# ရေလွှမ်းမိုးပြီးနောက် မှိုတက်ခြင်း

အရောင်ပါမှို (mold) နှင့် အဖြူရောင်မှို (mildew) များသည် မှို (fungus) အမျိုးအစားများကို ဖော်ပြရန် အသုံးပြုသည့် ယေဘုယျအသုံးအနှုန်းများဖြစ်သည်။ အရောင်ပါမှို အမျိုးအစားကွဲ ရာပေါင်းများစွာရှိပြီး အရောင်နှင့် ပုံစံ အမျိုးမျိုးကွဲပြား ပါသည်။ အရောင်ပါမှိုများသည် သဘာဝအတိုင်း အတွေ့ရများပြီး အဆောက်အဦများ အတွင်း၌လည်း တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ အရောင်ပါမှိုက အစားအစာများ၊ ဆောက်လုပ်ရေး ပစ္စည်းများ၊ ဆိုဖာဖုံများ၊ အဝတ်အစားများနှင့် အခြားမျက်နှာပြင်များပေါ်တွင် ပေါက်နိုင်ပါသည်။
**အကယ်၍ သင်၏ နေအိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦသည် ရေလွှမ်းမိုးခံခဲ့ရပြီး ၎င်းတို့အား 24 နာရီမှ 48 နာရီအတွင်း အခြောက်ခံနိုင်စွမ်းမရှိခဲ့ပါက အရောင်ပါမှိုအမျိုးအစား ပေါက်ပွားနေသည်ဟု ယူဆထားပါ။**

## အရောင်ပါမှိုနှင့် သင်၏ကျန်းမာရေး

အရောင်ပါမှိုအပေါ် တုံ့ပြန်ပုံနည်းလမ်းက အဆိုပါမှိုအမျိုးအစား၊ ပမာဏ၊ ပေါက်ပွားနေသည့် အချိန် ပမာဏနှင့် သင်၏ အလုံးစုံ ကျန်းမာရေးအခြေအနေအပါအဝင် အချက်အတော်များများပေါ် မူတည် ပါသည်။

အရောင်ပါမှိုနှင့် ထိတွေ့မိခြင်းက ပန်းနာရင်ကြပ်ထခြင်း၊ မျက်လုံးနှင့် အရေပြား ယားယံခြင်းနှင့် ဓာတ်မတည့်သည့်တုံ့ပြန်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သင့်ထံတွင် အရောင်ပါမှိုကို ဓာတ်မတည့်မှုများရှိပါက တုံ့ပြန်မှု ပိုပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှိနိုင်ပါသည်။ သင့်ထံတွင် ခုခံအားစနစ် အားနည်းနေပါက သို့မဟုတ် အသက်ရှုလမ်းကြောင်း ပြဿနာများရှိပါက အရောင်ပါမှိုများ ဝန်းရံခံရချိန်တွင် အဆုတ်ကူးစက်ရောဂါ ပြင်ပြင်းထန်ထန် ရနိုင်ပါသည်။ အသက်ရှုလမ်းကြောင်း မှိုရောဂါကူးစက်ခြင်းက ရှားပါးသော်လည်း ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသည်၊ မှိုက သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်သျှူးပေါ် သို့မဟုတ် အတွင်း၌ ပေါက်ပွားသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

သင့်ထံတွင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ပူပန်ဖွယ်ရာများ သို့မဟုတ် မေးခွန်းများရှိပါက သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် စကားပြောဆိုပါ။

## အရောင်ပါမှို ရှိမရှိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း

**အရောင်ပါမှို ရှိမရှိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းက မလိုအပ်သလို လုပ်ရန်လည်း မတိုက်တွန်းပါ။**
ရလဒ်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်စရာ စံချိန်စံညွှန်းများ မရှိသည့်အတွက် ရလဒ်များကို နားလည် သဘောပေါက်ရန် ခက်ခဲ နိုင်ပါသည်။ အဆောက်အဦတစ်ခုသည် "ဘေးကင်းသည်" သို့မဟုတ်

"ဘေးမကင်း" ဟုဆိုရန် အဆိုပါ စစ်ဆေးမှုရလဒ်များကို အသုံးမပြုနိုင်ပါ။ သင့်အိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦအတွင်း အရောင်ပါမှို ပမာဏမည်မျှဖြစ်စေ မည်သည့်အမျိုးအစား ဖြစ်စေ ရှိနေပါက ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် လုပ်ဆောင်ချက် အဆင့်များသည် အတူတူ ဖြစ်ပါသည် - ၎င်းကို အခြောက်ခံပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။

## သင့်ကိုယ်သင် အရောင်ပါမှိုများမှ ကာကွယ်ရန်

သင့်ကိုယ်သင် အရောင်ပါမှိုများမှ ကာကွယ်ရန် ဘောင်းဘီနှင့် အင်္ကျီလက်ရှည်၊ လုပ်ငန်းသုံး ရေလုံဘွတ်ဖိနပ်၊ ရာဘာလက်အိတ်၊ မျက်မှန်နှင့် N95 နှာခေါင်းစည်းကဲ့သို့သော အကာအကွယ်အဝတ်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။ ကလေးသူငယ်များ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပြဿနာရှိသူများနှင့် ခုခံအားစနစ် အားနည်းသူများသည် ရေလွှမ်းမိုးပြီးနောက် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရာတွင် ပါဝင်ကူညီခြင်း မပြုသင့်ပါ။

လေထုတွင်းရှိ အရောင်ပါမှိုများနှင့် သင် ထိတွေ့မှုကို လျှော့ချရန် HEPA (ထိရောက်မှုမြင့်မားသည့် လေထုတွင်းရှိ အမှုန်ဖယ်ရှားခြင်း) လေစစ်များပါပြီး အလွယ်တကူသယ်ယူနိုင်သည့် လေသန့်စင်စက်များကို အသုံးပြုပါ။ သင်၏ အိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦအတွက် သင့်လျော်သည့် လေသန့်စင်စက် ရွေးချယ်ပုံကို အိမ်တွင်း လေသန့်စင်စက်များဆိုင်ရာ EPA လမ်းညွှန် (www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/air-cleaners-and-air-filters-home) တွင် လေ့လာပါ။

သင့်အိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦ တစ်ခုလုံး မှိုပြန့်မသွားအောင် ကာကွယ်ရန် သင်၏ အပူပေး၊ လေဝင်လေထွက်နှင့် လေအေးပေးစနစ် (HVAC) ကိုမဖွင့်မီ မှိုရှင်းလင်းခြင်းတွင် အတွေ့အကြုံရှိသော ပရောဖက်ရှင်နယ်တစ်ဦး၏ စစ်ဆေးကြည့်ရှု၊ ရှင်းလင်းမှု ရယူပါ။

## မှိုတက်သည့် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းခြင်း

မှိုတက်သည့် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် သင်၏ အိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦကို လုံးဝခြောက်သွေ့အောင် ဦးစွာ လုပ်ရပါမည်။ သင်၏ အိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦက လုံးဝ မခြောက်သွေ့ပါက မှိုပြန်တက်ပါ လိမ့်မည်။

**သင့်အိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦကို အောက်ပါအတိုင်း ခြောက်သွေ့အောင်လုပ်ပါ-**

- လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန် အတွင်းနှင့် အိမ်ထပ်ခိုးရှိ တံခါးနှင့် ပြတင်းပေါက်များ အားလုံးကို ဖွင့်ပါ။

- ရေငွေ့စုပ်စက်နှင့် ပန်ကာများကို (လျှပ်စစ်မီးဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းပါက) တံခါး သို့မဟုတ် ပြတင်းပေါက် တွင်ထားပြီး မှိုများပျံ့နှံ့ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန် သင့်အိမ်ထဲမှ လေများကို မှုတ်ထုတ်ပါ။

**ခြောက်သွေ့ပြီး သန့်ရှင်းသွားသည်နှင့် အောက်ပါအဆင့်များသုံး၍ မှိုကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါသည်။**

- မှိုတက်ပြီး ရေမစုပ်သည့် ပစ္စည်းများ (ဖန်၊ ပလပ်စတစ်၊ စကျင်ကျောက်၊ နှမ်းဖတ်ကျောက်၊ ကြွေထည်ပစ္စည်း၊ သတ္တု) ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေ သုံး၍ သန့်ရှင်းပါ။ သန့်ရှင်းပြီးသော်လည်း ရေလွှမ်းမိုးရေနှင့် ထိတွေ့မိသည့် မျက်နှာပြင်များအားလုံးကို ပိုးသတ်ပါ။
- အလွယ်တကူ ရေစုပ်သည့် ပစ္စည်းများ (ကူရှင်များ၊ မွေ့ရာများ၊ ကြိတ်သားနံရံ၊ ကော်ဇော၊ အပူကာနှင့် မျက်နှာကျက် ကျောက်ပြားများ) ကို စွန့်ပစ်ပြီး အစားထိုးပါ။ သင့်ကလေးထိုင် ကားထိုင်ခုံကို ရေလွှမ်းမိုးရေနှင့်ထိမိထားပြီး စက်ဖြင့်လျှော်၍မရပါက စွန့်ပစ်ပါ။ ကားထိုင်ခုံ ခါးပတ်များကို မလျှော်ဖွပ်ပါနှင့်။
- အဝတ်အစားများနှင့် အခြားအထည်များကို လျှော်ဖွပ်ပါ။ သန့်ရှင်းလုပ်စဉ် ဝတ်ဆင်ခဲ့သည့် အဝတ်အစားများအားလုံးကို ရေပူနှင့် ဆပ်ပြာမှုန့်တို့ဖြင့် လျှော်ဖွပ်ပြီး ၎င်းတို့ကို ညစ်ညမ်းမှု မရှိသည့် ပစ္စည်းများမှ ခွဲထားပါ။
- HEPA လေစစ်ပါသည့် ဖုန်စုပ်စက်ဖြင့် ဖုန်စုပ်ပါ။

## ကန်ထရိုက်တာတစ်ဦး ငှားရမ်းခြင်း

ရေလွှမ်းမိုးခြင်းက မှိုပေါက်ပွားမှုကို သိသာများပြားစေနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ မှိုက စတုရန်းပေ 100 ထက်ပို၍ အုပ်နေပါက မှိုသန့်ရှင်းရေး အထူးပြုလုပ်ကိုင်သည့် ကန်ထရိုက်တာတစ်ဦးထံမှ အကူအညီ ရယူကောင်း ရယူလိုနိုင်ပါမည်။ မည်သည့် ကန်ထရိုက်တာမဆိုဖြစ်စေ အဆိုပါကန်ထရိုက်တာ၏ အတွေ့အကြုံ၊ ယခင် လုပ်ဆောင်မှုတွင်း အောင်မြင်မှုနှင့် အခြားဖောက်သည်များက ၎င်းတို့၏ လုပ်ဆောင်မှုကို ကြိုက်နှစ်သက်မှု ရှိမရှိ ဆန်းစစ်ရန် ကိုးကားချက်များ ရယူပါ။ မှိုတက်ခြင်းအား ပြင်ဆင် ကုသရန်အတွက် ပြည်ထောင်စု သို့မဟုတ် ဗားမောင့်ပြည်နယ်ဆိုင်ရာ အတည်ပြုလက်မှတ်များ သို့မဟုတ် လိုင်စင်များမရှိကြောင်း ကျေးဇူးပြု၍ သတိပြုပါ။

10 စတုရန်းပေထက် လျော့နည်းသော မှိုတက်ခြင်းပြဿနာတစ်ခုအတွက် ကန်ထရိုက်တာတစ်ဦးရရှိရန် မလိုအပ်ပါ။ 10 နှင့် 100 စတုရန်းပေအကြား ဧရိယာများအတွက် ဆုံးဖြတ်ရန် သင်၏ ခန့်မှန်းဆုံးဖြတ် နိုင်စွမ်းကို အသုံးပြုပါ။

## "အနက်ရောင်မှို" မျိုးကွဲများ မရှိပါ

မည်သည့် အရောင်ပါမှို မျိုးကွဲများကိုမှ "အနက်ရောင်မှို" ဟု အမည်တပ်မထားပါ။ အရောင်ပါမှို အမျိုးအစားအများအပြားသည် အနက်ရောင်ဖြစ်နိုင်ပြီး မှို၏အရောင်က မည်သည့်အမျိုးအစား ဖြစ်ကြောင်း သို့မဟုတ် ၎င်းက မည်မျှ အန္တရာယ်ပေးနိုင်ကြောင်း ခွဲခြားမဖော်ပြပါ။ *Stachybotrys chartarum* (*S. chartarum*) သည် "အနက်ရောင်မှို" အဖြစ် မမှန်မကန်ခေါ်လေ့ရှိသည့် အရောင်ပါမှို မျိုးကွဲတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အခြား အရောင်ပါမှိုများထက် ပို၍အဆိပ်ဖြစ်စေသည်ဟု သတင်း အစီရင်ခံမှုများအတွင်း၌လည်း ဖော်ပြထားပါသည်။ လက်ရှိတွင် *S. chartarum* နှင့် ထိတွေ့မှုက အခြား အရောင်ပါမှို မျိုးကွဲများနှင့် ထိတွေ့မှုထက် ဖျားနာမှု ပိုဖြစ်နိုင်၊မဖြစ်နိုင် မသိရှိသေးပါ။

## အိမ်ငှားများနှင့် ဝန်ထမ်းများ

အကယ်၍ သင်သည် အိမ်ငှား သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးဖြစ်ပါက မှိုတက်သည့် ပြဿနာများ အကြောင်းကို သင်၏ အိမ်ပိုင်ရှင် သို့မဟုတ် အလုပ်ရှင်နှင့် ပြောဆိုပါ။ အကယ်၍ ပြဿနာသည် ဆိုးရွားပြင်းထန်ပြီး အခြေအနေက မပြောင်းလဲဘဲဆက်ရှိနေပါက အိမ်ငှားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ မြို့နယ်ကျန်းမာရေးအရာရှိ ([www.HealthVermont.gov/find-your-THO](www.HealthVermont.gov/find-your-THO)) သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ပြီး ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ဗားမောင့်ပြည်နယ် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စီမံအုပ်ချုပ်ရေး (VOSHA) သို့ ဆန္ဒရှိပါက ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

## မေးလေ့မေးထရှိသော မေးခွန်းများ

ကျွန်ုပ်အိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦကို ရေလွှမ်းသွားပါက မှိုအတွက် စစ်ဆေးရမလား။

မလိုပါ၊ အရောင်ပါမှို ရှိမရှိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းက မလိုအပ်သလို လုပ်ရန်လည်း မတိုက်တွန်းပါ။ အကယ်၍ သင်၏ နေအိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦသည် ရေလွှမ်းမိုးခံခဲ့ရပြီး ၎င်းတို့အား 24 နာရီမှ 48 နာရီအတွင်း အခြောက်ခံနိုင်စွမ်းမရှိခဲ့ပါက အရောင်ပါမှိုအမျိုးအစား ပေါက်ပွားနေသည်ဟု ယူဆထားပါ။

**ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို ဘာလို့သုံးသင့်တာလဲ။**

ဆပ်ပြာနှင့် ရေသည် ဘေးကင်းပြီး အာနိသင် ရှိသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် မှိုသတ်ခြင်းကို မတိုက်တွန်းပါ။ သေသွားသော မှိုသည် အချို့သူများအား ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက် နိုင်ပါသေးသည်။ မှိုများကို နောက်ဆုံးတွင် ဖယ်ရှားပစ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ပထမဆုံး မှိုများကို ဖယ်ရှားပစ်ရန် မျက်နှာပြင်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေတို့ဖြင့် ပွတ်တိုက်ပစ်ပါ။ ထို့နောက် HEPA လေစစ်ပါသည့် ဖုန်စုပ်စက်ဖြင့် ဖုန်စုပ်ပါ။

အိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦရှိ မျက်နှာပြင်ကို ဘယ်အချိန်မှာ ပိုးသတ်ရမလဲ။

ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် မှိုကိုသတ်ခြင်းကို မတိုက်တွန်းပါ။ သို့ရာတွင် ရေကြီးရေဖြင့် ထိမိသော မျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရုံဖြင့် မဖယ်ရှားနိုင်သော မှိုများကို သတ်ရန် ဆက်ရာပါသော ကြမ်းခင်း သို့မဟုတ် အက်ကွဲရာများရှိသော ကြမ်းခင်း (ဥပမာ။ ။ ကျောက်တုံး၊ ဘလောက်တုံးနံရံ သို့မဟုတ် ကွန်ကရစ်)များကို ပိုးသတ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ မျက်နှာပြင်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေတို့ဖြင့် ပထမဆုံး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ထို့နောက် နောက်မေးခွန်းတွင်ပါသော အဆင့်များကို လုပ်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။

**မျက်နှာပြင်ကို ပိုးသတ်ရန်လိုပါက ဘယ်ပိုးသတ်ဆေးအမျိုးအစားကို သုံးရမလဲ။**

ဖြစ်နိုင်ပါက အန္တရာယ်နည်းသော ပိုးသတ်ဆေးဖြစ်သည့် ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပါအောက်ဆိုက်ဒ်၊ ဆစ်ထရစ်အက်ဆစ်၊ အီသနော သို့မဟုတ် လက်တစ်အက်ဆစ်တို့ကို ချွတ်ဆေးထက် ပိုသုံးပါ။ ပစ္စည်းပေါ်ရှိ အညွှန်းကို သေချာစွာလိုက်နာရန်နှင့် N-95 နှာခေါင်းစည်း၊ လက်အိတ်နှင့် မျက်မှန်အပါအဝင် အကာအကွယ်အဝတ်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။ [အန္တရာယ်နည်းသော ပိုးသတ်ဆေးများအကြောင်းကို ပိုမိုရှာဖွေရန်]

**မြေအောက်ထပ်တွင် မကြာခဏရေစိုပါက မှိုများ မပွားများလာစေရန် ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ။**

သင့်အိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦတွင် ရေနှင့် ရေစိုဓာတ် ပြဿနာကို ကာကွယ်ခြင်းသည် မှိုမများလာအောင် ကာကွယ်ရန် အဓိကအချက်ဖြစ်ပါသည်။ ရေစိုဓာတ်များသော မြေအောက်ထပ်တွင် ရေငွေ့စုပ်စက်ကို နှိုင်းရစိုထိုင်းဆ 30 မှ 50% အတွင်းထား၍ ထားဖွင့်ခြင်းသည် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ အလွန်ရေဝပ်သော သို့မဟုတ် စိုစွတ်သော မြေအောက်ထပ်အတွက် ရေဆင်းမြောင်းစနစ်ကို တပ်ဆင်ရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ သင့်အိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦအတွက် အကောင်းဆုံးစနစ်ကို ပရောဖက်ရှင်နယ်တစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

**ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များကို** www.HealthVermont.gov/Flood **တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်**