



**ပိုးသတ်ဆေး (Pesticide)**

ပိုးသတ်ဆေးဆိုသည်မှာ အင်းဆက်ပိုးများ၊ ရှဉ့်ကြွက် စသော ရှေ့သွားထက်ထက်ဖြင့် ကိုက်ဖြတ်တတ်သော တိရစ္ဆာန်များ၊ မှိုများ၊ ပေါင်းပင်များကိုထိန်းချုပ်ရန်၊ နှိမ်နင်းရန် အသုံးပြုသော ဓာတုဗေဒခြံပေါင်းများ ဖြစ်ပါသည်။ ပိုးသတ်ဆေးများကို အမျိုးအစားအုပ်စု များထပ်မံခွဲခြားထားပါသည် ။

ပိုးသတ်ဆေးဓာတ်ပေါင်းအုပ်စုများတွင်

- (က) အင်းဆက်ပိုးသတ်ဆေး(Insecticides)အုပ်စုများ
- (ခ) ပေါင်းသတ်ဆေး( Herbicides)များ
- (ဂ) ကြွက်သတ်ဆေး( Rodenticides )များ
- (ဃ) မှိုသတ်ဆေး( Fungicides)များ
- (င) ဘတ်တီးရီးယားသတ်ဆေး(Bactericides)များ
- (စ) ပိုးလောင်းကောင်သတ်ဆေး ( Larvicides ) များပါဝင်သည်။

**လူနှင့်သက်ရှိများသို့ အဆိပ်သင့်စေနိုင်သည့် လမ်းကြောင်းများ**

**(က) ပါးစပ်ပေါက်မှဝင်ရောက်ခြင်း**

ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း တတိယအများဆုံး ဝင်ရောက် နိုင်သည့် လမ်းကြောင်းများဖြစ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းခွင် အတွင်းတွင် ပိုးသတ်ဆေးကိုင်တွယ် အသုံးပြုနေစဉ် အစာစားခြင်း၊ ရေသောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

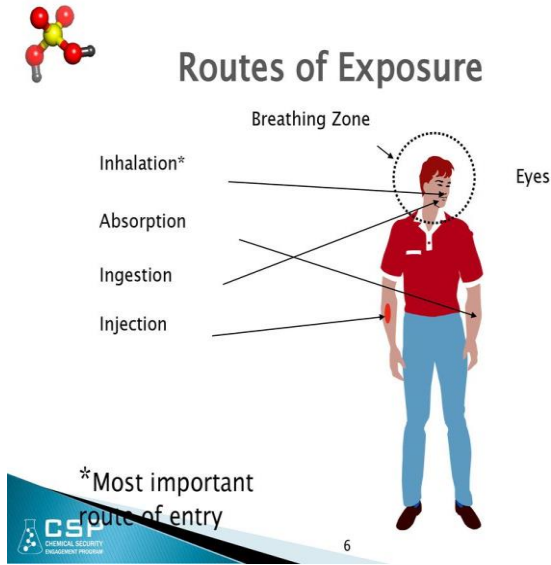
ကြောင့်လည်းကောင်း၊ ပိုးသတ်ဆေး ထည့်သောခွက်ဖြင့် သောက်စားခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ပိုးသတ်ဆေး အားအစားအစာ ထည့်သည့်ပုလင်းခွက်များအတွင်း ထည့်ထားသဖြင့် မှားယွင်းသောက်ခြင်းဖြင့် လည်း ကောင်း၊ ပိုးသတ်ဆေးဘူးများကို ကလေးများ လက်လှမ်း မီသောနေရာတွင် ထားရှိသဖြင့်လည်းကောင်း ပါးစပ်မှ အချိန်မရွေး ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည် ။

**(ခ) အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှဝင်ရောက်ခြင်း**

ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း အများဆုံးဝင်ရောက်နိုင်သည့် လမ်းကြောင်းဖြစ်ပါသည်။ ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းရာနေရာ (သို့) ပိုးသတ်ဆေးဂိုဒေါင်အတွင်း အလုပ်လုပ်နေစဉ် အငွေ့/ အမှုန်များကို ရှူမိခြင်းဖြင့် ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နေစဉ် နှာခေါင်းပိတ်ကို အစဉ်အမြဲဝတ်ဆင်ပါ။

**(ဂ) အရေပြားမှတစ်ဆင့်ဝင်ရောက်ခြင်း**

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဒုတိယဝင်ရောက်မှု အများဆုံးဖြစ် ပါသည်။ ဆေးဖျန်းနေစဉ်နှင့် ကိုင်တွယ်နေစဉ် ဆေးနှင့် ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် အရေပြားမှ တစ်ဆင့် ဝင်ရောက်နိုင် ပါ သည်။ ပူအိုက်သော အခြေအနေမျိုး အရေပြားပူနွေးနေ သည့်အခါ လူခန္ဓာကိုယ်၏ ချွေးပေါက်များ ကျယ်နေ သဖြင့် ပိုမိုဝင်ရောက်ရန် လွယ်ကူသည် ။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ပိုးသတ် ဆေးကို အပူချိန်မြင့်မားသောအချိန်မျိုးတွင် ကိုင်တွယ်အသုံးမပြုသင့်ပါ။ မိမိအရေပြား အားလုံး နီးပါး ဖုံးအုပ်သော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ပါ။



- တစ်ကိုယ်လုံးညောင်းညာခြင်း၊
- မူးဝေခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ သတိလစ်လဲကျခြင်း၊
- ကြွက်သားများလှုပ်ခြင်း(အကြောဆွဲခြင်း) ၊တက်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ ။

**၂။ အော်ဂင်နိုဖော့စဖိတ်ဓာတ်ပေါင်းများ (Organophosphates)ကြောင့် ကျန်းမာရေးအပေါ်သက်ရောက်မှုများ**

- ချွေးစေးများပြန်ခြင်း၊ သွားရည်ကျခြင်း၊ မျက်ရည်များကျခြင်း
- အားနည်းခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း (အစာအိမ်နာခြင်း)
- အမြင်အာရုံ ဝေဝါးခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်လာပြီး မျက်စိသူငယ်အိမ် အပ်ဖျား တမျှကျဉ်းကျုံ့လာခြင်း၊
- အန်ခြင်း၊ လဲကျခြင်း၊ ကြွက်သားများ အကြောဆွဲခြင်းတက်ခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါသည်။

**၃။ ကာဘာမိတ်ဓာတ်ပေါင်းများ(Carbamates)ကြောင့် ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုများ**

- ချွေးစေးများပြန်ခြင်း
- မူးဝေခြင်း
- အားနည်းခြင်း
- ဗိုက်နာခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း

**(ဃ) ဒဏ်ရာ၊ အနာများမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ခြင်း**

ဝင်ရောက်မှု အနည်းဆုံးဖြစ်ပြီး အဖြစ်မများလှပါ။ ဤလမ်းကြောင်းမှာ အရေပြား၏ အနာအဆာများ မှလည်းကောင်း၊ နီပြင်၊ အဖု၊ အပိန့်၊ အပွန်းအပဲ့နှင့် ပေါက်ပြဲဒဏ်ရာများမှလည်းကောင်း ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍မိမိကိုယ်ရှိဒဏ်ရာ များကို ဆေးဖျန်းကိုင်တွယ်ခြင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နေစဉ် လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ် ထားရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

**(က) အင်းဆက် ပိုးသတ်ဆေးအုပ်စုများကြောင့် ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုများ**

**၁။ အော်ဂင်နိုကလိုရင်းဓာတ်ပေါင်းများ (Organochlorine)ကြောင့် ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုများ**

- စိတ်တိုခြင်း၊ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊



“PESTICIDE SAFE USE”

မှတ်ချက် ။ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ ရုတ်တရက်  
ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည် ။

**(ခ) ပေါင်းသတ်ဆေး( Herbicides)များ ကြောင့်  
ကျန်းမာရေးအပေါ်သက်ရောက်မှုများ**

- ချွေးစေးများပြန်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊  
အန်ခြင်း

- အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်  
ယားယံစေခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ

Irritation in respiratory tract (nose, throat, lungs,  
sinuses)

- ကလေးငယ်များတွင်မွေးရာပါအင်္ဂါချို့ယွင်းခြင်းများ

- အဆုတ်ပျက်စီးခြင်းများ ( Fatal lung damage)

- ပမာဏများများ ရှူသွင်းထိတွေ့မိပါက တက်ခြင်း၊  
သတိလစ်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ် ပျက်စီးခြင်းနှင့် သေဆုံး  
သည်အထိ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

**(ဂ) ကြွက်သတ်ဆေး( Rodenticides)များကြောင့်  
ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုများ**

**(၁) Bromethalin poisoning -**

စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေပြောင်းလဲခြင်းများ  
(Altered mental status)

**(၂) Cholecalciferol poisoning -**

အလွန်အမင်းရေဆာခြင်း၊ ဆီးမကြာခဏသွား ခြင်း၊  
သွေးတွင်းကယ်လ်ဆီယမ်ပမာဏ အချိန်ကြာမြင့်စွာ

မြင့်တက်နေပါက နှလုံးပျက်စီးခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပျက်  
စီးခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

**(၃) Zine Phosphide poisoning -**

ချွေးစေးများပြန်ခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း၊မူးဝေ ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊  
အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း။

**(၄) Strychnine poisoning -**

ကြွက်သားများ လှုပ်ခြင်းနှင့် ပိုမိုပြင်းထန်ပါက  
ခြေလက်များ အလွန်အမင်း ဆန့်တန်းခြင်းများ  
ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

စားသုံးမိပါက ၁၅မိနစ်အတွင်း အထက်ဖော်ပြပါ  
ရောဂါလက္ခဏာများအပြင် အသက် သေဆုံးခြင်းများ  
ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

**(၅) Anticoagulant Rodenticide exposure -**

ရုတ်တရက်နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း၊ သွားဖုံးသွေးယိုခြင်း  
များ ၊ အရေပြားပေါ်တွင် နီညိုရောင်အကွက်များ ပေါ်လာ  
ခြင်း၊ ဆီးနှင့်ဝမ်းများတွင် သွေးများပါလာခြင်း၊ နှလုံးခုန်  
မြန်ခြင်း၊ ခြေဖျားလက်ဖျားများ အေးစက်လာခြင်း၊ တက်  
ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်းနှင့် အသည်းပျက်စီးခြင်းများ ဖြစ်ပွား  
နိုင်ပါသည် ။



“PESTICIDE SAFE USE”



**(ဃ) မှိုသတ်ဆေး( Fungicides)များကြောင့်  
ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုများ**

- မှိုသတ်ဆေးများ ရှူသွင်းမိပါက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ယားယံစေခြင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ၊ ချွေးစေးများပြန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။
- မှိုသတ်ဆေးများ စားသုံးမိပါက မူးဝေခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ဗိုက်ရစ်၍နာခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ နှမ်းနယ်ခြင်းများဖြစ်စေနိုင်သည်။
- မျက်လုံးအတွင်း ဝင်ရောက်ပါက မျက်လုံးယားယံခြင်းများ၊ နီရဲခြင်းများနှင့် အရေပြားနှင့်ထိတွေ့မိပါက အရေပြား ယားယံနီရဲခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။
- ကြွက်သားများလှုပ်ခတ်ခြင်း၊ ခြေလက်များထုံခြင်း၊ ကျင်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း

- ပမာဏများများ ရှူသွင်းထိတွေ့မိပါက တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ စကားပြော မဝီသခြင်းနှင့် အခြားသော အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။ ။

**(င) ဘတ်တီးရီးယားသတ်ဆေး  
(Bactericides)များကြောင့် ကျန်းမာရေးအပေါ်  
သက်ရောက်မှုများ**

- ဘတ်တီးရီးယားသတ်ဆေးများ မျက်လုံးအတွင်း ဝင်ရောက်ပါက မျက်လုံးယားယံခြင်းများ၊ နီရဲခြင်းများ နှင့် အရေပြားနှင့် ထိတွေ့မိပါက အရေပြား ယားယံနီရဲခြင်းများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။
- ဘတ်တီးရီးယားသတ်ဆေးများ ရှူသွင်းမိပါက အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ယားယံစေခြင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ၊ ချွေးစေးများပြန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။
- အချိန်ကြာမြင့်စွာထိတွေ့မိပါက အာရုံကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများနှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါနှင့် သက်ဆိုင်သောရောဂါများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

**(စ) ပိုးလောင်းကောင်သတ်ဆေး(Larvicides) များ  
ကြောင့် ကျန်းမာရေးအပေါ်သက်ရောက်မှုများ**

- ပိုးလောင်းကောင်သတ်ဆေးများ မျက်လုံးအတွင်း ဝင်ရောက်ပါက မျက်လုံး ယားယံခြင်းများ၊ နီရဲခြင်းများ



“PESTICIDE SAFE USE”

နှင့် အရေပြားနှင့်ထိတွေ့မိပါက အရေပြားယားယံ နီရဲခြင်းများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

- ပိုးလောင်းကောင်သတ်ဆေးများ ရှူသွင်းမိပါက ချွေးစေးများပြန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

**ပိုးသတ်ဆေးအဆိပ်သင့်ခြင်းနှင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းများ**

- အဆိပ်သင့်ခြင်းကို ကုသခြင်းထက်ကာကွယ်ခြင်းမှာ ပိုမိုလွယ်ကူသည့်အတွက် ပိုးသတ်ဆေးများ စွန်းထင်းပေကျံခြင်းနှင့် မျိုချမိခြင်း မဖြစ်ပေါ်စေရန် သတ်မှတ်ထားသည့် စည်းကမ်းများအတိုင်း အထူးသတိပြု ကိုင်တွယ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

- ပိုးသတ်ဆေးများ လူ့ခန္ဓာကိုယ်သို့ပေကျံခြင်း၊ မျိုချမိခြင်း တို့ကိုကုသရာတွင် လျင်မြန်မှုမှာ လွန်စွာအရေးကြီးလှပေသည်။

- သို့ဖြစ်ပါ၍ ဖြစ်လျှင်ဖြစ်ခြင်း၊ ဆရာဝန် (သို့) တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း များထံ ပိုးသတ်ဆေးဘူးနှင့်တကွ ချက်ချင်းသွားရောက်ပါ။ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

**ရောဂါအမည်သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ပြုစုကုသခြင်း**

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော ဆေးဓာတ်ပေါင်း အုပ်စုအလိုက် ဖြစ်ပေါ်သော ရောဂါလက္ခဏာနှင့်

အရေးပေါ် ကုသခြင်းနည်းလမ်းများမှာ အနည်းနှင့်အများ ကွဲပြားသဖြင့် ရှေးဦး သူနာပြုစုသူအနေဖြင့် အဆိပ်သင့်သည့် ဓာတ်ပေါင်းအုပ်စုအလိုက် ဂရုစိုက်၍ ကုသရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ။

အရေးပေါ်ကုထုံး

ဝေဒနာရှင် အသက်မရှူပါက

- ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းဖြင့် အသက်ပြန်ရှူ လာအောင် ပြုလုပ်ပါ။

ဝေဒနာရှင် သွေးမခုန်ပါက

- ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းဖြင့် သွေးခုန်လာအောင် ပြုလုပ်ပါ။

အသက်ရှူသော်လည်း သတိလစ်နေပါက

- လူနာအား မှောက်ခုံထား၍ ခေါင်းကိုတစ်ဖက်သို့ စောင်းထားပါ။ ။

- ငြိမ်သက်စွာ လဲလျောင်းနေပါစေ။ ။

- အသက်ရှူပုံရှူနည်းကို စောင့်ကြည့်အကဲခတ်ပါ။

- နီးရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ လွှဲပြောင်းပေးပို့ပါ။

- လူနာတက်နေပါက လူနာအနာတရ မဖြစ်စေရန် သတိဖြင့် ညင်သာစွာ ကိုင်တွယ်စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။

လူနာကောင်းစွာ အသက်ရှူနိုင်ပြီး သတိလစ်ခြင်းလည်း မရှိပါက





“PESTICIDE SAFE USE”

- ပိုးသတ်ဆေးပေးနေသော အရေပြားကို ဆေးကြောပါ။
- သေချာစွာ ဂရုစိုက် စောင့်ကြည့်ပါ။ တစ်ယောက်ထဲ ပစ်မထားပါနှင့်။
- နီးရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ လွှဲပြောင်းပေးပို့ပါ။

**သယ်ယူရွှေ့ပြောင်းခြင်း**

ပိုးသတ်ဆေးအဆိပ်သင့်သည်ဟု ယူဆရသော လူနာအား ဆေးရုံ (သို့) ကျန်းမာရေးဌာန သို့ အမြန် ပို့ပေးပါ။ ထိုသို့ပို့ဆောင်ရာတွင်

- ပထမဦးစွာ ပိုးသတ်ဆေး စွန်းပေးနေသော အဝတ်များကို ချွတ်ပစ်၍ ၎င်းတို့ထိပေးထားရာ အရေပြားကို ဆေးကြောပစ်ပါ။
- လူနာကို အနှောင့်အယှက် နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် ထား၍ သယ်ပါ။ (ဥပမာ - လူနာတင်ယာဉ်ကို လမ်းကြမ်းပေါ်တွင် အပြင်းမောင်းနှင်ခြင်းမျိုး မလုပ်ရပါ။ )
- သင်နှင့်အတူ ပိုးသတ်ဆေး နမူနာထုပ် (၁ )ထုပ် (သို့မဟုတ်) ပိုးသတ်ဆေး၏ တံဆိပ်အမှတ်အသားပါသော အိတ်ခွံဗူးခွံကို ယူသွားပါ။ လူနာ သောက်မိသည့် ပိုးသတ်ဆေးကို အတိအကျ ဖော်ပြနိုင်ရန်ဖြစ်သည် ။ ထိုအချက်မှာ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
- ဖြစ်နိုင်ပါက အန်ဖတ်နမူနာကိုယူပါ။ လိုအပ်ပါက ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေး ကြည့်ရှုနိုင်ရန် ဖြစ်သည် ။

- ရှေ့ရက်အနည်းငယ်အတွင်း အသုံးပြုခဲ့သည့် ပိုးသတ်ဆေး အမျိုးအစားနှင့် ပမာဏများကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ သိရှိနိုင်ရန် ပြောပြပေးပါ။



**နေရာအလိုက် ပြုစုကုသခြင်း**

**(က) မျက်စိနှင့်ဝန်းကျင်ကို ဆေး ကြောသန့်စင်ခြင်း**

- မျက်စိထဲဝင်သွားသော ပိုးသတ်ဆေးရည်သည် မျက်လုံးအတွင်း စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့မှုမြန်ဆန်ပြီး မျက်လုံးကို လည်း ကသိကအောက်ဖြစ်စေပါသည်။
- မျက်စိထဲစင်ဝင်သွားသော ပိုးသတ်ဆေးရည်ကို ရေဖောဖောသီသီနှင့် ချက်ချင်းဆေး ကြောပစ်ပါ။
- ရေကိုခွက်ဖြင့်ဖြစ်စေ ရေကရားဖြင့်ဖြစ်စေ လောင်းချပါ။ လူတစ်ယောက်ယောက်မှ မျက်လုံးကို ဖွင့်ပေးထားပါက ဆေးကြောရန် ပိုမိုလွယ်ကူပါသည် ။
- ယင်းနည်းအတိုင်း (၁၀)မိနစ်ခန့်ကြာအောင် ဆေးကြောပါ။



“PESTICIDE SAFE USE”

-အော်ဂင်နိုဖော့စဖရပ်အုပ်စုဝင် ပိုးသတ်ဆေးများ မျက်စိ ထဲသို့ဝင်ပါက နာရီအတော်ကြာထိ မျက်စိအမြင်ကို မှုန်ဝါးစေနိုင်ပြီး၊ နာရီအတန် ကြာသည်အထိ ဖြစ်ပေါ်နိုင် မည် ဖြစ်သော်လည်း ခေတ္တယာယီ မျှသာဖြစ်၏။

**(ခ) အရေပြားကိုဆေး ကြောသန့်စင်စေခြင်း**

- အကယ်၍ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည် သူ၏အရေပြား ပေါ်သို့ပိုးသတ်ဆေး တစ်စက်မျှ ကျသွားလျှင်သော် လည်းကောင်း သို့မဟုတ် ၎င်း၏အဝတ်အစား များတွင် ပိုးသတ်ဆေးရည်များ ပေကျသွားလျှင်သော်လည်း ကောင်း အရေပြားမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ပိုးသတ် ဆေး တော်တော်များများ စိမ့်ဝင်နိုင်စွမ်း ရှိသည်ကို သတိ ပြုပါ။ ထို့ကြောင့် ပိုးသတ်ဆေး ပေကျနေသော အဝတ် များအား ချက်ချင်းချွတ်ပစ်ပါ။

- အရေပြားအား အလျင်အမြန် ဆပ်ပြာနှင့် ရေများများ ဖြင့် ဆေးကြောပါ။ အဆိပ်သင့် လက္ခဏာများကို စောင့် ကြည့်ပါ။

- အကယ်၍ အရေပြား၏မျက်နှာပြင် ဧရိယာ အတော်များ များကို ပိုးသတ်ဆေးများ နှင့်သော် လည်းကောင်း၊ ပိုးသတ်ဆေးစွန်းပေနေသော အဝတ်များ နှင့်သော် လည်းကောင်း ထိပေခဲ့ပါလျှင် လုပ်လက်စ အလုပ်ကို ရပ်နားပြီး အနည်းဆုံး(၁)ရက်ခန့် အနားယူရပါမည်။

- ပိုးသတ်ဆေး အဆိပ်သင့်နေလျှင်- နီးစပ်ရာဆေးရုံ ၊ ဆေးခန်းသို့ချက်ချင်းသွားပါ။ ပိုးသတ်ဆေးဘူးကိုပါ ဆေးရုံသို့ ယူဆောင်သွားပါ။

**စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းသုံး ဓာတုပစ္စည်းများကို  
ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ အသုံးပြုခြင်း**

- အဝတ်အစားကို လုံခြုံစွာ ဝတ်ဆင်ပါ။ ဦးထုပ်၊ မျက်မှန် လက်အိတ်၊ နှာခေါင်းစည်း၊ လည်ရှည်ဖိနပ်စသော ပိုးသတ်ဆေး စိမ့်မဝင်နိုင်သော တစ်ကိုယ်ရေသုံး ကာကွယ်ရေး ပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်ပြီးမှ ကိုင်တွယ် အသုံးပြုပါ။

- ဆေးများကိုင်တွယ် အသုံးပြုနေစဉ် အစားအသောက် မစားရ ၊ ကွမ်းမစားရ ၊ ဆေးလိပ်မသောက်ရ။

- ဆေးများကိုင်တွယ်အသုံးပြုပြီးတိုင်း မျက်နှာနှင့် လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။ ရေချိုးပါ ။

- တစ်ကိုယ်ရည်သုံးကာကွယ်ရေး ဝတ်စုံများကို လျှော်ဖွပ်ပါ။