ပြင်မှင်အူဇီးနတ်အိုင်ဆူင်အိုင်ချ

ပြဒေတတ်ဂ့်တတ်ကျိုး

တ်ကတိုးလာညါ

ပြင်မှင်အူခုင်မးစှးလီးကလံးအက်ိ်အစီဒီးမးဘင်ဒိပြးကညီအတ်အိုင်ဆူင်အိုင်ချ,လီး.တ်ဂ့်တ်ကျိုးလံ်ကဘျံးအံးဟ့ဉ်နးတ်ဂ့်တ်ကျိုးဘင်ယာ်ပြင်မှင်အူခုင်,မးဘင်ဒိနးဒီးနဟံ်ဖိယီ ဖိသ့ဒ်

လဲင်,ဒီးတ်လးနမးအီးသ့တဖင်လးကဒုးဟးဆ့ဲးနးမ့တမ့်မးစှးလီးတ်လးကမးဘင်ဒိတ်အိုင်ဆူင်အိုင်ချ,တဖင်အဂ်ိ်နှင်လီး.

ပြင်မှင်အူခုင်–မ့်ိ်တ်မနုးလဲင်

ပြင်မှင်အူခုင်မ့်ိ်တ်ကမ့ံးဖိပင်ယာ်အါမ်ံး,ထံသဝံဒီးက်သဝံတဖင်,ပင်ယာ်ဒီးက်သဝံလးအမ့်ိ(carbon monoxide, carbon dioxide and nitrogen oxides)

သ့ဉ်တဖင်နှင်လီး.တ်ကမ့ံးလးအဒိဉ်ထိဉ်ဒုးအိုင်ထိဉ်မ့ဉ်အူခုင်အိုင်တ့ဲ်ကမ့ံမ့ံလးကလံးကျါလးပထံဉ်သ့ဖဲမ့ဉ်အူအူအိုင်တ်အခါလီး./အဝဲသ့ဉ်နှင်ဒိဉ်ကဲဉ်ဆိုးလးကကသါနှာ်လီးလးပ သိဉ်ပူး

အဂ်ိ်လီး./ဘဉ်ဆဉ်အမးတမ့ာ်ဝဲပနါ့ဒ့ီးပကိုးယုာ်ဘိနှင်လီး.

တ်ကမ္ဘင်လးအဆံးကိ်ာ်ဖိဒီးက်သဝံတဖင်ဆံးဝဲလးတ်ကကသါနှာ်လီးအီးလးပသိဉ်ပူးအယိဒုးအိုင်ထိဉ်တ်ဘဉ်ဒိလးတ်အိုင်ဆူင်အိုင်ချ,အဂ်ိ်သ့နှင်လီး.

ပြင်မှင်အူခုင်အံးမးဘင်ဒိယတ်အိုင်ဆူင်အိုင်ချ,သ့ဒ်လဲင်

မ့ဉ်အူခုင်မးဘင်ဒိနးသ့ဒ်းလဲင်နှင်ဒီးသန္ဒးထိဉ်အသးလးလးနသးနံ့ဉ်,နတ်အိုင်ဆူင်အိုင်ချ,တ်အိုင်သးဒ်သိုးတ်သးဘံးမ့တမ့ါ်သးတ်ဆါ့ဒီးတ်ဆးကတိ်ါ်လးနအိုင်လးမ့ဉ်အူခုင်ကျါယ်ာ် ထဲလဲင်သ့ဉ်တဖင်အဖိခ်ိုင်နှင်လီး.

တ်ပနိုင်လးအကဲထိဉ်တ်နိုးတ်ဘျးတဖင်ပင်ယာ်မဲာ်ချံ့သးဂ်ံ,ကိ်ာ်ယုာ်ဘိဆါ,နါ့ဒ့ထံယွးဒီးကူးတဖင်နှင်လီး.
ပြးနိ်ါ်ဒိဉ်လးအိုင်ဆူင်အိုင်ချ,တဂးညီနှ်ါ်ထံဉ်ဘဉ်ဝဲလးဖဲအအိုင်ဝဲလးမ့ဉ်အူခုင်အကျါလးဆးကတိ်ါ်တစိ်ါ်ဖိအပူးနှင်တ်ပနိုင်တဖင်အံးကလီးမ်ါ်ကွံ်ာ်ဝဲဖဲအအိုင်ယံးထိဉ်ဒီးမ့ဉ်အူပလုာ်အံးနှ ဉ်လီး.

ဖိသဉ်,ပြးသးပ့ာ်,ပြးအိမ်ာ်ဖိဒီးပြးလးအိုင်ဟ်စးဒီးတ်ဆါတဖင်ဒ်သိုးသးမ့တမ့ါ်ပသိဉ်တ်ဆါ(ပင်ယာ်ဒီးတ်သးဘံးတ်ဆါ)တဖင်အိုင်ထိဉ်ဒီးတ်ကသါတ်ကိတ်ခဲဖဲကသါဘဉ်ဝဲတ်ကမ္ဘ ဉ်ဖိတဖင်လီး.တ်ပနိုင်တဖင်ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်ကနးထိဉ်ဝဲသ့ဒီးပင်ယာ်ဒီးတ်ကသါသိဉ်,သးနါ့ပ့ာ်ယံးထိဉ်ဒီးတ်ကိတ်ခဲလးကကသါတဖင်နှင်လီး.

အကါဒ်ိဉ်ဝဲလးပြးလးအိုင်ဟ်စးဒီးတ်အိုင်ဆူင်အိုင်ချ,တ်အိုင်သးတဖင်မ်ကအိကသံ်ဉ်ဒီးပိ်ာ်ထွဲတ်ယါဘျါတ်ရဲ့ဉ်တ်ကျဲးဒီးယုကသံ်ဉ်သရဉ်တ်မးစးတဘျီယိဖဲတ်ပနိုင်တဖင်တပတ့ာ် ဘဉ်အခါတက့ဲ.

တြီပဒိနတ်အိုင်ဆူင်အိုင်ချ

- ဟးဆ့ဲးနိုင်ခိတ်ဟူးတ်ဂ်ါးလးတ်ချ(တ်ဂ်ါးနှ,ဂ်ါ်နှ,ဘါ့ပျဲနှ်လီးတ်ကမ္ဘင်ဖိလးနကကသါနှာ်လီးလးနပသိဉ်ပူးယိ်ာ်ဝဲလီး.)/ပြးလးအအိုင်ဟ်စးဒီးတ်ပသိဉ်တ်ဆါ့ဒီးသးတ်ဆါ တဖင်နှင်,ကြားအိုင်ဘ့ံးအါ့ဖဲအသ့ကတ်ါ်ဒီးအိုင်ယံးဒီးမ့ဉ်အူခုင်နှင်တက့ဲ.
- ပြးတဂးဂးလးအိုင်ဒီးပသိဉ်ဒီးသးတ်ဆါတဖင်နှင်ကြားလူးပိ်ာ်ထွဲဝဲတ်ယါဘျါတ်ရဲ့ဉ်တ်ကျဲးလးတ်ဟ့ဉ်လီးအီးဒီးကသံ်ဉ်သရဉ်ဒီးဟ်ယာ်အစ့ားကတ်ါ်ကသံ်ဉ်လးယ်ါသီအဂ်ိ်လး နစ့ပူးတက့ဲ.

- ပုဂ္ဂလာအိုင်ဒီးတာ်သးဘံးတဖၢ်ကြၢ်းလူၤဟိ်ထွဲဝဲအဝဲသ့ၣ်နီၣ်ကစၢ်အတၢ်သးဘံးအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤန့ၣ်လီၤ.
- ဖဲမ့ၣ်အူခုၣ်အိၣ်ဝဲလၢကလံၤကျါ,ဘၣ်ဆၣ်မ့ၣ်အူတၢ်လီၤပျံၤကဟဲဘၣ်နၤလီၤလီၤမ့ၢ်တအိၣ်တခီ,အိၣ်လၢဟံၣ်ပူၤဒီးကးတံၣ်နပဲတြီဖိဒီးနပဲတြီတဖၣ်တက့ၢ်.
- /နမ့ၢ်သူစဲးမၤခုၣ်လီၤတၢ်(air conditioner) ဖဲအကတိၢ်လၢမ့ၣ်အူခုၣ်အိၣ်အခါန့ၣ်.ဆီတလဲအတၢ်ဆိၣ်ဖျၣ်ဆူဒသူကဒါက့ၤဒ(recycle)မ့တမ့ၢ်ဒလဲၤတရုံး သးဒ(recirculate)ဒ်သိးလၢနကမၤစ့ၤလီၤမ့ၣ်အူခုၣ်အတၢ်ဟဲနၣ်လီၤဆူနဟံၣ်ပူၤကသ့ဝဲအဂီၢ်လီၤ.
- /နစဲးမၤခုၣ်လီၤတၢ်(air conditioner) မ့ၢ်တအိၣ်တခီဟံးန့ၢ်တၢ်နဲၣ်လီၤခိၣ်ခါတဖၣ်,လီၤဆီဒၣ်တၢ်လၢဖိသၣ်.ပှၤဆိးက့မ့တမ့ၢ်ပှၤသးပှၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ တၢ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ,လၢတၢ်ကိၢ်အပူၤအံၤနဟံးန့ၢ်အီၤသ့လၢ/ www.betterhealth.vic.gov.au အပူၤလီၤ.
- /နဟံၣ်မ့ၢ်ကိၢ်ဒ်ၣ်ကဲၣ်ဆိးလၢနကအိၣ်မ့ၣ်မ့ၢ်အဂီၢ်ဒီးလဲၤဆူတၢ်လိၢ်လၢအအိၣ်ဒီးစဲးမၤခုၣ်တၢ်ဒ်အမ့ၢ်လံၣ်ရိဒၤးမ့တမ့ၢ်တၢ်ဆါတၢ်ပ့ၤလိၢ်ခိၣ်သ့ၣ်တက့ၢ်.

- /ဟံးန့ၢ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၣ်လၢနကဒုးဟးထိၣ်ကလံၤလၢနဟံၣ်ချၣ်သိးဖဲမ့ၣ်အူခုၣ်မ့ၢ်စ့ၤဒီးနဟံၣ်ပူၤကလံၤကဂ့ၤဝဲလီၤ.
- ဖဲနအိၣ်လၢဟံၣ်ပူၤအခါန့ၣ်တဘၣ်အိမ်ာ်,ဒ့ဲၣ်ထိၣ်ပနဲ.သူတၢ်ဗိ်ာ်တၢ်လိလၢသူက်သဝံ,လၢ်ဆိသ့ၣ်မ့ၣ် မ့တမ့ၢ်ခွဲးခွးတၢ်ကမ့ံၤလၢတၢ်ခွဲအီၤမ့တမ့ၢ်သဝ်ာ်တၢ်ကမ့ံၤဒီးစဲးနိ့ၣ်ခွဲတဂ့ၤ.
- မ့ၣ်အူခုၣ်တၢ်အိၣ်သးမ့ၢ်ယံာ်ဒီးနုးဒ်ၣ်ထိၣ်ဝဲတခီပှၤလၢတူၢ်မ့ၣ်အူခုၣ်တန့ၢ်ဘၣ်ညီညီတဖၣ်ကြၢ်းလဲၤအိၣ်ဒီးအသကိးမ့တမ့ၢ်အဘူးအတၢ်တစ်ၢ်တလိၢ်လၢတၢ်ချၢလၢမ့ၣ်အူခုၣ် တအိၣ်ဘၣ်အလိၢ်နၣ်လီၤ.တၢ်လိာ်ကွဲလၢတၢ်ချၢတဖၣ်ကြၢ်းတၢ်သုးနံၤသုးသီလၢပှၤလၢကရၢကရိတၢ်တဖၣ်အဂီၢ်နၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်စူးကါတၢ်ကးဘၢဖဲာ်တခီကကဲထိၣ်အသးဒ်လဲၣ်.

တၢ်ကးဘၢဘၢဖဲာ်လၢစးခိမ့ၢ်ဆ့ၣ်မ့ၢ်ဂီၤ.ပဝၣ်ဖိမ့တမ့ၢ်ခိၣ်ဖၢၣ်ဖိတပ့ၢ်တၢ်ကမ့ံၤဖိအဆံးလၢပ့ၢ်မ့ၣ်အူခုၣ်အအိၣ်ဘၣ်ဒီးတကဲဘျုးလၢကတြီပဒိနပသိၣ်စ့ၢ်ကီးဘၣ်.

တၢ်ကးဘၢဖဲာ်လီၤလီၤဆိဆိ(ဘၣ်တၢ်ကိးအီၤလၢ /“P2’ masks’)နၣ်ပ့ၢ်ပ့ၢ်မ့ၣ်အူခုၣ်ဒီးတြီပဒိတၢ်ကမ့ံၤဖိလၢနကကသါနုၣ်လီၤသ့လီၤ.

ဘၣ်ဆၣ်တချုးလၢနပာ်လီၤသးလၢနကသိးတၢ်ကျးဘၢဖဲာ်အံၤဘၣ်နၣ်နကြၢ်းနၢ်ပၢၢ်လၢ/

- အဝဲသ့ၣ်နၣ်ကိၢ်သ့ဒီးတမ့ၣ်လၢနကသိးအီၤဘၣ်ဒီးကမၤကီထိၣ်နတၢ်ကသါဒ်ညီနၢ်သ့ဝဲလီၤ./ပှၤတဂၤဂၤလၢအအိၣ်ဟ်စၢၤဒီးသးဒီးပသိၣ်တၢ်ဆါတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်ကြၢ်းလၢ နယုတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢကသံၣ်သရၣ်အိၣ်တချုးလၢနသူအီၤဒံးဘၣ်
- တၢ်ကျးဘၢဖဲာ်သၣ်အံၤမၤတၢ်သ့ဂ့ၤဝဲဖဲအမ့ၢ်အိၣ်ဒီးအကနူၤထံးလၢအဂ့ၤဝးဝးလၢနနါဒ့ဒီးကိးပူၤ(ဖဲာ်သၣ်ဆူၣ်တဖၣ်ဒုးကိခဲထိၣ်ဝဲလၢနကမၤတၢ်အကနူၤထံးဂ့ၤဂ့ၤအဂီၢ်လီၤ.)
- တၢ်ကျးဘၢဖဲာ်အံၤတပ့ၢ်ဂ်သဝံဒ် carbon monoxide ဘၣ်.
- အဂ့ၤဒ်ၣ်ဝဲလၢနကအိၣ်လၢဟံၣ်ပူၤဖဲအအိၣ်ယံၤဝဲဒီးမ့ၣ်အူခုၣ်နၣ်လီၤ.

လၢကသ့ၣ်ညါအါထိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါအဂီၢ်

နတၢ်ပူၤတၢ်ဖျုးအဂီၢ်

နမ့ၢ်ထံၣ်မ့ၣ်အူခုၣ်တဖၣ်.သမံသမိးမ့ၣ်အူတၢ်ဟ့ၣ်ပလိၢ်လၢနဟိၣ်ကဝိၤအပူၤ–

- ဒ်ကနၣ်နဟိၣ်ကဝိၤကွဲၤလ့လီၤသန့လၢတၢ်မၤအါထိၣ်တၢ်ကစိၣ်လၢတၢ်တမံၤမံၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
- လဲၤဆူ/ VicEmergency: www.emergency.vic.gov.au
- ကိးလီတဲစိဆူဝံးကထိရံယါပ့ၢ်မ့ၣ်အူလီကျိၤနိ^{1}ဂ်ံ/၁၈၀၀/၂၄၀/ဖဖ၇.လၢစူးကါ TTY တဖၣ်ကြၢ်းသူဝဲ National Relay Service(လီတဲစိနိ^{1}ဂ်ံ/၁၈၀၀/၅၅၅/ဖ၇၇)ဒီးသံကွၢ်နိ^{1}ဂ်ံ/၁၈၀၀/၂၄၀/ဖ၆၇/တက့ၢ်.

မ့ၣ်အူခုၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ,

- ကိးလီတဲစိဆူ/NURSE-ON-CALL/လၢနိ^{1}ဂ်ံ/၁၃၀၀/ဖ၀/ဖ၀/၂၄/ဖဲနမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်မ့ၢ်တမ့ၣ်မ့တမ့ၢ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ဟဲခီဖျိလၢမ့ၣ်အူခုၣ်,ဒ်သိး/ကိးယှၢ်ဘိဆါ, နါဒ့ထံလီၤမ့တမ့ၢ်ကူးသ့ၣ်တဖၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်.
- ကိးလီတဲစိဆူ/၀၀၀/ဖဲပှၤတဂၤဂၤမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢတၢ်ကသါ,ကသါယံာ်မ့တမ့ၢ်သးနါပ့ၢ်ယံးအခါတက့ၢ်.
- လၢတၢ်သ့ၣ်ညါအါထိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးတၢ်သးဘံးအဂီၢ်/လဲၤဆူ/ Asthma Foundation of Victoria လၢ www.asthma.org.au မ့တမ့ၢ်ကိးလီတဲစိဆူ/၁၈၀၀/၂၇၈/၄ဖ၂/တက့ၢ်.

ကလံၤအကၢ်အစိဒီးပ့ၢ်မ့ၣ်အူခုၣ်

- –/တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဘၣ်ယးဒီးကလံၤအကၢ်အစိဒီးမ့ၣ်အူခုၣ်တၢ်မၤဘၣ်ဒီလၢပ့ၢ်မ့ၣ်အူအအိၣ်အဂီၢ်နၣ်ကွၢ်ဘၣ် Environment Protection Authority (EPA) ဝံးကထိရံယါအပ့ၢ်ယဲၤသန့ဖဲ: www.epa.vic.gov.au တက့ၢ်.

ဘဏ္ဍာတော်ဟုဏ်စီဟုဏ်ကမ်းဒီးစဲးကျုးထုးထိုဏ်အီ၊.လၢဝံးကထိရုံယါပဒိုဏ်. 1 Treasury Place, Melbourne.

© ဝံးကထိရုံယါကိုၵ်စ၊ Department of Health, လါဖှၤဘြၢ့အါရုၤ ၂၀၁၆န္ဆာ်လီၤ.