



# သင်၏အိမ်အသစ်က ကြုံဆုံပါတယ်။

အိမ်ကိုထိန်းသိမ်းပြုပြင်ရေး  
အတွက်  
ရိုးရှင်းသောလမ်းညွှန်

# သင်၏အိမ်အသစ်က ကြုံဆိုပါတယ်။

## အိမ်ကိုထိန်းသိမ်းပြုပြင်ရေးအတွက် ရိုးရှင်းသောလမ်းညွှန်

ပြန်လည်နေရာချထားရေးဆိုင်ရာအေဂျင်စီဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် နိုင်ငံသစ်သို့ပြောင်းရွှေ့လာသူများကို အိမ်ထိန်းသိမ်းမှုနှင့် ပတ်သက်သည့် အဓိကအကြောင်းအရာများကို သင်ကြားပေးရန် အိမ်ရာမိတ်ဆက်သင်ရိုး၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသအဖြစ် ဤလမ်းညွှန်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

### မာတိကာအကြောင်းအရာများ

- [အိမ်တွင်းသုံးလေ့ရှိပစ္စည်းများ](#)
- [အိမ်ထဲသို့ ပြောင်းရွှေ့မနေရသေးမီ](#)
- [သင်လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ](#)
- [သင့်အိမ်ကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်း](#)
- [ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှု](#)
- [ချောစာများနှင့် အကြောင်းကြားစာများ](#)
- [အိမ်နီးချင်းကောင်းဖြစ်ခြင်း](#)
- [စွမ်းအင်သုံးစွဲခြင်း](#)

[အနှစ်ချုပ်](#)

## အိမ်ကိုထိန်းသိမ်းပြုပြင်ရေး

ကုန်ကျစရိတ်ကြီးမားသည့်ပျက်စီးမှုများ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရန်၊ မိမိနေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်ကို ကောင်းမွန်စွာ အသုံးပြုနိုင်ပြီး လုံခြုံစေရေးအတွက် အိမ်နှင့် အိမ်တွင်း အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ကောင်းမွန်စွာထိန်းသိမ်းထားရန် ပုံမှန်ပြုလုပ်သင့်သည့် နေ့စဉ်တာဝန်များ။

## Settle In ဟူသည်

Settle In ဟူသည်မှာ နိုင်ငံသစ်သို့ပြောင်းရွှေ့လာသူများနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရှိ၍၊ တုံ့ပြန်နိုင်မှုမြင့်မားပြီး၊ ယုံကြည်ရသည့် အမေရိကန်နိုင်ငံနှင့်စပ်လျဉ်းသော သတင်းအချက်အလက် များကို မျှဝေပေးသော ဝန်ထမ်းကြည့်ရှုသူများဖြစ်သည်။ ဘာသာစကားအမျိုးမျိုးဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သည့် Settle In ၏ဒီဂျစ်တယ်ပလက်ဖောင်းယက အမေရိကန်နိုင်ငံအတွင်းရှိ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကို ပိုမိုလွယ်ကူစေရေးအတွက် နေရာသစ်သို့အခြေချလာသူများကို ပံ့ပိုးပေးရန် လိုအပ်သည့်ရင်းမြစ်များ၊ လမ်းညွှန်မှုနှင့် ဘာသာစကားအမျိုးမျိုးဖြင့် ပံ့ပိုးမှုများကို ဆောင်ကျဉ်းပေးလျက်ရှိသည်။

## Switchboard သည်

Switchboard သည် အမေရိကန်နိုင်ငံရှိ ဒုက္ခသည်ဝန်ဆောင်မှု ပေးသောအဖွဲ့အစည်းများအတွက် တစ်နေရာတည်းအပြီး အသုံးပြုနိုင်သည့် အရင်းအမြစ်စင်တာတစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ ပြန်လည်နေရာချရေးနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အကြောင်းအရာ များနှင့်ဆက်စပ်သော အသုံးပြုစရာနည်းလမ်းများ၊ သင်ကြားမှုအခွင့်အလမ်းများ၊ နည်းပညာဆိုင်ရာ အကူအညီများကို ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

Switchboard ကို ဒုက္ခသည်ပြန်လည်နေရာချထားရေးရုံး (ORR - Office of Refugee Resettlement) မှ ငွေထောက်ပံ့ပေးပြီး၊ နိုင်ငံတကာကယ်ဆယ်ရေးကော်မတီ (IRC - International Rescue Committee) က အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

ဤစာတမ်းတွင် Mercy Housing ကရေးသားခဲ့သည့် မူရင်းအရင်းအမြစ်များကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်၍ လိုက်လျောညီထွေအောင် ရေးသားထားသည့် အကြောင်းအရာများပါဝင်ပါသည်။

IRC သည် အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် လူထုဝန်ဆောင်မှုဦးစီးဌာန (U.S. Department of Health and Human Services) ၏ ကလေးသူငယ်များနှင့် မိသားစုများအတွက် စီမံခန့်ခွဲရေးအစီအစဉ် (Administration for Children and Families) မှတစ်ဆင့်ပေးအပ်သော အများနှင့်ယှဉ်ပြိုင်ရသည့် ငွေထောက်ပံ့မှုအစီအစဉ် (Grant #90RB0053) ကို ရရှိခဲ့ပါသည်။ ဤစီမံခန့်ခွဲမှုကို ဖက်ဒရယ်အစိုးရပိုင်ရန်ပုံငွေများဖြင့် ၂၀၀ ရာခိုင်နှုန်း ထောက်ပံ့ပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။

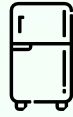
ဤစာတမ်းပါအကြောင်းအရာများသည် စာရေးသူတို့၏ တစ်ဦးတည်းသောတာဝန်သာဖြစ်ပြီး၊ အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် လူထုဝန်ဆောင်မှုဦးစီးဌာန (U.S. Department of Health and Human Services) ၏ ကလေးသူငယ်များနှင့် မိသားစုများအတွက် စီမံခန့်ခွဲရေးအစီအစဉ် (Administration for Children and Families) ၏ တရားဝင်အမြင်သဘောထား များကို သေချာပေါက် ကိုယ်စားမပြုပါ။

# ဤလမ်းညွှန်အတွင်းပါဝင်သည့် အိမ်တွင်းသုံးပစ္စည်းများနှင့် သင်္ကေတများ

## အိမ်တွင်းသုံးလေ့ရှိပစ္စည်းများ



နှင်ထုတ်သည့်အကြောင်းကြားစာ



ရေခဲသေတ္တာ



လက်ဆေးကန်/ ဘုံပိုင်ခေါင်း



မီးသတ်ဘူး



အမှိုက်ပစ်ကန်



ရေချိုးကန်



မီးခိုးသတိပေးစက်



မီးဖို / အပူဖို



အိမ်သာ



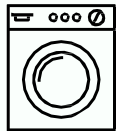
အမှိုက်ပုံး



ပန်းကန်ဆေးစက်



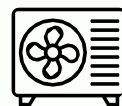
အပူချိန်ထိန်းစက်



အင်္ကျီလျှော်စက်/ အဝတ်လျှော်စက်



စကားပြောစနစ်



ပြတင်းပေါက်တပ်လေအေးပေးစက်

## ဤလမ်းညွှန်တွင် အသုံးပြုထားသောသင်္ကေတများ



Yes

ပုံတွင်ပြသထားသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။



No

ပုံတွင်ပြသထားသည့်အတိုင်း မလုပ်ပါနှင့်။

# အိမ်ထဲသို့ ပြောင်းရွှေ့မနေရသေးမီ သင်လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ

## မိမိအတွင်း စစ်ဆေးခြင်း



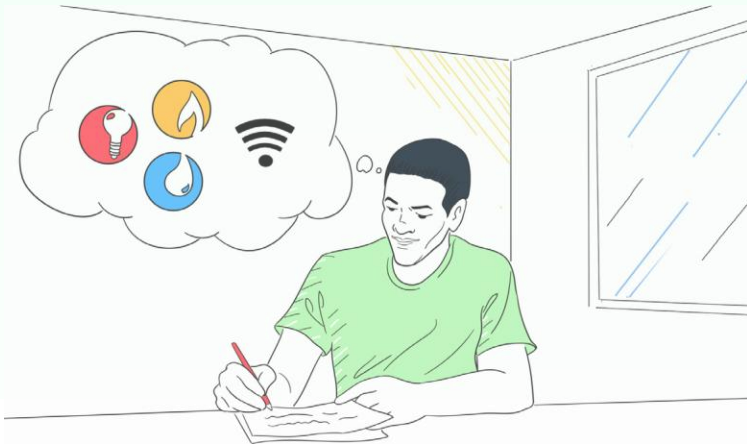
အိမ်ထဲသို့ပြောင်းရွှေ့မနေရသေးမီတွင် အိမ်ရှင်နှင့်အတူ အိမ်အတွင်း လှည့်လည်စစ်ဆေးပြီး၊ ပျက်စီးနေသောနေရာများ သို့မဟုတ် ပြုပြင်ရန်လိုအပ်သောအရာများကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။

Utiliza una [list](#) အိမ်အတွင်းစစ်ဆေးမှုကို မှတ်တမ်းတင်ရန်အတွက် ဆောင်ရွက်ရန်စာရင်း ([Check-list](#)) တစ်စောင်အသုံးပြုပြီး၊ လိုအပ်ပါက ဓာတ်ပုံများ ရိုက်ယူထားပါ။

သင့်အိမ်ရှင်က ဆောင်ရွက်ရန်စာရင်းတစ်စောင်ကို ထိန်းသိမ်းထားမည်ဖြစ်ပြီး၊ သင်ကလည်း မိတ္တူတစ်စောင် မှတ်တမ်းယူထားသင့်ပါသည်။ ဤနည်းလမ်းဖြင့် သင့်ကြောင့်ပျက်စီးခြင်းမဟုတ်သည့် အရာများအတွက် အာမခံကြေးမှနှုတ်ယူလျော့ချခြင်း မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

# ငွေတောင်းခံလွှာများကို ပေးချေခြင်း

နောက်ကျခံရကြရသူများပေးရသည်ကိုရှောင်ရှားရန်နှင့် ကောင်းမွန်သော အကြွေးဆပ်နိုင်ခြေမှတ်တမ်းတစ်ရပ်ကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရန် လစဉ်အချိန်မှီ အိမ်ငှားခ၊ အသုံးပြုခ (မီးဖို၊ ရေဖို၊ ဂတ်စ်ဖို၊ စသဖြင့်) နှင့် အခြားငွေတောင်းခံလွှာများကို ပေးဆောင်ပါ။



ကောင်းမွန်သော အကြွေးဆပ်နိုင်ခြေမှတ်တမ်းတစ်ရပ်ရှိခြင်းက နောင်အခါ တိုက်ခန်းလျှောက်ထားမှုများ၌ အတည်ပြုချက် ရရှိအောင် ကူညီပေးသည့်အပြင်၊ အိမ် သို့ ကားဝယ်ယူရန် သို့မဟုတ် ပညာသင်ကြားရေးအတွက် ငွေချေးယူရာတွင် ချေးငွေပေးသူများထံမှ သက်သာသောအတိုးနှုန်းဖြင့် ငွေချေးယူနိုင်ပါသည်။

ငွေတောင်းခံလွှာများကို အချိန်မှီပေးနိုင်ရန် သင့်ကို ကူညီပေးမည့် အဖန်တလဲလဲပြန်လည်ပေါ်ပေါက်လာသည့် ပြက္ခဒိန်သတိပေးချက် တစ်ခုနှင့်အတူ ဆောင်ရွက်ရန်စာရင်းကို အသုံးပြုပါ။ . သင့်အိမ်ရှင်က လက်ခံသည့် ငွေပေးချေမှုနည်းလမ်း များကိုအတည်ပြုရန် သင့်အငှားစာချုပ်ကိုစစ်ဆေးပါ။ အိမ်ရှင်များသည် အများအားဖြင့် အိမ်ငှားခပေးချေမှုများကို ချက်လက်မှတ်ဖြင့် သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းငွေပေးချေမှုဖြင့် လက်ခံလေ့ရှိပါသည်။ . စာတိုက်မှတစ်ဆင့် ငွေသားများကိုမပို့ပါနှင့်။

သင်၏ lease တွင် တစ်လလျှင်ပေးရန် ငွေပမာဏနှင့် သက်ဆိုင်သည့် နေ့စွဲများ ဖော်ပြထားပါသည်။ သက်ဆိုင်ရာနေ့ကျော်လွန်ပြီးမှ ငွေပေးချေပါက အိမ်ရှင်သည် စာချုပ်အရ ပေးသင့်သည့် နောက်ကျကြေး (late fee) တစ်စောင်ကို ကောက်ခံမည်ဖြစ်ပါသည်။

ငွေပေးချေမှု ရပ်ဆိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် နောက်ကျသည့်အခါတွင် အိမ်ရှင်သည် သင်အား ငွေပေးရန် သို့မဟုတ် အိမ်မှ ပြောင်းထွက်ရန် သတိပေးချက် (notice) ပေးနိုင်ပါသည်။

ထို့နောက် အိမ်ထုတ်ချက် (eviction) တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။

ဤလှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်စဉ်တွင် အိမ်ရှင်သည် စာချုပ်သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ဒေသဆိုင်ရာ ဥပဒေများအတိုင်း ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အိမ်ငှားတစ်ဦး၏တာဝန်များနှင့်စပ်လျဉ်းသော သတင်းအချက်အလက်များပိုမိုသိရှိစေရန်အတွက် ဤ အိမ်ငှားအသုံးပြုစာအုပ် ([Tenant Toolkit](#)) ကို ကြည့်ရှုပါ။

# သင့်အိမ်ကို ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ခြင်း

ညှော်ခန်းနေရာအတွင်း ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ရေး



## ကြမ်းပြင်များ

- လူသွားလူလာများသောနေရာများတွင် ကောဇောများ ကို တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံးနှစ်ကြိမ် ဖုန်စုန်စက်ဖြင့် သန့်ရှင်းပေးပါ။ အခြားနေရာများတွင် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် သန့်ရှင်းပါ။ သစ်မာ၊ ဗီနိုင်း၊ ကြွေပြား သို့မဟုတ် လမီနိုတ်လောင်းထားသည့် မာကြောသောကြမ်းပြင်များကို တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် တံမြက်စည်းလှည်းပေးပါ။
- အိမ်ထဲသို့ ဖုန်မှုန့်များ ဝင်လာမှုလျော့နည်းစေရန် အိမ်အဝင် တံခါးရှေ့တွင် ခြေသုတ်ဖုံများကို အသုံးပြုပါ။ သင့်အိမ်အဝင်တွင် ဖိနပ်ချွတ်ပါ။ ယင်းက ကြမ်းပြင်များ သန့်ရှင်းအောင် ထိန်းသိမ်းရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်ပါလိမ့်မည်။
- ကောဇောများပေါ်သို့ အရည်များ ဖိတ်မကျပါစေနှင့်။ ယင်းက ကောဇောအတွင်း အမျှင်များနှင့် အခံများဆီသို့ စိမ့်ဝင်သွားပြီး၊ ဖျောက်ရခက်သည့် အစွန်းများ ဖြစ်ပေါ်လာစေပါသည်။ အရည်များထံမှ ထွက်လာသည့်အစိုဓာတ်ကလည်း မှိုနှင့် ဖားဥများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- အရည်များယိုဖိတ်သွားပါက ချက်ချင်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ရေနှင့် ဆပ်ပြာပေါင်းစပ်ဖျော်ထားသည့်အရည် သို့မဟုတ် ကုန်စုံဆိုင်တွင် ဝယ်ယူနိုင်သော ကော်ဇောသန့်ရှင်းသည့် ဆေးရည်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- ကြမ်းပြင်များပေါ်တွင် ချွတ်ဆေး လုံးဝမသုံးပါနှင့်။
- အစွန်းများဖယ်ရှားရာတွင် အခက်အခဲရှိပါက၊ သင်၏ ဖြစ်ရပ်ရေးရာမန်နေဂျာကို တိုင်ပင်ပါ။
- ပိုမိုဖျက်ရခက်သော အစွန်းများအတွက်မူ၊ အိမ်ပြုပြင်ရေး သို့မဟုတ် ကုန်စုံဆိုင်မှ ကောဇောသန့်ရှင်းရေးစက်ကို ငှား၍အသုံးပြုပါ။

# နံရံများ

- များနှင့် အိမ်အလှဆင်ပစ္စည်းများကို ချိတ်ဆွဲရန်နှင့် အခြားသောပစ္စည်းများကို တပ်ဆင်ရန် နံရံများကို ဖျက်စီးခြင်းမပြုဘဲ ကော်ဖြင့်ကပ်နိုင်၊ ခွာနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကိုအသုံးပြုပါ။ နံရံများကို အပေါက်များ ဖောက်ခြင်းအား ရှောင်ရှားပါ။ နံရံများတွင် အပေါက်များ ပြုလုပ်လိုက်ပါက၊ အိမ်မပြောင်းခင်တွင် ပြန်လည်ဖြည့်၍ ပြုပြင်ပါ။
- ကလေးများအား ခဲတံများ၊ ရောင်စုံခဲတံများ သို့မဟုတ် အခြားမည်သည့်ပစ္စည်းနှင့်မဆို အမှတ်များမပြုလုပ်ရန် သင်ကြားပါ။
- သင့်အိမ်ရှင်၏ စာဖြင့်ရေးသားခွင့်ပြုချက်မရသေးပါက နံရံများကို ဆေးမသုတ်ပါနှင့်။ အိမ်ရှင်က သင့်အား သင့်ကိုယ်ပိုင်ကုန်ကျစရိတ်ဖြင့် ဆေးသုတ်ရန် ခွင့်ပြုချက်ပေးသည့်တိုင်အောင်၊ သင့်အိမ်မပြောင်းမီတွင် သင့်ကိုယ်ပိုင်ကုန်ကျစရိတ် ဖြင့်ပင် အိမ်ကို မူလအရောင်များ ပြန်လည်သုတ်ပေး သွားရန် လိုအပ်သည်မှာ ပုံမှန်ပင်ဖြစ်သည်။



# ပြတင်းပေါက်များနှင့် ပြတင်းပေါက်အကာများ

- ပြတင်းပေါက်တွေကို ပိတ်သွားသည်အထိ ဆေးမသုတ်သင့်ပါ။ အိမ်သို့မပြောင်းရွှေ့ခင်တွင် ပြတင်းပေါက်များ မဖွင့်နိုင်သည်ကို သတိပြုမိပါက၊ အိမ်ရှင်အား ယင်းတို့ကိုပြင်ပေးရန်ပြောပါ။ အိမ်သို့ မပြောင်းခင် ပြတင်းပေါက်ဘောင်များပေါ်၌ ဆေးများအလွှာလိုက်ကွာနေသည်ကို တွေ့ရှိပါက၊ ယင်းဘောင်များကို ပြန်လည်ဆေးသုတ်ပေးရန် အိမ်ရှင်အား တောင်းဆိုပါ။
- ပြတင်းပေါက်များ ဖွင့်လိုက်၊ ပိတ်လိုက်သောအခါတွင် ထိခိုက်မှုများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ပြတင်းပေါက်အနားတွင် သတိထားပါ။
- ကလေးများကို ပြတင်းပေါက်အနားတွင် မကစားရန်နှင့် နေကာများ၊ လိုက်ကာများ သို့မဟုတ် ခန်းဆီးများကဲ့သို့ ပြတင်းပေါက်အကာအနားတွင် မဆွဲရန် သင်ကြားပါ။



## ပရိဘောဂနှင့် အိမ်တွင်းအသုံးအဆောင်များ

- သင့်အနေဖြင့် ဟိုတယ်အတွင်း သို့မဟုတ် ပရိဘောဂပစ္စည်းများထည့်သွင်းထားသည့် တိုက်ခန်းအတွင်းမဟုတ်လျှင်၊ (ဆိုဖာခုံများ၊ စားပွဲများ၊ ထိုင်ခုံများ၊ အိပ်ရာကုတ်များ၊ စာအုပ်စင်များ၊ အဝတ်အစားသေတ္တာများကဲ့သို့) ပရိဘောဂပစ္စည်းများ ကို သင်ပြောင်းရွှေ့သွားသောအခါတွင် သင်ယူထားလိုရသည့် သင်ပစ္စည်းများဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းအဖြစ် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပါသည်။ ပရိဘောဂများကို သန့်ရှင်းစွာထားပြီး၊ ကောင်းမွန်စွာပြုပြင်ထိန်းသိမ်းထားပါက သက်တမ်းရှည်ကြာစွာ အသုံးခံပါလိမ့်မည်။ ပြောင်းရွှေ့ချိန်တွင် သင်ပရိဘောဂနှင့် ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်သည့်ပစ္စည်းအားလုံးကို ယူသွားပါ။ မည်သည့်ပစ္စည်းကို ထိန်းသိမ်းထားရမည်ကို မသေချာနေပါက၊ သင်၏ဖြစ်ရပ်ရေးရာမန်နေဂျာနှင့် စကားပြောပါ သို့မဟုတ် သင့်အိမ်ငှားစာချုပ်ကို ကြည့်ရှုပါ။
- စာအုပ်စင်များ၊ အဝတ်သေတ္တာများ၊ အဝတ်ဗီရိုများကဲ့သို့ မြင်မားသောပရိဘောဂများက လူကြီးများနှင့် ကလေးများအပေါ်ပြုကျ၍ ထိခိုက်မှုများ မဖြစ်စေရန် နံရံနှင့် ခိုင်ခိုင်မာမာကပ်ထားပါ။
- ပရိဘောဂများပေါ်တွင် ကစားခြင်းက မိမိကိုယ်ကိုယ် ထိခိုက်မှုများနှင့် ပစ္စည်းပျက်စီးမှုများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ကလေးများကို သတိထားရန် သို့မဟုတ် အိမ်ရှိပရိဘောဂများနှင့် ပစ္စည်းများဖြင့် မဆော့ကစားရန် သင်ကြားပေးပါ။ ကလေးများကို ပရိဘောဂများပေါ်သို့ တက်ခြင်း သို့မဟုတ် ခုန်ခြင်းအား လုံးဝ မပြုလုပ်ပါစေနှင့်။ အသက်ငယ်သောကလေးများကို ကာကွယ်ရန် စားပွဲများ၊ စင်များ၊ အဝတ်သေတ္တာများ၏ ထောင့်များတွင် အခုအခံများ တပ်ဆင်ထားပါ။
- အိမ်တွင်း အသုံးများသောပစ္စည်းများတွင် မီးဖို၊ ဖို၊ ပန်းကန်ဆေးစက်၊ ရေခဲသေတ္တာ၊ မိုင်ခရိုဝေ့မီးဖို၊ အဝတ်လျှော်စက်နှင့် အဝတ်ခြောက်စက် စသည့်အရာများ ပါဝင်သည်။ မြေရှင်ကပေးထားသော မည်သည့်အိမ်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကိုမူ မဖယ်ရှားသင့်ပါ။ တချို့မြို့များတွင် မြေရှင်က ရေခဲသေတ္တာ၊ မိုင်ခရိုဝေ့မီးဖို၊ အဝတ်လျှော်စက် သို့မဟုတ် အဝတ်ခြောက်စက်တို့ကို မပေးထားနိုင်ပါ။ သင်ကိုယ်တိုင် ဝယ်ယူထားသော သို့မဟုတ် ငှားထားသော အိမ်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကိုသာ ပြောင်းရွှေ့ခွင့်ရှိပါသည်။

# ကြမ်းပိုးများ

- ကြမ်းပိုးများက အထည်နှင့် ပရိဘောဂများ၊ နံရံများ၊ ကော်ဇောများနှင့် အိပ်ယာများ (မွေ့ယာများ၊ ကုတင်ဘောင်များ၊ ခေါင်းအုံးများ၊ အုံးတားများစသဖြင့်) အပါအဝင် အရာဝတ္ထုများ၏ အက်ကွဲကြောင်းများနှင့် ခေါက်ရိုးများထဲတွင် နေထိုင်ကြသည်။ ၎င်းတို့သည် ကူရှင်များ၊ ဆိုဖာခုံများ၊ ဆိုဖာများနှင့် ကုတင်များထဲတွင် ပုန်းအောင်းနေထိုင်လေ့ရှိသည်။
- ကြမ်းပိုးကိုက်အနားများသည် နာကျင်စေသည်၊ ယားယံစေသည်၊ နီရဲစေသည်။ အရေပြားက ကြီးလာကာ၊ ဝက်ခြံ သို့မဟုတ် အဖုအပိမ့်တစ်ခုနှင့် ဆင်တူသည်။
- သင့်အိမ်ထဲသို့ အခြားသူများစွန့်ပစ်သွားသော ပရိဘောဂများကို မည်သည့်အခါမျှ မယူဆောင်လာပါနှင့်။
- သင့်တွင် ကြမ်းပိုးများရှိနေပါက၊ အဝတ်အစားများ၊ အိပ်ယာခင်းများ၊ စောင်များ၊ ဂွမ်းကပ်များနှင့် အခြားအိပ်ယာသုံးပစ္စည်းအားလုံးကို ရေနှေးပူပူတွင် ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောပြီးနောက်၊ ၎င်းတို့ကို အပူပြင်းပြင်းချိန်ထားသည့်လေမှုတ်စက်ဖြင့် အနည်းဆုံး မိနစ် (၃၀) ခန့် အခြောက်ခံပါ။ သင်၏ မွေ့ယာများ၊ ပရိဘောဂများနှင့် ကော်ဇောများကို မာသောစုတ်တံဖြင့် ပွတ်တိုက်ပါ။ ထိုနောက် ၎င်းတို့ကိုသာမက၊ နံရံအနားများနှင့် ပိုးဝင်နေသော ဧရိယာတစ်ခုလုံးကို ဖုန်စုပ်စက်ဖြင့် စုပ်လိုက်ပါ။ ဖုန်စုပ်အိတ်ကို အပြင်ရှိအမှိုက်ပုံးထဲသို့ ချက်ချင်းယူသွားပါ။
- ပရိဘောဂအားလုံးကို နံရံများနှင့်ဝေးဝေးသို့ရွှေ့ပါ။ အုပ်သည့်အထည်များကို ကြမ်းပြင်နှင့် မထိပါစေနှင့်။
- ကြမ်းပိုးတွေ့သည့် နေရာအနီးအနား သို့မဟုတ် အိပ်ရာဘောင်၏ခြေထောက်များအောက်တွင် ဆပ်ပြာရည်ပါဝင်သည့်ဗူးများကို စွပ်ပါ။ ကြမ်းပိုးများပျောက်အောင် မိမိဘာသာ ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများကို ပိုမိုသိရှိစေရန်အတွက် အမေရိကန်၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကာကွယ်ရေးအေဂျင်စီမှ ရေးသားထားသည့် “ကြမ်းပိုးထိန်းသိမ်းရေး မိမိဘာသာ ပြုလုပ်ပါ - Do- It-Yourself Bed Bug Control” ဆောင်းပါးကို ကြည့်ရှုပါ။
- သင့်ကိုယ်တိုင် ကိုင်တွယ်ပြီးနောက်တွင် ကြမ်းပိုးများကို တွေ့ရှိနေသေးပါက၊ ကြမ်းပိုးမျိုးဖျက်သုတ်သင်ရေးသမားကို ငှားရမ်းပါ။

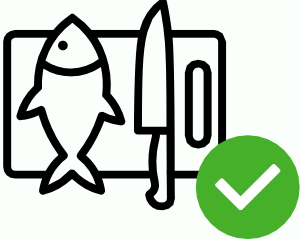


# မီးဖိုချောင်အတွင်း ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ရေး



## အစားအသောက်ပြင်ဆင်ရေး

- ဓားကိုအသုံးပြုသောအခါ၊ ကောင်တာထိပ်များပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်မခုတ်ပါနှင့်။ ယင်းသို့ပြုလုပ်ခြင်းက ကောင်တာထိပ်များ ပျက်စီးစေလိမ့်မည်။ ပျက်စီးမှုများအတွက် သင်ငွေပေးဆောင်ရပါလိမ့်မည်။ ဓားနဲ့ခုတ်သည့်အခါ အမြဲတမ်း စဉ်းနီတုံးသုံးပါ။
- ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ဘယ်တော့မှ မခုတ်ပါနှင့်။



- ဒယ်ပြားပူ၊ အိုးပူ သို့မဟုတ် မည်သည့် ပူနေသော ပန်းကန်ခွက်ယောက် သို့မဟုတ် မီးဖိုချောင်သုံး ပစ္စည်းကိုမူ ကောင်တာထိပ်၊ စားပွဲပေါ် သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ဘယ်တော့မှတိုက်ရိုက်မတင်ပါနှင့်။ ပူနေသောပန်းကန်ခွက်ယောက် သို့မဟုတ် မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများ၏အောက်တွင် အမြဲတမ်း အပူခံအဖုံး သို့မဟုတ် ခြောက်သွေ့သော အဝတ်စထုထူကို ထားပါ။



## အစားအသောက်များကို သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ဆောင်ခြင်း

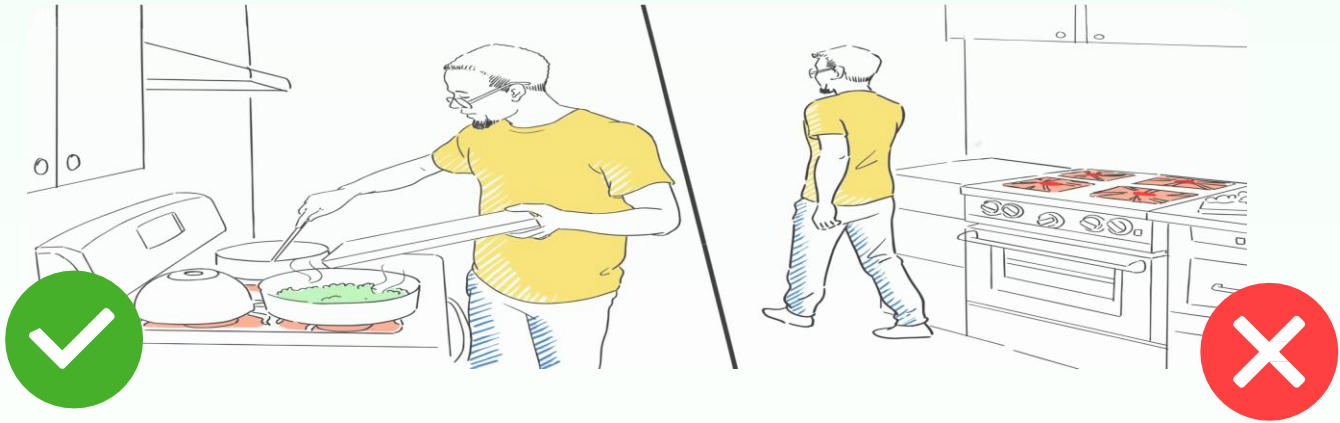
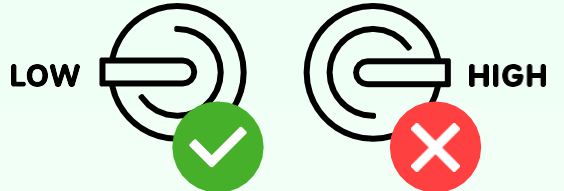
- ကောင်တာထိပ်များကို နေ့စဉ်ဆေးကြောပြီး ကြမ်းပြင် သို့မဟုတ် အခြားမျက်နှာပြင်များပေါ်သို့ ဖိတ်စင်သွားသည့် အစားအသောက်များကို ချက်ချင်းသုတ်သင်ရှင်းလင်းပါ။
- အစားအစာကို ကောင်တာ သို့မဟုတ် အခြားမည်သည့်မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်မဆို ဘယ်တော့မှ မဖုံးအုပ်ဘဲ မထားပါနှင့်။ အစားအစာများကို မဖုံးအုပ်ဘဲ ဒီအတိုင်းထားလိုက်ခြင်းက အင်းဆက်များ၊ မြေကြွက်များနှင့် ကြွက်များကို ဖိတ်ခေါ်သကဲ့သို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ယင်းသို့ဖြစ်လာပါက၊ သင့်အနေဖြင့် ပရော်ဖက်ရှင်နယ် ပိုးမွှားထိန်းချုပ်မှုအတွက် ငွေပေးဆောင်ရပါလိမ့်မည်။
- အစားအစာကို ဖုံးအုပ်ပြီး၊ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ထည့်သိမ်းထားခြင်းက ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။ အစားအစာပန်းကန်များကို သတ္တုပြား သို့မဟုတ် ပလပ်စတစ်ဖြင့်ထုပ်ပိုးပြီး ဖုံးအုပ်ပါ သို့မဟုတ် အဖုံးပါသော အစားအစာသိုလှောင်သည့်ဘူးများကို အသုံးပြုပါ။ ညစ်ညမ်းမှုများကို ချက်ချင်းဖယ်ရှားပြီး၊ ရေခဲသေတ္တာအတွင်းပိုင်းနှင့် အပြင်ပိုင်းတို့ကို ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာအပျော့စားနှင့် ရေတိုဖြင့် အပတ်စဉ် သန့်စင်ပေးပါ။



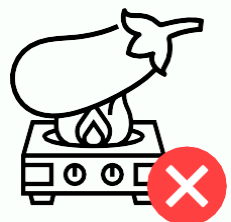
- မီးဖိုချောင်ကြမ်းပြင်များကို နေ့စဉ်သုတ်သင် လှဲကျင်းပြီး၊ သင့်လျော်သော သန့်ရှင်းရေးသုံးအရည် များဖြင့် အပတ်စဉ် တိုက်ချွတ်ပေးပါ။ အုတ်ကြွပ် သို့မဟုတ် ဗီနိုင်းကြမ်းပြင်များကဲ့သို့ ရေခံနိုင်ရည်ရှိသော ကြမ်းပြင်များဖြစ်ပါက၊ ဆပ်ပြာနှင့် ရေတိုဖြင့် သုတ်သင်နိုင်ပါသည်။ သင့်တွင် သစ်သား ကြမ်းပြင်များဖြစ်နေပါက၊ သစ်သားကြမ်းပြင်များ အတွက် အထူးထုတ်လုပ်ထားသည့် သန့်ရှင်းရေးသုံးအရည်များကိုသာ အသုံးပြုပါ။
- မရွေ့ပြောင်းခင်တွင် ရေခဲသေတ္တာကို ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။ ရေခဲသေတ္တာ မသန့်ရှင်းပါက၊ သင့်အနေဖြင့် သန့်ရှင်းရေးကြေး ပေးဆောင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

# ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် ဖုတ်ခြင်း

- မီးဖိုပေါ်၌ အစားအစာချက်ပြုတ်သည့်အခါ အစားအစာကိုလောင်ကျွမ်းမှုနှင့် ချက်ပြုတ်သည့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို မီးအပူဟပ်မှုမှ ကာကွယ်ရန် အလို့ငှာ အပူချိန်နည်းနည်းနှင့်သာ အမြဲစတင် ချက်ပြုတ်ပြီး၊ လိုအပ်ပါက အပူချိန်ကို တဖြည်းဖြည်း မြှင့်ပေးပါ။ အရမ်းမြင့်သည့်အပူချိန်ကို သုံးပါက၊ ဒယ်ပြား သို့မဟုတ် ဒယ်အိုးအောက်ခြေ ကိုတောင် မီးလောင်ကျွမ်းသွားစေနိုင်ပါသည်။



- မီးဖို (သို့) ဖိုကိုသုံးသောအခါတွင် သတိထားပါ။ ယင်းတို့ကို ဒီအတိုင်း ဘယ်တော့မှ ထားမပစ်ခဲ့ပါနှင့်။
- သင်၏မီးဖို၊ မီးဖိုခုံ၊ အကင်နှင့် ချက်ပြုတ်သည့် နေရာတို့ကို ဆီများစုပုံလာခြင်းမှကာကွယ်ရန် နေ့စဉ်သန့်ရှင်းပေးပြီး၊ ဆီကို ဖြည်းဖြည်းသာ အပူပေးပါ။ အစားအစာလောင်ကျွမ်းမှုကို ကာကွယ်ရန် ချက်ပြုတ်ချိန်ကိုသိရှိ၍ သင့်ကိုယ်သင် သတိပေးနိုင်ရန် အချိန်တိုင်းကိရိယာကို အသုံးပြုပါ။
- မီးဖိုများနှင့် မီးဖိုခုံများ ပူလာသောအခါ လက်ဗလာဖြင့် မထိပါနှင့်။ သင့်လက်အပူလောင်နိုင်ပါသည်။
- မီးဖိုပေါ် သို့မဟုတ် ဖိုထဲတွင်ရှိသော မီးဖိုချောင်သုံး ပစ္စည်းကို ကိုင်တွယ်ရန် သင်၏လက်ဗလာကို ဘယ်သောအခါမှ မသုံးပါနှင့်။ သင့်လက်ကို ကာကွယ်ရန် ထူထဲ၍ ခြောက်သွေ့သောအဝတ်စ၊ အပူခံပြားများ သို့မဟုတ် မီးဖိုသုံးလက်အိတ်များကို အမြဲတမ်းသုံးပါ။
- ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် သင့်မီးဖိုအပူချိန်ကို သတ်မှတ်ရန် ဟင်းချက်မဆိုင်ရာညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။ ချက်ပြုတ်နည်းကို လိုက်နာခြင်းမရှိပါက ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် မုန့်ဖုတ်ခြင်းအများစုအတွက် ဒိုင်ခွက်ကို ၃၅၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်တွင်ထားပါ။ ဒိုင်ခွက်ကို အမြင့်ဆုံးအဆင့်အထိ လှည့်လိုက်ခြင်းဖြင့် သင်၏အစားအစာကို လောင်ကျွမ်းသွားစေမည် ဖြစ်သည်။
- မီးဖို သို့မဟုတ် ဖို၏ထိပ်ပိုင်းအေးသွားသည်နှင့် မညီညည့် အစားအသောက်ယိုဖိတ်မှုကိုမဆို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။
- မီးဖိုရှိမီးတောက်ထွက်ရာအစိတ်အပိုင်းပေါ်တွင် အစားအစာကို တိုက်ရိုက်မချက်ပါနှင့်။



# မီးဖိုနှင့် ဖို

- မီးဖိုအေးသွားသည်နှင့် မီးဖိုပေါ် သို့မဟုတ် အနီးတစ်ဝိုက်ရှိ အဆီများနှင့် အစာအစားယိုဖိတ်မှုများကို သုတ်ပေးပါ။ သင်၏မီးဖိုနှင့်ဖိုကို နေ့စဉ်ဆေးကြောပါ။
- ဆီနှင့် ဖိတ်စင်ထားသော သို့မဟုတ် မီးလောင်ထားသော အစားအစာများသည် အန္တရာယ်ရှိသည်။ ၎င်းတို့တွင် မနှစ်မြို့ ဖြစ်ပေါ်ကောင်းသော အနံ့ရှိပြီး၊ ကြွက်များ၊ အိမ်ကြွက်များနှင့် အင်းဆက်ပိုးမွှားများကို ဖိတ်ခေါ်လျက်ရှိသည်။
- အေးခဲထားသော အစားအစာများကို ရေခဲသေတ္တာထဲမှ ထုတ်ယူပြီး၊ ဆီပူပူထဲသို့ တိုက်ရိုက်မထည့်ပါနှင့်။ မီးလောင်နိုင်ပါသည်။
- ဖိတ်ထားသည့်အဆီများကြောင့် လဲကျမှုများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ဖိတ်ထားသည့်အဆီများကြောင့် မီးလောင်ကျွမ်းစေ နိုင်သည်။
- ဆီများကို ဘယ်သောအခါမှ ရေဆင်းပိုက်များထဲသို့ မထည့်ပါနှင့်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်၏ရေဆင်းပိုက်များကို မာကျောသွားစေပြီး၊ ပိတ်ဆို့သွားစေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကို အမြဲတမ်း ဖန်ဘူးအလွတ် သို့မဟုတ် ဘူးထဲသို့ ထည့်ကာ၊ အလုံပိတ်ပြီး သင့်ထည့်နေကျ အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ထည့်ပါ။ .



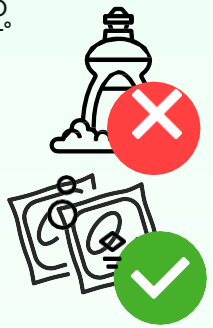
# အပူပေးစက်

- အပူပေးစက်ထဲတွင် ဘူးများ၊ ပန်းကန်များ၊ သို့မဟုတ် ပန်းကန်လုံးများ စသည်တို့ကို ထည့်သွင်းအသုံးမပြု မီတွင်၊ ၎င်းတို့သည် အပူပေးစက်အတွင်းထည့်သွင်း အသုံးပြုရန် ဘေးကင်းကြောင်း သေချာပါစေ။ မသေချာပါက ၎င်းတို့ကို အပူပေးစက်ထဲတွင် ထည့်သွင်းအသုံးမပြုပါနှင့်။
- အပူပေးစက်ထဲတွင် မည်သည့်သတ္တုပစ္စည်းများ၊ တစ်ခါသုံးပလတ်စတစ်များ၊ စက္ကူအိတ်များ၊ သို့မဟုတ် စတီရီဖော်မ်များကို ထည့်သွင်း၍ အပူပေးပါနှင့်။ စူပါမားကက်များမှ အေးခဲထားသည့် စားသောက်ကုန်များ၏ ပလတ်စတစ်ဖြင့် ထုပ်ပိုးထားမှုများနှင့် ကွန်တိန်နာဘူးများကို အပူပေးစက်ဖြင့် အသုံးပြု၍မရပါ။ .

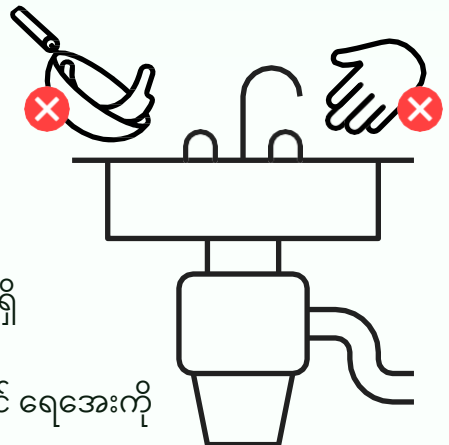
# ပန်းကန်ဆေးစက်



- ပန်းကန်ဆေးစက်သည် ပန်းကန်များနှင့် ငွေထည် ပစ္စည်းများကို ဆေးကြောခြင်း၊ ရေဆေးခြင်းနှင့် ပိုးမွှားသန့်စင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပေးပါလိမ့်မည်။ ပန်းကန်နှင့် ငွေထည်ပစ္စည်းများကို ပန်းကန်ဆေးစက် ထဲသို့ မထည့်မီတွင် အမှိုက်ပုံးထဲသို့ အစားအစာ အညစ်အကြေးများကို အမြဲတမ်းဖယ်ရှားပြီးမှ ဆေးကြောပါ။ ပန်းကန်ဆေးစက်က ပန်းကန်များကို မဆေးကြောမပွတ်တိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် အမှိုက်စွန့်ပစ်သည့်နေရာလည်းမဟုတ်ပါ။



- ပန်းကန်ဆေးစက်အတွင်းသို့ ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာအရည်၊ အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုက်ဆပ်ပြာကို ဘယ်တော့မှ မထည့်သုံးပါနဲ့။ ပန်းကန်ဆေးစက်အတွက် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသော အထူးဆပ်ပြာကိုသာ အသုံးပြုရပါမည်။ ပန်းကန်ဆေးသည့်ဆပ်ပြာသည် အမှုန့်၊ ဂျယ် သို့မဟုတ် အတောင့်များဖြင့် လာပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် အမှုန့် သို့မဟုတ် ဂျယ်လ်ကို အသုံးပြုပါက ဘူး သို့မဟုတ် ပုလင်းပေါ် ရှိ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။ ခွက်များကို လျှို့အောင်မထည့်ပါနှင့်။ အတောင့်များကို အသုံးပြုပါက ပန်းကန်ဆေးတိုင်း အတောင့်တစ်ခုကိုသာ အသုံးပြုပါ။ အတောင့်များကိုခွဲ၍ မဖွင့်ထည့်ပါနှင့်။ ၎င်းတို့ကို ကလေးများနှင့်ဝေးဝေးတွင် သေချာထားပါ။



- လက်ဆေးကန်/ အမှိုက်ရှင်းလင်းရေးစက်
- အမှိုက်ရှင်းလင်းမှုက အစားအစာအစအနများကို ကြိတ်ချေပစ်သည်။ သင့်အိမ်ရှိ မီးဖိုချောင်သုံး လက်ဆေးကန်ထဲတွင် တစ်ခုတော့ရှိနိုင်ပါသည်။
- အစားအစာအစအနများကို ကြိတ်ချေရန် ရှင်းလင်းမှုကို အသုံးပြုသောအခါတွင် ရေအေးကို အမြဲသုံးပါ။ ပိတ်ဆို့ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ရေခွေးကို ဘယ်တော့မှ မသုံးပါနဲ့။
- ခေါက်ဆွဲ၊ ဆန် သို့မဟုတ် အာလူးခွံကဲ့သို့သော ကစီဓာတ်များသော အစားအစာများ၊ တရုတ်နံနံ၊ ပြောင်းဖူးခွံ၊ သို့မဟုတ် ကြက်သွန်နီအခွံများကဲ့သို့သော အမျှင်များသောအစားအစာများ၊ အုတ်ဂုံ၊ ပဲများ၊ အခွံမာသီးများ၊ အရိုးများ၊ ကြက်ဥခွံများ၊ သစ်သီးခွံများ၊ ကော်ဖီစေ့များကဲ့သို့ အကြွင်းအကျန် အဆီများ၊ ဆီ သို့မဟုတ် အခြားအဆီများ သို့မဟုတ် သတ္တု၊ ပလတ်စတစ်စသည့် အစားအစာမဟုတ်သော ပစ္စည်းများကို မထည့်ပါနှင့်။ သို့မဟုတ် စတစ်ကာ များကို လက်ဆေးကန် သို့မဟုတ် ရှင်းလင်းပေးသည့် အထဲသို့ မထည့်လိုက်ပါနှင့်။ ဤပစ္စည်းများက ပိတ်ဆို့ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီး သို့မဟုတ် အမှိုက်ရှင်းလင်းရေးစက်ကို ရပ်သွားစေနိုင်သည်။
- သင်၏အမှိုက်ရှင်းလင်းရေးစက်တွင် ပိတ်ဆို့မှုများ သို့မဟုတ် ချွတ်ယွင်းမှုများဖြစ်ပါက၊ ရေက လက်ဆေးကန်အောက်မှ ယိုစိမ့်ထွက်လာနိုင်သည်။ အမှိုက်ရှင်းလင်းရေးစက်ကို ချက်ချင်းပိတ်ပြီး သင့်တိုက်ခန်းထိန်းသိမ်းပြုပြင်သူထံ ဖုန်းဆက်ပါ။
- သင့်လက်ကို အမှိုက်ရှင်းလင်းရေးစက်အတွင်း ဘယ်တော့မှမထည့်လိုက်ပါနှင့်။
- ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာနှင့် ရေကိုအသုံးပြု၍ အပတ်စဉ် သင်၏ လက်ဆေးကန်ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး၊ အမှိုက်ရှင်းလင်းရေးလုပ်ပါ။

# အမှိုက်ပုံး

- သင့်အိမ်ရှိ အမှိုက်ပုံးအားလုံးကို အမှိုက်များပစ်ထည့်ခင်တွင် အမှိုက်အိတ်များဖြင့် တန်းစီ၍စွပ်ထားပါ။



- အကယ်၍ သင်က တိုက်ခန်းတွင်နေထိုင်ပါက၊ နေ့တိုင်း သင့်အမှိုက်များကို လုံခြုံသောအမှိုက်ပုံး သို့မဟုတ် အမှိုက်ပုံးထဲသို့ နေ့စဉ်ပစ်ပါ။ ၎င်းသည် အင်းဆက် ပိုးမွှားများ၊ မြေကြွက်များနှင့် ကြွက်များကို အိမ်အတွင်းဖိတ်ခေါ်ခြင်းအား တားဆီးပေးပြီး၊ သင့်အိမ်နီးနားချင်းများက သင့်အား တိုက်ခန်းမန်နေဂျာ ထံ တိုင်ကြားခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် မိသားစုတစ်စုတည်းသာ နေသည့်အိမ်တွင် နေထိုင်ပါက၊ သင့်နေရာ၏ အမှိုက်ကောက်သည် အချိန်ဇယားကို ရှာဖွေပြီး သင့်အမှိုက်များကို ယင်းဇယားနှင့်အညီပစ်ပါ။

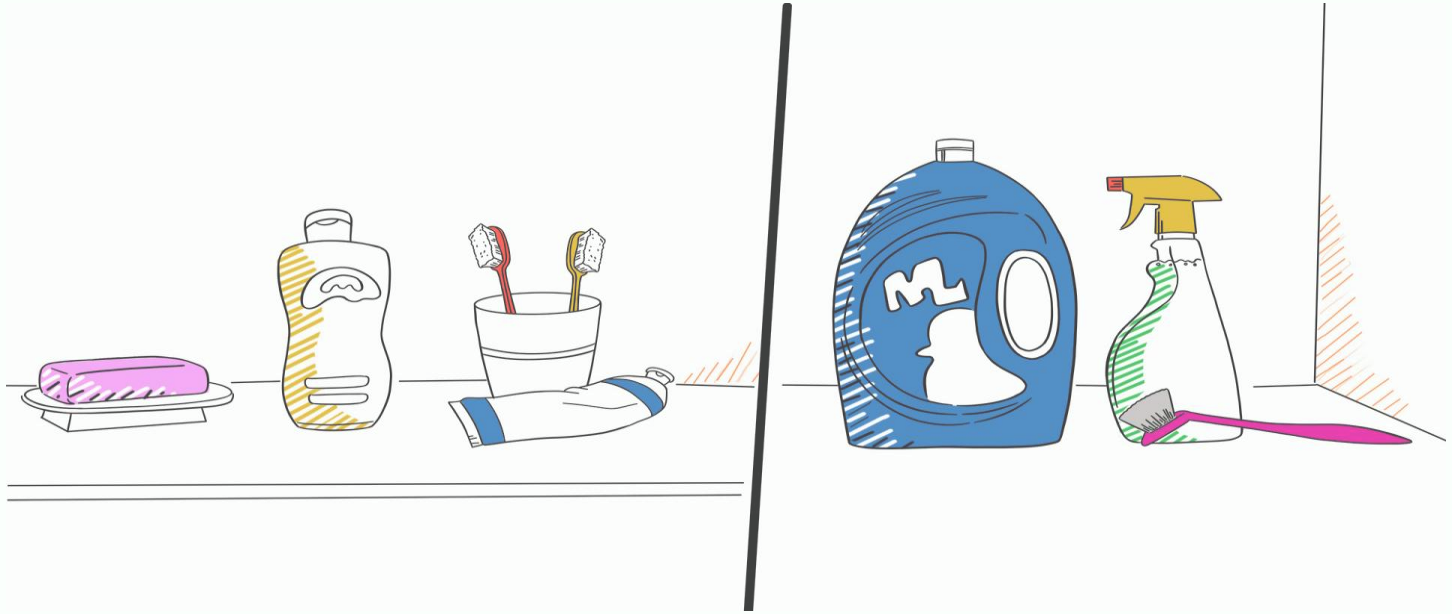
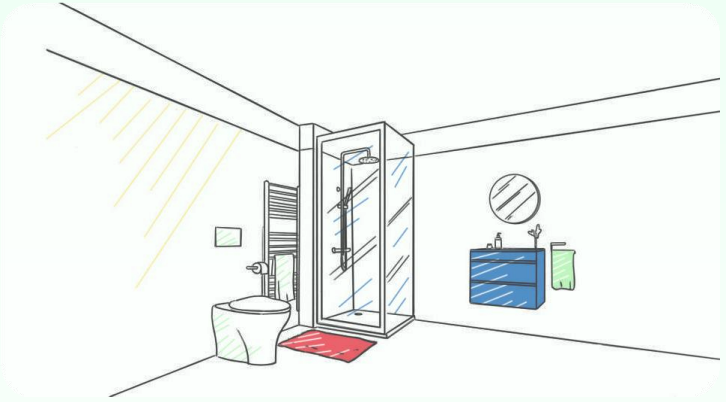
- သင့်အိမ်ရှင်မှ တောင်းဆိုခြင်းမရှိပါက စင်္ကြံများ၊ လှေကားထစ်များကဲ့သို့သော တိုက်ခန်း၏ အများသုံးနေရာများတွင် အမှိုက်များကို ဘယ်တော့မှ မထားခဲ့ပါနှင့်။
- သင်၏အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း ဆိုင်ရာအစီအစဉ်တစ်ခုရှိလျှင်၊ ဖန်၊ သတ္တု၊ ပလတ်စတစ်နှင့် အော်ဂဲနစ်အမှိုက်များ (အစားအစာအပိုင်း အစများနှင့် အခြားအော်ဂဲနစ်အမှိုက်များ) ကဲ့သို့သော ပစ္စည်းများခွဲထုတ်ရန်အတွက် ၎င်းတို့၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။



# ရေချိုးခန်းအတွင်း ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ရေး

## အထွေထွေသန့်ရှင်းရေး

- ရေချိုးခန်းများကို အပတ်စဉ် တိုက်ချွတ်သန့်ရှင်းပြီး၊ ယိုဖိတ်မှုများရှိပါက ချက်ချင်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ အိမ်သာ၊ ရေချိုးကန်နှင့် ရေချိုးခန်းအတွင်းပိုင်းနှင့် အပြင်ဘက်ရှိ လက်ဆေးကန်များကို သန့်စင်ရန်အတွက် ရေချိုးခန်းများအတွက် အထူးသန့်ရှင်းရေးအရည်များကို အသုံးပြုပါ။ သင့်ရေချိုးခန်းကြမ်းပြင်နှင့်သင့်လျော်သည့် သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများကိုအသုံးပြု၍ သန့်ရှင်းပါ။ .



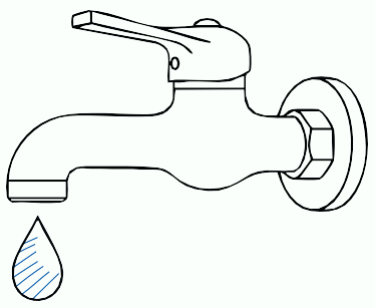
- ဆံပင် သို့မဟုတ် အခြားပစ္စည်းများကို ရေဆင်းပေါက်ထဲသို့ ဝင်သွားအောင် ဘယ်တော့မှ ခွင့်မပြုပါနှင့်။ သူတို့ကို အမြဲကောက်ယူပြီး အမှိုက်ပုံးထဲပစ်ပါ။ ရေဆင်းပေါက်ထဲသို့ စီးဝင်သွားခြင်းမှကာကွယ်ရေးအတွက် ဆံပင် သို့မဟုတ် အညစ်အကြေးများကို စုပ်ယူနိုင်ရန် ရေဆင်းပိုက်အဖုံးကို အသုံးပြုပါ။

# အိမ်သာပြဿနာများ

- အိမ်သာအတွင်းထဲကို အပတ်စဉ် သန့်စင်ပေးရန် သို့မဟုတ် အစွန်းအထင်းကြီးများရှိနေပါက ချက်ချင်း သန့်ရှင်းပေးရန် အိမ်သာသုံးပွတ်တံနှင့် အိမ်သာသန့်စင်ဆေးကို အသုံးပြုပါ။ အိမ်သာအပြင်ဘက်ကို အပတ်စဉ် သုတ်ပေးပါ။ ဆီး (သို့) အခြားအညစ်အကြေးဖိတ်စင်သွားသည့် ကြမ်းပြင်ကို ချက်ချင်းသုတ်ပါ။
- အိမ်သာသုံးစက္ကူမလွဲ၍ အခြားမည်သည့်အရာကိုမှ အိမ်သာထဲသို့ လုံးဝရေဆွဲမချပါနှင့်။ အမျိုးသမီးများ၏ သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများ၊ အမှိုက်များ၊ အစားအစာများ၊ စက္ကူသုတ်ပွဲများ၊ အိမ်သာသုံးစက္ကူ အများအပြား သို့မဟုတ် အခြားပစ္စည်းများကို အိမ်သာထဲသို့ ဘယ်သောအခါမှ စွန့်ပစ်ခြင်းမပြုသင့်ပါ။ သင့်ကြောင့် အိမ်သာပိတ်ဆို့သွားပါက၊ ပြုပြင်ရန်အတွက် အိမ်ရှင်က သင့်ထံမှ ကျသင့်ငွေကို တောင်းခံနိုင်ပါသည်။
- သင်ကလေးများအား ၎င်းတို့၏ကစားစရာများ သို့မဟုတ် အခြားပစ္စည်းများကို အိမ်သာထဲသို့ မပစ်ချရန် သင်ကြားပေးပါ။
- သင်အိမ်သာရေလျှံပါက သင်တိုက်ခန်းမန်နေဂျာကို ချက်ချင်းဖုန်းဆက်ပါ။ လျှံနေသောရေကို ဖြစ်နိုင်သမျှအမြန်ဆုံး သုတ်သင်ပါ။
- အိမ်သာသုံးပွတ်တံကို အခြားအရာများအတွက် မသုံးပါနှင့်။



# ရေစိမ့်မှုများနှင့် ရေယိုမှုများ



- ချိုးကန်တွင်ရေချိုးသည့်အခါ ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ရေမကျစေရန် ရေချိုးခန်းအကာကို အသုံးပြုပါ။ ရေချိုးခန်းအကာ၏အောက်ခြေကို ရေချိုးကန်ထဲတွင် အမြဲထားပါ။ ရေများ ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ တိုက်ရိုက်မကျစေရန် သင့်ရေချိုးကန်အပြင်ဘက်တွင် ကော်ဇောအသေးလေး ထားပါ။ ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ရေများဖိတ်သွားပါက၊ ချက်ချင်း သုတ်ပေးပါ။
- ကန်၏အောက်ခြေသည် စိုစွတ်နေချိန်တွင် ချော်ထွက်နိုင်သည်။ ကန်အတွင်း ဘေးကင်းရေး ဖျာတစ်ချပ်ထည့်ထားခြင်းဖြင့် လဲကျခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။
- ပိတ်ဆို့ခြင်း သို့မဟုတ် ယိုစိမ့်ခြင်းဖြစ်ပါက သင့်တိုက်ခန်းမန်နေဂျာထံ ချက်ချင်းဖုန်းဆက်ပါ။ တိုင်ကြားခြင်းမရှိသော ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများအတွက် သင် ငွေပေးဆောင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်ကြောင့် ပိတ်ဆို့မှုဖြစ်လျှင် ပြုပြင်မှုအတွက် အိမ်ရှင်က သင့်ထံမှ ကျသင့်ငွေကိုတောင်းခံမည်ဖြစ်သည်။

# အဝတ်လျှော်ခန်းအတွင်း ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေး

## အထွေထွေသန့်ရှင်းရေး

- ညစ်ပတ်သောအဝတ်အစားများကို ခွဲခြား၍လျှော်ဖွပ်နိုင်စေရန် အရောင်ဖျော့နှင့် အရောင်ရင့်များအဖြစ် ခွဲထုတ်ပါ။
- သင့်အဝတ်အစားတံဆိပ်များပေါ် ရှိ အဝတ် လျှော်ခြင်းနှင့် အခြောက်ခံခြင်းဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။ တိကျသောညွှန်ကြားချက်များမရှိပါက အရောင်ရင့်အဝတ်အစားအတွက် သို့မဟုတ် အရောင်ထွက်ခြင်းရှိ၊ မရှိ မသေချာသည့်အခါတွင် ရေအေးဖြင့် လျှော်ဖွတ်ခြင်းကိုအသုံးပြုပါ။ ဖျော့သည့်အရောင်များအတွက် ရေနွေးနွေးကို အသုံးပြုပါ။
- အဝတ်လျှော်စက်ကိုအသုံးပြုသည့်အခါ၊ အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာ (အမုန်၊ အရည် သို့မဟုတ် ဘူး) ကိုသာအသုံးပြုပြီး အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာကို စက်ထဲသို့ထည့်ရန်အတွက် ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။ ပုံမှန်လက်တိုက်ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် အခြားဆပ်ပြာပစ္စည်းများကို မသုံးပါနှင့်။
- အဝတ်လျှော်စက်နှင့် အခြောက်ခံစက်ကို အသုံးပြုလည်ပတ်ရန် ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။ အဝတ်လျှော်စက် (သို့) အခြောက်ခံစက် တို့ထဲသို့ အဝတ်အစားများစုပြုထိုးထည့်ခြင်းဖြင့် ဝန်ပိုအောင် မလုပ်ပါနှင့်။
- အခြောက်မခံရမီနှင့် အခြောက်ခံပြီးနောက်၊ အခြောက်ခံစက်အတွင်းရှိ ချည်စစ်ကောကို သန့်စင်ပါ။ ချည်စစ်ချည်နုများကို မဖယ်ရှားပါက မီးလောင်ကျွမ်းနိုင်သည်။ .

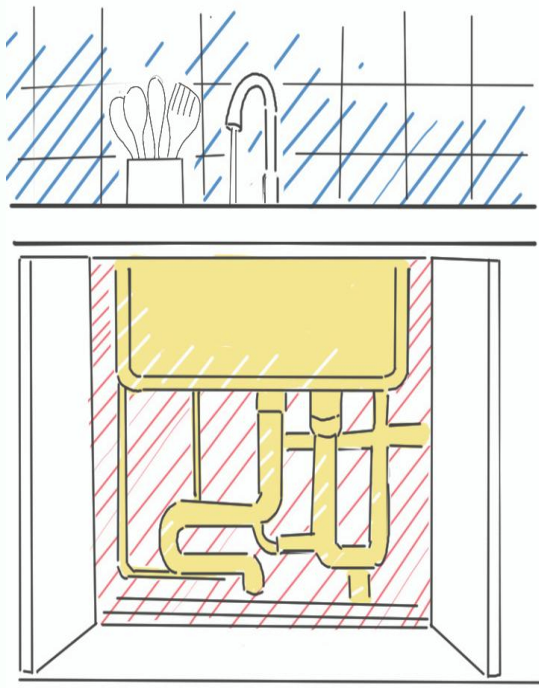
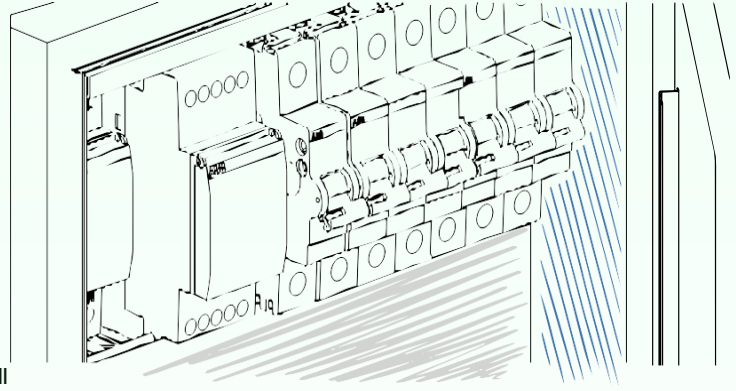


- သင့်အဝတ်အစားများကို ဘယ်တော့မှ ပိုင်ရှင်မဲမထားခဲ့ပါနှင့်။ လျှော်ဖွတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြောက်ခံခြင်းပြီးပါက၊ သင့်အဝတ်အစားကို ချက်ချင်းဖယ်ရှားပါ။ .

# အိမ်အတွင်း အထွေထွေဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေး

## လျှပ်စစ်ဖြတ်တောက်သည့် သေတ္တာပုံး

- သင်အိမ်တွင် နံရံပေါ်၌ တံခါးငယ်တစ်ခုကို သင်တွေ့နိုင်သည်။ ၎င်းတွင်လျှပ်စစ်ဖြတ်တောက်နိုင်သည့် အရာများပါရှိသည်။ ယင်းနှင့်လုံးဝမဆော့ပါနှင့်။ ကလေးတွေကို ထိုတံခါးငယ်အား မထိရန် သင်ကြားပေးပါ။
- ထိခိုက်မှုတစ်ခုခုကို သတိပြုမိပါက၊ ပြဿနာများကို ကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းရန် မကြိုးစားပါနှင့်။ သင့်တိုက်ခန်းမန်နေဂျာကို ချက်ချင်း အကြောင်းကြားပါ။



## ရေပိုက်ဆက်သွယ်မှုများ

- လက်ဆေးကန်များအားလုံး၏အောက်တွင်၊ အိမ်သာများအနီးတွင် သို့မဟုတ် အိမ်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ၏နောက်ကွယ်တွင် ရေဆင်းပိုက်များနှင့် ရေပိုက်ဆက်သွယ်မှုများကို သင်တွေ့ရပါမည်။ ယင်းပစ္စည်းများကို သွားမကလိပါနှင့်၊ ထို့ပြင် သင့်ကလေးများကို ယင်းတို့ကိုမထိရန် သင်ကြားထားပါ။
- ရေဆင်းပိုက်များ သို့မဟုတ် ရေပိုက်ဆက်သွယ်မှုများ ထံမှ ရေများကျဆင်းလာသည်ကို သင်တွေ့ပါက၊ သင်၏ တိုက်ခန်းစီမံခန့်ခွဲရေးအဖွဲ့ကို ချက်ချင်းခေါ်ဆိုခြင်းဖြင့် သတင်းပို့ရပါမည်။ မနှောင့်နှေးပါနဲ့။ တိုင်ကြားခြင်းမရှိသော ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများအတွက် သင် ငွေကြေးပေးဆောင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

## အများသုံးနေရာများ

- သင်ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် အမှိုက်များကို အများသုံးနေရာများတွင် မသိမ်းဆည်းပါနှင့်။
- ကလေးများကို အများသုံးနေရာများတွင် ပြေးလွှား၍ မဆော့ကစားရန် သင်ပေးပါ။

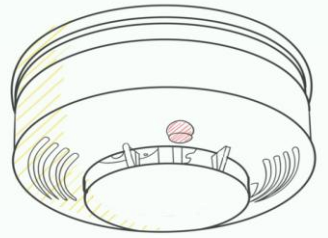


# ခြံဝင်း

- သင်အိမ်တွင် ခြံဝင်းတစ်ခု (ရှေ့၊ နောက်၊ သို့မဟုတ် ဘေး) ရှိလျှင်၊ ခြံဝင်းထိန်းသိမ်းပြုပြင်မှုဆိုင်ရာ သင်၏တာဝန်များကို နားလည်ရန် သင်၏အိမ်ငှားစာချုပ်ကို စစ်ဆေးပါ။  
ခြံဝင်းထိန်းသိမ်းပြုပြင်ခြင်းသည် အိမ်ငှား၏တာဝန်ဖြစ်သည်ဟု စာချုပ်တွင်ဖော်ပြထားပါက၊ ငှားရမ်းမှုစည်းကမ်းချက်များနှင့်အညီ ခြံကို ထိန်းသိမ်းရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။
- ခြံဝင်းထိန်းသိမ်းပြုပြင်မှုတွင် မြက်ကိုရေလောင်းခြင်းနှင့် မြက်ခင်းကို ပုံမှန်ရိတ်ခြင်းတို့ပါဝင်သည်။ အချို့မြို့များတွင် ရေလောင်းခြင်းဆိုင်ရာကန့်သတ်ချက်များ ရှိနိုင်သောကြောင့်၊ ရေလောင်းခြင်းဆိုင်ရာ ဒေသန္တရစည်းမျဉ်းများကို စစ်ဆေးလိုက်နာပါ။



# ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှု



## မီးခိုးအချက်ပေးကိရိယာများ

- မီးခိုးအချက်ပေးကိရိယာများသည် များသောအားဖြင့် မျက်နှာကျက်ပေါ်တွင် သို့မဟုတ် နံရံမြင့်ပေါ်တွင်ထားလေ့ရှိပြီး၊ မီးခိုးများတွေ့ရှိပါက ကျယ်လောင်သောမြည်သံများနှင့်အတူ ဘေးကင်းစွာ ကယ်ထုတ်နိုင်ရန် သို့မဟုတ် မီးကိုကာကွယ်ရန် သင့်အား လိုအပ်သောလုပ်ဆောင်ချက်များ လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန် သတိပေးမည့် ကိရိယာငယ်များဖြစ်ပါသည်။
- အိမ်ရှင်များသည် သင့်အိမ်တွင် ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်သော မီးခိုးအချက်ပေးသံများကို သင့်ဒေသဆိုင်ရာဥပဒေများနှင့်အညီ တပ်ဆင်ပေးရန်အတွက် တာဝန်ရှိပါသည်။



- မီးခိုးအချက်ပေးကိရိယာအများစုတွင် ဘက်ထရီပါရှိပါသည်။ ၎င်းတို့ အလုပ်လုပ်ကြောင်း သေချာစေရန်အတွက် သင့်တွင် တာဝန်ရှိပြီး ဘက်ထရီများကို နှစ်တိုင်းလဲလှယ်ရပါမည်။ ဘက်ထရီလဲလှယ်ရန်အတွက် သင့်အနေဖြင့် အရေးကြီးသောရက်ကို ရွေးထားခြင်း သို့မဟုတ် သင့်ဖုန်းတွင် သတိပေးချက်တစ်ခု သတ်မှတ်ထားခြင်းမျိုး ပြုလုပ်ပါ။ ဘက်ထရီအားနည်းသောအခါ၊ ဆက်တိုက်မြည်နေသည့်အသံကို ကြားရပါမည်။ ထိုအခါ ဘက်ထရီကို လဲလှယ်ပါ။ မြည်သံ ရပ်တန့်သွားပါမည်။
- မီးခိုးအချက်ပေးသံများကို ပိတ်ထားခြင်း၊ ဖယ်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် မီးခိုးအချက်ပေးကိရိယာများကို စွန့်ပစ်ခြင်းအား ဘယ်တော့မှ မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- သင့်အိမ်သို့ပြောင်းရွှေ့လာသည့်အခါ၊ မီးခိုးအချက်ပေးကိရိယာ ၏အရှေ့ဘက်ရှိ ခလုတ်ကိုနှိပ်ခြင်းဖြင့် မီးခိုးအချက်ပြမှုတစ်ခုစီကို စမ်းသပ်ပါ။ ပုံမှန်ပြန်စစ်ပါ။ မီးခိုးအချက်ပေးစက် အလုပ်မလုပ်ပါက တိုက်ခန်းမန်နေဂျာထံ ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပါ။
- သင့်မီးဖိုအထက်တွင် အညော်စုပ်စက်ရှိနေပါက၊ လေထဲရှိ မီးခိုးငွေ့ပမာဏကို လျော့ချရန် ချက်ပြုတ်နေစဉ် ၎င်းကို အသုံးပြုပါ။ သင့်ချက်ပြုတ်နေစဉ် မီးခိုးအချက်ပေးသံ တိတ်သွားခြင်း၊ မီးခိုးနှင့်မီးလောင်ခြင်း စသဖြင့်လည်း ဘာမှမရှိပါက၊ ၎င်း၏အရှေ့ဘက်ခလုတ်ကို နှိပ်ခြင်းဖြင့် အသံကိုပိတ်လိုက်ပါ။ မီးခိုးအချက်ပေးကိရိယာအနီး မျက်နှာသုတ်ပုဝါကို ဝှေ့ယမ်းပြီး၊ ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ခြင်းဖြင့် လေကို ရှင်းထုတ်ပါ။

# မီး

- သင်၏တိုက်ခန်း သို့မဟုတ် အဆောက်အဦးထဲရှိ မီးသတ်ဆေးဘူးများထားသည့်နေရာကို သတ်မှတ်ထားပြီး၊ ၎င်းတို့ကို သင့်လျော်စွာ အသုံးပြုနည်းကို လေ့လာပါ။
- ခေတ်မီအဆောက်အအုံများစွာတွင် အတွင်း၌ထည့်သွင်းတည်ဆောက်ထားသည့် ရေဖျန်းစနစ်များပါရှိသည်။ မီးလောင်နေသည်ကို တွေ့ရှိသည်နှင့်၊ ရေဖျန်းကိရိယာများက ပွင့်လာမည်ဖြစ်သည်။
- အကြွန်းအကျန်ဆီရောနေသည့်မီးကို ရေဖြင့် ဘယ်သောအခါမှ မငြိမ်းသတ်ပါနှင့်။ ဆီရောနေသည့်မီးကို ငြိမ်းသတ်ရန်အတွက် အဖုံး သို့မဟုတ် ဒယ်အိုးနဲ့ ဖုံးထားခြင်း သို့မဟုတ် ဂျုံမှုန့်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- မီးသိပ်မကြီးပါက အခြားဒယ်အိုး သို့မဟုတ် အဖုံးဖြင့် ဖုံးအုပ်ပြီး မီးသေရန် ကြိုးစားပါ။
- မီးပိုကြီးလာပါက အညွှန်းတွင်ပြသထားသည့်အတိုင်း မီးသတ်ဆေးဘူးကို အသုံးပြုပါ။ အသုံးပြု ပြီးနောက်တွင် ထိုမီးသတ်ဆေးဘူးအား နောက်တစ်ကြိမ် လိုအပ်သည့်အချိန်တွင် ပြန်အသုံးပြုနိုင်ရန် ထိုမီးသတ်ဆေးဘူးအား ပြန်လည်ဖြည့်သွင်းရမည်ဖြစ်သဖြင့် သင့်တိုက်ခန်းမန်နေဂျာကို အကြောင်းကြားပါ။
- သင့်တိုက်ခန်းတွင် မီးလောင်နေပြီး သင့်ငြိမ်းသတ်နိုင်သည်ဟုမထင်ပါက၊ သို့မဟုတ် သင့်အဆောက်အဦးတွင် မီးလောင်ကျွမ်းပါက၊ သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်မိသားစုကို အဆောက်အဦးအပြင်သို့ ထွက်လာပြီး၊ ၉၁၁ သို့ခေါ်ဆိုပါ။
- သင်တို့၏အသက်သည် ပစ္စည်းများထက် ပိုအရေးကြီးပါသည်။
- သင့်အိမ် သို့မဟုတ် သင့်အဆောက်အအုံမှ ထွက်ခွာသည့်အခါ မီးခိုးငွေ့ကို ရှုရှိုက်မိခြင်းမှရှောင်ရှားရန် မီးခိုးငွေ့အောက်မှ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ကပ်၍ထွက်ခွာပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် အပြင်ထွက်ပါ။ အိမ်နီးချင်းများကို တတ်နိုင်သမျှစောစော သတိပေးပါ။
- မီးလောင်နေစဉ် လှေကားကိုသာ အမြဲအသုံးပြုပါ။ မီးဘေးကနေလွတ်ရန်အတွက် ဓါတ်လှေကားထဲ ဘယ်တော့မှ မဝင်ပါနှင့်။
- သင့်တံခါး ပူလာပါက မဖွင့်ပါနှင့်။ မြေညီထပ် ပြတင်းပေါက် သို့မဟုတ် အရေးပေါ်မီးထွက်ပေါက်ကို အသုံးပြု၍ ထွက်ပါ။ သို့မဟုတ် အကူအညီတောင်းရန်အတွက် ပြတင်းပေါက်တွင် စောင့်ဆိုင်းပါ။ မီးခိုးကိုရှောင်ရှားရန် တံခါးအောက်နှင့် အနီးတဝိုက်ရှိ လစ်လပ်နေရာများကို စိုစွတ်သော မျက်နှာသုတ်ပုဝါဖြင့်ပိတ်ထားပြီး၊ စိုထိုင်းသောအဝတ်စကို အသက်ရှူရန် အသုံးပြုပါ။

# ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်အတွက် အချက်ပေးစက်

- မီးခိုးအချက်ပေးသံများအပြင်၊ အိမ်အတော်များများတွင် ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် အချက်ပေးစနစ်များလည်းရှိသည်။ သင်၏ဒေသဆိုင်ရာဥပဒေများက ၎င်းတို့အား တပ်ဆင်ရန်လိုအပ်ပါက၊ အိမ်ရှင်များအနေဖြင့် သင့်အိမ်တွင် ၎င်းတို့အား တပ်ဆင်ပေးရန်အတွက် တာဝန်ရှိပါသည်။
- ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်သည် ပမာဏများလျှင် အဆိပ်ဖြစ်စေနိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသည့် မမြင်နိုင်သောဓာတ်ငွေ့ဖြစ်သည်။
- သတ်မှတ်ထားသောအဆင့်ထက် ကျော်လွန်သော ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ပမာဏကို တွေ့ရှိပါက ကျယ်လောင်သောအသံ ဆက်တိုက်မြည်လာခြင်း သို့မဟုတ် မီးအလင်းရောင်များဖြင့် အချက်ပေးပါလိမ့်မည်။ အချက်ပေးသံမြည်ပါက သင့်အိမ်မှ ချက်ခြင်းပြောင်းရွှေ့ပြီး အိမ်ခြံမြေမန်နေဂျာကို အကြောင်းကြားပါ။
- သင့်အိမ်၏မီးခိုးရှာဖွေစက်များနှင့်အတူ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်အချက်ပေးစက်ကို စမ်းသပ်ပါ။ ၎င်းတို့သည် တူညီသော ယူနစ်ပေါ်တွင် ရှိတတ်ကြသည်။

# စကြိုလမ်းများ

- စကြိုလမ်းများနှင့် အများသုံးနေရာများတွင် ပရိဘောဂများနှင့် ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများကို ရှင်းလင်းအောင်ထားပါ။
- သင်အဆောက်အဦး၏ အများသုံးနေရာများကို သန့်ရှင်းအောင်ထားခြင်းဖြင့် အိမ်နီးချင်းများနှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး၊ အဆောက်အဦးကို ပိုမိုလုံခြုံစေရန် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။
- စကြိုလမ်းများနှင့် အများသုံးနေရာများကို ရှင်းလင်းအောင်မထားခြင်းက အန္တရာယ်ရှိစေပြီး၊ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သင့်အား ပိတ်မိ သွားစေနိုင်သည်။



## တံခါးနှင့် ပြတင်းပေါက်ဇကာများ

- သင့်အိမ်အတွင်း ကလေးသူငယ်များနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ထားရှိရန်အပြင်၊ ပိုးမွှားများနှင့် တိရစ္ဆာန်များကို အပြင်သို့ မောင်းထုတ်ရန်အတွက် တံခါးနှင့် ပြတင်းပေါက်ဇကာများက အရေးကြီးပါသည်။
- ဇကာများပျောက်ဆုံးနေပါက သို့မဟုတ် စုတ်ပြုနေပါက၊ သင့်တိုက်ခန်းမန်နေဂျာထံ ဖုန်းဆက်ပါ။

## ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအရေးပေါ်အခြေအနေများ

- တစ်စုံတစ်ယောက် ဆိုးဆိုးရွားရွားထိခိုက်နာကျင်သွား ပါက သို့မဟုတ် အလွန်ဖျားနာနေပါက ၉၁၁ သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
- ကယ်ဆယ်မည့်သူများ ချက်ချင်းလာကူမည် ဖြစ်ပါသည်။ ပြဿနာကိုသိရှိသွားသောအခါတွင်၊ သတိအနေဖြင့် သင့်အား ဆေးရုံသို့သွားရန်အတွက် လူနာတင်ယာဉ်လိုအပ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိကို ကူညီဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်ပါသည်။
- ဆေးရုံသို့ လူနာတင်ယာဉ်ဖြင့် သွားခြင်းကဲ့သို့သော အချို့ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် သင့်အနေဖြင့် ဝန်ဆောင်ခ ပေးကောင်းပေးရနိုင်ပါသည်။



# ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

- အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ အိမ်အငှားယူနစ်အများစုသည် သင့်ကို အိမ်အတွင်း၌ ဆေးလိပ်သောက်ရန် ခွင့်ပြုထားပါ။ ကျေးဇူးပြု၍ ဆေးလိပ်သောက်ရန်သတ်မှတ်ထားသည့် နေရာများတွင်သာ ဆေးလိပ်သောက်ပါ။
- အမေရိကန်စီးကရက်များသည် သင်က မသောက်နေလျှင်တောင်မှ ဆက်လက် မီးစွဲနေပါလိမ့်မည်။
- စီးကရက်ကို စွန့်ပစ်ခြင်းမပြုမှီ ငြိမ်းသတ်၍၊ မီးစွဲနေခြင်းမရှိစေအောင် သေချာပါစေ။
- သင့်အိမ်ရှိ (နံရံများ၊ မျက်နှာကျက်များ၊ ဗီဒီယိုများ၊ ကြမ်းပြင်များ၊ ကောင်တာထိပ်များ သို့မဟုတ် အိမ်အသုံးအဆောင်များ) ကဲ့သို့သော မည်သည့်မျက်နှာပြင်မဆိုတွင် မီးလောင်အရာများ သို့မဟုတ် အစွန်းအထင်းများအပါအဝင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သောပျက်စီးမှုကုန်ကျစရိတ်အားလုံးကို ကောက်ခံမည်ဖြစ်ပါသည်။
- ကလေးများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအနီးတွင် ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။



# လော့ခ်များ၊ သော့များ၊ သူစိမ်းများ

- သင့် အဆောက်အဦး သို့မဟုတ် အိမ်အတွင်းသို့ သင်မသိသူတစ်စုံတစ်ယောက်လာလျှင် တံခါးကို ဘယ်သောအခါမှသော့ဖွင့်၍ ဝင်ခွင့်မပြုပါနှင့်။ သို့မဟုတ်ပါက အင်တာကွန်ကိုသာ အသုံးပြုပါ။ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေးဝန်ထမ်းများက ၎င်းတို့ ရောက်ရှိလာခြင်းအတွက် သင့်အား ကြိုတင်အကြောင်းကြားစာ ပို့ပါလိမ့်မည်။
- ခိုးယူနေသောသူတို့ကို သင်တွေ့ပါက၊ ၉၁၁ သို့ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

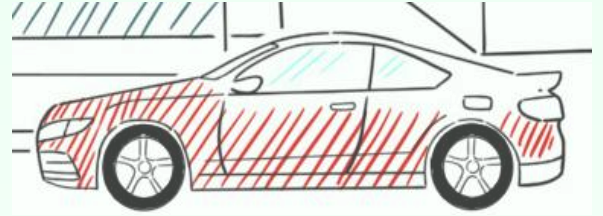


- သင့်အိမ်တွင်ရှိသည့်အခါ၌ပင် သင်၏တံခါးများကို အပြင်ဘက်ကပါ အမြဲသော့ခတ်ထားပါ။ လုံခြုံရေးအတွက်၊ သင့်အိမ်မှထွက်ခွာမီတွင် ပြတင်းပေါက်များကို ပိတ်ပြီး လော့ခ်ချပါ။
- သင်နှင့်အတူ အဝင်တံခါးမှ သူစိမ်းများ ဝင်ရောက်လာခြင်းမျိုးကို ခွင့်မပြုပါနှင့်။ ယူနိုဖောင်းဝတ်ထားသော လူများအပါအဝင် သူစိမ်းအား ဝင်ခွင့်မပြုမီ၊ ၎င်းတို့၏ သက်သေခံကတ်ပြားကို သင့်အား ပြသရန် တောင်းဆိုပါ။

- သင်၏သော့ကိုမေ့သွားပါက သို့မဟုတ် သင့်အိမ် ထဲတွင်သော့ခတ်လျက်သားကျန်နေခဲ့ပါက၊ တံခါးဖွင့်ပေးရန်အတွက် အိမ်ရှင်ကို သင့်ငွေပေးချေရမည်ဖြစ်သည်။ ၅၀ ဒေါ်လာသို့မဟုတ် ထိုထက်လည်းပို၍ ကုန်ကျနိုင်ပါသည်။ သင်၏သော့များ ပျောက်ဆုံးပါက၊ သော့များအားလုံးကို ပြန်လည်ဖြုတ်တပ်ရန် သို့မဟုတ် အစားထိုးရန်အတွက် အိမ်ရှင်အား ငွေပေးချေရမည်ဖြစ်သည်။

# ကားရပ်နားရန်နေရာ

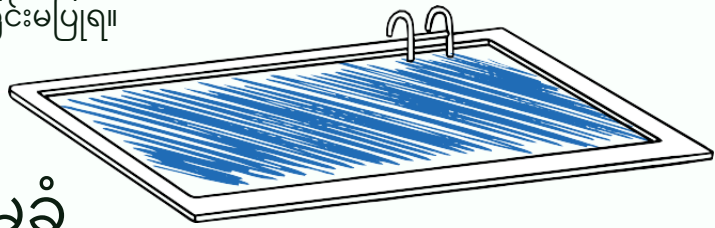
- အချို့သောတိုက်ခန်းများနှင့် အိမ်ရာယူနစ်များက ကားရပ်ရန်နေရာပေးပါသည်။ သင့်ယူနစ်နေရာပေါ်မူတည်၍ ကားရပ်နားရန်နေရာအတွက် အပိုကုန်ကျစရိတ် ပေးဆောင်ရကောင်း ပေးဆောင်ရနိုင်ပါသည်။



- သင့်တိုက်ခန်း၏ ကားပါကင်စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာပါ။ သင့်တွင် သတ်မှတ်ထားသော ကားပါကင်နေရာရှိပါက၊ ကိုယ့်အတွက် သတ်မှတ်ထားသောနေရာ၌သာ ရပ်နားပြီး အခြားအိမ်ငှားများ၏ ကားပါကင်နေရာများတွင် မရပ်ပါနှင့်။
- ကားပါကင်နေရာများသည် ကစားကွင်းများမဟုတ်ပါ။ ကလေးတွေကို အမှတ်တမဲ့ မထားခဲ့ပါနှင့်။

# ရေကူးကန်

- အချို့သော တိုက်ခန်းအဆောက်အအုံများသည် အများသုံးနေရာများတွင် ရေကူးကန်များ ထားပေးထားသည်။
- သင့်အဆောက်အအုံ၏ ရေကူးကန်စည်းမျဉ်းများကို လေ့လာပြီး လိုက်နာပါ။ ရေကူးကန်များကို နေ့တစ်နေ့၏ အချို့သောအချိန်များတွင်သာ အသုံးပြုနိုင်ပြီး ဆောင်းရာသီတွင် ပိတ်ထားနိုင်ပါသည်။
- ကလေးများသည် ရေကူးကန်ထဲသို့ အလွယ်တကူ ပြုတ်ကျနိုင်ပါသည်။ အသက်ကယ်အစောင့် ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ မိဘ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူ၏ ကြီးကြပ်မှုမရှိဘဲ ကလေးများကို ရေကန်တွင် မကစားပါစေနှင့်။ အသက်ကယ် အစောင့်ရှိခြင်းက မိဘ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူ၏ ကြီးကြပ်မှုကို အစားထိုးရန်မဟုတ်ပါ။
- ရေကူးကန်ဒီဇိုင်းသို့ ဖန်ခွက်များ ယူဆောင်လာခြင်းမပြုရ။



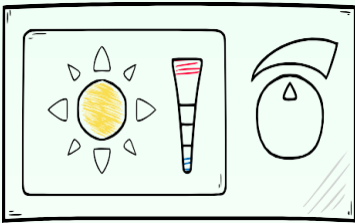
# အိမ်ငှားများအတွက်အာမခံ

- အိမ်ငှားများအတွက်အာမခံကြေးကို သင့်အိမ်ရှင်က တောင်းဆိုနိုင်သော်လည်း၊ မလိုအပ်လျှင်ပင် အိမ်ငှားများအတွက်အာမခံကို ရယူထားခြင်းက ကောင်းမွန်သော အကြံဉာဏ်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အိမ်အတွင်းပျက်စီးမှုများဖြစ်သည့်တိုင်အောင် သင့်ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းဥစ္စာများကို ပျက်စီးစေခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။
- အိမ်ငှားများအတွက်အာမခံကြေး ပါဝင်ထားပြီး သားဟုတ်၊ မဟုတ် သိရှိစေရန်၊ သင်၏ အိမ်ငှားစာချုပ်ကို စစ်ဆေးပါ။
- သင်၏အကျုံးဝင်မှုအတိုင်းအတာကို နားလည်ရန် အိမ်ငှားများအတွက်အာမခံဆိုင်ရာမူဝါဒကို ပြန်လည်ဖတ်ရှုပါ။



# ဆောင်းရာသီ

- ဆောင်းရာသီတွင် အပူချိန်မြင့်တင်ရန်နှင့် အပူထိန်းကိရိယာ အသုံးပြုနည်းကို သင့်အား ပြသရန် အမှုတွဲဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် အိမ်ခြံမြေမန်နေဂျာထံ ဆက်သွယ်ပါ။
- ပြင်ပအပူချိန်မှာ ရေခဲမှတ် (၃၂ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် သို့မဟုတ် သူညီ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်) အောက် ကျဆင်းသွားပါက၊ သင့်အိမ်ရှိ ပိုက်များကို အေးခဲပြီးပျက်စီးစေနိုင်သည်။
- ပိုက်အတွင်း ရေခဲခြင်းမှကာကွယ်ရန်၊ သင်၏အပူပေးစက်များကို ၅၅ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် နှင့်အထက်တွင်ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။
- အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ အပြင်သွားရမည်ဆိုပါက၊ ပိုက်များရေခဲခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် သင်၏ဘုံဘိုင်ခေါင်းများကို ရေဖြည်းဖြည်းချင်း တစ်စက်တစ်စက် ကျနေအောင်လည်း ဖွင့်ထားခဲ့နိုင်သည်။
- အေးခဲနေသောအခြေအနေတွင် အပြင်ရှိပိုက်များ သို့မဟုတ် ရေထည့်သည့်ကွန်တိန်နာဘူးများကို သေသေချာချာဖြုတ်ထားပါ။
- သင်၏နေထိုင်ရာအဆောက်အဦအတွက် ဆီးနှင်းဖယ်ရှားခြင်းကဲ့သို့သော သင့်တာဝန်ဖြစ် သည့် ဆောင်းရာသီအတွက် နောက်ထပ်လိုအပ်ချက်များရှိ၊ မရှိကို ကြည့်ရန် သင်၏အိမ်ငှားစာချုပ်ကို ပြန်လည်ဖတ်ရှုပါ။



# ချောစာနှင့် အကြောင်းကြားစာများ စာများနှင့် ကပ်ထားသည့်အကြောင်းကြားစာများ

- သင်၏စာတိုက်ပုံးကို နေ့စဉ်စစ်ဆေးပြီး၊ သင့်စာ အားလုံးကို သင့်အိမ်သို့ ယူဆောင်သွားပါ။
- သင့်စာအားလုံးကိုဖတ်ပြီး အရေးကြီးသောစာရွက် များကို လုံခြုံသောနေရာတွင်ထားပါ။
- “မလိုအပ်သည့်ကြော်ငြာစာများ” ကိုညွှန်ခန်း ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် မပစ်ပါနှင့်။ ယင်းအစား၊ ၎င်းကို ပြန်လည်အသုံးပြုသည့်ပုံး သို့မဟုတ် အမှိုက်ပုံးထဲတွင် ထည့်ပါ။
- သင်နားမလည်သည့် တစ်စုံတစ်ရာ သင့်စာထဲတွင် ပါဝင်လာပါက၊ သင်၏အမှုတွဲမန်နေဂျာထံသို့ ဖုန်းဆက်အကူအညီတောင်းပါ။
- သင့်စာတိုက်ပုံးသော ပျောက်ဆုံးပါက၊ ၎င်းကို အစားထိုးရန် အခကြေးငွေ ပေးရနိုင်ပါသည်။
- သင့်တံခါးတွင်တရားဝင်သတိပေးချက် တစ်ခုညှပ်ထားပါက၊ သင့်အနေဖြင့် ချက်ချင်းတုံ့ပြန်ရပါမည်။ ဤပုံစံဖြင့် နှင်ထုတ်ခြင်းသတိပေးချက်များကို ပေးပို့တတ်သည်။



## ပြင်ဆင်ရန်တောင်းဆိုချက်များ

- အိမ်ရှင်များက ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်းမပြုမီတွင်၊ သင့်အား အီလက်ထရွန်နစ်စာ သို့မဟုတ် လက်ဖြင့်ရေးသားထားသော ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ရန် တောင်းဆိုချက်စာကို ရေးသားပေးရန် မကြာခဏတောင်းဆိုပါလိမ့်မည်။ ထိန်းသိမ်းပြုပြင်မှုဆိုင်ရာ တောင်းဆိုချက် အွန်လိုင်းဂိတ်ပေါက်ကိုသုံးပါ။ သို့မဟုတ် သင်၏အမှုတွဲမန်နေဂျာကို အကူအညီတောင်းပါ။
- [Refugee Housing Solutions](#) ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် သင်အသုံးပြုနိုင်သော ပြုပြင်မှုဖောင်ပုံစံ ရှိပါသည်။

ပြုပြင်ရန်တောင်းဆိုချက်များတွင် အောက်ပါဥပမာများ ပါဝင်သည် -

- ကျွန်ုပ်အိမ်သာ ပိတ်ဆို့နေသည်။
- ကျွန်ုပ်၏အမှိုက်စွန့်ပစ်မှုက အလုပ်မဖြစ်ပါ။
- ကျွန်ုပ်၏ဖုန်းသားပြင်က ပြင်ဆင်ရန်လိုအပ်သည်။
- ကျွန်ုပ်၏မီးဖိုက အလုပ်မလုပ်တော့ပါ။
- ကျွန်ုပ်ဘုံပိုင်ခေါင်းက ရေစိမ့်နေသည်။

# အိမ်နီးချင်းကောင်းဖြစ်ခြင်း

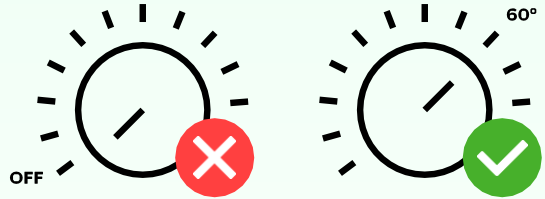
ဆူညံသံ၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ

- တိတ်ဆိတ်စွာနေရမည့် အချိန်များကိုသိရှိစေရန် သင်၏အိမ်ငှားစာချုပ်ကို စစ်ဆေးပါ။ တိတ်ဆိတ်စွာ နေရမည့် အချိန်များမှာ များသောအားဖြင့် ည (၁၀) နာရီ (ညနေပိုင်း) မှ နံနက် (၈:၀၀) နာရီအထိ ဖြစ်တတ်သော်လည်း၊ နေရာအလိုက် ကွဲပြားနိုင်သည်။ တိတ်ဆိတ်စွာနေရမည့်အချိန်များတွင် ကလေးများနှင့် ဧည့်သည်များကို တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်နေရန်၊ စကားစမြည်ပြောဆိုခြင်းကို တိုးတိုးတိတ်တိတ် ပြောဆိုရန်နှင့် ကျယ်လောင်သောတေးဂီတကို မဖွင့်ရန် ထိန်းသိမ်းထားရမည်။
- သင်၏အိမ်ငှားစာချုပ်တွင် တွေ့ရှိရသည့် ဆူညံသံများနှင့်ပတ်သက်သည့် စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာရပါမည်။
- သင်၏အိမ်နီးချင်းများနှင့် သဘောထားကွဲလွဲမှုများ ရှိပါက၊ ၎င်းတို့ကို အတူတကွ ပူးပေါင်းဖြေရှင်းရန် ကြိုးစားပါ။ သင်တို့၏သဘောထားကွဲလွဲချက်များကို မဖြေရှင်းနိုင်ပါက၊ သင်၏ဖြစ်ရပ်ရေးရာမန်နေဂျာ သို့မဟုတ် တိုက်ခန်းမန်နေဂျာထံ အကူအညီတောင်းပါ။
- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများ၊ အခကြေးငွေ များနှင့် ပြစ်ဒဏ်များအတွက် သင်၏အိမ်ငှားစာချုပ်ကို စစ်ဆေးပါ။ အချို့တိုက်ခန်းများက အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် များကို ခွင့်မပြုပါ။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ခွင့်ပြုသည့်တိုက်ခန်းများအတွက်၊ များသောအားဖြင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်စပေါ်ငွေနှင့်/ သို့မဟုတ် လစဉ် အခကြေးငွေများ ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ သင့်အိမ်ရှင်အား အသိပေးခြင်းမရှိဘဲ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကို မခေါ်ဆောင်လာပါနှင့်။
- မည်သည့်တိရစ္ဆာန်များကို မွေးခွင့်ပြုထားကြောင်းနှင့် အလေးချိန်သတ်မှတ်ချက်များရှိ၊ မရှိကို သင်သိပါစေ။ သင့်အိမ်ငှားစာချုပ်တွင်ဖော်ပြထားသည့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်စည်းမျဉ်းများကို မလိုက်နာပါက၊ အိမ်ရှင်မှ သင့်အား အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ဆိုင်ရာ ပြစ်ဒဏ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ ကုန်ကျစရိတ် အလွန်ကြီးနိုင်ပါသည်။



# စွမ်းအင်သုံးစွဲခြင်း အပူထိန်းကိရိယာ

- အိမ်ငှားသူများသည် များသောအားဖြင့် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်အပူနှင့် လေအေးပေးစက် (အအေးခံခြင်း) တို့အတွက် လျှပ်စစ်နှင့်/သို့မဟုတ် ဓာတ်ငွေ့ဆိုင်ရာ ငွေတောင်းခံလွှာများမှတစ်ဆင့် ငွေပေးဆောင်ကြသည်။ ဤသို့အသုံးပြုမှုများအတွက် ပေးရသည့်ငွေများသည် အလွန်ဈေးကြီးနိုင်ပါသည်။ ဤအကြံပြုချက်များကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် သင်၏ အသုံးပြုမှုအတွက် ငွေတောင်းခံလွှာများကို နည်းပါးအောင် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပါသည်။ :



- (အများအားဖြင့် နံရံပေါ်ရှိ) အပူထိန်းကိရိယာသည် သင့်အိမ်ရှိ အပူချိန်ကို ထိန်းချုပ်သည်။ နွေရာသီတွင် အေးနေရန်အတွက် အပူထိန်းကိရိယာကို ၇၀ မှ ၇၅ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်ကြားတွင် ထားသင့်ပြီး၊ ဆောင်းရာသီတွင် အပူပေးရန်အတွက် ၆၅ နှင့် ၇၅ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်ကြားတွင် ထားသင့်သည်။ အပူထိန်းကိရိယာကို အမြင့်ဆုံးအထိ လှည့်ဖွင့်လိုက်ခြင်းက အပူကိုပိုမိုမြန်ဆန်စွာ မပေါ်ပေါက်စေသည့်အပြင်၊ မြင့်မားသောအပူချိန်တွင် ဒီအတိုင်းထားလိုက်ပါက ဆောင်ရသည့် ငွေကုန်ကျစရိတ် များသွားနိုင်ပါသည်။
- သင့်အိမ်ကို အချိန်အကြာကြီး ထားခဲ့ရမည်ဆိုပါက၊ အပူထိန်းကိရိယာကို မပိတ်ပါနှင့်။ အေးသောရာသီဥတုတွင်၊ အပူပေးစက်ကို ၅၅ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်အောက် မသတ်မှတ်ပါနှင့်။
- သင်၏အပူပေးစက် သို့မဟုတ် လေအေးပေးစက် လည်ပတ်နေပါက၊ ပြတင်းပေါက်များကို ပိတ်ထားသင့်သည်။
- သင့်အိမ်မှထွက်ခွာသည့်အခါ၊ မီးလုံးများနှင့် ဖျော်ဖြေရေးပစ္စည်းအများစုကို အမြဲပိတ်ထားပါ။ အိမ်တွင်လူတစ်ဦးဦးရှိသည်ဟု သူခိုးအားထင်မြင်စေရန်အလို့ငှာ၊ မီးတစ်လုံး (သို့) နှစ်လုံးချန်၍ ဖွင့်ထားပါ။

## အသုံးဝင်သည့်အချက်များ

- အပူပေးစက်ဖွင့်ထားချိန်တွင် ပြတင်းပေါက်များကို ဘယ်တော့မှ မဖွင့်ပါနှင့်။
- ပိတ်ထားသောတံခါးများ နှင့်/သို့မဟုတ် ပြတင်းပေါက်များနားတွင် လေထွက်နေသည်ကို ခံစားမိပါက၊ လေအေးများဝင်မလာစေရန် သင့်တံခါးနှင့်/သို့မဟုတ် ပြတင်းပေါက်တစ်ဝိုက်တွင် အပူလုံပစ္စည်းကို ထည့်သွင်းပေးရန် သင့်အိမ်ရှင်အား တောင်းဆိုပါ။
- ခြေအိတ်များ၊ ဘောင်းဘီရှည်နှင့် အင်္ကျီလက်ရှည်များ အပါအဝင် အပိုအဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ခြင်းက သင့်ကို ပိုမိုနွေးထွေးစေပြီး၊ အပူကိုပိုမိုထွက်စေခြင်း ထက် ဈေးသက်သာပါသည်။
- အပူအတွက် မီးဖို သို့မဟုတ် ဖိုကို ဘယ်တော့မှ မသုံးပါနဲ့။
- အတွင်းမှပစ္စည်းများကို ယူစရာမလိုသည့်အခါ ရေခဲသေတ္တာတံခါးများကို လုံအောင်ပိတ်ထားပါ။ တံခါးများဖွင့်ထားခြင်းက လျှပ်စစ်ကို ဖြုန်းတီးရာ ရောက်ပြီး၊ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ အစားအသောက် များကို ပျက်ဆီးသွားစေနိုင်ပြီး၊ ယင်းအစားအသောက်များက သင့်ကို နေမကောင်းဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

# အနှစ်ချုပ်



၁။ သင့်၏ငွေတောင်းခံလွှာများကို ပေးချေပါ။



၂။ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။



၃။ အိမ်နေရာကို ဂရုစိုက်ပါ။



၄။ မီးလောင်မှုနှင့် အခြားသောအရေးပေါ်အခြေအနေများ ဖြစ်လာပါက မည်သို့ကိုင်တွယ်ရမည်ကို သိပါ။



၅။ ချောစာနှင့် အကြောင်းကြားစာများကို အာရုံစိုက်ပါ။



၆။ အိမ်နီးချင်းကောင်းဖြစ်ပါစေ။



၇။ စွမ်းအင်ကို မဖြုန်းတီးပါနှင့်။