ဓာတ်ရောင်ခြည်ကာကွယ်ရေးနှင့်ဘေးကင်းရေး

၁။ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကာကွယ်ရေးဆိုသည်မှာသက်ရှိတို့အပေါ် ရောင်ခြည်ပမာဏကန့်သတ်သည့် သိပ္ပံလုပ်ငန်းခွင်ဖြစ်ပါသည်။ ရောင်ခြည်ကာကွယ်ရေးကို ယေဘူယျသဘောနားလည်ကြသော်လည်းလိုက်နာမှု အနိမ့်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဘေးကင်းရေးဆိုသည်မှာရောင်ခြည်ကိုနည်းနိုင်သမျှနည်းနည်းသာထိရန်ဆောင်ရွက်ကာလုပ်ငန်းပြီးမြောက်အောင်လုပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၂။ ရောင်ခြည်ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်တွင်လုပ်ကိုင်နေသူများအားလုံးသည် မိမိကိုယ်တိုင်နှင့်မိမိ၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တို့အပေါ် မလိုလားအပ်သောရောင်ခြည်မထိခိုက်အောင်ဆောင်ရွက်ကြရမည့်အပြင်လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းရှိအခြားလုပ်သားများနှင့်လုပ်သားပြည်သူတို့အပေါ် ရောင်ခြည်ထိရောက်မှုမရှိစေရန် အထူးသတိပြုဆောင်ရွက်ကြရမည်။

ဖြာထွက်ရောင်ခြည်၏ဇီဝဆိုင်ရာအကျိုးဆက်(Biological Effects)

၃။ ရေဒီယိုသတ္တိကြွပစ္စည်းများ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ပျံ့နှံ့ဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပမှရောင်ခြည်ကျရောက်မှုကြောင့်ဖြစ်စေ၊ လူ့ခန္ဓာကိုယ်သည် ရောင်ခြည်ထိခြင်း၏ဇီဝဆိုင်ရာအကျိုးဆက်ဖြစ်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ် လာနိုင်ပါသည်။ထိုရောဂါလက္ခဏာ၏ သဘာဝနှင့်ဖြစ်ပေါ်မှုသည် ရောင်ခြည်လက်ခံရရှိသောနှုန်းနှင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှစုပ်ယူသောပမာဏပေါ် တွင်မှီခိုပါသည်။ရောင်ခြည်၏ဇီဝဆိုင်ရာအကျိုးဆက်ကို ရောက်ခြည်ထိရောက်သူကိုယ်တိုင်ရောဂါခံစားရခြင်းနှင့်ထိရောက်သူ၏မျိုးရိုးစဉ်ဆက်ရောဂါခံစားရခြင်းဟူ၍ အောက်ပါအတိုင်းနှစ်မျိုးခွဲခြားထားပါသည်။ (က)ရောင်ခြည်ထိရောက်မှုဖြစ်၍ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တစ်ရှူးတွင် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ထိရောက်သောပြဋ္ဌာန်းခံအကျိုး(Deterministic Effects)

(ခ)နှစ်ရှည်လများရောင်ခြည်ထိရောက်မှုကြောင့်မျိုးရိုးစဉ်ဆက်တွင်
ကျန်းမားရေး အွန္တရာယ်ထိရောက်သောမျိုးဆက်အကျိုး(Hereditary Effects)
၄။ ရောင်ခြည်ကျရောက်မှုကြောင့်ဖြစ်သည့်ဇီဝဆိုင်ရာအကျိုးဆက်များသည်
သွေးကင်ဆာ၊ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ဖြစ်သည့် ကင်ဆာ၊ မျက်စိအတွင်းတိမ်ရောဂါ၊
ဘဝသက်တမ်းတိုစေသည့်အလားအလာများစသည်ဖြင့်ကျယ်ပြန့်များပြားလှပါ
သည်။ရောင်ခြည်ကျရောက်ခြင်းကြောင့်ဇီဝအကျိုးဆက်ဖြစ်နိုင်သည့်
လူ့ခန္ဓာကိုယ်အဖွဲ့အစည်းများမှာ သွေးလည်ပတ်မှုစနစ်၊ အသက်ရှူစနစ်နှင့်
အစာခြေအဖွဲ့အစည်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

ဦးစွာဖြစ်သောသက်ရောက်မှုများ(Early Effects)

၅။ ဤဖြစ်ရပ်သည်တစ်နာရီသို့မဟုတ်နာရီအနည်းငယ်အတွင်းပြင်းထန်
သောရောင်ခြည်ပမာဏလူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကျရောက်ပါကခံစားရမှုဖြစ်ပေါ်
ပါသည်။အဓိကအားဖြင့်ဆဲလ်များသေကုန်ခြင်း၊ဆဲလ်ပွားမှုဖြစ်စဉ်နှေးကွေးခြင်း၊
ဆဲလ်ပွားမှုဖြစ်စဉ်တားဆီးခြင်းတို့ကြောင့်ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအသီးသီးရှိ
ဆဲလ်များပျက်စီးကုန်ဆုံးသွားခြင်းကြောင့်ပြင်းထန်စွာခံစားရပါသည်။
ရောင်ခြည်ထိရောက်နှင့်ကျရောက်သည့်ပမာဏပေါ်မူတည်၍အာရုံကြော၊
အစာအိမ်လမ်းကြောင်းနှင့် ရိုးတွင်းချဉ်ဆီတို့ပျက်စီးခြင်းကြောင့် ဦးစွာဖြစ်ပေါ်
သည့်သက်ရောက်မှုဖြစ်သော လည်ချောင်းနာ၊ အာသီးရောင်၊ အရေပြားတွင်
သွေးကြောများပေါက်ပြီး အနီစက်များပေါ်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါ
သည်။

နောက်ကျမှဖြစ်သည့်သက်ရောက်မှုများ(Late Effects)

၆။ နောက်ကျမှဖြစ်သည့်သက်ရောက်မှုသည် ရောင်ခြည်အနည်းငယ်ကို
အချိန်ကာလကြာမြင့်စွာသို့မဟုတ်အချိန်တိုအတွင်းထိရောက်မှုဖြစ်ပေါ်လာ
ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။နောက်ကျမှဖြစ်သည့်အဓိကသက်ရောက်မှုမှာကင်ဆာရောဂါ

အမျိုးမျိုးပင်ဖြစ်ပါသည်။ ပထမဦးစွာဆံပင်အရောင်ပြောင်းလဲခြင်း၊မျက်စိတိမ်နှင့်အမြင်အာရုံပျက်ခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။သွေးကင်ဆာနှင့်အခြားကင်ဆာများသည် ရောက်ခြည်ထိပြီးနောက်၅နှစ်နောက်ပိုင်းကာလများတွင်ဖြစ်ပေါ်ခံစားရပါသည်။

၇။ သို့ပါ၍ အဆိုပါဖြာထွက်ရောင်ခြည်၏ဇီဝဆိုင်ရာသက် ရောက်မှုအကျိုးဆက်များမဖြစ်ရလေအောင် ဖြာထွက်ရောင်ခြည်အသုံးပြုသည့်အခါကြိုတင်ကာကွယ်ရေးများပြုလုပ်၍စနစ်တကျအသုံးပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။

နောက်ခံသဘာဝရောင်ခြည်(Background Radiation)

၈။ နောက်ခံသဘာဝရောင်ခြည်သည်(က)ကော့စမစ်ရောင်ခြည်(Cosmic ray)(ခ)ကမ္ဘာမြေပေါ်မှရောင်ခြည်(Radiation from Terrestrial sources)(ဂ)ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရောင်ခြည်(Radioactivity in the body)ဟူ၍သုံးမျိုးရှိပါသည်။

(က) ကော့စမစ်ရောင်ခြည်(Cosmic ray)

နေနှင့်ကြယ်တာရာများမှကမ္ဘာမြေကြီးပေါ် သို့ကော့စမစ်ရောင်ခြည်များကျရောက်လျက်ရှိပါသည်။ကော့စမစ်ရောင်ခြည်တွင် ဖောက်ထွင်းအားအမျိုးမျိုးရှိသောရောင်ခြည်များပါဝင်ကာကမ္ဘာ့လေထုအတွင်းသို့ရောက်ရှိလာပါသည်။ ကော့စမစ်ရောင်ခြည်ကို ကမ္ဘာ့လေထုကအကာအကွယ်အတားအဆီးဖြစ်ကာရောင်ခြည်အားလျော့၍ ကမ္ဘာမြေပေါ်ကျရောက်စေပါသည်။ကော့စမစ်ရောင်ခြည်၏ ရောင်ခြည်ကျရောက်မှုနှုန်းသည် ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်မှအမြင့်ပေါ်တွင်မူတည်ပါသည်။ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်အထက် ပေများစွာမြင့်သောနေရာ၏ရောင်ခြည်ကျရောက်မှုနှုန်းသည် ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်နှင့်ညီသောနေရာထက်ရောင်ခြည်ကျရောက်မှုပိုမြင့်အဆပေါင်းများစွာရှိသည်။ဥပမာ အမေရိကန်နိုင်ငံတောင်ပေါ်မြို့တစ်မြို့ဖြစ်သည့် Denverသည်ပင်လယ်ရေ

မျက နှာပြင်နှင့်ညီသောနေရာများထက်ရောင်ခြည်ကျရောက်မှုအဆများစွာပိုပါသည်။

(ခ)ကမ္ဘာမြေပေါ်မှရောင်ခြည်(Radiation from Terrestrial sources)

ကမ္ဘာမြေကြီးနှင့်ကျောက်တုံးတို့တွင် ယူရေနီယမ်၊သိုရီယမ်နှင့်ဆင့်ပွားသိုရီယမ်ဒြပ်စင်များသည်ရေဒီယိုသတ္တိကြွဒြပ်စင်အနည်းငယ်ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ထိုအရာတို့၏ပါဝင်မှုသည်ကျောက်တုံးများ၏ဖွဲ့စည်းပုံပေါ်တွင်မူတည်နေပါသည်။ထို့ကြောင့်ကမ္ဘာ့မြေနေရာအလိုက်ပျံ့နှံ့နှုန်းအမျိုးမျိုးဖြစ်နေပါသည်။ ဥပမာ ကျောက်တုံးကျောက်ဆောင်ကြားတွင်ရှိသောမြို့များတွင် နေထိုင်သောသူများ သည်မြေပြန့်တွင်နေထိုင်သူများထက် ရောင်ခြည်ကျရောက်မှုပိုသည်ကို တွေ့ရ ပါသည်။

(ဂ) ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရောင်ခြည်(Radioactivity in the body)

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီ၏အစားအစာ၊အလေ့အကျင့်ပေါ်မူတည်၍ စားသောက်ခြင်း၊အသက်ရှူခြင်းတို့မှ သဘာဝရေဒီယိုသတ္တိကြွမှုနည်းခြင်း၊ များခြင်းဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

ရေဒီယိုသတ္တိကြွပစ္စည်းများကိုဘေးကင်းစွာအသုံးပြုခြင်း

၉။ ရောင်ခြည်ထွက်ရှိသောရေဒီယိုသတ္တိကြွပစ္စည်းများကို အလုံပိတ်ပင်ရင်း (Seal Source)နှင့် အလုံမပိတ်ပင်ရင်း (Unseal Source)ဟူ၍ယေဘူယျနှစ်မျိုးခွဲခြားထားပါသည်။ အလုံပိတ်ပင်ရင်းသည် ယေဘူယျအားဖြင့်နယ်ပယ်အသီးသီးတွင်တွေ့ရှိနိုင်ပြီး၊ရေဒီယိုသတ္တိကြွပစ္စည်းများအား ရေဒီယိုသတ္တိကြွမရှိသေးသော သံမဏိ၊ အလူမီနီယမ်သတ္တုများဖြင့်လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်လျက်ရှိခြင်းဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေး၊ စက်မှုနှင့်သုတေသနလုပ်ငန်းများတွင် အသုံးပြုလျက်ရှိပါသည်။

၁၀။ အလုံမပိတ်ပင်ရင်းများမှာတိုင်းတာရေးကိရိယာ၏ စွမ်းရည်ချိန်ကိုက်ညှိခြင်းများပြုလုပ်ရန်အတွက် အထူးစီမံထားသော အယ်လဖာရောင်ခြည်ထုတ်ပစ္စည်းများနှင့် ယူရေနီယမ်သတ္တုရှာဖွေခြင်း၊သတ္တုသန့်စင်ခြင်းလုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်ရာတွင်ကိုင်တွယ်အသုံးပြုကြသော သတ္တုရိုင်းများပင်ဖြစ်သည်။ အလုံမပိတ်ပင်ရင်းကို ဓာတ်သတ္တုရှာဖွေခြင်း၊ သုတေသနပြုလုပ်ခြင်း၊ တိုင်းတာရာတွင် တိကျမှန်ကန်သောအဖြေရရန် အသုံးပြုခြင်း၊ နျူကလီးယား လောင်စာနှင့်ဓာတုရုပ်ဂုဏ်သတ္တိအရ အင်္ဂေ့နှင့်အရည်အခြေအနေတည်ရှိခြင်း တို့တွင် တွေ့ရှိရပါသည်။

၁၁။ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အပြင်မှကျရောက်သော ဖြာထွက်ရောင်ခြည်ဖြစ်သည့်ပြင်ပရောင်ခြည်(External radiation)နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းဝင်ရောက်ပြီးအတွင်းမှထွက်ရှိသောဖြာထွက်ရောင်ခြည်ဖြစ်သည့် အတွင်းရောင်ခြည်(Internal radiation)ဟူ၍ ရောင်ခြည်နှစ်မျိုးခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

ရောင်ခြည်ကာကွယ်ခြင်း

၁၂။ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပမှကျရောက်သော ပြင်ပရောင်ခြည်ကျရောက်မှုကာကွယ်ရေးအတွက် အဓိကအရေးပါသောအချက်(၃)ချက်မှာ-

(က)အကွာအဝေး

(ခ)အကာအရံနှင့်

(ဂ)အချိန်ကာလတို့ဖြစ်ပါသည်။

၁၃။ပထမအရေးကြီးသည့်အချက်မှာအကွာအဝေးဖြစ်ပါသည်။ရောင်ခြည်ထွက်သည့်ပစ္စည်း ရောင်ခြည်ထွက်သည့်နေရာနှင့် ဝေးနိုင်သမျှဝေးဝေးမှ အလုပ်လုပ်ရန်စီစဉ်သင့်ပါသည်။အကွာအဝေးတတ်နိုင်သမျှ ဝေးဝေးနေရန်မှာ ရိုးရိုးနှင့်လိုက်နာရန်လွယ်ကူသောနည်းဖြစ်ပါသည်။ရောင်ခြည်များ၏သဘော

မှာအလင်းရောင်ကဲ့သို့ပင်ဝေးလေအားနည်းလေဖြစ်ပါသည်။ ရောင်ခြည်ထိ ရောက်မှုပမာဏသည် အကွာအဝေး၏နှစ်ထပ်ကိန်းနှင့် ပြောင်းပြန်အချိုးကျပါ သည်။

၁၄။ ဒုတိယအရေးကြီးသည့်အချက်မှာ အကာအရံကိုအသုံးပြုရန်ဖြစ်ပါသည်။ ရောင်ခြည်ထွက်သည့်နေရာ၊ ရောင်ခြည်ထွက်သည့်ပင်ရင်းတို့နှင့် အကယ်၍ ဝေးဝေးနေရန်မဖြစ်နိုင်လျှင် ထိုနေရာ၊ ထိုပစ္စည်းတို့ကို အကာအရံဖြင့် ထားရန် ပင်ဖြစ်သည်။ ရောင်ခြည်အသုံးပြုနေသော လုပ်သားနှင့် ရောင်ခြည် ထုတ် ပစ္စည်းကြား အတားအဆီး ထူထူကာရံသင့်ပါသည်။ ရောင်ခြည်၏အင်အားမှာ အမျိုးအစားအလိုက် ဖောက်ထွင်းနိုင်အားကွဲပြားသောကြောင့် အကာအရံဖြင့် ကာရံရာ၌ အတားအဆီးသည် သိပ်သည်းဆများသည့် ခဲ၊ ကွန်ကရစ်၊ သံမဏိ တို့ဖြစ်ရပါမည်။ ရောင်ခြည်အမျိုးအစားကိုလိုက်၍ အကာအရံဖြင့်ကာရံရာ၌ အကာအရံ၏အမျိုးအစား၊ အထူအပါးကို သုတေသနပြုလုပ်ချက်များအရ အောက်ပါအတိုင်းသတ်မှတ်ကြပါသည်။

၁၅။ အယ်လ်ဖာရောင်ခြည်ကို သာမန်စက္ကူတစ်ရွက်အထူဖြင့် ကာရံလျှင် လည်းကောင်း၊ ရေဒီယံမှထွက်သော ဘီတာရောင်ခြည်ကို စက္ကူအရွက် ၅၀၀ အထူ သို့မဟုတ် ၀.၅ မီလီမီတာခန့် ထူသောပလက်တီနမ်ဖြင့်ကာရံလိုက်လျှင် လည်းကောင်း၊ ကီလိုဗို့အား ၂၀၀ နှင့်ထုတ်လွှတ်သော အိတ်ရောင်ခြည်ကို ၅.၀ မီလီမီတာခန့်ထူသော ခဲသတ္တုဖြင့်ကာရံလိုက်လျှင်လည်းကောင်း လုံခြုံ သည်ဟုဆိုပါသည်။ ရေဒီယမ်မှထွက်သော ဂမ္မာရောင်ခြည်ကို ၄င်း၏ အင်အား

ထက်ဝက် လျော့ဆင်းသွားစေရန်အတွက် ၁.၂ စင်တီမီတာထူသော ခဲသတ္တုကို အသုံးပြုနိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ နောက်ထပ် ၁.၂ စင်တီမီတာထူသောခဲဖြင့် တစ်ခါထပ်၍ကာရံလိုက်လျှင် ထက်ဝက်၏ထက်ဝက် သို့မဟုတ် မူလအား၏ လေးပုံတစ်ပုံသာ အပြင်သို့ရောက်လာတော့မည် ဖြစ်ပါသည်။ အနီးစပ်ဆုံး အကာအရံအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်သောအရာမှာ ရာဘာလက်အိတ်များဖြစ်ပါသည်။ မည်သည့်ရောင်ခြည်ထွက်ပစ္စည်းမဆို ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားများနှင့် တိုက်ရိုက် မထိရန်အရေးကြီးပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ရောင်ခြည်ထွက်ပစ္စည်းများနှင့် အလုပ်လုပ် တော့မည်ဆိုပါကလက်အိတ်များကိုလည်းကောင်း၊ အထူးစီမံထားသော အကာ အကွယ်အဝတ်များကိုလည်းကောင်းဝတ်ဆင်ရန်လိုပါသည်။ ရာဘာလက်အိတ် များသည် အယ်လ်ဖာရောင်ခြည်များကို စုပ်ယူထားနိုင်သည်။

၁၆။ ဘီတာရောင်ခြည်များအတွက် အများအားဖြင့်သုံးသည့်အကာအရံမှာ ဒန်၊ သတ္တုဖြစ်သည်။ အကာအရံသတ္တုများသိပ်သည်းခြင်းကြီးလျှင် ကြီးသည့် အလျောက် ဘီတာရောင်ခြည်များကို အင်အားလျော့စေနိုင်သော်လည်း ဒြပ်စင် နံပါတ်ကြီး၍ အလွန်လေးလံသောသတ္တုများကိုမူကား အကာအရံအဖြစ် အသုံး မပြုနိုင်ချေ။ အကြောင်းမှာ ဘီတာရောင်ခြည်များ ၄င်းတို့အတွင်း၌ အင်းအား လျော့ပါးသွားသည်နှင့်အတူအခြားရောင်ခြည်များပေါ်လာနိုင်သောကြောင့် ဖြစ် ပါသည်။ ပလပ်စတစ်များ၊ မှန်ချပ်များကိုလည်း ဘီတာရောင်ခြည်ကို ကာကွယ် သည့် အကာအရံအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၁၇။ တတိယနည်းမှာ ရောင်ခြည်ထွက်ရာနေရာများ၌ ကြာကြာမနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ရောင်ခြည်ထွက်ရှိသောပစ္စည်းအနီး အချိန်ကာလ ကြာကြာနေလေ ရောင်ခြည်ပိုထိလေဖြစ်၍ ရောင်ခြည်ထုတ်ပစ္စည်းအနီး မလိုအပ်ဘဲ ကြာကြာ မနေသင့်ပါ။ ဤနည်းမှာလည်း ရိုးရိုးနှင့်လိုက်နာရန်လွယ်ကူသော အရေးကြီး သည့်အချက်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

၁၈။ ဤနည်းသုံးနည်းကို ရောင်ခြည်အင်းအားအနည်းအများအလိုက် သင့်သလို အသုံးပြုသွားခြင်းဖြင့် ရောင်ခြည်များကိုကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်တွင်းရောင်ခြည်သင့်မှု ကာကွယ်နည်းလမ်းများ

၁၉။ အလုံမပိတ်ပင်ရင်းများအား မည်သူမျှ အကာအကွယ်ဝတ်ဆင်ခြင်းမရှိဘဲ မကိုင်တွယ်ရ။ (ဥပမာ လက်အိတ်၊ ဓာတ်ခွဲခန်းသုံးကုတ်အင်္ကျီ) ရေဒီယိုသတ္တိကြွသတ္တုရိုင်းများထည့်သွင်းသောခွက်၊ ဇလားတို့၏ဘေးနံရံများသည် ချောမွေ့နေရမည် ချွန်ရှခြင်းမရှိစေရ။ အရေပြားအနာ၊ အရေပြားကွဲရှခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိသူ မည်သူမျှရေဒီယိုသတ္တိကြွသတ္တုရိုင်းများ ကိုင်တွယ်ခြင်းမပြုရပါ။ ရေဒီယိုသတ္တိကြွပျံ့နှံ့လျက်ရှိသည့်တိရိစ္ဆာန်များနှင့် အလုပ်လုပ်သူများသည် အဆိုပါတိရိစ္ဆာန်တို့၏ကုတ်ခြစ်ခြင်း၊ ကိုက်ခြင်းမခံရအောင် အထူးဂရုပြုရပါမည်။ ပါးစပ်ဖြင့် တိုက်ရိုက်စုပ်ယူရသည့်လုပ်ငန်းရပ်များ မလုပ်ရပါ။

၂၀။ ရေဒီယိုသတ္တိကြွလုပ်ငန်းခွင်တွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေရသူများ၏ ဘေး အန္တရာယ်တားဆီးရန်အတွက် ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများထားရန်လိုပါသည်။ အခြေခံအားဖြင့် လုပ်ငန်းသုံးကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများဖြစ်သော လုပ်ငန်းသုံး ဂတ်စုံ၊ ဘိနပ်၊ လက်အိတ် မသုံးမနေရ တင်းကြပ်စွာလိုက်နာစေသင့်ပါသည်။ လုပ်ငန်းသုံး ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများပံ့ပိုးပေးထားရပါမည်။ ရောင်ခြည်အသုံးပြု လုပ်သားများ၏ကျန်းမာရေးကြီးတင်စစ်ဆေးထားသကဲ့သို့တစ်နှစ်တစ်ခါ ထပ်မံ စစ်ဆေးခြင်းများ ပြုလုပ်ထားသင့်ပါသည်။ အလုံမပိတ်ပင်ရင်းများ ကိုင်တွယ် အသုံးပြုရသော လုပ်ငန်းခွင်များအတွက် ရော်ဘာလည်ရှည်ဘိနပ်၊ ရော်ဘာ လက်အိတ်၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းအုပ်(Mask)ကို မသုံးမနေရတင်းကြပ်စွာ လိုက်နာ စေသင့်ပါသည်။ အဆိုပါ လုပ်ငန်းသုံး ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများ ပံ့ပိုး ပေးထား ရပါမည်။

၂၁။ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရေဒီယိုသတ္တိကြွပစ္စည်းများမဝင်ရောက်ရန် တားဆီး ကာကွယ်မှုသည် လွန်စွာအရေးကြီးပါသည်။ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရေဒီယို သတ္တိကြွပစ္စည်းများ တစ်ကြိမ်ဝင်ရောက်ခဲ့ပါက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ဖယ်ထုတ်ပစ် ခြင်းနှင့် အဆိုပါ ရေဒီယိုသတ္တိကြွပစ္စည်းများ အချိန်နှင့်အမျှ ယိုယွင်းလျော့နည်း သည့်တိုင်အောင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသယ်ဆောင် နေသမျှ ရောင်ခြည်သင့်မှုခံစား နေရမည်ဖြစ်သည်။

၂၂။ အလုံမပိတ်ပင်ရင်းများ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုသူများသည် အောက်ပါ အချက်များကို လိုက်နာကြရပါမည်-

(က) သင့်လျော်မှန်ကန်သော အဝတ်၊ အကာအကွယ်များ အမြဝတ်ပါ။

(ခ) ညွှကြားချက်အတိုင်း ဒိုစီမီတာကို အမြတပ်ဆင်ပါ။

(ဂ) အရေပြားကွဲရှမှုရှိက အခန်းတွင်းမဝင်မီ လုံခြုံအောင်အမြကာပါ။

(ဃ) မတော်တဆယိုဖိတ်မှုရှိက ကြီးကြပ်သူထံအမြသတင်းပို့ပါ။

(င) အခန်းအပြင်နှင့်အဝတ်အစားလဲခန်းမှမထွက်ခွါမီ လက်ဆေးကြောရန်နှင့် ဆေးကြောပြီးလက်၊ ခြေများနှင့် ဝတ်ဆင်ထားသော အဝတ်အစားတို့အား အမြတိုင်းတာပါ။

(စ) သံသယရှိပါက မိမိအထက်အရာရှိအား အမြမေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

(ဆ) ရောင်ခြည်အသုံးပြုသောအခန်းအတွင်း အစာစားခြင်း၊ ဆေးလိပ် သောက်ခြင်း၊ ရေသောက်ခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းနီဆိုးခြင်းကို လုံးဝမပြုလုပ်ရ။ (အခန်းတွင်းမှမထွက်မီနှင့် ထွက်ပြီးပါကလည်း ဆေးကြောသန့်စင် တိုင်းတာ ပြီး မှထွက်ပါ။)

(ဇ) မိမိကိုယ်နှင့် မိမိဒိုစီမီတာအား မလိုအပ်ဘဲ ရောင်ခြည် သင့်အောင် မပြုလုပ်ရပါ။

(ဈ) လက်ကိုင်ပဝါမသုံးရ (စက္ကူလိပ်သုံးပါ)။

(ည) ပါးစပ်နှင့်အသုံးပြုရသော ဝိပက်စသည့် ကိရိယာများ လုံးဝမသုံးရပါ။

(၄) နယ်မြေကြီးကြပ်သူထံ သတင်းပို့ပြီးမှ ထိန်းချုပ်နယ်မြေထဲဝင်ပါ။

(၅) ကန့်သတ်နယ်မြေအတွင်းရှိ မည်သည့်ပစ္စည်းမှ တိုင်းတာစစ်ဆေးမှုမရှိဘဲ အပြင်သို့မထုတ်ရပါ။

စားသင့်သောအစားအစာများ

၂၃။ မတော်တဆမာတ်ရောင်ခြည်သင့်မှုခံရပါက အောက်ဖော်ပြပါ ပိုတက်ဆီယမ်နှင့် ကယ်လ်ဆီယမ်ကြွယ်ဝစွာပါဝင်သော အစားအသောက်များကို စားသုံးပါက သက်သာရာရနိုင်ကြောင်း ပညာရှင်များက အတည်ပြု ထားကြပါသည်။

(၁) ငှက်ပျောသီး၊ (၂) နွားနို့၊ (၃) ကြက်ဥ၊ (၄) စပျစ်သီးခြောက်၊ (၅) အာလူး၊ (၆) အစေ့အဆံများ၊ (၇) ငါး၊ (၈) အုန်းစိမ်းရည်၊ (၉) ကြက်၊ဘဲ၊ငန်းကဲ့သို့သော ခြံမွေးငှက်သတ္တဝါများ၏အသား၊

နျူကလီးယားမတော်တဆဖြစ်ခြင်း

၂၄။ နျူကလီးယားပစ္စည်းနှင့်ပတ်သက်၍ မတော်တဆမှုဖြစ်ပေါ်ခဲ့လျှင် ပထမဦးစွာ ဖြစ်သည့်နေရာအား မသက်ဆိုင်သူများလုံးဝမဝင်ရောက်စေဘဲ ကန့်သတ်နယ်မြေ သတ်မှတ်ကာ သက်ဆိုင်သည့်အဖွဲ့အစည်းများဖြစ်သော အဏုမြူစွမ်းအင်ဦးစီးဌာန၊ ရဲ၊ မီးသတ်၊ ကြက်ခြေနီ၊ ကျန်းမာရေးဌာနတို့နှင့်

ဆက်သွယ်အကြောင်းကြား၍ အဂျာမြူစွမ်းအင်ဦးစီးဌာန၏ ဦးဆောင်လမ်းညွှန်မှုဖြင့်မလိုအပ်ဘဲဓာတ်ရောင်ခြည် သင့်ခံရခြင်းမရှိအောင် ဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အရေးပေါ်ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားရန်

၂၅။ အကယ်၍ မတော်တဆဖြစ်မှုများတွင် ရေဒီယိုသတ္တိကြွပစ္စည်းဟု မသင်ကာဖွယ်ရာတွေ့ရှိခဲ့ပါကအောက်ဖော်ပြပါဖုန်းနံပါတ်များသို့ဆက်သွယ် သတင်းပို့နိုင်ပါသည်။

အဂျာမြူစွမ်းအင်ဦးစီးဌာန (ရုံးချုပ်-နေပြည်တော်) ၀၆၇ ၄၀၄ ၂၇၇

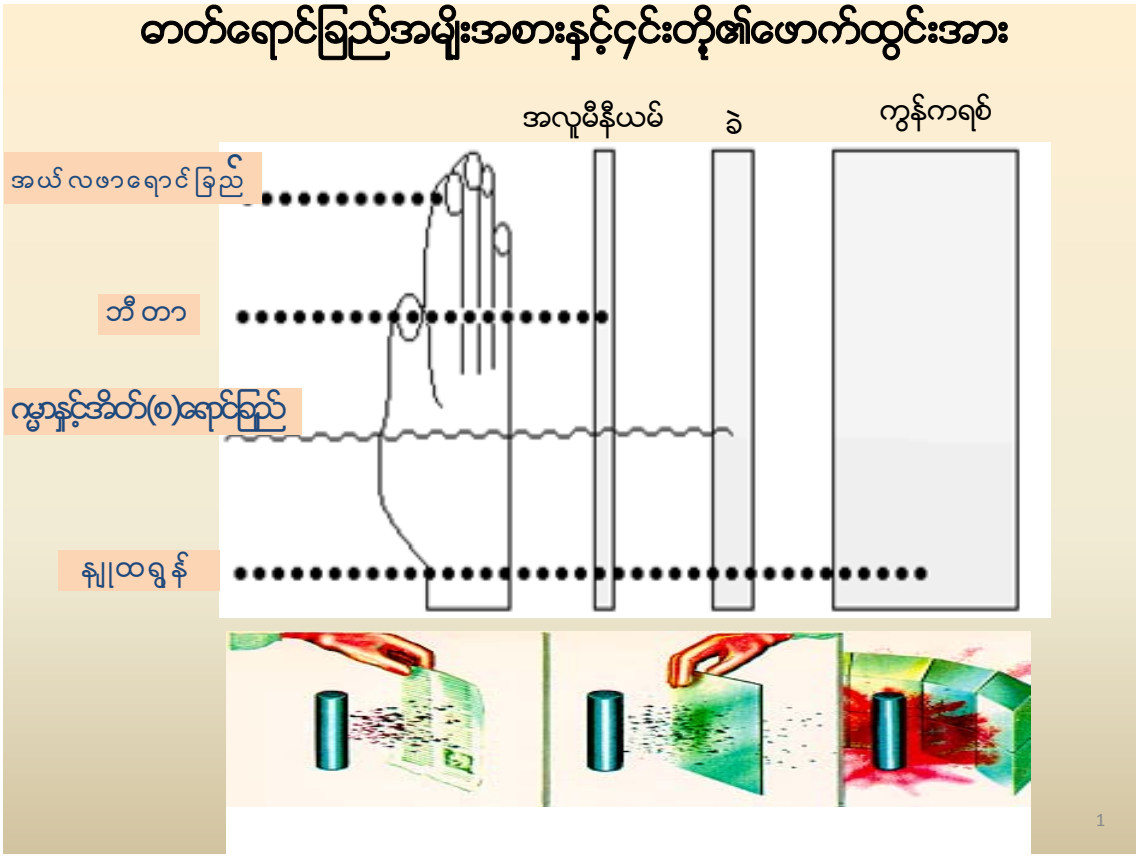
အဂျာမြူစွမ်းအင်ဦးစီးဌာန (ရန်ကုန်ရုံးခွဲ) ၀၁ ၅၄၆ ၂၆၁

သင်တန်းများပို့ချခြင်း

၂၆။ အဂျာမြူစွမ်းအင်ဦးစီးဌာနအောက်ရှိ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကာကွယ်ရေးဌာနတွင် ဓာတ်ရောင်ခြည်ဆိုင်ရာအသိပညာများ ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် နှစ်စဉ် ဓာတ်ရောင်ခြည် ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာသင်တန်းကို တပ်မတော်သူနာပြုနှင့် ဆေးဘက်ပညာ တက္ကသိုလ်မှ ဆေးဘက်ပညာသည်ဘွဲ့ (ဓာတ်မှန်ရိုက်ပညာ)

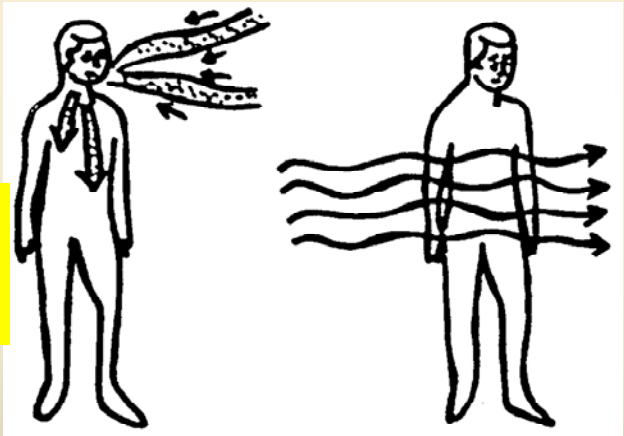
သင်တန်းသားများနှင့် မဟာသိပ္ပံသင်တန်းသားများအား ပို့ချပေးလျက် ရှိပါသည်။

၂၇။ ဆက်လက်၍လည်း ၂၀၁၆ ခုနှစ်မှစ၍ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကာကွယ်ရေး အရာရှိသင်တန်းအား တိုးချဲ့ဖွင့်လှစ်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။



ပုံ(၁)

ဓာတ်ရောင်ခြည်ကြောင့်လူခန္ဓာကိုယ်တွင်းဝင်ရောက်ဖြစ်ပေါ်မည့် ဇီဝဆိုင်ရာအကျိုးသက်ရောက်မှု



လူခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပနှင့်အတွင်းရောင်ခြည်ထိရောက်မှုအန္တရာယ်

ရောင်ခြည်ထိရောက်မှုဖြစ်၍လူခန္ဓာကိုယ်တစ်ရှူးတွင် ကျန်းမာရေး အန္တရာယ်ထိရောက်သောပြဋ္ဌာန်းခံအကျိုးဆက်(Deterministic Effect)

- ရက်အနည်းငယ်မှ ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်အတွင်းတွေ့မြင်ရမည့်အခြေအနေ
- အချိန်အနည်းငယ်အတွင်းရောင်ခြည်ပြင်းထန်စွာ ထိရောက်မှုအခြေအနေ
- အထူးကုသမှုခံယူရမည့်အခြေအနေ

Photo 12. Blistering of the right hand palmar surface of the 2nd, 3rd, 4th and 5th fingers (13 April 1999).

ပုံ(၄)

(ဝါဝါမျိုးအောင်)

ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး/ ဌာနတာဝန်ခံ

ဓာတ်ရောင်ခြည်ကာကွယ်ရေးဌာန