



အိမ်ထောင်စုအတွင်း ခဲနှင့်ပတ်သက်၍ အရေးကြီး အချက်အလက် ရေပိုက်သွယ်စနစ်နှင့် သင်၏ သောက်ရေ

မြန်မာ

# အိမ်သုံးရေပိုက်သွယ်စနစ်နှင့် သောက်ရေထဲရှိ ခဲနှင့်ပတ်သက်သော အရေးကြီးအချက်အလက် ခဲနှင့်ထိတွေ့မှုလျော့ချရန် လွယ်ကူသော အဆင့်များ

## သင် သိထားရန် လိုအပ်သည့်အရာ

မကြာမီက စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးမှုတွင်၊

သောက်ရေထဲ ခဲပါဝင်မှုအဆင့်မှာ ပြဋ္ဌာန်းအဆင့်ကို ကျော်နေကြောင်း ရလဒ်ထွက်လာသည်။

## သောက်ရေထဲရှိ ခဲနှင့်ပတ်သက်သော အရေးကြီးအချက်အလက်

ပေါ့လန်းရေပျူရီသည် အိမ်အချို့/အဆောက်အဦအချို့တွင် သောက်ရေထဲ

ခဲပါဝင်မှုအဆင့်များ မြင့်တက်လာကြောင်း ရှာတွေ့ခဲ့သည်။ ခဲသည်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးနှင့် သင့်ကလေးများအတွက် စိုးရိမ်ရသော

ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ သောက်ရေထဲ

ခဲပါဝင်မှုအဆင့် လျော့ချရာတွင် သင်ပြုလုပ်နိုင်သည့်အရာကို ရှာကြည့်ရန်၊

ဤအချက်အလက်ကို အသေအချာ ဖတ်ပါ။

## ခဲကြောင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများ

ခဲအမြောက်အများကို သောက်ရေမှ (သို့) အခြား

အကြောင်းရင်းများမှ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်သွားလျှင် စိုးရိမ်ရသော ကျန်းမာရေးပြဿနာ

များ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ခဲသည် ဦးနှောက်နှင့် ကျောက်ကပ်များကို ထိခိုက်

ယိုယွင်းစေနိုင်ပြီး၊ အောက်ဆီဂျင်ကို ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းအားလုံးသို့

သယ်ပို့ပေးသော သွေး ဆဲလ်နီများ ထုတ်လုပ်မှုတွင်လည်း

ဝင်ရောက် နှောင့်ယှက်နိုင်သည်။ ခဲနှင့်ထိတွေ့၍

အများဆုံး ဘေးအန္တရာယ်တွေ့သူများမှာ နို့တိုက်ကလေးများ၊ ကလေးငယ်များ နှင့်၊

ကိုယ်ဝန် ဆောင်အမျိုးသမီးများ ဖြစ်ကြသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များက ဦးနှောက်အပေါ် ခဲ၏

အကျိုး သက်ရောက်မှုများကို ကလေးများတွင် IQ နိမ့်ရသည့်အချက်ဖြင့်

ဆက်စပ်ပြထားပြီးဖြစ်သည်။ ခဲပါဝင်အဆင့်

အနည်းငယ်မျှနှင့်လည်း ကျောက်ကပ်ပြဿနာများနှင့် သွေးတိုးရောဂါ ရှိသော လူကြီးများသည်

ကျန်းမာသော လူကြီးများထက် ပို၍ထိခိုက်စေသည်။ ခဲကို အရိုးများထဲမှာ

သိုလှောင်ထားလျက်၊ နောင်ကာလ ဘဝတစ်ကွေ့တွင် ပြန်လွှတ်ထုတ်နိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်

ကာလအတွင်း၊ ကလေးသည် မိခင်အရိုးများထဲမှ ခဲကို

ရရှိသဖြင့် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။



အိမ်ထောင်စုအတွင်း ခဲနှင့်ပတ်သက်၍ အရေးကြီး အချက်အလက် ရေပိုက်သွယ်စနစ်နှင့် သင်၏ သောက်ရေ

မြန်မာ

**ခဲ၏ ရင်းမြစ်နေရာများ**

ခဲကို အများအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ပတ်ဝန်းကျင် အနှံ့အပြားရှိ နေရာမျိုးစုံတွင် တွေ့ရသည်။ ခဲကို ကျွန်ုပ်တို့ရင်းမြစ်ဖြစ်တဲ့ ရေထဲမှာ ရံဖန်ရံခါမျှသာ တွေ့ရသော်လည်း၊ ရေလှောင်ရေဝေစနစ်တွင် ခဲသွယ်လိုင်းများ ရှိတယ်လို့ မကြားမိပေမဲ့ ၊ ခဲကိုမူ နေရာအချို့တွင် ရှာတွေ့နိုင်သည်။ ပေါ့လန်းတွင်၊ ခဲပါသော အိမ်သုံးရေပိုက်သွယ်စနစ်မှ ပစ္စည်းများကို သံချေးစား (ပွန်းစားခြင်း) ပွန်းထွက် လာသောအခါ ခဲတွေ သောက်ရေထဲ ဝင်ပါလာ သည်။ အဆိုပါပစ္စည်းများ၌ - အများအားဖြင့် 1970 နှင့် 1985 ခုနှစ်တို့ကြားမှာ ဆောက်လုပ် သော (သို့) ရေပိုက်သွယ်သော အိမ်များ တွင် သုံးခဲ့ကြသည့် - ကြေးနီပိုက် အပြင်၊ ကြေးဝါအစိတ် အပိုင်းများနှင့် ဘုံပိုင်ခေါင်းများကို တွဲဆက်ရန် သုံးလေ့ရှိတဲ့ ခဲ-အဓိကပါသော ဂဟေ ပါရှိသည်။ ရေသည် အိမ်သုံးရေပိုက်သွယ်စနစ်ထဲမှာ တစ်ညတာ (သို့) အလုပ်မှ (သို့) ကျောင်းမှ ပြန်လာပြီးနောက်ပိုင်းအချိန်ကဲ့သို့ နာရီပေါင်းများစွာ အောင်းနေသောအခါ၊ ပိုက်သွယ်စနစ်ထဲရှိ ခဲသည် သောက်ရေထဲကို ပျော်ဝင်နိုင်သည်။

ပေါ့လန်းတွင်၊ ခဲနှင့် အများဆုံး ထိတွေ့နေကျ ရင်းမြစ်များမှာ ခဲ-အဓိကပါသော ပန်းချီ၊ အိမ်သုံး ဆေးမှုန့်၊ မြေကြီး နှင့်၊ ရေပိုက်သွယ်စနစ်သုံး ပစ္စည်းများ ဖြစ်သည်။ ခဲကို ကစားစရာအရုပ်များ၊ အလှပြင်ပစ္စည်းများနှင့် မြေထည်မြေအိုးကဲ့သို့ အခြား အိမ်သုံးပစ္စည်းများ၌ လည်း တွေ့နိုင်သည်။

**သောက်ရေတွင် ခဲနှင့်ထိတွေ့မှုလျော့ချရန် လွယ်ကူ သော အဆင့်များ-**

1. ခဲ ထွက်ပါသွားစေရန် ရေကို အရှိန်ပြင်းပြင်း ထွက်လာအောင် ဖွင့်ပါ။။ အကယ်၍ ရေကို နာရီပေါင်းများစွာ အသုံးမပြု ထားလျှင်၊ ရေကို မသောက်မီ (သို့) ချက်ပြုတ်ရန် မသုံးမီ ရေပိုက်ခေါင်းအသီးသီးကို 30 စက္ကန့်မှ 2 မိနစ်အထိ (သို့) အေးလာသည်အထိ ဖွင့်ထားလိုက်ပါ။
2. ချက်ပြုတ်ရန်နှင့် ကလေးနို့မှုန့်ဖျော်ရန်အတွက် ရေအေး (သို့) ရေချိုရေသန့်ကို သုံးပါ။ ပူနေသော ရေပိုက်ခေါင်းမှ ရေကို မချက်ပြုတ်ပါနှင့် (သို့) မသောက်ပါနှင့်၊ ခဲသည် ရေပူထဲ ပို၍လွယ်ကူစွာ ပျော်ဝင်သည်။ ကလေးနို့မှုန့်ဖျော်ရန်အတွက် ပူနေသော ရေပိုက်ခေါင်းမှ ရေကို မသုံးပါနှင့်။



အိမ်ထောင်စုအတွင်း ခဲနှင့်ပတ်သက်၍ အရေးကြီး အချက်အလက်  
ရေပိုက်သွယ်စနစ်နှင့် သင်၏ သောက်ရေ

မြန်မာ

3. ခဲ ဖယ်ရှားရန်အတွက် ရေကို မကျိုချက်ပါနှင့်။ ဆူပွက်သော ရေသည် ခဲကို လျော့မကျစေပါ။
4. ရေစစ်ကိရိယာ အသုံးပြုရန် စဉ်းစားပါ။ ၎င်းက ခဲကို လျော့ချနိုင်၊ မနိုင် စစ်ကြည့်ပါ - ရေစစ်အားလုံး လျော့ချပေးချင်မှ လျော့ချမည်။  
ရေ၏အရည်အသွေးကို ကာကွယ်ရန်၊ ရေစစ်ကိရိယာကို ထုတ်လုပ်ကုမ္ပဏီ၏ လမ်းညွှန်ချက်များအရ ထိန်းသိမ်းပေးပြီး အသစ်လဲပေးရန် သေချာလုပ်ပါ။ ရေစစ်ကိရိယာများ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုစံနှုန်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်အတွက် NSF International ကို 800-NSF-8010 (သို့) [www.nsf.org](http://www.nsf.org) ဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ။
5. သင့်ကလေးတွင် ခဲရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ သင့်ကလေးတွင် ခဲရှိမရှိ သိအောင် မည်သည့်နည်းဖြင့် စစ်ဆေးရမည်ကို သင့်ဆရာဝန်အား မေးပါ (သို့) LeadLine ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။ အကယ်၍ ကလေးသည် ခဲနှင့်ထိတွေ့ထားပြီဖြစ်ပါက၊ သွေးထဲခဲပါဝင်မှုအဆင့်ပြ သွေးစစ်နည်းဖြင့်သာလျှင် သိပါမည်။
6. သင့်ရေတွင် ခဲရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ ရေ-ထဲ-ခဲပါဝင်နှုန်းပြ အခမဲ့ စစ်ဆေးနည်းတစ်ခု ရယူနိုင်သော နည်းလမ်းအတွက်၊ LeadLine ကို [www.leadline.org](http://www.leadline.org) (သို့) 503-988-4000 ဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ။
7. ဘုံပိုင်ခေါင်း၏ ရေဆိုးသန့်စင်စက်ကို ပုံမှန် သန့်ရှင်းပေးပါ။ ဂဟေ (သို့) အိမ်သုံးရေပိုက်သွယ်စနစ်မှ ခဲပါသော အမှုန်များသည် ဘုံပိုင်ခေါင်း၏ ရေဆိုးသန့်စင်စက် ထဲတွင် ညှပ်ပိတ်နေတတ်သည်။ တစ်လနှစ်လကြာတိုင်း ပုံမှန် သန့်ရှင်းပေးလျှင် ၎င်းအမှုန်များကို ဖယ်ရှားပေးသလို၊ သင်လည်း ခဲနှင့်ထိတွေ့နိုင်ခြေ လျော့ချနိုင်ပါမည်။
8. ခဲ-ပါနည်းသော အသုံးပြုပစ္စည်းများကို ဝယ်သုံးရန် စဉ်းစားပါ။ ၂၀၁၄ မှ ပိုက် နှင့် တွဲဖက်သုံးပစ္စည်းများ တွင် လတ်(ခဲ) ပါဝင်နှုန်း ၀.၂၅%သာ လိုအပ်ပါသည်။ တပ်ဆင်ပစ္စည်းအသစ်များ ဝယ်သောအခါ၊ ဝယ်ယူသူအနေနှင့် ခဲ အနည်းဆုံးပါသော ပစ္စည်းများကိုသာ ရှာဝယ်ပါ။



အိမ်ထောင်စုအတွင်း ခဲနှင့်ပတ်သက်၍ အရေးကြီး အချက်အလက် ရေပိုက်သွယ်စနစ်နှင့် သင်၏ သောက်ရေ

### မြန်မာ

ပိုလန် ရေရင်းမြစ်ထိန်းသိန်းရေး က တနှစ်လျှင် ၂ ကြိမ် အိမ်ပေါင်း ၁၀၀ ကျော် မှ ဘုံဘိုင်ရေ တွင် ကြေးနီနှင့် ခဲ ပါဝင် နှုန်းကို စစ်ဆေးပါသည်။ ထိုအိမ်များက ပိုက်များတွင် ခဲပါဝင်နှုန်းများပြီး အနာဂတ်တွင် ရေထဲခဲပါဝင်နိုင်ဆုံး အဖြစ် အသတ်မှတ်ခံရသော အိမ်များဖြစ်သည်။ ၂၀၁၇ ဆောင်းဦး ရာသီ ခဲပါဝင်နှုန်းစစ်ဆေးချက် အဖြေ အရ သန်းတထောင် တွင် ၁၇ ပိုင်းသတ်မှတ်ပြီး သန်းတထောင်တွင် ၁၅ပိုင်းသာ အဓိက ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ၁၃၄ အိမ်တွင် ၁၈ အိမ်မှာ ခဲပါဝင်နှုန်း သတ်မှတ်ရာခိုင်နှုန်းထက် များနေသည်။ ထို ရလဒ်များကို ပိုလန်ရေရင်းမြစ် ထိန်းသိန်းရေးက ပြည်သူများကို သတိပေးပြီး ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးများပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။

### လူထုကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ခြင်း

ပေါ့လန်းရေဗျူရီ :

- **ရေ၏ pH အဆင့်ကို မြှင့်တင်ခြင်းဖြင့်** ရေပိုက်သွယ်စနစ်ထဲတွင် ပွန်းစားနေမှုကို လျော့ချပါ။ ဤ pH အဆင့် ချိန်ညှိချက်သည် ဘုံဘိုင်ရေထဲ ခဲပါဝင်နှုန်းကို တစ်ဝက်မက လျော့ချပေးသည်။ ပိုလန် က ထိုသံချေးတိုက်စားမှုကို တားဆီးထိန်းချုပ်ရန် နည်းလမ်းများ စတင်လျက်ရှိသည်။ ထို ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကို ၂၀၂၂ နွေဦးရာသီ မတိုင်ခင်တွင် စတင်နိုင်ရန်ကြိုးပမ်းလျက်ရှိသည်။
- **စနစ်ထဲမှ သိထားပြီးသော ခဲ၏ ရင်းမြစ်နေရာများကို** လျော့ချပါ။ 1998 ခုနှစ်တွင်၊ သိထားသော ခဲအသုံးပြုအဆက်အားလုံး (ဖွတ်မြီးကြိုးများ) ကို စနစ်မှ ဖယ်ရှားခဲ့သည်။
- **ရေကို** လူအများအန္တရာယ်ဖြစ်စေအောင် အသုံးချနိုင်သည့် ခဲအစိတ်အပိုင်းများတွင် မီတာအ ကြီးစားများဖြင့် အသစ်လဲထည့်ပါ။ မီတာများ အသစ်လဲထည့်ခြင်းဖြင့် ခဲမပါဘဲ သုံးနေတာ ဆယ်နှစ်ကျော်လာပါပြီ။

### ခဲနှင့်ထိတွေ့နိုင်မှု လျော့ချရန် ရင်းမြစ်များ

သောက်ရေထဲ

ခဲထိတွေ့မှုကို လျော့ချသည့်အပြင်၊ ပေါ့လန်းရေဗျူရီသည် ခဲနှင့်ထိတွေ့စေသော ရင်းမြစ်အားလုံး လျော့ချဖို့အတွက် ပရိုဂရမ်များကို ထောက်ခံပံ့ပိုးပေးသည်။

- ခဲဆိပ်သင့်မှု တားဆီးရေး အလုပ်ရုံများ
- သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသော အိမ်များ၌ ဘေးအန္တရာယ်လျော့ချရေး ပရိုဂရမ်များ
- ကလေးအရွယ် သွေးထဲခဲပါဝင်မှုအဆင့် အခဲမဲ့ သွေးစစ်အစီအစဉ်
- ၎င်း၏ ဝယ်ယူသူများကို ရေ-ထဲ-ခဲပါဝင်နှုန်း စမ်းသပ်စက် အခမဲ့ပေးခြင်း



အိမ်ထောင်စုအတွင်း ခဲနှင့်ပတ်သက်၍ အရေးကြီး အချက်အလက်  
ရေပိုက်သွယ်စနစ်နှင့် သင်၏ သောက်ရေ

**မြန်မာ**

နောက်ထပ် အချက်အလက်အတွက်၊ ကျွန်ုပ်တို့အား 503-823-7525 ဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ (သို့)  
ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝဘ်ဆိုဒ် [www.portlandoregon.gov/water](http://www.portlandoregon.gov/water) ကို ဝင်ကြည့်ပါ။  
သင့်နေအိမ်/အဆောက်အဦး အနီးတစ်ဝိုက်တွင် ခဲနှင့်ထိတွေ့နိုင်ခြေ လျော့ချမှုနှင့်  
ခဲကြောင့်ဖြစ်သော ကျန်းမာရေးအကျိုးဆက်များဖြင့် ပတ်သက်၍  
နောက်ထပ် အချက်အလက်အတွက်၊ LeadLine ကို 503-988-4000 ဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ။ (သို့)  
၎င်းတို့၏ဝဘ်ဆိုဒ် [www.leadline.org](http://www.leadline.org) ထဲ ဝင်ကြည့်ပါ။ EPA ၏ ဝဘ်ဆိုဒ် [www.epa.gov/lead](http://www.epa.gov/lead) ထဲ  
ဝင်ကြည့်ပါ ( သို့) သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စီစဉ်သူကို ဆက်သွယ်ပါ။

ပေါ့လန်ဝါးတားဗျူရို  
1120 အနောက်တောင် ငါးလမ်း၊ အခန်း 600  
ပေါ့လန်း, OR 97204

နစ်ဖစ်ချ်၊ ကော်မရှင်နာ  
မိုက်ကယ်စတော့ ပီအီး၊ ဒါရိုက်တာ  
ပေါ့လန်းရေဗျူရို  
ဖောက်သည်အကျိုးဆောင် : 503-823-7770  
ပေါ့လန်းရေဗျူရို ရေလိုင်း : 503-823-7525

နားကြားချို့ယွင်းလိုင်း(TTY) : 503-823-6868

[www.portlandoregon.gov/water](http://www.portlandoregon.gov/water)

မြို့စီမံသော ပရိုဂရမ်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့်၊ လုပ်ဆောင်မှုများကို တန်းတူဝင်သုံးခွင့်  
ရကြရန်အလို့ငှာ၊ ပေါ့လန်းမြို့မှ ဘာသာပြန်၊ လက်သင့်ခံနိုင်သော  
မွမ်းမံပေါ်လစီများ/လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို စီစဉ်ပေးပြီး၊ မသန်မစွမ်းသူများအတွက် အကူ  
ပစ္စည်းကိရိယာများ/ဝန်ဆောင်မှုများ/ရွေးခွင့်ပုံစံများကို စီစဉ်ပေးသည်။ ပြေလည်အောင်ညှိနှိုင်းမှုများ၊  
ဘာသာပြန်များနှင့် စကားပြန်များ၊ တိုင်ကြားချက်များနှင့် နောက်ထပ် အချက်အလက်အတွက်၊ 503-  
823-7525 ကို ဆက်သွယ်ပါ။ မြို့စီမံ နားကြားချို့ယွင်းလိုင်း 503-823-6868 ကို သုံးပါ။ (သို့)  
အိုရီဂွန်ထပ်ဆင့်ဝန်ဆောင်မှု : 711 ကို သုံးပါ။