|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ミャンマー語 |
| 32 | 浸水した家屋の感染症対策 | ရေဝင်ရောက်သည့်နေအိမ်၏ ကူးစက်ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း |
| 浸水した家屋が浸水した場合は、細菌やカビが繁殖しやすくなって感染症にかかるおそれがあるため、清掃が大切です。  ◯清掃の時の注意事項 ・ドアと窓をあけて、しっかり換気！ 数日して自宅に戻るときは、屋内にカビが発生していることがあります。 ・汚れや泥は取り除き、しっかり乾燥！ 消毒薬は、汚れを取りのぞいてから使いましょう。 ・清掃中のケガ予防に手袋を着用！ ・ほこりを吸わないようにマスクを着用！ ・清掃が終わったらしっかり手洗い！  ◯主な消毒方法について 薬液の濃度や用法など消毒薬は、薄めて使うものがあります。 使用上の注意事項を確認してから使いましょう。 汚染の程度がひどい場合や長時間浸水していた場合は、できるだけ次亜塩素酸ナトリウムを使います。 対象物が色あせや腐食などにより次亜塩素酸ナトリウムが使えない場合は、アルコール、塩化ベンザルコニウムを使います。   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 消毒薬 | 対象と使い方 | | | 食器類・流し台・浴槽 | 家具類・床 | | 次亜塩素酸ナトリウム  （家庭用塩素系漂白剤でも可） | 0.02%に薄める  ①食器用洗剤と水で洗う。  ②薄めた消毒液に５分間漬けるか、消毒薬を含ませた布で拭き、その後、水洗い・水拭きする。  ③よく乾燥させる。 | 0.1%に薄める  ① 泥などの汚れを洗い流すか、雑巾などで水拭きしてから、十分に乾燥させる。  ②調整した液を浸した布などでよく拭く。  ③金属面や木面など色あせが気になる場所は、水で２度拭きする。 | | 消毒用アルコール | 薄めず、原液のまま使う  ① 洗剤と水で洗う。  ② アルコールを含ませた布で拭く。  ※70%以上のアルコール濃度のものを使うこと  ※火気のあるところでは使わない | 薄めず、原液のまま使う  ① 泥などの汚れを洗い流すか、雑巾などで水拭きしてから、十分に乾燥させる。  ②アルコールを含ませた布で拭く。  ※70%以上のアルコール濃度のものを使うこと  ※火気のあるところでは使わない | | 10%塩化ベンザルコニウム（逆性石けん） | 0.1%に薄める  ①泥などの汚れを洗い流すか、雑巾などで水拭きしてから、十分に乾燥させる。  ②調整した液を浸した布などでよく拭く。 | 0.1%に薄める  ①泥などの汚れを洗い流すか、雑巾などで水拭きしてから、十分に乾燥させる。  ②調整した液を浸した布などでよく拭く。 | | ရေဝင်ရောက်သည့်နေအိမ်တွင် ရေဝင်ရောက်ပါက ရောဂါပိုးမွှားများ၊ မှိုများ ပေါက်ပွားလွယ်သည့်အတွက် ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေရှိသောကြောင့် သန့်ရှင်းရေးမှာအရေးကြီးသည်။  ○ သန့်ရှင်းသောအချိန် သတိပြုဖွယ်များ   * တံခါးနှင့်ပြတင်းပေါက်များကိုဖွင့်၍ သေချာစွာ လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေခြင်း！   သုံးလေးရက်ကြာမှ မိမိနေအိမ်သို့ ပြန်သောအခါတွင် အခန်းတွင် မှို ပေါက်ပွားနေနိုင်ပါသည်။   * အညစ်အကြေးနှင့် ရွှံ့နွံများအားဖယ်ရှားပြီး သေချာ အခြောက်ခံခြင်း！   ပိုးသတ်ဆေးအား အညစ်အကြေးများ ဖယ်ရှားပြီးမှ အသုံးပြုကြပါစို့။   * သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေစဉ် ဒဏ်ရာမဖြစ်စေရန် လက်အိတ်အသုံးပြုခြင်း！ * ဖုန်မှုန့်များမရှူမိစေရန် နှာခေါင်းစည်း အသုံးပြုခြင်း！ * သန့်ရှင်းရေးပြီးစီးပါက သေချာ လက်ဆေးခြင်း！   ○ အဓိက ပိုးသတ်ခြင်းနည်းလမ်းနှင့် ပတ်သက်၍  ဆေးရည်၏သိပ်သည်းဆနှင့် အသုံးပြုပုံစသဖြင့် ပိုးသတ်ဆေးအား ရောစပ်အသုံးပြုရသည်များရှိသည်။  အသုံးပြုစဉ် သတိပြုဖွယ်အချက်များကို သေချာစွာစစ်ဆေးပြီးမှ အသုံးပြုကြပါစို့။  ညစ်ညမ်းမှုပမာဏမြင့်မားသည့်အခါနှင့် ရေဝင်ရောက်မှုကြာမြင့်သည့်အခါမျိုးတွင် တတ်နိုင်သလောက် ဆိုဒီယမ်ဟိုက်ပိုကလိုရိုက်ကို အသုံးပြုပါ။  အသုံးပြုမည့်ပစ္စည်းမှာ အရောင်မှိန်ခြင်းနှင့် သံချေးတက်ခြင်းဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဆိုဒီယမ်ဟိုက်ပိုကလိုရိုက်အား အသုံးမပြုနိုင်ပါက အရက်ပျံ၊ ဘန်ဇယ်ကိုနီယမ် ကလိုရိုက်တို့အား အသုံးပြုပါ။   |  |  |  | | --- | --- | --- | | ပိုးသတ်ဆေး | အသုံးပြုနိုင်သောနေရာနှင့် အသုံးပြုနည်း | | | ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ ဘေစင်၊ ရေချိုးဇလုံ | အိမ်ထောင်ပရိဘောဂ၊ ကြမ်းပြင် | | ဆိုဒီယမ် ဟိုက်ပိုကလိုရိုက်  (အိမ်သုံးဆားကလိုရင်း ချွတ်ဆေးလည်း သုံးနိုင်) | ၀.၀၂ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရေရောပါ  (၁) ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့်ဆေးပါ။  (၂) ရေရောထားသောပိုးသတ်ဆေးရည်တွင် ၅မိနစ်ကြာ စိမ်ထားပြီး ပိုးသတ်ဆေးပါဝင်သည့် အဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ။ ထို့နောက် ရေဖြင့်ဆေးခြင်း၊ ရေသုတ်ခြင်းပြုလုပ်ပါ။  (၃) ကောင်းစွာ အခြောက်ခံပါ။ | ၀.၁ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရေရောပါ  (၁) ရွှံ့စသည့်အညစ်အကြေးများကို ရေဖြင့် ဆေးကြောခြင်း၊ သို့မဟုတ် အဝတ်ကြမ်းဖြင့် ရေသုတ်ပြီးမှ ကောင်းစွာအခြောက်ခံပါ။  (၂) စပ်ထားသည့်ဆေးရည်စိမ်ထားသော အဝတ်တို့ဖြင့် ကောင်းစွာသုတ်ခြင်း။  (၃) သတ္တုမျက်နှာပြင်နှင့် သစ်သားမျက်နှာပြင်စသည့် အရောင်ပြောင်းလွယ်သောနေရာများတွင် ရေဖြင့် နှစ်ထပ်သုတ်ပါ။ | | ပိုးသတ်ရန် အရက်ပျံ | ရေမရောဘဲ မူလအတိုင်းအသုံးပြုပါ  (၁) ဆပ်ပြာနှင့် ရေတို့ဖြင့် ဆေးကြောပါ။  (၂) အရက်ပျံပါသည့် အဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ။  \* ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းနှင့်အထက်ရှိသော အရက်ပျံကိုအသုံးပြုရန်  \* မီးလောင်လွယ်သည့်နေရာများတွင် အသုံးမပြုရ | ရေမရောဘဲ မူလအတိုင်းအသုံးပြုပါ၏  (၁) ရွှံ့စသည့်အညစ်အကြေးများကို ရေဖြင့် ဆေးကြောခြင်း၊ သို့မဟုတ် အဝတ်ကြမ်းဖြင့် ရေသုတ်ပြီးမှ ကောင်းစွာအခြောက်ခံပါ။  (၂) အရက်ပျံပါသည့် အဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ။  \* ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းနှင့်အထက်ရှိသော အရက်ပျံကိုအသုံးပြုရန်  \* မီးလောင်လွယ်သည့်နေရာများတွင် အသုံးမပြုရ | | ၁၀ရာခိုင်နှုန်း ဘန်ဇယ်ကိုနီယမ် ကလိုရိုက် | ၀.၁ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရေရောပါ  (၁) ရွှံ့စသည့်အညစ်အကြေးများကို ရေဖြင့် ဆေးကြောခြင်း၊ သို့မဟုတ် အဝတ်ကြမ်းဖြင့် ရေသုတ်ပြီးမှ ကောင်းစွာအခြောက်ခံပါ။  (၂) စပ်ထားသည့်အရည်စိမ်ထားသော အဝတ် စသည်တို့ဖြင့် ကောင်းစွာသုတ်ပါ။ | ၀.၁ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရေရောပါ  (၁) ရွှံ့စသည့်အညစ်အကြေးများကို ရေဖြင့် ဆေးကြောခြင်း၊ သို့မဟုတ် အဝတ်ကြမ်းဖြင့် ရေသုတ်ပြီးမှ ကောင်းစွာအခြောက်ခံပါ။  (၂) စပ်ထားသည့်အရည်စိမ်ထားသော အဝတ် စသည်တို့ဖြင့် ကောင်းစွာသုတ်ပါ။ | |