

# ຫຼຸດຜ່ອນການສໍາຜັດກັບຂີ້ເທົ່າເມື່ອກັບຄືນເຮືອນຫຼັງຈາກໄຟໄໝ້



## ຄໍາເຕືອນ



ຖ້າທ່ານອາໄສຢູ່ໃກ້ກັບເຮືອນທີ່ຖືກໄຟໄໝ້, ທ່ານຄວນຄໍານຶງເຖິງອັນຕະລາຍທີ່ອາດເປັນໄປໄດ້ຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງທ່ານ, ເຖິງແມ່ນວ່າເຮືອນຂອງທ່ານບໍ່ໄດ້ຮັບຄວາມເສຍຫາຍຈາກໄຟໄໝ້ກໍຕາມ.

ຂີ້ເທົ່າ ແລະ ເສດສິ່ງຂອງຈາກໂຄງສ້າງທີ່ຖືກເຜົາໄໝ້ອາດຈະຖືກພັດປົວເຂົ້າໄປໃນເຮືອນ ແລະ ເຂົ້າໄປໃນບໍລິເວນທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກໄຟໄໝ້.

ຂີ້ເທົ່າມີສານພິດ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດການຄັນຄາຍຕໍ່ຜິວໜັງ, ຕາ, ດັງ ແລະ ຄໍ. ຂີ້ເທົ່າເຮັດໃຫ້ຫາຍໃຈລໍາບາກ ແລະ ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດຫອບຫືດໄດ້.

### ການປະຕິບັດຕາມເຄັດລັບງ່າຍໆເຫຼົ່ານີ້ຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນການສໍາຜັດຂອງທ່ານຕໍ່ກັບຂີ້ເທົ່າ ແລະ ບົກບ້ອງສຸຂະພາບຂອງທ່ານ:

#### ຢູ່ຫ່າງຈາກຂີ້ເທົ່າ

- ຫ້າມປ່ອຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍຫຼິ້ນຂີ້ເທົ່າ ແລະ ລ້າງຂີ້ເທົ່າອອກຈາກເຄື່ອງຫຼິ້ນຂອງເດັກນ້ອຍກ່ອນທີ່ຈະໃຫ້ເດັກນ້ອຍຫຼິ້ນກັບພວກມັນ.
- ລ້າງພາກສ່ວນໃດໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍຂອງທ່ານທີ່ສໍາຜັດກັບຂີ້ເທົ່າທັນທີທັນໃດເພື່ອຫຼີກລ້ຽງຈາກການຄັນຄາຍ. ການບົກບ້ອງທີ່ດີທີ່ສຸດສໍາລັບເດັກນ້ອຍແມ່ນການຮັກສາເຂົາເຈົ້າໄວ້ໃນເຮືອນ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການສໍາຜັດຂອງເຂົາເຈົ້າຈົນກວ່າຂີ້ເທົ່າໄດ້ຮັບການກໍາຈັດອອກ.
- ລ້າງໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກທີ່ມາຈາກສວນຂອງທ່ານຢ່າງສະອາດລະອຽດກ່ອນທີ່ຈະກິນພວກມັນ.
- ບົດເກີບກ່ອນທີ່ຈະເຂົ້າໄປໃນເຮືອນຂອງທ່ານ ຫຼື ໃຊ້ “ແຜ່ນກາວກັນຝຸ່ນ” ໃນທາງເຂົ້າ ແລະ ປະຕູເພື່ອກໍາຈັດຝຸ່ນ ແລະ ຂີ້ເທົ່າຈາກເກີບຂອງທ່ານ. ແຜ່ນກາວກັນຝຸ່ນຖືກຂາຍໃນຮ້ານຄ້າຮາດແວ.
- ເອົາສັດລ້ຽງອອກຫ່າງຈາກບໍລິເວນຂີ້ເທົ່າ ແລະ ອາບລ້າງສັດລ້ຽງເມື່ອພວກມັນໄດ້ຖືກສໍາຜັດກັບຂີ້ເທົ່າ.



#### ຮັກສາສະພາບແວດລ້ອມພາຍໃນເຮືອນຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດ

- ເຮັດຄວາມສະອາດຜິວພາຍໃນເຮືອນເລື້ອຍໆ ແລະ ປະຕິບັດໂດຍໄມ້ຖູ່ພື້ນເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການສໍາຜັດຕໍ່ກັບຂີ້ເທົ່າໃນບ້ານ.
- ໃຊ້ເຄື່ອງດູດຝຸ່ນແບບບໍ່ມີອາກາດເຂົ້າສະເພາະທີ່ມີຄຸນນະພາບສູງເທົ່ານັ້ນ (HEPA-ເຄື່ອງກັ່ນຕອງຝຸ່ນ). ເຄື່ອງດູດຝຸ່ນ ແລະ ເຄື່ອງດູດຝຸ່ນທີ່ໄປອື່ນໆ ໃນຮ້ານບໍ່ກັນຕອງລະອອງຝຸ່ນຂະໜາດນ້ອຍອອກ, ແຕ່ສາມາດນໍາເອົາລະອອງຝຸ່ນກັບເຂົ້າໄປໃນອາກາດແທນ ເຊິ່ງສາມາດສູບດົມເອົາພວກມັນເຂົ້າໄດ້.



#### ສວມໃສ່ເສື້ອຜ້າປ້ອງກັນ ແລະ ເຄື່ອງຊ່ວຍຫາຍໃຈໃນເວລາເຮັດວຽກຢູ່ຂ້າງນອກ

- ຫ້າມໃຊ້ເຄື່ອງເປົ່າລົມໃບພັດ ແລະ ເຮັດກິດຈະກຳໃດໜຶ່ງທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຂີ້ເທົ່າລອຍເຂົ້າໄປໃນອາກາດ.
- ສວມໃສ່ຖົງມື, ເສື້ອແຂນຍາວ, ໂສ້ງຂາຍາວ, ຖົງຕີນ, ແລະ ເກີບເພື່ອຫຼີກລ້ຽງການສໍາຜັດຂອງຜິວໜັງກັບຂີ້ເທົ່າ ແລະ ເສດສິ່ງຂອງອື່ນໆ.
- ເອົາເສດສິ່ງຂອງ ແລະ ຂີ້ເທົ່າໃສ່ໃນຖົງຢາງ ຫຼື ພາຊະນະບັນຈຸອື່ນໆສອງຊັອນ. ກວດສອບໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າໄດ້ປິດຖົງ ແລະ ພາຊະນະບັນຈຸທັງໝົດແລ້ວ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຂີ້ເທົ່າກະແຈກກະຈາຍໄປໃນສະພາບແວດລ້ອມໂດຍລົມ ຫຼື ຜົນ.
- ສວມໃສ່ໜ້າກາກຊ່ວຍຫາຍໃຈທີ່ເໝາະສົມແລະປິດແຈບທີ່ຖືກຈັດເຂົ້າໃນລະດັບ N-95 ຫຼື P-100 ເພື່ອປ້ອງກັນຝຸ່ນລະອອງຈາກຂີ້ເທົ່າ ແລະ ຄວັນໄຟຈາກການສູບດົມ. ເຄື່ອງຊ່ວຍຫາຍໃຈ N-95 ຖືກສວມໃສ່ໄດ້ຢ່າງພໍດີໃນເວລາພວກມັນບໍ່ເຂົ້າມາສໍາຜັດກັບຂີ້ເທົ່າຂອງໃບໜ້າ; ຄວາມເຄັ່ງຂອງສາຍຮັດແມ່ນພໍດີ, ບໍ່ຮັດແໜ້ນຈົນເກີນໄປ; ແລະ ໜ້າກາກພໍດີຂ້າມສັນດັງ. ເດັກນ້ອຍສ່ວນໃຫຍ່ບໍ່ສາມາດເປີດຜູ້ປິດທີ່ແໜ້ນໄດ້, ເຖິງແມ່ນວ່າຈະມີຮູບແບບຂະໜາດນ້ອຍສໍາລັບຜູ້ໃຫຍ່ກໍຕາມ. ຄົນທີ່ເປັນໂຮກຫົວໃຈ ຫຼື ໂຮກປອດຄວນປຶກສາທ່ານໝຂອງເຂົາເຈົ້າກ່ອນທີ່ຈະໃຊ້ເຄື່ອງຊ່ວຍຫາຍໃຈໃນລະຫວ່າງເຮັດຄວາມສະອາດຫຼັງຈາກໄຟໄໝ້.
- ສະຖາບັນສໍາລັບອາຊີວະອະນາໄມ ແລະ ຄວາມປອດໄພແຫ່ງຊາດ (NIOSH) ແມ່ນໜ່ວຍງານດຽວທີ່ຮັບຮອງເຄື່ອງຊ່ວຍຫາຍໃຈ ເພື່ອກໍານົດວ່າພວກມັນບົກບ້ອງຜູ້ຄົນໄດ້ຢ່າງພຽງພໍ. ຊອກເບິ່ງການອະນຸມັດຂອງ NIOSH ໃນແຜ່ນເກດ ຫຼື ບ້າຍຕິດ.

