



### တၢ်လၢနကဘၣ်ဟံးဂ့ၢ်ဝီတဖၣ်

- ဘၣ်ဂ့ၢ်ကတၢၢ်ထံနီၤလၢအထူၣ်ဖျိဒီးတၢ်အကလၢကဘၣ်ဘၣ်တၢ်ထီၣ်တဖၣ်
- စူးကါနီၣ်ဝဲၣ်သ့ၣ်လၢကဆူးထီၣ်တၢ်နၢတမ့ၢ်တဖၣ်မ့တမ့ၢ်အိးထီၣ်ပဲတြီဖိလၢတၢ်လုၢ်ထံလီၤဒီးဖၣ်ကပူၤဖဲလုၢ်ထံ,ဖိအိၣ်တၢ်မ့တမ့ၢ်သ့လီၤဒီးဒီးစးအခါတက့ၢ်.
- ပျဲတၢ်မၤသ့ထီၣ်ကူကၢၤစးကလံၤဟးထီၣ်လၢတၢ်ချၢတက့ၢ်.
- သဝံးကွံာ်ကလံၤလၢအိၣ်ဒီး 'HEPA ကလံၤပျဲ'.<sup>1</sup>
- နမ့ၢ်ထံၣ်ကတၢၢ်ထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်မၤကဆိအိၣ်တၢ်တၢ်ထီၣ်တဖၣ်.

လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးဒီးကဘၣ်မၤကဆိဒီးထူးစီကွံာ်ကတၢၢ်ထီၣ်ဘၣ်အဂီၢ်ကွံာ်ဘၣ်ဖဲလံာ်ကဘၣ်ထူးကဆိကွံာ်ကတၢၢ်ထီၣ်ဘၣ်လၢဟံၣ်လၢယီ (Removing mould at home )ဝဲ Health အဖၣ်ယးသန့ဖဲ [www.health.vic.gov.au](http://www.health.vic.gov.au) တက့ၢ်.

### ယအိၣ်ဟံၣ်လၢယၤငါအိၣ်အိၣ်တဖျါလၢအိၣ်ဒီးကတၢၢ်ထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ယယုထံၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤကသ့ဖဲလဲၣ်.

ကတၢၢ်ထီၣ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤကမ့ၢ်ဒီဖျိတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ဘၣ်တၢ်လီၤဘၣ်စးဝဲလၢတၢ်ကဘၣ်တၢ်ထီၣ်ဘၣ်အဂီၢ်တညီတဘျီဝဲဘၣ်န့ၣ်လီၤ.ဟံၣ်ကစၢ်ကဘၣ်မၤဘၣ်ဂီၢ်မီးဒုက့ၤကတၢၢ်ထီၣ်ဘၣ်ကဲထီၣ်သးဒီဖျိထံမိၤဘိမ့တမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အကတဖၣ်.ဘၣ်ဆၣ်ပုၤငါအိၣ်ဟံၣ်ဖိတဖၣ်ကဘၣ်မၤလီၤတၢ်ဝဲဒ်သိးကလံၤကျိၤကသ့ဟးထီၣ်ကွံာ်လၢဟံၣ်ဒီးတဖျါအဂီၢ်ဒ်သိးကဟးဆူးတၢ်ဂ့ၢ်ကိလၢကတၢၢ်ထီၣ်ဘၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်ဂီၢ်ခါအကတၢၢ်တဂ့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ပုၤငါအိၣ်ဟံၣ်ဖိတဖၣ်ကဆၣ်ဒီးဆဲးကျိး Tenants Union of Victoria လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအဂီၢ်ဖဲ (03) 9416 2577 သ့ဖဲလီၤ.

### ယကလိၣ်မၤကွၢ်ကတၢၢ်ထီၣ်ဘၣ်လၢယဟံၣ်ယယီအဂီၢ်ခါ.

ကတၢၢ်ထီၣ်ဘၣ်အံၤနထံၣ်အိၣ်ညါန့ၣ်သ့ဖဲ,အယီတလိၣ်နမၤကွၢ်အိၣ်ဖဲနအိၣ်ဟံၣ်ယီအပူၤန့ၣ်ဘၣ်.နမ့ၢ်ဆိမိၣ်လၢကတၢၢ်ထီၣ်ဘၣ်အံၤဘၣ်အါဘၣ်သီဘၣ်ဆၣ်တထံၣ်န့ၣ်ကျဲလၢကယဲၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိအံၤဘၣ်တခီ(ကအိၣ်ဘၢအသးလၢတၢ်ဟးဂူၤဟးဂီၢ်အလီၤမ့တမ့ၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်ခိၣ်တခီ).မ့တမ့ၢ်နကျဲးစးယုကျဲအဂ့ၢ်ကတၢၢ်လၢကတြီအါအိၣ်ဒ်သိးသ့တထီၣ်ဘၣ်တဂ့ၢ်အဂီၢ်ဘၣ်ဆၣ်နတၢ်ဂ့ၢ်ကိမ့ၢ်အိၣ်ဒီးအမၤမ့ၢ်တခီ.နယုဒီးလဲန့ၣ်နီၤဒီပုၤကွၢ်ထွဲထူၣ်ချ့ဘၣ်မ့တမ့ၢ်ခိၣ်ယၤန့ၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ပုၤဖျိအဂီၢ်ပုၤသ့ပုၤဘၣ်လီၤဆိတဖၣ်သ့ဖဲလီၤ.လၢတၢ်လၢကတၢၢ်ထီၣ်ဘၣ်လၢကစ့ၢ်အဂီၢ်.ပုၤသ့ပုၤဘၣ်လီၤဆိတဖၣ်အံၤကဟဲမၤကွၢ်ဒီးဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢကဘၣ်မၤလဲၣ်အဂီၢ်သ့ဖဲလီၤ.

### ကတၢၢ်ထီၣ်ဘၣ်ဖဲထံလုၢ်ဘၢတၢ်ဝဲအလီၤခံ

ထံလုၢ်ဘၢတၢ်,ထံသဝံထီၣ်အါဒီးတၢ်ပိုၢ်ထံလီၤထံတဖၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ကတၢၢ်ထီၣ်ဘၣ်အံၤလၢနဟံၣ်ပုၤယီပုၤသ့ဖဲ.လၢကဒုးကဲထီၣ်တၢ်လီၤပျဲဘၣ်ယိၣ်အလီၤလၢနဒီးနပုၤဟံၣ်ဖိမိတဖၣ်အတၢ်အိၣ်ဆၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ဖဲနက့ၤကခါကတၢၢ်ထီၣ်ဘၣ်ပုၤအခါ.ပလီၢ်နသးလၢကတၢၢ်ထီၣ်ဘၣ်လၢနထံၣ်သ့တဖၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်နၢတမ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.ကတၢၢ်ထီၣ်ဘၣ်ကအိၣ်အါဖဲဟံၣ်တဖျါလၢထံလုၢ်ဘၢအိၣ်အါန့ၣ်ဒီးခံသီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ကျဲအကါဒိၣ်တဘီလၢကဒီးသးကတၢၢ်ထီၣ်ဘၣ်အံၤအဂီၢ်မ့ၢ်ဖဲကဘၣ်မၤကဆိထီၣ်က့ၤဒီးထွဲသ့ထီၣ်ကတၢၢ်ထီၣ်ဘၣ်အံၤဖဲအဆိအချ့(ဖဲ ၂၄န့ၣ်ရံၢ်အတီၢ်ပုၤ)န့ၣ်လီၤ.တချုးလၢနရဲၣ်ကျဲလၢနကမၤကဆိထီၣ်က့ၤအိၣ်အဂီၢ်.သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢပုၤကိးဂၤဒီးကမၤတၢ်လၢတၢ်ဘၣ်စိၣ်အလီၤလီၤဆိဒ်တၢ်ဖဲကတၢၢ်ထီၣ်ဘၣ်တဖၣ်အလီၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤဒ်အဖိလံာ်တဖၣ်အံၤကဘၣ်ဟးဆူးတၢ်လီၤဖဲတၢ်မၤကဆိကတၢၢ်ထီၣ်ဘၣ်ထံလုၢ်ဘၢတၢ်မၤဆိမ့တမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ထီၣ်ကတၢၢ်ထီၣ်ဘၣ်အံၤအဆၢကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ.

- ဖိသၣ်(သးစၢ်န့ၣ်ၤလီၤဆိဒ်တၢ်ဖိသၣ်အိၣ်ဖျါသီတဖၣ်)
- ဖိမ့ၢ်ဖိမၤလၢအိၣ်ဒီးဟးသးတဖၣ်
- ပုၤသးပုၤလၢအိၣ်ဖဲဂ့ၢ်န့ၣ်အုအဖိခိၣ်
- ပုၤလၢအိၣ်ဒီးနီၤဒီတၢ်တြီအါလၢအဂီၢ်စၢ်,သ့ၣ်ထံတဖိးမံ.တၢ်သးဘးနးကျဲမ့တမ့ၢ်ပသိၣ်တၢ်ခါတဖၣ်.

အဒိနဟံၣ်မ့ၢ်ဘၣ်အါဘၣ်သိးဒီးကတၢၢ်ထီၣ်ဘၣ်ဖဲ-

- ထံဒိၣ်ဘၢအိၣ်အါန့ၣ်ခံသိ
- ကတၢၢ်ထီၣ်ဘၣ်လၢနထံၣ်အိၣ်သ့ဒီးထီၣ်အါထီၣ်(အါန့ၣ်ဒီးတချုးထံလုၢ်ဘၢအိၣ်အါ)
- ထံလုၢ်ဘၢကဲထီၣ်တၢ်ဟးဂူၤဟးဂီၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်နၢတမ့ၢ်တဖၣ်အိၣ်အါဖဲ

ကတၢၢ်ထီၣ်ဘၣ်ဒီးအါထီၣ်ဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်အါဘၣ်သီအါထီၣ်ဝဲ.ဒုးအါထီၣ်နီၣ်ကစၢ်တၢ်လီၤပျဲဘၣ်ယိၣ်ကအိၣ်အါထီၣ်ဖဲတၢ်မၤကဆိထီၣ်က့ၤအိၣ်အါလီၤ.တၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးအလီၤမ့ၢ်အိၣ်အါသၢပျဲနကဘၣ်ဆိမိၣ်ထီၣ်လၢကကိးန့ၣ်ပုၤသ့ပုၤဘၣ်လီၤဆိလၢကမၤကဆိတၢ်အဂီၢ်လီၤ.

<sup>1</sup> A HEPA (ကလံၤအါဝဲhigh efficiency particulate air) မ့ၢ်တၢ်ပုၤတက့ၢ်လၢကဆူးပၢ်ဖိၣ်တၢ်ကမ့ၢ်အဆိးတဖၣ်အါအါဂီၢ်လၢစးသဝံးတၢ်အကမ့ၢ်အဂၢၤတဖၣ်ကက့ၤန့ၣ်ကခါကတၢၢ်ထီၣ်ဘၣ်အပူၤသ့ဖဲန့ၣ်လီၤ.

တရားမဝင်အိမ်ထောင်ဖွဲ့စည်းမှုများထူးထိုင်ကွင်းထဲတစ်ဖက်အခါ၊ ထိခိုက်ယူဆိတ်တိုက်ပျက်ကျလေ့ရှိသည့်အတိုင်းအဆင့်တက်၊

### ယကဘၣ်ကူကုသတိမနှုမ်းသိးကတြီဆာယလကုထီၣ်ဘၣ်တဖၣ်လၢထံလၢဘၣ်တဖျၢၣ်အံၤကသ့ဒဲးလဲၣ်.

နမ့ၢ်ကုသကုသတိမနှုမ်းသိးကတြီဆာယလကုထီၣ်ဘၣ်တဖၣ်လၢထံလၢဘၣ်တဖျၢၣ်အံၤကသ့ဒဲးလဲၣ်-

- ဒီးဒိၣ်ဖဲးလၢအကျၢၤဒီးဖျီၣ်ရီဘၣ်မုတမ့ၢ်စုဖျီၣ်တၢ်ဘၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.  
ဂ့ၢ်ဒိၣ်တက့ၢ်လၢဒိၣ်ဖဲးန့ၣ်ကဘၣ်မ့ၢ်ဒိၣ်ထံန့ၢ်ဒီးအိၣ်ဒီးရီဘၣ်အညါသးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- မုတမ့ၢ်လၢကုထီၣ်ဘၣ်ဘၣ်န့ၢ်အံၤကထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိသၢပျၢၤတလီၣ်လၢနကဘၣ်ဖျီၣ်ဘၣ်န့ၢ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

#### မၤကသ့ၣ်ကုသကုထီၣ်ဘၣ်တဖၣ်-

နမ့ၢ်ဟ်လီၤနသးလၢနကမၤကသ့ၣ်ကွဲးကုထီၣ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်.မၤလီၤတၢ်အီၤလၢကလံၤဟးထီၣ်တၢ်ချၢအကျိၤကအိၣ်ဝံၤကုသိးကူကုသလၢကဒိသးဒၢနၢအဂီၢ်ဒိၣ်လၢထံလီၤဖျီၣ်. ဂီဘၣ်စုဖျီၣ်.တၢ်ဒိသးဒၢနၢမၤကသ့ၣ်ချၢတၢ်ကုထီၣ်လၢကတးဘၢနၢဒိတဂၤဒိၣ်ဖဲးလၢအကြးအဘၣ်ဒီးဖျီၣ်ယး P1 မုတမ့ၢ် P2 တၢ်ကးဘၢမၤ(နယထံၣ်န့ၢ်အီၤဝဲတၢ်ဒိသးဒၢကူကုသကုသကုထီၣ်ဘၣ်တဖၣ်)လီၤ.

လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးလၢကဘၣ်မၤကသ့ၣ်ဒီးထူးစီကွဲးကုထီၣ်ဘၣ်အံၤအဂီၢ်ကွဲးဘၣ်ဖဲလၢကဘၣ်ထူးထူးထိုင်ကွဲးကုထီၣ်ဘၣ်လၢဟ်လီၤ **(Removing mould at home)** ဝဲ Health အဖၣ်ယၢသန့ဖဲ [www.health.vic.gov.au](http://www.health.vic.gov.au) တက့ၢ်.

#### ကျဲတဖၣ်လၢနကမၤစ့ၤလီၤကုထီၣ်ဘၣ်တဖၣ်တသ့ဖဲအသ့-

1. ထူးထိုင်ထံလၢအိၣ်ဒိၣ်အသးခဲလၢမုတမ့ၢ်တၢ်သဝံအါတဖၣ်လၢနဟ်အပူၤတက့ၢ်.
2. ထူးထိုင်တၢ်လၢအဘၣ်စီၣ်ဘၣ်သ့မုတမ့ၢ်ဟးဂ့ၢ်ဒိၣ်ဖဲးလၢအသိတဖၣ်.ပၣ်ယုၤတၢ်န့ၣ်ကပၤစးခိၣ်.တၢ်ကျးတၢ်တၢ်ဒါ.ကီၤစီၣ်.ချီၣ်.လီၢ်မံၤဒါလီၢ်.ဟ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤ.တၢ်လိၣ်ကွဲးကုထီၣ်တၢ်ကုထီၣ်ကၢဒိးတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတၢ်မၤသ့ထီၣ်အီၤမုတမ့ၢ်မၤကသ့ၣ်ကုထီၣ်ဘၣ်အီၤတန့ၣ်ညိတဖၣ်.
3. ထူးထိုင်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအိၣ်ဒိၣ်အပူၤ(ကပၣ်ဒီးထူးထိုင်န့ၣ်တဖၣ်)လၢကုထီၣ်ဘၣ်လၢအလီၤ.
4. ဟ်ယုၤမုတမ့ၢ်တၢ်ကုထီၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအဟးဂီၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ချၢတစီၣ်တလီၤ.ဟ်အီၤလၢတၢ်လီၤလၢအပူၤဖျဲး.ကသ့ၣ်.ယုထီၣ်သိးဒိးဒိးဒီးဒီးလၢတၢ်ဟ်ဖိၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤအဂီၢ်.တၢ်န့ၣ်အုၣ်ကီၢ်တၢ်ယုကုထီၣ်လၢနတၢ်စ့ၤအံၤဝဲတစုတက့ၢ်.
5. မၤကသ့ၣ်ဒီးထူးထိုင်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယုကုထီၣ်တၢ်လီၤလၢကုထီၣ်ဘၣ်လၢဟ်ပူၤ.ပၣ်ယုၤတၢ်န့ၣ်.ဖၣ်ကပူၤ.တၢ်လုၢ်ထံလီၤဒီးတၢ်ဆူၣ်တၢ်လီၤတဖၣ်တက့ၢ်.
6. ပျဲဟ်ကယုထီၣ်တၢ်အဂီၢ်ဖိဖျီၣ်ကလံၤဟးန့ၣ်လီၤမုတမ့ၢ်မၤယုထီၣ်တၢ်အီၤ(အိၣ်လၢနီၣ်ဝံၤသ့ၣ်မုတမ့ၢ်တၢ်မၤယုထီၣ်စးတဖၣ်အသိး)တက့ၢ်.

#### မၤယုထီၣ်ကုသနဟ်ဖဲထံဒိၣ်ဘၢဝံၤအလီၢ်ခံ

ဖဲနကုၤကဒါကုၤဆူနဟ်အလီၢ်ဖဲထံဒိၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်.အိးထီၣ်ပဲတြီဖိလၢကလံၤဟးထီၣ်ကွဲးကုထီၣ်ဘၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.ဖဲနမၤအီၤမ့ၢ်လီၤတၢ်.လီၤမ့ၢ်အူဂုထီၣ်ကုသနဟ်ဖဲထံဒိၣ်ဘၢဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်ဒီးစးထူးထိုင်ကွဲးကုထီၣ်တၢ်သဝံတဖၣ်လၢကမၤသ့ထီၣ်ဟ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

ကလံၤအဆူတဖၣ်မုတမ့ၢ်တၢ်မၤကီၢ်ထီၣ်ဟ်စးအံၤတၢ်တဘၣ်စ့ၤကါအီၤမုတမ့ၢ်လၢအတဟးဂ့ၢ်ဒိၣ်ဖဲးလၢအဘၣ်အဘၣ်သိဝဲလီၤဖျီထံလၢတၢ်အယိလီၤ.နမ့ၢ်ဆိမိၣ်လၢကဘၣ်အဘၣ်သိတစီ.တဘၣ်စ့ၤကါအီၤဒီးတဂၤဒိးတုၤစးတဖၣ်အံၤတၢ်မၤကသ့ထီၣ်အီၤဒီးတၢ်မၤကွဲးအီၤလၢပုၤသ့ပုၤဘၣ်လီၤဆိတဖၣ်န့ၣ်ဝံၤတစုတက့ၢ်.

#### လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်

- နၢဒီးပုၤတဂၤလၢနဟ်ဖိဖိမိအကျိၤအိၣ်မ့ၢ်တဆူၣ်တချၢ.ယုထီၣ်န့ၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါလၢနလီၢ်ကပီၤကသံၣ်သရၣ်အဆီၣ်တက့ၢ်.
- တၢ်ဂ့ၢ်အဂၤဒီးတၢ်စၢၤအဂီၢ်.ဆဲးကျိးဒိၣ်ယၢန့ၣ်အုၣ်ချၢဝဲဒၢဒီးလၢနလီၢ်ကပီၤဒၣ်န့ၣ်အပူၤတက့ၢ်.

ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမီၤဒီးစးကျိးထူးထိုင်အီၤ.လၢဝဲကထီၣ်ယါဝဲဒိၣ်. 1 Treasury Place, Melbourne.

© ဝဲကထီၣ်ယါကီၢ်စဲ Department of Health, လၢဖျၢအြၢအါရဲၤ ၂၀၁၆န့ၣ်လီၤ.