



ပလီသးလာတၢ်အိၣ်တၢ်အိ

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအထံၣ် ၁၀ လၢကမၤစၢၤလီၤ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ လၢအဟဲယုၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိအတၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ်

တၢ်အိၣ်တၢ်အိ အနီၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ အတၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ်တထံၣ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ဟံးတၢ်အိၣ်တၢ်အိတဖၣ်လၢ အလီၢ်ပူၤဖျးန့ၣ်လီၤ. ပုၤတကၤ စုၣ်စုၣ်လၢ အိၣ်လၢ အကၤစၢၤဟံၣ်ဒၣ်ဝဲ မၤစၢၤလီၤ တၢ်ဘၣ်အါ တဖၣ်ဒီး ပလီၤသးလၢ တၢ်အိၣ်တၢ်အိ အတၢ်ပူၤဖျးအဂီၢ် သုခိဖျိ ဟံၣ်ထွဲတၢ်ပလီၤသးလၢတၢ် အိၣ်တၢ်အိအလံာ်န့ၣ်ကျဲအတၢ်န့ၣ်လီၤ တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်တၢ်အိ အတၢ်ပူၤဖျးတၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ် ဂံၢ်ထံး လွံၣ်ထံၣ်လၢတၢ်စူးကါအိၣ် ဒီးသီးကမၤစၢၤလီၤ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢ အဟဲဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိအတၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ်တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ- တၢ်ကဆဲးကဆိ, တၢ်ဟံးလီၤဆိ, တၢ်ဖိ အိၣ်တၢ်အိၣ်, ဒီးတၢ်ဟံးစုၣ်လီၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကဆဲးကဆိ

1 သုကဆိစုဒီးဆးပွၣ်လၢထံ

မၤဘၣ်စိၣ်စုဒီးထံလၢယွၤလီၤဒီးထူးအိၣ်လၢဆးပွၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်သုန့ၣ်စူးကါထံကလၢတက့ၢ်. / ဒီးစုးစုခိလၢဂံၢ်သီး အသဘူ ကထီၣ်အဂီၢ်ဒီး သုစိနစုခဲလၢဂံၢ် ၂၀ မံးနံးတက့ၢ်. သုကဆိကွံၣ် စုခိလၢဂံၢ်ဒီးတြုၣ် သုထီၣ်အိၣ်လၢစးခိထွါစုတက့ၢ်. မ့ၢ်သုန့ၣ်, စူးကါ စးခိတြုၣ်စုလၢ ကဝံၣ်ပံးသံက့ၤထံန့ၣ်တက့ၢ်.

2 မၤကဆဲးကဆိတၢ်အဖံးဘၣ်တဖၣ်

နီၣ်ကျါခိၣ်တဖၣ်တြးဘၣ်တၢ်မၤကဆိအိၣ်လၢထံကီၢ်, ဆးပွၣ်ထံန့ၣ်လီၤ. က်အိၣ်ဝါ ခလိၣ်ရံ(နံ) (chlorine) အထံလၢ အတၢ်နၢ တအိၣ် ၁ နီၣ်တၢၤ လၢထံတက့ၢ်လၢ အပူၤန့ၣ် တၢ်စူးကါအိၣ်လၢ ကမၤကဆိ နီၣ်ကျါခိၣ်တဖၣ်သုန့ၣ်လီၤ.

3 မၤကဆဲးကဆိတၢ်အိၣ်တၢ်အိတဖၣ်လၢတၢ်စုၣ်ဒီးပူၤတန့ၣ်တဘျီ

အစုၤကတၢ်တန့ၣ်တဘျီ, တၢၤကွံၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိတဖၣ်လၢတၢ်စုၣ်ဒီးပူၤလၢ တၢ်အိၣ်အိၣ်တသုလၢဘၣ် တဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်အိၣ် အဆွံတဖၣ် ကါး ဘၣ်တၢ်စူးကါအိၣ်တၢ်အိတဖၣ်လၢကွံၣ် ၄ သိ- ထီၣ်ညၣ်ဆီညၣ်ဒီးတၢ်ဖံးတၢ်ညၣ်ဂံၢ်ဘျးသံကစၢ်တဖၣ်. ၁ တုၤ ၂ သိန့ၣ်လီၤ.

4 ဟံးတၢ်ပိးတၢ်လီၤတဖၣ်ကဆဲးကဆိ

မၤကဆဲးကဆိတၢ်ပိးတၢ်လီၤတဖၣ်လၢ အပူၤဒီးအချၢတက့ၢ်. ဟံးသုၣ်ဟံးသးလၢ နီၣ်စံးဒီးနီၣ်ဖိၣ်စုတဖၣ်လၢ တၢ်ဘၣ်စူးကါ စုလၢ အဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ဘၣ်အါဘၣ်သိ ဘၣ်ကလိၣ် စုကဲထီၣ်သး သုအယိန့ၣ်လီၤ.



5 တၢ်သုကဆဲးကဆိတၢ်

သုကဆဲးကဆိတၢ်ဒီးတၢ်လၢဂံၢ်ဒီး တၢ်သုတၢ်သုတဖၣ်ဒီးထံလၢအ ယွၤလီၤဖဲတချုးန့ၣ်အိၣ်အိၣ်, က့ၤလီၤ, မ့တမ့ၢ် ဖိမံအိၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်တ က့ၢ်. နမ့ၢ်တိၢ်ဟံးဒၣ်လၢ နကသ့ၣ်ကွံၣ်အဖံး မ့တမ့ၢ် က့ၤလီၤအိၣ် တချုးအိၣ်အိၣ်န့ၣ်, မ့ၢ်တၢ်အါဒိၣ်လၢ ကဘၣ်သု ကဆိအိၣ်ဆိၣ် သီးကဒီးသး တၢ်ယၢ်ပြဲကဒ်တဖၣ်လၢ အဟဲပၣ်ယုၣ်လၢတၢ်ချၢလၢ သုၣ်သုၣ်ဝဲသုၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

ဟံးလီၤဆိတၢ်

6 ဟံးလီၤဆိတၢ်အိၣ်တၢ်အိတဖၣ်ဖဲဟးပူၤအိၣ်အခါတက့ၢ်

ဟံးပိၣ်လဲၣ်တၢ်အိၣ်, တၢ်ဖံးတၢ်ညၣ်, ဒီးထီၣ်ညၣ်ဆီညၣ်သံကစၢ် လၢဖျးစတံးဒီးပူၤတက့ၢ်. ဟံးအိၣ်လၢတၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢ တၢ်ဟံး အိၣ်အိၣ်သု တဘျီယိ အဖိလၢလၢနတၢ်စုၣ်ဒီးပူၤတက့ၢ်.

7 ဟံးလီၤဆိတၢ်အိၣ်တၢ်အိတဖၣ်ဖဲ တၢ်ကတဲၣ်ကတိၤဒီး အိၣ်အိၣ် အခါ

ထီၣ်ဘိစူးကါလၢအကဆိလၢတၢ်ဒိၣ်လီၤသုၣ်သုၣ်ဝဲသုၣ်တၢ်ဒီး တၢ်လၢဂံၢ်ဒီးမၤလီၤဆိစုတဘျီလၢပိၣ်လဲၣ်တၢ်အိၣ်, တၢ်ဖံး တၢ်ညၣ်, ဒီးထီၣ်ညၣ်ဆီညၣ်သံကစၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်. လၢတက့ၤတ ဘၣ် ဂံၢ်န့ၣ်လီၤက့ၤတၢ်အိၣ်လၢ တၢ်ဖိအိၣ်ဝဲၤဆူ လီၤခိတဘျီယိ မ့တမ့ၢ် ခုခိၣ်လၢ တၢ်ဟံးလီၤတုၤ တၢ်အိၣ်သံကစၢ်တဖၣ်လၢ အဖိခိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.



တၢ်ဖိအိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဟံးစုၣ်လီၤ

8 စူးကါနီၣ်ထီၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်စုၣ်ဖဲတၢ်ဖိအိၣ်တၢ်အိၣ်အခါ

တၢ်တြးစူးကါ တၢ်အိၣ်တၢ်အိ အနီၣ်ထီၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်စုၣ် လၢကမၤလီၤတံၢ်ဝဲ တၢ်အိၣ်အံၤဘၣ်တၢ်ဖိလီၤတံၢ်လီၤဆဲးဒီး တၢ်အိၣ်လၢ တၢ်ဖိအိၣ် ကဘၣ်တုၤထီၣ် တၢ်ကီၢ်တၢ်စုၣ်ပတီၢ် လၢ အပူၤဖျး တုၤလၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိအိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

9 ဖိတၢ်အိၣ်တၢ်အိလၢအမံတုၤလၢအလဲပူၤ

ကျဲအကဲဘျုးတဘိလၢတၢ်ဒီးသးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါမ့ၢ်ဝဲတၢ်ထီၣ်ကွံၢ် ပိၣ်လဲၣ်တၢ်အိၣ်, တၢ်ဖံးတၢ်ညၣ်, ထီၣ်ညၣ်ဆီညၣ်, ဒီးတၢ်အံၤ တဖၣ်အတၢ်မံတုၤလၢအလဲပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖိအိၣ်ကျိၢ်ညၣ်, ထိးညၣ်, သိညၣ်သံကစၢ်, ဒီးကျိၢ်ဖိညၣ်, ထိးပျိၢ်ညၣ်, တၢ်ညၣ်ကၣ်မံ တဖၣ် တုၤအလဲပူၤမံအစုၤကတၢ် ၁၄၅ ဖဲရံၣ်ဟံးတက့ၢ်. လၢတၢ်ပူၤဖျးဒီးတၢ်အကံၢ်ဖိအဂီၢ်တခါ, ဟံးစုၣ်လီၤတၢ်ညၣ် တချုး တၢ်ကူးလီၤ မ့တ မ့ၢ် အိၣ်အိၣ်အစုၤကတၢ် ၃ မံးနံးတက့ၢ်. ဖိမံကျိၢ်ညၣ်သံကစၢ် ဂံၢ်ဘျး, ထိးညၣ်သံကစၢ်, သိဖိညၣ် သံကစၢ်, ဒီးသိဖိညၣ်သံကစၢ်တဖၣ်တုၤ အလဲပူၤမံ ၁၆၀ ဖဲရံၣ်ဟံးတက့ၢ်. ဖိမံထီၣ်ညၣ် ဆီညၣ်, ဒီးအမ့ၢ် ဆိကဆီညၣ်ဒီး ဆီညၣ်ဂံၢ်ဘျးတုၤအမံတုၤလၢ အလဲပူၤ ၁၆၅ ဖဲရံၣ် ဟံးတက့ၢ်. (www.isitdoneyet.gov)

10 ဟံးတၢ်အိၣ်တၢ်အိလၢတၢ်ကီၢ်တၢ်စုၣ်တြးဘၣ်အလီၢ်တက့ၢ်

ဟံးစုၣ်တၢ်အိၣ်လၢ ၄၀ ဖဲရံၣ်ဟံး မ့တမ့ၢ် ဆူအဖိလၢ တက့ၢ်. ဟံးတၢ်အိၣ်လၢအကီၢ်တဖၣ် ၁၄၀ ဖဲရံၣ်ဟံး မ့တမ့ၢ် ဆူအဖိ ခိၣ်တက့ၢ်. တၢ်မ့ၢ်ဟံး တၢ်အိၣ်တၢ်အိတဖၣ် ဖဲတၢ်ကီၢ်တၢ်စုၣ် ၄၀-၁၄၀ ဖဲရံၣ်ဟံး အဘၢၣ်စၢၤအါန့ၢ် ၂ န့ၣ်ရံၣ် (တၢ်ကီၢ်တၢ်စုၣ်မ့ၢ်အါ ၉၀ ဖဲရံၣ်ဟံးဆူဖိခိၣ် န့ၢ် ၁ န့ၣ်ရံၣ်) အယိ တပူၤဖျးလၢ တၢ်ကဆိအိၣ်လၢဘၣ်လီၤ.