အခြားသူများကို Asbestos နှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ မည်သို့ ကာကွယ် နိုင်မည်နည်း?

- ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းကြောင့် ထွက်လာသော အမှိုက်သရိုက်စုပုံရာနေရာများ၊ ဖြိုဖျက်ရာနေရာများသို့ လုပ်ငန်းခွင်ပြင်ပမှသူများ မဝင်ရောက်လာစေရန် ကန့်သတ်ထားပါ။

- **Asbestos** ပါဝင်သော ပစ္စည်းများကို သိမ်းဆည်းခြင်း (သို့) စွန့်ပစ်ခြင်းအတွက် နေရာမရွှေ့ပြောင်းမီ အဆိုပါ **Asbestos** ဖိုင်ဘာအမှုန့်များ လေထဲသို့ ပျံ့နှံ့ခြင်းမရှိအောင် သေချာစွာ စိုစွတ်အောင်လုပ်ခြင်း၊ ပလပ်စတစ်စ/တာပေါ်လင်စတို့နှင့် လေလုံအောင် ဖုံးအုပ်ထားပါ။

- အဆောက်အဦ ဖြိုဖျက်သည့် လုပ်ငန်းများတွင် **Asbestos** ပါဝင်သော အမှိုက်များ စုပုံလာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။

- မီးရှို့သည့်နည်းလမ်းဖြင့် **Asbestos** ပါဝင်သည့် အညစ်အကြေးများကို မစွန့်ပစ်ပါနှင့်။

- **Asbestos** ပါဝင်သည့် အညစ်အကြေးများ စွန့်ပစ်ခြင်း မပြုမီ အခြားအမှိုက်များနှင့် ရောနှောခြင်း မပြုသင့်ပါ။

- **Asbestos** ပါဝင်သည့် ပစ္စည်းများ (အညစ်အကြေး)များအား မစွန့်ပစ်မီ အခြားသော အမှိုက်သရိုက်များနှင့် ရောနှောခြင်း မပြုရပါ၊ လုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်သိမ်းဆည်း၍ တံဆိပ်ကပ်ထားပါ။ အန္တရယ်ကင်းစွာ စွန့်ပစ်ပါ။

- စွန့်ပစ်ရာတွင်လည်း သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသော နေရာများတွင်သာ စွန့်ပစ်ပါ။ ကြိုတင်နေရာသတ်မှတ်ထားခြင်းမရှိပါက **Asbestos** ဆက်စပ်အမှိုက်သရိုက်များ ယာယီစွန့်ပစ်သိမ်းဆည်းရန်အတွက် သင့်တော်သောနေရာ ကြိုတင်သတ်မှတ်ပါ။

- သယ်ယူချိန်၌ ဖုန်နှင့် ဖိုင်ဘာအမျှင်များ ထွက်ခြင်းမရှိစေရန် ကွန်တိန်နာအဖုံးကို သေချာပိတ်ပါ။

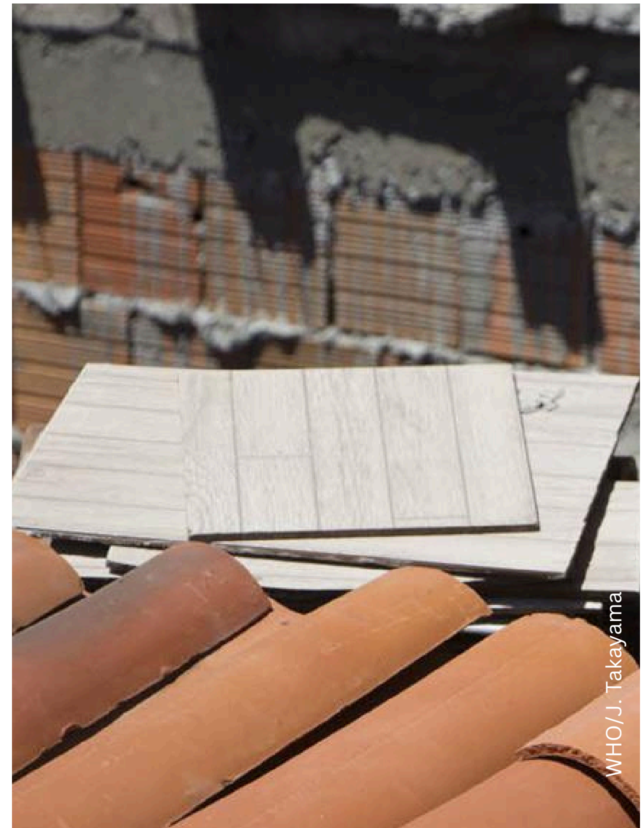
- **Asbestos** ပစ္စည်းများ စွန့်ပစ်ရန် သီးသန့်စီမံထားသော စွန့်ပစ်မြေနေရာများကိုသာ သုံးပါ။

- ကြိုတင်သတ်မှတ် နေရာမရှိလျှင် **Asbestos** အမှိုက်အတွက် ယာယီသိမ်းဆည်းမည့် နေရာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။

- **Asbestos** အမှိုက်များကို အနာဂတ်တွင် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းဖြစ်နိုင်သော နေရာများ (ဓာတုရည် စွန့်ပစ်မည့်တွင်းများ၊ ဓာတ်ငွေ့တွင်းများ စသည်) တွင် မစွန့်ပစ်ရ။

June 2025

source: World Health Organization (WHO)



WHO/J. Takayama

အက်စ်ဘက်စ်တို့စ် (Asbetos) "ကျောက်ဂွမ်း"

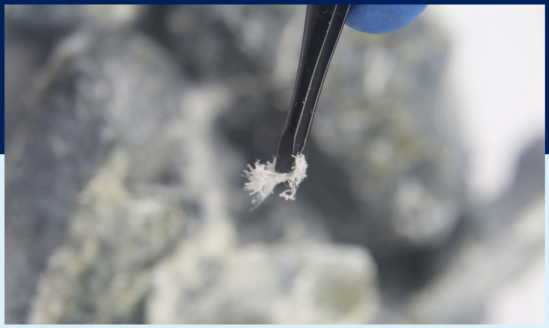
နှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်များ

(ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအတွက်)

World Health Organization
Myanmar

အက်စ်ဘက်စ်တို့စ် (Asbestos) “ကျောက်ဂွမ်း” (သို့) မီးခံကျောက် ဆိုတာဘာလဲ?

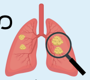
အက်စ်ဘက်စ်တို့စ် (Asbestos) ကျောက်ဂွမ်းဆိုတာ သဘာဝအလျောက်တွေ့ရတဲ့ သတ္တုမျှင်ဓာတ်အုပ်စုတမျိုးဖြစ်ပြီး အပူ၊ မီး၊ ဓာတုပစ္စည်းနဲ့ လျှပ်စစ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဆောက်အအုံနဲ့ စက်မှုလုပ်ငန်းတွေမှာ အသုံးပြုပါတယ်။



Asbestos သည် လူတို့၏ ကျန်းမာရေးကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါသလား?

အက်စ်ဘက်စ်တို့စ် (Asbestos) အမျိုးအစားအားလုံးသည် လူ့အတွက် ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သော သတ္တုများဖြစ်သည်။ Chrysotile (ခရိုင်ဆိုတိုင်း) အပါအဝင် asbestos များသည် ကင်ဆာရောဂါများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ အသံအိုးကင်ဆာ၊ သားဥအိမ်ကင်ဆာနှင့် မီစိုသီလီယိုးမား (mesothelioma) ကင်ဆာ (အတွင်းကလီစာများကိုဖုံးအုပ်ထားသည့် အမြှေးပါးများတွင် တွေ့ရှိရသည့် ကင်ဆာတစ်မျိုး)

အက်စ်ဘက်စ်တို့စ် Asbestos နှင့် ထိတွေ့မိပါက အဆုတ်တွင် အမာရွတ်ဖြစ်ခြင်း (Pulmonary Fibrosis)၊ အဆုတ်အမြှေးပါးရောင်ခြင်း (Pleural Plaques)၊ အဆုတ်အမြှေးပါးထူထဲခြင်း (Pleural Thickening)၊ အဆုတ်အမြှေးပါးအတွင်း အရည်များစုခြင်း (Pleural Effusion) အစရှိသည့် ရောဂါများလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



ဆေးလိပ်မီးခိုးနှင့် Asbestos ဖိုင်ဘာအမျှင်များကို တပြိုင်နက်ထဲထိတွေ့ခြင်းသည် အဆုတ်ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေကို သိသိသာသာတိုးမြင့်စေပြီး၊ ဆေးလိပ်အသောက်များလေ အဆုတ်ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေအတွက် အန္တရာယ်ပိုများလေဖြစ်ပါသည်။

လျှင်လှုပ်ခတ်ပြီးနောက် ပြိုကျအဆောက်အဦများ ရှင်းလင်းရေးလုပ်ဆောင်တဲ့အခါ ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေ့ရှိနိုင်သလဲ?

ပြိုကျအဆောက်အဦ အကြွင်းအကျန် ရှင်းလင်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်များ၏ နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် Asbestos အက်စ်ဘက်စ်တို့စ် ပါဝင်နိုင်သည့် အမှိုက်အညစ်အကြေးများအား ရှင်းလင်းရေးပြုလုပ်သူများသာမက နောက်ဆုံး အမှိုက်အညစ်အကြေး စွန့်ပစ်သည့်နေရာ အနီးနေထိုင်သူများအတွက်လည်း အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။

Asbestos ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်နှင့် ဆိုးကျိုးများအကြောင်း လေ့လာပါ။ ပျက်စီးနေသော အဆောက်အဦနှင့် လူနေအိမ်များကို ဖြိုချသည့်အခါ Asbestos ပါသော ဆောက်လုပ်ရေးဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာပါ။

အမှိုက်များရှင်းလင်းနေချိန် Asbestos နှင့် ထိတွေ့နိုင်သည့်အန္တရာယ်ကို မည်သို့ လျှော့ချမည်နည်း?

- ပြိုကျအဆောက်အဦစစ်ဆေးရာတွင် Asbestos ပါသော ပစ္စည်းများနှင့် တွေ့ရှိနိုင်မည့်နေရာများကို လေ့ကျင့်ထားသောဝန်ထမ်းများက ဦးစွာစစ်ဆေးပါ။ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရန် နည်းလမ်းရွေးချယ်ပြီးမှသာ လုပ်ငန်းစတင်ပါ။ (ဥပမာ– မူလနေရာတွင်ထားခြင်း (သို့) ဖယ်ရှားခြင်း)
- လက်အိတ်၊ လုပ်ငန်းခွင်သုံးအကာကွယ်မျက်မှန်၊ တစ်ခါသုံးအဝတ်အစား (သို့) အပိုအဝတ်အစားများ (အိမ်သို့ ညစ်ညမ်းပေကြံသောအဝတ်အစားများကို မယူသွားစေရန်)နှင့် တစ်ခါသုံး ဖုန်မှုန့်ကာကွယ်နိုင်သည့် နှာခေါင်းစည်း mask များထောက်ပံ့ပေးပါ။
- အသုံးပြုထားသည့် တကိုယ်ရည်အကာအကွယ်သုံးပစ္စည်းများကို Asbestos ပါဝင်သောပစ္စည်းများ စွန့်ပစ်သည့်နည်းလမ်းအတိုင်း စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- Asbestos ပါသောပစ္စည်းများကို အနည်းဆုံးထိတွေ့ပါ။ ဖယ်ရှားရန်လိုပါက လေထဲသို့ Asbestos ဖိုင်ဘာမှုန့်များ မပျံ့နှံ့အောင် သေချာစွာ စိုစွတ်အောင်ပြုလုပ်ပြီးမှသာ ရွှေ့ပါ၊ ဖြတ်ပါ။
- အစားအစာနှင့်ရေ မစားသုံးမီ လက်ကို သေချာဆေးပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု ပြီးပြီးချင်း ရေချိုးခြင်းအားဖြင့် အလုပ်ခွင်ပြင်ပ၌ Asbestos အမျှင်များ ပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်ကို လျှော့ချနိုင်ပါသည်။
- လုပ်ငန်းခွင်ဝတ်စုံကို အလုပ်ပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်း လျှော်ဖွတ်ပါ။ အိမ်သို့ ပြန်ယူ မသွားသင့်ပါ။