ကြမ်းပိုးများကို သုတ်သင်အနိုင်ယူကြပါစို့။

အိပ်ယာထဲရှိ ပိုးမွှားများအကြောင်း သိကောင်းစရာ

- အိပ်ယာထဲရှိပိုးမွှားများမှာ သေးငယ်သော အင်းဆက်များဖြစ်ပြီး ပန်းသီးအစေ့လောက်သာ ကြီးပါသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသား အိပ်ယာထဲရှိပိုးမွှားများမှာ ပြားချပ်ချပ်ဘဲဥပုံနှင့် ကြက်သွေးရောင် ရှိပါသည်။ အရွယ်မရောက်သေးသည့် အိပ်ယာထဲရှိ ပိုးမွှားများမှာ အလွန်သေးငယ်၍ မျက်စိနှင့်မြင်နိုင်ရန်ခက်ခဲပါသည်။
- အိပ်ယာထဲရှိပိုးမွှားများသည် လူသွေးကိုသောက်သုံး၍ အသက်ရှင်ကြပြီး အစာမစားဘဲ တစ်နှစ်လောက်ထိအသက်ရှင်နေနိုင်သည်။
- အိပ်ယာထဲရှိပိုးမွှားများသည် များသောအားဖြင့် လူများနားနေခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်စက်သည့်နေရာတွင် နေ့အခါ၌ ပုန်းအောင်းနေတတ်ကြပြီး အစာစားရန်ညအချိန်မှသာ ထွက်လာကြသည်။ အိပ်ယာထဲရှိ ပိုးမွှားများသည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်တွင် မနေထိုင်ပါ။
- အိပ်ယာထဲရှိ ပိုးမွှားကိုက်မိချိန်တွင် အချို့သောသူများက ဘာမှလုပ်လေ့မရှိပါ။
- အိပ်ယာထဲရှိပိုးမွှားအများစုကို လူအိပ်စက်အနားယူသည့်နေရာမှ ဧပေအကွာတွင် ရှာတွေ့နိုင်ပါသည်။ စုပုံမှုတိုးပွားလာသည်နှင့်အမျှ အိပ်ယာထဲရှိ ပိုးမွှားများသည်လည်း နေရာအနှံ့ရောက်ကုန်ပါသည်။ အိပ်ယာထဲရှိပိုးမွှားကို အောက်ပါမည်သည့်နေရာများမဆိုတွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။
  - မွေယာ၊ စပရိန်သေတ္တာများ၊ ကုတင်ဘောင်များနှင့် အိပ်ယာခင်းများ
  - ပရိဘောဂများကြား၊ အဝနှင့် အက်ကြောင်းများ
  - နံရံကပ်စက္ကူအနောက်
  - ဓာတ်ပုံများနှင့် နာရီနောက်ကြားများ
  - လိုက်ကာများ
  - သစ်သားကြမ်းပြင်ကြားများ
  - ကော်ဇောအောက်များ
  - လျှပ်စစ်ပေါက်များ သို့မဟုတ် ခလုတ်အနောက်ကြားများ

နောက်ထပ်အချက်အလက်များရယူရန် အိပ်ယာထဲရှိ ပိုးမွှား *အချက်အလက်လိုင်းကို 612-624-2200,*
1-855-644-2200 bedbugs@umn.edu
မှာဆက်သွယ်နိုင်သလို
သို့လည်းသွားရောက်ကြည့်ရှုနိုင်သည်

ကြမ်းပိုးများကိုသုတ်သင်ရန် လေစုပ်ထုတ်ခြင်း

အချို့သောနေရာများ အထူးသဖြင့် အုံလိုက်ကျင်းလိုက်စုပုံနေသည့် နေရာများတွင် ဖုန်စုပ်လိုက်ခြင်းဖြင့် ကြမ်းပိုးအရေအတွက်ကို လျှော့ချနိုင်သည်။ ဖုန်စုပ်ခြင်းက ၁၀၀ % အပြည့်အဝ မထိရောက်သော်လည်း ကြမ်းပိုးများကို သုတ်သင်ရာတွင် အထောက်အကူပြုပါသည်။ ကြမ်းပိုးအများစုကိုသင်တတ်နိုင်သလောက်သေချာသုတ်သင်နိုင်စေရန်နှင့် စုပုံတိုးပွား၍ ပြန့်ကြဲခြင်းများတားဆီးရန် သင်လုပ်ဆောင်သင့်သော အဓိကအကြံပြုချက်များရှိပါသည်။

- သင်ကဖုန်စုပ်ရာတွင် တတ်နိုင်သလောက် ခပ်ကြမ်းကြမ်း သေချာစုပ်ယူပါ။ ဖုန်စုပ်စက်တွင် တွဲထားသည့် အဝေါက်ကိုသုံးပါ။ ကြမ်းပိုးများတွင် အဝတ်စနှင့်ပိတ်စတို့ကြားနှင့် အက်ကြောင်းရာများတွင် အဝကြားတွင် ပြေးတက်ပုန်းအောင်းနေထိုင်သည်။
- အဆိုပါနေရာများကို သင်သေချာအလေးထားစုပ်ယူပါ။
- အဝတ်ပေါ်ကို ခပ်ကြမ်းကြမ်းမဖိပါနှင့်။ ကြမ်းပိုးနှင့်ဥအခွံများကို ထိမိပြီး သုတ်သင်နိုင်မည့်အစား ပြန့်ပွားစေနိုင်သည်ကိုသိထားပါ။
- ကြမ်းပိုးသည် ဖုန်စုပ်စက်ပိုက်ချောင်းမှတဆင့် ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်သွားနိုင်သည်။ ဖုန်စုပ်ပြီးချိန်တွင် ၎င်းတို့မထွက်ပြေးနိုင်ရန် ဖုန်စုပ်စက်ရှိ အကောင်များကို ဖယ်ရှားရန်အရေးကြီးပါသည်။
- သင်ဖယ်ပြီးချိန်တွင် ဖုန်မှုန့်အိတ်ကိုဖယ်ရှားပြီး အိတ်ကိုတိတ်ဖြင့် လုံအောင်ပိတ်ပါ။ ထို့နောက် ဖုန်မှုန့်အိတ်ကို ပလပ်စတစ်အိတ်ထဲထည့်ပြီး အပြင်အိတ်ကိုအလုံပိတ်ပါ။ ၎င်းအိတ်ကို အမှိုက်ပုံးထဲတွင်စွန့်ပစ်နိုင်သည်။
- ဖုန်စုပ်စက်တွင် အိတ်မပါရှိလျှင် အမှိုက်သရိုက်များကို ရှင်းထုတ်ပစ်ပြီး အလုံပိတ်ထားသည့်ပလပ်စတစ်အိတ်ထဲတွင်စွန့်ပစ်ပါ။ ကျန်ရှိနေသည့်ကြမ်းပိုးများကို သေချာသုတ်သင်ရန် ဖြုတ်နိုင်တပ်နိုင်သည့် အကျန်ကိုရေနွေးဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောပါ။ ဤအကျန်တွင် စစ်စကာ ပါလေ့ရှိပါသည်။ ၎င်းစစ်စကာကို ဆေးကြော၊အအေးခံရမည် သို့မဟုတ် စွန့်ပစ်၍ စစ်စကာ အသစ်လဲပါ။ ဖုန်စုပ်စက်၏ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းများကို ဆေးဖြင့် မဆေးရန်။
- ကြမ်းပိုးထိန်းချုပ်ရေးအတွက်အခြားနေရာများတွင် ဖုန်စုပ်စက်ကိုသုံးရန်ညသင်စီမံထားပါက ကြမ်းပိုးလွတ်မြောက်မှုမှတားဆီးရန် နော်ဇယ်ကို တိတ်ဖြင့်ကပ်ထားပါ- တစ်နေကုန်သွားချိန်တွင် ဖုန်စုပ်စက်ရှိ အမှိုက်များကိုစွန့်ပစ်ပါ။
- စုပုံခိုအောင်းနေမှုကို ထိန်းချုပ်ရန် ထပ်ခါထပ်ခါဖုန်စုပ်ရန် လိုအပ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ သင်ယခင်က ရှာတွေ့ထားသည့် နေရာများကို သေချာမှတ်ထားပြီး အဆိုပါနေရာများကို နောက်ထပ်တစ်ခါဖုန်စုပ်ပစ်ပါ။ ဥများက မျက်နှာပြင်တွင် ကပ်နေပါလိမ့်မည်။ ထိုကြောင့် ၎င်းတို့ကို ဖယ်ရှားရန် အလွန်ခက်ပါသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသား ကြမ်းပိုးများသည် ယခင်က အုံလိုက်ကျင်းလိုက် ဖွဲ့နေသည့်နေရာတွင် စုအောင်းနေတတ်ပါသည်။ ၎င်းနေရာများကို ပြန်လည်စစ်ဆေးပြီး အကြိမ်ကြိမ်ဖုန်စုပ်ခြင်းက သင့်အိမ်ရှိ ကြမ်းပိုးအရေအတွက်ကို လျှော့ချရန်အကူအညီ ပေးနိုင်ပါသည်။
- ကြမ်းပိုးသုတ်သင်သည့် ဖုန်စုပ်စက်အိတ်ကို ပြန်လည်တပ်ဆင်ရန် လျှော်ဖွပ်ခြင်း၊ အပူပေးခြင်းနှင့်အေးခဲစေခြင်း ကဲ့သို့သော ဓာတုပစ္စည်းမပါသည့် အခြားနည်းလမ်းများကိုသုံးပါ။ ၎င်းက ဖုန်စုပ်ရန်လိုအပ်သည့် နေရာများအတွက် လုပ်အားကို လျှော့ချစေ၍ ထိန်းချုပ်မှုကို တိုးတက်စေပါသည်။
- သင့်အိမ်ကို တတ်နိုင်သလောက် ရိုးရိုးရှင်းရှင်းသာ ထားပါ။ ကြမ်းပိုးများက ပုန်းအောင်းနေရသည်ကို ကြိုက်ပါသည်။ ထိုကြောင့် သင့်အိမ်တွင်ပစ္စည်းများစွာရှိလေလေ ၎င်းတို့အတွက် ပုန်းအောင်းဖို့ နေရာများများရှိလေလေဖြစ်သည်။
- အကြိမ်ကြိမ် ဖုန်စုပ်ရမည့်နေရာများကို လျှော့ချရန် စုပုံနေမှုကင်းမဲ့သည့် ပစ္စည်းများကို ပလပ်စတစ်အိတ်များတွင်ထားပါ။

Burmese Translation Date: September 2015

မေလ 15 ရက် 2015 တွင် ပြင်ဆင်ဖြည့်စွက်ထားသည်။

Amelia Shindelar နှင့် Dr. Stephen Kells, 2011 တို့မှရေးသားသည်
အမေရိကန် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး အဖွဲ့အစည်းနှင့် MDA တို့မှ ပံ့ပိုးမှုဖြင့် "ကြမ်းပိုးများကို သုတ်သင် အနိုင်ယူကြပါစို့။"
ကမ်းပိန်းလူပ်ရှားမှုအတွက် ရန်ပုံငွေထည့်ဝင်ထားသည်။ မီနင်ဆိုတာ ကျန်းမာရေးဌာနမှ ထပ်ဆောင်းထောက်ပံ့မှုကိုလည်း အသိအမှတ်ပြုပါသည်။
အမေရိကန်မသန်စွမ်းအက်ဥပဒေနှင့်အညီ ဤအချက်အလက်ကို 651/201-6000 ကိုခေါ်ဆိုပြီးတောင်းခံလာလျှင် အခြားဆက်သယ်မှု ပုံစံဖြင့်လည်းရနိုင်ပါသည်။ TTY သုံးစွဲသူများက မီနင်ဆိုတာ ရီလေးဝန်ဆောင်မှုကို 711 သို့မဟုတ်1-800-627-3529 ကိုခေါ်ဆိုနိုင်သည်။
မီနင်ဆိုတာတက္ကသိုလ်နှင့် MDA တို့သည် တန်းတူညီမျှသော အခွင့်အလမ်းဖြင့် ပညာပေးသူများနှင့်အလုပ်ရှင်များဖြစ်ပါသည်။

MINNESOTA DEPARTMENT OF AGRICULTURE
www.mda.state.mn.us

UNIVERSITY OF MINNESOTA EXTENSION