

ဗဟိုစားသန့် ရှင်းရေးဩလုဗ်ရန်နှင့်ထိမ်းသိမ်းမှု

လိုအပ်သောပစ္စည်း

- ရေပုံး
- ရေခန်း
- သန့်ရှင်းသောအဝတ်စုံ (သို့ မဟုတ်) ရေပြုတ်
- ကြမ်းတိုက်တံ
- ဆွဲရာရည်

ညွှန်ကြားချက်များ

- ၀၁ အဝတ်စားများနှင့်ကစားစရာကစားကစားများကိုသိမ်းဆည်းပါ။ အမှိုက်များကိုအဝေးသို့ ဖွန်ပစ်ပါ။ ဓလေ့များအကြာဆုံးကစားတတ်သောနေရာမှတောင်းပါ။
- ၂ ဆွဲရာရည် လက်ကိုင်ပြင်ဆင်မှု(၂)ဖွန်ခန်းကိုရေခန်းပြင်ရေပုံးထည့်ရောင်းပါ။
- ၃ စင်တာယာဆွဲရာရည်နှင့်ပြတင်းပေါက်ဘောင်များ၊ နံရံများ၊ ဓလေ့ပြားများ ကြမ်းပြားများကိုသုတ်ပါ။
- ၄ ကြမ်းတိုက်တံဖြင့်ကြမ်းပြင်များ၊ ဓလေ့ထပ်များ၊ ဓေါင်းများ၊ ထိုင်ခုံပရိဘောဂအောက်များကို ကြမ်းတိုက်ပါ။
- ၅ ကြမ်းတိုက်စ အဝတ်စုံနှင့် ရေ ကိုလုံလုံလုံလုံထပ်မံ၍ နေရာအားလုံးကိုတိုက်ပါ။
- ၆ ရေညစ်များကိုအိမ်သာကုန်ထုတ်မှတစ်ဆင့်ရေဆွဲချပါ။
- ၇ အဝတ်စုံရေပြုတ်ဆေးရုံတို့ ကိုလျှင်စွတ်၍ရှင်းတို့ ကိုခံခံခံခံသန့် ရှင်းရေးလုပ်ရန်မှ လွှဲ၍တခြားမည်သည့်နေရာမှမှတစ်ဆင့်မပြုပါနှင့်။
- ၀၈ ကစားစရာအရုပ်များအားလုံး ဖြိုခွဲရောင်းချပါ။ အိမ်ယာခင်းများ၊ ကောစားများ၊ ခန်းမီးများ၊ အစရှိသည်တို့ ကိုလျှင်စွတ်ပါ။

၀၉ ရန်ရှိပါက-

သန့်ရှင်းရေးဩလုဗ်ရန်စာရင်း

-----ပတ်စပတ်

| | | | |
|-----------------------------------|-----------|-------------------|-----------|
| ၀၉. စဉ်စဉ်ရင်း (ပုံမှန်) | | | |
| စဉ်စဉ် | ဦး | မိသားစုစဉ် | ဦး |
| စုံစပ်/ကြမ်းတိုက် | --- | စုံစပ်/ကြမ်းတိုက် | --- |
| စုံသုတ်ရန် | --- | စုံသုတ်ရန် | --- |
| ပြတင်းပေါက်များ | --- | ပြတင်းပေါက်များ | --- |
| ကြမ်းခင်းပြားများ | --- | ကြမ်းခင်းပြားများ | --- |

| | |
|-----------------------|------------------------------|
| ဝစီစီစဉ်များ | စီးခွဲချခင်း |
| အိမ်ယာခင်းများလုပ်ရန် | ကောင်တာသုတ်ရန် |
| စုံစပ်/ကြမ်းတိုက် | စုံစပ်/ကြမ်းတိုက် |
| စုံသုတ် | အသုံးအဆောင်များသန့်ရှင်းရန် |
| ကြမ်းခင်းပြားများ | လက်စောင်းကန်များတိုက်ဆွတ်ရန် |
| ပြတင်းပေါက်များ | ပြတင်းပေါက်များ |

| | | |
|--|-----|-------------------------------|
| ၀၉. စဉ်စဉ်ရင်း (အစပတ်စပတ်) | | ရေမျိုးစဉ် |
| ကောစောသန့်ရှင်းရန် | --- | လက်စောင်းကန်တိုက်ဆွတ်ရန် |
| ခန်းမီးစုံစုံနေကားများ | --- | ရေမျိုးကန်နှင့်အိမ်သာကုန်ထုတ် |
| မျက်နှာကျက်ပန်ကာ | --- | စုံစပ်/ကြမ်းတိုက် |
| ပရိဘောဂများစုံစပ်ရန် | --- | ပြတင်းပေါက်များ |
| လက်စွဲကန်စောပရိဘောဂအသုံးအဆောင်များစုံသုတ်ရန် | --- | |
| တီပိုများသန့်ရှင်းရန် | --- | |

အစပတ်စပတ်ဩရန်များ

Translated & Produced by:

Allen County Department of Health
 1 E. Main St., 5th Floor
 Fort Wayne, IN 46802
 (260) 449-7561



Lead Dust Clean-Up and Control

You Will Need:

Bucket Warm water
Clean Rags or Sponges Mop
Liquid Soap

Instructions:

1. **Pick up** all clothes and toys. Throw away all trash. Start where your child spends the most time.
2. **Mix** 2 tablespoons of soap in a bucket of warm water.
3. **Wipe off** windowsills, wells, moldings, and baseboard with the soap and water solution.
4. **Mop** floors, steps, in corners, and under furniture.
5. **Change water.** Wipe and mop all areas again.
6. **Flush** all the dirty water down the toilet.
7. **Wash** the rags by themselves and never use them for anything but cleaning up the lead.
8. **Wash** all toys, blankets, sheets, rugs, curtains, etc.

If you have any questions, please call:

Allen County Department of Health
1 E. Main St., 5th Floor
Fort Wayne, IN 46802
(260) 449-7561

Clean-Up Checklist

For the week of: _____

Chores (regular)

| LIVING ROOM | DONE | FAMILY ROOM | DONE |
|--------------------|-------------|--------------------|-------------|
| Vacuum/mop | — | Vacuum/mop | — |
| Dust | — | Dust | — |
| Windows | — | Windows | — |
| Baseboards | — | Baseboards | — |

BEDROOMS

| | | | |
|---------------|---|------------------|---|
| Change sheets | — | KITCHEN | |
| Vacuum/mop | — | Wipe counters | — |
| Dust | — | Vacuum/mop | — |
| Baseboards | — | Clean appliances | — |
| Windows | — | Scrub sinks | — |
| | | Windows | — |

CHORES (general)

| | | | |
|---------------------|---|-----------------|---|
| Carpet cleaned | — | BATHROOM | |
| Curtains & blinds | — | Scrub sink | — |
| Ceiling fans | — | Tub & toilet | — |
| Vacuum furniture | — | Vacuum/mop | — |
| Dust knickknacks | — | Windows | — |
| Clean out cupboards | — | | |

SPECIAL ATTENTION:
