အိမ်အသစ်ကို ကြိုဆိုပါတယ်။

Mercy Housing

မာတိကာ

လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်ရုပ်ပုံများနှင့်အဓိပ္ပါယ် ... က
အသုံးများသည့်အရာများနှင့်အမည်များ ... ခ
စရိတ်များပေးခြင်း ... ၁

တိုက်ခန်း ထိန်းသိမ်းခြင်း

မပြောင်းခင် စစ်ဆေးခြင်း ... ၂
ည့်ခန်းနေရာများ ... ၃–၅
- ကြမ်းပိုးများ ... ၆

မီးဖိုချောင်
- အစာပြင်ဆင်ခြင်း ... ၇
- အစာစားပြီးသန့်ရှင်းခြင်း ... ၈
- ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် ဖုတ်ခြင်း ... ၉–၁၀
- ပန်းကန်ဆေးစက် ... ၁၁
- မီးဖို ... ၁၂
- ရေခဲသေတ္တာ/အမိုက်ကြိတ်စက် ... ၁၃
- အမှိုက်ပုံ/အမှိုက်သွန်ရန်နေရာ ... ၁၄

ရေချိုးခန်း
- အထွေထွေသန့်ရှင်းရေး ... ၁၅
- အိမ်သာပြဿနာများ ... ၁၆
- ရေယိုခြင်းနှင့်ရေလျှံခြင်း ... ၁၇

အဝတ်လျှော်ခြင်း ... ၁၈

ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရေးနှင့်လုံခြုံရေး

မီးသတိပေးအချက်ပြကိရိယာ ... ၁၉
မီး ... ၂၀–၂၂
အဆောင်ကူးလမ်းမများ ... ၂၃

ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရေးနှင့်လုံခြုံရေး

- တံခါးနှင့်ပြတင်းပေါက်သော့ခလောက်များ ... ၂၄
- အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးကိစ္စများ ... ၂၅
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ... ၂၆
- သော့ခလောက်၊ သော့၊ သူစိမ်းများ ... ၂၇–၂၈

စာနှင့် အသိပေးစာများ

- စာများနှင့် ကပ်ထားသည့်အသိပေးစာများ ... ၂၉
- ပြင်ဆင်ပေးရန် ပန်ကြားချက်များ ... ၃၀

အိမ်နီးချင်းကောင်းတယောက်ဖြစ်ခြင်း

- ဆူညံခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ အိမ်မွေးတိရစ□ာန်များ ... ၃၁

စွမ်းအင်ချွေတာခြင်း

- အပူချိန်ညှိကိရိယာ ... ၃၂
- အကြံပေးချက်များ ... ၃၃–၃၄

© မယ်စီအိုးအိမ် တဦးတည်းမူပိုင်။ ခွင့်ပြုချက်ယူရန် (သို့) မေးရန် Refugee Housing Program, Mercy Housing, Inc. 1999 Broadway, Suite 1000, Denver, CO 80202 ကို ဆက်သွယ်ပါ။

အကျဉ်းချုပ်

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်ကို ကော့စ်မန်နေဂျာနဲ့ ဒုက္ခသည်မိသားစု တစုပါတဲ့ အိုးအိမ်ဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်မှာ ထည့်သုံးဖို့ ရေးထားပါတယ်။ ဒါတခုတည်း ပြီးပြည့်စုံတဲ့ စာရွက်စာတမ်းတခု မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီစာအုပ်က ကော်လိုရာဒိုပြည်နယ် ဒန်ဗာမြို့က အာဖရိက လူမှုအဖွဲ့အစည်းစင်တာနဲ့ မယ်စီအိုးအိမ်တို့ရဲ့ ပူးပေါင်းကြိုးပမ်းမှု တရပ်ပါ။

ရုပ်ပုံတွေနဲ့ ဒီဇိုင်း ရေးဆွဲသူက ကယ်ရိုလ် ကင်းဘောလ် ဖြစ်ပါတယ်။

အာဖရိက လူမှုအဖွဲ့အစည်းစင်တာက ဗာဂျင်းနီးယားပြည်နယ် အာလင်တန်မြို့အခြေစိုက် အီသီယိုးပီးယားလူမှုအဖွဲ့အစည်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကောင်စီ (အီးစီဒီစီ)ရဲ့ လုပ်ငန်းအစီအစဉ် ရုံးတခုဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာရွက်စာတမ်းကို ဒုက္ခသည်အိုးအိမ် ဝန်ဆောင်မှုအတွက် နည်းပညာအထောက်အပံ့ (Technical Assistance for Refugee Housing Services) စီမံကိန်း ထောက်ပံ့မှု အမှတ် 90RB0015 နဲ့ ထုတ်ပါတယ်။ ဒုက္ခသည် ပြန်လည် နေရာချထားရေးရုံး (ORR) နဲ့ အမေရိက ကျန်းမာရေးနဲ့ လူမှုရေး ဝန်ဆောင်မှုဌာနတို့က မယ်စီအိုးအိမ်ကို ဒီအထောက်အပံ့ ပေးပါတယ်။ ဒီမှာဖော်ပြထားတဲ့ အယူအဆတွေက ///ရရ ရဲ့အယူအဆတွေ ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်ပါမယ်။ စ

လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်ရုပ်ပုံများနှင့် အဓိပ္ပါယ်

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်တခုလုံးမှာ တချို့စာမျက်နှာတွေမှာ ရုပ်ပုံတွေ တွေ့ပါမယ် –
အဲဒီရုပ်ပုံရဲ့အဓိပ္ပါယ်က ဒါတွေပါ။ ။

ဒါက သင်နဲ့တူ ဒီစာအုပ်ဖတ်နေသူ၊ သင်ရဲ့ ကော့စ်မန်နေဂျာလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

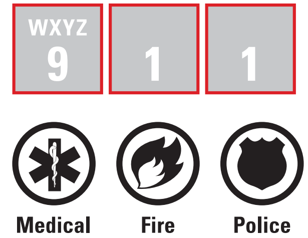
နာမည်။ ။ ______________________

တယ်လီဖုန်းနံပါတ်။ ။ ______________________

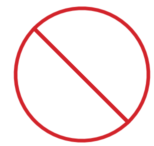
ဒါက သင့်အိမ်ရှင် ဒါမှမဟုတ် သင့်တိုက်ခန်း မန်နေဂျာလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

နာမည်။ ။ ______________________

တယ်လီဖုန်းနံပါတ်။ ။ ______________________

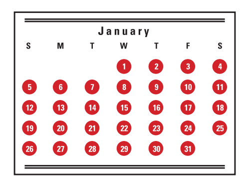


သင့်တယ်လီဖုန်းကနေ ၉–၁–၁ ကိုဆက်ရင် အကူအညီ အမြန်ရပါတယ်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အရေးပေါ်ကိစ္စဖြစ်ပြီး အကူအညီ တကယ်လိုမှ ဆက်ပါ။

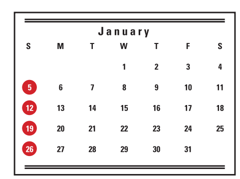


ဒါက "**မဟုတ်ဘူး**" လို့ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီပုံမှာပြထားသလို မလုပ်ပါနဲ့။

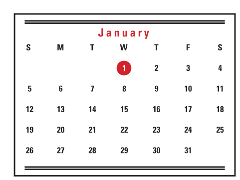
ဒါက ပိုက်ဆံဖြုန်းနေတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။
ဒါမျိုးတွေ မလုပ်မိဖို့ ကြိုးစားပါ။



ဒါကို နေ့တိုင်းလုပ်ပါ။



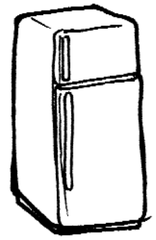
ဒါကို တပတ်တခါလုပ်ပါ။



ဒါကို တလတခါလုပ်ပါ။

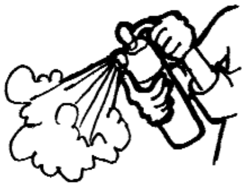
အသုံးများသည့်အရာများနှင့်အမည်များ

နေအိမ်မှမောင်းထုတ်သည့်
အသိပေးစာ

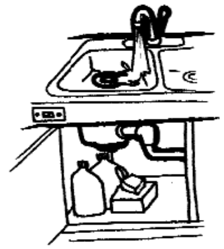


ရေခဲသေတ္တာ

ရေဇလုံ
ရေပိုက်ခေါင်း

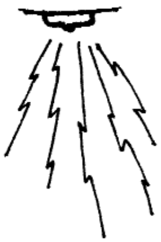


မီးသတ်ဗူး



အမှိုက်
ကြိတ်စက်

ရေစိမ်ချိုးစည်
စည်ပိုင်း

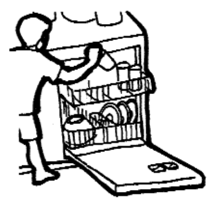


မီးသတိပေးအချက်ပြ
ကိရိယာ

မီးဖို
မီးဖိုခွင်

အိမ်သာ

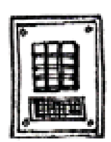
အမှိုက်သွန်ရန်နေရာ
အမှိုက်ပုံး



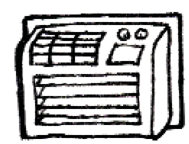
ပန်းကန်ဆေးစက်

အပူချိန်ညှိကိရိယာ

အဝတ်လျှော်စက်

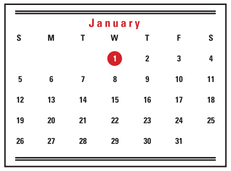


အဆောက်အဦတွင်း
ဆက်သွယ်စကားပြောကိရိယာ



ပြတင်းပေါက်
လေအေးစက်

စရိတ်များပေးခြင်း

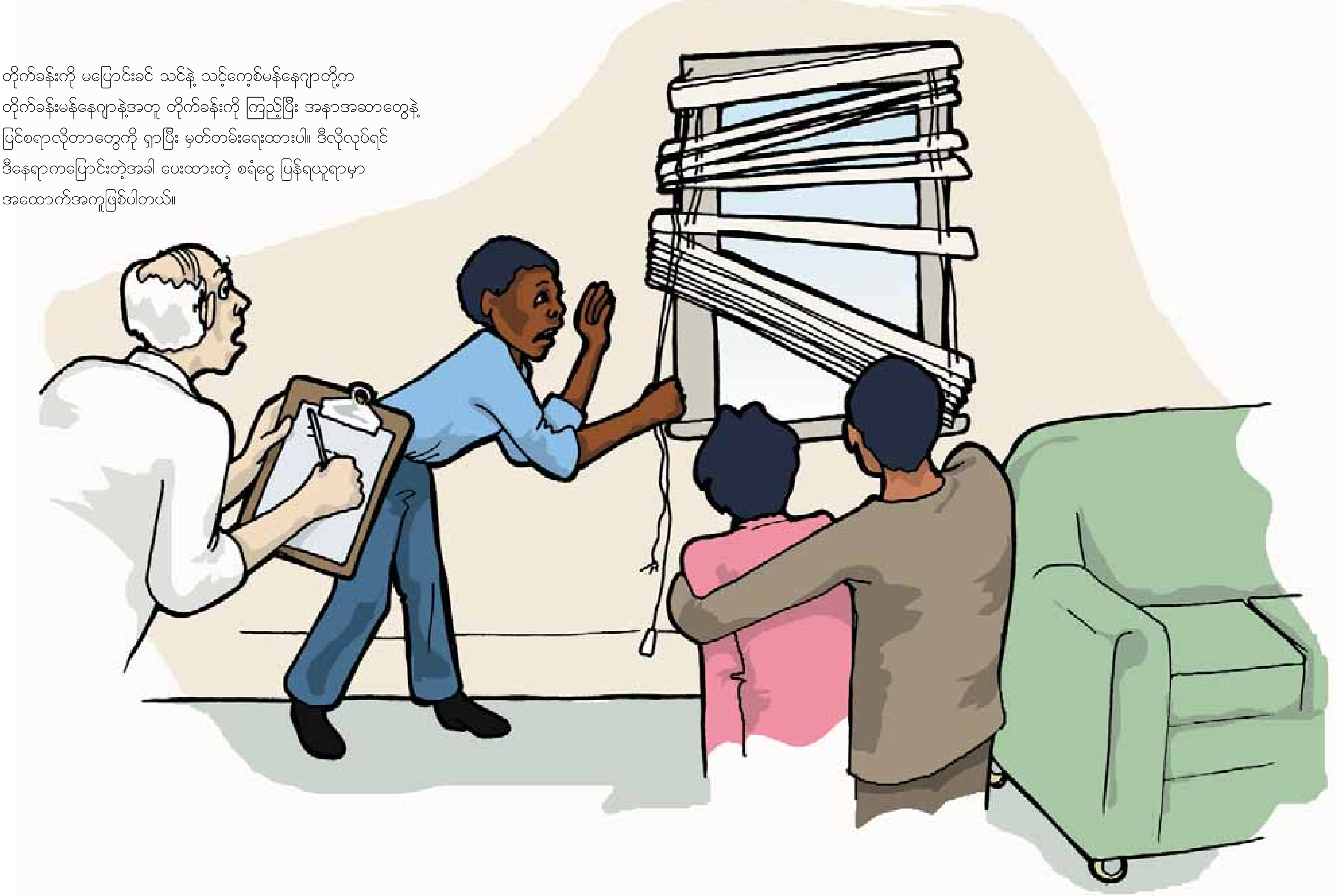


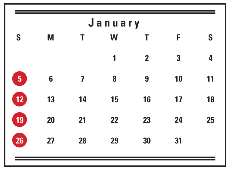
အကြွေးစာရင်းဖွင့်ဖို့နဲ့ စာရင်းကောင်းရှိနေဖို့ ***လစဉ်*** အိမ်လခ၊ ရေမီးဖိုးနဲ့ တခြား အခတွေကို အချိန်မီ ပေးရပါမယ်။ အကြွေးစာရင်း ကောင်းနေရင် အိမ်၊ ကားဝယ်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် ကောလိပ်ပညာရေးအတွက်ပေးဖို့ ငွေချေးရာမှာ အထောက်အကူ ဖြစ်ပါတယ်။ စရိတ်စခတွေ ပေးရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်ဖို့ စာရင်းထားပါ။

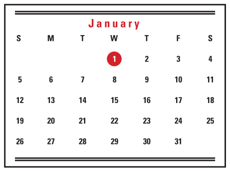
ငွေသား ဘယ်တော့မှ မပို့ပါနဲ့။

မပြောင်းခင် စစ်ဆေးခြင်း

တိုက်ခန်းကို မပြောင်းခင် သင်နဲ့ သင့်ကေ့စ်မန်နေဂျာတို့က တိုက်ခန်းမန်နေဂျာနဲ့အတူ တိုက်ခန်းကို ကြည့်ပြီး အနာအဆာတွေနဲ့ ပြင်စရာလိုတာတွေကို ရှာပြီး မှတ်တမ်းရေးထားပါ။ ဒီလိုလုပ်ရင် ဒီနေရာကပြောင်းတဲ့အခါ ပေးထားတဲ့ စရံငွေ ပြန်ရယူရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။







အနည်းဆုံးတပတ်တကြိမ် ကြမ်းခင်းကော်ဇောကို ဖုန်စုတ်စက်နဲ့ စုတ်ပါ။ ဖိတ်စင်သွားတာတွေကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့နဲ့ ချက်ချင်း ဆေးပါ။ သစ်သားကြမ်းခင်းတွေကို အပတ်စဉ် တံမြက်စည်း လှဲရပါမယ်။

အိမ်ပြောင်းတဲ့အခါ စက်ကိရိယာတွေကလွဲလို့ ပရိဘောဂတွေကို ယူသွားလို့ ရချင်ရပါမယ်။ ကောင်းကောင်းထားရင် အကြာကြီး ခံပါမယ်။ အိမ်ပြောင်းတဲ့အခါ ပရိဘောဂတွေနဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေ အားလုံး ယူသွားလိမ့်မယ်လို့ အိမ်ပိုင်ရှင်က ယူဆထားပါမယ်။ သင်ယူထားနိုင်တဲ့ ပရိဘောဂနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မေးစရာရှိရင် အိမ်ငှားစာချုပ်ကို ဖတ်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် သင့် ကေ့စ်မန်နေဂျာနဲ့ ဒီကိစ္စပြောပါ။

တိုက်ခန်းထဲဝင်တဲ့အခါ ဖိနပ်ချွတ်ပါ။ ဒါမှ ကြမ်းခင်းကော်ဇောတွေ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။

ကြမ်းခင်းကော်ဇောပေါ် အရည်မသွန်ပါနဲ့။ အောက်မှာခံထားတဲ့ အလွှာတွေပါ စိုကုန်ပြီး အစွန်းချွတ်ရတာ ခက်သွားပါမယ်။

ဖိတ်စင်တာတွေကို __ချက်ချင်း__ သန့်စင်ပါ။ ဈေးဆိုင်မှာဝယ်နိုင်တဲ့ ဆေးမှုတ်ပြီးကော်ဇောဆေးတာ သုံးချင် သုံးနိုင်ပါမယ်။

__ကော်ဇောမှာ အရောင်ချွတ်ဆေး ဘယ်တော့မှ မသုံးပါနဲ့။__

တခုခု စွန်းသွားရင် ကော့စ်မန်နေဂျာ ဒါမှမဟုတ် တိုက်ခန်း မန်နေဂျာကို အကြောင်းကြားပါ။

ကလေးတွေကို ခန်းဆီးတွေ ဒါမှမဟုတ် ပြတင်းပေါက် လိုက်ကာတွေနဲ့ **မကစားဖို့** နံရံတွေမှာ **မရေးခြစ်ဖို့** သင်ပါ။

အကြီးအကျယ်စွန်းတာတွေအတွက် ဈေးဆိုင်တွေက ကော်ဇောဆေးစက် ငှားနိုင်ပါတယ်။

သင့်တိုက်ခန်းထဲက ပစ္စည်းတွေ သတိထားဖို့ ကလေးတွေကို သင်ပါ။ ပရိဘောဂတွေပေါ် တက်တာ ဒါမှမဟုတ် ခုန်တာ **မလုပ်စေပါနဲ့။**

ကြမ်းပိုးများ

ကြမ်းပိုးကိုက်ထားတဲ့နေရာတွေက ယောင်ပြီး နီနေတယ်။

လမ်းပေါ်က ပရိဘောဂတွေကို အိမ်ထဲ ဘယ်တော့မှ မယူလာပါနဲ့။

ကြမ်းပိုးတွေက ပိတ်စခေါက်ရိုးတွေ၊ နံရံအစွန်းတွေ၊ ကော်ဇောတွေနဲ့ အိပ်ရာတွေမှာ နေပါတယ်။ ကြမ်းပိုးရှိရင် အိပ်ရာကို ရေနွေးထဲမှာ ဆပ်ပြာနဲ့လျှော်ပြီး အဝတ်ခြောက်တဲ့စက်မှာ ပူပူကြီး အခြောက်ခံပါ။ မွေ့ရာ၊ ပရိဘောဂ၊ ကော်ဇောနဲ့ နံရံအစွန်းတွေကို ဖုန်စုတ်ပြီး ဖုန်စုတ်စက်ထဲကအိတ်ကို ချက်ချင်းအမှိုက်ပုံးထဲ ပစ်ပါ။

ကုတင်တွေနဲ့ ဆိုဖာကုလားထိုင်တွေကို နံရံနဲ့ ခွာထားပါ။ အခင်းတွေ အဖုံးတွေကို ကြမ်းပြင်နဲ့ မထိပါစေနဲ့။ ကုတင်ခြေထောက်တွေအောက်မှာ ဆပ်ပြာရည်ထည့်ထားတဲ့ ပူးတွေ ခံထားပါ။

အစာပြင်ဆင်ခြင်း

ကောင်တာမျက်နှာပြင်တွေ ပျက်စီးသွားရင် ပိုက်ဆံပေးရပါမယ်။

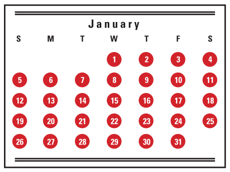
ကောင်တာမျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ ဒီအတိုင်း ဘယ်တော့မှ မလှီးပါနဲ့။

ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ဘယ်တော့မှ မလှီးပါနဲ့။

ပူနေတဲ့အိုးကို ကောင်တာမျက်နှာပြင်ပေါ်ကို ဘယ်တော့မှ ဒီအတိုင်း မတင်ပါနဲ့။

အိုးအခံ ဒါမှမဟုတ် အဝတ်ခြောက်ကို အိုးပူအောက်မှာ ခံပါ။

အစာစားပြီးသန့်ရှင်းခြင်း



ကောင်တာမျက်နှာပြင်ကို နေ့တိုင်းဆေးကြောပါ။

အစာကို ဖုံးမထားဘဲ ကောင်တာပေါ်မှာ မထားပါနဲ့။ အင်းစက်ပိုးတွေနဲ့ ကြွက်တွေ လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုဖြစ်ခဲ့ရင် အခကြေးငွေယူတဲ့ ပိုးမွှားထိန်းသိမ်းရေးသမားကို ပိုက်ဆံပေးရပါလိမ့်မယ်။

အစာကို ဖုံးအုပ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်ထားရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့နဲ့ ရေခဲသေတ္တာအထဲကို မှန်မှန်ဆေးကြောပါ။

အိမ်ပြောင်းတဲ့အခါ ရေခဲသေတ္တာကို ဆေးကြောမထားရင် ပိုက်ဆံပေးရပါလိမ့်မယ်။

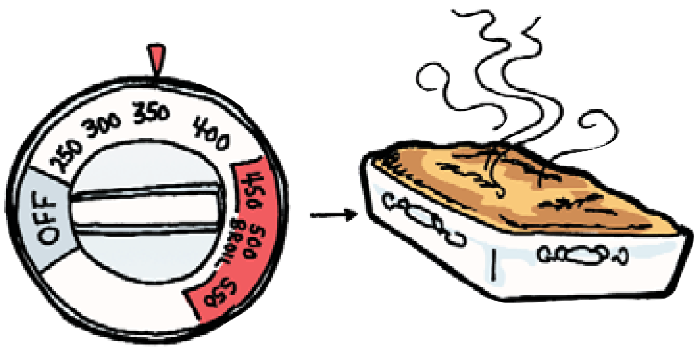
ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် ဖုတ်ခြင်း

မီးဖိုမှာ အစာချက်တဲ့အခါ အပူကို အလယ်အလတ်မှာပဲ ထားပြီး အမြဲချက်ပါ။
အပူမြင့်မြင့်နဲ့ စချက်ရင် အစာတူးပြီး အိုးမှာ ချိုးကပ်သွားပါလိမ့်မယ်။
အိုးရဲ့အောက်ခံတောင် အပူလောင်ပြီး ပြုတ်ထွက်လာနိုင်ပါတယ်။

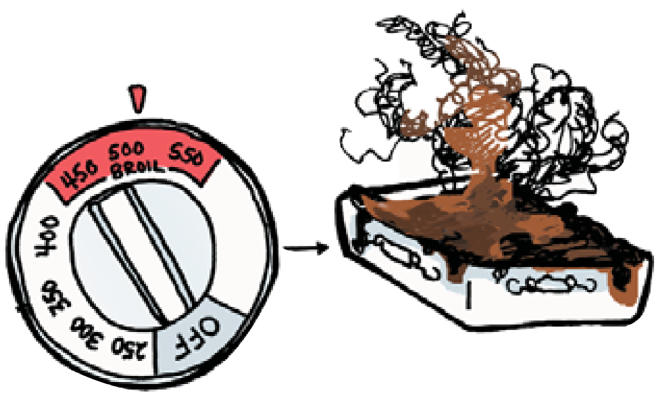
မီးဖိုပေါ်က ဒါမှမဟုတ် မီးဖုတ်ဖိုထဲက အိုးတွေကို အဝတ်ခြောက် ဒါမှမဟုတ် လက်နှီးနဲ့ ကိုင်ပါ။

<u>ပူနေတဲ့မီးဖိုခွင်တွေနဲ့ မီးဖုတ်ဖိုကအစာအတန်းတွေကြောင့် မီးပူလောင်နိုင်ပါတယ်။</u>

ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် ဖုတ်ခြင်း



ချက်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် ဖုတ်ဖို့ မီးဖုတ်ဖိုသုံးတဲ့အခါ ဒိုင်ခွက်ကို ၃၅၀ မှာ ထားပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဟင်းချက်အညွှန်းအတိုင်း လိုက်နာပါ။



မီးဖိုခွင်တွေပေါ်မှာ အစာချည့်ပဲ ဒီအတိုင်း တိုက်ရိုက်တင်ပြီး မချက်ပါနဲ့။

ပန်းကန်ဆေးစက်

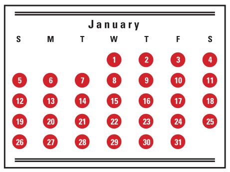
အိုးခွက်ပန်းကန်တွေနဲ့ ဇွန်းခက်ရင်းတွေက ပိုးတွေကို ပန်းကန်ဆေးစက်က သတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အိုးမတိုက်ပါဘူး။ အမှိုက်ကြိတ်စက်လို မသုံးနိုင်ပါဘူး။

စားကြွင်းစားကျန်တွေကို အမှိုက်ပုံးထဲထည့်ပြီး အိုးခွက် ပန်းကန်တွေကို ရေနဲ့ကျင်းပြီးမှ ပန်းကန်ဆေးစက်ထဲ ထည့်ပါ။

ပန်းကန်ဆေးစက်အတွက် အထူးလုပ်ထားတဲ့ဆပ်ပြာ သုံးရပါမယ်။ ဒီဆပ်ပြာက ပြင်းလို့ ခွက်ကလေးတွေထဲမှာ လျှံအောင် မထည့်ပါနဲ့။ ပန်းကန်ဆေးစက်ထဲကို ဆပ်ပြာရည် ဒါမှမဟုတ် အဝတ်လျှော် ဆပ်ပြာ ဘယ်တော့မှ မထည့်ပါနဲ့။

ကြမ်းပြင်ကို နေ့တိုင်း တံမြက်စည်းလှဲပြီး အပတ်တိုင်း ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့နဲ့ သုတ်ပါ။

မီးဖို



ဖိတ်သွားတဲ့အဆီနဲ့အစာတို့ကို <u>**ချက်ချင်း**</u> သုတ်လိုက်ပြီး မီးဖိုကို နေ့တိုင်း သန့်စင်ပါ။

အဆီတွေကို ရေထွက်ပြွန်ကနေ မသွန်ပါနဲ့။ ဗူးအလွတ်ထဲ ထည့်ပြီး အမှိုက်ပုံးထဲ ထည့်ပါ။

ဖိတ်သွား၊ တူးသွားတဲ့အစာနဲ့ အဆီတွေက အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ နံပြီး ပိုးမွှားနဲ့ ကြွက်တွေ လာပါမယ်။

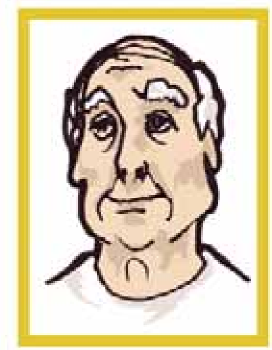
<u>***ဖိတ်ထားတဲ့အဆီတွေကြောင့် ချော်လဲနိုင်ပါတယ်။***</u>

<u>***ဖိတ်ထားတဲ့အဆီတွေကြောင့် မီးလောင်နိုင်ပါတယ်။***</u>

ရေဇလုံ/အမှိုက်ကြိတ်စက်

သင့်အိမ်မှာ စားကြွင်းစားကျန်တွေကို ကြိတ်တဲ့ အမှိုက်ကြိတ်စက် ရှိနိုင်ပါတယ်။
အမှိုက်ကြိတ်စက်သုံးတိုင်း ရေအေးဖွင့်ထားပါ။

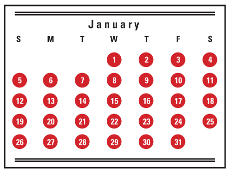
ရေဇလုံ ဒါမှမဟုတ် အမှိုက်ကြိတ်စက်ထဲ အရိုးတွေ၊ ဉခွံတွေ၊ သစ်သီးအစေ့တွေ၊ ကြက်သွန်ခွံတွေ၊ မုန်ညင်းရိုး ဒါမှမဟုတ် သတ္တု မထည့်ပါနဲ့။



အမှိုက်ကြိတ်စက် ကပ်နေရင် ရေဇလုံထဲကို ရေတွေ ပြန်ဝင်လာနိုင်ပါတယ်။ စက်ပိတ်လိုက်ပြီး တိုက်ခန်းက မန်နေဂျာကို ခေါ်ပါ။

<u>အမှိုက်ကြိတ်စက်ထဲ ဘယ်တော့မှ လက်မထည့်ပါနဲ့။</u>

အမှိုက်ပုံး/အမှိုက်သွန်ရန်နေရာ



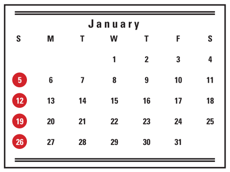
အမှိုက်ကို တိုက်ခန်းထဲမှာ ပေးထားတဲ့အမှိုက်ပုံးတွေထဲ ထည့်ပါ။ အမှိုက်ပုံးတွေမှာ အမှိုက်ပုံးသုံးပလတ်စတစ်အိတ် ခံထားပါ။

လုံလုံခြုံခြုံရှိတဲ့ အမှိုက်ပုံး ဒါမှမဟုတ် အမှိုက်သွန်တဲ့နေရာကို မှန်မှန်ယူသွားပါ။ အမှိုက်နံ့ကြောင့် ပိုးမွှားတွေနဲ့ ကြွက်တွေ လာနိုင်ပြီး အိမ်နီးချင်းတွေက တိုက်ခန်းမန်နေဂျာကို တိုင်နိုင်ပါတယ်။

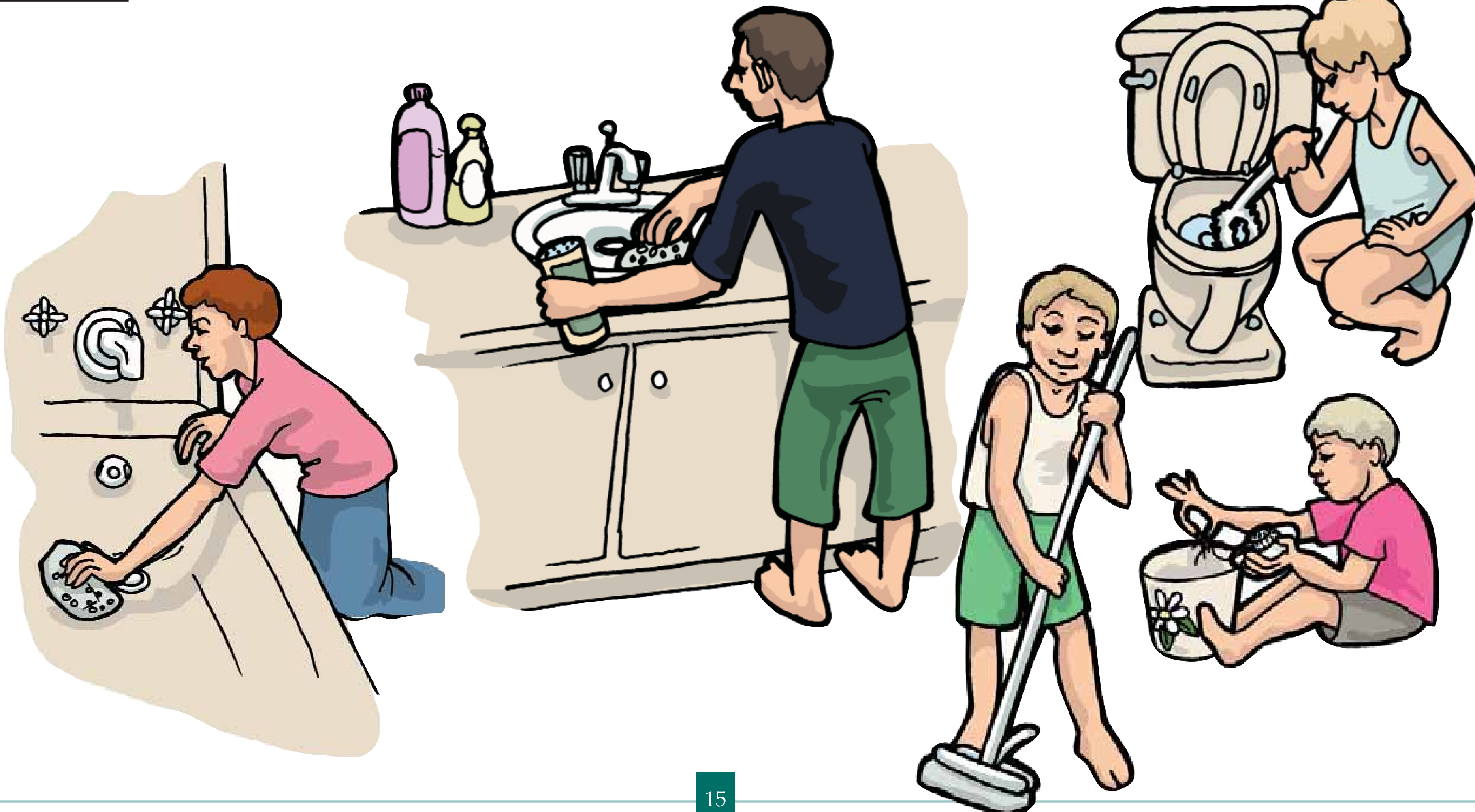
အမှိုက်ကို တိုက်ခန်းက အဆောင်ကူးလမ်းမတွေမှာ **ဘယ်တော့မှ** မထားပါနဲ့။

အရပ်ထဲမှာ စက္ကူ၊ ပုလင်းစတာတွေ ပြန်သုံးတဲ့အစီအစဉ် ရှိရင် ဒါတွေကို ဘယ်လိုခွဲရသလဲဆိုတဲ့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လုပ်ပါ။

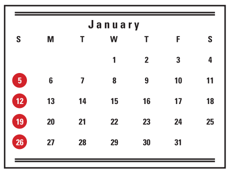
အထွေထွေသန့်ရှင်းရေး



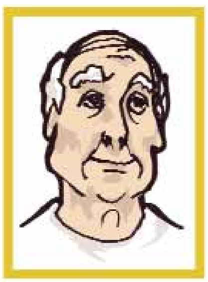
ရေချိုးခန်းကို အပတ်စဉ် မှန်မှန်ဆေးကြောပါ။ ဆေးကြောရာမှာ ကြမ်းပြင်၊ အိမ်သာအိုးအတွင်းအပြင်၊ ရေဇလုံ၊ ရေချိုးစည် ဒါမှမဟုတ် ရေပန်းတို့ ပါပါတယ်။ ဆံပင် ဒါမှမဟုတ် ဘာကိုမှ ရေပိုက်ထဲ မကျစေပါနဲ့။



အိမ်သာပြဿနာ



အိမ်သာအိုး အတွင်းအပြင်နဲ့ အောက်ခံတို့ကို အပတ်စဉ် ဆေးပါ။ ကြမ်းပြင်ပေါ် ဆီးစက်ကျရင် ချက်ချင်း သုတ်လိုက်ပါ။



အိမ်သာလျှံရင် တိုက်ခန်းမန်နေဂျာကို ချက်ချင်း ခေါ်ပါ။

အမျိုးသမီး ရာသီလာရင်သုံးတဲ့အခံတွေ၊ အမှိုက်၊ အစာ၊ စက္ကူ၊ အိမ်သာသုံးစက္ကူ အများကြီး ဒါမှမဟုတ် တခြားအရာတွေကို အိမ်သာထဲ မထည့်လိုက်ပါနဲ့။

ကလေးတွေကို အရုပ်တွေ ဒါမှမဟုတ် တခြားအရာတွေကို အိမ်သာထဲ ရေဆွဲမချဖို့ သင်ပါ။

အိမ်သာဆေးတဲ့အတံသုံးပြီး အိမ်သာဆေးပါ။

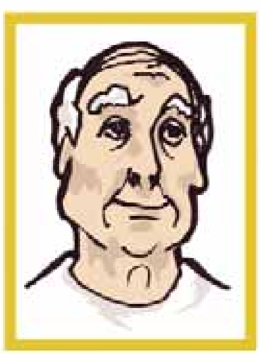
အိမ်သာဆေးတဲ့အတံကို တခြားဘာအတွက်မှ မသုံးပါနဲ့။

ရေယိုခြင်းနှင့် ရေလျှံခြင်း

ရေချိုးတဲ့နေရာက ကန့်လန့်ကာကို ရေချိုးစည်ထဲ အမြဲထားပြီး ကြမ်းပေါ်ကရေကို အမြဲ ချက်ချင်းသုတ်လိုက်ပါ။
ချော်မလဲအောင် ရေချိုးစည်ထဲမှာ အခင်းထားပါ။

ပိုက်ဆို့နေရင် ဒါမှမဟုတ် ယိုနေရင် တိုက်ခန်းမန်နေဂျာကို ချက်ချင်း ခေါ်ပါ။

ရေကြောင့် တခုခုပျက်စီးတာကို မတိုင်ရင် ဒီပျက်စီးမှုအတွက် သင်ပေးရပါမယ်။



အဝတ်လျှော်ခြင်း

၁။ အဝတ်တွေကို အရောင်နုနဲ့ အရောင်ရင့်အလိုက် ခွဲပါ။
၂။ အဝတ်အစားအထဲက တံဆိပ်တွေမှာ တမျိုးပြောမထားရင် ခလုတ်ကို ရေနွေး/ရေအေး (warm wash/cold) မှာ ထားပြီး လျှော်ပါ။
၃။ အဝတ်လျှော်စက် စဖွင့်ပြီး ဆပ်ပြာထည့်ပြီးတော့ အဝတ်အစားတွေ ထည့်ပါ။
၄။ အဝတ်လျှော်စက် ဒါမှမဟုတ် အခြောက်ခံစက်ထဲ အဝတ်တွေ ဖိသိပ်မထည့်ပါနဲ့။
၅။ အခြောက်ခံစက်ထဲက အမှိုက်ခံဇကာကို အမြဲသန့်စင်ပါ။
၆။ အဝတ်အစားတွေကို လူမရှိဘဲ ပစ်မထားပါနဲ့။

အိမ်ရှင်တွေက သင့်အိမ်ခန်းအတွက် မီးသတိပေးအချက်ပြ ကိရိယာတခု ပေးထားရပါမယ်။

ဒီမီးသတိပေးအချက်ပြကိရိယာက ကောင်းနေရပါမယ်။ ဒါက သင့်အသက်ကို ကယ်နိုင်ပါတယ်

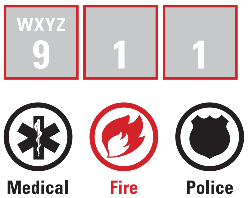
မီးသတိပေးအချက်ပြကိရိယာမှာ ဓာတ်ခဲတွေပါရင် အားကောင်းနေလားဆိုတာ ကြည့်ပြီး တနှစ်တခါ လဲပေးရပါမယ်။ သင့်အဖို့ အရေးကြီးတဲ့ နေ့တနေ့ကို ရွေးပြီး အဲဒီနေ့မှာလဲပါ။

မီးသတိပေးအချက်ပြကိရိယာ ရှေ့မှာပါတဲ့ ခလုတ်ကိုနှိပ်ပြီး ကောင်းမကောင်း စမ်းပါ။
ဟင်းချက်နေတုန်း မီးသတိပေးအချက်ပြမြည်ရင် အဲဒီခလုတ်ကို နှိပ်ပြီး ပိတ်လိုက်ပါ။

မီးအချက်ပြကိရိယာကို ဖြုတ်တာ၊ လွှင့်ပစ်တာ ဘယ်တော့မှ မလုပ်ပါနဲ့။

မီးသတိပေးအချက်ပြကိရိယာ ပျက်နေရင် တိုက်ခန်းမန်နေဂျာကို ခေါ်ပါ။
တိုက်ခန်း ဒါမှမဟုတ် တိုက်ထဲမှာ မီးသတ်ဗူးတွေ ထားတဲ့နေရာကို သိအောင်လုပ်ထားပြီး
ဘယ်လိုသုံးရသလဲဆိုတာ သင်ထားပါ။

ဆီမီးလောင်နေတာကို ဘယ်တော့မှ ရေမလောင်းပါနဲ့။



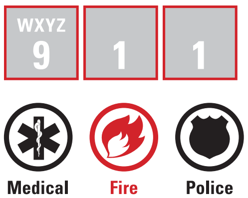
၁) မီးက သိပ်မကြီးရင် နောက်အိုးတခု ဒါမှမဟုတ် အဖုံးဖုံးပြီး လေမရအောင်လုပ်ပါ။

၂) မီးက ကြီးလွန်းရင် မီးသတ်ဗူးကို သူများပြထားတဲ့အတိုင်း သုံးပါ။

နောက်တခါလိုအပ်ရင် သုံးနိုင်အောင် တိုက်ခန်းမန်နေဂျာက မီးသတ်ဗူးကို သုံးပြီးတိုင်း ပြန်ဖြည့်ရပါမယ်။

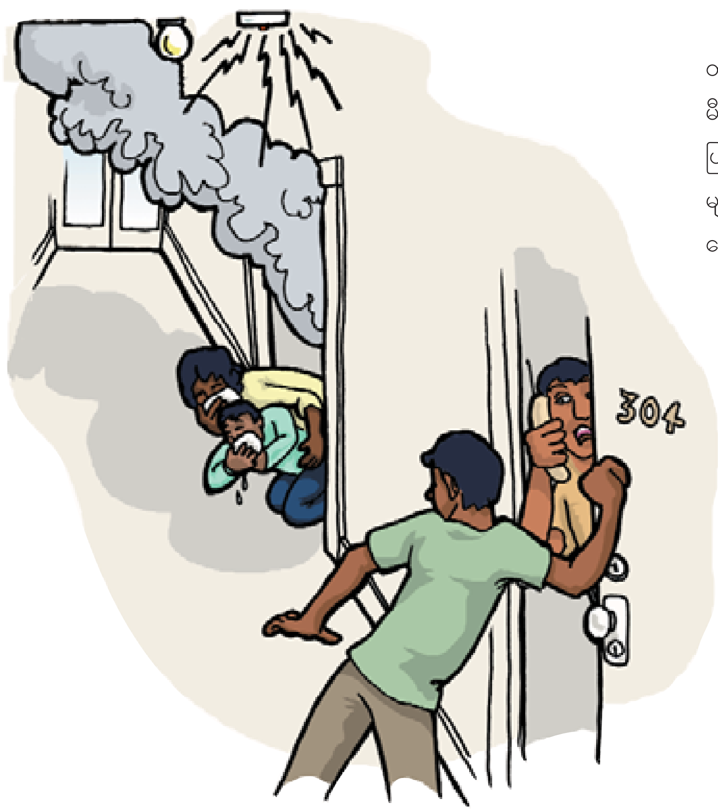
၃) ကိုယ်တိုင် မီးမငြိမ်းနိုင်ဘူးထင်ရင်

တိုက်ထဲက လူတွေကို အပြင်ထုတ်ပြီး ၉၁၁ ကို ဖုန်းဆက်ပါ။
လူတွေရဲ့အသက်က ပစ္စည်းတွေထက် ပိုတန်ဖိုးရှိပါတယ်။



မီးက ငြိမ်းလို့မရလောက်အောင် ကြီးတယ်ဆိုရင် ၉၁၁ ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

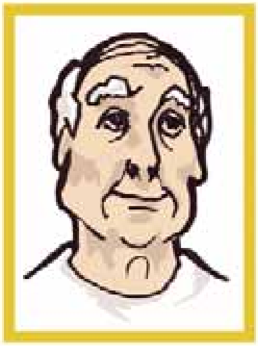
အပြင်ထွက်နိုင်ရင် ထွက်ပါ။ မီးခိုးအောက်မှာ ငုံ့နေပြီး မီးခိုး မရှူမိအောင်နေပါ။ အိမ်နီးချင်းတွေကို အသိပေးနိုင်ရင် အသိပေးပါ။ မီးလောင်နေရာက ထွက်ပြေးဖို့ **ဘယ်တော့မှ** ဓာတ်လှေခါး မသုံးပါနဲ့ – လှေခါးသုံးပါ။



တံခါးပူနေရင် မဖွင့်ပါနဲ့။ မြေညီထပ်ပြတင်းပေါက်က ဒါမှမဟုတ် မီးလောင်ရင် ထွက်ရတဲ့အပေါက်က ထွက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ပြတင်းပေါက်ကနေ အကူအညီ စောင့်ပါ။ မီးခိုးမဝင်အောင် မျက်နှာသုတ်ပုဝါအစိုတွေကို တံခါးတွေတလျှောက် ထားပြီး ရေစိုနေတဲ့အဝတ်ကနေ အသက်ရှူပါ။

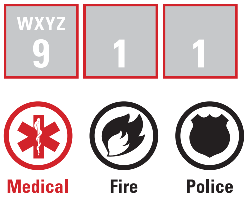
အဆောင်ကူးလမ်းတွေနဲ့ လူစုလေ့ရှိတဲ့နေရာတွေမှာ ရှုတ်နေရင် အန္တရာယ်ရှိပြီး အရေးပေါ်အခြေအနေမှာ ပိတ်မိနေနိုင်ပါတယ်။

တိုက်က လူစုလေ့ရှိတဲ့နေရာကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနဲ့ အန္တရာယ် ကင်းအောင်ထားရင် အိမ်နီးချင်းတွေနဲ့လည်း ပိုတဲ့နိုင်ပါတယ်။



ကလေးတွေနဲ့ အိမ်မွေးတိရစ□ာန်တွေကို အိမ်ထဲထားဖို့နဲ့ ပိုးမွှားတွေနဲ့ တိရစ□ာန်တွေကို အပြင်မှာရှိစေဖို့အတွက် တံခါးနဲ့ ပြတင်းပေါက်သံဇကာတွေက အရေးကြီးပါတယ်။

သံဇကာတွေ ပြဲနေရင် ဒါမှမဟုတ် မရှိဘူးဆိုရင် တိုက်ခန်း မန်နေဂျာကို ဖုန်းဆက်ပါ။



တစုံတယောက် အကြီးအကျယ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရင် ၉၁၁ ကို ဆက်ပါ။

ကယ်မယ့်လူတွေက အကူအညီပေးဖို့ ချက်ချင်းရောက်လာပါမယ်။ ပြဿနာကို သိပြီးတာနဲ့ ဆေးရုံသွားဖို့ အရေးပေါ် လူနာတင်ကား လိုမလို ဆုံးဖြတ်ဖို့ သူတို့ ကူညီနိုင်ပါတယ်။

တချို့အရာတွေအတွက် ပိုက်ဆံပေးချင်ပေးရပါမယ်။

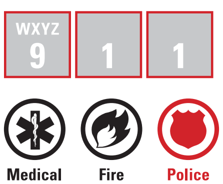
သင် သောက်မနေရင်တောင် အမေရိကန်ဆေးလိပ်တွေက ဆက်လောင်နေမှာပဲ။
ဆေးလိပ်တွေ မီးငြိမ်းတာ သေချာမှ လွှင့်ပစ်ပါ။

သင့်တိုက်ခန်းထဲမှာ
မီးလောင်တာတွေအတွက်
ပိုက်ဆံတောင်းပါမယ်။

အိပ်ရာ ဒါမှမဟုတ် အိပ်ပျော်သွားနိုင်တဲ့နေရာတွေမှာ ဆေးလိပ်မသောက်ပါနဲ့။

ကလေးတွေ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေအနား ဆေးလိပ်မသောက်ပါနဲ့။

လူကြီးတွေနဲ့ကလေးတွေက သင်မသိသူ တယောက်ယောက်ကို တံခါးဖွင့်ပေးတာတို့၊ အဆောက်အဦတွင်း ဆက်သွယ်စကားပြောကိရိယာကတဆင့် ဝင်လာဖို့တို့ ဘယ်တော့မှ မလုပ်ပေးရပါ။



လူတွေ ခိုးနေတာတွေ့ရင် ၉-၁-၁ ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

အိမ်မှာရှိနေရင်တောင် တံခါးအမြဲသော့ခတ်ထားပါ။ လုံခြုံရေးအတွက် အပြင်မသွားခင် ပြတင်းပေါက်တွေ ပိတ်ပြီး သော့ခတ်လိုက်ပါ။

တိုက်အဝင်တံခါးကနေ သင်နဲ့အတူ သူစိမ်းတွေ ဝင်မလာစေပါနဲ့။

သော့တွေမေ့ကျန်သွားရင် ဒါမှမဟုတ် တိုက်ခန်းထဲဝင်လို့ မရရင် အိမ်ရှင်က တံခါးလာဖွင့်ပေးရတဲ့အခါ ဒေါ်လာ ၅၀ နဲ့ အထက် ကုန်ကျနိုင်ပါတယ်။ သော့တွေပျောက်သွားရင် သော့ခလောက်တွေ အသစ်လုပ်ဖို့ ဒီထက် ပိုကုန်နိုင်ပါတယ်။

ယူနီဖောင်းဝတ်သူတွေအပါအဝင် သူစိမ်းတွေကို တံခါးမဖွင့်ပေးခင် မှတ်ပုံတင် ပြခိုင်းပါ။

သင့်စာတွေကို ဖတ်ပြီး အရေးကြီးတဲ့ စာရွက်စာတမ်းတွေကို လုံခြုံတဲ့နေရာမှာ ထားပါ။

နားမလည်တာ တခုခုရှိရင် ကေ့စ်မန်နေဂျာကို ခေါ်ပြီး အကူအညီ တောင်းပါ။

စာတိုက်ပုံးကို နေ့တိုင်း ကြည့်ပါ။ "ကြော်ညာစာတွေ"ကို တိုက်အဝင်ခန်းမ ကြမ်းပြင်ပေါ် မပစ်ပါနဲ့။

သင့်တံခါးပေါ် အသိပေးစာတခုခု ကပ်ထားရင် **ချက်ချင်း** အကြောင်းပြန်ရပါမယ်။

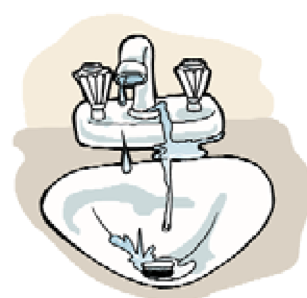
အိမ်ကမောင်းနှင်တဲ့ အသိပေးစာတွေကို ဒီလိုပို့ ကြပါတယ်။

တခုခု ပြင်မပေးခင် စာရေးအကြောင်းကြားဖို့ အိမ်ရှင်တွေက လိုအပ်လေ့ရှိပါတယ်။ ပြင်ပေးဖို့ပန်ကြားလွှာ (Repair Request) သုံးပါ။ ဒါမှမဟုတ် ကော့စ်မန်နေဂျာကို အကူအညီ တောင်းပါ။

www.refugeehouse.org အင်တာနက်နေရာမှာ သင်သုံးနိုင်တဲ့ ပြင်ပေးဖို့ပန်ကြားတဲ့ပုံစံ ရှိပါတယ်။

အိမ်သာ ပိတ်ဆို့နေပါတယ်။

အမှိုက်ကြိတ်စက် ပျက်နေပါတယ်။



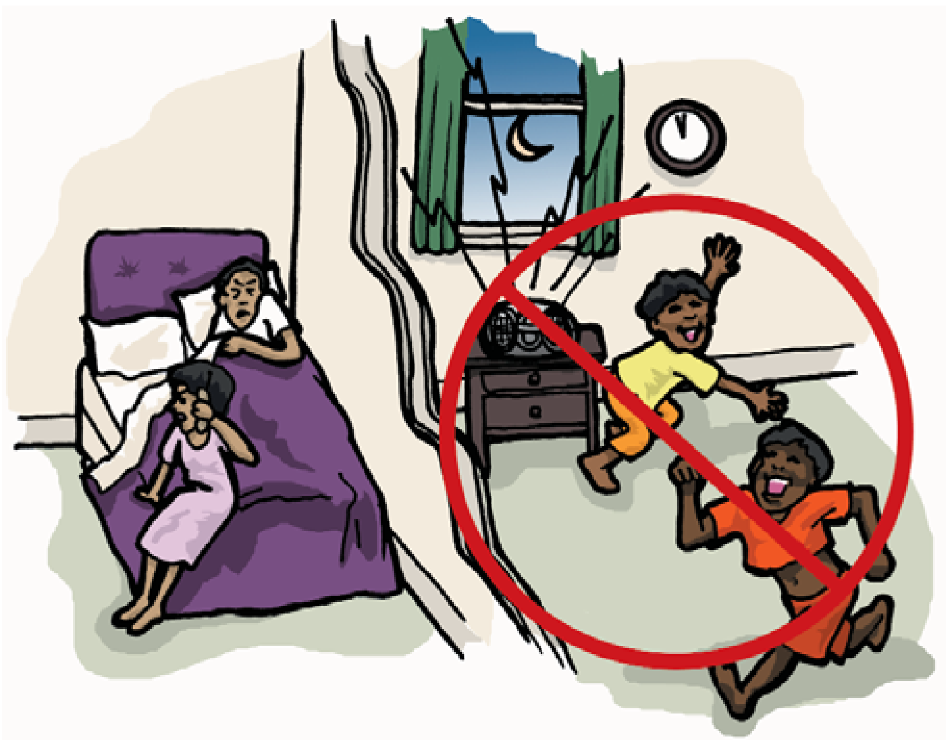
ရေပိုက်ခေါင်းတွေ ယိုနေပါတယ်။

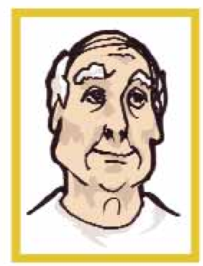
မီးဖို ပျက်နေပါတယ်။

သံဇကာတွေ ပြင်ဖို့ လိုပါတယ်။

လူအများစုက ည ၁၀ နာရီလောက်မှာ အိပ်လေ့ရှိပါတယ်။ ကလေးတွေကို ငြိမ်အောင်ထားပါ။ စကား တိုးတိုးပြောပါ။ ပြီးတော့ ည ၁၀ နာရီနဲ့ မနက် ၈ နာရီကြား သီချင်း ကျယ်ကျယ်မဖွင့်ပါနဲ့။

ဆူတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အိမ်ရှင်ရဲ့စည်းကမ်းတွေကို လိုက်နာရပါမယ်။ ဒီစည်းကမ်းတွေကို အိမ်ငှားစာချုပ်ထဲမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။





အိမ်နီးချင်းနဲ့ အချင်းများတာရှိခဲ့ရင် ပြေလည်အောင် အတူတူ လုပ်ကြည့်ပါ။ မလုပ်နိုင်ရင် ကော့စ်မန်နေဂျာ ဒါမှမဟုတ် တိုက်ခန်း မန်နေဂျာဆီက အကူအညီတောင်းပါ။

တချို့တိုက်ခန်းတွေမှာ အိမ်မွေးတိရစ□ာန်တွေ ထားခွင့်ပြုပါတယ်။ ဘယ်တိရစ□ာန်တွေ ထားလို့ရတယ်ဆိုတာ သေချာအောင်လုပ်ပါ။

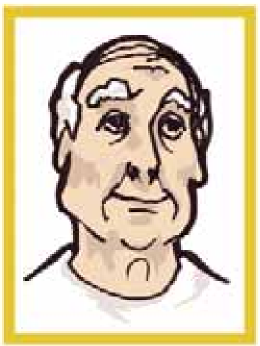
သာမန်အားဖြင့် အိမ်ငှားတွေက အပူပေးခ၊ လျှပ်စစ်ခနဲ့ လေအေးခတို့ ပေးရလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီကုန်ကျစရိတ်တွေက သိပ်များနိုင်ပါတယ်။ ကုန်ကျစရိတ်တွေနည်းအောင် အကြံပေးချက်တွေကို လိုက်နာပါ။

အပူချိန်ညှိကိရိယာက သင့်တိုက်ခန်းထဲက အပူချိန်ကို ထိန်းပါတယ်။ ဆောင်းအခါမှာ ၆၅ နဲ့ ၇၅ ဒီဂရီအကြားနဲ့ လေအေးစက်ရှိရင် နွေအခါမှာ ၇၀ နဲ့ ၇၅ ဒီဂရီအကြား ထားရပါမယ်။

အပူချိန်ညှိကိရိယာကို အမြင့်ကြီးမြှင့်လိုက်လို့ အပူချိန်က ပိုပူပြီး ပိုမြန်မြန်ထွက်လာမှာ ***မဟုတ်ပါဘူး။*** ပြီးတော့ အပူချိန်ပြန်ချဖို့ မေ့သွားရင် ပိုက်ဆံ အရမ်းကုန်ပါမယ်။

အပူပေးစက် ဒါမှမဟုတ် လေအေးစက် ဖွင့်ထားရင် ပြတင်းပေါက်တွေ ပိတ်ထားရပါမယ်။

အပြင်သွားတဲ့အခါ မီးတွေအများစုနဲ့ ဖျော်ဖြေရေးကိရိယာတွေကို အမြဲပိတ်သွားပါ။ တယောက်ယောက် အိမ်မှာရှိတယ်လို့ သူခိုးတွေ ထင်ရအောင် မီးတလုံး နှစ်လုံး ဖွင့်ထားပါ။



အပူပေးစက်ဖွင့်ထားတုန်း ပြတင်းပေါက်တွေ ဘယ်တော့မှ မဖွင့်ထားပါနဲ့။

ပိတ်ထားတဲ့တံခါး ဒါမှမဟုတ် ပြတင်းပေါက်တွေနားမှာ လေဝင်နေရင် အအေးမဝင်အောင် အိမ်ရှင်ကို အပြားတွေ ကပ်ခိုင်းပါ။

ခြေစွပ်၊ ဘောင်းဘီရှည်၊ အင်္ကျီလက်ရှည်ဝတ်ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် အဝတ် အထပ်ထပ်ဝတ်ရင် ပိုနွေးပြီး အပူချိန်မြှင့်လိုက်တာထက် ပိုဈေးသက်သာပါတယ်။

မီးဖို ဒါမှမဟုတ် မီးဖုတ်ဖိုကို အနွေးဓာတ်ရအောင် ဘယ်တော့မှ မသုံးပါနဲ့။

တတ်နိုင်သမျှ ရေခဲသေတ္တာတံခါးတွေ ပိတ်ထားပါ။ တံခါးဖွင့်ထားရင် လျှပ်စစ်ဓာတ် ဖြုန်းတီးရာရောက်ပြီး အစာတွေ ပျက်စီးနိုင်တာကြောင့် လူလည်း ဖျားနာပါမယ်။

အကျဉ်းချုပ်

၁) စရိတ်စခတွေကို ပေးပါ။

၂) ပစ္စည်းတွေကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ထားပါ။

၃) ပိုင်ဆိုင်မှုတွေကို ဂရုတစိုက် ထားပါ။

၄) မီးလောင်တဲ့အခါနဲ့ အရေးပေါ်အခြေအနေတွေမှာ
ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာ သိအောင်လုပ်ထားပါ။

၅) စာတွေနဲ့ အသိပေးစာတွေကို ဖတ်ပါ။

၆) အိမ်နီးချင်းကောင်းတယောက်လို နေပါ။

၇) စွမ်းအင် မဖြုန်းတီးပါနဲ့။

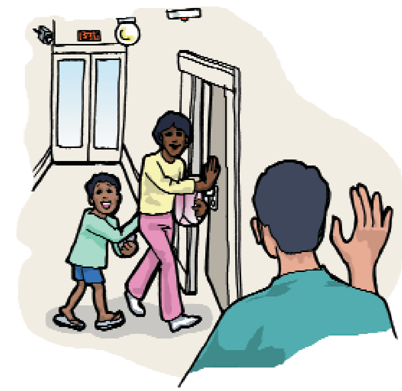
စရိတ်စခတွေကို ပေးပါ။

حافظ على الأشياء نظيفة.

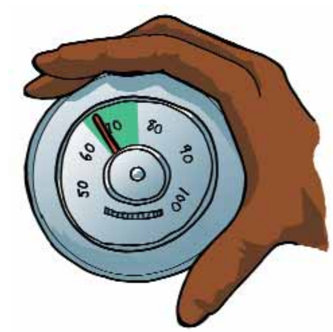
ပိုင်ဆိုင်မှုတွေကို ဂရုတစိုက် ထားပါ။

မီးလောင်တဲ့အခါနဲ့ အရေးပေါ်အခြေအနေတွေမှာ
ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာ သိအောင်လုပ်ထားပါ။

စာတွေနဲ့ အသိပေးစာတွေကို ဖတ်ပါ။



အိမ်နီးချင်းကောင်းတယောက်လို နေပါ။



စွမ်းအင် မဖြုန်းတီးပါနဲ့။

ဒီအစီအစဉ်မှာ ပါဝင်လုပ်ကိုင်သူတွေက –

ဂျယ်နီဖာ ဂူဒိခ်၊ အာဖရိက လူမှုရေးစင်တာ အစီအစဉ် ညွှန်ကြားရေးမှူး။ စကော့ရော်ဘင်စ်၊ မယ်စီအိုးအိမ်အတွက် ဒုက္ခသည်အိမ်ယာအစီအစဉ် မန်နေဂျာ။ ပန်းချီပညာရှင် ကယ်ရိုကင်ဘောလ်နဲ့ အလုပ်သင် ဂျယ်နီဖာ ဟာဒင်နဲ့ ဇာရာ တင်နော်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

Mercy Housing

1999 Broadway, Suite 1000, Denver, CO 80202
Phone: 303-830-3300 Fax: 303-830-3301
www.mercyhousing.org www.refugeehouse.org