# ငလျင်ဒဏ်လွန်ကာလအတွက် လူထုအခြေပြု စွန့်ပစ်ပစ္စည်း/အမှိုက် စီမံခန့်ခွဲမှု လမ်းညွှန်စာအုပ်

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် ငလျင်ဒဏ်လွန်ကာလအတွင်း ရပ်ရွာအလိုက် စွန့်ပစ်ပစ္စည်း/အမှိုက်များ စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် လိုအပ်သော လမ်းညွှန်ချက်များ အထူးသဖြင့် အရေးပေါ် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ ပါဝင်ပါသည်။

switchasia
Funded by the European Union
သန့်မြန်မာ
THANT MYANMAR
PREVENT PLASTICS+
sequa

# ၁။ အရေးပေါ်အဆင့်

## အပျက်အစီးများကို ဖယ်ရှားခြင်း

**ရည်ရွယ်ချက် -** အရေးပေါ်တုံ့ပြန်မှုနှင့် ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေး လုပ်ငန်းများ သွားလာလုပ်ကိုင်ရ လွယ်ကူစေရန် လမ်းများ၊ ဆေးရုံများနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးနေသည့် နေရာများ ကဲ့သို့ အရေးကြီးသည့် နေရာများကို ရှင်းလင်းထားရန် ဖြစ်ပါသည်။

**လုပ်ဆောင်ရန် -** စက်သုံးစက်ကိရိယာများနှင့် လုပ်သားများကို အသုံးပြု၍ အပျက်အစီးများကို လျင်မြန်စွာ ဖယ်ရှားရန်။

### အဆင့်ဆင့် လုပ်ဆောင်ချက်များ

1. ထိခိုက်သည့်ဒေသများကို သုံးသပ်လေ့လာကာ မည်သည့် အဆောက်အအုံ အနေအထား၊ လမ်းများက အရေးကြီးသည် ဆိုသည်ကို သတ်မှတ်ခြင်း။
2. စက်ကိရိယာနှင့် လုပ်သားအဖွဲ့များကို စုဆောင်းခြင်း၊ တာဝန်ခွဲဝေခြင်း။
3. လမ်းများ၊ ဆေးရုံများ နှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးနေသည့် နေရာများမှ အပျက်အစီးများကို ဦးစားပေး ဖယ်ရှားခြင်း။
4. ရှင်းလင်းထားသည့် နေရာများကို စဉ်ဆက်မပြတ် စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်းနှင့် ပြန်လည် သုံးသပ်ခြင်း တို့ကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ခြင်း။

## ဦးစားပေး သတ်မှတ်ခြင်း

**ရည်ရွယ်ချက်** - လတ်တလော အန္တရာယ်အပေးနိုင်ဆုံးသော နေရာများနှင့် အရေးကြီးသော ဝန်ဆောင်မှုများဆီ သွားရာလမ်းကို ပိတ်ဆို့နေသော အပျက်အစီးများကို ဦးစားပေးဖယ်ရှားရန် ဖြစ်ပါသည်။

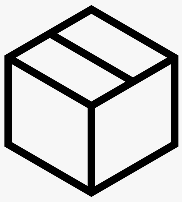
**လုပ်ဆောင်ရန်** - အပျက်အစီးများ ဖယ်ရှားရန် အလိုအပ်ဆုံး ဖြစ်နေသော နေရာများကို ဦးစားပေး ရှာဖွေသတ်မှတ်ရန်။

**ဦးတည် ဖယ်ရှားရန်** - သေဆုံးခန္ဓာကိုယ် အလောင်းများ

### အဆင့်ဆင့် လုပ်ဆောင်ချက်များ

1. သေဆုံးခန္ဓာကိုယ် အလောင်းများ ကို ရှာဖွေခြင်း။ (လူအလောင်းများ ဖြစ်ပါက မိသားစုဝင်များနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။
2. တိရစ္ဆာန်အလောင်းများ ကို ဖြစ်နိုင်လျှင် တိရစ္ဆာန်အလောင်းများကို မြေကျင်းတူး၍ မြှုပ်နှံပါ။ မြှုပ်နှံရန် အခက်အခဲ ရှိပါက အလောင်းများကို တစ်နေရာတည်းတွင် စု၍ အပေါ်မှ မြေကြီးဖြင့် အနည်းဆုံး တစ်ပေခန့် ဖုံးအုပ်ပါ။

# ယာယီ အမှိုက်သိုလှောင်ရာ နေရာ တည်ဆောက်ခြင်း



**ရည်ရွယ်ချက်** - ရောဂါပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်ကို လျော့ချရန်အတွက် ယာယီအမှိုက်သိုလှောင် သိမ်းဆည်းရာ နေရာများကို တည်ဆောက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

**ဦးတည်အမှိုက်များ** - ပလတ်စတစ် အမှိုက်များ၊ စားကြွင်းစားကျန် အမှိုက်များ

**လုပ်ဆောင်ရန်** - အမှိုက်များကို ယာယီ သိုလှောင်သိမ်းဆည်းရန်အတွက် ဘေးကင်းပြီး လွယ်ကူစွာ လက်လှမ်းမီ အသုံးပြုနိုင်သော နေရာများကို သတ်မှတ်ရန်။

## အဆင့်ဆင့် လုပ်ဆောင်ချက်များ

**01** ယာယီ သိုလှောင်နေရာများအဖြစ် ထားရှိရန် သင့်လျော်သော နေရာများကို ရွေးချယ်ပါ။

**02** လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။

**03** အများသုံး အမှိုက်ပုံ သန့်ရှင်းရေး နှင့် စီမံခန့်ခွဲမှုများကို ပြုလုပ်ပါ။

**04** အတားအဆီး အကာအရံများ နှင့် ဆိုင်းဘုတ်များထားပါ။

**05** အမှိုက်သိမ်းဆည်းသူများ ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်စေရန် စည်းရုံးပါ။

## မပြုလုပ်ရန်

**ပလတ်စတစ်အမှိုက်များ နှင့် စားကြွင်းစားကျန် အမှိုက်များကို ရေရင်းမြစ်ရှိရာနေရာများထဲသို့ မပစ်ပါနှင့်။**
(ရောဂါ ပျံ့နှံ့ဖြစ်ပွားမှုကို မြင့်တက်စေနိုင်သည်။)

**အိမ်ခြံဝန်းအတွင်း (သို့မဟုတ်) ချောင်ကျသော နေရာများတွင် မစွန့်ပစ်ပါနှင့်။**
(နောင်တွင် ရှင်းလင်းရန် အခက်အခဲဖြစ်စေနိုင်သည်။)

**အဆောက်အဦးများမှ ထွက်သော အပျက်အစီးများကို အမှိုက်များနှင့် ရောနှောစွန့်ပစ်ခြင်း။**
(ပလတ်စတစ် အမှိုက်များနှင့် စားကြွင်းစားကျန်အမှိုက်များကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင် ပိုမို အခက်တွေ့စေနိုင်သည်။)
**အဆောက်အဦးများမှ ထွက်သော အပျက်အစီးများကို နောက်ပိုင်းတွင် ဖယ်ရှားနိုင်သည်။**

switchasia
Funded by the European Union
sequa
သန့်မြန်မာ THANT MYANMAR
PREVENT PLASTICS+

ဆက်ရန် နောက်စာမျက်နှာသို့ ➤

## 1 ယာယီ သိုလှောင်နေရာများအဖြစ် ထားရှိရန် သင့်လျော်သောနေ ရာများကို ရွေးချယ်ပါ။

- ရပ်ရွာလူထုအား လက်ရှိတွင် အမှိုက်စွန့်ပစ်/ပုံလေ့ရှိသော နေရာကို မေးမြန်းပြီး
- လူထုနှင့်အကျွမ်းတဝင်ရှိပြီး ဖြစ်သည့်အတွက် တတ်နိုင်လျှင် လက်ရှိစွန့်ပစ်နေကျ နေရာကို ဆက်လက်ထားရှိပါ။
- လိုအပ်သော အနီးဝန်းကျင်တွင် နေရာအသစ်များကိုထပ်မံထားရှိရတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

## 2 အောက်ပါ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။

- အမှိုက် သိုလှောင်ရာနေရာသည် ရပ်ရွာအတွင်းရှိ လူတိုင်း လက်လှမ်းမီ ရောက်ရှိနိုင် ရန်အတွက် **မီတာ ၃၀၀** ထက် မပိုသော အကွာအဝေးတွင် တည်ရှိသင့်သည်။
- ရှိပြီးသား (သို့မဟုတ်) ယခင်က အသုံးပြုလက်စ စုပေါင်းအမှိုက်ပစ်သည့် နေရာရှိလျှင်၊ လူထုအသုံးပြုလေ့ရှိသော နေရာ ဖြစ်သည့်အတွက် ၄င်းကို ပြန်လည်အသုံးချသင့်သည်။
- ပုံမှန် မြို့နယ်ဝန်ဆောင်မှုများ ပြန်လည်လုပ်ဆောင် နိုင်သည့်အခါတွင် စည်ပင်မှ သိမ်းယူရလွယ်ကူစေရန် စုပေါင်းအမှိုက်ပုံသည့် နေရာများသည် လမ်းမကြီးများ (အထူးသဖြင့် လမ်းဆုံလမ်းခွများ) ပေါ်တွင် ရှိသင့်သည်။
- စုပေါင်း အမှိုက်ပစ်သည့်နေရာများသည် ရေစီးရေလာ ပိတ်ဆို့မှု မရှိစေရန်အတွက် ရေမြောင်းများနှင့် အဝေးတွင် တည်ရှိသင့်သည်။

## 3 အများသုံး အမှိုက်ပုံ သန့်ရှင်းရေးနှင့် စီမံခန့်ခွဲမှု ပြုလုပ်ခြင်း။

- စည်ပင် (သို့မဟုတ်) တာဝန်ရှိသူ မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးနှင့် ဆက်သွယ်ပြီး ၄င်းတို့ အနေဖြင့် စုပေါင်းအမှိုက်ပုံ ရှိနေသည်ဆိုသည်ကို သိရှိနေပြီး လိုအပ်ပါက ဝန်ဆောင်မှု ပေးနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ပါ။
- အကယ်၍ မြို့နယ် စည်ပင် မရှိပါက ပုဂ္ဂလိက ကုန်တင်ယာဉ်ကြီးမောင်းသူများနှင့် ဆက်သွယ်ချိတ်ဆက်ပြီး ဖယ်ရှားနိုင်စေရန် လုပ်ဆောင်ပါ။
- နောက်ဆုံး စုပေါင်းအမှိုက်ပုံ မရှိပါက လူနေအိမ်ရာဒေသ ပြင်ပတွင် ယာယီသိုလှောင်နေရာ တစ်ခုတည်ဆောက်ပါ။ (လမ်းမကြီးဘေးတွင်ရှိသော ကျင်းကြီးဆိုလျှင် ပိုသင့်တော်ပါသည်။)

**သိုလှောင်ရန် နည်းလမ်း မရှိပါက ရပ်ရွာပြင် လဟာပြင်နေရာတွင် မီးရှို့ခြင်းကို စဥ်းစားနိုင်ပါသည်။**

- အမှိုက်များကို မြေမျက်နှာပြင်ပေါ်၌ ပေအမြင့် ၂ ပေထက် မကျော်အောင် ဖြန့်ထားပါ။
- တတ်နိုင်သမျှ ခြောက်သွေ့အောင် ထားပါ။ (မိုးရာသီ မတိုင်ခင်)
- အမှိုက်ခြောက်များကို မီးရှို့ပါ။

## 4 အတားအဆီး အကာအရံများနှင့် ဆိုင်းဘုတ်များထားရှိခြင်း။

- ရပ်ရွာလူထု အနေဖြင့် အမှိုက်ပစ်သည့် နေရာမှန်း သိသာစေရန် သတ်မှတ်ထားသော နေရာတွင် အမှိုက်အိတ်အချို့ကို ချထားပါ။
- ဆိုင်းဘုတ်ထားရှိနိုင်ပါက ထားထားပါ။
- အသုံးပြုနိုင်ပါက ဝါး (သို့မဟုတ်) အခြားပစ္စည်းများ (အိမ်ပြိုပျက်ရာမှ ထွက်လာသော အပျက်အစီးအကျိုးအပဲ့များ) ကို အသုံးပြုပြီး အမှိုက်ပုံကို ကာရံထားပါ။

## 5 အမှိုက်သိမ်းဆည်းသူများသန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်စေရန် စည်းရုံးခြင်း

ဖြစ်နိုင်ပါက ရှိပြီးသား အမှိုက်သိမ်းဆည်းသူများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်စေရန် စည်းရုံးပါ။ ၎င်းတို့မှာ ရပ်ရွာအတွင်း သန့်ရှင်းရေးအတွက် အထိရောက်ဆုံး အဖွဲ့ဖြစ်နိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်သည်။ (အခကြေးငွေ ပေးရန်လိုအပ်နိုင်ပါသည်)။ ထို့အပြင် ပြန်လည် အသုံးပြုနိုင်သည့် ပစ္စည်းများကို ရွေးခြယ် ခွဲထုတ်နိုင်ရန်လည်း ၄င်းတို့ကို သင်ကြား ထားသင့်ပါသည်။

# အန္တရာယ်ရှိသောအမှိုက်များ ဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် ကိုင်တွယ်ခြင်း

**လုပ်ဆောင်ရန် -** ဓာတုပစ္စည်းများ၊ ဆေးဝါးအမှိုက်များ စသည့် အန္တရာယ်ရှိသည့် အမှိုက်များကို သက်ဆိုင်ရာ စံညွှန်းလုပ်ထုံးများနှင့် ကိုက်ညီစွာ စီမံခန့်ခွဲရန် ဖြစ်ပါသည်။

**ရည်ရွယ်ချက် -** စေတနာ့ဝန်ထမ်းများကို အန္တရာယ်ရှိသောအမှိုက်များကို ကိုင်တွယ်နိုင်ရန်အတွက် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားပြီး ကာကွယ်ရေး ပစ္စည်းများ ပေးထားပါ။

## အဆင့်ဆင့် လုပ်ဆောင်ချက်များ

1. လူထုအတွင်း တွေ့ရလေ့ရှိသော အန္တရာယ်ရှိသော ပစ္စည်းများစာရင်းကို ပြုစုပါ။
   - (ဓာတ်ပုံဖြင့် ပြုစုနိုင်လျှင် ပိုကောင်းသည်။)
2. ဤစာရင်းကို ဒေသခံ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၊ ရပ်ရွာလူထု အကြီးအကဲများနှင့် ထို အန္တရာယ်ရှိသော အမှိုက်များထွက်ရှိရာ နေရာမှ တာဝန်ရှိသူ (အထူးသဖြင့် ဆေးခန်းများ) ထံသို့ ဖြန့်ဝေပါ။ မိမိတို့ ပြုလုပ်တည်ဆောက်ထားသော အန္တရာယ်ရှိသောအမှိုက်များ အတွက် အမှိုက်ပုံးများရှိကြောင်းကို ၎င်းတို့သိနေစေရန် လုပ်ဆောင်ပါ။
3. ပလတ်စတစ်အမှိုက်များ နှင့် စားကြွင်းစားကျန်အမှိုက်များ အတွက်ထားရှိသော အမှိုက်ပုံ အနီးတွင် သီးသန့်စုပေါင်း အမှိုက်ပုံနေရာ ထားရှိပါ။
4. ယိုစိမ့်မှုမရှိသော ထည့်စရာပုံး (ရေတိုင်ကီအဟောင်း၊ အမှိုက်ပုံးကြီး [သို့မဟုတ်]အခြား ထည့်စရာ ကြီးကြီးမားမားပုံးခွံ) တစ်ခုထဲတွင် အမှိုက်များကို စုထည့်ပါ။
5. ထိုပုံးကို အန္တရာယ်ရှိသောအမှိုက်များ ထည့်ထားသည့် ပုံးဖြစ်ကြောင်း သိသာထင်ရှားစွာ အမှတ်အသား ပြုလုပ်ထားပါ။

## မှတ်ချက်:

ဤအောက်မှ ဖော်ပြထားမည့်အကြောင်းအရာများကို အရေးပေါ်အဆင့်ပြီးသွားပြီးမှသာ ဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်သောကြောင့် ယခုအတွက် ထည့်သွင်းဖော်ပြခြင်းမပြုပါ။

This publication is produced by Prevent Plastics+ & Thant Myanmar with support from the EU-funded SWITCH-Asia Programme. The content and opinions expressed herein are those of the author(s) and do not necessarily reflect the position or policy of the EU or SWITCH-Asia, and no official endorsement should be inferred
©2025 Prevent Plastics+. All rights reserved. Licensed to the European Union under conditions.