

# အန္တရာယ်ရှိသော စိမ်းပြာရေညှိပင်များ

(Cyanobacterial Harmful Algal Blooms)

Wisconsin ရှိ ရေကန်များနှင့် မြစ်ချောင်းများအတွင်း အန္တရာယ်ကင်းစွာ  
ငါးများခြင်းနှင့် ငါးစားသုံးခြင်းအတွက် လမ်းညွှန်ချက်

## အန္တရာယ်ရှိသော စိမ်းပြာရေညှိပင်များဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

စိုင်ရန်နိုဘက်တီးရီးယား (စိမ်းပြာရေညှိပင်) များသည် Wisconsin ရှိ ရေကန်များ၊ မြစ်များနှင့် ကန်များအားလုံးတွင် တွေ့ရသော သဘာဝသက်ရှိများဖြစ်သည်။ ဖော့စဖရပ်စ်နှင့် နိုက်ထရိုဂျင်ကဲ့သို့သော အာဟာရဓာတ်များပေါကြွယ်ဝခြင်းနှင့် နေရောင်ခြည်ရရှိခြင်းကဲ့သို့ အချက်များသည် စိမ်းပြာရေညှိပင်အရေအတွက် များစွာပွားများစေရန် ကူညီပေးပြီး စိမ်းပြာရေညှိပင်များကို ဖြစ်စေပါသည်။ ၎င်းတို့သည် စိုင်ရန်နိုအဆိပ်ဟုခေါ်သော အဆိပ်အတောက်များကိုထုတ်ပေးနိုင်သောကြောင့် သို့မဟုတ် လူများ၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သောကြောင့် ဤရေညှိပင်များကို အန္တရာယ်ရှိသော စိမ်းပြာရေညှိပင်များ သို့မဟုတ် **cyanoHABs** ဟုလည်း ခေါ်ဆိုကြပါသည်။

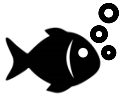
## cyanoHABs သည် ငါးနှင့် အခြားရေနေသတ္တဝါများ၏ အသက်ရှင်သန်ရေးအပေါ်မည်သို့ သက်ရောက်မှုရှိသနည်း။

CyanoHABs သည် ရေနေသတ္တဝါများ၏ အသက်ရှင်သန်ရေးနှင့် ကျန်းမာရေးကို ခြိမ်းခြောက်နိုင်ပါသည်။ ရေထဲတွင် စိုင်ရန်နိုဘက်တီးရီးယားပမာဏများစွာရှိခြင်းသည် ရေနေသတ္တဝါများရှင်သန်နေထိုင်ရာနေရာများကို ပျက်စီးစေခြင်း၊ ငါးပါးဟက်များကိုပိတ်ဆို့စေခြင်းကိုသာမက ရေနေသတ္တဝါများအတွက် အစာရှာဖွေရာတွင် အခက်အခဲများ တွေ့စေနိုင်ပါသည်။ cyanoHAB တစ်ခုပြုကွဲချိန်တွင် ၎င်းသည် ရေထဲမှ အောက်ဆီဂျင်ကိုအသုံးပြုပါသည်။ အသက်ရှူရန် အောက်ဆီဂျင်အလုံအလောက်မရသော ငါးများသည် သေဆုံးခြင်း သို့မဟုတ် ရှင်သန်ရန်အတွက် ထိုနေရာမှထွက်ခွာသွားခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ငါးများသည် စိုင်ရန်နိုအဆိပ်သင့်ခံရပါက ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများပျက်စီးခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးတွင် ငါးများသေဆုံးခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ ဤရေညှိပင်များကြောင့် ဖြစ်သည်ဟုယူဆကြသည်။

## ရေထဲတွင် cyanoHAB များရှိနေပါက Wisconsin ရှိရေကန်၊ မြစ်ချောင်း သို့မဟုတ် ကန်များမှ ငါးကိုစားသုံးခြင်းသည် ဘေးကင်းပါသလား။

ရေညှိပင်များမဖြစ်မီ၊ ဖြစ်နေစဉ်နှင့် ဖြစ်ပြီးနောက် ဖမ်းယူရရှိသောငါး၏ ငါးအသားလွှာဟုခေါ်သော ကြွက်သားတစ်မျိုးများကို စားသုံးခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေမှု နည်းပါးကြောင်း အထောက်အထားများက ညွှန်ပြပါသည်။ သို့ရာတွင် **ငါး၏ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများအပါအဝင် ငါးတစ်ကောင်လုံးစားသုံးခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။** အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စိုင်ရန်နိုအဆိပ်သည် အသားလွှာများမဟုတ်သော အသည်းနှင့်ကျောက်ကပ်ကဲ့သို့သော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများအတွင်းတွင် ပိုမိုစုပုံနေလေ့ရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့အချိန်ထိ ရေချိုရေညှိပင်များ ရှင်သန်ပွားများချိန်အတွင်း ဖမ်းမိသောငါးများကို စားသုံးခြင်းကြောင့် လူများနေမကောင်းဖြစ်သည်ဟု သိသာထင်ရှားသော သတင်းပေးပို့မှုမရှိသေးပါ။ သို့သော် cyanoHABs အဆိပ်သင့်ထားသော ငါးကိုရေချည်စားသုံးခြင်းဖြင့် လူသားတို့တွင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအန္တရာယ်ရှိ-မရှိကို ပိုမိုနားလည် သဘောပေါက်ရန် သုတေသနများ ပိုမိုလိုအပ်ပါသည်။ လက်ရှိတွင် cyanoHAB အဆိပ်သင့်ထားသောရေထဲမှ ငါးကိုစားသုံးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အစိုးရက ထုတ်ပြန်ထားသော ကျန်းမာရေးအခြေခံလမ်းညွှန်ချက်များမရှိပါ။

# ငါးများရာသီအတွင်း ဘေးကင်းအောင် မည်သို့နေထိုင်ရမည်နည်း။

 ရေညှိပင်များ ရှင်သန်ပွားများမှု လက္ခဏာများကို သိအောင်လုပ်ပါ။

ဖျော့တော့သောအရောင်သို့ ပြောင်းသွားသော အညစ်အကြေးများဖုံးနေသော ရေများသည် အန္တရာယ်မကင်းသောလက္ခဏာများဖြစ်သည်။ ရေသည် အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေတွင် ရှိနေပါက အခြားတစ်နေရာသို့ပြောင်း၍ ငါးများရန် အကြံပြုပါသည်။



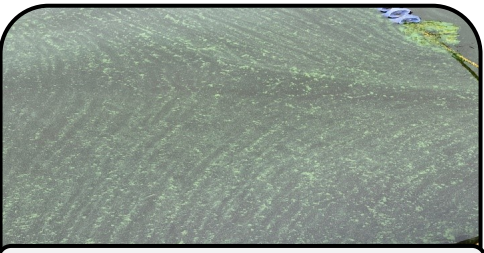
အိမ်သုတ်ဆေးများစိတ်ကျနေသကဲ့သို့ အကွက်အကွက်များဖြစ်နေပါက



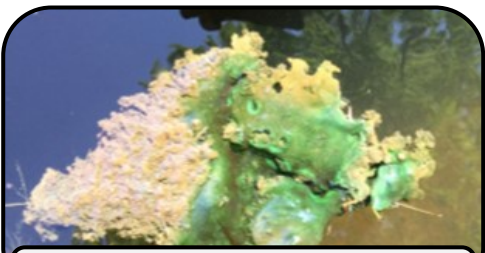
ဖျော့တော့သောအရောင်သို့ ပြောင်းသွားပါက သို့မဟုတ်



အစိမ်းရောင် ပဲစေ့ဟင်းရည်နှင့်တူပါက



သေးငယ်သော အစိမ်းရောင်အစက်များပျောနေပါက






အညစ်အကြေးများ သို့မဟုတ် ရေမှော်များပျောနေပါက



ငါးအသေများ သို့မဟုတ် အခြားတိရစ္ဆာန်အသေများရှိနေပါက

## ငါးများရာတွင် သတိထားပါ။

ရေညှိပင်များ ရှင်သန်ပွားများရာနေရာမှ ငါးကိုဖမ်းရန် သို့မဟုတ် စားရန် ဆုံးဖြတ်ထားပါက အောက်ဖော်ပြပါ အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။

-  ရေညှိပင်များပေါက်နေသောရေကို ထိခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သင်၏ အရေပြားနှင့် ရေတို့ထိတွေ့မိပါက သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။
-  ငါး၏ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများနှင့် အဆီများသည် အဆိပ်များစုပုံစံခိုင်သောအရာများ ဖြစ်သည့်အတွက် ၎င်းတို့ကိုဖယ်ရှားပါ။ ငါးကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို မဖြတ်တောက်မိစေရန် သတိထားပါ။
-  အပိုညစ်ညမ်းမှုများအားလုံးကို ဖယ်ရှားနိုင်ရန်အတွက် မချက်ပြုတ်မီ သို့မဟုတ် မအေးခဲမီ အသားလွှာများကို သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် သေချာစွာဆေးပါ။

## အခြားညစ်ညမ်းမှုများကိုလည်း သတိပြုပါ။

ပြဒါးဓာတ်၊ polychlorinated biphenyls (ပိုလီကလိုရိုနီတတ်တင်ဘိုင်အီသိုင်) (PCBs) နှင့် per- and polyfluoroalkyl substances (ပါဖလူအိုရိုအယ်လ်ကိုင်းနှင့် ပိုလီဖလူအိုရိုအယ်လ်ကိုင်းပစ္စည်းများ) (PFAS) သည်လည်း ရေကိုညစ်ညမ်းစေပြီး ငါးတစ်သျှူးများတွင် စုပုံနေနိုင်ပါသည်။ cyanoHABs နှင့် မတူသည်မှာ အဆိုပါညစ်ညမ်းပစ္စည်းများဖြင့် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်ထားသော ငါးများကိုစားသုံးခြင်းဖြင့် ခံစားရနိုင်သည့်ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများကို ကောင်းစွာသိရှိထားပြီး ပြည်သူများ ဘေးကင်းစေရန်အတွက် အစိုးရ၏လမ်းညွှန်ချက်များ ရှိပြီးဖြစ်သည်။ လူတိုင်း၊ အထူးသဖြင့်ကလေးများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများ သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်သူများနှင့် နို့တိုက်မိခင်များသည် ဤအဆိပ်အတောက်များပါရှိသောငါးကို ရှောင်ရှားသင့်သည်။ ပိုမိုလေ့လာနိုင်ရန်အတွက် Wisconsin Department of Natural Resources (Wisconsin သဘာဝသယံဇာတများဌာန) (WI DNR) ဝက်ဘ်ဆိုဒ်ဖြစ်သည့် [dnr.wi.gov/topic/Fishing/consumption](http://dnr.wi.gov/topic/Fishing/consumption) သို့ ဝင်ရောက် ကြည့်ရှုပါ။

## မသွားခင်သိထားရမည့်အရာ။

ရေကန်သို့ မသွားမီ သင်နှစ်သက်ရာ ငါးများနေရာနှင့် ပတ်သက်၍ လက်ရှိအကြံပေးချက်များနှင့် ကျန်မာရေးအခြေခံအကြံပေးချက်များ သိရှိနိုင်ရန် WI DNR ၏ အွန်လိုင်း စုံစမ်းမေးမြန်းမှုဝက်ဘ်ဆိုဒ် [apps.dnr.wi.gov/fishconsumptionadvisoryquery](http://apps.dnr.wi.gov/fishconsumptionadvisoryquery) သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုခြင်း သို့မဟုတ် ညာဘက်တွင်ရှိသော QR ကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ခြင်းဖြင့် ဝင်ရောက်လေ့လာနိုင်ပါသည်။

