ແນວທາງໃນການປ້ອງກັນ:
ທ່ານສາມາດປ້ອງກັນການຖືກທາດຄາບອນໂມນັອກໄຊດໄດ້

- **ຈົ່ງ**ໃຫ້ຊ່າງຜູ້ຊ່ຽວຊານເປັນຜູ້ບຳລຸງສ້ອມແປງລະບົບທຳຄວາມຮ້ອນ ແລະ ລະບົບເຜົາໄໝ້ແກັສ, ນ້ຳມັນ ຫຼື ຖ່ານຫີນໃນທຸກໆປີ.
- **ຈົ່ງ**ຕິດຕັ້ງເຄື່ອງມືແບບໃຊ້ຖ່ານສຳລັບການກວດຄົ້ນຫາທາດພິດຄາບອນໃນເຮືອນຂອງທ່ານ ແລະ ກວດເບິ່ງ ຫຼື ປ່ຽນຖ່ານ ເມື່ອທ່ານປ່ຽນເວລາໃນໂມງຕັ້ງຂອງທ່ານໃນແຕ່ລະລະດູໃບໄມ້ປົ່ງ ແລະ ລະດູໃບໄມ້ຫຼົ່ນ. ຖ້າວ່າເຄື່ອງມືກວດຄົ້ນຫາສົ່ງສຽງດັງຂຶ້ນ ໃຫ້ຟ້າວປະອອກຈາກເຮືອນຂອງທ່ານທັນທີ ແລະ ໂທຫາເບີ 911.
- **ຈົ່ງ**ຊອກຫາການຊ່ວຍເຫຼືອທາງການແພດທັນທີ ຖ້າຫາກທ່ານສົງໃສວ່າຈະຖືກພິດຂອງທາດຄາບອນ ແລະ ຮູ້ສຶກຕາລາຍ, ວິນຫົວ, ຫຼື ປວດຮາກ.
- **ຢ່າ**ໃຊ້ຈັກໄຟຟ້າ, ເຕົາປີ້ງທີ່ໃຊ້ຖ່ານ, ເຕົາໄຟສຳລັບໃຊ້ໃນແຄ້ມປ໌, ຫຼື ອຸປະກອນທີ່ໃຊ້ແກ໊ສ ຫຼື ຖ່ານໄມ້ພາຍໃນເຮືອນ, ຫ້ອງໃຕ້ດິນ, ຫຼື ບ່ອນໄວ້ລົດ ຫຼື ໃກ້ປ່ອງຢ້ຽມ.
- **ຢ່າ**ຕິດເຄື່ອງຈັກລົດ ຫຼື ລົດບັນທຸກພາຍໃນບ່ອນໄວ້ລົດທີ່ຢູ່ຕິດກັບເຮືອນຂອງທ່ານ, ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະເປີດປະຕູໄວ້.
- **ຢ່າ**ເຜົາສິ່ງໃດລົງໃນເຕົາເຜົາ ຫຼື ເຕົາຝີງທີ່ບໍ່ມີທາງລະບາຍອາກາດ.
- **ຢ່າ**ທຳຄວາມອຸ່ນໃນເຮືອນຂອງທ່ານດ້ວຍເຕົາທີ່ໃຊ້ແກ໊ສ.
- **ຢ່າ**ໃຊ້ຈັກປັ່ນໄຟຟ້າ, ເຄື່ອຈັກຊັກໃຊ້ແຮງດັນ, ຫຼື ຈັກທີ່ໃຊ້ນ້ຳມັນແອັດຊັງປັ່ນໄຟທີ່ຢູ່ຫ່າງບໍ່ໄກຈາກປ່ອງຢ້ຽມ, ປະຕູ, ຫຼື ບ່ອນລະບາຍອາກາດຮອດ 20 ຟີດ.

National Center for Environmental Health
Division of Environmental Hazards and Health Effects

CS283134-D August 29, 2017