



ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂)သင်တန်း (၂၀၂၀)ပြည့်နှစ်

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ

ကင်ဆာရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစီမံချက်



ကင်ဆာရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစီမံချက်

Reorientation Training for PHS II တွင်သင်ကြားမည့် အကြောင်းအရာ၊ သင်ရိုးနှင့် သင်တန်းချိန်

စဉ်	လုပ်ငန်းအမည်	သင်ကြားမည့် အကြောင်းအရာ	သင်ကြားချိန် စုစုပေါင်း
၁။	ကင်ဆာရောဂါ	၁။ ကင်ဆာရောဂါအကြောင်းသိကောင်းစရာ (၁ နာရီ) ၂။ ရင်သားကင်ဆာ (၁နာရီ ၃၀ မိနစ်) ၃။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ (၁နာရီ ၃၀ မိနစ်) ၄။ ခံတွင်းကင်ဆာ (၁နာရီ) ၅။ ကင်ဆာရောဂါပညာပေးခြင်း (၃၀ မိနစ်) အထွေထွေဆွေးနွေးခြင်း (၃၀ မိနစ်)	(၆)နာရီ



ခံတွင်းကင်ဆာ



ခံတွင်းတွင်ဖြစ်တတ်သောကင်ဆာများ

- ၁။ လျှာကင်ဆာ
- ၂။ လျှာအောက်ကင်ဆာ
- ၃။ နှုတ်ခမ်းကင်ဆာ
- ၄။ ပါးစောင်ကင်ဆာ
- ၅။ သွားဖုံးကင်ဆာ
- ၆။ အာသီးကင်ဆာ
- ၇။ အာခေါင်ကင်ဆာ



ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းအရာများ

- ၁။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- ၂။ ကွမ်းစားခြင်း/ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း
- ၃။ အရက်သောက်ခြင်း
- ၄။ ချွန်ထက်သောသွားများနှင့် အစဉ်အမြဲထိခိုက်နေခြင်း
- ၅။ ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှု မရှိခြင်း
- ၆။ ဗိုက်တာမင် အေ နှင့် စီ ချို့တဲ့ခြင်း
- ၇။ ခံတွင်းကင်ဆာရောဂါ



ခံတွင်းကင်ဆာ၏လက္ခဏာများ

- ၁။ ပါးစပ်တွင်ကျက်ခဲ့သော အနာ
- ၂။ လျှာ၊ သွားဖုံး၊ ပါးစောင်၊ လည်ချောင်း ကြာရှည်စွာနာနေခြင်း
- ၃။ ပါးစပ်ထဲမှ သွေးထွက်ခြင်း
- ၄။ လျှာ၊ပါးယောင်ခြင်း
- ၅။ နားကိုက်ခြင်း
- ၆။ လည်ပင်းတွင် အကျိတ်စမ်းမိခြင်း
- ၇။ ပါးစပ် မဟာနိုင်ခြင်း
- ၈။ အစာမျိုရန် ခက်ခဲခြင်း



ပါးစောင်နှင့်လျှာတို့တွင် ကြာရှည်စွာမကျက်ပဲနေသောအနာများ



ပါးစောင်နှင့်လျှာတို့တွင် ကြာရှည်စွာမကျက်ပဲနေသောအနာများ



ပါးစောင်နှင့်လျှာတို့တွင် အဖြူကွက်များပေါ်ခြင်း



ပါးစောင်နှင့်လျှာတို့တွင် အဖြူကွက်များပေါ်ခြင်း



လည်ပင်းပြန်ရည်ကြော အကြိတ်များ ရောင်ရမ်းခြင်း



ခံတွင်းကင်ဆာကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

- ၁။ ဆေးလိပ်မသောက်ရန်
- ၂။ ကွမ်းမစားရန်
- ၃။ ဆေးမငုံရန်
- ၄။ အရက်မသောက်ရန်
- ၅။ သွားနှင့် ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးဂရုစိုက်ရန်



ခံတွင်းကို မိမိကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးခြင်း

- (၁) ခံတွင်းကို ရှေ့ဖြင့် ပလုပ်ကျင်းပါ။ လုံလောက်သော အလင်းရောင်ရှိသည့် နေရာရှိ မှန်ရှေ့တွင်ရပ်ပါ။
- (၂) ခံတွင်းအတွင်းတွင် မူမှန် မဟုတ်သော အဖြူရောင် သို့မဟုတ် အနီရောင်အကွက်များ (သို့မဟုတ်) ကြမ်းနေသောနေရာများ၊ အက်ကွဲနေသောနေရာများ၊ အလုံးအကြိတ်များကို ရှာကြာကြည့်ပါ။
- (၃) ယင်းနေရာများ တွေ့ရှိပါက လက်ဖြင့် စမ်းပါ။
- (၄) မူမှန်ခံတွင်းအမြှေးမှာ နူးညံ့၍ ပန်းရောင်ရှိပါသည်။
- (၅) မူမှန် မဟုတ်ပါက သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်လက်ပြသပါ။



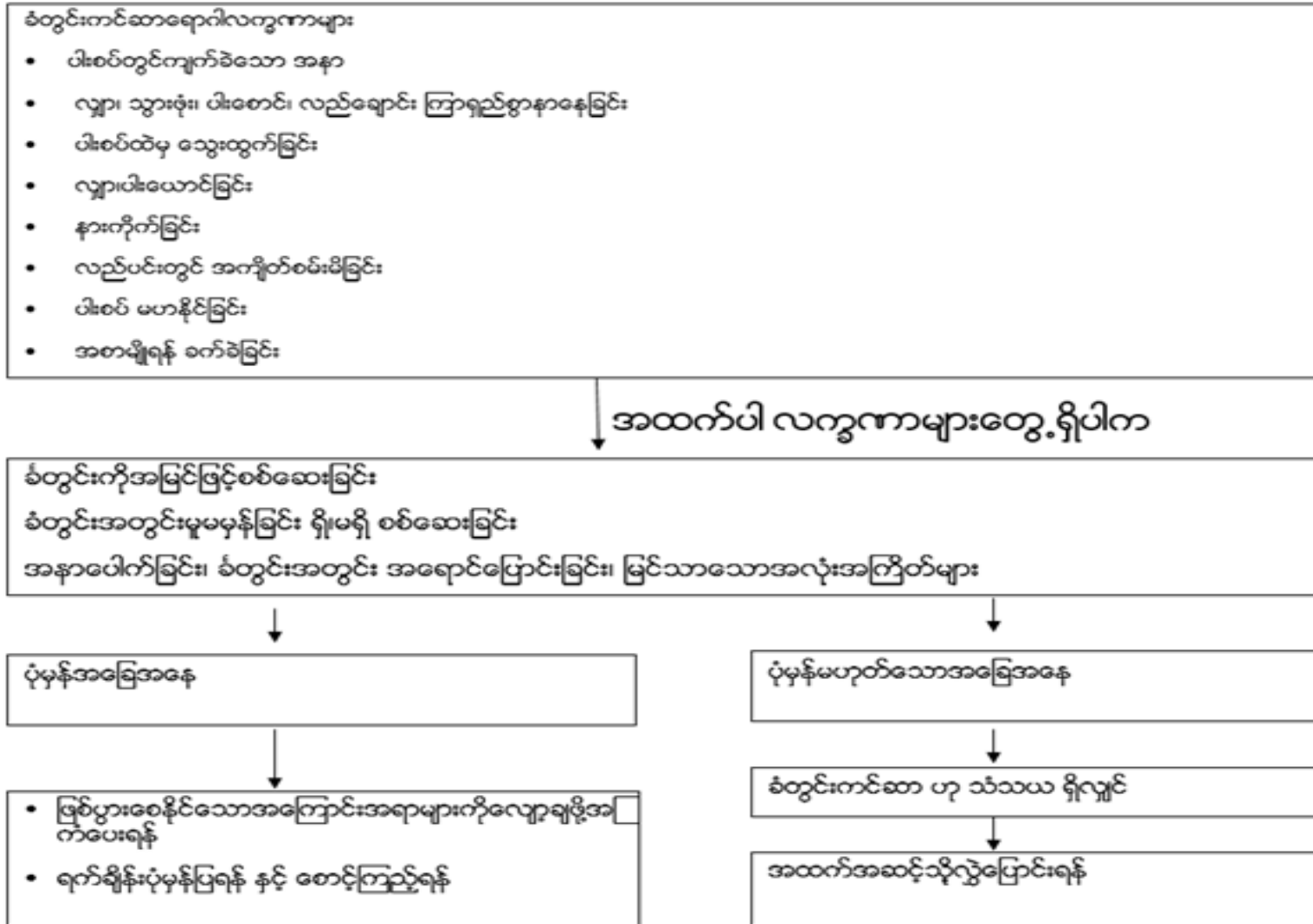
ခံတွင်းကင်ဆာစစ်ဆေးရန် အချိန်ကာလ

ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲသူများသည်
တစ်လတွင် တစ်ခါ မိမိကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးခြင်းဖြင့်
ခံတွင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် ရောဂါများကို
စောစီးစွာ ရှာဖွေ ကုသနိုင်ပါသည်။



ခံတွင်းကင်ဆာရောဂါ စစ်ဆေးခြင်းနှင့်ညွှန်းပို့ခြင်း



ခံတွင်းကင်ဆာကုသရန် နည်းလမ်းများ

၁။ ခွဲစိတ်၍ ကုသခြင်း

၂။ ဓါတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်း

၃။ ဆေးထိုးဆေးစား၍ ကုသခြင်း



ကျေးဇူးတင်ပါသည်

