



ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

ဘေးအန္တရာယ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများ

ဒေါက်တာကျော်ခိုင်စံ

စီမံချက်မန်နေဂျာ

သဘာဝဘေးနှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအ ရေးပေါ်အခြေအနေ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရေးဌာနခွဲ

နိဒါန်း

- မြန်မာနိုင်ငံသည် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ နှင့် လူကြောင့်ဖြစ်သောဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပွားနိုင်ချေများသော နိုင်ငံတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။
- အဆိုပါ ဘေးအန္တရာယ်များအား စီမံခန့်ခွဲရာတွင် ကဏ္ဍစုံ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မှသာ အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။
- ကျန်းမာရေးဌာနများနှင့် ဆေးရုံများမှ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် အဆိုပါ ဘေးအန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲမှု လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်တိုင်း၌ ကျန်းမာရေး ရှုထောင့် (Health Perspective) မှနေ၍ ကျန်းမာရေးကဏ္ဍ၏ လုပ်ငန်းစဉ် များအား စနစ်တကျ စီမံဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

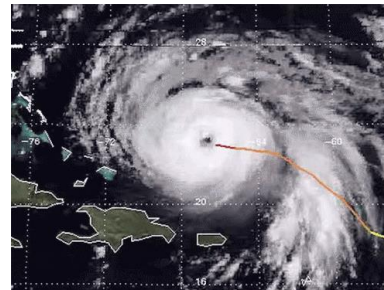
ဘေးအန္တရာယ် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

- ဘေးအန္တရာယ်ဆိုသည်မှာ ရပ်ရွာ သို့မဟုတ် လူ့အဖွဲ့အစည်း အတွင်းတွင် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများ အပြင်းအထန်ပြတ်တောက်ပြီး ထိခိုက်သော ရပ်ရွာ၊ သို့မဟုတ် လူ့အဖွဲ့အစည်းမှ **ကိုယ်ပိုင် အရင်းအမြစ်များကို အသုံးပြုပြီး ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းကို ကျော်လွန်လျက်** လူသား၊ ရုပ်ဝတ္ထု ပစ္စည်း၊ စီးပွားရေး သို့မဟုတ် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆုံးရှုံးမှုများ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖြစ်ပွား ရခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။

ဘေးအန္တရာယ် အမျိုးအစားများ

(က) မိုးလေဝသနှင့် ရာသီဥတုဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်များ

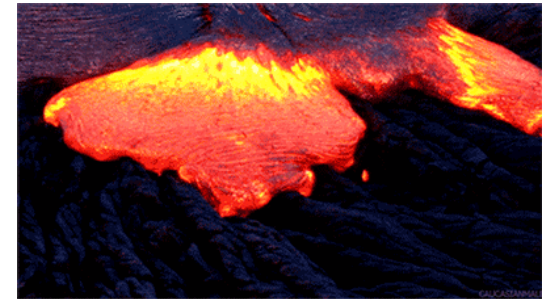
- ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်း
- မိုးသည်းထန်ခြင်းကြောင့် လျှပ်တစ်ပြက် ရေလွှမ်းမိုးခြင်း၊ မြစ်ရေကြီးခြင်းနှင့် မြို့ပြရေလွှမ်းမိုးခြင်း
- မိုးသီးကြွေခြင်း
- မိုးကြိုးပစ်ခြင်း
- လေပြင်းတိုက်ခတ်ခြင်း
- လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်ခြင်း
- အပူလှိုင်း၊ အအေးလှိုင်းဖြတ်ခြင်း
- မိုးခေါင်ရေရှားခြင်း



ဘေးအန္တရာယ် အမျိုးအစားများ

(ခ) မြေမျက်နှာပြင်ဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်များ

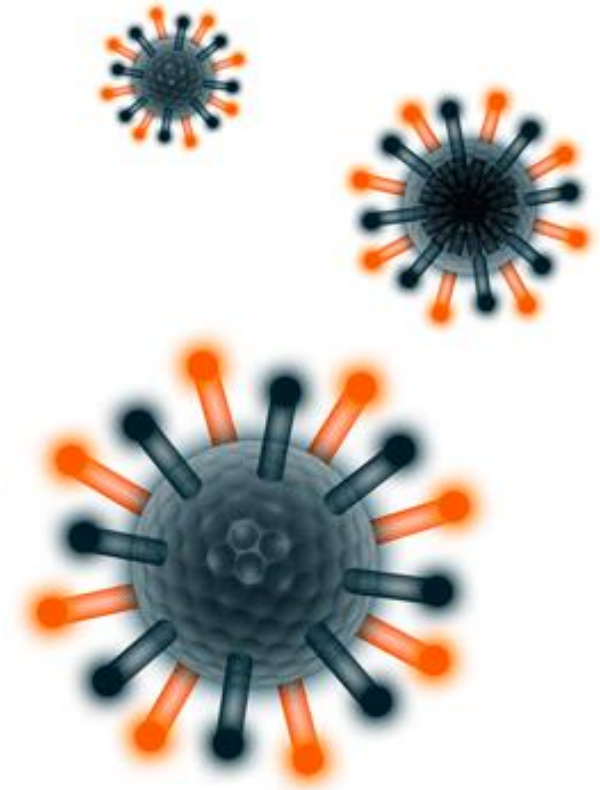
- ငလျင်လှုပ်ခြင်း
- မြေပြိုခြင်း၊ တောင်ပြိုခြင်း
- တောမီးလောင်ခြင်း
- မီးတောင်ပေါက်ကွဲခြင်း
- မြေနိမ့်ဒေသများ ရေလွှမ်းမိုးခြင်း
- ကမ်းရိုးတန်းဒေသ ပင်လယ်ဒီရေ လွှမ်းမိုးခြင်း
- ဆူနာမီ ရေလှိုင်းနှင့် ရေလွှမ်းမိုးခြင်း



ဘေးအန္တရာယ် အမျိုးအစားများ

(ဂ) ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်များ

- ကူးစက်ရောဂါကပ်အသွင်ဖြစ်ပွားခြင်း
- အင်းဆက်ပိုးမွှားကျရောက်ခြင်း
- ဇီဝလက်နက်များ



ဘေးအန္တရာယ် အမျိုးအစားများ

(ဃ) မတော်တဆမှုများနှင့် စက်မှုနည်းပညာဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်များ

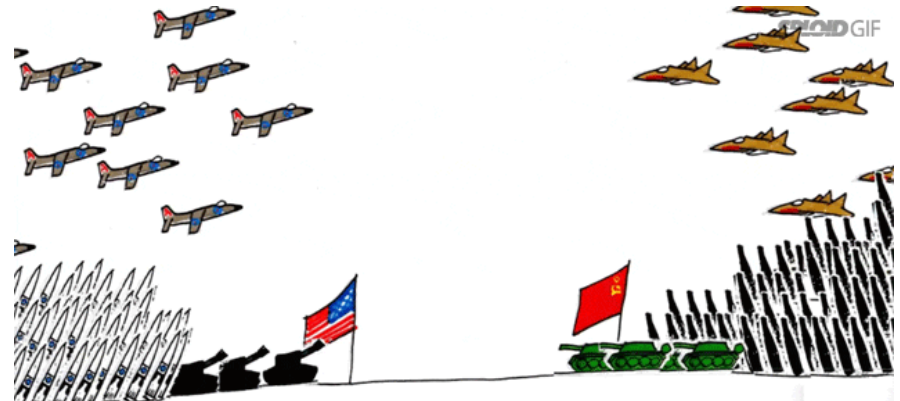
- မီးလောင်ခြင်း
- သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးဆိုင်ရာ မတော်တဆမှုများ
(ဥပမာ - ခရီးသည်တင် ယာဉ်/ ရထား
တိမ်းမှောက်ခြင်း၊ ရေယာဉ် နစ်မြုပ်ခြင်း၊
လေယာဉ် ပျက်ကျခြင်း)
- မိုင်းတွင်းနှင့်အဆောက်အဦပြိုကျခြင်း
- ဓာတုစက်ရုံများနှင့် နူကလီးယားဓာတ်အားပေးစက်ရုံများ
ပေါက်ကွဲခြင်း
- ဓာတုလက်နက်နှင့် နူကလီးယားလက်နက်များ
- ဓာတ်လိုက်ခြင်း



ဘေးအန္တရာယ် အမျိုးအစားများ

(င) လူမှုရေးနှင့် လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများ

- စစ်ပွဲများ
- အကြမ်းဖက်မှုများ
- လူမှုအဓိကရုဏ်းများ



ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုများနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

- ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စဉ်များကြောင့် အခြေခံအဆောက်အအုံများ၊ လူမှုစီးပွားရေး အခြေအနေများနှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေများအား တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်၍ ဖြစ်စေ ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

နောက်ဆက်တွဲ ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုများနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

- မကူးစက်တတ်သော နာတာရှည်ရောဂါများ ပိုမိုဆိုးရွားလာခြင်းနှင့် ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်း
- ကူးစက်ရောဂါများ ပိုမို ဖြစ်ပွားလာခြင်းနှင့် ကပ်အသွင် ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများဖြစ်ပွားခြင်း
- အာဟာရချို့တဲ့မှု ပြဿနာများ ဖြစ်ပွားခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် မိခင်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ပိုမို ဖြစ်ပွားခြင်း
- မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဆယ်ကျော်သက် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ပိုမိုဖြစ်ပေါ်လာခြင်း
- ကလေးကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ပိုမို ဖြစ်ပွားခြင်း

နောက်ဆက်တွဲ ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုများနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

ဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပွားပါက ကျန်းမာရေးအဆောက်အဦများ ပျက်စီးသွားခြင်း၊
ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ကိုယ်တိုင် ဘေးအန္တရာယ်ဒဏ်ခံစားရနိုင်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့်
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများ ယာယီ ရပ်ဆိုင်းသွားနိုင်ပါသည်။

ဘေးအန္တရာယ်အခြေအနေများ၌ ပြည်သူများအား အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု
ပေးရန်မှာ အရေးကြီးသကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးမှာလည်း
ပိုမိုအရေးကြီးသဖြင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ဂရုပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ဦးစားပေးလိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ

၁။ မိုးလေဝသနှင့် ဇလဗေဒ ညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်သည့် မိုးလေဝသ သတင်းများနှင့် သတိပေးချက်များ၊ ကျန်းမာရေးဌာန အဆင့်ဆင့်မှ ထုတ်ပြန်သည့် သတိပေးချက်နှင့် ညွှန်ကြား ချက်များအား လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်

၂။ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စဉ်များတွင် ရပ်ကွက်/ကျေးရွာအတွင်းနှင့် ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများ၌ ယာယီဆေးခန်းများ၊ ရွေ့လျားဆေးခန်းများဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန်

၃။ ကူးစက်ရောဂါနှင့် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာ ဖြစ်ပွားမှုများအား စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှု၍ အထက်အဆင့်ဆင့်သို့ ချိန်နှင့် တစ်ပြေးညီ သတင်းပို့ရန်

၄။ ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေး/ ထိုးနှံနေသည့် မိမိဒေသမှ ကလေးငယ်များ ရှောက်ရှိနေထိုင် သည့်နေရာများအား စုံစမ်း၍ ကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေး/ထိုးနှံနိုင်ရေး စီစဉ် ဆောင်ရွက်ရန်နှင့် ယာယီ ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းအပါအဝင် မိမိရပ်ကွက်/ ကျေးရွာအတွင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးလုပ်ငန်း များအား ဆောင်ရွက်ရန်

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ဦးစားပေးလိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ

၅။ တီဘီရောဂါကုဆေး သောက်သုံးနေသူများနှင့် အေအာတီ (ART) ဆေးဝါး သောက်သုံးနေသူများ ရောက်ရှိနေသည့် နေရာများအား စုံစမ်း၍ **ဆေးဝါးပြတ်လပ်မှု မရှိစေရေး** စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရန်

၆။ ရေကောင်းရေသန့်ရရှိရေး၊ ယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး နှင့် ခြင်နှင့် ခြင်လောက်လန်းနှိမ်နင်းရေး စသည့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့် ရောဂါ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေး လုပ်ငန်းများအား ဒေသခံအုပ်ချုပ်ရေး အဖွဲ့အစည်းများ၊ ဌာနဆိုင်ရာများ၊ ပြည်သူများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်

၇။ ကျန်းမာရေးကဏ္ဍ ထိခိုက်ပျက်စီးမှုစာရင်းများကို ကနဦးသတင်း၊ နောက်ဆက်တွဲသတင်းနှင့် အပြီးသတ် သတင်းများဖြင့် အချိန်နှင့် တစ်ပြေးညီ အဆင့်ဆင့်တင်ပြရန်

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ဦးစားပေးလိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ

၈။ ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများတွင် တီဘီရောဂါကဲ့သို့ရောဂါများ ခံစားနေရသော လူနာများ ရှိပါက အခြားလူနာများအား ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် သီးခြား ထားရှိရန်နှင့် ရောဂါကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်များ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် စခန်း တာဝန်ရှိသူများနှင့် ညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်ရန်

၉။ ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများတွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ ထုတ်ဝေထားသော “ယာယီ ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများ၌ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်” အားလိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်

၁၀။ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သော ဒေသများရှိဒေသများအား ဘေးအန္တရာယ် ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး သတိပေး နှိုးဆော်ချက်အတိုင်း ကျန်းမာရေး အသိပညာများ ဖြန့်ဝေပေးရန်

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များအတွက် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်



ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ခြင်း၊ မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းခြင်း၊
လေပြင်းတိုက်ခတ်ခြင်း၊ ရေလွှမ်းမိုးခြင်း၊ မိုးသီးကြွေခြင်းနှင့်
မြေပြိုခြင်းဘေးအန္တရာယ်များအတွက် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ
ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေးနှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရေးလုပ်ငန်းလမ်းညွှန်

၂၀၁၇ ခုနှစ်

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ခြင်း၊ မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းခြင်း၊ လေပြင်းတိုက်ခတ်ခြင်း၊ ရေလွှမ်းမိုးခြင်း၊ မိုးသီးကြွေခြင်းနှင့် မြေပြိုခြင်းဘေးအန္တရာယ်များ	၁
၂။	သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ တိုက်ရိုက်ဖြစ်ပွားစေနိုင်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ နောက်ဆက်တွဲဖြစ်ပွားစေနိုင်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ	၂ ၃ ၄
၃။	ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများနှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်မဖြစ်ပေါ်မီ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်နေစဉ် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်ခြင်း သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်ပြီးနောက်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း	၈ ၈ ၉ ၁၀

ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သည့် ဒေသများရှိ ပြည်သူများအတွက် ကျန်းမာရေးသတိပေးနှိုးဆော်ချက်

၁။ မိုးလေဝသသတင်းများ၊ ဘေးအန္တရာယ်သတိပေးချက်များနှင့် ကျန်းမာရေးသတိပေး
နှိုးဆော်ချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

၂။ ဘေးအန္တရာယ် မကျရောက်မီအချိန်ကတည်းက အစားအစာ၊ သောက်သုံးရန်နှင့်
ပုံမှန်သောက်သုံးနေကျ ဖြစ်သည့် ဆေးဝါးများ၊ သားဆက်ခြားဆေးဝါးများ စသည်တို့အား
အသင့်ကြိုတင် စုဆောင်းထားရှိပါ။ ဆေးဝါးပြတ်လပ်မှုရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဆက်သွယ်၍
ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

၃။ တာဝန်ရှိသူများ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း မိုးဒဏ်၊ လေဒဏ်ခံနိုင်သော အဆောက်အဦ တွင်
နေထိုင်ပါ။

၄။ ရာသီဥတုနှင့် လျော်ညီပြီး၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင် ဝတ်စားဆင်ယင်ပါ။

၅။ ရေမျောစာများ၊ အမှည့်လွန်အစာများ၊ ယင်နားစာများ အစားပါနှင့်။ အစားအစာများ
ယင်မနားစေရန် ဖုံးအုပ်ထားပါ။

ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သည့် ဒေသများရှိ ပြည်သူများအတွက် ကျန်းမာရေးသတိပေးနှိုးဆော်ချက်

၆။ ရေသန့်ဆေးထုပ်/ ကလိုရင်းဆေး ခပ်ထားသောရေ (သို့မဟုတ်) ကျိုချက်ထားသော ရေနှင့် သောက်ရေ သန့်ဘူးများမှရေကိုသာ သောက်သုံးပါ။

၇။ ယင်လုံအိမ်သာကို စနစ်တကျသုံးစွဲပါ။

၈။ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးကို အလေးထားဆောင်ရွက်ပါ။ အစားမစားမီ၊ အစားအစာ ချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်ခြင်း မပြုမီ၊ အိမ်သာသွားပြီးတိုင်းနှင့် အညစ်အကြေးကိုင်ကွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။

၉။ အမှိုက်များကို မြေမြှုပ်ခြင်း၊ မီးရှို့ခြင်း၊ အမှိုက်ပုံကို ထုံးဖြူးခြင်း စသည်ဖြင့် အမှိုက် သရိုက်များကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။

၁၀။ ခြင်ကိုက်မခံရအောင် ဂရုပြုနေထိုင်ပါ။ မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ခြင်ထောင်ဖြင့်သာ အိပ်စက်ပါ။ ပိုးလောက်လန်း၊ ခြင်နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများ (ဖုံး၊ သွန်၊ လဲ၊ စစ်)တွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါ။

ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သည့် ဒေသများရှိ ပြည်သူများအတွက် ကျန်းမာရေးသတိပေးနှိုးဆော်ချက်

၁၁။ မြေဆိုးအန္တရာယ်၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်မှုအန္တရာယ်နှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု အန္တရာယ် များအား ဂရုပြုပါ။

၁၂။ ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်ရာဒေသများ၌ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ ကျန်းမာရေး လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ပြည်သူလူထုမှ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။

၁၃။ ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်ပြီးနောက် အဆုတ်ရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ မြေဆိုး အန္တရာယ်၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုစသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး အကယ်၍ ဖြစ်ပွားပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ/ ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံတွင် ပြသပါ။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်း



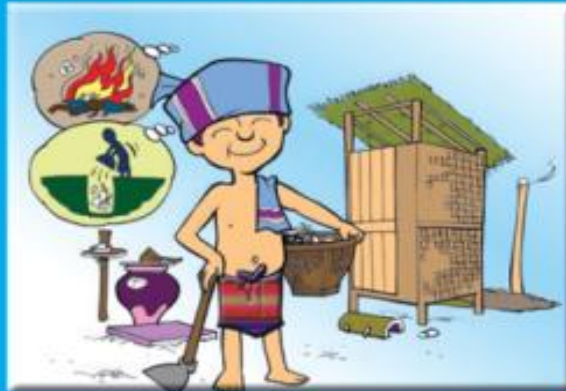
မိုးလေဝသသတိပေးချက်များ၊ ဘေးအန္တရာယ်သတိပေးချက်များနှင့် ကျန်းမာရေးသတိပေးချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။



ရေပျောစာများ၊ အမှန်လွန်အစားများနှင့် ယင်နားစာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အစားအစာများ ယင်နားစေရန် ခုံးအုပ်ထားပါ။



ရေသန့်သေးဆုံး (သို့မဟုတ်) ကလိုရင်းသေဆတ်ထားသောရေနှင့် ကျိုချွတ်ထားသောရေကိုသာ သောက်သုံးပါ။



ယင်လုံအိမ်သာကို နှစ်တကျသုံးစွဲပါ။ အမှိုက်များကို မြေမြှုပ်ခြင်း၊ မီးရှို့ခြင်း၊ အမှိုက်ပုံကို ထုတ်ခြင်း၊ သေတ္တမြှုပ် အမှိုက်သလွှတ်များကို နှစ်တကျစွဲစွပ်ပါ။



တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အလေးထားဆောင်ရွက်ပါ။ အစားအစာ၊ အစားအစာချွတ်မြှုပ်ခြင်းသင့်ခြင်း မပြုမီ၊ အိမ်သာသွားပြီးတိုင်နှင့် အညစ်အကြေးကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြန်ရန် စဉ်ကြာမျှစွာ သေးကြေပါ။



ခြင်ကိုက်မခံရအောင် ဂရုပြုနေထိုင်ပါ။ မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ခြင်ထောင်မြှုပ်သော အိမ်စက်ပါ၊ ခိုလှောင်လမ်း၊ ခြင်နှိမ်နှင်းရေလုပ်ငန်းများ (မိုး၊ သွန်၊ လေ၊ စစ်) တွင် ဖူးပေါင်းပါဝင်သောစွက်ပါ။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်း



ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စေရန် အသိ၊ အခွင့်နှင့် အချို့ လေ့ကျင့်စားပါ။
အာဟာရပြည့်ဝမှုရအောင် စားသုံးပါ။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအနေဖြင့် ကျွမ်းကျင်သူကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်သာ
ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှုခံယူ၍ မိသားစုပါ။



ကလေးငယ်များအား ကာကွယ်ဆေးအကြိမ်ရေပြည့်အောင်
ယဇ္ဇာတိပေးပေးပါ။



ပုံမှန်သောက်သုံးနေသော ဆေးဝါးများ၊ သားသတ်ခြင်းဆေးဝါးများ
စသည်တို့အားအသင့်ကြိုတင်စုဆောင်းထားပါ။ ဆေးဝါးပြတ်လပ်မှုရှိပါက
နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနနှင့်သက်သွယ်၍ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။



ထို့သို့အန္တရာယ်၊ ကျွမ်းကျင်စွာတတ်ရိုက်မှုအန္တရာယ်နှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု
အန္တရာယ်များအားရှောင်ကြဉ်ပါ။



ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်သော အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာကုသမှုစင်တာများ၊
ဝမ်းချွတ်ဝမ်းလျှော့စင်တာ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာများနှင့်အခြား
ကျန်းမာရေးပြဿနာများရှိသူများ၏ နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ကျန်းမာရေး
ဝန်ထမ်းများထံတွင်ပြသ၍ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများတွင်

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများလိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ

- ဘေးအန္တရာယ်များကျရောက်သည့်အခါ ပြည်သူလူထုသည် မိမိနေရပ်စွန့်ခွာ၍ ဘေးအန္တရာယ် များ လွတ်ကင်းရာနေရာရှိ ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများတွင် နေထိုင်ရလေ့ရှိပါသည်။
- ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများတွင် ခိုလှုံနေထိုင်ရသူများသည် လူဦးရေ သိပ်သည်းစွာ နေထိုင်ရခြင်း၊ သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေ လုံလောက်စွာ မရရှိခြင်း၊ အာဟာရ မလုံလောက်ခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းမှုအားနည်းခြင်း၊ လူနှင့် တိရိစ္ဆာန်များ ရောနှောနေထိုင်ရခြင်းနှင့် ပုံမှန်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများ ယာယီပြတ်တောက်သွားခြင်း အပါအဝင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါသည်။

ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများတွင်

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများလိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ

- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများတွင် ခိုလှုံနေထိုင်လျက်ရှိသူ ပြည်သူများအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် သက်ဆိုင်ရာ ယာယီစခန်းများ စီမံခန့်ခွဲမှု၊ အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့များနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- မိမိသက်ဆိုင်ရာမြို့နယ်အတွင်းရှိ ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများ၏ အရေအတွက်နှင့် တည်နေရာများကို စာရင်းကောက်ယူပြီးနှင့် မြေပုံရေးဆွဲထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများတွင်

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများလိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ

ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်း တစ်ခုချင်းစီအလိုက် အနည်းဆုံး အောက်ပါတို့ကို စာရင်းပြုစု ထားရပါမည်။

- ခိုလှုံသူဦးရေ
- အသက် (၁)နှစ်အောက် ကလေးငယ်ဦးရေ၊
- အသက် (၅)နှစ်အောက် ကလေးငယ်ဦးရေ၊
- သက်ကြီးရွယ်၊ မသန်မစွမ်း ဦးရေ
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဦးရေ၊
- နာတာရှည်ရောဂါသည်များ (ဥပမာ- သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချို TB၊ HIV)
- အာဟာရချို့တဲ့လူနာများ
- ရေရရှိမှုအခြေအနေနှင့် လက်ဆေးရန်နေရာအရေအတွက်
- အိမ်သာ- အရေအတွက်၊ အမျိုးအစား၊ ကျား/မခွဲခြားထားခြင်းရှိ/မရှိ
- အမှိုက်စွန့်ပစ်ရန်နေရာ - အရေအတွက်၊ စနစ်တကျ ရှိ/မရှိ

ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများတွင်

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများလိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ

- ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများရှိ ပြည်သူလူထုအား ယာယီဆေးခန်း၊ ရွှေ့လျားဆေးခန်းများဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရမည်ဖြစ်ပြီး လိုအပ်ပါက ဆေးရုံသို့ လွှဲပြောင်း၍ ကုသမှု ခံယူစေရပါမည်။
- ထိုသို့ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ရွှေ့လျားဆေးအဖွဲ့များ ကြိုတင်ဖွဲ့စည်း ထားခြင်း၊ ဆေးနှင့်ဆေးပစ္စည်းများ ကြိုတင်စုဆောင်းထားခြင်းတို့အား ကြိုတင်စီစဉ် ဆောင်ရွက်ထားရပါမည်။

ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများ၌ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန



ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများ၌ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ
လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်

ရက်စွဲ။ ၂၀၁၇ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ (၁၄)ရက်
နေရာ။ နေပြည်တော်

(Version 1.0)

မာတိကာ

စာမျက်နှာ

- နိဒါန်း	၁
- အခြေခံအချက်အလက်စာရင်းကောက်ယူခြင်း	၂
- ရွေ့လျား/ယာယီဆေးအဖွဲ့များဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း	၃
- ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားမှု စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် သတင်းပေးပို့ခြင်း	၄
- ရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးနှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း	၄
- ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်း	၅
- သတင်းပေးပို့တင်ပြခြင်း	၆
- ကွင်းဆင်းကြီးကြပ်ပံ့ပိုးခြင်း	၇
- ပူးပေါင်းညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း	၇
- လိုအပ်ချက်များတင်ပြတောင်းခံခြင်း	၇
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများလုံခြုံစိတ်ချမှုရှိစေရေး ဆောင်ရွက်ခြင်း	၈
ပူးတွဲ (၁) ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သော ဒေသများရှိ ပြည်သူများအတွက် ကျန်းမာရေး သတိပေးနှိုးဆော်ချက်	
ပူးတွဲ (၂) ကွင်းဆင်းပံ့ပိုးကြီးကြပ်ခြင်းလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ရာတွင် အသုံးပြုရန်စာရင်း	
ပူးတွဲ (၃) ရေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေးအတွက် ရှိသင့်သည့် အညွှန်းကိန်းများ	
ပူးတွဲ (၄) ယာယီဘေးဒုက္ခသည်စခန်းများတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ရောဂါများ	

အပူဒဏ်အန္တရာယ်

အပူဒဏ်အန္တရာယ်

- အပူဒဏ်အန္တရာယ်သည် ပတ်ဝန်းကျင်အပူချိန် မြင့်မားသည့် နွေရာသီတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိပါသည်။
- ကမ္ဘာ့ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု (Climate Change)ကြောင့် အပူလှိုင်း (Heat Wave) များ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ရာသီဥတုပြင်းထန်ခြင်း (Extreme Weather)၊ အပူချိန် ပြောင်းလဲခြင်း (Changing Temperature) များ ပိုမိုဖြစ်ပေါ်လာပြီး အပူဒဏ် အန္တရာယ်၊ မိုးခေါင်ခြင်း၊ ရေရှားပါးခြင်း၊ ရေရှားပါးမှုနှင့် ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်လာသော ကူးစက်ရောဂါများ၊ (ဥပမာ - ကာလဝမ်းရောဂါများဖြစ်ပွားခြင်း၊ ငှက်ဖျားရောဂါ နှင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါများ ဖြစ်ပွားခြင်း၊) အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ အခြားနာတာရှည် ရောဂါ ဖြစ်ပွား သေဆုံးမှုများခြင်း စသော နောက်ဆက်တွဲ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

အပူဒဏ်အန္တရာယ်

အပူဒဏ်ကြောင့်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (Heat exhaustion) လက္ခဏာများ-

- ပျို့ခြင်း (သို့) ဂဏှာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း
- ကြွက်သားများကြွက်တက်ခြင်းနှင့်အားပျော့ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ရေဆာခြင်း
- ကိုယ်အပူချိန်မြင့်တက်ခြင်း
- ခေါင်းမူးနောက်ခြင်း
- မူးမိုက်ခြင်း
- နိုးချိခြင်း
- ချွေးအလွန်အကျွံထွက်ခြင်း

အပူဒဏ်အန္တရာယ်

အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်း (Heat Stroke) လက္ခဏာများ-

- အရေပြားပူ၍ ခြောက်သွေ့ခြင်း (သို့) ချွေးအလွန်အကျွံထွက်ခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
- သတိလစ်ခြင်း
- တက်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် အလွန်အကျွံမြင့်တက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

အပူဒဏ်အန္တရာယ်

- အပူဒဏ်အန္တရာယ်ခံစားရသော လူနာအားအရိပ်ရအေးမြ၍ လေဝင် လေထွက် ကောင်းသော နေရာတွင်ထားရှိခြင်း၊ ရေနံဓာတ်ဆားရည်များ သောက်သုံးစေခြင်း၊ လူနာ၏ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် အမြန်ကျဆင်းစေရန် နဖူး၊ လည်ပင်း၊ ချိုင်းကြား (၂) ဖက်နှင့် ပေါင်ခြံ (၂) ဖက်တို့အား ရေအေး ပတ်တိုက်ပေးခြင်း စသည်တို့ ဦးစွာဆောင်ရွက်၍ နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ/ဆေးခန်း / ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသ၍ ကုသမှုခံယူစေပါ။
- “အပူဒဏ်အန္တရာယ်နှင့်ပတ်သက်၍ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်” အား လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

အပူဒဏ်အန္တရာယ်နှင့်ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးပညာပေး သရုပ်ဖော်ပုံများ

အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်း



အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်မေ့မျောခြင်း



အပူဒဏ်ကြောင့်
ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်း
ရောဂါလက္ခဏာများ

အရေပြား အေး၍
နီစွတ်နေခြင်း

ကြွတ်တက်ခြင်း

ခေါင်းမူးခြင်း

မိတ်ချပ်ထွေးခြင်း

မူးမိုက်ခြင်း

ချွေးအလွန်အတွံ့တွက်ခြင်း

ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း

ဤအဆင့်တွင် သေချာစွာ ပြုစုကုသခြင်း
မပြုပါက ...

အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်မေ့မျောခြင်း

အဆင့်သို့ ရောက်ရှိကာ

အသက်သေဆုံးသည်အထိ

ရောဂါဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။

အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်း

အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်မေ့မျောခြင်း

ခေါင်းမူးခြင်း၊ မူးမိုက်ခြင်း

ချွေးအလွန်အတွံ့တွက်ခြင်း

အရေပြား အေး၍ နီစွတ်ခြင်း

ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း

ကြွတ်တက်ခြင်း

ခေါင်းကိုက်ခြင်း

ချွေးထွက်တော့ခြင်း

အရေပြား ပျက် နီနီကာ ခြောက်သွေ့ခြင်း

ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း

သတိလစ်ခြင်း

- လူနာအား အဝတ်အစားများအား ချွတ်လေးပြီး၊ အရိပ်ရ အေးမြသော နေရာ (သို့) လေပန်ကာ (သို့) လေအေးပေးစက် ရှိသော အခန်းသို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။
- လူနာအား ရေအေးအေးချိုးပေးပါ (သို့) ရေခဲရေဖြင့် ရေပတ်တိုက်ပေးပါ။
- လူနာ ကောင်းစွာ သတိရနေပါက ရေ (သို့) ဓါတ်ဆားရည် တိုက်ပါ။

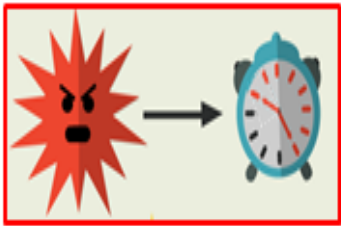
- လူနာအား နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံး ပို့ဆောင်ပါ။
- အရိပ်ရ၍ အေးမြသောနေရာမှ ပို့ဆောင်ပေးပါ။
- ထိုသို့ ပို့ဆောင်နေစဉ် လူနာအား အေးမြနေစေရန် အတွက် အဝတ်အစားများအား ချွတ်လေးပြီး ရေအေးအေး (သို့) ရေခဲရေဖြင့် ရေပတ်တိုက်ပေးပါ။

အပူဒဏ်အန္တရာယ် ခံစားရသော လူနာအား အရေးယူချိုးပေးခြင်းပြုစုရန်

- လူနာအား အရိပ်ရ အေးမြသော နေရာ (သို့) လေပန်ကာ (သို့) လေအေးပေးစက် ရှိသော အခန်းသို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။
- လူနာအား နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံး ပို့ဆောင်ပါ။ ထိုသို့ ပို့ဆောင်နေစဉ် (သို့) ဆရာဝန်/ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ပြသရန် စောင့်ဆိုင်းနေစဉ် အောက်ပါ အချက်များအား စောင့်ရှောက်ပါ။
- လူနာ၏ ခြေရင်းဘက်အား မြှင့်ထားပေး၍ ပက်လက် အနေအထားဖြင့် ထားပါ။
- ကောင်းစွာ သတိရနေပါက ရေအေးအေး တိုက်ပေးပါ။
- လူနာ အဝတ်အစား များအား ချွတ်ပေးပါ။
- လူနာ၏ ကိုယ်ပေါ်သို့ ရေအေးအေး ခြိမ်းပေးပါ။
- လူနာ၏ လည်ပင်း၊ ကျွင်းနှစ်ဖက်၊ ပေါင်နှစ်ဖက် တို့အား ပုံပါအတိုင်း ရေအေးအေး (သို့) ရေခဲရေ စီမံထားသော အဝတ်များဖြင့် ရေပတ်တိုက်ပေးပါ။
- လေပန်ကာ (သို့) လူနာအား ပန်ကာ လေမှတ်ပေးပါ (သို့) ယပ်ခတ်ပေးပါ။

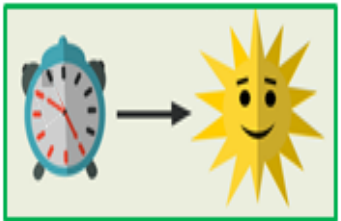
အပူဒဏ်အန္တရာယ်နှင့်ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးပညာပေး သရုပ်ဖော်ပုံများ

အောက်ပါတို့ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်
အပူဒဏ်အန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ။



နံနက် (၁၀) နာရီမှ ညနေ (၅) နာရီ

နေ့လည်၊ နေ့ခင်း ပူပြင်းချိန်များတွင် မလိုအပ်ဘဲ အပြင်သွားခြင်း၊ ပူပြင်းသော နေရောင်အောက်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ ကိုယ်ကာယ အားကစားပြုလုပ်ခြင်း စသည်တို့အား တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



နံနက် (၅) နာရီမှ နံနက် (၁၀) နာရီနှင့်
ညနေ (၅) နာရီ နောက်ပိုင်း

အပြင်သွားခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ ကိုယ်ကာယ အားကစားပြုလုပ်ခြင်း စသည်တို့အား နံနက်ပိုင်း
အချိန်များနှင့် ညနေချိန်များ၌သာ ပြုလုပ်ပါ။

အောက်ပါတို့ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်
အပူဒဏ်အန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ။

- နေ့လည်၊ နေ့ခင်း မလိုအပ်ဘဲ အပြင်သွားပါနှင့်။
- အကယ်၍ အပြင်သို့ သွားရန် လိုအပ်လာပါက ထီး၊ ဦးထုပ် ဆောင်းသွားပါ။ နေကာမျက်မှန်တပ်ပါ။
- အရောင်ဖျော့သော ပွပ္ဖူချောင်းချောင်း ချည်ထည် အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- ညပ်ဖိနပ်စီးပါ။
- ရေ (သို့) ဓာတ်ဆားရည် များများသောက်သုံးပေးပါ။
- ပူပြင်းချိန်များတွင် အရက် သေစာ သောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ကားပါကင်ထိုး ရပ်နားထားချိန်များတွင် ကားအတွင်း လူချန်ထားခြင်း မပြုပါနှင့်။

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် အန္တရာယ်

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် အန္တရာယ်

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အညွှန်းကိန်းမြင့်မားစွာရှိနေသည့် အချိန်များတွင်
ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အန္တရာယ် ပိုမိုခံစားရနိုင်ပါသည်။

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် လတ်တလောထိတွေ့မှုကြောင့် နေလောင်ခြင်း၊
အသားအရောင် ညိုမဲလာခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပြီး ထိတွေ့မှုကာလ
ကြာသောအခါ မျက်စိ တိမ်စွဲခြင်း၊ အရေပြားများအရွယ်မတိုင်ခင် အိုမင်း
ရင့်ရော်ခြင်း၊ ခုခံအား ကျဆင်းခြင်း၊ အရေပြားကင်ဆာဖြစ်ခြင်းစသည့်
ဆိုးကျိုးများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် အန္တရာယ်

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် အန္တရာယ် ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

၁။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်မြင့်မားစွာ ကျရောက်နိုင်သည့် နံနက် (၁၀)နာရီမှ ညနေ (၄)နာရီခန့် အတွင်းတွင် နေရောင်ခြည်နှင့်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၂။ အပြင်ထွက်ရန်လိုအပ်ပါက မိမိအသားကို နေရောင်ခြည်နှင့် တိုက်ရိုက်မထိတွေ့စေရန် မျက်နှာ၊ လည်ပင်းနှင့် ပခုံးတို့ပါ လုံခြုံသော ထီး၊ ဦးထုပ် စသည့်တို့ကို ဆောင်းသွားပါ။

၃။ အဝတ်လွတ်ကင်းနေသောလက်၊ လည်ပင်းနှင့် ပခုံးစသည့်နေရာများကို သနပ်ခါးထူထူ (သို့) ၁၅+ ပါဝင်သောနေရောင်ခံလိမ်းဆေးကို နေရောင်ခြည်ထဲထွက်မီ (၁၅)မိနစ်ခန့် ကြိုလိမ်းပါ။ နေရောင်ခံလိမ်းဆေးတစ်ခါလိမ်းပြီး (၂)နာရီကြာပြီးတိုင်း တစ်ခါထပ်၍ လိမ်းပေးပါ။

၄။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်သည် မျက်စိကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်သဖြင့် ခရမ်းလွန် ရောင်ခြည်ကို (၉၉) ရာခိုင်နှုန်းအထိ အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည့် နေကာမျက်မှန်ကို တပ်ဆင်သင့်ပါသည်။

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် အန္တရာယ်

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် အန္တရာယ် ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

၅။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အလွယ်တကူမဖောက်နိုင်သော ချည်သားထူထူပွပွ အဝတ်အထည်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။

၆။ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါရှိသူများ၊ အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးသူများ၊ ကလေးငယ်များနှင့် သက်ကြီးဘိုးဘွားများသည် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အန္တရာယ်ကို ပိုမိုခံစားရနိုင် သဖြင့် အထူးဂရုပြုဆင်ခြင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

၇။ ကလေးငယ်များသည် လူကြီးများထက် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အန္တရာယ်၏ ဆိုးကျိုးများ ကို ပိုမိုခံစားရနိုင်သဖြင့် လူကြီးမိဘများအနေဖြင့်-

- အသက်တစ်နှစ်အောက် ကလေးငယ်များကို နေပူထဲသို့ ခေါ်ဆောင်ခြင်း မပြုပါနှင့်။
- ကလေးများကို အရိပ်ထဲတွင်သာ ကစားစေပါ။
- ကလေးငယ်များအနေဖြင့် အပြင်ထွက်ရန်လိုအပ်ပါက အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

ကျေးဇူးတင်ပါသည်