



ကျောင်းကျန်းမာရေး
ကျောင်းအခြေပြုရောဂါကာကွယ်ရေး
လုပ်ငန်းများ



ရည်မှန်းချက်

- ကျောင်းများတွင် ကူးစက်ရောဂါ (COMMUNICABLE DISEASES) နှင့် မကူးစက် သောရောဂါများ (NON-COMMUNICABLE DISEASES) ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရန်။



(၁) ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း

ကူးစက်ရောဂါအဓိပ္ပါယ်

ကူးစက်ရောဂါဆိုရာ၌ ရောဂါဝေဒနာရှင်တစ်ဦးထံမှ ရောဂါပိုးများသည် အခြားသူတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ လေ၊ ရေ၊ အစားအစာ၊ ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန် တို့မှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ပြန့်ပွားနိုင်သော ရောဂါမျိုးကို ဆိုလိုသည်။

ကူးစက်ရောဂါအမျိုးအစားများ

- (က) အဓိကကူးစက်မြန်ရောဂါများ
- (ခ) အသစ်ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာသော ကူးစက်ရောဂါများ
- (ဂ) ကာကွယ်ဆေးဖြင့်ကာကွယ်၍ရသော ကူးစက်ရောဂါများနှင့်
- (ဃ) အခြားကူးစက်မြန်ရောဂါများ



ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေးရည်ရွယ်ချက်

ကျောင်းများတွင် ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း များဆောင်ရွက်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသားကျောင်းသူများအကြား ကူးစက်ရောဂါများဖြစ်ပွားမှု နည်းနိုင်သမျှနည်းပြီး ပပျောက် နိုင်သမျှပပျောက်စေရန်၊ ကူးစက်ရောဂါများ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည့် အမှုအကျင့် အလေ့အထများကို သင်ကြား လေ့ကျင့်ပေးရန် ရည်ရွယ်၍ ကျောင်းအခြေပြု ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေး လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက် ကြပါသည်။



ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားပုံ ကွင်းဆက်(၆)မျိုး

(၁) ရောဂါဖြစ်စေတတ်သောပိုးရှိခြင်း

(၂) ရောဂါပိုးများသယ်ယူသို့လှောင်သည့်သက်ရှိသက်မဲ့ပစ္စည်းရှိခြင်း

(၃) ရောဂါပိုးထွက်ရာလမ်းကြောင်း

(၄) ရောဂါပိုးသယ်ယူပျံ့နှံ့ခြင်း

(၅) ရောဂါပိုးဝင်ရာလမ်းကြောင်း

(၆) ရောဂါလက်ခံမည့်သူ



တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ရမည့် ဆရာနှင့် ဆရာမများအပိုင်း

၁။ ကျောင်းတွင် ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာအရိပ်အခြေရှိသော ကျောင်းသားကျောင်းသူများကို သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဆရာဝန် (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးဌာန၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးပေးခန်း၊ ကျေးလက် ကျန်းမာရေးဌာနများ၌ ကျန်းမာရေးမှူး၊ ကျန်းမာရေးဆရာမ၊ လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများထံ အမြန်အကြောင်းကြား၍ အရေးယူဆောင်ရွက်ရပါမည်။

၂။ ကျောင်းအုပ်ကြီးများက ကူးစက်ရောဂါဖြစ်သောကျောင်းသားအား အိမ်သို့ပြန်ပို့ပါက ဤအကြောင်းကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံသို့ အကြောင်းကြားရမည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက ကျောင်းသား၏အိမ်သို့သွား၍ ကူးစက်ရောဂါကုသမှုများ၊ ကာကွယ်မှုလုပ်ငန်းများ ဆက်လက် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

(က) တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး၊ သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေ ရရှိ စေရန်စီမံခြင်း၊ အိမ်သာနှင့်ရေမြောင်းသန့်ရှင်းခြင်း၊ စနစ်တကျ အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်း စသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ရန်။

(ခ) နံနက်တိုင်းတွင် အတန်းပိုင်ဆရာကကျောင်းသားများအား သန့်ရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း။

(ဂ) လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော ကူးစက်ရောဂါ၏ အကြောင်းအချက်အလက်များကို ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတရရှိစေရန် အသိပညာပေးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ရမည်။

(ဃ) ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားနေချိန်တွင် ခွင့်မယူဘဲ သုံးရက်ထက်ပို၍ကျောင်းပျက်သော ကလေး များစာရင်းကို ဆရာနှင့် ဆရာမများမှ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ပို့ပေးလျှင် ဌာနမှ ကလေး၏အိမ်သို့သွား၍ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်/မဖြစ် စစ်ဆေးကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။



၂။မကူးစက်သောရောဂါများ ကာကွယ်ခြင်းလုပ်ငန်း

- သွေးတိုးနှင့်နှလုံးသွေးကြောရောဂါ၊ သွေးချိုဆီးချိုနှင့် ကင်ဆာစသည့် မကူးစက်သောရောဂါများ
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် လူနေမှုဘဝပုံစံများ
 - အစားအသောက်များကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စေရန် ချင့်ချိန်စားသုံးခြင်း
(ဥပမာ - အဆီနှင့်အငန် လျှော့စားခြင်း)
 - ကင်ဆာဖြစ်စေတတ်သော အန္တရာယ်ရှိသည့်အပြုအမူများကို ရှောင်ရှားခြင်း
(ဥပမာ - ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း၊ အရက်အလွန်အကျွံ သောက်ခြင်း)
 - နေ့စဉ် အနည်းဆုံး (၃၀) မိနစ်ကြာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုခြင်း
(ဥပမာ - လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ ကြိုးခုန်ခြင်း)



ကျောင်းသားလူငယ်များ၏ စိတ်ကျန်းမာရေး စိတ်ကျန်းမာခြင်းဆိုသည်မှာ

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်အရ လူတစ်ဦးသည် စိတ်ရောဂါဝေဒနာ မခံစားရခြင်းသာမက

- မိမိ၏စွမ်းဆောင်နိုင်မှုနှင့် မိမိ၏အားနည်းချက်များကို အမှန်အတိုင်းလက်ခံနိုင်ခြင်း၊
- သာမန်တွေ့ကြုံနေရသည့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း၊
- မိမိနေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လိုက်လျောညီထွေစွာ နေထိုင်ဆက်ဆံနိုင်ခြင်း၊
- မိမိတစ်ဦးတည်းအတွက်သာမက၊ မိမိနေထိုင်ရာဒေသ လူမှုအသိုင်းအဝန်းအတွက်ပါ အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေရန်ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း စသည့်အခြေအနေများနှင့် ပြည့်စုံနေပါမှ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံနေသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။



ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်နှင့် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ

ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်သည် လူတို့ကို သေစေနိုင်သလို၊
ဒဏ်ရာရစေနိုင်ပါသည်။ အဆိုးရွားဆုံး နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် ဒုက္ခိတ
ဘဝရောက်စေနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းထွက်လိုက်ခြင်း ရှိနိုင်သကဲ့သို့
ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံတက်ဆေးကုသခြင်းကြောင့် ကျောင်းတက်
ပျက်ကွက်သည့်အတွက်နှစ်ကျခြင်း(သို့မဟုတ်)ကျောင်းစာမလိုက်နိုင်ခြင်းမျ
ား ရှိလာနိုင်စေပါသည်။ ထို့ပြင် ကျောင်းသားကျောင်းသူ တစ်ဦးသာမက
မိသားစု၏စီးပွားရေးလူမှုရေးများကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။



ကျောင်းသားကျောင်းသူများတွင် အဆိပ်သင့်ခြင်းအန္တရာယ် ကြိုတင်သိရှိကာကွယ်ရေး
ကျောင်းသားလူငယ်များကို အဆိပ်သင့်မှုဖြစ်ပွားစေနိုင်သည့် ဓါတုပစ္စည်း အမျိုးမျိုးသည် လေ၊ ရေ၊
မြေနှင့် အစားအသောက်များအတွင်းသို့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။

လေ

- အိမ်တွင်းလေထုညစ်ညမ်းမှုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်လေထုညစ်ညမ်းမှု၊
- လုပ်ငန်းခွင်အသီးသီးမှ စွန့်ထုတ်ထွက်ရှိသည့် ဓါတုပစ္စည်းများ၊ ဆေးလိပ်ငွေ့များ၊
- ပိုးသတ်ဆေးအမျိုးမျိုး
- ရှေ့-စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံများနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ကဏ္ဍအသီးသီးမှ စွန့်ပစ်သည့်ရေတွင် ပါဝင်သည့် ဓါတု
ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ပိုးသတ်ဆေးများ
- မြေ- အိမ်များတွင် လုပ်ငန်းခွင်ကဏ္ဍအသီးသီးမှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများတွင်ပါဝင်သည့် ဓါတုပစ္စည်းများ



အစားအသောက်

ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်သည့် ဓါတုပစ္စည်းများ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ - ခဲသတ္တု၊ ပိုးသတ် ဆေး၊ လေ၊ ရေ၊ မြေနှင့် အစားအသောက်များတွင်ပါဝင်သည့် သဘာဝ သို့မဟုတ်) လူတို့ဖန်တီး ထုတ်လုပ်သော အဆိပ်သင့်အန္တရာယ်ရှိဓါတုပစ္စည်းများသည် ကျောင်းသားလူငယ်များ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်းသို့ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း၊ လက်၊ အရေပြားများမှတစ်ဆင့်ဝင်ရောက်ကာ ဓါတုပစ္စည်းအဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ အိမ်သုံးပစ္စည်းများနှင့် ကလေးကစားစရာအရုပ်များတွင် ပါဝင်သည့်(ဥပမာ- ခဲဓါတ်ပါဝင်သောအရောင်တင်ဆေးများ)ဓါတုပစ္စည်းများသည်လည်း အန္တရာယ်ရှိပါသည်။



ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

