

Key Messages for Injury Prevention

- ၁။ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အန္တရာယ် သတိပေးလမ်းညွှန်များ အား သတိပြုပါ။
- ၂။ ယာဉ်မတော်ဆမှုကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုကို ကာကွယ်နိုင်ရန်
 - ထိုင်ခုံ ခါးပတ်ပတ်ပါ။
 - ဆိုင်ကယ်စီးဦးထုပ်ဆောင်းပါ။
 - အရက်သောက်၍ မောင်းနှင်ခြင်းမပြုရ။
 - အန္တရာယ် သတိပေးလမ်းညွှန်များအား သတိပြုပါ။
 - သတ်မှတ်ထားသော အရှိန်ထက်ကျော်လွန်မောင်းနှင်ခြင်းမပြုရ။
- ၃။ အရက်သောက်၍ ယာဉ်မောင်းနှင်ခြင်းသည် ယာဉ်မတော်တဆမှု ဖြစ်ပွားခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းရင်း တစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။
- ၄။ ထိုင်ခုံခါးပတ် မပတ်သူများသည် ယာဉ်မတော်ဆမှုဖြစ်ပွားပါက ဒဏ်ရာရနိုင်ချေ နှစ်ဆ ပိုများပါသည်။
- ၅။ ယာဉ်မောင်းနှင်သူများနှင့် စီးနင်းသူများအားလုံး ထိုင်ခုံခါးပတ်ပတ်ခြင်းဖြင့် ယာဉ် တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် အပြင်းအထန် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- ၆။ ယာဉ်တိုက်ခိုက်မှုအားလုံး၏ ၄၉% သည် မော်တော်ဆိုင်ကယ်မတော်တဆမှုများ ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။
- ၇။ အရည်အသွေး စံညွှန်းပြည့်မီသော ဆိုင်ကယ်စီးဦးထုပ်များကို ရွေးချယ်အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မော်တော်ဆိုင်ကယ် မတော်တဆမှုကြောင့် ဦးခေါင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာမှုများအား ကာကွယ် ပါ။
- ၈။ ဆိုင်ကယ်စီးဦးထုပ်ဆောင်းခြင်းဖြင့် မော်တော်ဆိုင်ကယ် မတော်တဆမှုကြောင့် ဦးခေါင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုများအား ၇၀% လျော့ချနိုင်ပါသည်။
- ၉။ ယာဉ်မောင်းနှင်စဉ် လက်ကိုင်ဖုန်းသုံးစွဲခြင်းသည် ယာဉ်မောင်းနှင်မှုအပေါ် အာရုံစူးစိုက် မှု လျော့ကျစေ၍ ယာဉ်မောင်းနှင်စဉ် လက်ကိုင်ဖုန်း သုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၁၀။ ယာဉ်မောင်းနှင်သူများသည် အမြင်အာရုံစစ်ဆေးခြင်း၊ အကြားအာရုံစစ်ဆေးခြင်း၊ ရုတ်တရက် အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်ပွားစေနိုင်သော ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ (ဥပမာ-ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ အတက်ရောဂါ) စစ်ဆေးခြင်း နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး စစ်ဆေး ခြင်း တို့ဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် ယာဉ်စီးနင်းသူများ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းမှ ကာကွယ် ပါ။
- ၁၁။ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်အတွင်း သတ်မှတ်ထားသော အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။

- ၁၂။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိပြီးချိန်တွင် မှန်ကန်သော ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း ကို စောစီးစွာရရှိပါက ဆေးရုံမရောက်မီ သေဆုံးမှုများ နှင့် မသန်စွမ်းဖြစ်မှုများကို လျော့ချနိုင်ပါသည်။
- ၁၃။ ကလေးငယ်များအား မြစ်၊ချောင်း၊ ရေတွင်း၊ရေကန်၊ရေပြည့်နေသောအိုးများ အနီးတွင် တစ်ဦးတည်း ထားရစ်ခဲ့ခြင်း မပြုရ။
- ၁၄။ ရေယာဉ်၊ သင်္ဘော စီးနင်းစဉ် အသက်ကယ် အင်္ကျီကို မပျက်မကွက် ဝတ်ဆင်ပါ။