

ယာဉ်ထိခိုက်မှု အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း (သင်ကြားချိန် စုစုပေါင်း ၂ နာရီ ၃၀ မိနစ်)

- မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထိခိုက်မှုအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားမှု အခြေအနေ
- မြန်မာနိုင်ငံတွင် ယာဉ်မတော်တဆမှုကြောင့် ထိခိုက်သေဆုံးမှု အချက်အလက်များ
- ယာဉ်၊ လမ်းအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပွားရသော အကြောင်းရင်းများ
- ယာဉ်တိုက်မှု/ယာဉ်မတော်ဆမှု အမျိုးအစားများ
- ယာဉ်အန္တရာယ်၊ လမ်းအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် နိုင်ငံတကာမှ ကျင့်သုံးနေသော နည်းဗျူဟာများ
- ယာဉ်အန္တရာယ် ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုအား ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

(သင်ကြားချိန် - ၁ နာရီ)

- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိမှုမှ ကာကွယ်ရန် အသိပညာပေးရမည့် အဓိက သတင်းစကားများ
- မတော်တဆဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရရှိသော ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ အရေးပေါ်ကုသခြင်း

(သင်ကြားချိန် - ၁ နာရီ)

- အထွေထွေဆွေးနွေးခြင်း - ၃၀ မိနစ်

ထိခိုက်မှု အန္တရာယ်

မတော်တဆဖြစ်ခြင်းနှင့် ထိခိုက်မှု အန္တရာယ် မှာ အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။

ဥပမာ- ယာဉ်တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ ချော်လဲခြင်း၊ အမြင့်ပေါ်မှ ပြုတ်ကျခြင်း၊ ခိုက်ရန် ဖြစ်ပွား၍ ဒဏ်ရာရရှိခြင်း၊ ရေနစ်ခြင်း စသည်ဖြင့် အမျိုးအမည် ကွဲပြားပါသည်။

ယာဉ်၊ လမ်းအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပွားရသော အကြောင်းရင်းများ

၁။ လူကြောင့် ဖြစ်ပွားခြင်း

- (က) ယာဉ်မောင်းသူများကြောင့် ဖြစ်ပွားခြင်း၊ မဆင်မခြင်မောင်းနှင်ခြင်း၊ အရှိန်ပြင်းမောင်းနှင်ခြင်း၊ အရက်သေစာ သောက်စားမောင်းနှင်ခြင်း၊ ယာဉ်မောင်း မကျွမ်းကျင်ခြင်း၊ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် မရှိခြင်း

- (ခ) ခရီးသွားပြည်သူများကြောင့်ဖြစ်ပွားခြင်း၊ လမ်းကူးသူပေါ့ဆခြင်း၊ ခရီးသည်ပေါ့ဆခြင်း

၂။ ယာဉ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားခြင်း

ယာဉ်ကြိုခိုင်းမှုစစ်ဆေးမှု အားနည်းခြင်း၊ ယာဉ်၏ ခံနိုင်ဝန်နှင့်မမျှသော ကုန်ပစ္စည်းများ ပါရှိခြင်း စသည် တို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားသော အန္တရာယ်

၃။ လမ်းကြောင့် ဖြစ်ပွားခြင်း

လမ်းကွေ့များခြင်း၊ လမ်းမျက်နှာပြင်ညီညာမှုမရှိခြင်း၊ တံတားကျဉ်းများရှိခြင်း၊ Road Sign များ နှင့် ရောင်ပြန်များ တပ်ဆင်မှုအားနည်းခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားသော အန္တရာယ်

၄။ ပတ်ဝန်းကျင်/ရာသီဥတု ကြောင့် ဖြစ်ပွားခြင်း

ရာသီဥတုဆိုးဝါးမှုကြောင့် ဥပမာ မြူများပိတ်နေခြင်း၊ မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းခြင်းစသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားသော အန္တရာယ်

ယာဉ်တိုက်မှု/ယာဉ်မတော်ဆမှု အမျိုးအစားများ

- ၁။ ယာဉ်မှ လူကိုတိုက်ခြင်း - ဖြစ်ပွားမှုအများဆုံး
- ၂။ ယာဉ်နှင့်ယာဉ်ချင်းတိုက်ခြင်း - ဒုတိယဖြစ်ပွားမှု အများဆုံး
- ၃။ ယာဉ်တိမ်းမှောက်ခြင်း - တတိယ ဖြစ်ပွားမှု အများဆုံး
- ၄။ ယာဉ်မှအရာဝတ္ထု ကို တိုက်ခြင်း - စတုတ္ထ ဖြစ်ပွားမှု အများဆုံး
- ၅။ ယာဉ်မှစက်ဘီးကိုတိုက်ခြင်း/ယာဉ်မှဆိုက်ကားကိုတိုက်ခြင်း - သာမန်ဖြစ်ပွားမှု
- ၆။ စက်ဘီး/ဆိုက်ကားမှလူကိုတိုက်ခြင်း - ဖြစ်ပွားမှုအနည်းဆုံး

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ယာဉ်မတော်တဆမှုကြောင့် ထိခိုက်သေဆုံးမှု ပျမ်းမျှနှုန်း

သေဆုံးသူ	တစ်နှစ်အတွင်း	၅၁၈၄ ဦး
	တစ်ရက်အတွင်း	၁၄.၂၀ ဦး
	တစ်နာရီ အတွင်း	၀.၅၉ ဦး
ဒဏ်ရာရရှိသူ	တစ်နှစ်အတွင်း	၂၆၇၄၁ ဦး
	တစ်ရက်အတွင်း	၇၃.၂၆ ဦး
	တစ်နာရီအတွင်း	၃.၀၅ ဦး

ယာဉ်အန္တရာယ်၊ လမ်းအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် နိုင်ငံတကာမှ ကျင့်သုံးနေသော

နည်းဗျူဟာများ

နိုင်ငံတကာတွင် ယာဉ်အန္တရာယ်၊ လမ်းအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် ယနေ့ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကျင့်သုံးနေသည့် မဟာဗျူဟာ၊ နည်းဗျူဟာ (5 Es) စနစ်မှာ -

၁။ အသိပညာပေးခြင်း (Education)

- ပြည်သူလူထုအား အသိပညာပေးဟောပြောခြင်း
- ဇာတ်လမ်းတို၊ တေးသီချင်းများ အသိပညာပေး ထုတ်လွှင့်ခြင်း

၂။ နည်းပညာအရ စစ်ဆေးအသုံးပြုစေရန် နှင့် စစ်ဆေးအသုံးပြုစေခြင်း (Engineering)

- ဗိသုကာပညာရပ်ဖြင့် ခရီးသွားလာမှုအတွက် လိုအပ်သော ပြုပြင်တည်ဆောက်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်း
- ညကြည့် အမှတ်အသား ရောင်ပြန် ကတ်တုံး၊ Guard Rail များပြုလုပ်ပေးခြင်း၊
- လူကူးကုန်းကျော်တံတား၊ ယာဉ်သွားလာရန်လမ်းများ၊ တံတားများ တည်ဆောက်ခြင်း၊ လူကူးမြင်းကြားဆေးရေး အမှတ်အသားများရေးဆွဲခြင်း

၃။ ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုမရှိစေရေးအတွက် ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းခြင်း (Environment)

- မီးခိုးအလွန် အကျံထွက် ယာဉ်များ ထိန်းသိမ်းရေးယူခြင်း
- ယာဉ်များတွင် အမှိုက်ပုံး မီးသတ်ပူးများ ထားရှိစေခြင်း၊ သဘာဝဘေးကျရောက်ချိန်တွင် လမ်းပိတ် လမ်းလွှဲဆောင်ရွက်ခြင်း

၄။ အရေးပေါ်ရှေးဦးသူနာပြုခြင်းနှင့် ဆေးဝါးအကာအကွယ်ပေးခြင်း
(Emergency Medical Care)

၅။ စစ်ဆေးအရေးယူခြင်း (Enforcement)

- အရက်သေစာသောက်စားမောင်းနှင်မှုရှိမရှိ Alcohol Tester ဖြင့် စစ်ဆေးခြင်း
- အရှိန်နှုန်းတိုင်းကရိယာ Speedo meter ဖြင့် စစ်ဆေး အရေးယူခြင်း
- ယာဉ်တိုက်မှု အခင်းဖြစ်ရပ် Scence of Crime စစ်ဆေးအရေးယူခြင်း

ယာဉ်အန္တရာယ် ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုအား ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

၁။ ယာဉ်အန္တရာယ် လမ်းအန္တရာယ်ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် အခြေအနေများအားကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်း

- ယာဉ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားခြင်း၊ လမ်းကြောင့် ဖြစ်ပွားခြင်းအခြေအနေများအား ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း
- ၂။ ယာဉ်အန္တရာယ် လမ်းအန္တရာယ်ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိနိုင်သောအပြုအမူများအား လျှော့ချခြင်း
 - ပြင်းထန်သော ဦးခေါင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုအား ကာကွယ်ရန် ဆိုင်ကယ်စီးဦးထုပ်ဆောင်းခြင်း၊
 - ယာဉ်မောင်းနှင်စဉ် ဖုန်းပြောခြင်းမှရှောင်ကျဉ်ခြင်း
- ၃။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိပြီးနောက်အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်ပွားမှုကို လျှော့ချခြင်း
 - ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း၊ အရေးပေါ်လူနာတင်စနစ် ထားရှိခြင်း

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုမှ ကာကွယ်ရန် အသိပညာပေးရမည့် အဓိက သတင်းစကားများ

- ၁။ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အန္တရာယ် သတိပေးလမ်းညွှန်များ အား သတိပြုပါ။
- ၂။ ယာဉ်မတော်ဆမှုကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုကို ကာကွယ်နိုင်ရန်
 - ထိုင်ခုံ ခါးပတ်ပတ်ပါ။
 - ဆိုင်ကယ်စီးဦးထုပ်ဆောင်းပါ။
 - အရက်သောက်၍ မောင်းနှင်ခြင်းမပြုရ။
 - အန္တရာယ် သတိပေးလမ်းညွှန်များအား သတိပြုပါ။
 - သတ်မှတ်ထားသောအရှိန်ထက်ကျော်လွန်မောင်းနှင်ခြင်းမပြုရ။
- 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 ကာကွယ်ပါ။
- ၈။ ဆိုင်ကယ်စီးဦးထုပ်ဆောင်းခြင်းဖြင့် မော်တော်ဆိုင်ကယ် မတော်တဆမှုကြောင့် ဦးခေါင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုများအား ၇၀% လျှော့ချနိုင်ပါသည်။
- ၉။ ယာဉ်မောင်းနှင်စဉ် လက်ကိုင်ဖုန်းသုံးစွဲခြင်းသည် ယာဉ်မောင်းနှင်မှုအပေါ် အာရုံစူးစိုက်မှု လျော့ကျစေ၍ ယာဉ်မောင်းနှင်စဉ် လက်ကိုင်ဖုန်း သုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၁၀။ ယာဉ်မောင်းနှင်သူများသည် အမြင်အာရုံစစ်ဆေးခြင်း၊ အကြားအာရုံစစ်ဆေးခြင်း၊ ရုတ်တရက် အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်ပွားစေနိုင်သော ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ (ဥပမာ-ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ အတက်ရောဂါ) စစ်ဆေးခြင်း နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း တို့ဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် ယာဉ်စီးနင်းသူများ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။
- ၁၁။ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်အတွင်း သတ်မှတ်ထားသော အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။
- ၁၂။ ကလေးငယ်များအား မြစ်၊ ချောင်း၊ ရေတွင်း၊ ရေကန်၊ ရေပြည့်နေသောအိုးများ အနီးတွင် တစ်ဦးတည်း ထားရစ်ခဲ့ခြင်း မပြုရ။
- ၁၃။ ရေယာဉ်၊ သင်္ဘော စီးနင်းစဉ် အသက်ကယ် အင်္ကျီကို မပျက်မကွက် ဝတ်ဆင်ပါ။

ထိခိုက်မှု ဖြစ်ပွားစဉ် အရေးပေါ် အကူအညီပေးနိုင်ရန် အတွက်

- ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ပြင်းထန်မှု အခြေအနေအား သိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။
- အကူအညီ တောင်းခံရန် နေရာ၊ အရေးပေါ် အကူအညီ/လူနာတင်ယာဉ် သို့ ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်းနံပါတ်များ သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။
- အရေးပေါ် အသက်ကယ် နည်းစနစ်များအား တတ်ကျွမ်းထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ယာဉ် အန္တရာယ်ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိပြီးနောက် ဆောင်ရွက်ရန်မှာ

- ထိခိုက်ဒဏ်ရာအားအရေးပေါ်ကုသခြင်း
- ဆေးရုံသို့ပို့ဆောင်ကုသခြင်း
- ကျန်းမာသော ပုံမှန် အခြေအနေ ပြန်ရောက်အောင် ကုသပေးခြင်း
- စိတ်ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပေးခြင်း
- ဥပဒေအရ အထောက်အကူပြု အကူအညီ ပေးခြင်း

မတော်တဆဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရရှိသော ထိခိုက်ဒဏ်ရာ များ အရေးပေါ်ကုသခြင်း
အဖြစ်အများဆုံးထိခိုက်ဒဏ်ရာအမျိုးအစားများမှာ အဆစ်လွဲခြင်း၊ အရိုးကျိုးခြင်း နှင့်
ခြေ/လက် ကြွက်သား/အရိုးကြေခြင်း

သာမန်ထိခိုက်ဒဏ်ရာ(Injury)

အသက်အန္တရာယ် မရှိသည့် သာမန်ထိခိုက်ဒဏ်ရာ များကို ဆိုလိုသည်။

ဥပမာ- ပွန်းပဲ့ စုတ်ပြဲဒဏ်ရာများ

အရေးပေါ်ကုသပုံ

- ၁။ ဒဏ်ရာကို သွေးတိတ်အောင် သန့်စင်သော အဝတ်၊ပတ်တီးဖြင့် ဖိထားပြီးစည်းပါ။
- ၂။ သွေးတိတ်လျှင် သန့်စင်သော ရေ၊ ဆပ်ပြာဖြင့် ပြောင်စင်သည် အထိဆေးပါ။
- ၃။ Iodine (Betadine) သို့မဟုတ် Chlohexidine 1% ဆေးရည်ဖြင့်ဆေးပါ။
- ၄။ ပတ်တီးဖြင့်စည်းပါ။
- ၅။ လူကြီးတွင် Amoxicillin 500mg or Flucloxacillin 500mg ကို သန့်ရှင်းမှု မရှိသည့်
ဒဏ်ရာများတွင် တရက် (၃) ကြိမ် ၅ ရက်တိုက်ပါ။ သန့်ရှင်းသည့် ဒဏ်ရာတွင်
မလိုအပ်ပါ။ (ကလေးတွင် ကလေးအတွက် သတ်မှတ်ထားသော Dose အတိုင်း
တိုက်ပါ)

ဆေးရုံသို့ ပို့ဆောင်ကုသရန် အခြေအနေများ

- (က) ဒဏ်ရာနက်လျှင် သို့မဟုတ် ကြီးလျှင်
- (ခ) သွေးမတိတ်လျှင်
- (ဂ) ဆူး၊ အညစ်အကြေးစသည်တို့ နစ်မြှုပ်နေလျှင်
- (ဃ) မျက်နှာ၊ လက်ချောင်းများတွင် စုတ်ပြဲ ဒဏ်ရာရလျှင်
- (င) အနာပြည်တည်ခြင်း၊ဖျားနာခြင်း ဖြစ်ပေါ်လျှင်

အရိုးကျိုးခြင်းနှင့် အဆစ်လွဲခြင်း (Fracture and Dislocation)

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အရိုးအဆစ်များ ပုံသဏ္ဌာန်ပျက်ခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း
- လှုပ်ရှားလျှင်၊ စမ်းကြည့်လျှင် အသံမြည်ခြင်း

အရေးပေါ်ကုသပုံ

- ဒဏ်ရာရနေရာအား လှုပ်ရှားမှု နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် မာသောအရာဝတ္ထုခံ၍ ကျပ်စည်းပါ
- ဒဏ်ရာသည် လည်ပင်းတွင်ဖြစ်ပါက ဦးခေါင်းအား တတ်နိုင်သမျှ ငြိမ်အောင်ထားပါ
- သွေးထွက်နေသောဒဏ်ရာရှိပါက ပိုးသတ်ထားသော (သို့) သန့်ရှင်းသော ပတ်တီး/အဝတ်ဖြင့် ဖိ၍ စည်းပါ
- ဆေးရုံသို့ပို့ဆောင်ပါ

ရှောင်ကြဉ်ရန်

- အရေပြားဖောက်ထွက်နေသော အရိုးအား ပြန်ထည့်ခြင်းမပြုရ

မီးလောင်ခြင်းနှင့် ရေနွေးပူလောင်ခြင်း (Burns and Scalds)

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ဖြစ်ပွားသည့်နေရာတွင် နီခြင်း၊ ပူခြင်း၊ နာခြင်း၊ အရည်ကြည်ဖုများရှိခြင်း။
- လောင်ကျွမ်းမှု နက်ရှိုင်းပါက ကြွက်သားများ မည်းသွားခြင်း။

ကုသရန်

ပထမဦးစွာ မီးလောင်သည့်နေရာ၊ အပူလောင်သည့်နေရာမှ ဖယ်ရှားပါ

- လူကြီးတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ ၁၅%၊ ကလေးတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ ၁၀% လောင်ကျွမ်းခြင်း
- လောင်ကျွမ်းမှု နက်ရှိုင်းခြင်း
- မျက်နှာ၊ အမျိုးသား/အမျိုးသမီး အင်္ဂါနေရာ၊စအို၊ပေါင်ခြံ၊ အဆစ်နေရာများ လောင်ကျွမ်းခြင်း

ဖြစ်ပွားပါက အပူလောင်နေရာအား ပိုးသတ်ထားသော ပတ်တီးစ (သို့) သန့်ရှင်းသော အဝတ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်၍ ဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံး ပို့ဆောင်ပါ။

- သာမန် အပူလောင်ဒဏ်ရာ (အရေပြားလောင်ကျွမ်းခြင်းမရှိပါက)နှင့်
- ဆေးရုံသို့ အမြန်လွှဲပြောင်းရန် မလိုအပ်သော နည်းပါးသည့် မီးလောင်ဒဏ်ရာများတွင်

➤ ဒဏ်ရာအား ရေအေးဖြင့် ၅ မိနစ်ခန့်ဆေးကြောပါ

- ဒဏ်ရာတွင် foreign bodies များရှိပါက ဖယ်ရှားပါ
- မသန့်ရှင်းသောဒဏ်ရာဖြစ်ပါက Iodine (Betadine) သို့မဟုတ် Chlohexidine 1% ဆေးရည် ဖြင့်ဆေးပါ။
- Silver derm လိမ်းဆေး လိမ်းပေးနိုင်ပါသည်။
- အပူလောင်နေရာအား ပိုးသတ်ထားသော ပတ်တီးစဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။
- နာကျင်မှုရှိပါက လူကြီးတွင် Paracetamol 500 mg (၆) နာရီခြား၍ ပေးနိုင်ပါသည်။
(ကလေးတွင် သတ်မှတ်ထားသော Dose များအတိုင်း တွက်ချက်ပေးရန်)
- လူကြီးတွင် Amoxicillin 500mg or Flucloxacillin 500mg ကို သန့်ရှင်းမှုမရှိသည့် ဒဏ်ရာ များတွင် တရက် (၃) ကြိမ် ၅ ရက်တိုက်ပါ။ သန့်ရှင်းသည့် ဒဏ်ရာတွင် မလိုအပ်ပါ။
(ကလေးတွင် သတ်မှတ်ထားသော Dose များအတိုင်း တွက်ချက်ပေးရန်)
- အရည်များများသောက်ခိုင်းပါ

ရှောင်ကြဉ်ရန်

- ဒဏ်ရာဆေးကြောရာတွင် ရေခဲရေအသုံးမပြုရ
- ထောပတ်၊ ဆီ နှင့် အလွယ်တကူရရှိနိုင်သည့် လိမ်းဆေးများ၊ တိုင်းရင်းဆေးများလိမ်းခြင်း မပြုလုပ်ရ
- အရည်ကြည်ဖုများကို မဖောက်ပါနှင့်
- အရေပြားစုတ်ပြခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန် မီးလောင်ဒဏ်ရာမှ အဝတ်များကို ချွတ်ခြင်း မပြုရ
- ဒဏ်ရာနေရာတွင် လက်ဝတ်ရတနာများ ဝတ်ဆင်ထားခြင်းရှိပါက လွယ်ကူစွာချွတ်နိုင်ပါကချွတ်ရန်