ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ကြီးကြပ်(၂) သင်တန်း

၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ

ထိခိုက်မှုအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး

(ယာဉ်အန္တရာယ်)

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုမှ ကာကွယ်ရန် အသိပညာပေးရမည့် အဓိက သတင်းစကားများ

၁။ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် **အန္တရာယ် သတိပေး လမ်းညွှန်များအား** သတိပြုပါ။

၂။ ယာဉ်မတော်ဆမှုကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုကို ကာကွယ်နိုင်ရန်

- **ထိုင်ခုံခါးပတ်** ပတ်ပါ။
- **ဆိုင်ကယ်စီးဦးထုပ်** ဆောင်းပါ။
- **အရက်** သောက်၍ မောင်းနှင်ခြင်းမပြုရ။
- **အန္တရာယ် သတိပေးလမ်းညွှန်များ**အား သတိပြုပါ။
- သတ်မှတ်ထားသော**အရှိန်**ထက်ကျော်လွန်မောင်းနှင်ခြင်းမပြုရ။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုမှ ကာကွယ်ရန် အသိပညာပေးရမည့် အဓိက သတင်းစကားများ

၃။ **အရက်** သောက်၍ ယာဉ်မောင်းနှင်ခြင်းသည် ယာဉ်မတော်တဆမှု ဖြစ်ပွားခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းရင်း တစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

၄။ **ထိုင်ခုံခါးပတ်** မပတ်သူများသည် ယာဉ်မတော်ဆမှုဖြစ်ပွားပါက ဒဏ်ရာရနိုင်ချေ **နှစ်ဆ** ပိုများပါသည်။

၅။ **ယာဉ်မောင်းနှင်သူများနှင့် စီးနင်းသူများအားလုံး ထိုင်ခုံခါးပတ်ပတ်ခြင်း** ဖြင့် ယာဉ် တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် အပြင်းအထန် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းမှ ကာကွယ် နိုင်ပါသည်။

၆။ ယာဉ်တိုက်ခိုက်မှုအားလုံး၏ **၄၉%** သည် **မော်တော်ဆိုင်ကယ်မတော်တဆမှု** များကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုမှ ကာကွယ်ရန် အသိပညာပေးရမည့် အဓိက သတင်းစကားများ

၇။ **အရည်အသွေး စံညွှန်းပြည့်မီသော ဆိုင်ကယ်စီးဦးထုပ်များကို** ရွေးချယ် အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မော်တော်ဆိုင်ကယ် မတော်တဆမှု ကြောင့် ဦးခေါင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာမှုများအား ကာကွယ်ပါ။

၈။ ဆိုင်ကယ်စီးဦးထုပ်ဆောင်းခြင်းဖြင့် မော်တော်ဆိုင်ကယ် မတော်တဆမှုကြောင့် **ဦးခေါင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုများ** အား **၇၀%** လျှော့ချနိုင်ပါသည်။

၉။ ယာဉ်မောင်းနှင်စဉ် လက်ကိုင်ဖုန်း သုံးစွဲခြင်းသည် ယာဉ်မောင်းနှင်မှု အပေါ် အာရုံစူးစိုက်မှု လျော့ကျစေ၍ ယာဉ်မောင်းနှင်စဉ် **လက်ကိုင်ဖုန်း သုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။**

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုမှ ကာကွယ်ရန် အသိပညာပေးရမည့် အဓိက သတင်းစကားများ

၁၀။ ယာဉ်မောင်းနှင်သူများသည်

- အမြင်အာရုံစစ်ဆေးခြင်း
- အကြားအာရုံစစ်ဆေးခြင်း၊
- ရုတ်တရက် အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်ပွားစေနိုင်သော ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ(ဥပမာ-ဆီးချို၊သွေးတိုး၊အတက်ရောဂါ) စစ်ဆေးခြင်း နှင့်
- စိတ်ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း

တို့ဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် ယာဉ်စီးနင်းသူများ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုမှ ကာကွယ်ရန် အသိပညာပေးရမည့် အဓိက သတင်းစကားများ

၁၁။ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်အတွင်း သတ်မှတ်ထားသော အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။

၁၂။ ကလေးငယ်များအား မြစ်၊ချောင်း၊ ရေတွင်း၊ရေကန်၊ရေပြည့်နေသောအိုးများ အနီးတွင်တစ်ဦးတည်း ထားရစ်ခဲ့ခြင်း မပြုရ။

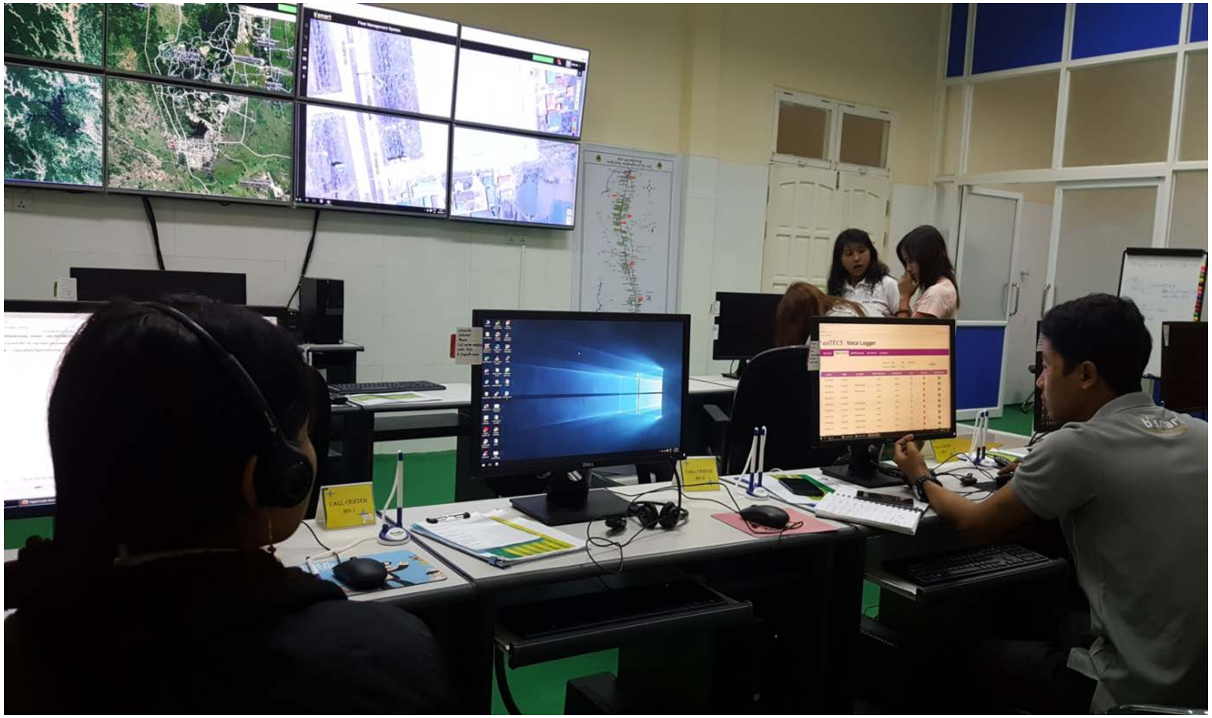
၁၃။ ရေယာဉ်၊ သင်္ဘော စီးနင်းစဉ် အသက်ကယ် အင်္ကျီကို မပျက်မကွက် ဝတ်ဆင်ပါ။

ထိခိုက်မှု ဖြစ်ပွားစဉ် အရေးပေါ် အကူအညီပေးနိုင်ရန်

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

အမြန်လမ်းမကြီး တွင် လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်ဆိုရန် အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း အမှတ် **၁၉၂**

192 -EMS central dispatch centre



မတော်တဆဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရရှိသော ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ အရေးပေါ်ကုသခြင်း

အဖြစ်အများဆုံးထိခိုက်ဒဏ်ရာအမျိုးအစားများမှာ

- အဆစ်လွဲခြင်း၊
- အရိုးကျိုးခြင်း
- ခြေ/လက် ကြွက်သား/အရိုးကြေခြင်း
- မီး/အရည်ပူလောင် ဒဏ်ရာ

မတော်တဆဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရရှိသော ထိခိုက်ဒဏ်ရာ များ အရေးပေါ်ကုသခြင်း

သာမန်ထိခိုက်ဒဏ်ရာ(Injury)

- အသက်အန္တရာယ် မရှိသည့် သာမန်ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို ဆိုလိုသည်။

  ဥပမာ- ပွန်းပဲ့ စုတ်ပြဲဒဏ်ရာများ

အရေးပေါ်ကုသပုံ

- ဒဏ်ရာကို သွေးတိတ်အောင် သန့်စင်သော အဝတ်၊ပတ်တီးဖြင့် ဖိထားပြီး စည်းပါ။
- သွေးတိတ်လျှင် သန့်စင်သော ရေ၊ ဆပ်ပြာဖြင့် ပြောင်စင်သည် အထိဆေးပါ။
- Iodine (Betadine) သို့မဟုတ် Chlohexidine 1% ဆေးရည်ဖြင့်ဆေးပါ။

မတော်တဆဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရရှိသော ထိခိုက်ဒဏ်ရာ များ အရေးပေါ်ကုသခြင်း (သာမန်ထိခိုက်ဒဏ်ရာ)

- ပတ်တီးဖြင့်စည်းပါ။
- လူကြီးတွင် Amoxicillin 500mg or Flucloxacillin 500mg ကို သန့်ရှင်းမှု မရှိသည့် ဒဏ်ရာများတွင် တရက် (၃) ကြိမ် (၅) ရက် တိုက်ပါ။ (ကလေးတွင် ကလေးအတွက် သတ်မှတ်ထားသော Dose အတိုင်း တိုက်ပါ)
- သန့်ရှင်းသည့် ဒဏ်ရာတွင် မလိုအပ်ပါ။

ဆေးရုံသို့ ပို့ဆောင်ကုသရန် အခြေအနေများ

- ဒဏ်ရာနက်လျှင် သို့မဟုတ် ကြီးလျှင်
- သွေးမတိတ်လျှင်
- ဆူး၊ အညစ်အကြေးစသည်တို့ နစ်မြုပ်နေလျှင်
- မျက်နှာ၊ လက်ချောင်းများတွင် စုတ်ပြဲ ဒဏ်ရာရလျှင်
- အနာပြည်တည်ခြင်း၊ဖူးနာခြင်း ဖြစ်ပေါ်လျှင်

မတော်တဆဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရရှိသော ထိခိုက်ဒဏ်ရာ များ အရေးပေါ်ကုသခြင်း

အရိုးကျိုးခြင်းနှင့် အဆစ်လွဲခြင်း (Fracture and Dislocation)

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ➢ အရိုးအဆစ်များ ပုံသဏ္ဍာန်ပျက်ခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း
- ➢ လှုပ်ရှားလျှင်၊ စမ်းကြည့်လျှင် အသံမြည်ခြင်း

အရေးပေါ်ကုသပုံ

- ➢ ဒဏ်ရာရနေရာအား လှုပ်ရှားမှု နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် မာသောအရာဝတ္ထုခံ၍ ကျပ် စည်းပါ။
- ➢ ဒဏ်ရာသည် လည်ပင်းတွင်ဖြစ်ပါက ဦးခေါင်းအား တတ်နိုင်သမျှ ငြိမ်အောင် ထားပါ။

မတော်တဆဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရရှိသော ထိခိုက်ဒဏ်ရာ များ အရေးပေါ်ကုသခြင်း(အရိုးကျိုးခြင်းနှင့် အဆစ်လွဲခြင်း)

- သွေးထွက်နေသောဒဏ်ရာရှိပါက ပိုးသတ်ထားသော (သို့) သန့်ရှင်းသော ပတ်တီး/ အဝတ်ဖြင့် ဖိ၍ စည်းပါ။
- ဆေးရုံသို့ပို့ဆောင်ပါ။

ရှောင်ကြဉ်ရန်

- အရေပြားဖောက်ထွက်နေသော အရိုးအား ပြန်ထည့်ခြင်းမပြုရ။

မတော်တဆဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရရှိသော ထိခိုက်ဒဏ်ရာ များ အရေးပေါ်ကုသခြင်း

မီးလောင်ခြင်းနှင့် ရေနွေးပူလောင်ခြင်း (Burns and Scalds)

ရောဂါလက္ခဏာများ

ဖြစ်ပွားသည့်နေရာတွင် နီခြင်း၊ ပူခြင်း၊ နာခြင်း၊ အရည်ကြည်ဖုများရှိခြင်း။

လောင်ကျွမ်းမှု နက်ရှိုင်းပါက ကြွက်သားများ မည်းသွားခြင်း။

မတော်တဆဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရရှိသော ထိခိုက်ဒဏ်ရာ များ အရေးပေါ်ကုသခြင်း (မီးလောင်ခြင်းနှင့် ရေနွေးပူလောင်ခြင်း)

အရေးပေါ်ကုသရန်

- ပထမဦးစွာ မီးလောင်သည့်နေရာ၊ အပူလောင်သည့်နေရာမှ ဖယ်ရှားပါ။

- လူကြီးတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ ၁၅%၊ ကလေးတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ ၁၀% လောင်ကျွမ်းခြင်း/ လောင်ကျွမ်းမှု နက်ရှိုင်းခြင်း/ မျက်နှာ၊ အမျိုးသား/အမျိုးသမီး အင်္ဂါနေရာ၊စအို၊ပေါင်ခြံ၊ အဆစ်နေရာများလောင်ကျွမ်းခြင်း ဖြစ်ပွားပါက အပူလောင်နေရာအား ပိုးသတ်ထားသော ပတ်တီးစ (သို့) သန့်ရှင်းသောအဝတ် ဖြင့် ဖုံးအုပ်၍ ဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံး ပို့ဆောင်ပါ။

မတော်တဆဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရရှိသော ထိခိုက်ဒဏ်ရာ များ အရေးပေါ်ကုသခြင်း (မီးလောင်ခြင်းနှင့် ရေနွေးပူလောင်ခြင်း)

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။

မတော်တဆဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရရှိသော ထိခိုက်ဒဏ်ရာ များ အရေးပေါ်ကုသခြင်း (မီးလောင်ခြင်းနှင့် ရေနွေးပူလောင်ခြင်း)

- 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။ (ကလေးတွင် သတ်မှတ်ထားသော Dose များအတိုင်း တွက်ချက်ပေးရန်)
- သန့်ရှင်းသည့် ဒဏ်ရာတွင် မလိုအပ်ပါ။
- အရည်များများသောက်ခိုင်းပါ။

မတော်တဆဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရရှိသော ထိခိုက်ဒဏ်ရာ များ အရေးပေါ်ကုသခြင်း (မီးလောင်ခြင်းနှင့် ရေနွေးပူလောင်ခြင်း)

ရှောင်ကြဉ်ရန်

- ဒဏ်ရာဆေးကြောရာတွင် ရေခဲရေအသုံးမပြုရ။
- ထောပတ်၊ ဆီ နှင့် အလွယ်တကူရရှိနိုင်သည့် လိမ်းဆေးများ၊ တိုင်းရင်းဆေးများလိမ်း ခြင်း မပြုလုပ်ရ။
- အရည်ကြည်ဖုများကို မဖောက်ပါနှင့်။
- အရေပြားစုတ်ပြဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန် မီးလောင်ဒဏ်ရာမှ အဝတ်များကို ချွတ်ခြင်း မပြုရ။
- ဒဏ်ရာနေရာတွင် လက်ဝတ်ရတနာများ ဝတ်ဆင်ထားခြင်းရှိပါက လွယ်ကူစွာချွတ်နိုင်ပါကချွတ်ရန်။

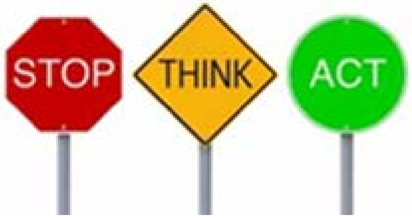
PLEASE USE
THE SEATBELT

STOP

NO DIALING NO TEXTING
WHILE DRIVING

DO NOT SPEED
DO NOT TAILGATE
FASTEN SEAT BELT
NO MOBILE WHEN MOBILE
SPEED THRILLS BUT IT KILLS
RIGHT TO WALK BE CAUTIOUS ON ROAD
DON'T RACE MAINTAIN SPACE

Safety First !


STOP
THINK
ACT