



၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ။ ဤလက်စွဲစာအုပ်ပါ မည်သည့်အချက်များကိုမဆို မြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။  
ဤလက်စွဲစာအုပ်မှ ကူးယူဖော်ပြကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။





အပိုင်း ၁ ၁

o b m0

a b ;t E Å& m, f



Scan QR Code  
for electronic version

## ၁၁.၁။ ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးအစားများ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီး လူကြောင့်ဖြစ်သောဘေးအန္တရာယ်များလည်း ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါသည်။ ဘေးအန္တရာယ်များအား အောက်ပါအတိုင်းအမျိုးအစားခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

### (က) မိုးလေဝသနှင့် ရာသီဥတုဆိုင်ရာဘေးအန္တရာယ်များ

- ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်း
- မိုးသည်းထန်ခြင်းကြောင့် လျှပ်တစ်ပြက်ရေလွှမ်းမိုးခြင်း
- မြစ်ရေကြီးခြင်းနှင့် မြို့ပြရေလွှမ်းမိုးခြင်း
- မိုးသီးကြေခြင်း
- မိုးကြိုးပစ်ခြင်း
- လေပြင်းတိုက်ခတ်ခြင်း
- လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်ခြင်း
- အပူလှိုင်း၊ အအေးလှိုင်းဖြတ်ခြင်း
- မိုးခေါင်ရေရှားခြင်း

### (ခ) မြေမျက်နှာပြင်ဆိုင်ရာဘေးအန္တရာယ်များ

- ငလျင်လှုပ်ခြင်း
- မြေပြိုခြင်း၊ တောင်ပြိုခြင်း
- တောမီးလောင်ခြင်း
- မီးတောင်ပေါက်ကွဲခြင်း
- မြေနှိမ့်ဒေသများ ရေလွှမ်းမိုးခြင်း
- ကမ်းရိုးတန်းဒေသပင်လယ်ဒီရေလွှမ်းမိုးခြင်း
- ဆူနာမီရေလှိုင်းနှင့် ရေလွှမ်းမိုးခြင်း

### (ဂ) ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာဘေးအန္တရာယ်များ

- ကူးစက်ရောဂါကပ်အသွင်ဖြစ်ပွားခြင်း
- အင်းဆက်ပိုးမွှားကျရောက်ခြင်း
- ဇီဝလက်နက်များ

### (ဃ) မတော်တဆမှုများနှင့် စက်မှုနည်းပညာဆိုင်ရာဘေးအန္တရာယ်များ

- မီးလောင်ခြင်း
  - သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးဆိုင်ရာ ယာဉ်မတော်တဆမှုများ
- ဥပမာ - ခရီးသည်တင်ယာဉ်၊ ရထားတိမ်းမှောက်ခြင်း၊ ရေယာဉ်နှစ်မြုပ်ခြင်း၊ လေယာဉ်ပျက်ကျခြင်း

- မိုင်းတွင်းနှင့် အဆောက်အဦ ပြိုကျခြင်း
- ဓာတုစက်ရုံများနှင့် နျူကလီးယားဓာတ်အားပေးစက်ရုံများ ပေါက်ကွဲခြင်း
- ဓာတုလက်နက်နှင့် နျူကလီးယားလက်နက်များ

**(င) လူမှုရေးနှင့် လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများ**

- စစ်ပွဲများ
- အကြမ်းဖက်မှုများ
- လူမှုအဓိကရုဏ်းများ

**ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ပတ်သက်၍ သိထားသင့်သည့် အချက်များ**

ဘေးအန္တရာယ်များတွင် ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်သော ဘေးအန္တရာယ်များရှိသကဲ့သို့ ကြိုတင်ခန့်မှန်းရန် ခက်ခဲသော ဘေးအန္တရာယ်များရှိပါသည်။ ဆိုင်ကလုန်းမှန်တိုင်းနှင့် ရေလွှမ်းမိုးခြင်းကဲ့သို့သော အချို့သောဘေးအန္တရာယ်များမှာ ကြိုတင်ခန့်မှန်း၍ ရနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် မြေငလျင်လှုပ်ခြင်းနှင့် လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်ခြင်းကဲ့သို့သော ဘေးအန္တရာယ်များမှာ ကြိုတင်ခန့်မှန်းရန် ခက်ခဲပါသည်။

ကြိုတင်ခန့်မှန်း၍ ရနိုင်သောဆိုင်ကလုန်းမှန်တိုင်းကဲ့သို့ ဘေးအန္တရာယ်များအတွက် မိုးလေဝသသတင်းများကို အမြဲနားထောင်သင့်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မိုးလေဝသသတင်းများကို မိုးလေဝသနှင့် ဇလဗေဒညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနမှ သတိပေးချက်များနှင့်အတူ အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ထုတ်ပြန်ပေးလျက်ရှိသဖြင့် အဆိုပါမိုးလေဝသသတင်းများကို အမြဲ မပြတ်နားထောင်ပြီး ဘေးအန္တရာယ်သတိပေးချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့အပြင် မိမိဒေသအတွင်း ဘေးအန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲမှုလုပ်ငန်းများကို ဦးစီးဆောင်ရွက်နေသော ဒေသခံအုပ်ချုပ်ရေး အဖွဲ့အစည်းများ၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဦးစီးဌာနနှင့် အခြားဌာနဆိုင်ရာ / အဖွဲ့အစည်းများ နှင့်လည်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရပါမည်။

- ၁။ မိုးလေဝသသတင်းများနှင့် ဘေးအန္တရာယ်သတိပေးချက်များကို သတိပြုပါ။
- ၂။ ကျန်းမာရေးသတိပေးနှိုးဆော်ချက်များကို ဂရုပြုလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။
- ၃။ ဘေးအန္တရာယ်မကျရောက်မီကတည်းက အရေးပေါ်ဆေးသေတ္တာ၊ အစားအစာ၊ သောက်သုံးရေနှင့် အခြားလိုအပ်သည်များ ကြိုတင်စုဆောင်း ပြင်ဆင်ထားရှိပါ။
- ၄။ သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေနှင့် အစားအစာများကိုသာ စားသုံးပြီးတစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။
- ၅။ ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်ရာဒေသများ၌ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာ တွင် ပူးပေါင်းကူညီပါ။

## ၁၁.၂။ ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

မွေးကင်းစကလေးငယ်များအား မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုယ်တွယ်ပြီးတိုင်း မည်သူမဆိုလက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောရမည်။  
(၂) ကိုလိုဂရမ်အောက် ကလေးကို ဆေးပေးခန်း/ ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းလွှဲပို့ရမည်။

လူအများထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းမှာ ဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် တိုက်ရိုက်ခံစားရနိုင်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်ပါသည်။

ထို့ပြင် ကာလကြာရှည်သော ဘေးအန္တရာယ်များ၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများ အချိန်မီဆောင်ရွက်ရန် ခက်ခဲသော အခြေအနေများနှင့် ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်း၌ လူအများခိုလှုံနေရသော အခြေအနေများ၌ အောက်ဖော် ပြပါနောက်ဆက်တွဲကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

- သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ အစရှိသည့်နာတာရှည်ရောဂါခံစားနေရသူများ ဆေးပြတ်လပ်ခြင်း၊ ဆေးကုသမှုမရရှိနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် ရောဂါများပိုမိုဆိုးရွားလာခြင်း
- ကူးစက်ရောဂါများ (ဥပမာ - ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါ၊ ကာလဝမ်းရောဂါ၊ အစာအဆိပ်သင့်ရောဂါ၊ တီဘီရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ကူးစက်ရောဂါများ၊ ဝက်သက်ရောဂါ၊ အရေပြားယားနာရောဂါများ၊ ခြင်္သေ့တစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သည့် ငှက်ဖျားရောဂါ၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါစသည်များ) ပိုမိုကူးစက်ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်းနှင့် ကပ်အသွင်ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်း
- စိတ်ကျရောဂါကဲ့သို့သော စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ခံစားရနိုင်ခြင်း
- ပုံမှန်သုံးစွဲနေကျ ပဋိသန္ဓေတားဆေးထိုးနှံ / သောက်သုံးခြင်းများ ပြတ်လပ်သွား၍ မလိုလားဘဲ ကိုယ်ဝန်ရရှိနိုင်ခြင်း၊ လုံခြုံမှုမရှိ၍ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအနိုင်ကျင့်ခံရမှုများနှင့် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်ရောဂါများပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်း

ဘေးအန္တရာယ်အခြေအနေများ၌ ပြည်သူများအား အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန်မှာ အရေးကြီးသကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးမှာလည်း ပိုမိုအရေးကြီးသဖြင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ဝရပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။

### ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ဦးစားပေးလိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ၁။ မိုးလေဝသနှင့် ဇလဗေဒညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနမှထုတ်ပြန်သည့် မိုးလေဝသသတင်းများနှင့် သတိပေးချက်များ၊ ကျန်းမာရေးဌာန အဆင့်ဆင့်မှထုတ်ပြန်သည့် သတိပေးချက်နှင့် ညွှန်ကြားချက်များအား လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်
- ၂။ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စဉ်များတွင် ရပ်ကွက် / ကျေးရွာအတွင်းနှင့် ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများ၌ ယာယီဆေးခန်းများ၊ ရွေ့လျားဆေးခန်းများဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန်
- ၃။ ကူးစက်ရောဂါနှင့် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာ ဖြစ်ပွားမှုများအား စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှု၍ အထက်အဆင့်ဆင့်သို့ အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီသတင်းပို့ရန်

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်

- ၄။ ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေး / ထိုးနှံနေသည့် မိမိဒေသမှ ကလေးငယ်များရောက်ရှိနေနိုင်သည့်နေရာများအား စုံစမ်း၍ကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေး / ထိုးနှံနိုင်ရေး စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရန်နှင့် ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်းအပါအဝင် မိမိရပ်ကွက် / ကျေးရွာအတွင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးလုပ်ငန်းများအားဆောင်ရွက်ရန်
- ၅။ တီဘီရောဂါကုဆေး သောက်သုံးနေသူများနှင့် အေအာတီ (ART) ဆေးဝါးသောက်သုံးနေသူများ ရောက်ရှိနေသည့် နေရာများအားစုံစမ်း၍ ဆေးဝါးပြတ်လပ်မှုမရှိစေရေးစီစဉ်ဆောင်ရွက်ရန်
- ၆။ ရေကောင်းရေသန့်ရရှိရေး၊ ယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ခြင်နှင့် ခြင်လောက်လန်းနိမ်နင်းရေးစသည့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့် ရောဂါကာကွယ်နိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများအား ဒေသခံအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ ဌာနဆိုင်ရာများ၊ ပြည်သူများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်
- ၇။ ကျန်းမာရေးကဏ္ဍ ထိခိုက်ပျက်စီးမှုစာရင်းများကို ကနဦးသတင်း၊ နောက်ဆက်တွဲသတင်းနှင့် အပြီးသတ်သတင်းများဖြင့် အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီအဆင့်ဆင့်တင်ပြရန်
- ၈။ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သော ဒေသများရှိ ပြည်သူများအား အောက်ဖော်ပြပါ ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးသတိပေးနှိုးဆော်ချက်အတိုင်း ကျန်းမာရေးအသိပညာများ ဖြန့်ဝေပေးရန်

**ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သောဒေသများရှိ ပြည်သူများအတွက် ကျန်းမာရေးသတိပေးနှိုးဆော်ချက်**

- ၁။ မိုးလေဝသသတင်းများ၊ ဘေးအန္တရာယ်သတိပေးချက်များနှင့် ကျန်းမာရေးသတိပေးနှိုးဆော်ချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။
- ၂။ ဘေးအန္တရာယ်မကျရောက်မီအချိန်ကတည်းက အစားအစာ၊ သောက်သုံးရန်နှင့် ပုံမှန်သောက်သုံးနေသည့် ဆေးဝါးများ၊ ပဋိသန္ဓေတားဆေးများ စသည်တို့အား အသင့်ကြိုတင်စုဆောင်းထားရှိပါ။ ဆေးဝါးပြတ်လပ်မှုရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဆက်သွယ်၍ဆေးကုသမှုခံယူပါ။
- ၃။ တာဝန်ရှိသူများ၏ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း မိုးဒဏ်၊ လေဒဏ်ခံနိုင်သော အဆောက်အဦးတွင် နေထိုင်ပါ။
- ၄။ ရာသီဥတုနှင့် လျော်ညီပြီး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် ဝတ်စားဆင်ယင်ပါ။
- ၅။ ရေမျောစာများ၊ အမှည့်လွန်အစားများ၊ ယင်နားစာများ မစားပါနှင့်။ အစားအစာများ ယင်မနားစေရန် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ၆။ ရေသန့်ဆေးထုတ် / ကလိုရင်းဆေး ခပ်ထားသောရေ (သို့မဟုတ်) ကျိုချက်ထားသော ရေကိုသာ သောက်သုံးပါ။
- ၇။ ယင်လုံအိမ်သာကို စနစ်တကျသုံးစွဲပါ။
- ၈။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အလေးထားဆောင်ရွက်ပါ။ အစားမစားမီ၊ အစားအစာချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်း မပြုမီ၊ အိမ်သာသွားပြီးတိုင်းနှင့် အညစ်အကြေးကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။
- ၉။ အမှိုက်များကို မြေမြှုပ်ခြင်း၊ မီးရှို့ခြင်း၊ အမှိုက်ပုံကိုထုံးဖြူးခြင်း စသည်ဖြင့် အမှိုက်သရိုက်များကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- ၁၀။ ခြင်ကိုက်မခံရအောင် ဂရုပြုနေထိုင်ပါ။ မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ခြင်ထောင်ဖြင့်သာ အိပ်စက်ပါ။ ပိုးလောက်လန်း၊ ခြင်နိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများ (ဖုံး၊ သွန်၊ လဲ၊ စစ်) တွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါ။
- ၁၁။ မြေဆိုးအန္တရာယ်၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်မှုအန္တရာယ်နှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု အန္တရာယ်များအား ဂရုပြုပါ။
- ၁၂။ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ရာဒေသများ၌ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ပြည်သူလူထုမှ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။
- ၁၃။ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပြီးနောက် အဆုတ်ရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါ၊ မြေဆိုးအန္တရာယ်၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု စသည့်ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး အကယ်၍ဖြစ်ပွားပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ / ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံတွင် ပြသပါ။



## ၁၁.၃။ အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး

နေရာသီတွင် ရာသီဥတုပြင်းမှုကြောင့် ချွေးထွက်လွန်ကာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ရေနှင့် ဓာတ်ဆားဓာတ်များ ဆုံးရှုံးမှု ပိုမိုများပြားလာပါသည်။ အပူဒဏ်ကြောင့် ဖောရောင်ခြင်း၊ မိတ်နှင့်ယားနာများထွက်ခြင်းနှင့် ကြွက်တက်ခြင်း စသည့် ရောဂါဝေဒနာများအား ခံစားရရှိနိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် ရောဂါပိုမိုဆိုးရွားလာပါက အပူဒဏ်ကြောင့်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနှင့် မူးမေ့ခြင်းတို့ကိုပါခံစားရနိုင်ကာ ပိုမိုပြင်းထန်ဆိုးရွားလာပါက အပူဒဏ်ကြောင့်သတိလစ်ခြင်းအထိ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

### အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းခံစားရပါက အောက်ဖော်ပြပါရောဂါလက္ခဏာများအား ခံစားရနိုင်ပါသည်။

- ဝျို့ခြင်း (သို့) ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း
- ကြွက်တက်ခြင်းနှင့် ကြွက်သားများအားပျော့ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ရေဆာခြင်း
- ကိုယ်အပူချိန်မြင့်တက်ခြင်း
- ခေါင်းမူးနောက်ခြင်း
- မူးမိုက်ခြင်း
- နုံးချိခြင်း
- ချွေးအလွန်အကျွံထွက်ခြင်း

### ရောဂါပိုမိုပြင်းထန်ဆိုးရွားလာ၍ အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်း (Heat Stroke) ခံစားရပါက အောက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရနိုင်ပါသည်။

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

### အပူဒဏ်ကာကွယ်နိုင်ရေးအတွက် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်

- ၁။ ကလေးသူငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုး ရောဂါအခံရှိသူများအနေဖြင့် နေ့လည်နေ့ခင်းအချိန်တွင် အရိပ်ရအေးမြ၍ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသောနေရာများတွင် နားနေပါ။
- ၂။ ပူပြင်းသည့်နေရောင်အောက်တွင် ပင်ပန်းစွာအလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၃။ ပူပြင်းသည့်နေရောင်အောက်တွင် သွားလာလှုပ်ရှားရန်၊ အလုပ်လုပ်ရန် လိုအပ်ပါကလည်း အရိပ်လုံလောက်စွာ ရနိုင်သည့် ထီး၊ ဦးထုပ်များဆောင်းသွားပါ။ အရိပ်ရအေးမြသည့်နေရာများတွင် ခေတ္တအနားယူခြင်းကိုလည်း မကြာခဏပြုလုပ်ပါ။
- ၄။ အလင်းပြန်သော အဖြူရောင် (သို့မဟုတ်) အရောင်ဖျော့သော ပွပွချောင်ချောင်ချည်ထည်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- ၅။ နေပူထဲမှ ပြန်လာပြီးချက်ချင်းရေချိုးခြင်းနှင့် မနက် (၁၀)နာရီမှ ညနေ (၅)နာရီအထိ လွင်တီးခေါင်ပြင်၊ မြစ်ကမ်းနား၊ ရေချိုးဆိပ်များ၌ အဝတ်လျှော်ဖွပ်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်းစသည်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၆။ အရက်သေစာသောက်သုံးခြင်းကြောင့် အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကို ပိုမိုခံစားရစေနိုင်ပြီး ဖြစ်ပွားပါကပိုမိုပြင်းထန်စွာ ခံစားရနိုင်သဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၇။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရေနှင့် ဓာတ်ဆားဓာတ်များဆုံးရှုံးမှုမဖြစ်ပေါ်စေရန် ရေနှင့် ဓာတ်ဆားရည်ကို လုံလောက် အောင်သောက်သုံးပါ။
- ၈။ မိတ်နှင့် ယားဖုများထွက်ပါက ရေအေးဝတ်ကပ်ခြင်း၊ သနပ်ခါးလိမ်းခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပါ။

အပူဒဏ်အန္တရာယ် ခံစားရသော လူနာအား အရိပ်ရအေးမြ၍ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသောနေရာတွင် ထားရှိခြင်း၊  
 ရေနှင့်မိတ်ဆားရည်များ သောက်သုံးစေခြင်း၊ လူနာ၏ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် အမြန်ကျဆင်းစေရန်  
 နဖူး၊ လည်ပင်း၊ ချိုင်းကြား(၂)ဖက်နှင့် ပေါင်ခြံ (၂)ဖက်တို့အား ရေအေးပတ်တိုက်ပေးခြင်း  
 စသည်တို့ ဦးစွာဆောင်ရွက်၍ နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ကျန်းမာရေးဌာနသို့  
 အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသ၍ ကုသမှုခံယူပါ။

**အပူဒဏ်အန္တရာယ်ခံစားရသောလူနာအားတွေ့ရှိပါက အောက်ပါအတိုင်းအရေးပေါ်ရေးဦးပြုစုပါ။**

- ၁။ လူနာအား အရိပ်ရအေးမြသော နေရာ(သို့)လေပန်ကာရှိသောနေရာ (သို့) လေအေးပေးစက်ရှိသော အခန်းသို့ရွှေ့ပြောင်းပါ။
- ၂။ လူနာအားနီးစပ်ရာ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံးပို့ဆောင်ပါ။ အရိပ်ရသည့် နေရာသို့ပို့ဆောင်ပါ (သို့မဟုတ်) အရိပ်ရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့ ပို့ဆောင်နေစဉ် (သို့) ဆရာဝန်/ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်ပြသရန် စောင့်ဆိုင်းနေစဉ်အောက်ပါအချက်များအား ဆောင်ရွက်ပါ။
- ၃။ လူနာ၏ ခြေရင်းဘက်အား မြှင့်ထားပေး၍ ပတ်လက်အနေအထားဖြင့်ထားပါ။
- ၄။ လူနာ၏ အဝတ်အစားများအားချွတ်ပေးပါ။
- ၅။ လူနာကောင်းစွာ သတိရနေပါက ရေအေးအေးတိုက်ပေးပါ။
- ၆။ လူနာ၏ကိုယ်ပေါ်သို့ ရေအေးအေး ဖြန်းပေးပါ။
- ၇။ လူနာ၏လည်ပင်း၊ ကျိုင်းနှစ်ဖက်၊ ပေါင်ခြံနှစ်ဖက်တို့အား ရေအေးအေး(သို့) ရေခဲရေစိမ့်ထားသော အဝတ်များဖြင့် ရေပတ်အုပ်ပေးပါ။
- ၈။ လေပန်ကာရှိပါက လူနာအား ပန်ကာလေမှုတ်ပေးပါ (သို့) ယပ်ခပ်ပေးပါ။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်

အထက်ဖော်ပြပါ အရေးပေါ်ရေးဦးပြုစုခြင်းများအား ဦးစွာဆောင်ရွက်၍  
 နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ကျန်းမာရေးဌာနသို့  
 အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသ၍ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

**၁၁.၄။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အန္တရာယ်**



ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အညွှန်းကိန်းမြင့်မားစွာရှိနေသည့်အချိန်များတွင် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အန္တရာယ်ပိုမို ကျရောက်နိုင်ပါသည်။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် လတ်တလောထိတွေ့မှုကြောင့် နေလောင်ခြင်း၊ အသားအရောင်ညိုမဲလာခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပြီးထိတွေ့မှုကာလကြာသောအခါ မျက်စိတိမ်စွဲခြင်း၊ အရေပြားများ အရွယ်မတိုင်ခင် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၊ ခုခံအားကျဆင်းခြင်း၊ အရေပြားကင်ဆာဖြစ်ခြင်း စသည့်ဆိုးကျိုးများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

**ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ**

- ၁။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်မြင့်မားစွာ ကျရောက်နိုင်သည့် နံနက်(၁၀) နာရီမှ ညနေ (၄)နာရီခန့် အတွင်းတွင် နေရောင်ခြည်နှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၂။ အပြင်ထွက်ရန် လိုအပ်ပါက မိမိအသားကို နေရောင်ခြည်နှင့် တိုက်ရိုက်မထိတွေ့စေရန် မျက်နှာ၊ လည်ပင်းနှင့် ပုခုံးတို့ပါ လုံခြုံသော ထီး၊ ဦးထုပ် စသည်တို့ကို ဆောင်းသွားပါ။
- ၃။ အဝတ်လွတ်ကင်းနေသောလက်၊ လည်ပင်းနှင့် ပခုံးစသည့်နေရာများကို သနပ်ခါး ထူထူ(သို့) SPF 15+ ပါဝင်သော နေရောင်ခံလိမ်းဆေးကို နေရောင်ခြည်ထဲထွက်မီ (၁၅) မိနစ်ခန့်ကြိုလိမ်းပါ။ နေရောင်ခံလိမ်းဆေးတစ်ခါလိမ်းပြီး (၂)နာရီကြာပြီးတိုင်း တစ်ခါထပ်၍ လိမ်းပေးပါ။
- ၄။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်သည် မျက်စိကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်သဖြင့် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို (၉၉%)အထိ အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည့် နေကာမျက်မှန်ကို တပ်ဆင်သင့်ပါသည်။
- ၅။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အလွယ်တကူမဖောက်နိုင်သော ချည်သားထူထူပွပွ အဝတ်အထည်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- ၆။ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါရှိသူများ၊ အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးသူများ၊ ကလေးငယ်များနှင့် သက်ကြီးဘိုးဘွားများသည် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အန္တရာယ်ကို ပိုမိုခံစားရနိုင်သဖြင့် အထူးဂရုပြုဆင်ခြင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ၇။ ကလေးငယ်များသည် လူကြီးများထက် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အန္တရာယ်ဆိုးကျိုးများကို ပိုမိုထိခိုက်ခံစားရနိုင်သဖြင့် လူကြီးမိဘများအနေနှင့်
  - အသက်တစ်နှစ်အောက်ကလေးငယ်များကို နေပူထဲသို့ခေါ်ဆောင်ခြင်း မပြုပါနှင့်။
  - ကလေးများကို အရိပ်ထဲတွင်သာ ကစားစေပါ။
  - ကလေးငယ်များအနေဖြင့် အပြင်ထွက်ရန်လိုအပ်ပါက အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်

