ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနများ၌ မြွေကိုက်လူနာပြုစုကုသခြင်း

မြွေကိုက်ရောဂါ ထိန်းသိမ်းရေးစီမံချက်

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ

အသိပညာပေးရန်

- မြွေကိုက်မခံရအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့် နည်းလမ်းများ
- အယူအဆမှားများ
- လက်ကမ်းစာစောင်များ

မြွေကိုက်မခံရအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့်နည်းလမ်းများ

(က) လုပ်ငန်းခွင်သို့ သွားလာရာတွင် အထူးသဖြင့် နံနက်စောစော နှင့် ညနေနေဝင်ရီ တရော အချိန်များတွင် တုတ်နှင့်ခြောက်လှန့်ခြင်း၊ ခြေသံပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရန်။

(ခ) ကောက်ရိတ်ခြင်းနှင့် ကောက်လှိုင်း၊ ချုံနွယ်၊ သစ်ပုံ၊ ဝါးပုံ စသည်တို့ကို ကိုင်တွယ်ရွှေ့ပြောင်းလျှင် ဦးစွာရိုက်ပုတ်အသံပေး စစ်ဆေးပြီးမှ ကိုင်တွယ်ခြင်း ပြုလုပ်ရန် (မှတ်ချက်) မြွေသည် နားမရှိသော်လည်း ကျယ်သောအသံ၊ လူသံ၊ ခြေနင်းသံများ ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော တုန်ခါနှုန်းများကို ခံစားရ၍ ကြောက်တတ်သည်။

မြွေကိုက်မခံရအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့်နည်းလမ်းများ

(ဂ) သွားလာရာတွင် လည်ရှည်ဖိနပ်ကို စီးနင်းအသုံးပြုရန်။

(ဃ) ညအချိန်တွင် သွားလာရာ၌ လွယ်ကူစွာမြင်နိုင်ရန် ဓါတ်မီး (မီးတုတ်) သို့မဟုတ် မီးအိမ်ကို အသုံးပြုရန်။

(င) တွင်းများနှင့် သစ်ခေါင်းစသည်တို့ကို လက်နှင့် ရမ်းနှိုက်ခြင်း မပြုလုပ်ရန်။

(စ) နေအိမ်နှင့် ခြံဝင်းအတွင်း မြွေများ မခိုအောင်းနိုင်စေရန် အတွက် ချုံပုတ်နှင့် အမှိုက် သရိုက်များကို ရှင်းလင်းထားရန်။

မြွေကိုက်မခံရအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့်နည်းလမ်းများ

(ဆ) မြွေများ အိမ်ပေါ်တက်တတ်၍ အိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် အိပ်ရာကို ဂရုပြုစစ်ဆေးရန်၊ ခြင် ထောင်ထောင်အိပ်ရန်၊ အိမ်အတွင်းရှိ အိုးခွက်အဟောင်းများအတွင်း မြွေများ မခို အောင်းနိုင်ရန် ဖုံးအုပ်ထားခြင်း၊ မှောက်ထားခြင်းများ ပြုလုပ်ရန်။

(ဇ) အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များဖြစ်သော ခွေး၊ ကြောင်၊ ငန်းစသည်တို့၏ အော်သံနှင့် အမူအရာ ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် မြွေရှိနေခြင်း ကိုသိနိုင်၍ ၎င်းသတ္တဝါများကို မွေး၍ မြွေဆိုး အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန်။

မြွေကိုက်မခံရအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့်နည်းလမ်းများ

(ဈ) အဆိပ်မရှိသောမြွေများကို ဘေးမဲ့ပေးရန်၊ မြွေ၏ သဘာဝ ရန်သူများဖြစ်သော သိန်းငှက်၊ ဇီးကွက်၊ မြွေပါ၊ ဒေါင်းငှက်များ ကို ဘေးမဲ့ပေးရန်။

(ည) မြွေ၏အစာဖြစ်သော ကြွက်၊ ကြက်၊ ခို စသည်တို့အား အိမ်အနီး ဝန်းကျင်တွင် မထား ရှိရန်။

(ဋ) မြွေနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ပါက ဒေါသထွက်အောင် ရန်ပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။

မြွေကိုက်မခံရအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့်နည်းလမ်းများ

(ဌ) မြွေအသေကို ကိုင်တွယ်ရာတွင်လည်း သတိထားရှိရန်
(အစွယ်များနှင့် မတော်တဆ ထိမိရာမှလည်း အဆိပ်ဝင်နိုင်ပါသည်။)

(ဍ) မြွေအသေနှင့် အခြားသူများကို စနောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်
(မြွေမှာ မသေသေး ဘဲ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။)

(ဎ) ညအိပ်သည့်အခါ ခြင်ထောင်ကြီးကြီး၏ အလယ်တွင်အိပ်ပါ။
အိပ်နေစဉ် မြွေကိုက် ခံရတတ်ပါသည်။

အယူအဆမှားများ

မြွေဆိပ်ကို ပိုမိုပျံ့နှံ့စေပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိစေနိုင်သည့် အယူအဆ များမှာ-

(က) မြွေကိုက်ဒဏ်ရာကို ဓါးနှင့်ခွဲခြင်း

(ခ) မြွေကိုက်ဒဏ်ရာကို မီးစဖြင့် ထိုးခြင်း

(ဂ) မြွေကိုက်ဒဏ်ရာကို စုတ်ဖြင့် ထိုးခြင်း

(မြွေကိုက်ဒဏ်ရာ တစ်ဝိုက်ကို သွေးအသွားအလာ ပိုမိုများစေပြီး အဆိပ်ကို ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ပျံ့နှံ့စေပါသည်။)

(ဃ) မြွေကိုက်ခံရသူအား အရက်တိုက်ခြင်း

(အရက်သည် သွေးကြောကို ကျယ်စေသောကြောင့် အဆိပ်ကို ပိုမိုပျံ့နှံ့စေပါ သည်။)

အယူအဆမှားများ

မှန်ကန်ထိရောက်သော ကုသမှုခံယူရရှိရန် နှောင့်နှေးစေသော အယူအဆများ

(က)　မန်းမှုတ်ခြင်း

(ခ)　မြွေမြီးကိုဖြတ်၍မြှုပ်ခြင်း

(မြွေဆိပ်မတက်စေရန်တားမြစ်နိုင်သည်ဟု ယူဆခြင်း)

အယူအဆမှားများ

(က) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကို မြွေကိုက်လျှင် မြွေဆိပ်မတက်ဘဲ ကလေးမွေးပြီးမှ မြွေဆိပ်တက်လာသည်ဟု ယူဆခြင်း

(ခ) မြွေဆိပ်ပြီးစေသည့် ဆေးမင်ကြောင်များ ထိုးထားခြင်းဖြင့် မြွေကိုက်ပါက အဆိပ်ပြီးသည်ဟု ယူဆခြင်း

(ဂ) ပထမအကြိမ် မြွေကိုက်ခံရစဉ်က အဆိပ်မတက်သူသည် နောက်ထပ် မြွေအကိုက်ခံရပါကလည်း မြွေအဆိပ်မတက်နိုင်ဟု ယူဆခြင်း

အယူအဆမှားများ

(ဃ) လယ်ယာလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်စဉ် လည်ရှည်ဖိနပ်ကိုစီးလျှင် ကွင်းပိုင်မကြိုက် သဖြင့် ဒုက္ခရောက်နိုင်သည်ဟု ယူဆခြင်း

(င) မြွေကိုက်ခံရပြီး ဆီးမထွက်သူအား ရေများများသောက်ခိုင်းခြင်း၊ အနန်းရည်တိုက်ခြင်း၊ (ဆီးအထွက်များမှသာ အနန်းရည်တိုက်ခြင်း၊ ရေများများ သောက်ခြင်းပြုလုပ်ရပါမည်။ အနန်းရည်တွင် ပိုတက်စီယမ်ဓါတ်များသဖြင့် နှလုံးရုတ်တရက်ရပ်နိုင်ပါသည်။)

အယူအဆမှားများ

(စ) မြွေကိုက်ဒဏ်ရာကို ပါးစပ်နှင့် စုပ်ခြင်းဖြင့် မြွေဆိပ်များကို ပြန်လည် စုပ်ထုတ်ယူနိုင်သည်ဟု ယူဆခြင်း

(မြွေ၏ အစွယ်မှ အဆိပ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဆေးထိုးပြွန်ဖြင့် ထိုးသွင်း သကဲ့သို့ ဝင်ရောက်သွားပြီးဖြစ် သဖြင့် ပါးစပ်ဖြင့် အဆိပ်ကို စုပ်ယူရန် ကြိုးစားခြင်းသည် ထိရောက်မှုမရှိပါ။)

(ဆ) မြွေကိုက်ခံရသူအား ငရုတ်သီးကျွေးပြီးစပ်ပါက မြွေဆိပ် မတက်ဟု ယူဆခြင်း

လက်ကမ်းစာစောင်များ

မြွေကိုက်ခံရလျှင် ...

မြွေဆိပ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ လျင်မြန်စွာ ပျံ့နှံ့သွားနိုင်ပြီး ၎င်းမြွေဆိပ်အား တနည်းနည်းဖြင့် ပြန်လည် ထုတ်ယူ၍ မရပါ။

မြွေကိုက်ဒဏ်ရာအား ရေနှင့်ရေးဦးစွာဆေးပါ (အလွယ်တကူရနိုင်လျှင်)။ လက်(၃)လုံးပတ်လည် အရွယ်ရှိ သန့်စင်သောအဝတ်ကို ဒဏ်ရာပေါ်တွင် ခေါက်တင်၍ ၎င်းအပေါ်မှ ပတ်တီးကို မြဲမြံစွာ စည်းနှောင်ပါ။

သို့သော်အလွန်အမင်းတင်းကြပ်စွာ မစည်းသင့်ပါ။

ပတ်တီးစည်းနှောင်ထားသော ခြေ/လက်အား မလှုပ်ရှားနိုင်အောင် သစ်/ဝါးချောင်းအရှည် ဖြင့်ကပ်၍ကြိုး/ အဝတ်စဖြင့် ပုံပါအတိုင်းချည်နှောင်ရမည်။ မြွေကိုက်ဒဏ်ရာသည်မည်သည့်နေရာတွင်ရှိစေကာမူ လူနာအားတတ်နိုင်သမျှ ငြိမ်သက်စွာထားရမည်။ လမ်းမလျှောက်ရ၊ သို့မဟုတ် ပါက မြွေဆိပ်လျင်မြန်စွာ ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။

မြွေကိုက်ခံရသောလူနာအချို့တွင် ငိုက်မြည်းခြင်း၊ ဖောက်သံကဲ့သို့အသက်ရှူသံပြင်းခြင်း၊ သတိလစ် မေ့မျောခြင်းစသည့် လက္ခဏာများပေါ်ပေါက်လာပါက ပုံပါအတိုင်းတစ်ဖက်သို့ စောင်း၍ အသက်ရှူခြင်းကို ထောက်ကူပေးရမည်။

အရေးကြီးဆုံးမှာ နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးရောက်ရှိရန် ဖြစ်သည်။ လူနာအား လမ်းမလျှောက်စေဘဲ ထမ်းစင်၊ ဆိုက်ကား၊ ကား၊ လှေစသည်တို့ဖြင့် အမြန်ဆုံး ပို့ဆောင်ရမည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင်ကိုက်သည့် မြွေအသေအား မိမိနှင့် တပါတည်းယူဆောင် လာရမည်။

ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေခြင်း (၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ စက်တင်ဘာလ)

လက်ကမ်းစာစောင်များ

မြွေကိုက်ခံရလျှင် ✗ . . .

အရက် မသောက်ရ၊
မြွေဆိပ်မြန်မြန်ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။

စုတ်ထိုးခြင်းမပြုရ၊
ပိုးဝင်၍အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။
ဆေးရုံရောက်ရန် နှောင့်နှေးနိုင်သည်။

ကြပ်စည်းခြင်းမပြုရ၊
သွေးမလျှောက်ဘဲ စည်းထားသော
ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ပုပ်နိုင်သည်။

မြွေကိုက်ဒဏ်ရာနှင့် တဝိုက်အား
ဓားဖြင့် ခွဲခြင်း၊ တစုံတခုဖြင့်ထိုးဆွခြင်းမပြုရ၊
ပိုးဝင်၍ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်၊
ဆေးရုံရောက်ရန် နှောင့်နှေးနိုင်သည်။

မြွေကိုက်ခံထားရသည့် ဒဏ်ရာမှ မြွေဆိပ်များကို
ပါးစပ်နှင့်စုပ်ခြင်းဆေးထိုးအပ်နှင့်စုပ်ထုတ်ခြင်း
မပြုရပါ။ ထိုကဲ့သို့လုပ်ခြင်းဖြင့်
မြွေဆိပ်များပြန်ထွက်လာမည်မဟုတ်ပါ။

မြွေကိုက်ခံရသော ဒဏ်ရာအား
အပူပေးခြင်း ၊ဆေးလိပ်မီးနှင့် တို့ခြင်း မပြုရ၊
အပူလောင်၍အနာဖြစ်နိုင်သည့်အပြင်
ဆေးရုံရောက်ရန်နှောင့်နှေးနိုင်သည်။

မြွေကိုက်ခံရသော ဒဏ်ရာတဝိုက်အား
နှိပ်နယ်ခြင်း မပြုရ၊ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့
မြွေဆိပ်ပိုမိုပျံ့နှံ့နိုင်သည်။

ဆေးမြီးတိုများသောက်သုံးခြင်း၊
မြွေကိုက်ဒဏ်ရာအားဆေးအုပ်ခြင်း၊
ကပ်ခြင်း၊ လိမ်းခြင်းမပြုရ၊
ပိုးဝင်၍အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည့်အပြင်
ဆေးရုံရောက်ရန်နှောင့်နှေးနိုင်သည်။

ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေခြင်း (၂၀၂၀ပြည့်နှစ်၊ စက်တင်ဘာလ)

လက်ကမ်းစာစောင်များ

မြွေကိုက်မခံရအောင် ဘယ်လိုလုပ်သင့်သလဲ

သွားလာရာတွင် ခြေထောက်ကို ကာကွယ်နိုင်သော လည်ရှည်ဖိနပ်စီးထားခြင်း၊ မြွေကိုခြောက်လှန့်ရန်အတွက် အသံပေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။

သစ်ပုံ၊ ဝါးပုံ၊ ကောက်လှိုင်းစသည်တို့ကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် ၎င်းတို့ကြား၌ မြွေခိုအောင်းနေနိုင်သည့်အတွက် ဦးစွာ ရိုက်ပုတ်၊ အသံပေးပြီးမှ ကိုင်တွယ်ရမည်။

နေအိမ်နှင့် ခြံဝင်းအတွင်း မြွေခိုအောင်းနေနိုင်သည့် အမှိုက်၊ မြက်ပင်ရှည်၊ ခြုံပုတ်စသည်တို့ကို ရှင်းလင်းထားရမည်။ ရှင်းလင်းရာတွင်လည်း လည်ရှည်ဖိနပ်၊ လက်အိတ်စသည်တို့ကို ဝတ်ဆင်ထားရမည်။

တွင်း၊ သစ်ခေါင်းစသည့်နေရာများသည် မြွေခိုအောင်းနေနိုင်သည့်အတွက် လက်နှင့် နှိုက်ခြင်း မပြုရ။

အစားအစာများ၊ စားကြွင်းစားကျန်များကို သေချာစွာ ဖုံးအုပ် ထားရမည်။ သို့မဟုတ်ပါက ကြွက်များ ခိုအောင်းနိုင်ပြီး ထိုကြွက်များ၏ အစာဖြစ်သော မြွေများမိမိပတ်ဝန်းကျင်သို့ ရောက်ရှိလာနိုင်သည်။

အမှောင်ထဲတွင် သွားလာရာ၌ လွယ်ကူစွာမြင်နိုင်ရန် ဓာတ်မီး (သို့မဟုတ်) မီးအိမ်သုံးခြင်း၊ တုတ် နှင့် ခြောက်လန့်ခြင်း၊ ခြေသံပေးခြင်း တို့ပြုလုပ်ရမည်။

အိပ်ရာဝင်ရာတွင် အိပ်ရာကို ဂရုပြုစစ်ဆေးရန်၊ ခြင်ထောင် ထောင်၍ အိပ်ရန်၊ ခြင်ထောင်အနားကို အိပ်ရာအောက်တွင် သေချာစွာ ဖိထားရန်၊ ဖြစ်နိုင်လျှင် ကြမ်းပြင်ထက် အမြင့် (စင်/ခုတင်) တွင်အိပ်ရန် လိုအပ်သည်။

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တို့၏ အမူအကျင့်ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် မြွေရှိနေခြင်းကို သိရှိနိုင်သည့်အပြင် မြွေအန္တရာယ်မှ လည်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေခြင်း (၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ စက်တင်ဘာလ)

Referral

- လူနာ ၏ ကိုယ်ရေး အချက်အလက်နှင့် အတွေ့တွေ့ အချက်အလက်များ
- လူနာအား စမ်းသပ်စစ်ဆေးထားမှု
- ဆေးကုသထားမှုများ

ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနမှ ဆေးရုံသို့ မြွေကိုက်လူနာလွှဲပြောင်းပေးပို့ခြင်း

လူနာလွှဲပို့မည့်ဆေးရုံ ....

လူနာလွှဲပို့သည့်ရက်စွဲ ....

လူနာလွှဲပြောင်းပေးသည့် ကျန်းမာရေးဌာန ....

သို့

....

....

မြွေကိုက်ခံရသည့် ယခုလူနာအား လိုအပ်သော ဆေးကုသမှု ဆက်လက်ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါရန် လွှဲပြောင်းအပ်ပါသည်။

လူနာအမည် .... အသက် .... ကျား/မ ....

နေရပ်လိပ်စာ........................

မြွေကိုက်ခံရသည့် ရက်စွဲ .... အချိန် .... နေရာဒေသ ....

မြွေအမျိုးအစား ....

အကိုက်ခံရသည့်ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း ....

ကိုက်သော မြွေအား ယူဆောင်လာခြင်း ရှိ ☐ မရှိ ☐

ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း ရှိ ☐ မရှိ ☐

ရှိပါက မည်သို့ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်ကို ဖော်ပြပါ ....

....

ဆေးမြီးတိုဖြင့် ကုသခြင်း ရှိ ☐ မရှိ ☐

ရှိပါက မည်သို့ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်ကို ဖော်ပြပါ ....

....

ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ရောက်ရှိသည့်နေ့စွဲ ....

အချိန် ....

လူနာအား စမ်းသပ်စစ်ဆေးတွေ့ရှိမှု

(၁) ယေဘုယျလက္ခဏာများ
(မျိုအန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း)
ရှိ ☐ မရှိ ☐ ....
Blood Pressure (BP) ....
Pulse Rate (PR) ....

(၂) မြွေကိုက်ခံရပြီးနောက်အခြေအနေ
(အစွယ်ရာ၊ ရောင်ယမ်းခြင်း၊ သွေးယိုခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း)
ရှိ ☐ မရှိ ☐ ....

(၃) သွေးယိုစီးမှု
(နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း၊ သွားဖုံး သွေးယိုခြင်း၊ သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ သွေးအန်ခြင်း)
ရှိ ☐ မရှိ ☐ ....

(၄) ပလေရောင်မှု မျက်လုံးရောင် ☐ အဆုတ်ရောင် ☐ အခြား ....

(၅) အာရုံကြောအားနည်းလာခြင်း
(စကားပြောလေးလာခြင်း၊မျက်ခွံတွဲကျလာခြင်း၊သွားရည်ကျခြင်း၊ ခြေလက်များလေးလံလာခြင်း)
ရှိ ☐ မရှိ ☐ ....

(၆) ဆီးပမာဏ နည်း ☐ ပုံမှန် ☐ မထွက် ☐

(၇) 20WBCT စမ်းသပ်ထားခြင်း ရှိ ☐ မရှိ ☐

	ရှိပါက စမ်းသပ်သည့်အချိန်	သွေးခဲ/မခဲ
(၁)	....	....
(၂)	....	....
(၃)	....	....

ဆေးကုသထားမှုများ

မြွေဆိပ်ဖြေဆေး ထိုးထားခြင်း ရှိ ☐ မရှိ ☐

မြွေဆိပ်ဖြေဆေးပေးထားသည့်အချိန်........................

မြွေဆိပ်ဖြေဆေးအမျိုးအစား........................ဆေးပုလင်းအရေအတွက် ....

အခြားသောဆေးကုသထားမှုများရှိပါကဖော်ပြရန်

....

....

....

ဆေးကုသမှုခံယူပြီးနောက်လူနာ၏အခြေအနေနှင့်အခြားသောလက္ခဏာများ

....

....

လက်မှတ် -

အမည် -