မြွေကိုက်ခံရလျှင် X . . .

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။

မြွေကိုက်ခံရလျှင် ✓ . . .

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

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

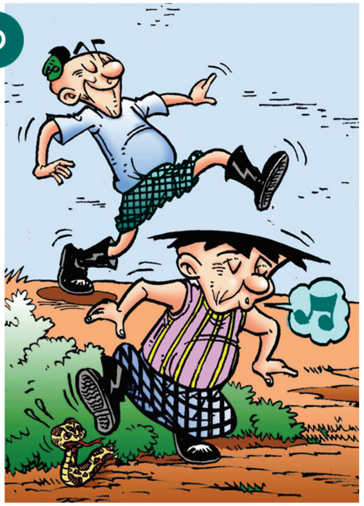
သို့သော်အလွန်အမင်းတင်းကြပ်စွာ မစည်းသင့်ပါ။

ပတ်တီးစည်းနှောင်ထားသော ခြေ/လက်အား မလှုပ်ရှားနိုင်အောင် သစ်/ဝါးချောင်းအရှည် ဖြင့်ကပ်၍ကြိုး/ အဝတ်စဖြင့် ပုံပါအတိုင်းချည်နှောင်ရမည်။ မြွေကိုက်ဒဏ်ရာသည်မည် သည့်နေရာတွင်ရှိစေကာမူ လူနာအားတတ်နိုင်သမျှ ငြိမ်သက်စွာထားရမည်။ လမ်းမလျှောက်ရ။ သို့မဟုတ် ပါကမြွေဆိပ်လျင်မြန်စွာ ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။

မြွေကိုက်ခံရသောလူနာအချို့တွင် ငိုက်မြည်းခြင်း ဟောက်သံကဲ့သို့အသက်ရှူသံပြင်းခြင်း၊ 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။

မြွေကိုက်မခံရအောင် ဘယ်လိုလုပ်သင့်သလဲ



သွားလာရာတွင် ခြေထောက်ကို ကာကွယ်နိုင်သော
လည်ရှည်ဖိနပ်စီးထားခြင်း၊ မြွေကိုခြောက်လှန့်ရန်အတွက်
အသံပေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။

သစ်ပုံ၊ ဝါးပုံ၊ ကောက်လှိုင်းစသည်တို့ကို ကိုင်တွယ်ရာတွင်
၄င်းတို့ကြား၌ မြွေခိုအောင်းနေနိုင်သည့်အတွက် ဦးစွာ
ရိုက်ပုတ်၊ အသံပေးပြီးမှ ကိုင်တွယ်ရမည်။

နေအိမ်နှင့် ခြံဝင်းအတွင်း မြွေခိုအောင်းနေနိုင်သည့်
အမှိုက်၊ မြက်ပင်ရှည်၊ ခြုံပုတ်စသည်တို့ကို
ရှင်းလင်းထားရမည်။ ရှင်းလင်းရာတွင်လည်း လည်ရှည်
ဖိနပ်၊ 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 ကြည့်ခြင်း
အားဖြင့် မြွေရှိနေခြင်းကို သိရှိနိုင်သည့်အပြင်
မြွေအန္တရာယ်မှ လည်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။