



သတိပြုရမည့် အပူဒဏ် အန္တရာယ်များ

အပူဒဏ်ကြောင့်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (Heat Exhaustion)

- ဂနာမငြိမ်ခြင်း
- ခေါင်းမူးနောက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ကြွက်တက်ခြင်းနှင့် နုံးချီပျော့ခွေခြင်း
- အလွန်အမင်းရေဆာခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်မြင့်တက်ခြင်း

အပူဒဏ်ကြောင့်သတိလစ်ခြင်း (Heat Stroke)

- ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်အလွန်အကျွံ
မြင့်တက်လာခြင်း
- အရေပြားပူ၍ခြောက်သွေ့ခြင်း(သို့)
ချွေးခန်းခြောက်ခြင်း
- ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း
- သတိလစ်ခြင်း၊ တက်ခြင်း

အရေးပေါ် ရှေးဦးပြုစုခြင်း

- ➡ လူနာကိုအရိပ်ရအေးမြသောနေရာသို့
ရွှေ့ထားပါ။
- ➡ လေပန်ကာ၊ လေအေးပေးစက်
ဖွင့်ထားပေးပါ။ မရှိပါကယပ်ခတ်ပေးပါ။
- ➡ လူနာ၏ခြေရင်းဘက်ကို မြှင့်ထားပေး၍
ပက်လက်အနေအထားဖြင့်ထားပါ။
- ➡ လူနာ၏အဝတ်အစားများကို ချွတ်ပါ။
- ➡ လူနာ၏ လည်ပင်း၊ ချိုင်းနှစ်ဖက်၊
ပေါင်ခြံနှစ်ဘက်တို့ကို ရေပတ်တိုက်ပါ။
- ➡ လူနာကောင်းစွာသတိရနေပါက ရေအေးအေး
(သို့) ဓါတ်ဆားရည်တိုက်ပါ။



**အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်းဖြစ်ပွားမည့်လက္ခဏာများ
ပေါ်ပေါက်လာပါကနီးစပ်ရာဆေးရုံဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်းပို့ဆောင်ပါ။**