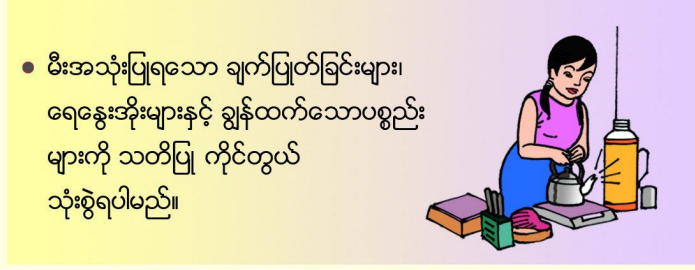


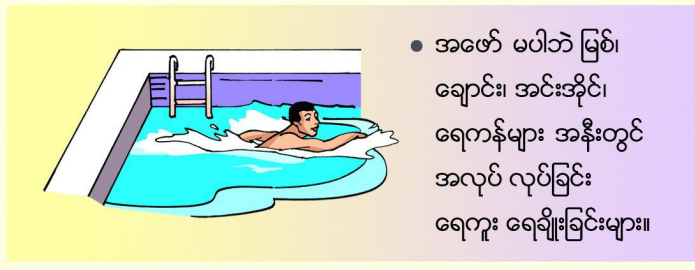
၈။ အတက်ရောဂါ ရှိသူများသည် အတက်ရောဂါကုထုံးဆေးများဖြင့် တက်ခြင်းကို ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းမထားနိုင်လျှင် အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရသဖြင့် အောက်ပါအလုပ်များကို သတိထားဆောင်ရွက်ရပါမည်။



• အမြင့် တက်ခြင်း။



• မီးအသုံးပြုရသော ချက်ပြုတ်ခြင်းများ၊ ရေနွေးအိုးများနှင့် ချွန်ထက်သောပစ္စည်းများကို သတိပြု ကိုင်တွယ် သုံးစွဲရပါမည်။



• အဖော် မပါဘဲ မြစ်၊ ချောင်း၊ အင်းအိုင်၊ ရေကန်များ အနီးတွင် အလုပ် လုပ်ခြင်း၊ ရေကူး ရေချိုးခြင်းများ။



• စက်ဘီး၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ် စီးခြင်း၊ ကား မောင်းခြင်း။

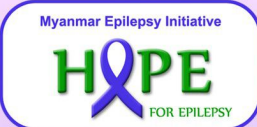


• စက်ယန္တရားများနှင့် ဆိုင်သော အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်ခြင်း။

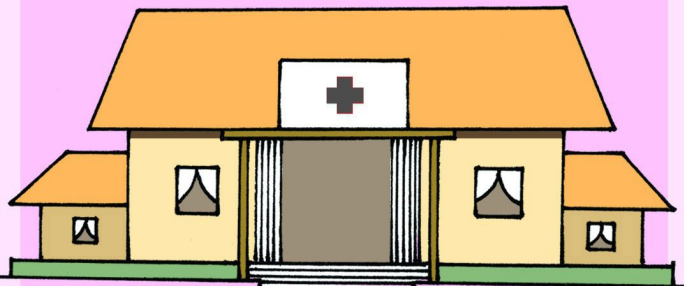
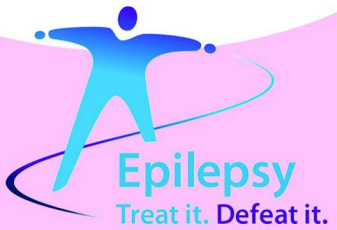
# မှားယွင်းလာ X အယူအဆများ



- X တက်ခြင်းသည် စိတ်ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်ဟု ယူဆခြင်း။
- X တက်ခြင်းသည် မကောင်းဆိုးဝါး ပူးကပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ယူဆခြင်း။
- X အတက်လူနာသည် ပဋ္ဌာန်းဆက်များ၊ သိုက်ဆက်များမှ ဖြစ်သည်ဟု ယူဆခြင်း။
- X တက်နေသောလူနာကို ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်ခြင်းကြောင့် ရောဂါကူးစက်နိုင်သည်ဟု ယူဆခြင်း။
- X အတက်ရောဂါသည်တစ်ဦး အိမ်တွင်ရှိခြင်းသည် မိသားစု အတွက် အရှက်တကွဲ အကျိုးနည်းဖြစ်စေသည်ဟု ယူဆခြင်း။
- X အတက်ရောဂါရှိသူများသည် ဉာဏ်ရည်မမီခြင်း၊ ထုံထိုင်းခြင်းတို့ကြောင့် စာသင်၍ မရနိုင်ဟု ယူဆခြင်း။
- X အတက်ရောဂါဝေဒနာရှင် အမျိုးသမီးများသည် မည်သည့် အခါမျှ သားသမီး မရနိုင်ဟု ယူဆခြင်း။
- X တက်နေသောလူနာအား အလျင်အမြန် အတက်ကျစေရန် အတွက် လူနာ၏ လက်ထဲသို့ သော့ထည့်ပေးခြင်း၊ ကြက်သွန်နီကို ရှူစေခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်ဟု ယူဆခြင်း။



# အန္တရာယ်ကင်းဝေး အတက်ရောဂါခြား



မြန်မာနိုင်ငံ အတက်ရောဂါ စီမံချက် (၂၀၂၂-ခုနှစ်)



# အတက်ရောက် ရှိသူများ အတွက် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များ

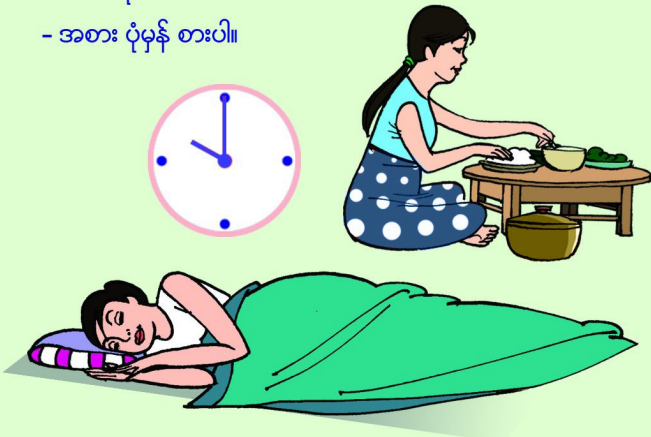
၁။ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် အလုပ်ပင်ပန်း နွမ်းနယ်ခြင်း တို့သည် အတက်ရောက်ကို လှုံ့ဆော်နိုင်ပါသည်။

ပုံမှန် လှုပ်ရှား သွားလာနေစဉ် အလွန် ပင်ပန်းလာလျှင်၊ တက်ချင်သလို ခံစားရလျှင် ဂရုပြု၍ အနားယူသင့် ပါသည်။



၂။ အိပ်ရေးပျက် ခံခြင်း၊ ကောင်းမွန်စွာ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အစားပုံမှန် မစားခြင်း တို့သည် တက်ခြင်းကို လှုံ့ဆော်နိုင်ပါသည်။

- အိပ်ချိန် ပုံမှန် ထားပါ။
- အိပ်ရေး ၀၀ အိပ်ပါ။
- အစား ပုံမှန် စားပါ။



၃။ စူးရှလွန်းသော ရောင်စုံမီးရောင်များ (Disco Light) နှင့် တီဗွီ ဖန်သားပြင်မှ ထုတ်လွှင့်သော အလင်းတန်းများသည် တက်ခြင်းကို လှုံ့ဆော်နိုင်ပါသည်။

တီဗွီရိမ်း အလွန်အကျွံ ကစားခြင်း၊ စူးရှသော (Disco Light) များ အောက်တွင် ကြာမြင့်စွာ နေခြင်း တို့ကို ရှောင်ရပါမည်။



၄။ အရက် အလွန်အကျွံ သောက်ခြင်း၊ မူးယစ် ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေတတ်သော ဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်းဖြင့် အတက်ရောက်ကု ဆေးများ၏ အာနိသင်ကို ပြောင်းလဲစေနိုင်၍ ပိုမို တက်နိုင်ပါသည်။

ထို အပြုအမူများကို တတ်နိုင်သလောက် ရှောင်ကြဉ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။



၅။ အမျိုးသမီးများ အထူးသဖြင့် ဓမ္မတာလာချိန် ဝန်းကျင်တွင် သာမန်ထက် ပို၍ တက်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ရာသီလာချိန် တွင် တက်ခဲ့ပါက (၃) လအတွင်း တက်ခဲ့သော အကြိမ် အရေ အတွက် နှင့် ကြာချိန်တို့ကို ဒိုင်ယာရီဖြင့် မှတ်တမ်း တင်ထားပါ။

လိုအပ်ပါက အတက်ရောက် ကု ဆေး ပမာဏ ကို တိုး၍ သောက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။



၆။ ကိုယ်အပူချိန် မြင့်စွာ ဖျားနာခြင်းမျိုးသည် တက်ခြင်းကို လှုံ့ဆော် နိုင်ပါသည်။

အတက်ရောက် ရှိသူများ ကိုယ်အပူချိန် မြင့်စွာ ဖျားနာခြင်းများ ဖြစ်ခဲ့ လျှင် အထူး သတိ ပြုသင့်ပါသည်။



၇။ ညွှန်ကြားထားသော အတက်ရောက်ကု ဆေးများကို တိကျ မှန်ကန်စွာ မသောက်လျှင် တက်ခြင်းကို လှုံ့ဆော်နိုင်ပါသည်။

မိမိသဘောဖြင့် ဆေးတိုးခြင်း၊ လျှော့ခြင်း၊ ရပ်ခြင်း မပြုလုပ်ဘဲ ညွှန်ကြားထား သည့်အတိုင်း တိကျ မှန်ကန်စွာ သောက်ရပါမည်။

