

ဘေးအန္တရာယ် မဖြစ်ပွားမီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် အချက်များ

- မိုးလေဝသ သတင်းများ၊ ဘေးအန္တရာယ် သတိပေးချက်များနှင့် ကျန်းမာရေး နှိုးဆော်ချက်များကို ဂရုပြုကြည့်ရှု/ နားထောင်ပါ။
- လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်ခြင်း၊ ရေနစ်ခြင်းနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်း စသည့် အန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် အသက်ကယ်ပစ္စည်းများနှင့် အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ပုံမှန်သောက်သုံးနေသော ဆေးဝါးများ၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) များနှင့် အရေးပေါ်သုံးဆေးဝါးများအား အရေးပေါ်ဆေးသေတ္တာငယ် တစ်ခုဖြင့် ပြုလုပ်ထားပါ။
- အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများ၊ ဆေးမှတ်တမ်းများ၊ အသုံးအဆောင်များနှင့် အနွေးထည်များကို အရေးပေါ်အိတ်အတွင်းထားပါ။
- အရေးပေါ်ဖြစ်လာပါက လုပ်ဆောင်ရမည့်များကို မိသားစုအတွင်း ကြိုတင်အသိပေးတိုင်ပင်ထားပါ။
- ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်းနံပါတ်များကို စုစည်းထားပါ။

အရေးပေါ်အိတ်



အစားအစာ

အရေးပေါ်ဆေးသေတ္တာငယ်

ဘေးအန္တရာယ်၏ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ မဖြစ်ပွားစေရေး လုပ်ဆောင်ရန်အချက်များ

- သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော၊ ကျက်အောင် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများကိုသာ စားသုံးပါ။ ရက်လွန်စာ၊ ယင်နားစာ၊ ရေတွင်မျောပါလာသောအစာနှင့် အမှည့်လွန်အသီးများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ကလိုရင်းဆေးခတ်ထားသောရေ (သို့မဟုတ်) ကျိုချက်ထားသောရေ (သို့မဟုတ်) ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် သောက်ရေသန့်ကိုသာ သောက်သုံးပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အလေးထားဆောင်ရွက်ပါ။ လက်ကို ဆပ်ပြာ (သို့မဟုတ်) လက်သန့်စင်ဆေးရည်နှင့် မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။
- ယင်လုံအိမ်သာကို စနစ်တကျ သုံးစွဲပါ။ အမှိုက်သရိုက်များကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- အခြားသူများနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံချိန်တွင် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ဆင်ထားပါ။
- ခြင်ထောင်ဖြင့်သာ အိပ်စက်ပါ။ ခြင်ပေါက်ဖွားမှုမရှိစေရေး ခြင်လောက်လမ်း နှိမ်နင်းပါ။
- မြေဆိုးကိုက်ခြင်း၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်ခြင်း၊ ရေနစ်ခြင်းနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းစသည့် အန္တရာယ်များအား သတိပြုပါ။
- ရာသီဥတုနှင့်ကိုက်ညီအောင် ဝတ်ဆင်ပါ။ အမိုးအကာအောက်တွင် နေထိုင်ပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအနေဖြင့် ကျွမ်းကျင်သူကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်သာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု ခံယူပါ။
- ကလေးငယ်များကို ကာကွယ်ဆေးအကြိမ်ရေပြည့် ထိုးနှံနိုင်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။
- ကျန်းမာရေးကိစ္စတစ်စုံတစ်ရာရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံတွင် ပြသ၍ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

(၂၀၂၂) ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလတွင် သဘာဝဘေးနှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအရေးပေါ်အခြေအနေ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရေးဌာနနှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြန့်တင်ရေးဌာနတို့ ပူးပေါင်းပြုစုထုတ်ဝေသည်။



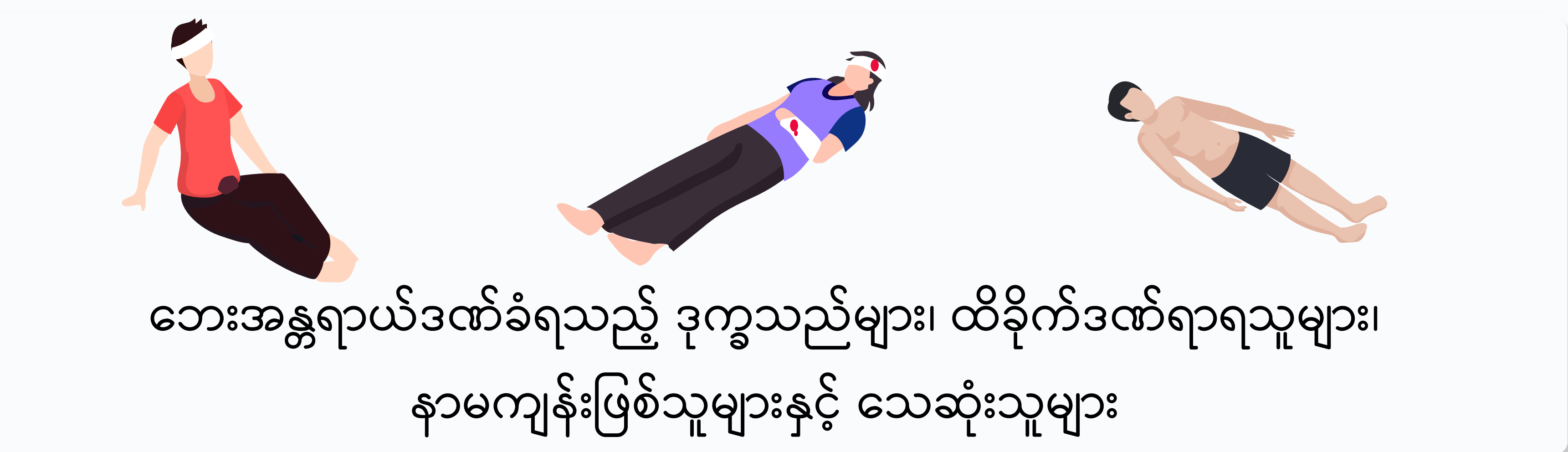
ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရေကြီးရေလျှံခြင်း၊ မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ခြင်း၊ ငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ မီးလောင်ခြင်း၊ မြေပြိုခြင်း၊ မိုးကြိုးပစ်ခြင်း၊ ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားခြင်း အစရှိသည့် ဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါသည်။



ထိုသို့သော ဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် လူများတွင် ရောဂါနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ တိုက်ရိုက်အနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ နောက်ဆက်တွဲ အနေဖြင့်လည်းကောင်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။



ဘေးအန္တရာယ်ဒဏ်ခံရသည့် ဒုက္ခသည်များ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူများ၊ နာမကျန်းဖြစ်သူများနှင့် သေဆုံးသူများ

ဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သော ရောဂါနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

တိုက်ရိုက်ဖြစ်ပွားစေနိုင်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စဉ် ကျရောက်နေချိန်အတွင်း -

- ရေနစ်ခြင်း၊
- ဓါတ်လိုက်ခြင်း၊
- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်း၊ ဒဏ်ရာပြင်းထန်ပါက သေဆုံးခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။



နောက်ဆက်တွဲဖြစ်ပွားစေနိုင်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် -

- မူလအခြေအနေများ ပျက်ယွင်းကာ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်း၊
- သောက်သုံးရေအရင်းအမြစ်များ ညစ်ညမ်းသွားခြင်း၊
- ရေပေးဝေမှု၊ လျှပ်စစ်ပေးဝေမှုစသည်တို့ ပျက်စီးသွားခြင်း၊
- ခြင်၊ ယင် အစရှိသော ရောဂါဖြစ်ပွားကူးစက်စေနိုင်သည့် ပိုးမွှားများ ပိုမိုများပြားလာခြင်း၊
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ် ပြတ်တောက်ခြင်း၊
- သောက်သုံးရေ၊ အစားအစာ၊ အဝတ်အစားနှင့် အမိုးအကာ မလုံလောက်ခြင်း၊
- နေအိမ်ကိုစွန့်ခွာ၍ ယာယီစခန်းတွင် နေထိုင်ရသောအခါ လူဦးရေ များပြားကျပ်သိပ်စွာ နေထိုင်ရခြင်း၊
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအတွက် လိုအပ်သည်များ မလုံလောက်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ရောဂါနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပွားခြင်း နှင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ဘေးအန္တရာယ်၏ နောက်ဆက်တွဲ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

၁။ မသန့်ရှင်းသော အစာနှင့် ရေမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ (ဥပမာ - ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း၊ အူရောင်ငန်းဖျား၊ အသည်းရောင် အသားဝါ - အေ)၊

၂။ ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သော ပိုးမွှားများမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ (ဥပမာ - သွေးလွန်တုပ်ကွေး၊ ဆင်တုပ်ကွေး၊ ငှက်ဖျား)၊

၃။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ (ဥပမာ - ရာသီတုပ်ကွေး၊ တီဘီ၊ ဝက်သက်၊ ကိုဗစ်-၁၉)၊

၄။ အခြားကူးစက်ရောဂါများ (ဥပမာ - အရေပြားကူးစက်ရောဂါများ၊ ခန္ဓာကိုယ်ရှိအနာများပိုးဝင်ခြင်း၊ မျက်ခမ်းစပ်ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း ကူးစက်ရောဂါများ၊ လက်ပတိုစပိုင်ရီးစစ်)၊

၅။ မကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ပိုမိုဖြစ်ပွားလာခြင်း/ ဆိုးရွားလာခြင်း (သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ နှလုံးရောဂါစသည့် ယခင်ကတည်းက ရောဂါရှိသူများ ရောဂါပိုမိုဆိုးဝါးလာနိုင်ခြင်း၊ နေထိုင်မှုပုံစံနှင့် စားသောက်မှုပုံစံများ ပြောင်းလဲရသောကြောင့် ရောဂါပိုမိုဖြစ်ပွားလာနိုင်ခြင်း)၊

၆။ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းပြဿနာများ (ဥပမာ - အဏုအာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်း၊ ပိန်လိုခြင်း၊ ကလေးငယ်များတွင် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှု ထိခိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ အာဟာရချို့တဲ့ထိခိုက်ခြင်း)၊

၇။ ကလေးကျန်းမာရေး ပြဿနာများ (ဥပမာ - ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနှင့် ဝက်သက်ရောဂါများ ကပ်အသွင်ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။)

၈။ မိခင်နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး ပြဿနာများ (ဥပမာ - ကိုယ်ဝန်ထိခိုက်ခြင်း၊ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ)၊

၉။ ဓါတ်လိုက်ခြင်း၊ ရေနစ်ခြင်း၊ မြွေအပါအဝင် အခြားအဆိပ်ရှိ သတ္တဝါများ အကိုက်ခံရခြင်း၊

၁၀။ ကိုယ်အပူချိန်လျော့ကျခြင်း (hypothermia)၊

၁၁။ ဓါတုဗေဒပစ္စည်းအန္တရာယ် (ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများထားသိုရာ နေရာများ ပျက်စီးကာ ပတ်ဝန်းကျင်သို့ ပျံ့နှံ့သွားကာထိတွေ့မိသူများ တွင် အန္တရာယ် ဖြစ်ပွားခြင်း)၊

၁၂။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်ခံစားရခြင်း။

