

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ မကွေးတိုင်းဒေသကြီးအတွင်းရှိ
အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် မြို့နယ်/တိုက်နယ်ဆရာဝန်များသို့
Mobile Tablet များ ဖြန့်ဝေခြင်း အခမ်းအနားတွင်
ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဒေါက်တာမြင့်ထွေး ပြောကြားခဲ့သည့်မိန့်ခွန်း ကောက်နုတ်ချက်

မကွေးမြို့

၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ (၅)ရက်

- ဒီနေ့အခမ်းအနားမှာ မြို့နယ်ဆရာဝန်နဲ့ တိုက်နယ်ဆရာဝန်များအတွက် Mobile Tablet အလုံး (၈၀)၊ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအားလုံးအတွက် (၂,၆၆၅)လုံး၊ စုစုပေါင်း (၂,၇၄၅)လုံး ဖြန့်ဝေပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ Mobile Tablet တွေရဲ့အကျိုးရှိပုံကိုတော့ ဒုတိယညွှန်ကြားရေး မှူးချုပ်(စီမံ/ဘဏ္ဍာ)မှ ရှင်းပြပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ တော်တော်လေးအကျိုးရှိတာကိုလည်း သိကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်ပွားသူတွေကို ဆန်းစစ်လေ့လာမှုများပြုလုပ်ရာမှာ ပြည်သူအများစု အထူးသဖြင့် တောနေ၊ အဝေးမှာနေတဲ့ပြည်သူများဟာ ကျန်းမာရေးအသိပညာ နည်းပါးခြင်း၊ ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်မှုနည်းလမ်းများကို မသိရှိခြင်းနှင့် ရောဂါများရဲ့လက္ခဏာတွေကို မသိရှိရတဲ့အတွက်လည်းကောင်း၊ အချို့က ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရှိသော်လည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံများကို လိုက်နာကျင့်သုံးမှုအားနည်းတဲ့အတွက်လည်းကောင်း မဖြစ်ပွားသင့်တဲ့ရောဂါများ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေ အကုန်လုံးကိုသိရှိအောင် ကျွန်တော်တို့ဝန်ကြီးဌာနမှာ တာဝန်ရှိပါတယ်။
- ဝန်ကြီးဌာနအနေနဲ့ ပြည်သူများ ကျန်းမာရေးအသိပညာ ပိုမိုမြင့်မားစေရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာမှာ အသုံးပြုနိုင်ဖို့အတွက် ရောဂါဖြစ်ပွားစေနိုင်တဲ့ အချက်များ၊ ရောဂါလက္ခဏာများ၊ ရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်တဲ့ ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန် နည်းလမ်းများ၊ ရောဂါဖြစ်ပွားပါက ကုသမှုခံယူရန်အချက်များ စတာတွေပါဝင်တဲ့ စာမျက်နှာ (၃၃၀)ကျော်ခန့်ရှိတဲ့ “ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စံပြအချက်များ “Standardized Health Messages” စာအုပ်ကို (၆) လအတွင်း ပြုစုထုတ်ဝေခဲ့ပါတယ်။
- အဲဒီစာအုပ်ကို အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်ရာမှာ တစ်ပါတည်းယူဆောင် အသုံးပြုဖို့အခက်အခဲရှိတဲ့အတွက် ပိုမိုလွယ်ကူစေရန် အခုဖြန့်ဝေတဲ့ Mobile Tablet များမှာ အဲဒီစာအုပ်အပြင်၊ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ဝေထားတဲ့ လုပ်ငန်း

လမ်းညွှန်များ၊ စံလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအပါအဝင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စာအုပ်စာတမ်းများ၊ အသုံးချဆော့ဝဲလ် (application) များ စုံလင်စွာ ပါဝင်ထည့်သွင်းခဲ့ပါတယ်။ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးမှာလည်း ရည်မှန်းချက်တစ်ခုရရှိအတွက် နည်းနည်းကြာသော်လည်း ရေရှည်မှာ လုံးဝမပျောက်ပျက်အောင် Mobile Tablet များနဲ့ ထိမ်းသိမ်းထားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါ အဓိကပါပဲ။

- နောက်တစ်ချက်က ကျွန်တော် တရုတ်နိုင်ငံက အစည်းအဝေးတစ်ခုတက်တဲ့အခါမှာ နိုင်ငံတော်တော်များများက “Exercise is Medicine” ဆိုတာကို လုပ်နေတာသိခဲ့ရပါတယ်။ အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနအနေနဲ့လည်း “ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ဆေးတစ်ပါး” ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို အကြီးအကျယ်လုပ်နေပါတယ်။ အဲဒီနှစ်ခုကိုပေါင်းလုပ်ရင် ကျွန်တော်တို့ အများကြီးအကျိုးရှိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ဒီ Mobile Tablet ကိုပေးတဲ့အတွက် ပြည်သူ့အများစုဟာ ရောဂါတော်တော်များများရဲ့ကနဦးလက္ခဏာကို ကြိုတင်သိနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာသိမယ်၊ အချို့က ဖြစ်မှန်းသိတယ် ဘာလုပ်ရမလဲမသိပါဘူး။ ဥပမာ- အမျိုးသမီးတွေအဖြစ်များတဲ့ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာမှာဆိုရင် စောစီးစွာပြတဲ့လက္ခဏာတွေရှိပါတယ်၊ ဒါကိုမသိဘဲ (၂)နှစ်၊ (၃)နှစ်လောက်နေမှ သွားပြတဲ့အတွက် အဆင့်(၄)အထိ လွန်သွားပြီဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုရောဂါတော်တော်များများလက္ခဏာဟာ ဘယ်လောက်ထိအန္တရာယ်ရှိတယ်/မရှိဘူးဆိုတာ သိတဲ့အတွက် ကြိုတင်လုပ်ဆောင်နိုင်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
- ဒါ့အပြင် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဟာ ဘယ်လောက်ထိရောက်လဲဆိုတာ ပြည်သူ့အချို့ မသိကြပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် သားဖွားဆရာမတွေက ကလေးတွေရဲ့မိဘတွေကို ကာကွယ်ဆေး ဘယ်အရွယ်မှာထိုးရမလဲဆိုတာကို စာအုပ်၊ Mobile Tablet တွေကိုဖွင့်ပြပြီး အသက်အရွယ် (၁)လမှာ ဘယ်လောက်၊ (၂)လမှာ ဘယ်လောက်၊ (၃)လမှာ ဘယ်လောက်၊ အဲဒီလိုပြမှသာလျှင် ကလေးရဲ့ မိဘတွေက ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ သိရှိကြမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ဒီ Mobile Tablet ပေးရခြင်းရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်က ပြည်သူ့လူထုတစ်ရပ်လုံးကို ကျန်းမာရေးအသိပညာ၊ ကျန်းမာရေးစာတတ်မြောက်မှုကို တိုးတက်အောင်လုပ်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလိုလုပ်မယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေကလည်း အသိဉာဏ်၊ ဗဟုသုတ အကုန်လုံးရှိဖို့လိုပါမယ်။ အဲဒီအတွက် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေကို Mobile Tablet ပေးရင် အကုန်သိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေနဲ့ Mobile Tablet တွေကို ရွှေ့လျားစာကြည့်တိုက်

များသဖွယ် အသုံးပြုနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနကထုတ်ထားတဲ့ လမ်းညွှန်ချက်တွေဖြစ်တဲ့ မြွေကိုက်ရင် ဘာလုပ်ရမယ်၊ ခွေးရူးကိုက်ရင်ဘာလုပ်ရမယ်၊ ချောင်းဆိုးရင် ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ စတာတွေအကုန်ပါပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ဟာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေ တင်မကပါဘူး၊ ဝန်ကြီးကိုယ်တိုင်ပါ ဖတ်သင့်ပါတယ်။

- မြို့နယ်ဆရာဝန်များနှင့် တိုက်နယ်ဆရာဝန်တွေကိုပေးမယ့် Mobile Tablet ထဲမှာဆိုရင် ပါမောက္ခကြီးများနှင့် တိုင်ပင်ရေးသားထားတဲ့ ဆေးကုသရေးပိုင်းဆိုင်ရာလက်စွဲစာအုပ်များ၊ မှီငြမ်းရမယ့်စာအုပ်များနှင့် သက်ဆိုင်ရာဘာသာရပ်တွေကို ထည့်ပေးထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆေးပညာပါမောက္ခမှ နှလုံး၊ သွေးတိုးနဲ့ဆိုင်တဲ့ နောက်ဆုံးပေါ်ကုသနည်းဟောပြောပွဲ တစ်ခုကို ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးနှင့် မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီးမှာပဲ လုပ်တယ်ဆိုပေမယ့် အဲဒါကို တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်တိုင်းမှာရှိတဲ့ ဆရာဝန်တွေအားလုံးသိဖို့အတွက် ဗဟိုမှ Mobile Tablet ထဲကို automatic ထည့်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- နောက်တစ်ချက်က ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးပိုင်းမှာတိုးတက်ဖို့က အခြေခံကျန်းမာရေးလုပ်သားတွေ က တာဝန်ယူမယ်၊ ကုရေးမှုအပိုင်းမှာ ထက်မြက်ဖို့အတွက်က မြို့နယ်ဆရာဝန်တွေနဲ့ တိုက်နယ် ဆရာတွေက တာဝန်ယူပါမယ်။ အဓိကကတော့ ပြည်သူလူထု ကျန်းမာရေးအသိပညာမြင့်လာ ရင် တော်ရုံတန်ရုံရောဂါမဖြစ်တော့တဲ့အတွက် ဆေးရုံလည်းသွားစရာမလိုတော့ပါဘူး။ အဲဒီအခါ ဆေးရုံမှာလည်း လူနာနည်းသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးရုံမှာလူနာနည်းသွားတဲ့အတွက် အစိုးရမှ ဓါတ်ခွဲစစ်ဖို့မလိုဘူး၊ ဓါတ်မှန်စစ်ဖို့မလိုဘူးဆိုရင် ပိုက်ဆံပိုထွက်လာပါမယ်၊ အဲဒီအခါ ဆေးနှင့် ဆေးပစ္စည်းတွေကို ပိုမိုဝယ်ယူနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ မီးခိုးကြွက်လျှောက်သဘောမျိုးပါပဲ၊ အလွန်ကောင်းပါတယ်။
- ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းများတွင်သာမက ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အရေးပေါ်အခြေ အနေများနှင့် ကပ်ရောဂါအသွင်ဖြစ်ပေါ်တဲ့အခါမှာဆိုရင်လည်း Mobile Tablet ရှိလျှင် ဗဟိုမှ ရှိသမျှ ကျန်းမာရေးမှူး၊ သားဖွားဆရာမတွေကို ညွှန်ကြားချက်တွေနှင့် လမ်းညွှန်ချက်တွေအပြင် ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန်နှင့် ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာတွေကိုပါ အချိန်နဲ့တစ်ပြေးညီ အထူးထိရောက် လျင်မြန်စွာ အသိပေးဆောင်ရွက်နိုင်တော့မှာဖြစ်ပါတယ်။
- လာမယ့်နှစ်ကစပြီး ဆေးပညာရပ်စဉ်ဆက်မပြတ်သင်ကြားရေး (continuing medical education) နှင့် ဆေးပညာရှင်များရဲ့ ကျင့်ဝတ်နှင့်အရည်အသွေး စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးရေး (continuing

professional development) ကိုလည်း Mobile Tablet များကို အသုံးပြုပြီး ဆက်လက်ဆောင်ရွက်သွားမှာဖြစ်ပြီး သင်တန်းများကို ငွေနှင့်အချိန်ကုန်ကျမှုသက်သာစွာနဲ့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပြုလုပ်သွားနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ရှေ့လာမယ့်နှစ်များမှာ Mobile Tablet များကိုအသုံးပြုပြီး စာရင်းဇယားနှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို ထည့်သွင်းပေးပို့နိုင်ဖို့ ဆောင်ရွက်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

- နိုင်ငံတော်၏အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ် စင်္ကာပူနိုင်ငံခရီးစဉ်မှာ “ကျွန်မတို့သည် ဖားခုန်သလို မခုန်ဘူး၊ ပျံပြီးတော့သွားမယ်”ဆိုပြီးလည်း ပြောခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလိုပျံနိုင်ဖို့ဆိုရင် ခေတ်မီနည်းပညာကို သုံးမှရပါမယ်၊ အဲဒီလိုမသုံးဘဲ တခြားနိုင်ငံတွေနဲ့ယှဉ်ရင် ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံဟာ နောင်အနှစ် (၄၀)လည်း နောက်ကျနေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းပညာတွေကိုသုံးရင် ဆရာဝန်တွေ အပျံစားဖြစ်သွားမယ်၊ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်းထမ်းတွေ အပျံစားဖြစ်သွားမယ်၊ ဘယ်သူ့အကျိုးရှိမလဲ၊ ပြည်သူများသာ အကျိုးရှိပါမယ်၊ ပြည်သူများဟာ စစ်မှန်ပြီးအရည်အသွေးပြည့်ဝတဲ့ ကုသမှုကို ရရှိကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် တိုက်နယ်ဆရာဝန်တွေတော်ရင်တော်သလောက် ဆေးရုံကြီးကိုလာတဲ့လူနာတွေ နည်းပါးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ တိုက်နယ်ဆရာဝန်တွေရဲ့ အရည်အသွေးဟာ ကုသရေးပိုင်းမှာ ရှေ့တန်းစစ်မျက်နှာဖြစ်ပြီး အခြေခံကျန်းမာရေးလုပ်သားများဟာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးပိုင်းမှာ ရှေ့တန်းစစ်မျက်နှာဖြစ်ကြပါတယ်။ အဲဒီကဏ္ဍနှစ်ခုကို အင်အားဖြည့်လိုက်ရင် လုံးဝတိုးတက်သွားပါမယ်။ ပြီးရင် ဘာတွေပြဿနာရှိလဲ၊ ဘာအခက်အခဲရှိလဲဆိုတာ သူတို့အမြင်ကနေ ဘယ်လိုလုပ်ရင်ကောင်းမယ်ထင်သလဲဆိုတာသိဖို့ တစ်ယောက်ချင်းစီကို ဆန်းစစ်မေးမြန်းခြင်းကို လာမယ့် (၁)လ၊ (၂) လအတွင်းမှာ စတော့မှာဖြစ်ပါတယ်။
- နောက်တစ်ချက်ကတော့ ဆရာဝန်တွေ၊ ဆရာမတွေ၊ သားဖွားဆရာမတွေအပေါ် ပြည်သူရဲ့ ယုံကြည်မှုက တော်တော်လေးတိုးတက်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို Mobile Tablet တွေပေးတဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးဝန်းထမ်းတွေ ပိုတော်လာပြီး မြောက်များစွာသောပြည်သူများဟာ ကျန်းမာရေးအသိပညာများ ကြွယ်ဝမြင့်မားလာကာ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်တဲ့ နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်တဲ့အတွက် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှင့် သေဆုံးမှုများလျော့နည်းလာကာ နေထိုင်မှုဘဝအရည်အသွေး (quality of life) လည်း တိုးတက်မြင့်မားလာမှာဖြစ်ပြီး Mobile Tablet များအတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းဟာ ရင်းနှီးမှုပမာဏထက် အဆပေါင်းများစွာပိုတဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအကျိုးအမြတ်များ ပြန်လည်ရရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- နီဂုံးချုပ်အနေနဲ့ကတော့ ဆရာဝန်၊ ဆရာများအနေနဲ့ ပေးထားတဲ့ Mobile Tablet များကို သေသေချာချာ သုံးစေချင်ပါတယ်။ အလွန်အကျိုးရှိပါတယ်။ ဝန်ကြီးချုပ်ကြီးပြောသလို တချို့ နေရာတွေမှာ လျှပ်စစ်မီးမရှိတဲ့အတွက် Power Bank တွေအပြင် Sim Card တွေကိုလည်း ပေးထားပါတယ်။ ဝန်ကြီးချုပ်ကြီးမှဦးဆောင်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိတဲ့ ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးအပါအဝင် လုပ်ငန်းကဏ္ဍများမှာ အားလုံးစုစည်း ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ကြပါရန်နှင့် လိုအပ်ချက်များရှိပါက အကြံပြုပေးနိုင်ပါရန် တိုက်တွန်း ပါတယ်လို့ပြောကြားရင်း နီဂုံးချုပ်အပ်ပါတယ်။

အစည်းအဝေးတက်ရောက်သူများစာရင်း -

- မကွေးတိုင်းဒေသကြီးအစိုးရအဖွဲ့၊ ဝန်ကြီးချုပ်နှင့် လူမှုရေးဝန်ကြီး
- ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များနှင့် ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များ
- မကွေးတိုင်းဒေသကြီး ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့်ကုသရေးဦးစီးဌာနမှူး
- မကွေးတိုင်းဒေသကြီးရှိ မြို့နယ်နှင့် တိုက်နယ်ဆရာဝန်များ
- လက်ထောက်ကျန်းမာရေးမှူးများ
- အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးဆရာမများ
- သားဖွားဆရာမများ
- ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ် (၁)၊ (၂)
- မကွေးတိုင်းဒေသကြီးရှိ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ
- စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး ကျန်းမာရေးသံတမန် မမာရီကိုးလ်
- ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး ကျန်းမာရေးသံတမန် ဒေါက်တာစိုးညီညီထွန်း
- ဖိတ်ကြားထားသော ဧည့်သည်တော်ကြီးများ။

(ဤမိန့်ခွန်းသည် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၏လက်ရေးမူမှ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။)