



# မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းခြင်းကြောင့် ရေလွှမ်းမိုးသောဒေသများရှိ ပြည်သူများအတွက် ကျန်းမာရေးသတိပေးနှိုးဆော်ချက်

မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းမှုကြောင့် ရေကြီးမှုအန္တရာယ်၊ ရုတ်တရက် ရေလွှမ်းမိုးမှုအန္တရာယ်၊ မိုးကြိုးအန္တရာယ်၊ မြေပြိုမှုအန္တရာယ်၊ လျှပ်စစ် ဓာတ်လိုက်မှုအန္တရာယ်၊ ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်၊ မြွေကိုက်မှု အန္တရာယ်နှင့် အအေးမိ၍ဖျားနာခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ခြင်း၊ ကူးစက်ရောဂါများဖြစ်သော ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ အစာအဆိပ်သင့်ရောဂါနှင့် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ -

- ၁။ သက်ဆိုင်ရာအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့များက ထုတ်ပြန်သော လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် သတိပေးချက်များကို တိကျစွာလိုက်နာပါ။
- ၂။ သက်ဆိုင်ရာ၏ ညွှန်ကြားချက်ရမှသာ ယာယီနားခိုနေသော အဆောက်အဦ၊ အမိုးအကာများ အောက်မှ ထွက်ခွာပါ။ ရေလွှမ်းမိုးနေချိန်တွင် ချိုင့်ခွက်နှင့် မြောင်းများအတွင်းသို့ ချော်ကျ၍ ရေနစ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသောကြောင့် သတိပြု၍ သွားလာပါ။
- ၃။ ရေကြီးခြင်းနှင့် မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းသော ကာလများတွင် မြေပြိုမှုများဖြစ်ပွားနိုင်ပါသဖြင့် မိမိတို့ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည့် အခြေအနေများအား သတိပြုရန်၊ သက်ဆိုင်ရာဌာနများသို့ သတင်းပို့ဆောင်ရွက်ပါရန်နှင့် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိပါက အချိန်မီ ပြောင်းရွှေ့ရန်။
- ၄။ လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်မှုအန္တရာယ်ရှိ၍ သတိပြုသွားလာပါ။
- ၅။ မြွေအန္တရာယ် ကြုံတွေ့ရတတ်သဖြင့် သတိပြုကြပါ။ မြွေ (သို့မဟုတ်) အဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါ တစ်ကောင်ကောင် အကိုက်ခံရသည်ဟု သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်၍ ကုသမှုခံယူပါ။
- ၆။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိပါက ဆေးရုံများနှင့် အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆေးခန်းများတွင် ချက်ချင်းပြသ၍ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။
- ၇။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအပါအဝင် အစားအစာနှင့် ရေမှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများဖြစ်ပွားနိုင်သဖြင့် ကျိုချက်ထားသောရေ (သို့မဟုတ်) ကလိုရင်းဆေးခတ်ထားသော ရေကိုသာ သောက်ပါ။ မြစ်ရေ၊ ချောင်းရေနှင့် မသန့်ရှင်းသော ရေများကို မသောက်ပါနှင့်။

- ၈။ အစာအဆိပ်သင့်မှု မဖြစ်စေရန် ရေမျောအစားအစာများနှင့် စည်သွတ်ဘူးများ၊ အခြား အမျိုးအမည်မသိ အစားအစာများ မစားသောက်ပါနှင့်။ (အစားအစာများကို မစားသောက်မီ စစ်ဆေးပါ။)
- ၉။ ရက်လွန်အစားအစာများနှင့် လတ်ဆတ်မှုမရှိသော အစားအစာ၊ သိုးနေသော အစားအစာများ နှင့် သန့်ရှင်းမှုမရှိသော အစားအစာများကို မစားပါနှင့်။ အမှည့်လွန်အသီးများ မစားပါနှင့် ။
- ၁၀။ သောက်သုံးရေအရင်းအမြစ်များနှင့် ရေတွင်းရေကန်များအနီး အညစ်အကြေး မစွန့်ပါနှင့်။
- ၁၁။ အအေးမမိစေရန် အမိုးအကာအောက်တွင် နေပါ။ နွေးထွေးသောအဝတ်များ ဝတ်ဆင်ထားပါ။ (ကလေးသူငယ်များကို အထူးဂရုစိုက်ပါ။)
- ၁၂။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ဂရုပြုဆောင်ရွက်ကြပါ။
- ၁၃။ ယာယီစခန်းများမှ မိမိတို့နေအိမ်များသို့ ပြန်လည်ပြောင်းရွှေ့သည့်အခါ အိမ်များအတွင်း အဆိပ်ရှိသတ္တဝါများ ခိုအောင်းနေနိုင်သဖြင့် သေချာစွာ စစ်ဆေးဆောင်ရွက်ပါ။
- ၁၄။ နာမကျန်းဖြစ်ပါက ကျန်းမာရေးဌာနတွင် ချက်ချင်းပြသ၍ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

ဩဂုတ်လ၊ ၂၀၁၉ ခုနှစ်