

အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးနှိုးဆော်ချက်

နေရာသီတွင် ရာသီဥတုပူပြင်းမှုကြောင့် ချွေးထွက်လွန်ကာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိရေနှင့် ဓာတ်ဆားဓာတ်များ ဆုံးရှုံးမှုပိုမိုများပြားလာပါသည်။ အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကြောင့် အပူဒဏ်ကြောင့် ဖောယောင်ခြင်း (Heat edema)၊ မိတ်နှင့် ယားနာများထွက်ခြင်း (Heat rashes) နှင့် ကြွက်တက်ခြင်း (Heat cramps) စသည့် ရောဂါဝေဒနာများအား ခံစားရရှိနိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် ရောဂါပိုမိုဆိုးရွားလာပါက အပူဒဏ်ကြောင့်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (Heat exhaustion) နှင့် မူးမေ့ခြင်း (Heat syncope) တို့ကိုပါ ခံစားရနိုင်ကာ ပိုမိုပြင်းထန် ဆိုးရွားလာပါက အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်း (Heat stroke) အထိ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (Heat exhaustion) ခံစားရပါက အောက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများအား ခံစားရနိုင်ပါသည်။

- ပျို့ခြင်း (သို့) ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း
- ခေါင်းမူးနောက်ခြင်း
- ကြွက်သားများ ကြွက်တက်ခြင်းနှင့် အားပျော့ခြင်း
- မူးမိုက်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- နုံးချိုခြင်း
- ရေဆာခြင်း
- ချွေးအလွန်အကျွံထွက်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်မြင့်တက်ခြင်း

ရောဂါပိုမိုပြင်းထန်ဆိုးရွားလာ၍ အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်း (Heat Stroke) ခံစားရပါက အောက် ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများအား ခံစားရနိုင်ပါသည်။

- အရေပြား ပူ၍ခြောက်သွေ့ခြင်း (သို့) ချွေးအလွန်အကျွံထွက်ခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
- သတိလစ်ခြင်း
- တက်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် အလွန်အကျွံမြင့်တက်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ပြည်သူများအနေဖြင့် အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကြောင့် မလိုလားအပ်သော အကျိုးဆက်များ မဖြစ်ပေါ်စေရေးအတွက် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာကြပါရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော် အပ်ပါသည်။

၁။ ကလေးသူငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါအခံရှိသူများအနေဖြင့် နေ့လယ် နေ့ခင်းအချိန်တွင် အရိပ်ရအေးမြ၍ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော နေရာများတွင် နားနေပါ။

၂။ ပူပြင်းသည့်နေရောင်တွင် ပင်ပန်းစွာအလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၃။ ပူပြင်းသည့်နေရောင်အောက်တွင် သွားလာလှုပ်ရှားရန်၊ အလုပ်လုပ်ရန် လိုအပ်ပါက လည်း အရိပ်လုံလောက်စွာရနိုင်သည့် ထီး၊ ဦးထုပ်များဆောင်းသွားပါ။ အရိပ်ရအေးမြသည့် နေရာများတွင် ခေတ္တအနားယူခြင်းကိုလည်း မကြာခဏပြုလုပ်ပါ။

၄။ အလင်းပြန်သော အဖြူရောင် (သို့မဟုတ်) အရောင်ဖျော့သော ပွပ္ဖျောင်ချောင်ချည်ထည်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။

၅။ နေပူထဲမှ ပြန်လာပြီးချက်ချင်း ရေချိုးခြင်းနှင့် မနက် (၁၀) နာရီမှ ညနေ (၅) နာရီအထိ လွင်တီးခေါင်ပြင်၊ မြစ်ကမ်းနား၊ ရေချိုးဆိပ်များ၌ အဝတ်လျှော်ဖွတ်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်းစသည် တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၆။ အရက်သေစာသောက်သုံးခြင်းကြောင့် အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကို ပိုမိုခံစားရစေနိုင်ပြီး ဖြစ်ပွားပါက ပိုမိုပြင်းထန်စွာ ခံစားရနိုင်သဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၇။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရေနှင့် ဓာတ်ဆားဓာတ်များဆုံးရှုံးမှု မဖြစ်ပေါ်စေရန် ရေနှင့် ဓာတ်ဆားရည်ကို လုံလောက်အောင် သောက်သုံးပါ။

၈။ မိတ်နှင့် ယားဖုများ ထွက်ပါက ရေအေးဝတ်ကပ်ခြင်း၊ သနပ်ခါးလိမ်းခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပါ။

၉။ အပူဒဏ်အန္တရာယ်ခံစားရသော လူနာအားအရိပ်ရအေးမြ၍ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော နေရာတွင် ထားရှိခြင်း၊ ရေနှင့်ဓာတ်ဆားရည်များ သောက်သုံးစေခြင်း၊ လူနာ၏ ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်အမြန်ကျဆင်းစေရန် နဖူး၊ လည်ပင်း၊ ချိုင်းကြား (၂) ဖက်နှင့် ပေါင်ခြံ (၂) ဖက်တို့အား ရေအေးပတ်တိုက်ပေးခြင်း စသည်တို့အား ဦးစွာဆောင်ရွက်၍ နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ/ ဆေးခန်း/ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသ၍ ကုသမှုခံယူစေပါ။

အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်း



အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်မေ့မျောခြင်း

ခေါင်းမူးခြင်း၊ မူးမိုက်ခြင်း

ချွေးအလွန်အကျွံထွက်ခြင်း

အရေပြား အေး၍ စိုစွတ်ခြင်း

ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း

ကြွက်တက်ခြင်း

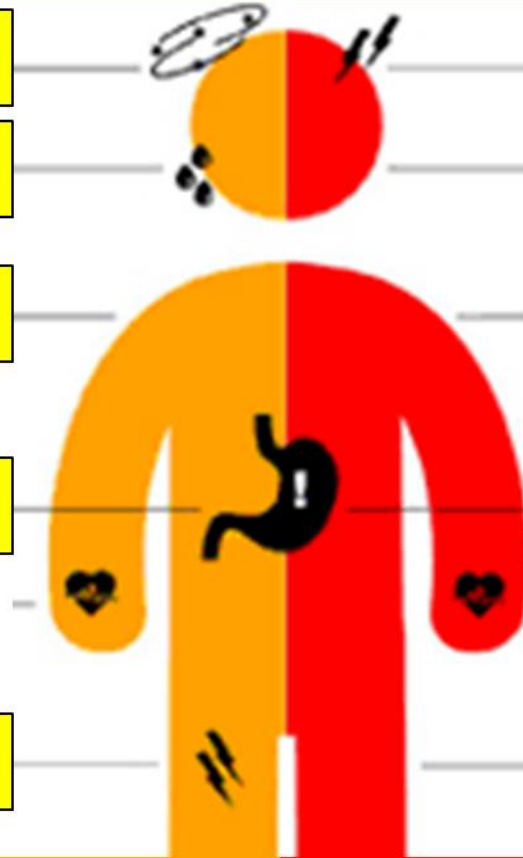
ခေါင်းကိုက်ခြင်း

ချွေးမထွက်တော့ခြင်း

အရေပြား ပူ၍ နီရဲကာ ခြောက်သွေ့ခြင်း

ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း

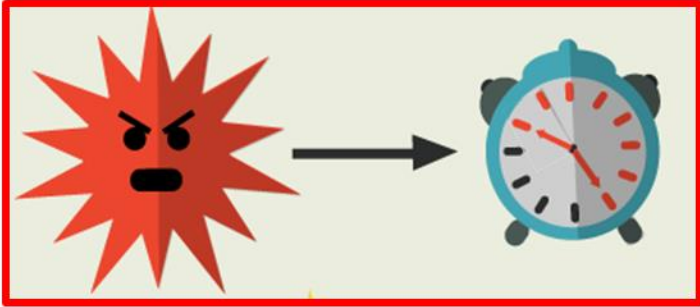
သတိလစ်ခြင်း



- လူနာအား အဝတ်အစားများအား ချွတ်ပေးပြီး၊ အရိပ်ရ အေးမြသော နေရာ (သို့) လေပန်ကာ (သို့) လေအေးပေးစက် ရှိသော အခန်းသို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။
- လူနာအား ရေအေးအေးချိုးပေးပါ (သို့) ရေခဲရေဖြင့် ရေပတ်တိုက်ပေးပါ။
- လူနာ ကောင်းစွာ သတိရနေပါက ရေ (သို့) ဓါတ်ဆားရည် တိုက်ပါ။

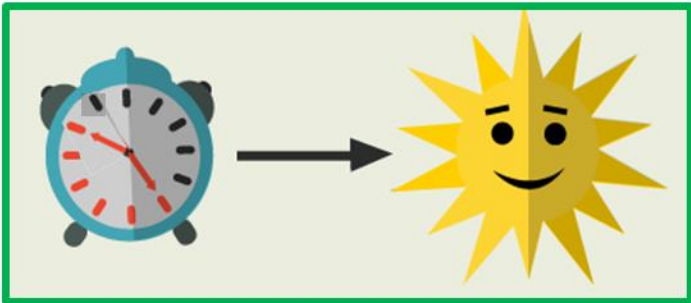
- လူနာအား နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ/ ဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံး ပို့ဆောင်ပါ။
- အရိပ်ရ၍ အေးမြသောနေရာမှ ပို့ဆောင်ပေးပါ။
- ထိုသို့ ပို့ဆောင်နေစဉ် လူနာအား အေးမြနေစေရန် အတွက် အဝတ်အစားများအား ချွတ်ပေးပြီး ရေအေးအေး (သို့) ရေခဲရေဖြင့် ရေပတ်တိုက်ပေးပါ။

အောက်ပါတို့ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အပူဒဏ်အန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ။



နံနက် (၁၀) နာရီမှ ညနေ (၅) နာရီ

နေ့လည်၊ နေခင်း ပူပြင်းချိန်များတွင် မလိုအပ်ဘဲ အပြင်သွားခြင်း၊ ပူပြင်းသော နေရောင်အောက်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ ကိုယ်ကာယ အားကစားပြုလုပ်ခြင်း စသည်တို့အား တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



နံနက် (၅) နာရီမှ နံနက် (၁၀) နာရီနှင့်
ညနေ (၅) နာရီ နောက်ပိုင်း

အပြင်သွားခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ ကိုယ်ကာယ အားကစားပြုလုပ်ခြင်း စသည်တို့အား နံနက်ပိုင်း
အချိန်များနှင့် ညနေချိန်များ၌သာ ပြုလုပ်ပါ။

အောက်ပါတို့ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အပူဒဏ်အန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ။

- နေ့လည်၊ နေ့ခင်း မလိုအပ်ဘဲ အပြင်မသွားပါနှင့်။
- အကယ်၍ အပြင်သို့ သွားရန် လိုအပ်လာပါက ထီး၊ ဦးထုပ် ဆောင်းသွားပါ။ နေကာမျက်မှန်တပ်ပါ။



အရောင်ဖျော့သော
ပွပ္ဖျော့ချောင့်ချောင့်
ချည်ထည်
အဝတ်အစားများကို
ဝတ်ဆင်ပါ။



ပူပြင်းချိန်များတွင် အရက်
သေစာ သောက်သုံးခြင်းမှ
ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ကားပါကင်ထိုး ရပ်နားထားချိန်များတွင်
ကားအတွင်း လူချိန်ထားခဲ့ခြင်း မပြုပါနှင့်။

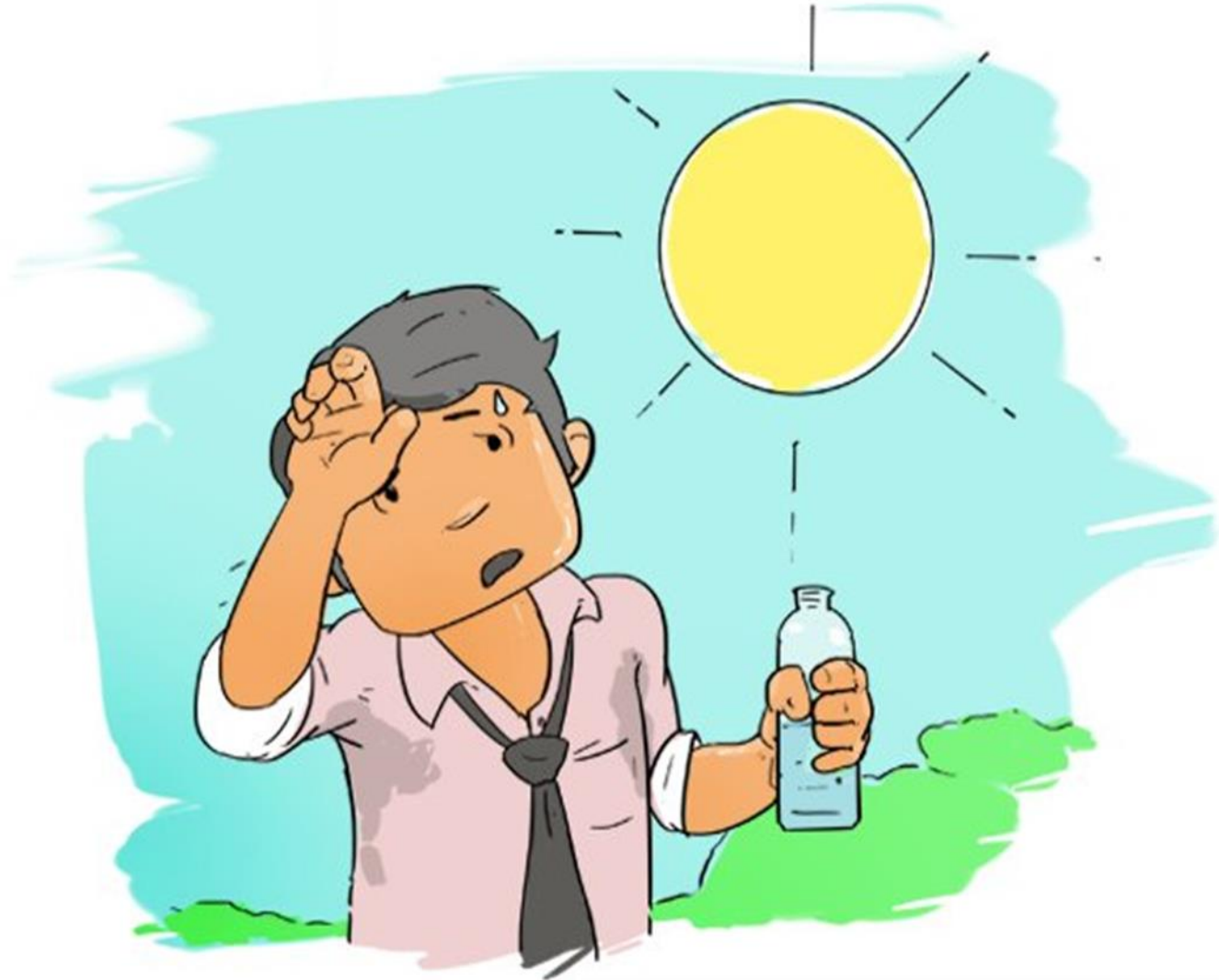


ညှပ်ဖိနပ်စီးပါ။

ရေ (သို့) ဓါတ်ဆားရည် များများသောက်သုံးပေးပါ။



အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်း



အပူဒဏ်ကြောင့်
ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်း
ရောဂါလက္ခဏာများ

ခေါင်းမူးခြင်း

စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း

မူးမိုက်ခြင်း

ချွေးအလွန်အကျံထွက်ခြင်း

ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း

အရေပြား အေး၍
စိုစွတ်နေခြင်း

ကြွက်တက်ခြင်း

ဤအဆင့်တွင် သေချာစွာ ပြုစုကုသခြင်း
မပြုပါက ...
အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ် မေ့မောခြင်း
အဆင့်သို့ ရောက်ရှိကာ
အသက်သေဆုံးသည်အထိ
ရောဂါဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။



အပူဒဏ်အန္တရာယ် ခံစားရသော လူနာအား အရေးပေါ်ရှေးဦးပြုစုရန်

1

လူနာအား အရိပ်ရ အေးမြသော နေရာ (သို့) လေပန်ကာ ရှိသော နေရာ (သို့) လေအေးပေးစက် ရှိသော အခန်းသို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။

2

လူနာအား နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ/ ဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံး ပို့ဆောင်ပါ။ ထိုသို့ ပို့ဆောင်နေစဉ် (သို့) ဆရာဝန်/ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ပြသရန် စောင့်ဆိုင်းနေစဉ် အောက်ပါ အချက်များအား ဆောင်ရွက်ပါ။

4

ကောင်းစွာ သတိရနေပါက ရေအေးအေး တိုက်ပေးပါ



5

လူနာ အဝတ်အစား များအား ချွတ်ပေးပါ

8

လေပန်ကာ ရှိပါက လူနာအား ပန်ကာ လေမှုတ်ပေးပါ (သို့) ယပ်ခတ်ပေးပါ

6

လူနာ၏ ကိုယ်ပေါ်သို့ ရေအေးအေး ဖြန်းပေးပါ

3

လူနာ၏ ခြေရင်းဘက်အား မြှင့်ထားပေး၍ ပက်လက် အနေအထားဖြင့် ထားပါ

7

လူနာ၏ လည်ပင်း၊ ဂျိုင်းနှစ်ဖက်၊ ပေါင်ခြေနှစ်ဖက် တို့အား ပုံပါအတိုင်း ရေအေးအေး (သို့) ရေခဲရေ စိမ်ထားသော အဝတ်များဖြင့် ရေပတ်အုပ်ပေးပါ



အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်မေ့မျောခြင်း

