



ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန
ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ

ကြိုတင်ကာကွယ် အပူဒဏ်အန္တရာယ်

လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ

- အရိပ်ရ၍အေးမြသောနေရာများတွင်သာ နေပါ။
- မိမိ၏အသားကို နေရောင်ခြည်နှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့စေရန် လက်၊ လည်ပင်းနှင့် ပုခုံးတို့ကိုပါ လုံခြုံသောအရောင်ဖျော့သည့် ပွပွချောင်ချောင်ချည်ထည်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- နေ့ခင်းနေ့လည်အပြင်သွားပါက ထီး၊ ဦးထုပ်ဆောင်းပါ။
- ရေများများသောက်ပါ။

ရှောင်ကြဉ်ရန်အချက်များ

- ❖ နံနက်(၁၀)နာရီမှ ညနေ(၄)နာရီအတွင်း နေရောင်ခြည်နှင့်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ❖ ပူပြင်းသည့်နေရောင်အောက်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်း တို့ကို တတ်နိုင်သမျှရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ❖ နေပူထဲမှပြန်လာပြီး ချက်ချင်းရေချိုးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ❖ ပူပြင်းသောနေရောင်အောက်မှအလွန်အေးသောအခန်းနှင့်ကားအတွင်းသို့ချက်ချင်းဝင်ရောက်ခြင်း၊ အလွန်အေးသောအခန်းနှင့်ကားအတွင်းမှပူပြင်းသောနေရောင်ထဲသို့ချက်ချင်းထွက်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ❖ အရက်သေစာသောက်စားခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။

အပူဒဏ်အန္တရာယ်အထူးသတိပြုရမည့်သူများ

- ❖ သက်ကြီးဘိုးဘွားများနှင့် ကလေးသူငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ
- ❖ နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများ(ဆီးချို၊ နှလုံး၊ သွေးတိုးရောဂါ၊စိတ်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းသူများ)
- ❖ ကာယလှုပ်သားများ၊ အားကစားသမားများ၊ ဝလွန်းသောသူများ
- ❖ အရက်စွဲသောသူများ၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူများ



ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန
ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာနခွဲ

သတိပြုရမည့်အပူဒဏ်အန္တရာယ်များ

(က) အပူဒဏ်ကြောင့်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (Heat Exhaustion)

- ဂဏှာမငြိမ်ခြင်း၊
- ခေါင်းမူးနောက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- တစ်ကိုယ်လုံး နုံးချိပျော့ခွေခြင်းနှင့် ကြွက်တက်ခြင်း၊
- ချွေးအလွန်အကျွံထွက်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားအေး၍စိုစွတ်ခြင်း၊
- ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်မြင့်တက်ခြင်း။

(ခ) အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်း (Heat Stroke)

- ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် အလွန်အကျွံမြင့်တက်လာခြင်း၊
- အရေပြားပူ၍ခြောက်သွေ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) ချွေးခမ်းခြောက်ခြင်း၊
- ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း၊
- သတိလစ်ခြင်း၊ တက်ခြင်း။

အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကျရောက်သည့်လူနာကို အရေးပေါ်ရေးဦးပြုစုခြင်း

- ❖ လူနာကို အရိပ်ရပြီးအေးမြသော နေရာသို့ရွှေ့ထားပါ။
- ❖ လေပန်ကာ၊ လေအေးပေးစက် ဖွင့်ထားပေးပါ။ မရှိပါက ယပ်ခတ်ပေးပါ။
- ❖ လူနာ၏ ခြေရင်းဘက်ကို မြှင့်ထားပေး၍ ပက်လက်အနေအထားဖြင့်ထားပါ။
- ❖ လူနာ၏ အဝတ်အစားများကို ချွတ်ပါ။
- ❖ လူနာ၏ လည်ပင်း၊ ချိုင်းနှစ်ဘက်၊ ပေါင်ခြံနှစ်ဘက်တို့ကို ရေပတ်တိုက်ပါ။
- ❖ လူနာကောင်းစွာသတိရနေပါက ရေအေးအေး(သို့) ဓာတ်ဆားရည်တိုက်ပါ။

အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်းဖြစ်ပွားမည့်လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်ပါက အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်နိုင်သည်။ နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်း ပို့ဆောင်ပါ။