



ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

အပူဒဏ်အန္တရာယ်နှင့် ပတ်သက်၍

အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်

လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်

၂၀၁၉ ခုနှစ်

Version (1.0)

မာတိကာ

| စဉ် | အကြောင်းအရာ | စာမျက်နှာ |
|------|---|-----------|
| ၁။ | နိဒါန်း | ၁ |
| ၂။ | အပူဒဏ်နှင့်ဆက်စပ်နေသောရောဂါများနှင့်ကုသခြင်း | ၂ |
| ၂.၁။ | အပူဒဏ်ကြောင့် ဖောယောင်ခြင်း (Heat edema) | ၂ |
| ၂.၂။ | အပူကြောင့် မိတ်နှင့်ယားဖုများထွက်ခြင်း (Heat rashes/ Prickly heat) | ၂ |
| ၂.၃။ | အပူကြောင့် ကြွက်တက်ခြင်း (Heat cramps) | ၂ |
| ၂.၄။ | အပူကြောင့် မူးမေ့ခြင်း (Heat syncope) | ၃ |
| ၂.၅။ | အပူဒဏ်ကြောင့်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (Heat exhaustion) | ၃ |
| ၂.၆။ | အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်း (Heat stroke) | ၅ |
| ၃။ | အရေးပေါ်ရေးဦးပြုစုခြင်း | ၆ |
| ၄။ | လူနာလွှဲပြောင်းခြင်း | ၇ |
| ၅။ | ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်း | ၈ |
| ၅.၁။ | အပူဒဏ်အန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး ပြည်သူများသို့ ကျန်းမာရေး သတိပေး နှိုးဆော်ခြင်း | ၉ |
| ၅.၂။ | အပူဒဏ်အန္တရာယ်မှကင်းဝေးရန်လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ (Dos) နှင့် ရှောင်ကျဉ်ရန်အချက်များ (Don' ts) | ၁၂ |
| ၆။ | ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများလိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ | ၁၃ |
| ၆.၁။ | အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင် ဆောင်ရွက်ရန် | ၁၃ |
| ၆.၂။ | အပူဒဏ်အန္တရာယ်ဖြစ်ပွားပါကဆောင်ရွက်ရန် | ၁၄ |
| ၇။ | အပူဒဏ်အန္တရာယ် ဖြစ်ပွားမှု သတင်းပေးပို့ခြင်း | ၁၄ |

၁။ နိဒါန်း

အပူဒဏ်အန္တရာယ်သည် ပတ်ဝန်းကျင်အပူချိန်မြင့်မားသည့် နွေရာသီတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိပါသည်။ ယခုအခါ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ် (Climate Change) ကြောင့် အပူလှိုင်း (Heat Wave) များဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ရာသီဥတုပြင်းထန်ခြင်း (Extreme Weather)၊ အပူချိန်ပြောင်းလဲခြင်း (Changing Temperature) တို့ကြောင့် အပူချိန်မြင့်မားလာကာ အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကြောင့် ဖြစ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုကြောင့် နောက်ဆက်တွဲကျန်းမာရေး ပြဿနာများ (ဥပမာ - ငှက်ဖျားရောဂါ၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ)၊ မိုးခေါင်ရေရှားပါးခြင်း ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်လာသော ကူးစက်ရောဂါများ (ဥပမာ-ကာလဝမ်းရောဂါ)၊ အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်း၊ အခြားနာတာရှည်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားသေဆုံးမှုများခြင်း စသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ် နိုင်ပါသည်။

နွေရာသီတွင် ရာသီဥတုပြင်းမှုကြောင့် ချွေးထွက်လွန်၍ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ရေနှင့် ဓာတ်ဆားများ ဆုံးရှုံးမှု ပိုမိုများပြားလာကာ -

- အပူဒဏ်ကြောင့် ဖောယောင်ခြင်း (Heat edema)၊
- အပူဒဏ်ကြောင့် မိတ်နှင့်ယားနာများထွက်ခြင်း (Heat rashes/ Prickly Heat)
- အပူဒဏ်ကြောင့် ကြွက်တက်ခြင်း (Heat cramps)
- အပူဒဏ်ကြောင့် မူးမေ့ခြင်း (Heat syncope)
- အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (Heat exhaustion)နှင့်
- အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်း (Heat stroke) တို့ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

အပူဒဏ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသောကျန်းမာရေးပြဿနာများသည် ကာကွယ်၍ရနိုင်သော်လည်း ပြင်းထန်စွာဖြစ်ပွား၍ အချိန်မီဆေးကုသမှုမခံယူပါက အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ နာတာရှည်ရောဂါသည်များ၊ အရက်သေစာ သောက်စားသူများ၊ အစားအသောက်ပျက်၍ ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်နေသူများ၊ ဆီးရွှင်ဆေး သောက်သုံးနေသူများ၊ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ထိန်းညှိမှုစနစ်ကို ထိခိုက်စေသော ဆေးများ သောက်သုံး နေသူများ (ဥပမာ- စိတ်ရောဂါဆေးများ) နှင့် ပုံမှန်ကျန်းမာနေသော်လည်း အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကို ခံနိုင်ရည်အားနည်းသူများတွင် ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

၂။ အပူဒဏ်နှင့်ဆက်စပ်နေသောရောဂါများနှင့် ကုသခြင်း

၂.၁။ အပူဒဏ်ကြောင့် ဖောယောင်ခြင်း (Heat edema)

အပူဒဏ်ကြောင့်ဖောရောင်ခြင်းသည် အပူဒဏ်နှင့်ထိတွေ့ပြီး ရက်ပိုင်းအတွင်း ဖြစ်ပေါ်တတ်ပြီး ခြေကျင်းဝတ်၊ ခြေဖမိုး၊ လက် အစရှိသည့် နေရာများတွင် ဖောယောင်ခြင်းများ ဖြစ်ပွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ခြေကျင်းဝတ်မှ အထက်ခြေသလုံးဆီသို့ ပြန့်နှံ့သွားလေ့ မရှိပါ။

အများအားဖြင့် ရက်အနည်းငယ်မှ (၆) ပတ်အတွင်း အလိုအလျောက် ပျောက်ကင်း သွားလေ့ ရှိပါသည်။ လုံလောက်စွာ အနားယူခြင်း၊ ခြေရင်းဘက်အား မြှင့်၍ အိပ်စက်ခြင်း၊ ဓာတ်ဆားရည် (ORS) သောက်ခြင်းနှင့် ခြေစွပ်ကျပ်ကျပ် ဝတ်ဆင်ခြင်းတို့ဖြင့် သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ဆီးရွှင်ဆေးများ ပေးခြင်းသည် အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိပါ။

၂.၂။ အပူကြောင့် မိတ်နှင့်ယားဖုများထွက်ခြင်း (Heat rashes/ Prickly Heat)

အပူကြောင့် မိတ်နှင့်ယားဖုများထွက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ပူပြင်းသောရာသီဥတုအတွင်း အချိန်ကြာမြင့်စွာ ချွေးထွက်ခြင်းကြောင့် ရေရှည်တွင် ယားယံသော အနီရောင် အဖုငယ်များ၊ အင်ပြင်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးများတွင် အဖြစ်များပါသည်။

သန့်ရှင်းသော ပွပွချောင်ချောင် ချည်ထည်အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ ချွေးထွက်လျော့နည်းစေရန် နေထိုင်ခြင်း၊ ယားယံမှုသက်သာစေရန် antihistamine ဆေးများ (ဥပမာ - Burmeton) နှင့် Calamine lotion ဆေးများပေးခြင်းတို့ဖြင့် သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

၂.၃။ အပူကြောင့် ကြွက်တက်ခြင်း (Heat cramps)

အပူကြောင့် ကြွက်တက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ပူပြင်းသော ရာသီဥတုတွင် ချွေးအလွန်အကျွံ ထွက်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ ရေနှင့် ဓာတ်ဆားများဆုံးရှုံး၍ အပူကြောင့်ကြွက်တက်ခြင်း (Heat cramps) ဖြစ်ပွားပါသည်။ အထူးသဖြင့် ခြေသလုံး၊ ပေါင်၊ ပုခုံးတို့မှ ကြွက်သားများတွင် အဖြစ်များပြီး အလွန်နာကျင်ပါသည်။

ရေနှင့်ဓာတ်ဆားများ ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးရန် ဓာတ်ဆားရည် (ORS) တိုက်ပေးခြင်း၊ အေးမြသောနေရာတွင် အနားယူစေခြင်းနှင့် ဖြစ်နေသော ကြွက်သားအား အသာအယာ ဆွဲဆန့်ပေးခြင်း၊ နှိပ်နယ်ပေးခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပါသည်။

၂.၄။ အပူကြောင့် မူးမေ့ခြင်း (Heat syncope)

အပူကြောင့်မူးမေ့ခြင်းဆိုသည်မှာ ပူပြင်းသောရာသီဥတုတွင် ခန္ဓာကိုယ်သည် ပြင်ပ အပူချိန်နှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိစေရန် သွေးကြောများ ကျယ်ပြန့်လာရ၍ အဆိုပါ သွေးကြောထဲတွင် သွေးများစုစည်းနေခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ နေပူထဲတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ မတ်တတ်ရပ်နေရခြင်းကြောင့် ခြေထောက်တွင်သွေးများ စုပုံနေခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ ဦးနှောက်သို့ သွေးရောက်ရှိမှု လျော့နည်းသွားပြီး အပူကြောင့် မူးမေ့ခြင်း (Heat syncope) ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

လူနာအား ပူပြင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်မှ ဖယ်ရှား၍ အေးမြသောနေရာတွင် ခြေထောက်အား မြှင့်၍ အနားယူစေပါ။ ရေနှင့်ဓာတ်ဆားများ ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးရန် ဓာတ်ဆားရည် (ORS) တိုက်ပေးပါ ။

၂.၅။ အပူဒဏ်ကြောင့်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (Heat exhaustion)

အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ ပူပြင်းသောရာသီဥတုတွင် ချွေး အလွန်အကျွံ ထွက်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ ရေနှင့်ဓာတ်ဆားများဆုံးရှုံးပြီး အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (Heat exhaustion) ဖြစ်ပွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (Heat exhaustion) ဖြစ်ပွားပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အပူချိန် (core/ rectal temperature) သည် (၃၇) ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်မှ (၄၀) ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (သို့မဟုတ်) (၉၈.၆) ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်မှ (၁၀၄) ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် အထိမြင့်တက်ပြီး အောက်ပါ ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရနိုင်ပါသည်။

- ပျို့ခြင်း (သို့) ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း
- ခေါင်းမူးနောက်ခြင်း
- ကြွက်သားများ ကြွက်တက်ခြင်းနှင့် အားပျော့ခြင်း
- မူးမိုက်ခြင်း

- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- နုံးချိခြင်း
- ရေဆာခြင်း
- ချွေးအလွန်အကျွံထွက်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်မြင့်တက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။



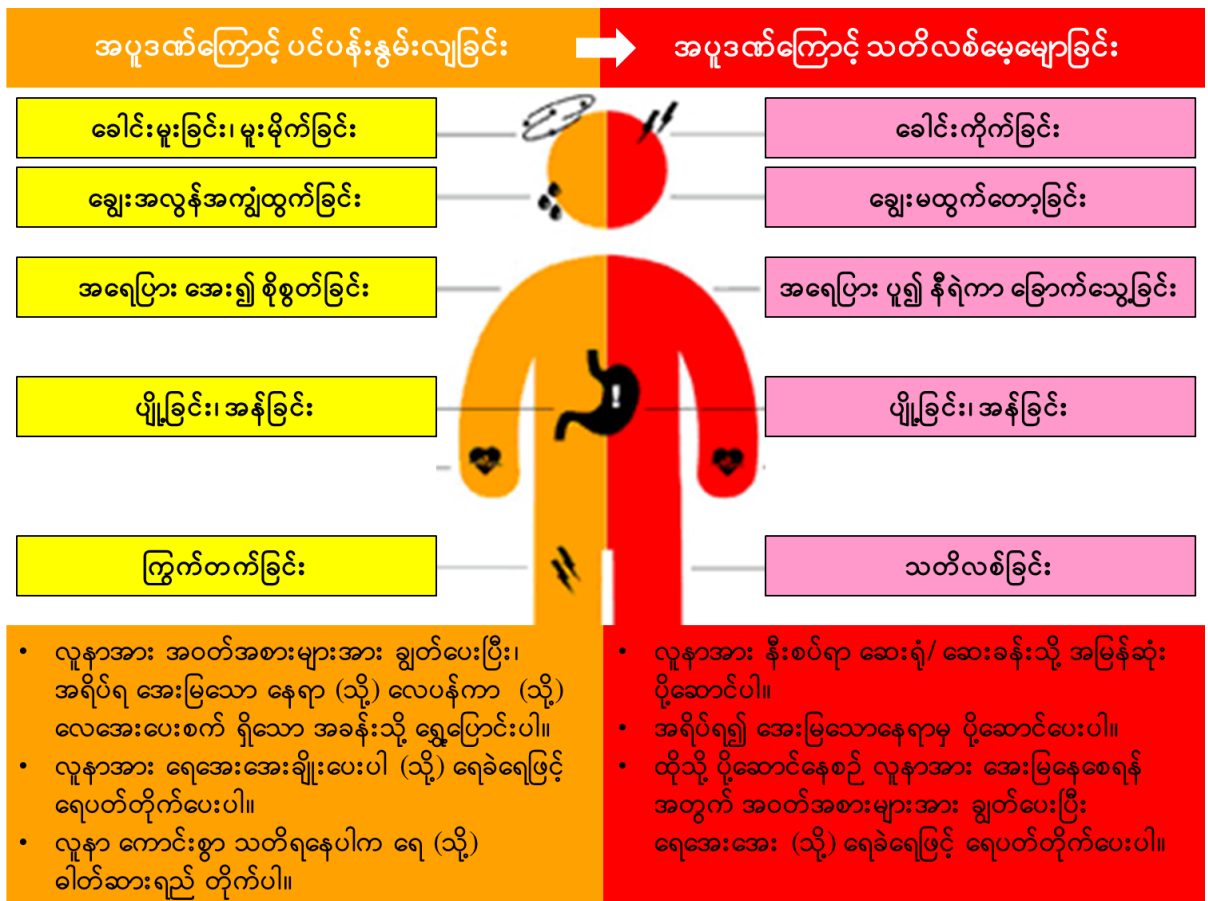
အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (Heat exhaustion) ဖြစ်ပွားပြီး ဆေးကုသမှု မခံယူပါက အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်း (Heat Stroke) အထိ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

အပူဒဏ်ကြောင့်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (Heat exhaustion) ခံစားရသည့် လူနာအား အရိပ်ရ၍ အေးမြသောနေရာ (သို့မဟုတ်) လေပန်ကာရှိသောနေရာ (သို့မဟုတ်) လေအေးပေးစက်ရှိသော အခန်းသို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။ လူနာ၏ ခြေရင်းဘက်အား မြင့်၍ ပက်လက်အနေအထားဖြင့် ထားပါ။ လူနာ၏ အဝတ်အစားများအား ချွတ်ပေးပါ။ လူနာ၏ကိုယ်ပေါ်သို့ ရေအေးအေး ဖျန်းပေးပါ။ လူနာ၏ လည်ပင်း၊ ချိုင်းနှစ်ဖက် ၊ ပေါင်ခြံနှစ်ဖက်တို့အား ရေအေးအေး (သို့မဟုတ်) ရေခဲရေစိမ်ထားသောအဝတ်များဖြင့် အရေပြားအတွင်းစိမ့်ဝင်သည်အထိ ရေပတ်တိုက်ပေးပါ။ လူနာအား ပန်ကာလေမှုတ်ပေးပါ (သို့မဟုတ်) ယပ်ခပ်ပေးပါ။ လူနာ ကောင်းစွာ သတိရ နေပါက ဓာတ်ဆားရည် တိုက်ပေးပါ။ ပျို့အန်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ သတိကောင်းစွာ မရ၍ ဖြစ်စေ ဓာတ်ဆားရည် မသောက်နိုင်ပါက အကြောမှဆေးသွင်းခြင်း (IV Drip) ဖြင့် ရေနှင့် ဓာတ်ဆားများ

ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများ မသက်သာပါ က(သို့) ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန် လျော့ကျခြင်းမရှိပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံသို့ လွှဲပြောင်းပါ။

၂.၆။ အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်း (Heat Stroke)

အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်း(Heat Stroke) သည် အပူဒဏ်ကြောင့် ဖြစ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများတွင် အပြင်းထန်ဆုံးဖြစ်ပြီး သေချာစွာ ဆေးကုသမှု မခံယူပါက အသက်ဆုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်း (Heat Stroke) ဖြစ်ပွားပါက ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် Core (Rectal) Temperature 40°C (104°F) အထက် မြင့်တက်ပြီး အရေပြားပူ၍ ခြောက်သွေ့ခြင်းနှင့် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောစနစ်ထိခိုက်သည့် လက္ခဏာများ (ဥပမာ- တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း) တို့ပူးတွဲဖြစ် ပေါ်လာပါသည်။



အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ် ခြင်း (Heat Stroke) ၏ လက္ခဏာများမှာ -

- အရေပြားပူ၍ ခြောက်သွေ့ခြင်း (သို့) ချွေးခမ်းခြောက်ခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း

- သတိလစ်ခြင်း
- တက်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် အလွန်အကျွံမြင့်တက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်း (Heat Stroke) ဖြစ်ပွားပါက ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်အား အမြန် လျော့ချရန် အရေးကြီးပါသည်။ အပူဒဏ်အန္တရာယ် ခံစားရသော လူနာအားအရိပ်ရ၍ အေးမြသောနေရာ (သို့မဟုတ်) လေပန်ကာရှိသောနေရာ (သို့မဟုတ်) လေအေးစက်ရှိသော အခန်းသို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။ လူနာ၏ ခြေရင်းဘက်အား မြင့်ထားပေး၍ ပက်လက်အနေအထားဖြင့်ထားပါ။ လူနာ၏ အဝတ်အစားများအား ချွတ်ပေးပါ။ ရေအေးအေး (သို့) ရေခဲရေစိမ်ထားသောအဝတ် (သို့) ရေခဲတုံးဖြင့် လူနာ၏ ခန္ဓာကိုယ်အား ပွတ်တိုက် ပေးခြင်းဖြင့် အပူချိန်အမြန်လျော့ကျစေရန် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ လူနာ၏လည်ပင်း၊ ချိုင်းနှစ်ဖက် ၊ ပေါင်ခြံနှစ်ဖက်တို့အား ရေအေးအေး (သို့မဟုတ်) ရေခဲရေစိမ်ထားသော အဝတ်များဖြင့် ရေပတ်အုပ်ပေးပါ။ လူနာအား နီးစပ်ရာဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံးလွှဲပြောင်းရန် စီစဉ်ပါ။

Drip သွင်းနိုင်ပါက လွှဲပြောင်းရန် စီစဉ်နေစဉ် Normal Saline 500ml (1 Bot) အား (၁) နာရီအတွင်း အပြီးသွင်းပြီး နောက်ထပ် Normal Saline 500ml (1 Bot) အား နောက် (၁) နာရီအတွင်း ထပ်မံသွင်းရန် ဖြစ်ပါသည်။ စုစုပေါင်း (၂) နာရီအတွင်း Normal Saline 1000 ml (2 Bot) ဝင်အောင် သွင်းပေးရပါမည်။

၃။ အရေးပေါ်ရှေးဦးပြုစုခြင်း

ပြည်သူလူထုအတွင်းတွင် ဖြစ်စေ၊ ဆေးရုံဆေးခန်းမရှိသော နေရာများတွင် ဖြစ်စေ အပူဒဏ်အန္တရာယ် ဖြစ်ပွားပါက အရေးပေါ်ရှေးဦးပြုစုခြင်းအား ဆောင်ရွက်ပေးရန် အလွန် အရေးကြီးပါသည်။ အပူဒဏ်အန္တရာယ်ခံစားရသော လူနာအားတွေ့ရှိပါက အောက်ပါ အတိုင်း ရှေးဦးပြုစုပါ။

- အပူဒဏ်အန္တရာယ်ခံစားရသော လူနာအား အရိပ်ရ၍ အေးမြသော နေရာ (သို့မဟုတ်) လေပန်ကာရှိသော နေရာ (သို့မဟုတ်) လေအေးပေးစက်ရှိသော အခန်းသို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။
- လူနာအား နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံးပို့ဆောင်ပါ။

- ထိုသို့ ပို့ဆောင်နေစဉ် လူနာ၏ ခြေရင်းဘက်အား မြှင့်ထားပေး၍ ပက်လက် အနေအထား ဖြင့်ထားပါ။ ကောင်းစွာ သတိရနေပါက အေးမြသောရေ(သို့) ဓာတ်ဆားရည်တိုက်ပေးပါ။
- လူနာ၏ အဝတ်အစားများအား ချွတ်ပေးပါ။ လူနာ၏ ကိုယ်ပေါ်သို့ ရေအေးအေး ဖျန်းပေးပါ။
- လူနာ၏ လည်ပင်း၊ ချိုင်းနှစ်ဖက် ၊ ပေါင်ခြံနှစ်ဖက်တို့အား ရေအေးအေး (သို့မဟုတ်) ရေခဲရေစိမ်ထားသော အဝတ်များဖြင့် ရေပတ်အုပ်ပေးပါ။
- လူနာအား ပန်ကာလေမှုတ်ပေးပါ (သို့မဟုတ်) ယပ်ခပ်ပေးပါ။



၄။ လူနာ လွှဲပြောင်းခြင်း

ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာန/ ခွဲများမှ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ အနေဖြင့် ပြင်းထန်စွာ အပူဒဏ်ခံစားရသော လူနာများ (Heat exhaustion သို့မဟုတ် Heat stroke) အား တွေ့ရှိပါက အရေးပေါ်ရှေးဦးပြုစုခြင်းနှင့် မိမိတို့ ကျန်းမာရေးဌာနမှ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သော ဆေးကုသမှုအား ဆောင်ရွက်ပေးပြီးပါက လူနာအား နီးစပ်ရာဆေးရုံသို့ အချိန်မီ လွှဲပြောင်းရန် အရေးကြီးပါသည်။

ထိုသို့ လွှဲပြောင်းရာတွင် လွယ်ကူလျှင်မြန်စေရန် အတွက် ရပ်ရွာအတွင်းရှိ လူမှုရေးအဖွဲ့ အစည်းများနှင့် ကြိုတင်ညှိနှိုင်း၍ လူနာတင်ယာဉ်များ အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားရှိခြင်း၊ ရပ်ရွာ လူထုအား ကြိုတင်၍ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး စည်းရုံးထားခြင်းများနှင့် လွှဲပြောင်းမည့် နီးစပ်ရာ ဆေးရုံများအား ကြိုတင်ချိတ်ဆက်ထားခြင်းများ ဆောင်ရွက်ထားသင့်ပါသည်။

ထို့အပြင် လူနာလွှဲပြောင်းရာတွင် ဆေးရုံသို့ရောက်ရှိရန် ကြာမြင့်နိုင်သဖြင့် လမ်းခရီးတွင် အပူဒဏ်ထပ်မံခံစားရနိုင်သည်ကိုလည်း သတိပြု၍ လူနာအား လမ်းခရီးတွင် ပြုစုကုသရန်လည်း ကြိုတင် စီစဉ်ထားရပါမည်။

၅။ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်း

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနအနေဖြင့် အပူဒဏ်နှင့်ပတ်သက်၍ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း၊ အရေးပေါ်ရှေးဦးပြုစုခြင်း၊ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်နှင့် ရှောင်ကြဉ်ရန် အချက်များနှင့် နှိုးဆော်ချက် များအား သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်၊ ရေဒီယို၊ ရုပ်မြင်သံကြားတို့မှ ထုတ်လွှင့်နိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်ထားရှိမှုများအား ပြည်သူများအား အသိပေးခြင်း၊ ပညာပေးလက်ကမ်းစာစောင်များ၊ လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်များထုတ်ဝေခြင်း၊ ပညာပေး ဇာတ်လမ်းတိုများ၊ ရုပ်သံအင်တာဗျူးများ ထုတ်လွှင့်ခြင်းအစရှိသည့် ကျန်းမာရေးအသိပညာ မြှင့်တင်ခြင်းလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်သွားရပါမည်။

အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် မိမိတို့အပိုင် ရပ်ကွက်/ ကျေးရွာများ အတွင်းရှိ ပြည်သူလူထုအား အပူဒဏ်အန္တရာယ်နှင့် ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးအသိမြင့်မား၍ သတိပြု နေထိုင်ကြစေရန် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ ထုတ်ဝေသော အပူဒဏ်အန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး နှိုးဆော်ချက်များ၊ အပူဒဏ်အန္တရာယ် ဖြစ်ပွားပါက အရေးပေါ်ရှေးဦးပြုစုရန် အချက်များ၊ ပညာပေး လက်ကမ်းစာစောင်များနှင့် ပို့စတာများအား မိမိတို့သက်ဆိုင်ရာ မြို့နယ်၊ ခရိုင်၊ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနများမှ ရယူ၍ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်း များအား ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ထားရပါမည်။

ထိုသို့ ကျန်းမာရေး ပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် အပူဒဏ် အန္တရာယ် ခံစားရနိုင်ချေများသော ပြည်သူလူထုများ (ဥပမာ - နေပူထဲတွင် အလုပ်လုပ်ရသော ဆောက်လုပ်ရေး

လုပ်သားများ၊ လမ်းခင်းအလုပ်သမားများ၊ အားကစားသမားများ) နှင့် အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကြောင့် ထိခိုက်လွယ်သော လူအုပ်စုများ ဖြစ်သည့် ကလေးငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ နာတာရှည် ရောဂါသည်များ အစရှိသူများ လက်လှမ်းမီရရှိအောင် ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

၅.၁။ အပူဒဏ်အန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး ပြည်သူများသို့ ကျန်းမာရေး သတိပေး နှိုးဆော်ခြင်း

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ အနေဖြင့် အပူဒဏ် အန္တရာယ် ခံစားနိုင်သည့် ဒေသများရှိ ပြည်သူများသို့ ကျန်းမာရေး သတိပေး နှိုးဆော်ရာတွင် အောက်ဖော်ပြပါ အတိုင်း ကိုးကား၍ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး ကျန်းမာရေး သတိပေး နှိုးဆော်ချက်

နွေရာသီတွင် ရာသီဥတုပြင်းမှုကြောင့် ချွေးထွက်လွန်ကာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိရေနှင့် ဓာတ်ဆားဓာတ်များ ဆုံးရှုံးမှုပိုမိုများပြားလာပါသည်။ အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကြောင့် အပူဒဏ် ကြောင့် ဖောယောင်ခြင်း (Heat edema)၊ မိတ်နှင့် ယားနာများထွက်ခြင်း (Heat rashes) နှင့် ကြွက်တက်ခြင်း (Heat cramps) စသည့် ရောဂါဝေဒနာများအား ခံစားရရှိနိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် ရောဂါပိုမိုဆိုးရွားလာပါက အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (Heat exhaustion) နှင့် မူးမေ့ခြင်း (Heat syncope) တို့ကိုပါ ခံစားရနိုင်ကာ ပိုမိုပြင်းထန် ဆိုးရွား လာပါက အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်း (Heat stroke) အထိ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (Heat exhaustion) ခံစားရပါက အောက်ဖော်ပြပါ ရောဂါ လက္ခဏာများအား ခံစားရနိုင်ပါသည်။

- ပျို့ခြင်း (သို့) ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း
- ခေါင်းမူးနောက်ခြင်း
- ကြွက်သားများ ကြွက်တက်ခြင်းနှင့် အားပျော့ခြင်း
- မူးမိုက်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- နုံးချိုခြင်း
- ရေဆာခြင်း

- ချွေးအလွန်အကျွံထွက်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်မြင့်တက်ခြင်း

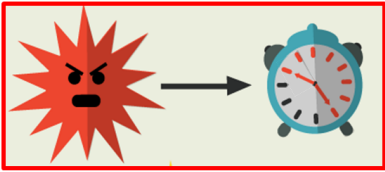
ရောဂါပိုမိုပြင်းထန်ဆိုးရွားလာ၍ အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်း (Heat Stroke) ခံစားရပါက အောက် ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများအား ခံစားရနိုင်ပါသည်။

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

သို့ဖြစ်ပါ၍ ပြည်သူများအနေဖြင့် အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကြောင့် မလိုလားအပ်သော အကျိုးဆက်များ မဖြစ်ပေါ်စေရေးအတွက် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာကြပါရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

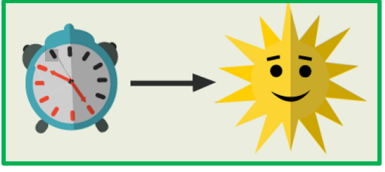
- ၁။ ကလေးသူငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ အခံရှိသူများအနေဖြင့် နေ့လယ် နေ့ခင်းအချိန်တွင် အရိပ်ရအေးမြ၍ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော နေရာများတွင် နားနေပါ။
- ၂။ ပူပြင်းသည့်နေရောင်တွင် ပင်ပန်းစွာအလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၃။ ပူပြင်းသည့်နေရောင်အောက်တွင် သွားလာလှုပ်ရှားရန်၊ အလုပ်လုပ်ရန် လိုအပ်ပါက အရိပ်လုံလောက်စွာရနိုင်သည့် ထီး၊ ဦးထုပ်များဆောင်းသွားပါ။ အရိပ်ရအေးမြသည့် နေရာများတွင် ခေတ္တအနားယူခြင်းကိုလည်း မကြာခဏပြုလုပ်ပါ။
- ၄။ အလင်းပြန်သော အဖြူရောင် (သို့မဟုတ်) အရောင်ဖျော့သော ပွပွချောင်ချောင် ချည်ထည်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- ၅။ နေပူထဲမှ ပြန်လာပြီးချက်ချင်း ရေချိုးခြင်းနှင့် မနက် (၁၀) နာရီမှ ညနေ (၅) နာရီအထိ လွင်တီးခေါင်ပြင်၊ မြစ်ကမ်းနား၊ ရေချိုးဆိပ်များ၌ အဝတ်လျှော်ဖွတ်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်းစသည်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အောက်ပါတို့ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်
အပူဒဏ်အန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ။



နံနက် (၁၀) နာရီမှ ညနေ (၅) နာရီ

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



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

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

- ၆။ အရက်သေစာသောက်သုံးခြင်းကြောင့် အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကို ပိုမိုခံစားရစေနိုင်ပြီး ဖြစ်ပွားပါက ပိုမိုပြင်းထန်စွာ ခံစားရနိုင်သဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၇။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရေနှင့် ဓာတ်ဆားဓာတ်များဆုံးရှုံးမှု မဖြစ်ပေါ်စေရန် ရေနှင့် ဓာတ်ဆားရည်ကို လုံလောက်အောင် သောက်သုံးပါ။
- ၈။ မိတ်နှင့် ယားဖုများ ထွက်ပါက ရေအေးဝတ်ကပ်ခြင်း၊ သနပ်ခါးလိမ်းခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပါ။ ။

အောက်ပါတို့ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်
အပူဒဏ်အန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ။

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

အရောင်ဖျော့သော ပွပ္ဖျော့ချောင်ချည်ထည် အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပါ။

ညှပ်ဖိနပ်စီးပါ။

ရေ (သို့) ဓာတ်ဆားရည် များများသောက်သုံးပေးပါ။

ပူပြင်းချိန်များတွင် အရက်သေစာ သောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ကားပါကင်ထိုး ရပ်နားထားချိန်များတွင် ကားအတွင်း လူချိန်ထားခဲ့ခြင်း မပြုပါနှင့်။

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

၅.၂။ အပူဒဏ်အန္တရာယ်မှကင်းဝေးရန် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် အချက်များ (Dos) နှင့် ရှောင်ကျဉ်ရန် အချက်များ (Don' ts)

အပူဒဏ်အန္တရာယ်မှကင်းဝေးရန်လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ (Dos)

အပူဒဏ်အန္တရာယ်မှကင်းဝေးရန် အောက်ပါတို့ကိုလိုက်နာဆောင်ရွက်သင့် ပါ သည်။

- ရာသီဥတုပြောင်းသော အချိန်တွင် အရိပ်ရ၍အေးမြသော နေရာတွင် အနားယူခြင်း
- နေ့ခင်းနေ့လယ် အပြင်သွားပါက ထီး၊ ဦးထုပ်ဆောင်းခြင်း၊ နေကာမျက်မှန်တပ်ခြင်း
- အရောင်ဖျော့သော ပွပွချောင်ချောင် ချည်ထည် အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ခြင်း
- ညှပ်ဖိနပ်စီးခြင်း
- ရေများများသောက်သုံးခြင်း
- လိုအပ်ပါက ဓာတ်ဆားရည်သောက်သုံးခြင်း

အပူဒဏ် အန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးရန် ရှောင်ကျဉ်ရန်အချက်များ (Don' ts)

အပူဒဏ် အန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးရန် အောက်ပါတို့ကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

- နံနက် (၁၀:၀၀)နာရီမှ ညနေ (၅:၀၀)နာရီအတွင်း မလိုအပ်ဘဲ အပြင်သွားခြင်း
- နေရောင်အောက်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ကာယအားကစား ပြုလုပ်ခြင်း
- ပါကင်ထိုးရပ်နားထားသော ကားထဲတွင် လူချန်ထားခဲ့ခြင်း
- ပူပြင်းသော အချိန်များတွင် အရက်သေစာ သောက်စားခြင်း
- နေပူထဲမှပြန်လာပြီး ချက်ချင်းရေချိုးခြင်း
- ဓာတ်ဆားရည်အစား ဈေးကွက်အတွင်း အလွယ်တကူရရှိနိုင်သော အချိုရည်ကဲ့သို့ အရည်များ သောက်သုံးခြင်း

၆။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် အချက်များ

၆.၁။ အပူဒဏ် အန္တရာယ် ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်ရန်

- (က) ပြည်သူ့လူထုအား ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသော အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးနှိုးဆော်ချက်များနှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးလုပ်ငန်းများအား ပိုမိုအရှိန်အဟုန်မြှင့် ဆောင်ရွက်ရန်၊
- (ခ) ဆေးရုံ/ ဆေးခန်း/ ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် အပူဒဏ်အန္တရာယ်ခံစားရသော လူနာများအား ဆေးကုသမှုပေးနိုင်ရေးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန်၊
- (ဂ) လိုအပ်သော ဆေးနှင့် ဆေးဝါးပစ္စည်းများ လုံလောက်မှုရှိရေးအတွက် ကြိုတင်စုဆောင်းထားရှိရန်၊
- (ဃ) အပူဒဏ်အန္တရာယ်ခံစားရသော လူနာများကို စောလျင်စွာ လွှဲပြောင်းကုသမှုပေးနိုင်ရန် အတွက် လိုအပ်သော လူနာတင်ယာဉ်များနှင့် လူနာလွှဲပြောင်းမှုအစီအစဉ်များ ကြိုတင် အသင့်ပြင်ဆင်ထားရှိရန်၊
- (င) လိုအပ်ပါက အရေးပေါ်ယာယီဆေးခန်းများ ဖွင့်လှစ်၍ ဆေးကုသမှုပေးနိုင်ရေးအတွက် ဆောက်ရွက်ထားရှိရန်၊
- (စ) အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးအတွက် ခေတ္တနားခိုနိုင်ရန် အရိပ်ရသော နေရာများအား နှီးနွယ်ဌာနများနှင့် ညှိနှိုင်း၍ အပူဒဏ်ရှောင်စခန်းများအဖြစ် ပြင်ဆင်ထားရှိရန်၊
- (ဆ) အပူဒဏ်အန္တရာယ် ခံစားရသော လူနာများအား အရေးပေါ်ရှေးဦးပြုစုခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်းများအား ပိုမိုထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်နှင့် ပြည်သူ့လူထုအခြေပြု ဖြစ်စေရန်အတွက် မိမိဒေသအတွင်းရှိ စေတနာ့ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများမှ ဝန်ထမ်းများ၊ ရပ်ရွာအခြေပြု အဖွဲ့များမှ ပြည်သူများအား လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးထားရန်
- (ဇ) မိမိတို့ ဒေသအတွင်းရှိ အပူချိန်များအား မိုးလေဝသနှင့် လေဗေဒညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာန၏ အင်တာနက် နှင့် Facebook စာမျက်နှာများ၌ နေ့စဉ်စောင့်ကြည့်ရန်

(ဈ) အပူဒဏ်အန္တရာယ် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များအား အထက် အဆင့်ဆင့်သို့ တင်ပြတောင်းခံရန်

၆.၂။ အပူဒဏ်အန္တရာယ်ဖြစ်ပွားပါက ဆောင်ရွက်ရန်

- (က) အပူဒဏ်အန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး လုပ်ငန်းများအား ပိုမိုအရှိန်အဟုန်မြှင့် ဆောင်ရွက်ရန်၊
- (ခ) အပူဒဏ်အန္တရာယ်ခံစားရသော လူနာများကို အရေးပေါ် ရှေးဦးပြုစု၍ လိုအပ်ပါက စောလျင်စွာ လွှဲပြောင်းကုသမှု ခံယူနိုင်စေရေး စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရန်၊
- (ဂ) လိုအပ်ပါက အရေးပေါ်ယာယီဆေးခန်းများ ဖွင့်လှစ်၍ ဆေးကုသမှုပေးရန် အခြား နီးနွယ်ဌာနများနှင့် ပူးပေါင်း၍ အပူဒဏ်ရှောင်စခန်းများ ဖွင့်လှစ်ပေးရန်၊
- (ဃ) အပူဒဏ်အန္တရာယ်ဖြင့် ဆေးရုံ တက်ကုသမှုခံယူနေရသော လူနာများ အပါအဝင် မြို့နယ်အတွင်း အပူဒဏ်အန္တရာယ် ခံစားရသော လူနာစာရင်းနှင့် လူနာအခြေအနေ တို့အား အဆင့်ဆင့်သတင်းပေးပို့ရန်၊

၇။ အပူဒဏ်အန္တရာယ် ဖြစ်ပွားမှု သတင်းပေးပို့ခြင်း

အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ အနေဖြင့် မိမိ ဒေသအတွင်း အပူဒဏ်အန္တရာယ် ခံစား ရသည့် လူနာများ၏ အခြေအနေအား မြို့နယ်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူးထံသို့ နေ့စဉ် သတင်းပေးပို့ ရမည်။

မြို့နယ်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူးများ အနေဖြင့် အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ ပေးပို့ လာသော လူနာစာရင်းများအား မြို့နယ်အဆင့် စာရင်းချုပ် ပြုလုပ်နိုင်ရန် စုစည်းရမည်။

ထိုသို့ မြို့နယ်အဆင့် စာရင်းချုပ် ပြုလုပ်ရာတွင် မိမိမြို့နယ်အတွင်း မြို့နယ်ဆေးရုံ အပါအဝင် အခြားသော ဆေးရုံများအားလုံး၏ လူနာစာရင်းများပါ ပါဝင်နိုင်ရေး ထည့်သွင်း၍ စာရင်းချုပ် ပြုလုပ်ရမည်။

မြို့နယ်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူးများမှ စာရင်းချုပ်ရာတွင် အောက်ဖော်ပြပါ ပုံစံဖြင့် ရေးသား၍ သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနများသို့ နေ့စဉ် သတင်းပေးပို့ ရမည်။

တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနများမှ အောက်ဖော်ပြပါ ပုံစံဖြင့် တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်အဆင့် စာရင်းအချုပ် ပြုလုပ်၍ တစ်နေ့တာ စာရင်းအား နောက်တစ်နေ့ နံနက် (၁၀) နာရီအရောက် ဗဟိုအဆင့် သဘာဝဘေးနှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအရေးပေါ်အခြေအနေ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရေးဌာနခွဲသို့ ပေးပို့ရမည်။

အပူဒဏ်အန္တရာယ် ခံစားရသော လူနာများအား တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်များမှ ဗဟိုသို့သတင်းပေးပို့ပုံစံ

----- တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်

နေ့စွဲ -----

| စဉ် | မြို့နယ် | Heat Stroke လူနာဦးရေ (အသစ်) | | | Heat Stroke ဖြင့် သေဆုံးသူ | | | မှတ်ချက် |
|-----|----------|-----------------------------|---|--------|----------------------------|---|--------|----------|
| | | ကျား | မ | ပေါင်း | ကျား | မ | ပေါင်း | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

သတင်းပေးပို့သူ

အမည် -

ရာထူး -

လက်မှတ် -