ကြိုတင်ကာကွယ် အပူဒဏ်အန္တရာယ်

လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် အချက်များ

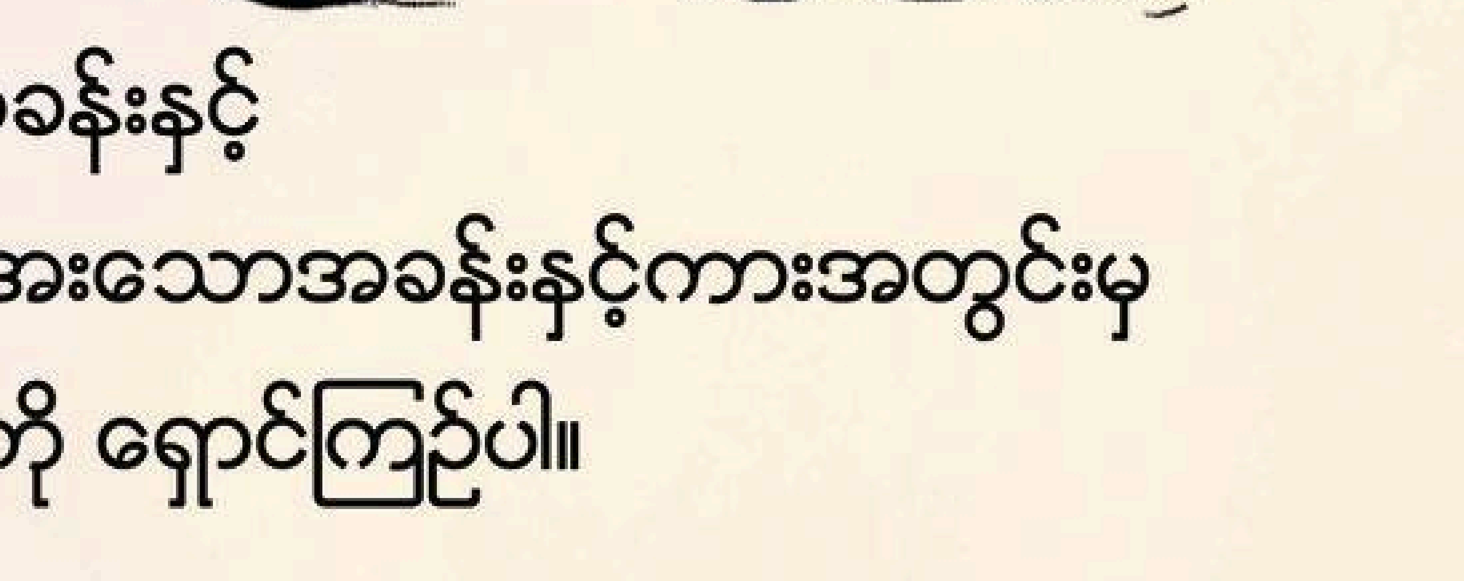
- အရိပ်ရ၍ အေးမြသောနေရာများတွင်သာနေပါ။
- မိမိ၏အသားကို နေရောင်ခြည်နှင့် တိုက်ရိုက်မထိတွေ့စေရန် လက်၊ လည်ပင်းနှင့် ပုခုံးတို့ကိုပါလုံခြုံသော အရောင်ဖျော့သည့် ပွပွချောင်ချောင်ချည်ထည်များကိုဝတ်ဆင်ပါ။

- နေ့ခင်းနေ့လည်အပြင်သွားပါက ထီး၊ ဦးထုပ်ဆောင်းပါ။ နေကာမျက်မှန်တပ်ဆင်ပါ။
- ရေများများသောက်ပါ။

ရှောင်ကြဉ်ရန်အချက်များ

- နံနက်(၁၁)နာရီမှ ညနေ(၄)နာရီအတွင်းနေရောင်ခြည်နှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ပူပြင်းသည့်နေရောင်အောက်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

- နေပူထဲမှပြန်လာပြီး ချက်ချင်းရေချိုးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



- ပူပြင်းသောနေရောင်အောက်မှ အလွန်အေးသောအခန်းနှင့် ကားအတွင်းသို့ ချက်ခြင်းဝင်ရောက်ခြင်း၊အလွန်အေးသောအခန်းနှင့်ကားအတွင်းမှ ပူပြင်းသောနေရောင်ထဲသို့ ချက်ခြင်းထွက်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
ဧပြီလ၊ ၂၀၁၉

သတိပြုရမည့်အပူဒဏ်အန္တရာယ်များ

အပူဒဏ်ကြောင့်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (Heat Exhasustion)

- ဂဏ္ဍာမငြိမ်ခြင်း
- ခေါင်းမူးနောက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ကြွက်တက်ခြင်းနှင့် နှုံးချိပျော့ခွေခြင်း
- အလွန်အမင်းရေဆာခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်မြင့်တက်ခြင်း

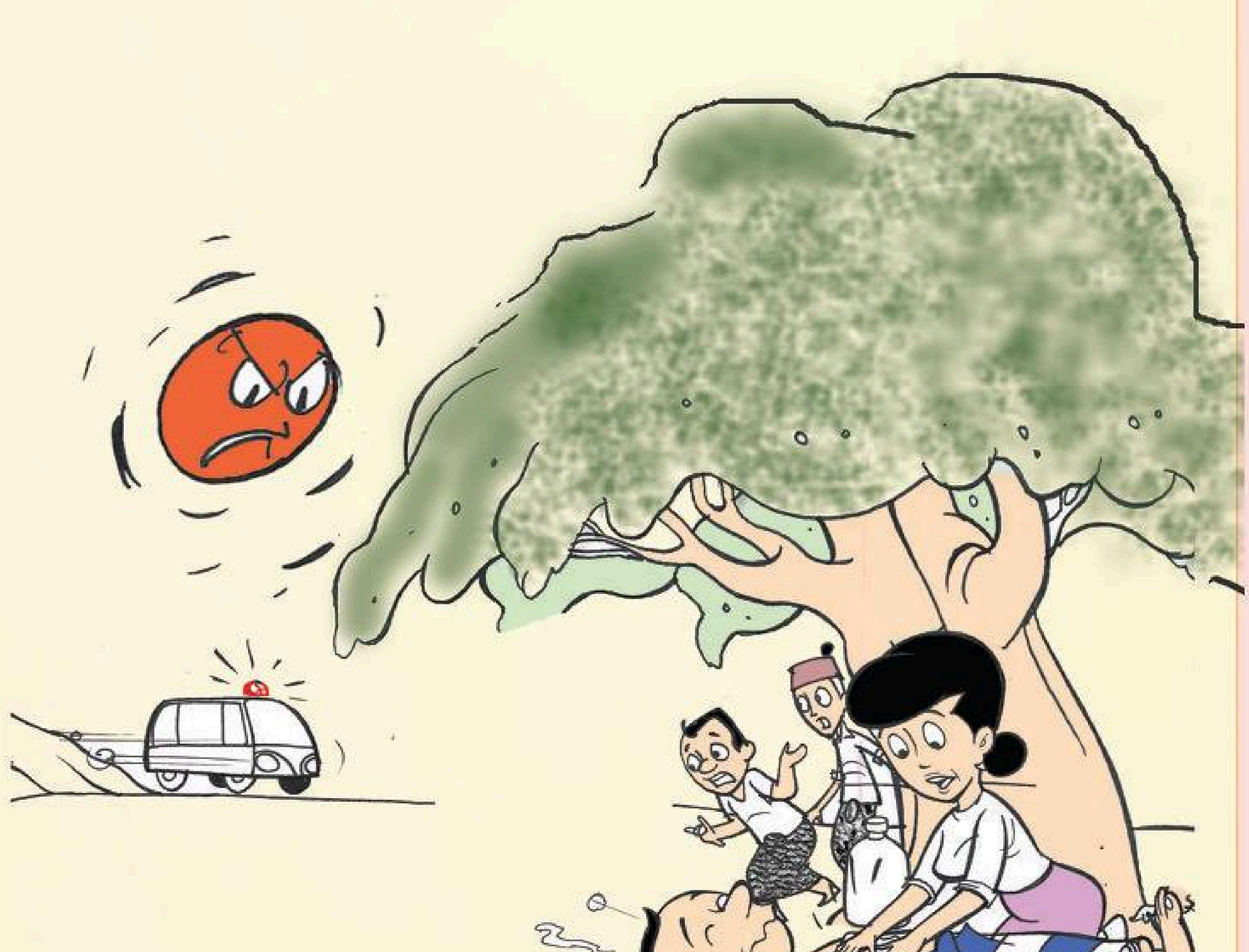
အပူဒဏ်ကြောင့်သတိလစ်ခြင်း (Heat Stroke)

- ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်အလွန်အကျွံ မြင့်တက်လာခြင်း
- အရေပြားပူ၍ခြောက်သွေ့ခြင်း(သို့) ချွေးခမ်းခြောက်ခြင်း
- ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း

သတိလစ်ခြင်း၊ တက်ခြင်း

အရေးပေါ် ရှေးဦးပြုစုခြင်း

- လူနာကိုအရိပ်ရအေးမြသောနေရာသို့ ရွှေ့ထားပါ။
  လေပန်ကာ၊ လေအေးပေးစက် ဖွင့်ထားပေးပါ။ မရှိပါကယပ်ခတ်ပေးပါ။
- လူနာ၏ခြေရင်းဘက်ကို မြှင့်ထားပေး၍ ပက်လက်အနေအထားဖြင့်ထားပါ။
- လူနာ၏အဝတ်အစားများကို ချွတ်ပါ။
- လူနာ၏ လည်ပင်း၊ ချိုင်းနှစ်ဖက်၊ ပေါင်ခြံနှစ်ဖက်တို့ကို ရေပတ်တိုက်ပါ။
- လူနာကောင်းစွာသတိရနေပါက ရေအေးအေး (သို့) ဓါတ်ဆားရည်တိုက်ပါ။



- အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်းဖြစ်ပွားမည့်လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်ပါက အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။
- နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်းပို့ဆောင်ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
ဧပြီလ၊ ၂၀၁၉

ကြိုတင်ကာကွယ် အပူဒဏ်အန္တရာယ်

လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ

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

ရှောင်ကြဉ်ရန်အချက်များ

- ❖ နံနက်(၁၀)နာရီမှ ညနေ(၄)နာရီအတွင်း နေရောင်ခြည်နှင့်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ❖ ပူပြင်းသည့်နေရောင်အောက်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ❖ နေပူထဲမှပြန်လာပြီး ချက်ချင်းရေချိုးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ❖ ပူပြင်းသောနေရောင်အောက်မှ အလွန်အေးသောအခန်းနှင့် ကားအတွင်းသို့ ချက်ချင်း ဝင်ရောက်ခြင်း၊ အလွန်အေးသောအခန်းနှင့်ကားအတွင်းမှ ပူပြင်းသောနေရောင်ထဲသို့ ချက်ချင်းထွက်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ❖ အရက်သေစာသောက်စားခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။

အပူဒဏ်အန္တရာယ်အထူးသတိပြုရမည့်သူများ

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

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

၂၀၁၉ – ခုနှစ်၊ ဧပြီလ(၂၄)ရက်

သတိပြုရမည့်အပူဒဏ်အန္တရာယ်များ

၁။ အပူဒဏ်ကြောင့်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (Heat Exhaustion)

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

၂။ အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်း (Heat Stroke)

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

အရေးပေါ်ရှေးဦးပြုစုခြင်း

- 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။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
၂၀၁၉ – ခုနှစ်၊ ဧပြီလ(၂၄)ရက်