



ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

# “လေမုန်တိုင်းကျရောက်ပြီးနောက်ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ”

လေမုန်တိုင်းကျရောက်ပြီးနောက်ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါသည် ရောဂါပိုးများပါရှိသည့် မသန့်ရှင်းသောရေနှင့်အစားအသောက်များကိုစားသောက်ခြင်းမှတစ်ဆင့်ကူးစက်ဖြစ်ပွား၍ အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်နိုင်သည့် ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအသွင်ဖြင့်လည်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

## ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားပါက-

အရည်ဝမ်းများသွားခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

လေမုန်တိုင်းကျရောက်ပြီးနောက် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါများ မဖြစ်ပွားစေရန် အောက်ပါအချက်အလက် များကို တိကျစွာ လိုက်နာကျင့်သုံးကြရမည်ဖြစ်ပါသည်-

### (က) သောက်သုံးရေသန့်ရရှိရေး၊

- FDAအသိအမှတ်ပြုသောက်ရေသန့်ကိုရရှိရန်အခက်အခဲရှိပါက သောက်ရေကိုကျိုချက်၍လည်းကောင်း၊ သောက်သုံးရေကို ကျန်းမာရေးဌာန၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း စနစ်တကျ ရေသန့်စင်ဆေးပြားခပ်၍ လည်းကောင်း၊ ကလိုရင်းဆေးကို နည်းစနစ်တကျခပ်၍ လည်းကောင်း အသုံးပြုပါ။

### (ခ) လက်သန့်စင်ရေး၊

- အစားအစာများကိုင်တွယ်ပြင်ဆင်ခြင်းမပြုမီ၊ အစားမစားမီနှင့် အိမ်သာအသုံးပြုပြီးချိန်တိုင်း ဆပ်ပြာ နှင့် ရေကိုအသုံးပြု၍ အနည်းဆုံးစက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် လက်ကိုစနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။
- လေမုန်တိုင်းရှောင်စခန်းများ၊ ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများတွင် လက်သန့်စင်ရေးအတွက် ဆပ်ပြာနှင့်ရေ များအသင့်ထားရှိပေးပါ။

### (ဂ) အစားအစာသန့်ရှင်းရေး

- အစားအစာများကို သန့်ရှင်းစွာချက်ပြုတ်၍ ယင်မနားစေရန်ဖုံးအုပ်ပါ။ အစားအစာများကို ပူပူ နွေးနွေး စားပါ။
- မှိုတက်နေသာ အစားအစာများ၊ ယင်နားစာများ၊ အမှည့်လွန်သော အသီးများကို မစားပါနှင့်။

### (ဃ) အိမ်သာသန့်ရှင်းရေး

- သန့်ရှင်းသော ယင်လုံအိမ်သာများ အသုံးပြုပါ။
- ကလေးငယ်များ၏ မစင်ကို ယင်မနားအောင် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါခံစားရသည့်လူနာ၏ အညစ်အကြေးများ၊ အဝတ်အစားများကို သောက်သုံး ရေကန်များအနီးတွင် လျှော်ဖွပ်ခြင်း မပြုရပါ။

**ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ပွားပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေး နေသည့် ဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသပါ။ ဓါတ်ဆားရည်ကိုစနစ်တကျဖျော်စပ်သောက်သုံးပါ။**