ပဋိဇီဝဆေး ဃာတပါးခြင်း

HANDLE ANTIBIOTICS WITH CARE

ANTIBIOTIC RESISTANCE

WHAT YOU CAN DO		ပြည်သူလူထုသိရှိလိုက်နာရန်အချက်များ
WHAT POLICY MARKERS CAN DO		မူဝါဒချမှတ်သူများလိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ
WHAT CAN HEALTH WORKERS DO?		ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများလိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ
WHAT CAN HOSPITAL & CLINIC MANAGERS DO?		ဆေးရုံနှင့်ဆေးခန်းစီမံခန့်ခွဲသူများ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ
WHAT DOCTORS DO?		ဆရာဝန်များလိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည့်အချက်များ
WHAT DENTISTS DO?		သွားဆရာဝန်များလိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည့်အချက်များ
WHAT CAN NURSES DO?		သူနာပြုများလိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ
WHAT CAN MIDWIVES DO?		သားဖွားဆရာမများလိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည့်အချက်များ
WHAT CAN PHARMACISTS DO?		ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူများ/ဆေးဝါးရောင်းချသူများ လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည့်အချက်များ

MINISTRY OF HEALTH AND SPORTS

World Health Organization
Myanmar

ANTIBIOTIC RESISTANCE

HANDLE ANTIBIOTICS WITH CARE

Antibiotic resistance happens when bacteria change and become resistant to the antibiotics used to treat the infections they cause. This is compromising our ability to treat infectious diseases and undermining many advances in medicine.

We must handle antibiotics with care so they remain effective for as long as possible.

WHAT YOU CAN DO

1. Only use antibiotics when **prescribed** by a certified health professional
2. Always take the **full prescription**, even if you feel better
3. **Never use left over** antibiotics
4. **Never share** antibiotics with others
5. **Prevent infections** by regularly washing your hands, avoiding close contact with sick people and keeping your vaccinations up to date

www.who.int/drugresistance

#AntibioticResistance

World Health Organization

ပဋိဇီဝဆေး ယဉ်ပါးခြင်း

HANDLE ANTIBIOTICS WITH CARE

ပဋိဇီဝဆေးဆိုသည်မှာ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါများကို ကုသနိုင်သော ဆေးဖြစ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်း ဆိုသည်မှာ ပဋိဇီဝဆေးများကို ဘက်တီးရီးယားပိုးများက ခံနိုင်ရည်ရှိလာခြင်းဖြစ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်းကြောင့် ကူးစက်ရောဂါများကို ကုသနိုင်စွမ်း လျော့နည်းလာသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆေးမတိုးတော့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပဋိဇီဝဆေးများကို အစွမ်းထက်စေရန်အတွက် ဂရုတစိုက်သုံးစွဲရန်လိုအပ်ပါသည်။

ပြည်သူလူထု သိရှိလိုက်နာရန် အချက်များ

1. ပဋိဇီဝဆေးများကို နားလည်တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများ၏ ညွှန်ကြားချက် အတိုင်းသာ သုံးစွဲရန် လိုအပ်ပါသည်။
2. ရောဂါသက်သာလာသော်လည်း ဆေးပတ်လည်အောင် ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဆက်လက်သုံးစွဲပါ။
3. အခြားသူသုံးစွဲပြီး လက်ကျန်ဆေးများကို လုံးဝ မသုံးစွဲရပါ။
4. မိမိကို ညွှန်ကြားထားသော ပဋိဇီဝဆေးများကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမပြုရပါ။
5. လက်ပုံမှန်ဆေးခြင်း၊ လူနာနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ကျဉ်ခြင်း၊ ထိုးသင့်သော ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးများကို အကြိမ်ပြည့် ထိုးခြင်းတို့ဖြင့် ကူးစက်ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

www.who.int/drugresistance

#AntibioticResistance

World Health Organization

ANTIBIOTIC RESISTANCE

Antibiotic resistance happens when bacteria change and become resistant to the antibiotics used to treat the infections they cause. This is compromising our ability to treat infectious diseases and undermining many advances in medicine.

We must handle antibiotics with care so they remain effective for as long as possible.

WHAT POLICY MAKERS CAN DO

1. Ensure you have a robust **national action plan** to tackle antibiotic resistance
2. Improve **surveillance** of antibiotic -resistant infections
3. **Strengthen policies** and **implementation** of infection prevention and control measures
4. **Regulate and promote** the appropriate use of quality medicines
5. Make information on the **impact** of antibiotic resistance available

www.who.int/drugresistance

#AntibioticResistance

World Health Organization

ပဋိဇီဝဆေး ယဉ်ပါးခြင်း

HANDLE ANTIBIOTICS WITH CARE

ပဋိဇီဝဆေးဆိုသည်မှာ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါများကို ကုသနိုင်သော ဆေးဖြစ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်း ဆိုသည်မှာ ပဋိဇီဝဆေးများကို ဘက်တီးရီးယားပိုးများက ခံနိုင်ရည်ရှိလာခြင်းဖြစ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်းကြောင့် ကူးစက်ရောဂါများကို ကုသနိုင်စွမ်း လျော့နည်းလာသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆေးမတိုးတော့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပဋိဇီဝဆေးများကို အစွမ်းထက်စေရန်အတွက် ဂရုတစိုက်သုံးစွဲရန်လိုအပ်ပါသည်။

မူဝါဒချမှတ်သူများ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ

1. ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုအားတိုက်ဖျက်မည့် ခိုင်မာတိကျသောအမျိုးသားအဆင့် စီမံကိန်းတစ်ရပ် ရေးဆွဲရန်နှင့် ဖော်ဆောင်ရန်။
2. ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးရောဂါများအပေါ်စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းတိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ရန်။
3. ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ မူဝါဒများကို ချမှတ်၍ လုပ်ငန်းစဉ်များ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရေး တွန်းအားပေး ဆောင်ရွက်ရန်
4. ပဋိဇီဝဆေးထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ခြင်း။
5. ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုအန္တရာယ်ကို ပြည်သူလူထု သိရှိဆင်ခြင်နိုင်ရေး ပညာပေးရန်။

www.who.int/drugresistance

#AntibioticResistance

World Health Organization

ANTIBIOTIC RESISTANCE

HANDLE ANTIBIOTICS WITH CARE

WHAT CAN HEALTH WORKERS DO?

Antibiotic Resistance happens when bacteria change and become resistant to the antibiotics used to treat the infections they cause. This is compromising our ability to treat infectious diseases and undermining many advances in medicine.

We must handle antibiotics with care so they remain effective for as long as possible.

- Are your **hands, instruments & environment clean**?
- Do you **only prescribe & dispense antibiotics when** they are **needed**, according to current guidelines?
- Do you **report drug-resistant infections** to surveillance teams?
- Do you **talk to patients** about **how to take antibiotics correctly, antibiotic resistance** & the **dangers of misuse**?
- Do you talk to patients about **preventing infections** (e.g. vaccination, hand washing, safer sex, covering nose & mouth when sneezing)?

ပဋိဇီဝဆေး ယဉ်ပါးခြင်း

HANDLE ANTIBIOTICS WITH CARE

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ

- ✓ လက်များ၊ ကုသရေးကိရိယာများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းစွာထားပါ။
- ✓ လက်ရှိ Guide lineများအရ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများကို အသုံးပြုရန် အမှန်တကယ် လိုအပ်မှသာညွှန်ကြားပါ။
- ✓ ဆေးယဉ်ပါးနေသောရောဂါများကို တွေ့ရှိပါက (စောင့်ကြည့်လေ့လာရေးအဖွဲ့ထံ) ဆက်လက်သတင်းပို့ပါ။
- ✓ လူနာများအား ပဋိဇီဝဆေးများကို မှန်ကန်စွာသုံးစွဲနည်းနှင့် အလွဲသုံးပါက ဆေးယဉ်ပါးပြီး အန္တရာယ်ရှိနိုင်ကြောင်း အချိန်ပေးရှင်းပြပါ။
- ✓ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်း၊ ဘေးကင်းသော လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် နာချေချောင်းဆိုးချိန်တိုင်းတွင် ပါးစပ်နှင့် နာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ထားခြင်းတို့သည် ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

ပဋိဇီဝဆေးဆိုသည်မှာ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါများကို ကုသနိုင်သော ဆေးဖြစ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်း ဆိုသည်မှာ ပဋိဇီဝဆေးများကို ဘက်တီးရီးယားပိုးများက ခံနိုင်ရည်ရှိလာခြင်းဖြစ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်းကြောင့် ကူးစက်ရောဂါများကို ကုသနိုင်စွမ်း လျော့နည်းလာသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆေးမတိုးတော့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပဋိဇီဝဆေးများကို အစွမ်းထက်စေရန်အတွက် ဂရုတစိုက် သုံးစွဲရန်လိုအပ်ပါသည်။

AntibioticResistance

www.who.int/waaw

World Health Organization

ANTIBIOTIC RESISTANCE

HANDLE ANTIBIOTICS WITH CARE

WHAT CAN HOSPITAL & CLINIC MANAGERS DO?

Antibiotic Resistance happens when bacteria change and become resistant to the antibiotics used to treat the infections they cause. This is compromising our ability to treat infectious diseases and undermining many advances in medicine.

We must handle antibiotics with care so they remain effective for as long as possible.

- Do you **prevent infections** by ensuring staff clean their hands, instruments & environment?
- Are you **implementing programmes to optimize antibiotic use & monitor prescribing & resistance patterns**?
- Have you **dedicated resources** (human, financial, IT) to tackling antibiotic resistance & preventing the spread of infections?
- Do you **discharge patients as soon as they're well enough** (to lower the risk of infection)?
- Do you have adequate **toilets** & **safe water** & **proper waste management**?

ပဋိဇီဝဆေး ယဉ်ပါးခြင်း

HANDLE ANTIBIOTICS WITH CARE

ဆေးရုံနှင့်ဆေးခန်းစီမံခန့်ခွဲသူများ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ

- ✓ ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ဝန်ထမ်းများ လက်သန့်ရှင်းရေး၊ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့်ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးတို့ကို ဂရုပြုဆောင်ရွက်ရန်။
- ✓ သင်၏ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းတွင် ပဋိဇီဝဆေးသုံးစွဲမှုကို အကျိုးအရှိဆုံး အသုံးပြုနိုင်ခြင်း ရှိ/မရှိသုံးသပ်သောစီမံချက်၊ အသုံးပြုခြင်းနှင့် ယဉ်ပါးခြင်းဖြစ်စဉ်ပုံစံများကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုသော စီမံချက်တို့ကို ထားရှိရန်။
- ✓ ပိုးသတ်ဆေးယဉ်ပါးမှုနှင့် ကူးစက်ရောဂါပိုးပျံ့နှံ့မှု ကာကွယ်ရေးအတွက် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်မည့် အရင်းအမြစ်များ (လူ၊ ငွေကြေး၊ နည်းပညာ) ထားရှိရန်။
- ✓ ဆေးရုံမှတဆင့်ကူးစက်နိုင်သောရောဂါပိုးများမှကာကွယ်ရန် ဆေးရုံတက်လူနာများရောဂါပျောက်ကင်းသက်သာသည်နှင့် ဆေးရုံမှ ချက်ချင်းဆင်းခွင့်ပေးရန်။
- ✓ လုံလောက်သော အိမ်သာ၊ ရေအသုံးပြုမှုနှင့် သင့်လျော်သောစွန့်ပစ်ပစ္စည်းစီမံခန့်ခွဲမှုတို့ထားရှိရန်။

ပဋိဇီဝဆေးဆိုသည်မှာ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါများကို ကုသနိုင်သော ဆေးဖြစ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်း ဆိုသည်မှာ ပဋိဇီဝဆေးများကို ဘက်တီးရီးယားပိုးများက ခံနိုင်ရည်ရှိလာခြင်းဖြစ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်းကြောင့် ကူးစက်ရောဂါများကို ကုသနိုင်စွမ်း လျော့နည်းလာသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆေးမတိုးတော့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပဋိဇီဝဆေးများကို အစွမ်းထက်စေရန်အတွက် ဂရုတစိုက် သုံးစွဲရန်လိုအပ်ပါသည်။

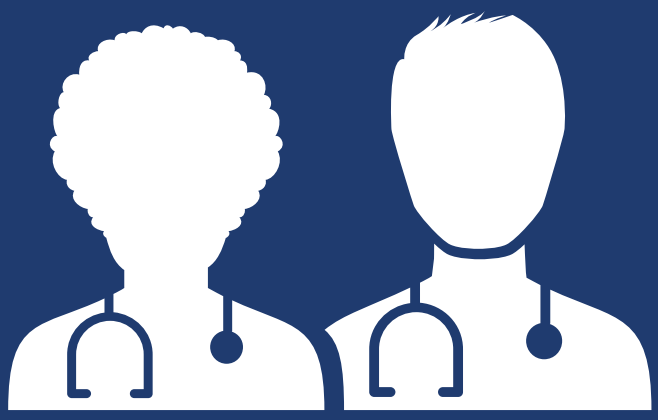
AntibioticResistance

www.who.int/waaw

World Health Organization

ANTIBIOTIC RESISTANCE

HANDLE ANTIBIOTICS WITH CARE



WHAT CAN DOCTORS DO?

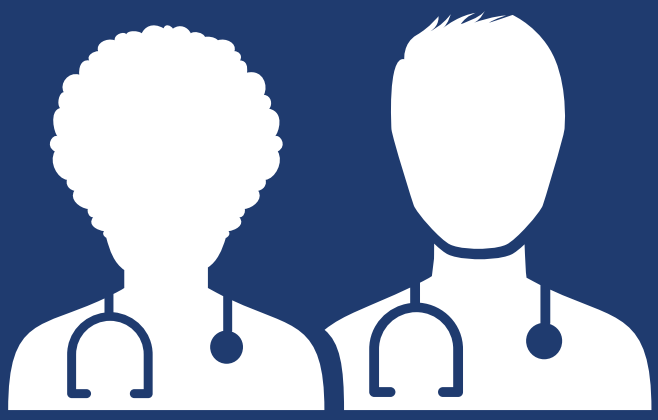
Antibiotic Resistance happens when bacteria change and become resistant to the antibiotics used to treat the infections they cause. This is compromising our ability to treat infectious diseases and undermining many advances in medicine.

We must handle antibiotics with care so they remain effective for as long as possible.

- ✓ Do you **always follow infection prevention & control protocols**?
- ✓ Do you **use diagnostics** to make informed treatment decisions (when possible)?
- ✓ Do you **only prescribe & dispense antibiotics when** they are **needed**, according to current guidelines?
- ✓ Do you **talk to patients** about **how to take antibiotics correctly, antibiotic resistance** & **the dangers of misuse**?
- ✓ Do you talk to patients about **preventing infections** (e.g. vaccination, hand washing, safer sex, covering nose & mouth when sneezing)?

ပဋိဇီဝဆေး ယဉ်ပါးခြင်း

HANDLE ANTIBIOTICS WITH CARE



ဆရာဝန်များ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ

- ✓ ရောဂါပိုးမကူးစက်ရန်နှင့် ထိန်းချုပ်ရန် သတ်မှတ်ထားသည့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို အမြဲတစေ လိုက်နာပါ။
- ✓ ရောဂါကုထုံးကိုဆုံးဖြတ်ချက်မချမီ ရောဂါအမည် သတ်မှတ်ရန် လိုအပ်သည့်စစ်ဆေးမှုများကို(ဖြစ်နိုင်ပါက) ဆောင်ရွက်ပါ။
- ✓ လက်ရှိ Guide line များအရ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများကို အသုံးပြုရန် အမှန်တကယ် လိုအပ်မှသာညွှန်ကြားပါ။
- ✓ လူနာများအား ပဋိဇီဝဆေးများကိုမှန်ကန်စွာ သုံးစွဲနည်းနှင့် အလွဲသုံးပါက ဆေးယဉ်ပါးပြီး အန္တရာယ်ရှိနိုင်ကြောင်း အချိန်ပေးရှင်းပြပါ။
- ✓ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်း၊ ဘေးကင်းသော လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် နာချေချောင်းဆိုးချိန်တိုင်းတွင် ပါးစပ်နှင့် နာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ထားခြင်းတို့သည် ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

ပဋိဇီဝဆေးဆိုသည်မှာ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါများကို ကုသနိုင်သော ဆေးဖြစ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်း ဆိုသည်မှာ ပဋိဇီဝဆေးများကို ဘက်တီးရီးယားပိုးများက ခံနိုင်ရည်ရှိလာခြင်းဖြစ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်းကြောင့် ကူးစက်ရောဂါများကို ကုသနိုင်စွမ်း လျော့နည်းလာသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆေးမတိုးတော့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပဋိဇီဝဆေးများကို အစွမ်းထက်စေရန်အတွက် ဂရုတစိုက် သုံးစွဲရန်လိုအပ်ပါသည်။

AntibioticResistance

www.who.int/waaw

World Health Organization

ANTIBIOTIC RESISTANCE

HANDLE ANTIBIOTICS WITH CARE

WHAT CAN DENTISTS DO?

Antibiotic Resistance happens when bacteria change and become resistant to the antibiotics used to treat the infections they cause. This is compromising our ability to treat infectious diseases and undermining many advances in medicine.

We must handle antibiotics with care so they remain effective for as long as possible.

- ✓ Do you **always follow infection prevention & control protocols**?
- ✓ Do you **only prescribe antibiotics when they are needed**, & according to current guidelines?
- ✓ When prescribing antibiotics, do you **talk to patients about how to take them correctly, antibiotic resistance** & the **dangers of misuse**?
- ✓ Do you **ask your patient** about their **previous & present antibiotic use?**
- ✓ Do you **talk to patients** about **preventing infections** (e.g. good oral hygiene)?

ပဋိဇီဝဆေး ယဉ်ပါးခြင်း

HANDLE ANTIBIOTICS WITH CARE

သွားဆရာဝန်များ လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည့် အချက်များ

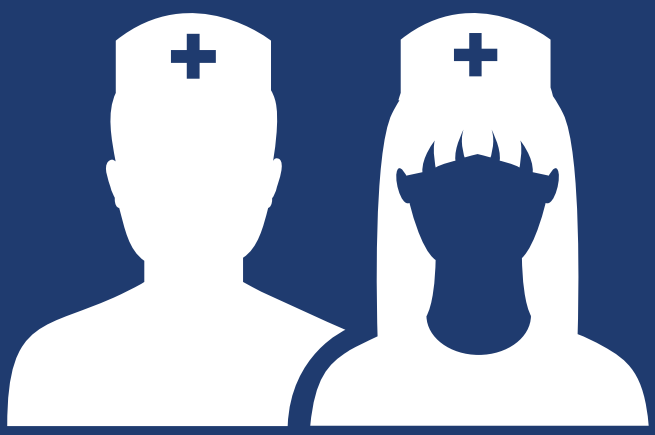
- ✓ ရောဂါပိုးမကူးစက်ရန်နှင့် ထိန်းချုပ်ရန် သတ်မှတ်ထားသည့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို အမြဲတစေ လိုက်နာပါ။
- ✓ လက်ရှိ Guide line များအရ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများကို အသုံးပြုရန် အမှန်တကယ် လိုအပ်မှသာ ညွှန်ကြားပါ။
- ✓ လူနာများအား ပဋိဇီဝဆေးများကို မှန်ကန်စွာ သုံးစွဲနည်းနှင့် အလွဲသုံးပါက ဆေးယဉ်ပါးပြီး အန္တရာယ်ရှိနိုင်ကြောင်း အချိန်ပေးရှင်းပြပါ။
- ✓ လူနာရာဇဝင်မေးမြန်းရာတွင် ယခင်နှင့်ယခု လက်ရှိ သုံးစွဲနေသော ပဋိဇီဝဆေးများအကြောင်း မေးမြန်းပါ။
- ✓ လူနာများအား ရောဂါကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများအကြောင်း အချိန်ပေး၍ ရှင်းလင်း ပြောကြားပါ။ (ဥပမာ - အာခံတွင်းကို သန့်ရှင်းစွာထားခြင်းအကြောင်း)

ပဋိဇီဝဆေးဆိုသည်မှာ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါများကို ကုသနိုင်သော ဆေးဖြစ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်း ဆိုသည်မှာ ပဋိဇီဝဆေးများကို ဘက်တီးရီးယားပိုးများက ခံနိုင်ရည်ရှိလာခြင်းဖြစ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်းကြောင့် ကူးစက်ရောဂါများကို ကုသနိုင်စွမ်း လျော့နည်းလာသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆေးမတိုးတော့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပဋိဇီဝဆေးများကို အစွမ်းထက်စေရန်အတွက် ဂရုတစိုက် သုံးစွဲရန်လိုအပ်ပါသည်။

ANTIBIOTIC RESISTANCE

HANDLE ANTIBIOTICS WITH CARE



WHAT CAN NURSES DO?

Antibiotic Resistance happens when bacteria change and become resistant to the antibiotics used to treat the infections they cause. This is compromising our ability to treat infectious diseases and undermining many advances in medicine.

We must handle antibiotics with care so they remain effective for as long as possible.

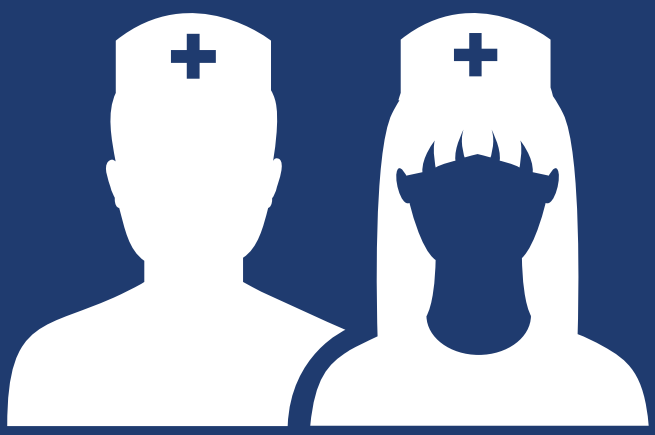
- ✓ Do you **always follow infection prevention & control protocols**?
- ✓ When your patient needs antibiotics, do you **make sure they're taking the right dose**, for the **right time**, and by the **best route**?
- ✓ Do you **talk to patients** about **how to take antibiotics correctly, antibiotic resistance** & the **dangers of misuse**?
- ✓ Do you talk to patients about **preventing infections** (e.g. vaccination, hand washing, safer sex, covering nose & mouth when sneezing)?

And if you prescribe medication:

- ✓ Do you **only prescribe & dispense antibiotics when they are needed**, according to current guidelines?

ပဋိဇီဝဆေး ယဉ်ပါးခြင်း

HANDLE ANTIBIOTICS WITH CARE



သူနာပြုများ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ

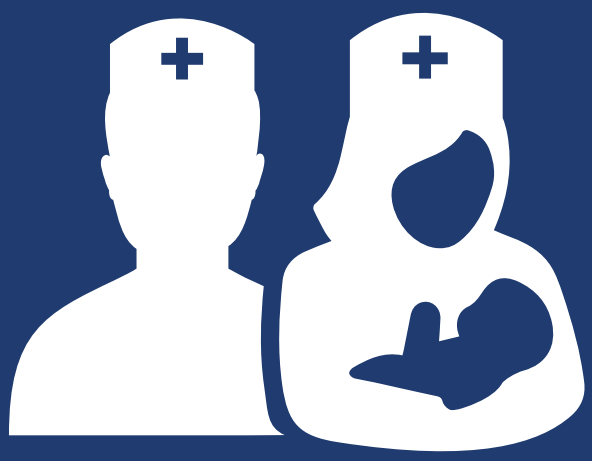
- ✓ ရောဂါပိုးမကူးစက်ရန်နှင့် ထိန်းချုပ်ရန် သတ်မှတ်ထားသည့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို အမြဲတမ်းလိုက်နာပါ။
- ✓ လူနာကို ပဋိဇီဝဆေးပေးရန်လိုအပ်ချိန်တွင် မှန်ကန်သော ပမာဏ၊ အချိန်အပိုင်းအခြားနှင့် အသင့်တော်ဆုံး နည်းလမ်းများကို သေချာစွာသုံးစွဲနိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။
- ✓ လူနာများအားပဋိဇီဝဆေးများကိုမှန်ကန်စွာသုံးစွဲနည်းနှင့်အလွဲသုံးပါကဆေးယဉ်ပါးပြီးအန္တရာယ်ရှိနိုင်ကြောင်းအချိန်ပေးရှင်းပြပါ။
- ✓ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်း၊ ဘေးကင်းသော လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် နာချေချောင်းဆိုးချိန်တိုင်းတွင်ပါးစပ်နှင့် နာခေါင်းကိုဖုံးအုပ်ထားခြင်းတို့သည် ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ✓ လူနာအားဆေးပေးတော့မည်ဆိုပါက လက်ရှိ Guide line များအရအသုံးပြုရန် အမှန်တကယ်လိုအပ်ချိန်မှသာ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများပေးပါ။

ပဋိဇီဝဆေးဆိုသည်မှာ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါများကို ကုသနိုင်သော ဆေးဖြစ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်း ဆိုသည်မှာ ပဋိဇီဝဆေးများကို ဘက်တီးရီးယားပိုးများက ခံနိုင်ရည်ရှိလာခြင်းဖြစ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်းကြောင့် ကူးစက်ရောဂါများကို ကုသနိုင်စွမ်း လျော့နည်းလာသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆေးမတိုးတော့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပဋိဇီဝဆေးများကို အစွမ်းထက်စေရန်အတွက် ဂရုတစိုက် သုံးစွဲရန်လိုအပ်ပါသည်။

ANTIBIOTIC RESISTANCE

HANDLE ANTIBIOTICS WITH CARE



WHAT CAN MIDWIVES DO?

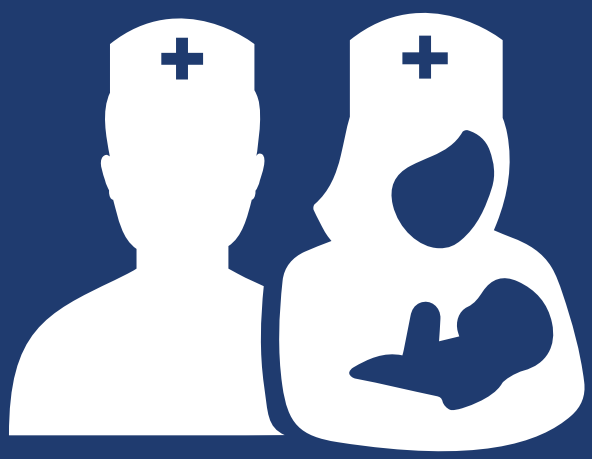
Antibiotic Resistance happens when bacteria change and become resistant to the antibiotics used to treat the infections they cause. This is compromising our ability to treat infectious diseases and undermining many advances in medicine.

We must handle antibiotics with care so they remain effective for as long as possible.

- ✓ Do you **always follow infection prevention & control protocols**?
- ✓ Do you **screen mothers & babies for infections**?
- ✓ Do you **advise** mothers **that breastfeeding** boosts babies' immunity & **prevents infections**?
- ✓ Do you **discharge mothers & newborns as soon as they're in a good condition** (to lower the risk of infection)?
- ✓ Do you **teach mothers about hygiene** & how to prevent infections (e.g. vaccination, hand washing, safer sex, covering nose & mouth when sneezing)?

ပဋိဇီဝဆေး ယဉ်ပါးခြင်း

HANDLE ANTIBIOTICS WITH CARE



သားဖွားဆရာမများ လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည့် အချက်များ

- ✓ ရောဂါပိုးမကူးစက်ရန်နှင့်ထိန်းချုပ်ရန်သတ်မှတ်ထားသည့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို အမြဲတစေလိုက်နာပါ။
- ✓ မိခင်နှင့်ကလေးများကို ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်း ရှိ/မရှိ ကြိုတင်စစ်ဆေးပါ။
- ✓ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့်ကလေးငယ်၏ကိုယ်ခံအားကို မြင့်မားစေကြောင်းနှင့် ရောဂါကာကွယ် နိုင်စေကြောင်း အကြံပြုပါ။
- ✓ မိခင်နှင့်မွေးကင်းစကလေးငယ်များကိုအခြေအနေ ကောင်းလျှင်ကောင်းခြင်း ဆေးရုံမှပေးဆင်းပါ။ (ရောဂါကူးစက်မှုကို လျော့နည်းစေရန်ဖြစ်သည်။)
- ✓ မိခင်များကိုတစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုအကြောင်းနှင့်ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်းကိုမည်သို့ကာကွယ်နိုင်ကြောင်းသင်ကြားပေးပါ။ (ဥပမာ - ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်း၊ ဘေးကင်းသောလိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့်နာချေချောင်းဆိုး ချိန်တိုင်းတွင် ပါးစပ်နှင့် နာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ထားခြင်း)

ပဋိဇီဝဆေးဆိုသည်မှာ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါများကို ကုသနိုင်သော ဆေးဖြစ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်း ဆိုသည်မှာ ပဋိဇီဝဆေးများကို ဘက်တီးရီးယားပိုးများက ခံနိုင်ရည်ရှိလာခြင်းဖြစ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်းကြောင့် ကူးစက်ရောဂါများကို ကုသနိုင်စွမ်း လျော့နည်းလာသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆေးမတိုးတော့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပဋိဇီဝဆေးများကို အစွမ်းထက်စေရန်အတွက် ဂရုတစိုက် သုံးစွဲရန်လိုအပ်ပါသည်။

ANTIBIOTIC RESISTANCE

HANDLE ANTIBIOTICS WITH CARE

WHAT CAN PHARMACISTS DO?

Antibiotic Resistance happens when bacteria change and become resistant to the antibiotics used to treat the infections they cause. This is compromising our ability to treat infectious diseases and undermining many advances in medicine.

We must handle antibiotics with care so they remain effective for as long as possible.

- ✓ Do you **only dispense antibiotics when** they are **needed**, according to current guidelines (e.g. does the patient have a valid **prescription**, is it for the **right drug/dose/duration**)?
- ✓ When patients are seeking treatment for **cold or flu**, do you explain that **antibiotics are not needed**?
- ✓ Do you **talk to patients** about **how to take antibiotics correctly, antibiotic resistance** & the **dangers of misuse**?
- ✓ Do you remind patients to contact their health professional if **symptoms persist**?
- ✓ Do you talk to patients about **preventing infections** (e.g. vaccination, hand washing, safer sex, covering nose & mouth when sneezing)?

ပဋိဇီဝဆေး ဟန့်ပါးခြင်း

HANDLE ANTIBIOTICS WITH CARE

ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူများ / ဆေးဝါးရောင်းချသူများ လိုက်နာ ဆောင်ရွက်သင့်သည့် အချက်များ

- ✓ လက်ရှိကျင့်သုံးနေသော လမ်းညွှန်ချက်များအရ ပဋိဇီဝ ဆေးများကို လိုအပ်သည့်အခါမှသာ ပေးပါ/ ရောင်းချပါ။ (ဥပမာ - ဆေးဝယ်လာသူအား ပဋိဇီဝဆေးပေးရာတွင် ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်ပါရှိမှသာရောင်းချခြင်း၊သင့်လျော်သော ဆေးဝါး/ ပမာဏ/ဆေးသောက်ရမည့်ကာလတို့ကို သတ်မှတ်ထားခြင်း)
- ✓ ဆေးဝယ်လာသူ/လူနာကို သာမန်အအေးမိခြင်း (သို့မဟုတ်) တုပ်ကွေးဖြစ်ခြင်းတို့အတွက် ပဋိဇီဝဆေးမလိုအပ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ✓ လူနာများအား ပဋိဇီဝဆေးများကို မှန်ကန်စွာသုံးစွဲနည်း နှင့်လွဲမှားစွာ အသုံးပြုပါက ဆေးယဉ်ပါးပြီး အန္တရာယ် ရှိနိုင်ကြောင်း အချိန်ပေးရှင်းပြပါ။
- ✓ ရောဂါမသက်သာပါက နားလည်တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူထံ ပြန်လည်မေးမြန်းရန်/ ပြသရန် သတိပေးပါ။
- ✓ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်း၊ ဘေးကင်းသော လိင်ဆက်ဆံခြင်း နှင့် နာချေချောင်းဆိုးချိန်တိုင်းတွင် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ထားခြင်းတို့သည် ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

ပဋိဇီဝဆေးဆိုသည်မှာ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါများကို ကုသနိုင်သော ဆေးဖြစ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်း ဆိုသည်မှာ ပဋိဇီဝဆေးများကို ဘက်တီးရီးယားပိုးများက ခံနိုင်ရည်ရှိလာခြင်းဖြစ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်းကြောင့် ကူးစက်ရောဂါများကို ကုသနိုင်စွမ်း လျော့နည်းလာသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆေးမတိုးတော့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပဋိဇီဝဆေးများကို အစွမ်းထက်စေရန်အတွက် ဂရုတစိုက် သုံးစွဲရန်လိုအပ်ပါသည်။

AntibioticResistance

www.who.int/waaw

World Health Organization

HANDLE ANTIBIOTICS WITH CARE

World Health Organization
Myanmar

ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်းတိုက်ဖျက်ရာတွင်
အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ

- ✓ ကုသရေးကိရိယာများကို သန့်ရှင်းစွာထားပါ။
- ✓ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများကို လိုအပ်မှသာညွှန်ကြားပါ။

- ✓ လူနာများအား ပဋိဇီဝဆေး မှန်ကန်စွာသုံးစွဲနည်းနှင့် မှန်ကန်စွာ မသုံးစွဲပါက ဆေးယဉ်ပါးပြီး အန္တရာယ်ရှိကြောင်း နားလည်အောင်ရှင်းပြပါ။
- ✓ ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် အောက်ပါနည်းလမ်းများကို ရှင်းပြပါ။
  - ■ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း။
  - ■ လက်စနစ်တကျ ဆေးကြောခြင်း။
  - ■ ချောင်းဆိုးနှာချေတိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ထားခြင်း။

ပြည်သူလူထုအား ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်တိုက်ဖျက်ပေးရာတွင်
ကူညီပေးရာရောက်အောင် အထက်ပါ အချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ

**ပဋိဇီဝဆေးများကို လွဲမှားစွာနှင့် အလွန်အကျွံအသုံးပြုခြင်းတို့ကြောင့်
လူတို့ကိုဆေးယဉ်ပါးမှုအန္တရာယ်ကျရောက်စေနိုင်ပါသည်။**

ကမ္ဘာပဋိဇီဝဆေးဆိုင်ရာ အသိပေးရက်သတ္တပတ်

၁၂ - ၁၈ နိုဝင်ဘာလ ၂၀၁၈ ခုနှစ်

HANDLE ANTIBIOTICS WITH CARE

World Health Organization
Myanmar

"ပဋိဇီဝဆေး သတိပြုသုံးစွဲပေး"

ပဋိဇီဝဆေးသုံးစွဲလျှင်
သတိပြု ဆင်ခြင်ပါ။ အကြံဉာဏ်ရယူပါ

ကမ္ဘာပဋိဇီဝဆေးဆိုင်ရာ အသိပေးရက်သတ္တပတ်

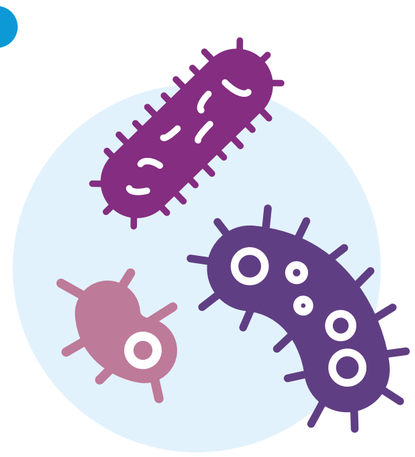
၁၂ - ၁၈ နိုဝင်ဘာလ ၂၀၁၈ ခုနှစ်

ပဋိဇီဝဆေး များကို တလွဲသုံးခြင်း/အလွန်အကျွံသုံးခြင်းသည် လူသားထုတစ်ရပ်လုံးအပေါ် ဆေးယဉ်ပါးမှုအန္တရာယ် ကျရောက်စေပါသည်။

ပဋိဇီဝဆေးများကို မလိုအပ်ဘဲ အသုံးပြုခြင်းက
တစ်ကမ္ဘာလုံးကို ခြိမ်းခြောက်လျက်ရှိသည့်
ဆေးယဉ်ပါးမှုကို လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

- ဆေးရုံတက်ချိန်၊ ကုသချိန် ကြာမြင့်မည်။
- ကုသစရိတ် ပိုများမည်။
- သေဆုံးမှုပိုမိုများပြားမည်။

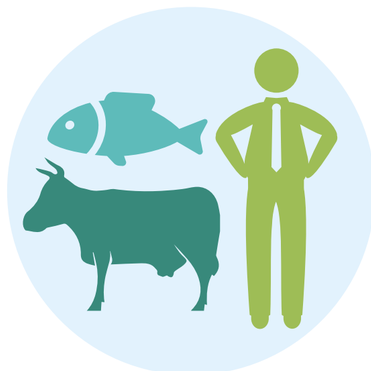


ဆေးယဉ်ပါးမှု

ဘက်တီးရီးယားပိုးများက
ဆေးဒဏ်ခံနိုင်လာပြီး ကုထုံးများ
အသုံးမဝင်တော့ခြင်း

ပဋိဇီဝဆေးသုံးစွဲချိန်တိုင်းနားလည်တတ်ကျွမ်းသော
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူထံမှ လမ်းညွှန်ချက်/
အကြံဉာဏ် ရယူလိုက်နာပါ။

ဆေးယဉ်ပါးမှုသည်
လူတိုင်းဖြစ်ပွားနိုင်သည်။



လူနှင့်တိရိစ္ဆာန်မဟုတ်ပဲ
ဘက်တီးရီးယားပိုးများက
ယဉ်ပါးလာခြင်း

ဆေးယဉ်ပါးပါက သာမန်ရောဂါများပင် ကုသရန်ခက်ခဲလာပြီး
(ဥပမာ – အဆုတ်လေပြွန်ရောင်ခြင်း၊ နား၊ နှာခေါင်းရောဂါများ
ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ) ရောဂါအန္တရာယ်ပိုကြီးလာသည်။

HANDLE ANTIBIOTICS WITH CARE

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
MINISTRY OF HEALTH AND SPORTS

World Health Organization
Myanmar

တာဝန်ကိုယ်စီရှိပါသည်။

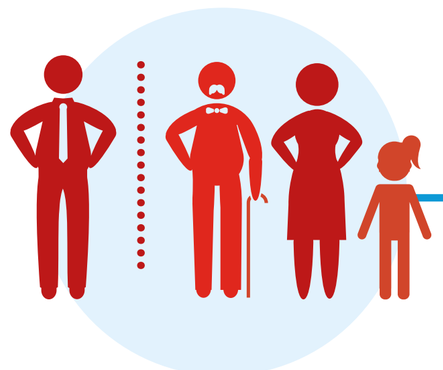
ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုအန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ရန် သင်ကိုယ်တိုင် ပါဝင်ကူညီနိုင်ပါသည်။

ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်း လျော့နည်းပါက ပဋိဇီဝဆေးသုံးစွဲမှု လျော့နည်းလာမည်။
ပဋိဇီဝဆေးသုံးစွဲမှု လျော့နည်းသည်နှင့် အမျှ ဆေးယဉ်ပါးမှုလည်း လျော့နည်းလာမည်ဖြစ်ပါသည်။
ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရခြင်း လျော့နည်းစေရန် သန့်ရှင်းရေး အခြေခံကောင်းများကို ကျင့်သုံးခြင်းသည် အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

အောက်ပါအလေ့အထများကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးကူးစက်မှုကို လျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။

စနစ်တကျ
လက်ဆေးပါ။

သန့်ရှင်းစွာ ချက်ပြုတ်စားသောက်ပါ/
အစားအစာ သန့်ရှင်းမှု ဂရုပြုပါ။



နေထိုင်မကောင်းချိန်တွင်
အခြားသူများနှင့် ရောနှောနေထိုင်ခြင်းကို
ရှောင်ကြဉ်၍ တတ်နိုင်သမျှ သီးသန့်နေထိုင်ပါ။

အန္တရာယ်ကင်းသော လိင်ဆက်ဆံမှုကို
ကျင့်သုံးပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပါ။

ရေကောင်းရေသန့်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်
သန့်ရှင်းရေးတို့ကို မိမိ၏ရပိုင်ခွင့်တစ်ရပ်အဖြစ်
သတ်မှတ်ရယူပါ။

အောက်ပါအလေ့အထများကို လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုကို လျှော့ချနိုင်ပါသည်။

မိမိအား ပေးထားသော ပဋိဇီဝဆေးများကို
အခြားသူများနှင့် မျှဝေသုံးစွဲမှု မပြုရပါ။

ပဋိဇီဝဆေးသုံးစွဲမည်ဆိုပါက နားလည်တတ်ကျွမ်းသော
ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူနှင့်တိုင်ပင်ပါ။
ညွှန်ကြားချက်ကို လိုက်နာပါ။

HANDLE ANTIBIOTICS WITH CARE

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
MINISTRY OF HEALTH AND SPORTS

World Health Organization
Myanmar

HANDLE ANTIBIOTICS WITH CARE

အချိန်မီပြုပြင်ရန်လိုပါသည်။

ပဋိဇီဝဆေးများကို မလိုအပ်ပဲ တလွဲသုံးခြင်းနှင့် အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်းများကြောင့် ဆေးများ၏ ဆေးစွမ်းထက်မှု လျော့နည်းလာပါသည်။

ထို့ကြောင့် ပဋိဇီဝဆေးများကို သုံးစွဲတော့မည် ဆိုပါက ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များ၏ လမ်းညွှန်မှု / အကြံပြုချက်ကို ခံယူရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

MINISTRY OF HEALTH AND SPORTS

World Health Organization
Myanmar

HANDLE ANTIBIOTICS WITH CARE

ပဋိဇီဝဆေးများကိုလွဲမှားစွာ အသုံးပြုခြင်း နှင့် အလွန်အကျွံသုံးခြင်း

ပဋိဇီဝဆေးများကို တလွဲသုံးခြင်းနှင့် အလွန်အကျွံ သုံးခြင်းကြောင့် လူတို့ကို ဆေးယဉ်ပါးမှု အန္တရာယ် ကျရောက်စေသည်။

မလိုအပ်ဘဲသုံးပါက ဆေးယဉ်ပါးမှုအန္တရာယ်ကို အချိန်တိုအတွင်းလျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

ဆေးယဉ်ပါးမှုဖြစ်ပွားပါက ကုသရန်နှင့် ပျောက်ကင်းရန်ခက်ခဲသည်။

ဆေးယဉ်ပါးမှုသည် လူမျိုးမရွေး၊ အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

ပဋိဇီဝဆေးများကို သုံးစွဲရန်လိုအပ်ပါက နားလည်တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများ၏ လမ်းညွှန်မှု / အကြံပြုချက်ကို ခံယူပါရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
MINISTRY OF HEALTH AND SPORTS

World Health Organization
Myanmar

HANDLE ANTIBIOTICS WITH CARE

သတိပြုဆင်ခြင်ပါ၊ အကြံဉာဏ် ရယူပါ။

World Health Organization
Myanmar

ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်းအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးနှိုးဆော်ချက်

ပဋိဇီဝဆေးဆိုသည်မှာ -

❖ ဗက်တီးရီးယားပိုးမွှားများကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါများကို ကုသနိုင်သောဆေး တစ်နည်းအားဖြင့် ပိုးသတ်ဆေးဖြစ်ပါသည်။

ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်းဆိုသည်မှာ -

❖ ပဋိဇီဝဆေးများကို ဗက်တီးရီးယားပိုးများက ခံနိုင်ရည်ရှိလာခြင်းဖြစ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်းကြောင့် ကူးစက်ရောဂါများကို ကုသနိုင်စွမ်း လျော့နည်းလာသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆေးမတိုးတော့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပဋိဇီဝဆေးများကို တလွဲသုံးစွဲခြင်းကြောင့် -

(၁) လူတို့ကို ဆေးယဉ်ပါးမှုအန္တရာယ် အချိန်တိုအတွင်း ကျရောက်စေနိုင်သည်။

(၂) ဆေးယဉ်ပါးမှုဖြစ်ပွားပါက ကုသရန်နှင့် ပျောက်ကင်းရန် ခက်ခဲသည်။

(၃) ဆေးယဉ်ပါးမှုသည် လူမျိုးမရွေး၊ အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

ပဋိဇီဝဆေးဝါးများကို သုံးစွဲမည်ဆိုပါက နားလည်တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများနှင့် မဖြစ်မနေတိုင်ပင်သင့်ပါသည်။ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာသင့်ပါသည်။

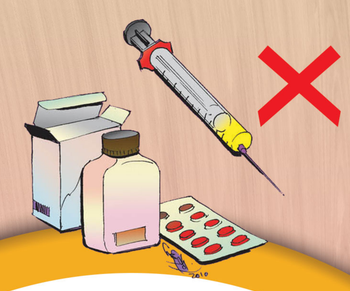
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

ဆေးဝါးယဉ်ပါးမှုအွန်လာရယ် ကာကွယ်ဖို့ အားလုံးပူးပေါင်းတိုက်ဖျက်စို့

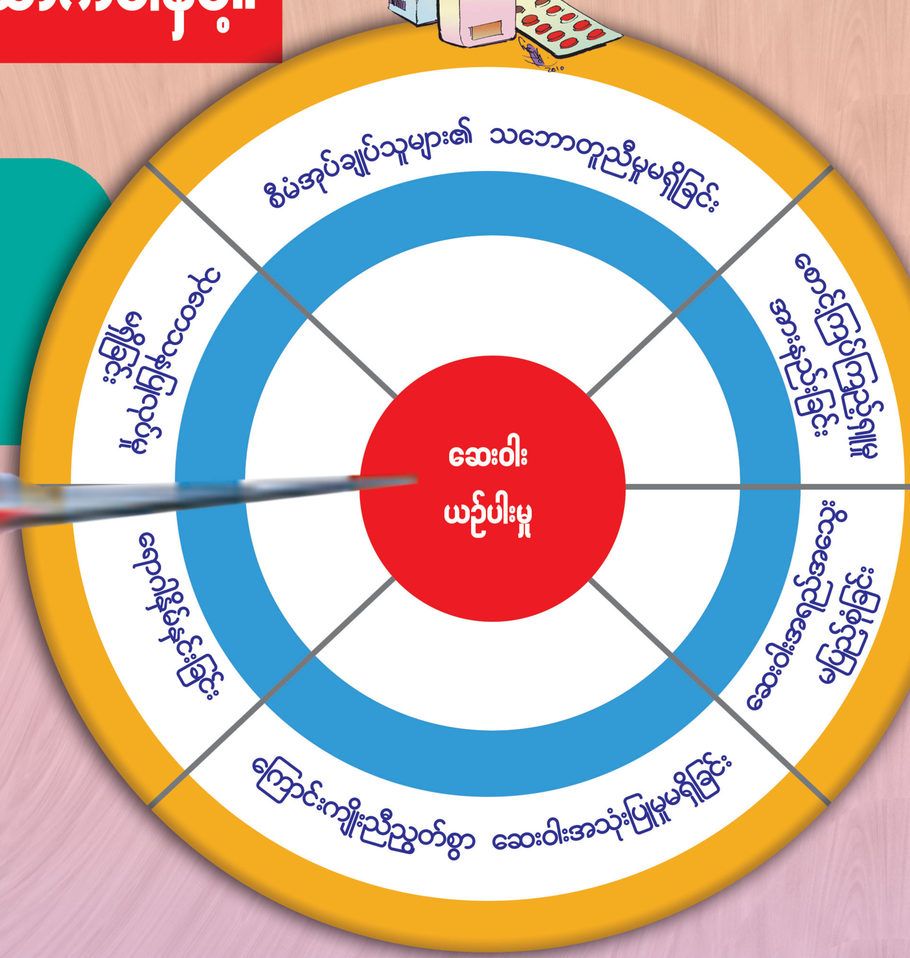
အဓိကဆေးဝါး အလေးထား ကြိုးစားလိုက်နာ ကျင့်သုံးပါ။

ရာသီမရွေး၊ နေရာမရွေး ပြည်သူသို့ ရောက်အောင်ပို့မှာ အဓိကဆေး။

မလိုအပ်ဘဲ ဆေးမထိုး/ ဆေးမသောက်ပါနှင့်။



ပဋိဇီဝဆေး (Antibiotic)ကို
မိမိသဘောနှင့် မိမိ မဝယ်သောက်သင့်ပါ။



လိုအပ်၍ ဆေးသောက်ရပါက
ဆေးညွှန်းအတိုင်း ဆေးပတ်လည်အောင် သောက်ပါ။
သို့မဟုတ်ပါက ဆေးယဉ်ပါးခြင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

ဆေးဆိုင်မှ စပ်ဆေးများ မသောက်ပါနှင့်။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ မြန်မာနိုင်ငံ အဓိကဆေးဝါးစီမံချက်မှ ထုတ်ဝေသည်

အဓိကဆေးဝါးအလေးထား ကြိုးစားလိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

သတိ

ညွှန်ကြားသောဆေးဝါးကို လက်ခံမယူမီ ဆေးဝါးပမာဏ၊ အကြိမ်နှင့်ရက်၊ မည်၍မည်မျှသောက်သုံးရမည်ကို သိပြီးပြီလား၊ မသိသေးလျှင် သေချာအောင်မေးမြန်းပြီး ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း တသွေမတိမ်း လိုက်နာသောက်သုံးပါ။

ဆေးထိုးခံဖို့မလိုပါ။
ဆေးသောက်မှန်ဖို့လိုအပ်သည်။

ဆေးတိုင်းသည် သက်ဆိုင်ရာရောဂါပျောက်ကင်းစေနိုင်သော်လည်း မလိုလားအပ်သော နောက်ဆက်တွဲအာနိသင်များ ရှိတတ်ပါသည်။ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း အတိအကျ လိုက်နာသုံးစွဲရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဆေးညွှန်းအတိုင်း တိတိကျကျ လိုက်နာဖို့ဝဲပါ။

ဝဲဆေးကို ဆေးညွှန်းအတိုင်း အတိအကျလိမ်းမှသာ ပျောက်ကင်းသည်။ သို့မဟုတ်ပါက ရောဂါမပျောက်ဘဲ ဆေးအလဟာသဖြစ်မည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
မြန်မာနိုင်ငံအဓိကဆေးဝါးစီမံချက်မှ
ထုတ်ဝေသည်။

အဓိကဆေးဝါးနှင့်သတိပြုစရာများ

ပြည်သူလူထုအများစု ခံစားနေရသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်သည့် အလိုအပ်ဆုံးနှင့် မရှိမဖြစ်သည့်ဆေးဝါးကို အဓိကဆေးဝါးဟုခေါ်သည်။

အဓိကဆေးဝါးများသည်

၁။ ပြည်သူလူထုအတွင်း အဖြစ်များသော ကျန်းမာရေးပြဿနာ/ရောဂါများအတွက် ကုသဖြေရှင်းပေးနိုင်သည်။
၂။ ဆေးအာနိသင် ထက်မြက်ပြည့်ဝသည်။ စံညွှန်းမီသည်။
၃။ မလိုလားအပ်သော အာနိသင်များ နည်းပါး၍ စိတ်ချရသည်။
၄။ ထုတ်လုပ်သည့်စက်ရုံ/ ကုမ္ပဏီအမည်၊ ရောင်းတမ်းအမည်များနှင့် မဟုတ်ဘဲ မျိုးရင်း အမည်ဖြင့်သာ အသုံးပြုသည့်အတွက် စျေးနှုန်းချိုသာသည်။
၅။ လတ်ဆတ်သော ဆေးစစ်ဆေးမှုနှင့်များသာ ဖြစ်သည်။
ဒေသအလိုက် အဓိကဆေးဝါးများရွေးချယ်ရာတွင် အထက်ပါ အချက်အလက်များနှင့် ပြည့်စုံရန် လိုမည်ဖြစ်ပါသည်။

သတိ
ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဆေးဝါးများကို သေချာစွာ မှတ်သားပြီး တိကျမှန်ကန်စွာ သောက်သုံးပါ။

မြန်မာနိုင်ငံအဓိကဆေးဝါးစီမံချက်

အဓိကဆေးဝါးနှင့်သတိပြုစရာများ

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
မြန်မာနိုင်ငံအဓိကဆေးဝါးစီမံချက်မှ
ထုတ်ဝေသည်

ဆေးထိုးခြင်းသည် အချို့သော ပြင်းထန်သည့်ရောဂါများနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းများအတွက် ပို၍ အသုံးဝင်သည်။

မိမိနှင့်တည်သော ဆေးသည် အခြားသူ တည်ချင်မှ တည်မည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် သံဓာတ်ပါသော ဆေးသည် အသက်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ အနည်းဆုံး သုံးလခန့် ဆက်တိုက်စားမှသာ အာနိသင် ပြည့်ဝစွာရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးဆိုင်မှ စပ်ဆေးများ မသောက်ပါနှင့်။

အားဆေးသည် လူတိုင်းအတွက် မလိုအပ်ပါ။

အားဆေးသောက်တိုင်း အားတိုးပွားပြီး စွမ်းအားတိုးသည် မဟုတ်ပါ။ အာဟာရ ပြည့်ဝစွာ စားသောက်နေထိုင်မှသာ အားတိုး၍ စွမ်းအင်ပြည့်ဖြိုးပါသည်။ အားဆေးဟုခေါ်သော ဆေးများသည် ဗီတာမင် ဆေးများဖြစ်ပြီး ဗီတာမင်ချို့တဲ့နေသူများ အတွက်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ဘားပလက်၊ စီဗစ်စသည့် ဗီတာမင်များသည် အားများ တိုးလာပြီး စွမ်းအားများ ဖြစ်မလာပါ။ ဗီတာမင်ချို့တဲ့သူများအတွက် ကုသပေးသည့် ဆေးများသာ ဖြစ်ပါသည်။

သက်တမ်းလွန်ဆေးဝါး မသုံးစွဲပါနှင့်။

အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဌာန မှတ်ပုံတင်ခွင့်ပြုထားသော ဆေးများကိုသာ သုံးစွဲသင့်ပါသည်။

အထက်ပါအချက်များကို လိုက်နာပါက ဆေးဝါးသောက်ဖို့ မလိုပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာန

ဆေးဝါးရောင်းချသူများလိုက်နာရန်အချက်များ

- မြန်မာနိုင်ငံဆေးဝါးမှတ်ပုံတင်အမှတ်ပါသောဆေးဝါးများကိုသာ ရောင်းချရန်။
- ဆေးဝါးနှင့်ဆေးပစ္စည်းများကိုသတ်မှတ်အပူချိန်နှင့်စိုထိုင်းဆ တွင်ထားရှိရန်။
- လွတ်လပ်စွာရောင်းချနိုင်သောဆေးဝါး (OTC) နှင့်ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်လိုအပ်သောဆေးဝါး (POM) များကိုသတ်မှတ် ချက်အတိုင်းရောင်းချရန်။

- စပ်ဆေးများရောင်းချခြင်းမှရှောင်ကျဉ်ရန်။
- သက်တမ်းလွန်သောဆေးဝါးနှင့်ဆေးပစ္စည်းများကိုမရောင်းချရ။
- ထုပ်ပိုးမှုမကောင်းသော၊အရောင်အဆင်းမကောင်းသော ဆေးဝါးနှင့်ဆေးပစ္စည်းများကိုမရောင်းချရ။
- အမြတ်အစွန်းရရေးကိုအဓိကမထားဘဲပြည်သူအများကျန်းမာရေး မထိခိုက်စေရန်ကျင့်ဝတ်ပျက်ခြင်း၊အကုသိုလ်ဖြစ်စေခြင်းတို့ကို ရှောင်ရှားရန်။

ဆေးဝါးအသုံးပြုသူများလိုက်နာရန်အချက်များ

- မြန်မာနိုင်ငံဆေးဝါးမှတ်ပုံတင်အမှတ်ပါသောဆေးဝါးများကိုသာ ဝယ်ယူသုံးစွဲရန်။
- ဆေးဝါးသက်တမ်းဖော်ပြချက်ကိုစစ်ဆေးပြီးမှဝယ်ယူသုံးစွဲရန်။
- သိပ္ပံနည်းကျဆေးပညာကုထုံးများတွင်တစ်ကြိမ်တည်းဖြင့်ပျောက် ကင်းသောစပ်ဆေးကုထုံးမရှိပါ။စပ်ဆေးများသုံးစွဲခြင်းဖြင့်အကျိုး ကျေးဇူးထက်နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများခံစားရပါလိမ့်မည်။
- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်လိုမလိုမေးမြန်းပြီးမှဆေးဝါးနှင့်ဆေး ပစ္စည်းများကိုဝယ်ယူသုံးစွဲရန်။တတ်ကျွမ်းသူ၏ညွှန်ကြားချက်ဖြင့် အသုံးပြုခြင်းသာအကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ဆေးဝါးများသည် အလွယ်တကူဝယ်ယူသုံးစွဲအပ်သောအရာများမဟုတ်ပါ။

- ထုပ်ပိုးမှုမကောင်းသော၊အရောင်အဆင်းမကောင်းသော၊ ခင်းကျင်းရောင်းချမှုမကောင်းသော (ဥပမာ-နေထိုးခြင်း၊ဖုံကပ် ခြင်းအစရှိသော)ဆေးဝါးနှင့်ဆေးပစ္စည်းများကိုဝယ်ယူမှုမပြုရန်။

ဆေးဝါးနှင့်ပတ်သက်၍သိရှိလိုသည်များကိုအောက်ပါမှန်းနံပါတ်များတွင်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

၀၆၇-၄၀၃၀၇၃၊ ၀၆၇-၄၀၃၀၉၁