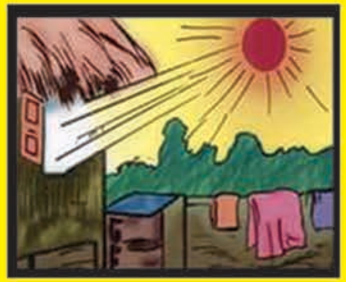
သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေး

ရာသီတိုင်းတွင် ကလေးများများလျှင် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်နိုင်၍ ဂရုပြုသတိထား စောင့်ကြည့်ပါ။

ရေ (အိုး၊ခွက်၊စည်) အားလုံးကို ခြင်မဝင်နိုင်အောင် ဖုံးအုပ်ပါ၊

ရေ (အိုး၊ခွက်၊စည်) အားလုံး၏ အတွင်းပိုင်းကို တိုက်ချွတ်ဆေးကြော၍ သွန်ပစ်ပါ၊

ညောင်ရေအိုးများကို တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် ဆေးကြော၍ ရေလဲပါ၊



အလင်းရောင်ရ၍ ခြင်မခိုအောင်းနိုင်ရန် နေ့ပိုင်းတွေင်ပြတင်းပေါက်များ ဖွင့်ထားပါ၊

ရေ (အိုး၊ခွက်၊စည်) ထဲရှိ ပိုးလောက်လန်းများကို လက်ကိုင်ရှည် ရေစစ်ဖြင့် ခပ်ပစ်ပါ၊

ရေ (အိုး၊ခွက်စည်၊) ထဲသို့ ရေကိုစစ်၍ ထည့်ပါ၊

မိုးရေတင်ကျန်နိုင်သည့် ဘူး/ ခွက်/ တာယာဟောင်း စသည်တို့ကို မြေမြှုပ်ပစ်ပါ၊

ခြင်မခိုအောင်းနိုင်ရန် အိမ်တွင်း/ အိမ်ပြင် ရှင်းလင်းပါ၊

ကြောင်အိမ်အောက်ခံခွက်များထဲသို့ ဆား၊ ဓါတ်ဆီဟောင်း လောင်းထည့်ပါ၊

ဘယ်အချိန်အိပ်အိပ် ခြင်ထောင်ထောင်အိပ်ပါ၊

ခြင်ပိုးသတ်ဆေးမှုတ်အဖွဲ့ကို ကူညီပါ၊

ခြင်ကိုက်မခံရလျှင် သွေးလွန်တုပ်ကွေးမဖြစ်နိုင်ပါ၊

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများ

- (၂)ရက်မှ (၇)ရက်ခန့် အပြင်းဖျားသည်၊
- ပျို့အန်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် အနီစက်များထွက်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်၊
- ဖျားနေစဉ်(၃)ရက်မှ(၅)ရက်အတွင်း သွေးလန့်သည့် လက္ခဏာများပေါ်၍ အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်၊

သွေးလန့်သည့် လက္ခဏာများ

- ဖျားရာမှ ရုတ်တရက်အဖျားကျကာ၊ ခြေဖျား လက်ဖျားများ အေးစက်ခြင်း၊
- အဖျားကျသော်လည်း ကလေးမှာ အစာမစားခြင်း၊ မှိန်းနေခြင်း(သို့မဟုတ်)ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊
- မကြာခဏ အော့အန်ခြင်း၊ အန်သည့်အရည်တွင် အညိုရောင် အဖတ်အမျှင်လေးများပါလာခြင်း၊

အထက်ပါသွေးလန့်သည့် လက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက ဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ကုသမှုခံယူပါ။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ

- သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပွား၍ ခြင်ကျားကိုက်ခြင်းဖြင့် ကူးစက်သည်၊
- အသက်(၁၅)နှစ်အောက်ကလေးများတွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားသည်၊ မြန်မာနိုင်ငံတွင်(၃)နှစ်မှ (၈)နှစ် အရွယ်တွင်အများဆုံးဖြစ်သည်၊ လူကြီးများတွင်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်၊
- တစ်နှစ်ပတ်လုံးကူးစက်နိုင်ပြီး၊မိုးရာသီတွင်အများဆုံးဖြစ်ပွားသည်၊ တောရောမြို့ ပါဖြစ်ပွားသည်၊

- ခြင်ကျားမှာ ရေကြည်ရေသန့် များဖြစ်သည့် ရေ(အိုး၊ခွက်၊စည်)၊ ညောင်ရေအိုးများနှင့် မိုးရေတင်ကျန်နိုင်သည့်ဘူး/ ခွက်/ တာယာ ဟောင်းများတွင် ပေါက်ပွားပါသည်၊
- ခြင်ဥမှ ခြင်ဖြစ်ရန် (၇) ရက်ခန့် ကြာသည်၊
- နေ့အချိန်တွင် ပိုကိုက်သည်၊

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ရေး အားလုံးပါဝင်ဆောင်ရွက်ပေး။

- ပိုးလောက်လန်း ဘဝတွင် သုတ်သင်ရှင်းလင်းမှ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်မည်၊
- အိမ်တိုင်း/ ရွာတိုင်း/ ရပ်ကွက်တိုင်း/ မြို့တိုင်းတွင် ပိုးလောက်လန်းနှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများကိုပြည်သူများအားလုံး တစ်ပြိုင်နက် ဆောင်ရွက်ရပါမည်၊

ကျောင်းများတွင်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

(၁)သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါအကြောင်းဟောပြောပို့ချပါ၊

(၂) ကျောင်းသား/ သူများဖုံး၊သွန်၊လဲ၊စစ် ဆောင်ရွက်တတ်အောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ၊

(၃) ရေသွန်ရေလှယ်မလုပ်နိုင်သည့် အုတ်ကန်များတွင် လောက်လန်းစားသည့် ငါးထည့်ပါ၊

(၄) ခန်းစီးလိုက်ကာများ၊ခြင်ထောင်များကိုပိုးသတ်ဆေးစိမ်ပါ၊

(၅) မိုးရာသီတွင် ကျောင်းသား/ သူများဖျားနာပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အလျင်အမြန်ပြပါ၊

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးအတွက် ပြည်သူလူထုက ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်း(၄)ရပ်

၁။ မိသားစုများသည် မိမိတို့ အိမ်တွင်း အိမ်ပြင်ရှိ ရေထည့်ထားသည့် ရေစည်ရေအိုးများနှင့် ရေတင်ကျန်နိုင်သော ကားတာယာများကို ခြင်မဝင်အောင် ဖုံးအုပ်ရန်

သောက်ရေ၊သုံးရေ အိုးခွက်များ၊ ရေစည်ရေအိုးများ၊ ပန်းအိုး၊နတ်အိုးများ၏ အတွင်းပိုင်းကို ပွတ်တိုက်ဆေးကြော၍ သွန်ပစ်ခြင်း၊

ရေရှားပါကခြင်လောက်လန်းတွေ့သောရေကိုနောက် အိုးတစ်အိုးသို့ ရေစစ်၍ လဲလှယ် ပြောင်းထည့်ခြင်းကို အပတ်စဉ် ဗုဒ္ဓဟူးနှင့်စနေနေ့တိုင်းပြုလုပ်ရန်

သွေးလွန်တုပ်ကွေးနှိမ်နင်းရေးမိသားစုတိုင်းပါဝင်မနေး

၂။ အိမ်ပြင်ပရှိ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများရှင်းလင်းရန်၊ မြေမြှုပ်ရန်၊အသုံးမပြုသောအိုးခွက်များမှောက်ထားရန်

၃။ ခြင်ကိုက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်-အင်္ကျီလက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်ဝတ်ရန်-ဘယ်အချိန်အိပ်အိပ်၊ ဘယ်နေရာအိပ်အိပ် ခြင်ထောင်ထောင်၍ အိပ်ရန်

၄။ ရေမလှယ်နိုင်သည့်အုတ်ကန်၊ရေစည်၊ရေကန်များ တွင် ခြင်လောက်လန်းစားငါးထည့်ရန် (သို့) ခြင်လောက်လန်းသတ်ဆေး Abate ခတ်ရန်

ခြင်ဆေးမှုတ်ခြင်း

သွေးလွန်တုပ်ကွေး လူနာရှိသည့်အိမ်နှင့် ၎င်းကလေး တက်သည့်ကျောင်း၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုက်(၁၀၀) အတွင်းရှိသော အိမ်များတွင် ဆေးမှုတ်သင့်ပါသည်။ ခြင်နှင့်ပိုးသတ်ဆေးမှုန်များလေထဲတွင်ရင်ဆိုင်တွေ့မှ ခြင်သေသည်။ စက်မှမှုတ်ထုတ်လိုက်သော ပိုးသတ်ဆေးသည် လေထဲတွင်တစ်နာရီခန့်သာပျံ့ဝဲနိုင်သည်။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးကာကွယ်သည့်အနေနှင့်ကြိုတင် ဆေးမှုတ်ပါကဆေးမှုတ်ပြီးပြီဖြစ်၍သွေးလွန်တုပ်ကွေး ကာကွယ်ပြီးပြီဟူသောလွဲမှားသည့် ယုံကြည်စိတ်ချမှုများလက်ခံသွားပါက အမှန်တကယ် လိုအပ်သည့် ခြင်လောက်လန်းနှိမ်နင်းရေးကို မေ့လျော့မိနိုင်သောကြောင့် အန္တရာယ်ပိုကြီးပါသည်။

ခြင်ကျားမရှိလျှင် သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါမဖြစ်ပါ။ ခြင်မဖြစ်မီ ခြင်လောက်လန်းဘဝကပင်နှိမ်နင်းပါ။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ

- သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပွား၍ ခြင်ကျားကိုက်ခြင်းဖြင့်ကူးစက်သည်။
- ခြင်ကျားသည်နေ့အချိန်တွင်ပိုကိုက်သည်။
- အသက်(၁၅)နှစ်အောက် ကလေးများတွင်အဖြစ်များသည်။မြန်မာနိုင်ငံတွင်(၅)နှစ်(၉)နှစ်အရွယ်တွင်အများဆုံးဖြစ်သည်။လူကြီးများလည်းဖြစ်နိုင်သည်။
- တစ်နှစ်ပတ်လုံးကူးစက်နိုင်ပြီးမိုးရာသီတွင်အများဆုံးဖြစ်ပွားသည်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကို

- ကုသပျောက်ကင်းနိုင်သည့်ဆေးဝါးများမရှိသေးပါ။
- ကာကွယ်ဆေးကို သုတေသနပြုလုပ်နေဆဲရှိသေးသည်။
- စောစီးစွာ စနစ်တကျကုသပါက ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာပြီး သေဆုံးမှုလျော့ချနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

မိမိတို့ရပ်ရွာနှင့်ကျောင်းများတွင်ဖျားနာလူနာ/ သွေးလွန်တုပ်ကွေးသံသယလူနာများရှိလျှင် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ချက်ချင်းသတင်းပို့ပါရန်

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ဝေသည်။
၂၀၁၇

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ၏လက္ခဏာများ

- (၂)ရက်မှ(၇)ရက်ခန့်အပြင်းဖျားသည်
- ပျို့အန်ခြင်း၊ကိုယ်ပေါ်တွင်အနီစက်များထွက်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်တတ်သည်
- ဖျားနေစဉ်(၃)ရက်မှ(၅)ရက်အတွင်း သွေးလန့်သည့် အန္တရာယ်လက္ခဏာများ ပေါ်၍ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။

အိမ်တွင်ပြုစုကုသခြင်း

၁။ ဂရုစိုက်၍အရည်များများတိုက်ပါ။
(ဓါတ်ဆားရည်၊ဖျော်ရည်အမျိုးမျိုး၊ဟောလစ်၊ စွပ်ပြုတ်)
၂။ အညိုရောင်ရှိသောအရည်ကိုမတိုက်ရ။
၃။ အဖျားကြီးလွန်းလျှင်
ရေပတ်တိုက်နိုင်သည်။
၄။ပါရာစီတမောဆေးကိုအရွယ်လိုက်၍ဆေးညွှန်းပမာဏအတိုင်း
(၆)နာရီခြားတိုက်ပါ။
၅။ပါရာစီတမောမဟုတ်သောအခြားအပူကျဆေးများ
(ဗမာဆေး၊ဘာစပရင်၊အနာဂျက်စင်၊ဖော်တရမ်...)တို့သည်
သွေးထွက်မှု/သွေးလန့်မှုဖြစ်စေသောကြောင့်
မတိုက်ရ/မထိုးရ/စအိုထဲမထည့်ရ

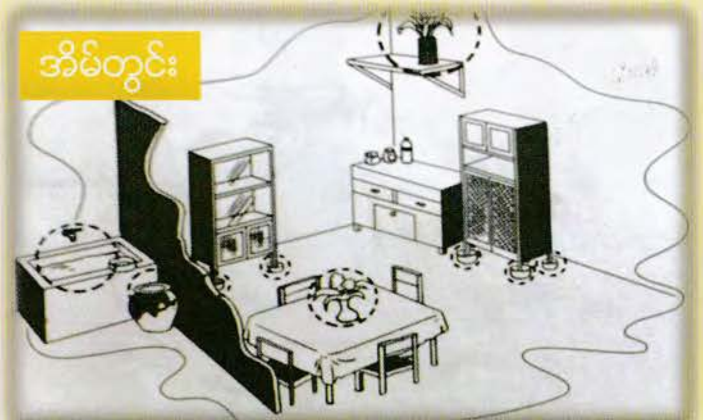
အဖျားကြီးလွန်းလျှင်၊မှိန်းလွန်းလျှင် အစားအသောက်၊အရည်မဝင်လျှင် နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံပြန်ပြပါ။

- အစားအသောက်(သို့)အရည်လုံးဝမဝင်ဘဲဆက်တိုက် အန်နေလျှင်
- ဖျားရာမှ ရုတ်တရက် အဖျားကျကာ ခြေဖျား၊လက်ဖျားများ အေးစက်နေလျှင်
- အဖျားကျသော်လည်း မှိန်းနေခြင်း(သို့)**ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း**
- ဗိုက်နာခြင်း၊(အသည်းကြီးခြင်း)
- ခန္ဓာကိုယ်မှသွေးထွက်ခြင်း (ဥပမာ-နာခေါင်းသွေးထွက်ခြင်း၊ ဝမ်းမဲမဲသွားခြင်း၊ အန်သည့်အထဲတွင်ကော်ဖီစေ့ရောင် အညိုအမဲအဖတ်လေးများပါခြင်း စသည့်

သွေးလန့်သည့်လက္ခဏာတစ်ခုခု တွေ့လျှင်ဆေးရုံသို့အမြန်ဆုံးသွားပါ

ခြင်ကျားပေါက်လေ့ရှိသောနေရာများ

- **ရေကြည်ရေသန့်** တွင်ပေါက်သည်
- (၇)ရက်ထက်ပို၍ **ရေလှောင်ထားသော/ရေတင်ကျန်သော** အရာများအားလုံး(အိုး၊ခွက်၊ရေစည်၊အုတ်ကန်)
- **လူတို့စွန့်ပစ်သည့်** တာယာအဟောင်း၊ ဘတ္တရီအိုး၊ပလတ်စတစ်ခွက်၊အချိုရည်ဗူးခွံ၊အုန်းမှုတ်ခွက်များ၊ အမိုက်များဖြင့် ပိတ်နေသောရေတံလျောက်များ၊
- **သဘာဝအလျောက်မိုးရေတင်ကျန်လေ့ရှိသော** သစ်ပင်အခေါင်း၊အုန်းလက်၊ငှက်ပျောလက်များအကြား၊ ဝါးဆစ်၊ဝါးပင်အငုတ်များ.......
- **ရေတစ်ဇွန်းစာမျှ**ရေတင်ကျန်လျှင်ပင်ခြင်ကျားပေါက်နိုင်သည်



ခြင်ကောင်ဖြစ်မှ နှိမ်နင်းခြင်းထက် ပိုးလောက်လန်းဘဝတွင်နှိမ်နင်းခြင်းဖြင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကို ပိုမိုထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးကင်းဝေးရေး အားလုံး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပေး

ခြင်မခိုအောင်းနိုင်ရန် အိမ်တွင်း/အိမ်ပြင် ရှင်းလင်းပါ။

ရေလှောင်ကန်များတွင် တီလားပီးယား၊ ငါးထိပ်ကွက်နှင့် ဒေါင်းငါးစသည့် ခြင်လောက်လန်းစားငါးများ မွေးမြူရန် ထည့်ပါ။

ရင်သွေးငယ်များ -
သွေးလွန်တုပ်ကွေးဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိပါက
နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနတွင် အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသ၍
ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။

ခြင်ကျားလောက်လန်း ကင်းစင်ဖို့ တို့ကျောင်းသားတွေ ပါဝင်စို့

ဖုံး

ရေအိုး/ရေစွက်/ရေစည်
အားလုံးကို ခြင်မဝင်နိုင်အောင်
လုံခြုံစွာ ဖုံး အုပ်ပါ။

စစ်

ရေရှားပါက
ပိုးလောက်လန်း
တွေ့သောရေကို နောက်တစ်အိုးသို့ ရေ စစ် ဖြင့်ပြောင်းထည့်ပါ။

လဲ

ညောင်ရေအိုး၊
ပန်းအိုးများကို
တစ်ပတ်လျှင်
နှစ်ကြိမ်
လဲမည့်အိုး၏
နံရံများကို တိုက်ချွတ်
ဆေးကြော၍ ရေလဲပါ။

သွန်

ရေအိုး/ရေစွက်/ရေစည်
အားလုံး၏ အတွင်းပိုင်း
ကို တိုက်ချွတ်ဆေး
ကြော၍ တစ်ပတ်
တစ်ကြိမ် သွန် ပစ်ပါ။

လောင်း

ကြောင်အိမ်အောက်ခံ
ခွက်များထဲသို့
ဆား၊ စက်ဆီ
ဒီဇယ်ဆီအဟောင်းများ
(သို့)အင်ဂျင်ဝိုင်အဟောင်းများ
လောင်း ထည့်ပါ။

ဖွင့်

အလင်းရောင်ရ၍
ခြင် မခိုအောင်းနိုင်ရန်
နေ့ပိုင်းတွင် ပြတင်းပေါက်
များ ဖွင့် ထားပါ။

ခတ်

မလှယ်မသွန်နိုင်သော
အုတ်ကန်ကြီးများ၊
Overhead Tank များ
အတွင်းသို့ ပိုးလောက်လန်း
သေဆေး Abate ဆေး
ခတ် ခြင်း

ထောင်

ဘယ်အချိန်အိပ်အိပ်
ဘယ်နေရာအိပ်အိပ် ခြင်ထောင် ထောင် အိပ်ပါ။

မြှုပ်

အိမ်တွင်း၊ အိမ်ပြင်ရှိ မိုးရေ
တင်ကျန်နိုင်သည့် စွန့်ပစ်
ပစ္စည်းများ ဗူး/ခွက်/
တာယာဟောင်း
စသည်တို့ကို
မြေကြီးတွင်
ကျင်းတူး၍
မြှုပ် ပစ်ပါ။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးကာကွယ်ရေး ခြင်လောက်လန်းနှိမ်နင်းပေး

သွေးလွန်တုပ်ကွေး

- သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါပိုးရှိသော ခြင်ကျားကိုက်ခံရမှုမှရသော ရောဂါဖြစ်သည်။
- သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်တတ်သော မိုးရာသီတွင် ကလေးဖျားလျှင် စောင့်ကြည့်ပါ။
- စတင်ဖျားသည့်နေ့တတိယနေ့နှင့် ပဉ္စမနေ့အတွင်း ကလေးဖျားသည့် အခြေအနေ ဆိုးလာတတ်သဖြင့် လိုအပ်ပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပြသပါ။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- သွေးလွန်တုပ်ကွေးအဖျားသည် နာတာရှည်အဖျားမဟုတ်ပါ။
- ကလေးဖျားနေစဉ် ပျို့အန်ခြင်းရှိနိုင်သည်။
- ဖျား၍ (၃)ရက်မှ(၅)ရက်ကြာလျှင် သွေးလန့်ပြီး အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်။

သွေးလန့်လက္ခဏာများ

- (၃) ရက်မှ (၅) ရက်အတွင်း အဖျားတက်ရာမှ ချက်ချင်းအဖျားကျလာသကဲ့သို့ဖြစ်လာပြီး ခြေဖျားလက်ဖျားများ အေးစက်လာနိုင်သည်။
- ခဏခဏ အန်လာနိုင်သည်။ အန်သည့်အခါ ကော်ဖီရောင်အညိုစက်လေးများ ပါလာနိုင်သည်။
- ကလေးမှိန်းနေမည်(သို့မဟုတ်)ဂနာမငြိမ် ဂျီတိုက်လာမည်။
- ကတ္တရာစေးရောင် ဝမ်းအမည်းများ သွားတတ်ပါသည်။
- သွေးလန့်သောလက္ခဏာများရှိလျှင် ဆေးရုံ၊ဆေးပေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံးပို့၍ ကုသမှုခံယူပါ။

ခြင်ကျား

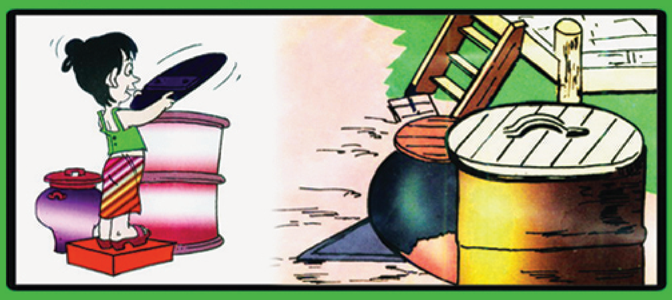
- ခြင်၏ကိုယ်တွင် အစင်းကြောင်းများတွေ့ရခြင်းကြောင့် ခြင်ကျားဟုခေါ်ပါသည်။
- နေ့အခါတွင်သာ ကိုက်လေ့ရှိပါသည်။
- ခြင်ကျားသည် ရေကြည်ရေသန့်တွင် ပေါက်ပွားသည်။
- နေအိမ်သုံး ရေထည့် အိုးခွက်များ၊ ပုံးများ၊ ပန်းအိုးများ၊ ကြောင်အိမ်အောက်ခံခွက်များ အိမ်အနီးရှိ ရေတင်နေသော အိုးခွက်အဟောင်းများတွင် ပေါက်ပွားသည်။
- ဥများမှ ပိုးလောက်လန်းများဖြစ်ပြီး (၁၀) ရက်ခန့်ကြာသောအခါ ခြင်ကောင်ဖြစ်လာသည်။

ခြင်နှိမ်နင်းရေး

- သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် ခြင်မှတစ်ဆင့်ဖြစ်တတ်သောကြောင့် ခြင်နှိမ်နင်းရေးတွင် ခြင်ကောင်ဖြစ်မှ နှိမ်နင်းခြင်းထက် ပိုးလောက်လန်းဘဝ နှိမ်နင်းခြင်းသည် လွယ်ကူသောကြောင့် ပိုးလောက်လန်းဘဝတွင် နှိမ်နင်းပါ။

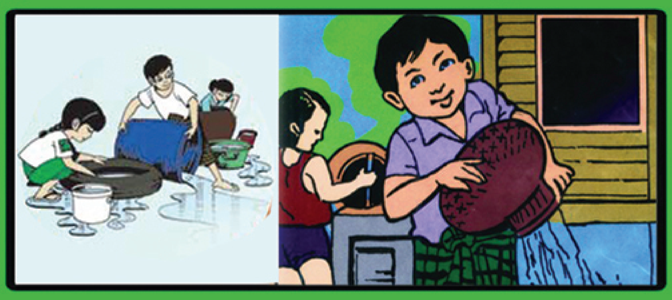
သွေးလွန်တုပ်ကွေးကာကွယ်ရေး ခြင်လောက်လန်းနှိမ်နင်းပေး

ဖုံး



ရေစည်ရေအိုးများကိုခြင်မဝင်နိုင်ရန် လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ထားပါ။

သွန်

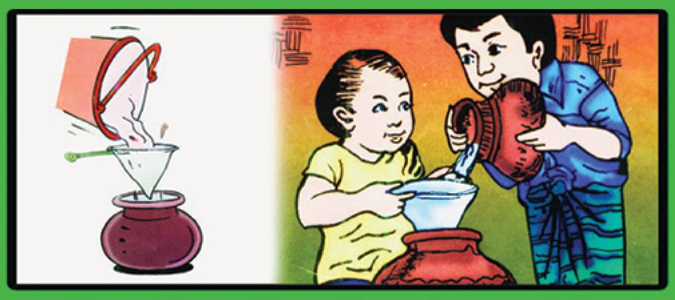


ရေအိုး၊ရေခွက်၊ရေစည်အားလုံး၏ အတွင်းပိုင်းကို တိုက်ချွတ်ဆေးကြော၍တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်သွန်ပစ်ပါ။

ခတ်

မသွန်မလှယ်နိုင်သောရေကန်ကြီးများအတွင်းသို့ အဘိတ်(Abate)ပိုးလောက်လန်းသေဆေးခတ်ပါ။

စစ်

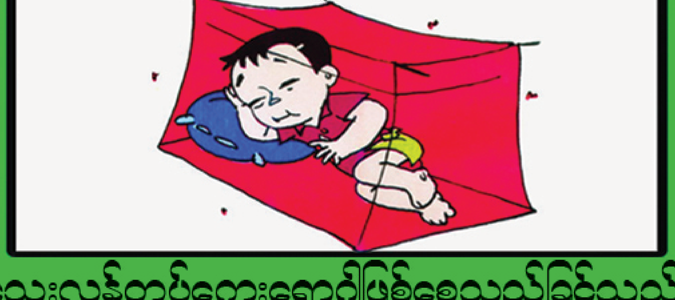


ရေရှားပါကပိုးလောက်လန်းတွေ့သောရေကို နောက်တစ်အိုးသို့ ရေစစ်ဖြင့်ပြောင်းထည့်ပါ။

လောင်း

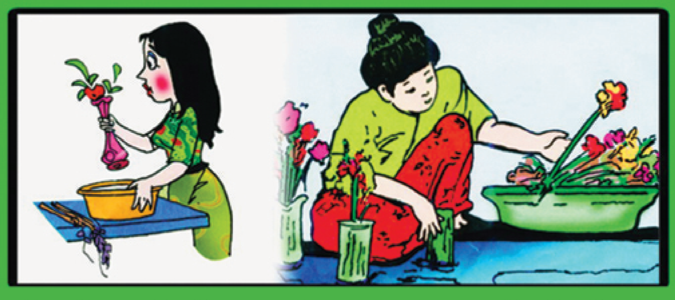
ကြောင်အိမ်အောက်ခံခွက်များထဲသို့ စက်ဆီ၊ ဒီဇယ်ဆီနှင့် ဆားတစ်ခုခုလောင်းပါ။

ထောင်



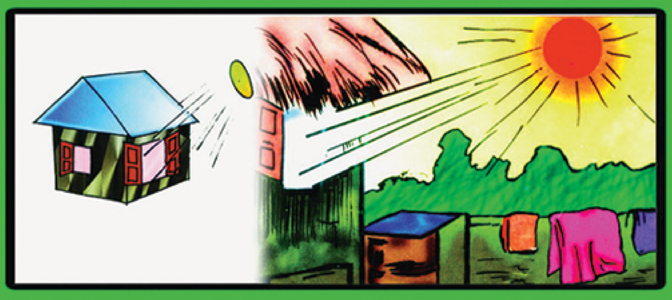
သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်စေသည့်ခြင်သည် နေ့အခါတွင် ကိုက်လေ့ရှိသောကြောင့်ကလေးများ နေ့လယ်အိပ်ချိန်တွင် ခြင်ထောင်ဖြင့်သိပ်ပါ။

လဲ



ပန်းအိုးနတ်အိုးများ၏အတွင်းနံရံကိုတိုက်ချွတ် ဆေးကြော၍တစ်ပတ်နှစ်ကြိမ်ရေလဲပါ။

ဖွင့်

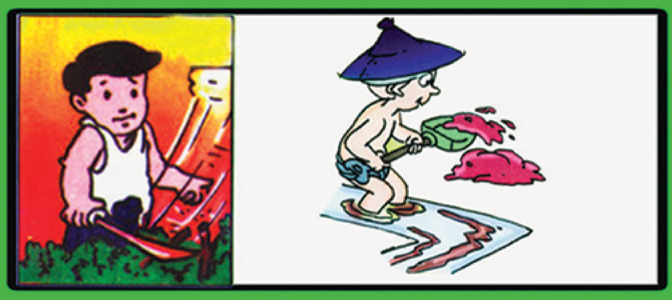


နေအိမ်အတွင်းအလင်းရောင်ရရှိစေရန် တံခါးများကို နေ့ပိုင်းတွင်ဖွင့်ထားပါ။

မြှုပ်

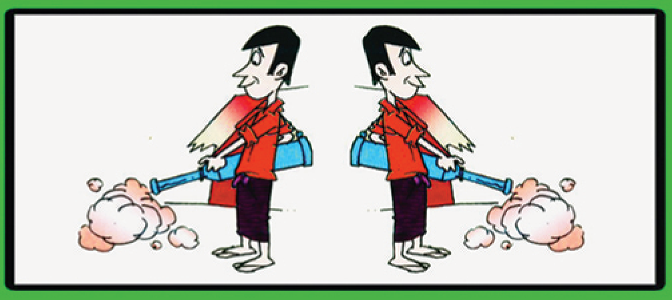
မိုးရေတင်နေနိုင်သော ခွက်၊တာယာစုတ်၊ အိုးခြမ်းပဲ့၊ အုန်းမှုတ်ခွက် စသည်တို့ကို မြေမြှုပ်ပစ်ပါ။

ရှင်း



အိမ်တွင်းအိမ်ပြင် သန့်ရှင်းစွာထားပါ။

မှုတ်

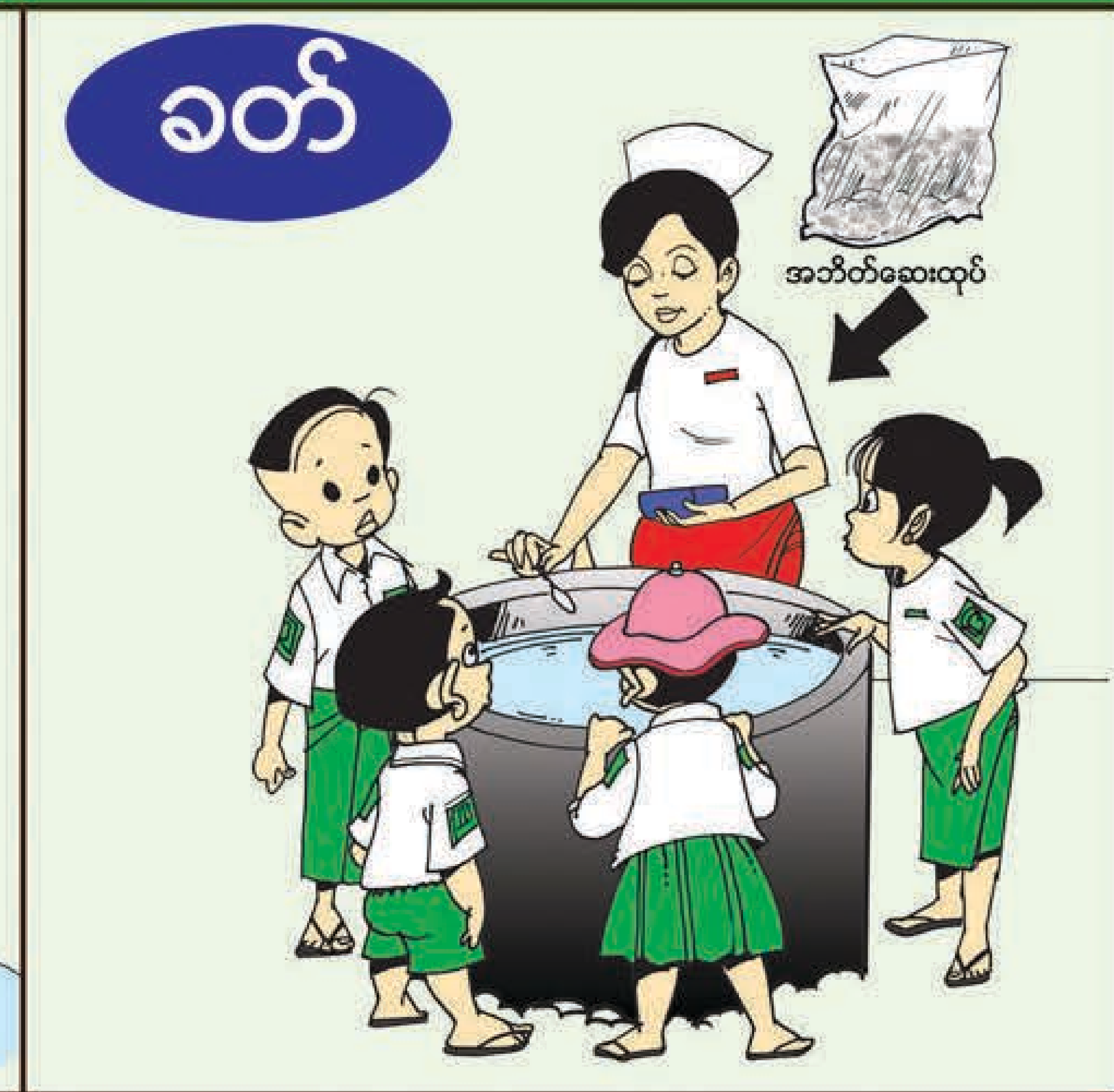


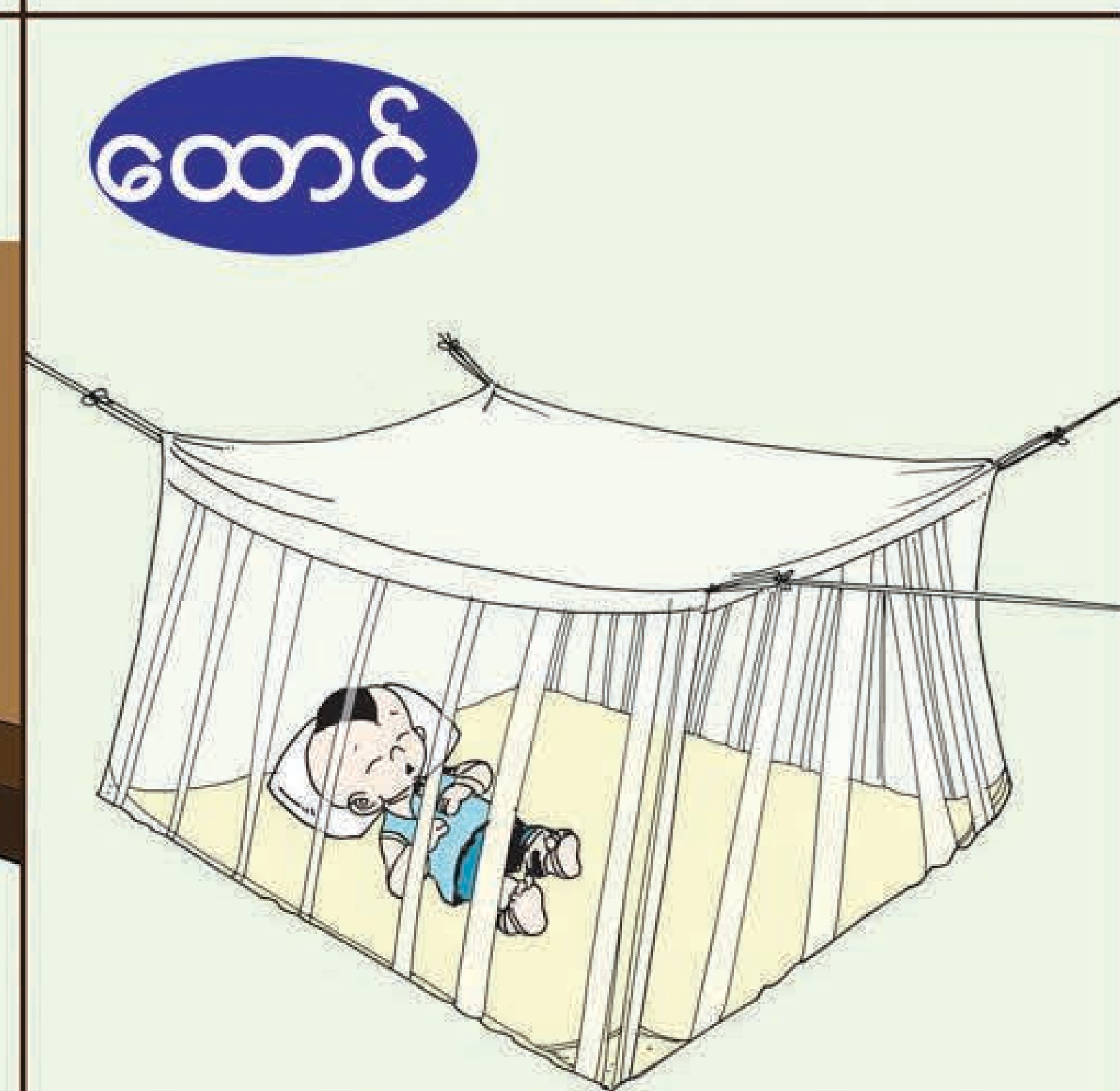
ဆေးဖျန်း၊ ဆေးမှုတ်အဖွဲ့ကို ကူညီပါ။

ရင်သွေးငယ်များသွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေး ဌာနတွင် ပြသကုသပါ။

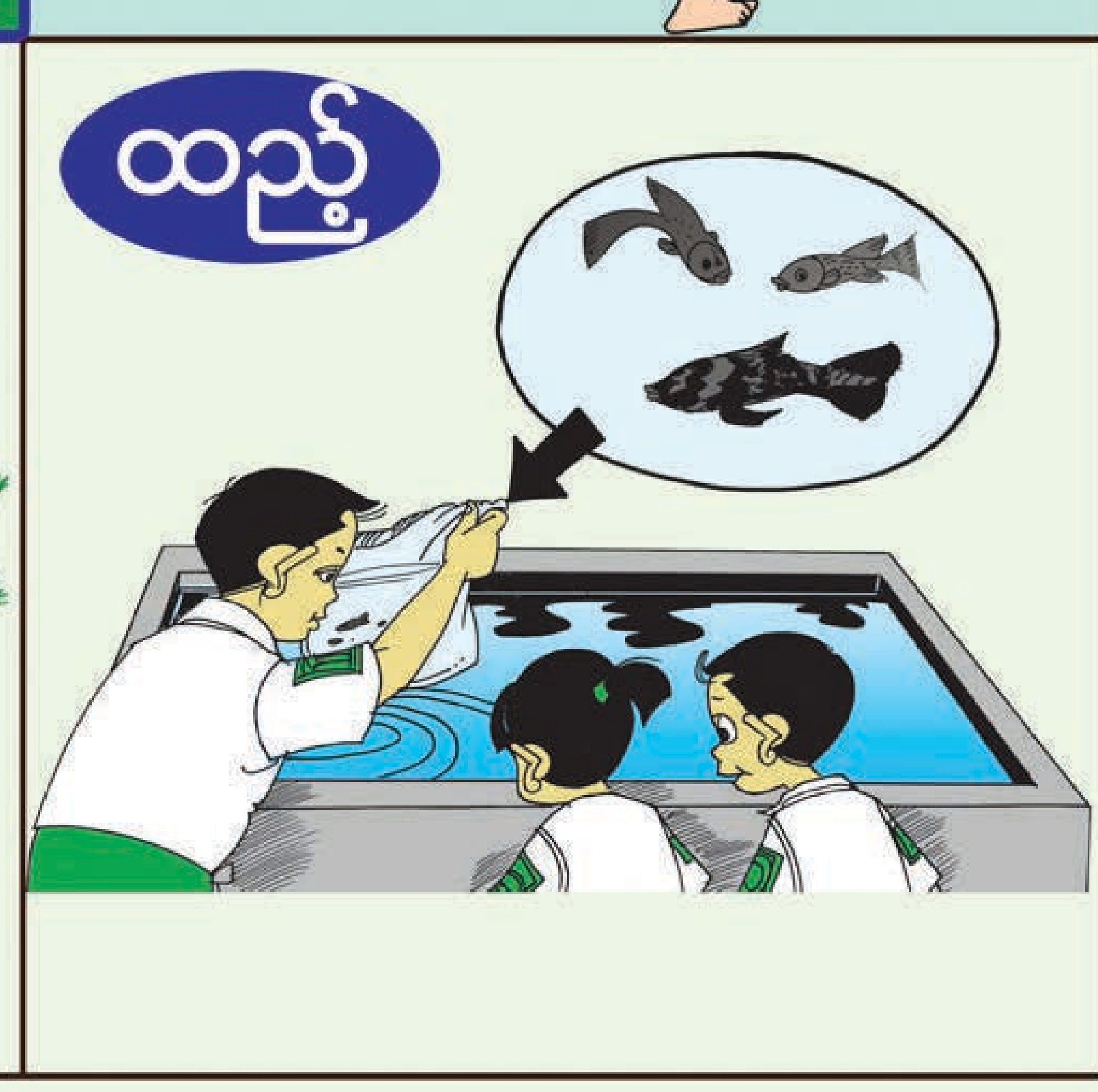
လူထုအားဖြင့် ပိုးလောက်လန်းပေါက်ပွားမှုကို နှိမ်နင်းတိုက်ဖျက်နိုင်ပါသည်။ပိုးလောက်လန်းမပေါက်လျှင် ခြင်မရှိနိုင်ပါ၊ ခြင်နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများကိုကျန်းမာရေးဌာနတစ်ခုတည်းဆောင်ရွက်၍ မရနိုင်ပါ။ခြင်နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းတွင် ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံးနှင့်လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းအသီးသီးတို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရန်ဖြစ်ပါသည်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ပါ





ခြင်ကျား လောက်လန်း
ကင်းစင်ဖို့
တို့ကျောင်းသားတွေ
ပါဝင်စို့။ ။



ခြင်ကိုက်ခြင်းဖြင့် -

- သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါအပြင်
- ငှက်ဖျားရောဂါ
- ဆင်ခြေထောက်ရောဂါနှင့်
- ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ သတိပြုပါ

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများမှာ

- ရုတ်တရက်အဖျားတက်လာခြင်းနှင့်အတူ
  - ခေါင်းကိုက်ခြင်း
  - တစ်ကိုယ်လုံးကိုက်ခဲခြင်း
  - ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ မစားချင်မသောက်ချင်ဖြစ်ခြင်း
  - ခန္ဓာကိုယ်တွင် အစက်အပြောက်များ ပေါ်လာခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- ပုံမှန်ရာသီအကူးအပြောင်းတွင် ဖြစ်တတ်သည့် တုပ်ကွေးရောဂါနှင့်လည်း ကွာခြားမှုမရှိသောကြောင့် များသောအားဖြင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေးမှန်း မသိလိုက်ကြပါ။
- ကျွမ်းကျင်သူကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းကိရိယာဖြင့် စစ်ဆေးကြည့်လျှင် လက်ဖျံတွင်အစက်အပြောက်များ ပေါ်လာသည်ကို တွေ့နိုင်ပါသည်။
- သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် အခန့်မသင့်ပါက သွေးထွက်ခြင်း၊ သွေးလန့်ခြင်းနှင့် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်သည်အထိ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

တုပ်ကွေးဖျား ဖျားနာပါက သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိပါသဖြင့် နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ သွားရောက်ပြသ သင့်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန