



ဘေးဒဏ်ကျရောက်အပြီး လူသေအလောင်းများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

ချက်ချင်းဆောင်ရွက်နိုင်ရန်လမ်းညွှန်¹

(နာဂစ်မုန်တိုင်းဒဏ်မှ ကူညီရေးအတွက် ထုတ်နှုတ်ချက်များ)

နိဒါန်း

ဒီလမ်းညွှန်မှာ ရည်ရွယ်ချက်ကြီး (၂) ခုရှိပါတယ်။ ပထမရည်ရွယ်ချက်မှာ မှန်မှန်ကန်ကန် နှင့် ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့ လူသေအလောင်း စီမံခန့်ခွဲမှုမျိုးဖြစ်စေဖို့ပါ။ ဒုတိယ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ အလောင်းတွေဟာ ဘယ်သူ့ဘယ်ဝါဆိုတာ အတတ်နိုင်ဆုံးဖော်ထုတ်နိုင်ဖို့ပါ။ ဘေးဒဏ်ကျ ရောက်ပြီးပါက ခုလိုရှင်းရှင်းလင်းလင်း အစောတလျှင်လုပ်နိုင်လျှင် အလောင်းတွေဟာ ဘယ်သူ့ဆိုတာသတ်မှတ်နိုင်ဖို့ အလားအလာပိုကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကပ်ဘေးအတော် များများမှာတော့ ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့ အလောင်းတွေမြန်မြန်ဆန်ဆန် စီမံခန့်ခွဲတာကို နိုင်ငံတကာနဲ့ နိုင်ငံအဆင့်ကျွမ်းကျင်သူတွေပါတဲ့ အထူးအဖွဲ့တွေက မလုပ်နိုင်ပဲနဲ့ နယ်မှာရှိတဲ့အဖွဲ့တွေနဲ့ အနီးအနားရှိ နယ်ခံ၊ ရွာခံတွေကပဲ လုပ်ရလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခုလမ်းညွှန်မှာ ကျွမ်းကျင် သူမဟုတ်တဲ့ သူတွေအတွက် တကယ်လက်တွေ့ကျတဲ့ လုပ်နိုင်စရာတွေကို အဓိကထားပြီး ရှင်းပြထားတယ်။

ရောဂါပိုးဝင်းခြင်း နှင့် လူသေအလောင်းများ

- သဘာဝဘေးဒဏ်ခံရသူများဟာ ဒဏ်ရာ၊ ရေနစ်ခြင်း နှင့် မီးလောင်ခြင်းတို့ကြောင့် သေလေ့ရှိတယ် - ရောဂါကြောင့်သေလေ့မရှိ။
- သေတဲ့အချိန်မှာ ဘေးဒဏ်ခံရသူတွေမှာကူးစက်နိုင်တဲ့ ရောဂါတွေနဲ့ ဖျားနာနေတာမျိုးဖြစ် လေ့မရှိပါဘူး။ (ဥပမာ - ပလိပ်၊ ကာလဝမ်း၊ အူယောင်သွေးဖျားနဲ့ ကျွဲနွားဒေဒါင့်သန်းနာ ရောဂါများ)

¹ ဤစာတမ်းသည် အမေရိကတိုက်ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့နှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကြက်ခြေနီ ကော်မတီတို့မှ ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် ပြုစုထုတ်ဝေထားပြီး၊ CDCE Program မှ မြန်မာပြန်ဆိုဖြန့်ချိပါသည်။ ယင်းမူရင်းစာတမ်း အပြည့်အစုံကို www.cdcep.org တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ဘေးဒဏ်ခံရသူ အနည်းငယ်မှာတော့ ရေရှည်ဖြစ်နေတဲ့သွေးရောဂါ (အသဲရောင် သို့မဟုတ် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျဆင်းခြင်းရောဂါ)။ တီဘီအဆုပ်ရောဂါ သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှော ရောဂါတွေတော့ ရှိနိုင်ပါတယ်။
- ရောဂါပိုးဟာ လူသေခံနွှာကိုယ်အတွင်းတွင် ၄၈ နာရီထက်ပို မရှင်နိုင်ပေ။ ချွင်းချက်တခုကတော့ ကိုယ်ခံနွှာအားကျရောဂါပိုးမှာ အလောင်းတွင်း ၆ ရက်ကြာအောင် ရှင်နေနိုင်ပါတယ်။

ပြည်သူ့အတွက် စိုးရိမ်ရမဲ့အန္တရာယ်

- ပြည်သူတွေအပေါ် ကျရောက်နိုင်မဲ့အန္တရာယ်က သိပ်နည်းပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆို တော့ သူတို့က လူသေအလောင်းတွေကို မကိုင်တွယ်ကြလို့ပါ။
- လူသေအလောင်းက ထွက်လာတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကြောင့်တော့ သောက်ရေတွေ ညစ်ပတ်ပြီး စိုးရိမ်ရမည့် အနေအထားရှိပါတယ်။ (သို့သော် အထောက်အထား မရှိသေး ပါ)

လူသေအလောင်းကိုင်တွယ်သူများအဖို့ အန္တရာယ်

- ကျန်ရစ်ခဲ့သောအလောင်းများကို ကိုယ်တွယ်ရသူများအတွက်တော့ သွေးနှင့် မစင်တို့မှ တဆင့် (လူသေလျှင် မစင်ထွက်ထွက်တတ်ပါတယ်) အောက်ပါရောဂါပိုးများ ကူးစက်စေ နိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသည်။ အသဲရောင်ရောဂါပိုးဘီ နှင့် စီ၊ ကိုယ်ခံနွှာအားကျဆင်းခြင်း ရောဂါပိုး၊ တီဘီ၊ ဝမ်းရောဂါ။
- အလောင်းများလိုက်လံရှာဖွေရှင်းလင်းသောအဖွဲ့များသည် ခနော်ခနဲအန္တရာယ်များသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် (ပြိုကျနေသောအဆောက်အဦ နှင့် အပျက်အစီးများအကြား) အလုပ် လုပ်ရသည့်အတွက် ဒဏ်ရာရမှု နှင့် မေးခိုင်ပိုးဝင်မှု (မြေကြီးမှတဆင့်ကူးခြင်း) ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။



အင်ဒိုနီးရှား အာချေးတွင် လူသေအလောင်းကိုင်တွယ်သူတစ်ဦး စနစ်တကျ ပြင်ဆင်ထားပုံ

လူသေအလောင်း ကိုင်တွယ်ရသူများ လုံခြုံရေးအတွက် သတိထားရန်

တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်းဖြင့် သွေးနှင့် အခြားခံန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သည့်အရေများမှတစ်ဆင့် ကူးစက် စေနိုင်သော ရောဂါများများမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် အောက်ပါတို့ကို သတိထားဖို့လိုပါ သည်။

- ဖြစ်နိုင်လျှင် လက်အိပ်နှင့် ဘွတ်ဖိနပ်များဝတ်ပါ။
- အလောင်းများကို ကိုင်တွယ်အပြီးနှင့် အစာမစားမီရေနှင့် ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် လက်ကိုဆေးပါ။
- မျက်နှာနှင့် ပါးစပ်တို့ကို လက်ဖြင့် မသုတ်မိပါစေနှင့်။
- အလောင်းသယ်ရာတွင် သုံးခဲ့သောကိရိယာများ၊ အဝတ်အစားများနှင့် မော်တော်ယာဉ်များ ကို လျော်ဖွတ်ပြီး၊ ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် ပိုးသတ်ပေးပါ။
- မျက်နှာဖုံးစွပ်ရန် မဖြစ်မနေ မလိုအပ်ပါ။ သို့သော် စိတ်လှုပ်ရှားမှုမဖြစ်လို၍ တောင်း ဆိုလာလျှင်တော့ ပေးသုံးပါ။
- ပိတ်နေပြီး လေဝင်လေထွက်မရှိသောနေရာများတွင် ရှိနေသောအလောင်းများကို သတိပြု ၍ ချဉ်းကပ်ပါ။
- ရက်ပေါင်းများစွာ ပုပ်ပွနေသဖြင့် အန္တရာယ်ကြီးသောအဆိပ်ဓာတ်ငွေ့များ ဟောင်ထွက် နေနိုင်သည်။ ဤကဲ့သို့ ပိတ်ဆို့နေသောနေရာတွင် လေသန့်ရအောင် အချိန်ပေးပြီး လုပ်ယူပါ။

အလောင်းထိန်းသိမ်းရေး နည်းလမ်းနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များ

- အလောင်းများကို အလောင်းအိပ်တွင် ထည့်သင့်သည်။ အလောင်းအိပ်များ မရနိုင်လျှင် ပလပ်စတစ်အပိုင်းများ၊ အလောင်းကာပိတ်စများ၊ အိပ်ယာခင်းများ (သို့မဟုတ်) အခြား ဒေသထဲတွင် ရနိုင်သောပစ္စည်းများကိုသုံးပါ။
- အလောင်း၏ အစိတ်အပိုင်း၊ အစအနများကိုလည်း အလောင်းတခုလုံးကဲ့သို့ စီမံ သိမ်းဆည်းပါ။ ၎င်း အစအနများကို သက်ဆိုင်မည့် အလောင်းခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းနှင့် ဘေးဘက်ကျရောက်သောနေရာတွင် ဆက်စပ်ကြည့်ဖို့ မကြိုးစားပါနှင့်။
- အလောင်းထိန်းသိမ်းရေးအဖွဲ့တွင် အဖွဲ့ (၂) ဖွဲ့ခွဲလုပ်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ တဖွဲ့က အလောင်းများကို နီးစပ်ရာရှိ စုပုံသောနေရာသို့ သယ်ယူပါ။ နောက်တဖွဲ့ကတော့ အလောင်းဟာ ဘယ်သူ့ဘယ်ဝါဆိုတာသိဖို့ အတည်ပြုနိုင်မည့်နေရာနှင့် သိုလှောင်ထား မည့်နေရာသို့ ထပ်ပို့ပါ။

- အလောင်းတွေ့သောနေရာနှင့် နေ့စွဲကိုမှတ်တမ်းတင်ထားခြင်းဖြင့် ဘယ်သူဘယ်ဝါ သိနိုင်ဖို့ အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။
- ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာပိုင်ဆိုင်မှုများ၊ လက်ဝတ်ရတနာများနှင့် အထောက်အထား မှတ်တမ်းများ ကို အလောင်းစုပုံချိန်တွင် သပ်သပ်ခွဲထားပါ။ အလောင်း ဘယ်သူဘယ်ဝါ သိဖို့ ရှာဖွေချိန် တွင်တော့ ပြန်အတူထားပါ။
- လူနာထမ်းစဉ်များ၊ အလောင်းအိပ်များနှင့် လူနာတင်ကားများ (သို့မဟုတ်) လယ်ထွန်စက် များကိုသုံးပြီး အလောင်းများသယ်နိုင်သည်။ အရေးပေါ် လူနာယာဉ်ကို မသုံးသင့်ပါ။ အကြောင်းမှာ ၎င်းသည် ရှင်နေသူအတွက်သာ သုံးရန်ဖြစ်သည်။

အလောင်းရှာဖွေ သိမ်းဆည်းစဉ် ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံမှု

- အလောင်းရှာဖွေသိမ်းဆည်းသောအဖွဲ့သည် ကာကွယ်ရေးအသုံးအဆောင်များကို (ထူထဲ သော လက်အိပ်များနှင့် ဘိနပ်များ) ဝတ်သင့်သည်။ အလောင်းများ ကိုင်တွယ်ပြီး လျှင် ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် လက်ကို ဆေးရမည်။
- အလောင်းရှာဖွေသိမ်းဆည်းသောအဖွဲ့သည် အပျက်အစီးအစအနများနှင့် ပြိုလဲနေသော အဆောက်အဦများကြားတွင် အလုပ်လုပ်သည်။ ဒဏ်ရာရနိုင်သည့်အတွက် ရှေးဦး သူနာပြု နှင့် ဆေးဝါးကုသမှုပစ္စည်းများ ရှိထားသင့်သည်။
- ကာကွယ်ဆေး မထိုးထားသူများအတွက် မေးခိုင်ပိုးသည် အဓိကပြဿနာဖြစ်သည်။ မေးခိုင်ပိုးဝင်နိုင်သော ဒဏ်ရာမျိုးကို အထူးသတိပြုရန် နှိုးဆော်ထားပါ။

အလောင်းများကို သိမ်းဆည်းခြင်းနည်းလမ်းများ

- ဘယ်နည်းကိုသုံးပြီး သိမ်းသည်ဖြစ်စေ အလောင်းနှင့် အလောင်းအစအနများကို အလောင်းအိပ် (သို့မဟုတ်) ပိတ်စတုဂံဖြင့်ထုတ်ထားပြီးမှ သိမ်းဆည်းရမည်။
- ရေစိုခံသော အမှတ်အသား (ပိတ်ထားသော ပလပ်စတစ် အိပ်တွင်းရှိစက္ကူ) နှင့် သတ်သတ်မှတ်မှတ် ရှိသောနံပါတ်ကို သုံးပါ။
- အလောင်းပေါ် (သို့) အလောင်းအိပ်/ပိတ်စပေါ်တွင် ရေးမှတ်ခြင်း မလုပ်ရ။ သိမ်းဆည်း ထားစဉ် အလွယ်တကူ ပျောက်ပျက်သွားနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

ရေခဲခြောက်

ရေခဲခြောက်(78.5 ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်တွင်ခဲအောင်လုပ်ထားသော ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်) ကို ရေတိုသိမ်းဆည်းရန် သုံးနိုင်သည်။ ရေခဲခြောက်ကို အလောင်းပေါ်တွင် မတင်ထားသင့်ပါ။ အလောင်းကို ထုတ်ထားရင်တောင် ရေခဲခြောက်ကိုအလောင်းပေါ်တွင် မတင်ထားသင့်ပါ။ ပျက်စီးနိုင်ခြင်း ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ရေခဲခြောက်နံရံမျိုး (0.5 မီတာအမြင့်) အလောင်း (၂၀) စာ တစ်စုအတွက် ကာပေးပြီး ပလပ်စတစ်ပိုင်း၊ ထူသောပလပ်စတစ် လိုက်ကာပိုင်းများဖြင့် ပတ်ကာထားပါ။ တနေ့လျှင် အလောင်းတလောင်း ရေခဲခြောက် (၁၀) ကီလိုဂရမ်လိုသည်။ အပြင်အပူချိန်ပေါ်တွင် မူတည် သည်။ ရေခဲခြောက်ကို သတိပြုကိုင်တွယ်ပါ။ လိုအပ်တဲ့ လက်အိပ် မစွတ်နိုင်လျှင် ရေခဲလောင်ခြင်းဖြစ်နိုင်တာကြောင့်ပါ။ ရေခဲခြောက် အရည်ပျော်သွား လျှင် အဆိပ်ဖြစ်သည့် ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် ဓါတ်ငွေ့ထွက်လာသည်။ ရေခဲခြောက်ကိုသုံးလျှင် ပိတ်နေသောအခန်း (သို့) အဆောက်အဦများကို မသုံးရ။ လေဝင်လေထွက် ကောင်းသောနေရာကိုသုံးပါ။

ရေခဲ

ရေခဲ (ခဲနေသောရေ) ကို ဖြစ်နိုင်လျှင် မသုံးပါနှင့်။ ပူသောနေရာတွင် ရေခဲသည် အရေပျော်မြန်ပြီး ရေခဲအရေအတွက် အများကြီးသုံးဖို့လိုသည်။ ပျော်ကျလာသော အရည်များကြောင့် ညစ်ညမ်း သောရေ အမြောက်အများဖြစ်ပေါ်လာပြီး ဝမ်းရောဂါအတွက် စိုးရိမ်ရသည်။ ညစ်ညမ်းသောရေ များကို စွန့်ထုတ်ရမှုသည် အလုပ်ပိုတခုဖြစ်လာနိုင်သည်။ ၎င်းရေများသည် အလောင်းကို ပျက်စီး စေနိုင်ပြီး၊ သက်ဆိုင်ရာ ပိုင်ဆိုင်မှုများ (ဥပမာ-မှတ်ပုံတင်ကဒ်) တို့ကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။

အအေးခန်းတွင်ထားခြင်း (နာဂစ်စ် မုန်တိုင်းဒါက်ခံရသူများ အတွက်မရနိုင်)

အအေးခန်းတွင်(၂) ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် နှင့် (၄) ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်အကြားထားလျှင် အကောင်း ဆုံးဖြစ်သည်။ သယ်ယူပို့ဆောင်သော အအေးခန်းများသည် အလောင်း (၅၀) စာရှိသည်။ လုံလောက်သော အအေးခန်းယာဉ်များ ဘေးဒါက်ကျသောနေရာတွင် ရလေ့မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် အအေးခန်းထဲ မပို့နိုင်မီ အခြားနည်းကိုသာ သုံးရပါဦးမည်။

ယာယီ မြှုပ်နှံခြင်း

- ယာယီမြှုပ်နှံခြင်းဖြင့် အခြားနည်းလမ်းမရှိသောအခြေအနေနှင့် ပိုခပ်ကြာကြာ ယာယီ သိမ်းဖို့ လိုအပ်သော အခြေအနေများတွင် ချက်ချင်းသိမ်းဆည်းမှုလုပ်နိုင်သည်။

- မြေအောက်အပူချိန်သည် မြေပေါ်ထက်အေးသည်။ ထို့ကြောင့် သဘာဝအအေးခန်းလို ဖြစ်နေသည်။
- ယာယီ မြေမြှုပ်ရန်နေရာများကို နောက်ပြန်ရှာနိုင်ရန်နှင့် ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် အောက်ပါ အတိုင်းပြုလုပ်နိုင်သည်။
 - o အလောင်းနံလျှင်တဦးစီမြှုပ်ပါ။ များလျှင်တော့ မြောင်းတူးပြီး စုပုံပါ။
 - o ကျင်းသည် ၁.၅ မီတာ နက်ပြီး သောက်ရေရသော နေရာနှင့် မီတာ (၂၀၀) ဝေးပါစေ။
 - o အလောင်းတခုနှင့် တခုအကြား ၀.၄ မီတာ ခြားထားပါ။
 - o အလောင်းများကို တစ်ထပ်ပဲ ထားပါ။ (တခုပေါ်တခု မတင်ပါနှင့်)
 - o အလောင်းတခုစီကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မှတ်သားပါ။ (အခန်း ၆ အလောင်းများ ရှာဖွေ သတ်မှတ်ခြင်းတွင် ဖတ်ပါ) သူတို့၏ အနေအထားကို မြေကြီးမြှုပ်စဉ်တွင် ရေးမှတ်ပါ။



ထိုင်းနိုင်ငံတွင် အာရှဆူနာမီအပြီး အလောင်းများကို ခေတ္တ မြှုပ်နှံထားပုံ