

အစုလိုက်အပြုံလိုက်ရောဂါဖြစ်ပွားချိန်တွင် ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်ကို ဘယ်လို လျော့ချမလဲ !!!

မိမိဒေသတွင် ကာလဝမ်းရောဂါ/ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါ ပျံ့နှံ့နေပါက သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှသူများအား ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ?



သန့်ရှင်းသောရေကို ကျိုချက်၍သောက်ပါ။ အစားအသောက် ချက်ပြုတ်ရာတွင် သန့်ရှင်းသောရေကို အသုံးပြုပါ။



ဆပ်ပြာနှင့် သန့်ရှင်းသောရေကို အသုံးပြု၍ လက်ကို ပုံမှန်ဆေးကြောပါ။ အထူးသဖြင့် အစာမစားမီ၊ မချက်ပြုတ်မီ၊ အိမ်သာသုံးပြီးနောက် (သို့) သင့်ကလေး၏ အနီး diaper ကို လဲပြီးပါက လက်ကို ဆေးကြောပါ။



အစားအစာကို သေချာချက်ပြုတ်ပြီး ပူပူနွေးနွေး စားပါ။



သောက်သုံးရေရရှိသည့် နေရာအနီးတွင် လက်ဆေးခြင်း၊ အဝတ်အစားများ လျှော်ဖွပ်ခြင်း၊ အညစ်အကြေးစွန့်ခြင်းစသည်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



သောက်သုံးရေ ဘေးကင်း စိတ်ချမှီစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း



သောက်သုံးရေကို အိမ်မှာ စိတ်ချစွာသောက်သုံးနိုင်စေရန် နည်းလမ်းများ

စစ်ထုတ်ခြင်း



ရေနောက်ကျိနေပါက ရေကို စစ်ထုတ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးများကို ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။ ဇကာ၊ အဝတ်သန့်၊ စက္ကူသုတ်ပုဝါ သို့မဟုတ် ကော်ဖီဇကာဖြင့် စစ်ထုတ်ပြီးနောက်၊ ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပြီး ပိုးသတ်သင့်သည်။



ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ခြင်း



စစ်ထုတ်ပြီးနောက် ရေမသောက်မီ အနည်းဆုံး တစ်မိနစ်ခန့် ကျိချက်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူပြီးနောက် သိုလှောင်၍ သောက်ပါ။ ရေကို ပြန်လည် မညစ်ညမ်းသွားစေရန် သန့်ရှင်းပြီး၊ အဖုံးပါသောရေဘူး/ ရေအိုးထဲတွင် ဘေးကင်းစွာ သိုလှောင်ပါ။



ရေသန့်စင်ဆေးပြား အသုံးပြုခြင်း



သောက်သုံးရေ စိတ်ချစွာ သောက်သုံးနိုင်စေရန် ရေသန့်စင်ဆေးပြားကို အသုံးပြု၍လည်း ပိုးသတ်နိုင်သည်။ စစ်ထုတ်ထားသော ရေထဲသို့ ရေသန့်စင်ဆေးပြားကို အသုံးပြုပုံ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း အဆင့်ဆင့်လိုက်နာပြီး သန့်ရှင်းသောရေ ရရှိစေရန်ပြုလုပ်ပါ။



မိမိတွင် ကာလဝမ်းရောဂါ/ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်ပွားသည်ဟု ယူဆပါက ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်မလဲ !



မိမိဒေသမှာ ကာလဝမ်းရောဂါ/ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွား နေပြီး မိမိတွင်လည်း ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားနေရပါက



ဆုံးရှုံးသွားသော ရေဓာတ်ကို လုံလောက်စွာ ပြန်လည်ရရှိအောင် ဓာတ်ဆားရည် သောက်ပြီး ဖြည့်တင်းပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဓာတ်ဆားထုပ်များကို နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဆေးခန်း (သို့) ဆေးဆိုင်များတွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဓာတ်ဆားထုပ်များမရှိပါက အောက်ပါနည်းဖြင့်လည်း ဖျော်နိုင်ပါသည်။

 ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက် +
  သကြား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ခြောက်ဇွန်းကို +
  သန့်ရှင်းသောသောက်ရေ တစ်လီတာထဲတွင် ထည့်၍ ဖျော်ပြီး ၂၄ နာရီအတွင်း သောက်သုံးပါ။

ဆားနှင့် သကြား အိမ်တွင်အလွယ်တကူမရှိပါက အခြားအရည်များ (ဟင်းချို၊ ဖျော်ရည်၊ ဆိုဒါ၊ အုန်းရည် စသည်) တို့ကိုလည်း သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

ဆေးကုသမှုခံယူရန် နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံး သွားရောက်ပါ။



အကယ်၍ လူနာသည် အန်ခြင်း၊ အလွန်အမင်း အရည်ဝမ်းသွားခြင်းတို့ဖြစ်ပွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဆုံးရှုံးသွားသော အရည်ဓာတ်အလုံအလောက် ပြန်လည်မသောက် နိုင်ပါက ချက်ချင်းအကူအညီရယူပြီး ဆေးကုသမှု ခံယူသင့်ပါသည်။

ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်ခြင်း (သို့) အာရုံမလန်းဆန်းခြင်း/ခေါင်းမကြည်လင်ခြင်း၊ ကြွက်သားကြွက်တက်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း (အမှီမပါဘဲ မထိုင်နိုင်ခြင်း)၊ မူးဝေခြင်း တို့ဖြစ်ပေါ်လာပါက အရေးပေါ် ဆေးကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။



ကာလဝမ်းရောဂါ/ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်ပွားသူအား ပြုစုပေးရာတွင် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်မလဲ



မိသားစုထဲတွင် ကာလဝမ်းရောဂါ/ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားသူရှိပါက ကျန်တဲ့ မိသားစုဝင်များကို မကူးစက်စေရန်နှင့် လူနာကိုပြုစုပေးရမည့်နည်းလမ်းများမှာ

- ၁ လူနာနှင့်ထိတွေ့ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် သန့်ရှင်းသောရေကို အသုံးပြု၍ သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။
- ၂ လူနာကို ရေဓာတ်လုံလောက်စွာရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။ ဓာတ်ဆားရည် တိုက်ပါ။
- ၃ ဓာတ်ဆားထုပ်များကို နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဆေးခန်း (သို့) ဆေးဆိုင်များတွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

၄ ဓါတ်ဆားထုပ်များမရှိပါက အောက်ပါနည်းဖြင့်လည်း ဖျော်နိုင်ပါသည်။

 ဆားလက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက် +
  သကြားလက်ဖက်ရည်ဇွန်းခြောက်ဇွန်းကို +
  သန့်ရှင်းသောသောက်ရေတစ်လီတာထဲတွင် ထည့်၍ ဖျော်ပြီး ၂၄ နာရီအတွင်း သောက်သုံးပါ။

- ၅ အခြားအရည်များ (ဟင်းချို၊ ဖျော်ရည်၊ ဆိုဒါ၊ အုန်းရည် စသည်) တို့ကိုလည်း တိုက်နိုင်ပါသည်။
- ၆ ဆေးကုသမှုခံယူရန် နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံး သွားရောက်ပါ။



အကယ်၍ လူနာသည် အန်ခြင်း၊ အလွန်အမင်း အရည်ဝမ်းသွားခြင်းတို့ဖြစ်ပွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဆုံးရှုံးသွားသော အရည်ဓာတ်အလုံအလောက် ပြန်လည်မသောက်နိုင်ပါက ချက်ချင်းအကူအညီရယူပြီး ဆေးကုသမှု ခံယူသင့်ပါသည်။

ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်ခြင်း (သို့) အာရုံမလန်းဆန်းခြင်း/ခေါင်းမကြည်လင်ခြင်း၊ ကြွက်သားကြွက်တက်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း (အမှီမပါဘဲ မထိုင်နိုင်ခြင်း)၊ မူးဝေခြင်း တို့ဖြစ်ပေါ်လာပါက အရေးပေါ် ဆေးကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

