

တိဗြ ဒေယရိယာ ဝိဒယက ဃရုဝိ ဝါရီ

တိဗြ ဒေယရိယာ နှပ် အညှော် ပါထလာ ပါယာဏာ (ဝါရိဒါ: ဂါ-လာမာ) ဝိ ဝါရိ ဒေယရိယာ ကါရဂေါ မာနုပ ပါနီပနီထါယ ဝါဂရဲ

တိဗြ ဒေယရိယာ ပရါဝါရောမာဂါယ ဝါရဲ ဝါရိဒါပါ ကါရ ဝါရိ ဒေယရိယာ

တိဗြ ဒေယရိယာ ပရါဝါရောမာဂါယ ဝါရိဒါပါ

ဝါရိ ဒေယရိယာ ပရါဝါရောမာဂါယ ဝါရိဒါပါ

ဝါရိ ဒေယရိယာ ပရါဝါရောမာဂါယ ဝါရိဒါပါ

ဝါရိ ဒေယရိယာ ပရါဝါရောမာဂါယ ဝါရိဒါပါ

ဝါရိ ဒေယရိယာ ပရါဝါရောမာဂါယ ဝါရိဒါပါ

ဝါရိ ဒေယရိယာ ပရါဝါရောမာဂါယ ဝါရိဒါပါ

ဝါရိ ဒေယရိယာ ပရါဝါရောမာဂါယ ဝါရိဒါပါ

ဝါရိ ဒေယရိယာ ပရါဝါရောမာဂါယ ဝါရိဒါပါ

ဝါရိ ဒေယရိယာ ပရါဝါရောမာဂါယ ဝါရိဒါပါ

ဝါရိ ဒေယရိယာ ပရါဝါရောမာဂါယ ဝါရိဒါပါ

ဝါရိ ဒေယရိယာ ပရါဝါရောမာဂါယ ဝါရိဒါပါ

ဝါရိ ဒေယရိယာ ပရါဝါရောမာဂါယ ဝါရိဒါပါ

ဝါရိ ဒေယရိယာ ပရါဝါရောမာဂါယ ဝါရိဒါပါ

ဝါရိ ဒေယရိယာ ပရါဝါရောမာဂါယ ဝါရိဒါပါ

ဝါရိ ဒေယရိယာ ပရါဝါရောမာဂါယ ဝါရိဒါပါ

ဝါရိ ဒေယရိယာ ပရါဝါရောမာဂါယ ဝါရိဒါပါ

ဝါရိ ဒေယရိယာ ပရါဝါရောမာဂါယ ဝါရိဒါပါ

ဝါရိ ဒေယရိယာ ပရါဝါရောမာဂါယ ဝါရိဒါပါ

Acute Watery Diarrhoea Message

Acute Watery Diarrhoea (AWD) presents as acute watery stools and vomiting. This causes dehydration and can be extremely dangerous to any ages, especially in children.

Acute Watery Diarrhoea is preventable and treatable. And there's no shame of having and/ or discussing about AWD.

To prevent Acute Watery Diarrhoea:

Always wash both hands with soap and safe water at five (5) critical times.

- 1. Before eating;
2. After cleaning child feces;
3. Before feeding children;
4. After defecation;
5. Before preparing food.

Ensure that you and your family drink safe water. Safe water is:

- Chlorinated waters are the safest water to drink. Water from tap stands...
Water from tube well should be treated with Aquatabs...
Use clean and covered containers for collection, transport and storage...
Before using the water, wash both hands with soap and water.

Flies spread AWD, always keep your food under cover.

Diarrhea can be spread in your community rapidly. Use latrine. Drink and use safe water.

- Take Oral Rehydration Saline (ORS) using safe water...
Continue exclusive breastfeeding to the child aged under 6 months...

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါဖြစ်ပွားပါက လတ်တလော အရည်ဝမ်းသွားခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းစသည့် လက္ခဏာများကိုတွေ့ရှိရပြီး ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းကို ဖြစ်ပွားစေပါသည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းအား ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သလို ကုသ၍ လည်းရနိုင်ပါသည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါဖြစ်ပွားနေခြင်း(သို့) ရောဂါဖြစ်ပွားပါက ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းအတွက် ရှက်ကြောက်ရန်မလိုပါ။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းအား ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်

အောက်ဖော်ပြပါ အရေးကြီးသည့်အချိန် (၅) ချိန်တိုင်းတွင် ဆပ်ပြာနှင့် သန့်စင်သည့်ရေကို အသုံးပြု၍ လက်နှစ်ဖက်စလုံးကိုဆေးကြောပါ။
၁။ အစာမစားမီတိုင်း
၂။ ကလေးငယ်များ၏ မစင်အညစ်အကြေးကို ဆေးကြောသန့်စင်ပြီးတိုင်း
၃။ ကလေးငယ်များကို အစာမကျွေးမီတိုင်း
၄။ အိမ်သာအသုံးပြုပြီးတိုင်း
၅။ အစားအစာများ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်းမပြုမီအခါတိုင်း

- သင့်နှင့်သင့်မိသားစုဝင်တိုင်း သန့်စင်သည့်ရေကိုသာ သောက်သုံးရပါမည်။ သန့်စင်သည့်ရေဆိုသည်မှာ...
ဘေးကင်းစိတ်ချစွာ သောက်သုံးသင့်သည့်ရေမှာ ကလိုရင်းဆေးခတ်ထားသည့်ရေ ဖြစ်ပါသည်။
သင့်အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ကလိုရင်းဆေးခတ်ထားပြီးသည့် ရေပိုက်ကဲ့သို့သော ရေအရင်းမြစ်များမှ ရေကိုသာသောက်သုံးပါ။
အဝီစိတွင်းမှထွက်သည့်ရေများကို Aquatabs (ရေသန့်စင်ဆေးပြား) ဖြင့် သန့်စင်ပြီး အဆိုပါ ရေများကို သန့်ရှင်းသည့် ရေပုံးများထဲတွင် အဖုံးဖုံး၍ သိုလှောင်ကာ သုံးစွဲပါ။
သင်သောက်သုံးမည့်ရေကို ခပ်ယူခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်းနှင့် သိုလှောင်ခြင်းများကို လုပ်ဆောင်မည်ဆိုပါက သန့်ရှင်းပြီး အဖုံးပါသော ရေပုံးများကိုသာ အသုံးပြုပါ။
ရေကိုအသုံးမပြုမီ ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုအသုံးပြု၍ လက်နှစ်ဖက် စလုံးကို ဆေးကြောပါ။

ယင်ကောင်သည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါကို ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေနိုင်သည့် အတွက် အစားအစာများကို အမြဲဖုံးအုပ်ထားပါ။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါသည် မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် လျင်မြန်စွာ ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မစင်စွန့်သည့်အခါတိုင်း အိမ်သာကိုအသုံးပြုပါ။ သန့်စင်သည့်ရေကိုသာ သောက်သုံးပါ။

- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါဖြစ်ပွားပါက သန့်စင်သည့်ရေနှင့်ဖျော်စပ်ထားသည့် ဓါတ်ဆားရည်(ORS)ကို သောက်သုံးရမည်ဖြစ်ပြီး အစားအစာများကို ပုံမှန် ဆက်လက်စားသောက်ပါ။
မိခင် (သို့) သူမ၏ အသက် ၆လအောက် ကလေးငယ် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါ ဖြစ်ပွားလျှင် ကလေးအား မိခင်နို့တစ်မျိုးထဲကိုသာ ဆက်လက် တိုက်ကျွေးပါ။

လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို ဆေးကြောပါ



သန့်စင်သည့်ရေကိုသာ သောက်သုံးပါ



အစားအစာများကို အမြဲဖုံးအုပ်ထားပါ



ကလေးအား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ



ဓါတ်ဆားရည်သောက်ပါ