

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော သူများ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ဖြစ်ပါက ချက်ခြင်း နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်၍ ကုသမှုခံယူပါ။

❖ အာဟာရချို့တဲ့နေသော ကလေးများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ



❖ HIV ပိုးရှိသူများ နှင့် နာတာရှည်ရောဂါခံစားနေရသူများ



ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါကို ပီပီအိမ်မှာ ဘယ်လိုကုသမလဲ

ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါခံစားနေရပါက (သို့) အော့အန်နေပါက လျှင်မြန်စွာ ရေဓါတ်ပြန်ဖြည့်ရန် အရေးကြီးပါတယ်။ ရေဓါတ်ပြန်ဖြည့်ရန် ဓါတ်ဆားရည်သောက်ပါ။

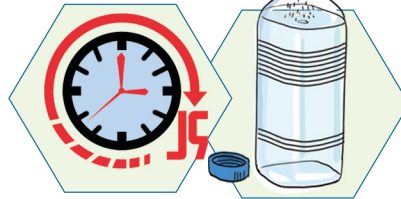
ဓါတ်ဆားရည်ဖျော်နည်း

❖ ဓါတ်ဆားရည်မဖျော်မီ ရေနှင့်ဆပ်ပြာသုံးပြီးလက်ကို သေချာဆေးကြောပါ။

❖ ဓါတ်ဆားထုတ်တွင်ပါသော အသုံးပြုရန် ကုန်ဆုံးရက်ကို သေချာစစ်ဆေးပါ။ ဓါတ်ဆားထုတ်သည် အသုံးပြုရန် ကုန်ဆုံးရက် ကျော်လွန်ပါက အသုံးမပြုပါနှင့်။



❖ ဓါတ်ဆားထုတ် (ORS) ၁ ထုတ်နှင့် ကျိုချက်ထားသော ရေ (သို့) ရေသန့် (၁) လီတာကို သန့်ရှင်းသော ဘူး (သို့) ခွက်ထဲသို့ထည့်၍ ဖျော်ပါ။



❖ ဖျော်ထားသော ဓါတ်ဆားရည်ကို ၂၄ နာရီအတွင်း ကုန်အောင် သောက်ပါ။ (၂၄) နာရီကျော်ပါက မသောက်သုံးသင့်ပါ။ ဓါတ်ဆားဖျော်ရာတွင် သကြား၊ ဆားနှင့် တစ်ခြားသော အရည်များ ထပ်မံထည့်ရပါ။

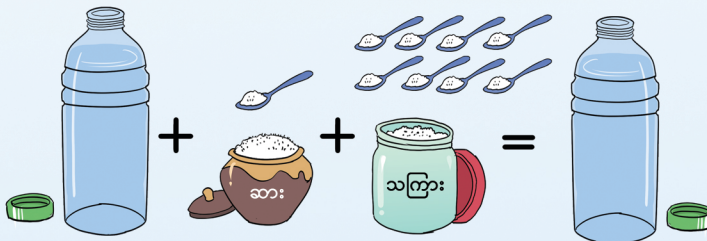
အိမ်တွင်း ဓါတ်ဆားရည်ဖျော်နည်း

အကယ်၍ ဓါတ်ဆားထုတ် (ORS) မရှိခဲ့ပါက အောက်ပါနည်းအတိုင်း မိမိအိမ်မှာပင် ဆားနှင့် သကြားအသုံးပြုပြီး ဖျော်နိုင်ပါသည်။



ဓါတ်ဆားရည်မဖျော်မီ ရေနှင့်ဆပ်ပြာသုံးပြီးလက်ကို သေချာဆေးကြောပါ။

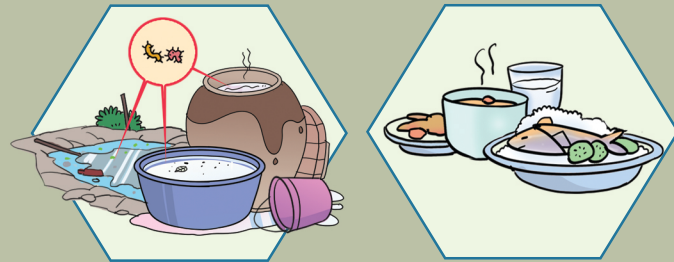
ကျိုချက်ထားသော ရေ (သို့) ရေသန့် ၁ လီတာ နှင့် လက်ဖက်စားဇွန်းဖြင့် သကြား (၈) ဇွန်း၊ ဆား (၁) ဇွန်း ထည့်ပြီး ဖျော်ပါ။



ပြင်းထန် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါ



ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါသည် ဝမ်းရောဂါဖြစ်ပွားစေသော ဝမ်းရောဂါပိုး ကဲ့သို့သော ရောဂါပိုးများပါရှိသည့် မသန့်ရှင်းသော ရေ နှင့် အစားအစာများ စားသောက်ခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက် ဖြစ်ပွားစေသည်။



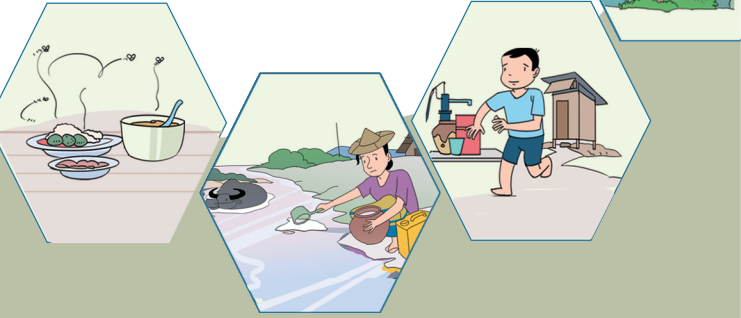
- ❖ ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါပိုးသည် ရောဂါဖြစ်သူထံမှ စွန့်ပစ်လိုက်သော မစင်တွင် ပါဝင်သည်။
- ❖ ဝမ်းလျှော့ရောဂါ ပြင်းထန်သောအခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ရေနှင့် ဓါတ်ဆားများ လျှင်မြန်စွာ ကုန်ခမ်းသွားသောကြောင့် အရည်ခမ်းခြောက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။
- ❖ ရောဂါပြင်းထန်ပြီး အချိန်မီဆေးကုသမှုခံယူခြင်းမရှိပါက အသက်ဆုံးရှုံး နိုင်သည်။

ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီးနှင့် မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံးများ

ပြင်းထန်စွာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါ မဖြစ်ပွားစေရန်

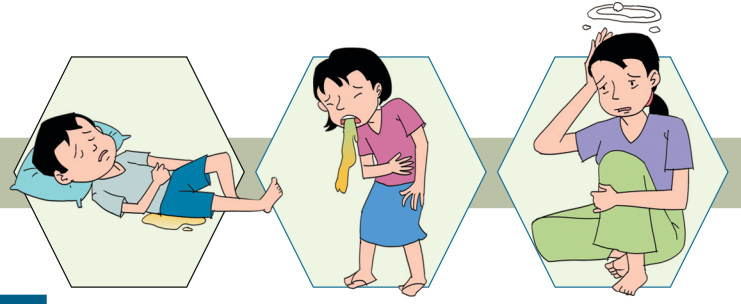
အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော ပြင်းထန်လက္ခဏာများ တွေ့ရှိပါက ချက်ခြင်း နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်၍ ကုသမှုခံယူပါ။

- ❖ မသန့်ရှင်းသော ရေကို သောက်သုံးခြင်း၊
- ❖ ယင်လုံအိမ်သာ ဆောက်လုပ်သုံးစွဲမှု အားနည်းခြင်း၊
- ❖ ယင်နားစာများနှင့် မသန့်ရှင်းသော အစားအစာများ စားသုံးခြင်း၊
- ❖ ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းမှု အားနည်းခြင်း/မရှိခြင်း၊
- ❖ အစာမစားမီနှင့် အိမ်သာမှဆင်းလျှင် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ မဆေးကြောခြင်း၊
- ❖ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှု အားနည်းခြင်း၊ မရှိခြင်း။

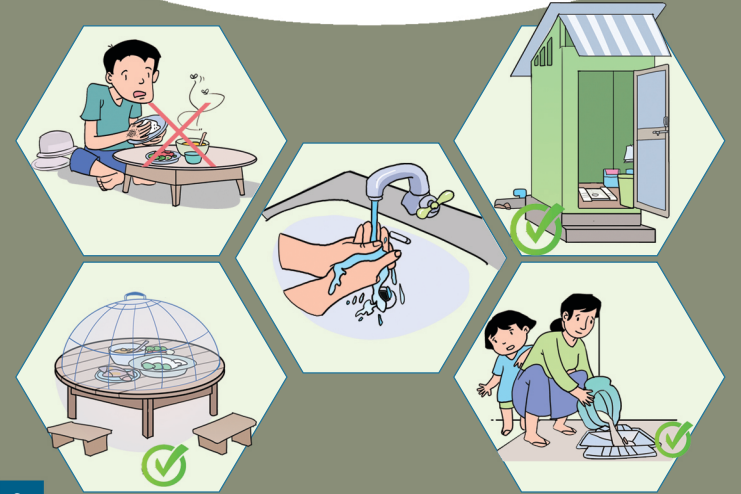


ဧရာဝတီလက္ခဏာများ

- ❖ အရည်ဝမ်းသွားခြင်း၊
- ❖ အော့အန်ခြင်း၊
- ❖ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ရေနှင့် ဓါတ်ဆားများ လျှင်မြန်စွာ ဆုံးရှုံး၍ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်ပွားပြီး အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



- ❖ ရေကို ကျိုချက်၍ သောက်လည်းကောင်း၊ ကလိုရင်းဆေးခပ်၍ သောက်လည်းကောင်း အသုံးပြုပါ။
- ❖ အစားအစာများကို ယင်မနားစေရန် ဖုံးအုပ်ထားပါ။ ပူပူနွေးနွေးစားပါ။
- ❖ မှိုတက်နေသော အစားအစာများ၊ ယင်နားစာများ၊ အမှည့်လွန်သော အသီးများကို မစားပါနှင့်။
- ❖ သန့်ရှင်းသော ယင်လုံအိမ်သာများ ဆောက်လုပ်အသုံးပြုပါ။
- ❖ အစာမစားမီနှင့် အိမ်သာမှဆင်းလျှင် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။
- ❖ လူနာ၏ အဝတ်အစားများကို သောက်သုံးရေကန်များအနီးတွင် မလျှော်ဖွပ်ရ။ (ဆေးရုံတက်လူနာများ ဆေးရုံတွင်သာ သီးသန့်လျှော်ဖွပ်ပါ)
- ❖ ကလေးငယ်များ၏ မစင်ကိုလည်း ယင်မနားအောင် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- ❖ အစားအစာများကို မကိုင်မီ၊ အစားအစာများကို မပြင်ဆင်မီ၊ အစားမစားမီနှင့် အိမ်သာအသုံးပြုပြီးလျှင် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။
- ❖ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ပြင်းထန်ပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသပါ။ ဓါတ်ဆားရည်သောက်ပါ။



- ❖ (၂) ရက်ကျော်သည်အထိ မသက်သာဘဲ ဝမ်းဆက်တိုက်သွားနေခြင်း၊
- ❖ အလွန်အမင်း ရေဆာခြင်း၊
- ❖ နှုတ်ခမ်းနှင့် အရေပြားများ ခြောက်ခြင်း၊
- ❖ ဆီးအလွန်နည်းခြင်း (သို့) မသွားခြင်း (သို့) ဆီးအရောင်ညိုခြင်း
- ❖ အလွန်ခေါင်းမူးခြင်း၊
- ❖ ပြင်းထန်စွာ ဗိုက်နာခြင်း။

