

ကာလဝမ်းရောဂါ

- ▶ ကာလဝမ်းရောဂါသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ခြင်းနှင့် အော့အန်ခြင်းကို ဖြစ်စေသော ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်သည်။
- ▶ ညစ်ညမ်းသော အစာ (သို့) ရေကို သောက်မိခြင်းဖြင့် ကာလဝမ်းရောဂါဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။
- ▶ ကာလဝမ်းရောဂါဖြစ်နေသောသူ၏ မစင် (သို့) အန်ဖတ်တို့နှင့် ထိတွေ့မိရာမှတစ်ဆင့် နှင့် (သို့) ကာလဝမ်းရောဂါဖြင့် သေဆုံးသွားသူတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အကာအကွယ်မဲ့ ထိတွေ့မိရာမှတစ်ဆင့်လည်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

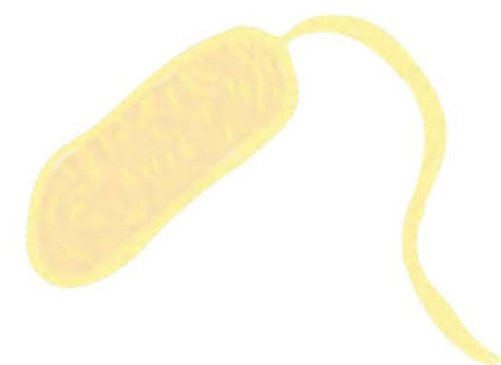


လူတစ်ယောက်မှာ ကာလဝမ်းရောဂါ ဖြစ်လာပါက...

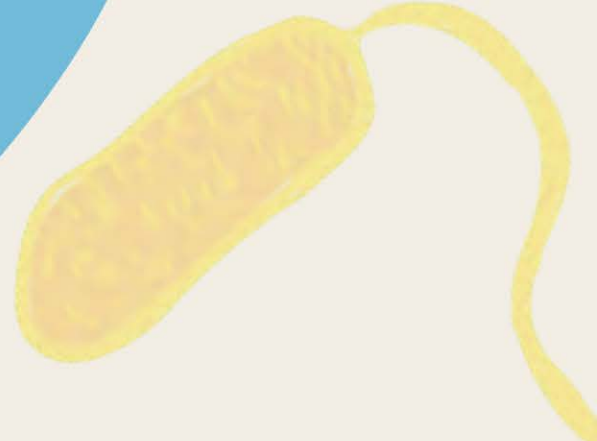


- စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်ထားပါ။
- သေချာစွာဂရုစိုက်ပေးခြင်းဖြင့် လူအများစုသည် အပြည့်အဝ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာကြသည်။
- ပထမဦးစွာ ဓါတ်ဆားရည်သောက်ပြီး ရေဓါတ်ကို ပြန်လည် ဖြည့်တင်းထားပါ။ (ဓါတ်ဆားထုပ်များ အလွယ်တကူ မရရှိပါက သန့်ရှင်းသောရေ တစ်လီတာတွင် သကြား လက်ဖက်ရည် ဇွန်း ၆ ဇွန်းနှင့် ဆား လက်ဖက်ရည် ဇွန်း တစ်ဝက်ခန့်ရော၍ ဓါတ်ဆားအနေဖြင့် သောက်သုံးနိုင်ပါသည်)
- ဒုတိယအနေနဲ့ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

- ဂယောင်ချောက်ချားဖြစ်ခြင်း (သို့) အာရုံမလန်းဆန်းခြင်း/ခေါင်းမကြည်လင်ခြင်း၊ ကြွက်သားကြွက်တက်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း (အမှီမပါဘဲ မထိုင်နိုင်ခြင်း)၊ မူးဝေခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်လာပါက အရေးပေါ်ဆေးကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။



ကာလဝမ်းရောဂါပျံ့နှံ့နေပါက သင် ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှသူများအား ကာကွယ်ပါ။



သန့်ရှင်းသောရေကို
သောက်ပါ။

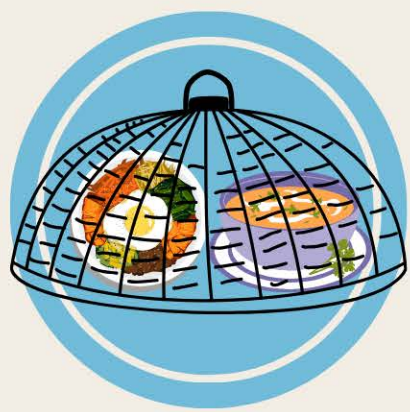


အစားအသောက်ချက်ပြုတ်ရာတွင်
သန့်ရှင်းသောရေကို အသုံးပြုပါ။



ဆပ်ပြာနှင့် သန့်ရှင်းသောရေကို အသုံးပြု၍ လက်ကို ပုံမှန်ဆေးကြောခြင်း (သို့)
မျက်စိဖြင့်မြင်နိုင်သော အညစ်အကြေးများမရှိပါကလည်း လက်သန့်ဆေးရည်
(hand gel) ဖြင့် လက်ကိုသန့်စင်ပါ။

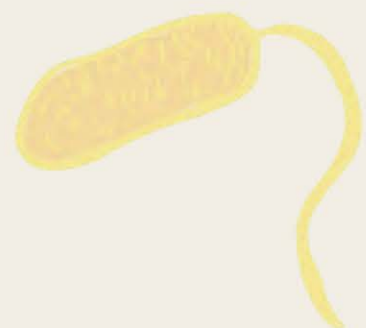
(အထူးသဖြင့် အစာမစားမီ၊ မချက်ပြုတ်မီ၊ အိမ်သာသုံးပြီးနောက် သို့မဟုတ် သင့်
ကလေး၏ အနီး (diaper) လဲပြီးပါက)



အစားအစာကို သေချာ
ချက်ပြုတ်၊ ဖုံးအုပ်ထားပါ။
ချက်ပြုတ်ပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်း
စားပါ။



သောက်သုံးရေရရှိသည့်နေရာ
အနီးတွင် လက် မဆေးပါနှင့်၊
အဝတ်အစားများ မလျှော်ဖွပ်ပါ
နှင့်၊ အညစ်အကြေးမစွန့်ပါနှင့်။



သောက်သုံးရေကို အိမ်မှာစိတ်ချစွာ သောက်သုံးနိုင်စေဖို့ နည်းလမ်းများ

စစ်ထုတ်ခြင်း



ရေသည် နောက်ကျိနေပါက ရေကို စစ်ထုတ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးများကို ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။



ဇကာ၊ အဝတ်သန့်၊ စက္ကူသုတ်ပုဝါ သို့မဟုတ် ကော်ဖီဇကာဖြင့်စစ်ထုတ်ပြီး နောက်၊ ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပြီး ပိုးသတ်သင့်သည်။ (အောက်တွင်ကြည့်ပါ)။

ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ခြင်း



စစ်ထုတ်ပြီးနောက် ရေမသောက်မီ အနည်းဆုံး တစ်မိနစ်ခန့် ကျိချက်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူပြီးနောက် သိုလှောင်၍ သောက်ပါ။



ရေကို ပြန်လည်မညစ်ညမ်းသွားစေရန် သန့်ရှင်းပြီး အဖုံးပါသော ရေပူး/ ရေအိုးထဲတွင် ဘေးကင်းစွာ သိုလှောင်ပါ။

(ORS) ဓါတ်ဆားအသုံးပြုခြင်း

ဓါတ်ဆားများသည် ကာလဝမ်းရောဂါလူနာများ၏ **၈၀%** ကို အောင်မြင်စွာ ကုသနိုင်ပါသည်။



တစ်စုံတစ်ယောက် ရေဓာတ်ခန်းခြောက်နေတယ်ဆိုရင် ရေသောက်ရုံနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် ဓါတ်ဆားက အရေးကြီးပါတယ်။

သန့်ရှင်းသောရေ ၁ လီတာတွင် ဓါတ်ဆား ၁ ထုပ်ကို ရောစပ်ပြီးဖျော်နိုင်ပါသည်။



ဓါတ်ဆားထုပ်များမရှိပါက အောက်ပါနည်းဖြင့်လည်း ဖျော်နိုင်ပါသည်။

