

# ကာလဝမ်းရောဂါ

## ကာလဝမ်းရောဂါ

- ▶ ကာလဝမ်းရောဂါသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း နှင့် အော့အန်ခြင်းကို ဖြစ်စေသော ကူးစက် ရောဂါ ဖြစ်သည်။
- ▶ ညစ်ညမ်းသော အစာ (သို့) ရေကို သောက်မိခြင်း ဖြင့် ကာလဝမ်းရောဂါဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။
- ▶ ကာလဝမ်းရောဂါဖြစ်နေသောသူ၏ မစင် (သို့) အန်ဖတ်တို့နှင့် ထိတွေ့မိရာမှတစ်ဆင့် နှင့် (သို့) ကာလဝမ်းရောဂါဖြင့် သေဆုံး သွားသူတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အကာအကွယ်မဲ့ ထိတွေ့မိရာမှ တစ်ဆင့်လည်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

- စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်ထားပါ။
- သေချာစွာဂရုစိုက်ပေးခြင်းဖြင့် လူအများစု သည် အပြည့်အဝ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာ ကြသည်။
- ပထမဦးစွာ ဓါတ်ဆားရည်သောက်ပြီး ရေဓါတ်ကို ပြန်လည် ဖြည့်တင်းထားပါ။ (ဓါတ်ဆားထုပ်များ အလွယ်တကူ မရရှိပါက သန့်ရှင်းသောရေ တစ်လီ တာတွင် သကြား လက်ဖက်ရည် ဇွန်း ၆ ဇွန်းနှင့် ဆား လက်ဖက်ရည် ဇွန်း တစ်ဝက်ခန့်ရော၍ ဓါတ်ဆား အနေဖြင့် သောက်သုံးနိုင်ပါသည်)
- ဒုတိယအနေနဲ့ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

လူတစ်ယောက်မှာ ကာလဝမ်းရောဂါ ဖြစ်လာပါက...

KEEP CALM



ဂယောင်ချောက်ချားဖြစ်ခြင်း (သို့) အာရုံမလန်းဆန်းခြင်း/ ခေါင်းမကြည်လင်ခြင်း၊ ကြွက်သားကြွက်တက်ခြင်း၊ အားနည်း ခြင်း (အမှီမပါဘဲ မထိုင်နိုင်ခြင်း)၊ မူးဝေခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်လာပါက အရေးပေါ်ဆေးကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

## ကာလဝမ်းရောဂါပျံ့နှံ့နေပါက သင် ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှသူများအား ကာကွယ်ပါ။

-  သန့်ရှင်းသောရေကို သောက်ပါ။
-  အစားအသောက်ချက်ပြုတ် ရာတွင် သန့်ရှင်းသောရေကို အသုံးပြုပါ။
-  ဆပ်ပြာနှင့် သန့်ရှင်းသောရေကို အသုံးပြု၍ လက်ကို ပုံမှန်ဆေးကြောခြင်း (သို့) မျက်စိဖြင့်မြင်နိုင်သော အညစ်အကြေးများမရှိပါကလည်း လက်သန့် ဆေးရည် (hand gel) ဖြင့် လက်ကိုသန့်စင်ပါ။ (အထူးသဖြင့် အစာမစားမီ၊ မချက်ပြုတ်မီ၊ အိမ်သာသုံးပြီးနောက် သို့မဟုတ် သင့်ကလေး၏ အနီး (diaper) လဲပြီးပါက)
-  အစားအစာကို သေချာ ချက်ပြုတ်၊ ဖုံးအုပ်ထားပါ။ ချက်ပြုတ်ပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်း စားပါ။
-  သောက်သုံးရေရရှိသည့် နေရာအနီးတွင် လက် မဆေးပါနှင့်၊ အဝတ်အစား များ မလျှော်ဖွပ်ပါနှင့်၊ အညစ်အကြေးမစွန့်ပါနှင့်။

## စစ်ထုတ်ခြင်း



ရေသည် နောက်ကျိနေပါက ရေကို စစ်ထုတ်ခြင်း ဖြင့် ရောဂါပိုးများကို ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။

ဇကာ၊ အဝတ်သန့်၊ စက္ကူသုတ်ပုဝါ သို့မဟုတ် ကော်ဖီ ဇကာဖြင့်စစ်ထုတ်ပြီးနောက်၊ ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပြီး ပိုးသတ်သင့်သည်။ (အောက်တွင်ကြည့်ပါ။)

သောက်သုံးရေကို အိမ်မှာစိတ်ချစွာ သောက်သုံးနိုင်စေဖို့ နည်းလမ်းများ

## ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ခြင်း



စစ်ထုတ်ပြီးနောက် ရေမသောက်မီ အနည်းဆုံး တစ်မိနစ်ခန့် ကျိချက်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူပြီးနောက် သိုလှောင်၍ သောက်ပါ။

ရေကို ပြန်လည်မညစ်ညမ်းသွားစေရန် သန့်ရှင်းပြီး အဖုံးပါသော ရေဗူး/ရေအိုး ထဲတွင် ဘေးကင်းစွာ သိုလှောင်ပါ။



## (ORS) ဓါတ်ဆားအသုံးပြုခြင်း

ဓာတ်ဆားများသည် ကာလဝမ်းရောဂါလူနာများ၏ ၈၀% ကို အောင်မြင်စွာ ကုသနိုင်ပါသည်။



တစ်စုံတစ်ယောက် ရေဓာတ်ခန်းခြောက်နေတယ်ဆိုရင် ရေသောက်ရုံနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် ဓါတ်ဆားက အရေးကြီးပါတယ်။

ဓါတ်ဆားထုပ်များမရှိပါက အောက်ပါနည်းဖြင့်လည်း ဖျော်နိုင်ပါသည်။





သန့်ရှင်းသောရေ ၁ လီတာတွင် ဓါတ်ဆား ၁ ထုပ်ကို ရောစပ်ပြီးဖျော်နိုင်ပါသည်။

-  ဆား လက်ဖက်ရည် ဇွန်း တစ်ဝက်
-  သကြား လက်ဖက်ရည် ဇွန်းကြော် ဇွန်း ကို
-  သန့်ရှင်းသော သောက်ရေတစ်လီ တာထဲတွင် ထည့်၍ ဖျော်ပါ။