

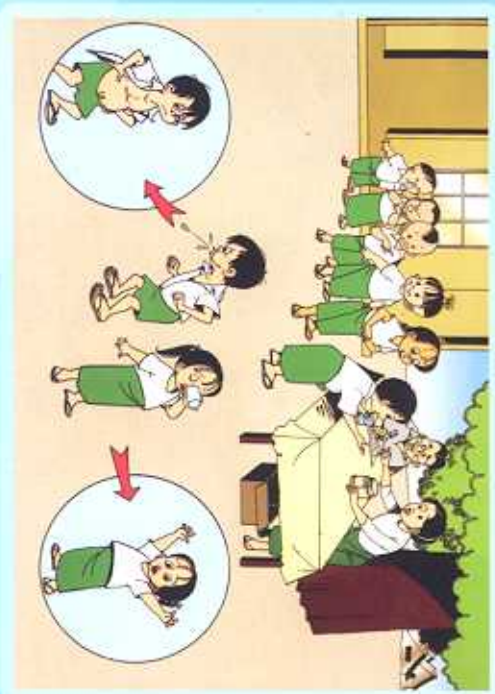


သန်ကောင်ရောဂါ ခွဲကပ်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန် လွယ်ကူစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်သော နည်းလမ်းများမှာ ရှိပါသည်။  
 သန်ချဆေးတိုက်ကျေးရံဖြင့် သန်ကောင်ရောဂါမှ အစဉ်အမြဲ ကင်းဝေးပြီး ဟုမဆိုနိုင်ပါ။  
 တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးတို့ မကောင်းပါက သန်ကောင်ရောဂါ ထပ်မံပြန့်ပွားလာပေမည်။

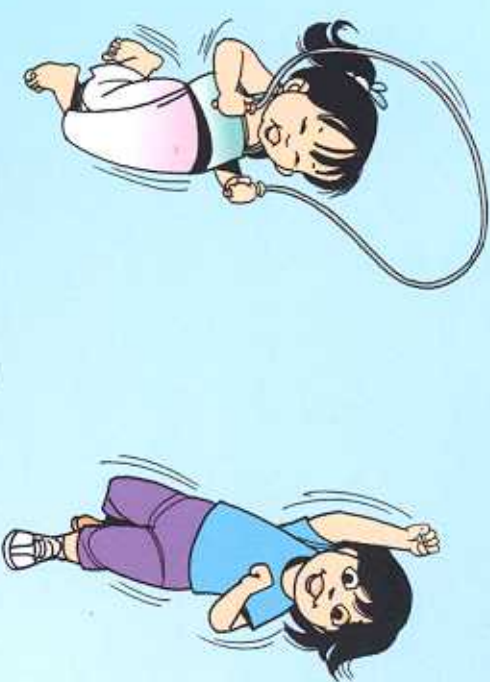


**သန်ကောင်ရောဂါခွဲကပ်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန်**

- ▶ လူမစင်ကို ယင်လုံအိမ်သာတွင်စနစ်တကျ ဖွန့်ပစ် ရပါမည်။
- ▶ အစားအစာမပြင်ဆင်မီ၊ အစာမစားမီနှင့် မစင်ဖွန့်ပြီးသည့် အခါတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရပါမည်။
- ▶ အသီးအရွက်များနှင့် အစားအစာပန်းကန်တို့ကို ရေဖြင့်သန့်ရှင်း စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရပါမည်။
- ▶ အစားအစာများကို ယင်မနားစေရန် အမြဲဖုံးအုပ် ထားရပါမည်။
- ▶ ပူနွေးလတ်ဆတ်သော အစားအစာများကို စားသုံး ရပါမည်။
- ▶ အပြင်ထွက်တိုင်း ဖိနပ်စီးရပါမည်။
- ▶ ဝမ်းသွားရာတွင် သန်ကောင်ရောဂါ ပါရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနတွင် ပြသ၍ကုသမှုခံယူရပါမည်။



**သန်ကောင်ရောဂါအကြောင်း  
 သိကောင်းစရာ**



မြန်မာနိုင်ငံသန်ကောင်ရောဂါကာကွယ်ရေးစီမံချက်



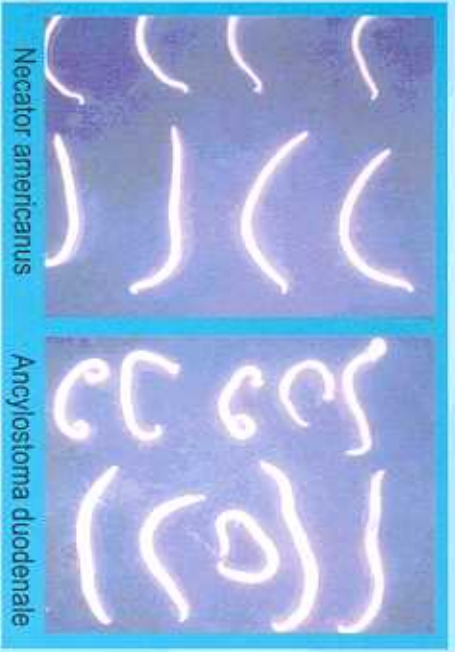
### သန်ကောင်ရောဂါအကြောင်းသိကောင်းစရာ

သန်ကောင်ရောဂါသည် အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွား နိုင်ပါသည်။ ကလေးများတွင် အများဆုံး ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ အာဟာရနှင့်မျိုးရိုးဓာတ်ခွဲခန်းမှတစ်ဆင့် သုတေသန ပြုချက်အရ ကလေး(၁၀၀)လျှင် (၇၀)ဦး ကိုယ်ဝန်ဆောင် (၁၀၀)လျှင် (၄၀)ဦးမှာ သန်ကောင်ရောဂါ ခွဲကပ်နေကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

မြန်မာပြည်တွင် အဖြစ်အပျားဆုံး သန်ကောင်များမှာ-

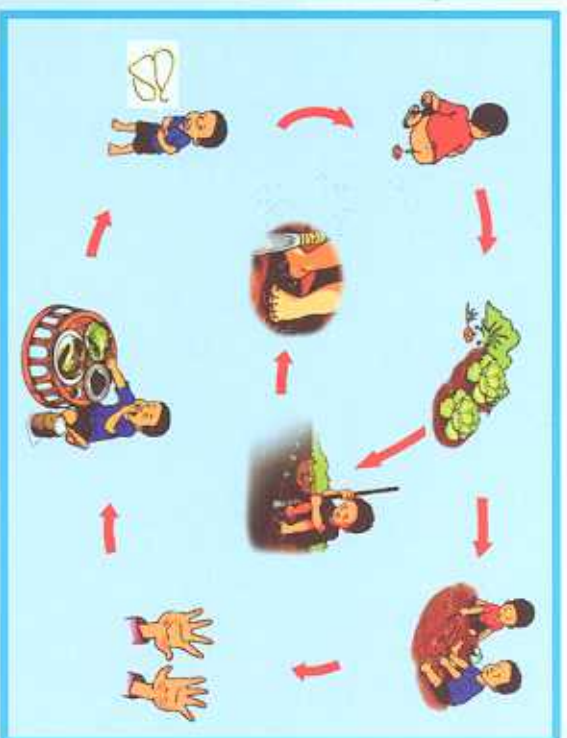
- ၀- သန်လုံးကောင်
- ၂- တုပ်ကောင်
- ၃- ကြာပွတ်သန်ကောင်
- ၄- ချိတ်သန်ကောင်
- ၅- သန်ပြားကောင် တို့ဖြစ်ကြသည်။



Necator americanus

Ancylostoma duodenale

### သန်ကောင်ရောဂါ ကူးစက်ပုံ



သန်ကောင်ရောဂါရှိသောသူ ဝမ်းသွားသည့်အခါ သန်ဥများပါလာပြီး၊ ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး မကောင်းသောနေရာ၊ ယင်လုံအိမ်သာ မသုံးစွဲသော နေရာများတွင် သန်ဥများသည် မြေကြီးပေါ် သို့ရောက်ရှိ သွားကာ-

- ★ မသန့်ရှင်းသော အစားအသောက်မှ တဆင့်လည်းကောင်း
- ★ မသန့်ရှင်းသောလက်မှလည်းကောင်း
- ★ လူအချင်းတို့ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း
- ★ အခြားသူများထံ ကူးစက်ပါသည်။

### ဆိုးကျိုးများ

သန်ကောင်ရောဂါရှိပါက ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ -

- ★ စံချိန်မီမကြီးထွားနိုင်
- ★ ကလေးစားသော အစာအာဟာရကို သန်ကောင်က စားသုံး လိုက်သဖြင့် ကလေးသည် အာဟာရ ချို့တဲ့လာသည်။
- ★ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုလည်း ထိခိုက်လာပြီး ကလေး၏ သင်ယူ မှတ်ယူနိုင်မှု စွမ်းအားကျဆင်းလာသည်။
- ★ ထို့ကြောင့် ကလေးများကို သန်ကောင်ရောဂါမှ ကာကွယ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

