



World Health
Organization

Myanmar



“ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအကြောင်း
သိကောင်းစရာ”

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားပါက လက်တလော အရည်ဝမ်းသွားခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းစသည့် လက္ခဏာများကိုတွေ့ရှိရပြီး ရေခဲခန်းခြောက်ခြင်းကို ဖြစ်ပွားစေပါသည်။ အသက်အရွယ်မရွေး ဆိုးရွားစွာ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သလို အထူးသဖြင့် ကလေးသူငယ်များအတွက် အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းအား ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သလို ကုသ၍ လည်းရနိုင်ပါသည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားနေခြင်း(သို့) ရောဂါဖြစ်ပွားပါက ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းအတွက် ရှက်ကြောက်ရန်မလိုပါ။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းအား ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်

အောက်ဖော်ပြပါ အရေးကြီးသည့်အချိန် (၅) ချိန်တိုင်းတွင် ဆပ်ပြာနှင့် သန့်စင်သည့်ရေကို အသုံးပြု၍ လက်နှစ်ဖက်စလုံးကိုဆေးကြောပါ။

၁။ အစာမစားမီတိုင်း

၂။ ကလေးငယ်များ၏ မစင်အညစ်အကြေးကို ဆေးကြောသန့်စင်ပြီးတိုင်း

၃။ ကလေးငယ်များကို အစာမကျွေးမီတိုင်း

၄။ အိမ်သာအသုံးပြုပြီးတိုင်း

၅။ အစားအစာများ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်းမပြုမီအခါတိုင်း

သင်နှင့်သင့်မိသားစုဝင်တိုင်း 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 ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေနိုင်သည့် အတွက် အစားအစာများကို အမြဲဖုံးအုပ်ထားပါ။

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

- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားပါက သန့်စင်သည့်ရေနှင့်ဖျော်စပ်ထားသည့် ဓါတ်ဆေးရည်(ORS)ကို သောက်သုံးရမည့်ဖြစ်ပြီး အစားအစာများကို ပုံမှန် ဆက်လက်စားသောက်ပါ။ နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသပါ။

- မိခင် (သို့) သူမ၏ အသက် ၆ လအောက် ကလေးငယ် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်ပွားလျှင် ကလေးအား မိခင်နို့တစ်မျိုးထဲကိုသာ ဆက်လက် တိုက်ကျွေးပါ။

လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို ဆေးကြောပါ



သန့်စင်သည့်ရေကိုသာ သောက်သုံးပါ



အစားအစာများကို အမြဲဖုံးအုပ်ထားပါ



ကလေးအား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ



ဓါတ်ဆေးရည်သောက်ပါ။

ပြင်းထန်သည့် အရည်ဝမ်းလျှောခြင်းအကြောင်း အမေးများသော မေးခွန်းများ

၁။ ပြင်းထန်သည့် အရည်ဝမ်းလျှောခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ပြင်းထန်သည့် အရည်ဝမ်းလျှောခြင်း (AWD) (ရိုဟင်ဂျာ - Ga-langani) သည် ၂၄နာရီအတွင်း ၇ကြိမ် သို့မဟုတ် ၄၀ နှင့်အထက် ဝမ်းမထိန်းနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အရည်ဝမ်းသွားခြင်း ဖြစ်ပြီး အနိမ့်ဆုံးပါ တွဲဖက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

၂။ မည်သည့် AWD ကို ရှစ်ရက်အတွင်း ဖြစ်နိုင်ပါသနည်း။

AWD သည် ရောဂါကုသမှုမရှိမီဖြစ်စေ အထူးသဖြင့် ကလေးများအတွက် အလွန် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။

၃။ AWD သည် မည်မျှမြန်ဆန်စွာ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သနည်း။

AWD သည် သင်၏ရပ်ရွာတွင် လျင်မြန်စွာ ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေနိုင်ပါသည်။

၄။ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါသလား။

ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ပြင်းထန်သည့် အရည်ဝမ်းလျှောခြင်း (AWD) သည် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပြီး ကုသပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

၅။ AWD ခံစားရလျှင် အခြားသူများကို မျှဝေပြောကြားသင့်သလား။

မျှဝေပြောကြားသင့်ပါသည်။ AWD ဖြစ်ခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် ထိုအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်းသည် ရှက်စရာမဟုတ်ပါ။

၆။ AWD ခံစားရလျှင် မည်သည့် တားဆီးကာကွယ်မှု နည်းလမ်းများကို လုပ်ဆောင်သင့်သနည်း။

AWD ကာကွယ်ရန်-

- အောက်ပါ အရေးကြီးသည့် အချိန် (၅)ချိန်တွင် ဆပ်ပြာ၊ ဘေးကင်းစိတ်ချသည့် ရေဖြင့် လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို အမြဲ ဆေးကြောပါ။
- သင်နှင့် သင်၏မိသားစုသည် ဘေးကင်းစိတ်ချသည့် ရေကို သောက်သုံး၍ အသုံးပြုခြင်း (ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် လျှော်ဖိခြင်း) ကို စိစစ်ဆောင်ရွက်ပါ။
- AWD ခံစားနေရသော လူနာကို အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာနသို့ လွှဲအပ်ပါ။

- အစာမစားမီအချိန်
- ကလေး၏ မစင်များ ဆေးကြောပြီးချိန်
- ကလေးများကို အစာမကျွေးမီအချိန်
- မစင်သွားပြီးချိန်
- အစားအသောက်များ မပြင်ဆင်မီအချိန်

၇။ ဆပ်ပြာ၊ ဘေးကင်းစိတ်ချသည့် ရေဖြင့် လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို ဆေးကြောရမည့် အရေးကြီးသည့် အချိန် (၅)ချိန်မှာ မည်သည့်အချိန်များ ဖြစ်သနည်း။



၈။ AWD ခံစားရလျှင် မည်သည့်ကို လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။

ဘေးကင်းစိတ်ချသည့် ရေဖြင့် ဓာတ်ဆေးရည် (ORS) ကို သောက်သုံးပြီး ပုံမှန် အစားအသောက် ဆက်လက်၍ ကျွေးပါ။ အနီးဆုံး ကျန်းမာရေးဌာနထံ ခေါ်ဆောင်သွားပါ။

၉။ နို့တိုက်မိခင် နှင့်/သို့မဟုတ် ၆ လအောက် ကလေးငယ်သည် AWD ခံစားရလျှင် မည်သည့်ကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

နို့တိုက်မိခင်သည် မိခင် သို့မဟုတ် ကလေးငယ် AWD ဖြစ်ပွားလျှင်တောင် အသက် ၆ လအောက် ကလေးငယ်ကို မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးသင့်သည်။

၁၀။ ကျွန်ုပ်၏ အိမ် သို့မဟုတ် စခန်းအနီးနားရှိ ရေကန်/ရေအုတ်အဝေး တစ်ခုခုမှ ရေကို ရယူသင့်သလား။

မရယူသင့်ပါ။ ရေကန်/ရေအုတ်အဝေးမှ ရေသည် မည်သည့် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် အသုံးပြုခြင်းအတွက်မဆို ဘေးကင်းစိတ်မချရပါ။

၁၁။ ရေသည် ဘေးကင်းစိတ်ချရကြောင်း သင် မည်သို့ စိစစ်နိုင်သနည်း။

ဘေးကင်းစိတ်ချရသည့်ရေ ဆိုသည်မှာ-

- ကလိုရင်းဆေးခတ်ထားသည့် ရေသည် သောက်သုံးရန် ဘေးကင်းစိတ်အချရဆုံးရေ ဖြစ်သည်။ ရေပိုက်မောင်း (အနီးနားတွင် ရှိလျှင်) မှ ရေကို ကလိုရင်းဆေးခတ်၍ ထိုရေပိုက်မှ ရေကို သောက်သုံးရန် အသုံးပြုပါ။
- ရေတွင်းရေကန်မှ ရရှိသော ရေကို ရေသန့်စင်ဆေးပြား အသုံးပြုသင့်ပြီး အဖုံးပါသည့် သန့်ရှင်းသော ထည်စရာတစ်ခုဖြင့် သိုလှောင်ထားသင့်သည်။
- သောက်ရေ စုဆောင်းခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်းနှင့် သိုလှောင်ခြင်းအတွက် သန့်ရှင်း၍ အဖုံးပါသော ထည်စရာများကို အသုံးပြုပါ။
- ရေကို အသုံးမပြုမီ ဆပ်ပြာ၊ ရေဖြင့် လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို ဆေးကြောပါ။

၁၂။ သန့်ရှင်းမှုကို မည်သို့ မှန်ကန်စွာ ဆောင်ရွက်သင့်သနည်း။

ယင်ကောင်များသည် AWD ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေသည်။ သင်၏ အစားအသောက်များကို အဖုံးဖုံး၍ အမြဲသိမ်းဆည်းပါ။

အစာမစားမီ အစားအသောက်များကို အမြဲ အဖုံးဖုံးပါ။

ရေသန့်စင်ဆေးပြားများ မရှိလျှင် ရေကိုကျိုချက်ပါ။

ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် အိမ်သာကို အသုံးပြုပါ။

ကလေးငယ်များ၏ မစင်များကို ကောင်းမွန်စွာ စွန့်ပစ်ပါ။ (အိမ်သာတွင် သို့မဟုတ် သတ်မှတ်ထားသည့် နေရာများတွင်)