ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအကြောင်း အမေးများသည့်မေးခွန်းများ

၁။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဆိုတာ ဘာလဲ။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဆိုသည်မှာ ၂၄ နာရီအတွင်း (၃) ကြိမ် (သို့) (၃) ကြိမ်နှင့်အထက် အရည်ဝမ်းသွားခြင်းဖြစ်ပြီး အော့အန်ခြင်းများပါတွဲဖက်၍ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

၂။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို မည်ကဲ့သို့သောလူများက ပိုပြီးထိခိုက်ခံစားလွယ်ပါသလဲ။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါသည် ရေဓါတ်ခန်းခြောက်ခြင်းကို ဖြစ်ပွားစေပြီး၊ အသက်အရွယ်မရွေး ဆိုးရွားစွာအန္တရာယ်ရှိနိုင်သလို အထူးသဖြင့် ကလေးသူငယ်များအတွက် အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။

၃။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါသည် မည်မျှမြန်ဆန်စွာ ပျံ့နှံ့နိုင်သနည်း။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါသည် မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလွန်လျင်မြန်စွာ ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။

၄။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို ကြိုတင်ကာကွယ်၍ရနိုင်သလား။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းအားကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သလို ကုသ၍လည်းပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

၅။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားနေသည်ကို အခြားသူအားပြောပြလို့ရသလား။

ပြောပြလို့ရပါတယ်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားနေခြင်း(သို့)ရောဂါနှင့်ပတ်သက်သည့်အချက်အလက်များကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း အတွက် ရှက်ကြောက်ရန်မလိုပါ။

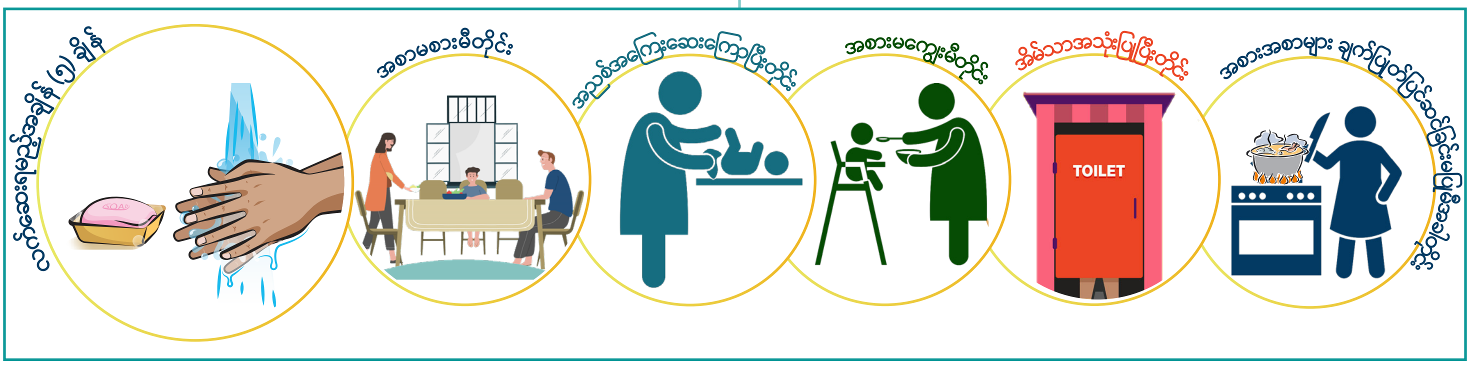
၆။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားနေပါက မည်သည့်ကြိုတင်ကာကွယ်သည့်နည်းလမ်းများ လုပ်ဆောင်သင့်ပါသလဲ။

ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်အတွက်--

- အရေးကြီးသည့်အချိန်(၅)ချိန်တိုင်းတွင် ဆပ်ပြာနှင့်သန့်စင်သည့်ရေကိုအသုံးပြု၍ လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို ဆေးကြောပါ။
- သင်နှင့်သင့်မိသားစုဝင်တိုင်းသည် သောက်သုံးရန်နှင့် အသုံးပြုရန် (ချက်ပြုတ်လျှော်ဖွတ်)အတွက် သန့်စင်သည့်ရေကိုသာ အသုံးပြုပါ။
- လူနာအား နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ လွှဲပြောင်းပို့ဆောင်ပါ။

၇။ ဆပ်ပြာနှင့်သန့်စင်သည့်ရေကို အသုံးပြု၍လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို ဆေးကြောရန် အရေးကြီးသည့်အချိန် (၅)ချိန်ဆိုတာ ဘာကို ဆိုလိုပါသလဲ။

- အစာမစားမီတိုင်း
- ကလေး၏ မစင်အညစ်အကြေးကို ဆေးကြောသန့်စင်ပြီးတိုင်း
- ကလေးကို အစာမကျွေးမီတိုင်း
- အိမ်သာအသုံးပြုပြီးတိုင်း
- အစားအစာများ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်း မပြုမီအခါတိုင်း



၈။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ခံစားရလျှင် သင်ဘာတွေလုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားပါက သန့်စင်သည့်ရေနှင့်ဖျော်စပ်ထားသည့် ဓါတ်ဆားရည်(ORS)ကို သောက်သုံးရမည်ဖြစ်ပြီး အစားအစာများကို ပုံမှန်အတိုင်းဆက်လက်စားသောက်ပါ။ နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသပါ။

၉။ နို့တိုက်မိခင် (သို့) သူမ၏ အသက် ၆ လအောက် ကလေး ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားပါက ဘာတွေလုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။

နို့တိုက်မိခင်(သို့) သူမ၏ အသက် ၆ လအောက် ကလေး ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားပါက ကလေးအား မိခင်နို့တစ်မျိုးထဲကိုသာ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပါ။

၁၀။ မိမိတို့၏အိမ် (သို့) ယာယီစခန်းအနီးရှိ ရေကန်/ရေရနိုင်သည့်နေရာများမှ ရေကို ရယူအသုံးပြုသင့်ပါသလား။

ထိုသို့သောရေကို ရယူအသုံးပြုခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။ အိမ်(သို့) ယာယီစခန်းအနီးရှိ ရေကန်/ရေရနိုင်သည့်နေရာများမှ ရေသည် မည်သည့်ရည်ရွယ်ချက်မဆို အသုံးပြုရန်အတွက် ဘေးကင်းစိတ်ချမှုမရှိပါ။

၁၁။ သောက်သုံး/အသုံးပြုရန် သန့်စင်သည့်ရေ ဖြစ်ကြောင်းသေချာမှုရှိစေရန် ဘာလုပ်သင့်သနည်း။

- ဘေးကင်းစိတ်ချစွာသောက်သုံးနိုင်ရန် ကလိုရင်းဆေးခတ်ထားသည့်ရေကို သောက်သုံးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ကလိုရင်းဆေးခတ်ထားပြီးသည့် ရေပိုက်ကဲ့သို့သော ရေအရင်းမြစ်များမှ ရေကိုသာသောက်သုံးပါ။
- အဝီစိတွင်းမှထွက်သည့်ရေများကို Aquatabs (ရေသန့်စင်ဆေးပြား) ဖြင့် သန့်စင်ပြီး အဆိုပါရေများကို သန့်ရှင်းသည့်ရေပုံးများထဲတွင် အဖုံးဖုံး၍ သိုလှောင်ထားပါ။
- သင်သောက်သုံးမည့်ရေကို ခပ်ယူခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်းနှင့် သိုလှောင်ခြင်းများကို လုပ်ဆောင်မည်ဆိုပါက သန့်ရှင်းသည့် အဖုံးပါသော ရေပုံးများကိုသာအသုံးပြုပါ။
- ရေကို အသုံးမပြုမီ ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုအသုံးပြု၍ လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို ဆေးကြောပါ။

၁၂။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးစေရန် သန့်ရှင်းမှုရှိအောင် မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။

- ယင်ကောင်သည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်သည့်အတွက် အစားအစာများကို အမြဲဖုံးအုပ်ထားပါ။
- အစားအသောက်များကို မသုံးဆောင်မီ အမြဲ အပူပေး(သို့) နွေးပေးပါ။
- ရေသန့်စင်ဆေးပြားမရှိလျှင် ရေကိုကြိုချက် သောက်သုံးပါ။
- အိမ်သာကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ထားပါ။
- ကလေးများ၏မစင်ကို အိမ်သာ (သို့) သတ်မှတ်ထားသည့်နေရာတွင် စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။

World Health Organization Myanmar
WASH Cluster Water Sanitation Hygiene
unicef for every child