

အားလုံးသာလေစွပါ - ကျွန်တော်ကတော့ လူသားချင်းစာနာထောက်ပံ့ဆိုင်ရာ အကူအညီပေးရေး အဖွဲ့မှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသူဖြစ်ပါတယ်

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မြန်မာနိုင်ငံက ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအကြောင်း သိထားသင့်တဲ့အချက်တွေကို ပြောပြမှာဖြစ်ပါတယ်

ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါဆိုတာ

- (၂၄ နာရီ) တရက် အတွင်းမှာ ဝမ်း (၃) ကြိမ် သို့ (၃) ကြိမ်နှင့်အထက် အရည်ဝမ်းသွားပြီး တော့ အော့အန် ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်
- ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ရင် အသက်အရွယ်မရွေး အန္တရာယ်ရှိတယ်၊
- ကလေးငယ်များအတွက် အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်တယ်
- မိမိနေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလွန်လျှင်မြန်စွာ ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်
- ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါအား ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သလို ကုသ၍လည်းပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်
- ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်ပွားလျှင် (သို့) ရောဂါနှင့် ပတ်သက်သည့်အချက်အလက်များကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ ဆွေးနွေးရန် အတွက် ရှက်ကြောက်ရန်မလိုပါ

ကြိုတင်ကာကွယ်သည့် နည်းလမ်းများကတော့

- ဆပ်ပြာနှင့် သန့်စင်သည့်ရေကို အသုံးပြု၍ လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို ဆေးကြောရန်ဖြစ်ပါတယ်
- မဖြစ်မနေ လက်ဆေးဖို့ လိုတဲ့အချိန် ၅ချိန် ရှိတယ်၊ အဲဒီအချိန်တွေကတော့
 - o အစားအစာချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်း မပြုမီ
 - o အစာမစားမီ
 - o ကလေးကို အစာမကျွေးမီ
 - o ကလေး၏မစင်အညစ်အကြေးကို ဆေးကြောသန့်စင်ပြီးချိန်
 - o အိမ်သာ အသုံးပြုပြီးချိန်
- သင်နှင့် သင့်မိသားစုဝင်တိုင်းသည် သောက်သုံးရန်နှင့် ချက်ပြုတ်ရန်၊ လျှော်ဖွတ်ရန် စတဲ့ အသုံးပြုရန်အတွက် သန့်စင်သော ရေကိုသာ အသုံးပြုပါ
- ရောဂါဖြစ်တဲ့ လူနာကို နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံး လွှဲပြောင်းပို့ဆောင်ပါ

ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ရင်ဘာတွေလုပ်ရမလဲ

- သန့်စင်တဲ့ ရေနဲ့ပျော်စပ်ထားတဲ့ ဓါတ်ဆားရေ (ORS) ကို သောက်သုံးရမည်
- အစားအစာကို ပုံမှန်အတိုင်း ဆက်လက်စားပါ
- အသက် (၆)လအောက် ကလေးဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားပါက ကလေးအား မိခင်နို့တစ်မျိုးထဲကိုသာ ဆက်လက်တိုက်ပါ
- လူနာကို နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားရောက်ပြသပါ

သောက်သုံးရန်၊ အသုံးပြုရန် သန့်စင်သည့်ရေဆိုတာကတော့

- မိမိနေအိမ် (သို့) ယာယီစခန်းအနီးရှိ ရေကန် သို့ ရေရနိုင်သည့်နေရာမှ ရေသည် အသုံးပြု မပြုသင့်ပါ။
ဘေးကင်းစိတ်ချမှုမရှိပါ။
- ဘေးကင်းစိတ်ချစွာ သောက်သုံးနိုင်အောင် ကလိုရင်းဆေးခတ်ထားတဲ့ ရေကိုသာ သောက်သုံးရမည်။
- အဝီစိတွင်းမှထွက်သည့်ရေကို ရေသန့်စင်ဆေးပြား (အကွာတတ်) ဖြင့် သန့်စင်ပြီး၊
သန့်ရှင်းသည့်ရေပုံးထဲတွင်ထည့်ကာ အဖုံးဖုံး၍ သိုလှောင်ထားပါ
- သင်သောက်သုံးမည့်ရေကို ခပ်ယူခြင်း၊သယ်ယူခြင်းနှင့် သိုလှောင်ခြင်းလုပ်ဆောင်မည်ဆိုပါက
သန့်ရှင်းသည့် အဖုံးပါသော ရေပုံးများကိုသာ အသုံးပြုသင့် သည်
- ရေကိုအသုံးမပြုမီ ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို ဆေးကြောပါ

**ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးစေရန် သန့်ရှင်းမှုရှိအောင် လိုက်နာလုပ်ဆောင်သင့်သည့်
အချက်များ ကတော့**

- ယင်ကောင်သည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ကို ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်သည့်အတွက် အစားအစာများကို
အမြဲဖုံးအုပ်ထားပါ
- အစားအသောက်များကို မစားမီ အမြဲ အပူပေးပါ (သို့) နွေးပေးပါ
- ရေသန့်စင်ဆေးပြားမရှိလျှင် ရေကို ကြိုချက် သောက်သုံးပါ
- အိမ်သာကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ
- ကလေးများ၏ မစင်ကို အိမ်သာ (သို့) သတ်မှတ်ထားသည့် နေရာတွင် စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ

အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်