

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်း လက်စွဲစာအုပ်



ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပံ့ပိုးရေးဌာန၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန

အမှာစကား

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းလက်စွဲစာအုပ်ထုတ်လုပ်ခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက်သင့်လျော်စွာနှင့်လွယ်ကူစွာနားလည်သဘောပေါက်နိုင်ပြီးမိမိ၏ကျန်းမာရေး၊မိသားစုကျန်းမာရေးနှင့်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားပတ်ဝန်းကျင်ကြားကျန်းမာရေးလုပ်ဆောင်ရာတွင်ပိုမိုလက်ခံလာနိုင်စေရန်၊ထို့အပြင်တခြားသူများသို့ကျန်းမာရေးအသိပညာများတစ်ဆင့်ပို့ချပေးနိုင်စေရန်အတွက်ဖြစ်ပါသည်။ဤကျန်းမာရေးလက်စွဲစာအုပ်တွင်ပါရှိသည့်အကြောင်းအရာများမှာကျန်းမာရေးပံ့ပိုးမှုလုပ်ဆောင်နေသောအဖွဲ့အစည်းကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏အတွေ့အကြုံများ၊ကျန်းမာရေးဘာသာရပ်လေ့လာနေသူများ၏ ပြည်တွင်းပြည်ပ အတွေ့အကြုံများ ပါရှိပါသည်။

ဤကျန်းမာရေးလက်စွဲစာအုပ်တွင် ပါရှိသောအဓိကအသိပညာများနှင့် စိတ်ဝင်စားဖွယ်လေ့လာသင့်သောအကြောင်းအရာများမှာ

အပိုင်း (၁) အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု(Primary Health Care) အပိုင်း(၂)ကျန်းမာရေး စေတနာ့ဝန်ထမ်းအပိုင်း(၃) ထိုင်း လူမှုအဖွဲ့အစည်းနှင့်ပတ်သက်သော အခြေခံအသိပညာ အပိုင်း(၄)သက်ဆိုင်သောဥပဒေများ အပိုင်း(၅) ကျန်းမာခြင်းသုခ အပိုင်း(၆)အရေးပါသောဝန်ဆောင်ပေးမှုများ အပိုင်း (၇) အခြေခံကျန်းမာရေးသုံး ဆက်သွယ်ရေး အပိုင်း (၈)စိတ်ဝင်စားဖွယ် ရွေးချယ်နိုင်သော အသိပညာဘာသာရပ်များ ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းဌာနမှ ဤလက်စွဲစာအုပ်ကိုဖတ်ရှု လေ့လာရသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကျန်းမာရေး စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် မိမိရရှိပြီးသောဗဟုသုတများကိုရပ်ကွက်လူထု အတွက်ပြန်လည်မျှဝေပေးနိုင်ခြင်းနှင့်ဆင်လက် ချဲ့ဖို့ ဝိုင်းတတ်မှုအတွက်အသုံးပြုနိုင်မည်ဟုမျှော်လင့်ပါသည်။

လေတပ်မှူး ဒေါက်တာ ဘွန်လျှန် တရိုင်းလျှန်ဂေါ်လဂပ်
ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု ပံ့ပိုးရေးဦးစီးဌာန ပါမောက္ခချုပ်

ဖွန်လ၂၀၁၅ခုနှစ်

အမှာစကား

မာတိကာ

နိဒါန်း	1
အပိုင်း (၁) အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု (Primary Health Care)	3
အခြေခံကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းစဉ် ၁၄ မျိုး	3
ရပ်ကွက်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း	6
မိမိ၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း	7
ရပ်ကွက်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတတ်မှုနှင့်လေ့လာစောင့်ကြည့်ခြင်း	8
အပိုင်း(၂) ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်း	13
ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်း၏အဓိပ္ပါယ်	13
ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်း၏တာဝန်နှင့်ဝတ္တရား	14
အသင်းအဖွဲ့အလိုက်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့်တာဝန်ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း	15
အသင်းအဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းခြင်းနှင့်အဖွဲ့အစည်းအလိုက်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်း	16
အပိုင်း(၃) ထိုင်း လူမှုအဖွဲ့အစည်းနှင့်ပတ်သက်သော အခြေခံအသိပညာ	17
ထိုင်းရိုးရာယဉ်ကျေးမှု၊လေ့ထုံးစံလမ်းအစဉ်အလာများ	17
ထိုင်းနိုင်ငံအုပ်ချုပ်ရေးစနစ်နှင့်အစိုးရလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုပုံစံ	18
အပိုင်း(၄) သက်ဆိုင်သောဥပဒေများ	19
ထိုင်းနိုင်ငံ၏ဥပဒေ	20
ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းရှိရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား၏အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်ဝတ္တရားများ	20
ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းရှိရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား၏တာဝန်နှင့်ဝတ္တရားများ	20
ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ဆေးကုသမှုအခွင့်အရေး	22
ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ကျန်းမာရေးအာခံခြင်း	23
ကျန်းမာရေးအခွင့်အရေးကိုအသုံးပြုခြင်း	25
လူနာ၏အခွင့်အရေး	27
အပိုင်း(၅) ကျန်းမာခြင်းသုခ	29
ကျန်းမာရေးသုခ	29
ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေး	29

ခန္ဓကိုယ်ကျန်းမာရေး	၇၉
၁။တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု (Personal Hygiene)	၇၉
၂။မိခင်နှင့်ခလေး ကျန်းမာရေး	၃၂
၂.၁။ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အားပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့်မီးဖွားခြင်း	၃၂
ကိုယ်ခံအားဖြည့်စွပ်ခြင်း - ကိုယ်ခံအား၊ကာကွယ်ဆေးနှင့်ပတ်သတ်သည့်အသိပညာဗဟုသုတ	၃၄
၃။မျိုးပွားကျန်းမာရေး	၃၆
မျိုးပွားကျန်းမာရေး၏အဓိပ္ပါယ်	၃၇
သားဆက်ခြားနည်း	၃၈
စိတ်ကျန်းမာရေး - ထိုင်းနိုင်ငံတွင်စိတ်ချမ်းသာစွာဖြင့်ဘယ်လိုနေရမလဲ	၄၄
ဘဝနေထိုင်မှု	၄၅
မိမိကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့်	
ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကြားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပံ့ပိုးစောင့်ရှောက်ခြင်း	၆၂
ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုနှင့်ကျန်းမာရေး	၆၂
မူးယစ်ဆေးဝါး	
မူးယစ်ဆေးဝါး၏အပြစ်ဒဏ်နှင့်ဆိုးကျိုး	
မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်ပတ်သတ်သည့်သူများအကြား လေ့လာရှာဖွေခြင်းနှင့်ကူညီစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း	
ပြဿနာအခက်အခဲများကို ကာကွယ်၊ဖြေရှင်းရန်အတွက်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကျန်းမာရေး	
စေတနာ့ ဝန်ထမ်းများ၏အခန်းကဏ္ဍ	
အပိုင်း(၆)အရေးပါသောဝန်ဆောင်ပေးမှုများ	၆၃
မိမိကိုယ်တိုင် ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးလေ့လာသုံးသပ်ခြင်း	၆၃
အစီအစဉ် ၁။အထွေထွေကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း	၆၃
အစီအစဉ် ၂။ခန္ဓာကိုယ်တစ်လျှောက် ကြွက်သားနှင့်အကြောများ	၆၄
အစီအစဉ် ၃။ဆီးနှင့်ရောဂါ	၆၄
အခြေခံပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း	၆၆
ဆေးဝါးနှင့်ဆေးရွက်ကြီးများအသုံးပြုခြင်း	၇၆
အခြေခံကျန်းမာရေးသုံး ဆေးရွက်ကြီးများ	၇၆
အပိုင်း (၇)အခြေခံကျန်းမာရေးသုံး ဆက်သွယ်ရေး	၇၈
ဆက်သွယ်ရေး၏အဓိပ္ပါယ်	၇၈
ဆက်သွယ်ရေး၏အရေးကြီးပုံ	၇၈
ဆက်သွယ်ရေး၏ပုံစံစနစ်	၇၉
ဆက်သွယ်ရေး၏ရည်ရွယ်ချက်	၇၉
အသိပညာဗဟုသုတမျှဝေပေးခြင်း	၈၁
အသိပညာဗဟုသုတမျှဝေပေးခြင်းနည်းလမ်း	၈၂
ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သတ်သည့်ဗဟုသုတမျှဝေပေးရာ၌ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကျန်းမာရေး	

စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏အခန်းကဏ္ဍ	84
အပိုင်း (၈)စိတ်ဝင်စားဖွယ် ရွေးချယ်နိုင်သော အသိပညာဘာသာရပ်များ	89
ခေါင်းစဉ်နံပါတ် ၁။ရပ်ကွက်အတွင်းကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း	89
ရပ်ကွက်အတွင်းအဖြစ်များသောကူးစက်ရောဂါ	89
၁။အစာလမ်းကြောင်းနှင့်ပတ်သတ်သည့်ရောဂါ	89
၁)အစားအသောက်မသန့်ရှင်းခြင်း	89
၂)ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ခြင်း	91
၂။ပိုးမွှားကြောင့်ဖြစ်တတ်သောကူးစက်ရောဂါ	91
၁)သွေးလွန်တုတ်ကွေးရောဂါ	92
၂။ပိုးမွှားကြောင့်ဖြစ်တတ်သောကူးစက်ရောဂါ	92
၁)သွေးလွန်တုတ်ကွေးရောဂါ	93
၂)ဥက်ဖျားရောဂါ	97
၃။အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါ	97
၁)တီဘီရောဂါ	97
၂) အစ်(စ်) 1 အမ် 1 တုတ်ကွေးရောဂါအမျိုးအစားသစ်	97
၃)ခိုလိုနာ 2012 ကူးစက်ရောဂါ အမျိုးအစားသစ် သို့မဟုတ် MERS-CoV	98
၄။တိရိစ္ဆာန်မှလူသားသို့ကူးစက်တတ်သောရောဂါ	98
ကြက်၊ငှက်တုတ်ကွေးရောဂါ	99
ကြွက်သေးရောဂါ	101
၅။လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါ	106
ခေါင်းစဉ်နံပါတ် ၂။ရပ်ကွက်အတွင်းရှိမသန်မစွမ်းသောသူများကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း	106
မသန်မစွမ်းဟူသည့်အဓိပ္ပါယ်နှင့်အမျိုးအစား	107
မသန်မစွမ်းသူများရရှိသည့်ခံစားခွင့်များ	108
မသန်မစွမ်းသူများကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း	108
မသန်မစွမ်းသူများအတွက်ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့်ဌာနများ	108
ခေါင်းစဉ်နံပါတ် ၃။သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့်လုပ်ဆောင်ချက်များ	109
သဘာဝဘေးအန္တရာယ်လေ့လာစောင့်ကြည့်ခြင်း၊ကာကွယ်ခြင်းနှင့်ရင်ဆိုင်ခြင်း	109
ရေဘေးအန္တရာယ်နှင့်ရင်ဆိုင်ခြင်း	110
မြေငလျင်လှုပ်ခြင်းနှင့်ရင်ဆိုင်ခြင်း	117
မှီငြမ်းကိုးကားထားသော စာအုပ်များ	118
နောက်ဆက်တွဲ	118
၁။ကျန်းမာရေးဌာနတွင်အသုံးပြုလေ့ရှိသောစကားအသုံးအနှုန်းများ	118
၁.၂။ကျန်းမာရေးဌာနနှင့်ဆက်သွယ်ရာတွင်အသုံးပြုလေ့ရှိသောစကားအသုံးအနှုန်းများ	120
၂။ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများရပ်ကွက်အတွင်းကျန်းမာရေးအခြေခံအချက်အလက်များကိုပြန်လည် မျှဝေပေးရာတွင်အသုံးပြုရမည့်လက်စွဲစာအုပ် နမူနာပုံစံ	121

နိဒါန်း

ဖြစ်ပေါ်လာပုံ

ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းရှိရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည်ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့်ရှိကြသည်။တရားဝင်နည်းလမ်းများဖြင့် ဝင်ရောက်အလုပ်လုပ်ကိုင်သူ [အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာန ခွင့်ပြုချက်ဥပဒေပုဒ်မ(၂)]၊ တော်လှန်ရေးကောင်စီထုတ်ပြန် ကြေညာချက် ၃၂၂ အပိုင်း၁၀ နှစ်နိုင်ငံသဘောတူညီချက်ဖြင့် အတည်ပြုထားသော (MOU) အလုပ်သမားများ၊ ရင်းနှီး မြှုပ်နှံရေးဆိုင်ရာ(BOI) ဥပဒေသတ်မှတ်ချက်နှင့် အခြားသတ်မှတ်ချက်ဖြစ်သော စက်ရုံနှင့်ကုန်ထုတ်လုပ်ရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေသတ်မှတ်ချက်(၁၂)အတိုင်းနေထိုင်သူများ၊တရားမဝင်နည်းလမ်းဖြင့်ဝင်ရောက်လာသူများ၊လူမျိုးစုအုပ်စုငယ်များနိုင်ငံ အတည်တကျမရှိသူများမည်သည့်အခွင့်အရေးမှမရှိသူများနိုင်ငံသားစိစစ်ရေးလုပ်ဆောင်ရန်အတွက် စောင့်ဆိုင်း နေသူ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအပြင် မနက်လာအလုပ်လုပ်၍ညနေပြန်သော အလုပ်သမားများအထိရှိပါသည်။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် တစ်နိုင်ငံမှတစ်နိုင်ငံသို့ရွှေ့ပြောင်းလာပြီး မတူညီသောလူမှုပတ်ဝန်းကျင်၊ ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခု၏ အလုပ်အကိုင်ဌာနများကို လက်ခံလုပ်ပေးသူများဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ယနေ့ခေတ်ကာလတွင် ယခင်လို လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး ခက်ခဲမှုမရှိခြင်း၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေး အကျိုးဆက်ကြောင့် ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံများလျင်မြန်စွာပြောင်းလဲမှုတွေ့လာခြင်းများကြောင့်လည်းပြောင်းရွှေ့အလုပ်လုပ်နေကြပါသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံသို့နယ်ကျော်ဖြတ်သန်းဝင်ရောက်လာသောနိုင်ငံနယ်နိမိတ်များမှာထိုင်း-မြန်မာ၊ထိုင်း-လာအို၊ထိုင်း- ကန်ပူးချား၊ထိုင်းမလေးရှားနယ်စပ်များမှဖြတ်သန်းသွားလာခြင်းများယနေ့ထိရှိပါသည်။(Migrantworkinggroup2550) ကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့်ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မှုရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည်ယနေ့ခေတ်ကမ္ဘာကြီး၏လျင်မြန်စွာပြောင်းလဲ နေသောစီးပွားရေး၊လူမှုရေး၊ယဉ်ကျေးမှုများတွင် ထိန်းချုပ်ရခက်ခဲသော ဖြစ်တည်မှုတစ်ခုဖြစ်နေပါသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံတွင်တွေ့ရှိရသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများတစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် ပိုမိုများပြားလာပြီး ထိုင်းနိုင်ငံ အတွက်မျိုးစုံထိခိုက်မှု ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ စီးပွားရေးအပိုင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဝန်းကျင် အထူးသဖြင့် ကျန်းမာရေး အပိုင်းကိုပို၍ထိခိုက်စေပါသည်။ အကြောင်းမှာ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေးအာမခံ မရှိခြင်းက စတင်၍ ဆေးရုံ၏ ဝင်ငွေလည်ပတ်မှုကျဆင်းကာ အကြွေးတင်သည်အထိ ဖြစ်လာခြင်းပါသည်။ ကျန်းမာရေးအာမခံရှိသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများတွင်လည်း အချို့မှာမိမိ၏ကျန်းမာရေးအခွင့်အရေးကို မသိရှိခြင်း၊ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု ရယူရန်အတွက် သွားရေးလာရေးအခက်အခဲရှိခြင်း၊ မှတ်ပုံတင်ထားသည့်တစ်နေရာအတွင်းတွင်သာ ခွင့်ပြုချက်ရှိခြင်း ကြောင့် အခြားသောခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ပြင်ပဆေးရုံတွင် ဆေးကုသမှုခံယူရန် အခက်ခဲရှိနေကြသည်။ တစ်ချို့မှာ အလုပ် သမားဘတ် (work permit) မရှိခြင်း၊ လမ်းစရိတ်မရှိခြင်း၊ အလုပ်ခွင်မှလွယ်ကူစွာ ထွက်ခွင့်မရခြင်း၊ ဥပဒေ ကန့်သတ်ချက်များရှိခြင်း၊ ဘာသာစကားနှင့် ယဉ်ကျေးမှုမတူညီခြင်းများကြောင့် ဆိုးရွားသောဝေဒနာခံစားရမှုသာ ဆေးရုံသို့ရောက်ရှိ လာတတ်ကြသည်။ ဘာသာစကားနှင့်ယဉ်ကျေးမှု မတူညီခြင်းကြောင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားနှင့် ထိုင်းလူထု၏ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည့်အပြင် ထိုင်းနိုင်ငံ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စနစ်တစ်ခုလုံးအား ထိခိုက်လာစေပါသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံသည်လူထု၏ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်လာစေရန်အတွက်ကျန်းမာရေးအာမခံပြုလုပ်ကြသည်။ထိုင်းလူ မျိုးများသည်ငွေကြေးကုန်ကျမှုမရှိပဲကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုခံယူနိုင်ကြသည်။ထိုင်းနိုင်ငံသို့ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ ဖြစ်သောမြန်မာ၊လာအို၊ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံသားတို့အများပြားဝင်ရောက်လာခြင်းကြောင့်ထိုင်းနိုင်ငံ၏ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလမ်းစဉ်ကို2544ခုနှစ်တွင်စတင်ပြောင်းလဲခဲ့သည်။အလုပ်သမားမှတ်ပုံတင်ထားသောရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သ မားများအလုပ်သမားမှတ်ပုံမတင်မှီကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခံရပြီးထိုင်းကျန်းမာရေးလမ်းစဉ်၏စောင့်ရှောက်မှုခံယူရန်အတွက် ထိုင်းလူမျိုးများအတိုင်းကျန်းမာရေးအာမခံပြုလုပ်ရပါသည်။ထိုအပြင်နောက်ဆက်တွဲသားစုငယ်များကိုပါကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုခံယူနိုင်ရန်အတွက်ကျန်းမာရေးအာမခံလုပ်ပေးခဲ့ပါသည်။ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက်ကျန်းမာ ရေးစောင့်ရှောက်မှုထိရောက်စွာပေးနိုင်ရန်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်ပေးမှုနေရာများနှင့်ပြင်ပကျန်းမာရေးလုပ်ဆောင်မှုများ အတွက်ရွှေ့ပြောင်းကျန်းမာရေးအလုပ်သမားများကိုပါငှားရမ်းခန့်အပ်ဖြေရှင်းခဲ့ပါသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းရှိရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ကျန်းမာရေးကိုဖြေရှင်းရာတွင်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ ဖြင့်ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်းကို ၂၅၃၈ ခန့်မှန်းချက်အရ ခန့်မှန်းတွင်စတင်ခဲ့ပါသည်။ ထိုမှရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအများ အပြားနေထိုင်သောနေရာများတွင်လည်းထို အတူလုပ်ဆောင်လာကြသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကျန်းမာ ရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီးအဆင့်မြင့်တင်ပေးခဲ့သည်။ ထိုရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကျန်းမာရေးစေ တနာ့ဝန်ထမ်းနှင့်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတို့သည်ထိုင်းနိုင်ငံ၏ကျန်းမာရေးလုပ်ဆောင်မှုများတွင်ပါဝင်လုပ်ဆောင်လာခဲ့ကြ သည်။

ယခုအခါတွင်ဖွန်းအေပယုကျန်အိုချာအစိုးရလက်ထက်နိုင်ငံရေးပေါ်လစီတွင်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုနှင့်ပြည် သူလူထုကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန်ချမှတ်ခဲ့သည်။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးလမ်းစဉ်နံပါတ် (၅) တွင်ပြည်သူလူထု ၏ကျန်းမာရေးနှင့်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်ပေးမှုများမြှင့်တင်ရေး၊ အမျိုးသားကျန်းမာရေးလမ်းစဉ်နံပါတ် (၂) တွင်ထိုင်းနိုင်ငံ အတွင်းရှိရှိခိုနေထိုင်ကြသောလူထုအားလုံးကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဗဟိုရရှိရေး၊ ကောင်းမွန်သောအရင်းမြစ်များအသုံး ချ၍ရေရှည်တည်မြဲစေရေး၊ အမျိုးသားကျန်းမာရေးလမ်းစဉ် နံပါတ် (၂.၆) အရ ၎င်းနည်း လမ်းစဉ်များအနက် အထူးသဖြင့် အရေးပေးလုပ်ဆောင်သင့်သောလူအများကြားတွင် ပိုမိုတိုးတက်လာစေရေး ဥပမာ - ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းသူများ၊ အခွင့်ရေးနည်းပါးသူများ၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား/ပြည်သူများ၊ လူထုနှင့်ဝေးကွာသောလူအုပ်စုများထိုင်းနိုင်ငံတောင်ပိုင်း ခရိုင် (၅) ခရိုင်နှင့်တရင်းမဝင်သောရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားလူအုပ်စုများအားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရရှိလာစေရေးများ ဖော်ပြထားပါသည်။ အထက်ပါအကြောင်းအရာများအားနိုင်ငံတော်အစိုးရမှသတ်မှတ်ချမှတ်ထားပြီးရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သ မားများအနေဖြင့်လည်း၎င်းနည်းလမ်းစဉ်များကိုလိုက်နာကျင့်သုံး၍မိမိကိုယ်တိုင်အတွက်မိမိပြည်သူများအတွက်စောင့် ရှောက်ပေးနိုင်ရန်ကြိုလက်ဆွဲစာအုပ်ပေါ်ပေါက်လာခြင်းဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွင်းကျန်းမာရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အတွက်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကျန်းမာ ရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများပျိုးထောင်၍လမ်းစဉ်တစ်ခုအဖြစ်လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများကို ယ်တိုင်သို့မဟုတ်မိသားစုတွင်းအတူနေထိုင်သူများအတွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများတိုးတက်လာမည်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာလွှဲမှားသောအယူအဆများမဖြစ်စေရန်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအတွက်လမ်း ညွှန်လက်စွဲစာအုပ်များ ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်။ ကျန်းမာရေးတိုးတက် ပြောင်းလဲမှုလုပ်ဆောင်ရာတွင် စနစ်တကျရှိသော လမ်းညွှန်ဖြစ်ပါသည်။ ဦးတည်ချက်ပန်းတိုင်ရှိပြီးအရည်အသွေးတိုးတက်မှုများဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား များကိုယ်တိုင်ကျန်းမာရေးကိုရရှိစွမ်းအားပြင်မိသားစုနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေးများအထိလုပ်ဆောင်ကာကျန်းမာ ရေးဝန်ဆောင်မှုများကိုစမ်းသပ်အသုံးပြုလာကြပြီးကျန်းမာရေးတဖြည်းဖြည်းပိုမိုကောင်းမွန်တိုးတက်ကာထိုင်းလူမျိုးများ နှင့်တန်းတူကျန်းမာရေးကောင်းမွန်တိုးတက်လာမည်ဖြစ်သည်။ ရွှေ့ပြောင်းအ လုပ်သမားများ ကျန်းမာရေးကောင်းပါက သို့မဟုတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရရှိပါကထိုင်းနိုင်ငံ၏စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများ၊ စက်ရုံအလုပ်ရုံများအလုပ်သမား လစ်လပ်မှုပြဿနာများကိုအစားထိုးလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်လာပြီးထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းကျန်းမာရေးဆုတ်ယုတ်မှုများအားလျော့ ချနိုင်မည်အပြင်စီးပွားရေးပြဿနာလူမှုရေးပြဿနာများလျော့ကျလာမည်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့်ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများ ကိုလျော့ကျလာစေမည်ဖြစ်သည်။ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အန္တရာယ်များလျော့ကျလာကာတစ်ဖက်မှာလည်းကျန်းမာရေးလုပ် ငန်းများဖော်ဆောင်ရာတွင်ပုံစံအသစ်ဖြင့် လိုအပ်နေသောလူထုအတွက် ကူညီပေးနိုင်မှုများလည်း ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပံ့ပိုးရေးဦးစီးဌာနမှကျန်းမာရေးလက်စွဲစာအုပ်ကိုရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ကျန်း မာရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာရေးများလုပ်ဆောင်ရန်အတွက်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများကိုင်စွဲ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက်ထုတ်ဝေပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မိမိ၏ကျန်းမာရေး၊ မိသားစုကျန်းမာရေး ၊ ရပ်ရွာ၏ ကျန်းမာရေးများအထိလုပ်ဆောင်လာနိုင်ကာ အစိုးရမှချမှတ်ပေးထားသောကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများအား ပြည့်ဝစွာ ရရှိလာစေရန်တို့အပြင်လူသားတို့၏အခြေခံအခွင့်အရေး အထူးသဖြင့်အခြေခံကျန်းမာရေးအခွင့်အရေးများရရှိရန်အတွက် ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာမှုရရှိရေးသည်ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း၏ရည်မှန်းချက်ဖြစ်ပြီး လူထုကျန်းမာရေး၊ လူသားအားလုံး ကျန်းမာကြရန်နှင့်လူသားများအချင်းချင်းအပြန်အလှန်ကူညီမျှဝေကြရင်းဘဝနေထိုင်မှုမြှင့်တင်ခြင်းမှနိုင်ငံတော်နှင့်အာ ဆီယံဒေသသည် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးများ ဖြစ်လာပါမည်ဖြစ်ပါသည်။

အပိုင်း (၁)

အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု(Primary Health Care)

ရည်ရွယ်ချက်

၁။ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအပေါ် ပိုမို နားလည်လာပြီး လူထုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ဆောင်လာနိုင်ရန်။

၂။ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများရပ်ကွက်လူထုလေ့လာမှုကျွမ်းကျင်လာစေရန်နှင့် အခြေခံကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းစဉ် လုပ်ဆောင်လာနိုင်ရန်။

အကြောင်းအရာ

အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုသည်မှာလူထုနေ့စဉ်ဘဝဖြတ်သန်းမှုအတွက်မဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်နေရသောကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများဖြစ်ပါသည်။အစိုးရ၏အထောက်အပံ့များဖြင့်လူထု၏ကျန်းမာရေးဖြေရှင်းမှုများလုပ်ဆောင်မှုနှင့်အများလက်ခံနိုင်သောကျန်းမာရေးလုပ်ဆောင်မှုဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းမိမိကိုယ်ကိုအားကိုးခြင်းမှလူထုအားအလေးထားကာပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင်အပိုင်း(၄)ပိုင်းပါရှိပါသည်။ရောဂါကာကွယ်ရေး၊ကျန်းမာရေးပံ့ပိုးမှုများ၊ကုသရေး၊ကျန်းမာအောင်မြင်ဆင်ခြင်ခြင်းနှင့်စားသောက်ကုန်များ အားထိန်းချုပ်နိုင်ရေးများ ဖြစ်ပါသည်။ အခြေခံ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် အရေးပါသော အခြေခံမူ(၄)ရပ်



အခြေခံကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုတွင်ပါဝင်သော ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းစဉ် (၁၄)မျိုး။

(၁) အစားအသောက်ကျန်းမာရေး - ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် (၄)နှစ်အောက် ကလေးငယ်များအားဦးတည်၍အစားအသောက်ကျန်းမာရေး၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများအားသိမြင်ဆင်ခြင်နိုင်စေခြင်း၊(၅)နှစ်အောက်ကလေးငယ်များအားကိုယ်အလေးချိန်ပေးခြင်း၊အရပ်တိုင်းပေးခြင်း၊မိခင်များအား အသိပညာပေးခြင်း၊ရပ်ကွက်လူထုအစားအသောက်အာဟာရ မှန်ကန်လာရေး နည်းလမ်းများပေးခြင်း၊ ဥပမာ-အသားငါး၊ အသီးအရွက်များ စိုက်ပျိုးမွေးမြူ၍ စားသောက်စေခြင်း။

(၂) ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း - ရပ်ကွက်လူထုများ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်လာစေရန် သင့်တော်သော ကျန်းမာရေးအပြုအမူများ အသိပညာပေးခြင်း။

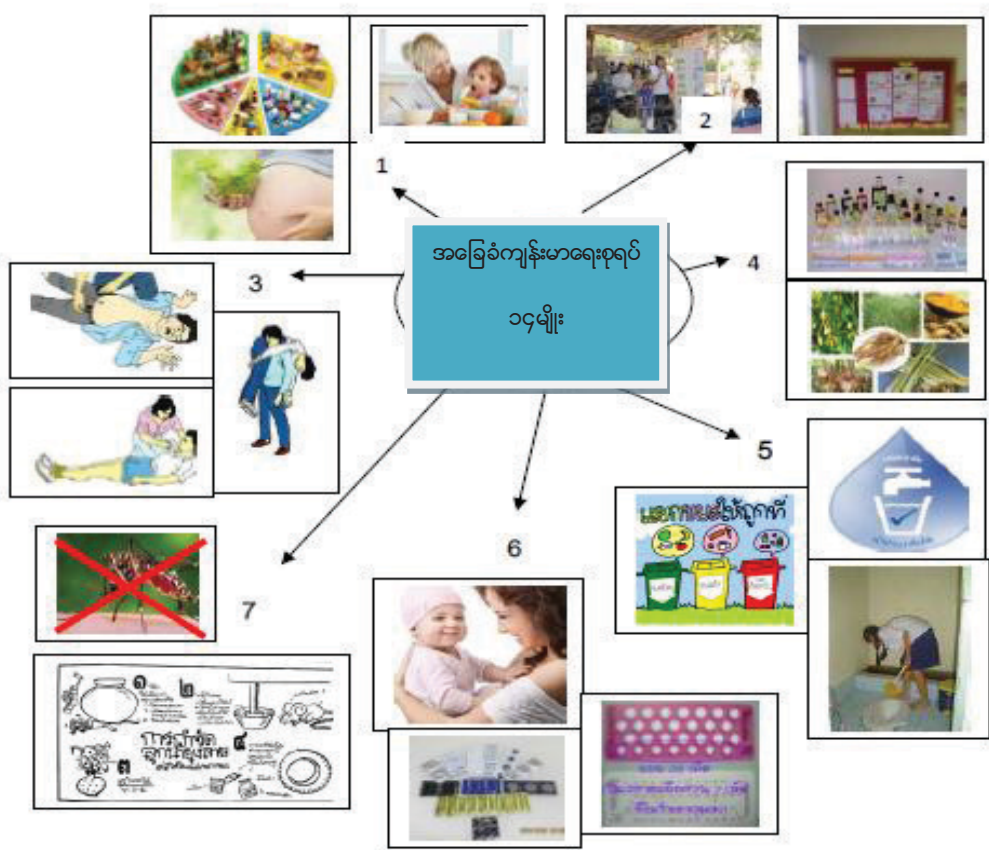
(၃) ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း - အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းဆောင်ရွက်ပေးကာ လူနာအား ဆက်လက်ပို့ဆောင်ပေးသင့်သောလမ်းကြောင်းအား သိစေခြင်း။

(၄) ဆေးဝါးများအားစုဆောင်းခြင်း - ကျန်းမာရေးအတွက်အသုံးဝင်သော တိုင်းရင်းဆေးပင်များအား စိုက် ပျိုး အသုံးပြုစေခြင်း၊ အရေးပါသောဆေးဝါးများအား စုဆောင်းထားရှိစေခြင်းနှင့် ရပ်ကွက် လူထုအတွက် ဆေးဝါးရုံပုံငွေ အဖွဲ့ထားရှိစေခြင်း။

(၅) ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းမှုနှင့် ရေကောင်းရေသန့် ရရှိစေခြင်း - ယင်လုံအိမ်သာကိုသာ အမြဲအသုံးပြု စေခြင်း၊ အမျိုးကွဲ သရိုက် များအား စနစ်တကျစွန့်ပစ်စေခြင်းနှင့် အိမ်တွင်း/ပြင် သန့်ရှင်းသန့်ရပ်မှရှိစေခြင်း

(၆) မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေး၊ မိသားစုစီမံကိန်း - ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊ ကလေးမွေးဖွားချိန်အပြင် မလိုအပ်ပဲ ကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်းများမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် အသိပညာများပေးခြင်း။

(၇) ရပ်ကွက်လူထုအတွင်း ကူးစက်ရောဂါများအား ထိန်းချုပ်ခြင်း - ရပ်ကွက်လူထုအကြားကူးစက်မှု အဖြစ် များ၍ အန္တရာယ်ရှိသော သွေးလွန်တုတ်ကွေးနှင့် တုတ်ကွေးရောဂါများအား ထိန်းချုပ်ကာကွယ်ခြင်း။



(၈) ကာကွယ်ဆေးများ ရရှိစေခြင်း - လူထုအား ကာကွယ်ဆေးရရှိစေခြင်းနှင့် သတ်မှတ်ချိန်အတိုင်း သွားရောက် စေခြင်း။

(၉) သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေး - သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေးများ လုပ်ဆောင်စေခြင်း။

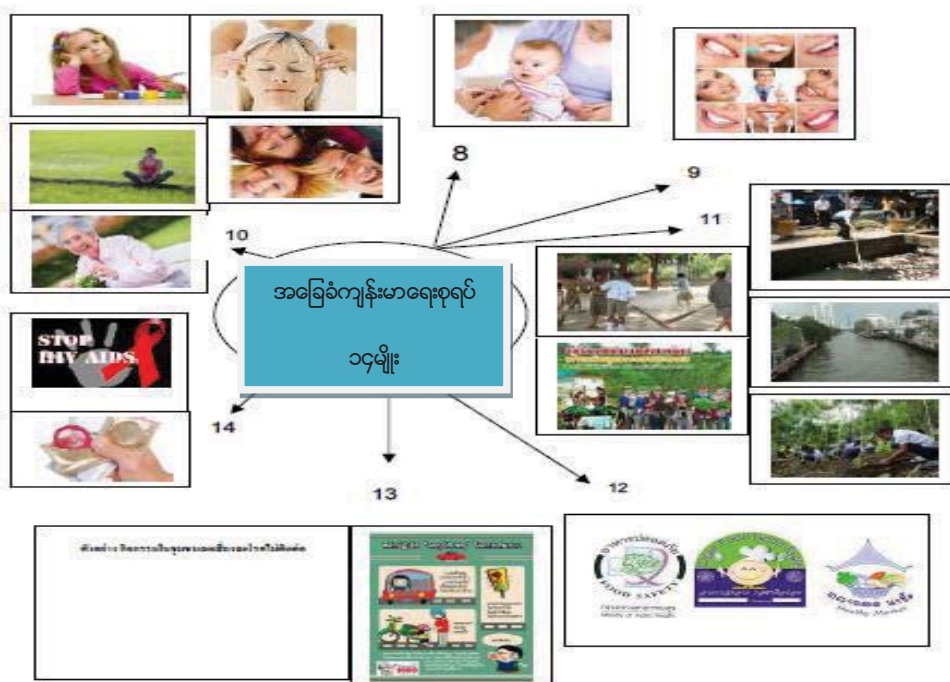
(၁၀) စိတ်ကျန်းမာရေး - စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်း လူထုအားသိစေ၍ စိတ်ဝေဒနာခံစားနေရသူများအား ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ပြီး မှန်ကန်စွာ ကုသနိုင်ရန် ကူညီပေးခြင်း။

(၁၁) ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး - ပတ်ဝန်းကျင်မညစ်ညမ်းစေရန် တာဝန်ရှိသူများအား အသိပေး၍ ဆောင်ရွက်စေ ခြင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းစေရန် လုပ်ဆောင်သူများအား တိုင်ကြားအရေးယူစေခြင်း။

(၁၂) ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော စားသောက်ကုန်များ ထိန်းချုပ်ခြင်း - လူထုအတွက် အန္တရာယ်ကင်းသော စား သောက်ကုန်ဖြစ်စေရန်ထိန်းချုပ်ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ စားသောက်ကုန် ထုတ်လုပ်သူ များ ၏အနိုင်ကျင့်မှု မခံရစေခြင်း။

(၁၃) မကူးတတ်စက်သောရောဂါများနှင့်ဘေးအန္တရာယ်များကာကွယ်ခြင်း- ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းသူများနှင့်နာတာရှည်ရောဂါသည်များအားစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း၊ဘေးအန္တရာယ်များမဖြစ် စေရန် သတိပေးခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်း၊ အသိပညာ ပေးခြင်း။

(၁၄) အေ့စ်ရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း - အေ့စ်ရောဂါ ပြန့်ပွားမှုမရှိစေရန် ကာကွယ်ခြင်းနှင့် လူထုအကြား နား လည်မှု ရှိလာစေခြင်း။



အခြေခံကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုတွင်ပါဝင်သော ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းစဉ် (၁၄)မျိုး

ကိုတပြိုင်နက်တည်းဆောင်ရွက်ရန်မလိုပဲမိမိရပ်ကွက်အခြေအနေအလိုက်လိုအပ်သည့်အချက်ကို သာစတင်လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီးနောက်ပိုင်းတွင်လိုအပ်သလိုထပ်မံလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ဖော်ပြထားသည့်အချက် များတွင် မိမိရပ်ကွက်အတွင်း၌ဖြစ်ပေါ်နေသောအခြေအနေအလိုက်လိုအပ်သည့်အချက်ကိုသာဦးစွာ လုပ်ဆောင်ပြီး မလိုအပ်သေးသောအချက်များကိုလျော့ချပြီး ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

ရပ်ကွက်ကျန်းမာရေးဌာနလုပ်ငန်းစဉ် - ရပ်ကွက်အခြေခံကျန်းမာရေးဌာန

ရပ်ကွက်ကျန်းမာရေးဌာနလုပ်ငန်းစဉ်မှာရပ်ကွက်ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းနှင့်ရပ်ကွက်လူထု များပူးပေါင်းပြီးလုပ်ဆောင်နိုင်သောလုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ရပ်ကွက်အတွင်းရှိရွေ့ပြောင်းအလုပ်သမား များအချင်းချင်း၏ကျန်းမာရေးကိုကူညီစောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ရန်အတွက် ရပ်ကွက်ကျန်းမာရေးစုရပ် ကိုပုံစံ အမျိုးမျိုးဖြင့်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ရက်ကွက်ကျန်းမာရေးစုရပ် ဆိုသည်မှာရပ်ကွက်၊လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းလူထုစုစည်းရာနေရာ၊ကျန်းမာရေးသတင်းအချက်အလက်များစုစည်းရာနေရာတစ်ခုဖြစ်သည်။

ရပ်ကွက်ကျန်းမာရေးစုရပ် ဆိုသည်မှာရပ်ကွက်လူထုတစ်ဦးဦးမှတစ်နေရာတွင်တာဝန်ယူထိန်းသိမ်းပေးပြီးအခြေခံအိမ်သုံးဆေးဝါးအတွက်ရုံပုံငွေရှာဖွေခြင်း၊ရပ်ကွက်သတင်းအချက်အလက်များရရှိနိုင်ခြင်း၊အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း၊ ရပ်ကွက်နှင့်အခြားသောအဖွဲ့အစည်းများနှင့်ဆက်သွယ်ခြင်း၊နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေး နိုင်ခြင်း (သို့)အသိပညာဖလှယ်ခြင်းရပ်ကွက်စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအစီအစဉ်အလိုက်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးသတင်းအချက်အလက်များရရှိ နိုင်သည့်နေရာဖြစ်သည်။

ရပ်ကွက်ကျန်းမာရေးစုရပ် လုပ်ဆောင်ခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ

၁။ရပ်ကွက်အတွက်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်များလုပ်ဆောင်နိုင်ရန်နှင့်ဆက်သွယ်ရေးအဆင်ပြေစေရန် အတွက် ဖြစ်သည်။

၂။ရပ်ကွက်စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာနေရာဖြစ်သည်။

၃။ရပ်ကွက်၊လုပ်ငန်းခွင်နှင့်ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ဆက်သွယ်နိုင်သည့်နေရာဖြစ်ပြီး လူနာရှာဖွေရေးလုပ်ငန်း အတွက်လည်းအသုံးပြုနိုင်သည်။

၄။သတင်းအချက်အလက်၊အသိပညာနှင့်လိုအပ်သည့်အထောက်အကူပစ္စည်းများကို အစိုးရနှင့်အခြားသော အဖွဲ့အစည်းများမှလာရောက်ထောက်ပံ့ပေးရာတွင်လက်ခံနိုင်သည်နေရာဖြစ်သည်။

၅။ရပ်ကွက်နှင့်ကျန်းမာရေးဌာနများပူးပေါင်းပြီး ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာလုပ်ငန်းစဉ်များဆောင်ရွက်နိုင်သည့်နေရာ ဖြစ်သည်။

၆။ရပ်ကွက်လူထုများအချင်းချင်း ယိုင်းပင်းကူညီ၊တိုင်ပင်နိုင်သောနေရာဖြစ်သည်။

၇။ရပ်ကွက်လူထု၏ကျန်းမာရေး၊ လူနေမှုအခြေအနေအခြေနှင့်တင်ရေးနှင့် ရပ်ကွက်အခြေပြုလူမှုအဖွဲ့အစည်းများ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နိုင်သည့်နေရာဖြစ်သည်။

ရွေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများရပ်ကွက်ကျန်းမာရေးစုရပ်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းစဉ်မှာ -

၁။ရပ်ကွက်အခြေခံသတင်းအချက်အလက်များကိုပြုစုထားခြင်း ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများမှ

(၁)ရပ်ကွက်လူထု အခြေအနေများကိုလေ့လာခြင်းဥပမာကလေး၊လူငယ်၊ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၊သက်ကြီးရွယ်အို၊ မသန်မစွမ်းသူ၊ ရောဂါကူးစက်နိုင်သည့်အန္တရာယ်ရှိအုပ်စု စသည့်လူဦးရေစာရင်းပြုစုထားရမည်။

(၂)ရပ်ကွက်လူထုနှင့်ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်များအကြောင်းတိုင်ပင်ဆွေးနွေးရမည်။(၃)ရပ်ကွက်တွင်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သောဘေးအန္တရာယ်မျိုးမျိုး အကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များကိုပေးပို့နိုင်ရမည်။

၂။အသိပညာဗဟုသုတများကိုမျှဝေပေးခြင်း
(၁)ရပ်ကွက်အတွင်းရှိလူထုများကိုအသိပညာဗဟုသုတထပ်ဆင့်မျှ ဝေပေးရမည်။
(၂)လက်တွေ့သရုပ်ဖော်ပြပြီးအသိပညာဗဟုသုတများကိုမျှဝေပေးခြင်း
(၃)လက်ကမ်းစာစောင်၊ဇရေဒီယို အစည်းအဝေးပွဲ၊စကားပိုင်း၊အင်တာနက်၊လှိုင်း၊ဖေ့ဘုတ်(စ်)
စသည့်ဆက်သွယ်ရေးကိရိယာများမှတစ်ဆင့်ထပ်ဆင့်အသိ ပညာဗဟုသုတများကိုမျှဝေပေးနိုင်ပါသည်။

၃။လိုအပ်သည့်ဝန်ဆောင်မှုများပေးခြင်း ရပ်ကွက်ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ
ရပ်ကွက်အတွင်းရှိလူထုများ ၏ကျန်းမာရေးပိုင်းဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရန်နှင့်
အောက်ပါအခြေခံကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းစဉ် ၁၄ မျိုးကိုပါလုပ် ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။

မိမိကျန်းမာရေးကိုပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း (Self Care)

မိမိနှင့်မိသားစု၊ ရက်ကွက်လူထုအတွက် လုပ်ဆောင်နေသည့်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းစဉ်တွင်
အချင်းချင်းကျန်းမာရေးအရတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအပြန်အလှန်ဖေးမကူညီနိုင်ခြင်းတကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုစိတ်ရွှင်
လန်းချမ်းသာမှု၊ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်မှုမှကာကွယ်နိုင်ရန်နှင့်အခြေခံရောဂါနှင့်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုများ ကိုသိရှိ
လာနိုင်စေရန်အတွက် မိမိသိရှိပြီးသောဗဟုသုတ နည်းပညာ ရပ်ကွက်အခြေခံအချက်အလက်များကိုအသုံးပြုပြီး
မိမိနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်၏ကျန်းမာရေး ကိုစောင့်ရှောက်နိုင်ပါသည်။

ရပ်ကွက်လူထု၏အသိပညာဗဟုသုတများကိုတိုးမြှင့်ပေးခြင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းစဉ်အရ မိမိကိုယ်
တိုင်ရောဂါ နှင့်ပတ်သတ်သည့်အကြောင်းအရာများကိုသိရှိပြီးရောဂါရှာဖွေရေး၊ကာကွယ်ရေး၊ကုသရေး၊စ
သည် တို့ ကို လုပ်ဆောင်နိုင် ရန်နှင့် မိမိနေထိုင်ရာရပ်ကွက်၏ကျန်းမာရေးပြဿနာအခက်အခဲများကို
ပါဝင်ဖြေရှင်းပေးရမည်။ ထို့အပြင် လူနာပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့်မသန်မစွမ်းသူများ၏ကျန်းမာရေးနှင့်
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးပေးမှုကိုပါဆောင်ရွက်နိုင်ရမည်။

မိမိကျန်းမာရေးပြုစောင့်ရှောက်ရာတွင် အရေးပါသော အချက် (၃)ချက်မှာ -

- ၁။မိမိကျန်းမာရေးပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း
- ၂။မိမိ မိသားစုဝင်များ၏ကျန်းမာရေးကိုပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း
- ၃။ရပ်ကွက် ကျန်းမာရေးကိုပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း

မိမိနှင့်မိသားစုဝင်များ၏ကျန်းမာရေးပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးပေးရာတွင် အောက်ပါနည်းလမ်း ၄ မျိုးဖြင့်လုပ်ဆောင်နိုင် ပါသည်။

၁။စိတ်ရောကိုယ်ပါကျန်းမာကြံ့ခိုင်ဖို့အတွက် အစဉ်အမြဲပေါ့ပါးသောလေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း
အဟာရပြည့်ဝ သောအစားအစာများကိုစားသုံးခြင်း လုံလောက်စွာအနားယူခြင်း အနည်းဆုံး၁နာရီလျှင်
တကြိမ်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း ဆေးလိပ်၊အရက်၊မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်းနှင့်ကောင်သော
ပတ်ဝန်းကျင်တွင်နေထိုင်ခြင်း။

၂။စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးပေးခြင်း စိတ်သာယာစွာနှင့်သက်သာစွာထားရှိနိုင်ရန်အတွက် မိမိနှစ်သက်ရာ
စာအုပ်ဖတ်ရှုခြင်း သစ်ပင်စိုက်ပျိုးခြင်း သီချင်းနားထောင်ခြင်း ဂီတတီးခြင်းနှင့်ဘာသာအလိုက်တရားနာ
ခြင်း စသည့်တို့ကိုလုပ် ဆောင်ခြင်းဖြင့်မိမိစိတ်ကိုသက်သာရာရစေပါသည်။

၃။ပတ်ဝန်းကျင်၏ကျန်းမာရေးကိုပံ့ပိုးပေးခြင်း ရပ်ကွက်လေ့ထုံးစံအရကျင်းပသောပွဲလမ်း
သပင်များကျန်းမာ ရေးဆိုင်ရာအစီအစဉ်များနှင့် ရပ်ကွက်အခြေပြုလူမှုအဖွဲ့အစည်းတွင်အသင်းဝင်အဖြစ်
အစဉ်အမြဲပါဝင်ကူညီပေးခြင်း။

၄။အတွေးအခေါ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးပေးခြင်း အတွေးအခေါ်ပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြုလုပ်ခြင်း
စာအရေးအ ဖတ်၊အကြားအာရုံ၊အပြောဆို၊တို့ကိုလေ့ကျင့်ခြင်းနည်းပညာနှင့်ပတ်သတ်သည့်အကြောင်း
အရာများကိုအစဉ်အမြဲလေ့ လာသင်ယူခြင်းအားဖြင့် မိမိနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်ကိုပါအကျိုးပြုနိုင်ပါသည်။

မိမိမိသားစုဝင်များနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာတွင်ပြဿနာများကိုလေ့လာသုံးသပ်ခြင်း အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း ဖြေရှင်းခြင်းနှင့်ကျန်းမာရေးပြဿနာအခက်အခဲများကိုအစီအစဉ်ချမှတ်ထားသည့်အတိုင်းအစဉ်အမြဲလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။

ရပ်ကွက်အခြေခံအချက်အလက်များကိုလေ့လာခြင်းနှင့်ကျန်းမာရေးပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း

ရပ်ကွက်အခြေခံအချက်အလက်နှင့်ကျန်းမာရေးပိုင်းဆိုင်ရာလေ့လာရာတွင်အရေးပါသည့်အချက်များမှာလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းပြဿနာအခက်အခဲများကိုဖြေရှင်းခြင်းနှင့်လေ့လာသုံးသပ်ခြင်းအတွက်အလွန်အရေးပါသောအချက်အလက်တစ်ခုဖြစ်သည်။အချက်အလက်များကိုလေ့လာရာတွင်စုံစမ်းမေးမြန်းခြင်း ရပ်ကွက်အချက်အလက်နှင့်သမိုင်းအကြောင်းများကိုလေ့လာခြင်းမြေပုံရေးဆွဲခြင်း စသည့်နည်း လမ်းများဖြင့်လေ့လာနိုင်ပြီး ထိုအပြင်ရပ်ကွက်လူထုအား သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းတာခြင်းကိုယ်အလေးချိန်ချိန်ခြင်း အရပ်အမြင့်တိုင်းတာခြင်းစသည့်တို့မှရရှိလာသောအချက်အလက်များကိုအသုံးပြုပြီး ရပ်ကွက်၏ကျန်းမာရေးပြဿနာအခက်အခဲများကိုထိရောက်စွာဖြေရှင်းပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၁။ရပ်ကွက်အခြေခံအချက်အလက်များကိုလေ့လာခြင်းနှင့်လိုအပ်သည့်အထောက်အကူပစ္စည်းများ
မှန်ကန်သည့်အချက်အလက်များကိုရရှိနိုင်ရန်အတွက်အောက်ပါအချက်အလက်သိမ်းဆည်းခြင်းနှင့်အထောက်အကူပစ္စည်းများကိုအသုံးပြုရမည်။

၁.၁။ရပ်ကွက်အခြေခံအချက်အလက်များကိုလေ့လာရန်နည်းလမ်းညွှန်
၁.၁.၁။လိုအပ်သည့်အထောက်အကူပစ္စည်းနှင့်လူအင်းအားများကို ပြည့်စုံစွာပြင်ဆင်ထားရမည်။

လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများမှာ မှတ်တမ်းရေးမှတ်ရန်အတွက်စာအုပ် ဖောင်ပုံစံ ဘောပင် ခဲတံ စသည် တို့ဖြစ်သည်။

၁.၁.၂။အချက်အလက်များကိုအောက်ပါနည်းလမ်းအတိုင်းစုစည်း၊သိမ်းဆည်းထားရမည်။

၁။မိမိကိုယ်တိုင် ရပ်ကွက်အတွင်းရှိလူထုများနှင့်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း

၂။လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း ရပ်ကွက်၏ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေလေ့ထုံးစံနှင့်အခြားသောအချက်အလက်များကိုလေ့လာသုံးသပ်ခြင်းရပ်ကွက်လူထု၏နေ့စဉ်ဘဝနေထိုင်မှုအရည်အချင်း၊တားမြစ်ချက်၊ယုံကြည်မှု၊သမိုင်းအကြောင်းများ၊အသုံးပြုသည့်ဘာသာစကား၊ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှု၊အစားအသောက်၊ဆေးဝါးများ၊ဝတ်စားဆင်ယင်မှု၊တကိုယ်ရေးသန့်ရှင်းမှု၊သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်၊စကားပိုင်းများ၊ရပ်ကွက်လူထုမှပြုလုပ်လေ့ရှိသောအစီအစဉ်များနှင့်နှစ်သက်ရာအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများသည်တို့ကိုပါလေ့လေ့ရမည်ဖြစ်သည်။

၃။နယ်မြေနှင့်အခြားသောအထောက်အကူစာရွက်စာတမ်းများမှရရှိလာသည့်အချက်အလက်များကိုစူးစမ်းရှာဖွေခြင်း

၁.၁.၃။အချက်အလက်များကိုလေ့လာသုံးသပ်ခြင်း

၁.၂။ရပ်ကွက်အခြေခံအချက်အလက်များကိုသိမ်းဆည်းရာတွင်လိုအပ်သည့်အထောက်အကူပစ္စည်းများ

၁။မိသားစုကျန်းမာရေးသိမ်းဆည်းသည့်ဖိုင်တွဲ(Family Folder (သို့) Family File)
ရပ်ကွက်လူထု၏မိသားစုနေထိုင်မှုဘဝအခြေအနေကိုသိရှိနိုင်သည်။တိုးတက်သည့်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအရည်အသွေးကိုပိုမိုအထောက်အကူပြုစေပြီးရပ်ကွက်လူထုမှကြုံတွေ့ရသည့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအခက်အခဲများကို ထိရောက်စွာဖြေရှင်းပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ဖိုင်တွဲတွင်ပါရှိရမည့်အချက်အလက်များမှာ -

အစားထိုးဖော်ပြသည့်သင်္ကေတများမှာ -

- ☐ ယောက်ျားလေး
- ☐ မိန်းမလေး
- ☒ ကွယ်လွန်သူ ကျား
- ☒ ကွယ်လွန်သူ မ
- ☐ — ☐ အိမ်ထောင်ရှိသူ
- ☐ — ☒ အိမ်ထောင်ကွဲ

မိသားစုဝင်အခြေအနေပုံစံပြဇယားရေးဆွဲရာတွင် မိခင်၊ဖခင်အပြင် အဖိုးအဖွားနှင့်ဆွေမျိုးအသိုင်းအဝိုင်းများ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကိုပါသိရှိအောင်အညွှန်းသင်္ကေတဖြင့်ဖော်ပြခြင်းစာသားဖြင့်ရေးသားဖော်ပြ ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

မိသားစုဝင်အခြေအနေပုံစံပြဇယားခြင်းအတွက်အကြံပြုချက်

၁။အသုံးပြုသည့်အညွှန်းသင်္ကေတကို အသုံးပြုရာတွင်အားလုံးတူညီစွာအသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။

၁.၃။မိသားစုစာရင်းကောက်ယူရာတွင် ပါရှိသင့်သည့်အချက်အလက်များမှာ-

မိသားစုဝင်အားလုံး၏သတင်းအချက်အလက်များ -အမည်၊မှတ်ပုံတင်နံပါတ်(၁၃လုံးဂဏန်း)၊ ပတ်(စ်)နံပါတ်(သို့)နယ်စပ်ကူးလက်မှတ်(သို့)ရက်ကွက်လူကြီးထောက်ခံစာ၊လိင်၊အသက်၊အိမ်ထောင်ရေးအခြေအနေ၊မိသားစုနှင့်တော်စပ်ပုံ၊ပညာအရည်အချင်း၊ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ၊အလုပ်အကိုင်၊ကိုင်ဆောင်ထားသည့်ကျန်းမာကုသခြင်းအမျိုးအစား၊နှင့်အထူးဂရုစိုက်သည့်သူများဖြစ်သောမသန်မစွမ်းသူ၊ရောဂါဝေသနာရှင်၊မိမိကိုယ်ကိုအားကိုးမရသည့်သူများဖြစ်သောကျပ်မစေ့ခြင်းနှင့်စိတ်ဝေသနာရှင်စသည့်တို့၏အချက်အလက်များလည်းပါရှိရမည်။

မိသားစုကျန်းမာရေးအခြေအနေ

သောက်ရေသန့်ရရှိမှုနှင့်ရရှိသည့်ရေသန့်အပေါ်စိတ်ကျေနပ်မှု အသုံးပြုသည့်အိမ်သာအခြေအနေတိရိစ္ဆာန်မွေးမြူခြင်း အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်း အိမ်အခြေအနေ အစားအသောက်နှင့်ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်သည့်ပိုးမွှားများကိုရှင်း လင်းသုတ်တင်ခြင်း အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များအားကာကွယ်ဆေးထိုး ပေးခြင်းစသည့်အခြေအနေအားလုံးတို့ကို ဖော်ပြရမည်။

၁.၄။မိသားစုအခြေအနေ စီးပွားရေးအခြေအနေနှင့်လူနေမှုအသိုင်းအဝိုင်းအခြေအနေ

မိသားစုအခြေအနေ - မိသားစုသမိုင်းအကျဉ်းချုပ်အခြေချနေထိုင်ခြင်းနှင့်နေစဉ် နေထိုင်မှုအခြေအနေများတို့ဖြစ်သည်။

စီးပွားရေးအခြေအနေ - ပုံမှန်အလုပ်အကိုင်နှင့်ဝင်ငွေရရှိမှုအခြေအနေ၊ ဝင်ငွေထွက်ငွေ၊တာဝန်ယူမှုအခြေအနေနှင့်ပိုင်ဆိုင်သည့်အရာများတို့ဖြစ်သည်။

လူနေမှုအသိုင်းအဝိုင်းအခြေအနေ

မိသားစုဝင်များပတ်ဝန်းကျင်များနှင့်ဆက်ဆံပြောဆိုမှုအခြေအနေ မိသားစုလုပ်ငန်းစဉ်များနှင့်ပါဝင်ပတ်သတ်ခြင်း ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း လင်မယား၊သားသမီးများနှင့်ဆက်ဆံမှုအခြေအနေနှင့်ရပ်ကွက်လုပ်ငန်းစဉ်များ နှင့်ပါဝင်ကူညီမှုအခြေအနေစသည်တို့ဖြစ်သည်။

ယုံကြည်မှု၊အတွေးအခေါ်၊ကြိုက်နှစ်သက်မှုနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအတွေးအခေါ်များ ကျန်းမာရေးအတွက်ဆေးဝါးပိန်းတောဆေးများကိုအသုံးပြုခြင်း၊ရောဂါကုသမှုခံယူသည့်နည်းလမ်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်နေ့စဉ်မိသားစုနေထိုင်မှုစရိုက်၊စာခြင်း၊အိမ်စက်ခြင်း၊ဆေးလိပ် အရက် မူးယစ်ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်း၊ကုသမှုခံယူသည့်ကျန်းမာရေးဌာနနှင့်ကျန်းမာရေးဌာနအပေါ်စိတ်ကျေနပ်မှု စသည်တို့ဖြစ်သည်။

အစားအသောက်နှင့်အိမ်မှုလုပ်ငန်းအခြေအနေ

အိမ်အတွင်းရှိလုပ်ငန်းစဉ်များအပေါ်မိသားစုဝင်တစ်ဦးချင်းလုပ်ဆောင်ရသည့်တာဝန်များ အစားအသောက်ဝယ်ယူခြင်းနှင့်ဝယ်ယူသည့်နေရာ အစဉ်အမြဲစားသုံးလေ့ရှိသောအစားအသောက်များ တို့ဖြစ်သည်။

၂။ရပ်ကွက်မြေပုံ

ရပ်ကွက်အတွင်းကွင်းဆင်းလေ့လာပြီးရေးဆွဲထားသည့်မြေပုံဖြစ်သည်။လမ်း၊ရပ်ကွက်ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ၊အိမ်တည်နေရာနှင့်အရေးပါသောနေရာဌာန တို့ကိုအညွှန်းသင်္ကေတအမှတ်အသားများဖြင့်ဖော်ပြထား ရမည်။ထို့အပြင်ကျန်းမာရေးဌာန အဖွဲ့အစည်း အစိုးရရုံးနှင့်ကွင်းဆင်းလေ့လာသူမှတွေ့မြင်ပြီးအရေးပါသောနေရာဌာနများ ကိုပါဖော်ပြထားရမည်။



ရပ်ကွက်မြေပုံရေးဆွဲခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ရပ်ကွက်အတွင်းရှိတည်နေရာအခြေအနေကိုသိရှိစေရန်
- ၂။အချိန် တိုအတွင်းသတင်းအချက်အလက်များစွာရရှိနိုင်ခြင်း
- ၃။မိမိကိုယ်တိုင်ကွင်းဆင်းလေ့လာခြင်းကြောင့်ရရှိလာသည့် အချက်အလက်များမှာမှန်ကန်မှုရှိခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ရပ်ကွက်မြေပုံရေးဆွဲရာတွင်အရေးပါသည့်အချက်မှာ

- ၁။နေရာအားလုံးစုံလင်အောင်လမ်းလျှောက်လေ့လာရ မည်
- ၂။ရပ်ကွက်၊ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေနှင့်မိမိရပ်တည်မှုအခြေအနေကိုပါသိမြင်လာအောင်ရေးဆွဲပြီးရရှိလာသည့် အချက်အလက်များကိုအစဉ်အမြဲ ပြုပြင်မွမ်းမံရမည်ဖြစ်သည်။

ရပ်ကွက်မြေပုံရေးဆွဲခြင်းနှင့်ပတ်သတ်သည့်အကြံပြုချက်

- ၁။ရပ်ကွက်အတွင်းအသင်းအဖွဲ့လိုက်ကွင်းဆင်းလေ့ လာပြီးရပ်ကွက်လူထုများနှင့်သတင်းအချက်အလက်များရရှိအောင်တွေ့ဆုံမေးမြန်း၊ဆွေးနွေးရမည်။
- ၂။ကွင်းဆင်းလေ့လာပြီးရရှိလာသည့်အချက်အလက်များအပေါ် အသင်းသားအချင်းချင်းနှီးနှောဖလှယ်မှုပြုလုပ်ရမည်။
- ၃။စူးစမ်းလေ့လာမှုရှိရမည်။
- ၄။ရပ်ကွက်လူထုနှင့်ရင်းနှီးမှုတည်ဆောက်ပြီးဆွေးနွေးခြင်းမှရရှိလာသည့်သတင်းအချက်အလက်များလည်းပါရှိရမည်။

၃။ရပ်ကွက်အခြေပြုလူမှုအဖွဲ့အစည်းနှင့်ဖွဲ့စည်းပုံ ကိုလေ့လာခြင်း စီးပွားရေး လူမှုရေး နှင့်နိုင်ငံရေး

- နှင့်ဆက်စပ် မှုတစ်ခုဖြစ်သောလေ့လာမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။
- ၁။အခြေခံသတင်းအချက်အလက်ရရှိနိုင်သည့်နေရာတစ်ခုအဖြစ်လေ့လာခြင်း
- ၂။ရပ်ကွက်နှင့်အဖွဲ့အစည်းများ၏လုပ်ငန်းစဉ်များကိုလေ့လာခြင်း
- ၃။မိမိနှင့်ရပ်ကွက်အပေါ်တာဝန်ယူမှုအခြေအနေ စသည်တို့ဖြစ်သည်။

လေ့လာရမည့်အချက်အလက်များမှာ ၁။တာဝန်ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း ၂။ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း ၃။ရပ်ကွက်အတွင်း ရှိစီးပွားရေးအခြေအနေကွဲပြားခြားနားပုံ ၄။ပညာရေးအခြေအနေ ၅။ဘာသာအလိုက် ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု ၆။ကျား၊မတို့၏ လူမှုရေးအခြေအနေ ၇။ရပ်ကွက်၏အားသာချက်၊ရပ်ကွက်အတွင်း အသင်းအဖွဲ့အစည်းကြီးပုံ ၉။ဖွဲ့စည်းပုံ စနစ် ၁၀။ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်မှုအခြေအနေ ၁၁။နိုင်ငံရေးသမားများနှင့် အရေးပါပုံစသည်တို့ဖြစ်သည်။

၄။လူနေမှုအကြောင်းအရာများကိုလေ့လာခြင်း ရပ်ကွက်လူထုများ၏ရည်မှန်းချက် အောင်မြင်မှု အတွက်လေ့လာခြင်း၁။လူတစ်ဦး၏အထင်အမြင်ချက်များကိုပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာသိမြင်နိုင်ခြင်း ၂။ရပ်ကွက်လူထု နှင့် ဝန်ထမ်းများကြားရင်းနှီးမှုတည်ဆောက်ခြင်း ၃။ဗိုလ်ထံရောက်စွာနှင့်အောင်မြင်စွာလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နိုင် ရန်အတွက်ရပ်ကွက်လူထု၏အခြေခံသတင်းအချက်အလက်များကိုလေ့လာရန်အထူးလိုအပ်ပါသည်။

၂။ရပ်ကွက်သတင်းအချက်အလက်ကိုမှီခို၍ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သောကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့်သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးကိုလေ့လာစောင့်ကြည့်ခြင်း

ရပ်ကွက်ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းမှနည်းလမ်းအမျိုးမျိုးအသုံးပြုပြီးရရှိလာသည့်သတင်းအချက် အလက်များကိုလေ့လာသုံးသပ်ပြီးကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပေါ်လာသည့်အရင်းအမြစ်ကိုလေ့လာခြင်းအတွက်အ သုံးပြုနိုင်သည်။(ကူးစက် ရောဂါသည် မည်သူ မည်သည့်နေရာ၊အချိန်နှင့်ဖြစ်ပေါ်လာသည် စသည့်အချက် အလက်တို့ဖြစ်သည်)ရပ်ကွက်ကျန်းမာ ရေးဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက်ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပေါ်လာသည့်အကြောင်းအရင်း နှင့် ကူးစက်မှုအခြေအနေတို့ကိုပါလေ့လာရမည်။ ကူးစက်ရောဂါမှကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် ရပ်ကွက်လူထုမှ ကူးစက်၊မကူးစက် နိုင်သည့်ရောဂါဖြစ်ပေါ်လာပုံနှင့်သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုး၏ သတင်းအချက်အ လက်များကိုလည်းလေ့လာထားရမည်ဖြစ်သည်။

ရောဂါအကြောင်းလေ့လာစောင့်ကြည့်ခြင်း

ကွင်းဆင်းလေ့လာပြီးရရှိလာသည့်အချက်အလက်အပေါ်အစဉ်အမြဲ လေ့လာ ထပ်မံပြုပြင်မွမ်းမံပြီး ရလဒ်များကိုသက်ဆိုင်သူထံသို့အဆင်မပြတ်တင်ပြပေးရမည်။အခြေအနေများကိုလေ့လာသုံးသပ်ပြီးလုပ်င န်ဆောင်ရွက်လိုအပ်သည့်ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များကို အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့်လေ့လာ စောင့်ကြည့်ရေးတွင်ရပ်ကွက်လူထုနှင့်ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုသာလျှင်အလွန်ထိရောက်စွာဆောင်ရွက်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးဆန်ဆောင်မှုပေးခြင်း

ယခုလက်ရှိအခြေအနေတွင် ထိုင်းကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း ကိုအောက်ပါအတိုင်းအဆင့် ၅ ဆင့်ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားပါသည်။

ကျန်းမာရေးဌာနမှဝန်ဆောင် မှုပေးခြင်းပုံစံ အဆင့်ဆင့်	အဆင့်	အစိုးရကျန်းမာရေးဌာန၏ ဝန်ဆောင်မှုပေးနေသည့်ဌာနခွဲများ	အစိုးရလက်အောက်ခံမဟုတ် သည့်ပုဂ္ဂလိက ကျန်းမာရေးဌာနများ
အထူး အလယ်အလတ် အခြေခံ အဆင့်/ရပ်ကွက် အခြေခံကျန်းမာရေးဌာန	ခရိုင်	ဌာနချုပ်ဆေးရုံ သာမန်ဆေးရုံ	တက္ကသိုလ် ဆေးရုံ ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံကြီး အထူးကုဆေးရုံကြီး
အလယ်အလတ် အခြေခံ အဆင့်/ရပ်ကွက် အခြေခံကျန်းမာရေးဌာန	မြို့နယ်	မြို့နယ်အလိုက် ဆေးရုံ	ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံငယ်
အခြေခံ အဆင့်/ရပ်ကွက် အခြေခံကျန်းမာရေးဌာန	ရပ်ကွက်	ရပ်ကွက်ကျန်းမာရေးဌာနများ	
ရပ်ကွက် အခြေခံကျန်းမာရေးဌာန	ကျေးရွာ	ရပ်ကွက်ကျန်းမာရေးဌာန စေတနာ့ဝန်ထမ်း	ဗန်ကောက် ကျန်းမာရေးဌာနခွဲများ
မိမိကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း	မိသားစု		

ထိုအပြင်ပုဂ္ဂလိက ကျန်းမာရေးဌာနများဖြစ်သောပုဂ္ဂလိကဆေးရုံများ ဆေးဆိုင်များနှင့်အခြားသော ကျန်းမာရေး ဌာနများစသည်တို့ဖြစ်သည်။အစိုးရကျန်းမာရေးဌာနမဟုတ်ပဲနှင့်အခြားသောဗန်ကောက်ဆေးရုံ ခွဲများ ကာကွယ်ရေးဝန် ကြီးဌာနနှင့်ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီးဌာန တို့၏ကျန်းမာရေးဌာနခွဲများတို့ဖြစ်သည်။

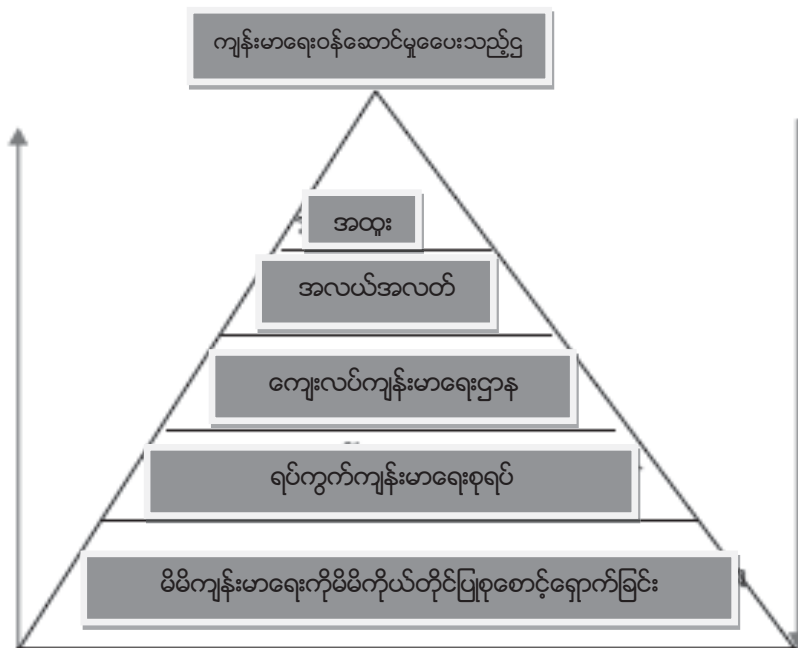
ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုခံယူခြင်းနှင့်လူနာလွှဲပို့ပေးခြင်း

လူနာလွှဲပို့ပေးခြင်းစနစ် ဆိုသည်မှာလူနာအားသင့်လျော်သည့်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု၊ကုသမှု ရရှိရန်အတွက် အစိုးရကျန်းမာရေးဌာနဆီသို့လွှဲပို့ပေးခြင်း။

လူနာလွှဲပို့ပေးခြင်း ၂ မျိုးရှိသည်

၁။အရေးပေါ်လူနာ ဆိုသည်မှာအရေးတကြီးဆေးကုမှုခံယူရန်အတွက်လိုအပ်သည့် လူနာအား ကျန်းမာရေးဌာနဆီသို့လွှဲပို့ပေးခြင်း။၂။အရေးပေါ်မဟုတ်သည့်လူနာအရေးပေါ်ကုသရန်မလိုအပ်သည့်လူနာ မျိုးကိုဆိုလိုသည်။

ရပ်ကွက်လူထုများအောက်ပါအတိုင်းကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုခံယူသင့်သည်မိမိကိုယ်တိုင် မိမိနှင့်မိသားစုဝင်များ၏ကျန်းမာရေးကိုအထူးဂရုပြုပြီးအခြေခံဆေးကုသမှုပြုလုပ်ရမည်။မသက်နိုင်ပါက ရပ်ကွက်စေတနာ့ဝန်ထမ်းနှင့်ရပ်ကွက်ကျန်းမာရေးဌာနမှအခြေခံကျန်းမာရေးကုသမှုကိုခံယူပြီး သက်ဆိုင်ရာ အစိုးရကျန်းမာရေးဌာန၊ဆေးရုံအဆင့်ဆင့်သို့သွားရောက်ကုသမှုခံယူသင့်သည်။



**အပိုင်း(၂)
ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်း**

ရည်ရွယ်ချက်

၁။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား ရှင်းပြခြင်း ၁)ရရှိလာသော လမ်းစဉ်များနှင့်ပတ်သက်သောအကြောင်းအရာများ၊ ၂)တာဝန်ဝတ္တရားများ၊ ၃)အားပေးမှု၊ ၄)ကျင့်ဝတ်ကောင်း များနှင့် ၅)မှန်ကန် သော စေတနာ့ဝန်ထမ်းစိတ်များအား သိစေရန်။

၂။ စေတနာ့ဝန်ထမ်း၏ တန်ဖိုးနှင့်ဂုဏ်သိက္ခာကို ခွဲမြဲသိလာစေရန်။

၃။အဖွဲ့ဖွဲ့၍လုပ်ဆောင်တတ်လာရန်၊အဖွဲ့စည်းအချင်းချင်းဆက်သွယ်၍လုပ်ဆောင်တတ်လာစေရန်။

အကြောင်းအရာ

စေတနာ့ဝန်ထမ်းဆိုသည်မှာ တာဝန်ကြောင့်လုပ်ဆောင်ခြင်းမဟုတ်ပဲ အများကောင်းကျိုးအတွက် စေတနာ ထားလုပ်ဆောင်သူ၊ မျှော်လင့်ချက်တစ်စုံတစ်ရာမပါ ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းကျိုးအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းကိုခေါ်ပါသည်။ရပ်ကွက်၊ကျေးရွာကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းဆိုသည်မှာရပ်ကွက်သို့မ ဟုတ်ကျေးရွာမှရွေးချယ်ထားသောသူ၊သတ်မှတ်ထားသော ကျန်းမာရေးအသိပညာသင်တန်းများ ရရှိထားသူ၊ ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဌာနမှ ရွေးချယ် တင်မြှောက်သောသူများကို ဆိုလိုပါသည်။



ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်း ဆိုသည်မှာ ထိုင်းနိုင်ငံသားမဟုတ်သောရွှေ့ပြောင်း အလုပ် သမားလူထုမှ တင်မြှောက်သောသူ၊ ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းဆိုသည်မှာ ရပ်ကွက်သို့မဟုတ် ကျေးရွာမှ ရွေးချယ် ထားသောသူ၊ သတ်မှတ်ထားသော ကျန်းမာရေးအသိပညာသင်တန်းများရရှိထားသူ၊ ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဌာနမှ ရွေးချယ်တင်မြှောက်သောသူများကို ဆိုလိုပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့် ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် စိတ်ထားကောင်းသူ၊ အနှစ်နာခံသူ၊ ပတ်ဝန်းကျင် အတွက် လုပ်ဆောင်သူ၊ မိမိနေသောနေရာအတွက် ကောင်းမှုလုပ်သူ၊ မိမိကျန်းမာရေး၊ မိသားစုကျန်းမာရေးနှင့် လူထု ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်သူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများတွင် အောက်ပါအရည်အချင်းများ ရှိရပါမည်။

၁) အသက်၁၈နှစ်အထက်ဖြစ်ရမည်။

၂)ထိုင်းနိုင်ငံအစိုးရမှတရားဝင်နေထိုင်ခွင့်ပြုထားသောအထောက်အထားတစ်ခုခုရှိရမည်။(၁၃လုံးက ဇာနည်ပါသောအထောက်အထား၊ခရီးသွားခွင့်ပြုချက်စာအုပ်၊နယ်စပ်ဖြတ်သန်းခွင့်စာအုပ်(သို့)ရပ်ကွက်လူထု ထောက်ခံစာ)

၃)ရပ်ကွက်အတွင်းတွင်၆လနှင့်အထက်နေထိုင်သူ၊ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားမိသားစု၁၀ခုနှင့်အ ထက်မှရွေး ချယ်တင်မြှောက်သူ၊ ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှပို့ချသော ကျန်းမာရေးသင်တန်းရရှိပြီးသူ။

၄)မိမိ၏မိခင်ဘာသာစကားကိုရေးတတ်ဖတ်တတ်ပြီးထိုင်းဘာသာစကားအနည်းငယ်တတ်မြောက်သူ။

၅)စိတ်ပါဝင်စားမှုရှိသူ၊အချိန်ကိုအသုံးပြုတတ်သူ၊ အလုပ်တစ်ခုခုရှိသူ၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ ကျန်းမာရေးအတွက် အချိန်ပေးလုပ်ဆောင်နိုင်သူနှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားလူထုမှ လက်ခံသူ။

၆)ဦးဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသူ၊အရည်အချင်းရှိသူ၊စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရဲ၊ လုပ်ဆောင်ရဲပြီး တာဝန်ယူစိတ်ရှိသူ။

၇) ကျန်းမာသူ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲဖူးသောသမိုင်းမရှိသူ၊ ပြစ်မှုတစ်ခုခုကိုမျှ မကျူးလွန်ခဲ့ဖူးသူ။

၈) အလုပ်သမိုင်းကြောင်းကောင်းသူ၊ ဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်ပြေပြစ်သူ။

သတ်မှတ်အရည်အချင်းပြည့်စုံပါကကျန်းမာရေးဝန်ကြီးမှပို့ချသောကျန်းမာရေးအသိပညာသင်တန်း များကိုသင်ယူကာရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအဖြစ်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ ကိုဆောင်ရွက် နိုင်ပါသည်။



ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏တာဝန်နှင့်ဝတ္တရားများ

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် သင်တန်းရယူစာရင်းဝင်ပြီးပါက မိမိတာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်ပေးလိုသောနေရာကို သတ်မှတ်ရပါမည်။

1. ကျန်းမာရေးသတင်းအချက်အလက်များအား ဖြန့်ဝေခြင်း။
2. ရပ်ကွက်လူထုကျန်းမာရေး တိုးတက်ကောင်းမွန်လာရန် ဦးဆောင်ပါ။
- 3.ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်သောရောဂါကာကွယ်ရေး၊စောင့်ကြည့်ရေး၊ထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ် များ လုပ်ဆောင်ပါ။

4.ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများဖြစ်သောကွင်းဆင်း၍ ဝန်ဆောင်ပေးမှုခြင်း၊ လက်ခံ၍ ဝန်ဆောင်ပေးမှုပေးခြင်းလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါ။

5.ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း၊ထိုင်းရပ်ကွက်လူထု၊ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားရပ်ကွက်လူထု၊ထိုင်းစေတနာ့ ဝန်ထမ်းနှင့် အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများအား ဆက်သွယ်၍ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ပါ။

အချုပ်အားဖြင့်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏တာဝန်နှင့်ဝတ္တရားများ မှာ“သတင်းဆိုးကိုဖြေရှင်းသတင်းကောင်းကိုဖြန့်ဝေ၍၊ဆက်သွယ်မှုပြုလုပ်ပါ၊လူထုအပူကိုကုသ၍မိမိကိုယ် ကိုစံပြအဖြစ် လုပ်ဆောင်ပါ”

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းသည်အကျင့်စာရိတ္တကောင်းများမှအလေ့အ ကျင့်ဖြစ်စေသောရိုးသားခြင်း၊ ကြိုးစားခြင်း၊ သည်းခံခြင်း၊ အနစ်နာခံခြင်း၊ တာဝန်ယူခြင်း၊ အသိပညာများအား စဉ်ဆက်မပြတ်လေ့လာစုဆောင်းခြင်း၊စေတနာ့ဝန်ထမ်းတို့၏အတွေးအခေါ်ကောင်းများရှိခြင်းနှင့်မိမိနေထိုင် သောမြေကို ချစ်မြတ်နိုး စိတ်များ ရှိရပါမည်။

စေတနာ့ဝန်ထမ်း၏ စံနမူနာ

တာဝန်ယူခြင်း၊ ညီညွတ်ခြင်း၊ စည်းကမ်းရှိခြင်း
တာဝန်ယူခြင်းဆိုသည်မှာ လာဘ်လာဘတစ်စုံတစ်ရာ မျှော်လင့်ချက်မပါပဲ မိမိအသိစိတ်ဖြင့် တာဝန်ယူခြင်း။
ညီညွတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်းကိုဦးစားပေး၍ အင်အားဖြစ်ပေါ်စေခြင်း။
စည်းကမ်းရှိခြင်းဆိုသည်မှာ ကိုယ်တိုင်ဒီမိုကရေစီစနစ်ကို ကျင့်သုံးပြီး တစ်ပါးသူအတွက် စံနမူနာဖြစ်စေခြင်း။

အဖွဲ့အစည်းအဖြစ် လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် တာဝန်ခွဲဝေယူခြင်း

အဖွဲ့အစည်းအဖြစ် လုပ်ဆောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်ဦးထက်ပိုသော ပူးပေါင်းမှုရှိခြင်း၊ ပူးပေါင်း၍ အစီအစဉ် ရေးဆွဲချမှတ်ခြင်း၊ တာဝန်ခွဲဝေယူကြခြင်း၊ အဖွဲ့ဝင်အားလုံးမှလက်ခံ၍ အဖွဲ့၏ရည်ရွယ်ချက်အား အောင်မြင်အောင် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခြင်းများဖြစ်သည်။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းမှ သတ်မှတ်နယ်မြေအားတာဝန်ယူပြီး ထိုင်းစေတနာ့ဝန်ထမ်းများနှင့်ကျန်းမာရေးကိစ္စရပ်များအားပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရာတွင်မိမိကိုယ်ကိုအားကိုးခြင်း၊မိမိကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းခြင်း၊အဖွဲ့ဝင်များနှင့်ရင်းနှီးမှုရှိခြင်း၊အပြန်အလှန်နားလည်မှုရှိခြင်းမှရည်ရွယ်ချက်အောင်မြင်အောင် တက်ညီလက်ညီ ဆောင်ရွက်ကြခြင်းများဖြစ်သည်။

အဖွဲ့အစည်းအဖြစ် လုပ်ဆောင်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

၁. အဖွဲ့ဝင်များ၏အသိပညာဗဟုသုတများပူးပေါင်းလိုက်ကြခြင်းကြောင့်ကောင်းမွန်သောဆုံးဖြတ်ချက်များ ရရှိလာခြင်း။
၂. အဖွဲ့ဝင်များ၏ရည်မှန်းချက်ကိုဦးတည်ထားခြင်းကြောင့်ပြင်ပသောအလုပ်လုပ်ချက်အဖြစ်ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း။
၃. ပြဿနာအခက်အခဲများရှိပါက အဖွဲ့ဝင်များပူးပေါင်း ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း။
၄. အဖွဲ့အစည်းအတွင်းညီညွတ်မှုဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ကောင်းသောအတွေးအခေါ်များရရှိခြင်း၊စိတ်ရောကိုယ်ပါပူး ပေါင်း အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် ချစ်ခင်လေးစားမှုများ ရရှိလာခြင်း။
၅. အလုပ်တိုးတက်ရာတိုးတက်ကြောင်း ဦးဆောင်လိုစိတ်များ ပေါ်ပေါက်လာခြင်း။
၆. အဖွဲ့ဝင်များ၏ ကျွမ်းကျင်မှုအလိုက် တာဝန်ခွဲယူလုပ်ဆောင်ခြင်းကြောင့် အောင်မြင်မှုရရှိခြင်း။
၇. အဖွဲ့အစည်းအဖြစ်လုပ်ဆောင်ခြင်းကြောင့်တစ်ပါးသူအားစာနာတတ်လာခြင်း၊တာဝန်ယူစိတ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ အပြန်အလှန် ကူညီတတ်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

အဖွဲ့အစည်းအဖြစ် လုပ်ဆောင်ခြင်း အောင်မြင်စေရန် အချက်များ

၁. အဖွဲ့အစည်းလုပ်ဆောင်ရခြင်းနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်ပြတ်ပြတ်သားသား ရှိရမည်။
၂. အလုပ်လုပ်ရာတွင် အရေးပါသောအဆင့်များ သတ်မှတ်ချက်များ ရှိရမည်။
၃. ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင် သို့မဟုတ် အလုပ်၏ရလဒ်အား ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ချမှတ်ထားချက် ရှိရမည်။

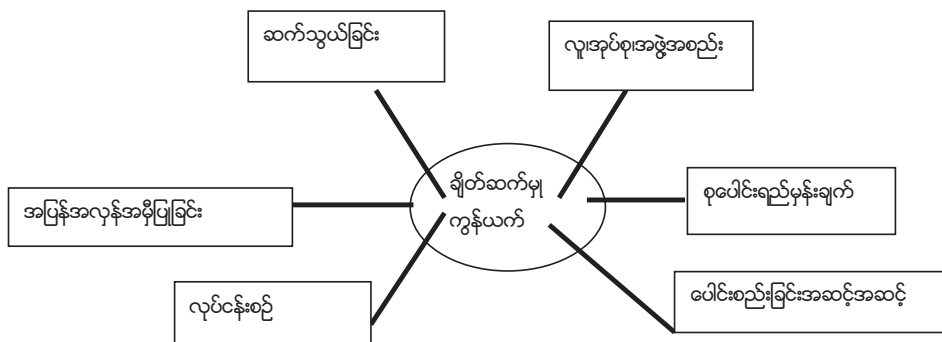


နယ်မြေခွဲခြားသတ်မှတ်ပြီးတာဝန်ယူခြင်း

ရပ်ကွက်ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများတွင်ရပ်ကွက်အတွင်းရှိနေထိုင်သူလူဦးရေအလိုက် နယ်မြေခွဲခြားသတ်မှတ်ပြီးတာဝန်ယူရမည်။ပျမ်းမျှအားဖြင့် ရပ်ကွက်ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦး ၁၀ အိမ်ခြေခန့်တာဝန်ယူရမည်။ထိုအပြင်လုပ်ငန်းခွင်၊လေ့အစီးရေ၊နေရာဒေသအလိုက်တာဝန်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

အဖွဲ့အစည်းများ ချိတ်ဆက်မှုကွန်ယက် တည်ဆောက်ခြင်းနှင့် လမ်းစဉ်များ

ချိတ်ဆက်မှုကွန်ယက်ဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးနှင့်အဖွဲ့အစည်းကြား၊ အဖွဲ့အစည်းအချင်းချင်းအကြား စံနစ်တကျ ဆက်ဆံခြင်း၊ ဆက်သွယ်ခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်ပါဝင်စားစွာပူးပေါင်း၍ အဖွဲ့တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြား လွတ်လပ်မှုရှိပြီးအပြန်အလှန်အမှီပြုခြင်း၊အခွင့်အရေးကိုလေးစားခြင်း၊သတင်းအချက်အလက်များဖလှယ်ခြင်း၊စနစ်တကျအကြောင်းကြား၍ရည်ရွယ်ချက်နှင့်ပန်းတိုင်တစ်ခုတည်းအောက်တွင်အဖွဲ့အစည်းများပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြခြင်းများကို ဆိုလိုပါသည်။



ချိတ်ဆက်မှုကွန်ယက်ဖြင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရာတွင် အပြန်အလှန်အမှီပြုနိုင်မှုများကြောင့်လုပ်ဆောင်မှု လွယ်ကူလာစေပြီး ပြဿနာအခက်အခဲများဖြေရှင်းရာတွင် လျှင်မြန်စွာအောင်မြင်မှု ရရှိစေပါသည်။

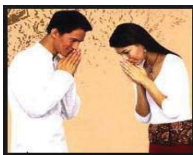
အပိုင်း(၃)

အပိုင်း(၃) ထိုင်း လူမှုအဖွဲ့အစည်းနှင့်ပတ်သက်သော အခြေခံအသိပညာ

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေး စေတနာ့ဝန်ထမ်းများမှ
၁။ထိုင်းလူမှုအဖွဲ့အစည်း၏ လူမှုရေး/ယဉ်ကျေးမှုများနှင့် ရှေးထုံးတမ်း အစဉ်အလာများကို
သိရှိနားလည် ကျွမ်းကျင်နိုင်ရန်။
၂။လိုက်နာနိုင်ရန်။

ထိုင်းနိုင်ငံ၏ ယဉ်ကျေးမှု ထုံးတမ်းအစဉ်အလာ

ကမ္ဘာတဝန်း ထိုင်းနိုင်ငံ၏ အထင်ရှားဆုံး နှင့် အရေးကြီးသော ဝိသေသ လက္ခဏာမှာ ပြုံးလျက် လက်အုပ်ချီ နှုတ်ဆက်ခြင်း (စဝပ်ဒီ) ကျေးဇူးတင်ခြင်း (ခေါခွန်း) နှင့် လူကြီးအား အရိုအသေပေးခြင်း စသည့် လက္ခဏာများ ပင် ဖြစ်ပါသည်။



ထိုင်းလူမျိုးများသည် အသက်ကြီးသူများအား လက်အုပ်ချီ ခေါင်းငုံ့၍ အရိုအသေ ပေးသော အလေ့အထရှိသည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် ဦးခေါင်းသည်တန်ဖိုးထားမှု အမြင့်ဆုံးနေရာတွင် ရှိသည့်အတွက် ဦးခေါင်းဖြင့် အရိုအသေပေးကြပြီး ဦးခေါင်း ကို ကိုင်၍ စခြင်းနောက်ခြင်း ထိခြင်း ပုတ်ခြင်း များကို မနှစ်သက်ကြပေ။

ထိုင်းယဉ်ကျေးမှုတွင် လိုက်နာရန် နှင့် မပြုလုပ်သင့်သည့်(ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန်) အချက်များ

THE DO'S AND DON'TS ACCORDING TO THAI CULTURE

ဘာသာရေး	ဘုရင်မင်းမြတ်	ထုံးတမ်း အစဉ်အလာများ
ဘုန်းကြီးကျောင်းသွားသော အခါ ယဉ်ကျေး လုံခြုံစွာ ဝတ်ဆင် သွားရမည်။	ဘုရင်မင်းမြတ်၏ ပုံတော် များကို ရှေ့တွင်ဖြစ်စေ/ နောက်ကွယ်တွင်ဖြစ်စေ ဖျက်ဆီး ချိုးဖောက်ခြင်း မပြုရ။	လက်အုပ်ချီအရိုအသေပေးခြင်းဖြင့် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး နှုတ်ဆက်ခြင်း။
အမျိုးသမီးများသည် ဘုန်းကြီးများ(သံဃာ)နှင့် အနီးကပ်နေခြင်း(သို့မဟုတ်) မည်သည့်ထိတွေ့မှုမှ မပြုရ။	ဘုရင်မင်းမြတ်နှင့်သက်ဆိုင်သည့် အရာမှန်သမျှကိုအလေးထားရမည်။	ပစ္စည်းများကို ခြေထောက်ဖြင့် ကန်ခြင်း/ ခြေထောက်များကို စားပွဲခုံပေါ်တင်ခြင်းများ မပြုရပါ။ ထိုင်းလူမျိုးများသည် ခြေထောက်ကို တန်ဖိုးထားမှုအနိမ့်ဆုံးအဖြစ် သဘောထားကြသည်။
ပုဒွေဘုရား၏ ပုံတော်များအပေါ်တက်ခြင်း/ နင်းခြင်း/ ထိုင်ခြင်း များ မပြုရပါ။	ဘုရင်မင်းမြတ်ထံ အစားဝင်သည့်အခါ ယဉ်ကျေးစွာ ဝတ်စား သွားရမည်။	လူအများ နှင့် ဆိုင်သည့်နေရာ လူအများ သွားလာသည့် နေရာများတွင် လိင်စိတ်တက်ကြွစေနိုင်သော အပြုအမူများ မပြုလုပ်ရပါ။
		သင်္ကြန်ရေကစားသည့် အခါ သန့်ရှင်းသော ရေကို သာ အသုံးပြု၍ စိတ်ပါဝင်စားသောသူများနှင့်သာ ကစားကြသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံ၏ ကာကွယ်ရေးနှင့် အုပ်ချုပ်ရေး

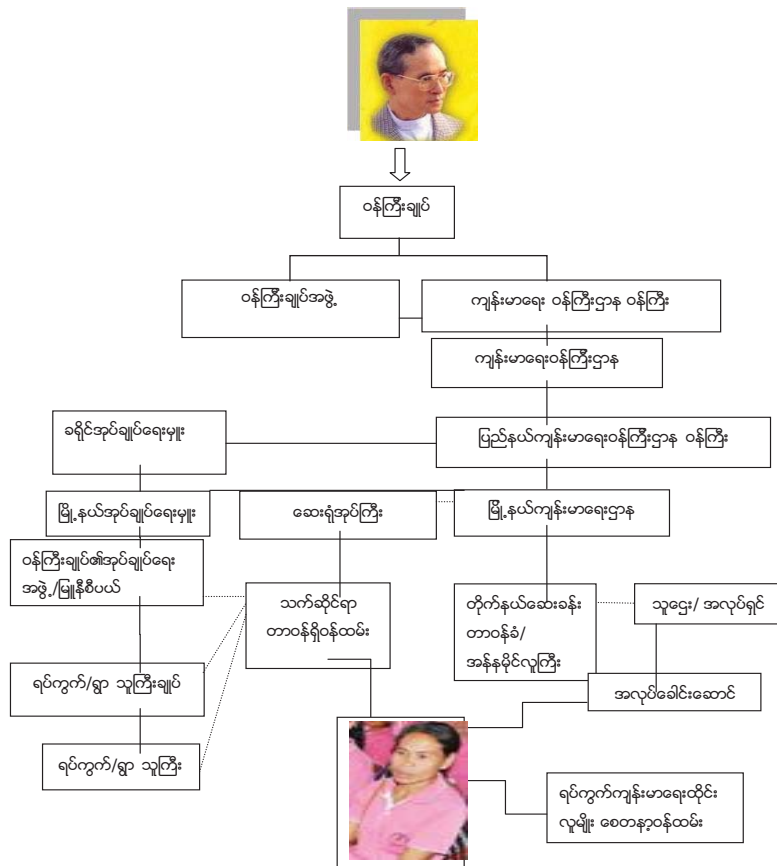
ထိုင်းနိုင်ငံ၏ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ရေးသည် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ရှိခဲ့ပြီး ဒီမိုကရေစီ အုပ်ချုပ်ရေး ပုံစံ ကို အသုံးပြု၍

၉ ဆက်မြောက် ဘုရင်မင်းမြတ် "ဘူမိဘော အဒ္ဓရာဒေဝီ" မှ ကာကွယ်ရေး ဦးစီးချုပ် အဖြစ် အုပ်ချုပ်သည်။

ထိုင်းနိုင်ငံသည် ခရိုင်ပေါင်း ၇၇ ခရိုင်နှင့် အထူးဒေသ (၂) ခု ဖြစ်သော ဘန်ကောက်မြို့(ကရုန်ထေ့) နှင့် ဖတ်ထရား မြို့ တို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ စီမံခန့်ခွဲမှု ပုံစံများကို အပိုင်း-၁။ ဗဟိုအစိုးရ စီမံခန့်ခွဲမှု အပိုင်း-၂။ ပြည်နယ်အဆင့် စီမံခန့်ခွဲမှု အပိုင်း-၃။ ဒေသဆိုင်ရာအဆင့် စီမံခန့်ခွဲမှု ဟူ၍ (၃) ပိုင်းခွဲခြားထားသည်။ ဗဟို အစိုးရ စီမံခန့်ခွဲမှုအပိုင်း ကို အစိုးရဝန်ကြီးချုပ် အောက်တွင် ထားရှိပြီး ၊ ပြည်နယ်အဆင့် စီမံခန့်ခွဲမှု အပိုင်းကို ခရိုင် အုပ်ချုပ်ရေးမှူးဝန်ကြီးအောက်တွင် ထားရှိသည်။ ခရိုင် အုပ်ချုပ်ရေးမှူး အောက်တွင် ကျေးရွာ အကြီးအကဲ၊ရွာသူကြီး စသည်ဖြင့် အဆင့်ဆင့် ခွဲခြားအုပ်ချုပ်သွားသည်။ ဘန်ကောက်ခရိုင်ကို ရွေးကောက်ပွဲမှ အနိုင်ရသော ဘန်ကောက်ခရိုင် အုပ်ချုပ်ရေးမှူးမှ အုပ်ချုပ်သည်။

ကျန်းမာရေး အပိုင်းတွင် ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာန ဝန်ကြီး မှ ဦးဆောင်ပြီး ပြည်နယ် အဆင့် ခရိုင်အဆင့် ခွဲခြား သက်မှတ် ပြီး အုပ်ချုပ်သည်။ ခရိုင်အဆင့်တွင် ခရိုင်ဆေးရုံရှိ ဆရာဝန်မှ ဦးဆောင်ပြီး မြို့နယ် အဆင့်တွင် ဆေးရုံနှင့် ကျန်းမာရေး ဆေးပေးခန်း မှ ဦးဆောင်သည်။ ၎င်း၏ လက်အောက်တွင် ကျန်းမာရေး စေတနာ့ ဝန်ထမ်းများ အား နေရာ ရပ်ကွက် အလိုက် ထားရှိထားပါသည်။

ဖွဲ့စည်း တည်ဆောက်ပုံ



အပိုင်း(၄)

သက်ဆိုင်သောဥပဒေများ

ရည်ရွယ်ချက်။

- ၁။ ထိုင်းနိုင်ငံ၏ဥပဒေအကြောင်းအရာများကိုသိရှိနားလည်သဘောပေါက်ပြီး ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ကျန်းမာရေးအခွင့်အရေးနှင့်အခြားသောအခွင့်အရေးအကြောင်းများကိုပါသိရှိထားရမည်။
- ၂။ ကျန်းမာရေးအာမခံ၏ ခံစားခွင့်များအား ရှင်းပြပေးနိုင်ရန်။
- ၃။ ထိုင်းနိုင်ငံ၏ ဥပဒေအကြောင်းအရာများကိုကောင်းစွာရှင်းလင်းပြနိုင်ရမည်။

အကြောင်းအရာ

ထိုင်းနိုင်ငံ၏ ဥပဒေနှင့်သတ်မှတ်ချက်များ

၆။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ သိထားသင့်၍ လိုက်နာရမည့် ထိုင်းဥပဒေ

၁။ထိုင်းနိုင်ငံ၏အမျိုးသားကျန်းမာရေးလမ်းစဉ်တွင်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းအား ၂၅၅၇ ခုနှစ်ဇွန်လ ၂၆ ရက်နေ့တွင်ထည့်သွင်းခဲ့သည်။ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းယာယီနေထိုင်ခွင့်ပြုထားသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းနှင့်ကျန်းမာရေးအာမခံအား ၂၅၅၇ ဇွန်လ ၂၇ ရက်နေ့တွင် ထည့်သွင်း ရေးဆွဲခဲ့သည့် ဥပဒေအကြောင်းအရာများ။

၂။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား လူမှုဖူလုံရေးဥပဒေ။

၃။၂၅၄၂ ခုနှစ်ဆေးကုထုံးဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုပြဌာန်းချက်။၂၅၅၇ ခုနှစ်ဆေးကုထုံးဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှု ပြဌာန်းချက် အမှတ်(၄)မှ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု၊ ရရှိရန်အခွင့်အရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာ ဗဟုသုတများ (ဥပဒေဖြင့် သတ်မှတ်ထားပေးသော ကျောင်းသူကျောင်းသား ပညာသင်ယူသူများ ရသင့်ရထိုက်သော ကျန်းမာရေး အသိပညာ၊ လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ထားသော ကျန်းမာရေးအသိပညာ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ ရသင့်ရထိုက် သော ကျန်းမာရေးအသိပညာ) ရရှိရန် အခွင့်အရေးများ။

၄။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ယာဉ်စည်းကမ်းဥပဒေများထဲမှ ဦးထုပ်ဆောင်း၍/မီးဖွင့်၍ ဆိုင်ကယ်စီးခြင်း၊ ခါးပါတ် ပတ်ပြီး ကားမောင်းခြင်းစသည်ဖြင့် ယာဉ်စည်းကမ်းဆိုင်ရာ သိထားသင့်သောအချက်များ။

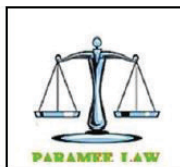
၅။သန့်ရှင်းရေးသတ်မှတ်ချက်များထဲမှအထူးသဖြင့် အမှိုက်သရိုက်နှင့် ကွမ်းတံတွေး ထွေးခြင်းများ။

၆။ အရက်သေစာ သောက်စားမှုရစ်မှုဆိုင်ရာဥပဒေ။

၇။ ဆေးလိပ်ဥပဒေနှင့် မူးယစ်ဆေးဥပဒေသတ်မှတ်ချက်အသစ်တွင် ဖော်ပြသော အသက် ၂၀ မပြည့်သူများ ဆေးလိပ်ဝယ်ခြင်း၊ ရောင်းခြင်းမပြုရ။ ဆေးလိပ်အားသောက်ချင်စဖွယ်မြူဆွယ်၍ မရောင်းရ စသည့်အချက်များ။

၈။ လောင်းကစားမှုဆိုင်ရာဥပဒေ။

၉။ မွေးစာရင်းတိုင်ကြားမှုဆိုင်ရာ ဥပဒေသတ်မှတ်ချက်များ။



၁။ ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ တာဝန်နှင့်အခွင့်အရေးများ

ထိုင်းနိုင်ငံ၏ နယ်နိမိတ်အတွင်း၌ နေထိုင်သူအားလုံးသည် ကျန်းမာရေးကောင်းရန် အခွင့်အရေးရှိသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်းဝန်ဆောင်မှုခံယူရန်အခွင့်အရေးရှိသည်။မိမိကိုယ်တိုင်ပါဝင်တာဝန်ယူပေးမှသာ လျှင် ၎င်းအခွင့်အရေးများအား ပြည့်ဝစွာခံစားခွင့် ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အခွင့်အရေး ဆိုသည်မှာ အကျိုးခံစားခွင့်ရရှိစေရန် သတ်မှတ်ထားပေးသောအရာ သို့မဟုတ် တစ်ဦး တစ်ယောက်အပေါ်အမှီပြုခြင်းတစ်စုံတစ်ရာမရှိပဲရသင့်ရထိုက်သောအရာကိုဥပဒေဖြင့်သတ်မှတ်ထားပေး ခြင်းကိုဆိုလိုသည်။

လူထု၏ကျန်းမာရေးနှင့်သက်ဆိုင်သောအခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ

လူထုရသင့်ရထိုက်သောကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုသို့မဟုတ်ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အသိပညာနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ပိုင်းဆိုင်ရာများကောင်းမွန်စေရန်အစိုးရနှင့်ပုဂ္ဂလိကမှဥပဒေဖြင့်ထောက်ခံထား ပေးသောအရာများအား ဆိုလိုသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းရှိ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အခွင့်အရေး

၁။ကျန်းမာရေးကောင်းရန်အခွင့်အရေးနှင့်ကျန်းမာရေးကောင်းစေသောနေရာတွင်နေထိုင်ရန်အခွင့် အရေးရှိသည်။

၂။ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုရရှိရန်အခွင့်အရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာဗဟုသုတများ (ဥပဒေဖြင့် သတ်မှတ်ထားပေးသောကျောင်းသူကျောင်းသားပညာသင်ယူသူများရသင့်ရထိုက်သောကျန်းမာရေးအသိပ ညာ၊လုပ်ငန်းခွင်တွင်းသတ်မှတ်ထားသော ကျန်းမာရေးအသိပညာ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ ရသင့်ရထိုက်သော ကျန်းမာရေး အသိပညာ) ရရှိရန် အခွင့်အရေးရှိသည်။

၃။ စားသုံးသူအခွင့်အရေးနှင့် စားသုံးသူဘက်မှ ကာကွယ်ရန် အခွင့်အရေး။

ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ တာဝန်နှင့်ဝတ္တရားများ

(၁)မိမိကိုယ်ကိုကျန်းမာအောင်နေထိုင်ရမည်။ဥပမာ(ရေချိုး၊သွားတိုက်၊အကျိုးရှိသောအစားအစာ များ စားသောက်ခြင်း၊ ကျန်းမာအောင်နေထိုင်နည်း(၁၀)မျိုး)တို့ဖြင့် နေထိုင်ရမည်။

(၂)ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းအောင်ထားရမည်။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရမည်။ ဥပမာ (မိမိနေထိုင်သော နေရာ၊ မိမိလုပ်ငန်းခွင်များအား သန့်ရှင်းစွာထားရမည်၊ ရောဂါဖြစ်စေသော၊ ကျန်းမာရေးဆုတ်ယုတ်စေသော အရာများ အား ရှင်းလင်းရမည်)

(၃)ထိုင်းနိုင်ငံ၏သတ်မှတ်ထားသောအောက်ပါစည်းမျဉ်းဥပဒေများအားပူးပေါင်းလိုက်နာဆောင်ရွက် ရမည်။

(၁) ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် အစိုးရမှချမှတ်ထားသော လူမှုဖူလုံရေးကဒ်ပြား သော် လည်းကောင်း၊ ဆေးရုံဘတ်သော်လည်းကောင်း ကျန်းမာရေးအာမခံတစ်ခုခု ပြုလုပ်ထားရမည်။ ၎င်းကျန်းမာရေး အာမခံသည် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကိုယ်တိုင်နှင့် မှီခိုသူမိသားစုဝင်များအားလုံးပါ ပြုလုပ်ထားရမည်ဖြစ်သည်။



(၂) ဥပဒေဖြင့်တားမြစ်ထားသော မူးယစ်ဆေးဝါး၊ ဆေးလိပ်နှင့် အရက်သေစာများအား ရောင်းဝယ် ဖောက်ကားသုံးစွဲခြင်းများ လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ။



(၃) လောင်းကစားများ မပြုလုပ်ရပါ။



(၄) ဥပဒေသတ်မှတ်ချက်အတိုင်း မွေးစာရင်းတိုင်ကြားရပါမည်။



ခလေးမွေးစာရင်းတိုင်ကြားခြင်း

၁။ဆေးရုံ၊ ကျန်းမာရေးဌာနတွင်မွေးဖွားခြင်း

ဆေးရုံ၊ ကျန်းမာရေးဌာနတွင်မွေးဖွားသောခလေးငယ်အား မွေးဖွားပေးသည့်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ ခလေးမွေးစာရင်းတိုင်ကြားရန်အတွက်မွေးဖွားသည့်အကြောင်းထောက်ခံစာထုတ်လေ့လာ ၁/၁ ထုတ်ပေးရမည်။

၁။ဆေးရုံ၊ကျန်းမာရေးဌာနဝန်ထမ်းများသည်ခလေးမွေးဖွားခြင်းအတွက်ဆောင်ရွက်ပေးသည့်သူဖြစ်သည်

၂။ခလေး၏ဖခင်

၃။ခလေး၏မိခင်

ခလေးမွေးဖွားပြီး ၁၅ရက်အတွင်းမွေးစာရင်းတိုင်ကြားရမည်။

မွေးဖွားသည့်နေရာ

ခလေးမွေးဖွားသည့် ဆေးရုံ၊ကျန်းမာရေးဌာနသည် မိမိနေထိုင်ရာမြို့နယ် အတွင်းတွင်မွေးဖွားခဲ့ပါက မွေးဖွားသည့်မြို့နယ်တွင်သာ မွေးစာရင်းတိုင်ကြားရမည်။

ခလေးမွေးဖွားသည့်ဆေးရုံ၊ကျန်းမာရေးဌာနသည်မိမိနေထိုင်ရာပြင်ပမြို့နယ်ဖြစ်ပါကမွေးဖွားသည့်မြို့နယ်အလိုက်မွေးစာရင်းတိုင်ကြားရမည်။

လိုအပ်သည့်စာရွက်စာတမ်းများ

၁။မွေးစာရင်းလာရောက်တိုင်ကြားပေးသည့်သူ၏မှတ်ပုံတင်

၂။မွေးဖွားပေးသည့် ဆေးရုံ၊ ကျန်းမာရေးဌာနမှထုတ်ပေးသည့် ထုတ်လေ့လာ ၁/၁

၃။ခလေးအမည်စာရင်းထည့်သွင်းမည့်အိမ်ထောင်စုစာရင်း

လိုအပ်သည့်စာရွက်စာတမ်းများ

- ၁။မွေးစာရင်းလာရောက်တိုင်ကြားပေးသည့်သူ၏မှတ်ပုံတင်
- ၂။မွေးဖွားပေးသည့် ဆေးရုံ၊ ကျန်းမာရေးဌာနမှထုတ်ပေးသည့် ထော်လော် ၁/၁
- ၃။ခလေးအမည်စာရင်းထည့်သွင်းမည့်အိမ်ထောင်စုစာရင်း

ဆေးရုံ၊ကျန်းမာရေးဌာန ပြင်ပတွင်မွေးဖွားခြင်း

- မိခင်၊ဖခင် နှင့်ဆွေမျိုးတို့၏အိမ်တွင် ခလေးမွေးဖွားခဲ့ပါက
- ၁။ခလေးမွေးဖွားသည့်အိမ်ရှင်
- ၂။ခလေး၏ဖခင်
- ၃။ခလေး၏မိခင်

ခလေးမွေးဖွားပြီး ၁၅ရက်အတွင်းမွေးစာရင်းတိုင်ကြားရမည်။

ခလေးမွေးဖွားသည့်နယ်မြေ၊မြို့နယ်၏ရပ်ကွက်လူကြီးအားသွားရောက်တိုင်ကြားခြင်းပြုလုပ်ရမည်

ဖြစ်ပြီးရပ်ကွက်လူကြီးမှတဆင့်သက်ရာရာသို့အကြောင်းကြားပြီးခလေးမွေးဖွားသည့်ထောက်ခံစာထော်လော် ၁ ထုတ် ပေးမည်ဖြစ်သည်။ရရှိလာသည့်စာရွက်စာတမ်းဖြင့် ခလေးမွေးဖွားသည့်အိမ်ရှင် ဖခင် ဖခင်တို့မှာမိမိနေထိုင်ရာဒေသမြို့နယ်ရုံးတွင်မွေးစာရင်းအတွက်သွားရောက်ဆောင်ရွက်ရမည်။အကယ်၍ရပ်ကွက်လူကြီးအားမတိုင်ကြားပဲနှင့်မိမိကိုယ်တိုင်မြို့နယ်ရုံးသို့တိုက်ရိုက်မွေးစာရင်းအတွက်သွားရောက်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

ခလေးမွေးဖွားသည့်နယ်မြေအလိုက်မိမိကိုယ်တိုင်မြို့နယ်ရုံးတွင်တိုက်ရိုက်သွားရောက်ဆောင်ရွက်ပါက ခလေးမွေးဖွားသည့်ထောက်ခံစာ ထော်လော် ၁ ရရှိမည်မဟုတ်ပါ။

လိုအပ်သည့်စာရွက်စာတမ်းများမှာ

- ၁။ခလေးမွေးစာရင်းသွားရောက်တိုင်ကြားပေးသည့်သူ၏မှတ်ပုံတင်
- ၂။ရပ်ကွက်လူကြီးမှထုတ်ပေးသည့် မွေးဖွားသည့်အကြောင်းထောက်ခံစာ ထော်လော် ၁ (ရှိခဲ့ပါက)
- ၃။ခလေးအမည်စာရင်းထည့်သွင်းမည့်အိမ်ထောင်စုစာရင်း
- ၄။ခလေးမွေးဖွားကြောင်းမျက်မြင်သက်သေများဖြစ်သော မွေးဖွားပေးသည့်သူ အိမ်နီးနားချင်းစသည့်

၂.၂။ခလေးအိပ်ပြင်ပတွင်မွေးဖွားခြင်း ကားပေါ်၊လမ်းဘေးဇရပ်၊တတ်ဆီကားပေါ်စသည်တို့တွင်မွေးဖွားခဲ့ပါက

၁။ခလေး၏ဖခင်

၂။ခလေး၏မိခင်

ခလေးမွေးဖွားပြီး ၁၅ရက်အတွင်းမွေးစာရင်းတိုင်ကြားရမည်။အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မွေးစာရင်းမသွားရောက်တိုင်ကြားနိုင်ပါက ခလေးမွေးပြီး ၃၉ ရက်အထိ ရက်တိုးချဲ့ပြီးသွားရောက်တိုင်းကြားနိုင်ပါသည်။လိုအပ်သည့်စာရွက်စာတမ်းများတွင်အိမ်အတွင်းမွေးဖွားသည့်ခလေးများနှင့်အတူတူပင်ဖြစ် သည်။

(၅)ယာဉ်မောင်းသည့်အခါတိုင်းဦးထုပ်ဆောင်းပါ။ ခါးပတ်ပတ်ပါ။ ကွမ်းတံတွေးများ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ မထွေးရပါ။



(၆) သတ်မှတ်ချက်အတိုင်း ကလေးများအားကာကွယ်ဆေး သွားရောက်ထိုးနှံပေးရမည်။



(၇) ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေးအဖွဲ့များ၊ ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ ညွှန်ကြား ချက်များအား လိုက်နာရမည်။



(၈) ရိုးရာဓလေ့ယဉ်ကျေးမှုများအား လေ့လာရမည်။ ခံစားခွင့်ယူရာတွင်လည်း ယဉ်ကျေးမှုများအား လိုက်နာကျင့်သုံးရမည်။ မိမိနေထိုင်သောနိုင်ငံအပေါ် ကျေးဇူးသိတတ်ရမည်။



၂။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ဆေးကုသခံယူမှု အခွင့်အရေး

ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းနေထိုင်သော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ ဆေးကုသမှုအခွင့်အရေးများ



(၁) ထိုင်းနိုင်ငံသို့ တရားမဝင်ခိုးဝင်လာသူ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းတွင် ခေတ္တတည်းခို နေထိုင်ခွင့်ရှိပြီး အမိန့်ခံသို့ ပြန်လည်ပို့ဆောင်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ခေတ္တနေထိုင်စဉ် အချိန်အတွင်း ကျန်းမာရေးခံစားခွင့်ကို သတ်မှတ်ထားသော အခကြေးငွေအတိုင်းပေးဆောင်ပြီး ဝန်ဆောင်မှုရယူနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးခံစားခွင့်သည် ထိုင်းနိုင်ငံ၏ အမျိုးသားကျန်းမာရေးလမ်းစဉ်အတိုင်း မိမိကုသလိုသော ဆေးရုံတစ်ခုအား သတ်မှတ်ရမည် ဖြစ်သည်။ ၎င်းဆေးရုံတွင်သာ ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူရမည်ဖြစ်ပြီး သတ်မှတ်သည့်အတိုင်း ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခွင့် ရှိသည်။

(၂) နိုင်ငံသားစိစစ်မှုလုံခြုံပြီးသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများနှင့် နှစ်နိုင်ငံသဘောတူညီမှု MOU ဖြင့် ရောက်ရှိလာသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် 2533 ခုနှစ် လူမှုဖူလုံရေးပြဌာန်းချက်ဥပဒေနှင့် 2533 ခုနှစ် လူမှုဖူလုံရေး ရံပုံငွေဥပဒေအတိုင်း လူမှုဖူလုံရေးစာရင်းသွင်းကာ ရံပုံငွေအဖွဲ့ဝင်ပြီး ကျန်းမာရေးခံစားခွင့် ရရှိနိုင်သည်။

၃။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးအာမခံ



ตามประกาศประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง การตรวจสอบสุขภาพและประกันสุขภาพแรงงานต่างด้าว ลงวันที่ 30 มีนาคม 2558 และ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง การตรวจสอบสุขภาพและประกันสุขภาพ คนต่างด้าว ลงวันที่ 30 มีนาคม 2558 มีสาระสำคัญและประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 4 ด้าน ดังนี้

- 1) การตรวจสอบสุขภาพประจำปี
- 2) บริการด้านการรักษาพยาบาล
- 3) บริการส่งเสริมสุขภาพและการควบคุมป้องกันโรค
- 4) การเฝ้าระวังโรค

หลักเกณฑ์การตรวจสอบสุขภาพและการประกันสุขภาพ

กลุ่มที่ 1 คนต่างด้าว

1) ให้ดำเนินการตรวจสอบสุขภาพและประกันสุขภาพคนต่างด้าวทุกคน โดยยกเว้นการเก็บค่าบริการ ตรวจพัฒนาการตามวัยในบุตรคนต่างด้าวที่มีอายุไม่เกิน 7 ปี บริบูรณ์

2) ระยะเวลาดำเนินงาน

- ให้หน่วยบริการลงทะเบียนสิทธิ ตรวจสอบสุขภาพและขายบัตรประกันสุขภาพทุกวัน ตามแผนปฏิบัติการของจังหวัด/หน่วยบริการ/โรงพยาบาล
- ใบรับรองแพทย์มีอายุ 60 วัน นับตั้งแต่วันที่ตรวจสอบสุขภาพ ยกเว้นกรณีเพื่อการประกันสุขภาพ และประกันสังคม ให้มีอายุ 1 ปี นับตั้งแต่วันที่ตรวจสอบสุขภาพ
- บัตรประกันสุขภาพ ให้มีอายุคุ้มครอง 1 ปี นับจากวันที่ซื้อบัตรประกันสุขภาพ

กลุ่มที่ 2 แรงงานต่างด้าว

1) ให้ดำเนินการตรวจสอบสุขภาพและประกันสุขภาพแรงงานต่างด้าวและผู้ติดตามทุกคน โดยยกเว้นการ เก็บค่าบริการตรวจพัฒนาการตามวัยในบุตรแรงงานต่างด้าวที่มีอายุไม่เกิน 7 ปี บริบูรณ์

2) ระยะเวลาดำเนินงาน

- ให้ลงทะเบียนสิทธิ ตรวจสอบสุขภาพและขายบัตรประกันสุขภาพทุกวัน ตามแผนปฏิบัติการ ของจังหวัด/หน่วยบริการ

- ใบรับรองแพทย์มีอายุ 60 วัน นับตั้งแต่วันที่ตรวจสุขภาพ ยกเว้นกรณีเพื่อการประกันสุขภาพ และประกันสังคม ให้มีอายุ 1 ปี นับตั้งแต่วันที่ตรวจสุขภาพ
- บัตรประกันสุขภาพ ให้มีอายุคุ้มครอง 1 ปี 6 เดือน และ 3 เดือน นับจากวันที่ซื้อบัตรประกันสุขภาพ และให้สอดคล้องกับระยะเวลาการทำงาน

อัตราค่าตรวจสุขภาพและประกันสุขภาพ

กลุ่มที่ 1 คนต่างด้าว

(1) คนต่างด้าวทั่วไป (ยกเว้นกลุ่มฝรั่งต่างด้าว) บัตรราคา 2,700 บาท มีอายุการคุ้มครอง 1 ปี

- ค่าตรวจสุขภาพ คนละ 500 บาท
- ค่าประกันสุขภาพ คนละ 2,200 บาท แยกเป็น
 - * ค่าบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค 206 บาท
 - * ค่าบริการทางการแพทย์ของหน่วยบริการ 1,514 บาท
 - * ค่ารักษาพยาบาลที่มีค่าใช้จ่ายสูง 350 บาท
 - * ค่าบริหารจัดการ (สสจ., กรมการแพทย์, ส่วนกลาง) 130 บาท

(2) เด็กต่างด้าว อายุไม่เกิน 7 ปี บริบูรณ์ บัตรราคา 365 บาท มีอายุการคุ้มครอง 1 ปี

- ไม่มีค่าตรวจสุขภาพ (ตรวจพัฒนาการตามวัย)
- ค่าประกันสุขภาพ คนละ 365 บาท แยกเป็น
 - * ค่าบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค 58 บาท
 - * ค่าบริการทางการแพทย์ 257 บาท
 - * ค่ารักษาพยาบาลที่มีค่าใช้จ่ายสูง, ค่าบริการ ARV 15 บาท
 - * ค่าบริหารจัดการ (สสจ., กรมการแพทย์, ส่วนกลาง) 36 บาท

กลุ่มที่ 2 แรงงานต่างด้าว

1) แรงงานต่างด้าวรวมผู้ติดตามซึ่งอยู่ในประเทศไทยทุกคน บัตรราคา 2,100 บาท

มีอายุการคุ้มครอง 1 ปี

- ค่าตรวจสุขภาพ คนละ 500 บาท
- ค่าประกันสุขภาพ คนละ 1,600 บาท แยกเป็น
 - * ค่าบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค 206 บาท
 - * ค่าบริการทางการแพทย์ ของหน่วยบริการ 915 บาท
 - * ค่ารักษาพยาบาลที่มีค่าใช้จ่ายสูง 350 บาท
 - * ค่าบริหารจัดการ (สสจ., กรมการแพทย์, ส่วนกลาง) 130 บาท

2) แรงงานต่างด้าวรวมผู้ติดตามซึ่งอยู่ในประเทศไทยทุกคน บัตรราคา 1,400 บาท

มีอายุการคุ้มครอง 6 เดือน

- ค่าตรวจสุขภาพ คนละ 500 บาท

- | | | | |
|---|------|---------|---------|
| - ค่าประกันสุขภาพ | คนละ | 900 บาท | แยกเป็น |
| * ค่าบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค | | 117 บาท | |
| * ค่าบริการทางการแพทย์ ของหน่วยบริการ | | 515 บาท | |
| * ค่ารักษาพยาบาลที่มีค่าใช้จ่ายสูง | | 193 บาท | |
| * ค่าบริหารจัดการ (สสจ., กรมการแพทย์, ส่วนกลาง) | | 75 บาท | |
- 3) แรงงานต่างด้าวรวมผู้ติดตามซึ่งอยู่ในประเทศไทยทุกคน บัตรราคา 1,000 บาท
มีอายุการคุ้มครอง 3 เดือน
- | | | | |
|---|------|---------|---------|
| - ค่าตรวจสุขภาพ | คนละ | 500 บาท | |
| - ค่าประกันสุขภาพ | คนละ | 500 บาท | แยกเป็น |
| * ค่าบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค | | 65 บาท | |
| * ค่าบริการทางการแพทย์ ของหน่วยบริการ | | 286 บาท | |
| * ค่ารักษาพยาบาลที่มีค่าใช้จ่ายสูง | | 107 บาท | |
| * ค่าบริหารจัดการ (สสจ., กรมการแพทย์, ส่วนกลาง) | | 42 บาท | |
- 4) เด็กต่างด้าว อายุไม่เกิน 7 ปีบริบูรณ์
- | | | | |
|---|------|---------|---------|
| - ไม่มีค่าตรวจสุขภาพ (ตรวจพัฒนาการตามวัย) | | | |
| - ค่าประกันสุขภาพ | คนละ | 365 บาท | แยกเป็น |
| * ค่าบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค | | 58 บาท | |
| * ค่าบริการทางการแพทย์ ของหน่วยบริการ | | 257 บาท | |
| * ค่ารักษาพยาบาลที่มีค่าใช้จ่ายสูง | | 14 บาท | |
| * ค่าบริหารจัดการ (สสจ., กรมการแพทย์, ส่วนกลาง) | | 36 บาท | |

รายการที่คนต่างด้าวและแรงงานต่างด้าว ต้องนำมาประกอบการตรวจสุขภาพ มีดังนี้

กลุ่มที่ 1 คนต่างด้าว

(1) หนังสือเดินทาง (Passport) หรือหนังสือเดินทางชั่วคราวหรือเอกสารที่ทางราชการออกให้ที่มีเลขประจำตัว 13 หลัก กรณีไม่มีหลักฐานการพิสูจน์สัญชาติให้จัดเก็บข้อมูลเพื่อใช้ในการระบุตัวบุคคล เช่น ลายพิมพ์นิ้วมือ ภาพถ่าย เป็นต้น

(2) ค่าตรวจสุขภาพ 500 บาท และค่าประกันสุขภาพ ตามที่ประกาศกระทรวงสาธารณสุขกำหนด

กลุ่มที่ 2 แรงงานต่างด้าวและผู้ติดตาม

(1) หนังสือเดินทาง (Passport) ที่ VISA ระบุประเภท NON-Immigrant L-A หรือหนังสือเดินทางชั่วคราวหรือเอกสารที่ทางราชการออกให้ ที่มีเลขประจำตัว 13 หลัก กรณีไม่มีหลักฐานการพิสูจน์สัญชาติให้จัดเก็บข้อมูลเพื่อใช้ในการระบุตัว เช่น ลายพิมพ์นิ้วมือ ภาพถ่าย เป็นต้น

(2) ค่าตรวจสุขภาพ 500 บาท และค่าประกันสุขภาพ ตามที่ประกาศกระทรวงสาธารณสุขกำหนด

สิทธิประโยชน์ของผู้เข้าร่วมโครงการ

1. การตรวจรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพทั่วไป
 - การตรวจ วินิจฉัย บำบัดรักษา การคลอดบุตร การฟื้นฟูสภาพทางการแพทย์ จนสิ้นสุดการรักษา ตลอดจนการแพทย์ทางเลือกที่ผ่านการรับรองของคณะกรรมการประกอบโรคศิลปะ
 - การถอนฟัน (รวมถึงการผ่าหรือถอนฟันคุด) การอุดฟัน การขูดหินปูน
 - บริการอาหารและห้องผู้ป่วยสามัญ
 - ยาและเวชภัณฑ์ตามบัญชียาหลักแห่งชาติ
 - การจัดส่งต่อเพื่อการรักษาระหว่างหน่วยบริการ
 - การให้วัคซีนขั้นพื้นฐาน (ในเด็ก 0 - 15 ปี)
2. การรักษาพยาบาลที่มีค่าใช้จ่ายสูง
3. การส่งต่อผู้ป่วยเพื่อการรักษา
4. บริการด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมโรคที่ได้รับการคุ้มครอง ประกอบด้วย
 - การจัดให้มีและใช้สมุดบันทึกสุขภาพประจำตัวในการดูแลสุขภาพแต่ละบุคคลอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งบัตรสุขภาพเด็กและสิทธิประโยชน์สำหรับการดูแลตามกลุ่มวัย
 - การตรวจและดูแลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ตลอดจนการให้บริการทำคลอด และดูแลหลังคลอด
 - การตรวจสุขภาพกลุ่มเสี่ยง
 - การให้ยาต้านไวรัสเอดส์ กรณีเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อจากแม่สู่ลูก
 - การวางแผนครอบครัว
 - การเยี่ยมบ้าน (home visit) และการดูแลผู้ป่วยที่บ้าน (home health care)
 - การให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้รับบริการในระดับบุคคลและครอบครัว ผ่านสื่อบุคคล (อสต.) และสื่อสิ่งพิมพ์ ฯลฯ
 - การให้คำปรึกษา (counseling) สนับสนุนให้มีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพ
 - การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในช่องปาก ได้แก่ การตรวจสุขภาพช่องปาก แนะนำด้านทันตสุขภาพ การให้ฟลูออไรด์เสริมในกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อโรคฟันผุ
 - การควบคุมป้องกันโรค

๑။ **ลูกาอัครังออะ**

ลูกาอัครังออะဆိုသည်မှာ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသောနေရာမှ သတ်မှတ်ပေးထားသော လူနာ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုခံယူသူများ ရသင့်ရထိုက်သော ခံစားခွင့်များကို ဆိုလိုပါသည်။

လူနာအခွင့်အရေး (၁၀)မျိုး

၁။ လူနာတိုင်းတွင် အခြေခံကျန်းမာရေး ခံစားခွင့်ရှိကြောင်း ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ ကျန်းမာရေးအပိုင်းတွင် ပါရှိပြီး ဖြစ်သည်။

၂။ လူနာတိုင်းသည် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု၊ ခံယူရာတွင် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူမှ အဆင့်အတန်း၊ နိုင်ငံသား၊ ကိုး ကွယ်သည့်ဘာသာ၊ ဗာဝန်းကျင်၊ အခွင့်အရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ လိင်၊ အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြား၊ ရောဂါအမျိုးအစားအားဖြင့် ခွဲခြားဆက်ဆံ၍မရပေ။

၃။ ဝန်ဆောင်ပေးသူအပေါ် လက်ခံသင့်မသင့် စဉ်းစားချင့်ချိန်နိုင်ရန်အတွက် (ချွင်းချက်- အရေးပေါ်ကူညီပေးမှုမှအပ)လူနာသည်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုယူရာတွင် သတင်းအချက်အလက်လုံ လောက်စွာ ရယူခွင့်ရှိသည်။

၄။ အသက်အန္တရာယ်ကြုံတွေ့နေရသော လူနာအတွက် လူနာအခွင့်အရေးတောင်းဆိုသည်ဖြစ်စေ မတောင်း ဆိုသည်ဖြစ်စေ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံမှ ဝန်ဆောင်မှုရယူရန် အခွင့်အရေးရှိသည်။

၅။ မိမိအပေါ် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးနေသူ၏ အမည်၊ ရာထူးအား လူနာမှသိခွင့်ရှိသည်။

၆။ လူနာမှ မိမိအပေါ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု ပေးနေသူနှင့်နေရာအား ပြောင်းလဲပေးရန် တောင်းဆိုခွင့်ရှိသည်။

၇။ လူနာမှ မိမိ၏အချက်အလက်များ ဖုံးကွယ်ထားခွင့်ရှိပါသည်။ ချွင်းချက်အနေဖြင့် လူနာခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ထုတ်ဖော်ခြင်း၊ ဥပဒေဘက်တွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။

၈။ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ၏ ကျန်းမာရေးသုတေသန စမ်းသပ်မှုတွင် ပါဝင်ခြင်း၊ နုတ်ထွက်ခြင်း ဆိုင်ရာ အချက်အလက်အပြည့်အစုံအား လူနာမှကြိုတင်သိခွင့်ရှိသည်။

၉။ လူနာသည်မိမိ၏ ဆေးကုသမှုဆေးမှတ်တမ်းအား သိခွင့်ရှိပြီး ၎င်းဆေးမှတ်တမ်းသည်လည်း လုံခြုံမှုရှိစေ ရမည်။

၁၀။ အသက်၁၈နှစ်မပြည့်သော လူနာများအတွက် မိဘအုပ်ထိန်းသူမှ ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများကို အစားထိုးရယူနိုင်ပါသည်။

အပိုင်း(၅)

ကျန်းမာခြင်းသုခ

ရည်ရွယ်ချက် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက်

၁။ကျန်းမာရေးသုခ၏အကြောင်းအကြာများကိုကောင်းစွာသိရှိနားလည်ပြီးအသိပညာဗဟုသုတများကိုထပ်ဆင့်မျှဝေ ပေးနိုင်ခြင်း

၂။မိမိကိုယ်တိုင်၊မိသားစုဝင်များနှင့်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအားကျန်းမာရေးသုခအကြောင်းကိုလက်ခံသိရှိလာခြင်း

အကြောင်းအရာ

ကျန်းမာခြင်းသည် လူသားများ၏ အရေးပါဆုံးသောအချက်တွင် ပါဝင်သည်။ ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်တစ်ပါး ဆိုသည့်အတိုင်းကျန်းမာပြီး မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်သင့်သည်။

ထိုင်းနိုင်ငံရှိရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နိုင်ရန် အောက်ပါအချက်လက်များအား လိုက်နာသင့်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာခြင်း

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု (Personal Hygiene)

မိမိတစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုအတွက် ရေချိုးခြင်း ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိအညစ်အကြေးများကိုစွန့်ပစ်ခြင်း ဝတ်စားဆင်ယင်မှုခန္ဓာကိုယ်လန်းဆန်ရန်အတွက်ကိုယ်ပိုင်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများအသုံးပြုခြင်းတို့ဖြစ်သည်။တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုစောင့်ထိန်းရာတွင်လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမှာမတူကြပေ။အချို့သောလူများမှာတစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုအတွက်အလေးအနက်ပြုလုပ်ကြပြီးတစ်ချို့မှာလေးနက်စွာလုပ်ဆောင်ခြင်းမရှိကြပါ။တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုအတွက်အရည်ပြား၊ဆပ်ပင်၊လက်သည်း၊ခြေသည်း၊သွား၊ပါးစပ်၊နှာခေါင်း၊မျက်စိ၊နှာရွက်နှင့်အခြားအရေးပါသော ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့ကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

တစ်ကိုယ်ရေသန့်စင်ရှင်းအသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်နိုင်သည်အထိဖြစ်ပွားနိုင်သည့်ရောဂါများမဖြစ်ပွားစေရန်အတွက် လူတိုင်းတစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုပြုလုပ်သင့်သည်။တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုမပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ညစ်ညမ်းပြီးနေထိုင်မှုမသာယာခြင်း အနံ့နံ့ခြင်း မိမိနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ပါထိခိုက်စေခြင်းနှင့်ရောဂါများဖြစ်ပွားခဲ့ပါက အချိန်ကုန် ငွေကုန် လူပင်ပန်းပြီးကျန်းမာရေးအတွက်လည်းမကောင်းပါ။

သုခဆိုသည်မှာခလေးနှင့်လူငယ်များ၏ကျန်းမာရေး၊ခန္ဓာကိုယ်၊စိတ်၊ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းမွန်စေရန်အတွက်ရပ်ကွက်လူထုများပါအစဉ်အမြဲပြုလုပ်သင့်သည့်အလေ့အကျင့်တစ်ခုဖြစ်သည်။ထို့ကြောင့်ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ခြင်းအတွက်စောင့်ထိန်းခြင်းသည်လူတိုင်းနေ့စဉ်လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်သည့်အလေ့အကျင့်ကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးသုခ ၁၀ မျိုး

၁။တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုနှင့်ကိုယ်ပိုင်အသုံးဆောင်ပစ္စည်းများကိုသန့်ရှင်းစွာအမြဲစောင့်ထိန်းရမည်။



၂။သွားကျန်းမာရေးအတွက် နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာဖြင့်တစ်နေ့လျှင် ၂ကြိမ်သွားတိုက်သင့်သည်။



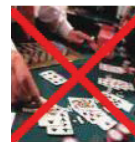
၃။အစားမချက်ပြုတ်ခင်၊အစားမစားခင်နှင့်အိမ်သာတတ်ပြီးတိုင်းလက်ကိုသန့်ရှင်းစွာဆပ်ပြာဖြင့်ဆေးကြော ရမည်။



၄။သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သောအစားအစာများကိုဝယ်ယူစားသုံးပြီးအရသာနှင့်အနံ့လွန်စွာရှိသောအစားအစာများကိုမစားသုံးသင့်ပါ။



၅။ဆေးလိပ်၊အရက်၊မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအပြုအမူဆိုးများကိုရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။



၆။နေ့စဉ်အိမ်တွင်းလုပ်ငန်းစဉ်များဖြင့်မိသားစုပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ခြင်းအပြန်အလှန်အိမ်မှုလုပ်ငန်းများကိုကူညီဆောင်ရွက်ခြင်းတိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းကောင်းသည့်အကြံဉာဏ်များပေးခြင်းနှင့်မိသားစုပျော်ရွှင်မှုအတွက်အစီအစဉ်များလုပ်ဆောင်ခြင်း။



၇။ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့်ဘေးအန္တရာယ်များကို ပေါ်ဆဲခြင်းမပြုပဲနှင့်ကောင်းစွာကာကွယ်ခြင်း



၈။ကျန်းမာရေးအတွက်အားကစားကို တစ်ပတ်လျှင် ၃ကြိမ် တကြိမ်လျှင်မိနစ် ၃၀ခန့်ပြုလုပ်သင့်ပြီး တစ်နှစ် လျှင်တစ်ကြိမ်ခန့် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးသင့်သည်။



၉။စိတ်အမြဲရွှင်လန်းစေရန်အတွက်တစ်နေ့လျှင်နောက်ခံအိမ်ရေးဝစေရန်အတွက်အိပ်စက်ရမည်။ အိမ်နှင့်လုပ်ငန်းခွင်ကိုကြည်လင်မြင်သာစွာသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပြီးစိတ်အနှောက်အယှက်မဖြစ်အောင်နေထိုင်သင့်သည်။



၁၀။ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်တာဝန်ယူမှုရှိရမည်။အိမ်တွင်းရှိအမှိုက်နှင့်အမှိုက်များကိုစနစ်တကျပစ်ချခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်အားထိခိုက်စေနိုင်သည့်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကိုမသုံးစွဲခြင်း၊ ဥပမာ ဖော့ဘူး၊ ပလပ်စတစ် ဖြန်းဆေးဘူး စသည်တို့ဖြစ်သည်။သန့်ရှင်းသည့်အိမ်သာအသုံးပြုခြင်း၊ အိမ်တွင်းနှင့်စာသင်ကျောင်းအတွင်းရှိ မသန့်ရှင်းသောရေကိုစနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်းစွမ်းအင်များကိုရွေးတာစွာအသုံးပြုခြင်းနှင့်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်များကိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်များဖြစ်သောရက်ကွက်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းသစ်ပင်စိုက်ပျိုးခြင်းနှင့်ရေတောတွင်းတိရစ္ဆာန်များကို စောင့်ထိန်းခြင်းတို့ဖြစ်သည်။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့်မွေးဖွားခြင်းအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့်မွေးဖွားခြင်းအတွက်ကောင်းစွာပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းအားဖြင့်မိခင်ခလေးမွေးဖွားသည့် အချိန်တွင် ကျန်းမာစွာနှင့်အန္တရာယ်ကင်းစွာမွေးဖွားနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းဘယ်လို၊ဘယ်ချိန်တွင်ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး ဘယ်လိုအကွဲကားရသလဲ။

ကိုယ်ဝန်သည်များ၏လက္ခဏာ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်အချိန်တွင်ခန္ဓာကိုယ်ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပေါ်သောကြောင့်အောက်ပါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

၁။ရာသီသီးရပ်တန့်သွားခြင်းအိမ်ထောင်ရှင်ကြားရာသီပုံမှန်အမြဲလာနေသောသူများတွင်ရာသီးသွေးလာခြင်းရပ်တန့်သွားသည်။စိတ်ဖိစီးမှုများကြောင့်ရာသီသွေးရပ်တန့်ခြင်းနှင့်ပုံမှန်မလာခြင်းများလည်းဖြစ်ပေါ်စေသည်။

၂။ကိုယ်ဝန်သည်များ၏လက္ခဏာ အော့အန်ခြင်း မူးဝေခြင်း တံတွေးပုံမှန်ထွက်ပိုထွက်များခြင်း ချဉ်သောအရသာကိုပိုမိုစာချင်ခြင်း ပုံမှန်အနံ့ရသည့်ထက်ရရှိနေခြင်း နားနည်းခြင်း ရင်ထွားကြီးထွားလာခြင်း နှင့်ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် လက္ခဏာများသည်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူညီကြပါ။

၃။ရင်သားနှင့်နှို့သီးခေါင်းများပြောင်းလဲလားခြင်း ပုံမှန်အနေအထားသာရှိသောရင်သားများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်အချိန်တွင်ဖိမိလျှင်နာကျင်စေခြင်းရင်သားကြီးထွားလာခြင်းရင်သားနှင့်နှို့သီးခေါင်းတစ်ဝိုက်မဲညိုလာခြင်းပထမဦးဆုံးကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင်သိသာစွာမြင်သာနိုင်ပြီးကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအလိုက်နို့ရည်များထွက်လာနိုင်သည်။

၄။မကြာခဏဆီးသွားခြင်းဆီးသွားလျှင်နာကျင်ခြင်းမရှိပဲပုံမှန်အနေအထားသာဖြစ်ပြီးကိုယ်ဝန်ဆောင် ၂-၃ လ နှင့်နောက်ဆုံးလတွင်ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

၅။ဖင်သားမဲညိုခြင်းကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ၃လနှင့်အထက်တွင်တွေ့ရှိနိုင်ပြီးပိန်သည့်သူမှာဤကာလထက်ပို စော့စိုက်မဲညိုနိုင်သည်။

၆။ခလေးလုပ်ရှားခြင်းပထမဦးဆုံးကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များမှာကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ၂၀ပတ်တွင်ခလေးလုပ်ရှားကြောင်းသိရှိနိုင်ပြီးနောက်ထပ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များမှာ၁၈ပတ်ဖြင့်ပို၍စောပြီးခလေးလုပ်ရှားကြောင်းသိရှိ နိုင်သည်။

ခလေးမသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်အတွက်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များလိုက်နာရမည့် အချက်များ

၁။ဆေးရုံနှင့်ကျန်းမာရေးဌာနများတွင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ၁၂ပတ်(သို့)သိသိချင်းကိုယ်ဝန်သွားအပ်ရမည်။

၂။သင့်လျော်စွာနှင့်ပေါ့ပါးသည်ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းရေကူးခြင်းအကျော့ဆန့်ခြင်း ပြုလုပ် ရမည်ဖြစ်ပြီး အလွန်ကျွမ်းကျင်စွာလှေ့ကျင့်ခန်းများမပြုလုပ်သင့်ပါ။

၃။ခလေးမသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်းနှင့်သေဆုံးခြင်းမဖြစ်ပွားစေရန်အတွက်ဆေးလိပ်၊အရက်၊မူးယစ်ဆေးဝါးများမသုံးစွဲခြင်း မပြုရ။

၄။အဟာရရှိသောအစားစာများကိုစားသုံးခြင်းပလိုဒင်းဓါတ်များရရှိနိုင်သောအသားအမျိုးမျိုး၊ပဲအမျိုးမျိုးတို့ကိုပါစားသုံးသင့်ပြီးပလိုဒင်းဓါတ်ပါသောအစားစာများကိုလွန်စာမစားသင့်ပါ။ပလိုဒင်းဓါတ်ပါသောအစားစာများကိုစား သုံးခြင်းဖြင့် ခလေးကြီးထွားမှုနှုန်းကိုကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်သည်။



သံဓါတ်ပါရှိသော နို့ကိုတနေ့လျှင် 1000cc သောက်သုံးသင့်သည်။အကယ်၍နို့မသောက်လိုပါက သက်နိုင်သလောက်တစ်နေ့တစ်ခွက်သောက်သုံးခြင်းနို့ပါရှိသောကိတ်မုန့်၊မုန့်အမျိုးမျိုးနှင့်နေရေခဲမှုန့်များကို စားသုံးရမည်။သံဓါတ်ပါရှိသောအစားစာများကိုလုံလောက်စွာစားသုံးခြင်းအားဖြင့်ခလေး၏အရိုးသန်မာမှုကို များစွာကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ကာလအတွင်းခန္ဓာကိုယ်တွင်ဗီတာမင်နှင့်ဓါတ်ဆားဓါတ်များစွာလိုအပ်သည်။ လတ်ဆတ်သောဟင်းသီးဟင်းရွက်အသီးအနှံများကိုစားသုံးခြင်းဖြင့်ဗီတာမင်နှင့်ဓါတ်ဆားဓါတ်များရရှိနိုင် သည်။



ဂျုံသကြားနှင့်အဆီစသည့်အစားစာများသည်ဗီတာမင်နှင့်ဓါတ်ဆားဓါတ်များကိုရရှိစေနိုင်သည့်အ ပြင်မိခင်အတွက်အင်းအာလည်းဖြစ်စေနိုင်သည်။သို့သော်လေ့ကျင်းခန့်သိပ်မလုပ်ဖြစ်သောကိုယ်ဝန်ဆောင်မိ ခင်များအတွက်၎င်းအစားအစာများကိုလွန်စွာမစားသုံးပါ။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်ကိုယ်အလေးချိန်လွန်စွာ တတ်စေခြင်း ဝမ်းချုပ်ခြင်း နှင့်ဝမ်းမအီမသာဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ရေတစ်နေ့လျှင်၆-၈ခွက်အထိသောက်သုံးရမည်။ရေသည်မိခင်နှင့်ခလေး၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အညစ်အကြေးများကိုရှင်းလင်း စွန့်ပစ်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

၅။အလေးအပင် မ ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ရမည်။

၆။ဒေါင့်မြင့်ဖိနပ်မစီးသင့်ပါ။အဝတ်အစားများကိုကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအလိုက်သင့်လျော်စွာဝတ် ဆင်ရမည်။ပါးလွှာပြီးအဆင်ပြေခြင်းနှင့်ချွေးစုပ်ယူနိုင်သည့်အဝတ်အစားများကိုဝတ်ဆင်သင့်ပြီးအလွန်ကြပ် တည်းသည့်အဝတ်အစားများကိုမဝတ်ဆင်သင့်ပါ။

၇။ကူးစက်ရောဂါသည်နှင့်နီးကပ်စွာမနေသင့်ပါ။

၈။ခလေးမွေးဖွားခါနီးအချိန်တွင်ခရီးသွားခြင်းမပြုသင့်ပြီ။

ကိုယ်ဝန်အပ်နှံခြင်းနည်းလမ်းသစ်

၁။အခြေအနေ အကြောင်းအကျိုးများကိုမေးမြန်းပြီးအောက်ပါအတိုင်း ၂မျိုးခွဲခြားသတ်မှတ်ထားသည်

၁.၁။အန္တရာယ် မရှိသောအလုပ်စုကိုကိုယ်ဝန်အပ်နှံခြင်းနည်းလမ်းအသစ်ဖြင့်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း

၁.၂။အန္တရာယ်ရှိပြီး အထူးဂရုစိုက်ရန်လိုအပ်သောကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များကို ပုံမှန်နည်းလမ်းဖြင့် ကျန်းမာ ရေးစစ်ဆေးခြင်းနှင့်အထူးဂရုစိုက်ရန်လိုအပ်သည်။

- ၂။အောက်ပါအတိုင်း ကိုယ်ဝန်အပ်ခြင်းအတွက် ၅ ကြိမ်အဖြစ်သတ်မှတ်ထားသည်။
- ၂.၁။ပထမဦးဆုံးကိုယ်ဝန်အပ်ခြင်း(ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ၁၂ ပတ်)
- ၂.၂။ ၂ကြိမ်မြောက်ကိုယ်ဝန်အပ်ခြင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ၁၈-၂၀ ပတ်ကြား
- ၂.၃။ ၃ကြိမ်မြောက်ကိုယ်ဝန်အပ်ခြင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ၂၆ ပတ်
- ၂.၄။ ၄ကြိမ်မြောက်ကိုယ်ဝန်အပ်ခြင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ၃၂ ပတ်
- ၂.၅။ ၅ကြိမ်မြောက်ကိုယ်ဝန်အပ်ခြင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ၃၈ ပတ်

ကိုယ်ဝန်လျာဇာရောက်အပ်သည့်အကြိမ်တိုင်း အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည့်အချက် ၁၈ ချက်အတိုင်းစုံစမ်းမေးမြန်းပြီး လိုအပ်ပါကစစ်ဆေး ကုသမှုခံယူရန်လိုပါသည်

ကိုယ်ခံအားတိုးမြှင့်ပေးခြင်း - ကိုယ်ခံအားနှင့်ကာကွယ်ဆေးအကြောင်းအရာများ

ရောဂါကာကွယ်ပေးသည့်ကိုယ်ခံအားဆိုသည်မှာ-
 ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ကူးစက်ဝင်ရောက်လာနိုင်သည့်ရောဂါမှန်သမျှကိုကိုယ်ခံအားစနစ်ဖြင့်ကာကွယ်တိုက်ဖျက်ပေးနိုင်ခြင်းကိုဆိုလိုပါသည်။

၂။ကိုယ်ခံအား ဘယ်နှမျိုးရှိသလဲ။ကိုယ်ခံအား ၂မျိုးရှိသည်။

သဘာဝအလျောက်ရှိနေသည့်ကိုယ်ခံအားစနစ်ခြင်းခလေးငယ်များတွင်မိခင်မှတစ်ဆင့်ရရှိထားသော ကိုယ်ခံအားသည်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိနေပြီးဖြစ်သည်။သဘာဝအလျောက်ဖြစ်ပေါ်တတ်သောရောဂါကိုကား ကွယ်ပေးနိုင်သည့်ကိုယ်ခံအားစနစ်ဖြစ်ပြီးခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၃လရှိနိုင်သည်။အကယ်၍မိခင်နို့ရည်အပြည့်အဝရရှိသည့် ခလေးငယ်များမှာကိုယ်ခံအားစနစ်သည် ၆လအထိရှိနေနိုင်သည်။

နောက်ပိုင်းတွင်ဖြစ်ပေါ်လာသည့်ကိုယ်ခံအားစနစ်ခလေးမွေးဖွားပြီးနောက်ပိုင်းဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် ကိုယ်ခံအားစနစ် ၂ မျိုးရှိသည်။

သဘာဝအလျောက်ဖြစ်ပေါ်လာသောကိုယ်ခံအားစနစ်ရောဂါပိုးတစ်ခုခုခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ဝင်ရောက်ဖြစ်ပွားပြီးသူ့အလိုအလျောက်ဖြစ်ပွားသည့်ရောဂါအလိုက်တိုက်ဖျက်ရန်အတွက်ကိုယ်ခန္ဓာမှကိုယ်ခံအားစနစ်တည်ဆောက်ပြီးတိုက်ဖျက်ခြင်းဖြစ်သည်။အကယ်၍ထိုရောဂါများမှပျောက်ကင်းသွားပါကဆောက်တည်ခဲ့သောကိုယ်ခံအားစနစ်သည်ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းအတွင်းကျန်ရှိပြီးနောက်ထပ်ထိုရောဂါများမဖြစ်ပွားနိုင်ပါ။

လူသားများမှတည်ဆောက်သည့်ကိုယ်ခံအားစနစ် မှာခန္ဓာကိုယ်တွင်လိုအပ်သည့်ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုဖန်တီးပြီးတည်ဆောက်ရာတွင် ကာကွယ်ဆေးနှင့်တိရိစ္ဆာန်မှပြုလုပ်ထားသည့်ကာကွယ်ဆေးဟူ၍ ၂မျိုးရှိသည်။

၃။ကာကွယ်ဆေး ဆိုတာဘာလဲ။

ကာကွယ်ဆေး ဆိုသည်မှာခန္ဓာကိုယ်တွင်လိုအပ်သည့်ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို နည်းလမ်းအမျိုးဖြင့်ရရှိအောင်ဆေးထိုး ထည့်ခြင်း မှတ်သွင်းခြင်း စသည့်နည်းလမ်းများဖြင့်ပြုလုပ်ကြသည်။ကာကွယ်ဆေးများကိုသေဆုံးသည့်ရောဂါပိုး၊အားနည်းသည့်ရောဂါပိုး၊တိရိစ္ဆာန်များ၏အဆိပ်များနှင့်ပြုလုပ် ထားသည့်ကာကွယ်ဆေးများလည်းရှိသည်။

၄။တိရိစ္ဆာန်မှပြုလုပ်ထားသည့်ကာကွယ်ဆေး ဆိုသည်မှာမြင်းနှင့်ယုန်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ကာကွယ်ဆေးများထိုးသွင်းပြီးတိရိစ္ဆာန်များအတွင်းမှကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုထုတ်လွှတ်စေသည်။ထိုရရှိလာသည့် ကာကွယ်ဆေးများကို လိုအပ်သည့်လူ နာအားထိုးသွင်းပေးပြီး ကိုယ်ခံအားစနစ်တည်ဆောက်ခြင်းဖြစ်သည်

၅။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

မိမိ၏ရင်သွေးငယ်များကိုပြင်းထန်သည့်ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းမှကာကွယ်ပေးခြင်းနှင့်ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းမှ သေဆုံးခြင်းမသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်းမှကာကွယ်ပေးသည်။ အနာဂတ်ကောင်းမွန်သည့်လေးငယ်များကိုကိုယ်ခံ အားအပြည့်အဝ ရရှိစေရန်အတွက် ကာကွယ်ဆေးသွားရောက်ထိုးပေးသင့်သည်။



၆။ မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သည့်ကာကွယ်ဆေးရရှိသင့်သလဲ။

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကိုအောက်ပါအတိုင်းသတ်မှတ်ထားပါသည်။

အသက်	ရရှိမည့်ကာကွယ်ဆေး
မွေးကင်းစ	၁။ တီဘီရောဂါကာကွယ်ဆေး ၂။ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီဇီး ပထမအကြိမ်
၁ လ	၁။ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီဇီး ဒုတိယအကြိမ် ဒုတိယ လသို့ပြောင်းရွှေ့နိုင်သည်။
၂-၃ လ	၁။ ဆုံဆို့နာရောဂါ ချောင်းဆိုးရောဂါနှင့်မေးခိုင်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး ပထမအကြိမ် ၂။ ဖိုလီအို ရောဂါကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း ပထမအကြိမ်
၄-၅ လ	၁။ ဆုံဆို့နာရောဂါ ချောင်းဆိုးရောဂါနှင့်မေးခိုင်ရောဂါကာကွယ်ဆေး ဒုတိယအကြိမ် ၂။ ဖိုလီအို ရောဂါကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း ဒုတိယအကြိမ်
၆-၇ လ	၁။ ဆုံဆို့နာရောဂါ ချောင်းဆိုးရောဂါနှင့်မေးခိုင်ရောဂါကာကွယ်ဆေး တတိယအကြိမ် ၂။ ဖိုလီအို ရောဂါကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း တတိယအကြိမ်
၉-၁၂ လ	၁။ ဝက်သက် နှင့်ပါးချိတ်ရောင်နာ ကာကွယ်ဆေး ပထမအကြိမ်
၁၂-၁၈ လ	၁။ ဦးနှောက်ရောင်ရမ်းခြင်းကြောင့်ဖျားခြင်း ကာကွယ်ဆေး ၁ နှင့် ၂ ကြိမ် (တကြိမ်လျှင် ၁-၄ ပတ်အထိခြားပြီးကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသည်။
၁.၅-၂ နှစ်	၁။ ၁။ ဆုံဆို့နာရောဂါ ချောင်းဆိုးရောဂါနှင့်မေးခိုင်ရောဂါကာကွယ်ဆေး စတုတ္ထအကြိမ် ၂။ ဖိုလီအို ရောဂါကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း
၄-၇ နှစ်	၁။ ဆုံဆို့နာရောဂါ ချောင်းဆိုးရောဂါနှင့်မေးခိုင်ရောဂါကာကွယ်ဆေး ပဉ္စမအကြိမ်

အသက်	ရရှိမည့်ကာကွယ်ဆေး
	၂။တီဘီရောဂါကာကွယ်ဆေး ၃။အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါကာကွယ်ဆေး ၄။ပိုလီအိုရောဂါကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း ပဉ္စမအကြိမ် ၅။ဝက်သက်နှင့်ပါးချိတ်ရောင်နာ ကာကွယ်ဆေး ဒုတိယအကြိမ်
၁၁-၁၄ နှစ်	၁။မေးခိုင်ရောဂါကာကွယ်ဆေး ၂။ ၁၀နှစ်ပြည့်တိုင်းအူရောင်ငန်းဖျားရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးပေးခြင်း ၃။ဆုံဆို့နာရောဂါနှင့်မေးခိုင်ရောဂါကာကွယ်ဆေး
၁၀ နှစ်တိုင်း	၁။ဆုံဆို့နာရောဂါနှင့်မေးခိုင်ရောဂါကာကွယ်ဆေး
ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်	၁။မေးခိုင်ရောဂါကာကွယ်ဆေး ၂ကြိမ်ရရှိရမည်။တစ်လလျှင် ၁ကြိမ်

၇။ကာကွယ်ဆေးကိုဘယ်နေရာမှာသွားထိုးရမလဲ။

မိမိနေထိုင်ရာနေရာအနီးတဝိုက်ရှိကျန်းမာရေးဌာနများဖြစ်သော

၁။ကျေးလပ်ကျန်းမာရေးဌာန(အာနာပိုင်)၊ခရိုင်ကျန်းမာရေးဌာနခွဲနှင့်ပန်ကောက်မြို့တွင်နေထိုင်သူများအတွက်ပန်ကောက်ကျန်းမာရေးဌာနခွဲ များတွင်သွားရောက်ရရှိနိုင်ပါသည်။

၂။ဆေးရုံး

၃။ခရိုင်ဆေးရုံ

၄။အခြားသောအဖွဲ့အစည်းဆေးရုံးခွဲများဖြစ်သောတက္ကသိုလ်ကျန်းမာရေးဌာနစစ်တပ်ဆေးရုံနှင့်ပန်ကောက်ဆေးရုံခွဲများတွင်ကာကွယ်ဆေးရရှိနိုင်ပါသည်။

၅။ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံနှင့်ဆေးခန်းများ

၈။ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက်ခလေးများအားပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက်ခလေးငယ်များအားကြီးမားသောအန္တရာယ်မဖြစ်ပွားနိုင်ပါမီဘာများအနေနှင့်သတိပြုရန်ညှိအချက်မှာဝက်သက်နှင့်ပါးချိတ်ရောင်နာရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက်အချို့သောခလေးများသည်အဖျားအနည်းငယ်ရှိနိုင်ပြီး၄-၅ရက်အထိအဆစ်နာခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။အကယ်၍အင်ပြင်ယားယံသည့်အဖျားတတ်ခြင်း၊ရောင်ရမ်းခြင်း၊အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊သတိမရခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်ပါကဆရာဝန်ထံအမှန်ဆုံးသွားရောက်ပြသရမည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက်ခလေးငယ်သည်သာမန်အဖျားတတ်ခြင်းဖြစ်ပါက -

အဖျားတတ်ပါကခလေးငယ်အားအပူကျအောင်ရေပတ်တိုက်ပေးခြင်းအဖျားကျဆေးတိုက်ကျွေးပေးရမည်။ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်နေရာတဝိုက်တွင်ရောင်ရမ်းခြင်းဖြစ်ပါကရေနွေးဖြင့် ၂၃ရက်အထိကပ်ပေးထားရမည်။

၄.၃။ကာကွယ်ဆေးနှင့်ပါတ်သတ်သည့်အခြေခံအချက်အလက် ကောင်းကျိုး၊ဆိုးကျိုးများနှင့် ကာကွယ်ဆေးရရှိနိုင်သည့်နေ့ရက်၊အချိန်၊နေရာစသည့်သတင်းအချက်အလက်များကိုလည်းဆွေးနွေးပေးရမည်။

၄.၄။ရရှိသည့်သတင်းအချက်အပေါ်နားလည်သဘောပေါက်မှု လိုအပ်ချက် စိတ်သာယာမှု စသည့်တို့ကိုသုံး သပ်ပြီး ကာကွယ်ဆေးရရှိရန်အတွက်ရက်ချိန်းပေးခြင်းနှင့် စာရင်းသွင်းခြင်းပြုလုပ်ရမည်။

၅။ရရှိလာသည့်သတင်းအချက်အလက်နှင့်စာရင်းကိုသက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းများဆီသို့ကာကွယ်ရရှိရန် အတွက် အကြောင်းကြားပေးရမည်ဖြစ်ပြီး လူထုများကိုလည်းအမြဲ အသိပေးနိုးဆော်ရမည်။

၆။ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဝန်ဆောင်မှုမပေးခင် ၂ရက်အလိုတွင်ရပ်ကွက်ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ မှလူထုများကိုအသိပေး နိုးဆော်ရမည်။

၇။ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများမှလူထုများကာကွယ်ဆေးရရှိပြီးနောက်ဆက်တွဲဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့်အခြေအနေများကိုလေ့လာစောင့်ကြည့်ရမည်။

အရွယ်အလိုက်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတတ်မှုနှင့်ခလေးငယ်များ၏ ခံတွင်းကိုပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း

အစားအစာနှင့်အရွယ်အလိုက်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတတ်ခြင်း

၁။အရွယ်အလိုက်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတတ်ရာတွင်အရေးပါသည့်အစားအစာများ

ခလေးငယ်များသည် အသက် ၁-၆ နှစ်အရွယ်တွင် အသိဉာဏ် အတွေးအခေါ် ခန္ဓာကိုယ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်အလေးချိန် အရပ်အမြင့် ကြွက်သား အရိုး သွား နှင့် ကိုယ်ခံအားစနစ် စသည်တို့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတတ်မှုအရှိများဆုံးကာလဖြစ်ပြီးခလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတတ်မှုတွင်ရရှိသည့်အဟာရနှင့်သင်ယူမှု အပေါ်မူတည်ပြီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဖွံ့ဖြိုးတိုး တတ်မှုတွင်လည်းမတူညီကြပါ။

ထို့ကြောင့်ခလေးငယ်များတွင်လိုအပ်သည့်အဟာရနှင့်အဟာရရှမျိုးပြည့်စုံအောင်တိုက်ကျွေးရန်လိုအပ်ပါ သည်။

၂။ရင်သွေးငယ်အား မှန်ကန်သည့်နည်းလမ်းဖြင့်မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်း

၆ လအတွင်းမိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်း

မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်း (မြန်မြန်စို့၊မကြာခဏစို့၊မှန်ကန်အောင်စို့)

- သက်တောင့်သက်သာစွာဖြင့် သင့်လျော်သည့်အနေအထားဖြင့်ရင်သွေးငယ်အားနို့တိုက်ကျွေးခြင်း
- မိခင်၏နို့သီးခေါင်းဖြင့် ရင်သွေး၏အောက်နခမ်းကိုထိတွေ့ပေးပြီးခလေးပါးစပ်ဟာသည့်အချိန်တွင် ရင်သွေးငယ် ၏ဦးခေါင်းကို မိခင်၏ရင်သားဆီသို့ဖြည်းဖြည်းချင်းပို့ဆောင်ထားရမည်။
 - နို့သီးခေါင်းအဆုံးထိငုံထားစေရမည်။
 - လျှာကိုနို့သီးခေါင်းအောက်တွင်ထားစေရမည်။
 - နို့နှင့်နခမ်းသားကပ်ထားရမည်။
 - ခလေး၏လုပ်ရှားမှုကိုသတိထားရမည်။
 - ပါးဖောင်းဖောင်းနှင့်
 - မိခင်နို့ရည်ကိုတစ်မိနစ်မှီဖို့ယူစေရမည်။

နို့တိုက်ကျွေးချိန်အစပိုင်းတွင် နို့ရည်ထွက်တွန်းအားပေးသည့်အနေနှင့် ရင်သွေးငယ်အား တနေ့လျှင် ၈-၁၀ ကြိမ်အထိစို့စေပြီးနို့တစ်ဖက်လျှင် ၁၀-၁၅ မိနစ်အထိ လည်းပြီးတိုက်ကျွေးရမည်။

-ရင်သွေးပါးစပ်မှနို့သီးခေါင်းယူထုတ်ခြင်း

-သန့်ရှင်းသည့်လက်ချောင်းဖြင့်ခလေး၏ပါးစပ်ဝသို့ထိုးထည့်ပြီး(သို့)မေးစွေကိုဖိပြီးပါးစပ်မှနို့သီး ခေါင်းယူထုတ်ရမည်။

-ထိုနောက် ခလေးကို နို့နောက်တစ်ဖက်သို့ပြောင်းပြီးတိုက်ကျွေးရမည်။

ရင်သွေးငယ်အားမိခင်နို့တိုက်ကျွေးချိန်တွင်တွေ့ရှိရသောအခက်အခဲများ

- နို့ရည်ထွက်နည်းခြင်း

- ခလေးကိုတစ်နေ့လျှင် ၈-၁၀ ကြိမ်အထိမကြာခဏနို့တိုက်ကျွေးခြင်း

- အဟာရရှိသောအစားအစာနှင့်ရေ ကိုလုံလောက်စွာစားရမည်

- နို့ရည်မလောက်နိုင်သည်ဟု စိတ်ပူပင်မှုကိုလျော့ချရမည်။

- ရင်သွေးငယ်အားမကြာခဏနို့မည်မျှကြိမ်တိုက်ကျွေးရမည်နည်း

- ၂-၃ ရက် အစပိုင်းတွင်

- ခလေးကိုနီးထစေပြီး ၂-၃ နာရီအထိနို့တိုက်ကျွေးရမည်။

အကယ်၍နို့ရည်အထွက်များပါက

-ခလေးလုံလောက်သည်အထိနို့တိုက်ကျွေးရမည်။

- ဘာကြောင့်ခလေးငယ်အား နို့တိုက်ကျွေးပြီးနောက်ရေထပ်မတိုက်သင့်သလဲ။

မိခင်နို့ရည်မှအဟာရပြည့်စုံစွာရရှိပြီးရေထပ်တိုက်သည့်အချိန်တွင်နို့ရည်၏အစွမ်းအာနိသင်ကို လျော့ကျစေ သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

- ခလေးငယ်နို့လုံလောက်စွာသောက်သုံးပြီးဟုဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ

- ခလေးတစ်နေ့လျှင်၄-၈ကြိမ်အညစ်ကြေးစွန့်ထုတ်ပြီးအချို့မှာအကြိမ်ရေများများမသွားပဲ တစ်ကြိမ်တည်းဖြင့်အညစ်ကြေးများစွာစွန့်ထုတ်သည်။

- နို့မတိုက်ခင်ရင်သားတင်းမာပြီး နို့တိုက်ပြီးနောက်ရင်သားပျော့ညံ့သွားသည်။

- ခလေး ၂၄နာရီအတွင်း ၆-၈ကြိမ်အထိဆီးသွားသည်။

- ခလေးနို့တစ်ဖက်တွင်စို့နေသော်လည်း နောက်တစ်ဖက်တွင်လည်းနို့ရည်ထွက်လာသည်။

- ခလေး နို့ရည်မြိုချသည့်အသံကိုကြားရမည်။

- မိခင်နို့သီးခေါင်းကွဲအက်ခြင်းနှင့်နာကြင်ခြင်း

- ခလေးငယ်အား မှန်ကန်သည့်နည်းလမ်းဖြင့်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

- နို့တိုက်သည့်ပုံစံပြောင်းပြီး အနာရှိသည့်နေရာတဝိုက်တွင်သာမစုပ်ယူစေခြင်း

- နို့တိုက်သည့်ပုံစံပြောင်းပြီး အနာရှိသည့်နေရာတိုက်တွင်သာမစုပ်ယူစေခြင်း
 - အနာရှိသည့်နေရာတိုက်တွင် ကပ်နေသည့်နို့ရည်ချိုးများကိုနို့တိုက်ပြီးတိုက်ညစ်ထုတ်ရမည်။
- မိခင်အပြင်ဘက်သို့အလုပ်သွားလုပ်ရမည်ဆိုပါကနို့ရည်ကိုအောက်ပါအတိုင်းပြင်ဆင်ထားရမည်။**
- ခလေး၁နှစ်သားအရွယ်တွင်မိခင်၏ရင်သား၌သာနို့တိုက်ကျွေးရမည်။
 - ခလေး၁နှစ်ခွဲအရွယ်တွင်မိခင်အလုပ်မသွားခင်နို့ရည်ကိုသိုလှောင်ထားသည့်စနစ်ဖြင့်ပြင်ဆင်ထားရမည်။
 - ခလေးငယ်နို့တိုက်ကျွေးပြီးသည့်အချိန်တိုင်းနို့ရည်ကိုညစ်ထုတ်ပြီးထပ်မံသိုလှောင်ထားရမည်။

မိခင်နို့ရည်သိုလှောင်ထားခြင်း

- လက်ကိုသန့်ရှင်းအောင် ဆပ်ပြာဖြင့်ဆေးရမည်။
- မိခင်နို့ရည်မညစ်ထုတ်ခင်၃-၄မိနစ်အတွင်းလက်ကိုင်းပဝါဖြင့်ရေနွေးစိမ်ပြီးရင်သားတွင်ကပ်ထားရမည်။
- လက်မနှင့်လက်ညှိုးကို ရင်သားနှင့် ၃-၄ စင်တီမီတာအကွာတွင် တဖက်ဆီတိုက်ထားရမည်။
- ရင်သားပတ်ပတ်လည်မှနို့ရည်ထွက်လာရန်အတွက်လက်ကိုမိမိဖက်သို့ညစ်ထည့်လားပြီး ပတ်ပတ်လည်ညစ် ထုတ်ရမည်။
- နို့ရည်ထွက်နည်းလာပါက ရင်သားနောက်တစ်ဖက်သို့ပြောင်းရမည်။
- နို့ရည်ကို ပြုတ်ပြီး (သို့)ပေါင်းပြီးသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ထားသည့်ဘူးဖြင့်နို့ရည်သိုလှောင်ထားရမည်။

နို့ရည်သိမ်းဆည်းထားနိုင်သည့်ကြာချိန်

- အိမ်အခန်းအတွင်းရှိအပူရှိန်နှင့် ၁ရက်သာသိမ်းဆည်းထားနိုင်သည်။
- ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ၄၈ နာရီသိမ်းဆည်းထားနိုင်သည်။
- ရေခဲသေတ္တာအအေးခန်းတွင်
- တံခါးတစ်ခုတည်းရှိသည့်ရေခဲသေတ္တာအအေးခန်းတွင် ၂ပတ်သိမ်းဆည်းထားနိုင်သည်။
- တံခါးနှစ်ခုပါသောရေခဲသေတ္တာအအေးခန်းတွင် ၃လအထိသိမ်းဆည်းထားနိုင်သည်။

သိုလှောင်သိမ်းဆည်းထားသည့်နို့ရည်ဖြင့်ရင်သွေးငယ်အားတိုက်ကျွေးခြင်း

ခလေးထိန်းအားသင်ကြားပေးခြင်း

- ရေနွေးဖြင့်နို့ရည်ကိုအပူပေးခြင်း
- ဖန်ခွက်ခြင့်(သို့)နို့ဘူးဖြင့်မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်း
- ရေခဲသေတ္တာမှထုတ်ယူလာသည့်နို့ရည်ကိုခလေးအား၁နာရီအတွင်းကုန်စင်အောင်တိုက်ကျွေးရမည်။
- အရည်ပျော်ပြီးသောနို့ရည်ကိုပြန်လည်မသိမ်းဆည်းသင့်ပါ။စွန့်ပစ်ရမည်။

မနက်စာအတွက်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်း

- မိခင်အလုပ်မသွားခင်ရင်သွေးအား ရင်သားမှနို့တိုက်ကျွေးရမည်။

- အလုပ်ခွင်တွင်သည်လည်းနီရည်ညစ်ထုတ်ပြီးရေခဲသေတ္တာတွင်သိမ်းဆည်းထားရမည်။

အလုပ်ပြီးသည့်အချိန်

- ညစ်ထုတ်ပြီးသောနီရည်ကိုအအေးခတ်မပယ်အောင်ထိန်းသိမ်းပြီးအိမ်သို့ယူဆောင်လာကာရင်သွေးငယ်အား တိုက်ကျွေးရန်အတွက်ရေခဲသေတ္တာအထဲတွင် သိမ်းဆည်းထားရမည်။

ညစာအတွက်နီရည်တိုက်ကျွေးခြင်း

- မိခင်ရင်သားမှာ နီတိုက်ကျွေးရမည်

မိခင်၏ရင်သားမှနီရည်တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့်ခလေးငယ်၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန်စေသည်။

မိခင်နီရည်သည်ခလေးသွားပိုးစားဖြစ်ခြင်းမှလျော့ချစေသည်

- အာဖုံးများကိုသန့်မာစေပြီး သွားပိုးစားခြင်းမှကာကွယ်ပေးသည်။
- ခံတွင်းရှိ အချဉ်ခတ်ကိုလျော့ချစေပြီး သွားပိုးစားခြင်းမှကာကွယ်ပေးသည်။
- အင်ဇိုင်းရှိသောကြောင့်သွားပိုးစားခြင်းမှကာကွယ်ပေးသည်။

ရင်သားနှင့်နို့ဘူးမှ ရင်သွေးငယ်အားနီရည်တိုက်ကျွေးစဉ်အိပ်စက်သွားစေခြင်းမပြုသင့်ပါ။

မိခင်နီရည်နှင့်မိသားစုပျော်ရွှင်မှု နှင့်ပတ်သတ်၍ကျန်းမာရေးစေတာဝန်ထမ်းများ၏အခန်းကဏ္ဍများ

သင့်၏ခလေးကျန်းမာရေးကောင်မွန်စေရန်နှင့်ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်စေရန်အတွက် ရင်သွေးငယ်အား မိခင်နီရည်ကြာရှည်စွာတိုက်ကျွေးခြင်းအားဖြင့်ပျော်ရွှင်သောမိသားစုကိုတည်ဆောက်ခြင်းဖြစ်သည်။

၁။ရင်သွေးငယ်အားမိခင်နီရည်တိုက်ကျွေးခြင်းအစီအစဉ်အတွက်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့်မွေးဖွားခါနီးကိုယ် ဝန်သည် အိမ်သို့သွားရောက်အကြံပြုချက်ပေးခြင်း

၂။သတင်းအချက်အလက်များကိုမျှဝေပေးခြင်းခလေးလေးပြည့်သည်အထိမိခင်နီရည်တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ခလေး ၂နှစ်ပြည့်သည်အထိလိုအပ်သည့်ဖြည့်စွပ်အဟာရ အစားစာများကိုတိုက်ကျွေးခြင်း

၃။ခလေးလေးပြည့်သည်အထိမိခင်နီရည်တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့်ခလေး ၂နှစ်ပြည့်သည်အထိလိုအပ်သည့်ဖြည့်စွပ် အဟာရ ရရှိစေရန်အတွက်လေ့လာစောင့်ကြည့်ရမည်

၄။မိခင်နီရည်တိုက်ကျွေးရန်အခက်အခဲကြုံတွေ့ရသောမိခင်များကိုလိုအပ်သည့်အကြံပြုချက်များရရှိစေရန် အတွက်ကျန်းမာရေးဌာနဆီသို့လွှဲပို့ပေးခြင်း။

အရွယ်အလိုအစားအသောက်

ခလေး အသက်၆လအရွယ်တွင်

- အသား ငါး ဥအမျိုးမျိုးတို့ကိုစတင်ကျွေးမွေးရမည်။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးမျိုးနှင့် သစ်သီးများကိုကျွေးမွေးရမည်။
- ပျော့သည့်အစားစာကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ်ကျွေးပြီး မိခင်နီရည်တိုက်ကျွေးရမည်။

ခလေး အသက်၇လအရွယ်တွင်



- ပျော့သည့်အစားစာကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ်ကျွေးမွေးရမည်။
- မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးရမည်။
- ဥအမျိုးမျိုးကိုကျွေးမွေးမည်။

ခလေး အသက်၈-၉ လအရွယ်တွင်

- ပျော့သည့်အစားစာကို တစ်နေ့လျှင် ၂ကြိမ်ကျွေးမွေးရမည်။
- ခလေးပါးစားခြင်းအလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ပေးရန်အတွက်နောက်ထပ်အနည်းငယ်မှာသည့်အစားစာကို ကျွေးမွေးရမည်။
- ခလေး၆လအရွယ်တွင်ဖြည့်စွပ်အဟာရအစားစာကျွေးမွေးရသည့်အရွယ်ဖြစ်သဖြင့်ညဘက်မိခင်နို့ ရည် တိုက်ကျွေးခြင်းကိုအချိန်အနည်းငယ်နောက်ကျပြီးမှတိုက်ကျွေးသင့်သည်။

ခလေး အသက်၉-၁၂ လအရွယ်တွင်

- လူကြီးများစားသုံးသော အစားစာများကိုစတင်ကျွေးမွေးရမည်
- ခလေးအသက် ၁နှစ်ပြည့်ပြီးနောက် အစားအစာကိုနေ့ ၃ကြိမ်ကျွေးမွေးရမည်
- အစားစာကျွေးပြီးနောက် မိခင်နို့ရည်ထပ်တိုက်ရမည်

ခလေး အသက်၁-၅နှစ်အရွယ်တွင်

ခလေးအရွယ်အလိုက်ကြီးထွားသန်မာစေရန်အတွက်အဟာရရှိသည့်အစားအစာနှင့်လုံလောက်စာရရှိသင့်သည်။ခလေးဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်ကြွက်သားများသန်မာစေရန်အတွက်အောက်ပါအစားအစာများကိုတိုက်ကျွေးသင့်သည်။

- အသည်း ဥအမျိုးမျိုး သွေး စသည့်အစားစာတို့သည်ခလေး၏မှတ်ဉာဏ်ကိုပိုမိုကောင်းမွန်စေသည်။
- ငါး သည်ခလေး၏မှတ်ဉာဏ်ကိုပိုမိုကောင်းမွန်စေသည်။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက် နှင့်အသီးအနှံများသည် ခလေး၏အမြေးပါးများကိုသန်မာစေသည်။
- နို့ နှင့်အသားအမျိုးမျိုး သည်ခလေး၏ဦးနှောက်ကိုသန့်စွမ်းစေသည်။
- ပင်လယ်အစားစာနှင့်အိုင်အိုးဒင်းပါသောအစားစာတို့သည်ခလေး၏IQချော်ဉာဏ်ရည်ကိုတိုးပွားစေသည်။

မိခင်နှင့်အုပ်ထိန်းသူများသည်ခလေး၏အစားအစာစားသုံးခြင်းဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက်ကူညီထောက်ပံ့ပေးရမည်။

- အစားအစာကိုတနေ့လျှင် ၃ကြိမ်ကျွေးမွေးရမည်
- ခလေးငယ်စားသုံးမည့်အစားအစာကို စားချင်စဖွယ်ဖြစ်အောင်နှင့်စားကုန်ပြီးတိုင်းချိုးကျူးစကားဖြင့်အားပေး ရမည်
- ပျော်ရွှင်သည့်ထမင်းခင်းဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ရမည်
- ခလေးကိုယ်တိုင်အစားအစာခူးစားနိုင်အောင်သင်ကြားပေးရမည်
- ဆော့ကစားပြီးခလေးအားအစားအစာကျွေးခြင်းမပြုသင့်ပါ
- မိဘများမှ ခလေးငယ်အားကောင်းသည့်အပြုအမူဖြင့်အစားစားခြင်းကို သင်ကြား၊နေထိုင်ပြရမည်
- အစားအစာ စားသုံးသည့်အချိန်တွင်ပျော်ရွှင်မှုရှိရမည်
- ခလေးငယ်အစာမစားသည့်အချိန်တွင် အပြစ်ပေးခြင်းမပြုသင့်ပါ

ခလေးအသက် ၃-၆လအရွယ်တွင်

မွေးခါစခလေးမှစ၍အရွယ်အတိုင်းခလေး၏သွားသန်မာစေရန်အတွက် ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း

ခလေးခံတွင်းနှင့်သွားသန့်ရှင်းသန့်မာစေရန်အတွက်မိဘများအနေဖြင့်အောက်ပါအတိုင်းပြုလုပ်သင့်သည်

- ခလေး၏ခံတွင်း၊ သွား၊ အာဖုံး တို့ကိုသန့်ရှင်းသည့်ရေနှင့် လက်ဖြင့်ပွတ်သပ်ပေးခြင်း
- တနေ့လျှင် အနည်းဆုံး ၂ကြိမ်ပြုလုပ်ပေးသင့်သည်

ခလေးအသက် ၆-၉အရွယ်တွင်

ခလေး သွား ပထမဦးဆုံးအရောင်းပေါက်သည့်အချိန်တွင်ခလေးသွားတိုက်တံဖြင့်သွားတိုက်ပေးခြင်း သွားတိုက် တံနှင့်ရင်းနှီးမှုရှိအောင်ဆော့ကစားစေခြင်းပြုလုပ်ရမည်။

- ခလေးသွားမြင်သာစွာကြည့်နိုင်အောင် မိမိဖက်သို့ ခလေးကိုပက်လက်ချီမပြီးအိပ်စေခြင်း
- ခလေးကိုငြိမ်သက်စွာကိုင်တွယ်ပြုလုပ်ရမည်

ဖြည်းဖြည်းချင်းညင်သာစွာနှင့်နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာခလေးကိုသွားတိုက်ပေးရမည်

- ခလေးအာဖုံးနှင့်ပါး ထိခိုက်နာကျင်မှု မရှိအောင်ညင်သာစွာပြုလုပ်ရမည်
- သွားတိုက်ပြီးသည့်အချိန်တိုင်း ခလေးငယ်အားချီးကျူးစကားပြောဆိုပေးရမည်
- ရင်သားနှင့်နှို့ဘူး ဖြင့်နှို့တိုက်ကျွေးနေသည့်အချိန်အတွင်းအပ်စက်သွားစေခြင်းမပြုသင့်ပြု

အားဖုံအား နှိပ်ပေးခြင်း

ခလေး၏ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရာ

တွင်သွားနှင့်အာဖုံးများကိုသန့်မာစေရန်အတွက်အောက်ပါအတိုင်းပြုလုပ် ပေးသင့်သည်။

- သွားဆရာဝန်များမှခလေး၏အာဖုံးကိုနှိပ်ပေးခြင်းအားဖြင့်အာဖုံးတစ်ခုတွင်သွေးလည်ပတ်မှုကုန်ဆုံး ကောင်းမွန်စေပါသည်။အာဖုံးသန့်မာပြီး ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့်အနာဖြစ်ခြင်းမှကာကွယ်ပေးသည်
- ခလေးအာဖုံးကိုနည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့်နှိပ်ပေးနိုင်သည်။နူးညံ့သည့်သွားတိုက်တံဖြင့်အာဖုံးကိုပွတ် တိုက်ခြင်းလက်ဖြင့်နှိပ်ခြင်းအားဖုံးပွတ်တိုက်သည့်ချည်မျှင်ဖြင့်ပွတ်တိုက်ခြင်းနှင့်သွားတိုက်တံရှိသ ရေအဖုသီးများဖြင့်နှိပ်ပေးခြင်းစသည်တို့ဖြင့်ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာဖြင့်သွားတို က်ခြင်းအားဖြင့် ခံတွင်းသန့်ရှင်းသည့်အပြင်အာဖုံးကိုတဖြိုင်နက်တည်း နှိပ်ခြင်းအတွက်ဖြစ်သည်။

ခလေးအသက် ၉-

ခလေးအသက် ၁နှစ်အရွယ်တွင် ခလေးကိုယ်တိုင်သွားတိုက်တတ်အောင်သင်ကြားပေးရမည်

- ခလေးကိုယ်တိုင်သွားတိုက်ခြင်းနှင့်ရင်းနှီးမှုရှိအောင်သင်ကြားပေးရမည်
- အုပ်ထိန်းသူမှခလေးငယ်သွားတိုက်ပြီးနောက်ထပ်မံတိုက်ပေးရမည်
- သွားတိုက်ဆေးအသုံးပြုရန်မလိုအပ်ပါ



ခလေးအသက် ၁-

- နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာဖြင့်သွားတိုက်ခြင်းကိုသင်ကြားပေးရမည်
- တစ်နေ့လျှင်အနည်းဆုံး ၂ ကြိမ်သွားတိုက်စေရမည်
- ခလေး ၂ နှစ်ပြည့်သည့်အချိန်တွင်ခံတွင်းကျန်းမာရေးအတွက်သွားဆရာဝန်ထံသို့သွားရောက်စစ်ဆေးသင့်သည်(သွားဆရာဝန်များမှ ၂ နှစ်ပြည့်အရွယ်တွင်ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းအကြောင်း အကြံ ပြုချက်များရရှိနိုင်သည်)

ခလေးအသက် ၃-

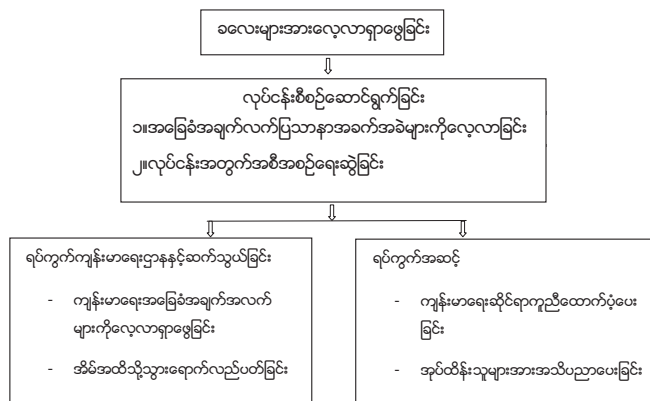
- မိဘ၊အုပ်ထိန်းသူများမှခလေးအားတစ်နေ့လျှင်အနည်းဆုံး ၂ ကြိမ်သွားတိုက်စေပြီး(လေတကြိမ်သွားဆရာဝန်ထံတွင် ခံတွင်းသွားရောက်စစ်ဆေးသင့်သည်။

ခလေးငယ်အားသွားတိုက်ပေးခြင်း နည်းလမ်းကောင်း

၁၁နှစ်အောက်ခလေးငယ်များကိုအောက်ပါနည်းလမ်းအတိုင်းအလွယ်တကူသွားတိုက်ပေးနိုင်သည်

- သွားတိုက်တံကိုသွား၊အားဖုံးနှင့်ကပ်ထားပြီးညင်သာစွာဖြည်းဖြည်းခြင်း၁၀ကြိမ်အထိပွတ်တိုက်စေပြီး ခံတွင်းအားလုံးပြည့်အောင်ပွတ်တိုက်ရမည်။
- ခလေးကိုယ်တိုင်ခံတွင်းသန့်မာသန့်ရှင်းစေရန်အတွက်သွားတိုက်ခြင်းအလေ့အကျင့်ကိုမိဘများမှ သင်ကြား ပေးရမည်။
- ခလေးကိုတနေ့လျှင် ၂ ကြိမ်နှင့်အထက်သွားတိုက်စေပြီးအရွယ်အလိုက်သင့်လျော်သည့်သွားတိုက်တံများကို ရွေးချယ်အသုံးပြုရမည်။

ရွှေ့ပြောင်းကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများမှခလေးငယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း နှင့်လွှဲပို့ပေးခြင်းဆိုင်ရာခန်းကဏ္ဍနှင့်တာဝန်ဝတ္တရားများ



မျိုးပွားကျန်းမာရေး

မျိုးပွားကျန်းမာရေး ဆိုသည်မှာ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်သန်စွမ်းခြင်းနှင့်စိတ်ပျော်ရွှင်ခြင်းတွင် အရွယ်အလိုက် ကျား၊မမျိုးပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြည့်စုံကောင်းမွန်ခြင်းကြောင့်နေ့စဉ်နေထိုင်မှု၊ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်း တွင် ကောင်းမွန်စွာ နှင့်ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

အရွယ်အလိုက်ကျား၊မမျိုးပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအခန်းကဏ္ဍနှင့်ပတ်သတ်သည့်အခွင့်အရေး၊မှန်ကန်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ခြင်း၊သတင်းအချက်အလက်ရယူနိုင်ခြင်းနှင့်မျိုးပွားကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပိုင်းဆိုင်ရာများ မကိုအပြည့်အဝ ရရှိနိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းမျိုးပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအကန့်အသတ်များ

မိသားစုစီမံကိန်းရေးဆွဲခြင်း မှာမိသားစုအင်းအားအလိုက်သင့်လျော်သည့်မိသားစုအရေအတွက်နှင့် ပျော်ရွှင်စွာနှင့် ပြည့်စုံစွာနေထိုင်နိုင်ရန်အတွက်ဖြစ်သည်။

မိခင်နှင့်ခလေးကျန်းမာရေး ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအန္တရာယ်ကင်းစွာဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ရန်အ တွက်နှင့်ကျန်းမာသန့်စွမ်းပြီးအရည်အသွေးကောင်းသည့်ခလေးမွေးဖွားနိုင်ရန်အတွက်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

အေအိုင်ဒီအက်(စ်)ရောဂါ ကူးစက်ရန်အန္တရာယ်ရှိသောလူအုပ်စုများကိုအသိပညာပေးခြင်း ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ရောဂါ ဝေသနာရှင်များအားနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

မျိုးရိုးလိုက်ကင်ဆာရောဂါ ရောဂါဖြစ်ပွားရန်အန္တရာယ်ရှိသည့်လူအုပ်စုများကိုအသိပညာပေးခြင်းကာကွယ်ခြင်း နှင့် နည်းလမ်းစနစ်မှန်ကန်စွာရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

မျိုးရိုးလိုက်ကူးစက်ရောဂါများ

လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့်ကူးဆက်တတ်သည့်ရောဂါနှင့်အခြားကူးစက်ရောဂါများအားကာကွယ်၊ကုသခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းနှင့်ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့်ရောဂါများ

ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းမှကာကွယ်ခြင်းနှင့်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့်ရောဂါများကိုနည်းစနစ်မှန်ကန်စွာကုသမှုခံယူ ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ခလေးရရန်အတွက်ခက်ခဲ သည့်သူများကိုနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပြုချက်များပေးခြင်း

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာလေ့လာခြင်း

အသက်အရွယ်မရွေးလူထုများကိုမှန်ကန်သည့်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြံပြုချက်နှင့်အသိပညာပေးခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

လူငယ်များအတွက်ကျန်းမာရေး လူငယ်များအကြားလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာပေးဟုသုတပေးခြင်း၊

တာဝန်ရှိစွာနှင့်အန္တရာယ်ကင်းစွာလိင်ဆက်ဆံခြင်း၊အရွယ်မတိုင်ခင်ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းမဖြစ်စေရန်နှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါအကြောင်းအရာများကိုအသိပညာပေးခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

အသက်ကြီးစိုင်းလူထုများ

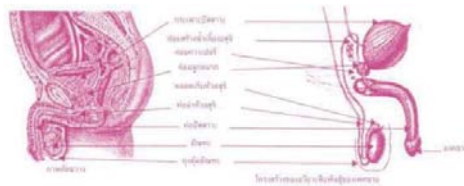
ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ကောင်းမွန်သည့်ကျန်းမာရေးပိုင်ဆိုင်ခြင်း၊ မိသားစုနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အကျိုးရှိစွာပြုမူနေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် အသိပညာ ဗဟုသုတပေးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

မျိုးပွားအင်္ဂါ (Reproductive System)

မျိုးပွားခြင်းဆိုသည်မှာ သဘာဝအတိုင်းသက်ရှိသတ္တဝါများကိုပိုမိုများပြားအောင်ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မျိုးရိုးမပျက်သုန်း စေရန်အတွက်စောင့်ထိန်းရာတွင် သင့်လျော်သည့်ကျား၊မအရွယ်အလိုက်နှင့်မျိုးပွားအင်္ဂါကို အသုံးပြုရခြင်းဖြစ်သည်။

ကျားမျိုးပွားအင်္ဂါ

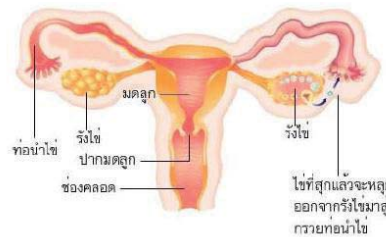
ကျားမျိုးပွားအင်္ဂါကိုအောက်ပါအတိုင်းဖွဲ့စည်းထားသည်



ကျားမျိုးပွားအင်္ဂါ ပုံ

မ မျိုးပွားအင်္ဂါ

မ မျိုးပွားအင်္ဂါကိုအောက်ပါအတိုင်းဖွဲ့စည်းထားသည်။



မ မျိုးပွားအင်္ဂါပုံ

မျိုးပွားကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

မျိုးပွားခြင်းဆိုင်ရာဖွဲ့စည်းပုံသည်မျိုးပွားခြင်းနှင့်မျိုးရိုးမပျက်သုန်းအောင်စောင့်ထိန်းခြင်းအတွက်အခြား သောခန္ဓာ ကိုယ် အာရုံခံစနစ်များနှင့်စပ်ဆက်လျက်ရှိသည်။ထို့ကြောင့်မျိုးပွားကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းစွာ နှင့်အစဉ်အမြဲ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက်စောင့်ထိန်းထားရန်လိုအပ်သည်။

၁။ ကျန်းမာရေးအစဉ်အမြဲကောင်းမွန်စွာစောင့်ထိန်းနိုင်ရန်အတွက်အဟာရှိသည့်အစားအစာများကိုစားသုံးခြင်း အဆီခါတ်များသည့်အစားအစာများကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်းနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားသုံးရမည်။ အမျိုးသမီး များသည်တစ်လလျှင်တကြိမ်သွေးထွက်ဆုံးရှုံးမှု ရှိသည့်အတွက် သံခါတ်များရရှိသည့်အသား အမျိုးမျိုး၊ အသည်း၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့်ပဲအမျိုးမျိုး တို့ကိုစားသုံးသင့်သည်။

၂။ကျန်းမာရေးနှင့်သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းမွန်စေရန်အတွက်တနေ့လျှင် ၃ကြိမ်နှင့် ၁ကြိမ်လျှင်မိနစ် ၃၀ခန့်ကိုယ် လက်လှေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်သင့်သည်။

၃။အဲ(လ်)ကိုဟော ပါသည့်အရည်ကိုသောက်သုံးခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ရမည်။အထူးသဖြင့် ကျားဟိုမုန်းဓါတ် ကိုပြောင်းလဲ စေခြင်း လျော့ကျစေခြင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်ကိုကျဆင်းစေခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

၄။အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်စက်ခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုမရှိပဲအစဉ်အမြဲစိတ်သာယာစွာကျင့်ကြံနေထိုင်ရမည်။

၅။တနေ့လျှင် ၂ကြိမ်တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရမည်။

၆။အလွန်တင်းကျပ်သည့်အဝတ်အစားများကိုမဝတ်ဆင်သင့်ပဲပျော့ပါးလွှာသည့်အဝတ်အစားများကိုဝတ်ဆင် ရမည်။

၇။အခြားသောကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်သည့်အတွက်ကိုယ်ပိုင်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို တစ်ခြားသူများ နှင့်အတူတကွ မတွဲသုံးသင့်ပါ။

၈။လိင်ဆက်ဆံဖော်မကြာခဏပြောင်းလဲခြင်းမပြုသင့်ပါ။လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါ များ ကူး စက်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

၉။လိင်အင်္ဂါတွင်ပုံမှန်မဟုတ်သည့်အရာများဖြစ်ပေါ်ပါက ဆရာဝန်ထံအမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသသင့်သည်။

သန္ဓေတားနည်းလမ်းအမျိုးမျိုး

ရေတိုသန္ဓေတားခြင်း

မှန်ကန်သည့်သန္ဓေတားခြင်းနည်းလမ်းများတွင်အောက်ပါအတိုင်းရေရှည်နှင့်ရေတိုသန္ဓေတားခြင်းတို့ဖြစ် သည်။

အရည်အသွေးရှိစွာခြင့်သန္ဓေတားခြင်းနည်းလမ်း

၁။ဆေးအပ်စိုက်ပြီးသန္ဓေတားခြင်း (Contraceptive implants)

ဆေးအပ်စိုက်ပြီးသန္ဓေတားခြင်းသည့် အရည်ပြားအတွင်းသို့ဆေးအပ်စိုက်ထားပြီးဆေးအာနိသင်အလိုက် ၃-၅ နှစ် အထိရေရှည်သန္ဓေတားခြင်းဖြစ်သည်။

ဆေးအပ်စိုက်ပြီးသန္ဓေတားခြင်း နည်းလမ်း ၂မျိုးရှိသည်။

၁။ ၃နှစ်ခံ သန္ဓေတားပေးနိုင်သည့်ဆေးအပ် (Implanon */Etopan*)

၂။ ၅နှစ်ခံ သန္ဓေတားပေးနိုင်သည့်ဆေးအပ် (Jadelle*)



သန္ဓေတားပေးခြင်းစနစ်

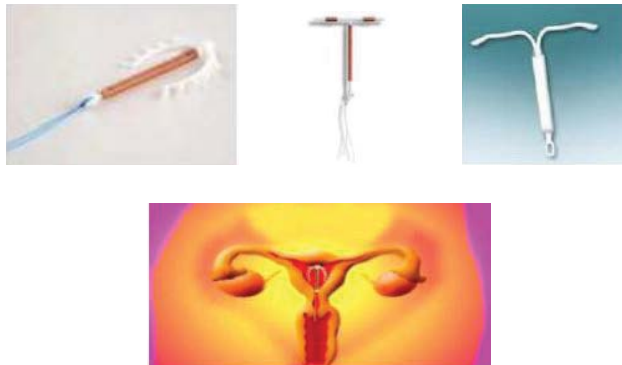
- မျိုးဥ ကြွေကျခြင်းမှကာကွယ်ပေးသည်
- သားခေါင်းအဝကိုပိုမိုထူထပ်စေပြီး ကျားသုတ်ရည်ဝင်ရောက်ခြင်းခက်ခဲစေသည်။

ဆေးအပ်စိုက်ပြီးသန္ဓေတားခြင်း နည်းလမ်းအသုံးပြုသင့်သည့်သူများ

- ဥနှစ်နှင့်အထက်သန္ဓေတားလိုသည့်အမျိုးသမီးများ
- လိုအပ်သည့်လေးအရေအတွက်လုံလောက်ပြီး သားကျောဖြတ်ရန်အဆင်သင့်မဖြစ်သေးသည့်အမျိုးသမီးများ
- အခြားတားဆေးသုံးစွဲရန်မသင့်တော်သည့်အမျိုးသမီးများ

သားကျောထုံးခြင်း

သားကျောထုံးပြီးသန္ဓေတားခြင်းသည် အရည်အသွေးကောင်းခြင်း၊ ဈေးနှုန်းသက်သာခြင်းနှင့်ရေရှည်သန္ဓေတား နိုင်သောကြောင့်လူအများရွေးချယ်အသုံးပြုသည့်နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၃-၁၀ နှစ်အထိသန္ဓေတားပေးနိုင်ပြီး ခလေး ရှိပြီးသောအမျိုးသမီးများအတွက်ပိုမိုသင့်တော်သည်။



သားကျောထုံးပြီးသန္ဓေတားခြင်းပြပုံ

သားကျောထုံးရန်သင့်တော်သည့်အချိန်

- ရာသီသွေးလာပြီးအစဦးပိုင်း အချိန်
- ရာသီသွေးလာနေစဉ်အချိန်အတွင်း
- အခြားသောသန္ဓေတားဆေးသုံးပြီး ကိုယ်ဝန်မရှိသည်ဟုသေချာပါကလစဉ်၏ကြိုက်ရာအချိန်တွင်အသုံးပြု နိုင်သည်။



သောက်သုံးရန်နည်းလမ်း

၁။တားဆေးစားပြီးသန္ဓေတားခြင်း

၁.၁။ဟိုမုန်းစုပေါင်းရာ သန္ဓေတားဆေးသောက်ခြင်း

လစဉ်၏ ၁-၅ရက်အတွင်းသောက်သုံးသင့်သည်(ရာသီသွေးလာပြီးရက်မှစ၍သောက်ခြင်း)ဆေးအလုံးရေ ၂၈လုံးအထိ များဦးပြထားသည့်အထိုင်း ညစာစားပြီး(သို့)အိမ်ယာဝင်ခါနီးတိုင်း အချိန်ပုံမှန်သောက်သုံးရမည်။ဆေးကဒ် ကုန်ပြီးတပြိုင်နက်နောက်တစ်ကဒ်ကို ရာသီသွေးပေါ်ရန်အထိစောင့်နေရန်မလိုအပ်ပဲ တစ်ခါတည်းဆက်တိုက်သောက်ရမည်။တားဆေး ၂၁-၂၂လုံးပါသောတားဆေးကဒ်ကို ရက်၊အချိန်ပုံမှန်သောက်ပြီး ၇-၆ရက်အထိနားပြီး (စုစုပေါင်းရက် ၂၈ရက်ဖြစ်သည်)နောက်တစ်ကဒ်ဆက်သောက်ရမည်။

ဆေးသောက်ရန်မေ့လျော့ခြင်း

- ဆေး ၁လုံးသောက်ရန်မေ့လျော့ပါက သတိရသည့်အချိန်တွင်ဆေးချက်ချင်းသောက်ရမည်။
- ဆေး ၂လုံးသောက်ရန်မေ့လျော့ပါက မနက်စာစားပြီး ဆေး ၁လုံးချင်းနှင့်၂ရက်သောက်ရမည်။ ဆေးနောက် ထပ်ညစာစားပြီး(သို့)အိမ်ယာဝင်ခါနီးအချိန်ပုံမှန်အတိုင်းသောက်ရမည်။ရာသီသွေးအနည်းငယ်လာနိုင်ပြီး ဤလအတွင်းတွင်လိင်ဆက်ဆံပါက ကွန်ဒုံးအသုံးပြုသင့်သည်။
- ဆေး ၂လုံးနှင့်အထက်သောက်ရန်မေ့လျော့ပါက ဆေးသောက်ရပ်နားပြီး နောက်ရာသီသွေးလာပြီးသည့်အချိန်မှသာဆေးကဒ်အသစ်သောက်အစပြန်သောက်ရမည်။လိင်ဆက်ဆံသည့်အကြိမ်တိုင်းတွင်ကွန်ဒုံးအသုံးပြုသည်။အကယ်၍ရာသီသွေးမလာပါကဆရာဝန်ထံသွားရောက်စစ်ဆေးသင့်သည်။

၁.၂ တစ်ခုချင်း ဟိုမုန်းအတွက်တားဆေး

လစဉ်၏ ၁၅ရက်အတွင်းသောက်သုံးသင့်သည်(ရာသီသွေးလာပြီးရက်မှစ၍သောက်ခြင်း) ဆေးအလုံးရေ ၂၈လုံးအထိ များဦးပြထားသည့်အထိုင်း ညစာစားပြီး(သို့)အိမ်ယာဝင်ခါနီးတိုင်း အချိန်ပုံမှန်သောက်သုံးရမည်။ဆေး ကဒ်ကုန်ပြီးတပြိုင်နက်နောက်တစ်ကဒ်ကိုဆက်သောက်ရမည်။ ဆေးလုံး၏အာနိသင်သည် ၁၂နာရီအထိသာရှိ သောကြောင့် ပုံမှန်သောက်နေသည့်အချိန်ထက် ၃နာရီနောက်ကျပြီးမသောက်သင့်ပါ။



သန္ဓေတားဆေး၏ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

၁။ဆေး ၁-၂ကဒ်စသောက်သည့်အချိန်တွင်အော့အန်ခြင်းဖြစ်နိုင်သောကြောင့်ညစာစားပြီး(သို့) အိမ်ယာဝင်ခါနီးတွင်သောက်သုံးရန်သင့်တော်သည်။ကြာရှည်စွာနှင့်များစွာအော့အန်ပါက အခြားဆေးအားနည်းသည့်ဆေးကိုပြောင်း သောက်ရမည်။အော့အန်ခြင်းသည်တားဆေးနှင့်မတည့်သည့်လက္ခဏာမဟုတ်သောကြောင့် တားဆေးကိုဆက်လက် ၍အစဉ်အမြဲသောက်သုံးသင့်ပြီး ဆေးသောက်သည့်အချိန်ကြာမြင့်လေလေအော့အန်ခြင်းသက်သာလေလေဖြစ်သည်။

၂။progestogen only တားဆေးသောက်ခြင်းအားဖြင့်ရာသီးသွေးအနည်းငယ်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

၃။မျက်နှာတွင်တင့်တိမ်တတ်ခြင်း အသားညိုသည့်သူများနေပူခံရသည့်သူများနှင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ အချိန်တွင်တင့်တိမ်တတ်ဖူးသောသူများတွင် တင့်တိမ်ဖြစ်နိုင်ပြီး ဆေးသောက်ရပ်နားသည့်အချိန်တွင် ပြန်လည်လျော့ကျသွားနိုင် သည်။

၄။တားဆေးစားပြီး ဟိုမုန်းပြောင်းလဲမှုကြောင့်ကိုယ်အလေးချိန်တတ်ခြင်း နှင့်အစားအသောက်ကြောင့် ကိုယ်အလေး ချိန်တတ်လာနိုင်သည်။drospirenoneဆေးအမျိုးအစားသောက်သုံးခြင်းဖြင့် ကိုယ်အလေး ချိန်မတတ်လာနိုင်ပါ။

၅။ခေါင်းမူးဝေပါက သွေးတိုးရှိမရှိသေချာစွာတိုင်းတာသင့်သည်။

၆။ရာသီးသွေးလာခြင်းတဖြည်းဖြည်းနှင့်နည်းကျလာပြီး နောက်ပိုင်းတွင်ပုံမှန်အနေအထားဖြစ်လာနိုင်သည်။

၇။ရင်သားတင်းမာပြီးနာကျင်ခြင်း

တားဆေးသောက်သုံးစဉ် တားမြစ်ချက်များ

သန္ဓေတားဆေးမသောက်သုံးသင့်သည့်သူများ

၁။သွေးကျောပိတ်ခြင်း၊ကျင်းခြင်း

၂။သွေးတိုးရောဂါဖြစ်နေခြင်း

၃။နို့ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နေခြင်း

၄။အသည်းရောဂါရှိသည့်သူနှင့်အသည်းပုံမှန်အလုပ်မလုပ်ခြင်း

၅။ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နေခြင်း

၆။ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နေခြင်း

၇။နုလုံးရောဂါဖြစ်နေခြင်း

၈။ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်နေခြင်း

၂။ထိုးဆေးအသုံးပြုပြီးသန္ဓေတားခြင်း

လက်ရှိအခြေအနေတွင်အသုံးများသည့် ၃ လခံထိုးဆေးဖြစ်သည်။(Depmedroxy progesterone acetate(သို့) DMPA) စသည့်ဆေးအမျိုးအစားများဖြင့်ကျန်းမာရေးဌာနများတွင်ဝန်ဆောင်မှု ပေးလျက် ရှိသည်။



သန္ဓေတားဆေးထိုးခြင်း အမျိုးအစားများ

သန္ဓေတားဆေးထိုးခြင်းနည်းလမ်းညွှန်

DMPAခေါ်သန္ဓေတားဆေးသည်၃လခံထိုးဆေးဖြစ်ပြီးပုံမှန်ရာသီသွေးလာပြီး၅ရက်အတွင်းတွင် ထိုးရမည်။ခလေးမွေးဖွားပြီးသည်အမျိုးသမီးများအတွက်ခလေးမွေးဖွားပြီးနောက်ချက်ချင်းထိုးနိုင်သည်။သန္ဓေ တားဆေးကို ၁၂ ပတ်တကြိမ်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးထိုးရန်လိုအပ်သည်။

DMPA သန္ဓေတားဆေးထိုးပြီးနောက်ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

၁။ ရာသီသွေးပုံမှန်မလာတော့ပဲအောက်ပါအတိုင်းရာသီသွေးအနည်းငယ်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

- ရာသီသွေးအနည်းငယ်သာလာတတ်သည်
- လ အတော်တန်ကြာမြင့်မှတစ်ခါတရံရာသီသွေးလာတတ်သည်
- ရာသီသွေးလုံးဝမလာပါ

သန္ဓေတားဆေးထိုးပြီးရှောင်ကြဉ်ရမည့်အချက်များ

- သန္ဓေတားဆေးလုံး သောက်ဆေးအသုံးပြုခြင်း၏တားမြစ်ချက်နှင့်အတူတူပင်ဖြစ်သည်။
- ရာသီသွေးအနည်းငယ်သာလာသည့်သူများ တားခြားဆေးမထိုးခင်သေချာစွာစစ်ဆေးပြီးမှထိုးသင့်သည်

၃။ သားရေပတ်ကြိုးဖြင့်သန္ဓေတားခြင်း (Nuva Ring)

သားရေပတ်ကြိုးတွင်အရောင်မရှိပါ။ ကွင်းအကျယ်မှာ၅၄မီလီမီတာနှင့်အထူ၄မီလီမီတာရှိသည်။ သားရေပတ်ကြိုးသည်နှူးညှံခြင်း၊ အကျယ်အကျင်းဆန့်ထုတ်နိုင်ပြီးခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင်အရည်မပျော်သွားနိုင်ပါ။ သားရေပတ်ကြိုး တွင် အမျိုးအစား ၂မျိုးရှိသည်။



သန္ဓေတားသည့်သရေပတ်ကြိုးကိုအသုံးပြုနည်း



ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမှာ

- ဆီးခုံအောင့်ခြင်း
- ခေါင်းတစ်ခြမ်းတည်းကိုက်ခဲခြင်း
- ရင်သားနာကျင်ခြင်း
- မွေးလမ်းကြောင်းတွင်ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်း အနည်းငယ်သာတွေ့ရှိရသည်

တားမြစ်ချက်

သန္ဓေတားဆေးလုံး သောက်ဆေးအသုံးပြုခြင်း၏တားမြစ်ချက်နှင့်အတူတူပင်ဖြစ်သည်။

သားရေပတ်ကြိုးချွတ်ထုတ်ရန်မေ့လျော့ပါက

သားရေပတ်ကြိုးအသုံးပြုပြီး ၃-၄ပတ်အတွင်းချွတ်ထုတ်ရန်မေ့လျော့ပါက ဆေးအာနိသင် မကုန်ခမ်းသေးသော်လည်းသားရေပတ်ကြိုးကိုချွတ်ထုတ်ပြီးသားရေပတ်ကြိုးအသုံးပြုခြင်းကိုပတ်ရှောင် ကြဉ်ရမည်။

သန္ဓေတားရန်နည်းလမ်း

ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းဖြင့်ခလေးမရအောင်သန္ဓေတားပေးသည့်အပြင်လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတဆင့်ကူးစက်တတ် သည့်ရောဂါများကိုပါကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

ကွန်ဒုံးအမျိုးအစားများ

ကွန်ဒုံးသည်ပါးလွှာသည့်သားရေဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော်လည်းအရည်အသွေး

ကောင်းပြီး အလွယ်တကူမကွဲနိုင်သည့်အပြင်အိမ်အနီးနားရှိဈေးဆိုင်တွင်

အလွယ်တူဝယ်ယူသုံးစွဲ နိုင်သည်။

ကွန်ဒုံးတွင်အရွယ်အစား ၃မျိုးရှိသည်။

- အသေးစား ၄၉ ဆိုဒ်
- အကြီးစား ၅၂ ဆိုဒ်
- အထူးအကြီးစား ၅၄ ဆိုဒ် တို့ဖြစ်သည်။



ကွန်ဒုံးအသုံးပြုရန်နည်းလမ်း

- လိုအပ်သည့်အချိန်တွင်အလွယ်တကူရယူနိုင်သည့်နေရာနှင့်အေးပြီးခြောက်သွေ့သည့်နေရာတွင် သိမ်းဆည်း ထားရမည်။ကွန်ဒုံးကိုတစ်ကြိမ်တစ်ခါတည်းသာအသုံးပြုရမည်။
- အသုံးမပြုခင် ကွန်ဒုံးသက်တမ်းကုန်ဆုံးသည့်ရက် ပေါက်ပြီဟုရှုမရှိသေချာစွာစစ်ဆေးရမည်
- ကျားလိင်တံမာသည့်အချိန်တွင်ကွန်ဒုံး၏အလိပ်ကိုအပြင်ဖက်သို့ထားကာလက်မနှင့်လက်ညှိုးကို ကွန်ဒုံးထိပ်ဖျာတွင်လေမနီအောင်နှင့်သုတ်ရည်ထွက်လာမည့်နေရာချန်ထားရမည်။(ကွန်ဒုံးတွင်ပါရှိ သောချောဆီကုန်ခမ်းပါကKYJellyကိုသာအသုံးပြုရမည်ဖြစ်ပြီးအခြားသောဆီများကိုအသုံးပြုရန် မသင့်တော်ပါ။)
- ကွန်ဒုံးကိုလိင်တံအဆုံးထိစွပ်ထည့်ပြီးမှသာ လိင်ဆက်ဆံရမည်။
- ကွန်ဒုံးကိုလိင်ဆံပြီးလိင်တံမပျော့ခင်ချက်ချင်းချွတ်ထုတ်ရမည်။တစ်ရူးစက္ကူဖြင့်အသုံးပြုပြီးချွတ်ထုတ်ရမည်။လက်ပလာဖြင့်ချွတ်ထုတ်ခြင်းမပြုသင့်ပါ။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိန်းမကိုယ်မှထွက်လာသည့်မိန်းမကိုယ်ရည်များတွင်လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတဆင့်ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါပိုးများပါရှိနေ နိုင်ပြီးအနာရာရှိသည့်လက်ဖြင့်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ ကိုင်သွယ်မိပါကရောဂါကူးစက်ရန်အန္တရာယ်ရှိနိုင် သောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- စက္ကူဖြင့်ထုတ်ပြီး အမှိုက်ပုံးထဲသို့စနစ်တကျပစ်ချရမည်။
- အသုံးပြုပြီးသောကွန်ဒုံးပြီနောက်ထပ်ပြန်လည်အသုံးပြု၍မရပါ။

အမျိုးသမီးသားကြောဖြတ်ရာတွင် ၂မျိုးခွဲခြားထားသည်

အမျိုးသမီးသားကြောဖြတ်ခြင်းကို အောက်ပါအတိုင်း ၂မျိုးခွဲခြားထားသည်။

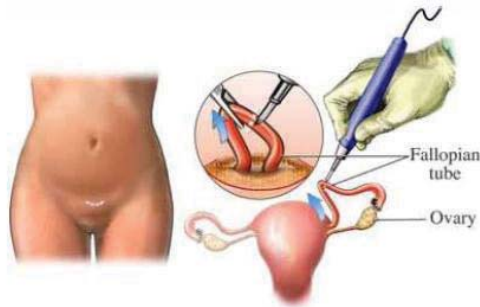
၁။သားဖွားပြီးနောက်သားကြောဖြတ်ခြင်း

သားဖွားပြီး၆ပတ်အတွင်းနှင့်၄၈နာရီအတွင်းသားကြောဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ခလေးမွေးဖွားပြီး အချိန် တွင်သားအိမ်ခေါင်းအဝ သည်မွေးလမ်းကြောင်းတွင်ရှိနေသောကြောင့် ခွဲစိတ်မှုအတွက်နှင့် မမျိုးဥ ပွန်ရှာဖွေရန်လွယ်ကူစေသည်။ထိုသို့မမျိုးဥပွန်ဖြတ်တောက်ရာတွင်ခွဲစိတ်မှုအနာရာမှာ၂-၅စင်တီမီတာအထိ သာရှိနိုင်သည်။

၂။ပုံမှန်သားကြောဖြတ်ခြင်း

ပုံမှန်သားကြောဖြတ်ခြင်းသည်သားဖွားပြီးချက်ချင်းသားကြောဖြတ်ခြင်းမဟုတ်ပဲနှင့်သားအိမ် ပုံမှန်နေရာတွင်တည်ရှိနေသောကြောင့်သားကြောဖြတ်ရန်အတွက်မမျိုးဥပွန်ရှာဖွေရာတွင်အနည်းငယ်ခက်ခဲ သည်။၎င်းကိုအောက်ပါအတိုင်းနည်းလမ်း ၂မျိုးဖြင့်ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားသည်။

- ခွဲစိတ်ပြီး မ မျိုးဥပွန်ကိုရှာဖွေ၍ ၂ ဖက်လုံးရှိ မျိုးဥပွန်ကိုဖြတ်တောက်ခြင်း
- အသေးစားခွဲစိတ်မှုပြုလုပ်ပြီး ကင်မရာထည့်သွင်းကာ လေစာမီးဖြင့် ၂ ဖက်လုံးရှိ မမျိုးဥပွန်ကိုဖြတ်တောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ထိုသို့ခွဲစိတ်ရာတွင်မေ့ဆေးအသုံးပြုခြင်းဦးခေါင်းနှိမ့်ချပြီး အိမ်ခြင်းနှင့်ဝမ်းပိုက် အတွင်းသို့ကက်(စ်)ထည့်သွင်း ပြီးပြုလုပ်ရသည်။နုလုံးရောဂါသည် နှင့်သွေးလည်ပတ်မှုပုံမှန်မရှိသည့်သူများအတွက်မသင့်တော်ပါ။လေစာမီးအသုံးပြုပြီးသားကြော ဖြတ်ခြင်းအားဖြင့် အနီးတဝိုက်ရှိအခြားသော အစိတ်အပိုင်းများကိုပါထိခိုက်နိုင်သည်။



သားကြောဖြတ်ပြီးသည့်အမျိုးသားများ မိမိကိုယ်ကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

- နောင်အချိန်များတွင် ခလေးထပ်ယူလိုခြင်း
- တင်းပါတွင်ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်း
- ခွဲစိတ်မည့်နေရာရာတွင်ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်း
- ပိုက်သားတွင် အစင်းကြောင်းများစွာဖြစ်ပေါ်ခြင်း
- ခွဲစိတ်မှုခံယူမည့်သူတွင်သွေးခဲခြင်း၊သွေးအရည်ပျော်သည့်ဆေးများသောက်သုံးနေရပါကမခွဲစိတ်ခင် ဆရာဝန်ကိုအကြောင်းကြားရမည်ဖြစ်ပြီးဆရာဝန်မှညွှန်ကြားပေးသည့်အတိုင်းလိုက်နာဆောင်ရွက် ရမည်။
- သားဖွာခံစဉ်သွေးလွန်စွာထွက်ခြင်း၊သွေးပေါင်ကျခြင်း၊အသက်ရှူနှုန်း၊ခန္ဓာကိုယ်အပူရှိန်စသည်တို့ကို ခွဲစိတ်မှု မခံယူခင်စစ်ဆေးသင့်ပြီး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်အောင်ပြုမူနေထိုင်ရမည်

သားကြောဖြတ်ပြီးသောအမျိုးသမီးများ၏တားမြစ်ချက်များ

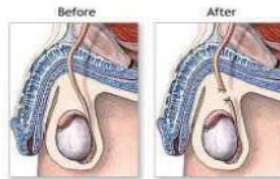
ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှသားကြောဖြတ်ရာတွင်မေ့ဆေးကိုအသုံးပြုလေ့ရှိသည်။သားကြောဖြတ်နေစဉ်အစာများပျို့အန်ထွက်လာနိုင်သောကြောင့်သားကြောမဖြတ်ခင်၆-၈နာရီအတွင်းအစာမစားသင့်ပါ။ခွဲစိတ်ခန်းမဝင်ခင်သွားအတုနှင့်မျက်ကပ်မှန်များစသည်တို့ကိုချွတ်ထားရမည်ဖြစ်ပြီးခွဲစိတ်ရာတွင်ဆီးအိမ်ထိခိုက်မှုမရှိစေရန်အတွက် ဦးစွာအပေါ့သွားပြီးမှခွဲစိတ်ခန်းထဲဝင်သင့်သည်။

ခွဲစိတ်ပြီးဆေးရုံတွင်၂-၃နာရီအထိအိပ်ပြီးမေ့ဆေးထုံဆေးများမှ သေးထွက်ဆိုးကျိုးရှိမရှိစောင့်ကြည့်ပြီးမှအိမ်သို့ပြန်သင့်သည်။မိမိကိုယ်တိုင်မော်တော်ယဉ်မောင်းခြင်းမပြုရပါ။ထိုနောက် ခွဲစိတ်သည့်အနာရာနာကျင်နှင့်သွေးထွက်နေခြင်းရှိမရှိစောင့်ကြည့်ရမည်။အကယ်၍အနာရာခွဲစိတ်သည့်အနာရာတွင်အလွန်နာကျင်ပြီးသွေးထွက်နေပါကဆေးရုံ သို့ချက်ချင်းပြန်လည်သွားပြသရမည်။ ခွဲစိတ်ပြီးသပတ်အတွင်းအလေးပင် မ ခြင်းအလုပ်ကြမ်းလုပ်ခြင်း နှင့်အချိန်ကြာမြင့်စွာလမ်းလျှောက်ခြင်းမပြုသင့်ပါ။

သားကြောဖြတ်ပြီး ရာသီသွေးမလာပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်သောကြောင့်ဆရာဝန်ထံသွားရောက်ပြသစစ်ဆေးသင့်သည်။အကြောင်းမှာ သားအိမ်အပြင်ဖက်တွင် သန္ဓေတည်ခြင်းဖြစ်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

၂။အမျိုးသား သားကြောဖြတ်ခြင်း

အမျိုးသား သားကြောဖြတ်ခြင်း(Vasectomy (သို့) Male surgical sterilization) အမျိုးသားများ အတွက်ရာသက်ပန်သားကြောဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။သုတ်ပိုးကောင်လွတ်ပွန်ကိုဖြတ်တောက်ခြင်းအားဖြင့် သုတ်ရည် များထွက်နိုင်သော်လည်း သုတ်ပိုးကောင်မပါရှိလာနိုင်သောကြောင့်မျိုးပွားရန်မရတော့ပါ။



#ADAM

အမျိုးသား သားကြောဖြတ်ခြင်း

အမျိုးသားသားကြောဖြတ်ရာတွင်အမျိုးသမီးသားကြောဖြတ်ခြင်းထက်ပိုမို၍အန္တရာယ်ကင်းစွာနှင့်လွယ်ကူစွာလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ထုံဆေးသာအသုံးပြုရပြီးမေ့ဆေးသုံးရန်မလိုပဲအောက်ပါနည်းလမ်း၂မျိုးဖြင့်လုပ်ဆောင် နိုင်သည်။

၁။ဌေးစေ့တွင်ရှိသော သရေကိုသေးငယ်စွာခွဲစိတ်ပြီး ၂ဖက်စလုံးရှိ သုတ်လွတ်ပွန်ကိုဖြတ်တောက်ပြီးခွဲစိတ်ထား သည့်နေရာကိုပြန်လည်ချုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

၂။စက်ကိရိယာကိုအသုံးပြု၍ဌေးစေ့၂ဖက်စလုံးရှိသုတ်လွတ်ပွန်ကိုရှာဖွေပြီးဖြတ်တောက်ခြင်း။ခွဲစိတ်ရန်မလိုအပ် သောကြောင့် ပြန်လည်ချုပ်ထားရန်လည်းမလိုအပ်ပါ။

အမျိုးသား သားကြောဖြတ်ပြီးနောက်ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့်သေးထွက်ဆိုးကျိုး

ခွဲစိတ်ပြီးနောက်အချို့သောလူအနည်းစုမှာဌေးစေ့ထဲတွင်သွေးခဲနေတတ်သည်။အကြောင်းမှာခွဲစိတ်ခြင်းမှဌေးစေ့အနီးတဝိုက်ရှိ သွေးမျှင်ကြောများကိုထိခိုက်နိုင်ပြီး သွေးခဲဖြစ်ပေါ်စေသည်။ထိုသွေးခဲများကိုခန္ဓာကိုယ်ရှိကိုယ်ခံအားစနစ်များကြောင့်၁-၂ပတ်အတွင်းသူ့အလိုလိုပြန်လည်ကောင်းလာစေနိုင်သည်။သို့သော် အလွန်နာကျင် မှုဖြစ်ပေါ်ပါကဆရာဝန်ထံသွားရောက်စစ်ဆေးပြီး ကုသမှုခံယူသင့်သည်။

ခွဲစိတ်သည့်အနာရာတွင်ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းသည်အချို့သောလူအနည်းစုတွင်သာဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။လက္ခဏာမှာငွေ့စေ့များရောင်ရမ်းပြီး နာကျင်ခြင်း၊အနာရာမှပြည်ထွက် ခြင်းများဖြစ်ပေါ်ပါကဆရာဝန်ထံအမြန်ဆုံး သွားရောက်စစ်ဆေးပြီး ကုသမှုခံယူရမည်။

- ခွဲစိတ်ပြီးနောက်သုတ်ပွန်ထိပ်တွင်သုတ်ရည်ခဲများကျန်ရှိနေနိုင်သဖြင့် ရောင်ရမ်းခြင်းဖြစ်ပေါ်တတ်ပြီး နာကျင်မှုမရှိပါ။အနားယူခြင်းနှင့်ရောင်ရမ်းမှု ကျဆေးကိုသောက်ခြင်းဖြင့်ပြန်လည် ကောင်းနိုင်ပါသည်။
- ငွေ့စေ့အိမ်အနည်းငယ်နာကျင်ခြင်းသည်ခွဲစိတ်ပြီးသူအယောက် ၂၀၀၀တွင်၁ယောက်သာတွေ့ရှိနိုင် သည်။ငွေ့စေ့အိမ်နှင့်သုတ်ပွန်ကြားဖိအားပိုမိုများလာခြင်းကြောင့်သုတ်ပိုးကောင်များကိုထုတ်လုပ်နိုင် သေးသော်လည်းအပြင်ဖက်သို့မရောက်ရှိလာနိုင်ပါ။အချို့သောခွဲစိတ်ပြီးသည့်သူများတွင်ငွေ့စေ့အနည်း ငယ်မကြာခဏနာကျင် ခြင်းသည် သက်သာလိုက် ပြန်ဖြစ်လိုက်နှင့်အခြေဖြစ်နေတတ်သည်။

အမျိုးသား သားကြောဖြတ်ပြီးနောက်ဆရာဝန်ထံအမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသသင့်သည့်လက္ခဏာများ

- ငွေ့စေ့အိမ်တဝိုက်တွင်ရောင်ရမ်းပြီးကိုက်ခဲလားခြင်း
- ခွဲစိတ်ထားသည့်အနာရာမှ အရည် သွေး ပြည် များထွက်လာခြင်း
- ငွေ့စေ့တဖြည်းဖြည်းနှင့်ကြီးထားလာခြင်း

အမျိုးသား သားကြောဖြတ်ပြီးနောက်လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

- ခွဲစိတ်ပြီးသည့်အနာရာကို ၃ရက်အထိရေနှင့် လုံးဝ မထိတွေ့ရ။
- ခွဲစိတ်ပြီးနောက် ၂၄-၄၈နာရီအထိအလေးပင်မခြင်း ပြင်းထန်စွာကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း မပြုရ။
- ၇ ရက်အထိလိင်ဆက်ဆံခြင်းမပြုရ။
- အမျိုးသားသားကြောဖြတ်ပြီးနောက်သုတ်ရည်အထဲတွင် သုတ်ပိုးကောင်များကျန်ရှိနေသောကြောင့် ၃လနှင့်အထက်လိင်ဆက်ဆံသည့်အကြိမ်တိုင်းကွန်ဒုံးအသုံးပြုရမည်။ဆရာဝန်ထံမှသုတ်ရည်ထဲ တွင် သုတ်ပိုး ကောင်မရှိတော့သည်အထိ စစ်ဆေးမှုခံယူရမည်။

စိတ်ကျန်းမာရေး - ထိုင်းနိုင်ငံတွင်ဖျော်ရွှင်မှုရှိအောင်ဘယ်လိုနေထိုင်ရမည်နည်း

ထိုင်းနိုင်ငံတွင်အနေထိုင်ကြသောရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအနေဖြင့်အောက်ပါအတိုင်းလိုက်လျောညီထွေ စွာနေ ထိုင်ရမည်။

၁။လိုက်လျောညီထွေစွာ နေထိုင်ခြင်း

၁။ထိုင်းရိုးရာယဉ်ကျေးမှုလေ့ထုံးတမ်းများ လေ့လာကာ လိုက်လျောညီထွေအောင် နေထိုင် ခြင်း။ ဥပမာ-စဂျီဒီဟု အပြီးဖြင့် လက်အုပ်ချီ နှုတ်ဆက်ခြင်း။ လူကြီးသူမများအား အရိုသေပေးခြင်း၊ ယဉ်ကျေးစွာ ဆက်ဆံခြင်းများ။

၂။ ပြောဆိုဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေစေရန် နေ့စဉ်သုံးစကားများအား လေ့ကျင့်ပြောဆိုခြင်း။ နား ထောင်ပါ။ မှတ်ပါ။ ခဏခဏပြောပါ (ဥပမာ-ဘယ်သွားမလဲ၊ ဘယ်လောက်လဲ၊ ဘာစားလဲ၊ ဘယ်နေရာလဲ... စသဖြင့်)

၃။ ပတ်ဝန်းကျင်၏ ဥပဒေစည်းမျဉ်းများအား လိုက်နာ၍နေထိုင်ခြင်း၊ နေရာပိုင်ရှင်နှင့် အလုပ် ခေါင်းဆောင်များ၏ ပြောစကားများလိုက်နာ၍ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ တာဝန်အတိုင်း အလိုက်သိနေထိုင်ခြင်း။

၂။ ဘဝနေထိုင်ပုံ

၁) အလုပ်ကြိုးစားခြင်း၊ သည်းခံခြင်း



၂) ခြွေတာခြင်း၊ မဖြုန်းတီးခြင်း

၃) စည်းလုံးညီညွတ်မှုရှိခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သင့်မြတ်ခြင်း၊ အလိုက်သိခြင်း၊ အသံမကျယ်ခြင်း၊ ဆူပူသောင်းကြမ်းမှု မပြုလုပ်ခြင်း။



၄) ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းရှိ ဆွေမျိုးများနှင့် အသိမိတ်ဆွေများ၏ ဖုန်းနံပါတ်များရှိထားခြင်း။



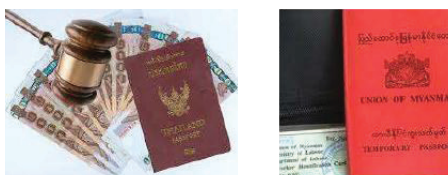
၅) မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်အလောင်းကစားများမပတ်သက်ခြင်း။



၆) လိင်မှတဆင့်ကူးဆင့်တတ်သော ရောဂါများနှင့် မလိုအပ်ပဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းများမှ ကာကွယ် နိုင်ရန် ကွန်ဒုံး အသုံးပြုခြင်း။



၇) ပတ်စပို့၊ ဝါဒါမစ်သက်တမ်းတိုးရန် စရိတ်ချန်လှပ်ထားရှိခြင်း။



၁။ စိတ်ဖိစီးမှုမရှိစေရန် စိတ်အာရုံစိမ့်ဝင်စွာ ခွဲခြားခြင်း



၁) ခန္ဓာကိုယ်မှ စိတ်ပိုင်းသို့ ဖြေလျှော့ခြင်းများမှာ



(၁) အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း

- စိတ်ဖိစီး၍ ပင်ပန်းသော အခါများတွင် အသက်ပြင်းပြင်းရှူရှိုက်ခြင်း၊ ဖြေးညင်းစွာရှူရှိုက်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အဆုပ်တွင်းသို့ လေအပြည့်ဝရရှိမှုကို အသက်ရှူသည့်အခါတိုင်း ဝမ်းဗိုက် ပိန်သွားခြင်း ဖောင်းလာခြင်းအား အကဲခတ်သတ်ဖြတ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းလေ့ကျင့်ခန်းအား ခဏခဏဖြင့် လိုအပ်သလို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ထိုသို့ လုပ်ခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အောင်စီရင်ပြောင်းလဲမှု ရရှိပြီး သွေး လည်ပတ်မှု မှန်ကန်လာပါမည်။ အကျိုးရလဒ်အားဖြင့် စိတ်ပေါ့ပါးလန်းဆန်း၍ ငြိမ်သက်လာပါလိမ့်မည်။ အကျင့်တစ်ခုအဖြစ် လေ့ကျင့်နိုင်မည်ဆိုပါက အသက်ရှူမှုတစ်မိနစ်အတွင်း ၈-၁၀ အထိ လျော့လာကာ ပုံမှန် ဖြစ်လာပါမည်ဖြစ်သည်။



၂။ ခန္ဓာကိုယ်အညောင်းဆန်ခြင်း - စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်သည့်အခါ တစ်စုံတစ်ခုအား ရင်ဆိုင်ရန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကြွက်သားများ ကျုံ့ဝင်တောင့်တင်း လာတတ်သည်။ ထိုသို့ မကြာခဏဖြစ်ပါက အကြောင်းပြချက်အတိအကျ ရှာမရပဲ ညောင်းညာကိုက်ခဲမှု ဖြစ်လာတတ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အညောင်းဆန်ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ပူနွေးလာစေရန် အရင်ပြု လုပ်ရပါသည်။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းနှင့်တကွ ပြုလုပ်ရပါမည်။

ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုခုအား အညောင်းဆန် သည့်အခါပိုင်းတွင် အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်းပြီး အောင့်ထားကာ ပြန်ဖြေလျှော့မှုပြုလုပ်နိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းများကိုလည်း ၎င်းလေ့ကျင့်ခန်းများအတိုင်း တတ်နိုင်သလောက်မကြာခဏ ပြုလုပ်ပေးနိုင်မည်ဆိုပါက အာရုံစူးစိုက်မှုသည် လေ့ကျင့်ခန်းအပေါ်တွင်သာ တည်ရှိနေပြီး စိတ်တည်ငြိမ်အေးဆေးလာမည် ဖြစ်ပါသည်။



ကျန်းမာအောင်ဆောင်ရွက်ခြင်းသည်ပျော်ရွှင်မှုရရှိနိုင်ရန်အတွက်ပတ်ဝန်းကျင်အားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြစ်သည်။

လူသားများအတွက် ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေနိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်နေသော ပတ်ဝန်းကျင်များကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ လူသားများနှင့်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်မှုတစ်စုံတစ်ရာ မရှိစေသော စံနစ်ဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဆိုပါက လူသားတို့၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအပြင် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ပျော်ရွှင်စရာ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

၁။အိမ်တွင်း နှင့်ရပ်ကွက်တွင်ရှိသည့်အမှိုက်ပုံး ပုံစံ-

- အမှိုက်ပုံးမှာသန့်မာသန့်ရှင်းပြီး ယိုစိမ့်မှုမရှိစေရပါ။
- ၂၀ လီတာအထိအမှိုက်သိမ်းဆည်းနိုင်ရမည်။
- အဖုံးရှိရမည်။
- အမှိုက်ပုံးထဲတွင် ပလတ်စတစ်အိတ်ဖြင့်ခံထားရမည်။



၂။ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့်အမှိုက်စ များကိုသန့်စင်ခြင်း

၁။အမှိုက်များကိုအမျိုးအစားအလိုက်ခွဲခြားထားရမည်။ဥပမာ ပလတ်စတစ်ပုံး သံမှိုသံစ ပုံး နှင့် ပြန်လည်အသုံး ရသည့်အမှိုက်များဟူ၍ခွဲခြားထားရမည်။

၂။ချွန်ထက်သည့်အမှိုက်များကိုခွဲခြားပြီးစွန့်ပစ်ခြင်း ပုလင်းကွဲအပိုင်းအစ မှန်ကွဲအပိုင်းအစ စသည့်ချွန်ထက်သည်အပိုင်းအစများကိုစက္ကူ(သို့)အခြားသောအရာများဖြင့်သေချာစွာထုတ်ပြီးမှသာလျှင် အမှိုက်ပုံးထဲသို့စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရမည်။



၃။ပျော်ဝင်သွားနိုင်သည့်အမှိုက်များမှာတိရိစ္ဆာန်များမတူးစွန့်နိုင်အောင်နှင့်ယင်မနားနိုင်အောင်အစားသောက် အကြွင်းအကျန်များကို မြေအနက် ၀.၅-၁.၀ မီတာအထိတူးဖော် ပြီး မြေမြှုပ်ပစ်ရမည်။

၄။အမှိုက်များကိုလွယ်ကူစွာဖြင့်ရှင်းလင်းသန့်စင်ခြင်း

- မီးရှို့ဖျက်ဆီးခြင်း
- မြေမြှုပ်ခြင်း
- မြေဩဇာပြုလုပ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်
-



ရပ်ကွက်အတွင်းအမှိုက်များသန့်ရှင်းအောင်ဆောင်ရွက်ရန်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာလူတိုင်း၏အသိစိတ်တွင် အမှိုက်လျော့နည်းအောင်ဆောင်ရွက်ချင်သည့်စိတ်ထားပင်ဖြစ်သည်။

၂။မိမိနေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်နှင့်အနီးတဝိုက်၏ပတ်ဝန်းကျင်ကိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် မိမိ နေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်ကို အန္တရာယ်ကင်းအောင်နှင့် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

အိမ်သာသည်အပေါ့၊အလေးသွားရန်နေရာတစ်ခုဖြစ်ပြီးသန့်ရှင်းစွာအသုံးပြုရန်လိုအပ်သည်။အိမ်သာဖွဲ့စည်း ပုံမှားယွင်းခြင်း မသန့်ရှင်းခြင်း တို့ဖြစ်ပါက ကူးစက်ရောဂါအမျိုးမျိုး ပုံမှားကူးစက်နိုင်သည်။

ပြည်သူအတွက်ဆောက်လုပ်ထားသည်အိမ်သာသည်မည်သူ့မည်သည့်အချိန်တွင်မဆိုအပေါ့၊အလေးသွားနိုင်ပြီး အချို့သောနေရာတွင်ဝန်ဆောင်ခ ကောက်ခံပြီးအချို့တွင်မကောက်ခံပါ။

အိမ်သာကိုနည်းစနစ်မှန်ကန်စွာအသုံးပြုခြင်း

၁။အိမ်သာခွက်ပေါ်တွင်တတ်ထိုင်ခြင်း



အိမ်သာအသုံးပြုခြင်းမှဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့်အန္တရာယ်မှကာကွယ်ရန်နှင့်သန့်ရှင်းမှုကိုစောင့်ထိန်းခြင်း၊အညစ်အကြေးမှတဆင့်ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါများကိုကာကွယ်ခြင်းနှင့်အိမ်သာကိုကြာမြင့်စွာအသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက်နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာအသုံးပြုရမည်။

၂။အိမ်သာခွက်အတွင်းသို့အမှိုက်၊စက္ကူများမပစ်ထည့်ရ။

အိမ်သာခွက်အဝ တွင်အမှိုက်များပိတ်စို့ပြီးအိမ်သာပြည့်လျှံခြင်းဖြစ်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

၃။အိမ်သာတတ်ပြီးတိုင်းအညစ်အကြေးများကိုသန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ရေဖြင့်လောင်းချရမည်။

အညစ်အကြေးနှင့်ဆီးတို့တွင်ရောဂါပိုးများစွာပါရှိပြီးယင်ကောင်များမှတဆင့်ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်သည်။

လူတစ်ဦးချင်းစီမှ အိမ်သာအသုံးပြုသည့် အပြုအမူကောင်းရှိရန်လိုအပ်သည်။

၄။အိမ်သာတတ်ပြီးတိုင်းလက်ကိုစင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောရမည်။

အိမ်သာတတ်ပြီးလက်တွင်ရောဂါပိုးပါရှိသောအညစ်အကြေးများတွယ်ကပ်နေနိုင်ပြီးဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ ရောဂါကူးစက်နိုင်သည်။



ထိုကြောင့်အိမ်သာနှင့်ကြမ်းပြင်များကိုအမြဲသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရမည်။အိမ်သာနှင့်ကြမ်းပြင်တွင်ရှိနိုင်သောရောဂါပိုးများကြီးထွားပွံ့ပွားခြင်းမှကာကွယ်ခြင်းအတွက်ဖြစ်သည်။အိမ်သာတတ်ပြီးတိုင်းအသုံးပြုရန်ရေအလုံအလောက်ရှိရမည်။သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်ပစ္စည်းကိရိယာများကိုအမြဲအသုံးပြုနိုင်သည့်အနေအထားတွင်ထားရှိရမည် ဖြစ်ပြီး အိမ်သာနံရံများတွင်ရေးခြစ်ခြင်းမပြုလုပ်ရပါ။

၃။သန့်ရှင်းသည့်ရေသောက်သုံးခြင်းနှင့်ရောင်းချခြင်း

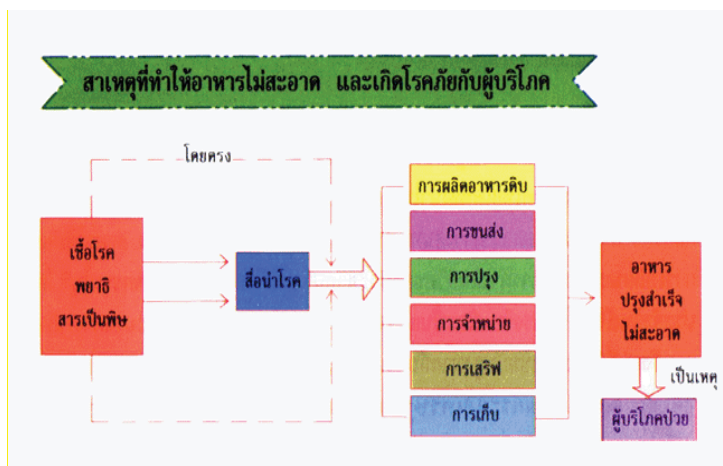
ရေသန့်သောက်သုံးခြင်းနှင့်ရောင်းချခြင်းအတွက်ရေသန့်လုံလောက်စွာရှိရမည်။သန့်ရှင်းသည့်ရေသန့်ထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့်မျှဝေခြင်းနည်းစနစ်များကိုတီထွင်ခြင်းနှင့်ရေ၏အရည်အသွေးကောင်းမွန်ရေးအတွက်အမြဲစောင့်ထိန်းရမည်။



၄။အစားအသောက်သန့်ရှင်းမှုရောဂါပိုးများနှင့်အန္တရာယ်ရှိသည့်အရာများသည်အစားအသောက်များမှတစ်ဆင့်လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ထို့ကြောင့်အစားအသောက်သန့်ရှင်းမှုသည်အလွန်အရေးပါသည့်အချက်ဖြစ်ပြီးချက်ပြုတ်ရန်သားစိမ်းငါးစိမ်းနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များချက်ပြုတ်သည့်နည်းလမ်းသိမ်းဆည်းပုံနှင့်ကိုင်သွယ်ပြုလုပ်သူစသည်တို့မှစားသုံးသူအတွက်သန့်ရှင်းမှုရှိရန်လိုအပ်သည့်အပြင်အစားအသောက်သန့်ရှင်းမှုနှင့်ပတ်သတ်သည့်အကြောင်းအရာများကိုလည်းသိရှိရန်လိုအပ်သည်။



- မသန့်ရှင်းသော အစားအစာများကြောင့် စားသုံးသူများ နာမကျန်းဖြစ်၍ ရောဂါရကြသည်။



5။ မူးယစ်ဆေးဝါး

မူးယစ်ဆေးဆိုသည်မှာ ဆေးဝါး သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုပစ္စည်းတစ်ခုခုဖြစ်၍ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ မည်သည့် နည်းလမ်းဖြင့်ဖြစ်စေ ဝင်ရောက်ပြီးနောက်ပိုင်း လက္ခဏာလေးမျိုး ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ၎င်းတို့မှာ
 ၁)ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ် သည် မူးယစ်ဆေးအပေါ် အမှီပြုလာခြင်း၊ ၂)သုံးစွဲမှုဆေးပမာဏ များပြားလာခြင်း၊
 ၃)အသုံးမပြုဘဲ နားလိုက်သည်နှင့် ဆေးပြတ်ဝေဒနာခံစားရခြင်း၊ ၄)ဆေးသုံးစွဲမှုကြောင့် အထွေထွေကျန်းမာရေး ဆုတ်ယုတ်လာခြင်း။

မူးယစ်ဆေး အမျိုးအစားများ



ဘိန်း



ဘိန်းစားရွက် ဆေးခြောက်ရွက်



ဘိန်းဖြူ



စိတ်ကြွဆေးပြား(မြင်းဆေး)

မူးယစ်ဆေး ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ပြစ်ဒဏ်များ

မိသားစုအတွင်း

၁။ မိသားစုနှင့် ဘေးပတ်ဝန်းကျင်အား တာဝန်ယူစိတ် ပျောက်ဆုံးသွားခြင်း။

၂။ မူးယစ်ဆေး ရှာဖွေဝယ်ယူသုံးစွဲခြင်းကြောင့် စည်းစိမ်ဥစ္စာများ ကုန်ဆုံးသွားခြင်း။

၃။ အလုပ်ရှင်မှ ယုံကြည်မှုမရှိတော့ခြင်းနှင့် မိသားစုအပေါ် အာမခံနိုင်မှု မရှိတော့ခြင်း။

၄။ မိသားစုအပေါ် စောင့်ရှောက်မှုမပေးနိုင်တော့သည့်အပြင် မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် ဒုက္ခပေးသူ ဖြစ်လာခြင်း။

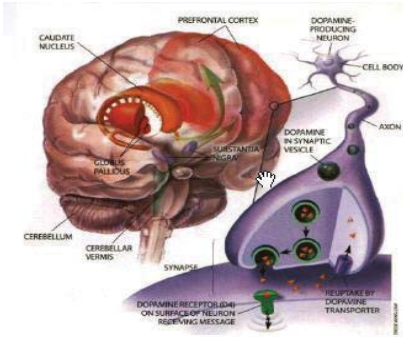
ပတ်ဝန်းကျင်

ပြစ်မှုကျူးလွန်သူများ ဖြစ်လာခြင်းအပြင်၊ လမ်းသရဲပြဿနာ၊ လောင်းကစားပြဿနာ၊ မိသားစုအရေးနှင့် အောင်ရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုများအထိ ဖြစ်နိုင်သည်။



နိုင်ငံတော် လုံခြုံရေး

မူးယစ်ဆေးဝါး ပြင်းထန်မှုကြောင့် နိုင်ငံတော်လုံခြုံမှုအား တိုက်ရိုက်ထိခိုက်စေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်လူထုအများအပြားမူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမည်ဆိုပါကထိုနိုင်ငံသည်ပျော့ညံ့လာပြီးစီး



ပွားရေးဆုံးရှုံးမှုဖြစ်လာခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ပြဿနာများလာခြင်းတို့သည် နိုင်ငံတော်အားထိခိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မူးယစ်ဆေးစွဲလန်းမှုသည်ဖြစ်စဉ်ကိုလျှင်မြန်စွာ ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်စေသည်။တစ်ကြိမ်တစ်ခါသုံးစွဲမှုမှ နေ့တိုင်းသုံးစွဲမှု ဖြစ်လာသည့်အပြင် တစ်နေ့တည်းတွင် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ သုံးစွဲမှုများဖြစ်လာသည်။ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုမှ ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ထိခိုက်မှုနှစ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဦးနှောက်အပြင်ပိုင်း ဆိုင်ရာထိခိုက်မှုတွင် အတွေးအခေါ်ပိုင်း မှတ်ဉာဏ်၊ ဆုံးဖြတ်နိုင်မှုများ ဆုံးရှုံးနိုင်ပြီး ဦးနှောက်အတွင်းပိုင်း သို့မဟုတ် ဦးနှောက် ပင်မ ထိခိုက်မှုတွင်

အဓိကအားဖြင့်စိတ်အာရုံခံစားမှုအပိုင်းထိခိုက်ပါသည်။

မူးယစ်ဆေးနှင့် ပတ်သက်သူများအား ရှာဖွေစိစစ်ခြင်းနှင့် ကူညီပေးခြင်း

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအနေဖြင့် မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် ပတ်သက်သူများအား ရှာဖွေ စိစစ်ရာတွင် သတင်းအချက်အလက်များ စုဆောင်းရမည်။ ၎င်းနေရာနှင့်သင့်တော်သော နည်းလမ်းများ အသုံးပြုရမည် ဥပမာ - အိမ်သို့အလည်သွားခြင်း၊ စကားစမြည် ပြောဆိုခြင်း၊ မေးခွန်းများကို ပါးနပ်စွာမေးခြင်း၊ အကဲခတ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အား အကဲခတ်၍ မေးမြန်းခြင်းဖြင့်စိစစ်ပါ။ မိသားစုအခြေအနေ မိဘ၊ မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများ အခြေအနေကို လူအခွင့်အရေး စံနှုန်းအတိုင်း သုံးသပ်ပါ။ အချက်အလက်များအား ထိန်းသိမ်းပေးပါ။ ယုံကြည်မှု၊ ရအောင် ရင်းနှီးမှုရယူပါ။ စေတနာဖြင့်ကူညီပါ။ ၎င်းအရည်အချင်းများသည် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေး စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် စတင်တာဝန်ယူစဉ်ကတည်းက ပြည့်စုံပြီးသားဖြစ်သည်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ သွင်ပြင် လက္ခဏာများတွင် မိသားစုဝင်တစ်ဦးကဲ့သို့ ရင်းနှီးစွာနေထိုင်ခြင်း၊ ကူညီပေးတတ်ခြင်းများ ပါဝင်သည်။

လုပ်ဆောင်ရန် အချက်များ

- ရပ်ကွက်လူထုအတွင်း ကျန်းမာရေးအသိပညာများ ဝေငှခြင်း
- ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးရန် အိမ်တံခါးဝအရောက် ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း
- ဘာသာပြန်ပေးခြင်း

အပိုင်း(၆) အရေးပါသောဝန်ဆောင်ပေးမှုများ

ရည်ရွယ်ချက်

(၁) ဆေးနှင့်ဆေးဘက်ဝင်ပစ္စည်းများ သုံးစွဲရာတွင် သိရှိနားလည်သဘောပေါက်စေရန်။

(၂) အခြေခံသူနာပြုခြင်းအားသိရှိနားလည်လာရန်၊ မိမိ၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေအားသုံးသပ်နိုင်လာရန်နှင့် ဆေးနှင့်ဆေးဘက်ဝင်ပစ္စည်းများအား သုံးစွဲတတ်စေရန်။

(၃) အခြေခံသူနာပြုခြင်းကျွမ်းကျင်မှုရှိလာစေရန်၊ ကျန်းမာရေးအခြေအနေအားကိုယ်တိုင်ခန့်မှန်းတတ်ရန်၊ စစ်ဆေးတတ်ရန်၊ ဆရာဝန်နည်းလမ်းအတိုင်းအိမ်သုံးဆေးနှင့်ဆေးဘက်ဝင်ပစ္စည်းများသုံးစွဲတတ်လာရန်။

ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေး ခန့်မှန်းတတ်ခြင်း

အကြောင်းအရာ

ကိုယ်တိုင်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် မိမိကျန်းမာရေး၏ အခြေခံသဘောတရားအများကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် မဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်များမှာ.....

လုပ်ငန်းစဉ် (၁) အရိုး၊ အကြော၊ ကြွက်သားများသက်သာခြင်း ရှိ/မရှိ။

အနေအထား (၁) လည်ပင်းစစ်ဆေးခြင်း

လည်ပင်းကိုကွေးခြင်း၊

မော့ခြင်း၊

ဘယ်ဘက်သို့စောင်း၊

ညာဘက်သို့စောင်း၍လှည့်ခိုင်းခြင်း၊ ပခုံး တစ်ဖက်စီသို့စောင်းခိုင်းခြင်းဖြင့် နာကျင်မှုကိုသတိပြုကြည့်ပါ။ နာကျင်မှုမရှိပါကပုံမှန်ဖြစ်ပြီး တခြားနေရာအား လွှဲပြောင်းစမ်းသပ်ပါ။ လည်ပင်းကို 90ဒီဂရီ မော့ပါ၊ ငုံ့ချပါ၊ ပခုံးတစ်ဖက်စီပေါ်သို့စောင်းချပါ။ နာကျင်မှုမရှိ လုပ်နိုင်ပြီ ဆိုလျှင် ထိုအခြေအနေသည် ပုံမှန်အခြေအနေဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ နာကျင်မှု သို့မဟုတ် တစ်ခုခုဖြစ်ပေါ်စားလျှင် ပုံမှန်အခြေအနေမဟုတ်ပါ။ ရောဂါတစ်ခုခုရှိနေမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ဆီးချို၊ နှလုံးရောဂါ၊ ခေါင်း တစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ၊ အရိုးအဆစ်နှင့် ကြွက်သား အရေပြား ရောဂါတစ်ခုခု ရှိနေပြီဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ သွေးလည်ပတ်မှုလုပ်ငန်းစဉ်များ မှားယွင်းနေခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အချို့ အဆိမ့်ပိုမို စားသုံးခြင်း၊ ဆီ၊ အင်္ဂ၊ အသားများအား ခန္ဓာကိုယ်မှ လိုအပ်သည်ထက်ပို၍ လွန်ကဲစွာ စားသုံးခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အသီးအရွက်များ အစားနည်းခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း စားသောက်ပုံ အလေ့အထ များကြောင့်လည်းကောင်း ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရောဂါဝင်ရောက်ဖြစ်ပွားမှု လျှင်မြန်များပြားနိုင်ပါသည်။



လည်ပင်းနှင့်ပခုံးများအားအညောင်းဆန့်အကြောဖြေခြင်းများဖြင့်နာကျင်မှုလျော့နည်းလာစေနိုင်ပါသည်။



အနေအထား (၂) ပခုံးလုပ်ရှားခြင်း

လက်ကိုအနောက်ဖက် ပုံစံ (၁) ဘယ်ဘက်လက်ကို ညာဘက်ပခုံးနောက်သို့ယှက်ပြီး ညာဘက်လက်မှ ဘယ်ဘက်လက်ကို သွားချိတ်ပါ။ ပုံစံ (၂) ညာဘက်လက်အား ဘယ်ဘက်ပခုံးနောက်သို့ယှက်ပြီး ဘယ်ဘက် လက်က ညာဘက်လက်ကို ချိတ်ယူပါ။ အကယ်၍ လက်တစ်ဖက်ဖက်မှ မမှီဘူးဆိုလျှင် ပခုံးရိုးမြှုပ်သည်ဟု ခေါ်သည်။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်လျှင် ပခုံးရိုးနာခြင်း၊ လက်မြောက်တင်၍မမှီခြင်း၊ လက်ဖျားများကျဉ်ခြင်း၊ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေရှိခြင်း၊ သွေးပေါင်ချိန်မြင့်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပြီး တစ်ချို့သူများတွင် လက်ချောင်းများသေခြင်းအထိ ဖြစ်နိုင်သည်။

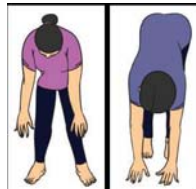
သတိထားရန် - ပခုံးနောက်သို့ပင့်ထားသော လက်ချောင်းဖျားနှစ်ဖက်၏ အကွာအဝေးမှာ

ယောက်ျား ≥ 10 စင်တီမီတာ ၊ မိန်းမ ≥ 5 စင်တီမီတာအထက်



အနေအထား (၃) ကြွက်သားနှင့်အကြောများ စစ်ဆေးခြင်း

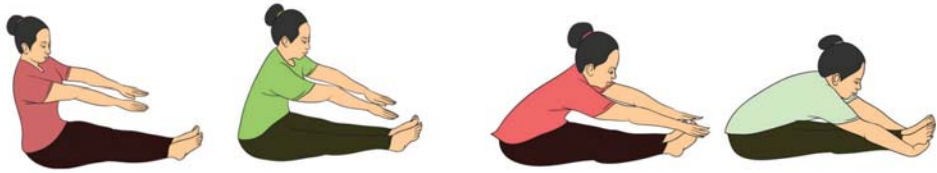
တည့်မတ်စွာရပ်ပါ။ ရှေ့သို့ကုန်းချပြီး လက်ချောင်းဖျားများကို ကြမ်းပြင်နှင့်ထိစေပါ။ အကယ်၍ နောက်ကြော များ တောင့်တင်းခြင်း၊ ဗိုက်ကြောများတင်းလာပြီး လက်ဖျားများကကြမ်းပြင်နှင့်မထိပါက ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ အစာမကြေ ခြင်း၊ အစာအိမ်ရောဂါ၊ ဆီးသွားအဆက်ပြတ်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ နာတာရှည်နောက်ကြောနာခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။



အနေအထား(၄) ကြွက်သား၊ အနောက်ဘက်အကြောနှင့် ခါးအားစစ်ဆေးခြင်း

ခြေဆန့်ထိုင်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကိုဆန့်ထုတ်ပါ။ လက်ဖျားများက ခြေဖျားကိုထိပါ။ သို့မဟုတ် 25လက်မထက် မတိုသော ပေတံတစ်ချောင်းကို ၁၅လက်မ အမှတ်တွင် အရောင်ဖြင့်အမှတ်အသားပြုလုပ်ပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ထား၍ လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ တည့်မတ်စွာထိုင်ပြီး ခြေကိုဆန့်ထုတ်ပါ။ ခြေဖနောင့်နှစ်ဖက်စလုံးကို ပေတံမှ ၁၅လက်မ အမှတ်အသားတွင်ထားပါ။ အမှတ်ကို ခူးတွင်ထားခြင်းဖြင့် ခြေဖနောင့်နှစ်ဖက်စလုံးကို ပေတံမှ ၅လက်မအကွာစီ ထားပါ။ ခြေထောက်ဆန့်ထုတ်ပါ - လက်ဖျားနှစ်ဖက်ကို နီးကပ်စွာထားပြီး လက်ဖျားများ ကြမ်းပြင်နှင့်ထိအောင် ဖြည်းဖြည်းခြင်း ကုန်းချပါ။ လက်ကိုအဆုံးထိဆန့်ထုတ်ပါ။ ဤသို့ကုန်းချရာတွင် ခူးများမကွေးစေရ အချိန်နှစ်စက္ကန့် ကြာထားပါ။ အကယ်၍ လက်ချောင်းများက ခြေဖနောင့်ကို မထိဘူးဆိုလျှင် (-) (၁၅လက်မ မရောက်)ဟု သတ်မှတ်ပါ။ လက်ချောင်းများ ခြေဖနောင့်ကျော်လျှင် (+) ဟု သတ်မှတ်ပါ။ လက်ချောင်းများ ခြေဖနောင့်မထိပါက နောက်ကြောရိုး တင်းခြင်း၊ ပခုံးဗိုက်အတွင်းပိုင်းနှင့် ပတ်သက်သောရောဂါများ ဥပမာ-လေထိုးလေအောင့်၊ ဗိုက်အောင့်ဗိုက်နာ၊ရင်ပြည့် ရင်ကယ်၊ ဆီးချုပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

သတိထားရန် - လက်ဖျားများ ခြေဖောက်နှင့် မထိ/မမှီဘူးဆိုလျှင် (-) (၁၅လက်မ မရောက်)



အနေအထား (၅) ကြွက်သား၊ အနောက်ဘက်အကြော၊ ခါးနှင့်တင်ပါး စစ်ဆေးခြင်း

လိပ်ပြာအတောင်ပိတ်ပုံထိုင်ခြင်း - တည့်မတ်စွာထိုင်ပြီး ခြေဆန့်ထုတ်ပါ။ ထို့နောက် ခြေဖောက်နှစ်ဖက်ပူး၍ ခန္ဓာကိုယ်ဘက်သို့ ဆွဲသွင်းပါ။ ခူးကိုလုပ်ခါကြည့်ပါ။ ခူးသည်တစ်ထွာကျော်ခန့် မြောက်တက်နေပါက အန္တရာယ်ရှိနိုင် သည်။ ကိုယ်တစ်ပိုင်းသေခြင်း၊ ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သာမန်လူတစ်ယောက်သည် ခူးနှစ်ဖက်စလုံး ကြမ်းပြင်နှင့် ထိနိုင်နေရမည်။ အရှေ့ဘက်ကုန်းချလျှင် နဖူးနှင့်ခြေဖဝါးများကို ထိနေနိုင်ရမည်။



အနေအထား (၆) အပေါ်ပိုင်းကြွက်သားနှင့် ခြေတောက်ကြွက်သားများ၏ တောင့်တင်းခိုင်မာမှုနှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိမှု

စက္ကန့်.၃၀အတွင်း ထိုင်ခုံတွင်ထိုင် - ထပြုလုပ်ခြင်း - ထိုင်ခုံပေါ်တွင်တည့်မတ်စွာထိုင်ပြီး ခြေများကိုကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ချထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်က ရင်ဘတ်ကိုဖက်ပြီးရပ်-ချက်ချင်းပြန်ထိုင် စက္ကန့်.၃၀အတွင်း အကြိမ်ရေအများဆုံး ရအောင် ကြိုးစားလုပ်ပါ။

သတိထားရန် - ရကြိမ်ထက် နည်းလျှင်



နာကျင်မှုလျော့နည်းစေရန် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်ခြေဖဝါးဖြင့်ရပ်ပါ။ ထိုင်ခုံနောက်မှီကိုကိုင်၍ ခြေဖဝါးကိုအမြင့်ဆုံး အထိ မြှောက်တင်ပါ။ ခုံကိုနံရံထိအောင် ရွှေ့ထုတ်ပါ။ ခေါင်းအုံးသေးသေးတစ်လုံးကို ထိုင်ခုံနောက်မှီတွင် ကပ်ထားပါ။ ခုံပေါ်ရှိ ခေါင်းအုံးကိုမှီ၍ မတ်မတ်ထိုင်ပါ။ လက်မှာခုံလက်ရမ်းကိုကိုင်၍ ခြေအနည်းငယ်ကားထုတ်ပြီး လက်အားမပြုဘဲ ရပ်ပါ။ ဖြည်းဖြည်းချင်းထပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်းပြန်ထိုင်ပါ။ လေ့ခါး ၁၀ထစ်ခန့် အတက်အဆင်း ပြုလုပ်ပါ။



လုပ်ငန်းစဉ် (၂) ဆီးမှပြောသောရောဂါ

ဆီးဆိုသည်မှာခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင်ကျောက်ကပ်မှတစ်ဆင့်ထွက်လာသောမလိုအပ်/မကောင်းတော့သည့် အညစ်အကြေးအရည်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဆီးနှင့်ပတ်သက်၍ ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့မှာ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ၊ အစာရောဂါ၊ ဆီးကျပ်ရောဂါ၊ ဆီးသွားလမ်းကြောင်းတွင် အခက်ခဲရှိခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဆီး အကြည် အနောက်အားကြည့်ခြင်းနှင့် နာကျင်မှုအား အကဲခတ်ခြင်းဖြင့် ပြဿနာကိုမိမိကိုယ်ကိုတိုင် သိရှိနိုင်ပါသည်။



ဆီးသွားလမ်းကြောင်းပြဿနာနှင့် လွတ်မြောက်အောင် ဘယ်လိုရှောင်ကျဉ်မလဲ

၁။ ဆီးသွားချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်ချိန်တွင် ဆီးကိုအောင့်ထားခြင်းမပြုရ။ အကြိမ်ဖန်များလာလျှင် ဆီးအိမ်နာကျင် ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပြွန်နှင့် ကျောက်ကပ်ကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

၂။ ဆေးသောက်သုံးရာတွင်ကျောက်ကပ်အားအဆိပ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ဤသို့ မဖြစ်အောင်ကာကွယ်ရမည့် နည်းလမ်းများမှာ - ဆာလ်ဖာဆေးလိုမျိုး ဆေးသောက်သုံးရာတွင် ရေသောက်နည်းပါက ၎င်းဆေးသည် ကျောက် ကပ်တွင် အနည်ထိုင်နေတတ်သည် သို့မဟုတ် တခြားဘေးဥပါဒ်များ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ၎င်းဆေးသောက်လျှင် ရေများ များ သောက်ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထိုမှသာ ဆေးသည်ရေတွင်အရည်ပျော်နိုင်ပြီး ကျောက်ကပ်တွင် အနည်မထိုင်နိုင် မည် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကျောက်ကပ်ရောဂါသည်မှာ ဆီးသွားနည်းပြီး ရေများများမသောက်နိုင်လျှင် ဤဆေးကိုသောက်ရန် မသင့်တော်ပါ။

၃။ မိန်းကလေးများဆီးသွားပြီး စက္ကူ၊ တစ်ရှူးအသုံးပြုရာတွင် မသန့်ရှင်းသောတစ်ရှူးတို့ဖြင့် ဆီးသွားပေါက် ကိုသုတ်ခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။ အရှေ့မှ အနောက်သို့သုတ်ရမည်။ သို့မဟုတ်လျှင် ဘက်တီးရီးယားပိုးများမိန်းမကိုယ်သို့မဟုတ်စအိုမှတစ်ဆင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ကူးစက်ပင်ရောက်နိုင်သည်။

၄။ င်သောအစားအစာများ အမြဲတမ်းမစားရ။

၅။ ဆီးသွားပေါက်တဝိုက် အမြဲတမ်းသန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။ သန့်ရှင်းသောရေကိုအသုံးပြုပါ။ သန့်ရှင်းမှုမရှိ ပါက ရောဂါပိုးမွှားများဝင်ရောက်နိုင်ပြီး ဆီးအိတ်နှင့်ကျောက်ကပ်အထိအန္တရာယ်ပေးနိုင်သည်။

ဆီးကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးခြင်း

- ၁။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ပုံမှန်အလုပ်လုပ်ဆောင်ရွက်ပုံ
 - ၁။ သွေးခုန်နှုန်းတစ်မိနစ်လျှင်၆၀-၁၀၀ကြိမ်
 - ၂။ အသက်ရှူခြင်းတစ်မိနစ်လျှင်၁၂-၂၄ကြိမ်
 - ၃။ ကိုယ်ပူချိန် ၃၆.၅° C - ၃၇.၅° C
 - ၄။ သွေးပေါင်ချိန် ၁၄၀/၉၀

- ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာတွင်
 - တိုင်းတာရလဒ်
 - တိုင်းတာရလဒ်
 - တိုင်းတာရလဒ်
 - တိုင်းတာရလဒ်

၅။ ခါးအတိုင်းအတာ ယောက်ျား - ၉၀ စင်တီမီတာ

မိန်းမ - ၈၀ စင်တီမီတာ

ထက်မပိုသင့်ပါ။

တိုင်းတာရလဒ်

၆။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်နှင့်အရပ်အတိုင်းအတာ

၁၈.၅ - ၂၅ : ကိုယ်အလေးချိန် ... ကီလိုဂရမ် / အရပ်အမြင့် စင်တီမီတာ

BMI တိုင်းတာရလဒ်

၂။ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် တိုင်းတာခြင်း

ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတာရာတွင် ပါးစပ်မှတိုင်းတာခြင်းမှာ ယခုလူအများစုအသုံးပြုသော နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့ တိုင်းတာရာတွင် မတိုင်းတာမှီ မိနစ်၃၀ခန့် နှာခေါင်းမှအသက်ရှူခြင်း၊ ရေပူ/ရေခဲရေနှင့်၊ ဆေးလိပ်များ သောက်ထားခြင်း မရှိရ။

ပြုလုပ်နည်း - အပူချိန်တိုင်းကိရိယာကို လျှာအောက်တစ်ဖက်ခြမ်းတွင် ထားပါ။ တချို့ကိရိယာမှာ သတ်မှတ် ထားသော အပူချိန်ရောက်လျှင် (သို့) ကျော်သွားလျှင် အသံဖြင့်အချက်ပေးသည်။ ၎င်းကိရိယာကို အပူချိန်ဖတ်ပြီး လျှင်/ အသုံးပြုပြီးလျှင် ဆပ်ပြာရည်ဖြင့်ဆေးကြောပြီး အခြောက်ခံပါ။

- ရိုးရိုးအပြင်းဖျားကိုယ်ပူချိန် ၃၇.၅° - ၃၈.၃° C နှင့်အထက်
- သွေးလွန်တုတ်ကွေး အဖျားမြင့်လျှင် ကိုယ်ပူချိန် ၃၉.၀° - ၄၀.၀° C နှင့်အထက်
- အဖျားတက်လွန်းခြင်း ကိုယ်ပူချိန် ၄၀.၀° - ၄၁.၅° C နှင့်အထက်

၃။ သွေးခုန်နှုန်းတိုင်းတာသော နည်းလမ်း



သွေးခုန်ခြင်းဆိုသည်မှာ နှလုံးခုန်ရာမှ သွေးနီကြောများ၏ ကျုံ့ခြင်းဆန့်ခြင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

လူကြီးတစ်နာရီလျှင် ၇၂ ကြိမ်နှုန်းနှင့် ကလေးတစ်နာရီလျှင် ၉၀ - ၁၄၀ ကြိမ်နှုန်း

သွေးခုန်နှုန်း စမ်းစစ်နည်း - လက်ချောင်း၃ချောင်းအသုံးပြု၍ စမ်းသပ်ခြင်း။ လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်နှင့် လက် သူကြွယ်ကို ကွေးပြီးနောက် လက်တစ်ဖက်၏ လက်ကောက်ပတ်တွင် သွေးခုန်နှုန်းကို စမ်းသပ်နိုင်ပါသည်။

၄။ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းတာခြင်း နည်းလမ်း

သွေးပေါင်ချိန်ဆိုသည်မှာ သွေးအားမှသွေးကြောနံရံများအား သက်ရောက်မှုနှုန်းကို ဆိုလိုပါသည်။

(၂) မျိုး တိုင်းတာနိုင်ပါသည်။

- အပေါ်သွေးဆိုသည်မှာ နှလုံးမှညှစ်ထုတ်လိုက်သော သွေးအားပုံမှန်၉၀ - ၁၄၀ mm ၁၄၀အထက်နှင့်၉၀အောက် ရောက်နေပါက ပုံမှန်အနေအထားမဟုတ်ပါ။
- အောက်သွေးဆိုသည်မှာ နှလုံးမှလွှတ်ထုတ်လိုက်သောသွေးအား ပုံမှန်၆၀ - ၉၀ mm ၆၀အောက်နှင့်၉၀အထက် ကျော်နေပါက ပုံမှန်အနေအထားမဟုတ်ပါ။

သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းသည့်အခါတွင် ပုံမှန်အားဖြင့်ထိုင်၍ တိုင်းတာသည်။ တိုင်းတာမည့်လက်ကိုနှလုံးနှင့် တတန်းတည်းကျအောင်ထားပါ။ သွေးပေါင်ချိန်ပြကိရိယာကို သေချာမြင်သာနိုင်သည့်နေရာတွင်ထားပါ။ ၅ မိနစ်လောက် ငြိမ်သက်စွာအနားယူစေပြီးမှ သွေးပေါင်တိုင်းပေးပါ။ သွေးပေါင်တိုင်းသောအပတ်ပိုင်းသည် သွေးကြောမကြီး၏အပေါ်ပိုင်းတွင် ဖြစ်စေရပါမည်။ ကြိုးသည်အပတ်ခေါက်၏အပေါ် ၂-၃ စင်တီမီတာလောက် အမြင့်ဘက် တွင် ဖြစ်နေရပါမည်။



သွေးပေါင်ကျခြင်း စစ်ဆေးချက်။ ။လူကြီးအပေါ်သွေး ၉၀ အောက်လျော့နည်းခြင်း၊ အောက်သွေး ၆၀ အောက်လျော့ နည်းခြင်းနှင့် သက်ကြီးရွယ်အို အပေါ်သွေး ၁၀၀ အောက်လျော့ခြင်း၊ အောက်သွေး ၇၀ အောက်လျော့ခြင်း။

၅။ ခါးနှင့်ခန္ဓာကိုယ် အတိုင်းအတာ

ခါးအတိုင်းအတာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အတိုင်းအတာ ရှာဖွေခြင်း/တွက်ချက်ခြင်း

အရပ်အတိုင်းအတာ - ခြေထောက်ကို ၁၀စင်တီမီတာခန့် ခွါ၍ရပ်ပါ။

ခါးတိုင်းတာခြင်းနည်းလမ်း - ချက်ကိုဖြတ်ပြီးတိုင်းပါ။ အသက်ရှူသွင်းချိန်ကို ခဏရပ်ပြီး အသက်ရှူထုတ်ချိန် တွင် တိုင်းပါ။ (ဝမ်းဗိုက်ကိုတိုင်းတာခြင်းမဟုတ်)

စံသတ်မှတ်ချက် - ယောက်ျား ၉၀စင်တီမီတာ (သို့) ၃၆လက်မထက်မပို

မိန်းမ ၈၀စင်တီမီတာ (သို့) ၃၂လက်မထက်မပို

အခြေခံသူနာပြုစုနည်း၏ စည်းမျဉ်းများ

အခြေခံသူနာပြုစုခြင်းဆိုသည်မှာမတော်တဆထိခိုက်ဒဏ်ရာရသော လူနာအားဖြစ်သည့်နေရာတွင် လက်ရှိ အဆင်သင့်ရှိသော ဆေးဝါးပစ္စည်းများနှင့်လူနာကို အသက်အန္တရာယ်မှလွတ်မြောက်အောင် ကူညီစောင့်ရှောက် ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့နောက် လူနာအားသက်ဆိုင်ရာဆေးရုံသို့ ပို့ဆောင်၍ ဆေးကုသခံယူစေရမည်ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ပူချိန်ကျစေရန် ကိုယ်ပတ်တိုက်နည်းအကြောင်း

အဖျားရှိသူကို အဝတ်ပိုင်းရေဆွတ်၍ သုတ်ပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန် ကျဆင်းစေပါသည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ အပူများထွက်သွားပြီး အဖျားကျဆင်းခြင်းကြောင့် လူနာသည်လန်းဆန်းလာခြင်း၊ ကောင်းစွာအနားယူနိုင်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကိုသန့်ရှင်း ကြည်လင်စေခြင်းတို့ ဖြစ်စေပါသည်။

ကိုယ်ပတ်တိုက်ရာတွင် အသုံးပြုရမည့်ပစ္စည်းများ

- ၁။ ဇလုံဘလုံး (ရေခွေး သို့မဟုတ် ရိုးရိုးရေ ဇလုံတစ်ဝက်ခန့်)
- ၂။ မျက်နှာသုတ်ပိုင်းအငယ် ၂-၄ ပိုင်း
- ၃။ မျက်နှာသုတ်ပိုင်း အပိုင်းကြီး



ကိုယ်ပတ်တိုက်နည်း အဆင့်ဆင့်

- ၁။ ကိုယ်ပတ်တိုက်ရန် နေရာစီစဉ်ပါ။ အံယားကွန်း/ပန်ကာများပိတ်ပါ။
- ၂။ အကျီချွတ်ပါ။
- ၃။ ရေသုတ်ပိုင်းအပို၊ မတော်တဆအိပ်ယာပေါ် ရေကျလျှင်သုတ်ရန်။
- ၄။ မျက်နှာသုတ်ပိုင်းကိုရေခွေးစိမ်ပြီး အနေတော်ညှစ်ပေးပါ။ မျက်နှာတဝိုက်သုတ်ပေးပြီး အပိုင်းကိုခေါက်၍ နဖူး/လည်ပင်းပေါ်တင်ထားပါ။ အထက်ပါနည်းအတိုင်း ၃ - ၄ ကြိမ် လုပ်ပါ။
- ၅။ အဝတ်ပိုင်းဖြင့်ရ င်ဘတ်တဝိုက်နှင့် ကိုယ်တစ်ဝိုက်တွင်သုတ်ပေးပါ။
- ၆။ လက်အဖျားမှလက်မောင်း/ချိုင်းအောက်များ သုတ်ပေးပါ။ ၃ - ၄ ကြိမ်သုတ်ပြီး အပိုင်းကို လက်ခေါက် သည့် နေရာ (သို့) ချိုင်းတွင် ခေါက်ထားပေးပါ။
- ၇။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်နီးသော အပိုင်းဖြစ်သည့် လက်ကိုလည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်း သုတ်ပေးပါ။
- ၈။ ခြေအဖျားပိုင်းမှ ပေါင်ရင်းအထိ သုတ်ပေးပါ။ ၃-၄ကြိမ်သုတ်ပြီး အဝတ်ပိုင်းကို ဒူးအောက် (သို့) ပေါင်ကြားတွင် ခေါက်ထားပေးပါ။
- ၉။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်နီးသော အပိုင်းဖြစ်သည့်ခြေကို အထက်ပါနည်းအတိုင်းသုတ်ပေးပါ။
- ၁၀။ ဘေးစောင်းအနေအထားဖြင့် ကျောပြင်ကိုသုတ်ပါ။ လည်ပင်းနှင့်ဇက်တဝိုက်သုတ်တင်ပါ။ ၃ - ၄ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။
- ၁၁။ ကိုယ်ခြောက်အောင်သုတ်၍ အကျီကိုသေချာပြန်ဝတ်ပါ။



အရေးပေါ် အသက်ကယ်ခြင်းအကြောင်း



လူနာအား သယ်ရွှေ့ယူခြင်း

လူနာကိုသယ်ယူမဆောင်ရာတွင် မှန်ကန်သောနည်းလမ်းကို အသုံးပြုရန်အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ ကယ်တင်ကူညီသူသည် အတွေ့အကြုံရှိ၊ နားလည်မှု၊ နည်းလမ်းသိသူဖြစ်လျှင် လူနာသည် အသက်ဘေး အန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်ခြင်း၊ မသန်စွမ်းမှုမှလွတ်မြောက်နိုင်ခြင်းနှင့် နောက်ဆက်ဖြစ်လာမည့်အန္တရာယ်မှ လွတ် မြောက်နိုင်ပါသည်။

၁။ ကူညီသူတစ်ဦးတည်းမှ လူနာအားသယ်ရွှေ့ယူခြင်း

နည်းလမ်း ၁။ သတိရှိသောလူနာလက် (သို့) ခြေတစ်ဖက်ဖက်နာကျင်သူ (အထူးသဖြင့်အောက်ပိုင်း) လူနာကို တွဲလျှောက်နည်း

သယ်ယူနည်း- ကူညီသူသည် လူနာဘေးမှနေ၍ လူနာနှင့်မျက်နှာတစ်ဖက်တည်းမူပါ။ လူနာ၏လက်တစ်ဖက်ကကူညီသူ၏လည်ပင်းကိုသိုင်းဖက်ထားပါ။၎င်းလက်ကိုကူညီသူကပြန်ကိုင်ထားပြီးကျန်လက်တစ်ဖက်ကလူနာ၏ ခါးကိုဖက်ပြီးတွဲလျှောက်ပါ။

နည်းလမ်း ၂။ ပွေ့ချီခြင်း - ဤနည်းကိုကလေးသူငယ် (သို့)ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်နည်းသောလူနာကို အသုံးပြု နိုင်ပါသည်။ လူနာမှာဒဏ်ရာအကြီးအကျယ် ဖြစ်မထားခြင်း၊ အရိုးအဆစ်များ ကျိုးမထားခြင်း၊ အနေအထားတွင် လူနာကိုပက်လက်ချီဆောင်ခြင်း (သို့) ကုန်းပိုးခြင်းဖြင့် သယ်ဆောင်နိုင်သည်။

နည်းလမ်း ၃။ အဓိကနည်း ဤနည်းကို အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဥပမာ - မီးလောင်ခြင်း၊ ဂက်စ်အိုးပေါက်ကွဲခြင်း၊ အဆောက်အဦးပြိုကျခြင်း အခြေအနေများတွင် ဖြစ်သည့်နေရာမှအမြန်ဆုံးသယ်ထုတ်နိုင်ရန်အရေးပေါ်အခြေအနေကိုနည်းအမျိုးမျိုးဖြင့်ကယ်ထုတ်နိုင်သည်။ အနောက်ဘက်ချိုင်းအောက်ဘက်မှ ဆွဲ၍ သော်လည်းကောင်း၊ ခြေဆစ်မှတစ်ဖက်တိုက်ဆွဲ၍ သော်လည်းကောင်း သယ်နိုင်သည်။ သို့သော် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရထားသူကို ဘေးတိုက်မဆွဲသင့်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်၏အစိတ်အပိုင်းများ ကွေးကောက်မသွားအောင် သတိပြုပါ။ အထူး သဖြင့် လည်ပင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကိုသတိထားပါ။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရထားသူအား အပတ်ပိုင်း/အင်္ကျီ၊ အခင်းပြားများ ဖြင့် သယ်ယူလျှင် အန္တရာယ်ရှိ၍ လျော့စေပါသည်။

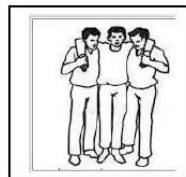


၂။ ကူညီသူနှစ်ဦးဖြင့် လူနာကိုသယ်မခြင်း

နည်းလမ်း ၁။ လူနာသည် သတိမေ့မျောနေသည့်အနေအထားတွင် ချီသင့်သည်။ သို့သော် အရိုးအဆစ်ကျိုးခြင်း/ ခန္ဓာကိုယ် အနာတရရထားသည့်လူနာအတွက် မ ချီခြင်း မပြုသင့်ပါ။

နည်းလမ်း ၂။ လူနာမှာ ခြေတောက်နာပြီး သတိရှိနေမည်။ လက်နှစ်ဖက်စလုံးမှလည်း လှုပ်ရှားနိုင်မည့် အနေ အထား၌ လက်ပေါ်တွင်ထိုင်ပြီး သယ်ဆောင်နည်းကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

သယ်ဆောင်နည်း - လူနာသယ်သူ နှစ်ယောက်စလုံး မိမိ၏ညာလက်မှ ဘယ်ဘက်လက်ကို ကိုင်ပါ။ တစ်ချိန် တည်းမှာပင် တစ်ယောက်လက်ကိုတစ်ယောက် ဖမ်းကိုင်လိုက်ပါ။ လူနာသည် လက်ကိုဖေး၍ ကူညီသူများ၏ လက်ပေါ်သို့ထိုင်ချလိုက်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်က ကူညီသူတို့၏ လည်ပင်းကို သိုင်းဖက်ထားပါ။ ကူညီသူ - ပထမအဆင့် လူနာကိုခူးပေါ်တင်ပါ။ ဒုတိယအဆင့်ဖြည်းဖြည်းခြင်း မတင်ပြီးရပ်ပါ။ ပြီးလျှင် နှစ်ယောက်တစ်ပြိုင် နက်တည်း လမ်းလျှောက်သွားပါ။



နည်းလမ်း ၃။ လူနာသည် ပြင်းထန်စွာဒဏ်ရာရထားခြင်း၊ အရိုးအဆစ်များ ကျိုးခြင်းမရှိသည့်အခါတွင် တွဲလျှောက်သည့်နည်းကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

၃။ ကူညီသူ သုံးယောက်ဖြင့် လူနာကိုသယ်ခြင်း

နည်းလမ်း ၁။ လူနာမှာ သတိလစ်နေသည့်အခြေအနေတွင် ကုတင်ပေါ်သို့မတင်ရမည် သော်လည်းကောင်း၊ လမ်းကျဉ်းများကို ဖြတ်သန်းသွားရမည့်အခြေအနေတွင် သော်လည်းကောင်း ဤနည်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ကူညီသူ ၃ယောက်မှာ ခူးတစ်ဖက်တည်းစီ တတန်းတည်းထောင်ပါ။ လက်ဖြင့်လူနာ၏အောက်ဘက်မှ မတင်ပြီး လူနာ၏မိမိသယ်ရမည့်အပိုင်းကို သေချာစွာ မတင်ပါ/ချီတင်ပါ။

ပထမအယောက် - လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို

လူနာ၏လည်ပင်းအောက်နှင့်အနောက်ဘက်အပေါ်ပိုင်းကိုပွေ့ချီတင်ပါ။

ဒုတိယအယောက် - လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို လူနာ၏ကျောဘက်အောက်မှလှုံ့ချီတင်ပါ။

တတိယအယောက် - လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို လူနာ၏ခြေအောက်မှမတင်ပါ။

၎င်းလူဦးအနက်မှအားအနည်းဆုံးသူကိုတတိယနေရာတွင်ထားပါ။တတိယနေရာသည်လူနာ၏အလေးချိန်အပေါ်ဆုံးအပိုင်းဖြစ်သည်။ထိုဒုယောက်အနက်မှတစ်ယောက်မှာအသံဖြင့်ဦးဆောင်အချက်ပေးရမည် ။ ကြမ်းပြင်မှခူးပေါ်၊ ခူးပေါ်မှမှတ်တပ်ရပ်ပြီး ထမ်းစင်(သို့) ကုတင်သို့တင်သည်အထိ အတူတကွတညီတည်း လုပ်ဆောင်ရမည်။ လူနာကိုကုတင်ပေါ်သို့ချရာတွင်လည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်း တဆင့်ပြီးတဆင့် ဖြည်းဖြည်း ချင်း ချရပါမည်။



နည်းလမ်း ၂။ ဤလူဥပဒေဖြင့်သယ်ဆောင်နည်းကို လူနာမှာ ပက်လက်အိပ်၍သော်လည်းကောင်း၊ မှောက်ရက်အိပ်၍သော်လည်းကောင်းလူနာ၏ မေးစေ့ကိုမြင့်မြင့်မတင်ပေးခြင်းဖြင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပွင့်အောင် လုပ်ပေးပါ။

၁။ အခြေခံသူနာပြု ၂ ယောက်မှ လူနာ၏နဘေးတဖက်စီတွင်ခူးထောက်၍ တဖက်မှလူနာကျောအား ဖေးမပေးပြီး တဖက်မှ လူနာအားခူးဘက်မှသူနာပြုစုမှုပေးပါ။

၂။ အခြေခံသူနာပြုပထမလူမှ လူနာ၏ဦးခေါင်းပိုင်းနှင့်ပုခုံးကို ထိန်းမပေးပါ။ ကျန်လက်တစ်ဖက်က လူနာ၏ ကျော ဘက်ကို ဖေးမပေးပါ။

၃။ အခြေခံသူနာပြု ဒုတိယလူက ပထမသူနာပြု၏ တဖက်တွင်နေပါ။ လူနာ၏ကျောဘက်ကိုဖေးမပြီး ပထမ သူနာပြုလက်ကို ဖေးကိုင်ထားပေးပါ။ ကျန်လက်တစ်ဖက်က လူနာ၏တင်ပါးအောက်မှ ဖေးမပေးပါ။

၄။ အခြေခံသူနာပြု တတိယလူမှ လက်တစ်ဖက်ကို လူနာ၏ပေါင်ရင်းအောက်ရှိတင်ပါးကို ဖေးမထားသော ဒုတိယသူနာပြု၏လက်ကို ဖမ်းကိုင်ထားပါ။ ကျန်လက်တစ်ဖက်မှ လူနာ၏ခူးအောက်ဘက်ကို ဖေးမထားပါ။

၅။ ပထမလူနှင့်ဒုတိယလူတို့၏ လက်များသည် လူနာ၏ကိုယ်အပေါ်ပိုင်းမှ တဖက်စီကိုင်ထားပြီး သူနာပြုမှ အချက်ပေးသည့်အခါ တပြိုင်တည်းသယ်မရမည်။

အရိုးမာကျိုးခြင်း၊ ခြေတောက်ကျိုးခြင်းအတွက် အခြေခံသူနာပြု

အရိုးကျိုးသည့်အခါ လုပ်ရှားမှုအတွက် နာကျင်မှုသက်သာစေရန် ကျပ်ထုတ်စည်းနည်းကို ခဏသုံးရမည်။ ကျပ်စည်းထားသည့်အရာဝတ္ထုသည်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ဖိအားကြောင့် မနာကျင်ရလေအောင် အရမ်းမမာလွန်း မပျော့လွန်းသောအရာ ဖြစ်ရမည်။ အထူးသဖြင့် အဆစ်နေရာများတွင် ထိန်းထားနိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သည်။

အစဦးပိုင်းအနာအား စောင့်ရှောက်ခြင်း

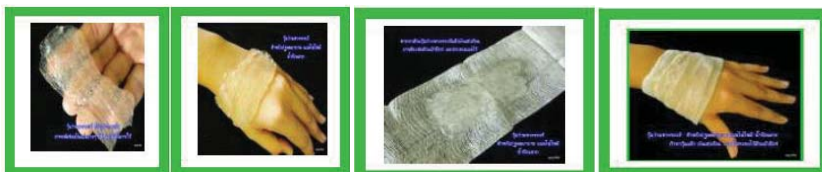
၁။ ယောင်ရမ်းညှိမဲခြင်း

၁) ၂၄နာရီအတွင်း အနာကို ၄အောင်စထက်မနည်း အပူချိန်ဖြင့်ကပ်ရမည်။ နှိပ်သည့်အခါ တစ်ကြိမ် ၁၅ မိနစ်ထက် မကျော်စေရပါ။ တနေ့ကို ၁၅ မိနစ် ၆ ကြိမ်အထိ နှိပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ရေအေးအဝတ်ဖြင့်သွေးတိတ်ရန်အရောင်သက်သာရန်နာကျင်မှုသက်သာရန်ပေါ့ပေါ့လေးနှိပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

၂) ၂၄ နာရီကြာပြီးချိန်တွင် အနာနေရာအား ပူနွေးစေရန် ရေနွေးဖြင့်သော်လည်းကောင်း အဝတ်ပူဖြင့် သော်လည်းကောင်း ဆေးဖြင့်သော်လည်းကောင်း တစ်နေ့လေးကြိမ် အပူပေးပါ (အပူကြပ်သည့်အခါ တစ်ကြိမ် မိနစ် ၃၀ အထိ မကြာစေရပါ) ညောင်းညာနာကျင်မှုများအား ဖြေလျှော့ပေးပါ။ ယောင်ယမ်းမှုအားလျှော့စေကာ ကြွက်သား ပြေလျှော့မှုများဖြစ်လာပြီး သွေးလည်ပတ်မှု မှန်ကန်မှုများ ဖြစ်လာမည်ဖြစ်သည်။

၃) ပထမ၂၄နာရီအတွင်းတွင်ဆေးပူသို့မဟုတ် ပူနွေးသောအရာများဖြင့် မထုပ်ရ(မကြပ်ပေးပါနှင့်)

၂။ မီးလောင် ရေပူလောင်အက်ရာ



3. ထိခိုက်ရှနာ၊ စူးရှ၊ ပေါက်ကွဲ ဒဏ်ရာများ

၁) သံစူးရှမိခြင်း သို့မဟုတ် အရာတစ်ခုခု စူးရှခြင်းခံရပါက ၎င်းသံ သို့မဟုတ် စူးဝင်နေသောအရာအား အရင်ဆုံး ထုတ်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

၂) ဒဏ်ရာအားဆားရေ သို့မဟုတ် ဟိုက်ဒရိုဂျင် သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် သန့်စင်ပြီး အနာအား အခြောက်ခံထားပါ။

၃) ဒဏ်ရာအတွင်းရှိ သဲမြေများ၊ ကျောက်များအား ဖယ်ရှားပါ။

၄) အနာကပ်ဖြင့်ပိတ်၍ ရောဂါပိုးမဝင်အောင် ကာကွယ်ပါ။ အနာတွင်ရောဂါပိုး ဝင်/မဝင် စစ်ဆေးပါ။ ဖလိုဗီဒိုအိုင်အိုဒင်း ကဲ့သို့သော အနာကျက်ဆေးများ မထည့်ရပါ။

၅) ဒဏ်ရာအား မစေးကပ်သောပတ်တီးဖြင့် သို့မဟုတ် ဆေးပလာစတာဖြင့် ပိတ်ပါ။

၆) အနာနေရာတွင် နာကျင်မှုဖြစ်ပါက အကိုက်ခံပျောက်ဆေးသောက်ပါ။ အနာဒဏ်ရာများပါက (အနာ နက်ခြင်း၊ ကျယ်ခြင်း၊ အရိုးထိခြင်း၊ အရိုးကိုမြင်နေရခြင်း) သွေးထွက်ရပ်တန့် စေရန် ပိတ်ချုပ်ရန် ဆရာဝန်ဆီသွားပါ။

နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်းအတွက်

၁) ခေါင်းမော့ထားစေ၍ ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်စေပါ။ ခေါင်းအောက်တွင် ခေါင်းအုံးထားပေးပါ။

၂) စိတ်သက်စေရန်ချောပါ။ အသက်ရှည်ရှည်ရှူစေပါ။ (စိတ်လှုပ်ရှားလျှင် သွေးပိုထွက်နိုင်သည်)

၃) ပါးစပ်ဖြင့်အသက်ရှူစေ၍ နှာခေါင်းအား လက်ဖြင့်ဖိညှစ်ထားပေးပါ သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းသောအဝတ်ဖြင့် နှာခေါင်းဝအား ပိတ်ဆို့ထားပါ။

၄) ရေခဲသို့မဟုတ် အအေးပိုင်းအား နှာခေါင်းရင်းနှင့် နဖူးပေါ်တွင် တင်ထားပေးပါ။

၅) သွေးမတိတ်ပါက ဆရာဝန်ဆီအမြန်သွားပါ။

၆) မကြာခဏဖြစ်တတ်ပါက ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သွေးတိုးနေခြင်း သို့မဟုတ် အခြား ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဆေးနှင့် တိုင်းရင်းဆေးဖက်ဝင်များ အသုံးပြုခြင်း

ဆေးဆိုသည်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာအား ဓါတ်ပြုသော ဓါတုပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ကျန်းမာစေရန် ပံ့ပိုးကုသမှုများနှင့် ရောဂါ စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ဆေးများကို အုပ်စုကြီး ၄ စု ခွဲခြားသိရှိနိုင်ပါသည်။

၁) အရင်းအမြစ်အားကြည့်၍ ခွဲခြားပါက ၂ မျိုး ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။ ဓါတုဗေဒဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ဆေးဝါး များနှင့် သဘာဝဆေးဖက်ဝင် ပစ္စည်းများဖြစ်သော ဂျင်း၊ ပဒဲကော၊ စပါးလင်၊ ပင်စိမ်းနှင့်သလဲသီး စသည့်အပြင် တိရစ္ဆာန်မှရသော ဆေးဖက်များဖြစ်သည့် ဂက်ဝံသည်းခြေ၊ ငါးကြီးဆီ စသည့်အပြင် တွင်းထွက်သတ္တုမှရသော မြေဖြူနှင့် ဆား ဆေးဖက်တို့ဖြစ်ပါသည်။

၂) ဆေး၏အစွမ်းအတိုင်း ခွဲမည်ဆိုပါက အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ အဖျားကျဆေး၊ ဓါတ်ပြေဆေး၊ မှိုသတ် ဆေး၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ ပဋိဇီဝဆေး၊ နှလုံးရောဂါဆေးနှင့် သွေးထိန်းများ။

၃) ဆေးဥပဒေအရ ခွဲခြားထားသောဆေးများမှာ ခေတ်ပေါ်ဆေး၊ ရှေးဟောင်းဆေး၊ အန္တရာယ်ရှိသောဆေး၊ အထူးထိန်းသိမ်းရသောဆေး၊ အိမ်သုံးဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးနှင့် ဖြည့်စွက်ဆေးများ။

၄) ဆေးပုံစံအတိုင်း ခွဲမည်ဆိုပါက အမာအုပ်စုတွင် ဆေးလုံး၊ ဆေးတောင့်၊ ငုံဆေး၊ ဆေးမှုန့်၊ ညှစ်ဆေး အပျော့အုပ်စုတွင် ဆေးရည်ကြည်၊ ဆေးရည်အမျိုးမျိုး၊ လိမ်းဆေး၊ နှိပ်နယ်လူးဆေးနှင့် အခြားအုပ်စုတွင် ရှူဆေး၊ ထိုးဆေးများ။

အောက်ပါအကြောင်းများကြောင့် ဆေး၏အန္တရာယ် ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။

၁) ဆေးအားအလွန်အကျွံ အသုံးပြုခြင်း။

၂) ဆေး၏ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး။ ဆေးတိုင်းတွင်အကျိုးနှင့်အတူ အပြစ်များလည်း တွေ့ရှိပါရှိပါသည်။ ဥပမာ - နားအူနိုင်သည်၊ မူးနိုင်သည်၊ အဆိပ်ဖြစ်နိုင်သည်၊ ကျောက်ကပ်နှင့် မျက်စိအာရုံထိခိုက်နိုင်သည်၊ ကိုယ်ခံအားကျနိုင် သည်၊ သွေးပေါင်ကျနိုင်သည်။ ကလေးများကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် သန္ဓေသားအတွက် အထူးသတိထားရပါမည်။

၃) ဆေးနှင့်မတည့်ခြင်း

၄) ဆေးသုံးစွဲမှုမှ မှားယွင်းခြင်းကြောင့် ဆေးမတိုးခြင်း

၅) ဆေးစွဲလမ်းခြင်းနှင့် မှားယွင်းစွာသုံးခြင်း။ ဥပမာ - ပိုးသတ်ဆေးအား အဖျားကျဆေးအဖြစ် အသုံးပြုခြင်း။

၆) ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဆေးနှစ်မျိုးဝင်ရောက်ချိန်တွင် ဆေးနှစ်မျိုးစလုံးအပြိုင် အစွမ်းပြခြင်းကြောင့် ဆေး ကုသမှု မအောင်မြင်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

၇) မျိုးရိုးဗီဇ၏ ချွတ်ယွင်းမှုတစ်ခုခုကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်သည်။ ဥပမာ - အင်ဒိုင်း G-6-pD မွေးရာပါမျိုးရိုး ချို့ယွင်းမှုကြောင့် အယ်ဒိုင်းဗီဇဖာများဖြစ်ပါက သွေးနီဥအကြည်များ ပေါက်ကွဲနိုင်သည်။ ခူလာရောဂါဖြစ်ပါက မတည့်သောအစားအစာများစားမိခြင်း သို့မဟုတ် အရက် ဘီယာများသောက်မိပါက ရောဂါပြန်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါ သည်များ သန္ဓေတားဆေးစားပါက သွေးတွင်းသကြားဓါတ် ပိုများလာနိုင်ပါသည်။

ဆေးအသုံးပြုခြင်းအန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်ခြင်း

၁) မိမိ၏ ကျန်းမာရေးအလုံးစုံကို ဆရာဝန်များထံပြောပြပါ။ ကျွမ်းကျင်သူ ဆေးပေးသူကိုပြောပါ။ ဥပမာ - ရောဂါခံများအကြောင်း၊ မိမိနှင့်မိသားစုဝင်များ၏ ဓါတ်မတည့်ခြင်းအကြောင်း၊ ဓါတ်မတည့်ခြင်းပြလက္ခဏာများ ရှိပါက ဆရာဝန်အားပြောပြပါ။

၂) အသုံးပြုသောဆေး၏ အရည်အသွေး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးပမာဏ အသုံးပြုအချိန်ကာလများ သိအောင် အကောင်းဆုံးလေ့လာပါ။

၃) ဆေးအညွှန်းကို သေချာဖတ်၍ စနစ်တကျလိုက်နာပါ။

၄) ဆေး၏ကွာဟချက် အပြုအမူများ ရှောင်ကျဉ်ပါ။

၅) ဆေး၏အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုစစ်ဆေးပါ။ ဆေးသုံးမှု၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကို စစ်ဆေးပါ။

၆)ဆေး၏ဘေးများအားလူထုကိုသိစေပါ။ဆေးဝယ်သောက်မည်ဆိုပါကဆေးကိုအရင်သိအောင် လုပ် ပါ။ ဆေးဆိုင်မှ တွဲပေးလိုက်ခြင်းမျိုး မဖြစ်ပါနှင့်။ ၎င်းတွဲဆေးများထဲတွင် အန္တရယ်ရှိသောဆေးများ ပါဝင်နေနိုင်သည်။

၇)ဆေးဆိုင်မှအန္တရာယ်ရှိဆေးများ လက်လွှတ်စပယ် အလွယ်မရောင်းရန်နှင့် ဆေးဝယ်သူအား မိမိဆေး အတွက် တာဝန်ယူစေရန်ဆေးဆိုင်သို့ အကြံဉာဏ်ပေးပါ။

၈) မလိုအပ်ပါက ဆေးမတိုးပါနှင့်။ ရောဂါဖြစ်သူများ အစားအသောက်အနံ့အနပ်များအတွက် ဆေးနှင့်မတည့်ခြင်းအန္တရာယ်ရှိနိုင်ပြီး အသည်းထဲရောဂါပိုးဝင်ခြင်း သို့မဟုတ် အော့စ်ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းနှင့် အာရုံကြော ထိခိုက်နိုင်ခြင်းတို့ ကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဆေးများအား စနစ်တကျထားသို့ခြင်း

၁။ ခလေးလက်မမှီသောနေရာတွင်ထားပါ။

၂။ မစိုစွတ်သောနေရာ ဖြစ်ရပါမည်။

၃။ မီးဖိုချောင် ရေချိုးခန်း သစ်ပင်တို့ နှင့်ဝေးရာမှာ သိမ်းဆည်းပါ။

၄။ ဆေးဗီရိုအားသီးသန့်ခွဲခြား၍စနစ်တကျရှိစေပါ။အတွင်းသုံးဆေးအပြင်ဆေးများခွဲပြီးအန္တရာယ်ရှိသောဆေးများ အလွယ်တကူ ယူမှာသုံးစွဲခြင်းမဖြစ်စေရန် သိမ်းဆည်းပါ။

၅။ အတွင်းသို့ ဆေးများအား အရောင်ခွဲ၍ သောက်ဆေးအဖြစ် အညွှန်းရေး ခွဲထားပါ။

၆။ အပြင်သုံးဆေးအား အနီရောင်အညွှန်းတပ်၍ အပြင်သုံးဆေးဖြစ်သည် မသောက်ရဟူ၍ရေးပါ။

၇။ အလင်းရောင်မထိသော နေရာတွင်သိမ်းဆည်းပါ။

အာနိသင်ပြယ်သောဆေးများအား အကဲခတ်ခြင်း

- ဆေးရည်သည်အရောင်ပြောင်းလာနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် မူလပုံစံမဟုတ်ဘဲ ပြောင်းနေလိမ့်မည်။
- မျက်စင်းဆေးရည်သည် နောက်လာပြီးအရောင်ပြောင်းလာသည်။
- ဆေးလုံးသည် ဆေးလုံးပွဲနေခြင်း ကွဲနေခြင်း အရောင်ပြောင်းနေခြင်းများ ဖြစ်နေလိမ့်မည်။
- ဆေးတောင့်ဆိုလျှင် ကွဲခြင်း ဖောင်းလာခြင်း အထဲတွင်ရှိသော ဆေးအရောင်များပြောင်းလဲခြင်း

တိုင်းရင်းဆေး / ဆေးဖက်ဝင်

တိုင်းရင်းဆေးအား 2525ခုနှစ် အဘိဓာန်ဖွင့်ဆိုချက်တွင် တိုင်းရင်းဆေးဖြစ်ရန် ပြုလုပ်သော ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ၊ တိုင်းရင်းဆေးများသည် သဘာဝမှဖော်စပ်ပြီး လူသားတို့အတွက်အကျိုးပြုသည်။ အထူးသဖြင့် ကျန်းမာရေး ကောင်းစေခြင်း ကျန်းမာအောင်ပံ့ပိုးပေးခြင်းနှင့် ရောဂါကုသခြင်းပေးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ တိုင်းရင်းဆေး ဥပဒေတွင် သဘာဝအပင်၊ တိရိစ္ဆာန်နှင့် ဓါတုပစ္စည်းများမှ ဖော်ထားသော ဆေးများအားခေါ်၍ ရောဂါပျောက်ကင်းရန်၊ အားဖြည့်ရန် သို့မဟုတ် အဆိပ်ဖြေရန် ဆေးဘက်ဝင်၂ မျိုးနှင့်အထက် ပေါင်းစပ်ပါက ဆေးဟုခေါ်ဆိုသည်။

ကျန်းမာရေးအလုပ်အတွင်းသုံးသော တိုင်းရင်းဆေး၊ ဆေးဖက်ဝင်များ

အခြေခံကျန်းမာရေးတွင် တိုင်းရင်းဆေးဖက်ဝင်များအား သဘာဝမှဖြစ်သောသို့မဟုတ် စိုက်ပျိုးသော အရာကို အပိုင်းလေးပိုင်းခွဲ၍ သတ်မှတ်ပါသည်။ အမြစ်၊ ပင်စည်၊ အရွက်နှင့်အသီး သို့မဟုတ် အဖူးအပွင့်တို့ မှ ကျန်းမာရေး ကောင်းစေရန် ရောဂါကုသရန်ဖော်စပ်ထားသည်များအား ခေါ်ဆိုပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေး ဆေးဘက်ဝင် ၆၆ မျိုးရှိပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးအသုံးပြုခြင်း အိမ်များတွင်သုံးသော တိုင်းရင်းဆေး သို့မဟုတ် ဓာတ်စာများ

ယခုကာလတွင် လူတို့သည် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေနိုင်သောအစားအစာများ စားသုံးမိကြသည်။ ဥပမာ - တူးနေသော အသားကင်များ၊ ဝိုးသတ်ဆေးပါသောသစ်သီးဝလံများ၊ အရက်၊ အသားချဉ်ထုပ်များ၊ ဆေးသုတ်အသား ခြောက်များ၊ မသိုးအောင်ထည့်ထားသော ဆေးများကြောင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ မည်သို့ပင် ဆို စေကာမူ သစ်ပင်များတွင်လည်း အယ်တီအွတ်စီဒင် (သို့) ကင်ဆာတွန်းလှန်နိုင်သော စွမ်းအားများ တွေ့ရှိရပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကင်ဆာရောဂါအား ထုတ်ပယ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းဗီတာမင်ဓါတ်ပါသော ဗေတာ၊ ခါရိုတီနှင့် ခါထီနော်ဓါတ်ပါသော အသီးအရွက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

အာဟာရဓါတ်	အိမ်များတွင်သုံးသော တိုင်းရင်းသား သို့မဟုတ် ဓာတ်စာများ
ပရိုတင်း (အသားဓါတ်)	ပဲပုပ်၊ ဘိုလံတောင်ပဲ၊ မာလာဖူး၊ ဇီးဖြူရွက်၊ ဒန့်၊ ဒလွန်ရွက်၊ မယ်ဇလီရွက်၊ တမာခါးရွက်၊ သျားဖြူရွက်၊ ဟင်းနုနယ်၊ မကျည်းရွက်၊ ငှက်စွပ်မို့၊ ကင်းမုံရွက်
ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ် (ကယ်လိုရီ)	ပဲပုပ်၊ ဘိုလံတောင်ပဲ၊ သာဂူ၊ မယ်ဇလီ၊ ကရဝေးရွက်၊ ပိန်းပင်၊ ခံတက်ရွက်၊ ပိန်းကြာဥဖျော်ရည်၊ မာလာဖူး၊ မယ်ဇလီပန်း၊ တမာခါး၊ မကျည်းရွက်၊ စက်ပူရွက်
ဗီတာမင် အေ	ကင်းမုံရွက်၊ စက်ပူရွက်၊ သျားဖြူရွက်၊ ခရမ်းချဉ်သီးငယ်၊ ဒန့်၊ ဒလွန်ရွက်၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ မြင်းခွာရွက်၊ ရွှေဖရုံသီး / အရွက်၊ မဲဇလီ၊ ဇီးဖြူရွက်၊ ရဲယိုရွက်၊ မာလာဖူး၊ ခံတက်ရွက်၊ ဆလတ်ရွက်၊ ချူရွက်
ဗီတာမင် ဘီ 1	ငရုပ်သီးစိမ်း၊ ဘိုလံတောင်ပဲ၊ ရှမ်းနံနံရွက်၊ ရဲယိုရွက်၊ ဇီးဖြူရွက်၊ မြင်းခွာရွက်၊ ဓါတ်သလွန်ရွက်၊ ပဲပုပ်၊ ခရမ်းကစောသီး၊ ကင်းမုံရွက်၊ ပင်စိမ်းရွက်(အယဉ်)၊ ကစွန်းဥ၊ သာဂူ၊ ရွှေဖရုံရွက်၊ ဖက်စွပ်မို့၊ မျှစ်၊ ပေါက်ပန်းဖြူ၊ ခံတက်ရွက်၊ တမာခါးရွက်
ဗီတာမင် ဘီ 2	ဒန့်၊ ဒလွန်ရွက်၊ စက်ပူရွက်၊ မဲဇလီရွက်၊ ကရဝေးရွက်၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ ပင်စိမ်းရွက်၊ ငှက်စွပ်ပန်း၊ ခံတက်ရွက်၊ ပင်စိမ်းရွက်(အယဉ်)၊ ရှမ်းနံနံရွက်၊ ရွှေဖရုံရွက်၊ ပိန်းပင်၊ ရဲယိုရွက်၊ ဘိုလံတောင်ပဲ၊ မကျည်းရွက်၊ ခရမ်းကစောသီး
ဗီတာမင် c	မဲဇလီ(အစိမ်း)ကိုချင်စင်သီး၊ ဒန့်၊ ဒလွန်သီးနှင့်အရွက်၊ စက်ပူရွက်၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ ငွေးသီး၊ ဇီးဖြူရွက်၊ ရဲယိုရွက်၊ တမာခါးရွက်၊ ပူစီနာ၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ပေါက်ပန်းဖြူ၊ ငှက်စွပ်ပန်း၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ ကင်းမုံရွက်
ကယ်စီရမ်	သျားဖြူရွက်၊ ရဲယိုရွက်၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ ပင်စိမ်းရွက်၊ ဓါတ်သလွန်ရွက်၊ ချူရွက်၊ ခရမ်းကစောသီး၊ ငရုပ်သီးစိမ်း၊ စက်ပူရွက်၊ မျှစ်၊ ပူစီနာ၊ ဆလတ်ရွက်၊ ပင်စိမ်းရွက်(အယဉ်)၊ မြင်းခွာရွက်၊ မာလာဖူး၊ ကင်းမုံရွက်၊ ရေထိကရုံး
ဖော့စဖရပ် (မီးစုန်းဓါတ်)	ဘိုလံတောင်ပဲ၊ ခရမ်းကစောသီး၊ တောဟင်းချိုရွက်၊ ပဲပုပ်၊ မဲဇလီရွက်၊ သျားဖြူရွက်၊ ဒန့်၊ ဒလွန်ရွက်၊ ရဲယိုရွက်၊ ဟင်းနုနယ်
သံဓါတ်	ခရမ်းကစောသီး၊ ပဲလင်းမွေသီး၊ သျားဖြူရွက်၊ ရှမ်းနံနံ၊ မြင်းခွာရွက်၊ ချူရွက်၊ မဲဇလီ၊ ရဲယိုရွက်
နိုင်းယာစင်	သပြေသီး၊ မာလာဖူး၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ကင်းမုံရွက်၊ ဒန့်၊ ဒလွန်ရွက်၊ ငွေးသီး၊ ဟင်းနုနယ်၊ ဘိုလံတောင်ပဲ၊ ပိန်း၊ ဂျင်း၊ ပေါက်ပန်းဖြူ

အပိုင်း (၇)

အခြေခံကျန်းမာရေးသုံး ဆက်သွယ်ရေး

ရည်ရွယ်ချက်

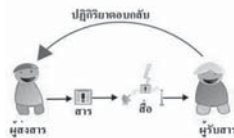
- ၁။ ဆက်သွယ်ရေး၏ အရေးပါပုံများကို သိလာစေရန်နှင့် အခြေခံကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကြား မှန်ကန်စွာ ဆက်သွယ်မှုပြုလုပ်နိုင်ရန်။
- ၂။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားလူထုအတွင်းအခြေခံကျန်းမာရေးအကြောင်းများကိုတစ်ဆင့်မျှဝေပေး နိုင်ရန်။
- ၃။ ကျန်းမာရေးအကြောင်း သရုပ်ပြဆက်သွယ်နိုင်ရန် (သရုပ်ဖော်နိုင်ရန်)။

အကြောင်းအရာ

ဆက်သွယ်ရေး၏ အဓိပ္ပါယ်

ဆက်သွယ်ရေး (Communication) ဆိုသည်မှာ နည်းလမ်းတစ်ခုခုအား အသုံးပြု၍ သတင်း၊ အသိပညာ၊ အတွေ့အကြုံ၊ ခံစားချက်၊ အမြင် စသည့်အချက်အလက်တစ်ခုခုအား ပေးပို့ခြင်းဖြစ်သည်။

ဆက်သွယ်ရေးပုံစံ



ဆက်သွယ်မှု၏ အရေးပါပုံများ

1. ဆက်သွယ်ရေးသည် အသက်အရွယ်အပိုင်းခြားနှင့် ကျား/မ မရွေးလူသားတိုင်းအတွက် မဖြစ်မနေပါဝင်နေ သော အချက်ဖြစ်သည်။ ယနေ့လျင်မြန်စွာပြောင်းလဲနေသော လူမှုပတ်ဝန်းကျင် အထူးသဖြင့်သတင်းမီဒီယာ အပိုင်းတွင် ဘဝနေထိုင်မှုဘဝအတွက် မပါမဖြစ်သောအကြောင်းအရာ တစ်ခုဖြစ်သည်။
2. ဆက်သွယ်မှုသည်လူနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်အကြားအပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုဖြစ်ပြီးပတ်ဝန်းကျင်လူထု အတွင်း ကောင်းမွန်သော နားလည်မှုရှိစေရန် ဆက်ဆံခြင်းဖြစ်သည်။
3. ဆက်သွယ်ရေးသည် လူနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်အကြား စာရိတ္တကျင့်ဝတ် သိပ္ပံနည်းပညာစသည်များအား တိုးတက် လာစေသော အဓိကအချက်ဖြစ်သည်။

ဆက်သွယ်ရေးတွင် ပါဝင်သောအရာများ

1. စေလွှတ်သူ(ပေးပို့သူ)
2. သတင်းအချက်အလက်
3. လမ်းကြောင်း
4. လက်ခံသူ

ဆက်သွယ်ရေး အခြေခံမူများ

1. ဆက်သွယ်ရေးအောင်မြင်လိုသူများသည် ဆက်သွယ်ရေးပညာရပ်ကို သိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ စိတ်ပညာ တတ်မြောက်ရန်လိုအပ်ပြီး သိခြင်း၊ မှတ်ခြင်း၊ လေ့လာခြင်းများသည် ဆက်သွယ်ရေးအတွက် အရေးပါသည်။

2. ဆက်သွယ်ရေးလေ့လာသူများသည်ဆက်သွယ်ရေးသောနှင့်ပတ်သက်သောဆက်သွယ်ရေးလိုအပ်ချက်များအားသိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ဆိုလိုသည်မှာဆက်သွယ်ရေးနှင့်ပတ်သက်သောပတ်ဝန်းကျင်အား သိနေမှ သာလျှင် ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပါယ်ကို နားလည်လွယ်မည်ဖြစ်သည်။
3. ရည်ညွှန်းကိုးကားမှုများအား သိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ လူသားတိုင်းတွင် အသိ၊ သဘောထား၊ တန်ဖိုးထားမှု၊ ပတ်ဝန်းကျင်အတွေ့အကြုံစသည်ဖြင့် နောက်ခံကြောရိုးများ ကွာခြားပါသည်။ မိမိနှင့်သင့်တော်နှီးစပ်သောရည်ညွှန်းကိုးကားချက်များလေ့လာပါကဆက်သွယ်ရေးပညာလေ့လာရန် ပိုမိုလွယ်ကူစေလိမ့်မည်။
4. ပေးပို့သူမှရည်ရွယ်ချက်ပြတ်သားခြင်း သင့်တော်သောလမ်းကြောင်းများအသုံးပြုခြင်း၊ လက်ခံသူမှကျွမ်းကျင်၍ ရည်ရွယ်ချက်တူပါက ဆက်သွယ်ရေးအောင်မြင်ပါသည်။
5. ပေးပို့သူနှင့်လက်ခံသူများကြား ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများရှိပါက ဆက်သွယ်ရေးကိုချောမွေ့စေပါသည်။ လွယ်ကူခြင်း၊မြန်ဆန်ခြင်း၊ရည်ရွယ်ချက်ကိုအကောင်အထည်ဖော်နိုင်ခြင်းတို့နှင့်အခက်အခဲတစ်စုံတစ်ရာ ရှိပါက အချိန်မှီပြင်ဆင်နိုင်ပါသည်။
6. ကျွမ်းကျင်မှုထည့်ရန်သတိပြုပါ။ဘာသာစကားတိုင်းသည် လူသားတိုင်းအတွက် ဆက်သွယ်ရေးတွင်အဓိကကျသောအချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ဆက်သွယ်သူများအားဘာသာစကားလေ့လာမှုများပါဝင်ပြီး ၎င်းဘာသာ စကားအသုံးပြုရာတွင် ကာလဒေသအကြောင်းအရာနှင့်လမ်းကြောင်း သင့်တော်မှုရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။
7. လှုပ်ရှားမှုများ၊တုန့်ပြန်မှုများအား အမြဲတမ်းသတိပြုခြင်းသည် ဆက်သွယ်မှုကိုသုံးသပ်ခြင်းပင်ဖြစ်ပြီး ဆက် သွယ်ရေးအခြေအနေ အဖြေရလဒ်အား သိနိုင်ခြင်းနှင့် ရည်ရွယ်ချက်အတိုင်းဖြစ်မဖြစ် သိရှိနိုင်ပါသည်။

ဆက်သွယ်ရေး၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်

1. အသိပေးမှု (inform)
2. သင်ကြားပို့ချမှု(teach or education)
3. ဖျော်ဖြေမှု (please of entertain)
4. တင်ပြမှု (propose or persuade)
5. သင်ယူမှု (learn)

ဆက်သွယ်ရေးအမျိုးအစားများ

ဆက်သွယ်ရေးတွင်ပါဝင်သော အမျိုးအစားပေါင်းမြောက်များစွာရှိပါသည်။ ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ကိုက်ညီမှု ရှိသော အမျိုးအစားများကို အောက်ပါအတိုင်း ရွေးချယ်စုစည်းပေးထားပါသည်။

အကြောင်းအရာ	ဆက်သွယ်ရေးအမျိုးအစား	နမူနာ
1.ဆက်သွယ်ရေး ပြုလုပ်သူ အရေအတွက်	1.1 တစ်ကိုယ်ရေ ဆက်သွယ်မှု	<ul style="list-style-type: none"> • မိမိဖာသာ စကားပြောခြင်း • တွေးခေါ်စဉ်းစားခြင်း • သီချင်းဆိုခြင်း/နားထောင်ခြင်း • အလုပ်ကို သတိရခြင်း
	1.2 လူအချင်းချင်း ဆက်သွယ်မှု	<ul style="list-style-type: none"> • လူနှစ်ဦးနှင့်အထက် ပြောဆိုခြင်း • စကားပြောခြင်း • စာရေးခြင်း • ဖုန်းဆက်ခြင်း • အသေးစားအစည်းအဝေး စသည်ဖြင့်

အကြောင်းအရာ	ဆက်သွယ်ရေး အမျိုးအစား	နမူနာ
	1.3 အုပ်စုကြီးအတွင်း ဆက်သွယ်မှု	<ul style="list-style-type: none"> • အစည်းအဝေးအတွင်း ဆက်သွယ်မှု • မဲရွေးချယ်မှုအကြောင်း ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်း • လူမှုရေးရာဌာနများတွင် ပြောဆိုခြင်း • အစည်းအဝေးအတွင်း ဆွေးနွေးခြင်း • ပညာရပ်များ ပို့ချခြင်း(ကျောင်းတွင်)
	1.3 အုပ်စုကြီးအတွင်း ဆက်သွယ်မှု	<ul style="list-style-type: none"> • အစည်းအဝေးအတွင်း ဆက်သွယ်မှု • မဲရွေးချယ်မှုအကြောင်း ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်း • လူမှုရေးရာဌာနများတွင် ပြောဆိုခြင်း • အစည်းအဝေးအတွင်း ဆွေးနွေးခြင်း • ပညာရပ်များ ပို့ချခြင်း(ကျောင်းတွင်)
	1.4 အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ဆက်သွယ်မှု	<ul style="list-style-type: none"> • ကုမ္ပဏီအတွင်း ဆက်သွယ်မှု • အစိုးရအဖွဲ့အစည်းအတွင်း ဆက်သွယ်မှု • အလုပ်ရုံတွင် ဆက်သွယ်မှု • ဘဏ်တွင် ဆက်သွယ်မှု • စသည်ဖြင့်
	1.5 လူထုအတွင်း ဆက်သွယ်မှု	<ul style="list-style-type: none"> • သတင်းအချက်အလက်များဖြန့်ဝေသော ဆက်သွယ်ရေးများ • သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်း • ရေဒီယို • ရုပ်မြင်သံကြား • ရုပ်ရှင် • စသည်ဖြင့်...
2.မျက်နှာမြင်ရသော ဆက်သွယ်မှု	2.1 မျက်နှာခြင်းဆိုင် ဆက်သွယ်မှုများ	<ul style="list-style-type: none"> • မျက်နှာချင်းဆိုင် ဆက်သွယ်ခြင်း • အစည်းအဝေးအတွင်း ဆက်သွယ်ခြင်း • မျက်နှာချင်းဆိုင် မေးမြန်းမှု • စာသင်ခန်းအတွင်း သင်ကြားမှု • အစည်းအဝေးငယ်များ • စသည်ဖြင့်...
	2.2 မျက်နှာချင်းမဆိုင်သော ဆက်သွယ်မှု	<p>ဝါဝင်သောအရာများမှာ</p> <ul style="list-style-type: none"> • သတင်းစာ • ရေဒီယို • ရုပ်မြင်သံကြား • သတင်းအချက်အလက်ပြသော ရုပ်ပြဒီဗီဒီအမျိုးမျိုး • စာ ၊ ကြေးနန်း ၊ ဖက်စ်(FAX) • အင်တာနက် • စသည်ဖြင့်.....
3.ပြန်လည်တုန့်ပြန် ခြင်း	3.1 တစ်လမ်းသွား ဆက်သွယ်ရေး	<p>ဝါဝင်သောအရာများမှာ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ရေဒီယို၊ ရုပ်မြင်သံကြား၊ ဒီဗီဒီ • ကြေးနန်း၊ ဖက်စ်(fax) • ရုပ်ရှင် • စသည်ဖြင့်.....
	3.2 နှစ်လမ်းသွား ဆက်သွယ်ရေး	<p>လူအချင်းချင်း ဆက်သွယ်ရေး</p> <ul style="list-style-type: none"> • အုပ်စုအတွင်း ဆက်သွယ်မှု • အပြန်အလှန်စကားပြောဆို ဆွေးနွေးခြင်း • စသည်ဖြင့်.....

အကြောင်းအရာ	ဆက်သွယ်ရေး အမျိုးအစား	နမူနာ
	3.2 နှစ်လမ်းသွား ဆက်သွယ်ရေး	လူအချင်းချင်း ဆက်သွယ်ရေး <ul style="list-style-type: none"> အုပ်စုအတွင်း ဆက်သွယ်မှု အပြန်အလှန်စကားပြောဆို ဆွေးနွေးခြင်း စသည်ဖြင့်.....
4.ပေးပို့သူနှင့် လက်ခံသူကွဲပြားပုံ	4.1 လူမျိုးခြားဆက်သွယ်ရေး	<ul style="list-style-type: none"> ထိုင်းနိုင်ငံနှင့်နိုင်ငံခြားသား ဆက်သွယ်မှု တရုတ်၊ မလေးရှား၊ အိန္ဒိယ စသည်ဖြင့်.....
	4.2 ဓလေ့ရိုးရာများအကြား ဆက်သွယ်မှု	<ul style="list-style-type: none"> သံရိုးများဖြင့် ဆက်သွယ်စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုများ အစိုးရ၏ကိုယ်စားလှယ်ဖြင့် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုများ ပြောဆိုခြင်း ၊ ရှင်းပြခြင်း စာရေးခြင်း ၊ ဆောင်းပါး စသည်ဖြင့်
5.ဘာသာစကား အသုံးပြုခြင်း	5.1 စကားလုံးအသုံးပြုရသော ဆက်သွယ်မှု	<ul style="list-style-type: none"> ပြောဆိုခြင်း ရှင်းပြခြင်း စာရေးခြင်း ဆောင်းပါး စသည်ဖြင့်.....
	5.2 စကားလုံး အသုံးမပြု ရသော ဆက်သွယ်မှု	<ul style="list-style-type: none"> စကားလုံးအသုံးမပြုရသော ဆက်သွယ်မှု (စကားလုံး) လက္ခဏာပြ ဘာသာစကား၊ ခန္ဓာကိုယ်ပြ ဘာသာစကား၊ ဒေသန္တရ ဘာသာစကား၊ ထိတွေ့မှု ဘာသာစကား၊ လိင်ဘာသာစကား၊ အရာဝတ္ထု ဘာသာစကား၊ မွေးစား ဘာသာစကား စသည်ဖြင့်.....

ဆက်သွယ်ရေးတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော အခက်အခဲပြဿနာများ

ဆက်သွယ်ရေးပြဿနာဆိုသည်မှာဆက်သွယ်မှုပြုလုပ်သူနှင့်လက်ခံသူအကြားရည်ရွယ်ချက်အတိုင်းမ
အောင်မြင်ခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ဆက်သွယ်မှုအဆင့်တိုင်းတွင် ပြဿနာများဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

၎င်းအဆင့်များမှာ

1. ဆက်သွယ်မှုမှဖြစ်သော ပြဿနာ။
2. အရာဝတ္ထုပစ္စည်းမှဖြစ်သော ပြဿနာ။
3. သတင်းအချက်အလက်များ သို့မဟုတ် လမ်းကြောင်းမှဖြစ်သော ပြဿနာ။
4. လက်ခံသူမှဖြစ်သော ပြဿနာ။

အသိပညာပေးခြင်း

အသိပညာပေးခြင်းဆိုသည်မှာ အကြောင်းအရာတစ်ခုခုအား ရှင်းလင်းစွာပြောပြမှုကြောင့်
ပတ်ဝန်းကျင်မှ မှန်ကန်စွာ လိုက်နာလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းကို ခေါ်ဆိုပါသည်။

အသိပညာပေးခြင်း နည်းလမ်းများမှာ

1. နားထောင်စေ၍ ရှင်းပြပေးခြင်း
2. စာ၊ ဓါတ်ပုံ၊ ကတ်စက်၊ ဗီဒီယိုများအသုံးပြု၍ နားလည်အောင် ရှင်းပြခြင်း
3. ရှင်းပြ၍ အသိပညာပေးရာတွင် လက်တွေ့ဖြစ်ရပ်များအား ပြသပေးခြင်း
4. တစ်ခြားသူအားပြောပြစေ၍ အသိပညာပေးခြင်း

အသိပညာပေးခြင်းများတွင်

အဆင့် 1 ပြင်ဆင်ခြင်း

1. အကြောင်းအရာသတ်မှတ်ခြင်း
2. ဦးတည်အုပ်စု
3. အကြောင်းအရာများ
4. နည်းလမ်းများရွေးချယ်ခြင်း

အဆင့် 2 အသိပညာပေးခြင်း

1. ရင်းနှီးမှုရှိစေခြင်း
2. အသိပညာပေးခြင်း
3. အသိပညာပေးမည့်နည်းလမ်းများ ရွေးချယ်ခြင်း

အဆင့် 3 နောက်လိုက်လေ့လာခြင်း

အသိပညာပေးခြင်း

အဆင့်(၁) ပြင်ဆင်ခြင်းအဆင့်

- ၁။ အကြောင်းအရာသတ်မှတ်ခြင်း
- ၂။ ဦးတည်အုပ်စုအား ခန့်မှန်းပြင်ဆင်ထားခြင်း
- ၃။ အသိပညာပေးမည့် အကြောင်းအရာအားပြင်ဆင်ခြင်း
- ၄။ အသိပညာပေးမည့် နည်းလမ်းအားရွေးချယ်ခြင်း

အဆင့်(၂) အသိပညာပေးခြင်းအဆင့်

- ၁။ ရင်းနှီးစေခြင်း
- ၂။ အသိပညာပေးခြင်း
- ၃။ ပြီးဆုံးခြင်း

အဆင့်(၃)နောက်လိုက်လေ့လာခြင်း

စည်းရုံးခြင်း

စည်းရုံးခြင်းဆိုသည်မှာ စိတ်ဝင်စားလာအောင် ဆွဲဆောင်ခြင်း နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အတွေးအခေါ် များ ပြောင်းလဲလာစေရန် မိမိ၏အတွေးအခေါ်အား ရပ်ကွက်လူထုမှ လိုက်နာလာစေရန် မိမိလိုချင်သော အကျိုး ရလာဒ်ဖြစ်ပေါ်စေရန် စည်းရုံးခြင်းနည်းလမ်းကို အသုံးပြုသည်။

စည်းရုံးခြင်းနည်းလမ်းများကို အောက်ပါအတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

- ၁။ အကျိုးအကြောင်းများပြော၍ စည်းရုံးခြင်း။
- ၂။ နမူနာကောင်းများပြသ၍ စည်းရုံးခြင်း။

- ၃။ သိသူအားလမ်းညွှန်စေ၍ စည်းရုံးခြင်း။
- ၄။ လက်တွေ့လုပ်စေခြင်းဖြင့် စည်းရုံးခြင်း။
- ၅။ စံပြနမူနာကောင်းအဖြစ်နေထိုင်၍ စည်းရုံးခြင်း။

စည်းရုံးရေးတွင် လုပ်ရမည့်အဆင့် ၃ဆင့်

အဆင့်(၁) ပြင်ဆင်ခြင်းအဆင့်

- ၁။ စည်းရုံးမည့်အကြောင်းအရာများအား သတ်မှတ်ခြင်း။
- ၂။ တွေ့ရမည့်လူအုပ်စုအား ပြင်ဆင်ခြင်း။
- ၃။ တင်ပြမည့်အကြောင်းအရာများအား ပြင်ဆင်ခြင်း။
- ၄။ စည်းရုံးရေးနည်းလမ်း ရွေးချယ်ခြင်း။

အဆင့်(၂) စည်းရုံးရေးပြုလုပ်ပုံ

- ၁။ ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်းအဆင့်
- ၂။ စည်းရုံးခြင်း။
- ၃။ စည်းရုံးမှုပြီးဆုံးခြင်း။

အဆင့်(၃) နောက်လိုက်လေ့လာခြင်း

လူထုအရှေ့ ပြောဆိုခြင်း

ပြင်ဆင်ခြင်းအဆင့်

- ၁။ ပြောမည့်အကြောင်းအရာအား ပြင်ဆင်ခြင်း။
- ၂။ မိမိကိုယ်အား ပြင်ဆင်ခြင်း။
- ၃။ ပစ္စည်းကိရိယာ ပြင်ဆင်ခြင်း။
- ၄။ နေရာ ပြင်ဆင်ခြင်း။

လူထုရှေ့ ပြောဆိုခြင်းအဆင့်

- ၁။ စာရွက်ကြည့်၍ပြောခြင်း (သို့) အမှတ်သားကြည့်၍ ပြောဆိုခြင်း။
- ၂။ လိုအပ်ပါကထပ်မံပြောခြင်း။

သုံးသပ်ခြင်းအဆင့်

- ပြောမည့်အကြောင်းအရာအား နားလည်လွယ်မှု ရှိ/မရှိ
- ပြောမည့်အကြောင်းအရာသည် အကျိုးရှိ/မရှိ
- ပြောမည့်ပုံစံ သင့်တော်မှု ရှိ/မရှိ
- အသုံးပြုသောပစ္စည်း သင့်တော်မှု ရှိ/မရှိ
- နေရာသင့်တော်မှု ရှိ/မရှိ

သရုပ်ပြခြင်း

သရုပ်ပြခြင်းဆိုသည်မှာ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းမှ ဦးဆောင်၍ ရပ်ကွက် လူထု ကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်ကြစေရန် သရုပ်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

သရုပ်ပြမှုတွင်ပါဝင်သော အရေးပါအချက်များ

အဆင့် (၁) ပြင်ဆင်ခြင်းအဆင့်

- သရုပ်ပြမည့်အကြောင်းအရာ ပြင်ဆင်ခြင်း။
- မိမိကိုယ်အား ပြင်ဆင်ခြင်း။
- ရပ်ကွက်လူထုအား ပြင်ဆင်ခြင်း။
- ပစ္စည်းကိရိယာ ပြင်ဆင်ခြင်း။
- နေရာ ပြင်ဆင်ခြင်း။

အဆင့် (၂) သရုပ်ပြခြင်းအဆင့်

- အနေအထားဖန်တီးခြင်း။
- အသေးစိတ်ပြောဆိုခြင်း။
- ပြသခြင်း
- ရှင်းပြခြင်း
- နှေးကွေးစွာပြုလုပ်ပြခြင်း
- ရပ်ကွက်လူထုအား လုပ်ကြည့်စေခြင်း

အဆင့်(၃)သုံးသပ်ခြင်းအဆင့်

အုပ်စုဖွဲ့အစည်းအဝေး

အုပ်စုဖွဲ့အစည်းအဝေးပြုလုပ်ခြင်းသည် အသိပညာဗဟုသုတရရန်၊ အတွေးအခေါ်ရရန်နှင့် အတွေ့အကြုံ ရရန်အတွက် လူများအုပ်စုဖွဲ့၍ စကားပြောကြခြင်း၊ အတွေ့အကြုံဗဟုသုတများ ဆွေးနွေးဖလှယ်ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းမှ အစည်းအဝေးပြုလုပ်နိုင်သည့်အချိန်များမှာ အောက်ပါ အတိုင်းဖြစ်သည်။

- အကြောင်းအရာတစ်စုံတစ်ခုအား ရှင်းပြရန် အသိပေးရန် အတွေးအခေါ်ပြောင်းစေရန်နှင့် တိုင်ပင်လိုမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက အစည်းအဝေးပြုလုပ်နိုင်သည်။
- ပြဿနာဖြေရှင်းလိုခြင်း၊ သုံးသပ်လိုခြင်း၊ စစ်တမ်းကောက်လိုခြင်း (သို့) အကြောင်းအရာတစ်ခုခုအား နားလည်မှုယူလိုသည့်အခါတွင် အစည်းအဝေးပြုလုပ်နိုင်သည်။
- ဆွေးနွေးမှုဖြင့်အတည်ပြုချက်ယူခြင်း၊ လွတ်လပ်စွာဖလှယ်ကြခြင်း၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးစေ တနာ့ဝန်ထမ်းမှ သတ်မှတ်ထားသော အကြောင်းအရာထဲတွင် ငြင်းခုံခြင်း၊ မေးမြန်းခြင်းနှင့် တိုင်ပင်ခြင်းများ လုပ်နိုင်သည်။
- တစ်ခုခုဆောင်ရွက်ရန် လမ်းစဉ်ချမှတ်ခြင်း၊ သတ်မှတ်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ခြင်းများတွင် အစည်းအဝေးပြုလုပ်နိုင် သည်။

အစည်းအဝေးပြုလုပ်ရာတွင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ ဝတ္တရားများ-

- အကြောင်းအရာနှင့်သက်ဆိုင်သူကိုသာ အစည်းအဝေးဖိတ်ခြင်း။
- ဆွေးနွေးသူများစိတ်ဝင်စားမှုဖြစ်စေရန် မေးခွန်းများမေးခြင်းနှင့် အကျိုးရလဒ်များဦးစားပေးခြင်း။
- ဆွေးနွေးသူမပေါ်ပါက တစ်ဦးခြင်းဆီအား မေးမြန်းခြင်းပြုလုပ်ရန်။
- အဓိကအကြောင်းအရာနှင့် ပြဿနာကို ဆွေးနွေးသူအား အသိပေးရန်။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ မည်သူနှင့်အစည်းအဝေး လုပ်မည်နည်း

- ရပ်ကွက်လူထုခေါင်းဆောင်
- ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်း
- ရပ်ကွက်လူထု
- တာဝန်ခံများနှင့် ရပ်ကွက်လူထုခေါင်းဆောင်

အစည်းအဝေးတွင် ပါဝင်သက်ဆိုင်သူ (၂)မျိုးမှာ-

- အစည်းအဝေးပြုလုပ်သူ
- အစည်းအဝေးတက်ရောက်သူ

အစည်းအဝေးပြုလုပ်သူ

အစည်းအဝေးပြုလုပ်သူများမှာ - ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်း (သို့) ရပ်ကွက် လူထုခေါင်းဆောင် (သို့) ကော်မတီအဖွဲ့ဖွဲ့လှုပ်သူများ အောက်ပါတာဝန်များကို လုပ်ဆောင်ရမည်။

၁။အစည်းအဝေးဥက္ကဋ္ဌသည်အစည်းအဝေးတွင်အဆင်ပြေစေရန်လုပ်ဆောင်သူဖြစ်ပြီး ၎င်း၏တာဝန်များမှာ

- (က) အစည်းအဝေးလုပ်မည့်အကြောင်းအရာများအား ပြင်ဆင်ခြင်း
- (ခ) အစည်းအဝေး လုပ်ဆောင်ခြင်း၊
- (ဂ) အစည်းအဝေး အနှစ်ချုပ်ခြင်း

၁။ အစည်းအဝေးတက်ရောက်သူများ၏ အရေးပါသောအကြောင်းအရာများ ထုတ်နုတ်၍ အမြင်များ ဖလှယ်စေခြင်း

၂။ အတွေးအမြင်များအား စုပေါင်း၍အနှစ်ချုပ်ခြင်း (သို့) သတ်မှတ်ချက်ချခြင်း

၃။ အတည်ပြုချက်များအား ရွေးချယ်နိုင်အောင် တင်ပြပေးခြင်း၊ ရွေးချယ်မှုအပေါ်တွင် အားလုံး ဆုံးဖြတ်စေခြင်း

၂။ ဒုဥက္ကဋ္ဌသည် ဥက္ကဋ္ဌအား ကူညီပေးသူ ဥက္ကဋ္ဌမှလွဲအပ်သော တာဝန်များအား လုပ်ဆောင်သူဖြစ်သည်။

၃။ အရေးပါသောအလုပ်များ တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်သူဖြစ်၍ ၎င်း၏တာဝန်များမှာ

- (က)အစည်းအဝေးလုပ်ရန်အစီစဉ်ချသည့်နေ့မှအစည်းအဝေးပြုလုပ်သည်အထိစီစဉ်ပေးခြင်း
- (ခ) အစည်းအဝေးနေရာ စီစဉ်ပေးခြင်း
- (ဂ) စာရွက်စာတမ်းများအား ပြင်ဆင်ခြင်း

အစည်းအဝေးတက်ရောက် ဆွေးနွေးသူများ

အစည်းအဝေးတက်ရောက်သူများမှာ တခြားသူများနှင့် အတွေးအမြင်များအား ဖလှယ်နိုင်သူများဖြစ်သည်။

အစည်းအဝေးပြုလုပ်ရန် အဆင့်များ

၁။ ဥက္ကဋ္ဌမှ အစည်းအဝေးဖွင့်ခြင်း၊ မိတ်ဆက်ခြင်း၊ ရည်ရွယ်ချက်များရှင်းလင်းခြင်း၊ အစည်းအဝေး အစီအစဉ် အား ရှင်းပြခြင်းများဖြစ်သည်။

၂။ ဥက္ကဋ္ဌ သို့မဟုတ် တာဝန်လွှဲပြောင်းယူသူမှ အစည်းအဝေးခေါင်းစဉ်များအား ရှင်းပြခြင်း

၄။ ဥက္ကဋ္ဌ သို့မဟုတ် ဦးဆောင်သူမှ အစည်းအဝေးအကြောင်းအရာများအား အနှစ်ချုပ်ခြင်း

၅။ ဥက္ကဋ္ဌမှ ကျေးဇူးတင်စကားပြော၍ အစည်းအဝေးအားရုပ်သိမ်းခြင်း။

အုပ်စုဖွဲ့ ဆွေးနွေးခြင်း

အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်းသည် လိုအပ်သောအကြောင်းအရာများအား ရပ်ကွက်အတွင်းမှ လူတစ်ဦးဦးကို စိတ် ကြား၍ ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းဖြစ်သည်။

အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးပွဲပြုလုပ်ရန် နည်းလမ်းများ

၁။ အကြောင်းအရာနှင့်သက်ဆိုင်သော ရပ်ကွက်လူထုများအား ရွေးချယ်ခြင်း

၂။ ရပ်ကွက်လူထုအတွင်းဆွေးနွေးရာတွင်ပါဝင်သူတိုင်းဆွေးနွေးနိုင်ရန်အတွက်ဆယ်ဦးထက်မပိုစေခြင်း

၃။ အစည်းအဝေးနေရာအား အနှောင့်အယှက်ကင်းသောနေရာ ဖြစ်စေခြင်း

၄။ ရပ်ကွက်လူထုအဆင်သင့်ဖြစ်ပါက ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ စတင်စကားပြောခြင်း ထို့နောက် ရပ်ကွက်လူထု၏လိုအပ်ချက်များအား ဆွေးနွေးခြင်း

၅။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ ဆွေးနွေးသူများအားလုံးကို ပူးပေါင်းစေခြင်း သို့မဟုတ် မေးခွန်းများအား ဖြေကြားပေးခြင်း။

၆။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ ဆွေးနွေးချက်များအား မှတ်တမ်းတင်ခြင်း သို့မဟုတ် အသံဖမ်းစက်ရှိပါက မှတ်တမ်းတင်ဖမ်းယူထားခြင်း။

၇။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှဆွေးနွေးချိန်အား(၂) နာရီထက်မကျော်စေရခြင်း။

၈။ အကယ်၍ ဆွေးနွေးသူများမှ လိုအပ်သေးပါက ဆက်လက်၍ဆွေးနွေးပေးခြင်း။

ပြဋ္ဌာန်းပြုလုပ်ခြင်း

ပြဋ္ဌာန်းပြုလုပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ သတင်းအချက်အလက်များစုဆောင်း၍ နေရာတစ်ခုတည်းတွင် စုစည်း၍ပြသခြင်း ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၊ မိသားစု၊ ရပ်ကွက်လူထုအများအတွက် အကျိုးရှိစေမည့် ကျန်းမာရေးအသိပညာ ဗဟုသုတများ ပြသနိုင်ပါသည်။

ပြဋ္ဌာန်းပြုလုပ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

၁။ စိတ်ဝင်စားသူများမှ ကျန်းမာရေးအသိပညာများအား အမြဲတမ်းလေ့လာနိုင်သည်။

၂။ ပြဋ္ဌာန်းပြသသော အကြောင်းအရာများမှာ အရေးပါသောအကြောင်းအရာများဖြစ်ပြီး သာမန်စာအုပ်များ ထက်ပို၍ ဆွဲဆောင်မှုရှိသည်။

၃။ နားလည်မှု၊ ပိုမိုလွယ်ကူစေရန်အတွက် အသိပညာအမျိုးမျိုး စုစည်း၍ပြသနိုင်သည်။

၄။ ပြဋ္ဌာန်းဆုံးသည့်အခါတွင်လည်း ၎င်းအချက်အလက်များအား ပြန်လည်သိမ်းဆည်းထားနိုင်သည်။

၅။ ပြဋ္ဌာန်းပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လူအင်အားများအသုံးပြုရာတွင် ကူညီပေးသည်။ အထူးသဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများကို ကူညီပေးနိုင်သည်။

ပြဋ္ဌာန်းပြုလုပ်ပုံ (၃) မျိုးရှိပါသည်။

- ယာယီပြဋ္ဌာန်း
- အမြဲတမ်းပြဋ္ဌာန်း
- နေရာပြောင်းပြဋ္ဌာန်း

ပြပွဲမြဲလုပ်ရာတွင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်(၄)မျိုး

1. အစီစဉ်ချမှတ်ခြင်းနှင့် ပြင်ဆင်ခြင်း
2. ပြဿနာအကြောင်းအရာများအား သတ်မှတ်ခြင်း
3. နေရာသတ်မှတ်ခြင်း
4. သတင်းအချက်အလက်များ ပုံဖော်ခြင်း

လုပ်သောပြပွဲများဖြစ်ရန် အကြံအဉာဏ်များ

1. စိတ်ဝင်စားဖွယ်ပုံများ သို့မဟုတ် စာများဖြစ်စေရန် ကွဲပြားမှုရှိစေခြင်း။ ဥပမာ - အကြီးအသေးအလိုက်
2. ဓါတ်ပုံများပြင်ဆင်ရာတွင်အနီးကပ်သော်လည်းကောင်း တစ်ခုနှင့်တစ်ခုဆက်၍သော်လည်းကောင်း နေရာ အကျယ်ချိန်ထားခြင်း။
3. အိတ်လိုက်ခွဲပြီး စာရင်းလုပ်၍ သိမ်းဆည်းထားခြင်း။
4. သေးငယ်သောပုံများဖြစ်နေပါက ပေါ်လွင်စေရန် နောက်ခံဆေးရောင်များခံ၍ ပြသနိုင်သည်။
5. မိမိပြသလိုသောပုံများ စာများ ဆိုင်းဘုတ်များအား အရမ်းမမြင့်လွန်းစေဘဲ အောက်ခြေမှ 90 - 120 စင်တီ မီတာလောက်အထိ ချိပ်ဆွဲသင့်ပါသည်။
6. ဆိုင်းဘုတ်များပုံဖော်ရာတွင် တစ်ထပ်တည်းမဖြစ်စေရပါ။

ပြပွဲဆိုင်းပုဒ်များအားသိမ်းဆည်းခြင်း

1. အရွယ်အစားတူများအား ခွဲခြားသိမ်းဆည်းခြင်း
2. အကြောင်းအရာတူများအား ခွဲခြားသိမ်းခြင်း
3. အိတ်အလိုက်ခွဲပြီး စာရင်းလုပ် သိမ်းဆည်းခြင်း
4. မဖိမိစေရန် ချိပ်တွဲ၍ သိမ်းဆည်းခြင်း

ပြပွဲမြဲလုပ်ရန် ပြင်ဆင်လေ့ကျင့်ခြင်းများ

1. စကားလုံးများ ဖြတ်တောက်ခြင်း
2. သတင်းအချက်အလက်များ ဖြတ်တောက်ခြင်း
3. စကားလုံးများ ရေးသားခြင်း
4. ရုပ်ပုံများ ဖန်တီးခြင်း
5. ပြပွဲဆိုင်းဘုတ်များ ပုံဖော်ခြင်း
6. ပုံများကိုစာများဖြင့် ညွှန်းဆိုခြင်း

အသိပညာများ စုစည်းခြင်း

ရပ်ကွက်လူထုများ အသိပညာရှာဖွေလေ့လာရ လွယ်ကူစေရန် သတင်းအချက်အလက်များနှင့် အကြောင်း အရာများအား တစ်စုတစည်းတည်းစုစည်း၍ ထားရှိပေးခြင်း။

ဖြစ်သင့်သော နည်းလမ်းများ

1. ရပ်ကွက်လူထုအတွင်းအသိပညာပေးနိုင်သောနေရာသာမန်ရပ်ကွက်ထက်အသိပညာပိုများသော နေရာအားလုံးကထောက်ခံပေးသည့်အသိပညာပေးရန်နေရာပြဿနာအခက်အခဲရှိပါကသွား ရောက်တိုင်ပင် နိုင်သောနေရာများ ဖြစ်သင့်ပါသည်။
2. တရားမျှတမှုရှိသော အစဉ်အလာရှိသောကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ရပ်ကွက်လူထုမှထိန်းသိမ်းထားသော အသိ ပညာများဖြန့်ဝေရာနေရာများ ဖြစ်သင့်ပါသည်။

3. ပြည်သူလူထုနှင့်အစိုးရမှ အားထားသောသတင်းယူ၍ ဖြန့်ဝေသောနေရာ ဖြစ်သင့်ပါသည်။
4. နည်းပညာအပိုင်းလေ့လာနိုင်သောပစ္စည်းကိရိယာများအားပူးပေါင်းအသုံးပြုနိုင်သောအသိပညာများ အား လေ့လာနိုင်သောနေရာများ ဖြစ်သင့်သည်။

အသိပညာစုစည်းခြင်းအတွက် အခြေခံအကြောင်းအရာများ

ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု ရယူသူများ စိတ်ဝင်စားမှုဖြစ်စေရန် ပြဿနာသည် သပ်ယပ်သော၊ လွယ်ကူသော အနေအထားကောင်းသောနေရာများ ဖြစ်သင့်ပါသည်။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၏ တာဝန်ဝတ္တရားများ

1. ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအား ကျန်းမာရေးအသိပညာများကို ပြောပြခြင်း
2. ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် စည်းရုံးခြင်း
3. ရောဂါကာကွယ်ရေးများ အခြေခံကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုများနှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ဖြည့်စွက် ကျန်းမာရေးပံ့ပိုးမှုများအတွက် ဦးဆောင်ခြင်း၊ သရုပ်ပြခြင်း။

အပိုင်း (၈)

စိတ်ဝင်စားဖွယ် ရွေးချယ်နိုင်သော အသိပညာဘာသာရပ်များ

ခေါင်းစဉ် ၁ ။ ရပ်ကွက်လူထုအတွင်း ကူးစက်တတ်သောရောဂါများအား ထိန်းချုပ်ကာကွယ်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ရပ်ကွက်လူထုအတွင်း ကူးစက်တတ်သောရောဂါများအကြောင်း သိရှိနားလည်စေရန်နှင့် ကာကွယ်ရေး ထိန်းချုပ်ရေးများ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်။

တွေ့ရများသော ကူးစက်ရောဂါ

၁။ အစာလမ်းကြောင်းတွင် ဖြစ်စေသောရောဂါများ

(၁) အစာအဆိပ်ဖြစ်ခြင်း



ရောဂါလက္ခဏာ

ဖျားခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အံ့ခြင်း၊ ရေဝမ်းသွားခြင်း၊ သွေးပါခြင်း၊ အများအားဖြင့် ပင်လယ်စာ မကျက်တကျက်ချက်စားပြီး ဖြစ်တတ်သည်။ သို့မဟုတ် ပင်လယ်စာရောသော အစားအစာများနှင့် ရောဂါပိုးပါသော ပင်လယ်ရေဖြင့် ဆေးကြောမိသော အစားအသောက်များအား စားမိပြီးအချိန်တွင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ရောဂါစစ်ဆေးခြင်း

လူနာ၏မစင်တွင်တွေ့ရတတ်သော ရောဂါပိုးအား စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းအရင်း ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်သည်။ အစားအသောက်များအား မကျက်တကျက် သို့မဟုတ် အစိမ်းစားခြင်း ပင်လယ်စာများ ပင်လယ်ရေဖြင့်ဆေးမိသော အစားအသောက်များမှ ဖြစ်တတ် သည်။

ရိုအောင်းခြင်းအဆင့်

သာမန်အားဖြင့် 12-24 နာရီအထိ သို့မဟုတ် 4-30 နာရီအထိ အခြားသူများထံသို့ မကူးစက်ပါ။

ကုသခြင်း

ရောဂါလက္ခဏာ ကြည့်၍ကုသသည်။ အထူးသဖြင့် ဗိုက်နာခြင်းအတွက် ပိုးသတ်ဆေးများ အားမပေးပါ (ရွှင်းချက်အနေဖြင့် အပြင်းအထန်ဖျားနေသောလူနာ၊ ခရီးသွားဝမ်းလျှောနာ၊ သွေးဆိပ်တက်နေသော အခြေအနေ ဥပမာ - အသည်းခြောက်ရောဂါ၊ ထိန်းချုပ်မရသော ဆီးချို သွေးချိုရောဂါ)

ကာကွယ်ခြင်း

အစာကို ကျက်အောင်ချက်ပြီး ပူနွေးတုန်းစားပါ။



ပစ္စုပ္ပန်စားနပ်ရိက္ခာ



ပျက်စီးစွာစားနပ်ရိက္ခာ



အစာကိုလေ့လာသင်ကြားခြင်း

2) အပြင်းအထန် ဝမ်းသွားခြင်း

အပြင်းအထန်ဝမ်းသွားခြင်းသည် ကူးစက်မြန်သည်။ ကူးစက်မှုဖြစ်ပါက အသေအပျောက်နှုန်းလည်း များပြား ပါသည်။ ပူအိုက်သောရာသီများတွင် အဖြစ်များပြီး ပတ်ဝန်းကျင်မသန့်ရှင်းသောနေရာများ ကျန်းမာရေးမညီညွတ်သော နေရာများ ကျန်းမာရေးအသိပညာ လုံလောက်စွာမရရှိသောနေရာများ နယ်စပ်နေရာများတွင် အဖြစ်များသည်။

ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းအရင်း

ဘက်ထရီးယားဗိုးကြောင့်ဖြစ်သည်။ ၎င်းရောဂါပိုးသည်လှုပ်ရှားမှုမြန်သည်အပူချိန်အတွင်းကြီးထွား နိုင်သော်လည်း ဆူနေသောရေပူတွင် သေလွယ်ပါသည်။ ၎င်းရောဂါပိုးများကြိုက်သော အစားအစာများမှာ အသား၊ နို့၊ မုန့်ချိုများဖြစ်ပြီး ပင်လယ်ထဲတွင်လည်းနှစ်နှင့်ချီ၍ အသက်ရှင်နေနိုင်ပါသည်။

ကူးစက်ပုံ

ရောဂါပိုးရှိသောအစာ သို့မဟုတ် ရေသောက်မိခြင်းမှ ကူးစက်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာ

ဝမ်းသွားလျှင် ရေများဖြစ်ပြီး ခဏခဏသွားသည်။ ဝိုက်နာခြင်း၊ ပျို့အံခြင်းမရှိ၊ ဆန်ဆေးရေကဲ့သို့ ဝမ်းသွားသည်။ ဝမ်းသွားများပြီးရေခတ်ကုန်ခမ်းသွားသောအခါသတိလစ်မေ့မြောနိုင်သည်။

အသံခြောက်လာခြင်း၊ ကြွက် တက်ခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ ဆီးအနည်းငယ်သွားခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ သွေးပေါင်ကျခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အချိန်မှီ ဆေးကုသမှုမခံရပါက အချိန်တိုတိုအတွင်း သေဆုံးနိုင်သည်။

ကာကွယ်ပုံ

- ရေနွေး သို့မဟုတ် ရေသန့်ကိုသောက်သုံးပါ။ ကျက်ပြီးအစားအစာများကို ပူနွေးနေတုန်းစားပါ။ ယင်နားစာ၊ ညသိပ်စာများ ရှောင်ပါ။
- အစာမစားမှီ၊ အစားအစာမချက်ပြုတ်မှီ၊ ကလေးနို့မတိုက်မှီနှင့် အိမ်သာဝင်ပြီးတိုင်း လက်ကိုစင်အောင်ဆေး ကြောပါ။
- အိမ်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကိုသန့်ရှင်းပါ။ ရောဂါကူးစက်တတ်သော ယင်ကောင်များမရှိစေရန် အိမ်သာကို စနစ် တကျ ပြုလုပ်အသုံးပြုရမည်။
- အစားအသောက်ပြုလုပ်သူများ၊ စားပွဲထိုးများ၊ အစားအစာမပြုလုပ်မှီ လက်ကိုစင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပါ။ ချက်ပြုတ်သောပစ္စည်းများအားသန့်ရှင်းမှုရှိစေပါ။ ဆိုင်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်အညစ်အကြေးများသန့်ရှင်းမှုရှိစေပါ။

ကုသခြင်းနှင့်မိမိကိုယ်တိုင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း

အစဦးပိုင်းလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်လာပါကဆရာဝန်သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်အမြန်ဆုံးပြသပါ။

၂။ အင်းဆက်ပိုးမွှားများမှဖြစ်သော ကူးဆက်ရောဂါများ

သွေးလွန်တုတ်ကွေးရောဂါ

ရောဂါဖြစ်ပွားရသည့်အကြောင်းအရင်း

ထိုင်းနိုင်ငံတွင်းဖြစ်ပွားသောသွေးလွန်တုတ်ကွေးသည် ခြင်္သေ့ဆောင်လာသောဒဏ်ကိုးပိုင်းရပ်ပိုးကြောင့် ကူးဆက်ရောဂါ ဖြစ်သည်။



ရောဂါပိုးပေါက်ဖွားရာနေရာ - ခြင်းကြားများ ပေါက်ဖွားသောနေရာများမှာ ရေကန်များဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် ငြိမ်နေသောရေနှင့် ရေကြည်များဖြစ်သည်။ သောက်ရေအိုး အဖုံးမဖုံးသောရေအိုးများ၊ ရေချိုးခန်းရေကန်၊ ဗီရိုအောက် ခြေခွက်၊ ပန်းပင်အောက်ရေခံခွက်၊ ပန်းအိုး၊ ခြေဆေးခွက်၊ ကားတာယာဟောင်း၊ အုန်းပင် ငှက်ပျောပင်များတွင် တင် နေသည့်ရေ၊ ရော်ဘာခံခွက်၊ အုန်းမုန့်ခွက်၊ ဝါးကျည်တောက် (ပုံဖြင့်တွဲ၍ကြည့်ပါ)

ရောဂါလက္ခဏာများ

သွေးလွန်တုတ်ကွေးရောဂါတွင်း အဓိကလက္ခဏာ၄မျိုးကို အစဉ်လိုက်တွေ့ရတတ်ပါသည်။

- ၂ ရက်မှ ၇ ရက်အထိ အပြင်းဖျားခြင်း
- များသောအားဖြင့် အရေပြားမှ သွေးထွက်ခြင်း
- အသံကြီးလာပြီး ဖိမိလျှင်နာခြင်း
- သွေးလည်ပတ်မှုရပ်တန့်ကာ သတိလစ်ခြင်း



ရောဂါကုသခြင်း

သီးသန့်ဆေး မရှိသေးပါ။ ရောဂါလက္ခဏာကိုကြည့်ပြီး ကုသပါသည်။

ဆရာဝန်နှင့်ပြသသင့်သော အရေးပေါ်လက္ခဏာများ

၂ရက်ဆက်တိုက်အပြင်းဖျားခြင်း သို့မဟုတ် အောက်ပါလက္ခဏာများ တခုခုရှိနေပါက

- ရေသောက်အစာစားခြင်းများ လျော့နည်းလာပြီး အလွန်နွမ်းလျမှု ဖြစ်နေခြင်း
- မနားတမ်း ပျို့အန်နေခြင်း
- ဗိုက်အလွန်အောင့်ခြင်း
- ပျို့အန်သည့်အခါ ဝမ်းသွားသည့်အခါ သွေးပါခြင်း၊ သွေးအရောင်မဲများ ဆင်းခြင်း
- ကိုယ်အေးစက်လာပြီး ဖြူဖတ်ဖြူရော်ဖြစ်လာခြင်း

ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း

၁။ မိမိနှင့်အနီးကပ်လူများအား ခြင်မကိုက်အောင်ကာကွယ်ပါ။ ခြင်ထောင်ထောင်အိပ်ပါ။ အကျီလက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည် ဝတ်ပါ။ အရောင်နုနုဝတ်ပါ။ ခြင်တားဆေးများသုံးပါ။

၂။ ခြင်ခိုအောင်းနေရာများကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းပါ။



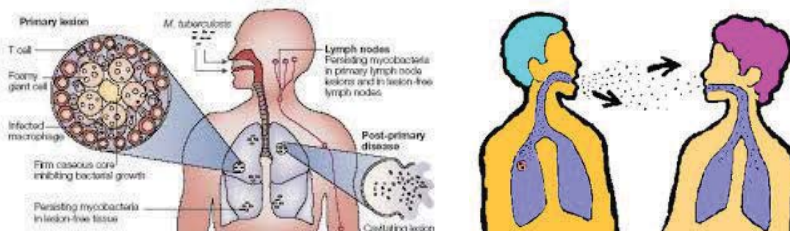
ရောဂါကူးဆက်ပြန့်ပွားမှု ထိန်းချုပ်ခြင်း

ရပ်ကွက်တွင်ရောဂါသည်တွေ့ရှိပါက ခြင်ကြားများမရှိစေရန် ခြင်ဖြန်းဆေးငွေ့များဖြင့် ရှင်းလင်းပေးရပါမည်။

ခြင်းပေါက်ဖွားရာနေရာ	သုတ်သင်ရန်နည်းလမ်း
ရေအိုး	ခြင်လုံစကာဖြင့်ဖုံးအုပ်၍ အဖုံးတစ်ထပ်ဖြင့်လုံအောင်ဖုံးပါ။
ကြောင်အိမ် ခြေထောက်ခံခွက်	ဆား၊ အချဉ်ရည်၊ ဆပ်ပြာမုန့်(သို့) သဲထုတ်များထည့်ထားပါ။
ရေချိုးခန်းအတွင်းရှိ ရေကန်၊ရေခွက်များ	ခြင်ဥများသွန်ပစ်ပါ။သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ခြင်ဥစားသောငါးများမွေးပါ။ ခြင်သဲထုပ်ထည့်ပါ။
ပန်းအိုးများ၊ နွယ်ပင်များ	အပတ်တိုင်းရေလဲလှည့်ပါ/ ပန်းအိုးအား ဝှမ်းများ စက္ကူများဖြင့်ဖုံးထားပါ။
ပန်းပင်အောက်ရေခံခွက်များ	အပတ်တိုင်းရေသွန်ပစ်ပါ။ ရေစုတ်နိုင်ရန် သဲများဖြည့်ထားပါ။
နေရာ	နည်းလမ်း
အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ရေရရှိနိုင်သော နေရာများ၊ အမှိုက်များ	အမှိုက်သရိုက်များရှင်းလင်းပါ။ တစ်ပတ်တစ်ခါအမြဲသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။
ရေမြောင်း	ရေမြောင်းတွင်ပိတ်ဆို့နေသောအရာများ အမှိုက်များကိုရှင်းလင်းပါ။
ရေလှောင်ကန်	ရေလှောင်မှုမရှိစေရပါ။

၃။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင် ဖြစ်သောရောဂါများ

၁) တိဘီရောဂါ



ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းအရင်း

တီဘီရောဂါသည် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတိုင်းတွင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - အဆုတ်၊ အူ၊ ကျောက်ကပ်၊ အရိုး၊ အရေပြား၊ လည်တိုင်၊ ဦးကျောက်အမှေးပါးတွင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အဖြစ်အများဆုံးတီဘီရောဂါမှာ- အဆုတ် ရောဂါဖြစ်ပြီး လူနာတစ်ယောက်မှာ ဆေးမကုသပါက ၁၀ ယောက်မှ ၁၅ယောက်အထိ ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါသည်။ သေစေနိုင်ရန်အခွင့်အလမ်းများပါသည်။ ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် သလိပ် များ၊ စကားပြောခြင်း၊ နှာချေသောအခါ မဖုံးအုပ်ပါက သလိပ်ရေမှုန့်အသေးများမှ တီဘီရောဂါပိုး ကပ်ပါလာပြီး အခြား လူကို ကူးစက်နိုင်ပါ သည်။ အယောက် ၁၀၀ ကူးစက်ပါက ၁၀ ယောက်ခန့် ရောဂါဖြစ်နိုင်ပါသည်။

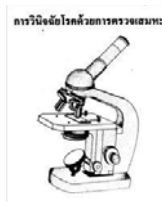
လေထုထဲတွင်ရှိနေသောရောဂါပိုးများသည် နေရောင်ခြည်နှင့်မထိတွေ့ပါက ၈ ရက်မှ ၁၀ ရက်အထိ အသက်ရှင်နိုင်သည်။ နေရောင်ခြည်သည် တီဘီရောဂါပိုးအား ၅ မိနစ်အတွင်း သေစေနိုင်သည်။ ရေပူဖြင့် ၂ မိနစ် အတွင်း သေစေနိုင်သည်။ ရောဂါပိုးနှင့် သလိပ်အားရှင်းလင်းရာတွင် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းသည် မီးရှို့ပစ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။



လက္ခဏာများ

တီဘီရောဂါ၏အဓိကလက္ခဏာများမှာ၂ပတ်ထက်ကျော်၍ချောင်းဆိုးခြင်းဖြစ်သည်။ချောင်းအခြောက် ဆိုးခြင်း၊ သလိပ်ပါချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးသွေးပါခြင်းများ၊ ရင်ဘတ်အောင့် မောပန်းလွယ်ခြင်း၊ ညနေပိုင်းတွင် အဖျားငွေ့ငွေ့ရှိခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း၊ နုံးချိုခြင်း၊ ညဘက် ချွေးထွက်လွန်ခြင်းများ ဖြစ်ပါသည်။

စစ်ဆေးခြင်း



သလိပ်ခွက်များဖြင့်စစ်ဆေးခြင်း

သလိပ်တွင်တီဘီရောဂါပိုးများမြင်နိုင်သဖြင့်တီဘီရောဂါဖြစ်ကြောင်းတိုက်ရိုက်ပြောနိုင်သည်။

တီဘီရောဂါစစ်ဆေးရာတွင် အနည်းဆုံး ၃ကြိမ် ၃ရက်သလိပ်သိမ်းဆည်းခြင်းဖြင့်စစ်ဆေးပါသည်။



ဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်း တစ်ခုတည်းဖြင့် တီဘီရောဂါရှိမရှိ သေချာမသိနိုင်ပါ။ သလိပ်ကိုပါ စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ ပိုးမွေးခြင်း- တီဘီရောဂါသံသယရှိပြီး ရောဂါပိုးမတွေ့သူများအတွက် ပြုလုပ်ပါသည်။

တီဘီစစ်ဆေးသင့်သူများ

- တီဘီသံသယလက္ခဏာ ပြနေသူ
- တီဘီပိုးတွေ့ရှိလူနာနှင့် အတူနေထိုင်သူ မိသားစုများ
- HIV ပိုးလူနာများ (ကိုယ်ခံအားကျဆင်းသော ရောဂါရှင်များ)
- နာတာရှည်ရောဂါများ ဥပမာ - ဆီးချို၊ ကျောက်ကပ်
- ထောင်ကျခံရဖူးသူများ/မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူများ

ကုသခြင်း



ဆေးပတ်လည်အောင်သောက်ခြင်းဖြင့် တီဘီရောဂါပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သည်။ ၆ လမှ ၈ လအထိ ကြာနိုင်သည်။ ရောဂါပျောက်ကင်းသည်အထိ မပျက်မကွက် ဆေးသောက်သင့်ပါသည်။ ဆေးသောက်ပျက်ကွက်ပါက ဆေးမတိုးဘဲ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

တီဘီရောဂါရှင်များအတွက် လိုက်နာသင့်သောအချက်များ

- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ၆ လမှ ၈ လ အထိဆေးသောက်ရပါမည်။
- ကျန်းမာရေးကောင်းလာသော်လည်း မိမိသဘောဖြင့် ဆေးသောက်ခြင်း ရပ်နားမရပါ။ ဆေးနှင့် မတည့်လျှင် ဆရာဝန်နှင့်ချက်ချင်းပြသပါ။
- ဆေးကုသမှုထိရောက်စေရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ အသည်းရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်၊ ဆီးချို၊ ကိုယ်ခံ အားကျရောဂါ တစ်ခုခုရှိနေပါက ဆရာဝန်သို့ အကြောင်းကြားပါ။
- ဆေးမကုန်သော်ငြားလည်း ဆရာဝန်ရက်ချိန်းအတိုင်းသွားရန်လိုအပ်ပါသည်။ လိုအပ်ပါက ရက်ချိန်း ထက်စော၍ ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံနိုင်ပါသည်။



- နာချေ/ချောင်းဆိုးတိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ထားသင့်ပါသည်။
- မူးယစ်ဆေးသောအရာအားလုံး အရက်/ဘီယာများ ရှောင်ပါ
- မိသားစုများနှင့် အတူနေသူများအားလုံး ရောဂါစစ်ဆေးပါ
- အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်များသန့်ရှင်းပါ။ အိမ်တံခါးများဖွင့်၍ လေဝင်လေထွက်ရှိစေပါ
- အိပ်ယာ၊ စောင်၊ ခေါင်းအုံးများသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ လျှော်ဖွတ်ပါ။ ကျန်းမာစေရန် အားရှိသော အစားအစာများစားပါ။
- လုံလောက်စွာအနားယူပြီး သင့်တော်သော အားကစားလုပ်ပါ။
- ဆေးသောက်ရန်မေ့ပါက သတိရချိန်တွင်ချက်ချင်းသောက်ပါ။ ဆေးအပိုမသောက်ပါနှင့်။
- သလိပ်ကိုစနစ်တကျထွေးပြီး အိမ်သာတွင်သွန်ကာ ရေဆွဲ/ရေလောင်းချပါ ၊ (သို့)မီးရှို့ပြီးမြေမြုပ်ပါ။
- ဆေးတိုက်သူရှိပါက ရောဂါပျောက်ကင်းရန်အခွင့်အလမ်းပိုများပါသည်။

ကာကွယ်ခြင်း

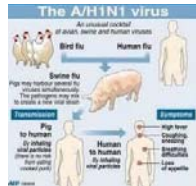


- မွေးကင်းစကလေးများအား ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးပါ။
- လူနာနှင့်အတူနေထိုင်သူများ တီဘီရောဂါစစ်ဆေးပါ။ ဓါတ်မှန်ရှိက်ပါ။



- လေဝင်လေထွက်ရှိစေရန် အိမ်တံခါးများဖွင့်ထားပါ။ နေရောင်ခြည်သည်ရောဂါပိုးကို သေစေ နိုင်သောကြောင့် နေရောင်ခြည်ရှိပါစေ။
- အရက်၊ ဆေးလိပ်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးများရှောင်ပါ။ ၎င်းအရာများသည် ကိုယ်ခံအားကျစေကာ တီဘီ ရောဂါ လက်ခံနိုင်စွမ်းပိုများပါသည်။
- လိင်ဆက်ဆံမှု မရှုပ်ထွေးပါစေနှင့် ခုခံအားကျရောဂါဖြစ်လွယ်ပြီး တီဘီရောဂါဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၂။ တုပ်ကွေးရောဂါ A H1N1



လက္ခဏာ

ရာသီပေါ်တုပ်ကွေးရောဂါနှင့်ဆင်တူပါသည်။ ကိုယ်ပူချိန် ၃၈အောင်စထက်ပို၍ဖျားသည်။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားများနာခြင်း၊ နှမ်းလျခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နာရည်ယိုခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းအပြင် အချို့လူနာများမှာ အဆုတ်ထဲပိုးဝင်ကာ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း မောပန်းခြင်းဖြစ်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိဖြစ်နိုင်သည်။

ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်း

အခြားသူထံသို့တိုက်ရိုက်ဖြင့်သော်လည်းကောင်းသွယ်ဝိုက်၍သော်လည်းကောင်းကူးစက်နိုင်သည်။

တိုက်ရိုက်ကူးစက်ခြင်း - ချောင်းဆိုးနာချေပါက သလိပ်နာရည်များတွင်ပါသော ပိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် လေထုထဲ သို့ပြန့် ပွားသွားသည်။ ၎င်းလူနာ၏အနီးတဝိုက်ရှိ အခြားသူများ လေကိုရှူရှိုက်မိပါက ကူးစက်နိုင်သည်။



သွယ်ဝိုက်နည်းလမ်းဖြင့် ကူးစက်ခြင်း- လက်ဖြင့်ကိုင်တွယ်မိသောအရာများ သို့မဟုတ် လူနာ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ဥပမာ- တံခါးဘုသီး လှေခါးလက်ရမ်းများမှာ ရောဂါပိုးကို ထိတွေ့မိပါက မျက်စိသို့ ပွတ်မိခြင်း နှာခေါင်းပွတ်မိခြင်း အစားအသောက်များကို ကိုင်တွယ်မိခြင်းဖြင့် ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါသည်။



ရိုးအောင်းခြင်းအဆင့် - ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသောလူနာသည် ၂ရက် ၃ရက်အထိ ရိုးအောင်းနေတတ်သည်။ ၇ ရက် ထက် မကျော်ပါ။ ရောဂါပိုးပြန့်ပွားနိုင်ရန် ၇ရက်ခန့် ရှိနေနိုင်ပါသည်။ ပထမရက်ကပင် ကူးစက်နေနိုင်ပြီဖြစ်သည်။ ပထမ ၃ ရက်အတွင်း ကူးစက်နိုင်မှု အများဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

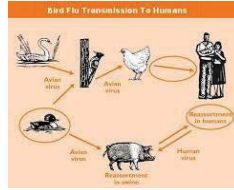
H1N1 ၏ ရောဂါပြင်းထန်မှုသည် ရာသီပေါ်တုပ်ကွေး အတိုင်းပင်ဖြစ်သည်။ ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှု များ ဘော်လည်း ရောဂါမပြင်းထန်ပါ။ မိမိကိုယ်တိုင် ကုသစောင့်ရှောက်နိုင်ပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင်စောင့်ကြည့်ပြီး ရောဂါ ပြင်းထန်ပါက ဆရာဝန်ဆီသွားနိုင်သည်။ ရောဂါအဖြစ်များသူများမှာ ကလေးများ အသက်ကြီးအရွယ်အိုနှင့် ကိုယ်ဝန် ဆောင်မိခင်များ ရောဂါပြင်းထန်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ A H1N1 တုပ်ကွေးအား စောင့်ကြည့်ပြီး တွေ့ရှိပါက လိုအပ်သလို သင့်လျော်သော အကြံဉာဏ်များပေးရပါမည်။



ကာကွယ်ခြင်း- မိမိနှင့်မိသားစုဝင်များ အောက်ပါအတိုင်း လိုက်နာကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

1. ဆပ်ပြာဖြင့် လက်မကြာခဏဆေးပါ။
2. နှာချေချောင်းဆိုးတိုင်း လက်ကိုင်ပဝါ (သို့) စက္ကူဖြင့်အုပ်ပါ။
3. လူတိုးကြပ်သော နေရာရှောင်ပါ။
4. တုပ်ကွေးရောဂါဟုသံသယရှိပါက ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှုမရှိစေရန် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းပိတ်များ ဝတ်ဆင်ပါ။
5. AH1N1 တုပ်ကွေးဖြစ်ပါက အိမ်မှာပင် အနားယူဆေးကုပါ။ အများတက်ခြင်း မောပန်းခြင်း အသက်ရှူ ကြပ်ခြင်းများဖြစ်ပါက ဆရာဝန်ထံသွားပါ။
6. ခန္ဓာကိုယ်အားကောင်းအောင် အမြဲထိန်းသိမ်းပါ။ အားရှိစေသော အာဟာရများစားပါ။ သန့်ရှင်းသော ရေကိုသောက်ပါ။ အားကစားလုပ်ပါ။ လုံလောက်စွာ အိပ်စက်အနားယူပါ။

၃။ ကြက်၊ ငှက်တုပ်ကွေး



ဖြစ်သောအကြောင်းအရင်း

ဗိုင်းရပ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သည်။ ရေဘဲများ နေရာပြောင်းသောငှက်များတွင် လက္ခဏာမပြတတ်ပါ။
ကြက်များ ဘဲများ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရပါက လက္ခဏာပြတတ်ပါသည်။

လူသို့ကူးစက်ပုံ

ရောဂါပိုးရှိသောတိရစ္ဆာန်ကို ထိတွေ့မိခြင်းမှ တိုက်ရိုက်ကူးစက်သည်။ လူအချင်းချင်းတွင် မစင်၊
နာရည်၊ မျက်ရည်နှင့် တိရစ္ဆာန်တံတွေးများမှ ကူးစက်မှုမရှိပါ။

လက္ခဏာ

ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရပြီး 1-3ရက်ကြားတွင် ပျမ်းမျှအားဖြင့် လက္ခဏာပြတတ်ပါသည်။
အသက်ရှူကြပ်လာခြင်း အဖျားတက်ခြင်း ချမ်းတုန်ခြင်း ခေါင်းကိုက်ခြင်း တကိုယ်လုံးနာကျင်ခြင်း နှမ်းလျှခြင်း
နာရည်ယိုခြင်း ချောင်းဆိုးခြင်း လည်ချောင်းနာခြင်း တစ်ခါတစ်ရံ မျက်စိနီပြီး 2-7ရက်အတွင်း
အလိုလိုပျောက်နိုင်ပါသည်။ အဆုတ်ရောင် အသက်ရှူ ရပ်တန့်ခြင်းများ ပူးပေါင်းဖြစ်တတ်၍ အထူးသဖြင့်
ကလေးနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ဖြစ်တတ်သည်။

လိုက်နာရန်အချက်များ

- ရောဂါဖြစ်၍သေသောတိရစ္ဆာန်များ ကြက်နာများတွေရှိပါက မစားသုံးရပါ။
ရပ်ကွက်လူကြီး စေတနာ့ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို
အကြောင်းကြားပါ။



- ကြက်နာ သို့မဟုတ် ရောဂါဖြစ်သောတိရစ္ဆာန်များကို ကိုင်တွယ်ပါက လက်အိပ်စွပ်ပါ။
မျက်နှာပိတ် များဖြင့် နာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်များကိုပိတ်၍ အကာအကွယ်ယူထားပါ။
လက်ဗလာဖြင့်မကိုင်ရ။



- ကြက်နာ သို့မဟုတ် ရောဂါဖြစ်သော တိရစ္ဆာန်များအား ရေချောင်းထဲသို့မပစ်ရပါ။
တွင်းတူး၍ မြေမြှုပ်ပါ။ တွင်းတူးမြေမြှုပ်သည့်အခါတွင် ခွေးများဖေါ်မရအောင်
အောက်သို့အနည်းငယ်နက် နေပါစေ။ အောက်ခြေတွင်လည်း ထုံးများဖြင့် ခံထားပေးပါ။



- အစာမစားမှီနှင့် တိရစ္ဆာန်များကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။
- အစားအစာများကို ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်စားသောက်ပါ။ ထမင်းဝိုင်းအလယ်ခွန်းအသုံးပြုပါ။



- ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပေါ်ပါက ဥပမာအားဖြင့် အပြင်းဖျားခြင်း နာရည်ယိုခြင်း လည်ချောင်းနာခြင်း တကိုယ်လုံးနာကျင် ကိုက်ခဲခြင်းများဖြစ်ပါက အိပ်ယာခွဲအိပ်ပါ။ ပါးစပ် နှာခေါင်းပိတ်များ တပ်ပြီး နှာချေချောင်းဆိုးခြင်းမှ ရောဂါပိုး မပြန့်စေရန်ကာကွယ်ပါ။ ဆရာဝန်ထံချက်ချင်းသွားပါ။

၄။ ကြွက်သေးရောဂါ (leptospirosis)

ကြွက်သေးရောဂါသည် ကြွက်မှကူးစက်သည်။ သို့သော် အခြားတိရစ္ဆာန်များဖြစ်သော နွား၊ ကျွဲ၊ ဝက် များတွင်လည်း ၎င်းရောဂါပိုးအားတွေ့ ရပါသည်။ တိရစ္ဆာန်၏သေးတွင် ရောဂါပိုးပါလာပြီး ရေခိုအောင်းရာတဝိုက် တွင် ခိုအောင်းနေတတ်သည်။ ရောဂါကူးစံရသူ မှန်ကန်စွာဆေးမကုသပါက လူနာအသက်ပြန်ဆန်စွာ သေဆုံးနိုင်ပါ သည်။ ရောဂါပိုးများသည် ရေထဲတွင်နေသည့်အတွက် ဖြတ်လျှောက်မိသူများ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရနိုင်သည်။ ရောဂါပိုး မှာ ဘက်ထရီးယား ရောဂါပိုးဖြစ်ပါသည်။ တိရစ္ဆာန်၏သေးမှ တိုက်ရိုက်ကူးစက်နိုင်သည် သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးရှိသော ရေအိုင်များ လယ်များ ရေကြီးမှုဖြစ်ပွားနေရာများမှလည်း ကူးစက်နိုင်သည်။ ကြွက်သေးထိတွေ့သော အစားအစာနှင့် ရေ မှလည်း ကူးစက်နိုင်သည်။



ကူးစက်ခြင်း

ရောဂါပိုးသည်အနာများမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ အရေပြားအနာ ကွဲကြောင်းများ သို့မဟုတ် မျက်လုံး နှာခေါင်း ပါးစပ်မှ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ ရေနံအကြာကြာထိတွေ့ပြီး နူးညံ့နေပါကလည်း ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲ ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။

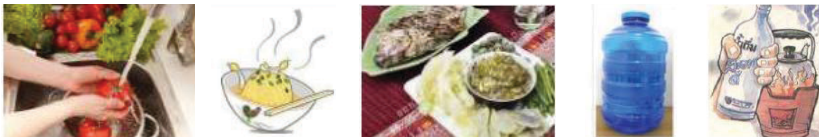
လက္ခဏာများ

ရောဂါဦးကူးစက်ခံရပြီး ၅ ရက်မှ ၁၄ ရက်အတွင်း အဖျားဝင်ခြင်း ခေါင်းကိုက်ခြင်း ခြေဖဝါး အပြင်းထန်နာခြင်း အချို့ သူများ မျက်စိတွင် သွေးထွက်တတ်ခြင်း ပါးစပ်မှသွေးထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးသွေးပါလာခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ပေးနာနည်းခြင်းများခြင်း ကွာပါလိမ့်မည်။



ကာကွယ်ခြင်း

- ကာကွယ်ပစ္စည်းများအသုံးပြုပါ ရေထဲအချိန်ကြာနေသည့်အခါ ဘွတ်ဖိနပ် လက်အိပ်များသုံးပါ။ ရေထဲတွင် အလုပ်လုပ်ပြီးတိုင်း ရေချိုးသန့်ရှင်းပါ။ ရေစိုစွတ်သော ရွှံ့ များ သဲများအကြားသွားတိုင်း ရေခဲစီးဖိနပ် အသုံးပြုပါ။



- အစားအသောက်အစိမ်းစားခြင်းများ ရှောင်ကျဉ်ပါ။ ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်စားသောက်ပါ။ ရေသန့် သောက် ပါ သို့မဟုတ် ကျိုချက်ထားသော ရေကိုသာသောက်ပါ။
- ကြွက်သေးရှိနေနိုင်ခြင်းကြောင့် အသီးအရွက်အစားအစာများကို အသန့် ရှင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဆေးကြောပြီးမှ ချက်ပြုတ်စားသောက်ပါ။
- အဓိကပြဿနာဖြစ်သော ကြွက်များအားထိန်းချုပ်ရှင်းလင်းခြင်းများ လုပ်ဆောင်ရပါမည်။ အစာအကြွင်းများ မကျန်စေပဲ အမှိုက်ပုံးများအသေချပေးကာ အမြဲတမ်းသန့် ရှင်းမှု ရှိနေရပါမည်။

ကုသခြင်းနှင့်မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်း

ကြွက်သေးရောဂါဟု သံသယရှိပါက ဆရာဝန်ထံချက်ခြင်းသွားပြီး ရောဂါပျောက်ကင်းအောင် အစဉ် တလျှောက် ဂရုစိုက်ကာ ဆေးကုသရပါမည်။

ရပ်ကွက်လူထုအတွင်းရှိ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးစေတနာဝန်ထမ်း၏ တာဝန်များ

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးစေတနာဝန်ထမ်း၏ တာဝန်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

၁။ အောက်ပါအတိုင်း ရောဂါကာကွယ် စောင့်ကြပ်ရပါမည်။

- လူနာများနှင့် ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ချေရှိသူများအား ဖော်ထုတ်ခြင်း။
- ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအား သတိထားစောင့်ကြည့်ပြီး ရှိလျှင်ချက်ခြင်း ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အကြောင်းကြား ခြင်း။
- လူနာအား အကာကွယ်မရှိပဲ မကိုင်တွယ်ရပါ။ လက်အိပ် မျက်နှာပိတ်များဖြစ်ကိုင်တွယ်ပါ။ လူနာနှင့် မိသားစုဝင်အား တိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးပြီး အကြံဉာဏ်ပေးပါ။

၂။ အသိပညာအမြဲတစေရှိနေရန်အတွက် ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဌာနမှ သို့မဟုတ် သတင်းများမှ ရောဂါအကြောင်းများ နားစွင့်ပါ သို့မဟုတ် ရပ်ကွက်လူထုအတွင်း မှန်ကန်သောအသိပညာများ ဖြန့်ဝေပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

၃။အသိပညာပေးခြင်း

- အိမ်အလည်ပတ်ခြင်း အကဲခတ်ခြင်း အကြံညဉ်ပေးခြင်း။
- အသိပညာပေး ညွှန်ကြား၍ အစဦးပိုင်းဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း။
- ရပ်ကွက်အတွင်း ရေဒီယိုမှသို့ မဟုတ်အခြားလမ်းကြောင်းများမှ သတင်းဖြန့် ဖော်ခြင်း အသိပညာပေးခြင်း။
- ရပ်ကွက်လူစုရုံးပွဲများ ဆွေးနွေးဖလှယ်ပွဲများတွင် အသိပညာများ ဖြန့် ဖော်ပေးခြင်း။

၄။ ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ကျန်းမာရေးပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများလုပ်ခြင်း။ ဥပမာ - ရောဂါကူးစက် ပျံ့ပွားမှု ကာကွယ်ရေး အစမ်းလေ့ကျင့်မှုများ ရောဂါကူးစက်မှု ဖြစ်စေသောနေရာများ ရှင်းလင်းသုတ်သင် ပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်မှုများတွင် ပါဝင်ခြင်း။

၅။လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတဆင့်ကူးစက်သည့်ရောဂါ

လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတဆင့်ကူးစက်သည့်ရောဂါသည် လူငယ်များကြားတွင်အဖြစ်များပြီး အိမ်ထောင်မပြုခင်အကာကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းစသည့်အသိပညာမဟုတ်သောမရှိခြင်း ကြောင့်ရောဂါကူးစက်နိုင်သည်။ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါအခြေခံဗဟုသုတနှင့်ကာကွယ်ကုသခြင်းစသည် တို့ကို သိရှိထားခြင်းအားဖြင့်ရောဂါကူးစက် ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်သည်။

လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတဆင့်ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါအကြောင်းသိကောင်းစရာ

လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတဆင့်ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါသည် မည်သူ၊မည်သည့်ဘာသာ၊လူမျိုးမရွေး ကူးစက် တတ်ပြီး လူငယ်များကြားတွင်ကူးစက်မှုနှုန်းများနေသည်ကိုတွေ့ရှိရသည်။အကြောင်းမှာ အရွယ်မတိုင်ခင်အိမ်ထောင် ပြုခြင်း၊လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် လိင်ဆက်ဆံဖော်များခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

- ကူးစက်ရောဂါများသည် သားအိမ်၊မျိုးဥအိမ်သို့ရောဂါပိုးပွားသွား နိုင်ပြီးခလေး မရနိုင်ပဲမြိုသွားခြင်းနှင့် သားအိမ်အပြင် ဘက် တွင်သန္ဓေသည်ခြင်း တို့ဖြစ်နိုင်သည်။
- လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတဆင့် Human papillomavirus infection (HPV)ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ပြီးသားအိမ် ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်နိုင်သည်။
- လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတဆင့်ကူးစက်သည့်ရောဂါများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် သန္ဓေသားသို့ရောဂါ ပိုးကူးစက်နိုင်သည်။

ကူးစက်ရန်အန္တရာယ်ရှိသူများ

- လွန်ခဲ့သည့် ၃ လအတွင်းအပျော်မယ်များနှင့်လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- လွန်ခဲ့သည့် ၃ လအတွင်းလိင်ဆက်ဆံဖော် ဘဦးထက်များခြင်း
- လွန်ခဲ့သည့် ၃ လအတွင်းလိင်ဆက်ဆံဖော်ပြောင်းလဲခြင်း
- လွန်ခဲ့သည့် ၁ နှစ်အတွင်းလိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတဆင့်ကူးစက်သည့်ရောဂါဖြစ်ဖူးခြင်း
- လွန်ခဲ့သည့် ၃ လအတွင်းမိမိအိမ်ထောင်ဖက်မဟုတ်ပဲ အခြားသူနှင့်လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- အိမ်ထောင်ဖက်ခွဲပြီးနေခြင်း

လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတဆင့်ကူးစက်သည့်ရောဂါလက္ခဏာ

- ဆီးကျင်းဆီးအောင့်ခြင်း
- လိင်အင်္ဂါနှင့်စအိုပေါက်အနားတဝိုက်တွင်အနာနှင့်အရည်ကြည် အဖုများဖြစ်ပေါ်ခြင်း
- လိင်အင်္ဂါတွင် ပြည်(သို့)အရည်များကျဆင်းခြင်း
- စအိုပေါက်တဝိုက်တွင်ယားယံပြီးနာကျင်ခြင်း

- လိင်အင်္ဂါတွင်ရောင်ရမ်းပြီးနာကျင်ခြင်း
- ပိုက်(သို့)ပေါင်ရင်းတွင်နာကျင်ခြင်း
- လိင်ဆက်ဆံသည့်အချိန်တွင်နာကျင်ခြင်း
- အဖြူမကြာခဏဆင်းနေခြင်း

လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့်ကူးစက်သည့်ရောဂါကို ဖြစ်ပွားသည့်အရင်းအမြစ်မှကုသသင့်ပြီး ထို့ရောဂါများကြောင့် HIV ပိုးအလွယ်တကူကူးစက်နိုင်သည်။

လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါများမှာ -

AIDS ရောဂါ ကို ၁၉၈၁ခုနှစ်မှစတင်တွေ့ရှိပြီး Human immunodeficiency virus လူကိုယ်ခံအားကျဆင်းစေ သည့်ရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်သည်။ရောဂါပိုးကူးစက်ခံထားရသူသည် ပြင်ပရှိရောဂါများအလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင်ပြီးရောဂါ အမျိုးမျိုးဖြစ်ပွားစေသည်။



လပိုင်ဒီးယားရောဂါ

သည်ရောဂါပိုးရှိသူနှင့်လိင်ဆက်ဆံမှတစ်ဆင့်ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်သည်။ရောဂါလက္ခဏာ မှာလိင်အင်္ဂါတဝိုက်ယားယံခြင်း၊ရောင်ရမ်းပြီး ပြည်ထွက်လာခြင်း၊ကြွက်နို့သီးများထွက်လာခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပြီး အမျိုးသမီးများမှာဆေးကုသမှုမခံယူပါကခလေးမရပဲမြိုသွားနိုင်ခြင်း၊သားအိမ်အပြင်ဘက်တွင်သန္ဓေသည် ခြင်းနှင့်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားတတ်သည်။



လိင်အင်္ဂါရေပုပ်ရောဂါ Herpes simplex virusရောဂါပိုးမှဖြစ်ပွားပြီးလိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင် သည်။ခြေထောက်၊ဖင်သားနှင့်လိင်အင်္ဂါတွင်နာကျင်စေသည်။အရည်ကြည်အဖုများထွက်လာပြီး ၂-၃ပတ်အတွင်း သူ့အလိုလိုပြန်လည်သက်သာသွားသည်။သက်သာသွားသော်လည်းခန္ဓာကိုယ်အတွင်းတွင် ရောဂါပိုးများ ကျန်ရှိနေပြီးကိုယ်ခံအားနည်းသည့်အချိန်တွင် ပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

ဂနိုရောဂါ သည်လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့်ကူးစက်သည့်ရောဂါဖြစ်သည်။ဆီးလမ်းကြောင်းယားယံခြင်း ဆီး ပေါက်လျှင်နာကျင်ခြင်း လိင်တံမှပြည်ထွက်လာခြင်းနှင့်ပိုက်သားရောင်ရမ်း ခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်သည်။ဆေးကုသ မှုမခံယူပါကခလေးမရတော့ပဲမြိုသွားနိုင်သည်။

ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ

သည်ရောဂါပိုးရှိသူနှင့်လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်သည်။ပထမအဆင့်အနေဖြင့်နာကျင်မှု မရှိသော အနာအဖုများထွက်လာမည်။ဒုတိယအဆင့်အနေဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တလျှောက်ယားယံမှုမရှိသည့်ကြေးနီရောင် အကွက်များဖြစ်လာပြီး ဆေးကုသမှုမခံယူပါကရောဂါပိုးများသည် ဦးနှောက်အာရုံကြောနှင့်နှလုံးတို့ကို ထိခိုက်စေသည်။

သေးငယ်သည့်အနာအဖုများထွက်လာခြင်း Haemophilus Ducreyiရောဂါပိုးသည်လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့်ကူးစက် သည့်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။အလွန်နာကျင်သည့်အရည်ကြည်အနာ အဖုများထွက်လာပြီး အချို့လူတွင် ပေါင်ခြံတွင် အကြိတ်ပေါက်တတ်သည်။ဆေးကုသမှုမခံယူပါက အကြိတ်ပေါက်ပြီဖြစ် ပြည်များထွက်လာနိုင်သည်။

သန်းကောင် Pediculosis pubis ခေါ်ပိုးကောင်ငယ်များဖြစ်သည်။အမွေးထူထပ်သည့်နေရာတွင်လူသွေး စုပ်ယူ၍ အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်သည်။သန်းကောင်များသည်အခြားနေရာသို့အလွယ်တကူကွယ်ကပ် ပြန့်ပွားသွားနိုင်သည်။သန်းဥမှာအဖြူရောင်နှင့်သွေးစုပ်ယူပြီးသည့်သန်းကောင်မှာအညိုရောင်ရှိသည်။သာ မာန်မျက်စိဖြင့်ကြည့်မြင်နိုင်သည်



လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတဆင့်ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါများမှ ကာကွယ်ခြင်း

မိသားစုဝင်နှင့်အိမ်ထောင်ဖက်များအားလုံးရောဂါထပ်မံမဖြစ်ပွားနိုင်ရန်အတွက်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြုစုစောင့်ရှောက်မှုခံယူရမည်။အဝတ်စားနှင့်အိပ်ယာခင်းတို့ကိုသန့်ရှင်းစွာလျှော်ပွတ်၍အခြောက်လန်းပြီးမီးပူတိုက်ရမည်။သန်းကောင်များ သည်လူခန္ဓာကိုယ်တွင် တွယ်ကပ်မနေပါက ၂၄ နာရီသာအသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ပြီး သန်းဥမှာ ၆ရက်အထိရှိနေနိုင်သည်။

လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတဆင့်ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါ မှကာကွယ်ရန်

အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာလိင်မဆက်ဆံ ပဲနေထိုင်ရမည်။လိင်ဆက်ဆံမှုရှိခဲ့ပါကအန္တရာယ်ကင်းစွာဖြင့်ပြုမှုဆောင်ရွက်ရမည်။

- တစ်လိင်တစ်မယားစနစ်ကျင့်သုံးခြင်း
- ကွန်ဒုံးစနစ်တကျအသုံးပြုပြီးလိင်ဆက်ဆံခြင်း
- အရွယ်မတိုင်ခင်လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည်ရောဂါပိုးကူးစက်ရန်အန္တရာယ်ရှိပါသည်။
- ရောဂါလက္ခဏာမရှိသော်လည်းတစ်နှစ်လျှင်တစ်ကြိမ်စစ်ဆေးသင့်ပြီး အိမ်ထောင်ပြုလိုသူများမှာအထူးစစ် ဆေးသင့်သည်
- လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတဆင့်ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါအခြေခံအချက်အလက်များကိုလေ့လာသိရှိရမည်
- ရာသီလာသည့်အချိန်တွင်လိင်ဆက်ဆံခြင်းရှောင်ကြဉ်ရမည်
- စအိုပေါက်နှင့်လိင် မဆက်ဆံရပါ။ဆက်ဆံလိုပါက ကွန်ဒုံးအသုံးပြုရမည်။

လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတဆင့်ရောဂါကူးစက်ခံထားရသူများအောက်ပါအတိုင်းပြုမှုနေထိုင်ရမည်။

- ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက်အမြန်ဆုံးဆေးကုသမှုခံယူရမည်။
- လိင်ဆက်ဆံဖော်ကိုပွင့်လင်းစွာတိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး လိင်ဆက်ဆံဖော်အားလုံးနှင့်တကွတပြိုင်နက်ဆေးကု သမှုခံယူရမည်။
- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်းဆေးကုသမှုခံယူရမည်။
- လိင်ဆက်ဆံခြင်းရှောင်ကြဉ်ရမည်။

ခေါင်းစဉ် ၂ ရပ်ကွက်အတွင်း မသန်စွမ်းသူများ စောင့်ရှောက်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်ရွေ့ . ပြောင်းအလုပ်သမားကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများမသန်စွမ်းသူများအားနည်းလမ်းမှန် ရှင်းပြ နိုင်ရန်နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်ရန်။



မသန်စွမ်း၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့်အမျိုးအစားများ

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းမှမသန်စွမ်းသူများဟုအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရာတွင်တစ်ခုခုလုပ်ဆောင်ရာတွင် သာမန်လူများအတိုင်းမဟုတ်ဘဲ ချွင်းချက်ဖြစ်နေသူ လုပ်နိုင်စွမ်းမဲ့သူကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်ပိုင်းတစ်ခုခု ချွတ်ယွင်းနေသူဟု ဖွင့်ဆိုပါသည်။

မသန်စွမ်းသူများ၏ ဘဝမြှင့်တင်ပံ့ပိုးရေးဥပဒေ 2550၏ ဖော်ပြချက်တွင်

လူသားတို့ ၏နေ့စဉ်ဘဝဖြတ်သန်းမှုသို့မဟုတ်လူမှု ဝန်းကျင်တွင်မပါဝင်နိုင်သောအားနည်းချက်များဖြစ်သည့် မမြင်ခြင်း၊မကြားခြင်း၊လှုပ်ရှားမှု၊ဆက်သွယ်မှု၊စိတ်ခံစားမှု၊သတိချို့ယွင်းခြင်း၊သင်ယူရာတွင်မစွမ်းသူသို့ မဟုတ်အခြားချို့ယွင်းမှုရှိသူများအားပံ့ပိုးမှုနှင့်စဉ်ဘဝဖြတ်သန်းမှုသို့ မဟုတ်လူမှုပတ်ဝန်းကျင်သို့ ဝင်ဆန့် နိုင်ရန်အတွက်အထူးဦးစားပေးကူညီရပါမည်။

မသန်စွမ်းသူ အမျိုးအစားများအား အောက်ပါအတိုင်း သတ်မှတ်ခွဲခြား ထားပါသည်။

မသန်စွမ်းမှု အမျိုးအစားများ

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ သတ်မှတ်သော အမျိုးအစား ၅ မျိုး

၁။ မျက်မမြင်ဒုက္ခိတဟု သတ်မှတ်ရာတွင် ကောင်းသော မျက်လုံးတစ်ဖက်မှ သာမန်မျက်မှန်တပ်၍ ကြည့်ပါက 6/18 သို့မဟုတ် 20/70 ထက်အမြင်နည်းခြင်းမှ အလင်းလုံးဝမမြင်သည်အထိ သို့မဟုတ် 30 အောင်စထက် ကျဉ်းသူများ။

၂။ နားမကြား ဒုက္ခိတဟု သတ်မှတ်ရာတွင် ကောင်းနေသောနားတဖက်မှ အသံလှိုင်းတုန်ခါမှု ၅၀၀ Hz မှ ၁၀၀၀ သို့မဟုတ် ၂၀၀၀ Hz အထိမကြားသူများ။ အသက် ၇ နှစ်အောက်ကလေးများသည် ၄၀ ဒက်စီဘယ်အထိ မကြား သူများ။ လူကြီးများတွင် ၅၅ ဒက်စီဘယ်အထိ မကြားသူများ သို့မဟုတ် ကြားရသော်လည်း အဓိပ္ပာယ်မဖော်နိုင် ဆက်သွယ်ရေး မလုပ်နိုင်သူများ။

၃။ လှုပ်ရှားမှုတွင် မသန်စွမ်းသူဟု သတ်မှတ်ရာတွင် ကောင်းစွာမြင်ရသော်လည်း သာမန်နေ့စဉ်ဘဝဖြတ်သန်း မှုအတွက် မလုပ်နိုင်စွမ်းသူများ သို့မဟုတ် လက်ဖဝါး၊ လက်တံ၊ ခြေထောက်နှင့်ကိုယ် လေဖြတ်ခံရသူ အကြော သေနေသူ နေ့စဉ်ဘဝဖြတ်သန်းမှု မလုပ်နိုင်သူများ။

၄။စိတ်အာရုံမသန်စွမ်းသူဟုသတ်မှတ်ရာတွင် ဦးနှောက်အလုပ်မလုပ်သူ ခံစားမှုမရှိ စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ်မရှိ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိ အခြားသူနှင့်အတူ နေမရသူများ။

၅။ သတိချွတ်ယွင်းသူ သင်ယူမရသူများ သတ်မှတ်ရာတွင် ဦးနှောက်အသိ သတိများချွတ်ယွင်းနေပြီး ပုံမှန်ပညာသင် ယူမှုများကို မလုပ်နိုင်သူများ။

မသန်စွမ်းသူများ၏ ခံစားခွင့်များ

မသန်စွမ်းသူ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးသည် ကိုယ်အင်္ဂါချွတ်ယွင်းသူများ ဘဝဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အရေး ပါသော လမ်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ မသန်စွမ်းသူများအား ပြန်လည်ထူထောင်ရေးဥပဒေ 2534 ကို မသန်စွမ်းသူများ အတွက် ပညာရေး၊ ဆေးကုသရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်လှုပ်ရှားမှု အခွင့်လမ်းများ ရရှိစေရန် ပြည်နယ်တိုင်း၏ လူသားနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ရုံးတိုင်းတွင် မှတ်ပုံတင်စေသည်။

မှတ်ပုံတင်ရန် အချက်အလက်များ

၁။ မသန်စွမ်းသူဖြစ်ကြောင်းထောက်ခံစာ

၂။ အမျိုးသားမှတ်ပုံတင် သို့မဟုတ် အစိုးရမှထုတ်ထားပေးသော အထောက်အထားစာရွက်

၃။ အိမ်ထောင်စုစာအုပ် အစစ်နှင့် မိတ္တူ

၄။ ၁ လက်မခါတ်ပုံ ၂ ပုံ

မသန်စွမ်းသူမှ မိမိကိုယ်တိုင် သွားရောက်မှတ်ပုံမတင်နိုင်ပါက တစ်ယောက်ယောက်အား အစားထိုးမှတ်ပုံ တင်စေနိုင်ပါသည်။ အစားထိုးလုပ်ဆောင်သူ၏ မှတ်ပုံတင် သို့ မဟုတ် အစိုးရမှထုတ်ပေးသော အထောက်ထားနှင့် တကွ လွှဲပြောင်းလုပ်ဆောင်စေကြောင်း စာရွက်နှင့် သက်သေခံစာရွက်များဖြင့် သွားရောက်မှတ်ပုံတင်ပေးနိုင်ပါသည်။ မသန်စွမ်းသူမှတ်ပုံတင်ပြီးက ၅နှစ်စာအုပ် ထွက်လာမည်ဖြစ်ပြီး ၅ နှစ်ပြည့်လျှင်စာအုပ်သက်တမ်းတိုးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အမျိုးသား ဥပဒေ သတ်မှတ်ချက်အရ ဝန်ဆောင်မှုများ

- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာကုသမှုများဖြင့် မသန်စွမ်းမှုအားကုသပေးခြင်း သို့ မဟုတ် အစားထိုးပစ္စည်း ထောက်ပံ့ ပေးခြင်းနှင့် တိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးပေးခြင်းများ အခမဲ့ ဝန်ဆောင်မှုပေးပါသည်။
- ပညာရေးဝန်ဆောင်မှု ပညာသင်စရိတ်များနှင့် ပစ္စည်းများထောက်ပံ့၍ ပညာသင်ကြားနိုင်ပါသည်။
- သက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာအလုပ်အကိုင်အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း၊သင်ပေးခြင်း၊အတိုးမရှိချေးငွေထုတ် ပေးခြင်း များ။
- တိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးပေးခြင်းနှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခများအား ကူညီပေးနိုင်ရန် အလုပ်ကိုင် ရှာဖွေပေးခြင်းများ။

မသန်စွမ်းသူများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဥပဒေ 2550

အရေးပါသောအချက် ပုဒ်မ ၃ တွင် ကိုယ်အင်္ဂါချွတ်ယွင်းမှုများပြန်လည်ထူထောင်ရေးဥပဒေ 2534 အားရုပ်သိမ်းခြင်း။ ပုဒ်မ 15 မသန်စွမ်းသူများ မလုပ်နိုင်စွမ်းသော ဥပဒေ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ စီမံကိန်းများအား အစိုးရ သို့ မဟုတ် ပုဂ္ဂလိကလူထုမှ လုပ်ဆောင်ရာတွင် သီးသန့် ရှိစေခြင်း။



မသန်စွမ်းသူများ ပြန်လည်ထူထောင်နိုင်ရေး ကူညီခြင်း

လူသားတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝ ဖြတ်သန်းမှုအတွက် ကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းသည် လူသားတို့ အရေးပါသော အခြေခံအချက် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအတွက် သင်ယူမှုအားလုပ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ မသန်စွမ်းသူ များအား ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ပံ့ပိုးပေးရပါမည်။ ကိုယ် ကိုယ် တန်ဖိုးရှိကြောင်း သိစေရန် ကူညီ ရမည်။ အခြားသောအရာများ သင်ယူလိုစိတ်ရှိလာရန် ကူညီရမည်။ အထူးသဖြင့် မသန်စွမ်းသော ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုအား မိသားစုမှ ကူညီပေးရန်အရေးကြီးပါသည်။ မသန်စွမ်းသော ခလေးငယ်အား အကောင်းဆုံးဖြစ်လာရန် ကူညီပေးမှုတွင် အဖေ အမေနှင့် မိသားစုမှ လက်ခံပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အဖေအမေ မိသားစုဝင်များ အားပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ အပြန်အလှန်အားပေးခြင်း၊ အကြံဉာဏ်ရှာပေးခြင်း၊ ရေရှည်အတွက် အစီအစဉ်ချမှတ်ခြင်း၊ ကလေးငယ်၏ အနာဂတ် အတွက် နားလည်ပေးခြင်း၊ အခွင့်အလမ်းပေးခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် တွေ့စေခြင်းနှင့် ကွာဟခြင်းတို့ကို သင့်တော် သလို ဖန်တီးပေးရပါမည်။ နေ့စဉ်ဘဝ ဖြတ်သန်းမှုများအား လေ့ကျင့်ပေးခြင်း ဥပမာ - အစာစားခြင်း၊ အပေါ့အလေး သွားခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းများ လုပ်စေရမည်။ မသန်စွမ်းမှုများ ဖွံ့ဖြိုးရန် အဓိကအချက်မှာ မသန်စွမ်း ဖြစ်နေသူ၏အတွေးအခေါ် ပြောင်းလဲလာစေခြင်းနှင့် မသန်စွမ်းသူအား ပြုစုသူအနီးကပ်လူများ မိသားစုဝင်များ အားလုံးက သူ့အား တန်ဖိုးထားခြင်းများ ပြုရပါမည်။ လေ့ကျင့်မှုအတွက် အခွင့်အလမ်းပေးပါ။ ပစ္စည်းကိရိယာများ ပံ့ပိုးမှုပေးခြင်းအပြင် မိမိကိုယ်ကို အားကိုးလုပ်ဆောင်နိုင်သော နေရာအဖြစ် ဖန်တီးပေးရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။

နားမကြားသူနှင့် ဆက်ဆံခြင်း

နားမကြားခြင်းပြဿနာကြောင့် မှန်ကန်စွာပြောဆိုနိုင်ရန်နှင့် သင်ယူရန်အခွင့်ရေးများမရပေ။ သို့ ကြောင့် နားမကြားသူများမှာ အပြောအဆိုပါ အားနည်းသူများဖြစ်သည်။ နားမကြားသူများ၏ ဆက်သွယ်ရေး အမျိုးမျိုးရှိသည် ဥပမာ - လက်ပြဘာသာ၊ လေချွန်ခြင်း၊ ရေးခြင်း၊ ဖတ်ခြင်းနှင့်ကိုယ်ဟန်မူယာဘာသာများရှိပါသည်။ နားမကြားသူတစ်ယောက်အပေါ်တွင်လူသားခြင်းစာနာထောက်ထားရမည့်အပြင် အခြားသူထက် အရေးပေးဆက်ဆံရန် လိုအပ် ပါသည်။ မျက်လုံးခြင်းဆိုင်ကာ အာရုံစိုက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ နားလည်စေရန် ပါးစပ်ကိုဖက်နိုင်ရန် ဖြည်းဖြည်းနှင့် ရှင်းရှင်းပြောရပါမည်။ စာရေးခြင်း လက်ပြ၍ပြောဆိုခြင်းများလုပ်နိုင်သည်။ ဆက်သွယ်ရေးလုပ်စဉ်အတွင်း သူနားလည် နိုင်ကြောင်း ယုံကြည်မှုဖြင့် အပေးအယူလုပ်ပါက နားလည်မှုလွယ်သောအမှားများ နည်းမည်ဖြစ်သည်။

နားမကြားကလေးငယ်အား စောင့်ရှောက်ခြင်း

နားထောင်မှုစွမ်းရည်လေ့ကျင့်ပေးပါ။ သူ၏လက်ကျန်ရှိနေသေးသော အကြားအာရုံစံစားမှု တိုးလာစေရန် အကူပစ္စည်းဖြင့် အကောင်းဆုံးလေ့ကျင့်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ဆက်သွယ်ရေးလုပ် အပြောလေ့ကျင့်ပေးပါ။ သို့မှသာ အခြားသူနှင့်ပြောဆိုဆက်ဆံသည့်အခါ နားလည်မည်ဖြစ်သည်။

မျက်မမြင်အားကူညီခြင်းကို အောက်ပါအတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

၁။ မျက်မမြင်သူအား သာမန်လူတစ်ယောက်လို ဆက်ဆံပါ။ မျက်စိမမြင်ရသော အားနည်းချက် ရှိခြင်းမှလွဲ၍ သိခြင်း၊ တတ်ခြင်း အမြင်များထုတ်ပြခြင်းသူ စိတ်ဝင်စားသူများပင်ဖြစ်သည်။

၂။ လိုသည်ထက်ပို၍ မျက်မမြင်များအား သနားကိုယ်ချင်းစာနာမှုများ မပြပါနှင့်။

၃။ မျက်မမြင်များနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် ပုံမှန်လေသံဖြင့်ပြောပါ။ အသံမြင့်ရန်မလိုပါ။ စကားပြန် (သို့) ကြားခံလူဖြင့် ဆက်ဆံစရာ မလိုပါ။

၄။ ပြောဆိုဆက်ဆံစဉ်တွင် ကန်းခြင်း ၊ မြင်ခြင်းပြောရမည်ဆိုပါက အခြားသောစကားလုံးမသုံးဘဲ ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။

၅။ အခြားသောမျက်မမြင်များ ရှိရာအခန်းသို့ဝင်လာပါက အမည်ခေါ်၍ နှုတ်ဆက်ခေါ်ပြော သင့်ပါသည်။ သို့မှသာ မည်သူတစ်ဦး တစ်ယောက်ဝင်လာကြောင်းသိရမည်။

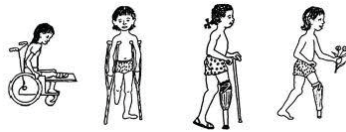
၆။ မျက်မမြင်များနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင် တွေ့ဆုံခြင်း ခွဲခွာခြင်းအတွက် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ပါ။ နွေးထွေးစွာ ဆက်ဆံမှုဖြစ်ပေါ်စေကာ နှုတ်ဆက်သွားမှန်းသိရသည့်အတွက် တစ်ယောက်တည်းပြောနေခြင်း မဖြစ်တော့ပါ။

၇။ မျက်မမြင်အား လမ်းပြသွားမည်ဆိုပါက တည့်တည့်ဦးဆောင်ပြပါ။ မဟုတ်လျှင်ခလုတ်တိုက် လဲနိုင်သည်။ လက်ဆွဲ ၍ ခေါ်သွားပါ။ လမ်းကြမ်းသောနေရာများသွားသည့်အခါ မျက်မမြင်သူလက်ကိုင်ပြီးလိုက်နိုင်ရန် လက်ကိုနောက်သို့ ကမ်းပေးပါ။ သို့မှသာ အတူတူသွားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၈။ မျက်မမြင်သူအား ထိုင်ခုံတွင်ထိုင်စေလိုပါက ထိုင်ခုံလက်ကိုင်နှင့် ပေးထိလိုက်ရုံပါ။

၉။ အလုပ်ခွင်နှင့်အိမ်တွင် တံခါးများကိုပိတ်ထားပါနှင့် မျက်မမြင်များမတိုက်မိစေရန် သတိပြုပါ။

ပုံမှန်လှုပ်ရှားနိုင်မှုရှိလာရန် မသန်စွမ်းသူများအား ထူထောင်ခြင်း



၁။ လက်နှင့်ခြေထောက် မပျက်ယွင်းစေရန် ကာကွယ်ခြင်း

ခြေလက်များမလှုပ်ရှားနိုင်ပါက အဆစ်များမာလာကာ ပုံစံပျက်၍ လှုပ်ရှားမရဖြစ်လာပြီး နေ့စဉ်ဘဝ ဖြတ်သန်းမှုကို ထိခိုက်စေပါသည်။

ကာကွယ်နည်း(၃)မျိုး

1. ကိုယ်လက်ခြေထောက်အား ပုံစံပြောင်းပေးခြင်း။
2. ခြေလက်များကို လှုပ်ရှား၊ မတင်ခြင်းများ တစ်နေ့လျှင် တတ်နိုင်သမျှ များများလုပ်စေခြင်း။
3. နေ့ရောညပါ အဆစ်များ နေရာမှန်ရှိနေစေရန် ပြင်ပေးခြင်း။



၂။ ဖိခံခြင်းကြောင့်ဖြစ်တတ်သော အနာများမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ခြင်း။

လှုပ်ရှားမရသော မသန်စွမ်းသူများသည် အသိအာရုံခံစားမှုချို့ယွင်းသည်။ အများအားဖြင့် ခြေထောက်နှစ်ဖက် အပါအဝင် ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်း အသိခံစားမှုချို့ယွင်းပါသည်။ အချို့သူများမှာ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းနှင့် လက်များ လှုပ်ရှားမရ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၎င်းနေရာများသည် ဖိခြင်းခံရသော်လည်း အသိအာရုံခံစားမှုမရှိသည့်အတွက် နာကျင်မှု မရှိပါ။ သို့သော် အချိန်အကြာကြီးဖိထားပါက အနာဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ဖိအားကြောင့် အနာမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

1. အရေပြားအား စောင့်ရှောက်ခြင်း
2. အိပ်ပုံ ထိုင်ပုံ ပုံစံပြောင်းလဲခြင်း

-ဖိအားအချိန်အကြာကြီး ခံထားရသော အရေပြားတွင် အနီရောင် သို့မဟုတ် အညိုရောင်ဖြစ်လာမည်။ ၎င်း မသန်စွမ်းသူကိုယ်တိုင် အကဲခတ်နိုင်ရန် ပြပေးရပါမည်။ ထိုသို့အရောင်ပြောင်းမှုများရှိနေပါက ဆက်မဖြစ်စေရန်ရှောင်ကျဉ်ရပါမည်။ ဖိအားဒဏ်ခံရသောအရောင်များသည် 23ရက်သို့မဟုတ် ကြာလျှင်ပျောက်ကင်းလာမည်ဖြစ်ပြီး ထိုသို့ပျောက်ကင်းသည်အထိ ဆက်လက်မဖိစေရန်ရှောင်ကျဉ်စေရပါမည်။

- အိပ်သောပုံစံပြောင်းပေးပါ။ ပတ်လက်အိပ်ခြင်းမှောက်လျှက်အိပ်စေခြင်းနံဘေးစောင်းအိပ်ခြင်းများ လှဲလှယ်ပေးနိုင်သည်။

- မနက်တိုင်း နေ့လည်တိုင်း ညနေတိုင်း ညဘက်တိုင်း ၂ကြိမ်စီ ပုံစံပြောင်းရန်လိုအပ်ပါသည်။



၃။ ကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်ရန် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း

ကိုယ့်ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်နိုင်သော မသန်စွမ်းသူများသည် သူတပါးအပေါ် အမှီမပြုရခြင်းအတွက် ဝမ်း မြောက် ဂုဏ်ယူပျော်ရွှင်ကြသည်။



-ကိုယ်တိုင် အစာအာဟာရစားခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ ကိုယ်တိုင်စားမရပါက အခြားသူများကဲ့သို့ ရေနံ့အာဟာရ လုံလောက်မည်မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် အခြားသူများနည်းတူ ရရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။

-လုံးဝဒုက္ခိတမဖြစ်သေးခင်မှာ တတ်နိုင်သလောက်သင်ပေးပါ။ သင်ပေးမရသည့်အဆုံးမှ တခြားနည်းလမ်း စဉ်းစားရမည်ဖြစ်သည်။

အစဦးပိုင်းလေ့ကျင့်ပေးမှုတွင် ဖြည့်ဆည်းခြင်း၊ ဖြည်းဖြည်း စားစေခြင်း၊ သောက်စေခြင်းနှင့် အစဦးပိုင်းတွင် အနီးကပ်ရှိစေပြီး တဖြည်းဖြည်းလက်လွှတ်၍ သူတစ်ဦးတည်းလုပ်စေခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။ သူလုပ်မရသော အရာများမှသာကူညီပေးပါ။ အောင်မြင်စွာလုပ်နိုင်မှုအတွက်ချီးမွမ်းပါ။ သို့မှသာ စိတ်အားထက်သန်လာမည်ဖြစ်သည်။

- အစာမစားမှီနှင့်အစာစားပြီးအချိန်တွင် ဆပ်ပြာဖြင့်လက်ဆေးတတ်အောင်သင်ပေးပါ။
- ထမင်းစားပြီးတိုင်း အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ သန့်ရှင်းတတ်ရန်သင်ပေးပါ။

၄။ မသန်စွမ်းသူများအားဝန်ဆောင်မှုပေးသောဌာနများ

- လူနှင့်ပတ်ဝန်းကျင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဌာန
- ဆေးရုံနှင့် ဒေသန္တရဆေးခန်းများ
- ထိုင်းနိုင်ငံမျက်မမြင်အဖွဲ့အစည်း (85/1-2 ဘူယူလမ်းသွယ်၊ ဒီဒင်လမ်းမကြီး၊ ခဝင်ဆာမ်ရပ်၊ ဖယာထိုင် မြို့နယ်၊ ဘန်ကောက်။ 10400 ဖုန်း- 02 2463835 ဖက်စ်- 02 2459846)
- ထိုင်းနိုင်ငံမျက်မမြင်ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့(မျက်မမြင်စာသင်ကျောင်းအတွင်းတည်ရှိ) ရားချီထိလမ်းမ၊ ထူးဖယာထိုင်ရပ်၊ ရားထေရီမြို့နယ်၊ ဘန်ကောက်။ 10140 ဖုန်း - 02 2460070 ၊ 02 2481365-8)
- ထိုင်းနိုင်ငံဆွံ့အ နားမကြားအဖွဲ့အစည်း (144/9၊ ထိတိဖွန် အိမ်ယာ၊ ဖတ်ထနာကန်လမ်း29 ၊ ဖတ်ထနာ ကန်လမ်းမကြီး၊ စူလူရပ်၊ ဘန်ကောက်။ 10250 ဖုန်း-02 717 1902-3 ၊ ဖက်စ် 027171904)
- ဆွံ့အ နားမကြားကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့အစည်း (137 ဖလလမ် ၅လမ်းမ၊ ဒုစိရပ်၊ ဘန်ကောက်။ 10300 ဖုန်း-02 241 5169၊ 02 2436695)
- ထိုင်းနိုင်ငံ ဒုက္ခိတအဖွဲ့အစည်း (73/7-8 သိဝမ် လမ်းသွယ်၊ သရခွမ်ရပ်၊ မူမြို့နယ်၊ နွန်ထဘူရီရပ်။ 11000 ဖုန်း-029510445၊ 029510569 ဖက်စ် 029510567)
- ထိုင်းနိုင်ငံ အသိဉာဏ်ချွတ်ယွင်းသူများ အဖွဲ့အစည်း (4739 ဒီဒင်လမ်းသွယ်၊ ဒီဒင်ရပ်၊ ဘန်ကောက်။ 10400 ဖုန်း-022452643၊ 022453954)
- ထိုင်းနိုင်ငံ စိတ်ကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်း (356/10 စီယုထရာလမ်းသွယ်၊ ရချထေရီရပ်၊ ဘန်ကောက်။ 10400 ဖုန်း-022452733 ဗုဒ္ဓဟူးနေ့တိုင်း16.30 မှ 18.00နာရီ၊ စနေနေ့ 9.00-12.00 နာရီအထိ)
- စိတ်ကျန်းမာရေးဌာန(ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနအတွင်း) သိဝမ်လမ်းမကြီး၊ မူမြို့နယ်၊ နွန်ထဘူရီရပ်။ 11000 ဖုန်း02951130041၊ ဖက်စ်029511369

ခေါင်းစဉ် (၃) ဘေးအန္တရာယ်များအား ဖြေရှင်းခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ ဘေးအန္တရာယ်များအကြောင်း သိလာရန် ရပ်ကွက်လူထုအတွင်း မှန်ကန်စွာရှင်းပြနိုင်ရန်နှင့် ရပ်ကွက်အတွင်းဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ဘေးအန္တရာယ်များအား ကြိုတင်၍ အဆင်သင့်ပြင်ဆင်နိုင်ရန်။

ဘေးအန္တရာယ်အား စောင့်ကြည့်ခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်း၊ ဖြေရှင်းခြင်း။



၄.၁ ရေကြီးမှုအား ဖြေရှင်းခြင်း

ရေဘေးဒုက္ခမကြုံရန် မိမိကိုယ်အား ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ပြင်ဆင်ခြင်းများ ရှိသင့်ပါသည်။ ရေဘေးသတိပေး သော အချိန်မှပြင်ဆင်လျှင် အချိန်မမီတတ်ပါ။ ရေကြီးမှုသတင်းအား မေးမြန်းလိုပါက သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများ ကို အောက်ပါအတိုင်း မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

- ဤအနီးနားနေရာတွင်အရင်က ရေကြီးမှုဘယ်လောက်ထိ ဖြစ်ဖူးသလဲ
- ရေအတက်အကျ၏ လျှင်မြန်မှုနှုန်းကို သိနိုင်မလား
- ရေမကြီးခင် အချိန်ဘယ်လောက်တွင် သတိပေးမှုကို သိရနိုင်မလဲ
- ရေကြီးအချက်ပေးမှုကို ဘယ်လိုသိရနိုင်မလဲ
- ဒီအနီးအနားဘယ်လမ်းမကြီးက ရေကြီးဖူးသလဲ၊ လမ်းပိတ်ဆို့မှု ဖြစ်ဖူးသလဲ

ရေကြီးမှုအတွက် အစီအစဉ်ချမှတ်ခြင်း

ရေကြီးမှုအတွက်မှတ်တမ်းပြုလုပ်ထားပါကရေကြီးလာလျှင်ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာကိုအတွေးပေါ်စေပါသည်။အိမ်များသို့ သွား၍အကြံဉာဏ်များတောင်းယူပါ။စာအုပ်တွင်မှတ်တမ်းမှတ်သားထားပါ။လိုအပ်သည်မဟုတ်အားစုဆောင်းပါ။ရေကြီးအချိန်တွင်လူအများစိတ်လှုပ်ရှားတတ်သည်။လုပ်မထိကိုင်မထိဖြစ်တတ်ကြသည့်အတွက်အရေးပါသောဖုန်းနံပါတ်များအား ထည့်ရေးထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

အစာနှင့်သောက်ရေ

မပုပ်သိုးလွယ်သော အစားအစာများ ကြက်ဥပြုတ်၊ ကြက်ဥဆားစိမ် ၊ ငါးပိထောင်း/ငါးပိဖျော် အကြော်များ ဝက်ကြော်၊ ဝက်ခြောက် ကောက်ညင်းပေါင်း၊ ကောက်ညင်းကျည်တောက်၊ ပေါင်မုန့်၊ ခြောက်၊ ထမင်းခြောက်များ မုန့်များသည် ကြာကြာထားခံသော မုန့်များဖြစ်သည်။

လှူဒါန်းခြင်း - ပေါင်မုန့်များသည် ၇ ရက်မှ ၅ ရက်အထိသာခံပြီး မှီတက်လွယ်သည်။ ငှက်ဖျော်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ မာလ ကာသီး၊ ရေမွှေးသီးများလှူပေးနိုင်ပါသည်။ ကလေးငယ်များ ဗီတာမင်ဓါတ်ရစေသော UHT နို့ပူများ လှူပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါကာကွယ်နိုင်သော ကိုယ်ခံအားများ ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ရေသန့်.ရရန် ပြင်ဆင်ထားရမည့်အရာများ

၁။ သောက်ပြီးသောရေသန့် .ဘူးများအား ရေ ၂ လီတာခန့် .ဖြည့်ထားပြီး နေရောင်ခြည် ၁၀ နာရီအထိရသော နေရာတွင် လှေ့လှမ်းထားပါ။ ပလတ်စတစ်လုံးအခွံပါးရင် ပါးသလောက်ပို၍ ကောင်းပါသည်။ မဟောင်းသော ပလတ် စတစ် သို့ .မဟုတ် ပလတ်စတစ်ရေသန့် .ဗူး အပြင်ဘက်ရှိ ပလတ်စတစ်တံဆိပ်များရှိပါက ခွါ၍သန့်.ရှင်းပေးပါ။

၂။ အတတ်နိုင်ဆုံးရေသန့် .နေရာကို ရအောင်ရှာပါ။ ရောဂါပိုးကို ကောင်းစွာသတ်နိုင်သော နည်းများက ပုံမှန်အားဖြင့် ဓါတုဓါတ် တွယ်ကပ်မှုများအား မရှောင်နိုင်ပါ။ မိုးရေသောက်သုံးသော အိမ်များတွင် လျှပ်စစ်စွမ်းအား သက်သာပါသည်။ မိစားစုဝင်များလည်း ပုံမှန်အားကောင်းနေပါက ၎င်းနည်းလမ်းများအား အသုံးပြုပါ။

၃။ ရေနောက်နေပါက အဝတ်ဖြူပိုင်းဖြင့်စစ်ပါ သို့ .မဟုတ် ရေလဲပိုင်းသန့် .ဖြင့် အဆင့်ဆင့်စစ်ပါ။ ရေပြည့် အောင် ဖြည့်ပြီးပါက အဖုံးမပိတ်သေးပဲ သတင်းစာအပေါ်ထောင်ထား၍ ၃.၅ စင်တီမီတာအစား ရှိသောသတင်း ခေါင်းစဉ်အားဖတ်နိုင်သည်အထိ ကြည်လင်ပါစေ။



သောက်ရေပြင်ဆင်ခြင်းနည်းလမ်း

၁။ ရေဗူး ၃ ဗူး မှ ၄ ဗူး အား ရေများရှာ၍ ဖြည့်ထားပါ။

၂။ အောက်ဆီဂျင်နှင့်ရေ ရောနှောစေရန် အကြိမ် ၂၀ လောက်ကြမ်းကြမ်းလှုပ်ပါ။

၃။ ရေပြည့်အောင်ဖြည့်ထားပြီး အဖုံးလုံအောင် ဖုံးစို့ထားပါ။

၄။ အပေါ် နံပါတ် ၄ တွင် ပြထားသည့်အတိုင်း ရေဗူးများအားလှေ့လှေ့ နေလှန်းထားပါ။ မလိမ့်ပါက ရေဗူးအား မလှည့်ရပါ။ အောက်ဆီဂျင်များ ရောနှောစေရန် ၂ နာရီကြာအောင် လှန်းထားရပါမည်။ နေ လှန်းထားသော အောက်ခံ များသည် သံပြား အုတ်ကြပ်ပြား သို့ .မဟုတ် အင်္ဂတေပေါ်တွင်ဖြစ်ကာ (၂) ရက်နေလှန်းထားရမည်။ တိမ်များ အုံ့ဖုံး နေပြီး နေမထွက်ဘဲမိုးရွာနေပါက မိုးရေအစားထိုးသောက်သုံးနိုင်ပြီး လှန်းထားသော ရေများအား နောက်မှ သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။ နေရောင်ခြည်အပူရှိန်နှင့် အောက်ဆီဂျင်ကြောင့် ဘက်တီးရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်ရောဂါပိုးနှင့် သံကောင်များအား 99.9 ရာခိုင်နှုန်းထိ သေစေနိုင်ပါသည်။ အပူရှိန်ကြောင့် ရေထဲတွင် ရေညှိများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ သို့.သော် ရေညှိများသည် ကိုယ်ခံအားပုံမှန်ရှိသူများအား အန္တရာယ်မဖြစ်စေနိုင်ပါ။

၂။ PET ရေကြည်ဗူး သို့.မဟုတ် poly Ethylenc Terephthalatc နေလှန်းပါက ဓါတုဓါတ်အလွန်နည်းပါသည်။ ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့.စည်းမှ အန္တရာယ်ကင်းကြောင်း အာမခံထားပါသည်။ PVC အမျိုးအစားနှင့်မတူပါ။ အခုမိမိတို့ သည် လည်း PET ရေဗူးများ သောက်သုံးနေပြီးဖြစ်ပါသည်။



အသက်ကယ်အိတ်

အသက်ကယ်အိတ်အတွင်း ရှိသင့်သောအရာများ

1. အစားအစာအခြောက် ခေါက်ဆွဲ၊ ငါးသေတ္တာ၊ ချဉ်ဖတ်ပူး၊ ငါးငပိပူး၊ ငါးပိပူး၊ ထမင်းခြောက်၊ အသား ခြောက် ၊ ကြက်ဥဆေးစိမ်း၊ ဝက်သားကြော် စသဖြင့် အစားအစာခြောက်များအား ဂုရက်အတွင်း စုစည်း ထားပါ။ အလွယ်တကူဖွင့်နိုင်သော စည်သွတ်ပူးများ ဖြစ်နေပါစေ။
2. ဆန်ပူးများ ၊ ထမင်းပူးများ (သို့) မိမိကိုယ်တိုင်သွားပေးမည်ဆိုပါက ပုပ်သိုးမလွယ်သော ကောက်ညှင်း နှင့် ဝက်သားကြော်များကိုပေးဝေနိုင်ပါသည်။အချို့ရေဘေးနှင့်ကြုံရသူများသည် ပူးဖြင့်အစားအစာ များအား ငြီးငွေ့နေနိုင်လောက်သည်။
3. သောက်ရေ အချို့ရည်ကဒ်များ ပေါင်မုန့်ခြောက်များ ပဲနီနှင့် ကလေးအတွက် မုန့်ထုပ်များ။
4. ကလေးနို့ပူးနှင့် နို့ဖျော်ရန် နို့မုန့် ၊ လျှပ်စစ်ဖြင့်အသုံးပြုနိုင်သော ရေပူအိုး ဓါတ်ပူးအသေး။
5. ဓါတ်မီးနှင့် အရံဓါတ်ခဲများ၊ ဖယောင်းတိုင်နှင့်မီးခြစ်။
6. အိမ်သုံးဆေးဝါးနှင့် သူနာပြုသုံးပစ္စည်း၊ ရေဝဲစားမှုပျောက်ဆေး၊ အနာထည့်ဆေး၊ ရှူဆေး၊ ပရုတ်ဆီ၊ အဖျားကျဆေး၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး၊ လည်ချောင်းနာပျောက်ဆေး၊ ဓါတ်ဆားထုပ်၊ ဝမ်းကိုက်ပျောက် ဆေး၊ ခြင်လိမ်းဆေး၊ ယားနာပျောက်ဆေး၊ မှိုသတ်ဆေး။
7. ကျန်းမာရေးအတွက် သန့်စင်ပြီးတိုင်းသုံးရန်အတွက် စက္ကူ တစ်ရူးများ။
8. အမှိုက်ထည့်အိတ်နှင့် စည်းရန်ကြိုး/သရေကွင်း။
9. အမျိုးသမီး လစဉ်သုံးပစ္စည်းနှင့် သန္ဓေတားဆေး၊ အမျိုးသားအတွက် ကွန်ဒုံး၊ ကလေးနှင့် သက်ကြီး ရွယ်အိုများအတွက် အနီးထုတ် ၊ ထွေးခံ၊ မစင်အိုး၊ လူနာထိုင်မစင်အိုး။
10. အသက်ကယ်အင်္ကျီ - အသက်ကြီးရွယ်အို၊ ကလေးသူငယ်နှင့် လူနာများအတွက် အရေးကြီးပါသည်။
11. ကြားညှပ် ရော်ဘာဖိနပ်၊ မိုးကာအင်္ကျီ၊ နေကာဦးထုပ်၊ ထီး၊ စွပ်ကျယ်အင်္ကျီ၊ ဆပ်ပြာ၊ သွားတိုက်တံ၊ သွားတိုက်ဆေး၊ ရေလဲပိုင်း၊ ထမီ၊ တစ်ခါသုံး အတွင်းခံဘောင်းဘီ၊ မျက်နှာဖုံး။
12. အချက်ပေး အကူအညီတောင်းခံနိုင်ရန် ဂီတီ။
13. အဝတ်လှန်းရန် နိုင်လွန်ကြိုးရှည်ရှည်။
14. အရောင်ပြန်ဟပ် အကူအညီတောင်းခံနိုင်ရန် မှန်သေးသေး။
15. အသုံးပြုနိုင်ရန် ပလပ်စတစ်အပိုင်းနှင့် တိတ်ပြားကော်ခွေ။

အရေးပေါ်အိတ်

လိုအပ်ပစ္စည်းအတိုအထွာများနှင့် အဝတ်အစားအနည်းငယ်အား အလွယ်တကူထည့်သွားနိုင်ရန် ခရီးဆောင် အရေးပေါ်အိတ်။ (ဂုရက် အထိ သို့မဟုတ် ရက်အကြာအတွက် အသုံးပြုနိုင်ရန်)

แผ่นดินไหว

ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่แผ่นดินไหว
บ่อยมาก สมัยไปอยู่เลยได้รับ
การอบรมมาบ้างเลยเอา
มาเล่าสู่กันฟังค่ะ



ส่วนมากระดับที่เคยเจอคือระดับ 1-4 (ถ้าขึ้นไปถึงคงเริ่มพังแล้วค่ะ)



ระดับ 1 - 2 เหนื่อย ๆ



ระดับ 3 คนอยู่ในบ้านเริ่มรู้สึก



ระดับ 4 เจ็บอยู่หน้าบ้านก็รู้สึก

อาจารย์จะเตือนเสมอว่าให้เตรียม
ของเอาไว้เผื่อฉุกเฉิน



ในกระเป๋าจะมีของดังนี้ค่ะ



น้ำขวดฉีตร อาหารแห้ง เสื้อผ้า ไฟฉาย
ถ่าน ถุงมือ ไฟแช็ค มีดพับ นกหวีด อุปกรณ์
ปฐมพยาบาลและเอกสารสำคัญ
(จริง ๆ ควรมีวิทยุเล็ก ๆ ด้วย)



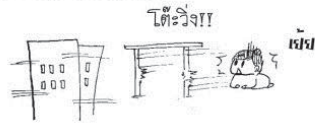
ถ้าแผ่นดินไหวจะทำยังไงดีล่ะ?

อันดับแรกคือหาที่หลบค่ะ ได้โต๊ะเป็นตัวเลือกที่ง่ายและสะดวกที่สุดเพื่อป้องกัน
ไม่ให้ของหล่นลงมากระแทกเรา *ไม่ว่าจะได้โต๊ะจากบ้านเราค่ะ* (-_-)

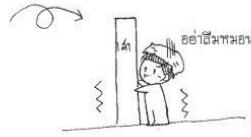
การหลบใต้โต๊ะเหมาะสำหรับบ้านชั้นเดียว
หรือบ้านที่มีจำนวนชั้นไม่มากนัก



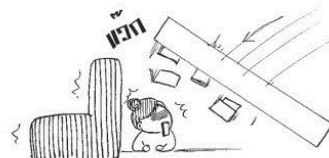
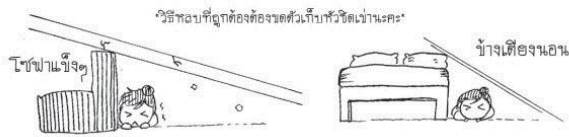
ถ้าบ้านอยู่บนตึกสูงไม่แนะนำให้หลบ
ใต้โต๊ะเพราะแรงเหวี่ยงจะมากกว่าบ้าน
ข้างล่างจะไม่อยู่กับที่



ให้เบสิมเป็นพาคียึดแบบมั่นคง
ไม่ให้ตัวเองล้มถึงตึกกว่าจะ



ส่วนสามเหลี่ยมที่ปลอดภัยเป็นคำแนะนำจากทางอเมริกาที่เป็นตัวเลือกที่ปลอดภัย
แต่เวลาแผ่นดินไหวเราจะตกใจจนนึกไม่ออกจะงั้น



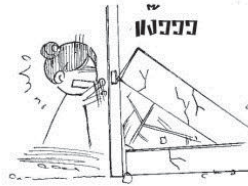
และ..ต้องทำให้ดี เพราะถ้าของอยู่ใน
ระอบที่ไม่โดนเราต่างหากที่จะ
โดนทับแทน (บ้านคนไทยมักมี
ชั้นที่กว้าง)

*ข้อห้ามเวลาหนีหลบหรือ - อย่าหลบในห้องน้ำเพราะคิดว่าในนั้นไม่มีของให้หลบกับ
จริงคุณอาจจะเกิดเรื่องแบบนี้ได้...

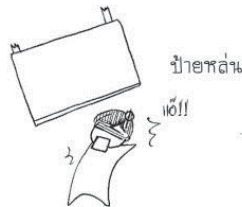
ก็อาณัติถก น้ำพุ่งก็ถกกระเด็นได้



ข้าวของนอกห้องหนีปิด
ทางเข้าออกถูกขังเรือรบอ

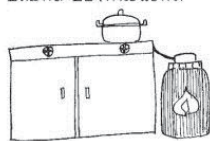


ข้อห้ามอีกข้อ - ไม่วิ่งหวดพรวดออกไปนอกบ้าน (แต่ถ้าบ้านจะพังก็อีกเรื่อง (x_x))

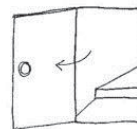


สิ่งที่ต้องทำ - เมื่อแผ่นดินไหวหนักจากหลบแล้วเราควรทำเรื่องต่อไปให้ด้วยค่ะ

ปิดแก๊ส ปิดวงไฟฟ้า



เปิดประตูหน้าต่างเพื่อเป็นทางหนี




ถ้าหัวใจไม่มากให้ติดตามข่าวอย่างใกล้ชิดจากทางทีวีหรือsocial network ไม่
ตื่นตระหนก (แต่ทางประเทศไทย..คาดว่าจะแตกต่างว่าเดิม)





* ที่ญี่ปุ่นกันที่ผ่านแล้วหัวใจเรา
สามารถเปิดทีวีช่องไหนก็ได้ เรา
จะขึ้นตัววิ่งแจ้งว่าด้านไหนคือจุดที่
โดน แรงที่โดนแล้วจะเสียชีวิตไหม

ถ้าผ่านคืนหัวใจตอน
อยู่ที่ออฟฟิศก็ทำ
ประมาณนี้ค่ะ



1. ห้ามขึ้นลิฟท์
(ลิฟท์ค้าง ลิฟท์ตก ฯลฯ)
2. ปิดแก๊ส
3. พากิหลบ
(หัวแต่หัวอกฮาร์ดแวร์)
4. ไม่อยู่ใกล้ตู้เอกสาร

สมัอยู่ญี่ปุ่นก็เคยเจอผ่านคืนหัวใจที่ทำให้กลัวเหมือนกันค่ะ ประมาณ 4-5 ครั้ง หรือ 5




ตอนนั้นติดอยู่
บนเลอฟท์ลงไม่
ได้ฮ่าไม่อยู่

เป็นหัวใจแบบแนวตั้ง
ทำให้ข้าวของตก ประทุ
กระแตกตึงโครม



แต่ไม่ว่ายังไงก็ไม่ออกจากเจอผ่านคืนหัวใจอยู่ดีค่ะ จะหาเกาะเบาๆไม่เอา ^^;

เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย - เวลาผ่านคืนหัวใจถ้ามีโอกาสด่วนๆที่
สวมถุงนอนควรลอบออกไปเพราะในล่อนติดไฟง่าย
เวลาผ่านคืนหัวใจถ้า ๓ มักจะเกิดไฟไหม้ เราคงไม่ออกไป
ให้ไฟไหม้ถุงนอนของเราติดไฟไหม้ค่ะ (สอง)



และอวี่งตัวอันสูง แม้ขาหักจะหนักเข้าไปอีก



ใช้รองเท้าแตะที่
ออฟฟิศ



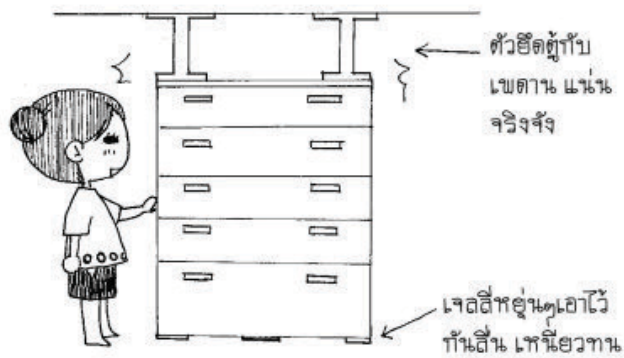
หรือถ้าจำเป็นก็เท้าผ้าใบ



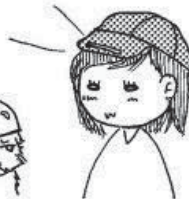
ยังอีกตาม สิ่งสำคัญที่สุดคืออดคิดอะ
อย่าตื่นตระหนกเกินไปเหตุ ฟังข่าวที่ฟัง
อย่างมีสตินะคะ ^^



เสริม - อุปกรณ์กันรอยแบบญี่ปุ่น



หมวกกันเือก
หมาแมว
(4ชั้น-5ชั้นนอน)



หมวกมีไฟที่ปลอก
ปีกหมวก

เกมเพื่อการ
เอาตัวรอดสัง
แล้วเดินไหว



อุปกรณ์แบบฝึกในกระเป๋าทรงมือถือ



อาหารแห้งของ
โคอาล่ามาร์ช



สำหรับประเทศไทยเราไม่สามารถบอกได้ว่าควรทำตัวอย่างไรดัง
แผ่นดินไหว ถ้าเป็นที่ญี่ปุ่นทุกคนจะถูกสอนให้รู้ว่าสถานที่หลบภัย
避難所 (hinanjo) อยู่ที่ไหน ซึ่งส่วนมากจะอยู่ที่โรงเรียน
ส่วนสาธารณะเป็นต้น ก็น่าจะเอามาติดแปลงกับบ้านเราได้คะ

ရှိကြောင်းကိုးကားထားသော စာအုပ်များ

- ၁။ ကူးစက်ရောဂါ ထိန်းချုပ်ကာကွယ်ရေးသင်ရိုး ပထမအကြိမ် ပြင်ဆင်ချက် ဆေးသိပ္ပံဘာသာရပ် စုစုံပေါင်း ထုတ်ဝေခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းရေး တက္ကသိုလ် (၁၁) ကြိမ်မြောက် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း 2549 စုစုံပေါင်းထုတ်ဝေခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းရေး တက္ကသိုလ် စာပုံနှိပ်တိုက်
- ၂။ ကျန်းမာရေးဘာသာရပ်သင်ရိုး ဆေးသိပ္ပံဘာသာရပ် စုစုံပေါင်းထုတ်ဝေခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းရေး တက္ကသိုလ် (၂၀) ကြိမ်မြောက် ပုံနှိပ် ထုတ်ဝေခြင်း 2544 ပရေချုပ်ကုန်များကုမ္ပဏီ စာပုံနှိပ်တိုက် ဘန်ကောက်
- ၃။ ကျန်းမာရေးဘာသာရပ်သင်ရိုး ဆေးသိပ္ပံဘာသာရပ် စုစုံပေါင်းထုတ်ဝေခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းရေး တက္ကသိုလ် (၁၇) ကြိမ်မြောက် ပုံနှိပ် ထုတ်ဝေခြင်း 2543 စုစုံပေါင်းထုတ်ဝေခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းရေး တက္ကသိုလ် စာပုံနှိပ်တိုက်
- ၄။ ကျန်းမာရေးအထွေထွေအသိပညာသင်ရိုးဆေးသိပ္ပံဘာသာရပ်စုစုံပေါင်းထုတ်ဝေခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းရေး တက္ကသိုလ် (၃) ကြိမ်မြောက်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း၊ စုစုံပေါင်းထုတ်ဝေခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းရေး တက္ကသိုလ် စာပုံနှိပ်တိုက်
- ၅။ ကူးစက်ရောဂါနှင့်မကူးစက်သောရောဂါသင်ရိုး ဆေးသိပ္ပံဘာသာရပ် စုစုံပေါင်းထုတ်ဝေခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းရေး တက္ကသိုလ် (၄) ကြိမ် မြောက် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း 2548 စုစုံပေါင်းထုတ်ဝေခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းရေး တက္ကသိုလ် စာပုံနှိပ်တိုက်
- ၆။ သတင်းသမားများ ရောဂါကူးစက်ခြင်း ပြုစု ထိန်းချုပ်ရေးပြန်ကြားချက် လက်စွဲစာအုပ် ဖိစနလုံးပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာန အမှတ်(၉)
- ၇။ 2552 ခုနှစ် ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်း သင်ရိုးလက်စွဲစာအုပ် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန ရေဒီအေချမ်းကုမ္ပဏီ စာပုံနှိပ်တိုက်
- ၈။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါအကြောင်း ရပ်ကွက်လူထုစေတနာ့ဝန်ထမ်းလက်စွဲ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန တတိယ အကြိမ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း စီမံကိန်းဦးစီးဌာန စာပုံနှိပ်တိုက်
- ၉။ ရပ်ကွက်အတွက် တီဘီရောဂါလက်စွဲစာအုပ် တီဘီရောဂါကာကွယ်ရေးဌာန ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
- ၁၀။ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများနှင့် တီဘီရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာများ ပထမအကြိမ်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း
- ၁၁။ ဆိုးရွားသောလည်း ကြောက်စရာမဟုတ်သော တီဘီရောဂါ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန ပထမအကြိမ်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေ ခြင်း ချူနမ်စာဟကော်ကန်ကစေ့ဟင်ပထွေထွေ စာပုံနှိပ်တိုက်
- ၁၂။ ရောဂါခံများနှင့်မကူးစက်သောရောဂါများအားစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းဆေးပညာဘာသာရပ်ဖွံ့ဖြိုးရေးဆရာ ဝန်များအဖွဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနပထမအကြိမ်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း 2550 ချူနမ်စာဟကော်ကန်ကစေ့ဟင်ပထွေထွေ စာပုံနှိပ်တိုက်
- ၁၃။ သွေးတိုးရောဂါသည်များအတွက် အစဦးပိုင်းမိမိကိုယ်အား ကြည့်ရှုခြင်း မကူးစက်ရောဂါများအား ထိန်းချုပ် စောင့်ကြည့်ရေးဌာန ၁၀ ကြိမ်မြောက်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း 2550 စင်ကျရေဖာနီ ကုမ္ပဏီစာပုံနှိပ်တိုက်
- ၁၄။ ရောဂါကူးစက်ခြင်းနှင့်ကာကွယ်ရေးသင်ရိုး ဆေးသိပ္ပံဘာသာရပ် ပထမအကြိမ်ပြင်ဆင်ခြင်း စုစုံပေါင်းထုတ်ဝေခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းရေး တက္ကသိုလ် (၁၁) ကြိမ်မြောက်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း 2549 စုစုံပေါင်းထုတ်ဝေခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းရေး တက္ကသိုလ် စာပုံနှိပ်တိုက်
- ၁၅။ ကျန်းမာရေးဘာသာရပ်သင်ရိုး ၂ ဆေးသိပ္ပံဘာသာရပ်စုစုံပေါင်းထုတ်ဝေခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းရေး တက္ကသိုလ် (၁၇) ကြိမ်မြောက်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း 2543 စုစုံပေါင်းထုတ်ဝေခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းရေး တက္ကသိုလ် စာပုံနှိပ်တိုက်
- ၁၆။ ဆေးရုံဝန်ထမ်းများအတွက် ဆေးသိပ္ပံပညာလက်စွဲ ဆေးသိပ္ပံဌာန ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန ဒုတိယအကြိမ် ပုံနှိပ် ထုတ်ဝေခြင်း 2531 အိုကန်စုနီလော့ထဟန်ဖန်စီစာပုံနှိပ်တိုက်
- ၁၇။ စော်.နော်ဖော် . ဒေါက်တာဂီရာစပ် ကျူစုဝပ်ပို ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးဦးစီးနှင့် တောင်ပိုင်းဒေသ ကျန်းမာရေးတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနမှ စုစုံပေါင်းထုတ်ဝေခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းရေး တက္ကသိုလ်
- ၁၈။ ဘေးအန္တရာယ်များအားပြင်ဆင်ခြင်း အချက်အလက်များ စုစည်းမှု <http://board.palungjit.com/f178/ ရာဇဝါဒသမ္မတစာအုပ်တိုက်သင်္ဂြိုဟ်-51726- 74.html>
- ၁၉။ <http://board.palungjit.com/f178/ ရာဇဝါဒသမ္မတစာအုပ်တိုက်သင်္ဂြိုဟ်-51726-74.html>
- ၂၀။ <http://www.jeban.com/viewtopic.php?t=142877>
- ၂၁။ <https://www.goodfoodgoodlife.in.th> ဂီတီပီအိုင် ၆ မဂ္ဂဇင်း 2557

နောက်ဆက်တွဲများ

၁။ ကျန်းမာရေးတွင် အသုံးပြုသော စကားလုံးများ

ရည်ရွယ်ချက် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ ကျန်းမာရေးအကြောင်း လေ့လာရာတွင် မှန်ကန်စွာ လေ့လာနိုင်ရန်။

၁.၁ ကျန်းမာရေးသုံးအင်္ဂလိပ်စကားလုံးများ

ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ်တာဝန်ယူဆောင်ရွက်အချိန်များတွင်အင်္ဂလိပ်ဘာသာအသုံးနှုန်းများကြုံရမည်ဖြစ်ပါသည်။အထူးသဖြင့်ကျန်းမာရေးအပိုင်းတွင်ကြုံရလေ့ရှိပါသည်။ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် ကျန်းမာရေးအကြောင်း သင်ယူရာတွင် လွယ်ကူစေရန်နှင့် မှန်ကန်ရန်အတွက် ကျန်းမာရေးသုံးအင်္ဂလိပ်စကားလုံးများ အား စုစည်းထားပေးပါသည်။

ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် အရေးပါသောကျန်းမာရေးသုံး အင်္ဂလိပ်စကားလုံးများ

စကားလုံး	အဖတ်/အသံထွက်	အဓိပ္ပါယ်
PHC : Primary Health Care	ပလိုင်းမာရီ ဟ်သ် ခဲ (ရ်)	အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု
PCU : Primary Care Unit	ပလိုင်းမာရီ ခဲ(ရ်) ယူနစ်	ရပ်ကွက်လူထုကျန်းမာရေးဌာန
PP : Prevention promotion	ပရီဗင်းရှင်း ပရိုမိုးရှင်း	ရောဂါကာကွယ်ခြင်းနှင့်ပံ့ပိုးခြင်း
DHF : Denque Heamorrhagic fever	ဒင်းကွီး ဟီရာမ္မန်ဟာလျစ် ဖေဖာ	သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ
Self care	ဆဲစ် ခဲ (ရ်)	မိမိကိုယ်တိုင်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက် ခြင်း
Health	ဟ်သ်	ကျန်းမာရေး
BMI: Body mass index	ဘော်ဒီ မစ် အင်းဒစ်	ခန္ဓာကိုယ်အညွှန်းပြ
Healthy	ဟ်သ်သီးသ်	ကျန်းမာခြင်း
Environment	အင်ဗျိုင်းယွန်မက်တ်	ပတ်ဝန်းကျင်
Empowerment	အင်ပါဝါမက်တ်	အင်အားဖြည့်ခြင်း
Indicator	အင်ဒီကေတာ	သတ်မှတ်ကိန်းဂဏန်း
Volunteer	ဘော်လန်တီယာ	စေတနာ့ဝန်ထမ်း
CD : Communicable disease	ကွန်မြူနီကေဘယ် ဒီဇီစ်	ကူးစက်တတ်သောရောဂါ
NCD : None Communicable disease	နန်း ကွန်မြူနီကေဘယ် ဒီဇီစ်	မကူးစက်တတ်သောရောဂါ
EPI : Essential Programme on Immunization	အယ်စင်ရှယ်ပလိုဂရမ်မီအွန် အင်မြူနီဇေးရှင်းနီ	ရောဂါတွန်းလှန်ကိုယ်ခံအား တည်ဆောက်ခြင်း
MCH : Mather and Child Health	မားသား အင် ချိုင်း ဟ်သ်	မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေး
FP: Family planning	ဖန်မလီ ပလန်းနင်း	မိသားစုစီမံကိန်း (သားဆက်ခြားခြင်း)
HFA : Health For All	ဟ်သ် ဖေါ် အောလ်	အားလုံးအတွက်ကျန်းမာရေး
Refer	ရီဖာ	လွှဲပြောင်းကုသခြင်း
Community	ကွန်မြူနီတီ	ရပ်ကွက်လူထု

စကားလုံး	အဖတ်/အသံထွက်	အဓိပ္ပါယ်
VHV:Village Health Volunteer	ဗီလီ ဟ်သ် ဘော်လန်တီယာ	ရပ်ကွက်/ရပ်ရွာစေတနာ့ဝန်ထမ်း
CI : Container Index	ကွန်တိန်နာ အင်းဒစ်	နေရာတစ်ခုအတွင်းရှိ ခြင်္ကျား အရေ အတွက်ပမာဏ ညွှန်းပြပစ္စည်း
HI : House Index	ဟောက်စ် အင်းဒစ်	အိမ်တစ်အိမ်အတွင်းရှိ ခြင်္ကျား အရေအတွက်ပမာဏ ညွှန်းပြပစ္စည်း
BI : Beataue Index	ဘီတိုး အင်းဒစ်	ခြင်္ကျားအရေအတွက်ပမာဏ ညွှန်းပြပစ္စည်း
CUP : Contracting Unit of Primarycare	ကွန်ထပ်တင်းယူနစ်အေအိုင် ပလိုင်းမာရီကဲရ်	အညွှန်းပြယူနစ်

စကားလုံး	အဖတ်/အသံထွက်	အဓိပ္ပါယ်
NGOs : Non government organizations	နန်း ဂါးဘားမစ်တ် အွန်ဂန်နီကင်းရှင်း	အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်း
EMS: Emergency Medical service	အင်မာဂျင်စီ မယ်ဒီကယ် ဆားဗစ်	အရေးပေါ် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု
ER : Emergency room	အင်မာဂျင်စီ ရွန်းမ်	အရေးပေါ် အခန်း
ICU : Intensive care unit	အင်တင်းစေ့စ် ကဲရ် ယူနစ်	အထူးကြပ်မတ် ကုသရေးဌာန

ခဏခဏကြိုနေရသော နေ့စဉ်သုံး အင်္ဂလိပ်စကားလုံး

စကားလုံး	အဖတ်/အသံထွက်	အဓိပ္ပါယ်
Hello	ဟဲလို	မင်္ဂလာပါ
OK	အိုခေ	အိုကေ
Bye bye	ဘိုင်းဘိုင်း	နှုတ်ဆက်ခြင်း (တုတ်တုတ်)
Thank you	သင်းခ် ယူ	ကျေးဇူးတင်ပါတယ်
Comment	ကွန်မန့်တ်	အမြင်ကိုတင်ပြခြင်း
Model	မော်ဒယ်လ်	နမူနာပုံစံ
Birth day	ဘတ်သ်ဒေး	မွေးသက္ကရာဇ်
Holiday	ဟောလီးဒေး	အားလပ်ရက်
Note book Computer	နုတ် ဘွတ်ခ် ကွန်ပျူတာ	ခရီးဆောင်လက်ဆွဲကွန်ပျူတာ
Vision	ဗားရှင်း	ရည်မှန်းချက်
Plan	ပလန်	လုပ်ငန်း အစီအစဉ်
Control	ကွန်ထရိုး	ထိန်းချုပ်ခြင်း
Project	ပရောဂျက် တ်	စီမံကိန်း
TV: Television	တီဗီ ၊ တယ်လီဗေးရှင်း	ရုပ်မြင်သံကြား
Radio	ရေဒီယို	ရေဒီယို
University	ယူနီဗာစီတီ	တက္ကသိုလ်
Village	ဘောလီ	ကျေးရွာ/ရပ်ကွက်
Country	ကမ်းထရီ	နိုင်ငံ
Telephone	တယ်လီဖုန်း	ဖုန်း
CEO: Chief Executive Officer	ချိစ် အိပ်စ်ကျူတက် အော့ဖစ်ရှာ	စီမံခန့်ခွဲရေးမှူးချုပ်
Research	ရီဆာချ်	သုတေသန
SME : Small and Medium Enterprise	စမောလ် အင် မီဒီယမ် အင်တာပရိုက်စ်	အသေးစားနှင့်အလယ်လတ် လုပ်ငန်း
SML : Small Medium and Large	စမောလ် မီဒီယမ် အင် လာ့ ဂျီ	အသေးအလယ်လတ် အကြီးစား
SPA : salus per aqua (ခဲးစီန)	စလပ်စ် ပါ အေကွာ	ရေဖြင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ခြင်း
FA : Facilitator	ဖာစီလီတက်တာ	စီမံခန့်ခွဲရေးမှူး (လှုံ့ဆော်ရေးမှူး)
MOD : MODulator	မော်ဂျူလေတာ	ကြီးကြပ်သူ
Observe	အော့ပ်ဆာ့စ်	စောင့်ကြပ်သူ
Power	ပါဝါ	အင်အား
Network	နက်ခ်ဝုတ်	ကွန်ယက်

၂။ ရွေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် ရပ်ကွက်လူထုအတွင်း ကျန်းမာရေး ဆက်သွယ်မှုများ လုပ်နိုင်ရန် နမူနာပုံများ

၂.၁ ခရီးသွား မတော်တဆဖြစ်မှုများ မဖြစ်ရန် လိုက်နာချက်ပုံစံ



၂.၂ သွေးလွန်တုတ်ကွေးကာကွယ်ရေးအတွက် ခြင်္ကျားပုံနှင့် ခြင်္သေ့သင်ရင်းလင်းခြင်း နမူနာပုံ



၂.၃ အိမ်သုံးဆေးဝါး သို့မဟုတ် ခရီးဆောင်ဆေးဝါးနမူနာပုံ



၂.၄ အခြေခံ အသက်ကယ်နည်း နမူနာပုံ



၂.၅ ကွန်ဒိုပုံ အော်ရောဂါနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများအား ကာကွယ်ရန် (သန္ဓေ တားနိုင်သော နည်းလမ်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်)



၂.၆ အန္တရာယ်ကင်းသော အစားအစာပြ တံဆိပ်များပုံ



လေတပ်မှူး ဒေါက်တာ ဘွန်လျှန် တရိုင်းလျှန်ဂေါ်လဝပ် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု ပံ့ပိုးရေးဦးစီးဌာန

ပါမောက္ခချုပ်

ဒေါက်တာ ဖတ်ထလာဖွန် ကြင်စုန်ကျစ်ဖိုင်စံ

ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု ပံ့ပိုးရေးဦးစီးဌာနလက်ထောက်ပါ
မောက္ခချုပ်

မစ္စ အန်ထီကာ ချန်ချန်ရာကွန်

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပံ့ပိုးရေးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူး

မစ္စ စုလိဖွန် ဖာဒီနန်နတ်

ပညာရေးဆိုင်ရာ အထူးကျွမ်းကျင်လုပ်သား

မစ္စတာ ပိထရာ ကြိုင်ပိထီ

မြောက်ပိုင်း ခရိုင်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပံ့ပိုးရေး ညွှန်ကြားရေးမှူး

လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်သည့်အဖွဲ့

မစ္စတာ ဝထိုင်နု ပလာစေ့မိုင်

လတ်ချန်တကော့လိပ်မှ သုတေသနပညာရှင်

မစ္စတာ ပလာဖန်စတ်(မ်) လတ်(မ်)ချိုင်ဝမ်

လွတ်လပ်သော သုတေသနပညာရှင်

မစ္စတာ ထုံချိုင် စာလာကွန်

ကျူလာလုန်ကွမ်တက္ကသိုလ်မှသွားဘက်ဆိုင်ရာ

မစ္စတာ ဂျီလဖန် ဝိပွန်ဝုန်

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီး ဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူး

မစ္စတာ ဖိုင်စံ ဂျေစီလာဂျင်ဒါ

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်လုပ်သား

မစ္စ ဝိလွန်စီလိ အန်ယာဝုန်

အခြေခံကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်လုပ်သား

မစ္စ ချော့ဖေ နွန်ခေါင်

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအထူးကျွမ်းကျင်လုပ်သား

မစ္စတာ စာထီ နလေ့ဖိုင်

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအထူးကျွမ်းကျင်လုပ်သား

မစ္စတာ ကပ်တီ လေ့ဝိလိုင်ဖွမ်

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပံ့ပိုးရေး ဌာန

မစ္စတာ လေ့တနာ ခံထားထပ်

အမှတ် ၂ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပံ့ပိုးရေး ဌာန

မစ္စ မွန်ထာ ကပ်တီဝါလာဝတ်

စမ္မတ်စာခွန်ခရိုင် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန

မစ္စ အာဖီယာ ပန်ငန်ဖတ်ထနာ

လတ်ပူရီခရိုင် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန

Mr. Myaing Nyein Mg

အမှတ် ၆ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပံ့ပိုးရေးဌာန

Mr. Zaya San

နိုင်ငံခြားရေး ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးဝန်ကြီးဌာန

Mr. Myint Thein

စမ္မတ်စာခွန်ခရိုင် ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်း

မစ္စ ထက်စနာ တော့ကျူ

စမ္မတ်စာခွန်ခရိုင် ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်း

မစ္စတာ အတိစွမ် ဝန်ခုန်တော့

ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်း

မစ္စ နွန်လတ် တလေ့ခွန်ဖွန်

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန စီမံခန့်ခွဲရေး

မစ္စတာ ပလာမ္မတ် လေ့ခန့်ပွန်

အူဒွန်ဌာနီခရိုင် အမှတ်၈ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပံ့ပိုးရေးဌာန

မစ္စ အန်ခနာ စွမ်ခပ်

ဖေပူရီ ခေါင်ရွှေဆေးရုံ

ပိုလ်ကြီး ကနတ်ဝမ် ဖတ်ထနာဖုန်

တော့(မ်)ခရိုင် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန

မစ္စ ဖကာမတ် လျှန်ဂူဟာ

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန စီမံခန့်ခွဲရေး

မစ္စတာ စီဝါနတ် ဟွမ်ဝုန်

နယ်စပ်စောင့်ထိန်းရေးဌာန

မစ္စတာ ချူဝုန် စမ်ခုန်

နိုင်ငံခြားရေး ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးဝန်ကြီးဌာန

ဘာသာပြန်အဖွဲ့

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးရေးဌာန

မစ္စတာ ချူဝုန် စမ်ခုန်

ဝေါ(လ်)ဗွီးရှင်း

Mr. Than Htwe

ဝေါ(လ်)ဗွီးရှင်း

ပြုပြင်စစ်ဆေးရေးအဖွဲ့

ဘာသာပြန်

မစ္စ ချော့ဖေ နွန်ခေါင်

မစ္စ ဝိလွန်စီလိ အန်ယာဝုန်



ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပံ့ပိုးရေးဌာန၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန