

အပူဒဏ်ဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုကို တားဆီးကာကွယ်ရေးအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ စစ်ဆေးမှု



ရည်ရွယ်ချက်

- အလုပ်အကိုင်နှင့် အလုပ်သမား ဝန်ကြီးဌာနက ပံ့ပိုးဖြန့်ဝေပေးသော 'အပူဒဏ်ဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုကို တားဆီးကာကွယ်ရေးအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ' နှင့် 'အပူလှိုင်းအတွင်း အခြေခံစည်းမျဉ်း 5 ချက် မိမိကိုယ်မိမိ စစ်ဆေးရန်ဇယား' ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အပူဒဏ်ဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုအတွက် မိမိကိုယ်ပိုင် တားဆီးကာကွယ်ရေး အစီအမံများကို ရေးဆွဲချမှတ်ရာတွင် ငါးဖမ်းသူများကို ကူညီပံ့ပိုးပေးခြင်း။
- တိုင်းတစ်ပါး သင်္ဘောသားများကို အပူဒဏ်ဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှု တားဆီးကာကွယ်ရေးအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များအကြောင်း အသိပေးရန် ဘာသာစကားမျိုးစုံပါသော ပညာပေးချက်များ ပေးအပ်ပံ့ပိုးခြင်း။

အပူဒဏ်ဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုကို တားဆီးကာကွယ်ရေး အစီအမံများ

- အပူချိန် တိုင်းတာရန်အတွက် သာမိမိတာများနှင့် ဟိုက်ဂရိုမီတာများ ပံ့ပိုးပေးအပ်ပြီး တိုင်းတာချက်များကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။
- အပူဒဏ်ဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုများ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ၊ သင့်လျော်သော အရေးပေါ်အစီအမံများနှင့်ပတ်သက်၍ အလုပ်သမားများကို ပညာပေးပါ။
- အခြေခံစည်းမျဉ်း 5 ချက်ကို လိုက်နာပါ။
"စက်မှုလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးစံနှုန်းများအတွက် စည်းမျဉ်းများ" ဖြင့် စာရွက်စာတမ်းဖြင့် သတ်မှတ်ခြင်း

အခြေခံ စည်းမျဉ်း 5 ချက်ကို လိုက်နာမှု

<p>ရေ </p>	<p>✓ သန့်ရှင်းသော ရေကျက်အေး အလုံအလောက်ရှိကြောင်း သေချာပါစေ။</p>
<p>ပန်ကာနှင့် နေပူအကာများ </p>	<p>✓ အတွင်း/အပြင်တွင် အလုပ်လုပ်နေစဉ် ခရီးဆောင် လေအေးပေးစက်များ၊ စက်ရုံသုံး ပန်ကာများနှင့် နေပူအကာများ ကဲ့သို့သော အအေးခံပစ္စည်းနှင့် လေဝင်လေထွက်ရှိစေသော ပစ္စည်းများ ထားရှိပါ။</p> <p>✓ အပူလှိုင်းအမြင့်ဆုံးကာလများတွင် အပူဒဏ်အနည်းဆုံး လျော့ချရန် အလုပ်ချိန်များကို ချိန်ညှိပါ။</p>
<p>အနားယူမှုများ </p>	<p>✓ အလုပ်ဆိုင်ရာအနားတွင် အနားယူသည့်နေရာများ (အမိုးအကာများ) ထားရှိပါ။</p> <p>✓ အပူချိန် 31°C သို့မဟုတ် ထိုထက်ပိုမြင့်သော အပူလှိုင်းများတွင် အလုပ်လုပ်သောအခါ လုံလောက်စွာ အနားယူပါ။</p> <p>✓ အပူချိန် 33°C သို့မဟုတ် ထိုထက်ပိုမြင့်သော အပူလှိုင်းများတွင် အလုပ်လုပ်သောအခါ အလုပ်ချိန် 2 နာရီခြားတစ်ခါ အနားဆုံး မိနစ် 20 အနားယူပါ။</p>
<p>အေးစေသော ပစ္စည်းများ </p>	<p>✓ အေးသော အဝတ်အစားများနှင့် အေးသော အပေါ်ဝတ် အင်္ကျီများ ကဲ့သို့သော အေးစေသော တစ်ကိုယ်ရေသုံး ပစ္စည်းများ ပံ့ပိုးပေးပါ။</p>

အရေးပေါ် အစီအမံများ



- ✓ အပူဒဏ်ဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုဖြစ်နေသော လူနာ သို့မဟုတ် အပူဒဏ်ဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုဖြစ်နေသည်ဟု ထင်ရသော လူနာက သတိမေ့သွားပါက 119 ကို ချက်ချင်းခေါ်ဆိုပါ။
- ✓ သတိရှိသေးသော လူနာအတွက် အရေးပေါ်အစီအမံများ ပေးအပ်ပြီးနောက် ရောဂါလက္ခဏာ မသက်သာပါက 119 ကို ခေါ်ဆိုပါ။
* ကိုရီးယားနိုင်ငံ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးအေဂျင်စီမှ ပေးအပ်ထားသော အပူဒဏ်ဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုကို တားဆီးကာကွယ်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေး လမ်းညွှန်ချက်များကို နားလည်ခြင်း။

အပူလှိုင်းအတွင်း လုံခြုံစွာ နေထိုင်ရန်အတွက် အကြံဉာဏ်များ

- ငါးလုပ်ငန်း ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဗျူရို၏ မိုးလေဝသ ကြေညာချက်များနှင့် ငါးဖမ်းခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက် အသိပေးချက်များမှတစ်ဆင့် ပူပြင်းသော မိုးလေဝသ အခြေအနေများကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။
- ရေလုံလောက်စွာ သောက်ပါ။ လက်ဖက်စိမ်းနှင့် ကော်ဖီကဲ့သို့သော ကဖင်းပါသည့် အရည်များ သောက်သုံးခြင်းကို ရှောင်ပါ။
- နေ့လယ် 2 နာရီနှင့် 5 နာရီကြားတွင် ငါးဖမ်းခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။
- အပူလွန်ကဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန် မကြာခဏ အနားယူပါ။
- အသက်ရှူရလွယ်သော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ပါ။ အနားယူနေစဉ် ရာဘာ ဘွတ်ဖိနပ်များကို ချွတ်ပါ။
- အလုပ်လုပ်နေစဉ် အပူလျှပ်သော လက္ခဏာများ ခံစားရပါက ချက်ချင်း အလုပ်ရပ်နားပြီး အကူအညီ ရယူပါ။
- တိုင်းတစ်ပါး သင်္ဘောသားများ၏ အပူဒဏ်အား တုံ့ပြန်ကိုင်တွယ်နိုင်စွမ်းကို တိုးမြှင့်စေရန် နိုင်ငံခြားဘာသာစကားဖြင့် ပြန်ဆိုထားသော အပူဒဏ်ဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှု တားဆီးကာကွယ်ရေးအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များကို အလုပ်ခွင်တွင် ထားရှိရန် အကြံပြုပါသည်။

အပူလှိုင်းအတွင်း အခြေခံ ဘေးကင်းရေး စည်းမျဉ်း 5 ချက်အတွက် မိမိကိုယ်မိမိ စစ်ဆေးရန်စာရင်း

1. (ရေ) ရေကျက်အေးကို မကြာခဏ သောက်ပါ

- သန့်ရှင်းသော ရေကျက်အေး အလုံအလောက်ရှိကြောင်း သေချာပါစေ။ လုံလောက်
- တိုးတက်ရန်လို

2. (ပန်ကာများနှင့် နေပူအကာများ) အတွင်း/အပြင် အလုပ်နေရာများကို အေးအောင်လုပ်ပါ

- အတွင်း/အပြင်တွင် အလုပ်လုပ်နေစဉ် ခရီးဆောင် လေအေးပေးစက်များ၊ စက်ရုံသုံး ပန်ကာများနှင့် နေပူအကာများ ကဲ့သို့သော အအေးခံပစ္စည်းနှင့် လေဝင်လေထွက်ရှိစေသော ပစ္စည်းများ တပ်ဆင်ပါ။ လုံလောက်
- တိုးတက်ရန်လို
- အပူလှိုင်းအမြင့်ဆုံးကာလများတွင် အပူဒဏ်အနည်းဆုံး လျှော့ချရန် အလုပ်ချိန်များကို ချိန်ညှိပါ။ လုံလောက်
- တိုးတက်ရန်လို

3. (အနားယူပါ) ပုံမှန် အနားယူပါ

- အလုပ်ဆိုင်ရာအနီးတွင် အနားယူသည့်နေရာများ (အမိုးအကာများ) ထားရှိပါ။ လုံလောက်
- ခရီးဆောင် လေအေးပေးစက်များ၊ စက်ရုံသုံး ပန်ကာများ တပ်ဆင်ပါ။ ရေကျက်အေး ထားရှိပါ။ တိုးတက်ရန်လို
- အပူချိန် 31°C သို့မဟုတ် ထိုထက်ပိုမြင့်သော အပူလှိုင်းများတွင် အလုပ်လုပ်သောအခါ လုံလောက်စွာ အနားယူပါ။ လုံလောက်
- တိုးတက်ရန်လို
- အပူချိန် 33°C သို့မဟုတ် ထိုထက်ပိုမြင့်သော အပူလှိုင်းများတွင် အလုပ်လုပ်သောအခါ အလုပ်ချိန် 2 နာရီခြားတစ်ခါ အနည်းဆုံး မိနစ် 20 အနားယူပါ။ လုံလောက်
- တိုးတက်ရန်လို

4. (အေးစေသော ပစ္စည်းများ) အလုပ်သမားများ၏ ကိုယ်အပူချိန်ကို လျှော့ချပေးပါ

- အေးသော အဝတ်အစားများနှင့် အေးသော အပေါ်ဝတ် အင်္ကျီများ ကဲ့သို့သော အေးစေသော တစ်ကိုယ်ရေသုံး ပစ္စည်းများ ပံ့ပိုးပေးပါ။ လုံလောက်
- တိုးတက်ရန်လို

5. (အရေးပေါ်အစီအမံများ) 119 / ဒေသဆိုင်ရာ ကမ်းခြေစောင့်တပ်ဖွဲ့ကို ခေါ်ဆိုပါ

- အပူဒဏ်ဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုဖြစ်နေသော လူနာ သို့မဟုတ် အပူဒဏ်ဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုဖြစ်နေသည်ဟု ထင်ရသော လူနာက သတိမေ့သွားပါက 119 ကို ချက်ချင်းခေါ်ဆိုပါ။ လုံလောက်
- တိုးတက်ရန်လို
- သတိရှိသေးသော လူနာအတွက် အရေးပေါ်အစီအမံများ ပေးအပ်ပြီးနောက် ရောဂါလက္ခဏာ မသက်သာပါက 119 ကို ခေါ်ဆိုပါ။ လုံလောက်
- တိုးတက်ရန်လို

6. အခြားကာကွယ်ရေးအစီအမံများ

- အလုပ်ခွင်ရှိ အပူချိန်ကို တိုင်းတာရန် သာမို-ဟိုက်ဂရိုမီတာတစ်ခု ပံ့ပိုးပေးပါ။ လုံလောက်
- တိုးတက်ရန်လို
- အပူဒဏ်ဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှု၏ ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် တားဆီးကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများ၊ အရေးပေါ်အစီအမံအကြောင်း ပညာပေးပါ။ လုံလောက်
- တိုးတက်ရန်လို
- အပူချိန်ကို တိုင်းတာပြီး တိုင်းတာချက်များကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။ လုံလောက်
- တိုးတက်ရန်လို
- အပူဒဏ်ဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှု ဖြစ်လွယ်သော လူအုပ်စုများအတွက် စီမံခန့်ခွဲရေး အစီအစဉ်တစ်ခု သတ်မှတ်ပါ။ လုံလောက်
- တိုးတက်ရန်လို

* အလုပ်သမားအသစ်များ၊ အတိတ်တွင် အပူဒဏ်ဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှု ဖြစ်ဖူးသူများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ အစရှိသဖြင့်။