

ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးစီမံကိန်း

## ရှေးဦးပြုစုခြင်း(First Aid)

### ခုတ်ထစ်ဒဏ်ရာ၊ စုတ်ပြဲဒဏ်ရာ၊ ထောင်းကြေးဒဏ်ရာ

#### ခုတ်ထစ်ဒဏ်ရာ

ထိုသို့သောဒဏ်ရာမျိုးသည် ထက်သောလက်နက်၊ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုဖြင့် ထိခိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်စေသည်။ ဒဏ်ရာနှုတ်ခမ်းများမှာ ညီညာသည်။ သွေးကြောများတိရိစ္ဆာန် ပြတ်ခြင်းကြောင့် သွေးအမြောက်အများ ယိုထွက်နိုင် သည်။  
ဥပမာ - မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓား၊ သင်ဒုန်းဓား၊ မှန်။

#### စုတ်ပြဲဒဏ်ရာ

ထိုဒဏ်ရာများမှာ အနားများစုတ်ပြဲနေပြီး နှုတ်ခမ်းများ ညီညာမှုမရှိပါ။ ထိုဒဏ်ရာမျိုးတွင် သွေးကြောများ စုတ်ပြဲသွားခြင်းကြောင့် ခုတ်ထစ် ဒဏ်ရာနှင့် နှိုင်းယှဉ်သော် သွေးယိုထွက်ခြင်း နည်းသည်။ အမှိုက်သရိုက်များ ဝင်လျက် ရှိနိုင်သည်။ ထိုဒဏ်ရာ အမျိုးအစားမှာ တုံးနေသောလက်နက်ဖြင့်ရိုက်နှက်မိခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း၊ စက်များအတွင်းတွင်ညှပ်မိခြင်း၊ သံဆူးကြိုးများနှင့်ငြိခြင်း၊ တိရိစ္ဆာန်များ၏ လက်သည်းဖြင့် ခြစ်မိခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။



#### ထောင်းကြေးဒဏ်ရာ

ထိုဒဏ်ရာမျိုးဖြစ်ပေါ်ရခြင်းမှာ တုံးသောအရာဝတ္ထုတစ်ခုခုဖြင့် တိုက်ရိုက်ထိခိုက်မိခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ မာကြောသော နေရာပေါ်တွင်လိမ့်ကျခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုအတွင်း ညှပ်မိခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဒဏ်ရာဖြစ်သောနေရာတွင် သွေးခြေဥလျက်ကျန်ရှိပြီး အရေပြားစုတ်ပြဲခြင်းမရှိပါ။  
ဥပမာ - တူထုမခြင်း၊ မောင်းထောင်းမိခြင်း။

**ဒဏ်ရာပြုစုနည်း**

- ❖ သွေးလန့် သွေးဆုတ်ခြင်း(ရှော့ခဲ) မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပါ။
- ❖ သွေးတိတ်စေရန် ပြုစုပါ။
- ❖ ရောဂါပိုးများ မဝင်ရောက်နိုင်စေရန် ဒဏ်ရာကို ပြုစုပါ။

**ဒဏ်ရာကို ရောဂါပိုးမဝင်ရောက်စေရန် ပြုစုနည်း**

- ❖ ဒဏ်ရာကိုမပြုစုမီ သင်၏လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပါ။
- ❖ ဒဏ်ရာအတွင်း အမှိုက်သရိုက်များရှိပါက ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ အမှိုက်မရှိပါက လက်ဖြင့်အနာကို တိုက်ရှိုက်ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုရ။
- ❖ ဒဏ်ရာ၏ ပတ်ဝန်းကျင်အရေပြားကို သန့်စင်စေရန် ဒဏ်ရာမှဝေးရာသို့ ဆပ်ပြာရည်၊အရက်ယုံတို့ဖြင့် ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။ ထို့နောက် ဒဏ်ရာကိုသန့်စင်သောပိတ်ပါးစဖြင့် ဖုံးအုပ်ပြီး ပတ်တီးစည်းပြီး ဆေးရုံသို့ပို့ရမည်။

----- || ----- || ----- || -----

**အပူလောင်ခြင်း**

အပူလောင်ခြင်းသည် မီး၊ အရည်ပူ၊ ရေဇွေးငွေ့၊ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းနှင့် အခြားအပူထွက်သော အရင်းအမြစ်များကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ ရှေးဦးပြုစုပေးရာတွင် ယင်းအားလုံးအတွက် အတူတူပင်ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။

သို့သော် ကြီးမားပြင်းထန်သော အပူလောင်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ အရည်လျှင်မြန်စွာ ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်း တို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ယင်းလူနာသည် ဆေးဝါးကူညီစောင့်ရှောက်ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။အပူလောင်ခြင်းသည် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများသည် အပူလောင်မှုအန္တရာယ် အရှိဆုံးဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများသည် အစားအစာ ကိုမီးနှင့် ချက်ပြုတ်ကြရာ

ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးစီမံကိန်း

တွင် အပူလောင်နိုင်ကြ၍ ကလေးများသည် အန္တရာယ်ကို မသိကြသဖြင့် အပူလောင်ကြပါသည်။

### ပြုစုနည်း

တစ်စုံတစ်ဦးအား မီးလောင်ပါက မိငြိမ်းရန်အတွက် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် လှဲချပြီး အနည်းဆုံး ရရာအဝတ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ကာလှိမ့်ပါ။ အကူအညီခေါ်ပါ။

ပြင်ပသို့ ပြေးမထွက်ရ။ မီးပိုတောက်မည်။

- ❖ လိုအပ်သည်ထက်ပို၍ ဒဏ်ရာရသောနေရာကို ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ရှားပါ။
- ❖ လက်များ အထူးသန့်ရှင်းစေရန် ရေနွေးနှင့်ဆေးပြီးကိုင်ပါ။
- ❖ မီးလောင်သောနေရာကို အဝတ်မဖယ်ရှားဘဲ ပိတ်ပါးစ (သို့) သန့်ရှင်းသော အဝတ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ❖ လောင်ကျွမ်းသောအဝတ်များကို မဖယ်ရှားရ။ ဖောင်းကြွလာသော အရည်ဖုများ မဖောက်ရ။
- ❖ မသန့်ရှင်းသောလက် မသန့်ရှင်းသော အဝတ်တို့ဖြင့် ကိုင်တွယ်အသုံးပြုမိပါက ရောဂါပိုးဝင်ရောက်နိုင်သောကြောင့် လူနာအား အခြေအနေ ပိုမိုဆိုးဝါးစေသည်။ အထူးအဖြင့် မေးခိုင်ပိုးဝင်ရောက်ကာ အသက်အန္တရာယ်ကို ဒုက္ခပေးတက်သည်။
- ❖ သွေးလန့် သွေးဆုတ်ခြင်းကိုကာကွယ်ပါ။ မီးလောင်သောလူနာတွင် ပလာစမာခေါ် သွေးရည်ကြည်များအနာမှထွက်ကုန်သဖြင့် သွေးလန့် သွေးဆုတ်ခြင်း ဖြစ်စေသည်။
- ❖ နာကျင်ခြင်းကို အနာသက်သာစေရန် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး တိုက်ကျွေးပါ။
- ❖ လူနာကို လက်ဖက်ရည်ကြမ်း နွေးနွေးနှင့်ဖြစ်စေ၊ အိမ်သုံးဆား လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဝက်နှင့် စားဆိုဒါလက်ဖက် ရည်ဖွန်းတစ်ဝက် စီရောစပ်၍ ရေနွေးတစ်ဖန်ခွက်ခန့် တွင်ဖျော်၍ တိုက်ကျွေးပါ။
- ❖ ဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံး ပို့ပါ။

**အပူလောင်ခြင်းကို ရှေးဦးပြုစုရာတွင် မပြုလုပ်ရမည့်အချက်များ**

- ❖ အပူလောင်သောနေရာ၌ ကပ်နေသော အရာများကို အခွာရ၊
- ❖ အပူလောင်သောနေရာ၌ အဆီခဲနှင့်အဆီများ မလိမ်းရ၊
- ❖ အပူလောင်ဒဏ်ရာပေါ်သို့ ဝှမ်းစနှင့်တိုက်ရိုက်မသုတ်ရ၊
- ❖ အပူလောင်ဒဏ်ရာတွင် ပလာစတာ မသုံးရ၊
- ❖ အပူလောင်၍ ဖြစ်သောအရည်ကြည်ဖူအား မဖောက်ရ၊

**နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်းနှင့် ပြင်ပစွည်းဝင်ခြင်း**

- ❖ သွေးယိုလျှင် လူနာကို လေကောင်းလေသန့်ရသောနေရာတွင် ထိုင်ခိုင်းပါ။
- ❖ ဦးခေါင်းကို ရှေ့သို့အနည်းငယ် ငိုက်ထားပါ။
- ❖ နှာသီးထိပ်ကို လက်မလက်ညှိုးဖြင့် (၅)မိနစ်ခန့် ကြာအောင် ညှစ်ထားပါ။
- ❖ လူနာကို ပါးစပ်ဖြင့် အသက်ရှူခိုင်းပါ။
- ❖ နှာခေါင်းနောက်နှင့် အာခေါင်နောက်သို့စီးကျနေသော သွေးများကိုမျိုမချစေဘဲခွက်တစ်ခုနှင့်ခံ၍ ထွေးထုတ်ပါ။
- ❖ နှပ်မညှစ်ရန်နှင့် သွေးခဲများ မဖယ်ရန် သတိပေးပါ။
- ❖ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းပို့ပါ။
- ❖ ပြင်ပစွည်းဝင်လျှင် ပါးစပ်ဖြင့်အသက်ရှူခိုင်းပါ။
- ❖ ဝင်နေသော စွည်းကို ဖယ်ထုတ်ရန်မကြိုးစားပါနှင့်။

**လည်ချောင်းအတွင်းသို့ ပြင်ပစွည်းဝင်ခြင်း**

- ❖ ပါးစပ်ဟကြည့်၍ အာသီးတွင် အရိုးဆူးနေပါက ညှပ်၊ ဇာဂနာ(သို့) လက်ထိပ်တွင်အဝတ်စ အကြမ်းချည်၍ နှိုက်ထုတ်ပါ။
- ❖ မမြင်ရပါက မနှိုက်ထုတ်ရ၊ ဆေးရုံပို့ပါ။

ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးစီမံကိန်း

မျက်စိဒဏ်ရာများ

မျက်စိတွင် ဒဏ်ရာဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်းမှာ-

- ❖ ပြင်ပအရာဝတ္ထုများ မျက်စိထဲသို့ဝင်ခြင်း၊ ဥပမာ- သဲ၊ ဖုန်၊ မီးသွေး၊ သံစများ၊ အမှိုက်များ။
- ❖ ချွန်ထက်သော အရာဝတ္ထု သို့မဟုတ် တုံးသော အရာဝတ္ထုနှင့် လောက်စလုံး ထိမှန်ခြင်း။
- ❖ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အရည်ပူလောင်ခြင်းနှင့် ဓာတုဗေဒ ဆေးရည်လောင်ခြင်းနှင့် ဂဟေဆော်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် အလင်းရောင် အပြင်းစားများကို အကာအကွယ်မသုံးဘဲ အနီးမှကြည့်မိခြင်း။

ပြုစုနည်း

- ❖ လူနာအား မျက်စိကို မပွတ်ရန် တားမြစ်ရမည်။ ကလေးဖြစ်လျှင် ငြိမ်သက်စွာ နေရန် ကူညီပါ။ မည်သည့်ဆေးမီးတို့မှ မျက်လုံးထဲ မထည့်ရ။
- ❖ မျက်လုံးကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးပါ။ ဓာတုဗေဒဆေးရည် ဝင်ပါက ရေဖြင့် အနည်းဆုံး ဆယ်မိနစ်ခန့် ဆက်၍ စင်ကြယ်စွာ ဆေးပါ။
- ❖ မျက်လုံးအတွင်း အလွယ်တကူ ထုတ်ယူနိုင်သော ပြင်ပဝတ္ထုများကို ရေဆွတ်ထားသော ပိတ်ပါးစ(သို့) ဝါဂွမ်းထိပ်ကလေးဖြင့် ညှင်သာစွာ တို့၍ ထုတ်ယူပါ။ တိုက်ထရာဆိုက်ကလင်း မျက်စဉ်း၊ ကလိုယင်ဖယ်နီကော မျက်စဉ်းများကို ထည့်ပေးသင့်သည်။ သူငယ်အိမ်အတွင်း တွယ်ကပ်နေသော အရာဝတ္ထုအား ဖယ်ထုတ်ရန် မကြိုးစားပါနှင့်။
- ❖ ပြင်ပပစ္စည်းများကို မမြင်ရသော်လည်း အထက်မျက်ခုံးအောက်တွင် ဝင်နေသည်ဟု မသင်္ကာပါက
  - ❖ လူနာ၏ မျက်စိကို ကြည်လင်သော ရေထဲတွင် စိမ်၍ မျက်တောင်ခတ်ရန် ညွှန်ကြားပါ။
  - ❖ မရပါက အထက်မျက်ခွံကို ဆွဲမပြီး အောက်မျက်ခမ်းကို အထက်မျက်ခွံအောင် သို့ အသာသွင်းပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း စွာပွတ်ပါ။ ယင်းပြင်ပပစ္စည်းကို လွယ်ကူစွာ ထုတ်၍ မရပါက ဆေးအကူအညီ ရယူပါ။
  - ❖ မျက်စိ ဝှမ်း၊ ပိတ်ပါးစ(သို့) က ရွတ်ခွေ ပြုလုပ်၍ ပတ်တီးဖြင့် ရွရွစည်းပြီး ဆေးရုံသို့ ပို့ပါ။

အရိုးကျိုးခြင်း

**အရိုးကျိုးခြင်း အမျိုးအစား (၂)မျိုးရှိသည်။**

- ❖ ရိုးရိုးကျိုးခြင်း (ပိတ်၍ကျိုးခြင်း)  
အရိုးကျိုးသောနေရာတွင် အရေပြားစုတ်ပြီခြင်းအရှိဘဲ အရိုးသာ ကျိုးခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။
- ❖ ပွင့်၍ကျိုးခြင်း  
အရေပြား စုတ်ပြီ၍ ကျိုးသော အရိုး၏အစွန်းများသည် အသားနှင့် အရေပြားကို ဖောက်ထွင်း၍ ငေါထွက်သွားခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်း အနာမှရောဂါပိုးများသည်ကျိုးသောအရိုးထဲသို့ဝင်ရောက်နိုင်သည်။

**အရိုးကျိုးခြင်း အဏ္ဏာန်နှင့် လက္ခဏာများ**

- ❖ အရိုးကျိုးသည့်နေရာနှင့် အနီးတဝိုက်တွင်နာကျင်ခြင်း၊ နာကျင်လွန်း၍ မလျှပ်ရှားနိုင်ခြင်း၊
- ❖ ဖိနှိပ်စမ်းသပ်သောအခါ နာကျင်ခြင်း (၎င်းနေရာသည် အထိမခံနိုင်သော ကြောင့် ညင်သာစွာ စမ်းသပ်ရန် အရေးကြီးသည်။
- ❖ ကျိုးသည့်နေရာတွင် ယောင်ရမ်းခြင်း၊
- ❖ လျှပ်ရှားမှု မပြုနိုင်ခြင်း၊
- ❖ ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲခြင်း၊ ဥပမာ - ကျိုးသောခြေထောက်သည်ပို၍တိုနေခြင်း။
- ❖ သဘာဝအတိုင်းမဟုတ်သော လျှပ်ရှားမှုရှိခြင်း။ ဥပမာ - ခြေသလုံး အရိုးကျိုးလျှင် ခြေထောက်သည်လူနာ၏ ကျောဘက်သို့ လည်လျက်နေသည်အထိ လျှပ်ရှား၍ရနိုင်သည်။
- ❖ ကျိုးသော အရိုးစွန်းခြင်း ပွတ်တိုက်သံကြားရခြင်း။
- ❖ သွေးထွက်လွန်ပါက သွေးလန့်သွေးဆုတ် ဖြစ်တက်သည်။

**သတိပြုရန်**

အရိုးကျိုးသော ဒဏ်ရာကို စမ်းသပ်ပါက ကောင်းသောဖက်နှင့် အမြဲနှိုင်းယှဉ်

ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးစီမံကိန်း

ကြည့်ပါ။ လူနာအား နာကျင်အောင်ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားကြည့်ခြင်း မပြုလုပ်ရ။ အရိုးကျိုးသည်ဟု သံသယရှိလျှင်အရိုးကျိုးသည်ဟုမှတ်ယူပြုစုရမည်။

**အရိုးကျိုးရာတွင် ပြုစုခြင်း**

**ဒဏ်ရာကို ပြုစုနည်း**

- ❖ သွေးထွက်ပါက သွေးတိတ်အောင် ပြုစုပါ။
- ❖ ဒဏ်ရာပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်၍ ဆေးပိတ်ပါးဖြင့်ဖုံးအုပ်ပါ။
- ❖ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပတ်တီးတင်းတင်းစည်း၍ သွေးတိတ်စေပါ။
- ❖ ငေါထွက်နေသော အရိုးစွန် အစွန်းအစများကို အတွင်းသို့ ပြန်သွင်းရန် မကြိုးစားပါနှင့်။

**အရိုးကျိုးခြင်းကို ပြုစုနည်း**

- ❖ ဒဏ်ရာပြုစုပြီးသည်နှင့် အရိုးကျိုးခြင်းကို ပြုစုပါ။
- ❖ ကျိုးသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း လှုပ်ရှားမှု မရှိစေရန် ပြုစုပါ။ လူနာ၏ ကျိုးသော အင်္ဂါကို နောက်ထပ်ဖြစ်မည့်အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက လူနာအား အခင်းဖြစ်ပွားသည့်နေရာတွင်ပင် ကြပ်စည်းခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
- ❖ လူနာအားဆေးရုံသို့ပို့ပါ။

**အရိုးကျိုးပြုစုရာတွင်လိုက်နာရမည့်အချက်များ**

- ❖ ကျိုးသောအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကို ဆွဲဆန်ပါနှင့်။လူနာကို အခင်းဖြစ်ပွားသည့်နေရာတွင် တွေ့ရှိသည့်ပုံသဏ္ဍာန် အနေအထားအတိုင်း ပြုစုရမည်။ (ကြပ်စည်းရမည်)
- ❖ အကယ်၍ ကျိုးသောအရိုးကို နဂိုပုံသဏ္ဍာန်ရှိစေရန် ပြုစုလိုပါက ညင်သာစွာနှင့် ခိုင်မြဲစွာ ဆွဲဆန်ပါ။ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်း နေရာတကျ ဖြစ်သည်အထိ ပြုစုရမည်။

- ❖ ကျိုးသောလက်ကို လျှပ်ရှား၍ မရအောင် ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ပူး၍ ကြပ်စည်းပါ။  
ခြေနှစ်ချောင်းစလုံးကျိုးလျှင် ကြပ်များကိုအသုံးပြုပါ။ ကြပ်များမရှိပါက တုတ်၊ ဝါး၊ ထီး၊ တံမြတ်စည်းတံ၊ သစ်သားချောင်းများနှင့် ခေါက်ထားသော စက္ကူကပ်ထူများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- ❖ ကြပ်စည်းသည့်အခါ ကျိုးသည့် အရိုး၏အပေါ်တစ်ဆစ်နှင့် အောက်တစ်ဆစ်တို့ကို ပါဝင်စေရမည်။
- ❖ ဝှမ်း သို့မဟုတ် အဝတ်စများကို ကိုယ်နှင့်လက်၊ သို့မဟုတ် ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကြား ခွက်ဝင်နေသည့် နေရာများကို အလုံအလောက်ထည့်ပြီး မှ ပတ်တီးစည်းရမည်။ ဥပမာ - တတောင်ဆစ် အတွင်းပိုင်း ဒူးခေါင်းနှင့် ခြေမျက်စိများတွင်အရိုး များ အချင်းချင်းပွတ်နိုင်သဖြင့် ၎င်းတို့အကြားတွင် အဝတ်စများထည့်သွင်းရမည်။
- ❖ အရိုးကျိုးသည့်အခါ များသောအားဖြင့် အတွင်းသွေးယိုထွက်ခြင်း ဖြစ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် လိုအပ်သည့်ပြုစုမှုများ ပြုလုပ်ပြီး အလျင်အမြန်ဆေးရုံသို့ ပို့ရမည်။
- ❖ သတိလစ်နေသောလူနာများအား အသေးစိတ် ပတ်တီးစည်းခြင်းများ ပြုလုပ်ရန်မလိုအပ်ပါ။
- ❖ ပတ်တီးစည်းရာတွင် မလျော့မတင်း ခိုင်ခန့်စွာ စည်းနှောင်ရမည်။ ပတ်တီးအစသတ်ထားသောအထုံးကို ဒဏ်ရာရသော နေရာနှင့် ဝေးသော နေရာဘက်တွင် ချည်ရမည်။
- ❖ ဒဏ်ရာရသည့်အင်္ဂါတွင်သွေးလှည့်ပတ်ခြင်း ကောင်မွန်မှုရှိမရှိ လူနာအား မပြုစုမီနှင့် ပြုစုပြီး အမြဲတမ်းစောင့်ကြည့်ပါ။ အရိုးကောက်ကွေ့ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် ပတ်တီးများ တင်းကြပ်စွာ စည်းထားခြင်းကြောင့် သွေးကြောတွင် သွေးစီးဆင်းခြင်းကို နှေးကွေးပိတ်ဆို့စေသည်။

----- || ----- || ----- || -----



ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးစီမံကိန်း

သွေးဆုတ်၊ သွေးလန့်ခြင်း(Shock)

**သွေးဆုတ်၊ သွေးလန့်ခြင်း လက္ခဏာများ**

- ❖ လူနာသည် သွေးခုန်နှုန်းမြန်မည်။ သွေးစမ်းရခက်မည်။ မျှင်းမျှင်းသာရ မည်။ ဖြူဖက်ဖြူရော် ဖြစ်လိမ့်မည်။ ထို့အပြင် နှုတ်ခမ်းအတွင်းသားများကိုကြည့်ပါကပြာနှမ်း ပြီး မီးခိုးရောင်ဖြစ်နေသည်ကိုတွေ့ရမည်။
- ❖ လူနာသည် အေးစက်နေလိမ့်မည်။ ၎င်းအပြင် အရေပြားသည် ချွေးစေး ပြန်၍ အေးစက်နေမည်။
- ❖ အသက်ရှူနှုန်းမြန်ပြီး တိမ်မည်။
- ❖ လူနာသည်စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ သမ်းဝေခြင်း၊ သက်ပြင်း ချခြင်း၊ လေးလံထိုင်းမိုင်းခြင်းဖြစ်မည်။ အားအင်ချိနဲ့နေမည်။
- ❖ လူနာသည်အော့အန်ခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ရေငတ်လွန်းခြင်းများဖြစ် နိုင်သည်။
- ❖ လူနာသည် သတိလစ်နိုင်သည်။ အသက်ရှုရပ်သွားပြီး နှလုံးခုန်လည်းရပ် သွားလိမ့်မည်။ အချိန်မီ ပြုစုကုသခြင်း မပြုလုပ်ပါက အသက်ဆုံးရှုံးနိုင် သည်။



**သွေးလန့်၊သွေးဆုတ်ခြင်း အကြောင်ရင်းများ**

- ❖ ခန္ဓာကိုယ်မှအရည်များ ဆုံးရှုံးသောအခါ ၊ ဥပမာ- လူနာတွင် မီးအပူ လောင်ခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာအန်ခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာဝမ်းလျောခြင်း၊ သွေးယို ထွက်မှုများပြားခြင်း၊
- ❖ လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်၍ ဒဏ်ရာရခြင်း၊
- ❖ အချို့သော ဓာတ်မတည့်မှုများ၊ ဥပမာ- ပျားတုပ်၍ အဆိပ်မိခြင်း၊မတည့် သောဆေးဝါးစားခြင်း၊ ထိုးခြင်း၊
- ❖ စိတ်လှုပ်ရှားမှုပြင်းထန်ခြင်း၊

သတိပြုရန်

သွေးလန့်၊သွေးဆုတ်ခြင်းသည် အတွင်းသွေးယိုစီးခြင်း၏ တစ်ခုတည်းသော လက္ခဏာဖြစ်ကြောင်း မမေ့ပါနှင့်။

**ပြုစုခြင်း**

- ❖ သွေးဆုတ်သွေးလန့်ခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်ပါက ရှေးဦးပြုစုပေးပါ။ ဥပမာ- သွေးထွက်မှုရပ်တန့်စေခြင်း၊ လူနာအား လျှပ်စစ်ဓာတ်အားထွက်ရာမှ အဝေးသို့ ဖယ်ရှားခြင်း၊ နှစ်သိမ့်အားပေးခြင်း။
- ❖ လူနာအား အေးစက်သောကြမ်း၊ မြေပြင်နှင့် မထိတွေ့စေရန် စောင်ခင်းပြီးမှ လှဲ လျောင်းစေပြီး သူ၏ဦးခေါင်းကို အောက်သို့ နှိမ့်ထားပါ။
- ❖ ခြေထောက်ပိုင်းအား တက်နိုင်သမျှ မြင့်အောင် တစ်ခုခုနှင့် ထောက်ခံ၍ မြင့်ထားပါ။ (ခြေထောက်ပိုင်း ဒဏ်ရာမရှိပါက ပြုလုပ်ပါ) ခြေထောက်မြင့်ထားပြီးပါမှ ပြန်မချပါနှင့်။ အရိုးကျိုးသည်ဟု ယူဆပါက ကျပ်ဖြင့်စည်းနှောင်ပြီးမှ ပြုလုပ်ပါ။
- ❖ လူနာအား စောင် သို့မဟုတ် အဝတ်ဖြင့် လွမ်းခြံ၍ နွေးထွေးသက်သာစွာ ထားပါ။
- ❖ သွေးဆုတ်သွေးလန့်ခြင်းဖြစ်နေသော လူနာအား ရေ သို့မဟုတ် အစားအစာ (အရက်သေစာ အပါအဝင်) လုံးဝ မတိုက်ကျွေးရ။
- ❖ သွေးဆုတ်သွေးလန့်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိမှု လက္ခဏာဖြစ်သည်။
- ❖ တစ်စုံတစ်ဦးတွင် သွေးဆုတ်သွေးလန့်ခြင်းဖြစ်နေသည်ဟု သင်ထင်မြင်ယူစပါက ရှေးဦးပြုစုပေး၍ ယင်းလူနာအား ချက်ချင်း ဆေးအကူအညီရသည်အထိ ကူညီပေးပါ။

----- || ----- || ----- || -----

**ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာ**

ပစ္စည်းစုံလင်စွာ ပါဝင်သော ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာသည် ရှိထားသင့်သော ပစ္စည်းဖြစ်ပါသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် နေအိမ်မှာသာမက မော်တော်ယာဉ်အတွင်းတွင်လည်း ရှေးဦးသူနာပြု သေတ္တာထားရှိပါ။ ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာကို ကိုယ်နှင့်မကွာ သယ်ဆောင်သွားပါ။ သို့မဟုတ် မည်သည့်နေရာတွင် ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာရရှိနိုင်မည်ကို မေးမြန်းထားပါ။ လုပ်ငန်းခွင်တွင် ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာများ မည်သည့်နေရာတွင် ထားရှိသည်ကို သိရှိရပါမည်။ ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာများသည် ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် အရွယ်အစား အမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။

လိုအပ်သော ပစ္စည်းများကို စုစည်း၍ ကိုယ်တိုင် ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာပြုလုပ်ထားရှိနိုင်ပါသည်။ ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာကို ဝယ်ယူအသုံးပြုသည်ဖြစ်စေ၊

ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးစီမံကိန်း

ကိုယ်တိုင်စုစည်းပြုလုပ်သည်ဖြစ်စေ လိုအပ်သောပစ္စည်းများအားလုံး ပါဝင်စေရပါမည်။ တစ်ဦးချင်းသုံးပစ္စည်းများဖြစ်သည့် ဆေးဝါးများ၊ အရေးပေါ် တယ်လီဖုန်းနံပါတ်များ၊ ကျန်းမာရေးပြုစောင့်ရှောက်သူက အကြံပြုသောအခြားပစ္စည်းများထည့်သွင်းရပါမည်။ ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာကို ပုံမှန် စစ်ဆေးပါ။ လက်နှိပ်ဓာတ်မီးဓာတ်ခဲများအားကောင်းမကောင်းကြည့်ပါ။ သက်တမ်းကုန်ဆုံးမည့်နေ့စွဲများကို စစ်ဆေးပြီး သုံးပြီးသားနှင့် ရက်လွန် ပစ္စည်းများကို အစားထိုးပါ။ မိသားစု ၄ဦးအတွက် ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်ရပါမည်။

- ရေစုပ်ပတ်တီး (၅" x ၉") ၂ခု
- ကပ်၍ရသောပတ်တီး (အရွယ်စုံ) ၂၅ခု
- ကပ်၍ရသောအဝတ် တိပ်စ (ဗျက် ၁" x အရှည် ၁၀ ကိုက်) ၁ခု
- ပဋိဇီဝလိမ်းဆေးထုတ် (၁ ဂရမ်ခန့်) ၅ထုတ်
- ပိုးသေစေသောသုတ်လိမ်းဆေး ၅ထုတ်
- အက်စပရင် (၈၁ မီလီဂရမ်) ၂ထုတ်
- စောင်တစ်ထည် (အိတ်ပုံစံဝင်အိပ်နိုင်သောစောင်)
- လေစစ် အသက်ရှူကရိယာ (တစ်ဖက်သွားဗား ပါရှိရမည်)
- ချက်ခြင်းသုံးရေခဲအိတ်
- ရော်ဘာမဟုတ်သော လက်အိတ် (ဆိုက်ကြီး) ၂စုံ
- hydrocortisone လိမ်းဆေးထုတ် (၁ ဂရမ်ခန့်.စီ) ၂ထုတ်
- ကတ်ကြေး
- ပတ်တီးလိပ် (ဗျက် ၃") ၁လိပ်
- ပတ်တီးလိပ် (ဗျက် ၄") ၁လိပ်
- ပိုးသတ်ထားသော ပိတ်စိမ်းပါးစ အထုပ် (၃" ပတ်လည်) ၅ထုပ်
- ပိုးသတ်ထားသော ပိတ်စိမ်းပါးစ အထုပ် (၄" ပတ်လည်) ၅ထုပ်
- ခံတွင်းမှ ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ (ပြဒါးမပါ/ဖန်သားမဟုတ်)
- သုံးမြှောင့်ပတ်တီး ၂ခု
- ဇာဂနာ
- ရှေးဦးသူနာပြု လမ်းညွှန်စာအုပ်

မြန်မာနိုင်ငံကြက်ခြေနီအသင်းမှထုတ်ဝေသော **CBFA** သင်တန်းလက်စွဲနှင့် အခြေခံရှေးဦးသူနာပြုခြင်း စာအုပ်မှ ကောက်နုတ် တင်ပြပါသည်။