ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
MINISTRY OF HEALTH AND SPORTS

ကျား/မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုခံစားရသူများအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်

ဧပြီ၂၀၁၈
မိခင်နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး ဌာနခွဲ
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

psi Myanmar

UNFPA

World Health Organization Myanmar

နိဒါန်း

ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုများသည် အမျိုးသမီးများအပါအဝင် အင်အားမညီမျှသူများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနှင့် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုတို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားရပြီး အကြမ်းဖက်ခံရသူများ၏ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာနှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးတို့အပေါ် ဆိုးရွားစွာထိခိုက်စေနိုင်သော ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးပြဿနာလည်း ဖြစ်ပါသည်။ *(၂၀၁၅-၂၀၁၆) ခုနှစ်၊ မြန်မာနိုင်ငံလူနေမှုဘဝနှင့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခြေခံအချက်အလက်စစ်တမ်း* (Myanmar Demographic and Health Survey)***အရ အိမ်တွင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပွားနှုန်းမှာ (၁၅) ရာခိုင်နှုန်းခန့်ဖြစ်နေပြီး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများမှာလည်း မကြာခဏဖြစ်ပွားနေကြောင်း ကြားသိနေရပါသည်။ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း*** ကျား၊မရေးရာ တရားသေအမြင်များ၊ စံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် အယူအဆများများသည် ထိခိုက်ခံစားရလွယ်သူများအတွက် တန်းတူညီမျှမှု၊ တရားမျှတမှုတို့မရရှိစေဘဲ ပိုမို၍ထိခိုက်စေနိုင်သော သဘောကို ဖော်ဆောင်လျက် ရှိပါသည်။ ***လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း အယူအဆများများကြောင့် ကျူးလွန်သူမှ တာဝန်ယူရမည့်အစား အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသူအပေါ် အပြစ်တင်တတ်ကြသဖြင့် ကျူးလွန်ခံရသူများအဖို့ ပို၍ ထိခိုက်နစ်နာစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများအနေဖြင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမပြုမိစေရန်အတွက် အယူအဆများများနှင့် အချက်အလက်မှန်များကို ရှင်းလင်းစွာ ခွဲခြားသိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။***

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လက်ရှိကာလအထိ ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်ခံရသူများအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန် လမ်းညွှန်စာအုပ်များ၊ သင်တန်းများ မရှိသေးသဖြင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ လမ်းညွှန်များကိုမှီငြမ်း၍ ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်ကို မိခင်နှင့်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဌာနခွဲမှ တာဝန်ယူကာ ပထမအကြိမ်အနေနှင့် ပြုစုထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆက်လက်၍ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအား သင်တန်းများ ပေးခြင်း၊ လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ ပံ့ပိုး ပေးခြင်းဖြင့် ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသူများအတွက် လိုအပ်သော ကုသမှုများကို စနစ်တကျမှန်ကန်စွာ ပေးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

အကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသူများမှ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများထံ ဦးစွာဆက်သွယ်ပြီး အကူအညီတောင်း လေ့ရှိသောကြောင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ အလွန်အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍကို သတိပြု ရန်လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ မိမိတို့တာဝန်ထမ်းဆောင်ရာဒေသအတွင်းရှိ ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုခံနေရသူများ အား စောစီးစွာ သတိပြုမိပြီး ပို၍ဆိုးရွားသော အခြေအနေသို့မရောက်မီ လိုအပ်သော ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုများ နှင့်တကွ ကူညီပေးမည့်သူများနှင့် ချိတ်ဆက်ညွှန်းပို့ပေးမှုများကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် သင့်လျော် မှန်ကန်သော ဆေးကုသစောင့်ရှောက်မှုကို အချိန်မီပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို လျော့ချနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများသည် ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုတားဆီးကာကွယ်ရေးအတွက် အသိပညာပေးခြင်းကိုလည်း အခါအားလျော်စွာ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပြီး ကျား၊မတန်းတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ရာတွင်လည်း တစ်တပ်တစ်အား ပါဝင်ကူညီပေးနိုင်သူများ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူအားလုံးအနေဖြင့် ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုခံစားရသူများအား နားလည်စာနာစွာ ဆက်ဆံကာ ပြည့်စုံသော ကုသစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း၊ အခြားမိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ထိရောက်စွာ ပူးပေါင်းချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့အားဖြင့် ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုများ လျော့နည်းသွားမည် ဖြစ်ပြီး အကြမ်းဖက်မှုခံစားရသူများမှာလည်း နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများမှ ကင်းဝေးနိုင်ကြမည်ဖြစ်ပေသည်။

ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

မာတိကာ

နိဒါန်း I
မာတိကာ II
ဝေါဟာရ IV

ဤစာအုပ်ကို မည်သို့အသုံးပြုမည်နည်း။ ၁

အပိုင်း (၁) ၃
နောက်ခံအချက်အလက်များ

၁.၁. ကျား၊မရေးရာ (Gender) ၃
၁.၂. ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု (Gender-based Violence - GBV) ၃
၁.၃. ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုပုံစံအမျိုးမျိုး ၄
၁.၄. (၂၀၁၅-၂၀၁၆) ခုနှစ် မြန်မာနိုင်ငံလူနေမှုဘဝနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခြေခံအချက်အလက် စစ်တမ်း (Myanmar Demographic and Health Survey) ၏ တွေ့ရှိချက်များ ၁၁
၁.၅. ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် အယူအဆမှားများ ၁၁
၁.၆. အကြမ်းဖက်လိုသူမှ အခွင့်အရေးယူတတ်သော နောက်ခံအကြောင်းများ ၁၃
၁.၇. ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်ခံရမှုအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရရှိရန် အတားအဆီးများ ၁၄
၁.၈. ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသူများအား စောင့်ရှောက်မှုပေးရန် လမ်းညွှန်သဘောတရား ၁၆
၁.၉. အကြမ်းဖက်ခံရသူကို ဗဟိုပြုသည့် စောင့်ရှောက်မှု ၁၇
၁.၁၀. ပူးပေါင်းချိတ်ဆက်၍ ကူညီပံ့ပိုးမှုပေးခြင်း ၁၉
၁.၁၁. ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသူများအား ကူညီပေးရန် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ရမည့် အဖွဲ့အစည်းများ ၂၀

အပိုင်း (၂) ၂၁
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု/ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု ခံစားရသူအတွက် ကနဦးကူညီပံ့ပိုးမှု

၂.၁. အကြမ်းဖက်မှုခံစားနေရသူဖြစ်ကြောင်း မည်သို့သိနိုင်မည်နည်း။ ၂၁
၂.၂. လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု (သို့မဟုတ်) ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု ခံစားရသူများအတွက် ကနဦးကူညီပံ့ပိုးမှု ၂၅
၂.၂.၁. နားထောင်ခြင်း (LISTEN) ၂၇
၂.၂.၂. လိုအပ်ချက်များနှင့် ပူပန်မှုများကို မေးမြန်းခြင်း (INQUIRE) ၂၉
၂.၂.၃ .ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်ပေးခြင်း (VALIDATE) ၃၀
၂.၂.၄. လုံခြုံဘေးကင်းစေရေးအတွက် ကူညီခြင်း (ENHANCE SAFETY) ၃၂
၂.၂.၅. ပံ့ပိုးကူညီခြင်းနှင့် ချိတ်ဆက်ညွှန်းပို့ပေးခြင်း (Support and Referral) ၃၅
၂.၃. အမေးအဖြေများ ၃၉

အပိုင်း (၃) ၄၂
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသူအား ကုသစောင့်ရှောက်မှု

၃.၁. ကျန်းမာရေးရာဇဝင်နှင့် ဖြစ်ပျက်ပုံတို့ကို မေးမြန်း၍ စမ်းသပ်စစ်ဆေးပေးခြင်း ၄၆
၃.၁.၁. ကျန်းမာရေးရာဇဝင်နှင့် ဖြစ်ပျက်ပုံကို မေးမြန်းခြင်း ၄၆
၃.၁.၂. စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန် ပြင်ဆင်ခြင်း ၄၈
၃.၁.၃. အသိပေးရှင်းပြ၍ သဘောတူခွင့်ပြုချက် ရယူခြင်း (Informed Consent) ၄၈
၃.၁.၄. (လိင်အင်္ဂါနှင့် စအိုတို့အပါအဝင်) ဦးခေါင်းမှ ခြေဖျားအထိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း ၄၉
၃.၁.၅. တွေ့ရှိချက်နှင့် ကုသမှုများကို မှတ်တမ်းတင်ခြင်း ၅၁
၃.၂. ကုသမှုပေးခြင်း ၅၂
၃.၂.၁. ဒဏ်ရာများကို ကုသပေးခြင်း (သို့မဟုတ်) ညွှန်းပို့ခြင်း ၅၂
၃.၂.၂. အရေးပေါ် သားဆက်ခြားဆေးပေးခြင်း ၅၂

၃.၂.၃ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများကို ကာကွယ်ခြင်း ၅၄
၃.၂.၄ HIV ပိုးဝင်ရောက်မှုမှ ကာကွယ်ခြင်း ၅၆
၃.၂.၅ အကြမ်းဖက်ခံရသူအား မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်နိုင်ရန် စီစဉ်ပေးခြင်း ၅၈
အသက်အရွယ်ကြီးသော အမျိုးသမီးများအတွက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အချက်များ ၅၈
အမျိုးသားများအတွက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အချက်များ ၅၉
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသော ကလေးသူငယ်နှင့် အသက် (၁၈) နှစ်အောက် လူငယ်များအား ကုသစောင့်ရှောက်မှု ၆၀
၃.၃. ဆက်လက်ချိန်းဆို၍ စောင့်ရှောက်ကုသပေးခြင်း ၆၅
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသူအား ကုသစောင့်ရှောက်ပေးရာတွင် လိုအပ်သည့် ဆေးဝါးပစ္စည်းစာရင်း ၆၈
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသူများအတွက် ဆေးကုသစောင့်ရှောက်ပေးရန် လမ်းညွှန် ၇၁

အပိုင်း (၄) ၈၄

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်လူမှုရေးဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း

၄.၁. အခြေခံစိတ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှု ၈၄
၄.၁.၁. အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ အပြုသဘောဆောင်သော လက်ခံရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းသည့် နည်းလမ်းများကို ခိုင်မာစေခြင်း ၈၅
၄.၁.၂. လူမှုရေးအရ ပံ့ပိုးမှုများ ရရှိနိုင်မည့်နေရာများကို ဖော်ထုတ်အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း ၈၆
၄.၁.၃. စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချရန် အကူအညီဖြစ်စေသော လေ့ကျင့်ခန်းများ (Job Aid) ၈၉
၄.၁.၄. စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေကို ဆန်းစစ်ခြင်း ၉၁
၄.၂. ပိုမိုပြင်းထန်သော စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများအတွက် ကူညီပေးခြင်း ၉၂
၄.၂.၁. အတော်အတန်ပြင်းထန်သည့်အဆင့်နှင့် ပြင်းထန်သည့်အဆင့် စိတ်ကျရောဂါ ၉၂
၄.၂.၂. ထိခိုက်ခံစားရပြီးနောက်ပိုင်း စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ (Post-traumatic Stress Disorder – PTSD) ၉၆

အပိုင်း (၅) ၁၀၀

ဥပဒေရေးရာအတွက် အထောက်အထားများ ရယူခြင်း

၅.၁ ဥပဒေရေးရာ အထောက်အထားများ ရယူခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက် ၁၀၀
၅.၂. မှတ်တမ်းတင်ခြင်း ၁၀၁
၅.၃. အထောက်အထားအဖြစ် ရယူနိုင်သောအရာများ ၁၀၃
၅.၄. အထောက်အထားများ ရယူခြင်း ၁၀၃
၅.၅. အထောက်အထားများကို မပျောက်ပျက်စေရန် သေချာစွာ ထိန်းသိမ်းထားရှိခြင်း ၁၀၅
၅.၆. မှုခင်းဆေးစာ (Medicolegal Report) ၁၀၆
၅.၇. တွေ့ရှိချက်များကို တရားရုံးတွင် ထွက်ဆိုတင်ပြခြင်း ၁၀၈

နောက်ဆက်တွဲများ ၁၁၀

နောက်ဆက်တွဲ (၁) သတိပေးကဒ်ပြား ၁၁၀
နောက်ဆက်တွဲ (၂) ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုတို့နှင့် သက်ဆိုင်သော ဥပဒေများ ၁၁၁
နောက်ဆက်တွဲ (၃) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာကို ကူညီစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေ ၁၁၃
နောက်ဆက်တွဲ (၄) တရားရုံးတွင် ဆေးပညာအရ သက်သေထွက်ဆိုချက်ပေးခြင်း ၁၁၇
နောက်ဆက်တွဲ (၅) သက်သေအထောက်အထား အထုပ်ကို ပို့ဆောင်ရာတွင် သေချာစေရမည့် လုံခြုံရေးအစီအမံများ ၁၂၀
နောက်ဆက်တွဲ (၆) မှုခင်းဆေးစာ (Medicolegal Report) ပုံစံ ၁၂၂
နောက်ဆက်တွဲ (၇) သဘောတူခွင့်ပြုချက်ပုံစံ (နမူနာ) ၁၂၆
နောက်ဆက်တွဲ (၈) အသက်အပိုင်းအခြားစစ်ဆေးခြင်း ၁၂၇
နောက်ဆက်တွဲ (၉) ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုခံစားရသူများအား ဆေးရုံ၊ကျန်းမာရေးဌာနတွင် မှတ်တမ်းထားရှိခြင်း ၁၂၈
နောက်ဆက်တွဲ (၁၀) ဌာနအလိုက် စံလုပ်ငန်းလမ်းညွှန် (Standard Operating Procedure – SOP - Protocol) ပြုစုခြင်း ၁၂၉
နောက်ဆက်တွဲ (၁၁) ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်မှုနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုများအတွက် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း ၁၃၁
နောက်ဆက်တွဲ (၁၂) GBV လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်ပြုစုရာတွင် ပါဝင်ကူညီခဲ့သည့် ၁၃၃

ရည်ညွှန်းစာအုပ်စာတမ်းများ ၁၃၈

ဝေါဟာရ

Dignity Kit	အမျိုးသမီးများအတွက် အဝတ်အစားနှင့် သန့်ရှင်းရေးအသုံးအဆောင်များပါဝင်သော ပစ္စည်းထုပ်
DNA	Deoxyribonucleic Acid
ECP	Emergency Contraceptive Pills - အရေးပေါ်သားဆက်ခြားသောက်ဆေး
GBV	Gender-based Violence - ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု
HIV	Human Immuno-Deficiency Virus - ခုခံအားကျဆင်းစေသော ပိုင်းရပ်ပိုး
IASC	Inter-agency Standing Committee
IPV	Intimate Partner Violence - ***ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု***
IUD	Intra-uterine (Contraceptive) Device - သားအိမ်တွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်း
Job Aid	လုပ်ငန်းအထောက်အကူ
LIVES	Listen, Inquire, Validate, Enhance Safety, Support
MDHS	Myanmar Demographic and Health Survey – ***(၂၀၁၅-၂၀၁၆) ခုနှစ်၊ မြန်မာနိုင်ငံ လူနေမှုဘဝနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခြေခံအချက်အလက်စစ်တမ်း***
NGO	Non-government Organization - အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်း
INGO	International Non-government Organization - နိုင်ငံတကာအစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်း
PEP	Post Exposure Prophylaxis – (HIV) ရောဂါပိုးနှင့်ထိတွေ့ပြီးနောက် မကူးစက်စေရန် ကာကွယ်ဆေးပေးခြင်း
PTSD	Post-traumatic Stress Disorder - ***ထိခိုက်ခံစားရပြီးနောက်ပိုင်း စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ***
RH	Reproductive Health - မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး
SEA	Sexual Exploitation and Abuse - လိင်မှုဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်မှုနှင့် အနိုင်အထက်ပြုမှုများ
STI	Sexually Transmitted Infections - လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ
Swab	ဂွမ်းစဖြင့် ရယူသော နမူနာ

ဤစာအုပ်ကို မည်သို့အသုံးပြုမည်နည်း။

ဤစာအုပ်ကို ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသူများအား အရည်အသွေးမီကုသစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် လမ်းညွှန်အဖြစ် အသုံးပြုရန်ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် မိမိတို့၏ကျွမ်းကျင်မှု၊ တာဝန်ဝတ္တရား၊ သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ရရှိနိုင်သော ဆေးဝါးပစ္စည်းကိရိယာများအပေါ် မူတည်၍ အတတ်နိုင်ဆုံးကုသစောင့်ရှောက်ပေးပြီး ထပ်မံလိုအပ်သော စောင့်ရှောက်မှုများအတွက် ထိရောက်စွာ ညွှန်းပို့ပေးရပါမည်။

ဤစာအုပ်သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန်နှင့် အခြားလိုအပ်သည့် စောင့်ရှောက်မှုများအတွက် ချိတ်ဆက်ညွှန်းပို့ပေးနိုင်ရန် အဓိကလမ်းညွှန်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကျားမရေးရာ (Gender) နှင့် ပတ်သက်၍ ပြည့်စုံစွာ တင်ပြနိုင်ခြင်းမရှိသဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ကျားမရေးရာ၊ ဥပဒေရေးရာ၊ အရေးပေါ်အခြေအနေ စသည့် နီးနွယ်အကြောင်းရပ်များအတွက် ရည်ညွှန်းထားသည့် အခြားစာအုပ်များကိုလည်း လေ့လာရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်၏ အပိုင်း (၁) တွင် ဖော်ပြထားသည့် နောက်ခံအချက်အလက်များကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတိုင်း ဖတ်ရှုလေ့လာထားသင့်ပါသည်။ အပိုင်း (၂) တွင် တင်ပြထားသည့် ကနဦးကူညီပံ့ပိုးမှုများနှင့် အပိုင်း (၄) မှ အခြေခံ စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများမှာ ဆေးဝါးပစ္စည်းများစွာ မလိုအပ်ဘဲ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအားလုံးအနေဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သော စောင့်ရှောက်မှုများဖြစ်သဖြင့် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် မူဝါဒလမ်းညွှန်ချက်ထားရှိသင့်ပါသည်။

အပိုင်း (၃) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသူများအား ကုသစောင့်ရှောက်ပေးခြင်းသည် အကြမ်းဖက်ခံရသူများအတွက် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ မဖြစ်ပေါ်စေရန် အဓိကကျသည့် စောင့်ရှောက်မှုများဖြစ်သောကြောင့် သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် လိုအပ်သော ဆေးဝါးကိရိယာများ၊ သင်တန်းများ၊ တာဝန်သတ်မှတ်ချက်များ ရရှိထားရန် လိုပါသည်။

အပိုင်း (၅) ဥပဒေရေးရာ အထောက်အထားများရယူခြင်းမှာ ဆေးရုံအဆင့်တွင် တာဝန်ခံဆရာဝန်များမှ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပြီး အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသူများအတွက် တရားမျှတမှုရရှိနိုင်ရန် ထိရောက်စွာ ကူညီပေးနိုင်မည့် လုပ်ငန်းဖြစ်သောကြောင့် စနစ်တကျဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်မှာ ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများအား စောင့်ရှောက်မှုပေးရန် လမ်းညွှန်သာဖြစ်သဖြင့် ကျန်းမာရေးအတွက် ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ပေးရမည့် အချက်အလက်များကိုသာ အသေးစိတ်ဖော်ပြထားပါသည်။ ကျန်းမာရေးပြဿနာမဟုတ်သည့် အခြားကျားမရေးရာအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုအမျိုးအစားများစွာကို ကျန်းမာရေးရှုထောင့်မှ ဖြေရှင်းနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ကျန်းမာရေးပြဿနာနှင့် တွဲဖက်တွေ့ရှိရသော အခြားပြဿနာများအတွက် အကူအညီရရှိနိုင်ရန် သက်ဆိုင်ရာ မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများ၊ ဌာနဆိုင်ရာများနှင့် ချိတ်ဆက်၍ လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ပေးရန်လိုပါသည်။

ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုများမှာ အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသား၊ ကလေးနှင့် လိင်စိတ်ခံယူမှုကွဲပြားသူစသည်ဖြင့် မည်သူမဆို တွေ့ကြုံခံစားရနိုင်ခြေရှိသော်လည်း အမျိုးသမီးများမှာ အများဆုံးခံစားရတတ်သောကြောင့် ၎င်းတို့အတွက် စောင့်ရှောက်မှုများကို ပိုမိုအထူးပြု၍ လမ်းညွှန်ဖော်ပြထားပါသည်။

အပိုင်း (၁)

နောက်ခံအချက်အလက်များ

၁.၁. ကျားမရေးရာ (Gender)

ကျားမရေးရာ (Gender) ဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများအကြား လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ် အခြေခံ၍ လူမှုအသိုက်အဝန်းမှ **လူမှုရေးအရ** ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ယောက်ျားလေး (သို့မဟုတ်) မိန်းကလေးအဖြစ် မွေးဖွားလာသည့်အချိန်မှ စတင်ကာ ကျားမရေးရာ တရားသေအမြင်များ၊ စံနှုန်းများအရ မည်သို့နေထိုင်ပြုမူရမည်ကို သင်ကြားခြင်းခံရပါသည်။ အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများအတွက် လူမှုရေးရာ သတ်မှတ်ချက်များမှာ ကမ္ဘာ့ဒေသ အသီးသီးတွင် များစွာကွဲပြားခြားနားပေသည်။ သတ်မှတ်ချက်အများအပြားမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် အင်အားနည်းပါးပြီး ထိခိုက်ခံစားရလွယ်သော အမျိုးသမီးများအတွက် တန်းတူညီမျှမှု၊ တရားမျှတမှုတို့ မရရှိစေဘဲ ပိုမို၍ထိခိုက်လွယ် စေပါသည်။

လိင် (Sex)	ကျားမရေးရာ (Gender)
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ၊ ဇီဝဗေဒအရ ကျားမ ကွဲပြားမှုများ ဖြစ်သည်။	အမျိုးသမီးနှင့်အမျိုးသားများအကြား လူမှုရေးအရ ခွဲခြားသတ်မှတ်ချက်များ ဖြစ်သည်။
ဇီဝဗေဒအရ ဆုံးဖြတ်သည်။	လူမှုရေးအကြောင်းရင်းများဖြစ်သော သမိုင်းစဉ်၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံ၊ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း၏ စံသတ်မှတ်ချက်များ၊ ဘာသာရေးစသည်တို့က ဆုံးဖြတ်သည်။
မပြောင်းလဲနိုင်ပါ။	"ကျားမရေးရာ"သည် ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေး၊ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး အဖြစ် မည်သို့နေထိုင်လိုက်နာရမည်ကို လူမှုရေးအရ အသိအမှတ်ပြုလက်ခံ ထားခြင်းဖြစ်၍ ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။

၁.၂. ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု (Gender-based Violence - GBV)

ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများအကြား လူမှုရေးအရ သတ်မှတ်ချက်များ ကွဲပြားနေခြင်းအပေါ် အခြေခံကာ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ဆန္ဒနှင့်ဆန့်ကျင်ပြီး ထိခိုက်နစ်နာစေရန် ကျူးလွန်သည့် အပြုအမူမှန်သမျှကို ခြုံငုံဖော်ပြသော အသုံးအနှုန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ (သို့မဟုတ်) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ခံစားရစေခြင်းများအပြင် အကြမ်းဖက်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ အတင်းအကြပ် ဖိအားပေးလုပ်ဆောင်စေခြင်းနှင့် လွတ်လပ်မှုကို ထိပါးစေသည့် အခြားသော လုပ်ဆောင်ခြင်းများလည်း ပါဝင်ပါသည်။ (IASC)

ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုသည် အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့်တကွ စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းသူများ၊ လိင်စိတ်ခံယူမှုကွဲပြားသူများ၊ လိင်ဖြင့်အသက်မွေးရသူများအပါအဝင် အင်အားမညီမျှသူ၊ ခွဲခြားနှိမ့်ချခံရသူများအပေါ် ပိုမိုထိခိုက်စေပါသည်။ အများဆုံးဖြစ်ပွားတတ်သည်မှာ ကလေးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအပေါ် ကျူးလွန်သည့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (Intimate Partner Violence - IPV) နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု (Sexual Assault) များဖြစ်သောကြောင့် ဤစာအုပ်တွင် ၎င်းအကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသူများအား ကုသစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရန် အထူးပြုလမ်းညွှန်ပေးထားပါသည်။

ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုကျူးလွန်သူများမှာ မိသားစုဝင်၊ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်၊ သိကျွမ်း သူ၊ သူစိမ်းစသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပြီး အိမ်၊ အလုပ်နေရာ၊ ကျောင်း၊ လမ်း၊ အကျဉ်းထောင်၊ ကျန်းမာရေးဌာန အပါအဝင် နေရာမျိုးစုံတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်သည့်အပြင် အကြမ်းဖက်သည့် ပုံစံများမှာလည်း များစွာကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

၁.၃. ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုပုံစံအမျိုးမျိုး

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု

- ရိုက်နက်ခြင်း၊ ထိုးကြိတ်ခြင်း၊ ကန်ကျောက်ခြင်း၊ တွန်းချခြင်း၊ ပစ်ပေါက်ခြင်း၊ လိမ်ချိုးခြင်း၊ လည်ပင်းညှစ်ခြင်း
- လက်နက်သုံးခြင်း၊ ချုပ်နှောင်ခြင်း
- အန္တရာယ်ရှိသော အရာကို အတင်းအကျပ် စားသုံးစေခြင်း၊
- မီး/ငရဲမီးဖြင့် လောင်စေခြင်း
- ဆေးမကုသနိုင်စေရန်၊ အကူအညီမတောင်းနိုင်စေရန် ထိန်းချုပ်ထားခြင်းစသည်တို့မှတဆင့် နာကျင်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ အရိုးကျိုးခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု
(Sexual Assault)

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု

သိကျွမ်းသူ (ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်၊ အခြား မိသားစုဝင်၊ မိတ်ဆွေ (သို့မဟုတ်) အသိအကျွမ်း) (သို့မဟုတ်) သူစိမ်းက ကျူးလွန်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

- မုဒိမ်းကျင့်ခြင်း၊ မုဒိမ်းကျင့်ရန် အားထုတ်ခြင်း၊ ကာယကံရှင်ဆန္ဒမပါဘဲ အင်အားသုံး၍ လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- လူကုန်ကူးခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်ခြင်း
- အလုပ်အကိုင်၊ အခွင့်အလမ်းအတွက် (သို့မဟုတ်) စားဝတ်နေရေး အခက်အခဲရှိသူကို လိင်ဆက်ဆံရန် ဖိအားပေးခြင်း
- သွေးရင်းသားချင်းမှ လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- နှုတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်အမူအရာဖြင့်ဖြစ်စေ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်း၊ ညစ်ညမ်းရုပ်ပုံများ ပြသခြင်း
- လိမ်လည်လက်ထပ်ခြင်း
- အတင်းအကျပ် လက်ထပ်စေခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စေခြင်း၊ သားပျက်စေခြင်း၊ သားကြောဖြတ်စေခြင်း
- သဘောဆန္ဒမပါရှိဘဲ လိင်ဆက်ဆံရန်၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မဖွယ်မရာအပြုအမူများ ပြုလုပ်ရန် အတင်းအကျပ် ပြုလုပ်ခြင်း
- လိင်ဆက်ဆံစဉ် ထိခိုက်နာကျင်စေအောင် အန္တရာယ်ပေးခြင်း
- ကိုယ်ဝန်မရအောင်၊ ရောဂါမကူးစက်အောင် ကာကွယ်ခွင့်မပေးဘဲ အတင်းအကျပ်လိင်ဆက်ဆံစေခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု

- အကြမ်းဖက်ခံရသူ (သို့မဟုတ်) ၎င်း၏ ချစ်ခင်သူများ၊ ကလေးများအား နာကျင်အောင် လုပ်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ လက်နက်ပြ၍ ခြောက်လှန့်ခြင်း
- အကြမ်းဖက်ခံရသူ နှစ်သက်သော ပစ္စည်းများကို ဖျက်စီးခြင်း၊ ဖျက်စီးမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်း
- လျစ်လျူရှုထားခြင်း၊ စကားမပြောခြင်း၊ အလေးမထားခြင်း
- လူမှုရေးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ပွေရှုပ်ခြင်း၊ မူးယစ်ရမ်းကားခြင်း
- စွပ်စွဲခြင်း၊ မည်သည့်နေရာတွင် ရှိနေကြောင်း အချိန်ပြည့်မေးမြန်းခြင်း
- သစ္စာမရှိဟု မကြာခဏသံသယရှိနေခြင်း
- လုပ်ငန်းခွင်နှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင် အရှက်ရစေရန် လိုက်လံနှောင့်ယှက်ခြင်း

နှုတ်စကားဖြင့်အကြမ်းဖက်မှု

နှုတ်စကားဖြင့် အကြမ်းဖက်မှု

- နှိမ်ချစော်ကားသော အသုံးအနှုန်းများဖြင့် အမည်တပ်၍ ခေါ်ဆိုဆက်ဆံခြင်း
- ရုပ်ဆိုးသည်၊ ဉာဏ်နည်းသည်စသည်ဖြင့် လူအများရှေ့တွင် နှိမ်ချအရှက်ခွဲခြင်း၊ ထပ်တလဲလဲအပြစ်တင်ခြင်း
- အော်ဟစ်ဆူပူခြင်း၊ ဆဲဆိုခြင်း၊ စော်ကားခြင်း၊ စွပ်စွဲခြင်း
- အကြမ်းဖက်ခံရသူနှင့်သက်ဆိုင်သူ(မိဘဆွေမျိုး၊ သားသမီး၊ မိတ်ဆွေ) များအား စွပ်စွဲနှိမ့်ချပြောဆိုခြင်း

စီးပွားရေးနှင့် ငွေကြေးဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု

စီးပွားရေးနှင့် ငွေကြေးဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု

- ဝင်ငွေရရန် အလုပ်လုပ်ခွင့်မပေးခြင်း
- အိမ်မှုကိစ္စများ အချိန်ပြည့်အလွန်အကျွံခိုင်းစေခြင်း
- အိမ်သုံးစရိတ်နှင့် ကလေးစရိတ်များ လုံလောက်စွာ မပေးခြင်း
- အစာအာဟာရ၊ အဝတ်အစား၊ အသုံးအဆောင်၊ ဆေးကုသခွင့်များ လုံလောက်စွာ မပေးခြင်း
- အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ငွေကြေးဥစ္စာကို သဘောမတူဘဲ ရယူခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ရယူခြင်း၊ ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း
- ပူးတွဲပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရှိသော ငွေကြေးဥစ္စာများကို အကြမ်းဖက်ခံရသူအား အသိမပေးခြင်း
- နှစ်ဦးပိုင်အိမ်ထောင်ပစ္စည်းများအား လုယူခြင်း၊ ဖျက်စီးခြင်း
- အကြမ်းဖက်သူမှ အခွင့်အလမ်းများကို မိမိအတွက်သာ အသုံးချခြင်း

နည်းပညာသုံးအကြမ်းဖက်မှု

နည်းပညာသုံး အကြမ်းဖက်မှု

ဖေ့စ်ဘုတ်စသော လူမှုမီဒီယာများ၊ အင်တာနက်၊ လျှို့ဝှက်ကင်မရာများ၊ ဆေးဝါးများ စသည်တို့ကို အသုံးပြု၍ -

- ညစ်ညမ်းပုံများ ပြခြင်း
- ချိန်းဆိုခြင်း၊ အတင်းအကျပ် လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- ခိုးဝှက်၍ ဓါတ်ပုံ၊ ဗီဒီယိုများ ရိုက်ကူးခြင်း
- ခြိမ်းခြောက်ငွေညှစ်ခြင်း၊ အရှက်ခွဲခြင်း
- အကျပ်ကိုင်၍ ထိန်းချုပ်လွှမ်းမိုးခြင်း
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်ခြင်း၊ လူကုန်ကူးခြင်း
- လက်ကိုင်ဖုန်းနှင့် လူမှုကွန်ယက်များကို ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ခိုးယူအသုံးပြုနှောင့်ယှက်ခြင်း၊ စစ်ဆေးခြင်း

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (Intimate Partner Violence - IPV)

- ယခင်ဖြစ်စေ၊ လက်ရှိဖြစ်စေ ခင်ပွန်းယောကျ်ား၊ ဇနီးမယား၊ သမီးရည်းစား၊ ချစ်သူစသည့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေသော (သို့မဟုတ်) ယခင်က ပြုလုပ်ခဲ့သော အကြမ်းဖက်မှုကို ဆိုလိုသည်။
- အမျိုးသမီးများသည် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်ဖြစ်သည့် အမျိုးသားမှ ကျူးလွန်သည့် အကြမ်းဖက်မှုပုံစံ အမျိုးမျိုးကို ခံစားရနိုင်သည်။

ထိန်းချုပ်သည့် အပြုအမူများ

- အိမ်မှ အပြင်မထွက်ရခြင်း၊ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့် တွေ့ခွင့်၊ ဆက်သွယ်ခွင့်မပေးခြင်း၊
- ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ ဆေးကုသမှု မခံယူနိုင်ခြင်း
- အသုံးစရိတ်မပေးဘဲ လွှမ်းမိုးထိန်းချုပ်ထားခြင်း
- မိသားစုအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် ပါဝင်ခွင့်မပေးခြင်း

ထိခိုက်နစ်နာစေသော လူမှုဓလေ့ထုံးတမ်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု

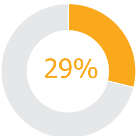
ထိခိုက်နစ်နာစေသော လူမှုဓလေ့ထုံးတမ်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများဆိုသည်မှာ မိရိုးဖလာအလေ့အထတိုင်းကို ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ဘဲ ကျား၊မရေးရာနှင့် နီးနွယ်ကာ ထိခိုက်နိမ့်ကျစေနိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသည့် လူမှုရေးဓလေ့ထုံးစံ၊ အလေ့အထများကိုသာ ဆိုလိုပါသည်။ အချို့သော ဓလေ့ထုံးစံများသည် မိသားစုအတွင်းနှင့် လူထုအတွင်း၌ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများ၊ အသက်မပြည့်သေးသူများ၊ လိင်စိတ်ခံယူမှုကွဲပြားသူများ စသူတို့အပေါ် ထိခိုက်နစ်နာစေပြီး ၎င်းတို့၏ အခွင့်အရေး၊ အခြေအနေနှင့် အဆင့်အတန်းတို့ကို ထိပါးနိမ့်ကျစေနိုင်ပါသည်။

အကြမ်းဖက်မှုမြောက်သည့် လူမှုဓလေ့ထုံးစံများမှာ -

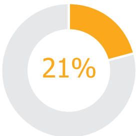
- သက်ငယ်ထိမ်းမြားမှု/ အတင်းအကျပ်ထိမ်းမြားမှု
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအပါအဝင် ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်ပွားပါက ကျူးလွန်ခံရသူကို (ဝတ်စားပုံကြောင့်၊ လုံခြုံဘေးကင်းအောင် မနေထိုင်တတ်သောကြောင့် စသည်ဖြင့်) အပြစ်တင်ခြင်း၊ ကျူးလွန်သူကို ဥပဒေအရ အရေးယူရန် အားမပေးဘဲ ဓလေ့ထုံးစံနည်းလမ်းများဖြင့်သာ ဖြေရှင်းရန် ဖိအားပေးခြင်း
- မိန်းကလေးများ၊ အမျိုးသမီးများအား အိမ်မှုကိစ္စနှင့် အခြားလုပ်ငန်းများကို မမျှတစွာ လုပ်ဆောင်ရန် ခိုင်းစေခြင်း
- ထိမ်းမြားလက်ထပ်ရာတွင် တစ်ဖက်မိသားစုမှ ငွေကြေးဥစ္စာများစွာ တောင်းဆိုခြင်း (အထူးသဖြင့် သတို့သမီး၏ မိသားစုထံမှ)
- မုဆိုးမများ၊ အိမ်ထောင်ကွဲသူများအား ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၊ နှိမ်ချခြင်း၊ ပစ္စည်းဥစ္စာပိုင်ဆိုင်ခွင့်မပေးခြင်း
- လင်မယားကွာရှင်းရာတွင် သားသမီးများကို မိခင်နှင့်အတူနေရန် ခွင့်မပြုခြင်း၊ တွေ့ခွင့်မပေးခြင်း
- မုဆိုးမဖြစ်သွားပါက လင်ယောကျ်ား၏ ညီ (သို့မဟုတ်) လင်ယောကျ်ားဖက်မှ အမျိုးတော်သူအမျိုးသားနှင့် အတင်းအကျပ်လက်ထပ်စေခြင်း
- မိန်းကလေးများကို ကျောင်းနေခွင့်၊ ပညာသင်ကြားခွင့်မပြုခြင်း
- သမီးမိန်းကလေးများအား အမွေဥစ္စာမပေးခြင်း
- (မိန်းမလျာ၊ ယောကျ်ားလျာစသည့်) လိင်စိတ်ခံယူမှုကွဲပြားသူများအား ခွဲခြားနှိမ်ချခြင်း၊ စိတ်ရောဂါရှိသူ၊ အပြစ်ရှိသူများဟု သတ်မှတ်ခြင်း၊ အပြစ်ပေးခြင်း
- (ထိန်းချုပ်လိုသော အကြောင်းဖြင့်) အမျိုးသမီးလိင်အင်္ဂါကို ဖြတ်တောက်ခြင်း (အာဖရိကနိုင်ငံအချို့တွင် ကျယ်ပြန့်စွာ ပြုလုပ်သည်) စသည်တို့ ပါဝင်သည်။

၁.၄. (၂၀၁၅-၂၀၁၆) ခုနှစ် မြန်မာနိုင်ငံလူနေမှုဘဝနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခြေခံအချက်အလက် စစ်တမ်း (Myanmar Demographic and Health Survey) ၏ တွေ့ရှိချက်များ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု - စစ်တမ်းဖြေဆိုသူအမျိုးသမီးများအနက် **၁၅%** (၇ ဦးလျှင် ၁ ဦးခန့်) မှာ စစ်တမ်းမတိုင်မီ တစ်နှစ် (၂၀၁၄) အတွင်း၌ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို ခံစားခဲ့ရသည်။

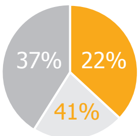


အိမ်ထောင်ဖက်မှ ထိန်းချုပ်လွှမ်းမိုးခြင်း - အိမ်ထောင်ရှင်အမျိုးသမီးများ၏ **၂၉%** (၁၀ ဦးလျှင် ၃ ဦးခန့်) မှာ ခင်ပွန်းသည်၏ ထိန်းချုပ်လွှမ်းမိုးမှုကို ခံစားရသည်။



အိမ်ထောင်ဖက်မှ အကြမ်းဖက်ခြင်း - အိမ်ထောင်ရှင်အမျိုးသမီးများ၏ **၂၀%** (၅ ဦးလျှင် ၁ ဦး) မှာ ခင်ပွန်းသည်မှ အကြမ်းဖက်မှုကို ခံစားခဲ့ရသည်။

အိမ်ထောင်ဖက်၏ အကြမ်းဖက်ခြင်းကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု - ခင်ပွန်းသည်၏ အကြမ်းဖက်မှုကို ခံစားခဲ့ရသူများအနက်မှ **၃၇%** (၁၀ ဦးတွင် ၄ ဦးနီးပါး) မှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ပြီး **၇%** မှာ ပြင်းထန်သည့် ဒဏ်ရာများ ရရှိခဲ့သည်။



အကူအညီ ရယူခြင်း - ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ခံစားခဲ့ရဖူးသူများထဲမှ (၂၂%) ကသာ အကူအညီများ ရယူခဲ့ပြီး (၃၇%) မှာ ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်း မပြုခဲ့ကြပါ။ ကျန် (၄၁%) မှာမူ ဖွင့်ဟပြောဆို သော်လည်း အကူအညီမရယူခဲ့ပါ။

၁.၅. ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် အယူအဆမှားများ

လူမှုအသိုက်အဝန်းအတွင်း ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် အယူအဆမှားများကြောင့် **ကျူးလွန်သူမှ တာဝန်ယူရမည့်အစား အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသူအပေါ် အပြစ်တင်တတ်ကြသဖြင့်** ကျူးလွန်ခံရသူများအတွက် ပို၍ ထိခိုက်နစ်နာစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမပြုမိစေရန် အတွက် အယူအဆမှားများနှင့် အချက်အလက်မှန်များကို ရှင်းလင်းစွာ သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

အယူအဆမှား (၁) ☒– ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုများမှာ အမျိုးသမီးအရေးအတွက်အနည်းငယ်တွင်သာ တွေ့ကြုံခံစားရလေ့ရှိသည့် ပြဿနာဖြစ်သည်။

အချက်အလက်မှန် ☑- လူမျိုးဘာသာ၊ ပညာအရည်အချင်း၊ အဆင့်အတန်းအမျိုးမျိုးရှိ အမျိုးသမီးအားလုံး၏ (၃၅%) မှာ ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုကို ခံစားနေရသောကြောင့် တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် အဖြစ်များနေသော ကပ်ရောဂါတစ်ခု အသွင်ဖြစ်ပွားလျက်ရှိပါသည်။

အယူအဆမှား (၂) ❎– မိသားစုခိုင်မြဲစေရန် အမျိုးသမီးများသည် အကြမ်းဖက်မှုကို သည်းခံသင့်သည်။

အချက်အလက်မှန် ☑- သားသမီးများကြောင့် သည်းခံသင့်သည်ဟု ထင်မြင်ကြသော်လည်း လက်တွေ့အခြေအနေတွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများသည် သားသမီးများ၏ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် ကျန်းမာရေးအပေါ် ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်မှုဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း ခိုင်မာစွာ တွေ့ရှိခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

အယူအဆမှား (၃) ❎- ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်၏ အကြမ်းဖက်ခြင်းကို ခံရသော အမျိုးသမီးသည် အမှန်တကယ်ဆန္ဒရှိပါက ထိုအဖော်အား အလွယ်တကူစွန့်ခွာ/ကွဲကွာနိုင်သည်။

အချက်အလက်မှန် ☑- ကျူးလွန်သူမှ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးသုံးတတ်သဖြင့် မိမိနှင့်သားသမီးများအပေါ် အန္တရာယ်ပိုမို မကျရောက်စေလိုခြင်း၊ ရှက်ရွံ့ခြင်း၊ ခိုလှုံရန် နေရာမရှိခြင်း၊ သားသမီးများကြောင့် မကွာရှင်းလိုခြင်းစသည့် အကြောင်းများကြောင့် လွတ် မြောက်နိုင်ရန် ခက်ခဲလှပါသည်။

အယူအဆမှား (၄) ❎– ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သည့် လက်တွဲဖော်၊ ခင်ပွန်းသည်မှ ကျူးလွန်သည့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများမှာ မိသားစု၏ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်နှင့် အိမ်တွင်းရေးကိစ္စများသာ ဖြစ်သည်။

အချက်အလက်မှန် ☑- အိမ်တွင်း၌ ကျူးလွန်သည်ဖြစ်စေ၊ လူထုအများရှေ့၌ ကျူးလွန်သည်ဖြစ်စေ အကြမ်းဖက်မှုတိုင်းသည် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးနှင့်အမျိုးသားများအကြား အင်အားမညီမျှသည့် ဆက်ဆံရေးကြောင့်သာဖြစ်သည်။

အယူအဆမှား (၅) ❎– ဇနီးသည် (သို့မဟုတ်) လိင်ဖြင့် အသက်မွေးသူအား လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှာ မုဒိမ်းမှုမဖြစ်နိုင်ပေ။

အချက်အလက်မှန် ☑- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ချက်အရ မည်သူ့ကိုဖြစ်စေ၊ မည်သည့်အလုပ်ဖြင့် အသက်မွေးသည်ဖြစ်စေ အလိုမတူဘဲ(သို့မဟုတ်) သဘောဆန္ဒမပါရှိဘဲ အတင်းအကျပ်လိင်ဆက်ဆံပါက မုဒိမ်းမှုမြောက်ပေသည်။

အယူအဆမှား (၆) ❎– အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများ၏ဝတ်စားပုံနှင့် အပြုအမူကြောင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်ပွားရလေ့ရှိသည်။

အချက်အလက်မှန် ☑- အကြမ်းဖက်မှုကျူးလွန်ခြင်းမှာ လူကျင့်ဝတ်ထိန်းသိမ်းမှုနှင့် ဆင်ခြင်တုံတရားတို့နှင့်သာ သက်ဆိုင်သောကြောင့် ကျူးလွန်ခံရသူ၏ ဝတ်စားပုံကြောင့်ဟု ဆင်ခြေပေးခြင်းမှာ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှုမရှိပါ။ ဥပမာ - ကလေးသူငယ်၊ မသိနားမလည်သေးသူ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သူ၊ ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့နေရသူ၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးလွန်းသူ၊ အားကစား၊ ဖက်ရှင်လုပ်ငန်းစသည်ဖြင့် လုပ်ငန်းသဘာဝကြောင့် ဝတ်စားရသူ၊ တောတောင်ဒေသတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရင်း ရေချိုးသူစသူများအနေဖြင့် လုံခြုံစွာ ဝတ်စားရန် အခက်အခဲ၊ လိုအပ်ချက်ရှိနိုင်ပါသည်။ ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် မိန်းကလေးနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ ဝတ်စားပုံကို အကြမ်းဖက်မှုအတွက် ကျိုးကြောင်းပြချက် (သို့မဟုတ်) ဆင်ခြေအဖြစ် မည်သည့်အခါမှ လက်မခံရပါ။ ကျူးလွန်သူ၏ အပြစ်သာဖြစ်ပါသည်။

၁.၆.   အကြမ်းဖက်လိုသူမှ အခွင့်အရေးယူတတ်သော နောက်ခံအကြောင်းများ

- မတူကွဲပြားမှုများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ ရှိနေခြင်း (ဥပမာ - မသန်စွမ်းမှု၊ အသက်အရွယ်၊ အိမ်ထောင်ရေး အခြေအနေ၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း၊ အလုပ်အကိုင်အခြေအနေ၊ လူနေမှုအဆင့်အတန်း၊ HIV ပိုးရှိနေခြင်း၊ လိင်စိတ်ခံယူမှုစသည်)
- ဝေးလံခက်ခဲသော/လူပြတ်သော နေရာဒေသတွင် နေထိုင်/ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရခြင်း၊ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်လုပ်ကိုင်ရခြင်း
- ပဋိပက္ခနှင့် ဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပွားခြင်း (နေရပ်စွန့်ခွာ ရွှေ့ပြောင်းရခြင်း၊ နယ်စပ်ဖြတ်ကျော် ထွက်ပြေးရခြင်း)
- ဆင်းရဲနွမ်းပါး၍ စားဝတ်နေရေးကျပ်တည်းမှုအပေါ် အသာစီး ရယူကာ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း
- သြဇာအာဏာအလွဲသုံးပြီး အနိုင်အထက်ပြုကျင့်ခံရခြင်း
- တရားဥပဒေစိုးမိုးမှု အားနည်းခြင်း၊ ဥပဒေဆိုင်ရာ အသိပညာ အားနည်းခြင်း
- အစွန်းရောက်အမျိုးသားကြီးစိုးရေးအတွေးအခေါ် (မဟာဗိုဝါဒ*) ကို ယုံကြည်ကျင့်သုံး၍ (နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ တရားရေး၊ ပညာရေးစသည့်) စနစ်များတွင် ကျားမ ခွဲခြားကာ နှိမ်ချဆက်ဆံလိုသည့် တရားသေအစွဲများရှိနေခြင်းစသည်တို့ပါဝင်သည်။

အန္တရာယ်ပိုများစေသည့် အဓိကအချက်များတွင်

- ကလေးသူငယ်များ၊ မသန်စွမ်းသူများနှင့် ဉာဏ်ရည်မမှီသူများအား ဦးတည်ကာ ကျူးလွန်သည့် အကြမ်းဖက်မှုများ ပိုမိုများပြားလာခြင်း၊
- ကလေးများကို အိမ်တွင် ထားခဲ့ပြီး မိဘများမှာ အိမ်မှ ထွက်ခွာအလုပ်လုပ်ရခြင်း
- အရက်သေစာနှင့် မူးယစ်စိတ်ပြောင်းဆေးဝါးများ အလွဲသုံးမှုမြင့်မားခြင်း

- လူမှုမီဒီယာများကို ပို၍လက်လှမ်းမီလာပြီး လိင်မှုဆိုင်ရာ လှုံ့ဆော်မှုများကို အတုခိုးပြုလုပ်လာခြင်း
- ထိခိုက်နစ်နာစေသော ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံများ၊ လူမှုရေးနှင့် ဘာသာရေးသွန်သင်ချက်များအား ဆန်းစစ်သုံးသပ်ခြင်း မရှိဘဲ လွဲမှားစွာ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူကျင့်သုံးခြင်း (ဥပမာ - *အမျိုးသားများမှာ မြင့်မြတ်သည်။ ဦးစားပေးရမည်။ အမြဲဦးဆောင်ဆုံးဖြတ်ရမည်။ အမျိုးသမီးများမှာ တန်ဖိုးမရှိ၊ အသိဉာဏ်ပိုနည်းသည်။ မိသားစုနှင့် သားသမီးများ အတွက် အမြဲအနစ်နာခံရမည်။) စသည်တို့ကြောင့် အကြမ်းဖက်မှုကို ပိုမိုဖြစ်ပွားစေပါသည်။[1]

ရပ်ရွာအတွင်း၌ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ ကျူးလွန်သော အကြမ်းဖက်မှုများမှာ ပုံမှန်ဓလေ့သဖွယ် ဖြစ်ပွားနေခြင်းသည် ကျား၊မတန်းတူညီမျှမှုမရှိကြောင်းကို ညွှန်းပြနေပါသည်။ လူ့အသိုက်အဝန်းတွင် လူအများမှ အလေးအနက်မထားဘဲ ကျယ်ပြန့်စွာ ဖြစ်ပွားနေသော ပြဿနာကြီးအဖြစ် တည်ရှိနေပါသည်။

အင်အားနည်းပါးသူမည်သူမဆို ကျူးလွန်ခံရနိုင်ခြေရှိပြီး အမျိုးသမီးများအပေါ် ကျူးလွန်လေ့ရှိသည့် ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုများသည် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှု ဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများအပေါ် ခွဲခြားနှိမ်ချဆက်ဆံမှု၊ အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများအကြား သြဇာအာဏာနှင့် အင်အားမညီမျှမှုများမှာ ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုများ၏ အကြောင်းရင်းလည်းဖြစ်၍ နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကျူးလွန်ခံရသူများ၏ **ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးတို့အပေါ် ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေနိုင်သော ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးပြဿနာလည်း ဖြစ်ပါသည်။**

၁.၇. ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်ခံရမှုအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရရှိရန် အတားအဆီးများ

အကြမ်းဖက်ခံရသူတွင် ရှိနေသည့် အတားအဆီးများ

- ရှက်ရွံ့ခြင်း၊ မိမိတွင်လည်း အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရခြင်း
- တိုင်တန်းပါက အကြမ်းဖက်သူမှ လက်စားချေမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- အမည်ဆိုးတပ်ခံရ၍ ဂုဏ်သိက္ခာဆုံးရှုံးပြီး ဖယ်ကြဉ်ခံရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနှင့်တန်ဖိုးထားမှုမရှိတော့ခြင်း
- သားသမီးများအား အုပ်ထိန်းခွင့်ဆုံးရှုံးမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- စီးပွားရေး၊ နေထိုင်စရာ၊ အလုပ်အကိုင်နှင့်ဘေးကင်းလုံခြုံမှုတို့အတွက် မစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း၊ သားသမီးများအား တာဝန်ယူရန် ခက်ခဲခြင်း၊
- ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရသူများအတွက် လက်ရှိနေထိုင်ခွင့်အခြေအနေဆုံးရှုံးမည်ကို စိုးရိမ်ခြင်း
- အကြမ်းဖက်သူနှင့် မခွဲခွာသည့်အတွက် မိမိအပေါ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများနှင့် အခြားကူညီသူများမှ အပြစ်တင်မည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူများဘက်မှ အခက်အခဲ၊အတားအဆီးများ

- ကျန်းမာရေးဌာနများမှာ ဝေးလံခြင်း၊ မေးမြန်းစမ်းသပ်မည့် နေရာ၊ ပြောဆိုဆက်ဆံပုံ၊ ဘာသာစကားတို့မှာ အဆင်ပြေသင့်လျော်မှုမရှိခြင်း

[1] Powerful Myths Hidden Secrets GBV study in South Easth Myanmar, UNFPA Myanmar, 2016.

- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများအနေဖြင့် မည်သည့်လုပ်ငန်းအဆင့်များ ဆောင်ရွက်မည်ကို မသိရှိ၍ စိုးရိမ်ခြင်း (ဥပမာ - ရဲတိုင်ခြင်း၊ သဘောတူခွင့်ပြုချက်မယူဘဲ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း)
- ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် အသိပညာများမရှိခြင်း၊ ဆောင်ရွက်ပေးရန် ကျွမ်းကျင်မှုမရှိခြင်း
- ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်၏ အကြမ်းဖက်မှုကို ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဟု ယူဆခြင်း၊ ခံစားရသူကို အပြစ်တင်လိုခြင်း
- ညွှန်းပို့ချိတ်ဆက်ပေးရမည့် အဖွဲ့အစည်းများကို မသိရှိခြင်း
- အချိန်မလုံလောက်ခြင်း၊ စံလမ်းညွှန်စာအုပ်၊ ဆေးဝါးပစ္စည်း၊ ဖြည့်စွက်ရန်ပုံစံများနှင့်သင်တန်းတို့ မရရှိခြင်း
- ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည့် ဥပဒေရေးရာ လုပ်ငန်းစဉ်များကို သေချာစွာ မသိခြင်း

အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးရလဒ်များ

အသက်မသေဆုံးသော်လည်း ခံစားရရှိနိုင်သော ဆိုးကျိုးများ

- **ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ -** ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ပုံမှန်လှုပ်ရှားသွားလာမှုများ မပြုလုပ်နိုင်ခြင်း၊ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါနှင့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါများ ပျက်စီးခြင်း၊ မသန်စွမ်းခြင်း၊
- **စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ -** စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အစာမစားနိုင်ခြင်း၊ သတ်သေလိုခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးမထားတော့ခြင်း၊ ထိခိုက်ခံစားရပြီးနောက် စိတ်ဖိစီးမှု ဝေဒနာ (Post Traumatic Stress Disorder)
- **နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ -** နာတာရှည်နာကျင်ခြင်း၊ ဆီးလမ်းကြောင်း၊ အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းနှင့် အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းရောဂါများ
- **မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး -** မျိုးပွားအင်္ဂါများ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ ရရှိခြင်း၊ မလိုလားအပ်သော ကိုယ်ဝန်ရခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်နှင့်ဆိုင်သော ပြဿနာများ၊ ကလေးကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်ခြင်း
- **အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ -** အရက်၊ မူးယစ်ဆေး၊ ဆေးလိပ်သုံးစွဲခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ် အပြုအမူများ၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အန္တရာယ်ပေးခြင်း

အသက်သေဆုံးမှု

- ဒဏ်ရာများကြောင့် သေဆုံးခြင်း
- သတ်ဖြတ်ခံရခြင်း
- သတ်သေခြင်း

၁.၈. ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသူများအား စောင့်ရှောက်မှုပေးရန် လမ်းညွှန်သဘောတရား

ဂုဏ်သိက္ခာကို လေးစားခြင်း *(Respect)*	သတင်းအချက်အလက်များကို လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း *(Confidentiality)*
ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်း၍ လုံခြုံမှုရှိစေခြင်း *(Safety/Security)*	ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိခြင်း *(Non-discrimination)*

ကျားမအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသူများအား စောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် အထက်ပါလမ်းညွှန် သဘောတရားများအတိုင်း သေချာစွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ပေးရန်လိုပါသည်။

ဂုဏ်သိက္ခာကို လေးစားခြင်း (Respect)

အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်၊ လိုအပ်ချက်၊ အခွင့်အရေးနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာတို့ကို အလေးထားရပါမည်။ ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးမည့်သူများမှ ခံစားခဲ့ရသူ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို လေးစားရန်မလိုဟု ထင်မြင်ပြုမူလေ့ရှိခြင်းကြောင့် အကူအညီရယူခြင်းကို အဟန့်အတားဖြစ်စေပါသည်။ (ဥပမာ- လုံခြုံမှုမရှိသည့်နေရာတွင် စစ်ဆေးခြင်း၊ သဘောတူခွင့်ပြုချက်မယူခြင်း၊ စိတ်မရှည်ခြင်း၊ ကြိုတင်ယူဆဆုံးဖြတ်၍ ဝေဖန်မှုပြုခြင်း၊ ဂုဏ်သိက္ခာထိခိုက်စေသော အသုံးအနှုန်းများဖြင့် မေးမြန်းပြောဆိုခြင်း၊ မလိုအပ်ဘဲ ယခင်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာများ၊ လိင်ကိစ္စများကို မေးမြန်းခြင်း၊ ထပ်တလဲလဲမေးမြန်းခြင်း၊ ဓလေ့ထုံးစံများကို မလေးစားခြင်း၊ ပျက်ရယ်ပြုခြင်း) ခံစားခဲ့ရသူက ပြောပြသည့် အကြောင်းအရာ အဖြစ်အပျက်များကို ယုံကြည်မှုမရှိကြောင်း၊ စကားဖြင့်ဖြင့်စေ၊ အမူအရာဖြင့်ဖြစ်စေ မည်သည့်အခါမှ မဖော်ပြရပါ။ မိမိ၏ထင်မြင်ချက်များကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်းမပြုရပါ။

သတင်းအချက်အလက်များကို လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း (Confidentiality)

အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသူ၏ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုတို့အတွက် ၎င်း၏သတင်းအချက်အလက်များ (အမည်၊ နေရပ်၊ အခြေအနေစသည်) ကို မပေါက်ကြားစေရန် အချိန်တိုင်း သတိပြုရမည်။ အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသူမှ (ကလေး ဖြစ်ပါက အုပ်ထိန်းသူမှ) သဘောတူခွင့်ပြုမှသာ သတင်းအချက်အလက်ကို လိုအပ်သူများထံ လိုအပ်သလောက်သာ မျှဝေရမည်။ မည်သူမည်ဝါဟု ခန့်မှန်းသိလွယ်စေသော အကြောင်းအရာများကို မည်သည့်အခါမှ မဖော်ထုတ်ရပါ။

ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်း၍ လုံခြုံမှုရှိစေခြင်း (Safety/Security)

ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို သတိပြုရန်မှာ ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးသူအားလုံး၏ နံပါတ် (၁) တာဝန်ဖြစ်သည်။ အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသူကို (ယခင်အကြမ်းဖက်သူမှဖြစ်စေ၊ ကူညီသူများထဲမှဖြစ်စေ) ထပ်မံအနိုင်ကျင့်မှုမဖြစ်စေရန် ဂရုတစိုက်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရမည်။ (ဥပမာ - ခိုလှုံနေထိုင်ရန် လုံခြုံသောနေရာ ရှိစေရန်)။ သတင်းအချက်အလက်လုံခြုံမှုမရှိပါက အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသူကို ပို၍အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် အချက်အလက်မျှဝေရာတွင် လျှို့ဝှက်အမှတ်အသား (ကုတ်နံပါတ်) စနစ်ကို ကျင့်သုံးသင့်သည်။

အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသူ၏ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ၊ အကူအညီပေးနေသူများ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၊ ကျားမအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုများကို ကာကွယ်တားဆီးနေသူများနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများစသူတို့၏ လုံခြုံမှုအတွက်လည်း သတိထားဆောင်ရွက်ရမည်။

ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိခြင်း (Non-discrimination)

ကူညီစောင့်ရှောက်သူများသည် စောင့်ရှောက်ပေးရမည့်သူများအပေါ် အသက်အရွယ်၊ ကျား/မ၊ လူမျိုး၊ မျိုးနွယ်စု၊ ကိုးကွယ်သည့် ဘာသာ၊ နိုင်ငံသားဖြစ်မှု၊ အမျိုးဇာတ်၊ လိင်စိတ်ခံယူမှု၊ လူမှုစီးပွားရေးအဆင့်အတန်း၊ အလုပ်အကိုင်၊ နိုင်ငံရေးယုံကြည်မှု၊ မသန်စွမ်းမှုစသည့် မတူကွဲပြားမှုများကို အကြောင်းခံ၍ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမပြုရပါ။ လူတိုင်းအား တန်းတူရည်တူပြောဆိုဆက်ဆံ၍ ကူညီစောင့်ရှောက်မှုများကို လိုအပ်ချက်အတိုင်းသာတူညီမျှစွာ ပေးရန်လိုအပ်သည်။

၁.၉. အကြမ်းဖက်ခံရသူကို ဗဟိုပြုသည့် စောင့်ရှောက်မှု

အကြမ်းဖက်ခံရသူကို ဗဟိုပြုသည့် စောင့်ရှောက်မှုဆိုသည်မှာ အောက်ပါအခြေခံသဘောတရားနှစ်ခုကို အခြေခံသည်။
၁။ "လူ့အခွင့်အရေးကို အခြေခံသည့် နည်းလမ်း"
၂။ "ကျား၊မတန်းတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်သည့် နည်းလမ်း"

၁။ လူ့အခွင့်အရေးကို အခြေခံသည့် နည်းလမ်း

အမျိုးသမီးများ အပါအဝင် လူသားအားလုံးအတွက် လူ့အခွင့်အရေးများကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး သဘောတူညီချက်များတွင် ချမှတ်ထားခဲ့ပြီးဖြစ်၍ မြန်မာနိုင်ငံမှ ထိုသဘောတူညီချက်များကို ပါဝင်လက်မှတ်ရေးထိုးထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခွင့်အရေးများတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်။

- **အသက်ရှင်သန်ခွင့်** - ကြောက်ရွံ့မှုနှင့်အကြမ်းဖက်ခံရမှုမှ ကင်းလွတ်၍ အသက်ရှင်နေထိုင်ခွင့်
- **ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ခွင့်** - လိင်မှုဆိုင်ရာနှင့် မျိုးဆက်ပွားခြင်းတို့အပါအဝင် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ခွင့်၊ ဆေးကုသမှုလုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် တရားဥပဒေအရ တိုင်ကြားရန် ကိစ္စများကို ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်

- **ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ဖြစ်နိုင်သမျှ အမြင့်ဆုံးစံနှုန်းများဖြင့် ရရှိခွင့်** - အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများအတွက် အရည်အသွေးကောင်းမွန်၍ လက်လှမ်းမီရရှိနိုင်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ
- **ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမှ ကင်းလွတ်ခွင့်** - ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများကို ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိဘဲ ပေးအပ်ရမည်။ အသက်အရွယ်၊ လူမျိုး၊ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ၊ မသန်စွမ်းမှု၊ လိင်စိတ်ခံယူမှု၊ အိမ်ထောင်ရေးအခြေအနေ၊ အလုပ်အကိုင်၊ အဆင့်အတန်း (သို့မဟုတ်) နိုင်ငံရေးယုံကြည်ချက် စသည်တို့ကို အကြောင်းပြု၍ ဆေးကုသစောင့်ရှောက်မှုပေးရန် ငြင်းပယ်ခြင်းမပြုရပါ။
- **ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်နှင့်သတင်းအချက်အလက်လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းပေးမှု** - ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်နှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းပေးမှုရှိသော စောင့်ရှောက်ကုသမှုနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုတို့ကို ပေးရမည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ခွင့်ပြုချက်ရှိမှသာ အချက်အလက်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်သည်။
- **အချက်အလက်များ သိရှိခွင့်** - မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် မည်သည့်အချက်အလက်များကို ကောက်ယူကြောင်း သိရှိခွင့်ရှိရမည်။ ဆေးကုသမှုမှတ်တမ်းများအပါအဝင် အချက်အလက်များ ရယူခွင့်ရှိရမည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် -

လူတိုင်းကို ကျား၊မခွဲခြားမှုမရှိဘဲ မျှတစွာ၊ လေးစားစွာ ကုသပေးရမည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူလိုသူများမှာ ၎င်းတို့၏ အသက်အရွယ်၊ လူမျိုး၊ အဆင့်အတန်း၊ လိင်စိတ်ကွဲပြားမှု၊ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ၊ မသန်စွမ်းမှု၊ အကြမ်းဖက်မှုကို ခံစားခဲ့ရသူဖြစ်ခြင်းစသည့် အကြောင်းများကြောင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမျိုးစုံတွေ့ကြုံရနိုင်ကြောင်း သိနားလည်ရမည်။

၂။ ကျား၊မရေးရာကို သိနားလည်ဂရုပြု၍ ကျား၊မတန်းတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်သည့်နည်းလမ်း

ကျန်းမာရေးကဏ္ဍတွင် *ကျား၊မရေးရာကို သိနားလည်ဂရုပြုခြင်း* (Gender Sensitivity) ဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများအကြား ဩဇာအာဏာနှင့်အင်အားခြားနားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဆက်ဆံပုံ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ရယူနိုင်သည့် အခြေအနေနှင့် ကျန်းမာရေးစနစ်မှ ၎င်းတို့အပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံလေ့ရှိပုံတို့ကို နားလည်သတိပြု၍ ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးကဏ္ဍတွင် *ကျား၊မတန်းတူညီမျှမှု*ဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများအား မျှတစွာ စောင့်ရှောက်ပေးပြီး ၎င်းတို့၏မတူညီသော ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များ၊ ပူပန်မှုများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့အဖို့ ရရှိသင့်သည့် အခွင့်အရေးများနှင့် အနာဂါတ်အလားအလာကောင်းများကို ညီမျှစွာ ရရှိကြစေမည်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုသည် အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများအကြား ဩဇာအာဏာနှင့် အင်အား မညီမျှခြင်း၊ ငွေကြေးနှင့်သတင်းအချက်အလက်များရရှိမှု ပိုမိုနည်းပါးခြင်း၊ လွတ်လပ်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်ခွင့်မရှိခြင်း၊ အကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်ပွားပါက အမျိုးသမီးများအပေါ် အပြစ်တင်လေ့ရှိသောကြောင့် အမည်းစက်ထင်စေခြင်း၊ အရှက်ရစေခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှုလျော့ကျစေခြင်းစသည်တို့ကို အခြေခံ၍ ဖြစ်ပွားရလေ့ရှိကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် -
ထိုမညီမျှမှုများကို ပို၍မဆိုးရွားစေရန် သတိပြုရှောင်ရှားရမည်။ လူသားများ (အထူးသဖြင့်) အမျိုးသမီးများ၏ လွတ်လပ်ခွင့်နှင့် ဂုဏ်သိက္ခာကို အောက်ပါအတိုင်း မြှင့်တင်ပေးရပါမည်။

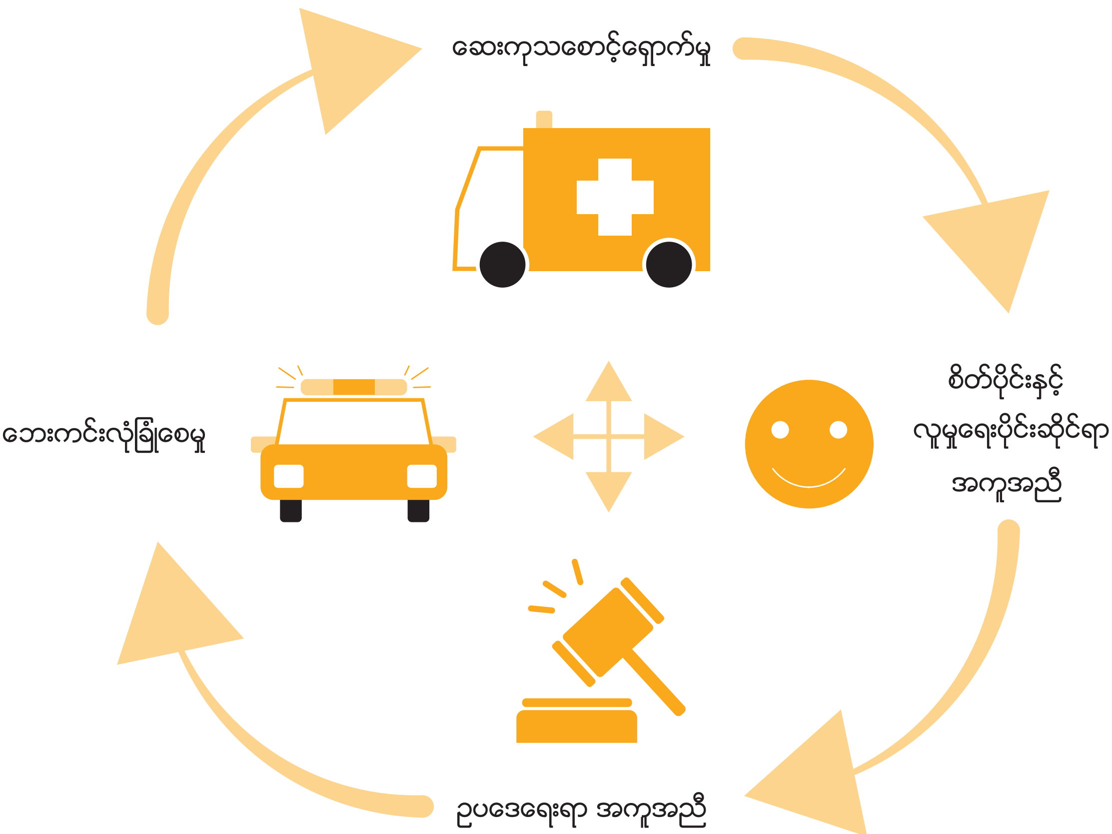
- အကြမ်းဖက်မှုကို တိုက်တွန်းအားပေးသည့် ဩဇာအာဏာ၊ အင်အားမညီမျှမှုများနှင့် ဓလေ့ရိုးရာစံနှုန်းများကို သတိပြုပါ။
- အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို လေးစား၍ ၎င်း၏ လူသားတစ်ဦးဖြစ်သည့် တန်ဖိုးကို အားပေးဖြည့်ဆည်းပါ။
- ၎င်းတို့ပြောပြသည့် ဖြစ်စဉ်ကို ကောင်းစွာ နားထောင်၍ ယုံကြည်ပေးပါ။ ပြောဆိုမှုများကို အလေးအနက်ထားပါ။
- အပြစ်တင်ခြင်း၊ ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်ခြင်းများ မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ၎င်းတို့အနေဖြင့် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များ ပြုလုပ်နိုင်စေရန် သတင်းအချက်အလက်များပေးပါ။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးပါ။

"အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ဆန္ဒဖြင့် ဆုံးဖြတ်သည့်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးစောင့်ရှောက်ပေးပါ။ ၎င်းအပေါ် နောက်ထပ်အန္တရာယ်မကျရောက်နိုင်အောင် သတိပြုရှောင်ရှားပါ။"

၁.၁၀. ပူးပေါင်းချိတ်ဆက်၍ ကူညီပံ့ပိုးမှုပေးခြင်း

ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသူများအား(၁) ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန်အတွက် ကာကွယ်စောင့် ရှောက်မှုပေးခြင်း၊ (၂) ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် ကုသစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးခြင်း၊ (၃) လူမှုရေးအတွက် နေထိုင်ခိုလှုံစရာနေရာ၊ အသက်မွေးမှုပညာနှင့်သတင်းအချက်အလက်များပေးခြင်း၊ (၄) တရားမျှတမှုအတွက် ဥပဒေရေးရာ အကူအညီများပေးခြင်းစသည့် **ပံ့ပိုးကူညီမှုများ**ကို အဖွဲ့အစည်းအမျိုးမျိုး အနေဖြင့် ဘက်ပေါင်းစုံမှ ပူးပေါင်းချိတ်ဆက်၍ ပေးအပ်ရန်လိုပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ တည်ဆဲဥပဒေနှင့် အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ဆန္ဒတို့နှင့်အညီ သက်ဆိုင်ရာမြို့နယ်အလိုက် ကျားမ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုအတွက် လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့မှုလမ်းကြောင်းများအတိုင်း အခြားဝန်ဆောင်မှုပေးသူများထံသို့ ချိတ်ဆက်ညွှန်းပို့ပေးရပါမည်။ အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသူများ (ဥပမာ - အသက် (၁၈) နှစ်အောက် လူငယ်နှင့် ကလေးသူငယ်များ၊ မသန်စွမ်းသူများ၊ ထိခိုက်လွယ်သူများ စသည်တို့) အတွက်လည်း လိုအပ်ချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား၍ ကူညီရမည်။



၁.၁၁. ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသူများအား ကူညီပေးရန် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ရမည့် အဖွဲ့အစည်းများ

- ပြည်သူ့ဆေးရုံ၊ ကျန်းမာရေးဌာန၊ ပုဂ္ဂလိကဆေးခန်း၊ NGO ဆေးခန်းများ ...
- လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာန၊ အမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့၊ မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့ ..
- ပြည်သူ့ရဲတပ်ဖွဲ့၊ လူကုန်ကူးမှုတိုက်ဖျက်ရေးအဖွဲ့ ..
- ဥပဒေရုံး၊ တရားရုံး၊ ဥပဒေရေးရာ အကူအညီပေးသည့် အဖွဲ့အစည်းများ၊ အုပ်ချုပ်ရေးရုံးများ ..
- ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ခံစားခဲ့ရသူများအတွက် အကူအညီပေးနိုင်သော ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့များ၊ အလှူရှင်များ၊ NGO ၊ INGO များ ..
- ရပ်ရွာလူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၊ ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ လူမှုကူညီရေးအသင်းများ၊ စေတနာရှင်များ စသည် ..

အပိုင်း (၂)

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု/ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု ခံစားရသူအတွက် ကနဦးကူညီပံ့ပိုးမှု

အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုမှာ အခြားရောဂါများနှင့် အဘယ်ကြောင့် ခြားနားမှုများရှိပါသလဲ။

အခြားသူများနှင့်မတူသည့် လိုအပ်ချက်များ ရှိနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် -

- ဂရုတစိုက်နှစ်သိမ့်ပေးရန် လိုအပ်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုများ ရှိနိုင်သည်။
- ကြောက်ရွံ့နေတတ်၍ ရှင်းပြနှစ်သိမ့်ပေးရန် လိုအပ်နိုင်သည်။
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူအနေဖြင့် အရေးကြီးဆုံးဆောင်ရွက်ပေးရမည့်ကိစ္စမှာ ဖြစ်စဉ်ကို ရှာဖွေဖေါ်ထုတ်ရန် မဟုတ်ဘဲ ကူညီပံ့ပိုးပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသစောင့်ရှောက်မှုကို လိုအပ်သူလည်း ရှိနိုင်ပြီး မလိုအပ်သူလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။
- အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက် ဆက်လက်ဂရုစိုက်ပေးရန် လိုအပ်နိုင်သည်။
- ကျန်းမာရေးဌာနများမှ ဆောင်ရွက်မပေးနိုင်သော လိုအပ်ချက်များအတွက် ညွှန်းပို့ပေးနိုင်မည့်ဌာန၊ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အရင်းအမြစ်များကို သိထားရန် လိုပါသည်။
- အကြမ်းဖက်ခံရသူကိုယ်တိုင် ဆင်ခြင်စဉ်းစား၍ ထိန်းချုပ်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်နှင့် ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန်အတွက် အကူအညီ လိုအပ်နိုင်သည်။

၂.၁. အကြမ်းဖက်မှုခံစားနေရသူဖြစ်ကြောင်း မည်သို့သိနိုင်မည်နည်း။

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်၏ အကြမ်းဖက်မှုခံစားရသူများမှာ (အများအားဖြင့်) အမျိုးသမီးများဖြစ်လေ့ရှိသောကြောင့် ဤအပိုင်းတွင် အမျိုးသမီးများကို ရည်ညွှန်းဖော်ပြသွားမည်ဖြစ်သည်။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖေါ်မှ အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (သို့မဟုတ်) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများကြောင့် ဆေးကုသရန် လာရောက်လေ့ရှိသည်။ သို့သော် ၎င်းအား အထင်သေးမည်ကို ရှက်ရွံ့ခြင်းကြောင့်(သို့မဟုတ်) ကျူးလွန်သူအား ကြောက်ရွံ့ ခြင်းကြောင့် အကြမ်းဖက်ခံရသည့်အကြောင်းကို ထုတ်ဖော်ပြောလေ့မရှိပေ။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို သိရှိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ အကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသူဆိုသည်မှာ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖေါ်မှ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်စေ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်စေ အနိုင်အထက်ပြုကျင့်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အင်အားကြီးသူမှ အလိုမတူဘဲ အတင်းအကျပ်လိင်ဆက်ဆံခြင်းစသည်ဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုတစ်မျိုးမျိုးကို ခံစားရခြင်းဖြစ်နိုင်၍ ယခင် (သို့မဟုတ်) လတ်တလော (သို့မဟုတ်) အစဉ်အမြဲခံစားနေရခြင်းစသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူသည် အောက်ပါလက္ခဏာတစ်ခုခုကို တွေ့ရှိရပါက သတိပြု၍ စဉ်းစားရန်လိုသည်။

- စိတ်ဖိစီးမှုအမြဲရှိနေခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းစသည့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများရှိနေခြင်း
- အန္တရာယ်အပြုအမူများ ရှိနေခြင်း (အရက်၊ ဆေးဝါးအလွဲသုံးစွဲခြင်း)
- မိမိကိုယ်ကို ထိခိုက်အောင် တွေးကြံခြင်း၊ ပြုလုပ်ခြင်း၊ သတ်သေရန် ကြံစည်ခြင်း
- အကြောင်းရင်းမဖော်ပြနိုင်သော ထိခိုက်ဒဏ်ရာများရရှိခြင်း၊ မကြာခဏဒဏ်ရာရခြင်း
- လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ ထပ်တလဲလဲဖြစ်ပွားခြင်း
- မလိုချင်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်း
- အကြောင်းရင်းမတွေ့သော နာတာရှည်နာကျင်မှုများ၊ ရောဂါများ (ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း နာကျင်ခြင်း၊ လိင်မှုဆိုင် ရာ ပြဿနာများ၊ အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းပြဿနာများ၊ ကျောက်ကပ်နှင့်ဆီးလမ်းကြောင်း ပြဿနာများ၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း)
- ရောဂါအကြောင်းရင်းရှာမတွေ့ဘဲ မကြာခဏဆေးကုသရန် လာရောက်ခြင်း၊

ထို့ပြင် အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ ခင်ပွန်း (သို့မဟုတ်) လက်တွဲဖော်ဖြစ်သူက ဆေးကုသရာတွင် ဝင်ရောက် စွက်ဖက်တတ်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ဆေးကုသရန် ချိန်းဆိုမှုများ မကြာခဏပျက်ကွက်လေ့ရှိခြင်း (သို့မဟုတ်) သားသမီးများတွင် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ခံစားမှုနှင့် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ခံစားရမှုများ ရှိနေခြင်းစသည်တို့ကို တွေ့ရှိရပါက သတိပြုစဉ်းစားသင့်သည်။

ဆေးကုသရန် လာရောက်သူတိုင်းကို အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရခြင်း (ဟုတ်/မဟုတ်) ဆန်းစစ်မေးမြန်းရန် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့က အကြံမပြုပါ။ ဒဏ်ရာရလာသည့် (သို့မဟုတ်) အကြမ်းဖက်ခံရသည်ဟု ထင်မြင်သည့် အခြေအနေဖြင့် (သို့မဟုတ်) အထက်တွင် ဖော်ပြထားသော လက္ခဏာတစ်ခုခုဖြင့် လာရောက်သူများအတွက်သာ အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ ရခြင်း (ရှိ/မရှိ) ဖော်ထုတ်ကူညီပေးရန်ဖြစ်သည်။

စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း၏ အဆင့် (၄) ဆင့်

၁။ အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်သော လက္ခဏာများကို သတိပြုစဉ်းစားခြင်း
၂။ ကနဦးကူညီပံ့ပိုးမှုများ ပေးခြင်း
၃။ ဆေးကုသစောင့်ရှောက်မှုများ ပေးခြင်း
၄။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ ပေးခြင်း

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှုခံစားရသူအတွက် စောင့်ရှောက်မှုပေးရန် လုပ်ငန်းလမ်းညွှန် (Job Aid)

အကြမ်းဖက်ခံရသည်ဟု သံသယရှိ၊ သို့သော် အကြမ်းဖက်ခံရသူက ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်း၊ သိမှတ်လက်ခံခြင်းမရှိ

- ၄င်းအား ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း ပြောပြ
- အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းကြောင့် မိမိ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် သားသမီးများအပေါ် သက်ရောက်နိုင်ပုံကို ပြောပြ
- နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လာပြရန် ပြော (စာမျက်နှာ ၂၄)

အကြမ်းဖက်ခံရသည်ဟု ၄င်းက ဖော်ထုတ်ပြောဆို၊ သိမှတ်လက်ခံ *

ကနဦးကူညီပံ့ပိုးမှု (စာမျက်နှာ ၂၆)

- နားထောင်ခြင်း
- မေးမြန်းခြင်း
- ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်ပေးခြင်း
- လုံခြုံဘေးကင်းရေးအတွက် ကူညီခြင်း
- ကူညီပံ့ပိုးခြင်းနှင့် ချိတ်ဆက်ညွှန်းပို့ ပေးခြင်း

* အချို့သူများမှာ ဒဏ်ရာများကြောင့် အရေးပေါ်ကုသမှုလိုအပ်နိုင်သည်။ အရေးပေါ်ဆေးကုသမှုလမ်းညွှန်ကို အသုံးပြုပါ။

၄င်းလာရောက်ရသည့် အခြေအနေအတွက် စောင့်ရှောက်ကုသမှုပေးခြင်း

အခြားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ ရရှိရန် လိုအပ်သလို ညွှန်းပို့ပေးခြင်း

နှင့်

ရရှိနိုင်သော လူထုအခြေပြု ကူညီပံ့ပိုးမှုများသို့ ညွှန်းပို့ပေးခြင်း

စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေမှာ အထူး ကုသစောင့်ရှောက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသလား

လိုအပ်

ကုသပေးခြင်း၊
ဖြစ်နိုင်ပါက အထူးကုသမှုရရှိရန် လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ပေးခြင်း

အကြမ်းဖက်မှုကို သံသယရှိပါက မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်နည်း။

အကြမ်းဖက်ခံရသူ (အမျိုးသမီး) တစ်ယောက်ထဲ ရှိချိန်မဟုတ်ပါက ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှုအကြောင်း မပြောဆိုပါနှင့်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူနှင့်အတူပါရှိသူမှာ အမျိုးသမီးတစ်ဦးဖြစ်နေသည့်တိုင် ကျူးလွန်သူ၏ မိခင်၊ အစ်မစသူတို့ ဖြစ်နေနိုင်သည်။ အကြမ်းဖက်မှုအကြောင်း မေးမြန်းသည့်အခါ ဝေဖန်ပြစ်တင်မှု မရှိဘဲ စာနာမှုဖြင့် မေးပါ။ ရပ်ရွာဓလေ့ထုံးစံနှင့် ဆီလျော်ကိုက်ညီသော ဘာသာစကားအသုံးအနှုန်းဖြင့် မေးပါ။ အချို့မှာ အကြမ်းဖက်မှု၊ အနိုင်ကျင့်မှုစသော စကားလုံးများကို မနှစ်သက်ခြင်းရှိနိုင်သည်။ ၄င်းတို့ကိုယ်တိုင် သုံးစွဲသည့် စကားလုံးများအတိုင်း မေးမြန်းပါ။

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှုအကြောင်းမေးမြန်းခြင်း (Job Aid)

အကြမ်းဖက်ခံရသူအား အကြမ်းဖက်မှုအကြောင်း တိုက်ရိုက်မေးခွန်းများ မမေးမြန်းမီ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသကဲ့ သို့ စကားအချို့ဖြင့် စတင်ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။

- "အမျိုးသမီးတွေ အများစုဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ခင်ပွန်းသည် (ဒါမှမဟုတ် လက်တွဲဖော်) နဲ့ ပြဿနာတွေ ကြုံတွေ့ဖူးတတ်ပါ တယ်။ "
- "သင့်လိုဘဲ အိမ်မှာ အခက်အခဲကြုံနေရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေနဲ့ တွေ့ဆုံဖူးပါတယ်။"
- အောက်ပါတို့မှာ ၄င်း၏ ပြဿနာကို မိမိက နားထောင်လိုကြောင်း သိရှိစေရန် ရိုးရှင်းသော တိုက်ရိုက်မေးခွန်းများ ဖြစ်သည်။ ၄င်း၏အဖြေကို လိုက်၍ ဆက်လက်မေးမြန်းပြီး ဖြစ်စဉ်ကို နားထောင်ပါ။ မေးခွန်းတစ်ခုခုကို ဟုတ်မှန် သည်ဟု ဖြေဆိုပါက ကနဦးပံ့ပိုးကူညီမှုများကို ပေးပါ။
- "သင့်ခင်ပွန်း (လက်တွဲဖော်) ကို ကြောက်ရွံ့သလား ?"
- "သင့်ခင်ပွန်း (လက်တွဲဖော်) ဒါမှမဟုတ် အိမ်မှာရှိတဲ့ တစ်ယောက်ယောက်က သင့်ကို ထိခိုက်နာကျင်အောင် လုပ်မယ်လို့ ခြိမ်းခြောက်ဖူးသလား။ ဟုတ်ရင် ဘယ်တုန်းကလဲ ?"
- "သင့်ခင်ပွန်း (လက်တွဲဖော်) ဒါမှမဟုတ် အိမ်မှာရှိတဲ့ တစ်ယောက်ယောက်က အနိုင်ကျင့်စော်ကားဖူးသလား ?
- "သင့်ခင်ပွန်း (လက်တွဲဖော်) က ငွေကြေးမပေးတာမျိုး၊ အိမ်က အပြင်ထွက်ခွင့်မပေးတာမျိုး သင့်ကို ထိန်းချုပ်ဖို့ ကြိုးစားဖူးသလား ?"
- "သင့်ခင်ပွန်း (လက်တွဲဖော်) က သင်ဆန္ဒမရှိဘဲနဲ့ အတင်းအကျပ် လိင်ဆက်ဆံခိုင်းဖူးသလား ?"
- "သင့်ခင်ပွန်း (လက်တွဲဖော်) က သတ်မယ်လို့ ခြိမ်းခြောက်ဖူးသလား ?"

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှုကို မှတ်တမ်းတင်ခြင်း

နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်မံလာရောက်သည့်အခါ ဆက်လက်၍ ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ရန်နှင့် အခြား ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်သာ တွေ့ဆုံရပါက ကြိုတင်သိရှိထားနိုင်ရန်အတွက် မှတ်တမ်းတင်ထားခြင်းမှာ အရေးကြီး ပါသည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူမှ ရဲသို့ တိုင်ကြားရန် ဆုံးဖြတ်ပါက တင်ပြပေးနိုင်ရန်အတွက် ဒဏ်ရာများကို မှတ်တမ်း တင်ထားရန်မှာလည်း အရေးကြီးပါသည်။

- သင မှတ်တမ်းတင်ထားမည့်အကြောင်းနှင့် အကြောင်းရင်းတို့ကို ရှင်းပြပြီး လက်ခံနိုင်ခြင်းရှိ/မရှိ မေးပါ။ အကြမ်းဖက် ခံရသူ၏ ဆန္ဒအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။ မရေးစေလိုသော အချက်ရှိပါက မရေးပါနှင့်။
- ဆေးကုသမှုမှတ်တမ်းတွင် ကျန်းမာရေးပြဿနာ၊ လက္ခဏာများနှင့် ဒဏ်ရာများကို ဖော်ပြပါ။

ဒဏ်ရာများကို ပြုလုပ်သူ အပါအဝင် ဖြစ်ပွားရသော အကြောင်းရင်း (သို့မဟုတ်) ဖြစ်နိုင်သော အကြောင်းတို့ကို မှတ်သားထားပါ။

- မဆိုင်သူများမှ တွေ့မြင်နိုင်သည့် နေရာများတွင် မရေးပါနှင့်။ (ဥပမာ- ဓါတ်မှန်စာရွက်၊ လူနာမှတ်တမ်းကတ်ပြား)
- လျှို့ဝှက်ချက်ပေါက်ကြားသွားနိုင်သော အခြေအနေများကို သတိပြုပါ။ ဆေးကုသမှုမှတ်တမ်းကို သတိထား၍ လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းပါ။
- ပိုမိုစိတ်ချစွာ ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ရန်အတွက် အချို့ဌာနများသည် အကြမ်းဖက်မှု (သို့မဟုတ်) သံသယရှိမှုအတွက် ကုတ်နံပါတ် (သို့မဟုတ်) သီးခြားအမှတ်အသားကို အသုံးပြုသည်။

သင် သံသယရှိသော်လည်း အကြမ်းဖက်ခံရသူမှ ထုတ်ဖေါ်မပြောပါက မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်နည်း။

- အကြမ်းဖက်ခံရသူအား ထုတ်ဖော်ပြောကြားရန် အတင်းအကျပ်မမေးပါနှင့်။ ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် အချိန်ပေးပါ။
- ရရှိနိုင်သော ကူညီစောင့်ရှောက်မှုများအကြောင်း ပြောပြပါ။
- အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးများအဖို့ ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်ပုံကို ပြောပြပါ။
- နောက်တစ်ကြိမ်လာရောက်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၂.၂. လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု (သို့မဟုတ်) ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု ခံစားရသူများအတွက် ကနဦးကူညီပံ့ပိုးမှု

ကနဦးကူညီပံ့ပိုးမှုကို မည်သည့်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမဆို ဆေးဝါးပစ္စည်းကိရိယာများ မလိုအပ်ဘဲ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ကနဦးကူညီပံ့ပိုးမှုဆိုသည်မှာ အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ စိတ်ခံစားမှု၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လုံခြုံဘေးကင်းရေးနှင့် အခြားလိုအပ်ချက်များကို ၄င်း၏ ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်အား ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်းမရှိဘဲ လက်တွေ့ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ကူညီပေးရာတွင် အောက်ပါ**လိုအပ်ချက်** (၄) ခုကို ဂရုပြုရမည်။

- စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် လတ်တလောလိုအပ်ချက်များ
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် လတ်တလောလိုအပ်ချက်များ
- လုံခြုံဘေးကင်းရေးအတွက် ဆက်လက်လိုအပ်မည့် စောင့်ရှောက်မှုများ
- ဆက်လက်လိုအပ်မည့် အခြားကူညီပံ့ပိုးမှုများနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ

"သင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည့် ကနဦးကူညီပံ့ပိုးမှုသည် အရေးကြီးဆုံးစောင့်ရှောက်မှုဖြစ်နိုင်သည်။"

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးသည် ကနဦးကူညီပံ့ပိုးမှုမျှသာ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ခြင်းဖြစ်သော်လည်း အကြမ်းဖက်ခံရသူအား များစွာကူညီပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ကနဦးကူညီပံ့ပိုးမှုတွင် ရိုးရှင်းသော လုပ်ငန်း (၅) ခု ပါဝင်ပြီး စိတ်ခံစားမှုနှင့် လက်တွေ့ဘဝလိုအပ်ချက်နှစ်မျိုးလုံးကို တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ကူညီပေးနိုင်သည်။ လုပ်ငန်း (၅) မျိုးကို မှတ်သားရလွယ်ကူစေရန် LIVES ဟူသော စာလုံးမှ အက္ခရာ (၅) လုံးဖြင့် အတိုချုပ်မှတ်သားနိုင်သည်။

သတိပြုပါ - ကနဦးကူညီပံ့ပိုးမှုမှာ အကြမ်းဖက်ခံရသူအား ကူညီရန် သင့်အတွက် တစ်ကြိမ်တည်းသော အခွင့်အရေး ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။

"LIVES - ကနဦးကူညီပံ့ပိုးမှုအဆင့် (၅) ဆင့်"

နားထောင်ပါ (Listen)	နားလည်စာနာမှုဖြင့် ကောင်းစွာ နားထောင်ပေးပါ။ ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်ခြင်း မပြုပါနှင့်။
လိုအပ်ချက်များ၊ စိုးရိမ်မှုများကို မေးမြန်းပါ (Inquire)	အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ စိတ်ခံစားမှု၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးနှင့် လက်တွေ့ဘဝတို့အတွက် လိုအပ်ချက်နှင့် စိုးရိမ်မှုအမျိုးမျိုးကို ဆန်းစစ်၍ ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ (ဥပမာ - ကလေးကို စောင့်ရှောက်ရန်)
နိုင်မာစွာ ရပ်တည်ပေးပါ (Validate)	အကြမ်းဖက်ခံရသူအပေါ် နားလည်ယုံကြည်ကြောင်း ဖော်ပြပါ။ အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဖြစ်စေ၊ အခြားသူကဖြစ်စေ အပြစ်တင်ခြင်းကို ခံယူရမည့်သူ မဟုတ်ကြောင်း သေချာရှင်းပြပါ။
လုံခြုံဘေးကင်းရေးအတွက် ကူညီပါ (Enhance Safety)	အကြမ်းဖက်မှုထပ်မံဖြစ်ပွားပါက အန္တရာယ်မကြုံတွေ့စေရန် မိမိကိုယ်ကို မည်သို့ကာကွယ်နိုင်မည်ကို အတူတကွ ဆွေးနွေး၍ အစီအစဉ်ဆွဲနိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။
ကူညီပံ့ပိုး ညွှန်းပို့ပါ (Support)	သတင်းအချက်အလက်များ၊ အခြားဝန်ဆောင်မှုများ၊ လူမှုရေးကူညီပံ့ပိုးမှုများ နှင့်ချိတ်ဆက်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များအတွက် ကနဦး စောင့်ရှောက်မှု

အရေးအကြီးဆုံး စောင့်ရှောက်မှုဖြစ်နိုင်သည်။ ရည်မှန်းချက်မှာ -

- အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ပူပန်မှုများကို ဖော်ထုတ်ရန်
- ပြောလိုသည့် အချက်များကို သေချာနားထောင်ပြီး နိုင်မာစွာ ရပ်တည်ပေးရန်
- အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်မှုရှိနေသည်ဟု သိရှိခံစားရစေပြီး စိတ်တည်ငြိမ်၍ မျှော်လင့်ချက်ရှိနေစေရန်
- မိမိကိုယ်ကို ကူညီနိုင်စွမ်းနှင့် အခြားသူများထံမှ အကူအညီတောင်းခံနိုင်စွမ်းရရှိစေရန်
- ရွေးချယ်စရာများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်
- အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ဆန္ဒကို အလေးထားရန်
- လူမှုရေး၊ ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာတို့အတွက် အကူအညီများ ရှာဖွေရရှိနိုင်ရေးကို ကူညီပံ့ပိုးပေးရန်
- လုံခြုံဘေးကင်းရေးအတွက် ကူညီပေးရန်

သတိပြုရန် - လက်တွေ့လိုအပ်ချက်များကို ကူညီပေးခြင်းဖြင့် အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များအတွက်လည်း အကူအညီဖြစ်စေနိုင်သည်။
စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို ကူညီပေးခြင်းဖြင့် လက်တွေ့လိုအပ်ချက်များကိုလည်း ဖြေရှင်းလာနိုင်စေ သည်။

၂.၂.၁. နားထောင်ခြင်း (LISTEN)

ရည်ရွယ်ချက်

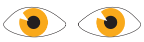
အကြမ်းဖက်ခံရသူမှ ၎င်းပြောဆိုလိုသည့်ကိစ္စများကို လုံခြုံလွတ်လပ်သော နေရာတွင် ဂရုတစိုက်ကူညီပေးလိုသူတစ်ဦးအား ပြောပြနိုင်စေရန်အတွက် အခွင့်အလမ်းပေးခြင်းဖြစ်သည်။ နားထောင်ခြင်းမှာ အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်သာစေမှုအတွက် အရေးကြီးပါသည်။

- စကားလုံးများ၏ နောက်ကွယ်မှ ခံစားမှုကို သတိပြုပါ။
- ပြောသောအချက်နှင့် မပြောသောအချက်နှစ်မျိုးလုံးကို သိရှိနိုင်အောင် ဂရုပြုပါ။
- မျက်နှာ၊ မျက်လုံး၊ ကိုယ်အမူအရာပြုမူလှုပ်ရှားပုံတို့ကို အာရုံစိုက်ပါ။
- တူညီသောအမြင့်တွင် လိုအပ်သလောက် နီးကပ်စွာ ထိုင်ရန်၊ သို့သော် အလွန်နီးကပ်ခြင်း မဖြစ်ရပါ။
- အကြမ်းဖက်ခံရသူ မည်သို့ခံစားရသည်ကို စာနာမှုဖြင့် နားလည်ကြောင်း ပြသပါ။

စိတ်ဝင်တစားတက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်းအတွက် ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန် အချက်များ	
ဆောင်ရန်	ရှောင်ရန်
သင့်အပြုအမူ	
စိတ်ရှည်၍ တည်ငြိမ်ခြင်း။	ဖြစ်ပျက်ပုံကို ပြောပြရန် အတင်းအကျပ်မေးခြင်း။
နားထောင်နေကြောင်း ဖော်ပြခြင်း။ (ဥပမာ-အင်း၊ ဟုတ်ပြီ စသည်ဖြင့် ပြောဆိုခြင်း)	နာရီကို ကြည့်ခြင်း၊ စကားကို အမြန်ပြောခြင်း၊ ဖုန်းဖြေကြားခြင်း၊ ကွန်ပျူတာကို ကြည့်နေခြင်း၊ စာရေးနေခြင်း။
သင့်ခံယူချက်	
ခံစားနေရခြင်းကို နားလည်အသိအမှတ်ပြုခြင်း။	ပြုလုပ်ခဲ့သော (သို့မဟုတ်) မပြုလုပ်ခဲ့သော ကိစ္စများအတွက် (သို့မဟုတ်) စိတ်ခံစားနေရခြင်းအတွက် ဝေဖန်ပြစ်တင်ခြင်း။ "ဒီလို မခံစားသင့်ဘူး။" "အသက်ရှင်နေတာ ကံကောင်းတယ်လို့ သဘောထားပါ။" "သနားစရာ ကောင်းလိုက်တာ" စသည်ဖြင့် ပြောခြင်း။
ပြောလိုသော အရှိန်နှုန်းအတိုင်း ဖြစ်ပျက်ပုံကို ပြောခွင့်ပေးခြင်း။	အမြန် ဖြေခိုင်းခြင်း။

စိတ်ဝင်တစားတက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်းအတွက် ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန် အချက်များ	
ဆောင်ရန်	ရှောင်ရန်
သင်ပြောဆိုရန်	
ဖြစ်စေချင်သော အရာကို ပြောဆိုနိုင်ရန် ခွင့်ပြုပေးခြင်း။ "ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်လိုကူညီနိုင်မလဲ" မေးခြင်း။	မည်သည့်အခြေအနေက အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်မည်ကို သင်ကသာ သိရှိနားလည်သကဲ့သို့ ယူဆပြောဆိုခြင်း။
ဆန္ဒရှိပါက ဆက်လက်စကားပြောစေခြင်း။ "နောက်ထပ်ပြောချင်တာ ရှိသေးလား" မေးခြင်း။	ကြားဖြတ်၍ ပြောခြင်း။ ပြောပြီးအောင် မစောင့်ဘဲ မေးခွန်းများ မေးခြင်း။
တိတ်ဆိတ်နေလျှင် ခွင့်ပြုပေးထားခြင်း။ စဉ်းစားရန် အချိန်ပေးခြင်း။	အတွေးများ ရပ်သွားအောင်၊ ပြီးဆုံးသွားအောင် ကြိုးစားခြင်း။
တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရမှုများနှင့် ကူညီပံ့ပိုးပေးရေးတို့ကို စူးစိုက်ဦးတည်ခြင်း။	အခြားသူများ၏ ဇာတ်လမ်းကို ပြောခြင်း။ သင်၏ ကိုယ်ပိုင်အခက်အခဲများကို ပြောခြင်း။
အလိုရှိသည့် အချက်များကို အသိအမှတ်ပြု၍ ဆန္ဒကို အလေးထားခြင်း။	သင်က ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးမည်ဟု ယူဆပြောဆိုခြင်း။

နားထောင်ရာတွင် --


သင် စိတ်ဝင်စားမှုရှိကြောင်း **မျက်လုံး** များဖြင့်ပြသပါ။

အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို **နားများ**ဖြင့် အာရုံစူးစိုက်နားထောင်နေကြောင်း ပြသပါ။

နှလုံးသားဖြင့် ဂရုစိုက်မှု၊ လေးစားမှုကို ပြသပါ။

၂.၂.၂. လိုအပ်ချက်များနှင့် ပူပန်မှုများကို မေးမြန်းခြင်း (INQUIRE)

ရည်ရွယ်ချက်

အကြမ်းဖက်မှုခံစားရသူအတွက် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သည့် လိုအပ်ချက်များကို သိရှိရန်နှင့် ၄င်း၏ဆန္ဒကို အလေးထား၍ လိုအပ်ချက်များကို ကူညီပံ့ပိုးပေးရန်၊

လိုအပ်ချက်များနှင့် ပူပန်မှုများကို နားထောင်နေစဉ် အာရုံစိုက်ပါ။ အကြမ်းဖက်ခံရသူမှ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ (သို့မဟုတ်) ငွေကြေးလိုအပ်ချက်များ၊ လုံခြုံဘေးကင်းမှုအတွက် စိုးရိမ်မှု (သို့မဟုတ်) လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ အကူအညီနှင့် လိုအပ်ချက်စသည်တို့ကို ပြောပြနိုင်သည်။ သင့်အား ကောင်းစွာပြောပြနိုင်စေရန် အောက်ပါနည်းလမ်းများကို အသုံးပြု၍ကူညီပေးပါက သေချာစွာ နားလည်သိရှိနိုင်လိမ့်မည်။

အပြန်အလှန်ပြောဆိုရန် နည်းလမ်းများ	
နည်းလမ်း	**ဥပမာ**
စကားပြောဆိုနိုင်စေရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။	"သင် ဘာအကြောင်းပြောချင်သလဲ?"
အပိတ်မေးခွန်းမမေးဘဲ အဖွင့်မေးခွန်းများ မေးခြင်းဖြင့် စကားပြောဆိုရန် အားပေးပါ။	"ဒီအတွက် သင်ဘယ်လိုခံစားရလဲ?"
မိမိနားလည်/မလည်သိရှိရန် သူပြောသည်ကို ပြန်ပြောကြည့်ပါ။	"သင် အလွန်စိတ်ပျက်ခဲ့တယ်လို့ ပြောခဲ့တယ်။"
အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ခံစားချက်ကို ထင်ဟပ်ဖေါ်ပြပါ။	"သင် အဲဒီအတွက် စိတ်ဆိုးနေပုံဘဲ..." "သင် စိတ်ညစ်နေတယ်လို့ ထင်ရတယ်။"
လိုအပ်ပါက ထုတ်ဖော်မေးမြန်းပါ။	"အဲဒီအကြောင်း ဒီထက်ပိုပြောပြနိုင်သေးသလား?"
နားမလည်ပါက ထပ်မံရှင်းပြရန် ပြောပါ။	"ထပ်ပြီးရှင်းပြပေးနိုင်မလား?"
လိုအပ်ချက်များနှင့် စိုးရိမ်မှုများကို ဖော်ထုတ်ပြောပြနိုင်အောင် အကြမ်းဖက်ခံရသူအား ကူညီပါ။	"သင့်မှာ လိုအပ်နေတာ (ဒါမှမဟုတ်) စိုးရိမ်နေတာ တစ်ခုခုရှိနေသလား?" "အဲဒီလိုဆိုရင် သင့်အတွက် နေထိုင်စရာနေရာ လိုအပ်နေတယ်လို့ ထင်ရတယ်" "သင်ပြောတာက သင့်ကလေးတွေကို စိတ်ပူနေတယ်လို့ ထင်ရတယ်"
အကြမ်းဖက်ခံရသူပြောပြခဲ့သည်ကို အကျဉ်းချုပ် ပြန်လည်ပြောပြပါ။	"သင် ပြောချင်တာက ……………."
ရှောင်ရန်	
နိမိတ်ပြမေးခွန်းများ မမေးရပါ။ ဥပမာ "အဲဒီကိစ္စက သင့်ကို စိတ်ပျက်စေတာထင်တယ် ဟုတ်လား?"	
အကြမ်းဖက်ခံရသူ ပြုလုပ်ခဲ့သည်ကို ဘာကြောင့်လဲ မမေးပါနှင့်။ ဥပမာ - "သင် ဘာလို့အဲဒီလိုလုပ်ခဲ့တာလဲ။" စွပ်စွဲရာ ရောက်စေနိုင်ပါသည်။	

၂.၂.၃ .ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်ပေးခြင်း (VALIDATE)

ရည်ရွယ်ချက်

အကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသူအဖို့ လက်ရှိခံစားနေရသည်မှာ ဖြစ်သင့်သည့် ပုံမှန်ခံစားချက်များဖြစ်ကြောင်း၊ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန်အတွက် လုံခြုံဘေးကင်းကြောင်းနှင့် လူတိုင်းသည် အကြမ်းဖက်ခံရမှုနှင့် ကြောက်ရွံ့မှုများမရှိဘဲ နေထိုင်နိုင်ရန် အခွင့်အရေးရှိကြကြောင်း သိရှိသဘောပေါက်စေရန် ရပ်တည်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

လူတစ်ဦး၏ တွေ့ကြုံခံစားရမှုများအတွက် ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်ပေးခြင်းဆိုသည်မှာ သင်သည် အလေးအနက် နားထောင်ကြောင်း၊ ပြောပြသည့်အချက်များကို သိရှိနားလည်ကြောင်းနှင့် ပြောဆိုသမျှကို ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်ခြင်းမရှိဘဲ ယုံကြည်ကြောင်းတို့ကို ၎င်းအား သိရှိစေခြင်းဖြစ်သည်။

သင်ပြောပြနိုင်သည့် အရေးကြီးသောအချက်များ

- "သင့်အမှားမဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ကို အပြစ်တင်စရာ အကြောင်းမရှိပါဘူး"
- "ပြောဆိုဖို့ အဆင်ပြေပါတယ်။"
- "သင့်အတွက် အကူအညီတွေ ရနိုင်ပါတယ်" [ဟုတ်မှန်မှသာ ပြောပါ]
- "ဖြစ်ခဲ့တာတွေက အကျိုးအကြောင်းသင့်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခွင့်လွှတ်ပေးစရာ မရှိပါဘူး။"
- "ဘယ်သူမှ ကိုယ့်ရဲ့လက်တွဲဖော်က ရိုက်နက်တာကို ခံစားရဖို့ မထိုက်တန်ပါဘူး။"
- "သင်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အခြားသူ (အမျိုးသမီး) များစွာလည်း ကံမကောင်းစွာနဲ့ ဒီလိုပြဿနာ တွေ တွေ့ကြုံရတတ်ပါတယ်။"
- "သင့်ရဲ့ဘဝ၊ သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ သင်ဟာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ လူသားတဦးဖြစ်ပါတယ်။"
- "လူတိုင်းဟာ ကိုယ်ရဲ့အိမ်မှာ လုံခြုံဘေးကင်းတဲ့ စိတ်ခံစားမှုနဲ့ နေထိုင်နိုင်သင့်ပါတယ်။"
- "ဒါကြောင့် သင့်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်မှာ ကျွန်ုပ် စိုးရိမ်ပါတယ်။"

အောက်ပါလမ်းညွှန်ချက်များမှာ စိတ်ခံစားမှုများအတွက် ကူညီပေးနိုင်ရန် အကြံပြုပေးထားသည်။

အကြမ်းဖက်မှုခံစားရသူများ (အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများ)၏ အဆိုးမြင်စိတ်ခံစားချက်များအား ပြောင်းလဲနိုင်ရန်အတွက် ကူညီပေးခြင်း (Job Aid)	
အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ခံစားချက်	ခံစားချက်အပေါ် တုံ့ပြန်ပြောဆိုရန် နည်းလမ်းအချို့
မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ခြင်း	"သင်တို့ဟာ/အမျိုးသမီးအများစုဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အခြေအနေကို တိုးတက်လာအောင် ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်ကြပါတယ်။ သင့်မှာ မျှော်လင့်စရာတွေ ရှိတာ တွေ့လာပါလိမ့် မယ်။"
စိတ်ပျက်ခြင်း	အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ အားသာချက်များနှင့်တကွ ယခင်က အန္တရာယ်များသော၊ ခက်ခဲသော အခြေအနေများအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့သည်ကို အထူးပြု၍ ပြောဆိုပါ။
ခွန်အားမရှိခြင်း၊ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်း	"ဘာတွေ ဆက်လုပ်သင့်တယ်ဆိုတာ သင့်မှာ ဒီနေ့ရွေးချယ်နိုင်တာတွေ ရှိပါတယ်။"
ပြန်မြင်ယောင်နေခြင်း	ထိုသို့ဖြစ်တတ်ကြောင်းနှင့် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ လျော့နည်းသွားပြီး နောက်ဆုံးတွင် ပျောက်ကွယ်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
ဖြစ်ရပ်ကို ဖုံးကွယ်ထားလိုခြင်း	"သင်အလေးအနက်ထားပြောတာတွေကို မှတ်သားထားပါတယ်။ နောင်သင်ဆန္ဒရှိရင်လည်း လာရောက်နိုင်ပါတယ်။"
ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်ခြင်း	"ဖြစ်ပွားခဲ့မှုကြောင့် သင့်ကိုယ်သင်ရော၊ အခြားသူတွေကရော သင့်ကို အပြစ်တင်စရာ အကြောင်းမရှိပါဘူး။ အခြားသူရဲ့အပြုအမူအတွက် သင့်မှာ တာဝန်မရှိပါဘူး"
ရှက်ရွံ့ခြင်း	"ဖြစ်ပွားမှုကြောင့် သင့်ရဲ့ဂုဏ်သိက္ခာလျော့မသွားပါဘူး။ သင့်မှာ တန်ဖိုးရှိပါတယ်"
မလိုအပ်ဘဲ ကြောက်ရွံ့နေခြင်း	အထူးသတိပြုပြောဆိုပါ။ "သင် အခုလုံခြုံတဲ့နေရာမှာ ရောက်နေပါတယ်။ သင့်အတွက် ဘယ်လိုဘေးကင်းလုံခြုံအောင် လုပ်နိုင်မယ်ဆိုတာ ဆွေးနွေးနိုင်ပါတယ်။"
ထုံကျဉ်မှု ခံစားရခြင်း	"ခက်ခဲတဲ့ အခြေအနေတွေမှာ ဒီလိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပြန်ပြီး သက်သာသွားမှာပါ။"
စိတ်ခံစားမှု မတည်ငြိမ်ခြင်း	ထိုသို့ ဖြစ်တတ်ကြောင်းနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာသက်သာလာသည့်အခါ လျော့နည်းသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
ကျူးလွန်သူအား စိတ်ဆိုးခြင်း	ဤသည်မှာ ဖြစ်သင့်သည့် ခံစားမှုဖြစ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုပါ။
စိတ်လှုပ်ရှားနေခြင်း	"ဒီလို ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုလျော့ကျစေဖို့ အကူအညီဖြစ်စေမယ့် နည်းလမ်းတွေ ကျွန်ုပ်တို့ဆွေးနွေးပေးနိုင်တယ်။"
အကူအညီကင်းမဲ့သည်ဟု ခံစားရခြင်း	"သင့်ကို ကူညီပေးဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ရှိနေကြတယ်။"

၂.၂.၄. လုံခြုံဘေးကင်းစေရေးအတွက် ကူညီခြင်း (ENHANCE SAFETY)

ရည်ရွယ်ချက်

အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသူ (အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးများ) အနေဖြင့် အခြေအနေကို ဆန်းစစ်စေနိုင်ပြီး အနာဂါတ်တွင် လုံခြုံဘေးကင်းစေရေးအတွက် အစီအစဉ်ဆွဲနိုင်ရန် ကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည်။

အကြမ်းဖက်ခံရသူအများစုမှာ လုံခြုံဘေးကင်းမှုအတွက် စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့နေတတ်သည်။ အချို့ကမူ အကြမ်းဖက်မှုမှာ ထပ်မံမဖြစ်ပွားနိုင်ဟု ထင်မြင်သောကြောင့် လုံခြုံရေးအစီအစဉ်ရှိရန် မလိုအပ်ဟု ယူဆကြသည်။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှုမှာ အလိုအလျောက် ရပ်တန့်သွားလေ့မရှိဘဲ ပိုမိုဖြစ်ပွားလာတတ်ပြီး ပို၍ဆိုးလာတတ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

လုံခြုံဘေးကင်းရေးအတွက် ဆန်းစစ်၍ အစီအစဉ်ပြုလုပ်ခြင်းကို တစ်ကြိမ်ထဲနှင့်ပြီးစီးအောင် ဆောင်ရွက်၍ မရဘဲ အခြေအနေ၊ အပြောင်းအလဲနှင့် လိုအပ်ချက်များအရ ရွေးချယ်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်ကာ ဆက်လက်၍ လုပ်ဆောင်သွားရပေမည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပွားပြီးနောက် လုံခြုံဘေးကင်းမှုကို ဆန်းစစ်ခြင်း
အကြမ်းဖက်မှုမှာ အများအားဖြင့် အိမ်တွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီး ကျူးလွန်သူကို သိရှိနေတတ်သည်။ အကယ်၍ သိရှိနေသူဖြစ်ပါက နေအိမ်သို့ ပြန်ခြင်းမှာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိ/မရှိဆွေးနွေးရန် လိုအပ်သည်။

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်ခြင်း၏ လတ်တလောအန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ခြေကို ဆန်းစစ်ခြင်း
အချို့သော သူများသည် မိမိအတွက် လတ်တလောတွင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ကြောင်း သိရှိနေပြီး အိမ်သို့ပြန်ရန် ကြောက်ရွံ့နေတတ်သည်။ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက် ကြောက်ရွံ့နေရသူဖြစ်ပါက အလေးအနက်ဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုသည်။

အချို့သော သူများအတွက် မိမိတွင် လတ်တလောအန္တရာယ်ရှိ/မရှိကို စဉ်းစားဖော်ထုတ်ရန် အကူအညီ လိုအပ်နိုင်သည်။ အိမ်ပြန်လျှင် အန္တရာယ်ကင်း/မကင်း သိရှိနိုင်ရန်အတွက် မေးခွန်းအချို့ မေးကြည့်နိုင်သည်။ လတ် တလောတွင် ပြင်းထန်သော ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်နိုင်ခြေရှိ/မရှိ ဖော်ထုတ်သိရှိရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။

လတ်တလောတွင် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိနေပါက "သင့်ရဲ့ ဘေးကင်းမှုအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်စရာတွေ ရှိနေပါ တယ်။ သင် အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ဘာလုပ်နိုင်မယ်ဆိုတာ ဆွေးနွေးကြည့်ရအောင်" ဟု ပြောပြနိုင်သည်။ ရဲသို့ တိုင်ကြားခြင်း၊ ထိုညတွင် အိမ်မပြန်ဘဲ အခြားနေရာတွင် နေခြင်းစသည့် ရွေးချယ်စရာများကို စဉ်းစားနိုင်သည်။ စဉ်းစား ရွေးချယ်ရန်အခက်အခဲရှိပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှလည်း အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်နိုင်မည့် လုံခြုံ ဘေးကင်း သည့်နေရာကို စဉ်းစားဖော်ထုတ်၍ ညွှန်းပို့ပေးနိုင်သည်။

လတ်တလောအကြမ်းဖက်ခံရမည့် အန္တရာယ်ရှိ/မရှိ ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများ (Job Aid)

အောက်ပါမေးခွန်းများအနက် အနည်းဆုံး (၃) ခုကို ဟုတ်မှန်ကြောင်း ဖြေဆိုသူများမှာ လတ်တလောတွင် အကြမ်းဖက်ခံရနိုင်သည့် ဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားနေသည်။

- လွန်ခဲ့သည့် (၆) လအတွင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုပိုမိုဖြစ်ပွားလာပါသလား။ ပိုဆိုးလာပါသလား။
- သင့်အပေါ် ထိုသူက လက်နက်အသုံးပြုပါသလား။ လက်နက်ဖြင့် ခြိမ်းခြောက်ပါသလား။
- ထိုသူက လည်ပင်းညှစ်ရန် ကြိုးစားဖူးပါလား။
- ထိုသူက သင့်အား သတ်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ပါသလား။
- သင်ကိုယ်ဝန်ရှိနေချိန်တွင် ထိုသူက ရိုက်နက်ဖူးပါသလား။
- ထိုသူက သင့်အပေါ် အမြဲတမ်းအလွန်သဝန်တိုနေပါသလား။

အကယ်၍ **အိမ်ပြန်ရန် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုမရှိပါက** သင့်လျော်သော ခိုလှုံစရာ (သို့မဟုတ်) ဘေးကင်းသော နေအိမ် (Safe House) သို့ ညွှန်းပို့ပေးပါ။ (သို့မဟုတ်) သွားရောက်နိုင်မည့် ဘေးကင်းသော နေရာကို ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါ။ (ဆွေမျိုး၊ မိတ်ဆွေ၏ အိမ်၊ သီလရှင်ဇရပ်၊ ဘုရားကျောင်းစသည်)

ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက် အစီအစဉ်ပြုလုပ်ခြင်း

လတ်တလောအန္တရာယ်မကျရောက်နိုင်သူများအတွက်ပင်လျှင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအစီအစဉ်များအား ကြိုတင်ပြုလုပ်ထားခြင်းမှာ အကျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ အစီအစဉ်ရှိထားပါက ရုတ်တရက်အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပွားလာလျှင် ပိုမိုလွယ်ကူစွာရှောင်ရှားနိုင်ပေမည်။ အောက်ပါတို့မှာ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအစီအစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် အကြမ်းဖက်ခံရသူအား မေးမြန်းနိုင်မည့် မေးခွန်းများဖြစ်သည်။

လုံခြုံဘေးကင်းမှုအတွက် အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း	
သွားရောက်ရန် လုံခြုံဘေးကင်းသည့်နေရာ	အိမ်မှ အလျှင်အမြန်ထွက်ခွာရမည်ဆိုပါက ဘယ်နေရာကို သွားနိုင်မလဲ။
ကလေးများအတွက် အစီအစဉ်	တစ်ဦးတည်း သွားမလား။ ကလေးတွေကိုပါ ခေါ်သွားမလား။
သွားလာရေး	ဘယ်လိုသွားမလဲ။
ယူဆောင်သွားရမည့် ပစ္စည်းများ	သင်သွားရင် စာရွက်စာတမ်း၊ သော့၊ ငွေကြေး၊ အဝတ်အစားနဲ့ အခြားပစ္စည်းတွေ ယူသွားဖို့ လိုမလား။ ဘယ်ဟာတွေက မရှိမဖြစ်လဲ။
	အဲဒါတွေကို လုံခြုံတဲ့နေရာမှာ ထားနိုင်မလား။ အခြားတစ်ယောက်ယောက်ဆီမှာ လိုရမည်ရအပ်ထားမလား။
ငွေကြေး	ထွက်သွားဖို့ လိုလာရင် ငွေကြေးရနိုင်တဲ့ နေရာရှိသလား။ ဘယ်လိုသိမ်းထားသလဲ။ အရေးပေါ်ရယူနိုင်သလား။
အနီးအနားမှ ကူညီမည့်သူများ	အကြမ်းဖက်မှုအကြောင်းကို ပြောပြအသိပေးနိုင်ပြီး ရဲကို ခေါ်ပေးနိုင်မည့် (သို့မဟုတ်) အကြမ်းဖက်သည့် အသံကြားလျှင် အိမ်သို့ လာရောက်ကူညီပေးနိုင် မည့် အိမ်နီးချင်းရှိသလား။

နေအိမ်တွင် မည်သို့ ပိုမိုဘေးကင်းလုံခြုံစွာ နေနိုင်မည်လဲ

အကြမ်းဖက်မှုပိုမိုဖြစ်လာနိုင်သည့် အခြေအနေမျိုးတွင် လက်တွဲဖော်နှင့် စကားပြောဆိုမှုများကို မရှောင်လွှဲနိုင်ပါက အလွယ်တကူအပြင်ထွက်လာနိုင်သည့် အခန်း (သို့မဟုတ်) နေရာတွင်သာ ဆွေးနွေးပြောဆိုရန် အကြံပေးပါ။

လက်နက်များရှိသော အခန်း/နေရာနှင့် ဝေးကွာစွာနေရန် အကြံပေးပါ။ ခွဲခွာခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်စရာဖြစ်ပါက အကြမ်းဖက်သူ (သို့မဟုတ်) လက်တွဲဖော်မသိရှိမီ အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်၍ ဘေးကင်းလုံခြုံသော နေရာသို့ ထွက်ခွာရန် အကြံပေးပါ။ ထိုသို့မဟုတ်ပါက သားသမီးများကိုပါ အကြမ်းဖက်မှုအန္တရာယ်ပို၍ ကျရောက်စေနိုင်သည်။

အကြမ်းဖက်ခံရသူအား အန္တရာယ်ဖြစ်အောင် မပြုလုပ်မိပါစေနှင့်

အနိုင်ကျင့်အကြမ်းဖက်မှုအကြောင်းကို သင်နှင့်အကြမ်းဖက်ခံရသူနှစ်ဦးထဲ ရှိနေစဉ်၌သာ ပြောဆိုပါ။ အသက် (၂) နှစ်အထက် မည်သူမဆို သင်တို့ပြောဆိုနေသည်ကို မကြားစေသင့်ပါ။ ခင်ပွန်း (လက်တွဲဖော်) (သို့မဟုတ်) အခြားမိသားစုဝင်များ၊ အဖော်လိုက်ပါလာသူ (မိတ်ဆွေ) စသူတို့က ကြားနိုင်သော အခြေအနေတွင် မဆွေးနွေးပါနှင့်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူနှင့် တစ်ဦးချင်း စကားပြောနိုင်ရန် အကြောင်းပြချက်တစ်ခုခုလိုနိုင်သည်။ (ဥပမာ- အဖော်အား ပုံစံတစ်ခုခု ဖြည့်စွက်ပေးရန်၊ တစ်ခုခုလုပ်ဆောင်ပေးရန် စေလွှတ်ခြင်းစသည်) အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ကလေးများပါလာပါက လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးအား သင်တို့စကားပြောနေစဉ် ကလေးများကို ကြည့်ထားပေးရန် ပြောပါ။

အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းများအား လျှို့ဝှက်စွာ ထိန်းသိမ်းပေးထားရန် သတိပြုပါ။ ထို စာရွက်စာတမ်းများကို လုံခြုံသော နေရာတွင် ထားပါ။ စားပွဲပေါ်တွင် (သို့မဟုတ်) တစ်ဦးဦးမြင်နိုင်သော နေရာတွင် မထားပါနှင့်။ သင်နှင့်အကြမ်းဖက်မှုအကြောင်း ပြောဆိုနေခဲ့သည့်အချိန်အတွက် အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် မည်သည့် နေရာတွင် ရှိနေခဲ့သည်ကို အကြမ်းဖက်သူအား အကြောင်းပြ ပြောဆိုနိုင်မည့် နည်းလမ်းနှင့် စာရွက်စာတမ်းများကို တစ်ပါတည်း ယူဆောင်သွားရန် လိုအပ်ပါက (ဥပမာ - ရဲစခန်းသို့ ပြရန်) မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ဆွေးနွေးပေးပါ။

၂.၂.၅. ပံ့ပိုးကူညီခြင်းနှင့် ချိတ်ဆက်ညွှန်းပို့ပေးခြင်း (Support and Referral)

ရည်ရွယ်ချက်

အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသူတစ်ဦးအား ကျန်းမာရေး၊ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် လူမှုရေးတို့အတွက် အကူအညီရရှိနိုင်မည့် အခြားနေရာများသို့ ဆက်သွယ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုသူတို့၏ လိုအပ်မှုများမှာ ဆေးရုံ၊ဆေးခန်းမှ ပေးနိုင်သည်ထက် ပိုမိုများပြားနိုင်ပါသည်။ လိုအပ်ချက်များကို ဆွေးနွေးပြီး ကူညီပေးနိုင်မည့် အခြားနေရာများအကြောင်း ပြောပြပေးနိုင်သည်။ အကူအညီရယူလိုပါက ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်။

မည်သို့ ကူညီပေးမည်နည်း

- လက်ရှိအချိန်တွင် မည်သည့်ကိစ္စမှာ အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သည်ကို မေးမြန်းပါ။ "ဘယ်ကိစ္စကို ချက်ချင်းဆောင်ရွက်ရင် အကူအညီအများဆုံးဖြစ်စေနိုင်မလဲ။"
- ရွေးချယ်စရာများကို ဖော်ထုတ်စဉ်းစားနိုင်အောင် အကူအညီပေးပါ။
- လူမှုရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှုများအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။ ပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်မည့် မိသားစုဝင်၊ မိတ်ဆွေ (သို့ မဟုတ်) ယုံကြည်ရသောသူတစ်ဦးဦးရှိပါသလား။ ငွေကြေးအကူအညီပေးနိုင်မည့် သူရှိပါသလား။

အကူအညီရနိုင်သော နေရာဌာနများ

ရပ်ရွာထဲတွင် အကြမ်းဖက်ခံရသူများနှင့်အမျိုးသမီးများအတွက် ပံ့ပိုးကူညီမှုရရှိနိုင်မည့် နေရာများကို ကြိုတင်၍ ရှာဖွေထားပါ။ ထိုနေရာများတွင် သင်၏အဆက်အသွယ်၊ အသိအကျွမ်းများရှိနေပါက ညွှန်းပို့သည့်အခါ အကူအညီ ပိုဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာ -

- အကူအညီတောင်းခံနိုင်သည့် ဖုန်းလိုင်းများ (helpline/ Hotline)
  ဥပမာ - လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာန - အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ် - ၀၆၇ ၄၀၄၂၂၂ ၊ ၀၆၇ ၄၀၄ ၉၉၉
- တိုင်း/ ပြည်နယ်/ ခရိုင်လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာနရုံးများ၊ အကူအညီပေးရေးစင်တာများ (One Stop Women Support Centre) (ရန်ကုန်၊ မန္တလေး၊ လားရှိုး၊ မော်လမြိုင်)
- လူမှုဝန်ထမ်းဌာနမှ ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲသူများ (Social Work Case Manager)
- အရေးပေါ်အတွက် ကူညီသည့်ဌာန (One Stop Crisis Centre - OSCC)
  (နေပြည်တော်ကုတင် ၁၀၀၀ ဆေးရုံကြီး၊ ပင်းတယမြို့နယ်ဆေးရုံ)
- ပြည်သူ့ရဲတပ်ဖွဲ့၊ လူကုန်ကူးမှုတိုက်ဖျက်ရေးအဖွဲ့
- ဥပဒေရုံး၊ တရားရုံး၊ ဥပဒေရေးရာ အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ အုပ်ချုပ်ရေးရုံးများ
- အမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့၊ မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအသင်းများ
- စိတ်ကျန်းမာရေးအထူးကုဆရာဝန်၊ စိတ်ကျန်းမာရေးအတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးပေးသူ၊ စိတ်ရောဂါအထူးကုပညာရှင်
- အရပ်ဘက်လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၊ လူထုအခြေပြုအဖွဲ့အစည်းများ၊ ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ လူမှုကူညီရေး အသင်းများ၊ စေတနာရှင်များ
- ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုများအတွက် အကူအညီပေးနိုင်သော ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်းများ၊ အလှူရှင်များ၊ NGO ၊ INGO များ စသည်

ပထမအကြိမ်တွေ့ဆုံချိန်အတွင်း အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ပူပန်မှုအားလုံးကို ဖြေရှင်းရန် မဖြစ်နိုင်ပေ။ သင်နှင့်ထပ်မံ၍ လာရောက်တွေ့ဆုံနိုင်ပြီး အခြားကိစ္စများကိုလည်း ပြောဆိုနိုင်ကြောင်း အသိပေးထားပါ။

အကြမ်းဖက်ခံရသူအနေဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်အား ချက်ချင်းချနိုင်လိမ့်မည်ဟု မမျှော်လင့်ပါနှင့်။ အခြေအနေပြောင်းလဲနိုင်မည့်အဆင့်များကို အကြမ်းဖက်ခံရသူမှ ချက်ချင်းမဆောင်ရွက်သည့်အတွက် စိတ်ပျက်ဖွယ်ကောင်းသည်ဟု သင့်အနေနှင့် ခံစားရနိုင်သည်။သို့ရာတွင် သူ့အနေနှင့် မှန်ကန်စွာ တွေးမြင်နိုင်ရန်နှင့် ဆုံးဖြတ်သည့်အတိုင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် အချိန်ယူရန် လိုအပ်ပါသည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ဆန္ဒနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်တို့ကို အစဉ်အမြဲအလေးထားပါ။

ညွှန်းပို့ခြင်း

အကြမ်းဖက်ခံရသူများနှင့်အမျိုးသမီးများသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများထံမှ ညွှန်းပို့ပေးမှုများကို အစဉ်အမြဲ လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းမရှိကြပါ။ ညွှန်းပို့ပေးထားသည့် အကူအညီများကို အမှန်တကယ်ရယူနိုင်စေရန်အတွက် သင်အနေဖြင့် ညွှန်းပို့ထားသည့် နေရာများအကြောင်း အချက်အလက်များကို ပေးအပ်ခြင်းဖြင့် ကူညီနိုင်ပါသည်။

ညွှန်းပို့ရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ညွှန်းပို့ပေးသည့် နေရာများမှ ရရှိနိုင်သည့် စောင့်ရှောက်ကူညီမှုများသည် အကြမ်းဖက်ခံရသူအတွက် အရေးတကြီး လိုအပ်ချက်နှင့် ပူပန်မှုများအတွက် အကူအညီဖြစ်စေကြောင်း သေချာပါစေ။
- ညွှန်းပို့သည့် နေရာသို့ သွားရောက်ရန် အခက်အခဲတစ်ခုခုရှိနေပါက ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် ကြိုတင်စဉ်းစားထားပါ။
- ဆွေးနွေးရန် လိုအပ်နိုင်သည့် ကိစ္စများမှာ -
  - ကလေးများအား ကြည့်ရှုပေးမည့်သူ မရှိခြင်း
  - အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏လက်တွဲဖော်သိရှိသွားပြီး တားဆီးရန် ကြိုးပမ်းနိုင်ခြင်း
  - သွားလာရန် ယာဉ်မရှိခြင်း
- ညွှန်းပို့သည့် ဌာနသို့ သွားရောက်ရန် အကြမ်းဖက်ခံရသူမှ သဘောတူပါက လွယ်ကူချောမွေ့စေရန်အတွက် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်။
  - ညွှန်းပို့မည့် နေရာများအကြောင်း ပြောပြခြင်း (တည်နေရာ၊ သွားရောက်နိုင်မည့် နည်းလမ်း၊ တွေ့ရမည့်သူ များ)
  - လိုအပ်ပါက ချိန်းဆိုနိုင်ရန်အတွက် ဖုန်းဆက်နိုင်ရန် ခွင့်ပေးခြင်း (ဥပမာ - တယ်လီဖုန်းမရှိလျှင်၊ ဘေးကင်း လုံခြုံစွာ ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ခြင်းမရှိလျှင်)
  - အလိုရှိပါက လိုအပ်မည့် အချက်အလက်များကို စာဖြင့် ရေးပေးပါ။ (အချိန်၊ တည်နေရာ၊ သွားရောက်ရန် နည်းလမ်း၊ တွေ့ရမည့်သူ)။ ထိုစာရွက်ကို အခြားသူမမြင်အောင် မည်သို့ သိမ်းဆည်းထားမည်ကို မေးမြန်းပါ။
  - ဖြစ်နိုင်ပါက ပထမအကြိမ်သွားရောက်ရာတွင် ယုံကြည်ရသူတစ်ဦး လိုက်ပါနိုင်ရန် စီစဉ်ပေးပါ။

အကြမ်းဖက်ခံရသူတွင် မေးမြန်းစရာများနှင့် ပူပန်စရာများ ရှိ/မရှိ အမြဲဆန်းစစ်ပါ။ ညွှန်းပို့မှုအပေါ် နားလည် သိရှိကြောင်း သေချာပါစေ။

သင်တို့၏ရပ်ရွာထဲရှိ ညွှန်းပို့နိုင်မည့်ဌာနများ၊ နေရာများကို သိရှိနိုင်ရန် အောက်ပါဇယားကို ဖြည့်စွက်ထားသင့်သည်။ ညွှန်းပို့မှုများမှာ မိမိတို့ဌာနတွင်းရှိ အခြားဌာနခွဲ (သို့မဟုတ်) အခြားပြင်ပဌာနများသို့ ဖြစ်နိုင်သည်။

အကြမ်းဖက်ခံရသူများ (အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးများ) ကို လက်ခံကူညီပေးနိုင်မည့် အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ညွှန်းပို့ရေးဆိုင်ရာ တရားဝင်သဘောတူညီမှုများ ထားရှိသင့်သည်။ မညွှန်းပို့မီ ထိုနေရာတွင် လိုအပ်သော စောင့်ရှောက်မှုများ ရရှိနိုင်ခြင်းရှိ/မရှိ အတည်ပြုထားသင့်သည်။ ညွှန်းပို့ထားသူ ထိုနေရာသို့ ရောက်/မရောက် သိရှိနိုင်ရန်အတွက် သင့်အနေဖြင့် ဆက်သွယ်မေးမြန်းရမည် (သို့မဟုတ်) ၄င်းတို့က ဆက်သွယ်အသိပေးရမည်ကို ထိုအဖွဲ့အစည်းများနှင့် သဘောတူညီမှုများတွင် ဖြစ်နိုင်ပါက တိကျစွာ ထည့်သွင်းသတ်မှတ်ထားသင့်သည်။

ညွှန်းပို့မှုအတွက် အချက်အလက်ဇယား			
မည်သည့်အတွက်	မည်သည့်နေရာ၊ မည်သူ့ထံ	ဆက်သွယ်ရန် လိပ်စာ	ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပေးရန် တာဝန်
နေထိုင်ခိုလှုံစရာ (Safe House)			
အရေးပေါ်စင်တာ (Crisis Center)			
ငွေကြေးအကူအညီ			
ဥပဒေရေးရာ အကူအညီ			
အကူအညီပေးနိုင်သည့် အဖွဲ့အစည်းများ			
နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း			
စိတ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု			
ပဏာမစောင့်ရှောက်မှု			
ကလေးများအား စောင့်ရှောက်မှု			
အခြား			

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၏ လိုအပ်ချက်များကို ဂရုပြုရန်

ကုသစောင့်ရှောက်ပေးသည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၏ လိုအပ်ချက်များမှာလည်း အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသူ၏ လိုအပ်ချက်များကဲ့သို့ပင် အရေးကြီးပါသည်။ သင်သည် အကြမ်းဖက်မှုအကြောင်း နားထောင်စဉ် (သို့မဟုတ်) ပြောဆိုကြစဉ် ပြင်းထန် သော စိတ်ခံစားမှုများ၊ တုံ့ပြန်မှုများ ရှိနိုင်သည်။ သင်ကိုယ်တိုင် အကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရဖူးပါက (သို့မဟုတ်) ခံစားနေရပါက ပို၍ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

မိမိကိုယ်တိုင်၏ စိတ်ခံစားမှုများကို သတိပြုပါ။ မိမိကိုယ်ကို ပိုမိုနားလည်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။ စာမျက်နှာ (၇၃) ၏ အပိုင်း (၄) စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုမှ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ကျစေသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ အနားယူရန် လိုအပ်ပါက စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပါ။ စိတ်ခံစားမှုသက်သာစေနိုင်သော အခြားနည်းလမ်းများကိုလည်း ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ (ဥပမာ - ဝါသနာလုပ်ငန်း၊ အားကစား၊ ဂီတ၊ စာဖတ်ခြင်း၊ လည်ပတ်ခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း စသည်)

အကူအညီလိုအပ်ပါက မိမိ၏အထက်လူကြီးကို အသိပေးပါ။ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံမှ ဖြစ်စေ၊ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများထံမှ ဖြစ်စေ အကူအညီ၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုနှင့် ကုသမှုတို့ကို လိုအပ်သလို ရယူပါ။

အောက်ပါတို့မှာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူမှ မဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်ပေးသင့်သည့် တာဝန်များမဟုတ်ပါ။ (ရှောင်ရန်)

- ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးခြင်း
- အကြမ်းဖက်သည့် လက်တွဲဖော်နှင့် ခွဲခွာရန်၊ ထွက်ခွာရန် တိုက်တွန်းခြင်း
- ရဲတိုင်ရန် (သို့မဟုတ်) တရားစွဲဆိုရန်စသည်ဖြင့် တိုင်ကြားအရေးယူမှုများ ပြုလုပ်ရန် တိုက်တွန်းခြင်း
- စိတ်နာကျင်စေသော အဖြစ်အပျက်ကို ပြန်လည်ခံစားရစေရန် အသေးစိတ်မေးမြန်းခြင်း
- မည်သို့ ဖြစ်ပျက်၍ အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်ပျက်ရသည်ကို စစ်ဆေးမေးမြန်းခြင်း
- ဖြစ်ပျက်မှုတစ်ခုအတွက် ခံစားမှုနှင့် တုံ့ပြန်မှုတို့ကို ပြောပြရန် အတင်းအကျပ်မေးမြန်းခြင်း
  "၎င်းတို့မှာ ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးကို ပို၍ ဖြစ်စေနိုင်သည်။"

စကားပြောဆိုရာတွင် သတိပြုရန် အချက်များ

- အခြားသူမကြားနိုင်သော လွတ်လပ်သည့် နေရာကို ရွေးပါ။ (သို့သော် သင်တို့ အဘယ်ကြောင့် ထိုနေရာသို့ သွားရောက်စကားပြောသည်ကို အခြားသူများအဖို့ သိသာနေစေသောနေရာမျိုး မဖြစ်ရန်လိုပါသည်။)
- သင်အနေနှင့် မည်သူ့ကိုမှ ပြန်ပြောမည်မဟုတ်ကြောင်း အကြမ်းဖက်ခံရသူကို သေချာပြောပြပါ။ ၎င်း၏ အခြေအနေကို သတင်းပို့တိုင်ကြားရန် မဖြစ်မနေလိုအပ်ပါက မည်သူထံ သတင်းပို့မည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် အဘယ်ကြောင့် လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ဦးစွာ စကားပြောနိုင်အောင် အားပေးတိုက်တွန်း၍ နားထောင်နေကြောင်း ပြောပြပါ။
- ဆန္ဒရှိပါက ဆက်ပြောရန် အားပေးပါ။ သို့သော် အတင်းအကျပ်မတိုက်တွန်းပါနှင့်။
- ငြိမ်သက်နေပါက ခွင့်ပြုပေးပါ။ ငိုကြွေးပါက အချိန်ပေးပါ။
- သတိပြုရန် - အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ဆန္ဒကို အစဉ်အလေးထားပါ။

၂.၃. အမေးအဖြေများ

အကြမ်းဖက်ခံရသူများကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနေသူများမှ မေးမြန်းလေ့ရှိသော မေးခွန်းအချို့အတွက် အဖြေများကို ဖော်ပြပေးထားသည်။

"ဘာကြောင့် အကြံမပေးရပါသလဲ"
အကြမ်းဖက်ခံရသူများအတွက် အရေးကြီးသည်မှာ ၎င်း၏ဖြစ်စဉ်ကို ပြောကြားနိုင်သည့် အခွင့်အရေးရရှိပြီး ပြောလိုသည့် အကြောင်းအရာကို စာနာနားလည်သူတစ်ဦးမှ နားထောင်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူအများစု အနေနှင့် ဘာလုပ်ရမည်ဟု ညွှန်ကြားပေးခြင်းထက် ကောင်းစွာ နားထောင်၍ စာနာနားလည်ပေးခြင်းကို လိုလားကြပြီး ၎င်းမှာ သင်ထင်ထားသည်ထက်ပို၍ အမှန်တကယ်အကူအညီဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဤသည်မှာ သင်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည့် အရေးကြီးဆုံးအရာဖြစ်နိုင်သည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူများအဖို့ မိမိတို့၏ကိုယ်ပိုင်လမ်းကြောင်းကို ရှာနိုင်ရန်နှင့် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချနိုင်ရန်လိုပါသည်။ ဤအချက်ကို ရှင်းပြပေးခြင်းဖြင့် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်နိုင်ရန်အတွက် အကူအညီဖြစ်စေသည်။

"ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်ခံနေရသူသည် အဘယ်ကြောင့် ထိုသူအား မစွန့်ခွာသနည်း?"
အကြမ်းဖက်ခံနေရသော်လည်း ဆက်လက်၍ အတူနေထိုင်ရသည့် အကြောင်းရင်းအမျိုးမျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ ဝေဖန်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆုံးဖြတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) တိုက်တွန်းခြင်း မပြုလုပ်မိရန် အရေးကြီးပါသည်။ အချိန်ယူစဉ်းစား၍ ၎င်းကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ရန်လိုပါသည်။

မခွဲခွာနိုင်သည့် အကြောင်းရင်းများတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်နိုင်သည်။

- လက်တွဲဖော်၏ဝင်ငွေအပေါ် မှီခိုနေရခြင်း၊ (အချို့လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် မိမိကိုယ်တိုင် ဝင်ငွေရှာဖွေ၍ ရပ်တည်နေထိုင်ရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။)
- သားသမီးများကို ဖခင်နှင့်အတူ စောင့်ရှောက်သင့်သည်ဟု ယုံကြည်နေခြင်း၊ (၎င်းကိုယ်တိုင်၏ ငြိမ်းချမ်းသက်သာမှု မှာ ထိုအချက်လောက် အရေးမကြီးဟု ထင်မြင်နေနိုင်သည်။)
- အကြမ်းဖက်မှုမှာ ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး ယောကျာ်းအားလုံးမှာ အကြမ်းဖက်၍ထိန်းချုပ်တတ်သည်ဟု ထင်မြင်ခြင်း၊
- ခွဲခွာခဲ့ပါက အလွန်ဆိုးရွားစွာ တုံ့ပြန်အကြမ်းဖက်လာမည်ကို ကြောက်ရွံ့နေခြင်း၊
- မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှုနိမ့်ကျနေပြီး ဆုံးဖြတ်စီမံနိုင်စွမ်းမရှိဟု ယုံကြည်နေခြင်း၊
- သွားရောက်ရန်နေရာ မရှိ (သို့မဟုတ်) အကူအညီတောင်းခံရမည့် သူမရှိဟု ခံစားရခြင်း၊
- ထိုသူအား ချစ်ခင်နေဆဲဖြစ်၍ ထိုသူမှာ ပြောင်းလဲလာနိုင်သည်ဟု ထင်မြင်နေခြင်း၊
- ထိုသူက မိမိအား လိုအပ်သည်ဟု ထင်မြင်နေခြင်း၊
- တစ်ယောက်တည်း မနေလိုခြင်း၊
- လက်တွဲဖော်ကို ခွဲခွာသည့်အတွက် လူမှုအသိုက်အဝန်းမှ ဖယ်ကြဉ်မည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊

"သူကိုယ်တိုင်ကြောင့် အကြမ်းဖက်ခံရသည့် အခြေအနေသို့ ရောက်လာစေခဲ့ခြင်း ဖြစ်သလား"
အကြမ်းဖက်မှုဟူသည်မှာ မည်သည့်အခါမှ ကျိုးကြောင်းသင့်လျော်ခြင်း မရှိပါ။ အကြမ်းဖက်မှု (သို့မဟုတ်) အနိုင်အထက်ပြုကျင့်မှုကို နားလည်လက်ခံပေးရမည့် ကျိုးကြောင်းပြချက်ဟူ၍ မရှိပါ။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် သူမ၏ လက်တွဲဖော်အား စိတ်ဆိုးစေရန် တစ်စုံတစ်ရာပြုလုပ်မိခြင်းကြောင့် သူမအနေဖြင့် ထိခိုက်နာကျင်မှုခံစားရရန် ထိုက်တန်သည်ဟု အဓိပ္ပါယ်မသက်ရောက်စေနိုင်ပါ။ ဖြစ်ပျက်ခဲ့ရခြင်းအတွက် အကြမ်းဖက်ခံရသူအား အပြစ်မတင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အပြစ်တင်ခြင်းမှာ အကြမ်းဖက်ခံရသူအနေနှင့် စောင့်ရှောက်ကုသမှုခံယူမှုအတွက် အတားအဆီး ဖြစ်စေလိမ့်မည်။

“ကျွန်ုပ်တွင် ဆေးဝါးပစ္စည်းကိရိယာနှင့် အချိန်မလုံလောက်ပါက ဘာလုပ်ပေးနိုင်မည်နည်း”
သင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည့် ကနဦးပံ့ပိုးကူညီမှု (“LIVES”) မှာ အလွန်အကူအညီဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ၎င်းအတွက် ဆေးဝါးပစ္စည်းကိရိယာများ သီးခြားမလိုအပ်ပါ။ ထို့ပြင် သင်သည် ထိုအကြမ်းဖက်ခံရသူတို့အား ကူညီပေးနိုင်ရန်အတွက် ကျန်းမာရေးဌာနများနှင့် ရပ်ရွာအတွင်းရှိ အကူအညီရနိုင်မည့် နေရာဌာနများကို သိရှိအောင် ရှာဖွေလေ့လာကြည့်ထားနိုင်သည် (စာမျက်နှာ (၂၆) တွင် ကြည့်ပါ)။ သင့်ရပ်ရွာအတွင်း၌ လျှို့ဝှက်ချက်ထိန်းသိမ်း၍ အကူအညီပေးနိုင်သောအဖွဲ့တစ်ခု စတင်ထူထောင်နိုင်ရန်အတွက်ပင် စဉ်းစားကြည့်နိုင်သည်။

“ဤသည်မှာ ယခင်က ကျွန်ုပ်တို့သင်ယူခဲ့ရသည်များနှင့် မတူပါ”
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများ၏ အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှာ ကျန်းမာရေးပြဿနာကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်၍ ကုသပေးရန်ဖြစ်ကြောင်း သင်ယူခဲ့ကြရသည်။ သို့ရာတွင် ဤသို့သော အခြေအနေတွင် ကျန်းမာရေးတစ်ခုတည်းကိုသာ ဂရုစိုက်ခြင်းမှာ အကူအညီမဖြစ်စေပါ။ ကျန်းမာရေးအတွက်ကိုသာ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းမဟုတ်ဘဲ ခံစားချက်များကို နားထောင်ပေးခြင်း၊ လိုအပ်ချက်နှင့် ပူပန်မှုများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ အကူအညီများကို ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို သေချာစေခြင်းအားဖြင့် ၎င်း၏လူသားအဖြစ် ဖြစ်တည်မှုကို ဦးတည်စူးစိုက်ရန်နှင့် ရွေးချယ်စရာများကိုလည်း စဉ်းစားသိမြင်လာနိုင်စေရန်အတွက် ကူညီပေးနိုင်သည်။ ၎င်းအပြင် အရေးကြီးသော ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချမှတ်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် စွမ်းအားရှိကြောင်း ခံစားရစေရန်လည်း ကူညီပေးနိုင် သည်။

“အကြမ်းဖက်ခံရသူမှ ရဲမတိုင်ရန် ဆုံးဖြတ်ပါက မည်သို့ရှိမည်နည်း”
အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်အား အလေးထားပါ။ ယခု မတိုင်ကြားလိုသော်လည်း နောင်အခါ စိတ် ပြောင်းလဲ၍ ဆုံးဖြတ်နိုင်ခွင့်ရှိသည်ကို အသိပေးထားပါ။ သို့ရာတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုအတွက် မှုခင်းဆိုင်ရာ သက်သေအထောက်အထားများကို ဖြစ်ပွားပြီး (၅) ရက်အတွင်းသာ ရယူနိုင်ကြောင်းကို ရှင်းပြပေးပါ။ ရွေးချယ်မှုအတွက် ဆက်လက်ဆွေးနွေးပေးနိုင်မည့်သူများ၊ တိုင်ကြားလိုပါက ကူညီပေးနိုင်မည့်သူများ (သို့မဟုတ်) အဖွဲ့အစည်းများရှိပါက အသိပေးထားပါ။

ဥပမာ - အပြင်းအထန်နာကျင်စေမှု၊ သက်ငယ်မုဒိမ်းမှုနှင့် ကလေးသူငယ်များအား အနိုင်အထက်ပြုကျင့်မှုကဲ့သို့ တည်ဆဲဥပဒေအရ ရဲသို့ သတင်းပို့တိုင်တန်းရန် လိုအပ်သည့် အကြမ်းဖက်မှုများဖြစ်ပါက အကြမ်းဖက်မှုခံရသူအား ထိုအကြောင်းကို ပြောပြပါ။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူအနေဖြင့် ဥပဒေများနှင့် သတင်းပို့ရန် လိုအပ်ချက်များကို လေ့လာထားရမည်။ ထိုသို့လိုအပ်သော သတင်းပို့တိုင်ကြားမှုမှလွဲ၍ အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမှ ပြောပြမည်မဟုတ်ကြောင်း သေချာပြောပြပါ။

“အကြမ်းဖက်ခံရသူစတင်ငိုကြွေးပါက မည်သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း”
ငိုကြွေးနိုင်ရန် အချိန်ပေးပါ။ “ဒါဟာ ပြောပြဖို့ ခက်ခဲတာကို သိပါတယ်။ သင် လွတ်လွတ်လပ်လပ်ငိုနိုင်ပါတယ်” စသည်ဖြင့် ပြောပြနိုင်သည်။

“သင်က အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသည်ဟု သံသယရှိသော်လည်း ထိုသူက မဖော်ထုတ်ပါက မည်သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း”
ဖွင့်ဟပြောကြားရန် အတင်းမတိုက်တွန်းပါနှင့်။ (သင်၏ သံသယမှာလည်း မှားယွင်းနိုင်ပါသည်။) သင်က ဂရုတစိုက်စောင့်ရှောက်ပေးပြီး နောက်ထပ်အကူအညီလို/မလိုမေးနိုင်သည်။ အသေးစိတ်ကို စာမျက်နှာ (၁၆) တွင် ကြည့်ပါ။

"သူမက သင့်အား သူမ၏ခင်ပွန်းသည်ကို ပြောပေးစေလိုပါက မည်သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း"
သင့်အနေဖြင့် ထိုတာဝန်ကို ယူရန်မှာ ကောင်းသော အကြံဉာဏ်မဟုတ်ပါ။ သို့ရာတွင် သူမအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိပြီး အကြမ်းဖက်မှုကို ပို၍မဆိုးစေနိုင်ဟု ယူဆပါက သူမ၏ခင်ပွန်းသည်မှ လေးစားသူတစ်ဦး (ဥပမာ - မိသားစုဝင်၊ မိတ်ဆွေ၊ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်)က ပြောဆိုပေးခြင်းမှာ အကူအညီဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဂရုတစိုက် မဆောင်ရွက်ပါက အကြမ်းဖက်မှုပိုဆိုးလာနိုင်သည်ကို သူမအား သတိပေးပါ။

"အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ လက်တွဲဖော်မှာ ကျွန်ုပ်၏ လူနာတစ်ဦး ဖြစ်ပါက မည်သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း"
အကြမ်းဖက်မှုနှင့် အနိုင်အထက်ပြုကျင့်မှုများ ဖြစ်ပွားနေသည့် အခြေအနေတွင် လက်တွဲဖော်နှစ်ဦးစလုံးကို ကုသစောင့်ရှောက်ပေးရန်မှာ အလွန်ခက်ခဲပေမည်။ တစ်ဦး၏ဖွင့်ဟပြောဆိုမှုများအား လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ရန် အတွက် အခြားတစ်ဦးအား သင်၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးဦးမှ ကုသပေးစေခြင်းမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ လက်တွဲဖော်နှစ်ဦးတွဲ၍ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပေးမှုကို မပြုလုပ်ရပါ။

"အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ လက်တွဲဖော်က သူ့ကို သတ်ဖြတ်နိုင်သည်ဟု သင်ထင်မြင်ရပါက မည်သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း"
- သင်၏ပူပန်မှုကို ပွင့်လင်းစွာ ပြောပြပါ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုးဝါးသော အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ခြေ ရှိသည်ဟု ထင်မြင် ရကြောင်းနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် ဖြစ်နိုင်မည့် ရွေးချယ်စရာများကို ဆွေးနွေးလိုကြောင်း အကြမ်းဖက်ခံရသူအား ရှင်းပြပါ။ ထိုအခြေအနေတွင် သွားရောက်နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် လုံခြုံစိတ်ချရမည့် နေရာကို ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်ရန်မှာ အထူးပင် အရေးကြီးသည်။
- နိုင်ငံ၏တည်ဆဲဥပဒေအပေါ် မူတည်၍ ထိုအန္တရာယ်ကို ရဲသို့ သတင်းပို့တိုင်တန်းရန် လိုအပ်နိုင်သည်။
- အတူပါဝင်၍ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပြီး အန္တရာယ်ကို သတိပေးနိုင်မည့် ယုံကြည်ရမည့်သူတစ်ဦးဦးရှိ/ မရှိမေးပါ။

အပိုင်း (၃)

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသူအား ကုသစောင့်ရှောက်မှု

တိုက်နယ်နှင့်မြို့နယ်အဆင့်အပါအဝင် ဆေးရုံတိုင်းသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသူအား ပြည့်စုံစွာ ကုသစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရန် လိုအပ်သောကြောင့် သင်တန်းရရှိပြီးသည့် ကျွမ်းကျင်ဝန်ထမ်း၊ ကူညီမည့်သူ၊ စမ်းသပ်ရန် သင့်လျော်သော အခန်းနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာများ၊ လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်၊ ဖြည့်စွက်ရန်ပုံစံများ၊ ဆေးဝါး၊ ဓါတ်ခွဲစမ်းသပ်မှု စသည်တို့ ရှိနေစေရန် ပြင်ဆင်ထားသင့်သည်။ (လိုအပ်သည့် ဆေးဝါးပစ္စည်းစာရင်းကို စာမျက်နှာ (၅၄) တွင် ကြည့်ပါ။) အရေးပေါ်တာဝန်ခံဆရာဝန်၊ တာဝန်ခံဆရာဝန်ကြီး၊ သူနာပြုများ၊ ဆေးလူမှုဆက်ဆံရေးတာဝန်ခံ (ရှိပါက)နှင့် ဝန်ထမ်းများအားလုံးအနေဖြင့် မိမိတို့ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သော ကဏ္ဍမှ လိုအပ်သလို ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပေးကြရန် ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးခန်းများအနေဖြင့် ပြည့်စုံစွာ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရန် ဆေးဝါးပစ္စည်း ကိရိယာများ မရှိပါက ဆေးရုံသို့ လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ရပါမည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူအနေဖြင့် ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းမသွားရောက်နိုင်သော်လည်း အန္တရာယ်မရှိသော အခြေအနေတွင် ရှိနေပါက မိမိတို့ဌာနမှ အကောင်းဆုံးဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သမျှ မေးမြန်းစမ်းသပ်မှုနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများဖြင့် ဦးစွာစောင့်ရှောက်ပေးထားနိုင်သည်။

> အသက်အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေ (သို့မဟုတ်) ဆိုးရွားပြင်းထန်သော အခြေအနေဖြစ်ပါက **အရေးပေါ်ဆေးကုသ**မှုရရှိနိုင်ရန် ချက်ချင်းဆောင်ရွက်ပေးပါ။ (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံ/အရေးပေါ်ဌာနသို့ ချက်ချင်းညွှန်းပို့ပါ။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသူအား ကုသစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် **အနိမ့်ဆုံး စံသတ်မှတ်ချက်များ** အနေနှင့် အောက်ပါတို့ပါဝင်သင့်ပါသည်။

၁ စမ်းသပ်ကုသမှုပေးသည့်အခန်းမှာ လုံခြုံ၍ သက်တောင့်သက်သာရှိပြီး ဂုဏ်သိက္ခာထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ကြောင်း သေချာစေရန်

၂ ဘာသာစကားအခက်အခဲရှိပါက ယုံကြည်စိတ်ချရသော ဘာသာပြန်သူကို ခေါ်ယူပေးရန်။ မသန်စွမ်းသူ၊ နားမကြားသူ၊ စကားပြောဆိုရာတွင် အခက်အခဲရှိသူများအတွက်လည်း ဘာသာပြန်သူရရှိစေရန်၊ အကြမ်းဖက်ခံရသူကိုလည်း မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ထားရှိရသည့်အကြောင်း ရှင်းပြထားရန်

၃ ကုသစောင့်ရှောက်မှုပေးမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များအကြောင်း အကြမ်းဖက်ခံရသူမှ နားလည်သဘောပေါက်စေရန် ဦးစွာ ရှင်းပြပြီး မဆောင်ရွက်မီ အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ သဘောတူညီချက်ကို ရယူရန်

၄ စမ်းသပ်စစ်ဆေးရာတွင် စိတ်လုံခြုံမှုရှိစေရန် ဖြစ်နိုင်ပါက အကြမ်းဖက်ခံရသူမှ သဘောတူလက်ခံသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၊ အကြမ်းဖက်ခံရသူနှင့် လိင်တူဖြစ်သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ ဆောင်ရွက်ပေးရန်

၅ အကြမ်းဖက်ခံရသူအား ဖြစ်ပျက်ပုံမေးမြန်းခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးကုသမှုများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးခံရခြင်းများ ထပ်မံခံစားရခြင်းမရှိအောင် ဂရုပြုရန်

၆ သတင်းအချက်အလက်များအား သေချာစွာ မှတ်တမ်းတင်ပြီး လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းရန်

၇ လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ပေးရာတွင် ဖြစ်နိုင်ပါက (သို့မဟုတ်) လိုအပ်ပါက အကြမ်းဖက်ခံရသူနှင့်အတူ အဖော်အဖြစ် လိုက်ပါပေးရန်။

၈ မှုခင်းဆိုင်ရာ သက်သေအထောက်အထားများကို လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း လိုက်နာရယူရန်

သတိပြုရန် -ဆေးကုသမှုများသည် ကလေးငယ်များ၊ အသက် (၁၈)နှစ်အောက် လူငယ်များအတွက်လည်း ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရမည်။ ကလေးငယ်အား စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန်နှင့် ကုသမှုပေးရန်အတွက် သင်တန်းရရှိပြီးသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှ ဆောင်ရွက်ပေးသင့်သည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်အထက်ပြုကျင့်ခံရပြီးနောက် (၅) ရက်အတွင်း လာရောက်ပါက လူနာအား ကနဦးကူညီပံ့ပိုးမှု (LIVES) အပြင် အောက်ပါအတိုင်းအဆင့် (၆) ဆင့် ပါဝင်သော ကုသစောင့်ရှောက်မှုကိုလည်း ပေးရမည်။ (LIVES - အပိုင်း (၂) တွင် ကြည့်ပါ)

ဦးစွာ ကနဦးကူညီပံ့ပိုးမှုမှ အစောပိုင်းအဆင့် (၃) ဆင့်ဖြစ်သည့် (၁) နားထောင်ခြင်း၊ (၂) မေးမြန်းခြင်း၊ (၃) ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်ပေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပြီးနောက် အောက်ပါအဆင့်များကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည်။

၁ ဖြစ်ပျက်ပုံနှင့် ကျန်းမာရေးရာဇဝင်တို့ကို မေးမြန်းပြီး ဆေးပညာအရ စမ်းသပ်စစ်ဆေးပေးရမည်။ (စာမျက်နှာ ၄၆-၅၁)

၂ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို ကုသပေးရမည်။ (စာမျက်နှာ ၅၂)

၃ အရေးပေါ် သားဆက်ခြားဆေးကို ပေးရမည်။ (စာမျက်နှာ ၅၂-၅၄)

၄ အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ) အပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများမှ ကာကွယ်ပေးရမည်။ (စာမျက်နှာ ၅၄-၅၅)

၅ HIV ပိုး မကူးစက်ရန်အတွက် ကာကွယ်ပေးရမည်။ (စာမျက်နှာ ၅၆-၅၇)

၆ အကြမ်းဖက်ခံရသူအား မိမိကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်နိုင်ရန် စီစဥ်ပေးရမည်။ (စာမျက်နှာ ၅၈-၅၉)

ထို့နောက် ကနဦးကူညီပံ့ပိုးမှုမှ ကျန်ရှိသည့် အဆင့် (၂) ဆင့်ဖြစ်သည့် (၄) ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန် စီစဥ်ခြင်းနှင့် (၅) ကူညီပံ့ပိုးမှုရစေရန် ချိတ်ဆက်ညွှန်းပို့ပေးခြင်းအဆင့်များကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများကို တစ်ပြိုင်တည်း ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအကြောင်းကို ပိုမိုရှင်းလင်းစေရန်အတွက် ဤစာအုပ်၏ အပိုင်း (၄) တွင် သီးခြားဖေါ်ပြထားသည်။

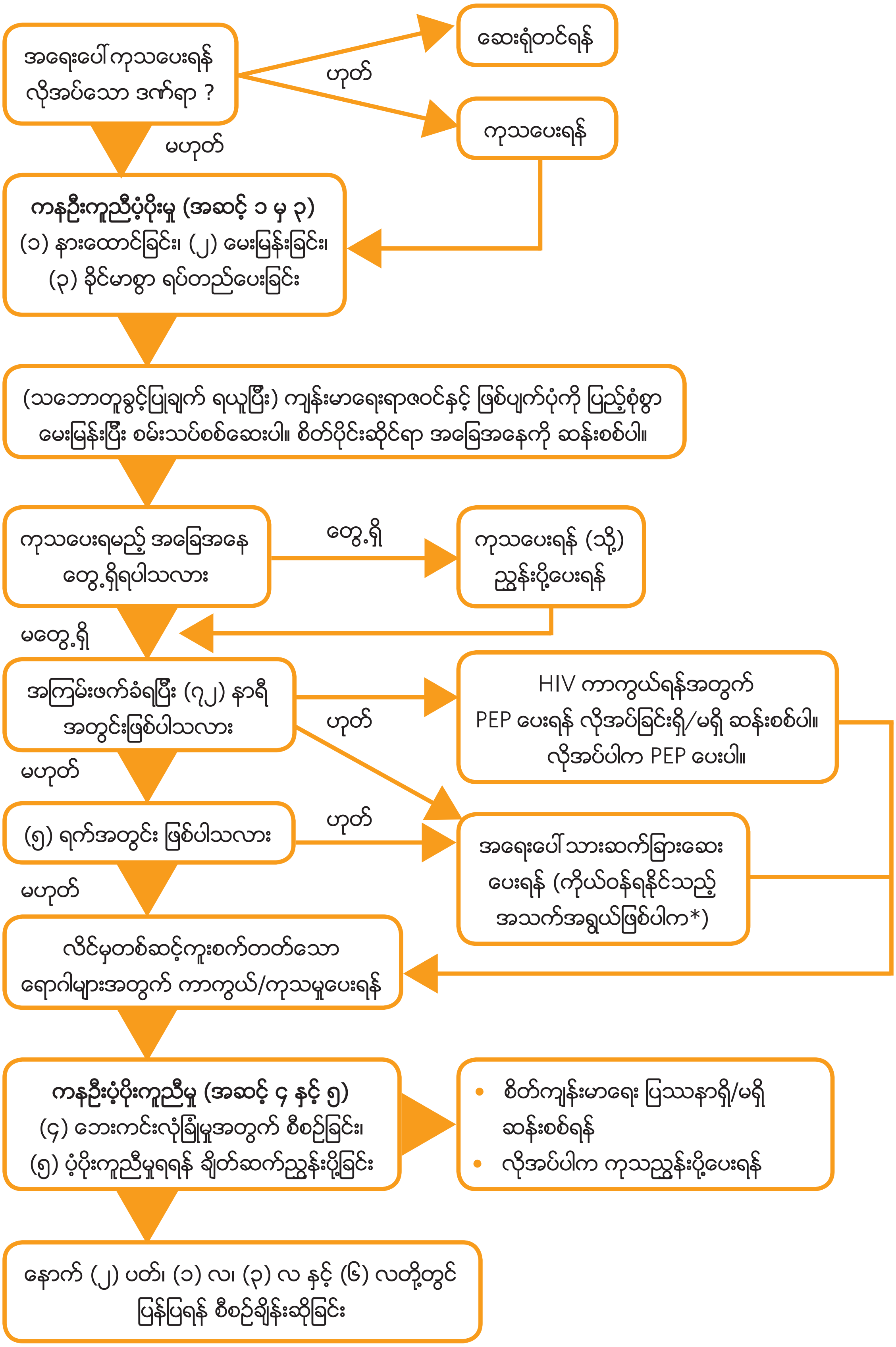
"အကြမ်းဖက်ခံရပြီး အချိန်နောက်ကျမှ လာရောက်ခဲ့ပါက မည်သည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးမည်နည်း"

HIV အတွက် PEP (post exposure prophylaxis) အား HIV ပိုးနှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက် မကူးစက်စေရန် ကာကွယ်ဆေးပေးခြင်းကို (၇၂) နာရီအတွင်း စောနိုင်သမျှ စောစီးစွာ ပေးရမည်။ အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးကိုလည်း စောနိုင်သမျှ စောစီးစွာပေးရမည်ဖြစ်ပြီး အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံပြီးနောက် (၅) ရက်အတွင်း ပေးနိုင်သည်။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် အလွန်နောက်ကျမှ ရောက်လာပါက သင်သည် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသေးသည်။

၁ ကနဦးကူညီပံ့ပိုးမှုများ ပေးရမည်။ (အပိုင်း ၂၊ စာမျက်နှာ ၂၆)
၂ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများကို ကာကွယ်ကုသပေးရမည်။ (စာမျက်နှာ ၅၄)၊ အသည်းရောင် အသားဝါ (ဘီ) ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးပေးရမည်။ (စာမျက်နှာ ၅၅)
၃ ကိုယ်ဝန်ရှိ/မရှိနှင့် HIV ပဋိပစ္စည်းရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပေးရမည်။
၄ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဆန်းစစ်ပေးပြီး လိုအပ်သလို စောင့်ရှောက်ကုသမှုပေးရမည်။ (အပိုင်း ၄၊ စာမျက်နှာ (၈၄) ကို ကြည့်ပါ။)

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသူအား အစောပိုင်းကုသစောင့်ရှောက်မှုလမ်းကြောင်း



* အသက် (၁၀) နှစ်ဝန်းကျင်မိန်းကလေးသည် ရာသီသွေးစမပေါ်သေးသော်လည်း ပထမဆုံးအကြိမ် သားဥကြွေထားပြီး ဖြစ်နေပါက ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ခြေရှိသည်ကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ သတိပြုရန်လိုပါသည်။

၃.၁. ကျန်းမာရေးရာဇဝင်နှင့် ဖြစ်ပျက်ပုံတို့ကို မေးမြန်း၍ စမ်းသပ်စစ်ဆေးပေးခြင်း

ဤအဆင့်တွင် အောက်ပါလုပ်ငန်းများ ပါဝင်၍ တာဝန်ခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း (ဆရာဝန်) မှ ဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပါသည်။

၃.၁.၁. ကျန်းမာရေးရာဇဝင်နှင့် ဖြစ်ပျက်ပုံကို မေးမြန်းခြင်း
၃.၁.၂. စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန် ပြင်ဆင်၍ သဘောတူညီမှုရယူခြင်း (စာမျက်နှာ ၄၈)
၃.၂.၃. ဦးခေါင်းမှ ခြေဖျားအထိ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ခြင်း (စာမျက်နှာ ၄၈-၅၁)

၃.၁.၁. ကျန်းမာရေးရာဇဝင်နှင့် ဖြစ်ပျက်ပုံကို မေးမြန်းခြင်း

မေးမြန်းရာတွင် အောက်ပါအချက်အလက်များ ပါဝင်သည်။

၁ အထွေထွေကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ
၂ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သော အချက်အလက်များ (ဆေးကုသမှုအတွက် လိုအပ်သည့် မေးခွန်းများကိုသာ မေးပါ။)
၃ မီးယပ်ဆိုင်ရာ (မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး) ရာဇဝင်
၄ စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေဆန်းစစ်မှု (အပိုင်း ၄ တွင် ကြည့်ပါ)

စာမျက်နှာ (၆၁) မှ (၆၃) ရှိ "မေးမြန်းခြင်းနှင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းပုံစံ" များတွင် အကြံပြုမေးခွန်းများ ပါရှိသည်။

အကြံပြုချက်များ
- ပထမဦးစွာ အကြမ်းဖက်ခံရသူတွင် စာရွက်စာတမ်းများ ပါရှိပါက စိစစ်ပါ။ ဖြေကြားထားပြီးသော မေးခွန်းများကို ထပ်မမေးပါနှင့်။
- အကြမ်းဖက်ခံရသူကို လေးလေးစားစား ဆက်ဆံ၍ ညင်သာသော အသံမျိုးဖြင့် ပြောဆိုပါ။
- ယဉ်ကျေးမှုအရ သင့်လျော်သည့် မျက်လုံးချင်း ဆုံတွေ့မှုမျိုးရှိပါစေ။
- ပြင်ပမှ အာရုံထွေပြားစေမှုများ၊ ကြားဝင်နှောင့်ယှက်မှုများ မရှိစေရန် သတိပြုပါ။
- လိုအပ်သော အချက်အလက်များ ရရှိနိုင်ရန် အချိန်ယူမေးမြန်းပါ။

(၁) အထွေထွေကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ မေးမြန်းခြင်း

အထွေထွေကျန်းမာရေးအတွက် လက်ရှိနှင့် ယခင်က ဖြစ်ခဲ့သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၊ ဓါတ်မတည့်သည့် ဆေးဝါးများ၊ လတ်တလောသုံးစွဲနေသော ဆေးဝါးများအကြောင်းကို မေးမြန်းသင့်သည်။ စာမျက်နှာ (၆၁) မှ (၆၃) ရှိ ကျန်းမာရေးရာဇဝင်မေးမြန်းခြင်းနှင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းပုံစံများမှ မေးခွန်းများကို ကြည့်ပါ။

ဤအချက်အလက်များသည် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများမှ တွေ့ရှိချက်များကို ပို၍ နားလည်နိုင်စေလိမ့်မည်။

(၂) အကြမ်းဖက်ခံရမှုအကြောင်း မေးမြန်းခြင်း

အကြမ်းဖက်မှုနှင့်ဆိုင်သည့် အချက်အလက်များကို မေးမြန်းရသည့် အကြောင်းရင်းမှာ -

- ဒဏ်ရာအားလုံးကို ရှာဖွေကုသပေးနိုင်ရန်အတွက် စမ်းသပ်စစ်ဆေးရာတွင် လမ်းညွှန်မှုရရှိရန်
- ကိုယ်ဝန်ရရှိနိုင်ခြေ၊ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါနှင့် HIV ပိုးဝင်ရောက်နိုင်မှုအန္တရာယ်တို့ကို ဆန်းစစ်နိုင်ရန်
- ဓါတ်ခွဲစမ်းသပ်ရန် နမူနာရယူခြင်းနှင့် မှတ်တမ်းတင်ခြင်းတို့ကို လမ်းညွှန်ပေးနိုင်ရန်

ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း

- အကြမ်းဖက်ခံရသူအား ဖြစ်ပျက်ပုံကို အတိုချုပ်ပြောပြရန် ယဉ်ကျေးစွာ မေးမြန်းပါ။

အကြမ်းဖက်ခံရပုံကို မပြောပြလိုပါက အတင်းအကျပ်မတိုက်တွန်းပါနှင့်။ မေးမြန်းရာတွင် ဆေးကုသမှုအတွက် လိုအပ်သည်ကိုသာ မေးမြန်းပါ။ သို့ရာတွင် အကြမ်းဖက်ခံရသူမှ ဖြစ်ပျက်ပုံကို ပြောပြလိုပါက ပြောခွင့်ပေးပြီး စာနာနားလည်မှုဖြင့် ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

- ဖြစ်ပျက်ခဲ့ပုံကို မိမိတို့သိရှိရပါက ကုသစောင့်ရှောက်ပေးရာတွင် များစွာအကူအညီဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ပြောပြသည့် အကြောင်းအရာများကို အကြမ်းဖက်ခံရသူမှ ရဲသို့ တိုင်ကြားလိုခြင်း (သို့မဟုတ်) တည်ဆဲဥပဒေ အရ လိုအပ်၍ သတင်းပို့ရခြင်းတို့မှလွဲ၍ ပေါက်ကြားစေမည်မဟုတ်ကြောင်း ပြောပြပါ။
- မပြောလိုသည့် အချက်များကို မပြောဘဲ နေနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ပြောလိုသည့်ပုံစံဖြင့်သာ ဖြစ်ပျက်ပုံကို ပြောပြပါစေ။ ဖြတ်မပြောပါနှင့်။ အသေးစိတ်အချို့ကို သိရှိရန် လိုအပ်ပါက ထပ်မံမေးမြန်းပါ။
- မေးခွန်းများကို ဖြေးဖြေးမှန်မှန်မေးပါ။ အပိတ်မေးခွန်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ အဖွင့်မေးခွန်းများ မေးပါ။
- အပြစ်တင်သကဲ့သို့ ဖြစ်စေနိုင်သည့် မေးခွန်းမျိုး မမေးပါနှင့်။ ဥပမာ - အဲဒီနေရာမှာ သင်တစ်ယောက်တည်း ဘာလုပ်နေတာလဲ။ ဘာကြောင့် ဒီလိုလုပ်ခဲ့တာလဲ။
- အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် နာကျင်စေသည့်၊ ကြောက်ရွံ့ခြောက်ခြားစေသည့် အသေးစိတ်များကို ချန်ခဲ့နိုင်သည်။ ရှောင်ရှားနိုင်သည်။ ပြောပြရန် အတင်းအကျပ်မခိုင်းပါနှင့်။ ၄င်းအား ကုသပေးရန်အတွက် တိကျသော အချက် အလက်များကို အမှန်တကယ်လိုအပ်ပါက မည်သည့်အတွက်ကြောင့် သိလိုသည်ကို ရှင်းပြပါ။

(၃) မီးယပ်ဆိုင်ရာ (မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ) ရာဇဝင် မေးမြန်းခြင်း

စာမျက်နှာ (၇၃) ရှိ မေးမြန်းစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုပုံစံတွင် မေးမြန်းရန် မေးခွန်းများ ပါဝင်သည်။

မီးယပ်ဆိုင်ရာ (မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ) ရာဇဝင်မေးမြန်းခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ -

- ကိုယ်ဝန်ရရှိနိုင်မှုနှင့် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါဝင်ရောက်နိုင်မှုအန္တရာယ်တို့ကို ဆန်းစစ်နိုင်ရန်
- စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု၏တွေ့ရှိချက်များမှာ ယခင်က ထိခိုက်ခဲ့မှုများ၊ ကိုယ်ဝန် (သို့) မွေးဖွားမှုများကြောင့် ဖြစ်နိုင်/ မဖြစ်နိုင်ကို ဆန်းစစ်နိုင်စေရန်

(၄) စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ဆန်းစစ်ခြင်း

ဖြစ်ပျက်ပုံကို မေးမြန်းစဉ်အတွင်း အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ စိတ်ခံစားမှုအခြေအနေကို သိရှိနိုင်ရန်အတွက် **အထွေထွေမေးခွန်းများ မေးမြန်းကြည့်ပါ။** စိတ်ဖိစီးမှုပြင်းထန်စွာ ရှိနေကြောင်း တွေ့ရှိရပါက သီးခြားလိုအပ်သော မေးခွန်းများကို မေးပါ။ အပိုင်း (၄) တွင် ကြည့်ပါ။

၃.၁.၂. စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန် ပြင်ဆင်ခြင်း

ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း

- အကြမ်းဖက်ခံရသူအား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်မည့်အဆင့်များကို တစ်ဆင့်စီ ရှင်းပြပြီးနောက် သဘောတူပါက သဘောတူခွင့်ပြုချက် (Informed Consent) ကို ရယူမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။
- စိတ်ကျန်းမာရေးမပြည့်စုံသူ၊ အသက် (၁၈) နှစ်မပြည့်သေးသူဖြစ်ပါက အုပ်ထိန်းသူထံမှ ခွင့်ပြုချက်ယူပါ။
- မိသားစုဝင် (သို့မဟုတ်) မိတ်ဆွေတစ်ဦးဦးကို အနားတွင် ရှိနေစေလိုခြင်း ရှိ/မရှိ မေးမြန်းပါ။
- အကြမ်းဖက်ခံရသူအမျိုးသမီးကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးပေးမည့်သူသည် အမျိုးသားဆရာဝန်တစ်ဦးဖြစ်ပါက အမျိုးသမီး ဝန်ထမ်းတစ်ဦးလည်း အနားတွင် ရှိနေမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ၎င်းအနေဖြင့် အဆင်ပြေလက်ခံနိုင်ခြင်း ရှိ/မရှိ မေးပါ။

စောင့်ကြည့်မည့်သူတစ်ဦးရှိပါစေ။

- စမ်းသပ်စစ်ဆေးစဉ် အခြားသူတစ်ဦးရှိနေပါစေ။ အကြမ်းဖက်ခံရသူအမျိုးသမီးအား စမ်းသပ်ကုသပေးသူသည် အမျိုးသားဆရာဝန်ဖြစ်ပါက အခြားသူတစ်ဦးရှိနေရန်မှာ (အထူးသဖြင့်) မဖြစ်မနေလိုအပ်ပါသည်။ စမ်းသပ်စစ်ဆေး စဉ် ရှိနေမည့်သူသည် သင်တန်းရရှိထားသူ အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းဖြစ်သင့်သည်။
- ရှိနေမည့်သူနှင့် အကြမ်းဖက်ခံရသူအား မိတ်ဆက်ပေးပြီး ၎င်းအား ကူညီပေးရန် ထိုသူရှိနေမည့်အကြောင်း ရှင်းပြ ကာ သဘောတူညီမှုရှိ/မရှိ မေးမြန်းရပါမည်။
- လိုအပ်သူတို့မှလွဲ၍ စမ်းသပ်ခန်းတွင် ရှိနေမည့်သူအရေအတွက်ကို အနည်းဆုံးဖြစ်ပါစေ။

၃.၁.၃. အသိပေးရှင်းပြ၍ သဘောတူခွင့်ပြုချက် ရယူခြင်း (Informed Consent)

စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း၊ ဆေးကုသမှုပေးခြင်းနှင့် အချက်အလက်များကို ရဲတပ်ဖွဲ့နှင့် တရားရုံးစသည်တို့သို့ ပေးအပ်ခြင်းတို့အကြောင်း အသိပေးရှင်းပြပြီးနောက် သဘောတူပါက စာဖြင့်ရေးသားထားသည့် သဘောတူခွင့်ပြုချက်ပုံစံတွင် အကြမ်းဖက်ခံရသူ (သို့မဟုတ်) အုပ်ထိန်းသူမှ လက်မှတ်ရေးထိုးပေးခြင်းအား ရယူထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

- အကြမ်းဖက်ခံရသူအား ၎င်းအလိုရှိမှသာ စမ်းသပ်စစ်ဆေး၍ ကုသမှုပေးမည့်အကြောင်းနှင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု တစ်ခုခု (သို့မဟုတ်) အားလုံးကို လက်မခံလိုပါက ငြင်းဆန်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ သဘောတူခွင့်ပြုချက်ပေးရမည့် ကိစ္စရပ် (၄) ခုကို ရှင်းပြပါ။ (စာမျက်နှာ ၆၀ ကို ကြည့်ပါ။)
    - ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း
    - မျိုးပွားလမ်းကြောင်းကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း
    - ဥပဒေရေးရာအတွက် မှုခင်းဆိုင်ရာ အထောက်အထားများ ရယူခြင်း
    - အကြမ်းဖက်ခံရသူမှ ဥပဒေကြောင်းအရဆောင်ရွက်လိုပါက ရဲသို့ ဆေးပညာဆိုင်ရာအချက်အလက်နှင့် အထောက် အထားများ ပေးခြင်း
- ထိုကိစ္စရပ်တစ်ခုစီအတွက် ၎င်းအား မေးခွန်းများ မေးခွင့်ပေးပြီး ပြည့်စုံစွာ ပြန်ဖြေပေးပါ။ နားလည်သိရှိကြောင်း သေချာပါစေ။ လက်ခံ/မခံ မေးမြန်းပါ။ ပုံစံတွင် အမှတ်ခြစ်ပါ။
- ၎င်းအနေဖြင့် နားလည်ကြောင်း သေချာပြီးနောက် ပုံစံကို ပြည့်စုံစွာ ဖြည့်စွက်ပြီးပါက လက်မှတ်ရေးထိုးခိုင်းပါ။

ရဲသို့ အကြောင်းကြားရန် ကိစ္စကို ပြောပြခြင်း

- အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် ရဲသို့ တိုင်တန်းလိုပါက မှုခင်းဆိုင်ရာ အထောက်အထားများကို ရယူထားရန် လိုကြောင်း ပြောပြပါ။ ထိုအထောက်အထားများမှာ ဖြစ်ပွားပြီး (၅) ရက်အတွင်းသာ ရယူနိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ထိုသို့ရယူ ပေးရန် သင်တန်းရရှိထားသည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းရှိကြောင်းကို ပြောပြပါ။
- အထောက်အထားရယူခြင်းမှာ မည်သို့ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။
- ရဲသို့ တိုင်တန်းရန် မဆုံးဖြတ်နိုင်သေးပါက အထောက်အထားများကို ရယူသိမ်းဆည်းထားနိုင်ပြီး အနိုင်အထက် ပြုကျင့်ခံရပြီး (၇) ရက်ထက် ကျော်လွန်ပါက အထောက်အထားရယူရန်မှာ အလွန်နောက်ကျသွားပြီဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။
- အကြမ်းဖက်ခံရသူမှ အထောက်အထားများ ရယူထားလိုပါက ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကို ခေါ်ယူပေးပါ။ (သို့မဟုတ်) ညွှန်းပို့ပေးပါ။
- အကြမ်းဖက်ခံရသူမှ မှုခင်းဆိုင်ရာ အထောက်အထားကို မရယူလိုပါက ဆေးပညာအရ စမ်းသပ်မှုကို ပြည့်စုံစွာ ပြုလုပ်ပြီး မှတ်တမ်းတင်ထားသင့်သည်။ ထိုစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများမှာ ဥပဒေအရ ဆောင်ရွက်လိုသည့်အခါ အသုံး ဝင်နိုင်သည်။

မှတ်ချက်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် သဘောတူညီမှုပေးနိုင်သူမဟုတ်ပါက ဥပဒေ၏လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအတိုင်း ဆောင်ရွက်ရမည်။ (ဥပမာ - အသက် (၁၈) နှစ်အောက် လူငယ်၊ ကလေးသူငယ်များ ဖြစ်နေခြင်း၊ ဉာဏ်ရည်မမီသူ ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းသူဖြစ်ခြင်းစသဖြင့်)

၃.၁.၄. (လိင်အင်္ဂါနှင့် စအိုတို့အပါအဝင်) ဦးခေါင်းမှ ခြေဖျားအထိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ မည်သည့်ဆေးကုသမှုများ လိုအပ်သည်ကို သိရှိနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ ဥပဒေရေးရာ အထောက်အထားကို ပြည့်စုံစေရန်အတွက်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း

- အကြမ်းဖက်ခံရသူအနေဖြင့် မေးခွန်းများ မေးနိုင်ကြောင်း၊ စမ်းသပ်မှုကို ရပ်ဆိုင်းလိုပါက အချိန်မရွေးပြောနိုင်ကြောင်း၊ မည်သည့်စမ်းသပ်မှုကိုမဆို ငြင်းဆန်နိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။
- အကြမ်းဖက်ခံရသူအား ကိုင်တွယ်ထိတွေ့မှုမပြုမီ ယေဘုယျအားဖြင့် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။ ၎င်း၏ သွင်ပြင်ပုံပန်း သဏ္ဌာန်နှင့် စိတ်ခံစားမှုအခြေအနေတို့ကို အာရုံစိုက်ပါ။
- စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု၏ အဆင့်တစ်ခုစီတွင် မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်ကို ပြောပြပါ။ ကြိုတင်၍ ခွင့်ပြုချက်တောင်းပါ။ စမ်းသပ်မည့်သူမှာ အမျိုးသားဆရာဝန်ဖြစ်ပါက အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း (သူနာပြု၊ သူနာပြုအကူ) တစ်ဦးဦးဘေးတွင် တောက်လျှောက်ရှိနေရန် စီစဉ်ရပါမည်။
- မေးမြန်းစရာ ရှိ/မရှိနှင့် သင်ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ/မရှိ အကြမ်းဖက်ခံရသူအား မကြာခဏမေးပါ။

စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း

- Post Rape Kit အပါအဝင် လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာများ ပြင်ဆင်ထားရှိကြောင်း သေချာပါစေ။
- အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ သွေးခုန်နှုန်း၊ သွေးပေါင်ချိန်၊ အသက်ရှူနှုန်းနှင့် ကိုယ်အပူချိန်တို့ကို တိုင်းတာမှတ်သားပါ။ စာမျက်နှာ (၇၆) မှ ဇယားကို အသုံးပြုပါ။
- အလျင်စလိုမဆောင်ရွက်ပါနှင့်။ စနစ်တကျဆောင်ရွက်ပါ။ စမ်းသပ်စစ်ဆေးရာတွင် အချိန်ပေးပါ။
- စမ်းသပ်ကြည့်ရှုရာမှ တွေ့ရှိချက်အားလုံးကို ဖြည့်သွင်းရမည့် ပုံစံထဲတွင် ပြည့်စုံရှင်းလင်းစွာ မှတ်သားပါ။ (စာမျက်နှာ (၇၃) မှ (၈၃) တွင် ကြည့်ပါ။)
- အရေးကြီးသော အထောက်အထားများဖြစ်နိုင်သဖြင့် ဒဏ်ရာအမှတ်အသားမှန်သမျှကို ဂရုတစိုက်သတိပြု၍ ပြည့်စုံစွာ မှတ်သားပါ။

လိင်အင်္ဂါနှင့်စအိုတို့ကို စစ်ဆေးခြင်း

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများအတွက် လိင်အင်္ဂါနှင့် စအိုတို့ကို စစ်ဆေးရန် လိုအပ်သည်။

ဤသည်မှာ ထိခိုက်ခံစားရလွယ်သောကြောင့် ဂရုစိုက်ရမည့် စမ်းသပ်မှုဖြစ်သည်။ လိုအပ်ပါက မိန်းမကိုယ်အတွင်းသို့ ထည့်သွင်းကြည့်ရှုရသည့် Speculum ကိရိယာအသုံးပြုစစ်ဆေးရလျှင် ပို၍ဂရုစိုက်ရန်ဖြစ်သည်။

- အကြမ်းဖက်ခံရသူအား အတတ်နိုင်ဆုံး သက်တောင့်သက်သာရှိနေစေရန် ကူညီပေးပါ။
- မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သည့်နေရာအား ထိတွေ့စမ်းသပ်မည်ကို ကြိုတင်ပြောပြပါ။
- အကြမ်းဖက်ခံရသူအား ပက်လက်လှဲလျောင်းပြီး ခြေထောက်များကို ကွေး၍ ဒူးများကို သက်တောင့်သက်သာ ကားထားနိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။
- ကိုယ်ပေါ်တွင် အဝတ်တစ်ခုလွှမ်းခြုံထားပေးပါ။ စမ်းသပ်သည့်အခါမှသာ အပေါ်သို့လှန်ရမည်။
- စနစ်တကျဆောင်ရွက်ပါ။ အလင်းရောင် ကောင်းစွာ ရနိုင်ပါစေ။ စာမျက်နှာ (၇၆) မှ ဇယားအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။
- စမ်းသပ်ကြည့်ရှုရာမှ တွေ့ရှိချက်အားလုံးကို သက်ဆိုင်ရာ ရုပ်ပုံထဲတွင် ပြည့်စုံရှင်းလင်းစွာ မှတ်သားပါ။ (စာမျက်နှာ (၇၇) မှ (၈၀) တွင် ကြည့်ပါ။)

သတိပြုရန် - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းမှာ အလွန်ထိခိုက်ခံစားရသော အဖြစ်အပျက်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးများသည် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခံရန်၊ ထိတွေ့စမ်းသပ်မှုခံရန် အလွန်ခက်ခဲ၍ အကဲဆတ်ခြင်းဖြစ်နေနိုင်သည်။ (အထူးသဖြင့်) အမျိုးသားဆရာဝန်မှ စစ်ဆေးပါက ဖြေးညင်းစွာ ဆောင်ရွက်ပါ။ အဆင်ပြေ/မပြေ၊ ဆက်လက်စမ်းသပ်နိုင်ခြင်း ရှိ/မရှိ မကြာခဏမေးမြန်းပါ။

အပျိုစစ်/မစစ် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း မပြုရပါ။ သိပ္ပံနည်းကျစစ်ဆေးနိုင်သော နည်းလမ်းမရှိပါ။ အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ စိတ်ဖိစီးမှုကို ပိုဆိုးအောင် မပြုမိစေရန် သတိပြုပါ။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု (Job Aid)	
အောက်ပါတို့အားလုံးကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။	ရှာဖွေကြည့်ရှု၍ မှတ်သားပါ။
• အထွေထွေပုံပန်းသဏ္ဌာန် (Appearance) • လက်များ၊ လက်ကောက်ဝတ်များ၊ လက်ဖျံများ၊ လက်မောင်းအတွင်းပိုင်း၊ ချိုင်းကြားများ • မျက်နှာ၊ ပါးစပ်အတွင်းပိုင်း၊ သွားအပါအဝင် • နားရွက်များ (အတွင်းပိုင်းနှင့် နောက်ပိုင်းအပါအဝင်) • ဦးခေါင်း • လည်ပင်း • ရင်ဘတ်၊ ရင်သား • ဝမ်းဗိုက် • တင်ပါး၊ ပေါင်၊ ပေါင်အတွင်းပိုင်း၊ ခြေထောက်၊ ခြေသလုံး	• သွေးထွက်နေခြင်း • သွေးခြေဥခြင်း (ညိုမည်းခြင်း) • နီရဲခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း • ပြတ်ရှဒဏ်ရာ၊ စုတ်ပြဲဒဏ်ရာ၊ ပွန်းခြစ်ဒဏ်ရာများ • ဆံပင်ဆွဲထားသော အထောက်အထား၊ • လတ်တလော သွားကျိုးထားခြင်း • သွားဖြင့်ကိုက်ထားသော ဒဏ်ရာ၊ သေနတ်ဒဏ်ရာ စသည် • ဝမ်းဗိုက်အတွင်းပိုင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့် အထောက်အထား • နားစည် ပေါက်ပြဲခြင်း
လိင်အင်္ဂါနှင့် စအိုစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း	
• လိင်အင်္ဂါများ (ပြင်ပ) • လိင်အင်္ဂါများ (အတွင်းပိုင်း စမ်းသပ်ခြင်း၊ Speculum ကိရိယာ အသုံးပြု၍ စမ်းသပ်ခြင်း) • စအိုဝန်းကျင် (ပြင်ပ)	• သွေးထွက်နေခြင်း • သွေးခြေဥခြင်း (ညိုမည်းခြင်း) • နီရဲခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း • ပြတ်ရှဒဏ်ရာ၊ ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာ၊ စုတ်ပြဲဒဏ်ရာများ • ပြင်ပအရာဝတ္ထုတစ်ခုခု ရောက်ရှိနေခြင်း

၃.၁.၅. တွေ့ရှိချက်နှင့် ကုသမှုများကို မှတ်တမ်းတင်ခြင်း

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် မိမိတို့ ကုသပေးလိုက်သူ၏ ဒဏ်ရာများအကြောင်းကို ရဲများ၊ ရှေ့နေများ (သို့မဟုတ်) တရားရုံးတို့မှ မေးမြန်းမှုများကို ဖြေကြားရလေ့ရှိသည်။

ဖြစ်ပျက်ပုံကို မေးမြန်းခြင်းနှင့် တွေ့ရှိချက်နှင့် ကုသမှုများကို (စာမျက်နှာ (၇၃) မှ (၈၃) ရှိ) စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုပုံစံများတွင် ဂရုတစိုက်မှတ်တမ်းတင်ခြင်းဖြင့် မေးခွန်းများကို တိကျစွာ ဖြေဆိုနိုင်ရန် လွယ်ကူစေလိမ့်မည်။

ဥပဒေရေးရာ တာဝန်ရှိသူများမှ သိရှိလိုသည့် အချက်များမှာ -

- ဒဏ်ရာအမျိုးအစား (ပြတ်ရှ၊ စုတ်ပြဲ၊ သွေးခြေဥ၊ ပွန်းခြစ်၊ အရိုးကျိုး၊ အခြား)
- ဒဏ်ရာကို သရုပ်ဖော်ပြခြင်း (အရှည်၊ အနက်၊ အခြား သွင်ပြင်လက္ခဏာ)
- ဒဏ်ရာတည်ရှိသည့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း၊ နေရာ
- ဒဏ်ရာ၏ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အကြောင်းရင်း (ဥပမာ - သေနတ်ဒဏ်ရာ၊ သွားဖြင့်ကိုက်ခြင်း၊ အခြား)
- ဒဏ်ရာကြောင့် လတ်တလောနှင့် ရေရှည်တွင် နောက်ဆက်တွဲဖြစ်နိုင်ခြေများ
- သာမန်ဒဏ်ရာ (သို့မဟုတ်) ပြင်းထန်ဒဏ်ရာဖြစ်ခြင်း
- ကုသမှုများ
- ဆရာဝန်၏ ထင်မြင်ချက်

၃.၂. ကုသမှုပေးခြင်း

၃.၂.၁. ဒဏ်ရာများကို ကုသပေးခြင်း (သို့မဟုတ်) ညွှန်းပို့ခြင်း

အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရသော (သို့မဟုတ်) ဆိုးရွားပြင်းထန်သော အခြေအနေများအတွက် အရေးပေါ်ကုသမှုရရှိနိုင်ရန် ချက်ချင်းညွှန်းပို့ပါ။

အရေးပေါ်ဆေးရုံတင်၍ ကုသရန် လိုအပ်နိုင်သော အခြေအနေများ -

- ဒဏ်ရာများပြားခြင်း၊ ပြင်းထန်ခြင်း (လိင်အင်္ဂါဝန်းကျင်၊ ဦးခေါင်း၊ ရင်ဘတ်၊ ဝမ်းဗိုက်)
- အာရုံကြောထိခိုက်မှု (ဥပမာ - စကားမပြောနိုင်ခြင်း၊ မလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း၊ လမ်းမလျှောက်နိုင်ခြင်း)
- အသက်ရှူရက်ခဲခြင်း
- (ကိုယ်တစ်ဖက်ခြမ်းတည်း) အဆစ်များ ရောင်ရမ်းနေခြင်း (အဆစ်အတွင်းသို့ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်း)

ဒဏ်ရာများစွာ မပြင်းထန်သော အကြမ်းဖက်ခံရသူများ (ဥပမာ - ပြင်ပအပေါ်ယံထိခိုက်မှု) အား နေရာတွင် ကုသပေးနိုင်သည်။ ဒဏ်ရာအား သန့်ရှင်းပေးပြီး လိုအပ်သလို ကုသမှုပေးပါ။ အောက်ပါဆေးများကို လိုအပ်ပါက ပေးနိုင်သည်။

- ဒဏ်ရာတွင်းသို့ ရောဂါပိုးမဝင်စေရန် ပဋိဇီဝဆေးဝါး
- မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး
- အနာသက်သာစေသော ဆေးများ
- အိပ်မပျော်ခြင်းအတွက် ဆေးပေးခြင်း (အချို့အကြမ်းဖက်ခံရသူများသာ)

သတိပြုရန်

၁ အိပ်မပျော်ခြင်းအတွက် ဒိုင်ယာဇီပင်ဆေးကို ပုံမှန်ပေးခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။ (စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် ကြည့်ပါ။)

၂ လတ်တလောစိတ်ဖိစီးမှုအတွက် ဒိုင်ယာဇီပင် (သို့မဟုတ်) စိတ်ကျရောဂါဆေးများကို မပေးပါနှင့်။

၃.၂.၂. အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးပေးခြင်း

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရပြီးနောက် (၅) ရက်အတွင်း အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေး ပေးနိုင်ပါက ကိုယ်ဝန်မရရှိစေရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။ အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးနှစ်မျိုးကို အသုံးများသည်။

Levonorgestrel တစ်မျိုးတည်းပါသော ဆေး

ဟော်မုန်းနှစ်မျိုးပါသော ဆေးထက် ပို၍ထိရောက်ပြီး ပျို့အန်မှုနည်းသည်။ Levonorgestrel 1.5 mg ပါဝင်သော ဆေး (Postinor/ Ezee2 စသည် ဆေး (၂) လုံး) ကို တစ်ကြိမ်တည်းသောက်ပါ။ (၂) နာရီအတွင်း ပျို့အန်ထွက်ပါက နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်တိုက်ပါ။

Combined estrogen-progestogen ဟော်မုန်းနှစ်မျိုးပါသော ဆေး
Levonorgestrel တစ်မျိုးတည်းပါသော ဆေးမရရှိနိုင်ပါက သုံးပါ။

Ethinyl estradiol 100 µg နှင့် Levonorgestrel 0.5 mg ပါဝင်သောဆေး (နေ့စဉ်သောက်ဆေးကတ်မှ ဆေး ၄ လုံး) ကို (၁၂) နာရီခြား၍ နှစ်ကြိမ်သောက်ပါ။ (၂) နာရီအတွင်း ပျို့အန်ထွက်ပါက နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်တိုက်ပါ။)

မည်သည့်အမျိုးသမီးမဆို အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးကို သောက်နိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးအခြေအနေစစ်ဆေးခြင်း (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ဝန်ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးခြင်းတို့ကို မလိုအပ်ပါ။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေး၊ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါအတွက် ပဋိဇီဝဆေးနှင့် HIV ပိုးကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန် PEP ဆေးတို့ကို တစ်ပြိုင်တည်း သောက်နိုင်သည်။ အန္တရာယ်မရှိပါ။ အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးနှင့် ပဋိဇီဝဆေးတို့ကို ပျို့အန်ခြင်းနည်းစေရန် အချိန်ခြား၍ အစာနှင့်အတူ သောက်နိုင်သည်။

အလိုမတူဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်းခံခဲ့ရသည့် အမျိုးသမီးအား အောက်ပါအချက်အလက်များကို ဆွေးနွေးရှင်းပြ၍ သုံး/မသုံးဆုံးဖြတ်စေပြီး အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးကို ပေးပါ။

အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးအတွက် ရှင်းပြဆွေးနွေးရန် အချက်များ
အလိုမတူဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်းခံခဲ့ရသော အမျိုးသမီးသည် ကိုယ်ဝန်ရလာမည်ကို စိုးရိမ်နေနိုင်သည်။ အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးအကြောင်း ရှင်းပြပါ။

သူမသည် ထိရောက်သော သားဆက်ခြားဆေးတစ်ခုခု သုံးစွဲနေခြင်း ရှိ/မရှိ မေးပါ။ (ဥပမာ - နေ့စဉ်သောက် ဆေးကတ်၊ သုံးလခံထိုးဆေး၊ လက်မောင်းအရေပြားအောက်ထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်းထည့်ခြင်း၊ သားအိမ်တွင်းပစ္စည်းထည့်ခြင်း၊ သားကြောဖြတ်ထားခြင်း စသည်) သုံးထားပါက ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ခြေနည်းသည်။ သူမ နောက်ဆုံးရာသီလာခဲ့သည့် ပထမရက်သည် လိင်ဆက်ဆံမှုမဖြစ်မီ (၇) ရက်အတွင်း ဖြစ်ပါက ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ခြေနည်းသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ သူမဆန္ဒရှိပါက အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးကို သောက်နိုင်သည်။

- အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေး သုံး/မသုံးမှာ သူမ၏ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်မှုအတိုင်းဖြစ်သည်။
- အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးသည် ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ခြေကို လျော့နည်းစေသည်။ သို့သော် ၁၀၀% ကာကွယ်မပေးပါ။
- အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးသည် အဓိကအားဖြင့် သားဥမကြွေရန် တားဆီးသည်။
- အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးသည် လက်ရှိတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိနေခဲ့ပါက ကိုယ်ဝန်ကို မပျက်စေနိုင်ပါ။
- အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးသည် နောက်တစ်ကြိမ်လိင်ဆက်ဆံမှုရှိပါက ကိုယ်ဝန်မရအောင် မတားပေးနိုင်ပါ။
- အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးသည် ပုံမှန်သုံးစွဲရသည့် ထိရောက်သော သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများအစား အသုံးပြုရန် မဟုတ်ပါ။
- အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးမသောက်မီ ကိုယ်ဝန် ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးရန်မလိုပါ။ ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီးဖြစ်ပါက အရေးပေါ် သားဆက်ခြားဆေးကြောင့် ထိခိုက်နိုင်ခြင်းမရှိပါ။ သို့သော် သူမဆန္ဒရှိပါက ကိုယ်ဝန်ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပေးနိုင်သည်။

ညွှန်ကြားချက်

- အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးကို တတ်နိုင်သမျှ အစောဆုံးသောက်သင့်သည်။ အလိုမတူဘဲ လိင်ဆက်ဆံခံရပြီး နောက် (၅) ရက်အတွင်း သောက်နိုင်သည်။ သို့သော် ရက်ကြာသည်နှင့်အမျှ ဆေးအာနိသင်ထိရောက်မှုပိုနည်းမည်။
- အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးသောက်ပြီးနောက် ပျို့အန်ချင်စိတ်ဖြစ်နိုင်သည်။ ဆေးသောက်ပြီး (၂) နာရီအတွင်း အန်ခဲ့ပါက နောက်ထပ်ဆေးပြန်သောက်နိုင်ရန် အမြန်ဆုံးပြန်လာပါ။ နေ့စဉ်သောက်သားဆက်ခြားဆေးကတ်ထဲ မှ ဆေးကို သောက်မည်ဆိုပါက မသောက်မီ နာရီဝက် (သို့မဟုတ်) တစ်နာရီကြို၍ ပျို့အန်ခြင်း သက်သာသည့်ဆေး (Domperidone, Metoclopramide စသည်) ကို သောက်နိုင်သည်။
- ဆေးသောက်ပြီး ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ရာသီသွေးအနည်းငယ်ဆင်းနိုင်သည်။
- နောက်ဆုံးရာသီလာပြီးနောက် အကြမ်းဖက်မခံရမီ အခြားလိင်ဆက်ဆံမှုရှိခဲ့ပါက ကိုယ်ဝန်ရှိကောင်းရှိနေနိုင်သည်။ အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးသည် ထိုကိုယ်ဝန်အပေါ် သက်ရောက်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ အန္တရာယ်လည်း မဖြစ်စေပါ။
- ပုံမှန်ရာသီလာရမည့်ရက်ထက် တစ်ပတ်ခန့်နောက်ကျပါက ပြန်လာပြသင့်သည်။

သားအိမ်တွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်းကို အရေးပေါ်ထည့်ပေးခြင်း (Copper IUD)

- အရေးပေါ်သားဆက်ခြားရန်အတွက် အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံပြီး (၅) ရက်အတွင်း ထည့်ပေးနိုင်သည်။
- အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးထက် ပို၍ထိရောက်သည်။
- အလိုမတူဘဲ လိင်ဆက်ဆံခံရပြီးနောက် သားအိမ်တွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်းကို သုံးပါက လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါရနိုင်ခြေပိုရှိကြောင်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။
- အလွန်ထိရောက်သော ရေရှည်သားဆက်ခြားနည်းလမ်းဖြစ်၍ အကြမ်းဖက်ခံရသူမှ ထည့်သွင်းလိုပါက ချက်ချင်း ညွှန်းပို့ပါ။

၃.၂.၃ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများကို ကာကွယ်ခြင်း

- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသူအား အောက်ဖော်ပြပါ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများကို ကာကွယ်ကုသနိုင်ရန်အတွက် ပဋိဇီဝဆေးများ ပေးသင့်သည်။
  - ကလာမိုက်ဒီးယား၊ ဂနိုရီယာ၊ ထရိုင်ခိုမိုးနပ်စ် နှင့် (ဒေသတွင်း အဖြစ်များပါက) ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ
- အကြမ်းဖက်ခံရသူနှင့် ပထမအကြိမ်တွေ့ဆုံကုသမှုပေးစဉ် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါအတွက် ဆေးပေးပါ။
- ဆေးမပေးမီ ရောဂါပိုးရှိ/မရှိ စစ်ဆေးရန် မလိုပါ။

လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါကာကွယ်ခြင်း Job Aid			
လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါ	ဆေးဝါး	ဆေးပမာဏ	အချိန်
ကလာမိုက်ဒီးယား (Clamydia)	Azithromycin	1 gm	တစ်ကြိမ် (ပါးစပ်မှတိုက်ရန်)
ဂနိုရီးယား (Gonorrhea)	Ceftriaxone Cefixime	500 mg 400 mg	တစ်ကြိမ် (အသားဆေးထိုးရန်) တစ်ကြိမ် (ပါးစပ်မှတိုက်ရန်)
ထရိုင်ကိုမိုးနပ်စ် (Trichomonas)	Metronidazole (သို့မဟုတ်) Tinidazole	2 gm	တစ်ကြိမ် (ပါးစပ်မှတိုက်ရန်)

- ဥပမာ ဆစ်ဖလစ်၊ ရှန်ကရိုက်စသည့် အခြားရောဂါများ မိမိတို့ဒေသတွင် အဖြစ်များပါက ၄င်းတို့အတွက် ကာကွယ် ဆေးပေးပါ။

အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ)

အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ) ရောဂါပိုးသည် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသူများကို အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ) ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးပေးသင့်သည်။

- အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ) ကာကွယ်ဆေး ထိုးဖူးခြင်း ရှိ/မရှိ မေးပြီး အောက်ပါဇယားအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။
- သေချာမသိပါက ဖြစ်နိုင်လျှင် သွေးစစ်ဆေးပေးပါ။ သွေးမစစ်နိုင်ပါက ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးပါ။

အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ) ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးပြီလား။

ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသည့်အခြေအနေ	လမ်းညွှန်ချက်
ကာကွယ်ဆေးတစ်ကြိမ်မှ မထိုးဖူးခဲ့ပါ။	ပထမအကြိမ်တွေ့ဆုံစဉ် ကာကွယ်ဆေးပထမတစ်လုံးကို ထိုးပါ။ ဒုတိယတစ်လုံးကို ပထမတစ်လုံးထိုးပြီးနောက် တစ်လအကြာတွင် ထိုးပါ။ * တတိယတစ်လုံးကို ပထမတစ်လုံးထိုးပြီးနောက် (၂) လအကြာ တွင် ထိုးပါ။ (0-1-2) (သို့မဟုတ်) တတိယတစ်လုံးကို ပထမတစ်လုံးထိုးပြီးနောက် (၆) လအကြာ တွင် ထိုးပါ။ (0-1-6)
ကာကွယ်ဆေး စတင်ထိုးခဲ့ဖူးသော်လည်း အပြည့်အဝမထိုးရသေးပါ။	ပြည့်စုံအောင် ဆက်ထိုးပေးပါ။
ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးပြီးဖြစ်သည်။	ထပ်ထိုးရန် မလိုပါ။

* လက်ရှိအသုံးပြုလျက်ရှိသည့် ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစား၊ ပမာဏနှင့် အစီအစဉ်အတိုင်း ထိုးပေးပါ။

- လက်မောင်းကြွက်သားထဲသို့ ထိုးပေးပါ။

၃.၂.၄ HIV ပိုးဝင်ရောက်မှုမှ ကာကွယ်ခြင်း

HIV ပိုးနှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက် ကာကွယ်ရန် ဆေးပေးခြင်း (Post-exposure prophylaxis - PEP) ကို HIV ပိုးနှင့် ထိတွေ့ပြီး (၇၂) နာရီအတွင်း စောနိုင်သမျှ စော၍ ပေးပါ။ PEP ပေးရန် လိုအပ်ခြင်း ရှိ/မရှိ ဆန်းစစ်ပါ။

PEP ပေးရန် မည်သည့်အခါ စဉ်းစားသင့်သလဲ။

အခြေအနေ၊ ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ခြေ	ဆောင်ရွက်ရန် အကြံပြုချက်
အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် HIV ပိုး ကူးစက်ခံထားရခြင်း ရှိ/မရှိ မသိပါက	နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ HIV ပဋိပစ္စည်း ရှိ/မရှိ သွေးစစ်ခြင်း တို့ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။ သွေးစစ်ဆေးပေးပါ။ သွေးအဖြေ Negative ဖြစ်ပါက PEP ပေးပါ။
ကျူးလွန်သူသည် HIV ပိုးကူးစက်ခံထားရကြောင်း သိပါက (သို့မဟုတ်) ပိုး ကူးစက်ခံထားရခြင်းရှိ/မရှိ မသိပါက	
အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် HIV ပိုး ကူးစက်ခံထားရကြောင်း သိပါက	PEP မပေးပါနှင့်။ ART ဆေးဖြင့် ကုသမှုမရရှိသေးပါက ရရှိနိုင်သည့်ဌာနသို့ ညွှန်းပို့ပေးပါ။

သတိပြုရန် - အကယ်၍ အောက်ပါအခြေအနေများတွင် အကြမ်းဖက်ခံရသူအား သွေးစစ်သင့်ကြောင်း အတတ်နိုင်ဆုံး ဆွေးနွေး ရှင်းပြသော်လည်း သွေးမစစ်လိုပါက (သို့မဟုတ်) အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ/စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကြောင့် ရှင်းပြရန် မဖြစ်နိုင်ပါက PEP ကို အချိန်မီစတင်ပေးနိုင်ပါသည်။

၁။ ကျူးလွန်သူမှာ HIV ပိုးကူးစက်ခံထားရကြောင်း သိနေခြင်း (သို့မဟုတ်) HIV ပိုးကူးစက်နိုင်ခြေရှိသူဖြစ်ခြင်း (ဥပမာ - မူးယစ်ဆေးအကြောထဲ ထိုးသွင်းသူ၊ အမျိုးသားချင်း လိင်တူဆက်ဆံသူ)

၂။ အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပွားပုံမှာ HIV ကူးစက်ရန် အန္တရာယ်များခြင်း၊ (ဥပမာ - လိင်အင်္ဂါတွင် ဒဏ်ရာရရှိခြင်း၊ မိန်းမကိုယ်တွင်ဖြစ်စေ၊ စအိုတွင်ဖြစ်စေ၊ ပါးစပ်တွင်ဖြစ်စေ၊ ဒဏ်ရာတွင်ဖြစ်စေ၊ သွေး (သို့မဟုတ်) သုတ်ရည်နှင့် ထိတွေ့ခဲ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) အုပ်စုလိုက်ကျူးလွန်မှုဖြစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဖြစ်ပွားစဉ် အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် သတိမေ့နေခဲ့ပြီး အကြမ်းဖက်ခံရပုံကို မသိခြင်း)

ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း
PEP ဆေးသောက်/မသောက်ကို အကြမ်းဖက်ခံရသူမှ ဆုံးဖြတ်ရပါမည်။ သူ့အား အောက်ပါအချက်များကို ရှင်းပြ၍ ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် ကူညီပါ။

- HIV ဖြစ်ပွားနှုန်း အခြေအနေ။
- ကျူးလွန်သူသည် HIV ပိုးရှိသူ ဟုတ်/မဟုတ်သိပါသလား။
- အကြမ်းဖက်ခံရပုံ၊ ကျူးလွန်သူအရေအတွက်၊ အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ မျိုးပွားလမ်းကြောင်း (သို့မဟုတ်) အခြား နေရာများတွင် ပွန်းပဲ့ခြင်း၊ ဒဏ်ရာရရှိခြင်း ရှိ/မရှိ။
- PEP သည် HIV ပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေကို လျော့ချပေးသည်။ သို့သော် ၁၀၀% ကာကွယ်မပေးပါ။
- ဆေးကို (၂၈) ရက်ကြာအောင် သောက်ရသည်။ လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံတွင် အသုံးပြုနေသော ဆေးမှာ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်သောက်ရသည်။

- PEP သောက်သူများအနက် ထက်ဝက်ခန့်မှာ ဘေးထွက်အာနိသင်များ ခံစားရတတ်သည်။ ဥပမာ - ပျို့အန်လိုခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် အများစုမှာ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း သက်သာသွားတတ်သည်။

အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် PEP ကို သောက်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ပါက

- အတတ်နိုင်ဆုံး စောစီးစွာ စ၍သောက်ပါ။ အကြမ်းဖက်ခံရပြီး (၇၂) နာရီထက် ပို၍ နောက်မကျရပါ။
- ပုံမှန်ဆက်လက်ပြသရန် သေချာပါစေ။

PEP တွင် ပါဝင်နိုင်သည့်ဆေးများ

- Anti Retro Viral (ARV) ဆေး (၂) မျိုးပါဝင်သော PEP ဆေးတွဲမှာ ထိရောက်မှုရှိပါသည်။
- သို့သော် ARV ဆေး (၃) မျိုး ပါဝင်သော PEP ဆေးတွဲ ရရှိနိုင်ပါက ပိုကောင်းပါသည်။
  - **Tinofovir Disoproxil Fumarate (TDF)** နှင့် **Lamibudine (3TC)** (သို့မဟုတ်) **(EmtricitabineFTC)** တို့မှာ အခြေခံဆေး (၂) မျိုးအဖြစ် တွဲရန် ဖြစ်ပါသည်။
  - **Ritonavir-boosted Lopinavir/ (LPV/r)** (သို့မဟုတ်)**Ritonavir-boosted Atazanavir(ATV/r)** (သို့မဟုတ်) **Efavirenz (EFV)** ကို တတိယဆေးအဖြစ် ထပ်ပေါင်းနိုင်ပါသည်။

PEP တိုက်ရန်အတွက် သွေးစစ်ဆေးခြင်း -

- ပထမအကြိမ်တွေ့ဆုံ၍ ဆွေးနွေးကုသသည့်အခါ HIV ပဋိပစ္စည်းရှိ/မရှိ သွေးစစ်ပေးနိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။
- သွေးအဖြေတွင် ပဋိပစ္စည်း မရှိပါက PEP ဆေးတိုက်ပြီး နောက် (၃) လ နှင့် (၆) လကြာသည့်အခါ သွေးပြန်စစ်ပါ။
- သွေးပြန်စစ်ရာတွင် HIV ပဋိပစ္စည်းရှိနေသည်ကို တွေ့ရပါက ဆေးကုသမှု (ART) နှင့် စောင့်ရှောက်မှုတို့အတွက် ညွှန်းပို့ပေးပါ။

PEP ကို မှန်မှန်သောက်ရန် ဆွေးနွေးရှင်းပြခြင်း (Adherence Counseling)

PEP ပေးသည့်အခါ မှန်မှန်သောက်ရန်မှာ အရေးကြီးသော ကိစ္စတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူအား အောက်ပါ အချက်များကို ဆွေးနွေးရှင်းပြပါ။

- ဆေးသောက်ရန် တစ်ကြိမ်စီတိုင်းကို သတိရရန် အရေးကြီးသည်။ ထို့ကြောင့် နေ့စဉ်အချိန်သတ်မှတ်၍ သောက် သင့်သည်။ ဥပမာ - မနက်စာစားချိန် (သို့မဟုတ်) ညစာစားချိန်။ ဆေးကို အချိန်မှန်သောက်ခြင်းဖြင့် သွေးထဲတွင် ဆေးပမာဏမှန်ကန်လုံလောက်စွာ ရှိနေလိမ့်မည်။
- လက်ကိုင်ဖုန်း (သို့မဟုတ်) နာရီနှိုးစက်သုံး၍ ဆေးသောက်ရန် သတိပေးစေနိုင်သည်။ မိသားစုဝင် (သို့မဟုတ်) မိတ်ဆွေတို့မှလည်း သတိရစေရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။
- အချိန်မှန်ဆေးသောက်ရန် မေ့ခဲ့ပါက ထိုနေ့အတွင်း သတိရချိန်တွင် ဆေးကို သောက်ရမည်။
- တစ်ရက်ထက် ပို၍နောက်ကျနေပါက နောက်တစ်ကြိမ်သောက်ရမည့်ဆေးကို ပုံမှန်အချိန်တွင် သောက်ပါ။
- တစ်ချိန်တည်းတွင် နှစ်ခွက်စာဆေးကို မသောက်ရပါ။
- ဘေးထွက်အာနိသင်များသည် ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ပျောက်မသွားပါက (သို့မဟုတ်) ဆေးညွှန်းအတိုင်း မသောက်နိုင်ပါက (သို့မဟုတ်) အခြားပြဿနာတစ်ခုခုရှိပါက ဆေးခန်းသို့ ပြန်လာပြသင့်သည်။

၃.၂.၅ အကြမ်းဖက်ခံရသူအား မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်နိုင်ရန် စီစဉ်ပေးခြင်း

သင်၏ စမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်များနှင့် ကုသမှုတို့ကို ရှင်းပြပါ။

စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ၏ တွေ့ရှိချက်များကို အကြမ်းဖက်ခံရသူအား ဆွေးနွေးပြောပြပါ။ ကျန်းမာရေးအတွက် မည်သို့ သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်ကို ပြောပြပါ။ ကုသမှုများကို ရှင်းပြပါ။ သိလိုသည်များ ရှိပါက မေးနိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။ မေးခွန်းများကို အသေးစိတ်ဖြေကြားပေးပြီး နားလည်/မလည်ပြန်မေးပါ။

ဒဏ်ရာများကို စောင့်ရှောက်ခြင်း

- ဒဏ်ရာရှိပါက မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို သင်ကြားပေးပါ။
- ဒဏ်ရာ၏ ရောဂါပိုးဝင်မှုလက္ခဏာများကို ရှင်းပြပါ။ (ဒဏ်ရာတဝိုက်တွင် ပူနွေးခြင်း၊ နီခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ သွေး (သို့မဟုတ်) ပြည်ထွက်ခြင်း၊ အနံ့နံခြင်း၊ ဖျားခြင်း) ထိုလက္ခဏာများ ရှိလာပါက ပြန်လာရန် (သို့မဟုတ်) နီးစပ်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ သို့ သွားရောက်ပြသရန် မှာကြားပါ။
- ပေးလိုက်သော ဆေးများ (အထူးသဖြင့်) ပဋိဇီဝဆေးများကို အားလုံးကုန်သည်အထိ အချိန်မှန်သောက်ရန် အရေး ကြီးကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ဘေးထွက်အာနိသင်များအကြောင်း ရှိလာခဲ့လျှင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ပြောပြပါ။

လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါကို ကာကွယ်ခြင်း

- HIV အပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ၏လက္ခဏာများကို ဆွေးနွေးရှင်းပြပါ။
- ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခုရှိလာခဲ့လျှင် ဆေးကုသမှုခံယူရန်အတွက် ပြန်လာရန်ပြောပါ။
- လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါကာကွယ်ကုသဆေးနှင့် PEP တို့ကို သုံးစွဲနေစဉ် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှရှောင်ရန် ပြောပြပါ။ မရှောင်နိုင်ပါက ကွန်ဒုံးသုံးစွဲရန် တိုက်တွန်းပါ။ နောက် (၃) လ နှင့် (၆) လအကြာတွင် သွေးစစ်၍ HIV ပိုး ကူးစက်မှုရှိ/မရှိ ဆုံးဖြတ်နိုင်သည့်အချိန်အထိ ကွန်ဒုံးသုံးစွဲရန် တိုက်တွန်းပါ။

ဆက်လက်ချိန်းဆို၍ စောင့်ရှောက်ကုသပေးရန်

- အကြမ်းဖက်ခံရပြီးနောက် (၂) ပတ်၊ (၁) လ၊ (၃) လ နှင့် (၆) လအကြာတွင် ထပ်မံလာရောက်ရန် ချိန်းဆိုပါ။

အသက်အရွယ်ကြီးသော အမျိုးသမီးများအတွက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အချက်များ

အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် မိန်းမကိုယ်စုတ်ပြဲခြင်းနှင့် ဒဏ်ရာရခြင်းပိုဖြစ်နိုင်သည်။ HIV နှင့် STI ကူးစက်မှု ပိုဖြစ်နိုင်သည်။ စမ်းသပ်ရာတွင် Speculum အသေးစားကို သုံးပါ။ အထောက်အထားရယူရန်နှင့် STI အတွက် စစ်ဆေးရန် ဖြစ်ပါက Speculum မသုံးဘဲ Swab ကိုသာ သုံးရန်စဉ်းစားပါ။

အမျိုးသားများအတွက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အချက်များ

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခံရသူ အမျိုးသားများသည် ကြုံတွေ့ရသည့် အဖြစ်အပျက်အား အမျိုးသမီးများထက် သတင်းပို့တိုင်ကြားနိုင်ခြေ ပိုနည်းပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျားမလူမှုရေးရာ စံနှုန်းများအရ အမျိုးသားများ သည် ဦးဆောင်သူ၊ ကြံ့ခိုင်သူအဖြစ် ရှုမြင်လေ့ရှိပြီး အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းသည် အမျိုးသားတစ်ဦး၏ ဂုဏ်သိက္ခာ ကျဆင်းသည်ဟူသော ယူဆချက်များကြောင့်ဖြစ်သည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူအမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများနှင့် အလားတူကိုယ်ကာယပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို ခံစားကြရပါသည်။

အမျိုးသားလူနာ၏ လိင်အင်္ဂါများကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးရာတွင် -

- ကပ်ပယ်အိတ်၊ ဝှေးစေ့၊ လိင်တံ၊ ဆီးပြွန်ဝန်းကျင်၊ ဆီးပြွန်ဝနှင့် စအိုတို့ကို စစ်ဆေးရမည်။
- လိင်တံထိပ် အရေပြားဖြတ်ထားခြင်း (Circumcision) ရှိ/မရှိ မှတ်သားပါ။
- နီရဲနေခြင်း၊ ရောင်ရမ်းနေခြင်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။ အူကျွံရောဂါ (Hernia)၊ ရေမှတ်ရောဂါ (Hydrocele) နှင့် သွေးမှတ်ရောဂါ (Hematocele) တို့နှင့် ကွဲပြားအောင် ဆန်းစစ်ပါ။ ဝှေးစေ့အညှာ လိမ်နေခြင်း၊ သွေးခြေဥ ခြင်း၊ စအိုစုတ်ပြဲခြင်း ရှိ/မရှိ ဆန်းစစ်ပါ။
- ဝှေးစေ့အညှာလိမ်ခြင်း (Torsion of the testis) မှာ အရေးပေါ်ကိစ္စဖြစ်၍ ချက်ချင်းခွဲစိတ်ကုသရန် လိုသည်။
- ဆီးထဲတွင် သွေးများစွာ ပါနေပါက လိင်တံနှင့် ဆီးလမ်းကြောင်းကို စစ်ဆေးရမည်။
- လိုအပ်ပါက Rectum (ဝမ်းအိမ်) ကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ရမည်။ Rectum နှင့် ဆီးကျိတ် (Prostate) တို့တွင် ဒဏ်ရာရခြင်းနှင့် ပိုးဝင်ခြင်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးရမည်။ လိုအပ်ပါက စအိုထဲမှ Swab နမူနာကို ရယူပြီး စစ်ဆေးပေးနိုင်သည့်ဓါတ်ခွဲခန်းတွင် အဏုကြည့်မှန်ဘီလူးအောက်၌ သုတ်ပိုးပါ/မပါ စစ်ဆေးရမည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသော ကလေးသူငယ်နှင့် အသက် (၁၈) နှစ်အောက် လူငယ်များအား ကုသစောင့်ရှောက်မှု

အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသူသည် **အသက် (၅) နှစ်အောက် ကလေးငယ်ဖြစ်ပြီး** အောက်ပါအန္တရာယ်လက္ခဏာများအနက်မှ တစ်ခုခု (သို့မဟုတ်) ဆိုးရွားပြင်းထန်သော အခြေအနေတစ်ခုခုဖြစ်နေပါက **အရေးပေါ်ကုသမှု** ချက်ချင်းပေးပါ။ လိုအပ်ပါက **ချက်ချင်းညွှန်းပို့ပါ။**

- တက်ခြင်း
- အရည်မသောက်နိုင်ခြင်း၊
- စားသောက်သမျှ အန်နေခြင်း
- မှိန်း၍ နိုးရခက်ခြင်း၊ သတိလစ်နေခြင်း၊ ပျော့ခွေနေခြင်း
- အသက်ရှူမြန်ခြင်း (အသက်ရှူနှုန်း တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ် (၄၀) ထက် များနေခြင်း)
- တစ်နှစ်အောက် ကလေးဖြစ်ပါက အသက်ရှူနှုန်း အကြိမ် (၅၀) ထက် များနေခြင်း/ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း
- အသက်ရှူသွင်းစဉ် ရင်ဘတ်အောက်ချိုင့်ဝင်ခြင်း
- ငြိမ်သက်နေသော ကလေးတွင် လည်ချောင်းအစ်ဆို့သံကြားနေရခြင်း (Stridor)

အသက် (၃) လအောက်ကလေးများတွင် အောက်ပါလက္ခဏာများကို စစ်ဆေးပါ။

- တက်ခြင်း
- အသက်ရှူမြန်ခြင်း (အသက်ရှူနှုန်း တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ် (၆၀) ထက် များနေခြင်း) / အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း
- အသက်ရှူသွင်းစဉ် ရင်ဘတ်အောက်ချိုင့်ဝင်ခြင်း
- နို့ကောင်းစွာ မစို့နိုင်ခြင်း၊ နို့လုံးဝမစို့နိုင်ခြင်း
- ကိုယ်အပူချိန် များလွန်းခြင်း၊ ဖျားနေခြင်း (၃၇.၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်နှင့်အထက်)
- ကိုယ်အပူချိန် နည်းလွန်းခြင်း၊ အေးစက်နေခြင်း (၃၅.၄ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်နှင့်အောက်)
- ငယ်ထိပ်ဖောင်းနေခြင်း
- လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း (သို့မဟုတ်) လှုံ့ဆော်မှုရှိမှသာ လှုပ်ရှားခြင်း
- ချက်မှ သွေးထွက်ခြင်း၊ ပြည်ထွက်ခြင်း၊ ချက်ပတ်လည်အရေပြား နီရဲခြင်း၊
- အသက်ရှူရာတွင် ညည်းသံမြည်နေခြင်း (Grunting)

ကျန်းမာရေးရာဇဝင်နှင့် ဖြစ်ပျက်ပုံတို့ကို မေးမြန်း၍ စမ်းသပ်စစ်ဆေးပေးခြင်း

အထွေထွေအကြံပြုချက်များ

မေးမြန်းစမ်းသပ်ရာတွင် မည်သူမှ အတူရှိနေသင့်သည်ကို အထူးသတိပြုစဉ်းစားရမည်။ (မိသားစုဝင်တစ်ဦး ဦးမှာလည်း ကျူးလွန်သူဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်ကို သတိပြုပါ။) ကလေးသူငယ် (သို့မဟုတ်) အသက် (၁၈) နှစ်အောက် လူငယ်များအား မေးမြန်းချိန်တွင် မိသားစုဝင်များကို အခန်းပြင်၌ စောင့်ဆိုင်းစေပြီး မိသားစုဝင်မဟုတ်သော ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် သက်သေတစ်ဦးကို ရှိနေစေခြင်းမှာ ပိုကောင်းပါသည်။ စမ်းသပ်စစ်ဆေးသည့်အချိန်တွင်မူ မိသားစုဝင်၊ အုပ်ထိန်းသူ (သို့မဟုတ်) ယုံကြည်ရသူတစ်ဦး ရှိနေနိုင်ပါသည်။ အနားတွင် မည်သူရှိနေစေလိုသည်ကို ကလေး (သို့မဟုတ်) အသက် (၁၈) နှစ်အောက် လူငယ်အား အမြဲမေးမြန်းပါ။ ၎င်း၏ဆန္ဒကို အလေးထားပါ။ ငယ် လွန်းသော ကလေးမှလွဲ၍ သိနားလည်နိုင်သည့်အရွယ်ကလေးများကို ဆေးကုသရန် လိုအပ်ချက်အတွက်မှလွဲ၍ ၎င်း၏ဆန္ဒမပါရှိဘဲ၊ လက်မခံဘဲ အတင်းအကျပ်စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု မပြုပါနှင့်။

စမ်းသပ်စစ်ဆေး၍ အထောက်အထားများ ရယူရန်အတွက် သဘောတူခွင့်ပြုချက်ကို (ကျူးလွန်နိုင်ခြေရှိသူဟု သံသယဖြစ်ဖွယ်မရှိပါက) မိဘ (သို့မဟုတ်) အုပ်ထိန်းသူမှ လက်မှတ်ရေးထိုးသင့်သည်။ သံသယရှိပါက ရဲ (သို့မ ဟုတ်) လူထုအထောက်အကူပြုလူမှုရေးအဖွဲ့အစည်း (သို့မဟုတ်) တရားရုံးမှ လက်မှတ်ရေးထိုးနိုင်သည်။

- ကလေးသူငယ် (သို့မဟုတ်) အသက် (၁၈) နှစ်အောက် လူငယ်အား မေးမြန်းစမ်းသပ်မည့်သူအနေဖြင့် မိမိ ကိုယ်ကို မည်သူဖြစ်သည်ကို မိတ်ဆက်ပါ။ ကလေးသက်တောင့်သက်သာရှိစေရန် နားကျပ်၊ ဂျူတီကုတ်တို့ ကို မဝတ်ဘဲ တွေ့ဆုံသင့်သည်။
- မျက်လုံးချင်း ဆုံနိုင်မည့်နေရာတွင် ထိုင်ပါ။
- စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့ရန် မရှိကြောင်း ပြောကြားပါ။
- သာမန်မေးခွန်းအချို့ကို စမေးပါ။ (ဥပမာ - ကျောင်း၊ သူငယ်ချင်း၊ အတူနေထိုင်သူများနှင့် နှစ်သက်သော အရာများအကြောင်း)

ကျန်းမာရေးရာဇဝင်နှင့် ဖြစ်ပျက်ပုံတို့ကို မေးမြန်းရန်

- ကနဦး အဖွင့်မေးခွန်းစမေးပါ။ (ဥပမာ - ဘာကြောင့် ဤနေရာသို့ ရောက်ရှိလာသလဲ။ လူကြီးများက ဘာကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ပြောကြသလဲ။)
- စကားဦးသန်း၍ လမ်းကြောင်းပေးသော မေးခွန်းမျိုး မမေးပါနှင့်။
- အဖြေကို မသိရှိပါက "မသိ" ဟု ဖြေဆိုနိုင်ကြောင်းကို ပြောပြထားပါ။
- အတွေးများ ပြတ်တောက်မသွားစေရန်အတွက် အချိန်ယူ၍ စိတ်ရှည်စွာ မေးမြန်းပါ။
- ဖြစ်ပျက်ပုံကို သိနိုင်ရန် အဖွင့်မေးခွန်းများ မေးပါ။ ဟုတ်/မဟုတ် ဖြေရမည့် အပိတ်မေးခွန်းကို ပြန်လည်အတည်ပြု လိုသည့်အခါမှသာ မေးပါ။
- မိန်းကလေးဖြစ်ပါက အသက်အရွယ်ကိုလိုက်၍ ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းနှင့် မီးယပ်ဆိုင်ရာ (မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ) မေးခွန်းများလည်း မေးပါ။

ကလေးသူငယ်များအား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်သည့်ပုံစံမှာ အရွယ်ရောက်သူများနှင့် ခြားနားတတ်သည်။ ထပ် တလဲလဲ ကျူးလွန်ခံခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သေချာစွာ သိနိုင်ရန် အောက်ပါအချက်များကို မေးမြန်းပါ။

- အိမ်အခြေအနေ (လုံခြုံစိတ်ချရသော နေရာသို့ ပြန်နိုင်ပါသလား)
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု၊ အနိုင်အထက်ပြုမှု ဖြစ်ပွားခဲ့ကြောင်း မည်သို့ သိရှိပေါ်ထွက်လာခဲ့သလဲ။
- မည်သူက ကျူးလွန်ပါသလဲ။ ယခုအချိန်အထိ ခြောက်လှန့်မှု ရှိနေသလား။
- ယခင်က ဖြစ်ပွားခဲ့ပါက ဘယ်နှစ်ကြိမ် ဖြစ်ခဲ့သလဲ။ နောက်ဆုံးအကြိမ်မှာ မည်သည့်အချိန်ကလဲ။
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိခဲ့ပါသလား။ (ဥပမာ - သွေးထွက်ခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ အရည်၊ ပြည် ထွက်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ရန် နာကျင်ခက်ခဲခြင်း)
- အခြားမွေးချင်းများတွင်လည်း အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသလား။

ကလေးသူငယ် (သို့မဟုတ်) အသက် (၁၈) နှစ်အောက် လူငယ်အား စမ်းသပ်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း

- စမ်းသပ်စစ်ဆေးစဉ် ကူညီပေးနိုင်ရန် ကလေးသူငယ် (သို့မဟုတ်) အသက် (၁၈) နှစ်အောက် လူငယ်မှ ယုံကြည် နိုင်သည့် အခြားသူတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းရှိနေပါစေ။
- စိုးရိမ်မှုရှိပါက (သို့မဟုတ်) သိလိုသည်များ ရှိပါက အချိန်မရွေး မေးခွန်းများမေးနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- စမ်းသပ်စစ်ဆေးစဉ် ကလေးသူငယ် (သို့မဟုတ်) အသက် (၁၈) နှစ်အောက် လူငယ်မှ နားလည်နိုင်မည့် အသုံး အနှုန်းဖြင့် ရှင်းပြပါ။
- ကောင်းစွာ ပြင်ဆင်ပါက ကလေးသူငယ် (သို့မဟုတ်) အသက် (၁၈) နှစ်အောက် လူငယ်အများစုသည် စမ်းသပ်မှု တွင် စိတ်သက်သာစွာ ပါဝင်နိုင်သည်။

- ၄င်းတို့သည် နာကျင်မှုကြောင့် စိတ်သက်သာစွာ မပါဝင်နိုင်ခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပါက ပါရာစီတမော ကဲ့သို့ သာမန်အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတိုက်ထားပြီး နာကျင်မှုသက်သာသည်အထိ စောင့်ပါ။
- ကြောက်ရွံ့၍ စမ်းသပ်မခံလိုသူအား မည်သည့်အခါမှ အတင်းအကျပ်စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း မပြုပါနှင့်။ လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရစဉ်တွင် အင်အားသုံးခြင်း၊ ရုန်းကန်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားခဲ့မည်ဖြစ်သောကြောင့် ကူညီမည့်သူများ အနေဖြင့် ထိုသို့ပြုလုပ်ပါက ကြောက်ရွံ့၊ ခြောက်ခြားစေပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုပိုဆိုးစေပါသည်။
- လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် အနေအထားတို့ကို သရုပ်ပြ၍ ရှင်းပြရန် ကစားစရာ မိန်းကလေးအရုပ် (Doll) ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ အသုံးပြုမည့် လက်အိတ်၊ ဂွမ်းတံတို့ကို စမ်းသပ်ခံရမည့်ကလေးအား ပြသပြီး အရုပ်ပေါ်တွင် အသုံးပြု ကြည့်ပါစေ။ စမ်းသပ်မှု သရုပ်ပြရုပ်ပုံ၊ ဗီဒီယိုတို့ကိုလည်း (ရရှိနိုင်ပါက) အသုံးပြုနိုင်သည်။

ကလေးသူငယ် (သို့မဟုတ်) အသက် (၁၈) နှစ်အောက် လူငယ်အား စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း

စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများမှာ လူကြီးများနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်သော်လည်း အောက်ပါအချက်တို့ကို အထူးပြုဆောင်ရွက်ပါ။

- ကိုယ်အလေးချိန်၊ အရပ်၊ ပျိုဖော်ဝင်သည့်လက္ခဏာ ရှိ/မရှိနှင့် ပျိုဖော်ဝင်သည့်အဆင့်တို့ကို မှတ်သားပါ။ မိန်းကလေး ဖြစ်ပါက ရာသီသွေးစပေါ်ခြင်း ရှိ/မရှိ မေးပါ။
- ငယ်ရွယ်သော ကလေးများကို မိခင်၏ပေါင်ပေါ်တွင် စစ်ဆေးနိုင်သည်။ ပိုကြီးသော ကလေးများအား အနေအထား ရွေးချယ်ခွင့်ပေးပါ။ (ထိုင်လျှက်၊ လဲလျောင်းလျှက် (သို့မဟုတ်) မိခင်၏ပေါင်ပေါ်)
- မိန်းမကိုယ်အမြှေးပါးကို စစ်ဆေးရန် မိန်းမကိုယ်နှုတ်ခမ်းသားကို လက်မ၊လက်ညှိုးတို့ဖြင့်ကိုင်၍ နောက်ဖက်နှင့် အပြင်ဖက်သို့ ညင်သာစွာ ဆွဲကြည့်ပါ။ မိန်းမကိုယ်အမြှေးပါးနှင့် မိန်းမကိုယ်အတွင်းသားတို့တွင် လတ်တလော (သို့မဟုတ်) အနာကျက်နေသော စုတ်ပြဲမှုရှိ/မရှိနှင့် နေရာတို့ကို မှတ်သားပါ။ မိန်းမကိုယ်အမြှေးပါးနှင့် မိန်းမကိုယ် အဝတို့၏ အရွယ်အစားမှာ ထိုးသွင်းမှုကို သိသာစွာ ညွှန်းပြနိုင်ခြင်းမရှိပါ။
- (မိန်းမကိုယ်၏ အရွယ်ကို တိုင်းတာရန်) လက်ချောင်းဖြင့် ထိုးသွင်းစမ်းသပ်ခြင်းကို <u>မပြုပါနှင့်။</u>
- မိန်းမကိုယ်မှ အရည်ထွက်/မထွက် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။ အပျိုဖော်မဝင်သေးသော မိန်းကလေးများတွင် ခြောက်သွေ့ ၍ ပိုးသန့်စင်သော ဂွမ်းတံဖြင့် မိန်းမကိုယ်မှ နမူနာကို ယူနိုင်သည်။
- အပျိုဖော်မဝင်သေးသော မိန်းကလေးများတွင် Speculum ကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ အလွန်နာကျင်စေပြီး ဆိုးဝါးစွာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေနိုင်သည်။
- မိန်းမကိုယ်အတွင်းသို့ ထိုးသွင်းဒဏ်ရာရရှိပြီး အတွင်း၌ သွေးထွက်နေနိုင်သည်ဟု ယူဆမှသာ Speculum ကို သုံး ပါ။ ထိုသို့ ထင်မြင်ပါက အပျိုဖော်မဝင်သေးသော မိန်းကလေးများအား မေ့ဆေးပေး၍ စမ်းသပ်ရမည်။ ပို၍အဆင့် မြင့်သော ဆေးရုံသို့ ညွှန်းပို့ရနိုင်သည်။
- ယောကျ်ားလေးများတွင် လိင်တံထိပ်ရှိ Frenulum ၌ ဒဏ်ရာရှိ/မရှိ၊ စအိုနှင့်ဆီးလမ်းကြောင်းမှ အရည်ထွက်ခြင်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေး၍ ဂွမ်းတံဖြင့် နမူနာရယူပါ။
- ယောကျ်ားလေးဖြစ်စေ၊ မိန်းကလေးဖြစ်စေ စအိုနှင့် လိင်အင်္ဂါတို့ကို စစ်ဆေးရမည်။ ကလေးကို ပက်လက်ဖြစ်စေ၊ ဘေးစောင်းဖြစ်စေ အနေအထားဖြင့် စအိုကို စစ်ဆေးပါ။ **ပုဆစ်တုတ်ထိုင်ပြီး ကုန်းသည့် အနေအထားဖြင့် မစစ်ဆေးရပါ။** (ကျူးလွန်သူက အသုံးပြုလေ့ရှိသည့် အနေအထားဖြစ်သည်။)
- စအိုတွင် ကွဲသည့် ဒဏ်ရာရှိပါက အနေအထားကို ရုပ်ပုံတွင် မှတ်သားပါ။
- (တင်ပါးကို ဘေးဖက်သို့ဆွဲပါက စအိုပွင့်လာသည့်) Reflex anal dilatation မှာ စအိုတွင်း ထိုးသွင်းမှုရှိခဲ့သော ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ ဝမ်းချုပ်နေလျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။
- စအိုညှစ်အားကို စမ်းသပ်ရန် လက်ချောင်းဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်းကို မပြုလုပ်ပါနှင့်။

ဓါတ်ခွဲစမ်းသပ်ခြင်း
လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါရှိ/မရှိ စစ်ဆေးခြင်းကို အခြေအနေကိုလိုက်၍ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ အောက်ပါအခြေအနေများတွင် စစ်ဆေးပေးရမည်။

- ကျူးလွန်ခံရသူတွင် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေပါက -
- ကျူးလွန်သူဟု ယူဆရသူတွင် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေပါက -
- ရပ်ရွာအတွင်း လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်းမြင့်မားပါက -
- ကလေး (သို့မဟုတ်) အသက် (၁၈) နှစ်အောက် လူငယ် (သို့မဟုတ်) မိဘမှ စစ်ဆေးရန် တောင်းဆိုပါက -

အချို့ဒေသများတွင် ဂနိုရီးယား၊ ဆစ်ဖလစ်နှင့် HIV စစ်ဆေးမှုအားလုံးကို ပြုလုပ်သည်။ အဆိုပါရောဂါတစ်ခုခု ရှိနေပါက လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသည်ဟု ဖော်ထုတ်နိုင်သည်။ (မွေးဖွားရာမှ (သို့မဟုတ်) သွေးသွင်းရာမှ ကူးစက်ခြင်း မဟုတ်ပါက)။

ကလေး (သို့မဟုတ်) အသက် (၁၈) နှစ်အောက်လူငယ်မှာ အလွန်စိတ်လှုပ်ရှားတုန်လှုပ်နေပါက
တစ်ခါတစ်ရံအလွန်စိတ်လှုပ်ရှားတုန်လှုပ်နေသောကြောင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေး၍ မရခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ဆေးကုသပေးရန် အရေးကြီးနေပြီး နှစ်သိမ့်၍ မရမှသာ စိတ်ငြိမ်ဆေးပေး၍ စမ်းသပ်ရမည်။ အောက်ပါဆေးကို သုံးနိုင်သည်။

Diazepam 0.15mg/kg (10 mg ထက် မပိုရ) (ပါးစပ်မှ တိုက်ရန်)

ထိုဆေးမှာ နာကျင်မှုကို သက်သာစေခြင်း မရှိပါ။ နာကျင်နေပါက သာမန်အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး (ဥပမာ - ပါရာစီတမော) ပေးပါ။

(အသက် (၁) နှစ်မှ (၅) နှစ် - 120 – 250 mg၊ အသက် (၆) နှစ်မှ (၁၂) နှစ် - 250-500 mg)

ပါးစပ်မှ စိတ်ငြိမ်ဆေးတိုက်ခြင်းမှာ အာနိသင်ရရှိရန် (၁) နာရီမှ (၂) နာရီအထိ ကြာနိုင်သည်။ ထိုအချိန်အတွင်း သူ့ အား တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သော နေရာတွင် နားခိုင်းပါ။

ဆေးကုသခြင်း

လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါ၊ HIV၊ အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ) နှင့် မေးခိုင်ရောဂါတို့အတွက် လူကြီးများနှင့် တူညီစွာ ကာကွယ်ကုသပေးရမည်။ (ဆေးပမာဏ ကွာခြားနိုင်သည်။) လိုအပ်ပါက အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေး ပေးရမည်။

ကလေးအတွက် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါကာကွယ်ခြင်း Job Aid			
လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ရောဂါ	ဆေးဝါး	ဆေးပမာဏ	အချိန်
ကလာမိုက်ဒီးယား (Clamydia)	Azithromycin	Body Weight < 45 kg 20mg/kg	တစ်ကြိမ် (ပါးစပ်မှ တိုက်ရန်)
ဂနိုရီးယား (Gonorrhea)	Ceftriaxone Cefixime	Body Weight < 45 kg = 125 mg Body Weight < 45 kg = 125 mg	တစ်ကြိမ် (အသားဆေးထိုးရန်) တစ်ကြိမ် (ပါးစပ်မှ တိုက်ရန်)
ထရိုင်ကိုမိုးနပ်စ် (Trichomonas)	Metronidazole (သို့) Tinidazole	Age < 12 year 5mg/kg	တစ်နေ့သုံးကြိမ် × ၇ရက် (ပါးစပ်မှ တိုက်ရန်)

ကလေးနှင့် အသက် (၁၈) နှစ်အောက်လူငယ်များအား ဆက်လက်ချိန်းဆိုရန်

လူကြီးနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ မိန်းမကိုယ်တွင် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်မှု ဆက်လက်ရှိနေပါက ပြင်ပပစ္စည်းတစ်ခုခု ရှိနေ၍ ဖြစ်နိုင်သည်။ (သို့မဟုတ်) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုဆက်လက်ခံစားနေရခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

၃.၃. ဆက်လက်ချိန်းဆို၍ စောင့်ရှောက်ကုသပေးခြင်း

ဆက်လက်စောင့်ရှောက်ကုသပေးရန် ချိန်းဆိုမှုများမှာ အကြမ်းဖက်ခံရပြီးနောက် (၂) ပတ်၊ (၁) လ၊ (၃) လနှင့် (၆) လအကြာတွင် ဖြစ်သင့်သည်။

၂ ပတ်အကြာတွင် ဆက်လက်စောင့်ရှောက်ကုသပေးရန်		
ထိခိုက်ဒဏ်ရာ	• ဒဏ်ရာအားလုံး ကောင်းစွာ ကျက်/မကျက် စစ်ဆေးပါ။	
လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါ (STIs)	• STI အတွက် ပေးလိုက်သောဆေးများ ဆေးပတ်လည်အောင် သောက်/မသောက် စစ်ဆေးပါ။ • PEP သောက်နေပါက မှန်ကန်စွာ သောက်နေခြင်း ရှိ/မရှိ ဆန်းစစ်ပါ။ • စစ်ဆေးမှုရလဒ်များကို ရှင်းပြဆွေးနွေးပါ။	
ကိုယ်ဝန်	• ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိပါက ဆီးစစ်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ရှိနေပါက ရရှိနိုင်သော ရွေးချယ်စရာများကို ပြောပြပါ။	
စိတ်ကျန်းမာရေး	• ကနဦးကူညီပံ့ပိုးမှုကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ • အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ စိတ်ခံစားမှုနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ဆန်းစစ်ပါ။ အကယ်၍ ပြဿနာအသစ်ရှိလာပါက (သို့မဟုတ်) ယခင်ပြဿနာဆက်လက်ရှိနေပါ က စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ချခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရန် စီစဉ်ပါ။ ဉပမာ - ကြွက်သားများကို အဆင့်ဆင့်လျော့ချသော နည်းလမ်း (သို့မဟုတ်) အသက်ဖြေးဖြေးရှူသော နည်းလမ်း။ • (အသေးစိတ်များကို စာမျက်နှာ ၇၃ မှ ၇၅ တွင် ကြည့်ပါ။)	
အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း	• အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ) ပိုးကာကွယ်ဆေးကို နောက်တစ်လတွင် တစ်ကြိမ်နှင့် နောက် (၂) လ (သို့မဟုတ်) (၆) လတွင် တစ်ကြိမ်ပြန်ထိုးရမည် ကို သတိပေးပါ။ • နောက် (၃) လ နှင့် (၆) လတို့တွင် HIV ပိုး ရှိမရှိ သွေးစစ်ဆေးရမည်ကို သတိပေးပါ။ (သို့မဟုတ်) ပြသနေကျကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ဆက်လက်ဆွေးနွေးရန် ပြောပါ။	
	• စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာများဖြစ်ပေါ်လာပါက (သို့မ ဟုတ်) ပိုဆိုးလာပါက အချိန်မရွေးပြန်လာရန်ပြောပါ။ တစ်လအကြာတွင် သက်သာ ကောင်းမွန်မလာလျှင်လည်း ပြန်လာရန်ပြောပါ။	
	• အကြမ်းဖက်ခံရမှုဖြစ်ပွားပြီးနောက် တစ်လအကြာတွင် နောက်တစ်ကြိမ်လာရောက်ရန် ချိန်းဆိုပါ။	

တစ်လအကြာတွင် ဆက်လက်စောင့်ရှောက်ကုသပေးရန်		
လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါ	• အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ) ပိုးကာကွယ်ဆေး ဒုတိယအကြိမ်ထိုးပေးပါ။ နောက်တစ်လ (သို့မဟုတ်) (၅) လကြာလျှင် တတိယအကြိမ်ကာကွယ်ဆေး ထိုးရမည်ကို သတိပေးပါ။	
စိတ်ကျန်းမာရေး	• ကနဦးကူညီပံ့ပိုးမှုကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ • အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ စိတ်ခံစားမှုနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ဆန်းစစ်ပါ။ အကယ်၍ ပြဿနာအသစ်ရှိလာပါက (သို့မဟုတ်) ယခင်ပြဿနာ ဆက်လက်ရှိနေပါက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကူညီပံ့ပိုးမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ချခြင်းတို့ ကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရန် စီစဉ်ပါ။ • စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်း၊ အရက်၊ ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းနှင့် ထိခိုက်ခံစားရပြီးနောက် စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ (PTSD) တို့အတွက် ပဏာမစောင့်ရှောက်မှုပေးရန် အပိုင်း (၄)၊ စာမျက်နှာ (၇၇) မှ (၈၂) တွင် ကြည့်ပါ။ • ဖြစ်နိုင်ပါက လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခံရသူကို စောင့်ရှောက်ကုသမှုအတွက် သင်တန်းရရှိထားပြီး ကောင်းစွာ နားလည်ကျွမ်းကျင်သည့် အထူးကုဌာနသို့ ညွှန်းပို့ပါ။	
အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း	• အကြမ်းဖက်ခံရပြီးနောက် (၃) လအကြာတွင် နောက်တစ်ကြိမ်လာရောက်ရန် ချိန်းဆိုပါ။	

(၃) လအကြာတွင် ဆက်လက်စောင့်ရှောက်ပေးရန်		
လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ STIs	HIV ပဋိပစ္စည်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် နစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုများ ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ သွေးမစစ်မီနှင့် သွေးစစ်ဆေးပြီး နစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုများကို သေချာဆောင်ရွက်ပေးပါ။ HIV ကာကွယ်ရေး၊ ကုသမှုနှင့်စောင့်ရှောက်မှုများအတွက် လိုအပ်သလို ညွှန်းပို့ပေးပါ။	
စိတ်ကျန်းမာရေး	• ကနဦးကူညီပံ့ပိုးမှုကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ • အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ စိတ်ခံစားမှုနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ဆန်းစစ်ပါ။ အကယ်၍ ပြဿနာအသစ်ရှိလာပါက (သို့မဟုတ်) ယခင်ပြဿနာ ဆက်လက်ရှိနေပါက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကူညီပံ့ပိုးမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ချခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရန် စီစဉ်ပါ။ • စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်း၊ အရက်၊ ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းနှင့် PTSD တို့အတွက် ပဏာမစောင့်ရှောက်မှုပေးရန် အပိုင်း (၄)၊ စာမျက်နှာ (၇၇) မှ (၈၂) တွင် ကြည့်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခံရသူကို စောင့်ရှောက်ကုသ မှုအတွက် သင်တန်းရရှိထားပြီး ကောင်းစွာ နားလည်ကျွမ်းကျင်သည့် အထူးကု ဌာနသို့ ညွှန်းပို့ပါ။	
အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း	• အကြမ်းဖက်ခံရမှုဖြစ်ပွားပြီးနောက် (၆) လအကြာတွင် နောက်တစ်ကြိမ် လာ ရောက်ရန် ချိန်းဆိုပါ။ အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ) အတွက် တတိယအကြိမ် ကာကွယ်ဆေးကို မထိုးရသေးပါက (၆) လကြာလျှင် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်ရှိကြောင်း သတိပေးပါ။	

(၆) လအကြာတွင် ဆက်လက်စောင့်ရှောက်ပေးရန်		
လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ STIs	• HIV ပဋိပစ္စည်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုများ ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ သွေးမစစ်မီနှင့် သွေးစစ်ဆေးပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုများကို ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ HIV ကာကွယ်ရေး၊ ကုသမှုနှင့် စောင့်ရှောက်မှုများအတွက် လိုအပ်သလို ညွှန်းပို့ပေးပါ။ • အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ) ပိုး ကာကွယ်ဆေး တတိယအကြိမ် မထိုးရသေးပါက ထိုးပေးပါ။	
စိတ်ကျန်းမာရေး	• ကနဦးကူညီပံ့ပိုးမှုကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ • အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ စိတ်ခံစားမှုနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ဆန်းစစ်ပါ။ အကယ်၍ ပြဿနာအသစ်ရှိလာပါက (သို့မဟုတ်) ယခင်ပြဿနာ ဆက်လက်ရှိနေပါက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ချခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရန် စီစဉ်ပါ။ • စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်း၊ အရက်၊ ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းနှင့် PTSD တို့အတွက် ဖြစ်နိုင်ပါက လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခံရသူကို စောင့်ရှောက်ကုသမှုအတွက် သင်တန်းရရှိထားပြီး ကောင်းစွာနားလည်ကျွမ်းကျင်သည့် အထူးကုဌာနသို့ ညွှန်းပို့ပါ။ အသေးစိတ်နှင့် ထပ်မံဆောင်ရွက်ပေးရမည့် အချက်များကို စာမျက်နှာ (၇၇) မှ (၈၂) တွင် ကြည့်ပါ။	

စစ်ဆေးရန် အချိန်ဇယား			
စစ်ဆေးမှု	အချိန်ဇယား		
	ပထမအကြိမ်စစ်ရန်		ထပ်မံစစ်ဆေးရန်
ကိုယ်ဝန်ရှိ/မရှိ		(၂) ပတ်အကြာတွင်	မလို
ကလာမိုက်ဒီးယား၊ ဂနိုရီးယား၊ ထရိုင်ကိုမိုးနပ်စ်		(၂) ပတ်အကြာတွင်	မလို
ဆစ်ဖလစ်		(၂) ပတ်အကြာတွင်	(၃) လအကြာတွင်
HIV	အကြမ်းဖက်ခံရသူဆန္ဒရှိပါက ပထမအကြိမ်တွေ့ဆုံစဉ်		(၃) လနှင့် (၆)လ အကြာတွင်
အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ) ပိုး	ပထမအကြိမ်တွေ့ဆုံစဉ်**		မလို

** အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ) ပိုးအတွက် ကာကွယ်ဆေး (၃) ကြိမ်ရရှိထားပြီးကြောင်း မသေချာပါက ဖြစ်နိုင်လျှင် Antibody (ရောဂါကာကွယ်နိုင်သော ဓါတ်) ရှိ/မရှိ သွေးဖောက်စစ်ဆေးပါ။ Antibody ရှိနေပြီးဖြစ်ပါက ကာကွယ်ဆေး ထပ်ထိုးရန် မလိုပါ။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသူအား ကုသစောင့်ရှောက်ပေးရာတွင် လိုအပ်သည့် ဆေးဝါးပစ္စည်းစာရင်း

၁။ စံလမ်းညွှန်	ရှိ / မရှိ
ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၏ ဘာသာစကားဖြင့် ရေးထားသော စံလမ်းညွှန်	
၂။ ကုသစောင့်ရှောက်ပေးမည့်သူ	
သင်တန်းရရှိထားပြီးသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း (ဆရာဝန်) - ၂၄ နာရီခေါ်ယူနိုင်	
အကြမ်းဖက်ခံရသူ **အမျိုးသမီး** အတွက် ဘာသာစကားတူညီသော အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း (ဆရာဝန်) မှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ မရရှိနိုင်ပါက အခြားအမျိုးသမီးကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) အမျိုးသမီးအဖော်တစ်ဦး စမ်းသပ်ခန်းထဲတွင် ရှိနေရမည်။	
၃။ ပရိဘောဂ၊ အနေအထား	
စမ်းသပ်ခန်း (သီးခြားဖြစ်ရမည်၊ လွတ်လပ်မှုနှင့် လုံခြုံမှုရှိရမည်၊ တိတ်ဆိတ်ရမည်၊ အိမ်သာသို့ သွားရောက်ရန် လွယ်ကူရမည်။)	
စမ်းသပ်ကုတင်	
အလင်းရောင်ရရမည်။ (တပ်ဆင်ထားသော မီးလုံးဖြစ်သင့်သည်။ လက်နှိပ်ဓါတ်မီးမှာ ကလေးများအဖို့ ထိတ်လန့်စေနိုင်သည်။)	
မှန်ဘီလူး (သို့မဟုတ်) Colposcope	
စမ်းသပ်ကိရိယာများကို ရောဂါပိုးသန့်စင်ရန် Autoclave (သို့မဟုတ်) Sterilizer	
ဓါတ်ခွဲခန်း၊ အကုကြည့်မှန်ဘီလူး၊ ဓါတ်ခွဲကျွမ်းကျင်သူ	
ကလေးများအတွက် ပေါင်ချိန်စက်နှင့် အရပ်တိုင်းရန် Chart	
ပစ္စည်းကိရိယာများ	
ဥပဒေရေးရာ အထောက်အထားများ ရယူရန် Rape Kit တွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်နိုင်သည်။	
• Speculum (လူကြီးအတွက်သာ) (ပလတ်စတစ် တစ်ခါသုံးဖြစ်က ပိုကောင်းသည်။)	
• ဆီးခုံမွှေးထဲမှ ပြင်ပအရာဝတ္ထုများ ရယူရန် ဘီး	
• သွေးထုတ်ယူရန် ဆေးထိုးပြွန်၊ အပ်၊ ဖန်ပြွန် (ကလေးအတွက် Butterfly အပ်)	
• သုတ်ရည် အစိုနှင့် အခြောက်နမူနာ (dry & wet mount) ပြုလုပ်ရန် ဖန်ပြားများ	
• နမူနာများ ရယူရန် ဝွမ်းတံ (Swab) များ၊ ပတ်တီးစများ၊ ကိုင်ရန် ညှပ်များ (Applicator)	
• Swab များ ထည့်၍ ပို့ဆောင်ရန် ဓါတ်ခွဲခန်းသုံး ထည့်စရာဘူးများ	
• အကြမ်းဖက်ခံရသူ အဝတ်ချွတ်စဉ် ကျလာသည့် အရာများကို အထောက်အထားအဖြစ် ရယူရန် စက္ကူချပ်	

	ရှိ / မရှိ
• ဒဏ်ရာများကို တိုင်းတာရန် ပေကြိုး	
• အထောက်အထားများ ထည့်ရန် စက္ကူအိတ်များ	
• ထည့်စရာဘူးများ၊ အိတ်များကို ပိတ်၍ အမှတ်အသားပြုလုပ်ရန်အတွက် စက္ကူတိပ်များ	
• (Universal Precaution) ရောဂါပိုးမကူးစက်စေရန် အမြဲလိုက်နာသုံးစွဲရမည့် အကာအကွယ် ပစ္စည်းများ (လက်အိပ်၊ ဆပ်ပြာ၊ ချွန်ထက်သောပစ္စည်းများနှင့် ရောဂါကူးနိုင်သည့် အရည်များနှင့် ထိတွေ့ခဲ့သည့်အရာများကို စွန့်ပစ်ရန် လုံခြုံသောပုံး - Safety Box)	
• အသက်ကယ်ရန် ဆေးဝါးပစ္စည်းကိရိယာများ (Resuscitation equipment)	
• စုတ်ပြဲ၊ ပြတ်ရှဒဏ်ရာများကို ပြန်ချုပ်ပေးရန် ပိုးသတ်ထားသော ကိရိယာများနှင့် ချုပ်ကြိုး	
• ဆေးထိုးပြွန်၊ အပ်	
• စမ်းသပ်စဉ် အကြမ်းဖက်ခံရသူကို ပေးရန် အဝတ် (Gown၊ အဝတ်၊ ပိတ်စ)	
• စုတ်ပြဲ၊ စွန်းထင်းသော အဝတ်အစားကို အထောက်အထားအဖြစ် ရယူလျှင် အစားပေးနိုင်ရန် အဝတ်အစား (Dignity Kit ဖြစ်နိုင်သည်)	
• အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးပစ္စည်း	
• ကိုယ်ဝန်ရှိ/မရှိ ဆီးစစ်ပစ္စည်း၊ HIV သွေးစစ်ပစ္စည်း၊ HBV သွေးစစ်ပစ္စည်း	
• ကိုယ်ဝန်သက်တမ်း တွက်ချက်ရန် စက်ဝိုင်း	
၅။ ဆေးဝါး	
• စံလမ်းညွှန်အရ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါကာကွယ်ကုသရန် ဆေးဝါး	
• HIV ပိုးနှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက် ကူးစက်မှုလျော့ချနိုင်ရန် ကာကွယ်ဆေး (PEP)	
• အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေး (ECP) နှင့် သားအိမ်တွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်း (IUD)	
• မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးနှင့် Tetanus Imunoglobulin	
• အသည်းရောင် အသားဝါ (ဘီ) ပိုး ကာကွယ်ဆေး	
• နာကျင်ကိုက်ခဲမှု သက်သာစေသည့်ဆေး (ဥပမာ - Paracetamol)	
• စိတ်ငြိမ်ဆေး (ဥပမာ - Diazepam)	
• ကလေးများအတွက် အိပ်ဆေး (ဥပမာ - Diazepam)	
• ဒဏ်ရာချုပ်ရန် ထုံဆေး	
• ဒဏ်ရာအတွက် ပဋိဇီဝဆေး	

	ရှိ / မရှိ
၆။ စီမံရေးရာ အတွက်	
• မှတ်သားရန်အတွက် လူရုပ်ပုံများ ပါဝင်သော ဆေးမှတ်တမ်းပုံစံများ	
• လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရပြီးနောက် စောင့်ရှောက်ကုသမှုကို မှတ်တမ်းတင်ရန် ပုံစံများ	
• စမ်းသပ်ကုသမှု၊ အထောက်အထားရယူမှုတို့အတွက် သဘောတူလက်ခံကြောင်း လက်မှတ် ထိုးရန် ပုံစံစာရွက် (Informed Consent Forms)	
• အကြမ်းဖက်ခံရသူအတွက် ပညာပေးစာရွက်	
• မှတ်တမ်းများကို လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းရန် သော့ခတ်နိုင်သော ဘီရို	

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသူများအတွက် ဆေးကုသစောင့်ရှောက်ပေးရန် လမ်းညွှန်

အကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသူကို ချက်ခြင်းဆန်းစစ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ **လိုအပ်ပါက** ပို၍ တာဝန်ရှိသည့်အဖွဲ့ (သို့မဟုတ်) **တာဝန်ခံဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပါ။**

လူနာမှာ အရေးပေါ်အခြေအနေ ဖြစ်နေသလား။ လိုအပ်သောကုသမှုကို ဤဌာနတွင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သလား။

တည်ငြိမ်

- ဆွေးနွေးရန် လုံခြုံသောအခန်းသို့ ခေါ်ဆောင်ပါ။
- နားလည်ကြောင်းပြောပြီး နှစ်သိမ့်ပေးပါ။
- ဒဏ်ရာကို ကုသပေးပါ။ နာကျင်မှုသက်သာရန် ဆေးပေးပါ။
- ဆောင်ရွက်မည့်လုပ်ငန်းများကို ရှင်းပြပြီး သဘော တူညီမှု ရယူပါ။
- ကျန်းမာရေးရာဇဝင်ကို မေးမြန်းပါ။
- ဆေးပညာအရ စစ်ဆေးစမ်းသပ်မှုများ ပြုလုပ်ပါ။
- (ဥပဒေရေးရာအတွက် အထောက်အထားများ ရယူပါ။)
- လိင်အင်္ဂါများတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိပါက ကုသပေးပါ။

အရေးပေါ်

- အရေးပေါ် ဆေးကုသပေးပြီး အထက်အဆင့်သို့ လွှဲပြောင်းပါ။
- ECP, PEP, မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးနှင့် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ ကာကွယ်ဆေးတို့ကို ချက်ချင်း ပေးနိုင်ရန် စဉ်းစားပါ။

(၇၂) နာရီမှ (၁၂၀) နာရီအတွင်း ဖြစ်သလား။

ဟုတ်

- နောက်ဆက်တွဲကျန်းမာရေး ကိစ္စများကို ဆွေးနွေးရှင်းပြပါ။
- (၁၂၀ နာရီအတွင်း ဖြစ်ပြီး) ကိုယ်ဝန် ရရှိနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိပါက အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေး ပေးပါ။
- လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးများကို ပေးပါ။
- HIV ပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေ လျော့ချပေးရန် PEP ဆေးကိုပေးပါ။
- လိုအပ်ပါက မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး ထိုးပါ။
- ရနိုင်ပါက အသည်းရောင်ရောဂါ B ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။

မဟုတ်

- နောက်ဆက်တွဲကျန်းမာရေးကိစ္စများကို ဆွေးနွေးရှင်းပြပါ။
- လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ရောဂါအတွက် စံလမ်းညွှန်များ အတိုင်း ရောဂါရှာဖွေကုသပေးပါ။
- လိုအပ်ပါက မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။
- ရရှိနိုင်ပါက အသည်းရောင်ရောဂါ B ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။

စမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်နှင့် ကုသမှုများကို သေချာ မှတ်တမ်းတင်ပါ။

မှတ်တမ်းနှင့် အထောက်အထား အားလုံးကို လုံခြုံစွာ လျှို့ဝှက်သိမ်းဆည်းပါ။

ကုသမှု ပြီးဆုံးချိန် (ဆေးရုံဆင်းချိန်) တွင် ဆွေးနွေးမှာကြား သင်ပြပေးရန် -

ခံစားခဲ့ရသူတွင် ပြန်သွားနိုင်ရန် ဘေးကင်းလုံခြုံသောနေရာ ရှိကြောင်း သေချာစေရမည်။
ကျူးလွန်ခံရခြင်းမှာ သူ့အပြစ်ကြောင့် မဟုတ်ကြောင်း ထပ်မံရှင်းပြပါ။ သူ၏ စိတ်ခံစားမှုများ ပုံမှန်ဖြစ်ကြောင်း သေချာပါစေ။
နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု၊ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု နှင့် ဥပဒေရေးရာ အကူအညီများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးပါ။ နှစ်ပတ်အကြာတွင် ပြန်လာပြရန် တိုက်တွန်းပါ။
ဆေးဆက်သောက်ရန်နှင့် (လိုအပ်ပါက) ဒဏ်ရာကို ဆက်လက်ဂရုစိုက်ရန် ရှင်းလင်းသော ညွှန်ကြားချက်များပေးပါ။

ကျန်းမာရေးရာဇဝင်၊ဖြစ်ပျက်ပုံကို မေးမြန်းခြင်းနှင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းအတွက် နမူနာပုံစံများ

အကြမ်းဖက်ခံရသူနှင့် စကားပြောဆိုရာတွင် သတိပြုရန် အချက်များ

- သင် နားထောင်နေကြောင်း၊ ဂရုစိုက်ကြောင်း ဖော်ပြပါ။ မျက်လုံးချင်း ဆုံကြည့်ပါ။ သူ၏ ခံစားချက်များကို သိရှိကြောင်း ဖော်ပြပါ။ (ဥပမာ- ခေါင်းညိတ်ခြင်း၊ နားလည်ပါတယ်။ သင်ဘယ်လိုခံစားနေရတယ်ဆိုတာ သိပါတယ် စသည်ဖြင့် ပြောဆိုခြင်း)
- အကြမ်းဖက်ခံရသူနှင့် တူညီသော အမြင့်တွင် ထိုင်ပါ။
- အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို အလေးထားပါ။ အကြမ်းဖက်ခံရသူ (သို့မဟုတ်) အခြားသူများအပေါ် အဆိုးမြင်သော ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်မှုမျိုး မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ညင်သာသိမ်မွေ့ပါ။ ဖြေဆိုနိုင်အောင် အားပေးပါ။ သို့သော် အတင်းမတိုက်တွန်းပါနှင့်။
- တစ်ကြိမ်လျှင် မေးခွန်းတစ်ခုသာမေးပါ။ ရိုးရှင်းစွာ ပြောဆိုပါ။ လိုအပ်ပါက အသေးစိတ်ရှင်းပြရန် ပြောပါ။
- ဖြေဆိုရန် အချိန်ပေးပါ။ တိတ်ဆိတ်နေလျှင် ခွင့်ပြုပေးထားပါ။ အမြန်မဖြေခိုင်းပါနှင့်။

- ပုံစံများတွင် ဖြည့်သွင်းပြီးနောက် ဖိုင်တွဲများအားလုံးကို လုံခြုံစွာသော့ခတ်သိမ်းဆည်းထားပါ။
- ဝန်ထမ်းတစ်ဦးထက်ပို၍ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုသော စာရွက်စာတမ်းများတွင် နာမည်များအစား ကုတ်နံပါတ်များအား အသုံးပြုပါ။
- လက်တွေ့အခြေအနေတွင် ဆေးရုံ၌ အကြမ်းဖက်ခံရသူအား မေးမြန်းခြင်း၊ စမ်းသပ်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ ပံ့ပိုး ကူညီခြင်းစသည့် လုပ်ငန်းများကို တာဝန်ခံဆရာဝန်၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက အဖွဲ့လိုက် လုပ်ငန်း (Team Work) အနေနှင့် ဆောင်ရွက်ရခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အဖွဲ့တွင် ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ ဆေးလူမှု ဆက်ဆံရေးဝန်ထမ်း၊ ဓါတ်ခွဲကျွမ်းကျင်၊ သူနာပြုအကူ၊ စီမံဝန်ထမ်း၊ ညှိနှိုင်းဝန်ထမ်း၊ စကားပြန်စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးပါဝင်နိုင်ပါသည်။
- အောက်ဖော်ပြပါမေးမြန်းစမ်းသပ်မှုမှတ်တမ်းပုံစံကို ဖြည့်စွက်ရာတွင် အဓိကကျသည့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးသည့် အပိုင်းများကို ဆရာဝန်မှ ဖြည့်စွက်ပြီး အထွေထွေအချက်အလက်များ၊ ဖြစ်ပျက်ပုံအသေးစိတ်များ၊ စိတ်အခြေ အနေ၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုများနှင့်ညွှန်းပို့မှုများ စသည်တို့ကို အချိန်ယူ မေးမြန်းဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည့် ဝန်ထမ်း (ဥပမာ - သူနာပြု၊ ဆေးလူမှုဆက်ဆံရေးဝန်ထမ်းတို့က တာဝန်ခွဲဝေဆောင်ရွက်၍ ဖြည့်စွက်ပေးခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။)

လျှို့ဝှက်	ကုတ်နံပါတ်

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုအတွက် ကျန်းမာရေးရာဇဝင်၊ ဖြစ်ပျက်ပုံကို မေးမြန်းခြင်းနှင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းပုံစံ

သင့်ကို ဘယ်လိုကူညီကုသပေးရမလဲဆိုတာ သိရှိနိုင်အောင် မေးခွန်းအချို့မေးလိုပါတယ်။

အချို့အကြောင်းအရာတွေဟာ ပြောဆိုရတာ ခက်ခဲကြောင်း သိရှိနားလည်ပါတယ်။ ကြိုးစားဖြေဆိုပေးပါ။ ဒါပေမဲ့ သိပ်ခက်ခဲရင် မဖြေပါနဲ့။

၁။ အထွေထွေအချက်အလက်များ

အမည်	မသန်စွမ်းဖြစ်မှုအခြေအနေရှိ /မရှိ ရှိပါက ဖော်ပြပေးပါရန်	
လိပ်စာ		
ကျား / မ / အခြား (အခြားဟု ဆိုပါက လိင်စိတ်ခံယူမှုအား ဖော်ပြရန်)	မွေးသက္ကရာဇ် _____ / _____ / ______ ရက် လ နှစ်	ပြည့်ပြီးအသက်
စမ်းသပ်စစ်ဆေးသည့် နေ့စွဲ၊ အချိန် ______ / ______ / _____ ; ________ ရက် လ နှစ်		မျက်မြင်သက်သေ

၂။ အထွေထွေကျန်းမာရေးအချက်အလက်များ

ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုခုရှိနေခဲ့ဖူးသလား ? ☐ Yes ☐ No
ရှိခဲ့ပါက ဘာပြဿနာရှိသလဲ ? ဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ ?

ဓာတ်မတည့်မှု တစ်ခုခု (သို့မဟုတ်) မတည့်သည့် ဆေးဝါးရှိသလား ? ရှိလျှင် ဘာနဲ့ မတည့်တာလဲ ?

လက်ရှိအချိန်မှာ ဆေးတစ်ခုခု၊ တိုင်းရင်းဆေးတစ်ခုခု၊ ဆေးမြီးတိုတစ်ခုခုသောက်နေတာ ရှိသလား ?

ကာကွယ်ဆေး

မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးထိုးဖူးသလား
☐ Yes - ထိုးဖူးလျှင် ဘယ်တုန်းကလဲ? ______ / ______ / _____ (ရက် / လ / နှစ်) ☐ No ☐ မသိပါ

အသည်းရောင် B ပိုး ကာကွယ်ဆေး ထိုးဖူးသလား? ☐Yes - ထိုးဖူးလျှင် ဘယ်တုန်းကလဲ ? ဘယ်နှစ်ကြိမ်လဲ ?
_____ / _____ / _____ (ရက် / လ / နှစ်) _____ / _____ / _____ (ရက် / လ / နှစ်) _____ / _____ / ____ (ရက် / လ / နှစ်) ☐ No ☐ မသိပါ

HIV ရှိ/မရှိ အခြေအနေ

HIV သွေးစစ်ဖူးသလား? ☐ Yes ဘယ်တုန်းကလဲ? _____ / ______ / _____ (ရက် / လ / နှစ်) ☐ No

စစ်ခဲ့ဖူးရင် အဖြေကို ပြောပြပါ ☐ ပိုးမရှိ ☐ ပိုးရှိ ☐ မဖြေပါ

၃။ ဖြစ်စဉ်ကို မေးမြန်းခြင်း

ဖြစ်ပွားသည့် နေ့စွဲ ______ / ______ / _____ (ရက် / လ / နှစ်)	ဖြစ်ပွားသည့် အချိန်

ဘယ်လိုဖြစ်ပွားခဲ့တယ်ဆိုတာ ပြောပြနိုင်မလား ?

အရင်တုန်း ဒီလိုဖြစ်ဖူးသလား ? ☐ Yes ☐ No

ဖြစ်ဖူးပါက ဘယ်တုန်းကလဲ ? ______ / ______ / _____ (ရက် / လ / နှစ်)

ဒီလူကဘဲ ကျူးလွန်ခဲ့တာလား ? ☐ Yes ☐ No

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု	အကြမ်းဖက်ပုံနှင့်ထိခိုက်သည့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းကို ဖော်ပြပါ။
အကြမ်းဖက်ပုံ (ရိုက်ခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ ဆံပင်ဆွဲခြင်း၊ လည်ပင်းညှစ်ခြင်း စသည်)	
ချုပ်နှောင်မှု	
လက်နက်အသုံးပြုမှု	
ဆေးဝါး၊ အရက်အသုံးပြုမှု	

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု အမျိုးအစား	ထိုးသွင်းမှု	Yes	No	မသေချာ	နေရာ (ပါးစပ်၊ မိန်းမကိုယ်၊ စအို)
	လိင်တံ				
	လက်ချောင်း				
	အခြား (ဖော်ပြပါ)				
	သုတ်လွှတ်ခြင်း				
	ကွန်ဒုံးသုံးခြင်း				

အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပွားပြီးနောက် ပြုလုပ်သည့်အရာများ
ဖြစ်ပွားပြီးနောက် သင်သည် ... အန်ခဲ့သလား ? ☐ Yes ☐ No ဆီးသွားခဲ့သလား ? ☐ Yes ☐ No ဝမ်းသွားခဲ့သလား ? ☐ Yes ☐ No သွားတိုက်ခဲ့သလား ? ☐ Yes ☐ No ပါးစပ်ဆေးခဲ့သလား ? ☐ Yes ☐ No အဝတ်အစားလဲခဲ့သလား ? ☐ Yes ☐ No ဆေးကြော (သို့မဟုတ်) ရေချိုးခဲ့သလား ? ☐ Yes ☐ No ဂွမ်းတောင့် (Tampon) (သို့မဟုတ်) လစဉ်သုံးပစ္စည်းသုံးခဲ့သလား? ☐ Yes ☐ No မိန်းမကိုယ်အတွင်းထဲအထိ ဆေးကြောခဲ့သလား ? ☐ Yes ☐ No

၄။ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သော အကြောင်းအရာ
သားဆက်ခြားနည်းလမ်း တစ်ခုခုအသုံးပြုနေပါသလား? ☐ သားအိမ်တွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်း ☐ သားကြောဖြတ်ခြင်း ☐ နေ့စဉ်သောက်ဆေးကဒ် ☐ ကွန်ဒုံး ☐ လက်မောင်းအရေပြားအောက်ထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်း ☐ သုံးလခံထိုးဆေး ☐ အခြား ______________
ဖြစ်ရပ်ဖြစ်ပွားစဉ်က ထိုနည်းလမ်းကို အသုံးပြုထားဆဲဖြစ်ပါသလား ? ☐ Yes ☐ No
ရာသီလာခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း
နောက်ဆုံးရာသီလာသည့် ပထမနေ့နေ့စွဲ ? ____ / ____ / ____ ရက် လ နှစ် ဖြစ်ရပ်ဖြစ်ပွားစဉ်က ရာသီလာနေပါသလား ? ☐ Yes ☐ No
ကိုယ်ဝန်ရှိနေခဲ့သည်ဟု ထင်ပါသလား? ☐ Yes ☐ No ထင်ပါက ဘယ်နှစ်ပတ်ရှိပြီလဲ ____
ယခင်က ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခဲ့ဖူးပါသလား ? ☐ Yes ☐ No ဆောင်ဖူးပါက အကြိမ်ရေ ? ______
မိမိဆန္ဒဖြင့် လိင်ဆက်ဆံခဲ့ခြင်းအကြောင်းအရာများ (အမှုအတွက် DNA စစ်ဆေးရန် သက်သေအထောက်အထားယူသည့်အခါ၌သာ မေးရန်)
မိမိဆန္ဒဖြင့် နောက်ဆုံးအကြိမ်လိင်ဆက်ဆံခဲ့သည့်နေ့စွဲ ____ / ____ / ____ ရက် လ နှစ် မည်သူနှင့်ဖြစ်ပါသလဲ ? (ဥပမာ - ခင်ပွန်း၊ ရည်းစား၊ သူစိမ်း)

၅။ ဦးခေါင်းမှ ခြေဖျားအထိ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စစ်ဆေးခြင်း

ကိုယ်အလေးချိန်	အရပ်	အပျိုဖော်ဝင်မှုအဆင့် (အပျိုဖော်မဝင်သေး၊ အပျိုဖော်ဝင်ပြီး၊ အရွယ်ရောက်ပြီး)	
သွေးခုန်နှုန်း	သွေးပေါင်ချိန်	အသက်ရှူနှုန်း	ကိုယ်အပူချိန်

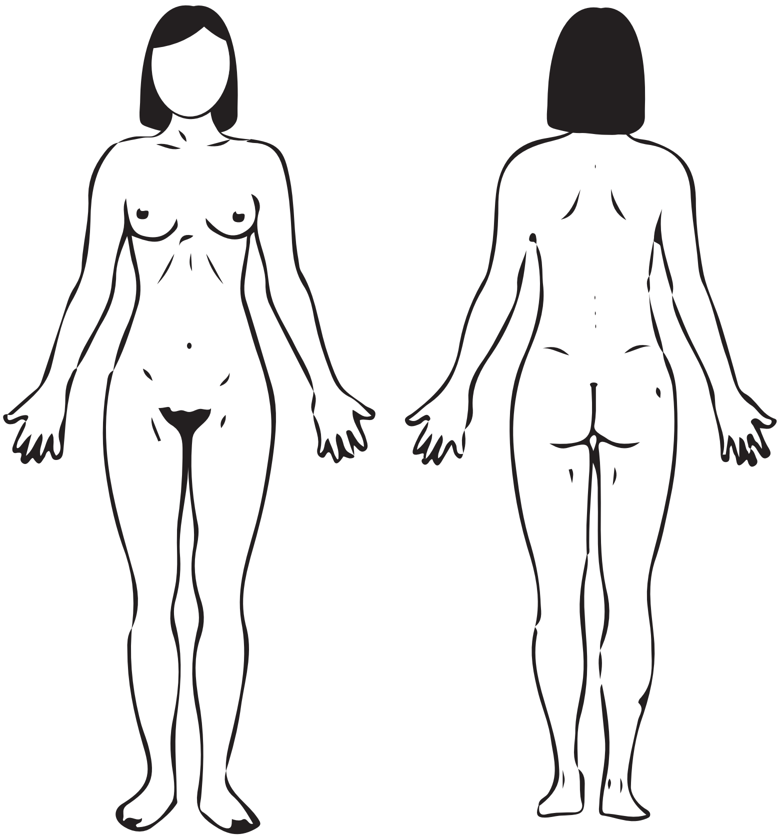
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တွေ့ရှိချက်များ

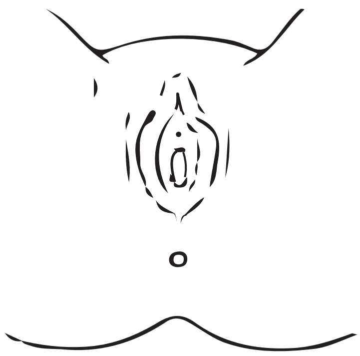
တွဲပေးထားသော ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်ပုံတွင် ဒဏ်ရာ၊ အညိုအမည်း၊ သွေးခြေဥ၊ အမှတ်အသားစသည့် အရာအားလုံးကို နေရာအတိအကျ ပုံဆွဲပါ။ အမျိုးအစား၊ အရွယ်အစား၊ အရောင်၊ ပုံစံနှင့် အခြားတိကျသော အချက်များကို အောက်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။ အတတ်နိုင်ဆုံးပြည့်စုံတိကျစွာ ဖော်ပြပါ။ (တွေ့ရှိချက်များကို မှတ်ချက်မပေးပါနှင့်။)

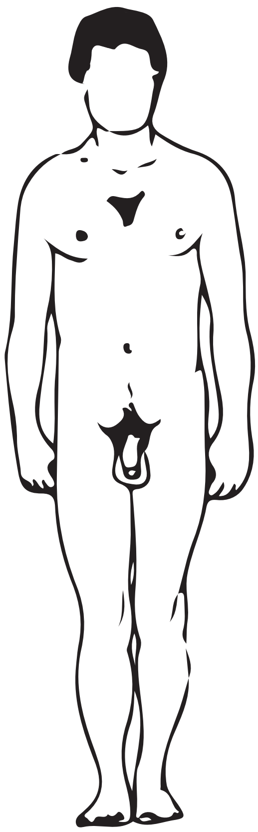
ဦးခေါင်းနှင့် မျက်နှာ	ပါးစပ် (သွား) နှင့် နှာခေါင်း
မျက်လုံးများနှင့် နားရွက်များ	လည်ပင်း
ရင်ဘတ်	ကျောကုန်း
ဝမ်းဗိုက်	တင်ပါး
လက်မောင်းနှင့် လက်ဖျံများ	ခြေသလုံးနှင့် ခြေထောက်များ

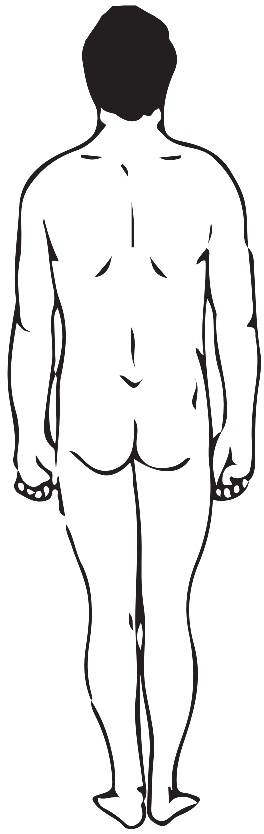
၆။ လိင်အင်္ဂါများနှင့် စအိုအား စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း

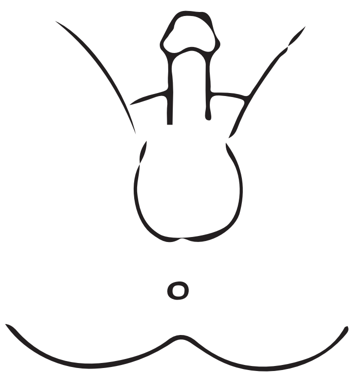
မိန်းမကိုယ် နှုတ်ခမ်းသားများ / ကပ်ပယ်အိတ်	မိန်းမကိုယ်အဝနှင့် မိန်းမကိုယ်အမြှေးပါး	စအို	
မိန်းမကိုယ် / လိင်တံ	သားအိမ်ခေါင်း	လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် မိန်းမကိုယ် အတွင်းပိုင်း စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း	အမျိုးသမီးလိင်အင်္ဂါ လှီးဖြတ်မှု ရှိ/မရှိ (သက်ဆိုင်ပါက) ☐ Yes ☐ No
အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ အနေအထား (ပက်လက်၊ မှောက်လျက်၊ ဒူးထောက်၍ ဝပ်နေ၊ ဘေးတိုက်လဲလျောင်းနေ၊ လူကြီး၏ ပေါင်ပေါ်တွင် ထားလျက်)			
လိင်အင်္ဂါများ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းအတွက်		စအို စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းအတွက်	

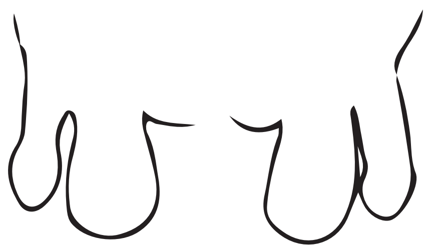


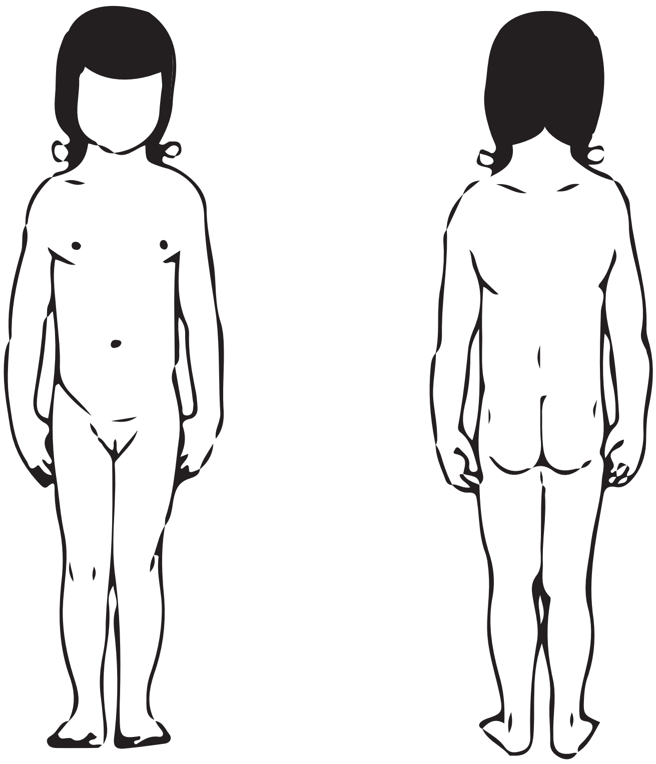


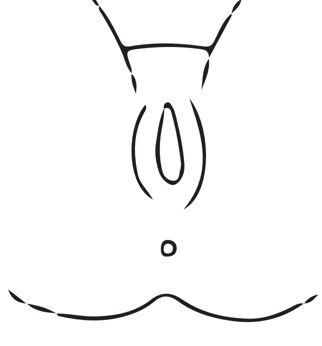


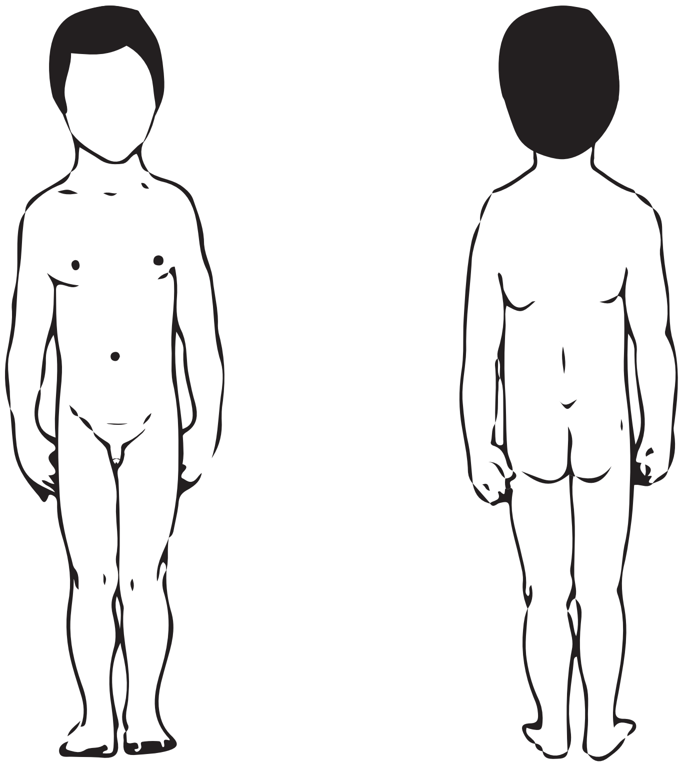












၇။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေ

ပုံပန်းသဏ္ဍာန် (အဝတ်အစား၊ ဆံပင်သပ်သပ်ရပ်ရပ်ရှိခြင်း (သို့မဟုတ်) ရှုပ်ပွနေခြင်း၊ အာရုံမစိုက်နိုင်ခြင်း၊ မတုန်မလှုပ်ဖြစ်နေခြင်း၊ ဂဏှာမငြိမ်ဖြစ်နေခြင်း၊ ဆေးမူးနေခြင်း၊ ဆေးဝါးအလွဲသုံးစွဲထားသော လက္ခဏာများရှိခြင်း (ဆေး = မူးယစ်ဆေး၊ စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေသော ဆေး၊ အရက်စသည်)

စိတ်ခံစားမှု

မေးပါ - သင်ဘယ်လိုခံစားနေရသလဲ။

လေ့လာကြည့်ရှုပါ။ ဥပမာ - တည်ငြိမ်နေသလား၊ ငိုယိုနေသလား၊ စိတ်ဆိုးနေသလား၊ စိတ်လှုပ်ရှားနေသလား၊ အလွန် ဝမ်းနည်းနေသလား၊ စိတ်ခံစားမှုမဖော်ပြဘဲ ရှိနေသလား။

စကားပြောပုံ (တိတ်ဆိတ်နေသလား၊ ရှင်းလင်းစွာ ပြောနိုင်သလား၊ စကားပြောရန် ခက်ခဲနေသလား၊ ရှုပ်ထွေးနေသလား၊ အလွန်မြန်နေသလား၊ အလွန်နှေးကွေးနေသလား)

အတွေးများ

မေးပါ - သင့်ကိုယ်သင် ထိခိုက်အောင်လုပ်လိုသည့် အတွေးများ ရှိပါသလား။

☐ Yes ☐ No

ဆိုးဝါးသော အတွေးများ၊ အဖြစ်အပျက်များကို အမြဲပြန်တွေးနေမိသလား။

☐ Yes ☐ No

ဖြစ်ပျက်ပုံကို စိတ်ထဲတွင် ခဏခဏပြန်မြင်ယောင်နေပါသလား။

☐ Yes ☐ No

၈။ ဓါတ်ခွဲ စစ်ဆေးခြင်း

အမျိုးအစားနှင့် နေရာ	စစ်ဆေးမှု /ဓါတ်ခွဲခန်းပို့ခြင်း	ဓါတ်ခွဲခန်းအဖြေ

၉။ ဥပဒေရေးရာ (မှုခင်းဆိုင်ရာ) သက်သေအထောက်အထား ရယူခြင်း		
အမျိုးအစားနှင့် နေရာ	ပို့သည့်/သိမ်းဆည်းထားသည့် နေရာ	ရယူသူနှင့်နေ့စွဲ

၁၀။ ကုသမှု			
ကုသမှု	Yes	No	အမျိုးအစားနှင့်မှတ်ချက်
STI ကာကွယ်မှု၊ ကုသမှု			
အရေးပေါ် သားဆက်ခြားဆေးပေးခြင်း			
ဒဏ်ရာကို ကုသပေးခြင်း			
မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး			
အသည်းရောင် (ဘီ) ပိုးကာကွယ်ဆေး			
HIV တားဆီးကာကွယ်ရန် (PEP)			
အခြား			

၁၁။ နစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ညွှန်းပို့ခြင်း၊ ဆက်လက်ကူသစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း	
အကြမ်းဖက်ခံရသူက ရဲကို တိုင်တန်းရန် အစီအစဉ်ရှိ/မရှိ (သို့မဟုတ်) တိုင်တန်းပြီး ဟုတ်/မဟုတ် ? ☐ Yes ☐ No	
ပြန်ရန် လုံခြုံဘေးကင်းသော နေရာရှိ/မရှိ ? ☐ Yes ☐ No	လိုက်ပါပေးမည့်သူရှိ/မရှိ? ☐ Yes ☐ No
နစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးမှု	
ညွှန်းပို့မှု (ဥပမာ - နေထိုင်စရာ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ ပံ့ပိုးကူညီပေးမည့် အဖွဲ့အစည်း) **ညွှန်းပို့သည့် နေရာ**	**ရည်ရွယ်ချက်**
ဆက်လက်ကူသစောင့်ရှောက်ပေးရန် အကြမ်းဖက်ခံရသူနှင့်သဘောတူညီမှု ☐ Yes ☐ No နောက်တစ်ကြိမ်လာရမည့်နေ့စွဲ ________ / ________ / _________ ရက် လ နှစ်	

မေးမြန်းစစ်ဆေးသည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း

လက်မှတ် ________________________________

အမည် ________________________________

ရာထူး ________________________________

နေ့စွဲ ________ / ________ / _________

ရက် လ နှစ်

အပိုင်း (၄)

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်လူမှုရေးဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်းကို ခံစားခဲ့ရသူအများအပြားမှာ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ခံစားရတတ်သည်။ ၄င်းတို့အတွက် ပဏာမ စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအားလုံးမှ မိမိတို့၏ ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့်အလိုက် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်။ ပြင်းထန်သော စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို စောစီးစွာ ဆန်းစစ်ဖော်ထုတ်၍ လိုအပ်သလို အချိန်မီညွှန်းပို့ပေးရမည်။

အကြမ်းဖက်ခံရသည့် အခြေအနေမှ ကျော်လွှန်သွားပြီးသည့်အခါ အများစုမှာ စိတ်ထိခိုက်ခံစားရမှုပြဿနာများမှ သက်သာလာတတ်သော်လည်း အချို့သူများမှာ ပိုမိုပြင်းထန်စွာ ခံစားရနိုင်သဖြင့် ထိုသူများအား ဖော်ထုတ်သိရှိနိုင်ရန်နှင့် ကုသစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ ကုသမှုများ မရရှိသေးမီ ပဏာမကုသစောင့်ရှောက်မှုအနေဖြင့် လူနာ၏ ခံစားရမှုများကိုလျော့နည်းစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းများစွာ ရှိပါသည်။ အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသူများအား စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချနိုင်ရန်နှင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို သင်ကြားပေးနိုင်သည်။

၄.၁. အခြေခံစိတ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှု

စိတ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးသင့်သည်။

- အကူအညီ၊ အထောက်အပံ့များ ရှာဖွေတောင်းဆိုနိုင်ရန် အကြမ်းဖက်ခံရသူများကို တိုက်တွန်းအားပေးရမည်။
- စိတ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများတွင် အပြန်အလှန်ဆက်စပ်နေသော အောက်ပါဆောင်ရွက်ချက်များ ပြည့်စုံစွာ ပါဝင်သင့်သည်။
    - စိတ်ဒဏ်ရာများ ပြန်လည်သက်သာရန်နှင့် ပြန်လည်ထူထောင်နိုင်ရန်အတွက် ကူညီထောက်ပံ့မှုများ ပေးအပ်ခြင်း
    - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးခြင်း
    - စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အထူးကုသမှုလိုအပ်သော/တောင်းဆိုသော လူနာများအား စိတ်ကျန်းမာရေး အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများထံ လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ပေးခြင်း။
- သက်ဆိုင်ရာ မြို့နယ်အလိုက် ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့မှု လမ်းကြောင်းများအတိုင်း အခြားစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများထံ အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ဆန္ဒနှင့်အညီ ချိတ်ဆက်ညွှန်းပို့ပေးခြင်း

- အကြမ်းဖက်ခံရသူများကို ရပ်ရွာလူထုက လက်ခံစေရန်နှင့် ရပ်ရွာအတွင်း လူမှုရေးအရ ပြန်လည်ဝင်ရောက် ပေါင်းစည်းမှုရစေရန် မြှင့်တင်ပေးခြင်း

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရပြီးနောက် တစ်လမှ သုံးလအတွင်း အခြေခံစိတ်ပိုင်းနှင့်လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးမှုများပေးခြင်းမှာ လုံလောက်သော စောင့်ရှောက်မှု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် တစ်ချိန်တည်းတွင် ပိုမိုပြင်းထန်သော စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ရှိ/မရှိ စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးပေးရမည်။

- တွေ့ဆုံသည့်အချိန်တိုင်း ကနဦးပံ့ပိုးကူညီမှုကိုပေးပါ (စာမျက်နှာ (၂၆) မှ LIVES ကို ကြည့်ပါ)
- အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ပိုမိုသက်သာလာမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- အပြုသဘောဆောင်သော ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းသည့် နည်းလမ်းကို ခိုင်မာစေရန် ကူညီပါ။ (စာမျက်နှာ (၈၅)၊(၄.၁.၁) တွင် ကြည့်ပါ။)
- လူမှုရေးအရ ကူညီပံ့ပိုးမှုရရှိနိုင်မည့် နေရာများကို ဖော်ထုတ်ပါ။ (စာမျက်နှာ (၈၆) – (၄.၁.၂) တွင် ကြည့်ပါ။)
- စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ချစေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ကြားသရုပ်ပြပါ။ (စာမျက်နှာ (၈၉) မှ (၉၀) – (၄.၁.၃) တွင် ကြည့်ပါ။) ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိပါက ထိုစာမျက်နှာများကို မိတ္တူကူး၍ အိမ်သို့ယူသွားရန် ပေးနိုင်သည်။
- နောက်ထပ်ပံ့ပိုးကူညီမှုများပေးနိုင်ရန် ဆက်လက်ချိန်းဆို၍ မှန်မှန်တွေ့ဆုံပါ။

၄.၁.၁. အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ အပြုသဘောဆောင်သော လက်ခံရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းသည့် နည်းလမ်းများကို ခိုင်မာစေခြင်း

အကြမ်းဖက်ခံရသူအဖို့ စိတ်ခံစားမှုမှာ မူလအခြေအနေအတိုင်း ပြန်လည်ရောက်ရှိရန် အခက်အခဲရှိနိုင်ပါသည်။ တစ်ဆင့်ချင်း ဖြေးဖြေးမှန်မှန် ကြိုးစားသွားနိုင်ရန် အားပေးပါ။ ပုံမှန်ဘဝနှင့် လုပ်ငန်းများအကြောင်း ပြောဆိုပါ။ အတူဆွေးနွေး၍ အစီအစဉ်ရေးဆွဲပါ။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ပိုမိုကောင်းမွန်လာနိုင်ကြောင်း အသိပေးပါ။

အကြမ်းဖက်ခံရသူအား အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် အားပေးတိုက်တွန်းပါ။

- အားသာချက်နှင့် စွမ်းဆောင်ရည်တို့ကို ပြန်လည်တည်ဆောက်မြှင့်တင်ပေးပါ။ လက်ရှိအချိန်တွင် အဆင်ပြေသည့် အချက်များကို မေးမြန်းပါ။ ယခင်က ခက်ခဲသော အခြေအနေများတွင် မည်သို့ရင်ဆိုင်ခဲ့သည်ကို မေးမြန်းပါ။
- ပုံမှန်လုပ်ငန်းများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် ပြောပါ။ (အထူးသဖြင့် စိတ်ဝင်စား၍ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ဖြစ်သော လုပ်ငန်း များ)
- စိတ်ပူပန်မှုနှင့် စိတ်တင်းကျပ်မှုများကို ဖြေလျော့နိုင်စေသော လုပ်ငန်းများကို စတင်လုပ်ဆောင်ရန် ပြောပါ။
- ပုံမှန်အိပ်ချိန်ကို ထိန်းသိမ်းထား၍ အိပ်ချိန်များလွန်းခြင်းကိုလည်း ရှောင်ရှားရန်ပြောပါ။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပုံမှန်ပြုလုပ်ရန် ပြောပါ။
- စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာလိုခြင်းကြောင့် မိမိသဘောဖြင့် ဆေးဝါးများသောက်သုံးခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ တရားမဝင် ဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်းတို့ကို မပြုလုပ်ရန် ပြောပါ။
- မိမိကိုယ်ကို အန္တရာယ်ပြုလိုသော အတွေးများ၊ သတ်သေလိုသော အတွေးများ ဖြစ်လာပါက အကူအညီရယူရန်အတွက် ချက်ချင်းပြန်လာပြရန် မှာကြားပါ။

အထက်ပါအကြံပြုချက်များ ပေးသော်လည်း မသက်သာပါက ပြန်လာပြရန် မှာကြားပါ။

အသက် (၁၈) နှစ်အောက် လူငယ်များအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးရန်

- အသက်အရွယ်အလိုက် သင့်လျော်သော နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများ (ကျောင်းသွားခြင်း၊ အပန်းဖြေခြင်း၊ ရပ်ရွာအတွင်း လှုပ်ရှားမှုများ စသည်) ကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ပံ့ပိုးပေးပါ။
- ပုံမှန်စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရသည့် လုပ်ငန်းများကို အားပေးပါ။
- အသက်အရွယ်အလိုက် သင့်လျော်သော ရွေးချယ်စရာများကို ပေးပါ။
- အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသော အသက် (၁၈) နှစ်အောက် လူငယ်များအနေဖြင့် မိမိတို့ အသိပေးဖော်ပြလိုသည့် အချက် များကို ကိုယ်တိုင်ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်စေရန်၊ ရပ်ရွာလူထုအတွင်း ပါဝင်ကူညီဆောင်ရွက်နိုင်ကြရန် နှင့် အပြုသဘောဆောင်သော အနာဂါတ်ဖြစ်ထွန်းလာနိုင်ရန်အတွက် အခွင့်အလမ်းများ ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်စေမည့် စွမ်းဆောင်ရည်များ၊ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အားဖြည့်ပေးပါ။

(စိတ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှုများကို ထပ်မံရရှိနိုင်ရန်အတွက် လူမှုဝန်ထမ်းဌာန၏ ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲသူ ဝန်ထမ်း (Social Work - Case Manager) များထံ ညွှန်းပို့ပေးပါ။)

၄.၁.၂. လူမှုရေးအရ ပံ့ပိုးမှုများ ရရှိနိုင်မည့်နေရာများကို ဖော်ထုတ်အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေ့ကြုံနေရသူများအတွက် ကောင်းမွန်သော လူမှုရေးကူညီပံ့ပိုးမှုများမှာ အလွန် အရေးပါသော ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသူများသည် အနိုင်အထက်ပြုမှု (သို့မဟုတ်) အကြမ်းဖက်မှုကို တွေ့ကြုံခံစားရလိုက်သောအခါ ၎င်းတို့၏ ပုံမှန်လူမှုအသိုက်အဝန်းနှင့် အဆက်အသွယ် ဖြတ်သင့်သည် (သို့မဟုတ်) ပြတ်တောက်နေပြီဟု ခံစားရလေ့ရှိသည်။ ဤသည်မှာ အင်အားမရှိသောကြောင့် (သို့မဟုတ်) ရှက်ရွံ့အားငယ်နေသောကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။

အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- "သင် နေမကောင်းတဲ့အခါ အနားမှာ ဘယ်သူကို ရှိနေစေချင်သလဲ?"
- "အကြံဉာဏ်ရယူချင်ရင် သင် ဘယ်သူ့ကို မေးသလဲ ?"
- "သင့်ရဲ့ပြဿနာတွေကို မျှဝေပြောပြဖို့ ဘယ်သူနဲ့ဆိုရင် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်ပြီး အဆင်ပြေနိုင်သလဲ ?"

မှတ်ချက်
ဖြစ်ပျက်ခဲ့ပုံကို မျှဝေပြောပြလိုသည့်သူမရှိသည့်တိုင် မိသားစု၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် ဆက်သွယ် နေထိုင်သင့်ကြောင်း အကြမ်းဖက်ခံရသူအား ရှင်းပြပါ။ ချစ်ခင်သူများနှင့် အတူရှိနေပါက စိတ်ဖိစီးမှုများမှ အာရုံ ရှောင်လွှဲနိုင်ပေမည်။

ယခင်လုပ်ဆောင်နေကျ လူမှုရေးလုပ်ငန်းများ (သို့မဟုတ်) စိတ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးပိုင်းအတွက် တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် နည်းလမ်းများကို ပြန်လည်စဉ်းစားဖော်ထုတ်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။ (ဥပမာ - မိသားစုနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း၊ အိမ်နီးချင်းများထံ လည်ပတ်ခြင်း၊ အားကစားလုပ်ခြင်း၊ လူထုအကျိုးပြု လုပ်ငန်းများ၊ ဘာသာရေးအသင်းအဖွဲ့လုပ်ငန်းများ)။ ထိုလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အားပေးပါ။

လူမှုဝန်ထမ်းဌာန၏ ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲသူ (Case Manager) များ၊ ဆေးလူမှုဆက်ဆံရေးဝန်ထမ်းများ၊ ကျောင်းလူမှုဆက်ဆံရေးဝန်ထမ်းများ၊ အခြားယုံကြည်ရမည့်သူများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်၍ အောက်ပါလူမှုရေးကူညီပံ့ပိုးမှုလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်နိုင်စေရန် ချိတ်ဆက်ပေးပါ။

- ရပ်ရွာလူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များ၊ ဘာသာရေးအသင်းအဖွဲ့များ (သာရေးနာရေး၊ လူမှုကူညီရေးအသင်းများ၊ ဆွမ်း လောင်းအသင်းများ၊ ဝတ်ရွတ်အဖွဲ့များ၊ လူငယ်အဖွဲ့များ၊ အမျိုးသမီးအဖွဲ့များ စသည်)
- လုပ်ငန်းခွင်သင်တန်းများ၊ ဝင်ငွေရရှိနိုင်သော လုပ်ငန်းအဖွဲ့များ
- ကျောင်းပညာရေးနှင့် ကျောင်းပြင်ပတစ်သက်တာ ပညာရေး

အသက် (၁၈) နှစ်အောက် လူငယ်များအတွက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အချက်များ

- ကလေးသူငယ်များနှင့် အသက် (၁၈) နှစ်အောက် လူငယ်များအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး ကြင်နာဂရုစိုက်သော မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေရှိကြောင်း သေချာစေရန်
- မိဘများ/စောင့်ရှောက်မှုပေးနေသူများမှ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်စေရန်အတွက် အတူဆွေးနွေး လုပ်ဆောင်ရန်
- စောင့်ရှောက်မှုပေးနေသူများ (မိသားစုများ၊ ဆရာ/ဆရာမများစသည်) အား ပံ့ပိုးကူညီမှုပေးရန်

(စိတ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှုများ ထပ်မံရရှိနိုင်ရန်အတွက် လူမှုဝန်ထမ်းဌာန၏ ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲသူ ဝန်ထမ်း Social Work Case Manager များထံ ညွှန်းပို့ပေးပါ။)

အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသော ကလေးငယ်များအား အသက်အရွယ်အလိုက် စိတ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှုများ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရန်အတွက် မိဘများ၊ စောင့်ရှောက်မှုပေးနေသူများမှ အောက်ပါဇယားတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ကူညီပေးပါ။

အသက်တစ်နှစ်အောက် ကလေး	• နွေးထွေးစွာ ထားပါ။ ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ထားပါ။ • ကျယ်လောင်သော အသံများ၊ ရှုပ်ထွေးသော အခြေအနေများနှင့် ဝေးအောင် ထားပါ။ • ထွေးပွေ့ချီပိုးပေးပါ။ • အစာကို ပုံမှန်ကျွေးပါ။ ဖြစ်နိုင်သရွေ့ ပုံမှန်အချိန်တွင် အိပ်စက်ပါစေ။ • ပျော့ပျောင်းညင်သာသော အသံဖြင့် စကားပြောပါ။
ကလေးငယ်	• ၎င်းတို့အတွက် အချိန်ပိုပေးပါ။ အာရုံစိုက်ပေးပါ။ • ၎င်းတို့ကို ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိနေကြောင်း မကြာခဏပြောပြအသိပေးပါ။ • ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အရာများအတွက် ၎င်းတို့ကို အပြစ်တင်မည်မဟုတ်ကြောင်း ရှင်းပြပေးပါ။ • ကလေးငယ်များကို စောင့်ရှောက်နေသူများ၊ အစ်ကို၊ အစ်မများ၊ ချစ်ခင်သူများနှင့် ခွဲမထားပါနှင့်။ • ပုံမှန်အချိန်ဇယားများကို တတ်နိုင်သရွေ့ ထိန်းသိမ်းပါ။ • ဖြစ်ပျက်ခဲ့ပုံကို ကြောက်စရာအချက်များ၊ အသေးစိတ်အချက်များ မပါဝင်စေဘဲ လွယ်ကူရှင်းလင်းစွာ မေးမြန်းပါ။ • ကြောက်ရွံ့နေပါက (သို့မဟုတ်) ကလေးသည် သင်နှင့်နီးကပ်စွာ နေလိုပါက ခွင့်ပြုပေးပါ။ • ကလေးသည် လက်မစုပ်ခြင်း၊ အိပ်ယာထဲတွင် ဆီးသွားခြင်းစသည်ဖြင့် ပို၍ အသက်ငယ်ရွယ်သေးသည့်အချိန်၏ အပြုအမူမျိုးများကို ပြုလုပ်လာပါက ကလေးအပေါ် စိတ်ရှည်ပါ။ • ဖြစ်နိုင်ပါက ကစားရန်၊ စိတ်ဖြေလျှော့နိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းပေးပါ။
ပို၍ ကြီးသော ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များ	• ၎င်းတို့အတွက် အချိန်ပေး၍ အာရုံစိုက်ပေးပါ။ • ပုံမှန်လုပ်နေကျအလုပ်များကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။ • ဖြစ်ပျက်ခဲ့မှုနှင့် ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက်များပေးပါ။ လက်ရှိဘာတွေဆက်ဖြစ်နေသည်ကို ရှင်းပြပါ။ • ဝမ်းနည်းနေပါက ခွင့်ပြုထားပါ။ စိတ်ခိုင်ကြံ့ခိုင်ရမည်ဟု မျှော်လင့်မထားပါနှင့်။ • ၎င်းတို့၏ အတွေးများ၊ ကြောက်ရွံ့မှုများကို ဝေဖန်ပြစ်တင်မှုမပြုဘဲ နားထောင်ပေးပါ။ • ရှင်းလင်းသော စည်းမျဉ်းများ၊ မျှော်လင့်စရာများကို ချမှတ်ပေးပါ။ • ၎င်းတို့ တွေ့ကြုံနေရသော အန္တရာယ်များကို မေးမြန်းပါ။ ကူညီပံ့ပိုးပေးပါ။ အန္တရာယ်မကျရောက်စေရန် မည်သို့ အကောင်းဆုံးရှောင်ရှားနိုင်မည်ကို ဆွေးနွေးပေးပါ။ • ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ကူညီပေးနိုင်သူဖြစ်စေမည့် အခွင့်အလမ်းများရရှိစေရန် တိုက်တွန်းပါ။ ခွင့်ပြုပေးပါ။

၄.၁.၃. စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချရန် အကူအညီဖြစ်စေသော လေ့ကျင့်ခန်းများ (Job Aid)

၁။ အသက်ဖြေးဖြေးရှူသည့် နည်းလမ်း (Slow Breathing Technique)

- ဤလေ့ကျင့်ခန်းက အကြမ်းဖက်ခံရသူကို စိတ်သက်တောင့်သက်သာဖြစ်ပြီး ပြေလျော့သွားအောင် ကူညီပေးလိမ့်မည်။ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်သည့်အခါတိုင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားပူပန်သည့်အခါတိုင်း၊ အိပ်မပျော်သည့်အခါတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
- နည်းလမ်းကို အစအဆုံးသိအောင် အရင်ပြုလုပ်ပြီးနောက် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ခြေထောက်များကို တင်ပလင်ခွေထိုင်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ပေါ်တင်ထားပါ။ မျက်လုံးများကို မှိတ်၍ လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ပါ။
- ပထမဦးစွာ ကိုယ်ခန္ဓာကို ဖြေလျော့ထားပါ။ လက်မောင်းနှင့် ခြေထောက်များကို လှုပ်ခါပေးပြီးနောက် လွတ်လွတ်လပ်လပ်ရှိနေပါစေ။ ပုခုံးကို နောက်ဖက်သို့ လှည့်လည်အကြောလျော့ပေးပြီး ဦးခေါင်းကို တစ်ဖက်မှ တစ်ဖက်သို့ လှည့်၍ အကြောလျော့ပေးပါ။
- လက်များကို ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တင်ထားပါ။ သင်အသက်ရှူနေခြင်းကို စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။
- လေအားလုံးကို ပါးစပ်မှ ရှူထုတ်လိုက်ပြီး ဝမ်းဗိုက်ကို ပိန်သွားအောင် ပြုလုပ်လိုက်ပါ။ ပြီးနောက် နှာခေါင်းမှ တဆင့် တဖြေးဖြေးအသက်ရှူသွင်းပါ။ ဝမ်းဗိုက်သည် ဘောလုံးကဲ့သို့ ဖောင်းကြွလာသည်ကို ခံစားကြည့်ပါ။
- အသက်ကို တဖြေးဖြေးရှူသွင်းပါ။ အသက်တစ်ခါရှူသွင်းတိုင်း၊ ရှူထုတ်တိုင်း ၁၊ ၂၊ ၃ .... ၁၊ ၂၊ ၃ ဖြေးညှင်းစွာ ရေတွက်ပါ။
- (၂) မိနစ်ခန့် ဆက်လက်အသက်ရှူနေပါ။ အသက်ရှူနေသည်နှင့်အမျှ သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှ ဖိစီးမှုများ လျော့ကျသွားနေသည်ဟု ခံစားပါ။

၂။ ကြွက်သားများကို အဆင့်ဆင့် လျှော့ချသော နည်းလမ်း (Progressive Muscle Relaxation Technique)

- ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ခန္ဓာကိုယ်မှ ကြွက်သားများကို တင်းအောင်ပြုလုပ်ပြီးနောက် ပြန်လျှော့ချပါမည်။ ခြေချောင်းများမှ စတင်ပါ။
- ခြေချောင်းများကို ကွေးထားပြီး ကြွက်သားများကို တင်းထားပါ။ အနည်းငယ်နာကျင်နိုင်ပါသည်။ ကြွက်သားများ တင်းထားစဉ် အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်းပြီး ၁၊ ၂၊ ၃ ရေတွက်ပါ။ ပြီးနောက် ကြွက်သားများကို ပြန်လျှော့ပြီး အသက်ပြန်ရှူထုတ်ပါ။ အသက်မှန်မှန်ပြန်ရှူပြီး ခြေချောင်းများတွင် ပြေလျော့သွားသည်ကို ခံစားကြည့်ပါ။
- ဤနည်းအတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို တစ်လှည့်စီ လုပ်ဆောင်ပါ။ တစ်ကြိမ်စီတိုင်းတွင် ကြွက်သားများကို တင်းထားစဉ် အသက်ပြင်းပြင်း ရှူသွင်းပြီး ၁၊ ၂၊ ၃ ရေတွက်ပါ။ ပြီးနောက် ကြွက်သားများကို ပြန်လျှော့ပြီး အသက်ကို ဖြေးဖြေးပြန်ရှူထုတ်ပါ။

☐ ခြေထောက်နှင့် ပေါင်ကြွက်သားများကို တင်းပါ ......
☐ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများကို တင်းပါ ......
☐ လက်သီးကို တင်းတင်းဆုပ်ထားပါ ....
☐ တံတောင်ဆစ်ကို ချိုး၍ လက်မောင်းများကို တင်းပါ .....
☐ ပုခုံးနောက် အရိုးနှစ်ခုကို ကပ်သွားအောင် ညှစ်ပါ ....
☐ ပုခုံးနှစ်ဖက်ကို မြင့်နိုင်သမျှ မြင့်အောင် မြှင့်ပါ ....
☐ မျက်နှာရှိ ကြွက်သားအားလုံးကို တင်းပါ....

- ယခု သင့်မေးစေ့ကို ရင်ဘတ်သို့ ဖြေးညှင်းစွာကပ်ပါ။ အသက်ရှူသွင်းနေစဉ် သင့်ခေါင်းကို ညာဘက်သို့ စက်ဝိုင်းပုံ ဂရုတစိုက်ဖြေးညှင်းစွာလှည့်ပါ။ ထို့နောက် အသက်ရှူထုတ်စဉ် သင့်ဦးခေါင်းကို ဘယ်ဘက်သို့ စက်ဝိုင်း ပုံလှည့်၍ ရင်ဘတ်ဆီသို့ ပြန်ကပ်ပါ။ ဤသို့ သုံးကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။
- ယခု နောက်တစ်ဖက်သို့ ပြောင်းလုပ်ပါ။ အသက်ကို ရှူသွင်းနေစဉ် ဘယ်ဘက်သို့ စက်ဝိုင်းပုံ လှည့်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်စဉ် ညာဘက်သို့ စက်ဝိုင်းပုံလှည့်၍ ရင်ဘတ်ဆီသို့ ပြန်ကပ်ပါ။ သုံးကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။
- ယခု သင့်ဦးခေါင်းကို အလယ်သို့ ပြန်ပို့ပါ။ သင် မည်မျှပြေလျော့သွားသည်ကို ခံစားကြည့်နိုင်သည်။

၄.၁.၄.စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေကို ဆန်းစစ်ခြင်း

အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ အထွေထွေကျန်းမာရေးအခြေအနေကို စစ်ဆေးနေစဉ်ကပင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေ ဆန်းစစ်မှုကို တစ်ပြိုင်တည်း ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်၍ အကြမ်းဖက်ခံရသူအား ကြည့်ရှုစစ်ဆေးစဉ်နှင့် မေးမြန်းနားထောင်စဉ် စတင်၍ ဆန်းစစ်မှုပြုရမည်။ အောက်ပါတို့ကို ကြည့်ရှုမှတ်သားပါ။

ပုံပန်းသဏ္ဍာန်နှင့် အပြုအမူ	• မိမိရဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ကို ဂရုစိုက်နိုင်သလား၊ အဝတ်အစား၊ ဆံပင်သပ်သပ်ရပ်ရပ်ရှိသလား (သို့မဟုတ်) ရှုပ်ပွနေသလား၊ • အာရုံမစိုက်ဖြစ်နေသလား၊ မတုန်မလှုပ်ဖြစ်နေသလား၊ • ဂဏှာမငြိမ်ဖြစ်နေသလား၊ တည်ငြိမ်သလား၊ • ဆေးမူးနေသလား၊ ဆေးဝါးအလွဲသုံးစွဲထားသော လက္ခဏာများ ရှိသလား၊ • (ဆေး = မူးယစ်ဆေး၊ စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေသောဆေး၊ အရက်စသည်)
စိတ်ခံစားမှု - သင်၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်နှင့် သူ၏ ပြောပြချက်နှစ်ခုလုံး	• တည်ငြိမ်နေသလား၊ ငိုယိုနေသလား၊ • စိတ်ဆိုးနေသလား၊ အလွန်ဝမ်းနည်းနေသလား၊ • စိတ်လှုပ်ရှားနေသလား၊ စိတ်ခံစားမှုမဖော်ပြဘဲ ရှိနေသလား၊
စကားပြောပုံ	• တိတ်ဆိတ်နေသလား၊ • ဘယ်လိုစကားပြောလဲ၊ ရှင်းလင်းစွာ ပြောနိုင်သလား၊ • စကားပြောရန် ခက်ခဲနေသလား၊ • အလွန်မြန်နေသလား၊ အလွန်နှေးကွေးနေသလား၊ • စိတ်ရှုပ်ထွေးနေသလား၊
အတွေးများ	• ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိခိုက်အောင် လုပ်လိုသည့် အတွေးများ ရှိပါသလား၊ • ဆိုးဝါးသော အတွေးများ၊ အမှတ်ရမှုများကို အမြဲပြန်တွေးနေမိသလား၊ • ဖြစ်ပျက်ပုံကို စိတ်ထဲတွင် ခဏခဏပြန်မြင်ယောင်နေပါသလား၊

အောက်ပါအထွေထွေမေးခွန်းများကို မေးခြင်းဖြင့်လည်း အချက်အလက်များ ရရှိနိုင်သည်။

- "သင် ဘယ်လိုခံစားနေရလဲ ?"
- "သင့်အတွက် ဘယ်လိုပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်ခဲ့သလဲ ?"
- "သင့်မှာ ပြဿနာတွေ ရှိနေသလား ?"
- "သင့်ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝကို ရင်ဆိုင်ရပ်တည်ဖို့ အခက်အခဲတွေ ရှိနေသလား ?"

အထွေထွေဆန်းစစ်ရာတွင် စိတ်ခံစားမှု၊ အတွေး၊ အပြုအမူတို့၌ ပြဿနာရှိနေကြောင်း ဖော်ထုတ်သိရှိရပြီး နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများကိုလည်း မဆောင်ရွက်နိုင်ဘဲ ရှိနေပါက ပိုမိုပြင်းထန်သော စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိနေနိုင်သည်။ စိတ်ကျရောဂါနှင့် ထိခိုက်ခံစားရပြီးနောက် စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ (PTSD) အတွက် မေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ။ (စာမျက်နှာ ၉၆ တွင် ကြည့်ပါ)

သတ်သေခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို ထိခိုက်စေခြင်းများ လတ်တလောဖြစ်နိုင်သည့်အန္တရာယ်

အချို့က သတ်သေခြင်းအကြောင်း မေးမြန်းခြင်းဖြင့် လှုံ့ဆော်သလိုဖြစ်မည်ကို ကြောက်ရွံ့ကြသည်။ အမှန်စင်စစ် သတ်သေခြင်းအကြောင်း ပြောဆိုခြင်းသည် ထိုသူအတွက် သတ်သေလိုသည့် အတွေးများဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားနေမှုကို အများအားဖြင့် လျော့ချပေးနိုင်ပြီး ပိုမိုနားလည်စေနိုင်သည်။

အကယ်၍ အကြမ်းဖက်ခံရသူတွင် -

- လတ်တလောအခြေအနေ၌ သတ်သေရန် (သို့မဟုတ်) မိမိကိုယ်ကို အန္တရာယ်ပြုရန် အတွေးများ၊ အစီအစဉ်များ ရှိနေပါက (သို့မဟုတ်)
- ယခင်လအတွင်း မိမိကိုယ်ကို အန္တရာယ်ပြုမည့် အတွေးများ၊ အစီအစဉ်များ ရှိခဲ့ဖူးပြီး (သို့မဟုတ်)
- ယခင်နှစ်အတွင်း မိမိကိုယ်ကို အန္တရာယ်ပြုခဲ့ဖူးပြီး

အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် လက်ရှိအချိန်တွင် ခံစားချက်မဲ့သကဲ့သို့ မတုန်မလှုပ်ဖြစ်နေခြင်း၊ အလွန်စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်နေခြင်း၊ စိတ်ပျက်လွန်းနေခြင်း၊ စကားမပြောဘဲ ရှိနေခြင်း - စသည်တို့အနက်မှ တစ်ခုခုဖြစ်နေပါက -

လတ်တလောအခြေအနေ၌ သတ်သေရန် (သို့မဟုတ်) မိမိကိုယ်ကို အန္တရာယ်ပြုရန် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောကြောင့် သူ့အား တစ်ဦးတည်း မထားသင့်ပါ။

အကြမ်းဖက်ခံရသူအား အထူးကုဆရာဝန်ထံ (သို့မဟုတ်) အရေးပေါ်ဆေးကုသမှုပေးရာဌာနသို့ ချက်ချင်း ညွှန်းပို့လွှဲပြောင်းရမည်။

၄.၂. ပိုမိုပြင်းထန်သော စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများအတွက် ကူညီပေးခြင်း

စိတ်ကျရောဂါကို ယေဘုယျအားဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း (၃) ဆင့် ခွဲခြားနိုင်သည်။

၁ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော သာမန်စိတ်ကျရောဂါ (Mild depressive disorder)

၂ အတော်အတန်ပြင်းထန်သည့်အဆင့် စိတ်ကျရောဂါ (Moderately severe depressive disorder)

၃ ပြင်းထန်သည့်အဆင့် စိတ်ကျရောဂါ (Severe depressive disorder)

၄.၂.၁. အတော်အတန်ပြင်းထန်သည့်အဆင့်နှင့် ပြင်းထန်သည့်အဆင့် စိတ်ကျရောဂါ

ရင်နီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်းကို ခံစားခဲ့ရသူ၊ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများမှာ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်ခြင်း၊ ရှက်ရွံ့ခြင်း၊ ဆုံးရှုံးခဲ့ရမှု အတွက် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ခြင်းစသည့် ပြင်းထန်သော စိတ်ခံစားမှုများ ဆက်လက်ခံစားနေရနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ထိုသို့ ပြင်းထန်စွာ လွှမ်းမိုးခံစားရမှုများမှာ လတ်တလော အခက်အခဲပြဿနာအတွက် ပုံမှန် တုံ့ပြန်မှုများဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ များသောအားဖြင့် အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ရပ်အတွင်းသာ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

လူတစ်ဦးသည် ရင်ဆိုင်ရပ်တည်ရန် နည်းလမ်းမရှာနိုင်ဘဲ ထိုခံစားမှုများ ဆက်လက်၍ ရှိနေပါက ၎င်းတွင် စိတ်ကျရောဂါကဲ့သို့သော စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်နေနိုင်သည်။

လူများတွင် ပြင်းထန်ခက်ခဲသော အခြေအနေမတွေ့ကြုံရသော်လည်း စိတ်ကျရောဂါဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းအားလုံးတွင် စိတ်ကျရောဂါဖြစ်လာနိုင်သူများ မူလကပင် ရှိနေနိုင်သည်။ အကြမ်းဖက်မခံရမီကပင် လူတစ်ဦးတွင် စိတ်ကျရောဂါရှိနေခဲ့ပါက ထပ်မံ၍ဖြစ်ပွားလာနိုင်ခြေပိုများပါသည်။

မှတ်ရန် - အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသူတွင် ရောဂါလက္ခဏာများသည် နှစ်ပတ်ထက် ပို၍ရှိနေပြီး နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများကို မဆောင်ရွက်နိုင်မှသာ အတော်အတန်ပြင်းထန်သည့်အဆင့်နှင့် ပြင်းထန်သည့်အဆင့် စိတ်ကျရောဂါ ရှိ/မရှိ ဆန်းစစ် ပြီး ကုသမှုပေးရန် ဆုံးဖြတ်သင့်သည်။

စိတ်ကျရောဂါ၏ လက္ခဏာများ

- အင်အားမရှိခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အိပ်စက်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သော ပြဿနာများ
- အကြောင်းရင်းရှင်းလင်းစွာ မဖော်ထုတ်နိုင်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာများ (ဥပမာ- နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း)
- ကာလကြာရှည်စွာ ဝမ်းနည်းနေခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျနေခြင်း၊ စိတ်ပူပန်နေခြင်း
- စိတ်ဝင်စားမှုမရှိခြင်း၊ ပျော်ရွှင်မှုမရှိခြင်း

အတော်အတန်ပြင်းထန်သည့်အဆင့်နှင့် ပြင်းထန်သည့်အဆင့် စိတ်ကျရောဂါကို ဆန်းစစ်ခြင်း

၁။ အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသူတွင် အတော်အတန်ပြင်းထန်သည့်အဆင့်နှင့် ပြင်းထန်သည့်အဆင့် စိတ်ကျရောဂါ ရှိ/မရှိ သိနိုင်ရန် အောက်ပါတို့ကို ဆန်းစစ်ပါ။

(က) အောက်ပါစိတ်ကျရောဂါ၏ အဓိကလက္ခဏာတစ်ခုခု နှစ်ပတ်ထက် ပို၍ရှိနေခြင်း

- ကာလကြာရှည်စွာ စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းနေခြင်း (ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များတွင် စိတ်တိုခြင်း (သို့မဟုတ်) စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း)
- ယခင်က စိတ်ပျော်ရွှင်စေခဲ့သော လုပ်ငန်းများအပါအဝင် လုပ်ငန်းဆောင်တာများ၌ စိတ်ဝင်စားမှု၊ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု သိသာစွာ လျော့ကျသွားခြင်း၊

(ခ) အောက်ပါ စိတ်ကျရောဂါ လက္ခဏာအချို့ နှစ်ပတ်ထက် ပို၍ သိသာစွာ ရှိနေခြင်း (သို့မဟုတ်) လက္ခဏာ အများအပြားအတန်အသင့်ရှိနေခြင်း

- အိပ်မပျော်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အလွန်အကျွံအိပ်ခြင်း
- စားသောက်လိုစိတ်များလာခြင်း (သို့မဟုတ်) နည်းသွားခြင်း (သို့မဟုတ်) ကိုယ်အလေးချိန် သိသာစွာ ပြောင်းလဲခြင်း
- မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးမရှိဟု ယုံကြည်နေခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေခြင်း၊ အားမရှိခြင်း
- အာရုံမစိုက်နိုင်ခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ရန် အာရုံစူးစိုက်မှုကို ထိန်းမထားနိုင်ခြင်း
- ဆုံးဖြတ်ချက် မချနိုင်ခြင်း
- မတုန်မလှုပ်ဖြစ်နေခြင်း (သို့မဟုတ်) ပုံမှန်ထက် ပို၍ နှေးကွေးစွာ စကားပြောခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်း (Retardation)
- မတည်မငြိမ်ဖြစ်နေခြင်း၊ လွန်ကဲစွာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြပြီး ဂဏှာမငြိမ်ကျိတ်မနိုင်ခဲမရခံစားနေရခြင်း (Agitation)
- အနာဂါတ်အတွက် မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့နေခြင်း
- တကိုယ်ရည်နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို မလုပ်ချင်တော့ခြင်း၊ လုံးဝမလုပ်တော့ခြင်း (ဥပမာ - မျက်နှာသစ်၊ သွားတိုက်)
- သတ်သေရန် အတွေးများ၊ လုပ်ဆောင်မှုများ

(ဂ) ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စ၊ မိသားစုကိစ္စ၊ လူမှုရေး၊ အလုပ်အကိုင် (သို့မဟုတ်) ဘဝအတွက် အခြား အရေးကြီးကိစ္စများကို လုပ်ဆောင်ရန် အခက်အခဲဖြစ်နေခြင်း
နေ့စဉ်ဘဝ၏ ကိစ္စအမျိုးမျိုးကို မေးမြန်းပါ။ ဥပမာ - လုပ်ငန်းခွင်၊ ကျောင်း၊ နေအိမ် (သို့မဟုတ်) လူမှုရေးကိစ္စ

အကယ်၍ (က) (ခ) နှင့် (ဂ) တွင် (၃) ခုလုံး အနည်းဆုံးနှစ်ပတ်ခန့် ရှိနေပါက အတော်အတန်ပြင်းထန်သည့်အဆင့်နှင့် ပြင်းထန်သည့်အဆင့် စိတ်ကျရောဂါဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၂။ ထိုလက္ခဏာများမှာ စိတ်ကျရောဂါကြောင့် မဟုတ်ဘဲ အခြားဖြစ်နိုင်သည့် အကြောင်းရင်းရှိပါသလား ? ဆက်လက် မေးမြန်းပါ။

- **စိတ်ကျရောဂါလက္ခဏာများနှင့် တူညီနေနိုင်သည့် အခြားရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေများ** ရှိ/မရှိ ဆန်းစစ်ပါ။
  ဥပမာ - သွေးအားနည်းခြင်း၊ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း လျော့နည်းသည့်ရောဂါ၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ ဆေးဝါးများ၏ ဘေးထွက်အာနိသင် (ဥပမာ - စတီးရွိုက်ဆေးများကြောင့် စိတ်ခံစားမှုပြောင်းလဲခြင်း) စသည်တို့ ရှိ/မရှိ ဆန်းစစ်၍ ကုသပေးပါ။
- **စိတ်ကြွရောဂါ** ဖြစ်ဖူးသည့် ရာဇဝင်ရှိ/မရှိ ဆန်းစစ်ပါ။ ယခင်အောက်ပါလက္ခဏာများ တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်ခဲ့ဖူးခြင်း ရှိ /မရှိ ဆန်းစစ်ပါ။
  - အချိန်အနည်းငယ်သာ အိပ်စက်နိုင်ခြင်း
  - အလွန်အမင်းတောက်လျှောက်ပျော်ရွှင်နေခြင်း၊ စိတ်ပျံ့လွင့်နေခြင်း၊ စိတ်အတွေးများနေခြင်း၊ စိတ်တိုနေခြင်း
  - အတွေးမျိုးစုံယှဉ်ပြိုင်များပြားနေခြင်း ၊ စိတ်အာရုံပြောင်းလဲထွေပြားလွယ်ခြင်း
  - လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုများနေခြင်း၊ အင်အားများစွာ ရှိနေသည်ဟု ခံစားရခြင်း၊ စကားပြောမြန်နေခြင်း
  - အလွန်အကျွံလောင်းကစားခြင်း၊ ငွေကြေးသုံးစွဲခြင်း၊ လုံလောက်စွာ ပြင်ဆင်မှုမရှိဘဲ အရေးကြီးသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ခြင်းစသည်ဖြင့် စိတ်လိုက်မာန်ပါအပြုအမူများ
  - မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှုများ ရှိသင့်သည်ထက် များစွာပိုလွန်နေခြင်း

အထက်ပါ လက္ခဏာ (၆) ခုအနက်မှ အချို့လက္ခဏာများ တစ်ပတ်ထက်ပို၍ ရှိခဲ့ဖူးပြီး နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများကို သိသာစွာ ထိခိုက်စေခဲ့ပါက (သို့မဟုတ်) သူကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေခဲ့ပါက စိတ်ကြွရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပါက စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းမှာ **စိတ်ကြွစိတ်ကျရောဂါ၏** လက္ခဏာတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်နိုင်ပြီး သီးခြားကုသမှုကို လိုအပ်နိုင်သည်။ အထူးကုဆရာဝန်ထံ ညွှန်းပို့ပါ။

- အကြမ်းဖက်ခံရသည့်အတွက် ဖြစ်တတ်သည့် ပုံမှန်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်ဖြစ်ပေါ်မှု ဟုတ်/မဟုတ် ဆန်းစစ်ပါ။ အောက်ပါတို့ကို တွေ့ရှိပါက ပုံမှန်တုံ့ပြန်မှုဖြစ်နိုင်ပါသည်။
  - ဆေးကုသမှုမပေးရဘဲ အချိန်နှင့်အမျှ သိသာစွာ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာခြင်း
  - ယခင်က စိတ်ကျရောဂါ (သို့မဟုတ်) စိတ်ကြွရောဂါများ မရှိခဲ့ခြင်း
  - လက္ခဏာများမှာ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများကို သိသာစွာ မထိခိုက်ခြင်း

အတော်အတန်ပြင်းထန်သည့်အဆင့်နှင့် ပြင်းထန်သည့်အဆင့် စိတ်ကျရောဂါအတွက် ကုသမှုပေးခြင်း

၁။ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာပေးခြင်း

အကြမ်းဖက်ခံရသူအတွက် ပညာပေးရန် အဓိကအချက်များ
(လိုအပ်ပါက စောင့်ရှောက်သူ၊ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းများကိုပါ ပညာပေးပါ။)

- စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းမှာ မည်သူမဆိုဖြစ်နိုင်ပြီး အလွန်အဖြစ်များပါသည်။
- စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းမှု ဖြစ်ပွားရခြင်းကြောင့် အားနည်းသည် (သို့မဟုတ်) ပျင်းရိသည်ဟု မဆိုလိုနိုင်ပါ။
- စိတ်ဓါတ်ကျနေသူအပေါ် အခြားသူများက (ဥပမာ - မင်း ဒီထက် ပိုပြီး အားရှိသင့်တယ်.. ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားတင်း လေ .. စသည်ဖြင့်) အားမလိုအားမရ အမြင်မျိုး ရှိတတ်ကြခြင်းမှာ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းသည် အရိုးကျိုးခြင်း၊ ဒဏ်ရာ ရခြင်း တို့ကဲ့သို့ မြင်တွေ့နိုင်သည့်ကိစ္စ မဟုတ်သောကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းကို ဆန္ဒရှိပါက အလွယ်တကူထိန်းချုပ်နိုင်သည်ဟု မှားယွင်းယူဆကြသောကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းသူများသည် မိမိကိုယ်တိုင်၊ မိမိ၏ ဘဝနှင့် အနာဂါတ်တို့အပေါ် အဆိုးမြင်လေ့ရှိကြသည်။ စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းမှုကြောင့် မိမိတွင် မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ပြီး တန်ဖိုးမရှိဖြစ်နေသည်ဟူ၍ ကျိုးကြောင်းမဆီလျော်ဘဲ တွေးထင်နေနိုင်သည်။ ထိုအမြင်များမှာ စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းကို ထိန်းချုပ်လာနိုင်သည့်အခါ ပြန်လည်ကောင်း မွန်လာတတ်သည်။
- ကုသမှုများ၏ သက်ရောက်မှုကို စတင်တွေ့မြင်လာရန်မှာ ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်ကြာနိုင်သည်။
- အောက်ပါတို့ကို အတတ်နိုင်ဆုံးကြိုးစားလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းမှုကို ပြန်လည်သက်သာလာစေနိုင်သည်။
  - ယခင်က နှစ်သက်ပျော်ရွှင်ခဲ့သော အလုပ်များကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။
  - ပုံမှန်အိပ်ချိန်၊ နိုးချိန်များကို ဆက်လက်ထိမ်းသိမ်းပါ။
  - ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုရှိအောင် ကြိုးစားပါ။
  - ခံတွင်းမလိုက်သော်လည်း အတတ်နိုင်ဆုံး ပုံမှန်စားသောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။
  - ယုံကြည်ရသည့် မိတ်ဆွေများ၊ မိသားစုဝင်များနှင့် အချိန်ယူ၍ အတူတူရှိနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။
  - လူမှုရေးလုပ်ငန်းများတွင် အတတ်နိုင်ဆုံး ပါဝင်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
- ကိုယ့်ကိုကိုယ်အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည့် သတ်သေလိုသည့်အတွေးများကို သတိပြုပါ။ ထိုအတွေးများ ရှိနေသည်ဟု သတိထားမိပါက အတွေးအတိုင်း မလုပ်ဆောင်ပါနှင့်။ ယုံကြည်ရသူအား ပြောပြပြီး အကူအညီရယူရန်အတွက် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းပြန်လာပြပါ။

၂။ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးမှုများ ရရှိနိုင်ရန် ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပေးခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် သင်ကြားပေးခြင်း

စာမျက်နှာ (၈၆) နှင့် (၈၇) တို့တွင် ကြည့်ပါ။

၃။ အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သော ကျွမ်းကျင်သူများ ရှိပါက စိတ်ကျရောဂါကို အချိန်တိုဖြင့် ကုသမှုပေးနိုင်ရန် လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ပါ။

- ပြဿနာဖြေရှင်းမှုအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပေးခြင်း (Problem-solving counseling)
- တစ်ဦးချင်း တွေ့ဆုံကုသပေးခြင်း (Interpersonal therapy)
- အသိဉာဏ်နှင့် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသမှု (Cognitive behavioural therapy)
- အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ လှုံ့ဆော်ကုသပေးခြင်း (Behavioural activation)

၄။ စိတ်ကျရောဂါဆေးများ ပေးရန် စဉ်းစားပါ။

ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်ကသာ ထိုဆေးများကို ပေးရမည်ဖြစ်၍ ကျွမ်းကျင်သူမရှိပါက လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ပါ။

၅။ အထူးကုဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ကုသခြင်း

အောက်ပါအခြေအနေများတွင် အထူးကုဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ကုသစေရမည်။

- အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသူအတွက် တစ်ဦးချင်း တွေ့ဆုံကုသပေးခြင်း (သို့မဟုတ်)အသိဉာဏ်နှင့် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသမှု (သို့မဟုတ်) စိတ်ကျရောဂါဆေးများကို မရရှိနိုင်ပါက (သို့မဟုတ်)
- သတ်သေရန်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိခိုက်အောင် လုပ်ရန် အန္တရာယ်အလွန်နီးကပ်နေပါက (စာမျက်နှာ (၉၂) တွင် ကြည့်ပါ)

၆။ ဆက်လက်စောင့်ရှောက်ကုသမှုပေးခြင်း

- **ပုံမှန်ချိန်းဆိုခေါ်ယူ၍** ဆက်လက်စောင့်ရှောက်ကုသပေးရမည်။ တစ်ပတ်အတွင်း ဒုတိယအကြိမ်လာရောက်ရန် ပြန်လည်ချိန်းဆိုရမည်။ ထပ်မံချိန်းဆိုရမည့်ရက်မှာ ရောဂါအခြေအနေပေါ် မူတည်သည်။
- ၄င်း၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို **စောင့်ကြည့်ဆန်းစစ်**ပေးရမည်။ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာခြင်းမရှိပါက လွှဲပြောင်း ညွှန်းပို့ပေးရမည်။

၄.၂.၂. ထိခိုက်ခံစားရပြီးနောက်ပိုင်း စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ (Post-traumatic Stress Disorder – PTSD)

ထိခိုက်ခံစားရသည့် အတွေ့အကြုံတစ်ခုခု (ဥပမာ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း) ဖြစ်ပွားပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ခံစားခဲ့ရသူအများစုသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုကို ခံစားရတတ်သည်။

၄င်းတို့အနက် အများစုမှာ ဖြတ်ကျော်သွားနိုင်၍ ဆေးကုသမှု မလိုအပ်ပေ။ သို့ရာတွင် ဖြစ်ပျက်ပြီးနောက် တစ်လကျော်ကြာသည်အထိ လက္ခဏာစုများ (တွေ့ကြုံခဲ့ရမှုကို ပြန်လည်ခံစားနေရခြင်း၊ ရှောင်လွှဲလိုခြင်း၊ လက်ရှိအချိန်တွင် လွန်စွာ စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့နေခြင်း) သိသာစွဲမြဲစွာ ကျန်ရှိနေပါက ထိုသူတွင် PTSD ဖြစ်ပွားနေခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

သတိပြုသင့်သည်မှာ PTSD သည် အကြမ်းဖက်ခံရပြီးနောက် အဓိကဝေဒနာအဖြစ် တစ်ခုတည်း ဖြစ်ပွားတတ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ စိတ်ကျရောဂါနှင့် အရက်စွဲခြင်းကဲ့သို့သော အခြားစိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာအမျိုးမျိုးနှင့် လည်းတွဲ၍ ဖြစ်နိုင်သည်။

PTSD ၏ လက္ခဏာများ

PTSD ဖြစ်ပွားသူတစ်ဦးအား အခြားပြဿနာများ ခံစားရခြင်းနှင့် ခွဲခြားရန် ခက်ခဲပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အစပိုင်းတွင် တိကျမှုမရှိသော လက္ခဏာများဖြင့် စတင်တတ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ -

- အိပ်စက်မှုနှင့်ဆိုင်သော ပြဿနာများ (ဥပမာ - အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အိပ်မက်ဆိုးမက်ခြင်း)
- စိတ်တိုခြင်း၊ အမြဲစိတ်ပူပန်နေခြင်း (သို့မဟုတ်) စိတ်ဓါတ်ကျနေခြင်း
- အကြောင်းရင်း ရှာမရဘဲ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာမျိုးစုံ အမြဲဖြစ်ပွားနေခြင်း (ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း) သို့ရာတွင် နောက်ထပ်မေးခွန်းများမေးပါက PTSD ၏ လက္ခဏာများ ရှိနေသည်ကို တွေ့နိုင်သည်။

PTSD ကို ဆန်းစစ်ခြင်း

အကယ်၍ အကြမ်းဖက်မှုသည် လွန်ခဲ့သော တစ်လကျော်တွင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့ပါက ထိုသူတွင် PTSD ရှိ/မရှိ အောက်ပါ လက္ခဏာများကို ဆန်းစစ်ပါ။

- **ပြန်လည်ခံစားနေရသော လက္ခဏာ** - လတ်တလောဖြစ်ပျက်ခဲ့သလို အကြမ်းဖက်မှုအကြောင်း မလိုလားဘဲ ထပ်တလဲလဲ ပြန်လည်သတိရနေခြင်း (ဥပမာ - ကြောက်မက်ဖွယ် အိပ်မက်များမက်ခြင်း၊ ပြန်လည်မြင်ယောင်ခြင်း၊ မြင်မက်ပါက (သို့မဟုတ်) မြင်ယောင်ပါက အလွန်ကြောက်ရွံ့နေခြင်း)
- **ရှောင်ရှားလိုသော လက္ခဏာများ** - အကြမ်းဖက်မှုကို အမှတ်ရစေမည့် အတွေးများ၊ မှတ်ဉာဏ်များ၊ အလုပ်များ (သို့) အခြေအနေများကို တမင်ရှောင်ရှားခြင်း၊ ဥပမာ - အဖြစ်အပျက်ကို သတိရစေမည့် ကိစ္စအကြောင်း ပြောဆိုရန် ရှောင်ခြင်း(သို့မဟုတ်) ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော နေရာသို့ မသွားဘဲ ရှောင်ရှားခြင်း
- **လက်ရှိအချိန်တွင် အလွန် စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့နေသည့် လက္ခဏာများ** - ဥပမာ - လွန်စွာစိုးရိမ်ပူပန်နေပြီး အန္တရာယ်ကို သတိထားနေခြင်း (သို့မဟုတ်) မမျှော်လင့်သော ရုတ်တရက်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုကို လွန်ကဲစွာ တုံ့ပြန်ခြင်း (ဥပမာ - ထခုန်ခြင်း)
- **နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ လုပ်ဆောင်ရန် ခက်ခဲခြင်း**

အကယ်၍ အကြမ်းဖက်ခံရပြီး တစ်လခန့်ကြာသည်အထိ အထက်ပါအချက်အားလုံးရှိနေပါက PTSD ဖြစ်နိုင်သည်။
ထိုသူတွင် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာ၊ စိတ်ကျရောဂါ၊ သတ်သေလိုသော အတွေး၊ အရက်နှင့် တရားမဝင် ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုများ ရှိ/မရှိ ကိုလည်း ဆန်းစစ်ပါ။

PTSD အတွက် စောင့်ရှောက်ကုသမှုပေးခြင်း

၁။ PTSD အကြောင်း ပညာပေးခြင်း

အောက်ပါတို့ကို ရှင်းပြပါ။

- PTSD ခံစားနေရသူများထဲမှ အများစုသည် ဆေးကုသရန်မလိုဘဲ သက်သာပျောက်ကင်းသွားတတ်သည်။ သို့ရာတွင် ဆေးကုသခြင်းဖြင့် ပိုမိုလျှင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။
- PTSD ခံစားနေရသူများသည် အများအားဖြင့် အန္တရာယ်ရှိနေဆဲဟု ထင်တတ်ကြပြီး စိတ်ဖိစီးမှုအလွန်များနေတတ်သည်။ အလွယ်တကူထိတ်လန့်တတ်ပြီး (အလန့်တကြား ဖြစ်နေခြင်း) အန္တရာယ်ကို အစဉ်အမြဲစိုးရိမ်နေတတ်သည်။

- PTSD ခံစားနေရသူများသည် ထိခိုက်ခံစားခဲ့ရသည့် ဖြစ်ရပ်ကို မလိုလားဘဲ ထပ်တလဲလဲပြန်သတိရနေတတ်သည်။ ထိုသို့သတိရသည့်အခါ ဖြစ်ပွားခဲ့စဉ်ကကဲ့သို့ ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် ထိတ်လန့်မှုများကို ပြန်လည်ခံစားရနိုင်သည်။ ကြောက်လန့်စရာအိပ်မက်များလည်း မက်နိုင်သည်။
- PTSD ခံစားနေရသူများသည် ဖြစ်ပျက်မှုကို သတိရစေမည့် အရာများကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ကြိုးစားသည်။ ထိုသို့ ရှောင်ရှားနေခြင်းကြောင့် ဘဝတွင် ပြဿနာများဖြစ်လာစေနိုင်သည်။
- (သင့်လျော်ပါက ပြောပြပါ) PTSD ကို ခံစားနေရသူများတွင် အခြားရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများရှိနေနိုင်သည်။ (ဥပမာ-နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း)

သူ့အား အကြံပေးပါ။

- နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ငန်းများကို တတ်နိုင်သမျှ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။
- ယုံကြည်ရသူများကို ဖြစ်ပျက်ခဲ့ပုံနှင့် ခံစားရမှုများအား ပြောဆိုပါစေ။ သို့သော် ပြောဆိုရန် အဆင်သင့်ဖြစ်မှသာ ပြောပါ။
- စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် တင်းကျပ်မှုများကို လျော့ချနိုင်ရန် စိတ်ဖြေလျော့ပေးနိုင်သော လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ပါ။
- PTSD လက္ခဏာများကို ထိန်းချုပ်လိုသောကြောင့် အရက်နှင့် မူးယစ်စိတ်ပြောင်းဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။

၂။ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးမှုများ ရရှိနိုင်ရန် ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပေးခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် သင်ကြားပေးခြင်း

စာမျက်နှာ (၈၆)၊ (၈၇) တွင် ကြည့်ပါ။

၃။ အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးရန် ကျွမ်းကျင်သူများ ရှိပါက လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ပါ။

- ထိခိုက်ခံရမှုကို အထူးပြု၍ တစ်ဦးချင်း (သို့မဟုတ်) အုပ်စုလိုက် အသိဉာဏ်နှင့် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသမှု (Individual or group cognitive behavioural therapy with a trauma focus - CBT-T)
- စိတ်ဒဏ်ရာရရှိသူများကို EMDR စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုထုံးဖြင့် ဖြေလျော့ကုသပေးခြင်း (EMDR - Eye movement desensitization and reprocessing)

၄။ (ဖြစ်နိုင်ပါက) အထူးကုဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ကုသစေခြင်း

- အသိဉာဏ်နှင့် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသမှု (သို့မဟုတ်) EMDR ကို မရရှိနိုင်ပါက (သို့မဟုတ်)
- သတ်သေရန်၊ မိမိကိုယ်ကို ထိခိုက်အောင် လုပ်ရန် အန္တရာယ်အလွန်နီးကပ်နေပါက (စာမျက်နှာ (၉၂) တွင် ကြည့်ပါ)

၅။ ဆက်လက်ချိန်းဆို၍ စောင့်ရှောက်ကုသပေးခြင်း

ဒုတိယအကြိမ်ပြန်ပြရန် (၂) ပတ်မှ (၄) ပတ် အတွင်း ချိန်းဆိုပါ။ နောက်ထပ်ချိန်းဆိုရန်မှာ ရောဂါဝေဒနာ၏ အခြေအနေပေါ်တွင် မူတည်သည်။

Benzodiazepines ဆေးဝါးပေးရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ

Benzodiazepines (Diazepam) (သို့မဟုတ်) စိတ်ကျရောဂါဆေးများကို လတ်တလော ခေတ္တခဏစိတ်ဖိစီးမှုများအတွက် မပေးပါနှင့်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူလူနာအချို့တွင် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများ ထိခိုက်စေလောက်သော အိပ်မပျော်သည့် ပြဿနာ အတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သီးခြားကုသမှု (ဥပမာ - စိတ်ဖြေလျော့သည့် လေ့ကျင့်ခန်း) များ မလုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အခြေအနေတွင် Benzodiazepines ဖြင့် ရက်တိုကုသမှုကို စဉ်းစားနိုင်သည်။ (ဥပမာ - Diazepam 2–5 mg/day or Lorazepam 0.5–2 mg/day)။ ထိုအခါ အောက်ပါအချက်များကို သတိပြု၍ ပေးရမည်။

- အချို့လူများတွင် Benzodiazepines သည် ဆေးအပေါ် မှီခိုမှု (ဆေးစွဲမှု) လျှင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ Benzodiazepines ကို အများအားဖြင့် လိုသည်ထက် ပိုမိုညွှန်းပေးလေ့ရှိကြသည်။
- Benzodiazepines ကို အချို့လူနာများ၏ အိပ်မပျော်ခြင်းပြဿနာအတွက် ခွင်းချက်အနေဖြင့် အလွန်တိုတောင်းသော ကာလအတွက်သာ ပေးသင့်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေချိန်များတွင် Benzodiazepines မဖြစ်သင့်ပါ။
- အခြားရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာများပါ တစ်ပြိုင်တည်းရှိနေသူများအား Benzodiazepines ဆေးကို မပေးမီရှိနေသော ရောဂါနှင့် (သို့မဟုတ်) သုံးစွဲနေသော အခြားဆေးများနှင့် Benzodiazepine ဆေးတို့ အပြန်အလှန် ဓါတ်ပြု သက်ရောက်မှု ရှိ/မရှိ စဉ်းစားရမည်။

အပိုင်း (၅)

ဥပဒေရေးရာအတွက် အထောက်အထားများ ရယူခြင်း

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသူများအား စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း၏ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဆေးကုသမှုပေးနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ဥပဒေအရ တိုင်ကြားအရေးယူနိုင်ရန်အတွက် မှုခင်းဆိုင်ရာ အထောက်အထားများ ရယူခြင်းကိုလည်း ဖြစ်နိုင်သည့် အခြေအနေတိုင်းတွင် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ မြို့နယ်၊ တိုက်နယ်နှင့် ခရိုင်ဆေးရုံများတွင် အထောက်အထားများ ရယူခြင်းကို တာဝန်ခံဆရာဝန်များမှ ဆောင်ရွက်ပေးရန် ဖြစ်ပြီး အထူးကုဆေးရုံကြီးများတွင် မှုခင်းဆရာဝန်များ (သို့မဟုတ်) သားဖွားမီးယပ်အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများ ရှိပါက ၄င်းတို့မှ ဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပါသည်။ မြို့နယ်နှင့် တိုက်နယ်ဆေးရုံများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ ဆေးရုံတွင် အထောက်အထားများ ရယူရန်မှာ သင်တန်းရရှိမှုနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုတို့ ရှိမှသာ ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်သဖြင့် အခက်အခဲရှိပါက ပိုမိုကျွမ်းကျင်သူများရှိသည့် ဆေးရုံသို့ ညွှန်းပို့ပေးရပါမည်။

သတိပြုရန်

ဆေးရုံ/ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆေးကုသမှုခံယူရန် လာရောက်သူများတွင် မုဒိမ်းမှုအပါအဝင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိစေသည့် ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသူများကို တွေ့ရှိပါက အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ အခြေအနေနှင့် တွေ့ရှိချက်များကို ဆေးရုံ/ကျန်းမာရေးဌာန၏ မှုခင်းဆေးစာမှတ်ပုံတင်စာအုပ် (Police Case Register Book) တွင် ပြည့်စုံစွာ မှတ်သားထားရမည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအနေဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုခံစားရပါက အမှုဖွင့် တိုင်ကြားခြင်း ပြု/မပြုကို ကာယကံရှင်မှ ဆုံးဖြတ်ရပါမည်။ ပြင်းထန်နာကျင်စေမှုများ၊ သက်ငယ်မုဒိမ်းမှုများနှင့် ကလေးသူငယ်များအား အနိုင်အထက်ပြုကျင့်မှုများမှာ တည်ဆဲဥပဒေအရ ရဲစခန်းသို့ **မဖြစ်မနေသတင်းပို့ရန်** လိုအပ်ပါသည်။

၅.၁ ဥပဒေရေးရာ အထောက်အထားများ ရယူခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

ဥပဒေရေးရာအတွက် စမ်းသပ်စစ်ဆေး၍ အထောက်အထားများ ရယူခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ လူအများအကြား (သို့မဟုတ်) လူနှင့် ပစ္စည်း/နေရာတို့အကြား ထိတွေ့ဆက်သွယ်မှုရှိခဲ့သည် (သို့မဟုတ်) မရှိခဲ့သည်ကို ဖော်ထုတ်သိရှိနိုင်ရေးအတွက် ကူညီပေးရန်ဖြစ်သည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ပြောဆိုချက်၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိတွေ့မှု ရှိ/မရှိ၊ အင်အားသုံးခဲ့ခြင်း ရှိ/မရှိတို့ကို အတည်ပြုနိုင်ရန်နှင့် ကျူးလွန်သူကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်တို့အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်သည်။ အထောက်အထားများကို သေချာစွာ ရယူသိမ်းဆည်းပေးနိုင်ခြင်းဖြင့် အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသူအတွက် အမှုအောင်မြင်နိုင်ရန် အဓိကသက်သေဖြစ်စေနိုင်သည်။

အမှုကိစ္စဖြစ်ပွားပြီးနောက် အထောက်အထားများကို အမြန်ဆုံးရယူသင့်သည်။ ဒဏ်ရာများကို မှတ်တမ်း တင်ပြီး

သွေး၊ ဆံပင်၊ တံတွေး၊ သုတ်ရည်စသည့် နမူနာများကို ဖြစ်ပွားပြီး (၇၂) နာရီအတွင်း ရယူနိုင်ပါက တိုင်ကြားမှုကို အထောက်အကူပြုပေးနိုင်ပေမည်။ (၇၂) နာရီကျော်မှ လာရောက်ခဲ့ပါက သက်သေခံပစ္စည်းများ အနေအထား ပြောင်းလဲမှုနှင့် ယိုယွင်းမှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့်အတွက် အထောက်အထားရယူခြင်းမှာ အခြေအနေပေါ်တွင် မူတည် ပေလိမ့်မည်။ ဆေးကုသရန် စမ်းသပ်စစ်ဆေးပေးနေစဉ် အထောက်အထားရယူခြင်းကိုပါ တစ်ပါတည်း ဆောင်ရွက် နိုင်ပါက လူနာအဖြင့် ထပ်တလဲလဲစမ်းသပ်မခံရဘဲ သက်သာပေလိမ့်မည်။ အသုံးပြုမည်မဟုတ်သည့် အထောက် အထားများကို ရယူခြင်းမပြုရပါ။ (ဥပမာ - မလိုအပ်သော စစ်ဆေးမှုများ၊ ခါတ်ခွဲစမ်းသပ်မှု ပြုလုပ်မပေးနိုင်သည့် နမူနာ များ)

လုပ်ငန်းများကို ပိုမိုတိကျသေချာစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ဝေထားသော အောက်ဖော်ပြပါစာအုပ်များနှင့် ညွှန်ကြားချက်များကို ဖတ်ရှုလိုက်နာရန်လိုပါသည်။

၁ ဆေးရုံအုပ်ချုပ်မှုလက်စွဲ (Hospital Management Manual)
၂ မှုခင်းဆေးပညာဆိုင်ရာ လမ်းညွှန် (Medicolegal Guidelines for Medical Officers – Dec 2017)
၃ Handbook for Medicolegal Cases in Myanmar
၄ လက်ရှိအချိန်အထိ ထုတ်ပြန်ထားသော ဥပဒေများ၊ ဌာနတွင်း လမ်းညွှန်ချက်များ၊ ဥပဒေရေးရာဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်များ
၅ အသစ်ထုတ်ပြန်မည့် ဥပဒေများ၊ ဌာနတွင်း ညွှန်ကြားချက်များ

၅.၂. မှတ်တမ်းတင်ခြင်း

ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများတွင် -

- မေးမြန်းမှုများနှင့် စမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်များကို ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်မှုမပါရှိဘဲ လွယ်ကူရိုးရှင်း၍ ပြည့်စုံစွာဖြင့် ရေးသား မှတ်တမ်းတင်ပါ။
- သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ခံဆရာဝန်အနေဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ဟုတ်/မဟုတ်၊ မုဒိမ်းမှု မြောက်/ မမြောက် ဆုံးဖြတ်ပေးရန် တာဝန်မရှိပါ။ တွေ့ရှိချက်များကို ရေးသားမှတ်တမ်းတင်ရာတွင် ကောက်ချက်ဆွဲခြင်း မပါဝင်ရပါ။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာမှုခင်းအများစုတွင် ဆေးပညာအရ အထောက်အထားမတွေ့နိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။
- အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသူ၏ ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေကို ရိုးရှင်းပြည့်စုံစွာ ဆန်းစစ်ပြီး မှတ်တမ်းတင်ပါ။
- ဒဏ်ရာအားလုံး၏ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ကို ရှင်းလင်းစွာ စနစ်တကျဖော်ပြ၍ မှတ်တမ်းတင်ပါ။ ဇယား (၅.၁) ကိုကြည့်ပါ။ စမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်များကို ဖြည့်သွင်းရမည့်ပုံစံများမှ လူပုံသဏ္ဌာန်တွင် ပြည့်စုံရှင်းလင်းစွာ မှတ်သားပါ။ (စာ မျက်နှာ (၇၇) မှ (၈၀) တွင် ကြည့်ပါ။) ဒဏ်ရာကို မှတ်တမ်းတင်ရာတွင် ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းကို ခန့်မှန်း ဖော်ပြခြင်းမပြုဘဲ တွေ့မြင်ရသည့်အတိုင်းသာ တတ်နိုင်သရွေ့ အသေးစိတ်ဖော်ပြပါ။ ခန့်မှန်းချက်မှာ အကြမ်း ဖက်ခံရသူနှင့် ကျူးလွန်သည်ဟု တိုင်တန်းခံထားရသူတို့အပေါ် သက်ရောက်မှုများစွာ ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- အကြမ်းဖက်ခံရသူပြောဆိုသည့် စကားလုံးများအတိုင်း တိကျစွာ မှတ်တမ်းတင်ပါ။ (ဥပမာ- ခြိမ်းခြောက်ခံရသည့် စကားလုံးများ) တိုင်တန်းခံရသူ၏ အမည်ကို ထည့်သွင်းရန် မတွန့်ဆုတ်ပါနှင့်။ သို့သော် တိကျစွာ ဖော်ပြပါ။ (ဥပမာ - အကြမ်းဖက်ခံရသူက ပြောဆိုသည်မှာ .....၊ အကြမ်းဖက်ခံရသူက တိုင်တန်းသည်မှာ ....)

- စွပ်စွဲခံရသူဟူသော စကားလုံးကို မသုံးပါနှင့်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူက ချဲ့ကားပြောဆိုသည် (သို့မဟုတ်) လိမ်လည်သည်ဟု မှားယွင်းအဓိပ္ပါယ်ကောက်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ တိုင်တန်းခံရသူဟု သုံးနှုန်းနိုင်သည်။
- အထောက်အထားအဖြစ် ရယူသော အရာအားလုံးကို မှတ်သားထားပါ။

ဇယား ၅.၁. ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာများကို သရုပ်ဖော်ပြခြင်း

အကြောင်းအရာ	မှတ်တမ်းတင်ပုံ
အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း	သတ်မှတ်ထားသော အသုံးအနှုန်းများကိုသာ ဖြစ်နိုင်သရွေ့သုံးပါ။ ဥပမာ - စုတ်ပြဲဒဏ်ရာ၊ပွန်းခြစ်ဒဏ်ရာ၊ ပြတ်ရှဒဏ်ရာ၊ ဖူးရောင်ဒဏ်ရာ၊ အပူလောင်ဒဏ်ရာ၊ ထိုးသွင်းဒဏ်ရာ၊ သေနတ်ဒဏ်ရာ
နေရာ	ဒဏ်ရာ၏တည်နေရာကို ခန္ဓာဗေဒအတိုင်း ဖော်ပြပါ။ (Vertical, Horizontal)
အရွယ်အစား	ဒဏ်ရာ၏အရွယ်အစား (အရှည်၊ အကျယ်) ကို တိုင်းတာဖော်ပြပါ။
ပုံစံ	ဒဏ်ရာ၏ပုံစံကို ဖော်ပြပါ။ ဥပမာ - အရှည်လိုက်၊ ကွေ့ဝိုက်သော၊ ဘဲဥပုံ၊ ပုံသဏ္ဌာန် မမှန်သော (ပုံဆွဲပေးပါ)
အနီးဝန်းကျင်	အနီးဝန်းကျင်ရှိ ကြွက်သားများ၏ အခြေအနေကို မှတ်သားပါ။ ဥပမာ - သွေးခြေဉခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း
အရောင်	အရောင်ကို မှတ်သားဖော်ပြခြင်းမှာ အသုံးပြုသော လက်နက်မှ အရောင်နှင့် နှိုင်းယှဉ် နိုင်ရန်နှင့် သွေးခြေဉခြင်းတို့အတွက် (အထူးသဖြင့်) အရေးပါသည်။
လားရာဘက် (Direction)	မြင်သာသော အင်အားအသုံးပြုခဲ့သည့် လားရာဘက်ကို ဖော်ပြပါ။ ထိုးသွင်းဒဏ်ရာတွင် ရှေ့/နောက်၊ အပေါ်/အောက်၊ အတွင်း/အပြင်
ပြင်ပအရာဝတ္ထုများ	ဒဏ်ရာထဲတွင် ပြင်ပအရာဝတ္ထုများ ရှိပါက ဖော်ပြပါ။ ဥပမာ - ဖုန်မှုန့်၊ ဖန်ကွဲစ
ဒဏ်ရာ၏သက်တမ်း	အနာကျက်လာသည့် အခြေအနေကို မှတ်ချက်ပေးပါ။ (ဒဏ်ရာ၏ သက်တမ်းကို တိကျစွာပြောရန် မဖြစ်နိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။ ဤမှတ်ချက်အတွက်များစွာ ဂရုပြုသတိထားရန်လိုသည်။)
ဘေးနှုတ်ခမ်း (Edge)	ဒဏ်ရာ၏ဘေးနှုတ်ခမ်း အနားသတ်များ၏ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ကို ဖော်ပြပါ။ အသုံးပြုခဲ့သည့် လက်နက်ကို မှန်းဆနိုင်စေသည်။ ထိုးသွင်းဒဏ်ရာတွင် အစွန်းနှစ်ဘက်ကို ဖေါ်ပြပါ။ ဥပမာ - နှစ်ဘက်ချွန်၊ တစ်ဘက်ချွန်၊ တစ်ဘက်တုံး
အနက်	ဒဏ်ရာ၏အနက်ကို ဖော်ပြပါ။ ဤသည်မှာ ခန့်မှန်းချက်ဖြစ်နိုင်သည်။
သွေးထွက်မှု	သွေးအဆက်မပြတ်ထွက်နေခြင်း (Active Bleeding) ရှိ/မရှိ

၅.၃. အထောက်အထားအဖြစ် ရယူနိုင်သောအရာများ

- **ဒဏ်ရာအထောက်အထား** - ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာ (သို့မဟုတ်) လိင်အင်္ဂါရှိ ဒဏ်ရာမှာ အင်အားသုံးခြင်း၏ အထောက်အထားဖြစ်နိုင်၍ ရုပ်ပုံပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပြီး မှတ်သားသင့်သည်။
- **အဝတ်အစား** - စုတ်ပြဲသော (သို့မဟုတ်) စွန်းထင်းသော အဝတ်အစားမှာ အင်အားသုံးကြောင်း အထောက်အထားဖြစ်နိုင်သည်။ အဝတ်အစားကို ရယူသိမ်းဆည်းရန် မဖြစ်နိုင်ပါက (ဥပမာ - လဲလှယ်ဝတ်ဆင်ရန် မရှိပါက) အဝတ်အစား၏ အခြေအနေကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။ ပုံကြမ်းဆွဲပါ။
- **ပြင်ပအရာဝတ္ထုများ** - ခန္ဓာကိုယ် (သို့မဟုတ်) အဝတ်အစားပေါ် (သို့မဟုတ်) ဆံပင်ထဲရှိ (မြေကြီး၊ သစ်ရွက်၊ မြက်) စသည့် ပြင်ပအရာဝတ္ထုများမှာ အကြမ်းဖက်ခံရသူပြောပြသော ဖြစ်စဉ်နှင့် ကိုက်ညီနိုင်သည်။
- **အမွှေးအမျှင်** - အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ခန္ဓာကိုယ် (သို့မဟုတ်) အဝတ်အစားပေါ်၌ ပြင်ပမှ အမွှေးအမျှင်ကို တွေ့ကောင်းတွေ့နိုင်သည်။ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်နိုင်ရန်အတွက် အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ဆီးခုံမွှေး (သို့မဟုတ်) ဆံပင်ကို ယူထားနိုင်သည်။
- **သုတ်ပိုး/သုတ်ရည်** - အကယ်၍ ထိုးသွင်းမှုရှိခဲ့ပါက သုတ်ပိုးနှင့် သုတ်ရည်တို့ ရှိ/မရှိ ဆန်းစစ်နိုင်ရန် ထိုးသွင်းခံရသည့် မိန်းမကိုယ် (သို့မဟုတ်) စအို (သို့မဟုတ်) ခံတွင်းထဲမှ Swab နမူနာရယူနိုင်သည်။
- **DNA စစ်ဆေးခြင်း** - အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ခန္ဓာကိုယ် (သို့မဟုတ်) အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပွားခဲ့သည့် နေရာတွင် တွေ့ရှိရသည့် ကျူးလွန်သူ၏ သွေး၊ သုတ်ရည်၊ တံတွေး (သို့မဟုတ်) အခြားအရာ တစ်ခုခုစွန်းပေနေနိုင်သည့် အရာဝတ္ထု (အဝတ်အစား၊ အမျိုးသမီးသုံး ဂွမ်းထုတ်၊ လက်ကိုင်ပုဝါ၊ ကွန်ဒုံးစသည်) ကို ဖြစ်နိုင်ပါက DNA စစ်ဆေးခြင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ထို့ပြင် သွားဖြင့်ကိုက်ထားသော ဒဏ်ရာ၊ သုတ်ရည်ပေကျံသည့်နေရာ၊ ထိုးသွင်းခံရသည့် နေရာ၊ ကုတ်ဆွဲထားသည့် လက်သည်း၊ ကုတ်ခြစ်ဒဏ်ရာစသည့် နေရာတို့မှ Swab နမူနာယူနိုင်သည်။ ထိုအခါ အကြမ်းဖက်ခံရသူထံမှ သွေးကိုလည်း နှိုင်းယှဉ်စစ်ဆေးနိုင်ရန် နမူနာယူရမည်။
- **သွေး** (သို့မဟုတ်) **ဆီး** - ကို အဆိပ်၊ မူးယစ်စိတ်ပြောင်းဆေးစသည့် ဆေးဝါးပါဝင်မှုရှိ/မရှိ စစ်ဆေးရန် ရယူနိုင်သည်။ (အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် မူးယစ်စိတ်ပြောင်းဆေးဝါးသုံးစွဲထားသည့် အခြေအနေဖြစ်နေပါက)

ဥပဒေရေးရာ သက်သေအထောက်အထားများကို ဆေးကုသရန်အတွက် စမ်းသပ်စစ်ဆေးစဉ်ကပင် ရယူထားနိုင်ပြီး လုံခြုံစွာ လျှို့ဝှက်သိမ်းဆည်းပေးထားနိုင်သည်။ အထောက်အထားမယူမီ အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏သဘောတူညီမှုကို ဦးစွာ ရယူရမည်။ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုအတွက် ပုံစံများ (စာမျက်နှာ (၇၃) မှ (၈၃)) ကို အသုံးပြု၍ စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်ရမည်။ မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်၊ အဘယ်ကြောင့် ဆောင်ရွက်ရသည် စသည့်အချက်များအားလုံးကို အကြမ်းဖက်ခံရသူအား ရှင်းပြပါ။ အကြမ်းဖက်ခံရသူမှ အမှုဖွင့်မည်ဆိုမှသာ အထောက်အထားများကို သက်ဆိုင်ရာသို့ တင်ပြပါ။

၅.၄. အထောက်အထားများ ရယူခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်ကို စစ်ဆေးခြင်း

- ခန္ဓာကိုယ်ကို စစ်ဆေးရာတွင် အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ သဘောတူညီချက်ကို သေချာစွာ ရယူပြီး စိတ်ဒဏ်ရာ ထပ်မံ မရစေရန် အထူးဂရုစိုက်ပါ။
- အကြမ်းဖက်ခံရသူအား စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန်အတွက် အဝတ်အစားများကို မဖယ်ရှားမီ ထင်ရှားသော အလင်း ရောင်အောက်တွင် ဦးစွာစစ်ဆေးပါ။ အဝတ်အစား၊ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် (သို့မဟုတ်) ဆံပင်၊ အမွှေးအမျှင်များထဲတွင် ပြင်ပအရာဝတ္ထုများ (မြေကြီး၊ သစ်ရွက်၊ ဖန်စ၊ ပြင်ပအမွှေးအမျှင်) များ

တွေ့ပါက ကောက်ယူပါ။ ထို့နောက် စက္ကူချပ်ကြီးပေါ်တွင် မတ်တပ်ရပ်စေပြီး အဝတ်အစားကို ချွတ်ခိုင်းပါ။ ကျလာသည့် အရာများကို ရယူထားပါ။ (တစ်ကိုယ်လုံးအဝတ်ချွတ်ရန် မခိုင်းပါနှင့်။ ကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို ဦးစွာစစ်ဆေးပါ။ ထို့နောက် ကိုယ်အောက်ပိုင်းကို စစ်ဆေးပါ။) ၎င်းအတွက် အခြားအဝတ်အစားကို အစားထိုးပြန်ပေးနိုင်ပါက စုတ်ပြဲနေသော၊ စွန်းထင်းနေ သော အဝတ်များကို အထောက်အထားအဖြစ် ရယူပါ။

- ဒဏ်ရာအားလုံးကို တတ်နိုင်သရွေ့ အသေးစိတ်မှတ်သားပါ။
- DNA စစ်ဆေးနိုင်ပါက တံတွေး (သို့မဟုတ်) သုတ်ရည်စွန်းပေနေနိုင်သော နေရာအားလုံးမှ နမူနာယူပါ။ (အကြမ်းဖက်သူက လျှာဖြင့် လျက်ခြင်း၊ နမ်းခြင်း၊ ကိုက်ခြင်းပြုလုပ်နိုင်သော နေရာများ)၊ ပိုးသန့်စင်ထားသော ဂွမ်းတံ (Cotton swab) ကို သုံးပါ။ အရေပြားမှာ ခြောက်သွေ့နေပါက ဂွမ်းတံကို ရေသန့်အနည်းငယ် ဆွတ်ပါ။
- အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ဆီးခုံမွေးတွင် ပြင်ပအမွေးအမျှင် ရှိ/မရှိ သိနိုင်ရန် ဘီးဖြင့် ခြစ်ယူနိုင်သည်။
- ပါးစပ်တွင်းသို့ သုတ်ရည်လွှတ်ခဲ့ပါက ဂွမ်းတံဖြင့် ပါးစပ်တွင်းမှ နမူနာယူပါ။ သုတ်ရည်ကျန်နေတတ်သော နေရာများဖြစ်သည့် သွားများအကြား၊ အောက်သွားများနှင့် သွားဖုံးများအကြားသို့ ခြောက်သွေ့သော ဂွမ်းတံဖြင့် နမူနာယူပါ။
- လိုအပ်ပါက (ဥပမာ - အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် မူးယစ်စိတ်ပြောင်းဆေးဝါးသုံးစွဲထားသည့် အခြေအနေဖြစ်နေပါက)သွေး (သို့မဟုတ်) ဆီးကို ဆေးဝါးပါဝင်မှုရှိ/မရှိ စစ်ဆေးရန် ရယူပါ။

စအို၊ Perineum၊ မိန်းမကိုယ် (Vagina) နှင့် Vulva တို့ကို စစ်ဆေးခြင်း

- စအို၊ Perineum နှင့် မိန်းမကိုယ်နှုတ်ခမ်းသားတို့ကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး DNA စစ်ဆေးနိုင်ပါက နမူနာရယူပါ။ တစ်နေရာစီအတွက် ရေသန့်အနည်းငယ်ဆွတ်ထားသော ပိုးသန့်စင်ထားသည့် ဂွမ်းတံ (Cotton swab) များကို သီးခြားစီ သုံးပါ။ ကလေးဖြစ်ပါက စအိုနှင့်မိန်းမကိုယ်နှုတ်ခမ်းသား နှစ်နေရာလုံးမှ နမူနာကို အမြဲရယူရမည်။
- ထိုးသွင်းသည့် (သို့မဟုတ်) ထိုးသွင်းရန် ကြိုးစားခဲ့သည့်အပေါ် မူတည်၍ မိန်းမကိုယ်နှင့်/(သို့မဟုတ်) စအိုတို့ကို Speculum အသုံးပြု၍ စစ်ဆေးရမည်။
- Speculum ကို အသုံးပြုရလွယ်စေရန် Normal Saline (သို့မဟုတ်) ရေသန့်ဖြင့် ဆွတ်ပါ။ (အခြားချောဆီများမှာ ဥပဒေရေးရာ ဓါတ်ခွဲစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။)
- သုတ်ရည်စစ်ဆေးရန် မိန်းမကိုယ်အတွင်းနောက်ဖက် (Posterior Fornix) မှ အရည်ကို ဂွမ်းတံဖြင့် နမူနာ ယူပါ။ ရရှိသော အရည်ကို Slide ဖန်ပြားပေါ်တွင် တင်ပါ။ လိုအပ်လျှင် Normal Saline တစ်စက်ထည့်၍ အဏုကြည့်မှန်ဘီလူးအောက်တွင် ကြည့်ပါ။ သုတ်ပိုးများ ရွေ့လျားခြင်းကို ကြည့်ရှုမှတ်သားပါ။ ကျန်သော အရည်ကို မှန်ပြားနောက်တစ်ချပ်ပေါ်တွင်တင်ပြီး နောင်တွင် ပြန်လည်စစ်ဆေးနိုင်ရန်အတွက် မျက်နှာပြင် နှစ်ဖက်လုံးကို လေသလပ်ခံ၍ (Air Dry) ခြောက်သွေ့ပါစေ။
- DNA စစ်ဆေးနိုင်ပါက မိန်းမကိုယ်အတွင်းနောက်ဖက် (Posterior Fornix) နှင့် သားအိမ်ခေါင်းအတွင်း (Endo-cervical Canal) မှ အရည်ကို သီးခြားဂွမ်းတံများဖြင့် နမူနာယူပါ။ အခန်းအပူချိန်တွင် ခြောက်သွေ့ပါစေ။
- Acid Phosphatase စစ်ဆေးနိုင်ပါက သားအိမ်ခေါင်းနှင့် မိန်းမကိုယ်မှ သီးခြားစီ ဂွမ်းတံများဖြင့် swab နမူနာ ယူပါ။
- လိုအပ်ပါက သုတ်ရည်၊ DNA နှင့် Acid Phosphatase စစ်ဆေးရန် စအိုမှတစ်ဆင့် Rectum (ဝမ်းအိမ်) ထဲမှ နမူနာများ ရယူပါ။ စစ်ဆေးပေးနိုင်သော ဓါတ်ခွဲခန်း (ဥပမာ - ဓါတုဗေဒဝန်ရုံး) သို့ လျှို့ဝှက် Code အမှတ် အသားဖြင့် မှတ်သား၍ ဓါတုဗေဒဝန်ရုံးမှ ညွှန်ကြားလွှာအတိုင်း ပေးပို့ပါ။

မှုဒိမ်းမှုလူနာများ စစ်ဆေးစဉ် မိန်းမကိုယ်နှင့် ယောကျ်ားတန်ဆာမှ Smear ယူခြင်းနှင့် Smear များကို မှန်ချပ်ပြုလုပ်နည်း

၁ Smear ယူမည့် ဂွမ်းစကို မိန်းမကိုယ်/ယောကျ်ားတန်ဆာအတွင်းသို့ ထည့်သွင်းပြီး အတွင်းသားနံရံကို ထိအောင် တို့ပါ။ ထို့နောက် ဖြေးညှင်းစွာ ပြန်လည်ထုတ်ယူပါ။
၂ မှန်ပြားနှစ်ချပ်ကို စားပွဲပေါ်တွင် အဆင်သင့်ပြင်၍ ချထားပါ။ ချထားသော မှန်ချပ်တစ်ခုစီပေါ်သို့ Smear ဂွမ်းစကို တစ်ဖက်တည်း (ဘယ်မှညာ) (သို့မဟုတ်) (၃) ကြိမ်ဆွဲပါ။ အစွန်းနှစ်ဖက်သို့ မထိရန် လိုပါသည်။
၃ သွားကြားထိုးတံ (သို့မဟုတ်) အုန်းလက်ရိုးငယ် (၂) ခုကို ယူပါ။ မှန်ပြားတစ်ချပ်၏ Smear လွတ်နေသော အစွန်း နှစ်ဖက်တွင် သွားကြားထိုးတံအစ (သို့မဟုတ်) အုန်းလက်ရိုးငယ် (၂) ခုကို တင်ပါ။
၄ ဒုတိယမှန်ပြားကို သွားကြားထိုးတံ (သို့မဟုတ်) အုန်းလက်ရိုးငယ် (၂) ခု တင်ထားသော မှန်ပြားပေါ်သို့ မှောက်၍ တင်လိုက်ပါ။ အတွင်းပိုင်းကို စက္ကူတိပ်ကပ်ရန် မလိုပါ။
၅ ၄င်းအခြေအနေတွင် Smear သုတ်ထားသော မျက်နှာပြင်နှစ်ခုသည် အတွင်းပိုင်းသို့ ရောက်နေရပါမည်။ အပြင် ပိုင်းတွင် ဘာမှမရှိရပါ။ ကောင်းစွာ ကိုင်တွယ်နိုင်ပါသည်။
၆ မှန်ပြားအပြင်ဘက်၏ အနားစွန်းနှစ်ဖက်ကို စက္ကူပလာစတာဖြင့် တစ်ပတ် (သို့မဟုတ်) နှစ်ပတ်ခန့်ပတ်ပြီး ထိန်းပါ။
၇ စက္ကူသန့်သန့်ဖြင့် လုံခြုံအောင်ထုတ်ပါ။ စက္ကူပေါ်တွင် -

- လူနာအမည်
- အသက်
- အဘအမည်
- Smear ယူသည့် နေ့စွဲနှင့်အချိန်
- Smear ယူသည့် ဆရာဝန်၏ အမည်နှင့် လက်မှတ်တို့ကို ရေးပါ။

၈ ချိပ်ပိတ်ပါ။ မှူခင်းဆရာဝန်ကြီးရုံး (သို့မဟုတ်) ဓာတုဗေဒဝန်ရုံးသို့ သတ်မှတ်ထားသည့် နည်းလမ်းများအတိုင်း အမြန်ဆုံးပို့ပေးပါ။ ချိပ်မပျက်ရန် ဂရုစိုက်ပါ။

ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများတွင် နာကျင်စေမှုနှင့် မှုဒိမ်းမှုများအတွက် စစ်ဆေး ပေးရသည့်အပြင် လိုအပ်ပါက အသက်စစ်ဆေးမှုကို ဆောင်ရွက်ပေးရနိုင်သည်။ စစ်ဆေးရမည့် အချက်များကို နောက် ဆက်တွဲ (၈) တွင် ဖော်ပြထားသည်။

၅.၅. အထောက်အထားများကို မပျောက်ပျက်စေရန် သေချာစွာ ထိန်းသိမ်းထားရှိခြင်း

အထောက်အထားများကို တရားရုံးသို့ သက်သေအဖြစ် တင်ပြနိုင်ရန်အတွက် အချိန်တိုင်း စဉ်ဆက်မပြတ် သေချာစွာ ထိန်းသိမ်းပေးထားရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အထောက်အထားကို ရယူပြီးနောက် အမှတ် အသား ပြုလုပ်ခြင်း၊ သိုလှောင်ခြင်း၊ ပို့ဆောင်ခြင်းတို့ကို စနစ်တကျသေချာစွာ ပြုလုပ်ရမည်။ လုပ်ငန်းစဉ်တလျှောက် ထိုအထောက်အထားများသည် မည်သည့်နေရာများ၌ ရှိနေခဲ့သည်ကို သိရှိနိုင်ရန် အထောက်အထားရယူသူမှ တရားရုံးသို့ တင်ပြသူအထိ လုပ်ငန်းစဉ်တွင် ပါဝင်ခဲ့သူအားလုံးမှ လက်မှတ်ရေးထိုး၍ မှတ်တမ်းတင်ထားရမည်။ အထောက်အထားကို ဓါတ်ခွဲခန်းသို့ ချက်ချင်းမပို့ဆောင်နိုင်ပါက အောက်ပါအချက်များကို သတိပြုလုပ်ဆောင်ရမည်။

- ဓါတ်ခွဲစမ်းသပ်မည့် အဝတ်အစားများ၊ အဝတ်စများ၊ Swab များ၊ ပတ်တီးစ (Gauze) များနှင့် အခြားပစ္စည်းများကို အခန်းအပူချိန်တွင် ကောင်းစွာ ခြောက်သွေ့အောင် ပြုလုပ်ပြီး စက္ကူအိတ်ဖြင့်ထုတ်ပါ။ (ပလတ်စတစ်အိတ် မသုံးရ ပါ။) ကောင်းစွာ ခြောက်သွေ့အောင်

ထိန်းသိမ်းထားရှိပါက DNA စစ်ဆေးမှုကို နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာမြင့်ပြီးနောက်တွင်လည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။

- သွေးနှင့် ဆီးနမူနာများကို ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် (၅) ရက်အထိ သိမ်းဆည်းနိုင်သည်။ ထို့ထက်ကြာအောင် သိမ်း ဆည်းရမည်ဖြစ်ပါက Freezer ရေခဲခန်းတွင် သိမ်းရမည်။ ဓါတ်ခွဲခန်း၏ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာသိမ်းဆည်းပါ။
- နမူနာများကို လျှို့ဝှက်စွာ ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်သည့် ကုတ်နံပါတ်ဖြင့် ရှင်းလင်းစွာ အမှတ်အသားပြုလုပ်ထားရမည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ အမည် (သို့မဟုတ်) အမည်အတိုကောက်/ အမည်၏အစ စာလုံးများဖြင့် မမှတ်သားရပါ။ နေ့စွဲ၊ အချိန်နှင့် ပစ္စည်းအမျိုးအစားတို့ကိုလည်း မှတ်သား၍ အိတ် (သို့မဟုတ်) ဘူးတစ်ခုဖြင့် ထည့်သွင်း သိမ်းဆည်းရမည်။ (ကုတ်နံပါတ်များကို အင်္ဂလိပ်အက္ခရာဖြင့် မှတ်သားရာတွင် ပြင်ဆင်ရေးသားရန် လွယ်ကူသော အက္ခရာစာလုံးများ မသုံးဘဲ ဖြည့်စွက်ပြင်ဆင်၍ မရသော အက္ခရာစာလုံးများကို သုံးသင့်သည်။ (ဥပမာ - C, F, I, O တို့ကို မသုံးဘဲ A, B, D, E, G, H, K တို့ကို သုံးသင့်သည်။)
- အိတ် (သို့မဟုတ်) ဘူး၏ အပိတ်နေရာတွင် စက္ကူတိပ်ဖြင့်ကပ်၍ အလုံပိတ်ထားရမည်။ တိပ်ပေါ်တွင် ကုတ်နံပါတ်၊ နေ့စွဲရေး၍ သင်၏ လက်မှတ်ကို ရေးထိုးထားရမည်။ ရယူ၊ သိမ်းဆည်း၊ ပို့ဆောင်စဉ် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် ဓါတ်ခွဲခန်း၏ ညွှန်ကြားချက်ကိုလည်း ရေးသားထားရမည်။
- အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် အထောက်အထားများ ရယူထားရန် သဘောတူညီခဲ့သော်လည်း ဥပဒေရေးရာ တာဝန်ရှိ သူများထံ တင်ပြတိုင်တန်းရန် မဆုံးဖြတ်ရသေးသည်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပါက အထောက်အထားများ ကို ကျန်းမာရေးဌာနတွင် တစ်လအထိ လုံခြုံစွာသိမ်းထားပြီး မလိုအပ်တော့ပါက ဖျက်စီးပစ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၅.၆. မှုခင်းဆေးစာ (Medicolegal Report)

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသူအတွက် ကုသစောင့်ရှောက်ပေးရာတွင် အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ဆေး ကုသမှုမှတ်တမ်း (Medical Record) မှာ အကြမ်းဖက်ခံရသူအား ဆက်လက်ကုသမှုခံယူနိုင်ရန်အတွက် ပေးရမည့် မှတ်တမ်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ဥပဒေအရ လိုအပ်သော မှုခင်းဆေးစာ (Medicolegal Report) ကိုလည်း စမ်းသပ် ကုသပေးသူဆရာဝန်မှ ပြည့်စုံ သေချာစွာ ရေးသား၍ လက်မှတ်ရေးထိုးပြီး မြို့နယ်ဆရာဝန် (သို့မဟုတ်) မှုခင်း ဆရာဝန်များက တာဝန်ယူကာ ထပ်ဆင့်လက်မှတ်ရေးထိုးပေးရပါမည်။ မြို့နယ်ဆေးရုံများအတွက် စီမံခန့်ခွဲရာတွင် အခက်အခဲရှိပါက အနီးစပ်ဆုံး သက်ဆိုင်ရာမှုခင်းဆရာဝန်ရှိသည့် ဆေးရုံသို့ လွှဲပြောင်းရမည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ပြောကြားချက်အပြင် မှုခင်းဆေးစာမှာ တစ်ခုတည်းသော သက်သေအထောက်အထား ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

ဥပဒေရေးရာ အထောက်အထားများ ရယူပြီးပါက အကြမ်းဖက်ခံရသူအနေဖြင့် တိုင်ကြားရန် မဆုံးဖြတ်နိုင် သေးလျှင် ကုသပေးသူသည် မှုခင်းဆေးစာကို အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ အခြားဆေးကုသမှတ်တမ်းများနှင့် အတူမထားဘဲ သီးခြားလုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းပေးထားရမည်။ မှုခင်းဆေးစာဖွင့်၍ ဆေးကုသခြင်းသည် အမှုဖွင့်ခြင်းမဟုတ်ပါ။ အမှုဖွင့် လိုပါက သက်ဆိုင်ရာ ပြည်သူ့ရဲစခန်း (သို့မဟုတ်) တရားရုံးသို့ သွားရောက်၍ သတ်မှတ်ချက်များအတိုင်း ဆောင်ရွက် ရန်လိုကြောင်း အကြမ်းဖက်ခံရသူနှင့်တကွ သက်ဆိုင်သူများကို ရှင်းပြရပါမည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် ရဲသို့ တိုင်ကြားပြီး အမှုဖွင့်ခဲ့ပါက သက်ဆိုင်ရာသို့ အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ သဘောတူညီချက်ဖြင့် ပေးအပ်ရမည်။ ထို့ပြင် ပြည်သူ့ရဲမှ ရဲဆေးစာဖြင့် အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏အခြေအနေကို ထင်မြင်ချက်တောင်းခံသည့်အခါ မူလဆေးကုသမှု မှတ်တမ်းမှ အချက်အလက်များအပေါ် သုံးသပ်၍ ထင်မြင်ချက်ရေးသားပေးရမည်။

မှုခင်းဆေးစာကို **မှုခင်း ၃၈/ ရဲ ၇၅** (Crime 38/ Police 75) ပုံစံဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။ ပထမစာမျက်နှာတွင် ပြည်သူ့ရဲများမှ ဖြည့်စွက်၍ ဒုတိယစာမျက်နှာတွင် စမ်းသပ်စစ်ဆေးသော တာဝန်ကျဆရာဝန်ကိုယ်တိုင် ပြည့်စုံစွာ

ဖြည့်စွက်ရမည်။ တတ်နိုင်သမျှ မြန်မာဘာသာဖြင့် ရေးသားပေးရမည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ဆေးကုသမှုပြီးသည့်အချိန်မှ (၂) ပတ်အတွင်း မှုခင်းဆေးစာကို ပြည်သူ့ရဲသို့ ထုတ်ပေးရမည်။

မှုခင်းဆေးစာတွင် ပြည်သူ့ဆေးရုံမှ ဖြည့်စွက်ရမည့်အပိုင်း (၄) ပိုင်း ပါရှိသည်။ နောက်ဆက်တွဲ (၆) ကို ကြည့်ပါ။ ပထမပိုင်းမှာ အကြမ်းဖက်ခံရသူအကြောင်း ဖြည့်စွက်ရန်ဖြစ်၍ အသက်စစ်ပေးရမည့် အကြမ်းဖက်ခံရသူနှင့် မုဒိမ်းမှုဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသူများအတွက် အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ထင်ရှားသော အမှတ်အသား (၂) ခုကိုပါ မှတ်တမ်းတင်ရမည်။ ခေါ်ဆောင်လာသူသည် ပြည်သူ့ရဲဖြစ်ပါက အမည်၊ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်၊ ရာထူး၊ ရဲစခန်း အမည်တို့ကို ရေးသွင်းရမည်။ အရပ်သားတစ်ဦးမှ ခေါ်ဆောင်လာပါက ထိုသူ၏ အမည်၊ အသက်၊ ကျား/မ၊ အဘ အမည်၊ နေရပ်လိပ်စာတို့ကို ရေးသွင်းရမည်။

မှုခင်းဆေးစာ၏ ဒုတိယပိုင်းမှာ ပြည်သူ့ရဲမှ မေးမြန်းသော ကိစ္စအတွက် စစ်ဆေးတွေ့ရှိချက်များ ဖြည့်သွင်းရန်ဖြစ်သည်။ နာကျင်စေမှုနှင့် မုဒိမ်းမှုတို့အတွက် ဒဏ်ရာများကို အသေးစိတ်မှတ်တမ်းတင်ရမည်။ (စာမျက်နှာ ၈၄၊ ဇယား ၅.၁ ကို ကြည့်ပါ။) ဓါတ်မှန်နှင့် ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်မှုအဖြေများ၊ ခွဲစိတ်ကုသရပါက နေ့စွဲ၊ အချိန်၊ မေ့ဆေး/ထုံဆေး၊ ခွဲစိတ်မှုနှင့် တွေ့ရှိချက်များ၊ ဆေးရုံတက်/ဆင်းသည့်နေ့ရက်၊ တက်သည့် အဆောင်စသည်တို့ကို အမှတ်စဉ်များနှင့် တကွမှတ်တမ်းတင်ရမည်။

မုဒိမ်းမှုအတွက် စစ်ဆေးရန် အကြမ်းဖက်ခံရသူထံမှ သဘောတူညီချက်ကို ရယူရမည်။ ဖြစ်ပွားသည့်အချိန်၊ နေ့ရက်၊ စစ်ဆေးသည့် အချိန်၊ နေ့ရက်၊ ပြုလုပ်သူ၊ ပြုလုပ်ခံရသူတို့ကို မှတ်တမ်းတင်ရမည်။ ဒဏ်ရာများရှိပါက အထက်စာပိုဒ်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း မှတ်တမ်းတင်ပြီး မိန်းမကိုယ်၊ မိန်းမကိုယ်အမြှေးပါး၊ စအိုစသည်တို့ကို အခန်း (၃) တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း စစ်ဆေး၍ မှတ်တမ်းတင်ရမည်။ သုတ်ပိုး တွေ့/မတွေ့ကို စစ်ဆေးသည့် အမှတ်စဉ်နှင့်တကွ ဖော်ပြရမည်။

မှုခင်းဆေးစာ တတိယပိုင်းတွင် တွေ့ရှိချက်များအရ ဆရာဝန်၏ ထင်မြင်ချက်ကို ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ဒဏ်ရာတစ်ခုစီအတွက် သာမန်နာကျင်စေမှု၊ ပြင်းထန်နာကျင်စေမှုကို ဆုံးဖြတ်ပေးရပါမည်။ ဒဏ်ရာတစ်ခုစီအတွက် အသုံးပြုသော လက်နက်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးရပါမည်။ ထင်မြင်ချက်ပေးရန် အခက်အခဲရှိပါက မြို့နယ်ဆရာဝန်ကြီး/ မှုခင်း ဆရာဝန်တို့ကို မေးမြန်းတိုင်ပင်ရပါမည်။ မုဒိမ်းမှုအတွက် လတ်တလောကာမစပ်ယှက်ထားခြင်း ရှိ/မရှိကိုလည်း ထင်မြင်ချက်ပေးရပါမည်။ ပေးနိုင်သည့် ထင်မြင်ချက်များမှာ -

၁ လတ်တလောကာမစပ်ယှက်ထားသော လက္ခဏာများရှိပါသည်။
၂ လတ်တလောထိုးသွင်းထားသော လက္ခဏာများရှိပါသည်။
၃ လတ်တလောကာမစပ်ယှက်ထားခြင်း ရှိ/မရှိနှင့် ပတ်သက်၍ ဆေးပညာအနေနှင့် တိကျသော ထင်မြင်ချက် မပေးနိုင်ပါ။၎င်းထင်မြင်ချက်၏ ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပါယ်မှာ ကာမစပ်ယှက်ထားခြင်း (သို့မဟုတ်) ထိုးသွင်းခြင်း ရှိသည်/မရှိသည် ကို အတိအကျမပြောနိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ သုတ်ပိုး မတွေ့ရှိခြင်း၊ လတ်တလော ဒဏ်ရာမတွေ့ရှိခြင်းတို့ကြောင့် ဆေးပညာအရ အတိအကျမပြောနိုင်ခြင်းလည်းဖြစ်နိုင်သည်။

ဒဏ်ရာရရှိပြီး မိမိဘာသာထိခိုက်မိသည်ဟု ပြောသူများ၊ ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသည်ဟု သံသယရှိသော်လည်း အမှုမဖွင့်လိုသောလူနာများနှင့် အခြားပြည်သူ့ဆေးရုံတစ်ခုခုတွင် မှုခင်းဆေးစာဖွင့်ထားပြီးသော လူနာများအတွက် မိမိဆေးရုံတွင် မှုခင်းဆေးစာမဖွင့်သော်လည်း မှုခင်းဆေးစာ မှတ်ပုံတင်စာအုပ် (Police Case Register Book) တွင် အပြည့်အစုံရေးသားမှတ်တမ်းတင်ရပါမည်။ သို့မှသာ နောင်အခါ အမှုဖွင့်လာပါက အဆင်သင့်ရေးသားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

နောက်ဆက်တွဲဆေးစာ

ကုသနေစဉ်အတွင်း သက်ဆိုင်ရာ မြို့နယ်ရဲတပ်ဖွဲ့မှူး (သို့မဟုတ်) စခန်းမှူးက မှုခင်းကိစ္စဆောင်ရွက်ရန် ဆေးစာလိုအပ်ပါက တောင်းခံစာဖြင့် တောင်းရမည်။ ထိုအခါ ဆေးစာပေါ်တွင် "အကြမ်းဖက်ခံရသူ ဆေးကုသမှု မပြီးဆုံးသေးပါ။ မြို့နယ်ရဲတပ်ဖွဲ့မှူး/စခန်းမှူး၏ တောင်းခံစာအရ ဆေးစာတောင်းခံသည့်နေ့အထိ ဆေးကုသမှု အခြေအနေပေါ်တွင် ထင်မြင်ချက်ပေးသည်။ **နောက်ဆက်တွဲဆေးစာ**ကို လာရောက်ထုတ်ယူရန် လိုအပ်နိုင်သည်။" ဟူသော မှတ်ချက်ကို ရေး၍ ဆေးစာထုတ်ပေးရမည်။

အကြမ်းဖက်ခံရသူအား အထူးကုဆရာဝန်များရှိသော အခြားဆေးရုံများသို့ ညွှန်းပို့ရခြင်း၊ မျက်နှာ (သို့မဟုတ်) ဦးခေါင်းတွင် အမြဲတစေ ရုပ်ဆင်းပျက်/မပျက် စောင့်ကြည့်ရန် လိုအပ်ခြင်း၊ အဆစ်အမြစ်များ၏ လုပ်ဆောင်မှုကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် လိုအပ်သောအခြေအနေများတွင် (၃ - ၄ ပတ်)အထိ စောင့်ဆိုင်းစစ်ဆေးပြီး မူရင်းဆေးစာ ကို ထုတ်ပေးရပါမည်။ ထိုအကြမ်းဖက်ခံရသူမျိုးအတွက် (၃ - ၄ ပတ်) မတိုင်မီ သက်ဆိုင်ရာရဲတပ်ဖွဲ့မှ ဆေးစာ တောင်းခံပါက ၄င်းဆေးစာပေါ်တွင် အထက်စာပိုဒ်ပါမှတ်ချက်အပြင် "မျက်နှာဒဏ်ရာ/ အဆစ်အမြစ် လုပ်ဆောင်ချက် နှင့် ပတ်သက်၍ ထင်မြင်ချက် မပေးနိုင်ပါ" ဟု ဖော်ပြ၍ အခြားဒဏ်ရာများအတွက် ထင်မြင်ချက်ပေးနိုင်သည်။

ကနဦးစမ်းသပ်ကုသပေးခဲ့သော ဆေးရုံမှ တာဝန်ခံဆရာဝန်သည် မိမိဆေးရုံ (သို့မဟုတ်) အခြားဆေးရုံ (သို့ မဟုတ်) အထူးကုဆရာဝန်ထံမှ ဆေးကုသမှုများ ပြီးဆုံးသည့်အခါ ဆေးမှတ်တမ်းများကို လေ့လာပြီး နောက်ဆုံး ထင်မြင်ချက်ကို နောက်ဆက်တွဲဆေးစာဖြင့် ထုတ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ထိုသို့မဆောင်ရွက်လိုပါက မိမိက မူရင်းဆေးစာကို ထုတ်ပေးပြီး နောက်ဆုံးထင်မြင်ချက်ကိုမူ လွှဲပြောင်း ကုသခဲ့သော ပြည်သူ့ဆေးရုံ (သို့မဟုတ်) မှုခင်းဆရာဝန်ထံမှ ရယူရန် ပြည်သူ့ရဲအား ညွှန်ကြားပေးရမည်။ မိမိတို့ ဆေးရုံမှ တရားရုံးသို့ သက်သေခံသွားရမည်ဖြစ်သဖြင့် ထိုနောက်ဆုံးထင်မြင်ချက် ဆေးစာမိတ္တူကို ပြည်သူ့ရဲထံမှ ပြန်လည်တောင်းခံရပါမည်။ သို့သော် အမှုသည် ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ အရေးကြီးခြင်းတို့ ရှိနေပါက အထူးကုဆရာဝန် (သို့ မဟုတ်) မှုခင်းဆရာဝန်က မိမိတို့ကိုသာ တရားရုံးသို့ သက်သေခံဆင့်ခေါ်ရန် ညွှန်ကြားရပါမည်။

မှုခင်းဆေးစာပုံစံ၊ မှုခင်းဆေးစာ ရေးသားရာတွင် လိုက်နာရမည့် အချက်များနှင့် နမူနာများကို နောက်ဆက်တွဲ (၆) တွင် အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည်။ မှုခင်းဆေးစာတွင် အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်သင့်သည်။

- စမ်းသပ်စစ်ဆေးသူနှင့် ထပ်ဆင့်အတည်ပြုသူတို့၏ အမည်နှင့် လက်မှတ်
- အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ အမည် (တစ်ရွက်ထက် ပိုပါက စာမျက်နှာတိုင်းတွင် ရေးပါ။)
- စမ်းသပ်စစ်ဆေးသည့် နေ့စွဲနှင့် အချိန်အတိအကျ
- ဖြစ်ပွားပုံကို အကြမ်းဖက်ခံရသူပြောဆိုသည့် စကားလုံးများအတိုင်း ဖော်ပြချက်
- စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုမှ တွေ့ရှိချက်များ
- ရယူသည့် နမူနာများ
- ရရှိသော ဒဏ်ရာများနှင့် ပတ်သက်သည့် ထင်မြင်ချက်

၅.၇. တွေ့ရှိချက်များကို တရားရုံးတွင် ထွက်ဆိုတင်ပြခြင်း

အကြမ်းဖက်ခံရသူမှ တရားစွဲဆိုခဲ့ပါက ဖြစ်ပွားပြီးချိန်တွင် စစ်ဆေးကုသပေးခဲ့သည့် သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ခံ ဆရာဝန်အား တရားရုံးတွင် တွေ့ရှိချက်များ တင်ပြပေးရန် သမ္မာန်စာဖြင့် ဆင့်ခေါ်နိုင်သည်။ တာဝန်ခံဆရာဝန် များသည် တရားရုံးတွင် တင်ပြရန် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ရှိနိုင်သည် (သို့မဟုတ်) တင်ပြပေးရန် အချိန်မရှိဟု ခံစားရနိုင်သည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဤသည်မှာ စောင့်ရှောက်မှု၏ တစိတ်တပိုင်းဖြစ်ပေသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများတွင် သက်ဆိုင်ရာ ဥပဒေအရာရှိ (သို့မဟုတ်) တရားလိုရှေ့နေအနေနှင့် အောက်ပါအချက် (၃)ချက်ကို သက်သေပြရန် လိုသည်။ (သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ခံဆရာဝန်က သက်သေပြရန် မဟုတ်ပါ။)

၁ ထိုးသွင်းမှုရှိခြင်း - မိန်းမကိုယ် (သို့မဟုတ်) စအိုတွင်းသို့ လိင်တံ (သို့မဟုတ်) အခြားအရာဝတ္ထုတစ်ခုခုဖြင့် အနည်းငယ်မျှပင်ဖြစ်စေ ထိုးသွင်းမှုရှိခြင်း (သို့မဟုတ်) ပါးစပ်တွင်းသို့ လိင်တံဖြင့် ထိုးသွင်းမှုရှိခြင်း၊
၂ ထိုးသွင်းမှုသည် ထိုးသွင်းခံရသူ၏ သဘောတူညီမှုမပါရှိဘဲ ပြုလုပ်မှုဖြစ်ခြင်း
၃ ကျူးလွန်သူမှာ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း

အများအားဖြင့် သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ခံဆရာဝန်အား ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်အနေနှင့် တင်ပြပေးရန် တရားရုံးမှ မျှော်လင့်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ စမ်းသပ်စစ်ဆေး၍ မှတ်တမ်းတင်ထားခဲ့သော အချက်အလက်များ မှန်ကန်ကြောင်းကို သက်သေထူပေးရန်သာ မျှော်လင့်သည်။ ဆရာဝန်သည် တရားခွင်သို့မသွားမီ အမှုကိစ္စ၏ အရေးကြီးသော အချက်များ ကို သိရှိရန်နှင့် မိမိ၏ ထွက်ဆိုချက်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်ရန်အတွက် တရားလိုရှေ့နေနှင့် တွေ့ဆုံနိုင်သည်။

တရားရုံးတွင် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိစွာဖြင့် ပညာရှင်ပီသစွာ တင်ပြပါ။

- သင့်လျော်စွာ ဝတ်စားပါ။
- ရှင်းလင်းစွာဖြင့် ဖြေးဖြေးစကားပြောပါ။ သင့်လျော်ပါက မိမိစကားပြောနေသူအား မျက်လုံးချင်းဆုံ၍ ပြောပါ။
- တိကျသော ဆေးပညာအသုံးအနှုန်းများကို အသုံးပြုပါ။
- မေးခွန်းများကို ပညာရှင်အနေဖြင့် တတ်နိုင်သရွေ့ သေချာစွာ ဖြေဆိုပါ။
- မေးခွန်းအတွက် အဖြေကို မသိရှိပါက မသိကြောင်း ပြောပါ။ အဖြေတစ်ခုခုပေးနိုင်အောင် မကြိုးစားပါနှင့်။ မိမိ၏ ကျွမ်းကျင်မှုထက် ပိုလွန်သော ကိစ္စများကို မဖြေဆိုပါနှင့်။
- မေးခွန်းမှာ မရှင်းလင်းပါက ပြန်မေးပါ။ ခန့်မှန်းတွေးတော၍ ပြန်မဖြေပါနှင့်။
- အကြမ်းဖက်ခံရသူနှင့် ပထမဆုံးအကြိမ်တွေ့ဆုံမေးမြန်းစမ်းသပ်ကုသပေးစဉ်က မှတ်သားထားသော မှတ်စုများမှာ တင်ပြရန်အတွက် အဓိကတွေ့ရှိချက်များဖြစ်သည်။ ရေးမှတ်မထားပါက မှတ်မိနိုင်ရန် ခက်ခဲသည်။ ထို့ ကြောင့် **ပြောဆိုမှုအားလုံး၊ လုပ်ငန်းစဉ်နှင့် လုပ်ဆောင်မှုအားလုံးကို တရားဝင်ဖြစ်အောင် လုံလောက်စွာ၊ တိကျပြည့်စုံစွာ အသေးစိတ်မှတ်တမ်းတင်ထားရန် အရေးကြီးပေသည်။** ဤသည်မှာ တရားရုံးတွင် တင်ပြနိုင်ရန် အကောင်းဆုံးပြင်ဆင်မှုဖြစ်သည်။
- ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုတို့နှင့် သက်ဆိုင်သော ဥပဒေများကို နောက်ဆက်တွဲ (၂) တွင် စုစည်းတင်ပြထားသည်။

နောက်ဆက်တွဲများ

နောက်ဆက်တွဲ (၁) သတိပေးကဒ်ပြား

ဤသတိပေးကဒ်ပြားကို ကူးယူ၍ (သို့မဟုတ်) ဖြတ်၍ ခေါက်ပြီး သင့်အကျႌအိတ်ထဲတွင် ထည့်ထားပါ။

လတ်တလော အန္တရာယ်ရှိသည့် လက္ခဏာများ • အကြမ်းဖက်မှု ပိုဆိုးလာခြင်း • လက်နက်ဖြင့် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း • လည်ပင်းညှစ်ရန် ကြိုးစားခြင်း • ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ရိုက်နှက်ခြင်း • အမြဲသဝန်တို၍ မသင်္ကာဖြစ်နေခြင်း	**အကြမ်းဖက်မှုအကြောင်း မေးမြန်းပါ။** ***သင် ပြောပြနိုင်သည်။*** "အမျိုးသမီးတွေ အများအပြားဟာ သူတို့ ခင်ပွန်းသည် (ဒါမှမဟုတ်) လက်တွဲဖော်တွေကြောင့် ပြဿနာတွေ တွေ့ကြုံခံစားဖူးကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါကို လက်ခံထားဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။" ***သင် မေးမြန်းနိုင်သည်။*** • "သင့် ခင်ပွန်းသည် (လက်တွဲဖော်) ကို ကြောက်ရွံ့ပါသလား ?" • "သူ (ဒါမှမဟုတ်) အိမ်က တစ်ယောက်ယောက်က သင့်ကို နာကျင်အောင်လုပ်မယ်လို့ ခြိမ်းခြောက်ဖူးသလား။ ခြိမ်းခြောက်ဖူးခဲ့ရင် ဘယ်တုန်းကလဲ ?" • "သူက သင့်ကို သတ်မယ်လို့ ခြိမ်းခြောက်ဖူးသလား?" • "သူက သင့်ကို သတ်နိုင်တယ်လို့ သင် ယုံကြည်နေသလား?" • "သူက သင့်ကို အနိုင်ကျင့် စော်ကားတတ်သလား? • " သူက သင့်ကို ထိန်းချုပ်ဖို့ ကြိုးစားသလား။ ဥပမာ - ငွေကြေး မပေးတာ၊ အိမ်ကနေ ဘယ်မှ မသွားစေတာ?" • " သူက သင့်ကို သင့်ဆန္ဒမရှိဘဲ လိင်ဆက်ဆံဖို့ အတင်းအကျပ် ပြုမူသလား?"

နားထောင်ပါ	နားလည်စာနာမှုဖြင့် ကောင်းစွာ နားထောင်ပေးပါ။ ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်ပြစ်တင်ခြင်း မပြုပါနှင့်။
လိုအပ်ချက်များ၊ စိုးရိမ်မှုများကို မေးမြန်းပါ။	အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ စိတ်ခံစားမှု၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးနှင့် လက်တွေ့ဘဝအတွက် လိုအပ်ချက်များ၊ စိုးရိမ်မှုများကို ဆန်းစစ်၍ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်ပေးပါ	အကြမ်းဖက်ခံရသူအပေါ် နားလည်ယုံကြည်ကြောင်း ဖော်ပြပါ။
လုံခြုံဘေးကင်းရေးအတွက် ကူညီပါ။	အန္တရာယ် ထပ်မံ၍ မတွေ့ကြုံစေရန် မည်သို့ကာကွယ်နိုင်မည်ကို ဆွေးနွေးပါ။
ပံ့ပိုးကူညီပါ။ ချိတ်ဆက်ညွှန်းပို့ပါ။	ဝန်ဆောင်မှုများ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးမှုများနှင့် ဆက်သွယ်နိုင်အောင် ချိတ်ဆက်ညွှန်းပို့ပေးပါ။

နောက်ဆက်တွဲ (၂)

ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုတို့နှင့် သက်ဆိုင်သော ဥပဒေများ

အရွယ်ရောက်သူဟု သတ်မှတ်သည့် အသက်အရွယ် (Age of Maturity) - အသက် (၁၈) နှစ်နှင့် အထက်

မြန်မာနိုင်ငံရာဇသတ်ကြီး ဥပဒေပုဒ်မ ၃၇၅ - မုဒိမ်းမှု (သတ်မှတ်ချက်)

ဤမှ နောက်တွင် ကင်းလွတ်ချက် ပြထားသည်မှတစ်ပါး၊ အောက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းငါးရပ်တွင် သက်ဝင်သော အကြောင်းတစ်ရပ်ရပ်ဖြင့် ယောကျ်ားသည် မိန်းမနှင့် ကာမစပ်ယှက်လျှင်၊ ထိုသူသည် "မုဒိမ်းမှု" ကို ကျူးလွန်သည် မည်၏။

ပထမ ။ ။ မိန်းမက အလိုမတူငြင်းဆန်ခြင်း။

ဒုတိယ ။ ။ မိန်းမက ခွင့်မပြုခြင်း။

တတိယ ။ ။ မိန်းမက ခွင့်ပြုသော်လည်း၊ ထိုသို့ ခွင့်ပြုရခြင်းမှာ၊ ထိုမိန်းမအား သေစေမည်ဟုသော်၎င်း၊ နာကျင်စေမည်ဟုသော်၎င်း ကြောက်ရွံ့အောင် ပြုသဖြင့် ခွင့်ပြုရခြင်း။

စတုတ္ထ ။ ။ မိန်းမက ခွင့်ပြုသော်လည်း၊ ယောကျ်ားက မိမိသည် ထိုမိန်းမ၏ လင်မဟုတ်ကြောင်း သိသည့်အပြင် ထိုမိန်းမက ခွင့်ပြုခြင်းမှာလည်း မိမိကို ဥပဒေနှင့်အညီ လက်ထပ်ထားသော သို့တည်းမဟုတ် ထိုသို့လက်ထပ်ထားသည်ဟု ယုံကြည်သော အခြားယောကျ်ားဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်၍သာ ခွင့်ပြုကြောင်းကို ထိုယောကျ်ားက သိခြင်း။

ပဉ္စမ ။ ။ မိန်းမက ခွင့်ပြုသည်ဖြစ်စေ၊ ခွင့်မပြုသည်ဖြစ်စေ ထိုမိန်းမသည် အသက်ဆယ်ခြောက်နှစ်အောက် အရွယ် ရှိသူ ဖြစ်ခြင်း။

ရှင်းလင်းချက် ။ ။ ယောကျ်ား၏ အင်္ဂါဇာတ်သည် မိန်းမ၏ အင်္ဂါဇာတ်တွင် သွင်းဝင်မိလျှင်၊ မုဒိမ်းမှု ကျူးလွန်ခြင်း အတွက် လိုအပ်သော ကာမစပ်ယှက်မှုမြောက်ရန် လုံလောက်သည်။

ကင်းလွတ်ချက် ။ ။ ယောကျ်ားသည် အသက်ဆယ့်ငါးနှစ်အောက် မဟုတ်သော မိမိ၏မယားနှင့် ကာမစပ်ယှက်ခြင်း မှာ မုဒိမ်းမှုမဟုတ်။

ဥပဒေပုဒ်မ ၃၇၆ - မုဒိမ်းမှုအတွက် ပြစ်ဒဏ်

မုဒိမ်းမှု ကျူးလွန်သူကို တစ်သက်တစ်ကျွန်း - နှစ်နှစ်ဆယ်အထိ ထောင်ဒဏ်ဖြစ်စေ၊ ဆယ်နှစ်အထိ ထောင်ဒဏ် တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်စေ ချမှတ်ရမည့်အပြင် ငွေဒဏ်လည်း ချမှတ်နိုင်သည်။ မုဒိမ်းကျင့်ခံရသော မိန်းမသည် မိမိမယားဖြစ်၍ အသက်တဆယ့်နှစ်နှစ်အောက် မဟုတ်လျှင်ကား မုဒိမ်းကျင့်သော ထိုလင်ကို နှစ်နှစ်အထိ ထောင်ဒဏ်တစ်မျိုးမျိုး ဖြစ်စေ၊ ငွေဒဏ်ဖြစ်စေ၊ ဒဏ်နှစ်ရပ်လုံးဖြစ်စေ ချမှတ်ရမည်။

မြန်မာနိုင်ငံရာဇသတ်ကြီး ဥပဒေ ပုဒ်မ ၃၁၉၊ ၃၂၀၊ ၃၂၃၊ ၃၂၄၊ ၃၂၅၊ ၃၂၆ - နာကျင်စေမှုများ

ဥပဒေ ပုဒ်မ ၃၁၉ - မည်သူမဆို၊ တဦးတယောက်သောသူအား ကိုယ်အင်္ဂါနာကျင်အောင် သို့တည်းမဟုတ် အနာရောဂါ စွဲကပ်အောင် သို့တည်းမဟုတ် ချည့်နဲ့အောင်ပြုလျှင် ထိုသူကို **နာကျင်စေမှု**ကို ပြုသည်မည်၏။

ဥပဒေ ပုဒ်မ ၃၂၀ - အောက်ပါနာကျင်စေမှုများသာလျှင် **"အပြင်းအထန်" နာကျင်စေမှု**မည်၏။

ပဌမ ။ ။ လူကို သင်းကွပ်ခြင်း

ဒုတိယ ။ ။ လူ၏ မျက်စိတဖက်ဖက်ကို အမြဲမမြင်အောင် ပြုခြင်း။

တတိယ ။ ။ လူ၏ နားတဖက်ဖက်ကို အမြဲမကြားအောင် ပြုခြင်း။

စတုတ္ထ ။ ။ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ အဆစ်အမြစ်တခုခု ကျိုးပဲ့ပျက်စီးအောင်ပြုခြင်း။

ပဥ္စမ ။ ။ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ အဆစ်အမြစ်တခုခု၏ အင်အားကို ဖျက်စီးခြင်း သို့တည်းမဟုတ် အမြဲချို့တဲ့အောင် ပြုခြင်း။

ဆဋ္ဌမ ။ ။ ဦးခေါင်းကိုဖြစ်စေ၊ မျက်နှာကိုဖြစ်စေ အမြဲရုပ်ဆင်းပျက်အောင် လုပ်ခြင်း၊ ပြုခြင်း

သတ္တမ ။ ။ အရိုးကို သို့တည်းမဟုတ် သွားကို ကျိုးအက်ကွဲအောင်ဖြစ်စေ၊ တိမ်းလွဲအောင်ဖြစ်စေ ပြုခြင်း

အဋ္ဌမ ။ ။ အသက်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေအောင် သို့တည်းမဟုတ် နာကျင်ခံရသူသည် ရက်ပေါင်း နှစ်ဆယ်အတွင်း ကိုယ်အင်္ဂါ အပြင်းအထန် ဝေဒနာခံရအောင် သို့တည်းမဟုတ် ရက်ပေါင်း နှစ်ဆယ်အတွင်း မိမိလုပ်ဆောင်မြဲ အလုပ်အကိုင်တို့ကို မလုပ်ကိုင်နိုင်အောင် နာကျင်စေခြင်း။

ဥပဒေ ပုဒ်မ ၃၂၃ ။ ။ မိမိအလိုအလျောက် နာကျင်စေမှုအတွက် ပြစ်ဒဏ်

ပုဒ်မ ၃၃၄ ၌ ပြဋ္ဌာန်းထားသော အချက်မှတပါး မည်သူမဆို၊ တဦးတယောက်သောသူအား မိမိအလိုအလျောက် နာကျင်စေလျှင် ထိုသူကို တနှစ်ထိ ထောင်ဒဏ်တမျိုးမျိုးဖြစ်စေ၊ တထောင်အထိ ငွေဒဏ်ဖြစ်စေ၊ ဒဏ်နှစ်ရပ်လုံးဖြစ်စေ ချမှတ်ရမည်။

ဥပဒေ ပုဒ်မ ၃၂၄ ။ ။ ဘေးဖြစ်စေတတ်သော လက်နက်ဖြင့် သို့တည်းမဟုတ် နည်းဖြင့် မိမိအလိုအလျောက် နာကျင် စေမှု

ပုဒ်မ ၃၃၄ ၌ ပြဋ္ဌာန်းထားသော အချက်မှတပါး ပစ်ခတ်ရန် သို့တည်းမဟုတ် ထိုးရန် သို့တည်းမဟုတ် ခုတ်ဖြတ်ရန် ကိရိယာတခုခုဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ရန်မူသော လက်နက်တခုခုအဖြစ်ဖြင့် သုံးစွဲလျှင် သေစေတန်ရာသော ကိရိယာ တခုခုဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မီးဖြင့်၊ သို့တည်းမဟုတ် အပူရှိန်ရှိသော အရာဝတ္ထုတခုခုဖြင့် ဖြစ်စေ၊ အဆိပ်ဖြင့်၊ သို့တည်းမဟုတ် စားလောင်စေတတ်သော အရာဝတ္ထု တခုခုဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ရှူရှိုက်လျှင်၊ သို့တည်းမဟုတ် မျိုချလျှင်၊ သို့တည်းမဟုတ် သွေးထဲသို့ ရောက်သွားလျှင် လူ့ကိုယ်ခန္ဓာကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေတတ်သော အရာဝတ္ထုတခုခုဖြင့်ဖြစ်စေ၊ တိရစ္ဆာန် တကောင်ကောင်ဖြင့်ဖြစ်စေ မည်သူမဆို၊ တဦးတယောက်သောသူအား မိမိအလိုအလျောက် နာကျင်စေလျှင်၊ ထိုသူကို သုံးနှစ်ထိ ထောင်ဒဏ်တမျိုးမျိုးဖြစ်စေ၊ ငွေဒဏ်ဖြစ်စေ၊ ဒဏ်နှစ်ရပ်လုံးဖြစ်စေ ချမှတ်ရမည်။

ဥပဒေ ပုဒ်မ ၃၂၅ ။ ။ မိမိအလိုအလျောက် အပြင်းအထန်နာကျင်စေမှုအတွက် ပြစ်ဒဏ်

ပုဒ်မ ၃၃၅ ၌ ပြဋ္ဌာန်းထားသော အချက်မှတပါး မည်သူမဆို၊ တဦးတယောက်သောသူအား မိမိအလိုအလျောက် အပြင်းအထန် နာကျင်စေလျှင်၊ ထိုသူကို ခုနစ်နှစ်ထိ ထောင်ဒဏ်တမျိုးမျိုး ချမှတ်ရမည့်အပြင် ငွေဒဏ်လည်း ချမှတ် နိုင်သည်။

ဥပဒေ ပုဒ်မ ၃၂၆ ။ ။ ဘေးဖြစ်စေတတ်သော လက်နက်ဖြင့် သို့တည်းမဟုတ် နည်းဖြင့် မိမိအလိုအလျောက် အပြင်း အထန်နာကျင်စေမှု

ပုဒ်မ ၃၃၄ ၌ ပြဋ္ဌာန်းထားသော အချက်မှတပါး ပစ်ခတ်ရန် သို့တည်းမဟုတ် ထိုးရန် သို့တည်းမဟုတ် ခုတ်ဖြတ်ရန် ကိရိယာတခုခုဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ရန်မူသော လက်နက်တခုခုအဖြစ်ဖြင့် သုံးစွဲလျှင် သေစေတန်ရာသော ကိရိယာတခုခုဖြင့် ဖြစ်စေ၊ မီးဖြင့်၊ သို့တည်းမဟုတ် အပူရှိန်ရှိသော အရာဝတ္ထုတခုခုဖြင့် ဖြစ်စေ၊ အဆိပ်ဖြင့်၊ သို့တည်းမဟုတ် စားလောင် စေတတ်သော အရာဝတ္ထု တခုခုဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ရှူရှိုက်လျှင်၊ သို့တည်းမဟုတ် မျိုချလျှင်၊ သို့တည်းမဟုတ် သွေးထဲသို့ ရောက်သွားလျှင် လူ့ကိုယ်ခန္ဓာကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေတတ်သော အရာဝတ္ထုတခုခု ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ တိရစ္ဆာန်တကောင် ကောင်ဖြင့်ဖြစ်စေ မည်သူမဆို၊ တဦးတယောက်သောသူအား မိမိအလိုအလျောက် အပြင်းအထန်နာကျင်စေလျှင်၊ ထိုသူကို တသက်တကျွန်းဒဏ်ဖြစ်စေ၊ ဆယ်နှစ်ထိ ထောင်ဒဏ်တမျိုးမျိုးဖြစ်စေ ချမှတ်ရမည့်အပြင် ငွေဒဏ်လည်း ချမှတ်နိုင်သည်။

နောက်ဆက်တွဲ (၃)

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာကို ကူညီစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေ

(၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော်ဥပဒေ အမှတ် ၅၃)
၁၃၇၆ ခုနှစ်၊ နတ်တော်လဆန်း ၁၄ ရက်
(၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၅ ရက်)

နိုင်ငံတော်အတွင်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာကို အချိန်မီ ကူညီစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ဆေးကုသခြင်းပြုနိုင်ရေးတို့အတွက် ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော်သည် ဤဥပဒေကို ပြဋ္ဌာန်းလိုက်သည်။

အခန်း (၁)
အမည်နှင့် အဓိပ္ပါယ်ဖော်ပြချက်

၁။ ဤဥပဒေကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာကို ကူညီစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေဟု ခေါ်တွင်စေရမည်။

၂။ ဤဥပဒေတွင် ပါရှိသော အောက်ပါစကားရပ်များသည် ဖော်ပြပါအတိုင်း အဓိပ္ပါယ်သက်ရောက်စေရမည်-

(က) **ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာ**ဆိုသည်မှာ ယာဉ်တစ်မျိုးမျိုးကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ အခြားအကြောင်းတစ်ရပ်ရပ်ကြောင့်သော်လည်းကောင်း လူ၏အသက် ကိုဖြစ်စေ၊ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကိုဖြစ်စေ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုဖြစ်စေ ထိခိုက်မှုဖြစ်စေသည့် ဒဏ်ရာရရှိသူကို ဆိုသည်။

(ခ) **အရေးပေါ်ကူညီစောင့်ရှောက်မှု** ဆိုသည်မှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာကို အခြေအနေ ပိုမိုမဆိုးရွားစေရေးအတွက် ဆေးရုံသို့မဟုတ် ဆေးခန်းသို့မရောက်ရှိမီ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းနည်းလမ်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ သင့်လျော်သည့် အသက်ကယ်နည်းလမ်းဖြင့်ဖြစ်စေ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းကို ဆိုသည်။

(ဂ) **ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်း**ဆိုသည်မှာ အစိုးရဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းကိုလည်းကောင်း၊ ပုဂ္ဂလိက ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းကိုလည်းကောင်း ဆိုသည်။

(ဃ) **ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာကို ကူညီစောင့်ရှောက်ရန်တာဝန်**ဆိုသည်မှာ ဤဥပဒေအခန်း (၂) ၌ ပြဋ္ဌာန်းထားသည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာကို ကူညီစောင့်ရှောက်ရန် တာဝန်များကို ဆိုသည်။

အခန်း (၂)
ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာကို ကူညီစောင့်ရှောက်ရန်တာဝန်

၃။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာကို တွေ့ရှိသူသည် ယင်းလူနာကို မိမိကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ အခြားသူတစ်ဦး၏ အကူအညီယူ၍ဖြစ်စေ အရေးပေါ်ကူညီစောင့်ရှောက်မှုပေးရန် တာဝန်ရှိသည်။

၄။ အရေးပေါ်ကူညီစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာကို ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းသို့ ပို့ဆောင်ခြင်း မပြုမီ အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရန် တာဝန်ရှိသည် -

(က) ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း တတ်မြောက်လျှင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာကို ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းဖြင့် ပြုစုခြင်းနှင့် ရွှေ့ပြောင်းခြင်း၊

(ခ) ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း တတ်မြောက်ခြင်းမရှိလျှင် ဒဏ်ရာအခြေအနေနှင့် လျော်ညီသော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ပေးခြင်း၊

(ဂ) ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းသို့ ပို့ဆောင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

(ဃ) မှုခင်းနှင့်သက်ဆိုင်သည့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသောအရေးပေါ်လူနာများနှင့်ပတ်သက်၍မိမိကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ သက်ဆိုင်ရာရပ်ကွက် သို့မဟုတ် ကျေးရွာအုပ်စု၏ တာဝန်ရှိသူမှတစ်ဆင့်ဖြစ်စေ၊ အခြားတစ်နည်းနည်းဖြင့် ဖြစ်စေ ရဲစခန်း သို့မဟုတ် ရဲကင်းသို့ သတင်းပေးပို့အကြောင်းကြားခြင်း။

၅။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာကို တွေ့ရှိသူသည် ယင်းလူနာကို အရေးပေါ်ကူညီစောင့်ရှောက်မှု ပေးနိုင်ခြင်း မရှိလျှင် အောက်ပါအချက်တစ်ရပ်ရပ်ကို ဆောလျင်စွာ ဆောင်ရွက်ရန် တာဝန်ရှိသည် -

(က) အနီးဆုံးဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းသို့ သင့်လျော်သောနည်းလမ်းဖြင့် ပို့ဆောင်ခြင်း၊

(ခ) အနီးဆုံးရပ်ကွက် သို့မဟုတ် ကျေးရွာအုပ်စု အုပ်ချုပ်ရေးမှူးထံဖြစ်စေ၊ အနီးဆုံးရဲစခန်း သို့မဟုတ် ရဲကင်းသို့ ဖြစ်စေ၊ အနီးဆုံး မီးသတ်စခန်းသို့ဖြစ်စေ၊ အရေးပေါ် ဆက်သွယ်နိုင်သော ဖုန်းနံပါတ်များသို့ဖြစ်စေ သင့်လျော် သော နည်းလမ်းဖြင့် အကြောင်းကြားခြင်း။

၆။ ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာနှင့် ပတ်သက်၍ အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရန် တာဝန်ရှိသည် -

(က) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာ တွေ့ရှိကြောင်း အကြောင်းကြားချက်ကို လက်ခံရရှိလျှင် မိမိဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းတွင် ကုသနိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များ ပြည့်စုံစွာ စီစဉ်ထားရှိခြင်း၊

(ခ) အရေးပေါ်မဟုတ်သောလူနာများထက် ဦးစားပေး၍ ကုသခြင်း၊

(ဂ) ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်း၏ အဆင့်နှင့်အညီ အမြန်ဆုံးနှင့် အထိရောက်ဆုံး ကုသမှုပေးခြင်း နှင့် လိုအပ်ပါက သက်ဆိုင်ရာ အဆင့်မြင့်ဆေးရုံသို့ စနစ်တကျလွှဲပြောင်းပေးခြင်း၊

(ဃ) မှုခင်းနှင့် သက်ဆိုင်ပါက သက်ဆိုင်ရာ ရဲစခန်းသို့ ဆောလျင်စွာ အကြောင်းကြားခြင်း၊

(င) ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းဖြစ်ပါက မှုခင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိသော အရေးပေါ် လူနာကို လိုအပ်သော ကုသမှုများ ဆောင်ရွက်ပြီးသည်နှင့် သက်ဆိုင်ရာ အစိုးရဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းသို့ ဆေးမှတ်တမ်း အပြည့်အစုံဖြင့် အချိန်မီလွှဲပြောင်းပေးခြင်း။

၇။ ရဲစခန်း သို့မဟုတ် ရဲကင်းသည် သက်ဆိုင်ရာနယ်မြေအတွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာနှင့် ပတ်သက်၍ မှုခင်းသတင်းဖြစ်စေ၊ မတော်တဆမှုသတင်းဖြစ်စေ၊ အခြားအခြေအနေတစ်ရပ်ရပ် ဖြစ်ပွားကြောင်း သတင်းဖြစ်စေ ရရှိလျှင် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရန် တာဝန်ရှိသည် -

(က) အခင်းဖြစ်ပွားသည့်နေရာသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်၍ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း၊

(ခ) အခင်းဖြစ်ပွားသည့်နေရာတွင် တွေ့ရှိသည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာကို အနီးဆုံးဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းသို့ အကြောင်းကြားခြင်း နှင့် အမြန်ရောက်ရှိရေးအတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

(ဂ) အခင်းဖြစ်ပွားမှု၏ ဖြစ်စဉ်ကိုသိရှိနိုင်ရန် လိုအပ်သောရဲလုပ်ငန်းများကို ဆောလျင်စွာဆောင်ရွက်ခြင်း

၈။ မီးသတ်ဦးစီးဌာန၊ သက်ဆိုင်ရာ မြို့နယ်မီးသတ်စခန်းသည် သက်ဆိုင်ရာနယ်မြေအတွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော လူနာနှင့်ပတ်သက်၍ မတော်တဆမှုသတင်းဖြစ်စေ၊ အခြားအခြေအနေတစ်ရပ်ရပ် ဖြစ်ပွားကြောင်း သတင်းဖြစ်စေ ရရှိလျှင် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရန် တာဝန်ရှိသည် -

(က) အခင်းဖြစ်နေရာသို့ ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးယာဉ်၊ မီးငြိမ်းသတ်ယာဉ် သို့မဟုတ် လူနာတင်ယာဉ်နှင့်အတူ အမြန်ဆုံး သွားရောက်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် လိုအပ်သော အကူအညီများပေးခြင်း၊

(ခ) အခင်းဖြစ်နေရာ၌ တွေ့ရှိသည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာကို အချိန်မီကုသနိုင်ရန် အနီးဆုံး ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းသို့ ကြိုတင်အကြောင်းကြားခြင်းနှင့် အမြန်ဆုံးရောက်ရှိရေးအတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

၉။ သက်ဆိုင်ရာ ရပ်ကွက် သို့မဟုတ် ကျေးရွာအုပ်စုအုပ်ချုပ်ရေးမှူးသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ် လူနာ နှင့် ပတ်သက်၍ သတင်းရရှိလျှင် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရန် တာဝန်ရှိသည် -

(က)အခင်းဖြစ်ပွားသည့်နေရာသို့မိမိရပ်ကွက်သို့မဟုတ်ကျေးရွာအုပ်စုအတွင်းရှိအရေးပေါ်ကူညီစောင့်ရှောက်မှု ပေးနိုင်သူနှင့် လိုအပ်သောအကူအညီပေးနိုင်သူများကို ခေါ်ဆောင်၍ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ခြင်း၊

(ခ)ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသောအရေးပေါ်လူနာအတွက်လိုအပ်သောကူညီပံ့ပိုးမှုနှင့်ကူညီစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရေး အတွက် ချက်ချင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊

(ဂ) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာကို အချိန်မီဆေးကုသမှုခံယူနိုင်ရေးအတွက် ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်း သို့ အကြောင်းကြားခြင်းနှင့် အမြန်ဆုံး ပို့ဆောင်နိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

(ဃ) အခင်းဖြစ်ပွားမှုကို သက်ဆိုင်ရာ ရဲစခန်း သို့မဟုတ် ရဲကင်းသို့ ချက်ချင်းအကြောင်းကြားခြင်း၊

(င) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာက စကားပြောနိုင်လျှင် သက်ဆိုင်ရာသို့ သတင်းပေးပို့နိုင်ရန် အခင်းဖြစ်ပွားရသည့်အကြောင်းရင်း၊ လိပ်စာနှင့် ယင်း၏ ပြောကြားချက်တို့ကို မေးမြန်းမှတ်တမ်းတင်ခြင်း၊

(စ) အခင်းဖြစ်ပွားသည့်နေရာရှိ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာနှင့် ပစ္စည်းလုံခြုံရေးကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ် စောင့်ရှောက်ခြင်း။

၁၀။ မည်သူမဆို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာကို ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းသို့သော်လည်းကောင်း၊ အရေးပေါ်ကူညီစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံသော်လည်းကောင်း ပို့ဆောင်ရန်ဖြစ်စေ၊ အခြားလိုအပ်သော အကူအညီဖြစ်စေ တောင်းခံပါက ကူညီရန် တာဝန်ရှိသည်။

အခန်း (၃)
ပြစ်မှု နှင့် ပြစ်ဒဏ်

၁၁။ မည်သူမဆို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာကို ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းသို့ အချိန်မီသယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်းကို နှောင့်နှေးကြန့်ကြာစေရန် တားဆီးခြင်း သို့မဟုတ် နှောင့်ယှက်ခြင်းပြုကြောင်း ပြစ်မှုထင်ရှားစီရင်ခံရလျှင် ထိုသူကို တစ်နှစ်ထက်မပိုသော ထောင်ဒဏ်ဖြစ်စေ၊ ကျပ်တစ်သိန်းထက် မပိုသော ငွေဒဏ်ဖြစ်စေ၊ ဒဏ်နှစ်ရပ်လုံးဖြစ်စေ ချမှတ်ရမည်။

အခန်း (၄)
အထွေထွေ

၁၂။ ဤဥပဒေပါ ပြစ်မှုကို ရဲ အရေးယူပိုင်ခွင့်ရှိသော ပြစ်မှုအဖြစ် သတ်မှတ်သည်။

၁၃။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာကို ဤဥပဒေပါ ပြဋ္ဌာန်းချက်များနှင့်အညီ ဆောင်ရွက်သူ မည်သူမဆို မိမိ၏ ဆောင်ရွက်မှုအတွက် အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းတင်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အခြားသင့်လျော်သည့် အခွင့်အရေးများကိုလည်းကောင်း ခံစားခွင့်ရှိစေရမည်။

၁၄။ မြို့နယ်အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးဦးစီးဌာနသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာနှင့် သက်ဆိုင်သည့် သတင်းပေးပို့နိုင်သောနေရာများ၊ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်နိုင်သည့် တယ်လီဖုန်းနံပါတ်များကို အများပြည်သူ အလွယ်တကူသိရှိနိုင်ရေးအတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရမည်။

၁၅။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာကို အချိန်မီဆေးကုသမှုခံယူနိုင်ရန် အနီးဆုံး ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်း သို့ ပို့ဆောင်ရာ၌ ကူညီပို့ဆောင်ပေးသူသည် ယာဉ်တစ်ခုခုကို ငှားရမ်းအသုံးပြုရပါက ကျသင့်သော အမှန်ကုန်ကျ စရိတ်ကို သက်ဆိုင်ရာ ရဲစခန်းက ကျခံရမည်။

၁၆။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာကို ပုဒ်မ ၆ အရ လိုအပ်သည့် ကုသမှုများ ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည့် ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းသည် ဆေးမှတ်တမ်းပါ ကုသမှုအတွက် ကျသင့်သော ဆေးဝါး၊ ဆေးပစ္စည်းနှင့် နည်းပညာဆိုင်ရာ အမှန်ကုန်ကျစရိတ်ကို သက်ဆိုင်ရာမြို့နယ်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနသို့ တင်ပြတောင်းခံနိုင်သည်။

၁၇။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်သည် ရဲအရေးယူပိုင်ခွင့်ရှိသော ပြစ်မှုဖြစ်ပါက ယင်းမှုခင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ရဲလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာကို တွေ့ရှိသူအားလည်းကောင်း၊ အရေးပေါ် ကူညီစောင့်ရှောက်မှုပေးသူအားလည်းကောင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာကို ကူညီစောင့်ရှောက်ရန် တာဝန်ထမ်းဆောင်သူအားလည်းကောင်း စုံစမ်းစစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါက ယင်းတို့အတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး မဖြစ်စေသောနည်းလမ်းဖြင့် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရမည်။

၁၈။ သက်ဆိုင်ရာ ဝန်ကြီးဌာန၊ အဖွဲ့အစည်းများသည် ဤဥပဒေအရ ဆောင်ရွက်သည့်ကိစ္စရပ်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာကို ကူညီစောင့်ရှောက်ရန် တာဝန်ရှိသော ဌာန၊ အဖွဲ့အစည်းမှ ပုဂ္ဂိုလ်များကို တည်ဆဲဥပဒေများနှင့်အညီ ကြပ်မတ်ဆောင်ရွက်ရမည်။

၁၉။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာကို ဤဥပဒေပါ ပြဋ္ဌာန်းချက်နှင့်အညီ ဆောင်ရွက်သူ မည်သူကိုမျှ ယင်းသို့ ဆောင်ရွက်သည့်အကြောင်းကြောင့် တရားစွဲဆိုခြင်း၊ အရေးယူခြင်း မပြုရ။

၂၀။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အရေးပေါ်လူနာများနှင့် ပတ်သက်၍ ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီးဌာနသည် ဤဥပဒေပါ ရဲလုပ်ငန်းများအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် သက်ဆိုင်ရာဝန်ကြီးဌာန၊ အဖွဲ့အစည်းများသည် ဤဥပဒေပါ ကုသမှုလုပ်ငန်းများအတွက်သော်လည်းကောင်း လိုအပ်ပါက အမိန့်ကြော်ငြာစာ၊ အမိန့်၊ ညွှန်ကြားချက်နှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ထုတ်ပြန်နိုင်သည်။

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော် ဖွဲ့စည်းအုပ်ချုပ်ပုံ အခြေခံဥပဒေအရ ကျွန်ုပ် လက်မှတ်ရေးထိုးသည်။

(ပုံ) သိန်းစိန်
နိုင်ငံတော်သမ္မတ
ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်

နောက်ဆက်တွဲ (၄) တရားရုံးတွင် ဆေးပညာအရ သက်သေထွက်ဆိုချက်ပေးခြင်း

တရားရုံးတွင် ဆေးပညာအရ သက်သေထွက်ဆိုချက်ပေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ တရားရုံးမှ အမှုတစ်ခုအား မှန်ကန်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန်အတွက် ကူညီပေးရန်ဖြစ်သည်။ သက်သေထွက်ဆိုပေးသည့် သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ခံ ဆရာဝန်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဆေးစာတွေ့ရှိချက်အပေါ် မူတည်၍ အမှန်ကိုသာ ပြောရန်ဖြစ်သည်။ မှန်ကန်သော အချက်များမှလွဲ၍ အခြားမည်သည့်အချက်အလက်ကိုမှပြောရန် မလိုပါ။

(၁) ဝတ်စားဆင်ယင်ပုံ၊ အမူအရာနှင့် ကျင့်ဝတ်ထုံးတမ်း

တရားရုံးသည် နိုင်ငံတော်ကို ကိုယ်စားပြုသော ဌာနဖြစ်သည်။ တရားသူကြီးများ တရားခွင်သို့ ဝင်လာလျှင် ရှေ့ဖတ်စာရေးမှ ကြေငြာပေး၍ မတ်တပ်ရပ် အရိုအသေပေးရပါမည်။ ဆရာဝန်တစ်ဦး တရားရုံးသို့ သွားသောအခါ တွင်လည်း ယဉ်ကျေးမွန်ရည်မှုရှိရပါမည်။ တရားသူကြီးများနှင့် မိတ်ဆွေဖြစ်နေစေကာမူ မတ်တပ်ရပ်ပေးရပါမည်။ အခြားအမှုတစ်ခု စစ်နေလျှင် မိမိသက်သေခံမည့်အမှုကို အရင်စစ်ပေးရန် တောင်းဆို၍မရချေ။ သို့သော် များသော အားဖြင့် ဆရာဝန်ကို ဦးစားပေးစစ်ဆေးပေးလေ့ရှိပါသည်။ သက်သေထွက်ဆိုပေးမည့်ဆရာဝန်သည် သပ်သပ်ရပ်ရပ် နှင့် ရိုသေလေးစားလောက်သော အဝတ်အစားကို ဝတ်ဆင်ရမည်။

(၂) ခွဲခြားဘက်လိုက်မှု မပြုရပါ။

သက်သေခံရာတွင် တွေ့ရှိရသော အချက်အလက်များကို တင်ပြပြီး ထိုအချက်အလက်များအပေါ် မူတည်၍သာ ထင်မြင်ချက်ပေးရသည်။ ထိုအချက်အလက်သည် တရားခံ (သို့မဟုတ်) တရားလိုအတွက် အကျိုးရှိ/မရှိ ဒွိဟဖြင့် စဉ်းစားရန် မလိုချေ။ ဆရာဝန်သည် ကိုယ်ကျိုးစီးပွား မပါဝင်သော၊ နှစ်ဘက်လုံးနှင့် မသက်ဆိုင်သော သီးခြား တစ်ဘက်မှ ဖြစ်ရမည်။ ဘက်လိုက်မှုမရှိသော ထင်မြင်ယူဆချက်ကို ပေးရမည်။

(၃) မှတ်တမ်းများ

တရားခွင်တွင် မိမိအားမေးမြန်းနိုင်ဖွယ်ရှိသည့် မေးခွန်းများအား ကြိုတင်စဉ်းစားပြီး ပြင်ဆင်ထားခြင်းမှာ အသုံးဝင်နိုင်ပါသည်။ (ရဲအမှုမှတ်တမ်း၊ ဓါတ်မှန်၊ ဓါတ်ခွဲ၊ ရင်ခွဲစစ်ဆေးမှု မှတ်တမ်းများစသည်)

(၄) ပြင်ဆင်ခြင်း

သက်သေခံမထွက်ဆိုမီ အမှုအား လေ့လာထားခြင်းဖြင့် ပြောဆိုနိုင်အောင် ပြင်ဆင်ထားသင့်သည်။ တရားရုံး မသွားမီ သက်သေခံစစ်ဆေးမည့်အမှုအမှတ်၊ ဆေးစာ၊ တရားလို၊ တရာခံအမည်၊ မိမိ၌ရှိသော မှတ်တမ်းများကို သေချာစွာ လေ့လာရမည်။ မိမိပေးမည့် ထင်မြင်ယူဆချက်မှာ မှန်ကန်မှုတမှု ရှိ/မရှိ၊ တွေ့ရှိချက်များပေါ်တွင် အခြေခံခြင်း ရှိ/မရှိ၊ ဆေးပညာဆိုင်ရာ နောက်ဆုံးတွေ့ရှိထားသည့် အချက်အလက်များနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိ/မရှိတို့ကို သုံးသပ်ရမည်။ တရားရုံးတွင် ရှေ့နေက မေးနိုင်သည့်မေးခွန်းများကို ကြိုတင်စဉ်းစား၍ အချင်းချင်းကြိုတင်ဆွေးနွေးပြီး အဖြေကို တိုင်ပင်ထားသင့်သည်။

(၅) ပညာရှင်၏ အထူးအခွင့်အရေး (Professional Privileges)

သာမန်အားဖြင့် ဆရာဝန်များသည် လူနာ၏ အတွင်းရေးကိစ္စများကို ဖွင့်ဆိုအပ်သည်မှလွဲ၍ ကျန်ကိစ္စများကို မပြောရ။ သို့သော် တရားရုံးများတွင် တရားသူကြီးများက မိမိ၏လူနာအကြောင်း စစ်မေးလာလျှင် ဆရာဝန်အနေနှင့် မငြင်းဆန်နိုင်ပါ။ သို့သော် ပညာရှင်၏ အထူးအခွင့်အရေးကို အလေးပေးသောအားဖြင့် လူပုံအလယ်တွင် နှုတ်ဖြင့် သက်သေမထွက်ဘဲ တရားသူကြီးထံ ခွင့်ပန်၍ စာဖြင့်ထွက်ဆိုနိုင်ပါသည်။

(၆) မသေချာခြင်း (သို့) မသိခြင်း

တခါတရံရှေ့နေများ မေးသောမေးခွန်းသည် မတိကျဘဲ အဓိပ္ပါယ်အမျိုးမျိုးကောက်၍ ရနိုင်သော မေးခွန်းများ ဖြစ်နေနိုင်သည်။ ထိုအခါ ဆရာဝန်က ရှေ့နေအား မည်သို့သော ထင်မြင်ချက်ကို လိုချင်၍ မေးပါသလဲ၊ ပို၍တိကျသောမေးခွန်းကို ပြောင်းမေးပါ။ ကျွန်ုပ်ဖြေဆိုနိုင်ပါက ဖြေဆိုပါမည်ဟု အဆိုပြုအပ်သည်။ တခါတရံ ရှေ့နေများသည် မိမိမည်သို့မျှ မသိနိုင်သော အချက်အလက်၊ ထင်မြင်ချက်များကို မေးသည့်အခါ မိမိအဖြေမပေးနိုင်လျှင် ကျွန်ုပ် မသိပါဟု ဖြေဆိုရမည်။ ဤကဲ့သို့ ဖြေဆိုရသည်ကို ဂုဏ်သိမ်သည်၊ သိက္ခာကျသည်ဟု မထင်မိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဆရာဝန်အနေနှင့် မသိလျှင် မသိကြောင်း မှန်မှန်ကန်ကန်၊ ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်စွာ ထွက်ဆိုခြင်းသည် ဆရာဝန်အပေါ် ပို၍ အထင်ကြီးစရာပင် ဖြစ်ပါသည်။

(၇) ရှင်းပြခြင်း

အထူးသဖြင့် ပြန်လှန်မေးခွန်းမေးခြင်း (Cross Examination) ပြုလုပ်ရာတွင် မိမိပေးခဲ့သော ထင်မြင်ချက်များကို ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်မှုအပေါ် မူတည်၍ သိပ္ပံနည်းကျ ရှင်းလင်းတင်ပြတတ်ရမည်။ အဖြေတစ်ခုအတွက် အကြောင်းပြချက် အမြဲရှိရမည်။ မိမိပေးသော ထင်မြင်ချက်သည် တွေ့ရှိသော အချက်အလက်ပေါ် မူတည်၍ ဘက်မလိုက်ဘဲ အမှန်အတိုင်းပေးထားလျှင် အခက်အခဲနှင့် တွေ့ကြုံခဲပါသည်။ အကြောင်းပြချက်ပေးရာတွင် လက်ရှိကာလ၏ နောက်ဆုံးပေါ်ခေတ်မီအချက်အလက်အထောက်အထားများဖြင့် စဉ်းစား၍ပေးရမည်။ ထို့ကြောင့် ခေတ်ပေါ် ဆေးကျမ်းများ၊ ဆေးပညာဂျာနယ်များကို ဖတ်ရှုရန်လိုပါသည်။

(၈) ကိုးကားချက်များ

တခါတရံရှေ့နေများက ဥပဒေရေးရာဆေးပညာ (သို့မဟုတ်) အခြားဆေးပညာကျမ်းစာအုပ်ကြီးများ ယူဆောင်လာ၍ စာကြောင်းတစ်ကြောင်း၊ စာပိုဒ်တစ်ပိုဒ်ကို ဖတ်ပြပြီး ယင်းအပိုဒ်တွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်၊ ထင်မြင်ချက်များ မှန်ကန်ကြောင်း ဆရာဝန်ထံမှ ယူဆချက်ကို တောင်းခံတတ်ပါသည်။ ထိုအခါ ရှေ့နေဖတ်ပြသော စာကြောင်း၊ စာပိုဒ်များကို အဆုံးအဖြတ်မပေးသေးဘဲ ၎င်းယူဆောင်လာသော စာအုပ်ကို တောင်းယူကြည့်ရှု၍ ရှေ့နောက်အခန်းတစ်ခုလုံး အပြန်အလှန်ဖတ်ကြည့်ပြီးနောက် အဓိပ္ပါယ်အမှန်ကို မိမိကိုယ်တိုင်သဘောပေါက်မှသာ ရှေ့နေလိုလားသော အချက်အလက်၊ ထင်မြင်ချက် မှန်မမှန် ဆုံးဖြတ်ပေးသင့်ပါသည်။ ၎င်းယူလာသော စာအုပ်၏ ထုတ်ဝေသည့် အကြိမ်၊ ခုနှစ်၊ နေ့စွဲများကိုလည်း လေ့လာရန် လိုအပ်ပါသည်။ စာအုပ်ထဲတွင် ဆိုထားသည့်အတိုင်း ဆရာဝန်အနေနှင့် ပုံသေကားချပ် ယူဆရန် မလိုပါ။ အချို့နာမည်ကြီး ဆေးကျမ်းစာအုပ်ကြီးများ၌ပင် ခေတ်ပေါ်တွေ့ရှိချက်များ၊ အယူအဆများနှင့် ဆန့်ကျင်နေသည်ကို တွေ့ရနိုင်ပါသည်။ ဆရာဝန်တစ်ဦးအနေနှင့် နောက်ဆုံးပေါ် ဆေးကျမ်း၊ ဆေးပညာဂျာနယ်များကို ဖတ်ရှုထားလျှင် တရားရုံး၌ စိုးရိမ်ရန် မလိုပါ။

(၉) ရှင်းလင်းစွာ အသံကျယ်ကျယ်ပြောဆိုပါ။

ပညာရှင်သက်သေတစ်ဦးအနေဖြင့် တရားရုံး၌ ရှင်းလင်းပီသသော တင်ပြမှုကို ပြုလုပ်ရပါမည်။ အသံကျယ်ကျယ်၊ ပြတ်ပြတ်သားသား သက်သေထွက်ရန် လိုပါသည်။ သက်သေထွက်သောအခါ မေးမြန်းသော ရှေ့နေကို မျက်နှာမူ၍ ဖြေကြားရန်မလို၊ တရားသူကြီးကို မျက်နှာမူ၍ ဖြေသင့်သည်။ ဆေးစာများကို မြန်မာဘာသာစကားဖြင့် ဖတ်ပြရမည်။

(၁၀) နည်းပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဝေါဟာရများ မဟုတ်သည့် ရိုးရှင်းသော စကားလုံးများ သုံးပါ။

အဆင့်မြင့်နည်းပညာဝေါဟာရများကို မသုံးပါနှင့်။ ရိုးရှင်းသော သာမန်စကားလုံးများသုံးပါ။ ဥပမာ - Pericardium (ပယ်ရီကာဒီယမ်) အစား နှလုံးကို ဖုံးအုပ်ထားသော အပြင်အိတ်၊ Meninges အစား ဦးနှောက်ကို ဖုံးအုပ်ထားသော အကာလွှာ။

(၁၁) ပြတ်သားသော အဖြေကိုပေးပါ။

ဆိုလိုသည်မှာ ရှေ့နေက မေးခွန်းတစ်ခွန်းမေးလျှင် မိမိက တစ်ခွန်းနှင့် ပြည့်စုံအောင် ဖြေနိုင်လျှင် ကောင်းပါသည်။ စကားများများပြောခြင်းသည် အမှားများ ပါလာနိုင်သဖြင့် မိမိစကား၏ ပျော့ကွက်၊ဟာကွက်များကို ရှေ့နေက ထောက်ပြပြီး ဆက်လက်မေးတတ်သည်။ ထိုအခါ မိမိက ဆက်လက်ဖြေရှင်းရပါမည်။ ထိုသို့ ဆက်လက်ဖြေရှင်းရင်း ထပ်၍ အမှားများ၊ ပျော့ကွက်များ ပါလာနိုင်ပါသည်။ ဝေ့ဝိုက်ပြောဆိုခြင်းမှာ တဖက်လူအတွက် အားသာချက် ရသွားစေနိုင်သည်။

(၁၂) မိမိကျွမ်းကျင်သော ပညာရပ်ဆိုင်ရာနယ်ပယ်တွင်သာ ရှိနေပါစေ။

ရိုးရိုးဆရာဝန်များအနေဖြင့် တရားရုံးတွင် သက်သေခံသောအခါ မိမိပိုင်နိုင်သော အခြေခံသိပ္ပံပညာများနှင့် ပတ်သက်၍ ပြည့်စုံအောင် ဖြေဆိုနိုင်သည်။ သို့သော် အထူးပြုဘာသာရပ်များ (ဥပမာ - ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြော) တို့နှင့်ပတ်သက်၍ ရှေ့နေများက မေးလာပါက မသိလျှင် မသိကြောင်း ထွက်ဆိုရမည်။ သိသယောင်နှင့် ပြောလျှင် အမှားပါနိုင်သည်။

(၁၃) နှစ်ခွမဖြေပါနှင့်

တခါတရံရှေ့နေမှ ဤသို့ဖြစ်နိုင်သလားဟု မေးလျှင် ဆရာဝန်က ဖြစ်နိုင်ပါသည်ဟု ထွက်ဆိုပြီး ရှေ့နေမှ အခြားအကြောင်းအရာကို အတန်ကြာမေးပြီးမှ ထိုသို့ရော ဖြစ်နိုင်သလားဟု မေးလာတတ်သည်။ ထိုအခါ ဆရာဝန် အနေဖြင့် ထိုသို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်ဟု ဖြေကြားလျှင် နှစ်ခွဖြေခြင်းဖြစ်၍ ခြံစည်းရိုးခွထိုင်သည့်သဘော (Sitting on the Fence) သဘောသက်ရောက်ပါသည်။ တရားရုံးများ၏ ရည်မှန်းချက်မှာ အမှန်တရားကို ဖော်ထုတ်ရန်သာ ဖြစ်သဖြင့် မိမိ၏တွေ့ရှိချက်အပေါ် မူတည်၍ ဤသို့ဖြစ်နိုင်သည်၊ ထိုသို့မဖြစ်နိုင်ဟု အကြောင်းပြချက် လုံလုံလောက်လောက်နှင့် တစ်ခုတည်းကိုသာ တသမတ်တည်း ဖြေကြားရန်လိုသည်။ အကြောင်းပြချက်မှန်ကန်ကောင်းမွန်လျှင် စိုးရိမ်ရန်မလိုပါ။ အချက်အလက်ပေါ်တွင် စွဲမြဲခိုင်မာမှုရှိပါစေ။

(၁၄) မေးမြန်းသည့်မေးခွန်းများအပေါ်တွင် သက်တောင့်သက်သာ စိတ်အေးချမ်းစွာ ဖြေပါ။ မည်သည့်အခါမှ စိတ်မဆိုးပါနှင့်။ မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာ ပြင်ဆင်ထားပါ။

ကနဦး (အမိက) စစ်မေးချက်တွင် ပြေပြေလည်လည်ရှိသော်လည်း အပြန်အလှန်စစ်မေးရာတွင် မိမိ၏ ဂုဏ်သိက္ခာ၊ အကျင့်စာရိတ္တ၊ အထွေထွေဗဟုသုတတို့ကို ထိခိုက်၍ မေးလာတတ်သည်။ ထိုအခါများတွင် ဆရာဝန် အနေဖြင့် ဒေါသထွက်ခြင်းမရှိဘဲ ကျိုးကြောင်းသင့်စွာ မိမိ၏တွေ့ရှိချက်များအပေါ်မူတည်ပြီး ထင်မြင်ချက်ပေးရမည်။ ရှေ့နေလိုချင်သော ထွက်ချက်သို့ ပြောင်းလဲထွက်ဆိုမိခြင်းမဖြစ်စေရန် သတိပြုရမည်။

နောက်ဆက်တွဲ (၅)
သက်သေအထောက်အထား အထုပ်ကို ပို့ဆောင်ရာတွင် သေချာစေရမည့် လုံခြုံရေးအစီအမံများ

ဥပဒေရေးရာအတွက် သက်သေအထောက်အထားများနှင့် အမှုတွဲတစ်ခုလုံး၏ လုံခြုံရေးကိစ္စကို အထူး ဂရုစိုက်ရပေမည်။ ထို့ကြောင့် အောက်ပါကြိုတင်သတိပြုဆောင်ရွက်မှုများကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ရန် မဖြစ်မနေအရေးကြီး ပါသည်။

၁ ထုတ်ပိုးမှုသည် ခိုင်ခန့်လုံခြုံရမည်။
၂ အထုပ်ကို ကောင်းစွာ သေသပ်လုံခြုံစွာ ပိတ်ထားရမည်။
၃ ပိတ်ထားသော အထုပ်ပေါ်တွင် နမူနာ၏ အမှတ်အသားကို သီးခြားအက္ခရာကုတ်နံပါတ်များဖြင့် မှတ်သားထား ရမည်။
၄ နမူနာအမျိုးအစားတစ်ခုတည်းအား တစ်ခုထက် များသော အရေအတွက်ဖြင့် ပို့ပေးပါက ခွဲခြားမှတ်သားနိုင်ရန် သိသာထင်ရှားသည့် အမှတ်အသားပြုပါ။
၅ အထုပ်တစ်ခုတည်းတွင် အမျိုးအစားတစ်မျိုးထက်ပို၍ ထည့်ထားပါက တစ်ခုနှင့်တစ်ခုမထိစေရန် ဦးစွာ တစ်ခု ချင်းစီကို ကောင်းစွာ ထုတ်ပိုးထားပါ။ ချိတ်ပိတ်၍ ရိုးတံဆိပ်ရိုက်ပါ။
၆ အတူပေးပို့သည့်စာတွင် စာနံပါတ် (သို့မဟုတ်) အမှုနံပါတ် (သို့မဟုတ်) လူနာမှတ်ပုံတင်နံပါတ်တို့ကို ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြပါ။
၇ အတူပေးပို့သည့်စာတွင် ပို့လိုက်သော နမူနာပစ္စည်းများ၏ စာရင်းကိုလည်း ပါဝင်ဖော်ပြပါ။
၈ အတူပေးပို့သည့်စာကို လက်မှတ်ထိုး၍ ပေးပို့ရမည် (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံ (သို့မဟုတ်) ဌာန၏ တာဝန်ရှိသူက ထပ်ဆင့်လက်မှတ်ထိုးပေးရမည်။
၉ စာတိုက်မှတဆင့် ပေးပို့မည့် နမူနာပစ္စည်းများကို ကွဲခြင်း၊ ဖိတ်စင်ခြင်း မရှိစေရန် သေချာစွာ ထုတ်ပိုးရပါမည်။ မြန်မာ့စာတိုက်လုပ်ငန်းမှ ထုတ်ပြန်ထားသည့် ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရပါမည်။ ပစ္စည်းများကို စာတိုက် မှတ်ပုံတင် (Registration) လုပ်၍ ပေးပို့ရမည်ဖြစ်ပြီး မှတ်ပုံတင်ဖြတ်ပိုင်းကို သိမ်းဆည်းထားရမည်။
၁၀ ပြန်လည်ရရှိသော အဖြေများ၊ ဝင်စာများကို ဝင်စာမှတ်တမ်းဖြင့် စနစ်တကျသိမ်းဆည်းရမည်။

<u>တာရှည်ခံဆေးများ သုံးစွဲခြင်း</u>
အတွင်းအင်္ဂါနမူနာများကို ဝေးလံသောဌာနမှ ပေးပို့ရာတွင် အရက်ပြန်၊ ပြည့်ဝဆားရည်စသည့် တာရှည်ခံဆေး များထဲတွင် ကောင်းစွာ မြုပ်အောင် ထည့်ပေးရမည်။ သို့သော် အဆိပ်သင့်ခြင်းဟု သံသယ ရှိပါက အတွင်းအင်္ဂါနမူနာများကို ပြည့်ဝဆားရည်ထဲတွင်သာ တာရှည်ခံအောင် ထည့်ပေးရမည်။ အန်ဖတ်၊ အစာအိမ် အရည်၊ ဆီး၊ သွေးနမူနာများတွင် တာရှည်ခံဆေး မထည့်ရပါ။

ဖော်မလင်သည် ဓါတုဗေဒစမ်းသပ်မှုများအား အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့်တာရှည်ခံဆေး အနေဖြင့် လုံးဝအသုံးမပြုရပါ။ ထည့်သောပုလင်း၊ ပုံးထဲတွင် သုံးပုံနှစ်ပုံထက်ပို၍ ပြည့်အောင်မထည့်ရပါ။ ဓါတ်ငွေ့များ ထွက်လာသည့်အချိန်တွင် ပေါက်ကွဲနိုင်ခြေကို ကာကွယ်ရန်ဖြစ်သည်။

အမှုနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို လုံလောက်စွာ ပေးလိုက်ရန်လိုသည်။
အဆိပ်ဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်မှုများပြုလုပ်သည့် ဓါတုဗေဒပညာရှင်သည် အချက်အလက်များကို တတ်နိုင်သရွေ့ ပြည့်စုံစွာ ထည့်ပေးလိုက်ရန် တောင်းခံလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ်ပါက သူ့အနေနှင့် မပါဝင်သောပစ္စည်းများကို ရှာဖွေရန် အချိန်နှင့် တန်ဖိုးရှိသော ဓါတုဆေးဝါးများကို ဖြုန်းတီးရပေလိမ့်မည်။ အဆိပ်ကို တွေ့ရှိရသောအခါ၌လည်း အတည်ပြု စမ်းသပ်နိုင်ရန် နမူနာလုံလောက်စွာ မကျန်တော့ဘဲ ဖြစ်နိုင်သည်။ အဆိပ်၏ တိကျသောအမည်ကို ဖော်ထုတ်ရန် မဖြစ်နိုင်ပါက လူနာခံစားရသောလက္ခဏာများကို လေ့လာခြင်းဖြင့် အဆိပ်၏ သဘောသဘာဝကို နီးစပ်စွာ ဖော်ထုတ် ပေးနိုင်လိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် အကြမ်းဖက်ခံရသူကို ကုသပေးသူက ဓါတုဗေဒစမ်းသပ်စစ်ဆေးသူအား အောက်ပါအချက် အလက်များကို ပုံမှန်အလေ့အထအဖြစ် အတတ်နိုင်ဆုံး ပေးအပ်ရမည်။

၁ နောက်ဆုံးအစာစားချိန်နှင့် အဆိပ်သင့်လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်သည့်အချိန် (သို့မဟုတ်) သေဆုံးသည့် အချိန် တို့၏ ကြားကာလ

၂ လက္ခဏာများ၏ သဘောသဘာဝ -
(က) အန်သလား၊ ဝမ်းသွားသလား
(ခ) သတိလစ်၊ သတိမေ့နေသလား
(ဂ) အရေပြား ထုံကျဉ်သလား
(ဃ) တက်သလား
(င) ကယောင်ကတမ်းဖြစ်သလား
(စ) အခြားလက္ခဏာများ

၃ တစ်ဦးထက်ပိုသော လူနာများ ခံစားရခြင်းဖြစ်သလား။ ဟုတ်ပါက ဘယ်နှစ်ဦးလဲ။ ဘယ်လောက်ပြင်းထန်သလဲ။
၄ သံသယရှိသောအဆိပ် (သို့) အကြမ်းဖက်ခံရသူသောက်သုံးမိသော အဆိပ်
၅ အခြားအချက်အလက်များ

နောက်ဆက်တွဲ (၆) မှုခင်းဆေးစာ (Medicolegal Report) ပုံစံ

(ဆေးရုံ/ကျန်းမာရေးဌာနအမည်) - သို့
- နေ့ - - - - - - - - - - - - - - - - အချိန်တွင် ရောက်ရှိသည်။
ဆေးရုံ/ကျန်းမာရေးဌာနသို့ - က
ခေါ်ဆောင်လာသည်။
ဆေးစာအမှတ်စဉ် -
ဒဏ်ရာရသူ/ သေဆုံးသူအမည် - - - - - - - - - - - - - - - - - - - အဘအမည် -
အသက် - - - - - - - - - နှစ် ၊ ကျား/မ (   ) ၊ နေရပ်လိပ်စာ -
ဖြစ်စဉ်အကျဉ်း -
- -

ထင်ရှားသော အမှတ်အသား (၁) -
(၂) -

တွေ့ရှိရသော ပြင်ပဒဏ်ရာနှင့် ကိုယ်တွင်းဒဏ်ရာများ

၁။

၂။

၃။

ရရှိသောဒဏ်ရာများနှင့် ပတ်သက်သည့် ထင်မြင်ချက် (တစ်ခုချင်း)

- -
- -
- -

ထပ်ဆင့် လက်မှတ်ရေးထိုးပါသည်။
- - - - - - - - - - -
မြို့နယ်ဆရာဝန်/ဆရာဝန်ကြီး
နေ့စွဲ - - - - - - - - - - -

လက်မှတ်- - - - - - - - - -
အမည်- - - - - - - - - -
ရာထူး- - - - - - - - - --**ဆမန်ပါတ်** - - - - - - - -
ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး - - - - - - - - - - - **မြို့**

ဒဏ်ရာအတွက် မှုခင်းဆေးစာ နမူနာ

ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး မြစ်ကြီးနား - - သို့ - -*(16 – 8 – 2016)* - - နေ့ - *(10:30 နာရီ)* - - တွင် ရောက်ရှိသည်။

ဆေးရုံသို့ - ***မြစ်ကြီးနားမြို့ ပြည်သူ့ရဲစခန်းမှ ရဲအုပ်မောင်မောင် ကိုယ်ပိုင်အမှတ် လ - 123456-*** - က ခေါ်လာသည်။

ဆေးစာအမှတ်စဉ် - *15/ TPS/ 2016*

ဒဏ်ရာရသူအမည် - ***မထွေးထွေး***- - - - - - - - - အဘအမည် - - ***ဦးအုန်း***- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

အသက် - - ***၃၅*** - - နှစ် ၊ ကျား/မ ***(မ)*** ၊ နေရပ်လိပ်စာ - - ***ပိုင်းမော်မြို့ ၊ ကချင်ပြည်နယ်***

ဖြစ်စဉ်အကျဉ်း - - ***တုတ်နှင့် အရိုက်ခံရသည်။ ဓါးနှင့် အခုတ်ခံရသည်ဟု ပြော***- -

---

တွေ့ရှိရသော ပြင်ပဒဏ်ရာနှင့် ကိုယ်တွင်းဒဏ်ရာများ

၁။ ဦးခေါင်းထိပ်တွင် (5 x 3 cm x ဦးခွံရိုးအနက်ရှိ) စုတ်ပြဲဒဏ်ရာ (၁) ချက်

၂။ ဦးခေါင်း၏ ဝဲဘက် ဂျိုစောင်းတွင် (3 x 1 cm x ဦးရေပြားအနက်ရှိ) စုတ်ပြဲဒဏ်ရာ (၁) ချက်

၃။ ယာလက်ဖျံအပြင်ဘက် အလယ်ပိုင်းတွင် (4 x 1 cm x ကြွက်သားအနက်ရှိသော) ပြတ်ရှဒဏ်ရာ (၁) ချက်တို့ ရှိသည်။

လူနာသည် လူနာမှတ်ပုံတင်အမှတ် (1234) ဖြင့် ခွဲစိတ်ဆောင်သို့ (25.8.2016) တွင် တက်ရောက်ကုသခဲ့သည်။ (2.9.2016) ရက်နေ့တွင် ဆေးရုံမှ ဆင်းသည်။ (25.8.2016) တွင် ဦးခေါင်းကို ဓာတ်မှန်ရိုက်ရာ ဦးခွံရိုးကျိုးသည်။ (MGH – 123)

(26.8.2016) တွင် ဦးနှောက်အမြှေးပါးအပြင်ဘက်တွင် သွေးယိုခြင်း (Extradural Haemorrhage) ကို မေ့ဆေးဖြင့် ခွဲစိတ်ကုသခဲ့သည်။ ဆေးရုံဆင်းချိန်တွင် လူနာ၏ ဦးနှောက်လုပ်ရှားမှု ပုံမှန်အတိုင်းရှိသည် (GCS 15)။ လူနာ၏ သွေးပေါင်ချိန် 120/80 mmHg ရှိသည်။

ရရှိသောဒဏ်ရာများနှင့် ပတ်သက်သည့် ထင်မြင်ချက် (တစ်ခုချင်း)

ပြင်းထန်ဒဏ်ရာ (၁)

သာမန်ဒဏ်ရာ (၂ ၊ ၃)

တုံးသော လက်နက်ဒဏ်ရာ (၁ ၊ ၂)

ချွန်ထက်သော လက်နက်ဒဏ်ရာ (၃)

အတွင်းလူနာ (မ ခွဲစိတ်ဆောင် RN ၁၂၃၄)

ထပ်ဆင့် လက်မှတ်ရေးထိုးပါသည်။	**လက်မှတ်** - - - - - - - - - --
- - - - - - - - - --	**အမည်** - - - - - - - - - --
မြို့နယ်ဆရာဝန်/ဆရာဝန်ကြီး	**ရာထူး** - - - - - - - - - --**ဆမနံပါတ်** - - - - - - - -
နေ့စွဲ - - - - - - - - - --	**ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး** - - - - - - - - - -- မြို့

မုဒိမ်းမှုအတွက် မှုခင်းဆေးစာနမူနာ

ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး မန္တလေး - သို့ - - ***(16 – 8 – 2016)*** - - နေ့ - ***(10:30 နာရီ)*** - - တွင် ရောက်ရှိသည်။

ဆေးရုံသို့ -***မန္တလေးမြို့ ပြည်သူ့ရဲစခန်းမှ ဒုရဲအုပ် စိုးနိုင် ကိုယ်ပိုင်အမှတ် လ - 123456*** - - က ခေါ်လာသည်။

ဆေးစာအမှတ်စဉ် - ***15/ BAT/ 2016***

ဒဏ်ရာရသူအမည် - ***မြမြ***- - - - - - - - - အဘအမည် - - ***ဦးအောင်မင်း***- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

အသက် - - ***၁၆*** - - နှစ် ၊ ကျား/မ ***(မ)*** ၊ နေရပ်လိပ်စာ - - ***ကျွန်းရွာ၊ ပုသိမ်ကြီးမြို့နယ်၊ မန္တလေးတိုင်း***

ဖြစ်စဉ်အကျဉ်း - - **သားမယားအဖြစ် ပြုကျင့်ခံရသည်ဟုပြော** -

ထင်ရှားသော အမှတ်အသား (၁) ***ယာလက်ဖျံတွင် အမှတ်ရှိ***- -

(၂) ***နဖူးအပေါ် ရွေးစေ့ခန့် မှည့်ရှိ***- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

---

တွေ့ရှိရသော ပြင်ပဒဏ်ရာနှင့် ကိုယ်တွင်းဒဏ်ရာများ

၁။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် သိသာထင်ရှားသော ပြင်ပဒဏ်ရာမတွေ့ပါ။

၂။ မိန်းမကိုယ်အမြှေးပါးတွင် ဒဏ်ရာမတွေ့ပါ။

၃။ မှန်ပြားအမှတ် LAB RS – 4/2016 အရ ယောကျ်ားသုတ်ပိုးမတွေ့ပါ။

ရရှိသောဒဏ်ရာများနှင့် ပတ်သက်သည့် ထင်မြင်ချက် (တစ်ခုချင်း)

လတ်တလော ကာမ စပ်ယှက်ထားခြင်း ရှိ/မရှိ ဆေးပညာအနေနှင့် တိကျသော ထင်မြင်ချက်မပေးနိုင်ပါ။

၎င်းထင်မြင်ချက်၏ ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပါယ်မှာ ကာမစပ်ယှက်ထားခြင်း (သို့မဟုတ်) ထိုးသွင်းခြင်းရှိသည် (သို့မဟုတ်) မရှိသည်ကို အတိအကျမပြောနိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ သုတ်ပိုး မတွေ့ရှိခြင်း၊ လတ်တလောဒဏ်ရာမတွေ့ရှိခြင်းတို့ကြောင့် ဆေးပညာအရ အတိအကျမပြောနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ထပ်ဆင့် လက်မှတ်ရေးထိုးပါသည်။

- - - - - - - - - - --

မြို့နယ်ဆရာဝန်/ဆရာဝန်ကြီး

နေ့စွဲ - - - - - - - - - - --

လက်မှတ် - - - - - - - - - --

အမည် - - - - - - - - - - --

ရာထူး - - - - - - - - - - --**ဆမနံပါတ်** - - - - - - - -

ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး - - - - - - - - - - -- **မြို့**

အသက်အရွယ်အတွက် မှုခင်းဆေးစာနမူနာ

ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး မုံရွာ- - သို့ - - ***(30 – 8 – 2016)*** - - နေ့ - ***(10:00 နာရီ)*** - - တွင် ရောက်ရှိသည်။

ဆေးရုံသို့ - ***မန္တလေးမြို့ ပြည်သူ့ရဲစခန်းမှ ဒုရဲအုပ် ကျော်ကျော် ကိုယ်ပိုင်အမှတ် လ - 123456*** - - က ခေါ်လာသည်။

ဆေးစာအမှတ်စဉ် - ***123/ AWK/ 2016***

ဒဏ်ရာရသူအမည် - ***အေးအေး*** - - - - - - - - အဘအမည် - - ***ဦးထွန်း***- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

အသက် - - ***၁၅*** - - နှစ် ၊ ကျား/မ ***(မ)*** ၊ နေရပ်လိပ်စာ - - ***ရွှေဂူနီ၊ မုံရွာမြို့၊ စစ်ကိုင်းတိုင်း***

ဖြစ်စဉ်အကျဉ်း - - ***အသက်စစ်ဆေးပေးပါရန်*** -

ထင်ရှားသော အမှတ်အသား (၁) ***မေးစေ့တွင် မဲ့ညို တစ်လုံးရှိ***- -

(၂) ***ညာပါးတွင် လက်မဝက်ခန့် အမာရွတ် ရှိ***- - - - - - - - - - - - - - - - - -

---

တွေ့ရှိရသော ပြင်ပဒဏ်ရာနှင့် ကိုယ်တွင်းဒဏ်ရာများ

အရပ် ၅ ပေ တစ်လက်မ၊ ၉၈ ပေါင်၊

7	7
7	7

ချိုင်းမွေးအနက်ရောင် အနည်းငယ်ရှိ၊ ရင်သားဖွံ့ဖြိုးဆဲ၊ ဆီးခုံမွေးအနက်ရောင် အတော်အသင့်ရှိ၊ အမျိုးသမီးအင်္ဂါ ဖွံ့ဖြိုးဆဲ၊

ဓာတ်မှန်များ

(1) Right Shoulder Joint (AP View)၊

(2) Right Elbow Joint (AP and Lateral View) ၊

(3) Right Hand including Wrist Joint to Terminal Phalanges (AP View)

တွေ့ရှိချက် -

(1) Epiphyseal union was detected at the base of 1st Metacarpal and bases of Proximal and Middle Phallenges,

(2) Epiphyseal union was detected at heads of 2nd to 5th Metacarpals,

(3) Head of Humerus was not united

ရရှိသောဒဏ်ရာများနှင့် ပတ်သက်သည့် ထင်မြင်ချက် (တစ်ခုချင်း)

ပြင်ပသွင်ပြင်လက္ခဏာများနှင့် (၃၀.၈.၂၀၁၆) တွင် ရိုက်ကူးသော ဓာတ်မှန်အမှတ် (123) အရ အသက် (၁၅.၅ - ၁၆.၅ နှစ်) အတွင်းရှိ မြန်မာမိန်းကလေးတစ်ဦး၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာနှင့် တူညီပါသည်။

ထပ်ဆင့် လက်မှတ်ရေးထိုးပါသည်။

- - - - - - - - - - --

မြို့နယ်ဆရာဝန်/ဆရာဝန်ကြီး

နေ့စွဲ - - - - - - - - - - --

လက်မှတ် - - - - - - - - - - --

အမည် - - - - - - - - - - --

ရာထူး - - - - - - - - - --**ဆမနံပါတ်** - - - - - - - -

ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး - - - - - - - - - - -- **မြို့**

နောက်ဆက်တွဲ (၇) သဘောတူခွင့်ပြုချက်ပုံစံ (နမူနာ)

ဆေးရုံ၊ ကျန်းမာရေးဌာနအမည်

မှတ်ချက် - လူနာအား ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းများကို ကြိုတင်ရှင်းပြပြီး နားလည်/မလည်စစ်ဆေးပြီးမှ သဘောတူခွင့်ပြုချက်ကို တောင်းခံရမည်။ ရှင်းပြရာတွင် မေးမြန်းမည့်အကြောင်းအရာများ၊ မေးရသည့် အကြောင်းရင်း၊ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမည့် အခန်းနေရာ၊ စစ်ဆေးမည့်သူ၊ခန္ဓာကိုယ်နှင့် မျိုးပွားလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုများ၊ စမ်းသပ်စဉ် အကြမ်းဖက်ခံရသူအနေအထားနှင့် ထိတွေ့ပုံ၊ သက်သေအထောက်အထား နမူနာရယူမည့်နည်းလမ်းများကို ရှင်းပြပြီးနောက် ဆန္ဒမရှိသည့် လုပ်ငန်းများကို ငြင်းဆန်နိုင်ခွင့်ရှိကြောင်း၊ သဘောတူခွင့်ပြုချက်ကို လက်မှတ်ရေးထိုးပေးရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ အကြမ်းဖက်ခံရသူက ဥပဒေအရ ဆောင်ရွက်လိုမှသာ အထောက်အထားများကို သက်ဆိုင်ရာသို့ လွှဲပြောင်းပေးမည့် အကြောင်းတို့ကို ပြောပြရမည်။ သဘောတူပါက သဘောတူခွင့်ပြုချက်စာရွက်ကို အကြမ်းဖက်ခံရသူ (သို့မဟုတ်) အုပ်ထိန်းသူအား အစအဆုံး ဖတ်ပြရမည်။ ဆောင်ရွက်မှု (၄)မျိုးထဲမှ ရွေးချယ်၍ သဘောတူခွင့်ပြုချက်ပေးနိုင်ကြောင်း ပြောပြရမည်။ ထို့နောက် လက်မှတ်ရေးထိုးစေရမည်။ သက်သေတစ်ဦးကလည်း လက်မှတ်ရေးထိုးပေးရမည်။ (လက်မှတ်မထိုးနိုင်ပါက လက်ဗွေနှိပ်ရန်)၊

ကျွန်ုပ် (လူနာအမည်ရေးပါ) - သည် အထက်ဖော်ပြပါကျန်းမာရေးဌာနမှ တာဝန်ရှိသူများအား အောက်ပါစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ရန် သဘောတူခွင့်ပြုချက်ကို ပေးပါသည်။
(သက်ဆိုင်ရာ အကွက်များတွင် အမှတ်ခြစ်ရန်)

	သဘောတူ	သဘောမတူ
ဆေးပညာဆိုင်ရာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း	☐	☐
မျိုးပွားလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း	☐	☐
အမှုနှင့်ပတ်သက်သည့် သက်သေအထောက်အထားများ ရယူခြင်း (ဥပမာ - ခန္ဓာကိုယ်မှ အရည်၊ အဝတ်အစား၊ အမွေးအမျှင်၊ လက်သည်း၊ သွေး၊ ဓါတ်ပုံ)	☐	☐
ယခုစမ်းသပ်မှုနှင့် နောက်ဆက်တွဲကုသမှုများနှင့် ဆိုင်သော သက်သေအထောက်အထားများနှင့် ဆေးပညာအချက်အလက်များကို ရဲ၊ တရားရုံးသို့ ပေးခြင်း	☐	☐

ကျွန်ုပ်သည် ဆန္ဒမရှိပါက စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း၏ မည်သည့်အပိုင်းကိုမဆို လက်မခံရန် ငြင်းဆိုနိုင်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ပါသည်။

လက်မှတ် -
နေ့စွဲ -
သက်သေ -

နောက်ဆက်တွဲ (၈) အသက်အပိုင်းအခြားစစ်ဆေးခြင်း

အသက်အပိုင်းအခြားစစ်ဆေးရာတွင် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

၁ အရပ်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို တိုင်းပါ။

၂ သွားများကို စစ်ဆေးပါ။ အပေါ်အောက်၊ ဘယ်ညာ အရေအတွက်သာမက သွားများ၏ အခြေအနေကိုပါ စစ်ဆေး ရမည်။ (ဥပမာ - ငယ်သွား၊ ကျိုးနေ၊ မပေါက်သေးစသည်)

၃ ဂျိုင်းမွေး၊ ဆီးခုံမွေးပေါက်ခြင်းနှင့် အထူးအပါး (မရှိ၊ မွေးညှင်းနု၊ အတော်အသင့်၊ မဲနက်ထူထပ်၊ ရိတ်ထား)၊ မိန်း ကလေးဖြစ်လျှင် ရင်သားဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ယောက်ျားလေးဖြစ်လျှင် မုတ်ဆိတ်၊ နှုတ်ခမ်းမွေး၊ အသံအိုးနှင့် အသံပြောင်းလဲမှု၊ လိင်အင်္ဂါဖွံ့ဖြိုးမှုများကို စစ်ဆေးရမည်။

၄ ညာဘက်လက်ကို ဓာတ်မှန်ရိုက်ရမည်။ ရိုက်ရမည့်နေရာများမှာ -
- (၁) Right Shoulder Joint (AP View)
- (၂) Right Elbow Joint (AP and Lateral View)
- (၃) Right Hand including Wrist Joint to Terminal Phalanges (AP View)

၄ အောက်ပါဇယားတွင် ဖော်ပြထားသည့် အသက်အရွယ်အလိုက် အရိုးများ ဆက်စပ်နိုင်သည့်အချိန်နှင့် ဓာတ်မှန် တွင် တွေ့ရှိချက်များကို နှိုင်းယှဉ်စစ်ဆေးပြီး ထင်မြင်ချက်ကို +/- (၆) လတွက်ပြီး ပေးရပါမည်။ ဥပမာ - အသက် (၁၅ နှင့် ၁၆) နှစ်အတွင်းရှိ မြန်မာ ....

မြန်မာမိန်းကလေးအတွက် ဓာတ်မှန်၌တွေ့ရှိနိုင်သည့် အသက်အရွယ်အလိုက် လက်အရိုးထိပ်များတွင်အရိုးဆက်စပ်မှု (Epiphyseal Union) ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့်အချိန်

စဉ်	အရိုးအမည်	အသက်အရွယ် (နှစ်)
၁	Pisiform bone	၉ - ၁၀
၂	Distal end of Humerus (Conjoint or Lateral Epicondyle)	၁၂ - ၁၃
၃	Head of Humerus	၁၃ - ၁၄
၄	Tip of Olecranon (Proximal end of Ulna)	၁၄ - ၁၅
၅	Medial Epicondyle of Humerus and Base of Distal Phalanges	၁၄.၅ - ၁၅.၅
၆	Base of 1st Metacarpal and Base of Proximal and Middle Phalanges	၁၅ - ၁၆
၇	Head of other four Metacarpals (2nd to 5th)	၁၅.၅ - ၁၆.၅
၈	Head of Humerus	၁၆ - ၁၇
၉	Tip of Acromium	၁၆.၅ - ၁၇.၅
၁၀	Lower end of Radius and Ulna	၁၇ - ၁၈
၁၁	Lateral end of Clavicle	၁၈ - ၂၀

ယောက်ျားလေးဖြစ်ပါက အသက်တစ်နှစ် ထပ်ပေါင်းရမည်။

Olecranon Process (14-15 yrs)

နောက်ဆက်တွဲ (၉)

ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုခံစားရသူများအား ဆေးရုံ၊ကျန်းမာရေးဌာနတွင် မှတ်တမ်းထားရှိခြင်း

ဆေးရုံများတွင် ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူများ၊ သံသယရှိသည့် အကြမ်းဖက်မှုခံစားရသူများအား အမှုဖွင့်သည်ဖြစ်စေ၊ မဖွင့်သည်ဖြစ်စေ တွေ့ရှိချက်များကို မှုခင်းဆေးစာမှတ်ပုံတင်စာအုပ် (Police Case Register Book) တွင် ပြည့်စုံစွာ မှတ်သားထားရမည်။

မှုခင်းဆေးစာ မှတ်ပုံတင်စာအုပ်ပုံစံ

Medical 29 Register of Police Cases

Sr	Date & Hour	Name of Guard and Name & No. of Police Constable	Name & Address of Patient & Mark of Identification	A short history or remarks showing whether admitted into hospital or not, etc. If admitted as in-patient, enter date of admission and of discharge*	Nature of Injury (Simple or Greivous, giving reasons for classification decided on)	Nature of Weapon	Self-inflicted or not	Description of Injury **
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)

* The result in each case should be entered in this column, either "cured" "discharge otherwise" or "died"

** The assistant surgeon or sub-assist surgeon on duty should sign in full at the end of each case in column (9).

နောက်ဆက်တွဲ (၁၀)

ဌာနအလိုက် စံလုပ်ငန်းလမ်းညွှန် (Standard Operating Procedure – SOP - Protocol) ပြုစုခြင်း

ဤလုပ်ငန်းလမ်းညွှန်မှာ ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုများအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းနှင့် စပ်လျဥ်း၍ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများနှင့် အခြားစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများမှ မိမိတို့နှင့် သက်ဆိုင်သော အပိုင်းများကို လိုအပ်သလို ဖတ်ရှုလေ့လာအသုံးပြုနိုင်ရန် ပြည့်စုံစွာ စုစည်းပြုစုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အခြေခံကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ အလွယ်တကူဖတ်ရှုအသုံးပြုနိုင်ရန် လမ်းညွှန်စာအုပ်ငယ်ကိုလည်း ပြုစုထုတ်ဝေထားပါသည်။

ကျန်းမာရေးဌာန (ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ Crisis Centre စသည်) များသည် မိမိတို့၏ ဝန်ထမ်းအင်အား၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ ဆေးဝါးပစ္စည်းရရှိမှုနှင့် ညွှန်းပို့မှုလမ်းကြောင်းတို့အပေါ် မူတည်၍ ဌာနအတွက် သီးသန့်စံလမ်းညွှန် (SOP) အကျဉ်းချုပ်နှင့် တာဝန်ပေးအပ်မှုအစီအစဉ်များကို ပြုစုချိတ်ဆွဲထားသင့်ပါသည်။ ဥပမာ -

ဌာနအမည်		စံလမ်းညွှန် အမှတ်စဉ်	
အကြောင်းအရာ		စတင်အသုံးပြုသည့်နေ့စွဲ	
ခွင့်ပြုညွှန်ကြားသူအမည်		တာဝန်ခံအမည်	
ရည်ရွယ်ချက် (သက်ဆိုင်သည့် နောက်ခံအကြောင်း)			
သက်ဆိုင်သည့် လုပ်ငန်းအမျိုးအစား၊ အကြမ်းဖက်ခံရသူအမျိုးအစား (Scope)			
လုပ်ငန်းအတွက် လိုအပ်ချက်များ (ဆောင်ရွက်မည့်သူ၊ ဆေးဝါးပစ္စည်း၊ နေရာ၊ ဖောင်ပုံစံများ စသည်)			
တာဝန်ပေးအပ်ခြင်း (အဓိကတာဝန်ရှိသူများနှင့် လုပ်ငန်းများ) (ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်း)			
လုပ်ငန်းစဉ်များ (Who, What, When, Where, Why, How) (with Flow Chart)			
ရည်ညွှန်းချက် (လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်စာအုပ်မှ အပိုင်း၊ စာမျက်နှာနံပါတ်များ) (အခြားရည်ညွှန်းဖတ်ရှုရန် စာအုပ်စာတမ်းများ)			
အဓိပ္ပါယ်ဖော်ပြချက်များ (Definitions) (သင်တန်းမရရှိသူများ အလွယ်တကူနားလည်နိုင်ရန် အသုံးဝင်မည့် စာလုံးများ၏ အဓိပ္ပါယ်များ)			

ဆေးရုံ၊ ကျန်းမာရေးဌာနများ၏ ဝန်ထမ်းအင်အား၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ နေရာနှင့် ဆေးဝါးပစ္စည်း စသည့် စွမ်းဆောင်နိုင်ခြေအလိုက် ယေဘုယျအားဖြင့် အောက်ပါလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ပေးရန် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အသေးစိတ်လုပ်ငန်းများကိုမူ ဌာနများ၏ လက်တွေ့ပကတိအခြေအနေအလိုက် တိကျစွာ စီစဉ်ရေးဆွဲထားရန်ဖြစ်ပါသည်။

အပိုင်း	လုပ်ငန်း	အထူးကု ဆေးရုံ	မြို့နယ်/ တိုက်နယ် ဆေးရုံ	ဆေးခန်း၊ MCH Clinic, UHC, RHC, SRHC, etc.		အခြား*
		ဆရာဝန်၊ အထူးကု ဆရာဝန်	ဆရာဝန်	ဆရာဝန်	HA, LHV, MW, သူနာပြု	ဆေးလုပ်မှုဆက်ဆံရေး၊ လူမှုဝန်ထမ်း၊စေတနာ့ဝန်ထမ်း
၁	GBV နောက်ခံအကြောင်း (လေ့လာရန်)	V	V	V	V	V
၂	ကနဦးကူညီပံ့ပိုးမှု	V	V	V	V	V
၃	ကုသစောင့်ရှောက်မှု					
	မေးမြန်းခြင်း	V	V	V	V	
	စမ်းသပ်စစ်ဆေးပေးခြင်း	V	V	V		
	ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရှေးဦးကုသပေးခြင်း	V	V	V	V	
	အရေးပေါ် သားဆက်ခြားဆေး	V	V	V	V	V**
	မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး	V	V	V	V	
	ပြည့်စုံစွာ ကုသမှုပေးခြင်း	V	V	V***		
၄	စိတ်ကျန်းမာရေး					
	၄.၁. အခြေခံစိတ်ကျန်းမာ ရေးစောင့်ရှောက်မှု	V	V	V	V	V****
	၄.၂. ပိုမိုပြင်းထန်သော စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ	V	V	V***		
၅	ဥပဒေရေးရာအတွက် အထောက်အထားများ ရယူခြင်း	V	V	V***		
	နောက်ဆက်တွဲများ (လေ့လာရန်)	V	V	V	V	V

* ဆေးလုပ်မှုဆက်ဆံရေးမှူးများ၊ လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာနမှ ဝန်ထမ်းများ (ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲသူများ)၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်း စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ၊ ရပ်ရွာလူမှုအဖွဲ့အစည်းဝင်များ (ကျွမ်းကျင်မှုရှိမှသာ)

** ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ရောက်ရှိရန် ဝေးလံခက်ခဲသော အခြေအနေတွင် (ဆေးဝါးပစ္စည်းရှိပါက)

*** ဝေးလံခက်ခဲသော ဒေသမှ ဆရာဝန်များအတွက်သာ (ကျွမ်းကျင်မှု၊ ဆေးဝါးပစ္စည်းရှိပါက)

**** အခြေခံစိတ်ကျန်းမာရေး ကူညီစောင့်ရှောက်မှုကို လမ်းညွှန်စာအုပ် အပိုင်း (၄.၁) အား သေချာစွာ ဖတ်ရှုလေ့လာပြီး ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်။

နောက်ဆက်တွဲ (၁၁) ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်မှုနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုများအတွက် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း

ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်မှုများ၊ အရေးပေါ်အခြေအနေများ၊ နေရပ်စွန့်ခွာရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရသည့်အခါများတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများ ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်သောအကြောင်းများ ရှိတတ်သည်။ ထိုအကြောင်းများတွင် -

- လူမှုရေးအခြေခံများ ပျက်ယွင်းခြင်း၊
- မိသားစုများ ကွဲကွာခြင်း၊
- နေထိုင်အိပ်စက်ရန်နေရာများ လုံခြုံမှုမရှိခြင်း၊
- တရားဥပဒေစိုးမိုးမှုမရှိခြင်း၊
- အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများအတွက် အိမ်သာများ၊ ရေချိုးရန်နေရာများ သီးခြားမရှိခြင်း၊ လုံခြုံမှုမရှိခြင်း၊ ဝေးလံခြင်း၊
- ထင်းရှာ၊ ရေခပ်ရန် ဝေးလံစွာ သွားရခြင်း၊
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများကို တားဆီးကာကွယ်ပေးရန် ဦးစားပေးဆောင်ရွက်လေ့မရှိခြင်း၊
- အစားအစာနှင့် အခြေခံလိုအပ်ချက်များအတွက် လိင်နှင့်အလဲအလှယ်ပြုရန် ဖိအားပေးအမြတ်ထုတ်ခံရခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်နိုင်သည်။

- v ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုများ တားဆီးကာကွယ်ခြင်းနှင့် စောင့်ရှောက်ကုသခြင်းလုပ်ငန်းများအား ပြည့်စုံစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်စေရန်အတွက် အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်ပွားပြီးနောက် အစောပိုင်းကာလများမှ စတင်ကာ အကူအညီပေးရေး အစီအစဉ်များ၌ ပါဝင်ရေးဆွဲစေရမည်။
- v ကျန်းမာရေးကဏ္ဍ ညှိနှိုင်းအစည်းအဝေးများတွင် လိင်မှုဆိုင်ရာနှင့် ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုအား မလွဲမသွေ ထည့်သွင်းဆွေးနွေးသည့် အကြောင်းအရာတစ်ရပ်ဖြစ်လာအောင် တိုက်တွန်းရမည်။
- v အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသား၊ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် ကလေးများ အပါအဝင် ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်ခြေပို၍ နည်းပါး သည့် ထိခိုက်လွယ်သည့်အုပ်စုများ ပါဝင်သော **လူထုအားလုံးမှ** လိင်မှုဆိုင်ရာနှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုများအပါအဝင် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို **လက်လှမ်းမီရရှိနိုင်ရန်** သေချာစေရမည်။
- v ကျန်းမာရေးဌာနများ စီစဉ်နေရာချထားရာတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ခံစားခဲ့ရသည့် ပြည်သူများ လမ်းလျှောက်၍ လာနိုင်လောက်အောင် နီးသည့်နေရာတွင်ရှိပြီး လာရောက်ရာ လမ်းတစ်လျှောက် လုံခြုံမှုရှိစေရမည်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် လုံခြုံမှုရှိစေရန် ဦးတည်ဆောင်ရွက်ရမည်။
- v ကုသစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများတွင် အမျိုးသမီးဝန်ထမ်းများ ပါဝင်ရန် လိုအပ်သည်။
- v အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးအိမ်သာများအား သီးခြားစီ ရှိနေစေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။ လုံခြုံသည့်နေရာတွင် တည်ရှိ၍ လုံလောက်သည့် မီးအလင်းရောင်နှင့် အတွင်းမှ ဂျက်ချနိုင်သော တံခါးများရှိရမည်။
- v ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများသည် ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ခံစားခဲ့ရသည့် ပြည်သူများ၏ ဘာသာစကားအားလုံးကို နားလည်ရန် လိုပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက စကားပြန်များ ရရှိနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။
- v ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများအနေဖြင့် လိင်မှုဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်မှုနှင့် အနိုင်အထက်ပြုမှုများ (Sexual Exploitaion and Abuse - SEA) ပြုလုပ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ (Code of Conduct) ကို သိရှိ၍ လေးစားလိုက်နာမည်ဖြစ်ကြောင်း ဝန်ခံလက်မှတ်ရေးထိုးထားရမည်။ ကျူးလွန်မှုများ ရှိပါက တိုင်တန်းနိုင်ရန် အစီအမံများလည်း ရှိနေရမည်။ အရေးယူအပြစ်ပေးမှုများလည်း ပြုလုပ်ရပါမည်။

- မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးပစ္စည်းပုံး (RH Kits) များနှင့်တကွ အဓမ္မပြုကျင့်ခံရသူအား ကုသပေးရန် ပစ္စည်းပုံး (RH Kit 3 – Post Rape Kit) ရှိရမည်။ ၎င်းမှာ အရေးပေါ်အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီစေရန် ပြင်ဆင်ပေးထားသော ပစ္စည်းပုံးဖြစ်ပါသည်။ တစ်ပုံးစီမှာ လူဦးရေ ၁၀,၀၀၀ ရှိသောနေရာအတွက် အသုံးပြုနိုင်ရန် ပုံစံထုတ်ထားသည်။ အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးနှင့် HIV ရောဂါပိုးနှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက် မကူးစက်စေရန် ကာကွယ်ဆေး (PEP - post exposure prophylaxis) အပါအဝင် ဆေးဝါးများနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာများ ပါဝင်သည်။

နောက်ဆက်တွဲ (၁၂) GBV လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်ပြုစုရာတွင် ပါဝင်ကူညီခဲ့သည့် အဖွဲ့အစည်းများနှင့် လူပုဂ္ဂိုလ်များစာရင်း

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်ပြုစုထုတ်ဝေနိုင်ရန် နည်းပညာနှင့် ရန်ပုံငွေအကူအညီပေးခဲ့သော အဖွဲ့အစည်းများ၊ အစည်းအဝေးများတွင် တက်ရောက်ဆွေးနွေးပေးသူများ၊ ဆန်းစစ်ဖတ်ရှုပေးသူများ၊ ကွင်းဆင်းဆန်းစစ်ရာတွင် ကူညီပေးသူများအားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစား ဝန်ကြီးဌာန

မိခင်နှင့်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဌာနခွဲ (MRH)၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန - တာဝန်ခံထုတ်ဝေခြင်း

စဉ်	အမည်	ရာထူး/ အဖွဲ့အစည်း	ဆောင်ရွက်ချက်
၁	ဒေါက်တာလှမြသွေးကုန္တာ	ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ MRH	ဦးဆောင်လမ်းညွှန်ခြင်း
၂	ဒေါက်တာခိုင်နွယ်တင်	ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး၊ MRH	တာဝန်ခံ
၃	ဒေါက်တာမြင့်မိုရ်စိုး	ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး၊ MRH	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၄	ဒေါက်တာနှင်းနှင်းလွင်	ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး၊ MRH	
၅	ဒေါက်တာမျိုးမျိုးမွန်	လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ MRH	
၆	ဒေါက်တာယုမွန်မြင့်	MO, MRH	
၇	ဒေါက်တာဝတ်ရည်ဖြိုး	MO, MRH	
၈	ဒေါက်တာမျိုးကိုကို	MO, MRH	
၉	ဒေါက်တာသန်းမင်းထွန်း	မြို့နယ်ဆရာဝန်ကြီး၊ ပင်းတယမြို့နယ်	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း၊ ဖတ်ရှုစစ်ဆေးပေးခြင်း
၁၀	ဒေါက်တာစောကလယ်ရှ	ပါမောက္ခ/ဌာနမှူး၊ သားဖွားမီးယပ်ပညာဌာန၊ ဆေးတက္ကသိုလ် (မန္တလေး)	ဆန်းစစ်အတည်ပြုခြင်း
၁၁	ဒေါက်တာနွယ်မာထွန်း	ပါမောက္ခ/ဌာနမှူး၊ သားဖွားမီးယပ်ပညာဌာန၊ ဆေးတက္ကသိုလ် (မကွေး)	ဆန်းစစ်အတည်ပြုခြင်း
၁၂	ဒေါက်တာခင်ပြုံးကြည်	ပါမောက္ခ (သားဖွားမီးယပ်)၊ ကုတင် (၅၀၀) သားဖွားမီးယပ်အထူးကုဆေးရုံကြီး၊ နေပြည်တော်	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၁၃	ဒေါက်တာဇင်မာဝင်း	သားဖွားမီးယပ်အထူးကုဆရာဝန်ကြီး၊ ဗဟိုအမျိုးသမီးဆေးရုံကြီး၊ ရန်ကုန်	
၁၄	ဒေါက်တာစန္ဒာစော	တွဲဖက်ပါမောက္ခ (သားဖွားမီးယပ်)၊ ဗဟိုအမျိုးသမီးဆေးရုံကြီး၊ ရန်ကုန်	
၁၅	ဒေါက်တာဥမ္မာသင်း	သားဖွားမီးယပ်အထူးကုဆရာဝန်ကြီး၊ ကုတင် (၅၀၀) သားဖွားမီးယပ်အထူးကုဆေးရုံကြီး၊ နေပြည်တော်	

စဉ်	အမည်	ရာထူး/ အဖွဲ့အစည်း	ဆောင်ရွက်ချက်
၁၆	ဒေါက်တာချိုချိုမြင့်	တွဲဖက်ပါမောက္ခ (သားဖွားမီးယပ်)၊ မြောက်ဥက္ကလာပဆေးရုံကြီး၊ ရန်ကုန်	
၁၇	ဒေါက်တာမေသူစိုးဝင်း	ကထိက (သားဖွားမီးယပ်)၊ မြောက်ဥက္ကလာပဆေးရုံကြီး၊ ရန်ကုန်	
၁၈	ဒေါက်တာနှင်းနှင်းရီ	ကထိက (သားဖွားမီးယပ်)၊ မြောက်ဥက္ကလာပဆေးရုံကြီး၊ ရန်ကုန်	
၁၉	ဒေါက်တာစန်းလင်း	ပါမောက္ခ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးဌာန၊ ကုတင် ၁၀၀၀ ဆေးရုံကြီး၊ နေပြည်တော်	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း၊ ဆန်းစစ်အတည်ပြုခြင်း
၂၀	ဒေါက်တာမြင့်မြင့်စန်း	ပါမောက္ခ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးဌာန၊ ကုတင် ၁၀၀၀ ဆေးရုံကြီး၊ နေပြည်တော်	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း၊
၂၁	ဒေါက်တာကျော်ဆန်းဌေး	စိတ်ကျန်းမာရေး အထူးကုဆရာဝန်ကြီး၊ မိတ္ထီလာဆေးရုံကြီး	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း၊
၂၂	ဒေါက်တာဇော်မျိုးအောင်	လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ ကလေးကျန်းမာရေးဌာနခွဲ၊ DOPH	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း၊
၂၃	ဒေါက်တာသန်းသန်းလွင်	လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ NAP	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း၊
၂၄	ဒေါက်တာကေခိုင်ဖြိုး	MO, NAP	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၂၅	ဒေါက်တာကျော်မျိုးထက်	MO, NAP	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၂၆	ဒေါက်တာဉာဏ်မင်းဦး	SAS, Forensic Medicine, NOGH	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၂၇	ဒေါက်တာစုမွန်မြတ်	ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး၊ ကျောင်းကျန်းမာရေးဌာနခွဲ	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၂၈	ဒေါက်တာသန်းသန်းမြင့်	တိုင်းဒေသကြီး ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့်ကုသရေး ဦးစီးဌာနမှူး၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၂၉	ဒေါက်တာဘရန်အောင်	လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ ကုသရေးဦးစီးဌာန	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၃၀	ဒေါက်တာစန္ဒာလှိုင်	လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ ကုသရေးဦးစီးဌာန	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၃၁	ဒေါက်တာသက်မွန်သန်း	လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ ကုသရေးဦးစီးဌာန	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၃၂	ဒေါက်တာငြိမ်းအေးထွန်း	လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ အခြေခံကျန်းမာရေးဌာနခွဲ	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၃၃	ဒေါက်တာရဲအောင်ထွန်း	ဆေးရုံအုပ်ကြီး၊ ပျဉ်းမနားဆေးရုံ	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၃၄	ဒေါက်တာနန်းရှုပါဟန်	ဆေးရုံအုပ်ကြီး၊ ကလေးအထူးကုဆေးရုံကြီး၊ နေပြည်တော်	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၃၅	ဒေါက်တာဝင့်စန္ဒာတင့်	ဆေးရုံအုပ်၊ ပျဉ်းမနားဆေးရုံ	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၃၆	ဒေါက်တာဝတ်ရည်တင်မောင်	ဆေးရုံအုပ်၊ ကုတင် ၁၀၀၀ ဆေးရုံကြီး၊ နေပြည်တော်	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း

စဉ်	အမည်	ရာထူး/ အဖွဲ့အစည်း	ဆောင်ရွက်ချက်
၃၇	ဒေါက်တာသန်းလတ်အောင်	ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကြီး၊ အရေးပေါ်ဌာန၊ ကုတင် ၁၀၀၀ ဆေးရုံကြီး၊ နေပြည်တော်	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၃၈	ဒေါက်တာသီသီဟန်	အထူးကုဆရာဝန်၊ အရေးပေါ်ဌာန၊ ကုတင် ၁၀၀၀ ဆေးရုံကြီး၊ နေပြည်တော်	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၃၉	ဒေါက်တာညွှန့်ရွှေအောင်	MO, ကုတင် ၁၀၀၀ ဆေးရုံကြီး၊ နေပြည်တော်	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၄၀	ဒေါက်တာလှိုင်လှိုင်ဌေး	လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး (MCH/SH/ Nutrition)၊ နေပြည်တော်ကောင်စီနယ်မြေ	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၄၁	ဒေါက်တာဇင်နွယ်အောင်	လက်ထောက်ဆေးရုံအုပ်၊ အငြိမ်းစားဆေးရုံ၊ နေပြည်တော်	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၄၂	ဒေါက်တာလင်းဘို	အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ဆရာဝန် (မိခင်ကျန်းမာ)၊ ရှမ်းပြည်နယ် (တောင်ပိုင်း) ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၄၃	ဒေါက်တာခင်ရှုပါစိုး	TMO, လှိုင်သာယာမြို့နယ်ဆေးရုံ	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၄၄	ဒေါက်တာခေတ်ဇေရီကျော်	လက်ထောက်ဆေးရုံအုပ်၊ လှိုင်သာယာမြို့နယ်ဆေးရုံ	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၄၅	ဒေါ်နန်းခင်မလေး	ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ ဆေးလုပ်မှုဆက်ဆံရေးဌာန	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၄၆	ဒေါ်ဝင်းသီရိ	ဆေးလုပ်မှုဆက်ဆံရေးမှူး၊ ကုတင် ၁၀၀၀ ဆေးရုံကြီး၊ နေပြည်တော်	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၄၇	ဒေါ်ကေသွယ်ထွန်း	ဆေးလုပ်မှုဆက်ဆံရေးမှူး၊ ကုတင် ၁၀၀၀ ဆေးရုံကြီး၊ နေပြည်တော်	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၄၈	ဒေါ်စုယမင်းအောင်	သူနာပြုဆရာမ၊ အရေးပေါ်ဌာန၊ ကုတင် ၁၀၀၀ ဆေးရုံကြီး၊ နေပြည်တော်	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၄၉	ဒေါ်ချိုဦး	သူနာပြုဆရာမကြီး၊ ကုတင် ၁၀၀၀ ဆေးရုံကြီး၊ နေပြည်တော်	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၅၀	ဒေါ်သီတာအေး	သူနာပြုဆရာမကြီး၊ ပျဉ်းမနားဆေးရုံ	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၅၁	ဒေါ်သဇင်မြင့်	DSO, ကုတင် ၁၀၀၀ ဆေးရုံကြီး၊ နေပြည်တော်	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၅၂	ဒေါ်ယမင်းအောင်	Staff Nurse, ကုတင် ၁၀၀၀ ဆေးရုံကြီး၊ နေပြည်တော်	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၅၃	ဒေါ်တင့်တင့်နိုင်	သူနာပြုဆရာမကြီး၊ ကုတင် ၁၀၀၀ ဆေးရုံကြီး၊ နေပြည်တော်	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၅၄	အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊	လှိုင်သာယာမြို့နယ်	ကွင်းဆင်းဆန်းစစ်ခြင်း

အခြားဝန်ကြီးဌာနများ (ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာန၊ လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီးဌာန၊ တရားရေးဝန်ကြီးဌာန)

စဉ်	အမည်	ရာထူး/ အဖွဲ့အစည်း	ဆောင်ရွက်ချက်
၁	ဒေါ်နော်သဝါး	ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာန	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၂	ဒေါ်ခင်ခင်မရ	National Consultant, လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာန	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၃	ဒေါ်ယဉ်ယဉ်ပြုံး	ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး၊ လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာန	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၄	ဗိုလ်ကြီးကျော်စိုးထွန်း	Research Scientist, Forensic Pathologist, သုတေသနဌာန၊ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာန	ပါဝင်ရေးသားခြင်း၊ နည်းပညာအကြံပြုခြင်း၊
၅	ဗိုလ်ကြီးလွင်ဘိုဘိုအောင်	DS, DSMRC	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၆	ဗိုလ်ကြီးထွန်းလင်းမိုး	ခွဲစိတ်ဆရာဝန်၊ DMS	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၇	ရဲမှူးဒေါ်သန်းသန်းဝင်း	မြန်မာနိုင်ငံရဲတပ်ဖွဲ့ဌာနချုပ်	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၈	ဒေါက်တာသိန်းထက်အောင်	AS, Police Surgeon Officer	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၉	ဒေါ်အေးအေးမင်းသူ	လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ ပြည်ထောင်စုရှေ့နေချုပ်ရုံး	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၁၀	ဒေါ်အေးအေးသင်း	Staff Officer, လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာန	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၁၁	ဒေါ်သိန်းသိန်းထွေး	Staff Officer	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၁၂	ဒေါက်တာအေးမိမိထွန်း	SAS, PSO	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း

ကူညီထောက်ပံ့ပေးသော အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ၊ ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်းများ

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့ (PSI) – လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်ကို ပြုစုရန် ရန်ပုံငွေပံ့ပိုးခြင်း၊ နည်းပညာပံ့ပိုးခြင်း

ကုလသမဂ္ဂ လူဦးရေရန်ပုံငွေအဖွဲ့ (UNFPA) - အစည်းအဝေးများကျင်းပရန်နှင့် စာအုပ်ထုတ်ဝေရန် ရန်ပုံငွေပံ့ပိုးခြင်း၊ နည်းပညာပံ့ပိုးခြင်း

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) - နည်းပညာပံ့ပိုးခြင်း၊ ရန်ပုံငွေပံ့ပိုးခြင်း၊

စဉ်	အမည်	ရာထူး/ အဖွဲ့အစည်း	ဆောင်ရွက်ချက်
၁	ဒေါက်တာသွယ်သွယ်ဝင်း	Consultant (for PSI)	စုစည်းပြန်ဆိုပြုစုခြင်း
၂	ဒေါက်တာမြင့်မြင့်ဝင်း	Program Director, PSI	ရန်ပုံငွေပေးအပ်ခြင်းနှင့် နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၃	ဒေါက်တာစုစန္ဒီ	Programme Officer, PSI	
၄	ဒေါက်တာတင်မောင်ချစ်	Programme Analyst, UNFPA	ရန်ပုံငွေပေးအပ်ခြင်းနှင့် နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၅	ဒေါက်တာရဲမြင့်ဦး	Humanitarian Coordinator, UNFPA	
၆	ဒေါ်မီမီသင်းအောင်	Programme Analyst (GBV)	
၇	ဒေါ်စုစုမာ	NPPP, UNFPA	
၈	Ms Phavady Bollen	Technical Officer, WHO	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၉	Dr. Charmaiparn Santikarn	Medical Officer, Injury and Violence Prevention, WHO	
၁၀	ဒေါက်တာရွှေစင်ယု	National Professional Officer, WHO	
၁၁	ဒေါက်တာ အေးမို့မို့လွင်	National Technical Officer, WHO	
၁၂	Ms Van Chi Pham	Child Protection Specialist, UNICEF	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၁၃	ဒေါ်ခင်သီရိဝင်း	Child Protection Officer, UNICEF	
၁၄	ဒေါက်တာမိုးမိုးအောင်	Director of Programmes, MSI	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၁၅	ဒေါက်တာနော်မြူရီယယ်မူရဲထူး	Program Manager, MSI	
၁၆	ဒေါက်တာဇာခြည်ထွေး	Programme Manager, MSI	
၁၇	ဒေါက်တာတင်ဇာနည်ထွန်း	Centre Manager, MSI	
၁၈	ဒေါ်နော်ရှူးဆဲ	Sr. Coordinator, IRC	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၁၉	ဒေါ်မေရီ	Sr. Manager, IRC	
၂၀	ဒေါက်တာချစ်ပြည့်ပြည့်ဟန်	Sr. Health Manager, IRC	
၂၁	ဒေါက်တာအောင်ကျော်ကျော်	Sr. Health Coordinator, IRC	

စဉ်	အမည်	ရာထူး/ အဖွဲ့အစည်း	ဆောင်ရွက်ချက်
၂၂	ဒေါက်တာကေသီမြင့်သိန်း	Acting Director, GEN	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၂၃	ဒေါက်တာစန်းရွှေ	Steering Committee Member, GEN	
၂၄	ဒေါ်ပင်စီထွန်းသိန်း	Advisor, GEN	
၂၅	ဒေါက်တာကျော်လင်းထွန်း	Program Manager, AFXB	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၂၆	ဒေါက်တာဖြိုးမြတ်သူ	Project Officer, AFXB	
၂၇	ဒေါ်မျိုးမျိုးသူ	Communication, AFXB	
၂၈	ဒေါက်တာအိအိမောင်	Asst. Director, MMCWA	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၂၉	ဒေါက်တာဇေယျာစိုး	MO, MMCWA	
၃၀	ဒေါက်တာဝင်းသူ	Sr. Technical Officer, JHPIEGO	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၃၁	ဒေါက်တာနေအောင်လင်း	Program Advisor, JHPIEGO	
၃၂	ဒေါက်တာအောင်ကိုကို	Project Manager, Burnet Institute	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၃၃	ဒေါ်ဆုမွန်	Project Officer, အခရာအဖွဲ့	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၃၄	ဒေါက်တာစည်သူနိုင်	Program Manager, CPI	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း
၃၅	ဒေါက်တာမင်းသန်းညွန့်	Consultant	နည်းပညာအကြံပြုခြင်း

ရည်ညွှန်းစာအုပ်စာတမ်းများ

၁ WHO, Health Care for Women subjected to IPV and SV, 2016
၂ WHO, Clinical Management of Rape survivors, 2004
၃ Ministry of Health and Sports, Medicolegal Guidelines for Medical Officers (version 01), Dec 2017
၄ Myanmar Penal Code
၅ WHO, Responding to IPV and SV against Women (Policy and clinical guideline), 2013
၆ MSI, Clinical Care for Sexual Assault Survivors
၇ IRC Myanmar,CCSAS guideline,June 2016
၈ UNFPA, WAVE, Strengthening Health System Response to GBV in East Europe and Central Asia (Resource Package), 2014
၉ PSI, Breaking the Silence
၁၀ UNFPA, Guidance_Note_Protection_HF_02Aug2016
၁၁ UNFPA, Powerful Myths, Hidden Secrets , 2016
၁၂ Interagency-GBV-Case-Management-Guidelines_Final_2017
၁၃ Interagency-GBV-Case-Management-Training-Facilitator-Guide_Final
၁၄ UNFPA,Minimum Standards for Prevention and Response to GBV in Emergencies
၁၅ Ministry of Health and Sports, Myanmar Demographic and Health Survey, 2015-16
၁၆ PSI, GBV Poster and pamphlets