

# ရပ်ရွာအခြေပြု ရှေးဦးသူနာပြုစနည်း လက်ခွဲစာအုပ်



EUROPEAN COMMISSION



Humanitarian Aid



DFID

Department for  
International  
Development



ဤ လက်စွဲစာအုပ် သည်

ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လေ့လာရန်  
ရည်ရွယ်၍ ပြုစုထားခြင်း မဟုတ်ပါ။ ရပ်ရွာအခြေပြု  
ရှေးဦးသူနာပြုစုသူများ အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ခြင်း  
ဖြစ်ပါသည်။

# ဥပေဿာဇဉ်

၂၀၀၈ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံသို့ ဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်ခဲ့သော နာဂစ်မုန်တိုင်းသည် မြန်မာနိုင်ငံသမိုင်းတွင် အဆိုးရွားဆုံးသဘာဝဘေးဆိုး ဖြစ်ခဲ့သည်။ ထိုအဖြစ်အပျက်သည် သဘာဝအန္တရာယ်တို့မှ လူတို့အားဒုက္ခ အကြီးမားဆုံးပေးနိုင်ကြောင်းကို ဖော်ပြနေပေသည်။ ထို့အပြင် ၎င်းအဖြစ်အပျက်သည် ဘေးအန္တရာယ်တို့အားကြိုတင် ကာကွယ်ရန်နှင့်ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်သည့် အကြောင်းတရားတို့ကို လျော့ချရန်အတွက် ကျေးရွာအဆင့်မှ စတင်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ကြောင်းကိုမီးမောင်းထိုးပြနေပေသည်။

သမိုင်းအစဉ်အလာအရ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မုန်တိုင်းဒဏ်၊ ရေလွှမ်းမိုးမှု၊ မိုးခေါင်မှု၊ ဆူနာမီ နှင့် မီးဘေးအန္တရာယ် တို့ကျရောက်နိုင်ချေရှိပေသည်။ နာဂစ်မုန်တိုင်း၏ သင်ခန်းစာကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း သဘာဝဘေးအန္တရာယ် လျော့ချရေးလုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်ရန် အခွင့်အလမ်းများပွင့်လာသည်။

မည်သည့်သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွင်မဆို၊ ပထမဆုံးတုန့်ပြန်ဆောင်ရွက်သူများမှာပြည်သူ လူထုပင်ဖြစ်သည်။ ပြည်သူလူထုသည် သူတို့တတ်နိုင်သရွေ့နည်းလမ်းများဖြင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပြီး ပထမနာရီပိုင်း အတွင်းတုန့်ပြန်နိုင်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ပြည်သူလူထု အခြေပြု သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးသည် မည်သည့်သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်လျော့ချရေးစီမံကိန်းတွင်မဆို အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပေသည်။ ပြည်သူလူထု သည် သူတို့နေထိုင်ရာဒေသ၏ ပထဝီအနေအထား၊ ဘေးကင်းရာရှောင်တိန်းသည့်လမ်းကြောင်း၊ မိမိ၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်တို့ကို သိရှိနားလည်ရန်လိုပေသည်။ သို့မှသာ ပြည်သူလူထု အနေဖြင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တို့ကို ထိရောက်စွာ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ပေမည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပေါ် လာစေရန် ပြည်သူလူထုသည် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်လျော့ချ ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ရန်လိုအပ်ပေသည်။

ဤသို့ဖြင့် ပြည်သူလူထု၏ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် အမျိုးမျိုးတို့အား ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးရန် နှင့် ထိရောက်စွာဖြေရှင်းသည့် နည်းစနစ်များကိုသင်ကြားပေးရန် အလွန်လိုအပ်လှသည်။ ထိုလုပ်ငန်းစဉ်ကို လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် ပြည်သူလူထု အခြေပြုဘေးအန္တရာယ် အကဲဖြတ်မှုများ၊ အရင်းအမြစ်ပြင်ဆင်မှုများ၊ ဆွေးနွေး တိုင်ပင်မှုဖြင့်ရလာသည့် ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးစီမံကိန်းများနှင့် ပြည်သူလူထုအတွင်းရှိ အရင်းအမြစ်နှင့် အားသာချက်များကို ပြင်ဆင်ထားမှ သာအောင်မြင်မှုရနိုင်ပေသည်။

ကျွန်တော်အားရစွာဖြင့် ဖော်ပြလိုသည်မှာ ဤလက်စွဲစာအုပ်သည် လက်တွေ့လုပ်ငန်းစဉ်များပေါ် အခြေပြု၍ ပြည်သူလူထု၏ အကြံပြုချက်များဖြင့် ပြုစုထားခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်တော့်အနေဖြင့် ဤကဲ့သို့ပြည်သူလူထုအတွက် သဘာဝဘေး အန္တရာယ်တို့ကိုစနစ်တကျ ထိရောက်စွာတုန့်ပြန်နိုင်စေမည့် လက်စွဲစာအုပ်ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ပါဝင်ကူညီခဲ့ကြသည့် ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်းများ၊ ပြည်တွင်း အင်န်ဂျီအို၊ ပြည်ပအင်န်ဂျီအိုများနှင့် ဘေးအန္တရာယ် လျော့ချရေးအလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့တို့အား ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်သည် ပြည်သူလူထု၏ အသက်အိုးအိမ်၊ စည်းစိမ်များအားထိရောက်စွာကာကွယ်နိုင်ရေးအတွက် ပြည်သူလူထု၏ အားနည်းချက်များကို လျော့ပါးစေပြီး၊ အားသာချက်များကို မြှင့်တင်ပေးရန် အထောက်အပံ့ပြုပေသည်။

ဤလက်စွဲစာအုပ်သည် နယ်ပယ်အမျိုးမျိုးရှိ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် လျော့ချရေး တာဝန် ထမ်းဆောင်နေသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ပြည်သူလူထုများနှင့် သက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းအမျိုးမျိုး တို့အတွက် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဒဏ်တို့ကို အောင်မြင်စွာ ရင်ဆိုင်နိုင်လာစေရန်နှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းလွတ်သည့် အနာဂတ်ကို တည်ဆောက်လာနိုင်စေရန် လမ်းညွှန်ပေးနိုင်လိမ့် မည်ဟုယုံကြည်မျှော်လင့်ပါသည်။

ဘီနိုးဘီ၊ ပါရာဂျူလီ

**Bishow B. Parajuli**

ဌာနကိုယ်စားလှယ်

ယူအန်ဒီပီ (မြန်မာ)

အမည် .....

လိပ်စာ .....

.....

.....

**အရေးပေါ် ဆက်သွယ်ရန်**

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဌာနများ	- တယ်လီဖုန်းနံပါတ်	လိပ်စာ
ကျေးလက် ကျန်းမာရေးဌာနခွဲ		
ကျေးလက် ကျန်းမာရေးဌာန		
တိုက်/နယ်ဆေးရုံ		
မြို့နယ်ဆေးရုံ		
ခရိုင်ဆေးရုံ		
ဆရာဝန်(၁)		
ဆရာဝန်(၂)		
ဆရာဝန်(၃)		
လူနာတင်ယာဉ်(၁)		
လူနာတင်ယာဉ်(၂)		
သွေးလှူဘဏ်		

## မာတိကာ

<b>အပိုင်း (၁)</b>	
<b>ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းဖြစ်ပေါ်လာမှု</b>	
၁-၁    ခြုံငုံတင်ပြခြင်း	၁
၁-၂    ဘေးကင်းစေရေး သတိပြုရန်အချက်များ	၁
<b>အပိုင်း (၂)</b>	
<b>လူ၏ခန္ဓာကိုယ်</b>	
၂-၁    ကြွက်သားနှင့် အရိုးအဆစ်များဖွဲ့စည်းမှု	၄
၂-၂    အသက်ရှူစနစ်	၅
၂-၃    အညစ်အကြေးစွန့်ထုတ်မှုစနစ်	၆
၂-၄    အစာခြေအင်္ဂါစနစ်	၆
၂-၅    သွေးလည်ပတ်မှု စနစ်	၆
၂-၆    အာရုံကြော ဖွဲ့စည်းမှု	၈
<b>အပိုင်း (၃)</b>	
<b>ရှေးဦးသူနာပြုဆေးသေတ္တာတွင် ပါဝင်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာများ</b>	
၃-၁    ပါဝင်သည့် ပစ္စည်းများ	၉
၃-၂    ဆေးထည့် ပတ်တီးစည်းခြင်း(Dressing - ဒရက်စင်း)	၁၁
၃-၃    ရေပတ်တိုက်ခြင်း	၁၂
၃-၄    ပတ်တီးများ	၁၂
<b>အပိုင်း (၄)</b>	
<b>ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း DR ABC နည်းလမ်း</b>	
DR ABC နည်းလမ်း	၁၄
<b>အပိုင်း (၅)</b>	
<b>အသက်ရှူ အားကူပြုစုခြင်းနှင့် နှလုံးဖိနှိပ် နှိုးဆွခြင်း (စီပီအာရ် - CPR)</b>	
၅-၁    အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်	၁၆
၅-၂    အရွယ်ရောက်ပြီးသူ (၈နှစ်အထက်)များနှင့် ကလေးသူငယ် (၁နှစ်မှ ၈နှစ်) များအတွက် စီပီအာရ် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း	၁၆
၅-၃    ကလေးငယ်များအား စီပီအာရ် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း	၂၀
၅-၄    အသက်အရွယ်အလိုက် စီပီအာရ် လုပ်ဆောင်ပုံ နှိုင်းယှဉ်ချက် အကျဉ်းချုပ်	၂၃
<b>အပိုင်း (၆)</b>	



**ဆိုနှင့်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့ခြင်း**

၆-၁ သတိမေ့မြောခြင်းမရှိသည့်လူနာအား စစ်ဆေးခြင်း ၂၄

၆-၂ ရင်ခေါင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများအား ဆွဲ၍မခြင်း (သို့မဟုတ်) ဟင်းမလစ်ရှို  
ဆောင်ရွက်ခြင်း ၂၅

**အပိုင်း (၇)**

**အဆစ်လွဲခြင်း၊ အရိုး ကျိုး/အက်ခြင်း**

၇-၁ အရိုး ကျိုး/အက်ခြင်း အမျိုးအစားများ ၂၇

၇-၂ အရိုး ကျိုးသည့် သင်္ကေတနှင့် လက္ခဏာများ ၂၇

၇-၃ အရိုး ကျိုး/အက်ခြင်းအတွက် ပြုစုခြင်း ၂၉

၇-၄ ခန္ဓာကိုယ်၏နေရာအမျိုးမျိုးတွင် အရိုးကျိုး/ အက်ခြင်းနှင့် ရှေးဦးသူနာပြုစု  
ခြင်းအတွက် အရေးကြီးသောအချက်များ ၂၉

**အပိုင်း (၈)**

**ဦးခေါင်းထိခိုက် ဒဏ်ရာရရှိမှု**

၈-၁ မပြင်းထန်သော ဦးခေါင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိမှု ၄၁

၈-၂ ပြင်းထန်သော ဦးခေါင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိမှု ၄၂

**အပိုင်း (၉)**

**ဒဏ်ရာများနှင့်သွေးယိုထွက်ခြင်း**

၉-၁ ဒဏ်ရာများ ၄၄

၉-၂ သွေးယိုထွက်ခြင်း ၄၅

**အပိုင်း (၁၀)**

**အပူလောင်ခြင်း**

၁၀-၁ အမိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်နှင့် အမျိုးအစားများ ၅၁

၁၀-၂ ပထမအဆင့်အပူလောင်ခြင်းအတွက် ပြုစုကုသခြင်း ၅၂

၁၀-၃ အချင်းနှစ်လက်မ-သုံးလက်မ အကျယ်ထက် လျော့နည်းသည့် ဒုတိယအဆင့်  
အပူလောင်ခြင်းအတွက် ကုသမှုပေးခြင်း ၅၂

၁၀-၄ ဆိုးရွားသောအပူလောင်ခြင်း (တတိယအဆင့်) အတွက် ကုသမှုပေးခြင်း ၅၂

၁၀-၅ ဓါတုဗေဒပစ္စည်းလောင်ကျွမ်းမှုအတွက် ကုသမှုပေးခြင်း ၅၄

**အပိုင်း (၁၁)**

**လျှပ်စစ် ဓါတ်လိုက်ခြင်း**

၁၁-၁ လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်ခြင်း ၅၅

၁၁-၂ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၅၅

၁၁-၃ လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်ခြင်း/ မိုးကြိုးပစ်ခံရခြင်း ဖြစ်ပွားပြီးနောက် ပြုလုပ်ရမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ ၅၆

**အပိုင်း (၁၂)**

**အပူငုတ်ခြင်း နှင့် အပူလျှပ်ခြင်းတို့အတွက် ရှေးဦးသူနာ ပြုစုခြင်းနည်း**

၁၂-၁ အပူငုတ်ခြင်းနှင့် အပူလျှပ်ခြင်းတို့အတွက် ရှေးဦးသူနာ ပြုစုခြင်းနည်း ၅၉

၁၂-၂ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနည်း ၆၀

**အပိုင်း (၁၃)**

**ရေနစ်ခြင်း**

ရေနစ်ခြင်း ၆၃

**အပိုင်း (၁၄)**

**အဆိပ်သင့်ခြင်းနှင့် အဆိပ်ရှိသောသတ္တဝါများအကိုက်ခံခြင်း**

၁၄-၁ အဆိပ်သင့်ခြင်း ၆၄

၁၄-၂ စားမြုံ့မိ၍ အဆိပ်သင့်ခြင်း ၆၄

၁၄-၃ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ခြင်းဖြင့် အဆိပ်သင့်ခြင်း ၆၅

၁၄-၄ ခွေးကိုက်ခြင်း ၆၆

**အပိုင်း (၁၅)**

**လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားပေးမှု**

၁၅-၁ လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားပေးမှု၏ အရေးကြီးပုံ ၆၈

၁၅-၂ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်ခံစားမှုများ ၆၈

၁၅-၃ လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှစ်သိမ့်အားပေးမှုကိုဆောင်ရွက်ခြင်း ၇၁

**အပိုင်း (၁၆)**

**အဖြစ်များသော ရောဂါများ**

၁၆-၁ အဖျားရောဂါ ၇၅

၁၆-၂ ခေါင်းကိုက်ခြင်း ၇၆

၁၆-၃ ရင်ဘက်အောင့်ခြင်း ၇၇

၁၆-၄ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း ၇၈

**ရပ်ရွာအခြေပြုရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း**

လွယ်လင့်တကူ ကိုးကားရန် ၇၉



## အပိုင်း (၁) ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းမိတ်ဆက်နိဒါန်း

### ၁-၁ ခြုံငုံတင်ပြခြင်း

ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းဆိုသည်မှာ “ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူကိုအနီးအနားတွင်ရှိနေသူတစ်ဦးဦးကသော်လည်းကောင်း (သို့မဟုတ်) ဒဏ်ရာရရှိသူကိုယ်တိုင်ကသော်လည်းကောင်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပစ္စည်းကိရိယာအနည်းငယ်ဖြင့် (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပစ္စည်းကိရိယာများ မပါဘဲ လေ့လာအကဲဖြတ်နိုင်ခြင်းနှင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ခြင်း” ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုနိုင်ပါသည်။ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းသည် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်၊ အခြေအနေဆိုးရွားလာနိုင်ခြင်းကို တားဆီးရန်နှင့် ပြန်လည်ကျန်းမာလာရန်အတွက် ပံ့ပိုးစေရန် အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

ရှေးဦးသူနာပြုစုဆိုသည်မှာ “ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းကို စနစ်တကျ လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသူ” ကိုဆိုလိုပါသည်။ ရှေးဦးသူနာပြုစုနိုင်ရန် သုံးသပ်ခြင်းနှင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းတို့ကို ကျန်းမာရေးရှုထောင့်နှင့် ညီညွတ်မှုရှိပြီး သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထားများအပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ ကျွမ်းကျင်သူများ၏ ယေဘုယျလက်ခံထားသော ယူဆချက်များအပေါ်တွင် လည်းကောင်း အခြေခံသင့်ပါသည်။

ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းကို ဆောင်ရွက်ခြင်းကြောင့် ဆေးဝါးကုသမှုကို နှောင့်နှေးစေခြင်း မဖြစ်စေရပါ။ ပြင်းထန်မှုမရှိသည့် အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းဖြင့် လူနာအခြေအနေအား ဆိုးရွားခြင်းမရှိအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး နာကျင်မှုအား သက်သာစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းကို စောနိုင်သမျှစောစွာ ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။ ပြင်းထန်စွာ ဒဏ်ရာရရှိမှုများတွင် မိနစ်အနည်းငယ်သည်ပင် လုံးဝပြန်လည်ကောင်းမွန်လာနိုင်သည့်အခြေအနေနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည့်အခြေအနေ (၂)ရပ်အကြားတွင် အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်ပါသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ရှောင်ကြဉ်ရန်ကို သိနားလည်ထားခြင်းသည် ဆောင်ရွက်ရန်များကို သိနားလည်ခြင်းကဲ့သို့ပင် အရေးကြီး ပါသည်။

### ၁-၂ ဘေးကင်းစေရေးသတိပြုရန်အချက်များ

- လက်ဆေးပါ။
- ဘေးကင်းစေရန်အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာမှထွက်သောအရည်များ၊ ပေါက်ပြဲနေသောအရေပြားနှင့်သလိပ်၊အကျိအခွဲများကိုထိတွေ့ကိုင်တွယ်ရာတွင် လက်အိတ်များ ဝတ်ဆင်ပါ။
- သွေးနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာမှထွက်သောအခြားအရည်များ ပန်းထွက်လာနိုင်ပါက ဖြစ်နိုင်လျှင် နှာခေါင်းစည်း၊မျက်လုံးအကာအကွယ်၊ဝတ်ရုံရှည်များဝတ်ဆင်ပါ။
- ထိရှုပေါက်ပြဲဒဏ်ရာများပေါ်တွင်သန့်စင်သောပိတ်ပါးစုံဖုံးအုပ်ပေးပါ။

- အပ်များ၊ ချွန်ထက်သော အရာများကို သတိဖြင့် ကိုင်တွယ်ပါ။
- အပ်များ၊ ချွန်ထက်သော အရာများကို သပ်သပ်ခွဲ၍ စွန့်ပစ်ရမည်။ သင့်တော်သလို အမှတ်အသား ပြထားရမည်။
- ကိရိယာတန်ဆာပလာများကို သေချာစွာ သန့်စင်ပါ။
- သွေးနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာမှ ထွက်သော အခြားအရည်များ ပေစွန်းပါက ချက်ချင်း သေချာစွာ သန့်စင်ဆေးကြောပါ။
- အညစ်အကြေး၊ အမှိုက်များကို စွန့်ပစ်ရာတွင် ဘေးကင်းအောင် စွန့်ပစ်ပါ။

**လက်ဆေးခြင်း**

- လက်ဆေးခြင်းသည် ရောဂါပိုးမွှားများ ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အရေးအကြီးဆုံး ဆောင်ရွက်ချက်ဖြစ်ပါသည်။
- ရှိရိုးဆပ်ပြာနှင့် ရေသည် အလွန်ထိရောက်ပါသည်။
- လက်များကို ဆေးရာတွင် အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ်ခန့် ကြာအောင် သေသေချာချာ ဆေးပါ။ လက်ကောက်ဝတ်နှင့် လက်သည်းများကို လည်း ဆေးရမည်။
- သွန်ကျနေသော ရေ သို့မဟုတ် စီးနေသော ရေတွင် ဆေးပါ။

**လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါမကူးစက်စေရန် လိုက်နာရမည့် ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း**

- အသုံးပြုပြီးဖြစ်သော ဆေးထိုးအပ်နှင့် ချွန်ထက်သော အရာများဖြင့် အရေပြားကို ပေါက်ပြဲစေပါက-
  - ညှစ်မထုတ်ပါနှင့်၊ ပွတ်မပစ်ပါနှင့်။
  - ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် သို့မဟုတ် ကလိုရင်ဇင်ဒိုင်းဂလူးကိုနိုတ်ဆေးရည်-chlorhexidine gluconate solution ( ဥပမာ၊ အန်တီဗက်ခ်စ်- ANTIBEX) ဖြင့် ချက်ချင်း ဆေးကြောပါ။
  - ဆေးရည်အပြင်းများ မသုံးပါနှင့်။ ပိုးသေစေသော ဓါတုဆေးများနှင့် အိုင်အိုဒင်းသည် အနာကို တိုက်စားတတ်သည်။
- သွေးနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာမှ ထွက်သော အခြားအရည်များမှ (အရေပြားမပေါက်ပြဲစေပဲ) ပေစွန်းပါက-
  - အဆိုပါနေရာကို ချက်ချင်း ဆေးပစ်ပါ။ ပိုးသတ်ဆေးအပြင်းများကို မသုံးပါနှင့်။

- မျက်စိတွင်းသို့ဝင်ပါက-
  - မျက်စိကိုရေ သို့မဟုတ် ဆားရည်ဖြင့်ချက်ချင်းဆေးပစ်ပါ။
  - ခေါင်းကို နောက်သို့လှန်ထားပြီး အခြားသူတစ်ဦး၏အကူအညီဖြင့် ရေဖြင့် သို့မဟုတ် ရိုးရိုးဆားရည်ဖြင့် လောင်းပေးပါ။
  - မျက်စိကို ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် မဆေးရပါ။
- ပါးစပ်တွင်းသို့ဝင်ပါက-
  - ချက်ချင်းထွေးထုတ်ပစ်ပါ။
  - ပါးစပ်ကိုရေ သို့မဟုတ် ဆားရည်ဖြင့်သေသေချာချာဆေးပစ်ပါ။ အကြိမ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။
  - ပါးစပ်ကို ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် မဆေးရပါ။

အနီးဆုံး ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အကြောင်းကြားပြီး လိုအပ်သည်ဆိုပါက ‘ကူးစက်လာနိုင်သော ရောဂါအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်မှု’ (Post Exposure Prophylaxis -PEP) ခံယူပါ။

**မှတ်သားရန် ၁**



အများလက်ခံထားသည့်ဆင်ခြင်တွေးခေါ်နိုင်မှုသည်လူတိုင်းမှာမရှိပါ။ ရှေးဦးသူနာပြုစုသူတစ်ဦးတွင် အဆိုပါဆင်ခြင်တွေးခေါ်နိုင်မှုရှိခြင်းသည်ပင် အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

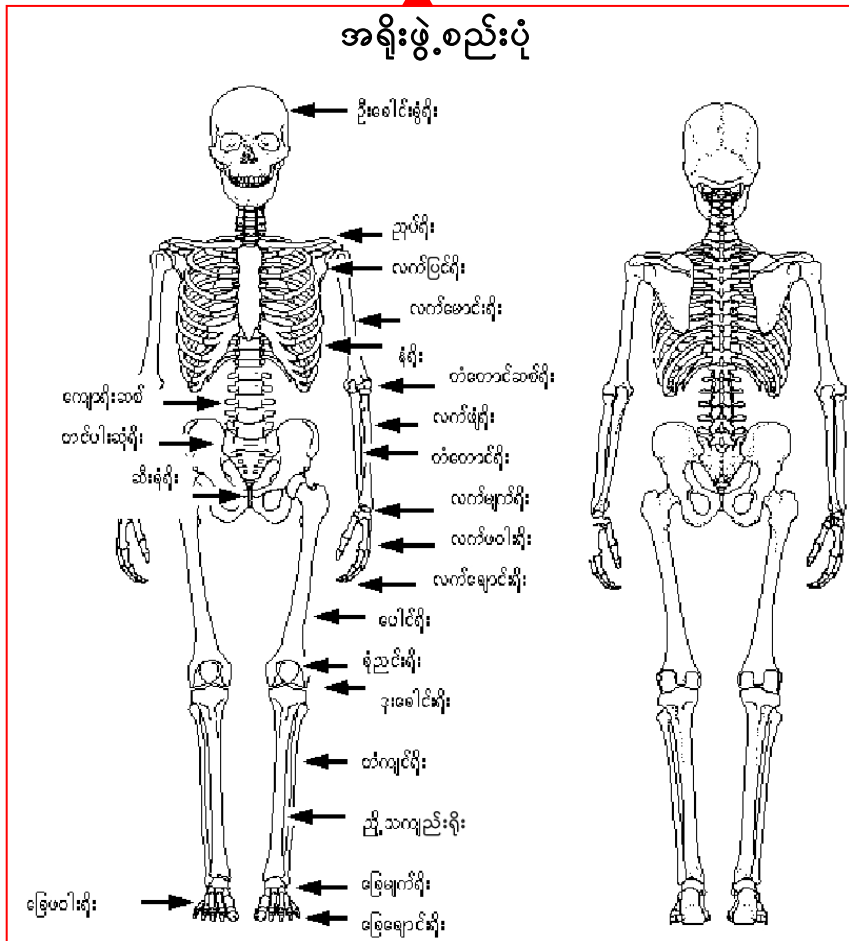
## အပိုင်း (၂) လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်

ရှေးဦးသူနာပြုစုသူအနေဖြင့် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အား နားလည် သဘောပေါက်ရန် အလွန် အရေးကြီးပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ရှုပ်ထွေးသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် အရိုးများ၊ ကြွက်သားများ၊ သွေးကြောများ၊ အာရုံကြောများ၊ ဆက်စပ်လျက်ရှိသည့် တစ်ရှူးအသားစများ၊ အရေပြားများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။ လူ၏ခန္ဓာ ကိုယ်တွင် ကြွက်သားနှင့် အရိုးဖွဲ့စည်းမှုစနစ်၊ အာရုံကြောစနစ်၊ အစာချေစနစ်၊ အသက်ရှူစနစ်၊ အညစ်အကြေးစွန့်မှုစနစ်နှင့် မျိုးပွားမှုစနစ်စသည်တို့ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏အရေးပါသော လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ချက်များကို လုပ်ဆောင်လျက်ရှိပါသည်။

### ၂-၁ ကြွက်သားနှင့်အရိုးအဆစ်များဖွဲ့စည်းမှု

#### ၂-၁-၁ အရိုးဖွဲ့စည်းမှု

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် အရိုးပေါင်း(၂၀၆)ရိုး (လူတစ်ဦးချင်းစီနှင့် အသက်အရွယ်ပေါ် မူတည်၍အရေအတွက် ကွဲပြားခြားနားပါသည်) ရှိပြီး ၎င်းတို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်များတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည်။



- ၁။ လူ၏ ခန္ဓာကိုယ် ပုံပန်းသဏ္ဍာန်နှင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှုကို ပြုလုပ်ပေးခြင်း၊
- ၂။ ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှုအား လွယ်ကူမှုရှိစေရေးအတွက် ပံ့ပိုး ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊
- ၃။ ကြွက်သားများနှင့်တစ်ရှူးစများအတွက်လိုအပ်သည့်ပံ့ပိုးမှုများ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း။
- ၄။ လူခန္ဓာကိုယ်၏ အရေးကြီးသော အင်္ဂါများဖြစ်သည့် ဦးနှောက်၊ နှလုံး၊ အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ် များကို ကာကွယ်မှုပေးခြင်း၊
- ၅။ ရိုးတွင်းခြင်ဆီထဲမှ သွေးဆဲလ်အမျိုးမျိုး ထုတ်လုပ်ပေးခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

**၂-၁-၂ အရိုးဆက်များ**

အရိုးဆက်ဆိုသည်မှာ နှစ်ခု (သို့မဟုတ်) နှစ်ခုထက်ပိုသည့် အရိုးများ ဆုံရာနေရာကို ဆိုလိုပါသည်။ အရိုးဆက်တွင် -

- ၁။ လှုပ်ရှားနိုင်သည့် အရိုးဆက်များနှင့်
- ၂။ မလှုပ်ရှားနိုင်သည့် အရိုးဆက်များ ဟူ၍ ရှိပါသည်။

**၂-၁-၃ ကြွက်သားများ**

ကြွက်သားဆိုသည်မှာ အရပ်သုံးစကားနှင့်ဆိုလျှင် ကြွက်သားမျှင်များနှင့် ဖွဲ့စည်းထားသည့် အသားစများဖြစ်ပြီး ခြေလက်အင်္ဂါများနှင့် အင်္ဂါရပ်များ၏ လှုပ်ရှားမှုများကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ ကြွက်သား (၂)မျိုးရှိပါသည် -

- ၁။ စိတ်ဖြင့်ထိန်းချုပ်၍ ရသောကြွက်သားများ - ဥပမာအားဖြင့် ခြေလက်များရှိ ကြွက်သားများသည်လူ၏ ညွှန်ကြားချက်အရ လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်သည့် ကြွက်သားများ ဖြစ်ပါသည်။
- ၂။ စိတ်ဖြင့်ထိန်းချုပ်၍ မရသောကြွက်သားများ - ဥပမာအားဖြင့် အစာချေအင်္ဂါစု စနစ်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းစနစ်တို့သည် လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ပြုသည့် ကြွက်သားများဖြစ်ပါသည်။

**၂-၂ အသက်ရှူစနစ်**

လူများ အသက်ရှင်ရန်အတွက် အောက်စီဂျင်ပါဝင်သည့် လေသည် အလွန်ပင်အရေးကြီးပါသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီး သူတစ်ဦးအတွက် တစ်မိနစ်လျှင် (၁၆)ကြိမ်မှ (၁၈)ကြိမ်အထိ အသက်ရှူမှု ပြုလုပ်ပါသည်။ လေထုထဲရှိ အောက်စီဂျင်သည် အဆုတ်များအတွင်းသို့ လေပြွန်များမှတစ်ဆင့်ဝင်ရောက်ပြီး သွေးကြောများမှတစ်ဆင့် နှလုံး၊ နှလုံးမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အခြားအင်္ဂါများသို့ ပို့ဆောင်ပေးပါသည်။ အဆိုပါလမ်းကြောင်းအတိုင်းပင် အခြားအင်္ဂါများမှ ထုတ်လွှတ်လျက်ရှိသည့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်များကို အဆုတ်သို့ပို့ဆောင်ပေးပြီး

အသက်ရှူမှုဖြစ်စဉ်မှတစ်ဆင့် ရှူထုတ်ပေးပါသည်။ အသက်ရှူခြင်းအား တစ်နည်းနည်းဖြင့် ပိတ်ဆို့ထားဆီးမှုဖြစ်ပေါ်ပါက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အင်္ဂါရပ်များသည် အောက်စီဂျင်ပြတ်လပ်ပြီး ပျက်စီးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ယင်းအခြေအနေတွင် အသက်ရှူအားကူမှုကို ပြင်ပပုဂ္ဂိုလ်မှ ပြုစုဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

**၂-၃ အညစ်အကြေးစွန့်ထုတ်မှုစနစ်**

ဤစနစ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်အား သန့်ရှင်းစေပါသည်။ ကျောက်ကပ်နှင့်အရေပြားများသည် ဤစနစ်၏အရေးပါသော အင်္ဂါများ ဖြစ်ပါသည်။

**၂-၄ အစာခြေအင်္ဂါစနစ်**

လူသားများစားသုံးသည့် အစားအစာများကို အစာပြုန်မှတစ်ဆင့် ဝမ်းဗိုက်၊ အူသေး၊ အူမကြီးနှင့် အူလမ်းကြောင်းများတွင် အစာအိမ်မှထုတ်ပေးသော အရည်များသို့မဟုတ် အင်ဇိုင်း၏ အကူအညီဖြင့် ခြေဖျက်ပေးပါသည်။ ယင်းလုပ်ငန်းစဉ်မှတစ်ဆင့် အာဟာရဓါတ် များကို သွေးများနှင့်အတူ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ပို့ဆောင်ပေးပါသည်။ အညစ်အကြေးများကို ဆီးစွန့်အင်္ဂါနှင့် စင်္ဒရိုမှ တစ်ဆင့် စွန့်ထုတ် ပေးပါသည်။

**၂-၅ သွေးလည်ပတ်မှုစနစ်**

သွေးလည်ပတ်မှုစနစ်သည် အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ကို အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာ ကိုယ်အတွင်းရှိဆဲလ်တစ်ခုချင်းဆီသို့ ပို့ဆောင်သည့်လုပ်ငန်း ဖြစ်ပါသည်။ ကြွက်သားများစွာဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသောအင်္ဂါဖြစ်သည့် နှလုံးသည်ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းရှိ အင်္ဂါအသီးသီးသို့ သွေးများထုတ်လွှတ်ပေးလျက်ရှိပါသည်။ သွေးလွှတ်ကြောမှ တစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရှိနေရာအသီးသီးသို့ အောက်စီဂျင်ပါဝင်သည့် သွေးများကို စီးဆင်းစေပြီး သွေးပြန်ကြောများမှ တစ်ဆင့်ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်များကို အဆုတ်အတွင်းသို့ စီးဆင်းစေပါသည်။ အရွယ်ရောက်စ လူတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်ရှိသည့် သွေးပမာဏမှာ (၅)လီတာမှ (၇)လီတာ အထိ ရှိပါသည်။

**သွေးခုန်နှုန်း**

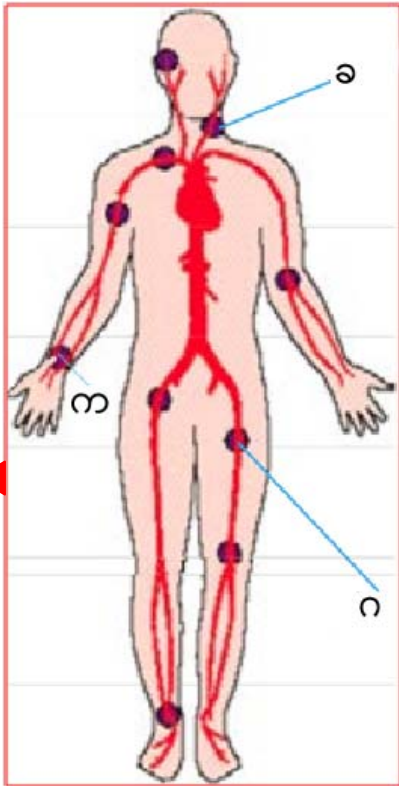
နှလုံးခုန်မှုတစ်ခါပြုလုပ်တိုင်း သွေးလွှတ်ကြောစနစ်အတွင်းသို့ သွေးများအား ထုတ်လွှတ်ပေး လျက်ရှိပါသည်။ အဆိုပါသွေးအပိုပမာဏအား ဝင်ဆွဲနိုင်ရန်အတွက် သွေးလွှတ်ကြောအနေဖြင့် ချဲ့ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့အပေါ်ယံအရေပြားမှ စမ်းသပ်ကြည့်နိုင်သော သွေးလွှတ်ကြော တစ်လျှောက် သွေးကြောချဲ့ထွင် စီးဆင်းမှုအား သွေးခုန်နှုန်းဟု ခေါ်ပါသည်။



လက်ကောက်ဝတ်သွေးခုန်နှုန်းစမ်းသပ်ခြင်း



**လက်ကောက်ဝတ်သွေးခုန်နှုန်းအားတိုင်းတာနည်း** - လက်မ၏ အောက်တည့်တည့် လက်ကောက်ဝတ် အောက်ပိုင်းတွင် လက်ချောင်း(၂)ချောင်း သို့မဟုတ် (၃)ချောင်းအား တင်၍ အဆိုပါနေရာအတွင်း ဖြတ်သန်းသွားသည့် သွေးလွှတ်ကြောတွင် ဖိအားတစ်ခုကို ထိတွေ့ခံစား ကြည့်နိုင်ပါသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတစ်ဦးတွင် ပုံမှန်အား ဖြင့် တစ်မိနစ်လျှင် သွေးခုန်နှုန်း(၆၀)မှ (၈၀)ကြိမ်အတွင်း ရှိပါသည်။ သွေးခုန်နှုန်းသည် မနက်ပိုင်းအချိန်နှင့် ညနေပိုင်း အချိန်များတွင် ကွဲပြားခြားနားမှု ရှိသကဲ့သို့ အလုပ်လုပ်ပြီးချိန် နှင့် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပြီးချိန်များတွင် ကွဲပြားခြားနားမှုရှိ ပါသည်။ လူနာတစ်ဦး၏အခြေအနေကိုသုံးသပ်ဆုံးဖြတ်သည့် အခါတွင် သွေးခုန်နှုန်းသည်အလွန်ပင်အရေးကြီးသည့်အချက် တစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။



လူ့ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်တွင် သွေးခုန်နှုန်းအလွယ်တကူစမ်းသပ်နိုင် သောနေရာများမှာ-

- (က) လက်ကောက်ဝတ်တွင်စမ်းသပ်နိုင်သောသွေးခုန်နှုန်း
  - (ခ) လည်ပင်းတွင်စမ်းသပ်နိုင်သောသွေးခုန်နှုန်း
  - (ဂ) ပေါင်အတွင်းပိုင်းတွင်စမ်းသပ်နိုင်သောသွေးခုန်နှုန်း
- တို့ဖြစ်ပါသည်။



## ၂-၆ အာရုံကြော ဖွဲ့စည်းမှု

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှု အားလုံးကို အာရုံကြောဖွဲ့စည်းမှုမှ စီမံဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။ အာရုံကြောဖွဲ့စည်းမှုတွင် အရေးကြီးသည့် အင်္ဂါများမှာ ဦးနှောက်နှင့် ကျောရိုး နှာခံကြော တို့ဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဦးနှောက်သည် အရေးကြီးဆုံးအင်္ဂါဖြစ်ပြီး အသက်ရှူ စနစ်နှင့် သွေးလည်ပတ်မှုစနစ်အပါအဝင် ခန္ဓာကိုယ်၏လုပ်ငန်းစဉ်များကို ထိန်းချုပ်လုပ်ဆောင် ပေးလျက်ရှိပါသည်။ ကျောရိုးနှာခံကြောသည် ဦးနှောက်မှတစ်ဆင့် ကျောရိုးလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက် ချဲ့ထွင်လာသော အာရုံကြောစု ဖြစ်ပါသည်။ အာရုံကြော များသည် ဦးနှောက်နှင့် ကျောရိုးနှာခံကြောမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အစိတ်အပိုင်း အသီးသီးသို့ ခွဲဖြာသွားပါသည်။ ဦးနှောက် သို့မဟုတ် ကျောရိုးနှာခံကြောကို ထိခိုက်စေသည့် သေးငယ်သောဒဏ်ရာရရှိမှုသည် ပင် အန္တရာယ်ရှိတတ်ပြီး ကာလကြာရှည် ခံစားရတတ်ပါသည်။

**အပိုင်း (၃) ရှေးဦးသူနာပြုဆေးသေတ္တာတွင် ပါဝင်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာများ**



ရှေးဦးသူနာပြု ဆေးသေတ္တာ

ရှေးဦးသူနာပြုစုမှုတွင် ပါဝင်သည့် ပစ္စည်းများသည် အခြေအနေနှင့် အသုံးပြုမည့် လူအရေအတွက်ပေါ်တွင် မူတည်လျက်ရှိပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မိသားစုဝင်တစ်ဦးသည် ဆီးချိုရောဂါရှိပါက အိမ်ရှိရှေးဦးသူနာပြုဆေးသေတ္တာတွင် ဂလူးကို့စ် (သို့မဟုတ်) သကြားရည် ပါရှိရမည်။ ရှေးဦးသူနာပြုဆေးသေတ္တာအား နေအိမ်တွင်လည်းကောင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်တွင် လည်းကောင်း ထားရှိသင့်ပါသည်။ ရှေးဦးသူနာပြု ဆေးသေတ္တာအား အခါအားလျော်စွာ စစ်ဆေးပြီး လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ ပြန်လည်ဖြည့်သွင်းရခြင်း၊ ရက်လွန်နေသည့် ပစ္စည်းများကို အစားထိုးလဲလှယ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

**၃-၁ ပါဝင်သည့် ပစ္စည်းများ**

ရှေးဦးသူနာပြုဆေးသေတ္တာတွင် အောက်ပါပစ္စည်းများပါဝင်ရမည် ဖြစ်သော်လည်း လိုအပ်ချက် အပေါ် မူတည်၍ အခြားသော ပစ္စည်းများကိုလည်း ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည် -



- ၁။ ပတ်တီးလိပ် အရွယ်အစား အမျိုးမျိုး၊
- ၂။ ကြိတ် ပုံသဏ္ဍာန်ရှိသည့် ပတ်တီးများ၊
- ၃။ အပေါက်ငယ်လေးများပါသော ပိတ်ပါးစ - အသေးနှင့် အကြီးများ၊
- ၄။ ပိုးသတ်ထားသည့် ဆေးထည့်ပိတ်ပါးစ
- ၅။ ဝှမ်းတစ်ထုပ်
- ၆။ ကတ်ကြေးအသေး
- ၇။ ပိုးသတ်ဆေးရည်များ (ဥပမာ - ဒက်တော၊ စက်ပ်တဒင်း၊ ဘီတာဒင်း၊ဘီပီအိုင်အရက်ပျံ)
- ၈။ ပိုးသတ်လိမ်းဆေး (ဥပမာ - ဆိုဖရာမိုင်ဇင်း၊ နီရိုမိုင်ဇင်း)
- ၉။ သစ်သား(သို့မဟုတ်)ဝါးချောင်းများဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့်ကျပ်စည်းအသေးနှင့် အကြီးများ
- ၁၀။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးပြားများ
- ၁၁။ ရေခါတ်ဖြည့်ဆည်းပေးသည့်ဓာတ်ဆားမှုန့်  
(ဥပမာအားဖြင့် - ဘီပီအိုင်ဓာတ်ဆားထုပ်)
- ၁၂။ အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ (ပြဒါးတိုင်)
- ၁၃။ လက်အိတ်များ
- ၁၄။ နှာခေါင်းစည်း

၁၄။ ပလာစတိတ်များ

၁၅။ စာရွက်နှင့် ဘောလ်ပင်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

**၃-၂ ဆေးထည့်ပတ်တီးစည်းခြင်း (Dressing - ဒရက်စင်း)**

ဆေးထည့်ပတ်တီးစည်းခြင်း (ဒရက်စင်းပြုလုပ်ခြင်း) ဆိုသည်မှာ ဒဏ်ရာရရှိသည့် အနာပေါ်သို့ ရောဂါပိုးမွှားများ ဝင်ရောက်မှုမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်၊ အနာတွင်းမှ စိမ့်ထွက်လာ သောသွေးနှင့် အရည်များကို စုပ်ယူနိုင်ရန်၊ သွေးထွက်မှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန်နှင့် နောက်ထပ် ဒဏ်ရာရရှိမှု မဖြစ်စေရန်အတွက် အနာပေါ်တွင် ဖုံးအုပ်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးထည့် ပိတ်ပါးစကို ပိုးသတ်ထားရမည်ဖြစ်ပြီး (ပိုးမွှားကင်းစင်ရမည်ဖြစ်ပြီး) ယိုစိမ့်မှုနှင့် ချွေးပြန်မှုတို့ ဖြစ်ပေါ်နိုင် စေရန်အတွက် အပေါက်ငယ်လေးများ ပါရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးထည့်ပိတ်ပါးစ အမျိုးအစားများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်-

၁။ စေးကပ်သော ဆေးထည့်ပိတ်ပါးစ (ဥပမာအားဖြင့် - ပလာစတိတ်)

၂။ မစေးကပ်သော ဆေးထည့်ပိတ်ပါးစ

၃။ အသင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ပိုးသတ်ထားသောဆေးထည့်ပိတ်ပါးစတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးထည့်ပတ်တီးစည်းခြင်းတွင် ဒဏ်ရာပေါ်တွင် အပေါက်ငယ်လေးများပါသော ပိတ်ပါးစ တင်၍ ဝါဂွမ်းစဖြင့်ဖုံးအုပ်ပြီး နေရာတကျမြဲမြံစေရန် ပတ်တီးအလိပ်ဖြင့် ပတ်ထားခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။



**ဆေးထည့်ပတ်တီးစည်းခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပုံ**

အနာအား ကိုင်တွယ်ခြင်းမပြုမီ (သို့မဟုတ်) ဆေးထည့်ပတ်တီးစည်းခြင်း မပြုလုပ်မီ သင်၏ လက်အား သေချာစွာဆေးကြောပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက လူနာ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သော အရည်များမှ တစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်ခြင်းမဖြစ်စေရန် လက်အိတ်ဝတ်ဆင်ရပါမည်။ အနာပေါ်သို့ ချောင်းဆိုးခြင်း (သို့မဟုတ်) စကားပြောခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ အနာကိုဝှမ်းစများဖြင့် မိမိရရ ဖုံးအုပ်ပြီး နေသားတကျရှိစေရန် ပတ်တီး (သို့မဟုတ်) ကြိုးသိုင်းစလွယ်ဖြင့် ရစ်ပတ်ဖုံးအုပ် ရပါမည်။

- ဆေးထည့်ပိတ်ပါးစကို ထောင့်မှကိုင်တွယ်ပါ။ ဒဏ်ရာထက်ကြီးသော ဆေးထည့်ပိတ်ပါးစ ဖြစ်ရမည်။
- ဆေးထည့်ပိတ်ပါးစကို ဒဏ်ရာပေါ်တွင် ညီညီမျှမျှပြန့်နေအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။
- ဆေးထည့်ပိတ်ပါးစစတင်ပြီး သွေးဆက်လက်ထွက်နေပါက ဆေးထည့်ပိတ်ပါးစအပေါ် နောက်ထပ် ဆေးထည့်ပိတ်ပါးစတစ်ခုထပ်အုပ်ပါ။
- ဆေးထည့်ပိတ်ပါးစကို နေသားတကျဖြစ်အောင် ပတ်တီးဖြင့် သေသေချာချာ ချည်ပါ။

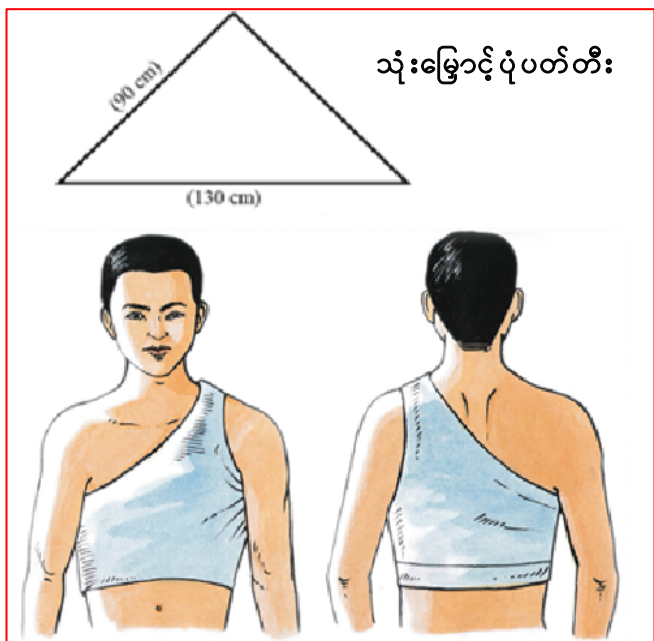
**၃-၃ ရေပတ်တိုက်ခြင်း**

ခန္ဓာကိုယ် နေရာအနှံ့အပြားသို့ ရေမြှုပ် (သို့မဟုတ်) အဝတ်စဖြင့် ရေဆွတ်ပေးခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ရေပတ်တိုက်ခြင်း အမျိုးအစား (၂)မျိုးမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည် -  
 ရေအေးပတ် - ရေခဲ (သို့မဟုတ်) ရေအေးအား အသုံးပြု၍ ရေအေးပတ် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် သွေးထွက်လွန်မှုနှင့် အဖျား/ကိုယ်ပူချိန်အား လျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။  
 ရေနွေးပတ်(ကျပ်ထုပ်ထိုးခြင်း) - ရေပူအားအသုံးပြု၍ ရေနွေးပတ် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် နာကျင်မှု နှင့် ရောင်ရမ်းမှုကို လျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။

**၃-၄ ပတ်တီးများ**

ဆေးထည့်ပတ်တီးစည်းခြင်းကို နေရာတကျရှိစေရန်နှင့် ဒဏ်ရာရရှိထားသည့် နေရာများအား လှုပ်ရှားမှု မပြုလုပ်နိုင်ရန် (သို့မဟုတ်) ပံ့ပိုးမှုပေးနိုင်ရန်အတွက် ပတ်တီးများကိုအသုံးပြုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပတ်တီးများကို သိုးမွေးစဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ချည်စဖြင့်ဖြစ်စေ ဆန့်နိုင်ကျုံ့နိုင်သည့် လေးကွက်ကြားအစဖြင့်ဖြစ်စေ (သို့မဟုတ်) အထူးစက္ကူများဖြင့်ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ထားပါသည်။

ပတ်တီးအမျိုးအစားများ  
 (၁)သုံးမြောင့်ပုံပတ်တီးများ -



၁၀၀စင်တီမီတာပတ်လည်စတုရန်း ပုံသဏ္ဍာန်ရှိသည့်ဝါဂွမ်းပိတ်စအား  
ထောင့်ချိုးခေါက်လျက်ထောင့်စွန်း တစ်ခုမှတစ်ခုသို့ဖြတ်ခြင်းဖြင့်  
သုံးမြောင့်ပုံပတ်တီးစရရှိစေပါသည်။ ၎င်းကိုလက်အပေါ်ပိုင်း(သို့မဟုတ်)  
ခါးတွင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုအတွက် လည်သိုင်းပတ်တီးအဖြစ်အသုံးပြုနိုင် ပါသည်။

**(၂)ပတ်တီးလိပ်များ** - အနာအားဖုံးအုပ်မှုပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်ပြီး အနာပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်ဖိအားပေးစေနိုင်ပါသည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာအမျိုးမျိုးအတွက် ဆေးထည့်ပတ်တီး စည်းရာတွင် အသုံးပြုလေ့ရှိပါသည်။ ပတ်တီးလိပ်များသည် အလျားအနံအမျိုးမျိုး ရှိကြပြီး၊ ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုသည့်အခါ အနာပေါ်တွင် ပြန့်ပြန့်ပြူးပြူးနှင့် ခိုင်မြဲစွာ ချည်နှောင် ရပါမည်။

**ပတ်တီးလိပ်အမျိုးအစားများ**

- ရိုးရိုးပတ်တီးလိပ်
- ဆွဲဆန့်နိုင်သောပတ်တီးလိပ်
- ဝါဂွမ်းပတ်တီးလိပ်

**ပတ်တီးလိပ်အရွယ်အစား**

- လက်ချောင်းများစည်းရန် (၁)လက်မ (၂. ၅ စင်တီမီတာ)
- လက်များစည်းရန် (၂)လက်မ (၅. ၀ စင်တီမီတာ)
- လက်မောင်းစည်းရန် (၃-၄)လက်မ (၇. ၅-၁၀စင်တီမီတာ)
- ခြေထောက်များစည်းရန် (၄-၆)လက်မ(၁၀-၁၅စင်တီမီတာ)

**သတိပြုရန်**

- ဖြစ်နိုင်ပါကလူနာ၏ရှေ့တွင် ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ဒဏ်ရာ ရရှိသည့်ဘက်တွင် နေ၍ လုပ်ဆောင် ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။
- အကယ်၍ လူနာသည် လဲလျောင်းနေပါက ပတ်တီးအား ခန္ဓာကိုယ်၏ အကွေ့ အဝိုက်အတိုင်း လျှိုသွင်းပြီး ပတ်ရမည်။
- ဒဏ်ရာရရှိသည့် အပိုင်းအား ပံ့ပိုးမှုပေးရမည်။
- လူနာအား အမြဲအားပေး နှစ်သိမ့်ရမည်။

## အပိုင်း (၄) ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း DR ABC နည်းလမ်း

လူနာကိုစမ်းသပ်စစ်ဆေးရန်အတွက် DR ABC နည်းလမ်းကို သတိရပါ။

၁

### အန္တရာယ် (Danger)

လူနာအား အကူအညီပေးရန်အတွက် အခင်းဖြစ်ပွားသည့် နေရာပတ်ဝန်းကျင်အား ဘေးကင်းမှု ရှိ-မရှိ ဆန်းစစ်ပါ။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ရာတွင်-

- သင်ကိုယ်တိုင်၊
- အခြားသူများနှင့် လူနာ၏ ဘေးကင်းမှုကို ရှိစေရပါမည်။

၂

### တုံ့ပြန်ခြင်း (Response)

လူနာ၏ပခုံးအား ညင်သာစွာလှုပ်ယမ်း၍ “သတိရသလား” ဟု မေးမြန်းပါ။

- လူနာ သတိရပါသလား။
- လူနာ သတိမေ့နေ ပါသလား။
- အခြားသူများကို အသိပေး အကူအညီတောင်းပါ။

၃

### လေလမ်းကြောင်း (Airway)

လူနာ၏လေလမ်းကြောင်းပွင့်နေစေရန်နှင့် အခြားပြင်ပအရာဝတ္ထုများ မရှိစေရန် ပါးစပ်အတွင်းမှ သွားရည်များ စစ်ထုတ်ပါ။ ခေါင်းမော၊ မေးပင့်နည်းကို ဆောင်ရွက်ပါ။

- လေလမ်းကြောင်း ရှင်းရဲ့လား။
- လေလမ်းကြောင်း ပွင့်ရဲ့လား။

၄

### အသက်ရှူခြင်း (Breathing)

- ရင်ဘတ် မြင့်တက်မှု ရှိ-မရှိ ကြည့်ပါ။
- လူနာ၏ ပါးစပ် (သို့မဟုတ်) နှာခေါင်းမှလေများ ထွက်ခြင်း ရှိ-မရှိ နားထောင်ပါ။
- လူနာ အသက်ရှူခြင်း ရှိ-မရှိ သင်၏ ပါးဖြင့် ထိတွေ့ ခံစားကြည့်ပါ။

၅

### သွေးလည်ပတ်ခြင်း (Circulation)

- သွေးခုန်နှုန်းစမ်း၍ ရပါသလား။
- အသက်ရှိသည်ဟု ယူဆလောက်သည့် ထင်ရှားသောလက္ခဏာများ တွေ့ပါသလား။



အခြေအနေကိုသုံးသပ်ပြီးနောက် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ဦးစားပေးအစီအစဉ် အတိုင်း ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းကိုဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်-

- **ပထမအဆင့်**-လူနာသည်အသက်ရှူခြင်း(သို့မဟုတ်) အသက်ရှင်သည့် လက္ခဏာ မတွေ့ပါက ပြန်လည်အသက်ရှူစေရန်၊ သွေးလည်ပတ်မှုပြန်လည်ရရှိရန် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ (“အသက်ရှူအားကူပြုစုခြင်း နှင့် ရင်ခေါင်းဖိနှိပ်ခြင်း”၊ “အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့ခြင်း”အခန်းများတွင်လေ့လာပါ။)
- **ဒုတိယအဆင့်** - တိုက်ရိုက်ဖိအားပေးခြင်းဖြင့် သွေးထွက်ရပ်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။
- **တတိယအဆင့်**-သွေးလန်ခြင်းအတွက် ပြုစုရန်ခြေထောက်ပိုင်းကို မြှင့်ထားပေးပါ။



**မှတ်သားရန် ၂**

ရှေးဦးသူနာပြုစုရာတွင် အချိန်သည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ မိနစ်၊ စက္ကန့်ပိုင်းသည် ပင်လျှင် အသက်ရှင်ခြင်းနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းအကြား အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်ပါသည်။

## အပိုင်း (၅) အသက်ရှူအားကူပြုခြင်းနှင့် ရင်ခေါင်းဖိနှိပ်ခြင်း (စီပီအာရ်) Cardio-Pulmonary Resuscitation (CPR)

### ၅-၁ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

အသက်ရှူအားကူပြုခြင်းနှင့် ရင်ခေါင်းဖိနှိပ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ နှလုံးခုန်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူခြင်း ရပ်တန့်သွားသူ၏အသက်ကိုကယ်နိုင်ရန် လွယ်ကူသောအသက်ကယ်နည်းစနစ်များစွာပေါင်းစပ် ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အသက်ရှူအားကူနည်း (ပါးစပ်မှ ပါးစပ်သို့ အသက်ရှူအားကူနည်း) နှင့် ရင်ခေါင်းပေါ်သို့ဖိနှိပ်ခြင်းနည်းတို့အား လေ့လာထားရန်နှင့် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျဆောင်ရွက်တတ်ရန်အပြင် အချိန်ကိုက်လုပ်ဆောင်ရန်နှင့် တိကျသည့် အစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။



အောက်ဖော်ပြပါလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများမှာ “အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအသက်ကယ်ဆယ်ရေးပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကော်မတီ-International Liaison Committee for Resuscitation (ILCOR)”မှ သာမန်အရပ်သားများအသက်ကယ်ခြင်းဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် ၂၀၀၅ခုနှစ် စီပီအာရ်အကြံပြု ချက်များအပေါ် အခြေခံထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။



### ၅-၂ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ(၈နှစ်အထက်)များနှင့်ကလေးသူငယ် (၁နှစ်မှ ၈နှစ်)များ အတွက် စီပီအာရ်လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း

မြေပြင်တွင် မလှုပ်မယှက်နိုင် လဲကျနေသူကို တွေ့လျှင်- စီပီအာရ် လုပ်ဆောင်ရန် လိုမလို အကဲဖြတ်ပါ။

- ၁။ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှုကို စစ်ဆေးပါ။ လဲကျနေသူထံ မချဉ်းကပ်မီ သင်ကိုယ်တိုင် အန္တရာယ်ကင်းကြောင်း သေချာပါစေ။
- ၂။ သင့်တော်သော တစ်ဦးချင်းအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာဝတ်စုံ (Personal Protective Equipment - PPE) ရှိလျှင် ဝတ်ဆင်ပါ။
- ၃။ လဲကျနေသူကို တုန့်ပြန်နိုင်ခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ အသာအယာပုတ်၍ “သတိရလား” ဟု မေးမြန်းပါ။

လူနာက မတုန့်ပြန်နိုင်လျှင်	လူနာက တုန့်ပြန်နိုင်လျှင်
<ul style="list-style-type: none"> <li>• အခြားသူများကို အသိပေးပြီး အကူအညီ ခေါ်ယူပါ။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• လူနာကို ဘေးစောင်း လဲလျောင်းနေပါစေ။</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• လူနာကို ခိုင်မာသော သို့မဟုတ် ငြိမ်သော မျက်နှာပြင်တွင် တင်ထားပါ။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• လူနာကို ဘာဖြစ်သလဲ မေးမြန်းပါ။</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ခေါင်းမော့ မေးစေ့ ပင့်ပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပွင့်အောင် ပြုလုပ်ပါ။</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• လူနာကို ဆေးခန်း ဆေးရုံသို့ ပို့ဆောင်ရန် စီစဉ်ပါ။</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• အသက်ရှူမှုကို ၅စက္ကန့် စစ်ဆေးပါ။</li> <li>✓ ရင်ဘတ် မြင့်တက် လာသလားကြည့်ပါ။</li> <li>✓ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းမှ လေထွက်သလား နားထောင်ပါ။</li> <li>✓ ပါးနှင့်ကပ်၍ လေတိုးမတိုး စမ်းသပ်ပါ။</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ဆေးရုံ ဆေးခန်းသို့ ပို့ဆောင်စဉ် လူနာ၏ အခြေအနေကို ဆက်လက်၍ စောင့်ကြည့်ပါ။</li> </ul>

လူနာ အသက်မရှူလျှင်	လူနာ အသက်ရှူလျှင်
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ပုံမှန်အသက်ရှူမှု ၂ကြိမ်စာ ပေးပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် ၁စက္ကန့် ဖြစ်ပါသည်။</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ လူနာကိုဘေးစောင်း လဲလျောင်းသော အနေအထားတွင် ထားရှိပေးပါ။</li> </ul> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ဆက်လက်၍ ရင်ခေါင်းကို ပြင်ပမှ ဖိပေးပါ။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပွင့်အောင်ထားပါ။</li> <li>✓ ခေါင်းကို မော့၊ မေးစေ့ကို မ</li> <li>✓ ပါးစပ်တွင်းမှ သွားရည်များ စစ်ထုတ်ပါ။</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ စောင့်ဆိုင်းနေစဉ်နှင့်သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးစဉ်လူနာ ၏ အခြေအနေကို ဆက်လက်၍ စောင့်ကြည့် ပါ။</li> </ul>

**မှတ်ချက်။** လူနာအသက်ရှူရန် လေမှုတ်သွင်းစဉ် လေမဝင်ဘဲ ပိတ်နေပါက ဦးခေါင်းကို အနေအထားပြောင်းပါ။ သို့မဟုတ် ပြန်စောင်းပါ။ ထို့နောက် ထပ်မံ၍ မှုတ်သွင်းပေးပါ။ လေမဝင်သေးဘဲရှိလျှင် ဆို့နှင်ခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့ခြင်း ဖြစ်နိုင်ကြောင်း

သံသယရှိပါ။ (ဆိုနိုင်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့ခြင်းအတွက် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို ကြည့်ပါ။)

**မှတ်သားရန် ၃**



သတိမေ့နေသောလူနာသည်ကိုယ့်အန်ဖတ်နှင့်ကိုယ်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင် ပိတ်ဆို့တတ်သဖြင့် လူနာသတိရလာသည်အထိဘေးစောင်းလှဲထားရပါမည်။

**ရင်ခေါင်းကို ပြင်ပမှ ဖိပေးခြင်းများ**

- ၁။ လူနာ၏ ရင်ဘတ်ဘက်သို့ မျက်နှာမူ၍ ဒူးထောက်ပါ။
- ၂။ လက်ဖနောင့်ကို နို့သီးနှစ်ဖက်အကြား ရင်ညွန့်ရိုးပေါ် ရင်ညွန့်အလယ်နေရာတွင် နေရာချထားပါ။
- ၃။ ယင်းလက်ပေါ်တွင် ကျန်လက်တစ်ဖက်၏ လက်ဖနောင့်ဖြင့် ဖိပါ။
- ၄။ လူနာ၏ ရင်ဘတ်ကို လက်ချောင်းနှင့် မထိအောင် ထားပါ။
- ၅။ သင်၏ပုခုံးကို သင်၏ လက်များအပေါ်တည့်တည့်ရောက်အောင် နေရာယူပါ။ တံတောင်ဆစ်ကို ဆန့်တန်းပြီး လက်ကို တစ်ဖြောင့်တည်းဖြစ်စေရမည်။
- ကလေးသူငယ်များ။** ကလေးသူငယ်၏ ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစားပေါ် မူတည်၍ ကလေးငယ်လျှင် လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ရင်ခေါင်းကို ဖိလျှင် လုံလောက်ပါသည်။
- ၆။ ရင်ခေါင်းကို အကြိမ် ၃၀ ဖိပြီး ၂ကြိမ် အသက်ရှူမှုတ်သွင်းပါ။ ၂မိနစ်အတွင်း ၅ကျော့ ပြည့်အောင် ဆက်လုပ်ပါ။
- ၇။ “တစ်ခါ၊ နှစ်ခါ၊ သုံးခါ” ဟု အမှတ်စဉ် ၃၀ ပြည့်သည်အထိ အသံထွက်၍ ရေတွက်ပါ။ အကြိမ် ၃၀ ဖိပြီးတိုင်း ၂ကြိမ် အသက်ရှူ၍ လေမှုတ်သွင်းပါ။ ဖိနှိပ်ရာတွင် ချောမွေ့စွာ စည်းချက်ကျကျ အပြတ်အတောက်မရှိ ဖိနှိပ်ရမည်။
- ၈။ အကြိမ်၃၀ဖိပြီး ၂ကြိမ်အသက်ရှူမှုတ်သွင်းခြင်းကို၅ကျော့ပြည့်အောင်ပြုလုပ်ပြီးသောအခါ လူနာအသက်ရှူ-မရှူအသက်ရှိသည့်လက္ခဏာတွေ့-မတွေ့၅စက္ကန့်ကြာ စောင့်ကြည့်ပါ။





**မှတ်သားဖွယ် ၄**

လူနာတွင်သင့်ကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါရှိသည်ဟုယူဆပါကရှေးဦး သူနာပြုစုသူသည်အသက်ရှူအားကူခြင်းကိုမပြုလုပ်သင့်ပါ။ အကူအညီရောက်လာချိန်အထိ ပြင်ပမှ ရင်ခေါင်းဖိနှိပ်ခြင်းကိုသာဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

**စီပီအာရ် (CPR) ကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ခြင်း**

- လူနာတွင်အသက်ရှူခြင်း(သို့မဟုတ်) အသက်ရှင်သည့် လက္ခဏာ မတွေ့ပါက လေမှုတ်သွင်းခြင်း(၂)ခါ အပြည့်အဝပေးပြီး ရင်ခေါင်းဖိနှိပ်ခြင်းအား လုပ်ဆောင်ပါ။ အဆိုပါဆောင်ရွက်မှုကြိမ်ပြီးတိုင်း သွေးခုန်နှုန်းကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။
- လူနာသည်အသက်စတင်ရှူလာပြီးအသက်ရှင်သည့်လက္ခဏာပြလာပါကကျန်းမာရေးစစ်ဆေးသူများ မရောက်မီစပ်ကြားကာလတွင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရှင်းလင်းစေရန်ဘေးစောင်းလဲလျောင်းထားပါ။

**စီပီအာရ် (CPR) ကို ရပ်နားရမည့်အချိန်**

အောက်ပါအခြေအနေများတွင်သာ စီပီအာရ် ကို ရပ်နားရပါမည်-

- ✓ သင်ကိုယ်တိုင်ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် မတတ်နိုင်လောက်အောင်မောပန်းလာလျှင်
- ✓ စီပီအာရ်ဆောင်ရွက်တတ်သည့် အခြားသူတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) ဆေးပညာကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးမှ အစားထိုး လုပ်ဆောင်ပေးလာလျှင်
- ✓ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးဦး၊အများအားဖြင့်ဆရာဝန်က လူနာအား သေဆုံးသည်ဟု ကြေညာလျှင်

**စီပီအာရ် (CPR) ကို ဒုတိယလူမှ ဆောင်ရွက်ခြင်း**

အခင်းဖြစ်ပွားရာနေရာ၌ စီပီအာရ် ဆောင်ရွက်နိုင်သူ(၂)ဦး ရှိနေပါက အောက်ပါအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါသည် -

- ၁။ ဒုတိယလူသည် ပထမလူနှင့် မျက်နှာ ချင်းဆိုင် အနေအထားတွင် လူနာ၏ဘေး၌ ဒူးထောက် ထိုင်ချပြီး လူနာ၏ဦးခေါင်းကို အနည်းငယ်နောက်သို့ လှန်၍ အသက်ရှူမှု ရှိမရှိနှင့် အသက်ရှင်သည့် လက္ခဏာကို (၅)စက္ကန့်မျှ စစ်ဆေးပါ။ လူနာသည်အသက်မရှူပါက ပထမရှေးဦးသူနာပြုစုသူသည် ၂ ကြိမ်လေမှုတ်သွင်းပြီး စီပီအာရ် ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။

- ၂။ အသက်ရှူခြင်းမရှိပါက ပထမရှေးဦးသူနာပြုစုသူသည် အသက်ရှူ လေမှုတ်သွင်းခြင်း အား ပုံမှန် ၂ကြိမ် လုပ်ဆောင်ပေးပြီး စိပီအာရ်အား ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။
- ၃။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်နေသည့်အခါတွင် ပထမလူသည် ဒုတိယလူ လုပ်ဆောင်သည့် ရင်ခေါင်းဖိနှိပ်ခြင်းထိရောက်မှုရှိ-မရှိကို အသက်ရှူအားကူပြုစုခြင်းပြုလုပ်သည့်အခါတွင် လူနာ၏ ရင်ဘတ်ဖေါင်းကြွမှု ရှိ-မရှိနှင့် ရင်ခေါင်းပေါ်တွင် ဖိနှိပ်မှု ပြုလုပ်သည့်အခါ၌ မေးကြောပေါ်တွင် သွေးခုန်ခြင်း ရှိ-မရှိ ကို စောင့်ကြည့်စမ်းသပ်လေ့လာပါ။



**၅-၃ ကလေးငယ်များအား စိပီအာရ် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း**

လူနာသည် အသက် ၁ နှစ်အောက်မွေးကင်းစ/ကလေးငယ်ဖြစ်ပါက အောက်ပါအချက်များကို လုပ်ဆောင်ပါ-

ကလေးသည်လှုပ်ရှားမှုမရှိပါက-

ကလေးအား စိပီအာရ် ဆောင်ရွက်ရန်လို-မလိုဆန်းစစ်ပါ။

- ၁။ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိ-မရှိဆန်းစစ်ပါ။ သင့်အတွက်ဘေးကင်းမှုရှိမှသာလျှင် လူနာ အနီးသို့ ချဉ်းကပ်ပါ။
- ၂။ ရရှိနိုင်ပါကသင့်လျော်သော တစ်ဦးချင်းအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာဝတ်စုံ (PPE) တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။



၃။ **တုန့်ပြန်မှုရှိ-မရှိစစ်ဆေးပါ။** ခြေထောက် တစ်ဖက်(သို့မဟုတ်)ပခုံးကို ညှင်သာစွာ ပုတ်ပါ။

၄။ ကလေးမှတုန့်ပြန်မှု မရှိလျှင် အခြားသူများကို အသိပေးပါ။ အကူအညီ တောင်းပါ။

၅။ **လူနာအား အနေအထားမှန်ဖြင့်ထားပါ။** လူနာအား ခိုင်မာသော အခင်းပေါ်တွင် ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်းကိုပံ့ပိုးမှုပေးပြီး လဲလျောင်းထားပါ။

၆။ **အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအား ဖွင့်ထားပါ** - သင်၏လက်အား လူနာ(ကလေး)၏ နဖူးပေါ်တွင် တင်ထားပါ။

ဦးခေါင်းကိုတည့်မတ်စေရန်နောက်သို့ညှင်သာစွာဖိထားပေးပါ။ ကလေး၏ ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်းတို့ကို လိုအပ်သည်ထက် ပိုမို၍ ဆွဲဆန့်ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ရပါ။



၇။ သင်၏ အခြားလက်ကို လူနာ၏ မေးရိုးအောက်တွင် ထားပါ။ ခေါင်းကို အနည်းငယ် မော့အောင်မေးရိုးကို မြှင့်ထားပါ။

၈။ **ကလေးငယ်အသက်ရှူခြင်းရှိ-မရှိစစ်ဆေးပါ** - သင်၏နားအား လူနာ၏ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းပေါ်တွင် ထားပါ။ ၃စက္ကန့်မှ ၅စက္ကန့်ကြာအောင် ရင်ဘတ်မြင့်တက်လာခြင်း ရှိ-မရှိ ကြည့်ပါ။ အသက်ရှူသံ နားထောင်ကြည့်ပါ။ ထိတွေ့ခံစားကြည့်ပါ။

၉။ **အသက်ရှူအားကူမှုပြုလုပ်ပေးပါ** - သင်၏ပါးစပ်အားဖွင့်၍ အသက်ကို ရှူသွင်းပါ။ ကလေး၏ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကိုလုံအောင်ငုံလျက် လေကို မှုတ်သွင်းပါ။ တစ်ကြိမ်နှင့်



တစ်ကြိမ်ကြား ခေတ္တနားပါ။ ရင်ဘတ်မြင့်တက်လာခြင်းရှိ-မရှိကြည့်ပါ။ အသက်ရှူသံ  
နားထောင်ကြည့်ပါ။ထိတွေ့ခံစားကြည့်ပါ။

သတိပြုရန် - လေမှုတ်သွင်းသည့်အခါလေကောင်းစွာဝင်ရောက်ခြင်းမရှိဟုယူဆလျှင် ဦးခေါင်း  
ကို အနေအထားပြောင်းပေးပါ။ နောက်သို့အနည်းငယ်ပြန်တွန်းပေးပါ။ လေမှုတ်သွင်းခြင်း  
ထပ်မံလုပ်ဆောင်ပါ။ လေဝင်ရောက်ခြင်းအပေါ် အဟန့်အတားရှိနေသေးပါက အသက်ရှူ  
လမ်းကြောင်းအတွင်းတစ်စုံတစ်ရာပိတ်ဆို့နေခြင်းရှိ/မရှိသံသယရှိသင့်ပါသည်။ (“ဆို့နှင်ခြင်းနှင့်  
အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့ခြင်း” အခန်းတွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။)

**အသက်ရှူအားကူပြုစုခြင်းနှင့် ရင်ခေါင်းဖိနှိပ်ခြင်း (ကလေးငယ်)**

- ၁။ ကလေးငယ်၏ရင်ဘတ်ကိုမျက်နှာမူပါ။
- ၂။ သင်၏လက်ခလယ်နှင့်လက်ညှိုးကိုကလေး၏ နို့သီးနှစ်ဖက်ဆက်သွယ်သောမျဉ်းအောက် အနည်းငယ်မျှနေရာရင်ညွန့်ရိုးပေါ်တွင် တင်ထားပါ။
- ၃။ ရင်ခေါင်းဖိနှိပ်ခြင်း အကြိမ် ၃၀ ပြုလုပ်ပါ။ တစ်ကြိမ် ပြုလုပ်သည့်အခါတိုင်းတွင် ရင်ဘတ် ကို လက်မဝက် မှ ၁ လက်မအထိ နိမ့်အောင် ဖိနှိပ်ပါ။
- ၄။ ရင်ခေါင်းဖိနှိပ်မှု အကြိမ် ၃၀နှင့် လေမှုတ်သွင်းမှု ၂ ကြိမ်ကို ၂ကျော့ပြုလုပ်ခြင်းသည် မိနစ်ခန့် ကြာ ပါသည်။
- ၅။ တစ်နှစ်သုံးဟု အမှတ်စဉ်သုံးဆယ်အထိရေတွက်ပါ။ အကြိမ်၃၀ ပြုလုပ်ပြီးတိုင်း လေမှုတ်သွင်းခြင်း ၂ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ ဖိနှိပ်ခြင်းသည် ပြေပြစ်မှုရှိရမည်။ စည်းချက် မှန်ရမည်။ ကြားတွင်ရပ်နားခြင်း မရှိရပါ။
- ၆။ ရင်ခေါင်းဖိနှိပ်ခြင်း အကြိမ်၃၀နှင့် လေမှုတ်သွင်းခြင်း ၂ ကြိမ်ကို၅ကျော့ပြုလုပ်ပြီးပါက အသက်ရှူခြင်းရှိ/မရှိ၊ အသက်ရှင်သည့် လက္ခဏာရှိ/မရှိ ၅စက္ကန့်ကြာဆန်းစစ်ပါ။



**၅-၄ အသက်အရွယ်အလိုက် စီပီအာရ်(CPR)လုပ်ဆောင်ပုံ နှိုင်းယှဉ်ချက် အကျဉ်းချုပ်**

လုပ်ဆောင်ချက်	လူကြီး (၈နှစ်အထက်)	ကလေး (၁နှစ်မှ ၈နှစ်)	မွေးစကလေး (၁နှစ်အထိ)
တစ်ဦးတည်းဖြစ် နေလျှင် အကူအညီ ခေါ်ပါ။	လူနာသည် တုန်ပြန်မှု မရှိဟု သိရသောအခါ ချက်ချင်း ခေါ်ပါ။	စီပီအာရ် ကို ၂မိနစ် လုပ်ပြီး ခေါ်ပါ။	စီပီအာရ် ကို ၂မိနစ်လုပ်ပြီး ခေါ်ပါ။
စီပီအာရ် လက် အနေ အထား	လက်နှစ်ဖက်ကို နို့သီး၂ဖက်အကြား ရင်ညွန့်ရိုးအပေါ် ရင်ညွန့်အလယ်တွင် ထားရှိပါ။	လက်တစ်ဖက် သို့မဟုတ် နှစ်ဖက်ကို နို့သီး၂ဖက် အကြား ရင်ညွန့်ရိုးအပေါ် ရင်ညွန့်အလယ်တွင် ထားရှိပါ။	လက်ချောင်း၂ချောင်းကို နို့သီး ၂ဖက် ဆက်သွယ် သောမျဉ်းအောက်ရှိ ရင်ညွန့်ရိုးပေါ်တွင် ထားရှိပါ။
စီပီအာရ် ဖိနှိပ်ရာ တွင် ရင်ခေါင်း နိမ့်ဆင်းရမည့် အတိုင်းအတာ	၁လက်မခွဲမှ ၂လက်မ	ရင်အုပ်ထု ၃ပုံ၁ပုံ မှ တစ်ဝက်အထိ	ရင်အုပ်ထု ၃ပုံ၁ပုံ မှ တစ်ဝက်အထိ

**မှတ်သားဖွယ် ၅**



ထပ်ခါတလဲလဲ လေ့ကျင့်ပါ !!!  
 စီပီအာရ် ကျွမ်းကျင်မှုမှာ မကြာမကြာ ဆောင်ရွက်နေခြင်း မရှိသဖြင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်း များကိုမေ့လျော့ပြီးကျွမ်းကျင်မှုများလျော့နည်းကျဆင်းသွားတတ်သည်။  
 လေ့ကျင့်သားပြည့်ဝမှ အမှားကင်းမည်။

**အပိုင်း (၆) ဆို့နှင်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့ခြင်း**

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွင်းဆို့နှင်လျက်ရှိသည့်လူနာများသည်သတိမလစ်ပဲသွေးလည်ပတ်မှု ရှိနေနိုင်သော်လည်း လည်ချောင်းအတွင်း များသောအားဖြင့် အစာများပိတ်ဆို့နေသောကြောင့် အသက်ရှူမှုခက်ခဲနေသည်ကိုတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွင်းအစားအစာများ ဝင်ရောက်ပိတ်ဆို့နေခြင်းသည် အရက်သေစာသောက်သုံးပြီးသည့်အခါတွင်လည်ချောင်းအတွင်း ခြောက်သွေ့သွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ များသောအားဖြင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့လျက်ရှိသည့် လူနာများသည် ၎င်းတို့၏လည်ပင်းကို လက်မနှင့် လက်ညှိုးကြားတွင် ညှပ်ထားလေ့ ရှိပါသည်။ ထိုအမူအရာသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့မှုအတွက်အများနားလည်ထားသော လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးများသည် လူကြီးများထက် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့မှု ပိုမိုဖြစ်လေ့ရှိပြီး များသော အားဖြင့် ကစားစရာ (သို့မဟုတ်) အစားအစာ အပိုင်းအစများ ပိတ်ဆို့လေ့ရှိပါသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ပါက ကလေးအား ဆေးရုံရှိအရေးပေါ်အခန်းသို့ ချက်ချင်း ပို့ဆောင်ရန်လိုအပ်ပြီး လမ်း တစ်လျှောက်တွင် ပါးစပ်မှပါးစပ်သို့အသက်ရှူအားကူခြင်း အဆက်မပြတ်ပြုလုပ်ပေးရန် လိုအပ် ပါသည်။

**၆-၁ သတိမေ့မြောခြင်းမရှိသည့်လူနာအားစစ်ဆေးခြင်း**

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွင်း တစ်စုံတစ်ရာဆို့နှင်နေသည်ဟု ယူဆရသောလူနာအား ဦးစွာ စကားပြောနိုင်ခြင်း ရှိ-မရှိ ဆန်းစစ်ပါ။

- ၁။ စကားပြောနိုင်ပါက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းသည် လုံးဝပိတ်ဆို့ခြင်း မရှိသဖြင့် လူနာ ကိုယ်တိုင် ချောင်းဆိုးခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ လည်ချောင်းရှင်းလင်းခြင်းနည်းဖြင့် လည်းကောင်း (သို့မဟုတ်) ၎င်း၏လက်ချောင်းများကိုအသုံးပြု၍ လည်းကောင်း ပိတ်ဆို့ နေသည့်အစားအစာ (သို့မဟုတ်) အရာဝတ္ထုအား ထွက်လာစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင် ပါသည်။
- ၂။ လူနာသည် စကားပြောဆိုနိုင်ခြင်း မရှိပါက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းသည် လုံးဝပိတ်ဆို့ နေသဖြင့် ပိတ်ဆို့နေသည့် အရာဝတ္ထုအား ဖယ်ရှားနိုင်ရေးအတွက် အထောက်အကူ ပေးသင့်ပါသည်။ ယင်းသို့ဆောင်ရွက်ရန် “အမေရိကန်နိုင်ငံ နှလုံးဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်း (American Heart Association)” မှ ထောက်ခံထားသည့် “ဟင်းမလစ်ရှ် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု(Heimlich Maneuver)” ဟုခေါ်သော ဝမ်းဗိုက်အားဆွဲ၍ မ သည့် လှုပ်ဆောင်မှု နည်းလမ်းအား အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

**၆-၂ ရင်ခေါင်းဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများအား ဆွဲ၍မခြင်း (သို့မဟုတ်) ဟင်းမလစ်၍ ဆောင်ရွက်ခြင်း**

**လူကြီး**

- ၁။ လူနာအားမတ်တပ်ရပ်နိုင်အောင်ကူညီပါ။
- ၂။ လူနာရပ်လျက်အနေအထားတွင် လူနာ၏အနောက်မှနေ၍ ၎င်း၏ခါးအားသင်၏လက်ဖြင့် သိုင်းဖက်ပါ။
- ၃။ သင်၏ လက်တစ်ဘက်ကို လက်သီးဆုပ်သဏ္ဍာန် ပြုလုပ်ပြီး လက်မပိုင်းအား လူနာ၏ ဝမ်းဗိုက် (ချက်နှင့် နံရိုးအိမ်ကြားရှိအပိုင်း) နှင့် ထိထားပါ။
- ၄။ သင်၏လက်သီးဆုပ်ထားသည့်လက်ကောက်ဝတ်အားအခြားလက်တစ်ဘက်ဖြင့် အုပ်ကိုင်၍ အားဖြင့် အတွင်းပိုင်းနှင့်အပေါ်ပိုင်းသို့ ဖိ၍ မ ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ တစ်ချက်ချင်းအားဖြင့်ဆွဲမပါ။



**အသက်အရွယ်အလွန်ငယ်သောကလေးငယ်နှင့်ကလေး**

- ၁။ ကလေးငယ်၏ ဦးခေါင်းနှင့်လည်ပင်းအား လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ထိန်းထားပြီး၊ ကလေးကို သင်၏လက်ဖျံပေါ်တွင်ဦးခေါင်းကိုကိုယ်လုံးထက်နှိမ့်ပြီး မှောက်လျက် တင်ပါ။ သင်၏ ပေါင်ဖြင့်ထိန်းထားပါ။ (အသက်၁နှစ်၊ ၂နှစ်အရွယ်ဖြစ်ပါက ပေါင်ပေါ်တွင် အလျားလိုက် တင်ထားပါ။ ၂နှစ်အထက်အရွယ်ဖြစ်ပါက ပေါင်နှစ်ဖက်ပေါ်တွင်တည့်တည့်တင်ထားပါ။)
- ၂။ လက်ပြင်ရိုးနှစ်ခု၏ အလယ်ကျောတည့်တည့်တွင် သင်၏လက်ဖနောင့်ဖြင့်အရှိန်သုံး၍ ငါးချက်ရိုက်လိုက်ပါ။
- ၃။ ပြီးလျှင်ကလေး၏ဦးခေါင်းကိုထိန်းထားပြီးသင်၏လက်နှစ်ဖက်ကြားတွင်ကလေးကို ညှပ်လျက်ပက်လက်ပြန်လှန်ပါ။ ဦးခေါင်းပိုင်းကိုနှိမ့်ထားပါ။ ရင်ခေါင်းအောက်ပိုင်း တွင် သင်၏ လက်သုံးချောင်းဖြင့် ခပ်စပ်စပ် ငါးချက်ဖိပါ။
- ၄။ ဤသို့ကလေး၏ကျောနှင့်ရင်ကို တစ်လှည့်စီ ဖိနှိပ်ပြီး အရာဝတ္ထုထွက်လာအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။



ဆို.နင်နေသောလသားအရွယ်ကလေးကို ရှေးဦးသူနာပြုစုပုံ



ဆို.နင်နေသော ၁ နှစ်မှ ၂ နှစ်အရွယ်ကလေးကို ရှေးဦးသူနာပြုစုပုံ

ဟင်းမလစ်ရှ် (Heimlich Maneuver) လုပ်ဆောင်နေစဉ် လူနာသည် ရုတ်တရက် သတိလစ်သွားလျှင် ...

- ၁။ လူနာ၏ ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်းကို ပုံပိုးပေးထားပြီးမြေပြင်ပေါ်တွင်လဲလျောင်းပါစေ။
- ၂။ အခြားသူများကို အသိပေးပြီး အကူအညီခေါ်ယူပါ။
- ၃။ ခေါင်းမော့-မေးစေ့ပင့်ပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ဖွင့်ပါ။
- ၄။ ပါးစပ်ဖွင့်ပြီး ပြင်ပအရာဝတ္ထုများ ဝင်နေခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
- ၅။ ပြင်ပအရာဝတ္ထုများ မတွေ့ရလျှင် ပုံမှန်အသက်ရှူသော လေပမာဏ ၂ ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် ၁စက္ကန့်စီ မှုတ်သွင်းပါ။
- ၆။ ရင်ခေါင်းကို အကြိမ် ၃၀ ဖိပြီး လေ၂ကြိမ်မှုတ်သွင်းပါ။ ၂မိနစ်အတွင်း ၅ကျော့ ပြီးအောင် လုပ်ပေးပါ။
- ၇။ အသက်ရှူမှုတ်သွင်းစဉ် မကြာမကြာ ပါးစပ်အတွင်းတွင် ပြင်ပအရာဝတ္ထုများ ရှိမရှိ ကြည့်ပါ။
- ၈။ ပြင်ပအရာဝတ္ထုများတွေ့မြင်နေရလျှင် ဖယ်ရှားပေးပါ။
- ၉။ လူနာအသက်ပြန်ရှူလာလျှင် ဘေးစောင်းလဲလျောင်းပါစေ။
- ၁၀။ လူနာ၏ အခြေအနေကို ဆက်လက် စောင့်ကြည့်ပါ။

## အပိုင်း (၇) အဆစ်လွဲခြင်း၊ အရိုးကျိုး/အက်ခြင်း

အရိုးကျိုး/အက်ခြင်းဆိုသည်မှာ အရိုးတစ်ချောင်းသည် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း (သို့မဟုတ်) အပြည့် အဝကွေးသွားခြင်း၊ အက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ကျိုးထွက်သွားခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ကားမတော်တဆတိုက်မှုကဲ့သို့သော ပြင်းထန်သောထိခိုက်မှုများ သို့မဟုတ် အမြင့်မှ လိမ့်ကျမှု များကြောင့် အရိုးများကျိုး/အက်နိုင်ပါသည်။ အသက်အရွယ်ကြီးသူများတွင် ခြေလှမ်းတစ်လှမ်း တိမ်းစောင်းခြင်းကြောင့်ပင် အရိုးကျိုးသွားနိုင်ပါသည်။ အရိုးကျိုးခြင်းကို ဖော်ပြသော လက္ခဏာ (၃)ရပ်ရှိပါသည်။ နာကျင်ခြင်း၊ ရောင်ကိုင်းခြင်း၊ ထိခိုက်မိသောနေရာတွင် ပုံမှန်မဟုတ်သော ရွေ့လျားမှုဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

### ၇-၁ အရိုးကျိုး/အက်ခြင်းအမျိုးအစားများ

**အပိတ်ကျိုး/အက်ခြင်း** - ကျိုးနေသည့် အရိုးအစွန်းပိုင်းများသည် အရေပြားအား ဖောက် ထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်ပမှ ထိုးထွက်လာခြင်းမရှိသော အရိုးကျိုး/အက်ခြင်းကို တွေ့မြင်ရ သည်ကို ဆိုလိုပါသည်။ သင့်လျော်သောကြပ်စည်းခြင်းဖြင့် အပိတ်ကျိုးခြင်းကို အပွင့်ကျိုးခြင်း မဖြစ်သွားစေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။

**အပွင့်ကျိုး/အက်ခြင်း** - အတွင်းမှကျိုးသွားသောအရိုးကြောင့်လည်းကောင်း၊ အရိုးကျိုးခြင်း ဖြစ်စေသည့် ပြင်ပမှအရာဝတ္ထုက ဖောက်ဝင်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း အရေပြားပေါက်ပြဲ ပျက်ဆီးသည့်ဒဏ်ရာကိုခေါ်ပါသည်။ အပွင့်ကျိုးခြင်းသည် ပြင်ပမှရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်နိုင် သဖြင့် အန္တရာယ်ပိုကြီးပါသည်။

### ၇-၂ အရိုးကျိုးသည့် သင်္ကေတနှင့် လက္ခဏာများ

- ၁။ အရိုးကျိုးသည့်နေရာ သို့မဟုတ် ဘေးပတ်ပတ်လည်တွင် နာကျင်မှုကို ခံစားရခြင်း၊
- ၂။ အထိမခံနိုင်အောင်နာကျင်ခြင်း တစ်နည်းအားဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသည့် နေရာ ပေါ်သို့ ညင်သာသောဖိနှိပ်မှု ပြုလုပ်ပါက နာကျင်မှုကိုခံစားရခြင်း (ပြင်းထန် သော ဖိနှိပ်မှု မပြုလုပ်ရပါ)၊
- ၃။ ဒဏ်ရာရရှိသည့် နေရာပေါ်တွင် ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် အရောင်ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်ပေါ် ခြင်း၊
- ၄။ ပုံမှန်ရွေ့လျားနိုင်မှုအပိုင်းများ ဆုံးရှုံးခြင်း၊
- ၅။ ခြေလက်အင်္ဂါများ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ နေရာလွဲမှားခြင်း၊
- ၆။ အရိုး၏ အရွယ်ပမာဏ ပုံမှန် မဟုတ်ခြင်း၊
- ၇။ အရိုးအချင်းချင်းပွတ်တိုက်မိသောအသံကြားရခြင်း၊



၈။ အရိုးကျိုးသည့်နေရာတွင် သဘာဝအတိုင်းမဟုတ်သည့် ရွှေ့လျားမှုအား ခံစားရခြင်း။

အရိုးကျိုး/အက်ခြင်းအား ကုသရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ -

- ၁။ ထပ်မံထိခိုက်မှု မဖြစ်အောင် တားဆီးရန်၊
- ၂။ နာကျင်မှုအား လျော့ပါးစေရန်၊
- ၃။ လူနာအား သက်တောင့်သက်သာ ရှိစေရန်နှင့် သွေးလန့်ခြင်း မဖြစ်အောင် တားဆီးပေးနိုင်ရန် နှင့်
- ၄။ ကျန်းမာရေး အကူအညီ အမြန်ဆုံးရရှိစေရန်။

အရိုးကျိုး/အက်သည့် လူနာအားပြုစုရာတွင် မှတ်သားရမည့်အချက်များ

- ၁။ ကြီးမားသည့်မတော်တဆထိခိုက်မှုများဖြစ်ပေါ်မှသာလျှင် အရိုးကျိုး/အက်ခြင်း ဖြစ်လေ့ ရှိသည်။ထို့ကြောင့် အခြားထိခိုက်ဒဏ်ရာများကိုလည်း တွေ့ရှိရလေ့ရှိပြီး ရှေးဦးသူနာ ပြုစုသူအနေဖြင့် မည်သည့်အပိုင်းကို အဆောတလျင်ဆောင်ရွက်ရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရ ပါမည်။ သွေးထွက်လွန်ခြင်းနှင့်ပြင်းထန်သောဒဏ်ရာများအတွက် ပြုစုဆောင်ရွက်ရန် ချက်ချင်း လိုအပ်သဖြင့်၎င်းတို့ကို ပထမဆုံးပြုစုပေးသင့်ပါသည်။
- ၂။ လူနာတစ်ဦးတွင် တစ်ခုထက်ပိုမိုသည့် အရိုးကျိုး/အက်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ အရိုးတစ်ခု တည်းတွင် တစ်ခုထက် ပိုမိုသည့် အရိုးကျိုး/အက်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ် နိုင်ပါသည်။
- ၃။ ကျိုးနေသည့်အစွန်းများအားမရွေ့အောင် ပြုလုပ်ပြီး လူနာအား အသင့်သယ်ဆောင်နိုင် ရန်အတွက်ကျိုး/အက်နေသည့်အပိုင်းများအားနေရာတွင်ချက်ချင်း ကုသမှုပေးရပါမည်။
- ၄။ ညင်သာစွာကိုင်တွယ်ရန်လိုအပ်ပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသည့် အပိုင်းများအား မလိုအပ်ဘဲ လှုပ်ရှားမှု မပြုလုပ်ရပါ။
- ၅။ အကယ်၍ ကျိုးနေသည့်အရိုးများသည် ပြင်ပတွင်ထွက်နေပါက ဒဏ်ရာရရှိထား သည့် အရိုးအစွန်းများအား ရေဆေးခြင်း (သို့မဟုတ်) ပိုးသတ်ဆေးရည်များ သုတ်လိမ်းခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။
- ၆။ ကျိုး/အက်နေသည့် အရိုးအား မလိုအပ်ဘဲ ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။
- ၇။ ကျိုးနေသည့်အရိုးအား ပုံမှန်အနေအထားအတိုင်းဖြစ်အောင် (သို့မဟုတ်) ကျိုး/အက် ခြင်းအား လျော့ပါးသွားအောင် ပြုလုပ်ရန် မကြိုး စားရပါ။
- ၈။ လူနာအား မည်သည့် အစားအသောက်မျှ မကျွေးရပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူနာအား မေ့ဆေးပေး၍ ကုသရန် နှောင့်နှေးစေတတ်ပါသည်။



**၇-၃ အရိုးကျိုး/အက်ခြင်းအတွက်ပြုစုခြင်း**

- ၁။ ကျိုး/အက်နေသည့် အရိုးများအား လှုပ်ရှားမှု မပြုလုပ်နိုင်ရန် စီမံပြီး ပုံပိုးမှု ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းသို့ပြုလုပ် ခြင်းမှာ နောက်ထပ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ မဖြစ်စေရန်နှင့် နာကျင်မှုအား လျော့ပါးစေရန် ဖြစ်ပါသည်။
- ၂။ သွေးထွက်နေသည့် ဒဏ်ရာနှင့် အခြားထိခိုက်ဒဏ်ရာများအတွက် ပြုစုပါ။
- ၃။ ထိုသို့ပြုလုပ်သည့်အခါတွင် ပတ်တီးလိပ်များနှင့် ကျပ်စည်း များကို အသုံးပြုပါ။
- ၄။ သစ်သားချောင်း၊ သတင်းစာအလိပ်အသစ်များ (သို့မဟုတ်) ပေတံကဲ့သို့သော ကွေးမသွားနိုင်သည့် အရာဝတ္ထုမျိုးကို ကျပ်စည်းအဖြစ် အသုံးပြုပါ။
- ၅။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အခြားကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၊ ဥပမာ ကျိုးနေသည့် အရိုး၏အောက်တွင်ရှိသည့် အခြားကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသည် ထိခိုက် ဒဏ်ရာ ရရှိသည့် အရိုးမှအမှီသဟဲပြုရန်ရန်အတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- ၆။ လူနာအားသင်မည်သို့ဆောင်ရွက်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်းသိအောင်ပြောပြပါ။
- ၇။ လူနာအားအမြဲအားပေးနှစ်သိမ့်ပါ။

**သတိပြုရန်!**  
 အသက်အန္တရာယ်ရှိသောထိခိုက်ဒဏ်ရာအတွက် ဦးစွာပြုစုပါ။ အရိုးမည်သို့ကျိုးကြောင်းသိရန် လူနာ၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုစမ်းသပ်စစ်ဆေးနေရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။ အဆစ်လွဲခြင်း၊ နေရာလွဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သောလက္ခဏာသည်အရိုးကျိုးခြင်း လက္ခဏာနှင့် ဆင်တူတတ်ပါသည်။

**၇-၄ ခန္ဓာကိုယ်၏ နေရာအမျိုးမျိုးတွင် အရိုး ကျိုး/အက်ခြင်းနှင့် ရှေးဦးသူနာပြုစု ခြင်း အတွက် အရေးကြီးသောအချက်များ**

**ဦးခေါင်းခွံ ကျိုး/အက်ခြင်း**

- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေပါ။
- ၂။ ရရှိနိုင်ပါကသင့်လျော်သောတစ်ဦးချင်းအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာဝတ်စုံ(PPE)တပ် ဆင်အသုံးပြုပါ။
- ၃။ လူနာသည် လည်ဂုတ်ပေါ်ရှိအရိုးကွင်းတွင်ထိခိုက်မှု (Cervical Spine Injury) ရှိကောင်းရှိနိုင်သဖြင့် လူနာ၏ ဦးခေါင်းကိုလှုပ်ရှားမှုနည်းနိုင်သမျှနည်းအောင်ထားပါ။
- ၄။ မည်သည့်အစားအသောက်မျှ ကျွေးခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။
- ၅။ အကယ်၍ သွေးထွက်နေပါက ယင်းဒဏ်ရာအား သန့်စင်ဖုံးအုပ်၍ ပတ်တီးစည်းပါ။ ကျိုးနေသည့် အပိုင်းအား ပုံပိုးမှုပေးပါ။
- ၆။ လူနာအား ဆေးရုံသို့ ပို့ရန်စီစဉ် ဆောင်ရွက်ပါ။



**သတိပြုရမည့် အန္တရာယ်**

မည်သည့်ဦးခေါင်းဒဏ်ရာမဆို လည်ဂုတ်ပေါ်ရှိအရိုးကွင်းတွင်ထိခိုက်မှု (Cervical Spine Injury) ရှိနိုင်ကြောင်း သံသယဖြစ်သင့်ပါသည်။

- လူနာ၏ဦးခေါင်းကိုလှုပ်ရှားမှုမပြုလုပ်ပါစေနှင့်။
- လည်ပင်း၏ဘေးနှစ်ဖက်တွင်အဝတ်စများခံပေးပြီး လည်ပင်းကို မရွေ့အောင် ထားပါ။
- လူနာအသက်ရှူခြင်း၊သတိမေ့မြောခြင်းရှိ/မရှိစောင့်ကြည့်ပါ။

**ခါးရိုးတွင် ကျိုး/အက်ခြင်း**

ဖြစ်ပေါ်ရသည့် အကြောင်းအရင်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါ သည် -

- လေးလံသည့် အရာဝတ္ထုများအား မခြင်း၊
- ပြင်းထန်သည့် အရှိန်ဖြင့် ပြုတ်ကျသည့် အခါတွင် ခြေဖဝါး (သို့မဟုတ်) တင်ပါးဖြင့် ကျခြင်း၊
- ရုတ်တရက် ရှေ့သို့ ဆောင့်တွန်းခံရခြင်း၊
- ကျောပေါ်သို့ ကြီးလေးသည့် အရာဝတ္ထု ပြုတ်ကျခြင်း၊

**လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များ**

- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေပါ။
- ၂။ ရရှိနိုင်ပါကတစ်ဦးချင်းအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာဝတ်စုံ(PPE) တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။
- ၃။ လူနာအားလှုပ်ရှားမှုမပြုရန်ညွှန်ကြားပါ။ ပက်လက်အနေအထားဖြင့် ငြိမ်သက်စွာ လဲလျောင်းစေပါ။

- ၄။ လူနာကို ထခွင့် မပြုရပါ။
- ၅။ လူနာအား ယှဉ်ချပ်အမာသို့မဟုတ် ထမ်းစင်ပေါ်တင်ပါ။
- ၆။ ဆရာဝန်အား ချက်ချင်းခေါ်ယူနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။
- ၇။ လူနာအား မာသောအခင်းရှိထမ်းစင်ပေါ်တွင် စနစ်တကျ သယ်ဆောင်နိုင်ရန် စီစဉ်ပါ။
- ၈။ လူနာအား အနားယူစေပါ။
- ၉။ လူနာအား အားပေးနှစ်သိမ့်ပါ။

**နံရိုး ကျိုး/အက်ခြင်း**

နံရိုးများသည် တိုက်ရိုက်ဖိအားကြောင့် ကျိုးနိုင်သကဲ့သို့ အောက်သို့ ရင်ဘတ်ဖြင့် လဲကျသည့် အခါတွင်လည်း ကျိုးစေနိုင်ပါသည်။

**ရောဂါလက္ခဏာများ**

- ၁။ ဒဏ်ရာရရှိသည့်နေရာတွင် နာကျင်မှုခံစားရခြင်း၊ ချောင်းဆိုးမှု အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်း၊
- ၂။ လူနာအား ဖြေးညင်းပြီး တိုတောင်းစွာ အသက်ရှူစေပါ။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် နံရိုးအား လှုပ်ရှားမှု မပြုလုပ်စေရန်နှင့် နာကျင်မှုတိုးမလာစေရန် ဖြစ်ပါသည်။
- ၃။ ထိခိုက်သောနေရာတွင် ညိုမည်းလာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးရာတွင် သွေးပါခြင်းစသော ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်း သွေးယိုစိမ့်မှု လက္ခဏာများကို ရှာဖွေပါ။

**လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များ**

- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေပါ။
- ၂။ ရရှိနိုင်ပါက တစ်ဦးချင်းအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာဝတ်စုံ (PPE) တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။
- ၃။ ပတ်တီးအပြားအကြီး နှစ်ခုအား ရင်ဘတ်တွင် ပတ်၍ ချည်နှောင်ပါ။ ထိုသို့ ချည်နှောင်သည့်အခါတွင် နာကျင်သည့် နေရာ၏အောက်တွင် ပထမပတ်တီးအား ချည်နှောင်ပြီး ထိုနေရာ၏ အပေါ်ဖက်တွင် ဒုတိယပတ်တီးအား ချည်နှောင်ရပါမည်။
- ၄။ လူနာအား တတ်နိုင်သလောက် အသက်ရှူထုတ်ရန် အကြံပြုပြီး ကျိုးနေသည့် အရိုးအား ပံ့ပိုးမှုပေးနိုင်ရန် အထုံးတစ်ခုအား တင်းကြပ်စွာ ချည်နှောင်ပါ။
- ၅။ လူနာ၏ လက်တစ်ဘက်အား ကျပ်စည်းအဖြစ် အသုံးပြု၍ ဘေးတွင် ချည်နှောင် ပါ။
- ၆။ ဆေးရုံသို့ သယ်ဆောင်ရန် စီစဉ်ပါ။
- ၇။ လူနာအား အားပေးနှစ်သိမ့်ပါ။

**လက်မောင်းရိုး ကျိုး/အက်ခြင်း**

- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေပါ။

- ၂။ ရရှိနိုင်ပါကတစ်ဦးချင်းအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာဝတ်စုံ (PPE)တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။
- ၃။ သုံးမြှောင့်ပုံပတ်တီးဖြင့် လက်မောင်းကိုရင်ဘတ်ဖြင့် တွဲလျက်ဖွဖွချည်ထားပါ။
- ၄။ လူနာ၏ တံတောင်ဆစ်အား ကွေး၍ ဆန့်ကျင်ဘက် ပုခုံးပေါ်သို့တင်ပြီး ကြိပ်ပုံသဏ္ဍာန် ရှိသည့် ကျပ်စည်းအား ချည်နှောင်ပါ။
- ၅။ လက်မောင်းနှင့် တံကောက်ကွေးတွင် ရရှိပါက ဒဏ်ရာရရှိသည့် လက်တွင် သွေးခုန်နှုန်း ရှိ-မရှိကို ကျပ်မစည်းမီနှင့် စည်းပြီးနောက်တွင် စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။ ကျပ်စည်းပြီးသည့် အခါတွင် သွေးခုန်နှုန်းလျော့နည်းလာပါကသွေးခုန်နှုန်းပုံမှန်ဖြစ်သည်အထိ ပတ်တီးအား လျော့ချပေးပါ။



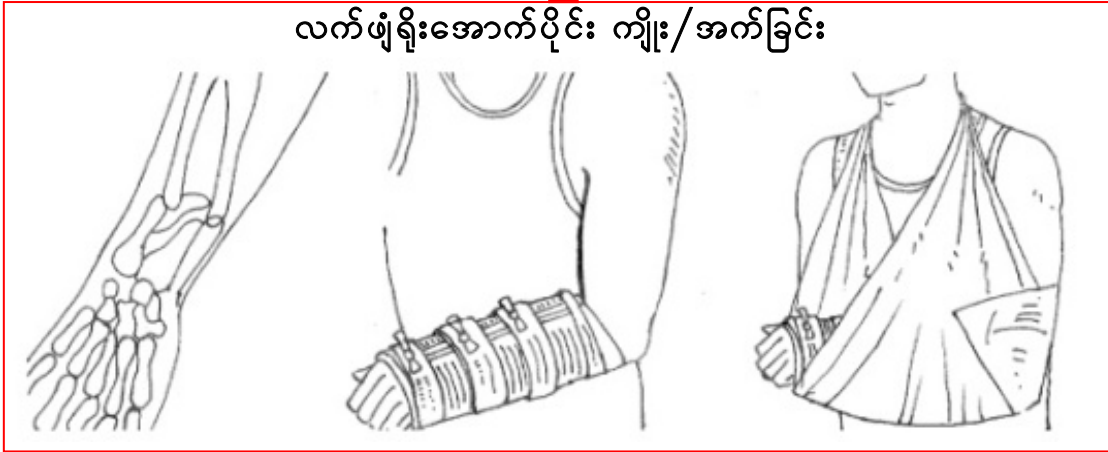
**လက်ဖျံရိုးအောက်ပိုင်း သို့မဟုတ် တံတောင်ဆစ်ရိုး ကျိုး/အက်ခြင်း**

တစ်နည်းအားဖြင့် ကောလက်စ် ကျိုး/အက်ခြင်းဟု ထင်ရှားသည်။ လက်ဆန့်ထုတ် လျက် လဲကျသည့်အခါမျိုးတွင် တိုက်ရိုက်မဟုတ်သော ပြင်းထန်သည့် အရှိန်ကြောင့် ကျိုးလေ့ရှိပါသည်။ လက်ကောက်ဝတ် အဆစ်လွဲသည်ဟု မှားယွင်းစွာ မှတ်ယူခြင်း မပြုမိရန် ဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပြင်းထန်သောအဆစ်လွဲခြင်းနှင့် ပြင်းထန်စွာ ရောင်ရမ်းခြင်းတို့ တွေ့မြင်ရနိုင်ပါသည်။

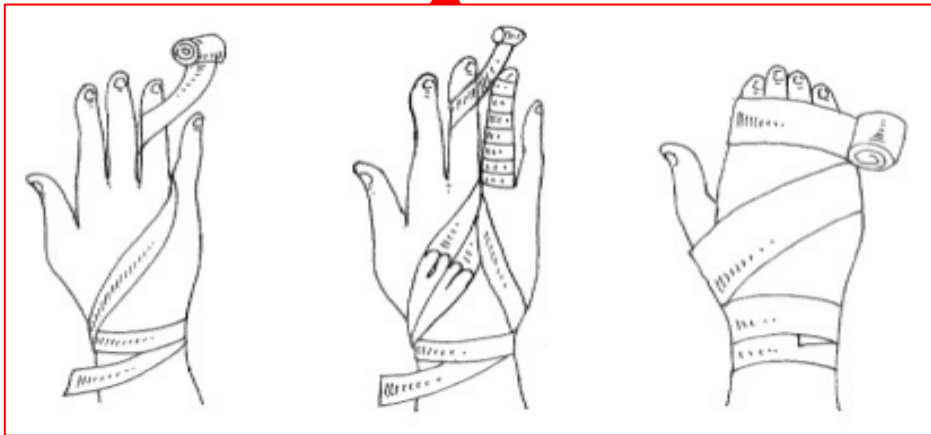
**လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များ**

- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေပါ။
- ၂။ ရရှိနိုင်ပါကတစ်ဦးချင်းအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာဝတ်စုံ (PPE)တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။
- ၃။ ကျပ်စည်းခြင်း၊ပတ်တီးစည်းခြင်းဖြင့်ဒဏ်ရာရသောလက်မောင်းအားမလှုပ်ရှားအောင်ပြု လုပ်ပါ။

- ၄။ လက်ကောက်ဝတ်အား လှုပ်ရှားမှု လုံးဝမပြုလုပ်စေရပါ။
- ၅။ သုံးမြောင့်ပုံပတ်တီးကိုသုံး၍ လည်သိုင်းကြိုးပြုလုပ်ပြီး လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းချုပ်ပါ။
- ၆။ လူနာကိုအားပေးနှစ်သိမ့်ပါ။



**လက်မျက်ရိုးနှင့် လက်ချောင်းများ ကျိုး/အက်ခြင်း**  
 တိုက်ရိုက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုကြောင့် ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ လက်ဖဝါးတွင် သွေးထွက်များခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



**လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များ**

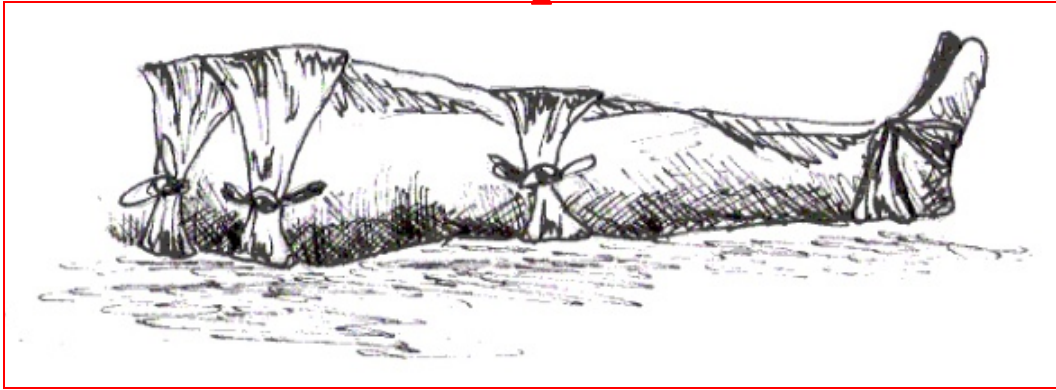
- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေပါ။
- ၂။ ရရှိနိုင်ပါကတစ်ဦးချင်းအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာဝတ်စုံ (PPE) တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။
- ၃။ လက်ချောင်းတွင်ဒဏ်ရာရပါကအခြားလက်ချောင်းနှင့်ပူးတွဲ၍ ကျပ်စည်းပြီးမလှုပ်ရှားနိုင်အောင်ပြုလုပ်ပါ။
- ၄။ ဒဏ်ရာရရှိသည့်လက်ကိုခန္ဓာကိုယ်၏ဘေးဘက်တွင် တွဲလောင်းချထားခြင်း မပြုစေရပါ။
- ၅။ လက်အား လည်သိုင်းကြိုးဖြင့် ရင်ဘတ်နှင့် တစ်တန်းထဲတွင် ထားပါ။
- ၆။ လည်သိုင်းကြိုးဖြင့် အရိုးဆက်များအား ပုံပိုးမှုပေးပါ။



၇။ လူနာအားအားပေးနှစ်သိမ့်ပါ။

**တင်ပါးဆုံရိုး ကျိုး/အက်ခြင်း**

ထိုသို့ကျိုးရခြင်းမှာ တိုက်ရိုက်ဖိအားကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ဆီးအိမ်နှင့် ဆီးလမ်းကြောင်းတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိနိုင်ပြီး ပြုစုကုသရာတွင် ပိုမိုရှုပ်ထွေးမှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။



**သတိပြုရမည့်အန္တရာယ်**

တင်ပါးဆုံရိုး၊ပေါင်ရိုးကျိုးခြင်းကြောင့်တင်ပါးဆုံနှင့်ပေါင်အတွင်းပိုင်းရှိ သွေးပြန်ကြောကြီးများကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခဲ့လျှင် လူနာတွင် အချိန်တိုအတွင်း သွေးအမြောက်အမြား ဆုံးရှုံးမှုကြောင့် သွေးဆုတ်သွေးလန့်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

**ရောဂါလက္ခဏာများ**

ချောင်းဆိုးသည့်အခါ သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်သည့်အခါတွင် ခါးနှင့် ခါးရိုးဆက်များ တွင် နာကျင်စွာ ခံစားရခြင်း၊

- ၁။ ဒဏ်ရာရရှိသူသည် မတ်တပ်မရပ်နိုင်ခြင်း၊
- ၂။ အတွင်း သွေးယိုမှု ဖြစ်နိုင်ပြီး ဆီးထဲတွင် သွေးပါခြင်း၊
- ၃။ ခြေထောက်တစ်ဖက်သည်အခြားတစ်ဖက်ထက်တိုသွားခြင်း၊
- ၄။ ခြေထောက်သည်အတွင်းဖက်သို့မဟုတ်အပြင်ဖက်သို့လည်နေခြင်း

**လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များ**

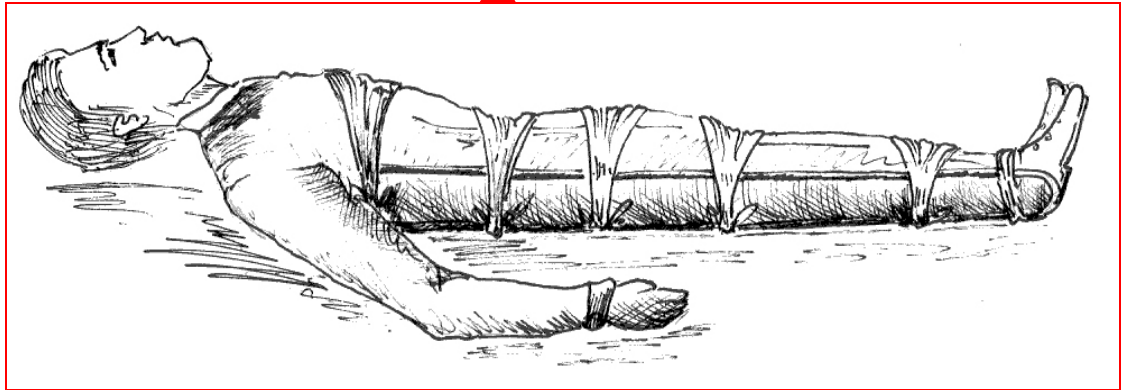
- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေပါ။
- ၂။ ရရှိနိုင်ပါကတစ်ဦးချင်းအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာဝတ်စုံ (PPE)တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။
- ၃။ ဒဏ်ရာရရှိသူအား သက်တောင့်သက်သာရှိသည့်အနေအထားတွင် လဲလျောင်းနေပါစေ။  
လူနာအား ပက်လက်အနေထားဖြင့် အောက်ပိုင်းခြေထောက်များအား ဆန့်တန်းထားနိုင်ပါက ပိုကောင်းပါသည်။
- ၄။ တင်းကြပ်စွာ ကျပ်စည်းခြင်းဖြင့် ဒဏ်ရာရထားသောခြေထောက်ကို မလှုပ်နိုင်အောင် ပြုလုပ်ပါ။



- ၅။ ခြေထောက်၏အတွင်းပိုင်းတွင် ခြေထောက်အောက်ပိုင်းအထိ ကျပ်စည်းတစ်ခုနှင့် ခြေထောက်၏အပြင်ပိုင်းတွင် ချိုင်းကြားမှခြေဖျားအထိ ကျပ်စည်းတစ်ခုဖြင့် ချည်ပါ။
- ၆။ ခြေထောက်အလယ်တွင်အဝတ်ထူခံထားပါ။
- ၇။ လိုအပ်ပါကသွေးလန်ခြင်းအတွက်ပြုစုပါ။
- ၈။ လူနာကိုဆေးရုံသို့ပို့ပါ။

**ပေါင်ရိုး ကျိုး/အက်ခြင်း**

ပေါင်ရိုးတစ်လျှောက် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ကျိုးနိုင်ပါသည်။ ပေါင်ရိုး ကျိုး/အက်ခြင်းသည် အသက်ကြီးသည့် လူနာများတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိပါသည်။ ပြင်းထန်သည့် နာကျင်မှု ခံစားရပြီး လူနာသည် သွေးလန်မှု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကျိုးသည့် နေရာ၏ ပတ်ပတ်လည် တွင်ရှိသည့် တစ်ရှူးအသားစများမှ သွေးထွက်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း ဖြစ်နိုင်ပြီး ဒဏ်ရာရရှိသည့်ဘက်မှ ခြေထောက်တိုဝင်သွားမှု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



**လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ**

- (၁) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေပါ။
- (၂) ရရှိနိုင်ပါကတစ်ဦးချင်းအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာဝတ်စုံ (PPE) တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။
- (၃) ဒူး၏အပေါ်နှင့် အောက်ဖက်တွင် အဝတ်ထူခံ၍ ကျိုးသည့်ပေါင်ရိုးအား မကျိုးသည့် ပေါင်ရိုးနှင့်တွဲ၍ ချည်နှောင်ပါ။ ကျပ်စည်း ရရှိနိုင်ပါက -
  - (က) အဝတ်ထူခံထားသည့် ကျပ်စည်းအား ခြေထောက် နှစ်ချောင်း အလယ်ခေါင် တွင်ထား၍ ပေါင်ရင်းမှ ခြေဖဝါးအထိ ချည်နှောင်ပါ။
  - (ခ) ခြေဖဝါးနှင့် ခြေချင်းဝတ်တို့အား ကျပ်စည်းနှင့် တွဲ၍ အင်္ဂလိပ်ဂဏန်း “ရှစ်” ပုံသဏ္ဍာန် ချည်နှောင်ပါ။
  - (ဂ) အဝတ်ထူခံထားပြီး ရှည်လျားသည့် ကျပ်စည်းအား ချိုင်းအောက်မှ ခြေဖဝါး အထိ တွဲ၍ ချည်နှောင်ပါ။
- (၄) သွေးလန်မှုအတွက် ပြုစုပါ။

(၅) လူနာအားနှစ်သိမ့်အားပေးပါ။

**ဒူးခေါင်းရိုး/ ခုံညှင်းရိုး ကျိုး/အက်ခြင်း**

ခုံညှင်းရိုးသည် တိုက်ရိုက်ဖိအားပေးမှုကြောင့် ကျိုးနိုင်သော်လည်း များသောအားဖြင့် ခုံညှင်းရိုး ပေါ်သို့ ကြွက်သားဖိအားအရှိန် ကျရောက်ပါက ခုံညှင်းရိုးအား နှစ်ပိုင်းကျိုးသွား စေနိုင်ပါသည်။

**ရောဂါလက္ခဏာများ**

ခြေထောက်အားဆက်ထားသည့် ကြွက်သားမျှင်၏လုပ်ဆောင်ချက် မရှိတော့သဖြင့် ခြေထောက် မှာ အသုံးမဝင်တော့သည်ကို တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

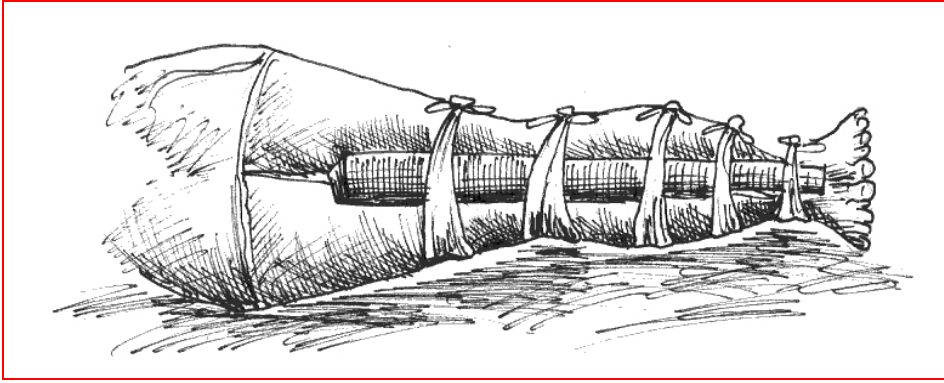
၁။ ၎င်းနေရာတွင် ယောင်ရမ်းခြင်းနှင့် သွေးထွက်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

**လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ**

- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေပါ။
- ၂။ ရရှိနိုင်ပါကတစ်ဦးချင်းအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာဝတ်စုံ (PPE) တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။
- ၃။ လူနာအား ပက်လက်အနေအထားတွင် လဲလျောင်းစေပြီး ဦးခေါင်းနှင့် ပုခုံးများကို မြှင့်ထားပေးပါ။
- ၄။ ဒဏ်ရာရရှိသည့်ခြေထောက်အား သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေရန် မြှင့်ထားပေးခြင်းဖြင့် ပေါင်ရှိ ကြွက်သား များကို သက်တောင့်သက်သာ ရှိစေနိုင်ပါသည်။
- ၅။ ကျိုးသွားသည့် ခြေထောက်အောက်တွင် တင်ပါးမှခြေဖနောင့် ကျော်လွန်သည်အထိ အဝတ်ထူခံကာ ကျပ်စည်းထားပါ။ ခြေမျက်စိများကို အဝတ်ထူစခံ၍ ကျပ်စည်းမှ မြှင့်ထားပါ။
- ၆။ ပေါင်ရင်းအပေါ်ပိုင်းတွင် ပတ်တီးအပြားအကြီးအား ပတ်၍ချည်နှောင်ပါ။
- ၇။ ခြေချင်းဝတ်နှင့် ခြေဖဝါးတွင် အင်္ဂလိပ်ဂဏန်း “ရှစ်” ပုံသဏ္ဍာန် ချည်နှောင်ပါ။
- ၈။ ပတ်တီးအပြားသေးအား အပေါ်ပိုင်းအရိုးကျိုးသည့် နေရာပေါ်ဗဟိုပြု၍ ခုံညှင်းရိုး အောက်သို့လျှို၍ ပတ်ယူပြီး အောက်ပိုင်းအရိုး ကျိုးနေသည့်နေရာ၏ အပေါ်ဖက်သို့ ရစ်ပတ်ပြီး ချည်နှောင်ပါ။
- ၉။ လူနာအားအားပေးနှစ်သိမ့်ပါ။
- ၁၀။ လူနာအား ဆေးရုံသို့ ပို့ဆောင်ပါ။

**ခြေထောက်ရိုးကျိုး/အက်ခြင်း**

တိုက်ရိုက်ဖိအားကြောင့် ခြေထောက်ရိုးတစ်ခု (သို့မဟုတ်) နှစ်ခုစလုံး ကျိုးနိုင်ပါသည်။



**လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ**

- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေပါ။
- ၂။ ရရှိနိုင်ပါကတစ်ဦးချင်းအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာဝတ်စုံ (PPE) တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။
- ၃။ အရိုးကျိုးနေသည့် ခြေထောက်အား ကောင်းနေသည့် ခြေထောက်နှင့်တွဲ၍ သင့်တော်သလို အဝတ်ထူခံကာ ပေါင်ရင်းမှ ခြေမျက်စိအထိ တွဲချည်ပါ။ ဒူးခေါင်းနှင့် ခြေမျက်စိတို့ကြားတွင် အဝတ်ထူခံထားသင့်ပါသည်။
- ၄။ အဝတ်ထူခံထားသည့် ရှည်လျားသော ကျပ်စည်းအား ခြေထောက် အောက်ပိုင်းတွင် ညှပ်ထားပါ။ ယင်းကျပ်စည်းသည် ပေါင်ခြံမှ ခြေဖဝါးအထိရှည်လျားရမည်။
- ၅။ ခြေထောက်နှင့် ခြေကျင်းဝတ်တို့အား အင်္ဂလိပ်ဂဏန်း “ရှစ်”ပုံသဏ္ဍာန် ပတ်တီးစည်းပါ။
- ၆။ ပတ်တီးအပြားကြီးအား ပေါင်အပေါ်ပိုင်းတွင် ရစ်ပတ်ချည်နှောင်ပါ။
- ၇။ ခုံညင်းရိုး၏ပေါ်တွင် ပတ်တီးအပြားကြီးအားချည်နှောင်ပါ။
- ၈။ လူနာအားအားပေးနှစ်သိမ့်ပါ။

**ခြေမျက်ရိုးနှင့်ခြေချောင်းရိုးများကျိုး/အက်ခြင်း**

ဤဒဏ်ရာဖြစ်ရခြင်းမှာ ခြေထောက်အောက်ပိုင်းပေါ်သို့ တိုက်ရိုက်ဖိနှိပ်နှင်းချေခံရခြင်း (သို့မဟုတ်) ဘီးဖြတ်သန်းခံရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ နာကျင်မှုခံစားရလျှင်၊ ရောင်ရမ်းလျှင်၊ ခြေထောက် အားလျော့လျှင် အရိုးကျိုးခြင်းဖြစ်ကြောင်း သံသယဖြစ်သင့်သည်။

**လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ**

- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေပါ။
- ၂။ ရရှိနိုင်ပါကတစ်ဦးချင်းအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာဝတ်စုံ (PPE) တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။
- ၃။ မည်သည့်ဒဏ်ရာမှမတွေ့လျှင်၊ ဒဏ်ရာမရှိဟု ယူဆရလျှင် လူနာသည် ဖိနပ်စီးထား ပါက မချွတ်ပစ်ပါစေနှင့်။ ထိုသို့မဟုတ်ပါက စီးထားသည့်ဖိနပ်အား ချွတ်ပစ်ရပါမည်။
- ၄။ အပွင့်ဒဏ်ရာရှိပါကကုသမှုပြုလုပ်ပေးပါ။

၅။ အဝတ်ထူတစ်ခုကိုသုံး၍ ဒဏ်ရာရထားသော ခြေထောက်အား ပတ်ပေးပြီး ငြိမ်အောင် ထားပါ။

၆။ လူနာအားအားပေးနှစ်သိမ့်ပါ။

၇။ ဒဏ်ရာရရှိသူအား ဆေးရုံသို့ ပို့ပါ။

**အဆစ်လွဲခြင်း**

အဆစ်လွဲခြင်းဆိုသည်မှာ အရိုးဆက်များ၏ အရွတ်ကြောများနှင့် အရိုးဆက် ပတ်ပတ်လည် တွင်ရှိသည့် တစ်ရှူးအသားစများ စုတ်ပြိုခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ယင်းသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ အရိုးဆက်များအား ရုတ်တရက်ဆွဲဆောင်ခံရခြင်း (သို့မဟုတ်) လိမ်သွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ခြေချင်းဝတ်လိမ်ခြင်းသည် အဖြစ်များပါသည်။

**ရောဂါလက္ခဏာများ**

၁။ နာကျင်မှုနှင့် ရောင်ရမ်းမှုများ ရှိပါသည်။

၂။ အရိုးဆက်များကို အသုံးပြုရသော လှုပ်ရှားမှုတိုင်းတွင် တိုး၍ခံစားရပါသည်။



**လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ**

ဒဏ်ရာရရှိသူ သက်တောင့်သက်သာအဖြစ်ဆုံး အနေအထားဖြင့် ကျိုးနေသည့် ခြေထောက်အား ထားစေပါ။ မြင့်ထားနိုင်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ အဆိုပါ ထိခိုက်ခံရခြင်းကြောင့် နာကျင်မှုကို ဖြစ်စေသော အခြားအကြောင်းရင်းများ ရှိနိုင်သဖြင့် လူနာအား ဆေးဝါးကုသမှုခံယူရန် အကြံပြုပါ။

**RICE နည်းဖြင့်ပြုစုကုသခြင်း**

R (Rest) အနားပေးပါ။

I (Ice) ရောင်ရမ်းမှုသက်သာစေရန်ရေခဲကပ်ပေးပါ။

C (Compression bandage) ပတ်တီးဖြင့်စည်းထားပါ။

E (Elevate the injured part) ဒဏ်ရာရသောအပိုင်းကိုမြှင့်ထားပါ။

**နေရာလွဲခြင်း**

နေရာလွဲခြင်းဆိုသည်မှာ အရိုးဆက်နေရာတစ်ခုရှိ အရိုးတစ်ခု (သို့မဟုတ်) တစ်ခုထက် ပိုမို၍ နေရာရွေ့သွားခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ အများဆုံးတွေ့ရတတ်သော နေရာလွဲခြင်းမှာ ပုခုံး အရိုးဆက်များ နေရာလွဲခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

**ရောဂါလက္ခဏာများ**

- ၁။ အရိုးဆက်နေရာတွင် (သို့မဟုတ်) အနီးအနားတွင် ပြင်းထန်သည့် နာကျင်မှု ခံစားရခြင်း၊
- ၂။ အရိုးဆက်များ လှုပ်ရှားသည့်အခါတွင် ခက်ခဲစွာ လှုပ်ရှား ရခြင်း၊
- ၃။ အရိုးဆက်များသည် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် အနေအထား ကဲ့သို့တွေ့နိုင်ပြီး ခြေလက်များသည် သဘာဝအတိုင်း မဟုတ်သည့် အနေအထားမျိုး ရှိနေနိုင်ပါသည်။
- ၄။ နောက်ပိုင်းတွင် ရောင်ရမ်းမှုများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။



**လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များ**

- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေပါ။
- ၂။ ရရှိနိုင်ပါကတစ်ဦးချင်းအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာဝတ်စုံ (PPE) တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။
- ၃။ လူနာအား သက်တောင့်သက်သာရှိသည့်အနေအထားတွင် ထားပါ။
- ၄။ နေရာလွဲသွားသောပုခုံးကိုမလှုပ်နိုင်အောင်ကြိုးသိုင်းဖြင့်ချည်ထားပါ။
- ၅။ အရိုးဆက်အား ပြန်လည်တည့်မတ်ရန် မပြုလုပ်ရပါ။
- ၆။ အကယ်၍ မေးရိုးအောက်ပိုင်းနေရာ လွဲသွားပါက (အသက်ကြီးသူများတွင် အဖြစ်များ လေ့ရှိသည်) မေးရိုးအောက်ပိုင်းအားပံ့ပိုးမှုပေးပြီး သွားတုများအား ဖယ်ရှားပေးပါ။
- ၇။ လူနာအား ဆေးရုံသို့ ပို့ဆောင်ပေးပါ။

**ကျပ်စည်းခြင်း အထွေထွေ စည်းမျဉ်းများ**

မလှုပ်မယှက်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း အမျိုးအစားအားလုံးနှင့် အောက်ပါအတိုင်း အကျုံးဝင် ပါသည်။

- ဖြစ်နိုင်ပါက သင်ဘာလုပ်ရန် စီစဉ်နေသည်ကို လူနာအား ပြောပြပါ။
- ဒဏ်ရာရသော ခြေ၊ လက်ကို မလှုပ်မယှက်အောင် မပြုလုပ်မီ သွေးထွက်သော နေရာများကို ဖော်ထုတ်၍ သွေးတိတ်အောင် လုပ်ရမည်။
- အဆစ်နေရာတွင် ကျပ်စည်းမီ ဒဏ်ရာတစ်ဝိုက်ရှိ အဝတ်စများကို အမြဲတစေ ဖြတ်ထုတ်ပါ။ ကျပ်စည်းမည့်နေရာနှင့် အောက်ဘက်ရှိ လက်ဝတ်ရတနာများအားလုံးကို ဖယ်ရှားပါ။
- အရိုးဒဏ်ရာရလျှင် အထက်နှင့်အောက် အဆစ်များကို မလှုပ်မယှက်အောင် ကျပ်စည်းပါ။
- အဆစ် ဒဏ်ရာရလျှင် အထက်နှင့်အောက် အရိုးကို မလှုပ်မယှက်အောင် ကျပ်စည်းပါ။
- ဒဏ်ရာရသော ခြေ၊ လက်ကို ကျပ်စည်းမီနှင့် ကျပ်စည်းပြီးနောက် အမြဲတစေ သွေးခုန်နှုန်း၊ လှုပ်ရှားမှု၊ အာရုံခံစားနိုင်မှုတို့ကို စစ်ဆေးပါ။
- ငေါထွက်နေသော အရိုးစကို တွန်းသွင်းရန် မကြိုးစားပါနှင့်။ ခြေ၊ လက်ကို တည့်အောင်ထားစဉ် အရိုးစ ပြန်ဝင်သွားလျှင် မှတ်သားထားပါ။
- ကျပ်စည်းရာတွင်အသုံးပြုသော တုတ်ချောင်းများသည် ခန္ဓာကိုယ်ပုံသဏ္ဍာန်အတိုင်း ရှိမည်မဟုတ်သဖြင့် ကျပ်စည်းသည့်အမာခံပစ္စည်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အကြား ကြားလပ် နေရာကို လူနာနေသာရန်နှင့် စနစ်တကျ မလှုပ်မယှက်ဖြစ်စေရန် အခုအခံများ ထည့်ပေးပါ။

**မြင်တတ်ပါစေ -**

- လူနာကို ကျပ်စည်းမလွန်ပါစေနှင့်။ နည်းမျိုးစုံဖြင့် ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိသော လူနာများတွင် အသက်အန္တရာယ်မပြုသော ဒဏ်ရာများ၏ ဆိုးရွားသော ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ကြောင့် အသက်အန္တရာယ်ပြုသည့် ဒဏ်ရာများကို အာရုံစူးစိုက်ခြင်းမှ မထွေပြားပါနှင့်။
- လူနာကို ပျဉ်ချပ်ကြီးတစ်ခုပေါ်တွင် မြဲမြံစွာ ချည်နှောင်ထားလျှင် အချိန်မကုန်ဘဲ တစ်ချိတ်တည်းနှင့် အရိုးအဆစ်အားလုံးကို ကျပ်စည်းပြီးဖြစ်သွားသည်။



### အပိုင်း (၈) ဦးခေါင်းထိခိုက် ဒဏ်ရာရရှိမှု

ဦးခေါင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိမှုသည် ဦးခေါင်းတွင် ဆောင့်မိခြင်းနှင့် ပွန်းပဲ့ခြင်းမှစ၍ အရေပြား စုတ်ပြဲခြင်း၊ ဦးခေါင်းခွံ ကွဲ/အက်ခြင်း၊ ခေါင်း ထိခိုက်၍ သတိမေ့မြောခြင်းနှင့် ဦးနှောက်တွင် အခြားထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု များအားလုံး အကျုံးဝင်ပါသည်။ သပ်သပ်စီဖြစ်နေသည့် ဒဏ်ရာများ ပေါင်းစပ်နေခြင်းလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဆောင့်မိခြင်း (သို့မဟုတ်) ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာ ကဲ့သို့သော ဦးခေါင်းတွင် သာမန်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုများသည် (အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်) ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်သည့်လက္ခဏာများ မရှိပါက ရိုးရှင်းသည့်ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းဖြင့် ပြုစု ကုသမှု ပေးနိုင်ပါသည်။ မျက်နှာတွင် ပြင်းထန်စွာ ဒဏ်ရာရရှိခြင်း (သို့မဟုတ်) ဦးခေါင်းတွင်ဒဏ်ရာရရှိပါက လည်ပင်းတွင်လည်း ဒဏ်ရာရရှိနိုင်ကြောင်း သံသယဖြစ်သင့်ပါ သည်။ ဦးခေါင်း (သို့မဟုတ်) လည်ပင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိမှုများအား ပြုစုကုသနည်းဖြင့် လုပ်ဆောင်ပါ။ မည်သူမဆို ဦးခေါင်းတွင် ပြင်းထန်စွာ ထိုးနှက်ခြင်းခံရပြီး သတိလစ်နေပါက ဆေးရုံရှိ အရေးပေါ်အခန်းသို့ ပို့ဆောင် ပေးရမည်။

#### ၈-၁ မပြင်းထန်သောဦးခေါင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု

လူနာသည် သတိမလစ်ပါ။ ဦးနှောက် (သို့မဟုတ်) လည်ပင်း ထိခိုက် ဒဏ်ရာရရှိမှု မရှိပါ။ (သို့မဟုတ်) ဦးခေါင်းကွဲခြင်း မရှိပါ။ သို့သော် ဒဏ်ရာမှ သွေးထွက်နေတတ်ပါသည်။

#### ပြုစုကုသခြင်း

- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေပါ။
- ၂။ ရရှိနိုင်ပါကတစ်ဦးချင်းအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာဝတ်စုံ (PPE) တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။
- ၃။ အကယ်၍ လူနာသည် လဲလျောင်းနေပါက လူနာအားရွှေ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဦးခေါင်း အောက်တွင် ခေါင်းအုံး (သို့မဟုတ်) အခြားအရာဝတ္ထုများ ထည့်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။
- ၄။ ဦးခေါင်း (သို့မဟုတ်) လည်ပင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသည့် လက္ခဏာများ ရှိ-မရှိ ရှာဖွေပြီး ပြုစုပါ။
- ၅။ ဒဏ်ရာပေါ်သို့ သန့်ရှင်းသော ပိတ်ပါးစဖြင့် ဖုံးအုပ်ပြီး သွေးထွက်ရပ်အောင် လုပ် ဆောင်ပါ။ (တိုက်ရိုက်ဖိအားပေးမှု ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။) ခန္ဓာကိုယ်ရှိ သွေးကြော အမြောက်အမြား သွေးထွက်မှုအား ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် စုဝေးတည်ရှိနေသောနေရာ ဖြစ်သောကြောင့် ဦးခေါင်းခွံရှိ အရေပြား စုတ်ပြဲဒဏ်ရာမှတစ်ဆင့် သွေးအလွန်အကျွံ ထွက်နိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ သွေးထွက်မှုကို ဖိအားပေးခြင်းဖြင့် အလွယ်တကူ ထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။
- ၆။ လူနာအား အားပေးနှစ်သိမ့်ပါ။
- ၇။ လူနာအား ဆရာဝန်ထံသို့ ပို့ဆောင်ပါ။

**၈-၂ ပြင်းထန်သောဦးခေါင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု**

- ကြီးမားသည့် သွေးကြောပေါက်၍ ပိတ်ဆို့ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဦးခေါင်းပေါ်တွင် ချိုင့်ဝင်နေမှုဖြစ်ခြင်း၊
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေများ ပြောင်းလဲမှုရှိခြင်း၊ ဥပမာ - စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ခြင်း၊ ဇဝေဇဝါ ဖြစ်နေခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းနေခြင်း၊ (သို့မဟုတ်) အသိစိတ် မရှိခြင်း၊
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အန်ခြင်း၊
- ဦးခေါင်းဒဏ်ရာ မဖြစ်ပွားမီ (သို့မဟုတ်) ဖြစ်ပွားပြီးနောက် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အကြောင်းအရာများကို မမှတ်မိခြင်း/ မှတ်ဉာဏ်ကွယ်ပျောက်သွားခြင်း၊
- နှာခေါင်း (သို့မဟုတ်) နားရွက်များမှနေ၍ သွေးယိုစိမ့်မှု ဖြစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အရည်ကြည်ထွက်ခြင်း၊
- စကားကောင်းစွာ မပြောနိုင်ခြင်း
- အကြောဆွဲခြင်း (သို့မဟုတ်) အကြောသေသွားခြင်း၊
- အလင်းရောင်တွင် မျက်စိသူငယ်အိမ်အရွယ်ပမာဏ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မတူညီခြင်း၊

**ပြုစုကုသခြင်း**

- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေပါ။
- ၂။ ရရှိနိုင်ပါကတစ်ဦးချင်းအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာဝတ်စုံ (PPE)တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။
- ၃။ အသက်ရှူ ရပ်သွားပါက (သို့မဟုတ်) နှလုံးမခုန်ပါက စီပီအာရ် ဆောင်ရွက်ပါ။
- ၄။ လည်ပင်း (သို့မဟုတ်) ကျောရိုး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု ရှိ-မရှိ လေ့လာပြီး သတိပြုပါ။  
**အလွန်အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ** - ကျောရိုးတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိသည်ဟု သံသယဖြစ်လာခဲ့လျှင် ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်းကို ကျောရိုးမနှင့် တစ်ပြေးညီ ထားပါ။
- ၅။ သွေးလန်ခြင်းဖြစ်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။ သွေးလန်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အခြားထိခိုက်ဒဏ်ရာများရှိသည်ကို ယေဘုယျအားဖြင့် ညွှန်ပြနေပြီး ကျောရိုးတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု (သို့မဟုတ်) အတွင်းသွေးယိုစိမ့်မှုများ၏ ရလဒ်များ လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ၆။ လူနာအား ပက်လက်အနေအထားဖြင့် ငြိမ်သက်စွာ လဲလျောင်းစေပါ။ အမှန်တကယ် လိုအပ်သည့် လှုပ်ရှားမှုမှ လွဲ၍ လှုပ်ရှားခြင်း မပြုရပါ။
- ၇။ မည်သည့် အရည်ကိုမှ မတိုက်ရပါ။
- ၈။ လူနာကိုဆေးရုံဆေးခန်းသို့ပို့ဆောင်ပါ။



### မှတ်သားရန် ၆

သွေးထွက်နေသော ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်းကို ပတ်တီးစည်းရန် ခက်ခဲပါသည်။ ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်းတွင် သွေးထွက်နေပါက လူနာကို ထိုင်စေပါ။ သို့သော် လူနာသည် မူးဝေနေလျှင် သို့မဟုတ် သတိလစ်မေ့မြောနေလျှင် လဲလျောင်းနေပါစေ။ လက် သို့မဟုတ် ခြေထောက် တွင် ဒဏ်ရာရရှိပါက လူနာသည် သတိလစ်၍ လဲလျောင်းနေစေကာမူ သွေးထွက်နေသော အပိုင်းကို ရင်ဘက်ထက် မြင့်၍ ထားပေးရပါမည်။

**အပိုင်း (၉) ဒဏ်ရာများနှင့် သွေးယိုထွက်ခြင်း**

**၉-၁ ဒဏ်ရာများ**

ဒဏ်ရာဆိုသည်မှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရ၍ အရေပြားပေါက်ပြဲ ပျက်စီးသွားခြင်းကြောင့် အနာတရ ဖြစ်ရခြင်းကိုခေါ်သည်။

**ဒဏ်ရာအမျိုးအစားများ**

- ၁။ **ခုတ်ထစ်ပြတ်ရှဒဏ်ရာ** - ဤဒဏ်ရာမျိုးသည် ချွန်ထက်သော ပစ္စည်းများဖြင့် ထိုးစိုက်မိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ ဥပမာ - ဓါး၊ ဘလိတ်ဓါးစသော ထက်သောပစ္စည်း များကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ သွေးကြောများ ပြတ်တောက်သွားပြီး သွေးထွက်များ တတ်သည်။
- ၂။ **ထောင်းကြေဒဏ်ရာ** - ဤဒဏ်ရာမျိုးသည် တုံးသော အရာတစ်ခုဖြင့် ထိခိုက်မိခြင်း ထုထောင်းမိ ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ အသားစများကြေမွ သွားတတ်သည်။
- ၃။ **စုတ်ပြဲဒဏ်ရာ** - ဤဒဏ်ရာများသည် စက်ပစ္စည်းများ ကြောင့်လည်းကောင်း၊ ကြမ်းတမ်းသော မျက်နှာပြင်များသို့ လိမ့်ကျခြင်း၊ တိရစ္ဆာန်များ၏ လက်သည်းများဖြင့် ကုတ်ခြစ်မိ ခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။ ဒဏ်ရာများသည် စုတ်ပြဲသွားပြီး အနားသပ် မညီညာပဲ ရှိတတ်သည်။ သွေးထွက် နည်းတတ် သည်။
- ၄။ **အပေါက်ကျဉ်းဒဏ်ရာ** - ဤဒဏ်ရာမျိုးသည် ဓါး၊ ပေါက်ဓါးကဲ့သို့ ချွန်ထက်သောအရာဖြင့် ထိုးမိ၍ ရရှိ တတ်သည်။ ဒဏ်ရာအပေါက်၀ ကျဉ်းသော်လည်း ဒဏ်ရာသည် အလွန်နက်တတ်သည်။
- ၅။ **သေနတ်မှန်ဒဏ်ရာ** - ဤဒဏ်ရာမျိုးသည် ကျည်ဆံ ဖြတ်သန်းဝင်သည့်ဖက်တွင်ဒဏ်ရာအပေါက် သေးသော် လည်း ကျည်ဆံထွက်သွားသည့် တစ်ဖက်တွင် ဒဏ်ရာအပေါက် ကြီးသည်။



**ဒဏ်ရာကိုကုသမှုပေးခြင်း**

- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေပါ။
- ၂။ ရရှိနိုင်ပါကတစ်ဦးချင်းအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာဝတ်စုံ(PPE)တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။
- ၃။ ဒဏ်ရာကိုမပြုစုမီ သင်၏လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။
- ၄။ ဒဏ်ရာပြင်ပကို ရေသန့်များဖြင့် သန့်စင်ပါ။
- ၅။ အနီးတဝိုက်ရှိ ရေများကို ညင်သာစွာ သုတ်ပါ။ ဒဏ်ရာတွင် ကပ်ညီနေသော ဖုန်/ အမှုက်များကို ဖယ်ရှားပါ။
- ၆။ ဒဏ်ရာပေါ်တွင်အခြားပစ္စည်းများစိုက်ဝင်နေလျှင် ဖယ်ထုတ် ပစ်ပါ။
- ၇။ ခြောက်သွေ့၍ပိုးသတ်ထားသော ပိတ်ပါးစ သို့မဟုတ်အပေါက်ငယ်လေးများပါသော ပိတ်ပါးစ (ရရှိနိုင်လျှင်) သို့မဟုတ် သန့်ရှင်း၍ နူးညံ့ပျော့ပြောင်းသော လက်ကိုင်ပဝါ တစ်ထည်ဖြင့် ဒဏ်ရာကို အုပ်ပါ။
- ၈။ ဒဏ်ရာကို ပိတ်ပါးစမြီမြီစေရန်ပတ်တီးစည်းပါ။
- ၉။ ကျပ်စည်းဖြင့် ဒဏ်ရာကို မလှုပ်ရှားနိုင်အောင် ထားပါ။
- ၁၀။ ဆေးရုံသို့ပို့ရန် လိုအပ်သည်များကို ဆောင်ရွက်ပါ။
- ၁၁။ လူနာကိုအားပေးနှစ်သိမ့်ပါ။

**၉-၂ သွေးယိုထွက်ခြင်း**

သွေးယိုထွက်ခြင်း (၂)မျိုးရှိပါသည်။

**အပြင်သွေးယိုခြင်း**

ခန္ဓာကိုယ်မျက်နှာပြင်ပေါ်မှ သွေးယိုထွက်ခြင်းဖြစ်ပါက အပြင်သွေးယိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

**အတွင်းသွေးယိုခြင်း**

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းရှိ ရင်ခေါင်း၊ ဦးခေါင်းခွံ၊ ဝမ်းဗိုက်စသည်တို့၌ သွေးယိုခြင်းကို အတွင်းသွေးယိုခြင်းဟုခေါ်သည်။ အတွင်းသွေးယိုခြင်းသည် ပို၍အန္တရာယ်ရှိပါသည်။

**အပြင်သွေးယိုခြင်း၏လက္ခဏာများ**

- ၁။ သွေးယိုသူသည် သတိမေ့၍ လဲကျသွားနိုင်သည်။
- ၂။ အသားအရေ ဖြူပျော့၍ အေးစက်လာသည်။
- ၃။ သွေးခုန်နှုန်းမြန်သည်။ သို့သော် သွေးတိုးအားပျော့သည်။
- ၄။ အသက်ရှူမှုအားပျော့လာသည်။ လူနာသည်လေကိုရှူသွင်းပြီးနောက် အသက်ပြင်းပြင်း မှုတ်ထုတ်သည်။

- ၅။ ချွေးအလွန်ထွက်သည်။
- ၆။ ရေငတ်သည်။

**လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ**

- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေပါ။
- ၂။ ရရှိနိုင်ပါကတစ်ဦးချင်းအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာဝတ်စုံ(PPE)တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။
- ၃။ လူနာကို သက်တောင့်သက်သာ အနေအထားတွင် ထားပါ။



- ၄။ ဒဏ်ရာထက်ပိုကြီးသော သန့်စင်သည့် ပိတ်ပါးစဖြင့် ဒဏ်ရာကို ဖုံးအုပ်ပြီး သွေးထွက်နည်းလာသည့်တိုင် (သို့မဟုတ်) သွေးတိတ်သွားသည် အထိ လက်ဖဝါးဖြင့် မြဲမြံစွာ တိုက်ရိုက်ဖိထားပါ။

- ၅။ အကယ်၍ သွေးဆက်လက်ထွက်နေပါက မူလပိတ်ပါးစကို မဖယ်ပဲ နောက်ထပ်ပိတ်ပါးစများဖြင့် ထပ်ဖိပါ။
- ၆။ ပတ်တီးကို မတင်းကျပ်လွန်းပဲ မြဲမြံစွာစည်းပါ။
- ၇။ သွေးလန်ခြင်းမဖြစ်စေရန် ပြုစုပါ။
- ၈။ လူနာကိုအားပေးနှစ်သိမ့်ပါ။
- ၉။ လူနာကိုဆေးရုံသို့အမြန်ဆုံးပို့ပါ။

သွေးထိန်းပတ်ကို သုံးခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသည် !

သွေးထိန်းပတ်ကို သုံးခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ အာရုံကြောများ၊ ကြွက်သားများ၊ သွေးကြောများကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်ရုံမျှမက ခန္ဓာကိုယ်အစွန်းပိုင်းရှိ အင်္ဂါများမှာ သွေးမရရှိသဖြင့် ရှုပ်ထွေးမှုများ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်ပြီး ခြေချောင်းလက်ချောင်းများ ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သွေးတိတ်စေရန်အတွက် အရေးကြီးသော ဆောင်ရွက်ချက်မှာ သွေးထွက်ဒဏ်ရာကို မြဲမြံစွာ နှင့် ကာလကြာရှည်စွာ ဖိပေးထားရန်ဖြစ်သည်။



**အတွင်းသွေးယိုခြင်း၏လက္ခဏာများ**

အတွင်းသွေးယိုခြင်းသည် အသေးအမွှားဒဏ်ရာမှ အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရသည့် အခြေအနေအထိ အမျိုးမျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ သွေးယိုထွက်မှုကိုမမြင်တွေ့နိုင်ပါ။ ဥပမာ -

- ပေါင်ရင်းအထက်ပိုင်းရှိအပိတ်ဒဏ်ရာကြောင့်သွေး တစ်လီတာခန့်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။
- အသည်း သို့မဟုတ် သရက်ရွက်တွင် ဒဏ်ရာရပါက သွေးပမာဏများစွာ ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။
- အဆုတ်မှ အတွင်းသွေးယိုခြင်းဖြစ်ပါက ချောင်းဆိုးရာတွင် သွေးပါပြီး သွေးရောင်သည် နီရဲ့ နေမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အဆုတ်နာ(တီဘီ)လူနာများ ချောင်းဟတ်ထုတ်လိုက်ရာတွင် သွေးပါ တတ်သည်။
- အစာအိမ်ဒဏ်ရာရခြင်းကြောင့် သွေးယိုခြင်းတွင် အန်လိုက်သောအခါ ကော်ဖီကဲ့သို့ ညိုသော အရောင်ရှိသွေးများ တွေ့ရသည်။
- ကျောက်ကပ်နှင့် ဆီးလမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာအင်္ဂါများတွင် သွေးယို စီးခြင်းဖြစ်ပါက ဆီးတွင် သွေးများ ပါလာတတ်သည်။ ဦးခေါင်းခွံတွင် ဒဏ်ရာရခြင်းသည် သွေးယိုခြင်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

**အတွင်းသွေးယိုခြင်း၏ယေဘုယျလက္ခဏာများ**

အတွင်းသွေးယိုခြင်းကို ဖော်ပြသော လက္ခဏာအချို့ ရှိပါသည်။ အောက်ပါတို့အနက်မှတစ်ခု သို့မဟုတ်တစ်ခုထက်ပိုသောလက္ခဏာများတွေ့ရတတ်ပါသည်-

- ချောင်းဆိုးလျှင်နီညိုရောင်သွေးများပါခြင်း
- အမဲရောင်သွေးများအန်ခြင်း
- ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း နေရာအနည်းငယ်တွင်သို့မဟုတ် နေရာကျယ်ကျယ်တွင် ညိုမည်း ရောင်ရမ်းနေခြင်း
- ဝမ်းဗိုက်တင်းကြပ်လာခြင်း

**အတွင်းသွေးယိုခြင်းအတွက်အရေးပေါ်စောင့်ရှောက်ခြင်း**

- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေပါ။
- ၂။ ရရှိနိုင်ပါကတစ်ဦးချင်းအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာဝတ်စုံ(PPE)တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။
- ၃။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကိုပွင့်စေပါ။
- ၄။ လူနာကိုနွေးထွေးစွာထားပါ။
- ၅။ သွေးလန့်ခြင်းအတွက် ပြုစုပါ။

၆။ လူနာကိုအမြန်ဆုံးဆေးရုံပို့ပါ။

အတွင်းဒဏ်ရာများကို သတိကြီးစွာ ထားရမည်။ လူနာအား မည်သည့်အရာမှ မတိုက်မကျွေးရပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ခွဲစိတ်ကုသရန် လိုအပ်ပါက မေ့ဆေးပေးရန် လိုအပ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သတိလစ်မေ့မြောခြင်းနှင့် သွေးလန်ခြင်းတို့အတွက် ပြုစုပြီး လူနာကို ဆေးရုံသို့ ပို့ရန် စီစဉ်ပေးရမည်။

**သွေးလန်ခြင်း (Shock)**

သွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ် (နှလုံး၊ သွေး၊ သွေးကြောများ)က ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသို့ အောက်စီဂျင် ပါဝင်သော သွေးကို အလုံအလောက် ဖြည့်ဆည်းမပေးနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

**သွေးလန်ခြင်းဖြစ်ရသည့် အကြောင်းများ**

သွေးလန်ခြင်းသည် အောက်ပါတို့ကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါသည် -

- နှလုံးသည် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအနှံ့ သွေးအလုံအလောက် မပေးပို့နိုင်ခြင်း
- သွေးအများအပြားဆုံးရှုံးခြင်း သို့မဟုတ် သွေးလည်ပတ်မှုစနစ်အတွင်းသွေးမလုံလောက်ခြင်း
- သွေးကြောများ ကျယ်လွန်းခြင်း၊ သွေးပမာဏမှာ သွေးကြောပြည့်ရန် မလုံလောက်တော့ဘဲ သွေးလန်မှုဖြစ်ပွားခြင်း

အထက်ပါတို့အနက် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်မဆို ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများတွင် အောက်စီဂျင် မလုံလောက်မှု ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။ သွေးလန်ခြင်း အမျိုးမျိုး ရှိသော်လည်း နောက်ဆုံး ရလဒ်မှာ အရေးပါသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ (အဆုတ်၊ နှလုံး၊ ဦးနှောက်) သို့ သွေးအလုံအလောက် မရောက်ရှိခြင်း တစ်မျိုးတည်းပင်ဖြစ်သည်။

**သွေးလန်သည့် သင်္ကေတ လက္ခဏာများ**

- အသက်ရှူခြင်း - တိမ်ပြီး မြန်သည်။
- သွေးခုန်နှုန်း - မြန်ပြီး အားနည်းသည်။
- အရေပြား - ဖျော့တော့၊ အေးစက်ပြီး ချွေးစေးများ ပြန်နေသည်။
- မျက်နှာ - ဖြူပတ်ဖြူရော်ဖြစ်ပြီး နှုတ်ခမ်း၊ လျှာနှင့် နားသီးများ ပြာနှမ်းလာသည်။
- မျက်လုံး - ဝေသီပြီး မျက်စိသူငယ်အိမ် ကျယ်နေသည်။

**သွေးလန်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားလာသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ**

- ပျို့အန်လိုခြင်းနှင့် အန်ခြင်း
- မှက်ခရု
- အားနည်းခြင်း
- ချာချာလည်အောင် မူးခြင်း
- ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ ကြောက်လန့်ခြင်း၊ အချို့လူနာများအတွက် အဆိုပါလက္ခဏာသည် သွေးလန်ခြင်း၏ ရှေးဦးလက္ခဏာ ဖြစ်ပါသည်။

သွေးလန်ခြင်း နောက်ပိုင်းအဆင့်များကို ကုစားရန် ရှေးဦးသူနာပြုစုသူတစ်ဦးအနေဖြင့် မစွမ်းဆောင်နိုင်ပါ။ သို့ရာတွင် ပိုမိုတတ်ကျွမ်းနားလည်သူ အကူအညီ ရောက်ရှိလာသည်အထိ လူနာအခြေအနေ ပိုမိုဆိုးရွားမသွားစေရန် ထိန်းထားနိုင်ပါသည်။ သွေးလန်မှု စတင်ဖြစ်ပွား မလာစေရန် လူနာကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်၍ ကုသမှုပေးရန် အထူးအရေးကြီးပါသည်။

**သွေးလန်ခြင်းအတွက် အရေးပေါ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း**

- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေပါ။
- ၂။ ရရှိနိုင်ပါကတစ်ဦးချင်းအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာဝတ်စုံ(PPE)တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။
- ၃။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ဖွင့်ထားပါ။
- ၄။ ပြင်ပသွေးထွက်သည့်နေရာကို တိုက်ရိုက်ဖိထားခြင်းဖြင့် နောက်ထပ် သွေးမဆုံးရှုံးစေရန် တားဆီးပါ။
- ၅။ ခြေလက်များကို စင်တီမီတာ ၂၀မှ ၃၀အထိ မြှင့်ထားပါ။ ကျောရိုး၊ ရင်ပတ်၊ လည်ပင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း ဒဏ်ရာများ မရှိမှသာ လုပ်ဆောင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။
- ၆။ ယင်းဒဏ်ရာများတစ်ခုခု ဖြစ်ပွားပါက လူနာကို ပတ်လက်လဲလျောင်းနေပါစေ။
- ၇။ လူနာကို နွေးထွေးစွာ ထားပါ။
- ၈။ သီးခြားဒဏ်ရာများအတွက် ပြုစုကုသပေးပါ။
- ၉။ လူနာကို ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်း သယ်ယူပို့ဆောင်ပါ။

**နှာခေါင်းမှသွေးယိုစီးခြင်း**

- ၁။ လူနာအား ဦးခေါင်းကို ရှေ့သို့အနည်းငယ် ညွတ်လျက် ထိုင်စေပါ။
- ၂။ လူနာကို ပါးစပ်မှ အသက်ရှူ ခိုင်းပါ။



- ၃။ နှာခေါင်းပေါက်ဝနှစ်ခုကို မြဲမြံစွာ ဖိညှစ်ထားပါ။
- ၄။ နှာခေါင်းကို ရေအေးပတ်ဖြင့် ၁၀ မိနစ် ခန့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ၅။ လူနာအား နာရီအတော်ကြာ နှာခေါင်းမှ ညှစ်ထုတ်ခြင်း မပြုရန် မှာကြားပါ။
- ၆။ ဆရာဝန်နှင့် ပြသရန် အကြံပေးပါ။



**မှတ်သားရန် ၇**

မတော်တဆဖြစ်မှု (သို့မဟုတ်) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု ဖြစ်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သွေးလည်ပတ်မှုကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပါသည်။ အကယ်၍ သွေးလွှတ်ကြောမကြီး (သို့မဟုတ်) သွေးပြန် ကြောမကြီးတစ်ခုသည် သွေးယိုစိမ့်မှု ဆက်လက်ဖြစ်ပွားပြီး သွေးယိုစိမ့်မှုအား ရပ်တန့်ခြင်း မပြုလုပ်နိုင်ပါက အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်သည် သေဆုံးနိုင်သည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

## အပိုင်း (၁၀) အပူလောင်ခြင်း

### ၁၀-၁ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်နှင့် အမျိုးအစားများ

အပူလောင်ခြင်းသည် မီး၊ အပူပေးထားသည့်အရည်၊ ရေခဲခဲ၊ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများနှင့် လျှပ်စစ်ဓါတ်အားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ အပူလောင်ခြင်းအတွက် သင့်လျော်သော ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း အမျိုးအစားကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိသည့် အကြောင်းအရာ၊ ဖြစ်ပွားသည့် အတိုင်းအတာ ပမာဏ၊ အပူလောင်သည့် အဆင့်များကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားရန် လိုအပ်ပါသည်။ အပူလောင်မှုကို ယေဘုယျအားဖြင့် အဆင့်သတ်မှတ်သည့် အခါတွင် အပူလောင်ဒဏ်ရာ၏ အတိမ်အနက်နှင့် တစ်ရှူးအသားစများ ပျက်စီးသည့် အတိုင်းအတာတို့ အပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။

**ပထမအဆင့် အပူလောင်ခြင်း** - အပေါ်ယံအရေပြားလွှာပေါ်တွင်သာ ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ အရေပြားသည် အနီရောင်ရှိပြီး အထိမခံနိုင်အောင် နူးညံ့နေတတ်ပါသည်။ အရည်ကြည်ဖု မရှိသော်လည်းရောင်ရမ်းမှုဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ပြင်းထန်သည့် အပူလောင်ကျွမ်းမှု ဟု သတ်မှတ်ခြင်းမပြုပါ။

**ဒုတိယအဆင့် အပူလောင်ခြင်း** - အပေါ်ယံအရေပြားနှင့် အရေပြားအောက်ရှိအလွှာ ပျက်စီးမှု နှစ်ခုစလုံးပါဝင်ပါသည်။ အရေပြားပေါ်တွင်နီခြင်း၊ အထိမခံနိုင်အောင်နူးညံ့နေခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်းတို့အပြင် အရည်ကြည်ဖုများ တွေ့နိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ အပူလောင်ခြင်းမျိုးတွင် ဧရိယာကြီးကြီးမားမား အပူလောင် ကျွမ်းမှုမဖြစ်လျှင် (သို့မဟုတ်) ဆင့်ပွားရောဂါများ မဖြစ်ပေါ်လျှင် ပြင်းထန်သည့် အပူလောင်ကျွမ်းမှုအဆင့်ဟု မသတ်မှတ်နိုင်ပါ။

**တတိယအဆင့် အပူလောင်ခြင်း** - အရေပြားလွှာထုတစ်ခုလုံး ပျက်စီးပြီး အရေပြားအောက်ရှိ တစ်ရှူးအသားစများပါ ပျက်စီးစေသော အပူလောင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အရေပြားသည် အမဲရောင် (သို့မဟုတ်) အဖြူရောင်ဖြစ်ပြီး သားရေကဲ့သို့ မာကြမ်းပျဉ်းတွဲစွာ ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါအပူလောင်ခြင်းသည် ပြင်းထန်သည့် အပူလောင်ခြင်း အမျိုးအစား ဖြစ်သော်လည်း အာရုံကြောများ ပျက်စီးဆုံးရှုံး သွားခြင်းကြောင့် နာကျင်မှုကိုမခံစားရပါ။

**သာမန် အပူလောင်ခြင်း** - သာမန်အပူလောင်ခြင်းတွင် နေလောင်မှုကြောင့် ပထမအဆင့် အပူလောင်ခြင်းနှင့် ပူလောင်သည့် အရာဝတ္ထုတစ်ခုကြောင့် အနည်းငယ် အပူလောင်မှု (သို့မဟုတ်) လောင်ကျွမ်းမှုများ ပါဝင်ပါသည်။

**၁၀-၂ ပထမအဆင့် အပူလောင်ခြင်းအတွက် ပြုစုကုသခြင်း**

- ၁။ မီးလောင်ကျွမ်းသည့်နေရာအား ရေဘုံဘိုင်ခေါင်းမှ ရေ (သို့မဟုတ်) ရေအေးအားအသုံးပြု၍ ရေဆေးပါ။ အရေပြားကို အဝတ်စိုဖြင့် ဖိကပ်ထားပါ။ ကပ်နေသည့် အဝတ်စများအား ရေဆွတ်ပါ။
- ၂။ မီးလောင်ကျွမ်းထားသည့် ဧရိယာအား ဆေးကြောပါ။ အက်စ်စပရင်(Aspirin) (သို့မဟုတ်) အိုင်ဗူပရိုဖင်ဆေး(Ibuprofen) များသည် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို သက်သာစေပါသည်။ များသောအား ဖြင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဆက်လက် ခံယူရန် မလိုအပ်ပါ။

**၁၀-၃ အချင်းနှစ်လက်မ - သုံးလက်မ အကျယ်ထက် လျော့နည်းသည့် ဒုတိယအဆင့် အပူလောင်ခြင်းအတွက် ကုသမှုပေးခြင်း**

- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေပါ။
- ၂။ ရရှိနိုင်ပါက တစ်ဦးချင်းအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာဝတ်စုံ (PPE) တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။
- ၃။ မီးလောင်ကျွမ်းသည့်နေရာအား ရေအေးဖြင့် ဆေးပြီးနောက် ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် ညင်သာစွာ ဆေးကြောပါ။ ထို့နောက် ရေဖြင့် ထပ်မံဆေးပါ။ အနာအား ပိုးသတ်ထားသည့် ပိတ်ပါးစဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။
- ၄။ ဆီပါသော လိမ်းဆေးများ၊ ခပ်ကြည်ကြည် အရေပြားကို နူးညံ့စေသော လိမ်းဆေးဆီ၊ ဟင်းရွက် အဆီခဲ၊ အမဲဆီ၊ ဆီ၊ ထောပတ် (သို့မဟုတ်) အခြားအိမ်တွင်းဆေးဝါးများကို သုတ်လိမ်း ခြင်း မပြုရပါ။
- ၅။ အရည်ကြည်ဖုများပေါက်ပြဲသွားပါက ရောဂါပိုးမွှားပိုမိုကူးစက်နိုင်သဖြင့် အရည်ကြည်ဖုများ မပေါက်ပြဲအောင် ဂရုပြုပါ။ အကယ်၍ အရည်ကြည်ဖုများကို ရောဂါပိုးမွှားကူးစက်ခံရပါက ကျန်းမာရေး ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူရပါမည်။

**၁၀-၄ ဆိုးရွားသော အပူလောင်ခြင်း (တတိယအဆင့်) အတွက် ကုသမှုပေးခြင်း**

- ၁။ ဒဏ်ရာရရှိသူအား မီး (သို့မဟုတ်) ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိစေသည့်နေရာမှ ဖယ်ရှားပါ။ အရေပြားမျက်နှာပြင်ပေါ်မှ မီးတောက်များ (သို့မဟုတ်) ဓာတုဆေးရည်များအား ရေဖြင့် လောင်းချခြင်း ပြုလုပ်ပါ။
- ၂။ အကယ်၍ အဝတ်အစားများအား မီးလောင်ကျွမ်းပါက လူနာအား လှဲချစေပြီး မီးတောက်များအား ရေဖြင့်ပက်ဖျန်းခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ စောင် (သို့မဟုတ်) ကုတ်အင်္ကျီဖြင့်လည်းကောင်း ငြိမ်းသတ်ခြင်းဖြင့် ငြိမ်းသတ်နိုင်သကဲ့သို့ မီးလောင်ကျွမ်းသည့် လူနာအား ဖြေညင်းစွာ လှိမ့်စေခြင်းဖြင့် မီးငြိမ်းသတ်နိုင်ပါသည်။ မီးလောင်နေသည့် လူနာအား မပြေးစေရပါ။ ပြေးခြင်းဖြင့် မီးတောက်များအား လေပင့်ပေး သကဲ့သို့



ဖြစ်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းနှင့် မျက်နှာများသို့ မီးလောင်ကျွမ်းမှု ကူးစက်သွားစေနိုင်ပါသည်။

၃။ ဒုတိယအဆင့်အပူလောင်ခြင်း ဒဏ်ရာမှာ ကြီးမားကျယ်ပြန့်ပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ပါသည်။ ပြင်းထန်သော အပူလောင်မှုဖြစ်ပွားသည့် အခြေအနေများတွင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၊ သွေးလည်ပတ် စီးဆင်းမှုနှင့် သွေးလန့်သည့် လက္ခဏာများကို စစ်ဆေးပြီး သင့်လျော်သလို ပြုစုကုသပေးပါ။ ထို့နောက် အခြားကြီးမားသည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို ရှာဖွေပြီး ပြုစုကုသပေးပါ။

၄။ အရေပြားအား ပုံမှန်ရှိရမည့် အပူချိန်သို့ရောက်အောင် အေးသည့်အဝတ်စဖြင့် ညင်သာစွာပတ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ကျယ်ပြန့်သောဧရိယာပေါ်တွင်ကြာရှည်စွာအေးအောင် ပြုလုပ်ခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ကျဆင်းမှု ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

၅။ ဒဏ်ရာရရှိသူအား သန့်ရှင်းသည့် အဝတ်စဖြင့် အသာအယာ ရစ်ပတ်ပြီး အရေးပေါ်ကုသခန်းသို့ ပို့ဆောင်ပေးပါ။

၆။ မီးလောင်ကျွမ်းထားသည့် အဝတ်အစားများ (သို့မဟုတ်) ကပ်ငြိနေသော အရာဝတ္ထုများ ကိုဖယ်ရှားခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ထို့အပြင် မီးလောင်ထားသည့် နေရာပေါ်သို့ အဆီပါ သောလိမ်းဆေး (သို့မဟုတ်) အခြားဆေးများကို သုတ်လိမ်းခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။

၇။ လူနာထံမှလက်စွပ်၊ နာရီစသည်တို့ကိုချွတ်ပါ။ ၎င်းတို့သည်ထိခိုက်ခံရသော ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အစိတ်အပိုင်း ယောင်ရမ်းလာလျှင် သွေးလည်ပတ်မှုကိုနှောင့်နှေးစေသည်။

၈။ ပြင်းထန်သော အပူလောင်မှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အရည်ဓါတ်များ ဆုံးရှုံးခြင်း၊ အဆုတ်ဆိုင်ရာရောဂါများထပ်မံတိုးပွားနိုင်ခြင်းနှင့် ရောဂါပိုးမွှားကူးစက်မှုခြင်းစသော အန္တရာယ်များကိုဖြစ်စေသည်။ ပြင်းထန်သော အပူလောင်မှုအတွက် လောင်ကျွမ်းမှုကိုကုသသော အထူးပစ္စည်းကိရိယာများရှိသည့် ကျန်းမာရေးဌာနတွင် ဆေးကုသမှု ခံယူရပါမည်။

၉။ နှာခေါင်းအတွင်းရှိ အမွှေးများ လောင်ကျွမ်းထားခြင်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။ ၎င်းသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင် လောင်ကျွမ်းထားသော လက္ခဏာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင် ရောင်ရမ်းလာသောကြောင့် လူနာအသက်ရှူခြင်းကို ထိခိုက်စေသည်။

**၁၀-၅ ဓာတုဗေဒပစ္စည်း လောင်ကျွမ်းမှုအတွက် ကုသမှုပေးခြင်း**

- ၁။ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ ထည့်ထားသည့် ကွန်တိန်နာတွင် ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းအတွက် ညွှန်ကြားချက်များ ပါရှိပါက အဆိုပါ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။
- ၂။ လောင်ကျွမ်းထားသည့် ဧရိယာပေါ်သို့ ရေအေးများ အဆက်မပြတ် ကျနေအောင် ထား၍ ချက်ချင်း ကုသမှု ပြုလုပ်ပေးပါ။ ထိုသို့ ရေဖြင့် ဆေးကြော ခြင်းအား အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ် သို့မဟုတ် ထိုထက်ပို၍ ကြာကြာပြုလုပ်ပေးရပါမည်။
- ၃။ အကယ်၍ ဓာတုဗေဒဆေးရည်သည် မျက်စိအတွင်းသို့ ဝင်သွားပါက ဒဏ်ရာ ရရှိထားသည့် မျက်စိအား ရေအေးဖြင့် ဆေးကြောပါ။ ထိုသို့ ဆေးကြော သည့်အခါတွင် မျက်လုံးအား ဖွင့်ထားစေရမည် ဖြစ်သည်။ အခြားမျက်လုံးထဲသို့ ရေများဝင်ရောက်ခြင်း မရှိအောင် ဦးခေါင်းကို နေရာချထား ရပါမည်။ (အကယ်၍ မျက်လုံး ၂ လုံး ဖြစ်ပါက ဦးခေါင်းအား အနောက်သို့လှန်၍ မျက်လုံး ၂ ဖက်စလုံးပေါ်သို့ ရေများအား အဆက်မပြတ် လောင်းချပါ။) ထိုသို့ ဆေးကြောမှုကို အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ်ခန့် ပြုလုပ်ပေးပြီး မျက်စိအား ပိုးသတ်ထားသည့်အဝတ်စဖြင့်ဖုံးအုပ်၍ ဆေးရုံရှိ အရေးပေါ် ဌာနသို့ ခေါ်သွားပါ။

## အပိုင်း (၁၁) လျှပ်စစ် ဓါတ်လိုက်ခြင်း

### ၁၁-၁ လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်ခြင်း

လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်ခြင်းကြောင့် အောက်ပါအခြေအနေများ ဖြစ်ပွားနိုင် ပါသည် -

- ၁။ ဓါတ်လိုက်သည့်ခံစားမှုအနည်းငယ်ရှိခြင်း၊
- ၂။ ကြွက်သားများအကြောဆွဲခြင်း၊
- ၃။ လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်း၊
- ၄။ အသက်ရှူမှုအား အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေခြင်း၊
- ၅။ နှလုံးခုန်နှုန်းပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း၊
- ၆။ တတိယအဆင့် အပူလောင်ခြင်း (ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ လျှပ်စစ်ဓါတ် ဝင်ရောက်သည့် နေရာနှင့် ထွက်သွားသည့် နေရာများတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်)
- ၇။ သတိလစ်မေ့မြောနေခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

လေပြင်းမုန်တိုင်းအတွင်း ပြတ်ကျသွားသော ပြင်းအားမြင့် ဝါယာကြိုးများကို ထိမိခြင်း (သို့မဟုတ်) မိုးကြိုးပစ်ခံရခြင်းကြောင့် လူများကို လျှပ်စစ်ဓါတ် လိုက်နိုင်ပါသည်။ မိုးကြိုး တစ်ခုသည် ဗို့အား သန်း (၃၀)ရှိသဖြင့် သာမန်အိမ်သုံး လျှပ်စစ်ဗို့အား၏ အဆပေါင်း (၂၅၀,၀၀၀) ရှိပါသည်။

### ၁၁-၂ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

- ၁။ ရေစိုနေသည့် လက်များဖြင့် လျှပ်စစ်ခလုတ်များအား ဖွင့်ခြင်း ပိတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) လျှပ်စစ်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း မည်သည့်အခါမျှ မပြုလုပ်ရပါ။
- ၂။ လျှပ်စစ်ဒဏ်ခံ ကြိုးသေတ္တာထားရှိသည့်နေရာကို သိရှိရမည်။
- ၃။ အိမ်တွင်း လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများအား ပြုပြင်ခြင်း မပြုလုပ်မီ သက်ဆိုင်ရာ လျှပ်စစ် ဒဏ်ခံကြိုးအား ဖြုတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) လျှပ်စီးဖြတ်တောက်ခြင်း ပြုလုပ်ရပါမည်။ သက်ဆိုင်ရာ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းကို ပိတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မီးခလုတ်များအား ပိတ်ခြင်းဖြင့် လုံလောက်မှုမရှိပါ။
- ၄။ ရာသီဥတု သတိပေးချက်များကို အထူးသတိပြုပါ။ နေအိမ် အတွင်း၌ လုံခြုံမှု ရှိသည့် နေရာတစ်ခုကို ရှာဖွေပါ။ ၎င်းနေရာသည် ပြတင်းပေါက်နှင့် တံခါးများမှ ဝေးသည့် နေရာ ဖြစ်ရပါမည်။ မိုးသက်မုန်တိုင်း (မိုးချုန်း၊ လျှပ်စီးလက်သည့်လေနီကြမ်း) များ ကျရောက်သည့်အချိန်အတွင်း မီးပူတိုက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) တယ်လီဖုန်း ပြောဆိုခြင်းများ မပြုလုပ်ရပါ။

၅။ မိုးသက်မုန်တိုင်းများ ကျရောက်နေချိန်တွင် သစ်ပင် အမြင့်ကြီးများ၊ သတ္တုဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့်ပစ္စည်းများ၊ ရေမြေမျက်နှာပြင်ကျယ်နှင့် ကုန်းမြင့်များကို ရှောင်ရှား ရပါမည်။ သင့်အနေဖြင့် ပြင်ပတွင် ရောက်ရှိနေပါက နိမ့်သည့် နေရာသို့ တွားသွားပြီး ခိုလှုံနေပါ။

၆။ သင်၏နေအိမ်တွင် မိုးကြိုးလွှဲကိရိယာတပ်ဆင်ပါ။

**၁၁-၃ လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်ခြင်း/ မိုးကြိုးပစ်ခံရခြင်း ဖြစ်ပွားပြီးနောက် ပြုလုပ်ရမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ**

အကယ်၍ လူတစ်ဦးသည် ဗို့အားမြင့် ဝါယာကြိုးမှ လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်ခံရပါက -

အရေးပေါ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုခေါ်ယူပြီး ၎င်းတို့ မရောက်ရှိမီ ရှေးဦးသူနာ ပြုစုခြင်း ဆောင်ရွက်ပါ။

၁။ ဝါယာကြိုးကို လူမှဖယ်ရှားခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ အနည်းဆုံး ပေ (၂၀)အကွာတွင် နေရပါမည်။

၂။ လျှပ်စစ်ဓါတ်အား ဝင်ရောက်သည့်နေရာအား မပိတ်မီ လူနာအား လျှပ်စစ်ဓါတ် လိုက်နေသည့် နေရာမှ ဖယ်ရှား ခြင်းမပြုလုပ်ရပါ။

၃။ ခြောက်သွေ့နေသည့် တံမြက်စည်းရိုးတံ (သို့မဟုတ်) လျှပ်ကူးမှု မပြုလုပ် နိုင်သည့် သစ်သား (သို့မဟုတ်) ရာဘာပစ္စည်းများကို အသုံးပြု၍ လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက် နေသည့်လူအား ဖယ်ရှားပါ။ အလွယ်ကူဆုံးနည်းမှာ ခြောက်သွေ့နေသည့် ကြိုး (သို့မဟုတ်) အဝတ်စကို ကွင်းပြုလုပ်ပြီး ဓါတ်လိုက်နေသည့်လူနာ၏ လက် (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်တွင် ပစ်၍ စွပ်ဝင် သွားသည့်အခါတွင် လူနာအား လျှပ်စစ်ဓါတ် လိုက်နေသည့် ဝါယာကြိုးနှင့် ဝေးရာ နေရာသို့ ဆွဲယူနိုင်ပါသည်။

၄။ သင်၏လက်များကို ခြောက်သွေ့အောင်ပြုလုပ်ပြီး (သို့မဟုတ်) လက်အိတ် အခြောက် များကို အသုံးပြုပြီး (သို့မဟုတ်) အဝတ်အခြောက်များကို အသုံးပြုပြီး ပြုလုပ် နိုင်ပါသည်။ လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်နေသူများကို ဖယ်ရှားခြင်း မပြုလုပ်မီ သင့်အနေဖြင့် ခြောက်သွေ့နေသည့် အရာဝတ္ထု တစ်ခုပေါ်တွင် မတ်တပ်ရပ်၍ တစ်နည်းအားဖြင့် သတင်းစာအုပ်၊ စာအုပ်အထူ (သို့မဟုတ်) ရာဘာ ခြေသုတ်ခုံ ပေါ်တွင် နေရပါမည်။ အကယ်၍ ထိုသို့မပြုလုပ်ပဲ လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်နေသူအား ကိုင်တွယ်ပါက သင့်ကိုလည်း ထိုသူကဲ့သို့ လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်ခံရမှု ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

၅။ နှလုံးခုန်မှုရှိ-မရှိနှင့် အသက်ရှူခြင်း ရှိ-မရှိကို စမ်းသပ် စစ်ဆေးပါ။ သွေးခုန်နှုန်းအား စမ်းသပ်စစ်ဆေးသည့်အခါတွင် လည်ပင်းတစ်လျှောက်၊ နားရွက်အနောက်ဘက်၊ ရင်ဘတ် (သို့မဟုတ်) လက်ကောက်ဝတ်တို့တွင် ရှာဖွေ ရပါမည်။ လူနာ၏ ရင်ဘတ် ဖောင်းကြွမှု ရှိ-မရှိ ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် အသက်ရှူခြင်း ရှိ-မရှိ တွေ့မြင် နိုင်ပါသည်။

၆။ အကယ်၍ နှလုံးခုန်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူခြင်း မရှိပါက အသက်ရှူအားကူခြင်းနှင့် နှလုံးဖိနှိပ် နှိုးဆွခြင်းကို ပြုလုပ်ပေးပါ။ အကယ်၍ နှလုံးခုန်နေသော်လည်း အသက် မရှူပါက အသက်ရှူအားကူမှုအား ချက်ချင်း ပြုလုပ်ပေးပါ။

အကယ်၍ လူတစ်ဦးသည် မိုးကြိုးပစ်ခြင်းခံရပါက -

အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်သည် အသက်ရှူခြင်းနှင့် နှလုံးခုန်ခြင်း ရှိ-မရှိ ချက်ချင်း စမ်းသပ် စစ်ဆေးပါ။

၁။ အကယ်၍ အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်သည် နှလုံးခုန်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူ ခြင်းမရှိပါက အသက်ရှူ အားကူခြင်းနှင့် နှလုံးဖိနှိပ် နှိုးဆွခြင်းကို ပြုလုပ်ပေးပြီး အရေးပေါ် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု တောင်းခံပါ။

၂။ အကယ်၍ အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်သည် နှလုံးခုန်နေသော်လည်း အသက်မရှူပါက အသက်ရှူ အားကူမှုအား ချက်ချင်း ပြုလုပ်ပေးပါ။

အကယ်၍ လူနာသည် အသက်ရှူမှုစတင်ပြုလုပ်ပါက ခြေထောက်အား မြှင့်တင် ပေးထားပြီး လျှပ်စစ်ခါတ်လိုက်မှု ဖြစ်ပွားမှုမရှိအောင် စောင်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ပေးထားရမည်။ အရေးပေါ် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု တောင်းခံပါ။



**မှတ်သားရန် ၈**  
မိုးကြိုးပစ်ခံရသည့် လူနာအား ကိုင်တွယ်သည့်အခါတွင် သင့်အား လျှပ်စစ်ခါတ်ကူးခြင်း မဖြစ်ပါ။

အကယ်၍ လူနာသည် ဗို့အားနည်းသည့်လျှပ်စစ်မှ ခါတ်လိုက်မှု ဖြစ်ပွားပါက -

၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေပါ။

၂။ ရရှိနိုင်ပါကတစ်ဦးချင်းအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာဝတ်စုံ (PPE) တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။

၃။ လျှပ်စီးလမ်းကြောင်းအား ဖြတ်တောက်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက လျှပ်စစ်ဒဏ်ခံကြိုးကို ဖြုတ်ပစ် ခြင်း (သို့မဟုတ်) ခလုတ်ကို ဖယ်ရှားခြင်း ပြုလုပ်ပါ။

၄။ လျှပ်စစ်ခါတ်နှင့် ထိနေသောလူနာအား ထိတွေ့ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။

၅။ အကယ်၍ လျှပ်စီးလမ်းကြောင်းအား မပိတ်နိုင်ပါက ကတ်ထူပြား၊ သစ်သားချောင်း၊ ကြိုး (သို့မဟုတ်) အခြားလျှပ်မကူးနိုင်သည့် အရာဝတ္ထုများဖြင့် လူနာအား လျှပ်စစ်လိုက် နေသည့် အရာနှင့် ဝေးရာသို့ ဖယ်ရှားပါ။

၆။ ထိုသို့ ပြုလုပ်သည့်အခါတွင် သင်၏လက်များနှင့် ခြေထောက်များသည် ခြောက်သွေ့ သည့်မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ရပ်နေရမည်။

၇။ ကူညီရန်ဘေးကင်းသည်ဆိုပါက စီပီအာရ် ဆောင်ရွက်ရန် လို/မလို ဆန်းစစ်ပါ။

လူနာအား ကိုင်တွယ်ရန် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းပြီး စိတ်ချရသည့် အနေအထား ဖြစ်ပါက -

- ၁။ နှလုံးခုန်မှုရှိ-မရှိနှင့် အသက်ရှူခြင်း ရှိ-မရှိကို စမ်းသပ် စစ်ဆေးပါ။ သွေးခုန်နှုန်းအား စမ်းသပ်စစ်ဆေးသည့်အခါ တွင် လည်ပင်းတစ်လျှောက်၊ နားရွက်အနောက်ဘက်၊ ရင်ဘတ် (သို့မဟုတ်) လက်ကောက်ဝတ်တို့တွင် ရှာဖွေ ရပါမည်။ လူနာအသက်ရှူခြင်း ရှိ-မရှိ သိနိုင်ရန် လူနာ၏ ရင်ဘတ် နိမ့်ချည်-မြင့်ချည် ဖြစ်-မဖြစ် စောင့်ကြည့်ရပါမည်။ အကယ်၍ နှလုံးခုန်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူခြင်း မရှိပါက စီပီအာရ်(CPR) ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ အရေးပေါ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု တောင်းခံပါ။
- ၂။ အကယ်၍ နှလုံးခုန်နေသော်လည်း အသက်မရှူပါက အသက်ရှူအားကူမှုအား ချက်ချင်း ပြုလုပ်ပေးပါ။



**မှတ်သားရန် ၉**

လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်နေသူတစ်ဦးအား ကယ်ဆယ်သည့် အခါတွင် သတိဝီရိယထား၍ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင် လူနာဖြစ် မသွားစေရန် သတိပြုပါ။



## အပိုင်း (၁၂) အပူငုတ်ခြင်းနှင့် အပူလျှပ်ခြင်းတို့အတွက် ရှေးဦးသူနာ ပြုစုခြင်းနည်း

### ၁၂-၁ အပူငုတ်ခြင်းနှင့် အပူလျှပ်ခြင်းတို့အတွက် ရှေးဦးသူနာ ပြုစုခြင်း

ချွေးသည် လူခန္ဓာကိုယ်၏ သဘာဝ အအေးခါတ်ထုတ်လုပ်ပေးသည့် အရာဖြစ်သည်။ အရေပြားပေါ်တွင် ချွေးများအထွေထွေပြန်သည့်အခါတွင် အအေးခါတ်ရရှိစေပါသည်။ ပူပြင်းစိုထိုင်းသောရက်များတွင် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် အလွန်အကျွံ အင်အားအသုံးပြုမိပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်ရှိသော အေးအောင်ပြုလုပ်ပေးသည့် စနစ်ပျက်ဆီး စေနိုင်ပါသည်။ ထိုအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်သည် စိုးရိမ်ရသည့် အဆင့်သို့ ရောက်ရှိ သွားနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်သည့်အခါတွင် အပူငုတ်ခြင်းနှင့် အပူလွန်ကဲခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပြီး အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

#### ၁၂-၁-၁ အပူငုတ်ခြင်း

အပူငုတ်ခြင်းသည် ဖြစ်ပေါ်ရန် အချိန်ကြာတတ်ပါသည်။ အရည်များနှင့် ဆားများသည် ကျန်းမာရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အရာများဖြစ်ပါသည်။ ကလေးများနှင့် လူကြီးများသည် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်သည့်အခါ (သို့မဟုတ်) အင်အားသုံးရသည့် လှုပ်ရှားမှုများ ဆောင်ရွက်သည့်အခါတွင် ချွေးအလွန်အကျွံထွက်ခြင်းကြောင့် အရည်နှင့်ဆားများ ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါသည်။ ရာသီဥတုပူပြင်းသည့်အခါများတွင် လေ့ကျင့်ခန်းများ မပြုလုပ်မီ၊ ပြုလုပ်နေချိန်နှင့် ပြုလုပ်ပြီးချိန်များတွင် အရည်အများအပြား သောက်ရန် အလွန်ပင် အရေးကြီးပါသည်။

အပူငုတ်ခြင်းခံစားရသူများတွင် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်နိမ့်ခြင်း၊ သာမန် အပူချိန်ရှိခြင်း (သို့မဟုတ်) သာမန်ထက်အနည်းငယ်မြင့်သော အပူချိန်ရှိခြင်းတို့ တွေ့ရပါသည်။

#### အပူငုတ်ခြင်းလက္ခဏာများ

- အေးခြင်း၊ ချွေးစေးပြန်ခြင်း၊ အရေပြား ဖြူဖတ်ဖြူရော် ဖြစ်ခြင်း၊
- ချွေးထွက်ခြင်း၊
- ပါးစပ်ခြောက်ခြင်း၊
- ပင်ပန်း နွမ်းနွယ်မှုဖြစ်ခြင်း၊
- အားနည်းခြင်း
- မူးဝေခြင်း၊
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- ပျို့အန်လိုခြင်းနှင့် တစ်ခါတစ်ရံတွင် အော့အန်ခြင်း

### ၁၂-၁-၂ အပူလျှပ်ခြင်း

အပူလျှပ်ခြင်းသည် အပူငုတ်ခြင်းနှင့် ကွဲပြားသည့်အချက်မှာ အပူလျှပ်ခြင်းသည် ရုတ်တရက် ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ အအေးခါတ်ပေးသည့်စနစ် ပျက်စီးသွားသည့်အခါတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ အပူချိန်သည် အလျင်အမြန် မြင့်တက်လာပါသည်။ ဤနည်းဖြင့် အရေးပေါ် အခြေအနေ ဖြစ်စေပါသည်။

#### အပူလျှပ်ခြင်းလက္ခဏာများ

- ၁။ အပူချိန်အလွန်အကျွံ မြင့်တက်နေခြင်း၊ ပူခြင်း၊ ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ အရေပြား နီခြင်း၊
- ၂။ ချွေးမထွက်ခြင်း၊
- ၃။ အသက်ရှူမှု ပြင်းထန်ခြင်းနှင့် သွေးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားပြီးနောက် အသက်ရှူမှု နှေးလာပြီး သွေးခုန်နှုန်း လျော့နည်းလာခြင်း၊
- ၄။ မျက်စိသူငယ်အိမ်ကျယ်လာခြင်း၊
- ၅။ စိတ်ရှုပ်ထွေးလာခြင်း၊
- ၆။ အကြောဆွဲခြင်း၊
- ၇။ သတိလစ်မေ့မြောခြင်း



**မှတ်သားရန် ၁၀**  
အသက်ကြီးသူနှင့် ကလေးငယ်များသည် အပူလျှပ်မှုကို ပိုမို ခံစားရနိုင်ပါသည်။

### ၁၂-၂ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

အပူငုတ်ခြင်းနှင့် အပူလျှပ်ခြင်းတို့ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် အောက်ပါအချက်များတို့ကို လိုက်နာသင့်ပါသည် -

- ၁။ အလွန်ပူပြင်းသည့်နေရာအောက်တွင်နေခြင်း (သို့မဟုတ်) တစ်စုံတစ်ဦးအား ပစ်ထားခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။
- ၂။ နေပူထဲတွင် နေရမည်ဆိုပါက သတိထားလုပ်ဆောင်ပါ။ အပူငုတ်ခြင်း၏ ကနဦး လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်ပါက နေပူအောက်မှ ထွက်ပါ။ သို့မဟုတ်ပါက သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်သည် ဆက်လက် မြင့်တက်နေပေလိမ့်မည်။
- ၃။ နေ၏အပူဆုံးအချိန်တွင် ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ မပြုလုပ်ရပါ။ နေထွက်ချိန် (သို့မဟုတ်) နေဝင်ချိန်နှင့် နီးစပ်သည့် အချိန်များတွင် ပြေးခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အခြားလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပါ။ အကယ်၍

အလွန်အကျွံ ပူပြင်းပြီး စိုထိုင်းမှု မြင့်မားပါက သင်၏ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို အချိန်တိုတိုဖြင့် လုပ်ဆောင်ပါ။

၄။ ချည်သားဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ပေါ့ပါးပြီး ချောင်ချိသည့် အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပါ။ သို့မှသာ ချွေးများ အငွေ့ပြန်နိုင်ပါသည်။

၅။ ချွေးထွက်ခြင်းကြောင့် ဆုံးရှုံးသွားသည့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အရည်များကို အစားထိုး ရန်အတွက် အထူးသဖြင့် သင်၏ဆီး အရောင်သည် အဝါရောင်ရင့်ရင့် ဖြစ်နေပါက အရည်များများ သောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရေငတ်ခြင်း လက္ခဏာသည် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ရေလိုအပ်ကြောင်း ဖော်ပြသည့် အားကိုးအားထားပြုရမည့် လက္ခဏာ တစ်ရပ် မဟုတ်ပါ။

၆။ သင်ချွေးအမြောက်အမြား ထွက်ပါက ရေ (သို့မဟုတ်) ဆားရေကို သောက်သုံးရပါမည်။ (ရေတစ်ခွက်တွင် ဆားလက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက် ထည့်ပါ)

၇။ အကယ်၍ သင်သည် အလွန်ပူလောင်နေပါက အေးအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ပြတင်းပေါက် များ ဖွင့်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ယပ်ခတ်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပါ။

၈။ ကလေးငယ်အား စောင်အထပ်ထပ်ပတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ထူထဲသည့် အဝတ်အစားများ ဝတ်ပေးခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ မွေးကင်းစ ကလေးငယ်များသည် အပူမခံနိုင်ကြပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့၏ ချွေးဖုများသည် ကောင်းစွာ မဖွံ့ဖြိုးသေးသော ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

၉။ အချို့သောသူများသည် အခြားသူများထက်ပို၍ ချွေးထွက် များလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်များသည် ပူပြင်းစိုထိုင်းသောနေ့များတွင် အရည်ကို ပိုမိုသောက်သုံးသင့် ပါသည်။

**အပူငုပ်ခြင်းနှင့် အပူလျှပ်ခြင်း လက္ခဏာများကို သိရှိထားပါ။ အဆိုပါလက္ခဏာများကို လျစ်လျူမရှုသင့်ပါ။ လူနာသည်အသက်ရှူခြင်းနှင့် သွေးခုန်နှုန်းမရှိပါက စီပီအာရ် ဆောင်ရွက် ပေးပါ။**

**ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်လျော့ချရာတွင် -**

၁။ လူနာအား အိမ်အတွင်းရှိ အေးသည့်နေရာ (သို့မဟုတ်) အရိပ်ရသည့် သစ်ပင် အောက်သို့ ရွှေ့ပြောင်း ပေးပါ။ ၎င်း၏ခြေထောက်များကို ဦးခေါင်းထက် မြင့်အောင် မြှင့်ထားပါ။

၂။ အဝတ်အစားများကို ဖယ်ရှားပြီး ရေအေးဆွတ် ထားသည့် ပိတ်စနှင့် ပတ်ပေးနိုင် သကဲ့သို့ ရေအေးဆွတ်ထားသည့် မျက်နှာသုတ်ပုဝါ (သို့မဟုတ်) အိပ်ယာခင်းများကို အသုံးပြု၍ ရေပတ်တိုက်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် လူနာအား ရေအေးဖြင့် ပက်ဖျန်းပေးပါ။

- ၃။ လေရအောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။ လျှပ်စစ်ပန်ကာအား အသုံးပြု မည်ဆိုပါက သတိထား၍ အသုံးပြုပါ။ ပန်ကာပလပ်အား တပ်ဆင်သည့်အခါနှင့် ပန်ကာခလုတ် ဖွင့်သည့်အခါ များတွင် သင်၏ လက်များသည် ခြောက်သွေ့မှု ရှိစေရမည်။ လူနာအား ဓါတ်မလိုက်စေရန် ရေစွတ်စိုနေသည့် အရာဝတ္ထုများနှင့် လျှပ်စစ်ပန်ကာတို့မှ ဝေးရာတွင် ထားပါ။
- ၄။ ရေခဲထုပ်များ (သို့မဟုတ်) ရေအေးဆွတ်ထားသည့် အဝတ်စများကို လည်ပင်း၊ ချိုင်း အောက်နှင့် ပေါင်ခြံတို့တွင် ကပ်ပေးပါ။
- ၅။ သတိမေ့မြောနေသည့် ကလေးအား ရေအေးထဲတွင်ထားပါ။

**အပိုင်း (၁၃) ရေနစ်ခြင်း**

ရေနစ်သူအား ရေထဲမှအန္တရာယ်ကင်းစွာ ခေါ်ဆောင်ပြီးပါက စီပီအာရ်(CPR) ဆောင်ရွက်ပါ။

- ၁။ အကယ်၍ ရေနစ်သူသည် အသက်မရှူပဲ၊ အသက်ရှင်သည့် လက္ခဏာလည်း မတွေ့ပါက စီပီအာရ် ဆောင်ရွက်ပါ။
- ၂။ အကယ်၍ လူနာသည် အသက်ရှူနေသော်လည်း သတိလစ်မေ့မြောနေပါက နေသာသော အနေအထား (Recovery Position) တွင် ထားပါ။
- ၃။ ရေနစ်သူအား ရှေးဦးသူနာပြုစုရာတွင် အဓိကထား လုပ်ဆောင်ရန်မှာ အဆုတ် အတွင်းသို့ အောက်ဆီဂျင်ရောက် ရှိစေရန် (လည်ပင်းအား ထိခိုက်နာကျင် စေခြင်း မရှိစေပဲ) ဖြစ်ပါသည်။
- ၄။ ကုန်းပေါ်သို့ရောက်လျှင် ရေနစ်သူ၏ အသက်ရှူခြင်းကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။ အကယ်၍ ရေနစ်သူသည် အသက်ရှူလျက် သွေးလည်ပတ်မှုရှိကာ ကျောရိုး ဒဏ်ရာ မရှိဟု ယူဆပါက ရေနစ်သူအား လေလမ်းကြောင်း ရှင်းလင်းစေရန်နှင့် အန်ထွက်နိုင်စေရန် နေသာသောအနေအထား (Recovery Position) (ဘေးစောင်းလှဲလျက် လက်များကို ပုခုံးမှ ဆန့်ထုတ်ပြီး ကွေးထားပါ။ ခေါင်းနှင့် ခြေထောက်ပိုင်းကို ကိုယ်လုံးနှင့် ထောင့်မှန်ကျကျ တစ်ဖက်တည်းသို့ ဆွဲ၍ စောင်းထားပါ။)
- ၅။ ရေနစ်သူအား ကိုယ်အပူချိန်ကျဆင်းခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ရေစိုနေသော အဝတ် အစားများ လဲလှယ်ပေးပြီး နွေးထွေး သောစောင်ဖြင့် ခြုံပေးထားပါ။
- ၆။ လိုအပ်သောဆေးကုသမှု ဆက်လက်မဆောင်ရွက်မီ ရေနစ်သူအား နေသာသော အနေအထား (Recovery Position)ဖြင့် ထားပါ။

ရေနစ်သူ၏ ကိုယ်ပေါ်မှ အေး၍ရေစိုနေသည့် အဝတ်များကို ဖယ်ရှားပြီး နွေးထွေးစွာ ရစ်ပတ် ပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်အပူချိန် အလွန်အမင်းကျဆင်းခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

## အပိုင်း (၁၄)

### အဆိပ်သင့်ခြင်းနှင့် အဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါများ အကိုက်ခံခြင်း

#### ၁၄-၁ အဆိပ်သင့်ခြင်း

အရာဝတ္ထုတစ်စုံတခုသည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်ချို့ယွင်းစေမည့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ပါဝင်ဖွဲ့စည်းသွားခြင်းကို အဆိပ်သင့်သည်ဟု ခေါ်ပါသည်။

အဆိပ်သင့်စေသည့်နည်းလမ်းများမှာ စားမျိုမိခြင်း၊ အဆိပ်ရှိသည့် ဓါတ်ငွေ့များကို ရှူရှိုက်မိခြင်း၊ အရေပြားထဲသို့ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ခံရခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

#### ၁၄-၂ စားမျိုမိ၍ အဆိပ်သင့်ခြင်း

အဆိပ်ရှိသော အရာဝတ္ထုကို မိမိကိုယ်မိမိ သေကြောင်းကြံစည်ရန်လည်းကောင်း၊ မှားယွင်းစွာ အသုံးပြုမိခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရန်သူမှ အဆိပ်ခတ်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း အဆိပ်သင့်စေ ပါသည်။

#### လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ

- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေပါ။
- ၂။ ရရှိနိုင်ပါကတစ်ဦးချင်းအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာဝတ်စုံ(PPE)တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။
- ၃။ လူနာ၏ ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေကို စစ်ဆေးပါ။
- ၄။ သွေးခုန်နှုန်းနှင့် အသက်ရှူမှု ရှိ-မရှိကို စစ်ဆေးပါ။
- ၅။ သတိလစ်မေ့မြောခြင်း ရှိ-မရှိ စစ်ဆေးပါ။
- ၆။ မည်သည့်အဆိပ်မျိုးဖြစ်ကြောင်းသိရှိရန် တံဆိပ်၊ အမှတ်အသားများကို ရှာဖွေဖော် ထုတ်ပါ။
- ၇။ ပုလင်းအလွတ်အား တွေ့ရှိပါက နာမည်အား စာရွက်ပေါ် တွင်ချရေးပြီး ဆေးရုံသို့ ယူဆောင်သွားပါ။
- ၈။ အန်ဖတ်များနှင့် လူနာအသုံးပြုထားသည့် ပစ္စည်းကိရိယာများကို စစ်ဆေးပြီး နမူနာများကို ဆေးရုံသို့ ယူဆောင် သွားပါ။
- ၉။ အကယ်၍ လူနာသည် သတိမလစ်ပဲ အက်စစ်ကဲ့သို့ တိုက်စားသွားသည့် အဆိပ်သင့် ခြင်း လက္ခဏာမျိုး မတွေ့ရှိပါက လူနာအန်စေရန်ကို ဂုတ်မှ ဖိပေးခြင်း (သို့မဟုတ်) ဖန်ခွက်ထဲတွင်ရေနွေးထည့်၍ သာမန်အိမ်သုံးဆား လဖက်ရည် ဇွန်း ၂ ဇွန်းခန့် ထည့်ဖျော်ပြီး တိုက်ကျွေးခြင်း ပြုလုပ်ပါ။



- ၁၀။ အကယ်၍ လူနာ၏ နှုတ်ခမ်း၊ ပါးစပ်နှင့် အရေပြားပေါ်တွင် မီးခိုးရောင် ဖြစ်နေခြင်း၊ အဖြူရောင် (သို့မဟုတ်) အဝါရောင် အစကလေးများအား တွေ့မြင်ရပါက တိုက်စားသည့် အဆိပ်သင့်မှု ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ တိုက်စားသည့် အဆိပ်သင့်မှု ဖြစ်ပွားပါက ပျို့အန်အောင် မပြုရပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အစာပြန်အား အက်စစ်လှိုက်စားနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်အန်ပါက အစာပြန်နှင့် ခံတွင်းအား လောင်ကျွမ်းစေပြီး ထိခိုက်ပျက်ဆီးမှုများ ပိုမိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- ၁၁။ လူနာအား ရေတိုက်ခြင်းအားဖြင့် ပူလောင်နေခြင်းကို လျော့ပါးစေနိုင်ပါသည်။
- ၁၂။ လူနာသည် သတိမေ့မြောနေပါက ပျို့အန်အောင် မလုပ်ရပါ။
- ၁၃။ ဒဏ်ရာရရှိသည့် လူနာအား မာကျောပြီး ပြန့်ပြူးသည့် ကုတင်ပေါ်တွင် ခေါင်းအုံးမပါဘဲ ပက်လက်အနေအထားဖြင့် လဲလျောင်းစေပြီး ဦးခေါင်းအား တစ်ဖက်သို့ စောင်းထားပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အန်သည့်အခါတွင် အသံအိုးထဲသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းမရှိဘဲ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကိုလည်း လျှော့ဖြင့် ပိတ်ဆို့ခြင်း မဖြစ်နိုင်ပါ။
- ၁၄။ လိုအပ်ပါက အသက်ရှူ အားကူခြင်း ပြုလုပ်ပေးပါ။

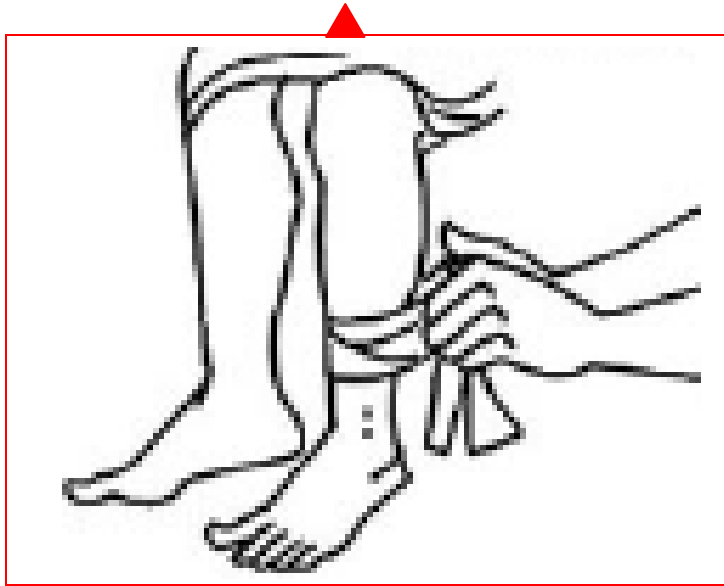
**၁၄-၃ အရေပြားအတွင်း ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ခြင်းဖြင့် အဆိပ်သင့်ခြင်း**

မြွေကိုက်ခြင်း၊ ကင်းကိုက်ခြင်းနှင့် အချို့သောပိုးမွှားများ ကိုက်ခဲခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ အဆိပ်များဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။ မြွေအမျိုးအစားများမှာ တစ်နိုင်ငံနှင့်တစ်နိုင်ငံ၊ တစ်ဒေသနှင့်တစ်ဒေသမတူသကဲ့သို့ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းများတွင်လည်း ကွဲပြားမှုရှိပါသည်။ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသောလုပ်ဆောင်ချက်များမှာ အများကလက်ခံထားသော လုပ်ထုံးလုပ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။

**လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ**

- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေပါ။
- ၂။ ရရှိနိုင်ပါကတစ်ဦးချင်းအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာဝတ်စုံ(PPE)တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။
- ၃။ လူနာအား အားပေးနှစ်သိမ့်မှု ပြုပါ။
- ၄။ လူနာအား ၎င်း၏ခြေလက်များကို လှုပ်ရှားမှု မပြုလုပ်ရန် ပြောဆိုပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပါကအဆိပ်သည် အလျင်အမြန်ပျံ့နှံ့ သွားစေနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။
- ၅။ ကိုက်ခဲရသောဒဏ်ရာကို ရေနှင့် ဆပ်ပြာ များများဖြင့် ဆေးကြောပါ။
- ၆။ ဒဏ်ရာကို ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်း မရှိစေရန် သန့်ရှင်းသောပိတ်ပါးစဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။

- ၇။ ကိုက်ထားသည့် ဒဏ်ရာအပေါ်ပိုင်း (နှလုံးသို့ သွားရောက်သည့် သွေးကြောအား ဦးတည်သည့်) နေရာတွင် ပတ်တီးအား တင်းကြပ်စွာ ရစ်ပတ်ပြီး ပတ်တီးအား နှစ်မိနစ်မှ ဆယ်မိနစ်ကြာတိုင်း မိနစ်ဝက်မှ တစ်မိနစ်အထိ ဖြေလျော့ပေးပါ။
- ၈။ အဆိပ်အား ပါးစပ်ဖြင့်စုပ်ထုတ်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။
- ၉။ သတိမေ့မြောခြင်း (သို့မဟုတ်) သွေးလန့်ခြင်းအတွက်ပြုစုပေးပြီးဆေးရုံသို့ ပို့ဆောင် ရန် စီစဉ်ပါ။
- ၁၀။ မြွေဆိပ်ဖြေဆေးသည် မြွေကိုက်ခံရမှုအား အဓိက ကုသပေးနိုင်သည့် ဆေးဖြစ်သဖြင့် အဆိုပါဆေးရရှိနိုင်သည့် ဆေးရုံသို့ လူနာအား ပို့ဆောင်ပါ။
- ၁၁။ ကိုက်သောမြွေအမျိုးအစားကိုဖော်ထုတ်ခြင်းသည်ကုသရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေ ပါသည်။သို့သော် ရှေးဦးပြုစုရာတွင် ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ရန်မလိုအပ်ပါ။ အများအား ဖြင့် ဒေသတွင်းရှိတတ်သောမြွေအမျိုးအစားကို သိပြီးဖြစ်သဖြင့် ဒေသဆိုင်ရာကျန်းမာ ရေးဌာနများတွင် မှန်ကန်သောမြွေဆိပ်ဖြေဆေးအမျိုးအစား ရှိတတ်ပါသည်။



**၁၄-၄ ခွေးကိုက်ခြင်း**

ကိုက်သောခွေးသည် ခွေးရူးဖြစ်ခဲ့လျှင် အကိုက်ခံရသူကို ခွေးရူးရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ကိုက်သောခွေးကို မသတ်သင့်ပါ။ သို့သော် သံကြိုးနှင့် ချည်နှောင်၍ (၁၀)ရက်ခန့် စောင့်ကြည့်သင့်ပါသည်။ ခွေးရူးရောဂါပိုးသည် အဆိုပါရောဂါပိုးရှိသော ကြောင်၊ မျောက်နှင့် ခွေးအတို့မှလည်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

**လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ**

ခွေးကိုက်ခံရလျှင် ကိုက်သောခွေးသည် ခွေးရူးဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ယူဆ၍ ပြုစုကုသ သင့်ပါသည်။

- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေပါ။
- ၂။ ရရှိနိုင်ပါကတစ်ဦးချင်းအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာဝတ်စုံ (PPE) တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။
- ၃။ အနာမှ သွားရည်များကိုသုတ်ပစ်ပါ။
- ၄။ အနာကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေများဖြင့် ဆေးပါ။
- ၅။ အနာကို ခြောက်သွေ့သော ပိုးသတ်ထားသည့် ပိတ်ပါးစဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။
- ၆။ လူနာကိုဆေးရုံသို့ပို့ပါ။

**အပိုင်း (၁၅) လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားပေးမှု**

**၁၅-၁ လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားပေးမှု၏ အရေးကြီးပုံ**

ဘေးအန္တရာယ်များ ကြုံတွေ့ရပြီးနောက် လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားပေးမှုသည် အရေးကြီးပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်သောကဖိစီးမှုသည် ခိုကိုးရာမဲ့မှု၊ အထီးကျန်ဖြစ်မှုနှင့် စိတ်မပါမှုတို့ကို ဦးတည်သွားစေနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ဘေးအန္တရာယ်ကို မျက်မြင်တွေ့ကြုံခံစားရသည့် လူတိုင်းအပေါ် ထိခိုက်လေ့ရှိပါသည်။ အဆိုပါ ဝေဒနာကို စောစီးစွာ သိရှိဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့် အသက်ရှင် ကျန်ရစ်သူများအား မူလအခြေအနေသို့ မြန်ဆန်စွာ ပြန်လည် ရောက်ရှိရန် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားပြီးနောက် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ဘဝအား ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းနှင့် လူထုတစ်ရပ်လုံးအား ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်းတွင် အသက်ရှင် ကျန်ရစ်သူများအနေဖြင့် ဆုံးရှုံးမှုများအား စောနိုင်သမျှစောစွာ လက်ခံနိုင်မှုအပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ ထိုမှတစ်ဖန် လူတစ်ဦးချင်း၊ မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာအဆင့်များတွင် လူမှုဘဝပြန်လည်တည်ဆောက်ရေး လုပ်ငန်းများသို့ ဦးတည်လုပ်ဆောင်သွားရပါမည်။ ထိုနည်းတူစွာ ပျက်ဆီးဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းတို့ကြောင့် ပူဆွေးသောကနှင့် စိတ်နာကျင်မှုစသော တုံ့ပြန်ခံစားမှုများကိုပြောဆိုရင်ဖွင့်ရန် (သို့မဟုတ်) စိတ်သက်သာမှုရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းတို့ လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့ မဟုတ်ပါက စိတ်တွင်ဒဏ်ရာ ကျန်ရစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းဥစ္စာများ ပျက်ဆီးဆုံးရှုံးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့် နာကျင်မှု၊ စိတ်ခံစားမှုများနှင့် အတွေးများကို မျှဝေခံစားပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

**၁၅-၂ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်ခံစားမှုများ**

လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ဘဝ၊ မိသားစုဘဝနှင့် ရပ်ရွာအဆင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ရာတွင် အလွန်စိတ်ထိခိုက်ကာ ဝမ်းနည်းကြေကွဲစွာခံစားရခြင်း၊ နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ငန်းများကိုမလုပ်နိုင်မကိုင်နိုင်ဖြစ်ခြင်း၊ အနာဂတ်အတွက်မရေမရာဖြစ်နေခြင်းနှင့် တွက်ဆမထားသော အခက်အခဲများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရခြင်းများ ရှိနိုင်ပါသည်။ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများ အနေဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

• **စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်းနှင့်ထိတ်လန့်ချောက်ချားခြင်း** -

အကြောင်းအရာများမှာ ရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ခြင်းကြောင့် ဘာဖြစ်သည်ကို စဉ်းစားရန် အချိန်မရှိပါ။ချက်ချင်းဆောင်ရွက်ရမည်မှာ ဘေးကင်းရာသို့ ပြေးရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းအခြေအနေတွင်ကြောက်စိတ်သည် အဓိက စိုးမိုးထားသည့်အရာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။



• **သွေးလန့်ခြင်း(သို့မဟုတ်)ထုံထိုင်းနေခြင်း-**

အဖြစ်မှန်ကိုလက်ခံရန်ခက်ခဲနေပါလိမ့်မည်။ အသက်ရှင်ကျန်ရှိသူများသည်ဘာမျှမဖြစ်ခဲ့သကဲ့သို့ ပြုမူကြပါသည်။အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်သည်ထုံထိုင်းကောင်းထုံထိုင်းနေလိမ့်မည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းနှင့် အစာစားလိုစိတ်ကုန်ခန်းခြင်းများဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

• **စိတ်သက်သာရာရခြင်း၊ဝမ်းသာပီတိဖြစ်ခြင်းနှင့်ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်မှုဖြစ်ခြင်း** -

အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများသည် ၎င်း၏မိသားစုဝင်များ သေဆုံးခဲ့သည့်ကြားမှ သူ/သူမအနေဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်ပြီး အသက်မသေဘဲ ကျန်ရှိခဲ့ခြင်းကြောင့် ဝမ်းသာကောင်း ဝမ်းသာနေလိမ့်မည်။ ယင်းခံစားမှုအတွက်အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူသည် “ငါ့ရဲ့ အနီးစပ်ဆုံး၊ အချစ်ခင်ရဆုံးသူတွေ သေဆုံးရတာကို ဝမ်းနည်းနေရမယ့်အစားငါဘာကြောင့် စိတ်သက်သာရာရပြီးပျော်နေရတာပါလိမ့်”ဟုတွေးတောစဉ်းစားကာ ပဟေဠိများနှင့် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပေါ်ပါက အပြစ်ရှိသည်ဟု မခံစားပါနှင့်။ ယင်းဖြစ်ပေါ်မှုသည် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများတွင်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့်ပုံမှန်စိတ်ခံစားချက်တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။



• **အပြစ်မကင်းဟု ခံစားရခြင်း** - အသက်ရှင်ကျန်ရစ်နေသူ အနေဖြင့် အသက်ရှင်ကျန်ခဲ့မှုအပေါ် မိမိကိုယ်မိမိ ထပ်ခါတလဲလဲ အပြစ်တင်ခြင်းဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူနှင့် နီးစပ်သူများ၊ ချစ်ခင်သူများဆုံးရှုံးရသည့် အခါတွင် ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။



- **အတိတ်အား ပြန်မြင်ယောင်ခြင်း၊ အိပ်မက်ဆိုးများမက်ခြင်းနှင့် မအိပ်မနေ နိုးကြားနေခြင်းစသည့် လက္ခဏာများ** - အဆိုပါ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဘေးအန္တရာယ် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် အဖြစ်အပျက်ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ သတိရတတ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ညဘက်တွင် ပိုဖြစ်တတ်ပါသည်။ ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်နေရခြင်းဖြင့် အဆိုပါအဖြစ်အပျက်များကို ပြန်လည်အမှတ်ရစေပါသည်။ အသက်ရှင် ကျန်ရစ်သူများအနေဖြင့် အတိတ်အဖြစ်အပျက်များကို အမှတ်ရနေခြင်းကြောင့် ဇောချွေးပြန်ခြင်း၊ ရင်တုန်ပန်းတုန်ဖြစ်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်း အစရှိသည့် နောက်ဆက်တွဲ လက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့်အိပ်ရေးမဝများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။



- **ပူဆွေးသောက ကြာရှည်စွာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း** - ပူဆွေး သောကဖြစ်ခြင်းသည် ဆုံးရှုံးမှုများအတွက် ပုံမှန်နှင့် သဘာဝကျသော တုံ့ပြန်မှုတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ ပူဆွေးသောကဖြစ်သည့် စိတ်ထိခိုက်ခံစားမှုနှင့်၎င်း၏နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်ပေါ်သည့် စိတ်ခံစားမှုများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများကို နားလည်ခြင်းသည် ထိခိုက်ခံစားရသည့် ပုဂ္ဂိုလ်အား ကုသမှုပေးခြင်းနှင့် ကူညီပံ့ပိုးခြင်း ပြုလုပ်ရာတွင်အရေးကြီးသည့် အဆင့်များဖြစ်ပါသည်။ သိသာထင်ရှားသည့် လက္ခဏာများမှာ - ဝမ်းနည်းမှုဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်သောကဖိစီးခြင်း၊ ပျက်ဆီး ဆုံးရှုံးမှုများအတွက် တမ်းတ လွမ်းဆွေးခြင်း၊ အပြစ်ရှိသည်ဟုခံစားရခြင်း၊ အိပ်၍မရခြင်း၊ အစာစားချင်စိတ်ကုန်ခန်းခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်မိမိသတ်သေချင်လောက်အောင်ဖြစ်ခြင်း အစရှိသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။





**အပြုအမူဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ -** စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ် အတွေ့အကြုံများကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများ၏ ခံစားနိုင်စွမ်းထက်ကျော်လွန်သောစိတ်ဖိစီးမှုများစွာ ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ၎င်းတို့၏အပြုအမူများတွင် ထင်ဟပ်ပေါ်လွင်လာ တတ်ပါသည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် အသက်ရှင် နေထိုင်မှုအပေါ် စိတ်ကုန်ခန်းခြင်း၊ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများလျော့နည်းသွားခြင်း၊ အားအင် ကုန်ခမ်းခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်အနားမရဖြစ်ခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုလျော့နည်းခြင်း၊ အိပ်စက်မရဖြစ် ခြင်း နှင့် ဆက်စပ်ပြဿနာများ၊ အတိတ်အား ပြန်လည်မြင်ယောင်ခြင်းနှင့် မူးယစ်စေတတ် သည့်အရာများ (သို့မဟုတ်) ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

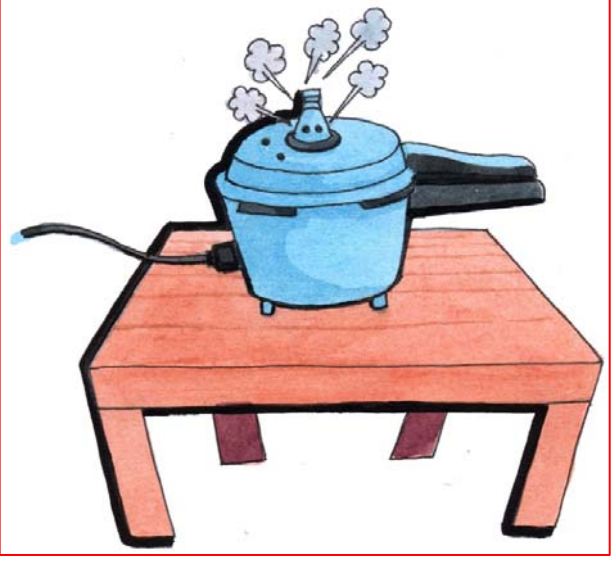
**ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ -** ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ကြွက်သားများ တောင့်တင်းခြင်း၊ ရင်တုန်ပန်းတုန်ဖြစ်ခြင်း/နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်း၊ အစာစားချင်စိတ်နည်းပါးခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ပျို့အန်လိုခြင်း၊ လက်များ၊ ခြေထောက်များ၊ ရင်ဘတ် (သို့မဟုတ်) ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြားတွင်တိတိကျကျမဖော်ပြနိုင်သည့်နာကျင်မှုအားခံစားရခြင်းနှင့် အသက်ရှင် ကျန်ရစ်သူများသည် အသက်ရှင်ရပ်တည်မှုအတွက် အခြားသူများအပေါ် အားထားမှီခိုနေခြင်း အစရှိသည် တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားပြီး အသက်ရှင် ကျန်ရစ်နေသူများတွင် ယင်းတုံ့ပြန်မှုများကို မြင်တွေ့ရမြဲ ဖြစ်ကြောင်းကို နားလည်လက်ခံထားရန် အရေးကြီးပါသည်။

**၁၅-၃ လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှစ်သိမ့်အားပေးမှုကိုဆောင်ရွက်ခြင်း**

လူများအားကူညီနိုင်ရန် အခြေခံကျသည့်နည်းလမ်း (၇)ရပ်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည် -

**ရင်ဖွင့်ပြောကြားစေခြင်း -** ဘေးအန္တရာယ် မှ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူတစ်ဦးသည် စိတ် ဒဏ်ရာတွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသည့်အတွက် စိတ် ခံစားမှုပြင်းထန်နေမည်ဖြစ်ပြီးယင်းစိတ်ခံစား မှုသည် အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်၏ ကျန်းမာရေးကို ချို့ယွင်းစေနိုင်သောကြောင့်အဆိုပါစိတ်ခံစား မှုများကို လျော့ပါးအောင် ပြုလုပ်ပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ စိတ်ခံစားမှုများကို လျော့ပါးစေရန်၊ ထွက်ပေါက်ရစေရန် ပြုလုပ် သည့် လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် ထိခိုက်ခံစားနေ



ရသည့်လူများကိုတွေ့ဆုံခြင်း၊ အပြန်အလှန်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းနှင့် ၎င်းတို့တွေ့ကြုံခံစားရသည့် များကို ပြောဆိုနိုင်ရန် ကူညီခြင်း (ရင်ဖွင့်ပြောဆိုခြင်း)နှင့် ၎င်းတို့၏ခံစားချက်များကို မျှဝေ ခံစားပေးခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ဂရုတစိုက်နှင့် အလေးထား နားထောင်ပါ။ မျက်လုံးဖြင့်

ဆက်သွယ်လျက် အလေးထားမှုကို ဖော်ပြပါ။ စိတ် သောကဖိစီးမှုကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ ကြားဖြတ်ပြောဆိုမှု မပြုရပါ။ ငိုကြွေးနေသည့်အချိန်တွင် ဟန့်တားခြင်း မပြုရပါ။ တစ်စုံတစ်ဦး ငိုကြွေးနေသည့်အခါလက်ကိုကိုင်လျက်လည်းကောင်း၊ ပုခုံးကိုပုတ်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်းအားပေး နှစ်သိမ့်ရပါမည်။ သို့ရာတွင် ရပ်ရွာများ၏ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ကန့်သတ်ချက်များကိုလည်း သတိပြုသင့်ပါသည်။

**ကိုယ်ချင်းစာနားလည်ပေးခြင်း** - တစ်စုံတစ်ဦးသည် စိတ်ထိခိုက်ခံစားနေရသည့်ပုဂ္ဂိုလ်၏ ရှုထောင့်မှတွေးမြင်ကြည့်ပါက ယင်းပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်အခြေအနေကို ပိုမိုနားလည်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ လူတစ်ဦးအနေဖြင့် သူ/သူမ၏ ခံစားချက်နှင့် အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေ ပြောဆို သည့်အခါ တစ်စုံတစ်ယောက်က သူ/သူမကို စိတ်ရှည်စွာ နားထောင်ပေးရန် လိုအပ် ပါသည်။ အသက်ရှင် ကျန်ရစ်သူ၏နေရာမှ သူ/သူမ အနေဖြင့် မည်ကဲ့သို့ရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့ခဲ့ရပုံများကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် ကြိုးစားသင့်သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ အားကိုယ်ချင်းစာနားလည်ပေးနိုင်ပါကအသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူအနေဖြင့်၎င်းအပေါ် အမှန်တကယ် နားလည်ပေးခြင်းအတွက် အလွန်ပင်စိတ်သက်သာရာ ရနိုင်ပါသည်။

**ဂရုတစိုက် အလေးထား နားထောင်ပေးခြင်း** - အလေးထား နားထောင်ပေးခြင်းဖြင့် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုပေးရာတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါ

သည်။ ကူညီအားပေးသူအနေ ဖြင့် သူ/သူမ စကားပြောဆိုနေ သည့်အခါတွင်၎င်းတို့နှင့် မျက် လုံးချင်း ဆက်သွယ်မှုရှိခြင်း၊ နား ထောင်နေစဉ်အခါအားလျော်စွာ တုံ့ပြန်ပေးခြင်း၊ ကြားဖြတ်ပြော ဆိုမှုမပြုခြင်း၊ ၎င်းပြောဆိုနေ သည့်စကားများ ကို ဘက်လိုက် ခြင်း၊ ပြစ်တင်ဝေဖန်ပြောကြား ခြင်းသို့မဟုတ် ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ ဆိုင်ရာနှင့်ပိုင်းဖြတ်ခြင်းများမပြုပဲ လက်ခံနားထောင်ပေးခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာ နားလည်ပေးခြင်း တို့ ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။



**စိတ်ဝင်စားသည့် အရာများအား လုပ်ဆောင်စေခြင်း** - ဤသဘောတရားတို့သည် ဘေးအန္တရာယ်မှ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများအား ၎င်းတို့ စိတ်ပါဝင်စားသည့် လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်စေခြင်းဖြင့် အကျိုးရှိသည့် လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်နေ သည်ဟုခံစားရစေပါသည်။ ယင်းသို့ လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ၎င်းတို့ အတွက် စိတ်အာရုံစိုက်ရာ ရရှိ စေပါသည်။ ထို့ပြင် ကိုယ်ခန္ဓာ လှုပ်ရှားမှုကြောင့် သွက်လက်ဖျတ် လတ်စေပြီး စိတ်သက်သာရာရစေ ပါသည်။



**လူမှုရေးဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှု ပေးခြင်း** - လူမှုရေးပံ့ပိုးမှု ဆိုင်ရာ ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက် ခြင်းများသည် စိတ်သက်သာရာ ရစေပြီး လုံခြုံစိတ်ချရမှုကို ခံစား ရသဖြင့် အလွန်ပင် အရေးကြီး လှပါသည်။ ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပေါ်သည့်အချိန်တွင် အဆိုပါ အခြေအနေမှာ ယိုယွင်းပျက်စီး သွားတတ်ပါသည်။ မိသားစုဝင်တစ်ဦးကဲ့သို့ ကူညီ ပံ့ပိုးမှုမျိုးပေးသင့်ပါသည်။



**အနားယူခြင်းနှင့် အပန်းဖြေခြင်း** - အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများသည် အပန်းဖြေခြင်းများများ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါက ၎င်းတို့၏ဘဝ ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်ရန် ပိုမြန်ဆန်ပါလိမ့်မည်။ ဥပမာအားဖြင့် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများကို ကစားစေခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း စသည်တို့ လုပ်ဆောင်ရန် အားပေးတိုက်တွန်းခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူတို့၏ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြပူပန်မှုများကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ချုပ်ထိန်းနိုင်အောင် ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။

**ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်စေခြင်း** - ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခြင်းသည် နာကျင်မှုနှင့် ထိခိုက်ခံစားရမှုများကို ကုစားနိုင်သော ကြီးမားသည့်အင်အားတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဘေးအန္တရာယ်မှအသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ များကို ၎င်းတို့ယုံကြည်ကိုးကွယ်သည့် ဘာသာတရားနှင့် ဓလေ့ထုံးတမ်းစဉ်လာအခမ်းအနားများ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်စေရန် အားပေးတိုက်တွန်းရပါမည်။ ဥပမာအားဖြင့် ၂၀၀၈ခုနှစ် နာဂစ်

မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ပြီးနောက် ယာယီစခန်းများတွင် နေထိုင်ကြသည့် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများ က လူထုဆုတောင်းပွဲများကို ကျင်းပ ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။



**မှတ်သားရန် ၁၁**

လူတစ်ဦး၏ဘဝတစ်သက်တာကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်းသည် တစ်သက်တာ ရှည်ကြာ သည့် ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ဖြည်းဖြည်းချင်း စတင် ရသည့် လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်ပါသည်။ အချိန်ကိုက် ကူညီပံ့ပိုးဆောင်ရွက်မှုများသည် အသက်ရှင် ကျန်ရစ်သူများ၏ဘဝ ပြန်လည်တည်ငြိမ်မှုရစေရေးအတွက် မြန်ဆန်လွယ်ကူစေပါသည်။



**အပိုင်း (၁၆) အဖြစ်များသောရောဂါများ**

**၁၆-၁ အဖျားရောဂါ**

ဖျားနာခြင်းဆိုသည်မှာ ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိသော နေထိုင်မကောင်းခြင်း (သို့မဟုတ်) ရောဂါ လက္ခဏာဖြစ်သည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ သာမန်ခံတွင်းအပူချိန်သည် ၃၆.၁ မှ ၃၇.၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (၉၆.၉ မှ ၉၉.၅ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်) ရှိပြီး လက်ဖမိုး (သို့မဟုတ်) သာမိုမီတာဖြင့် အလွယ်တကူ တိုင်းတာနိုင်ပါသည်။

**အဖျားရောဂါ**

ရောဂါ	အခြားသင်္ကေတနှင့် လက္ခဏာများ	အကြံပြုချက်
အာသီးရောင်ရောဂါ ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်နာ အသက်ရှူအင်္ဂါများ ရောဂါဝင်ခြင်း	ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက် ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကိုက်ခဲခြင်း လည်ချောင်းယားယံခြင်း နှာရည်ယိုခြင်း	ရေနွေးငွေ့ရှူခြင်း၊ ပလုတ်ကျင်းခြင်း၊ နွေးထွေးသည့်အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ ဆရာဝန်ထံမှ အကြံဉာဏ်တောင်းခံ ခြင်း
ကူးစက်မြန်တုပ်ကွေး ရောဂါ	ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အအေးမိ ခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နှာရည်ယို ခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း	အမြန်ဆုံးဆေးကုသမှုခံယူပါ။
ငှက်ဖျားရောဂါ	အန်ခြင်း၊ အိပ်ချင်မှုတူး ဖြစ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အကြောတက်ခြင်း၊ အပြင်း ဖျားခြင်း၊ လည်ချောင်း အတွင်း တောင့်တင်းနေခြင်း၊ သတိမေ့မြောခြင်း။	ကျန်းမာရေး အကူအညီ ချက်ချင်း တောင်းခံပါ။
အူရောင်ဝန်းဖျားရောဂါ	အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အဖျား အနည်းငယ်ရှိခြင်း။	အရည်၊ ဖျော်ရည်တိုက်ပါ။ ကျန်းမာရေးအကူအညီ တောင်းခံပါ။
ဆီးလမ်းကြောင်းပိုး ဝင်ခြင်း	အပြင်းဖျားခြင်း၊ ဆီးအိမ်တောင့်ခြင်း၊ ဆီးသွားသည့်အခါတွင် ခက်ခဲခြင်း/ နာကျင်ခြင်း	ကျန်းမာရေးအကူအညီ တောင်းခံပါ။

အမျိုးသမီးများတွင်	ရာသီမလာမီ ဆက်စပ်လျက်ရှိသည့် လက္ခဏာများ	ကျန်းမာရေးအကူအညီ တောင်းခံပါ။
ကိုယ်ခံအားကျကျူးစက် ရောဂါ	အားနည်းလာခြင်း၊ အလေးချိန်လျော့ကျမှု ဆက်တိုက်ဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှော့ခြင်း၊ ကာလရှည် ဖျားနာခြင်း။	ကျန်းမာရေးအကူအညီ တောင်းခံပါ။

**၁၆-၂ ခေါင်းကိုက်ခြင်း**

ခေါင်းကိုက်ခြင်းသည် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော နေထိုင်မကောင်းမှု ဖြစ်ပါသည်။ ဆာလောင်  
ငတ်မွတ်မှုအား နှစ်နာရီထက်ပို၍ခံစားရခြင်း၊ ပူပြင်းသည့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကြာရှည်နေရခြင်း၊  
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ(သို့မဟုတ်) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်ခံရခြင်း၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ၊  
ဦးနှောက် စသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

**ခေါင်းကိုက်ခြင်း**

ရောဂါ	အခြားသင်္ကေတနှင့် လက္ခဏာများ	အကြံပြုချက်
ဝမ်းချုပ်ခြင်း	အစာမကြေခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း။	ကျန်းမာရေးအကူအညီတောင်းခံပါ။
အအေးမိခြင်း	နှာရည်ယိုခြင်း၊	ရေနွေးငွေ့ရှူပါ။
ရောဂါပိုးမွှားကြောင့်ဖျား ခြင်း	ခန္ဓာကိုယ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အဖျားအနည်းငယ် ရှိခြင်း၊	ကျန်းမာရေးအကူအညီ တောင်းခံပါ။
ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက် သည့်ခေါင်းကိုက်ရောဂါ	နှာရည်ယိုခြင်း၊ ဦးခေါင်းခွံ တစ်ခြမ်း ကိုက်ခဲခြင်း၊	ကျန်းမာရေးအကူအညီ တောင်းခံပါ။
အမြင်အာရုံ ချွတ်ယွင်းခြင်း	အမြင်အာရုံများလျော့နည်းလာ ခြင်း၊အာရုံစူးစိုက်ရန်ခက်ခဲခြင်း	ကျန်းမာရေးအကူအညီ တောင်းခံပါ။
ဆီးချိုရောဂါ	အားနည်းခြင်း၊ ဆီးအလွန်အကျွံသွားခြင်း၊ အစာမကြေရောဂါဖြစ်ခြင်း	ကျန်းမာရေးအကူအညီတောင်းခံပါ။
သွေးတိုးရောဂါ	မူးဝေခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း	ကျန်းမာရေးအကူအညီ တောင်းခံပါ။



ဦးနှောက်အမြှေးရောင် ရောဂါ	အော့အန်ခြင်း၊ အပြင်းဖျားခြင်း။	ကျန်းမာရေးအကူအညီ ချက်ချင်းတောင်းခံပါ။
------------------------------	-----------------------------------	--

**၁၆-၃ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း**

ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်းသည် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော နေထိုင်မကောင်းသည့် အနာရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။ ဆာလောင်ခြင်း၊ အစာမစားရခြင်း (သို့မဟုတ်) နှလုံးရောဂါဖောက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားပါက ရင်ဘတ်အောင့်နိုင်ပါသည်။

**ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း**

ရောဂါ	အခြားသင်္ကေတနှင့် လက္ခဏာများ	အကြံပြုချက်
နှလုံးရောဂါ	ပြင်းထန်သောရင်ဘတ်နာခြင်း၊ ချွေးများစွာထွက်ခြင်း၊	နားနားနေနေပါ။ DR ABC ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းကို ဆောင်ရွက်ပါ။ ကျန်းမာရေးအကူအညီတောင်းခံပါ။
အဆုတ်ရောင် ရောဂါ	အပြင်းဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊	ကျန်းမာရေးအကူအညီ တောင်းခံပါ။
အချဉ်ပေါက်ခြင်း	အော့အန်ခြင်း။	နို့နှင့် အစာနည်းနည်းစီ ကျွေးခြင်း
ရင်ခေါင်းထိခိုက် ဒဏ်ရာရရှိခြင်း	မတော်တဆဖြစ်မှု (သို့မဟုတ်) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့သည့် ရာဇဝင်ရှိခြင်း၊ အသက်ရှူမှု ခက်ခဲခြင်း။	အေးသည့်အဝတ်စဖြင့်ဖိပါ။
အဆုတ်နာ/ မြစ်ခြောက်နာ	ညနေပိုင်းတွင်ကိုယ်ပူချိန် မြင့် တက်ခြင်း၊ အလေးချိန်လျော့ကျခြင်း၊	ကျန်းမာရေးအကူအညီတောင်းခံပါ။
ကင်ဆာရောဂါ/ မြစ်ပွားနာ	သွေးယိုထွက်ခြင်း/သွေးကျ ခြင်း၊ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အလေးချိန်လျော့ကျခြင်း။	ကျန်းမာရေးအကူအညီ တောင်းခံပါ။

**၁၆-၄ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း**

ဝမ်းဗိုက်နာခြင်းအများစုသည် “အစာမကြေဖြစ်မှု” မှတစ်ပါးပါသည်။ ဝမ်းဗိုက်အား မျက်လှည့် သေတ္တာဟု တင်စားလေ့ရှိပြီး တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဆရာဝန်များကိုပင် အကြံအိုက်စေ ပါသည်။ နာကျင်ခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ပူဖောင်း ခြင်း၊ သွေးထွက်ခြင်း အစရှိသဖြင့် ပုံစံအမျိုးမျိုး ရှိတတ်ပါသည်။

**ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း**

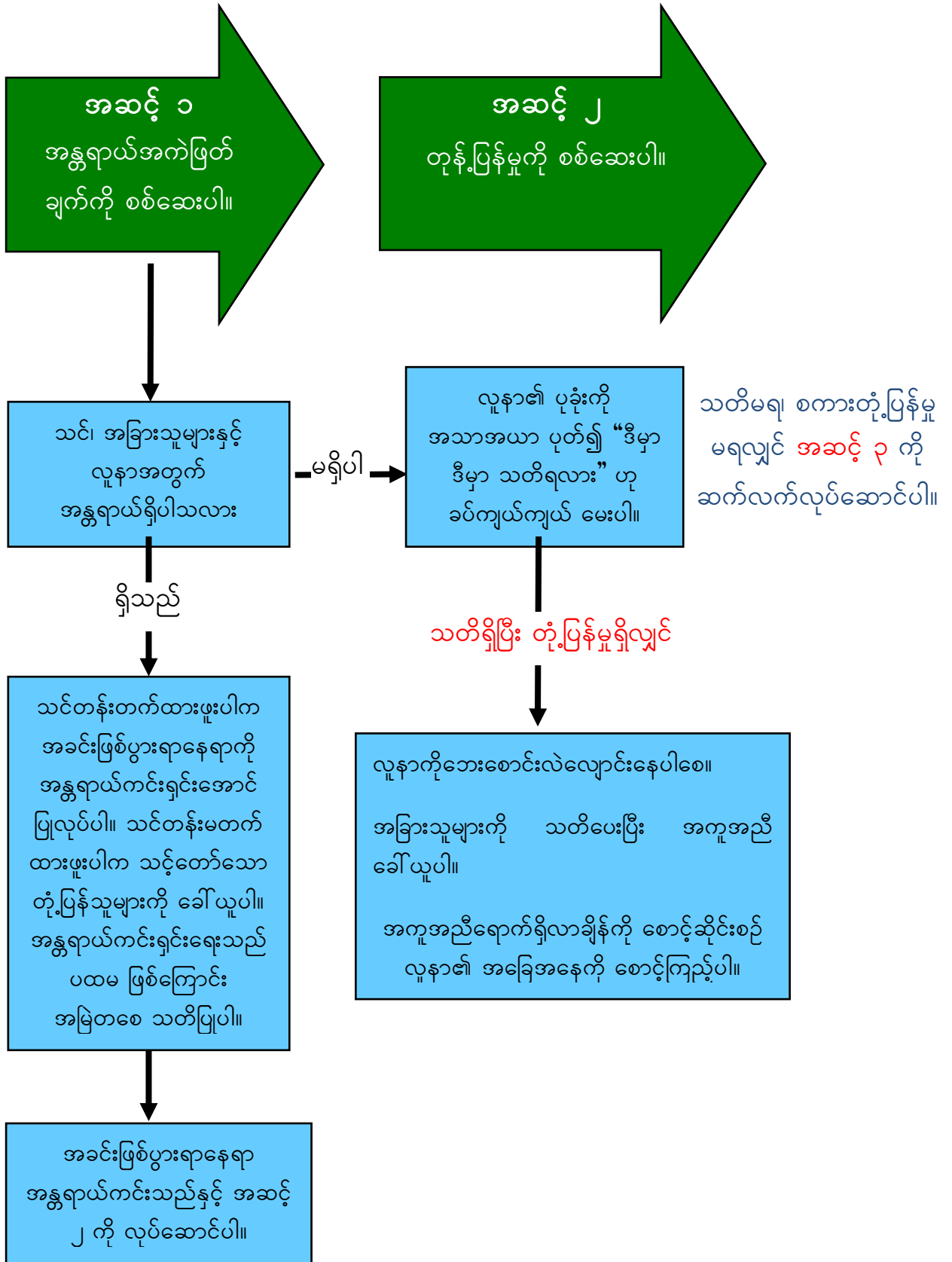
ရောဂါ	အခြားသင်္ကေတနှင့် လက္ခဏာများ	အကြံပြုချက်
အချဉ်ပေါက်ခြင်း	လေချဉ်တက်ခြင်း၊ ပျို့အန်လိုခြင်း	နွားနို့၊ ရေခဲမုန့်ကျွေးပါ
အူအတက်ပေါက်ခြင်း	ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ကိုအထိမခံနိုင်ခြင်း	မည်သည့် အရာမျှ မကျွေးရ။ ကျန်းမာရေးအကူအညီ တောင်းခံပါ။
ဝမ်းလျှောခြင်း	ဝမ်းအရည်/အဖတ်သွားခြင်း	အရည်များကိုပြန်လည် အစားထိုး တိုက်ကျွေးပါ။
အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း	အန်သည့်အခါတွင် သွေးပါခြင်း၊ အဖျားရှိခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း။	အရည်တိုက်ပါ။ ကျန်းမာရေးအကူအညီ တောင်းခံပါ။
အသည်းရောဂါ ဖြစ်ခြင်း	အသားဝါရောဂါ၊ အစာမကြေဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း။	ကျန်းမာရေးအကူအညီ တောင်းခံပါ။
သန်ကောင်ရှိခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း	ဝမ်းလျှောခြင်း	ကျန်းမာရေးအကူအညီ တောင်းခံပါ။
ကျောက်ကပ်မှ အောင့်ခြင်း	ဆီးသွားသည့်အခါတွင်ခက်ခဲခြင်း/ နာကျင်ခြင်း၊ ဆီးထဲတွင်သွေးပါခြင်း	ကျန်းမာရေးအကူအညီ တောင်းခံပါ။

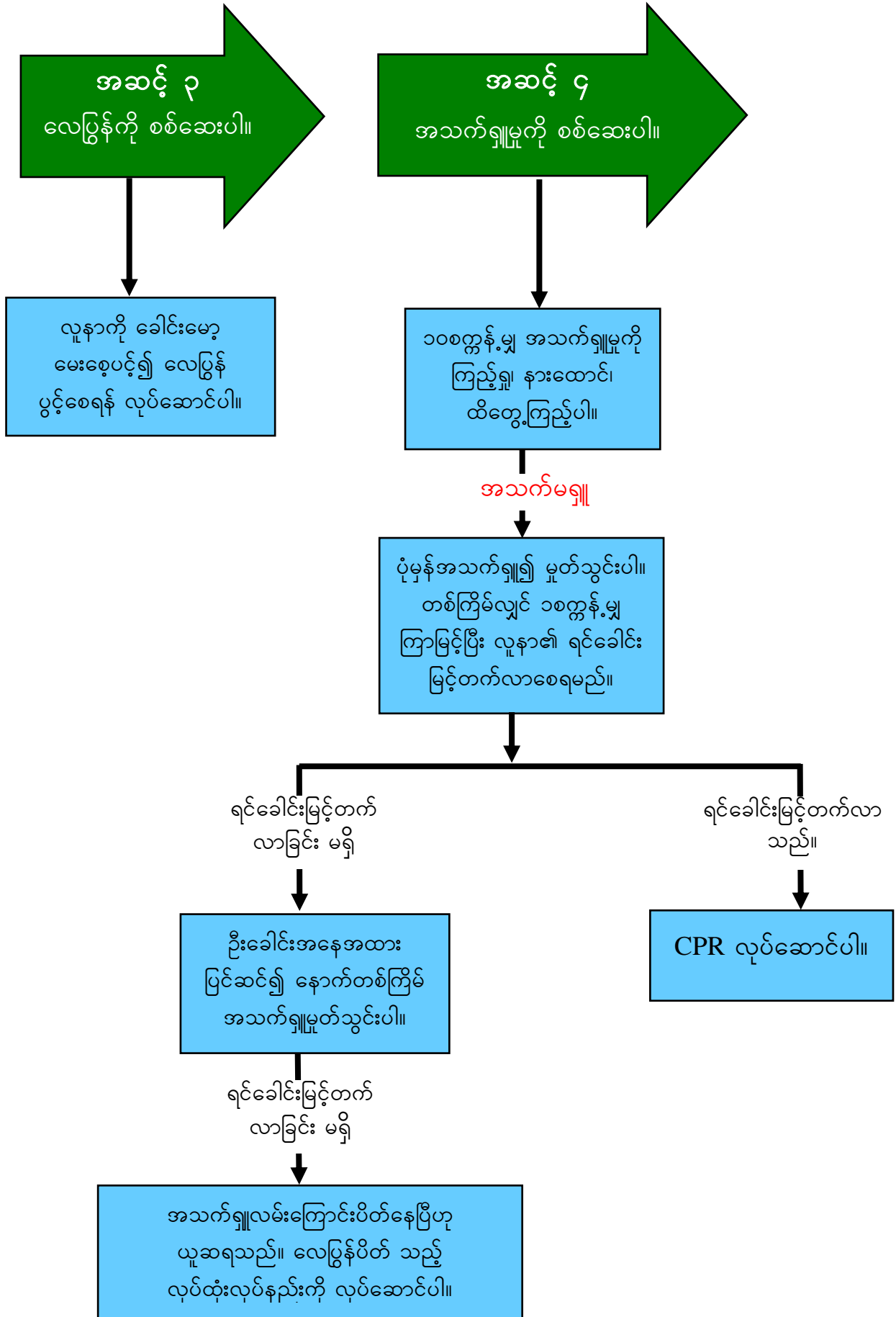
ရပ်ရွာအခြေပြု ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း

လွယ်လင့်တကူ ကိုးကားရန်

လူနာကို အကဲဖြတ်ခြင်း

ဤလုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို အရေးပေါ်အခြေအနေအားလုံးတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်





### နေသာသောအနေအထား (Recovery Position)

ဘေးတစ်ဖက်စောင်း လဲလျောင်းသည့်အနေအထားတွင် သူနာကိုထားရန် ဆောင်ရွက်နည်း

1

သူနာသည် အသက် ရှူနေပြီး ရင်ခေါင်းဖိ ရန်နှင့် စီပီအာရ် (CPR)လုပ်ဆောင်ရန် မလိုအပ်လျှင် သူနာကို ဘေးတစ်ဖက်စောင်းလဲလျောင်းသည့် အနေအထား သို့မဟုတ် နေသာသော အနေအထားတွင် ထားရှိရမည်။ နေသာသော အနေအထားတွင် ထားရှိခြင်းဖြင့် သူနာ၏ လေပြွန်ပွင့်နေရန် အထောက်အကူပြုသည်။ နေသာသောအနေအထားသို့ ရောက်ရှိစေရန် သူနာ၏ ခြေထောက်နှင့်ပုခုံးကို ကိုင်၍ သင့်ဖက်သို့ လှိမ့်ယူပါ။



2

သူနာ ဘေးတစ်ဖက်စောင်း အနေအထားသို့ ရောက်သည်အထိ လှိမ့်ပေးပါ။





3

အပေါ်ဘက်မှ ခြေထောက်အနေအထားကို တင်ပါးနှင့်ဒူးတွင် ထောင့်မှန်ကျကျ ကွေးနေစေရန် ပြုပြင်ပေးပါ။ လေပြန်ပွင့်နေစေရန် ဦးခေါင်းကို အသာအယာနောက်သို့ လှန်ပေးပါ။ ဆေးဝါးကုသမှု အကူအညီ ရောက်ရှိလာသည်အထိ လူနာကို နွေးထွေးအောင် ထားပါ။ အချိန်မရွေး အသက်ရှူ သို့မဟုတ် သွေးလှည့်ပတ်မှု ရပ်ဆိုင်းသွားလျှင် လူနာကို ပက်လက်အနေအထားသို့ လှိမ့်ယူ၍ စီပီအာရ် (CPR) လုပ်ဆောင်ပါ။



### အရွယ်ရောက်သူများအတွက်

အသက်ရှူအားကူပြုစုခြင်းနှင့် ရင်ခေါင်းဖိနှိပ်ခြင်း (စီပီအာရ်-CPR)

၁။ တုန်ပြန်မှုရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။ လူနာကို အသာအယာ လှုပ်ပါ။ သို့မဟုတ် ပုတ်ပါ။ လူနာ လှုပ်မလှုပ်၊ အသံပြုမပြု ကြည့်ရှုနားထောင်ပါ။ “သတိရသလား” ဟု ကျယ်လောင်စွာ မေးမြန်းပါ။

၂။ တုန်ပြန်မှု မရှိလျှင် အခြားသူများကို နှိုးဆော်ပြီး အကူအညီတောင်းပါ။ အော်ဟစ်အကူအညီတောင်းပါ။ လူနာတင်ယာဉ် ခေါ်ယူရန် တစ်စုံတစ်ဦးကို စေလွှတ်ပါ။

၃။ လူနာကို ပက်လက်ထားရှိပါ။ လူနာမှာ ကျောရိုး ဒဏ်ရာ ရရှိနေလျှင် ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်း လိမ်မသွားစေရန် နှစ်ယောက် မပါ။



၄။ အသက်ရှူ/မရှူ ကြည့်ရှု၊ နားထောင်၊ ထိတွေ့ ကြည့်ပါ။ လူနာ၏ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းအနီးတွင် နားကပ်ထောင်ပါ။ ပါးဖြင့် အသက်ရှူ/မရှူ စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

အသက်ရှူ/မရှူ ကြည့်ရှု၊ နားထောင်၊ ထိတွေ့ကြည့်ပါ။

၅။ လူနာသည် အသက်မရှူလျှင် သို့မဟုတ် အသက်ရှူရန် အခက်အခဲဖြစ်နေလျှင်

- လူနာ၏ ပါးစပ်ကို သင်၏ ပါးစပ်ဖြင့် တင်းကြပ်စွာ အုပ်ပါ။
- နှာခေါင်းကို ဖိညှစ်၍ ပိတ်ပါ။
- မေးစေ့ကို မ တင်၍ ဦးခေါင်းကို မော့ထားပါ။

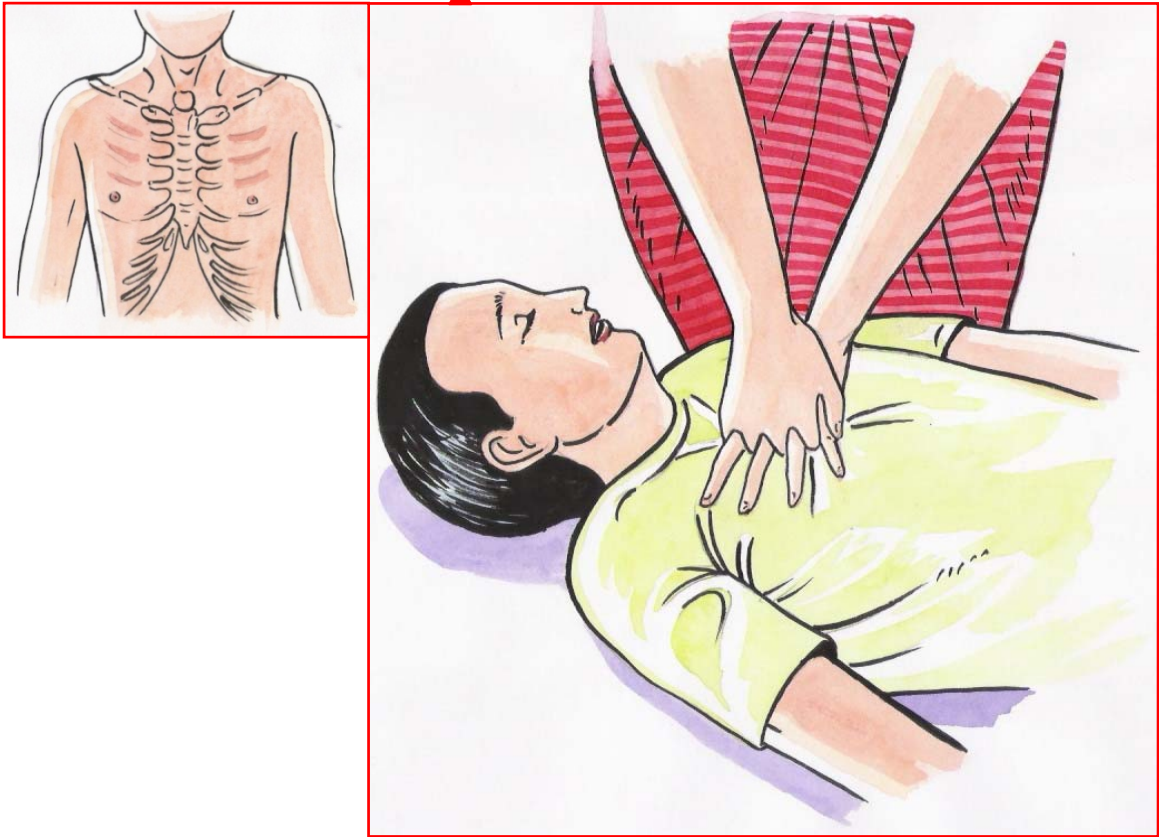


- ၂ကြိမ် အသက်ရှူလေ့မှတ်သွင်းပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် ၁စက္ကန့်ခန့် ကြာမြင့်ရမည်။ ရင်ခေါင်း မြင့်တက်ရမည်။

သင်၏ ပါးစပ်ဖြင့် လူနာ၏ ပါးစပ်ကို အုပ်ပြီး အသက်ရှူထုတ် လေ့မှတ်သွင်းပါ။

ရင်ခေါင်းဖိနှိပ်မှုများ ပြုလုပ်ပါ။

- နို့သီးများထက် အနည်းငယ်အောက်ဖက်ကျသော ရင်ညွန့်ရိုးအပေါ် ရင်ညွန့်အလယ် နေရာတွင် လက်တစ်ဖက်၏ လက်ဖနောင့်ကို ထားပါ။
- ယင်းလက်အပေါ်သို့ ကျန်လက်တစ်ဖက်၏ လက်ဖနောင့်ကို တင်ပါ။
- သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို လက်အပေါ်တည့်တည့်တွင် နေရာယူပါ။
- ရင်ခေါင်းဖိနှိပ်မှု အကြိမ် ၃၀ ပြုလုပ်ပါ။ လျင်မြန်စွာ အားနှင့်ဖိပေးရမည်။ ရင်ခေါင်း ၂လက်မမျှ နိမ့်ဝင်သွားအောင် ဖိပါ။ ဖိပြီးတိုင်း ရင်ခေါင်းကို လုံးဝ ပြန်လည် မြင့်တက်လာစေရန် အချိန်ပေးပါ။ ဖိနှိပ်မှု ၃၀ကို လျင်မြန်စွာ ရေတွက်ပါ။  
“၁ခါ၊ ၂ခါ၊ ၃ခါ၊ ၄ခါ၊ ၅ခါ၊ ၆ခါ၊ ၇ခါ၊ ၈ခါ၊ ၉ခါ၊ ၁၀ခါ၊ ၁၁ခါ၊ ၁၂ခါ၊ ၁၃ခါ၊ ၁၄ခါ၊ ၁၅ခါ၊ ၁၆ခါ၊ ၁၇ခါ၊ ၁၈ခါ၊ ၁၉ခါ၊ အခါ၂၀၊ ၂၁ခါ၊ ၂၂ခါ၊ ၂၃ခါ၊ ၂၄ခါ၊ ၂၅ခါ၊ ၂၆ခါ၊ ၂၇ခါ၊ ၂၈ခါ၊ ၂၉ခါ၊ အခါ၃၀၊ ပြီး။”



၂။ လူနာကို အသက်ရှူ မှုတ်သွင်းမှု နောက်ထပ် ၂ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ ရင်ခေါင်းမြင့်တက် လာစေရမည်။



သင်၏ ပါးစပ်ဖြင့် လူနာ၏ ပါးစပ်ကို အုပ်ပြီး အသက်ရှူထုတ် လေမှုတ်သွင်းပါ။

၃။ လူနာသတိလည်လာသည်အထိ သို့မဟုတ် အကူအညီရောက်လာသည်အထိ CPR ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။ (ရင်ခေါင်းကို အကြိမ် ၃၀ ဖိနှိပ်ပြီး ၂ကြိမ်အသက်ရှူ မှုတ်သွင်းခြင်းကို ထပ်ကျော့ ပြုလုပ်ပါ။)

၄။ လူနာအသက်ပြန်ရှူလာလျှင် သက်သာသော အနေအထားတွင် ထားရှိပါ။ အကူအညီ ရောက်ရှိလာသည်အထိ အသက်ရှူမှုကို ရံဖန်ရံခါ ပြန်လည်စစ်ဆေးပါ။





**List of the participants of the Wider Consultation Workshop on CBDRM  
Manuals' held on 21<sup>st</sup> October 2009 at Yangon**

Sr. No.	Name	Organisation	E-mail
1	Thang Boi	Metta Dev. Foundation	kaputhang@gmail.com
2	K.G. Mathaikutty	LWF	mathewlws@gmail.com
3	Toshihiro Tanaka	UNDP	toshihiro.tanaka@undp.org
4	Dr. Yinn Mar Myo Aung	Tdh-It	helath@tdhitaly.org.mm
5	Srinivas Popuri	UN-HABITAT	spopuri@gmail.com
6	Nadve Wakeed	UN-HABITAT	
7	Soe Win	UN-HABITAT	soe.engin@gmail.com
8	Zaw Linn Oo	Archenova	arche.myanmar@gmail.com
9	Naomi Anatol	French Red Cross	drr.myanmar.frc.02@gmail.com
10	Suriya Aslim	ASEAN HTF	suriya.aslim@gmail.com
11	Myint Myint San	UNESCO	mm.san@unesco.org
12	Tom McNelly	ACF	drr.acf.mya@gmail.com
13	Anggiet Ariefianto	ASEAN HTF	anggiet.aseanhtf@gmail.com
14	Euima Deaonder	CARE	euima@care.org.mm
15	MMK	UNDP	
16	Alex	UNDP	
17	Dillip Kumar Bhanja	UNDP	dillip.bhanja@undp.org
18	Aung Kyi	UNDP	
19	Soe Soe Tun	UNDP	Soesoetun6@gmail.com
20	Lat Lat Aye	ADPC	latlat.adpc@gmail.com
21	Maung Maung Khin	MRCs	dm1@mrcs.mpt.mm
22	Sital Kumar	Action Aid	sitalku@gmail.com
23	Aye Kyaing	UNDP	aye.kyaing.mya001@undp.org
24	Stenly Sajow	UNFPA	ssajow@unfpa.org
25	Sudhir Kumar	ADPC	sudhir@adpc.net
26	Than Than Myint	ADPC	thanthan.adpc@gmail.com
27	Maung Khank	ADPC	khank184@gmail.com

ကိုးကားစာအုပ်စာတမ်းများ

- ၁။ *Handbook for Lay Rescuers, Public Health in Emergencies*, Asian Disaster Preparedness Center (ADPC)
- ၂။ *First Aid, A Hand Book for Community Based Disaster Preparedness*, Gujarat State Disaster Management Authority and United Nations Development Programme, India
- ၃။ *First Aid Hand Book*, GoI-UNDP Disaster Risk Management Programme
- ၄။ *Disaster First Aid*, Myanmar Red Cross Society
- ၅။ *Psychosocial Care by Community Level Worker for Disaster Survivors (Information manual - 02)*, Dr. K. Sekar, Dr. Sital Kumar Palbabu, Dr. K.V. Kishor Kumar & Ms. Sayani Pan
- ၆။ *By-stander Resuscitation Techniques*, Ministry of Health & World Health Organization
- ၇။ *First Aid Training, Course Material*, MRCS Training Unit, Myanmar
- ၈။ *Community Based Emergency Response Course (CBERC)*, ADPC
- ၉။ *Collapsed Structure Search and Rescue (CSSR) Course*, ADPC
- ၁၀။ *Medical First Responder (MFR)*, ADPC



# ရပ်ရွာအခြေပြု ရှေးဦးသူနာပြုနည်း လက်စွဲစာအုပ်

---

