သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ရန် တစ်ဦးချင်းနှင့် ပြည်သူလူထုအုပ်စုများ အလိုက် ဆောင်ရွက်သင့်သည့်လုပ်ငန်းများ

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကိုလူတစ်ဦးချင်းနှင့်ပြည်သူလူထုအုပ်စုများစုပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်
အထိရောက်ဆုံး ကာကွယ်နိုင်သည်။
အောက်ပါအဓိကျသည့်အချက်(၂)ချက်ကိုကောင်းစွာနားလည်သဘောပေါက်ပါကတစ်ဦးချင်းသော်၄င်း၊
ပြည်သူများအနေနှင့်၄င်း ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်း များကို ရှင်းလင်းပြောပြရန်မလိုဘဲ သိရှိနိုင်ပါသည်။

၁။ ခြင်ကောင်နေထိုင်နားခိုလေ့ရှိသည့်နေရာများနှင့်ပေါက်ပွားတတ်သည့်နေရာများ
၂။ ခြင်ကောင်သည်နေ့အချိန်တွင်ကိုက်ပြီး လူတွင်သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေသည်။
နေထိုင်သည့်နေရာ–အိမ်တွင်းနှင့်အိမ်အနီးပတ်ဝန်းကျင်နှင့်အမှောင်ရိပ်ကျသောနေရာများတွင် နားသည်။
နားခိုခြင်း – အိမ်အတွင်းရှိဘီဒိုများ၊မှောင်သည့်အခန်းဒေါင့်များတွင်နားခိုလေ့ရှိသည်။
ပေါက်ပွားခြင်း –မြို့ရွာများအတွင်းရှိအိမ်၊ကျောင်းနှင့် အခြားအဆောက်အဦးများ၏ အတွင်းနှင့်ပြင်ပရှိ
ရေသိုလှောင် သည့်နေရာများ ဥပမာ–ရေစည်၊ အိုး၊ ပုံး၊ ပန်းအိုး၊ ပန်းအိုးအောက်ခံပန်းကန်ပြားများ၊
ရေထည့်သည့်ပစ္စည်းများ၊ ရေတိုင်ကီများ၊ ပီပါများ၊စွန့်ပစ်ထားသည့်ပုလင်းခွံဖူးခွံများ၊ တာယာများ
နှင့်အခြားမိုးရေတင်ကျန်နိုင်သည့်နေရာများ၊မိုးရေလှောင်ကန်များတွင်ခြင်မကဥအုပြီး ပေါက်ပွား
ပါသည်။သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားစေသည့် ခြင်ကောင်သည် ဖေါ်ပြပါနေရာ
များမှလာသည်။
ခြင်ကိုက်ခြင်း – ခြင်သည်နေ့အချိန်တွင်ကိုက်ပြီး သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကိုကူးစက်ပြန့်ပွားစေသည်။
ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်သောအန္တရာယ်ရှိသည့်အုပ်စုများ–သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည်ကလေးများကိုအဓိက
အန္တရာယ်ပြုသည့်ရောဂါဖြစ်သော်လည်းလူကြီးများ (နိုင်ငံခြားသားများအပါအဝင်) လည်းအန္တရာယ်
ရှိသည်။
မြန်မာနိုင်ငံတွင်ရောဂါဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့်ရာသီ– မေလမှအောက်တိုဘာလအတွင်းအဓိကဖြစ်ပွားသည်။
ကုသခြင်း – အတိအကျကုသသည့်ဆေးမရှိပါ။ လူနာအခြေအနေအားအထောက်အကူ ဖြစ်စေသည့်
ကုသမှုမျိုးကိုသာပြုလုပ်နိုင်သည်။

<u>တစ်ဦးချင်းဆောင်ရွက်နိုင်သည့်လုပ်ငန်းများ</u>

- ခြေလက်များနှင့်ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကိုတတ်နိုင်သမျှလုံအောင်ဖုံးအုပ်ဝတ်ဆင်ပါ။
- နေ့အချိန်များတွင် ခြင်မကိုက်နိုင်သည့်လိမ်းဆေးများလိမ်းပါ။ ဆေးထုတ်လုပ်သူများ၏
ညွှန်ကြားချက်ကို
အတိအကျလိုက်နာပါ။
- အိမ်အတွင်းတွင် ခြင်ဆေးခွေကိုအသုံးပြုပါ။
- သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားနေသူအားခြင်ထောင်ဖြင့်သိပ်ပါ။ရောဂါဖြစ်ပွားနေသူကိုကိုက်မိပါက
ခြင်သို
ရောဂါပိုးများကူးစက်သွားနိုင်ပါသည်။ခြင်ထောင်နှင့်ခြင်ဆေးခွေများအသုံးပြုခြင်းဖြင့် ရောဂါဖြစ်ပွား
နေသူအားခြင်ကိုက်မိခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ပြီးအခြားသူများသို့ရောဂါဆက်လက်ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းကိုကာ
ကွယ်သည်။

နေ့အချိန်တွင်အိပ်စက်သောသူတိုင်းခြင်ထောင်ဖြင့်အိပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ဥပမာ–မွေးကင်းစများ၊
ကလေးငယ်များနှင့်အသက်ကြီးသူများဖြစ်ပါသည်။

ပြည်သူလူထုများလိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်သည့်လုပ်ငန်းများ

- ရေစည်ရေအိုးများကိုခြင်မဝင်နိုင်အောင်ဖုံးအုပ်ထားပါ(သို့)တစ်ပတ်တစ်ခါရေသွန်၍ အတွင်းဘက်ကို ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။အိမ်တွင်းနှင့်အိမ်ပြင်ပရှိစွန့်ပစ်ထားသောမိုးရေတင်ကျန်နိုင်သည့်ပစ္စည်းများဥပမာ –ပုလင်းခွံ၊ဗူးခွံ၊တာယာနှင့် ပလတ်စတစ် ခွက်များတို့ကို ဖယ်ရှားရှင်းလင်းပါ။
- အလှစိုက်ပန်းအိုးများ၊ပန်းပင်စိုက်သည့်အိုးများ၊အောက်ခံပန်းကန်ပြားများနှင့်နတ်ပန်းအိုးများတို့ကိုတစ်ပတ်တစ်ခါရေမှန်မှန်လဲလှယ်၍ အတွင်းပိုင်းကိုပွတ်တိုက် ဆေးကြောပါ။
- အိမ်၊ကျောင်းနှင့်အခြားလူစုဝေးသည့်နေရာများအနီးရှိစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကိုမိုးရေမတင်နိုင်အောင် စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။

Source: World Health Organization (Country Office for Myanmar)