ကပ်ဆိုက်မှုကျရောက်ပြီး ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်ရန်အတွက် အချက်အလက်များ

ကပ်ဆိုက်မှုကျရောက်ပြီး လူသေအလောင်းများကို ကိုင်တွယ်သည့် လုပ်သားများအတွက် ယာယီကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

လူသေအလောင်းတွေကို ကိုင်ပြီး ရှာဖွေရတဲ့အလုပ်တွေ ဒါမှမဟုတ် တခြားဒီလိုအလုပ်မျိုးတွေနဲ့ တိုက်ရိုက်မပတ်သက်သူတွေအဖို့ လူသေအလောင်းနားနေတဲ့အခါ ကူးစက်ပိုးတွေ ဒါမှမဟုတ် ကူးစက်ရောဂါတွေရဖို့ တိုက်ရိုက်အန္တရာယ် မရှိပါဘူး။

ကပ်ဆိုက်မှုကျရောက်တဲ့ဒေသတွေက လူတွေဟာ ကွဲရှစေတဲ့အရာတွေနဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ လုံခြုံရေးအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တယ်လို့ အထောက်အထားရှိထားတဲ့အရာတွေဖြစ်တဲ့ အဆောက်အဦးတွေ၊ လျှပ်စစ်မီးကြိုးတွေ၊ လမ်းတွေနဲ့ စက်ရုံတွေက လူမသိသေးတဲ့ ပျက်စီးမှုတွေကနေ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုမဖြစ်အောင် သတိထားပြီးရှောင်ရှားရပါမယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ သန့်ရှင်းမှုဆိုင်ရာ အခြေခံအဆောက်အဦးတွေ ဆုံးရှုံးသွားတာကြောင့် မသန့်စင်ရသေးတဲ့အညစ်အကြေးတွေနဲ့ ထိတွေ့တာ၊ ဒေသခံ သောက်ရေသန့်ရှင်းမှုစွမ်းရည် ဆုံးရှုံးသွားတာနဲ့ အစာနဲ့ဆေးပစ္စည်းတွေကို ထိန်းသိမ်းထားဖို့ အအေးစက်တွေ မရှိတော့တာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

လူသေအလောင်းများနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ရမည့်သူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

လူသေအလောင်းတွေမှာ အသည်းရောင်အသားဝါ ဗိုင်းရပ်စ်နဲ့ အိတ်ချ်အိုင်ဗီလို သွေးကကူးစက်တဲ့ ဗိုင်းရပ်တွေ၊ ပြီးတော့ ဝမ်းလျှောစေတဲ့ ရှိဂဲလားတို့ စာမိုနဲလားတို့လို ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေနဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေက အနားက ဖြတ်လျှောက်သွားသူတယောက်ယောက်အတွက် အန္တရာယ်မရှိပါဘူး၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာလည်း ကြီးကြီးမားမား ကူးစက်ပြန့်ပွားမှု မရှိပါဘူး။

ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရဖြစ်တဲ့ အညစ်အကြေးတွေ၊ မြေနဲ့ ရေထဲက သက်ရှိတွေအမျိုးမျိုးနဲ့ အိမ်တွင်းနဲ့ စက်မှုလုပ်ငန်းနဲ့ဆိုင်တဲ့ဓာတုပစ္စည်းတွေထက်စာရင် ရေထဲမှာရှိတဲ့ လူသေအလောင်းတွေဆီက ဘက်တီးရီးယားနဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေက အထွေထွေကူးစက်ပြန့်ပွားမှုမှာ အနည်းငယ်ပဲ ပါဝင်ပါတယ်။ အန္တရာယ်ကင်းတဲ့အစာနဲ့ သောက်ရေ၊ စံမီကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုနဲ့ အရေးပေါ် ဆေးကုသမှုတို့အတွက် သာမန်အားဖြင့်ထားရှိတဲ့လိုအပ်ချက်တွေအပြင် လူသေအလောင်းတွေရှိတဲ့ ရေအတွက် တခြားကျင့်သုံးစရာ အချက်တွေ၊ သတိထားစရာအချက်တွေ မရှိပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ အလောင်းဆယ်ရတဲ့လူတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် ဘယ်သူဘယ်ဝါရဲ့အလောင်းလို့ ကြည့်ရသူတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် အလောင်းကို မြှုပ်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် မီးသင်္ဂြိုဟ်ဖို့ ပြင်ဆင်သူတွေလို အလောင်းတွေကို တိုက်ရိုက်ကိုင်တွယ်ရမယ်လူတွေမှာတော့ ဒီလို ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေ ဒါမှမဟုတ် ဘက်တီးရီးယား ပိုးတွေနဲ့ ထိတွေ့ဖို့ အန္တရာယ် ရှိနိုင်ပါတယ်။

လူသေအလောင်းတွေကို ကိုင်တွယ်ရတဲ့အလုပ်သမားတွေဟာ အောက်ပါအချက်တွေ သတိထားရပါမယ်။

၁။ ကိုယ်ကထွက်တဲ့အရည်တွေနဲ့ ကျင်ကြီးတို့ မိမိမျက်နှာကို မစင်အောင် မျက်နှာကို ကာကွယ်ထားပါ။ မျက်နှာကာတဲ့ပလပ်စတစ်နဲ့ မျက်နှာကို ကာချင်ကာထား ဒါမှမဟုတ် မျက်လုံးကာထားတဲ့မျက်မှန်တွေနဲ့ ခွဲစိတ်မျက်နှာဖုံးတွေ တွဲသုံးနိုင်ပါတယ်။ (အသက်ရှူပေါက်ပေးထားတဲ့ မျက်ကာမျက်မှန်တွေ ရနိုင်ရင်ကောင်းပါတယ်။ မျက်ကာမျက်မှန်တွေက အကာအကွယ်နည်းနည်းပဲ

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION
SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

ပေးနိုင်ပါတယ်။) အဆိုးရွားဆုံး အခြေအနေတွေမှာ နှာခေါင်းနဲ့ပါးစပ်တို့ကို အဝတ်နဲ့ဖုံးပြီးစည်းထားရင်လည်း ကိုယ်ကို စင်တာတွေကနေ ကာထားနိုင်ပါတယ်။

၂။ ကိုယ်ကထွက်တဲ့အရည်တွေနဲ့ မိမိလက်တွေ တိုက်ရိုက်မထိတွေ့မိအောင် ကာကွယ်ထားပါ။ ပြီးတော့ ပတ်ဝန်းကျင်က အပျက်အစီး အမှိုက်သရိုက်တွေ ဒါမှမဟုတ် အရိုးစတွေကြောင့်လည်း ကွဲရှမှုတွေ၊ ပေါက်သွားတဲ့ ဒဏ်ရာတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် အရေပြားကွဲရှစေတဲ့ တခြားဒဏ်ရာတွေ ရနိုင်ပါတယ်။ ကွဲရှမှုမဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အထဲမှာအလွှာတစ်ထပ်ခံထားတဲ့လက်အိတ်နဲ့ ရော်ဘာ ဒါမှမဟုတ် အလားတူအပြင်အလွှာတစ်ထပ်ပါတဲ့ လက်အိတ်တွဲသုံးရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ချွန်ထက်တဲ့အစအနတွေကိုအကာအကွယ် ပေးတဲ့ အလားတူ ဖိနပ်ကိုလည်း စီးရပါမယ်။

၃။ သင့်လက်ကနေ ဝမ်းလျှောစေပြီး တခြား ရောဂါတွေရစေတဲ့ ကျင်ကြီးနဲ့ဆိုင်တဲ့အရာတွေကို တခြားလူတွေဆီ ကူးစက်မသွားအောင် ကာကွယ်ဖို့ လက်ကိုကောင်းကောင်း သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားပါ။ လက်အိတ်တွေ ချွတ်ပြီးပြီးချင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ ရေနဲ့ဆေးပါ၊ ဒါမှမဟုတ် အရက်ပျံနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ လက်ဆေးရည်နဲ့ ချက်ချင်းဆေးပါ။

၄။ လူသေအလောင်းတွေနဲ့ လုပ်ကိုင်နေတုန်းရလာတဲ့ ထိခိုက်မှုတွေကို ဆပ်ပြာနဲ့ ရေသန့်နဲ့ ချက်ချင်းဆေးပစ်ခြင်းနဲ့ မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး ထိုးဖို့လိုအပ်ရင် ချက်ချင်းထိုးခြင်းတို့ အပါအဝင် ကုသမှုချက်ချင်းပေးပါ။

၅။ ကိုယ်ခန္ဓာကို အန္တရာယ်ကင်းအောင်ကာကွယ်တာအပြင် လူသေအလောင်းတွေကို ကိုင်တွယ်ရတဲ့လုပ်သားတွေကို ပေးတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ခံစားမှုဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့အစီအစဉ်တွေရှိရင်လည်း ပါဝင်စေပါ။ လူသေအလောင်းတွေကို စီမံခန့်ခွဲဖို့ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်နေတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေက အလောင်းတွေပြန်လည်ရှာဖွေရယူနေတုန်းနဲ့ ရယူပြီးချိန်တွေမှာ အလုပ်သမားတွေကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့နဲ့ စောင့်ရှောက်ကုသမှုတွေပေးတဲ့ အစီအစဉ်တွေလုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။

အခြားစဉ်းစားရန်အချက်များ

ကူးစက်ရောဂါပြန့်ပွားမှုအန္တရာယ် နည်းပါးအောင်လုပ်တဲ့ ကျန်းမာရေးရှုထောင့်ကနေကြည့်ရင် အလောင်းတွေကို အများအပြားမြှုပ်ရမယ် ဒါမှမဟုတ် မီးသင်္ဂြိုဟ်ရမယ်ဆိုတဲ့ လိုအပ်ချက် မရှိပါဘူး။ လူသေအလောင်းတွေကို ဘယ်သူဘယ်ဝါလို့ခွဲခြားဖို့အတွက်ထားဖို့ အန္တရာယ် ကင်းတဲ့နေရာတခုကို ရှာဖို့ ဆောင်ရွက်ရေးလုပ်သားတွေက ဒေသခံလူမှုအဖွဲ့အစည်းတွေကို အကူအညီပေးရပါမယ်။ တတ်နိုင်ရင် ဒီနေရာကို အများသူငါမမြင်ရအောင် ကာကွယ်ထားပြီး လူသေအလောင်းတွေကို တိရစ္ဆာန်တွေ မစားအောင်လည်း ကာကွယ်ထားရပါမယ်။

ရနိုင်မယ်ဆိုရင် အလောင်းတွေကို အလောင်းထည့်တဲ့အိတ်တွေမှာ ထည့်ပါ။ ရနိုင်မယ်ဆိုရင် ရေခဲသေတ္တာသုံးရင် ပုတ်ပျက်မှုနှေးစေပြီး ဘယ်သူဘယ်ဝါမှန်းခွဲခြားရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။

ပုတ်ပျက်နေတာတွေကို မြင်ရတဲ့မြင်ကွင်းနဲ့ အနံ့တွေက မကောင်းပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒါတွေကြောင့် ပြည်သူတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ် မရှိပါဘူး။
လူသေအလောင်းတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်တွေအကြောင်း နောက်ထပ်အချက်အလက်တွေ ရယူချင်ရင် PAHO ရဲ့ ဝက်ဆိုဒ်က စာမျက်နှာတွေဖြစ်တဲ့ http://www.paho.org/English/DD/PIN/pr040923.htm နဲ့ http://www.who.int/hac/techguidance/ems/flood_cds/en တို့မှာ ကြည့်ပါ။