ပြည်သူများအတွက် ကပ်ဆိုက်မှုကျရောက်ပြီး ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအတွက် အချက်အလက်များ

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပြီးနောက် ဒဏ်ရာအရေးပေါ်ကုသမှု

ဟာရီကိန်းမုန်တိုင်း တိုက်နေတုန်းနဲ့တိုက်ပြီးချိန်မှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရဖို့အလားအလာများပါတယ်။ အရေးပေါ်လူနာကုသမှု ချက်ချင်းလုပ်ရင် သေးငယ်တဲ့ဒဏ်ရာတွေကို ကျက်စေရာမှာနဲ့ ရောဂါပိုးမဝင်အောင် ကာကွယ်ရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။ ဟနေတဲ့ ဒဏ်ရာတွေ ရှိသူတွေမှာ မေးခိုင်ရောဂါဖြစ်ဖို့ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ရှိပါတယ်။

အောက်ပါ အချက်တွေ ရှိရင် ကျန်းမာရေးကုသမှု ချက်ချင်းခံယူပါ။

- ဒဏ်ရာမှာ ပြင်ပကအရာတစ်ခုခု ဝင်နေတယ်ဆိုရင်၊

- (ခွေးကိုက်တာလို ဒါမှမဟုတ် ညစ်ပေတဲ့အရာတစ်ခုခုနဲ့ ထိုးမိပြီးပေါက်သွားတာလိုမျိုး) ဒဏ်ရာမှာ ပိုးဝင်ဖို့အလားအလာ အထူးရှိနေတယ်ဆိုရင်၊

- အနာဟောင်းက (ပိုနာကျင်ကိုက်ခဲတာ၊ ရောင်ရမ်းတာ၊ နီတာ၊ အရည်ထွက်နေတာ၊ ဒါမှမဟုတ် အဖျားတက်တာတို့လို) ပိုးဝင်ဖို့လက္ခဏာပြနေရင်။

သေးငယ်သည့်ဒဏ်ရာများကို ကုသပုံ

- တတ်နိုင်ရင် လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေသန့်တို့နဲ့ ကောင်းကောင်းဆေးပါ။
- အနာကို ကုနေတုန်း လက်နဲ့မကိုင်ပါနဲ့ (တတ်နိုင်ရင် တခါသုံး ရော်ဘာလက်အိတ်တွေ သုံးပါ)။
- ထိခိုက်အနာတရဖြစ်နေတဲ့အစိတ်အပိုင်းကနေ လက်ဝတ်ရတနာတွေနဲ့ အဝတ်အစားတွေ ချွတ်လိုက်ပါ။
- သွေးသွန်တာထိန်းဖို့ သွေးထွက်နေတဲ့ ဒဏ်ရာကို တိုက်ရိုက်ဖိအားပေးပါ။
- သွေးတိတ်သွားရင် အနာကိုဆေးပါ။
    - o ဒဏ်ရာမှာ အညစ်ကြေးတွေနဲ့ ပြင်ပကအရာတွေ ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ။
    - o ရေသန့်ဗူးထဲကရေ ဒါမှမဟုတ် ပိုက်ကရေသန့်နဲ့ ဒဏ်ရာကို ညင်ညင်သာသာ ဆေးပါ (ရနိုင်ရင် ဆားရည်က ပိုကောင်းပါတယ်)။
    - o ဒဏ်ရာအနားတဝိုက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေသန့်တို့နဲ့ ညင်ညင်သာသာ ဆေးပါ။
    - o ခြောက်အောင်လို့ ဖွဖွလေး တို့ပြီး သုတ်ပြီး ပလာစတာ ဒါမှမဟုတ် သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့တဲ့ အဝတ်စနဲ့ ဖုံးထားပါ။
- မဆေးရသေးတဲ့ ဒဏ်ရာတွေ၊ ကိုက်ရာတွေနဲ့ ပေါက်သွားတဲ့နေရာတွေကို ဟထားပါ။ မှန်မှန်ကန်ကန်ဆေးမထားတဲ့ ဒဏ်ရာတွေမှာ ဘက်တီးရီးယားတွေ ဝင်နိုင်ပြီး ရောဂါပိုးဝင်နိုင်ပါတယ်။
- တတ်နိုင်သမျှ နာကျင်မှုသက်သာစေတဲ့ဆေးတွေ ပေးပါ။

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

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပြီးနောက် ဒဏ်ရာအရေးပေါ်ကုသမှု

ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အခြားအချက်များ

- စီးဆင်းမနေတဲ့ရေ၊ ပင်လယ်ထဲကသက်ရှိတွေ၊ ပင်လယ်ရေတို့နဲ့ ထိတွေ့ထားတဲ့ ဒဏ်ရာတွေမှာ ရောဂါပိုး အမျိုးမျိုးဝင်ဖို့ မျှော်လင့်ထားပါ။
- မြေကြီး၊ သဲတို့နဲ့ ထိတွေ့ထားတဲ့ ဒဏ်ရာတွေက ရောဂါပိုးဝင်နိုင်ပါတယ်။
- ပေါက်သွားတဲ့ ဒဏ်ရာတွေမှာ အဝတ်အစားအစအနတွေနဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ဝင်ပြီး ရောဂါပိုးဝင်နိုင်ပါတယ်။
- ကြေသွားတဲ့ ဒဏ်ရာတွေက လှီးမိ၊ ရှမိရာကရတဲ့ ဒဏ်ရာတွေထက် ပိုးပိုဝင်နိုင်ပါတယ်။
- မေးခိုင်ရောဂါ ကာကွယ်ဖို့အဆင့်တွေ လိုက်နာပါ။

သင့်မှာ ဒဏ်ရာတွေရှိနေရင် မေးခိုင်ရောဂါကာကွယ်ဆေးအတွက် စစ်ဆေးမှု ခံယူရပါမယ်။ ဒဏ်ရာပေါက်သွားရင် ဒါမှမဟုတ် ဒဏ်ရာမှာ ကျင်ကြီး၊ မြေကြီး၊ တံတွေးတို့နဲ့ ပေသွားရင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ကို မိမိရဲ့ ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းတွေအပေါ်မူတည်ပြီး နောက်ထပ် မေးခိုင်ရောဂါကာကွယ်ဆေး ထိုးဖို့ လိုမလိုဆုံးဖြတ်ခိုင်းပါ။

ကိုးကားချက်

(ခရိုမား၊ ဂျေ၊ အာရ်၊ ရက်ပ် အမ်တီနှင့် အမေရိကန် အရေးပေါ်ဆရာဝန်များကောလိပ်၊ (၂၀၀၁) အရေးပေါ်ကုသမှု လက်စွဲ။ ။ အခြေအနေမရွေး အသက်အရွယ်မရွေး အရေးပေါ်လူနာများကုသရေး လမ်းညွှန်အပြည့်အစုံ၊ (၃ ကြိမ်မြောက် တည်းဖြတ်မှု) နယူးယောက်။ ။ ဒေါလင်း ကင်ဒါစလီ လီမိတက်) Krohmer, J.R., Rapp M.T. & American College of Emergency Physicians.(2001). First aid manual: A comprehensive guide to treating emergency victims of all ages in any situation. (3 rd ed.) New York : Dorling Kindersley Limited.

(တင်တီနယ်လီ၊ ဂျေအီး၊ ကီလင် ဂျီဒီ၊ စတက်စင်းစကီး ဂျေ အက်စ်နဲ့ အမေရိကန် အရေးပေါ်ဆရာဝန်များကောလိပ်၊ (၂၀၀၄) အရေးပေါ်ကုသမှု။ ။ လမ်းညွှန်အပြည့်အစုံ၊ (၆ ကြိမ်မြောက်တည်းဖြတ်မှု) နယူးယောက်။ ။ မက်ဂရော ဟီးလ်) Tintinalli, J.E., Kelen, G.D., Stapczynski, J.S., & American College of Emergency Physicians. (2004). Emergency medicine: A comprehensive guide. (6th ed.) New York : McGraw-Hill.

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