အပိုင်း ၂

မိ ခင် နှင့် မျိုး ဆက် ပွား ကျန်းမာရေး

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များလိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်

- ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟု သံသယရှိလျှင် နီးစပ်ရာဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ကိုယ်ဝန် အပ်ပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုကို ကျွမ်းကျင်သူကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံတွင် အနည်းဆုံး(၄) ကြိမ် ခံယူပါ။
  - → ပထမအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၄)လအတွင်း (စောနိုင်သမျှစောစော)
  - → ဒုတိယအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၆)လမှ (၇)လအတွင်း
  - → တတိယအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၈)လအတွင်း
  - → စတုတ္ထအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၉)လအတွင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အာဟာရပြည့်ဝမျှတရန် အစားမရှောင်ပါနှင့်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အစား ပိုစားပါ။
- မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး (၂)ကြိမ်ထိုးပါ။
- တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှ ညွှန်ကြားသောဆေးဝါးမှအပ အခြား ဆေးများ မသောက်ပါနှင့်။
- နေ့စဉ် သင့်တော်သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အသင့်အတင့်ပြုလုပ်ပါ။ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။ နေ့လည်ပိုင်းတွင် အနားယူပါ။ အလေးအပင်မသောအလုပ်များ မလုပ်ပါနှင့်။
- သံဓာတ်ဖောလိတ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားဆေးကို စောနိုင်သမျှစောစောသောက်ပါ။ ကိုယ်ဝန်(၇) လ ကျော်လျှင် မနက်တစ်လုံး၊ ညတစ်လုံး သောက်ပါ။
- သန့်ရှင်းပေါ့ပါး ချောင်ချိ၍ ရာသီဥတုနှင့်ကိုက်ညီသော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- ဆေးလိပ်၊ အရက်မသောက်ပါနှင့်။ ကွမ်းမစားပါနှင့်။ ဆေးလိပ်ငွေ့၊ မီးခိုးငွေ့အစရှိသည့် ညစ်ညမ်းသော လေထုပတ်ဝန်းကျင်မှ ရှောင်ရှားပါ။
- ငှက်ဖျားနှင့်သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် ဘယ်အချိန်အိပ်အိပ် ဆေးစိမ် ခြင်ထောင်ဖြင့်အိပ်ပါ။
- နေမကောင်းဖြစ်ပါကနီးစပ်ရာဆေးရုံ/ဆေးခန်းကျန်းမာရေးဌာနများသို့အမြန်ဆုံး သွားရောက်၍ ဆေးကုသမှုကိုခံယူပါ။
- မွေးဖွားရန် ကြိုတင်အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားပါ။
- တစ်ခါသုံး မွေးဖွားအိပ်ငယ်ကို အသုံးပြုပါ။

ကိုယ်ဝန်သွားပြသည့်အခါ အောက်ပါအချက်များကိုဆောင်ရွက်ပေးပါလိမ့်မည်။

ပထမအကြိမ်ကိုယ်ဝန်(၄)လအတွင်း စောနိုင်သမျှစောစော

- ကိုယ်ဝန်ရာဇဝင် မေးခြင်း
- အထွေထွေကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စစ်ဆေးခြင်း
- သွေးပေါင် ချိန်ပေးခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ပေးခြင်း
- သွေးအားနည်းခြင်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပေးခြင်း
- ဆီးစစ်ပေးခြင်း
- ဆစ်ဖလစ်ရောဂါပိုးအတွက်သွေးစစ်ပေးခြင်း
- တီဘီရောဂါ လက္ခဏာ ရှိ/မရှိ မေးမြန်းခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ခင်ပွန်းအား နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း နှင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ (HIV)ပိုး ရှိ/မရှိ သွေးစစ်ဆေးပေးခြင်း။
- မေးခိုင်ကာကာကွယ်ဆေး ပထမအကြိမ်ထိုးပေးခြင်း
- သံဓာတ်ဖောလိတ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားဆေး နေ့စဉ်သောက်ရန် ပေးခြင်း
- ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ မွေးဖွားစဉ်၊ မွေးဖွားပြီး ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အန္တရာယ်လက္ခဏာများ အသိပေးခြင်း

ဒုတိယအကြိမ်(ကိုယ်ဝန် ၆လ – ၇လအတွင်း)

- သွေးပေါင်ချိန်ပေးခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ပေးခြင်း

- ဆီးစစ်ပေးခြင်း
- သန်ချဆေးပြား တစ်ကြိမ်သောက်ရန် ပေးခြင်း
- သံဓာတ်ဖောလိတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားဆေး နေ့စဉ်သောက်ရန် ပေးခြင်း
- မေးခိုင်ကာကာကွယ်ဆေး ဒုတိယအကြိမ် ထိုးပေးခြင်း

တတိယအကြိမ်ကိုယ်ဝန်(၈)လတွင်

- သွေးပေါင် ချိန်ပေးခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ပေးခြင်း
- ကိုယ်ဝန်စမ်းသပ်ပေးခြင်း
- ဆီးစစ်ပေးခြင်း
- သွေးအားနည်းခြင်း ရှိ/မရှိသွေးစစ်ပေးခြင်း
- သံဓာတ်ဖောလိတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားဆေး နေ့စဉ်သောက်ရန်ပေးခြင်း
- ဆစ်ဖလစ်ရောဂါပိုးအတွက် သွေးစစ်ပေးခြင်း
- တီဘီရောဂါ လက္ခဏာရှိ/မရှိမေးမြန်းခြင်း

စတုတ္ထအကြိမ်(ကိုယ်ဝန် ၉လ တွင်)

- သွေးပေါင် ချိန်ပေးခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ပေးခြင်း
- ကိုယ်ဝန်စမ်းသပ်ပေးခြင်း

- ဆီးစစ်ပေးခြင်း
- သံဓာတ်ဖောလိတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားဆေး နေ့စဉ်သောက်ရန်ပေးခြင်း
- ဗီတာမင်ဘီဝမ်းဆေးပြား သောက်ရန်ပေးခြင်း
- မွေးဖွားခါနီး လက္ခဏာများ အသိပေးခြင်း
- မွေးဖွားမည့်ခန့်မှန်းရက်ထက် တစ်ပတ်ကျော်ပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသရန် အကြံပြုခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ထိုးရမည့်/သောက်ရမည့်ဆေးများ

- မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး အနည်းဆုံး(၂)ကြိမ် ထိုးပါ။
- သံဓာတ်ဖောလိတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားဆေး နေ့စဉ် မှန်မှန်သောက်ပါ။
- ကိုယ်ဝန်(၄)လကျော်လျှင် သန်ချဆေးတစ်ကြိမ် သောက်ပါ။
- ကလေးမမွေးခင်(၁)လမှ မွေးဖွားပြီး(၃)လအထိ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းကို ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း သောက်ပါ။

မွေးဖွားရာတွင်လိုအပ်မည့်သန့်စင်ခြင်း(၆)မျိုး

၁။ သန့်စင်သော မျက်နှာပြင် (ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး မွေးဖွားမည့်နေရာ ဥပမာ-ကုတင်၊ ကြမ်းပြင် စသည်များ)

၂။ မွေးဖွားပေးမည့်သူ၏ သန့်စင်သောလက်များနှင့် ပိုးသတ်ပြီး လက်အိတ်များ

၃။ ချက်ကြိုးဖြတ်ရန်အတွက် သန့်စင်သော ဘလိတ်ဓား/ ကတ်ကြေး (Sterilize ပြုတ်ပြီး)

၄။ သန့်စင်သော ပိုးမွှားကင်းစင်ပြီး ချက်ကြိုးချည်သည့်ကြိုး (Sterilize ပြုတ်ပြီး) (သို့) ပိုးသတ်ပြီး ချက်ညှပ် ကလစ်

၅။ ကလေးငယ်အား ထုတ်ပိုးရန် သန့်စင်သောအနီးပိတ်နှင့် ဝတ်ရန်အဝတ်များ၊ ဦးထုပ်၊ ခြေအိတ်

၆။ မိခင်အတွက်သန့်စင်သော အဝတ်အစားများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

အောက်ပါအခြေအနေများဖြစ်ပေါ်လာပါကဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ကျန်းမာရေးဌာနသို့နေ့ည မဆိုင်း ချက်ချင်းပြပါ။

- မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းခြင်း
- ခေါင်းပြင်းထန်စွာကိုက်ပြီး အမြင်မှုန်ဝါးခြင်း၊
- တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း
- အန်ခြင်း၊ ရင်ညွန့်(သို့) ညာဘက်နံရိုးအောက်အောင့်ခြင်း
- ဝမ်းဗိုက် အလွန်အမင်း ဆက်တိုက်နာခြင်း
- ဖျားပြီး အိပ်ရာမှမထနိုင်လောက်အောင် အားနည်းခြင်း
- အသက်ရှူမြန်ခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခြင်း

မွေးဖွားစဉ်အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

အောက်ပါအခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာပါကဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ ကျန်းမာရေးဌာနသို့နေ့ညမဆိုင်း ချက်ချင်း ပြပါ။

မိခင်

- ရေမွှာပေါက်ပြီး (၆)နာရီကြာသည့်တိုင်အောင် ဗိုက်မနာလျှင်
- ဗိုက်နာခြင်း (၁၂)နာရီကျော်သည်အထိ မမွေးသေးလျှင်
- မွေးပြီး သွေးများဆင်းလျှင် (သို့) (၅)မိနစ်အတွင်း အောက်ခံပစ္စည်း၊ အဝတ်တွင် သွေးများ ရွှဲနစ်နေလျှင်
- ကလေးထွက်ပြီး (၁)နာရီကြာသည်အထိ အချင်းမကျလျှင်

မွေးကင်းစကလေး

- ကလေးအလွန်သေးလျှင်
- အသက်ရှူခက်လျှင်

မွေးဖွားပြီးစမိခင်များအတွက်အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

မီးတွင်းချိန်တွင်အောက်ပါအခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာပါကဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ ကျန်းမာရေး နေ့ညမဆိုင်း ချက်ခြင်းပြပါ။

- သွေးဆင်းများလျှင်
- ခေါင်းအလွန်ကိုက်ပြီး အမြင်မှုန်ဝါးလျှင်
- တက်လျှင်
- အသက်ရှူမြန်လျှင်၊ အသက်ရှူခက်ခဲလျှင်
- ဖျားပြီးအိပ်ရာမှ မထနိုင်လောက်အောင် အားနည်းလျှင်

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းခံယူပြီး သားဆက်ခြားပါ။

GATHER

G : Great

A : Ask

T : Talk

H : Help

E : Explain

R : Return

သားဆက်ခြားခြင်း

သင့်တော်သော နည်းလမ်းတစ်ခုခုဖြင့် သားဆက်ခြားပါ။

၁။ နေ့စဉ်သောက်စားဆေး

ရာသီသွေးစပေါ်သည့်ရက်မှ (၅) ရက်အတွင်း စပြီး သောက်ပါ။ စားဆေးသည် ကလေး (၆)လအောက် နို့တိုက်မိခင်များ၊ ရင်သားအဖုအကျိတ်ရှိသူများ၊ နလုံး ၊သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူများတွင် သောက်သုံးရန် မသင့်ပါ။

၂။ သုံးလ (၁၂ပတ်)ခံ သားဆက်ခြားထိုးဆေး

ရာသီသွေးစပေါ်သည့်ရက်မှ (၅) ရက်အတွင်း ထိုးနိုင်ပါသည်။ ကလေးမီးဖွားပြီးသူများ မွေးဖွားပြီး (၄၂) ရက်တွင် ဆေးထိုးနိုင်ပါသည်။ ပထမဆေးထိုးပြီး ၃ လ (၁၂ ပတ်) အကြာတွင် နောက်တစ်လုံး ထပ်ထိုးပါ။ အလွန်အမင်းဝသူများ၊ အသည်းရောင် အသားဝါ ရောဂါရှိသူများ၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ အခြားကင်ဆာ ရောဂါရှိသူများ ထိုးဆေးထိုးရန် မသင့်ပါ။

၃။ ကွန်ဒုံး

သားဆက်ခြား လိုလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ လိင်မှတဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများမှ ကာကွယ်ရန်လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

၄။ သားအိမ်တွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်း

ရာသီသွေးပေါ်နေချိန် (သို့) ပေါ်ပြီးအချိန်၊ မီးဖွားပြီးနောက် (၄) ပတ်ကျော်လျှင်၊ သားလျှောပြီးနောက် (၄) ပတ်ကျော်လျှင် ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်း သေချာလျှင် ရာသီစက်ဝန်း၏ မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ထည့်နိုင်သည်။ နို့တိုက်မိခင်များ၊ အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် ရှိးရှိးမီးဖွားပြီးသူများ၊ စားဆေး၊ ထိုးဆေးများနှင့် မတည့်သော သားဆက်ခြားလိုသူများနှင့် သင့်တော်ပါသည်။

၄။ လက်မောင်းအရေပြားအောက်သွင်း သားဆက်ခြားပစ္စည်း

ရာသီသွေးပေါ်နေချိန် (သို့) ပေါ်ပြီးစအချိန်၊ ကလေးမွေးပြီး(၄)ပတ်အကြာ ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်းသေချာလျှင် ရာသီစက်ဝန်း၏ မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ထည့်နိုင်သည်။ အသက်အရွယ်မရွေး ထည့်သွင်းနိုင်ပြီး မီးဖွားပြီးသူဖြစ်ရန် မလိုပါ။