

“ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အန္တရာယ် သတိပေးနှိုးဆော်ချက်”

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် လတ်တလောထိတွေ့မှုကြောင့် နေလောင်ခြင်း၊ အသားအရောင် ညိုမဲလာခြင်းတို့ဖြစ်စေနိုင်ပြီးထိတွေ့မှုကာလကြာသောအခါ မျက်စိတိမ်စွဲခြင်း၊ အရေပြား များအရွယ်မတိုင်ခင် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၊ ခုခံအားကျဆင်းခြင်း၊ အရေပြားကင်ဆာဖြစ်ခြင်း စသည့်ဆိုးကျိုးများကို ဖြစ်ပေါ် စေနိုင်ပါသည်။

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်သည် နံနက် (၁၀)နာရီမှ ညနေ (၄)နာရီခန့် အတွင်း မြင့်မားစွာ ကျရောက်နိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ၎င်းအချိန်အတွင်း သွားလာလှုပ်ရှားသူများ၊ သင်္ကြန်ရေကစား သူများ၊ ကလေးငယ်များနှင့် သက်ကြီးဘိုးဘွားများသည် အောက်ပါအချက်များကို သတိပြု လိုက်နာကြပါရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော် အပ်ပါသည်။

- (၁) အလွန်ပူပြင်းသောနေရောင်အောက်တွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ သွားလာလှုပ်ရှား ခြင်းနှင့် ခရီးသွားလာခြင်းစသည်တို့ကိုတတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၂) မိမိအသားကိုနေရောင်ခြည်နှင့်တိုက်ရိုက်မထိတွေ့စေရန် မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ ပခုံး တို့ပါ လုံခြုံသောထီး၊ ဦးထုပ် စသည်တို့ကိုဆောင်းသွားပါ။
- (၃) အဝတ်လွတ်ကင်းနေသောလက်၊ လည်ပင်းနှင့် ပခုံးစသည့်နေရာများကို သနပ်ခါးထူထူ (သို့မဟုတ်) SPF 15+ပါဝင်သောနေရောင်ခံလိမ်းဆေးကိုနေရောင်ထဲ မထွက်မီ (၁၅)မိနစ်ခန့် ကြိုတင်လိမ်းပါ။ နေရောင်ခံလိမ်းဆေးတစ်ခါလိမ်းပြီး (၂)နာရီကြာပြီးတိုင်း တစ်ခါ ထပ်၍ လိမ်းပေးပါ။
- (၄) ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်သည် မျက်စိကိုလည်းထိခိုက်စေနိုင်သဖြင့် ခရမ်းလွန် ရောင်ခြည်ကို ၉၉% အထိအကာအကွယ်ပေးနိုင်သည့် နေကာမျက်မှန်ကို တတ်ဆင် သင့်ပါသည်။
- (၅) ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် အလွယ်တကူမဖောက်နိုင်သော ချည်သားထူထူပွပွ အဝတ်အထည်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- (၆) ကလေးငယ်များသည် လူကြီးများထက် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အန္တရာယ်၏ ဆိုးကျိုးများပိုမို ထိခိုက်ခံစားရနိုင်သဖြင့် -
 - အသက်တစ်နှစ်အောက် ကလေးငယ်များကိုနေပူထဲသို့ ခေါ်ဆောင်ခြင်းမပြုပါနှင့်။
 - ကလေးငယ်များကိုအရိပ်ထဲတွင်သာကစားစေပါ။

- ကလေးငယ်များအနေဖြင့် အပြင်ထွက်ရန်လိုအပ်ပါကသနပ်ခါးထူထူ (သို့မဟုတ်) နေရောင်ခံလိမ်းဆေးကိုမျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ ပခုံး၊ နောက်ကျော၊ ခြေထောက်နှင့် ခြေဖမိုးများပေါ်သို့ လိမ်းပေးပါ။ ချည်သားထူထူပွပွ အဝတ်အထည်များဝတ်ဆင်ပေးပါ။ နေကာမျက်မှန် တပ်ဆင်ပေးပါ။ ဦးထုပ်၊ ထီးဆောင်းပေးပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

အပူဒဏ်ကြောင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများဆိုင်ရာ နှိုးဆော်ချက်

ဧရာသီတွင် ရာသီဥတုပူပြင်းမှုကြောင့် ချွေးထွက်လွန်ကာခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိရေနှင့် ဓာတ်ဆား ဓာတ်များဆုံးရှုံးမှု ပိုမိုများပြားတတ်ပါသည်။ ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် အပူဒဏ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများတွေ့ရှိပါက ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းစဉ်များကို သိရှိလိုက်နာနိုင်ပါရန် နှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (Heat exhaustion) ခံစားရပါကအောက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်နိုင်ပါသည်။

- ပျို့ခြင်း (သို့) ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း
- ခေါင်းမူးနောက်ခြင်း
- ကြွက်သားများ ကြွက်တက်ခြင်းနှင့် အားပျော့ခြင်း
- မူးမိုက်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- နုံးချိုခြင်း
- ရေဆာခြင်း
- ချွေးအလွန်အကျွံထွက်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်မြင့်တက်ခြင်း

ရောဂါပိုမိုပြင်းထန်ဆိုးရွားလာ၍ အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်း (Heat Stroke) ခံစားရပါကအောက် ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်နိုင်ပါသည်။

- အရေပြားပူ၍ခြောက်သွေ့ခြင်း (သို့) ချွေးအလွန်အကျွံထွက်ခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
- သတိလစ်ခြင်း
- တက်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်အလွန်အကျွံမြင့်တက်ခြင်း

အဆိုပါလက္ခဏာများခံစားရပါကဦးစွာဆောင်ရွက်ရန်-

- (၁) အရိပ်ရ၍အေးမြသော၊ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသောနေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ထားပါ။
- (၂) ရေနှင့်ဓာတ်ဆားရည်များကို တိုက်ကျွေးပါ။
- (၃) ရေအေးပတ်တိုက်ပါ။ (နဖူး၊ လည်ပင်း၊ ချိုင်းကြားနှင့် ပေါင်ခြံတို့ကိုရေအေးပတ်ရွဲ့ရွဲ့တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် အပူချိန်အမြန်ကျစေပါသည်။)

နှိုးစပ်ရာဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ အမြန်ဆုံးပို့ပေးပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန