

Module
8

Epidemiology

Table of Contents

EPIDEMIOLOGY

Components of Epidemiology	4
Basic Measurements in Epidemiology	14
Principles of control of communicable diseases	28
Epidemiology of Non-Communicable Diseases (NCDs)	32
Environmental Health and Personal Hygiene	40
Access to safe water	40
Food Sanitation / Food hygiene	56
Intestinal Worms	58
Personal Hygiene	62
Tooth and Oral Hygiene/ Health	68
Sewage Disposal	72
Disposal of garbage	84
Occupational Health	88
Mitigation for Natural Disaster (Natural Disaster Management)	96
Management of fairs and festivals	108
Concept of Health	112
Health Education	116
Community Self Survey on Health Problems	134
Exercise for Problem Solving	136
Patient Referral Form	143

မာတိကာ

ရောဂါကူးစက်ပုံးနှံခြင်းနှင့်ကာကွယ်ခြင်းအတတ်ပညာ	3
Epidemiology တွင် ပါဝင်သည့် အကြောင်းအရာများ	5
Epidemiology တွင် အခြေခံတိုင်းတာချက်များ	15
ကူးစက်ရောဂါများအား ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း နည်းလမ်းများ	29
ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ၏ Epidemiology	33
ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး	41
ရေကောင်းရေသန့်ရရှိရေး	41
အထားအစာ သန့်ရှင်းရေး	57
သန်ကောင်တုတ်ကောင်ရောဂါ	59
တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး	63
သွားနှင့် ခံတွင်းကျွန်းမာရေး	69
အမှိုက်သရိုက် စွန့်ပစ်ခြင်း	85
Occupational Health (လုပ်ငန်းခွင် ကျွန်းမာရေး)	89
သဘာဝသေးအဆွဲရှုယ်များ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း လုပ်ငန်း	97
ပွဲလမ်းသဘင်များတွင် စီမံခန့်ခွဲခြင်း	109
ကျွန်းမာရေးသဘောတရား	113
ကျွန်းမာရေးပညာပေးနည်းလမ်းများ	117
လူထုကိုယ်တိုင် ကျွန်းမာရေးပြဿနာကို ဖော်ထုတ်လေ့လာခြင်း ပုံစံနမူနာ	135
ပြဿနာဖြေရှင်းနည်း လေ့ကျင့်ခန်း	137
လူနာလွှဲပြောင်းပေးပို့သည့်ပုံစံ	143

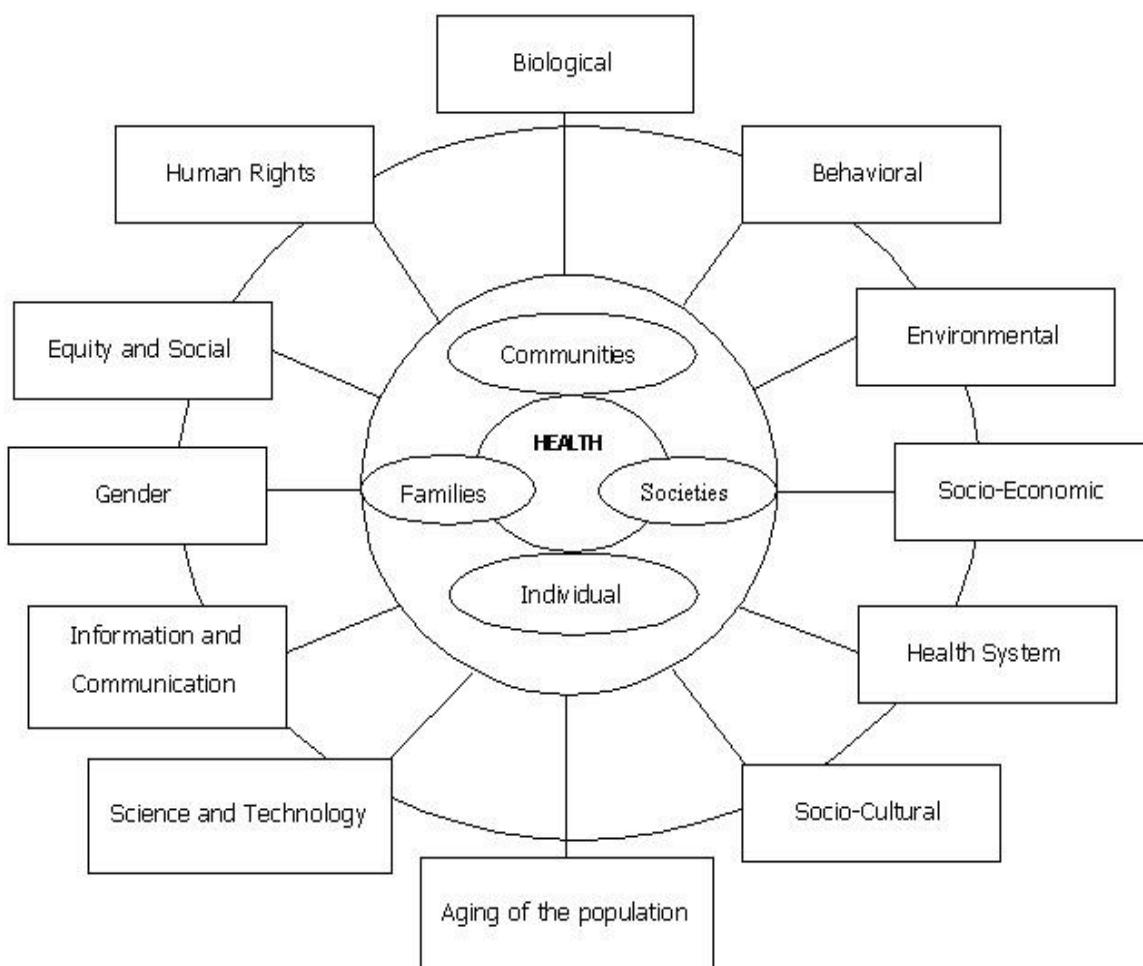
EPIDEMIOLOGY

Introduction

I hate definitions - Benjamin Disraeli (1804 – 1881)

What is epidemiology?

- Epidemiology is the study of how disease is distributed in populations and of the factors that influence or determine this distribution.



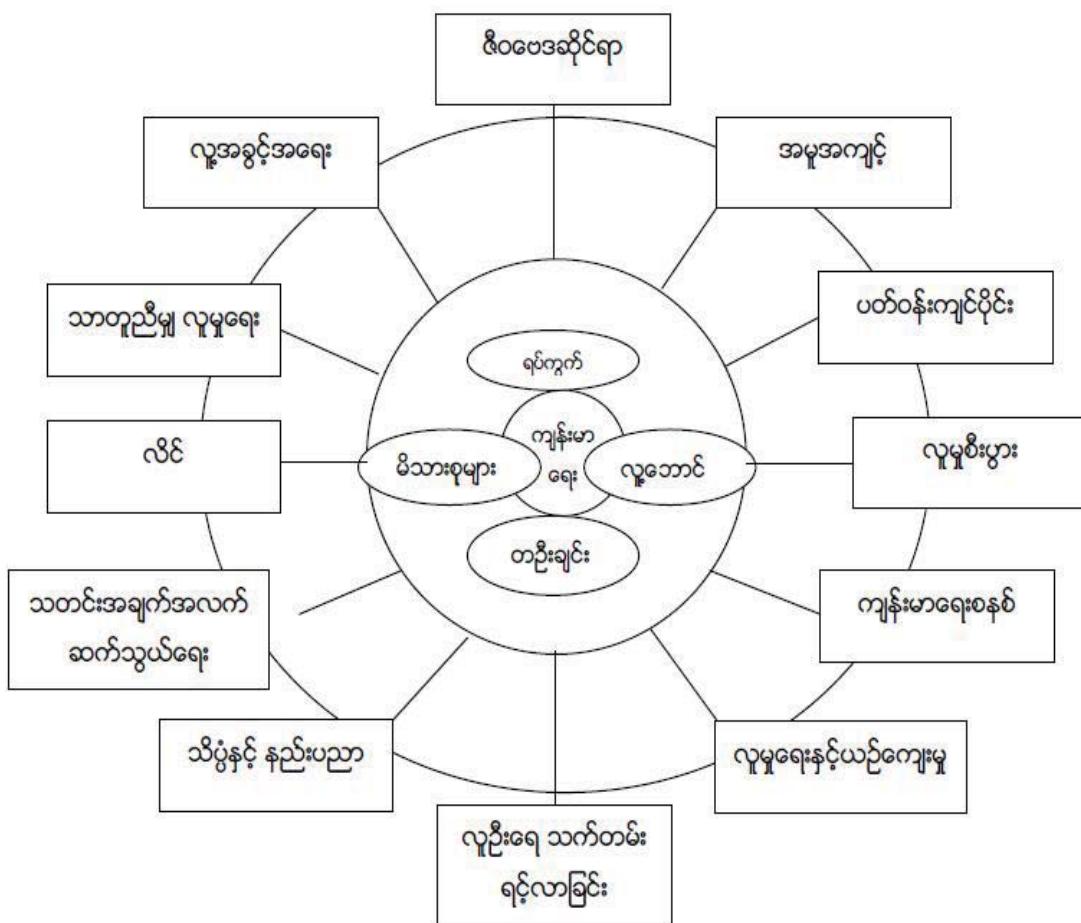
ရောဂါကူးစက်ပုံ.နှံခြင်းနှင့်ကာကွယ်ခြင်းအတတ်ပညာ

မိတ်ဆက်

အမိမိပြုလွန်ဆိုချက်များအား ကျွန်ုပ်မှန်းသည်။ – ဘင်ဂျမင် ဒစ်ဆရာတ်လီ (၁၈၀၄ – ၁၈၈၈)

Epidemiology ရောဂါကူးစက်ပုံ.နှံခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းအတတ်ပညာဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

- Epidemiology ဆိုသည်မှာ လူထုတွင် ရောဂါဘယ်များ မည်ကဲ့သို့ ပုံ.နှံကူးစက်နေသည်၊ ထိုသို့ ပုံ.နှံကူးစက်သည့် အနေအထားကို အဘယ်သို့သော အကြောင်းအရာများက သုဇာလွှမ်းမိုးမှုရှိနေသည်။



EPIDEMIOLOGY

Uses of Epidemiology

1. To study, historically, the rise and fall of disease in the population
2. To investigate the modes of transmission of a new disease
3. To determine the preventable causes of disease or injury
4. To evaluate the individuals' risks and chances
5. To determine the natural history of disease
6. To plan and evaluate community public health interventions
7. To set the disease control priorities
8. To improve the diagnosis, treatment and prognosis of clinical diseases
9. To improve health services and research

Components of Epidemiology

1. Disease frequency

- Measured by proportion, ratios and rates
- These are essential for comparisons, which are important clues to disease etiology and also a vital step in development of strategies for prevention and control of health problems.

2. Disease distribution

- Time
- Place
- Person

3. Disease determinants

- To identify the underlying causes (risk factors)

ရောဂါကူးစက်ပုံနှံခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းအတတ်ပညာ

Epidemiology ရောဂါကူးစက်ပုံနှံခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းအတတ်ပညာ၏ အသုံးဝင်ပုံများ

၁။ လူထုတွင် ရောဂါများ အနည်းအများလိုက် ဖြစ်ပွားခြင်းကို နောက်ခံသမိုင်းရာဇ်နှင့် လေ့လာခြင်း

၂။ ရောဂါသစ်များတွင် ရောဂါကူးစက်ပုံ နည်းလမ်းများအား ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်

၃။ ရောဂါများ သို့မဟုတ် ထိခိုက်အက်ရာများအား ကာကွယ်နိုင်သည့် အကြောင်းရင်းများကို ဆန်းစစ်ခြင်း

၄။ တစ်ဦးစီ၏ အဆွဲရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများနှင့် အခွင့်အလမ်းများအား သုံးသပ်ခြင်း

၅။ ရောဂါများ၏ သဘာဝသမိုင်းအား ဆန်းစစ်ခြင်း

၆။ လူထုတွင် ပြည့်သူကျန်းမာရေး လုပ်ငန်းများအား အစီအစဉ်ချမှတ်ရန်နှင့် သုံးသပ်ရန်

၇။ ရောဂါများအား ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရာတွင် ဦးစားပေးလုပ်ငန်းများအား ချမှတ်ရန်

၈။ ရောဂါများအား ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း၊ ကုသခြင်းနှင့် ရောဂါအခြေအနေ သုံးသပ်နိုင်ခြင်းများအား တိုးတက်ကောင်းမွန် လာစေရန်

၉။ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် စစ်တမ်းကောက်ယူခြင်းလုပ်ငန်းများအား တိုးတက်စေရန်

Epidemiology တွင် ပါဝင်သည့် အကြောင်းအရာများ

၁။ ရောဂါဖြစ်ပွားနှင့်

- အချို့အစား၊ နှုန်းထား အတိုင်းဆတို့ဖြင့် တိုင်းတာဖော်ပြလေ့ရှိသည်။
- ငြင်းပို့သည် နှင့်ယဉ်ချက်များအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပြီး ရောဂါဖြစ်ပွားစေသည့် အကြောင်းရင်းကို ကောက်ချက်ဆွဲရာတွင် အရေးပါသကဲ့သို့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေး အတွက် နည်းပူးပူးဟာများ ချမှတ်ရာတွင်လည်း အသက်တမ္မာ အရေးပါသော အဆင့်ဖြစ်သည်။

၂။ ရောဂါများ ပုံနှံဖြစ်ပွားခြင်း

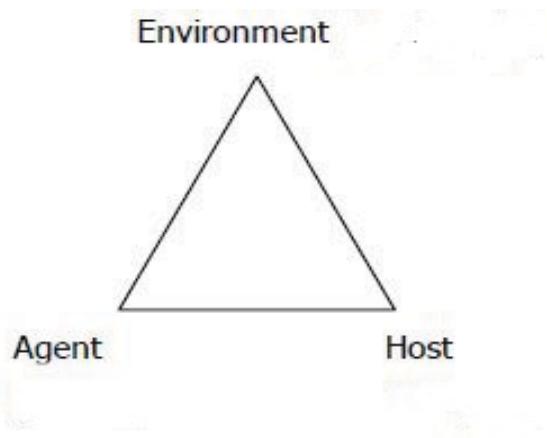
- အချို့
- နေရာ
- လူ

၃။ ရောဂါအပေါ် ဉာဏ်သက်ရောက်သည့်အချက်များ

- ရောဂါဖြစ်စေသည့် အခြေခံအကြောင်းရင်းများအား ဖော်ထုတ်ခြင်း (အဆွဲရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများ)

EPIDEMIOLOGY

Epidemiological triad of disease causation



Agent factor

What is agent?

Agent is a substance, living or non-living, or a force, tangible or intangible, the excessive presence or relative lack of which may initiate or perpetuate a disease process.

Note: A disease may have a single, multiple or combined and complex agents.

Classifications:

1. Biological agents - invade, multiply and induce illness
2. Physical agents - heat, cold, pressure, etc.
3. Chemical agents - endogenous: urea, creatinine, uric acid
- exogenous: dust, fumes, allergens, etc.
4. Mechanical agents - friction, sprain, dislocation, etc.
5. Social agents - poverty, smoking, abuses, unhealthy lifestyle
6. Nutritional agents - proteins, fats, vitamins

Host factor

Classifications:

1. Demographic - age, sex, ethnicity
2. Biological - genetic factors, blood levels (blood glucose level), blood group
3. Social and economic- socio-economic status, education, occupation, housing, stress
4. Lifestyle - personality traits, habits, behavioral patterns

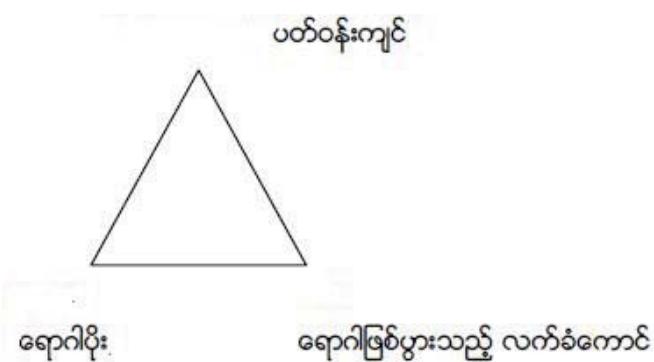
Environmental factor

External to human host; which can again be divided into:

1. Physical (non living) - pollutions, radiation hazards, urbanization
2. Biological (living) - including human being, vectors, reservoirs
3. Psychosocial - cultural values, education, habits, beliefs, health services, religions, social and political, morals

ရောဂါကူးစက်ပုံနှင့်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းအတတ်ပညာ

ရောဂါဖြစ်ပွားစေသည့် အကြောင်းရင်းပြ Epidemiological Triad



ရောဂါဖြစ်ပွားစေသည့် အကြောင်းအရာ

ရောဂါဖြစ်ပွားစေသည့် အကြောင်းအရာ ဆိုသည်မှာအာဘယ်နည်း

ရောဂါဖြစ်ပွားစေသည့် အကြောင်းအရာ ဆိုသည်မှာ သက်ရှိ သို့မဟုတ် သက်မဲ့ အရာတစ်ခု သို့မဟုတ် ထိတွေစမ်းသပ် ရရှိနိုင်သည့် (သို့) မရရှိနိုင်သည့် အင်အားတစ်ခု အများအပြား ရှိနေခြင်း သို့မဟုတ် လိုအပ်သလောက် မရရှိခြင်းတို့ကြောင် ရောဂါဖြစ်ပွားသည့် ဖြစ်စဉ်အား အစပြုပေးသည့် အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။ မှတ်ချက် - ရောဂါတစ်မျိုးတွင် တစ်မျိုးတည်း၊ အမျိုးများတွာ၊ သို့မဟုတ် ပေါင်းစပ်ထားသော၊ ရှုပ်ထွေးတွာပါဝင်သော အကြောင်းရင်းများရှိသည်။

အမျိုးအစားခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း

- ၁။ ဦးဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းများ
 - ထိုးဖောက် ဝင်ရောက် ပွားများပြီး ရှားနာစေသည်။
 - အပူး၊ အအေး၊ ဗိအား စသည်များ
 - ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း - ယုံရီးယား၊ ခရီးရက်တန်းနှင့် ယူရစ်အက်ဆစ်
 - ကိုယ်ခန္ဓာပြင်ပ-ဖုန်းအငွေများ၊ ဓာတ်မတည့်စေသည့်ပစ္စည်းများ
 - ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများ ပွဲတိုက်ခြင်း၊ လည်သွားခြင်း၊ ပြုတ်ထွက်ခြင်း
 - ဆင်းခွဲခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အလွှာသုံးစားပြုခြင်း၊ ကျွန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော နေထိုင်မှုစနစ်
 - ပရိတ်ငါး၊ အဆီးနှင့် ပိုတာမင်္ဂလာ
- ၂။ ရှုပ်ပိုင်ရာအကြောင်းရင်းများ
- ၃။ စက်မှုဆိုင်ရာအကြောင်းရင်းများ
- ၄။ လူမှုရေးနှင့် စီးပွားရေးအကြောင်းရင်းများ
- ၅။ အာဟာရရှိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းများ

ရောဂါဖြစ်ပွားစေသည့် လက်ခံကောင်

အမျိုးအစားခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း

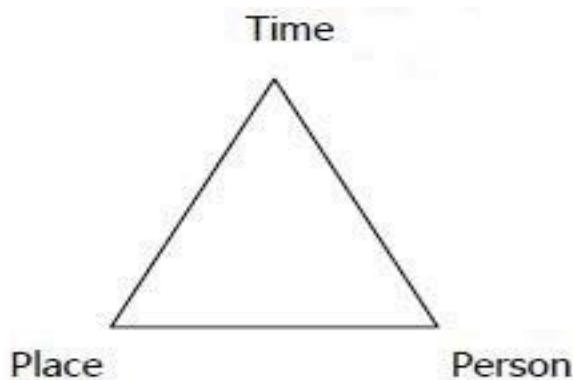
- ၁။ ရောမြေသာသာဂ - အသက်၊ လိုင် နှင့် လူမျိုး
- ၂။ ဦးဆိုင်ရာ - မျိုးရိုးပို့ဒေ၊ သွေးတွင်း ပမာဏများ (သွေးတွင်း သကြားစာတ်)၊ သွေးအုပ်စု
- ၃။ လူမှုရေးနှင့် စီးပွားရေး - လူမှုစီးပွား အနေအထား၊ ပညာရေး၊ အလုပ်အကိုင်၊ အီမှိုဒ်ရာ
- မိတ်ဖိတ်းမှု
- ၄။ နေထိုင်မှုစနစ် - ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဥပမာဏ၊ အမူအကျင့် ပုံစံ၊ စရိတ်

ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အချက်များ

- ၁။ ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (သက်မဲ့) - ပတ်ဝန်းကျင် ည်းများ၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်သင့်ခြင်း၊ မြို့ပြလုံနေမှုစနစ်
- ၂။ ဦးဆိုင်ရာ (သက်ရှိ) - လူ အပါအဝင်၊ ပိုးမွားသယ်ဆောင်ကောင်များ၊ ပိုးမွားလက်ခံကောင်များ
- ၃။ လူမှုစီးပွားရေး - ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ တန်ဖိုးများ၊ ပညာရေး၊ အကျင့်၊ ယုံကြည်ချက်၊ ကျွန်းမာရေး၊ အနေဆောင်မှုများ၊ ဘာသာတရားများ၊ လူမှုရေးနှင့် နိုင်ငံရေး၊ မိတ်စာတ်

EPIDEMIOLOGY

Epidemiological triad of disease distribution



Time distribution

Knowledge of time trends could provide guideline to the health administrator in matters of prevention and control of diseases.

1. Short term fluctuations (Epidemic) – unusual occurrence of a disease

- Common source epidemic
 - ⇒ Single exposure or point source
 - ⇒ Continuous or multiple exposures
- Propagated epidemic
 - ⇒ Person to person
 - ⇒ Gradually rise and fall over a much longer period
 - ⇒ Speed of spread depends upon – herd immunity, opportunities for contact and secondary attack rate (SAR)

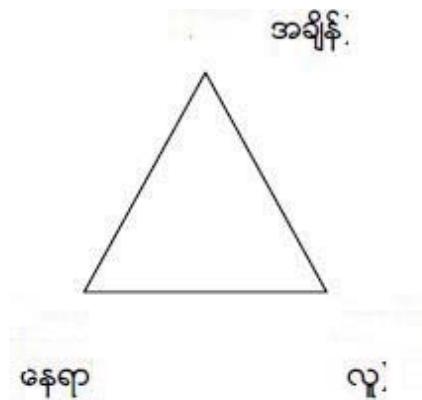
2. Periodic fluctuations

- Seasonal trend
 - ⇒ Early spring – measles
 - ⇒ Winter – URTI
 - ⇒ Summer – GI infections, heat stroke
- Cyclic trend
 - ⇒ Measles – every 2 – 3 years
 - ⇒ Influenza – every 7 – 10 years due to antigenic variations
 - ⇒ Car accidents in Saturday
- Long term fluctuations (Secular) – changes in the occurrence of the disease over a long period of time (several years or decades)

Place distribution

- Can study the fascinating differences in disease patterns
- Provides clues about the cause of disease
- Strong stimulant for national and international studies

ရောဂါပြန်ပွားစေသည့် အခြေခံအချက် ၃ ချက်



အချိန်ဖြန့်ကျက်ခြင်း

အချိန်အလိုက်ပြောင်းလဲမှုအပေါ် စဟုသုတေသန ရောဂါများကို ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးတွင် ကျန်းမာရေးပိုင်းဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲအုပ်ချုပ်သူများအတွက် လိုက်နာစရာ စနစ်ပုံစံကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။

၁။ အချိန်တိအတွင်း ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲချက်များ (Epidemic) - ရောဂါ ပုံမှန်နှိမ်မဟုတ်ဘဲဖြစ်ပွားခြင်း

- ဘုတ်နေရာမှစ၍ Epidemic ဖြစ်ပွားခြင်း
 - ⇒ တစ်ခါတည်း ထိစပ်မြို့ခြင်း သို့မဟုတ် စမ်တ်တရာ့မှ ဖြစ်ပွားခြင်း
 - ⇒ ဆက်တိုက် သို့မဟုတ် အကြွော်များစွာ ထိစပ်ဖြစ်ပွားခြင်း
- ရွှေ၊ လျား၏ ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း
 - ⇒ လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့
 - ⇒ ပိုမိုကြာရည်သော ကာလတစ်ခုအတွင်း ဖြေးဖြေးချင်း အတက်အကျဖြစ်ပွားခြင်း
 - ⇒ ပုံနှံသည့် အရှိန်သည် - ဒေသတွင်း ရောဂါခုခံနိုင်မှာ ရောဂါရှိသူနှင့် ထိစပ်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းနှင့် ထပ်ဆင့်တိုက်ခိုက်နှင့် တို့အပေါ် မူတည်သည်။

၂။ အချိန်အပိုင်းခြားလိုက် ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲမှုများ

- ရာသီဥတုအလိုက် ပြောင်းလဲမှုများ
 - ⇒ ဆောင်းဦးပေါက် အတော်ပိုင်း - ဝက်သက်
 - ⇒ ဆောင်းတွင်း - အသက်ရှုလမ်းကြောင်း အပေါ်ပိုင်းရောဂါများ
 - ⇒ နွေရာသီ - အစာအမိန့် အုလမ်းကြောင်းရောဂါများ၊ အုပူကြောင့် သတိလမ်းခြင်း
- စက်ပိုင်းပုံ ပြောင်းလဲမှုများ
 - ⇒ ဝက်သက် - J - ၃ နှစ်ရောက်တိုင်း တစ်ကြိမ်
 - ⇒ တုပ်ကွေး - ဖြစ်ပွားစေသည့် ပိုးအမျိုးအစားပေါ် မူတည်၍ ၇ - ၁၀ နှစ်ကြာတိုင်း
 - ⇒ စနေနေ့တွင် ယာဉ်တိုက်မူပေါ်များသည်။
- ကာလရှည်အတွင်း ပြောင်းလဲမှုများ - ကာလရှည်ကြာအတွင်း ရောဂါဖြစ်ပွားမှု ပြောင်းလဲခြင်းများ (နှစ်ပေါင်းများစွာ သို့မဟုတ် ဆယ်စုနှစ်နှင့်ချို့၍)

နေရာအလိုက် ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲမှုများ

- ရောဂါ ပုံစံများ ကွဲပြားခြားနားချက်များတွင် ထင်ရှားသည့်အချက်များကို လေ့လာနိုင်သည်။
- ရောဂါဖြစ်ပွားစေသည့် အကြောင်းရင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သဲလွန်စပေးသည်။
- နိုင်ငံတွင်းနှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လေ့လာသင်ယူခြင်းများအတွက် များစွာ နှီးဆော်ပေးသည်။

EPIDEMIOLOGY

1. Local distribution

- Spot maps/ Shaded maps (1854 Dr. John snow identified cholera outbreak)

2. Rural – Urban differences

- Rural – skin diseases, soil-transmitted helminthes, malaria
- Urban – cardiovascular diseases, accidents, DHF, drug dependence

3. National variations

- Dry zones – trachoma
- Hilly regions – endemic goiters
- Forested areas – malaria

4. International variations

- CA stomach – very common in Japan and rare in USA
- Oral CA and CA Cervix – exceeding common in India and rare in West
- CA breast – high incidence in Europe/ US and low in Africa

5. Migration studies

- Migrants Vs Local population (same environment, different genetics)
- Migrant has higher resistance to some infections than local populace.
- Japanese migrants in USA suffer more IHDs, less Ca stomach in 3rd generation immigrants.

Person distribution

1. Age

- Children – measles, chicken pox
- Young adult – injuries, STDs
- Old ages – IHDs, Osteoarthritis

2. Sex

- Male – gout (20 times), IHD
- Female – anemia, rheumatoid arthritis

3. Race

- Negros – sickle cell anemia
- Whites – skin cancer
- Asian – G6PD deficiency

4. Marital status

- Early marriage/ Multiple partners – CA cervix
- Late marriage/ Single women – CA breast

ရောဂါကူးစက်ပုံနှံခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းအတတ်ပညာ

၁။ ဒေသဆိုင်ရာ အလိုက် ပုံနှံခြင်း

- အစက်ချ နေရာသတ်မှတ်ထားသော မြေပုံများ/ အရောင်ခြယ်ထားသော မြေပုံများ (၁၈၄ ခုနှစ်တွင် ဒေါက်တာ ဂျာန်စန်း အတည်ပြုပေးခဲ့သော ကာလဝမ်းကပ်ရောဂါ)

၂။ မြို့ပြနှင့် ကျေးလက်ကွားခြားခြင်းများ

- ကျေးလက်ဒေသ - အရော်များရောဂါများ၊ မြတ်းမှတ်ဆင့် ကူးစက်သော သန်ကောင်ရောဂါများ၊ ငါ်ဖျား
- မြို့ပြဒေသ - နှလုံးသွေးကြောရောဂါများ၊ မတော်တဆျွမ်းများ၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ၊ ဆေးခွဲခြင်း။

၃။ နိုင်ငံအလိုက် ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲမှုများ

- ခြောက်သွေးရောင်စန်း - မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါ
- တောင်ပေါ်ဒေသ - လည်ပင်းကြီးရောဂါ
- တော်ထုပ်သော ဒေသများ - ငါ်ဖျားရောဂါ

၄။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲမှုများ

- အစာအိမ်ကင်ဆာ - ဂျာန်နိုင်ငံတွင်ပေါ်များပြီး အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အဖြစ်နည်းသည်။
- ခံတွင်းကင်ဆာနှင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ - အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် အလွန်အဖြစ်များပြီး အနောက်တိုင်းတွင် အဖြစ်နည်းသည်။
- ရင်သားကင်ဆာ - အမေရိကန်နှင့် ဥရောပတွင် အဖြစ်များပြီး အာဖရိကတွင် အဖြစ်နည်းသည်။

၅။ လူအများ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းကို လေ့လာခြင်း

- ရွှေ့ပြောင်းလှို့ရေ နှင့် ဒေသခံလှို့ရေနှင့်ယဉ်ခြင်း (ပတ်ဝန်းကျင်ထပ်တူကျသော်လည်း မျိုးရိုးပီဇ မတူညီ)
- ဒေသခံများထက်စာလျှင် ရွှေ့ပြောင်းပြည်သူများသည် အချို့ရောဂါများကို ခံနိုင်ရည်ပိုရိုကြသည်။
- အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ ရွှေ့ပြောင်းဂျာန်လျို့များတွင် တတိယမျိုးဆက်မှ စတင်၍ နှလုံး သွေးကြားသည့် ရောဂါကို ပိုစိုခံစားရှိပြီး အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်နှင့် လျော့ကျသွားသည်။

လူအနေအထား မတူကွဲပြားချက်များ

၁။ အသက်

- ကလေးများ - ဝက်သက်၊ ရေကျောက်
- လူထောက်များ - ထိခိုက်ဒက်ရာ၊ လိုင်မှတ်ဆင့် ကူးစက်ရောဂါများ
- သက်ကြီးချယ်အိများ - နှလုံး သွေးကြာ့ကျိုးသည့် ရောဂါ၊ အရိုးအဆစ်ရောင်ရောဂါ

၂။ လိုင်

- အမျိုးသားများ - ဂေါက်ရောဂါ (အဆ ၂၀ ဆ)၊ နှလုံး သွေးကြာ့ကျိုးသည့် ရောဂါ
- အမျိုးသမီးများ - သွေးအားနည်းရောဂါ၊ လေးဖက်နာ အဆစ်အမြှေ့စောင်ရောဂါ

၃။ လူမျိုး

- အာဖရိက လူမျိုးများ - တံစည်းပုံကလပ်စည်း သွေးအားနည်းရောဂါ
- လူဖြူများ - အရော်များကင်ဆာ
- အာရာသားများ - ရှို ၆ ပိုဒီ သွေးအားနည်းရောဂါ

၄။ အိမ်ထောင်ရေးအခြေအနေ

- အိမ်ထောင်စောပြုခြင်း/ အိမ်ထောင်ဖက်များခြင်း - သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ

EPIDEMIOLOGY

5. Occupation

- Exposure to hazards – dermatitis, accidents
- Alteration of habit patterns – night shifts

6. Social class

- Upper – hypertension, DM, IHD
- Lower – TB, Leprosy

7. Behavior

- Smoking, abuses, STDs

8. Stress

- Hypertension

ရောဂါကူးစက်ပုံနှုန်းခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းအတတ်ပညာ

- အိမ်ထောင်ပြုနောက်ကျခြင်း/ အိမ်ထောင်မပြုခြင်း - ရင်သားကင်ဆာ

၅။ အလုပ်အကိုင်

- အခွန်ရာယ်ရှိ အရာများနှင့် ထိတွေ့ရခြင်း - အရော်ပြား ရောင်ရမ်းခြင်း၊ မတော်တဆဖြစ်မှုများ
- အမှုအကျင့်ပုံစံများ ပြောင်းလဲခြင်း - ဉာဏ် အလုပ်ဆင်းရခြင်း

၆။ လူနေမှုအဆင့်အတန်း

- အဆင့်အတန်းမြင့်သူ - သွေးတိုး သီးချို့ နှလုံး သွေးပို့အားနည်းသည့် ရောဂါ
- အဆင့်အတန်းနိမ့်သူ - တိုဘီရောဂါ၊ အနာကြီး ရောဂါ

၇။ အမှုအကျင့်

- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အလွှဲသုံးစားပြုခြင်း၊ လိပ်မှတဆင်းကူးစက်ရောဂါများ

၈။ စိတ်ဖိစီးခြင်း

- သွေးတိုးရောဂါ

EPIDEMIOLOGY

Basic Measurements in Epidemiology

Tools of trades

1. Ratios
2. Proportions
3. Rates

Ratio

Ratio is numerical expression of relation in size between two random quantities. The numerator is not a component of denominator.

E.g. X: Y, Male: Female, Doctor: Patients, Teacher: Student

Proportion

Proportion is a special form of ratio which indicated the relation in magnitude of a part or whole. Here, the numerator is always part of the denominator. Proportion is usually expressed in percentage.

$$\text{Proportion of all births that was male} = \frac{\text{Number of male births}}{\text{Total number of male and female births}} \times 100$$

Both ration and proportion are dimensionless. They have no unit of measurement. The units of both numerator and denominator cancelled out.

Rate

A rate measures the occurrence of some particular event (development of disease or occurrence of death) in a population during a given time period. Rate therefore is the risk of developing the condition. It is the most important epidemiological tool for measuring disease. Rate is a special form of proportion that include time.

E.g. annual death rate is the measure of risk of dying in a given year among the people in a define area.

$$\text{Death rate} = \frac{\text{No. of deaths in one year}}{\text{Mid-year population}} \times 1000$$

A rate is usually expressed per 1000 or 10000 or 100000 to avoid fractions.

ရောဂါကူးစက်ပုံနှံခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းအတတ်ပညာ

Epidemiology တွင် အခြေခံတိုင်းတာချက်များ

တိုင်းတာရာတွင် အသုံးပြုရမည့် စံစနစ်များ

- ၁။ အချိုးအတား
- ၂။ အစိတ်အပိုင်းအချိုး
- ၃။ စံနှုန်း (နှုန်းထား)

အချိုးအတား

အချိုးအတားဆိုသည်မှာ ကျပန်း ရယူထားသော တန်ဖိုးနှစ်ခုကြား အရွယ်အစား ကွဲပြားမှုကို ကိန်းကကန်းဖြင့် ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။ ပိုင်းဂေသည် ပိုင်းခြေ၏ တစိတ်တပိုင်းမဟုတ်ပါ။

ဥပမာအားဖြင့် X : Y ယောက်ဗျား : မိန်းမ၊ ဆရာတန်း : လူနာများ၊ ဆရာ : ကျောင်းသား/သူ

အစိတ်အပိုင်းအချိုး

အစိတ်အပိုင်းအချိုးဆိုသည်မှာ အချိုးအတား ratio ၏ အထူးပြုလုပ်ထားသော ပုံစံတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး တစိတ်တပိုင်း သို့မဟုတ် တန်ဖိုး၏ အတိုင်းအတာကို နှုန်းယူပြခြင်းဖြင့် ဖော်ပြသည်။ ဤနေရာတွင် ပိုင်းဂေသည် ပိုင်းခြေ၏ တစိတ်တပိုင်း အမြဲတမ်းဖြစ်သည်။ အစိတ်အပိုင်းအချိုးကို ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် ဖော်ပြလေ့ရှိသည်။

မွေးဖွားသည့် ယောက်ဗျားလေးအရေအတွက်

ယောက်ဗျားလေးမွေးခြင်း၏ အစိတ်အပိုင်းအချိုး = ----- x ၁၀၀
မွေးဖွားသည့် ယောက်ဗျားလေး မိန်းကလေးစုစုပေါင်းဦးရေ

Ratio နှင့် Proportion များသည် အကောင်အထည် မရှိကြဘဲ တိုင်းတာရာတွင်လည်း ယူနစ်မရှိပါ။ ပိုင်းခြေနှင့် ပိုင်းဂေသနှင့်မှုပိုင်းလုံးရှိ ယူနစ်များကြသည်။

နှုန်းထား

အချိုန်အတိုင်းအတာတာရာတွင် လူထုတွင်း ထူးခြားသော ဖြစ်စဉ်တစ်စုံတရာ ဖြစ်ပွားမှုအား တိုင်းတာခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် ထိုအခြေအနေ ဖြစ်ပေါ်လာခြေကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို တိုင်းတာရာတွင် အရေးပါဆုံးသော တွက်ချက်နည်းဖြစ်သည်။ အစိတ်အပိုင်းအချိုး၏ အချိုန်ကာလကိုပါ ထည့်သွင်းသုံးသပ်ထားသော အထူးပုံစံတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

ဥပမာအားဖြင့် တစ်နှစ်အတွင်း လူသေနှုန်းသည် သတ်မှတ်ထားသော ဒေသတွင်းရှိ လူထုအကြား တစ်နှစ်အတွင်း သေနိုင်ဖွယ်ရာရှိသည့် ဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုင်းတာခြင်းဖြစ်သည်။

တစ်နှစ်အတွင်း သေသည့်လူဦးရေ

သေနှုန်း = ----- x ၁၀၀၀

နှစ်လယ်လူဦးရေ

နှုန်းထားကို ပုံမှန်အားဖြင့် အပိုင်းများကို ရောင်ရှားရန် ၁၀၀၀ တွင် သို့မဟုတ် ၁၀၀၀၀ သို့မဟုတ် ၁၀၀၀ တွင်မည်မျှ ရှိသည်ကို နှုန်းယူပြလေ့ရှိသည်။

EPIDEMIOLOGY

Measurements of morbidity (disease occurrence)

Morbidity is any departure, subjective or objective, from a state of physiological well being which can be expressed as sickness, illness, disability etc.

Morbidity can be measured in terms of 3 units:

1. Persons who were ill
2. The illness (periods or spells of illness)
3. The duration of these illnesses.

Commonly measured morbidity is:

1. Prevalance
2. Incidence rate
3. Special incidence rate
 - attack rate
 - secondary attack rate

Prevalence

Prevalence is the proportion of the population that has the disease at a certain point in time. It refers to all current cases (old and new) existing at a given point in time or over a period of time in a given population.

Prevalence can never take values less than 0 or greater than 1. Conventionally, there are two types:

- (a) point prevalence and
- (b) period prevalence.

Prevalence rate

$$\text{Prevalence rate} = \frac{\text{Total number of cases at the particular time} \times 100}{\text{Size of the population at risk}}$$

Example

Suppose that in a certain town in the UK the following data are recorded.

- Total number of preschool children (i.e. between 0-4 years) in 2001 = 5696
- Total number of new cases of stuttering in children between 0-4 years in 2001 = 34
- Total number of children between 0-4 years diagnosed as stuttering as at 29 April 2001 = 132

So, the incidence rate for preschool stuttering in this town in 2001 was:

34 x 100

5696

ရောဂါကူးစက်ပုံနှင့်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းအတတ်ပညာ

နေမကောင်းဖြစ်ခြင်းအား တိုင်းတာခြင်း - ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း

Morbidity ဆိုသည်မှာ ဦးကဗ္ဗာဆိုင်ရာ ပုံမှန်အနေအထားမှ စိတ်ခံစားမှုကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ဖျားနာခြင်း၊ နာမကျိန်းဖြစ်ခြင်း၊ ဒုက္ခိတဖြစ်ခြင်းဟူသော အခြေအနေသို့ သွေဖည်သွားခြင်းကိုဆိုလိုသည်။

Morbidity ကို ယူနစ် သုံးမျိုးဖြင့် တိုင်းတာနိုင်ပါသည်။

၁။ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်နေသူများ

၂။ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ရသည့် အကြောင်း

၃။ ဖျားနာရသည့် ကြာချိန်

တိုင်းတာလေ့ရှိသော Morbidity များမှာ

၁။ Prevalence (ရောဂါဖြစ်ပွားနှင့် စုစုပေါင်း)

၂။ Incidence (ရောဂါအသစ်ဖြစ်ပွားနှင့်)

၃။ အထူးပြု ရောဂါအသစ် ဖြစ်ပွားနှင့်

- ရောဂါမှ တိုက်ခိုက်သည့်နှင့်သား (သို့) ရောဂါဖြစ်သူ ဦးရေနှင့်သား
- ခုတိယအဆင့် attack rate

Prevalence (ရောဂါဖြစ်ပွားနှင့်)

Prevalence သည် သတ်မှတ်လိုက်သော အချိန်တစ်ချိန်တွင် ရောဂါဖြစ်ပွားနေသော လူဦးရေ အချိုးအစား Proportion ဖြစ်သည်။ သတ်မှတ်လိုက်သော အချိန်တစ်ခု သို့မဟုတ် ကာလတစ်ခုတွင် သတ်မှတ်ထားသော လူဦးရေတွင် လက်ရှိ ရောဂါဖြစ်နေသူများ (လူနာအဟောင်းနှင့် အသစ်) အားလုံးကို ရည်ညွှန်းသည်။

Prevalence ကို ၁ အောက် မရယူနိုင်သကဲ့သို့ ၁ ကျော်၍လည်း မရယူနိုင်ပါ။ ဥပဒေသအားဖြင့် အမျိုးအစား ၂ မျိုးရှိသည်။

(က) သတ်မှတ်ချိန်ကွက်တိရှိ Prevalence နှင့်

(ခ) အချိန်ကာလတရာတွင်း Prevalence

ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှင့်သား

သတ်မှတ်ထားသော အချိန်အတွင်း ရောဂါဖြစ်လာသည့် လူနာဦးရေ စုစုပေါင်း X ၁၀၀

$$= \frac{\text{ရောဂါဖြစ်ပွားနှင့်ခြရိသော လူအုပ်စု ဦးရေ}}{\text{ရောဂါဖြစ်လာသော လူနာဦးရေ}}$$

ဥပမာ

အင်လန်နိုင်ငံရှိ မြို့တစ်မြို့မှ လူဦးရေနှင့် ရောဂါဖြစ်နှင့်များကို အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်ဟု ယူဆပါစိုး။

- ၂၀၀၁ ခုနှစ်တွင် ကျောင်းမတက်ရသေးသော ကလေးဦးရေ စုစုပေါင်း (ဆိုလိုသည်မှာ ၁ - ၄ နှစ်အတွင်း) = ၅၆၉၆
- ၂၀၀၁ ခုနှစ်တွင် ၁ - ၄ နှစ်အတွင်း အသက်အရွယ်ရှိ ကလေးများတွင် ဆွဲအကောဇ်နာ စတင်ခံစားရသည့် လူနာသစ် ဦးရေ စုစုပေါင်း = ၃၄
- ၂၉ ဧပြီလ ၂၀၀၁ ခုနှစ်တွင် ဆွဲအကောဇ်နာရှိနေသည်ဟု ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့သည့် အသက် ၁ - ၄ နှစ်အတွင်းရှိ ကလေးဦးရေ = ၁၃၂

ထို့ကြောင့် ၂၀၀၁ ခုနှစ်၌ အဆိုပါမြို့တွင် ကျောင်းမတက်မဲ့ ဆွဲအနားမကြားဖြစ်နေသူ လူနာသစ်ဦးရေ နှင့်သားသည်

၃၄ X ၁၀၀

၅၆၉၆

EPIDEMIOLOGY

= 0.6%

The prevalence rate for preschool stuttering in this town on 29 April 2001 was:

132 x 100

5696

= 2.3%

(a) Point prevalence

- Point prevalence is number of all current cases (old and new) of a disease at one point in time in a defined population. Practically the point may be a day, several days or even a few weeks.

No. of all current cases of a specific disease

$$\text{Point prevalence} = \frac{\text{No. of all current cases of a specific disease}}{\text{Estimated population at the same point in time}} \times 100$$

(b) Period prevalence

- The frequency of all current cases existing during a defined period of time expressed in relation to a defined population.

**No. of all current cases of a specific disease
existing during a given period of time**

$$\text{Period prevalence} = \frac{\text{No. of all current cases of a specific disease
existing during a given period of time}}{\text{Estimated mid-interval population at risk}} \times 100$$

Uses of prevalence

- Helps to estimate the magnitude of health or disease problems in the community
- Helps to identify potential high risk population
- Useful projecting demands for medical services
- Useful for administrative and planning purposes (e.g. hospital beds, manpower needs, rehabilitation facilities)

ရောဂါကူးစက်ပုံနှံခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းအတတ်ပညာ

= ၀.၆ %

ထိုကြောင့် ပေါ်ခဲ့သော အဆိုပါမြို့၌ ကျောင်းမာရီတွင် မတက်မီဆုံးအနားမကြားဖြစ်နေသူစုစုပေါင်းလူနာနှစ်းထားသည်

၁၃၂ X ၁၀၀

၅၆၉၆

= ၂.၃ %

(က) သတ်မှတ်ချိန်တွင် တိရိုက် ရောဂါဖြစ်နှစ်းထား

- သတ်မှတ်ထားသော လူဦးရေအတွင်း အချိန်တစ်ချိန်တွင် ရောဂါဖြစ်ပွားနေသော လက်ရှိလူနာဦးရေ (လူနာသစ် အဟောင်းပါ) ဖြစ်သည်။ လက်တွေအားဖြင့် သတ်မှတ်ချိန်သည် တစ်ရက်၊ ရက်ပေါင်းများစွာ သို့မဟုတ် ရက်သတ္တုပတ် အနည်းငယ် ဖြစ်နိုင်သည်။

သတ်မှတ်ထားသော ရောဂါဖြစ်နေသည့် လက်ရှိလူနာဦးရေ

Point prevalence = ----- x ၁၀၀

တချိန်တည်းတွင် ရေတွက်ထားသည့် ခန့်မှန်းလူဦးရေ

(ခ) အချိန်ကာလတစ်ခုတွင် ရောဂါဖြစ်နှစ်းထား

- သတ်မှတ်ထားသော အချိန်ကာလအတွင်း လက်ရှိရောဂါဖြစ်ပွားနေသော လူနာဦးရေနှင့် သတ်မှတ်ထားသော လူဦးရေကို နှင့်ယုဉ်ထားသော ကြိမ်နှစ်းဖြစ်သည်။

သတ်မှတ်ထားသော အချိန်အတွင်း သတ်မှတ်ရောဂါဖြစ်
နေသည့် လူနာဦးရေ စုစုပေါင်း

Period prevalence = ----- x 100

ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ကြားချ ခန့်မှန်းလူဦးရေ

Prevalence (ရောဂါဖြစ်ပွားနှစ်း စုစုပေါင်း)ကို အသုံးချခြင်း

- လူထုတွင်းရှိ ကျွန်းမာရေး သို့မဟုတ် ရောဂါပြသသာများ၏ အတိုင်းအတာ ပမာဏကို ခန့်မှန်းရာတွင်
- အွေ့ရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများသော လူအုပ်စုအား ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရာတွင်
- ဆေးကုသမှု ဝန်ဆောင်ခြင်းအတွက် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော လိုအပ်ချက်များကို စိစစ်နိုင်ရန်
- အုပ်ချုပ်ရေးနှင့် စီမံကိန်းရေးဆွဲရေး အလုပ်များတွင် (ဥပမာ - ဆေးရုံးကုသမှုများ၊ လူအင်အား လိုအပ်ချက် ပြန်လည်ပြစ်ပိုးထောင်ရေးအတွက် လိုအပ်သော အသုံးချပစွဲည်းများ)

EPIDEMIOLOGY

Prevalence can be increased by	Prevalence can be decreased by
Longer duration of illness	Shorter duration of illness
Prolongation of life of patient without care	High case fatality rate from cases
Increase in new case (incidence)	Decrease in new case (incidence)
In-migration of cases/susceptible	In-migration of healthy people
Out-migration of healthy people	Out-migration of patients
Improved in diagnostic facility (better reporting)	Improved cure rate of cases

Several factors can influence prevalence

- the severity of the illness
- the duration of illness
- the number of new cases or incidence

If population is stable, incidence and duration are unchanging – $P = I \times D$, where P = prevalence, I = incidence and D = mean duration of illness.

Incidence

Incidence is the number of new cases occurring in a defined population during a specified period of time.

Incidence rate

The incidence rate of a disease over a period of time as a percentage of the population at risk is given as:

$$\text{Incidence rate} = \frac{\text{Number of new cases over the particular period of time} \times 100}{\text{Size of the population at risk}}$$

ရောဂါကူးစက်ပုံ၊ နှုန်းခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းအတတ်ပညာ

Prevalence တိုးပွားလာစေသည့် အချက်များ	Prevalence ကျဆင်းစေသည့် အချက်များ
များနာသည့်ကာလ ရည်ကြာခြင်း	များနာသည့် ကာလတို့တောင်းခြင်း
ကုသမှုမပေးသဲ လူနာရှင်သန်နိုင်သည့် သက်တမ်း	လူနာများ သေဆုံးသည့်နှင့်များလာခြင်း
လူနာသစ်များ တိုးပွားလာခြင်း	လူနာသစ်များ ကျဆင်းသွားခြင်း
ပြင်ပဒေသမှ လူနာများ ဝင်ရောက်လာခြင်း	ပြင်ပဒေသမှ ကျန်းမာသူများ ဝင်ရောက်လာခြင်း
ကျန်းမာသူများမှ ပြင်ပဒေသသို့ ထွက်သွားခြင်း	လူနာများ ပြင်ပဒေသသို့ ထွက်သွားခြင်း
ရောဂါရာဖွေ ဖော်ထုတ်သည့်စနစ် တိုးတက်လာခြင်း (သတင်းပိုစနစ်ကောင်းလာခြင်း)	လူနာများ ကုသပျောက်ကုပ်းသည့်နှင့် မြင့်တက်လာခြင်း

Prevalence အပေါ်တွင် သွေအသက်ရောက်နိုင်သည့် အချက်အလက်များစွာ ရှိသည်။

- ရောဂါပိင်းထန်မှု
 - ရောဂါခံစားရသည့် ကာလ
 - လူနာသစ် နီးရေ သိမဟုတ် incidence (ရောဂါဖြစ်ပွားသည့် လူနာသစ်)

အကယ်၍ လူ၏ရေတည်ပြုမှန်ပြီး incidence နှင့် အချိန်ကာလသည် မပြောင်းမလဲ ရှိနေပါက $P = I \times D$ ဖြစ်ပြီး P ဆိုသည်မှာ prevalence I ဆိုသည်မှာ incidence နှင့် D ဆိုသည်မှာ ဖားနာခြင်း၏ ပုံမှန်(သမတ်ကိန်း) အချိန်ကာလ ဖြစ်သည်။

Incidence ရောဂါဖြစ်ပွားသည့် လုန်သစ်ပီးရေ

Incidenceဆိုသည်မှာသတ်မှတ်ထားသောအချိန်ကာလအတွင်းသတ်မှတ်ထားသောလူဦးရေအသစ်ရောက်ဖြစ်ပွားသည့်လူနာသစ်ဦးရေဖြစ်သည်။

ရောဂါဖိစ်ပွားသည့် လူနာသစ်ပီးရောန်းထား (Incidence rate)

အချိန်ကာလတစ်ခုအတွင်း ရောဂါတစ်မီး၏ ဖြစ်ပွားသည့် လူနာသစ်ဦးရေနှစ်းဆိုသည်မှာ ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်းသော လုအပ်စံ ဖိုးရောင်းရာနှင့် ရာထိနှင့် ဖော်ပြရာတွင်

သတ်မှတ်ထားသော အချိန်အတွင်း ရောဂါဖြစ်လာသည့် လူဦးရေ X ၁၀၀
= -----
ရောဂါဖြစ်ဟာ နိုင်ပေါ်ရသော လူအပ်စု ဦးရေ

EPIDEMIOLOGY

Uses of incidence rate

1. To control disease
2. For research into –
 - Etiology and pathogenesis
 - Distribution of diseases
 - Effectiveness of preventive and therapeutic measures

For example:

- Increasing IR means failure of current control programs and the need for new disease control programs, the need for improvements in reporting systems.
- Changing IR may reflect changing epidemiology of disease causation (agent, host, and environment).
- Different IR from different areas or socio-economic groups sometimes indicate the effectiveness of health services in their region.

Measurement of mortality

Categories of rate:

Crude rates (Un-standardized rates)

- Actual observed rates (e.g. crude death rates)

Specific rates

- Actual observed rates due to specific causes (e.g. TB) or occurring in specific groups (age group, sex group during specific time period (annual/monthly/weekly))

Crude Death Rate (CDR)

CDR is based on data of registered deaths.

It has a great advantage in showing the level of mortality in an entire population and is easily and quickly computed, requiring the simple minimum of data for a vital rate.

CDR has some limitations. It mixes many population groups whose mortality rates vary widely. And then, it mixes such elements as age, occupation, marital status and race indiscriminately in the form of average.

No. of deaths which occurred among the population of an area during a year

$$\text{CDR} = \frac{\text{No. of deaths which occurred among the population of an area during a year}}{\text{Mid-year total population of same area during the same year}} \times 1000$$

Death rate can be broken down to mortality rates by cause, age, race, occupation and so on.

Specific Death Rate

1. Specific cause – e.g. cholera, ca stomach
2. Specific group – e.g. age, sex, occupation and social class
3. Specific period – e.g. annual, monthly, weekly

No. of deaths assigned to a specific disease during a time interval

$$\frac{\text{No. of deaths assigned to a specific disease during a time interval}}{\text{Estimated mid-year interval population}} \times 1000$$

ရောဂါကူးစက်ပုံနှံခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းအတတ်ပညာ

incidence rate ကို အသုံးချသည့်နေရာများ

၁။ ရောဂါများ ထိန်းချုပ်ရန်

၂။ လေ့လာသုံးသပ်သည့် ကိစ္စများ - ရောဂါဖြစ်ပွားစေသည့် ပိုးနှင့် ဖြစ်ပွားပုံ

ရောဂါ ပုံနှံတည်ရှုနေခြင်း အနေအထား

ကုသရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးထိရောက်မှု

ဥပမာအားဖြင့်

- IR မြင့်တက်နေခြင်းသည် လက်ရှိဆောင်ရွက်နေသော ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး အစီအစဉ်များ ကျရုံးခြင်းကို ဖော်ပြပြီး ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး အစီအစဉ်အသစ်များ လိုအပ်နေခြင်းနှင့် သတင်းပိုစနစ် တိုးတက်စေရန် လိုအပ်ချက်များကို ညွှန်းဆိုသည်။
- IR ပြောင်းလဲနေခြင်းသည့် ရောဂါဖြစ်ပွားစေသည့် အကြောင်းရင်း၏ epidemiology ပြောင်းလဲခြင်းများကို ဖော်ပြသည်။ (ရောဂါဖြစ်စေသည့် အကြောင်း၊ ရောဂါဖြစ်သည့် လက်ခံကောင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်)
- မတူညီသော အေသာများ သို့မဟုတ် လူမှုစီးပွားရေး အုပ်စုများမှ ကွဲပြားသော IR များသည် ထိအေသွင်းရှိ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ၏ ထိရောက်အောင်မြင်ခြင်းအား တရာ့တရာ့ ဖော်ညွှန်းသည်။

Measurement of mortality (သေဆုံးခြင်းအား တိုင်းတာခြင်း)

နှုန်းထားအမျိုးအစား ကွဲပြားခြင်းများ

အကြောင်းထည့်ဖြစ်သော နှုန်းထား (ညွှန်းမထားရသေးသော)

- စစ်ဆေးတွေ့ရှုထားသော နှုန်းထားစစ် (ဥပမာ - သေနှုန်း)

သီးသန့် နှုန်းထားများ

- သီးသန့်ထူးပြားသော အကြောင်းရင်းများကြောင့် စစ်ဆေးတွေ့ရှုထားသော နှုန်းထားစစ် (ဥပမာ တိဘီ) သို့မဟုတ် သတ်မှတ်ထားသော အုပ်စုတွင်း ဖြစ်ပွားရေးနှင့် အကြောင်းကိစ္စ (သတ်မှတ်ကာလ - နှစ်စဉ်/လစဉ်/အပတ်စဉ် အသက်အရှည်အလိုက်၊ လိပ်အလိုက်အုပ်စုများ)

သေဆုံးမှုနှုန်းထား အကြောင်းထည့် (သို့) သေနှုန်းကြမ်း

သေဆုံးမှု တရာ်းသွင်းထားမှုပေါ် မှတည်သည်။

လူထုတစ်ရှင်လုံးတွင် သေဆုံးနှုန်း အဆင့်ကို ပြသရာတွင် ကြီးမားသော အကျိုးကျေးဇူးရှိပြီး လွယ်ကူလျှင်မြန်စွာဖြင့် တွက်ချက်နိုင်သည်။ အရေးပါသော နှုန်းထားအတွက် ရှိုးရှင်း၍ အနည်းဆုံး အချက်အလက်များသာလိုအပ်သည်။

CDR တွင် ကန်သတ်ချက်အချို့ရှိသည်။ သေဆုံးမှုနှုန်းများစွာ ကွဲပြားသော လူအုပ်စုများစွာ ရောပါနေတတ်သည်။ ထိုအပြင် အခြားအချက်များဖြစ်သော အသက်၊ အလုပ်အကိုင်၊ အိမ်ထောင်ရေး အခြေအနေနှင့် လူမျိုးစသည်များကိုလည်း ခွဲခြားခြင်းမပြု ပျော်မှု ရယူရောနောထားလေ့ရှိသည်။

တစ်နှစ်အတွင်း နယ်မြေတစ်ခုရှိ လူအုပ်စုတစ်စုတွင် သေဆုံးသည့်လူညီးရေ

CDR = ----- x ၁၀၀၀

ထိုတစ်နှစ်ထဲတွင် ထိနယ်မြေရှိ နှစ်လယ် စုစုပေါင်းလူညီးရေ

Death rate အား သေဆုံးစေသည့်အကြောင်းရင်း၊ အသက်၊ လူမျိုး၊ အလုပ်အကိုင်စသည်များပေါ် မှတည်၍ mortality rates အဖြစ် ခွဲခြားပြနိုင်သည်။

ထူးခြားသည့် သီးသန့်သေနှုန်းများ

(၁) သီးသန့်အကြောင်းရင်း - ဥပမာ ကာလုပ်းရောဂါ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာ

(၂) သီးသန့် လူအုပ်စု - ဥပမာ အသက်၊ လိပ်၊ အလုပ်အကိုင်၊ လူမှုရေးအဆင့်အတန်း

(၃) သီးသန့်ကာလုပ် - ဥပမာ နှစ်စဉ်၊ လစဉ်၊ အပတ်စဉ်

သတ်မှတ်ကာလုပ်တစ်ခုအတွင်း ရောဂါတစ်မျိုးကြောင့် သေသူညီးရေ

----- x ၁၀၀၀

နှစ်လယ်ရှိ ခန့်မျိုးလူညီးရေ

EPIDEMIOLOGY

Case Fatality Rate (CFR)

CFR predicts the risk of dying if the disease is contracted.

No. of deaths assigned to a specific disease

----- x 1000

Number of cases of the disease

AGE SPECIFIC DEATH RATE

- An age-specific mortality rate is a mortality rate limited to a particular age group.
- The numerator is the number of deaths in that age group
- The denominator is the number of persons in that age group in the population.
- Some specific types of age-specific mortality rates are neonatal, post-neonatal, and infant mortality rates.

$$\text{Age specific Death Rate} = \frac{\text{No. of deaths among persons of a given age group}}{\text{(Population of persons in given age group at mid-point of time period)}} \times 10000$$

Example:

$$\text{Death Rate for ages 45-54} = \frac{\text{No. of deaths among ages 45-54 at township A in 2012}}{\text{Number of persons ages 45-54 at township A in 2012}} \times 100000$$

$$\begin{aligned}\text{Death Rate for ages 45-54 at township A in 2012} &= \frac{335}{80689} \times 100000 \\ &= 415.2 / 100,000 \text{ persons ages 45-54}\end{aligned}$$

Numerator = number of deaths among ages 45-54 at township A in 2012 = 335

Denominator = number of persons ages 45-54 at township A in 2012 = 80,689

Constant = 100,000

MATERNAL MORTALITY RATE

The maternal mortality rate is used to measure mortality associated with pregnancy. The numerator is the number of deaths during a given time period among women while pregnant or within 42 days of termination of pregnancy. The denominator is the total number of women in reproductive age during the same time period.

ရောဂါကူးစက်ပုံနှံခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းအတတ်ပညာ

လူနာများတွင်သေဆုံးသည့် နှုန်းထား (CFR)

ရောဂါကူးစက်ပုံရပါက သေဆုံးနိုင်ခြေကို ဖော်ထွန်းနိုင်သည်။

သီးသန့် သတ်မှတ် ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူဦးရေ

= ----- x ၁၀၀၀

ရောဂါဖြစ်ပွားသူဦးရေ

အသက်အပိုင်းအခြားအလိုက် သေနှုန်း

သီးခြားအသက်အရွယ်အုပ်စုအလိုက် သတ်မှတ်ထားသည့် လူသေနှုန်းများဖြစ်သည်။

ပိုင်းကေမှာ ထိုအသက်အရွယ် အုပ်စုတွင်ပါဝင်သည့် သေဆုံးသည့် လူအရေအတွက်ဖြစ်သည်။

ပိုင်းခြေမှာ လူထုအတွင်းမှ ထိုအသက်အရွယ်အုပ်စုအတွင်းရှိ လူအရေအတွက်ဖြစ်သည်။

အသက်အပိုင်းအခြားအလိုက် သေနှုန်းအမျိုးအစား အချို့မှာ မွေးကင်းစ၊ မွေးကင်းစ နောက်ပိုင်းနှင့် လသားကလေးများ သေပျောက်နှုန်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။

အသက်အပိုင်းအခြားအလိုက် သေနှုန်း =

အသက်အရွယ်အုပ်စုအတွင်းရှိ သေဆုံးသူအရေအတွက်

x ၁၀၀၀

အချိန်အပိုင်းအခြား အလယ်ရှိ အသက်အရွယ်အုပ်စု
တစ်ခုအတွင်းရှိ လူဦးရေ စုစုပေါင်း

ဥပမာ -

၂၀၁၂ ခုနှစ်အတွင်း မြို့နယ်အောရှိ

အသက် ၄၅-၅၄ နှစ်အတွင်း သေနှုန်း =

၂၀၁၂ ခုနှစ်အတွင်း မြို့နယ်အောရှိ အသက် ၄၅-၅၄ နှစ်

အတွင်းရှိ သေဆုံးသူအရေအတွက်

x ၁၀၀၀

၂၀၁၂ ခုနှစ်အတွင်း မြို့နယ်အောရှိ အသက် ၄၅-၅၄ နှစ်

အတွင်းရှိ လူအရေအတွက်

၂၀၁၂ ခုနှစ်အတွင်း မြို့နယ်အောရှိ

အသက် ၄၅-၅၄ နှစ်အတွင်း သေနှုန်း =

၃၃၅

----- x ၁၀၀၀

စောင်ဇူ

= ၄၁၅.၂/၁၀၀ ၀၀၀ (အသက် ၄၅ - ၅၄ နှစ်အတွင်းရှိ လူဦးရေ)

ပိုင်းစေ = ၂၀၁၂ ခုနှစ်အတွင်း မြို့နယ်အောရှိ အသက် ၄၅-၅၄ နှစ် အတွင်းရှိ သေဆုံးသူအရေအတွက် = ၃၃၅ ဦး

ပိုင်းခြေ = ၂၀၁၂ ခုနှစ်အတွင်း မြို့နယ်အောရှိ အသက် ၄၅-၅၄ နှစ်အတွင်းရှိ လူအရေအတွက် = စောင်ဇူ ဦး

ကိန်းသေ = ၁၀၀ ၀၀၀

မိခင်သေနှုန်း

မိခင်သေနှုန်းဆုံးသည်မှာ ကိုယ်ကုန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် အမျိုးသမီး သေနှုန်းကို တိုင်းတာရာတွင် အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ ပိုင်းကေမှာ အချိန်ကာလတစ်ခုအတွင်းရှိ ကိုယ်ကုန်ဆောင်နေစဉ် သို့မဟုတ် ကိုယ်ကုန်ဆောင်ပြီး (ကလေးမွေးပြီး) ၄၂ ရက်အတွင်း သေဆုံးသည့် အမျိုးသမီးများ အရေအတွက်ဖြစ်သည်။ ပိုင်းခြေမှာ ထိုအချိန်ကာလအတွင်းရှိ ကိုယ်ကုန်ဆောင်နိုင်သော အရွယ်ရှိသည့် အမျိုးသမီးဦးရေ စုစုပေါင်းဖြစ်သည်။

EPIDEMIOLOGY

No. of deaths assigned to pregnancy-related causes
during a given time interval

INFANT MORTALITY RATE

The infant mortality rate is perhaps the most commonly used measure for comparing health status among nations. It is commonly used as an indicator of the level of health in a community. It is calculated as follows:

Infant Mortality Rate = $\frac{\text{No. of infant deaths during a specified time period}}{\text{Number of live births during a specified time period}} \times 1000$
 (IMR)

The infant mortality rate is generally calculated on an annual basis.

It is a widely used measure of health status because it reflects the health of the mother and infant during pregnancy and the year thereafter.

EXAMPLE:

No. of infant deaths during a specified time period
IMR for country X in 2011 = _____ x 1000
Number of live births during a specified time period

Numerator = number infant deaths in County X in 2011 = 50

Denominator = number of live births in County X in 2011 = 8,357

$$\text{IMR for country X in 2011} = \frac{50}{8357} \times 1000 = 5.9 / 1000 \text{ live births}$$

ရောဂါကူးစက်ပုံနှံခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းအတတ်ပညာ

သတ်မှတ်ထားသောအချိန်အတွင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့်
အကြောင်းရင်းများကြောင့် သေဆုံးသူအမျိုးသမီးဦးရေ

မိခင်သေနှုန်း = ----- x ၁၀၀၀၀
 သတ်မှတ်ထားသောအချိန်အတွင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်သော အရွယ်ရှိ
အမျိုးသမီးစုစုပေါင်းဦးရေ

မွေးကင်းစ ကလေး သေနှုန်း

မွေးကင်းစ ကလေးသေနှုန်းသည် နိုင်ငံအချင်းချင်းကြား ကျွန်းမာရေးအဆင့်အတန်းကို နှိုင်းယူဉ်ရာတွင် အများဆုံးအသုံးပြုနေသော တိုင်းတာမှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ငြင်းအား လူထုအတွင်းရှိ ကျွန်းမာရေးအဆင့်အတန်းအများဆုံးဖော်ပြပေးသည့် ညွှန်းကိန်းအဖြစ် အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ အောက်ပါအတိုင်းတွက်ချက်ရယူနိုင်သည်။

မွေးကင်းစ ကလေး သေနှုန်း
မွေးကင်းစသေနှုန်း = ----- x ၁၀၀၀၀
 သတ်မှတ်ထားသောအချိန်အတွင်း အရှင်မွေးသည့် မွေးကင်းစကလေးစုစုပေါင်းဦးရေ

မွေးကင်းစကလေးသေနှုန်းအား နှစ်အလိုက်အပေါ် အခြေခံ၍ ယော်ယျအားဖြင့် တွက်ချက်လေ့ရှိသည်။
ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် နောင်နှစ်များအတွင်းမိခင်နှင့် ကလေးတို့၏ကျွန်းမာရေးအခြေအနေကိုထင်ဟပ်ပြသသောကြောင့် ကျွန်းမာရေးအဆင့်အတန်းကို တိုင်းတာရာတွင် ကျယ်ပြန်စွာ အသုံးပြုကြသည်။

ဥပမာ -

၂၀၁၁ ခုနှစ်အတွင်း X တိုင်းပြည်ရှိ
မွေးကင်းစကလေးသေနှုန်း = ----- x ၁၀၀၀
 သတ်မှတ်ထားသောအချိန်အတွင်း
 သေဆုံးသူမွေးကင်းစ ကလေးဦးရေ
 သတ်မှတ်ထားသောအချိန်အတွင်း အရှင်မွေးသည့်
 မွေးကင်းစ ကလေးဦးရေ

ပိုင်းခြေ = ၂၀၁၁ ခုနှစ်အတွင်း X တိုင်းပြည်ရှိ သေဆုံးသည့် မွေးကင်းစ ကလေးအရေအတွက် = ၅၀

ပိုင်းစေ = ၂၀၁၁ ခုနှစ်အတွင်း X တိုင်းပြည်ရှိ အရှင်မွေးသည့် မွေးကင်းစ ကလေးအရေအတွက် = ၈၅၇

၂၀၁၁ ခုနှစ်အတွင်း X တိုင်းပြည်ရှိ
မွေးကင်းစကလေးသေနှုန်း = ----- x ၁၀၀၀ = ၅.၉/၁၀၀၀(အရှင်မွေးသည့်
 ဦးရေ)

၅၃၅၇

EPIDEMIOLOGY

Principles of control of communicable diseases

1. Notification

Once an infectious disease has been detected for even suspected, it should be notified to the local health authority, whose responsibility is to put into operation control measures including the provision of medical care to patients.

Diseases required to be informed to the health department are termed "Notifiable disease". The head of the family or any adult member of the family or doctor often makes notification to the administrative authorities of the community who in turn shall pass on the information to the nearest health authorities.

2. Early diagnosis and prompt treatment

Without this, the infection will rapidly spread to the community. Clinical diagnosis with epidemiological support is sufficient enough to warrant treatment and appropriate control measures

Treatment is targeted to the reservoir or source of infection. Proper and adequate treatment should be given in order to kill the infectious agents or to reduce the number of infectious agents in the reservoir or source. Inadequate and improper treatment will reveal chronic cases, carrier state and drug resistant problems. Clinically diagnosed causes must be confirmed by laboratory investigations and are reported.

3. Reporting

Reporting must be started from the area of epidemic outbreak to WHO within 24 hours. There is definite detail procedure for reporting with specific forms.

Clinically suspects will provide for provisional reports and instituting control measures without waiting for laboratory confirmation. Reporting may be in anyways. (E.g. telephone, fax, emails)

Confirmed cases: clinically diagnosed with laboratory support and epidemiological background are reported in special forms.

4. Isolation

It is the separation of patient from other person for the communicable period of a particular disease. Separation should be done in such places and under such conditions as will prevent direct spread of infection from an infected person to the health persons.

For the sake of isolation, it should be necessary to know the communicable period. It is the period during which an infection agent be transferred directly or indirectly from an infected person to another person, from an infected man to animal or from an infected animal to man. It is necessary to serve strictest precautions.

5. Quarantine

It is the prohibition of movement of persons who have been exposed to communicable disease in order to prevent them from coming into contact with those not so exposed. In this period, any members of the family are not allowed to move outside of their house, the

ရောဂါကူးစက်ပုံနှုန်းခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းအတတ်ပညာ

ကူးစက်ရောဂါများအား ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း နည်းလမ်းများ

၁။ အသိပေး အကြောင်းကြားခြင်း

အကယ်၍ ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုးအား ရှာဖွေတွေ့ရှုပါက သို့မဟုတ် သံသယရှိနေပါက ဒေသဆိုင်ရာ ကျိုးမာရေး အာကာပိုင်အား အကြောင်းကြားရမည်။ ကျိုးမာရေး အာကာပိုင်၏ တာဝန်သည် လုန်များအား ဆေးကုသပေးခြင်း အပါအက် ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်များလည်း ဆောင်ရွက်ရမည်။ ကျိုးမာရေးဌာနသို့ အကြောင်းကြားရန် လိုအပ်သည့် ရောဂါများအား “အသိပေးအကြောင်းကြားသတင်းပို့ရမည့် ရောဂါများ”ဟုသတ်မှတ်သည်။ အမိတေထားဦးစီး သို့မဟုတ် မိသားစုတွင်း လူကြီးတစ်ဦးဦး သို့မဟုတ် ဆရာတန်မှ ရပ်ကွက်တွင်းရှိ အပိုပျုံးရှု အာကာပိုင်များအား အကြောင်းကြားပြီး ထိုမှတ်ဆင့် အနီးစပ်ဆုံးရှိ ကျိုးမာရေး အာကာပိုင်များသို့ ထပ်ဆင့် သတင်းပို့ အကြောင်းကြားမည်ဖြစ်သည်။

၂။ ရောဂါကို စောစီးစွာ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် ထိရောက်စွာ ကုသခြင်း

ဤအရာမရှိပါက ရောဂါပိုးသည် လူထုထံသို့ လျှပ်မြန်စွာ ပုံနှုန်းမည်။ ရောဂါကူးစက်ပုံနှုန်းခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်း အတတ်ပညာကို အခြေခံ၍ ရောဂါရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်းသည် ကုသမှုအတွက်ရော၊ သင့်တော်သော ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး နည်းလမ်းများ ရှာဖွေကြေားဆရန် လုံလောက်သည်။

ရောဂါပိုးရင်းမြစ် သို့မဟုတ် ရောဂါသို့လောင်လက်ခံသူကို ပစ်မှတ်ထားကုသရမည်။ ရောဂါရင်းမြစ် သို့မဟုတ် ရောဂါသို့မှုးလက်ခံသူတွင်းရှိ ရောဂါပိုး အရေအတွက်ကို လျှော့ချိန်ရန် သို့မဟုတ် အပြီးတိုင်သုတေသနပစ်ရန် မှန်ကန်တိကျပြီး လုံလောက်သော ကုသမှု ပေးသင့်သည်။ လုံလောက်မှန်ကန်မှုမရှိသည့် ကုသချက်သည် နာတာရည် ရောဂါများ၊ ရောဂါသပါးဆောင်သည့် အဆင့်နှင့် ဆေးမတိုးသည့် ပြဿနာများ ဖြစ်ဖွာနိုင်သည်။ စမ်းသပ် စစ်ဆေး လိုက်သော အကြောင်းရင်းများအား ဓာတ်ခွဲခန်းသို့ ပို့ဆောင်စစ်ဆေးပြီး သတင်းပို့ရမည်။

၃။ သတင်းပို့ခြင်း

ကပ်ရောဂါအသွင်ဖြစ်ပွားသည့် နေရာဒေသမှ ၂၄ နာရီအတွင်း ကူဗျားကျိုးမာရေးဌာနသို့ သတင်းပို့ခြင်းကို စတင်ရမည်။ သီးသန်ပုံစံများဖြင့် သတင်းပို့ရာတွင် အသေးစိတ် တိကျသော အဆင့်ဆင့်ရှိသည်။

ဓာတ်ခွဲခန်း အတည်ပြုချက်ကို စောင့်စရာမလိုဘဲ ဆေးပညာစမ်းသပ်မှုအရ ရောဂါရှိသည်ဟု သက္ကာမကင်း သူများထံမှ ဖြစ်နိုင်ဖွေဖြေရာ အစီရင်ခံစာများနှင့် ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များကို စိစ်ရမည်။ သတင်းပို့ရာတွင် နည်းလမ်းများစုံ သုံးနိုင်သည်။ (ဥပမာ - တယ်လီဖုန်း၊ ဖက်စံ၊ အီးမေးလ်)

အတည်ပြုပြီးသော လုန်များ - စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီး ဓာတ်ခွဲခန်းအဖြေလည်းရရှိပြီးသား epidemiological နောက်ခံသမိုင်းပါ ရနိုင်ပါက အထူးပုံစံတွင်ဖြည့်စွာက်သတင်းပို့ရမည်။

၄။ တုံးတည်းခွဲထားခြင်း

ရောဂါတစ်မျိုး၏ ကူးစက်နိုင်သော ကာလအတွင်း အခြားသူများအား မကူးစက်နိုင်စေရန် လုန်ကို သီးခြား စွဲထားခြင်းဖြစ်သည်။ ရောဂါပိုးရှိသူမှ ကျိုးမာသူများထံသို့ ရောဂါထိကိုရှိကုံးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ရန် အဆိုပါ အခြေအနေမျိုးနှင့် အဆိုပါနေရာများတွင် သီးခြားတစ်ဦးတည်း ခွဲထားခြင်းဖြစ်သည်။ သီးခြားခွဲထားရန် ရောဂါကူးစက်နိုင်သည့်ကာလကို သိရှိရန် လိုအပ်သည်။ ရောဂါပိုးရှိသည် တိုက်ရှိကို သို့မဟုတ် တိုက်ရှိကိုမဟုတ်ဘဲ ရောဂါပိုးရှိသည့် တိရဇ္ဇန်မှ လူသို့ ကူးစက်နိုင်သည့် အချိန် ကာလကို ခေါ်ဆိုသည်။ တင်းကျပ်သော စည်းကမ်းချက်များ ခုမှတ်ထားရန်လိုအပ်သည်။

၅။ အုပ်စုလိုက် သီးခြားခွဲထားခြင်း

ကူးစက်ရောဂါနှင့် ထိတွေ့ထားသော လူများ၏ သွားလာလွယ်ရှားမှုကို ထိန်းချုပ်လိုက်ခြင်းဖြင့် ထိုသူများမှ တဆင့် ရောဂါနှင့် ထိတွေ့မှုပုံရှုသေးသူများထံသို့ မကူးစက်အောင် ကာကွယ်ပေးခြင်းဖြစ်ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်အတွင်း မိသားစုတွင် များအားလုံးသည် အိမ်ပြင်ပ၊ ရွှေပြင်ပ၊ ဧရာဝါရပြင်ကိုတစ်ခု သို့မဟုတ် သဘော်တစ်စင်းပေါ်မှ အပြင်သို့ ထွက်ခွင့် ဆင်းခွင့် မရှိကြပါ။ အုပ်စုလိုက် သီးခြားခွဲထားချိန်၏ အကြောင်းရှုမှု ရောဂါပိုးချိန်ကာလကို နှစ်ရက်ထပ်ပေါင်း ထားခြင်းဖြစ်

EPIDEMIOLOGY

whole village, a block of town or a sea vessel.

The period of quarantine is the longest incubation period plus 2 days. It should be counted from the date of the 1st exposure to infection. E.g. the persons who are in contact with cholera case from 1st to 3rd October should be quarantine for 7 days beginning from 3rd October.

6. Disinfections

It means killing of infectious agents outside the body by means of physical or chemical disinfectants. There are two types of disinfection: (a) concurrent disinfection and (b) terminal disinfection. Disinfection should not be satisfactory with single application. It should be repeated (daily or alternate day) for a period not less than longest incubation period of a disease counting from the day on which the control measure is started.

7. Disinfestations

To destroy or remove undesired small animal forms arthropods or rodents present upon the person, the clothing, in the environment, or domestic animals by using insecticides, rodenticides, larvicides, repellants and gassing.

8. Immunoprophylaxis

Immunoprophylaxis means to prevent disease by giving immunizing agents. The main objective of immunization is to raise the herd immunity of the risk population. It includes:

Passive immunization – administration of prepared antibodies

Active immunization – administration of antigen in the forms of vaccines and toxoids.

9. Chemoprophylaxis

To prevent from the development of an infection or the progressive of an infection to actively manifest disease, some drugs can be administered. It is differ from chemotherapy, which refers to the use of a drug to cure a recognizable infectious disease or to limit the further progress.

10. Health Education

The essential duty of every health workers is to educate the community about disease causation, clinical features, mode of transmission, prevention, importance of notification, immunization, personal hygiene and environmental sanitation, etc.

11. Environmental Sanitation

It is one of the important control measures in control of an outbreak.

12. Surveillance

It is defined as "the exercise of continuous scrutiny of and watchfulness over the distribution and spread of infections and factors related thereto" fro effective control. It includes:

- Prompt investigation of all suspected as well as suspected cases
- Laboratory confirmation of presumptive diagnosis
- Finding out the source of infection, routes of transmission and identification of

ရောဂါကူးစက်ပုံနှံခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းအတတ်ပညာ

သည်။ ရေတွက်ရာတွင် ရောဂါနှင့် ပထမဆုံးထိတွေ့ရက်မှ စတင်ရေတွက်သင့်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကာလုမ်းရောဂါ ရို့သူနှင့် အောက်တိုဘာ ၁ ရက်မှ ၃ ရက်အတွင်း ထိတွေ့မိသူသည် အောက်တိုဘာ ၃ ရက်နေ့မှစတင်၍ ၇ ရက်တာမျှ သီးခြားခွဲထားရမည်။

၆။ ပိုးသတ်ခြင်း

ဆိုလိုသည်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာပြင်ပရီ ရောဂါပိုးများများအား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ဓာတုပိုင်းဆိုင်ရာဖြင့် သတ်ပစ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပိုးသတ်ခြင်း နှစ်မျိုးရှိသည်။ တပြိုင်တည်း ပိုးသတ်ခြင်းနှင့် အဆုံးသတ်ပိုးသတ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ပိုးသတ်ရာတွင် တစ်ကြိမ်တစ်ခါဆောင်ရွက်ရှုနှင့် မကျေနှုပ်သင့်ပါ။ ပိုးသတ်ရာတွင် ထပ်ခါတလဲလဲ (နေ့စဉ် သို့မဟုတ် တစ်ရက်ခြား) ရောဂါတစ်ခု၏ အရည်ကြောဆုံးရောဂါပျိုးချိန် ထက်မနည်းသောကာလအတွက် ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်သည်။ ရက်ရေတွက်ရာတွင်လည်း ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး လုပ်ငန်းများ စတင်သည့်ရက်မှဖြစ်သည်။

၇။ ပိုးများကောင်များ နှိမ်နှင့်ခြင်း

မလိုလားအပ်သည့် အရိုးအဆစ်များသော တိရစ္ဆာန်ထုတ်များ သို့မဟုတ် ကြိုက်မျိုးနွယ်ဝင်များအား လူပုဂ္ဂိုလ် အကောင်အထား၊ ပတ်ဝန်းကျင် သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များထံမှ ပိုးသတ်ဆေး၊ ကြိုက်သတ်ဆေး၊ သားလောင်းသတ်ဆေး၊ အရေပြားလိမ်းဆေး၊ မူတ်ဆေးများသုံး၍ သတ်သင်ရှင်းလင်းခြင်းဖြစ်သည်။

၈။ ကာကွယ်ဆေးထိုး၍ ရောဂါကာကွယ်နှိမ်နှင့်ခြင်း

ကာကွယ်ဆေးများအား ကာကွယ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အမိက ရည်မှန်းချက်မှာ ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ များသည် လူထု၏အုပ်စုလိုက် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မြင့်တင်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ပါဝင်သည်မှာ ပဋိပစ္စည်း ကာကွယ်ဆေး - ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော ပဋိပစ္စည်းများ ထိုးနံပါးပြောဆိုသည်။ ပဋိကဗျာ ကာကွယ်ဆေး - ပဋိကဗျာအား ကာကွယ်ဆေးနှင့် ရောဂါဖြစ်စေသည့် အဆိပ်ပုံစံဖန်တီး၍ ထိုးပေးခြင်းဖြစ်သည်။

၉။ ပဋိအိုင်ဆေးသောက်၍ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

ရောဂါပိုးပစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပိုးပစ်ခြင်းမှ ရောဂါတစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ဆေးအချို့ တိုက်ကျေးနိုင်သည်။ ငါးသည် ဓာတုကုတ္ထုံးနှင့် မတူပါ။ ဓာတုကုတ္ထုံးနှင့် သို့မဟုတ် ရောဂါတစ်မျိုးအား ကုသရန် သို့မဟုတ် ဆက်လက်ဆိုးရွားမလာစေရန် ဆေးအသုံးပြုတားဆီးခြင်း ဖြစ်သည်။

၁၀။ ကျွန်းမာရေး ပညာပေးခြင်း

ကျွန်းမာရေး လုပ်သားများ၏ မရှိမဖြစ်တာဝန်မှာ လူထုအား ရောဂါဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်း ရောဂါလက္ခဏာများ၊ ရောဂါ ကူးစက်သည့်နည်းလမ်းများ၊ ကာကွယ်ရေး၊ သတင်းပို့ရန် အရေးကြီးပုံး ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ တကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ သန်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပညာပေးရန်ဖြစ်သည်။

၁၁။ ပတ်ဝန်းကျင်သန်ရှင်းရေး

ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားမလာစေရန် ထိန်းချုပ်ရာတွင် အရေးပြီးသော လုပ်ငန်းစဉ်များထံမှတစ်ခုဖြစ်သည်။

၁၂။ စဉ်ဆက်မပြတ် အကဲဖြတ်စောင့်ကြည့်ခြင်း

ကူးစက်ရောဂါများ ပုံနှံခြင်း၊ ပုံနှံတည်ရှုပုံနှင့် ရောဂါများအားထိရောက်စွာ ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် သက်ဆိုင်သော အချက်အလက်တို့အား စဉ်ဆက်မပြတ်စောင့်ကြည့်ရှုခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပြီး ပါဝင်သည်မှာ

- ရောဂါရို့သည်ဟု သက်ဗောက်းဖြစ်ဖွယ်ရှုသော လူနာအားလုံးအား ထိရောက်စွာ စစ်ဆေးပါ။
- ရောဂါရို့ရှု ရှာဖွေဖော်ထုတ် ယူဆနိုင်ရန် ဓာတ်ခွဲခန်းမှ အတည်ပြုချက်ရယူပါ။
- ရောဂါဖြစ်စေသည့်အကြောင်းရင်း၊ ရောဂါကူးစက်စေသည့်လမ်းကြောင်း၊ ရောဂါကူးစက်ဖြတ်သန်းသွားရာ လမ်းကြောင်းရှိ လူနာအားလုံးကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ။

EPIDEMIOLOGY

- all others to whom the infection may have already passed
- The systematic collection of morbidity and mortality data
- The orderly consolidation and evaluation of these data
- Special field investigations and
- Rapid dissemination of this information to those responsible for control or prevention

Epidemiology of Non-Communicable Diseases (NCDs)

NCDs are the leading causes of death and disability worldwide. In 2001, 33.1 million deaths, almost 60% of mortality worldwide and 45.9% of the global burden of disease were attributable to NCDs. If current trends continue, these diseases are expected to account for 73% of deaths and 60% of the disease burden in the year 2020. Four of the most prominent NCDs – cardiovascular disease (CVDs), cancer, chronic obstructive pulmonary disease and diabetes – are linked by common preventable risk factors including tobacco use, unhealthy diet and low physical activity.

The rapid rise of NCDs represents a major health challenge to global development. While the threat of NCDs in developed countries has long been recognized, the predominance of these diseases in developing countries is of increasing concern. For example, all of the following risk factors – hypertension, tobacco use, alcohol consumption, high cholesterol, obesity, and the diseases linked to them – have traditionally been more common in industrialized countries. However, as the World Health Report (2002) demonstrates, they are now becoming more prevalent in developing nations. For low and middle income countries, a double burden is created as they have not yet conquered the infectious diseases that also inflict them. Thus, incidence of NCD increases without declination of CD incidence and prevalence. This is known as Double Burden of Diseases.

The impact of NCDs is serious. Increased cost of medical care, premature loss of life, disablement, family hardship, loss of working life, poverty and economic loss of country are some impacts. The problem is mainly related to increase in life expectancy, change in life styles and behavioral changes.

Chronic diseases are often referred to as chronic diseases, non-communicable diseases and / or degenerative diseases. In general, they are characterized by:

- Uncertain etiology
- Multiple risk factors (multifactorial causation of disease)
- A long latent period
- A prolonged course of illness
- A non-contagious origin
- Some type of functional impairment or disability and
- Rarely achieve curability

Common non-communicable diseases

- Cardiovascular diseases
- Diabetes mellitus
- Cancer
- Accidents

ရောဂါကူးစက်ပုံနှုန်းခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းအတတ်ပညာ

- များနာနှုန်းထားနှင့် အသေနှုန်းထားကို စနစ်တကျ လိုက်လဲစွာဆောင်းကောက်ယူပါ။
- အဆိုပါ အချက်အလက်များအား အစီအစဉ်တကျ တောင့်တင်းနိုင်မာအောင်ပြုလုပ်၍ အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်ပါ။
- အထူးကွင်းဆင်းစစ်ဆေးခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပါ။
- ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေး တာဝန်ရှိသူများထံ အဆိုပါ သတင်းအချက်အလက်များအား လျှင်မြန်စွာ ဖြန့်ချိပါ။

ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ၏ Epidemiology

ကမ္ဘာအနဲ့တွင် မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများသည် သေဆုံးခြင်းနှင့် မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်း တို့အား အမိကရှုံးဆောင် ဖြစ်ပွားစေသော အကြောင်းရင်းများဖြစ်သည်။ ၂၀၁၀ ခုနှစ်တွင် ၃၃.၁ သုန်း သေဆုံးခဲ့ရာတွင် ကမ္ဘာအနဲ့ သေဆုံးမှ ၆၀ % နှီးပါးနှင့် ရောဂါကြောင့် ကမ္ဘာအပေါ် ၈နှစ်ထပ်ပန်းမျိုး ၄၅.၉ % သည် မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများကြောင့် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍သာ ကြုံနှုန်းအတိုင်း ဆက်သွားခဲ့သော ၂၀၁၀ ခုနှစ်တွင် သေဆုံးသူများ၏ ၇၃ % နှင့်ရောဂါကြောင့် ကမ္ဘာအပေါ် ၈နှစ်ထပ်ပန်းမျိုး ၆၀ % တို့သည် အဆိုပါရောဂါများကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သည်ဟု မျှော်လင့်ရသည်။ အထင်ရှုံးဆုံးသော မကူးစက်နိုင်သည့် ရောဂါများမှာ နှလုံးနှင့် သွေးကြောရောဂါများ၊ ကင်ဆာ၊ အဆုတ်နာတာရှည် ရောဂါများ၊ ဆီးချိုးရောဂါများဖြစ်ကြပြီး ယင်းတို့သည် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကျိုးမာရေးနှင့် မကိုက်ညီသော အစားအစာနှင့် ကိုယ်လက်လှပ်ရှုံးနည်းပါးခြင်းစသော ကြိုတင်ကာကွယ်လွယ်သည့် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများနှင့် ဆက်စပ်နေကြသည်။

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ လျှင်မြန်စွာ တိုးပွားလာခြင်းသည် ကမ္ဘာ့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အမိကကျိုးမာရေး စိန်ခေါ်မှုဖြစ်နေသည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ပြီး နိုင်ငံများတွင် မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ၏ ရန်စွဲယူကို သတိထားမိသည့်မှာ တော်ပြီဖြစ်ပြီး တိုးတက်ဆဲနိုင်ငံများတွင် အဆိုပါရောဂါများ ပေါ်များလာမှုသည် အားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်လာသလို ရှိနေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါ ကျိုးမာရေးထိနိုင်ခြေများ - သွေးတိုး ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ ကိုလက်စထရော အဆီးတော်များပြားခြင်း၊ အလွန်ခြင်းနှင့် ငြင်းတို့နှင့် ရှိုတ်ဆက်နေသော ရောဂါများသည် စက်မှုထွန်းကားသောနိုင်ငံများတွင် ပိုမိုဖြစ်ပွားလာနေပြီဖြစ်သည်။ မည်သို့ဖြစ်စေ ကမ္ဘာ့ကျိုးမာရေး အစီရင်ခံစာ ၂၀၁၂ အရ တိုးတက်ဆဲနိုင်ငံများတွင် အဆိုပါရောဂါများ ပိုမိုများပြားလာပြီဖြစ်သည်။ ငင်ငွေအနိမ့်နှင့် အလယ်အလတ်ရှိသောနိုင်ငံများတွင် ကူးစက်ရောဂါများကိုလည်း ဆက်လက်၍ နှိမ်နှင့်နေရာလဲ ဖြစ်သောကြောင့် ၈နှစ်ထပ်ပန်းမျိုး နှစ်ဆဲဖြစ်လာသည်။ ထို့ကြောင့် မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ၏ ရောဂါအသစ်ဖြစ်နှုန်းနှင့် ရောဂါဖြစ်နှုန်းစုစုပေါင်းသည်လည်းကျဆင်းခြင်းမရှိပါ။ ယင်းအခြေအနေကို ရောဂါပုံစံထပ်ပန်းနှစ်ဆတိုးလာသည် ဟောခံသည်။

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ၏ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုကား ပြင်းထန်သည်။ ကျိုးမာရေး စောင့်ရောက်မှု စရိတ်တိုးမြင့်လာခြင်း၊ အရွယ်မတိုင်မိသေဆုံးခြင်း၊ ခုက္ခာတွေဖြစ်ခြင်း၊ မိသားစုအကျပ်အတည်းများ၊ အရွယ်ကောင်းစဉ် အလုပ်မလုပ်နိုင်ခြင်း၊ ဆင်းရွှေ့တော်ခြင်းနှင့် နိုင်ငံစီးပွားရေး ကျဆင်းခြင်းတို့သည်လည်း ဆိုးကျိုးသာဆိုးဖြစ်သည်။ ပြဿနာသည် အမိကအားဖြင့် လူသက်တမ်း ရှည်လာခြင်း၊ လူနေမှုစနစ်ပြောင်းလဲလာခြင်းနှင့် အမှုအကျင့်ပြောင်းလဲလာခြင်းတို့နှင့် ရှိုတ်ဆက်နေသည်။

နာတာရှည်ရောဂါများအား များသောအားဖြင့် နာတာရှည်ရောဂါ၊ မကူးစက်နိုင်သောရောဂါ သို့မဟုတ် လူတိုးနာရောဂါဟုပေါ်ကြသည်။ ယော်ယျာအားဖြင့် ထိုရောဂါများ၏ ထူးမြေားချက်မှာ

- အကြောင်းရင်း စွဲစွဲမှုရှုခြင်း
- ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေများစေသည့် အကြောင်းအချက်များ များပြားခြင်း
- ရောဂါပြို (ရောဂါလက္ခဏာမပြသေးသည့်) ကာလ ကြာရည်ခြင်း
- ရောဂါဖြစ်ပွားသည့် အချိန်ကာလ ရည်ခြင်း
- ကူးစက်နိုင်မှုမရှိခြင်း
- ကိုယ်ခွဲသူမှ လုပ်ဆောင်ချက် ဆိုးယွင်းခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်အကိုယ် မသန်စွမ်းခြင်း အမျိုးအစားတို့
- ကုသရာက်ခဲခြင်း
- နှလုံးနှင့် သွေးကြောရောဂါများ

အဖြစ်များသော နာတာရှည်ရောဂါများမှာ

- နှလုံးနှင့် သွေးကြောရောဂါများ

EPIDEMIOLOGY

- Obesity
- Blindness
- Mental disorders
- Effects of aging

Risk factors in NCDs

Risk is defined by the WHO as “a probability of an adverse outcome, or a factor that raises this probability”. In NCDs, risk factor is social, economic or biological status, behaviors or environments which are associated with or cause increased susceptibility to a specific disease, ill health or injury.

NCDs share several risk factors that present interactive, addictive, and synergistic effects. Thus, upon preventing one risk factor, it is possible to help prevent several NCDs simultaneously. Multiple risk conditions tend to cluster in different population groups.

In individuals

- Background risk factors – age, sex, level of education and genetic composition
- Behavioral risk factors – smoking, unhealthy diet, physical inactivity
- Intermediate risk factors – serum cholesterol levels, diabetes, obesity, hypertension

In communities (contextual factors)

- Social and economic conditions – poverty, employment, family composition
- Environment – climate, air pollution
- Culture – norms, practices, values
- Urbanization – housing, access to product and services

In NCDs, there is no single cause and there are other factors in the etiology of the disease: social, economic, cultural, genetic and psychological, which are equally important. Disease such as coronary heart disease and cancer are due to multiple factors (excess of fat intake, smoking, lack of physical exercise and obesity) all involved in the pathogenesis. Most of these are linked to lifestyle and human behavior.

Prevention of NCDs

Prevention is attained through the development, implementation and evaluation of policies, social mobilization and community based interventions, epidemiological surveillance of NCD risk conditions, and preventive health care services.

Since NCDs are the result of multi-factorial causation, prevention demands a complex mix of intervention. Primary prevention of risk factors and promotion of healthy life style are major strategies. NCDs demand integrated approach – integrated programmed for prevention and control of NCDs as part of primary health care system.

ရောဂါကူးစက်ပုံနှံခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းအတတ်ပညာ

- ဆီးချို့ရောဂါ
- ကင်ဆာ
- မတော်တဆဖြစ်မှုများ
- အလွန်ရောဂါ
- အမြင်အာရုံဆုံးရုံးခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများ
- အုပ်စီးခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲများ

နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေများစေသည့် အကြောင်းများ

ကဗ္ဗ္ဗာကျိုးမာရေးအဲ့မှ အွန်ရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ risk ကို အမိုးယွင်းသောဖြစ်စဉ် ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ သို့မဟုတ် အဆိုပါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို များစေသော အကြောင်းတရားဟုဖြစ်သည်။ မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေသည် လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ သို့မဟုတ် ဦးဝပ်ဆိုင်ရာ အနေအထား၊ ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ များပြားလာခြင်းကို တိုးစေသော အမှုအကျင့် သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်၊ မကျိန်းမာခြင်း သို့မဟုတ် ထိနိုက်ဒက်ရာရခြင်းတို့ဖြစ်ကြသည်။

နာတာရှည်ရောဂါများသည် များစွာသော ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေများကြောင့် ဖြစ်ကြပါး အချင်းချင်းချိတ်ဆက်နေသကဲ့သို့ ပိုမိုဖြစ်ပွားစေခြင်း၊ အတုတက္က စုပေါင်းဖြစ်ပွားစေခြင်း အကျိုးဆက်များလည်းရှိကြသည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်းတစ်ချက်ကို ကာကွယ်ခြင်းဖြင့် များစွာသော နာတာရှည်ရောဂါများကို တပြုင်တည်း ကာကွယ်သကဲ့သို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ မတူကွဲပြားသော လူအုပ်စုကြီးများထဲတွင် ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ အနေအထားများပြားခြင်းသည် အစုအစုံလိုက် ရှိတတ်ကြသည်။

တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့်

- နောက်ခံ ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေများ - အသက်၊ လိုင်၊ ပညာရေးအဆင့်အတန်းနှင့် မျိုးရိုးပီဇာည်ဆောက်ပုံ
- အမှုအကျင့်အရ ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေများ - ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကျိန်းမာရေးနှင့် မလေ့လာသော စားသောက်မှုပုံစံ၊ ကိုယ်လက်လူပ်ရှားဆောင်ရွက်နိုင်မှု မရှိခြင်း
- အလယ်အလတ်ပိုင်း ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေများ - သွေးတွင်း ကိုလက်စထရော အဆီးတတ် ပမာဏ၊ ဆီးချို့၊ အလွန်နှင့် သွေးတိုးရောဂါများ

လူထုအနေဖြင့် (အဆက်အစပ်ရှိသော အချက်များ)

- လူမှုရေးနှင့် စီးပွားရေးအခြေအနေများ - ဆင်းရဲမဲတော်ခြင်း၊ အလုပ်အကိုင်၊ မိသားစုံစွဲစည်းပုံ
- ပတ်ဝန်းကျင် - ရာသီဥတု၊ လေထုညွစ်ညမ်းမှု
- ရိုးရာဓလေ့ - ထုံးတမ်းစဉ်လာ စံနှုန်းများ၊ လိုက်နာကျင့်သုံးမှုများ၊ တန်ဖိုးထားမှုများ
- မြို့ပြတိုးတက်မှု - တိုက်တာ၊ နေအီမှု၊ ထုတ်ကုန်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို လက်လှမ်းမြှိုနိုင်ခြင်း

နာတာရှည်ရောဂါများတွင် အကြောင်းရင်းတစ်ခုတည်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟုမရှိဘဲ ရောဂါဖြစ်ပွားစေသည့် အကြောင်းတွင် အခြားအချက်များလည်း ပါဝင်သည်။ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ရိုးရာဓလေ့၊ မြို့ပြတိုးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့သည်လည်း ညီတူညီမှု အရေးပါသည်။ နလုံးသွေးကြောရောဂါနှင့် ကင်ဆာကဲ့သို့သော ရောဂါများသည် အကြောင်းရင်းများစွာကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ (အဆီးတားများခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လူပ်ရှားမှုမရှိခြင်း၊ အလွန်ခြင်း) တို့သည် ရောဂါဖြစ်စဉ်တွင် အားလုံးမှုပေါင်းပါဝင်သည်။ အများစုံမှာ နေထိုင်မှုစနစ်ပုံစံနှင့် လူမှုစရိတ်ပေါ်မှုတည်သည်။

နာတာရှည်ရောဂါများအား ကာကွယ်ခြင်း

ကာကွယ်ရေးသည် မူတဲဒများရေးဆွဲခြင်း အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းများ၊ လူထုအခြေပါး ထိုးဖောက်ဆောင်ရွက်ချက်များ၊ နာတာရှည်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေများအား ရောဂါကျိုးစက်ပုံနှံခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းအသိပညာအရ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် ကျိန်းမာရေးကာကွယ်မှု ဝန်ဆောင်ခြင်းများဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

EPIDEMIOLOGY

Primordial prevention

It is prevention of the emergence or development of risk factors in countries or population. Example for adult health problems (obesity, hypertension) had early origin in childhood (eating habit, smoking, and lack of physical exercise). Life style changes starting childhood should be introduced individually and through mass education

Primary prevention

- Population strategy: through socio-economical, behavioral and lifestyle changes directed towards the whole population
- High – risk strategy: screening by clinical methods, and screening tests should be carried out to prevent individuals at special risk

Secondary prevention

- Screening and early and effective treatment
- Prevent progress of disease and relapse

Tertiary prevention

- Disability limitation
- Rehabilitation

Surveillance

Surveillance means to watch over with great attention, authority and often with suspicion.

Disease surveillance

Disease surveillance is the continuous scrutiny of the factors that determined the occurrence and distribution of disease and other conditions of ill health. Surveillance is essential for effective control and prevention. It includes collection, analysis, interpretation and distribution of relevant data for action.

Key elements

1. Collection of health data expressly for use in health planning, disease control and prevention, and/ or health promotion
2. Ongoing collection of data
3. Timely analysis
4. Dissemination of results
5. Action based on results
6. Periodic evaluation of system

ရောဂါကူးစက်ပုံနှံခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းအတတ်ပညာ

နာတာရှည်ရောဂါများသည် အကြောင်းရင်းများစွာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အကျိုးဆက်ဖြစ်ပြီး ကာကွယ်ရေးကို လုပ်ငန်းများစွာဖြင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်သည်။ ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေများအား ရောဂါမဖြစ်မိကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကျိုးမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လူနေမှုစနစ်ကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းသည် အဓိကကျေသော နည်းပျေဟာများဖြစ်ကြသည်။ နာတာရှည်ရောဂါများအား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရှု - ပကာမကျိုးမာရေး တောင့်ရောက်မှုစနစ်တွင် နာတာရှည်ရောဂါများ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးအတွက် ပူးတွဲဆောင်ရွက်ရမည့် အစီအစဉ်ကို ထည့်သွင်းရေးဆွဲသင့်သည်။

မူရင်းအစ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

နိုင်ငံများ သို့မဟုတ် လူထုတွင်း၌ ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေများ ထွက်ပေါ်လာခြင်းမရှိစေရန် ကာကွယ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် လူတိုးကျိုးမာရေး ပြဿနာများ (အလွန်၊ သွေးတိုး) သည် ကလေးသာဂကတည်းက အစပျိုးလေ့ရှိသည်။ (အစားအသောက်ပုံစံ၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှပ်ရှုးမှု မရှိခြင်း) လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် ကလေးသာဂတည်းကပင် လူနေမှုစနစ်ပြောင်းလဲပစ်ခြင်းများအား စတင်သင့်ပြီး ဘက်ပေါင်းစုံ ပညာပေးခြင်းဖြင့် ဆောင်ရွက်သင့်သည်။

ရောဂါမဖြစ်မိကာကွယ်ခြင်း

- လူထုပိုင်း နည်းပျေဟာ - လူထုတစ်ရပ်လုံးသို့ ဦးတည်သော လူမှုစီးပွားရေး အမှုအကျင့်ပိုင်းနှင့် လူနေမှုစနစ်ပြောင်းလဲခြင်းများ
- အဆွဲရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများသူများအား ဦးတည်သော ပျေဟာ - ဆေးပညာနည်းစနစ်များဖြင့် screening ကို ဆောင်ရွက်ပြီး ရောဂါအထူးဖြစ်နိုင်ခြေများသော တစ်ဦးချင်းစီကို ကာကွယ်ရန်အတွက် screening စစ်ဆေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်သင့်သည်။

ရောဂါဖြစ်နေစဉ် ကုသပေးခြင်း

- Screening ဆောင်ရွက်ပြီး တော်းစွာ၊ ထိရောက်စွာ ကုသခြင်း
- ရောဂါဆိုးရွားလာမှုနှင့် ပြန်ဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း

ရောဂါဖြစ်ပြီး နောက်ဆက်တဲ့ဆိုးကျိုးများအား ကာကွယ်ခြင်း

- ခုက္ခာတဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း
- ပြန်လည်ပြုစုံပြုဗျားဆောင်ပေးခြင်း

Surveillance စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း

စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းဆိုသည်မှာ အခွင့်အာကာသုံး၍ သံသယ၊ သတိကြီးစွာထားခြင်းဖြင့် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းဖြစ်သည်။

ရောဂါများအားစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း

ရောဂါများအား စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းသည် ရောဂါများဖြစ်ပွား ပုံနှံခြင်းနှင့် ကျိုးမာရေး ထိနိုက်မှုအခြားအခြေအနေများအား ဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်သည့် အကြောင်းအရာများကို စဉ်ဆက်မပြတ် စောင့်ကြည့်ခြင်းဖြစ်သည်။ Surveillance သည်ရောဂါများအား ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်းအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။ ပါဝင်သည်မှာ တုန်းပြန်ဆောင်ရွက်ရန်အတွက် သက်ဆိုင်ရာ စာရင်းအင်း အချက်အလက်များအား စုစုပေါင်းခြင်း၊ ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာခြင်း၊ ဘာသာပြန်ယူခြင်းနှင့် ပြန်လည်ဖွံ့ဖြိုးပေါ်ခြင်း တို့ပါဝင်သည်။

ရောဂါများအား စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုရာတွင် အမိကပါဝင်သော အကြောင်းအချက်များ

- ၁။ ကျိုးမာရေးသတင်းအချက်အလက်များအား စုစုပေါင်းခြင်း ကျိုးမာရေးစီမံခိုင်နှုန်း ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး၊ ကာကွယ်ရေးနှင့် ကျိုးမာရေးမြှင့်တင်ပေးခြင်း
- ၂။ သတင်းအချက်အလက်များအား တောက်လျှောက်စုစုပေါင်းခြင်း
- ၃။ အချိန်မှီ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း
- ၄။ ထွက်ပေါ်လာသည့် အဖြေများအား မျှပေါ်ခြင်း
- ၅။ အဖြေပေါ်မှတည်၍ တုန်းပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း
- ၆။ ဖွဲ့စည်းပုံစနစ်အား အချိန်အပိုင်းခြားလိုက် ပြန်လည် သုံးသပ်ခြင်း

EPIDEMIOLOGY

Uses of surveillance system

1. To monitor changes of trends in health factors
 - ⇒ Prevalence/ incidence of diseases and/or risk factors (e.g. to identify outbreak)
 - ⇒ Geographic distribution
 - ⇒ Risk group distribution
2. To provide health information on which to base rational intervention programs
3. To assist in health planning
4. To evaluate the effectiveness of intervention strategies (e.g. vaccine, health education, behavioral programs, legislation)
5. To get knowledge of vectors, animal reservoirs, modes and dynamic of transmission of communicable diseases

Ten major sources and kinds of data relevant to disease surveillance

1. Mortality reports: from death certificates and health facilities
2. Morbidity reports: from health facilities
3. Epidemic reports: from health facilities and community
4. Laboratory reports: from laboratories
5. Reports of individual case investigation
6. Reports of epidemic investigation
7. Reports of special surveys
8. Information on animal reservoirs and vectors
9. Demographic data
10. Environmental data

Components of surveillance systems

1. Surveillance of cases
 - ⇒ Data collection of patient's age, sex, address and onset of disease, etc and analysis and dissemination of information for action
2. Surveillance of demographic changes
 - ⇒ Monitoring of population of an area, its growth, susceptible groups and sub-groups, occurrence of infection and inapparent infections)
3. Surveillance of animal reservoirs and vectors
4. Surveillance of environmental factor
 - ⇒ Monitoring of contamination of water, milk, food, air, etc. and monitoring of disease source

ရောဂါကူးစက်ပုံနှံခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းအတတ်ပညာ

စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းစနစ် အသုံးဝင်သည့်နေရာများ

၁။ ကျိန်းမာရေး အကြောင်းရင်းများ ပြောင်းလဲခြင်းပုံစံကို စောင့်ကြည့်ရန်

⇒ ရောဂါများ၏ ရောဂါဖြစ်နှင့်စုစုပေါင်း/ ရောဂါအသစ်ဖြစ်နှင့်နှင့် ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေများ (ဥပမာ - ကပ်ရောဂါကို ဖော်ထုတ်ရန်အတွက်ဖြစ်သည်)

⇒ ဒေသအလိုက်ပုံနှံခြင်း

⇒ ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေများသည့် အုပ်စုများ ပုံနှံပုံ

၂။ မည်သည့်ထိုးဖောက်ဆောင်ရွက်ရေး စီမံကိန်းများအားအခြေပြုလုပ်ဆောင်သင့်သည့် ကျိန်းမာရေးသတင်း အချက်အလက်များ ရောင်းရန်

၃။ ကျိန်းမာရေးစီမံကိန်းများကို အထောက်အကူရောင်းရန်

၄။ ကြားဖြတ်ဆောင်ရွက်သည့် နည်းပျော်များ၏ ထိရောက်မှုကို သုံးသပ်ရန် (ဥပမာ - ကာကွယ်ဆေး၊ ကျိန်းမာရေးပညာပေးခြင်း၊ အမှုအကျင့်ပြောင်းလဲရေး အစီအစဉ်များ၊ ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာ)

၅။ ပိုးမွားသယ်ဆောင်ကောင်များ၊ ပိုးခို့ရာ တိရစ္ဆာန်များ၊ ကူးစက်ရောဂါများ၏ ကူးစက်နည်းလမ်းများ ပုံနှံခြင်းများနှင့် ပတ်သက်သော ဗဟိုသုတေရှိစေရန်

ရောဂါများအား စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုရာတွင် အဓိကရင်းမြစ် ၁၀ မျိုးနှင့် သက်ဆိုင်သော သတင်းအချက်အလက် အမျိုးအစားများ

၁။ သေနှုန်း အစီရင်ခံစာ - သေဆုံးကြောင်း ပုံစံနှင့် ကျိန်းမာရေးဌာနများမှ

၂။ ဖျားနာမှ အစီရင်ခံစာ - ကျိန်းမာရေးဌာနများမှ

၃။ ကပ်ရောဂါပိုင်း အစီရင်ခံစာ - ကျိန်းမာရေးဌာနနှင့် လူထုထံမှ

၄။ ဓာတ်ခွဲခန်း အစီရင်ခံစာများ - ဓာတ်ခွဲခန်းမှ

၅။ လူနာတစ်ဦးချိုးစီအား ရောဂါရှာဖွေ စစ်ဆေးခြင်း အစီရင်ခံစာ

၆။ ကပ်ရောဂါရှာဖွေ စစ်ဆေးဖော်ထုတ်ခြင်း အစီရင်ခံစာ

၇။ အထူးပြုလေ့လာချက်များထံမှ အစီရင်ခံစာ

၈။ ပိုးမွားသယ်ဆောင်ကောင်များ၊ ပိုးခို့ရာ တိရစ္ဆာန်များနှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ

၉။ ရောမြေတောတောင် သဘာဝ အချက်အလက်များ

၁၀။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ

စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးစနစ်တွင် ပါဝင်သည့်အချက်များ

၁။ လူနာများအား စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း - အသက်၊ ကျား/မ၊ နေရပ်လိပ်စာ၊ ရောဂါစတင်ဖြစ်မွားချိန် စသည်တို့ကို သတင်းစုဆောင်းခြင်း၊ သုံးသပ်ခြင်းနှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို ပြန်လည်ဖြန့်၍ ၈၀ အသုံးချဖော်ခြင်း)

၂။ ရောမြေဒေသတွင်း ဗားခြင်း၊ သေခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်ခြင်းတို့ကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း - ဒေသတွင်းရှိ လူဦးရေ၊ ကြီးထွားနှင့်၊ ရောဂါကူးစက်နိုင်သည့် လူအုပ်စု၊ အုပ်စုထုတွေများ၊ ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်မွားခြင်းနှင့် မထင်ရှုးသော ကူးစက်ရောဂါများ စသည်တို့ကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း

၃။ ပိုးမွားသယ်ဆောင်ကောင်များ၊ ပိုးခို့ရာ တိရစ္ဆာန်များအား စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း

၄။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များအား စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း - ရေ၊ နှီး၊ အစားအစာ၊ လေစသည်တို့အား ရောဂါပိုးကူးစက်ည်ညမ်းခြင်း၊ ရောဂါရင်းမြစ် စသည်တို့အား စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း)

Module
9

Environmental health

Environmental Health and Personal Hygiene

Environmental Sanitation

The definition and concepts of environmental sanitation are improving the physical, mental and social well being from human environment otherwise the daily function of control to eradication of living and non-living things that can be harmful to public health.

1. Access to safe water

Drinking unsafe water can cause bowel related diseases such as diarrhea, cholera and hepatitis etc.

Using safe water for drinking, personal hygiene, daily washing and cooking can be absent of disease and healthier.

Characteristics of safe water

- Free from color, odor, taste and dissolved or suspended materials
- Free from harmful minerals and less involve other minerals
- Free from pathogenic organisms

Safe drinking water

- Free from dissolved or suspended materials
- Free from color, odor and taste
- Free from pathogenic organisms and minerals

We have to do the followings to get safe drinking water.

- Water sources – rainwater, lakes, well, spring and underground water
- In using rainwater, should be used after 2 or 3 times of raining dropping from roofs, eaves and water butts in early monsoon.
- In using lake water, the lakes should be protected by fence. The water pipe is connected at the base of the lake and the water is drawn by hand water pump.
- In using well water, the well should have well cover, platform, water groove and drainage hole.
- Water containers should be cleaned frequently and well covered.
- Artesian well is dug to get ground water and hand water pump is equipped. The base of the hand water pump must be clean to prevent water pooling.

ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး

ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး

ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး၏ အဓိပ္ပာဇာတ်နှင့် သဘောတရားများမှာ ပတ်ဝန်းကျင်မှုနေ့၏ ကာယသုခါ စီတွေသုခါ စီတွေသုခါ တစ်နည်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြည်သူလူထု ကျွန်ုးမာရေးကို အနောင့်အယုက်ပေးနေသည့် သက်ရှိသက်မဲ့ မှန်သမျှအား ကာကွယ်နိမ့်နှင့်သည့်မှ လုံးလပေါ်ပေါ်သန့်ရှင်းစေသည်အထိ နောက်တွေကျင်ရွက်သောလုပ်ငန်းများ ဖြစ်ပါသည်။

၁။ ရေကောင်းရေသန့်ရရှိရေး

သန့်စင်သည့်ရေ၊ ညုစ်ညှမ်းသည့်ရေကို သောက်သုံးသည့်အတွက် ငမ်းလျှောက်မှုက်ရောဂါ၊ ကာလကမ်းရောဂါ၊ အသည်းရောင် အသားပါရောဂါသည့် ငမ်းနှင့်ပက်သက်သောရောဂါများဖြစ်စေပါသည်။ သောက်သုံးခြင်း၊ နေ့စဉ်ဆေးကြောချက်ပြုတိခြင်းနှင့် တစ်ကိုယ်ရေကျင်းမာရေးဆောင်ရွက်ခြင်းတို့တွင် သန့်ရှင်းသော ရေကို အသုံးပြုမှုသာ ရောဂါများက်း၍ ပိုမိုကျွန်ုးမာနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ရေကောင်းရေသန့်အဂိုရပ်များ

- အရောင်၊ အဆင်း၊ အနှံအရသာနှင့် အနည်းဆုံးများစသည့် အရာဝတ္ထုများက်းခြင်း
- အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေတတ်သော ပါတ်သတ္တုများက်းစင်၍ အခြားပါတ်သတ္တုများနည်းနိုင်သမျှ နည်းခြင်း
- ရောဂါဖြစ်စေတတ်သော ပိုးမွားက်းစင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေ

- အနည်းဆုံးများက်းရမည်။
- အရောင်အဆင်း၊ အနှံအရသာ က်းရမည်။
- ကျွန်ုးမာရေးထိခိုက်စေသောပိုးမွားများနှင့် ပါတ်သတ္တုများ က်းရမည်။

သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေ ရရှိရေးအတွက် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

- ရေတွက်ပင်ရင်းများမှာ - ပိုးရေ၊ ကန်ရေ၊ တွင်းရေ စိမ့်စမ်းရေနှင့် မြေအောက်ရေတို့ ဖြစ်ပါသည်။
- ပိုးရေသုံးလျှင် ပိုးဦးကျစတွင် နစ်ကြိမ်သုံးကြိမ်ခန်းပိုးရွာပြီး ခေါင်မိုး၊ တံစက်မြှတ်၊ ရေတံလျှောက်များ သန့်စင်သွားမှုသာ ရေကိုခံယူသုံးခွွာသွေ့သည်။
- ကန်ရေသုံးလျှင် ရေကန်များကို ခြောက်စည်းရှိုး ကာထားရမည်။ ရေကန်အောက်ခြေမှ ရေပိုက်နှင့် ဆက်သွယ်၍ လက်နှီပ် တံက်ဖြင့်ရောက်တွင် ထုတ်ယူသုံးခွွာရမည်။
- တွင်းရေသုံးလျှင် ရေတွင်းတွင် ရေတွင်းသောင်၊ ပလက်ဖောင်းချုံ၊ ရေစီးဖောင်း၊ ရေစိုင်ကျင်းစသည်တိုးရှိရမည်။
- ရေခံသော ရေအိုး ရေစည်များသန့်ရှင်းရန် မကြောခကာဆေးကြောပေးရမည်။ အဖုံး ဖုံးအုပ်ထားရမည်။
- မြေအောက်ရေရရန် အဂိုစိတ်တွင်းတူးပြီး လက်နှီပ်တံက်တပ်၍ သုံးကြပါသည်။ တံက်တပိုက်ရေပုပ်ခြင်း မရှိရန် သန့်ရှင်းစွာ ထားရမည်။

ENVIRONMENTAL HEALTH

Water sources

Water resources for daily usage from water cycle

1. Rainwater
2. Surface water (rivers, streams, lakes and ponds)
3. Ground water (springs, artesian wells, wells)

Rainwater

- Rainwater is clean water but it is a little bit contaminated because of passing through the polluted water and air environment.
- If the lakes, wells and artesian wells cannot be dug, the rainwater should be used very well as follows.
- The roofs receiving rainwater should be made clean. It is better there has no branches and leaves on the roofs.
- If not, the branches, leaves and dust will follow and decomposed into the water.
- In early monsoon, don't collect the rainwater and let it flow for 2nd or 3rd times of raining. And collect with lakes, different glazed earthen jars and brick tanks which are clean. Collection of rain water by using a piece of cloth at the mouth of water butt which receives the rain water can get clean water.
- Water containers and pots should be covered to prevent mosquito entering. Otherwise, breeding larvae can cause dengue. The water should be taken by clean bowls and buckets.

Temporary water container made by tarpaulin/ plastic



Permanent water storage system at home



ရေရှိနိုင်သောနေရာများ

ရေသံသရာလည်ရာမှ နေစဉ်သုံးစွဲရန်ရရှိသော ရေအရင်းအမြစ်များမှ

၁။ မိုးရေ

၂။ မြေပေါ်ရေ (မြစ်၊ ချောင်း၊ အင်းအိုင်နှင့် ရေကန်များ)

၃။ မြေအောက်ရေ (စမ်းတွင်း၊ အဂိုစိတွင်း၊ ရေတွင်း) တို့ ဖြစ်ပါသည်။

မိုးရေ

- မိုးရေသည် သန့်ရှင်းသောရေဖြစ်သော်လည်း ဖြတ်သန်းလာရသော လေနှင့်ရေထုပတ်ဝန်းကျင်အညွှန် အကြေးများကြောင့် အနည်းငယ် ညှစ်ညမ်းသွားနိုင်ပါသည်။ ရေတွင်းရေကန်များ၊ အဂိုစိတွင်းများ တူးဖော်မရနိုင်ပါက မိုးရေကို အောက်ပါအတိုင်း စနစ်တကျ ခံယူ၍ သောက်သုံးရေအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- မိုးရေခံယူမည့် အမိုးစသည်တို့ကို သန့်ရှင်းချောမွှေ့၍ အမိုက်ကင်းစင်အောင် ထားရမည်။ အိမ်ခေါင်မိုးပေါ်၌ သစ်ကိုင်းနှင့် သစ်ရွက်များ ဖုံးအုပ်ခြင်း မရှိပါက ပို၍ ကောင်းသည်။ သို့မဟုတ်ပါက သစ်ရွက်၊ သစ်ကိုင်းနှင့် အမိုက်များပါရှိလာပြီး ရေထဲ၌ ပုပ်သိုးကာ ရေကို ညှစ်ညမ်းစေသည်။
- မိုးဦးကျေ ပထမစဉ် ရွာသော မိုးရေနှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်ကို မခံယူဘဲ စီးဆင်းစေပြီးမှ နောက်ရွာသော မိုးရေကို ရောက် (သို့မဟုတ်) ရာဝန်စဉ်အိုးအမျိုးမျိုး၊ အုတ်ကန်စသည့် ရေသိလောင်ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းစွာ ဆေးကြော၍ ခံယူစွာဆောင်းရမည်။
- မိုးရေခံယူသောအခါ ရေတံလောက် အပေါက်လတွင် ပိတ်ဖြူအလတ်ကိုထား၍ ခံယူပါက အမိုက် ကင်းစင်ကာ ရေသန့်ကို ရနိုင်ပါသည်။
- ရေလောင်ကန်နှင့် အုံများကို ခြင်ပင်၍ မရနိုင်ရန် ဖုံးအုပ်ထားရမည်။ သို့မဟုတ်ပါက လောက်လန်းကောင် များ ပေါက်ပွားခြင်းကြောင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောက် ဖြစ်နိုင်သည်။ ရေကို သန့်ရှင်းသော ခွက်၊ ပုံး၊ လက် တို့ဖြင့် ခပ်ယူရမည်။



ကာပ်လင်/ပလပ်စတ်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်သော ယာယီမိုးရေလောင်ကန်ပုံ
အိမ်များတွင် အသုံးပြုသင့်သည့် အမြဲသုံးမိုးရေလောင်သည့်စနစ်ပုံ



ENVIRONMENTAL HEALTH

Surface water

Lake water

- The rain water can be collected by doing clay lakes and can be used as necessary. The followings need to do to be healthy and to get clean water.
- The soil which is going to dig must be non absorbable soil. It is better to dig in the field far from people. It should not be dug on morass (wet) soil.
- The depth of container must be at least 6 to 10 feet because the water can loss by evaporation. If the depth is less than 6 feet, there will have algae.
- The height of the clay bank must be done at least 3 feet above the ground. The fence must be covered 10 feet away from the bank around the lake. Don't plant the trees on the bank and near the lake. The roots of the trees can reach to the base of the bank and the well can leak. But trees with less falling leaves should be planted on the side where the leaves cannot fall off into the lake according to the wind flow. So, the dust cannot fall into the lake. The feces of the birds cannot fall as well.
- Algae, flotsam and water hyacinth in the lake must be always removed. But, don't let the people go down into the lake.
- Don't use the small embankment as the walk way.
- Don't do washing the clothes, bathing and feeding the animals on the small embankment and in the lake. Can use by doing separate place at the lower part 50 feet away from the well. Hand water pump must be set up 50 feet away from the well to use the well water.

Manual Driven Artisan Well



River, stream and canal

- Water from river, stream and canal can be used as general use. It can only be drunk by boiling or chlorination after sedimentation and filtration.
- Bathing and washing should be done below and at least 100 feet away from the source of drinking water.
- Feeding and bathing the animals can be done below and at least 250 feet away from human bathing and washing site. It can be done if there has any available place.
- Throwing waste products and feces into the river and stream must be prohibited strictly.
- The water from shallow wells beside the river and stream can be drunk by filtering, boiling and chlorination.
- The canal water cannot be used for drinking. It can be drunk only after filtering and boiling or chlorination.

မြေပေါ်ရေ ကန်ရေ

- မိုးရေကို မြေသားရေကန်များပြုလုပ်၍ စုဆောင်းထားနိုင်ပြီး ထိုရေကန်များမှ ရေကို လိုသလိုခပ်ယူသုံးစွဲ နိုင်သည်။ ကျိုးမာရေးနှင့်ညီညွတ်စေရန်နှင့် သန့်ရှင်းသောရေကို ရရှိရန် အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်ရန် လိုသည်။
- ရေကန်တူးမည့်နေရာမြတ်းသည် ရေမစိမ့်ဝင်နိုင်သော မြေအမျိုးအစား ဖြစ်ရမည်။ လူနှင့်မနီးသောနေရာ ကွင်းပြင်များ၌ တူးပါကပို၍ ကောင်းမွန်သည်။ ရေဝပ်သောနေရာများတွင် မတူးသင့်ပါ။
- အငွေပုံး၍ ရေလျှောနသုံးသွားနိုင်သဖြင့် အနည်းဆုံး ရေအနက် ၆ ပေ မှ ၁၀ ပေ ရှိရမည်။ (၆ ပေထက် တိမ်လျှင် ရေညီ၊ ရေမော်ပင်များပေါက်နိုင်သည်။)
- မြေသားကန်သောင်ကို ရေအပ်နိုင်ဆုံးအာဖြင့်ထက် အနည်းဆုံး သုံးပေခန်းအာဖြင့်အထိကို မြေဖို့၍ တာဘောင် ပြုလုပ်ပေးရမည်။ ငြင်းကန်သောင် ၁၂ပေ အကွာမှုနေရာ၏ကန်သောင်ပတ်လည်တွင် မြို့တည်းနှီးကာရု ထားရမည်။ ကန်သောင်ပေါ်နှင့်အနီးနား၌ သစ်ပင်များမစိုက်ရ။ သစ်ပင်အာမြစ်များကန်သောင်အောက်ခြေသိ ရောက်ရှိ လာနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် ကန်ပေါက်ပြီး ရေစိမ့်ထွက်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် လေလာရာ လမ်းကြောင်းသာက်ရှိ ကန်တွင်းသို့ သစ်ရွက် ပြန်မကျလောက်သည့် နေရာများ၌ အချက်ကြွေနည်းသော သစ်ပင်စိုက်နိုင်သည်။ သို့မှာသာ လေလွှင့်ပါလာသော ဖုန်များ ကန်ထဲသို့ မကျရောက် နိုင်ပါ။ ငါက်များနားပြီး စွန့်ပေါ်သည့် မသန့်ရှင်းသော မစင်များ ရေကန်သို့ မကျရောက်နိုင်ပါ။
- ကန်အတွင်းရှိ ရေညီ၊ ရေမော်၊ နိုက်၊ ပေဒါအစရှိသည့် အမိုက်များကို အမြဲတစေ ဖယ်ရှားပစ်ရမည်။ သို့သော် ရေကန်ထဲသို့ လူမဆင်းပါ။
- ကန်သောင်ရှိုးကို လူသွားလမ်းအာဖြစ် အသုံးမပြုရပါ။
- ကန်သောင်ရှိုးနှင့် ကန်တွင်း၌ အဂတ်လျှော်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ တိရိစ္ဆာန်များ ရေတိုက်ခြင်းများမပြုလုပ်ရ။ ကန်၏အောက်သာက် ပေ ၅၀ အကွာအလေးတွင် သီး၌မြော်နေရာများ ပြုလုပ်အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကန်နှင့် ပေ ၅၀ အကွာအလေးအတွင်း လက်နှိပ်တုံကင်တပ်ဆင်၍ ရေသယ်ယူ အသုံးပြုရပါမည်။



လက်နှိပ်တုံကင်တပ်အာစီတွင်းပုံ

မြစ်ချောင်း တူးမြောင်း

- မြစ်ချောင်းများမှရေကို သုံးရေအဖြစ် သယ်ယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သောက်သုံး လိုပါက အနည်းငြင်ခြင်း၊ စစ်ယူခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပြီးနောက် ကျိုးချက်ခြင်း (သို့) ကလိုရင်း ဆေးခပ်ပြီးမှသာ သောက်သုံးရပါသည်။
- ရေချိုးအဂတ်လျှော်ခြင်းပြုလုပ်လိုပါက သောက်သုံးရေခပ်မည့်နေရာအောက် အနည်းဆုံး ပေ ၁၀၀ အကွာ သို့မဟုတ် အခြားသင့်လော်မည့်နေရာတွင်ပြုလုပ်ပါ။
- ရေချိုး၊ အဂတ်လျှော်မည့်နေရာအောက် ပေ ၅၀၀ အကွာတွင် တိရိစ္ဆာန်များ ရေတိုက်ခြင်းနှင့် ရေချိုးခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အခြားသင့်တော်မည့် နေရာရှိပါက ထိုနေရာတွင်ပြုလုပ်ပါ။
- မြစ်ချောင်းများထဲသို့ရေကိုညီညာစ်ဥမ်းစေသည့် အမိုက်သရှိက်များ၊ မစင်နှင့် အခြားညစ်ညမ်းသောပစ္စ်း

ENVIRONMENTAL HEALTH

- Don't use the same place for bathing, washing, defecation and drinking water source.

How pollution takes place towards drinking water in rivers due to human



Underground water

Spring water

Spring water away from the village is clean but it is needed to do the following steps to prevent from pollution.

1. Clean and cover with fence 50 yard around the outlet of spring to prevent from entering animals. Guard to prevent from entering animals
2. The canal to divert the rain water flow should be dug deeply and widely at the above and 20 feet away from the outlet of spring to prevent from entering rain water.
3. At the available place around the outlet of spring, at least 3 feet high water container using cement stone or brick should be constructed.
4. According to the water flow and sedimentation, the hole should be done at the available place from the base of water container and set up the wood or bamboo or plastic or iron pipe. Only the water coming out from that hole should be used. Or wood or bamboo or iron or plastic pipe can be used until reaching to the village.
5. The water container must be covered by roof. So, the leaves and dust cannot fall. Or 4 feet wide and 3 feet depth water container covering by the galvanized iron sheet or concrete roof must be done around the spring to get the clean water.
6. If needed, remove the rubbish from the spring and clean the water by using bleaching powder.

- များစွန်ပစ်ခြင်းကို (လုံးဝ) တားမြစ်ရမည်။
- မြစ်ချောင်းသေးရှိ လက်ယက်တွင်းများမှ ရေကိုညာသိပ်၍ အနည်တိုင်စေကာ ကျိုချက်ရှုံးလည်းကောင်း ကလိုရင်း ဆေးခပ်၍လည်းကောင်း သောက်သုံးရပါမည်။
- တူးမြောင်းရေကို သောက်သုံးရေအဖြစ် အသုံးမပြုရပါ။ သောက်သုံးလိပ်က အနည်တိုင်ခြင်း စစ်ယူခြင်း များပြုလုပ်ကာ ကျိုချက်ခြင်း (သို့) ကလိုရင်းဆေးခပ်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပြီးမှသာ သောက်သုံးသင့်ပါသည်။
- တစ်နေရာတည်းတွင် ရေချိုးခြင်း၊ အဂတ်လျှော်ခြင်း၊ မစင်စွဲန်ပစ်ခြင်းနှင့် သောက်သုံးရေချိုးခြင်း ပြုလုပ် နေခြင်းအား (လုံးဝ) ရောင်ကြောင်းနှင့် အောက်တွင် ပုံဖြင့်ဖော်ပြထားပါသည်။



မြစ်ချောင်းများတွင် လူတို့ကြောင့်သောက်သုံးရေ ညစ်ညမ်းမှု ဖြစ်ပေါ်လာပုံ

မြေအောက်ရေ

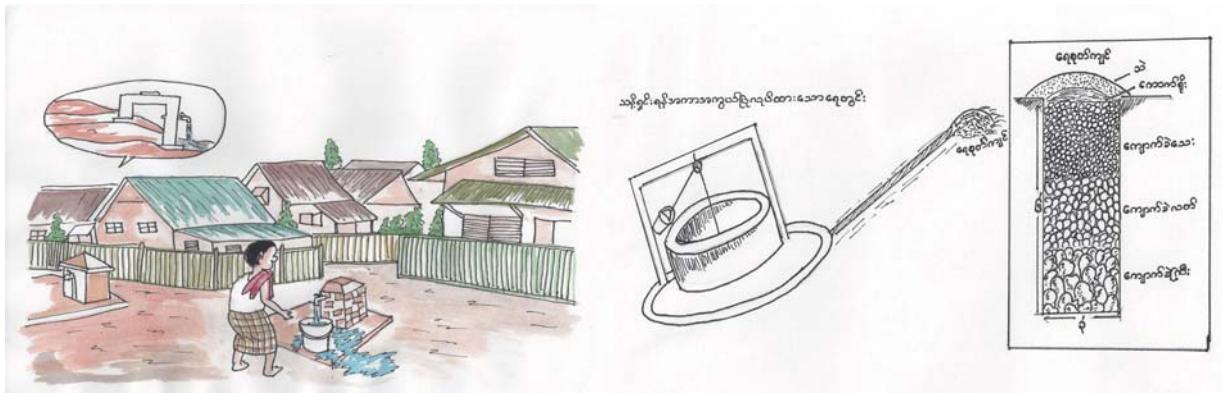
စိုးရေ

ရွှေနှင့်အလှမ်းငေးသော နေရာများမှထွက်၍ စမ်းရေသည်သန့်ရှင်းမှုရှိသော်လည်း ညုစ်ညမ်းသွားနိုင်သဖြင့် အောက်ပါ တို့ကို ပြုလုပ်ရန်လိုသည်။

- ၁။ စမ်းရေထွက်ပေါ်ကိုအနီးသို့ ကွဲ့ နွား၊ တိုက္ခာ့နှင့်များမလာစေရန် သန့်ရှင်း၍ အကာကွယ်ပြုလုပ်ထားသော စမ်းရေပေါ် (Spring Box) ပြုလုပ်ကာ ငြင်းမှ ကိုက် (၅၀) အကွာအထိ ပတ်ချာလည်တစ်ဝန်းလုံး ခြံကာ ထားရမည်။ တိုက္ခာ့နှင့်များ ဝင်ရောက်ခြင်းမရှိစေရန် စောင့်ကြပ်ရမည်။
- ၂။ မိုးရေများငှံရောက်မှုမရှိစေရန် စမ်းရေထွက်ပေါ်ကိုအဝောက်သာက် ပေ ၂၀ ခန့် အကွာတွင် မိုးရေလွှာမြောင်းနှင်းကျက်ကျပ်ကျပ် တူးထားရမည်။
- ၃။ စမ်းရေထွက်ပေါ်ကို ဘေးပတ်လည် သင့်လျှော်မည့်အနေအထား၌ အနည်းဆုံး (၃) ပေ အမြင့်အထိ ဘိုလပ်မြေ သရိုးကိုင်ကျောက် (သို့မဟုတ်) အုတ်စီ၍ထားသော ရေလျှောင်ကန်တည်းဆောက်ရမည်။
- ၄။ ထွက်လာသောရေအရှိန်၊ အနည်းထူးကိုမြှုပ်ပြီး ရေလျှောင်ကန်၏အောက်ခြေမှ သင့်လျှော်မည့် အမြင့်နေရာ၌ အပေါက်ဖောက်၍ သစ်သား၊ ဂါး (သို့မဟုတ်) ပလပ်စတစ်ပိုက်ပျော့၊ သံပိုက်ကို တပ်ဆင်ပါ။ တိုပိုက်မှ ကျသည့် ရေကိုသာ သယ်ယူသုံးစွဲရမည်။ သို့မဟုတ် သစ်သား၊ ဂါး၊ သံ၊ ပလပ်စတစ်ပိုက်များဖြင့် ရွာသို့ အရောက် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
- ၅။ စမ်းရေလျှောင်ကန်ကို အမိုးအကာာနှင့်ဖုံးအုပ်ထားရမည်။ သို့မှသာ သစ်ရွက်နှင့် အမှုန်များမကျရောက်နိုင်ပါ။ သို့မဟုတ် စမ်းတွင်း ၄ ပေခန့် အမြင့် ၃ပေ ရှိသည့် သွေ့ သို့မဟုတ် ကွန်ကရစ်အဖုံးပါဝင်သောကန်တစ်ခု တည်းဆောက်ပေါ်ခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်းသောစမ်းရေ ရယူနိုင်ပါသည်။
- ၆။ လိုအပ်ပါက စမ်းရေလျှောင်ကန်မှ အမိုက်သရိုးကို ဖယ်ရှားပစ်ခြင်း၊ ရေလျှောင်ကန်တွင်းရှိရေကို ရေ သန့်ဆေး (ဘာလီချင်းပေါင်ဒါ) ခပ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ENVIRONMENTAL HEALTH

Protection towards safe and drinking water for Community use



Water which should not be drunk directly

- Stream water
 - River water
 - Lake water
 - Shallow well water
 - Well water

The technique to get the clean water

Cleaning the water

The water can be cleaned by different ways to free from the filth, sediment, bacteria and pathogenic organisms.

Cleaning by natural way

- Solar distillation
 - Natural storage or sedimentation in the water tank
 - Natural aeration

Cleaning by creation

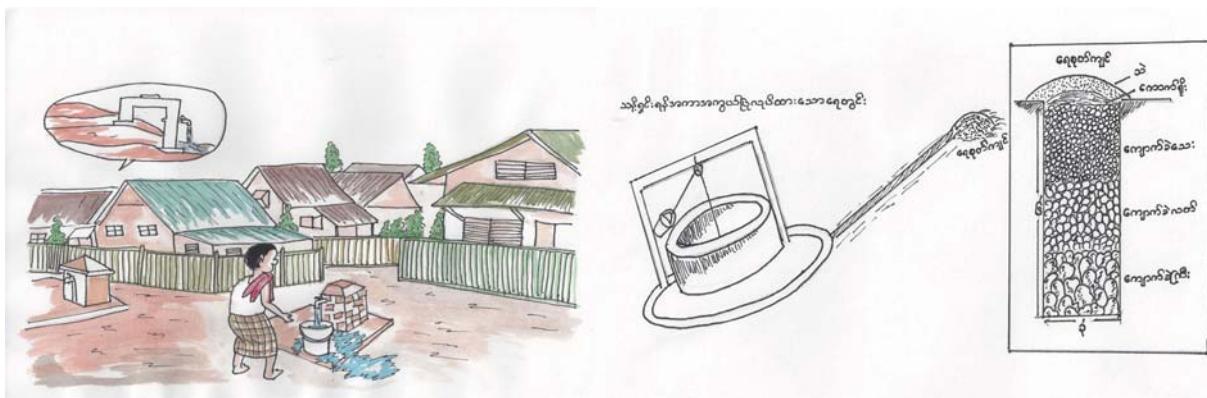
In this process, healthy clean water can get by using manpower, money and machines. They are –

- Aeration, aeration by pumping water into the air (reducing iron and manganese)
 - Filtration by using different filters
 - Sedimentation (e.g. sedimentation by mixing with alum)
 - Making soft water from hard water (boiling, mixing chemicals)
 - Putting bleaching powder

Boiling the water

It is healthy because of pathogenic free. Warm water, tea or drinking water sterilized by boiling can be done as you like.

ပြည်သူလူထုအများသုံး ရေကောင်းရေသန၏ အကာအကွယ်ပြုလုပ်ထားပုံ



တိက်ရိုက်သောက်သုံးရန် မသင့်သောရေ

- ເຄື່ອງ:ເຮັດ
 - ເຄື່ອງ:ເກີ້ມ
 - ກຳນົດ:ເກີ້ມ
 - ລັກຍົກຕູດ:ເກີ້ມ
 - ອຸ່ນ:ເກີ້ມ

ရေကောင်းရေသနူးရရှိနိုင်ရန်ပြလုပ်နည်း

ရေသန့်စင်ခြင်း

သဘာဝနည်းဖိုင် ရေသန်းစင်ခိုင်း

- နေရာင်ခြည်ခံယူခြင်း
 - သဘာဝအားဖြင့် သိလျှောင်ခြင်း၊ ရေကန်အတွင်း အနည်တိုင်စေခြင်း၊
 - သဘာဝါဒားပြု လေသလပါခံခြင်း

ଫନ୍ଟଟିଃପୁଲାର୍ଣ୍ଣ ରେଖକ୍ଷେତ୍ରରେ

ယင်းလုပ်ငန်း၌ လူအား၊ ငွေအား၊ စက်အား၊ စက်အားများကို အသုံးပြခြား ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သန့်စင်သည့်ရောက် ရရှိနိုင်ပါသည်။
ယင်းတို့မှ -

ရေကို ဆူပွဲက်အောင် ကျိုချက်ခြင်း

ရောဂါးကင်းသည့်အတွက်ကျန်းမာသည်။ ရေနှစ်း လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ရေကျက်အေး နှစ်သက်ရာလုပ်ပြီး သောက်နိုင်သည်။

ENVIRONMENTAL HEALTH

Drinking by putting alum

Most pathogenic organisms are sedimented along with other dissolved materials by putting 5 tickle alum into one water tank. Clean and safe water can get cost effectively by putting alum.

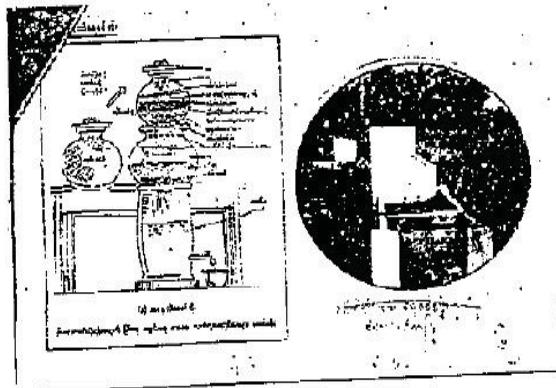
Solar Distillation

Filtrate the water and putting into the clear water container and glass bottles and putting under the sunlight for 2 days can kill the pathogenic organisms. If you want to kill the organisms by only a day sunlight, paint the black color to the outside of half of water container and put the water and show the sunlight. Starting from morning until evening can kill organisms.

Filtration by ceramic filter

Ceramic filter is made to remove and clean the pathogenic organisms easily. It's also cheap. Using systemically can clean not only drinking water but also general use as well.

Chlorination



Chlorination means destruction of infectious organisms and reduction of other insects/ organisms by spreading or emulsion of chlorine in water. The chlorinated water becomes suitable for drinking by this method.

Chlorination is usually done during water borne disease outbreak, after construction/ cleaning and renovation of new wells/artesian wells, after clearing up/refilling water from well, doubtful or with evidence of entry of sewage and unsanitary materials into the well during flood, after clearing up/refilling during hot season, entry of new water into well during rainy season. Normally chlorination is necessary to be done for four to six times.

In chlorination, the following should be followed to make it effective.

1. According to rule of chlorination, half to an ounce of bleaching powder (one to two table spoonful) should be added to one thousand gallons of water. If there are rubbish in water, remove or filter them first and, chlorination should be done in adjustment (increase/ decrease) based upon the precipitate content and quality of powder.

ရေထကိ ကျောက်ချဉ်ခံပြုသောက်ခြင်း

ရေတစ်စည်ကို ကျောက်ချဉ်ပါးကျင်သား ပဲလိုက်လျှင် ရောဂါးအများစုံ အနည်တိုင်သည့် အထူးမှာ ပါသွားသည်။ ရေကို ကျောက်ချဉ်ခံပြီးသောက်လျှင် စရိတ် သက်သက်သာသာနှင့် ရေကောင်းရေသန့်ရရှိနိုင်ပါသည်။

ရေကိုနေရောင်ခြည် ခံယူခြင်း

ရေကိုစစ်၍ ဘူးခွဲ့ (အကြည်)၊ ဖော်ပုံးပုံးကျင်သား ပဲလိုက်ခန့် နှစ်ရက်ခန့် နေလှန်းပါက ရောဂါးများ သေသွားပါသည်။ တနေ့ပြရုံး ပိုးသန့်လိုပါက ပလပ်စတစ်ရေသန့်ဘူး (အကြည်) ဘူးခွဲ့ကို ဆေးနက်တွေများ အပြင်ကသတ် ရေကြည်ထည့်ပြီး နေလှန်းရပါမည်။ မနက်စလှန်းလျှင်သေန့်ပြီးဖြစ်သွားပါသည်။

မြေပြရေစစ်အိုးနှင့် ရေကိုစစ်ခြင်း

မြေပြရေစစ်အိုး (Ceramic Filter) ကို ရောဂါးပဲလိုက်ရန်၊ ရောဂါးကောင်းစင်ရန် နည်းပညာသစ်များနှင့် အလွယ် တက္ကာပြုလုပ်ထားပါသည်။ ရွေးလည်းသက်သာပါသည်။ စနစ်တကျအသုံးပြုလျှင် သောက်ရေမက သုံးရေကိုပါ သန့်စင်အောင်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ကလိုရင်းဆေးခပ်ခြင်း

ကလိုရင်းဆေးခပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ရေတွင် ကလိုရင်းခါတ် ပုံးနှံသွားအောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရေတွင် ပါဝင်နေသော ရောဂါးဖြစ်စေသည့်ပိုးများ သေကျေပျက်စီးသွားစေရန်၊ အဗြားပိုးစွားများလျော့နည်းစေရန် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သောက်သုံးရန်သင့်လော်သော ရေကောင်းရေသန့်ဖြစ်လာပါသည်။

ကလိုရင်းဆေးခပ်ခြင်း လုပ်ငန်းကို ရေမှတ်ဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါတစ်ခုခု ဖြော်ပွားနေချိန်တွင် လည်းကောင်း ရေတွင်၊ အခို့စို့တွင်အသစ် တူးဖော်ပြီးချိန်တွင်လည်းကောင်း၊ ဆေးကြောခြင်း၊ ထပ်မံပြုပြင်ခြင်းတို့ပြုလုပ်ပြီးသည့် အခါတွင်လည်းကောင်း၊ ရေတွင်းဆယ်ပြီးသည့်အခါတွင်လည်းကောင်း၊ ရေကြီး၍ ရေတွင်းထဲသို့အည်းအကြေားများ ပင်ရောက်သည်ဟု သံသယရှိလျှင် (သို့မဟုတ်) တကယ်ဝင်ရောက်လျှင်လည်းကောင်း၊ စွဲရာသီရောရန်းချိန်၌ ရေတွင်းဆယ်ပြီးချိန်တွင်လည်းကောင်း၊ မိုးဥတုရေတွင်းထဲသို့ ရေသစ်များပင်စအခါတွင်လည်းကောင်း ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ သာမန်အားဖြင့် တစ်နှစ်လျှင် လေးကြိမ်မှုပြောက်ကြိမ်ထိ ကလိုရင်းဆေးခပ်ရန်လိုပါသည်။

ကလိုရင်းဆေးခပ်ခြင်း ပြုလုပ်ရာတွင် ထိရောက်မှုရှိစေရန် အောက်ဖော်ပြုပါအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်။

- ၁။ ကလိုရင်းဆေးခပ်နှုန်းကို ထုံးသေအားဖြင့် ရေဂါလိုတစ်ထိတောင်လျှင် ဘလီချင်းပေါင်ဒါဆေးမှုန် အောင်စလက်မှ တစ်အောင်စ (ဟင်းစားစွဲန်းတစ်စွဲန်းမှ နှစ်စွဲန်း) အထိခပ်ရမည်။ ရေထည့်အမိုက်သရိုက်များရှိပါက ဖယ်ထုတ်စစ်ယူ၍ ရေတွင်အနည်ပါဝင်မှုနှင့် ဆေးမှုနှင့် အာနိသင်အပေါ်တွင်မှုတည်၍ တိုး/လျော့ ခပ်သွားနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ပထမဆေးခပ်ပြီး နာရီပေါ်ခန့်ကြောသောအပါ ငြင်းဆေးခပ်ပြီးရေကိုဘလီချင်းပေါင်ဒါဆေးမထည့်ဖူးသော ပုံး၊ ဆေးမကိုင်တွယ်ဖူးသော လက်ဖြင့်ခပ်ယူ၍ နမ်းကြည့်လျှင် ဆေးနဲ့ရရှိပါက ထပ်မံ၍ ဆေးခပ်ရန် မလိုပါ။ ဆေးနဲ့ သင်းသင်းမရှိခဲ့လျှင် ပထမအကြိမ်ခပ်သည့်နှုန်းထက် တစ်ပေါ်လျော့၍ ဆေးကို ဒုတိယအကြိမ်ခပ်ပါ။

ENVIRONMENTAL HEALTH

- After 30 minutes of first chlorination, smell the chlorinated water, taking out with bucket and hand that have not been in touch with bleaching powder. If you can sense the powder smell, it is not necessary to do re-chlorination. If there is not even light smell, with the half of the first time powder amount and repeat second time.

After 30 minutes of second chlorination, sense the smell of chlorinated water and if there is light smell, the water can be used safely.

Nowadays, the bleaching powder with higher strength chlorine is in current use. When such bleaching powder are available, the chlorine amount should be the half of the above.

Practical Session

1. Materials in need

- Fresh bleaching powder (water purification powder)
- Water bucket
- Rope
- Ruler, measuring tape
- Stirring rod
- Plastic cups X 2 in number

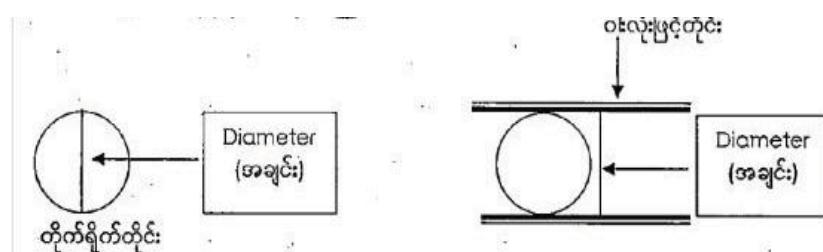
2. Calculation of water content in gallon inside well or water tanks

The volume of water content in the containers (well or tanks) must be known initially.

If it is a circular well, the following formula should be used.

Total water gallons = $5 \times \text{depth (ft)} \times \text{diameter (ft)} \times \text{diameter (ft)}$

If an ounce of chlorine for one thousand gallon of water, the approximate amount of an ounce of powder (one and half table spoonful) should be added.



The stone should be tied at the tip of rope for measuring the depth of water. Then the tied stone is dropped to the base of the well. The distance between the mark where water touches the upper part of rope and the tied stone is the water depth.

- If it is a rectangular well or water containing tank, the following formula should be used.
- Total water gallons = length (ft) X width(ft) X depth (ft) X 6.25
- When the amount of water is known, the amount of powder is to be added according to the above formula.

ကလိုရင်းဆေးခပ်ပြီး နာရီက်ကြာသောအခါမှ ဆေးနံရှိ/မရှိ ခပ်ယူ နမ်းကြည့်၍ အနဲ့သင်းသင်းရပါက ရေကို အသုံးပြန်ပြီဖြစ်သည်။

ကလိုရင်းခါတ် ရာခိုင်နှုန်း စွမ်းအားမြင့်စွာ ပါရှိသော ဘလီချင်းပေါင်ဒါများ ရောက်ရှိ အသုံးပြုနေပြီဖြစ်သည်။ ဂုဏ်းကဲ့သို့ ဘလီချင်းပေါင်ဒါကို အသုံးပြုပါက ဆေးခပ်နှုန်း၏ တစ်ဝက်ဖြင့် ဆေးခပ်ရပါမည်။

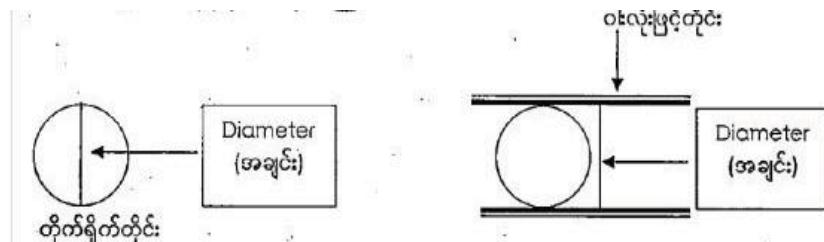
လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း

၁။ လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- လတ်ဆတ်သော ဘလီချင်းပေါင်ဒါ (ရေသန့်ဆေးမှုန်)
- ရွင်ငံ့ဗုံး
- ကြိုး
- ပေတံ့၊ ပေကြိုးဗုံး
- မွှေ့တံ့
- ပလပ်စတစ်ခွက် (၂) ခွက်

၂။ ရေတွင်းရေကန်ရှိ ရေဂါလံတွက်ချက်ခြင်း

- ရေတွင်းရေကန်များရှိ ရေ၏ထုတေသနလိုကို ရှေးဦးစွာသိရှိရပါမည်။
- အလိုင်းပုံသဏ္ဌာန် (ရေတွင်း) ဖြစ်ပါက အောက်ပါပုံသေနည်းဖြင့် တွက်ပါ။
- ရေဂါလံပေါင်း = $\pi \times \text{ရေအန်}(ပေ) \times \text{အချင်း}(ပေ) \times \text{အချင်း}(ပေ)$
- ရေဂါလံတစ်ထောင်လျှင် တစ်အောင်စနှုန်းဆိုပါက ဆေးမှုန့် တစ်အောင်စလျော့လျော့ (ဟင်းတားစွန်း တစ်စွန်း ခွဲ) ခပ်ရပါမည်။



ရေအန်တိုင်းရာတွင်၊ ကြိုးတစ်ချောင်းထိပ်တွင် ခဲလုံးချည်၍ တိုင်းရမည်။ ကြိုးချည်ထားသော ခဲကို ရေတွင်းအောက်ခြေထိအောင်ချပါ။ ကြိုးအပေါ်ပိုင်းရေစုရာနှင့် ခဲချည်ထားသော နေရာ အကွာအလေးသည် ရေ အန် ဖြစ်သည်။

- လေးထောင့်ပုံသဏ္ဌာန်ရေတွင်း၊ ရေကန်ဖြစ်ပါက အောက်ပါပုံသေနည်းဖြင့် တွက်ပါ။
- ရေဂါလံပေါင်း = အပျား(ပေ) x အနဲ့(ပေ) x ရေအန်(ပေ) x ၆.၂၅
- ရေဂါလံကိုရရှိပြီးပါကအထက်ဖော်ပြပြီးဖြစ်သော ကလိုရင်းဆေးခပ်နှုန်းထားအတိုင်း လိုအပ်သောဆေးမှုန့်ကို ခပ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

ENVIRONMENTAL HEALTH

Method of powder emulsion and chlorination

1. First of all, mix the bleaching powder in calculated amount with small amount of water into sticky solution. Take the bucket with full of water and discard the superficial layer. Pour already made sticky powder solution into the water bucket. Then stir properly to make it homogenous.
2. Slowly drop the bucket with solution into the well and then repeat pulling up and down the bucket, making sure it dissolves thoroughly.
3. Thirty minutes after chlorination, take some amount of water in a cup and hand that has not been in touch with the powder and smell it. If the chlorine smell is not present, do the second chlorination with the half amount of the first time or with small amount of reduction. Then smell it again like the previous time. If the smell is present, the water is ready for use and drinking.
4. For water container at communal tap, mix the powder about two table spoonful in a bowl of water and then pour down into the water container. Then wait for 30 minutes and remove five buckets of water and ready to use it.

Note: Chlorination must never be done for earth ponds.

Domestic Stock Solution

- Mix the two table spoonful bleaching powder with small amount of water in plastic bowl for sticky solution.
- Prepare the sticky solution until homogenous in a one liter bottle, getting the domestic stock solution.
- Take one teaspoonful stock solution in one liter of drinking water and stir until homogenous.
- Use it after waiting for 30 minutes.
- If the stock solution bottle is brownish in color, it is suitable for use unless it should be covered with dark colored paper to keep away from light.
- Don't use the stock solution if it is over one week. Water Guard and Chlorine Tablet are also domestic chlorine stocks. Mix and use them according to the related formula.

The CHWs should realize and do the following for safe water supply.

- Health education upon risk of getting infection from drinking contaminated water.
- Organize to keep systematic condition of water resources that is not currently in proper state.
- Carry out to devoid the unsanitary materials, water polluted matters present in the environment of water resources.
- Perform the systematic chlorination process at water resources if necessary.
- Coordinate with local authorities, community based social organizations and local community to do construction of water resources such as artisan wells and ordinary wells, and do environmental sanitation activities in their own community.

၃။ ဆေးဖျော်စပ်နည်းနှင့် ဆေးခပ်နည်း

- (၁) တွက်ချက်၊ ချင်တွယ်ရရှိပြီးသောဘလီချင်းပေါင်ဒါကို ပလပ်စတစ်ခွက်တွင်ရေအနည်းငယ်နှင့် မှန်နှစ်ရည်ကဲ့သို့ ပျော်အောင် ပထားဖျော်ပါ။ ရေင်ဗုံးဖြင့် ရေအပြည့်နှီးပါးခပ်၍ အပေါ်ယံရေကိုသွန်ပစ်ပါ။ ပြုလုပ်ပြီးသား မှန်နှစ်ရည် ဆေးရည်ကို ရေင်ဗုံးထဲသို့ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ရေသမစေရန် သေချာစွာရောမွေပါ။
- (၂) ဆေးရည်ပါသောရေင်ဗုံးကို ရေထဲသို့ ဖြည့်သွင်းစွာနှစ်ပြီး နိမ့်ချည်၊ မြင့်ချည်ပြုလုပ်ခြင်းကို နေရာအနဲ့ပြုလုပ်ပေးရမည်။
- (၃) ဆေးခပ်ပြီး နာရီပေါက်ခန်းကြာသောအခါ ရေအနည်းငယ်ကို ဆေးမထည့်ဘူးသော ခွက်၊ ဆေးမကိုင်ဘူးသော လက်တို့ဖြင့် ခပ်၍အနဲ့ခံကြည့်ပါ။ ဆေးနှီးသင်းသင်းမရပါက ပထားမခပ်သည့်နှီးထက်တစ်ကို (သို့မဟုတ်) အနည်းငယ် လျော့၍ ခုတိယအကြိမ်ခပ်ပါ။ ထို့နောက် ယခင်အတိုင်း ခပ်ယူနမ်းကြည့်ပါ။ ဆေးနှီးသင်းသင်း ရပါက သောက်သုံးနှင့်ပါသည်။
- (၄) လက်နှုပ်တုံးက်တွင် ဆေးခပ်ရန်အတွက် ဆေးမှုနှုန်းဟားဖွန်း (၂) ဇွန်းကို ရွှေက်တစ်ရာတွင်ဖျော်၍ လက်နှုပ်တုံးက်တဲ့သို့ လောင်းထည့်ပါ။ ထို့နောက် မိနစ်(၃၀) တောင့်ပြီး ရေ (၅) ပုံးတစန့် ခပ်ထုတ်ပြီးမှ အသုံးပြုပါရန်။ ရေသန့်ဆေးရည်ခပ်နည်း (ကလိုရင်းဆေးခပ်ခြင်း) ကို မြေသားရေကန်များတွင် လုံးဝအသုံးမပြုရပါ။

အိမ်သုံးကလိုရင်း စတော့သွေ့ဖျော်ခြင်း

- ဘလီချင်းပေါင်ဒါ (Bleaching Powder) စတီးဇွန်း (၂) ဇွန်းအား ပလပ်စတစ်ခွက်တစ်ရာတွင် ရေအနည်းငယ်ဖြင့် မှန်နှစ်ရည်ကဲ့သို့ ရအောင်ဖျော်ပါ။
- ငြင်းမှန်နှစ်ဆေးရည်အား ရေတစ်လီတာရှိ ပုလင်းတွင်သမအောင်ဖျော်ပါ။ အိမ်သုံး Stock Solution ကိုရရှိပြီးဖြစ်သည်။
- သောက်ရေ တစ်လီတာတွင် Stock Solution လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဇွန်း (Tea spoon) ခပ်ပြီး သမအောင်မွေပါ။
- မိနစ် (၃၀) တောင့်ပြီးမှ သုံးရပါမည်။ (ကလိုရင်းနဲ့ ရရှိဖြစ်ရမည်)
- Stock Solution ထည့်သော ပုလင်းသည် အညီရောင်ဖြစ်လျှင် သင့်လျော်၏ (သို့) အလင်းရောင်မထိအောင် အရောင်ရင့် စူးဖြင့်အုပ်ပါ။
- ဖျော်ပြီး Stock Solution ကို တစ်ပတ်ထက် ပိုမားရပါ။ Water Guard နှင့် Chlorine Tablet တို့သည်လည်း အိမ်သုံးကလိုရင်း စတော့များဖြစ်ကြသည်။ သက်ဆိုင်ရာအညွှန်းအတိုင်း ဖျော်သုံးသွားကြရန် ဖြစ်သည်။

**လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့် ရေကောင်းရေသန့်ရရှိရေးအတွက်
အောက်ပါတို့ကို သိရှိနားလည်အောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။**

- ညစ်ညမ်းသောရေကို သောက်သုံးခြင်းကြောင့် ရောဂါအဆွဲရာယ်များ ရရှိနိုင်ကြောင့်း ပညာပေးပါ။
- လက်ရှုရရှိနေသော စနစ်မကျသည့်ရေရရှိရာနေရာများကို စနစ်တကျဖြစ်စေရန် စည်းရုံးဆောင်ရွက်ပါ။
- ရေရရှိရာနေရာများ၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် မညီညွှတ်သော အရာများ ရေကို ညစ်ညမ်းစေသော အရာများ မရှိစေရန်ဆောင်ရွက်ပါ။
- ရေအရင်းအမြှုပ်များတွင် လိုအပ်ပါက ကလိုရင်းဆေးခပ်ခြင်းကို စနစ်တကျဆောင်ရွက်ပါ။
- မိမိရပ်ရွာတွင် အဂိုစိတ်ဗုံးတူးရန်နှင့် ရေတွင်းရေကန်စသော ရေရရှိရာ နေရာများနှင့် ငြင်း၏ ပတ်ဝန်းကျင်အား သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းတို့ကိုပြုလုပ်ရာတွင် အာကားပိုင်အဖွဲ့အစည်းများ အောင် လူမှုရေး အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပြည်သူလုထိတို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရန်ဖြစ်ပါသည်။

ENVIRONMENTAL HEALTH

2. Food Sanitation / Food hygiene

Hygienic food

Clean or hygienic food means the food depriving off chemical and infectious germs.

Causes making food unclean or unhygienic

Food can be unclean or unhygienic due to various causes mentioned below.

- Improper storage of food
- Entry of infectious organisms into food through animals such as cockroaches, flies and mice, etc
- Unclean area for cultivation
- Disorganized transportation of food
- Unclean preparation and handling of food
- Absence of proper washing and cleaning of cooking pots, and utensils
- Unclean water in use
- Over left rice and curry

The following must be done to keep food clean at home.

- Cover the food to protect from flies
- The water for kitchen use should be clean
- Wash cooking utensils with clean water
- Handle food, cooking materials and utensils after washing hands with soap
- Keep food, kitchen utensils such as chopping board, knives and food preparation surfaces clean
- Keep and store food in bottles and containers with lids.
- Keep the house and environment clean to avoid fly breeding.
- Properly dispose the remaining food to keep away from disease carrying animals such as flies, mouse and cockroach, etc
- The kitchen should receive enough light and good ventilation, and also keep dry

Preparing and cooking food

- Clean hands properly before cooking food
- Buy only fresh vegetables and meat. Before cooking, wash them properly with clean water. Germs can be removed after boiling them in hot water, and cooking. Eat raw vegetables and fruits after washing with clean water only.
- Separate raw meat and vegetables
- Wash the kitchen utensils such as pot, cup, plate, chopping board and blades with clean water before and after use
- Buy fresh meat and fish, and cook them properly
- Eat immediately the cooked food, (or) eat them after reheating.
- Cover and store cooked food in the kitchen cupboard, or under the cloche to keep away from insects and animals, dirt and garbage

၂။ အစားအစာ သန့်ရှင်းရေး

သန့်ရှင်းသော အစားအစာ

သန့်ရှင်းသော အစားအစာဆိုသည်မှာ ပါတ္ထပစ္စည်းနှင့် ရောဂါးများ မပါသော အစားအစာဖြစ်ပါသည်။

အစားအစာများ ညွှန်ညွှန်းစေခြင်းအကြောင်းရင်း

အစားအစာများသည် အောက်ပါအကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ညွှန်ညွှန်းသွားနိုင်သည်။

- အစားအစာများကို မလုံမခြုံထည့်သိ သိမ်းဆည်းခြင်း၊
- ပိုးဟပ်၊ ယင်ကောင်၊ ကြွက်စသည့်သတ္တုပါများကြောင့် ကူးစက်ရောဂါးများ ပင်ရောက်ခြင်း၊
- စိုက်ပျိုးသောနေရာများ မသန့်ရှင်းခြင်း၊
- အစားအစာ သယ်ယူပို့ဆောင်မှု စနစ်မကျခြင်း၊
- အစားအစာ ပြင်ဆင်ရှုကြပြတ်မှု မသန့်ရှင်းခြင်း၊
- ချက်ပြတ်သည့်အိုး၊ စားသောက်သည့် ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကို စနစ်တကျ မဆေးကြောခြင်း၊
- သုံးရေ မသန့်ရှင်းခြင်း၊
- ရက်လွန်ထမင်းသိုး၊ ဟင်းသိုးဖြစ်ခြင်း၊

နေအီမံတွင် အစားအစာသန့်ရှင်းအောင် အောက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်ရပါမည်။

- အစားအသောက်များကို ယင်မနားအောင် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- မီးဖို့ချောင်သုံးရေသည် ရေသန့်ဖြစ်ပါစေး၊
- ဒိုးခွက်ပန်းကန်များကို သုံးရေသန့်ဖြင့်သာ ဆေးကြောပါ။
- လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်အောင်ဆေးပြီးမှ အစားအစာ၊ ဒိုးခွက်၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကို ကိုင်တွယ်ပါ။
- အစားအစာများ၊ စဉ်းတိတုံးနှင့် ခါးကဲ့သို့ မီးဖို့ချောင်သုံးပစ္စည်းများနှင့် အစားအသောက်ပြင်ဆင်ရာ မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်ထားပါ။
- အစားအစာများကို အဖုံးပါသောသူးများ၊ ခွက်များဖြင့် သိမ်းဆည်းသုံးလောင်ပါ။
- ယင်ကောင်များ ပေါက်ဘွားမှုမရှိစေရန် နေအီမံတွင် နေအီမံပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ထားပါ။
- ရောဂါးများသားသယ်ဆောင်သော ယင်၊ ကြွက်၊ ပိုးဟပ်စသည့်များ မလာနိုင်အောင် စားကြောင်းစားကျိန်များကို စနစ်တကျစွာဖြစ်ပါ။
- မီးဖို့ချောင်သည် အလင်းရောင်ရှု လေဝင်လေထွက်ကောင်းပြီး သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့နေရမည်။

အစားအစာချက်ပြတ်ပြင်ဆင်ခြင်း

- အစားအစာ မချက်ပြတ်မိ လက်ကိုစင်ကြယ်စွာဆေးပါ။
- လတ်ဆတ်သောဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သားဝါးများကိုသာလယ်ပါ။ မချက်ပြတ်မိ သုံးရေသန့်ဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရေနွေးဖြောခြင်း၊ ချက်ပြတ်ခြင်းပြုပြီးမှတ်လှုပ် ရောဂါးများကိုစေနိုင်ပါသည်။ အစိမ်းစားရသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးများကို သုံးရေသန့်နှင့် ဆေးကြောပြီးမှ စားရပါမည်။
- အသားစိမ်းနှင့် အသီးအရွက်များကို သပ်သပ်စိတားပါ။
- ဒိုး၊ ခွက်၊ ပန်းကန်၊ စဉ်းတိတုံး၊ ခါးစသည့် မီးဖို့ချောင်သုံးပစ္စည်းများကို မသုံးမှုနှင့် အသုံးပြုပြီးပါက သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။
- လတ်ဆတ်သောသားဝါးများကိုယ်၍ အသား၊ ဝါးများကို သေချာကျက်အောင် ချက်စားပါ။
- ချက်ပြတ်ထားသော အစားအစာများကို ချက်ချင်းစားသောက်ပါ။ (သုံးမဟုတ်) သေချာပြန်နွေးပြီးမှ စားသောက်ပါ။
- ချက်ပြတ်ပြီးသောအစားအစာများကို ပိုးမွားနှင့် သတ္တုပါများ၊ ဖုန်း၊ အမှိုက်များ မပင်ရောက်နိုင်အောင် ကြောင်းအီမံထွေ့လည်းကောင်း၊ အုပ်ဆောင်းအောက်တွင်လည်းကောင်း ဖုံးအုပ်သိမ်းဆည်းပါ။

The CHWs should do community health education related to food hygiene.

- Proper food storage method
- Food cooking and preparation method
- Diseases due to unclean food

Intestinal Worms

People can get intestinal worms if there is no proper sanitation/hygiene for food and water. As worms are living inside the human intestine and are dependent upon the food human consume, they are called as parasites. People with intestinal worms can suffer from malnutrition, and other diseases.

The eggs or larvae of those parasites are disposed to outside through faeces from human and animals.

If the faeces are not properly disposed, eggs and larvae of worms get to the water and food people consume and then transmitted from one person to another.

Worms can take place at any age and very common in children. Seventy out of hundred children, forty out of hundred pregnant women are suffering from intestinal worms. The most common intestinal worms found in Myanmar are

1. Roundworm
2. Threadworm
3. Whipworm
4. Hookworm
5. Tapeworm

Mode of transmission

The person with worms pass through worm eggs in faeces and those eggs get to the ground where environmental sanitation is not good and where sanitary fly proof latrine are not used. From this, they can be transmitted due to following causes.

1. Drinking unclean water

The worms larvae gets to drinking and water in use of general purpose and infect people, especially due to disposal of sewage to nearby places from house, bushes instead of proper disposal at the latrine.

2. Handling and eating food with unclean hands

Eating food by handling with unclean hands without washing properly especially after using toilet, after handling or working with earth, after playing, can also lead to infestation.

3. Eating unclean food

Eating vegetables without proper washing them clean

Eating half cooked pork and meat with larvae of flatworms can also lead to infestation

**လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် အစားအစာသန့်ရှင်းရေးနှင့်ပတ်သက်၍
အောက်ပါတို့ကို ပညာပေးရမည်။**

- အစားအစာများကို သန့်ရှင်းစွာထားသိနည်း၊
- အစားအစာချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်နည်း၊
- အစားအစာမသန့်ရှင်းပါက ဖြစ်ပွားနိုင်သည့်ရောဂါများအကြောင်း၊

သန်ကောင်တုတ်ကောင်ရောဂါ

အစားအသောက်နှင့် ရေသန့်ရှင်းမှုမရှိပါက သန်ကောင်တုတ်ကောင်ရောဂါများ ရရှိနိုင်ပါသည်။

သန်ကောင်တုတ်ကောင်များသည် လူ တိရစ္ဆာန်များ၏အုပ်စီးတွင် နေထိုင်ကြလျက်စားသမျှ အစားအစာအာဟာရ များပေါ်တွင် ဖို့ပေါ်နေထိုင်သဖြင့် ငြင်းတို့အား ကပ်ပါးကောင်များဟုခေါ်သည်။ သန်ကောင်တုတ်ကောင်များ ဝမ်းတွင်း၌ ရှိခိုးသည် အာဟာရချို့တွေခြင်း၊ အခြားရောဂါများ ပင်ရောက်လာခြင်း စသည်တို့ကို ခံစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကပ်ပါးကောင်များ၏ ဥများသည်သော်လည်းကောင်း၊ သားလောင်းကောင်များသည်သော်လည်းကောင်း၊ လူ တိရစ္ဆာန်တို့၏ မစင်နှင့်အတူပြင်ပသို့ ရောက်ရှိလာသည်။

မစင်ကို စနစ်တကျ မစွမ်းပစ်လျှင် သန်သများ၊ သားလောင်းကောင်များသည် လူတို့သုံးသည့်ရေး စားသည့်

အစားအစာများထဲသို့ ရောက်ရှိလာပြီး တစ်ဦးမှတ်စီး ရောဂါကျေးစက်ပြန်ပွားနိုင်ပါသည်။

သန်ကောင်တုတ်ကောင်ရောဂါသည် အရွယ်မရွေးဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ကလေးများတွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားလေ့ ရှိပါသည်။

ကလေး (၁၀၀) လျှင် (၇၀) ဦး၊ ကိုယ်အန်ဆောင် (၁၀၀) လျှင် (၄၀) ဦး သန်ကောင်ရောဂါစွဲကပ်နေပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဖြစ်အများဆုံးသော သန်ကောင်များမှာ

- ၁။ သန်လုံးကောင်
- ၂။ တုတ်ကောင်
- ၃။ ကြေားပွဲတ်သန်ကောင်
- ၄။ ချိတ်သန်ကောင်
- ၅။ သန်ပြားကောင်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါကျေးစက်ပုံ

သန်ကောင်ရောဂါ ရှိသောသူ ဝမ်းသွားသည့်အပါ သန်သများပါလာပြီး ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး မကောင်းသောနေရာ၊ ယင်လုံအီမာမသုံးစွဲသောနေရာများတွင် သန်သများသည် ပြောကြီးပေါ်သို့ ရောက်ရှိသွားပါသည်။ ထိုမှတ်ဆင့် အောက်ပါအကြောင်းများကြောင့် ကူးစက်တတ်ပါသည်။

၁။ မသန့်ရှင်းသောရောက် သောက်သုံးခြင်း

အထူးသဖြင့် မစင် (မိုလှာ) အား စနစ်တကျ အီမာမသုံးစွဲန်ပစ်ခြင်းကိုမပြုလုပ်ဘဲ နေအီမာမသေး၊ ချုပ်တ် စသည့်နေရာများတွင် စွန်းပစ်ခြင်းကြောင့် သန်ကောင်လောင်းများသည် သောက်ရေးသုံးရောများသို့ ရောက်ရှိလာကာ ရောဂါရရှိတတ်ပါသည်။

၂။ မသန့်ရှင်းသောလောက်ဖြင့် အစားအစာကို ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ စားသုံးခြင်း

အထူးသဖြင့် အီမာမသုံးစွဲန်ပစ်ခြင်းအပါတွင်လည်းကောင်း၊ ပြောကြီးကို ကိုင်တွယ်အလုပ်လုပ်ပြီးသောအခါတွင် လည်းကောင်း၊ ကတော်ပြီးသောအခါတွင်လည်းကောင်း၊ လက်ကိုစင်ကြယ်စွာ မဆေးကြောဘဲ ယင်းလက်များဖြင့် အစားစားခြင်းဖြင့် ကူးစက်တတ်ပါသည်။

၃။ မသန့်ရှင်းသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်း

သစ်သီးလလံဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စင်ကြယ်စွာ မဆေးကြောဘဲ စားသုံးခြင်း

သန်ပြားကောင်၏ သန်လောင်းကောင်များပါသော ကိုယ်သား၊ အမဲသား စသည့်များကို နှားနပ်အောင်မချက်ဘဲ မကျက်တကျကို စားသုံးခြင်းတို့ဖြင့် ကူးစက်တတ်ပါသည်။

ENVIRONMENTAL HEALTH

4. Penetration of the human skin

Walking on bare foot can also get worm infestation as hookworms can directly penetrate the skin of human body.

5. Transmission from other people

Small threadworms can be visible around the anus of children especially when he/she scratches due to itchiness at nighttime. Children who are sleeping together with such persons can get infected.

Signs and Symptoms

- Abdominal pain/ loose motion
- Discomfort
- Vomiting of worms
- Intestinal obstruction
- Delayed developmental milestones in children
- Malnutrition
- Brain development of children can be disturbed and reduction of learning power and memory

Guidelines to avoid worm infestation

- Proper disposal of human faeces into the fly proof latrine.
- Wash hands clean with soap and water before preparing food, before having meals and after using toilet
- Wash vegetables and cooking utensils clean with water.
- Always cover food to keep away from flies.
- Eat fresh and recently cooked food.
- Wear slippers or shoes whenever getting outside.
- When worms are present in feces, consult at the nearest clinic and get treatment.

Prevention of Worm Infestation Project, Myanmar administers Albendazole 400 mg once per six months to children two to five years of age at health centers, and primary school children (5 – 9 years of age) at school, single dose of Mebendazole 500 mg is provided to pregnant women.

Children will improve in physical and mental development, and then learn school lessons intelligently due to deworming.

The CHWs should do community health education to avoid worm infestation.

- Proper disposal of faeces, to use clean and safe water, to drink water from wells/ ponds which are protected and covered, and if impossible, drink after boiling
- To wash hands clean after using toilet and before handling food
- To eat only after washing vegetables and fruits clean
- To avoid eating pork/ meat with larvae of worms and to eat meat only after proper cooking
- To provide regular deworming

၄။ လူအရော်ဗီးကို ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ခြင်း

မြေကြီးပေါ်တွင် စီနှစ်မပါဘဲသွားသူများကို ချိတ်သနကောင်သည် လူ၏အရော်ဗီးကို ထိုးဖောက်၍ ဝင်ရောက်ခြင်းဖြင့် ကူးစက်တတ်ပါသည်။

၅။ အခြားသူများထံမှ ကူးစက်ခြင်း

အထူးသဖြင့် ကလေးများ ဉာဏ်ပိုင်စဉ် စအိုထတစ်ပိုက်တွင် ယားယံ့၍ ကုတ်ဖွဲ့နေခြင်းနှင့် ငှင်းနေရာ၌ အပ်ချည်မှုပ်များ သေးငယ်သည့် တုတ်ကောင်ငယ်ကလေးများကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ထိုတုတ်ကောင်များရှိသူနှင့် အတူအိပ်သောသူများကို ကူးစက်တတ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ပိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း
- မအိမသာဖြစ်ခြင်း
- သနကောင်များအန်ခြင်း
- အူပိတ်ခြင်း
- ကလေးများ စံချိန်မီ မကြီးထွားနိုင်ခြင်း
- အာဟာရချို့တဲ့လာခြင်း
- ကလေးများ ဦးနောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုလည်း ထိခိုက်လာပြီး ကလေး၏ သင်ယူ၊ မှတ်ယူနိုင်မှ စွမ်းအား ကျဆင်းလာခြင်း

သနကောင်ရောဂါလက္ခဏာများမှ ကင်းဝေးစေရန် လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် နည်းလမ်းများ

- လူမစင်ကို ယင်လုံအိမစ်သာတွင် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရပါမည်။
- အစားအစာမပြင်ဆင်မီ၊ အစားအစာမအိန့် မစင်စွန့်ပြီးသည့်အခါတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရပါမည်။
- အသီးအရွက်များနှင့် အိုးခွက်ပန်းကန်တိုကို ရေဖြင့် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရပါမည်။
- အစားအစာများကို ယင်မနားစေရန် အမြဲးအမြဲးထားရပါမည်။
- ပူဇွဲးလတ်ဆတ်သော အစားအစာများကို စားသုံးရပါမည်။
- အပြင်ထွက်တိုင်း ထိန်းပို့မည်။
- ဝမ်းသွားရာတွင် သနကောင်များပါရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနတွင် ပြုသူ၍ ကုသမှုခံယူရပါမည်။

မြန်မာနိုင်ငံသနကောင်ရောဂါလက္ခဏာရေးစီမံချက်မှ အသက် (၂) နှစ်မှ (၅) နှစ် အတွင်းကလေးများကို ကျန်းမာရေးဌာန အခြေပြုရှိလည်းကောင်း၊ မူလတန်းကျောင်းသားအရွယ်ကလေးများ (၅ နှစ်မှ ၉ နှစ်)အား ကျောင်းအခြေပြုရှိလည်းကောင်း (၆)လကျွှင်တစ်ကြိမ် သနချေဆေး (Albendazole 400mg) တိုက်ကျွှေးလျှက်ရှိပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များအား သနချေဆေး (Mebendazole 500mg) တစ်ကြိမ်တိုက်ကျွှေးလျှက်ရှိပါသည်။

သနချေဆေးတိုက်ကျွှေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်များကြီးထွားဖွံ့ဖြိုး ဉာဏ်ရည်တက်လာမည်ဖြစ်ပြီး သွက်လက် ထက်မြေက်စွာ စာသင်ကြားနိုင်ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

**လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့် သနကောင်တုတ်ကောင်များမှကင်းဝေးစေရန်
ပြည်သူလူထုအား အောက်ပါတို့ကိုပေါ်ပေးရမည်။**

- မစင်ကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရန်၊ သန့်ရှင်းပိုးကင်းဝေးသောရေကိုသုံးရန်၊ စနစ်တကျ အကာအကွယ်ပြုထားသော ရေတွင်းရေကန်တို့မှ သန့်ရှင်းသောရေကို သောက်သုံးရန်၊ မရနိုင်ပါက ရေကိုကျိုချက်၍ သောက်ရန်၊
- နောက်ဖေးသွားပြီးတိုင်းနှင့် အစားအစာများကို မကိုယ်တွယ်မီ လက်ကိုစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရန်၊
- ဟင်းသီးဟင်းချက်နှင့် သစ်သီးလလံများကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပြီးမှတ်သုံးရန်၊
- တုတ်ကောင်၊ သားလောင်းကောင်များပါသော ငက်သား၊ အမဲသားများကို မတေးရန်နှင့် အသားများကို ကျက်အောင်ချက်ပြီးမှ စားရန်၊
- သနချေဆေးမှန်မှန်တိုက်ကျွှေးရန်၊

ENVIRONMENTAL HEALTH

3. Personal Hygiene

The following factors are mainly important among the major behaviors related to sanitation. They are:

1. Hand sanitation or hygiene
2. Food sanitation or hygiene
3. Sanitary water supply
4. Construction and use of sanitary fly proof latrine. In abbreviation, they are cleanliness of hands, food, water and latrines.

Details of water sanitation and sanitary latrine construction and their uses are described in environmental sanitation chapter.

Hand Hygiene

Clean hands

Clean hands mean hands that are rubbed and washed with soap and clean water.

Advantages of hand washing

- Handwashing with soap after toilet use can wash away germs from the hands and can protect the disease transmission to others.
- Although dirty things stick on hands are visible, the germs can't be seen. Hand-washing can remove visible dirt as well as invisible germs
- Feeding children after handwashing with soap can prevent transmission of infection to children.
- Taking drinking or general use water after handwashing with soap can prevent transmission of water-borne diseases.
- Handwashing before eating rice and food can also wash away worm eggs and germs.
- Care must be taken that many germs can get inside mouth with only a small amount of faeces on hand.

When should handwashing be done?

Handwashing before such occasions

- Before eating meals
- Before touching/ handling/ preparing food
- Before cooking food
- Before feeding children
- Before taking drinking water
- Before nursing a sick person
- Before dressing/ applying medicine to bruise/ abrasion/ wound

၃။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး

သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ အဓိကအမူအကျင့်များတွင် အောက်ပါအချက်များသည် အဓိကကျဉ်း အရေးကြီးသည်။ ငှင့်တို့မှာ -

၁။ လက်သန့်ရှင်းရေး

၂။ အစားအစာသန့်ရှင်းရေး

၃။ ရေကောင်းရေသန့်ရရှိသုံးစွဲရေး

၄။ ယင်လုံအိမ်သာဆောက်လုပ်သုံးစွဲရေးတို့ဖြစ်ပါသည်။ အတိုကောက်အားဖြင့် လက်သန့်၊ အစာသန့်၊ ရေသန့်၊ အိမ်သာသန့် တို့ဖြစ်ပါသည်။

ရေကောင်းရေသန့် ရရှိသုံးစွဲရေးနှင့် ယင်လုံအိမ်သာ ဆောက်လုပ်သုံးစွဲရေးတို့ကို ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး အပိုင်းတွင် အသေးစိတ်ဖော်ပြထားပြီးဖြစ်ပါသည်။

လက်သန့်ရှင်းရေး

သန့်ရှင်းသောလက်

သန့်ရှင်းသောလက်ဆိုသည်မှာ လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ သုံးရေသန့်တို့ဖြင့် မွတ်တိုက်၍ စင်ကြယ်အောင်ဆေးထားသောလက်ကို ဆိုလိုပါသည်။

လက်ဆေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

- အိမ်သာတက်ပြီး ဆပ်ပြာဖြင့် လက်ဆေးခြင်းကြောင့် လက်တွင်ကပ်ပါလာသော ရောဂါးများကိုဆေးကြာ ပစ်နိုင်သည့်အပြင် အား့သုံးများကို ရောဂါးများစက်နိုင်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- လက်တွင်ပေကျံနေသော အညှစ်အကြော်များကို မြင်နိုင်သော်လည်း ရောဂါးများ ကပ်ပါနေသည်ကို မမြင်ပါ။ ထိုသို့မြင်နိုင်သော အညှစ်အကြော်များကိုလည်းကောင်း၊ မမြင်နိုင်သော ရောဂါးများကိုလည်းကောင်း လက်ဆေးခြင်းဖြင့် ဖယ်ရှားနိုင်ပါသည်။
- ဆပ်ပြာဖြင့်လက်ဆေးပြီးမှ အစား့ကျေးခြင်းဖြင့် ကလေးထံသို့ ရောဂါးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- သောက်ရေး၊ သုံးရေခံလျှင် မခင်မီလက်ကိုစင်ကြယ်အောင် ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြာခြင်းဖြင့် ရေမှတဆင့် ရောဂါးစက်မှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- ထမင်းနှင့် အစားအစာများမတားမီ လက်ဆေးခြင်းဖြင့် သန့်ညွှန်း ရောဂါးများ ကင်းစင်စေနိုင်ပါသည်။
- လက်တွင် မစင်အညှစ်အကြော်အနည်းငယ်မှာ ပါရှုံးဖြင့် ရောဂါးများစွာ ပါးစပ်ထဲရောက်သွားနိုင်ကြောင်း သတိပြုရပါမည်။

ဘယ်အချိန်မှာ လက်ဆေးကြမလဲ။

မတိုင်မီလက်ဆေးရန် အချိန်အခါ

- ထမင်းမတားမီ
- စားစရာတွေကို မထိုစီ၊ မပြင်ဆင်စီ၊ မတည့်ခင်စီ
- ထမင်းဟင်းမချက်ပြုတို့
- ကလေးတွေကို အစာမခွံမီ/မကျေးမီ
- သောက်ရောမခပ်မီ
- များနာနေသူတစ်ယောက်ယောက်ကို မပြုစီ
- အကွဲအရှာ ခြစ်ရာကုတ်ရာ၊ အနာအစရှိသည်တို့ကို ဆေးမထည့်မီ

ENVIRONMENTAL HEALTH

Handwashing after such occasions

- After eating snacks
- After using toilet
- After cleaning up the child's defecation
- After helping someone to use toilet
- After handling garbage and dirty things
- After children playing
- After cleaning the child's nose
- After coughing/sneezing and squeezing nasal discharge
- After nursing a patient
- After handling money
- After returning from market/ office/ school
- After touching uncooked food such as raw chicken, duck, eggs, meat and fish
- After touching pet animals such as birds
- After using public vehicles such as bus and train
- After gardening the plants and crops
- After handling dirt

Materials that can be used during handwashing and systematic handwashing

- The materials that can be used for handwashing are soap, ash, ash fluid, sand soap, and soap nut
- Keeping the nails short make it easier to clean up the dirt and germs between the nails
- While handwashing, pour down over hands with clean water. Don't immerse hands into the water of a basin.
- Don't let other person do handwashing with used water after one another.
- During handwashing, rubbing the space between nails, fingers and palms with soap can only wash away the germs

ပြီးနောက်လက်ဆေးရန် အချိန်အခါ

- မူနဲ့ အစားအစာ စားပြီးနောက်။
- အိမ်သာသုံးပြီးနောက်။
- ကလေးအည်စာကြေး သုတေသင်ပေးပြီးတဲ့နောက်။
- တစ်ယောက်ယောက် အိမ်သာသွားဖို့ ကူညီပေးပြီးတဲ့နောက်။
- အည်စာကြေး၊ အမိုက်သရိုက်များ ကိုယ်တွယ်ပြီးနောက်။
- ကလေးများ ကစားပြီးနောက်။
- ကလေးရဲ့နာခေါင်းကို သုတေပေးပြီးတဲ့နောက်။
- ချောင်းဆိုး၊ နာချော့ နှင့်ညွှန်ပြီးတဲ့နောက်။
- များနာနေသူကို ပြောစွဲပြီးတဲ့နောက်။
- ပိုက်ဆံကိုပြီးတဲ့နောက်။
- ဖျေးမှ/ အလုပ်မှ/ ကျောင်းမှ ပြန်လာပြီးတဲ့နောက်။
- မချက်ရသေးတဲ့ စားစရာ အထူးသဖို့ ကြက်သား သဲသားအစိမ်း၊ ကြက်ဥာ၊ အသားနဲ့ဝါးတွေ ကိုင်ပြီးတဲ့ နောက်။
- အိမ်မွေးငါ်တိရစ္စနှင့်တွေ့ကို ကိုင်ပြီးတဲ့နောက်။
- အများသုံး ယာဉ်၊ ရထားကို အသုံးပြုပြီးတဲ့နောက်။
- စိုက်ခင်း ဥယျာဉ်ထဲတွင် ပျိုးပောင်တို့ကို စိုက်ပျိုးပေါင်းသင်တူးဆွဲပြီးနောက်။
- ညွှန်ပတ်တဲ့အရာကို ကိုင်ပြီးတဲ့နောက်။

လက်ဆေးရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် ပစ္စည်းများနှင့် စနစ်တကျလက်ဆေးနည်း

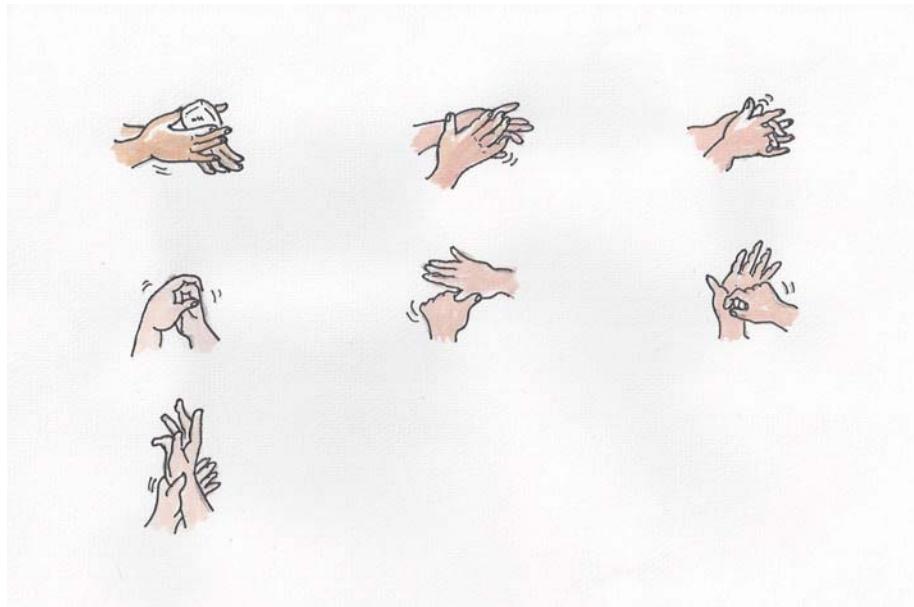
- လက်ဆေးရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သော ပစ္စည်းများမှာ ဆင်ပြာ၊ ပြာမှုနဲ့ ပြာရည်၊ သဲဆင်ပြာ၊ ကင်ပွန်းသီး ဆင်ပြာ စသည့်ပစ္စည်းများဖြစ်သည်။
- လက်သည်းကိုလည်း အမြတ်အောင် ညွှားထဲတွင် ရှိနေသော အည်စာကြေးကြားထဲတွင် ရှိနေသော အည်စာကြေးရောဂါးများကို ဆေးကြောရန် လွယ်ကူမည် ဖြစ်သည်။
- လက်ဆေးရာတွင် သုံးရေသနဖြင့် လက်ကိုလောင်းရှု ဆေးရမည် အလုံတွင် နှစ်ရှုံးမဆေးရ။
- တစ်ယောက်ဆေးပြီးသောရောကို နောက်တစ်ယောက် ထပ်ဆေးခြင်း မပြုရပါ။
- လက်ဆေးရာတွင် လက်သည်းကြားကိုလည်းကောင်း၊ လက်ချောင်းများနှင့် လက်ဖက်းများကိုလည်းကောင်း ဆင်ပြာဖြင့် ပွတ်တိုက်ဆေးကြောမှသာ လက်တွင်ကပ်ပါသောရောဂါးများကို ဆေးကြောပစ်နိုင်ပါမည်။



ENVIRONMENTAL HEALTH

Proper method of handwashing

- Don't immerse your hands into the water a basin or bowl. Wash hands under running water from pipe or from a bowl of water.
- Wash hands clean with soap and water (palm, dorsal, wrist and between fingers) properly and dry it by using clean cloth.
- If there is no clean cloth, dry your hands in the air
- It is better to keep hands in vertical position so that the dirty water doesn't get collected at the tip of fingers.



Advantages of nail cutting

- Nail cutting can keep away the faeces getting inside or under the nails leading to infection transmission.
- Nail cutting can prevent the germs under the nails getting inside the body through food, and transmission of germs under your nails to others.
- Due to germs from hands and under nails, it can prevent diarrheal diseases and worm infestation.

It can avoid injuries from scratching by long nails.

**The CHWs should do the community health education
related to handwashing according to the following.**

- According to the saying, "Hand hygiene is the starting point of getting healthy", infection can be prevented by keeping the hands clean
- Demonstration of proper and systematic handwashing
- Community education and organizing to encourage the community behavior change acceptance upon handwashing before touching food and after using toilet
- To train children to accept and adapt the handwashing practice

လက်ဆေးကြာပုံနည်းလမ်းမှန်

- ရေဇဲလုံ (သို့မဟုတ်) ရွှေကိုထဲတွင် သင်၏ လက်ကို ထည့်၍ မဆေးကြာရ။ ပိုက်မှ လာသောရေ (သို့မဟုတ်) ခွက်ဖြင့်လောင်း၍ ဆေးကြာရန်။
- လက်ကိုသန္တစင်ရှု ဆပ်ပြာဖြင့် (လက်ဖလီး၊ လက်ခုံ၊ လက်ကောက်ပတ်နှင့် လက်ချောင်းများအကြား) သေချာစွာ စင်အောင်ဆေးကြာပြီး လက်ကို အကတ်သန္တသန္တဖြင့် ပြောက်သွေအောင်သုတ်ပါ။
- အကတ်သန္တသန္တမရပါက သင့်လက်ကို လေထဲတွင် အပြောက်ခံပါ။
- လက်ကိုအပေါ်ဘက်ထောင်၍ အပြောက်ခံပါက ပိုကောင်းပါသည်။ သို့မှာသာ ညွှန်ပေသောရေများ လက်ချောင်းထိပ်များတွင် စုစုံတင်ကျေန် မနေစေရန်ဖြစ်ပါသည်။

လက်သည်းညှပ်ခြင်းအကျိုး

- လက်သည်းညှပ်ခြင်းဖြင့် လက်သည်းကြား မစင်ပင်ခြင်းမှတစ် ရရှိနိုင်မည့် ရောဂါးများလည်း ကင်းလေးပါမည်။
- လက်သည်းညှပ်ခြင်းဖြင့် လက်သည်းကြားထဲရှိ ရောဂါးများ အစားအစာနှင့် ရောနောပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ရောက်မသွားစေရန်နှင့် သူတစ်ပါးတို့အား မိမိလက်သည်းကြားမှ ရောဂါးများ ကူးစက်မခံရစေရန် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။
- လက်နှင့်လက်သည်းကြားရှိ ရောဂါးများကြောင့် ဝမ်းယျက်ငမ်းလျှောရောက်၊ သန်ကောင်စွဲရောဂါးဖြစ်ခြင်းမှ ကင်းလေးနိုင်ပါသည်။

လက်သည်းရည်များဖြင့် ကုတ်ခြစ်ခြင်းဖြင့် အနာရောဂါရခြင်းမှ ကင်းလေးနိုင်ပါသည်။

လူထုကျိုးမာရေးလုပ်သားများသည် လက်သနုံးရှင်းရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ပြည်သူလူထုအား အောက်ပါတို့ကို ပညာပေးရမည်။

- ကျိုးမာခြင်းအစ လက်သနုံးရေးက ဆိုသည့်စကားအတိုင်း လက်ကိုသနုံးရှင်းစွာထားပါက ရောဂါးများ စွာကို တားဆီးနိုင်ခြင်း၊
- လက်ဆေးနည်းကို စနစ်တကျသရပ်ပြရှင်းလင်းခြင်း၊
- အစားအစာ မကိုင်တွေယ်မိနှင့် အိမ်သာအထွက် လက်ဆေးရမည့် အလေ့အကျင့်ကို ပြည်သူလူထုအား လက်ခံကျင့်သုံးတတ်လာအောင် စည်းရုံးခြင်း၊
- ကလေးငယ်များ လက်သနုံးရှင်းရေး အလေ့အထက် စွဲမြေကျင့်သုံးအောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း

ENVIRONMENTAL HEALTH

4. Tooth and Oral Hygiene/ Health

Tooth and oral hygiene plays an important role in personal hygiene. The oral smell is good, able to eat food and get nourished only when tooth and oral hygiene is healthy. It is important to do systematical tooth brushing and to make a choice upon tooth brush and tooth paste in order to keep tooth and mouth healthy.

Tooth brush, tooth paste and tooth-brushing

Selection of tooth brush

- Choose the size of the tooth brush that is suitable for age, and size of mouth.
- Test whether the filaments from tooth brush are gentle and easily detached from handle of the tooth brush or not.
- Tooth brush with straight handles of big width is easier to be changed the position in tooth brushing
- Those who are handicapped and need to do own tooth brushing (for example, elderly people, bed ridden patients) can use the motorized toothbrush.
- Tooth paste is more important for protection against tooth and oral diseases by tooth brushing so that selection of effective toothpaste should be prioritized rather than the cost for tooth brush.

Selection of tooth paste

- It is important to use the potent tooth paste containing Free Flouride atleast 1000 ppm as it can prevent dental carries or tooth erosions effectively.
- Check the expiry date mentioned on the tooth paste tube. If only the production year is mentioned, the effectiveness can be attained within two years after its production.
- Tooth paste produced in the form of gel can maintain fluoride content longer than cream type. Therefore gel tooth paste costs higher price and they can maintain potent fluoride for longer duration.
- The children toothpaste is modified with special smell and taste for children preference. Therefore there is more chance to swallow into the stomach and so the children should use the ordinary toothpaste. It is more suitable and economical that children under 3 years or 6 years of age should obey properly the amount of tooth paste added for tooth brushing.

Prevention of dental carries and gingival diseases

The method of cleaning caries

The method of cleaning or removal of calculus

- Tooth calculus can cause dental caries and gingival diseases. The objective of tooth brushing is cleaning up the calculus on the teeth and oral cavity, keeping the oral hygiene and protection against tooth and oral problems by getting contact with fluoride.

၄။ သွားနှင့် ခံတွင်းကျိန်းမာရေး

သွားနှင့် ခံတွင်းကျိန်းမာရေးသည်လည်း တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးတွင် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်ပါသည်။ သွားနှင့် ခံတွင်းကျိန်းမာရေးမှ ခံတွင်းအနဲ့ကောင်း၍ အစားအစာများ စားသောက်နိုင်ကာ အာဟာရခါတ် ပြည့်ဝနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ သွားနှင့် ခံတွင်းကျိန်းမာရေးရန်အတွက် စနစ်တကျ သွားတိုက်ရန်နှင့် သွားတိုက်တံ့ သွားတိုက်ဆေးများ ရွေးချယ်အသုံးပြုခြင်းသည်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

သွားတိုက်တံ့ သွားတိုက်ဆေးနှင့် သွားတိုက်ခြင်း

သွားပွတ်တံ့ ရွေးချယ်ခြင်း

- အသက်အရွယ်၊ ပါးစပ်အရွယ်နှင့်ကိုက်ညီမည့် သွားပွတ်တံ့အရွယ်အစားကို ရွေးချယ်ပါ။
- သွားပွတ်တံ့အမျှင်များသည် နူးညံ့၍ သွားပွတ်တံ့အရိုးမှ အလွယ်တကူ ကျေတ်ထွက်နိုင်၊ မထွက်နိုင် စမ်းသပ် ကြည့်ပါ။
- လက်ကိုင်ဖြော့တန်း၍ လုံးပတ်ကြီးသော လက်ကိုင်ရှိသည့် သွားပွတ်တံ့များသည် လိုအပ်သလို ပုံစံဖြော့် ၍ သွားတိုက်ရန် ပိုမိုစွဲယ်ကူသည်။
- ကိုယ်လက်အကို မသန်စွမ်းသဖြင့် လက်ဖြင့် သွားတိုက်ရန် ခက်ခဲသောသူများ (ဥပမာ-သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ အိုင်ယာထဲတွင် နေရသော လူနာများ) အတွက် စက်သွားပွတ်တံ့များ (motorized toothbrush) အသုံးပြု နိုင်သည်။
- သွားတိုက်၍ သွားနှင့် ခံတွင်းရောဂါများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် သွားတိုက်ဆေးသည် ပိုမိုအမိကကျေသဖြင့် သွားပွတ်တံ့အတွက် ကုန်ကျေစရိတ်ထက် အာနိသင်ရှိသည့် သွားတိုက်ဆေးကို ရွေးချယ်ရန် ဦးစားပေးပါ။

သွားတိုက်ဆေးရွေးချယ်ခြင်း

- သွားပိုးစားရောဂါ (Wf) သွားဆွေးမြော့ရောဂါကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်မည့် (Free Fluoride 1000 ppm) ဖလိုရှိဖို့ပါတယ် ၁၀၀၀ အား အနည်းဆုံးပါသည့် သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြုရန် အထူးအရေးကြီးသည်။
- သွားတိုက်ဆေးဘူးပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် ဆေးအာန်သင် သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်ကို စစ်ဆေးပါ။ အချို့ သွားတိုက်ဆေးဘူးများတွင် ထုတ်လုပ်သည့်နှစ်ကိုသာ ဖော်ပြထားလျှင် ယင်းထုတ်လုပ်သည့်နှစ်မှ (J) နှစ် အတွင်းသာ ဆေးအာန်သင် အပြည့်အစု ရှိနိုင်သည်။
- ဂျုလ် (Gel) ပုံစံဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားသော သွားတိုက်ဆေးများသည် အဖြူရောင် (Cream) သွားတိုက် ဆေးများထက် ဖလိုရှိဖို့ပါဝင်မှုကို ပါတ်မပြုယောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဂျုလ် (Gel) သွားတိုက်ဆေးများသည် ရေးနှစ်း အနည်းငယ်ပိုသော်လည်း ဖလိုရှိဖို့ပါတ် အပြည့်အစု ကြောရည်ထိန်းသိမ်း ထားနိုင်သည့် သွားတိုက်ဆေးများဖြစ်သည်။
- ကလေးသုံးသွားတိုက်ဆေးများသည် ကလေးထယ်များနှစ်သက်ရန် အနဲ့အစားကိုသာ ပြပြင်ထားခြင်းဖြစ် သည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးထယ်များ အစားအစာကဲ့သို့ ပမ်းထဲဖြော့ရန် အခွင့်အလမ်းပိုရှိ၍ သာမန်ပိုသားစုံသုံး ဖလိုရှိဖို့သွားတိုက်ဆေးကိုပင် အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ အသက်(၃)နှစ်အောက်ကလေးများ သွားတိုက်ရာတွင်ထည့်ရမည့် သွားတိုက်ဆေးပမာဏကို စနစ်တကျလိုက်နာ၍ သွားတိုက်ပေးခြင်းသည် ပို၍ သင့်လျော်တွက်ချေကိုက်သည်။

ခံတွင်းရောဂါ ကာကွယ်ခြင်း

သွားချေးလွှာသန့်စင်စေသောနည်းလမ်း

သွားချေးလွှာ သန့်စင်စေသော သို့မဟုတ် ဖယ်ရှားစေသော နည်းလမ်း

- သွားချေးလွှာသည် သွားဆွေးမြော့ခြင်းရောဂါနှင့် သွားဖိုးရောဂါကို ဖြစ်ပေါ်သည်။ သွားတိုက်ခြင်း၏ ရည်ရွယ် ချက်မှာ သွားနှင့် ခံတွင်းမှ ချေးလွှာများကို သန့်စင်စေခြင်းဖြင့် ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုကိုပြုလုပ်ပေးပြီး ဖလိုရှိဖို့ပါတ် နှင့်ထို့တွေ့ခြင်းဖြင့် သွားနှင့် ခံတွင်းရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

ENVIRONMENTAL HEALTH

The method of correct tooth brushing

Material

- The most correct materials to be used are tooth brush and fluoride tooth paste.

The daily frequency of tooth brushing

- It is important to perform tooth brushing twice a day to get effective protection against tooth and oral diseases.

The most suitable time in a day for tooth brushing

Tooth brushing before going to bed is mainly important for two times of brushing a day. Because during sleep, the salivation in oral cavity is getting reduced and tooth suffer more from bacterial multiplication and bacterial attack.

Gargling with water when wake up and tooth brushing after breakfast should be done. Those who can do tooth brushing only once a day, should change this habit to before going bed.

The tooth paste to be used

It is important that the potent tooth paste containing Free Fluoride at least 1000 ppm with valid expiry date.

The style of tooth brushing

Keep the filaments of tooth brush in perpendicular with tooth surface, shake the tooth brush and brush the tooth from front to back. Pay attention only on few teeth while brushing. The more important is the need of contact between tooth paste and all surfaces of tooth including the space between the teeth.

Gum bleeding during tooth brushing

Those who are not used to tooth brushing with tooth brush have gum bleeding when they start tooth brushing habit. It is not due to the brush filaments are tearing up the gum. It is due to the pre-existing gingivitis. It is necessary to continue tooth brushing without stopping. Within a week, gingivitis will recover and bleeding will get reduced. Due to lack of hygiene at the bleeding site, there is gingivitis and bleeding. It is important to pay more attention with gentle tooth brushing.

Gargling

It is crucial to keep fluoride in the oral cavity to protect effectively from dental caries or dental erosions. Only the froth needs to be spitted out when tooth brushing with tooth paste and gargling with water, as that leads to reduction of fluoride in the oral cavity. If you want to gargle with water, don't exceed to use over one palm of water for gargling.

Parents or old children should help younger children to clean or remove calculus in between tooth.

When tooth brushing is impossible, after having meals, gar-



စနစ်မှန် သွားတိုက်စေသော နည်းလမ်း

ဥစ္စည်း

- အသုံးပြုရမည့် အမှန်ကန်ဆုံးပစ္စည်းမှာ သွားပွတ်တံ့နှင့် ဖလိုဂိုဏ်သွားတိုက်စေးဖြစ်သည်။

နေ့စဉ်သွားတိုက်ရမည့် အကြိမ်

- သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါများကိုထောက်စွာကာကွယ်နိုင်ရန် တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် သွားတိုက်ရန် အရေးကြီးသည်။

နေ့တစ်နေ့၏ သွားတိုက်ရမည့်အခါ်

တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် သွားတိုက်ရမတွင် ညာအိပ်ရာမဂင်မီ သွားတိုက်ခြင်းမှာ အဓိကအရေးကြီးသည်။ အကြောင်းမှာ ညာအိပ်စက်နေချိန်တွင် ခံတွင်းတွင် တံတွေးထွက်ခြင်း လျော့နည်းသွားပြီး ဘက်တီးရီးယားပိုးများ ပေါက်ပွားမှာ တိုက်ခိုက်မှ ကို သွားများကာလို၍ ခံတားခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

နံနက်အိပ်ယာထတွင် ရေဖြင့်ပလုပ်ကျင်း၍ နံနက်စာစားပြီးမှ သွားတိုက်ခြင်းကို ပြုလုပ်သင့်သည်။ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်သာ သွားတိုက်နိုင်သော သူများသည် ညာအိပ်ယာမဂင်မီ သွားတိုက်သည့် အလေ့အထက် ပြင်ယူပါ။

အသုံးပြုရမည့် သွားတိုက်စေး

စေးအာနိသင်သက်တမ်း မကုန်ဆုံးသေးသည့် ဖလိုဂိုဏ် (free fluoride 1000 ppm) အနည်းဆုံးပါသည့် သွားတိုက်စေးဖြစ်ရန် အရေးကြီးသည်။

သွားတိုက်ရမည့်ပုံစံ

သွားပွတ်တံ့ အမျှင်များကို သွားမျက်နှာပြင်နှင့် ထောင့်မှန်ရှိစေ၍ သွားပွတ်တံ့ကို တုန်ခါမှုပြုပြီး ရှေ့နောက် ရွှေ၊ လျားပြီးတိုက်ပါ။ တစ်ခါတိုက်လျှင် သွားအနည်းငယ်ကိုသာ အရေးပေးတိုက်ပါ။ အထူးအရေးကြီးသည်မှာ သွားတိုက်စေးနှင့် သွားမျက်နှာပြင်အားလုံးအပြင် သွားကြိုသွားကြားများပါမကျိုး ထိတွေ့ရန်လိုအပ်ပါသည်။

သွားတိုက်စဉ် သွားဖုံးမှ သွေးထွက်ခြင်း

သွားပွတ်တံ့နှင့် သွားတိုက်လျှော့မရှိသူများသည် သွားပွတ်တံ့နှင့်စုံ၍ သွားဖုံးမှ သွေးထွက်လေ့ရှိပါသည်။ ငါးမှာ သွားပွတ်တံ့အမျှင်များက သွားဖုံးကိုတိုက်ဖြဲ့၍ မဟုတ်ပါ။ နို့လက်ကျိုး သွားဖုံးရောင်ရောဂါအခံကြောင့်သာ ဖြစ်သည်။ သွားတိုက်ခြင်း အလေ့ကို မပေါ်ဘဲ ဆက်၍သွားတိုက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ တစ်ပတ်အတွင်းလက်ရှိ သွားဖုံးရောင် ရောဂါပျောက်ကင်းသွားပြီး သွေးထွက်ခြင်း လျော့နည်းသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ သွေးထွက်သည့် ဇန်နဝါရီလ သန့်ရှင်းမှုနည်းသဖြင့် သွားဖုံးရောဂါပြီး သွေးထွက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ငါးနှင့်ရောတစ်ပိုက်အား အထူးအရေးပေးပြီး ညွင်သာစွာ သွားတိုက်ဖြစ်အောင်တိုက်ရန် အရေးကြီးသည်။

ပလုပ်ကျင်းခြင်း

သွားဖုံးစားရောဂါ (သို့မဟုတ်) သွားဆွေးမြေ့ရောဂါကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်ရန် ဖလိုဂိုဏ်ခါတ်ခံတွင်းထဲတွင်းရှိရန် အရေးကြီးသည်။ သွားတိုက်စေးနှင့် သွားတိုက်ပြီး ရေဖြင့်ပလုပ်ကျင်းပါက ဖလိုဂိုဏ်ခါတ်များထွက်သွားစေသည့်အတွက် အမြှင်များကိုသာ ထွေးပစ်ရန်လိုသည်။ ရေနှင့်မဖြစ်မနေ ပလုပ်ကျင်းလိုလျှင် ရေလက်တစ်ခုပုံထက် ပို၍ ပလုပ်မကျင်းသင့်ပါ။

ထောက်ချွဲသော ကလေးများသည် သွားကြိုသွားကြားထဲမှ သွားချေးလွှာများကို သန့်စင်ရန်အတွက် မိဘ (သို့) ကလေးကြီးများက ကူညီပြီးတိုက်ပေးရပါမည်။

သွားတိုက်ရန် ဖဖစ်နိုင်ခင် အစာစားပြီးလျှင် ရေဖြင့် အာလုပ်ကျင်းခြင်းဖြင့် ခံတွင်းထဲမှ သကြားအချို့ကို ဖယ်ရှားစေနိုင်ပါသည်။ ကလေးများ သွားစပေါက်သည့်အချိန်မှ စတင်၍ သွားတိုက်ပေးရမည်။ အသက် (၃) နှစ်အောက် ကလေးများအတွက် ဖလိုဂိုဏ်သွားတိုက်စေး ရွှေးစွေ့ခန်းနှင့် တစ်နေ့တစ်ကြိမ်သွားတိုက်ပေးပါ။ အသက် (၅) နှစ်အောက် ကလေးများအား ဖလိုဂိုဏ်သွားတိုက်စေး ကုလားပဲစွေ့ခန်းနှင့် တစ်နေ့တစ်ကြိမ် သွားတိုက်ပေးပါ။ သွားတိုက်စေးများ မျိုးမျိုးဖော်စွေ့ရန် မိဘအုပ်ထိန်းသူများမှ ကြိုးကြပ်ပေးရမည်။

ENVIRONMENTAL HEALTH

gling with water can remove some sugar from oral cavity. Children should start tooth brushing after tooth eruption. For children under three years of age, tooth brushing once per day with fluoride tooth paste in one seed amount. Tooth brushing once per day with fluoride tooth paste in one pea amount should be given to children under six years of age. Parents should supervise not to let children swallow the tooth paste.

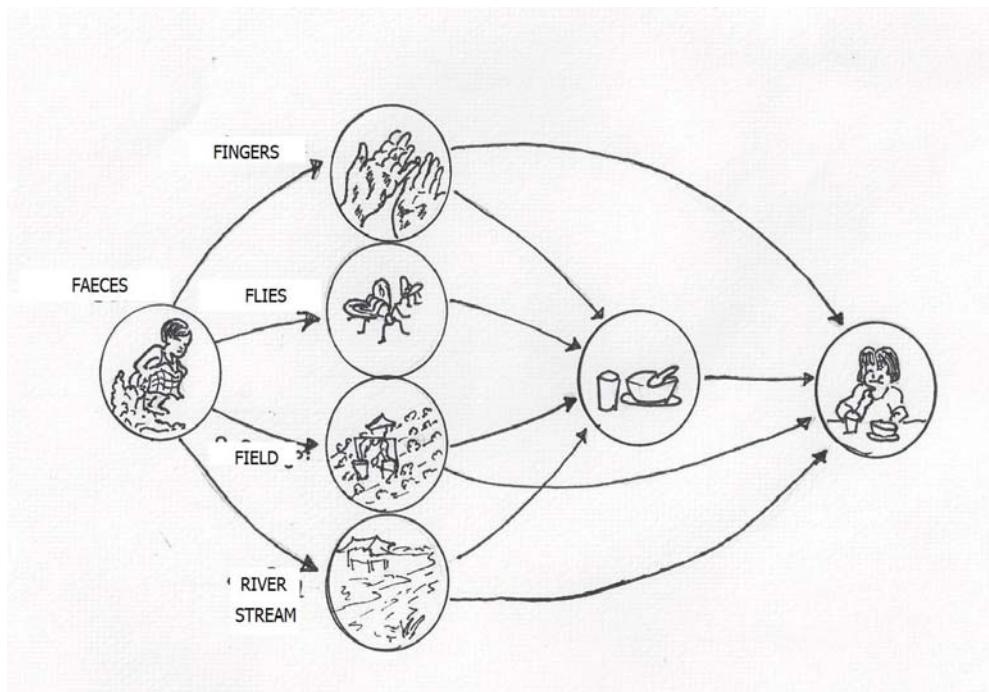
The CHWs should do the following related to promotion of dental and oral hygiene

- Participation in primary care of dental and oral health activities
- Community health education upon correct knowledge, attitude and behavioral progress related to dental and oral hygiene
- Coordination with school teachers in inter-school oral health care service deliveries
- Support villagers able to buy and get tooth brush and tooth paste with full potency of fluoride
- Referral of patients with tooth and oral problems to health centers

5. Sewage Disposal

As germs are present in sewage, and if sewage were disposed at random places, people can be more prone to get fecal borne diseases due to flies, unclean hands and food. The major percentage of patients admitted to hospitals is due to fecal borne diseases (for example, diarrheal diseases, dysentery, cholera, and typhoid fever). Therefore proper sewage disposal plays a very important role in prevention of such diseases.

Sewage disposal should be done according to the following so as to avoid fecal borne diseases.



လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာခြင်းမြှင့်တင်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

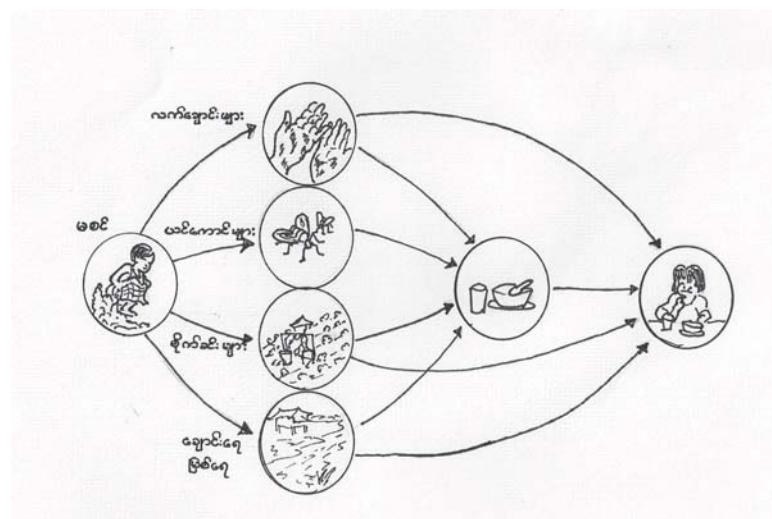
- ပကာမသွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး တောင့်ရောက်မှုလုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- လူထုအတွင်း မှန်ကန်သည့် သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး အသိပညာခံယူချက်၊ အမှုအကျင့်များ တိုးတက်ရန် ပညာပေးခြင်း၊
- ကျောင်းတွင်း ခံတွင်းကျန်းမာရေးတောင့်ရောက်မှုလုပ်ငန်းများတွင် ဆရာ/ဆရာမများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင် ရွက်ခြင်း၊
- ဖလိုရိုဒ်အနီးသင်အပြည့်အပါဘေး သွားတိုက်ဆေးများနှင့် သွားပွတ်တံ့များ၊ ရွာသူရွာသားများ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ရန် ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- သွားနှင့် ခံတွင်းကေဒနာခံစားရသူများအား ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ ညွှန်းပိုခြင်း။

၅။ မစင်စွဲနှင့်ပစ်ခြင်း

မစင်တွင် ရောဂါးများနှင့်ခြင်းကြောင့် နေရာတကာတွင် မစင်စွဲနှင့်ပစ်ခြင်းပြုလုပ်ပါက ယင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ လက်မသန့်ရှင်းမှုကြောင့်လည်းကောင်း၊ အစားအသောက်များမှလည်းကောင်း၊ ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါးရှိုင်ပါသည်။ ဆေးရုံများတွင် တက်ရောက်ကုသနေသောလူနာများ၏ ရာခိုင်နှုန်းအတော်များများသည် မစင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပြန်ဗွားစေသည့် ရောဂါးများ (ဥပမာ - ဝမ်းလျှောက်များ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါး၊ အူရောင်ငန်းများ ရောဂါးကာလေမ်းရောဂါး)ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ငြင်းရောဂါးကို ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် မစင်ကိုစနစ်တကျ စွဲနှင့်ပစ်ရေးသည် အလွန်အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။

မစင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါးများမှ ကင်းဝေးစေရန် အောက်ပါအတိုင်း မစင်စွဲနှင့်ပစ်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပါ။

- ၁။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ကျင်း (တွင်းလွှာ) ယင်လုံအိမ်သာကို သုံးပါ။ တတ်နိုင်ပါက ရေသိုးကန်အိမ်သာကို သုံးစွဲပါ။
- ၂။ မြစ်၊ ချောင်း၊ ရေတွင်း၊ ရေကန်၊ စမ်းရေတို့မှ ဝေးနိုင်သမျှပေးသော (အနည်းဆုံး ပေ ၅၀ ဂေးသော) အနိမ့်ပိုင်း နေရာများတွင် ယင်လုံအိမ်သာဆောက်လုပ်သုံးစွဲပါ။
- ၃။ အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးပါ။



ENVIRONMENTAL HEALTH

Transmission Route of fecal borne diseases

1. Use sanitary fly proof latrine (with separate inclined compost room). If possible, use latrine with compost room.
2. Construct and use latrines in places, as far as away from rivers, streams, wells, ponds and fountainhead (at least 50 feet away from them).
3. Wash hands with soap and water cleanly after using latrine.

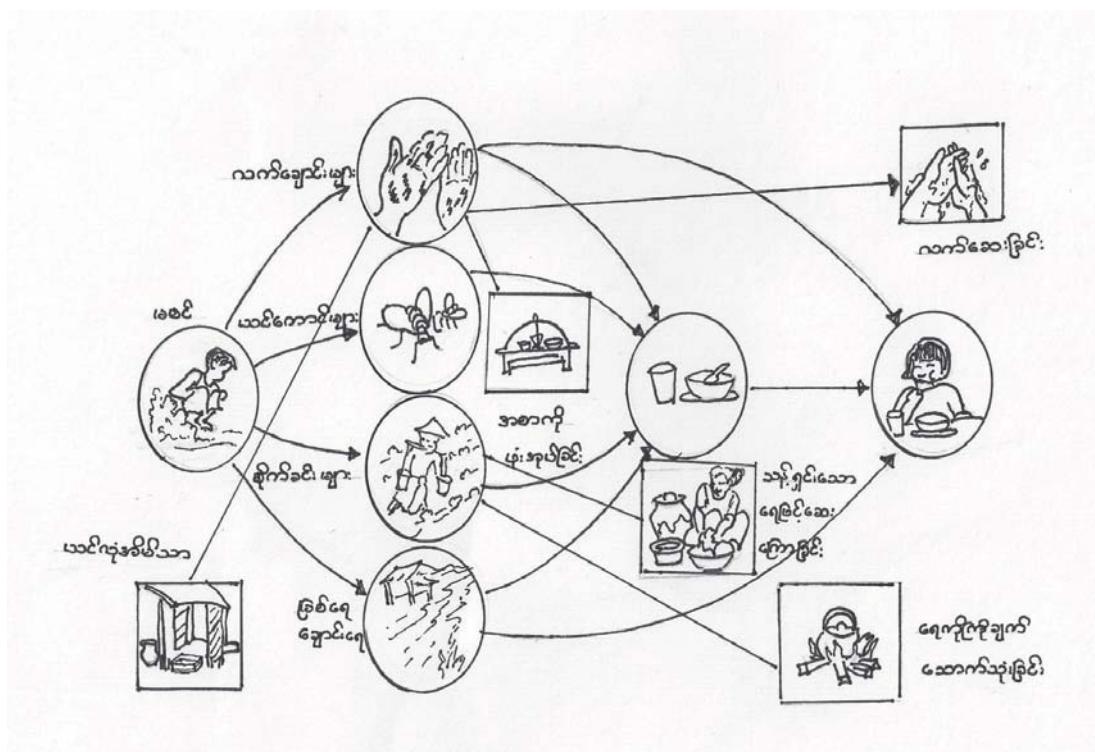
Sanitary Fly-proof latrine

- Fly proof latrines mean latrines that protect the contact between flies and human faeces. Fly proof latrine should fulfill the three facts – smell proof, shame protected, and fly proof (three kinds of protection)
- Absolute prohibition of fly entry into the latrine pit where human faeces are stored should be made.
- Indirect pit latrine (with separate inclined pit) is better to use compared with direct pit latrine. Bad smell and dropping off materials can be avoided by the use of indirect pit latrine.
- While using direct pit latrine, the floor of the latrine needs to be fly-proof. Earth shuld be deposited between the pit and the floor.
- In indirect pit latrine, drainage flank and cover of pit should be fly proof.

Sanitary Fly-proof latrine



မစင်မှတဆင့် ရောဂါကူးစက်ပုံလမ်းကြောင်း



မစင်မှတဆင့် ရောဂါများ ကာကွယ်ပုံလမ်းကြောင်း

ယင်လုံအိမ်သာ

- ယင်လုံအိမ်သာဆိုသည်မှာ လူမစင်နှင့်ယင်ကောင် မထိတွေအောင် ကာကွယ်ထားသော အိမ်သာဖြစ်သည်။ ယင်လုံအိမ်သာသည် အနဲ့လုံ၊ အရှက်လုံ၊ ယင်လုံ (လုံ့လုံ)နှင့် ပြည့်စုံရပါမည်။
 - လူမစင်သိလျောင်ရာ အိမ်သာတွင်းထဲသို့ ယင်ကောင်များ လုံးဝမပစ်နိုင်အောင် ပြုလုပ်ထားရမည်။
 - တွင်းတည့်ယင်လုံအိမ်သာနှင့် တွင်းလွှာယင်လုံအိမ်သာအနက် တွင်းလွှာယင်လုံအိမ်သာသုံးလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ တွင်းလွှာအိမ်သာသုံးလျှင် အနဲ့အသက်ကောင်းလေးပြီး ပစ္စည်းများပြုတ်ကျခြင်းမှ ကင်းလေးပါမည်။
 - တွင်းတည့်အိမ်သာဆောက်လျှင် အိမ်သာကြမ်းခင်း ယင်လုံဖို့လိုပါသည်။ ကြမ်းခင်းနှင့် တွင်းအကြား ယင်ပစ်နိုင်ရန် မြေဖို့ပေးရပါမည်။
 - တွင်းလွှာအိမ်သာဆောက်လျှင် ရေတံ့လျော်က်နှင့် အိမ်သာတွင်းအဖုံး ယင်လုံရပါမည်။

ENVIRONMENTAL HEALTH

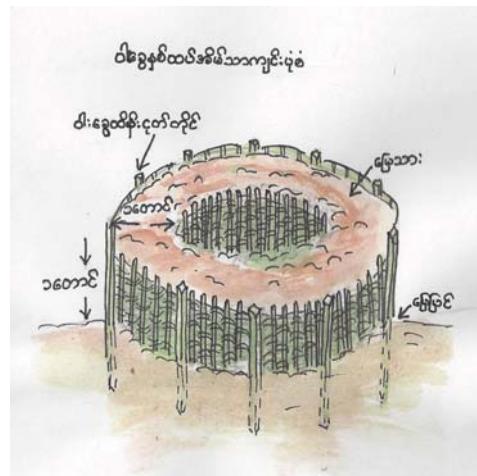
Construction and use of sanitary latrines

Although latrines are used in houses in some villages, it is found out that they are unsanitary onsite latrines, shallow pit latrines, and fly unproof latrines. It should be organized and educated to change these latrines into sanitary ones.



Sanitary Latrine

1. As far as possible from the water sources (at least 50 feet away) and in lower land from the water sources
2. Dig the pit hole at least 3 feet wide.
3. Dig the depth of the pit up to 7 – 8 feet, at least six feet.



4. It should be covered with bamboo coil, stones, wood to prevent land slide. In water retaining areas, the height should be at least one and half feet (one elbow length) above the ground level with two coils and earth in between. In flooding areas, the height must be one and half feet (one elbow length) above more than the highest point of flooding.



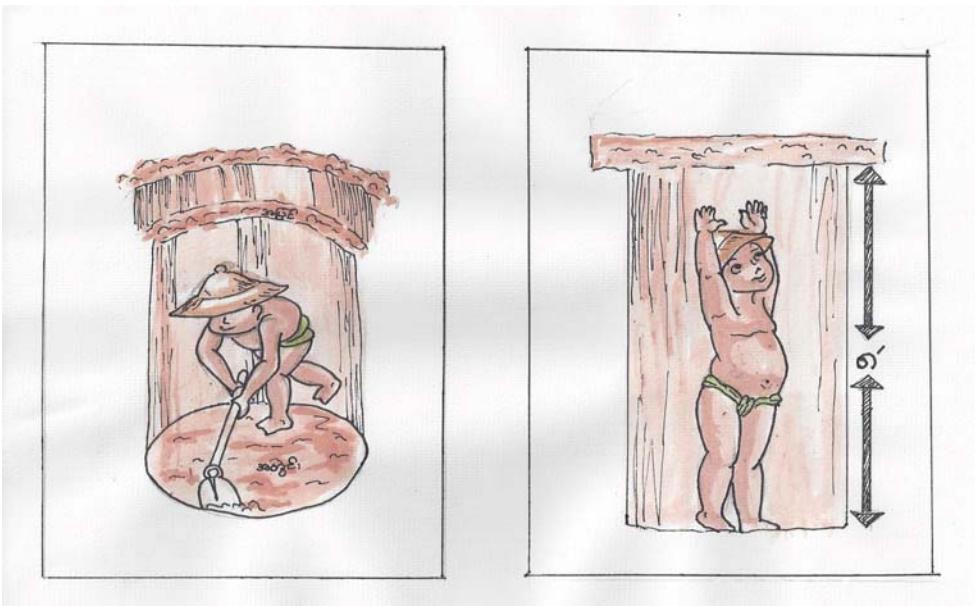
5. Put stronghold of earth around the pit hole.

ကျိန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ယင်လုံအိမ်သာ ဆောက်လုပ်သုံးစွဲခြင်း

အချို့သောကျေးဇူးများရှိ အိမ်များတွင် အိမ်သာကို အသုံးပြုသော်လည်း ကျိန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ခြင်း မရှိသော ဓမ္မပေါ်အိမ်သာ၊ တွင်းတိမ်အိမ်သာ၊ ယင်မလုံ အိမ်သာများ ဖြစ်နေသည်ကိုတွေ့ရှုရပါသည်။ ငင်းတို့ကို ကျိန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အိမ်သာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိစေရန် စည်းရုံးဆောင်ရွက်သွားရန် ဖြစ်ပါသည်။

ကျိန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောအိမ်သာသည် -

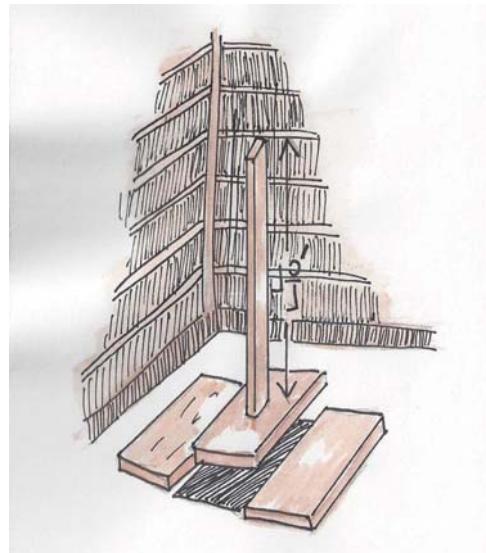
- ၁။ ရေအရင်းအမြစ်များမှ ပေးနိုင်သမျှ ပေးသောနေရာ (အနည်းဆုံး ပေ (၅၀) အကွာ အငေး) ငင်းရေအရင်းအမြစ် အောက်အနိမ့်ပိုင်း၌ ရှုရမည်။
- ၂။ ကျင်းအဝက် အနည်းဆုံး (၃) ပေ ကျယ်အောင်တူးပါ။
- ၃။ ကျင်းအနက် (၇ - ပေ/၈ - ပေ) တူးပါ။ အနည်းဆုံး ၆ ပေရှုရမည်။



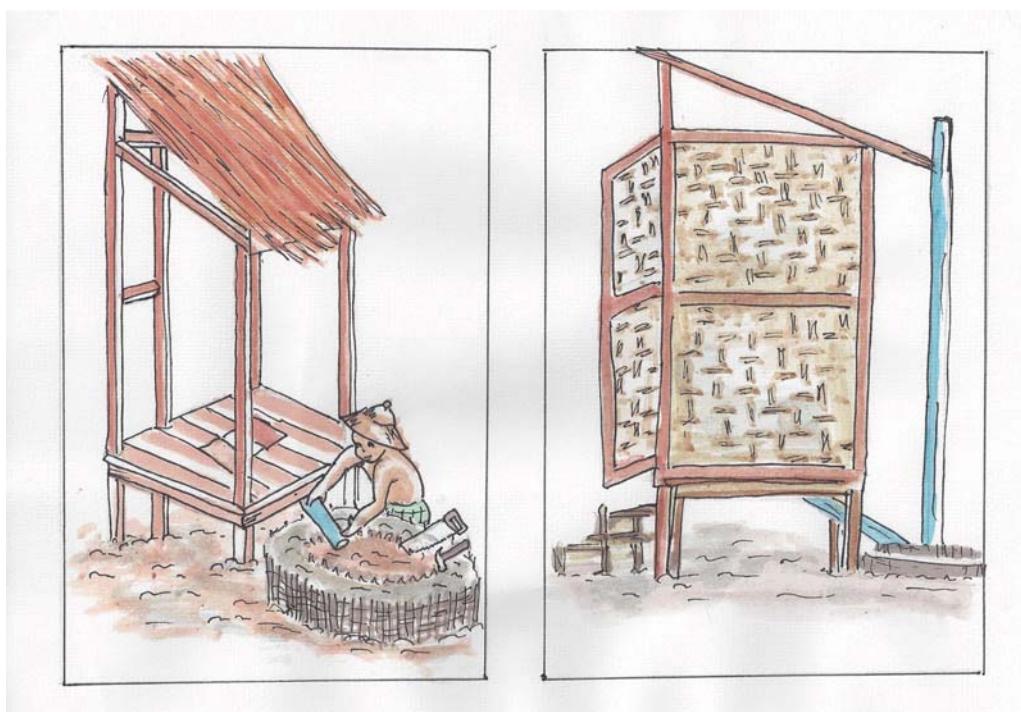
- ၄။ ကျင်းမပြုစေရန် ဂါးခွေ၊ ကျောက်တုံး၊ သစ်သားများဖြင့် ကာရုတားနိုင်သည်။ ရေပိသော အရပ်များ၏ ပြောသား ကြားခံတားသော ခွေ (၂) ထပ်ဖြင့် ပြောက်နာပြင် အထက်အနည်းဆုံး တစ်ပေခွဲ (တစ်တောင်) အမြင့်ရှုရမည်။ ရေလွှမ်းအေသာများတွင် ရေအမြင့်ဆုံး တက်နိုင်သည့် အမြင့်ထက် တစ်ပေခွဲ (တစ်တောင်) ရှုရမည်။
- ၅။ ကျင်းဝပတ်လည်ကို မြေကြီးကျစ်ကျစ်ဖို့ရမည်။

ENVIRONMENTAL HEALTH

6. Place the wooden or bamboo rails not too loose nor too tight over the two step coils of pit hole. Place bamboo sheet or rough mattress over it. Place plastic sheet then. Afterwards, cover with six to nine inches thick of earth over the plastic sheet.
7. While not in use, close the defecation hole in the middle of latrine floor with handle-attached cover. The handle should be at least 2 and half feet long.
8. The bamboo pole should be connected to release smell off at the pit head.



9. The upper part of the latrine structure, the roof and the wall should be moderately built up(to protect from weather and shade, bamboo, branches, thatch, toddy leaves, etc can be used)
10. When the pit is nearly to be full, just one palm left, cover the pit properly with earth and dig the new pit nearby.



ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး

- ၆။ အဆိုပါခွဲ(၂)ထပ် အိမ်သာကျင်းပေါ်တွင် သစ်သားတန်း သို့မဟုတ် ဂါးလုံးတန်းများ မစိပ်မကျခင်းပါ။ ငြင်း အပေါ်တွင်ပါးကပ် (သို့) ဖျာကြမ်းခင်းပါ။ ပလပ်စတစ်အုပ်ပါ။ ထို့နောက် ပလပ်စတစ်ပေါ်သို့ မြေကြီး (၆) လက်မမှ (၉) လက်မအထူ ဖုံးအုပ်ပါ။ မြေကြီးအားဖို့ပို့ပါ။



- ၇။ အိမ်သာကြမ်းခင်းအလယ်ရှိ မစင်ယိုပေါက်ကို အိမ်သာအသုံးမပြုသည့်အခါတွင် လက်ကိုင်တပ် အဖုံးနှင့် ပိတ်ထားရမည်။ လက်ကိုင်သည် အနည်းဆုံး (၂)ပေခွဲ အရှည်ရှိရမည်။
- ၈။ အိမ်သာကျင်းအပေါ်ထိပ်တွင် အပေါက်ဖောက်ထားသော ဂါးလုံးဖြင့် အနဲ့ထွက်အောင် ပြုလုပ်ထား ရမည်။
- ၉။ အိမ်သာအပေါ်ပိုင်း အဆောက်အအုံအနှင့် နံရံကိုသင့်တင့်ရှုံး (ရာသီဥတုဒက်နှင့် အရှုက်ကာကွယ်ရန် ဂါး၊ သစ်ကိုင်း၊ ဓနီ၊ ထန်းရွက် စသည်တို့ဖြင့်) ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- ၁၀။ တွင်းပြည့်ခနီးတစ်ထွားခန့်အလိုတွင် တွင်းကို မြေကြီးဖြင့် လုံအောင်ဖို့ပြီး အနီးအနားတွင် တွင်းအသစ် တူး၍ အသုံးပြုပါ။

ENVIRONMENTAL HEALTH

Main parts in Infrastructure of Sanitary Fly Proof Latrine and Guidelines to follow

1. Simple Pit Latrine Infrastructure

Must have adequate air flow and light in latrine and comfortable for users. The latrine superstructure may be made of bricks or local materials like bamboo, other wooden framework.

2. Squatting slab

Western toilet, squatting toilet made with ceramic or plastic, or local custom (e.g. Wood), hole in big bamboo, wooden bowl with cover can be used for squatting latrine.

3. Removable cover

Fitting removable cover for prevention of fly enter into the squatting toilet or rest on the surface of squatting toilet. The handle of removable cover must be 2.5 feet long.

4. The Pit

Public latrine (family use) for at least 5 years must have dimensions 3 feet in diameter and 8 feet in depth. The pit bottom must be at least 4 feet above the ground water-table. If the pit bottom is very close to the underground water-table, the depth should be shallow or can dig the pit horizontally rather than vertically.

5. Pit Lining

Double bamboo ring can be used. Inner bamboo ring dimensions should be 3 feet in diameter and depth should be started nearly 2 feet from basement (in flooding area, the depth should be started 1.5 feet above the surface of flooded water).

Outer bamboo ring is 2 feet below the ground and nearly 2 feet above the basement (in flooding area, the depth should be started 1.5 feet above the surface of flooded water).

The earth should be filled or buried tight between two coils of bamboo. Concrete ring for well or bamboo ring covered with concrete can be used between the two bamboo rings.

6. Pit cover

The two bamboo ring must be covered and tightened by wood sticks, and also covered with plastic sheet. After that, they are covered by soil in sloping in direction. For concrete ring for well or bamboo rings covered with the concrete covered by concrete cover plate.



How to use systematically Sanitary Fly Proof Latrine

- Before using latrine, fill the water in containers in latrine. There should be soap and water for hand washing in latrine.
- For avoidance of fecal matter staining on the surface of squatting latrine, sit straightly on the direction of hole in the squatting latrine.

သန့်ရှင်းသော ယင်လုံအိမ်သာတစ်လုံးတွင် ပါဝင်သင့်သည့် အမိကအစိတ်အပိုင်းများနှင့် သတိပြုလိုက်နာရမည့် အချက်များ

၁။ အိမ်သာအဆောက်အအီး

လေဂင်လေတွက်နှင့် အလင်းရောင် ကောင်းစွာ ရရှိရမည်။ သုံးစွဲသူ သက်တောင့်သက်သာ ရှိရပါမည်။ အုတ် (ထို) ဒေသထွက်ပစ္စည်းဖြစ်သော ငါး၊ ဓနိတ္ထိဖြင့် ဆောက်လုပ်နိုင်သည်။

၂။ အိမ်သာခွက်

ဘိုတိုင်အိုး၊ အိမ်သာကြွွေက်၊ ပလပ်စတစ်အိမ်သာခွက်များကို သုံးနိုင်သကဲ့သို့ ဒေသထွက်ပစ္စည်းဖြင့် ပြုလုပ်သည့် ငါးကတော့ အိမ်သာခွက်၊ ငါးသိုးငါးအဆစ်ဖောက်ထားသော အိမ်သာခွက်၊ အဖုံးပါ သစ်သားရလားတို့ကို လည်းသုံးနိုင်ပါသည်။

၃။ အိမ်သာခွက်အဖုံး

အိမ်သာခွက်မျက်နှာပြင်အား ယင်မနားစေရန်နှင့် အိမ်သာကျင်းအတွင်း ယင်မဝင်နိုင်စေရန် အိမ်သာခွက်အဖုံးသည် အံကျဖြစ်နေရမည်။ အဖုံး၏ လက်ကိုင်အရှိုးသည် နှစ်တောင်ခန့် သို့မဟုတ် နှစ်ပေခွဲခန့် ရှိရမည်။

၄။ အိမ်သာကျင်း

(၅) နှစ်ခန့် အသုံးပြုနိုင်သော မိသားစုသုံးအိမ်သာအတွက် အနက် - လူကြီးလက်တစ်ဖောင်ကျော် (၈ - ပေခန့်) အချင်း - နှစ်တောင် (၂ ပေခွဲ) တူးရပါမည်။ မြေအောက်ရေနှီးပါက အနက်ကို ရေကြောနှင့်ဗျာ၍ လျှော့တူးနိုင်ပါသည်။ မြေမာလွန်း၍ အနက်မတူးနိုင်ပါက အလျားလိုက်တူးနိုင်သည်။ အနက် (၄ ပေ) ခန့် ရှိသင့်ပါသည်။

၅။ အိမ်သာကျင်း အကာအရံ

နှစ်ထပ်ကျင်းငါးခွေကို သုံးနိုင်ပါသည်။ အတွင်းငါးခွေသည် အချင်း - နှစ်တောင် (၃ ပေ) ရှိ၍ အမြင့်မှာ မြေကျင်းအောက်ခြေမှ မြေပြင်ထက်အမြင့် တစ်တောင်ကျော် (ရေလွှမ်းသော ဒေသများတွင် အမြင့်ဆုံး ရေပြင်၏အထက် တစ်တောင်ခန့်) ရှိရပါမည်။

အပြင်ငါးခွေသည် မြေပြင်အောက်အနက် နှစ်ပေခန့်နှင့် မြေပြင်အထက်အမြင့် တစ်တောင်ကျော် (ရေလွှမ်းသော ဒေသများတွင် အမြင့်ဆုံးရေပြင်၏အထက် တစ်တောင်ခန့်) ရှိရပါမည်။

ငါးခွေနှစ်ခွေကြားတွင် နို့မြေအား သိပ်နေအောင်ဖြည့်ပေးရပါမည်။ ငါးကူသရွတ်ကွန်ကရစ်ခွေကို လည်းကောင်း တတ်နိုင်သလို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၆။ နို့မြေနှင့် အိမ်သာကျင်းအဖုံး

ငါးခွေနှစ်ထပ်ကာရုံထားသော အိမ်သာကျင်းအတွက် အဆိုပါငါးခွေနှစ်ထပ်ပေါ်တွင် သစ်/ငါးလုံးတန်းများကို နိုင်မြှေ၍ စိန်အောင်ချည်နောင်ပါ။ အထက်မှ ပလပ်စတစ် သို့မဟုတ် ပိန်အိတ်ခွဲဖြင့် လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။ ထိုနောက် မြေကြီးကို အထက်မှအောက်သို့ လျှော့တောင်းဖြစ်အောင်ဖုံးရပါမည်။ ငါးကူသရွတ်ကွန်ကရစ်ခွေနှင့် ရေတွင်းကာ ကွန်ကရစ်ခွေတို့အတွက် ကွန်ကရစ်ဖြင့် အဖုံးပြုလုပ်၍ ဖုံးအုပ်ပါမည်။

ယင်လုံအိမ်သာကို စနစ်တကျအသုံးပြန်ည်း

- အိမ်သာမတက်မီ ရေဖြည့်ရမည်။ အိမ်သာထဲတွင် ရေနှင့် ဆပ်ပြာ ထားရှိရပါမည်။
- အိမ်သာခွက်တွင် မစင်အည်အကြေားများ မတင်စေရန် အိမ်သာခွက် အပေါ်တည့်တည့် ထိုင်ရပါမည်။
- ရေကြန်သက်သာစေရန်နှင့် သန့်ရှင်းမှုလွယ်ကူစေရန် အိမ်သာ အသုံးမပြုဖို့ ရေအနည်းငယ်လောင်းပြီး မစင်စွန့်ပါ။
- အိမ်သာအသုံးပြုပြီးပါက မစင်အည်အကြေားများကို သန့်ရှင်းစွာ ရေလောင်း၊ ဆေးကြောပြီးမှ ထွက်လာရပါမည်။

ENVIRONMENTAL HEALTH

- For saving of water and cleaning, pour small amount of water on the surface of squatting latrine.
- After using latrine, thoroughly clean the disposal matter by using water.
- Replace the removable cover carefully.
- Wash your hands with water and soap.

Methods for maintenance of Fly Proof Latrine

- Always maintain latrine carefully
- Prevent to closure of animals near to the pit
- Take sudden action when the pit cover is destroy or broken
- Avoid the usage of wooden stick, thick paper, small clothes which will block the passage of pit
- Clean the floor of latrine and squatting toilet weekly and also surrounding environment of the pit

Benefits of Fly Proof Latrine

- It is good not only for privacy, but also easily accessible at night and for sick people, old age and children.
- It can prevent diarrhea disease and can reduce cost of treatment for related diseases.
- It improves standard of health as well as living.
- It can create healthy personal hygiene and clean environment.
- It can prevent contamination of water by contact with fecal matters.

Insanitary although there is a latrine (Superficial and un fly-proof latrine) –

1. Educate and advocate the master of family in order to repair the latrine systematically.
2. Always monitor whether the suggestion is followed or not.

Areas which are not suitable for disposal of excreta

1. surrounding area of houses and streets
2. stream, river, and canals
3. farm, cultivating areas, and bushes

**Community health workers need to do the following about
the regular usage of fly proof latrine by people.**

- For the activity of using fly proof latrine, CHW are responsible not only for health education also self active participation and need to take the skillful help from the other health workers
- CHW must be an ideal in the community by using modernized healthy fly proof latrine in the village or in self use
- Give health education about hand washing with soap and water after using toilet
- Give health education about disposal of child's fecal matter in fly proof latrine.

- အိမ်သာတက်ပြီးလျှင် လက်ကိုင်တပ်အဖုံးကို သေချာစွာပြန်ဖုံးပေးရပါမည်။
- အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြောဖြင့် စနစ်တကျဆေးပါ။

ယင်လုံအိမ်သာကို ရေရှည်ခံအောင် ထိန်းသိမ်းနည်း

- ယင်လုံအိမ်သာကို မပျက်စီးအောင် အမြဲဂရိစိုက် ထိန်းသိမ်းရပါမည်။
- ယင်လုံအိမ်သာကျင်းအနီးအနားသို့ တိရိစ္စနှင့်များမသွားနိုင်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ထားပါ။
- အိမ်သာတွင်းအဖုံးများ ပေါက်ခြင်း၊ ကျွဲ့ကျွဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါက ချက်ချင်းပြုပြင်ပေးရပါမည်။
- အိမ်သာပိုက်၊ အိမ်သာတွင်းတို့ကို ပိတ်ဆိုပြည့်လျှော့စေမည့် တုတေ၊ စတ္တာ၊ အကတ်စုတ်များ သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြွော်ရမည်။
- အိမ်သာကြော်များမှာ အိမ်သာခွက်ကို သနုံးရှင်းအောင် တစ်ပတ်တစ်ခါ ဆေးကြာရန်နှင့် အိမ်သာကျင်း၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း အမြဲသနုံးရှင်းထားရပါမည်။

ယင်လုံအိမ်သာ၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

- ယင်လုံအိမ်သာရှိခြင်းဖြင့် အရှက်လုံစေသည့်အပြင် ညရေး၊ ဉာဏာတွင်လည်းကောင်း၊ နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်သည့်အခါတွင်လည်းကောင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ကလေးသူငယ်များအတွက်လည်းကောင်း မစင် စွန်ရန် ပိုမိုလွယ်ကူစေပါသည်။
- စမ်းနှင့်ပတ်သက်သော ကူးစက်ရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်မည်။ ထို့ကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်၍ ကာသ ရသော ဆေးတီးအတွက် ကုန်ကျေစရိတ်သက်သာမည်။
- ကျွန်းမာရေးနှင့် လူနေမှုအဆင့်အတန်း တိုးတက်စေသည်။
- တစ်ကိုယ်ရောသနုံးရှင်းပတ်ဝန်းကျင်သနုံးရှင်းရေးကို ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။
- ရေထဲသို့ မစင်မှုရောဂါပိုးများ ရောက်မသွားအောင်လည်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

အိမ်သာရှိလျှက် ကျွန်းမာရေးနှင့် မည်းညွှတ်ပါက (မြေပေါ်အိမ်သာ၊ ယင်မလုံအိမ်သာ)

- ၁။ စနစ်တက်ပြုပြင်ရန် အိမ်ထောင်းစီးအား ပညာပေးရှိ တိုင်ပင်ဆွေးနွေး အကြံပြုရပါမည်။
၂။ အကြံပြုထားသည့်အတိုင်း ပြုလုပ်ထားခြင်း ရှု/မရှု အမြဲ စစ်ဆေးရှိ စည်းရုံးပါ။

မစင် မစွန်းပစ်ရမည့် နေရာများ

- ၁။ နေအိမ်ပတ်လည်နှင့် လူသွားလမ်းများ
၂။ မြစ်၊ ချောင်း၊ တူးကမြောင်းများ
၃။ လယ်ကွင်း၊ ယာကွင်း၊ တော့ချံ့သေးများ

လူထုကျွန်းမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့် ပြည်သူလူထုအား ယင်လုံအိမ်သာ ဆောက်လုပ်သုံးစွဲခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

- ယင်လုံအိမ်သာဆောက်လုပ်သုံးစွဲရေးအတွက် စည်းရုံးလုပ်ရားရာတွင် လူထုကျွန်းမာရေးလုပ်သားတို့ သည် ပညာပေး စည်းရုံးခြင်းသာမက ကိုယ်တိုင်တက်တက်ကြွော် ပါဝင်ကူညီရန်နှင့် ကျွန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ၏ ကျမ်းကျမ်း အကူအညီရယူဆောင်ရွက်ရန်။
- လူထုကျွန်းမာရေးလုပ်သားသည် မိမိ၏နေအိမ်တွင် သော်လည်းကောင်း၊ မိမိကျေးရွာတွင်သော်လည်း ကောင်း၊ ကာလအေသနနှင့်ကိုက်ညီ၍ ကျွန်းမာရေးနှင့်ညီညွှတ်သည့် အိမ်သာများ ဆောက်လုပ်သုံးစွဲပို့ဆောင်ရွက်ရန်၊ အများအတွက် စံနှုန်းအဖြစ် ကိုယ်တိုင်ဆောက်လုပ်သုံးစွဲပြီး ပြဿနာများရှိ။
- အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြောနှင့် စင်ကြပ်စွာ ဆေးကြာရန် ပညာပေးရန်၊
- ကလေးများ၏ မစင်ကိုလည်း ယင်လုံအိမ်သာတွင်စွန်းပစ်ရန် တိုက်တွန်းပညာပေးရန်

6. Disposal of garbage

Cleanliness is very important in any place, whether it's a public place, business establishment etc. To keep a particular area clean there should be a proper waste disposal to keep harmful litter away from the people. If keep harmful litter in everywhere, it can grow bacteria or vectors which carry infections like mouse, mosquitoes, flies and can spread infections easily.

A good garbage disposal system is very important equipment to keep your house clean, especially at your kitchen to ensure every food wastes are disposed properly and save your home from the pungent smell and from harmful organisms and vectors carry infections. Keeping all your areas at home clean can keep your family away from any forms of health risks.

Garbage should be disposed properly according to the following.

1. Disposal in the home compound

- Litter from house, kitchen and fall leaves in compound should dump in garbage pit in the lower part of compound.
- Garbage pit should be in lower land area and far at least 50 feet away from house, ponds, and lakes.
- If all waste products including kitchen waste dumped as mould, you can be used them as fertilizer after 5 to 6 months.
- For the whole village cleaning waste products, discuss with village leader, do mass activity of clean waste products in every week.
- For houses which have garbage pits, provide more systematic usage . But systematic disposal into the garbage pit needs to be educated to the houses who did not have yet.
- Necessary technical supports can be asked from health workers.

2. Disposal in the field

- Garbage products from the whole village should dumped in big pit or big virgo 300 feet away from the village, well, lake of the village, pond of the village, cultivating fields. Be aware of fire.
- Dumping of garbage should be lower land area of the village for the sake of farmers and cowboys from accidentally hazards.
- For dumping of garbage from the whole village, common big pit should be prepared and need to organize to the people to participate in this process.

Note: Don't dump garbage waste into stream, river, well, lakes.

3. Disposal in the pit

- Dumping garbage from the house and animals in the pit is the easiest and cost effective method, also safe.
- This method is effective for good health, can replace chemical fertilizer with natural fertilizer.
- So, organize and give education to follow the dumping of garbage, waste products from animals into the pit.

၆။ အမိုက်သရိုက် စွန်းပစ်ခြင်း

အမိုက်သရိုက်များကို နေရာတကာတွင် စည်းကမ်းမဲ့စွန်းပစ်ပါက ရောဂါးများ ပေါက်ဗျားခြင်း (သို့မဟုတ် ရောဂါးကို သယ်ဆောင်သော ပိုးများများအပါအင် ကြော်၊ ခြင်၊ ယင်တို့ ပေါက်ဗျားပြီး ရောဂါးပြန်ဗျားစေနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် သင့်အိမ်နှင့် သင်မွေးမျှထားသော တိရိစ္ဆာန်ထားရှိရာနေရာများမှ ထွက်လာသည့် အမိုက်သရိုက် များတွင် ရောဂါးများနှင့် ရောဂါးသယ်ဆောင်သည့် ပိုးများကောင်များ မပေါက်ဗျားစေရန် အမိုက်သရိုက်များကို စနစ်တကျစွန်းပစ်ရန် လိုအပ်ပေါ်သည်။ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်သော ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ နေအိမ်တွင် နေထိုင်နိုင်ပါက စိတ်ကြည်လင် လန်းဆန်းပြီး ကူးစက်ရောဂါ ကင်းပေးပါမည်။

အမိုက်သရိုက်များကို အောက်ပါတိုင်း စနစ်တကျစွန်းပစ်ရပါမည်။

၁။ အိမ်ခြံးအတွင်း စွန်းပစ်ခြင်း

- အိမ်မှ အမိုက်သရိုက်များ၊ ပီးဖို့ချောင်မှုစွန်းပစ်ပစ္စည်းများနှင့် သစ်ရွက်စသည့်အမိုက်များကို အိမ်အနိမ့်ပိုင်းရှိ အမိုက်ကျင်းထဲသို့သာ စွန်းပစ်ရမည်။ (အမိုက်ကျင်းသုံး၍ စွန်းခြင်း)
- အမိုက်ကျင်းများသည် အိမ်မှုလည်းကောင်း၊ ရေတွေးရေကြံမှုလည်းကောင်း အနည်းဆုံး ပေ (၅၀) ခန့်၊ ပေ (၅၀) ခန့်၊ ၄၃၈၂။၎။ အနည်းဆုံး ပေ (၅၀) ခန့်၊ ၄၃၈၂။၎။ အမိုက်များ (ပီးဖို့ချောင်အမိုက်အပါအင်)ကို မြေဆွေးကျင်း ပြုလုပ်စွန်းပစ်ပါက (၅) လမှ (၆) လ အကြာတွင် စိုက်ပျိုးရေးအတွက် အသုံးပြုနိုင်သော သဘာဝ မြောက်ရရှိနိုင်ပါသည်။
- ကျေးဇူးအာကာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် တွေ့ဆုံးဆွေးနွေး၍ ကျေးဇူးတစ်ခုလုံး အမိုက်ရှင်းလင်းရေးအတွက် အပတ်စဉ် ရက်တစ်ရက်သတ်မှတ်ပြီး စုပေါင်းအမိုက်ရှင်းလင်းပွဲများ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။
- အမိုက်ကျင်းရှိသော နေအိမ်များတွင် ပိုမိုစနစ်ကျွား အသုံးပြုရန်နှင့် အမိုက်ကျင်းမရှိသော အိမ်များတွင် အမိုက်ကျင်း တူး၍ စနစ်တကျစွန်းပစ်ရန် စည်းရုံးပညာပေးရပါမည်။
- ကျိုးမာရေးဝန်ထမ်းများထံမှ လိုအပ်သော အကုအညီများ တောင်းခံရပါမည်။

၂။ လယ်ယာကွင်းပြင်တွင် စွန်းပစ်ခြင်း

- လူများနေထိုင်သော နေအိမ်၊ အလုပ်လုပ်ရာလယ်ယာကွင်း၊ အသုံးပြုရေရှိတွင်း၊ ရေကန်မြေားချောင်းများမှ ပေ (၃၀၀) ပေးသောနေရာများတွင် အမိုက်များကိုကျင်းလုပ်၍လည်းကောင်း၊ ကန်လုပ်၍လည်းကောင်း စွန်းပစ်ပါက အွေးရာယ်မှုက်ငါးပေါ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော ပီးအွေးရာယ်ရှိသည်ကို သတိပြုရပါမည်။
- အမိုက်သရိုက်ပြန်ကျေားခြင်းကြောင့် လယ်ယာလုပ်ငန်းစွဲရှိ လုပ်သားများနှင့် ကွဲွန်းကျောင်းသူများတွင် ထိခိုက်အွေးရာယ်နှင့် ရောဂါရမည့် အွေးရာယ်ကို ကာကွယ်ရန် ရွာ၏ အောက်ပိုင်းမြေနိမ့်တွင် စွန်းပစ်ခြင်းပြုလုပ်ရပါမည်။
- တစ်ရွာလုံး အမိုက်များစွန်းနိုင်ရန်၊ တစ်ရွာလုံးသုံး အမိုက်ကျင်းတူး၍ စွန်းပစ်ပါက ပို၍သင့်တော်သဖြင့် ယင်းကိစ္စအတွက် စည်းရုံးပါဝင်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

မှတ်ချက်။ အမိုက်သရိုက်များကို မြစ်၊ ချောင်း၊ ရေတွင်း၊ ရေကန်များအတွင်း စွန်းပစ်ခြင်းမပြုရပါ။

၃။ အမိုက်ကျင်းတွင် စွန်းပစ်ခြင်း

- ပိမိုးအိမ်နှင့် ကျွဲ့၊ စွား၊ တိရိစ္ဆာန်များမှထွက်သော အမိုက်သရိုက်များကို စနစ်တကျသိမ်းဆည်းလျှက် အမိုက်ကျင်းတွင် သီးသန့်စုံပြုခြင်းသည် လွယ်ကျော်ငွောက်နည်းပြီး အွေးရာယ်က်ငါးသည် အကောင်းဆုံး နည်းတစ်နည်းဖြစ်ပေါ်သည်။
- ငုံးနည်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ပိမိုးအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်းသန့်ရှင်းစင်ကြယ်ပြီး ရောဂါသယ မရရှိနိုင်ခြင်း၊ တန်ဘိုးကြီးပေး၍ ဝယ်ယူရသော ပါတ်မြောက်အား ကောင်းမွန်၍ ငွောက်နှုံးမှုမရှိသော မြောက်ကို ရရှိနိုင်ခြင်း စသော အကျိုးများ ဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။
- သို့ဖြစ်၍ ကျေးဇူးတွင် အမိုက်ကျင်းများတူး၍ အမိုက်သရိုက်များ၊ စွား၊ မြှင့်းရေး၊ စသော တိရိစ္ဆာန်အည်းကြေားများ စွန်းပစ်ရန်အားပေးခြင်း၊ စည်းရုံးတို့ကို ပြုလုပ်ရပါမည်။

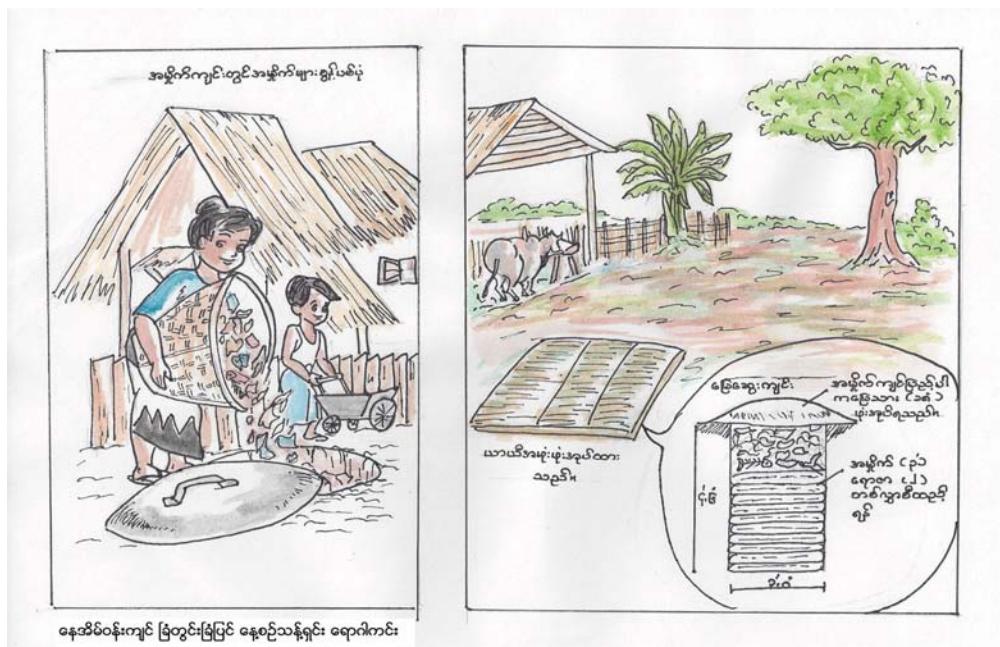
ENVIRONMENTAL HEALTH

Ways of construction to garbage pit for one household

- 30 – 50 feet away from house, dig the pit about wide 3 feet, length 6 feet, depth 4.5 feet.
 - Dump garbage for 3 inches thick and dump animal wastes, straw etc. for 2 inches thick and do alternately.
 - Use one pit for 5 months and rest it for another 5 months, and use second pits alternatively.

Ways of construct to garbage pit for the whole village

- Choose dumping area firstly, it should be 300 – 500 feet away from the village and should be lower land area than village.
 - Pit area is wide 6 feet, length 9 feet, depth 7.5 feet.
 - Dump garbage materials like above method.
 - Garbage pit shouldn't be higher land level than village
 - Garbage pit should be covered well from entering of animals.
 - When the pit is full, cover with 1.5 feet thickness soil and wait for 5-6 months.
 - After 5-6 months, use natural fertilizer from that pit and reuse it as new pit again.



**Community health workers need to do the following about
the systemically disposal of garbage by people**

- Discuss with authorities concerned and choose the area for garbage disposal
 - Demonstrate how to prepare the garbage pit
 - Give education and organizing upon garbage disposal into the garbage pit
 - Give education about usage of the garbage pit
 - Community health worker should use the garbage pit properly in the house as ideal for the people in the village.

တစ်အီမီထောင်သုံး အမိုက်ကျင်းပြုလုပ်နည်း

- နေအီမီမှ (၃၀ - ၅၀) ပေအကွာတွင် အကျယ် (၂)တောင် အလျား (၄)တောင် အနက် (၃) တောင် ရှိသော မြေကျင်းတူး၍ အမိုက်ကျင်းအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။
- အမိုက်သရိုက်များကို ၃ "အထူးစွဲန့်ပစ်ပြီးတိုင်း ၂"အထူးရောစာ (လွှာစာမျိုး၊ တိရစ္ဆာန်အသစ်အကြေး၊ ကောက် ရှိုးစသည်) တို့ကိုထည့်ပါ။ အဆိုပါအတိုင်း အမိုက်တစ်လှည့် ရောစာများတစ်လှည့်စီထည့်ပါ။
- ကျင်းတစ်ကျင်းကို (၅) လ အသုံးပြုပြီး (၅) လ အနားပေးစနစ်ဖြင့် ကျင်း (၂) ကျင်းတူးပြီး တစ်လှည့်စီအသုံးပြုရန်ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ရွာလုံးသုံးရန် အမိုက်ကျင်းတူးနည်း

- ရွာမှ ပေ ၃၀၀ - ၅၀၀ ကွားသော ရွာပြင်း သဘာဝမြေနှင့်ပျိုင်းယုံးများတွင် အနည်းဆုံး အကျယ် (၄) တောင် အလျား (၆) တောင် အနက် (၅) တောင်ရှိသော ကျင်းများတူး၍ အမိုက်များကို အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း စွဲန့်ပစ်နိုင်ပါသည်။
- အမိုက်ကျင်းများသည် အမြင့်ပိုင်း (သို့မဟုတ်) ကုန်းထက်တွင် မရှိစေရပါ။
- အမိုက်ကျင်းသို့ တိရစ္ဆာန်များပင်ရောက်မမြှုနိုင်ရန် သစ်ကိုင်း၊ သစ်ခူးများနှင့် လုံခြုံစွာ ကာရံထားပေးရမည်။
- အမိုက်ကျင်းပြည့်လှုပ် အနည်းဆုံးတစ်တောင်ထူးသော မြေကြီးနှင့် ဖုံးအုပ်ထားရမည်။ (၅) လမှ (၆) လအနဲ့ ကြာသောအခါ မြော့ကာအဖြစ်ထုတ်ယူသုံးပြီး ကျင်းအသစ်အဖြစ် ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

**လုထုကျိန်းမာရေး လုပ်သားများအနေဖြင့် ပြည်သူ့လုထုအား
စနစ်တကျ အမိုက်စွဲန့်ပစ်ရေး အတွက် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။**

- သက်ဆိုင်ရာအကာပိုင်များနှင့် ညီးနှင့်၍ အမိုက်စွဲန့်ပစ်ရန် နေရာသတ်မှတ်ခြင်း၊
- အမိုက်ကျင်းပြုလုပ်နည်းများလက်တွေ့ပြုသခြင်း၊
- အမိုက်သရိုက်များကို အမိုက်ကျင်းတွင် စွဲန့်ပစ်ရန် စည်းရုံးပညာပေးခြင်း၊
- အမိုက်ကျင်းများ ပြုလုပ်သုံးစွဲရန် စည်းရုံးပညာပေးခြင်း၊
- မိမိနေအီမီတွင် စံနှုနာအဖြစ် အမိုက်ကျင်းတူး၍ စနစ်တကျအမိုက်စွဲန့်ပစ်ခြင်း၊

ENVIRONMENTAL HEALTH

7. Occupational Health

Definition

Occupational Health is a state of the highest degree of physical mental and social well being of workers in any occupation.

Aims and Objective of Occupational Health

1. Promotion and maintenance of higher degree of well being of workers.
2. Prevention of departure from health of the workers.
3. Adaptation of work to man and of each man to his job.

Ergonomics: It simply means fitting the job to the workers. The objective of ergonomics is to achieve the best mutual adjustment of man and his work, for the improvement of human efficiency and well-being.

Occupational Environment

1. Man and physical, chemical and biological agents
2. Man and machine
3. Man and man

Environment acts as agents in causation of occupational diseases.

Occupational Diseases: disease that occurs in workers due to their work

Occupational Hazards

An industrial worker may expose to hazards, depending upon his occupation:

The hazards or agents and the diseases caused by them are:

(1)Physical Agents

1. **Heat:** burn, heat-exhaustion, heat cramps, heat syncope, heat stroke
2. **Cold:** immersion foot, trench foot, frost bite
3. **Noise:** Excessive noise over 90 dBA for more than 8 hrs per day as in weaving factories, crushing processes may cause noise induced deafness
4. **Light:** poor illumination-acute affects: head ache, eye strain, eye pain, lacrimation and eye fatigue; chronic effect: minor's nystagmus. Excessive brightness are welding, welder's flash
5. **Vibration:** white finger
6. **Ionizing radiation:** genetic changes, cancer

၇။ Occupational Health (လုပ်ငန်းခွင့် ကျန်းမာရေး)

အမိုးယ်ဖွင့်ဆိုရှင်းလင်းချက်

လုပ်ငန်းခွင့်ကျန်းမာရေး ဆိုသည်မှာ လုပ်ငန်းခွင့်အမျိုးမျိုးတွင် အလုပ်လုပ်နေကြသော အလုပ်သမားများ အားလုံးအတွက် ကာယာ၊ စီထွေနှင့် လူမှုရေး သုခအဖြားဖြာ အမြင့်ဆုံးအနေအထားတွင် ရှိနေသည့် အခြေအနေမျိုးဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းခွင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ပင်မရည်မှန်းချက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်များ

- ၁။ အလုပ်သမားများ အဆင်ပြေချော့မွှေ့မှု မြှင့်မားစေရန် မြှင့်တင်ပေးခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်းခြင်း
- ၂။ အလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေး နိမ့်ကျေမှု မဖြစ်စေရအောင် ကာကွယ်ပေးခြင်း
- ၃။ အလုပ်သမား တစ်ဦးချင်းစီနှင့် လုပ်ကိုင်ရသည့် အလုပ် လိုက်လျော့လိုထွေ ရှိစေခြင်း

အာရုံနောမစ် - အလုပ်သမားများ အလုပ်နှင့် အံပ်ခွင့်ကျဖြစ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အလုပ်သမားနှင့် လုပ်ကိုင်ရသည့် အလုပ်ကြား အကောင်းဆုံး ထိန်းသိမ်းဆောင်ရွက်နိုင်မှ အနေအထား၊ အလုပ်သမား၏ ကုန်ထုတ် စွမ်းအားနှင့် ကျန်းမာသုခ တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းခွင့်ဆိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်

- ၁။ လူနှင့် ရပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများ၊ ဓာတုပေးဆိုင်ရာနှင့် နိုဝင်ရာ ပစ္စည်းများ
- ၂။ လူနှင့် စက်မှုဆိုင်ရာ
- ၃။ လူနှင့် လူချင်း

လုပ်ငန်းခွင့်ဆိုင်ရာရောဂါများ - လုပ်ငန်းခွင့်ကြောင့် အလုပ်သမားများတွင် ဖြစ်ပွားသောရောဂါများ

လုပ်ငန်းခွင့်ဆိုင်ရာ အန္တရာယ်များ

စက်မှုလုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်ကြသော အလုပ်သမားများသည် လုပ်ငန်းပေါ်မှတုည်၍ အန္တရာယ်ပြသုနာများနှင့် ရင်ဆိုင် ကြံးတွေ့ရသည်။ ထိုအခြေအနေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်စေသော အန္တရာယ်များနှင့် ရောဂါများမှာ

(၁) ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းခံများ

- ၁။ အပူ - လောင်ကျမ်းခြင်း၊ အပူကြောင့် ပင်ပန်းခြင်း၊ အပူကြောင့် မူးပေးခြင်း၊ အပူကြောင့် မေ့မျောခြင်း၊ အပူကြောင့် သတိလမ်းခြင်း
- ၂။ အအေး - အအေးထဲတွင် ခြေထောက်ကို ကြာရည်စွာ စိမ့်ထားခြင်းကြောင့်ရသည့် ခြေထောက်ရောဂါ ခြေထောက်အေးခြင်း
- ၃။ ရှုညံးသံ - တစ်ရက်လျှင် ၈ နာရီကျော် ၉၀ ဒီဘီအောထက် ပိုများသော ရှုညံးသံများကို ခံစားရခြင်း၊ ယက္ခန်း စက်ရုံများနှင့် ပစ္စည်းချေဖျက်ရသည့် လုပ်ငန်းများတွင် ရှုညံးသံကြောင့် ဖြစ်သော နားပင်းခြင်း ခံစားရနိုင်သည်။
- ၄။ အလင်းရောင် - အလင်းရောင်နည်းခြင်း - လတ်တလောပြသုနာများ - ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မျက်လုံး အာရုံစိုက်ရခြင်း၊ မျက်လုံးနားခြင်း၊ မျက်ရည်ကျခြင်းနှင့် မျက်လုံးအားကုန်ခြင်း၊ နာတာရည် ပြသုနာများ - မျက်လုံးလှုပ်ခြင်း၊ အလွန်အမင်း အလင်းရောင် စူးရှုသော အခြေအနေမှာ ဂဟောဆော်ခြင်း၊ ဂဟောဆော်ရာမှ ထွေက်သောအလင်း။
- ၅။ တုန်ခါခြင်း - လက်ချောင်းများ အာရုံထိခိုက်ခြင်း
- ၆။ ဓာတ်ရောင်ခြည်သင့်ခြင်း - မွေးရာပါဝီဒောင်းလဲခြင်းများ၊ ကင်ဆာ။

ENVIRONMENTAL HEALTH

(2) Chemical Agents

1. **Gases:** CO₂, CO, HCL, NH₃, H₂S, SO₂ -gas poisoning: local irritant action
2. **Dusts:** Organic or inorganic. Pneumoconiosis
3. **Metals:** Lead poisoning, Mercury-Nephritis
4. **Acid and alkalis:** burns, occupational dermatitis
5. **Pesticide:** poisoning
6. **Solvents:** Benzene-Leukemia
7. **Dyes:** Aniline dyes-Ca. Bladder

(3) Biological Agents

1. **Virus:** Rabies
2. **Rickettsia:** Scrub Typhus
3. **Bacteria:** Anthrax, Brucellosis, Leptospirosis, Tetanus
4. **Fungus:** Ring worm
5. **Protozoa:** Malaria
6. **Helminths:** hook worm infestation
7. **Arthropods:** bee sting
8. **Others:** Snake and wild animals

(4) Mechanical Agents

1. Moving part: belts, rotating parts-laceration, amputation, descalping
2. Height: fall
3. Falling of objects

(5) Psychological Agents

1. Lack of job satisfaction
2. Insecurity
3. Poor human relationship

(၂) ဓာတုဖော်ဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းခံများ

- ၁။ ဓာတ်ငွေများ - CO_2 , CO, HCl, NH_3 , H_2S , SO_2 ဓာတ်ငွေများကြောင့် အဆိုင်သင့်ခြင်း။
ထိုသည့်နေရာတွင် အရေပြားပျက်စီးခြင်း
- ၂။ ဖုန်မူနှင့်များ - သဘာဝအတိုင်းဖြစ်သော သို့မဟုတ် သဘာဝအတိုင်းမဟုတ်သော ဖြစ်စဉ်၊ အဆုတ်ရောဂါများ (အဆုတ်လှပ်ရှားနိုင်မှုလျော့နည်းခြင်း)
- ၃။ ဓာတ်သွေ့များ - ခဲဆိုင်သင့်ခြင်း၊ ပြေားကြောင့် ကျောက်ကပ်ရောင်ခြင်း
- ၄။ အက်ဆစ် ငရဲမီးနှင့် အယ်ကာလီ - လောင်ကျမ်းခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်ကြောင့် အရေပြား အဖွဲ့အပိုင်း
ထွက်ခြင်း
- ၅။ ပိုးသတ်ဆေးကြောင့် အဆိုင်သင့်ခြင်း
- ၆။ ပျော်ရည် - ဘန်ဒ်ရေးကြောင့် သွေးကင်ဆာဖြစ်ခြင်း
- ၇။ ဆိုးဆေးများ - အနယ်လင်း ဆိုးဆေးများကြောင့် ဆီးအီမိုက်ဆာဖြစ်ခြင်း

(၃) မီးဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းခံများ

- ၁။ ပိုင်းရပ်စ် - စွေးရှားပြန်ရောဂါ
- ၂။ ရပ်ကက်ဆီယာပိုး - စခရပ်စိုက်ဖတ်ရောဂါ
- ၃။ ဘက်တီးရီယားပိုး - ဒေါ်င့်သန်းရောဂါ၊ မြေထဲပင်လယ်အဖျားရောဂါ၊ ဆီးဖျားနာနှင့် မေးခိုင်ရောဂါ
- ၄။ မို့ရောဂါ - ပွေး
- ၅။ ပရိတိနိုဝင်းပိုး - ငုက်ဖျားရောဂါ
- ၆။ သံကောင်များ - ချိတ်သန်ကောင်ရောဂါ
- ၇။ ပိုးကောင်များ - ပျားတုပ်ခြင်း
- ၈။ အခြား - မြေနှင့် တာခြားတိရစ္ဆာန်ရိုင်းများ

(၄) စက်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းခံများ

- ၁။ ရွှေ့လျားနေသော အစိတ်အပိုင်းများ - စက်ခါးပတ်များ - စုတ်ပြခြင်း။ ကိုယ်လက်အရှိ
ပြတ်တောက်ခြင်း၊ ဦးရေပြားလန်ခြင်း
- ၂။ အမြင့်မှ ပြုတ်ကျခြင်း
ကိုရိယာတန်ဆာပလာများပြတ်ကျ၍ ထိခိုက်ခြင်း

(၅) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းခံများ

- ၁။ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း စိတ်ကျေနှင်းပျော်ရွင်မှုမရှိခြင်း
- ၂။ လုံးချုပ်မှုမရှိသလို ခံစားရခြင်း
- ၃။ လူမှုဆက်ဆံရေးအားနည်းခြင်း

ENVIRONMENTAL HEALTH

Functions of an occupational health service in general

1. Advisory

- To advise the management regarding the hygiene of workplace, health of workers, risk of occupational hazards, accident prevention and legislation.
- To advise workers regarding problem likely to be encountered.

2. Service

(a) Medical examination to fit for work

- I. **Pre-employment, pre placement medical examination:** This examination is carried out with the intention of placing the right man in the right job, so that the worker can perform his duties efficiently without detriment to his health.
- II. **Periodical examination:** This examination is usually carried out in those who have to handle toxic or poisonous substances.
- III. **Reemployment examination:** after sick leave or accident.

(b) Medical care for workers who leave because they need treatment

(c) Medical supervision of canteens

(d) Provide first aid and nursing care training to workers

(e) Rehabilitation of workers

3. Research

(a) Epidemiology of illness peculiar to various occupations

(b) Prevention of occupational hazards

(c) Health promotion of workers (nutrition, physical fitness programs, recreation facilities)

General precautionary measures of health for workers

The following measures are recommended to achieve the aim of occupational health i.e. to promote and maintain the highest of physical, mental and social well being of workers in all occupation.

I. Nutritional Promotion: The aim here is to establish a canteen where snacks and other balanced diets could be bought by the workers at reasonable price and under sanitary conditions. At the same time, the workers are given health talks regarding the value of a balanced diet and how to prepared nutritious diet under sanitary conditions. Separate rooms should be provided apart from working rooms where workers could have meals under sanitary conditions.

လုပ်ငန်းခွင့်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု၏ အထွေထွေ လုပ်ငန်းများ

၁။ အကြံ့ဥာဏ်ပေးခြင်း

- (က) လုပ်ငန်းခွင့်သန့်ရှင်းရေး အလုပ်သမားများကျန်းမာရေး၊ လုပ်ငန်းခွင့် အဆွဲရာယ်များဖြစ်နိုင်ခြေ မတော်တဆဖြစ်မှုများ ကာကွယ်ရေးနှင့် ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ပတ်သက်၍ စီမံခန့်ခွဲမှုအပေါ် အကြံ့ဥာဏ်ပေးခြင်း
- (ခ) အလုပ်သမားများ ကြံ့ထွေရနိုင်သည့် ပြဿနာများနှင့် ပတ်သက်သည့် အကြံ့ဥာဏ်ပေးခြင်း

၂။ ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း

- (က) အလုပ်နှင့် လု အဆင်ပြေအံပိုင်မှုရှိမရှိအား ဆေးပညာပိုင်းဆိုင်ရာ စစ်ဆေးခြင်း
- (ခ) အလုပ်မခန့်ခွဲ အလုပ်မဝင်မီ ဆေးစစ်ခြင်း - ဤဆေးစစ်ခြင်းသည် လူမှုနှုန်းနှင့် အလုပ်နှင့် အလုပ်သမား အံပိုင်ခွင့်ကျဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်ပြီး အလုပ်သမားအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးကို ထိနိုက်ခြင်းမရှိဘဲ တာဝန်ကို ကျော်စွာ ထမ်းဆောင်နိုင်ပေးမည်။
- (ဂ) အချိန်အပိုင်းခြားလိုက် ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်း - အဆိပ်သင့်စေနိုင်သော အရာဝတ္ထာများကို ကိုင်တွယ် လုပ်ကိုင်ရသည့် လုပ်သမားများအတွက် စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်သည်။
- (ဃ) အလုပ်တဖန်ပြန်ဝင်သောအချိန်ဆေးစစ်ခြင်း - ကျန်းမာရေး မကောင်းသည့်အတွက် သို့မဟုတ် မတော်တဆထိနိုက်ချက်ရာရှိပြီး ခွင့်ပြန်လာရာတွင် ဆောင်ရွက်သည်။
- (ဃ) ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်သော အလုပ်သမားများအား ဆေးပါးကုသမှုပေးခြင်း
- (င) အလုပ်သမား စားသောက်ဆိုင်တန်းလျားအား ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်မှုရှိမရှိ ကြပ်မတ်စစ်ဆေးခြင်း
- (စ) အလုပ်သမားများအား ရေးဦးသူနာပြုစုရေးနှင့် သူနာပြုစုရေးနှင့် ပတ်သက်၍ သင်တန်းပေးခြင်း
- (ဆ) အလုပ်သမားများအား ပြန်လည်ပြုစုပါးထောင်ရေးဆောင်ရွက်ပေးခြင်း

၃။ သုတေသနပြုခြင်း

- (က) လုပ်ငန်းအမျိုးမျိုးအပေါ် မှတည်ပြီးဖြစ်သော ကျန်းမာရေး ထိနိုက်မှုများ ဖြစ်ပွားခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းတို့အား လေ့လာခြင်း
- (ခ) လုပ်ငန်းခွင့် အဆွဲရာယ်များကို ကာကွယ်ပေးခြင်း
- (ဂ) အလုပ်သမားများအား ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ပေးခြင်း (အာဟာရ၊ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ဆိုင်ရေး အစီအစဉ်များ၊ အပန်းဖြေရေး အစီအစဉ်များ)

အလုပ်သမားများအတွက် ကျန်းမာရေး ကာကွယ်စောင့်ရှုရာက်ရေး အထွေထွေဆောင်ရွက်ချက်များ

အောက်ဖော်ပြပါ ဆောင်ရွက်ချက်များသည် လုပ်ငန်းခွင့် ကျန်းမာရေး ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် အကြံ့ဥာဏ်ပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။

ဆိုလိုသည်မှာ လုပ်ငန်းခွင့်အားလုံးတွင် အလုပ်သမားများ၏ ကာယာ၊ စီတ္ထနှင့် လူမှုရေး သုချမ်းသာ အမြင့်ဆုံး အနေအထားသို့ မြှင့်တင်ရန်နှင့် ထိန်းသိမ်းပေးရန်ဖြစ်သည်။

၁။ အာဟာရမြှင့်တင်ပေးခြင်း - ရည်ရွယ်ချက်မှာ အလုပ်သမားများအနေဖြင့် သင့်တော်သော ရေးနှင့် သန့်ရှင်းမှုရှိသော မှန်ပဲသွားရည်တန်း အာဟာရပြည့်လောက်သော အတားအတာများ၊ ပယ်ယူနိုင်ရန် စားသောက်တန်းတစ်ခု တည်ဆောက်ပေးရန် ဖြစ်သည်။ တရီ့နှင့်တည်းမှုပင် အာဟာရပြည့်လောက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးနှင့် ထိုသို့ အာဟာရပြည့်လောက်နှင့် သန့်ရှင်းအောင် မည်သို့ချက်ပြုတိပြင်ဆင်ရမည်ကို အလုပ်သမားများအား ကျန်းမာရေးပညာပေးရမည်။ အလုပ်သမားများအား စားသောက်ရာနေရာအား အလုပ်နေရာ၌ မဟုတ်ဘဲ သိုးခြားအခန်းများထားပေးပြီး ကျန်းမာသန့်ရှင်းစေရမည်။

ENVIRONMENTAL HEALTH

II. Control of communicable disease: The objective is to detect cases of communicable diseases and render them non-infectious to other by treatment or by removal from the work environment. Communicable diseases like tuberculosis, typhoid fever, viral hepatitis, amoebiasis, diarrhoeal and dysenteries, venereal disease, etc., need special attention so that they can be detected, prevented and controlled before getting out of hand. There should also be an effective immunization program against preventable diseases, e.g. anthrax, and some communicable diseases of occupational in origin.

III. Environmental Sanitation: To prevent spread of communicable diseases within the work environment through food, drink, water etc. The following measures could be undertaken:

1. **Safe water supply:** An adequate amount of safe and wholesome water supply should be supplied if possible drinking water fountains should be installed at convenient points.
2. **Food Supplies:** Food should be stored under sanitary conditions. Likewise, it should be handled, prepared and sold sanitary. Medical examination of food handlers is undertaken and they are being given health education for proper handling of foodstuffs.
3. **Toilet Facilities:** Sufficient number of urinal and latrines should be provided for the workers: they should be separated for sex. There should be at least one sanitary convenience for every 25 workers for the first 100 employees and additional one for every 50 thereafter.
4. **Waste Disposal:** Garbage and waste disposal should be under sanitary conditions so as to avoid breeding of flies, vermin etc.
5. **General Plant Cleanliness:** A high standard of plant cleanliness is one of the accidents prevention and also contributes to the efficiency and high morale of the workers. The walls, ceilings and passages should be painted every 3 years and white washed every 6 months. The dust in the floors and machines should be promptly removed by means of wet mopping and it becomes to prevent the dust from redistribution.
6. **Working Space:** The recommended space is 500 cu feet/ worker; space more than 14 feet above floor area is not to be taken into consideration.
7. **Lighting:** There should be sufficient and suitable lighting, natural or artificial to see clearly without effort. The results of poor lighting are worker's eye fatigue, increased eyestrains, increased accidents, decreased production and more rejects of final product.
8. **Ventilation, Temperature and Humidity:** These should be regulated to obtain and maintain a comfort zone. Poor ventilation increases the chances of spreading of infection. It also affects the mental and physical efficiency of the workers. Proper ventilation is needed to control the accumulation of toxic fumes, dusts and vapors.
9. **Noise and Vibration:** Noise level at or near 100 decibels is harmful to health especially after prolonged exposure.

၂။ ကူးစက်ရောဂါများအား ထိန်းချုပ်နှစ်နှင့်ခြင်း - ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကူးစက်ရောဂါသည်များအား ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်၊ အခြားသူများအား မကူးစက်နှစ်ရေးအတွက် သူတို့အား ကုသမ္ပာပေးရန် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင် ပတ်ဝန်းကျင်မှ ဖယ်ရှားရန်ဖြစ်သည်။ တိဘိရောဂါ၊ အူရောင်နှင့်ဖျော်ရောဂါ၊ ပိုင်းရပ်စိုးကြောင့် အဆဲရောင်ရောဂါ၊ အမီးဘားရောဂါ၊ ကိုမီးပျက်ရောဂါနှင့် ကမ်းကိုက်ရောဂါ၊ လိုင်မှတဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများ ကဲ့သို့သော ကူးစက်ရောဂါများကို အထူးသတိပြုပြီး ငောဇာရှင်များကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း၊ ပုံးနှံမသွားမှု ကာကွယ် ထိန်းချုပ်နှစ်ခြင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ရမည်။ ကာကွယ်နှင့်သည့် ကူးစက်ရောဂါများ ဥပမာအားဖြင့် ဒေါင့်သန်းရောဂါနှင့် လုပ်ငန်းခွင်မှ စတင်ဖြစ်ပွားနိုင်သော ကူးစက်ရောဂါများအတွက်လည်း ထိရောက်သည့် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှုံးရေး အစီအစဉ် ထားရှိသင့်သည်။

၃။ ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး - လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အစာ၊ ရေတိမှတဆင့် ကူးစက်ရောဂါများ ပုံးနှံခြင်းအား ကာကွယ်ရန် အောက်ဖော်ပြပါ ဆောင်ရွက်ချက်များအား လုပ်ဆောင်သင့်သည်။

- ၁။ လုံခြုံစိတ်ချက်ရေး - လုံခြုံစိတ်ချက်ပြီး လက်ကားအနေဖြင့် ပမာဏလုံလောက်စွာ ပေးနိုင်သည့် ရေသွယ်စနစ်ကိုဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ သောက်ရေရှိနိုင်သည့် ရေဘုံးပိုင်များအား သင့်တော်သည့်နေရာတွင် တပ်ဆင်ပေးရမည်။
- ၂။ အစားအသောက်ဖြည့်ဆည်းရေး - အစားအစာများအား လုံခြုံစိတ်ချက်သော အခြေအနေတွင် သို့မှုး ထားသင့်သည်။ ထိုပြင် အစားအသောက်များ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတောင်းချရတွင်လည်း ကျိုးမာရေးနှင့် ညီညွတ်သင့်သည်။ အစားအသောက်ချက်ပြုတော်သူ တားဖို့များအားလည်း ကျိုးမာရေး ဆေးစစ်ပေးသင့်ပြီး အစားအသောက် များကို ကျိုးမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်တတ်စေရန် ကျိုးမာရေး ပညာပေးသင့်သည်။
- ၃။ အိမ်သာ အခင်းအကျင်း - အလုပ်သမားများအတွက် လုံလောက်သော အပေါ့သွားရာနေရာနှင့် အိမ်သာများ စီစဉ်ပေးသင့်သည်။ အမျိုးသား အမျိုးသမီး ခွဲ့၍ စီစဉ်ပေးရမည်။ ပထမဆုံး အလုပ်သမား ၁၀၀ ယောက်တွင် ပထမဆုံး အလုပ်သမား ၂၅ ယောက်အတွက် အနည်းဆုံး အိမ်သာတစ်လုံး၊ ထို့နောက် နောက်ထိုး အယောက် ၅၀ တွင် တစ်လုံးနှင့် စီစဉ်ပေးသင့်သည်။
- ၄။ အမိုက်ပစ်ရန် နေရာ - အမိုက်သရိုက်နှင့် အညှစ်အကြေး စွန်ပစ်ရာနေရာသည် ခြင်ယင် ပိုးမွားများ နိအောင်းစရာ နေရာမဖြစ်စေသော ကျိုးမာရေးနှင့် ညီညွတ်ရမည်။
- ၅။ စက်ရုတွင်း ယေဘုယျသန့်ရှင်းရေး - စက်ရုတွင်း သန့်ရှင်းရေးစနစ်အား အဆင့်အတန်းမြင့်မြင့် ထားရှိခြင်းသည် မတော်တဆဖြစ်မှုများအား ကာကွယ်ခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အလုပ်သမားများကုန်ထုတ်စွမ်းအင် ထိုးပြေားနှင့် စိတ်ဓာတ်တက်ကြေားအတွက်လည်း ထောက်ပံ့ပေးသည်။ နံရုံး မျက်နှာကျက်နှင့် လူသွားလမ်းများအား သုံးနစ် တကြော်မေးပြန်သုတေသန်းနှင့် ပြောက်လတစ်ကြော်ဆေးကြော်ခြင်း ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ ကြမ်းပြင်နှင့် စက် ယွန့်ရားများပေါ်ရှိ ဖန်များအား ရေရှိပေါ်ဖြင့် သတ်ပေးခြင်းဖြင့် ပြန်လည်ပုံးနှံမှ မရှိစေရန် ဆောင်ရွက်သင့်သည်။
- ၆။ အလုပ်လုပ်သည့်နေရာ - အကြံပြုလိုသည့် အကျယ်အဝန်းမှာ အလုပ်သမားတစ်ဦးအတွက် ၅၀၀ ကုပါပေ အမြင့်အားဖြင့် ၁၄ ပေအထက် ဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပြီး ကြမ်းပြင် အကျယ်အဝန်းအား ထည့်သွင်း စဉ်းစားခြင်း မရှိပါ။
- ၇။ အလုပ်းရောင် - လုံလောက်၍ သင့်တော်သော အလုပ်းရောင်၊ သဘာဝအတိုင်း သို့မဟုတ် လူမှ စီစဉ်ပေးသော အလုပ်းရောင်နှစ်ခြင်းကြောင့် မပင်ပန်းသဲ ရှင်းလင်းစွာ ဖြင့်နိုင်သည်။ အလုပ်းရောင်အားနည်းခြင်းကြောင့် အကျိုးဆက်များမှာ အလုပ်သမားများ၏ မျက်စိ ညောင်းညာခြင်း၊ အမြင်အာရုံး ပိုမို စုံစိုက်ရခြင်း၊ မတော်တဆဖြစ်မှုများ ပိုမိုလာခြင်း၊ ကုန်ထုတ်စွမ်းအား ကျဆင်းခြင်းနှင့် ထုတ်လုပ်ပြီးကုန်များတွင်လည်း အရည်အသွေး ကျဆင်းလာနိုင်သည်။
- ၈။ လေဝင်လေထွက် အပူချိန်နှင့် စိတ်ဆုံးဆောင်ရွက်ရမည်။ လေဝင်လေထွက် မကောင်းခြင်းကြောင့် ရောဂါများ ကူးစက်နှစ်ခြေ ထိုးပွားလာသည်။ အလုပ်သမားများ အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်ကိုလည်း ကျဆင်းစေနိုင်သည်။ လေဝင်လေထွက် သင့်တော်ပြည့်စုံခြင်းကြောင့် အဆိပ်ငွေများ ဖန်များနှင့် ရေဇွေများ စုံဝေးခြင်းကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။

ENVIRONMENTAL HEALTH

IV. The Objectives of Mental Health Promotion

- To promote the health and happiness of the workers
- To detect signs of emotional stress and strain and to secure their relief wherever possible
- Treatment of workers suffering from mental illness and
- The rehabilitation of those who become ill

V. Health Education

Health education is to be given to all personal who are of the concerned occupation (managers, staff, and workers). The topic of health education will vary from matters of personal hygiene, family planning mental health etc.

8. Mitigation for Natural Disaster (Natural Disaster Management)

Natural disasters are

1. Flooding
2. Fire
3. Cyclones/ tornadoes
4. Earthquake

The following activities should be carried out for refugee victims from natural disasters.

- Rescue and reallocation
- Safe water supply
- Proper disposal of sewage
- Clean food
- Vectors control (rats, flies, mosquitoes that carry pathogens)
- Prevention of snakes' threat during floods
- Medical treatment and immunization

When mitigation measures are taken, the loss or causalities will be reduced during natural disasters.

Precautive/ mitigation measures for Flooding

Flooding areas

- Those areas close to the rivers and streams
- It is necessary to observe whether your area is used to be flooded or the causal weather during the rainy season. When listening to the weather forecast, and if flooding is probable, we need to inform the local community in time.

Preparation/ arrangements

- Before the time of flooding, prepare for dams and weirs
- Upgrade the constructions higher than the most possible height that water can reach
- Prepare for boats for transport during flood period and organize rescue teams
- To search in advance for high areas to allocate cattle livelihood, and village community
- Keep tools ready such as for saw, shovel, and hoe in coordination with organizations concerned when trees fall down.

၆။ ဆူညံသံနှင့် တန်ခါမှုများ - ၁၀၀ အဆင့်တူ သိမဟုတ် နီးစပ်သော ဆူညံသံများအား အချိန်ကြာမြင့်စွာ နီးကပ်နေရခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအား ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

၄။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ပေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

- (က) အလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ပော်ဆွင်မှုအား မြှင့်တင်ပေးခြင်း
- (ခ) စိတ်ဖိစီးမှု လက္ခဏာများအား ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်နှင့် ဖြစ်နိုင်ပါက ပျောက်ကင်းစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
- (ဂ) စိတ်ကျန်းမာရေး ထိခိုက်နေသည့် အလုပ်သမားများအား ကုသမျှပေးခြင်း
- (ဃ) ကျန်းမာရေးမကောင်းသူများအား ပြန်လည်ပြုစုံပြီးထောင်ပေးခြင်း

၅။ ကျန်းမာရေး ပညာပေးခြင်း

လုပ်ငန်းဆွင်နေရာအံ့ထွင် အလုပ်လုပ်နေရာ အားလုံး (မန်နေရာ၊ စနစ်များ၊ အလုပ်သမားများ) အား ကျန်းမာရေး ပညာပေးသံသည်။ ကျန်းမာရေး ပညာပေးခြင်း ခေါင်းစဉ်များသည် တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး၊ မိသားစု စီမံကိန်းနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး အစရိုသည့် အကြောင်းအရာ အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။

၈။ သဘာဝသေးအွန်ရာယ်များ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း လုပ်ငန်း

သဘာဝသေးအက်များဆိုသည်မှာ အောက်ပါတို့ကို ဆိုလိုသည်။

- ၁။ ရေလွှမ်းမိုးခြင်း
- ၂။ မီးလောင်ခြင်း
- ၃။ လေသေးအက်ခံရခြင်း
- ၄။ မြေလျင်အက်ခံရခြင်း

သဘာဝသေးအွန်ရာယ်များကို တွေ့ကြုံရသောအခါတွင် ခုက္ခသည်များအတွက် အောက်ပါကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရန်လိုသည်။

- ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် နေရာချထားရေး၊
- ရေကောင်းရေသနရရှိရေး၊
- အညွစ်အကြေားများ စနစ်တကျစွန်းပိုင်ရေး၊
- အတားအတာများသန့်ရှင်းရေး၊
- ရေရှိပိုးများ သယ်ဆောင်သည့် ကြိုက်၊ ခြင်၊ ယင် နှစ်နှင့်ရေး၊
- ရေကြီးချိန်တွင် မြွှေဆိုးများ အွန်ရာယ်မှ ကာကွယ်ရေး၊
- ဆေးဝါးကုသရေးနှင့် ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးနှုံပေးရေး၊

သဘာဝသေးအွန်ရာယ်များကို ရင်ဆိုင်ရာတွင် ကြိုတင်စီမံမှုများ ပြုလုပ်ထားရှိပါက အွန်ရာယ် နည်းပါးမည် ဖြစ်ပါသည်။

ရေလွှမ်းမိုးခြင်းအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

ရေလွှမ်းမိုးရာအောင်သများ

- ရေလွှမ်းတတ်သောအောင်သများမှာ မြစ်ချောင်းများနှင့် နီးသောအောင်သများဖြစ်ကြသည်။
- မိုးရာသီသို့ရောက်သောအပါ မိမိတို့အောင်သများ ရေလွှမ်းမိုးတတ်ခြင်း၊ ရှိမရှိနှင့် ရေလွှမ်းမိုးတတ်သော ရာသီဥတုတို့ကို လေ့လာတတ်ရန်လိုသည်။ မိုးလောသသတင်းများကို နားထောင်၍ ရေလွှမ်းမိုးနိုင်သည့် အခြေအနေရှိလှုပ် မိမိအောင်သများအား အချိန်နှင့် တစ်ပေးညီ ကြိုတင်အသိပေးရမည်။

ကြိုတင်စီမံမှုများ

- ရေလွှမ်းမိုးတတ်သများ အချိန်မတိုင်မိ တာတမံများ ကြိုတင်ပြုပြင်မှုများ ပြုလုပ်ရန်၊
- အဆောက်အအုံများကို ရေအမြှင့်ဆုံးရောက်တတ်သများ အမြှင့်ထက်မြှော်၍ ဆောက်ထားရန်၊
- ရေလွှမ်းမိုးသည့်အောင်တွင် သွားလာမှုအတွက် လေ့လာများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန်နှင့် ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့

ENVIRONMENTAL HEALTH

When flooding is encountered,

- Coordinate systematically with organizations concerned in rescue activities
- Inform to switch off the power button and electricity
- Help to send the cattle and animals to the safe place from flood
- Try to remove fallen trees, and garbage
- Prepare for anti-snake venom and first aid teams to carry out rescue activities
- Pay attention especially on food collection in addition to rescue
- Build pit latrines and garbage pits to carry out proper sewage and garbage disposal at temporary shelters
- Prepare drinking water by boiling or adding bleaching powder
- Encourage to keep warm to protect from flu and sickness
- Assign duty to pay attention to food and water sanitation

Reallocation after flooding

- To do rehabilitation in the ruined area after flooding
- Remove the garbage from wells and ponds. Dig up the water retaining pits.
- Drink water after adding bleaching powder to lakes and ponds (or) boil the water. As mosquitoes can breed in small ponds leading to malaria transmission, need to construct drainage line, or fill up the land to avoid retained water

Fire

Can happen in summer and winter

Prevention

- Keep away the inflammable garbage
- Put off the used remaining fire
- Clear the area around in order to prevent in advance the forest fire going beyond, e.g. for fire prevention clear the environment around the hut

Common dangers during fire

- Fire burning
- Fire smoke and flames

Common dangers during fire

- Fire burning
- Fire smoke and flames

များကို ဖွဲ့စည်းထားရန်။

- မွေးမြှို့ထားသော ကျွဲ့ စွား၊ တိရစ္ဆာန်များအတွက် လည်းကောင်း၊ ကျေးရွာလူထားတွက် လည်းကောင်း နေရာချပေးထားရန် ကုန်းမြင့်များ ကြိုတင်ပြုလုပ်ရေးချယ်ရှာဖွေထားရန်။
- သစ်ကိုင်းသစ်ပင်များလဲလျှင် သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းနှင့် ညီးနှင့် လုပ်ကိုင်နိုင်ရန်အတွက် လွှာ ပေါက် တူး ပေါက်ချွဲ့ စသည့်ပစ္စည်းများကို အသင့်ပြင်ဆင်ထားရန်။

ရေဘးကြံးတွေ့လာသောအခါတွင်

- ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် အဖွဲ့အစည်းနှင့် စနစ်တကျပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။
- မီးခလုပ်ပိတ်ထားရန်၊ လျှပ်စစ်ပိတ်အားလုံးများ ပိတ်ထားရန် အကြောင်းကြားပါ။
- ကျွဲ့ စွား၊ တိရစ္ဆာန်များကို ရေဘးမှ လုပ်ခြံသောနေရာသို့ ကူညီပို့ပေးပါ။
- လဲနေသော သစ်ပင်များ၊ အမိုက်သရိုက်များကို ကူညီရှုံးလင်းပါ။
- ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများ ပြုလုပ်သောအခါတွင် ဇွဲဆိပ်ဖြေဆေးများရရှိရန်နှင့် ရှေးဦးသူနာပြုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းအပြင် စားနှုန်းရှိက္ခာများ စုဆောင်းခြင်းကိုလည်း ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ပါ။
- ခုက္ခာသည်စန်းတွင် တွင်းအိမ်သာများ၊ အမိုက်ကျင်းများ စနစ်တကျပြုလုပ်ရှုံး မစင်စွုနှင့်ခြင်း၊ အမိုက်စွုနှင့်ခြင်းကို ပြုလုပ်ပါ။
- သောက်သုံးရေများကို ဘလိချင်းပေါင်ဒါခိုပြုသောက်သုံးရန် (သို့) ကျိုချက်ရှုံးသောက်ပါ။ (ခပ်နည်းတွင် ကြည့်ပါ။)
- အအေးမိခြင်း၊ ရားနာခြင်းများ မဖြစ်ပွားစေရန်အတွက် နွေးတွေးစွာနေထိုင်ရန်နှီးဆော်ပါ။
- ရေနှင့် အစားအစာသန့်ရှင်းမှုကို အထူးအလေးထားရန် တာဝန်ပေးပါ။

ရေလွှမ်းမိုးပြီး နေရာချပေးထားရန်

- ရေလွှမ်းမိုးပြီးသောအခါတွင် ပျက်စီးသွားသော အခြေအနေများကို ပြန်လည် ထူထောင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။
- ရေတွင်းများ၊ ရေကန်များရှိ အမိုက်သရိုက်များကို ဖယ်ပစ်ပါ။ တွင်းကို ဖော်ပစ်ရမည်။
- ရေတွင်းရေကန်များသို့ ဘလိချင်းပေါင်ဒါ ဆေးခံပြု၍ သောက်သုံးပါ (သို့) ကျိုချက်ပြီးသောက်ပါ။ (ရေအိုင် များတွင် ခြင်များပေါက်ပွားပြီး ငါ်ရားရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်သဖြင့် ရေအိုင်များတွင် ရေမရှိစေရန် မြောင်းတူးခြင်း၊ မြိုခြင်းပြုလုပ်ရန်)

မီးဘေးအက်

မီးဘေးကို နွေးရာသို့ ဆောင်းရာသို့များတွင် ကြံးတွေ့ရတ်ပါသည်။

ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

- မီးလောင်နိုင်သော အမိုက်သရိုက်များကို ရှင်းလင်းထားခိုင်းပါ။
- အသုံးပြုပြီးသော မီးကြွင်းမီးကျွန်းကို ပြိုမြင်းသတ်ခိုင်းပါ။
- တော်မီးမှ ဆက်၍လောင်ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် မီးတားထားပါ။

ဥပမာ - တားအိမ်သလင်းများကို မီးကြိုတင်ကာကွယ်သည့် အနေဖြင့် ငြင်းပတ်လန်းကျင်ကိုရှင်းလင်းထားပါ။

မီးဘေးကြံးတွေ့လှလှုံးဖြစ်တတ်သော အခွန်ရာယ်များ

- မီးလောင်ခြင်း
- မီးဟပ်ခြင်း

ENVIRONMENTAL HEALTH

Cyclones/tornadoes

- Common in early and late rainy season
- Usually take place at the same time with flooding
- Do the same in prevention of floods

Prevention

- Cut down big trees and huge branches
- Cut down the old rot trees
- Remove the braches over the wire

Earthquake

- Can take place at any time
- During earthquake, stay at the plains or away from big buildings, pagodas and pavilions
- After the natural disasters, disease outbreaks can follow
- Disease outbreaks are easy to occur due to overcrowding at temporary shelters, unclean food and water

Disease outbreaks

- It is called disease outbreak when many people in the village suffer from the same health problem or disease at the same time

Prevention of outbreaks

- Assessment on food and water sanitation/ health education
- Stressing on toilet utilization and toilet cleanliness
- Complete immunization to all children
- Maternal breastfeeding to children
- Sanitation on water resources (chlorination)

Disease outbreak control

- If disease outbreak is suspected or many people are suffering from the same disease, report the health center at once
- Isolation of ill patients
- Find out the cause of infectious disease transmission (if unclean water is the cause of disease outbreak, try to motivate the community to do sanitation on water resources)

လေဘေးအန္တရာယ်များ

- လေဘေးအန္တရာယ်များကို ပိုးပိုးကျန်းကာလများတွင် တွေ့ကြုံရတာတိပါသည်။
- လေဘေးနှင့် ရေဘေးများမှာ ပူးတွဲဖြစ်တတ်ပါသည်။
- ကာကွယ်မှုများကို ရေဘေးအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။

ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ

- သစ်ပင်ကြီးများနှင့် အကိုင်းကြီးများကို ခုတ်ပတ်ခြင်း
- ဆွေးမြေးနေသော သစ်ပင်များကို ခုတ်လဲခြင်း
- လျှပ်စစ်ကြိုးပေါ်မှ သစ်ကိုင်းများ ခုတ်ထစ်ခြင်း

မြေးလျှင်ဒဏ်

- မြေးလျှင်ဒဏ်ကို အချိန်အခါမရွေး တွေ့ကြုံရတာတိပါသည်။
- လျှပ်လှုပ်သောအခါတွင် အဆောက်အအီး ကြိုးများ၊ ဘုရားကြိုးများ၊ ရေပိကြိုးများနှင့် လေးသောနေရာ (သို့) လွင်ပြင်တွင် နေထိုင်ပါ။
- သဘာဇားအန္တရာယ် ကျရောက်ပြီးသောအခါ ကူးစက်ရောဂါများ ကပ်ရောဂါအသွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည်။
- ယာယို နိုလုံနေထိုင်ရာ စခန်းများ၏ လူအများ နီးကပ်စွာနေထိုင်ခြင်း၊ ရေမသန့်ရှင်းခြင်း၊ အတားအတာမသန့်ရှင်းခြင်းတို့ကြောင့် ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားရန် လွယ်ကူသည်။

ကပ်ရောဂါ

- မိမိနေထိုင်ရာ ကျေးရွာအတွင်းရှိ လူအများ၏ တစ်ချိန်တည်း၊ တပြီးနက်တည်း တူညီသော မကျိန်းမာမှ ဖြစ်ပွားလျှင် ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟုခေါ်ပါသည်။

ကပ်ရောဂါကာကွယ်ရေး

- ရေနှင့်အတားအတာသန့်ရှင်းစိတ်ချမှတ်စေရန် စစ်ဆေးခြင်း၊ ပညာပေးခြင်း
- အိမ်သာအသုံးပြုခြင်းနှင့် အိမ်သာသန့်ရှင်းမှုကို အလေးထားဆောင်ရွက်ခြင်း
- ကလေးများအားလုံးကာကွယ်ဆေးအပြည့်အကတိုးပေးခြင်း
- ကလေးများကို မိခင်နှုန်းရည်တိုက်ကျွေးစေခြင်း
- ရေတွက်ပင်ရင်းများကို သန့်ရှင်းအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း (ကလိုရင်ဆေးပေးခြင်း)

ကပ်ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး

- ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိလှုပ် သို့မဟုတ် လူအမြောက်အများတွင် တူညီသော ရောဂါဖြစ်ပွားနေလှုပ် ကျိန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ပါ။
- မကျိန်းမာသောလူနာများကို သီးသန့်ခွဲထားပါ။
- ကပ်ရောဂါကူးစက်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ။ (ညစ်ညမ်းသောရေသည် ကပ်ရောဂါကူးစက်ခြင်း၏အကြောင်းရင်းဖြစ်ပါက ရေတွက်ပင်ရင်းကိုသန့်ရှင်းအောင် ဆောင်ရွက်ရန် လူထုကိုလုံးဆောင်ရွက်ရန် လူထုကိုလုံးဆောင်ရွက်ရန်)

ENVIRONMENTAL HEALTH

Mental disorder and symptoms among victims of natural disasters

Stressful symptoms

Symptoms that appear within 24 hours after natural disaster

- Extreme worries, extreme fear
- Unspoken and no concentration
- Unable to accept or believe in the past experience encountered
- Restless, confusion
- Crying
- Mood of solitary and stay away from others
- Feeling guilty as only survivor in a family
- (Some survivors/ or those who lost less can feel better than others)

The above mentioned response, changes are normal natural feelings that can be present in survivors of natural disasters. Mostly no psychological treatment is needed.

Symptoms that appear within a few weeks after natural disaster

- Extreme fear
- Restless, worries, crying
- Feeling hopeless
- Thoughts of bitter experiences in the memory recall
- Feeling guilty for being a survivor
- Positive response – hopeful, looking forward to future, participation in rescue activities
- Accept the general concept of facing natural disasters in life

Most feelings are normal feelings. Mostly, specific psychological treatment is not necessary. Most who encountered natural disasters are able to overcome the situation.

Severe stressful symptoms

Those who suffered or witnessed serious conditions such as natural disasters, wars, terrorist attack, forced torture can get serious stressful condition. Serious stressful conditions can take place under such circumstances. The following symptoms will be present in that situation.

Memory recall of the bitter experiences that was encountered

- Terrible nightmares about last bitter experience
- Those incidents in the past frequently re-emerge in mind
- Suffering from stress symptoms whenever reconsider or reencounter the situation related to past bitter experience

**သဘာဝဘေးအွန္းရာယ်သင့်သူများတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပေဒနာနှင့် လက္ခဏာများ**

စိတ်ဖိစီးမှုလွန်ကဲသည့် လက္ခဏာများ

သဘာဝဘေးအွန္းရာယ် ကြံတွေ့ပြီး (၂၄)နာရီအတွင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော လက္ခဏာများ

- စိတ်တင်းကြပ်ခြင်း၊ စီးရိမ်စိတ်လွန်ကဲခြင်း၊ အလွန်အမင်းထိတ်လန်းခြင်း
- စကားမေးမရဘဲ ငေးဂိုင်သွားခြင်း
- မိမိကြံတွေ့ခဲ့ရသည့်အဖြစ်အပျက်အား လက်မခဲ့နိုင်၊ မယုံကြည်နိုင်ခြင်း
- ကကာမပြုခဲ့ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်တွေးခြင်း
- ငိုကြီးခြင်း
- လူအများနှင့် ရောနောမနေတော့ဘဲ တသီးတဗျားနေခြင်း
- မိသားစုတစ်စုအတွင်း မိမိတစ်ယောက်တည်း ရှင်သနလွှာတိမြောက်ခဲ့ရခြင်းအပေါ် အပြစ်မကင်းသလို ခံစားရခြင်း
- (အချို့သောရှင်သနကျိုးရစ်သူ/ပျက်စီးဆုံးမှန်သိုးပါးသူများအနေနှင့် စိတ်ပေါ်ပါးပေါ်ချင်သလိုခံစားရခြင်း)

ဖော်ပြပါတုံးပြန်ခံစားမှု၊ ပြောင်းလဲမှုများသည် သဘာဝဘေးအွန္းရာယ် ကြံတွေ့ရသူ အားလုံးနှီးပါးတွင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ပုံမှန်သဘာဝ စိတ်ခံစားချက်များဖြစ်ပါသည်။ များသောအားဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသမှုများ မလိုအပ်ပါ။

သဘာဝဘေးအွန္းရာယ်ကြံတွေ့ပြီး ရက်သတ္တုပတ်အနည်းငယ်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော လက္ခဏာများ

- အလွန်အမင်းကြောက်လန်းခြင်း
- ထိတ်ထိတ်ပျော်ပျော်ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ပျော်ခြင်း၊ ငိုကြီးခြင်း
- မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့သလို ခံစားရခြင်း
- မိမိကြံတွေ့ခဲ့ရသည့် အဖြစ်အပျက်များ အတေးအာရုံအတွင်းသို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာတတ်ခြင်း
- ရှင်သနလွှာတိမြောက်ခဲ့ရခြင်းအပေါ် အပြစ်မကင်းသလို ခံစားရခြင်း
- အပြုသောဆောင်သော တုန်ပြန်မှုများ - မျှော်လင့်ချက်ထားရှိခြင်း၊ ရှေ့ရေးအတွက် တွေးတော်ခြင်း၊ ကုည်းကယ်ဆယ်ရေး လုပ်ငန်းများတွင် ဝင်ရောက်ဆောင်ရွက်ခြင်း
- လောကခံသဘောအရ သဘာဝဘေးအွန္းရာယ်များ ကျရောက်တတ်သည်ဆိုသော သဘောကို လက်ခံလာ နိုင်ခြင်း

ကြုံစားမှုအများစုံသည် ပုံမှန်သဘာဝ စိတ်ခံစားချက်များဖြစ်ပါသည်။ များသောအားဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသမှုများ အထူးအထွေး မလိုအပ်ပါ။ သဘာဝဘေးအွန္းရာယ်ကြံတွေ့ခံစားခဲ့ရသူမှားစုံမှာ မိမိတို့ကြံတွေ့ခဲ့ရသော အခြေအနေများကို ကောင်းမွန်စွာ ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားသွားနိုင်ကြပါသည်။

ပြင်းထန်စိတ်ဖိစီးမှုအကြောင်းသင့် ဝေဒနာလက္ခဏာများ

သဘာဝဘေးအွန္းရာယ် စစ်ဆေးခြင်း၊ အကြောင်းအကြောင်းရှိခိုင်း၊ အဓမ္မည်းပန်းနှုပ်စက်မှု အစရိုသည့် ဆိုးရွားသော အခြေအနေများကို ကိုယ်တိုင်ကြံတွေ့ခံစားရသူများ၊ မြင်တွေ့ကြားသိရသူများတွင် ပြင်းထန်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့သော အခြေအနေများတွင် ပြင်းထန်စိတ်ဖိစီးမှုအကြောင်းသင့် ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာပါက အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများ ကြံတွေ့ခံစားရနိုင်ပါသည်။

ကြံတွေ့ခဲ့ရသော အဖြစ်အပျက်ဆုံးများကို ပြန်လည်တွေးတော်ခံစားရခြင်း

- ကြံခဲ့ရသော အဖြစ်ဆုံးများအကြောင်းကို အိပ်မက်ဆုံးများ မက်ခြင်း
- အတွေးထဲတွင် အဆိုပါ အဖြစ်အပျက်များ ပက္ခာခဏာဆုံးသလို ပြန်လည်အသက်ဝင်ခံစားရခြင်း
- ငုင်းအဖြစ်ဆုံးများနှင့် ဆက်စွဲယောက်သည့် အခြေအနေများကို ပြန်လည်ကြံတွေ့ရသည့်အခါး ပြန်လည်စဉ်းစား မိသည့်အခါးများတွင် စိတ်ဖိစီးမှု လက္ခဏာများ ခံစားလာရခြင်း

ENVIRONMENTAL HEALTH

Staying away from the conditions related to past bitter experience

- Trying to avoid thinking, feeling and facing related to the past bitter experience causing stress
- Memory damage due to stress
- Less interest in normal daily activities
- Staying alone, away from others
- Feeling like hopeless and helpless

Always highly cautious and fear

- Unable to sleep
- Being aggressive, outburst of anger
- Difficulty in concentration
- Hypervigilance

Initial Psychological treatment

Mental support provided by primary health care providers is mostly Psychological First Aid.

Psychological First Aid

- Search and find for persons with mental problems
- Develop trust building with those with mental problems
- Provide urgent essential needs with care to those victims from natural disasters
- Help them receive necessary social support (don't do it by force)
- Explain that almost all victims from natural disasters suffer from mental distress
- Meet with victims and listen to them about their problems and obstacles. Provide empathy and support properly. (Don't do it by force)

Trauma Counseling

- Listen with interest and attention to those victims from natural disasters with serious mental problems
- Respond back with questions to clarify clearly upon what they said about their experiences (Don't ask them by pushing questions, give more time who are not willing to answer instantly)
- Empathize the stressful condition of disaster victims
- Let them know your empathy upon their feelings
- Explain that whoever encountered natural disasters have serious sufferings, help victims reduce their mental feelings by sharing their views among others/ peers
- Counseling upon how to behave aftermath the natural disasters, encourage them to adopt more suitable ways of living
- Explain that there will be improvements and progress as time pass by, and be able to manage the problems gradually aftermath the natural disasters

ကြံတွေခဲ့ရသော အဖြစ်အပျက်ဆိုးများနှင့် ဆက်နှယ်နေသည့် အခြေအနေများမှ ရောင်ဖယ်နေတတ်ခြင်း

- စိတ်ဖိစ်းမှုဒက်သင့်စေသည့် အဖြစ်ဆိုးများနှင့် စပ်လျဉ်းသော အတွေးစိတ်ကူး၊ ခံစားချက်၊ အခြေအနေများကို မတွေးပါ၊ မခံစားမိ၊ မကြံတွေမိစေရန် ကြီးစားအားထုတ်ခြင်း;
- စိတ်ဖိစ်းမှုဒကြားနှင့် မှတ်ဉာဏ်ထိနိက်လာခြင်း;
- နိစ္စရုက် လုပ်ငန်းတာဝန်များအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု လျော့ပါးလာခြင်း;
- လူအများနှင့် ရောနေ့မနေတွေ့ဘဲ တသိုးတော်းနေတတ်လာခြင်း;
- မျှော်လင့်ချက်များ ကင်းမဲ့လာသလိုခံစားရခြင်း

အမြဲလိုလို သတိကြီးစွာဖြင့် ထိတ်လန်းနေတတ်ခြင်း

- အိပ်ပျော်ရန် ခက်ခဲခြင်း;
- စိတ်တိုစိတ်ဆတ်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်လွှာယ်ခြင်း;
- အာရုံစုံစိုက်နိုင်စွမ်းနည်းပါးလာခြင်း;
- အမြဲလိုလို ထိတ်ထိတ်ပျော်ပျော် ဖြစ်နေတတ်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကနဦးပြုစုံမှု

အခြေခံကျိုးမာရေး စောင့်ရောက်မှုပေးသူများအနေဖြင့် ပေးရလေ့ရှိသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံးမှုမှာ များသောအားဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးပြုစုံမှု (Psychological First Aid) ပင် ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးပြုစုံမှုနည်းလမ်းများ

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားချက်များ ရှိနေသူများကို စီစစ်ဖော် ထုတ်ပေးပါ။
- ထိုသို့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားနေရသူများနှင့် ယုံကြည်ရင်းနှီးမှုရအောင် တည်ဆောက်ပါ။
- သဘာဝတေားအွန်ရာယ် ခံစားရသူများအတွက် အမိကဗျာသော အရေးပေါ်လိုအပ်ချက်များကို ဂရုဏာထား ပြီး ဖြည့်ဆည်းပေးပါ။
- လိုအပ်သော လူမှုရေးအထောက်အကျပေးမှုများ ရရှိလာစေရန် ကူညီပေးပါ။ (အတင်းအကြပ် မဆောင်ရွက် မိပါစေနိုင်)
- သေးအွန်ရာယ် ထပ်ဆင့်မတွေ့ကြံးစေရန် တတ်နိုင်သူ၏ ကာကွယ်မှုပေးပါ။
- သဘာဝတေားအွန်ရာယ် ခံစားရသူများနှင့် တွေ့ဆုံးပြီး သူတို့၏ အခက်အခဲ ပြဿနာများကို နားထောင်ပေးပါ။ စာနာထောက်ထား နားလည်ပေးပါ။ သေချာစွာ ကူညီပေးပါ။ (အတင်းအကြပ် မဆောင်ရွက်မိပါစေနိုင်)
- စိတ်ဖိစ်းမှုဒက် ခံစားချက်များ လျော့ပါးသက်သာလာသည်အထိ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါ။

စိတ်ဖိစ်းမှုဒက်သင့်သူများကို အားပေးနှစ်သိမြဲခြင်း

- သဘာဝတေားအွန်ရာယ် ကြံတွေခဲ့ရပြီး စိတ်ဖိစ်းမှုဒက်ခံစားနေရသူများ၏ ပြောပြမှုများကို စိတ်ဝင်စားစွာ အာရုံစိုက်ပြီး နားထောင်ပေးပါ။
- ငွေးတို့ပြောပြသော အတွေအကြံများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပိုပြီးတိကျရင်းလင်းစွာသိနိုင်စေရန် မေးခွန်းများ ပြန်လည်မေးမြန်းပေးပါ။ (အတင်းအကြပ် မဆောင်ရွက်မိပါစေနိုင်)
- သဘာဝတေားအွန်ရာယ်မှ လွှတ်ပြောက်ခဲ့ရပြီး ရှင်သန်ကျို့ရှင်သူများ၏ စိတ်ဖိစ်းမှုဒက်ခံစားချက်များကို နားလည်စာနာပေးပါ။
- သူတို့၏ ခံစားချက်များကို သူတို့နှင့်အတူ ကိုယ်ချင်းစာနာ နားလည်သည်ကို သူတို့သိပါစေ။
- သဘာဝတေားအွန်ရာယ်ကြံတွေရသည့်အခါ မည်သူမဆို ပုပ်သောက ကြံတွေရတတ်ကြားနှင့် ရှင်းပြပေးပါ။ သူတို့အချင်းချင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အတွေအကြံများ ဖလှယ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ခံစားချက်များ လျော့ပါးလာစေရန်

ENVIRONMENTAL HEALTH

Counseling for victims

- Deal with tender for stressful victims who faced tragic incidents (loss of lives and property in his family)
- Initially ask the victim's familial issues and conditions. Then ask question related to deceased ones
- Try to relieve stress by helping them to explain the related situations of deceased family members as much as possible (for example, try to let them speak out by showing pictures)
- Counseling upon the coordinated relationship among family members, dealing condition with deceased one, personal attitude towards death before natural disasters
- Arrange for mental outlet of persons having lost family members, relatives and beloved ones related to natural disasters according to religion and cultural traditions

CHWs should do the following related to management of natural disasters

- Coordination with authorities concerned and health care providers in preparation/ mitigation procedures of natural disasters
- Helping people fleeing to safe areas during the disaster
- Suggestion upon safe and secured storage of emergency food and water
- Encourage for helping each other and staying calmly
- Emphasize on disease prevention and control activities to avoid infectious diseases in the form of outbreaks aftermath the natural disasters
- Carry out first aid procedures
- Detection of those who need psychological first aid
- Counseling

လုပ်ဆောင်ပေးပါ။

- သဘာဝဘေးဒက်ခံစားခဲ့ရပြီး နောက်ပိုင်းအခြေအနေများတွင် ပြုမှုနေထိုင် လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် စင်လျဉ်း၍ ဆွေးနွေးပေးပါ။ ပိုမိုသင့်လောက်မှုနှင့်သော နည်းလမ်းများရလာအောင် တွန်းအားပေးပါ။
- အချိန်ကာလ ပြောင်းလဲလာသည်နှင့်အမျှ တိုးတက်မှုများ ရှိလာမည်ဖြစ်ကြောင်း သဘာဝဘေးဒက် ပြီးသည့် နောက်ပိုင်း အခြေအနေ ပြောင်းလဲမှုများ အခက်အခဲများကို တဖြည့်ဖြည့်နှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းလာနိုင်မည် ဖြစ်ကြောင်း ရင်းပြပေးပါ။

ယူဆွေးသောကရောက်သူများကို အားပေးနှစ်သိမ့်ခြင်း

- သေဆုံးမှု၊ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများ ကြံ့တွေ့ခဲ့ရသဖြင့် ယူဆွေးသောက ရောက်နေသည့်သူများကို ကြင်နာစွာ ဆက်ဆံပါ။
- ကာယကံရှင်၏ မိသားစုလူမှုဘဝအခြေအနေများကို ဦးစွာမေးမြန်းပါ။ ပြီးမှ ကွယ်လွန်သွားသူ (များ) နှင့် စပ်လျဉ်းသည်များကို ဖေးမြန်းပါ။
- ကွယ်လွန်သွားသည့် မိသားစုလူမှု (များ)နှင့် သက်ဆိုင်သော အခြေအနေများကို တတ်နိုင်သူ၍ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြောနိုင်စေရန် ဖေးမထောက်ကူပေးခြင်းဖြင့် စိတ်သက်သာမှုရစေနိုင်ပါသည်။ (ဥပမာအားဖြင့် ခါတ်ပုံပြုသ ပြီး ပြောဆိုစေနိုင်ပါသည်။)
- သဘာဝဘေးအွန့်ရာယ်မကျရောက်မိက မိသားစုလူမှု အချင်းချင်းဆက်နွယ်စည်းလုံးမှာ ကွယ်လွန်သွားသူနှင့် ဆက်ဆံရေး အခြေအနေ၊ ငင်းမိသားစုလူမှု (များ) ကွယ်လွန်ရခြင်းအပေါ် ကာယကံရှင်၏ သဘောထားစသည်တို့ကို ဆွေးနွေးပြောဆိုပေးပါ။
- သဘာဝဘေးဒက်နှင့် ဆက်နွယ်ပြီး သေဆုံးသွားရသည့် မိသားစုလူ၊ ဆွေမျိုး၊ ရင်းနှီးချုပ်စင်သူများအတွက် ယူဆွေးသောက ရောက်နေသူများအား သက်ဆိုင်ရာ ဘာသာရေး၊ စလေ့တုံးစံများနှင့်အညီ စိတ်သက်သာမှု ရရှိစေရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

**လုထုကျိုးမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့် သဘာဝဘေးအွန့်ရာယ်နှင့်ပတ်သက်၍
အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရပါမည်။**

- သဘာဝဘေးအွန့်ရာယ် မကျရောက်မိ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်များကို အာကာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများ၊ ကျိုးမာရေးလန်ထမ်းများနှင့် ပူးပေါင်း၍ စီစဉ်ထားရန်၊
- ဘေးအွန့်ရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် လူများခိုလုံရာနေရာသို့ ပြောင်းချွေ့ရှု့ရှု့ကူညီပေးရန်၊
- အရေးပေါ်အတားအစာနှင့် သောက်ရေများ လုပ်ခေါ်ဘေးကင်းစွာ သို့လောင်ရေးအကြံပေးရန်၊
- တစ်ညီးကိုတစ်ညီး ကူညီကြရန်နှင့် တည်တည်ဖြစ်ဖြစ်နေထိုင်ရေးအတွက် အားပေးရန်၊
- သဘာဝဘေးအွန့်ရာယ်ကျရောက်ပြီးသောအခါတွင် ကူးစက်ရောဂါများ ကပ်ရောဂါအသွင် မဖြစ်ဟု စေရန် ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများ ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရန်၊
- ရေးဦးသူနာပြုစုပေးရန်၊
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရေးဦးပြုစုပေးရန် လိုအပ်သူများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြုစုပေးရန်၊
- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးရန်၊

ENVIRONMENTAL HEALTH

9. Management of fairs and festivals

Objectives

1. To prevent the occurrence of outbreaks of disease at the site of fairs and festivals
2. To prevent the spread of disease, endemic in that area to other parts of the country during and after the festival.

Organization

1. Formation of festival organization body including:
 - ⇒ Health department
 - ⇒ Local authorities
 - ⇒ Military and police officer
 - ⇒ Village elders
 - ⇒ Trustees of pagoda/ community
 - ⇒ Public welfare associations
2. Assign adequate staff of health personnel and NGO's members with specific duties and responsibilities
3. Develop rules and legislation accordingly
4. Provision and allocation of funds

Site selection

- Should be carefully planned and taking into account of the number of pilgrims and festival corners throughout the duration of festival
- Should have natural drainage, safe and adequate water supply and well shaded
- Area must not be water logged
- Clear jungle or dense vegetation/ bushes
- Craters and pools of water should be filled

Accommodation

- Booths are allocated facing the main road
- Space should be arranged for the responsible department
- Lodging house for pilgrims should have good ventilation, lighting and drainage should have access to safe and adequate water supply, sanitary latrines and proper refuse disposal
- The rooms should be 10 sq. ft height and floor area should be 100 sq. ft. per person and windows should have 10% of floor area
- Waiting sheds for the non-residential pilgrims should be constructed

Sanitary arrangement

1. **Supervision:** the whole area is developed into blocks and each block is charged by the sanitary inspector either HA or CHW
2. **Provision of safe, adequate and wholesome water**
 - ⇒ Urban: water supply through pipes from the central water supply
 - ⇒ Rural: water from protected tanks and wells, river water should not be used

၉။ ပွဲလမ်းသဘင်များတွင် စီမံခန့်ခွဲခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ၁။ ပွဲလမ်းသဘင်များတွင် ရောဂါများ ကပ်ရောဂါအသွင် ဖြစ်ပွားမှုများအား ကာကွယ်တားဆီးရန် ပွဲတော်တွင်နှင့် ပွဲတော်အပြီး ရောဂါများ ကူးစက်ပုံးနှုန်းခြင်း၊ ထိုဒေသတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများမှ နိုင်ငံ၏ အခြားနေရာများသို့ ပုံးနှုန်းခြင်းကို ကာကွယ်ရန်
- ၂။ ပွဲတော်ကျင်းပရေး ကော်မတီ စွဲစည်းရာတွင် ပါဝင်သင့်သည်များမှာ -
 - ⇒ ကျိန်းမာရေးဌာန
 - ⇒ ဒေသဆိုင်ရာ အာဏာဂိုင်များ
 - ⇒ တပ်မတော်နှင့် ရဲအရာရှိများ
 - ⇒ ကျေးရွာလူတိုးများ
 - ⇒ ဘုရားဂေါပကနှင့် ပေယာဝစွာဆောင်ရွက်သူများ
 - ⇒ လူမှုရုံးရေး အဖွဲ့များ
- ၃။ ကျိန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများနှင့် အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများမှ လုံလောက်သောကန်ထမ်းများအား သက်ဆိုင်ရာ တာဝန် ဝတ္ထာရားများချုပ်တိပေး၍ နေရာယူစေခြင်း
- ၄။ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများအား ရေးဆွဲခြင်းနှင့် လိုက်နာစေရန် ဥပဒေပြုခြင်း
- ၅။ အလှုပွဲများ ပေးအပ်ခြင်းနှင့် သတ်မှတ်လျာထားခြင်း

နေရာရွေးချယ်ခြင်း

- ပွဲတော်ကာလ တလျောက်လုံးတွင် ဘုရားဖူးဦးရေနှင့် ပွဲတော်ထောင့်စုံ နေရာများအား ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း ဖြင့် သေချာကျနစွာ စီစဉ်ဆောင်ရွက်သင့်သည်။
- သဘာဝအတိုင်း ရေးစီးဆင်းသည့်နေရာများ၊ လုံခြုံစိတ်ချုပ် လုံလောက်သော ရေပေးကော်မှုနှင့် အရိပ်ရသော နေရာများ ရှိစေခြင်း
- ပွဲတော်နေရာတွင် ရေမပံ့စေရခြင်း
- တော့တော့ သို့မဟုတ် ခြုံထူထ်သောနေရာများအား ရှင်းလင်းခြင်း
- ချိုင့်များနှင့် ရေအိုင်များအား မြေဖို့ထားသင့်သည်။

နေရာထိုင်ခင်း ပြင်ဆင်ခြင်း

- ဆိုင်ခန်းများအား အမိကလမ်းမကို မျက်နှာပြုနေစေရမည်။
- တာဝန်ယူထားသည့် ဌာနဆိုင်ရာအလိုက် နေရာလွှတ်များ စီစဉ်ပေးရမည်။
- ဘုရားဖူးများ နားနေဆောင်သည် လေကောင်းလေသနဲ့ အလေင်းရောင်နှင့် ရေးရေးလောက် ကောင်းမွန်ရမည် ဖြစ်ပြီး သန့်ရှင်း၍ လုံလောက်သော ရေး ယင်လုံအိမ်သာနှင့် စနစ်တကျ အမိုက်စွန်ရာ နေရာတို့ ဖန်တီးပေးရမည်။
- အခန်းများအနေဖြင့် လူတကိုယ်စာအတွက် ၁၀ စတုရန်းမီတာ အမြင့်နှင့် ကြမ်းပြင်အကျယ်အားဖြင့် ၁၀၀ စတုရန်း မီတာထားရှိသင့်ပြီး ပြတ်းပေါက်များသည် ကြမ်းပြင်အကျယ်၏ ၁၀ % ရှိသင့်သည်။
- ဒေသခံမဟုတ်သည့် ဘုရားဖူးများအတွက်လည်း စောင့်ဆိုင်းရာ ရပ်များဆောက်ပေးသင့်သည်။

ကျိန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စေသည့် သန့်ရှင်းမှုအတွက် စီမံပေးခြင်း

- ၁။ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း - နေရာတစ်ခုလုံးအား အကွက်များချက် စီစဉ်တည်ဆောက်ပေးပြီး အကွက်တစ်ခုလျှင် သန့်ရှင်းရေးအား စီစဉ်သည့် စိစစ်ရေးများတစ်ဦးစီ (ကျိန်းမာရေးမှူး သို့မဟုတ် လူထုကျိန်းမာရေး လုပ်သား) နေရာချထားရန်
- ၂။ လုံခြုံစိတ်ချုပ်ပြီး လုံလောက်သည့် လက်ကားရေဖြန့်ပေးရေး

ENVIRONMENTAL HEALTH

- ⇒ Daily requirements of water: 10 – 50 gallons per head
- ⇒ Disinfection: if river water is only available source, boil water for drinking purpose and advice chlorination (2 – 3 oz. of bleaching powder per 1000 gallons of water)

3. Sanitary disposal of excreta and refuse

- ⇒ Adequate number of sweepers and laborers should be employed
- ⇒ Latrines should not be too far from the accommodation, well lighted and should be separated for sex
- ⇒ For non-residential fairs → 2 latrines (seats) for every 500 people is necessary
- ⇒ For residential fairs → 1 seat for every 100 people should be provided
- ⇒ Shallow trench latrines are suitable for short period festivals whereas deep trench latrines for long period festivals
- ⇒ Urinals should be provided at least 1 for every 500 people
- ⇒ Garbage should be collected regularly and disposed by burning or dumping

4. Pest control – control of flies and mosquitoes

5. Pure and wholesome food

- ⇒ Daily inspection of food stalls
- ⇒ Medical examination of food handlers
- ⇒ Protection of food from dust and flies
- ⇒ Selling of unhygienic food, over-ripened fruits and decaying vegetables should be strictly prohibited
- ⇒ Daily inspection of above facilities
- ⇒ Inspect at least twice a day

6. Medical facilities

- ⇒ Dispensary or clinic should be opened at convenient place → fully staffed and equipped with transport facilities in case of emergencies
- ⇒ Treatment of minor ailments and injuries
- ⇒ Any signs of possible outbreak of an epidemic is enough to withdraw the issue permit of the festival
- ⇒ Depending on the nature of occurrence of locality of an outbreak of an epidemic, vaccination is sometimes necessary

7. Health education

- ⇒ It is given in the forms of exhibition, health talks via posters, pamphlets or through media
- ⇒ Health education on those diseases due to close personal contact, food borne diseases and water borne diseases

8. Post-festival clean up

- ⇒ The site of the festival is kept clean as it is before the start of festival
- ⇒ There should be no dissemination of diseases from the remains of the waste and excreta, disposed during the festival

- ⇒ မြို့ပေါ် - ဗဟိုရေပေးလေရေးစနစ်မှ ဂိုက်များဖြင့်တဆင့် ရေပေးလေခြင်း
 - ⇒ တော့ရွာ - ရေသိလောင်ထားရာ ရေစည်များနှင့် ရေတွင်းများမှ ရေ၏ မြှင့်ချောင်း ရေများ မသုံးသင့်ပါ။
 - ⇒ တစ်နေ့တာအတွက် အသုံးလိုသည့်ရေ - လူတစ်ဦးပျော် ၁၀ - ၅၀ ဂါလာ
 - ⇒ ပိုးသတ်ခြင်း - အကယ်၍ မြစ်ရွောင်းမှ ရေကိုသာ ရရှိနိုင်မည်ဆိုပါက သောက်ရေအတွက် ရေကို ကျိုးချက်ခြင်းနှင့် ကလိုရင်း ဆေးခံပ်ရန် အကြံပေးပါ။
- ၃။ အမိုက်သရိုက်နှင့် အညှစ်အကြေးများအား စနစ်တကျ စွန့်ပစ်စေခြင်း
- ⇒ အမိုက်လှဲကျင်းသူနှင့် သန့်ရှင်းရေးအလုပ်သမား အင်အား လုံလောက်စွာ ခန့်ရမည်။
 - ⇒ အိမ်သာများသည် လူနေထိုင်ရန် အလွန်ဝေးခြင်း မဖြစ်သင့်ဘဲ အလင်းရောင်လုံလောက်ခြင်း၊ ကျားမွှေ့ခြားပေးခြင်း ဆောင်ရွက်သင့်သည်။
 - ⇒ တည်းခိုစရာမလိုသည့် ပွဲတော်များ → လူဦးရေ ၅၀၀ အတွက် အိမ်သာ နှစ်လုံးလိုအပ်သည်။
 - ⇒ တည်းခိုစရာလိုသည့် ပွဲတော်များ → လူ ၁၀၀ အတွက် အိမ်သာတစ်လုံး စီစဉ်ပေးသင့်သည်။
 - ⇒ ဓကတ္ထဖြောက်းပသည့် ပွဲတော်များအတွက် အတန်းလိုက် တွင်းတိမ်အိမ်သာများ စီစဉ်နိုင်ပြီး ကာလရှည် ပွဲတော်များအတွက် ကျင်းနှုန်းအိမ်သာများ စီစဉ်ပေးသင့်သည်။
 - ⇒ ဆီးသွားနိုင်ရန် ဆီးသွားခွက်များအား လူ ၅၀၀ အတွက် အနည်းဆုံး ၁ လုံးစီစဉ်ပေးရမည်။
 - ⇒ အမိုက်သရိုက်များကို အချိန်မှန် သိမ်းဆည်းပေးသင့်ပြီး ပါးရှို့၊ မြေမြှုပ်ခြင်းဖြင့် ရှင်းလင်းသင့်သည်။
- ၄။ ပိုးများအား ကာကွယ်နိုင်နှင့် ခြင်းခြင်း - ခြင်ယင်များအား ကာကွယ်နိုင်နှင့် ခြင်း
- ၅။ သန့်ရှင်း၍ ကျိုးမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် အစားအစာများ
- ⇒ စားသောက်ဆိုင်တန်းအား နေ့စဉ်စစ်ဆေးခြင်း
 - ⇒ စားစိများများအား ကျိုးမာရေး စစ်ဆေးခြင်း
 - ⇒ အစားအစာများအား ဖုန်းမှတင်စေရန် ယင်းမနားအောင် ကာကွယ်ခြင်း
 - ⇒ မသန့်ရှင်းသည့် အစားအစာများ၊ အမှည်းလွန်အသီးများနှင့် အသီးအရွက် အပုပ်အသိုးများအား ရောင်းခြင်း မပြုရ။
 - ⇒ အထက်ပါ နေရာများအား နေ့စဉ်စစ်ဆေးခြင်း
 - ⇒ တစ်ရက်လျှင် အနည်းဆုံးနှစ်ကြိမ် စစ်ဆေးခြင်း
- ၆။ ကျိုးမာရေး ပန်ဆောင်ပေးမှုများ
- ⇒ သင့်တင့်မျှတာ အဆင်ပြုသောနေရာတွင် ဆေးခန်းဖွင့်ပေးခြင်း - ပန်ထမ်းအင်အား ပစ္စည်းအပြည့်အစုံဖြင့် အရေးပေါ် အခြေအနေများတွင်လည်း လူနာသယ်ယူ ပိုးဆောင်ပေးနိုင်သည့် ပန်ဆောင်မှုအပြည့် စီမံပေးသင့်သည်။
 - ⇒ သာမန်ဖူးနာခြင်းနှင့် ထိနိုက်အက်ရာများအတွက် ကုသပေးခြင်း
 - ⇒ ရောဂါများသည် ကပ်ရောဂါအသွင် ဖြစ်ပွားလာနိုင်သည့် လက္ခဏာတစ်ဦးရှိခြင်းကြောင့် ပွဲကျင်းပစ္စ် ကို ပြန်လည်ရပ်သိမ်းနိုင်သည်။
 - ⇒ ဒေသအလိုက် ကပ်ရောဂါအသွင် ဖြစ်ပွားလာနိုင်သည့်အခြေအနေ သဘာဝပေါ်မှတည်၍ တခါတရုံ ကာကွယ်ဆေးထုံးခြင်း ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။
- ၇။ ကျိုးမာရေး ပညာပေးခြင်း
- ⇒ ဟောပြောပွဲ ပိုစား၊ လက်ကမ်းစာတောင်နှင့် မိမိယာများမှတဆင့် ကျိုးမာရေး စကားပြောပွဲများ အသွင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။
 - ⇒ လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး နီးကပ်ထိစပ်ခြင်းကြောင့် ကူးခြင်း၊ အစာမှတဆင့် ရေမှတဆင့် ကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါများနှင့် ပတ်သက်၍ ကျိုးမာရေး ပညာပေးခြင်း
- ၈။ ပွဲတော်အပြီး သန့်ရှင်းရေး
- ⇒ ပွဲတော်ကျင်းပရာ နေရာသည် ပွဲတော်မစိုး အခြေအနေအတိုင်း ပြန်လည်သန့်ရှင်းနေစေရမည်။
 - ⇒ ပွဲတော်အတွင်း စွန့်ပစ်သည့် အမိုက်သရိုက် အညှစ်အကြေးများ အကြွင်းအကျိုးများမှတဆင့်ရောဂါများ မကူးစက်အောင် သေချာစေရမည်။

Module
10

Community health promotion

Community Health Promotion

Concept of Health

It is important that community health worker understand "the concept of health" clearly, perceive and practice as well. Then CHW should pass through information and organize community related to health issues.

Health

Health is physical, mental and social well-being entirely in the absence of disease or infirmity.

- Health is not mainly an issue of doctors, social services and hospitals. It is an issue of social justice.
- Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely an absence of disease or infirmity.
- Health is a fundamental human right.

Health for All

All citizens must attain the level of health standard that they can effectively perform their professional and social issues. In other words, every citizen can get access to life-long primary health care.

Primary Health Care

"Primary health care" is the essential health care and based on practically, scientifically and socially acceptable techniques. In addition, primary health care is easily accessible for individual, family and as the whole community. Besides, it means community self-decisive health care system.

Such health care system should be as close as possible to habitat of majority of people, the preliminary or initial contact between country health system and population, and plays a main important role in social, economic, development of a country.

Nine components in primary health care system are

1. Health education on common health problems, ways of prevention and control of those problems
2. Nutrition promotion
3. Safe water supply and environmental sanitation
4. Maternal and child health care including family planning
5. Immunization
6. Prevention and control of area wise common diseases
7. Proper treatment for common ordinary diseases and injuries
8. Supply of essential drugs
9. Mental health

The following five basic policies should be taken in order to get success in primary health care system.

လူထုကျိုးမာရေးမြှင့်တင်ပေးခြင်း

၁။ ကျိုးမာရေးသဘောတရား

လူထုကျိုးမာရေးလုပ်သားများသည် "ကျိုးမာရေးသဘောတရား" ကို မိမိကိုယ်တိုင် သဘောပေါက်နားလည်ရုံ သာမက လက်တွေခံယူကျင့်သုံးပြီး ပြည်သူလူထုကို ဆင့်ပွားဆွဲးပညာပေးစည်းရုံး၌ ဟောပြောရန် အရေးကြီးပါသည်။

ကျိုးမာခြင်း

ကျိုးမာခြင်းဆိုသည်မှာ အနာရောဂါ (သို့မဟုတ်) မသန်မစွမ်းဖြစ်မှ ကင်းရှင်းရုံမျှမက ကာယသုခါ စိတ္တသုခါ လူမှုရေးသုခန့် တစ်လုံးတစ်ဝတည်း ပြည့်စုံခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

- ကျိုးမာရေးဆိုသည်မှာ ဆရာဝန်၊ လူမှုရေးအေ့များနှင့် ဆေးရုံများနှင့်သာ အမိက သက်ဆိုင်သည် မဟုတ်ဘဲ လူမှုရေးတရားမျှတဲ့နှင့်လည်း သက်ဆိုင်သည်။
- ကျိုးမာရေးဆိုသည်မှာ ကာယ၊ စိတ္တနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ သုခခမ်းသာကို ပြည့်စွာ ရရှိခံစားရသည့် အခြေ အနေဖြစ်ပြီး ရောဂါသယ သို့မဟုတ် ဖျားနာမူ တစ်တရာ့မရှိခြင်းကိုဆိုလိုသည်။
- ကျိုးမာရေးသည် အခြေခံလူအခွင့်အရေးဖြစ်သည်။

အားလုံးအတွက် ကျိုးမာရေး

နိုင်ငံသားအားလုံးအနေဖြင့် မိမိတို့၏ အသက်မွေးကမ်းကျောင်းမှုကိစ္စနှင့် လူမှုရေးကိစ္စများကို ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက် နိုင်စမ်းရှိစေမည့် ကျိုးမာရေးအဆင့်ကို ရရှိစေရမည်ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် နိုင်ငံသားတိုင်းသည် လူဘာဝ တစ်လောက်လုံး ပကာမကျိုးမာရေး တောင့်ရောက်မှုကို ရရှိ ခံစားစေခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ပကာမကျိုးမာရေးတောင့်ရောက်မှု

'ပကာမကျိုးမာရေးတောင့်ရောက်မှု' ဆိုသည်မှာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ကျိုးမာရေးတောင့်ရောက်မှုဖြစ်ပြီး လက်တွေလည်းကျိုး သိပ္ပနည်းလည်းကျေကာ လူမှုရေးအရ လက်ခံနိုင်သည့်နည်းပညာရပ်များကို အခြေခံပါသည်။ ထိုအပြင် ပကာမကျိုးမာရေးတောင့်ရောက်မှုကို လူတစ်ဦးချင်း၊ မိသားစုတစ်ဦးချင်း၊ လူထုတစ်ဦးလုံး လွယ်ကြစွာ လက်လုမ်းမှုရရှိနိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ လူထုကိုယ်တိုင် ပါဝင်ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်သော ကျိုးမာရေး တောင့်ရောက်မှုပင်ဖြစ်ပါသည်။'

အဆိုပါ ကျိုးမာရေးတောင့်ရောက်မှုသည် လူအများစုံ နေထိုင်လုပ်ကိုင်ရာ နေရာနှင့်နှီးနှားနှင့်ပြီး နိုင်ငံ၏ ကျိုးမာရေးတောင့်ရောက်မှုစနစ်နှင့် လူထုအား ကနိုင်းတွေထိမှ ပေးသည့်အပြင် နိုင်ငံ၏ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အဓိကကျသော ကရာဇ်မှပါဝင်ပါသည်။

ပကာမကျိုးမာရေးတောင့်ရောက်မှုတွင် ပါဝင်သော လုပ်ငန်းစဉ် (၉) ရပ်မှု

- ၁။ အဖြစ်များသည့် ကျိုးမာရေးပြဿနာများနှင့် င်းတို့ကို ကာကွယ်နိုင်နှင့်သည့် နည်းလမ်းများ အကြောင်း ပညာပေးခြင်း;
- ၂။ အာဟာရမြှင့်တင်ပေးခြင်း;
- ၃။ သန်ရှင်းသော သောက်သုံးရေရရှိရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ၄။ သားဆက်ခြားလုပ်ငန်းအပါအဝင် မိခင်နှင့်ကလေး ကျိုးမာရေး တောင့်ရောက်မှုပေးခြင်း၊
- ၅။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊
- ၆။ ဒေသအလိုက် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ရောဂါများအား ကာကွယ်နိုင်နှင့်ခြင်း၊
- ၇။ အဖြစ်များသည့် သာမန်ရောဂါများနှင့် ထိခိုက်မှုများအတွက် သင့်လောက်သော ကုသမှုများပေးခြင်း၊
- ၈။ အမှန်တကယ်လိုအပ်သည့် အမိကဆေးဂါးများ တောက်ပုံးခြင်း၊
- ၉။ စိတ္တကျိုးမာရေး

ပကာမကျိုးမာရေး တောင့်ရောက်မှုလုပ်ငန်း အောင်မြှင့်ရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ရာတွင်အောက်ဖော်ပြပါ အခြေခံမှု (၅) ချက်ကို ရယူဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

COMMUNITY HEALTH PROMOTION

1. Health care should be in Equity

- It is necessary that health care delivery service should be easily accessible to everybody, and arrangements should be done especially for people from villages, areas of difficult transportation and suburbs (edge of urban areas) to receive health care service.

2. Preventive Focus should be prioritized

- While doing health care activities, prevention and health promotion activities should be prioritized. But the perfect health care activities involve curative and rehabilitative services.

3. Appropriate Technology for location and acceptable to community

- Instruments and technology to be used while implementing health care activities must be appropriate to location and community acceptable methods.

4. Community Involvement

- When community gets involved in implementation of health care activities, they will understand more and health care activities will become more effective and successful.

5. Multi-sectoral Approach among departments

- Multi-sectoral approach including coordination with NGOs and government sectors related to health departments is needed to achieve perfect "healthy" status. Strengthening intra-organizational and inter-organization cooperation is necessary for ideal food, clothing, shelter and social condition.
- Comprehensive Health Care such as health promotion, prevention, curative and rehabilitation activities will be provided only when nine component activities in primary health care are done in accordance with above mentioned five basic policies.
- Primary Health Care Declaration was announced at International Conference on Primary Health Care, held at Alma-Ata, Russia on 12th September, 1978 with the aim of health promotion for all global population.

Millennium Development Goals (MDGs)

The **Millennium Development Goals (MDGs)** were established in 1990 and have agreed to achieve these goals by the year 2015.

In Millennium development goals, eight development goals for re-channel the resources and related objectives were assigned for gradual alleviating of poverty.

1. Eradicating extreme poverty and hunger,
2. Achieving universal primary education,
3. Promoting gender equality and empowering women,
4. Reducing child mortality rates,
5. Improving maternal health,
6. Combating HIV/AIDS, malaria, and other diseases,
7. Ensuring environmental sustainability, and
8. Developing a global partnership for development

၁။ ကျိုးမာရေးစောင့်ရောက်မှုသည် သာတူညီမျှ ရှိစေခြင်း

- ကျိုးမာရေးစောင့်ရောက်မှုလုပ်ငန်းများသည် လူတိုင်းအတွက် အလွယ်တကူ လက်လှမ်းမြို့ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အထူးသာဖြင့် ကျေးလက်ဒေသ၊ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး ခက်ခဲသောဒေသများနှင့် မြို့ပြအစွဲန် အဖြေားရှိ ပြည်သူများအတွက် ကျိုးမာရေးစောင့်ရောက်မှု ရရှိနိုင်ရန်လိုစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၂။ ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်ခြင်း

- ကျိုးမာရေးလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ကျိုးမာရေးမြှင့်တင်ပေးကို ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ သို့ရာတွင် ကုသရေးနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအထိ ပါဝင်မှသာ ပြီးပြည့်စုံသည်။

၃။ ဒေသနှင့် လိုက်လျော်ညီတွေမှုရှိပြီး အများပြည်သူလက်ခံနိုင်သော နည်းစနစ်များကို အသုံးပြုခြင်း

- ကျိုးမာရေးလုပ်ငန်းများ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရာတွင် အသုံးပြုမည့်ပစ္စည်းများနှင့် နည်းစနစ်များမှာ ဒေသနှင့်လိုက်လျော်ညီတွေမှုရှိပြီး ထိရောက်၍ အများပြည်သူလက်ခံနိုင်မည့် နည်းစနစ်များ ဖြစ်ပါမည်။

၄။ ပြည်သူလူထု ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း

- ပြည်သူလူထုသည် မိမိတို့၏ ကျိုးမာရေးအတွက် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းစဉ်များ တွင် ကိုယ်တိုင်တက်ကြွား ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါက ကျိုးမာရေးစောင့်ရောက်မှုလုပ်ငန်းများတွင် ပိုမိုသက်ငင် ယဉ်ကျော်သော့ဘေးပေါက်ကာ ကျိုးမာရေးစောင့်ရောက်မှု လုပ်ငန်းများ ထိရောက်အောင်မြင်မှု ပိုမိုရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

၅။ ဌာနတွင်း ဌာနအချင်းချင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

- “ကျိုးမာခြင်း” နှင့် ပြည့်စုံစေရန်မှာ ကျိုးမာရေးဌာနနှင့် နိုးစွယ်သော အစိုးရဌာနများအပြင် အစိုးရမဟုတ်သော လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များ (NGOs) ပါ ပူးပေါင်းပါဝင်ပြီး ကဏ္ဍပေါ်ပါးစုံမှ ဖြည့်ဆည်း ဆောင်ရွက်နိုင်မှသာ ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ စားပတ်နေရားနှင့် လူမှုရေးဘက်စုံပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်မှာ ဌာနတွင်းနှင့် ဌာနအချင်းချင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုအင်အားတောင့်တင်းချင်မှုရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ပကာမကျိုးမာရေးစောင့်ရောက်မှု လုပ်ငန်းစဉ် (၉) ရပ်ကိုအထက်ဖော်ပြပါ အခြေခံမှုကြီး (၅) ချက်နှင့် အညီဆောင်ရွက်မှသာ ပြီးပြည့်စုံသော ကျိုးမာရေးစောင့်ရောက်မှု (Comprehensive Health Care) ဖြစ်သည့် ကျိုးမာရေးမြှင့်တင်ပေးလုပ်ငန်း၊ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း၊ ကုသရေးလုပ်ငန်းနှင့် ပြန်လည် ထူထောင်ရေး လုပ်ငန်းများကို ပိုပြင်စွာပေးစွမ်းနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။
- ပကာမကျိုးမာရေးစောင့်ရောက်မှု ကြော်ကြော်စာတမ်းကို (၁၉၈၈) ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ (၁၂) ရက်နေ့တွင် ရှုရားနိုင်ငံ၊ အာ(လ်)မာအာတာမြို့မြို့ ကျင်းမြေခဲ့သော ပကာမကျိုးမာရေးစောင့်ရောက်မှုဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာ ကွန်ဖရင့်မှ ကမ္ဘာလူသား အားလုံး၏ ကျိုးမာရေးအဆင့်မြှင့်တင်ရေးကို ရှေးရှု၍ ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါသည်။

ထောင်စုနှစ် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေး ရည်မှန်းချက်များ

ထောင်စုနှစ်တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေး ရည်မှန်းချက်များ အား မူလအခြေခံအနေဖြင့် ၁၉၉၀ ခုနှစ်တွင် ချမှတ်ထားခဲ့ပြီး ပြည့်မြို့ရန် ပစ်မှတ်ထားသည်မှာ ၂၁၁၅ တွင်ဖြစ်သည်။

ထောင်စုနှစ် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေး ရည်မှန်းချက်များတွင် အချင်းချင်း အားပေးထောက်ပုံးနိုင်သော အချိန်သတ်မှတ်ထားသည့် ဖွံ့ဖြိုးရေးရည်မှန်းချက်များ ၈ ချက်နှင့် ဆင်းရွှေ့တော်မှုကို တဖြည့်ဖြည်းချင်း တိုက်ဖျက်မည့် သက်ဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက်များ ချမှတ်ထားသည်။

၁။ အလွန်အမင်း ဆင်းရွှေ့ခြင်းနှင့် ဆာလောင်ခြင်းအား ဖယ်ရှားရန်

၂။ တစ်ကမ္ဘာလုံး အခြေခံပေါ်ရေး ရရှိနိုင်ရန်

၃။ ကျား ၆ တိုးတူညီများရေးနှင့် အမျိုးသမီးများအား စွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးခြင်း

၄။ ကလေးများ သေနှင့် လျော့ချက်များ

၅။ အိပ်ချုပ်ခုံး အော်ခုံးအိုင်း အော်ခုံးအိုင်းအား တိုက်ဖျက်ခြင်း

၆။ ပတ်ဝန်ကျင်ဆိုင်ရာ ထိန်းသိမ်းပေးခြင်းအား ဆောင်ရွက်ခြင်း

၇။ ဖို့ကြော်ချက်များ အားလုံးကို ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့်စနစ်အား တည်ဆောက်ပေးခြင်း

Health Education

Health education means empowering community as individual or groups came to adapt healthy life style and change knowledge, attitude, practice and behavior in order to raise the health standard. Health education is activity for behavior change to healthy life style.

While community health workers are doing their jobs and acting as volunteers for community health promotion activities in their villages, they can carry out health education in coordination with other health care activities without dividing into separate activities.

Health education activities aim to achieve the following changes.

1. Knowledge how to stay away from diseases
2. Attitude/ perceptions to avoid from diseases
3. Practice to live, keeping away from diseases and
4. Behavior change activities to keep healthy in individuals or groups or community, or in social organizations

Skills that CHWs should possess for health education

- Basic health knowledge
- Skills to organize or reinforce behavior change
- Skills to use various ways of health education suitably to convince community to accept the main facts that he would like to transfer
- Skills to utilize problem solving methods
- Skills to organize in order to reduce discrimination upon people with infection in the community
- Skills to understand and use the concept of community participation movement

Skills that CHWs should possess for health education

- Excellent social relationship/dealing individually (smooth relationship with community, health staff)
- Skills to coordinate and cooperate with community
- Skills for supportive activities

Methods of health education

- One by one discussion
- Demonstrative education (practical demonstration)
- Education talk show
- Sharing reasonable experiences with demonstration
- Target group discussion
- Small group discussion
- Plays
- Acting
- Video show

ကျိုးမာရေးပညာပေးခြင်း

ကျိုးမာရေးပညာပေးခြင်းဆိုသည်မှာ ပြည်သူလူထုအား တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ အစုအစွဲလိုက်ဖြစ်စေ ပါမိတို့ဆန္ဒအလျောက် ကျိုးမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာနေထိုင်လာတတ်စေပြီး ကျိုးမာရေးအဆင့်အတန်း မြင့်မားလာစေရေးအတွက် အသိပညာ၊ သဘောထား၊ အပြုအမှု၊ အလေ့အထများ၊ ပြောင်းလဲလာစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းကိုပေါ်သည်။ ကျိုးမာရေး ပညာပေးခြင်းဖြင့် လူတို့၏ အပြုအမှုများကို ကျိုးမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ ပြောင်းလဲလာစေရန် လုပ်ဆောင်ပေးသည့် လုပ်ငန်းပြုလည်း ဖြစ်သည်။

လူထုကျိုးမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့်မိမိတို့လုပ်ငန်းများလုပ်ကိုင်ရင်းမိမိကျေးရွာရှိလုပ်သားပြည်သူများ၏ကျိုးမာရေး မြှင့်တင်မှုလုပ်ငန်းများကိုစေတန္ဒုလန်ထမ်းသယ်ပိုးဆောင်ရွက်နေကြရာတွင် ကျိုးမာရေးပညာပေးခြင်းကိုသီးခြားဆောင်ရွက်ရန်မဟုတ်ဘဲ အခြားကျိုးမာရေးဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်နေရန်မှာပေါင်းဆောင်ရွက်သွားရန် ဖြစ်ပါသည်။ ကျိုးမာရေးပညာပေးလုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်ရာတွင် အောက်ပါတို့ ရရှိဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲလာစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

- ၁။ ရောဂါများမှ ကင်းဝေးစေနိုင်ရန် နေထိုင်ရမည့်အသိပညာ၊
- ၂။ ရောဂါများမှ ကင်းဝေးစွာ နေထိုင်လိုသည့် သဘောထား၊ ခံယူချက်များ၊
- ၃။ ရောဂါများမှ ကင်းဝေးစေရန် နေထိုင်သည့်အလေ့အကျင့်နှင့်
- ၄။ ကျိုးမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်သည့်အလေ့အကျင့်ကို တစ်ဦးချင်းသော်လည်းကောင်း၊ အုပ်စုလိုက်သော်လည်းကောင်း၊ အများလူထုအနေဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ အတွင်း ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲလာစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

ကျိုးမာရေးပညာပေးနိုင်ရန်အတွက် လူထုကျိုးမာရေးလုပ်သားများတွင် ရှိသင့်သည့် အရည်အချင်းများ

- အခြေခံကျိုးမာရေးအသိပညာများ၊
- အမှုအကျင့်ပြောင်းလဲလာအောင် ဆက်သွယ်စည်းရုံးတတ်သည့် အရည်အချင်း၊
- မိမိပေးလိုသည့် အစိကအချက်များကို ပြည်သူလူထုသိရှိလက်ခံအောင် ပညာပေးနည်းလမ်း၊ အပျီးမျီးကို သင့်လောက်စွာ အသုံးပြုတတ်သော အရည်အချင်း၊
- ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းလမ်းများကို အသုံးချထုတ်သည့် အရည်အချင်း၊
- ပြည်သူလူထုအတွင်းရောဂါဖြစ်ပွားနေသူများကို ခွဲခြားဆက်ဆံမှုလေ့ရှိနည်းစေရန် စည်းရုံးဆောင်ရွက်တတ်သည့် အရည်အချင်း၊
- ပြည်သူလူထုပုံးပေါင်လူပို့ရားမှ သဘောတရားပုံစံကို နားလည်အသုံးချထုတ်သည့် အရည်အချင်း၊

ကျိုးမာရေးပညာပေးနိုင်ရန်အတွက် လူထုကျိုးမာရေးလုပ်သားများတွင် ရှိသင့်သည့် ကျမ်းကျင်မှုများ

- ကျိုးမာရေးပညာပေးနိုင်ရန်အတွက် လူထုကျိုးမာရေးလုပ်သားများတွင် ရှိသင့်သည့် ကျမ်းကျင်မှုများ လူတစ်ဦးချင်းစီနှင့် ဆက်ဆံရေးပြောင်းလဲမှု၊ (ပြည်သူလူထု/ကျိုးမာရေးပုံးပေါင်းများနှင့် ပြောင်းလဲမှု) ဆက်ဆံနိုင်သည့် ကျမ်းကျင်မှု)
- လူထုကို ဆက်သွယ်စည်းရုံးနှင့်သော ကျမ်းကျင်မှု၊
- အထောက်အကျပ်မှုဆိုင်ရာ ကျမ်းကျင်မှု၊

ကျိုးမာရေးပညာပေးနည်းလမ်းများ

- တစ်ဦးချင်းတွေ့ဆုံးနေ့စွားနေ့စွားခြင်း၊
- လက်တွေ့သရပ်ပြုသင်ကြားပေးခြင်း၊
- ပညာပေးဟောပြောခြင်း၊
- သရပ်ပြု၍ အတွေအကြံဖြင့် ယူညှိ၍ အကျိုးအကြောင်းရင်းပြောင်း၊
- ဦးတည်အုပ်စုများအတွင်း ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း၊
- အုပ်စုငယ်ဆွေးနွေးများ ပြုလုပ်ခြင်း၊
- ပြုတတ်ကြပ်ခြင်း၊
- ကိုယ်တားသရပ်ဆောင်ခြင်း၊
- ဗိုလ်ယူပြုသခြင်း၊

COMMUNITY HEALTH PROMOTION

Information, education and communication (IEC) materials

- Pamphlets
- Poster
- Pictures/ drawing sheet (flipchart/ photo)
- Video drama
- Radio drama
- Cartoon, song, poem

Health education and motivation to community

During health education, it aims to pass through information and factors into target groups and also convince them to accept and practice them. Some methods of health education how to transfer information into target groups that we would like to do are described in table as examples.

No	Information that needs to transfer to community	Target group	Method	IEC materials to be used
1	Convince headmen concerned know responsibilities of a community health worker	Village leaders/ headmen	Inform and discussion	CHW's responsibilities in training manual
2	Convince village community know responsibilities of a community health worker	villagers	Inform and discussion	CHW's responsibilities in training manual
3	Pregnant mothers should eat more food and not to avoid specific food	Pregnant mothers and those who have influence on them (mother or mother-in-law)	Explain and discussion	Mother and child health from training manual, pamphlets and posters from mother and child sector, nutrition sector
4	To sleep with mosquito nets whenever or wherever to sleep, to treat bed nets at least once a year with insecticide	Villagers and those who are working in jungles	Discussion talk and demonstration	Mosquito borne diseases and treating bed nets with insecticide from training manual
5	Methods of preparing and cooking food to get full nutrition	Mother having malnourished children	Sharing reasonable experiences with demonstration	Nutrition promotion and food preparation/ cooking session from manual

ပညာပေး အထောက်အကူပစ္စည်းများ

- လက်ကမ်းစာတောင်
- ပိုစတာ
- ရှုပ်ပုံကားချပ် (ရှုပ်လှန်ကားချပ်/ခါတ်ပုံ)
- ဗိုဒီယိုကတ်လမ်း
- ရေဒီယိုကတ်လမ်း
- ကာတွန်း၊ သီချင်း ကဗျာ

ပြည်သူလူထုကို ကျိန်းမာရေး ပညာပေးခြင်းနှင့် ပြည်သူလူထုအား စည်းရုံးလုံးဆော်ခြင်း။

ကျိန်းမာရေးပညာပေးရာတွင် ရည်မှန်းဦးတည် အပ်စုများအတွင်းသို့ မိမိပေးလိုသည့် သတင်းအချက်အလက်များ ရောက်ရှုရုံးသာမကဘဲ လက်တွေ့လက်ခံ ကျင့်သုံးလာသည်အထိ ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိပေးလိုသည့် သတင်းအချက်အလက်များ ဦးတည်အုပ်စုအတွင်းသို့ ရောက်ရှိအောင် ပညာပေးရမည့် နည်းလမ်းအချို့ကို ဥပမာအနေဖြင့် ယေားနှင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

စဉ်	လူထု သီဇေချင်သည့် သတင်း အချက်အလက်	ဦးတည်အပ်စု	နည်းလမ်း	အသုံးပြုမည့် အထောက်အကူ ပစ္စည်း
I	လူထုကျိန်းမာရေးလုပ်သား တစ်ဦး၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များနှင့် ပတ်သက်၍ သက်ဆိုင်ရာ လူကြီးများကိုသီဇေချင်သည်။	ကျေးဇူးလူလှုံးများ	အသိပေး ဆွေးနွေးခြင်း	သင်တန်းလက်ခွဲ စာအုပ်ပါ လူထုကျိန်းမာရေးလုပ်သား၏ လုပ်ငန်းတာဝန်ပုံစံရားများ
II	လူထုကျိန်းမာရေး လုပ်သား တစ်ဦး၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များနှင့် ပတ်သက်၍ ကျေးဇူးလူထုကို သီဇေချင်သည်။	ရွာသူရွာသားများ	အသိပေး ဆွေးနွေးခြင်း	သင်တန်းလက်ခွဲစာအုပ်ပါ လူထုကျိန်းမာရေး လုပ်သား၏လုပ်ငန်းတာဝန်ပုံစံရားများ
III	မိခင်များကိုယ်ပုံစံဆောင်စဉ် အစားပိုစားရန်နှင့် အစား မရှေ့ငှုန်း	ကိုယ်ပုံစံဆောင်များနှင့် ငှုံးတို့အပေါ် ပြုက သက်ရောက်သူများ (မိခင်/ယောက္ခမ)	ရှင်းလင်းဆွေး နွေးခြင်း	လက်ခွဲစာအုပ်ပါ မိခင်ကလေး ကျိန်းမာရေးအနေး၊ မိခင်ကလေး ဌာနစိတ်နှင့် အာဟာရပြောနစိတ်တို့မှ ထုတ်ပေါ်သားသည့် လက်ကမ်းစာတောင်၊ ပိုစတာများ
IV	ဘယ်အချိန်အိပ်အိပ်၊ ဘယ်နေရာ အိပ်အိပ် ခြင်ထောင်နှင့် အိပ်နှင့် ခြင်ထောင်ကို တစ်နှစ်လျှင် အနည်းဆုံး (၁) ကြိုင် ပိုးသတ်ဆေးစိမ်ရန်၊	ရွာသူရွာသားများနှင့် တော်သွားရှုံး အလုပ်လုပ်နေသူများ	ဆွေးနွေးဟော ပြောခြင်းနှင့် သရပ်ပြခြင်း	လက်ခွဲစာအုပ်ပါ ခြင်မှ ကူးစက်သောရောဂါးများနှင့် ခြင်ထောင်ဆေးစိမ်နည်း
V	အာဟာရပါတ်ပြည့်လအောင် အစားအစားချက်ပြတ်ပြင်ဆင် ကျွေးမွှေးနည်း	အာဟာရရှို့တဲ့နေသည့် ကလေးများ၏ မိခင်များ	အတွေအကြံဖြင့် ယုံး၍ အကျိုးအကြောင်း ရှင်းပြခြင်းနှင့် သရပ်ပြခြင်း	လက်ခွဲစာအုပ်ပါအာဟာရ မြှင့်တင်ရေး၊ အခန်းနှင့်အစားအစားများ ပြင်ဆင်ချက်ပြတ်ခြင်း။

COMMUNITY HEALTH PROMOTION

6	Maternal breastfeeding	Pregnant and lactating mothers	Demonstration and acting	Mother and child care, maternal breastfeeding session from manual, leaflets and posters
7	Preparation for safe motherhood	Pregnant women and their husbands	Plays/ video short drama	Mother and child session from manual, video drama
8	Reproductive health	Teenagers (female)	Small group discussions	Leaflets and posters
9	Education on STIs	Teenagers (male/female)	Small group discussions after male and female separation	STIs session from training manual, pamphlets and poster
10	Talk on do's and don'ts for HIV patients	HIV patients	counseling	Pamphlets and posters

Behavior change communication ways and guidelines

Everybody has to struggle for life daily. Some behaviors lead to advantages and some results into disadvantages. Therefore some behaviors need to be changed or altered. We need to change ourselves and it is necessary for others to change as well. Human did different things between knowledge and practice. They know, but they do not follow according to what they know.

Although they say "one should consult and undergo sputum test, that drug is free of charge, we should ask for it, we tend to get immunization," related to health issues, they are absent to take treatment in practical field.

There are ten steps of guidelines in behavior change communication that needs to be systematically planned and done accordingly. Though it is easy to say just change the behavior, in practical, it is very difficult. Behavior can be roughly divided into two categories. The first category is that change for one. Immunization should be received once, twice and thrice, but some works such as tooth brushing, proper use of fly proof latrines clean, hand washing before eating, are the behaviors that should be carried out repeatedly, or life-long. When behaviors for several times are being changed, let people adapt to practice for multiple times, and used to get habit.

၆။	မိခင်နှီးချိတိက်ကျွေးရေး	ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နှီးတိုက်မိခင်	လက်တွေ့သရပ် ပြခြင်းနှင့် ကိုယ်စားသရပ် ဆောင်စေခြင်း	လက်စွဲစာအုပ်ပါ မိခင် ကလေး ကျိုးမာရေးအခန်း၊ မိခင်နှီးချိ တိုက်ကျွေးရေး လက်ကမ်း စာတော်များနှင့် ပိုစတာများ
၇။	လုံခြုံစိတ်ချမိခင်ဘာ ရရှိရေး အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း	ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် ငှုံးတို့၏ ခင်ပွဲနှီးများ	ပြကတ်/ ကတ်လမ်းတို့များ ပြသခြင်း	လက်စွဲစာအုပ်ပါ မိခင်ကလေး ကျိုးမာရေးအခန်း၊ ဗိုဒ္ဓိယိုကတ်လမ်း
၈။	မျိုးဆက်ပွားကျိုးမာရေး	ဆယ်ကျော်သက် အချွဲယ် လူထယ်များ (အမျိုးသမီး)	အပ်စုံယ် ဆွေးနွေးပွဲများ ကျင့်ပြုလုပ်ခြင်း	လက်ကမ်းစာတော်များ ပိုစတာများ
၉။	လိပ်မှုတစ်နှင့်ကူးစက်သော ရောဂါများအာကြောင်း ပညာ ပေးခြင်း	ဆက်ကျော်သက် အချွဲယ် လူထယ်များ (အမျိုးသား/အမျိုးသမီး)	အမျိုးသား/ အမျိုးသမီး ခွဲဗြားရွှေ့ အပ်စုံယ် ဆွေးနွေးပွဲများ ကျင့်ပြုလုပ်ခြင်း	လက်စွဲစာအုပ်ပါ လိပ်မှ တစ်နှင့် ကူးစက်သောရောဂါ အခန်း လက်ကမ်းစာတော်များနှင့် ပိုစတာများ
၁၀။	အိပ်ချုပ်အိုင်စွဲပိုးကူးစက်ခံရသူ အားဆောင်ရန်၊ ရောင်ရန် အချက်များပြောကြားခြင်း	အိပ်ချုပ်အိုင်စွဲလုန်ချုပ်များ	နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးခြင်း	လက်ကမ်းစာတော်များ ပိုစတာများ

အပြုအမှုပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းနှင့် လုပ်နည်းလုပ်ဟန်များ

လူတိုင်းသာကတာအတွက် နောက်ရန်းကန် လူပုံရားပြုမှုကြော်ရေး၊ အချို့သော အပြုအမှုများသည် ကောင်းကျိုးဖြစ်စေပြီး၊ အချို့မှာ ကောင်းကျိုးမဖြစ်စုံသော်လည်း၊ ထို့ကြောင့် အချို့သော အပြုအမှုများသည် ပြောင်းလဲရန်လိုသည်။ မိမိတို့တို့ယိုတို့ ပြောင်းလဲရန်လိုသလို အော်ချုပ်သူများကိုလည်း ပြောင်းလဲပေးရန် လိုနေတတ်သည်။ လူတို့သည် အသိနှင့်အလုပ်ကွားခြားမှ ရှိတတ်ကြသည်။ သို့သော်သိသည့်အတိုင်း လိုက်မလုပ်ဘဲရှိတတ်ကြသည်။

ကျိုးမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ရှုံးလည်း 'သွားပြုပြီး သလိပ်စစ်သင့်တာပေါ့'၊ 'အဲဒီဆေးအခမဲ့ဆိုဘာ၊ သွားတောင်းသင့်တာ'၊ 'ကာကွယ်ဆေးထိုးမလိုဘဲ' စသည်ဖြင့် ပြောဆိုတတ်ကြသော်လည်း လက်တွေ့တွေ့ ကူးသမှုလာရောက်ဆုံးရန် ပျက်ကွဲက်တတ်ကြသည်။

အပြုအမှုများ ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ရေးတွင် လုပ်နည်းလုပ်ဟန်အဆင့် (၁၀) ဆင့်ထားရှိပြီး စနစ်တကျ စိတ်ရေးဆွဲလုပ်ဆောင်ရသော လုပ်ငန်းဖြစ်သည်။ အပြုအမှုများ ပြောင်းလဲလိုက်ရှုံးသော ပြောရလွယ်သ လောက် လက်တွေ့တွေ့ အဂွန်ခက်ခဲနေတတ်သည်။ အပြုအမှုများကို အကြမ်းအားဖြင့် (၂) မျိုး (၂) စား ခွဲဗြားထားနိုင်ပါသည်။ ပထမတစ်မျိုးမှာ တစ်ကြိမ်မြတ်ခဲသော ပြောင်းလဲမှုပြုရန်ဖြစ်လေသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးမှုကို တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်ခန့်သာပြုလုပ်ရန်ဖြစ်ပြီး သွားတိုက်ခြင်း၊ ယင်လုံအိမ်သာများ စနစ်တကျ သန်သန်ရှုံးရှင်း သုံးစွဲခြင်း၊ အစာမတားမီလက်ဆေးခြင်း၊ စသည့်အလုပ်များမှာ အကြိမ်ကြိမ်၊ ရာသက်ပန်အထိ ပြုမှုသွားရမည့် အပြုအမှုများဖြစ် သည်။ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ပြုလုပ်ရမည့် အပြုအမှုများ ပြောင်းလဲရေးတွင် အကြိမ်ကြိမ် အခါဝါ လေ့ကျင့်မှု (Practice) ပြုလုပ်စေပြီး၊ အကျင့် (Habit) ရရှိသွားရန် လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။

ဥပမာ- ကလေးတစ်ဦးအား သွားတိုက်ခြင်း၊ အပြုအမှုများ နောက်ပြုမှုလာစေရန် တစ်လခန်း နောက်စဉ် သွားတိုက်ခြင်း ကို ပြုမှုစေရမည်ဖြစ်သည်။ နံနက်အိပ်ယာထာ၊ မျက်နှာသစ်၊ အစာစားပြီးသွားတိုက်ရန် နောက်ပုံမှန် ပြုလုပ်လာရမည်။

COMMUNITY HEALTH PROMOTION

For example, to convince a child to do tooth brushing every day, daily behavior should be encouraged. In the morning, after waking up, wash face, have food and tooth brushing should be done daily on regular basis. After one month, it is not necessary to ask for tooth brushing after one month as it becomes regular practice. There are many behaviors to be altered into habit in this way as many behaviors exist that is very important to be done once. If you would like to convince others to adapt behavior that you like, systematic plans and programs should be developed.

Step (1) Setting goal

The first thing to be done is setting goal. The result or outcome should be clearly described when finished if an activity is implemented.

For example, the goal should be exactly developed such as after a project, it will be found out that the whole population in this area will have access to clean and safe water daily or the area is free from water borne diseases. This example can be denoted when setting health related goal of the project.

Step (2) Setting behavioral change objectives

General objectives for overview and specific objective can be separated under behavior change objectives. General objective mentions overview of result at the end.

For example, after this project, dengue prevalence in children in this area will be reduced.

When mentioning the specific objective or the second objective, detailed and accurate description should be done.

For example, the total 2000 household in this community must have destroyed all mosquito breeding places in their compounds.

Location – () township, project – to destroy all mosquito breeding places, extent amount – total 2000 household, duration – 6 month, this activity is possible, and acceptable, because adults and children suffer from dengue fever.

Step (3) – Analysis of current situation

Analyze the current situation to let the community do the behavior change. Elimination of mosquito breeding places mentioned in step 2 should be responsible for house owners. There are many things to learn and know such as - Are they willing to do? Are they afraid of being infected with dengue fever? Do they know dangers of mosquitoes? Decision what to continue is possible only when many factors are investigated in details and in depth.

Some health projects have encountered difficulties because there are no preliminary studies and research. Before, plastic slabs are provided for fly proof latrines. Those plastic slabs have closet bend preventing smell from the toilet as it retains water in the closet. But it is not suitable for Myanmar people. As Myanmar people use tissue papers and sticks, etc..., there cause obstruction at the closet bend. Later they ask for slab without closet band. By looking at this example, preliminary study is especially necessary before a project.

တစ်လခန့်ကြာလျှင် အကျင့်ရသွားပြီး ‘သွားတိုက်ပါ’ ဟု ပြောဆိုရန်လိုအပ်မည်မဟုတ်ပေ။ ဤနည်းအတိုင်း အကျင့်ရစေ ရန်လုပ်ဆောင်ရမည့် အပြုအမှုများစွာရှိသလို အရေးတကြီးတစ်ကြိမ်တစ်ခါသာ ပြုမှုရမည့် အပြုအမှုလည်း များစွာ ရှိနေ ပါသည်။ မိမိပြုမှုစေလိုသော အပြုအမှုကို ပြုမှုလာကြစေလိုပါက စနစ်တကျ မိမိချက်အစဉ်များ ရေးဆွဲရမည်ဖြစ်သည်။

အစီအစဉ် (၁)။ ဦးတည်ချက်ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်း

ပထမဦးဆုံးလုပ်ရမည့်အလုပ်မှာ ဦးတည်ချက်ပန်းတိုင် ချမှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းတစ်ခုခုလုပ်တော့ မည်ဆိုပါက ငြင်းလုပ်ငန်းပြီးဆုံးသွားသောအခါ မည်သည့်အကျိုးရလဒ်ရရှိသွားရမည့်ကို သေသေချာချာ ရှင်းရှင်း လင်းလင်း ဖော်ပြန်ရမည်ဖြစ်သည်။

ဥပမာ- လုပ်ငန်းတစ်ခု လုပ်ကိုရှိပြီးသွားပါက ဤအရပ် ဤအောင် လူများအားလုံး သည် နေစဉ်ရောက်တော်များ ရရှိသွား ရရှိသွားလိုအပ်ပါ။ သို့မဟုတ် ထိုအောင် ရရှိသော ရောဂါများကောင်းဂေးလာကြ ကြောင်းတွေ့မြင်ရမည် စသည်ဖြင့် ရပ်ပန်းတိုင်ကို တိတိကျကျချေရမည်။ ကျိုးမာရေးဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက် ပန်းတိုင် ချမှတ်ရေးသားမည်ဆိုပါက ဤဥပမာကို သေချာလေ့လာမှတ်သားနှင့်ပါသည်။

အစီအစဉ် (၂)။ အပြုအမှုဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက်များ ချမှတ်ခြင်း

အပြုအမှုဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက်ဆိုရာ၌ ခြုံရုံဖော်ပြရသော ယေဘုယျရည်ရွယ်ချက်နှင့် တိတိကျကျဖြင့် ဖော်ပြရသော ဂိသသရည်ရွယ်ချက်ဟူ၍ ခွဲ့မြှားနိုင်ပါသည်။ ယေဘုယျရည်ရွယ်ချက်သည် နောက်ဆုံးတွင် ဘာအကျိုးဖြစ်စေမည်ကို ခြုံရုံဖော်ပြသည်။

ဥပမာ- ဤလုပ်ငန်းမိမိချက် ပြီးဆုံးသောအခါ ဤအောင် ကလေးသူငယ်များတွင် သွေးလွန်တုပ်ကွေး ဖြစ်ပွားမှ ကျစောင်းသွားကြောင်း တွေ့ရမည်။

ဒုတိယရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်သော ဂိသသရည်ရွယ်ချက်ကို ရေးသားဖော်ပြရနှင့် ပို၍အသေးစိတ်ပြီး တိကျသော ဖော်ပြမှုများ ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာ- ဤရပ်ကွက်ရှိ အိမ်ခြေစွဲစပေါင်း (၂၀၀၀)သည် (၆)လအတွင်း မိမိတို့အိမ်ခြောင်း အတွင်းရှိ ခြင်ပေါက်ပွားနိုင်သော နေရာများအားလုံးကို ဖျက်ဆီးဖယ်ရှားပြီး ဖြစ်ရမည်။

နေရာ --- () ရပ်ကွက်၊ လုပ်မည့်အလုပ် ----- ခြင်ပေါက်ပွားရေနေရာများ အားလုံးဖယ်ရှားပစ်ရန်၊ အတိုင်း အတာ ----- အိမ်ခြေစွဲစပေါင်း (၂၀၀၀)၊ အချိန်ကာလ ----- (၆)လ၊ ဤအလုပ်လုပ်ရန် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်။ လက်ခံနိုင်စရာ လည်း ရှိသည်။ အကြောင်းမှာ လူကြီး ကလေး သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားနေကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အစီအစဉ် (၃)။ လက်ရှိအခြေအနေ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလေ့လာခြင်း

ပြုမှုစေလိုသည့် အပြုအမှုများပြုမှုလာကြစေရန် လက်ရှိအခြေအနေကို လေ့လာမှုပြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အစီအစဉ်(၂)တွင် ဖော်ပြထားသည့် ခြင်ပေါက်ရာနေရာများ ဖယ်ရှားရန်ကိစ္စကို အိမ်ပိုင်ရှင်များက လုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ လုပ်ချင်စိတ်ရှိကြပါမည်လား၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးဖြစ်မှုကိုကော ကြောက်ကြပါသေား၊ ခြင်အွန်ရေယ်ကိုကော သိကြပါ သလား စသည်ဖြင့် လေ့လာသိရှိစရာများစွာရှိသည်။ ဤအချက်အလက်များစွာကို နှိုက်နှိုက်ချွော်ချွော် လေ့လာဖော်ထုတ်ပြီးမှ ဆက်လက်ရှိ ဘာလုပ်ရမည်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျိုးမာရေးနှင့်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ၏ ကြိုတင်လေ့လာမှ မရှိသဖြင့် အချို့လုပ်ငန်းများစွာ အခက်အခဲ ကြံခွဲရသည်။ ယခင်က ယင်လုံးအိမ်သာအတွက် ပလပ်စတစ်ခွက်များ ပုံပုံးပေးခဲ့၏၏ ငြင်းခွဲမှုများ၏ အကောက်ပါပြီး ရေများ အကောက်၌ တင်ကျိုးရစ်သဖြင့် အိမ်သာထဲမှာအနဲ့အသက်များ ကာကွယ်ပေးသည်။ အနဲ့ထွက်ပိုက်တပ်စရာ မလိုပေး။ သို့သော မြန်မာလူများနှင့် အဆိုအင်း မတည်ဖြစ်ရလေသည်။ မြန်မာလူများများက စတ္တာကြမ်း၊ တုတ် စသည်တို့ကို အသုံးပြုကြသဖြင့် အိမ်သာခွက်အကောက်၌ တင်ကျိုးပိတ်ဆိုမှု ဖြစ်ရလေသည်။ နောင်တွင် အကောက်မပါ အိမ်သာ ခွက်များကိုသာမှာယူရသည်။ ဤအချက်များကို ကြည့်ရှု လုပ်ငန်းတစ်ခုမှာပါ ကြိုတင်လေ့လာမှု အထူးလိုအပ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ အစီအစဉ် (၄)။ ရည်ရွယ်ချက်များ အောင်မြင်ရန် အကောင်အထည်ဖော်မည့် မဟာဗျာများများ ရေးဆွဲချွဲပါသည်။

မိမိလုပ်ဆောင်စေလိုသော လုပ်ငန်းများ အောင်မြင်ပြီးမြောက်ရန် တွေ့ရှိရပ်အားလုံးကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြား

COMMUNITY HEALTH PROMOTION

Step (4) Developing strategies of implementation to fulfill objectives

All findings should be analyzed to develop special tactics strategies to accomplish our projects successfully. At first, the objectives we set should be evaluated. Possible? Implementable or not? As field studies apply, re-evaluation should be done whether it is easy to implement this project? If possible and acceptable, the second decision is done on how to implement to achieve success. By using the following coordination methods, the implementation process can be preceded.

1. Notification and discussion
2. Community motivation
3. Creation to get interest/ advertisement
4. One on one discussion
5. Modifying the place for health care service suitable for clients

Step (5) Planning for activities

How to attract those unimmunized to get immunization? This problem must be solved. Therefore the suitable ones must be selected from the above mentioned five coordination strategies.

1. Notification and discussion

In community approach activities, it will become more effective when activities are carried out only after informing the community leader. Those who have influence upon community, decision makers, and authorities should be informed and discussed. If you continue your activities after informing them, you will receive more support and achieve more success. In case of informing and discussion, prepare properly for discussion points. You need to present clearly what you will do, what will be advantages on outcome, what are objectives, etc... If factors related to benefits are presented with facts and figures, you will get agreement and support from decision makers.

2. Community motivation

The following methods can be utilized.

- (a) Talk shows
- (b) Keep contacts and display to groups/ religious/ social organizations
- (c) Entertainment shows
- (Poem competitions/ song entertainment shows/ wandering decorated vehicles)

3. Creation to get interest/ advertisement

- Advertisements are very effective when creative thinking is excellent, and of high cost and big loss if not done properly. Give incentives to contact target groups and convince them to adapt behaviors that should be changed.
- E.g. let's eat iodine salts in order to keep your children healthy, and mentally developed. Keep your children get immunization to prevent diseases life-long.
- If technical terms are included in health related advertisements, it can lead to confusion. Use the communication method of personal choice – "make a choice on your own" to the contact person rather than giving order to them - "Do it, don't do it".

လူထုကျိုးမာရေးမြှင့်တင်ပေးခြင်း

မဟာဗူးဟာ နည်းဗူးဟာများ ဖော်ထုတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဦးစွာပထမ မိမိချမှတ်ခဲ့ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ပြန်၍ စိစစ်ရမည်။ ဖြစ် နိုင်သလား၊ လုပ်လို့ရမလား၊ ကွင်းဆင်းတွေရှိချက်များကော်လို့ လုပ်မည်ဆိုလွယ်ပါမလား စသည်ဖြင့် ပြန်လည် ဆန်းစစ် ရမည်။ လုပ်၍ရမည်၊ လက်ခံနိုင်မည်ဆိုပါက မည်ကဲ့သို့ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်လျှင် ရနိုင်မည်ကို ထပ်ဆင့် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရပါမည်။ ဤတွင်အောက်ပါဆက်သွယ်ခြင်း နည်းဗူးဟာများကို အသုံးပြုပြီး အကောင် အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

- ၁။ အသိပေးဆွေးနွေးခြင်း
- ၂။ လူထုကို စည်းရုံးလုံးဆော်ခြင်း
- ၃။ ကြော်ကြော်ခြင်း/ စိတ်ဝင်စားအောင် ဖန်တီးခြင်း
- ၄။ တစ်ဦးချင်းတွေဆုံးဆက်သွယ်ခြင်း
- ၅။ ကျိုးမာရေးတောင့်ရောက်ပေးရာ နေရာကို ကောင်းမွန်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း

အစီအစဉ် (၅)။ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း

ကာကွယ်ဆေးမထိုးသူများထိုးလာကြစေရန် မည်ကဲ့သို့ ဆွဲချော်ကြမည်နည်း ဤပြဿနာကို ဖြေရှင်းရတော့မည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အထက်ဖော်ပြပါ ဆက်သွယ်ခြင်း နည်းဗူးဟာ (၅) ရ ထဲမှ သင့်တော်မည့် နည်းဗူးဟာများကို ရွေးချယ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၁။ အသိပေးဆွေးနွေးခြင်း

လူထုကိုချဉ်းကပ်လုပ်ဆောင်မည့် လုပ်ငန်းမျိုး၌ လူထုခေါင်းဆောင်များအား အသိပေးပြီးမှ လူထုကိုချဉ်းကပ်လုပ်ဆောင်လျှင် ထိရောက်မှုများအားရှိနိုင်သည်။ လူထုထဲမှ သုတေသနရှိသူများ၊ ဆုံးဖြတ်နိုင်သူများ၊ အာကာရှိသူများကို အသိပေးဆွေးနွေးခြင်း ရမည်ဖြစ်သည်။ ဤသို့အသိပေးပြီးမှ မိမိလုပ်ဆောင်လိုအပေါ် အချက်များ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်မည် ဆိုပါက ပို၍ ပုံးမှုများ ရနိုင်ပြီး လုပ်ငန်းအောင်မြင်မှုများ ပို၍ရနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့အသိပေးဆွေးနွေးခြင်း လုပ်ဆောင်လျှင် ဆွေးနွေးရမည့် အချက်များကို သေသေချာချာ ပြင်ဆင်ထားရမည်။ မိမိ ဘာလုပ်မည်၊ အလုပ်ကြောင့် ဘာအကျိုးရှိမည် ရည်ရွယ်ချက်များက ဘာစသည်ဖြင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တင်ပြနိုင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အကျိုးရှိမည့် အချက်များကို အချက်ကျကျတင်ပြနိုင်လျှင် ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသူများ၏ သဘောတူညီချက်နှင့် ပုံးမှုများရရှိမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

၂။ လူထုအားစည်းရုံးလုံးဆော်ခြင်း

အောက်ပါနည်းလမ်းများကိုအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

- (က) ဟောပြော့ဗွဲများ ကျင်းပပြုလုပ်ခြင်း
- (ခ) အသင်းအဖွဲ့/ ဘာသာရေး/ လူမှုရေးအသင်းများသို့ ဆက်သွယ်တင်ပြခြင်း
- (ဂ) ဖော်ဖြေဗွဲများကျင်းပပြုလုပ်ခြင်း
- (ဃ) ကဗျာရွတ်ဆိုပြုင့်ပွဲ၊ တေးသရှုပ်ဖော်များ၊ သရှုပ်ပြကားဖြင့် လုညွှေလည်ဖော်ဖြေခြင်း

၃။ ကြော်ကြော်ခြင်း၊ စိတ်ဝင်စားအောင် ဖန်တီးခြင်း

- ကြော်ကြော်များသည် လုပ်တတ်လျှင် အလွန်ထိရောက်မှုရှိပြီး မလုပ်တတ်လျှင် အကုန်အကျများပြီး ဆုံးရုံးမှုကြိုးများနှင့်သည်။ ဆက်သွယ်ခံရသူဦးတည်အုပ်စုအား ဆွဲဆောင်မှုများ ပေးကာပြုမှုစေလိုအပေါ် အပြုအမှုများ ပြုမှုလာ ကြစေရန် လုပ်ဆောင်ရမည်။
- ဥပမာ - မိမိရင်သွေးကျိုးမာ့ဖွံ့ဖြိုးညာက်ရည်တိုးဖို့ အိုင်အိုဒ်းဆားကိုစားသုံးဖို့ တစ်သက်တာရောက် ကာကွယ်ဖို့၊ ရင်သွေးကျော်မှုဖို့၊ အိုင်အိုဒ်းဆားကိုစားသုံးဖို့။
- ကျိုးမာရေးဆိုင်ရာ ကြော်ကြော်မျိုး နည်းပညာရပ်များ ပါရှိပါက အာရုံစုံစိုက်မှုကို ထွေဗြားစေသည်။ ဆက်သွယ်ခံရသူအား " - မလုပ်နိုင့် --လုပ်ပါ - " ဟူ၍စေရိုင်းသလို ပြုလုပ်ခြင်းထက် - "သင်ကြို့က်ရာရွေး" - ဟူသော ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်နိုင်မည့် ဆက်သွယ်မှုမျိုးကိုသာသုံးရမည်။

၄။ တစ်ဦးချင်းဆက်သွယ်ခြင်း/ တစ်အိမ်တက်ဆင်းဆက်သွယ်ခြင်း

မိမိပြုမှုစေလိုအပေါ် အပြုအမှုတစ်ခုကို ပြုမှုလာကြစေရန် ဆက်သွယ်မှုပြုလုပ်ရန် တစ်အိမ်တက်ဆင်း

COMMUNITY HEALTH PROMOTION

4. One on one discussion

Go to each household, meet and talk individual is the best and most effective way in the process of behavioral change communication. Intimacy between each other can be developed. If there are factors that are unclear, or unknown, it can be properly explained.

5. Modifying the place for health care service suitable for clients

- If you would like to keep community attendance, the place should be relevant to the following facts.

5-1. Attractive decorations of the place

If sitting places for patients are arranged and assign duties to welcome the clients warmly, the guests will get satisfaction. The place for waiting people should be prepared and located for immunization.

5-2. Easily accessible site or place

Site for health care service delivery should be at a place where patients can get access easily.

5-3. Choose suitable timing for clients

In case of immunization, when patients can attend? It will be more convenient to open a clinic in the middle part of village rather than at the edge of village. It will cost less and more comfortable to admit.

Step (6) Management and arrange for implementation

- Management teams and implementation teams should be organized when a project is to be carried out. When to start and when to be accomplished, necessary materials, resources needed, the funding needs should also be systematically calculated and listed. In addition, the implementers and their responsibilities should be described together.
- It should be described that when activities should be monitored and evaluated.

Step (7) Monitoring

As soon as the project has started, how it is carried out, what are the difficulties, what is needed and how it is done should be monitored.

Step (8) Evaluation

Evaluation should be done on what can be done, to which level it has been accomplished, what are needed, etc... when planning for behavior change are being implemented. The outcome of project will be clearly shown by seeing changes before and after the project.

သွားရောက်ကာ လူတစ်ဦးချင်းစီကိုတွေဆုံးပြီး ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်းသည် အထိရောက်ဆုံး အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခင်မင်ရင်းနှီးမှုကို ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။ သိလိုသောအချက်များ၊ မရှင်းလင်းသ ည့်အချက်များရှိပါကလည်း သေချာရှင်းပြနိုင်ပါသည်။

၅။ ကျိုးမာရေးစောင့်ရောက်မှုပေးရာနေရာကို ကောင်းအောင်ပြုလုပ်ခြင်း

- လူထုများအားလာရောက်စေလိုပါက လာရမည့်နေရာသည် အောက်ပါအချက်များနှင့် ကိုက်ညီရမည်။
- ၅-၁။ လာချို့စွဲယ် အပြင်အဆင်များ ပြုလုပ်ထားခြင်း
လူနာများလာရောက်သည့်အပါ ထိုင်စရာနေရာများ၊ ပူဗ္ဗာစွာမည့်ခံကြိုဆိုရန် တာဝန်ချေပေးမှုများ
ပြုလုပ်ထားပါက လာသည့်သူများ ကျေနပ်မှုရကြော်မည့်ဖြစ်သည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးမည်ဆိုပါက
စောင့်ဆိုင်းမည့်နေရာများပါ ထားရှုပေးရမည်ဖြစ်သည်။
- ၅-၂။ အလွယ်တကူလာရောက်၍ ရမည့်နေရာ ဖြစ်စေခြင်း
တန်ဆောင်မှုပေးမည့် ကျိုးမာရေးလုပ်ငန်းများ၌လည်း လူနာများ အလွယ်တကူလာ၍ ရမည့်နေရာကို
ရွေးချွဲ လုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။
- ၅-၃။ လာရောက်နိုင်မည့် အချိန်ကောင်းကို ရွေးချယ်ခြင်း
ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးမည်ဆိုပါကလည်း ဘယ်အချိန်မှ လာရောက်နိုင်ကြော်မည်နည်း။ ရွာအစွန်းစွဲစွဲခန်း
ဖွင့်ထားခြင်းထက် ရွာလယ်ခေါင်းမြှင့်ထားလျှင် ပို၍အဆင်ပြေကြော်မည် ဖြစ်သည်။
လာရောက်ရန် အချိန်ကုန်သက်သာမှာ ရကြော်မည်ဖြစ်သည်။

အစီအစဉ် (၆)။ စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် အကောင်အထည်ဖော်ရန် စီစဉ်ခြင်း

- လုပ်ငန်းတစ်ခုလုပ်တော့မည်ဆိုပါက စီမံခန့်ခွဲမည့်အဖွဲ့များ၊ အကောင်အထည်ဖော်မည့်အဖွဲ့များဟူ၍ ဖွဲ့စည်းထားရမည်ဖြစ်သည်။ မည်သည့်အချိန်စတင်၍ မည်သည့်အချိန်တွင် အပြီးလုပ်ရမည်၊ လိုအပ်မည့် ပစ္စည်းစာရင်းများ၊ လူအင်အားများ၊ ငွေကြော်လိုအပ်ချက်များကိုလည်း စနစ်တကျတွက်ချက် စာရင်ပြုစွဲထားရမည်ပါ သည်။ ငါးအပြင် အကောင်အထည်ဖော်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ငါးတို့၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များ ပူးတွေဖွဲ့ပြထားရမည်။
- မည်သည့်အချိန် ပြန်လည်ဆန်းစစ်မည်ကိုလည်းကောင်း၊ လုပ်ငန်းများကို မည်သူ့ကြီးကြပ်မည်ကိုလည်းကောင်း ရေးဆွဲဖွဲ့ပြထားရမည်ဖြစ်သည်။

အစီအစဉ် (၇)။ ကြိုးကြပ်ခြင်း

လုပ်ငန်းများစပ်ပြုဟန်ဆုံး မည်သူ့လုပ်နေကြသည်။ ဘာအခက်အခဲတွေနေကြသည်၊ ဘာလိုပြီး ဘယ်လို လုပ်ကြသည်တို့ကို ကြိုးကြပ်မှုပေးရမည်ဖြစ်သည်။

အစီအစဉ် (၈)။ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း

အပြုအမှုပြောင်းလဲမည်ဟု ရေးဆွဲသတ်မှတ်ချက်များ အကောင်အထည်ဖော်သည့်အပါ ဘာတွေလုပ်နိုင်သည်၊ ဘယ်လောက်အတိုင်းအတာအထိပြီးသည်၊ ဘာတွေလိုသည် စသည်တို့ကို သိရှိရန် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းမလမ်းနှင့် လုပ်ငန်းပြီးဆုံးသည့်အချိန်တွင် ဘာတွေပြောင်းလဲသည်ကို ဖော်ထုတ်ခြင်းဖြင့် စီမံချက်၏ရလဒ်ကို ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

COMMUNITY HEALTH PROMOTION

Step (9) Developing the timing schedule for activities

Everybody can understand easily by developing the time schedule with what and when will be done. In the time table, it should include the factors such as the activity to be done, starting date, finishing date, responsible person, team, progress.

The format is as:

No	The activity to be done	Starting date	Finishing date	Responsible person	Progress
1.					
2.					

Step (10) Budget

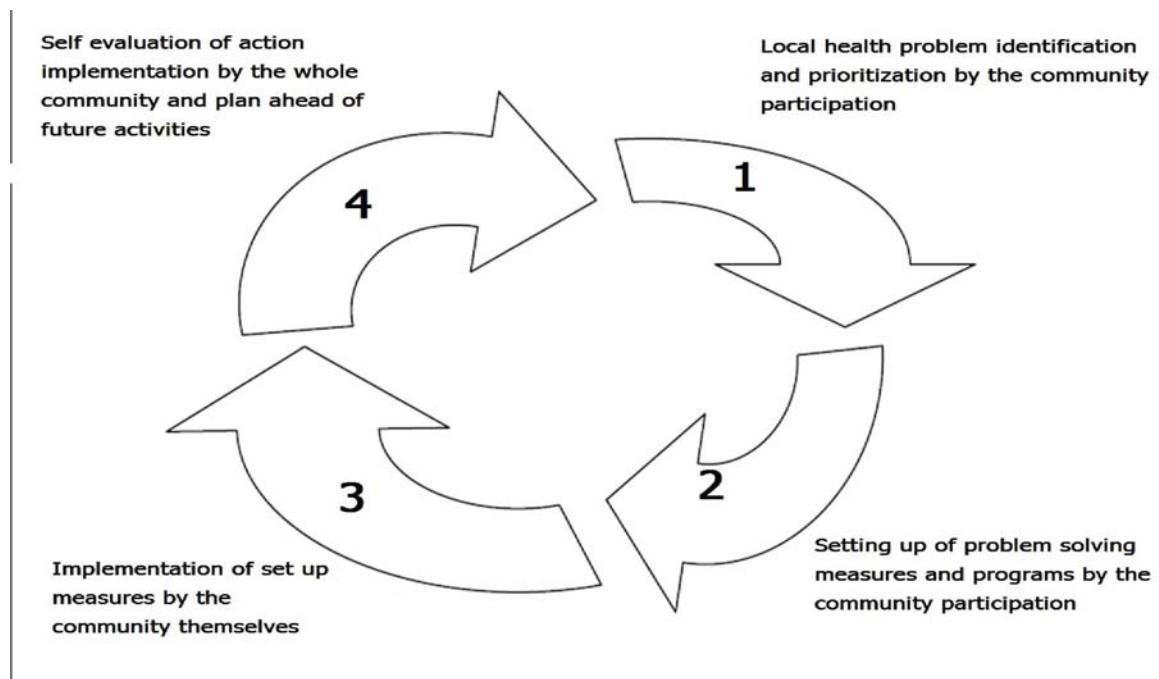
The total cost for your activities should be calculated in details.

Overall, when you would like to change a behavior, although knowledge and attitude are basic foundation, they are not sufficient enough for practice. Therefore communication strategies should be effectively utilized.

Getting community participation

To fulfill the two objectives of Ministry of Health (Myanmar), to keep everybody survive for life long and everybody away from diseases, everybody, all families, and the whole population must perceive and practice from knowledge to a duty of citizen upon participation of self-dependence. Community health workers take a major important role in organizing behavior change of the population.

Community health workers can display the following community participation concept in the form of cycle to convince the role that community needs to take part in health activities and how they should get involved.



အစီအစဉ် (၉)။ လုပ်ငန်းအချိန်ဒယားများ ရေးဆွဲခြင်း

ဘာလုပ်မည်၊ ဘယ်တော့လုပ်မည်ဟုသော အချိန်ဒယားကို ရေးဆွဲခြင်းဖြင့် အလွယ်တကူ သိရှိနားလည်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ဒယားတွင် လုပ်မည့်လုပ်ငန်း၊ စမည့်နေ့၊ ပြီးမည့်နေ့၊ တာဝန်ယူမည့်သူ၊ အဖွဲ့၊ တိုးတက်မှုစာသည့် အချက်များပါမည်ဖြစ်ပါသည်။

ပုံစံမှာ -

စဉ်	ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်း	စမည့်နေ့	ပြီးမည့်နေ့	တာဝန်ယူမည့်သူ	တိုးတက်မှု
I					
J					

အစီအစဉ် (၁၀)။ ငွေကြေး အသုံးစရိတ်

မိမိဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများအလိုက် ကုန်ကျေမည့်စရိတ်များကို အသေးစိတ်တွက်ချက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အချုပ်ဆိုရသော ပြုမှုစေလိုသော အပြုအမှတ်စုကို ပြောင်းလဲပြုမှုစေလိုပါက အသိပညာပုဂ္ဂန္တများ၊ သဘောတုံး ပုံယူချက်များသည် အခြေခံအတ်ချင်များပေါ် ဖြစ်သော်လည်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရန် လုံလောက်မှုမရှိတတ်ပေါ် ထိုကြောင့် ဆက်သွယ်ခြင်းနည်းပျူဟာများကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်စွဲလိုအပ်ပါသည်။

လူထုပူးပေါင်းပါဝင်မှုကိုရယူဆောင်ရွက်ခြင်း

ကျိုးမာရေးဌန်ကြီးဌာန၏ ပည်မှန်းချက်(၂)ရပ်ဖြစ်သော လူတိုင်းသက်တမ်းငွေ အသက်ရှည်စွာနေနိုင်ရေးနှင့် လူတိုင်း ရောဂါးသယကာင်းငေးရေး၊ ပည်မှန်းချက်များ ပြည့်မီးစေရေးအတွက် လူတိုင်း၊ မိသားစုတိုင်းနှင့် ပြည်သူလှု တစ်ရပ်လုံးမှ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးစနစ်ဖြင့် ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်ဆိုသည့် အသိမှုသည် တာဝန်တစ်ရပ်အဖြစ် ပြောင်းလဲထု ကျင့်သုံးဆောင်ရွက်တတ်ကြဖို့လိုပါသည်။ လူထုကျိုးမာရေးလုပ်သားများသည် ပြည်သူလှုတု အမှုအကျင့် ပြောင်းလဲကြစေရန် လူ့ဆောင်စည်းရုံးရာတွင် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ဆောင်ရွက်ပေးကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကျိုးမာရေးလုပ်ငန်းများတွင် လူထုသည် မည်သည့်အနေးကဏ္ဍမှ ပါဝင်ရန်လိုသည်။ မည်သို့မည်ပုံပါဝင်ရမည်ကို သိရှိနားလည်လာအောင် လူထုကျိုးမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့် အောက်ပါလူထု ပူးပေါင်းပါဝင်မှ သဘောတရား ကိုယ်စုတိုင်း ဆောင်ရွက်ပြသနိုင်ပါသည်။

အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှု

အကြောင်းအရာကို လူထုတာရပ်လုံးမှ ပြန်လည်

ဆန်းစစ်ခြင်းနှင့် အရှုပ်ငန်း

စဉ်များ ချမှတ်ခြင်း

လူထုနှင့်အတူ မိမိအသေးစိတ်ပေးကျိုးမာရေး

ပြသာများဖော်ထုတ်ခြင်း

ငြင်းနည်းလမ်းများကို ပြည်သူ

လူထုကိုယ်တိုင် အကောင်အထည်ဖော်

ဆောင်ရွက်ခြင်း

ပြသာများဖော်ထုတ်ခြင်းနည်းလမ်း

စီပောင်းချက်များ အတူတကွ

ရေးဆွဲခြင်း

COMMUNITY HEALTH PROMOTION

1. Prioritized health problem in your area is assigned with community participation
 2. Participate as a supportive person while developing problem solving ways or planning
 3. Implementation of the project together with community people
 4. Evaluation on the level of implementation (Project progress) by community themselves and planning for next projects
- In this way, the community participation cycle is circulated.
- As the community self find out or search for the problem, self plan for problem solving strategies and self implement the project, they will presume as Community Ownership. In this procedure, the community will be able to evaluate the progress, weak and strong points of those activities being implemented, develop future planning and continue for implementation.

Community Self Survey on Health Problems

The community health workers have to study practical session on community self survey on health problems.

1. Objectives

- Community self-participation in easy systematic ways within a short period while studying or searching for issues or problems concerned to the whole community and population.

2. Requirements

- Learners/ observers
 - ⇒ The leaders presenting community can be selected as learners. For example, community health volunteers, school teachers, middle and high school students, people active for community welfare
- Record forms
 - ⇒ Questionnaire forms, observation checklist, and other record forms are necessary based on methods of use in overview. But these forms must be clear and easy for learners. In addition, it should be prepared in order to keep easy for collection of data in hand and analysis.
- Preparations
 - ⇒ It is necessary for a health worker to do learners selection, preparation for record forms, demonstrations and all issues that needs to be arranged in advance in order to keep community could do this overview survey successfully.

3. Demonstration to learners

- Explain the learners about data collection and teach them the meaning of questions and how to record data. At first, enter a household and demonstrate how to question and collect data and information. By this demonstration, discuss with learners/ observers if there needs to be questions and discussions. Let them continue collection of data in the following household.

- ၁။ လူထုနှင့်အတူ မိမိအသိရှိရီးဘေးကျိန်းမာရေးပြဿနာကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ခြင်း၊
ပြဿနာဖြေရှင်းရန် စီမံချက်နည်းလမ်းများကို ရေးဆွဲချမှတ်ရာတွင် အထောက်အကူပြုသူအနေဖြင့်
ပါဝင်ခြင်း၊
- ၂။ ပြည်သူလူထုနှင့် အတူတက္က အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ၃။ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်မှ အခြေအနေ (တိုးတက်မှု)များကို ပြည်သူလူထုကိုယ်တိုင်
ပြန်လည် ဆန်းစစ်ခြင်းနှင့် ရေးလုပ်ငန်းစဉ်ချမှတ်ခြင်း၊
ဤသို့ဖြင့် လူထုလုပ်ရားပါဝင်မှ စက်ပိုင်းသည် လည်ပတ်နေမည်ဖြစ်ပါသည်။
- ပြည်သူလူထုသည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ဖော်ထုတ်သည့် ပြဿနာကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် အဖြေရှာသည့်
နည်းလမ်းများ ရေးဆွဲကာ ကိုယ်တိုင်အကောင်အထည်ဖော်ရာသည်ဖြစ်၍ မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းရပ်
အနေဖြင့် (Community Ownership) သတ်မှတ်လက်ခံလာရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် မိမိတို့ အကောင်
အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်သည့်လုပ်ငန်း၏ တိုးတက်မှု အားနည်းချက်၊ အားသာချက်များကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်
တတ်ပြီး ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များချမှတ်ကာ ဆက်လက်အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြမည်
ဖြစ်ပါသည်။

လူထုကိုယ်တိုင် ကျိန်းမာရေးပြဿနာများကို လေ့လာဖော်ထုတ်နည်း (Community Self Survey)

- လူထုကျိန်းမာရေးလုပ်သားများသည် သက်ဆိုင်ရာ ကျေးလက်ကျိန်းမာရေးဌာန၏ လူထုကိုယ်တိုင်
ကျိန်းမာရေးပြဿနာများကို လေ့လာဖော်ထုတ်နည်းကို လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရမည်။

၁။ ရည်ရွယ်ချက်များ

လူထုတစ်ရပ်လုံးနှင့် သက်ဆိုင်သော အကြောင်းအရာများ (သို့) ပြဿနာကိစ္စရပ်များကို လေ့လာခြင်း၊ ဖော်ထုတ်ခြင်း
ပြုလုပ်ရာတွင် လူထုသည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် အချင်တိုးတက်မှု နည်းလမ်းတကျ လွယ်ကူစွာဖြင့်
ပါဝင်ဆောင်ရွက်တတ်ရန်။

၂။ လိုအပ်သော အခြေအနေများ

- လေ့လာသူများ
 - ⇒ လူထုကိုယ်စားပြု ဦးဆောင်မှုပေးနိုင်မည့်သူများကို လေ့လာသူများအဖြစ် ရွေးချယ်နိုင်သည်။ ဥပမာ-
စေတန္ဒာဂုဏ်ထမ်း ကျိန်းမာရေးလုပ်သားများ၊ ကျောင်းဆရာများ၊ အလယ်တန်း၊ အထက်တန်း
ကျောင်းသား/ သူများ၊ လူထုများ၊ ရပ်စွာအကျိုးဆောင် အမျိုးသား/သမီးများစသည်။
- မှတ်တမ်းပုံစံများ
 - ⇒ လွမ်းခြားလေ့လာရာတွင်အသုံးပြုရမည့်နည်းလမ်းများအပေါ် မှတ်ည်၍မေးခွန်းလွှာများ(Questionnaire
Form) လေ့လာစစ်ဆေးမှုပုံစံများ (Observation Check List) နှင့် အခြားမှတ်တမ်းပုံစံများ (Record
Form) များ လိုအပ်ပါသည်။ သို့သော် ငြင်းပုံစံများသည် လေ့လာသူများ ရှင်းလင်းလွယ်ကူသော
ပုံစံများဖြစ်ပါမည်။ ထို့ပြင် ရရှိထားသော အချက်အလက်များကို စုစုပေါင်းရန်နှင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရန်
လွယ်ကူအောင် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားရပါမည်။
- ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ခြင်း
 - ⇒ ကျိန်းမာရေးလုပ်ထမ်းသည် ဤလွမ်းခြားလေ့လာခြင်းကို လူထုကိုယ်တိုင် အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်
လေ့လာသူများ ရွေးချယ်ခြင်း၊ မှတ်တမ်းပုံစံများ ပြင်ဆင်ခြင်း၊ သင်ကြားပြဿနာပေးခြင်းနှင့် လိုအပ်သော
ကြိုတင်ဆောင်ရွက် ရမည့် ကိစ္စအားလုံးကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

၃။ လေ့လာသူများအား သင်ကြားပြဿနာပေးခြင်း

- အချက်အလက်ကောက်ယူခြင်းကို လေ့လာသူများအား ရှင်းလင်းပြောပြု မေးခွန်း၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့်
မှတ်သားနည်းများကို သင်ကြားပြဿနာပေးရပါမည်။ ရေးဦးစွာ အိမ်တစ်အိမ်ပင်၍ အချက်အလက်များ မေးမြန်း
ကောက်ယူနည်းကိုလေ့လာရေးတွေ့ပြဿနာပေးခြင်း၊ ဤသို့ပြုသူ၏ ဆွေးနွေးစာရေးမေးမြန်းစာရေရှုပါက လေ့လာသူများနှင့်
ဆွေးနွေးပြီး ကျိန်အိမ်များကို ငြင်းတို့ကိုယ်တိုင် ဆက်လက်ကောက်ယူစေရမည်။

COMMUNITY HEALTH PROMOTION

4. Data collection and analysis

- Method of data collection depends upon the used questionnaire. Data collection and analysis will be convenient only when the questions in questionnaire are mainly reasonable.
- In the question, one should ask separating health problems and socio-economic problems. As general disease problems that occurs at any age, sex are questioned, one should ask and record data by separating problems that are common in children group, in mothers group and social problems.
- It depends upon the situation of the problem to be solved, the number of interviewees to be collected, the sufficiency of questionnaire forms related to the number of household to be involved in this survey. Every household in the village or some house representing the village can be taken into this survey.
- And if there are some observatory points, take the record according to evaluation form. In analysis, the observers or learners should add all record forms and calculate answers from each questionnaire. And the tally method can be used.

5. Feedback to village community

- Health problems in the village that turn out to be result after analysis is re-informed as feedback in one way to make all village population understand clearly. Arrange public seminar and can inform. Then continue discussion with causes and effects related to community's health problems.

Benefits

- Be able to find out the most common diseases
- Came to know the practice of village community to receive health care service delivery
- Understand what kind of supportive measures need to be done for treatments of patients in own village
- Know health activities that are most important to be done in village
- Inform village leaders, get their participation and search for problem solving methods
- Able to implement activities
- More understanding from the community as community acceptance and involvement
- Able to carry out health care service delivery activities in coordination with health staff

၄။ အချက်အလက်ကောက်ယူနည်းနှင့် ခွဲခြမ်းစီတိဖြာနည်း

- အချက်အလက်ကောက်ယူနည်းသည် ကောက်ယူရာတွင် အသုံးပြုသည့် မေးခွန်းလွှာတွင် ပါဝင်သော မေးခွန်းများသည် အဓိကအားဖြင့် ဓမ္မစိုက်နှင့် မေးခွန်းပျိုးဖြစ်မှသာလျှင် ကောက်ယူရာတွင် လွယ်ကူ၍ ခွဲခြမ်းစီတိဖြာရာတွင် အဆင်ပြေပါမည်။
- မေးခွန်းတွင် မေးမြန်းလိုသော ကျိုးမာရေးပြဿနာများနှင့် လူမှုစီးပွားရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ခွဲခြမ်း၍ မေးမြန်းသင့်ပါသည်။ လူကြီး၊ လူငယ်၊ ကျားမ၊ မရေးဖြစ်သော အထွေထွေရောဂါ ပြဿနာများကိုသာ မေးမြန်းသကဲ့သို့ ကလေးသူငယ်အုပ်စုများတွင်သာ ဖြစ်လေ့ရှိသော ပြဿနာများ၊ မိခင်အုပ်စုတွင်သာ ဖြစ်လေ့ရှိသော ရောဂါပြဿနာများ၊ လူမှုပြဿနာများကိုလည်း ခွဲခြမ်း၍ မေးမြန်းမှတ်သားနှင့်ပါသည်။
- ကောက်ယူရမည့် အိမ်အရေအတွက်နှင့်ပတ်သက်၍ ဖော်ထုတ်မည့်ပြဿနာ အနေအထား၊ ကောက်ရမည့် လူဦးရေအကန့်အသတ်၊ မေးခွန်းလွှာပုံစံ လုံလောက်မှုစုသည့် အခြေအနေများအပေါ်မှတည်ပြီး ရွာရှိ အိမ်တိုင်းဒွေသော်လည်းကောင်း (သို့) တစ်ရွာလုံးကို ကိုယ်တော်ပြုမည့် အိမ်အချို့ကိုသော်လည်းကောင်း ကောက်ယူနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် တစ်အိမ်ချင်း ကောက်ယူရာတွင် အိမ်ထောင်စုလင် လူကြီးတစ်ဦးနှင့် တွေ့ဆုံး၍ မေးခွန်းလွှာတွင် ပါဝင်သည့်အတိုင်း မေးမြန်းမှတ်သား ကောက်ယူနိုင်သည်။
- ငြင်းအပြင် ကြည့်ရှုမှတ်သားစရာများပါဝင်ပါက ဆန်းစစ်ချက်ပုံစံတွင် ပါဝင်သည့်အတိုင်း ကြည့်ရှုမှတ်သား နိုင်သည်။ ခွဲခြားစီတိဖြာ၍ လေ့လာသူများသည် မိမိတို့ ကောက်ယူခဲ့သော မှတ်တမ်းပုံစံများကို စုပေါင်း၍ မေးခွန်းလွှာတစ်ခုချင်းအလိုက် အဖြေများကို မှတ်သားရေတွက်ရန်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် တာလိုနည်းကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

၅။ ကျေးဇူးလူထုအား ပြန်လည် အသိပေးခြင်း

- ဤသို့ခွဲခြမ်းစီတိဖြာသုံးသပ်၍ ထွက်ပေါ်လာသော ကျေးဇူးဇာတ် ကျိုးမာရေးပြဿနာကို ကျေးဇူးလူထု အားလုံး သိရှိသော်ပေါက်ရန် တစ်နည်းနည်းဖြင့် ပြန်လည်အသိပေးရပါမည်။ လူထုအစည်းအဝေးပြုလုပ်၍ အသိပေးနိုင်သည်။ ဆက်လက်ပြီး လူထု၏ ကျိုးမာရေးပြဿနာရောဂါတိနှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်း အကျိုးဆိုင်ရာ သဘောထားများကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

အကျိုးကျေးဇူးများ

- အဖြစ်အများဆုံးသော ရောဂါများကို ဖော်ထုတ်တတ်လာခြင်း၊
- ကျေးဇူးပြည်သူလူထု၏ ကျိုးမာရေးစောင့်ရွက်မှ ခံယဉ်သည့် အလေ့အထက် သိရှိလာခြင်း၊
- မိမိကျေးဇူးရှိ လူနာများ၏ ကုသရေးတွင် မည်ကဲ့သို့ ကုညီပုံးများ စောင်ရွက်ရမည်ကို သိရှိလာခြင်း၊
- ကျေးဇူး၏ အရေးကြီးဆုံးစောင်ရွက်ရမည့် ကျိုးမာရေးလုပ်ငန်းများကို သိရှိလာခြင်း၊
- ရပ်ရွာလုပြီးများကို အသိပေးဆွေးနွေးတပ်ပြု၍ ပူးပေါင်းပါဝင်မှယူပြီး ပြဿနာဖြေရှင်းသည့် နည်းလမ်း ရှာဖွေတတ်လာခြင်း၊
- အကောင်အထည်ဖော်စောင်ရွက်တတ်လာခြင်း၊
- ပြည်သူလူထုကိုယ်တိုင် လက်ခံသော်ပေါက်ပြီး ပါဝင်စောင်ရွက်ထားသည့် ကိစ္စဖြစ်သည့်အတွက် ပြည်သူ လူထုမှ ပိုမိုသော်ပေါက်လာခြင်း၊
- ကျိုးမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပူးပေါင်း၍ ကျိုးမာရေးစောင့်ရွက်မှ လုပ်ငန်းများကို စောင်ရွက်တတ်လာခြင်း၊

COMMUNITY HEALTH PROMOTION

Community Self Survey on Health Problem Form Example

Village Date.....
Family Head Interviewer.....

1. How many children under five years in your household?
2. Are there any diseases in under five children within last one year?

Yes

No

3. If present, mention the name of disease.

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Febrile illness | 7. Measles |
| 2. Malaria | 8. Skin diseases/ scabies (leprosy) |
| 3. Diarrhea (gastroenteritis) | 9. Injuries |
| 4. Dysentery | 10. Snake bite |
| 5. Worms | 11. Others |
| 6. Influenza | (diseases not included above) |

4. How did you do to recover from the disease in your house?

1. Consult with community health worker upon his/her visit
2. Consult with health staff
3. Go to government health center
4. Go to private clinic
5. Get treatment from traditional healer
6. Quack drug /Buy and take drugs on your own.
7. Pay homage to holy spirits
8. Take treatment from others

5. How much does it cost for treatment? Kyat

6. Have you ever been absent from your work?

Yes

No

7. If present, how much income is lost due to absence? Kyat

8. Are there supportive programs in the village for community health care services?

Present

Absent

9. If present, how are they arranged?

1. Keeping budget for health care services
2. Planning for vehicles to transport to hospitals/ clinics
3. Support to health staff
4. Others

This form is an example. Other forms can be developed in cooperation with health workers.

လူထုကိုယ်တိုင် ကျိန်းမာရေးပြဿနာကို ဖော်ထုတ်လေ့လာခြင်း ပုံစံနမူနာ

ကျေးဇူး	နေ့စွဲ
အိမ်ထောင်ညီးစီး	ကောက်ယူသူ

၁။ သင်၏ အိမ်တွင် (၅) နှစ်အောက်ကလေးများ ရောဂါဖြစ်ပွားမှု ရှိပါသလား။



၃။ အကယ်၍ ရှိပါက ရောဂါအမည်ကို ဖော်ပြပါ။

- | | |
|---|--------------------------------|
| ၁။ ကိုယ်ပူ ဖျားနာ | ၇။ ဝက်သက် |
| ၂။ ငှက်ဖျား | ၈။ အရော်ပူး/၊ (အနာကြီးအပါအဝင်) |
| ၃။ ဝမ်းလျော်ပ်းပျက် (အထက်လန်အောက်လျော်) | ၉။ ထိခိုက်ရှာ |
| ၄။ ဝမ်းကိုက်နာ | ၁၀။ မြှော်ကိုက် |
| ၅။ သန်ကောင် | ၁၁။ အခြား |
| ၆။ ချောင်းဆိုး (ရင်ကြုံ၊ နာစေး) အပါအဝင် | (အထက်တွင် မပါဝင်သော ရောဂါများ) |

၄။ သင့်အိမ်တွင် ဖြစ်သောရောဂါအတွက် သက်သာပျောက်ကင်းစေရန် သင်မည်သို့ဆောင်ရွက်သလဲ။

၁။ လူထုကျိန်းမာရေးလုပ်သားကို ပြုသည်။

၂။ ကျိန်းမာရေးဝန်ထမ်း လာစဉ် ပြုသည်။

၃။ အစိုးရဆေးခန်းသွားသည်။

၄။ ကိုယ်ပိုင်ဆေးခန်းသွားသည်။

၅။ မြန်မာဆရာနှင့် ကုသည်။

၆။ ဆေးမြှေးတို့/မိမိသဘောဖြင့် ဆေးဝယ်စားသည်။

၇။ ရိုးရှာကို ပသကိုးကွယ်သည်။

၈။ အခြားဆရာများနှင့် ကုသည်။

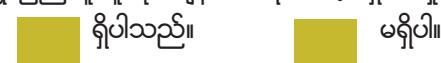
၉။ ဆေးကုသစရိတ်ကုန်ကျင့် ဘယ်လောက်ရှိပါသလဲ။ ကျပ်

၁၀။ အလုပ်အကိုင်ပျော်ခြင်းရှိပါသလား။



၇။ ရှိပါက ထိသို့အလုပ်ပျက်ခဲ့သည့်အတွက် ထိခိုက်ခဲ့သည့်ပိုင်ငွေ။ ကျပ်

၈။ ကျေးဇူးပြည်သူလုထ် ကျိန်းမာရေးတော်ရောက်မှုအတွက် ရွာတွင် ကူညီပုံးမှ အစီအစဉ်များ ရှိပါသလား။



၉။ ရှိလျှင်မည်ကဲသို့ စီစဉ်ထားပါသလဲ။

၁။ ကျိန်းမာရေးတော်ရောက်မှု ရန်ပုံငွေထားရှိခြင်း။

၂။ ဆေးရုံ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်နိုင်ရန်အတွက် သယ်ယူပုံးဆောင်ရေးယောဉ်များ စီစဉ်ထားခြင်း။

၃။ ကျိန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို ကူညီပုံးပေးခြင်း။

၄။ အခြား
ကျပ်ပုံစံသည် နမူနာပုံစံဖြစ်ပါသည်။ အခြားပုံစံများကိုလည်း ကျိန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပူးပေါင်း၍ ပြုစောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

COMMUNITY HEALTH PROMOTION

Exercise for Problem Solving

The following can be done for village community to be able to find out problems concerning village health and adapt solving behavior.

Invite village leaders and those who have interest in health issues and carry out simulation exercise for problem solving.

Program (1)

Searching for a problem

1. Separate small groups including 3 – 6 persons based on the number of participants
2. Let them consider together and write down on paper flipcharts about the problems related to health, causes for those problems, and the methods how to solve.
3. Choose one person from each group and let him/her present the issues evolved from their groups. Let them raise questions and discuss together to attain solutions.
4. Organize common problems related to health

Example form of result from the meeting

No	Problems	Causes	Problem solving methods
1	Lack of health knowledge	No health information and no health training	CHW provide health knowledge to villagers
2	No supply of safe drinking water	No supply from deep well pipe and high cost of petroleum	Collect central funding from villagers and repair deep well pipe
3	Difficult for urgent referral of patients	Lack of emergency car in village	Plans for vehicle owners in village to help urgent referral for patients
4	Use of fly proof latrine is uncommon	Low health knowledge, unaffordable to build fly proof toilets	Health education and construction of low cost latrines with local resources
5	No environmental sanitation	No proper space for garbage disposal in village	Environmental sanitation in form of public campaigns and assign place for garbage disposal

ပြဿနာဖြေရှင်းနည်း လေ့ကျင့်ခန်း

ကျေးရွာလူထုသည် မိမိရွာရှိကျိုးမာရေးနှင့် ဆက်နယ်နေသောပြဿနာများကို ဖော်ထုတ်ပြီး ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ထုတ်သည့် အလေ့အထာရရှိအောင် အောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

ကျေးရွာလူတြီးများနှင့် ကျိုးမာရေးလုပ်ငန်း စိတ်ဝင်စားသုပ္ပန့်လုပ်များအား စိတ်ခေါ်၍ ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းလေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်တစ်ခု ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

အစီအစဉ် (၁)

ပြဿနာဖော်ထုတ်ခြင်း

- ၁။ ပါဝင်သည့် လူဌးရေ အရေအတွက်ပေါ်မှုတည်၍ (၃) ယောက်မှ (၆) ယောက်ပါသည့် အုပ်စုငယ်များ ခွဲပါ။
- ၂။ စူးစွဲမြှို့ကားချပ်များပေါ်တွင် ကျိုးမာရေးနှင့် နှီးနှံယ်သော ပြဿနာ၊ ငြင်းပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်ရသည့် အကြောင်းရင်းနှင့် ဖြေရှင်းမည့် နည်းလမ်းများကို ငိုင်းပိုင်းတုံးတော်း၍ ရေးခိုင်းပါ။
- ၃။ အုပ်စုတစ်ခုချင်းစီမှ တစ်ဦးအားရွေးချယ်၍ ငြင်းတို့အုပ်စုမှ ပေါ်ထွက်လာသည့် အကြောင်းအရာများကို ပြောပြ နိုင်းပါ။ မေးခွန်းများ ပိုင်းယုံးမြှုပ်နည်းနှင့် ပြောပြီး ပြောပြ နိုင်းပါ။
- ၄။ အဖြစ်များသော ကျိုးမာရေးနှင့် နှီးနှံယ်သည့် ပြဿနာများကို စစ်ဆေးပါ။

ဆွေးနွေးပွဲမှ ထွက်ပေါ်လာမည့် ရလဒ်နမူနာပုံစံ

စဉ်	ပြဿနာများ	အကြောင်းရင်းများ	ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းများ
၁။	ကျိုးမာရေး အသိမရှိခြင်း	ကျိုးမာရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များနှင့် သင်တန်းများ မရရှိခြင်း	လူထုကျိုးမာရေးလုပ်သားမှ ရွာသူ ရွာသားများသို့ ကျိုးမာရေးပညာ ပုဟ္မသုတေသနများ ပေးခြင်း
၂။	သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေ မရရှိခြင်း	အဂိုစိတွင်းပိုက်ပျက်နေပြီး လောင်စာဆီ ရွေးနှုန်းများ ကြီးမြှုံးခြင်း	ပြည်သူလူထုတံ့မှ ရန်ပုံငွေကောက်ပြီး အဂိုစိတွင်းကို ပြင်ဆင်ခြင်း
၃။	အရေးပေါ်လူနာညွှန်းပို့ရန် ခက်ခဲခြင်း	ကျေးရွာတွင် အရေးပေါ်လူနာ ပို့ဆောင်ရန် ယာဉ်မရှိခြင်း	ကျေးရွာရှိ ယာဉ်ပိုင်ရှင်များအား အရေးပေါ် လူနာပို့ဆောင်ရန်အတွက် ကူညီပေးရန် အစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း
၄။	ယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲမှု နည်းပါးခြင်း	ကျိုးမာရေးအသိနည်းပါးခြင်း၊ ယင်လုံအိမ်သာဆောက်လုပ်ရန် မတတ်နိုင်ခြင်း	ကျိုးမာရေးပညာပေးခြင်းနှင့် အော်ထွက်စနစ်တွင် ပို့ဆောင်ရန် ပုံစံများ ဖော်လုပ်သုံးစွဲစေခြင်း
၅။	ပတ်ဝန်းကျင် မသန့်ရှင်းခြင်း	ကျေးရွာတွင် အမျိုက်စနစ်တကျ စွဲနှုန်းပို့ရန် နေရာမရှိခြင်း	လူထုလူဗျားမှုဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် အမျိုက်စွဲနှုန်းပို့ရန် နေရာသတ်မှတ်ခြင်း

COMMUNITY HEALTH PROMOTION

Program (2)

Prioritizing the level

1. Pair problems discovered from program into two, and then consider which problem is more important.
2. Prioritize the level based on the score.

Example form of result from the meeting

	(a) lack of health knowledge	(b) lack of safe drinking water	(c) difficult urgent referral for patients	(d) Use of fly proof latrine is uncom- mon	(e) No environ- mental sani- tation	Score
(a) lack of health knowledge		(a) Lack of health knowledge	(a) Lack of health knowledge	(a) Lack of health knowledge	(a) Lack of health knowledge	4
(b) lack of safe drinking water			(c) difficult in referral for emergency patients	(b) lack of safe drink- ing water	(b) lack of safe drinking water	2
(c) difficult ur- gent referral for patients				(c) difficult in urgent referral for patients	(c) difficult in urgent refer- ral for pa- tients	3
(d) Use of fly proof latrine is uncom- mon					(d) use of fly proof latrine is uncommon	1
(e) No environ- mental sani- tation						0

2. The prioritized problem that evolved from considering two pairs.

- First priority – health knowledge
- Second priority – urgent referral of patients
- Third priority – unclean drinking water
- Fourth priority – use of fly-proof latrines is uncommon
- Fifth priority – no environmental sanitation

အစီအစဉ် (၂)

ဦးစားပေးအဆင့်သတ်မှတ်ခြင်း

- ၁။ အစီအစဉ်(၁)မှ ဖော်ထုတ်ထားသော ပြဿနာများကို (၂)ခုစီ ယူဉ်တွဲ၍ မည်သည့်ပြဿနာကပို၍ အရေးကြီးသည်ကို စဉ်းစားပါ။
- ၂။ ရမှတ်ပေါ်မှတ်၍ ဦးစားပေးအဆင့် သတ်မှတ်ပါ။

ဆွဲးနွေးပွဲမှ ထွက်ပေါ်လာမည့် ရလာ၏နမူနာပုံစံ

	က ကျိုးမာရေး အသိမရှိခြင်း	ခ သန်ရှင်းသော သောက်သုံး ရေ မရရှိခြင်း	ဂ အရေးပေါ် လူနာညွှန်းပို့ ရန် ခက်ခဲခြင်း	ယ ယင်လုံအိမ်သာ သုံးစွဲမှု နည်းပါးခြင်း	င ပတ်ဝန်းကျင် မသန်ရှင်းခြင်း	ရမှတ်
က ကျိုးမာရေး အသိမရှိခြင်း		က ကျိုးမာရေး အသိမရှိခြင်း	က ကျိုးမာရေး အသိမရှိခြင်း	က ကျိုးမာရေး အသိမရှိခြင်း	က ကျိုးမာရေး အသိမရှိခြင်း	၄
ခ သန်ရှင်းသော သောက်သုံး ရေ မရရှိခြင်း			ဂ အရေးပေါ် လူနာညွှန်းပို့ ရန် ခက်ခဲခြင်း	ခ သန်ရှင်းသော သောက်သုံး ရေ မရရှိခြင်း	ခ သန်ရှင်းသော သောက်သုံး ရေ မရရှိခြင်း	၂
ဂ အရေးပေါ် လူနာညွှန်းပို့ ရန် ခက်ခဲခြင်း				ဂ အရေးပေါ် လူနာညွှန်းပို့ ရန် ခက်ခဲခြင်း	ဂ အရေးပေါ် လူနာညွှန်းပို့ ရန် ခက်ခဲခြင်း	၃
ယ ယင်လုံအိမ်သာ သုံးစွဲမှု နည်းပါးခြင်း					ယ ယင်လုံအိမ်သာ သုံးစွဲမှု နည်းပါးခြင်း	၁
င ပတ်ဝန်းကျင် မသန်ရှင်းခြင်း						၀

(၂) ခုစီ ယူဉ်တွဲစဉ်းစားမှုမှ ထွက်ပေါ်လာသည့် ဦးစားပေးပြဿနာ

- ပထမဦးစားပေး - ကျိုးမာရေးအသိပညာ
- ဒုတိယဦးစားပေး - အရေးပေါ်လူနာညွှန်းပို့ခြင်း
- တတိယဦးစားပေး - သောက်သုံးရေ မသန်ရှင်းမှု
- စတုတ္ထဦးစားပေး - ယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲမှု နည်းပါးခြင်း
- ပဋိမဦးစားပေး - ပတ်ဝန်းကျင်မသန်ရှင်းခြင်း

COMMUNITY HEALTH PROMOTION

Program (3)

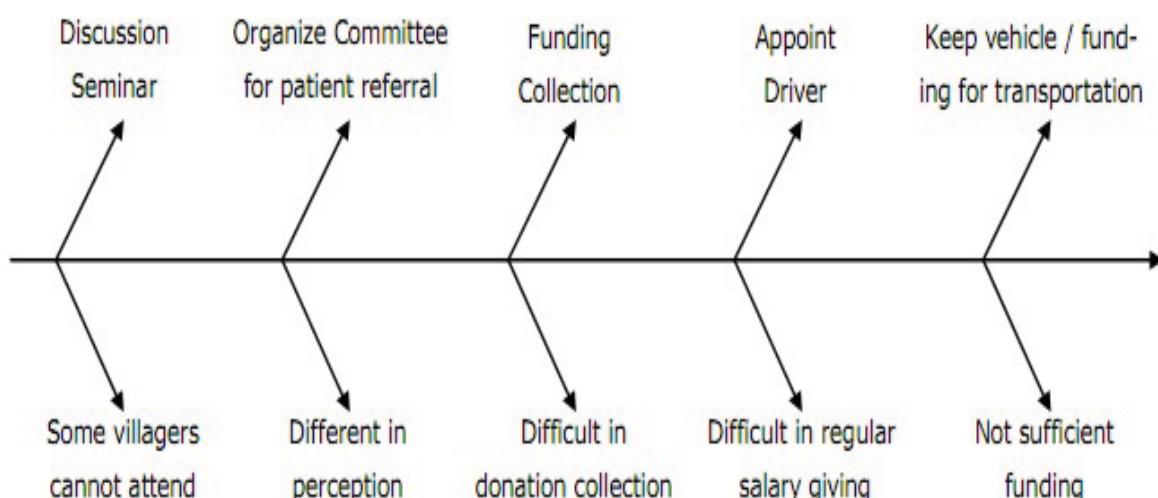
While implementing problem solving ways in practical, searching for supportive activities and the problems encountered

1. While doing practical implementation by problem solving ways discovered in program (1), continue to consider supportive strong points, and problems encountered
2. Draw a line and describe supportive activities on the upper side of the line and put problems encountered below the line while doing activities
3. Continue discussion until the problem solving ways get evolved.
4. Primary health care workers and community health workers act as facilitators in meetings and let the community carry out until the outcome/ result of meeting comes out.

Example form of result from the meeting

Activities to be done and problems encountered can be described as the following in urgent referral of patients.

Activities



Difficulties

Program (4)

The village community should develop detailed plans and solve the village problems in coordination with health staff according to the methods of problem solving that evolved from their self discussion and decision.

အစီအစဉ် (၃)

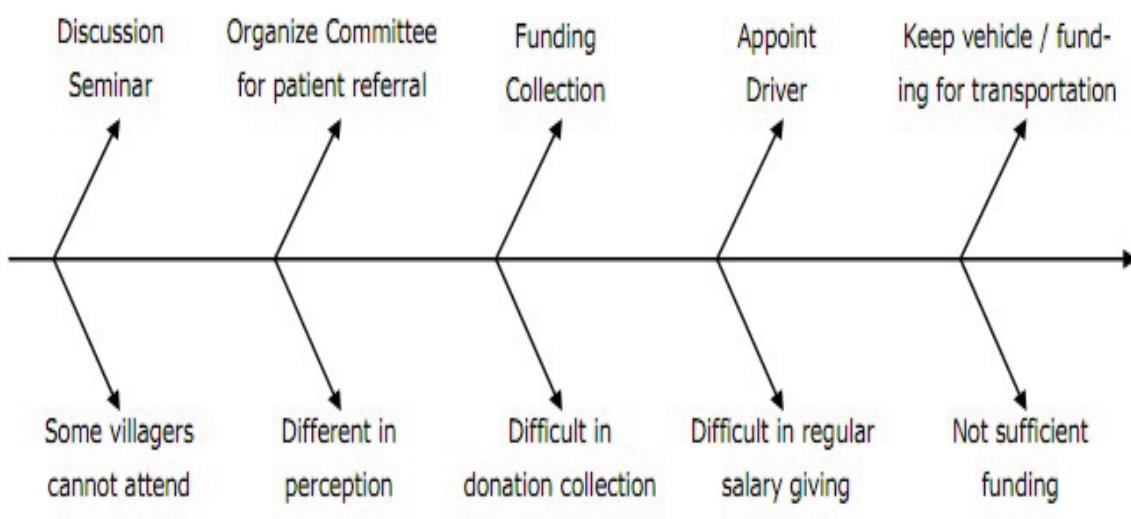
ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းလမ်းများကို လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရာတွင် အထောက်အကျပြုမည့်လုပ်ငန်းများနှင့် တွေ့ရှိရမည့် အခက်အခဲများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း

- ၁။ အစီအစဉ်(၁)တွင် ဖော်ထုတ်ထားသည့် ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းလမ်းများဖြင့် လက်တွေ့အကောင် အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရာတွင် အထောက်အကျပြုမည့် အားသာချက်နှင့် တွေ့ကြုရမည့် အခက်အခဲများကို ဆက်လက် စဉ်းစားဖော်ထုတ်ပါ။
- ၂။ မျဉ်းကြောင်းတစ်ကြောင်းဆွဲ၍ မျဉ်းအပေါ်ပိုင်းတွင် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာတွင် အထောက်အကျပြုမည့် လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ မျဉ်းအောက်ပိုင်းတွင် တွေ့ကြုလာနိုင်သည့်အခက်အခဲများကို ဖော်ပြပါ။
- ၃။ တွေ့ကြုလာနိုင်သည့် အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ ထွက်ပေါ်လာနိုင်သည့် အတိ ဆွေးနွေးပါ။
- ၄။ အခြေခံကျိန်းမာရေးလန်ထမ်းနှင့် လူထုကျိန်းမာရေးလုပ်သားတို့သည့်၊ ဆွေးနွေးပွဲတွင် အထောက်အကျပြုသူများအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပြီး ပြည်သူလူထုတို့ကိုယ်တိုင် ဆွေးနွေးပွဲရလာသူများ ထွက်ပေါ်သည် အတိ ဆောင်ရွက်စေရမည့် ဖြစ်ပါသည်။

ဆွေးနွေးပွဲမှ ထွက်ပေါ်လာမည့် ရလဒ်နမူနာပုံး

အရေးပေါ်လူနာညွှန်းပိုမိုအစီအစဉ်တွင် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများနှင့် တွေ့ကြုရမည့် အခက်အခဲများကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြနိုင်ပါသည်။

ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းစဉ်များ



အခက်အခဲများ

အစီအစဉ် (၄)

ကျေးလက်ပြည်သူလူထုသည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ဆွေးနွေးဆုံးဖြတ်ပြီး ပေါ်ထွက်လာသော ပြဿနာဖြေရှင်း သည့်နည်းလမ်းများအတိုင်း အသေးစိတ်အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲကာ မိမိတို့ကျေးရွား၏ ပြဿနာများကို ကျိန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများနှင့် ပူးပေါင်း၏ ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်သွားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

Lists that community health workers should keep**1. Basic information of the village**

Name of village
Total population
Total household

2. Population in age-group

Total children under one year old
Total children between 1 – 3 years old
Total children between 3 – 5 years old
Total adults between 5 – 15 years old
Total adults between 15 – 45 years old
Total adults between 45 – 60 years old
Total population over 60 years and above.....

3. Resources suitable for safe drinking water

Total common water taps
Total artesian wells
Total hands cooped waterhole
Total rain water containers

4. Total latrines

Total household with manual flushing toilet
Total household with fly proof toilet
Total household with pit latrine (no fly proof)
Total household without
latrines.....

Patient Referral Form

Date -

Time -

To

..... Department

..... Township

..... State/ Division

1. Patient's name
2. Age years
3. Male/ Female
4. Occupation
5. Village/ Quarter Township.....
6. The Patient's Symptoms
7. Duration of Symptoms hours/ days
8. First Aid before referral
9. Cause for referral
10. Emergency/ chronic patient
11. Health Care Provider Name
 Position.....
12. Referral Vehicle
13. Supportive Organization

Signature of Referral Person

Name

Position

COMMUNITY HEALTH PROMOTION

Appendix (3)

Report Form (1)

Collection of Population data

Total population	Male	Female	Total
Under one year			
1 – 4 years			
5 – 14 years			
15 – 44 years			
≥ 45 years			
All age groups			

To take the age after the last birthday for one year, five year, fifteen year, under 45 years old. The next birthday is not included. (E.g. if a child was born on 4-3-06 and when you collect data on 3-12-08, the age of the child is taken as two years old.)

Signature

Community Health Worker Name

Village /Quarter

Date to send health worker

Report Form (2)

Data collection on Birth/ Deaths

	Jan		Feb		Mar		Apr		May		Jun		July		Aug		Sep		Oct		Nov		Dec	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Live Birth																								
Under one mortality																								
One to five year mortality																								
Antenatal + Perinatal + Neonatal deaths																								
Other deaths																								
Total Deaths																								

Remark

Don't put the name of women with antenatal + perinatal + neonatal deaths in other deaths list.

Signature

Community Health Worker's Name

Village / Quarter

Date to send Health Staff

COMMUNITY HEALTH PROMOTION

Appendix (5)

Monthly Activity Report Form

No	Activity	Frequency / amount
1.	Frequency of environmental sanitation in the form of community campaign by community health worker	
2.	Frequency of communicable diseases report by a CHW	
3.	Frequency of group health education by a CHW	
4.	Frequency of coordination in immunization campaigns	
5.	Frequency of coordination in weighing of children	
6.	Data collection <ul style="list-style-type: none">• Total births• Total deaths• Water resource for safe drinking water• Total household with sanitary latrines	

Signature

Community Health Worker's name

Village / Quarter

Date to send to health staff

Report Form (1) data on total population should be collected once per year and sent to health staff concerned and keep in hand yourself. Report form (2) data collection on birth/ death and monthly activity report form should be collected once per month and sent to health staff concerned.