BMA

မြန်မာနိုင်ငံဆေးပညာရှင်များအသင်း

ပဋိပက္ခများအတွင်း လက်နက်ကြီးဖြင့် ပစ်ခတ်ခံရနိုင်သည့် ပြည်သူများအတွက်

စစ်ဘေး အန္တရာယ်

- နေအိမ်တွင် ကတုတ်ကျင်း၊ ဗုံးခိုကျင်းတူးခြင်း (သို့) သဲအိတ်များဖြင့် ဗုံးခိုလှုံရန် နေရာများ ဖန်တီးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရန်။
- ကတုတ်ကျင်းနှင့် ဗုံးခိုရန်နေရာပြုလုပ်ရန် မလွယ်ကူပါက နေအိမ်တွင် အတွင်းပိုင်းအကျဆုံးနှင့် အလုံခြုံဆုံးအခန်းတွင် ပုန်းအောင်းခိုလှုံရန်။
- အဆိုပါ အခန်းတွင်ဆန်အိတ်များ၊သဲအိတ်များ (သို့)ဘိလပ်မြေအိပ်များ စသည်တို့ကို အသုံးပြု၍ ပုန်းအောင်းစရာ နေရာဖန်တီးထားရန်။
- မှန်ကာထားသည့် အခန်း၊ အပြင်ဘက်နှင့် ထိစပ်နေသည့် အခန်းမျိုးကို အသုံးမပြုရန်။
- မိမိနေအိမ်အနီးတွင် လက်နက်ကြီးပစ်ခတ်သံ ကျယ်လောင်စွာကြားရပါက သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ မီးနေသည်များနှင့် ကလေးသူငယ်များ အလွန်အမင်း ထိတ်လန့်နိုင်သည်အတွက် နားတွင်းပိတ်ဆို့စရာ (Ear Plug)၊ ဂွမ်းစ၊ပတ်တီးလိပ် စသည်တို့ကို အသုံးပြု၍ နားတွင် ပိတ်ဆို့ထားပေးရန်။
- ပြင်းထန်သည့် ပေါက်ကွဲသံကြောင့် နားစည်ကွဲနိုင်သည့်အတွက် နားကိုပိတ်ပြီး ပါးစပ်ကို “ဟ”ထားပေးရန်။

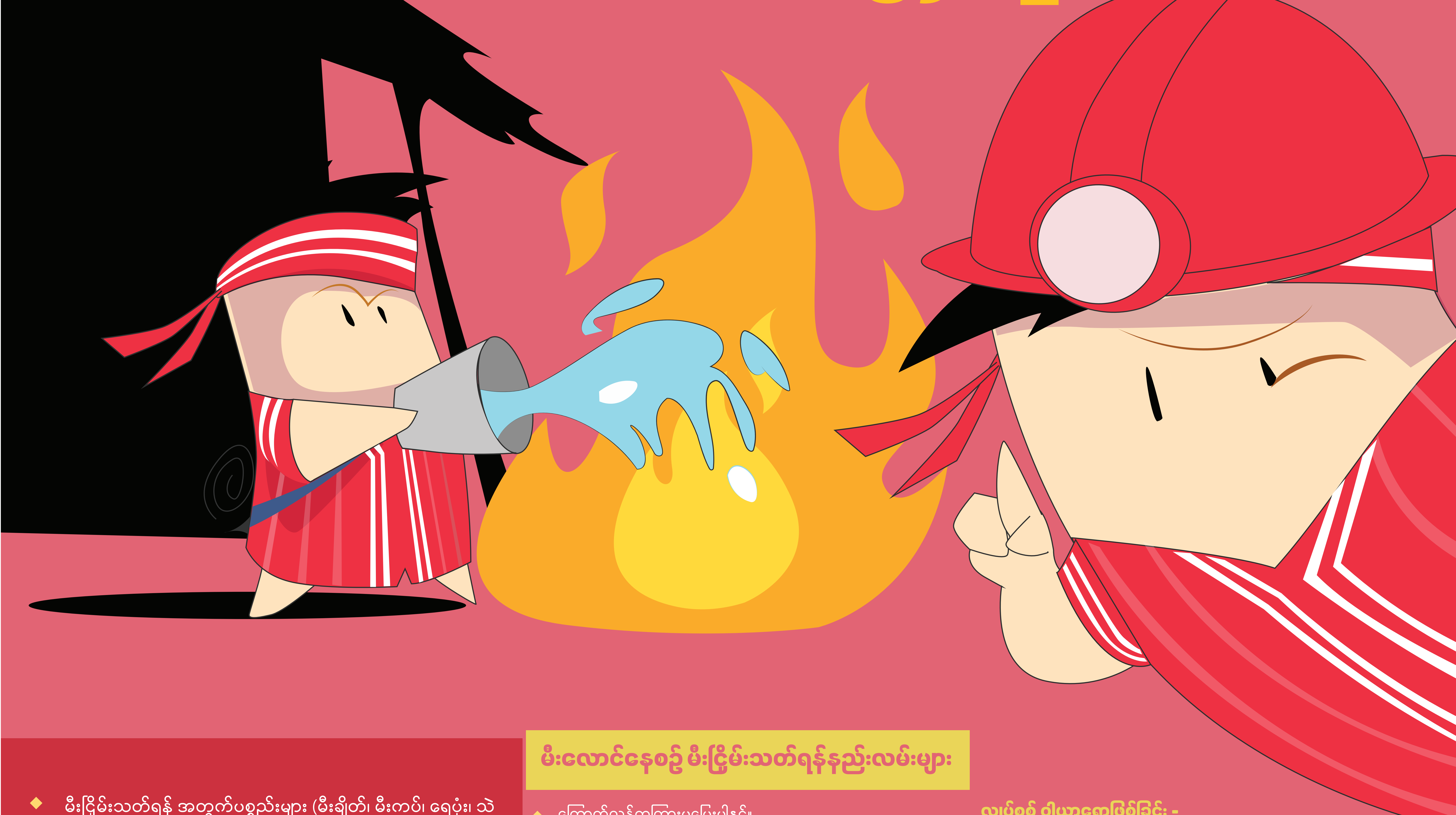
- မိမိနှင့်နီးကပ်သည့် အကွာအဝေးမှ လေယာဉ်သံကြားခဲ့ပါက အပြင်ဘက်သို့ (လုံး၀) ထွက်မကြည့်ဘဲ ပုန်းအောင်းနေသည့် နေရာမှာပင် ဆက်လက်နေထိုင်ရန်။
- အသုံးပြုပြီး မပေါက်ကွဲသေးသော စစ်လက်နက် ခဲယမ်းပစ္စည်းများ(လက်ပစ်ဗုံး၊မော်တာကျည်၊ဒုံးကျည်)တွေ့ပါက အလွန်အန္တရာယ်ကြီးမားသဖြင့် ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ထိခြင်း၊ခြေဖြင့်ကန်ခြင်း၊ နေရာရွှေ့ပြောင်းခြင်း၊ မီးရှို့ခြင်းများ (လုံး၀)မပြုလုပ်ပါရန်။ ၎င်းတို့သည် ပေါက်ကွဲလုလုဖြစ်နေတတ်ပြီး အသာအယာတို့ထိ မိရုံဖြင့် ပေါက်ကွဲနိုင်သည်။

CHINA MEDICAL BOARD

BMA

မြန်မာနိုင်ငံဆေးပညာရှင်များအသင်း

မီးဘေးအန္တရာယ်



- မီးငြိမ်းသတ်ရန် အတွက်ပစ္စည်းများ (မီးချိတ်၊ မီးကပ်၊ ရေပုံး၊ သဲအိတ်များ၊ မီးသတ်ဆေးဗူးများ) အသင့်ထားရှိပါ။
- အရေးပေါ်ချိန်တွင် သယ်ယူရမည့်ပစ္စည်းများ၊ အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ဆေးလိပ်မီးတိုများ၊ မီကြွင်းမီးကျန်များအား အထူးသတိပြုပါ။
- ခြင်ဆေးခွေ၊ ဖယောင်းတိုင်၊ အမွှေးတိုင်တို့ကို အောက်ခံခွက်မပါဘဲ အသုံးမပြုရ။
- အိပ်ယာ၊ ခြင်ထောင်၊ နံရံ စသည့် မီးလောင်လွယ်သည့်နေရာများနှင့် နီးကပ်စွာ မထွန်းရ။

မီးလောင်နေစဉ် မီးငြိမ်းသတ်ရန်နည်းလမ်းများ

- ကြောက်လန့်တကြားမပြေးပါနှင့်။
- မီးခိုးများပြည့်နေသော အခန်းအတွင်းမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ထွက်ရာတွင် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့တွားသွားခြင်းဖြင့် အောက်ဆီဂျင်ပြတ်လပ်ခြင်းကိုကာကွယ်နိုင်ပြီးရှေ့မြင်ကွင်းကို ကောင်းစွာမြင်စေနိုင်သည်။

လူနှင့်အဝတ်အစားများကို မီးလောင်ပါက -

- မြေကြီး(သို့) ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ လှဲချ၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို လှိမ့်ပါ။
- ရေစိုသော အဝတ်စဖြင့် မီးလောင်သူကို ဖုံးအုပ်ပါ။

ဓါတ်ဆီ၊ စက်သုံးဆီများလောင်ကျွမ်းခြင်း -

- ရေစိုအဝတ်၊သဲတို့နှင့်အုပ်၍ (သို့) မီးသတ်ဆေးဘူး
- အသုံးပြု၍ မီးငြိမ်းသတ်ပါ။
- ရေဖြင့်မငြိမ်းရ။

လျှပ်စစ် ဝါယာရှော့ဖြစ်ခြင်း -

- ပင်မ မိန်းခလုတ်ကို ပိတ်ပါ။
- ခြောက်သွေ့သော အဝတ်ပိတ်စတို့ဖြင့် ရိုက်ပုတ်ငြိမ်းသတ်ပါ။

အိမ်သုံး၊ ဂတ်စ်အိုး၊ မီးလောင်ခြင်း -

- ဓါတ်ငွေ့ထွက်ပေါက်ကိုလက်(သို့)သင့်လျော်သောပစ္စည်းဖြင့် ပိတ်ပါ။
- မီးသတ်ဆေးဘူးအသုံးပြုပါ။

မီးငြိမ်းပြီးပါက

- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူများကို စစ်ဆေးပြီးလိုအပ်သော အကူအညီများပေးပါ။

CHINA MEDICAL BOARD

BMA

မြန်မာနိုင်ငံဆေးပညာရှင်များအသင်း

မိုးခေါင်ရေရှားအန္တရာယ်

- မိုးခေါင်မှုအန္တရာယ်ကို အမြဲစောင့်ကြည့်ပါ။
- ရာသီအလိုက်ဖြစ်ပေါ်သော မိုးခေါင်ရေရှားခြင်း လက္ခဏာများ- ပူပြင်းခြောက်သွေ့သည့်ကာလ ကြာရှည်လာခြင်း၊ စိမ်းလန်းသော သစ်ပင်များ ညှိုးနွမ်းခြောက်သွေ့လာခြင်း၊ ရေတွင်းရေကန်များ လျော့ပါး ခြောက်သွေ့လာခြင်း ။
- မိုးရေနှင့် ရရှိင်သည့်အရင်းအမြစ်များမှ ရေများကို နည်းလမ်းစုံ သုံးပြီး ကြိုတင်စုဆောင်းထားပါ။
- ရေကို ခြိုးခြံချွေတာသုံးစွဲပါ။ ချိုးရေ သုံးရေများကို အခြား သင့်တော်သည့်နေရာများတွင်ပြန်လည် အသုံးပြုပါ။
- ပူပြင်းခြောက်သွေ့မှု လွန်ကဲသောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည့် မီးဘေးအန္တရာယ်ကို သတိပြုပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန် အချက်များ သိရှိပြီး လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။
- သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ ကလေးသူငယ် များ၊ မသန်စွမ်းသူများကို ဦးစားပေးစောက်ရှောက်ပါ။
- ပတ်ဝန်းကျင်စိမ်းလန်းစိုပြည်ရေးကို မိမိတတ်စွမ်းသရွေ့ ဆောင်ရွက်ပါ။
- ယခင်အတွေ့အကြုံများကို အခြေခံပြီး ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ဆောင်ရွက်ပါ။ စိမ်းလန်းစိုပြေရေး၊ ရာသီဥတု ဖောက်ပြန်မှု လျော့နည်းစေရန်အတွက် သစ်တောများကို စိုက်ပျိုးထူထောင်ပါ။

ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက် နိုင်ခြေရှိသော ဒေသများတွင် နေထိုင်သူများ အနေဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါ အရေးပေါ်သုံး ပစ္စည်းများရှိမရှိဆန်းစစ်ပါ။

သောက်သုံးရေနှင့်ဓာတ်ဆားများ

ကြာရှည်ခံ အစားအစာများ

(စည်သွတ်ဘူးများ၊ ခေါက်ဆွဲခြောက်၊ မုန့်ခြောက်များ)

ရှေ့ဦးသူနာပြုပစ္စည်းများနှင့် ပုံမှန်သုံးစွဲနေသည့် ဆေးဝါးများ

အရေးပေါ်ခြုံစောင် နှင့် အဝတ်အစားများ

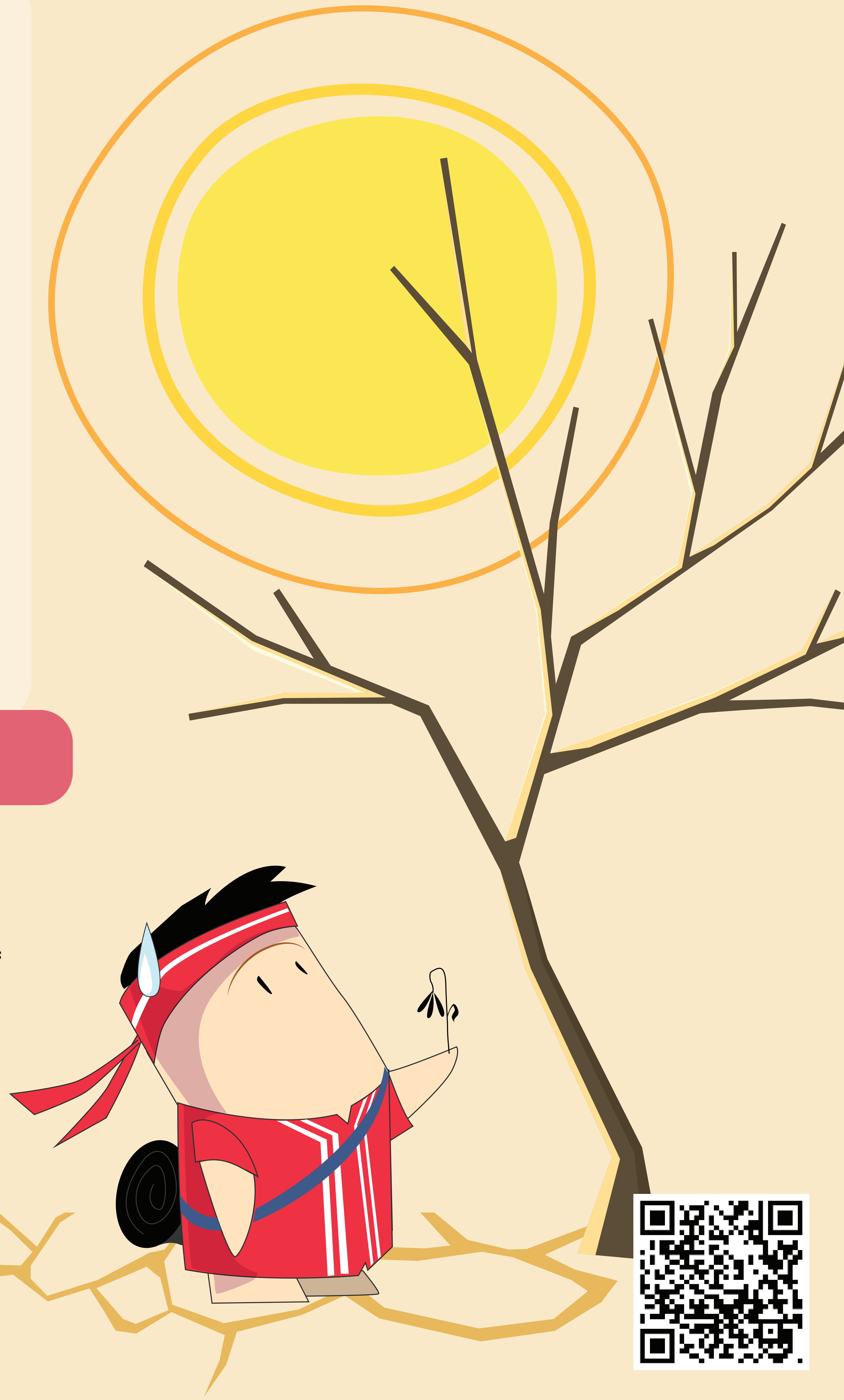
အကြမ်းခံဖိနပ်

ဘက်ထရီအပြည့်ရှိသည့် ဖုန်းနှင့်ရေဒီယို

လက်နှိပ်ဓါတ်မီး/မီးအိမ်နှင့် ဓါတ်ခဲအပိုများ၊ ဘက်ထရီများ

ပေါက်တူး၊ ပေါက်ပြား၊ အိတ်ဆောင်ဓါး၊ ကြိုး၊ ဆပ်ပြာ၊

သွားတိုက်ဆေး



CHINA MEDICAL BOARD

BMA

မြန်မာနိုင်ငံဆေးပညာရှင်များအသင်း

ရေဘေး

မဖြစ်ခင်

- မိုးလေဝသသတင်းများကို နားထောင်ပါ။
- အရေးပေါ် ဖုန်းနံပါတ်များ မှတ်ထားပါ။
- အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများကို ရေမစိုအောင် သိမ်းထားပါ။
- ရေစိုပျက်စီးနိုင်သောပစ္စည်းများကို မြင့်သောနေရာတွင် ထားရှိပါ။
- အသက်ကယ်အင်္ကျီ၊ ဘောကွင်း၊ငှက်ပျောတုံး၊သစ်တုံး၊ ကားတာယာအစရှိသည့် အရေးပေါ်အသက်ကယ်ပစ္စည်းများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။
- သောက်သုံးရေများကြိုတင်စုဆောင်ထားပါ။
- အရေးပေါ်ပြောင်းရွှေ့နိုင်ရန်နေရာနှင့် မိသားစုဆုံရပ်ကိုကြိုတင် သတ်မှတ်ထားပါ။
- တိရစ္ဆာန်များကို မလိုအပ်ဘဲချည်နှောင်ထားခြင်း မပြုပါနှင့် ။
- လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို အသုံးမပြုဘဲ ခလုတ်များပိတ်ထားပေးပါ။

ရေတက်နေစဉ်

ရေထဲသို့ မလိုအပ်ဘဲ မဆင်းပါနှင့်။

- ကမ်းပါးပြိုတတ်သဖြင့် မြစ်၊ ချောင်းကမ်းပါးအနီးသို့ မသွားပါနှင့်။
- မိသားစုဝင်များ စုံမစုံ စစ်ဆေးပါ။
- မြွေဆိုးအန္တရာယ် သတိပြုပါ။
- အန္တရာယ် ရှိနိုင်သော ဓါတ်ကြိုးများ၊သစ်ပင်၊ သစ်ကိုင်းများကို သတိပြုရှောင်ရှားပါ။
- ရေကြီးခြင်းနောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ကူးစက်ရောဂါများကို ဂရုပြုပါ။
- သောက်ရေသန့်၊ ကျိုချက်ထားသောရေကိုသာ သောက်ပါ။

CHINA
MEDICAL
BOARD

မြေပြိုခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံဆေးပညာရှင်များအသင်း

မဖြစ်ခင်

မြေပြိုမည့်ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ

- နေအိမ်တခါးများ ဖွင့်ပိတ်ရာတွင် ကျပ်လာခြင်း၊
- အုတ်နံရံများအက်လာခြင်း၊
- ခြံစည်းရိုးများ နေရာရွေ့လာခြင်း၊ သစ်ပင်များစောင်းလာခြင်း၊
- မြေများအက်လာခြင်း စသည်တို့ကို သတိပြုမိပါက အမြန်ပြောင်း ရွှေ့ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- မြေဆီလွှာထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရန် သစ်ပင်များစိုက်ပျိုးပါ။
- မြေထိန်းနံရံများ တည်ဆောက်ထိန်းသိမ်းမှုများပြုလုပ်ပါ။
- ရွှေ့ပြောင်းတောင်ယာစနစ်အစား လှေကားထစ် စိုက်ပျိုးရေးစနစ်ကို ကျင့်သုံးပါ။

မြေပြိုကျပြီးနောက်

- မြေပြိုမှုဖြစ်နေသော နေရာများအနီးသို့ မလိုအပ်ဘဲ မသွားပါနှင့်။
- မြေပြိုမှုဖြစ်နေသောနေရာများတွင်ရောက်ရှိနေပါက တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံးဘေးလွတ်ကင်းရာသို့ ပြေးပါ၊ အမြန်ဆုံးမရှောင်ခွာနိုင်ပါက နီးစပ်ရာ ခိုင်ခန့်လုံခြုံသောနေရာ /အဆောက်အအုံများတွင်ခိုလှုံပါ။
- မြေပြိုထားသောပတ်ဝန်းကျင်၊အဆောက်အအုံများနှင့် ဝေးဝေးနေပါ။ မြေပြိုခြင်းဒဏ်ခံရသောနေအိမ်၊အဆောက်အအုံများအား သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများ၏ ခွင့်ပြုချက်ရမှသာလျှင် ဝင်ရောက်နေထိုင်ပါ။
- မိသားစုဝင်များ ပျောက်ဆုံးကွဲကွာပါက သက်ဆိုင်ရာ ကျေးရွာ လူကြီးသို့ ချက်ချင်းအကြောင်း ကားပါ။

CHINA MEDICAL BOARD

မြန်မာနိုင်ငံဆေးပညာရှင်များအသင်း

မိုးကြိုးပစ်ခြင်း

မဖြစ်ခင်

- နေအိမ်အဆောက်အအုံများတွင် မိုးကြိုးလွှဲတပ်ဆင်ပါ။
- ကလေးသူငယ်၊အမျိုးသမီး၊သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် မသန်စွမ်းအပါအဝင် မိသားစုဝင်များအား မိုးကြိုးအန္တရာယ်နှင့်ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် သတိပေးချက်များ အသိပေးထားပါ။
- ရေသုံးစွဲခြင်း၊ ရေချိုးခြင်းမပြုရ။
- တယ်လီဖုန်း အသုံးမပြုပါနှင့်။
- သတ္တုနှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများတွင် လျှပ်စီးဝင်နိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။
- သံနှင့်ပြုလုပ်ထားသောအရာများနှင့် ဝေးဝေးနေပါ။
- ကွင်းပြင်/သစ်တောများထဲသို့ ရောက်ရှိနေပါက သစ်ပင်ငယ်များ ရှိနေသည့် အနိမ့်ပိုင်းသို့ ဝင်ရောက် အကာအကွယ်ယူပါ။ လူစုလူဝေး ဖြစ်နေပါက အမြန်ဆုံးလူခွဲပါ။
- ဒူးပေါ်လက်ယှက်တင်၍ ပုဆစ်တုပ်ထိုင်ပါ။
- ဝမ်းလျားမမှောက်ပါနှင့်။
- စက်ဘီး၊ ဆိုင်ကယ်ပေါ်တွင် ရှိနေပါက အမြန်ဆုံးဆင်းပါ။

လျှပ်စီးလက်ပြီးနောက်

- မိုးကြိုးပစ်ပြီး နာရီဝက်ခန့်အကြာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှသာ အပြင်ထွက်ပါ။
- မိုးကြိုးပစ်ခံရသော သစ်ပင်များမီးလောင်ပြီး နေအိမ်များသို့ ကူးစက်နိုင်သဖြင့် သတိထား ကြည့်ရှုပါ။
- လျှပ်စစ်မီးကြိုးများ ပြတ်တောက်ခြင်းကို သတိထားရှောင်ရှားပါ။

CHINA MEDICAL BOARD

BMA

မြန်မာနိုင်ငံဆေးပညာရှင်များအသင်း

မုန်တိုင်း

သတိပေးချက်ရလျှင် ပြင်ဆင်ရန်များ

- ကြာရှည်ခံ အစားအစာများနှင့် ရေသန့်စုဆောင်ထားပါ။ အရေးပေါ် အသုံးပြုနိုင်သော ဘက်ထရီမီးအိမ်၊ဖယောင်းတိုင်၊ လက်နှိပ်ဓါတ်မီး စသည်များနှင့်ရေဒီယိုများ၊အိမ်သုံးဆေးဝါးများ ၊အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများကို မိမိနှင့် အတူထားရှိပါ။
- မိုးလေဝသ သတင်းများကို နားထောင်ပါ။
- မွေးမြူထားသောတိရစ္ဆာန်များကိုလုံခြုံရာကုန်းမြင့်သို့ရွှေ့ပြောင်းပါ။
- မိမိအိမ်၏ ကြံ့ခိုင်မှုကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။
- အိမ်အနီးရှိ ကျိုးကျနိုင်သောသစ်ပင်၊သစ်ကိုင်းများကို ခုတ်ထွင်ရှင်းလင်းပါ။
- မိသားစုများ အရေးပေါ်ပြောင်းရွှေ့နိုင်ရန် နေရာ၊ လမ်းကြောင်းများနှင့် မိသားစုဆုံရပ်ကို ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားပါ။
- အရေးကြီးသော ပရိဘောဂနှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများအား ရေတက်လျှင် လွတ်နိုင်သော အမြင့်သို့ရွှေ့ထားပါ။

လေပြင်းမုန်တိုင်းတိုက်ခတ်စဉ်

- မုန်တိုင်းဗဟိုဖြတ်သန်းနေစဉ် ခေတ္တလေငြိမ်သော်လည်း၊ မကြာမီ ဆန့်ကျင်ဘက်အရပ်မှ ပိုမိုပြင်းထန်သည့်လေများ တိုက်ခတ်လာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။
- လေပြင်းတိုက်ခတ်ချိန်တွင် လေနှင့်လွင့်ပါကာ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် မလိုအပ်ဘဲ အပြင်သို့ မထွက်ပါနှင့်။ အိမ်ထဲတွင်နေပါ။ တံခါးများနှင့် ပြတင်းပေါက်များကို မြဲမြံစွာပိတ်ထားပါ။
- မှန်ပြတင်းပေါက်များနှင့် ဝေးရာတွင်နေထိုင်ပါ။
- လေတိုက်ခတ်မှု အလွန်ပြင်းထန်ပါက ခိုင်ခံ့သော စားပွဲ (သို့)ခိုင်ခံ့သော အရာဝတ္ထုတခုခုအောက်တွင် အကာအကွယ်ယူနေပါ။ ရေဒီယို(သို့)တီဗွီဖွင့်ထား၍ နောက်ဆုံးရမုန်တိုင်းသတင်းကို နားထောင်ပါ။
- တိရစ္ဆာန်များကို မလိုအပ်ဘဲ မချည်နှောင်ထားပါနှင့်။
- ကျိုးကျ၊ယိုင်လဲနေသောဓါတ်တိုင်များ၊ဓါတ်ကြိုးများ၊သစ်ပင်၊ သစ်ကိုင်းများ၊ အဆောက်အအုံများမှ ဝေးရာတွင်နေပါ။
- အိမ်အတွင်းသို့ ပြန်မဝင်မီ အိမ်၏ကြံ့ခိုင်မှုကို ဦးစွာစစ်ဆေးပါ။ အန္တရာယ်ရှိသော တိရစ္ဆာန်များအိမ်အတွင်း ဝင်ရောက်ကျန်ရစ်ခဲ့ခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
- သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေ (သို့မဟုတ်) ကျိုချက်ထားသောရေ (သို့ မဟုတ်) ရေသန့်ဆေးခတ်ထားသော ရေကိုသာ သောက်သုံးပါ။

CHINA MEDICAL BOARD