

သက်တည်ကျန်းမာ သိပ္ပံတရား အဖြာဖြာ

ဒေါက်တာ ကောင်းစံ



Design by Lynn Mann Aung

Symptoms of Bladder Cancer

PACE HOSPITALS

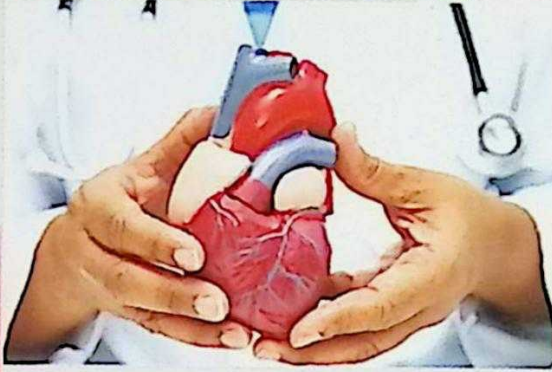
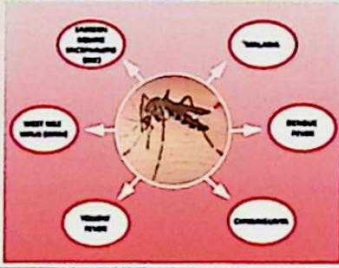
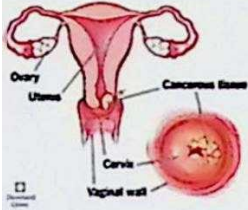
Bladder cancer can cause a wide range of symptoms, some of which are easily overlooked. Knowing the early warning symptoms, such as blood in the urine or frequent urination, can help to detect the cancer in its early stages.

Symptoms of bladder cancer include the following:

- Blood in urine
- Frequent urination
- Pain
- Burning sensation
- Trouble emptying your bladder
- Urinating at night
- Weight loss
- Fatigue
- Swelling in the feet



Cervical Cancer



MONSOON DISEASES




Dr Indraneel Jaha
M.B., M.S. (GENERAL SURGERY)

Understanding Hepatitis B & C

KEY DIFFERENCES & SIMILARITIES

HEPATITIS B HEPATITIS C



သက်တည်ကျန်းမာ သိပ္ပံတရား အဖြာဖြာ ဒေါက်တာ ကောင်းစံ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ပထမအကြိမ် - အုပ်ရေ (၅၀၀)

တန်ဖိုး - ၁၁၀၀၀ ကျပ်

၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ

မျက်နှာပုံဒီဇိုင်း - လင်းမာန်အောင်

စာစီ နှင့် အတွင်းဒီဇိုင်း - အေးချမ်းခင်၊ လင်းမာန်အောင်

ပုံနှိပ် - ဦးထင်အောင်ကျော်(ရွှေပြည်ဟိန်းပုံနှိပ်တိုက်)
(မြ-၀၀၄၁၀)၊ အမှတ်(၁၆)၊ (၁၃)ရပ်ကွက်၊
အောင်သစ္စာလမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး။

ထုတ်ဝေရေး - ဦးထင်အောင်ကျော်(၀၂၈၂၇)၊
ရွှေပြည်ဟိန်းစာပေ
အမှတ်(၁၆)၊ အောင်သစ္စာလမ်း(၁)လမ်း၊
(၁၃)ရပ်ကွက်၊ ရန်ကင်းမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး။

ဖြန့်ချိရေး - အိမ်အမှတ်(၂)၊ အရာရှိကြီးအိမ်ရာ၊
မအူကုန်းစည်ပင်အိမ်ရာ၊
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၀၉ ၅၆၀၁၁၆၂၊ ၀၉ ၇၉၅၂၈၃၉၁၈
၀၉ ၂၅၀၂၈၃၈၁၅၊ ၀၉၄၂၁၀၈၇၆၂၈

Gmail: myintthantun 1@gmail.com

၁၀။ နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်(Norovirus)အကြောင်း သိကောင်းစရာ ၇၀

၁၁။ HMPV(HumanMetapneumovirus)ဗိုင်းရပ်စ်အကြောင်း သိရှိစေချင် ၇၅

၁၂။ တီဘီရောဂါလက္ခဏာမပေါ်မီ တီဘီဆေးဖြင့် ကာကွယ် ကုသခြင်း ၇၈

၁၃။ အသည်းရောင်အသားဝါ “အေ”ရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ ၈၂

၁၄။ အိမ်ထောင်မပြုမီ အသည်းရောင်အသားဝါဘီပိုးနှင့် စီပိုးကို စစ်ဆေးစေချင် ၈၈

၁၅။ HIVရောဂါပိုးနှင့် မထိတွေ့မီ ရောဂါကူးစက်မခံရအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၉၂

မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ

၁၆။ နှလုံးကျန်းမာရေး၊ ထိန်းသိမ်းပေး ၉၅

၁၇။ လူတိုင်း သတိပြုစရာ၊ သွေးတိုးရောဂါ ၁၀၄

၁၈။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရန် ပူးပေါင်းလက်တွဲ ဆောင်ရွက်ပါ ၁၀၉

၁၉။ ရင်ကျပ်ပန်းနာမပေါ့ဆသင့်ပါ ၁၁၈

၂၀။ ဆီးအိမ်ကင်ဆာရောဂါ(BladderCancer) ၁၃၀

၂၁။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ ၁၃၅

တိရစ္ဆာန်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ

၂၂။ ခွေးရူးပြန်ရောဂါ(Rabies)ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ ၁၄၀

၂၃။ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ(Avian Influenza or Bird Flu)၁၄၆

၂၄။ မြွေအန္တရာယ်ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ ၁၅၅

ခြင်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ

- ၂၅။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ရေး
ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပေး ၁၆၁
- ၂၆။ ငှက်ဖျားရောဂါ(Malaria)အကြောင်း သိကောင်းစရာ ၁၇၂

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး

- ၂၇။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ၁၈၀
- ၂၈။ လက်ကို စနစ်တကျ ဆေးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး ၁၈၄
- ၂၉။ လူတိုင်းသိသင့်သော သွားနှင့် ခံတွင်းရောဂါပြဿနာများ ၁၈၉

ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး

- ၃၀။ ကျန်းမာရေးကို ဒုက္ခပေးသော အမှိုက်ပြဿနာကို
ကာကွယ်ပါ ၁၉၈
- ၃၁။ ကျန်းမာရေးအတွက် ပလတ်စတစ်သုံးစွဲမှုလျှော့ချရေး
ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ပေး ၂၀၃
- ၃၂။ ရေစီးရေလာနှင့် ကျန်းမာရေး ၂၀၈

ဘေးအန္တရာယ်နှင့် အဆိပ်သင့်မှု

- ၃၃။ လျှပ်စစ်အန္တရာယ် အစဉ်သတိပြုဖွယ် ၂၂၄
- ၃၄။ ပိုးသတ်ဆေးအဆိပ်သင့်မှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ၂၃၇
- ၃၅။ ကာဗွန်မိုနော့ဆိုဒ်ဓာတ်ငွေ့အဆိပ်သင့်မှုအန္တရာယ်
ကာကွယ်ရေး ၂၄၇

အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး

- ၃၆။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပါ ၂၅၂
- ၃၇။ မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ ၂၆၁

- ၃၈။ ငါးစားသုံးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ ၂၇၃
- ၃၉။ ပိုမိုကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် သကြားစားသုံးခြင်းကို လျှော့ချစို့ ၂၇၇
- ၄၀။ သက်ရှည်ကျန်းမာစေရန် စားသုံးဆီကို လျှော့စားပါ ၂၈၃

အစားအသောက်နှင့် ကျန်းမာရေး

- ၄၁။ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ၂၈၇
- ၄၂။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသောက်ဆိုင်များ ဖြစ်စေရန် ၂၉၃
- ၄၃။ အစားအသောက်ဆိုးဆေးများ ၃၀၀
- ၄၄။ လမ်းဘေးစားသောက်ဆိုင်များ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စေရန် ၃၀၉

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ရေ

- ၄၅။ ကျန်းမာရေးအတွက် ရေကောင်းရေသန့်နှင့် သန့်ရှင်းရေး ၃၂၂
- ၄၆။ ရေသန့်စင်အောင် ကလိုရင်းဆေးခတ်ပါ ၃၂၉

လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ကျန်းမာရေး

- ၄၇။ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေတတ်သည့်လုပ်ငန်းများတွင် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ ၃၃၉
- ၄၈။ လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ပေး ၃၅၀

သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် ကျန်းမာရေး

- ၄၉။ သက်ကြီးရွယ်အိုဘဝကို စိုပြေစေရန် ကြိုးပမ်းပါ ၃၅၆
- ၅၀။ အိုမင်းမစွမ်းပြဿနာ သို့မဟုတ် အိုခြင်းဒုက္ခ ၃၆၈

- ကျမ်းကိုးစာရင်း
- ထုတ်ဝေဖြန့်ချိပြီးသော စာအုပ်များ



ဒေါက်တာ ကောင်းစံ(ဒေါက်တာမြင့်သန်းထွန်း)

၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

- ၁၉၆၇ - အဖ ဦးလှမြင့်၊ အမိ ဒေါ်သောင်းတို့မှ မန္တလေးတိုင်း ဒေသကြီး၊ မြစ်ငယ်မြို့တွင် မွေးဖွားသည်။ မွေးချင်း ကိုးယောက်အနက် ဒုတိယအကြီးဆုံးဖြစ်သည်။
- ၁၉၈၅ - မြစ်ငယ်၊ အ.ထ.ကမှအခြေခံပညာအထက်တန်းအောင်မြင်ခဲ့သည်။
- ၁၉၉၁ - ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာန၊ တပ်မတော်(ကြည်း)၊ ဆေးဝန်ထမ်းတပ်ဖွဲ့တွင် ဆေးတက္ကသိုလ်မိုလ်လောင်းအဖြစ် ရွေးချယ်ခံရသည်။
- ၁၉၉၇ - မန္တလေးဆေးတက္ကသိုလ်မှ (M.B.,B.S) ဘွဲ့ကိုရရှိခဲ့ပြီး ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာန၊ တပ်မတော်(ကြည်း)၊ ဆေးဝန်ထမ်းတပ်ဖွဲ့တွင် ဆေးမှူး(မိုလ်)၊ ပြန်တမ်းဝင်အရာရှိအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။
- ၂၀၀၈ - တပ်မတော်ဆေးတက္ကသိုလ်မှ ဆေးပညာမဟာသိပ္ပံ (ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး) M.Med.Sc (Public Health) ဘွဲ့ကိုရရှိခဲ့သည်။

၂၀၁၀ - ၁၉၉၁ မှ ၂၀၁၀ ခုနှစ်ထိ တပ်မတော်(ကြည်း) ဆေးဝန်ထမ်းတပ်ဖွဲ့တွင် ဆေးတက္ကသိုလ်မိုလ်လောင်း၊ တပ်စုမှူး(ဆေးမှူး)၊ တပ်ခွဲမှူး (တပ်မဆေးမှူး)၊ တပ်မှူးနှင့် ခေတ္တတပ်ရင်းမှူးအထိ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး မိုလ်မှူးအဆင့်ဖြင့် အငြိမ်းစား ယူခဲ့သည်။ တပ်မတော်ဆေးရုံများနှင့် စစ်မြေပြင်ဆေးတပ်ရင်းများတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ၊ ကျန်းမာရေးဌာနတွင် မြို့နယ်ကျန်းမာရေးအရာရှိ (ဌာနစုမှူး)ရာထူးဖြင့် စတင်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ ဒလမြို့နယ်၊ အံကြီးအရှေ့ရပ်ကွက်တွင် “ကောင်းစံ”အထွေထွေ ရောဂါကုဆေးခန်း ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။

၂၀၁၁ - ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု Health Care ဂျာနယ်တွင် ဒေါက်တာမြင့်သန်းထွန်း(ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)၊ ဒေါက်တာကောင်းစံ၊ ဒေါက်တာ မင်းသူရိန်ကလောင်များဖြင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး ဆောင်းပါးများ စတင်ရေးသားခဲ့သည်။ ဒို့ကျေးရွာဂျာနယ်၊ စရဏ၊ Family ကျန်းမာရေးမဂ္ဂဇင်း၊ မြို့တော်မဂ္ဂဇင်းနှင့် မြို့တော်သတင်းစာတွင် လည်း ဆောင်းပါးများရေးသားခဲ့သည်။ အားကစားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးပညာသင်တန်းကို အာဆီယံနိုင်ငံများမှ သင်တန်းသားများနှင့်အတူ ရန်ကုန်တွင် တက်ရောက်ခဲ့သည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာနမှ ဖွင့်လှစ်သော အစားအသောက်နည်းပညာနှင့် အစားအသောက်ဘေးကင်းလုံခြုံမှု အခြေခံသင်တန်းကို တက်ရောက်အောင်မြင်ခဲ့သည်။

- ၂၀၁၂ - မြင့်သန်းထွန်း(မြစ်ငယ်) မှူး-ငြိမ်း ကလောင်ခွဲဖြင့် ဘုန်းရောင်ဂမ္ဘီရ ဂျာနယ်တွင် ရေးသားခဲ့ပြီး Health digest ၊ Good Health ကျန်းမာရေးဂျာနယ်၊ အာရောဂျ်မဂ္ဂဇင်း၊ စံတော်ချိန် သတင်းစာနှင့် အခြားသတင်းစာ၊ ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းများတွင်လည်း ကျန်းမာရေးဆောင်းပါးများကို ရေးသားခဲ့သည်။ “ကျန်းခန့်သာ၍ မာစေကြောင်း” ဆေးပညာပေးဆောင်းပါးများစာအုပ်အမှတ်စဉ်(၁)ကို စတင်ထုတ်ဝေခဲ့သည်။
- ၂၀၁၄ - ဂျပန်နိုင်ငံ၌ “ရေသန့်စင်ခြင်းအတွက် ဒီဇိုင်းလုပ်ငန်းစဉ်နှင့် ရေအရည်အသွေး စီမံခန့်ခွဲခြင်း”သင်တန်းသို့ တက်ရောက်ခဲ့သည်။
- ၂၀၁၅ - ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ စာရေးဆရာအသင်းဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။
- ၂၀၁၆ - မြန်မာနိုင်ငံစာရေးဆရာအသင်းမှပြုလုပ်သော ဒုတိယအကြိမ် ညီလာခံတွင် ဗဟိုအမှုဆောင်ကော်မတီဝင်အဖြစ် ရွေးချယ်ခံရသည်။
- ၂၀၁၇ - မြန်မာနိုင်ငံကာယဗလနှင့် ကာယကြံ့ခိုင်မှုအားကစားအဖွဲ့ချုပ်တွင် အဖွဲ့ချုပ်ဒိုင်နှင့် ဆေးမှူးအဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး ထိုင်းနိုင်ငံတွင်ပြုလုပ်သော အာဆီယံပြိုင်ပွဲတွင် ကြီးကြပ်သူတစ်ဦးအနေဖြင့် သွားရောက်ခဲ့ရာ နိုင်ငံအလိုက် တတိယဆုကိုရရှိခဲ့သည်။
- ၂၀၁၈ - ဂျပန်နိုင်ငံ၌ “မြန်မာနိုင်ငံအတွက် စီးပွားရေးဝန်ဆောင်မှုအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ”နှင့် အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ၌ “မြို့တော်များလုံခြုံစိတ်ချမှုနှင့် ကလေးတိုင်းအတွက် စဉ်ဆက်မပြတ်ဆောင်ရွက်မှု မြို့တော်ဝန်များတွေ့ဆုံခြင်း အခမ်းအနား” သို့ တက်ရောက်ခဲ့သည်။

- ၂၀၁၉ - ထိုင်းနိုင်ငံ၌ “အစားအသောက်သန့်ရှင်းရေးနှင့် အစားအသောက်ကိုင်တွယ်သူများ၏တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးသင်တန်း” သို့တက်ရောက်ခဲ့ သည်။ ဗဟိုဝန်ထမ်းတက္ကသိုလ် (အောက်မြန်မာပြည်) ဖောင်ကြီးတွင် အဆင့်မြင့်အရာထမ်းစီမံခန့်ခွဲမှုသင်တန်းကို တက်ရောက်အောင်မြင်ခဲ့သည်။
- ၂၀၂၂ - ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနတွင် ဌာနမှူး (ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်) ရာထူးတိုးပြီး ဆက်လက်တာဝန်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိသည်။ မြန်မာနိုင်ငံစာရေးဆရာအသင်း ဗဟိုအမှုဆောင်ကော်မတီဝင်အဖြစ် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ၁၂၃ လမ်းတွင် “ကောင်းစံ” အထွေထွေရောဂါကုဆေးခန်းကို ဖွင့်လှစ်ပြီး ဆေးကုသပေးခဲ့သည်။ ကမ္ဘာ့ရေးရာမဂ္ဂဇင်း၊ သုတပဒေသာနှင့် လူငယ်စာစောင်များတွင် အသိပညာပေးဆောင်းပါးများ ရေးသားခဲ့သည်။
- ၂၀၂၃ - (၁၆)အုပ်မြောက် “ကျန်းမာစေရာဝေဝေဆာဆာ သုတပဒေသာ” ကျန်းမာ ရေးအသိပညာပေးဆောင်းပါးပေါင်းချုပ်ကို ထုတ်ဝေဖြန့်ချိခဲ့သည်။
- ၂၀၂၄ - နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းတက္ကသိုလ် (အောက်မြန်မာပြည်) ဖောင်ကြီး သင်တန်းတွင် ဝန်ထမ်းအဖွဲ့အစည်းအကြီးအမှူးသင်တန်းကို တက်ရောက်အောင်မြင်ခဲ့သည်။ (၁၇)အုပ်မြောက် “ကျန်းမာရေးသုခနှင့်ပြည့်စုံသည့် လူနေမှုဘဝများဆီသို့” ကျန်းမာရေးစာစုများစာအုပ်နှင့် (၁၈)အုပ်မြောက် “ကင်ဆာ ရောဂါသိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ” ကျန်းမာရေးဆောင်းပါးများ စာအုပ်ကို ထုတ်ဝေဖြန့်ချိခဲ့

သည်။ ၂၀၂၃ ခုနှစ်အတွက် စာပေဗိမာန်စာမူဆု၊ သုတပဒေသာ(ရိုးရိုးသိပ္ပံနှင့်အသုံးချသိပ္ပံ)ဘာသာရပ်ပြိုင်ပွဲဝင် “စားသုံးသူများ၏ ကျန်းမာရေး၊ အစားအသောက်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းအောင် ဆောင်ရွက်ပေး” စာမူဖြင့် ဒုတိယဆုရရှိခဲ့ပြီး ၎င်းစာမူကို (၁၉)အုပ်မြောက်စာအုပ်အဖြစ် ပြောင်းလဲထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။

၂၀၂၅

-

၂၀၂၄ ခုနှစ်အတွက် စာပေဗိမာန် စာမူဆု၊ စာပဒေသာဘာသာရပ်ပြိုင်ပွဲဝင် “အတွေ့အကြုံအဖုံဖုံ၊ စစ်မြေပြင်ဆေးမှူးဘဝ မှတ်တမ်းစုံ”စာမူဖြင့် တတိယဆု ရရှိခဲ့သည်။ “လေ့လာမှတ်သား နိုင်ငံတကာ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ” စာအုပ်ကို ထုတ်ဝေခဲ့သည်။

ဇန်နဝါရီ (၄)ရက်နေ့တွင် နိုင်ငံတော်အုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီဥက္ကဋ္ဌ၏ ပြည်သူ့ဝန်ထမ်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်မှုဂုဏ်ထူးဆောင်တံဆိပ်ဖြစ်သည့် ပြည်သူ့ဝန်ထမ်းကောင်းတံဆိပ်ကို ချီးမြှင့်အပ်နှင်းခြင်း ခံရပါသည်။

ဆရာ မြင်းမူမောင်နိုင်မိုး၏ အမှာစာ

စာပေဗိမာန်စာမူဆုရ စာရေးဆရာ ဒေါက်တာ ကောင်းစံ (ခ) ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်းက သူ၏ (၂၁)အုပ်မြောက် စာအုပ်၊ “သက်ရှည် ကျန်းမာ သိမှတ်စရာ အဖြာဖြာ” စာအုပ်တွင် အမှာစာရေးပေးပါရန် မေတ္တာရပ်ခံလာပါသည်။ ဆရာဒေါက်တာကောင်းစံသည် နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်း တစ်ဦးဖြစ်သည်နှင့်အညီ များပြားလှသော လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ကျေ ပွန်အောင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ရင်း ကျန်းမာရေးပညာပေး ဆောင်းပါး များကို အဆက်မပြတ် ရေးသားနိုင်သည်မှာ လွန်စွာပင် ချီးကျူးဖွယ် ကောင်းလှပေသည်။

ယခုရေးသားထုတ်ဝေသည့် စာအုပ်တွင် အခန်းပေါင်း (၁၄)ခန်း၊ အပုဒ်ရေ (၅၀) ပုဒ် ပါဝင်သည်။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လူသားတို့ တွေ့ကြုံနေရ သော ရောဂါဘယများနှင့် ပတ်သက်၍ ဘက်စုံရှုထောင့်စုံမှ နှိုက်နှိုက် ချွတ်ချွတ် လေ့လာဖော်ထုတ် ရေးသားတင်ပြထားသည်မှာ နည်းနည်း နောနော အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှု မဟုတ်ပေ။ တစ်နည်းအားဖြင့် သူသင်ယူ တတ်မြောက်ထားသော ဆေးပညာဖြင့် နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦးအနေဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဆရာဝန် စာရေးဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် လည်းကောင်း ပြည်သူလူထုစေတနာကို မှန်ကန်စွာ အလုပ်အကျွေးပြု ပေးဆပ်နေခြင်း ဖြစ်သည်ဟုလည်း ဂုဏ်ပြုအမွန်းတင်ဖွယ် ဖြစ်ပေသည်။

ယနေ့ကမ္ဘာကြီးသည် အဖက်ဖက်မှ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာသည် မှာ အမှန်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုသို့ အဖက်ဖက်မှ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာသလို ရောဂါဘယမျိုးစုံတို့သည်လည်း အမျိုးအမည်များပြားစွာ ပေါ်ပေါက် လာနေသည်မှာလည်း အမှန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်း

mgyoe.com

လူတိုင်းသည် နေထိုင်သွားလာမှု၊ စားသောက်မှု အစရှိသည့် ကဏ္ဍစုံတွင် သတိကြီးစွာ နေထိုင်သွားလာ စားသောက်မှသာလျှင် တန်ကာကျမည့် ခေတ်ကာလအခြေအနေဖြစ်ပေသည်။ အသွားမတော် တစ်လှမ်း၊ အစားမတော် တစ်လုတ် ဟူသော စကားနှင့်အညီ မမျှော်လင့်ဘဲ ပေါ်ပေါက်လာသည့် ရောဂါဘယများကို ကာကွယ်နိုင်ရန်၊ ချေဖျက်တိုက်ခိုက်နိုင်ရန် မှာ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူတို့၏ ဖေးမကူညီ လမ်းညွှန်မှုကို လိုအပ်သည် မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာ ဒေါက်တာကောင်းစံ (ဒေါက်တာမြင့်သန်းထွန်း)၏ “သက်ရှည်ကျန်းမာ သိမှတ်စရာ အဖြာဖြာ” စာအုပ်သည် လူတိုင်း၏ ကျန်းမာရေးအတွက် များစွာ အထောက်အကူပြုသော ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် မှန်သမျှကို သိနားလည်စေသော လမ်းညွှန်စာအုပ် တစ်အုပ်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုချင်ပါသည်။ သူ့စာအုပ်ထဲတွင် ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ယိုယွင်းပျက်စီးလာမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော ရောဂါဘယများအကြောင်း၊ ထိုရောဂါများကို ကာကွယ်ကုသပုံအကြောင်း၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ၊ ကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ၊ မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ၊ တိရစ္ဆာန်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများ၊ ခြင်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ အစရှိသည့် ရောဂါမျိုးစုံနှင့် ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများကို အသေးစိတ် စေ့စပ်သေချာစွာ ဖော်ပြထားသည်ကို ဖတ်ရှုရသည်။

ထို့ပြင် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး၊ ဘေးအန္တရာယ်နှင့် အဆိပ်သင့်မှု၊ အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး၊ အစားအသောက်နှင့် ကျန်းမာရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ရေ၊ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ကျန်းမာရေး၊

သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် ကျန်းမာရေးတို့၏ အပြန်အလှန် ပတ်သက်ဆက်စပ်မှုများကိုလည်း အခန်းကဏ္ဍများ ခွဲခြား၍ သိမှတ်စရာ အဖြာဖြာကို စေတနာ မေတ္တာအပြည့်ဖြင့် ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ဒေါက်တာကောင်းစံ (ဒေါက်တာမြင့်သန်းထွန်း)၏ (၂၁)ကြိမ် အားထုတ်မှုဖြင့် ထုတ်ဝေလိုက်သော ဤ “သက်ရှည်ကျန်းမာ သိမှတ်စရာ အဖြာဖြာ” စာအုပ်သည် သက်ရှည်ကျန်းမာလိုသူတိုင်း နိုင်ငံအကျိုးကို သန်စွမ်းကြံ့ခိုင်စွာဖြင့် တာဝန်ထမ်းဆောင်လိုသော မိမိတို့ မိသားစုများကို ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ သိရှိနိုင်ရေးအတွက် အသိပညာမျှဝေပေးလိုသူတိုင်း လက်စွဲပြုရမည့် စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်ကြောင်း စာဖတ်သူများသို့ ရည်ညွှန်းဖော်ပြ အမှာစကား ပါးအပ်ပါသည်။

အမျိုးသားစာပေတစ်သက်တာဆုရ
အလင်္ကာကျော်စွာ ဦးအုန်းမောင် (မြင်းမူမောင်နိုင်မိုး)

ဒေါက်တာမြင့်သန်း (ညောင်လေးပင်)၏

အမှာစာ

စာရေးခြင်းအလုပ်သည် “ပေါ့ပေါ့လေးနှင့် လေးသည့် အလုပ်” ဟုထင်ပါသည်။ စာရွက်၊စာအုပ်နှင့် ကလောင်တံတို့ကို ကိုင်ရသည်က၊ အလွန်ပေါ့ပါးလှသော်လည်း၊ စာတစ်ကြောင်း၊ စာတစ်ပုဒ်၊ စာတစ်အုပ်အထိ ရေးနိုင်ရန်မှာမူ၊ အလွန်လေးလံလှ၍ ဖြစ်သည်။ ခက်ခဲသည်ဟု မဆိုနိုင်လျှင်ပင်၊ လွယ်ကူလှသည့် အလုပ်တော့ မဟုတ်ပေ။ စာရေးလိုသူများအနေဖြင့် “ဝ” သုံးလုံး ဆောင်ထားအပ်ပါသည်။ “ဝ” တစ်လုံးက “ဝါသနာပါဖို့” ဖြစ်သည်။ စာရေးဖို့ကို၊ ဝါသနာမရှိလျှင်၊ အာရုံစူးစိုက်နိုင်ဖို့လည်း မဖြစ်နိုင်တော့။ နောက် “ဝ” တစ်လုံးက “ဝီရိယ” ဖြစ်သည်။ ရေးချင်စိတ်ရှိနေသော်လည်း၊ လက်က ချရေး၊ လက်တွေ့ချရေးနိုင်ပါမှ၊ စာဖြစ်လာမည်။ ဝီရိယကြီးလာလေ စာရေးဖို့ “ဈာန်ဝင်စားလာလေ” ဖြစ်ပြီး စာပြီးစာ ရေးတတ်နိုင်သည့်အကျင့် ဖြစ်လာမှာဖြစ်သည်။ နောက် “ဝ” တစ်လုံးက “ဝမ်းစာ” ဖြစ်သည်။ စာရေးဖြစ်ပြီး မည်သည့်အကြောင်းရေးမည်နည်း။ မိမိလေ့လာဖတ်မှတ် စုဆောင်းထားသော ဝမ်းစာကလည်း တောင့်တင်းပါမှ၊ စာကောင်းဖြစ်လာမည်။ စာပေဝမ်းစာရှိလေလေ၊ စာပေဉာဏ် ကွန့်မြူးနိုင်လေဖြစ်သည်။

ဆရာ ဒေါက်တာကောင်းစံ (ဒေါက်တာမြင့်သန်းထွန်း)သည်၊ စာရေးကောင်းသူ၊ စာများများရေးနိုင်သူဖြစ်သည်။ နေ့စဉ် သတင်းစာ၊ စာစောင်၊ မဂ္ဂဇင်း စသည်တို့မှာအပြင်၊ လုံးချင်းထုတ်နိုင်သည့် စာအုပ်အရေအတွက်ကလည်း များလှသည်ကို အားရဖွယ် တွေ့ရပါသည်။ အများစုမှာ ကျန်းမာရေးပညာပေး၊ အသိဉာဏ်ပေးစာကောင်းများဖြစ်သည်ကို တွေ့ရ၍လည်း၊ ကျေနပ်ပီတိဖြစ်မိပါသည်။ သက်ရှည်ကျန်းမာပါမှ လူတိုင်းအတွက် တန်ဖိုးရှိသော ဘဝများကို တည်ဆောက်နိုင်မှာဖြစ်သည်။

mgyoe.com

ယခုလည်း “သက်ရှည်ကျန်းမာ၊ သိမှတ်စရာအဖြာဖြာ” စာအုပ်ကို ရေးသားဖြစ်၍ ထုတ်ဝေနိုင်ပြီဖြစ်သည်။ ရာသီဥတု၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ သဘာဝဘေး၊ ကူးစက်ရောဂါ၊ မကူးစက်နိုင်သည့်ရောဂါဆိုးများ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ခြင် စသည်တို့နှင့် ဆက်စပ်သောရောဂါများ၊ အာဟာရ၊ အစားအသောက်၊ ရေ၊ လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး စသည်ဖြင့် စုံလင်စွာ ရေးသားထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ အများပြည်သူတို့အတွက် မုချ အကျိုးပြုနိုင်သည့် စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်အဖြစ်၊ ပြည်သူတို့ လက်ဝယ် ရောက်ရှိလာမှာ ဖြစ်ကြောင်း၊ ဝမ်းမြောက်စွာ ဆန္ဒပြုလိုက်ပါသည်။

ဒေါက်တာမြင့်သန်း(ညောင်လေးပင်)

စာရေးသူ၏ အမှာစာ

“မနုဿတ္တ ဒုလ္လဘ”ရဲ့လှဘိသော လူ့ဘဝတွင် လူတိုင်းလူတိုင်း အဖို့ အသက်ရှည်ပြီး အနာရောဂါကင်းရှင်းကာ ကျန်းမာခြင်းသုခရရှိရန် အလွန်အရေးကြီးပေသည်။ လူ့ဘဝတွင် ကျန်းမာခြင်းထက် တန်ဖိုးရှိသော အရာများ မရှိကြပါ။ ကျန်းမာမှသာလျှင် မိမိတို့၏ ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ဘာသာရေး၊ နိုင်ငံရေး စသည့်ကိစ္စအဝဝကို ပြီးမြောက်အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါမည်။ ကျန်းမာသူတိုင်းလည်း အသက်မရှည်ကြပါ။ ထို့အတူ အသက်ရှည်သူတိုင်းလည်း မကျန်းမာကြပါ။ ထို့ကြောင့် အသက်ရှည်ပြီး ကျန်းမာစေချင်သည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက သတ်မှတ်ထားသော ကျန်းမာခြင်း၏ တိကျသော အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်အရ ကျန်းမာခြင်းဆိုသည်မှာ ရောဂါဝေဒနာကင်းရှင်း၍ ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းမှုမရှိရုံမျှသာမက ကိုယ်ကျန်းမာမှုနှင့် ပြည့်စုံခြင်း၊ စိတ်ချမ်းသာမှုရှိခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုအဆင်ပြေကောင်းမွန်ခြင်းတို့ပင် ဖြစ်လေသည်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခ၊ မိတ္တသုခ စသည်တို့ဖြင့် ပြည့်စုံနေရမည်ဟု ဆိုထားသည်။

ကျန်းမာခြင်းမှ မကျန်းမာခြင်း၊ ရောဂါဘယဖြစ်ခြင်းသို့ အလွယ်တကူ ပြောင်းလဲသွားနိုင်၍ “အသက်ကို ဉာဏ်စောင့်” ဟူသော စကားနှင့်အညီ သတိဖြင့် အမြဲတမ်း ဆင်ခြင်နေထိုင်ရမည်။ “ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် မြတ်၏” ဆိုသည့်စကားအရ ရောဂါတစ်ခုခု ဖြစ်ပေါ်ခံစားလာရမှ ကုသသည်ထက် ယင်းရောဂါမဖြစ်ရစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ထားခြင်းသည် ပိုမိုသင့်တင့်လျော်ကန်လှပေသည်။

အသက်ရှည်ခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်းကို လူတိုင်းလူတိုင်း မြတ်နိုးတောင့်တ ခုံမင်လိုလားကြသည်။ “အာရောဂျံ၊ ပရမံလာဘံ”ကျန်းမာခြင်းသည် အမြင့်မြတ်ဆုံးသော ဆုလာဘ်ကြီးတစ်ပါး ဖြစ်သည်ဟု ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားက ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ ကျန်းမာခြင်းသုခနှင့် ကင်းဝေး၍ အသက်ရှည်ရှည်မနေလျှင်လည်း လူဖြစ်ရကျိုးနပ်မည် မဟုတ်ပါ။

ကမ္ဘာပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းမှု ပျက်စီးယိုယွင်းလာသည့်အခါ ကမ္ဘာကြီးသည် ယခင်ကထက် ပိုမိုပူနွေးလာခြင်း၊ မြေထု၊ ရေထု၊ လေထု များ ပိုမိုညစ်ညမ်းလာခြင်း၊ ကမ္ဘာအိုဇုန်းလွှာ ပျက်စီးယိုယွင်းလာခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ကမ္ဘာရာသီဥတု မကြာခဏ ဖောက်လွှဲဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲ လာသည်။ ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာမှုနှင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုများကြောင့် ကျန်းမာရေးကို များစွာ ထိခိုက်နိုင်သည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ ကမ္ဘာရာသီဥတုပြောင်းလဲလာနေမှု၊ သဘာဝပတ် ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးနှင့်ပတ်သက်၍ လူတိုင်းကိုယ်စီ တာဝန်ယူရမည်။ သို့မှသာ အသက်ရှည်၊ ကျန်းမာမည် ဖြစ်သည်။

ကူးစက်ရောဂါများ (Communicable Diseases)ကြောင့် ကျန်း မာရေးကို ထိခိုက်ကာ အသက်ရှည်ခြင်းမရှိဘဲ သေဆုံးနေကြသည်။ ကူး စက်ရောဂါနှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသာမက ပြည်သူ့အားလုံး ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ရမည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း များအနေဖြင့် အချိန်နှင့်အမျှ အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် နေရမည်။ မကူးစက် နိုင်သောရောဂါများ (Non-Communicable Diseases)ဖြစ်သည့် နှလုံး ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါနှင့် နာတာ ရှည်အဆုတ်ရောဂါများသည် အဖြစ်များလာ၍ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။ ယင်းရောဂါများ၏ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုး ကျိုးများကြောင့် သက်ရှည်ခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်းမရှိဘဲ ဒုက္ခပေးတတ်သည်။

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များဖြစ်ကြသည့် ခွေး၊ ကြောင်၊ ကြက်၊ ငှက် များနှင့် လက်ပွန်းတတီးနေတတ်သူများသည် ယင်းတို့ထံမှ အချို့သော ရောဂါရရှိစေနိုင်သည်။ ခွေးမှတစ်ဆင့် လူသိများသော ခွေးရူးရောဂါကို လူတို့အား ကူးစက်စေပါသည်။ ကြက်၊ ငှက်များကို စနစ်တကျ မကိုင် တွယ်ခြင်းကြောင့် ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်။ မြွေအန္တရာယ် ကိုလည်း ကြိုတင်ကာကွယ်ရပါမည်။ သို့မှသာ အသက်ရှည်ပြီး အနာမဲ့ ပါမည်။

ကူးစက်တတ်သော ရောဂါပိုးများကို သယ်ဆောင်ပေးတတ်သော ခြင်၊ ယင်၊ ကြွက် စသည့်သတ္တဝါများကို နှိမ်နင်းဖယ်ရှားပစ်ခြင်းသည်

mgyoe.com

လည်း ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးတွင် အဓိကကျလှသော လုပ်ငန်းတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ Aedesခေါ် ခြင်္ကျားမှ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ၊ အဝါဖျား ရောဂါ၊ ဇီကာဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ဆင်တုပ်ကွေး၊ Anophelesခြင်မှ ငှက်ဖျား ရောဂါနှင့် Culex ခြင်မှ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ၊ ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင် ရောဂါတို့ဖြစ်တတ်၍ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပြည်သူ့ အားလုံး ပူးပေါင်းပါဝင်စေချင်ပါသည်။

အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများအနက် တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာခြင်းသည် လွန်စွာ အဓိကကျလှသော အခန်းကဏ္ဍ တစ်ရပ်မှ ပါဝင်နေသည်။ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာ လူတစ် ဦးစီ၏ ကျန်းမာရေးပြည့်စုံနေစေရန် မည်သို့မည်ပုံ စားသောက်နေထိုင် ပြုမူကျင့်ကြံသင့်သည့် အချက်အလက်များကို လူတစ်ဦးစီ သိရှိနားလည်ပြီး လိုက်နာ၍ ဆောင်ရွက်ရခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ လူတိုင်းလူတိုင်း တစ်ကိုယ် ရေကျန်းမာရေးနှင့်အညီ ကျင့်ကြံနေထိုင်တတ်ကြရန် အထူးလိုအပ်လှ ပါသည်။

ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကျန်းမာရေးသည် ဆက်စပ်နေသည် ဟူသော အယူအဆကို ဆေးပညာရှင်များက လက်ခံကျင့်သုံးလာခဲ့ကြသည်။ ရောဂါ ကာကွယ်ကုသရာတွင် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို ဦးစားပေးလာခဲ့ကြ သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးမရှိသဖြင့် ကူးစက်ရောဂါများ ပိုမိုဖြစ်ပွား လာ၍ ပြည်သူ့လူထုအားလုံးအနေဖြင့် သက်ဆိုင်ရာဌာနအဖွဲ့အစည်းများ နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရပါမည်။

အမှန်စင်စစ် “သုံးတတ်လျှင်ဆေး၊ မသုံးတတ်လျှင် ဘေး” ဆို သကဲ့သို့ လျှပ်စစ်နှင့် ပိုးသတ်ဆေးများကို စနစ်တကျ မှန်မှန်ကန်ကန် သုံးစွဲလျှင် လွန်စွာ အဖိုးတန်ပါသည်။ အရမ်းကာရော အလွန်အကျွံ စည်း ကမ်းမဲ့စွာ အသုံးပြုပါက ကျန်းမာရေးကို ဒုက္ခပေးပါသည်။ ကာဗွန်မိုနော့ ဆိုဒီဓာတ်ငွေ့ အဆိပ်သင့်မှု အန္တရာယ်ကိုလည်း ကာကွယ်ရပါမည်။ သို့မှသာ အသက်ရှည်ပြီး ကျန်းမာပါမည်။

ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရတည်းဟူသော အကြောင်းတရား လေးပါးသည် ခန္ဓာကိုယ်တည်တံ့နေစေရေးအတွက် အရေးကြီးလှကြောင်း

mgyoe.com

မြတ်ဗုဒ္ဓက ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ ယင်းတို့အနက် အစာအာဟာရ သည် လူသားတိုင်း အသက်ရှည်နေနိုင်ရေးအတွက် အဓိက လိုအပ်ချက် တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်လေသည်။ အသက်ရှည်ရှည်တည်တံ့နေနိုင်ရေးအတွက် အစားအစာများကို မှီဝဲနေရသည်။ သို့ရာတွင် ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံး အနေဖြင့် မှန်ကန်သည့် အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေးအကြောင်းကိုလည်း ကောင်းမွန်စွာ နားလည်သဘောပေါက်ထားကြရန် လိုအပ်လှပေသည်။

“အစာလည်း ဆေး၊ ဆေးလည်း အစာ”၊ “စားတတ်လျှင် ဆေး၊ မစား တတ်လျှင် ဘေး”၊ “အစာလည်း ဆေး၊ တည့်အောင်ကျွေး၊ ပျောက်ရေး မခက်ပါ” ဆိုသည့်အတိုင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော၊ အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝသော၊ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော၊ ဓာတုဆိုးဆေးကင်းသော အစား အစာများကို ရွေးချယ်စားသောက်ရမည်။ ရေသည် လူတို့ အသက်ရှင်သန် ရေးအတွက် အလွန်အရေးပါလှသည်။ ကျန်းမာရေးအတွက် ရေကောင်း၊ ရေသန့်ကို သောက်ပေးရမည်။ ရေသန့်စင်အောင် ကလိုရင်းဆေးများ ခတ်ပေးရမည်။

လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာ “အလုပ်သမားများ၏ ကိုယ် ခန္ဓာ၊ စိတ်ခံစားမှုနှင့် လူမှုဘဝကျန်းမာရေးအခြေနေကို ကောင်းမွန်အောင် ထိန်းသိမ်းပေးပြီး အလုပ်ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သော ပြဿနာများမှ ကာကွယ် ပေးခြင်း”ဟုဆိုလိုသည်။ လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးအတွက် အလုပ်ခွင်ဘေး အန္တရာယ်များကို သိရှိခြင်း၊ ကာကွယ်နည်းလမ်းများ သုံးခြင်း၊ ကျန်းမာ ရေးစစ်ဆေးခြင်း၊ ပညာပေးခြင်းနှင့် သင်ကြားရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင် ရွက်ပေးရပါမည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် တွေ့နိုင်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာ များမှာ ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ ပြဿနာများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများနှင့် လူမှုရေးပြဿနာများ တို့ဖြစ်သည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ကျန်း မာရေး ပြုစုနည်းများဖြစ်သည့် အစာအာဟာရဖြည့်သွင်းခြင်း၊ စုပေါင်း အားကစားလုပ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း၊ စိတ်ကျန်းမာရေး ထိန်း သိမ်းခြင်းနှင့် လုံခြုံရေးပြုစုခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ သို့မှသာ အသက်ရှည်ပြီး အနာမဲ့ကာ လူ့ဘဝကို ပျော်ရွှင်စွာ ကျော်ဖြတ်နိုင်ပါမည်။

ကျွန်တော်၏ “သက်ရှည်ကျန်းမာ၊ သိမှတ်စရာအဖြာဖြာ” ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးဆောင်းပါးပေါင်းချုပ်တွင် ရာသီဥတုနှင့် ကျန်းမာရေး၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ၊ ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ၊ မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ၊ တိရစ္ဆာန်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ၊ ခြင်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး၊ ဘေးအန္တရာယ်နှင့် အဆိပ်သင့်မှု၊ အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး၊ အစားအသောက်နှင့် ကျန်းမာရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ရေ၊ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ကျန်းမာရေး၊ သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် ကျန်းမာရေး ဟူ၍ ကဏ္ဍပေါင်း (၁၄)ခုရှိပြီး ပုဒ်ရေပေါင်း (၅၀)ပုဒ်ရှိပါသည်။ ကျွန်တော်၏ စာအုပ်သည် လူသားတိုင်းအပါအဝင် သတ္တဝါအားလုံးအတွက် အတိုင်းအတာတစ်ရပ်အထိ အကျိုးပြုနိုင်မည့် စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်ဖြစ်နိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်မိပါသည်။ ယခုထုတ်ဝေလိုက်သော “သက်ရှည်ကျန်းမာ၊ သိမှတ်စရာအဖြာဖြာ” စာအုပ်သည် ကျွန်တော်၏ အမှန်တကယ် ဘဝအတွေ့အကြုံများနှင့် ရင်းနှီးပေါင်းစပ်ကာ ရေးသားထားခြင်းဖြစ်ပါ၏။ စာဖတ်သူ ပြည်သူများအတွက် များစွာအကျိုးရှိပြီး အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သော နည်းလမ်းများကို ရေးသားထားပါသည်။ ပြည်သူတိုင်း၊ မိသားစုတိုင်း လက်ကိုင်ထားသင့်သော စာအုပ်ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်မိပါသည်။ ဝယ်ယူဖတ်ရှုအားပေးပြီး ဝေဖန်သုံးသပ်ပေးပါရန် မေတ္တာအရင်းခံလျက် တောင်းဆိုအပ်ပါသည်။

ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခနှင့် မိတ္တသုခအားလုံး ပြည့်စုံပါစေဟု ဆုတောင်းမေတ္တာပို့အပ်ပါသည်-

ဒေါက်တာကောင်းစံ

ကျေးဇူးတင်လွှာ

“သက်ရှည်ကျန်းမာ သိမှတ်စရာအဖြာဖြာ” စာအုပ်အတွက် အစဉ်အားပေးခဲ့သည့် နှစ်ဘက်မိဘများဖြစ်သော ဦးလှမြင့်နှင့် ဒေါ်သောင်း၊ ဦးကျော်ဟိန်းနှင့် ဒေါ်ခင်မြ တို့ကို အမြဲသတိရလျက်ရှိသည်။ ဆေးခန်းထိုင်ချိန်နှင့် လူနာရှင်းချိန်တွင် စာရေးခြင်း၊ ဆေးခန်းမှအပြန် ညဉ့်နက်အောင် စာရေးခြင်းနှင့် ရုံးပိတ်ရက်များတွင် စာရေးခြင်းများ ပြုလုပ်နေသော ကျွန်တော့်ကို ခွင့်လွှတ်နားလည်သည်းခံပြီး စာရေးရန် တစ်ချိန်လုံး အားပေးသော၊ စာအုပ်များထုတ်ဝေရန် ကူညီပေးသော ချစ်ဇနီး ဒေါ်သန်းသန်းအေး၊ သမီးကြီး မအေးသန္တာမြင့်နှင့် မောင်ရဲလွင်သိန်း၊ သမီးငယ် မဖြိုးသန္တာမြင့်နှင့် သားငယ် မောင်မင်းသူရိန်ထွန်းတို့ကို အထူးကျေးဇူးတင်ကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ရေးသားအပ်ပါသည်။

အမှာစာ ရေးသားချီးမြှင့်ပေးသော မြန်မာနိုင်ငံ စာရေးဆရာအသင်းဥက္ကဋ္ဌ၊ အမျိုးသားစာပေတစ်သက်တာဆုရ၊ အလင်္ကာကျော်စွာ ဦးအုန်းမောင် (မြင့်မူမောင်နိုင်မိုး)နှင့် မြန်မာနိုင်ငံ စာရေးဆရာအသင်း ဗဟိုအမှုဆောင်ကော်မတီဝင် ဒေါက်တာ မြင့်သန်း (ညောင်လေးပင်) တို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးသည် ကြီးမားလှပါသည်။

ကျွန်တော်၏ စာများကို ကွန်ပျူတာရိုက်ခြင်း၊ အကြိမ်ကြိမ်ဖတ်ခြင်း၊ ဝိုင်းဝန်းကူညီကြသော မအေးချမ်းခင်နှင့် လင်းမာန်အောင်၊ စာအုပ်ထုတ်ဝေဖြန့်ချိရာတွင် ဆောင်ရွက်ပေးသော မောင်သင့်မြတ်အောင်နှင့် မောင်ထက်အောင်လှိုင်တို့ကို အထူးကျေးဇူးတင်ကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ချင်ပါသည်။ စာများကို ရေးဖြစ်အောင် တိုက်တွန်းခဲ့သော သူငယ်ချင်း ဒေါက်တာလှိုင်ဝင်း (ဓာတ်မှန်အထူးကုဆရာဝန်ကြီး)ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ စာအုပ်အောင်မြင်စွာ ထွက်ရှိနိုင်ရေးအတွက် ဝိုင်းဝန်းပေးသော ဦးထင်အောင်ကျော်၊ ရွှေပြည်ဟိန်းပုံနှိပ်တိုက်နှင့် စာပေတို့၏ ကူညီပံ့ပိုးမှုကိုလည်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။ ကျွန်တော်၏ စာအုပ်များ ထွက်တိုင်း ဝယ်ယူအားပေးသူအားလုံးကိုလည်း အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

mgyoe.com

အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ

နွေရာသီတွင် ရာသီဥတုပြင်းမှုကြောင့် ချွေးထွက်လွန်ကာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ရေနှင့် ဓာတ်ဆားဓာတ်များဆုံးရှုံးမှု ပိုမိုများပြားလာသည်။ အပူဒဏ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ၁၀၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် (၄၁ ဒီဂရီဆဲလ်စီးရပ်စ်)အထက်သို့ တက်ရောက်သွားသောအခါ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသော ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုဖြစ်သည်။ အပူဒဏ်ကြောင့် ဖောရောင်ခြင်း၊ မိတ်နှင့် ယားနာများ ထွက်ခြင်းနှင့် ကြွက်တက်ခြင်း စသည့် ရောဂါဝေဒနာများကို ခံစားရရှိနိုင်သည်။ အချိန်မီ ကုသမှုမရရှိလျှင် ဦးနှောက်၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်နှင့် ကြွက်သားများ ပျက်စီးနိုင်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထို့ပြင် ရောဂါပိုမိုဆိုးရွားလာပါက အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနှင့် မူးမေ့ခြင်းတို့ကိုပါ ခံစားရနိုင်သည်။ ပိုမိုပြင်းထန်ဆိုးရွားလာပါက အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်းအထိ ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည်။

(၁) အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း(Heat Exhaustion)ရောဂါလက္ခဏာများ

အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း ခံစားရလျှင် ခေါင်းမူးနောက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးမိုက်ခြင်း၊ ရေဆာခြင်း၊ နုံးချည့်ခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်မြင့်တက်ခြင်း၊ ချွေးအလွန်အကျွံ ထွက်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း သို့မဟုတ် ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ ကြွက်သားများ ကြွက်တက်ခြင်းနှင့် အားပျော့ခြင်း စသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရနိုင်သည်။

(၂) ရောဂါပိုမိုပြင်းထန်ဆိုးရွားလာ၍ အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်း

ရောဂါပိုမိုပြင်းထန်ဆိုးရွားလာ၍ အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်း (Heat Stroke)ခံစားရလျှင် ချွေးအလွန်အကျွံ ထွက်ခြင်း၊ အရေပြားပူ၍ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် အလွန်အကျွံ မြင့်တက်ခြင်း (ကိုယ်အပူချိန် ၁၀၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်ထက် ကျော်လာခြင်း)နှင့် တက်ခြင်း စသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရနိုင်သည်။

(၃) အပူဒဏ်၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

အပူဒဏ်၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများသည် အချိန်မတိုင်ခင် ကုသမှုမခံရလျှင် ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ အပူဒဏ်လွန်ကဲမှုကြောင့် ဦးနှောက်သက်သာမှုမရှိဘဲ မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်မြန်ခြင်း၊ အာရုံပျံ့လွင့်ခြင်း စသည့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ (Neurological) ပြဿနာများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ဦးနှောက်ပျက်စီးမှု (Brain Damage) ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအင်္ဂါများ ပျက်စီးခြင်း (Organ Failure) ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် နှလုံး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်တို့တွင် အပူဒဏ်ကြောင့် ပျက်စီးမှု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အပူဒဏ်လွန်ကဲမှုကို လျင်မြန်စွာ မဖြေရှင်းနိုင်ပါက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအင်္ဂါများလုပ်ဆောင်မှု ရပ်တန့်သွားနိုင်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်ရေဓာတ် ပြင်းထန်စွာ ဆုံးရှုံးမှု (Severe dehydration) ခံစားရနိုင်ပါသည်။ သွေးဖိအားကျခြင်း၊ သွေးလည်ပတ်မှု မမှန်ကန်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ သတ္တုဓာတ်များ (Electrolyte) မညီမျှခြင်း၊ ချွေးများအထွက်လွန်ပြီး ခြေဖျား၊ လက်ဖျား အေးစက်ခြင်းများ ခံစားရနိုင်ပါသည်။ အလွန်ပြင်းထန်သော (Heat Stroke) ကို မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း အရေးပေါ်ကုသမှုမခံရလျှင် အသက်အန္တရာယ် ရှိနိုင်ပါသည်။

အပူဒဏ်သည် တစ်ကြိမ်တည်း ထိခိုက်ပြီးနောက် ပြန်ကောင်းလာနိုင်သော်လည်း အချို့သော နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများသည် ကြာရှည်သည့်တိုင်အောင် ကျန်နေတတ်ပါသည်။ လိုအပ်ပါက ကလေးများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ နှလုံးရောဂါရှိသူများအတွက် အထူးသတိထားရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

(၄) အပူဒဏ်အန္တရာယ် ခံစားနေရသော လူနာကို အရေးပေါ် ရှေးဦးပြုစုခြင်း

လူနာကို အရိပ်ရ အေးမြသောနေရာ သို့မဟုတ် လေပန်ကာရှိသောနေရာ သို့မဟုတ် လေအေးပေးစက်ရှိသော အခန်းသို့ ရွှေ့ပြောင်းရ

မည်။ လူနာကို နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံး ပို့ဆောင်ရမည်။ အရိပ်ရသည့်နေရာသို့ ပို့ဆောင်ရမည် သို့မဟုတ် အရိပ်ရအောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ ပို့ဆောင်နေစဉ် သို့မဟုတ် ဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ပြသရန် စောင့်ဆိုင်းနေစဉ် လူနာ၏ ခြေရင်းဘက်အား မြင့်ထားပေး၍ ပက်လက်အနေအထားဖြင့် ထားခြင်း၊ လူနာ၏ အဝတ်အစားများအား ချွတ်ပေးခြင်း၊ လူနာကောင်းစွာ သတိရနေလျှင် ရေအေးအေးတိုက်ပေးခြင်း၊ လူနာ၏ ကိုယ်ပေါ်သို့ ရေအေးအေး ဖျန်းပေးခြင်း၊ လူနာ၏ လည်ပင်း၊ ချိုင်းနှစ်ဖက်၊ ပေါင်ခြံနှစ်ဖက်တို့ကို သို့မဟုတ် ရေခဲရေစိမ်ထားသော အဝတ်များဖြင့် ရေပတ်အုပ်ပေးခြင်းနှင့် လေပန်ကာရှိလျှင် လူနာကို ပန်ကာလေမှုတ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ယပ် ခတ်ပေးခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်ရမည်။

(၅) အပူဒဏ်ကာကွယ်နိုင်ရေးအတွက် လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း

အပူဒဏ်ကာကွယ်နိုင်ရေးအတွက် လူတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်။ ကလေးသူငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါအခံရှိသူများအနေဖြင့် နေ့လယ်နေ့ခင်းအချိန်တွင် အရိပ်ရ အေးမြ၍ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော နေရာများတွင် နားနေရမည်။ ပူပြင်းသည့် နေရောင်အောက်တွင် ပင်ပန်းစွာ အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ပူပြင်းသည့် နေရောင်အောက်တွင် သွားလာလှုပ်ရှားရန်၊ အလုပ်လုပ်ရန် လိုအပ်လျှင်လည်း အရိပ်လုံလောက်စွာ ရနိုင်သည့် ထီး၊ ဦးထုပ်များ၊ ခမောက်များ ဆောင်းသွားရမည်။ အရိပ်ရ၊ အေးမြသည့် နေရာများတွင် ခေတ္တအနားယူခြင်းကိုလည်း မကြာခဏ ပြုလုပ်ရမည်။

အလင်းပြန်သော အဖြူရောင် သို့မဟုတ် အရောင်ဖျော့သော ပွပွချောင်ချောင် ချည်ထည်များကို ဝတ်ဆင်ရမည်။ နေပူထဲမှ ပြန်လာပြီး ချက်ချင်းရေချိုးခြင်းနှင့် မနက် ၁၀ နာရီမှ ညနေ ၄းနာရီအထိ လွင့်တီးခေါင်ပြင်၊ မြစ်ကမ်းနား၊ ရေချိုးဆိပ်များ၌ အဝတ်လျှော်ဖွပ်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း စသည်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အရက်သေစာ သောက်သုံးခြင်းကြောင့်

အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကို ပိုမိုခံစားရစေနိုင်ပြီး ဖြစ်ပွားပါ ကပိုမိုပြင်းထန်စွာ ခံစားရနိုင်သဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရေနှင့် ဓာတ်ဆားဓာတ်များ ဆုံးရှုံးမှုမဖြစ်ပေါ် စေရန် ရေနှင့် ဓာတ်ဆားရည်ကို လုံလောက်အောင် သောက်သုံးရမည်။ မိတ်နှင့် ယားဖုများထွက်ပါက ရေအေးတင်ကပ်ခြင်းနှင့် သနပ်ခါးလိမ်း ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။

(၆) အကြံပြုချက်

နွေရာသီသည် မတ်လမှစပြီး မေလကုန်အထိ ဖြစ်သည်။ ရာသီ ဥတုသည် တစ်နေ့တခြား ပူပြင်းလာပြီး အပူဒဏ်အန္တရာယ်၏ နောက် ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို ခံစားရနိုင်သည်။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အန္တရာယ် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပြီး မျက်စိတိမ်စွဲခြင်း၊ အရေပြားများ အရွယ်မတိုင်မီ အို မင်းရင့်ရော်ခြင်း၊ ခုခံအား ကျဆင်းခြင်းနှင့် အရေပြားကင်ဆာဖြစ်ခြင်း စသည့်ဆိုးကျိုးများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ အပူဒဏ်အန္တရာယ်ခံစားနေ ရသော လူနာကို အရိပ်ရ အေးမြ၍ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော နေရာ တွင် ထားရှိရမည်။ ရေနှင့် ဓာတ်ဆားရည်များ သောက်သုံးစေရမည်။ လူနာ၏ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် အမြန်ကျဆင်းစေရန် ရေဖတ်တိုက်ပေးပြီး နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံး သွားရောက် ပြသ၍ ကုသမှုခံယူရမည်။ အပူဒဏ်အန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း များကိုလည်း ဆောင်ရွက်ရမည်။

မိုးတွင်းကာလတွင် ကျန်းမာရေးအတွက် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် အချက်များ

မိုးတွင်းကာလတွင် ဖြစ်တတ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများမှာ ရာသီတုပ်ကွေး၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေး၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော၊ ကာလဝမ်း၊ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း၊ အူရောင်ငန်းဖျား၊ ငှက်ဖျား၊ အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါ၊ ကြွက်ဆီးကြောင့်ဖြစ်သော အသားဝါရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ၊ ပွေး၊ ဝဲ၊ ယားနာ အရေပြားရောဂါနှင့် အဆစ်အမျက် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းများ ဖြစ်သည်။ မိုးတွင်းကာလတွင် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကြုံတွေ့နိုင်သော်လည်း သတိပြုကာကွယ်နိုင်ပါက ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် မိုးတွင်းကာလတွင် ကျန်းမာရေးအတွက် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် အချက်များကို သိရှိစေချင်ပါသည်။

(၁) ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ

မိုးရာသီတွင် ဖြစ်တတ်သော ရာသီတုပ်ကွေး (Seasonal Influenza) ရောဂါသည် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းနှင့် အသက်ရှူထုတ်ခြင်းကြောင့် ပျံ့နှံ့ထွက်လာသော ဗိုင်းရပ်စ်ပါဝင်သော ရေမူန်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်သည်။ မသန်ရှင်းသော လက်များဖြင့် နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်နှင့် မျက်စိတို့ကို ထိတွေ့ခြင်းကြောင့်လည်း ကူးစက်နိုင်သည်။ ရာသီတုပ်ကွေးလက္ခဏာများမှာ ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာ နာကျင်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်မြင့်မားခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်းနှင့် အချို့မှာ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။

ရာသီတုပ်ကွေးသည် အသက်ငယ်သော ကလေးများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကိုယ်ခံအားနည်းသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်၊ ဆီးချိုသွေးချိုနှင့် နှလုံးရောဂါ ခံစားနေရသူများတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည်။

ရာသီတုပ်ကွေးမဖြစ်စေရန် လက်ကို သေချာစွာ ဆေးကြောခြင်း၊ အထူးသဖြင့် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးနောက် စနစ်တကျ ကြာကြာ လက်ဆေးခြင်း၊ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို တစ်နှစ်တစ်ကြိမ်ထိုးခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ပြုလုပ်ခြင်း၊ ဖျားနာသူများနှင့် အနီးကပ် မနေခြင်းနှင့် ဖျားနေစဉ် အခြားသူများကို ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အိမ်တွင် နေပြီး အနားယူခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ ဖျားနာမှု ကြာရှည်ပြီး အဖျားမကျခြင်းနှင့် သတိလစ်ခြင်းဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ လျင်မြန်စွာ သွားရောက်ပြီး ကုသမှုခံယူရမည်။ မိုးရာသီတွင် ရာသီတုပ်ကွေးကို မပေါ့ဆဘဲ ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည်။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ခြင်းသည် မိသားစုနှင့် ပြည်သူလူထုကို လည်း ကာကွယ်ခြင်းဖြစ်သည်။

(၂) ဂရုပြုကာကွယ်ခြင်း

ကလေးငယ်များနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ရာသီတုပ်ကွေးမဖြစ်ပွားစေရန် ဂရုပြုကာကွယ်ခြင်းသည် အရေးကြီးသော ကျန်းမာရေးကိစ္စတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် ကိုယ်ခံအားနည်းခြင်းကြောင့် ရာသီတုပ်ကွေးဖြစ်လွယ်ပြီး ပြင်းထန်သော ဆိုးကျိုးများကြုံတွေ့နိုင်၍ အထူးဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်သည်။ ကလေးငယ်များ ရာသီတုပ်ကွေးမဖြစ်စေရန် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို အသက် ခြောက်လမှစ၍ တစ်နှစ်တစ်ကြိမ်ထိုးရမည်။ ကလေးကို မကူးစက်ရန် မိဘအုပ်ထိန်းသူများကိုလည်း ထိုးရန်လိုသည်။ ကလေးများ အစာမစားမီနှင့် အစာစားပြီးချိန်၊ အိမ်သာမှ ထွက်ချိန်၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပြီးချိန်နှင့် အညစ်အကြေးများ ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တွင် လက်ဆေးသောအကျင့်ကို သင်ကြားပေးရမည်။ ဖျားနာသူများနှင့် နီးစပ်စွာ နေထိုင်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ကလေးနှင့် အထိအတွေ့များသော ကစားစရာများ၊ စားပွဲခုံများနှင့် လက်ကိုင်နေရာများကို သန့်ရှင်းစေရန် ပြုလုပ်ထားရမည်။ ကလေးကို သန့်ရှင်းသော အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ပေးပြီး မိုးအေးချိန်တွင် အအေးမမိစေရန် နွေးနွေးထွေးထွေးထားရမည်။

သက်ရှည်ကျန်းမာ သိမှတ်စရာ အဖြူဖြူ

သက်ကြီးရွယ်အိုများ ရာသီတုပ်ကွေးမဖြစ်စေရန် တုပ်ကွေးကာ ကွယ်ဆေးကို တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် ထိုးရမည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အဆီနည်းသော အသား၊ ဗီတာမင်များ ပါဝင်သော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခံအားမြင့်တက်စေသည်။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော နေရာတွင် နေထိုင်ရမည်။ လူစု လူဝေးများသော ဆေးရုံ၊ ကားဂိတ်၊ ဘူတာရုံ၊ သင်္ဘောဆိပ်၊ ဈေးတိုတွင် ရောဂါကူးစက်နိုင်၍ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းကို တစ်ရှူး သို့မဟုတ် လက်ကိုင်ပဝါအုပ်၍ ပြုလုပ်ရမည်။ လက်ကို စနစ်တကျ ဆေးကြောရမည်။ ပြင်းထန်သည့် လက္ခဏာများဖြစ်သော အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်းနှင့် သတိလစ်ခြင်းများရှိပါက ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းသွားပြီး ကုသမှုခံယူရမည်။

(၃) ဆောင်ရန်ရှောင်ရန် အစားအစာများ

မိုးတွင်းကာလတွင် ကိုယ်ခံအားစနစ်(Immune System)ကောင်းစေရန်အတွက် စားသုံးသင့်သော အစားအစာနှင့် ရှောင်ရှားသင့်သော အစားအစာများကို သိရှိထားရန် အရေးကြီးသည်။ ဗီတာမင်အေ၊ ဗီတာမင်စီနှင့် ဗီတာမင်အီး ပါဝင်သော အစာချေစနစ်ကောင်းစေသော အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပူပူနွေးနွေးဖြစ်သော အစားအစာများ၊ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသော အစားအစာများ၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများနှင့် သဘာဝ အားဖြည့်အစားအစာများကို စားပေးရမည်။ မိုးရာသီတွင် ဖြစ်တတ်သော ရေဓာတ်ချို့တဲ့မှုကို ကာကွယ်ရန် ရေများများ သောက်ပေးရမည်။

ရှောင်ရမည့် အစားအစာများမှာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေသော ရေခဲတုံးပါဝင်သည့် အရက်နှင့် ဖျော်ရည်များ၊ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်းနှင့် အစာမခြေနိုင်သော အသုပ်များနှင့် အပူအစပ် အစားအစာများ၊ ကိုယ်ခံအားနည်းစေနိုင်သည့် အဆီများသော အစားအစာများ၊ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်မှုမရှိသော လမ်းဘေးအစားအစာများနှင့် မသန့်ရှင်းသော၊ ပိုးသတ်မထားသော နွားနို့နှင့် ဖျော်ရည်များ ဖြစ်သည်။

mgyoe.com

(၄) ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ

မိုးရာသီတွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားတတ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာ တစ်ခုမှာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော(Diarrhea and Gastroenteritis)ဖြစ်သည်။ ရာသီဥတုကြောင့် သောက်ရေ၊ သုံးရေများ သန့်ရှင်းမှု ကျဆင်းလာခြင်း၊ ရောဂါပိုးမွှားများ အလွယ်တကူ ပျံ့နှံ့ခြင်းနှင့် အစားအစာများ သိုးလွယ်၊ ပုပ်လွယ်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ ကလေးငယ်များ၊ ကျောင်းသား များတွင် Norovirus, Rotavirus များ ကူးစက်ခံရခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ် သည်။ ရောဂါပိုး(E-coli, Salmonella)များပါသော အစားအစာများ စား သုံးခြင်းကြောင့် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း (Food Poisoning)ဖြစ်ကာ၊ ဝမ်း ပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်စေသည်။ မသန့်ရှင်းသော ရေသောက်သုံးခြင်း၊ မသန့် ရှင်းသော အစားအသောက် စားခြင်းကြောင့် Vibrio Cholerae ကာလ ဝမ်းရောဂါဘက်တီးရီးယားပိုးကူးစက်ခြင်းနှင့် ဝမ်းကိုက်ပိုး(Entamoeba histolytica)ပိုးမွှားမှလည်း ဖြစ်တတ်သည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ လက္ခဏာများမှာ အရည်ဝမ်းများသွားခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အန် ခြင်း၊ အစာစားချင်စိတ် မရှိခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ အချို့တွင် ကိုယ်အပူချိန် တက်ခြင်းနှင့် ရေဓာတ်ကုန်ခန်းခြင်း(အာခြောက်ခြင်း၊ အသားရေခြောက် ခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ဆီးနည်းခြင်း) တို့ဖြစ်သည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါမဖြစ်စေရန် ရေကို ကျိုချက်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ရေသန့်ဘူးသောက်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော အစားအစာ များကို စားသောက်ခြင်း၊ အစာမစားမီနှင့် အစာစားပြီးချိန်၊ အိမ်သာတက် ပြီးချိန်နှင့် အညစ်အကြေးကိုင်တွယ်ပြီးချိန်များတွင် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ဆေးခြင်း၊ လမ်းဘေးအစားအစာနှင့် ရေခဲများကို ရှောင်ရှားခြင်းများ ပြု လုပ်ရမည်။ ၂၄ နာရီကျော်သော်လည်း ဝမ်းလျှောမှု မရပ်ခြင်း၊ ရေဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ဝမ်းထဲတွင် သွေးများပါလာခြင်း၊ ဆီးထွက်မှု နည်းလာ ခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝမသွားခြင်းများသည် အရေးပေါ်သတိထားရမည့် အခြေအနေများဖြစ်သည်။ ငယ်ရွယ်သူများ၊ အသက်ကြီးသူများ၊ ကိုယ်ဝန် ဆောင် များ ဝမ်းပျက်၊ဝမ်းလျှောဖြစ်ပွားပါက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ ပြသရန်

ဆတ်ရှည်ကျန်းမာစေရန်အတွက် အခြေခံ

လိုအပ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ရေဓာတ်ပြန်ပြည့်ရန် ဓာတ်ဆားထုပ် Oral Rehydration Salt (ORS)ကို ဆောင်ထားပြီး သောက်ရမည်။

(၅) လမ်းဘေးအစားအစာများ

လမ်းဘေးအစားအစာများနှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါတို့သည် တိတိကျကျ ဆက်နွယ်နေသော ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်သည်။ လမ်းဘေးအစားအစာများတွင် အန္တရာယ်များစွာကို တွေ့ရသည်။ လမ်းဘေးစားသောက်ဆိုင် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အမှိုက်များ ရှိနေခြင်း၊ လက်ကို မသန့်စင်ဘဲ အစားအစာများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းမှုမရှိသော ရေများဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကို ဆေးကြောခြင်း၊ ပူပူနွေးနွေးမဟုတ်သော အစားအစာများကို ရောင်းခြင်းနှင့် လူစုလူဝေးဖြစ်၍ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း သို့မဟုတ် ညစ်ပေနေသော လက်မှ ကူးစက်နိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်တတ်သည်။

လမ်းဘေးအစားအစာများကြောင့် ဖြစ်တတ်သော ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါများမှာ ကာလဝမ်းရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ဝမ်းလျှောရောဂါနှင့် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ လမ်းဘေးအစားအစာများကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောမဖြစ်စေရန် လမ်းဘေးအစားအစာကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။ မရှောင်နိုင်ပါက သေချာစွာ လေ့လာ၍ အနည်းဆုံးသာ စားရမည်။ လက်ကို မစားခင် ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးရမည်။ ပူပူနွေးနွေးဖြစ်သော အစားအစာကိုသာ စားသုံးရမည်။ ရေခဲပါဝင်သော အဖျော်ယမကာများကို မသောက်သုံးသင့်ပါ။ သန့်ရှင်းမှုမရှိသော လမ်းဘေးစားသောက်ဆိုင်ကို ရှောင်ရမည်။ မသန့်ရှင်းသော အစားအစာများသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအတွက် အဓိက အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်ကို သတိထားရမည်။

(၆) ကောင်းသော သဘာဝကုထုံး

ပရိုဘီယိုတစ် (Probiotics)သည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါများအတွက် ကောင်းသော သဘာဝ ကုထုံးတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ပရိုဘီယိုတစ်

တစ်သည် အစာခြေစနစ်မှာရှိသည့် ကောင်းသော ဘက်တီးရီးယားများ ဖြစ်သည်။ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း ရောဂါပိုးအခြေအနေကို ထိန်းညှိပေးခြင်း၊ ရောဂါပိုးမွှားများကို တိုက်ဖျက်ခြင်းတို့ဖြင့် ကျန်းမာရေးတွင် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ထမ်းဆောင်ပေးသည်။ ပရိုဘီယိုတစ်တစ်သည် အစာမကြေ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော၊ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်းနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဝမ်းလျှောခြင်းများကို သက်သာစေနိုင်သည်။ ဆေးပြင်းများသုံးစွဲပြီးနောက် အစာခြေစနစ်ထဲမှ ကောင်းသောပိုးမျိုးများ ပြန်ထူထောင်ရန်အတွက်လည်း အသုံးဝင်သည်။ ပရိုဘီယိုတစ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများမှာ ဒိန်ချဉ် (Yogurt)၊ ချိုရည်မွှေးထားသော နွားနို့ (Kefir)၊ ခေါက်ဆွဲရည်(Miso Soup)၊ ကင်မ်ချီ(Coral Cabbage)၊ တရုတ်ပဲစိမ်းချက် (Tempeh)နှင့် ချိုနွမ်းရည် (Fermented Pickles) တို့ဖြစ်သည်။ ပရိုဘီယိုတစ်ကို အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် ဆေးပြင်းများ သုံးစွဲပြီးနောက် အစာချေစနစ်ထိခိုက်ခြင်း ရှိသော လူနာများတွင် သုံးနိုင်သည်။ Probiotic Supplement ဆေးများကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သောက်သုံးနိုင်သည်။

(၇) ခြင်ပေါက်ပွားမှု

မိုးတွင်းကာလတွင် ခြင်ပေါက်ပွားနှုန်းမြင့်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဘေးအန္တရာယ်များအတွက် အရေးကြီးသော ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်သည်။ မိုးရာသီသည် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားစေသော အေးဒီးစ် Aedes ခြင်၊ ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ပွားစေသော အနောဖီလီးစ် Anopheles၊ ဂျပန် ဦးနှောက်ရောင်ခြင်းနှင့် ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ ဖြစ်စေသော ကျူးလပ်စ် Culex ခြင်များအတွက် အကြိုက်ဆုံး ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်သည်။ မိုးတွင်းကာလတွင် ခြင်ပေါက်ပွားမှု ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများမှာ ရေသိုလှောင်သည့် ပစ္စည်းများလာပြီး ခြင်ဥပေါက်ဖွားရန် အကြွင်းမဲ့နေရာ ဖြစ်လာခြင်း၊ မိုးရွာခြင်းကြောင့် အပင်များ ပိုမိုပေါက်လာ၍ ခြင်များ ခိုအောင်းမှု များလာခြင်းနှင့် ရာသီဥတုအပူချိန် မပြင်းထန်ခြင်းကြောင့် ခြင်ဥများမှ ခြင်များ ပေါက်ပွားလာနိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ခြင်ပေါက်ပွား

မူကို ကာကွယ်ရန် ရေထည့်သော အုတ်ကန်၊ ရေစည်၊ ရေအိုးများကို ဖုံးအုပ်ထားခြင်း၊ ဖုံး၊ သွန်၊ လဲ၊ စစ် ပြုလုပ်ခြင်း၊ အတွင်းပိုင်းနှင့် အပြင်အဆင် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း၊ ယင်လုံအိမ်သာနှင့် ဖုံးအုပ်ထားသော အိမ်သာများကို အသုံးပြုခြင်း၊ အိမ်တွင်း၊ အိမ်ပြင်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း၊ ပိုးလောက်လမ်းသေဆေး(အဘိတ်ဆေးဆေးခြင်း၊ ခြင်ဆေးမှုတ်ခြင်းနှင့် ခြင်ဆေးဖျန်းခြင်းများ ဆောင်ရွက်ရမည်။

(၈) သွေးလွန်တုပ်ကွေးအန္တရာယ်

ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးများအတွက် သွေးလွန်တုပ်ကွေး (Dengue Haemorrhagic Fever - DHF) အန္တရာယ်သတိပြုရမည့် အချက်များကို မိဘများ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ကျောင်းအုပ်ကြီးများ သိရှိရန် လိုအပ်သည်။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် အေးဒီးစ် ခြင်ကျားမှ ကူးစက်သော ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါဖြစ်ပြီး ကလေးငယ်များအတွက် အန္တရာယ်အရှိဆုံး ဖြစ်နိုင်သည်။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးအန္တရာယ်အတွက် သတိပြုရန် အချက်များမှာ ခြင်ကိုက်ခဲခြင်းမှကာကွယ်ရန် မည်သည့်အချိန်တွင် အိပ်သည်ဖြစ်စေ ခြင်ထောင် ထောင်ခြင်းနှင့် ခြင်မကိုက်ရန် ဆေးလိမ်းပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ခြင်ကိုက်ခြင်း လျော့နည်းစေရန် အင်္ကျီရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်များ ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ ကျောင်းဝင်းတွင် ရေထည့်ထားသော အုတ်ကန်၊ စည်ပိုင်း၊ ရေအိုးများကို ဖုံးအုပ်ထားခြင်း၊ ပိုးလောက်လမ်းများရှိပါက ရေများ သွန်ခြင်း၊ ဘုရားပန်းအိုးများ တစ်ပတ်နှစ်ကြိမ် လဲခြင်း၊ ရေစစ်ဖြင့် ရေများ ထည့်ခြင်း၊ တာယာဟောင်း၊ သံဘူး၊ ဖော့ဘူး၊ ဘီယာဘူးများရှိပါက စနစ်တကျ မြှုပ်နှံခြင်းများဖြစ်သည်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးလက္ခဏာများဖြစ်သော ဖျားနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မျက်စိနောက်နာခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံး နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ မှိန်းခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်းတို့ကို သိရှိထားရမည်။ အချို့သော ကလေးများမှာ အရေပြားပေါ်တွင် အစက်အပြောက်များကို တွေ့နိုင်သည်။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးကို ထိရောက်စွာ မကုသပါက သွေးယိုခြင်းနှင့် သတိလစ်

mgyoe.com

ခြင်း စသည့် အသက်အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေသို့ ရောက်နိုင်၍ ဖျားနာလျှင် ကျောင်းမလာဘဲ ဆေးရုံသို့ သွားရမည်။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးကူးစက်ခြင်းသည် လူ့အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။ ကလေးများသည် ကိုယ်ခံအားနည်းသဖြင့် လွယ်ကူစွာ ထိခိုက်နိုင်သည်။ ကာကွယ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

(၉) အကြံပြုချက်

မိုးသည်းထန်စွာရွာသော ကာလသည် သာယာဖွယ်ပင်ဖြစ်သော်လည်း ကျန်းမာရေးအတွက် သတိပြုကာကွယ်မှုမရှိပါက ဆိုးကျိုးများစွာ ဖြစ်နိုင်သည်။ ကာကွယ်မှုကောင်းမှ ကျန်းမာရေးကောင်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ပူပူနွေးနွေး မိုးရာသီသည် ရာသီတုပ်ကွေး၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေး၊ ငှက်ဖျားနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ ဖြစ်ပွားလွယ်သော ကာလဖြစ်၍ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ဆောင်ရွက်ရမည်။ ဆောင်ရန်(Do's)အချက်များဖြစ်သည့် သန့်ရှင်းသော ရေကို သောက်ခြင်း၊ အစားအစာများ စားခြင်း၊ လက်ကို စနစ်တကျဆေးခြင်း၊ ခြင်ကိုက်မှုကို ကာကွယ်ခြင်း၊ နွေးထွေးသော အဝတ်အစားများ ဝတ်ခြင်းနှင့် နေအိမ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းစွာ ထိန်းသိမ်းခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။ ရှောင်ရန်(Don'ts)အချက်များဖြစ်သည့် မသန့်ရှင်းသော ရေသောက်ခြင်း၊ လမ်းဘေးအစားအစာများ စားခြင်း၊ အေးသော အဝတ်အစားများ ဝတ်ခြင်း၊ ရေထဲဆော့ကစားခြင်း၊ ရေထည့်သော အုတ်ကန်၊ စည်ပိုင်း၊ စဉ်အိုးများကို မဖုံးခြင်းနှင့် ခြင်ကိုက်မှုကို မကာကွယ်ထားခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ မိုးတွင်းကာလတွင် ကလေးငယ်နှင့် အသက်ကြီးသူများကို ပိုမိုဂရုစိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်ခံအားမြင့်သော အာဟာရများ စားသုံးခြင်း၊ ကျောင်း/အလုပ်သွားသူများ မိုးတွင်းနှင့် ကိုက်ညီသော အဝတ်များ ဝတ်ဆင်ခြင်းနှင့် ဖျားနာ၊ ဝမ်းလျှောခြင်း ပြင်းထန်လျှင် မပေါ့ဆဘဲ ဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြသခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။

ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ယိုယွင်း ပျက်စီးလာမှုကို ထိန်းသိမ်းပါ

ယနေ့အချိန်အခါတွင် လူသားများသည် ရာသီဥတု ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ယိုယွင်းပျက်စီးလာမှုကို ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာပြဿနာများမှာ လေထုညစ်ညမ်းခြင်း၊ ရေထုညစ်ညမ်းခြင်း၊ ပင်လယ်အထွေထွေညစ်ညမ်းခြင်း၊ မြေထုညစ်ညမ်းခြင်း၊ သစ်တောများပြုန်းတီးခြင်း၊ သစ်ပင်ပန်းမန်နှင့် တိရစ္ဆာန် စသည့် သက်ရှိ ဇီဝမျိုးစုံ၊ မျိုးကွဲများ မျိုးတုံးပျောက်ကွယ်ခြင်း၊ မြေဆီလွှာပြုန်းတီးခြင်းနှင့် သဲကန္တာရ ဖြစ်ထွန်းခြင်း၊ ကမ္ဘာကြီး ပူနွေးလာခြင်းနှင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ အက်စစ်မိုးများ ရွာသွန်းခြင်း၊ အယ်နီညို၊ လာနီညာဖြစ်စဉ်များတိုးပွားလာခြင်းနှင့် အိုဇုန်းလွှာပျက်စီးခြင်း တို့ဖြစ်ကြသည်။ သဘာဝအလျောက် ပတ်ဝန်းကျင် ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်းနှင့် လူသားများကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင် ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်းတို့ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါကလူသားများကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင် ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်းသည် အဆပေါင်းများစွာ ဖြစ်ပေါ်နေကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ပတ်ဝန်းကျင် ယိုယွင်းပျက်စီးလာမှုသည် ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်မှုကို တွန်းအားပေးသကဲ့သို့ ရှိနေသည်။

(၁) သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို လေထု၊ ရေထု၊ မြေထုနှင့် ဇီဝထုဟူ၍ လေးပိုင်း ခွဲခြားထားသည်။ လေထုကို ကွေ့ပိုက်နေသော အဖြူရောင်တိမ်တိုက်ကြီးများအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ရေထုကို အပြာရောင် ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာပြင်ကြီးများအဖြစ်လည်းကောင်း၊ မြေထုကို အညိုရောင် တိုက်ကြီးများအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ဇီဝထု၏ သိသာသော အပိုင်းဖြစ်သည့် သစ်တောကြီးများကို အစိမ်းရောင် ဒေသကြီးအဖြစ်ဖြင့်လည်းကောင်း တွေ့ရှိရသည်။

လူသားများ၊ အပင်များ၊ တိရစ္ဆာန်များ၊ သေးငယ်သော အဏုဇီဝရုပ်များ၏ သက်ရှိလက္ခဏာပုံစံအမျိုးမျိုးပါဝင်သော ပတ်ဝန်းကျင်သည် ဇီဝထုဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူသားအပါအဝင် အပင်များ၊ သက်ရှိသတ္တဝါများ၊ ဇီဝမျိုးစုံ၊ မျိုးကွဲများသည် လေထုနှင့် ရေထုတို့ရှိနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ဇီဝထုပေါ်ပေါက်လာရသည်။ လေထု၊ ရေထုနှင့် မြေထုသည် သက်မဲ့လောက (ဩကာသလောက)ဖြစ်ပြီး ဇီဝထုသည်သက်ရှိ လောက (သတ္တလောက)ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာမြေရှိ လေထု၊ ရေထု၊ မြေထုနှင့် ဇီဝထုတို့သည် လူသားများအတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။ လူ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့် အပင်များသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဟန်ချက်မျှတစွာ အပြန်အလှန် အကြောင်း အကျိုးဆက်နွယ်လျက်ရှိသော ဂေဟစနစ်ကို မှီခိုနေကြရသည်။

(၂) ပတ်ဝန်းကျင်ယိုယွင်းမှု အကြောင်းရင်းများ

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ နိုင်ငံတိုင်းတွင် ပတ်ဝန်းကျင်ယိုယွင်းပျက်စီးမှုများ အနည်းနှင့် အများရှိနေကြသည်။ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများတွင် စက်မှုလုပ်ငန်းများ အလွန်များပြားလာခြင်း၊ မော်တော်ယာဉ်များ ပိုမိုသုံးစွဲလာခြင်းနှင့် ဘေးထွက်စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို စည်းကမ်းမရှိ၊ စနစ်တကျမရှိဘဲ လွန်ကဲစွာ စွန့်ပစ်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် လေထုနှင့် ရေထုများ ညစ်ညမ်းမှုများ ဖြစ်လာသည်။ ဖွံ့ဖြိုးဆဲ နိုင်ငံများတွင် သစ်တောပြုန်းတီးခြင်း၊ မြေဆီလွှာပျက်စီးပြီး တိုက်စားခံရခြင်း၊ သဲကန္တာရဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ တိရစ္ဆာန်မျိုးများနှင့် အပင်မျိုးများ မျိုးတုံးခြင်း စသည့် မြေထုနှင့် ဇီဝထုတို့တွင် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများပို၍ အဖြစ်များသည်။

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးတွင် လူဦးရေသည် အထိန်းအချုပ်မရှိဘဲ အဆမတန် တိုးပွားလာခြင်းကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ပျက်စီးမှု ပို၍ များလာသည်။ သဘာဝ သယံဇာတများကို စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ ထုတ်ယူသုံးစွဲလာခြင်းကြောင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ပျက်စီးယိုယွင်းစေသည်။ လူဦးရေတိုးပွားလာသည်နှင့်အမျှ စားသုံးရန် တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးရာတွင် ဓာတ်မြေဩဇာ

များနှင့် ပိုးသတ်ဆေး၊ ပေါင်းသတ်ဆေးများ ပိုမို သုံးစွဲလာခြင်းကြောင့် မြေထုနှင့် ရေထုတို့တွင် ညစ်ညမ်းမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ မော်တော် ယာဉ်များနှင့် စက်မှုလုပ်ငန်းကြီးများ အလွန်များပြားလာခြင်းကြောင့် လေ နှင့် ရေတို့တွင် ညစ်ညမ်းမှုများ ပိုမိုဖြစ်ပေါ်လာရသည်။

စိုက်ပျိုးမြေများ တိုးချဲ့ရန်နှင့် သစ်များ၊ ထင်းနှင့် မီးသွေးများ ပိုမို သုံးစွဲရန်အတွက် သစ်တောများကို ခုတ်ထွင်ရှင်းလင်းခြင်းကြောင့် သစ် တောများ တဖြည်းဖြည်းပြုန်းတီးပြီး ရာသီဥတု၊ အပူ၊ အအေး မျှတမှု မရှိဘဲ ရာသီဥတု ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်လာရသည်။ ထို့ပြင် သုံးစွဲပြီး မလိုလားအပ်သော ဘေးထွက်ပစ္စည်းများ၊ အမှိုက်သရိုက်များ၊ အညစ်အကြေးများကို စည်းကမ်းမဲ့စွာ စွန့်ပစ်မှုများ ပြုလုပ်လာခြင်းကြောင့် မသန်ရှင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်၊ မသာယာ မလှပသော မြင်ကွင်းနှင့် ဆိုးရွား သော အနံ့အသက်များ ပိုမိုဖြစ်ပေါ်လာသည်။

(၃) ကမ္ဘာကြီး ပူနွေးလာခြင်း

ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်းသည် အဓိကအားဖြင့် စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ၊ မော်တော်ယာဉ် စသည်တို့မှ လေထုအတွင်းသို့ စွန့်ထုတ်သည့် ကာဗွန် ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ငွေ့၊ နိုက်ထရပ်စ်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ငွေ့၊ ဆာလ်ဖာ ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် ဓာတ်ငွေ့များနှင့် အခြားဇစ်မြစ်အမျိုးမျိုးမှ ထုတ်လွှတ် သည့် မီသိန်းဓာတ်ငွေ့များ၊ ကလိုရိုကာဗွန်(Chlorofluorocarbons- CFC) ဓာတ်ငွေ့များကြောင့်ဖြစ်သည်။ ၎င်းဓာတ်ငွေ့များကို ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့ (Greenhouse Gases) ဟုခေါ်ပြီး ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်းသည် ၎င်းဓာတ် ငွေ့များ၏ ဖန်လုံအိမ်အနိသင်ကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ နေရောင်ခြည်မှ အပူ ငွေ့များသည် ကမ္ဘာလေထုကိုဖြတ်ကျော်ပြီး ကမ္ဘာမြေပေါ်သို့ ကျရောက် လာသည်။ ၎င်းအပူငွေ့များသည် ကမ္ဘာမြေမှတစ်ဆင့် အာကာသထဲသို့ ပြန်ထွက်ခွာရသည်။ သို့ရာတွင် လေထုအတွင်း၌ ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့ များသည် မှန်ချပ်သဖွယ် ကာရံထားနေခြင်းကြောင့် အပူငွေ့များ ပြန်မထွက်

လာနိုင်ခြင်း ဖြစ်လာရသည်။ လူတို့၏လုပ်ဆောင်မှုများကြောင့် ကာဗွန် ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် ဓာတ်ငွေ့များသည် နှစ်စဉ် လေထုအတွင်းသို့ရောက်ရှိ နေပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာ မပျောက်မပျက် တည်ရှိနေသည်။

ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်းကြောင့် ကမ္ဘာအပူချိန် တိုးပွားလာမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ ရေခဲတောင်များ အရည်ပျော်ပြီး သမုဒ္ဒရာရေမျက်နှာ ပြင် မြင့်တက်လာနိုင်သောကြောင့် ရေကြီးခြင်း၊ ရေလွှမ်းမိုးခြင်း၊ ရေခဲမြစ် များ အရည်ပျော်ခြင်းများ ကြုံတွေ့နိုင်သည်။ ကမ္ဘာကြီး ပူနွေးလာမှုကို ထိန်းချုပ်ကြရန် ၎င်းဓာတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်မှု ပမာဏကို အသီးသီးလျှော့ချ ကြရမည်ဖြစ်သည်။

(၄) ကုန်းမြေများ ပျက်စီးခြင်း

ကမ္ဘာတစ်ဝန်း သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် တဖြည်းဖြည်း ယိုယွင်းလာ ခြင်းကြောင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ကမ္ဘာ၏ သုံးပုံ တစ်ပုံခန့်သည် ကုန်းမြေဖြစ်ပြီး ဧရိယာအားဖြင့် စတုရန်းကီလိုမီတာ သန်း ၁၄၀ ခန့်ရှိသည်။ ကုန်းမြေသည် အကန့်အသတ်အားဖြင့် ရှိပြီး ပျက်စီး ယိုယွင်းရန်လည်း အလွန်လွယ်ကူသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် ကမ္ဘာ့ အရပ်ရပ်တွင် လူဦးရေ တိုးပွားခြင်း၊ မြို့ပြ ကြီးထွားလာခြင်း၊ အခြေခံ အဆောက်အအုံများ တိုးပွားခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနှင့် လမ်းပန်း ဆက်သွယ်ရေးကောင်းမွန်လာခြင်းများသည် ကုန်းမြေများ ပျက်စီးမှုကို ဖြစ်စေသည်။ မြေပြင်ပေါ်သို့ စွန့်ပစ်သည့် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကြောင့် မြေဆီလွှာများ ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်း ဖြစ်ပေါ် ခဲ့သည်။

(၅) သစ်တောသယံဇာတများ ပျက်စီးခြင်း

သစ်တောကြီးများသည် ကမ္ဘာ့ကုန်းမြေဧရိယာ စုစုပေါင်း၏ သုံးပုံ တစ်ပုံခန့်ရှိသည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူဦးရေ သန်း ၅၀၀ ကျော်သည် သစ်တော

သယံဇာတပေါ်တွင် အမှီပြုပြီး အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုနေကြောင်း သိရှိရသည်။ သစ်တောများသည် လူတို့အတွက် လိုအပ်သော အစားအစာ၊ ဆေးဝါး၊ သစ်နှင့် အခြားအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ထုတ်ယူရရှိနိုင်သည်။ ထို့ပြင် အရေးကြီးသော ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်မှုများကို လည်း လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းကြောင့် မြေဆီလွှာတိုက်စားမှုကို ကာကွယ်ပေးသည်။ လေနှင့် ရေတို့ကို သန့်စင်ပေးခြင်း၊ ကျေးငှက်၊ သားရဲတိရစ္ဆာန်များ ခိုလှုံရာ အသိုက်အမြုံ ဖန်တီးပေးခြင်း၊ ရာသီဥတုကို မျှတစေခြင်း၊ မိုးတိမ်များဖြစ်ထွန်းစေခြင်းနှင့် လူသားတို့ အသက်ရှင်နေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိုလည်း တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ အထောက်အကူပြုခြင်းများလည်း ဖြစ်စေသည်။

တောရိပ်တောင်ရိပ်များရှိပြီး သစ်ပင်ပန်းမန်များ ဖူးပွင့်ဝေဆာနေပါက သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးကို သာသာယာယာရှိစေသည်။ “ဥတုရာသီ၊ တောကိုမှီ” ဟူသော ဆိုရိုးစကားအတိုင်း ရာသီဥတု သာယာမျှတတည်ငြိမ်ရေးသည် သစ်တောသစ်ပင်ကြီးများအပေါ် အစဉ်အမြဲ မှီခိုနေကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ သစ်တောသစ်ပင်ကြီးများ၏ ကျေးဇူးတရားသည် အလွန်ကြီးမားလှသည်။ သို့ရာတွင် သစ်တောသယံဇာတများ ပြုန်းတီးခြင်း ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသည်။ ကာလတစ်ခုအတွင်း သစ်တောဧရိယာသည် သန်းနှင့်ချီပြီး ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့သည်။ တောမီးလောင်ကျွမ်းခြင်းအပါအဝင် အပူပိုင်းဒေသသစ်တောများသည်လည်း တဖြည်းဖြည်း လျော့ပါးကုန်ဆုံးလျက်ရှိသည်။ သစ်တောသစ်ပင်များ ပြုန်းတီးလာခြင်းသည် ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ခြင်းကို ဖိအားပေးလျက်ရှိသည်။ သဲကန္တာရ ဖြစ်ထွန်းခြင်းနှင့် ဇီဝမျိုးစုံမျိုးကွဲများဖြစ်သည့် သစ်ပင်ပန်းပင်များနှင့် ကျေးငှက်သတ္တဝါအမျိုးမျိုးတို့ကို တဖြည်းဖြည်းလျော့ပါးစေပြီး မျိုးတုံး ပျောက်ကွယ်သွားသည်အထိ ဖြစ်စေတတ်သည်။

လူတို့၏ စည်းကမ်းမဲ့မှုကြောင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်များ တစ်စတစ်စ ပြုန်းတီးလာနေပြီဖြစ်သည်။ တောမီးရှို့ပြီး တောင်

mgyoe.com

ယာခုတ်ထွင် ရှင်းလင်းခြင်းသည် သစ်တောပြုန်းတီးမှု၏ အဓိက သော့ချက် ပင်ဖြစ်သည်။ တောမီးလောင်ကျွမ်းမှုကြောင့် မီးခိုးမြူတိမ်များ အုံ့ဆိုင်း လာပြီး လေကြောင်းခရီးသွားလုပ်ငန်းများကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ ဘဏ္ဍာ ငွေကြေး သန်းပေါင်းများစွာ နစ်နာဆုံးရှုံးကြသည်။ ထို့ကြောင့် ပြုန်းတီး သွားသည့် သစ်တောများနေရာတွင် နှစ်တို၊ နှစ်ရှည်အပင်များ အစားထိုး စိုက်ပျိုးပေးရန် လိုအပ်သည်။

ကမ္ဘာ့သစ်တောကြီးများ ဖျက်ဆီးခံရခြင်း၊ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ ခုတ်ထွင် ခြင်း၊ တောမီးလောင်ခြင်း၊ တောင်ယာခုတ်၍ မီးရှို့ခြင်း၊ အခြားစက်ရုံ အလုပ်ရုံတို့မှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၊ ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လုပ်မှုများနှင့် ကမ္ဘာ့လူ ဦးရေ တိုးပွားလာမှုတို့ကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ပျက်စီးယိုယွင်းမှုများဖြစ်ပေါ် လာသည်။ သစ်တောသစ်ပင်များ ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် ပြန်လည်စိုက်ပျိုး ခြင်းများ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော်လည်း သစ်တောပြုန်းတီးမှုနှုန်းကို အလျင်မမီခြင်းကြောင့် ကမ္ဘာ့သစ်တောများ နှစ်စဉ်လျော့နည်းလာသည်။

မြို့ကြီးပြကြီးများတွင် လျှပ်စစ်မီးဖိုကို အသုံးပြု၍ ဟင်း၊ ထမင်း ချက်ပြုတ်နိုင်သော်လည်း ကျန်တစ်နိုင်ငံလုံး၏ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် ထင်း၊ မီးသွေးတို့ကိုသာ အသုံးပြုနေကြဆဲဖြစ်သည်။ သစ်တောများ မပြုန်းတီး စေရန် စည်းကမ်းတကျ သုံးစွဲကြရမည်ဖြစ်သည်။ ကြီးမြန်သစ်ပင်များကို ပြည်သူများနှင့်အတူ ပူးပေါင်း၍ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက် ရမည်။ လောင်စာချွေတာ သက်သာစေမည့် ရွှံ့မီးဖို၊ နေရောင်ခြည်သုံး မီးဖိုတို့ကို ပြည်သူအများ ပိုမိုသုံးစွဲလာကြစေရန် ပညာပေးခြင်းနှင့် လက် တွေ့ပြသခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ကြရမည်။ ထင်းအစားထိုးလောင်စာကို အုတ်ဖုတ်လုပ်ငန်းများတွင်လည်း တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် သုံးစွဲကြရမည်။ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် ဓာတ်ငွေ့များကို အများဆုံးစုပ်ယူသောသစ်တော များ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးကြရမည်။ စက်ရုံများမှ အဆိပ်ဓာတ်ငွေ့များ ထုတ်လုပ်ခြင်းကို လျော့ချရမည်ဖြစ်သည်။

(၆) အကြံပြုချက်

ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရေးကို လူနေအိမ်များမှ စတင် ဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်သည်။ အမှိုက်များကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ခြင်း၊ ရေဆိုးနှင့် မိလ္လာအတွက် ယင်လုံအိမ်သာများ မဖြစ်မနေ တည်ဆောက်ခြင်းနှင့် ရေကောင်း ရေသန့်များ ရရှိရန် ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ကို အလေးအနက်ထားပြီး ဆောင်ရွက်ကြရမည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ကျရောက်ခြင်းကြောင့် လူအများ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့လာကြသည့်အပြင် အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ် မြောက်မြားစွာ ဆုံးရှုံးမှုနှင့် ရင်ဆိုင်ကြရမည် ဖြစ်၍ ကြိုတင်ကာကွယ်ကြရမည်။ ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည့် အကြောင်းရင်းများကို သိရှိပြီး ကြိုတင်ကာကွယ် လုပ်ဆောင်ကြရမည်။ ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် ယိုယွင်းပျက်စီးလာမှုကို ထိန်းသိမ်းမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ပြည်သူလူထုကို အသိပညာများတိုးပွားလာအောင် ဆောင်ရွက်ကြရမည်။ ရာသီဥတု သမမျှတမှုရှိပြီး တည်ငြိမ်မှုရှိစေမည့် လုပ်ငန်းရပ်များကို အသိတရား လက်ကိုင် ထား၍ ဆောင်ရွက်ကြရမည်။ ပြည်သူများအနေဖြင့် မိမိတို့နေထိုင်လျက် ရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ကြိုတင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ကြရမည်။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ကမ္ဘာကြီးပူဇွေးလာမှုကို ကာကွယ်ခြင်း၊ ကုန်းမြေများ၏ ပျက်စီးမှုကို ပြုပြင်ခြင်းနှင့် သစ်တောသယံဇာတ ပျက်စီးခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်းများကိုလည်း ပြုလုပ်သင့်ကြောင်း အကြံပြု အပ်ပါသည်။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များသည် နိုင်ငံတစ်ခု သို့မဟုတ် အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခု၏ လူများ၊ ပိုင်ဆိုင်မှုများနှင့် လူမှုအသိုက်အဝန်းများကို သိသိသာသာထိခိုက်ပျက်စီးစေသည့် ရုတ်တရက်အဖြစ်အပျက်များဖြစ်သည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်သည် ကြီးမားသော ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုနှင့် အသေအပျောက်များကို ဖြစ်စေသည့် မထင်မှတ်နိုင်သော၊ အန္တရာယ်ရှိသော ဖြစ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်း၊ မီးတောင်ပေါက်ကွဲခြင်း၊ ငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း၊ ရေလွှမ်းခြင်း၊ မြေပြိုခြင်း၊ တောင်ပြိုခြင်း၊ လေဆင်နှာမောင်း တိုက်ခတ်ခြင်း၊ လေပြင်းတိုက်ခတ်ခြင်း၊ အပူလှိုင်း၊ အအေးလှိုင်းဖြတ်ခြင်း၊ မိုးခေါင်ရေရှားခြင်း၊ မိုးကြိုးပစ်ခြင်း၊ မိုးသီးကြွေခြင်းနှင့် တောမီးလောင်ခြင်းသည် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များဖြစ်သည်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် သိပ္ပံပညာရှင်များသည် နောက်တစ်ကြိမ် ငလျင်၊ ဆူနာမီ၊ မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှု သို့မဟုတ် အခြားသဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပေါ်လာမည်ကို မည်သည့်အချိန်တွင်၊ မည်သည့်နေရာတွင်၊ မည်မျှပြင်းထန်မည်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်ရန် ကူညီပေးမည့် ပဏာမတွက်ချက်မှုအချို့ကို တီထွင်လျက်ရှိသည်။ သို့သော် လက်ရှိကမ္ဘာကြီးတွင် တိကျသော နည်းပညာများလုံးဝမရှိပေ။ ဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် လူအများထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းများဖြစ်တတ်သည်။ ထို့ပြင် ကျန်းမာရေးအဆောက်အဦများ ပျက်စီးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ကိုယ်တိုင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဒဏ်ခံရနိုင်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများ ယာယီ ရပ်ဆိုင်းသွားနိုင်သည်။

(၁) သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုသည်မှာ

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုသည်မှာ လူတို့၏အားထုတ်မှုကြောင့် မဟုတ်ဘဲ သဘာဝတရားကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ဘေးအန္တရာယ်များကို ဆိုလိုသည်။ ဥပမာ-မုန်တိုင်းတိုက်ခြင်း၊ ငလျင်လှုပ်ခြင်းနှင့် ဆူနာမီများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

(၂) သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ၏ အကြောင်းရင်း

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ၏ အဓိကအကြောင်းအရင်းများမှာ တိမ်ထုအပြောင်းအရွှေ့၊ လ၏လုပ်ဆောင်မှု၊ သစ်တောပြုန်းတီးမှု၊ မြေဆီလွှာတိုက်စားမှု၊ လေဖိအားနည်းရပ်ဝန်း၊ သမုဒ္ဒရာ ရေစီးကြောင်းများ ညစ်ညမ်းမှု၊ ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာမှု၊ သတ္တုတူးဖော်မှု၊ ငလျင်လှိုင်း စသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။ လယ်ယာလုပ်ငန်း၊ သတ္တုတူးဖော်ခြင်း၊ သစ်တောပြုန်းတီးခြင်း စသည်တို့ကြောင့် မြေပြိုမှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ တောမီးကြောင့် အပင်နှင့် တိရစ္ဆာန်များ ပျက်စီးနိုင်သည်။

(၃) သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အချို့

အချို့သော သဘာဝဘေးဆိုးများကို ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့်ခွဲခြားနိုင်သည်။ ဘူမိဗေဒဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်များ၊ ဇလဗေဒဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်များ၊ မိုးလေဝသဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်များဖြစ်သည်။ ဘူမိဗေဒဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်များသည် မျက်နှာပြင်အထက် သို့မဟုတ် မြေမျက်နှာပြင်အောက်တွင် ပြောင်းလဲမှုများမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော၊ ထိန်းချုပ်မရသော ဖြစ်ရပ်များဖြစ်သည်။ ဥပမာ- ငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ တောမီးလောင်ခြင်း၊ ဆူနာမီရေလှိုင်းနှင့် ရေလွှမ်းမိုးခြင်း၊ မြေနိမ့်ဒေသများ ရေလွှမ်းမိုးခြင်း၊ ကမ်းရိုးတန်းဒေသ ပင်လယ်ဒီရေ လွှမ်းမိုးခြင်း၊ မီးတောင်ပေါက်ကွဲခြင်း၊ တောင်ပေါ်မှ နှင်းထု၊ ရေခဲထုနှင့် ကျောက်တုံးများ တစ်ဟုန်ထိုး လျှောက်ချခြင်း၊ မြေပြိုခြင်းနှင့် မြေကြီးတွင် ရေစားသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်နေသော တွင်းများ စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ဇလဗေဒဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်ဟု လူသိများသော ရုတ်တရက် ပြင်းထန်သော ဖြစ်ရပ်တစ်ခုသည် မျက်နှာပြင် သို့မဟုတ် လေထုအောက်ရှိရေများ၏ အရည်အသွေး၊ ဖြန့်ဖြူးမှု သို့မဟုတ် ရွေ့လျားမှုမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဥပမာ- ဆူနာမီ၊ ရေလွှမ်းမိုးခြင်းနှင့် မြေပြိုခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

မိုးလေဝသဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်များသည် မိုး၊ နှင်း သို့မဟုတ် မိုးခေါင်ခြင်းကဲ့သို့ ပြင်းထန်သော ရာသီဥတုအခြေအနေများဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့သည် ရာသီဥတုနှင့်ကမ္ဘာ့လေထုဖွဲ့စည်းမှုအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်။ ဥပမာ- ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းများ၊ မိုးခေါင်ရေရှားခြင်း၊ အအေးလှိုင်း၊ အပူလှိုင်းများဖြတ်ခြင်း၊ နှင်းမုန်တိုင်းများ၊ လေပြင်းတိုက်ခတ်ခြင်း၊ လေဆင်နှာမောင်းများတိုက်ခတ်ခြင်းနှင့် မိုးသီးကြွေခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်များသည် အဏုဇီဝသက်ရှိများ (ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် မိုင်းရပ်စ်များ)၊ အဆိပ်အတောက်များ သို့မဟုတ် အခြားဇီဝဓာတုပစ္စည်းများကြောင့် ကြီးမားသော ထိခိုက်မှုဖြစ်စေသည့် သဘာဝဖြစ်ရပ်များ ဖြစ်သည်။ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်များတွင် ကူးစက်ရောဂါ ကပ်ရောဂါအသွင် ဖြစ်ပွားခြင်း၊ အင်းဆက်ပိုးမွှားများ ကျရောက်ခြင်းနှင့် ဇီဝလက်နက်များ ပါဝင်သည်။ ဥပမာ-ပလိပ်ရောဂါ၊ ကာလဝမ်းရောဂါ၊ ကျောက်ရောဂါ၊ အီဘိုလာရောဂါ၊ ဇီကာမိုင်းရပ်စ်၊ ကိုဗစ်-၁၉ စသည်တို့ဖြစ်သည်။

(၄) သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

လူအများထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းမှာ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် တိုက်ရိုက်ခံစားရနိုင်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်သည်။ ကာလကြာရှည်သော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများ အချိန်မီ ဆောင်ရွက်ရန် ခက်ခဲသော အခြေအနေများနှင့် ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်းတွင် လူအများ ခိုလှုံနေရသော အခြေအနေများ၌ နောက်ဆက်တွဲ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ အစရှိသည့် နာတာရှည်ရောဂါခံစားနေရသူများ ဆေးပြတ်လပ်ခြင်း၊ ဆေးကုသမှု မရရှိနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် ရောဂါများပိုမိုဆိုးရွားလာစေသည်။ ကူးစက်ရောဂါများ (ဥပမာ-ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ ကာလဝမ်းရောဂါ၊ အစာ

သက်ရှည်ကျန်းမာ သိမှတ်စရာ အဖြူဖြူ

အဆိပ်သင့်ရောဂါ၊ တီဘီရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ကူးစက်ရောဂါ များ၊ ဝက်သက်ရောဂါ၊ အရေပြား ယားနာရောဂါများ၊ ခြင်္သေ့တစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သည့် ငှက်ဖျားရောဂါ၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ စသည်များ) ပိုမိုကူးစက်ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်းနှင့် ကပ်အသွင်ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။ ထို့ပြင် ပုံမှန် သုံးစွဲနေကျ ပဋိသန္ဓေတားဆီးထိုးနှံ/ သောက်သုံးခြင်းများ ပြတ်လပ်သွား၍ မလိုလားဘဲ ကိုယ်ဝန်ရရှိနိုင်ခြင်း၊ လုံခြုံမှုမရှိ၍ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်ခံရများနှင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ရောဂါများ ပိုမိုဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။

(၅) သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှု

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များသည် လူတစ်ဦးချင်း၊ မိသားစုများနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးအပေါ် ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှုများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပျက်စီးမှုကို မြင်နိုင်သော်လည်း စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများမှာ သိသာထင်ရှားမည် မဟုတ်ပေ။ ပျက်စီးခြင်းနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းအဆင့် အပါအဝင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်၏ ပြင်းထန်မှုသည် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရလဒ်များကို သိသိသာသာ သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ရေတိုနှင့် ရေရှည်စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများကို သိရှိထားစေချင်သည်။

ရေတိုစိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများတွင် ကနဦးရှော့(Shock)ရခြင်းနှင့် စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း(Disorientation) ဖြစ်တတ်ပြီး သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုပြီးနောက်တွင် လူများသည် တုန်လှုပ်ချောက်ချားမှုနှင့် တုန်လှုပ်ချောက်ချားဖွယ်ဖြစ်ရပ်ကို စီမံဆောင်ရွက်ရန် ခက်ခဲသည့် ခံစားချက်များကို ကြုံတွေ့ရတတ်သည်။ အဖြစ်များသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများတွင် ကြောက်ရွံ့မှု၊ စိုးရိမ်မှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ ဒေါသနှင့် ဝမ်းနည်းမှုတို့ပါဝင်သည်။ ထို့ပြင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များသည် အိပ်စက်ခြင်းပုံစံများနှင့် အစာစားချင်စိတ်ကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေနိုင်ပြီး အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့် စားသောက်မှု အလေ့အထကို ပြောင်းလဲစေနိုင်သည်။

ဒေါက်တာကောင်းစံ

အချို့သောလူများသည် နိုးနိုးကြားကြားဖြစ်လာပြီး အလွယ်တကူ လန့်ဖျပ် သွားကာ စိတ်တိုဒေါသထွက်မှုများ တိုးလာနိုင်သည်။ အချို့သော ကိစ္စ များတွင် လူတစ်ဦးချင်းစီသည် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာများကို ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းအဖြစ် အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးကို သုံးစွဲ ကြပြီး မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု ပြဿနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ရှေ့ည စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများတွင် သဘာဝ ဘေးဒဏ်ကို ထိတွေ့မိခြင်းသည် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော အမှတ် တရများ၊ အိပ်မက်ဆိုးများနှင့် ရှောင်ရှားခြင်း အပြုအမူများ၏ လက္ခဏာ ရပ်ဖြစ်သော စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ (Post Traumatic Stress Disorder-PTSD) ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ စိုးရိမ်ပူပန်မှု နှင့် စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါများလည်း ပိုမိုဆိုးရွားလာစေနိုင်သည်။ အချို့သော လူများသည် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ၏ အပြစ်ကို ကြုံတွေ့ရနိုင်ပြီး အခြား သူများ၏ ဆုံးရှုံးမှုအတွက် တာဝန်ရှိသည်ဟု ခံစားလာရခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ ရှင်သန်မှုကို မေးခွန်းထုတ်ခြင်းများ ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။ ထို့ပြင် အိုးအိမ်များ ချစ်ရသူများနှင့် ရင်းနှီးသော အခြေအနေများကို ဆုံးရှုံးခြင်း သည် ကြာရှည်သော ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကိုဖြစ်စေပြီး သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ပြီးနောက် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ခက်ခဲစေသည်။ နဂိုရှိပြီးသား စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေရှိသူ သို့မဟုတ် သိသာထင်ရှားစွာ ဆုံးရှုံးခဲ့ရသူများသည် ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ပြီးနောက် မိမိကိုယ်ကို သတ်သေနိုင်ခြေကို တိုးမြှင့်စေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် များသည် စိတ်ကျန်းမာရေးကို မည်ကဲ့သို့ အကျိုးသက်ရောက်သည်ကို နားလည်ခြင်းသည် လူများကို ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ရင်ဆိုင်ခြင်းနှင့် ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာစေရန် ပိုမိုထိရောက်စွာ ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

(၆) ဦးစားပေးလိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

မိုးလေဝသနှင့် ဇလဗေဒညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်သည့် မိုးလေဝသသတင်းများနှင့် သတိပေးချက်များ၊ ကျန်းမာရေးအဆင့်ဆင့်မှ ထုတ်ပြန်သည့် သတိပေးချက်နှင့် ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာဆောင်

mgyoe.com

သက်ရှည်ကျန်းမာ သိမှတ်စရာ အဖြူဖြူ

ရွက်ရမည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စဉ်များတွင် ရပ်ကွက်/ကျေးရွာ အတွင်းနှင့် ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများ၌ ယာယီဆေးခန်းများ၊ ရွှေ့လျားဆေးခန်းများဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးရမည်။ ကူးစက်ရောဂါနှင့် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာ ဖြစ်ပွားမှုများကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှု၍ အထက်အဆင့်ဆင့်သို့ အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ သတင်းပို့ရမည်။ ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေး/ထိုးနှံနေသည့် မိမိဒေသမှ ကလေးငယ်များ ရောက်ရှိနေနိုင်သည့် နေရာများကို စုံစမ်း၍ ကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေး/ ထိုးနှံနိုင်ရေး စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရန်နှင့် ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်းအပါအဝင် မိမိရပ်ကွက်/ ကျေးရွာအတွင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရမည်။

တီဘီရောဂါကုဆေး သောက်သုံးနေသူများနှင့် အေအာတီ (ART) ဆေးဝါးသောက်သုံးနေသူများ ရောက်ရှိနေသည့် နေရာများကို စုံစမ်း၍ ဆေးဝါးပြတ်လပ်မှုမရှိစေရေး စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ ရေကောင်း ရေသန့်ရရှိရေး၊ ယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး၊ ခြင်နှင့် ခြင်လောက်လမ်းနှိမ်နင်းရေး စသည့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့် ရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများကို ဒေသခံအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ ဌာနဆိုင်ရာများ၊ ပြည်သူများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမည်။ ထို့ပြင် ကျန်းမာရေးကဏ္ဍ ထိခိုက်ပျက်စီးမှုစာရင်းများကို ကနဦးသတင်း၊ နောက်ဆက်တွဲသတင်းနှင့် အပြီးသတ်သတင်းများဖြင့် အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ အဆင့်ဆင့် တင်ပြရန်၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သော ဒေသများရှိ ပြည်သူများအား သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးသတိပေးနှိုးဆော်ချက်များအတိုင်း ကျန်းမာရေးအသိပညာများ ဖြန့်ဝေပေးရပါမည်။

(၇) သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်း

သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ဆိုသည်မှာ ကြီးမားသော ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုနှင့် အသေအပျောက်များကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် မမျှော်လင့်ထားသော ကြောက်မက်ဖွယ်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ၏ ဥပမာအချို့မှာ ဆိုင်ကလုန်းများ၊ မီးတောင်များ၊ ငလျင်များ၊ ရေကြီးမှုနှင့်

မြေပြိုမှုများဖြစ်သည်။ မြစ်ရေပမာဏပေါ် မူတည်၍ ရေကြီးနိုင်သည်ဟု ခန့်မှန်းနိုင်သည်။ ရေကြီးခြင်းနှင့် လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်နိုင်သည်ဟု ခန့်မှန်းရသည်။ သိပ္ပံနည်းကျအထောက်အထားများကို အခြေခံ၍ လေဆင်နှာမောင်းများကို ခန့်မှန်းနိုင်သည်။ မှတ်တမ်းများတွင် သမိုင်းဝင်ပုံစံများကို အခြေခံ၍ မည်သည့်အချိန်နှင့် မည်သည့်နေရာတွင် ဖြစ်ပျက်မည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ခန့်မှန်းနိုင်သည်။ ငလျင်နှင့် မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှု ကဲ့သို့သော အခြားသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကို ခန့်မှန်းရန် မဖြစ်နိုင်ပေ။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များတွင် ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်သော ဘေးအန္တရာယ်များရှိသကဲ့သို့ ကြိုတင်ခန့်မှန်းရန် ခက်ခဲသော ဘေးအန္တရာယ်များရှိသည်။ ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းနှင့် ရေလွှမ်းမိုးခြင်းကဲ့သို့ အချို့သော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များမှာ ကြိုတင်ခန့်မှန်း၍ ရနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ငလျင်လှုပ်ခြင်းနှင့် လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်ခြင်း ကဲ့သို့သော ဘေးအန္တရာယ်များမှာ ကြိုတင်ခန့်မှန်းရန် ခက်ခဲသည်။ ကြိုတင်ခန့်မှန်း၍ရနိုင်သော ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းကဲ့သို့ ဘေးအန္တရာယ်များအတွက် မိုးလေဝသသတင်းများကို အမြဲနားထောင်သင့်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မိုးလေဝသသတင်းများကို မိုးလေဝသနှင့် လေဗေဒညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနမှ သတိပေးချက်များနှင့်အတူ အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ထုတ်ပြန်ပေးလျက်ရှိသဖြင့် အဆိုပါ မိုးလေဝသသတင်းများကို အမြဲမပြတ် နားထောင်ပြီး သဘာဝဘေးအန္တရာယ်သတိပေးချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် မိမိဒေသအတွင်း ဘေးအန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲမှုလုပ်ငန်းများကို ဦးစီးဆောင်ရွက်နေသော ဒေသခံအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဦးစီးဌာနနှင့် အခြားဌာနဆိုင်ရာ/ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် လည်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမည်။

(၈) သဘာဝဘေးဒဏ်ကို လျော့ချခြင်း

အချို့သော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။ ၎င်းတို့ကို ဖြစ်စေသော သဘာဝအကြောင်းအရင်းများကြောင့် လူတို့သည် ထိန်းချုပ်၍ မရခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အတွက်

mgyoe.com

သက်ရှည်ကျန်းမာ သိမှတ်စရာ အဖြူဖြူ

စီစဉ်ခြင်း၊ ဖြစ်နိုင်လျှင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် လူတို့ကို မည်ကဲ့သို့ အကျိုးသက်ရောက်စေသည်ကို လျှော့ချခြင်းအပါအဝင် ၎င်းတို့၏ အကျိုးဆက်များကို လျှော့ချရန် မဟာဗျူဟာများစွာ ရှိပါသည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ၏ သက်ရောက်မှုများကို လျှော့ချရန် အခြေခံနည်းလမ်းနှစ်ခုရှိသည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုအား သတိပေးစနစ်များဖြင့် ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်ပြီး ၎င်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အခက်အခဲများကို ကယ်ဆယ်ရေး အဖွဲ့အစည်းများ၏ အကူအညီဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် သေဆုံးမှုများကို သေချာစွာ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ရှောင်ရှားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ- မီးတောင်များ၊ ငလျင် ဇုန်များ သို့မဟုတ် ရေလွှမ်းလွင်ပြင်များအနီးတွင် လူများသည် မြို့များကို မဆောက်လုပ်ရန် ဆုံးဖြတ်သင့်သည်။

(၉) သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

ထိရောက်သော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲမှုတွင် အန္တရာယ်အကဲဖြတ်ခြင်း၊ ကြိုတင်သတိပေးစနစ်များနှင့် ရပ်ရွာအသိပညာပေးခြင်းအပါအဝင် ထိရောက်သော အစီအမံများ လိုအပ်သည်။ ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းလေ့ကျင့်မှုများ၊ အရေးပေါ်အစီအမံများနှင့် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ထောက်ပံ့ရေးပစ္စည်းများ သိုလှောင်ခြင်း ကဲ့သို့သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု လုပ်ငန်းများသည် ဘေးအန္တရာယ်၏သက်ရောက်မှုကို လျှော့ချရန်အတွက် အရေးကြီးသည်။ နည်းပညာသည် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကို ကြိုတင်ဟောကိန်းထုတ်ရာတွင် အရှိန်အဟုန် ကြီးမားလာခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းကပ်ဆိုးများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ထိခိုက်မှုများကို ရပ်တန့်ရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် မတူညီသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ် အမျိုးမျိုးနှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် စီမံခန့်ခွဲမှုနည်းပညာများကို စေ့စေ့စပ်စပ် နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းသည် လူတစ်ဦးချင်းစီအား ၎င်းအခြေအနေများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်စေရန် ကူညီပေးပါသည်။

မိုးလေဝသသတင်းများ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် သတိပေးချက်များနှင့် ကျန်းမာရေးသတိပေးနှိုးဆော်ချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်

ဒေါက်တာကောင်းစံ

ရမည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်မကျမီ အချိန်ကတည်းက အစားအစာ၊ သောက်သုံးရေနှင့် ပုံမှန်သောက်သုံးနေကြဖြစ်သည့် ဆေးဝါးများ၊ ပဋိသန္ဓေ တားဆေးများ စသည်တို့ကို အသင့်ကြိုတင် စုဆောင်းထားရမည်ဖြစ်ပြီး ဆေးဝါးပြတ်လပ်မှုရှိလျှင် ကျန်းမာရေးဌာနနှင့်ဆက်သွယ်၍ ဆေးကုသခံ ယူရမည်။ တာဝန်ရှိသူများ၏ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း မိုးဒဏ်၊ လေ ဒဏ်ခံနိုင်သော အဆောက်အဦတွင် နေထိုင်ရမည်။ ရာသီဥတုနှင့်လျော် ညီပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင် ဝတ်စားဆင်ယင်ရမည်။ ရေမျော စာများ၊ အမှည့်လွန်အစာများ၊ ယင်နားစာများ မစားရပါ။ အစားအစာများ ယင်မနားစေရန် ဖုံးအုပ်ထားသင့်သည်။ ရေသန့် ဆေးထုပ်/ကလိုရင်းဆေး ဆတ်ထားသောရေ သို့မဟုတ် ကျိုချက်ထားသော ရေကိုသာ သောက်သုံး ရမည်။

ယင်လုံအိမ်သာကို စနစ်တကျ သုံးစွဲပြီး တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်း ရေးကို အလေးထားဆောင်ရွက်ရမည်။ အစာမစားမီ၊ အစားအစာ ချက် ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်း မပြုမီ၊ အိမ်သာသွားပြီးတိုင်းနှင့် အညစ်အကြေးကိုင် တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရမည်။ အမှိုက် များကို မြေမြှုပ်ခြင်း၊ မီးရှို့ခြင်း၊ အမှိုက်ပုံကို ထုံးဖြူးခြင်း စသည်ဖြင့် အမှိုက်သရိုက်များကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရမည်။ ခြင်ကိုက်မခံရအောင် ဂရုပြုနေထိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ခြင်ထောင်ဖြင့်သာ အိပ်စက်သင့်သည်။ ပိုးလောက်လမ်း၊ ခြင်နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများ (ဖုံး၊ သွန်၊ လဲ၊ စစ်) တွင် ပူးပေါင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရမည်။ မြေဆိုးအန္တရာယ်၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်မှု အန္တရာယ်နှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု အန္တရာယ်များကို ဂရုပြုနေထိုင်ရမည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်ရာ ဒေသများ၌ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာတွင် ပြည်သူလူထုမှ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျ ရောက်ပြီးနောက် အဆုတ်ရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ မြေဆိုး အန္တရာယ်၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု စသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပွား နိုင်ပြီး ဖြစ်ပွားပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ/ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများထံ ပြသရမည်။

mgyoe.com

သက်ရှည်ကျန်းမာ သိမှတ်စရာ အဖြူဖြူ

(၁၀) အကြံပြုချက်

မိုးလေဝသသတင်းများနှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်သတိပေးချက်များကို သတိပြုလိုက်နာရမည်။ ကျန်းမာရေးအသိပညာများ၊ ကျန်းမာရေးသတိပေးနှိုးဆော်ချက်များကို ဂရုပြုလိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် မကျရောက်မီကတည်းက အရေးပေါ်ဆေးသေတ္တာ၊ အစားအစာ၊ သောက်သုံးရေနှင့် အခြားလိုအပ်သည်များကို ကြိုတင်စုဆောင်းပြင်ဆင်ထားရှိရမည်။ သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေနှင့် အစားအစာများကိုသာ စားသုံးပြီး တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုပြုဆောင်ရွက်ရမည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်ရာဒေသများ၌ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင်လည်း ပူးပေါင်းကူညီရမည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အခြေအနေများ၌ ပြည်သူများအား အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန်မှာ အရေးကြီးသကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးမှာလည်း ပိုမိုအရေးကြီးသဖြင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို ဂရုပြုရမည်ဖြစ်ကြောင်း အကြံပြုအပ်ပါသည်။

ရေကြီးခြင်း၊ ရေလျှံခြင်း၊ ရေလွှမ်းမိုးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး

မြန်မာနိုင်ငံ၏ အချို့ဒေသများတွင် ရေကြီးရေလျှံခြင်းများဖြစ်ပေါ်ပြီး ရေလွှမ်းမိုးခြင်းကြောင့် ရေဘေးဒုက္ခများ ကြုံတွေ့နေရသည်။ ရေကြီးရေလျှံခြင်းသည် ရုတ်တရက် ကျရောက်တတ်ပြီး ပြည်သူလူထုကို အန္တရာယ်ပေးသည်။ မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းချခြင်း၊ ပြင်းထန်ကြမ်းဘမ်းသော မုန်တိုင်းများ တိုက်ခတ်ခြင်း၊ မုတ်သုံမိုးများ ရွာသွန်းခြင်းနှင့် အပူပိုင်းဒေသဆိုင်ကလုန်းများ တိုက်ခတ်ခြင်းကြောင့် ရေကြီးခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ရေကြီးခြင်းကြောင့် အဆောက်အဦနှင့် တံတားများကို ပျက်စီးစေသည်။ သစ်ပင်များ ကျိုးပဲ့စေပြီး ချောင်းမြောင်းများကို တိုက်စားပစ်သည်။ အဆိပ်ပြင်းမြွေများ၊ ကင်းများလည်း ရေကြီးသည့်အခါ အိမ်များတွင် ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ လျှပ်စစ်၊ ရေတွင်းရေကန်သိုလှောင်ရာ ပစ္စည်းများကို ထိခိုက်စေသည်။ မိလ္လာအညစ်အကြေးများပါလာ၍ ညစ်ညမ်းနိုင်သည်။ မတော်တဆ ထိခိုက်မှုများလည်း ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ရေကြီးရေလျှံခြင်းနှင့် သတိပြုမည့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေများအကြောင်းကို သိရှိစေချင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရေကြီးခြင်း၊ ရေလျှံခြင်း၊ ရေလွှမ်းမိုးခြင်း အန္တရာယ် မဖြစ်ပေါ်မီ၊ ဖြစ်ပွားနေချိန်နှင့် ဖြစ်ပွားပြီး အခြေအနေများကို သိရှိထားရန် လိုအပ်သည်။ ရေကြီးခြင်း၊ ရေလျှံခြင်းနှင့် ရေလွှမ်းမိုးခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်၍ သတိထားရမည်ဖြစ်သည်။

(၁) ရေကြီးခြင်းဆိုသည်မှာ

ရေကြီးခြင်းဆိုသည်မှာ မြစ်၊ ချောင်း သို့မဟုတ် ရေနုတ်မြောင်း၊ ရေသွန်မြောင်းကဲ့သို့ ရေစီးဆင်းရာ လမ်းကြောင်းမှ ရေများ ပိုမိုများပြားစွာ စီးဆင်းခြင်း သို့မဟုတ် ရေလျှံခြင်းများကြောင့် ရေများလွှမ်းမိုးပြီး သာမန်အားဖြင့် ခြောက်သွေ့လျက်ရှိသော မြေနေရာတစ်ခုလုံးကို ယာယီလွှမ်းမိုးနစ်မြုပ်နေခြင်းကို ရေကြီးခြင်း ဟုခေါ်သည်။ ရေကြီးခြင်းသည် ရေလှောင်ကန်များတွင် ရေပမာဏများပြားစွာ တိုးပွားလာခြင်းကြောင့် ဒေသဝန်းကျင်ကြီးတစ်ခုလုံးကို ယာယီရေဖုံးလွှမ်းသွားခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ ကြာရှည်စွာ

သတ်ရှည်ကျန်းမာ သိမှတ်စရာ အဖြာဖြာ

မိုးရွာသွန်းခြင်း သို့မဟုတ် မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းချခြင်း၊ ပြင်းထန်ကြမ်းတမ်းသည့် မုန်တိုင်းများ တိုက်ခတ်ခြင်း၊ မုတ်သုံမိုးများ ရွာသွန်းခြင်း သို့မဟုတ် အပူပိုင်းဒေသဆိုင်ကလုန်းများ တိုက်ခတ်ခြင်းကြောင့် ရေကြီးခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်သည်။ မြစ်များအနီးအနားတွင် နေထိုင်ကြသူများနှင့် ကမ်းရိုးတန်း မြေနိမ့်ပိုင်းဒေသများတွင် နေထိုင်ကြသူများသည် ရေလွှမ်းမိုးခံရနိုင်သည်။

(၂) ရေကြီးခြင်း၏အကြောင်းအရင်းများ

ရေကြီးခြင်း၊ ရေလျှံခြင်းနှင့် ရေလွှမ်းမိုးခြင်းဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်းများစွာရှိသည်။ တည်နေရာနှင့် နေထိုင်ရာ ဒေသအပေါ် မူတည်ပြီး အပြောင်းအလဲများရှိနိုင်သည်။ မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းခြင်း၊ ဆိုင်ကလုန်း မုန်တိုင်း အဆက်မပြတ် တိုက်ခတ်ခြင်း၊ တောင်ပြိုမြေပြိုမှုများကြောင့် စီးဆင်းရာ ရေစီးကြောင်းများ ပိတ်ဆို့ခြင်း၊ ဆူနာမီရေဘေးနှင့် အခြားဘေးအန္တရာယ်များဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ မြို့ပြဒေသများတွင် ရေစီးဆင်းရာ နေရာများ ပိတ်ဆို့ခြင်း၊ မြစ်ချောင်းများတွင် အမှိုက်များ၊ နုန်းများ၊ သဲများ ပိတ်ဆို့ခြင်းနှင့် ရေစီးရေလာမကောင်းခြင်းတို့ကြောင့် ရေကြီးခြင်းဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

(၃) ရေကြီးမှုဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသော အမျိုးအစားများ

ရုတ်တရက် ရေလွှမ်းမိုးခြင်း၊ ဖြည်းညှင်းစွာ စတင်၍ ရေလွှမ်းမိုးခြင်းနှင့် အရှိန်အဟုန်ပြင်းစွာဖြင့် စတင်၍ ရေလွှမ်းမိုးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ရုတ်တရက် ရေလွှမ်းမိုးခြင်းဖြစ်စဉ်မှလွဲ၍ သင့်လျော်သော သတိပေးအချိန်ကာလ ရရှိသည်။ မိုးလေဝသနှင့် ဇလဗေဒဌာနမှ ရေကြီးခြင်းအတွက် သတိပေးချက်များ ထုတ်ပြန်လေ့ရှိသည်။ ရုတ်တရက် ရေလွှမ်းမိုးခြင်းသည် အချိန်တိုအတွင်းသော်လည်းကောင်း၊ ကြိုတင်၍သော်လည်းကောင်း၊ မိုးလေဝသနှင့်ဇလဗေဒမှ ကြေငြာခြင်းမရှိနိုင်ဘဲ မြန်မြန်ဆန်ဆန်ဖြစ်ပေါ်တတ်၍ အန္တရာယ်ကြီးမားသည်။ အတော်အတန်ကျဉ်းသော နေရာပေါ်သို့ အလွန်အကျွံ မိုးများရွာသွန်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။ ရေကြီးခြင်းသည်

အရှိန်အဟုန်ကြီးသော မိုးများ ကြာရှည်စွာ ရွာသွန်းခြင်း၊ တောတောင် မြေမျက်နှာသွင်ပြင်၊ မြေသားအခြေအနေနှင့် မြေပြင်အကာအကွယ်များ ပေါ်မူတည်၍ မိနစ်ပိုင်းအတွင်း သို့မဟုတ် နာရီပိုင်းအတွင်း၌ ဖြစ်ပေါ် တတ်သည်။ ရုတ်တရက် ရေကြီးခြင်းသည် ရေအားဖြင့် အဆောက်အဦ နှင့် တံတားများကို ပျက်စီးစေခြင်း၊ သစ်ပင်များ ကျိုးပဲ့စေခြင်း၊ ချောင်း မြောင်းအသစ်များ တိုက်စားပစ်ခြင်းနှင့် ကျောက်တုံးကြီးများ လိမ့်သွား စေခြင်း များ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ရေများ လျင်မြန်စွာဖြင့် ပေ ၃၀ သို့မဟုတ် ၎င်းထက် ပို၍ မြင့်တက်လာနိုင်သည်။

(၄) ရေကြီးမှုကို ခွဲခြားထားခြင်း

ရေကြီးမှုကို အသေးအဖွဲ့ ရေကြီးမှု၊ သာမန်အဆင့် ရေကြီးမှု၊ ကြီးမားသော ရေကြီးမှု၊ ဒေသတွင်း ရေကြီးမှုနှင့် ထူးထူးခြားခြား မြစ်ရေ မြင့်တက်မှု ဟူ၍ခွဲခြားထားသည်။ အသေးအဖွဲ့ ရေကြီးမှုကြောင့် လမ်းကျဉ်း များနှင့် တံတားအနိမ့်များ ပိတ်ထား၍ အဆင်မပြေမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ သာမန်အဆင့် ရေကြီးမှုသည် အနိမ့်ပိုင်းနေရာများ ရေလွှမ်းမိုးမှုကို ဖြစ် ပေါ်စေသည်။ ရွှေ့ပြောင်းရန် လိုအပ်သော ကုန်ပစ္စည်းများ၊ ကိရိယာတန် ဆာပလာများနှင့် တသီးတခြားရှိနေသော အိမ်များ ဘေးကင်းရာသို့ ပြောင်း ရွှေ့ရခြင်း၊ အဓိက လမ်းမကြီးနှင့် ရထားဖြတ်တံတားများ ရေလွှမ်းနိုင်သည်။ ကြီးမားသော ရေကြီးမှုသည် မြို့များနှင့် အိမ်ရာအဆောက်အဦများ တသီး တခြားဖြစ်၍ အမြင့်ပိုင်းနေရာများ ရေလွှမ်းနိုင်သည်။ ပျက်စီးမှု ကြီးမား နိုင်သည်။

ဒေသတွင်း ရေကြီးမှုသည် မိုးရွာသွန်းမှု မြင့်မားသောကြောင့် အလွန်အကျွံ မိုးရေချိန်များသည်။ အချို့နေရာများတွင် ရေကျော်နိုင်သော် လည်း အဓိက ချောင်းများတွင် ရေကြီးလေ့ မရှိပါ။ ထူးထူးခြားခြား မြစ် ရေမြင့်တက်မှုသတိပေးချက်သည် အဓိက မြစ်၊ ချောင်းများ၏ ရေမျက်နှာ ပြင် မည်သည့်အချိန် မြင့်တက်လာမည်ကို သေချာစွာ မသိသည့် အချိန် များတွင် ထုတ်ပြန်လေ့ရှိသည်။ ထုတ်ပြန်ထားခြင်းကြောင့် သိသာထင် ရှားစွာ ရေမြင့်တက်လာနိုင်သည်ကို လူများ မျှော်လင့်ထားနိုင်သည်။

(၅) ရေကြီးမှုမဖြစ်ပေါ်ခင်အချိန် ကာကွယ်ခြင်း

ရေကြီးမှုကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်။ မိမိအရပ်ဒေသရှိ ရေကြီးမှုဖြစ်စဉ်သမိုင်းကို သိထားရမည်။ ဒေသခံအစိုးရအဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်သူများထံမှ မိမိအတွက် လုံခြုံမှုမရှိသည့် စိုးရိမ်ရေမှတ်ကို သိရှိအောင် ပြုလုပ်ထားရမည်။ မိမိ၏ အိမ်ကို မြင့်၍ ကြံ့ခိုင်အောင် မတည်ဆောက်နိုင်လျှင် ရေလွှမ်းလွင်ပြင်အတွင်း တည်ဆောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ဘေးကင်းရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရာ လမ်းကြောင်းကို သိရှိအောင် လုပ်ထားရမည်။ အဆောက်အဦအတွင်း အပူပေးမီးဖို၊ ရေပူပေးကိရိယာနှင့် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းနေရာသည် ရေကြီးမှုဒဏ်ခံနိုင်ရည်မရှိပါက ၎င်းတို့ကို မြင့်တင်ထားရမည်။ မိမိ၏ အိမ်တွင်းသို့ ရေကြီးမှုမှ ရေများ ရေဆိုးစီးဆင်းရာ ပိုက်မှတစ်ဆင့် အိမ်တွင်း ပြောင်းပြန်စီးဝင်လာမှုမရှိစေရန် မိလ္လာရေဆိုးပိုက်ကိရိယာများတွင် “Check Valves” အဆို တပ်ဆင်ထားရမည်။ ရေကြီးမှုမှ ရေများ အိမ်တွင် ဝင်ရောက်လာမှု ရပ်တန့်စေရန်အတွက် (ရေအကာပြားများ၊ ယက်မတန်းများ၊ ရေလွှမ်းအကာနံရံများ) အတားအဆီးများ တည်ဆောက်ရမည်။ ရေများ စိမ့်ဝင်ခြင်းမှ ရှောင်လွှဲတားဆီးနိုင်ရန် မြေအောက်ခန်းတွင်း၌ ရေစိုဒဏ်ခံနိုင်သည့်အရာများနှင့် အလုံပိတ်ထားရမည်။

(၆) ရေကြီးမှုဖြစ်ပေါ်သည့်အချိန်တွင် ဆောင်ရွက်ခြင်း

ရေကြီးမှုသည် မိမိနေရာပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပေါ်နေပါကမိမိသည် ရေဒီယို သို့မဟုတ် ရုပ်မြင်သံကြားမှ သတင်းအချက်အလက်များ နားထောင်ရမည်။ ရုတ်တရက် ရေကြီးမှုဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်ကို သတိရှိရမည်။ အကယ်၍ ရုတ်တရက် ရေကြီးမှုဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်းတစ်ခုခု ပေါ်ပေါက်လာခဲ့လျှင် ကုန်းမြင့်ပိုင်းသို့ ချက်ချင်းရွှေ့ပြောင်းရမည်။ ရွှေ့ပြောင်းရန်အတွက် ညွှန်ကြားချက်ရသည်အထိ မစောင့်ဘဲ ဆောင်ရွက်ရမည်။ စမ်းချောင်းများ၊ ရေနုတ်မြောင်းများ၊ ချောက်များနှင့် အခြားသော ရုတ်တရက် ရေကြီးနိုင်သည့် နေရာများကို သတိထားရမည်။ ၎င်းနေရာများတွင် မိုးတိမ်တိုက်များ သို့မဟုတ် မိုးကြီးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းခြင်းကဲ့သို့သော တိကျသည့် သတိပေးလက္ခဏာများ ပြသည်ဖြစ်စေ၊ မပြသည်ဖြစ်စေ ရုတ်တရက် ရေကြီးမှုဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

ရေအမြင့် စတင်လျှော့ကျလာခဲ့လျှင် ရေကြီးမှုဘေးအန္တရာယ် အဆုံးသတ်သွားသည်မဟုတ်၍ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရေများဆက်ရှိ နေလျှင် အိမ်နှင့် အဝေးမှာ ဆက်နေရမည်။ တိရစ္ဆာန်များကို သတိထား စောင့်ကြည့်ရမည်။ အထူးသဖြင့် အဆိပ်ပြင်းမြေများသည် ရေကြီးသည့် ရေများမှတစ်ဆင့် အိမ်တွင်း ရောက်ရှိနေနိုင်သည်။ ခေါင်းမိုးရှိ မခိုင်ခန့် တော့ဘဲ လျော့ရဲနေသော မျက်နှာကျက်အကာများ၊ ပလာစတစ်များ မိမိ အပေါ် ပြုတ်ကျမည်ကို သတိထားရမည်။

အကယ်၍ မိမိသည် ဘေးကင်းရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရမည်ဆိုပါက အိမ်ကို လုံခြုံအောင် ပိတ်ရမည်။ အချိန်ရှိလျှင် အိမ်ပြင်တွင် ထားရှိသည့် ပရိဘောဂများ အိမ်တွင်းသို့ ထည့်ထားရမည်။ လိုအပ်သော အရာများကို အိမ်အပေါ်ထပ်သို့ ရွှေ့ထားရမည်။ လျှပ်စစ်မီးများ၊ ရေများနှင့် ဓာတ်ငွေ့ ပိုက်များ၏ အဓိက မိန်းခလုတ်များ၊ အဆိုများကို ညွှန်ကြားပြသထားပါက ပိတ်ထားရမည်။ လျှပ်စစ် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ၏ လျှပ်စစ်လမ်း ကြောင်းများ ဖြတ်တောက်ထားရမည်။ အကယ်၍ မိမိသည် ရေများနှင့် စိုရွဲနေလျှင် သို့မဟုတ် ရေထဲတွင် ရပ်နေပါက လျှပ်စစ်ပစ္စည်းကို ထိကိုင် ခြင်းကို မပြုလုပ်ရပါ။

မိမိသည် အိမ်မှ ထွက်ခွာရမည်ဆိုလျှင် ဘေးကင်းရာသို့ ရွှေ့ပြောင်း မှု လိုအပ်ချက်များကို သိရှိထားရမည်။ စီးဆင်းနေသော ရေကြောအတွင်းမှ လမ်းမလျှောက်ရပါ။ စီးဆင်းနေသော ရေထု(၆)လက်မ အမြင့်သည် မိမိကို လဲကျသွားနေနိုင်စွမ်းရှိသည်။ အကယ်၍ မိမိသည် ရေအတွင်းမှ လမ်း လျှောက်ရမည်ဆိုလျှင် ရေစီးဆင်းနေမှုမရှိသော နေရာမှ လျှောက်ရမည်။ တုတ်ချောင်းကို အသုံးပြု၍ မိမိလျှောက်မည့်နေရာ အရှေ့ရှိ မြေပြင်ခိုင် ခန့်မှုရှိ/မရှိကို စမ်းသပ်ရမည်။ ရေကြီးနေသည့်နေရာတွင် ကားမောင်းခြင်း မပြုရပါ။ အကယ်၍ ရေများမရှိနိုင်ပါက ကားကို စွန့်ခွာ၍ ကုန်းမြင့်ပိုင်း ဆီသို့ ရွှေ့ပြောင်းရမည်။ ရေအရှိန်ဖြင့် မိမိနှင့် မိမိ၏ယာဉ်အား လျင်မြန်စွာ တွန်း တိုက်ဖယ်ရှားသွားနိုင်သည်။

ရေကြီးနေသည့်အခြေအနေတွင် ကားမောင်းသည့်အခါ သိမှတ် ထားရမည့် အရေးကြီးအချက်များကို သိရှိထားရမည်။ ရေထုအမြင့် ခြောက်

mygyoe.com

လက်မသည် ခရီးသည်စီးကား အများစု၏ အောက်ခြေကို ရောက်ရှိနိုင်ပြီး ကားကို ထိန်းချုပ်မောင်းနှင်၍ မရနိုင်သလို ကားအင်ဂျင်စက် ရုတ်တရက် ရပ်သွားခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။ ရေအမြင့် တစ်ပေသည် ယာဉ်တော်တော် များများ ပေါလောမျောပါသွားနိုင်သည်။ တဟုန်ထိုး စီးဆင်းနေသည့် ရေ အမြင့် နှစ်ပေသည် ပစ်ကပ်ကားအပါအဝင် ကားအများစုကို ရေကြောနှင့် သယ်ဆောင်သွားနိုင်သည်။

(၇) ရေကြီးမှုဖြစ်ပွားပြီးနောက် ဆောင်ရွက်ခြင်း

ရေကြီးမှု၊ ရေလွှမ်းမိုးမှုဖြစ်ပွားပြီးနောက်ပိုင်း အချိန်ကာလများ တွင် ဆောင်ရွက်ရမည်။ ရပ်ကွက်တွင်းရှိ ရေပေးဝေရေးပိုက်များမှ ရေ များသောက်သုံးရန် သင့်/မသင့် သတင်းထုတ်ပြန်ချက်ကို နားထောင်ရ မည်။ ရေကြီးမှုမှလာသည့် ရေများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ၎င်းရေများသည် ဆီ၊ ဓာတ်ဆီ သို့မဟုတ် မိလ္လာအညစ်အကြေးများ ပါဝင်နိုင်၍ ညစ်ညမ်း နေနိုင်သည်။ ရေများသည် မြေအောက် သို့မဟုတ် မြေကြီးတွင်းရှိ လျှပ်စစ် ဓာတ်ကြိုးများမှ လျှပ်စစ်ဓာတ်များ စီးဝင်နေနိုင်သည်။ စီးဆင်းနေသော ရေကို ရှောင်ရမည်။ ရေလွှမ်းမိုးခဲ့သည့်နေရာမှ ရေများ လျော့ကျသွားလျှင် ၎င်းနေရာများကို သတိထားရမည်။ ၎င်းနေရာရှိ လမ်းများ ကြံ့ခိုင်မှု အား နည်းနေပြီး ကား၏ အလေးချိန်ကြောင့် ပြိုကျနိုင်သည်။ မြေအောက် လျှပ်စစ်ဓာတ် ကြိုးများနှင့် ဝေးဝေးတွင် နေ၍ လျှပ်စစ်ဌာနကို သတင်း ပို့ရမည်။ တာဝန်ရှိသူများမှ ဘေးကင်းလုံခြုံကြောင်းခွင့်ပြုချက်ရမှ အိမ်ပြန် ရမည်။ အကယ်၍ ရေလွှမ်းမိုးသည့် ရေများ အဆောက်အဦပတ်လည် ရှိနေပါက အတွင်း၌ နေရမည်။ ရေကြီးခြင်းနှင့် မြေပြိုမှုဖြစ်စဉ်အသစ်များ ထပ်မံဖြစ်ပွားနိုင်ကြောင်း သတိပြုရမည်။

ရေကြီးမှုဖြစ်ပွားပြီးနောက် အန္တရာယ်ဆက်လက်ရှိနိုင်သည်ကို သတိပြုရမည်။ ရေလွှမ်းမိုးသည့် ရေများမှတစ်ဆင့် မျောပါလာနိုင်သည့် မိုင်းခုံးများ၊ တိရစ္ဆာန်ရိုင်းများနှင့် မြွေဆိုးများ စသည်တို့ဖြစ်သည်။ အဆောက် အဦများအတွင်း ဝင်ရောက်ပါက အထူးသတိထားရမည်။ အထူးသဖြင့် အဆောက်အဦအခြေခံ အုတ်မြစ်ကဲ့သို့ မမြင်ရသည့် ပျက်စီးမှုများ ရှိနေ

နိုင်သည်။ စီးဆင်းနေသော ရေကို ရှောင်ရမည်။ မိလ္လာကန်၊ မိလ္လာတွင်း၊ ကျင်းများ၊ စစ်ထုတ်စနစ် စသည်တို့ ပျက်စီးနေပါက အမြန်ဆုံး ပြုပြင်ရမည်။ ပျက်စီးနေသည့် မိလ္လာစနစ်တို့သည် ကျန်းမာရေးစနစ်ကို ဆိုးဝါးစွာ ထိခိုက်စေသည်။ မြေအောက်လျှပ်စစ်ကြိုးများနှင့် ဝေးဝေးနေရမည်။ ရေကြီးမှုမှကျန်နေခဲ့သည့်ရုံ့များတွင် မိလ္လာအညစ်အကြေးများနှင့် ဓာတုပစ္စည်းများ ပါဝင်နေနိုင်သည်။

(၈) ရေကြီးရေလျှံမှု (Flooding)ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ

ရေကြီးရေလျှံမှုဖြစ်၍ ရေများ ညစ်ညမ်းခြင်း၊ ရောဂါပိုးမွှားများ ပေါက်ဖွားခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းမှု အားနည်းခြင်းကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော၊ ကာလဝမ်းရောဂါ၊ အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ၊ အသည်းရောင် အသားဝါအေနှင့် အီးရောဂါ၊ ကြွက်ဆီးကြောင့်ဖြစ်သော အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ၊ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ ချိုကန်ဂန်ညား (ဆင်တုပ်ကွေးရောဂါ)၊ ပွေး၊ ဝဲ၊ ယားနာ အရေပြားရောဂါ၊ မျက်စိရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ၊ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာနှင့် ရေနစ်သေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။

(၉) ရေကြီးရေလျှံမှုကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ဝမ်းရောဂါများ

ရေကြီးရေလျှံမှုကြောင့် ဝမ်းရောဂါများဖြစ်တတ်ခြင်းသည် ရေညစ်ညမ်းမှု၊ အစားအသောက် လုံခြုံစိတ်ချခြင်းမရှိမှုနှင့် သန့်ရှင်းမှုအားနည်းမှုကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ ကာလဝမ်းရောဂါ၊ အူရောင်ငန်းဖျား(တိုက်ဖွိုက်)ရောဂါနှင့် အသည်းရောင်အသားဝါ အေနှင့် အီးရောဂါများသည် ရေကြီးရေလျှံချိန်တွင် အစားအစာ၊ သောက်ရေထဲ၌ အညစ်အကြေးများ ဝင်ရောက်ခြင်းနှင့် အိမ်သာစနစ်ပျက်စီး၍ ပိုးမွှားများ ပျံ့နှံ့ပြီး ဖြစ်တတ်သည်။ ရေကို သန့်စင်အောင် ဖုံးအုပ်ထားခြင်း၊ ရေကို ကျိုချက်သောက်ခြင်း၊ ရေထဲတွင် ရေသန့်စင်ခဲ(Water Purification Tablets)ထည့်ခြင်းနှင့် ကလိုရင်း (Chlorine)အသုံးပြု၍ ရေသန့်စင်အောင် ပြုလုပ်ထားရမည်။ အစားအသောက်များကို ယင်မနားစေရန်နှင့် ပိုးဟပ်များ မဝင်စေရန် သေချာစွာ ဖုံးအုပ်ထားခြင်း၊ အစားအစာများကို သေချာစွာ ချက်ပြုတ်

ခြင်းနှင့် ချက်ပြီးသား အစားအသောက်များကို သေချာစွာ ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံ၊ အသား၊ ငါးများကို ရေသန့်ဖြင့် ဆေးကြောပြီးမှ ချက်ပြုတ်ခြင်းများလည်း ဆောင်ရွက်ရမည်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အလေးထား ဆောင်ရွက်ပြီး အစာမစားမီ၊ စားပြီးချိန်၊ အိမ်သာတက်ပြီးချိန်နှင့် အညစ်အကြေးများ၊ အမှိုက်များ ကိုင်တွယ်ပြီးချိန် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် အနည်းဆုံး ၂၀ စက္ကန့်ခန့် ဆေးကြောခြင်း ပြုလုပ်ရမည်။ ထို့ပြင် ယင်လုံရေလောင်းအိမ်သာ သုံးစွဲခြင်း၊ အမှိုက်များကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ထားရမည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ဓာတ်ဆားထုပ် (ORS)ကို အမြဲ ဆောင်ထားရမည်ဖြစ်သည်။ ဝမ်းရောဂါဖြစ်ပွားလျှင် နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ သတင်းပို့ပြီး ကုသမှုခံယူရမည်ဖြစ်သည်။

(၁၀) ရေကြီးရေလျှံမှုဖြစ်ပွားပြီးနောက် သတိပြုသင့်သော ကျန်းမာရေးအတွက် ချက်ပြုတ်စားသောက် နေထိုင်မှုများ

ရေကြီးရေလျှံမှုဖြစ်ပွားပြီးနောက် အစားအသောက်များ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်မှုမရှိခြင်းနှင့် သောက်သုံးရေများ မသန့်ရှင်းမှုများ ဖြစ်တတ်သည်။ မသန့်ရှင်းသော အစားအသောက်နှင့် ရေများကြောင့် ကာလဝမ်းရောဂါ၊ တိုက်ဖွိုက်ရောဂါ၊ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း၊ အသည်းရောင်အသားဝါအေနှင့် အီးရောဂါ၊ အမိဘာပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ သန်ကောင်၊ တုပ်ကောင်စွဲခြင်းရောဂါများ ဖြစ်တတ်သည်။ ရေကြီးရေလျှံပြီးနောက် အိမ်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အညစ်အကြေးများ ဖယ်ရှားပြီး ဘလီချင်ပေါင်ဒါသန့်စင်ဆေး (Bleaching Powder)ကို အသုံးပြုရမည်။ အိမ်သာနှင့် မီးဖိုချောင်ကို စနစ်တကျ သန့်စင်ထားရမည်။ အစားအစာများကို ပူပူနွေးနွေး စားခြင်း၊ အစားအသောက်များ ချက်ပြီး နှစ်နာရီအတွင်း စားခြင်း၊ အညစ်အကြေး ထိတွေ့ထားနိုင်သော အစားအစာများကို မစားခြင်း၊ အစားအစာကို စနစ်တကျ သိမ်းဆည်းခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်။ အစားအစာများ ချက်ပြုတ်ကိုင်တွယ်ပြင်ဆင်ချိန်၊ အစာမစားမီနှင့် စားပြီးအချိန်၊ အိမ်သာသုံးပြီးချိန်များတွင် လက်ကို သေချာစွာ ဆေးကြောရမည်။ ရေကို ကျိုချက်သောက်ရမည်။ ကလိုရင်းဆေးခတ်၍ သုံးရမည်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှ ညစ်ညမ်းသော ရေများကို သုံးစွဲခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ မသန့်ရှင်း

သော ရေဖြင့် ဆေးကြောထားသည့် အစားအစာများကို မသုံးစွဲရပါ။ အသား၊ ခါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံများကို သန့်ရှင်းသော ရေဖြင့် သေချာစွာ ဆေးကြောပြီးမှ ချက်ပြုတ်စားသောက်ရမည်။

(၁၁) ရေသန့် သို့မဟုတ် ရေကို ကျိုချက်သောက်သုံးခြင်း

ရေသန့် သို့မဟုတ် ရေကို ကျိုချက်သောက်သုံးခြင်းသည် ရေကြီး ရေလျှံပြီးနောက် ရောဂါကာကွယ်မှုအတွက် အဓိက အရေးကြီးသော အချက်ဖြစ်သည်။ ရေကြီးချိန်အပြီးတွင် အညစ်အကြေး၊ ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများ ရေထဲသို့ ဝင်ရောက်နိုင်ခြေ မြင့်မားသည်။ မသန့်ရှင်းသော ရေကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ ကာလဝမ်းရောဂါ၊ အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါနှင့် အသည်းရောင်အသားဝါ အေနှင့် အီးရောဂါများ၊ ပိုလီယိုအကြောသေရောဂါနှင့် သန်ကောင်ရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါများ ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ အမှိုက်သရိုက်၊ မစင်များ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်မှု မရှိခြင်း၊ ရေတွင်း၊ ရေကန်များအနီးမှာ အဝတ်လျှော်ခြင်း၊ ရေခပ်ပုံး၊ အိုး၊ ကြိုးနှင့် ဘုံဘိုင်ခေါင်းများ စနစ်တကျ ကိုင်တွယ်သိမ်းဆည်းမှု မရှိခြင်း၊ သောက်ရေအိုး၊ ရေစစ်၊ ရေခွက်၊ အဖုံး စသည်တို့ကို စနစ်တကျ သန့်ရှင်းစွာ မထားခြင်းနှင့် သောက်သုံးရေ ကိုင်တွယ်သုံးစွဲသူ၏ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ညံ့ဖျင်းခြင်းကြောင့် သောက်သုံးရေကို ညစ်ညမ်းစေသည်။ မသန့်ရှင်းသော ရေကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့်ရောဂါများကို ကာကွယ်ရန် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုပြုလုပ်ခြင်း၊ ရေစစ်အိုးဖြင့် စစ်ယူခြင်း၊ ယခင်က ကျောက်ချဉ်ကို အသုံးပြုခဲ့ခြင်းနှင့် ရေကိုကျိုချက်သောက်ခြင်းများပြုလုပ်ပေးရမည်။

(၁၂) ရေကြီးမှုနှင့်အတူ ဖြစ်လာမည့် ဘက်တီးရီးယား Leptospira ကို ကာကွယ်ခြင်း

ကြွက်ဆီးကြောင့် ဖြစ်ပွားသော အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ Leptospirosis သည် ရေကြီးရေလျှံချိန်နှင့်အတူ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အန္တရာယ် ရှိသော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ အဓိကအားဖြင့် ကြွက်များနှင့် အခြား တိရိစ္ဆာန်များ၏ ဘက်တီးရီးယား Leptospira ပိုးဝင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ Leptospira Interrogans ဆိုသော ဘက်တီးရီးယားဖြင့် ကူးစက်သည်။

ကြွက်၊ ခွေး၊ ကြက်၊ နွား အစရှိသော တိရစ္ဆာန်များ၏ ဆီးထဲ၌ ရှိသည်။ ရေကြီးရေလျှံချိန်တွင် အညစ်အကြေးနှင့် ဆီးများသည် ရေထဲသို့ ဝင်ခြင်း၊ လူများ၏ အရေပြား၊ အပေါက်ရှိသော နေရာ သို့မဟုတ် ပါးစပ်၊ မျက်စိမှ ဝင်ရောက်သည်။ ရောဂါကူးစက်ပြီး ခုနစ်ရက်မှ ၁၄ ရက်အကြာတွင် ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ချမ်းတုန်ဖျားခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားများ နာခြင်း၊ အသည်းရောင်အသားဝါခြင်း၊ ဆီးအမည်းများ ထွက်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။ အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်။ ကာကွယ်ရန်အတွက် ညစ်ညမ်းသော ရေထဲ မလျှောက်သွားသင့်ပါ။ မဖြစ်မနေ သွားရမည်ဆိုပါက လည်ရှည်ဖိနပ် ဝတ်ဆင်ရမည်။ ရေသန့်သောက်ခြင်း၊ ရေကျိုသောက်ခြင်း ပြုလုပ်ရမည်။ အစားအစာကို သေချာစွာ ချက်ပြုတ်စားသောက်ရမည်။ ကြွက်များကို နှိမ်နင်းခြင်းနှင့် အိမ်ထဲ မဝင်နိုင်အောင် ထိန်းချုပ်ရမည်။ အညစ်အကြေးများကို စနစ်တကျ ဖယ်ရှားရမည်။ လူနာအဖြစ် သံသယရှိပါက သွေးဖောက်စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်၍ အချိန်မီ ဆေးရုံသို့ သွားရမည်။ အရည်များ လုံလောက်အောင် သောက်ရမည်။ အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားရမည်။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဆေးများကို သောက်ရမည်။

(၁၃) ရေကြီးရေလျှံမှုမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

ရေကြီးခြင်းသည် မိုးကြီးခြင်း၊ မြစ်ရေများလာခြင်း၊ သစ်တောပြုန်းတီးမှုကြောင့်ဖြစ်ပြီး ကြီးမားသော သဘာဝအခြေအနေ Rainfall/ High Water Levels တစ်ခုဖြစ်သည်။ ယခုနှစ်တွင် မိုးလွန်ကဲစွာ ရွာခြင်းကြောင့် မြစ်များတွင် ရေကြီးနိုင်၍ သတိထားရမည်။ ရေလျှံခြင်း Over flow သည် မြစ်၊ ဆည်၊ ရေလွှာ၊ ရေအဝင်အထွက်များသော နေရာတစ်ခုတွင် ရေသည် မထိန်းနိုင်အောင် မြင့်လာပြီး ပြင်ပသို့ လျှံထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဆည်ရေများကို မထိန်းထားနိုင်လျှင် ရေလျှံတတ်၍ ဂရုစိုက်ရမည်။ ရေလွှမ်းမိုးခြင်း Flooding သည် ရေလျှံလာခြင်းဖြစ်စဉ်ကြောင့် မြို့ပြ၊ ကျေးလက်ဒေသများ၊ လယ်ယာမြေများနှင့် အိမ်ခြံမြေများ စသည့် လူနေမှုဧရိယာများ ရေအောက်ဝင်သွားခြင်းဖြစ်သည်။ ရေကြီးခြင်း၊ ရေလျှံခြင်း၊ ရေလွှမ်းမိုးခြင်းသည် လူနေမှုဘဝကို ထိခိုက်စေနိုင်သော သဘာဝ

ဘေးအန္တရာယ်တစ်ရပ်ဖြစ်သောကြောင့် ပြင်ဆင်မှုနှင့် တုံ့ပြန်မှု စနစ်တကျ ရှိရန် အရေးကြီးသည်။ မိုးလေဝသသတင်းများကို စောင့်ကြည့်ပြီး မိုးအလွန်များမည်ဆိုလျှင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ရမည်။ တောင်ထိပ်၊ မြင့်မားသောနေရာများတွင် အိပ်ရာဆောက်လုပ်ရမည်။ မြေဆီလွှာများ ကောင်းစေရန် သစ်ပင်များ စိုက်ပျိုးရမည်။ ရေစီးကြောင်း ပိတ်ဆို့ခြင်းကို မဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။ ရေလျှံခြင်းကို ကာကွယ်ရန် မြစ်နံဘေးများတွင် နေထိုင်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ရေတားနံရံနှင့် ဆည်မြောင်းစနစ်များ တည်ဆောက်ရမည်။ ရေလျှံမှုအခြေအနေများပြားသော နေရာများကို စီမံအုပ်ချုပ်မှုအောက်ထားရမည်။ ရေလွှမ်းမိုးမှုကာကွယ်နိုင်သော တံတိုင်းများ တပ်ဆင်ရမည်။ အရေးပေါ် ထွက်ပြေးလမ်းကြောင်းများ စီစဉ်ထားရမည်။ ပြည်သူလူထုကို သတိပေးခြင်း၊ သင်တန်းပေးခြင်းဖြင့် အသိပညာမြှင့်တင်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်သင့်သည်။

(၁၄) အကြံပြုချက်

ယခုနှစ်တွင် မိုးလွန်ကဲစွာ ရွာခြင်းကြောင့် မြစ်များ၌ ရေကြီးနိုင်၍ သတိထားရမည်။ ရေလွှမ်းမိုးခြင်းကြောင့် မြို့ပြ၊ ကျေးလက်ဒေသများ၊ လယ်ယာမြေများနှင့် အိမ်ခြံမြေများ ရေအောက်သို့ ရောက်သွားနိုင်သည်။ ရေကြီးခြင်း၊ ရေလျှံခြင်း၊ ရေလွှမ်းမိုးခြင်းသည် လူနေမှုဘဝကို ထိခိုက်စေနိုင်သော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တစ်ရပ်ဖြစ်သောကြောင့် ပြင်ဆင်မှု၊ တုံ့ပြန်မှု စနစ်တကျရှိရန် အရေးကြီးသည်။ မိုးလေဝသ သတင်းများကို စောင့်ကြည့်ပြီး မိုးအလွန်များမည်ဆိုပါက ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ရမည်။ ရေကြီးရေလျှံမှုကြောင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်တတ်၍ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ဆောင်ရွက်ထားရမည်။ ရေကြီးမှုမဖြစ်ပေါ်ခင် အချိန်၊ ရေကြီးမှုဖြစ်ပေါ်သည့်အချိန်နှင့် ရေကြီးမှုဖြစ်ပွားပြီး အချိန်များမှာ ကြုံတွေ့နိုင်သော ကျန်းမာရေးနောက်ဆက်တွဲပြဿနာများကို ပြည်သူလူထုကို သတိပေးခြင်းနှင့် သင်တန်းပေးခြင်းဖြင့် အသိပညာမြှင့်တင်ခြင်းများကို ဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း အကြံပြုအပ်ပါသည်။

မိုးသက်မုန်တိုင်းနှင့် လျှပ်စီးလက်မိုးကြိုးပစ်ခြင်းအန္တရာယ်

မိုးသက်မုန်တိုင်းနှင့် လျှပ်စီးလက်မိုးကြိုးပစ်ခြင်းသည် သဘာဝ အန္တရာယ်များအနက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းနေချိန်တွင် လျှပ်စီး Lightning on မိုးကြိုး (Thunder)နှင့် တွဲဖက်၍ ကြားရသည်။ ထို့ကြောင့် မိုးသက်မုန်တိုင်းဖြစ်နေချိန်တွင် လျှပ်စီးလက်မိုးကြိုးပစ်ခြင်း (Lightning Strikes) ဖြစ်နိုင်ခြေများသည်။ မိုးသက်မုန်တိုင်း၏ အန္တရာယ်များမှာ မိုးကြီးလေတိုက်ပြင်းခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း၊ လျှပ်စီးခြင်းကြောင့် လူ၊ တိရစ္ဆာန်သေဆုံးခြင်း၊ သစ်တောနှင့် အိမ်ရာများ မီးလောင်မှုများ ဖြစ်နိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ လျှပ်စီးလက်မိုးကြိုးပစ်ခြင်း၏ အန္တရာယ်များမှာ ထိခတ်ခံရသောနေရာတွင် လူသေဆုံးခြင်းနှင့် ဒဏ်ရာရခြင်း၊ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ ပျက်စီးခြင်း၊ မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်းနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထဲမှ သစ်တောများ လောင်ကျွမ်းခြင်းများ ဖြစ်သည်။

(၁) မိုးသက်မုန်တိုင်း

မိုးသက်မုန်တိုင်းသည် တိမ်တောင်၊ တိမ်လိပ်အစိုင်အခဲကြီးမှ ပေါ်ထွက်လာ၍ မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းခြင်း၊ လျှပ်စီးလက်ခြင်းနှင့် တဆက်တည်း မိုးခြိမ်းခြင်းတို့ ပါဝင်သည့် နေရာကွက်၍ ဖြစ်ပေါ်သော မုန်တိုင်းမျိုးဖြစ်သည်။ မိုးသက်မုန်တိုင်းအားလုံးသည် မိုးကြိုးပစ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်စေသဖြင့် အန္တရာယ်ရှိသည်။ မိုးသက်မုန်တိုင်းနှင့်အတူ ဆက်စပ်နေသည့် အခြားအန္တရာယ်များတွင် လေဆင်နှာမောင်း၊ လေနီကြမ်း၊ မိုးသီးကြွေခြင်းနှင့် လျှပ်တစ်ပြက် ရေကြီးခြင်း တို့ပါဝင်သည်။ ၎င်းတို့သည် အခြား မိုးသက်မုန်တိုင်းနှင့် ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်သော အန္တရာယ်များထက်ပို၍ လူအသေအပျောက်ဖြစ်ပွားစေသည်။

(၂) မိုးခြိမ်းသံ

မိုးခြိမ်းသံသည် လျှပ်စီးကြောင်းများကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သော လေထုပြန့်ကားခြင်းနှင့် အလွန်ပြင်းထန်သော အပူရှိန်တို့ အကြောင်းပြု၍ လျှပ်စီးစီးဆင်းခြင်းအားဖြင့် လူတို့ကြားနိုင်သော အသံကြီးဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်

သည်။ မိုးခြိမ်းသံသည် သာမန်အားဖြင့် အကွာအဝေးကီလိုမီတာ ၆၀ ထက် ပိုဝေးသောနေရာမှ အသံကို ကြားရကြောင်း မှတ်တမ်းများ ရှိခဲ့သည်။ လျှပ်စီးလက်ခြင်းကိုမူ တစ်ခါတစ်ရံ မိုးခြိမ်းသံမကြားရဘဲ မြင်ရခြင်းကို “အပူလျှပ်စီး” အဖြစ် လူအများ ညွှန်းဆိုကြသည်။

(၃) မိုးကြိုးပစ်ခြင်း

မိုးကြိုးပစ်ခြင်းသည် မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ် လေ့ရှိသော သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် တိမ်တိုက်တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် တိမ်တိုက်မှ ကမ္ဘာမြေပြင်သို့ဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်လာ သော ရုတ်တရက် လွတ်ထုတ်လိုက်သည့် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားနှင့် အလင်း ရောင်ပါ နောက်မှလိုက်ပါထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ မိုးကြိုးပစ်ခြင်းသည် ခန့်မှန်း၍ မရနိုင်ဘဲ အကွာအဝေး ၁၀ မိုင်မှ မည်သည့်မိုးရွာသွန်းမှုမဆို ဖြစ်ပေါ်စေသဖြင့် မိုးသက်မုန်တိုင်းကျစဉ် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သိရှိ နားလည်ပြီး ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်ပေါ်စေသည့် ဘေးအန္တရာယ်များ လျော့ပါးနိုင်သည်။ မိုးကြိုးပစ်ခြင်းသည် ပေါ့ဆ၍ မရ ကြောင်း သိရှိထားရန် လိုအပ်သည်။

(၄) မိုးသက်မုန်တိုင်းမဖြစ်ခင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

မိုးသက်မုန်တိုင်းသည် မိမိနေရာတွင် ဖြစ်ပေါ်ရန် အလားအလာ ရှိပါက လမ်းညွှန်ချက်များကို အပြည့်အဝ လိုက်နာရမည်။ အိမ်ပြင်တွင် လုပ်မည့် လုပ်ဆောင်မှုများကို ရွှေ့ဆိုင်းရမည်။ အိမ်၊ အဆောက်အဦ သို့မဟုတ် ခေါင်မိုးခိုင်ခံ့သော မော်တော်ယာဉ်များအတွင်း၌ နေရမည်။ အိမ်ပြင်ရှိ လွင့်ပါသွားနိုင်သော သို့မဟုတ် ပျက်စီးနိုင်သော အိမ်ပြင်ပစ္စည်း များကို လုံခြုံစွာ ကာကွယ်ထားရမည်။ ပြတင်းပေါက်များကို ပြတင်းကာ ထားပြီး အပြင်တံခါးများကို လုံလုံခြုံခြုံထားရမည်။ ပြတင်းကာ မရနိုင်လျှင် ယင်းလိပ်လိုက်ကာများ၊ နေကာများ သို့မဟုတ် လိုက်ကာများနှင့် ပြတင်း ပေါက်ကို ပိတ်ရမည်။ ပြင်းထန်သော မိုးသက်မုန်တိုင်းကျရောက်ချိန်တွင် ဆွေးမြေ့နေသော သစ်ပင်သစ်ကိုင်းများပြုတ်ကျ၍ ဒဏ်ရာရရှိနိုင်သောကြောင့် ကြိုတင်ဖယ်ရှားထားရမည်။

(၅) ဘေးကင်းလုံခြုံရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း

အိမ်တွင်း၌ နေထိုင်ခြင်းအတွက် မိုးကြိုးပစ်ခြင်းမှ ဘေးကင်းလုံခြုံစေသည်။ မိုးခြိမ်းသံများ မြည်ဟိန်းခဲ့လျှင် အိမ်တွင်းသို့ ဝင်နေရမည်။ နောက်ဆုံး မိုးကြိုးပစ်သံကြားရပြီးနောက် မိနစ် ၃၀ ကြာသည်အထိ လူတိုင်း အိမ်တွင်း၌သာ နေရမည်။ ဖုန်းကြိုးနှင့် ဆက်သွယ်ထားသော ဖုန်းကို အရေးပေါ်အတွက်သာ သုံးပြီး ရှောင်ရမည်။ ကြိုးမဲ့ဖုန်းနှင့် လက်ကိုင်ဖုန်းတို့သည် အသုံးပြုရန် ဘေးကင်းသည်။ ကွန်ပျူတာကဲ့သို့ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများနှင့် အခြားပစ္စည်းများအားလုံး ပလပ်ဖြုတ်ထား၍ လေအေးပေးစက်များ ပိတ်ထားရမည်။ မိုးကြိုးပစ်ခြင်းမှ ဓာတ်အားဆောင်တက်လျှင် ပစ္စည်းများ ပျက်စီးနိုင်သည်။ ရေပိုက်စနစ်တစ်ခုလုံးကို ထိကိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ရမည်။ ရေချိုးခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်း၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက် ဆေးကြောခြင်းနှင့် အဝတ်လျှော်ခြင်းများကို မပြုလုပ်ရပါ။ ပြတင်းပေါက်များ၊ တံခါးများနှင့် ဝေးစွာတွင် နေရမည်။ အိမ်ဆင်ဝင်အောက်တွင်လည်း မနေရပါ။ ကွန်ကရစ်ကြမ်းပြင်ပေါ် လဲလျောင်းခြင်း၊ ကွန်ကရစ်နံရံများတွင် မှီခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

အိမ်ပြင်တွင် လုပ်ရမည့်အလုပ်များကို မပြုလုပ်ဘဲ ရွှေ့ဆိုင်းရမည်။ ကားစီးနေစဉ် မိုးကြိုးပစ်ခဲ့ပါက ကားအတွင်းသာ နေရမည်။ ရော်ဘာပြားအောက်ခံရှူးဖိနပ်နှင့် ရော်ဘာတာယာသည် မိုးကြိုးပစ်ခြင်းကို အကာအကွယ် မပေးနိုင်ပါ။ မော်တော်ယာဉ်၏ စတီးပေါင်နှင့် ခိုင်ခံ့သော ခေါင်မိုးသည် ၎င်းသတ္တုကို မထိမကိုင်သရွေ့ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ မြေပြန့်နေရာရှိ မြင့်၍ အထီးတည်းရှိသော သစ်ပင်ကဲ့သို့ သဘာဝ လျှပ်စီးချောင်း၊ တောင်ကုန်းထိပ်၊ ကွင်းပြင်၊ ပင်လယ်ကမ်းခြေ သို့မဟုတ် ရေထဲမှ လှေနှင့် အထီးတည်းရှိသည့် ဂိုဒေါင် သို့မဟုတ် လွင်ပြင်ရှိ အခြားသော အဆောက်အအုံငယ်များကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ထို့ပြင် ထွန်စက်များ၊ စိုက်ပျိုးရေးသုံးပစ္စည်းများ၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်၊ ဂေါက်အိတ်သယ်လှည်း၊ ဂေါက်ရိုက်တုတ်များနှင့် စက်ဘီးများသည် သတ္တုများဖြစ်၍ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

(၆) မိုးသက်မှန်တိုင်းအတွင်း ဆောင်ရွက်ခြင်း

မိုးသက်မှန်တိုင်း ကျရောက်စဉ် တောအုပ်ထဲတွင် ရှိနေပါက ထူထပ်စွာ ပေါက်နေသော သစ်ပင်ငယ်များအောက်၊ မြေနိမ့်ပိုင်းတွင် ရှိနေမည့် အမိုးအကာနေရာ ရှာရမည်။ လွင်ပြင်နေရာတွင် ရောက်နေပါက လျှိုသို့မဟုတ် တောင်ကြားချိုင့်ဝှမ်းကဲ့သို့နေရာမျိုးကို သွားရမည်။ ရုတ်တရက် ရေလွှမ်းမိုးမည်ကို သတိရှိရမည်။ ရေပြင်ပေါ်တွင် ရှိနေပါက ကုန်းမြေပေါ်သို့ သွား၍ အမိုးအကာနေရာ ချက်ချင်းရှာရမည်။

(၇) မိုးကြိုးပစ်မည်ဖြစ်ပါက လိုက်နာရမည့်အချက်

မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ဆံပင်မွှေးများ ထောင်လာသည်ဟု ခံစားမိလျှင် မိုးကြိုးပစ်မည့် နိမိတ်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိထားရမည်။ မိုးကြိုးပစ်ပါက ခြေထောက်ကွေးညွတ်၍ မြေကြီးပေါ် ဆောင့်ကြောင့် ထိုင်ငုံလိုက်ရမည်။ လက်များကို ဒူးနှစ်ဖက်ကြားရှိ နားနှင့် ဦးခေါင်းကို ကျော်၍ ထားရမည်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် တတ်နိုင်သမျှ ပစ်မှတ်အသေးဆုံးဖြစ်အောင် ပြုလုပ်၍ မြေကြီးနှင့် ထိတွေ့မှု နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် ပြုလုပ်ရမည်။ မြေကြီးပေါ်တွင် လှဲအိပ်ခြင်းကို မပြုလုပ်ရပါ။

(၈) မိုးသက်မှန်တိုင်းနှင့်မိုးကြိုးပစ်ပြီးနောက် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်

မိုးကြိုးထိမှန်ခံရသူကို အကူအညီပေးရန် အသက်ရှူခြင်း၊ နှလုံးခုန်ခြင်းနှင့် သွေးခုန်ခြင်းကို စစ်ဆေးရမည်။ အကယ်၍ အသက်မရှူဘဲ ရပ်သွားလျှင် သတိပြန်လည်လာအောင် ပါးစပ်ချင်းတေ့၍ လေမှုတ်သွင်းရမည်။ နှလုံးမခုန်ဘဲ ရပ်သွားလျှင် အသက်ရှူအားကူခြင်း (CPR-Cardiopulmonary resuscitation)လုပ်ပေးရမည်။ အကယ်၍ ထိခိုက်ဝေဒနာခံစားရသူသည် သွေးခုန်နှုန်းရှိ၍ အသက်ရှူနေလျှင် တစ်ခြားဖြစ်နိုင်သည့် ဒဏ်ရာများ ရှာရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ မိုးကြိုးဝင်ရောက်သည့်နေရာမှ မီးလောင်ကျွမ်းသည့်နေရာများကို စစ်ဆေးရမည်။ ထို့ပြင်

mgyoe.com

အာရုံကြောများ ပျက်စီးမှု၊ အရိုးကျိုးမှုနှင့် အကြားအာရုံ၊ အမြင်အာရုံ ချွတ်ယွင်းခြင်းများကို သတိထားကြည့်ရမည်။

(၉) အကြံပြုချက်

မိုးသက်မုန်တိုင်း၊ လျှပ်စီးလက်၊ မိုးကြိုးပစ်ခြင်းဖြစ်ပေါ်လာပါက ပြည်သူများအတွက် အသိပေးကြေညာချက်ကို ထုတ်ပြန်ထားသင့်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ အချို့ဒေသများတွင် မိုးသက်မုန်တိုင်းနှင့်အတူ လျှပ်စီးလက်၊ မိုးကြိုးပစ်ခြင်းဖြစ်နိုင်ခြေများသောကြောင့် မိုးလေဝသနှင့် လေဗေဒဦးစီးဌာနမှ အသိပေးအကြောင်းကြားမှုကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်။ မိုးသက်မုန်တိုင်းဖြစ်နေချိန်အတွင်း အပြင်သို့ မထွက်ရပါ။ အမြင့်ရှိရာ နေရာများမှ ဝေးဝေးရှောင်ရမည်။

ငလျင်လှုပ်ခြင်းအန္တရာယ်

မြန်မာနိုင်ငံသည် အလွန်လှုပ်ရှားမှုရှိသော ငလျင်ကြော့ဒဏ်ထဲတွင် တည်ရှိသည်။ မြောက်မှတောင်သို့ဦးတည်နေသည့် စစ်ကိုင်းငလျင်ပြတ်ရွေ့ကြော့ကြီးကြော့နှင့် အများဆုံးဖြစ်ပေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့အနှံ့ရှိ မြေငလျင်ကျရောက်မှုအန္တရာယ် လေ့လာအကဲဖြတ်မှုအစီအစဉ် (GSHP-Global Seismic Hazard Assessment Program) အချက်အလက်များအရ ကချင်ပြည်နယ်မြောက်ပိုင်းနှင့် စစ်ကိုင်းဒေသများသို့ မြေငလျင်ကျရောက်နိုင်သော အန္တရာယ်မြင့်မားရာမှ အလွန်မြင့်မားမှုအခြေအနေသို့ တဖြည်းဖြည်းချင်း တက်လာသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအလယ်ဗဟိုနှင့် အနောက်ဖက်သို့ ဆက်သွယ်လျက်ရှိသည်။ စစ်ကိုင်းငလျင် ပြတ်ရွေ့ကြောင်းတစ်လျှောက်တွင် မြေငလျင်သည် ရစ်ချ်တာစကေး ၇.၀-၈.၀ အဆင့် (ပမာဏ) အတွင်း ရှိသည်။ ငလျင်လှုပ်ခြင်းကြောင့် လူများစွာ သေဆုံးခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ဘုရားစေတီ၊ ဘုန်းကြီးကျောင်း၊ ဘုရားကျောင်းနှင့် ဗလီစသည့်ဘာသာရေးအဆောက်အဦများ ပျက်စီးခြင်း၊ လမ်းနှင့် တံတားများ ပျက်စီးခြင်း၊ တိုက်တာအိမ်အဆောက်အဦများ ပျက်စီး၍ အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ဖြစ်ခြင်းများ ကြုံတွေ့နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ငလျင်လှုပ်ခြင်းအန္တရာယ်ကို သိရှိစေချင်ပါသည်။

(၁) ငလျင်ဆိုသည်မှာ

ငလျင် ဆိုသည်မှာ မြေမျက်နှာပြင်အောက်ရှိ ကျောက်များ ရုတ်တရက် ကျိုးပြတ်ရွေ့လျားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော မြေသားရုတ်တရက် လျင်မြန်စွာ တုန်ခါမှုဖြစ်သည်။ အဆိုပါ တုန်ခါမှုများသည် သိသာရုံ အဆင့်မှ အဖျက်ကပ်ဆိုးကြီးများအဆင့်အထိ အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ကြသည်။ ငလျင်သည် ကမ္ဘာမြေကြီးမျက်နှာပြင်၏ ရုတ်တရက် တုန်ခါမှုသို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည်။ သဘာဝအားဖြင့် မျက်နှာပြင်မှ သို့မဟုတ် အောက်ဘက်မှ စတင်သည်။ ကမ္ဘာမြေကြီးမျက်နှာပြင်လွှာ တုန်ခါခြင်း သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားခြင်းသည် ရုတ်တရက် အလွှာလိုက် လှုပ်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် မီးတောင်ပေါက်ကွဲခြင်းကြောင့် အများအားဖြင့် ဖြစ်နိုင်သည်။

ငလျင်လှုပ်ခြင်းသည် လူသားတို့၏ လုပ်ဆောင်မှုဖြစ်သည့် ကမ္ဘာမြေလွှာ အတွင်းမှ အရာဝတ္ထုတစ်စုံတစ်ခုကို ထုတ်ယူခြင်း သို့မဟုတ် အဏုမြူဗုံး ပေါက်ကွဲခြင်းတို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

(၂) ငလျင်လှုပ်ခြင်းဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်း

ငလျင်လှုပ်ခြင်းသည် ကျောက်ထုလွှာ နယ်နမိတ်တစ်လျှောက် တက်တိုးနစ် ကျောက်ထုလွှာလှုပ်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် ပြတ်ရွှေ့ကြောင်း ကြောင့် စတင်နိုင်သည်။ ငလျင်လှုပ်ခြင်းသည် မီးတောင်ပေါက်ကွဲခြင်း နှင့်လည်း ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။ မြေငလျင်သည် လူသားတို့၏လုပ်ဆောင် ချက်များကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

(၃) ငလျင်လှုပ်ခြင်း၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

ငလျင်လှုပ်ခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများမှာ လူသားများအား ထိခိုက်သေစေခြင်း၊ အဆောက်အဦ၊ လမ်းတံတားများကို ပျက်စီးစေခြင်း နှင့် ဆူနာမီလှိုင်းဖြစ်ပေါ်စေခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

(၄) ငလျင်လှုပ်ခြင်းကို တိုင်းတာခြင်း

ငလျင်လှုပ်ခြင်းကို တိုင်းတာသော နည်းနှစ်မျိုးရှိသည်။ ငလျင် ပမာဏ(ရစ်ချ်တာစကေး)နှင့် ပြင်းထန်မှု(အသစ်ပြုပြင်ထားသော မာကယ် လီ ပြင်းထန်မှုစကေး) တို့ဖြစ်သည်။ အပျက်အစီး အကြမ်းဖျဉ်း ခန့်မှန်း ချက်သည် ဖြစ်ဖူးခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံများအပေါ် အခြေခံသော်လည်း အဆောက်အဦနှင့် နေရာဒေသ၏ သဘာဝအခြေအနေပေါ်တွင် များစွာ မူတည်သည်။

ရစ်ချ်တာစကေး ၃.၅ မှ ၅.၄ ထိသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ခံစား သိနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းသည်။ ရစ်ချ်တာ စကေး ၆.၀ အောက်သည် အများအားဖြင့် ကောင်းမွန်စွာ ဆောက်လုပ် ထားသော အဆောက်အဦများတွင် ပျက်စီးမှု အနည်းငယ်ရှိနိုင်သည်။ ရစ်ချ်တာစကေး ၆.၁ မှ ၆.၉ ထိသည် ၁၀၀ ကီလိုမီတာ ပတ်လည်ခန့် အကွာအဝေးအထိ လူများနေထိုင်သော နေရာတစ်လျှောက် ပျက်စီးမှုများ

mgyoe.com

ဖြစ်နိုင်သည်။ ရစ်ချ်တာစကေး ၇.၀ မှ ၇.၉ ထိသည် ပြင်းထန်သော ငလျင် လှုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ နေရာကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်အထိ ဆိုးရွားသော ပျက်စီးမှု များ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ရစ်ချ်တာစကေး ၈.၀ နှင့်အထက်သည် အလွန်ပြင်း ထန်သော ငလျင်လှုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကီလိုမီတာထောင်ပေါင်းများစွာ ပတ် လည်အတွင်းတွင် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

အသစ်ပြုပြင်ထားသော မာကယ်လီပြင်းထန်မှုအညွှန်းအရ စကေး အဆင့်(၁)သည် လူများခံစား သိရှိနိုင်ခြင်းမရှိဘဲ ငလျင်တိုင်းစက်များဖြင့် သာ သိရှိနိုင်သည်။ စကေးအဆင့် (၂)သည် အဆောက်အဦ၏ အထပ်မြင့် ပိုင်းတွင် နားနေသူအချို့သာ ခံစားသိရှိနိုင်သည်။ စကေးအဆင့်(၃)သည် အပြင်ဘက်တွင် ထရပ် ကားအသေးတစ်စီးဖြတ်သွားသကဲ့သို့ အနည်းငယ် ခံစားသိရှိနိုင်သည်။ ချိတ်ဆက်ထားသောပစ္စည်းများ လှုပ်ရမ်းသည်။ စကေး အဆင့် (၄)သည် ထရပ်ကားကြီးတစ်စီး ဖြတ်သွားသကဲ့သို့ ဆူညံသည်။ ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ၊ တံခါးရွက်များ၊ တံခါးများ လှုပ်ခါရွေ့လျားသည်။ စကေးအဆင့် (၅)သည် အဆောက်အဦ အပြင်ဘက်တွင်ပင် ငလျင်လှုပ် မှန်း ကောင်းစွာသိရှိနိုင်သည်။ အိပ်ပျော်နေသူများ နိုးလာသည်။ စင်များနှင့် စားပွဲများပေါ်တွင် တင်ထားသော ပစ္စည်းအသေးစားများ နေရာရွေ့ခြင်း၊ ပြုတ်ကျခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ တံခါးများပွင့်၍ ပြတင်းတံခါးရွက်များ ဖွင့်လိုက် ပိတ်လိုက်လွဲနေမည်။ မြင့်သော တောင်များတွင် မြေပြိုကျမှု အနည်းငယ် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ စကေးအဆင့် (၆)သည် လူတိုင်းခံစားမိသည်။ အများစု ထိတ်လန့်ကာ အပြင်သို့ ထွက်ပြေးကြသည်။ ပေါ့ပါးသော ပရိဘောဂများ ရွေ့လျားသည်။

စကေးအဆင့်(၇)သည် လူများ မတ်တပ်ရပ်နိုင်ရန်ပင် ခက်ခဲသည်။ ယာဉ်မောင်းနေသောသူများ သိရှိမည်။ စကေးအဆင့်(၈)သည် ယာဉ် မောင်းနေသူများပင် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်သည်။ ကြီးမားသော ပရိဘောဂ များ လဲပြိုသည်။ မခိုင်မာသော နံရံများနှင့် တိုင်မရှိသော အုတ်အင်္ဂါတေ အဆောက်အဦများတစ်ပိုင်း တစ်စပြိုကျသည်။ အနည်းငယ် ပျက်စီးသည်။ ခေါင်းတိုင်များ၊ ကျောက်တိုင်များ၊ တံတိုင်းများ လဲကျသည်။ သဲနှင့် ရွှံ့ ရည်များ အနည်းအကျဉ်း ပန်းထွက်သည်။ ရေတွင်းများတွင် ရေမျက်နှာ

ပြင် ပြောင်းလဲသည်။ သံကူကွန်ကရစ်အင်္ဂါတေများ အက်ကွဲသည်။ စကေး အဆင့်(၉)သည် အများအပြား ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်သည်။ တိရစ္ဆာန်များပင် ကြောက်လန့်ကာ အော်မြည်းသည်။ စကေးအဆင့်(၁၀)သည် အဆောက် အဦများ အများအပြား ပျက်စီးသည်။ မြေပြင်တွင် အက်ကြောင်းကြီးများ ဖြစ်ပေါ်သည်။ မီးရထားလမ်းများ ကောက်ကွေးကုန်သည်။ စကေးအဆင့် (၁၁)သည် ငလျင်ဒဏ်ခံနိုင်သော အဆောက်အအုံများပင် ဆိုးရွားစွာ ပျက်စီးသည်။ ကြီးမားသော ကပ်ဘေးဒုက္ခဖြစ်သည်။ စကေးအဆင့် (၁၂) သည် အားလုံးပျက်စီးသည်။ ပြင်းအား အလွန်များသည့်အတွက် အလျား လိုက် သို့မဟုတ် ထောင်လိုက်ပြတ်ရွေ့ခြင်း စသည့် မြေပြင်အနေအထား ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်သည်။

(၅) ငလျင်မလှုပ်မီ ဆောင်ရွက်ရမည့်အရာများ

ငလျင်မလှုပ်မီ အရေးပေါ်ကာကွယ်စောင့်ကြပ်မှုများကို သေချာ စွာ ပြင်ဆင်ထားခြင်းပြုလုပ်ပါက မိမိနှင့် မိသားစုအတွက် ဘေးအန္တရာယ် ကို လျော့နည်းစေနိုင်သည်။ အိမ်တွင် ငလျင်လှုပ်ခြင်းနှင့် အခြား ဖြစ်နိုင် သော ဘေးအန္တရာယ်များအကြောင်းကို ဆွေးနွေးပြောဆိုရမည်။ အိမ်သား သို့မဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအားလုံးအား ငလျင်လှုပ်လျှင် မည်သို့တုံ့ ပြန်ရမည်ကို သိရှိထားရမည်။ အခန်းတိုင်း၏ လုံခြုံသောနေရာကို သိရှိ ထားရမည်။ မိမိ၏အိမ်နှင့် အနီးဆုံး၊ လုံခြုံစိတ်ချရဆုံးနေရာကို ရွေးချယ် သတ်မှတ် ထားရမည်။

ငုံဝင်ခြင်း Drop ၊ ဖုံးကာခြင်း Cover နှင့် ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်း Holdon လေ့ကျင့်ခြင်းများကို လုံခြုံစိတ်ချရသော အမှတ်နေရာတွင် လေ့ ကျင့်ရမည်။ အလုပ်ရုံးဝန်းကျင်တွင် တစ်နှစ်လျှင် အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ရမည်။ ညပိုင်းအိပ်စက်ရာတွင် Flashlight ၊ မြသောဖိနပ် (Sturdy Shoes) တစ်စုံကို မိသားစုအားလုံး အနားတွင်ရှိရမည်။

အန္တရာယ်ရှိသော နေရာအကွက်အကွင်းများဖြစ်သည့် ပြတင်း ပေါက်၊ မှန်၊ တွဲလောင်းချိတ်ဆွဲထား သောအရာများ၊ မြင့်၍ အန္တရာယ်ရှိ

သော ပရိဘောဂများ၊ လေးလံသော ပစ္စည်းတင်ထားသော စင်များအနီး နေရာများကို သိအောင် ပြုလုပ်ရမည်။ အပြင်ဘက်တွင် လုံခြုံစိတ်ချရ သောနေရာများဖြစ်သည့် အဆောက်အဦများ၊ သစ်ပင်များ၊ တယ်လီဖုန်း လိုင်းနှင့် ဓာတ်တိုင်များ၊ လျှပ်စစ်ကြိုးများ၊ ကောင်းကင်၊ လမ်းများနှင့် ဝေး သော ဟင်းလင်းပြင်နေရာများကိုရှာ၍ သတ်မှတ်ရမည်။ ဂတ်စ်အိုး၊ ရေနှင့် လျှပ်စစ်သွယ်တန်းခြင်းများကို အချိန်သတ်မှတ်၍ ကောင်း/မကောင်း ပုံမှန် စစ်ဆေးမှုလုပ်ရမည်။ အသုံးပြုပစ္စည်းများကို ဖြုတ်နိုင်တပ်နိုင်သော ချိတ် ဆက်မှုဖြင့် အသုံးပြု၍ ၎င်းတို့ကို မည်သို့ဖြုတ်ရမည်ကို သိအောင် ပြုလုပ် ရမည်။ ထွက်ပေါက်များနှင့် အခြားရွေးချယ်စရာထွက်ပေါက်များကို သတ် မှတ်ရမည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် မိမိ၏အိမ် သို့မဟုတ် အလုပ်နေရာ မှထွက်နိုင်မည့်နေရာများအားလုံးကို သိအောင်ပြုလုပ်ရမည်။ မိမိ၏ အိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦမှ ထွက်ခွာခြင်းကို လေ့ကျင့်ထား၍ ၎င်းထွက် ပေါက်များတွင် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည့် အရာများရှိ/မရှိ စစ်ဆေး ကြည့်ရှုရမည်။

အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်များ၊ ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာ သယ်ဆောင် နိုင်သော ရေဒီယိုနှင့် ဓာတ်ခဲဖြည့်ထားသော ဓာတ်မီးတို့ကို လွယ်ကူစွာ ယူ နိုင်သောနေရာတွင် ထားရမည်။ မိမိ၏ နိုင်ငံသားမှတ်ပုံတင်ကတ်ကို အမြဲ သယ်ဆောင်ထားရမည်။ ရေ၊ ဂတ်စ်နှင့် လျှပ်စစ်ပိတ်သော ခလုတ်ရှိသည့် နေရာကို သိအောင် ပြုလုပ်ရမည်။ ၎င်းခလုတ်များ အသုံးပြုပုံကို လေ့လာ ထားရမည်။ ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းကို လေ့လာရမည်။ အကယ်၍ မိသားစု ဝင်များသည် ငလျင်လှုပ်သည့်အချိန်တွင် အတူရှိနိုင်ခြင်းမရှိလျှင် အရေးပေါ် ဆက်သွယ်ရေးအစီအစဉ်ကို ပြုစုရမည်။

နေအိမ်ကို လုံခြုံစိတ်ချရသော နေရာဖြစ်စေရန် လုပ်ဆောင်ရ မည်။ လေးလံသော ပရိဘောဂများဖြစ်သည့် နံရံတွင် ထောင်ထားသည့် ကြောင်အိမ်၊ ဘီရို၊ စာအုပ်စင်များကို လဲကျခြင်းနှင့် လူများအား ထိခိုက်ခြင်း မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ထားရမည်။ ကြီးမား၍ လေးလံသော ဝတ္ထုပစ္စည်း

mgyoe.com

များကို နိမ့်သောစင်များတွင် တင်ထားခြင်းဖြင့် ပစ္စည်းပြုတ်ကျတတ်၍ ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရမည်။ မီးလောင်လွယ်သော၊ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အရည်များကို အိမ်၏ အပြင်ဘက်တွင် သင့်တော်သောထည့်စရာ ပုံး/ ပုလင်းများဖြင့် အဆောက်အဦအဝေးတွင် သိမ်းဆည်းထားရမည်။ ၎င်းသည် မြေလျင်လှုပ်သည့်အခါ အဆောက်အဦတွင်း မီးလောင်ခြင်းနှင့် ပေါက်ကွဲခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ လေးလံသောပစ္စည်းများ ဖြစ်သည့် ဓာတ်ပုံ/ ပန်းချီကားချပ်များ၊ ကြည့်မှန်များကို အိပ်ရာ၊ ဆိုဖာများနှင့် လူများထိုင်သောနေရာနှင့် ဝေးရာတွင်သာ ထားရမည်။

ပြတင်းပေါက်အကာများကို ဆွဲချထားခြင်း၊ ပိတ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် ကန့်လန့်ကာများကို ဆွဲထားခြင်းပြုလုပ်ရမည်။ ၎င်းသည် အထူးသဖြင့် ညအချိန် လူများအိပ်နေသည့်အချိန် ငလျင်လှုပ်ခဲ့ပါက အိပ်ရာအနီးရှိ ပြတင်းပေါက်များတွင် မှန်စများ လွင့်ပျံ့လာခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ အစားအစာနှင့် သောက်ရေ၊ ရှေးဦးသူနာပြုပစ္စည်းများနှင့် လိုအပ်သော ဆေးဝါးများ၊ ဓာတ်ခဲအပိုပါသော ဓာတ်မီး၊ ဓာတ်ခဲအပိုပါသော သယ်ဆောင်နိုင်သည့် ရေဒီယိုအစရှိသည့် သင့်လျော်သော အထောက်အကူပစ္စည်းများ ထားသို့ ခြင်းရှိ/ မရှိ စစ်ဆေးရမည်။

(၆) မြေငလျင်လှုပ်နေသည့်အချိန်တွင် လုပ်ဆောင်ရန် အချက်များ

မိမိသည် အဆောက်အဦအတွင်းထဲတွင် ရှိနေလျှင် အတွင်းထဲတွင် ငြိမ်သက်စွာ နေရမည်။ အပြင်ဘက်တွင် ရှိနေလျှင် အပြင်ဘက်တွင်သာ ငြိမ်သက်စွာ နေရမည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများစုသည် လူများ အဆောက်အဦအတွင်းသို့ ဝင်ခြင်း သို့မဟုတ် အပြင်ထွက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ မိမိသည် အဆောက်အဦအတွင်း၌ရှိနေလျှင် ပြတင်းပေါက်၊ တံခါးပေါက်၊ မြင့်သော ဘီရိုများ၊ ကွဲနိုင်သော သို့မဟုတ် လေးလံသော ပြုတ်ကျနိုင်သည့် ပစ္စည်းများနှင့် ဝေးရာတွင် နေရမည်။ ခိုင်ခံ့သော စားပွဲအောက်တွင် ဝင်ခိုရမည်။ စားပွဲခြေထောက်ကို ဆုပ်ကိုင်ထားရမည်။ အတွင်း

နံရံ သို့မဟုတ် တိုင်များ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်တွင် နေရမည်။ ဦးခေါင်းဒဏ်ရာ သည် သေစေနိုင်သော ဒဏ်ရာဖြစ်၍ ငုံ့ဝင်ခြင်း၊ ဖုံးကာခြင်း၊ ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

အဆောက်အဦမှ မဖြစ်မနေ ထွက်ခွာရမည်ဆိုလျှင် အစီအစဉ် တကျ ထွက်ခွာရမည်။ အလျင်စလို ထွက်ခွာပါက ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင် သည်။ ဓာတ်လှေကားကို အသုံးမပြုရပါ။ မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားနိုင်သဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် ရိုးရိုးလှေကားကို အသုံးပြုရမည်။ မိမိ သည် အပြင်ဘက်တွင်ရှိနေလျှင် သစ်ပင်များ၊ ဆိုင်းဘုတ်များ၊ အဆောက် အဦများ၊ လျှပ်စစ်ကြိုးများ၊ ဓာတ်တိုင်များနှင့်ဝေးရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရမည်။ တုန်ခါမှုများ မရပ်မချင်း မိမိ၏ ဦးခေါင်းကို ငုံ့ထားခြင်း၊ ကာထားခြင်း ပြုလုပ်ရမည်။

မိမိသည် မော်တော်ယာဉ်အတွင်း၌ရှိနေပါက တုန်ခါမှုများ မရပ် မချင်း ရပ်နားထား၍ ယာဉ်အတွင်း နေထိုင်ရမည်။ အဆောက်အဦများ၊ မိုးပျံလမ်းများ၊ လျှပ်စစ်ကြိုးများ၊ တောင်နံရံနှင့် လျှိုမြောင်းကြား မြေပြိုမှု ဖြစ်ပွားနိုင်သော လမ်းများကို ရှောင်ရှားရမည်။ မိမိဆက်လက်သွားနေစဉ် လမ်းများ ပျက်စီးနိုင်သည်ကို သတိထားရမည်။ မိမိသည် အဆောက်အဦ ထဲတွင် ရှိနေပါက မြေလျင်လှုပ်ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အဆောက်အဦ ထဲမှ ထွက်ခွာရမည်။ သတိပြုရမည်။ အော်ခြင်း၊ ပြေးခြင်းနှင့် တွန်းခြင်းကို မပြုလုပ်ရပါ။

မတည်ငြိမ်သောအရာများနှင့် အဆောက်အဦများကို ရှောင်ရှားရ မည်။ မြေလျင်လှုပ်ချိန်တွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းတို့ သည် အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများ၊ ပြုတ်ကျခြင်းနှင့် အဆောက်အဦများ ပြိုကျ ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် အများအားဖြင့် ရှောင်ရှားနိုင်သော အရာများဖြစ်သည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုနည်းစေရန်အတွက် မိမိ၏အိမ်ကို ဂရုပြုပြင်ဆင်ရမည်။ လေးလံသောပစ္စည်းများကို စိတ်ချလုံခြုံစေရန် ပြု လုပ်ရမည်။ မြေလျင်လှုပ်ချိန်တွင် အကြီးမားဆုံးအန္တရာယ်သည် အရာ ဝတ္ထုများ ပြုတ်ကျခြင်းဖြစ်၍ မြင့်မားသော၊ လေးလံသော ပရိဘောဂများ

လဲကျခြင်း မဖြစ်ပေါ်စေရန် နံရံတွင် သေချာစွာ ကပ်နေစေရန် ပြုလုပ်ရမည်။ ရုပ်မြင်သံကြား၊ စတူဒီယို၊ လေးလံသော ကားချပ်များ၊ အိုးများနှင့် အပင်များကို ကပ်ချည်ထားခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ချရသော ပိတ်စပေါ်တွင် တင်ထားရမည်။ စင်ပေါ်နှင့် ဘီရိုပေါ်တွင် တင်ထားသော လေးလံသော အရာအားလုံးကို ဖယ်ပစ်ရမည်။

မြေလျင်လှုပ်အပြီး မီးလောင်ခြင်းသည် ရှုပ်ထွေးစွာ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်၍ မီးနှင့် ပတ်သက်ပြီး သတိရှိရမည်။ မိမိ၏ အခန်း သို့မဟုတ် အဆောက်အဦ၏ ဓာတ်ငွေ့ထုတ်ပေးသည့် ခလုတ်ပိတ်ရမည့် နေရာကို သိအောင် လုပ်ရမည်။ အဆောက်အဦ၏ အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်များကို သိရှိနေပြီး ၎င်းတို့အား ပိတ်ဆို့နေခြင်းမရှိကြောင်း သေချာအောင် ပြုလုပ်ရမည်။ မီးသတ်ဆေးဘူးများကို အနီးအနား တစ်ဝိုက်တွင် ရှိစေပြီး ပုံမှန်ထိန်းသိမ်းစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်၍ အသုံးပြုပုံပြုနည်းကို လေ့လာရမည်။ မီးလောင်ခြင်းအများစုသည် အလွယ်တကူ လျင်မြန်စွာ ငြိမ်သက်နိုင်သော အသေးအဖွဲ့များမှ စတင်နိုင်သည်။

အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်ကို ပြင်ဆင်ထားရမည်။ ၎င်းအိတ်တွင် ရေဒီယိုတစ်လုံး၊ ဓာတ်မီးများ၊ ဓာတ်ခဲ အပိုများ၊ ချက်ပြုတ်ရန် လောင်စာအခဲ၊ ဖယောင်းတိုင်၊ ပိုက်ဆံ၊ နိုင်ငံသားစစ်ဆေးရေးကတ်ပြားနှင့် စာရွက်စာတမ်းများ ယူဆောင်ထားရမည်။ အနည်းဆုံး သုံးရက်စာအတွက် ရေနှင့် စားစရာကို ဖြည့်တင်းထားရမည်။ အိတ်ထဲတွင် ဆေးဝါးနှင့် ဆေးညွှန်းများ အပိုဆောင်း၍ လဲလှယ်ဖြည့်တင်းထားရမည်။ မိမိခန္ဓာကိုယ်၏ ထိခိုက်လွယ်သောနေရာများကို ကာကွယ်ရမည်။ မြေလျင်လှုပ်သည့်အချိန်တွင် မိမိ၏ ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်းကို ကာကွယ်နိုင်ရန် အစွမ်းကုန် လုပ်ဆောင်ရမည်။

မိမိသည် အဆောက်အဦအတွင်းတွင် ရှိနေလျှင် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ လှိမ့်ပြီး ငလျင်လှုပ်ချိန်အနေ အထားတွင် နေရမည်။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ဒူးထောက်၍ မိမိဦးခေါင်းသည် ကြမ်းပြင်ဘက်သို့ ငုံ့သွင်းထား၍ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို သေးငယ်အောင် လုပ်ကျွေးထားရမည်။ စားပွဲကို မိမိနှင့်ဝေးရာသို့ ရွှေ့မသွားစေရန် စားပွဲ ခြေထောက်ကို လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ထား၍

အခြားလက်တစ်ဖက်ဖြင့် မိမိ၏ ဇက်၊ ဦးခေါင်းနောက်စေ့ကို ကာထားရမည်။ ခိုင်မာတောင့်တင်းသော ဆိုဖာ သို့မဟုတ် လက်တန်းကုလားထိုင်၏ ဘေးတွင် ဆင်းနေပြီး မိမိ၏ ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်းကို ခေါင်းအုံးဖြင့် ကာထားရမည်။ ပြတင်းပေါက်များ၊ မီးလင်းဖိုများ၊ ထင်းမီးဖိုများနှင့် လဲကျနိုင်သော ပရိဘောဂများ၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများနှင့် ကင်းရှင်းစွာနေရမည်။ မှန်များနှင့် အဆောက်အဦအစိတ်အပိုင်းများ ပြုတ်ကျခြင်းကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း မဖြစ်အောင် အတွင်း၌ နေရမည်။

ကလေးငယ်များနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို လုံခြုံအောင် ထားရမည်။ မိမိတွင် ကလေးငယ်များ သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များရှိလျှင် ၎င်းတို့အား မိမိနှင့်အတူ စားပွဲအောက်တွင် အတူရှိနေရန် အတတ် နိုင်ဆုံး လုပ်ဆောင်ရမည်။ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအား အတတ်နိုင်ဆုံး ကာကွယ်ထားနိုင်ရန် လုပ်ဆောင် ရမည်။ ဖိနပ်များကို အလွယ်တကူ ယူနိုင်ရန် ထားရှိရမည်။ မှန်ကွဲစများနှင့် အခြားအရာဝတ္ထုများကို တက်နင်းမိခြင်းမှ ရှောင်ရှားရန် ဖိနပ်တစ်ရံထားရှိရမည်။ အမှောင်ထဲတွင် ကောင်းမွန်စွာ လျှောက်လှမ်းနိုင်ရန် မိမိ၏ ကုတင်ခြေထောက်တွင် ဓာတ်မီးကို ပလတ်စတစ်အိတ်စွပ်၍ ချည်ထားရမည်။

မိမိသည် လူအုပ်ကြားထဲတွင် ရောက်နေလျှင် မိမိရောက်သည့် နေရာတွင် အကာအကွယ်ယူရမည်။ အပြင်ဘက်တွင် ရှိနေလျှင် အပြင်ဘက်တွင်သာနေ၍ အဆောက်အဦနှင့် လျှပ်စစ်ကြိုးများနှင့် ဝေးရာတွင် နေရမည်။ မိမိသည် ကမ်းခြေတွင် ရှိနေလျှင် ကုန်းမြေပြင် သို့မဟုတ် ကိုက်ရာပေါင်းများစွာဝေးသော ကုန်းတွင်းပိုင်းသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ရမည်။ မိမိသည် ယာဉ်မောင်းနေလျှင် လုံခြုံစိတ်ချရပါက ရပ်ထားရမည်။ သို့ရာတွင် ကားတွင်း၌ နေရမည်။ တံတားများ၊ မိုးပျံလမ်းများနှင့် မြေအောက်လှိုက်ခေါင်းများနှင့် ဝေးရာတွင် နေရမည်။ မိမိ၏ကားကို ပုံမှန်ယာဉ်သွားလာမှုပုံစံနှင့် ဝေးသော နေရာသို့ ရွှေ့ရမည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် သစ်ပင်များ၊ ဓာတ်တိုင်များ၊ လျှပ်စစ်ကြိုးများနှင့် ဆိုင်းဘုတ်များအောက်တွင် ရပ်နေခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ မိမိနေထိုင်သောနေရာမှာ မြေငလျင်ရပ်တန့်သွားသည်အထိ စောင့်နေရမည်။ ငြိမ်သက်စွာ နေနိုင်ရန် ကြိုးစားရမည်။

(၇) မြေငလျင်လှုပ်ပြီးနောက် ဆောင်ရွက်ရန် အချက်များ

မြေငလျင်လှုပ်ပြီးနောက် မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် မိသားစုအဖွဲ့ဝင်များ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းကြောင်း စစ်ဆေးရမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာပျက်စီးမှု ရှိ/မရှိ၊ သွေးယိုထွက်မှု ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးရမည်။ မိသားစုဝင်အားလုံးနှင့် ဆက်သွယ်နိုင်ကြောင်း အတည်ပြုရမည်။ အရေးပေါ်လူနာများရှိပါက ပထမဦးဆုံး အကူအညီ(First aid)ပေးရမည်။ မီးလောင်မှု သို့မဟုတ် ဓာတ်ငွေ့ယိုမှုကို စစ်ဆေးရမည်။ မီးဖို၊ ဓာတ်ငွေ့နှင့် မီးစက်များကို ပိတ်လိုက်ရမည်။ ဓာတ်ငွေ့ပေါက်ထွက်ခြင်းအသံကို ကျယ်လောင်စွာ ကြားရပါက စွန့်ခွာထွက်ရမည်။ မီးလောင်နေပါက မီးသတ်တပ်ဖွဲ့ Fire Brigade သို့ အမြန်ဆုံး ဖုန်းခေါ်ရမည်။

ငလျင်လှုပ်ပြီးနောက် အိမ်ပြင်ထွက်ရန်အချိန်မှသာ ထွက်ရမည်။ လုံခြုံမှုမရှိသည့် အဆောက်အဦ အပျက်အစီးမှ ထွက်ရမည်။ အပြင်ထွက်မည်ဆိုပါက ဖိနပ်၊ Flash Light နှင့် အရေးပေါ်အထုပ် (go-bag) ယူရမည်။ ရေကြောင်း၊ မိုးကြောင်း၊ ဆူနာမီ၊ မြေပြိုမှု စသည့်အန္တရာယ်များ ဆက်လက်ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် သတင်းအချက်အလက်များကို နားထောင်ရမည်။ အစိုးရ ရုပ်မြင်သံကြားနှင့် မြန်မာ့အသံတို့မှ အတည်ပြုချက်ကို လက်ခံရမည်။

ငလျင်လှုပ်ပြီးနောက် အိမ်နှင့် ပစ္စည်းများကို သေချာစစ်ဆေးရမည်။ နံရံများ ပြိုကျမှု ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးရမည်။ မီးဖွင့်ထားပါက ဓာတ်လိုက်နိုင်၍ လျှပ်စစ်မီးကြီး၊ မီးခလုတ်များကို မထိရပါ။ ရေပိုက်ယိုစိမ့်မှု၊ ဓာတ်ငွေ့ယိုမှုများကို စစ်ဆေးပြီး လုံခြုံမှသာ အသုံးပြုရမည်။ အသက်ကြီးသူ၊ ကလေးသူငယ်၊ အထူးသဖြင့် မသန်စွမ်းသူများကို ကူညီရမည်။ လူစုလူဝေးအား အေးဆေးစွာ တုံ့ပြန်ဖို့ အသိပညာပေးရမည်။ ပထမ မြေငလျင်ပြီးနောက် ရက်ပိုင်း၊ လပိုင်းအတွင်း သေးငယ်သော်လည်း သက်သာမှု မရှိသော ငလျင်များ (After Shocks) ပြန်လှုပ်နိုင်သည်ကို သတိထားရမည်။ တစ်ခြားနေရာသို့ မပြောင်းမီ နောက်ထပ် ငလျင်များအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်။ သယ်ဆောင်ရန် အရေးပေါ်အထုပ် (Go-Bag)ကို

အသုံးချရမည်။ ရေ၊ အစားအသောက်၊ ဓာတ်မီးနှင့် ရေဒီယို တို့ပါရှိရမည်။ အတည်ပြုထားမှုမရှိသော သတင်းအချက်များကို မယုံကြည်ရပါ။ မီးပျက်ခြင်း၊ ဓာတ်ငွေ့ပေါက်ကွဲမှုရှိ၍ မီးဖွင့်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ သတင်းမကြားဘဲ အခြားဒေသများသို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းကို မပြုလုပ်သင့်ပါ။

(၈) ငလျင်၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

မြေငလျင်သည် လူနေမှုဘဝများ၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လုပ်ငန်းများအပေါ် များစွာသောဆိုးကျိုးများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ပထမငလျင်ပြီးနောက် ရက်ပိုင်း၊ တစ်လထိ သေးငယ်သော်လည်း အန္တရာယ်ရှိသော ငလျင်ဘေးများ ဖြစ်ပေါ်သည်။ အဆောက်အဦများ ပိုမိုပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ဖိစီးမှု (Psychological Stress) ဖြစ်နိုင်သည်။ ဓာတ်ငွေ့ပေါက်ကွဲခြင်း၊ လျှပ်စစ်ကြိုးပြတ်ခြင်းကြောင့် မီးလောင်မှုများ ဖြစ်တတ်သည်။ မီးသတ်ဌာန သို့မဟုတ် ရေပေးစနစ် အလုပ်မလုပ်ပါက အရေးကြီး အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်။ ဆောက်လုပ်ထားမှု မကောင်းသော အဆောက်အဦများ ပြိုကျမှုကြောင့် လူသေဆုံးမှု၊ ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်တတ်သည်။

ပင်လယ်အနီး ငလျင်ဖြစ်ပါက တခဏတာအတွင်း ဆူနာမီ Tsunami ဖြစ်ပြီး များပြားသော ရေစီးကြောင်း တိုးထွက်နိုင်သည်။ တောင်ကုန်းများတွင် မြေပြိုခြင်း (Land Slide) များ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ရေကန်၊ တံတားနှင့် တာတမံများ ပျက်စီးခြင်းကြောင့် ရေကြီးခြင်း (Flooding) ဖြစ်နိုင်သည်။ လျှပ်စစ်၊ ရေပေးဝေမှု၊ ဆက်သွယ်ရေးပြတ်တောက်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။ လျှပ်စစ်မရှိခြင်းကြောင့် မီးဖိုမရှိ၊ ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံများ အတွက် အခက်အခဲဖြစ်တတ်သည်။ ဖုန်းလိုင်း၊ အင်တာနက်လိုင်းမကောင်းခြင်းကြောင့် လူများ ဆက်သွယ်မှု ခက်ခဲနိုင်သည်။

စက်မှုဇုန်များ၊ စားသောက်ဆိုင်များ ပိတ်ဆို့ခြင်းကြောင့် စီးပွားရေးကျဆင်းမှု ဖြစ်တတ်သည်။ အလုပ်မပေးနိုင်သောကြောင့် အလုပ်လက်မဲ့ များနိုင်သည်။ ခရီးသွားလုပ်ငန်းများ လျှော့နည်းခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုဖြစ်နိုင်သည်။ သေ

ဆုံးမမှု ကြုံတွေ့ရသူများ၊ အိမ်ဆုံးရှုံးရသူများတွင် PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) စိတ်ဖိစီးမှုများ ဖြစ်တတ်သည်။ ကလေးငယ်များ၊ အသက်ကြီးသူများသည် လက်ရှိအခြေအနေကို ခံယူ၍ မရနိုင်သောဖြစ်စဉ်များ ကြုံတွေ့ရတတ်သည်။ အရေးပေါ်တုံ့ပြန်မှု မပြတ်သားလျှင် ကယ်ဆယ်ရေးနှောင့်နှေးမှု ဖြစ်တတ်သည်။ အချိန်မီ အကူအညီမရ၍ ပြဿနာများ ကြုံတွေ့နိုင်သည်။

(၉) အကြံပြုချက်

မြေငလျင်သည် မဖြစ်မနေ တားဆီး၍ မရသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်တတ်သောဒေသများတွင် နေထိုင်သူများအနေဖြင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု၊ သတိပြုမှုနှင့် ပြန်လည်တုံ့ပြန်မှု လုပ်ဆောင်ခြင်းများကို အထူးအရေးထားရန် လိုအပ်သည်။ မိမိနေထိုင်ရာသည် မြေငလျင်ဖြစ်တတ်သော ဒေသ (Fault Zone) ဖြစ်/ မဖြစ် စစ်ဆေးရမည်။ မိမိအိမ်၏ အဆောက်အဦအင်အား (Structural Safety) နှင့် မြေငလျင်ခံနိုင်မှုကို တစ်ကြိမ်မက စစ်ဆေးရမည်။ ရေ၊ အစားအစာ၊ ဖုန်းအားသွင်းဘက်ထရီ၊ မီးဖိုလုံး၊ ပထမအကူအညီပစ္စည်းများ စသည့်အထုပ်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်။ မိသားစုအဖွဲ့ဝင်များအကြား ဆက်သွယ်ရမည့် နေရပ်၊ စုစည်းရန် နေရာကြိုတင်သတ်မှတ်ထားရမည်။ ငလျင်သတိပေး၊ သဘာဝဘေးဒဏ် သတိပေးချက်များကို နားထောင်ရမည်။ ငလျင်ဒဏ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် လေ့ကျင့်ထားရမည်။ မမှန်သော သတင်းများကို နားမထောင်သင့်ပါ။ ထိခိုက်စေသော ပစ္စည်းများကို မိမိအိမ်တွင် မထားရပါ။ ဆူနာမီ ဖြစ်နိုင်၍ တောင်မြင့်နေရာသို့ သွားရမည်။ အသက်ကြီးသူ၊ ကလေးငယ်များ၊ မသန်စွမ်းများကို ကယ်ထုတ်ရမည်။ မြေငလျင်အန္တရာယ်ကာကွယ်နည်းကို အသိပညာပေးခြင်း ဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း အကြံပြုအပ်ပါသည်။

စာသင်ကျောင်းများတွင် မြေငလျင်ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်ခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံသည် အရှေ့တောင်အာရှတွင် မြေငလျင်လှုပ်ခတ်မှုများသော ဒေသများအနက် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။ ၂၈.၃.၂၀၂၅ ရက်နေ့တွင် စစ်ကိုင်းပြတ်ရွှေ့ကြောင့် မန္တလေးငလျင်လှုပ်ခတ်ခဲ့သည်။ မြေငလျင်ကြောင့် စာသင်ကျောင်းပေါင်း (၁၈၂၄) ကျောင်းထိခိုက်ပျက်စီးမှုရှိကြောင်း သိခဲ့ရသည်။ စစ်ကိုင်းပြတ်ရွှေ့အပြင် ကျောက်ကြမ်းပြတ်ရွှေ့၊ ကဘော်ပြတ်ရွှေ့နှင့် ငွေချိုပြတ်ရွှေ့များလည်း တည်ရှိသောကြောင့် အင်အားပြင်းထန်သော မြေငလျင်များ အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ မြေငလျင်တစ်ခုဖြစ်လာချိန်တွင် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ဆိုသည်ကို သိရှိစေပြီး အသက်အန္တရာယ်မှ ကင်းရှင်းစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် စာသင်ကျောင်းများတွင် မြေငလျင်အတွက် ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်ခြင်း (Earthquake Drill) ကို ကျင်းပရမည်။ မိဘများ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ကျောင်းသားများအတွက် အရေးကြီးသော လုံခြုံရေးလေ့ကျင့်မှုတစ်ခုကို မဖြစ်မနေ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။

(၁) မြေငလျင်ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်ခြင်း

မြေငလျင်ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အင်အားပြင်းငလျင်ဖြစ်ပေါ်လာပါက တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရမည့်အစီအစဉ်များအပါအဝင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားမှုများအား ဆန်းစစ်ရန်နှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများ ပိုမိုအားကောင်းလာစေရန်အတွက် ပြုလုပ်သည့် သဏ္ဍာန်တူလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျောင်းတွင် မြေငလျင်ဘေးအန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားမှုစီမံချက်များအနက် မြေငလျင်ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်ခန်းများသည် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ မြေငလျင်လှုပ်လျှင် ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့် ကျောင်းတွင်းရှိ ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် တုံ့ပြန်ရမည့်အချက်များကို သိရှိနိုင်သည်။ မြေငလျင်ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ပျက်စီးမှုစွမ်းအားပြင်းထန်သော မြေငလျင်လှုပ်နေချိန်နှင့် လှုပ်ပြီးနောက်တွင် ကျောင်းအတွင်းရှိ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့် ကျောင်းတွင်းရှိ ဝန်ထမ်းများအား ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေသည်။

(၂) မြေလျင်ပြင်းအားများ

မြေလျင်ပမာဏ ရစ်ချ်တာစကေး ၂ အောက်သည် မသိသာသော အခြေအနေဖြစ်သည်။ ၂ နှင့် ၄ ကြားသည် လူ့အချို့ သတိထားမိသည့် အခြေအနေဖြစ်သည်။ ၄ နှင့် ၄.၉ ကြားသည် လူတိုင်းလိုလို ခံစားမိသော အခြေအနေဖြစ်သည်။ ၅ နှင့် ၅.၉ ကြားသည် ခိုင်ခံ့သော အဆောက်အအုံတွင် မပြောပလောက်သည့် ပျက်စီးမှုတွေ့ရသော အခြေအနေဖြစ်သည်။ ၆ နှင့် ၆.၉ ကြားသည် ခိုင်ခံ့သော အဆောက်အအုံတွင်ပင် သိသာသည့် ပျက်စီးမှုတွေ့ရသော အခြေအနေဖြစ်သည်။ ၇ နှင့် ၇.၉ ကြားသည် ခိုင်ခံ့သော အဆောက်အအုံများတွင် ဆိုးရွားသည့် ပျက်စီးမှုတွေ့ရသော အခြေအနေဖြစ်သည်။ ၈နှင့်အထက်သည် ကြီးမားသော ပျက်စီးပြိုကျမှုများတွေ့ရသောအခြေအနေဖြစ်သည်။ မြေလျင်သည် အလျားလိုက်နှင့်အထက်အောက်လှုပ်ရှားနိုင်ပြီး မြေလျင်၏ ပြင်းအား၊ အဆောက်အအုံ၏ တည်ဆောက်ပုံ၊တည်နေရာတို့အပေါ်မူတည်၍ ပျက်စီးမှုများ ကွာခြားနိုင်သည်။

(၃) မြေလျင်ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်ခြင်းအဆင့်များ

ကျောင်းများတွင် မြေလျင်ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်ရာတွင် အဆင့် (၅)ဆင့် ရှိသည်။ စီစဉ်ဆောင်ရွက် ခြင်း၊ ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရမည့် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း၊ မြေလျင်ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်ခြင်းမတိုင်မီ ကြိုတင်ရှင်းလင်းဆွေးနွေးခြင်း၊ မြေလျင်ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ဆန်းစစ်လေ့လာခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

(၄) အဆင့် (၁) စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်း

ကျောင်းများတွင် မြေလျင်ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်ရန် ကျောင်းဘေး အန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲမှုကော်မတီကို ဖွဲ့စည်းခြင်း၊ မြေလျင်အတွက် အရေးပေါ်တုံ့ပြန်မှု စီမံချက်များ ရေးဆွဲခြင်း၊ ကော်မတီဝင်များနှင့် မြေလျင် ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်ခြင်းအတွက် ဇာတ်ညွှန်းများ ကြိုတင်ရေးဆွဲခြင်း၊ ကျောင်းအဆောက်အအုံများတွင် နေထိုင်သူအရေအတွက် (အခန်း၊ အလွှာ၊ အဆောင်တစ်ခုစီအလိုက်)အား ပြုစုထားခြင်း၊ အထူးစောင့်ရှောက်

ရန် လိုအပ်သူများ (နာမကျန်း၊ မသန်စွမ်း စသဖြင့်)နှင့် ၎င်းတို့တည်ရှိရာ နေရာများအား ပြုစုထားခြင်း၊ အဆောက်အအုံနှင့် အနီးဆုံးရှိ ဘေးကင်း ရာနေရာ၊ ကွင်းပြင်ကျယ်များအား သတ်မှတ်ထားခြင်းနှင့် အရေးပေါ်ကိစ္စ များဖြစ်ပါက ဆက်သွယ်ရမည့် မိဘ/အုပ်ထိန်းသူ၏ ဖုန်းနံပါတ်များအား စုဆောင်းထားခြင်းတို့ကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားရမည်။

(၅) အဆင့်(၂)ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရမည့် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း

အဆင့် (၁) စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်းမှ ရရှိမည့်အချက်အလက်များ အပေါ် အခြေခံပြီး မြေလျင်လှုပ်လျှင် ရွှေ့ပြောင်းရမည့်လမ်းကြောင်းများ ပါဝင်သည့် ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရမည့် အစီအစဉ်အား ရေးဆွဲထား ရမည်။ ကျောင်းအဆောင်အသီးသီးမှ ဘေးလွတ်ကင်းရာနေရာ၊ ကွင်းပြင် ကျယ် (စုရပ်)သို့ သွားရောက်မည့်လမ်းကြောင်းများ သတ်မှတ်ထားရမည်။ ကျောင်းအဆောက်အအုံမြေပုံကို ရေးဆွဲထားရမည်။ မြေပုံတွင် ဘေးကင်း သည့်နေရာ၊ အန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာနှင့် စုရပ်သို့ သွားမည့်လမ်းကြောင်း များအား မှတ်သားထားရမည်။

(၆) အဆင့်(၃) မြေလျင်ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်ခြင်းမတိုင်မီ ကြိုတင် ရှင်းလင်း ဆွေးနွေးခြင်း

ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်ခန်းတွင် ပါဝင်မည့်သူများသည် မြေလျင် နှင့် ပတ်သက်သည့် အသိပညာများ (မြေလျင်အကြောင်း သိကောင်းစရာ နှင့် မြေလျင်မလှုပ်မီ၊ လှုပ်နေစဉ်နှင့် လှုပ်ပြီးနောက် ဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ၊ ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ရှေးဦးပြုစုခြင်း စသည် ဖြင့်) လေ့လာထားရန် လိုအပ်သည်။ မြေလျင်ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်ခြင်း အတွက် ဇာတ်ညွှန်း၊ လုပ်ငန်းအဆင့်များနှင့် ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်း မည့်အစီအစဉ်များအား ရှင်းလင်းထားရမည်။ မြေလျင်လှုပ်နေစဉ် ဆောင် ရွက်ရမည့် ဝပ် (ဘေးအန္တရာယ် ကင်းသောနေရာတွင် ဝပ်နေခြင်း)၊ ကာ (ခိုင်ခံ့သော စားပွဲခုံ၊ ခုတင်အောက်တွင် မိမိကိုယ်ကို အကာအကွယ်ယူ ခြင်း)နှင့် ကိုင် (ခိုင်ခံ့သော စားပွဲခုံ၊ ခုတင်များကို မြဲမြန်စွာ ကိုင်ထားခြင်း) အတွက် ကြိုတင်လေ့ကျင့်ရမည်။

mgyoe.com

(၇) အဆင့် (၄) မြေငလျင်ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်ခြင်း

မြေငလျင်ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်မှုတွင် ပါဝင်သင့်သောအရာများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်။ သတိပေးချက်ပေးခြင်း (Warning Alarm) ပေးခြင်း၊ တုံ့ပြန်ခြင်း၊ ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း၊ စုဝေးခြင်း၊ လူဦးရေ ရေတွက်ခြင်း၊ ရှာဖွေကယ်ဆယ်ခြင်း၊ ရှေးဦးပြုစုခြင်းနှင့် မိဘများထံသို့ ပြန်လည်အပ်နှံခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။ မြေငလျင်ဖြစ်လာသည်ကို ဆိုလိုသော သံမြည်သံများဖြင့် သတိပေးချက်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အင်အားပြင်း မြေငလျင်လှုပ်ပါက ကြိုတင်တာဝန်ပေးအပ်ထားသော ဆရာ၊ ဆရာမမှ အချက်ပေးခေါင်းလောင်း/ဘဲလ်အား အသုံးပြု၍ အချက်ပေးရမည်။ သို့ရာတွင် ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့် ကျောင်းတွင်းရှိ ဝန်ထမ်းများသည် အချက်ပေးမည့်အစီအစဉ်အား ကြိုတင်သိရှိထားရန် လိုအပ်သည်။

အချက်ပေးသည့် အသံကြားသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် ကြိုတင်ဆွေးနွေး လေ့ကျင့်ထားသည့်အတိုင်း တုံ့ပြန်ခြင်းကို ပြုလုပ်ရမည်။ မြေငလျင်လှုပ်ခါမှ ရပ်တန့်သွားသည်အထိ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည်။ စာသင်ခန်းအတွင်း၌ ရှိနေလျှင် ခိုင်ခံ့သော စားပွဲအောက်တွင် “ဝပ်၊ ကာ၊ ကိုင်” အနေအထားဖြင့် နေရမည်။ စာသင်ခန်းအတွင်းရှိ ပြတင်းပေါက်၊ မှန်များနှင့် ဝေးသည့် ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသော ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်နေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရမည်။ စာသင်ခန်းပြင်ပတွင်ရှိနေလျှင် အထပ်မြင့်အဆောက်အအုံများ၊ သစ်ပင်များနှင့် လျှပ်စစ် ဓာတ်တိုင်၊ ဓာတ်ကြိုးများနှင့် ဝေးရာတွင် နေရမည်။ ဒူးထောက်ချကာ ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်းအား ကာကွယ်ထားရမည်။ စာသင်ခန်းအတွင်းသို့ ပြန်မဝင်မီရန် သတိထားရမည်။ သို့ရာတွင် ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့် ကျောင်းတွင်းရှိ ဝန်ထမ်းများ မည်ကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်နေသည်ကို စောင့်ကြည့်သူတစ်ဦးမှ စောင့်ကြည့်မှတ်သားထားရမည်။

မြေငလျင်လှုပ်ခါမှရပ်တန့်သွားသည့်အခါ ဆရာ၊ ဆရာမ သို့မဟုတ် ကျောင်းသားခေါင်းဆောင်၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် အဆောက်အအုံမှ ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသည့် ဘေးကင်းရာနေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရမည့် လမ်းကြောင်းများအတိုင်း ရွှေ့ပြောင်းရမည်။ ဆရာ၊ ဆရာမ သို့မဟုတ် ကျောင်းသား

mgyoe.com

ခေါင်းဆောင်မှ အတန်းအတွင်းရှိ ကျောင်းခေါ်ချိန်စာအုပ်အား တစ်ပါတည်း ယူဆောင်ရမည်။ သို့မရာတွင် မြေလျင်လှုပ်လျှင် ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရာတွင် ကြုံရမည့်အခက်အခဲများနှင့် နောင်ဇာတ်တိုက် လေ့ကျင့်ခန်းများအတွက် မည်ကဲ့သို့ဖြေရှင်းရမည်ကို သိရှိနိုင်ရန် ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းအား လုပ်ဆောင်ရမည်။ ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရမည့် အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်သော ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသည့် စုဝေးရာ နေရာတွင် ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့် ကျောင်းတွင်းရှိ ဝန်ထမ်းများ စုဝေးထား ရမည်။

ကျောင်းခေါ်ချိန် စာအုပ်ဖြင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူအရေအတွက်အား စစ်ဆေးခြင်း၊ ပျောက်ဆုံးနေသူများအား စာရင်းပြုစုခြင်း၊ ပျောက်ဆုံးနေသူစာရင်းအား ကျောင်းဘေးအန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲမှုကော်မတီအောက်ရှိ ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေး ကော်မတီအား အကြောင်းကြားခြင်း၊ ဒဏ်ရာရသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား စစ်ဆေး၍ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စင်တာသို့ ပို့ဆောင်ခြင်းနှင့် လိုအပ်ပါက ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား မကြာခဏ စစ်ဆေးစာရင်းပြုစုခြင်း စသည့်လူဦးရေရေတွက်ခြင်းများ ဆောင်ရွက်ရမည်။

ပြင်ပမှ လာရောက်မည့် ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့များမှ ပျောက်ဆုံးသူများနှင့် ပျက်စီး/ပြိုကျနေသော အဆောက်အအုံအတွင်း ပိတ်မိနေသူများအား ရှာဖွေကယ်ဆယ်ခြင်းနှင့် ဒဏ်ရာရသူများအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစင်တာသို့ ပို့ဆောင်ခြင်း ပြုလုပ်ရမည်။

ပြင်ပမှ လာရောက်မည့် ရှေးဦးပြုစုခြင်းအဖွဲ့များမှ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစင်တာတွင် ဒဏ်ရာ ရသူများအတွက် လိုအပ်သော ရှေးဦးပြုစုခြင်းနှင့် အရေးပေါ်ဆေးကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်သော လူနာများအား ဆေးရုံသို့ ပြောင်းရွှေ့ပို့ဆောင်ပေးခြင်း ပြုလုပ်ရမည်။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား မိဘအုပ်ထိန်းသူများထံသို့ ပြန်လည်အပ်နှံခြင်းနှင့် ပြန်လည်အပ်နှံသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူစာရင်းအား ပြုစုခြင်းနှင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား လာရောက်ခေါ်ဆောင်ခြင်းမရှိသေးသော မိဘအုပ်ထိန်းသူများအား ဆက်သွယ်ခြင်းများ ဆောင်ရွက်ရမည်။

mgyoe.com

(၈) အဆင့် (၅) ဆန်းစစ်လေ့လာခြင်း

မြေလျင်ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်နေစဉ်အတွင်း ကြုံရသည့်အခက်အခဲများနှင့် ပြဿနာများအား ဖော်ထုတ်ခြင်းပြုလုပ်ရမည်။ နောင်တွင် မြေလျင်ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်ခြင်းများ ပြုလုပ်မည်ဆိုလျှင် အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများအား သိရှိနိုင်ရန်အတွက် ကျောင်းဘေးအန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲမှု ကော်မတီဝင်များမှ မြေလျင်ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုလုံးအား ဆန်းစစ်လေ့လာမှုပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။

(၉) အကျိုးကျေးဇူးများ

စာသင်ကျောင်းများတွင် မြေလျင်ဇာတ်တိုက် လေ့ကျင့်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူးများမှာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအတွင်း လုံခြုံရေးစွမ်းရည်တိုးတက်စေသည်။ ပူပန်ခြင်းမရှိဘဲ အရေးပေါ်အခြေအနေများကို ကိုင်တွယ်နိုင်စေသည်။ မြေလျင်ပြင်ဆင်မှု တစ်ခုအဖြစ် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ်မှုကို မြှင့်တင်ပေးသည်။

(၁၀) အကြံပြုချက်

မြေလျင်ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်မှုအတွက် သတိပေးချက်ပေးခြင်း (Warning Alarm) ကို အလေး အနက်ထား လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်။ မြေလျင်လှုပ်ချိန်တွင် “ဝပ်၊ ကာ၊ ကိုင်” အနေအထားအတိုင်း ပြုလုပ်ရမည်။ ထွက်ပြေးလမ်းကြောင်းကို အသိအမှတ်ပြုကာ လေ့ကျင့်ထားရမည်။ ကျောင်းပြင်ပရှိ လုံခြုံသည့် နေရာတစ်ခုကို စုဝေးရာနေရာအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး ၎င်းနေရာသို့ စုဝေးရမည်။ မြေလျင်ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်မှု ပြီးသည့်အခါ မလုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အချက်များကို ဆရာ၊ဆရာမ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ များနှင့်အတူ ဆွေးနွေးပြုပြင်သင့်ကြောင်း အကြံပြုအပ်ပါသည်။

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကို မိမိကစ၍ ကာကွယ်ပါ

ရာသီဥတုပြောင်းလဲလာသည်နှင့်အမျှ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါများလည်း ဖြစ်ပွားလာသည်။ မိသားစုအတွင်း၌ တစ်ဦးဖြစ်ပါက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ခြင်းကြောင့် မိသားစုအားလုံး ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။ အချို့သောလူများတွင် ရောဂါလက္ခဏာသည် ပြင်းထန်မှု ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ မိမိတွင် တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိပါက အခြားသူများသို့ ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန် အရေးကြီးသည်။ မိမိအနီးတွင် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းများရှိပါကလည်း ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် လိုအပ်သည်။

(၁) ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါပိုး

ရာသီတုပ်ကွေး (Influenza) ရောဂါသည် Influenza Virus ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ပြန့်ပွားသော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းဗိုင်းရပ်စ်သည် Orthomyxoviridae မျိုးရင်းတွင် ပါဝင်သည်။ Influenza A Virus လူသားများနှင့် တိရစ္ဆာန်များ(ဥပမာ-ငှက်-ဝက်)ကို ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည်။ နေရာအနှံ့ ကပ်ရောဂါအသွင် ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။ Influenza B Virus သည် လူသားများတွင်သာ တွေ့ရသည်။ Influenza A Virus ထက် မပြင်းထန်သော်လည်း မကြာခဏ ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည်။ Influenza C Virus သည် ပြင်းထန်မှု နည်းပြီး ရှားရှားပါးပါးသာ တွေ့ရသည်။ Influenza D Virus သည် အများအားဖြင့် တိရစ္ဆာန်များတွင်သာ တွေ့ရသည်။ လူများတွင် ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည်ဆိုသော သက်သေအချို့သာ ရှိသည်။ လူများအနေဖြင့် Influenza A နှင့် B သည် ရာသီတုပ်ကွေးအဖြစ် အများဆုံးကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။

(၂) ရောဂါဖြစ်စေသောအကြောင်းရင်းများ

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများစွာ ရှိသည်။ ရာသီဥတုအပူချိန်ကျခြင်း၊ လူစုလူဝေးများတွင် နေထိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်ခံအားနည်းခြင်း၊ လက်မသန့်ခြင်း၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့် ထိတွေ့ခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးမထိုးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ မိုးရာသီနှင့် ဆောင်းရာသီများ၌ ဗိုင်းရပ်စ်သည်

ပိုမိုကြာရှည်ခံနိုင်ပြီး လူစုလူဝေးများထဲတွင် လွယ်လွယ်ကူကူ ဖြန့်ဖြူးနိုင်သည်။ လူများနှင့် နီးကပ်ထိတွေ့မှုရှိသော နေရာများ (ဥပမာ-ကျောင်း၊ ဈေး၊ ရုံး၊ ဘူတာရုံ၊ ကားဂိတ်)တွင် ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်စွမ်း မြင့်မားသည်။ အသက်ကြီးသူများ၊ ကလေးသူငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များနှင့် နာတာရှည်ရောဂါ(နှလုံး၊ ဆီးချိုသွေးချို၊ သွေးတိုး၊ အဆုတ်နှင့် ကင်ဆာရောဂါ)ရှိသူများသည် ကိုယ်ခံအားနည်းသောကြောင့် အလွယ်တကူ ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။ မသန့်ရှင်းသော အစာများကို ထိတွေ့သောအခါ လက်မှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်သည်။ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေသေချာမဆေးဘဲ မျက်နှာ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်ကို ထိတွေ့ခြင်းကြောင့် ရောဂါပိုးဝင်နိုင်သည်။ တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေး မထိုးထားသူများတွင် ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။

(၃) ရောဂါကူးစက်ခြင်း

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသည် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ အလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ လေမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်ပြီး ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းနှင့် စကားပြောခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပါသော အစက်ငယ်များ (Airborne Droplets) သည် မျက်နှာအနီး၌ ရှိသူတစ်ဦးထံသို့ လေဖြင့် ကူးစက်နိုင်သည်။ မျက်နှာပြင်မှ ကူးစက်ခြင်း (Surface Contact)လည်း ဖြစ်တတ်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပါဝင်သော အရာများ(ဖုန်း၊ တံခါးလက်ကိုင်၊ စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်)ကို ထိတွေ့ပြီးနောက် မျက်နှာ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်ကို လက်ဖြင့်ထိပါက ကူးစက်နိုင်သည်။ ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် နီးကပ်စွာ နေထိုင်ပြီး ၎င်း၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ထိတွေ့ခြင်း (Close Personal Contact) ကြောင့်လည်း ကူးစက်နိုင်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်နိုင်ချိန်သည် ရောဂါလက္ခဏာပေါ်စဉ် မတိုင်မီ တစ်ရက်၊ လက္ခဏာပေါ်ပြီးနောက် ငါးရက်ခန့် သို့မဟုတ် ပိုမိုကြာရှည်စွာ ဖြန့်ဝေနိုင်သည်။

(၄) ရောဂါလက္ခဏာများ

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများသည် ရုတ်တရက် ဖြစ်ပွားသည်။ အဓိကလက္ခဏာများမှာ အဖျားရှိခြင်း(အပူချိန် ၃၈ စင်တီဂရိတ်

mgyoe.com

နှင့်အထက်)၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် နုံးခွေခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ အခြားဖြစ်နိုင်သော လက္ခဏာများမှာ အစာမစားချင် ဖြစ်ခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ ရင်ကျပ်ခြင်းနှင့် မောခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးများတွင် ဗိုက်နာခြင်းနှင့် မလှုပ်ရှားလိုခြင်းများ ခံစားရတတ်သည်။

(၅) ရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားနေရသည်ဟု သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဆေးရုံ/ဆေးခန်းများတွင် သတင်းပေးပို့၍ ကုသမှု ခံယူရမည်။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသည် ပုံမှန်အားဖြင့် တစ်ပတ်၊ နှစ်ပတ်အတွင်း နာတာရှည်မဖြစ်ဘဲ ပြန်လည်သက်သာနိုင်သော်လည်း အချို့လူနာများတွင် ပြင်းထန်သော နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရနိုင်သည်။ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများသည် အသက်အန္တရာယ်ရှိစေနိုင်ပြီး အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးသူများ၊ ကလေးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများတွင် ပိုမိုအန္တရာယ်ရှိသည်။

အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများမှာ အဆုတ်ရောင်ခြင်း (Pneumonia)၊ ရင်ကျပ်ပန်းနာ (Asthma) ဆိုးဝါးခြင်း၊ နာတာရှည် လေပြွန်ပိတ်ရောဂါ(COPD- Chronic Obstructive Pulmonary Disease)နှင့် နာတာရှည်လေပြွန်ရောင်ခြင်း (Chronic Bronchitis) တို့ဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများမှာ ဦးနှောက်ရောင်ခြင်း (Encephalitis)နှင့် ကိုယ်ခံအားစနစ်မှ အာရုံကြောစနစ်ကို တိုက်ခိုက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော အာရုံကြောရောင်ခြင်း တို့ဖြစ်သည်။ နှလုံးနှင့် သွေးကြောဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးမှာ နှလုံးကြွက်သားရောင်ခြင်း (Myocarditis)နှင့် သွေးတိုးခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များတွင် တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပါက မိခင်နှင့် မွေးဖွားလာမည့် ကလေးအတွက် အန္တရာယ်များ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကလေးငယ်များတွင် အာရုံကြောဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများဖြစ်နိုင်သည်။

(၆) ရောဂါကို ရှာဖွေစမ်းသပ်ခြင်း

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ၏ လက္ခဏာများဖြစ်သည့် အဖျားတက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းများရှိပါက ရောဂါရှာဖွေစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်။ ရောဂါလက္ခဏာစတင်ပြီး ၄၈ နာရီအတွင်း စမ်းသပ်ခြင်းသည် ပိုမိုတိကျသော ရလဒ်ကို ရရှိနိုင်သည်။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါနှင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါလက္ခဏာဆင်တူသောကြောင့် တစ်ကြိမ်တည်း စစ်ဆေးနိုင်သည်။ Rapid Influenza Diagnostic Test (RIDT) သည် ၁၅ မိနစ် မှ ၃၀ မိနစ်အတွင်း ရလဒ်ကို လျင်မြန်စွာ ရရှိနိုင်သည်။ နှာခေါင်းမှ နမူနာ Nasal Swab Sample ကိုယူ၍ Influenza A သို့မဟုတ် B ဖြစ်ခြင်းကို စစ်ဆေးသည်။ အသုံးများသော စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုဖြစ်သည်။

ဗိုင်းရပ်စ် RNA သေချာစွာ စစ်နိုင်သည့် RT-PCR Test (Reverse Transcription Polymerase Chain Reaction) ကို အသုံးပြုသည်။ အလွန်တိကျမှုဖြင့်ပြီး Influenza A နှင့် B တို့ အမျိုးအစား ခွဲခြားနိုင်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ကို ပြင်ပမှာ မွေးမြူ၍ စစ်ဆေးသည့် Viral Culture Test သည် နှစ်ရက်မှ ခြောက်ရက်ခန့် အချိန်ယူ၍ စစ်ဆေးရသည်။ အဓိကအားဖြင့် သုတေသနရည်ရွယ်ချက်များအတွက် အသုံးများသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ကို လေ့လာရန် အလင်းရောင်နည်းဖြင့် စစ်ဆေးသည့် Immunofluorescence Assay ကို အချို့သော ဆေးရုံများတွင် စစ်ဆေးကြသည်။

(၇) ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကို ကုသခြင်း

လူနာ၏ လက္ခဏာများ၊ အသက်အရွယ်နှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ကုသမှုအမျိုးမျိုး ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အများအားဖြင့် ရောဂါသည် ကိုယ်ခံအားဖြင့် သက်သာသွားသောကြောင့် အထောက်အပံ့ကုသမှု (Supportive Treatment) ကို ပေးသည်။ ကောင်းမွန်စွာ အနားယူခြင်း၊ ရေများများသောက်ခြင်း၊ ဖျားနာနှင့် အကိုက်အခဲ သက်သာဆေး Paracetamol နှင့် Ibuprofen များပေးခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုးခြင်း လက္ခဏာအတွက် ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးရည် သောက်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ကြသည်။

ဗိုင်းရပ်စ်ကုသဆေးများ Oseltamivir (Tami Flu), Zanamivir (Relenza), Baloxavir Marboxil (Xofluza) နှင့် Peramivir (Rapivab)ဖြင့် ကုသသည်။ အသက်ကြီးသူများ (၆၅ နှစ်အထက်)၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ အာရုံကြော၊ နှလုံးနှင့် အဆုတ်ရောဂါရှိသူများနှင့် ရောဂါပြင်းထန်မှုရှိသူများတွင် အသုံးပြုကြသည်။ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း စသည်ဖြစ်လာခြင်းနှင့် ရောဂါသက်သာမှု မရှိဘဲ ပြင်းထန်လာခြင်း ရှိပါက ဆေးရုံတက်ကုသရမည်။

(၈) ရောဂါမဖြစ်ပွားစေရန် ကာကွယ်ခြင်း

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါမဖြစ်ပွားစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ဆောင်ရွက်ရမည်။ နှာချေတိုင်း၊ ချောင်းဆိုးတိုင်း ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို သေချာစွာ ဖုံးအုပ်ရမည်။ လက်ကိုင်ပဝါ၊ တစ်ရှူး၊ တစ်ခါသုံး ပါးစပ် သို့မဟုတ် နှာခေါင်းစည်းတို့ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီး ချိန်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများအား ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တိုင်း ရေနှင့် ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် သေချာစွာ လက်ဆေးရမည်။ နှစ်စဉ် တစ်ကြိမ် တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး (Flu Vaccine) ထိုးခြင်းသည် အထိရောက်ဆုံး ကာကွယ် နည်းဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် အသက် ခြောက်လအထက် မည်သူမဆို အသက်ကြီးသူများ (၆၅ နှစ်အထက်)၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ ရောဂါ ခံနိုင်ရည်နိမ့်သူများ၊ ဆရာဝန်၊ သူနာပြုတို့ကဲ့သို့ လူနာနှင့် နီးကပ်သူများ ထိုးထားရန် လိုအပ်သည်။ လူအများစုဝေးရာနေရာတွင် မဖြစ်မနေ သွား ရမည်ဆိုပါက နှာခေါင်းစည်း Mask တပ်ဆင်ရမည်။ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ် များကို လက်ဖြင့် နှိုက်ခြင်းများ မပြုလုပ်ရပါ။

ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်အောင် ထိန်းသိမ်းရမည်။ အနားယူခြင်း၊ အိပ်ရေးလုံလောက်စွာ အိပ်ရမည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစား အသောက်များကို စားပေးရမည်။ ရေများများ သောက်ရမည်။ စိတ်ဖိစီး မှုကို လျော့ချရမည်။ ကိုယ်ခံအားကောင်းအောင် ထိန်းသိမ်းရမည်။ ရောဂါ ဖြစ်နေသူများ အိမ်တွင် အနားယူရမည်။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲရမည်။ လူစုလူဝေးများမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

(၉) အကြံပြုချက်

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ မဖြစ်စေရန်အတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်မှု များကို ဆောင်ရွက်ရမည်။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ကူးစက်မှုလျော့ချနိုင်ရန် အတွက် လူတိုင်း၏ တာဝန်ရှိမှု၊ သတိပြုမှု၊ သန့်ရှင်းခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းမှု များသည် အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါနှင့် ပတ်သက် သည့် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး၏ အကြံ ဉာဏ်များကိုသာ ယုံကြည်လိုက်နာရမည်။ မိမိသဘောဖြင့် စပ်ဆေးများ ဝယ်ယူစားသုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ သံသယ ရှိသူများတွင် အဖျားကြီးလွန်းခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူခက် ခဲခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်းနှင့် ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း စသည့် ပြင်းထန်လက္ခဏာ များ ပေါ်ပေါက်လာပါ က နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်းသွား ရောက်၍ ကုသမှုခံယူရမည်။ မိမိကိုယ်တိုင် ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းသိမ်း ခြင်းသည် တစ်ဦးချင်းစီအတွက်သာမက လူစုလူဝေးအတွက်လည်း ကာ ကွယ်မှုတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း အကြံပြုအပ်ပါသည်။

နိုရိုဗိုင်းရပ်စ် (Norovirus) အကြောင်းသိကောင်းစရာ

နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်သည် အဖြစ်များပြီး ရောဂါကူးစက်လွယ်သော ဗိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှောခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများသည် အစာအိမ်တွင်ဖြစ်ပွားသော တုပ်ကွေးရောဂါနှင့် ဆင်တူသော်လည်း ရောဂါဖြစ်ပွားပုံသည် ကွဲပြားသည်။ နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်သည် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ရောဂါပိုးရှိသော၊ ညစ်ပေနေသော အစားအစာ သို့မဟုတ် မျက်နှာပြင်များမှလည်းကောင်း လွယ်ကူစွာ ကူးစက်နိုင်သည်။ နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်အတွက် ကာကွယ်ဆေးတစ်ခုမျှ မရှိပါ။ သို့ရာတွင် နေထိုင်မကောင်းမှုသည် သုံးရက်ထက် ကျော်ပါက ပို၍ လျော့နည်းလာတတ်သည်။

(၁) နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်ဆိုသည်မှာ

နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်သည် ပြင်းထန်သော အန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှောခြင်းကို ဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်များ၏အုပ်စု တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် နေထိုင်မကောင်းမှုကို ဖြစ်ပွားစေပြီး လွန်စွာကူးစက်လွယ်သည်။ နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်ကပ်ရောဂါသည် ရာသီဥတုအားဖြင့် ပို၍အေးသောလများတွင် အစဉ်အမြဲ ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင် အစားအသောက်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ရောဂါကူးစက်ခြင်းသည် ရောဂါများတွင် နံပါတ် ဝမ်း ဖြစ်သည်။ ပထမဦးဆုံး နိုရိုဗိုင်းရပ်စ် ကပ်ရောဂါအသွင်သည် ၁၉၆၈ ခုနှစ်၌ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ အိုဟိုင်းအိုးပြည်နယ်၊ နော်ဝေါ့လ်ရှိ ကျောင်းတစ်ကျောင်းတွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်၏ပထမဆုံး အကောင်အမျိုးအစားကို နော်ဝေါ့လ် (Norwalk) ဗိုင်းရပ်စ် ဟုသိရှိကြသည်။

(၂) အစာအိမ်တွင်ဖြစ်ပွားသော တုပ်ကွေး (Stomach Flu)

နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်သည် အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းကို ရောင်ရမ်းစေပြီး အချို့သောလူများမှ အစာအိမ် တွင်ဖြစ်ပွားသောတုပ်ကွေးရောဂါ ဟုခေါ်ဆိုကြသည်။ တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်သည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင်ဖြစ်ပွားပြီး အစာအိမ်နှင့် အူရောင်ရမ်းခြင်းမရှိပါ။

သက်ရှည်ကျန်းမာ သိပ္ပံစာအုပ် အကြံပြု

(၃) နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်၏အမျိုးအစားများ

နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်အမျိုးအစားများစွာရှိသည်။ ၎င်းသည် အစာအိမ်နှင့် အူများကို ရောင်းရမ်းစေမှုကို ဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်များ၏ ကယ်လီစီ ဗိုင်းရီဒေ မိသားစုဝင် (Caliciviridae Family)ဖြစ်သည်။ မိသားစုတွင် အမျိုးပေါင်း (၄၈)မျိုးနှင့် အုပ်စု (၁၀)ခုရှိပြီး အများဆုံးတွေ့ရသော အုပ်စုမှာ G11.4 ဖြစ်သည်။

(၄) ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေ

နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်သည် လွန်စွာ ဖြစ်ပွားသည်။ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားသူ (၆၈၅)သန်းခန့်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းများအရ သိရှိရသည်။ တွက်ချက်မှုအရ ရောဂါဖြစ်ပွားသူ (၂၀၀) သန်းသည် ကလေးများတွင် ဖြစ်ပွားသည်။

(၅) ရာသီဥတုပေါ်မူတည်၍ဖြစ်ပွားသော နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်

နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်ကပ်ရောဂါသည် အီကွေတာ၏အပေါ်ရှိ နိုင်ငံများတွင် နိုဝင်ဘာလနှင့် ဧပြီလကြားတွင် ဖြစ်တတ်ပြီး အီကွေတာ၏အောက်ရှိနိုင်ငံများတွင် ဧပြီလနှင့် စက်တင်ဘာကြားတွင် မကြာခဏ ဖြစ်တတ်သည်။ အီကွေတာတွင် ရှိသောနေရာများတွင် ကပ်ရောဂါအတွက် သီးခြားအမြဲမရှိပါ။

(၆) နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်၏ရောဂါလက္ခဏာများ

နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်၏ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်းများဖြစ်ပြီး ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အဖျားရှိခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကိုက်ခဲခြင်းများလည်း ဖြစ်တတ်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးနှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက် (၁၂)နာရီမှ (၄၈) နာရီတွင် လက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ တစ်ရက် မှ သုံးရက်ထိ ကြာတတ်ပါသည်။ နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်လက္ခဏာများသည် ကလေးများနှင့် လူကြီးများတွင် တူညီတတ်သည်။ လူကြီးများသည် ကလေးများထက် ဝမ်းလျှောခြင်း ပိုဖြစ်တတ်ပြီး ကလေးများသည် လူကြီး များထက် ပို၍အန်တတ်သည်။

mgyoe.com

(၇) နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်ဖြစ်စေသောအကြောင်းအရင်း

Caliviridae Family ထဲတွင်ပါရှိသော ဗိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုးကြောင့် နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်ဖြစ်စေသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်လာပြီး အစာအိမ်နှင့် အူများကို ရောင်းရမ်းစေသည်။ ၎င်းအခြေအနေကို အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းရောင်ခြင်း ဟုခေါ်ဆိုပြီး နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ လက္ခဏာများကို ဖြစ်စေသည်။

(၈) နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်ရရှိပုံ

နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးသည် နည်းလမ်းမျိုးစုံနှင့် ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိပြီးသူနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့မှုရှိခြင်း၊ ရောဂါပိုးရှိသော ညစ်ညမ်းသော မျက်နှာပြင်များနှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက် ပါးစပ် သို့မဟုတ် နှာခေါင်းကို ထိတွေ့မိခြင်း၊ ရောဂါပိုးရှိသော အစားအစာများ သို့မဟုတ် အချို့ရည်များကို စားမိခြင်း သို့မဟုတ် သောက်သုံးမိခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ရောဂါပိုးရှိသော ညစ်ညမ်းသောအစားအစာများမှ နာမကျန်းမှုအများဆုံးဖြစ်တတ်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် အစားအစာများကို မပြင်ဆင်ခင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါရှိသော အစားအစာများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အချို့သော အစားအစာများ (ကနုကမာများနှင့် အခြားပင်လယ်စာများ)သည် နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်နှင့် သဘာဝအားဖြင့် ရောဂါကူးစက်တတ်သည်။

(၉) နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါကူးစက်ခြင်း

နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်သည် ပြင်းထန်စွာ ကူးစက်တတ်ပြီး လွယ်ကူစွာ ပျံ့နှံ့တတ်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးရှိခဲ့လျှင် ခန္ဓာကိုယ်မှ ရောဂါပိုးအမှုန်အမွှားများ ကုဋေချီပြီးထွက်ကာ အခြားသူများကို နေမကောင်းဖြစ်စေသည်။ အချို့သော အစိတ်အပိုင်းများ၊ အမှုန်များသည် လူအချို့ကို နေမကောင်းဖြစ်စေသည်။ နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်နှင့်ထိတွေ့ပြီးနောက် ၁၂ နာရီ မှ ၄၀ နာရီအတွင်း ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်း အချိန်ကာလဟုခေါ်ဆိုပြီး လက္ခဏာများ ရပ်သွားသော်လည်း (၄၈) နာရီအကြာထိ ရောဂါများကူးစက်နိုင်သည်။

mgyoe.com

(၁၀) နိရိုဗိုင်းရပ်စ်၏နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

နိရိုဗိုင်းရပ်စ်ကို မည်သူမဆို ရရှိနိုင်သည်။ ဗိုင်းရပ်ရောဂါပိုးရှိသော သူနှင့် ထိတွေ့ခြင်း၊ ရောဂါလက္ခဏာများ ပို၍ဆိုးစေသော ဗီဇရှိခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ နိရိုဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးရှိပါက နေထိုင်မကောင်းမှုကို လွန်စွာ ခံစားရနိုင်သည်။ ဝမ်းလျှောခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ အာဟာရဓာတ် များကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ဘဲ ဖြစ်တတ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ ရေဓာတ်များ ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးသော လက္ခဏာများတွင် ဆီးသွားနည်းခြင်း သို့မဟုတ် ဆီးအရောင်ရင့်ခြင်း၊ အာခြောက်ခြင်း၊ အားမရှိသကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် ခေါင်းမူးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ ကလေးများတွင် ၎င်းလက္ခဏာများအပြင် မျက်ရည်မရှိ အော်ငိုခြင်း၊ ဇီဇာကြောင်ခြင်း၊ တစ်နေကုန်အိပ်ခြင်း သို့မဟုတ် မှိန်းခြင်း တို့ခံစားရနိုင်သည်။

နိရိုဗိုင်းရပ်စ်သည် အစာအိမ်နှင့် အူများရောင်ရမ်းပြီး အန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောခြင်းတို့ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ရေသောက်ရန် ခက်ခဲခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ စားရန်နှင့် သောက်ရန်အတွက် ကြိုးစားရမည်။ တစ်နေကုန် အစာစားခြင်းနှင့် သောက်သုံးခြင်းကို ပြုလုပ်ရမည်။ ဖြည်းဖြည်း စားခြင်း၊ သေးသေးလေး၊ အပိုင်းစလေးများဖြစ်အောင် ကိုက်စားခြင်း၊ ရေကို နည်းနည်းသောက်ခြင်း တို့ပြုလုပ်ရမည်။ အစားအစာကို လျင်မြန်စွာနှင့် များစွာစားခြင်းဖြင့် အစားအစာဝင်ရန် ခန္ဓာကိုယ်မှလက်မခံဖြစ်တတ်သည်။

(၁၁) နိရိုဗိုင်းရပ်စ်ကိုရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်း

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် နိရိုဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါလက္ခဏာများကို လေ့လာပြီးနောက် ရောဂါအမည်တပ်ကြသည်။ ဝမ်းနမူနာယူ၍ စစ်ဆေးကြသည်။ အခြား ရောဂါအခံများရှိပါက စစ်ဆေးမှုများကို ဆောင်ရွက်ရမည်။ ရောဂါပိုးများကို တိုက်ခိုက်နိုင်စွမ်းရှိရန် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ကောင်းရန် ဆောင်ရွက်ရမည်။

(၁၂) နိရိုဗိုင်းရပ်စ်ကိုကုသခြင်း

နိရိုဗိုင်းရပ်စ်အတွက် ကုသရန် နည်းလမ်းမရှိပါ။ ရောဂါလက္ခဏာ သက်သာရန် သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းကို ကုသရမည်။ စာစ်ရက်

mgyoe.com

မှ သုံးရက်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာနိုင်မည်။ အီလက်ထရိုလိုက်ပါဝင်သော အရည်များများသောက်ရမည်။ လုံလောက်စွာ အနားယူရမည်။ နူးညံ့သော အစာပျော့ပျော့ကို စားရမည်။ နို့ရိုဗိုင်းရပ်စ်အတွက် ယနေ့အထိ ကာကွယ်ဆေးမရှိသေးပါ။

(၁၃) နို့ရိုဗိုင်းရပ်စ်ကို ကာကွယ်ခြင်း

နို့ရိုဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါမရရှိအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ဆောင်ရွက်ရမည်။ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် မကြာခဏ ဆေးရမည်။ အသီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မစားခင် ဆေးကြောရမည်။ အစားအစာများကို သေချာစွာ ချက်ပြုတ်ရမည်။ ပင်လယ်စာနှင့် အခွံပါသော ငါးများကို သေချာစွာ ချက်ပြုတ်ရမည်။ သင့်တော်သော အပူချိန် (အထူးသဖြင့် အနည်းဆုံး ၁၄၅ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် သို့မဟုတ် ၆၂.၇၇ ဒီဂရီဆဲလ်ဆီယပ်စ်) ရှိရမည်။ နို့ရိုဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အစားအစာပြုပြင်သည့် မျက်နှာပြင်နှင့် ပစ္စည်းများကို ထိတွေ့ပြီးလျှင် မကြာခဏ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်ရမည်။ ညစ်ပေစွန်းထင်နေသော လက်နွီးစုပ်များ၊ အခင်းများ၊ အဝတ်များကို လျှော်ဖွပ်ရမည်။

(၁၄) အကြံပြုချက်

နို့ရိုဗိုင်းရပ်စ်ကို ကာကွယ်ရန် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေနွေးဖြင့် ဆေးရမည်။ လက်သန့်ဆေးရည်(Hand Sanitizer)ကို အသုံးပြုရမည်။ နို့ရိုဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးရှိပါက အစားအစာများပြင်ဆင်ခြင်းကို မပြုလုပ်ရပါ။ ရောဂါပိုးများပျံ့နှံ့ခြင်း၏ဒုက္ခကို အခြားသူများအား မရရှိစေရန် သတိထားရမည်။ နို့ရိုဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးသည် တစ်ကြိမ်ဖြစ်ပြီးပါကလည်း ထပ်မံကူးစက်နိုင်၍ သတိထားရမည်။ ကိုယ်ခံအားကောင်းအောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှောခြင်း အခြေအနေဆိုးဝါးလာပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်ပြသသင့်ကြောင်း အကြံပြုအပ်ပါသည်။

HMPV (Human Metapneumovirus)

ဗိုင်းရပ်စ်အကြောင်း သိရှိစေချင်

HMPV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် အသက်အရွယ်မရွေး၊ လူမျိုးဘာသာမရွေး၊ ယောက်ျား/မိန်းမ မရွေး ကူးစက်ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများ (အသက် ၆၅ နှင့်အထက်လူကြီးများ)၊ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကျဆင်းနေသူများနှင့် ကလေးငယ် (အသက် ငါးနှစ်အောက်)များတွင် ပိုမိုကူးစက်ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ရောဂါဖြစ်ပါကလည်း ပိုမိုပြင်းထန်နိုင်ခြေ ရှိသည်။ လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်ပွားစေသည့် Human Metapneumovirus (HMPV) ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ရာသီတုပ်ကွေးနှင့် ကိုဗစ်-၁၉ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကဲ့သို့ ကူးစက်တတ်သောကြောင့် ဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်သည်။ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ရမည်။

(၁) ရောဂါပိုးဖြစ်ပွားတတ်သောအချိန်

HMPV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ဆောင်းရာသီကာလ၌ ဖြစ်ပွားမှုများသည်။ မိုးရာသီတွင်လည်း ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရောဂါဖြစ်ပွားတတ်စေသည့် (Respiratory Virus-RSV) ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ ၎င်းဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ၂၀၀၁ ခုနှစ်တွင် နယ်သာလန်နိုင်ငံတွင် စတင်တွေ့ရှိခဲ့ကြောင်း သိရှိရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၂၀၁၄ ခုနှစ်၌ သုတေသနပြုလုပ်စစ်ဆေးရာ HMPV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဖြစ်ပွားမှု ရှိခဲ့ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။

(၂) ရောဂါပိုးကူးစက်ပုံ

HMPV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းမှ ထွက်ရှိသည့် အစက်အမှုန်များမှ တစ်ဆင့်ကူးစက်ခြင်း (Droplet transmission) ၊ ရောဂါကူးစက်ခံစားနေရသူနှင့် ထိတွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ ရောဂါပိုးကပ်ငြိနေသည့် အရာဝတ္ထု၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများနှင့် မျက်နှာပြင်များကို ထိတွေ့ခြင်း၊ ရောဂါပိုးများနှင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီး

ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း၊ မျက်စိတို့အား ထိတွေ့ခြင်းတို့ကြောင့် ကူးစက်တတ်သည်။ ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ နမ်းရှုံ့ခြင်းမှတစ်ဆင့်လည်း ကူးစက်နိုင်သည်။ အဆုတ်လေ ကျန်ရောဂါရှိသူများ၊ နာတာရှည် အဆုတ်ရောင်သူများနှင့် ပန်းနာရင်ကျပ် ရောဂါရှိသူများတွင် ရောဂါအခြေအနေပိုဆိုးသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်၍ သတိ ထားရမည်။

(၃) ရောဂါလက္ခဏာများ

ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပျိုးရက်သည် သုံးရက်မှ ခြောက်ရက်အထိ ဖြစ် သည်။ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊ နှာ ရည်ယိုခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်းနှင့် ဖျားခြင်းများ ဖြစ်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာများသည် သုံးရက်မှ ၁၀ ရက်အတွင်း ပြန် လည်သက်သာ ကောင်းမွန်တတ်သည်။

(၄) နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

ရောဂါလက္ခဏာပိုမိုပြင်းထန်ပါက အခြားအသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာ ရောဂါများကဲ့သို့ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ ခံစားရနိုင်သည်။ လေပြွန်ရောင်ခြင်း၊ လေအိတ်ငယ်လေးများရောင်ခြင်း၊ နားတွင်း အမြှေးပါး ရောင်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ အချို့သော ကလေးငယ်များတွင် အဖျားကြီး၍ တက်ခြင်း၊ အနီစက်များထွက်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် အန် ခြင်းများ ခံစားရတတ်သည်။

(၅) ရှာဖွေစမ်းသပ်ခြင်း

HMPV ရောဂါပိုးရှိ/မရှိ ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်စစ်ဆေးရမည်။ ဗိုင်းရပ်စ် မျိုးရိုးဗီဇ (Virus genome) ကို Nucleic Amplification Test (NAAT) ဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပဋိပစ္စည်း (Virus Antigen) ကို Immuno fluorescence or Enzyme Immunoassay ဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။

(၆) ရောဂါကို ကုသခြင်း

HMPV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအတွက် ကာကွယ်ဆေးများ မရှိပါ။ ထို့ပြင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ရှင်းလင်းနိုင်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်ဆေးဝါးများ မရှိပါ။

mgyoe.com

ရောဂါလက္ခဏာများကို သက်သာစေမည့် ဆေးများဖြင့်သာ ကုသနိုင်သည်။ အောက်ဆီဂျင် ပေးခြင်း၊ ခုခံအားအတွက် ထိုးဆေး၊ သောက်ဆေးများ ပေးခြင်း၊ ရေဓာတ်ဖြည့်ပေးရန်အတွက် ပုလင်းများ ချိတ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ် ပေးရမည်။

(၇) ရောဂါကို ကာကွယ်ခြင်း

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါပိုးနှင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးများကို ကာကွယ် သည့် နည်းလမ်းများအတိုင်း ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ ချောင်းဆိုး ခြင်း၊ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်းနှင့် ဖျားခြင်း စသည့် ရောဂါလက္ခဏာစသူများနှင့် ခပ်ခွာခွာနေရမည်။ ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခုရှိသူများအနေဖြင့် လူထူထပ် သည့် နေရာများသို့ သွားရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ မဖြစ်မနေ သွား ရောက်ရမည်ဆိုပါက ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို စနစ်တကျ တပ်ဆင်ရမည်။ အများပြည်သူ အသုံးပြုသည့်နေရာများရှိ မျက်နှာပြင် များကို ထိတွေ့ပြီးသည့်အခါ တိုင်းဆပ်ပြာနှင့် ရေကို သုံး၍ လက်ဆေး ရမည်။ အခြားသူများနှင့် မဖြစ်မနေ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ပြီးသည့်အချိန်တိုင်း တွင် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာ စနစ်တကျ ဆေးကြောရမည်။ ရေနှင့်ဆပ်ပြာမရှိပါက လက်သန့်စင်ဆေး ရည် (Hand Gel) ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားရမည်။

(၈) အကြံပြုချက်

အသက် ၆၀ နှင့်အထက် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများ၊ ကိုယ်ခံ အားကျဆင်းနေသူများ၊ ကလေးငယ်များနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များတွင် HMPV ရောဂါလက္ခဏာများခံစားရပါက မပေါ့ဆသင့်ပါ။ HMPV ရောဂါ လက္ခဏာများအပြင် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်းများ ဖြစ်ပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများသို့ အမြန်ဆုံး သွားရောက်၍ ဆေးကုသမှု ခံယူရမည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသာမက ပြည်သူအားလုံးသည် ရောဂါကာကွယ်သည့်နည်းလမ်းများကို အပြည့်အဝ လိုက်နာသင့်ကြောင်း အကြံပြုအပ်ပါသည်။

mgyoe.com

တီဘီရောဂါလက္ခဏာမပေါ်မီ တီဘီဆေးဖြင့် ကာကွယ်ကုသခြင်း

တီဘီရောဂါသည် Mycobacterium Tuberculosis ဟုခေါ်သော ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုးမွှားများ လေထုထဲမှတစ်ဆင့် အဆုတ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်သော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ တီဘီရောဂါပိုးရှိသူ ချောင်းဆိုး လိုက်သည့်အခါ လေထုထဲသို့ တီဘီရောဂါပိုးများ ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိပြီး အခြား သူများ ရှူရှိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကူးစက်သည်။ လူတစ်ချို့တွင် တီဘီရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ငြိမ်နေသော တီဘီရောဂါပိုး အဖြစ်သာ ရှိနေတတ်သည်။ တီဘီရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်မလာဘဲ အခြားသူများကို ကူးစက်နိုင်ခြင်းလည်း မရှိပါ။ ၎င်းတို့ကို ရောဂါလက္ခဏာ မပြသေးသော တီဘီ(TB infection)ရှိသူ ဟုခေါ်သည်။ သို့ရာတွင် ကိုယ်ခံ အားစနစ် အားနည်းလာသော တစ်ချိန်ချိန်တွင် ငြိမ်နေသော တီဘီရောဂါ ပိုးပွားများကာ တီဘီရောဂါ(TB disease) အဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းလာနိုင် သည်။ ရောဂါလက္ခဏာမပေါ်မီ တီဘီဆေးဖြင့် ကာကွယ်ကုသခြင်းသည် တီဘီရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရခြင်းမှ တီဘီရောဂါအဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းမှုကို တားဆီးနိုင်သည်။

(၁) တီဘီရောဂါလက္ခဏာများ

တီဘီရောဂါသည် နာတာရှည် ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အဆုတ်တွင် အဓိက အဖြစ်များသည်။ အခြား ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း များ (အရိုး၊ ဦးနှောက်၊ အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်း၊ ပြန်ရည်အကျိတ်နှင့် ကျောက်ကပ်)တွင်လည်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေရာမှတစ်ဆင့် လူတစ်ဦးမှ အခြားလူတစ်ဦးသို့ လွယ်ကူစွာ ကူးစက်သည်။ တီဘီရောဂါ လက္ခဏာများမှာ နှစ်ပတ်ထက်ပို၍ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးလျှင် သွေး ပါခြင်း၊ တငွေ့ငွေ့ဖျားခြင်း၊ ညဘက်ချွေးထွက်များခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့် ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် သိသိသာသာ ကျဆင်း လာခြင်း၊ မောပန်းလွယ်ခြင်းနှင့် လည်ပင်းအကျိတ်ကြီးခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

(၂) တီဘီရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်း

မိမိတွင် တီဘီရောဂါလက္ခဏာများထဲမှ တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုရှိပါက သို့မဟုတ် အတူနေ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးတွင် လက်ရှိတီဘီဆေးသောက်နေခြင်းဖြစ်ပါက နီးစပ်ရာ တီဘီဆေးကုဌာန၊ ဆေးရုံနှင့် ဆေးခန်းများတွင် အမြန်ဆုံး တီဘီရောဂါရှိ/မရှိ စစ်ဆေးမှုခံယူသင့်သည်။ သလိပ်ကို မှန်ဘီလူးအောက်တွင် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး တီဘီရောဂါပိုးကို ရှာဖွေခြင်း၊ ရင်ခေါင်းဓာတ်မှန်ရိုက်ကူးပြီး တီဘီရောဂါရှာဖွေခြင်း၊ သလိပ်ကို Gene Xpert စက်ဖြင့် စစ်ဆေး၍ ဆေးယဉ်ပါးတီဘီ (MDR-TB) ကို စောစီးစွာ သိရှိ နိုင်ခြင်းနှင့် Culture တီဘီရောဂါပိုးမွေးမြူပြီး ပို၍တိကျမှန်ကန်စွာ စစ်ဆေးခြင်းများပြုလုပ်ကြပါသည်။

(၃) တီဘီရောဂါပိုမိုလွယ်ကူစွာဖြစ်ပွားတတ်သူများ

တီဘီရောဂါပိုမိုလွယ်ကူစွာ ဖြစ်ပွားတတ်သူများမှာ HIV ရောဂါပိုးရှိသူများ၊ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသူများ၊ အာဟာရချို့တဲ့ ရောဂါရှိသူများ၊ နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူများ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများနှင့် စတိုးရိုက်ဆေးဝါးများ ကာလကြာရှည်သောက်သုံးသူများဖြစ်သည်။

(၄) တီဘီရောဂါကို ကုသခြင်း

တီဘီရောဂါရှိခဲ့လျှင် တီဘီဆေးကုဌာန၊ ဆေးရုံနှင့် ဆေးခန်းများမှ ညွှန်ကြားထားသော ကုထုံးအတိုင်း စနစ်တကျ ဆေးကုသမှုခံယူရမည်။ ဆေးကုသမှုကို စနစ်တကျ မလိုက်နာပါက ဆေးယဉ်ပါးသော တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း၊ အခြားသူများထံ ကူးစက်စေနိုင်ခြင်းနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ တီဘီရောဂါကို မကုသဘဲထားလျှင် သူတစ်ပါးသို့ ကူးစက်ခြင်း၊ အဆုတ်ပျက်စီးခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းနှင့် မိသားစုဝင်များအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်လာပြီး ကုန်ကျစရိတ်များလာခြင်း စသည့်နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများစွာ ခံစားရနိုင်သည်။

(၅) ရောဂါလက္ခဏာမပေါ်မီ တီဘီဆေးဖြင့်ကာကွယ်ကုသခြင်း

တီဘီရောဂါပိုးကူးစက်ခံနိုင်ခြေများသူ (အထူးသဖြင့် တီဘီရောဂါဖြစ်လာနိုင်ခြေများသူ)တစ်ဦးချင်းစီကို တီဘီရောဂါဖြစ်လာခြင်းမှ တားဆီး