

ဘယ်အချိန်အိပ်အိပ်၊ ဘယ်နေရာအိပ်အိပ်
ခြင်ထောင် ပြင့်အိပ်ပါ။
 မြစ်နိုင်လျှင် **ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်** သုံးစွဲပါ။



ငှက်ဖျားဖြစ်လျှင် ဘာတွေလုပ်ရမလဲ



ငှက်ဖျားဖြစ်သည်ဟု သံသယရှိလျှင် အနီးဆုံး
 ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်၍ စနစ်တကျ
 ကုသမှုခံယူရန်လိုပါသည်။



- အောက်ပါနည်းများကို မသုံးပါနှင့်
- ✗ မီးခိုးမှိုင်းတိုက်ခြင်း။
 - ✗ ခြင်ဆေးခွေ ထွန်းခြင်း။

မီးခိုးမှိုင်းနှင့် ခြင်ဆေးခွေတို့ကို ရှုမိခြင်းဖြင့် ရေရှည်တွင်
 အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်း၊
 သန္ဓေသားကို ထိခိုက်စေနိုင်ခြင်း တို့ကြောင့် ဤနည်းများ
 ကိုအသုံးမပြုသင့်ပါ။



ငှက်ဖျား ဖြစ်သည်ဟု ယူဆပါက (၂၄)နာရီအတွင်း
 ဆေးကုသမှုခံယူရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
 ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် သင့်လျော်သော ငှက်ဖျားဆေး
 များကို ကျန်းမာရေးဌာန မှ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း
 ဆေးပတ်ပြည့်အောင် သောက်ပါ။

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
 ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့်
 ငှက်ဖျားရောဂါ



unicef

ဗဟိုငှက်ဖျားရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနမှ ထုတ်ဝေသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် **တစ်ကိုယ် နှစ်သက်** ဖြစ်ပါသည်။
 မိခင်နှင့်သန္ဓေသား၏ အသက်နှစ်ချောင်းကို ထိန်းသိမ်း
 စောင့်ရှောက်ရန်မှာ မိခင်ကိုယ်တိုင်နှင့် ၎င်း၏
 မိသားစုအပါအဝင် နီးစပ်သူအားလုံးတွင် တာဝန်ရှိပါသည်။

ငှက်ဖျားရောဂါသည်

- ◆ စိမ့်စမ်းရေ သောက်ခြင်း၊ ချိုးခြင်း။
- ◆ ငှက်ပျောသီး၊ သင်္ဘောသီး၊ မျှစ် စသည်များ စားသောက်ခြင်းကြောင့် လုံးဝ မကူးစက်နိုင်ပါ။



စိမ့်စမ်းရေချိုးခြင်း
 စိမ့်စမ်းရေသောက်ခြင်း
 ငှက်ပျောသီးစားခြင်း
 အထက်ပါမှားယွင်းသော အယူအဆများကို ပယ်ဖျောက်ကြပါ။



ငှက်ဖျားရောဂါသည် ခြင်္သေ့ကူးစက်မှု အဓိကကူးစက်ပါသည်။

အခြားကူးစက်ခြင်းများ

- ◆ ငှက်ဖျားပိုးပါသောသွေးသွင်းမိခြင်း။
- ◆ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှ သန္ဓေသားသို့ကူးစက်နိုင်ခြင်း။
 (ဤနည်းဖြင့် ကူးစက်မှု အလွန်နည်းပါးသည်)



ငှက်ဖျားရောဂါသည်

- ◆ အသက်အရွယ်မရွေး၊ ကျား၊မ မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။
- ◆ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် ကလေးငယ်များတွင် ဖြစ်ပွားပါက ရောဂါပိုမိုပြင်းထန် နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များငှက်ဖျားဖြစ်ပါက

- ◆ သွေးအားနည်းခြင်း၊
- ◆ အိမ်မှကြွေအနည်းငယ်လုပ်ရုံနှင့် မောပမ်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ အင်အားကုန်ခမ်းခြင်း၊ သားလျော့ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်လမစေဘဲ မွေးဖွားခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်သောကလေး မွေးဖွားခြင်း၊
- ◆ မွေးပြီးသွေးသွန်ခြင်း၊
- ◆ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်၊ မီးဖွားစဉ်နှင့် မီးဖွားပြီးကာလ များအတွင်း အသက်အန္တရာယ် ကြုံတွေ့နိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ငှက်ဖျားရောဂါ မရေအောင် ဘယ်လို ကာကွယ်မလဲ

- ◆ ငှက်ဖျား မရှိသောဒေသမှ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ ငှက်ဖျားအဖြစ်များသော ဒေသသို့ သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ငှက်ဖျားဒေသ၌ ရောက်ရှိ နေထိုင်ရပါက အောက်ပါ ကာကွယ်နည်းများကို သုံးပါ။

နေဝင်စအချိန်မှ ညအိပ်ရာထဲမဝင်မီထိ

- ◆ အဝတ်စားထူထူရှည်ရှည်ဝတ်ပါ။
- ◆ ခြင်အကိုက်မခံရအောင် ယပ်ခတ်နေပါ။
- ◆ ခြင်မကိုက်ဆေးလိမ်းပါ။

ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင်

- ◆ ခြင်ထောင် ထောင်အိပ်ပါ။
- ◆ တတ်နိုင်ပါက ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်သုံးပါ။
 (သင့်ခြင်ထောင်ကို ဆေးစိမ်ပါ)

