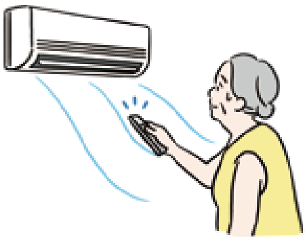
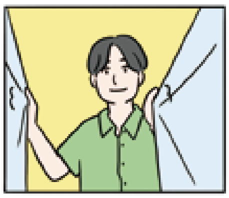
# အပူဒဏ်ကျခြင်း ကာကွယ်ရန်

## ပူပြင်းမှုကို ရှောင်ပါ!

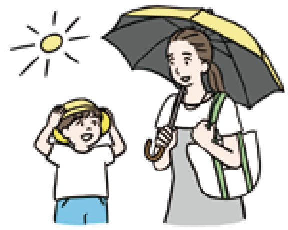
✓ အဲယားကွန် စသည်တို့ကို အသုံးပြုပြီး အပူချိန်ကို မကြာခဏ ချိန်ညှိပါ



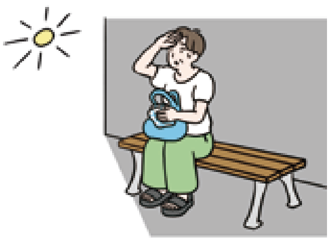
✓ နေရောင်ကာလိုက်ကာနှင့် ဝါးယင်းများ အသုံးပြုခြင်း၊ အပူလျော့စေရန် ရေပက်ဖျန်းခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပါ။



✓ အပြင်ထွက်သည့်အခါ နေရောင်ကာထီးကို အသုံးပြုပါ၊ ဦးထုပ်ကို ဝတ်ဆင်ပါ



✓ ရာသီဥတုကောင်းသောနေ့များတွင် အရိပ်ကို အသုံးပြု၍ မကြာခဏ အနားယူပါ



✓ စိုစွတ်မှုစုပ်ယူနိုင်ပြီး အမြန်ခြောက်သွားသော၊ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသည့် အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပါ

✓ အအေးထုတ်ပစ္စည်း၊ ရေခဲ၊ အအေးလက်သုတ်ပဝါ စသည်တို့ဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို အေးအောင်လုပ်ပါ

**အပူဒဏ်ကျခြင်း သတိပေးကြေညာချက်ကို ထုတ်ပြန်သည့်အခါ**
**အပြင်ထွက်ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ချပြီး ပူပြင်းမှုကို ရှောင်ကြဉ်ကြပါစို့**

## မကြာခဏ ရေဓာတ် ဖြည့်တင်းပါ!

**အိမ်တွင်းတွင်ဖြစ်စေ၊ အပြင်ထွက်သည့်အခါဖြစ်စေ၊ လည်ချောင်းခြောက်သည်ဟု မခံစားရသော်လည်း မကြာခဏ ရေဓာတ်ကို ဖြည့်တင်းပါ**

**အပူဒဏ်ကျခြင်း ဆိုသည်မှာ**

「အပူဒဏ်ကျခြင်း」အပူချိန်မြင့်သော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ချွေးထွက်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်အပူချိန်ထိန်းညှိခြင်း စသည်တို့က ကောင်းစွာ မလုပ်ဆောင်နိုင်တော့ဘဲ၊ ကိုယ်တွင်း၌ အပူကပ်နေသွားခြင်းကြောင့် လက္ခဏာမျိုးစုံ ပေါ်ပေါက်လာသည့် အခြေအနေကို ဆိုလိုပါသည်။ အပြင်ဘက်တွင်သာမက အိမ်တွင်းတွင် ဘာမှ မလုပ်နေသည့်အချိန်တွင်ပင် ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး၊ အချို့အခြေအနေများတွင် သေဆုံးနိုင်ပါသည်။ အပူဒဏ်ကျခြင်းအကြောင်း မှန်ကန်သော ဗဟုသုတကို ရရှိထားပြီး၊ ကိုယ်အခြေအနေပြောင်းလဲမှုကို သတိထားသည့်အပြင်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိသူများကိုလည်း ဂရုပြုကာ အပူဒဏ်ကျခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သော ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများကို ကာကွယ်ကြပါစို့။

**အပူဒဏ်ကျခြင်း ကာကွယ်ရေးအတွက် အချက်အလက်・အထောက်အကူပြု စာတမ်းများ ဝက်ဘ်ဆိုက်**

အကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန အပူဒဏ်ကျခြင်း ကာကွယ်ရေး

စမတ်ဖုန်းဖြင့်လည်း ကြည့်နိုင်ပါသည်

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

## အပူဒဏ်ကျခြင်း၏ လက္ခဏာများ

- မူးဝေခြင်း
- ထရပ်သည့်အခါ မူးဝေခြင်း
- မကြာခဏ အလိုလို အာဝါးခြင်း
- ချွေး အလွန်အကျွံ ထွက်ခြင်း
- ကြွက်သားကိုက်ခဲခြင်း
- ကြွက်သား ဆုပ်ကန်ခြင်း

လက္ခဏာများ တိုးလာပါက ······>

- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အန်ခြင်း
- အားနည်းမောပန်းခြင်း
- ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း လျော့နည်းခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း လျော့နည်းခြင်း
- အင်အားကုန်ခမ်းသလို ခံစားရခြင်း

**အရေးပေါ်ကူညီဆောင်ရွက်မှုများ ပြုလုပ်ပြီးနောက် လက္ခဏာများ မကောင်းမွန်လာဘဲ မပြေလည်သေးပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းတွင် ဆေးကုသခံယူကြပါစို့**

## အပူဒဏ်ကျခြင်းဟု သံသယရှိသူကို တွေ့ရှိပါက (အဓိက အရေးပေါ်ကူညီဆောင်ရွက်မှုများ)

**✓ အဲယားကွန်း အလုပ်လုပ်နေသော အခန်းတွင်း သို့မဟုတ် လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော အရိပ်အောက် စသည့် အေးမြသော နေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ**

**✓ အဝတ်အစားကို ဖြေလျော့ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာကို အေးအောင်လုပ်ပါ**

(လည်ပင်းပတ်လည်၊ လက်မောင်းအောက်၊ ပေါင်အမြစ် စသည်တို့)

**✓ ပါးစပ်မှ သောက်သုံးရသော ရေဓာတ်ဖြည့်အရည်ကို ဖြည့်တင်းပါ***

*ပါးစပ်မှ သောက်သုံးရသော ရေဓာတ်ဖြည့်အရည်ကို တစ်ကြိမ်တည်း အများအပြား သောက်သုံးပါက ဆိုဒီယမ် ကို အလွန်အကျွံ စားသုံးမိနိုင်ခြေရှိပါသည်။ ကျောက်ကပ်၊ နှလုံး စသည်တို့၏ ရောဂါများကို ကုသနေစဉ်ဖြစ်ပြီး ဆရာဝန်က ရေဓာတ်သောက်သုံးခြင်း အကြောင်း ညွှန်ကြားထားသောအခါတွင် ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာပါ။

**ကိုယ်တိုင် ရေ မသောက်နိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် တုံ့ပြန်မှု မမှန်ကန်သောအခါတွင် တွန့်ဆုတ်မနေဘဲ လူနာတင်ယာဉ်ကို ခေါ်ကြပါစို့ !**

### ပူပြင်းမှုကို ခံစားရပုံမှာ လူတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မတူညီပါ

ထိုနေ့၏ ကိုယ်အခြေအနေ သို့မဟုတ် ပူပြင်းမှုကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်နေမှု စသည်တို့က သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။
ကိုယ်အခြေအနေ ပြောင်းလဲမှုကို သတိထားကြပါစို့။

### အိမ်တွင်းတွင်လည်း အပူဒဏ်ကျခြင်း ကာကွယ်ပါ!

ပူနေသည်ဟု မခံစားရသော်လည်း အခန်းတွင်းအပူချိန်နှင့် ပြင်ပအပူချိန်ကို စစ်ဆေးပြီး အဲယားကွန်း စသည်တို့ကို အသုံးပြုပြီး အပူချိန်ကို ချိန်ညှိရန် ကြိုးစားကြပါစို့။

### သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ကလေးများ၊ မသန်စွမ်းသူများသည် အထူးသတိထားရန် လိုအပ်ပါသည်!

သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ပူပြင်းမှုနှင့် ရေဓာတ်မလုံလောက်မှုအပေါ် ခံစားသိမြင်နိုင်စွမ်း လျော့နည်းနေပြီး ပူပြင်းမှုအပေါ် ကိုယ်ခန္ဓာက ထိန်းညှိနိုင်စွမ်းလည်း လျော့နည်းနေသောကြောင့် သတိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။
ကလေးများတွင် ကိုယ်အပူချိန်ထိန်းညှိနိုင်စွမ်း မလုံလောက်သေးသောကြောင့် ဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
ထို့အပြင် မသန်စွမ်းသူများတွင် ကိုယ်အပူချိန်ထိန်းညှိရန် ခက်ခဲသော အခြေအနေများ၊ လည်ချောင်းခြောက်နေသော်လည်း မသိနိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်တိုင် ရေဓာတ်ကို မယူနိုင်ခြင်း စသည့်အခြေအနေများ ရှိနိုင်သောကြောင့် ကူညီပံ့ပိုးသူများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိသူများသည် သတိထားကြပါစို့။

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare