

အပူကြီးခြင်း

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေး ဆောင်ရွက်ရန်စာရင်း

အပူကြီးသော ဖြစ်စဉ်သည် ပူပြင်းသောနေ့ရက်များတွင် ဆက်တိုက် ဖြစ်ပေါ်နေပြီး အချို့သော အချိန်နှင့်နေရာများတွင် ပျမ်းမျှနှုန်းထက် ပို၍ ပူပြင်းပါသည်။ အပူကြီးခြင်းက အသက်သေစေနိုင်ပြီး အခြား မိုးလေဝသ ဖြစ်စဉ်တိုင်းထက် လူအများကို ပိုသေစေနိုင်ပါသည်။ ရာသီဥတု အပြောင်းအလဲသည် အပူကြီးခြင်း ဖြစ်စဉ်များကို ပို၍ မကြာခဏ၊ ပို၍ ဆိုးရွားပြီး ပိုကြာမြင့်ပါသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့က ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် အရေးတယူ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ မိမိကိုယ်ကိုနှင့် သင်ချစ်ရသူများကို ကာကွယ်ရန် ယခုပဲ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။



လုပ်ရမည့်အရာများ-မဖြစ်ခင်



ရေဓာတ်မခမ်းခြောက်စေရန် နေထိုင်နည်းကို လေ့လာပါ

- အပူကြောင့် ဖျားနာမှု မဖြစ်စေရန် ရေလုံလောက်စွာ သောက်ရပါမည်။ သာမန်လူတစ်ဦးအနေဖြင့် နေ့စဉ် ရေ 3/4 ဂါလံခန့် သောက်သုံးရပါမည်။ လူတိုင်း၏ လိုအပ်ချက်များက ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။
- သင်၏ဆီးအရောင်ကို သတိပြုခြင်းဖြင့် သင်က ရေလုံလောက်လောက် သောက်သုံးကြောင်း သိနိုင်ပါသည်။ အဝါရင့်ရောင်သည် သင်က ရေလုံလောက်စွာ သောက်မထားကြောင်းကို ညွှန်ပြပါသည်။
- သကြားပါသော၊ ကဖင်းဓာတ်ပါသောနှင့် အရက်ပါသော သောက်စရာများကို ရှောင်ပါ။
- သင်က အတော်အတန် ချွေးထွက်များပါက ချွေးဓာတ်တွင် သင်ဆုံးရှုံးသည့် ဆားနှင့် သတ္တုဓာတ်များကို အစားထိုးရန် ရေကို မုန့်များ သို့မဟုတ် အားဖြည့်အချိုရည်ဖြင့် ပေါင်းစပ်ပါ။
- သင့်တွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေရှိပါက သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများ သောက်နေရပါက ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် နည်းလမ်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။



စိတ်အေးငြိမ်းနေစေရန် အစီအစဉ်ဆွဲပါ

- အပူကြီးစဉ်အတွင်း လျှပ်စစ်ပန်ကာများကို အားမကိုးပါနှင့်။ အပူချိန်များက 90s ပမာဏတွင် ရှိနေပါက ပန်ကာများသည် အပူဆိုင်ရာ ဖျားနာမှုကို ကာကွယ်မပေးနိုင်ပါ။ ရေအေးအေးလေးကို ရေပန်းဖြင့် ချိုးပေးခြင်း သို့မဟုတ် လောင်းချိုးခြင်း သို့မဟုတ် လေအေးပေးစက်ဖွင့်ထားသော နေရာသို့ သွားခြင်းက အေးမြစေရန် ပိုကောင်းသော နည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။
- လေအေးပေးစက်ဖြင့် တစ်နေ့တာအတွင်း နာရီအနည်းငယ်ကြာ နေထိုင်ခြင်းက အပူကြောင့် ဖျားနာမှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။
 - သင့်တွင် လေအေးပေးစက် ရှိပါက လေအေးပေးစက် အလုပ်လုပ်ကြောင်း သေချာပါစေ။
 - သင့်တွင် လေအေးပေးစက် မရှိပါက သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ပြတ်တောက်နေပါက သင်အအေးခံနိုင်သည့် နေရာကို ရှာပါ။ ဥပမာ၊ လူထုစာကြည့်တိုက်၊ ဈေးဝယ်စင်တာ သို့မဟုတ် လူထုအအေးပေးစင်တာ။ ထိုနေရာသို့ သင်ရောက်နိုင်မည့် နည်းလမ်းကို စီစဉ်ပါ။
 - ဒေသန္တရ အစိုးရ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာအဖွဲ့များထံမှ အပိုဆောင်း ရင်းမြစ်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။
 - သင့်တွင် ဝတ်ဆင်ရန် ပေါ့ပါး ချောင်ချိသော အဝတ်များစွာ ရှိကြောင်း သေချာပါစေ။
 - သင်က အကူအညီပေးနိုင်ပြီး သင့်အား ကူညီပေးနိုင်သည့် ကူညီရေးအဖွဲ့တစ်ခု ဖန်တီးပါ။ လူတိုင်း ဘေးကင်းကြောင်း သေချာစေရန် ၎င်းတို့နှင့် မကြာခဏ ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။



အရေးပေါ်ပစ္စည်းများ စုဆောင်းပါ။

- အစားအသောက်၊ ရေနှင့် ဆေးဝါးများ စုဆောင်းပါ။ စတိုးဆိုင်များ ပိတ်နေနိုင်ပါသည်။ လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများကို Go-Kit (သယ်ဆောင်ရန်ပစ္စည်း) နှင့် Stay-at-Home Kit (အိမ်တွင်းသုံးပစ္စည်းစုံ) တွင် စုစည်းထားပါ။ လျှပ်စစ်ပြတ်တောက်ချိန်တွင် သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေ မရခြင်း ရှိနိုင်ပါသည်။ တစ်နေ့လျှင် လူတစ်ဦးစီ သောက်ရေ အနည်းဆုံး တစ်ဂါလံကို ဖယ်ထားပါ။ လျှပ်လိုက်ရည်များဖြင့် သောက်စရာများကို ပေါင်းထည့်ရန် ထည့်စဉ်းစားပါ။ နေပူခံလိမ်းဆေးနှင့် ခမောက်များ ထည့်သွင်းပါ။
- Go-Kit (သယ်ဆောင်ရန်ပစ္စည်း)- သင်နှင့်အတူ သယ်ယူသွားနိုင်သည့် အနည်းဆုံး သုံးရက်တာ ပစ္စည်းများ၊ သင့်စက်များ (လက်ကိုင်ဖုန်း၊ CPAP၊ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်၊ အစရှိသည်တို့) အတွက် အရန် ဘက်ထရီများနှင့် အားသွင်း ကိရိယာများကို ထည့်သွင်းပါ။
 - Stay-at-Home Kit (အိမ်တွင်းသုံးပစ္စည်းစုံ)- အနည်းဆုံး နှစ်ပတ်တာ ပစ္စည်းများ။
 - ကလေးငယ် လှမ်းမယူနိုင်သည့် ဘူးဖြင့် ဆေးဝါး 1 လစာအပြင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသုံး ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် စက်ကိရိယာကို ရှိထားပါ။
 - ပုဂ္ဂိုလ်ရေး၊ ငွေကြေးနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများကို ဘေးကင်းစွာ နှင့် အလွယ်တကူရယူနိုင်အောင် (မိတ္တူ၊ အခိုင်အမာ သို့မဟုတ် လိုဒြိုသော အရန်သိမ်းမှု) သိမ်းဆည်းထားပါ။
 - သင်နှင့်အတူ ယူဆောင်သွားရန် သင်၏ ဆေးဝါးများနှင့် ဆေးညွှန်းများ စာရင်းကို ကတ်အသေးလေးဖြင့် သိမ်းဆည်းထားပါ။



အပူကြောင့် ဖျားနာမှုကို သိနားလည်ပြီး တုံ့ပြန်ရန် နည်းလမ်းကို လေ့လာပါ။

- အပူကြောင့် ဖျားနာမှုကို သိနားလည်ပြီး တုံ့ပြန်ရန် နည်းလမ်းကို လေ့လာပါ။
- ရှေးဦးသူနာပြုနှင့် CPR ကို သင်ယူလေ့လာပါ။
- လျှပ်စစ်မီး၊ ဂတ်စ်နှင့် ရေမရှိဘဲ နေထိုင်တတ်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။ လက်ကိုင်ဖုန်းများနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စက်ကိရိယာ အပါအဝင် သင်၏ လျှပ်စစ်လိုအပ်ချက်များအတွက် စီစဉ်ပါ။ သင်၏ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ အရန်လျှပ်စစ်အတွက် ပြင်ဆင်ပါ။



ချိတ်ဆက်မှုရှိနေစေရန် စီစဉ်ပါ

- သင်၏ ဒေသန္တရ အစိုးရထံမှ အခမဲ့ အရေးပေါ်သတိပေးချက်များအတွက် စာရင်းသွင်းပါ။
- ဒေသန္တရ မိုးလေဝသနှင့် သတင်းကို စောင့်ကြည့်ရန် စီစဉ်ပါ။
- အရန် ဘက်ထရီ သို့မဟုတ် သင့်လက်ကိုင်ဖုန်းကို အားသွင်းရန် နည်းလမ်းတစ်ခု ရှိထားပါ။
- ပါဝါပြတ်လပ်ချိန်အတွင်း ဘက်ထရီဖြင့် ပါဝါပေးသော ရေဒီယိုတစ်လုံး ရှိထားပါ။



ချိတ်ဆက်မှုရှိနေစေရန် စီစဉ်ပါ

- သင်လက်ခံရရှိနိုင်သည့် သတိပေးချက်များ အမျိုးအစားများကို နားလည်ပြီး ၎င်းတို့ကို သင်လက်ခံရရှိသောအခါ တုံ့ပြန်ရန် အစီအစဉ်တစ်ခု ရှိထားပါ။

- **WATCH** (စောင့်ကြည့်ရန်) သည် ကြိုပြင်ထားရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။
- **WARNING** (သတိပေးချက်) သည် စတင်လှုပ်ရှားရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။

လုပ်ရမည့်အရာများ- ဖြစ်နေစဉ်



ရေဓာတ်ဖြည့်ထားပါ

- အရည်များများသောက်ပါ။ အခြားလူများကိုလည်း အရည်များများသောက်ရန် တိုက်တွန်းပါ။
- မုန့်များ သို့မဟုတ် အားဖြည့်အချိုရည်များကို ဓာတ်ဆားနှင့် သတ္တုရည်များဖြင့် အစားထိုးပါ။



အပူကြောင့် ဖျားနာမှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ

သင့်သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုနှင့် အိမ်နီးချင်းများကို မေးမြန်းပါ။ ၎င်းတို့ကိုလည်း အပူကြောင့် ဖျားနာမှုမှ ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးပါ။ ရောဂါလက္ခဏာများရှိသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မြင်တွေ့ပါက လျင်မြန်စွာ မေးမြန်းပါ။ လူတိုင်းက အပူကြောင့် ဖျားနာမှုကို ခံစားရနိုင်သည်။ သို့သော် ဖြစ်နိုင်ခြေ အန္တရာယ်ပိုများသော လူများမှာ-

- အသက်ပိုကြီးသူများ
- နို့စို့ကလေးများ၊ ကလေးငယ်များနှင့် ကိုယ်ဝန်သည်များ
- ရောဂါဝေဒနာများရှိသည့်လူများ
- နေပူထဲ လုပ်ကိုင်ရသူများ
- ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ရင်းမြစ်များ အကန့်အသတ်ဖြင့်သာ ရှိသူများ
- သစ်ပင်များ မရှိသည့်နေရာများတွင် နေထိုင်သူများ



အေးမြစွာ နေပါ

- လေအေးပေးထားသော နေရာတွင် တတ်နိုင်သမျှ နေပါ။
- သင့်တွင် လေအေးပေးစက် မရှိပါက သင်၏ ကြိုတင်စီစဉ်ထားသော အေးမြသည့် နေရာသို့ သွားပါ။
- ပေါ့ပါး ချောင်ချိသော အဝတ်ကို ဝတ်ဆင်ပြီး ရေအေးအေးလေးကို ရေပန်းဖြင့် သို့မဟုတ် ခွက်ဖြင့် ချိုးပါ။
- သင်၏ အပြင်ဘက် လှုပ်ရှားမှုကို ကန့်သတ်ပါ။ အပြင်ဘက်များသို့ မဖြစ်မနေ သွားရမည်ဆိုပါက အလုပ်များကို စောစော သို့မဟုတ် နေအေးချိန် လုပ်ရန် စီစဉ်ပါ။

အပူကြောင့် ဖျားနာမှု	သင်ရှာဖွေရမည့်အရာများ	လုပ်ရမည့်အရာများ
အပူကြောင့် ကြွက်တက်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဆားဓာတ်နှင့် ရေများစွာ ဆုံးရှုံးမှုကြောင့် ဖြစ်သည်	အောက်ပါတို့နှင့်အတူ ချွေးထွက်လွန်ခြင်း ကြွက်သား နာကျင်မှု သို့မဟုတ် အကြောဆွဲမှုများ	<ul style="list-style-type: none"> • အေးမြသော နေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။ • ရေ သို့မဟုတ် အားဖြည့်အချိုရည် သောက်ပါ။ • ဖော်ပြပါတို့ဖြစ်ပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီယူပါ- <ul style="list-style-type: none"> - ကြွက်တက်မှုများက 1 နာရီကျော် ကြာမြင့်တတ်သည် - ထိခိုက်ခံရသူတွင် နှလုံး ပြဿနာများ ရှိသည်
အပူကြောင့် အားကုန်ခြင်းက အန္တရာယ်များပြီး အရေးပေါ်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှု လိုအပ်ပါသည်။	<ul style="list-style-type: none"> • ချွေးထွက်လွန်ခြင်း • အေးမြ၊ ဖျော့တော့ပြီး စိုထိုင်းသော အရေပြား • မြန်ဆန်၊ အားနည်းသော သွေးခုန်နှုန်း • မအိမသာဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် အော့အန်ခြင်း • ကြွက်သားနာခြင်းများ • ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု သို့မဟုတ် အားနည်းခြင်း • မူးဝေခြင်း-ခေါင်းကိုက်ခြင်း-သတိမေ့ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> • အေးမြသော နေရာသို့သွားပါ • ချောင်ချိသော အဝတ် • ရေစိုဝတ်များသုံးခြင်း၊ ရေငွေ့ပေးခြင်း၊ ပန်ကာပေးခြင်း သို့မဟုတ် ရေချိုးပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို အေးမြစေပါ • ရေကို နည်းနည်းစိစုပ်သောက်ပါ • ဤသို့ဖြစ်ပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီ ချက်ချင်း ရယူပါ- <ul style="list-style-type: none"> - အော့အန်ခြင်းက - 1 နာရီထက် ပိုကြာသော သို့မဟုတ် ပိုဆိုးရွားလာသော ရောဂါလက္ခဏာများ - စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း ဖြစ်ပေါ်ချိန်မှာ
အပူကြောင့် လေဖြတ်ခြင်းက သေစေနိုင်ပြီး ချက်ချင်း အရေးပေါ်ကုသမှု လိုအပ်သည်	<ul style="list-style-type: none"> • ကိုယ်အပူချိန် မြင့်ခြင်း (104°F သို့မဟုတ် ယင်းအထက်) • ပူသော၊ နီမြန်းသော၊ ခြောက်သွေ့သော သို့မဟုတ် စိုထိုင်းသော အရေပြား • မြန်ဆန် အားကောင်းသော သွေးခုန်ခြင်း • ခေါင်းကိုက်ခြင်း-မူးဝေခြင်း • မအိမသာဖြစ်ခြင်း-စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း-သတိမေ့ခြင်း 	<p>911 သို့ ချက်ချင်း ခေါ်ဆိုပါ။ ထို့နောက်-</p> <ul style="list-style-type: none"> • အေးမြသော နေရာသို့သွားပါ • ရေစိုဝတ်များသုံးခြင်း၊ ရေငွေ့ပေးခြင်း၊ ပန်ကာပေးခြင်း သို့မဟုတ် ရေချိုးပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို အေးမြစေပါ • ထိုလူအား သောက်သုံးရန် တွေ့သမျှအရာ မပေးပါနှင့်

လုပ်ရမည့်အရာများ- ဖြစ်ပြီးနောက်



မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ

ဆိုးရွားသော ခံစားချက်များ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုရှိခြင်းမှာ ပုံမှန် ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီစွာ စားသုံးပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်နိုင်စေရန် အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် သင်ဆွေးနွေးပြောဆိုရန် လိုအပ်ပါက ကပ်ဘေး ထိခိုက်နာကျင်မှု ဖြေဖျောက်ရေး အကူအညီဖုန်းလိုင်းသို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ **1-800-985-5990** သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ် စာတိုပို့ပါ။