

လူနာ့ လက်စွဲ

Patients' Manual

Burmese Version



လူနာ့လက်စွဲ- မိတ်ဆက်

ဤစာအုပ်ငယ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ ဆောင်ရွက်ပေးနေသော အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်ရေးလုပ်ငန်းများကို စီမံခန့်ခွဲရန်နှင့် မြှင့်တင်ရန်ဖြစ်သည်။ ဆေးရုံများဆောက်လုပ်ရေး၊ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး၊ လုပ်ငန်းများလည်ပတ်စေရေးများတွင် အဆင့်အတန်းမီမီ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေး၊ တည်ဆောက်ရေးနှင့် အင်အားဖြည့်ရေးကို ဆောင်ကြဉ်းပေးခြင်းဖြင့် ဆေးရုံ၌ ကုသမှုခံယူသော လူနာတစ်ဦးချင်းစီ အတွက်လုံခြုံစိတ်ချရပြီး သန့်ရှင်းသပ်ရပ်သည့် လုံလောက်သော စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကုသမှုတို့ကို ရရှိစေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

လူနာ့လက်စွဲနှင့် ပတ်သက်သည့် ဤစာအုပ်ငယ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ထုတ်ဝေရသည့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ လူနာများ၊ လူနာစောင့်များ၊ ဧည့်သည်များနှင့် ဝန်ထမ်းများအတွက် လုံခြုံစိတ်ချရသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးရန်ဖြစ်ပြီး လူနာများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံလိုခြင်းနှင့် ညှင်းပန်းနှိပ်စက်လိုခြင်း စသည့် သဘောတရားများ ပါဝင်ခြင်း လုံးဝမရှိပါ။

Contributors

Publishing Manager: Augustin Remay **Medical Editor:** Dr. Min
Distributor: Manit Tibanjongsuk **Graphic Designer:** Patrice Leroy
Illustrator: Anchalee Areewong, **Proof reader:** Dr. Myo, Dr. Bo Bo
Printer: JCC Printing Co., Ltd.

Aide Médicale Internationale
 21/22-26 Maetao Road, Maesot, Tak 63110
 Tel: (66) 055 54 32 31 / 08 78 48 60 15 Mail: hmco@ji-net.com

၁- ဆေးရုံစည်းကမ်းများနှင့် ပတ်သက်၍

အေအမ်အိုင် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အဆောက်အဦးတိုင်းတွင် ကိုယ်ပိုင် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများနှင့် သတ်မှတ်ချက်များ ရှိကြသည်။ ယင်းတို့ကို အဆောက်အဦး အဝင်ဝများတွင် မြင်သာထင်ရှားအောင် တွေ့နိုင်သည်။ အေအမ်အိုင် ဝန်ထမ်းများ၊ လူနာများ၊ လူနာ၏ မိသားစုဆွေမျိုးများနှင့် ဧည့်သည်များသည် ထိုစည်းကမ်းများကို ဖတ်ရှုနားလည် သဘောပေါက်ပြီး လေးစားလိုက်နာသင့်သည်။ လူနာများကို ဆေးရုံတင်ကုသမှုပေးသည့် အရည်အသွေးကို အမြင့်ဆုံးအထိ မြှင့်တင်ရန် ယင်းစည်းကမ်းများကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နေပါသည်။ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းတစ်ခုစီသည် အကြောင်းအရာ တစ်ခုစီအတွက် သီးသန့်ရည်ရွယ်ထားပြီး လူနာဆေးရုံတက်နေချိန်အတွင်း လူနာ၏ သန့်ရှင်းရေးကို မြှင့်တင်ရန် နှင့် /သို့မဟုတ် လူနာအတွက် ကောင်းကျိုးဆောင်ကြဉ်းပေးခြင်းဖြင့် လူနာအား အသိအမှတ် ပြုလေးစားမှုကို ပြသခြင်းဖြစ်သည်။

အတွင်းလူနာဌာနအတွက် လူသိများသော အချို့ ယေဘုယျ စည်းကမ်းစည်းကမ်းများကို ဤနေရာတွင် အနည်းငယ် သတိပေးပါရစေ။

၁။ သန့်ရှင်းရေးနှင့် သက်ဆိုင်သော စည်းကမ်းစည်းမျဉ်းများ

- ဆေးရုံတွင်း လူနာတစ်ဦးအား လူနာစောင့်တစ်ဦးကျစီ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် ခွင့်ပြုသည်။
- အတွင်းလူနာဌာနမှ လူနာများသည် ဆေးရုံတွင်းရှိ ထမင်းစားဆောင်အတွင်း၌သာ ထမင်းစားခွင့် ပြုသည်။
- ဆေးရုံတွင်း ဆေးလိပ်၊ အရက်သောက်ခြင်းနှင့် ကွမ်းစားခြင်းတို့ကို ပြင်းထန်စွာ တားမြစ်သည်။ အမှိုက်များကို အမှိုက်ပုံးတွင်း သေချာစွာ စွန့်ပစ်ပါ။
- မိုးရာသီအတွင်း လူနာဧည့်သည်များသည် အတွင်းလူနာဌာနသို့ မဝင်ရောက်မီတွင် ခြေထောက်များကိုဆေးကြောရမည်။
- အဝတ်အစားများ၊ စောင်များ၊ ခြင်ထောင်များနှင့် ကော်ဇောများကို သတ်မှတ်ပေးထားသော နေရာများ၌သာ နေပူထုတ်လွန်းနိုင်သည်။

၂။ လူနာများ စိတ်ချမ်းသာစေရေးနှင့် သက်ဆိုင်သော စည်းကမ်းစည်းမျဉ်းများ

- အတွင်းလူနာဌာနတွင် တက်ရောက်ကုသခံနေသော လူနာများအတွက် သတ်မှတ်ထားသော ဧည့်လာတွေ့ချိန်- နံနက်ပိုင်းတွင် ၇ : ၀၀- ၉: ၀၀ နာရီ၊ နေ့လည်ပိုင်းတွင် ၁၂ : ၀၀ - ၁: ၀၀ နာရီနှင့် ညနေပိုင်းတွင် ၄ : ၀၀ - ၇ : ၀၀ နာရီထိကို လေးစားလိုက်နာရမည်။
- လူနာများ၏အကျိုးကို ရှေ့ရှု၍ ဆူညံခြင်း၊ ကလေးများဆော့ကစားခြင်းတို့ကို တားမြစ်ထားပြီး အရက်သေစာနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲထားသူများကို အတွင်းလူနာဌာနသို့ ဝင်ရောက်ခွင့် လုံးဝ ပြုမည်မဟုတ်။

၂ - သန့်ရှင်းရေး- အခြေခံ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

အဏုဇီဝပိုးမွှားများ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

အဏုဇီဝပိုးမွှားများဆိုသည်မှာ အဏုကြည့်မှန်ပြောင်းဖြင့် ကြည့်ရှုမှသာ မြင်နိုင်သော သေးငယ်သည့် သက်ရှိသတ္တဝါ တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အဏုဇီဝပိုးမွှားများသည် ကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်တွင် အသေးငယ်ဆုံးပုံစံ ရှိသည့် သက်ရှိများဖြစ်ကြသည်။ အချို့သော အဏုဇီဝပိုးမွှားများသည် သင့်ကို ဖျားနာစေနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ကိုပင် ဆုံးရှုံးစေနိုင်သော်လည်း အများစုမှာ အန္တရာယ်ကင်းပြီး အချို့မှာ အလွန်အကျိုးပြုသည်။ အဏုဇီဝပိုးမွှားများသည် လေထု၊ ရေထု၊ အပင်များ၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့် လူသားများစသည့် နေရာတိုင်းတွင် ရှင်သန်နေနိုင်ကြသည်။

ဂျန်းမဟုခေါ်သည့် အဏုဇီဝ ဗီဇမျိုးပွားပိုးသည် ရောဂါဖြစ်ပွားစေသော အဏုဇီဝပိုးမွှား တစ်မျိုးသာ ဖြစ်သည်။ အဏုဇီဝ ဗီဇမျိုးပွားပိုးများကို ရောဂါပေးပိုးများဟုလည်း ခေါ်ဆိုကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် ရောဂါပြု လက္ခဏာများ (နှာရည်ယိုခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အဖျားတက်ခြင်း စသည် များ) မဖြစ်ပွားသရွေ့ သူတို့၏ တိုက်ခိုက်မှုကို မသိရှိနိုင်ပါ။

အဏုဇီဝဇီဝမျိုးပွားပိုးများတွင် အဓိက အမျိုးအစားလေးမျိုးရှိသည်။

- ဘက်တီးရီးယားပိုး
- ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး
- မှိုပိုး
- ပရိုတိုဇိုးဝါး ခေါ် ကပ်ပါးပိုး

ဘက်တီးရီးယားပိုး

ဘက်တီးရီးယားများသည် နေရာတိုင်းတွင် ရှိနေကြသော အလွန် သေးငယ်သည့် သက်ရှိသတ္တဝါများဖြစ်ကြသည်။ အချို့ဘက်တီးရီးယား များသည် အန္တရာယ်ရှိကြသော်လည်း အများစုမှာ ဒုက္ခမပေးတတ်ကြပါ။ ဘက်တီးရီးယားများကြောင့်ဖြစ်ပွားတတ်သော ဆိုးရွားသည့်ဥပမာများ မှာလည်ချောင်းနာခြင်း၊ နားတွင်း ပိုးဝင်ခြင်း၊ သွားပိုးစား၍ သွားပေါက် ဖြစ်ခြင်းနှင့် အဆုတ်ပွရောဂါတို့ဖြစ်ကြသည်။

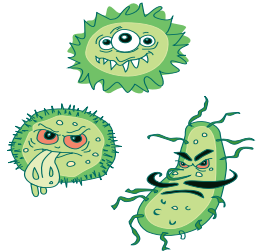
ဘက်တီးရီးယားများ ပျော်ဝင်နေသော သေချာစွာ ချက်ပြုတ်မထားသည့် အစားအစာများကို သင်စားသောက်မိပါက အချို့ဘက်တီးရီးယားများ သည် ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြီး သင့်ကိုဖျားနာစေသည်။ အဆိုပါ အစားအစာမျိုးကို စားသောက်မိပါက မူးဝေခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်းနှင့် ဝမ်းပျက်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပွားစေသည်။

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် အသေးငယ်ဆုံးနှင့် အရိုးရှင်းဆုံး အဏုဇီဝပိုးများ ဖြစ်ကြသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် ရှင်သန်နိုင်ရန်၊ ကြီးထွားရန်နှင့် မျိုးပွားနိုင်ရန် လက်ခံကောင်ပေါ်တွင် မှီခိုနေကြရသည်။ လက်ခံကောင် ဆိုသည်မှာ အခြားသက်ရှိတစ်မျိုးမျိုးမှ ၎င်းအပေါ်တွင် သို့မဟုတ် ကိုယ်တွင်းတွင် ဝင်ရောက်နေထိုင်ခံရသော အပင်သို့မဟုတ် တိရိစ္ဆာန် ဖြစ်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် အခြားသက်ရှိဆဲလ်များ ပြင်ပတွင် ရှင်သန်နေထိုင်ခြင်း မပြုနိုင်ပါ။

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းသို့ တစ်ကြိမ်ဝင်ရောက်ပြီးသည် နှင့်ပျံ့နှံ့နိုင်ပြီး လူများကို ဖျားနာစေနိုင်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် ရေကျောက်၊ ဝက်သက်၊ တုပ်ကွေးနှင့် များစွာသော အခြားရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေသည်။ တုပ်ကွေးသည် ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်သော အလွန်ကူးစက်လွယ်သည့် ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပြီး လေထဲမှတစ်ဆင့် သို့မဟုတ် အထိအတွေ့ဖြင့် ကူးစက်သည်။

ရေကျောက်ကဲ့သို့သော ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်သည့် ရောဂါအချို့ကို ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် တားဆီး နိုင်သည်။



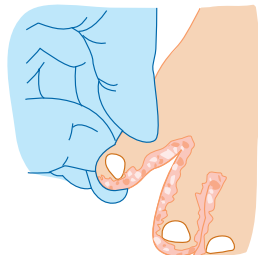
မိုပိုး

မိုပိုးမွှားများသည် အပင်နှင့်ဆင်တူသော သက်ရှိများဖြစ်ကြသည်။ အခြား အပင်များနှင့် မတူညီသည်မှာ မိုပိုးများသည် မြေဆီလွှာ၊ ရေနှင့် မြေတို့မှ ကိုယ်ပိုင်အစားအစာများကို မချက်လုပ်နိုင်ကြပေ။ ထိုအစား ငှင်းတို့သည် အပင်များ၊ အစားအစာများနှင့် တိရစ္ဆာန်များပေါ်တွင် မှီခိုနေကြရသည်။ မိုပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ရောဂါဥပမာတစ်ခုမှာ ခြေဝဲစွဲနာဖြစ်ပြီး ငှင်းမှာ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လူကြီးများတွင် ခြေချောင်းများကြားထဲ၌ တခါတရံ ယားယံနာများ ပေါက်ခြင်းဖြစ်သည်။



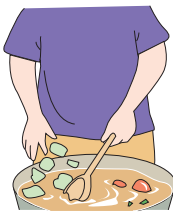
ကပ်ပါးပိုး

ကပ်ပါးပိုးများသည် ဘက်တီးရီးယားများကဲ့သို့သော သက်ရှိပိုးမွှားများ ဖြစ်ကြသည်။ ကပ်ပါးပိုးများသည် စိုထိုင်းခြင်းကို ကြိုက်နှစ်သက်တတ် ကြပြီး ရောဂါများကို ရေမှတဆင့်ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေလေ့ရှိသည်။ အချို့ကပ်ပါး ပိုးများသည် အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပိုးဝင်ခြင်းကို ဖြစ်ပွားစေသည်။



ကာကွယ်ခြင်း

သင့် ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းသို့ ရောဂါပိုးမွှားများ ဝင်ရောက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အဆိုပါ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။



၁။ သင့်လက်များကို ဆေးကြောပါ။

သင့်လက်များကို သန့်ရှင်းစွာ ထားရှိခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးသည်။ လက်များကို အစာမစားမီနှင့် အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။ ရေကျက်အေးနှင့် ဆပ်ပြာများများသုံးပါ။ သင့်လက်များကို အနည်းဆုံး ၂၀ - ၂၅ စက္ကန့်ကြာအောင် ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။

၂။ အစားအစာများကို ကျက်အောင် ချက်ပြုတ်ထားကြောင်း သေချာပါစေ။

ပန်းရောင်သန်းနေသော အသားများကို မစားပါနှင့်။ အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများသည် အန္တရာယ်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားပိုးများနှင့် ပြည့်နှက်နေသည်။ အဆိုပါအသားများကို ကျက်အောင်၊ နူးအောင် ချက်ပြုတ် ထားကြောင်း သေချာပါစေ။

၃။ ပိုးကောင်များကို သတိထားကြည့်ပါ။

သစ်တောများအတွင်း သင်ရှိနေပါက ခြင်နှင့်မွှားကောင်များကို အထူးသတိထားပါ။ အင်္ကျီလက်ရှည်နှင့် ဘောင်းဘီရှည်များကို ဝတ်ဆင်ထား၍ မွှားကာကွယ်ဆေးများကို လိမ်းထားပါ။

၄။ လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။

လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သင်မသုံးဆောင်မီ ဦးစွာပထမ ရေနှင့် သေချာစွာ ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။

၅။ တောတွင်းတိရိစ္ဆာန်များကို အထူးဂရုစိုက် ရှောင်ရှားပါ။

လင်းနို့များ၊ ရက်ကွန်းပုံများနှင့် ရှဉ့်များကဲ့သို့သော တိရိစ္ဆာန်များစွာသည် ရောဂါများကို သယ်ဆောင် တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် တောတွင်းတိရိစ္ဆာန်များကို အဝေးမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၆။ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ အစိမ်းများကို မစားပါနှင့်။

ကြက်ဥ၊ ဘဲဥအစိမ်းများသည် ဆန်မိုနဲလားကဲ့သို့သော ဘက်တီးရီးယားပိုးများကို သယ်ဆောင်နိုင်သည်။ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ အစိမ်းများကို စားသုံးခြင်းကြောင့် သင် အစာအဆိပ်သင့်နိုင်သည်။

၇။ တောတွင်းမှ ရေကိုမသောက်ပါနှင့်။

သောက်သုံးရန်အတွက် ကျိုချက်မထားသော တောတွင်းရှိရေထဲတွင် အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော ပိုးမွှားများ ရှင်သန်ကူးစက်နေနိုင်သည်။



၃- ရောဂါအမျိုးအစားများနှင့် ၎င်းတို့၏ ကူးစက်နိုင်ခြေများ

ရောဂါများ ကူးစက်နိုင်စွမ်း၏ အယူအဆ- ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါဆိုသည်မှာ အဏုဇီဝပိုးမွှားများမှ သယ်ဆောင်လေ့ရှိပြီး လူများ၊ တိရိစ္ဆာန်များ၊ ကြားခံမျက်နှာပြင်များ၊ အစားအစာများ သို့မဟုတ် လေမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သည်။

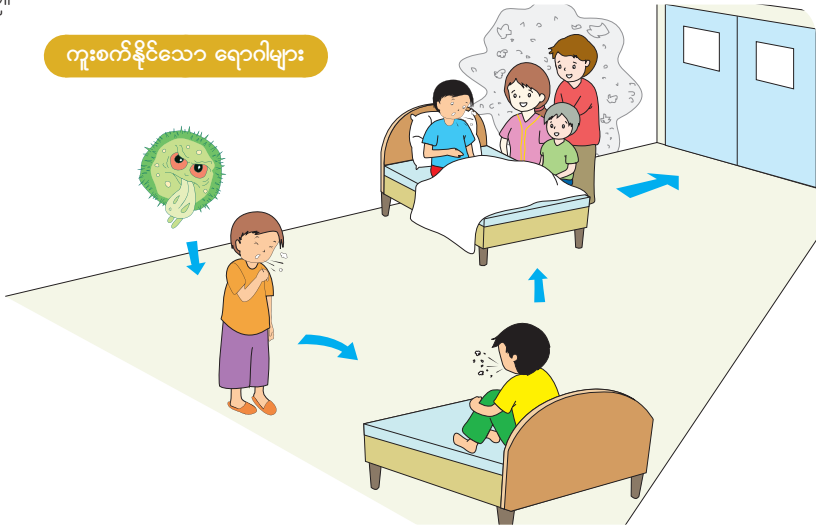
ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပုံနည်းလမ်းများမှာ-

- လူချင်းတိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်း - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်ဆံခြင်းအပါအဝင် ရောဂါရှိသော လူနာကို ထိတွေ့မိခြင်း။
- သွယ်ဝိုက်ပြီး ထိတွေ့ခြင်း - များသောအားဖြင့် ရောဂါပိုးမွှားများ ပျံ့နှံ့နေသော မျက်နှာပြင်နှင့်ထိတွေ့ မိခြင်း။

- လေထဲရှိ အရည်စက်မှုန်များနှင့် ထိတွေ့ခြင်း- အခြားတယောက်နားတွင် ချောင်းဆိုခြင်း သို့မဟုတ် နှာချေခြင်း။
- လေထဲမှတဆင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်း - အကယ်၍ အဏုဇီဝပိုးမွှားများသည် လေထဲတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ နေထိုင်နေခြင်း။
- ပါးစပ်နှင့် အစာလမ်းကြောင်းမှတဆင့် ကူးစက်ခြင်း- များသောအားဖြင့် ရောဂါပိုးမွှားများ ပျံ့နှံ့နေသော အစားအစာ သို့မဟုတ် ရေအရင်းအမြစ်မှတဆင့် ကူးစက်ခြင်း။
- သယ်ဆောင်ကောင်မှတဆင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်း- ပိုးမွှားများ သို့မဟုတ် အခြားတိရိစ္ဆာန်များမှ သယ်ယူပေးခြင်း။

ဥပမာပြနိုင်သည့် ကူးစက်ရောဂါများမှာ ငွက်ဖျား၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေး၊ ကာလဝမ်း၊ ပါးချိတ်ရောင်နာ၊ တုပ်ကွေး၊ ရေကျောက်၊ သန်လုံးကောင်နှင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗီ / အေအိုင်ဒီအက်စ် ခုခံအားကျ ကူးစက်ရောဂါတို့ ပါဝင်သည်။ ဘက်တီးရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ကပ်ပါးပိုးများကြောင့် ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ



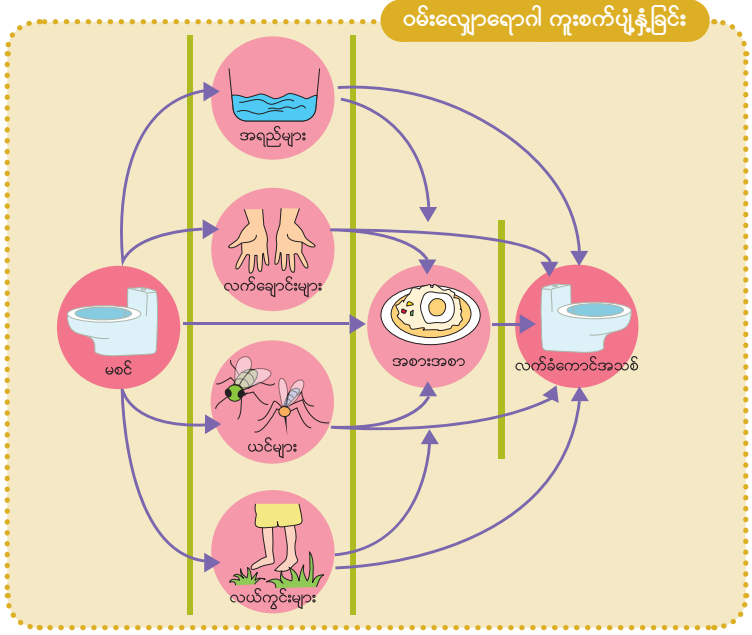
သွေး၊ အကျိအချွဲ၊ မိန်းမကိုယ်မှ ထွက်သောအရည်၊ နို့ရည်၊ သုက်ရည်၊ တံတွေး၊ သို့မဟုတ် အသက်ရှူခြင်းတို့မှတဆင့် ရောဂါပိုးမွှားများ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းကြောင့် လူမှ လူသို့ ကူးစက်သောရောဂါများဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ကို လက် မကြာခဏ ဆေးကြောခြင်း၊ အမှိုက်များကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ခြင်း၊ အန္တရာယ်ကင်းစွာ လိင်ဆက်ဆံခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သည်။

တိရိစ္ဆာန်မှ လူသို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သော ရောဂါများတွင် ခွေး သို့မဟုတ် ရှဉ့်ကိုက်ခံရခြင်းမှ ကူးစက်ဖြစ်ပွားသော ခွေးရူးရောဂါ၊ ခြင်္သေ့မှတဆင့် ကူးစက်သော ငွက်ဖျားရောဂါ၊ လှေးနှင့် သန်းများမှ ကူးစက်သော လိုင်းမိရောဂါများ ပါဝင်သည်။

သီးသန့်ခွဲခြားထားခြင်းသည် ရောဂါဖြစ်ပွားနေသော လူနာကို အခြားသူများနှင့်အတူ မနေစေဘဲ ခွဲထုတ်ထားခြင်းဖြင့် ကူးစက်ရောဂါများ ပျံ့နှံ့ဖြစ်ပွားခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည့်အထူးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လူနာများကို ခွဲခြားနှိမ့်ချ ဆက်ဆံခြင်းမျိုး



မဟုတ်ဘဲ လူဘောင့်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးတွင် ရောဂါပျံ့ပွားခြင်းမှ ရှောင်ရှားရန် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ များကို ရှောင်ကြဉ်ရေးဖြစ်သည်။



၁။ တီဘီအဆုတ်နာရောဂါ

တီဘီအဆုတ်ရောင်ရောဂါသည် လူနာချောင်းဆိုးရာမှ ထွက်လာသော တီဘီဘက်တီးရီးယားများ ပါဝင်သည့် လေထဲရှိ အရည်မှုန်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်းဖြစ်သည်။ တီဘီအဆုတ်နာရောဂါ ထင်ရှားသော လူနာများအတွက် သီးသန့်ခွဲခြားထုတ်ထားခြင်းသည် စံထားရသည့် လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်သည်။ တီဘီလူနာအများစုတွင် သီးသန့်ခွဲခြားထားခြင်းကို တင်းကျပ်စွာ မဖြစ်မနေ ဆောင်ရွက်ရသည်။

လူနာများအတွက်-

- လူနာသည် အခြားလူများနှင့် ဝေးရာ သီးသန့်ခန်းထဲတွင်သာ နေထိုင်သင့်သည်။ ထိုအခန်းသည် လေမှတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်ခြင်းကို လျော့ချရန် လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်နေသင့်သည်။
- လူအများ သွားလာရာ နေရာများသို့ သွားရောက်ရာတွင် သို့မဟုတ် အခြားသူများနှင့် စကားပြောရာတွင် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကာများကို ဝတ်ဆင်ထားရမည်။
- သင့်အခန်းမှ အခြားနေရာများသို့ လှည့်ပတ်သွားလာခြင်းကို ကန့်သတ်ထားသင့်သည်။
- ချောင်းဆိုးရာတွင် ပါးစပ်ကို လက်ကိုင်ပဝါဖြင့် အုပ်ထားပါ။

လူနာဆွေမျိုးများနှင့် လူနာစောင့်များအတွက်-

- တီဘီလူနာသီးသန့်ခန်းတွင်း မဝင်ပါနှင့်။
- တီဘီလူနာသီးသန့်ခန်းတွင်း လူနာသတင်းမေးလာစဉ် သို့မဟုတ် လူနာနှင့်စကားပြောစဉ်တွင် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကာကို ဝတ်ဆင်ထားပါ။

၂။ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ

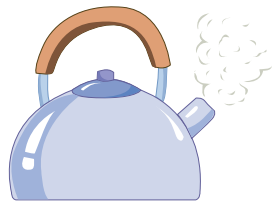
ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါသည် ဖိုင်းရပ်စ်၊ ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် တီဘီပိုးတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုရောဂါသည် ပြင်းထန်ပြီး အသက်လည်း ဆုံးရှုံးစေနိုင်သည်။ အလွန်ဆိုးရွားလှသော ဦးနှောက်အမြှေးရောင် ရောဂါတစ်မျိုးသည် လူနာ၏ လည်ချောင်းနှင့် အသက်ရှူရာမှ ထွက်လာသော အရည်မှုန်များမှတစ်ဆင့် လူနာထံမှ ထိတွေ့သူ အခြားတစ်ဦးထံသို့ ကူးစက်တတ်သည်။

လူနာကို အခြားသူများနှင့် သီးသန့်ခွဲထုတ်ထားပြီး တစ်ယောက်တည်းနေရန် ကန့်သတ်ထားရမည်။ လူနာ့ဆွေမျိုးများအတွက်

- လူနာအနီးသို့ သွားရာတွင် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကာကို ဝတ်ဆင်ထားပါ။
- အနီးတွင် စောင့်ရှောက်ရမည့် လူနာစောင့်သည် ကာကွယ်ဆေးများ ကြိုသောက်ထားရမည်။

၃။ ဝမ်းလျှောရောဂါ

ရောဂါဖြစ်ပွားစေသော ပိုးမွှားများပါဝင်သည့် အစားအစာနှင့် သောက်ရေတို့ကို စားသုံးခြင်းကြောင့် ဝမ်းလျှောရောဂါများ ကူးစက်သည်။ ရောဂါပိုးမွှားများသည် ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားနေသော လူနာများ၏ မစင်မှ အိမ်သာတက်ပြီး လက်မဆေးခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် ယင်ကောင်များမှတစ်ဆင့် လည်းကောင်း တိုက်ရိုက် သို့မဟုတ် သွယ်ဝိုက်၍ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည်။



ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများမှာ-

- အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း လက်များကို ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောပါ။
- ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်ပွားနေသော ကလေးများ သို့မဟုတ် အခြားညစ်ပတ်သော အရာများကို ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ဆေးပါ။
- အမှိုက်သရိုက်များကို အထူးသဖြင့် အစားအသောက်များနှင့် ဝေးရာတွင် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- အစားအစားများကို မပြင်ဆင်မီတွင် လက်ဆေးပါ။
- အထူးသဖြင့် ဆေးရုံတွင်း သတ်မှတ်ထားသောနေရာများတွင်သာ အစားစားပါ။
- ရေကို မကျိုချက်ထားဘဲ မသောက်ပါနှင့်။
- အစားအစားများကို အစိမ်း သို့မဟုတ် ကျက်အောင် ချက်ပြုတ်မထားဘဲ မစားပါနှင့်။
- ယင်ကောင်များ မနားမိစေရန် အစားအစားများကို ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်နေသော စားဖိုမှူးများသည် ရောဂါပျောက်ကင်းအောင် ကုသမှုမပြီးမချင်း အလုပ်မဆင်းသင့်ပါ။

ကာလဝမ်းရောဂါ

ကာလဝမ်းရောဂါသည် အလွန်အန္တရာယ်များသော ဝမ်းလျှောရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး သီးသန့်ခွဲခြားထားခြင်းမရှိပါက လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင် လျင်မြန်စွာ ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။ ၎င်းသည် ကာလဝမ်းရောဂါဘက်တီးရီးယား ပါဝင်သော အစားအစာ သို့မဟုတ် သောက်ရေတို့ကို စားသုံးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားပြီး လူနာသည် အလွန်အမင်း ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောစရာမလိုဘဲ အလွန်တိုတောင်းသော အချိန်အတွင်းမှာပင် အသက်ဆုံးရှုံးစေနိုင်သည်။ ကာလဝမ်းရောဂါတွင် ဝမ်းလျှောခြင်းသည် ရုတ်ချည်းဖြစ်ပွားတတ်ပြီး ဝမ်းမှာလည်း ဆန်ဆေးရေကဲ့သို့ အဆင်းပုံစံရှိသည်။

လူနာကို ဆေးရုံတင်သင့်ပြီး ပုံမှန်အတိုင်း ထိတွေ့မှုများကို ကာကွယ်တားဆီးထားသော ကာလဝမ်းရောဂါဆောင်တွင် သီးသန့်ခွဲထုတ်ကာ ကြပ်မတ်ထားရမည်။ ကာလဝမ်းရောဂါ ကုသညွှန်းတမ်းအတိုင်း ကုသမှုများပေးရုံသာမက လူနာထိတွေ့ အသုံးပြုထားသော အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများအားလုံး (အဝတ်အစားနှင့် အိပ်ရာခင်း စသဖြင့်) ကို ကလိုရင်းချွတ်ဆေးကိုသုံး၍ ရေနွေးပူထဲတွင် စိမ်ကာ ပိုးသတ်ပစ်ရမည်။ ကာလဝမ်းရောဂါ လူနာသို့မဟုတ် သူတို့၏ အဝတ်အစားများနှင့် အိပ်ရာခင်းများကို လက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်မိပါက သေချာစွာ ဆေးကြောပြီး ပိုးသတ်ထားရမည်။

ကာလဝမ်းရောဂါ ရှိနေနိုင်သော နေရာအနှံ့ မည်သည့်နေရာမဆို သောက်သုံးရေး၊ လျှော်ဖွပ်ရေးနှင့် ချက်ပြုတ်ရေးအတွက် အသုံးပြုမည့် ရေအားလုံးကို ကျိုချက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကလိုရင်းဆေးခတ်ခြင်း ပြုသင့်သည်။ ရေကို ကျိုချက်ခြင်း၊ ရေစစ်ခြင်းနှင့် ကလိုရင်းဆေးခတ်ခြင်းတို့သည် ကာလဝမ်းရောဂါ လူနာများမှ ထွက်လာသော ဘက်တီးရီးယားများကို သုတ်သင်ပြီး ပိုးများ ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကိုလည်း ကာကွယ်တားဆီးပေးသည်။

၄- သွယ်ဝိုက်ပြီး ကူးစက်နိုင်စွမ်းရှိသော အခြားရောဂါများ

အချို့ရောဂါများသည် တိုက်ရိုက် (လူတစ်ဦးမှ အခြားတစ်ဦးသို့) ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းမဟုတ်ဘဲ သွယ်ဝိုက်သောနည်းများ (ရောဂါရှိသောလူနာကို ခြင်မှ ကိုက်ပြီး အခြားသူတစ်ဦးကို ထမိမံကိုက်ခြင်း) ကြောင့်လည်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးဖြစ်စေသည့် အေးဒီးခြင်



ငှက်ဖျားဖြစ်စေသည့် အနောဖလိုခြင်

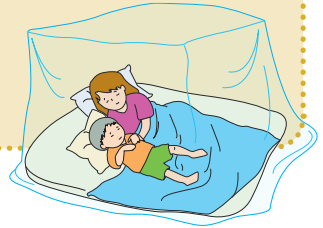
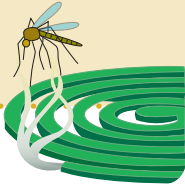
ဌာတ်ဖျားရောဂါ

ဌာတ်ဖျားရောဂါသည် ခြင်္သေ့တဆင့် ကူးစက်သော ကပ်ပါးရောဂါ တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၎င်းခြင်များသည် အထူးသဖြင့် နေဝင်ရီတရောအချိန်နှင့် ညဘက်တွင် ကိုက်လေ့ ရှိသည်။ ဌာတ်ဖျားရောဂါသည် ပြင်းထန်သော ရောဂါဖြစ်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးစေသည်။ ၎င်းကို ကာကွယ်နိုင်သော်လည်း လူနာကို သီးသန့်ခွဲခြားထားရန် မလိုအပ်ပါ။



ရောဂါ ကာကွယ်ရေးအတွက်- ခြင်္သေ့ကိုက်မခံရပါစေနှင့်။

- အင်္ကျီလက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်၊ ခြေအိတ်နှင့် ရှားဖိနပ်များကို စီးထားပြီး ကလေးများကိုလည်း အထူးသဖြင့် နေ့လည်ပိုင်း အိပ်ပျော်နေစဉ် အလားတူ ဝတ်ဆင်ပေးထားပါ။
- ခြင်္သေ့လိမ်းဆေးများ၊ ခြင်္သေ့ဖျန်းဆေးများ သို့မဟုတ် ခြင်္သေ့ဆေးများကို အသုံးပြုပါ။
- ခြင်္သေ့ထောင်များကို သုံးပါ။
- ဌာတ်ဖျားပေါသော ဒေသများသို့ မသွားမီ ဆေးကြိုသောက်ပါ။



သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ

သွေးလွန်တုပ်ကွေးနှင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေး သွေးယိုစိမ့်၍ဖျားနာခြင်းတို့သည်လည်း ခြင်္သေ့တဆင့် ကူးစက်တတ်သော အဖြစ်များသည့် ဝိုင်းရပ်စ်ရောဂါများဖြစ်ကြသည်။ အဆိုပါခြင်များသည်နေ့ပိုင်းတွင်ကိုက်တတ်ပြီးအရုဏ်ဦးနှင့်ဆည်းဆာချိန်များတွင် ပျံသန်းသွားလာကြသည်။ ၎င်းတို့သည် ရေဝပ်ရာနေရာများတွင် ရှင်သန်ကြီးထွားကြသည်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးကြောင့် သွေးယိုစိမ့်၍ ဖျားနာခြင်းသည် အထူးသဖြင့် ကလေးများတွင် သွေးလွန် သည့်အဆင့်ထိ ရောက်ရှိပြီး သာမန်မဟုတ်သော သွေးယိုစိမ့်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက အန္တရာယ် အလွန် ကြီးမားသည်။ ၎င်းကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသဆေး သီးသန့်မရှိပါ။ သို့သော် အကယ်၍ ရောဂါဖြစ်လာပါက လူနာအများစုတွင် အခြေအနေဆိုးရွားမလာအောင် တားဆီးထိန်းသိမ်းနိုင်သည်။ လူနာကို သီးသန့်ခွဲခြား ထားသင့်သည်။ ရောဂါ မဖြစ်ခင်တွင် ကာကွယ်ရေးသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ခြင်များ ပေါက်ဖွားနိုင်ခြင်း မရှိအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။

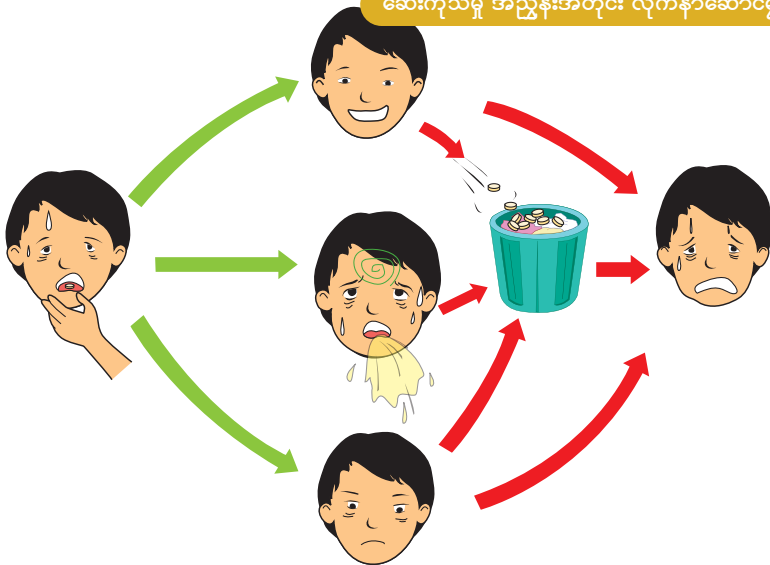
- ပန်းအိုးများ၊ ညောင်ရေအိုးများကို နေ့စဉ်ပုံမှန် ရေလဲလှယ်ပေးပါ။ ညောင်ရေအိုးများ၏ အတွင်းပိုင်းကို ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပေးပါ။
- ရေဝင်နေနိုင်သော ပစ္စည်းမှန်သမျှကို မှောက်ထားပြီး အမိုးအကာအောက်တွင် သိမ်းဆည်းထားပါ။
- ရေသိုလှောင်ထားသော အိုးခွက်များအားလုံးကို ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ရေမြောင်းများ၊ တလျှောက် ရေစီးဆင်းမှုကို မပိတ်ဆို့ပါစေနှင့်။
- အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ခြင်္သေ့ပေါက်ဖွားနိုင်သော ရေဝပ်နိုင်သည့်နေရာမှန်သမျှကို ရှင်းလင်းထားပါ။
- သံဖြူမှုန့်များ၊ ပလတ်စတစ်ခွက်များ၊ အိုးများ၊ စွန့်ပစ်ကားတယာဟောင်းများ သို့မဟုတ် အလားတူ ရေလှောင်နေနိုင်သည့် ပုံးများ ခွက်များကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။

၅။ ဆေးကုသမှု အညွှန်းအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း

လူနာတစ်ယောက်သည် ဆေးကုသမှု ညွှန်းတမ်း သို့မဟုတ် အကြံပြုချက်များကို ဆေးကုသသူ မှာကြားထားသည့်အတိုင်း လိုက်နာမှီဝဲသင့်သည်မှာ အလွန်အရေးကြီးသည်။

ကုသမှုကို စတင်လိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် အချို့လူနာများသည် ကုသမှုဆေးပတ်လည်အောင် ဆေးသောက်သင့်သည့်အတိုင်း လိုက်နာမှီဝဲရန်ခဲယဉ်းကြသည်။ တခါတရံတွင် လက်တွေ့အားဖြင့် လူနာအတွက် ဆေးသောက်ရမည့် သတ်မှတ်ချိန်များကို မှတ်မိနေရန် ခက်ခဲနေတတ်သည်။ လူနာသည် မေ့ကောင်းမေ့နိုင်သည်။ သောက်ရမည့် ဆေးပမာဏ လက်ဝယ်မရှိလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ဆေးမျိုးချရန် သောက်စရာ ရေမရှိ၊ သို့မဟုတ် အလုပ်များလှသော ဘဝပေးအခြေအနေကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ပိုမိုဆိုးရွားသော အကျိုးဆက်များဆီသို့ ဦးတည်သွားတော့သည်။

ဆေးကုသမှု အညွှန်းအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း



အချို့လူနာများတွင် ဆေးသောက်ပြီး ဆေးအာနိသင်ပြသောအခါ ရောဂါလက္ခဏာများ ပျောက်ကင်းသွား သောကြောင့် ဆေးဆက်သောက်ရန် မလိုအပ်တော့ဟု ယူဆပြီး နောက်ပိုင်းဆေးကို ချက်ချင်းဖြတ်လိုက် တတ်သည်။ ထိုမှတခြားလည်း ဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ဆိုးရွားစွာ ခံစားရခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆေးကုသမှု၏ ရေရှည်ဆိုးကျိုးများကို ပတ်သက်ခံစားရပြီးနောက် ဆေးသောက်ခြင်းကို စောစီးစွာ ရပ်တန့်ပစ်တတ်သည်။

စင်စစ်အားဖြင့် ဆေးသောက်ရပ်လိုက်သော လူနာများတွင် ဘေးဖြစ်နိုင်ခြေပိုမြင့်မားလာသည်။ ဆေးညွှန်းအတိုင်း မှန်ကန်တိကျစွာ မလိုက်နာခြင်းသည် ကုသမှု အောင်မြင်ရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ရုံသာမက ရောဂါသည်လည်း ကုသရ ခက်ခဲလာတတ်သည်။ အချို့လူနာများတွင် ရောဂါပြန်ထလာခြင်းကို ခံစား ရနိုင်သည်။

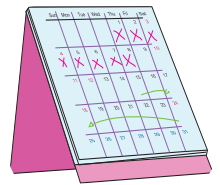
ဆေးကုသမှုညွှန်းတမ်းအတိုင်း လိုက်နာခံယူမှု မရှိခြင်းသည် ရောဂါတစ်မျိုးကို ကုသရာတွင် ဆေးအာနိသင် ထိရောက်မှုကို လျော့ပါးခြင်းဖြစ်စေသည့် ဆေးယဉ်ပါးမှုသို့ ဦးတည်စေနိုင်သည်။ အထင်ရှားဆုံးမှာ ပဋိဇီဝဆေးဝါးများ ဆေးယဉ်ပါးသွားခြင်းဖြစ်သည်။ ရောဂါပိုးအဝင်ခံရပြီးနောက် ဆေးညွှန်းအတိုင်း တိတိကျကျ လိုက်နာပြီး ပဋိဇီဝဆေးဝါးများကို မသောက်သော လူနာများတွင် ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးနေသော ရောဂါပိုး ဝင်ခြင်းသည် ဆက်လက်ရှိနေတတ်သည်။ တီဘီအဆုတ်ရောင်ရောဂါနှင့် ခုခံအားကျကူးစက် ရောဂါကဲ့သို့ သောကူးစက်ရောဂါများတွင် လက်ရှိကုသမှုဆေးဝါးများကို ခံနိုင်ရည်ရှိသော ပိုးမွှားမျိုးစိတ်သစ်များ ပေါ်ထွက်လာပြီး ကုသမရဘဲ ဖြစ်သွားတတ်သည်။



ထို့အပြင် အခြားအရေးပါသောအချက်မှာ ဆေးဝါးများသည် လူနာတစ်ယောက် ချင်းစီအတွက် မှီဝဲသောက်သုံးရန် ပေးထားခြင်းဖြစ်ပြီး သူငယ်ချင်းများနှင့် မိတ်ဆွေများကြားတွင် ဝေမျှခြင်း သို့မဟုတ် အကြောင်းတမျိုးကြောင့် ပေးဝေခြင်း မပြုရပါ။

ဆေးညွှန်းအတိုင်း ဆေးသောက်နိုင်ရေးအတွက် သတိတရရှိစေရန် အောက်ဖော်ပြပါ အကြံကောင်းတချို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ ပေးလိုပါသည်။

- နေ့စဉ် အချိန်တစ်ခုတည်း သတ်မှတ်ထားပြီး ဆေးသောက်ပါ။ ထမင်းစားပြီးတိုင်း သို့မဟုတ် နေ့တစ်နေ့ အခြားအလုပ်တစ်ခုခုကိုလုပ်သည့် အခါတွင် သတ်မှတ်ပြီးဆေးသောက်ပါ။
- အထူးပြုလုပ်ထားသော ဆေးဒိတ်ငယ်များတွင် တစ်နေ့သောက်စရာ အလိုက် ဆေးများခွဲထည့်ထားပါ။
- သင့်ဆေးသောက်သည်ကို မှတ်တမ်းတင်ရန် ဆေးသောက်ပြက္ခဒိန် သို့မဟုတ် သင်ပုန်းဖြူကို အသုံးပြုပါ။



၆။ အေအမ်အိုင်မှ ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများနှင့် ပတ်သက်၍

အတွင်းလူနာအဖြစ် ဆေးရုံတင်ခံရသော လူနာတိုင်းကို အေအမ်အိုင်ဆေးရုံမှ စောင်တစ်ထည်နှင့် ခြင်ထောင် တစ်လုံးကျစီ ထောက်ပံ့ပေးမည်ဖြစ်သည်။ လူနာများအား ဆေးရုံထမင်းစားဆောင်တွင် အေအမ်အိုင်မှ တစ်နေ့လျှင် ထမင်းနှစ်နပ် ကျွေးမွေးမည်။ လူနာမှ ထမင်း၊ ဟင်းများ လက်ခံရယူနိုင်ရန် ထမင်းစားချိန်မတိုင်မီ ပေးဝေလေ့ရှိသော တုံကင်ကတ်ပြားလေးများကို ရရှိထားရန်လိုအပ်သည်။

လူနာသည် ဆေးရုံဆင်းသောအခါ ပါလာသော ပစ္စည်းများကို ပြန်ယူသွားနိုင်သော်လည်း အေအမ်အိုင်မှ ထောက်ပံ့ထားသော စောင်နှင့် ခြင်ထောင်များကို အတွင်းလူနာဆောင်တွင် ထားခဲ့ရမည်။ ဆေးရုံမှ ထောက်ပံ့သော ပစ္စည်းများအားလုံးသည် အေအမ်အိုင်၏ ပိုင်ဆိုင်မှုများဖြစ်ကြသည်။ ထို့ထက်ပို၍ဆိုလျှင် အဆိုပါ ပစ္စည်းများအားလုံးသည် ယာယီနားခိုရာစခန်းနေ လူထုတစ်ရပ်လုံးအတွက် ရည်ရွယ်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ အကျိုးစီးပွားအတွက် မဟုတ်ပါ။

၇။ လူနာတည်းခိုဆောင် စည်းကမ်း စည်းမျဉ်းများနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ (မဲ့ဆောက်နှင့် အုန်းဖန်)

- ၁။ အေအမ်အိုင်မှ ကုသစောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူနေသော လူနာများနှင့် ဆွေမျိုးလူနာစောင့်များသည် အေအမ်အိုင် လူနာဆောင် ကြီးကြပ်ရေးမှူး သို့မဟုတ် တာဝန်ရှိသူ၏ သဘောတူခွင့်ပြုချက် မရရှိဘဲ လူနာဆောင် ပြင်ပသို့ သွားရောက်ရန် ခွင့်မပြု။ ခွင့်ပြုချက် မရရှိထားသော မည်သူမဆို လူနာဆောင်တွင်း ဝင်ခွင့် မရှိစေရ။
- ၂။ ဝန်ထမ်းများအိမ်ယာသည် အေအမ်အိုင် ဝန်ထမ်းများအတွက်သာဖြစ်သည်။ အေအမ်အိုင်မှ ကုသ စောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူနေသော လူနာနှင့် လူနာစောင့်များသည် လူနာတည်းခိုဆောင် ဝန်ထမ်းများထံမှ ခွင့်ပြုဖိတ်ခေါ်ခြင်း မရှိဘဲ ဝန်ထမ်းများ အိမ်ယာသို့ ဝင်ခွင့်မရှိစေရ။
- ၃။ လူနာတည်းခိုဆောင်သို့ ရောက်ရှိသည်နှင့် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာမှတ်တမ်း လဲမားစာအုပ်နှင့် အခြား ဆေးကုသရေး စာရွက်စာတမ်းများကို လူနာများမှ လူနာတည်းခိုဆောင် ကြီးကြပ်ရေးမှူးထံ လူနာမှတ်ပုံတင်ရန် အပ်နှံရမည်။
- ၄။ လူနာတည်းခိုဆောင်မှ ပြန်ဆင်းသည့်အခါ ထိုင်းဆေးရုံမှ ညှိနှိုင်းကုသပေးချက်များကို ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း လဲမားစာအုပ်ထဲတွင် မှတ်တမ်းတင် ပူးတွဲဖော်ပြပေးရန် လူနာတည်းခိုဆောင် တာဝန်ရှိသူအား လူနာမှ ပန်ကြားရမည်။
- ၅။ လူနာတည်းခိုဆောင်တွင် တစ်နေ့လျှင် ထမင်း သုံးကြိမ် ကျွေးမည်။
- ၆။ လူနာနှင့် လူနာစောင့်ဆွေမျိုးများသည် လူနာတည်းခိုဆောင် အောက်ထပ်ရှိ ညွှန်ပြထားသော ရေချိုးခန်း နှစ်လုံးနှင့် အိမ်သာများကို သုံးစွဲနိုင်သည်။
- ၇။ ဆေးလိပ်သောက်ရန်အတွက် သီးသန့်သတ်မှတ်ပေးထားသော နေရာများတွင်သာ ဆေးလိပ်သောက်ခွင့် ပြုသည်။ လူနာဆောင်အတွင်းနှင့် လူနာဆောင် ဝင်းအတွင်း တံတွေးထွေးခြင်းကို တားမြစ်ထားသည်။
- ၈။ တယ်လီဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာနှင့် ရေခွေးပေးစက်များသည် လူနာတည်းခိုဆောင် ဝန်ထမ်းများ သုံးစွဲရန်သာ ဖြစ်သည်။
- ၉။ ကူးစက်ရောဂါရှိသော လူနာများသည် လူနာဆောင် တာဝန်ရှိသူများအား အကြောင်းကြား၍ ကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများကို ဆောင်ရွက်ရန် ပန်ကြားအပ်ပါသည်။ အဆုတ်ရောင် တီဘီဝေဒနာရှင်များနှင့် ဓာတ်မှန်ရိုက်ရမည့် လူနာများ (တီဘီရောဂါ သံသယရှိသူများ) အတွက် ကိုယ်ပိုင်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများနှင့် အစားအစာများကို ခွဲခြားထားရမည်။
- ၁၀။ လူနာနှင့် လူနာစောင့် ဆွေမျိုးများကို အခြားသူများအား အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေဘဲ တိတ်ဆိတ်စွာ နေထိုင်ကြရန် ပန်ကြားအပ်ပါသည်။

၈- ကျန်းမာရေးပြုစောင့်ရှောက်မှုသည် အခမဲ့ဖြစ်သည် (လာဘ်စားမှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း)

အေအမ်အိုင်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဌာနများမှ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းများအားလုံးသည် အခမဲ့ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့မှ သတိပေးလိုပါသည်။ ဆေးကုသမှုနှင့် ဆေးဝါးများအတွက် အခကြေးငွေ သို့မဟုတ် ကုန်ကျငွေကို တစ်စုံတစ်ဦးက လာရောက်တောင်းရမ်း ပါလျှင်၊ ထိုသူအား မယုံကြည်ဘဲ အနီးစပ်ဆုံးရှိ ဆေးမှူး သို့မဟုတ် သူနာပြု သို့မဟုတ် ဖြစ်နိုင်ပါက ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အုပ်ချုပ်ရေးအရာရှိထံသို့ တိုက်ရိုက်တိုင်တန်းနိုင်ပါသည်။