ဆေးရုံ၊ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ရန် မဖြစ်နိုင်သောအခါ-

နေအိမ်အတွင်း၌ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ပိုးကူးစက်ခံရသောသူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ဆေးရုံ၊ဆေးခန်းသို့ သွားရောက် မဖြစ်နိုင်သောအခါ-

နေအိမ်အတွင်း၌ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ပိုးကူးစက်ခံရသောသူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ဤစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံများကို ရေးဆွဲသူသည် Mark Marcuson ဖြစ်ပြီး၊ မူပိုင်သည်

© 2021 SIL International. CC BY-NC 4.0 ဖြစ်သည်။

မြန်မာဘာသာပြန် မူပိုင်

© Breakthrough Language Center, Myitkyina

© 2021 SIL International. CC BY-NC 4.0 ဖြစ်သည်။

http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

ရောင်းရန် မဟုတ်။ လိုအပ်သလို ပြင်ဆင်၍ အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဤစာအုပ်ပါ အချက်အလက်များ ရုပ်ပုံများ အသုံးပြုရာတွင် သက်ဆိုင်သူကို အသိမှတ်ပြု (credits) ပေးရန်သာလိုသည်။

Covid-19 Home based Care: How to do it best for the patient and the family, 2020, Difaem- German Institute for Medical Mission, www.difaem. စာအုပ်အား ခွင့်ပြုချက်ရယူ၍ ဆီလော်သလို ဘာသာပြန်ဆိုထားသည်။

ဤစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများသည် ယုံကြည်စိတ်ချရသော လူထု ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု အရင်းအမြစ်များကို ကိုးကား၍ ပြုစုထား ခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်နှင့် ကျန်းမာရေး လုပ်သားများ၏ ညွှန်ကြားချက်၊ လမ်းညွှန်မှုများနှင့် အစားထိုးရန် မဟုတ်ပါ။ သိလို၊ မေးမြန်းလိုသောအရာများရှိလာပါက တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေး လုပ်သားများနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။

မာတိကာ

ဤစာအုပ် မိတ်ဆက်..4

ကိုဗစ် ၁၉ နှင့် ပတ်သက်၍ သိထားသင့်သော အခြေခံ သဘောတရားများ 5

နေအိမ်အတွင်း၌ ကျန်းမာသောသူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း....................................8

နေအိမ်အတွင်း၌ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း 10

နေအိမ်အတွင်း၌ အဖျားကြီးသူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း.......................................14

နေအိမ်အတွင်း၌ အဖျားသက်သာလာသူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း 19

အဓိက သော့ချက်များ...20

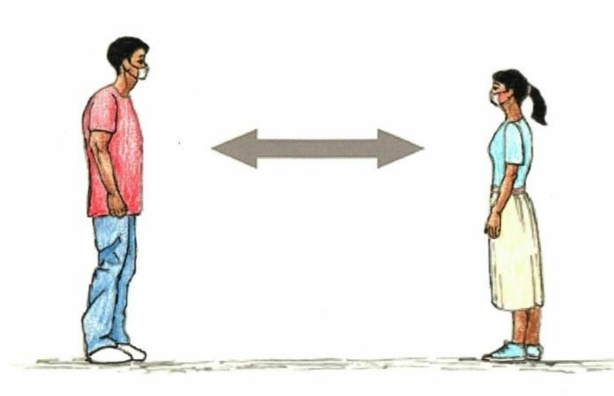
ဤစာအုပ် မိတ်ဆက်

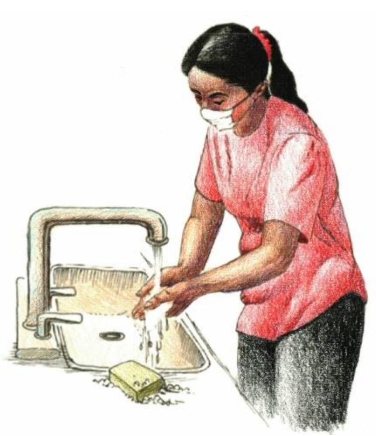
- ယနေ့ ကိုဗစ်-၁၉ဖြင့် လူအများ ဖျားနာနေကြပါသည်။ ဆေးခန်းမသွားဘဲ အိမ်မှာ နေ၍ ရောဂါပျောက်ကင်း သွားသူလည်း များစွာ ရှိနေသည်။ အသက်ရှူရ ခက်ခဲမှုရှိလာပြီး (သို့) နေမကောင်းဖြစ်ပြီး ချိန်မှ စတင်၍ တစ်ပတ်ကျော်ပြီး အချိန်အထိ သက်သာတိုးတက်မှု မရှိပါက နီးစပ်ရာ ဆေးခန်း (သို့မဟုတ်) ဆရာဝန် တစ်ဦးဦးနှင့် ပြသရန် လိုအပ် သည်။
- သို့သော် အပြင်းဖျားသော လူနာများ ဆေးခန်း (သို့) ဆရာဝန်နှင့် ပြသနိုင်ရန် မဖြစ်နိုင်သည့် အခြေအနေလည်း ရှိနိုင်သည်။ ထိုသို့သော အခြေအနေတွင် လူနာများကို နေအိမ်၌သာ ပြုစုပေးရမည်။ ထိုအခြေအနေသည် လူနာအတွက် သော်၎င်း၊ ပြုစုပေးသည့် သူအတွက် သော်၎င်း စိုးရိမ် ပူပန်ရသော အခြေနေတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။
- ဤစာအုပ်ငယ်သည် ကိုဗစ် လူနာကို နေအိမ်အတွင်း ပြုစုပေးနိုင်ရန်နှင့် ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်း မရှိသော မိသားစုဝင်များနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခြားသူများအား ရောဂါမကူးစက် နိုင်ရန် လမ်းညွှန်မှုပေးသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ သည် ဆိုးဝါးသော ဖျားနာမှုဖြစ်သည်။ သို့သော် လူနာများကို ကူညီပေးနိုင်ရန် နည်းလမ်းများလည်းရှိသည်။ ဖျားနာနေသော သူအများ ပိုင်းသည်လည်း ပျောက်ကင်း သက်သာ နိုင်ပါသည်။
- ဤစာ အုပ်ငယ်သည် နေအိမ်တွင်းရှိ လူနာများကို ကူညီပေးပြီး လူနာများစွာ သက်သာလာစေရန် လမ်းညွှန်ပေးသည်။
- အစိုးရမှ ထုတ်ပြန်ထားသော လမ်းညွှန်မှုများကိုလည်း လိုက်နာရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကိုဗစ် ၁၉ နှင့် ပတ်သက်၍ သိထားသင့်သော အခြေခံ သဘောတရားများ

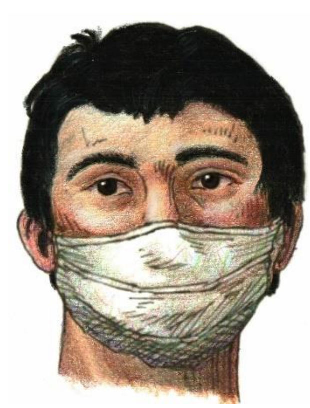
ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းများသည် နေအိမ်တွင်း၌ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု လုပ်သောအခါ လိုက်နာရန်ဖြစ်သည်။

တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ၆ ပေ အကွာတွင် နေပါ။





လက်ကို ခဏခဏဆေးပါ။ မျက်နှာနှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို လက်နှင့် မထိမိစေပါနှင့်။



လူများနှင့် တွေ့ဆုံရာတွင် နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ပါ။

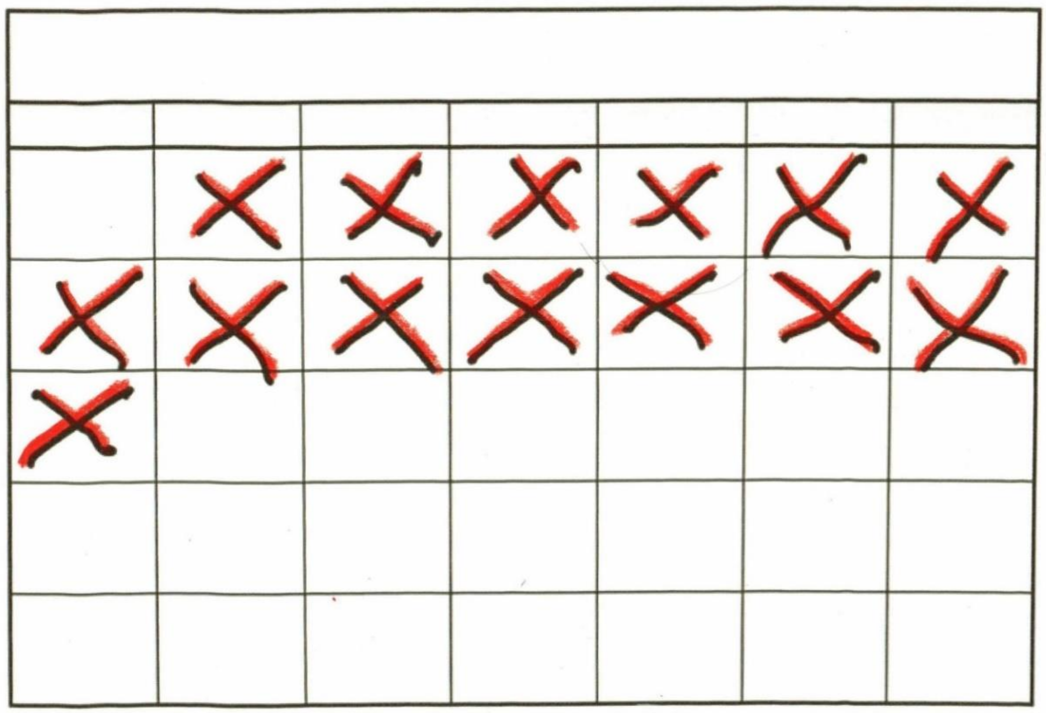
ကိုဗစ်-၁၉ ကနဦး ရောဂါလက္ခဏာများ

- ကိုယ်ပူ၍ ဖျားခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- အနံ့၊အရသာ ပျောက်ဆုံးခြင်း
- ကိုယ်ခန္ဓာ နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်း
- ဝမ်းလျှောခြင်း
- နာရည်ယို၊ နာပိတ်ခြင်း
- နေမကောင်းဘူးလို့ ခံစားရခြင်း

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရသောသူတွင် မည်သည့် ရောဂါလက္ခဏာမှ မတွေ့ရ၊ မဖော်ပြသည်လည်း ရှိနိုင်သည်။

အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာတစ်မျိုးမျိုး ခံစားရပါက ကိုဗစ်-၁၉ ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးမှု ခံယူ သင့်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာပြသခြင်း မရှိသေးသော်လည်း၊ ကိုဗစ်-၁၉ ဖြစ်နေသောသူနှင့် လွန်ခဲ့သော ၂-၃ ရက်အတွင်း ထိတွေ့ ခဲ့သူများနှင့် မိမိနှင့်အနီးကပ် နေထိုင်သောသူများသည်လည်း ရောဂါပိုးကူးစက် နိုင်ခြေရှိကြောင်းကို အသိပေးရန် လိုအပ်သည်။

အခြားသူများ ရောဂါပိုး ကူးစက်မှု မခံရစေရန် လူနာများနှင့် လူနာနှင့် ထိတွေ့ခဲ့သူများသည် (၁၄) ရက် သီးခြား နေထိုင်ရမည်။



လူများသည် မိမိ၌ ထင်ရှားသော မည်သည့် ရောဂါ လက္ခဏာမှ ပြသခြင်း မရှိသောကြောင့် မိမိမှ တဆင့် အခြားသူများကို ရောဂါပိုး မကူးစက်နိုင်၊ သို့မဟုတ် ကူးစက်ပါကလည်း ရောဂါ အခြေအနေ ဆိုးဝါးမည် မဟုတ်ဟု ယူဆသူများလည်း ရှိသည်။ ရောဂါလက္ခဏာ ပြင်းထန်သော သူများထံမှသာလျှင် ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်သည်ဟု ယူဆသောသူများလည်း ရှိသည်။ ထိုအယူအဆသည် မှားယွင်းပါသည်။

ရောဂါပိုး စတင်ကူးစက်ခံရသည့်အချိန်၌ လူတစ်ချို့၌ ရောဂါလက္ခဏာ မတွေ့ရခြင်း၊ သို့မဟုတ် အနည်း အကျဉ်းသာ တွေ့ရခြင်းသာရှိသော်လည်း အခြားသူများကို ရောဂါပိုး ကူးစက် ပြန့်ပွားစေနိုင်ပါသည်။ လူနာ၌ ရောဂါ လက္ခဏာ ပြခါစအချိန်သည် လူအများထံသို့ ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်မှု အမြင့်ဆုံး ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံခြင်းရှိသည်ဟု သံသယရှိသည့်အချိန်မှစ၍ (သို့) ရောဂါလက္ခဏာ စပြသည့်အချိန်မှစ၍ အခြားသူများနှင့် ထိတွေ့မှုမရှိပဲ (၁၄) ရက် သီးခြား နေထိုင်သင့်သည်။

နေအိမ်အတွင်း၌ ကျန်းမာသောသူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

နေကောင်းကျန်းမာသော သူတစ်ဦးဦးမှ နေအိမ်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးကူးစက်နေသော လူနာများကို ကူညီပြုစုပေးရမည်။ ကူညီပြုစုပေးသူ အနေဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း မိမိကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ရမည်။

- နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ထားရမည်။
- လူနာများနှင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မှုရှိတိုင်း ဆပ်ပြာဖြင့် လက်ကို သေချာစွာ ဆေးကြောရမည်။
- အနားယူရန်နှင့် အစာ စားရန် အချိန် ရယူရမည်။
- အနီးကပ်ပြုစုရန် လိုအပ်သည့်အချိန်မှ လွဲ၍ လူနာများနှင့် ထိတွေ့မှုကိုနည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် လုပ်ဆောင်ရမည်။ အနည်းဆုံး (၆) ပေ အကွာတွင်နေရမည်။ အလှမ်းဝေးသော နေရာမှ စကား ပြောရမည်။

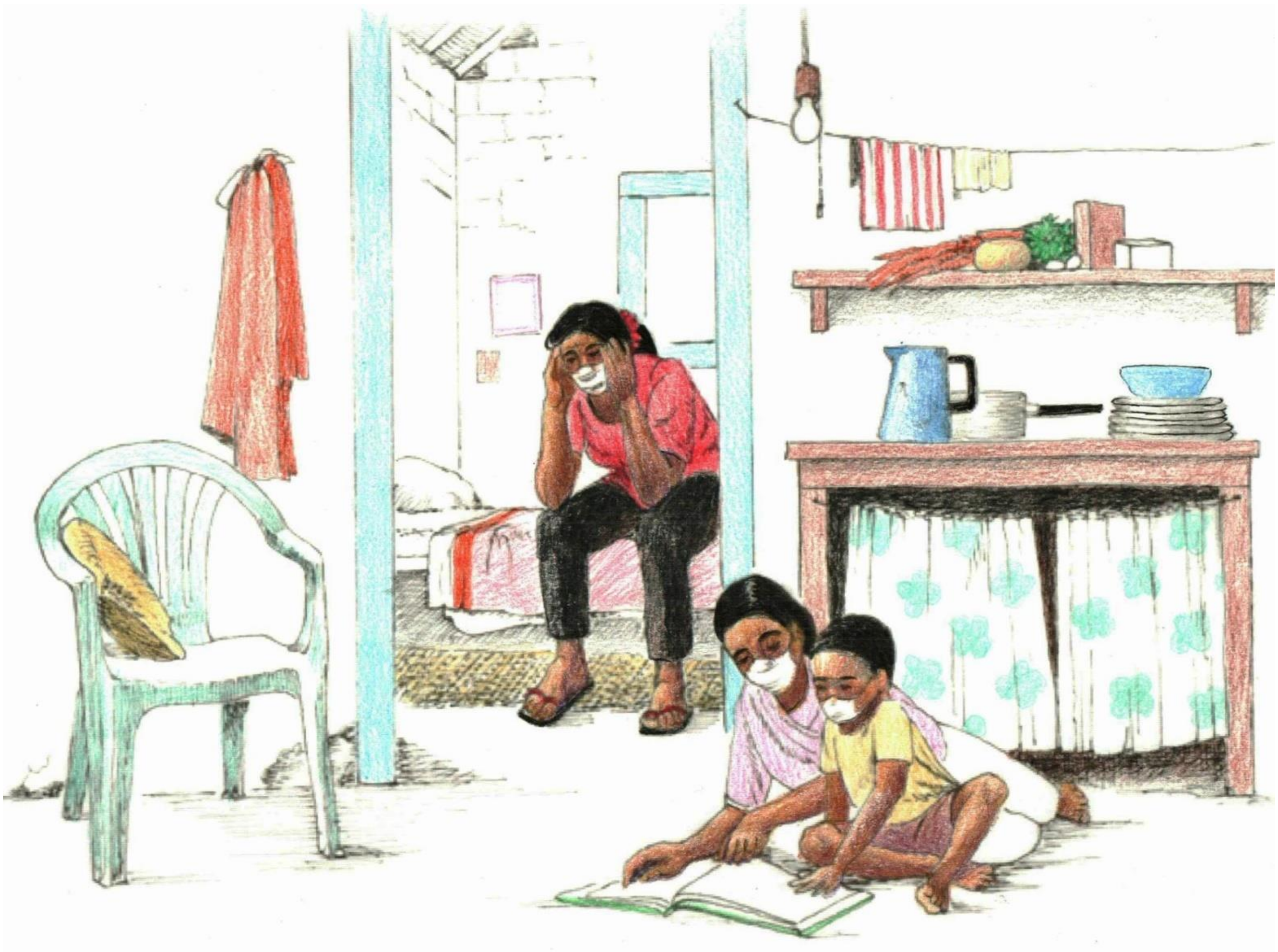
အိမ်တွင်း၌ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုး ကူးစက်မှု မခံရသူများသည် လူနာများနှင့် ထိတွေ့ မှု မရှိစေရန် သတိထားရမည်။ လက်ကို မကြာခဏဆေးကြောပြီးမျက်နှာကို လက်ဖြင့် မထိမိစေရန် သတိထားရမည်။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံထား ရသူများရှိသည့်နေရာ (သို့) ထိုသူ သွားရောက်ခဲ့သည့် နေရာများသို့သွားသည့်အခါတိုင်း နှာခေါင်းစည်း တပ်ထားရမည်။

အခြားသူများသည် ကိုဗစ်ဖြစ်သောသူများ အတွက် အစားအစာများ ပို့ဆောင် ပေးနိုင်ပြီး၊ ထိုသို့ ပြုရာတွင် အစား အစာများကို တံခါး၏ အပြင်ဖက်တွင် ချထားပေးရမည်။ အလှမ်းဝေးသော နေရာမှလည်း အားပေးစကား ပြောနိုင်သည်။ သို့သော် လူနာနေထိုင်သည့် နေအိမ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း မပြုရပါ။

ကိုဗစ် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူများ နေထိုင်သည့် အိမ်မှ ကလေးသူငယ်များသည် အခြားကလေး များနှင့် ဆော့ကစားခြင်း မပြုရ။

ဆရာဝန် (သို့) ကျန်းမာရေးလုပ်သား တစ်ဦးဦး လူနာကြည့်ရန် လာရောက်ပါက၊ ရောဂါပိုး ကာကွယ်သော ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ရမည်။ မျက်နှာနှင့် မျက်လုံးများကို ဖုံးအုပ် ထားရမည်။

နေအိမ်အတွင်း၌ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း



ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူများကို သီးသန့်အခန်းတစ်ခုတွင် ခွဲထားရမည်။ သီးသန့် ခွဲထားရန် အခန်းမရှိပါက အခြားလူများ နှင့် ဝေးနိုင်သမျှဝေးသောနေရာ (သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံး (၆) ပေ အကွာတွင် ထားရှိရမည်။

ရာသီဥတု ကောင်းမွန်ပါက ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူများကို အိမ်အပြင်ဖက်တွင် ထား၍လည်းပြုစုပေးနိုင်သည်။ ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံထားရသူ ထားရှိမည့် နေရာကို စားပွဲ၊ ကုလားထိုင် သို့မဟုတ် စောင်များဖြင့် သီးသန့် ကန့်သတ် ထားရမည်။

၆ ပေ အကွာတွင် မျဉ်းကြောင်းဆွဲပေးခြင်း၊ ကန့်သတ်နယ်မြေ သတ်မှတ်ထားပေးခြင်းနှင့် အခြားသူများကို ထိုအနားသို့ မလာရောက်စေရန် သတိပေးခြင်းသည် အကျိုးရှိပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူ တစ်ဦးထက်မကရှိပါက နေရာတစ်ခုတွင် အတူနေနိုင်သည်။ သီးခြားခွဲထားရန် မလိုပါ။

တစ်ကြိမ်မက အသုံးပြုလို့ရသော နှာခေါင်းစည်းများကို နေ့စဉ် ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြော သန့်စင်ပြီး နေပူထဲတွင် အခြောက်လှမ်းထားရမည်။ အနည်းဆုံး တစ်ရက် တစ်ခါလဲရမည်။ အရည်စို သွားမိရင် လဲရမည်။ တစ်ခါသုံး နှာခေါင်းစည်းများကိုမူ လုံခြုံစွာ ထုတ်ပိုး ပြီး စွန့်ပစ် ရမည်။ စွန့်ပစ်ပြီးနောက် လက်ဆေးရမည်။

အခြားသူများအပေါ် ရောဂါပိုး မကူးစက်နိုင်စေရန် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံထားရသူသည် သတ်မှတ်ထားသော နေရာတွင်သာ နေထိုင်ရမည်။ ဟိုဟိုဒီဒီ မသွားရ။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက် အနားသို့ လာသည့်အခါတိုင်း လူနာသည် နှာခေါင်းစည်း တပ်ထားရမည်။

လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်စေရန် အခန်းတံခါး၊ ပြူတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ထား ပေးရမည်။

အစားအစာ ရှောင်စရာ မလိုပါ။ ရေများများ သောက်ရမည်၊ လူကြီးဖြစ်ပါက တစ်လီတာ ရေသန့်ဗူး နှစ်ဗူး နေ့စဉ်သောက်ရန်လိုအပ်သည်။ ရေနွေးကြမ်း၊ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းရည် များသည် လူနာအတွက် အကျိုးရှိသည်။ ရေနွေးပူနှင့် အခြားအပူသောက်စရာများသည် လူနာအတွက် အကျိုးရှိသည်။

လူနာများအတွက် ပန်းကန်၊ခွက်များ သီးသန့် ထားပေးရမည်၊ အခြားသူများနှင့် အတူ မသုံးရပါ။ လူနာ စားသုံးထားသော ပန်းကန်၊ ခွက်များကို ဆေးကြောသန့်စင်ပြီးသည့် အခါတိုင်း လက်ကို သေချာ ဆေးရမည်။ လူနာ၏ စွန့်ပစ်အမှိုက်များကို အိတ်တစ်ခုအတွင်း လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းပြီး မီးရှို့ပစ်ရမည်။ မီးရှို့ပစ်ရန် မလွယ်ကူပါက အိတ်နှစ်ထပ်ဖြင့် သေချာ ထုတ်ပိုးပြီး၊ အိတ်၏ အပြင်ဖက်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ စွန့်ပစ်အမှိုက်ဟု ရေးသားပေးရမည်။

ကိုယ်ပူဖျားခြင်းနှင့် ခန္ဓာ ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်းတို့အတွက် ပါရာစီတမော (Paracetamol)၊ အက်စပရင် (Aspirin) နှင့် အိုင်ဘူဖရောင်ဖင် (Ibuprofen) တို့ကို သောက်သုံးနိုင်သည်။ ဆရာဝန် (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာ၍ ဆေးဝါးများ သောက်သုံးရမည်။

ရေချိုးခန်း၊အိမ်သာအား ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံထားရသူ အသုံးပြုပြီးတိုင်း မျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် သန့်စင် ရမည်။ အထူးသဖြင့် တံခါးလက်ကိုင်များ၊ ရေပိုက်ခေါင်း ခလုတ်များနှင့် လူနာထိမိသည့် နေရာတိုင်းကို သန့်စင်ရမည်။ အပေါ်ယံ မျက်နာပြင်များနှင့် စားပွဲ သုတ်များကို မကြာခဏ ဆေးကြော ပေးရမည်။

နေအိမ်အတွင်း၌ အဖျားကြီးသူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံထားရသူများသည် ရက်အနည်းငယ် ဖျားနာပြီးနောက် သက်သာ ပျောက်ကင်းလေ့ရှိသည်။ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံထားရသူများကို အခြားသော သူများနှင့် ထိတွေ့မှု မရှိစေရန် စတင်ဖျားသည့် နေ့ရက်မှ စတင်၍ အနည်းဆုံး (၁၄) ရက် သီးသန့် ခွဲ၍ ထားရမည်။ ထို့နောက် ၂၄ နာရီဆိုက်တိုက် ဖျားနာမှု မရှိပါက အခြားသူများနှင့် အတူ နေနိုင်သည်။

တစ်ချို့သော သူများသည် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ပြင်းထန်သော ဖျားနာမှုများ ရှိနိုင်သည်။

ပြင်းထန်သော အဖျားအနာ လက္ခဏာများမှာ-

- အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း
- ကိုယ်ပူ၍ အဖျားကြီးခြင်း
- စိတ် ကယောင်ချောက်ခြားဖြစ်ခြင်း
- အဖျား သက်သာလာပြီးနောက် နောက်တစ်ကြိမ် အပြင်းထန် ဖျားခြင်း

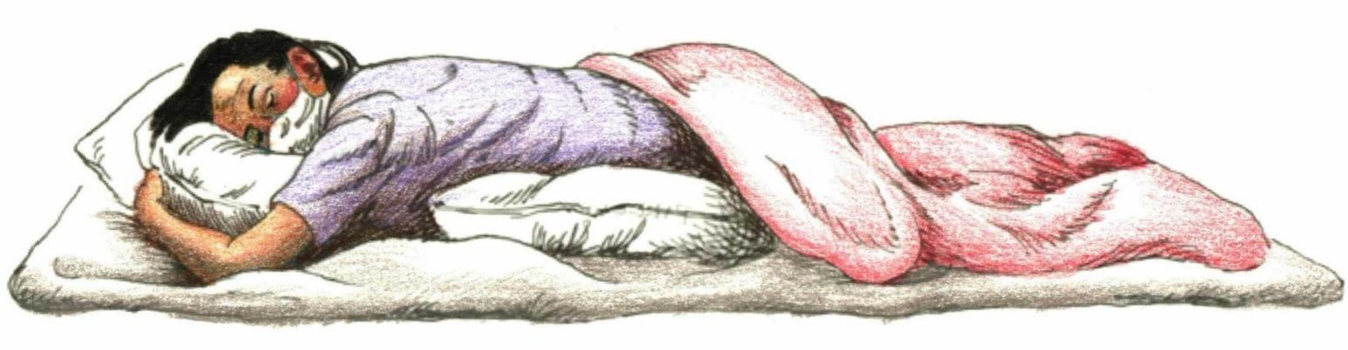
အထက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများ တွေ့ရပါက ဆေးရုံ၊ဆေးခန်းသို့ ပို့ဆောင်ပေးသင့်သည်။

အဖျား ပြင်းထန်သော သူများကို နေအိမ်၌ ကုသပေးရမည်ဖြစ်ပါက အောက်ပါ အချက်များကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

- ကျန်းမာရေးလုပ်သားများရှိပါက ၎င်းထံမှ အကူအညီ ရယူပါ။
- သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ဖို့ မမေ့ပါနှင့်။ ကိုဗစ် ၁၉ ပိုးကူးစက်ခံထားရသူများ ရှိသည့် နေရာ (သို့) ထိုသူ သွားရောက်ခဲ့သည့် နေရာများသို့ သွားသည့်အခါတိုင်း နှာခေါင်းစည်း တပ်ထားရမည်။ အနားယူရန်နှင့် အစားစားရန် အချိန် ရယူရမည်။
- လူနာတော်တော်များများသည် အသက်ရှူရခက်ခဲတတ်ပြီး စိုးရိမ်မှု လွန်ကဲတတ်သည်။ ထိုသို့ ဖြစ်နေပါက လူနာနှင့် အတူနေပေးပါ။ သင်ကိုယ်တိုင် စိုးရိမ်နေကြောင်းပြသပါက လူနာပို၍ ထိန့်လန့် နိုင်သည်။ စိတ်တည်ငြိမ်စွာဖြင့် လူနာအား စကားပြောပေး၍ နှစ်သိမ့်ပါ။ စိတ်တည်ငြိမ်စွာ ထားရင် စိုးရိမ်မှု လျော့သွားမည်၊ အသက်ရှူတာ ပြန်လည် သက်သာလာနိုင်ကြောင်း ပြောပြပေးပါ။
- ရောဂါ ကူးစက်နိုင်ခြေရှိနေခြင်းကြောင့် လူနာအနီးသို့ ပြုစုပေးနေသူမှ အပ မည်သူမျှ မသွား သင့်ပါ။

လူနာကို လေဝင်လေထွက် ကောင်းသော ပြူတင်းပေါက်အနီး (သို့မဟုတ်) လေတိုက်ခြင်းကို ခံစားရနိုင်သော အခန်းတွင် ထားပါ။ လေကောင်းလေသန့် ရရှိခြင်းသည် အသက်ရှူရန် အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။ နေအိမ် အပြင်ဖက်တွင် အခြားသူများနှင့် ထိတွေ့မှု မရှိနိုင်သည့် နေရာရှိပါက နေအိမ် အပြင်ဖက်တွင် လည်း ထားနိုင်သည်။

လူနာများ အိပ်ရာပေါ် လှဲအိပ်နေစဉ် မတူညီသော ပုံစံများဖြင့် (ပုံစံ တစ်မျိုးကို အချိန် ၁ နာရီမှ ၂ နာရီ အထိ) လှဲအိပ်စေပါ။ နိုးနေသော အချိန်တွင်လည်း ဝမ်းလျားမှောက်လျက် အိပ်စေပါ။ မှောက်အိပ်ခြင်းသည် အဆုတ် အလုပ်လုပ်ရန်အတွက် ပိုကောင်းသည်။



အသက်ရှူရန်အတွက် အထောက်အကူပြု လေ့ကျင့်ခန်း။ **ပူပေါင်း ပုလင်း**

ပူပေါင်း ပုလင်း ပြုလုပ်နည်း၊

- ပုလင်း အလွတ် တစ်လုံး (ကော် ပုလင်း)
- ပိုက်ချောင်းတစ်ခု
- သန့်ရှင်းသော ရေသန့်

ပုလင်းထဲသို့ သန့်ရှင်းသော ရေသန့် တဝက်ခန့် ဖြည့်ပါ။

ရေထဲသို့၂ လက်မခန့် အနက်ထိ ပိုက်ချောင်းကို မြုပ်ထားပါ။

လိုအပ်ပါက ပိုက်ချောင်းမလှုပ်အောင် တိတ်ဖြင့် ကပ်ထားနိုင်သည်။ (မလုပ်ရင်လည်း ရသည်)။

(ပိုက်ချောင်းမပါပဲ) လူနာအား အားပါးတရ အသက်ရှူသွင်းခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ပိုက်ချောင်းလေးမှ တဆင့် လေကို ရှူထုတ်နိုင်သမျှ ရှူထုတ်ခိုင်းပါ။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရေဗူးထဲတွင် ပူပေါင်းလုံးလေးများ ဖြစ်ပေါ်မည်။ ဤသို့သောနည်းဖြင့် လူနာသည် တစ်ကြိမ်ပြုလုပ်လျှင် ၅ ကြိမ်မှ ၁၀ ကြိမ်အထိ အသက် ရှူသွင်းခြင်း၊ ပိုက်ချောင်းလေးမှ တဆင့် ရှူထုတ်ခြင်း ပြုလုပ်သင့်သည်။ ထိုနည်းအတိုင်း တစ်ရက်လျှင် ၅ကြိမ်မှ ၇ ကြိမ်အထိ ထိုသို့ ပြုလုပ်ပါ။ ပုလင်းအတွင်း ထည့်သွင်းထားသော ရေသည် သောက်ရန် မဟုတ်ပါ။

နေအိမ်အတွင်း၌ အဖျားသက်သာလာသူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ဖျားနေခဲ့သော လူနာများအား သူတို့၌ နဂိုမူလအတိုင်း အားအင် ပြည့်ဝလာဖို့အတွက် အချိန် ယူရန် လိုအပ်ကြောင်း သိစေပါ။ သူတို့ အင်အားရှိသည့် အတိုင်းအတာ၌ ပြုလုပ်နိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို တတ်နိုင်သလောက် ပြုလုပ်ရန်နှင့် အစားအစာ စားရန် တိုက်တွန်း ပေးပါ။

၁၄ ရက် လွန်ပြီးနောက်ပိုင်း၊ အနည်းဆုံး ၂၄ နာရီဆိုက်တိုက် ကိုယ်ပူဖျားနာခြင်း မရှိခဲ့လျှင် အခြားသူများနှင့် အတူ နေနိုင်သည်။ ရောဂါပိုး မကူးဆက် နိုင်တော့ပါ။

လုံးလုံး သက်သာဖို့အတွက် အချိန်အများကြီးယူရန်လိုအပ်ပါသည်။ သူတို့ တိုးတက်မှု ရှိလာသည့် အခြေနေများကို မြင်တွေ့နိုင်စေရန် ကူညီပေးပါ။

အဓိက သော့ချက်များ

- နေအိမ်တွင်း၌ ပြုစု စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်သည်။
- နေအိမ်တွင်း၌ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးရာတွင် အိမ်သားများအားလုံး ပူးပေါင်း ပါဝင်ရမည်။
- လူနာကို တိုက်ရိုက် ကိုင်တွယ်ခြင်းဖြင့် မဟုတ်သော်လည်း ကျန်းမာရေး လုပ်သားများနှင့် အခြားသောသူများကို အကူအညီပေးခြင်းဖြင့် ပါဝင်နိုင်ပါသည်။
- ကိုဗစ်-၁၉ ဖြင့် ပြင်းထန်စွာ ဝေဒနာ ခံစားနေရသူများကို ဆေးရုံ၌ ကုသ ပေးနိုင်ပါက အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ရန် မဖြစ်နိုင်ပါက ဤစာအုပ်ပါ လမ်းညွှန်မှုများကို အသုံးပြုလုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် လူနာများကို စိတ်သက်သာရာ ရစေပြီး၊ ရောဂါမှလည်း သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။