

အပူရန်နှင့်ဆက်သွယ်နေသည့် ရောဂါများကို သတိပြုသိရခြင်း။



အပူရန်သည် နှလုံးရောဂါသို့မဟုတ် ဆီးချိုကဲ့သို့ ရောဂါ ရှိနေသူကို ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ပိုဆိုးစေနိုင်သည်။ အများဆုံးတွေ့ရသည့် ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုနှင့် သေဆုံးမှုတို့မှာ မကျန်းမာနေသူများအပေါ် အပူရန် စိစည်းမှုကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ အပူရန်သည် အပူကြွက်တက်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းကဲ့သို့ ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းမှုများ ဖြစ်စေကာ ၎င်းတို့ကမတဆင့် အပူကြောင့် သတိလစ်ခြင်းကဲ့သို့ အသက်ဘေးစိုးရိမ်ရသည့် အခြေအနေများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အောက်ဖော်ပြပါဇယားက တစ်ခုချင်းစီ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို၎င်း၊ မည်သို့ဆက်လုပ်ရမည်ကို၎င်း သိရှိစေပါသည်။ -

ရောဂါလက္ခဏာများ	လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများ
အပူကြွက်တက်ခြင်း	လှုပ်ရှားမှုမပြုဘဲ အေးသောနေရာတွင် ငြိမ်သက်စွာထိုင်နေပါ။ ရေအေး သောက်ပါ။ လှုပ်ရှားမှုပြန်မပြုလုပ်မီ နာရီအနည်းငယ် အနားယူပါ။ အကယ်၍အကြောဆွဲခြင်းများ ဆက်ဖြစ်နေပါက ဆရာဝန်နှင့်တွေ့ပါ။
အပူကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း	အေးသောနေရာသို့သွား၍ လှေလျောင်းနေပါ။ ငြိမ်နိုင်ပါက ယပ်စပ်နေပါ။ အော့အန်နေခြင်းမဟုတ်လျှင် ရေအေးသောက်ပါ။ အပေါ်ယံအဝတ်အစားများ ဖယ်ရှားပါ။ ရေအေးသို့မဟုတ် အဝတ်စုံများဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို စိုအောင်ပြုလုပ်ပါ။ ဆရာဝန်နှင့်တွေ့ပါ။
အပူကြောင့် သတိလစ်ခြင်း (အသက်ဘေး စိုးရိမ်ရသည့် အရေးပေါ် အခြေအနေ)	လူနာတင်ယာဉ်ကိုခေါ်ပါ - 000 ကိုစုန်းဆက်ပါ။ အေးသောနေရာသို့သွား၍ လှေလျောင်းနေပါ။ အဝတ်အစားများ ဖယ်ရှားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရေဖြင့်စွတ်စိုအောင်လုပ်ရင်း ယပ်တောင် အဆက်မပြတ် စပ်ပါ။ သတိလစ်နေသူကို ဘေးတစ်ဘက်သို့ လွှဲလျောင်းနေစေပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ရှင်းအောင်ထားပါ။

အလွန်အမင်းပူပြင်းခြင်း ကို ရင်ဆိုင်နည်းနှင့် ဘေးကင်းစွာနေထိုင်နည်း

ပိုမိုသိလိုပါက Better Health Channel - www.betterhealth.vic.gov.au တွင် ဝင်ဖတ်ကြည့်ပါ။

သင်နေမကောင်းဖြစ်လျှင် ၂၄ နာရီ ကျန်းမာရေး အကြံပေးခြင်း အတွက် NURSE-ON-CALL ကို 1300 60 60 24 တွင် ဆက်သွယ်ပါ။ သို့မဟုတ် သင့်ဆရာဝန်နှင့်တွေ့ပါ။

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် 000 ကို ဆက်ပါ။

ဤစာစောင်ကို အခြားဘာသာစကားများဖြင့် www.health.vic.gov.au/healthhealth တွင် ရနိုင်ပါသည်။

ဤစာစောင်ကို ဝင်ကြည့်ရန်လွယ်ကူသော စီစဉ်ဖွဲ့စည်းမှုပုံစံဖြင့် ရလိုပါက Health Protection Branch ကို 1300 761 874 တွင် စုန်းဆက်ပါ။

ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်အစိုးရ၊ ဗဲလ်ဘန်းက ခွင့်ပြုပြီး ထုတ်ဝေသည်။

© Department of Health and Human Services, ၂၀၁၅ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလတွင် အချိန်နှင့်တပြေးညီ ပြင်ဆင်ပြုစုသည်။ (1310013)

Finsbury Green က ကြီးကြပ်ပုံနှိပ်သည်။

အလွန်အမင်းပူပြင်းခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု၊ မည်သူတွေအတွက် အန္တရာယ်ရှိကြောင်းနှင့် သင်နှင့် အခြားသူများအတွက် သင် မည်ကဲ့သို့ ပြင်ဆင်ထားနိုင်ကြောင်း သိပါ။

SURVIVE THE HEAT

Visit betterhealth.vic.gov.au

SURVIVE THE HEAT

Visit betterhealth.vic.gov.au



အလွန်အမင်းပူပြင်းသည့်အခါ ရေခဲခဲခဲခြောက်ရန်၎င်း၊ သို့မဟုတ် သင့်ခန္ဓာကိုယ် လိုသည့်ထက်ပိုပူရန်၎င်း လွယ်ကူစွာ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ အကယ်၍ ဤကဲ့သို့ဖြစ်လာပါက သင်သည် အပူကြွက်တက်ခြင်း၊ အပူကြောင့်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်အပူချိန်မြင့်တက်ကာ သတိလစ် မေ့မြောခြင်းပင် ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုသို့ အပူကြောင့် သတိလစ် မေ့မြောခြင်းကို ချက်ခြင်း မကုသဘဲထားပါက သင် အသက်ရှင်နေနိုင်ရန် လိုအပ်သော ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ အမြဲတန်းပျက်စီးခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အလွန်အမင်း ပူပြင်းခြင်းသည် လက်ရှိစားနေရသော ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းမှုကိုပင် ပိုဆိုးစေနိုင်သည်။

သင် သို့မဟုတ် သင် သိကျွမ်းသူတစ်ဦးဦး အတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သလား။

အလွန်အမင်း ပူပြင်းခြင်းသည် မည်သူ့ကိုမဆို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ သို့သော် အများဆုံး အန္တရာယ်ရှိနိုင်သူများမှာ -

- အသက် ၆၅ နှစ်အထက်ဖြစ်သူများ၊ အထူးသဖြင့် တစ်ဦးတည်းနေသူများ
- ဆီးချို ကျောက်ကပ်ရောဂါ သို့မဟုတ် စိတ်ရောဂါကဲ့သို့ ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းချက်ရှိသူများ
- ခန္ဓာကိုယ်၏ အပူချိန်ကို တုန့်ပြန်သည်နည်းလမ်းကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့် အောက်ဖော်ပြပါ ဆေးများကဲ့သို့သော ဆေးများကို အသုံးပြုနေသူများ -
 - ဓါတ်မတုံ့ခြင်းအတွက် စားရသောဆေးများ (ယားယံမှုသက်သာစေသော ဆေးများ)
 - သွေးတိုး သို့မဟုတ် နှလုံးရောဂါဆိုင်ရာဆေးများ (ဘီတာ-တားဆေး)
 - တက်ခြင်းကိုကာကွယ်သောဆေး (အတက်ပျောက်ဆေး)
 - ဆီးသွားစေသောဆေး (ဆီးရွှင်ဆေး)
 - စိတ်ကျခြင်းကိုကုသောဆေး သို့မဟုတ် စိတ်ရောဂါကုဆေး
- အရက်သေစာ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာရှိသူများ
- စိတ်၊ အာရုံစိတ်မှု သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်း ချို့ယွင်းမှု သူများ
- အိပ်ရာပေါ်မှမထနိုင်သူများ သို့မဟုတ် ဘီးတပ် ကုလားထိုင်များဖြင့် နေရသူများကဲ့သို့ ရွေ့လျားသွားလာရန် ခက်ခဲသူများ
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်နေသော မိခင်များ
- မွေးစကလေးများနှင့် ကလေးငယ်များ
- ကိုယ်အလေးချိန်များသူ သို့မဟုတ် အလွန်ဝသူများ
- ပြင်ပတွင် အလုပ်လုပ်သူ သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သူများ
- အေးသောရာသီဥတုရှိသော နေရာများမှ မကြာသေးမီက လာသူများ ဖြစ်ကြသည်။

ပူပြင်းသော ကားများက သေစေသည်။



- ကလေးများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ပူနေသောကားများထဲ ဖထားခဲ့ပါနှင့်။ ရပ်ထားသောကားများထဲတွင် အပူချိန်မှာ မိနစ်ပိုင်းအတွင်း နှစ်ဆပိုလာနိုင်သည်။

အပူရန်ကို သင် ရင်ဆိုင်နည်း



- သင် ရေမဝတ်သည့်တိုင် ရေများစွာသောက်ပါ။ (အကယ်၍ သင့်ဆရာဝန်က အရည်မည်မျှသောက်ရမည် ဟု ပုံမှန် ကန့်သတ်ထားပါက ရာသီဥတုပူချိန်တွင် ည်မျှသောက်ရမည်ကို မေးပါ။)
- မျက်နှာသုတ်ပုဝါ အပိုများသုံးခြင်း၊ သင့်ခြေထောက်ကို ရေအေးထဲထားခြင်းနှင့် ရေအေး (အလွန်အေးခြင်းမဟုတ်) နှင့် ရေချိုးခြင်းတို့ဖြင့် သင့်ကိုယ် အေးနေစေရန် ပြုလုပ်ပါ။
- (ရှော့ပင်စင်တာများ၊ စာကြည့်တိုက်များ၊ ရုပ်ရှင်ရုံများ သို့မဟုတ် လူမှုအဖွဲ့အစည်း စုဝှည်းရာနေရာများကဲ့သို့) အေးသော သို့မဟုတ် လေအေးစက်သုံး အဆောက်အဦများထဲတွင် အတတ်နိုင်ဆုံး အချိန်များများနေပါ။
- နေ့အချိန်တွင် ခန်းဆီးများနှင့် လိုက်ကာများချထားပြီး အိမ်ထဲ နေရောင်မဝင်ရန် ကာကွယ်တားဆီးပါ။
- လေအေးတိုက်ချိန်တွင် ပြုတင်းပေါက်များ ဖွင့်ထားပါ။
- နေ့ဘက် အပူဆုံးအချိန်တွင် နေရောင်ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အပြင်ထွက်ခြင်းများကို ဖျက်ပါ သို့မဟုတ် ရက်ပြောင်းပါ။ အကယ်၍သင် အပြင်ဘက် ထွက်ကိုထွက်ရမည်ဆိုပါက နေရိပ်ထဲမှာနေပါ။ ရေများများလည်း သင်နှင့်အတူ ယူသွားပါ။
- ဦးထုပ်နှင့်အတူ ဝါဂွမ်းနှင့် ချည်ထည်ကဲ့သို့ သဘာဝ ချည်မျှင်များဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် အရောင်ဖျော့ဖျော့ အဝတ်အစားပွပ္ဖများ ဝတ်ဆင်ပါ။
- အစားအစာကို နည်းနည်းနှင့် အကြိမ်များများ ပိုစားပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသုတ်များကဲ့သို့ အေးသောအစားအစာများ စားပါ။
- ရေခဲသေတ္တာထဲထားရမည့် အစားအစာများ သေချာစွာ သိမ်းရန် မမေ့ပါနှင့်။
- အားကစား၊ အဆောက်အဦပြင်ခြင်း၊ ခြံရှင်းခြင်းကဲ့သို့ ပင်ပန်းသော လှုပ်ရှားမှုများ ရှောင်ပါ။
- ပူပြင်းသောရာသီကာလတွင် သိကောင်းစရာများ ပိုကြားသိရန် သတင်းများကိုကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် နားထောင်ပါ။

သင်က အခြားသူများကို ကူညီနိုင်ပုံ



- နာမကျန်းဖြစ်နေသော သို့မဟုတ် အားနည်းသော မိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစုများကို မပြတ်ဆက်သွယ်နေပါ။ အလွန်ပူပြင်းသောနေ့တိုင်း အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် ဆက်သွယ်ပါ။
- သူတို့ကို ရေများများသောက်စေရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။

- အသက် ၆၅ နှစ်အထက်ရှိသူများ၊ သို့မဟုတ် မကျန်းမာသူ မိသားစုများ၊ မိတ်ဆွေများနှင့် အိမ်နီးခြင်းများကို အပူဒဏ် ရှောင်ကြဉ်နိုင်စေရန် ဈေးဝယ်ပေးခြင်း၊ လက်တိုလက်တောင်း အလုပ်များလုပ်ပေးခြင်း ပြုပါ။ သူတို့အိမ်မှာ အေးစွာမနေနိုင်ခဲ့လျှင် အေးသည့်နေရာသို့ ခေါ်သွားပေးပါ။ သို့မဟုတ် ညဘက်ပါ အေးသောနေရာမှာ ထားပါ။
- အကယ်၍သင် ပူပြင်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ဖျားနာခြင်း လက္ခဏာများတွေ့ရပါက ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လက္ခဏာများတွေ့ရပါက ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကူအညီရယူပါ။

အလွန်အမင်း ပူပြင်းခြင်းအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ☐ သင် အပူထဲသွားဖို့မလိုအောင် အစားအစာ၊ ရေနှင့် ဆေးဝါးများ စုဆောင်းထားပါ။ အလွန်ပူပြင်းချိန်တွင် သင် ဆေးဝါးများ ပြောင်းပြီးသောက်ရန် လိုအပ်ခြင်းရှိမရှိ သင့်ဆရာဝန်ကို မေးပါ။
- ☐ ဆေးများကို သတိမှတ်ထားသော အပူချိန်တွင် ဘေးကင်းစွာ သိမ်းပါ။
- ☐ သင့်ပန်ကာ သို့မဟုတ် လေအေးပေးစက် ကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်မလုပ် စစ်ဆေးပါ။ လိုအပ်ပါက သင့်လေအေးပေးစက်ကို ကြိုခိုင်ရေးလုပ်ပါ။
- ☐ သင့်အိမ်ကိုနေရောင်ထိုးသောဘက်တွင် ပြုတင်းပေါက် အမိုးများ၊ အလင်းကာ ခန်းဆီးများ၊ သို့မဟုတ် လိုက်ကာ အပိုများ တပ်ခြင်းကဲ့သို့ အိမ်ကို အေးအောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်များ ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။

လျှပ်စစ်ဓါတ်အား ပြတ်တောက်ခြင်းအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။

- ☐ သင့်မှာ လက်နှစ်ခါတ်မီး၊ အားအပြည့်ရှိသော ဖိုဘိုင်းဖုန်း၊ ဓါတ်ခဲသုံး ရေဒီယိုနှင့် ဓါတ်ခဲအပိုများ ရှိအောင်စီစဉ်ပါ။
- ☐ စည်သွတ်သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ စည်သွတ် အသားသို့မဟုတ်ငါး၊ ပေါင်မုန့်နှင့် သစ်သီးများကဲ့သို့ ရေခဲသေတ္တာ မလိုအပ်သည့် အစားအစာများ စုဆောင်းထားပါ။
- ☐ သောက်ရေများများ ရနိုင်အောင် စုဆောင်းထားပါ။
- ☐ ဆေးဝါးများနှင့် အခြား မရှိမဖြစ်ပစ္စည်းများ စုဆောင်းထားပါ။
- ☐ အအေးဓါတ်ရရှိရေးမှာ အကူအညီဖြစ်စေရန် ဓါတ်ခဲသုံးပန်ကာ သို့မဟုတ် ယပ်တောင် သုံးရန်စဉ်းစားပါ။