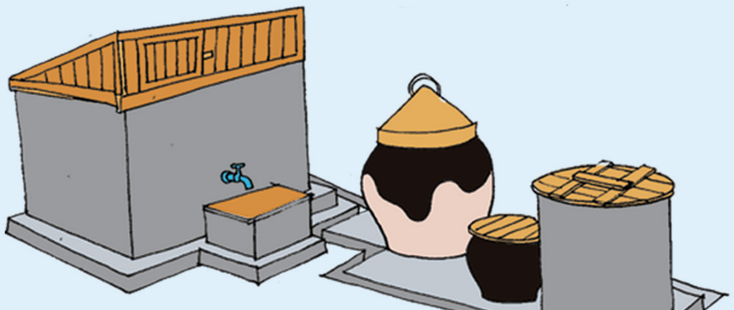
မြှုပ်

- မိုးရေတင်ကျန်နိုင်သည့် ဘူး၊ ခွက်၊ တာယာဟောင်း စသည်တို့ကို မြေမြှုပ်ပစ်ပါ။
- ရေတင်ကျန်နိုင်သည့် ဘူးခွက်၊ အုန်းသီးအခွံ၊ ပုလင်းခွံစသည်တို့ကို လွှင့်ပစ်ပါ။
- သင့်အိမ်အနီးရှိ ကျင်းများတွင် ရေမဝပ်ပါစေနှင့် ရေသိုလှောင်သည့် အိုး၊ ခွက်စသည်တို့ကို အမြဲတမ်း ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ၎င်းနည်းဖြင့် ဒင်ဂွီးခြင်ပေါက်ပွားမှုကို တားဆီးကာကွယ်ပြီးဖြစ်သည်။

ရှင်း

- ခြင်မခိုအောင်းနိုင်ရန် အိမ်တွင်း/အိမ်ပြင် ရှင်းလင်းပါ။



မှုတ်

- ဆေးမှုတ်စက်များဖြင့် "ဆေးဖျန်းခြင်း" ကိုလည်း ဖြည့်စွက်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။
- ဆေးဖျန်းရာတွင် သက်ကြီးခြင်ကောင်ကို ချက်ချင်းသေစေနိုင်သည့် ပိုးသတ်ဆေးကို အသုံးပြုပါသည်။
- ကပ်ရောဂါအသွင်ကူးစက်ဖြစ်ပွားသောအခါမှ ဆေးဖျန်းခြင်း ပြုလုပ်လျှင် နောက်ကျနေပြီဖြစ်ပါသည်။
- ဆေးဖျန်းခြင်းကို ထိရောက်မှုရှိစေရန် သုံးရက်ခြား၊ လေးရက်ခြား တစ်ကြိမ် ဖျန်းရန်လိုအပ်ပါသည်။
- ဆေးဖျန်းခြင်းသည် စရိတ်စကကြီးမားပြီး အချိန်ကုန်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကပ်ရောဂါအသွင် ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုဖြစ်မှ ရောဂါကို တားဆီးခြင်းထက် ပြည်သူလူထုအတွက် ပြည်သူလူထုများကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်သည့် ခြင်ပေါက်ပွားနိုင်သည့် နေရာများအား ရှင်းလင်းခြင်းလုပ်ငန်းက ကုန်ကျစရိတ်သက်သာပြီး ပိုမိုထိရောက်မှုရှိပါသည်။

ခပ်

- ရေအိုး၊ ခွက်၊ စည်ထဲရှိ ပိုးလောက်လန်းများကို လက်ကိုင်ရှည်ရေစစ်ဖြင့်ခပ်ပစ်ပါ။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ

ဒင်ဂွီးရောဂါဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာအချက်များ

ဒင်ဂွီးရောဂါ ဆိုသည်မှာ အေဒီး(စ်) အီဂျစ်(ပ) တိုင်းခေါ် ခြင်ကျားကိုက်ခြင်းကြောင့် ဗိုင်းရပ်ပိုးကူးစက်ဖြစ်ပွားသည့် ရောဂါဖြစ်ပါသည်။

အောက်ပါပုံစံ နှစ်မျိုးဖြင့် ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

၁။ ဒင်ဂွီးအဖျားရောဂါ

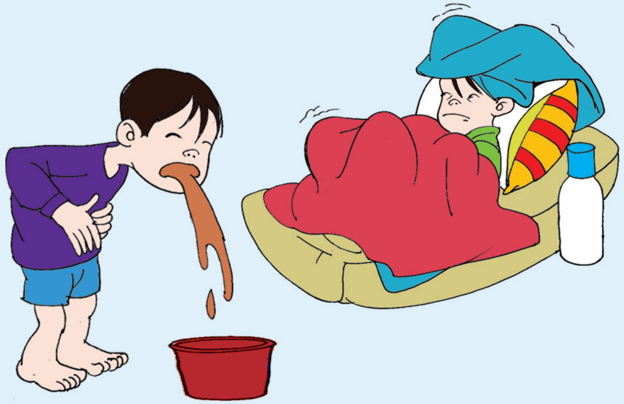
၂။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါပိုးကို သယ်ဆောင်လာသော ခြင်များမှ တဆင့်ဖြစ်ပွားသည်။

မြန်မာနိုင်ငံကြက်ခြေနီအသင်းနှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကြက်ခြေနီနှင့်လခြမ်းနီအသင်းများဖက်ဒရေးရှင်းတို့မှ ပူးပေါင်းထုတ်ဝေသည်။

ဒင်ဂီွးအဖျားရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို သတိမူသိရှိနိုင်သည့် အချက်များ

- ရုတ်တရက် ကိုယ်အပူချိန်အလွန်အမင်းမြင့်တက်ခြင်း။
- ခေါင်း (ဦးခေါင်းရှေ့ပိုင်း) အလွန်အမင်းကိုက်ခြင်း။
- မျက်စိနောက်ပိုင်းနာကျင်ခြင်း၊ မျက်လုံးရွေ့လျားသောအခါများတွင် ပိုမိုနာကျင်ပါသည်။
- တစ်ကိုယ်လုံးနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် အဆစ်များ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း။ ပျို့အန်ခြင်း။



သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကို သတိမူ သိရှိနိုင်သည့် အချက်များ

ရောဂါလက္ခဏာများမှာ ဒင်ဂီွးအဖျားရောဂါနှင့်အတူတူဖြစ်ပြီး အောက်ပါလက္ခဏာတစ်ခုခုရှိပါသည်။

- တောက်လျှောက်ဝမ်းဗိုက်အပြင်းအထန်နာခြင်း။
- နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်၊ သွားဖုံးတို့မှ သွေးထွက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အရေပြားပေါ်တွင် သွေးခြေဥခြင်း။
- မကြာခဏအန်ခြင်း။ (သွေးမပါဘဲသော်လည်းကောင်း၊ သွေးအန်ခြင်းသော်လည်းကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။)
- ကတ္တရာစေးကဲ့သို့ ဝမ်းအမည်းသွားခြင်း။
- ရေအလွန်ငတ်၊ အာခေါင်ခြောက်ခြင်း။
- ဖြူဖပ်ဖြူလျော်ဖြစ်ခြင်း၊ အရေပြားများ အေးစက်ခြင်း။
- ဂဏှာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ငိုက်မြည်းခြင်း။

ဖုံး

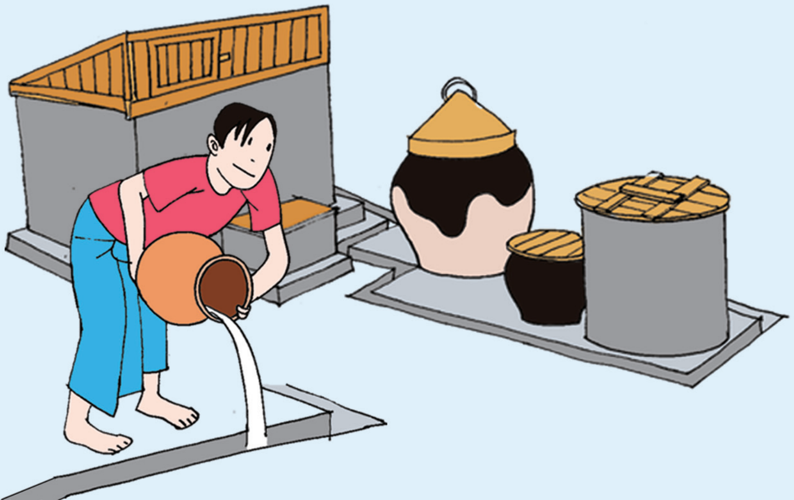
- ရေအိုး၊ ခွက်၊ စည် အားလုံးကို ခြင်မဝင်နိုင်အောင် ဖုံးအုပ်ပါ။
- ဒင်ဂီွးရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားစေသည့် ခြင်ကောင်များသည် အိမ်အနီးပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်ပေါက်ပွားပါသည်။
- ရေအေးစက်များ၊ ရေသိုလှောင်ကန်များ၊ ရေတိုင်ကီများ၊ ရေစည်များ၊ ရေပုံးများစသည်တို့မှ ရေကို စီးဆင်းနေအောင်ဆောင်ရွက်ပါ။
- အသုံးမပြုသည့်အခါများတွင် ရေအေးစက်တွင် ရေရှိမနေသင့်ပါ။
- အိမ်ရှိ ပန်းအိုးခံပန်းကန်ပြားများစသည့် ရေတင်ကျန်နိုင်သည့် အရာဝတ္ထုများကို ရှင်းလင်းထားပါ။
- ရေခဲသေတ္တာအောက်ခံ ရေခံခွက်ရှိရေကို တစ်ရက်ခြားတစ်ခါ သွန်ပစ်ပါ။
- ရေသိုလှောင်သည့် အိုးခွက်များအားလုံးကို အစဉ်အမြဲ ဖုံးအုပ်ထားပါ။ ရေတင်ကျန်နိုင်သည့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဖြစ်သော ပုလင်းခွံ၊ ဘူးခွံ၊ တာယာစသည်တို့ကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။

သွန်

- ရေအိုး၊ ခွက်၊ စည်အားလုံး၏ အတွင်းပိုင်းကို တိုက်ချွတ်ဆေးကြော၍ သွန်ပါ။

လဲ

- ညောင်ရေအိုး၊ ပန်းအိုးများကို တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် ဆေးကြော၍ ရေလဲပါ။



စစ်

- ရေအိုး၊ ခွက်၊ စည်ထဲသို့ ရေကိုစစ်၍ ထည့်ပါ။

- ဒင်ဂီွးရောဂါဖြစ်ပွားစေသည့် ခြင်ကောင်သည် ဖုံးအုပ်မထားသည့် ရေသိုလှောင်သည့်နေရာများတွင် ပေါက်ပွားလေ့ရှိပါသည်။
- အများဆုံးပေါက်ပွားလေ့ရှိသည့် နေရာများမှာ ရေစည်များ၊ တိုင်ကီများ၊ ကရားအိုးများ၊ အိုးများ၊ ရေပုံးများ၊ ပန်းအိုးများ၊ ပန်းအိုအောက်ခံပန်းကန်ပြားများ၊ ရေသိုလှောင်ကန်များ၊ စွန့်ပစ်ထားသည့် ပုလင်းခွံများ၊ ဘူးခွံများ၊ တာယာအဟောင်းများ၊ ရေအေးစက်များစသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။
- အခြားမိုးရေတင်ကျန်နိုင်သည့် နေရာများနှင့် မိုးရေသိုလှောင်သည့် နေရာများ တွင် ပေါက်ပွားနိုင်ပါသည်။

လူနာအား နေထိုင်မကောင်းစဉ်ကာလအတွင်း ခြင်ထောင်ထဲတွင် (သို့မဟုတ်) ခြင်လုံဆန်ကာ ကာထားသည့် အခန်းတွင် ထားပါ။ သင့်အခန်းအား ခြင်လုံသံဆန်ကာကာခြင်း (သို့မဟုတ်) ခြင်ထောင် အသုံးပြုခြင်း (သို့မဟုတ်) ခြင်မကိုက်သည့် လိမ်းဆေးလိမ်းခြင်း တို့ပြုလုပ်ပါ။