

การป้องกัน ကာကွယ်မှု

1. ถ้ามีเมืองใดสังฆาริทั้งก่อนการปัจจุบัน ก่อนรับประทาน และโดยเฉพาะหลังการเข้าห้องน้ำ



၁။ အသာအတုန္ထားကို စားသောက်ရန် စီမံချက်ပြုဝန်ပြုလုပ်မိန့် အောင်သာတက်ပြီးတိုင်း လက်ကိုသန့်ရှုရှင်ကြော်အောင်ဆေးကြောရပါမည်။

2. รับประทานอาหารที่ปูรุสกุลใหม่ ๆ ปูรุสอาหารให้สุกทั่วถึงก่อน
รับประทาน โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ หรืออาหารทะเล

၂။ ချက်ပြီး ပုန္တေးသောအစားအစာများကို စားသောက်ပါ။
အစားအစာများကို မစားသောက်မိကျက်အောင်စိုးချက် ပြတ်ပြီး
စားသောက်သင့်သည်။ အမိကအားဖြင့် အသားချိုးစုံ နှင့် ပင်လဲ
ယ်အစားအစာများကို ဆိုလိုသည်။

3. เลือกอาหารที่สะอาดและผ่านกระบวนการผลิตอย่างปลอดภัย เช่น เลือกนมที่ผ่านกระบวนการ灭菌หรือชีวภาพ ผักผลไม้ หรืออาหารทะเลสดๆ ควรล้างด้วยน้ำบริโภคจำนวนมากๆ ให้สะอาดก่อนบริโภค หรือก่อนประุงก่อนอาหาร

၃။ ကျွန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး ယုံကြည်စိတ်ချုပ်သော အစားအစားများကို ရွှေ့ချုပ်ပါ။ ဥပမာ ၁၄၁၁နှစ်ကေပေအင်သည် အဆင့်၏
တိသန်းပြီး ထူတိလုပ်ထားသော နှားနှီး။ သတ်သီး (သို့) ပင်လယ်
အစားအစားတို့ကို ပစား သောက်ပါ နှင့် စိပ်ချက်ပြုတ်မှု ဖြေလုပ်နေ
ရေများများပြင် စိုက်ယ်အောင်ဆောင်ရွက်သင့်သမီး။

4. ติ่มน้ำที่สะอาด เช่น น้ำดื่มสุก น้ำทึบบรรจุขวดที่มีเครื่องหมายอย. และเสือกชื่อน้ำแข็งที่ออกหลักอนามัย

၄။ သန့်ရှင်သောရေဂါ သောက်သုံးပါ။ ဥပမာ ကျိုချက်ပြီးဆရ နှစ်တော်သောက်ကုန်ခွဲပြုချက်မှတ်သုံးတင် တဲ့ဆိုင်ပါ ပူလင်းဖြစ်ထုတ်လိပ်ထားသော သောက်ရရှိုးနှင့်ကျိုမာရေးနှင့်ညွှတ်သောက်လုပ်ခွဲတော်၏အားလုံး၏ပေါ်ပေါ်လုပ်လုပ်မှုများ

5. ใช้น้ำสะอาดในการปรุงอาหาร และควรระวังเป็นพิเศษในการใช้น้ำเพื่อเตรียมอาหารเด็กห่าง

၅။ အစားအစာများကို စိပ်ချက်ပြုတိရာ၌ အသုံးပြုသောရေသည်
သန့်ရှင်းရမှာပြစ်ပြီး ဂင်သွေးထောက်လေများအတွက် အစိမ်းသင့်
စရန်အတွက် အစားအသောက်များကို စွဲရာ၌ ရေအသုံးပြုရာတွေ
သတိထားရပါမည်။

6. ไม่นำอาหารที่ปรุงสุกแล้วมาปนกับอาหารดิบอีก เพราะอาหารที่สกปรกอาจปนเปื้อนเชื้อโรคได้

၆။ ချက်ပြတ်အစားအစာများကို၊ မချက်ပြတ်ရသေးသော အောင်မြင်များနှင့်ဝရာဇ်ရှိ ပထားသင့်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော အစာမြင်များတွင် ရောက်ပိုးများရှိနေဖို့မြင်ကြားလိုပြစ်သည်။

7. ดูแลความสะอาดของที่นั่งที่สำหรับเตรียมอาหาร ล้างทำความสะอาดห้องน้ำที่ต้องการใช้ทุกครั้ง ภาชนะที่ใช้ในการกินและคีม ต้องการทำความสะอาดและเก็บในพื้นที่มิดชิดในวันแมลงวันต่อมา

၃။ အစားအသောက်များ စီမံချက်ပြုတ်သည့် နေရာကို စီမံချက်ပြုတ်ပြီးတိုင်း စီမံချက်ပြုတ်ရာတွင် အသုံးပြုသော ဒုးခွက်ပန်းကောင်းတိုကို သန့်ရှင်းစင်ကြုယ်အောင်ဆောက်ဖြောပြီ၊ ယင်များမနားရှိဝင်ရလိုခြောက် သိမ်းဆည်းထားရပါမည်။

8. เก็บอาหารให้ปิดด้วยจากแมลง เช่น แมลงวัน หรือตัวว่อง เช่น หน

၈။ အစားအစာများကို ပိုးကောင်းများထားမှ ကင်းဝေးအောင် သိမ်းဆည်ပါ။ ဥပမာ ယင် (သို့)အခြားသောတရိစွာနှင့် ဖြောမှုအတွက် မားမှု ကင်းဝေးအောင် သိမ်းဆည်ပါ။

9. หากมีความจำเป็นต้องเก็บอาหารที่ปรุ่งสุกไว้นานกว่า 4 ชั่วโมง ควรเก็บไว้ในตู้เย็นและอุ่นให้เดือดก่อนรับประทาน ส่วนอาหารสำหรับหารถ ไม่ควรเก็บไว้ชั่วโมง

၆။ အကယ်၍ ချက်ပြတ်ပြီး အစားအစာ
ပျားကို ငဲ နာရီထက်ကျော်လွန်၍ သိမ်းဆ
ည့်နဲ့ရသည်၍သော ထိအစား အစာကို
ဝေခဲ့သော်ဗျာအတွင်း၌ ထားရှိပြီး ပြန်လည်ဝ
အသေးကိုလိုပါက ပူဇ္ဈားစွာဖွေပြီး စားသုံးများဖြစ်ပြီး ရုပ်သွားထု
လေးများ၏ အစားအစာများကို အစာနှင့်ကျော်၍ ပသိမ်းဆည်းထားသွားပါ။

10. ถ่ายอุจจาระในห้องส้วม

ବର୍ତ୍ତା ପାଇଁ ମହିନ୍ଦିରୀରେ କାହାରେ କାହାରେ ଏହା ଘଟିଲା

11. ใช้ถังขยะแบบมีฝาปิด และกำจัดทรายบุกฟอย เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน

၁၁။ အမြိုက်ပုံကိုသာ အသုံးပြုခြေ၊ ယင်များမှပါဝါ
ပွားနိုင်ရန်အတွက် ဓမ္မိုက်များကို စနစ်တာကျေသိုး ဆည်ပါ။

ໂຣຄອຸຈຈາຣະຮ່ວງ ອົມນະໄລງູວເຮົາດີ ອຮັກຕົກໂຣຄ ກາລອົມນະເຮົາດີ



ໂຄອງຈາກຮ່ວງ ອົມະລູກເຮົາດີ

ສາເໜີ ອົບໂຄງການ:ອະເລີນ:

โรคอุจจาระร่วงเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่นจากไวรัส แบคทีเรีย ปรสิตและหนอนพยาธิ ติดต่อได้โดยการสัมผัสทางอาหารหรือที่มน้ำ ที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนเข้าไป

ဝင်းကျောရွှေဂါကို အကြောင်းဘပ္ပါယံ့ကြောင့်ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ဥယျာဉ် စိုင်းရပ်စိုး၊ ဘဏ္ဍာဏ္ဍားယား ကပ်ပါးစိုး နှင့် သန်ကောင်ပျားပါဝင်စနစ်သော အစားအစာများ ရရုံ့ကြောက် သောက်သုံးမြှင့်ဟာ သူ့ပိုင့် ကျားစက်ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

ອາກົດ ລາຍລະອຽດ

ถ่ายอุจจาระเหลวจำนวน 3 ครั้ง หรือมากกว่า หรือถ่ายมีนูก
หรือมูกปนเลือดอย่างน้อย 1 ครั้ง หรือถ่ายเป็นน้ำมากกว่า 1 ครั้ง¹
ขึ้นไป ภายใน 1 วัน อาจมีอาเจียนร่วมด้วย

ရေဝါးသွားနှင့် ၃ ကြိမ် (၁၇၈) ၃ ကြိမ်ထက်ပို၍သော်လည်း
ကောင်း (၁၇၈) မစတ်၍အခြားရောပါမှတ်ခြင်း (၁၇၈) အခြားနှင့် သွားများ
ရောပါမှတ်ခြင်းကို တစ်ရက်အတွင်း အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် (၁၇၈)
တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ စ်းသွားခြင်းကိုခိုးသည်။



ອົກສອນ ດ້ວຍລົດ

ສາເໜີ, ອະນຸມາດ:ອາງັນ:

เกิดจากการรับประทานอาหารและน้ำ ที่มีการบ่นเป็นເປົ້ອເຫຼືອ
ແບຄທີເຣີ ຂຶ້ວ ວິບຣູໂອ ຄອເລອເຣ (*Vibrio cholerae*) ທີ່ມີການປັບປຸງເປົ້ອ
ອູ້ໃນອຸຈະຈາຮ່າທີ່ອາເຈີນຂອງຜູ້ປ່ວຍທີ່ເປັນພາຫະ ແລ້ວແພ່
ກະຈາຍໄປສູ່ສົມມາດທັນ ປັບປຸງໃປຄູ່ອາຫານແລະນໍາເຕີມ ໂດຍເມີນມາຈຳວັນ
ນີ້ອີ້ນປ່ວຍ ຜົກສົມພົດເປັນພາຫະນໍາໄຣຄ

ဂို့သာရီအို ကောလီလာ (*Vibrio cholerae*) အမည်ရှိ
ဘွဦးစီးယားပိုင်သော အစာနှင့် ရရှိများကိုသောက်သုံးပါ ခြင်းမှ
တဆင့် ကူးစက်ဖြစ်ပွားပြီး၊ ထိုဓရောက်ပိုးများသည် အများအားဖြစ်
မစ် (သို့) ဝပ်းလျှော့ရောက်လျှော့နား၏ အနိမ်က် (သို့) ဝပ်းလျှော့
့ရောက်ပိုးကူးစက်ပြင်းခံထားရရှိသူများ ပုံတဆင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ
အစာ နှင့် ရရှိများသို့ ယင်ကောင် နှင့် ရောက်ပိုး ကူးစက်ခံထား
ရရှိသူ၏ထိုဓရော့မှတ်ကူးစက်ပုံးများအောင်။

ခုနှစ်မျက်

อาการมีได้ตั้งแต่ไม่มีอาการ จนรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต ในรายที่มีอาการรุนแรง จะถ่ายอุจจาระเป็นน้ำจามวนมาก สีบุนคายน้ำขาวข้าวกลิ้นเหมือนความจั๊บ มักไม่ปัสสาวะ อาจมีคลื่นไส้ อาเจียน ถ้าไม่รีบรักษา การถ่ายป้ออยจะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ เกิดอาการอ่อนเพลีย ปากแห้งหงุด กระหายน้ำ กระสับกระส่าย ตาสีก็โคล ซึ่งจะเดินเบาและเสียชีวิตได้

ရောဂါ၏ လက္ခဏာများမှာ အသက်တန္ထရာယိုးရိပ်ရသည့်
အဆင့်ထိမရှိသော်လေ၊ ရောဂါ၏ ဝေဒနာကို ပြင်းထန်စွာ ခံစားရင်
သာ လူမှာမှ အကြိမ်များစွာရောင်းသွားကာ၊ ဆန်ဆေးရည်အပော်
စိန့်ပြီး၊ လွန်စွာပုတ်နှုန်းစေကာ အများအားဖြင့် စိုက်ဘောင့်ပြင်းစေ
အနာဖိုပြီ၊ ပျို့အန်သော ဝေဒနာလဲပြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ အကယ်၍
အော်ပို့ဆေးပါးကုသမှု မပြုလုပ်ပါက အကြိမ်များစွာ ဝိုးသွားခြင်း
ကြောင့် ဓမ္မာကိုယ်တတွင်းရှုပေါ်များနှင့် တတ်ဆား များဆုံးဖြူးပြီး
အားနည်းလာကာ၊ အောက် ဧရာကိုယ်သွေ့ပြီး၊ ရော့စာလောင်မွှေ့ကြုံ
ကာ၊ မျှော်တွင်းခြုံပြီး၊ သွေ့ခုန်နှင့်မျှော်လာမှု နှင့် အသက်ဆုံးသေ
ည်အထိ ပြစ်ပျား နိုင်သည်။

การ์กษา ကျော်

ให้ผู้ป่วยคืนน้ำหนรืออาหารเหลวมากๆ บ่อยๆ ทคแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไปจากการขับถ่าย ได้แก่ น้ำแร่ง济 น้ำซุปใส่เกลือสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (ไอ อาร์ เอส) ผสมน้ำตามสัดส่วนที่ระบุข้างของ หรือเตรียมสารละลายเกลือแร่เอง โดยผสมน้ำคลอทราม 2 ช้อนโต๊ะ กับเกลือป่นครึ่งช้อนชา ละลายในน้ำดั้มสุกที่เย็นแล้ว 1 ชุดกลม หรือ 750 มิลลิลิตรดื่มใน 1 วัน ให้เห็นว่า หากมีอาการมากขึ้น เช่น ถ่ายเป็นน้ำจ่ำจำนวนมาก อาเจียนมาก กินอาหารหรือดื่มน้ำไม่ได้ ใช้สูง ชัก หรือชิมมาก ควรไปพบแพทย์โดยเร็ว ไม่ควรกินอาหารถ่าย



လူနာကို ရရ (သို့) ဖျော်ဝင်စာများ များများသောက်စေခြင်း
 (သို့) ပဲကြာမကြာသောက်စေခြင်း၊ ဝိုင်လျှောခြင်းမှ ဆုံးစုံသွားသော
 ရရ နှင့် ဆေားစာတ်သွားသေား စွဲပြုတ်အရည်၊ ဆေားထားထားသော
 ထမင်းရည်၊ ဖျော်သောက် နိုင်သော (ပြီ) စာတ်ဆေားမှန်အာ
 ထွက်ပါ၏ အညွှန်ပါနှင့်ထားအတိုင်းဖျော်ဝင်သောက်သွေးခြင်း (သို့)
 ကိုစိတ်စာတ်ဆေားရည် ဖျော်ဝင်ပါက သကြားကို ဟင်ဆတ်စတီးစွှန်း
 ၂ စွှန်း ဆေားမှန်၊ လက်ပက်ရည်စွဲနှင့်တစ်ဝက်ရရကျက်အေးပူလင်း
 ပြုတစ်ပူလင်း တို့ကို ဖျော်ဝင်၍ သောက်သုံးပါ၊ အကယ်၍ တစ်
 ရက်အတွင်းသောက်သုံး၌ ပဲကြာနှင့်ပါက သွေ့နံပစ်ရပါမည်။ အကယ်၌
 ဝိုင်လျှောသည့် လက္ခဏာသည်ပို၍ ပြင်းထန်လာပါက ဥပမာ
 အကြိုစ်များစွာဝစ်လျှော၍ ပျော်အန်ကား၊ အစာ နှင့် ရရ များစား
 သောက်၌ ပဲရပါ၊ ကိုယ်အပုဒ်နှင့်ပြင်၌ သတိလမစ်တက်ခြင်း (သို့)
 လွန်စွာအားအပ်ကုန်ခနို၍ ပျော်လာပါက ဝိုင်တားဆေားသော
 က်သုံးမှုကို မပြုလုပ်သုံးပါ ဆရာဝန် နှင့် အပြန်ဆုံးသွားဆရာက်ပြုသာ
 ကုသသင့်သည်။