



ပိုးသတ်ဆေးအဆိပ်သင့်ခြင်းအတွက်
ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းများ



ပိုးသတ်ဆေး

ပိုးသတ်ဆေး ဆိုသည်မှာ အင်းဆက်ပိုးများ၊ ရှဉ့်၊ ကြွက်စသော ရှေ့သွားထက်ထက်ဖြင့် ကိုက်ဖြတ်တတ်သော တိရစ္ဆာန်များ၊ မှိုများ၊ ပေါင်းပင်များကို ထိန်းချုပ်ရန်၊ နှိမ်နင်းရန် အသုံးပြုသော ဓာတုဗေဒဒြပ်ပေါင်းများ ဖြစ်ပါသည်။ ပိုးသတ်ဆေးများကို အမျိုးအစားအုပ်စုများ ထပ်မံခွဲခြားထားပါသည်။

ပိုးသတ်ဆေးဓာတ်ပေါင်းအုပ်စုများ

ပိုးသတ်ဆေးသုံးစွဲသူများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် သူနာပြုတပ်ဖွဲ့ဝင်များအနေဖြင့် ပိုးသတ်ဆေးဓာတ်ပေါင်းအုပ်စုများကို အကြမ်းဖျင်း နားလည်ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဓာတ်ပေါင်းအုပ်စုအလိုက် အရေးပေါ်ကုထုံးများ အနည်းနှင့်အများ မတူညီကြ၍ ဖြစ်ပါသည်။

ပိုးသတ်ဆေးဓာတ်ပေါင်း အုပ်စုများတွင်

- (က) အင်းဆက်ပိုးသတ်ဆေး (Insecticides) အုပ်စုများ
 - (ခ) ပေါင်းသတ်ဆေး (Herbicides) များ
 - (ဂ) ကြွက်သတ်ဆေး (Rodenticides) များ
 - (ဃ) မှိုသတ်ဆေး (Fungicides) များ
 - (င) ဘက်တီးရီးယားသတ်ဆေး (Bactericides) များ
 - (စ) ပိုးလောင်းကောင်သတ်ဆေး (Larvicides) များ ပါဝင်သည်။



လူနှင့်သက်ရှိများသို့အဆိပ်သင့်စေနိုင်သည့်လမ်းကြောင်းများ

ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ပိုမိုထိရောက်သည်ဟူသောဆောင်ပုဒ်အတိုင်း မိမိခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ အဆိပ် ဝင်ရောက်နိုင်မည့် လမ်းကြောင်းဝင်ပေါက်များကို သိရှိနားလည်ထားခြင်းဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုကို ထိရောက်စွာ ပြုလုပ်နိုင် မည်ဖြစ်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ပိုသတ်ဆေးဝင်ရောက်နိုင်သည့် လမ်းကြောင်း(၄)ခုရှိပါသည်။

(က) အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှဝင်ရောက်ခြင်း

- ▶ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း အများဆုံးဝင်ရောက်နိုင်သည့် လမ်းကြောင်းဖြစ်ပါသည်။
- ▶ ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းရာနေရာ(သို့) ပိုးသတ်ဆေးဂိုဒေါင်အတွင်း အလုပ်လုပ်နေစဉ် အငွေ့/အမှုန်များကို ရှူမိခြင်း ဖြင့် ဝင်ရောက် နိုင်ပါသည်။
- ▶ သို့ဖြစ်၍ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နေစဉ် နှာခေါင်းပိတ်ကို အစဉ်အမြဲဝတ်ဆင်ပါ။ လေတင်အရပ်မှနေ၍ ဆေး မဖျန်းပါနှင့်။



(ခ) အရေပြားမှတစ်ဆင့်ဝင်ရောက်ခြင်း

- ▶ ဆေးဖျန်းနေစဉ်နှင့်ကိုင်တွယ်နေစဉ် ဆေးနှင့်ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် အရေပြားမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဒုတိယဝင်ရောက်မှု အများဆုံးဖြစ်ပါသည်။
- ▶ ပူအိုက်သော အခြေအနေမျိုးတွင် အရေပြားပူနွေးနေသည့်အခါ လူခန္ဓာကိုယ်၏ချွေးပေါက်များ ကျယ်နေသဖြင့် ပိုမိုဝင်ရောက်ရန် လွယ်ကူသည်။
- ▶ သို့ဖြစ်ပါ၍ ပိုးသတ်ဆေးကို အပူချိန်မြင့်မားသောအချိန်မျိုးတွင် ကိုင်တွယ်အသုံးမပြုသင့်ပါ။
- ▶ မိမိအရေပြားအားလုံးနီးပါးဖုံးအုပ်သော တစ်ကိုယ်ရေသုံး ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ပါ။



(ဂ) ပါးစပ်မှ ဝင်ရောက်ခြင်း

- ▶ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း တတိယအများဆုံး ဝင်ရောက်နိုင်သည့် လမ်းကြောင်းဖြစ်ပါသည်။
- ▶ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းတွင် ပိုးသတ်ဆေး ကိုင်တွယ်အသုံးပြုနေစဉ် အစာစားခြင်း၊ ရေသောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊
- ▶ ပိုးသတ်ဆေးထည့်သောခွက်ဖြင့် သောက်စားခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ပိုးသတ်ဆေးအား အစားအစာ ထည့်သည့် ပုလင်း/ခွက်များအတွင်းထည့်ထားသဖြင့် မှားယွင်းသောက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊
- ▶ ပိုးသတ်ဆေးဘူးများကို ကလေးများ လက်လှမ်းမီသောနေရာတွင် ထားရှိသဖြင့်လည်းကောင်း ပါးစပ်မှအချိန်မရွေး ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။



(ဃ) ဒဏ်ရာ၊ အနာများမှတစ်ဆင့်ဝင်ရောက်ခြင်း

- ▶ ဝင်ရောက်မှု အနည်းဆုံးဖြစ်ပြီး အဖြစ်မများလှပါ။
- ▶ ဤလမ်းကြောင်းမှာ အရေပြား၏ အနာအဆာများမှလည်းကောင်း၊ အနီပြင်၊ အဖု၊ အပိန့်၊ အပွန်းအပဲ့နှင့် ပေါက်ပြဲဒဏ်ရာများမှလည်းကောင်း ဝင်ရောက်နိုင်သည်။
- ▶ သို့ဖြစ်၍ မိမိကိုယ်ရှိဒဏ်ရာများကို ဆေးဖျန်းကိုင်တွယ်ခြင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နေစဉ် လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ထားရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။



(က) အင်းဆက်ပိုးသတ်ဆေးအုပ်စုများကြောင့် ကျန်းမာရေးအပေါ်သက်ရောက်မှုများ
အင်းဆက်ပိုးသတ်ဆေးများကို အောက်ပါအတိုင်း အုပ်စု(၃)ခု ခွဲခြားနိုင်ပါသည်-

၁။ Contact Poisons

(က) Natural

ဥပမာ- Pyrethrum, Retenone, Derris, Nicotine, Mineral Oil

(ခ) Synthetic

(၁) အော်ဂင်နိုကလိုရင်းဓာတ်ပေါင်းများ (Organo-chlorine compound)

ဥပမာ- ဒီဒီတီ၊ အော်ဒရင်း၊ အင်ဒရင်း၊ အင်ဒိုဆာလဖမ်

(၂) အော်ဂင်နိုဖော့စဖိတ်ဓာတ်ပေါင်းများ (Organo-phosphates compound)

ဥပမာ- ဒိုင်ယာဇီနွန်၊ ဆူမီသိုင်ယွန်၊ အယ်ဆန်၊ ဘီလီယန်၊ ဒိုင်မီခရူန်၊ မာလာသီယွန်

(၃) ကာဘာမိတ်ဓာတ်ပေါင်းများ (Carbamates)

ဥပမာ- ကာဗာရိုင်း၊ ပိုင်ရိုလန်၊ ဒိုင်မီတီလန်၊ ဖျူရဒန်

(၄) ပါရီသရွိုက်ဓာတ်ပေါင်းများ (Parythroide)

ဥပမာ- ဆူမီဆီဒင်၊ ဒီဆစ်၊ ဆင်းဘွတ်ရ်

၂။ Stomach Poisons

ဥပမာ- Peris green, sodium fluoride

၃။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် အဆိပ်သင့်စေသည့် ဓာတ်ပေါင်းများ (Fumigants)

ဥပမာ- မီသိုလ်းဘရိုမိုဒ် (Methyl Bromide)၊ ဖော့စဖင်း (Phospine)၊ Hydrogen cyanide



အော်ဂင်နိုကလိုရင်းဓာတ်ပေါင်းများ (Organochlorine) ကြောင့် ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုများ

- ▶ စိတ်တိုခြင်း၊
- ▶ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- ▶ တစ်ကိုယ်လုံးညောင်းညာခြင်း၊
- ▶ ထို့နောက် မူးဝေခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ သတိလစ်လဲကျခြင်း၊
- ▶ ကြွက်သားများလှုပ်ခြင်း (အကြောဆွဲခြင်း)၊ တက်ခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

အော်ဂင်နိုဖော့စဖိတ်ဓာတ်ပေါင်းများ (Organophosphates) ကြောင့် ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုများ

- ▶ ချွေးစေးများပြန်ခြင်း၊ သွားရေကျခြင်း၊ မျက်ရည်များကျခြင်း
- ▶ အားနည်းခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း (အစာအိမ်မှနာခြင်း)
- ▶ အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်း တို့ဖြစ်ပေါ်လာပြီး မျက်စိသူငယ်အိမ် အပ်ဖျားတမျှ ကျဉ်းကျုံ့လာခြင်း၊
- ▶ အန်ခြင်း၊ လဲကျခြင်း၊ ကြွက်သားများ အကြောဆွဲခြင်းတက်ခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါသည်။

အော်ဂင်နိုဖော့စဖိတ်အဆိပ်သင့်သည်ဟု ယူဆရသောလူနာကို အမြန်ဆုံး ကုသပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။



ကာဘာမိတ်ဓာတ်ပေါင်းများ (Carbamates) ကြောင့် ကျန်းမာရေးအပေါ်သက်ရောက်မှုများ

ကာဘာမိတ်အုပ်စု အဆိပ်သင့်ခြင်း လက္ခဏာများ ရှေးဦးစွာ-

- ▶ ချွေးစေးများပြန်ခြင်း
- ▶ မူးဝေခြင်း
- ▶ အားနည်းခြင်း
- ▶ ဗိုက်နာခြင်း ၊ အော့အန်ခြင်းများကို တွေ့ရတတ်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ ရုတ်တရက်ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများသည် (၁၂)နာရီအတွင်း သက်သာလာလေ့ရှိပါသည်။

ကုသခြင်း

- ▶ ငြိမ်သက်စွာထားပါ။ လူနာသက်သာ မလာပါက နီးရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ပို့ပါ။



(ခ) ပေါင်းသတ်ဆေး(Herbicides)များကြောင့် ကျန်းမာရေးအပေါ်သက်ရောက်မှုများ

(က) ချွေးစေးများပြန်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊အန်ခြင်း

(ခ) အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ယားယံစေခြင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ

Irritation in respiratory tract (nose, throat, lungs, sinuses)

(ဂ) ကလေးငယ်များတွင်မွေးရာပါအင်္ဂါချို့ယွင်းခြင်းများ

(ဃ) အဆုတ်ပျက်စီးခြင်းများ (Fatal lung damage)

(င) ပမာဏများများ ရှူသွင်းထိတွေ့မိပါက တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း

နှင့် သေဆုံးသည်အထိဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။



(ဂ) ကြွက်သတ်ဆေး(Rodenticides)များကြောင့် ကျန်းမာရေးအပေါ်သက်ရောက်မှုများ

Bromethalin poisoning - စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေပြောင်းလဲခြင်းများ (Altered mental status)

Cholecalciferol poisoning - အလွန်အမင်းရေဆာခြင်း၊ ဆီးမကြာခဏသွားခြင်း၊ သွေးတွင်းကယ်လ်ဆီယမ်ပမာဏ အချိန်ကြာမြင့်စွာ မြင့်တက်နေပါက နှလုံးပျက်စီးခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

Zinc Phosphide poisoning - ချွေးစေးများပြန်ခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း။

Strychnine poisoning - ကြွက်သားများလှုပ်ခြင်းနှင့် ပိုမိုပြင်းထန်ပါက ခြေလက်များ အလွန်အမင်းဆန့်တန်းခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။

စားသုံးမိပါက ၁၅မိနစ်အတွင်းအထက်ဖော်ပြပါရောဂါလက္ခဏာများအပြင် အသက်သေဆုံးခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။

Anticoagulant Rodenticide exposure- ရုတ်တရက်နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း၊ သွားဖုံးသွေးယိုခြင်းများ၊ အရေပြားပေါ်တွင် နီညိုရောင်အကွက်များပေါ်လာခြင်း၊ ဆီးနှင့်ဝမ်းများတွင် သွေးများပါလာခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ ခြေဖျားလက်ဖျားများ အေးစက်လာခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်းနှင့် အသည်းပျက်စီးခြင်းများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။



(ဃ) မှိုသတ်ဆေး (Fungicides) များကြောင့် ကျန်းမာရေးအပေါ်သက်ရောက်မှုများ

(က) မှိုသတ်ဆေးများ ရှူသွင်းမိပါက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ယားယံစေခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ၊ ချွေးစေးများပြန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

(ခ) မှိုသတ်ဆေးများစားသုံးမိပါက မူးဝေခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ဗိုက်ရစ်၍နာခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ နွမ်းနယ်ခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

(ဂ) မျက်လုံးအတွင်း ဝင်ရောက်ပါက မျက်လုံးယားယံခြင်းများ၊ နီရဲခြင်းများနှင့် အရေပြားနှင့်ထိတွေ့မိပါက အရေပြားယားယံနီရဲခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

(ဃ) ကြွက်သားများလှုပ်ခုန်ခြင်း၊ ခြေလက်များထုံခြင်း၊ ကျင်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း

(င) ပမာဏများများ ရှူသွင်းထိတွေ့မိပါက တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ စကားပြောမပီသခြင်းနှင့် အခြား သောအာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။



(င) ဘက်တီးရီးယားသတ်ဆေး(Bactericides)များကြောင့် ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုများ

(က) ဘက်တီးရီးယားသတ်ဆေးများ မျက်လုံးအတွင်းဝင်ရောက်ပါက မျက်လုံးယားယံခြင်းများ၊ နီရဲခြင်းများနှင့် အရေပြားနှင့် ထိတွေ့မိပါက အရေပြား ယားယံနီရဲခြင်းများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

(ခ) ဘက်တီးရီးယားသတ်ဆေးများ ရှူသွင်းမိပါက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ယားယံစေခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ၊ ချွေးစေးများပြန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

(ဂ) အချိန်ကြာမြင့်စွာ ထိတွေ့မိပါက အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါများနှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါနှင့် သက်ဆိုင်သော ရောဂါများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။



(စ) ပိုးလောင်းကောင်သတ်ဆေး (Larvicides) များကြောင့် ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုများ

(က) ပိုးလောင်းကောင်သတ်ဆေးများ မျက်လုံးအတွင်းဝင်ရောက်ပါက မျက်လုံးယားယံခြင်းများ၊ နီရဲခြင်းများနှင့် အရေပြားနှင့်ထိတွေ့မိပါက အရေပြားယားယံနီရဲခြင်းများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

(ခ) ပိုးလောင်းကောင်သတ်ဆေးများ ရှူသွင်းမိပါက ချွေးစေးများပြန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။



ပိုးသတ်ဆေးအဆိပ်သင့်ခြင်းနှင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းများ

- ▶ အဆိပ်သင့်ခြင်းကို ကုသခြင်းထက် ကာကွယ်ခြင်းမှာ ပိုမိုလွယ်ကူသည့်အတွက် ပိုးသတ်ဆေးများကို စွန်းထင်းပေကျံခြင်းနှင့် မျိုချမိခြင်း မဖြစ်ပေါ်စေရန် သတ်မှတ်ထားသည့် စည်းကမ်းများအတိုင်း အထူးသတိပြု ကိုင်တွယ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။
- ▶ ပိုးသတ်ဆေးများ လူ့ခန္ဓာကိုယ်သို့ ပေကျံခြင်း၊ မျိုချမိခြင်းတို့ကို ကုသရာတွင် လျှင်မြန်မှုမှာ လွန်စွာ အရေးကြီး လှပေသည်။
- ▶ သို့ဖြစ်ပါ၍ ဖြစ်လျှင်ဖြစ်ခြင်း၊ ဆရာဝန် (သို့) တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံ ပိုးသတ်ဆေးဘူး နှင့်တကွ ချက်ချင်းသွားရောက်ပါ။ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

ရောဂါအမည်သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ပြုစုကုသခြင်း

အထက်ပါဖော်ပြခဲ့သော ဆေးဓာတ်ပေါင်းအုပ်စုအလိုက်ဖြစ်ပေါ်သော ရောဂါလက္ခဏာနှင့် အရေးပေါ်ကုသခြင်း နည်းလမ်းများမှာ အနည်းနှင့်အများ ကွဲပြားသဖြင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုသူအနေဖြင့် အဆိပ်သင့်သည့် ဓာတ်ပေါင်းအုပ်စု အလိုက် ဂရုစိုက်၍ ကုသရမည်ဖြစ်ပါသည်။



အရေးပေါ်ကုထုံး

ဝေဒနာရှင် အသက်မရှူပါက

- ▶ ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းဖြင့် အသက်ပြန်ရှူလာအောင် ပြုလုပ်ပါ။

ဝေဒနာရှင် သွေးမခုန်ပါက

- ▶ ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းဖြင့် သွေးခုန်လာအောင် ပြုလုပ်ပါ။

အသက်ရှူသော်လည်း သတိလစ်နေပါက

- ▶ လူနာအား မှောက်ခုံထား၍ ခေါင်းကိုတစ်ဖက်သို့ စောင်းထားပါ။
- ▶ ငြိမ်သက်စွာ လဲလျောင်းနေပါစေ။
- ▶ အသက်ရှူပုံရှူနည်းကို စောင့်ကြည့်အကဲခတ်ပါ။
- ▶ နီးရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ လွှဲပြောင်းပေးပို့ပါ။
- ▶ လူနာတက်နေပါက လူနာအနာတရမဖြစ်စေရန် သတိဖြင့်ညင်သာစွာ ကိုင်တွယ်စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။

လူနာကောင်းစွာ အသက်ရှူနိုင်ပြီး သတိလစ်ခြင်းလည်း မရှိပါက

- ▶ ပိုးသတ်ဆေး ပေရေနေသော အရေပြားကို ဆေးကြောပါ။
- ▶ သေချာစွာ ဂရုစိုက်စောင့်ကြည့်ပါ။ တစ်ယောက်ထဲ ပစ်မထားပါနှင့်။
- ▶ နီးရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ လွှဲပြောင်းပေးပို့ပါ။



သယ်ယူရွှေ့ပြောင်းခြင်း

ပိုးသတ်ဆေးအဆိပ်သင့်သည်ဟု ယူဆရသောလူနာအား ဆေးရုံ(သို့) ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ပို့ပေးပါ။

သို့သော်-

(က) ပထမဦးစွာ ပိုးသတ်ဆေးစွန်းပေးနေသော အဝတ်များကို ချွတ်ပစ်၍ ၎င်းတို့ထိပေးထားရာ အရေပြားကိုဆေးကြော ပစ်ပါ။

(ခ) လူနာကို အနှောင့်အယှက်နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင်ထား၍ သယ်ပါ။

(ဥပမာ - လူနာတင်ယာဉ်ကို လမ်းကြမ်းပေါ်တွင် အပြင်းမောင်းနှင်ခြင်းမျိုး မလုပ်ရပါ။)

(ဂ) သင်နှင့်အတူ ပိုးသတ်ဆေး နမူနာထုပ်(၁)ထုပ် ပိုးသတ်ဆေး၏ တံဆိပ်အမှတ်အသားမိတ္တူကိုပါ ယူသွားပါ။ လူနာသောက်မိသည့် ပိုးသတ်ဆေးကို အတိအကျ ဖော်ပြနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ ထိုအချက်မှာအလွန်အရေးကြီးပါသည်။

(ဃ) ဖြစ်နိုင်ပါက အန်ဖတ်နမူနာကိုယူပါ။ လိုအပ်ပါက ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေး ကြည့်ရှုနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

(င) ရှေ့ရက်အနည်းငယ်အတွင်း အသုံးပြုခဲ့သည့် ပိုးသတ်ဆေးအမျိုးအစားနှင့် ပမာဏများကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ သိရှိနိုင်ရန် ပြောပြပေးပါ။



နေရာအလိုက်ပြုစုကုသခြင်း

(က) မျက်စေ့နှင့်ဝန်းကျင်ကို ဆေးကြောသန့်စင်ခြင်း

- ▶ မျက်စေ့ထဲဝင်သွားသော ပိုးသတ်ဆေးရည်သည် မျက်လုံးအတွင်း စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့မှုမြန်ဆန်ပြီး မျက်လုံးကိုလည်း ကသိကအောက်ဖြစ်စေပါသည်။
- ▶ မျက်စေ့ထဲဝင်သွားသော ပိုးသတ်ဆေးရည်ကို ရေဖောဖောသီသီနှင့် ချက်ခြင်းဆေးကြောပစ်ပါ။
- ▶ ရေကိုခွက်ဖြင့်ဖြစ်စေ ရေကရားဖြင့်ဖြစ်စေ လောင်းချပါ။
- ▶ လူတစ်ယောက်ယောက်မှ မျက်လုံးကိုဖွင့်ပေးထားပါက ဆေးကြောရန် ပိုမိုလွယ်ကူပေသည်။
- ▶ ယင်းနည်းအတိုင်း (၁၀) မိနစ်ခန့်ကြာအောင် ဆေးကြောပါ။
- ▶ အော်ဂင်နိုဖော့စဖရပ်အုပ်စုဝင်ပိုးသတ်ဆေးများ မျက်စေ့ထဲသို့ဝင်ပါက နာရီအတော်ကြာထိ မျက်စေ့အမြင်ကို မှန်ဝါးစေနိုင်သည်။
- ▶ ယင်းသည် နာရီအတန်ကြာသည်အထိ ရှိနေမည်ဖြစ်သော်လည်း ခေတ္တယာယီမျှသာဖြစ်၏။



ခ) အရေပြားကို ဆေးကြောသန့်စင်စေခြင်း

အကယ်၍ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည် သူ၏အရေပြားပေါ်သို့ ပိုးသတ်ဆေး တစ်စက်မျှ ကျသွားလျှင်သော် လည်းကောင်း သို့မဟုတ် ၎င်း၏အဝတ်အစားများတွင် ပိုးသတ်ဆေးရည်များ ပေကျံသွားလျှင်သော်လည်းကောင်း အရေပြားမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ပိုးသတ်ဆေး တော်တော်များများက စိမ့်ဝင်နိုင်စွမ်းရှိသည်ကို သတိပြုပါ။ ထို့ကြောင့် ပိုးသတ်ဆေး ပေကျံနေသောအဝတ်များအား ချက်ချင်းချွတ်ပစ်ပါ။

အရေပြားအား အလျှင်အမြန် ဆပ်ပြာနှင့်ရေများဖြင့် ဆေးကြောပါ။ အဆိပ်သင့်လက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။

အကယ်၍ အရေပြား၏မျက်နှာပြင်ဧရိယာ အတော်များများကို ပိုးသတ်ဆေးများနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ပိုးသတ်ဆေးစွန်းပေနေသော အဝတ်များနှင့် သော်လည်းကောင်း ထိပေခဲ့ပါလျှင် လုပ်လက်စအလုပ်ကို ရပ်နားပြီး အနည်းဆုံး (၁)ရက်ခန့် အနားယူရပါမည်။



စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းသုံး ဓာတုပစ္စည်းများကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ အသုံးပြုခြင်း

ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းသည့်အခါ

- ▶ အဝတ်အစားကို လုံခြုံစွာ ဝတ်ဆင်ပါ။
- ▶ ဦးထုပ်၊ လက်အိတ်၊ နှာခေါင်းစည်း၊ လည်ရှည်ဖိနပ်စသော ပိုးသတ်ဆေး စိမ့်မဝင်နိုင်သော တစ်ကိုယ်ရေသုံးကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်ပြီးမှ ဆေးဖျန်းပါ။
- ▶ လေတင်အရပ်မှနေ၍ ဆေးမဖျန်းရ။
- ▶ ဆေးဖျန်းစဉ် အစားအသောက်မစားရ၊ ကွမ်းမစားရ၊ ဆေးလိပ်မသောက်ရ။
- ▶ ဆေးဖျန်းခေါင်းပိတ်နေပါက ပါးစပ်ဖြင့် မမှုတ်ရ။



ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းပြီးလျှင်

မျက်နှာနှင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။ ရေချိုးပါ။

တစ်ကိုယ်ရည်သုံး ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံများကို လျှော်ဖွပ်ပါ။

ပိုးသတ်ဆေးများကို ကလေးများ လက်လှမ်းမမီသောနေရာတွင် သော့ခပ်သိမ်းပါ။

ဘူးခွံဟောင်းများ၊ အိတ်ခွံဟောင်းများကို အစားအသောက် မထည့်ရ။ ဆီပုံး၊ ဆန်ပုံး၊ ရေပုံးအဖြစ် မသုံးရ။

အစားအသောက်နှင့် ပိုးသတ်ဆေးကို အတူရောနှော မထားရ။

ပိုးသတ်ဆေးအဆိပ်သင့်နေလျှင် - နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ချက်ချင်းသွားပါ။
ပိုးသတ်ဆေးဘူးကိုပါ ဆေးရုံသို့ ယူဆောင်သွားပါ။



အဝတ်အစားများ ပိုးသတ်ဆေးနှင့် စိုစွတ်စေနိုင်သည့် အဓိကအကြောင်းအရာများမှာ -

- (၁) လေထဲသို့ ဆေးဖျန်းထားသောနေရာများသို့ ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံများ မပါဘဲနှင့်သွားလာ ဝင်ရောက်ခြင်း။
- (၂) ကောက်ပဲသီးနှံ သို့မဟုတ် သစ်ပင်မြင့်ကြီးများကို ထုထည်ပမာဏများပြားသည့် ဆေးပုံးများဖြင့် ဆေးဖျန်းခြင်း။
- (၃) ထူထပ်စွာပေါက်လျက်ရှိသော ကောက်ပဲသီးနှံများနှင့် ချုံများအား ဆေးဖျန်းခြင်း။
- (၄) ဆေးဖျန်းပုံးများ မလုံမှုကြောင့် မတော်တဆ ဖိတ်ကျမှုများ။
- (၅) လေဆန်ကို မျက်နှာပြု၍ ဆေးဖျန်းခြင်း။



ပိုးသတ်ဆေးများ အဝတ်အစားများနှင့်စိုစွတ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်ဆောင်ရွက်ရမည့်နည်းလမ်းများ

- ▶ ဆေးဖျန်းမည့်ဒေသအတွင်းရှိ လူထုအားကြိုတင်သတိပေးခြင်း၊ ဆေးဖျန်းထားသောကာလအတွင်း တိကျစွာ လိုက်နာရမည့် ကာကွယ်နည်းများကို ကြေငြာခြင်း၊
- ▶ ရှည်လျားသော ဆေးဖျန်းပိုက်တံကို အသုံးပြုခြင်းနှင့်ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံများကို ဝတ်ဆင်ခြင်း၊
- ▶ ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းထားသော စိုက်ခင်းများ၊ ခြံများအတွင်းရှိ အဓိကလမ်းများအတွင်း ဝင်ထွက် အလုပ်လုပ်ကိုင်စဉ် သတိရှိစေရန်နှင့် ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံများ ဝတ်ဆင်ထားရန် လိုအပ်ခြင်း၊
- ▶ ဆေးဖျန်းပုံးများတွင် ယိုစိမ့်နေသည့်အပေါက်ရှိ/မရှိ ဆေးမဖျန်းမီ စစ်ဆေးခြင်းနှင့်ကာကွယ်ရေး ဝတ်စုံများ ဝတ်ဆင်ခြင်း၊
- ▶ လေဆန်ကို မျက်နှာမူ၍ ဆေးဖျန်းခြင်း မပြုလုပ်ရ။



ကျေးဇူးတင်ပါသည်