သင့်တွင် ဝက်သက်ရောဂါ ရှိသည်ဟု ထင်ပါသလား။

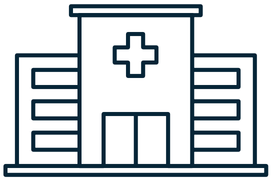
သင့်တွင် ဝက်သက်ရောဂါရှိသည်ဟု ထင်ပါက ဘာတွေလုပ်ဆောင်ရမလဲ

ဝက်သက်ရောဂါကူးစက်ခံရပါက အများအားဖြင့် အဖျားတက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်းနှင့် မျက်လုံးနီခြင်းမှ အစပြုပြီး အဖုအပိမ့်အနီစက်များ ထွက်လာတတ်ပါသည်။ သင့်မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးတွင် ဝက်သက်ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိနေပါက-

မဖျားနာသော **မိသားစုဝင်များနှင့် ဝေးဝေးနေပါ။**

ဝက်သက်ရောဂါရှိသူနှင့် တစ်အိမ်ထောင်စုတည်း နေထိုင်သော လူတိုင်းသည် အိမ်ထဲတွင်သာ နေသင့်သည်။ သို့မှသာ သင့်အိမ်နီးချင်းများ သို့မဟုတ် သင့်အိမ်အပြင်ရှိလူများ မဖျားနာစေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါမည်။

ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးရုံကို ချက်ချင်းဖုန်းဆက်၍ သင့်အိမ်ရှိ တစ်စုံတစ်ဦးသည် ဝက်သက်ရောဂါကူးစက်ခံရပြီး ဖျားနာနေကြောင်း ၎င်းတို့အား အသိပေးပါ။ ၎င်းတို့က သင့်အား ညွှန်ကြားချက်များ ပေးပါမည်။



အရေးပေါ်ခန်းကို ဘယ်အချိန်မှာ သွားရမလဲ

ဖျားနာသူသည် လျင်မြန်စွာ အခြေအနေပိုဆိုးလာပါက သို့မဟုတ် အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာတစ်ခုခု ရှိပါက ထိုသူကို ဆေးရုံ အရေးပေါ်ဌာနသို့ ချက်ချင်း ခေါ်သွားပေးပါ။

မစောင့်ပါနှင့်။

အသက်ရှူရခက်ခြင်း
(သို့မဟုတ် ပုံမှန်ထက် အသက်ရှူ ပိုမြန်ခြင်း)

အသက်ရှူချိန် သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးချိန်တွင် နာကျင်ခြင်း

ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း
(နှာခေါင်းခြောက်ခြင်းနှင့် အာခေါင်ခြောက်ခြင်း၊ ဆီးသွားနည်းခြင်း၊ ငိုသည့်အခါ မျက်ရည်မထွက်ခြင်း)

အဖျား သို့မဟုတ် ခေါင်းကိုက်ရောဂါ မရပ်တန့်ဘဲ ဆက်တိုက် ခံစားရခြင်း

စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ နိုးကြားမှုနည်းခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်းထန်စွာ အားနည်းခြင်း

ပါးစပ်တစ်ဝိုက်တွင် ပြာနှမ်းခြင်း၊ စွမ်းအင်နည်းခြင်း သို့မဟုတ် အစာကျွေးရခက်ခဲခြင်း
(ကလေးငယ်များအတွက်)

ဆေးရုံသို့မရောက်မီတွင် တစ်ယောက်ယောက်ကို ဖုန်းဆက်ခိုင်းပါ။ ဝက်သက်ရောဂါရှိသူတစ်ဦး လာရောက်ကုသမှုခံယူမည့်အကြောင်းကို ဆေးရုံအား အသိပေးပါ။