ရပ်ရွာအခြေပြု
ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေး
လက်စွဲစာအုပ်

EUROPEAN COMMISSION
Humanitarian Aid

DFID Department for International Development

adpc

UNDP
Myanmar

ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို

အခြေခံရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းတွင် လေ့ကျင့်ထားသော ရပ်ရွာစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ရပ်ရွာလူထုသည် ဒေသတွင်းရနိုင်သော အရင်းအမြစ်များကို အသုံးပြုလျက် ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။

ဥယျောဇဉ်

၂၀၀၈ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံသို့ ဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်ခဲ့သော နာဂစ်မုန်တိုင်းသည် မြန်မာနိုင်ငံသမိုင်းတွင် အဆိုးရွားဆုံးသဘာဝဘေးဆိုး ဖြစ်ခဲ့သည်။ ထိုအဖြစ်အပျက်သည် သဘာဝအန္တရာယ်တို့မှ လူတို့အားဒုက္ခ အကြီးမားဆုံးပေးနိုင်ကြောင်းကို ဖော်ပြနေပေသည်။ ထို့အပြင် ၎င်းအဖြစ်အပျက်သည် ဘေးအန္တရာယ်တို့အားကြိုတင် ကာကွယ်ရန်နှင့်ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်သည့် အကြောင်းတရားတို့ကို လျှော့ချရန်အတွက် ကျေးရွာအဆင့်မှ စတင်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ကြောင်းကိုမီးမောင်းထိုးပြနေပေသည်။

သမိုင်းအစဉ်အလာအရ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မုန်တိုင်းဒဏ်၊ ရေလွှမ်းမိုးမှု၊ မိုးခေါင်မှု၊ ဆူနာမီ နှင့် မီးဘေးအန္တရာယ် တို့ကျရောက်နိုင်ချေရှိပေသည်။ နာဂစ်မုန်တိုင်း၏ သင်ခန်းစာကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း သဘာဝဘေးအန္တရာယ် လျှော့ချရေးလုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်ရန် အခွင့်အလမ်းများပွင့်လာသည်။

မည်သည့်သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွင်မဆို ပထမဆုံးတုန့်ပြန်ဆောင်ရွက်သူများမှာပြည်သူ လူထုပင်ဖြစ်သည်။ ပြည်သူလူထုသည် သူတို့တတ်နိုင်သရွေ့နည်းလမ်းများဖြင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပြီး ပထမနာရီပိုင်း အတွင်းတုန့်ပြန်နိုင်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ပြည်သူလူထု အခြေပြု သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးသည် မည်သည့်သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်လျှော့ချရေးစီမံကိန်းတွင်မဆို အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပေသည်။ ပြည်သူလူထု သည် သူတို့နေထိုင်ရာဒေသ၏ ပထဝီအနေအထား၊ ဘေးကင်းရာရှောင်တိမ်းသည့်လမ်းကြောင်း၊ မိမိ၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်တို့ကို သိရှိနားလည်ရန်လိုပေသည်။ သို့မှသာ ပြည်သူလူထု အနေဖြင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တို့ကို ထိရောက်စွာ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ပေမည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ပြည်သူလူထုသည် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်လျှော့ချ ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ရန်လိုအပ်ပေသည်။

ဤသို့ဖြင့် ပြည်သူလူထု၏ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် အမျိုးမျိုးတို့အား ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးရန် နှင့် ထိရောက်စွာဖြေရှင်းသည့် နည်းစနစ်များကိုသင်ကြားပေးရန် အလွန်လိုအပ်လှသည်။ ထိုလုပ်ငန်းစဉ်ကို လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် ပြည်သူလူထု အခြေပြုဘေးအန္တရာယ် အကဲဖြတ်မှုများ၊ အရင်းအမြစ်ပြမြေပုံများ၊ ဆွေးနွေး တိုင်ပင်မှုဖြင့်ရလာသည့် ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးစီမံကိန်းများနှင့် ပြည်သူလူထုအတွင်းရှိ အရင်းအမြစ်နှင့် အားသာချက်များကို ပြင်ဆင်ထားမှ သာအောင်မြင်မှုရနိုင်ပေသည်။

ကျွန်တော်အားရစွာဖြင့် ဖော်ပြလိုသည်မှာ ဤလက်စွဲစာအုပ်သည် လက်တွေ့လုပ်ငန်းစဉ်များပေါ် အခြေပြု၍ ပြည်သူလူထု၏ အကြံပြုချက်များဖြင့် ပြုစုထားခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်တော့်အနေဖြင့် ဤကဲ့သို့ပြည်သူလူထုအတွက် သဘာဝဘေး အန္တရာယ်တို့ကိုစနစ်တကျ ထိရောက်စွာတုန့်ပြန်နိုင်စေမည့် လက်စွဲစာအုပ်ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ပါဝင်ကူညီခဲ့ကြသည့် ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်းများ၊ ပြည်တွင်း အင်န်ဂျီအို၊ ပြည်ပအင်န်ဂျီအိုများနှင့် ဘေးအန္တရာယ် လျှော့ချရေးအလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့တို့အား ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်သည် ပြည်သူလူထု၏ အသက်အိုးအိမ်၊ စည်းစိမ်များအားထိရောက်စွာကာကွယ်နိုင်ရေးအတွက် ပြည်သူလူထု၏ အားနည်းချက်များကို လျှော့ပါးစေပြီး၊ အားသာချက်များကို မြှင့်တင်ပေးရန် အထောက်အပံ့ပြုပေသည်။

ဤလက်စွဲစာအုပ်သည် နယ်ပယ်အမျိုးမျိုးရှိ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် လျှော့ချရေး တာဝန် ထမ်းဆောင်နေသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ပြည်သူလူထုများနှင့် သက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းအမျိုးမျိုး တို့အတွက် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဒဏ်တို့ကို အောင်မြင်စွာ ရင်ဆိုင်နိုင်လာစေရန်နှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းလွတ်သည့် အနာဂတ်ကို တည်ဆောက်လာနိုင်စေရန် လမ်းညွှန်ပေးနိုင်လိမ့် မည်ဟုယုံကြည်မျှော်လင့်ပါသည်။

ဘီရှိုးဘီ၊ ပါရာဂျူလီ

Bishow B. Parajuli

ဌာနကိုယ်စားလှယ်

ယူအန်ဒီပီ (မြန်မာ)

မာတိကာ

အခန်း(၁)

ရပ်ရွာ အခြေပြု ရှာဖွေရေးနှင့် ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်း နိဒါန်း

၁-၁ နောက်ခံသမိုင်း ၁
၁-၂ ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေး ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ၁
၁-၃ ရပ်ရွာအခြေပြု ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးကို ဆောင်ရွက်ရခြင်းအကြောင်း ၂
၁-၄ အခြေခံလိုအပ်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာများ ၃
၁-၅ လက်စွဲစာအုပ်၏ လွှမ်းခြုံမှုနှင့် ရည်ရွယ်ချက် ၄
၁-၆ လက်စွဲစာအုပ်ကို မိတ်ဆက်တင်ပြခြင်း ၄

အပိုင်း (၂)

အခြေခံမူများနှင့် အဓိကလုပ်ငန်းစဉ်များ

၂-၁ အရေးပါသောရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးအခြေခံမူများ ၆
၂-၂ ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်၏ အခြေခံလုပ်ငန်းစဉ် (၃) ရပ် ၆
၂-၃ အဓိကထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အချက်များ ၇

အပိုင်း (၃)

ရေပြင် ကယ်ဆယ်ခြင်း

၃-၁ ရေနစ်ခြင်း လက္ခဏာများနှင့် ရေနစ်မှုဖြစ်စဉ် ၈
၃-၂ ရေပြင် ကယ်ဆယ်ရေးမဆောင်ရွက်မီ အဓိကထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အချက်များ ၉
၃-၃ ရေနစ်သူအားကယ်ဆယ်ရေးအတွက်နည်းစနစ်များ ၁၁
၃-၄ ရေပေါ်တွင် ပေါ်နိုင်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာများ ၁၄

အပိုင်း (၄)

လျှပ်စစ်ကြိုးများနှင့် ဓါတ်ကြိုးများ၏ အန္တရာယ်မှ ကယ်ဆယ်ခြင်း

၄-၁ ကယ်ဆယ်ခြင်း ပြုလုပ်ရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အချက်များ ၁၆
၄-၂ ကယ်ဆယ်ရမည့်နည်းလမ်း ၁၆

အပိုင်း (၅)

မီးလောင်ခြင်း - ရပ်ရွာအခြေပြု ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေး

၅-၁ အခြေခံမှုများ ၁၉
၅-၂ မီးလောင်ကျွမ်းမှု အမျိုးအစားများ ၁၉
၅-၃ မီးသတ်ဆေးဘူးများအသုံးပြု၍ မီးငြိမ်းသတ်ခြင်း ၂၀
၅-၄ သမားရိုးကျမီးငြိမ်းသတ်သည့်နည်းစနစ်များ ၂၂
၅-၅ မီးငြိမ်းသတ်နိုင်သည့် အခြားနည်းစနစ်များ ၂၃

အပိုင်း (၆)

အခြေခံရှာဖွေရေးနှင့် ကယ်ဆယ်ရေး - ပြိုကျနေသောအဆောက်အအုံ

၆-၁ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အချက်များ ၂၄
၆-၂ မောင်းတံနှင့် လေးဘက်ညီသစ်သားဘောင်ကို အသုံးပြု၍ ကယ်ဆယ်ခြင်း ၂၅

အခန်း(၇)

မြေပြိုသည့်အခါတွင် ပြုလုပ်သည့် ရှာဖွေခြင်းနှင့် ကယ်ဆယ်ခြင်းလုပ်ငန်း

၇-၁ မြေပြိုသည့်အခါတွင် ပြုလုပ်သည့် ရှာဖွေခြင်းနှင့် ကယ်ဆယ်ခြင်းလုပ်ငန်း ၂၈
၇-၂ ရပ်ရွာစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် မည်သို့ လုပ်ဆောင်သင့်သနည်း ၂၈
၇-၃ အကယ်၍ မြေပြိုကျနေသည့် နေရာရှိ လူများအတွက် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း ၂၉

အခန်း ၈

ကြိုးကို အသုံးပြု၍ ကယ်ဆယ်ခြင်း - ကြိုးထုံးများ

၈-၁ ကြိုးထုံးမိတ်ဆက် ၃၀
၈-၂ ကြိုးထုံးအမျိုးအစားများနှင့် ၎င်းတို့ကိုအသုံးပြုပုံများ ၃၀
၈-၃ ကြိုးကိုအရှင်ချည်နည်း၊အသေချည်နည်းများနှင့်၎င်းတို့ကိုအသုံးပြုပုံများ ၃၃

အခန်း ၉

ကြိုးဖြင့် ကယ်ဆယ်ရေး လုပ်ဆောင်ခြင်း (စက်သီးများ)

၉-၁ စက်သီး - မိတ်ဆက် ၃၇
၉-၂ စက်သီးအမျိုးအစားများ ၃၇

အပိုင်း (၁၀)

အမြင့်မှ ကယ်ဆယ်ခြင်းလုပ်ငန်း

၁၀-၁ အမြင့်မှ ကယ်ဆယ်ခြင်း - မိတ်ဆက် ၄၀
၁၀-၂ အဆင်သင့်ရာဖြင့် တစ်နေရာထဲသို့လျှောချပေးနည်း ၄၀
၁၀-၃ အရေးပေါ်လှေကားအား အသုံးပြု၍ ကယ်ဆယ်ခြင်း ၄၁
၁၀-၄ လှေကားအား အသုံးပြု၍ အလျားလိုက်ကယ်ဆယ်နည်း ၄၂

အခန်း (၁၁)

လူနာတင်ထမ်းစင်များ

၁၁-၁ နိဒါန်း ၄၅
၁၁-၂ လူနာတင်ထမ်းစင်အမျိုးအစားများ ၄၅
၁၁-၃ လူနာတင်ထမ်းစင်ပြုလုပ်နည်း ၄၈

အခန်း(၁၂)

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူများအား မခြင်းနှင့် ရွှေ့ပြောင်းခြင်း

၁၂-၁ နောက်ခံအခြေအနေ ၅၀
၁၂-၂ ခန္ဓာကိုယ်အား မှန်ကန်စွာထားသိုနည်း ၅၀
၁၂-၃ လူနာများကို ရွှေ့ပြောင်းခြင်း ၅၁
၁၂-၄ အရေးပေါ်ရွှေ့ပြောင်းခြင်း ၅၂
၁၂-၅ အရေးပေါ်ပြောင်းရွှေ့နည်း အမျိုးအစားများ ၅၃
၁၂-၆ အရေးပေါ်မဟုတ်သည့် ပြောင်းရွှေ့ခြင်း ၆၁

အခန်း (၁၃)

အခြေခံရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း

၁၃-၁ ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း (DRABC) ၆၃
၁၃-၂ အသက်ရှူ အားကူပြုစုခြင်းနှင့် နှလုံးဖိနှိပ် နှိုးဆွခြင်း ၆၄
၁၃-၃ ဆို့နင်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့ခြင်း ၇၂

မှတ်သားရန်များ ၇၅

အပိုင်း (၁)

ရပ်ရွာအခြေပြုရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်း – နိဒါန်း

၁-၁ နောက်ခံသမိုင်း

မြန်မာနိုင်ငံသည် မြေငလျင်၊ ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်း၊ မီးဘေးအန္တရာယ်၊ ရေကြီးခြင်းနှင့် မြေပြိုခြင်းအစရှိသောဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါသည်။ အဆိုပါ ဘေးအန္တရာယ်များသည်လူ့အသက်ပေါင်းများစွာအပြင် ကျွဲနွားတိရစ္ဆာန်များ၊အိုးအိမ်စည်းစိမ်အစရှိသည်တို့ဆုံးရှုံးမှုကို ဦးတည်စေနိုင်ပါသည်။ ၂၀၀၈ခုနှစ်တွင်ဖြစ်ပွားခဲ့သည့် နာဂစ်ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းသည်လူပေါင်း၈၄၅၃၇ဦး သေဆုံးစေခဲ့ပြီး၊၅၃၈၃၆ဦး ပျောက်ဆုံးစေခဲ့ပါသည်။ ထို့အပြင်အိုးအိမ်စည်းစိမ် စုစုပေါင်းခန့်မှန်းခြေ အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၄. ၁ဘီလီယံတန်ဖိုးခန့် ဆုံးရှုံးရပါသည်။

ကြိုးချည်နည်းသင်တန်းပေးနေပုံ

မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင်ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် ဖြစ်ပွားနေသည့် ဘေးအန္တရာယ်များတွင် ရပ်ရွာလူထုသည် ဦးဆုံးတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သူများဖြစ်ပြီး ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် တစ်တပ်တစ်အား ပါဝင်လေ့ရှိပါသည်။ ထိုသို့ပါဝင်ရာတွင် အိမ်နီးနားချင်းများ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းများ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ ဆရာ/ဆရာမများ၊ လူငယ်များ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ အစရှိသည်တို့ပါဝင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင်လျှင် ဦးဆုံးတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သူများဖြစ်သည့် ရပ်ရွာလူထုအား လေ့ကျင့်သင်ကြားထားရန်၊စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

၁-၂ ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေး ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

“ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေး”ဟူသည့်ဝေါဟာရကိုအဓိပ္ပါယ်အမျိုးမျိုးဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ ဝီကီပီဒီးယားတွင်“ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေး”ဆိုသည်ကို အရေးပေါ်အခြေအနေများ၌ပြုလုပ်ပေးသည့်လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ သေချာစွာ သင်ကြားပို့ချထားသည့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် လူသူအရောက်အပေါက်နည်းသည့်နေရာ၊ သို့မဟုတ် ရောက်ရှိရန်ခက်ခဲသည့်နေရာ တစ်နည်း

အားဖြင့် တောင်တန်းများ၊ သဲကန္တာရများ သို့မဟုတ် တောများ သို့မဟုတ် ရေပြင်တွင် ဘေးအန္တရာယ်နှင့်ရင်ဆိုင်နေရသည်၊ ပျောက်ဆုံးနေသည်၊ မကျန်းမာ ဖြစ်နေသည် သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာရရှိထားသည်ဟုယူဆရဖွယ်ရှိသော တစ်စုံတစ်ဦးအား ရှာဖွေသည့်လုပ်ငန်းဟု အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

ယခုလက်စွဲစာအုပ်ထဲတွင်မူ"အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် အန္တရာယ်ကျရောက်နေသူများ ရှိနေသည့်နေရာကိုဖော်ထုတ်ခြင်း၊၎င်းတို့ကိုအန္တရာယ်မှဖယ်ရှားခြင်း၊ထိခိုက်ဒဏ်ရာကိုပြုစုခြင်း၊ သင့်လျော်သောကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဌာနသို့ပို့ဆောင်ပေးခြင်းတို့ကိုရည်ညွှန်းသောဆောင် ရွက်ချက်များ" [၁] ဟူသောအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို အသုံးပြုထားပါသည်။

၁-၃ ရပ်ရွာအခြေပြုရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးကိုဆောင်ရွက်ရခြင်းအကြောင်း

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များသည် ရပ်ရွာအခြေပြု ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်အတွက် စွမ်းဆောင်ရည် မြှင့်တင်ပေးရန် အရေးကြီးကြောင်း ဖော်ပြနေပါသည်။

(၁) ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားပြီးသည့် ပထမဦးဆုံး တစ်နာရီကို "ရွှေနာရီ" ဟုခေါ်ဆိုပြီး အဆိုပါအချိန်တွင် မတော်တဆဖြစ်မှုကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိသူများကို အသက်ဘေးမှကယ်ဆယ်နိုင်မှု အမြင့်ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

(၂) ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားနေသည့်အချိန်တွင် မိသားစုဝင်များ၊ အိမ်နီးနားချင်းများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအစရှိသူများသည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦးကူညီရန် အလိုအလျောက် ကြိုးစားပါလိမ့်မည်။ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရာတွင် စနစ်တကျ လေ့ကျင့်သင်ကြားထားမှု မရှိသူများသည် အကြီးအကျယ် ထိခိုက်နစ်နာမှုများစွာ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သောကြောင့် ရပ်ရွာအတွင်းစွမ်းဆောင်မှုမြှင့်တင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဥပမာ အားဖြင့် မက္ကဆီကိုနိုင်ငံတွင် မြေငလျင်ဖြစ်ပွားခဲ့စဉ်က စနစ်တကျ လေ့ကျင့်သင်ကြားထားမှု မရှိသည့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် အသက်ပေါင်း ၈၀၀ ကျော် ကယ်တင် နိုင်ခဲ့ပါသည်။ သို့သော် အခြားသူများကို ကယ်တင်ရန် ကြိုးစားရင်း အဆိုပါ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအနက် ၁၀၀ကျော်သေဆုံးခဲ့ရပါသည်။[၂] ထို့ကြောင့် စနစ်တကျ သင်ကြားပို့ချမှုရှိသည့် ရပ်ရွာလူထုကိုစနစ်တကျလေ့ကျင့်ထားမည်ဆိုပါက အဆိုပါ အဖြစ်မျိုးမဖြစ်အောင်တားဆီးနိုင်ခြင်း၊သို့မဟုတ် သေဆုံးသူအရေအတွက် လျော့ချ ခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

(၃) ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားပြီးအခြေအနေများတွင် ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းပမာဏ သည်အလွန်ပင်ကြီးမားသောကြောင့် ကျွမ်းကျင်သည့် ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့ဝင်

[၁] National Fire Protection Association,United States of America

[၂] Community Emergency Response Team

များသည် ကန့်သတ်ချိန်အတွင်း လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် အလွန်ပင် ခက်ခဲပါသည်။

(၄) ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံတွင် လမ်းများပိတ်ဆို့ခြင်း၊ ဆက်သွယ်ရေး ပြတ်တောက်သွားခြင်း အစရှိသည်များ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သောကြောင့် မီးသတ်တပ်ဖွဲ့ ဝင်များအနေဖြင့် အချိန်မီ ကူညီဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ကြန့်ကြာမှုများ ရှိနိုင်ပါသည်။

(၅) ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားနေစဉ်အတွင်း ထိခိုက်ခံရသည့် လူအများစုသည် အဆင့်မြင့် ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များထက် အခြေခံကျသည့် ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်များ လိုအပ်ပါသည်။

(၆) ရပ်ရွာအခြေပြုရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲ မှုနှင့်ဆက်စပ်လျက်ရှိသည့်လုပ်ငန်းစဉ်များအတွက် စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ပေးခြင်း ဖြင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေးနှင့် ဘေးအန္တရာယ်လျော့ပါးစေရေးလုပ်ငန်းစဉ်များတွင် ရပ်ရွာလူထု၏ လုပ်ငန်းတာဝန်နှင့်အခန်းကဏ္ဍကို ရပ်ရွာလူထုအား အသိပေးပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

(၇) လေ့ကျင့်ထားသောရပ်ရွာရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့သည် မီးသတ်ဦးစီးဌာန၏တိုးချဲ့ အင်အားစုတစ်ရပ်အဖြစ် လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

၁-၄ အခြေခံလိုအပ်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာများ

နေရာအတော်များများတွင် ရပ်ရွာများအနေဖြင့် ဒေသအတွင်း အဆင်သင့် ရရှိနိုင်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာများကို အသုံးပြု၍ စီမံခန့်ခွဲမှုပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ရှာဖွေရေးနှင့် ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နေသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များအနေဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါ အခြေခံကျသည့် အရင်းအမြစ်များနှင့် ကိရိယာများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

- လှေကားများ
- ကြိုးများ
- ဂေါ်ပြားများ
- ပေါက်ချွန်းများ
- သံတူရွင်းများ
- ပုဆိန်များ
- သံမဏိကျည်တောက်များ
- သစ်သားပျဉ်ပြားများ

- ခါးပတ်များ
- ရေပိုက်ခေါင်းများ
- လက်အိတ်အထုပ်များ
- အဝတ်အစားအထုပ်နှင့် စောင်အထုပ်များ
- မီးတုတ်များ
- ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာများ
- စက်သီးများ
- ဝါးလုံးများ
- အသက်ကယ်ခါးပတ်များ/ရေပေါ်တွင်ပေါ်နိုင်သည့် အသက်ကယ်ပစ္စည်းများ
- အသက်ကယ်အင်္ကျီများ
- လှေများ

၁-၅ လက်စွဲစာအုပ်၏ လွှမ်းခြုံမှုနှင့် ရည်ရွယ်ချက်

ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းသည် ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်၏ အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး အချို့သောအခြေအနေများတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိထားသည့် လူနာများအား အခြားသောဆေးကုသမှုများမပြုလုပ်မီ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင်ရပ်ရွာအခြေပြုရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းကို အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြထားသော်လည်း *ရပ်ရွာအခြေပြုရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းလက်စွဲစာအုပ်* နှင့် တွဲဖက်၍ အသုံးပြုသွားရန် အကြံပြုလိုပါသည်။ ယခုလက်စွဲစာအုပ်သည် အခြေခံရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းအတွက် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော ရပ်ရွာစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ထို့ပြင်ရပ်ရွာလူထုအတွက်ပိုမိုပြည့်စုံသောကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုရှိရန်နှင့် ဒေသအတွင်းရရှိနိုင်သည့်အရင်းအမြစ်များကို အသုံးပြု၍ အခြေခံရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရန် အထောက်အကူပြုမည်ဖြစ်ပါသည်။လက်စွဲစာအုပ်သည်ရပ်ရွာများအနေဖြင့်အခြေခံရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးကိရိယာများ၏ သဘောတရားနှင့်အသုံးဝင်ပုံများကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်အတွက် ပံ့ပိုးပေးရန်လည်း ရည်ရွယ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ရပ်ရွာအခြေပြုရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးသင်တန်းများ ပို့ချရာတွင်လည်း ကိုးကားမှုပြုနိုင်သည့် စာရွက်စာတမ်းတစ်ခု အနေဖြင့်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၁-၆ လက်စွဲစာအုပ်ကိုမိတ်ဆက်တင်ပြခြင်း

ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင် အပိုင်း(၁၃)ပိုင်း ပါဝင်ပါသည်။

အပိုင်း (၁) 'ရပ်ရွာအခြေပြုရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်း-နိဒါန်း' တွင် ရပ်ရွာအခြေပြုရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေး လက်စွဲစာအုပ်၏ အခြေခံသဘောတရားများ၊ အကျိုးအကြောင်းဆက်စပ်မှုများ၊ လွှမ်းခြုံနိုင်မှုကို ဖော်ပြထားပါသည်။
အပိုင်း (၂) 'အခြေခံမှုများနှင့် အဓိကလုပ်ငန်းစဉ်များ' သည် အခြေခံမှုများ၊ အဓိကဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အချက်များ ပါဝင်ပါသည်။
အပိုင်း (၃) 'ရေပြင်ကယ်ဆယ်ခြင်း' တွင် အခြေခံမှုများ၊ ရေနစ်သူအား ကယ်ဆယ်ရာတွင် အဓိကဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းအဆင့်များပါဝင်ပါသည်။ထို့ပြင် ရေပြင်ကယ်ဆယ်ရေးအတွက် ဒေသတွင်းရရှိနိုင်သောအရင်းအမြစ်များကို အသုံးပြုပုံကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။
အပိုင်း (၄) 'လျှပ်စစ်ကြိုးများနှင့်ဓါတ်ကြိုးများ၏ အန္တရာယ်မှကယ်ဆယ်ခြင်း' တွင် လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်သူအား ကယ်ဆယ်ရာတွင် အဓိကထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အချက်များနှင့် လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်သူအား ကယ်ဆယ်ရမည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြထားပါသည်။
အပိုင်း (၅) 'မီးလောင်ခြင်း - ရပ်ရွာအခြေပြုရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေး' တွင် မီးလောင်ခြင်း အမျိုးအစားများ၊မီးသတ်ဆေးဗူးအသုံးပြုပုံနှင့်အခြားသောမီးငြိမ်းသတ်သည့်နည်းလမ်းများပါဝင်ပါသည်။
အပိုင်း (၆) 'အခြေခံရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေး - ပြိုကျနေသောအဆောက်အဦ' သည် လေးထောင့်သစ်သားဘောင်နှင့်မောင်းတံနှင့်တုံးတို့ကိုအသုံးပြု၍ ကယ်တင်သည့်နည်းလမ်းများကို ရှင်းလင်းတင်ပြထားပါသည်။
အပိုင်း (၇) 'မြေပြိုခြင်း- ရပ်ရွာအခြေပြုရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေး' တွင် မြေပြိုမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အခြေခံကျသော အန္တရာယ်လုံခြုံရေးလုပ်ငန်းများကို ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။
အပိုင်း (၈) 'ကြိုးဖြင့်ကယ်ဆယ်ခြင်း - ကြိုးထုံးများ' တွင် ကြိုးထုံး အမျိုးအစား များနှင့် ၎င်းတို့၏အသုံးပြုပုံများ ပါဝင်ပါသည်။
အပိုင်း (၉) 'ကြိုးဖြင့်ကယ်ဆယ်ခြင်း - စက်သီးများ' တွင် စက်သီးပြုလုပ်ရာတွင် ပါဝင်ရမည့် အချက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။
အပိုင်း (၁၀) 'အမြင့်မှကယ်ဆယ်ခြင်းလုပ်ငန်း' တွင် အမြင့်မှ ကယ်ဆယ်ခြင်း လုပ်ငန်းအတွက် အခြေခံနည်းလမ်းအနည်းငယ်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။
အပိုင်း (၁၁) 'လူနာတင်ထမ်းစင်များ' တွင် လူနာတင်ထမ်းစင်အမျိုးအစားများနှင့် ပြုလုပ်ပုံနည်းလမ်းများကို ဖော်ပြထားပါသည်။
အပိုင်း (၁၂) 'ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူများအား မ ခြင်းနှင့် ရွှေ့ပြောင်းခြင်း' တွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူအား ရွှေ့ပြောင်းသယ်ယူရမည့် နည်းလမ်းများ ပါဝင်ပါသည်။
အပိုင်း (၁၃) 'အခြေခံရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း' တွင် ရွေးချယ်ထားသော ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းများကို ဖော်ပြထားပါသည်။

အပိုင်း (၂)

အခြေခံမူများနှင့် အစီကလုပ်ငန်းစဉ်များ

၂-၁ အရေးပါသောရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးအခြေခံမူများ

ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ

- ကယ်ဆယ်သူအား အချိန်တိုင်းတွင် လုံခြုံမှုရှိစေခြင်း၊
- အချိန်တိုအတွင်း လူအရေအတွက် အများဆုံး ကယ်တင်နိုင်ခြင်း၊
- အန္တရာယ်ကျရောက်မှုနည်းသူကို ဦးစွာ ကယ်တင်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

၂-၂ ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်၏ လုပ်ငန်းအဆင့် (၃) ရပ်

ရှာဖွေရေးနှင့် ကယ်ဆယ်ရေးတွင် မတူညီသည့် လုပ်ငန်းအဆင့် (၃) ရပ်ပါဝင်ပြီး၊ ယင်းတို့ကို သေချာစွာ စီစဉ်၍ လေ့ကျင့်မှု ကြိုတင်ပြုလုပ်ထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အဆင့်(၁) အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်းတွင် အခြေအနေကို အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် မည်သည့်အရာကို လုပ်ဆောင်မည်နှင့် အကယ်၍ လုပ်ဆောင်မည်ဆိုပါက မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်မည် တို့ကို ဆုံးဖြတ်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ကယ်ဆယ်မှုတစ်ရပ်ကို ဆောင်ရွက်မည်/မဆောင်ရွက်မည်ဆိုသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်သည် -

- ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့်ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့်ထိခိုက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေ
- ဘေးဒဏ်ခံရသူအရေအတွက်အများဆုံးအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်စေမည်ဆိုသောရည်မှန်းချက်ကိုပေါက်ရောက်အောင်မြင်နိုင်မှု

တို့အပေါ် အခြေခံ၍ ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အဆင့်(၂) ရှာဖွေခြင်း - တွင် ဘေးဒဏ်ခံရသူတို့ကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ တည်နေရာကို မှတ်တမ်းထားရှိခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။

အဆင့်(၃) ကယ်ဆယ်ခြင်း - တွင် ဘေးဒဏ်ခံရသူတို့ကို ကယ်ထုတ်ရေးနှင့် ဘေးကင်းရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရေးဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် နည်းလမ်းများ ပါဝင်ပါသည်။

မှတ်သားရန် ၁

ရှာဖွေရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်နေစဉ် ဖြစ်နိုင်ပါက လက်များကို အသုံးပြုပါ။ ဂေါ်ပြားများကိုအသုံးပြုသည့်အခါတွင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိထားသူအား ထပ်မံ၍ ထိခိုက်ဒဏ်ရာမဖြစ်စေရန် သတိထား ကိုင်တွယ် အသုံးပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၂-၃ အဓိက ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်အချက်များ

အခင်းဖြစ်ပွားရာနေရာအား ဆန်းစစ်လေ့လာပါ - ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားသည့် နေရာများတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိထားသူများ၊ ကယ်ဆယ်သူများ နှင့် ဘေးမှရပ်ကြည့်သူများကို အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သည့် မီးလောင်ကျွမ်းမှု၊ လျှပ်စစ်ဓါတ်ကြိုးများ တွဲလောင်းကျနေမှု၊ ပစ္စည်းများ လိမ့်ကျလာနိုင်မှု အစရှိသည်တို့ ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် အောက်ပါအချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အရေးကြီးပါသည်။

(၁) မည်သည့်အရာများ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်၊ မည်သည့်အရာများ ဖြစ်ပျက်နေသည်နှင့် မည်သို့ ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိသည်။

(၂) အခင်းဖြစ်ပွားရာနေရာတွင် ဘေးမှရပ်ကြည့်နေသူများသည် မတော်တဆဖြစ်မှုကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိထားသည့် လူနာများအား ပြုစုခြင်း၊ လူနာတင်ယာဉ်၊ မီးသတ်ဌာနနှင့် ရဲဌာနတို့အား ခေါ်ပေးခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိထားသူများအား ကယ်ဆယ်နိုင်ရန် အခင်းဖြစ်ပွားရာနေရာတွင် ရရှိနိုင်သည့်ပစ္စည်းများကို ရှာဖွေပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

(၃) ကယ်ဆယ်သူများအနေဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိထားသူများ၏အကူအညီတောင်းခံနေသည့် အော်ဟစ်သံများ၊ ညည်းညူသံများနှင့် ငိုသံများကို သေချာစွာ နားထောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

(၄) ပျေက်ဆုံးနေသူ၏ နံမည်အား အော်ခေါ်ပါ။ အကယ်၍ ကယ်ဆယ်သူသည် ပျောက်ဆုံးနေသူ၏ နံမည်ကို မသိရှိပါက တစ်စုံတစ်ယောက်ရှိနေပါသလား/လူရှိပါသလား ဟု အော်ပြောပါ။ နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်၍ မအော်ခေါ်မီ တစ်ဖက်မှတုံ့ပြန်မှုကို ခေတ္တခဏမျှ စောင့်ဆိုင်းပါ။

(၅) ညအချိန်တွင် ကယ်ဆယ်ရပါက မီးအိမ်ကို ခါးအောက်နေရာမှ ကိုင်ဆောင်ပါ။

မှတ်သားရန် ၂

ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် ကယ်ဆယ်သူသည် ဘေးဒဏ်ခံရသူ ဖြစ်မသွားစေသင့်ပါ။

အပိုင်း (၃)

ရေပြင်ကယ်ဆယ်ခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံသည် ပင်လယ်ကမ်းရိုးတန်းရှည်လျားပြီးမြစ်များ၊ ရေအိုင်များ၊ ရေကန်များစသည့် ရေပြင်ဧရိယာကျယ်ပြန့်သဖြင့် ရေကြီးခြင်းနှင့် မုန်တိုင်းဒီရေလှိုင်းများ ကျရောက်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ရေပြင်ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများသည် ရပ်ရွာအခြေပြုရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများအတွက် အလွန်အရေးကြီးသည့် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

၃-၁ ရေနစ်ခြင်း လက္ခဏာများနှင့် ရေနစ်မှုဖြစ်စဉ်

ရေနစ်ခြင်းသည် တိတ်တဆိတ်လူသတ်သမား ဖြစ်ပါသည်။ ရေနစ်နေသူများသည် အကူအညီတောင်းခံခြင်း မပြုနိုင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရေနစ်သူများသည် ၎င်းတို့ ထံတွင်ရှိသည့် အင်အားများကို အသက်ရှူရန်၊ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ ဦးခေါင်းများကို ရေမျက်နှာပြင်အထက်သို့ ပေါ်ရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်နေကြရသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ရေများသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာပါက လေလမ်းကြောင်းကို ပိတ်ဆို့သကဲ့သို့ ဖြစ်စေနိုင်သဖြင့် အကူအညီတောင်းခံရန် ပိုမိုခက်ခဲသွားစေပါသည်။

တစ်စုံတစ်ဦး ဒုက္ခရောက်နေသည်ကို ဖော်ပြသောလက္ခဏာများအား သတိမူပါ။

- ရေနစ်နေသူသည် ၎င်း၏ လက်များကို ထိန်းချုပ်မှုမရှိဘဲ ဝှေ့ယမ်းနေခြင်း၊
- ရေကူးနေသည့် အနေအထားသည် ပုံမှန်ရေကူးနေခြင်း မဟုတ်သည့် လှုပ်ရှားမှုများကို ပြသနေခြင်း၊
- ရေထဲတွင် မျက်နှာ အောက်စိုက်နေခြင်း၊
- ဦးခေါင်းတစ်ခုတည်းသာ ရေပေါ်တွင် ပေါ်နေပြီး ပါးစပ်ပွင့်နေသည့် အနေအထား ဖြစ်နေခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ရေနစ်သည့် ဖြစ်စဉ်

- ပထမဦးစွာရေနစ်နေသူသည် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း ၊သို့မဟုတ် ရုန်းကန်လှုပ်ရှားခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ရေမျက်နှာပြင်အောက်ထဲသို့ အသက်အောင့်၍ နစ်မြုပ်သွားမှု ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊
- ရေအောက်ထဲတွင်ရောက်ရှိနေပါက (၃)မိနစ်အတွင်း သတိလစ်မှုစတင်ဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြင်း၊
- (၆)မိနစ်ထက်ကျော်လွန်၍ ဦးနှောက်အတွင်းသို့ အောက်ဆီဂျင်မရောက်ပါက ဦးနှောက် ထိခိုက်ပျက်စီးသွားနိုင်ခြင်း၊

နှလုံးသည်လည်းမိနစ်အနည်းငယ်ခန့် အောက်ဆီဂျင် ပြတ်တောက်သွားပါက ပုံမှန်မဟုတ်သည့် နှလုံးခုန်မှုဖြစ်ပေါ်စေပြီးနှလုံးမှသွေးညှစ်ထုတ်ခြင်းကိုဟန့်တားမှုဖြစ်ပေါ်စေခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

၃-၂ ရေပြင်ကယ်ဆယ်ရေးမဆောင်ရွက်မီအဓိကထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အချက်များ

၃-၂-၁ ဒီရေတက်မှု အခြေအနေ

အချို့သော မြစ်၊ မြစ်ဆွယ်/ ချောင်းဆွယ်၊ မြစ်ဝတို့သည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် အတော်အတန် ဝေးကွာသည့် ကမ်းခြေရှိ ဒီရေများ၏ လွှမ်းမိုးခြင်းကိုခံရတတ်ပါသည်။ ရေအတိမ်အနက်သည် တစ်ခါတစ်ရံတွင်အလွန်လျင်မြန်စွာပြောင်းလဲတတ်ပါသည်။ဒီရေကျဆင်းပြီးနောက် ခြောက်သွေ့သွားသည့် မြေကြီးသည် ဒီရေပြန်တက်လာသည့်အခါတွင် လျင်မြန်စွာ ရေလွှမ်းမိုးခြင်း ခံရနိုင်သဖြင့် ထွက်ပေါက်နေရာများနှင့် ပိတ်ဆို့ပြတ်တောက်သွားခြင်း၊သို့မဟုတ် တစ်သီးတစ်ခြား အဆက်အသွယ်ပြတ်တောက်သွားခြင်းမရှိအောင် ရှောင်ရှားနိုင်ရေးအတွက် ဂရုပြုရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ရေစီးဆင်းမှုနှုန်းသည် အရှိန်မရှိရာမှ ရုတ်တရက်မြန်ဆန်စွာ စီးဆင်းနိုင်ပြီး ရေစီးဆင်းမှုလမ်းကြောင်းသည်လည်း ပြောင်းပြန်ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ အဆိုပါပြောင်းလဲမှုများသည် အချိန်တိုအတွင်းဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပြီးတစ်နေ့လျှင်အနည်းဆုံး(၂)ကြိမ်ခန့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။ ယင်းသို့ပြောင်းလဲမှုသည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။

၃-၂-၂ ရေအရှိန်

အရာဝတ္ထုတစ်ခုပေါ်တွင် ကျရောက်လျက်ရှိသည့် ရေအရှိန်သည် ရေစီးဆင်းသည့် အရှိန်နှင့် တိုက်ရိုက် ဆက်စပ်မှုရှိပါသည်။ တစ်စက္ကန့်လျှင် တစ်မီတာနှုန်းဖြင့် စီးဆင်းသည့် ရေအရှိန်သည် (အနီးစပ်ဆုံးတစ်မီတာခန့်အနက်တွင်ရှိသည့်) လူတစ်ဦး၏ ခြေထောက်ပေါ်သို့ (၈)ကီလိုဂရမ်အား နှင့် ကျရောက်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ရေစီးဆင်းမှုသည် တစ်စက္ကန့်လျှင် တစ်မီတာ၏ နှစ်ဆ နှစ်မီတာ ဖြစ်ပါက ရေအရှိန်အားသည် (၄)ဆ ဖြစ်သွားစေဖြင့် (၃၂) ကီလိုဂရမ် ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ရေစီးဆင်းမှု (၂) ဆ = ရေအရှိန် (၄) ဆ

မှတ်သားရန် ၃

ရေတိမ်သော်လည်းအလျင်အမြန်စီးဆင်းနေသည့်ရေထဲတွင်မတ်တပ်ရပ်ခြင်းသည် အလွန်ပင် အန္တရာယ်များနိုင်ပါသည်။

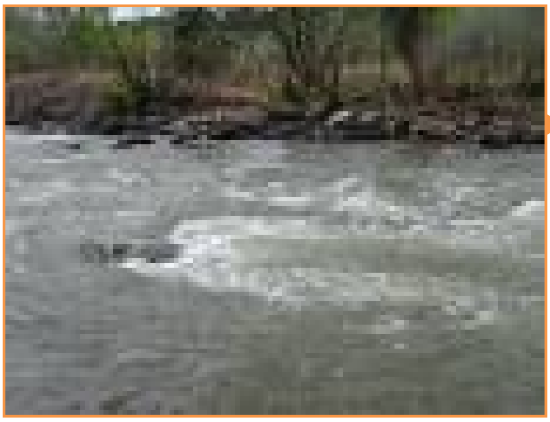
၃-၂-၃ အပူချိန်

- လေထု၏အပူချိန်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းမပြုပဲလျက်ပင် အေးသောရေပြင်တွင် ရေကူးကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးသည်ပင် ကိုယ်အပူချိန် အလွန်အမင်းကျဆင်းခြင်းကြောင့် ရေမကူးနိုင်သည့် အခြေအနေသို့ လျင်မြန်စွာ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။

- ရေ၏ထုထည်သည်လည်း အပူချိန်ကို အကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်သောကြောင့် ရေနက်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အပူချိန်သည်လည်း ပိုမို၍ အေးစက်လာပါသည်။
- အဆိုပါအပူချိန်ကြောင့် အသက်ရှင်နိုင်သည့် အချိန်ကာလမှာ နှစ်မိနစ်ခန့်ဖြစ်ပြီး ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသည့် အကျိုးဆက်မှာ ရေနစ်ခြင်းဖြင့် သေဆုံးသွားနိုင်ပါသည်။ နှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြရမည်ဆိုလျှင်ရေကူးကန်တစ်ခုတွင်ရှိရမည့်အပူချိန်မှာ၂၄မှ၂၈ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်ခန့် ဖြစ်ပါသည်။

၃-၂-၄ ဝဲဂယက်များ

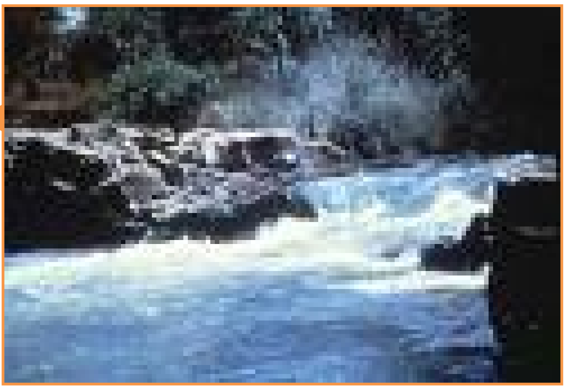
ရေတိုက်စားထားသည့် ကျောက်တုံးကြီးများ၊ ကား အစရှိသည့် အတားအဆီးတစ်ခု၏ ပတ်ပတ်လည်တွင် စီးဆင်းနေသည့် ရေအခြေအနေများသည် အဆိုပါ အတားအဆီး၏ အနောက်ဖက်တွင်များသောအားဖြင့် ငြိမ်သက်စွာဖြင့်စီးဆင်းနေခြင်း၊သို့မဟုတ် ရေဆန်သို့ ပြန်တက်စီးဆင်းသွားနိုင်ခြင်းတို့ရှိနေပါသည်။



ထို့ကြောင့် အဆိုပါ အတားအဆီးသည် ရေကူးနေသူ နားခိုရန်၊သို့မဟုတ် မတော်တဆဖြစ်မှုကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူအား ကမ်းခြေပေါ်သို့ဆွဲခေါ်နိုင်ရန်အတွက် အထောက်အပံ့ပေးနိုင်သည့် အကောင်းဆုံးနေရာတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ရေထုထည်ကြီးမားသည့် အရှိန်အဟုန်ဖြင့် စီးဆင်းနေသည့် မြစ်များတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် ဝဲဂယက်များသည် လျင်မြန်စွာ စီးဆင်းနေပြီး လှိုင်းထန်လေ့ရှိပါသည်။

၃-၂-၅ ဆည်များ/တာတမံများ၊ အပိတ်/အဆို့/ အတားအဆီးများ

ဆည်များ/တာတမံများတွင် လျင်မြန်သည့် အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ရေများစီးဆင်းနေခြင်း၊ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် ရေစီးကြောင်းများ၊ ရေတိုက်စားမှုများရှိခြင်း၊ ရေမျက်နှာပြင်အပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်းနှင့် တန်ပြန်ဆွဲအား/အောက်ဆွဲရေစီးများရှိနေနိုင်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ အချို့သော ဆည်များ/တာတမံများမှစီးဆင်းသည့်ရေများကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည့်ရေတိုက်စားမှုများကိုလျော့ပါးစေရေးအတွက် ဆည်များ/တာတမံများမှ ရေကျသည့်နေရာအောက်တည့်တည့်တွင် ရေစီးဆင်းမှုအရှိန်အား လျော့ပါးစေရန် ကျောက်တုံး၊သို့မဟုတ် အင်္ဂတေတုံးကြီးများကို အစဉ်လိုက် နေရာချထားလေ့ရှိပါသည်။



ဆည်များ/တာတမံများ၊သို့မဟုတ် အပိတ်၊ အဆို့/အတားအဆီးများ ပြုလုပ်ထားသည့် နေရာအနီးအနားတွင် အလုပ်လုပ်သူများအနေဖြင့် အထူးသတိထားပြီး အလုပ်လုပ်ကြရန် အကြံပြုလိုပါသည်။

အဆိုပါ ရေစီးကြောင်းများကြောင့် ရေထဲတွင်ရှိသည့် လူတစ်ဦးအပေါ် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ်များမှာ အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်များကို ရေဆန်အတိုင်း ဆွဲခေါ်သွားပြီး ရေမျက်နှာပြင်အောက်သို့ ဆွဲယူခြင်းခံရနိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် အလွန်ဝေးကွာသည့် ချောင်း၏ အောက်ပိုင်းတွင် ပြန်လည်ပေါ်ထွက်လာနိုင်သည်။

၃-၂-၆ ရေနစ်သူအား ကယ်ဆယ်သည့်ဖြစ်စဉ်များနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသည့် အခြားဘေးအန္တရာယ်များ

- မြစ်ကမ်းစပ်များသည် အလွန်ချောနိုင်သဖြင့် ကယ်ဆယ်သူများအနေဖြင့် ချော်လဲနိုင်ပါသည်။
- ဘေးမှ ရပ်ကြည့်နေသူ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို သတိထားပါ။
- ရေနစ်နေသူသည် ထိတ်လန့်မှုဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။
- နေဝင်ဆည်းဆာအချိန်သို့ ရောက်ရှိသွားမှုကြောင့် လုံလောက်သည့် မီးအလင်းရောင် မရရှိနိုင်ပါ။
- ရေထဲတွင် အကျိုးအပဲ့ပစ္စည်းအစအနများ၊ လဲကျထားသည့် သစ်ပင်များနှင့် ချွန်ထက်သည့် အရာဝတ္ထုများရှိနိုင်ပါသည်။

၃-၃ ရေနစ်သူအားကယ်ဆယ်ရေးအတွက်နည်းစနစ်များ

၃-၃-၁ လှမ်း၍ ဆွဲခြင်း

- အဆိုပါနည်းစနစ်သည် ရေနစ်သူအား ရေထဲမှ ကူညီဆွဲထုတ်သည့် အခါတွင်ဘေးအကင်းဆုံးနည်းဖြစ်ပါသည်။သို့ရာတွင်ယင်းသို့ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရန်ကယ်ဆယ်မည့်သူသည် ရေနစ်သူ၏ အနီးအနားပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိနေရမည် ဖြစ်ပါသည်။ထို့ကြောင့် လှမ်းဆွဲမှုပြုလုပ်သည့်အခါတွင် တုတ်ချောင်းအရှည်၊ လည်စီး၊ အဝတ်အစား၊သို့မဟုတ် ၎င်းတို့နှင့် အလားသဏ္ဍာန်တူသည့်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုရမည် ဖြစ်ပါသည်။

- အထူးသတိပြုရမည်မှာ ရေထဲသို့ ဆွဲချခံရခြင်းကို တားဆီးနိုင်ရန် မြေပြင်ပေါ်သို့ မှောက်၍ လဲလျောင်းခြင်း ၊သို့မဟုတ် တတ်နိုင်သမျှ ကိုယ်ကိုနိမ့်၍ ဝပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရပါမည်။

၃-၃-၂ ရေထဲတွင် ခက်ခဲစွာ ကူးဖြတ်လျှောက်၍ လှမ်းဆွဲခြင်း

- ရေထဲတွင် ခက်ခဲစွာ ကူးဖြတ်လျှောက်ခြင်းမပြုလုပ်မီ ရေ၏အတိမ်အနက်ကို တုတ်ချောင်းရှည်၊သို့မဟုတ်အလားတူပစ္စည်းများကို အသုံးပြု၍ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ပါ။ အဆိုပါတုတ်ချောင်းအား ကမ်းပေးရန်အသုံးပြုပါ။

- သင်ကိုယ်တိုင် ရေထဲသို့ ကျမသွားအောင်ကမ်းနံဘေး၊ သို့မဟုတ်တစ်စုံတစ်ခုအား မြဲမြဲကိုင်ထားပါ။

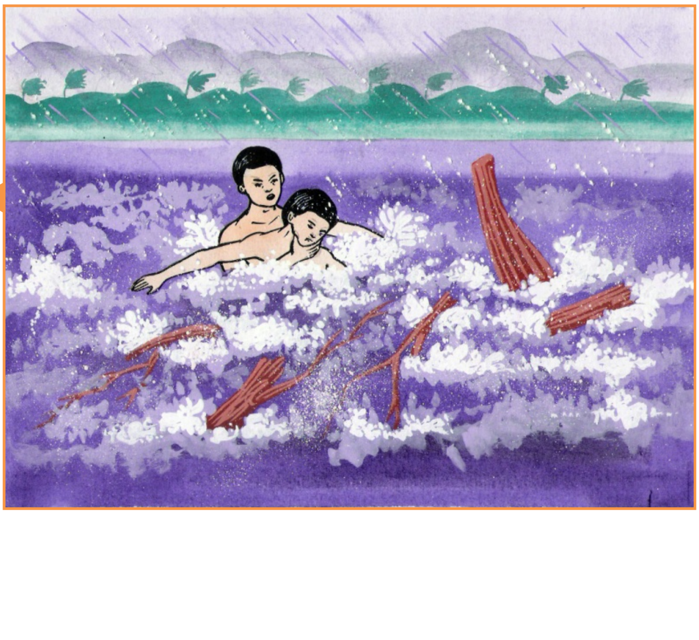
၃-၃-၃ လှမ်း၍ပစ်ခြင်း

- ဤနေရာတွင်ကြိုးအားအသုံးပြုခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီး ကြိုးကိုအသုံးပြု၍ ရေနစ်သူအား ကမ်းပေါ်သို့၊သို့မဟုတ် လှေပေါ်သို့ လွယ်ကူစွာ ဆွဲယူနိုင်ပါသည်။
- အခြားနည်းမှာပလပ်စတစ်ဂါလံပုံးအလွတ်၊ဘောလုံး၊ သို့မဟုတ်ရေပေါ်ပေါ်နိုင်သည့်အခြားပစ္စည်းများကို ပစ်ပေးပါ။ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည်ရေနစ်သူအားနောက်ထပ်အကူအညီများရောက်မလာမီ အချိန်အထိနစ်မြုပ်သွားခြင်း မရှိအောင်ကူညီပံ့ပိုးပေးထားပါလိမ့်မည်။

၃-၃-၄ လှော်ခတ်ခြင်း

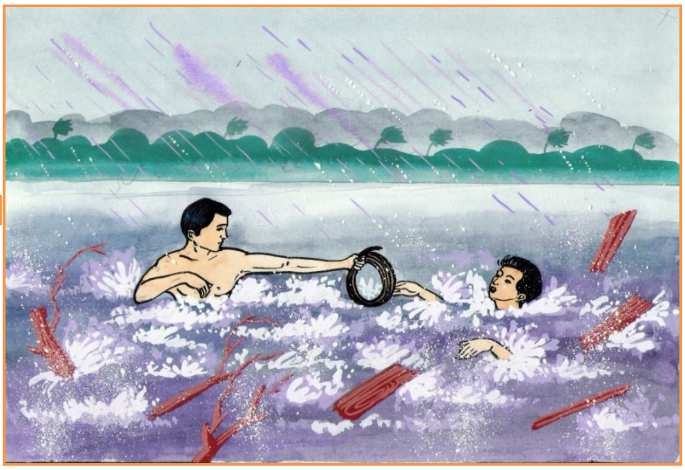
- အကယ်၍ သင်သည် လှေပေါ်တွင်ရှိနေပါက၊ သို့မဟုတ် အနီးအနား ရှိလှေအား အသုံးပြုနိုင်ပါကအဆိုပါလှေ၏ ခတ်တက်များကိုအသုံးပြု၍လှော်ခတ်ပြီးရေနစ်သူအနီးသို့ ချဉ်းကပ်ပါ။ သို့မဟုတ်အနီးအနားရှိ လှေအား အော်ဟစ်၍ အကူအညီတောင်းခံပါ။အထူးသတိပြုရမည့်အချက်မှာ သင့်အနေဖြင့် ရေ၏အခြေအနေကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ရေနစ်သူအား လှေပေါ်သို့ ဆွဲတင်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် အကယ်၍ ၎င်းတို့သည် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်နေပါက လှေမှောက်သွားစေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်မည့်အစားရေနစ်သူအား ကြိုးကိုကမ်းပေး၍ ကမ်းခြေသို့ရောက်အောင် ဆွဲခေါ်သွားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ လှေပေါ်တွင် တပ်ဆင်ထားသည့် မော်တာစက်အား ရေနစ်သူအနီးတွင် အသုံးမပြုရပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အဆိုပါမော်တာတွင် တပ်ဆင်ထားသည့် ရေဒလက်များကြောင့် ရေနစ်သူအား ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

၃-၃-၅ ရေကူးခြင်းနှင့် ဆွဲခေါ်ခြင်း



ရေနစ်သူအား ရေကူး၍ ကယ်ဆယ်ခြင်းသည် အလွန်ပင် အန္တရာယ်ကြီးပါသည်။ ထို့ကြောင့် အစွမ်းကုန်ဂရုပြုသတိထားခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ ရေမျက်နှာပြင်အောက်တွင်ရှိသည့် ရေစီးကြောင်းများနှင့်အလွန်အေးစက်နေသည့်ရေများသည်ရေကူးအကျွမ်းကျင်ဆုံးသူများကိုပင် အနိုင်ယူနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ရေထဲမှဆွဲခေါ်ခြင်းပြုလုပ်သည့်အခါတွင် ကယ်ဆယ်မည့်သူသည် အလွန်ရေကူးကျွမ်းကျင်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရပါမည်။ အကယ်၍ ရေကူးကျွမ်းကျင်မှုမရှိပါက အဆိုပါ ကယ်ဆယ်မှုကို မပြုလုပ်ရပါ။ ရေနစ်သူသည် သတိမေ့မြောခြင်းမရှိပါက ကယ်ဆယ်သူက ၎င်းအား ကမ်းခြေ၊ သို့မဟုတ်အနီးဆုံး ဘေးကင်းသည့်နေရာသို့ ရောက်ရှိအောင် ရေကူး၍ ဆွဲခေါ်နေသည့်အချိန်တွင် ကြိုးကို ကိုင်ခိုင်းထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။



အကယ်၍ ရေနစ်သူသည် မေ့မြောနေပါက အဆိုပါရေနစ်သူအား ကယ်ဆယ်သူနှင့်အတူ ကြိုးချည်၍ ခေါ်ဆောင်သွားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

- ရေကူးသည့်အခါတွင် တစ်ယောက်ထဲ မကူးရပါ။ သင့်ကိုကယ်တင်ရန် တစ်စုံတစ်ယောက် လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။
- အကယ်၍စိတ်မချပါကကယ်ဆယ်သူသည်ရေပေါ်တွင်ပေါ်စေနိုင်သည့် ရေဘူး၊ ခါးပတ်၊ အသက်ကယ်ဘော၊ အသက်ကယ်အင်္ကျီတို့ကို ဝတ်ဆင်ရပါမည်။

၃-၃ ရေပေါ်တွင် ပေါ်နိုင်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာများ

၃-၄-၁ ပလပ်စတစ်ဘူး

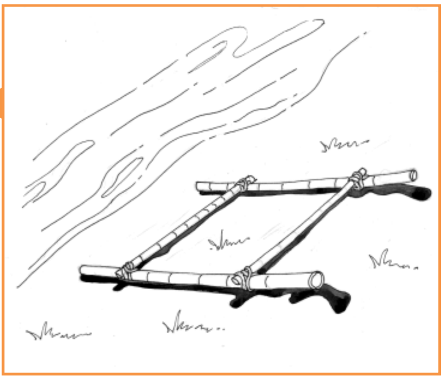
ပလပ်စတစ်ရေဘူးတွဲကိုရေပေါ်ပေါ်ရန် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဂါလံပုံးများကိုလည်း ရေပေါ်တွင်ပေါ်သည့် ပစ္စည်းအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ရေဘူးခါးပတ်

ရေပေါ်ပေါ်ရန်ဂါလံပုံးများ

၃-၄-၂ ဖောင်ပြုလုပ်ခြင်း

ဖောင်ကိုပြုလုပ်ရာတွင် သစ်သားချောင်းအများအပြားနှင့် ၎င်းတို့ကို ချည်နှောင်ရန် ကြိုး (သို့မဟုတ်) နွယ်ကြိုးတို့ လိုအပ်ပါသည်။ ဖောင်ကို ပြုလုပ်ရန်အတွက် ဝါးသည် အကောင်းဆုံးသောပစ္စည်း ဖြစ်ပါသည်။ဝါး၏ အခေါင်းပေါက်ပါရှိသောရိုးတံများသည် လေဖြင့် ပြည့်နေသောကြောင့် ရေတွင် ပေါ်နိုင်ပါ သည်။ အောက်ဘက်ရှိ ရိုးတံများကို လေထွက်သွားရန်နှင့် ပေါက်ကွဲမှုမဖြစ်ပေါ်စေရန်အပေါက်ဖေါက်ထားပေးရမည်။ ဖောင်ကို မပြုလုပ်မီ ကြီးမားသော ဝါးနှစ်လုံးကို တစ်လုံး နှင့်တစ်လုံး(၈)ပေခွာ၍ချထားပါ။ ရေထဲသို့ အလွယ်တကူ သယ်ယူရန်အတွက် ရေ၏အနီးတွင် ဖောင်ကိုပြုလုပ်ပါ။ သို့သော် ဒီရေဖြင့် မျောပါမသွားစေရန်အတွက် ရေနှင့် သိပ်မနီးစေရပါ။



နည်းလမ်း

ဘောင်ကို ပထမဆုံးပြုလုပ်ပါ။

အဆင့် (၁) - ဝါးလုံးအကြီး (၄)လုံးကို ယူပါ။ ဝါးလုံး(၂)လုံးသည် (၄)ပေခန့် ရှည်ရမည် ဖြစ်ပြီးကျန်ဝါးလုံး (၂)လုံးသည် (၁၂)ပေခန့် ရှည်ရပါမည်။

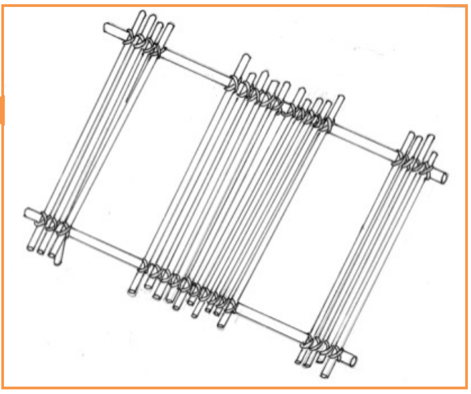
အဆင့် (၂) - ရှည်သောဝါးလုံး(၂)လုံးကို အောက်ခြေတွင်ထားပါ။ စတုဂံပုံဖြစ်စေရန်အတွက် တိုသောဝါးလုံး(၂)လုံးကိုအပေါ်တွင်ထားပါ။

အဆင့် (၃) - ရှည်သောဝါးလုံးများကို (၄)ပေစီခြား၍ထားပြီးဖောင်၏အောက်ခြေငြိမ်စေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။

အဆင့် (၄) - ထိုဝါးလုံးများကို ကြိုး (သို့မဟုတ်) နွယ်ကြိုးဖြင့် တင်းကျပ်စွာချည်နှောင်ပါ။ ထိုအခါတွင် ဘောင်တစ်ခုကို ရရှိမည်ဖြစ်ပြီးဖောင်၏ ကြမ်းပြင်ကို စတင်ပြုလုပ်ပါ။

အဆင့် (၅) - ဘောင်၏အပေါ်တွင် ဖောင်တစ်ခုလုံး အုပ်မိသည့်တိုင်အောင် ဝါးလုံးအသေးများကို ဘေးချင်း ယှဉ်ထားပါ။

အဆင့် (၆) - အစွန်းနှစ်ဖက်တွင် နောက်ထပ်ဝါး(၄)လုံး စီကို အနည်းငယ်နေရာချန်လှပ်၍ ချည်နှောင်ပေးရ မည်ဖြစ်သည်။



အရေးအကြီးဆုံးအချက်မှာ ဖောင်ကို စမ်းသပ်အသုံးပြုရန်အတွက် ရေထဲသို့ချ၍ ဖောင်ပေါ်သို့ တက်ကြည့်ပါ။ ဖောင်သည်စိတ်မချရပါကဒင်းကို အသုံးပြုရန် မကြိုးစားပါနှင့်။

အပိုင်း (၄)

လျှပ်စစ်ကြိုးများနှင့် ဓါတ်ကြိုးများ၏ အန္တရာယ်မှ ကယ်ဆယ်ခြင်း

လျှပ်စစ်ဓါတ်ကြိုးများမှဓါတ်ကြိုးများမှဓါတ်လိုက်ခြင်းကြောင့်အသက်သေဆုံးခြင်းနှင့်ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရခြင်းများကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ အခြေခံကယ်ဆယ်ရေးနည်းလမ်းများဖြင့် အသက်ကယ်နိုင်ပါသည်။

၄-၁ ကယ်ဆယ်ခြင်း ပြုလုပ်ရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အချက်များ

(၁) လျှပ်စစ်ဝါယာကြိုးအားလုံးတွင် လျှပ်စစ်ဓါတ်စီးဆင်းနေသည်ဟုယူဆထားပါ။ လျှပ်စစ်ဝါယာကြိုးများတွင် မီးပွားများ ဖြစ်ပေါ်မှု မရှိခြင်းသည်လျှပ်စစ်ဓါတ် စီးဆင်းစေခြင်း မရှိဟု ဖော်ပြခြင်းမဟုတ်ပါ။

(၂) လျှပ်စစ်ဓါတ်စီးဆင်းနေသည့် ဝါယာကြိုးများအနီးတွင် ရှိနေသည့် ရေများသည် လျှပ်စစ်ဝါယာကြိုးကဲ့သို့အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် သတိပြု ရှောင်ရှားရပါမည်။ ထို့အပြင် ဗို့အားမြင့် ဝါယာကြိုးများနှင့် ထိစပ်နိုင်သည့် အခြားလျှပ်ကူးပစ္စည်းများဖြစ်သည့် သံတံခါးများနှင့် သံပန်းများကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။

(၃) ပျက်စီးနေသည့် အဆောက်အဦတွင် လျှပ်စစ်စီးဆင်းမှုမရှိအောင် ပင်မလျှပ်စစ်ဝင်သည့် ခလုတ်ကိုပိတ်ရပါမည်။ အဆိုပါခလုတ်သည် အများအားဖြင့် မီတာပုံးထဲတွင် ရှိပါသည်။ သေချာစေရန်လျှပ်စစ်ဒဏ်ခံကြိုးကို ဖြုတ်ထားပါ။

(၄) သတိထား၍လှမ်းခြင်း - လျှပ်စစ်ဓါတ်သည် မြေကြီးအား ဖြတ်သန်း၍ စီးဆင်းနိုင်ပါသည်။ သင်သည် လျှပ်စစ်ဝါယာကြိုးပြတ်ကျနေသည့် မြေပြင်ပေါ်တွင် ရပ်နေပါက မြေပြင်ပေါ်တွင် လျှပ်စီးကြောင်းဖြတ်သန်းသွားသည့်နေရာနှင့် သင့်ခြေထောက်အနေအထားပေါ် မူတည်၍ လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်ခြင်း ခံရနိုင်ပါသည်။

(၅) လျှပ်စစ်ဝါယာကြိုးများအားလှီးဖြတ်၊ ဖြတ်တောက်ရန် မကြိုးစားပါနှင့်။

(၆) လျှပ်စစ်ဝါယာကြိုးများကျနေသည့် နေရာအနီးတွင် ကားများနှင့်လူများကို ရှင်းလင်းထားရပါမည်။

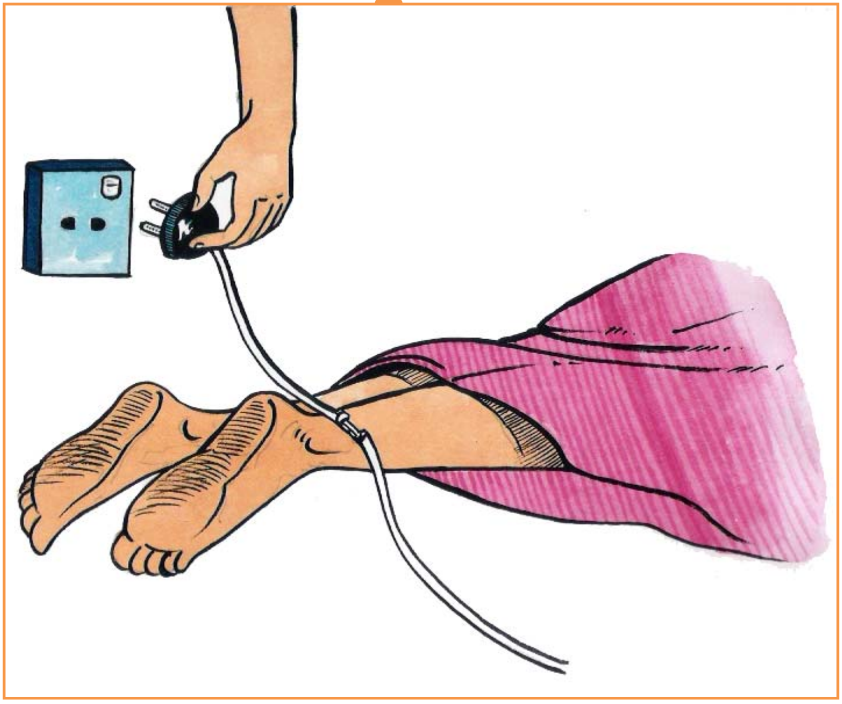
(၇) လျှပ်စစ်ဝါယာကြိုးများကို မမြင်နိုင်သည့် ညဘက်များတွင် အထူးသတိထား၍ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

၄-၂ ကယ်ဆယ်ရမည်နည့်နည်းလမ်း

ကယ်ဆယ်မှုများမပြုလုပ်မီလျှပ်စစ်များကိုဦးစွာပိတ်ရန် (သို့မဟုတ်) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူအနီးမှ လျှပ်စစ်ဓါတ်ကြိုးများကို သတိထား၍ ဖယ်ရှားရန် (ပုံကိုကြည့်ပါ) လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရာတွင် သင်ကိုယ်တိုင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု မဖြစ်အောင် ရှောင်ရှား ရန် အထူးအရေးကြီးပါသည်။

(၁) ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်မှုအား ရှာဖွေပါ။

(၂) လျှပ်စစ်ပါဝါအား ချက်ချင်းပိတ်ပါ။ ပလပ်ပေါက်တွင် တပ်ဆင်ထားသည့် ပလပ်ခေါင်းအား ပလပ်စတစ်အပိုင်းကို ကိုင်တွယ်ပြီး ဆွဲဖြုတ်ပါ။ (သို့မဟုတ်) ပင်မလျှပ်စစ်ဝင်သည့် ခလုတ်အား ပိတ်ပါ။



(၃) အကယ်၍သင့်အနေဖြင့်လျှပ်စစ်ဓါတ်အားကိုပိတ်ခြင်း မပြုလုပ်နိုင်ပါက အောက်ပါပုံအတိုင်း ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်နေသည့် လူနှင့်ဝေးရာသို့ ဝါယာကြိုးအား ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် ခြောက်သွေ့နေသည့်သစ်သား၊စက္ကူအထူ (သို့မဟုတ်) ရာဘာဖိနပ်စီး၍ မတ်တပ်ရပ်ပြီး ခြောက်သွေ့နေသည့် တုတ်ချောင်း (ဥပမာ -တံမြက်စည်းတံ၊ ဝါးလုံး (သို့မဟုတ်) စက္ကူလိပ်များ)ကို

အသုံးပြု၍ လျှပ်စစ်ဝါယာကြိုးကို လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်နေသည့်လူနှင့် ဝေးရာသို့ ဖယ်ရှား လိုက်ပါ။

မှတ်သားရန် ၄

သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသည့် အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည့် လျှပ်စစ်ပါဝါများကို အမြဲ ရှာဖွေပါ။

အပိုင်း (၅)

မီးလောင်ခြင်း – ရပ်ရွာအခြေပြုရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေး

၁၉၉၆ ခုနှစ် မှ ၂၀၀၅ ခုနှစ်အတွင်းကိန်းဂဏန်းများအရ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဘေးအန္တရာယ်များ အနက် ၇၀% မှာ မီးဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ ကိန်းဂဏန်းများအရ ဇန်နဝါရီလမှ မေလတွင် မီးလောင်မှုအဖြစ်များပြီး တစ်နှစ်လျှင် ပျမ်းမျှ မီးလောင်မှု ၉၀၀ ခန့် ဖြစ်ပွား လေ့ရှိပါသည်။

၅-၁ အခြေခံမှုများ

မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားသည့်အခါ ရပ်ရွာအခြေပြုရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာတွင် အခြေခံရမည့်မှုများမှာ -

- မီးလောင်ကျွမ်းမှုသည်အနည်းအကျဉ်းသာဖြစ်ပြီး ထိန်းချုပ်နိုင်မှသာ မီးကိုငြိမ်းသတ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ်ကယ်ဆယ်ခြင်း ပြုလုပ်ရပါမည်။
- သင့်အနေဖြင့် အဆိပ်ဖြစ်စေတတ်သည့် မီးခိုးငွေ့အန္တရာယ်မှ လုံခြုံမှသာ ဆောင်ရွက်ရ ပါမည်။
- သင့်အတွက် လွတ်မြောက်နိုင်သည့် အခြေအနေရှိမှသာ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

၅-၂ မီးလောင်ကျွမ်းမှု အမျိုးအစားများ

မီးလောင်ကျွမ်းမှုကို အမျိုးအစား (၅)မျိုး ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားပြီး ၎င်းတို့ကို လောင်စာအပေါ် မူတည်၍ ခွဲခြားထားပါသည် -

- အမျိုးအစား (အေ) - သစ်သား၊ အမှိုက်၊ စက္ကူနှင့် အခြားသာမန်ပစ္စည်း များမှ လောင်ကျွမ်းသည့်မီး
- အမျိုးအစား (ဘီ) - မီးလောင်ကျွမ်းနိုင်သည့် အရည်များ (တစ်နည်းအား ဖြင့်) ဓါတ်ဆီ၊ဒီဇယ်ဆီနှင့်အိမ်သုတ်ဆေးစသည်တို့မှ လောင်ကျွမ်းသည့်မီး
- အမျိုးအစား (စီ) - လျှပ်စစ်ကိရိယာများ၊ ထရန်စဖော်မာများနှင့် အခြား လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများမှ လောင်ကျွမ်းသည့်မီး
- အမျိုးအစား (ဒီ) - မဂ္ဂနီဆီယမ်အစရှိသည့်မီးလောင်ကျွမ်းနိုင်သည့်သတ္တုများ မှ လောင်ကျွမ်းသည့်မီး
- အမျိုးအစား (ကေ) - တိရစ္ဆာန်/ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အဆီများ အစရှိသည်တို့မှ အခြေပြုသည့်မီး တို့ဖြစ်ပါသည်။

မီးလောင်ကျွမ်းမှု၏ အကြောင်းရင်းခံသည် ၎င်းမီးကို ငြိမ်းသတ်နိုင်ရန် မည်သို့မည်ပုံ ဆောင်ရွက်ရမည်ကို သိစေပါသည်။ မီးလောင်ကျွမ်းမှုအမျိုးမျိုး ရှိသကဲ့သို့ မီးသတ်ဆေးဗူး အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် မှားယွင်းစွာရွေးချယ်မိပါက ထိရောက်မှုမရှိခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိနိုင်ခြင်း၊သို့မဟုတ် မီးအား ပိုမိုဆိုးရွားစွာ လောင်ကျွမ်းစေခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

မှတ်သားရန် ၅

မီးသတ်ဆေးဘူးအမျိုးအစားကို မှားယွင်းစွာ ရွေးချယ်ခြင်းသည် သေစေနိုင်ပါသည်။

၅-၃ မီးသတ်ဆေးဘူးများအသုံးပြု၍မီးငြိမ်းသတ်ခြင်း

မီးသတ်ဆေးဗူးများသည် မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုပါက ထိရောက်မှုရှိသည့် အသက်ကယ် ကိရိယာတစ်ခုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ မီးသတ်ဆေးဗူးများသည် အမျိုးမျိုးကွဲပြားခြားနားနေသော ကြောင့် မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်ရန် အလွန်ပင် အရေးကြီးပါသည်။ မီးသတ်ဆေးဗူး များတွင် အောက်ဖော်ပြပါ သင်္ကေတများဖော်ပြထားခြင်း ရှိ-မရှိ ကို စိစစ်ပါ။ မီးလောင်ကျွမ်း နေသည့်အရင်းအမြစ်ကို ငြိမ်းသတ်ခြင်းသည် ပျက်စီးဆုံးမှုအား ကန့်သတ်နိုင်ခြင်းနှင့် ရှာဖွေရေး လုပ်ငန်းစဉ်များကို ထိရောက်စေခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

မီးသတ်ဆေးဗူးအမျိုးအစားများ

ရေဖြင့်ငြိမ်းသတ်သည့်မီးသတ်ဆေးဗူးများ - ဈေးနှုန်းအသက်သာဆုံးနှင့်ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုသည့် မီးသတ်ဆေးဗူးများ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကို မီးလောင်ကျွမ်းမှု(အေ) အမျိုးအစားတွင် အသုံးပြုပါသည်။ မီးလောင်ကျွမ်းမှု(ဘီ)အမျိုးအစားဖြစ်သည့် အရည်ကြောင့် လောင်ကျွမ်းခြင်း၊သို့မဟုတ်လျှပ်စစ်ကြောင့်လောင်ကျွမ်းခြင်းတို့တွင် အသုံးပြုရန် မသင့်လျော်ပါ။

အမြှုပ်ဖြင့်ငြိမ်းသတ်သည့်မီးသတ်ဆေးဗူးများ - ရေဖြင့်ငြိမ်းသတ်သည့် မီးသတ်ဆေးဗူးများထက် စျေးနှုန်းမြင့်မားသော်လည်း ပိုမို၍ ဘက်စုံအသုံးပြုနိုင်သည့် ပစ္စည်းများ ဖြစ်ပါသည်။ မီးလောင်ကျွမ်းမှုအမျိုးအစား(အေ)နှင့်(ဘီ)တို့တွင် အသုံးပြုပါသည်။ အမြှုပ်ဖြင့် ငြိမ်းသတ်သည့် မီးသတ်ဆေးဗူးများကို လျှပ်စစ်ဖြင့် လောင်ကျွမ်းသည့်မီးများကို ငြိမ်းသတ်ရာတွင် အသုံးပြုရန် မသင့်ပါ။ သို့ရာတွင် လျှပ်စစ်ဓါတ်စီးဆင်းနေသည့် ကိရိယာများပေါ်သို့ မတော်တဆ ပက်ဖြန်းမိပါကရေဖြင့်ငြိမ်းသတ်သည့်မီးသတ်ဆေးဗူးများထက် ပိုမို၍ အန္တရာယ်ကင်း ပါသည်။
ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့ - လျှပ်စစ်ပစ္စည်းကိရိယာများကြောင့် လောင်ကျွမ်းသည့်မီးများကိုငြိမ်းသတ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် ကိရိယာဖြစ်ပြီး မီးလောင်ကျွမ်းမှုအမျိုးအစား(ဘီ)ကို ငြိမ်းသတ်ရာတွင်ပါ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် မီးငြိမ်းသတ်ပြီးနောက် မီးဘေးအန္တရာယ် လုံခြုံစိတ်ချမှုကို မပေးပါ။ ထို့အပြင် မီးသည် ထပ်မံ၍ လောင်ကျွမ်းနိုင်ပါသည်။

မီးသတ်ဆေးဗူးများကို မည်ကဲ့သို့ မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုရမည်နည်း။

PASS ဆိုသည့် စကားလုံးကို မှတ်သားပါ။

P (Pull) - စနက်တံကိုဆွဲပါ။စနက်တံသည်ပိတ်ထားသည့်စက်ကိရိယာတစ်ခုဖြစ်ပြီး မီးသတ်ဆေးဗူးအား အသုံးပြုနိုင်ရန် ခွင့်ပြုပေးသည့် အရာလည်းဖြစ်ပါသည်။

A (Aim) - အောက်ခြေကို ချိန်ရွယ်ပါ။ မီးတောက်များအား မချိန်ရွယ်ရပါ။ မီးငြိမ်းသတ်ရန်အတွက် လောင်ကျွမ်းနေသည့် လောင်စာကို ငြိမ်းသတ်ရန် အရေးကြီးသည်ကို သတိပြုပါ။

S (Squeeze)- မောင်းခလုတ်ကိုညှစ်ပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မီးသတ်ဆေးဗူးအတွင်းရှိ မီးငြိမ်းသတ်ပေးသည့် အရာများကို ထုတ်လွှတ်ပေးပါသည်။ အကယ်၍ ခလုတ်အား မညှစ်ဘဲ လွှတ်လိုက်ပါက ထုတ်လွှတ်ပေးမှု ရပ်တန့်သွားပါလိမ့်မည်။

S (Sweep)- တစ်ဖက်မှတစ်ဖက်သို့ ရွှေ့လျားပြီး ငြိမ်းသတ်သည့် လှုပ်ရှားမှုကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပါ။ မီးသတ်ဆေးဗူးအား မီးငြိမ်းသတ်မှု မပြီးမချင်း အရှေ့မှအနောက်သို့ ရွှေ့လျားပါ။ မီးသတ်ဆေးဗူးအား ခပ်လှမ်းလှမ်းရှိ ဘေးကင်းသည့်နေရာမှ စတင်အသုံးပြုပြီး မီးလောင်ကျွမ်းမှု လျော့နည်းလာပါက မီးလောင်ရာသို့ တဖြည်းဖြည်း ချဉ်းကပ်သွားရမည်

ဖြစ်ပါသည်။ မီးသတ်ဆေးဗူးတွင် ပါရှိသည့် လမ်းညွှန်ချက်များကို သေချာစွာ ဖတ်ရှုလေ့လာပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မီးသတ်ဆေးဗူးအမျိုးအစားပေါ် မူတည်၍ မီးငြိမ်းသတ်ရန် အကြံပြုထားသည့် အကွာအဝေးများ ကွဲပြားနေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

မှတ်သားရန် ၆

မီးငြိမ်းသတ်ရာတွင် မီးတောက်များကို မချိန်ပါနှင့်၊အောက်ခြေကိုသာ ချိန်ပါ။

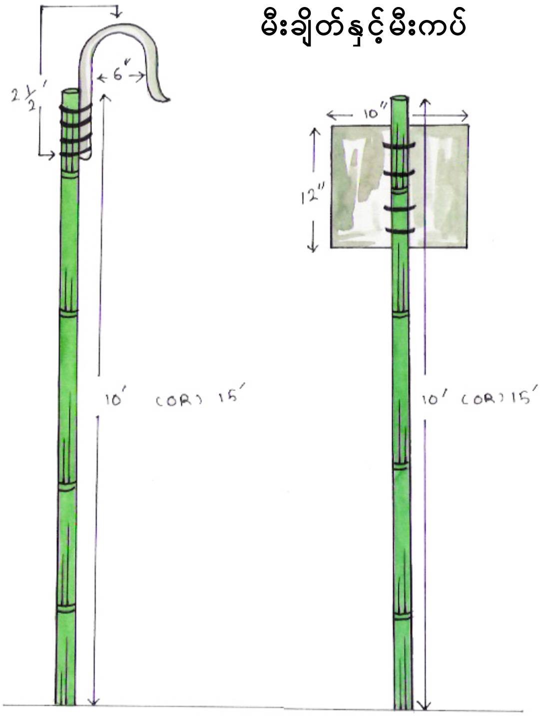
၅-၄ သမားရိုးကျမီးငြိမ်းသတ်သည့် နည်းစနစ်များ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် သမရိုးကျ မီးငြိမ်းသတ်သည့်နည်းစနစ်များကို ဖော်ထုတ်ထားပါသည်။

၅-၄-၁ မီးချိတ်နှင့်မီးကပ်

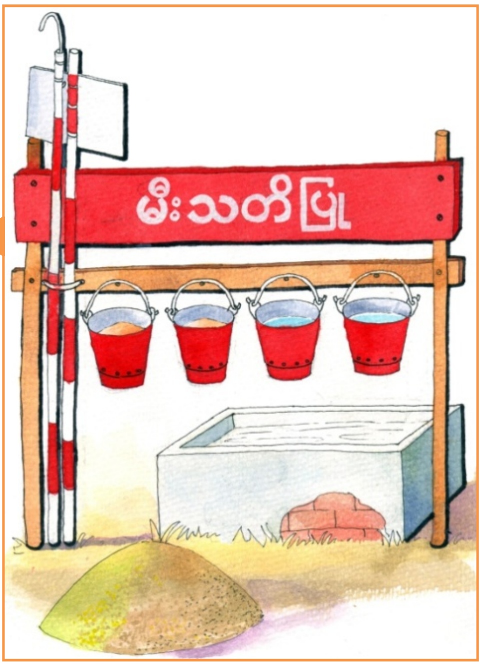
မီးချိတ်ကို ဖြိုဖျက်ခြင်း၊ရွှေ့ပြောင်းခြင်း၊ ဖယ်ရှားခြင်းများတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ မီးချိတ်ပြုလုပ်ပုံမှာ (၁၀ပေ၊ ၁၅ပေ) ခန့်ရှိ တောင့်တင်းခိုင်မာသော ဝါးလုံး၏ထိပ်တွင် အလျား(၂ပေခွဲ)ခန့်ရှိ သံချိတ်အား ခိုင်ခံ့မြဲမြံစွာ ကြေးနန်းကြိုးဖြင့် ချည်နှောင်ထားရမည်။ သံချိတ်ကောက်၏ အကျယ်သည် (၆လက်မ) မှ (၆လက်မခွဲ) ခန့်ထိ ရှိရမည်။

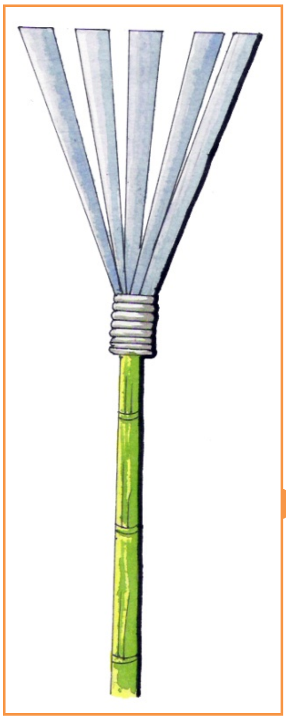
မီးချိတ်နှင့်မီးကပ်



၅-၄-၂ ဂုံနီအိတ်၊ ရေပုံး၊ရေခွက်နှင့်သဲပုံးများ

ဂုံနီအိတ်ကို ရေပုံး၊ရေခွက်များ၊သဲပုံးများ နှင့်အတူ မီးငြိမ်းသတ်ရေးအတွက် အဆင်သင့် အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်သော နေရာတွင် ထားရှိသင့်ပါသည်။





၅-၄-၃ မီးရိုက်တံ

မီးရိုက်တံကို ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ဝါးလုံး၊သို့မဟုတ် သစ်သား အရှည်၃ပေခွဲခန့်ကိုအသုံးပြုပြီး ၂ပေခွဲခန့်ရှိ ရေပက်ပိုက် (ပလပ်စတစ်ရေပိုက်)ဟောင်းအစ(၅စထက်မနည်း)ကို အဖျား၌ သွပ်ကြိုးဖြင့် ချည်နှောင်ခြင်း၊သို့မဟုတ်သံရိုက်ခြင်း၊သို့မဟုတ် ပိုက်ကွင်းကလစ်ဖြင့် ဖမ်းထားခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

၅-၅ မီးငြိမ်းသတ်နိုင်သည့် အခြားနည်းစနစ်များ

- အကယ်၍သင့်အင်္ကျီများအား မီးစွဲလောင်ပါက မပြေးရပါ။ မီးတောက်များအား လေပင့်ပေး သကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး မီးလောင်ကျွမ်းမှုကို လျင်မြန်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မြေပြင်ပေါ်သို့ ချက်ချင်း လှဲချပြီး မီးတောက်များ မငြိမ်းမချင်း လှိမ့်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- သင့်အနေဖြင့် အခြားလူတစ်ယောက် မီးလောင်နေသည်ကို တွေ့ရှိပါက အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်အား စောင်၊ ကော်ဇော၊ ခန်းဆီး၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ ၊သို့မဟုတ် ကုတ်အင်္ကျီများဖြင့် ပတ်၍ မီးအား ငြိမ်းသတ်ပါ။ အကယ်၍ အဆိုပါ ပုဂ္ဂိုလ်အား ဖုံးအုပ်ရန် ပစ္စည်းတစ်စုံတစ်ရာ မရှိပါက ၎င်းအား ဖမ်းဆုပ်၍ မြေကြီးပေါ်သို့ တွန်းလှဲပြီး မီးတောက်များ မငြိမ်းမချင်းလှိမ့်ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။
- မီးလောင်ကျွမ်းထားသည့်အဝတ်အစားများကိုကြိုးစား၍ဖယ်ရှားပါ။သို့ရာတွင် ဦးခေါင်းမှ ဆွဲချွတ်ခြင်းမပြုလုပ်ရပါ။ အကယ်၍အဆိုပါ အဝတ်အစားများသည် အရေပြားပေါ်တွင် ကပ်နေပါက ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သည့် ဝန်ထမ်းအား ချက်ချင်း တွေ့ဆုံပြီး မီးလောင်ကျွမ်းမှုအတွက် ကုသမှုခံယူပါ။

အပိုင်း (၆)

အခြေခံရှာဖွေရေးနှင့် ကယ်ဆယ်ရေး – ပြိုကျနေသောအဆောက်အအုံ

မြေငလျင်၊ ဆိုင်ကလုန်း၊ ရေကြီးခြင်း၊ မြေပြိုခြင်း၊ စသည်တို့သည် အဖိုးတန် လူ့အသက်ပေါင်းများစွာအပြင်အဆောက်အအုံများကိုလည်းဖျက်ဆီးပါသည်။ နံရံများ၊ တံခါးများ၊ သစ်သားပြား/ကျောက်ပြားများ၊ သစ်ပင်များ၊ ဘီရိုများ၊ အစရှိသည့် လဲပြိုကျနေသည့်အရာများအောက်တွင် လူများပိတ်မိနေတတ်ပါသည်။ ထိုသူတို့၏အခြေအနေသည် အသေးစားထိခိုက်မှုမှ သတိလစ်မေ့မြောသည်အထိ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ရပ်ရွာအခြေပြု ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းဖြင့် ဒဏ်ရာရရှိသူ အများအပြားကို ကယ်ဆယ်နိုင်ပါသည်။

၆-၁ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အချက်များ

- ပျက်စီးနေသည့်အဆောက်အဦများနှင့် အခြားအဆောက်အဦများကို အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ အနည်းဆုံးဖက်မှသာ ချဉ်းကပ်ရန်။
- မတော်တဆဖြစ်မှုကြောင့် သေကြေဒဏ်ရာရသူများကို ရှာဖွေသည့်အခါတွင် အုတ်ကျိုး အုတ်ပဲ့များပေါ်တွင် မလိုအပ်ဘဲလျှောက်သွားခြင်းမပြုရန်၊ ပြိုကျနေသည့် အဆောက်အဦနှင့်အခြားအဆောက်အဦးများအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းမပြုရန်၊ဆိုးဆိုးရွားရွား ပျက်ဆီးနေသည့် အဆောက်အဦများနှင့်ပြိုလဲနိုင်ဖွယ်ရှိသည့် အဆောက်အဦများအနီးတွင် သွားလာခြင်း ၊သို့မဟုတ် ရပ်တန့်နေခြင်း မပြုရန်။
- ပြိုကျနေသော အဆောက်အဦးအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်နေစဉ်တွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အတွက် အပြင်ဘက်တွင် လူတစ်ဦးကို ချန်ထားခဲ့ရန်။
- အဆောက်အဦများအတွင်းနေရာများသို့ ဝင်ရောက်နေစဉ် အလင်းရောင် ရရှိရန်အတွက် အကာအကွယ်မရှိသော မီးများ (မီးတိုင်များ၊ ရေနံဆီ မီးတိုင်များ) ထွန်းညှိခြင်းမပြုရန်။
- အန္တရာယ်ရှိသော အဆောက်အအုံအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်နေစဉ်တွင် မျက်နှာကြက်များ၊ ခေါင်မိုးများကို အမြဲသတိပြုစစ်ဆေးရန်။
- ကျဉ်းမြောင်းရှည်လျားသောနေရာများအတွင်း၊သို့မဟုတ် ကြမ်းခင်းများပေါ်တွင်နေရာတစ်ခုထဲ၌ လူအများအပြား စုဝေးမနေစေရန်။
- ပြိုလဲနိုင်သောနံရံများ၊ သို့မဟုတ် အခြားဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများအနီးသို့ သွားရောက်ခြင်း မပြုရန်။
- ပျက်စီးပြိုလဲနေသည့်အဆောက်အဦများသည် ဆက်သွယ်မှုမရှိသည့် အစိတ်အပိုင်းများကို စုပုံထားခြင်းသာဖြစ်ခြင်းကြောင့်(အကယ်၍လိုအပ်မှသာလျှင်)သတိထား၍ သွားရန်။

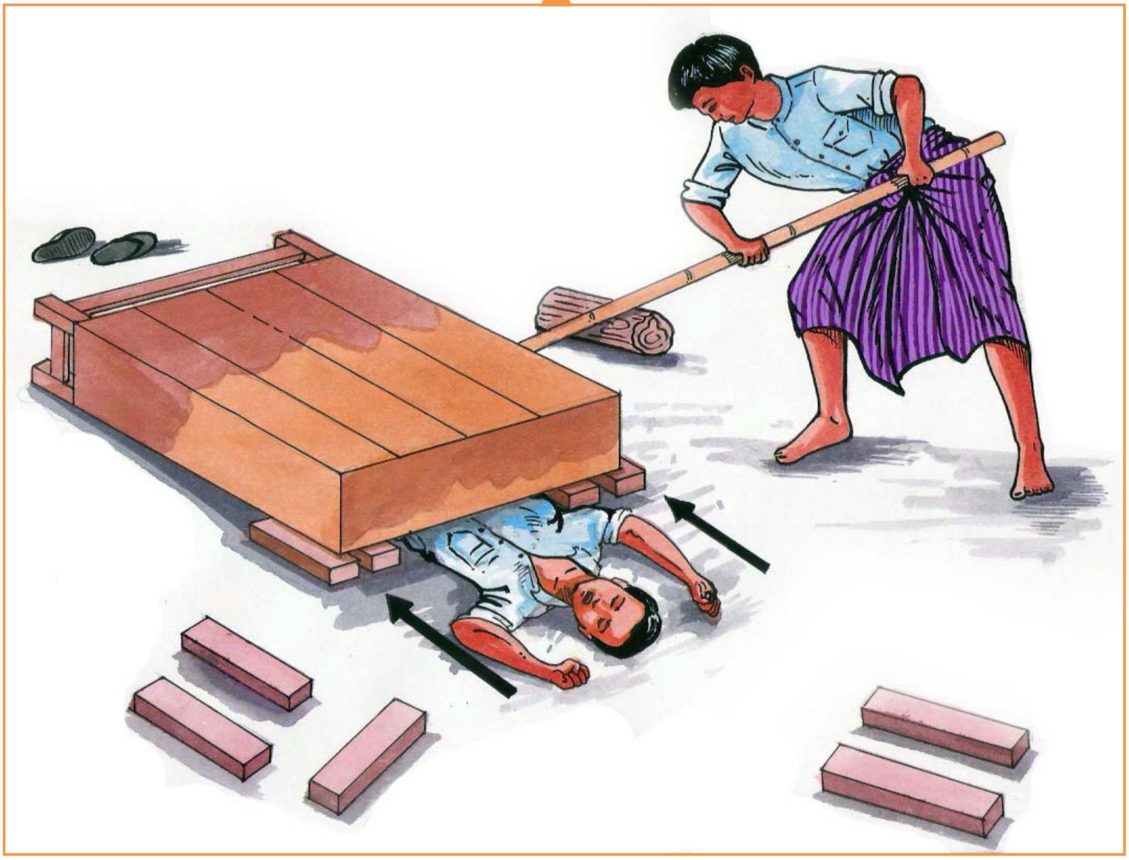
- ပျက်စီးပြိုလဲနေသည့် နေရာရှိ အုတ်ကျိုးအုတ်ပဲ့များကို ဖယ်ရှားသည့်အခါ တွင် ရုတ်တရက် ဆောင့်ဆွဲခြင်း၊ ကိုင်လှုပ်ခြင်း/ လှုပ်ခါခြင်း ၊သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သည့် ထုနှက်ခြင်းများအား ပြုလုပ်ခွင့် မပေးရန်။
- ပျက်စီးယိုယွင်းနေသည်များကို တစ်စစီဖြိုဖျက်သည့်အခါ၊ သို့မဟုတ် ရှင်းလင်းရေး ပြုလုပ်သည့်အခါများတွင် တငွေ့ငွေ့လောင်ကျွမ်းနေသည့် ၊သို့မဟုတ် မီးစွဲလောင်နေသည့် အရာဝတ္ထုများကို ရှေးဦးစွာ အဝေးသို့ဆွဲထုတ်သွားခြင်း၊ သို့မဟုတ် မီးငြိမ်းသတ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရန်။
- မီးလောင်နေသည့်အခန်းများရှိတံခါးများကိုဂရုတစိုက်သတိထားပြီး ဖွင့်ရန်၊ မီးတောက်များ၊ သို့မဟုတ်ပူပြင်းသည့်ဓါတ်ငွေ့များသည်ရုတ်တရက်အရှိန်နှင့်ထွက်လာနိုင်ကြောင်းသတိပြုရန်
- မီးလောင်ကျွမ်းနေသည့်နေရာများသို့သွားရောက်သည့်အခါကိုယ်ကိုအောက်သို့ကိုင်းညွတ်၍ သို့မဟုတ် ဒူးထောက်၍ ရွေ့လျားမှုပြုလုပ်ရန်။

  လိုအပ်ပါက ပြတင်းပေါက်များသည် အန္တရာယ်ဇုန်အတွင်းမှ လျင်မြန်စွာထွက်ခွာနိုင်ခြင်း ကြောင့် ၎င်းတို့အနီးတွင် ဖြစ်နိုင်သမျှနေရန်။
- မီးလောင်ကျွမ်းနေသည့် အဆောက်အဦများ၏ မြေတိုက်ခန်းများအတွင်းတွင် ကာဗွန်မို နောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့ အမြောက်အမြားစုပြုံနိုင်သည့် အလားအလာရှိခြင်းကြောင့် အဆိုပါ နေရာများတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ လေဝင်လေထွက်ခြင်းရှိစေပြီးမှသာလျှင် ဝင်ရောက်ရန်။
- တူးဖော်မှုပြုလုပ်နေသည့်နေရာတွင် လျှပ်စစ်ဓါတ်ကြိုးများရှိနေပါက လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်ခြင်း မဖြစ်အောင်တားဆီးကာကွယ်နိုင်ရေးအတွက်အဆိုပါလျှပ်စစ်ဓါတ်ကြိုးများအားဂေါ်ပြားများ ကို အသုံးပြု၍ ဂရုတစိုက် သတိထားပြီး ကော်ထုတ်ဖယ်ရှားရန်၊
- အကယ်၍ လျှပ်စစ်ဓါတ်ကြိုးများကို တွေ့ရှိပါက နောက်ထပ်ပျက်စီးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပေါက်ပြဲခြင်းမဖြစ်စေရအောင်ယာယီရပ်ဆိုင်းထားရန်၊လျှပ်စစ်ကြိုးများပေါ်သို့ တက်နင်းခြင်း မပြုရန်။

၆-၂ မောင်းတံနှင့် လေးဘက်ညီသစ်သားဘောင်ကို အသုံးပြု၍ ကယ်ဆယ်ခြင်း

အခြေအနေအများစုတွင် ဘေးဒဏ်ခံနေရသူများကို လွတ်မြောက်စေရန် အကျိုးအပဲ့ အပျက်အစီးများကို ရွှေ့ပြောင်းရန်လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းအခြေအနေများတွင် ကယ်ဆယ်သူများ အနေဖြင့် ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းပြီးစီးစေရန် အကျိုးအပဲ့၊အပျက်အစီးများကို ရွှေ့ပြောင်းရန်နှင့် တည်ငြိမ်အောင်ထိန်းထားရန်တို့အတွက် မောင်းတံနှင့်တုံးကိုအသုံးပြု၍ မ ခြင်းနှင့် လေးဘက် ညီသစ်သားဘောင်အား အသုံးပြုခြင်း စသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ရန် စဉ်းစားသင့်ပါသည်။

- **မောင်းတံနှင့်တုံးကိုအသုံးပြု၍ မ ခြင်း** ကိုအောင်မြင်စွာ ပြုလုပ်နိုင်ရန် ရွှေ့ပြောင်းလိုသည့် အရာဝတ္ထု၏ အောက်တွင် မရွှေ့နိုင်သည့် အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို လည်ချက်အဖြစ်အသုံးပြုပြီး မောင်းတံအား သပ်ရိုက်၍ မခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ မောင်းတံအား လည်ချက်ပေါ်မှအားဖြင့် ဖိနှိပ်သည့် အခါတွင် မောင်းတံ၏ တစ်ဘက်အစွန်းတွင်ရှိသည့် အရာဝတ္ထုသည် အပေါ်သို့ ကြွတက်လာပါလိမ့်မည်။
- **လေးဘက်ညီသစ်သားဘောင်** ဆိုသည်မှာ ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်ပေးနိုင်ရန်နှင့် တောင့်တင်းခိုင်မာမှုရှိစေရန်တို့အတွက် အသုံးပြုသည့် လေးဘက်ညီ သစ်သားဘောင် ဖြစ်ပါသည်။ **လေးထောင့်ပုံသဏ္ဍာန်ရှိသည့် သစ်သားဘောင်** ဆိုသည်မှာ သစ်သားတုံးများအား အတွဲလိုက် တစ်လှည့်စီ စီ၍ တည်ငြိမ်မှုရှိသည့် လေးဘက်ညီ သစ်သားဘောင် ဖြစ်လာစေရန် ပြုလုပ်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။



၆-၂-၁ မောင်းတံနှင့် တုံးကို အသုံးပြု၍ မ ခြင်း

မောင်းတံနှင့်တုံးကိုအသုံးပြုသည့်ပုဂ္ဂိုလ် - နံရံ၏ အောက်သို့ လည်ချက်နှင့် မောင်းတံအား နေရာချထားရန်အတွက် ပြိုကျပျက်စီးနေသည့် နံရံ၏ အစွန်းတစ်ဘက်ရှေ့တွင် နေရာယူရပါမည်။

လေးဘက်ညီသစ်သားဘောင်ပြုလုပ်သည့်ပုဂ္ဂိုလ် - ပြိုကျပျက်စီးနေသည့် နံရံ၏ တစ်ဖက်ဖက်တွင်နေ၍ မောင်းတံဖြင့်မ၍ နံရံကြွတက်လာသည့်အခါတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရေးအတွက် လေးဘက်ညီသစ်သားဘောင်များကို နေရာချထားပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဘေးဒဏ်ခံနေသူအားရွှေ့ပြောင်းပေးသည့်ပုဂ္ဂိုလ် - ရွှေ့ပြောင်းပေးသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဘေးဒဏ်ခံနေရသည့်ပုဂ္ဂိုလ်၏ ဦးခေါင်းနှင့် အနီးဆုံးတွင်ရှိသော လေးဘက်ညီသစ်သားဘောင် ပြုလုပ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်၏ ဘေးတွင် နေရမည်ဖြစ်သည်။

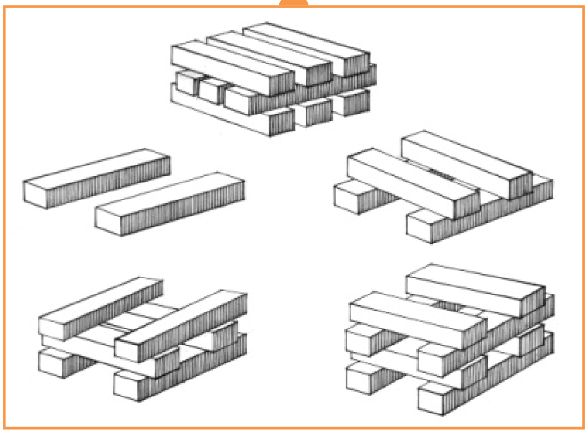
၆-၂-၂ လေးထောင့်ပုံသဏ္ဍာန်ရှိသည့် သစ်သားဘောင်

လေးထောင့်ပုံသဏ္ဍာန်ရှိသည့် သစ်သားဘောင် တည်ဆောက်ရာတွင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့် (၄) ဆင့်မှာ -

အဆင့် ၁ - ပြိုကျပျက်စီးနေသည့်နေရာ၏ တစ်ဖက်ဖက်တွင် သစ်သားချောင်း (၂)ချောင်းအား မျဉ်းပြိုင်အနေအထားဖြင့် ယှဉ်တွဲ၍ နေရာချထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အဆင့် ၂ - နောက်ထပ် သစ်သားချောင်း (၂)ချောင်းအား အခြေပြုထားသည့် သစ်သားချောင်းများပေါ်သို့ ထောင့်မှန်အနေအထားအတိုင်း ကန့်လန့်ဖြတ် ပုံသဏ္ဍာန်ပြုလုပ်၍ နေရာချထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အဆင့် ၃ နှင့် ၄ - ပြုလုပ်ထားပြီးခဲ့သည့်အလွှာပေါ်သို့ ထောင့်မှန် အနေအထားအတိုင်း နောက်ထပ် သစ်သားချောင်း အလွှာများကို ကန့်လန့်ဖြတ် ပုံသဏ္ဍာန်ပြုလုပ်၍ ဖြည့်သွားနိုင်ပါသည်။



အခန်း(၇)

မြေပြိုသည့်အခါတွင် ပြုလုပ်သည့် ရှာဖွေခြင်းနှင့် ကယ်ဆယ်ခြင်းလုပ်ငန်း

မြန်မာနိုင်ငံတွင် မြေပြိုမှုအမျိုးမျိုးများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် တောင်ထူထပ်သောဒေသများဖြစ်သည့် မြန်မာနိုင်ငံ အနောက်ပိုင်း၊ တောင်ပိုင်းနှင့် အရှေ့ပိုင်းဒေသများတွင် ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းအပါအဝင် ရပ်ရွာအဆင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုသည် အရေးကြီးပါသည်။

၇-၁ မြေပြိုသည့်အခါတွင် ပြုလုပ်သည့် ရှာဖွေခြင်းနှင့် ကယ်ဆယ်ခြင်း လုပ်ငန်း

ဒေသနေလူထုမှ မြေပြိုနိုင်မှုအန္တရာယ်ရှိကြောင်း သတိပေးချက်ရှိပါက အဆိုပါလူများ၊ မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် ပိုင်ဆိုင်သည့်ပစ္စည်းများကို ဘေးကင်းရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းမှု ပြုလုပ်နိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ကလေးများ၊ မသန်စွမ်းသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ဝေးလံသည့်နေရာတွင် တစ်သီးတစ်ခြားနေထိုင်သူများကို ကူညီနိုင်ရန် အရေးပေါ်စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ အမြဲပင် လိုအပ်ပါသည်။

၇-၂ ရပ်ရွာစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် မည်သို့ လုပ်ဆောင်သင့်သနည်း။

- အဆိုပါ နေရာရှိ လူများအား ဘေးအန္တရာယ် အကြောင်းကို သတိပေးပါ။
- မြေပြိုမှုဖြစ်နိုင်သည့်နေရာများ၊ သို့မဟုတ် ရွှံ့နွံများ စီးဆင်းသည့်နေရာနှင့် လမ်းကြောင်းများကို အခြေခံ၍ လူများအား ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသည့် နေရာများသို့ ရွှေ့ပြောင်းရန် လမ်းညွှန်မှု ပြုလုပ်ပေးပါ။ ဘေးအန္တရာယ် အကင်းရှင်းဆုံးနေရာကို သတ်မှတ်ရာတွင် မြေပြိုကျမှုမဖြစ်ပွားသေးသည့် တောင်ထိပ်များနှင့်တောင်ကုန်းများကို ရွေးချယ်ရပါမည်။
- ဘေးကင်းရာသို့သွားရာတွင် တောင်ကုန်းများပေါ်သို့တက်ရသည့်အခါတွင် တောင်ကြားများ၊ လျှိုစောင်းများ၊ သို့မဟုတ် မြောင်းများ အတွင်းသို့ သွားရောက်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းနေရာများသည် မြေပြိုကျသည့် လမ်းကြောင်းများ ဖြစ်သွားနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။
- လမ်းတစ်လျှောက်တွင် လူမမာများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ မသန်စွမ်းသူများ၊ ကလေးသူငယ်များနှင့် အားအင်နည်းပါးသည့် လူများကို ကူညီ စောင့်ရှောက်ပါ။

၇-၃ အကယ်၍ မြေပြိုကျနေသည့် နေရာရှိ လူများအတွက် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။

- အဆောက်အဦများကို စွန့်ထားခဲ့၍ တောင်အောက်သို့ ပြောင်းရွှေ့ပါ။
- မြေပြိုကျမှု နှေးကွေးသွားပါက မြေအောက်မှ ပေါ်ထွက်လာသည့် ကျောက်တုံးများ (သို့မဟုတ်) အခြားအကျိုးအပဲ့ အပျက်အစီး အစအနများသည် ဆက်လက်၍ လိမ့်ကျလာနိုင်သောကြောင့် သတိထား ရမည် ဖြစ်ပါသည်။
- လျင်မြန်သည့်အရှိန်ဖြင့် မြေပြိုကျခြင်း ရပ်တန့်သွားသည့်အခါ၌ ပြင်းထန်သည့် တုန်ခါမှုတစ်ရပ် ဖြစ်လာနိုင်သည်ကို သိထားရပါမည်။
- မြေပြိုကျမှု ပြီးဆုံးသွားသည့်အခါတွင် နောက်ထပ်ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်း မရှိကြောင်းကျိန်းသေမှသာလျှင် လူများအား ၎င်းတို့၏နေအိမ်သို့ ပြန်လည်ပြောင်းရွှေ့နိုင်ရန် သတိကြီးစွာထား၍ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို ချက်ချင်း ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပါ။ မတော်တဆဖြစ်မှုကြောင့် သေကြေဒဏ်ရာရရှိသူများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်၍ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့်မီးလောင်ခြင်းကဲ့သို့သောနောက်ဆက်တွဲဘေးအန္တရာယ်များကို ထိန်းချုပ်မှု ပြုလုပ်ပါ။
- သက်ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်များထံ ဖြစ်ပွားခဲ့သည့် ဖြစ်စဉ်ကို သတင်းပေးပို့ပါ။

အခန်း ၈

ကြိုးကို အသုံးပြု၍ ကယ်ဆယ်ခြင်း – ကြိုးထုံးများ

၈-၁ ကြိုးထုံးမိတ်ဆက်

ကြိုးသည် ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းတွင် အဓိကသုံးစွဲရသော ပစ္စည်း ဖြစ်ပါသည်။ အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်ပြီး၊ အမျိုးအစားအများအပြား ရှိပါသည်။ အခြားပစ္စည်းကိရိယာ/ အကူအညီ မပါရှိဘဲ ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် ကြိုးထုံးများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ကြိုးထုံးများသည် ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်း အမျိုးမျိုး၏ အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။ နှစ်ပေါင်းများစွာအတွင်း ကြိုးထုံးအမျိုးအစား(၇၀၀)ကျော် တီထွင်ထားရာ အချို့မှာ ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းတွင် အထူးအသုံးဝင်ပါသည်။

မှတ်သားရန် ၇

ကြိုးထုံးအားလုံးတွင် သီးခြားရည်ရွယ်ချက်များ ရှိကြပါသည်။ တွေ့ကြုံနေရသော အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီသည့် ကြိုးထုံးအမျိုးအစားကို အသုံးပြုတတ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

ကယ်ဆယ်သူ (သို့မဟုတ်) စေတနာ့ဝန်ထမ်းသည် အောက်ဖော်ပြပါ ကြိုးထုံးများထုံးနည်းကို တတ်ကျွမ်းပြီး အမြဲလေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် လျင်မြန် ကျွမ်းကျင်စွာ ထုံးတတ်စေသည်။ ကြိုးထုံးများကို အမြဲတစေ တင်းအောင်ချည်လျက် မသုံးမီတွင် စစ်ဆေးကြည့်ရှုရပါမည်။ အကြမ်း အားဖြင့် ကြိုးထုံးမှာ မသပ်ရပ်ပဲ မှန်ကန်သည့်ပုံစံမပေါ်လျှင် ချည်နှောင်ပုံ မှားယွင်းနေပြီဟု သိနိုင်ပါသည်။

ကြိုးထုံးများသည် ကြိုး၏ အင်အားကို နည်းပါးစေပါသည်။ ၂၅% (သို့မဟုတ်) ၅၀% (သို့မဟုတ်) ထို့ထက်ပို၍ပင် ကြိုးကို အားနည်းစေပါသည်။

၈-၂ ကြိုးထုံးအမျိုးအစားများနှင့် ၎င်းတို့ကိုအသုံးပြုပုံများ

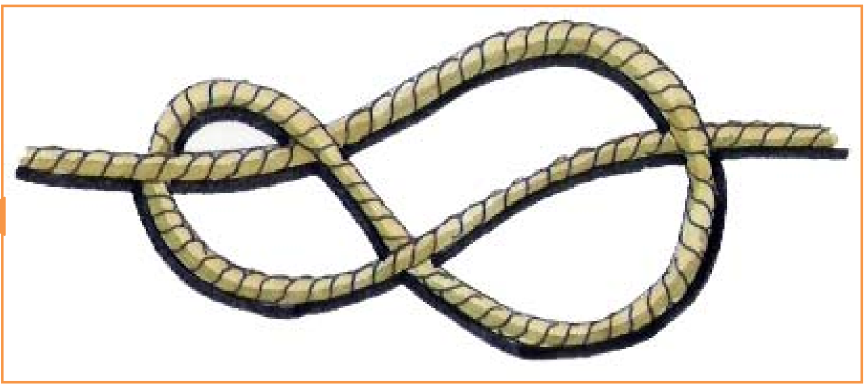
၈-၁-၁ Over Hand knot - လက်ပိုက်ချည်နည်း

Thumb Knot ဟုလည်း ခေါ်သည်။ ဖုထုံး အဖြစ် အသုံးပြုပါသည်။

မီးသတ်ပိုက်များ အသုံးပြုစဉ် ပေါက်ကွဲသွားပါက ၄င်းပိုက် ၏ အဖျားဘက်တွင် ဤနည်းဖြင့် ချည်နှောင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

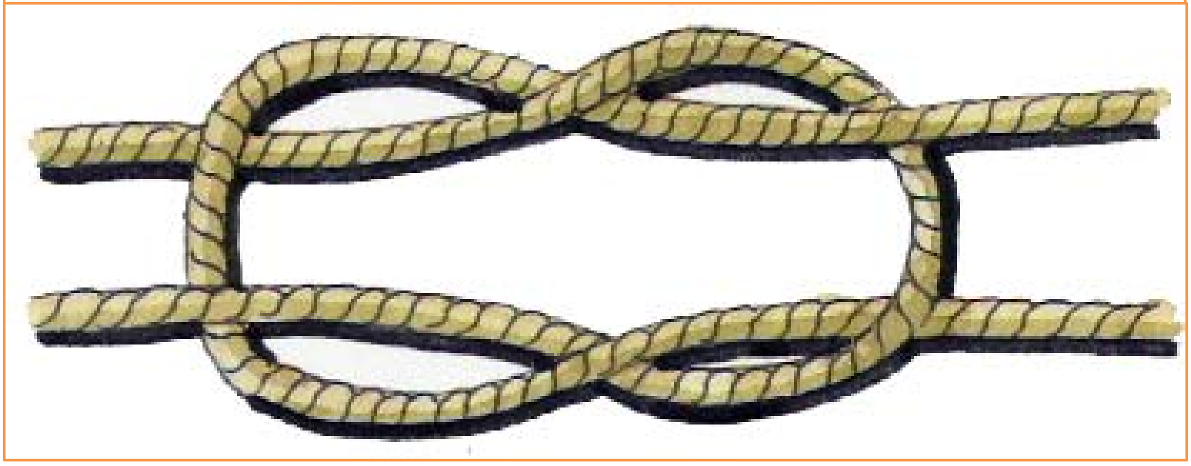
၈-၁-၂ Eight knot - အင်္ဂလိပ် အက္ခရာ ရှစ်ဂဏန်းပုံ ချည်နည်း

ကြိုးနှင့် လေးလံသော ပစ္စည်းများကို ချည်ချသည့် အခါ လျှောမထွက်စေရန် ကြိုးစအဆုံးတွင် ခိုင်ခံ့သော ဖုထုံးအဖြစ် ချည်နည်းဖြစ်သည်။



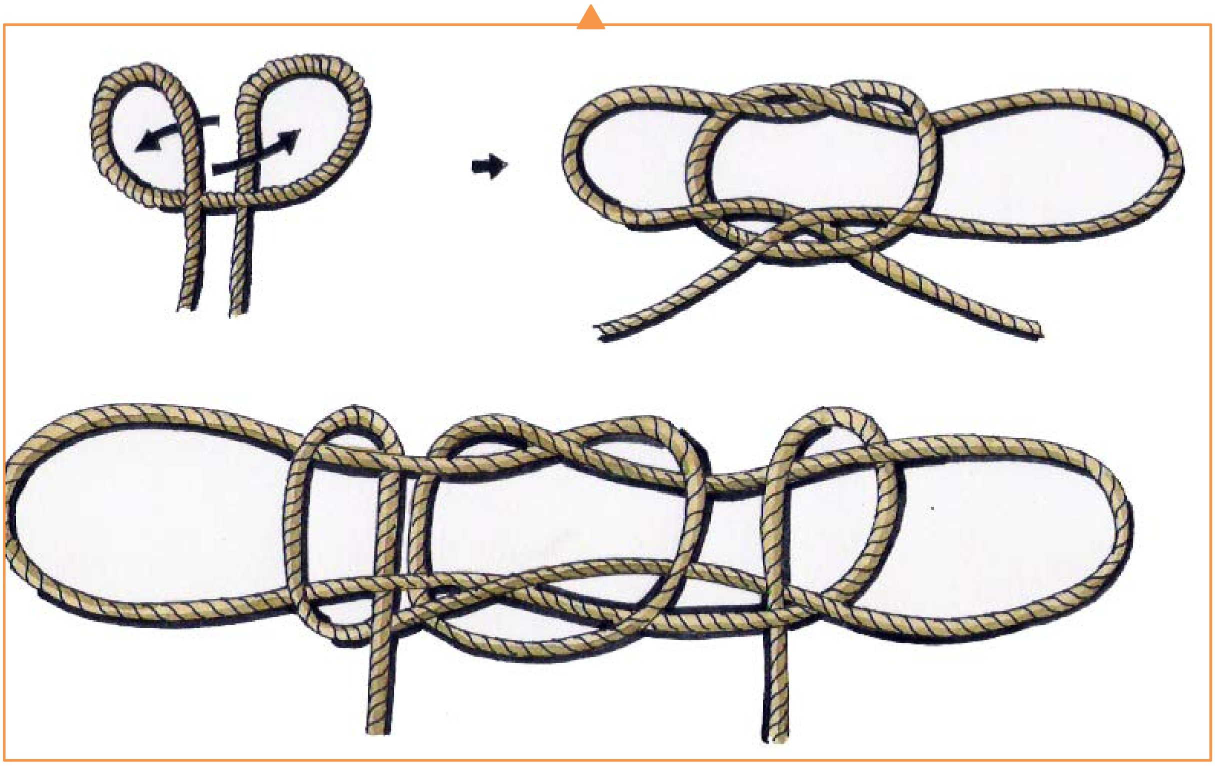
၈-၁-၃ Reef knot - ရွက်လိပ်ချည်နည်း

လုံးပတ်တူညီသော ကြိုးနှစ်ချောင်းကို ဆက်ရာတွင်သုံးသည်။ အလွယ်တကူပြန်ဖြုတ်ယူနိုင်သော နည်း ဖြစ်သည်။



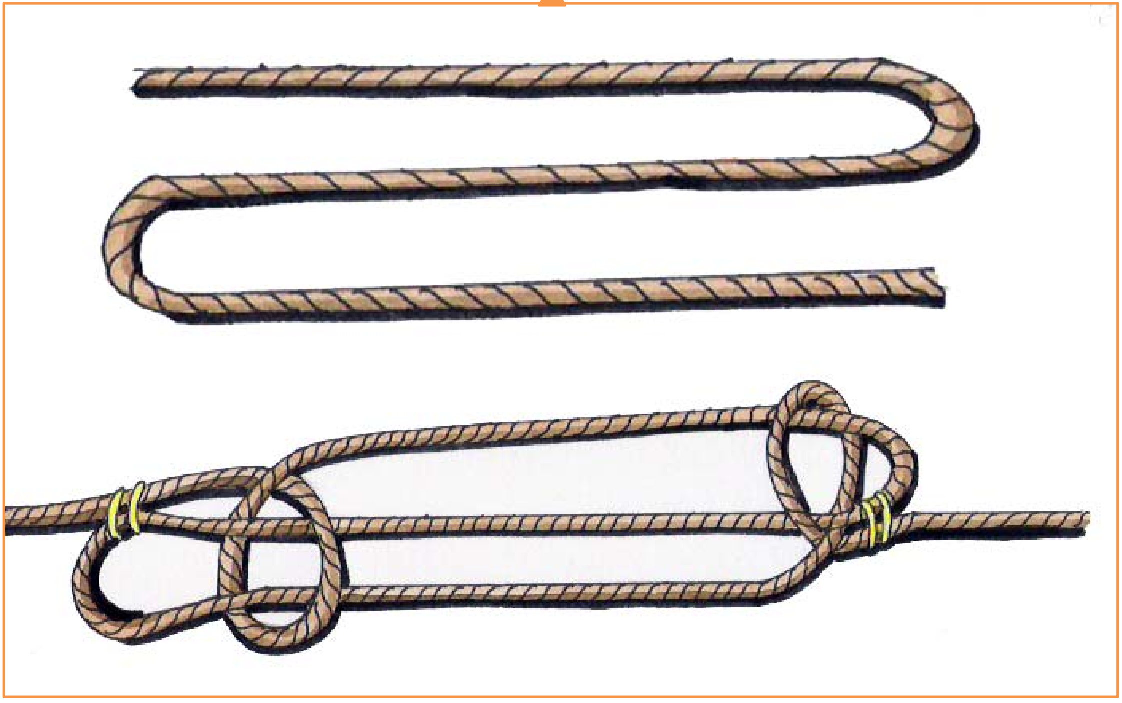
၈-၁-၄ Chair knot - ကုလားထိုင်ပုံ ချည်နည်း

လူနာများ အမြင့်မှ ချသည့်အခါ သုံးသည်။



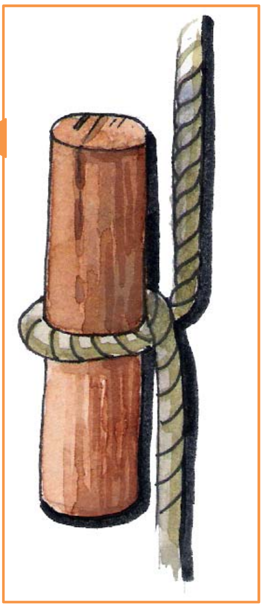
၈-၁-၅Sheepshank knot - ကြိုးအားဖြည့်ချည်နည်း

ကြိုးသည် ရှည်လွန်း၍ တိုတို သုံးချင်လျှင်ဖြစ်စေ၊ တစ်နေရာတွင် ပြတ်ကျနိုင်သဖြင့် ပို၍ ခိုင်ခံ့စေရန် အားဖြည့်ချည်နည်း ဖြစ်သည်။



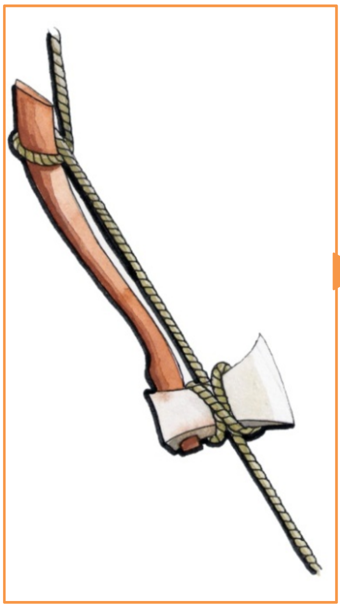
၈-၃ ကြိုးကိုအရှင်ချည်နည်း၊အသေချည်နည်းများနှင့်၎င်းတို့ကိုအသုံးပြုပုံများ

မျက်နှာပြင်လုံးသောအရာဝတ္ထုများကို တစ်ပတ်ပတ်ပြီးချည်ခြင်း၊ ပြန်ဖြုတ်လျှင်လည်း အလွယ်တကူ ဖြုတ်နိုင်သောချည်နည်းကို အရှင်ချည်နည်းဟုခေါ်သည်။



၈-၁-၆ Half Hitch - တစ်ဝက်ချည်နည်း

ကြိုးချည်နည်းအားလုံး၏ အစ အခြေခံချည်နည်း ဖြစ်သည်။ လုံးဝန်း ရှည်လျားသော မီးချိတ်၊ရေပိုက်များ အတင်အချ ပြုလုပ်သောအခါ အဖျားပိုင်း တစ်ဝက်ချည်၊ အရင်းပိုင်းတွင်လည်း တစ်ဝက်ချည်ပြီး အတင်အချ ပြုလုပ်သည်။ ရေတွင်းထဲသို့ ရေစုပ်ပိုက်ချသော အခါမျိုး၌လည်း သုံးသည်။

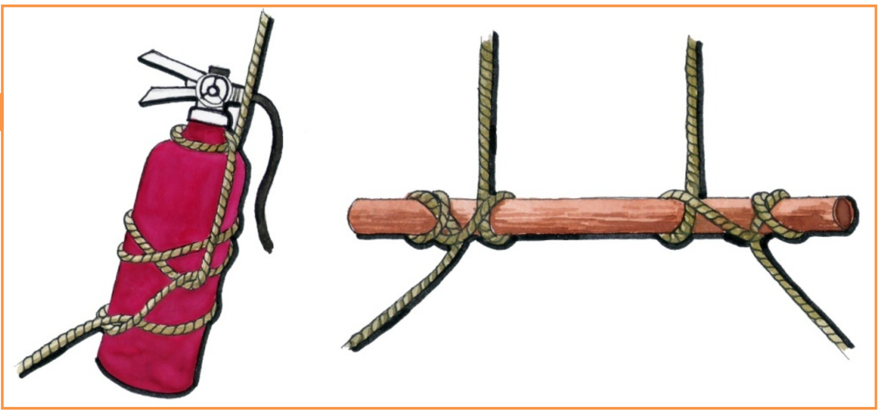


၈-၁-၇ Clove Hitch - ဘူးလက်သီးခတ်ချည်နည်း

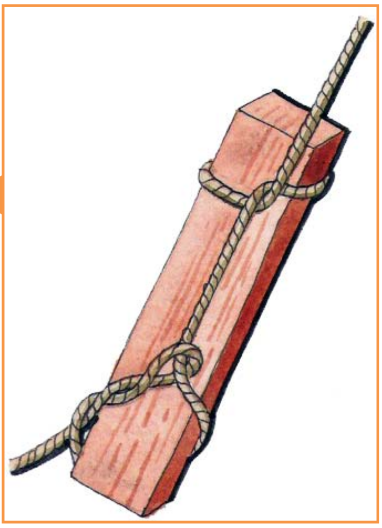
ဤနည်းသည် ကြိုးအစကို အသုံးမပြုပဲ ကြိုး၏အလယ်ကို အသုံးပြုလိုက အသုံးပြုနိုင်သည်။ တစ်ဝက်ချည်နည်း နှစ်ခါ ထပ်လိုက်ပါက ဘူးလက်သီးခတ်ချည်နည်း ဖြစ်သည်။ ပစ္စည်းများ အထပ်ထပ်သို့ တင်လိုသောအခါ အသုံးပြုပါသည်။

၈-၁-၈ Rolling Hitch - သစ်လုံးချည်ချည်နည်း

မီးသတ်ဆေးဗူးများကို အထက်ထပ်သို့ တင်လိုသည့်အခါ မီးသတ်ဆေးဗူး၏ အောက်ပိုင်းကို သစ်လုံးချည်ချည်နည်းဖြင့် ချည်နှောင်ပြီး အထက်ပိုင်းကို တစ်ဝက်ချည်နည်းဖြင့် ချည်၍ ဆွဲတင်နိုင်သည်။ စောင်း၍ ဆွဲသော်လည်း ချော်မထွက်နိုင်သော နည်းဖြစ်သည်။

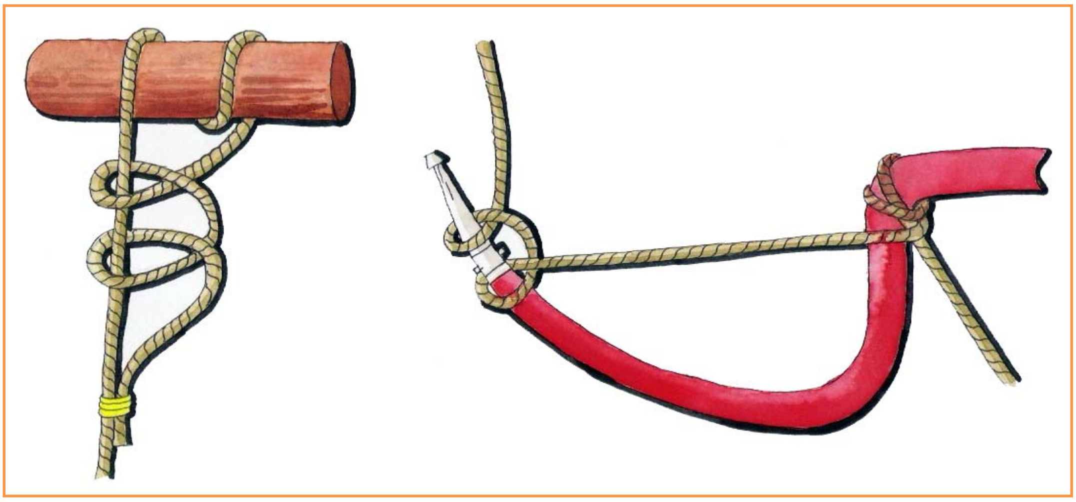


၈-၁-၉ Timber Hitch - စောင်းကြိုးသတ်ချည်နည်း
သစ်လုံးစသော ပုံသဏ္ဍာန်မမှန်သော အရာဝတ္ထုများကို အထက်ထပ်သို့ မ တင်ရန် သုံးသည်။



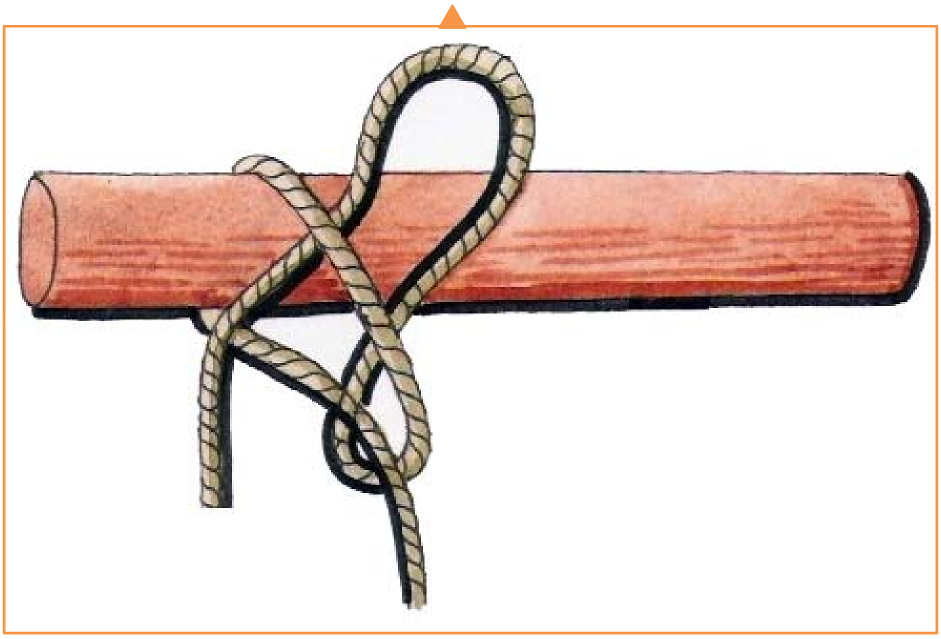
၈-၁-၁၀ Round turn and two Half Hitch - တစ်ပတ်လျှိုနှင့် တစ်ဝက်နှစ်ခါချည်နည်း

ကျောက်ကြိုးစသည့် ကိရိယာတွင် သဘော်များ ဆိုက်ကပ်သည့်အခါချည်နှောင်ရန်သုံးသည်။ ပိုက်လိပ်နှင့် ပိုက်ခေါင်းများ တွဲလျက် အထက်ထပ်သို့ တင်သည့်အခါတွင်လည်း ချည်နှောင်ရန် သုံးပါသည်။



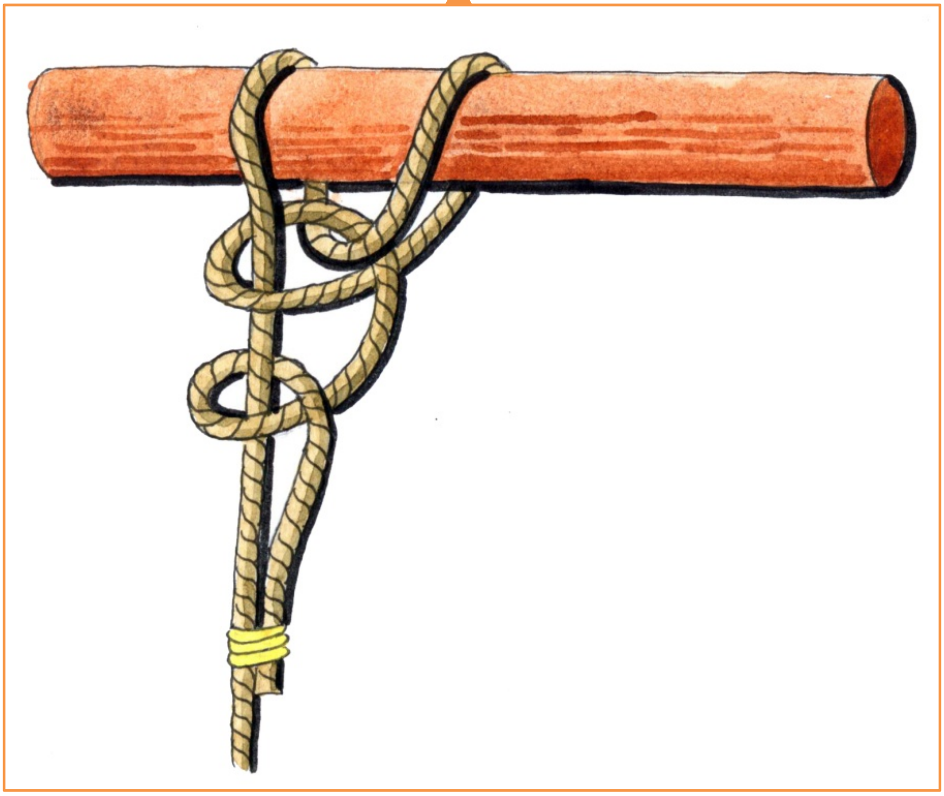
၈-၁-၁၁ Slippery Hitch - ကြိုးကွင်းလျှောချည်နည်း

ခိုင်မြဲမှုမရှိသဖြင့် ယာယီအားဖြင့် ချည်နှောင်ရန် သုံးကြသည်။ ၎င်းကို လျင်မြန်စွာ ဆွဲဖြုတ်ရန် လိုသောနေရာတွင် အသုံးပြုကြသည်။ ကြိုးအတိုကို ဆွဲလျှင် ပြုတ်သည်။



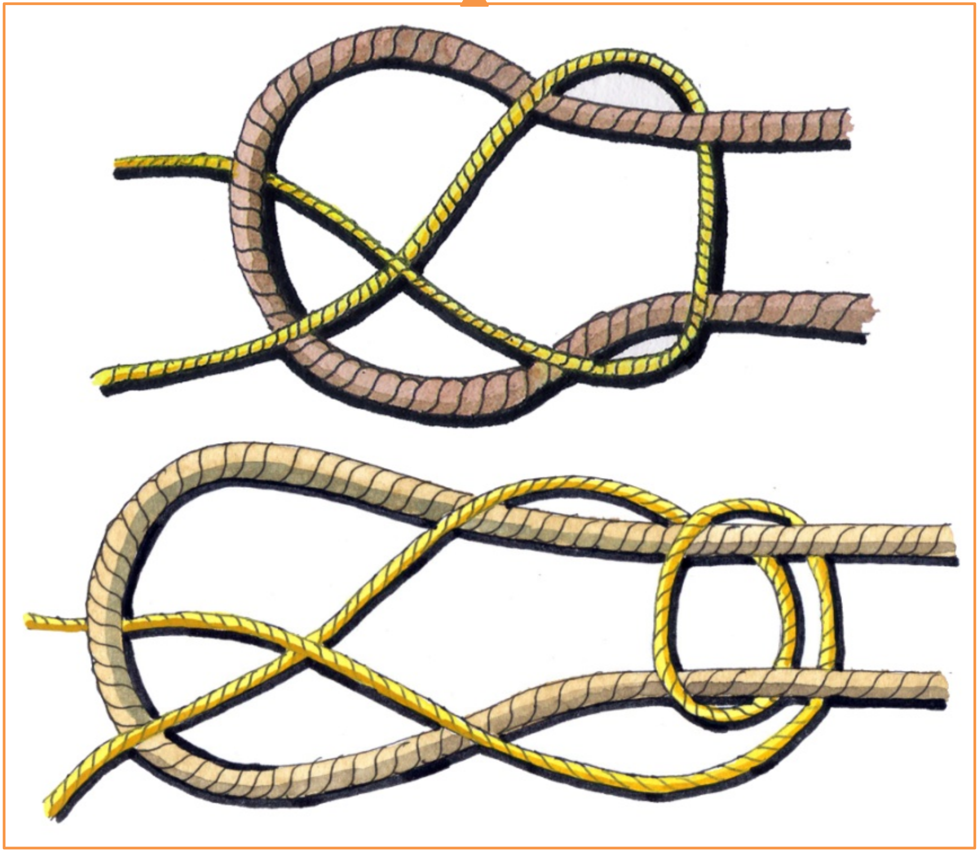
၈-၁-၁၂ Fisherman's Bend - တံငါချည် ချည်နည်း

တစ်ပတ်လျှိုချည်နည်း၊ တစ်ဝက်နှစ်ခါချည်နည်းတို့နှင့် ခြားနားမှုရှိသည်။ တအားဆွဲတင်းရန် မလိုပဲ ခပ်လျော့လျော့ ချည်ထားပြီး အဖျားစကို အစသတ်ချည်ထားရမည်။ ဆောင့်ဆွဲသော်လည်း ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။



၈-၁-၁၃ Single and Double Sheet Bend - ကြိုးကြီး ကြိုးသေး ဆက်သောနည်း ဖြစ်သည်။

ကြိုးအလုံးအရွယ်အစားမညီသောအခါ ဤနည်းကို အသုံးပြု၍ ဆက်ပေးရသည်။
ကြိုးအလုံးမညီသော ကြိုးများ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်ရာတွင် ပို၍ ခိုင်ခံ့သောနည်းဖြစ်သည်။



အခန်း ၉

ကြိုးဖြင့် ကယ်ဆယ်ရေး လုပ်ဆောင်ခြင်း (စက်သီးများ)

၉-၁ စက်သီး - မိတ်ဆက်

စက်သီးစနစ်များကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ဆွဲခြင်း၊ မခြင်း၊ အောက်သို့ချခြင်းများတွင် အားသက်သာနိုင်ပါသည်။ ရှေးက လေးလံသောပစ္စည်းများကို မ ယူရန် နွယ်ပင် များကို သစ်ပင်အကိုင်းများပေါ်သို့ ဖြတ်သန်းယူလျက် သုံးစွဲခဲ့ပါသည်။

စက်သီးစနစ်များကို အသုံးပြု၍ လေးလံသော ပစ္စည်းများကို မြင့်မားသော နေရာများသို့ မ တင်ရန် အသုံးပြုပါသည်။ အိမ်ခေါင်မိုးပြုပြင်ရာတွင် လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာများကို ခေါင်မိုးပေါ်သို့ စက်သီးဖြင့် မ တင်သည်ကို တွေ့မြင်ရပါမည်။ ရှာဖွေရေးနှင့် ကယ်ဆယ်ရေး ဆောင်ရွက်ရာတွင် စက်သီးကို ကယ်ဆယ် ရမည့်သူအား ချောက် သို့မဟုတ် မတ်စောက်သော ဆင်ခြေလျှောအောက်ခြေမှ မ တင်ရန် သို့မဟုတ် ကယ်ဆယ်သူအား ကယ်ဆယ်ရမည့်သူ ရှိရာသို့ ချပေးရန် အသုံးပြုပါသည်။ လမ်းပိတ်ဆို့နေသော လေးလံသည့် အပျက်အစီးများကို ဖယ်ရှားရန်၊ ပိတ်မိနေသူများ လွတ်မြောက်ရန်လည်း အသုံးပြုပါသည်။

စက်သီးဆိုသည်မှာ ကြိုး၊ ခါးပတ် သို့မဟုတ် ချိန်းကြိုးကို ဘီးတွင် ပတ်၍ ပြုလုပ် ထားသော ရိုးရှင်းသည့်ကိရိယာ ဖြစ်ပါသည်။ စက်သီးကို အသုံးပြု၍ လေးလံသော ပစ္စည်းများကို မ လေ့ ရှိပါသည်။ စက်သီးသည် အား၏ ဦးတည်ရာဘက်ကို ပြောင်းလဲပေးသဖြင့် ပစ္စည်းများကို မ ရန် ပိုမိုလွယ်ကူစေပါသည်။

၉-၂ စက်သီးအမျိုးအစားများ

ကြိုးစက်သီး

ကြိုးစက်သီးကို မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သည့်အတွက်ကြောင့် အသုံးပြုပါသနည်း။
လေးလံသောပစ္စည်းကို ရွှေ့ပြောင်းရန် လိုအပ်သော်လည်း ပစ္စည်းကိရိယာနှင့် လူအင်အား အလုံအလောက် မရှိသောအခါ ကုတ်၏စွမ်းအားကို အသုံးပြု၍ ရွှေ့နိုင်ပါသည်။ ဤနည်းလမ်း ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကြိုးတစ်ချောင်းသာ လိုအပ်ပါသည်။

ကြိုးစက်သီးပြုလုပ်ပုံ

အဆင့် ၁

ရွှေ့လိုသော အရွယ်အစား ကြီးမားသည့် ပစ္စည်းကို ကြိုးဖြင့် ချည်နှောင်ပါ။ ကြိုးကို ဆန့်ထုတ်၍ ကြိုး အလယ်လောက်တွင် အင်္ဂလိပ်အက္ခရာရှစ်ဂဏန်းပုံ ကြိုးထုံး ချည်နှောင်ပါ။ ချည်နှောင်ပုံကို ကြိုးထုံးအခန်းတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ အင်္ဂလိပ်အက္ခရာရှစ်ဂဏန်းပုံ ထုံးရာတွင် ၄ပေခန့် ကြိုးခွေဖြစ်ပေါ်အောင် ထုံးပါ။

အဆင့် ၂

ကြိုး၏ အခြားတစ်ဖက်ကို ခြံစည်းရိုးတိုင် သို့မဟုတ် သစ်ပင်တွင် ချည်နှောင်ပါ။ ပစ္စည်းကို မ တင်လိုသော အမြင့်သည် ချည်နှောင်သည့်နေရာ အမြင့်၏ ထက်ဝက် ခန့်ဖြစ်ရပါမည်။ ထို့နောက် ကြိုး၏ အဆုံးပိုင်းကို ၄ပေခန့် ကြိုးကွင်းသို့ ပြန်လည်ယူဆောင်လာပါ။ ကြိုးစကို ၄ပေကြိုးကွင်းအတွင်း မှ ဖြတ်ယူပါ။

အဆင့် ၃

ကြိုးကို ခိုင်မြဲစွာ ဆွဲနိုင်ရန် လျော့ရဲသော အပိုင်းများ မရှိစေရပါ။ တင်းကြပ်စွာ ချည်နှောင်ပါ။ မြေပြင်မှ ဆွဲတင် ရမည်ဖြစ်၍ လုံလောက်သော နေရာလွတ်ရှိစေရန် ရှင်းလင်းထားပါ။

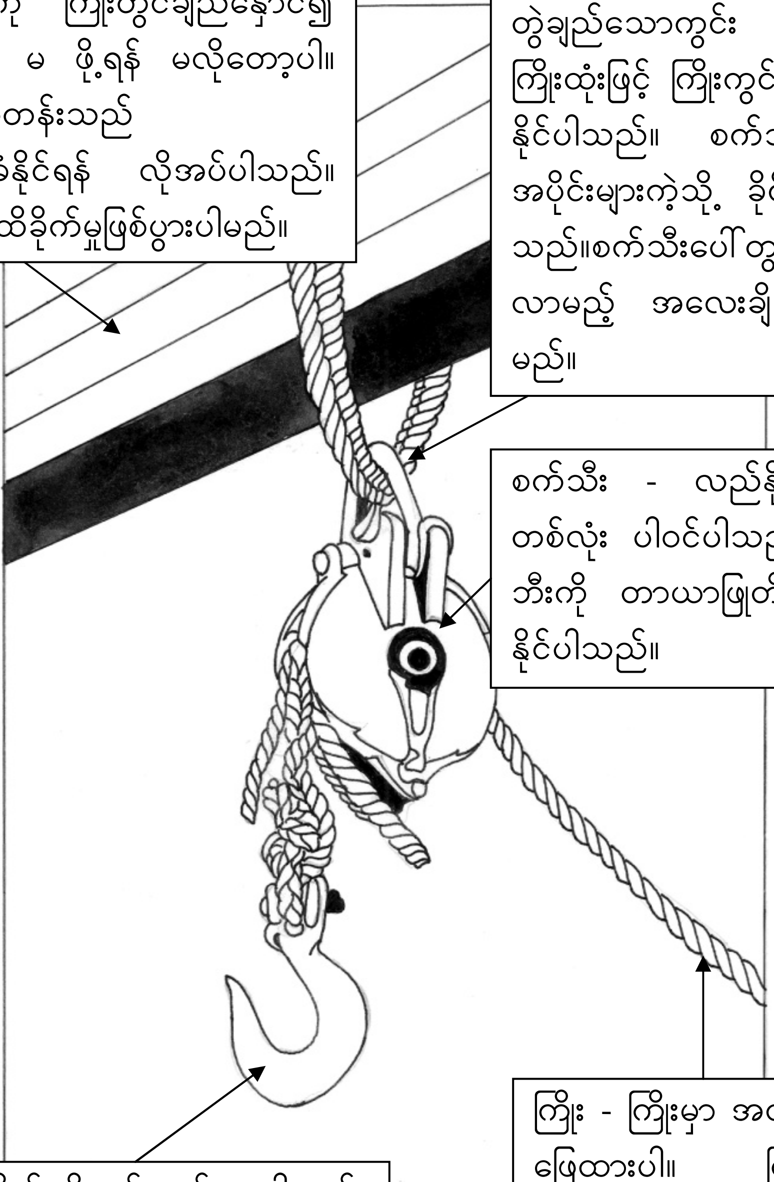
အဆင့် ၄

ကြိုးကို ဆွဲယူခြင်းဖြင့် ပစ္စည်းကို ကြိုးစက်သီးစနစ်အသုံးပြုပြီး မ တင်နိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ကြိုးစက်သီးစနစ်သည် စိုက်ထုတ်လိုက်သော အားထက် ပိုမိုများပြားသော အားကို ရရှိနိုင်ပါမည်။

စက်သီး၏ အစိတ်အပိုင်းများ

ကန့်လန့်ဖြတ်တန်း သို့မဟုတ် အသေ ချည်ထားရန် နေရာ - ခြံစည်းရိုးတိုင် သို့မဟုတ် သစ်ပင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မ လိုသောအရာကို ကြိုးတွင်ချည်နှောင်၍ ဆွဲနိုင်ပါသည်။ မ ဖို့ရန် မလိုတော့ပါ။ ချည်ထားသောတန်းသည် အလေးချိန်ကိုခံနိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကျိုးကျ ပါက ထိခိုက်မှုဖြစ်ပွားပါမည်။

တွဲချည်သောကွင်း - တံငါနှစ်ပြန် ကြိုးထုံးဖြင့် ကြိုးကွင်းခိုင်ခိုင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ စက်သီး၏ အခြား အပိုင်းများကဲ့သို့ ခိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။စက်သီးပေါ်တွင်သက်ရောက် လာမည့် အလေးချိန်ကို ခံနိုင်ရပါမည်။



စက်သီး - လည်နိုင်သော ဘီး တစ်လုံး ပါဝင်ပါသည်။ စက်ဘီးမှ ဘီးကို တာယာဖြုတ်၍ အသုံးပြု နိုင်ပါသည်။

ကြိုး - ကြိုးမှာ အထုံးများ ရှိလျှင် ဖြေထားပါ။ ကြိုးအစွန်းများ ဖွာထွက် မနေရပါ။ မ လိုသော အလေးချိန်ကို ခံနိုင်ရည် ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။

ချိတ် - ချိတ်မရှိလျှင်လည်း ရပါသည်။ ပစ္စည်းသို့မဟုတ် လူကို ကြိုးဖြင့်ပင် ချည်နှောင်နိုင်ပါသည်။ ကြိုးဖြင့် သိုင်းကြိုးလည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သိုင်းကြိုးပြုလုပ်ရန် ချည်နှောင်ရာ၌ အကောင်းဆုံးကြိုးထုံးများကို ယခင် အခန်းတွင် ဖော်ပြပြီး ဖြစ်ပါသည်။

အပိုင်း (၁၀)

အမြင့်မှ ကယ်ဆယ်ခြင်းလုပ်ငန်း

၁၀-၁ အမြင့်မှ ကယ်ဆယ်ခြင်း - မိတ်ဆက်

မြင့်မားသောနေရာများနှင့် နက်ရှိုင်းသောနေရာများမှ ကယ်ဆယ်သည့် လုပ်ငန်းများတွင် အိမ်ခေါင်မိုးထိပ်များ၊ အဆောက်အဦးရှိ ပြတင်းပေါက်များ (သို့မဟုတ်) မိုင်းတွင်းများ (သို့မဟုတ်) ခါတ်လှေကားတွင်းများ ပါဝင်ပြီး လွတ်မြောက်စေရန်နှင့် အသက်ကယ်မှုအား အထောက်အကူပေးရန်တို့အတွက် ကြိုးများကို အသုံးပြုပါသည်။

မြင့်သော/အသင့်အတင့်မြင့်သောအဆောက်အဦအတွင်းလောင်ကျွမ်းနေသည့်မီးမှလွတ်မြောက်ရန်နောက်ကျနေသူများကိုကယ်ဆယ်ရန်၊ သို့မဟုတ် အဆောက်အဦပြိုကျပျက်ဆီးနိုင်ခြင်းကဲ့သို့သော အခြားသောဘေးအန္တရာယ်များ ကျရောက်နိုင်ခြေရှိသည့် အခြေအနေမျိုးတွင် ဝင်ရောက်ကယ်ဆယ်ရန် ခက်ခဲပြီး ကယ်ဆယ်ရေးဆောင်ရွက်သူများအတွက် နောက်ဆက်တွဲအန္တရာယ် ကြုံတွေ့နိုင်ခြေ မြင့်မားပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကယ်ဆယ်ခြင်းလုပ်ငန်းများကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရန် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု အရှိဆုံးနည်းကိုသာ ရွေးချယ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ရရှိနိုင်သောအထောက်အပံ့ပစ္စည်း သို့မဟုတ် အရင်းအမြစ် မည်သည်ကိုမဆို အသုံးပြုရမည့်အပြင် ခိုင်မာသည့်ကြိုးနှင့် လှေကားများကဲ့သို့သော သင့်လျော်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာများကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။

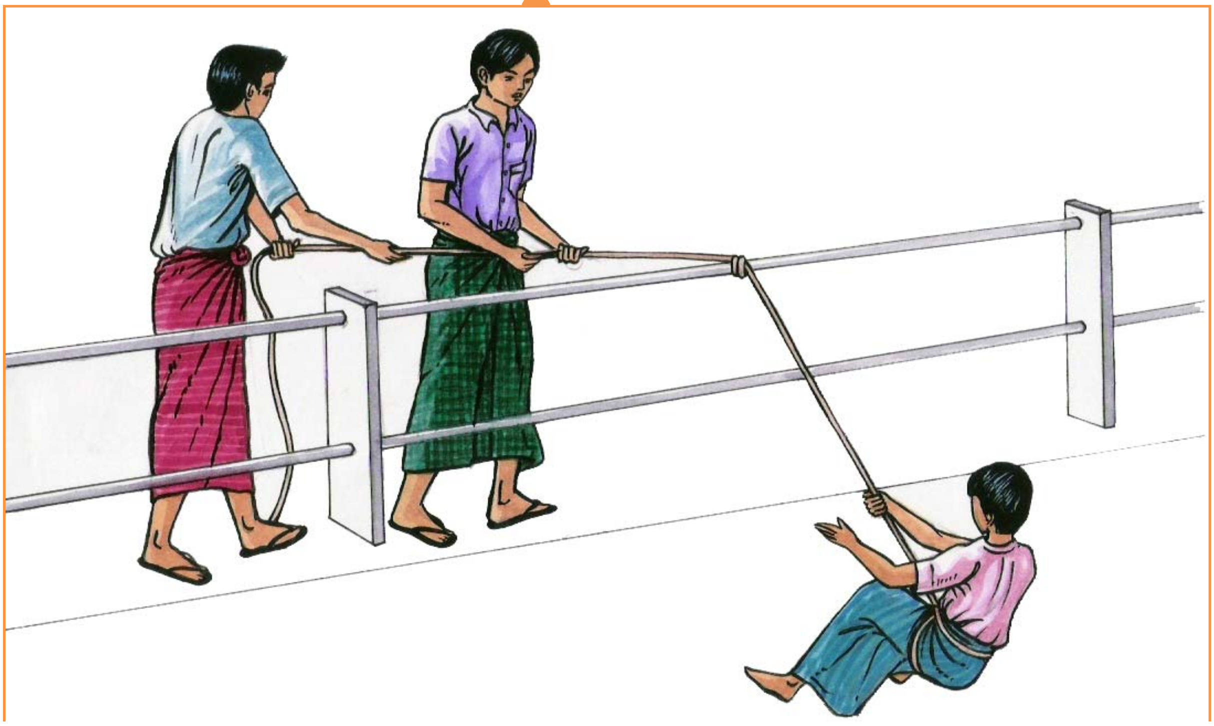
၁၀-၂ အဆင်သင့်ရာဖြင့် တစ်နေရာထဲသို့လျှောချပေးနည်း

အဆိုပါနည်းကို အဆင်း(သို့မဟုတ်) နှိမ့်ချပေးသည့် ပစ္စည်းကိရိယာများ မရှိသော်လည်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိထားသည့်ပုဂ္ဂိုလ်အား ဘေးကင်းရာသို့ ချက်ချင်း ရွှေ့ပြောင်းပေးရန် လိုအပ်သည့်အခါတွင် အသုံးပြုပါသည်။ (ဥပမာ - မီးလောင် နေစဉ်အတွင်း)

နည်းလမ်းများ

အဆင့် (၁) - မှီခိုအားပြု နိုင်သည့် မြဲမြံသည့်နေရာတွင် ကြိုးကို(၂) ပတ် ရစ်ပတ်ပါ။

အဆင့် (၂) - ကြိုးစကို လက်ဖြင့် တဖြည်းဖြည်း လျှော့ချပေးပါ။ (ကယ်ဆယ်သူများသည် နှိမ့်ချမှုပြုလုပ်ရာတွင် လက်အိတ်များကို ဝတ်ဆင်ထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။) ဖြစ်နိုင်ပါက လျှော့ချမှု ပြုလုပ်သည့်ကြိုးကို ထိန်းချုပ်ရန်အတွက် ကယ်ဆယ်သူနှစ်ဦးရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။



၁၀-၃ အရေးပေါ်လှေကားအား အသုံးပြု၍ ကယ်ဆယ်ခြင်း

ဤနည်းသည် ရိုးစင်းပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသည့် လူနာကို ဘေးကင်းစွာ ကယ်ဆယ်ရန် နံရံအား မှီထားသည့် လှေကား၏အထစ်ကို အသုံးပြုသောနည်း ဖြစ်ပါသည်။

ကယ်ဆယ်သည့်နည်းလမ်းများ

- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိထားသည့် လူနာကို လှေကား၏အထစ်ပေါ်တွင် တင်၍ မြဲမြံစေရန် ကြိုးဖြင့် (ကြိုးလျှော့ကျမသွားစေရန် ဖဲပြားသဏ္ဍာန်ကွေး၍ နှစ်ထပ်ချည်နှောင်မှု) ချည်နှောင် ထားပါ။
- ကယ်ဆယ်သူသည် လှေကား၏အောက်ခြေတွင် ရပ်၍ ကြိုးများကို သေသေချာချာ ချည်နှောင်ရပါမည်။

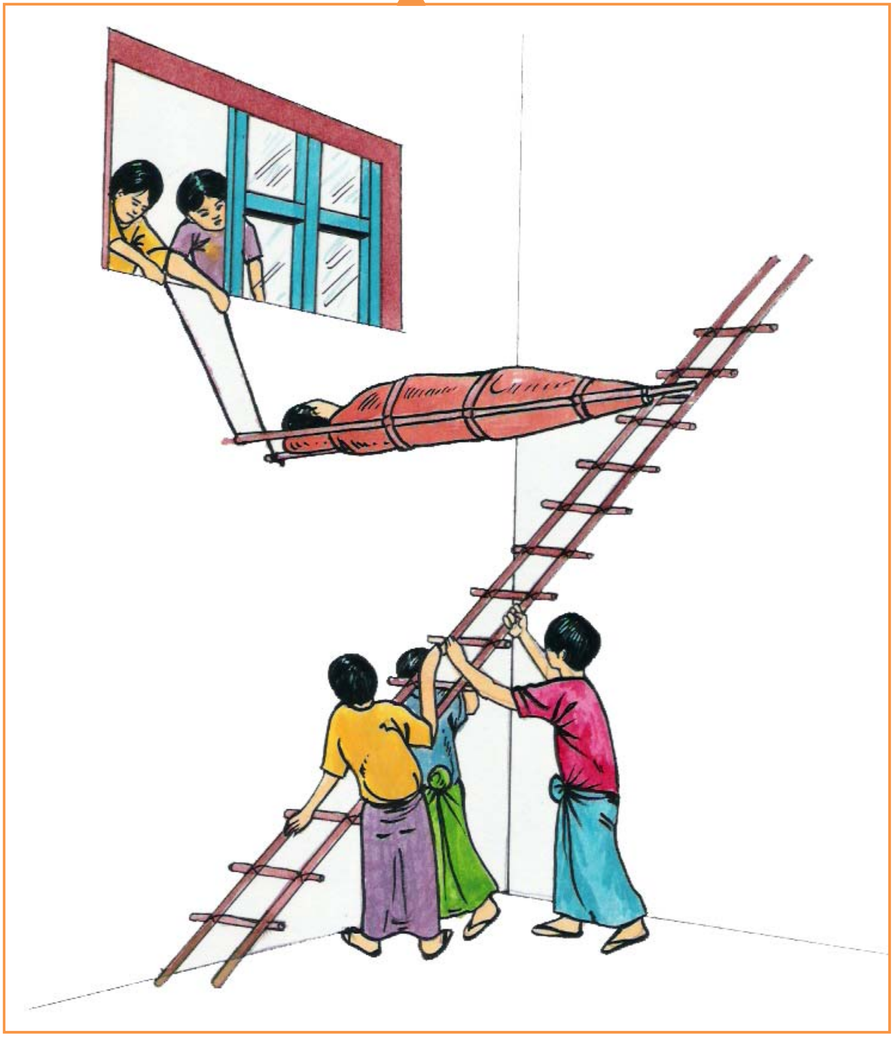
သတိထားရမည့် အချက်များ

(၁) လှေကားကို လုံးဝ တည်ငြိမ်မှုရှိစေရမည်။ မြေပြင်ပေါ်နှင့် ထောက်ထားသည့် နံရံတွင် ခိုင်မြဲစွာ ရှိနေရန် လိုအပ်ပါသည်။

(၂) အောက်သို့မချမီ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသည့် လူနာ၏ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ကြိုးပေါ်သို့ရောက်ရှိပြီးဖြစ်ပါက လူနာ၏အနေအထား၊ လှေကား၏ တည်ငြိမ်မှုနှင့် လုံခြုံမှု ပြုလုပ်ထားသည့် အခြေအနေတို့ကို များစွာ ဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

(၃) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသည့် လူနာကိုဘေးကင်းလုံခြုံစေရန်အတွက် ကြိုးကို သတိထား၍ ကိုင်တွယ်ပါ။

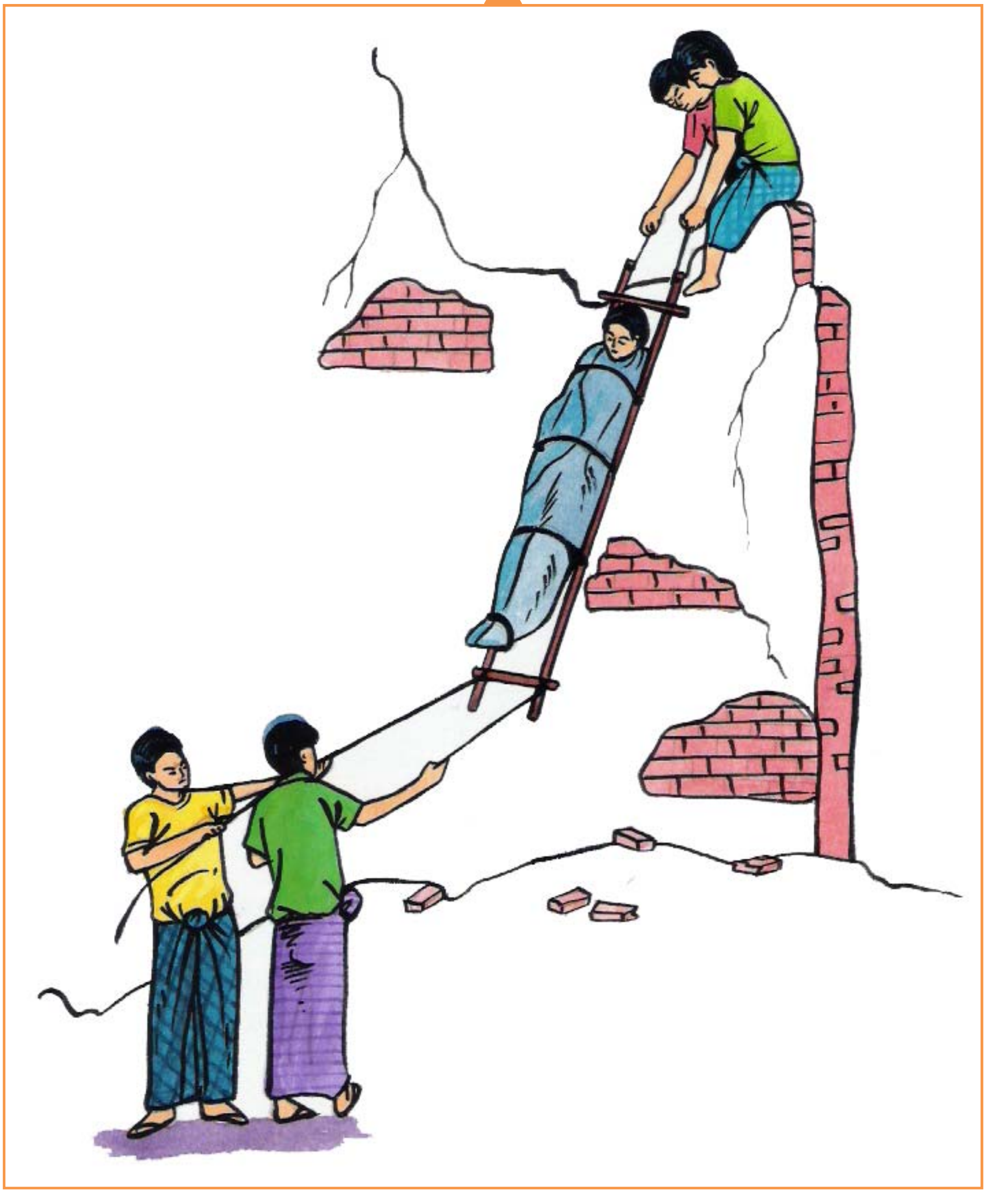
(၄) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသည့် လူနာကို လက် (၂)ဖက်ဖြင့် ကယ်ယူပါ။ ၎င်းလူနာအား ကြမ်းပြင်နှင့် ရိုက်မိခြင်းမျိုး မဖြစ်စေပါနှင့်။ လူနာကို အောက်သို့မချမီ ဘေးကင်းသည့် နေရာသို့ သယ်ဆောင်သွားရမည်။



၁၀-၄ လှေကားအား အသုံးပြု၍ အလျားလိုက်ကယ်ဆယ်နည်း

အဆိုပါနည်းပညာကို အဆောက်အအုံအတွင်း၌ တွေ့သောကြမ်းပေါက်အား အသုံးပြုခြင်း (သို့မဟုတ်) ကြမ်းအား အပေါက်ဖောက်ခြင်းများ ပြုလုပ်၍ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက အားပြုထားသည့်ကြမ်းခင်းများတွင် အပေါက်ဖောက်လုပ်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ၊ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် အပေါက်ဖောက်ရာတွင် အချိန်ကြာမြင့်ပြီး အဆောက်အဦတစ်ခုလုံး၏ ဖွဲ့စည်းထား မှုကို အားနည်းသွားစေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါလုပ်ငန်းစဉ်အားကယ်ဆယ်သူ(၄)ဦးပါသောအဖွဲ့ဖြင့်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ နောက်ထပ်ကယ်ဆယ်သူများအနေဖြင့်လည်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိထားသည့်ပုဂ္ဂိုလ်အား မြှင့်တင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) နှိမ့်ချခြင်းတို့တွင် ကူညီမှုပေးနိုင်ပါသည်။



နည်းလမ်းများ

အဆင့် (၁) - အမြင့်တွင်ရောက်ရှိနေသည့် ကယ်ဆယ်သူများသည် ပြုတ်ကျမှုမဖြစ်နိုင်ကြောင်း သေချာအောင် ပြုလုပ်ပါ။

အဆင့် (၂) - လူနာထမ်းစင်၏ ထိပ်တွင် ချည်နှောင်ထားသည့် နှိမ့်ချကြိုးများကို လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။

အဆင့် (၃) - လူနာထမ်းစင်၏ ခြေရင်းပိုင်းတွင်ရှိသည့် လမ်းညွှန်ကြိုးများကို အဆိုပါနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပါ။

အဆင့် (၄) - အမြင့်တွင် ရောက်ရှိနေသည့် ကယ်ဆယ်သူ (၂) ဦးမှ မြေပြင်ပေါ်ရှိ ကယ်ဆယ်သူ (၂) ဦးထံသို့ လမ်းညွှန်ကြိုးများကို ကမ်းပေးပါ။

အဆင့် (၅) - အမြင့်တွင် ရောက်ရှိနေသည့် ကယ်ဆယ်သူ (၂) ဦးသည် နံရံအစွန်းမှနေ၍ ထမ်းစင်အား နှိမ့်ချကြိုးဖြင့် ဖြည်းဖြည်းချင်း ကြိုးကို ဘယ်-ညာ လက်ပြောင်း၍ လျှော့ချပါ။

အဆင့် (၆) - မြေပြင်ပေါ်တွင် ရောက်ရှိနေသည့် ကယ်ဆယ်သူများသည် ထမ်းစင်အား အတားအဆီး မရှိအောင် ရှင်းလင်းပေးရမည်ဖြစ်သည်။ လမ်းညွှန်ကြိုးဖြင့် ထမ်းစင်ချသည့် အခါတွင် ထမ်းစင်၏ ဘေးတစ်ဘက်တစ်ချက်တွင် ပံ့ပိုးမှု ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

အခန်း (၁၁)

လူနာတင်ထမ်းစင်များ

၁၁-၁ နိဒါန်း

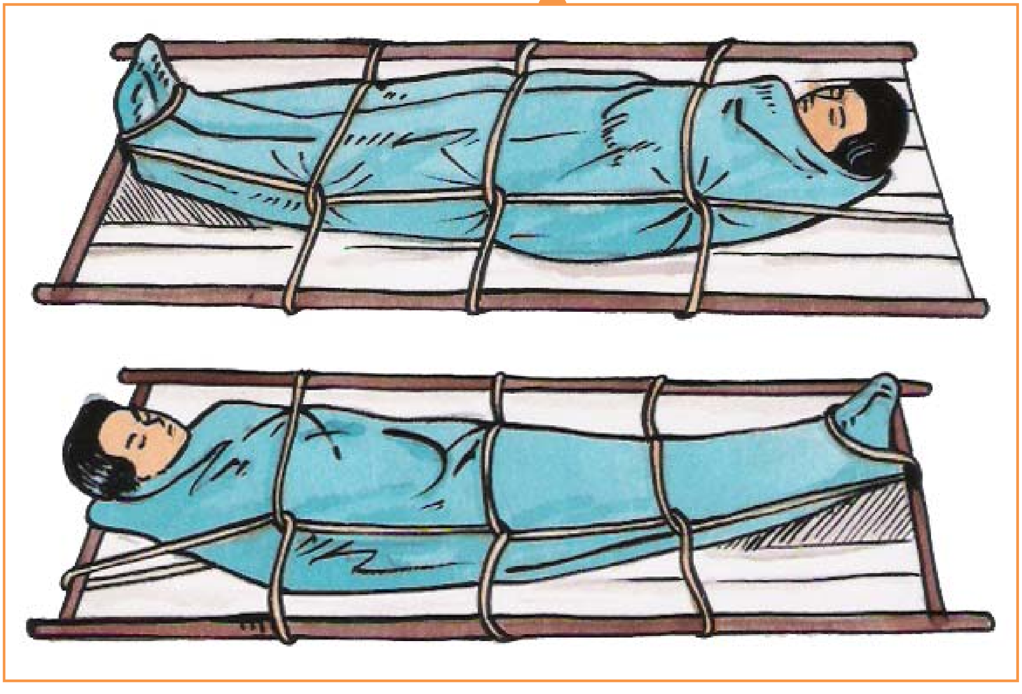
အကယ်၍ လူနာသည် ၎င်းကိုယ်တိုင် လမ်းမလျှောက်နိုင်သည့်အခါတွင် လူနာတင်ထမ်းစင်များကို အသုံးပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။ လူနာတင်ထမ်းစင်အား ပြောင်းရွှေ့မှုပြုလုပ်သည့်အခါတွင် လူနှစ်ဦးဖြင့် ပြောင်းရွှေ့ရမည်ဖြစ်ပြီး တစ်ဦးအား ဦးခေါင်းပိုင်းတွင်ထားပြီး ကျန်တစ်ဦးအား ခြေထောက်ပိုင်းတွင် ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ လူနာအား လူနာတင်ထမ်းစင်ပေါ်တွင် တင်၍ မပြီး သယ်ဆောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) တွန်း၍ သယ်ဆောင်ခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

လူနာတင်ထမ်းစင်အစစ်များသည် ဈေးကြီးပြီး နေရာတိုင်းတွင်၊ အထူးသဖြင့် ကျေးလက်ဒေသများတွင် မရနိုင်ပါ။ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်ချိန်တွင် အခက်အခဲကို ဖြေရှင်းရန် ရရာနည်းလမ်း သို့မဟုတ် စိတ်ကူးတီထွင်ဖော်ထုတ်သောနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုရပါသည်။ အသုံးများသော နည်းလမ်းအချို့ကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

၁၁-၂ လူနာတင်ထမ်းစင်အမျိုးအစားများ

၁၁-၂-၁ အဆင်သင့်ရာဖြင့်ပြုလုပ်သည့် လူနာတင်ထမ်းစင်

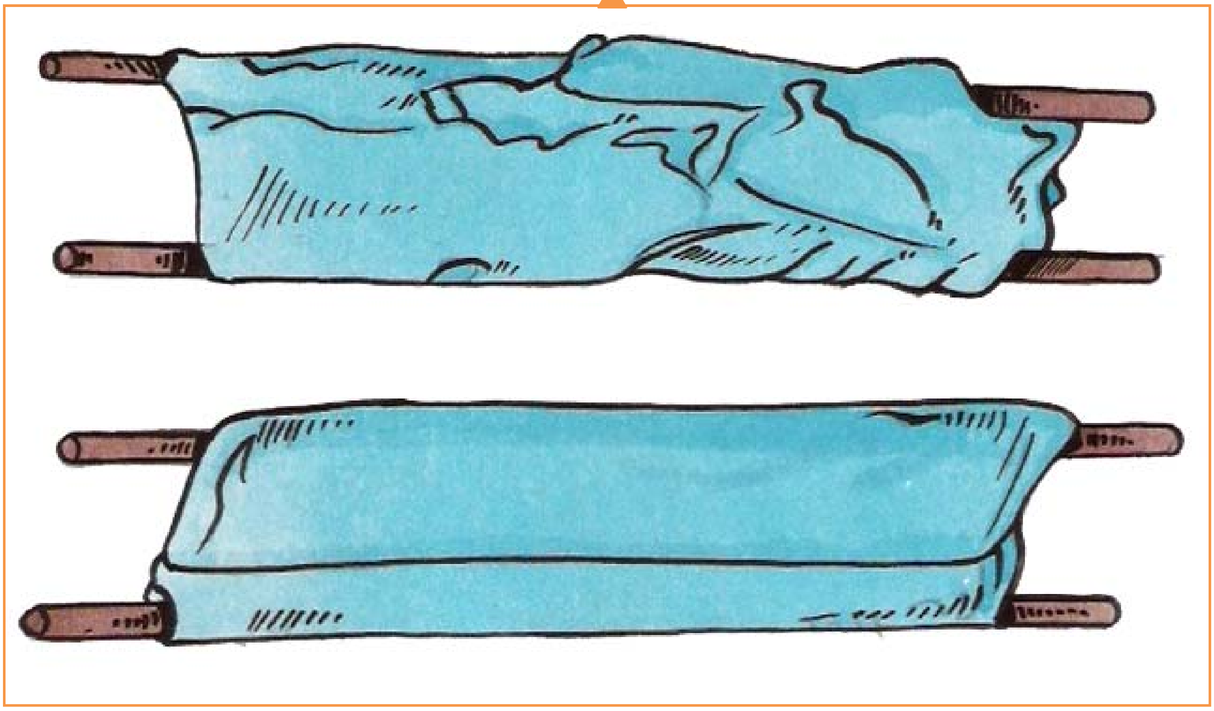
တံခါးရွက်များ၊ သွပ်ပြားများနှင့် ကုတင်ဘောင်များကို အသုံးပြု၍ လူနာတင်ထမ်းစင်များကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။



၁၁-၂-၂ တန်းအားအသုံးပြုထားသည့် လူနာတင်ထမ်းစင်

အဆိုပါ လူနာတင်ထမ်းစင်များကို ပြုလုပ်ရာတွင် အလွန်ပင်ရိုးစင်းလွယ်ကူပြီး နှစ်မီတာ အရှည်ရှိသည့် တုတ်ချောင်း (၂)ချောင်းလိုအပ်ပါသည်။ တံမြက်စည်းရိုးများ၊ ရေပိုက်လုံးများ (သို့မဟုတ်) (၅၀)မီလီမီတာပတ်လည်ရှိသည့် သစ်သားချောင်းများသည် အဆိုပါလုပ်ငန်း အတွက် အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါတုတ်ချောင်းများကို မြေပြင်ပေါ်တွင် မျဉ်းပြိုင်ပုံသဏ္ဍာန် (၆၀)စင်တီမီတာ ခွာ၍ ချထား ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ လူနာတင်ထမ်းစင်အခင်းအား အိမ်ယာခင်း၊ အိတ်ခွံများ၊ ခြုံထည် အဝတ်နှင့် ကုတ်အင်္ကျီများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိထားသည့် လူနာ၏ အလေးချိန်သည် အခင်းအား နေရာတကျဖြစ်အောင် ထိန်းထားပေးပါလိမ့် မည်။



၁၁-၂-၃ လှေကားအား အသုံးပြုထားသည့် လူနာတင်ထမ်းစင်

မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ ကျဉ်းမြောင်းသည့်နေရာများတွင် တစ်နည်းအားဖြင့် သေးငယ်သည့် ပြတင်းပေါက်များ၊ လှိုဏ်ခေါင်းများ အစရှိသည့်နေရာများတွင် လူနာတင် ထမ်းစင်အား အသုံးပြု၍ ထုတ်သွင်းရန် လိုအပ်ပါက လှေကားအသေး (သို့မဟုတ်) ဆန့်ထုတ် နိုင်သော လှေကားငယ်၏တစ်ဖက်ခြမ်းကို အသုံးပြုခြင်းသည် အားသာချက် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

မာတောင့်သောအချပ်ပြား/ ပျဉ်ချပ်များကို (အလွယ်တကူရရှိနိုင်ပါက) လှေကားတွင် ခင်း၍ စောင်အခင်းအားပုံမှန်အတိုင်းဖုံးအုပ်ထားရပါမည်။

ထုံးနှောင်ထားသောကြိုးတန်းကိုအစပြန်ထိုးထားသော အင်္ဂလိပ်အက္ခရာရှစ်ဂဏန်းပုံ ကြိုးထုံးနည်းဖြင့် လှေကားတွင်ချည်နှောင်ထားသောကြိုးဖြင့်ပူးတွဲရပါမည်။ ထို့နောက် ကယ်ဆယ်ရေး ပျဉ်ချပ်လူနာတင်ထမ်းစင် အနေအထားမျိုးကဲ့သို့ ချည်နှောင်ရပါမည်။

၁၁-၂-၄ ကုလားထိုင်ခုံအားအသုံးပြုထားသည့် လူနာတင်ထမ်းစင်

စိုးရိမ်ရသော ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရှိသည့် လူနာအား သယ်ဆောင်သည့်အခါတွင် ခိုင်မာသည့် မီးဖိုချောင်သုံးထိုင်ခုံများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၁၁-၃ လူနာတင်ထမ်းစင်ပြုလုပ်နည်း

၁၁-၃-၁ အဆင်သင့်ရာဖြင့်ပြုလုပ်သည့် လူနာတင်ထမ်းစင်

အဆိုပါ နည်းစနစ်တွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိထားသည့် လူနာ၏ အလေးချိန်ကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် ခိုင်မာသော တုတ်ချောင်း/ ပိုက်လုံး(၂)လုံးနှင့် အနည်းဆုံး ရှပ်အင်္ကျီ (၂)ထည် လိုအပ်ပါသည်။

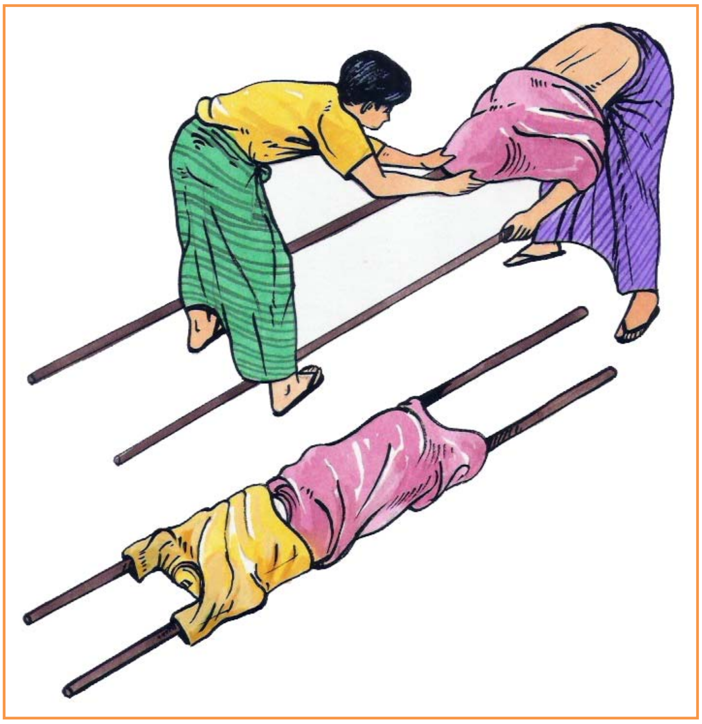
မှတ်သားရန် ၈

ကယ်ဆယ်သူများအနေဖြင့် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်မှ မိမိတို့၏ အင်္ကျီများကို ချွတ်ပေးခြင်းများမပြုလုပ်ရပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ပါက ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေး၊ ကောင်းရာကောင်းကျိုးများကို ထိခိုက်စေနိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) လုပ်ငန်းထိရောက်မှုတို့ကို လျော့ပါးစေခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အဆင့် (၁) - ပထမကယ်ဆယ်သူသည်တန်းအလွတ်ကို ကိုင်ထားသည့် အချိန်၌ ဒုတိယ ကယ်ဆယ်သူသည် ၎င်း၏ အင်္ကျီကို ဦးခေါင်းမှတစ်ဆင့် ဆွဲချွတ်ရပါမည်။

အဆင့် (၂) - ကော်လာနှင့်လက်ကြယ်သီးများမှလွဲ၍ ကြယ်သီးအားလုံးကို တပ်ဆင်ထားရပါမည်။

အဆင့် (၃) - အဆိုပါနည်းအတိုင်း အခြားသူတစ်ဦးအား ဘက်ပြောင်း၍ ပြုလုပ်ရပါမည်။

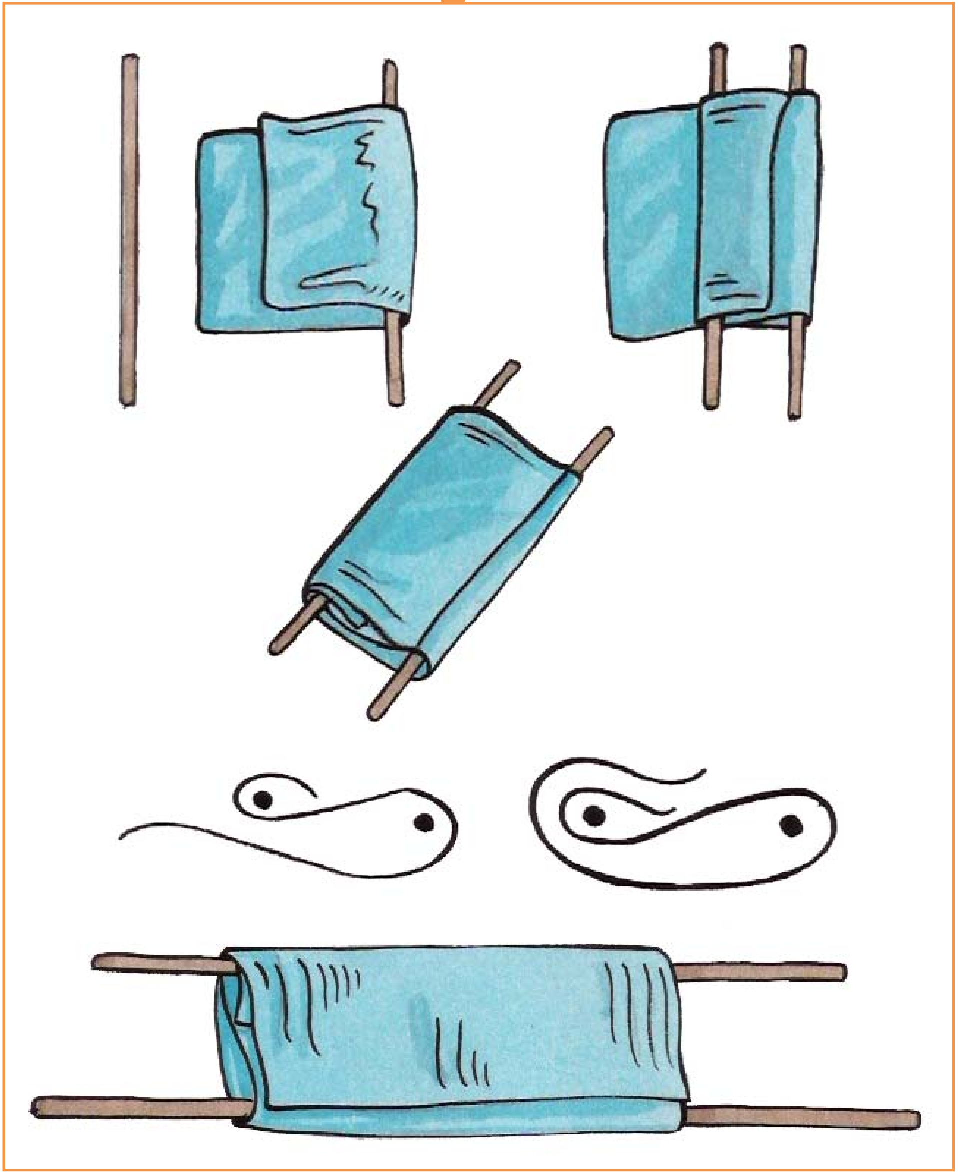


၁၁-၃-၂ စောင်အခင်းအားအသုံးပြုထားသည့် လူနာတင်ထမ်းစင်

အဆိုပါနည်းစနစ်တွင် တုတ်ချောင်း (၂)ချောင်းနှင့် စောင်တစ်ထည် လိုအပ်ပါသည် -

(၁) စောင်ကို မြေပြင်ပေါ်တွင် ခင်းပါ။
(၂) စောင်၏အလယ်မှ တစ်ပေအကွာခန့်တွင် တုတ်ချောင်း တစ်ခုကို ချထားပါ။
(၃) စောင်၏အတိုဆုံးအစွန်းနားဖြင့် ပထမတုတ်ချောင်းကို ဖုံးအုပ်လိုက်ပါ။
(၄) ဒုတိယတုတ်ချောင်းအား ပထမတုတ်ချောင်းနှင့် နှစ်ပေ အကွာခန့်တွင်ထားပါ။ (အဆိုပါအကွာအဝေးသည် လူနာ နှင့် စောင်အရွယ်အစားပေါ် မူတည်၍ ကွဲပြား ခြားနား သွားနိုင်ပါသည်။)
(၅) စောင်၏ ကျန်အစိတ်အပိုင်းကို တစ်ဝက်ခေါက်၍ ဒုတိယ တုတ်ချောင်းအား ဖုံးအုပ်လိုက်ပါ။

လူနာ၏ကိုယ်အလေးချိန်သည် လူနာတင်ထမ်းစင်အား ထိန်းထားပေး ပါလိမ့်မည်။



အခန်း(၁၂)

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူများအား မခြင်းနှင့် ရွှေ့ပြောင်းခြင်း

၁၂-၁ နောက်ခံအခြေအနေ

အကဲဖြတ်လေ့လာ ဆန်းစစ်မှုမပြုလုပ်မီ မတော်တဆဖြစ်သည့်နေရာတွင် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသည့်အတွက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူများအား ဆေးရုံသို့ အလျင်အမြန် ပြောင်းရွှေ့ ခေါ်ဆောင်သွားရန် လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ခြင်းကို **အရေးပေါ် ရွှေ့ပြောင်းမှု** ပြုလုပ်ခြင်းဟု ခေါ်ပါသည်။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူများအားကြည့်ရှုစစ်ဆေး၍ သင့်လျော်သည့် စောင့်ရှောက်မှုများ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပြီးသည့်အခါတွင် လူနာအား ပိုမိုတည်ငြိမ်မှုရှိသည့် (သို့မဟုတ်) ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်သို့ ရွှေ့ပြောင်းရန် ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်ခြင်းကို **အရေးပေါ်မဟုတ်သည့် ပြောင်းရွှေ့မှု** ပြုလုပ်ခြင်းဟု ခေါ်ပါသည်။

သို့ရာတွင် သင့်အနေဖြင့် လူနာအား အဆိုပါနေရာမှ လူနာတင်ယာဉ်ပေါ်သို့ ပြောင်းရွှေ့ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းသို့ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ခြင်းကို **လူနာအား လွှဲပြောင်းခြင်း** ဟု ခေါ်ပါသည်။

သင့်အနေဖြင့် တစ်ဦးတည်း (သို့မဟုတ်) သင့်အား အကူအညီပေးရန် စေတနာ့ဝန်ထမ်း(၁)ဦး (သို့မဟုတ်)(၂)ဦး ရှိနေနိုင်ပါသည်။ လူနာသည်လည်း သတိရနေသည့်အခြေအနေ (သို့မဟုတ်) သတိမေ့မြောနေသည့် အခြေအနေတွင်ရှိနေနိုင်ပြီး၊ အဆုတ်၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ ဦးနှောက် စသည်နေရာများတွင် ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အရိုးကျိုးခြင်းကို ထိန်းသိမ်းပေးထားနိုင်ပြီးဖြစ်ခြင်း စသည့် အခြေအနေများ ရှိနေနိုင်ပါသည်။ ရရာလူနာထမ်းစင် အမျိုးမျိုး၊ တွန်းလှည်း၊ ကုလားထိုင်အမျိုးမျိုးအနက်မှ သင့်လျော်သည့် လူနာသယ်ရန် ပစ္စည်းကို ရွေးချယ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ လူနာကို မရွှေ့ပြောင်းမီ တည်ငြိမ်ခိုင်ခန့်မှု ရှိစေရပါမည်။

၁၂-၂ ခန္ဓာကိုယ်အား မှန်ကန်စွာထားသိုနည်း

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် — မတင်ခြင်းနှင့် သယ်ဆောင်ခြင်းပြုလုပ်ရာတွင် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အား မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုခြင်း အထောက်အကူပြုခြင်းနှင့် သင်ကိုယ်တိုင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု မဖြစ်စေရန်၊ သို့မဟုတ် လူနာအား နောက်ထပ် ဒဏ်ရာမဖြစ်စေရန် ဖြစ်ပါသည်။

လူနာအား မ တင်ရာတွင် လိုက်နာရမည့် အခြေခံမှုများ

က။	မြဲမြဲစွာဆုပ်ကိုင်ပါ	- လက်ဖဝါးများ၏အားကို တတ်နိုင်သလောက် အသုံးပြုပါ။

ခ။	ကျောအား ဖြောင့်တန်းထားပါ	- ခြေလက်အင်္ဂါများတွင် အားစိုက်မှု ပြုလုပ်သဖြင့် ဒဏ်မဖြစ်စေရန် ဂရုပြုပါ။
ဂ။	ဒူးခေါင်းများအား ကွေးထားပါ	- ပေါင်နှင့် တင်ပါးများတွင် ရှိသည့် အားကောင်းသည့် ကြွက်သားများကို အသုံးပြုပါ။
ဃ။	လက်မောင်းများအား ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကပ်ထားပြီး တံတောင်ဆစ်များကို ကွေးချည် ဆန့်ချည် ပြုလုပ်ပါ	- အားထုတ်ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ နည်းပါစေ။
င။	ခြေထောက်များကို ခွဲထားပြီး တစ်ဖက်ကို အခြားတစ်ဖက်၏ ရှေ့တွင် ထားပါ	- အောက်ခြေပံ့ပိုးပေးမှုကို တိုးမြင့်စေပါသည်။
စ။	မတင်ယူသည့်အခါတွင်	- အရာဝတ္ထုကို ခန္ဓာကိုယ်နှင့် နီးကပ် သည့် အနေအထားတွင် မတင် ပါ။
ဆ။	အကူအညီတောင်းခံပါ	- ထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်နိုင်ခြေကို လျှော့ချပါ။

အဆိုပါ အခြေခံမှုများကို အရာဝတ္ထုတစ်ခုအား မတင် ခြင်း၊ ဆွဲခြင်း၊ တွန်းခြင်း၊ သယ်ဆောင်ခြင်း၊ ပြောင်းရွှေ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) လှမ်းယူခြင်းများ ပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိမှုမှ ကာကွယ်ရန် အဓိကသော့ချက်မှာ မှန်ကန်သော ကျောရိုးအနေအထားဖြစ်ပါသည်။

အဖွဲ့လိုက်ဆောင်ရွက်မှုသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နေစဉ်အတွင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနှင့် မကြာခဏ ဆက်သွယ်ပြောဆိုပါ။ အဖွဲ့ဝင်များ အလွယ်တကူ နားလည်နိုင်သည့် ညွှန်ကြားချက်များကို အသုံးပြုပါ။ ပြောင်းရွှေ့လှုပ်ရှားမှုများအား အစမှ အဆုံးအထိ တိုင်အောင် နှုတ်ဖြင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပါ။

၁၂-၃ လူနာများကို ရွှေ့ပြောင်းခြင်း

ယေဘုယျအားဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ အနာတရဖြစ်စေနိုင်သည့် အန္တရာယ် မရှိခဲ့ပါက အရေးပေါ်ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးမှုကို ပြုလုပ်ပေးပြီး လူနာကို ပြောင်းရွှေ့ရပါမည်။ အကယ်၍ အခင်းဖြစ်ပွားသည့်နေရာသည် လုံခြုံမှု မရှိခြင်း(သို့မဟုတ်)ချက်ချင်းအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည့် အလားအလာ ရှိပါက သင့်အနေဖြင့် လူနာကို ပြောင်းရွှေ့ရပါမည်။

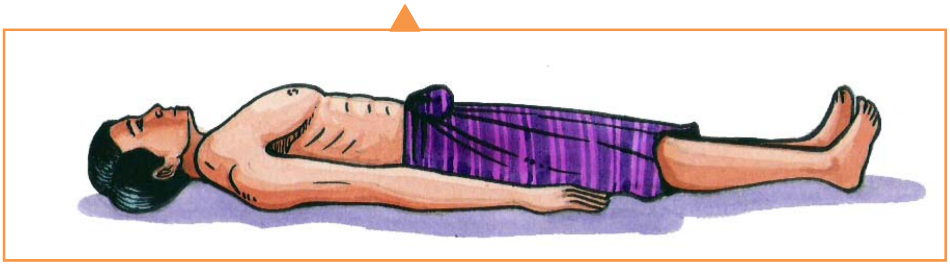
၁၂-၄ အရေးပေါ်ရွှေ့ပြောင်းခြင်း

မှတ်သားရန် - ၉

အရေးပေါ်ရွှေ့ပြောင်းမှုကို လူနာအပေါ် ချက်ချင်း တိုက်ရိုက်အန္တရာယ် ကျရောက်နိုင်မှသာလျှင် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အရေးပေါ် ရွှေ့ပြောင်းမှုပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သည့် အခြေအနေများ-

- မီး (သို့မဟုတ်) မီးလောင်နိုင်သည့် အန္တရာယ်
  - လူနာများနှင့်ကယ်ဆယ်သူများအတွက် ကြီးမားသည့် အန္တရာယ်တစ်ရပ်အဖြစ် အမြဲ ထည့်သွင်း စဉ်းစားထားရပါမည်၊
- ပေါက်ကွဲခြင်း(သို့မဟုတ်)ပေါက်ကွဲနိုင်သည့်အန္တရာယ် (အန္တရာယ် များသည့် နေရာ)။
- အခင်းဖြစ်နေရာရှိ ဘေးအန္တရာယ်များမှ လူနာအား ကာကွယ်မှု ပြုလုပ်နိုင်ရန် မတတ်နိုင်ခြင်း
  - တည်ငြိမ်မှုမရှိသည့် အဆောက်အဦ
  - ပက်လက်လန်နေသည့် ကား
  - ရန်လိုနေသည့်/ အပြင်းအထန်ဆန့်ကျင်နေသည့် လူထု
  - ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် ပစ္စည်းများ
  - ယိုဖိတ်နေသည့် ဓါတ်ဆီ
  - ပြင်းထန်သည့် ရာသီဥတု
- ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်နေသည့် အခြားလူနာများထံ သွားရောက်ရန် လိုအပ်ခြင်း
- လူနာရှိနေသည့် နေရာ (သို့မဟုတ်) လူနာ၏အနေအထားအရ အသက်ကယ် စောင့်ရှောက်မှုများပြုလုပ်ဆောင်ရွက်မှုမပြုနိုင်ခြင်း၊
  - နှလုံးခုန်မှု ရုတ်တရက်ရပ်ဆိုင်းသွားသည့် လူနာအား မှန်ကန်သည့် အသက်ရှူ အားကူနည်း(စီပီအာရ်) ဆောင်ရွက် နိုင်ရေးအတွက်မှာ၍ ညီညာပြန့်ပြူးသည့် မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ပက်လက်အနေအထားဖြင့်ထားရပါမည်။ အကယ်၍ လူနာ သည် ထိုင်ခုံပေါ်တွင် ထိုင်နေခြင်း (သို့မဟုတ်) အိပ်ယာထဲတွင် လဲနေခြင်း ဖြစ်နေပါက သင့်အနေဖြင့် အရေးပေါ် ပြောင်းရွှေ့မှု ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။



အဖွဲ့လိုက်ဆောင်ရွက်မှုသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်နေစဉ်အတွင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနှင့်မကြာခဏဆက်သွယ် ပြောဆိုပါ။

အရေးပေါ်ရွှေ့ပြောင်းမှု ပြုလုပ်ရာတွင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် အကြီးမားဆုံး အန္တရာယ်တစ်ခုမှာ ကျောရိုးတွင်ဖြစ်သည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာအား ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်သောကြောင့် ကျောရိုးအား မထိခိုက်အောင် အတတ်နိုင်ဆုံးကာကွယ် ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၁၂-၅ အရေးပေါ်ပြောင်းရွှေ့နည်း အမျိုးအစားများ

၁၂-၅-၁ လူတစ်ဦးတည်း ပြောင်းရွှေ့မှုပြုလုပ်သည့် နည်းများ

ကုန်းပိုး သယ်ဆောင်ခြင်း

ဤနည်းကို အရိုးကျိုး/အက်ခြင်း မရှိသော သတိရှိနေသည့် ထိခိုက် ဒဏ်ရာရသူများအတွက် အသုံးပြုပါသည်။

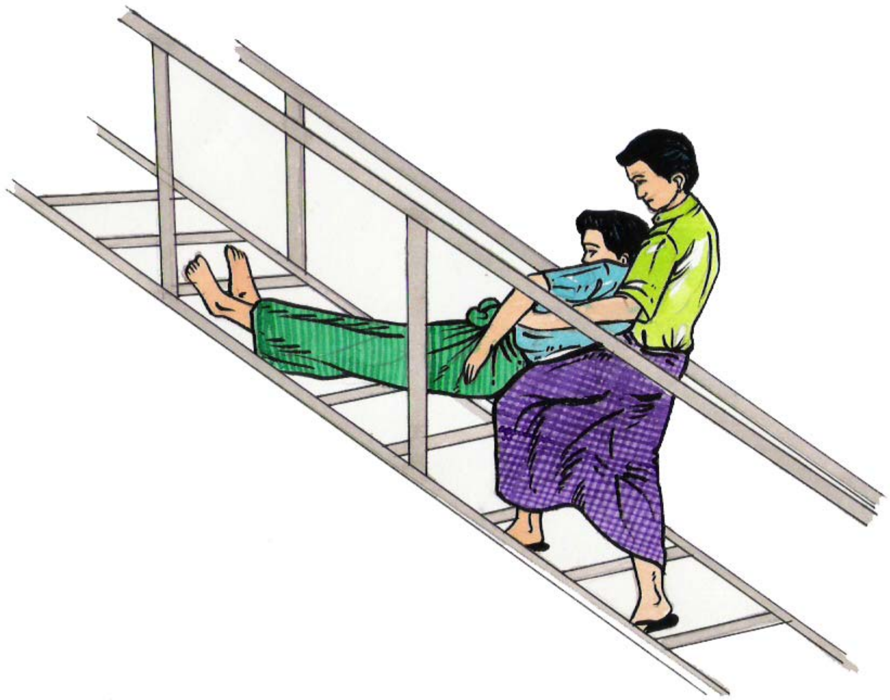
(၁) ရပ်နေသည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူကို ကျောပေး၍ ရပ်ပါ။

(၂) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူ၏ လက်နှစ်ဖက်ကို သင်၏ ပုခုံးပေါ်မှကျော်လျက် သင်၏ ရင်ခေါင်းရှေ့တွင် ဖြတ်လျက် ထားရှိပါ။

(၃) သင်၏ပုခုံးပေါ်သို့ တင်ထားသည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူ၏ လက်များကို တတ်နိုင်သမျှ ဖြောင့်တန်းစွာထားရှိပါ။

(၄)ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူ၏ လက်ကောက်ဝတ်ကို ကိုင်ထားပြီး ကိုယ်ကို ကိုင်းညွတ်၍ သင်၏ ကျောပေါ်သို့ ၎င်းအား ဆွဲတင်ပါ။

မှန်ကန်သည့် တရွတ်တိုက်ဆွဲနည်း



ကယ်ဆယ်သူများမှ အလွန်လေးလံသည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူအား လှေကားဖြင့် အောက်ထပ်သို့ သယ်ဆောင်သည့်အခါတွင် ကုန်းပိုးသယ်ဆောင်နည်း (သို့မဟုတ်) အခြား နည်းများကို အသုံးမပြုနိုင်သည့်အတွက် ဤနည်းကို အသုံးပြုရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အဆိုပါ နည်းအားအသုံးပြုသည့်အခါ၌လှေကားတွင်အတားအဆီးမရှိစေရပါ။

- ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိသူသည် ပက်လက်လဲလျောင်းနေသည့်အခါတွင် ၎င်း၏ လက်ကောက်ဝတ်များကို တြိဂံပုံသဏ္ဍာန် ပတ်တီးများ (သို့မဟုတ်) ယင်းနှင့် အလားသဏ္ဍာန် တူသည့် ပတ်တီးများကို အသုံးပြု၍ သိုင်းချည်ပါ။
- ထို့နောက် ကယ်ဆယ်သူအနေဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူ၏ ဦးခေါင်းဘက်မှ နေ၍ ၎င်းအားထိုင်နေသည့်အနေအထားပုံစံဖြင့် ၎င်းကို မသယ်ပါ။
- ကယ်ဆယ်သူသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူ၏ လက်မောင်း အောက်မှ တစ်ဆင့် ၎င်း၏ လက်ကောက်ဝတ်ကို လှမ်း၍ ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။
- ကယ်ဆယ်သူသည် အဆိုပါထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူအား နောက်ပြန်ဆွဲယူနိုင်သည့် အနေအထားသို့ ရောက်ရှိနေပါသည်။ လှေကားမှဆင်းရသည့်အခြေအနေ ဖြစ်ပေါ်ပါက လှေကားထစ်တစ်ခုချင်းစီကို ဆင်းသက်နိုင်ရန်အတွက် ကယ်ဆယ်သူသည် ၎င်း၏ ဒူးခေါင်းကို အသုံးပြု၍ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူ၏ ကိုယ်လုံးကို အထောက်အပံ့ ပေးခြင်းသည် လွယ်ကူသက်သာစေပါသည်။ လှေကားတွင် အခိုင်ခန့်ဆုံး အပိုင်းသည် နံရံနှင့် အနီးဆုံးအပိုင်း ဖြစ်ကြောင်း သတိရပါ။

လူတစ်ဦးတည်းလက်ဖြင့် သယ်ဆောင်နည်း

ကယ်ဆယ်သူသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူအား မချီသည့်အခါတွင် ၎င်း၏ လက်တစ်ဖက်သည် အဆိုပါ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိထားသူ၏ နောက်ကျောမှ သိုင်းဖက်၍ ကျန်လက်တစ်ဖက်အား ဒူးခေါင်းအောက်တွင် ထားရှိရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ ကယ်ဆယ်သူအား ထိခိုက်မှုမဖြစ်စေရန် လူနာအား ဒူးခေါင်းအောက်မှစတင်၍ မရမည်ဖြစ်သည်။ ကျောအား အသုံးမပြုရပါ။

စောင်ဖြင့် တရွတ်တိုက်သယ်ဆောင်နည်း

အဆိုပါနည်းသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူကို တရွတ်တိုက်ဆွဲရာတွင် အသုံးပြုသည့် ပိုကောင်းသည့်နည်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

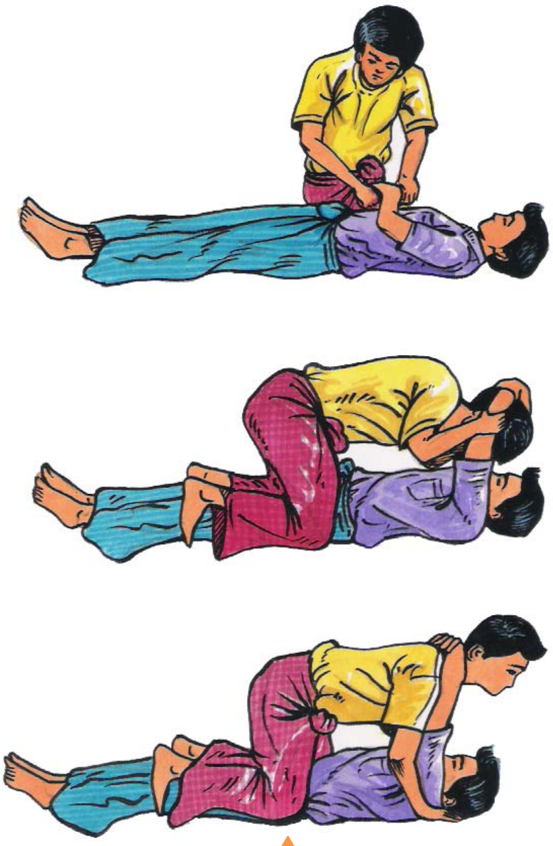
(၁) စောင် (သို့မဟုတ်) ၎င်းနှင့် အလားသဏ္ဍာန်တူသည့် အရာတစ်ခုပေါ်တွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူအား ထားပါ။

(၂) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူအား စောင်၏ ထောင့်စွန်းများဖြင့် လိပ်၍ ပတ်ပါ။

(၃) ကယ်ဆယ်သူသည် ၎င်း၏နောက်ကျောကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထားနိုင်သမျှ ဖြောင့်တန်းထားပြီး ၎င်း၏ကျောဖြင့်မဟုတ်ဘဲ ခြေထောက်အားဖြင့် ဆွဲယူ၍ သယ်ဆောင်ရပါမည်။

(၄) ထိုသို့ဆွဲယူ၍သယ်ဆောင်ရာတွင် ဖြစ်နိုင်ပါက တစ်ဖြောင့်တည်း ဖြောင့်တန်းစွာ ဆွဲသွားပါ။

မီးသတ်သမားများအသုံးပြုသည့် တရွတ်တိုက်သယ်ဆောင်နည်း

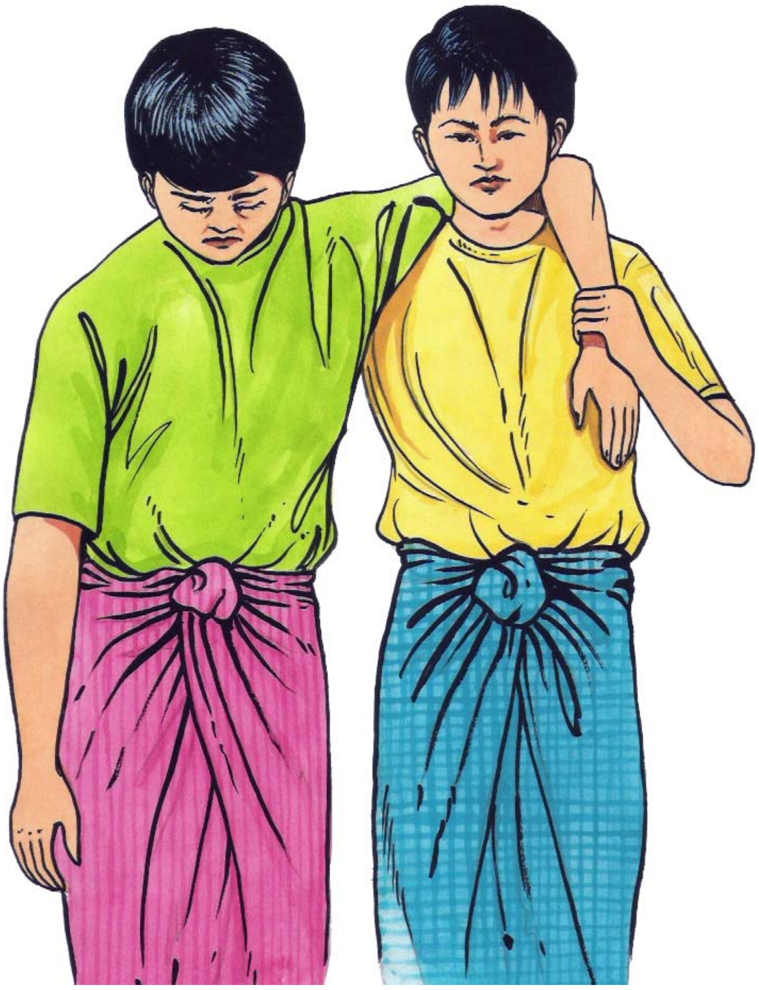


ဤနည်းသည် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် မီးခိုးများဖြင့် ပြည့်နှက် နေသည့် အဆောက်အဦထဲမှ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူကို ဖယ်ရှားရန် လိုအပ်သည့်အခါ၌ အလွန်ပင် အသုံးဝင်သည့် နည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ မှတ်သားရန်မှာ - ကယ်ဆယ်သူများသည် မီးခိုးများနှင့် ပြည့်ကျပ်နေသည့် အဆောက်အဦထဲသို့ ဝင်ရန် မဟုတ်ပါ။

- အကယ်၍ အဆောက်အဦသည် မီးလောင်နေပါက သန့်ရှင်းသည့်လေအေးသည် ကြမ်းပြင်နားတွင် ရှိနေသဖြင့် ကယ်ဆယ်သူအပါအဝင် ထိခိုက် ဒဏ်ရာရသူ နှစ်ဦးစလုံးသည် ၎င်းတို့၏ဦးခေါင်းများကို နှိမ့်ထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။
- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအား ကယ်ဆယ်သူ အနေဖြင့် ပံ့ပိုးပေးထားရန် မလိုပါ။
- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူ၏ လက်နှစ်ဖက်ကို ယှက်တင်လျက် ပတ်တီး (သို့မဟုတ်) ၎င်းနှင့်အလား သဏ္ဍာန် တူသည့် အရာဝတ္ထု ဖြင့် ချည်နှောင်ထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။
- မီးသတ်သမားများ အသုံးပြုသည့် တွားသွားနည်းကို ကယ်ဆယ်သူများမှ အဆင်သင့်သလို ပြောင်းလဲအသုံးပြု နိုင်ပါသည်။

အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းမှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူ၏လက်များသည် ကယ်ဆယ်သူ၏ လက်မောင်း၊ ပုခုံးနှင့် ဦးခေါင်းကို စွပ်၍ ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကယ်ဆယ်သူတစ်ဦးတည်း လူချိုင်းထောက်အသွင် သယ်ဆောင်နည်း



ယင်းနည်းလမ်းအား အသုံးပြုနိုင်ရန်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူသည် သတိရှိနေပြီး ကယ်ဆယ်သူအား အကူအညီ အနည်းအကျဉ်းပေးနိုင်သည့် အနေအထား ရှိရပါမည်။

- ကယ်ဆယ်သူ၏ လက်အနေအထားမှာ လက်တစ်ဘက်သည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူ၏ လက်ကောက်ဝတ်ကို ကိုင်ထားပြီး ကျန်လက်တစ်ဘက်သည် အဆိုပါလူနာ၏ ခန္ဓာကိုယ် အစွန်ဖျားတွင်ရှိသည့် ခါးပေါ်ရှိ အကျီစကို မြဲမြဲစွာ ကိုင်ထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။
- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူ၏ ဒဏ်ရာရှိသည့်ဘက်သည် ကယ်ဆယ်သူနှင့် အနီးဆုံး အနေအထားတွင် ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၁၂-၅-၂ လူနှစ်ဦးဖြင့် ပြောင်းရွှေ့မှုပြုလုပ်သည့် နည်းများ

လူနှစ်ဦးဖြင့် ပြောင်းရွှေ့မှုပြုလုပ်သည့် နည်းများ

အဆိုပါနည်းသည်ကယ်ဆယ်သူနှစ်ဦးအနေဖြင့် သတိမေ့မြောနေသည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူအားကိုင်တွယ်ရာတွင်အသင့်လျော်ဆုံးနည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

အဆင့်(၁) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူအားထိုင်သည့်အနေအထားတွင် ထားပါ။

အဆင့်(၂) ပထမကယ်ဆယ်သူသည် ခါးကိုင်းသည့်အနေအထားဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူ၏ နောက်ကျောဘက်မှနေ၍ အဆိုပါ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိသူ၏ လက်မောင်းအောက်မှ တစ်ဆင့် လက်ကောက်ဝတ်များကို ဖမ်းဆုပ်ထားပါ။

အဆင့်(၃) ဒုတိယကယ်ဆယ်သူသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူ၏ ခြေထောက်ကြားတွင် ခါးကိုင်း၍ ဒူးခေါင်းအောက်ကို ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။

အဆင့်(၄) သာမန် မသယ်ရန် ညွှန်ကြားချက်များ ပြုလုပ်ပြီး ထိခိုက် ဒဏ်ရာရရှိသူကို ထိုင်သည့်အနေအထားအသွင် မသယ်ရပါမည်။

အဆင့်(၅) အကယ်၍ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူသည် ခြေတစ်ဘက်တွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိထားပါက ရှေ့တွင်ရှိသည့်ကယ်ဆယ်သူသည် အဆိုပါဒဏ်ရာအား လျော့ပါးစေရန် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူ၏ ခြေထောက်များကို ကန့်လန့်ဖြတ်၍ ဘက်တစ်ဘက်တည်းသို့ထားပြီး သယ်ဆောင်ခြင်း ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤနည်း၏ အားသာချက်တစ်ရပ်မှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူ၏ ခြေထောက်များကို ကူညီမှုပေးနေသည့် ကယ်ဆယ်သူသည် လက်တစ်ဘက် အားလပ်နေသဖြင့်တံခါးများအားဖွင့်ပေးနိုင်ခြင်း၊ အကျိုးအပျက်/ အပျက်အစီး/ အစအနစသည်များကိုလည်း ရှင်းလင်းပေးနိုင်ခြင်း အစရှိသည့်လုပ်ငန်းများကို လုပ်ကိုင်နိုင် ပါသည်။

လူနှစ်ဦးဖြင့် လက်ထိုင်ခုံပြုလုပ်သယ်ဆောင်နည်း

(၁) ကယ်ဆယ်သူ (၂)ဦးသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူ၏ ဘေးတစ်ဘက်တစ်ချက်စီတွင် ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်အနေအထားဖြင့် ၎င်းအား မ ပါ။

(၂) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူ၏ ပုခုံးအောက်မှတစ်ဆင့် လည်ပင်းအား သိုင်းဖက်စေပြီး ဒူးခေါင်းအောက်တွင် လက်အား လျှိုထားပါ။

(၃) အခြားကယ်ဆယ်သူ၏ လက်ကောက်ဝတ်ကို ဖမ်းဆုပ်ပါ။

(၄) ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်နေသည့် အနေအထားမှ ကောင်းစွာ မတင်သည့် နည်းစနစ်ကို အသုံးပြု၍ မတ်တပ်ရပ်ပါ။

(၅) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူ မျက်နှာမူနေသည့်ဘက်သို့ ဦးတည်၍ လမ်းလျှောက်ပါ။

လက် (၄)ချောင်းယှက် ထိုင်ခုံနည်း

(၁) ပုံတွင် ပြထားသည့်အတိုင်း လက်များကို နေရာချထားပါ။
(၂) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူအား ထိုင်နိုင်စေရန် လက်များကို နှိမ့်ထားပါ။
(၃) ထိုသို့ နှိမ့်ချရာတွင် ကျောအား နှိမ့်ချခြင်းအစား ခြေထောက်များကို အသုံးပြု၍ နှိမ့်ချရမည်ဖြစ်ပါသည်။
(၄) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူသည်နေရာတကျရှိသည့်အခါ၌ သယ်ယူသူတို့၏ ကျောကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထားလျက် ခြေထောက်ကို အသုံးပြု၍ မတ်တပ်ရပ်ပြီး သယ်ယူရပါမည်။

လူနှစ်ဦး ထိုင်ခုံဖြင့် သယ်ဆောင်နည်း

(၁) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူကို မ ချီပြီး ၎င်းတို့အား နေရာချထားခြင်း (သို့မဟုတ်) ၎င်းတို့အား ထိုင်ခုံတွင် ထိုင်စေခြင်း ပြုလုပ်ပါ။
(၂) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူ၏ ဦးခေါင်းဘက်တွင်ရှိသည့် ကယ်ဆယ်သူသည် အနောက်ဘက်ရှိ အစွန်းများမှနေ၍ လက်ဖဝါးအား အတွင်းသို့ ထည့်သည့် အနေအထားဖြင့် ထိုင်ခုံအား ဆုပ်ကိုင်ပါ။
(၃) ထို့နောက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူ၏ ဦးခေါင်းဘက်ရှိ ကယ်ဆယ်သူသည် ထိုင်ခုံ၏ အနောက်ခြေထောက်များကို အနောက်ဘက်သို့ တိမ်းစောင်းပေးပါ။
(၄) ခရီးတို (သို့မဟုတ်) လှေကားများအတွက် အသုံးပြုသည့်အခါတွင် ဒုတိယ ကယ်ဆယ်သူသည် ရှေ့သို့ မျက်နှာမူထားပြီး ထိုင်ခုံ၏ ခြေထောက်များကို ဆုပ်ကိုင် ထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။
(၅) ခရီးရှည်သွားရောက်သည့်အခါတွင် ဒုတိယကယ်ဆယ်သူသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိသူ၏ ခြေထောက်များကို ခွဲထားသင့်ပြီး ထိုင်ခုံအတွင်းသို့ အဆိုပါ ခြေထောက်များကို ထည့်သွင်းထားကာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူ၏ ဦးခေါင်းဘက်ရှိ ကယ်ဆယ်သူ၏ ညွှန်ကြားမှုဖြင့် ကယ်ဆယ်သူနှစ်ဦးစလုံးသည် ၎င်းတို့၏ ခြေထောက်များကို အသုံးပြု၍ မတ်တပ်ရပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

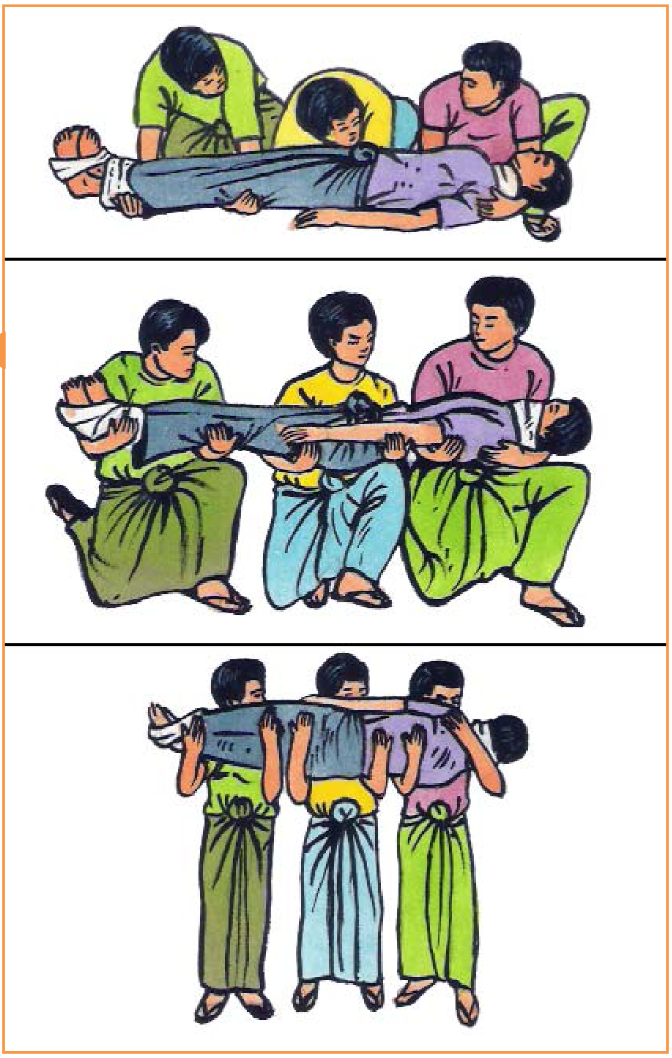
၁၂-၆ အရေးပေါ်မဟုတ်သည့် ပြောင်းရွှေ့ခြင်း

ချက်ချင်း အသက်အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်မှု မရှိသည့်အခါများတွင် လူနာအား သယ်ယူပို့ဆောင်ရန်အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်သည့်အချိန်မှသာလျှင် ပြောင်းရွှေ့ခြင်းကို အရေးပေါ် မဟုတ်သည့် ပြောင်းရွှေ့ခြင်းဟု ခေါ်ပါသည်။ အခင်းဖြစ်ရာနေရာတွင် ပြုလုပ်ရမည့် အကဲဖြတ်လေ့လာ ဆန်းစစ်မှုများကို ပြုလုပ်ပြီး လူနာကို ရှေးဦးစွာ ကုသပြုစုမှု ပေးပါ။ နောက်ထပ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်း မရှိစေရန် တားဆီးပြီး လူနာအား နာကျင်မှုနှင့် သက်တောင့်သက်သာမရှိသည့်အနေအထားများ မဖြစ်စေရန် ကြိုးစား၍ ရှောင်ရှားရပါမည်။ အရေးပေါ် မဟုတ်သည့် ပြောင်းရွှေ့ခြင်းများသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ပစ္စည်းကိရိယာ နည်းနည်းသာ လိုအပ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် သင့်အနေဖြင့် လူနာသည် ကျောရိုးဒဏ်ရာ ရရှိထားသည်ဟုသံသယရှိပါကရွှေ့ပြောင်းခြင်းမပြုလုပ်မီ သင့်တော်သည့် ကျောရိုးဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှု ပြုလုပ်ပေးပါ။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် လူနာသယ်ဆောင်သည့် ကိရိယာများကို အသုံးပြု နိုင်ပါသည်။

၁၂-၆-၁ အရေးပေါ်မဟုတ်သည့် ရွှေ့ပြောင်းခြင်း ဥပမာများ

မြေပြင်/အိပ်ယာမှ တိုက်ရိုက် မသယ် ခြင်း - အကယ်၍ လူနာသည် ကိုယ်အလေးချိန် ကီလို၈၀ထက်ပိုလေးပြီး မြေပြင် သို့မဟုတ် အခြားနိမ့်သည့်မျက်နှာပြင်တွင်ရှိနေခြင်း၊ သို့မဟုတ် လူနာသည် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းမရှိပါက ယင်းပြောင်းရွှေ့မှု ပြုလုပ်ခြင်းသည် ခက်ခဲပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းသို့ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်မှုများအတွက် အနည်းဆုံး လူ (၃)ဦး လိုအပ်ပါမည်။

(၁) ကြိုတင်သတိပြုရန် အချက်များဖြင့် အခင်းဖြစ်ပွားရာ နေရာကိုလုံခြုံမှုရှိကြောင်း ဆန်းစစ်ပါ။



(၂) သင်ကိုယ်တိုင် အနေအထား ပြင်ဆင်ပါ။ အရပ်အရှည်ဆုံးသူသည် ဦးခေါင်းဘက် တွင် နေရာယူပြီး ညွှန်ကြားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

(၃) လည်ပင်း၊ ကျော၊ တင်ပါးနှင့် ခြေထောက်များကို ပံ့ပိုးနိုင်ရန် လက်များကို လူနာ၏ ကျော အောက် သို့ထည့်ပါ။

(၄) ညွှန်ကြားချက်အရ လူနာကို မတင်ပြီး သင်၏ ဒူးခေါင်းပေါ် တွင် ထားပါ။

(၅) ညွှန်ကြားချက်အရ လူနာကို မတင် ပြီး မတ်တပ်ရပ်ပါ။

(၆) ညွှန်ကြားချက်အရ လူနာအား သင်၏ ကိုယ်ဖြင့် ညှပ်ထားပါ။

(၇) ညွှန်ကြားချက်အရ လူနာအား သတ်မှတ်ထားသည့်နေရာနှင့် ဦးတည်ထားသည့် အရပ်သို့ လမ်းလျှောက်ပြီး ရွှေ့ပြောင်း သယ်ဆောင်ပါ။

အခန်း (၁၃)

အခြေခံရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း

၁၃-၁ ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း (DRABC)

DR ABC နည်းလမ်းကို မှတ်သားထားပါ။

၁။ အန္တရာယ်

လူနာအား အကူအညီပေးရန်အတွက် အခင်းဖြစ်ပွားသည့် နေရာပတ်ဝန်းကျင်အား ဘေးကင်း မှု ရှိ-မရှိ ဆန်းစစ်ပါ။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ရာတွင်-

- သင်ကိုယ်တိုင်၊
- အခြားသူများနှင့်
- လူနာ၏ ဘေးကင်းမှုတို့ ရှိစေရပါမည်။

၂။ တုံ့ပြန်ခြင်း

လူနာ၏ပခုံးအား ညင်သာစွာ လှုပ်ယမ်း၍ "သင် နေသာထိုင်သာ ရှိရဲ့လား" ဟု မေးမြန်းပါ။

- လူနာ သတိရပါသလား။
- လူနာ သတိမေ့နေပါသလား။

၃။ လေလမ်းကြောင်း

- လေလမ်းကြောင်း ရှင်းရဲ့လား။
- လေလမ်းကြောင်း ပွင့်ရဲ့လား။

၄။ အသက်ရှူခြင်း

- ရင်ဘတ် မြင့်တက်မှု ရှိ-မရှိ ကြည့်ပါ။
- လူနာ၏ ပါးစပ် (သို့မဟုတ်) နှာခေါင်းမှလေများ ထွက်ခြင်း ရှိ-မရှိ နားထောင်ပါ။
- လူနာ အသက်ရှူခြင်း ရှိ-မရှိ သင်၏ ပါးဖြင့် ထိတွေ့ ခံစားကြည့်ပါ။

၅။ သွေးလည်ပတ်ခြင်း

- သွေးခုန်နှုန်းစမ်း၍ ရပါသလား။
- အသက်ရှင်သောလက္ခဏာများ တွေ့ပါသလား။ အသက်ရှိ သည်ဟု ယူဆလောက်သည့် ထင်ရှားသောလက္ခဏာများ တွေ့ပါသလား။

၁၃-၂ အသက်ရှူ အားကူပြုစုခြင်းနှင့် နှလုံးဖိနှိပ် နှိုးဆွခြင်း

၁၃-၂-၁ အခိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

အသက်ရှူ အားကူပြုစုခြင်းနှင့် နှလုံးဖိနှိပ် နှိုးဆွခြင်း ဆိုသည်မှာ နှလုံးရပ်တန့်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အသက်ရှူမှု ရပ်တန့်သွားသူ၏ အသက်ကယ်နိုင်ရန် တစ်ခုထက်ပိုသည့် လွယ်ကူသော အသက်ရှူနည်းစနစ်များစွာ ပေါင်းစပ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ဆောင်ရွက် နိုင်ရန် အသက်ရှူ အားကူနည်း (ပါးစပ်မှပါးစပ်သို့ အသက်ရှူအားကူနည်း)နှင့် ရင်ဘတ် ပေါ်သို့ ဖိနှိပ်နှိုးဆွခြင်းတို့အား တတ်မြောက်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုနည်းများအား အသုံးပြုရာတွင် အချိန်ကိုက်လုပ်ဆောင်မှုနှင့် တိကျသည့်အစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင် သွားရန် လိုအပ်ပါသည်။

၁၃-၂-၂ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ (၈နှစ်အထက်)များနှင့် ကလေးသူငယ် (၁နှစ်မှ ၈နှစ်)များ အတွက် CPR လုပ်ဆောင်ခြင်း

မြေပြင်တွင် မလှုပ်မယှက်နိုင် လဲကျနေသူကို တွေ့လျှင်

CPR လုပ်ဆောင်ရန် လိုမလို အကဲဖြတ်ပါ။

မှတ်သားရန် ၁၀

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် အရပ်ဖက် ကယ်ဆယ်သူများအတွက် နည်းလမ်းများသည် မှ ထုတ်ဝေသော စာအုပ်ကို အခြေခံပါသည်။

လူနာက မတုန့်ပြန်နိုင်လျှင်	လူနာက တုန့်ပြန်နိုင်လျှင်
• အခြားသူများကို သတိပေးပြီး အကူအညီခေါ်ယူပါ။	• လူနာကို တစ်စောင်း လဲလျောင်းနေပါစေ။
• လူနာကို ခိုင်မာသော သို့မဟုတ် ငြိမ်သော မျက်နှာပြင်တွင် တင်ထားပါ။	• လူနာကို ဘာဖြစ်သလဲ မေးမြန်းပါ။
• ခေါင်းမော့ မေးစေ့ ပင့်ပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပွင့်အောင် ပြုလုပ်ပါ။	• လူနာကို ဆေးခန်း ဆေးရုံသို့ ပို့ဆောင်ရန် စီစဉ်ပါ။
• အသက်ရှူမှုကို ၅စက္ကန့် စစ်ဆေးပါ။ ✓ ရင်ပတ် မြင့်တက် လာသလား	• ဆေးရုံ ဆေးခန်းသို့ ပို့ဆောင်စဉ် လူနာ၏ အခြေအနေကို ဆက်လက်၍

ကြည့်ပါ။ ✓ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းမှ လေထွက်သလား နားထောင်ပါ။ ✓ ပါးနှင့်ကပ်၍ လေတိုးမတိုး စမ်းသပ်ပါ။	စောင့်ကြည့်ပါ။

၁။ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှုကို စစ်ဆေးပါ။ လဲကျနေသူထံ မချဉ်းကပ်မီ သင်ကိုယ်တိုင် အန္တရာယ်ကင်းကြောင်း သေချာပါစေ။

၂။ သင့်တော်သော တစ်ဦးချင်း အကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာဝတ်စုံ (PPE) ရှိလျှင် ဝတ်ဆင်ပါ။

၃။ လဲကျနေသူကို တုန့်ပြန်နိုင်ခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ အသာအယာ ပုတ်၍ “သတိရလား” ဟု မေးမြန်းပါ။

လူနာ အသက်မရှူလျှင်	လူနာ အသက်ရှူလျှင်
• ပုံမှန်အသက်ရှူမှု ၂ကြိမ်စာ ပေးပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် ၁စက္ကန့် ဖြစ်ပါသည်။	✓ လူနာကို တစ်စောင်း လဲလျောင်းသော အနေအထားတွင် ထားရှိပေးပါ။
• ဆက်လက်၍ ရင်ခေါင်းကို ပြင်ပမှ ဖိပေးပါ။	✓ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပွင့်အောင်ထားပါ။ ✓ ခေါင်းကို မော့၊ မေးစေ့ကို မ ✓ ပါးစပ်တွင်းမှ သွားရည်များ စစ်ထုတ်ပါ။
	✓ စောင့်ဆိုင်းနေစဉ်နှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးစဉ် လူနာ၏ အခြေအနေကို ဆက်လက်၍ စောင့်ကြည့်ပါ။

မှတ်ချက်။ အသက်ရှူမှုတ်သွင်းစဉ် လေမဝင်ဘဲ ပိတ်နေလျှင် ဦးခေါင်းကို အနေအထား ပြောင်းပါ၊ သို့မဟုတ် ပြန်စောင်းပါ။ ထို့နောက် ထပ်မံ၍ မှုတ်သွင်းပေးပါ။ လေမဝင်သေးဘဲ ရှိလျှင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်ခြင်း၊ လေပြွန်ဆို့ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်ဟု မသင်္ကာဖွယ် ဖြစ်သည်။ (လေပြွန်ဆို့ခြင်းအတွက် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကိုကြည့်ပါ။)

ရင်ခေါင်းကို ပြင်ပမှ ဖိပေးခြင်းများ

(၁) လူနာ၏ ရင်ဘတ်ဘက်သို့ မျက်နှာမူ၍ ဒူးထောက်ပါ။

(၂) လက်ဖနောင့်ကို နို့သီး ၂ဖက်အကြားရင်ညွန့်ရိုးပေါ် ရင်ညွန့်အလယ်နေရာတွင်ထားပါ။

(၃) ယင်းလက်ပေါ်တွင် ကျန်လက်တစ်ဖက်၏ လက်ဖနောင့်ဖြင့် ဖိပါ။

(၄) လူနာ၏ ရင်ပတ်ကို လက်ချောင်းနှင့် မထိအောင် ထားပါ။

(၅) ပုခုံးကို လက်အပေါ်တည့်တည့်ရောက်အောင် နေရာယူပါ။ တစ်တောင်ဆစ်ကို ဆန့်တန်းပြီး လက်ကို တစ်ဖြောင့်တည်းဖြစ်စေရမည်။

ကလေးသူငယ်များ။ ကလေးသူငယ်၏ ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစားပေါ် မူတည်၍ ခန္ဓာကိုယ် သေးငယ်သော ကလေးဖြစ်ပါက လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ရင်ခေါင်းကို ဖိလျှင် လုံလောက်ပါသည်။

(၆) ရင်ခေါင်းကို အကြိမ် ၃၀ ဖိပြီး ၂ကြိမ် အသက်ရှူမှုတ်သွင်းပါ။ ၂မိနစ်အတွင်း ၅ကျော့ ပြည့်အောင် ဆက်လုပ်ပါ။

(၇) "တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်" ဟု အကြိမ်၃၀ ပြည့်သည်အထိ အသံထွက်၍ ရေတွက်ပါ။ အကြိမ် ၃၀ ဖိပြီးတိုင်း ၂ကြိမ် အသက်ရှူ၍ လေမှုတ်သွင်းပါ။ ဖိနှိပ်ရာတွင် ချောမွေ့စွာ စည်းချက်ကျကျ အပြတ်အတောက်မရှိ ဖိနှိပ်ရမည်။

(၈) အကြိမ် ၃၀ဖိပြီး ၂ကြိမ် အသက်ရှူမှုတ်သွင်းခြင်းကို ၅ကျော့ပြည့်အောင် ပြုလုပ်ပြီး သောအခါ လူနာအသက်ရှူမရှူ အသက်ရှိသည့် လက္ခဏာ တွေ့မတွေ့ ၅စက္ကန့် ကြာစောင့်ကြည့်ပါ။

အသက်ရှူအားကူပြုစုခြင်းနှင့် နှလုံးဖိနှိပ် နှိုးဆွခြင်းကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ရန် အနေအထားများမှာ -

- လူနာတွင်အသက်ရှူခြင်း၊သို့မဟုတ် အသက်ရှင်သည့် လက္ခဏာ မတွေ့ပါက လေမှုတ်သွင်း(၂)ခါ အပြည့်အဝပေးပြီး နှလုံးဖိနှိပ် နှိုးဆွခြင်းအား လုပ်ဆောင်ပါ။ အဆိုပါဆောင်ရွက်မှု၅ကြိမ်ပြီးတိုင်း သွေးခုန်နှုန်းကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။
- လူနာသည် အသက်စတင်ရှူလာပြီး အသက်ရှင်သည့် လက္ခဏာ ပြလာပါက ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးသူများမရောက်မီ စပ်ကြားကာလတွင် လေလမ်းကြောင်း ရှင်းလင်းစေရန်ဘေးစောင်းလဲလျောင်းထားပါ။

မှတ်သားရန် ၁၁

လူနာတွင် သင့်ကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါရှိသည်ဟု ယူဆပါက ရှေးဦးသူနာပြုစုသူသည် အသက်ရှူအားကူခြင်းကိုမပြုလုပ်သင့်ပါ။ အကူအညီရောက်လာချိန် အထိပြင်ပမှ နှလုံးဖိနှိပ်နှိုးဆွခြင်းကိုသာဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

အသက်ရှူအားကူပြုစုခြင်းနှင့် နှလုံးဖိနှိပ်နှိုးဆွခြင်းကို ရပ်နားရမည့်အချိန်

အောက်ပါအခြေအနေများတွင်သာ ရင်ခေါင်းဖိနှိပ်ခြင်းကို ရပ်နားရပါမည်-

- ✓ သင်ကိုယ်တိုင်ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန်မတတ်နိုင်လောက်အောင် မောပန်းလာလျှင်
- ✓ အသက်ရှူအားကူခြင်းနှင့် ဖိနှိပ်နှိုးဆွခြင်းအား ဆောင်ရွက်တတ်သည့် အခြားသူတစ်ဦး၊သို့မဟုတ်ဆေးပညာကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးမှအစားထိုးလုပ်ဆောင် ပေးလာလျှင်
- ✓ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးဦး၊အများအားဖြင့်ဆရာဝန်က လူနာအား သေဆုံးသည်ဟု ကြေညာလျှင်

ဒုတိယလူနှင့်အတူ အသက်ရှူအားကူပြုစုခြင်းနှင့် ရင်ခေါင်းဖိနှိပ်ခြင်း

အခင်းဖြစ်ပွားရာနေရာ၌အသက်ရှူအားကူခြင်းနှင့် ရင်ခေါင်းဖိနှိပ်ခြင်း ဆောင်ရွက်နိုင်သူ(၂)ဦး ရှိနေပါကရင်ခေါင်းဖိနှိပ်ခြင်းကို ပြုစုသူ(၂)ဦးမှ အောက်ပါအတိုင်းလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါသည် -

၁။ ဒုတိယလူသည် ပထမလူနှင့် မျက်နှာ ချင်းဆိုင် အနေအထားတွင် လူနာ၏ဘေး၌ ဒူးထောက်ထိုင်ချပြီး လူနာ၏ဦးခေါင်းကို အနည်းငယ်နောက်သို့ လှန်၍ မေးကြောပေါ်ရှိ သွေးခုန်နှုန်း အား (၅)စက္ကန့်မျှ စစ်ဆေးပါ။

၂။ သွေးခုန်နှုန်းမရှိပါက ဒုတိယရှေးဦးသူနာပြုစုသူသည် အသက်ရှူ အားကူပြုစုခြင်းကို ၂ကြိမ် အပြည့်အဝ လုပ်ဆောင်ပေးပြီး နှလုံးဖိနှိပ်နှိုးဆွခြင်းအား ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပါ။

၃။ ထိုသို့ လုပ်ဆောင်နေသည့်အခါတွင် ပထမလူသည် ဒုတိယလူ လုပ်ဆောင်သည့် နှလုံးဖိနှိပ်နှိုးဆွခြင်းအား ထိရောက်မှု ရှိ-မရှိကို အသက်ရှူအားကူပြုစုခြင်း ပြုလုပ်သည့်အခါတွင် လူနာ၏ ရင်ဘတ်ဖေါင်းကြွမှု ရှိ-မရှိနှင့် ရင်ဘတ်ပေါ်တွင် နှလုံးဖိနှိပ်နှိုးဆွမှု ပြုလုပ်သည့်အခါ၌ မေးကြောပေါ်တွင် သွေးခုန်ခြင်း (အတုအယောင် သွေးခုန်နှုန်း) ရှိ-မရှိ ကို စောင့်ကြည့်စမ်းသပ်လေ့လာပါ။

၁၃-၂-၃ ကလေးများအား အသက်ရှူ အားကူပေးခြင်း

လူနာသည် အသက် ၁ နှစ်အောက်မွေးကင်းစ/ကလေးငယ် ဖြစ်ပါက အောက်ပါ အချက်များကို လုပ်ဆောင်ပါ-

ကလေးသည်လှုပ်ရှားမှုမရှိပါက-

ကလေးအား နှလုံးဖိနှိပ်နှိုးဆွခြင်းဆောင်ရွက်ရန် လို-မလို ဆန်းစစ်ပါ။

၁။ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိ-မရှိဆန်းစစ်ပါ။ သင့်အတွက်ဘေးကင်းမှုရှိမှသာလျှင် လူနာ အနီးသို့ ချဉ်းကပ်ပါ။

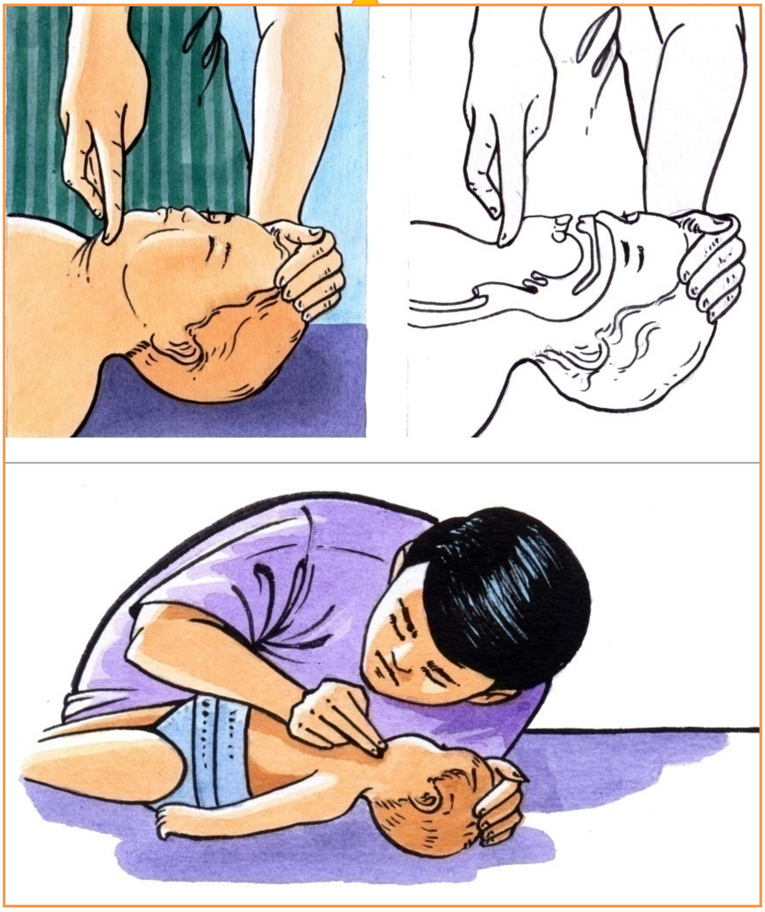
၂။ ရရှိနိုင်ပါက သင့်လျော်သော ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အသုံးအဆောင်များ(Personal Protective Equipment-PPE)တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။

၃။ တုန့်ပြန်မှုရှိ-မရှိစစ်ဆေးပါ။ခြေထောက် တစ်ဖက်၊သို့မဟုတ်ပခုံးကို ညင်သာစွာ ပုတ်ပါ။

၄။ ကလေးမှတုန့်ပြန်မှု မရှိလျှင် အခြားသူများကို အသိပေးပါ၊ အကူအညီ တောင်းပါ။

၅။ လူနာအား အနေအထားမှန်ဖြင့်ထားပါ။ - လူနာအားပံ့ပိုးမှုပေးနိုင်သော အခင်းပေါ်တွင် လဲလျောင်းထားပါ။ ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်းကိုပံ့ပိုးမှုပေးပါ။

၆။ လေလမ်းကြောင်းအား ဖွင့်ထားပါ - သင်၏လက်အား လူနာ၏ နဖူးပေါ်တွင် တင်ထားပါ။ ဦးခေါင်းကိုတည့်မတ်စေရန်နောက်သို့ညင်သာစွာဖိထားပေးပါ။ ကလေး၏ ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်းတို့ကို လိုအပ်သည်ထက် ပိုမို၍ ဆွဲဆန့်ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ရပါ။



၇။ သင်၏ အခြားလက်ကို လူနာ၏ မေးရိုး အောက်တွင် ထားပါ။ ခေါင်းကို အနည်းငယ်မော့အောင် မေးရိုးကို မြှင့်ထားပါ။

၈။ ကလေးငယ်အသက်ရှူခြင်းရှိ-မရှိစစ်ဆေးပါ - သင်၏နားအား လူနာ၏ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းပေါ်တွင် ထားပါ။ ရင်ဘတ်မြင့်တက်လာခြင်း ရှိ-မရှိ ကြည့်ပါ။ အသက်ရှူသံ နားထောင် ကြည့်ပါ။ ထိတွေ့ခံစား ကြည့်ပါ။

၉။ အသက်ရှူအားကူမှုပြုလုပ်ပေးပါ - သင်၏ပါးစပ်အားဖွင့်၍ အသက်ကို ရှူသွင်းပါ။ ကလေး၏ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကိုလုံအောင် ငုံလျက် လေကို မှုတ်သွင်းပါ။ တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်ကြား ခေတ္တနားပါ။ ရင်ဘတ်မြင့်တက်လာခြင်း ရှိ-မရှိ ကြည့်ပါ။ အသက်ရှူ သံနားထောင် ကြည့်ပါ။ ထိတွေ့ခံစား ကြည့်ပါ။

သတိပြုရန်မှာ လေမှုတ်သွင်းသည့်အခါလေကောင်းစွာဝင်ရောက်ခြင်းမရှိယုယူဆလျှင် ဦးခေါင်းကိုအနေအထားပြောင်းပေးပါ။ နောက်သို့အနည်းငယ်ထပ်တွန်းပေးပါ။ လေမှုတ်သွင်းခြင်းထပ်မံလုပ်ဆောင်ပါ။ လေဝင်ရောက်ခြင်းအပေါ်အဟန့်အတားရှိ နေသေးပါက လေပြွန်လမ်းကြောင်းအတွင်းတစ်စုံတစ်ရာပိတ်ဆို့နေခြင်းရှိ/မရှိသံသယရှိသင့်ပါသည်။("ဆို့နင်ခြင်း"အခန်းတွင်လေ့လာနိုင်ပါသည်။)

ပြင်ပမှရင်ခေါင်းဖိနှိပ်ခြင်း(ကလေးငယ်)

၁။ ကလေးငယ်၏ရင်ဘတ်ကိုမျက်နှာမူပါ။

၂။ သင်၏ လက်ခလယ်နှင့် လက်ညှိုးကိုကလေး၏နို့သီးခေါင်းအောက်ရှိ ရင်ညွန့်ရိုးပေါ်တွင် တင်ထားပါ။

၃။ ရင်ဘတ်ဖိနှိပ်ခြင်း အကြိမ်၃၀ ပြုလုပ်ပါ။ တစ်ကြိမ် ပြုလုပ်သည့် အခါတိုင်းတွင် ရင်ဘတ်ကို လက်မဝက်မှ ၁ လက်မအထိ နိမ့်အောင်ဖိနှိပ်ပါ။

၄။ ရင်ဘတ်ဖိနှိပ်မှု အကြိမ်၃၀နှင့် လေမှုတ်သွင်းမှု ၂ ကြိမ်ကို ၂ကျော့ပြုလုပ်ခြင်းသည်၂ မိနစ်ခန့်ကြာပါသည်။

၅။ တစ်၊နှစ်၊သုံးဟု သုံးဆယ်အထိ ရေတွက်ပါ။ အကြိမ်၃၀ပြုလုပ်ပြီးတိုင်းလေမှုတ်သွင်းခြင်း ၂ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ ဖိနှိပ်ခြင်းသည်ပြေပြစ်မှုရှိရမည်။ စည်းချက်မှန်ရမည်။ ကြားတွင်ရပ်နားခြင်းမရှိရပါ။

၆။ နှလုံးဖိနှပ် နှိုးဆွခြင်း အကြိမ်၃၀နှင့် လေမှုတ်သွင်းခြင်း ၂ ကြိမ်ကို၅ကျော့ပြုလုပ်ပြီးပါက အသက်ရှူခြင်းရှိ/မရှိအသက်ရှင်သည့် လက္ခဏာ ရှိ/မရှိ ၅စက္ကန့်ကြာဆန်းစစ်ပါ။

၁၃-၂-၄ အသက်အရွယ်အလိုက် CPR လုပ်ဆောင်ပုံ နှိုင်းယှဉ်ချက်အကျဉ်းချုပ်

လုပ်ဆောင်ချက်	လူကြီး (၈နှစ်အထက်)	ကလေး (၁နှစ်မှ ၈နှစ်)	မွေးစကလေး (၁နှစ်အထိ)
တစ်ဦးတည်းဖြစ်နေလျှင် အကူအညီ ခေါ်ပါ။	လူနာသည် တုန့်ပြန်မှု မရှိဟု သိရသောအခါ ချက်ချင်း ခေါ်ပါ။	CPRကို ၂မိနစ်လုပ်ပြီး ခေါ်ပါ။	CPRကို ၂မိနစ်လုပ်ပြီး ခေါ်ပါ။
CPR လက် အနေအထား	လက်နှစ်ဖက်ကို နို့သီး၂ဖက်အကြား ရင်ညွန့်ရိုးအပေါ် ရင်ညွန့်အလယ်တွင် ထားပါ။	လက်တစ်ဖက် သို့မဟုတ် နှစ်ဖက်ကို နို့သီး၂ဖက်အကြား ရင်ညွန့်ရိုးအပေါ် ရင်ညွန့် အလယ်တွင် ထားပါ။	လက်ချောင်း၂ချောင်းကို နို့သီး၂ဖက် ဆက်သွယ်သော မျဉ်းအောက် ရင်ညွန့်ရိုးပေါ်တွင် ထားရှိပါ။
CPR ဖိနှိပ်ရာတွင် ရင်ခေါင်း နိမ့်ဆင်းရမည့် အတိုင်းအတာ	၁လက်မခွဲမှ ၂လက်မ	ရင်အုပ်ထု ၃ပုံ၁ပုံ မှ တစ်ဝက်အထိ	ရင်အုပ်ထု ၃ပုံ၁ပုံ မှ တစ်ဝက်အထိ

မှတ်သားရန် ၁၂

ထပ်ခါတလဲလဲ လေ့ကျင့်ပါ !!!

CPR ကျွမ်းကျင်မှုများမှာ ပုံမှန်အသုံးပြုရသော ကျွမ်းကျင်မှုများ မဟုတ်သဖြင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို မေ့လျော့ပြီး ကျွမ်းကျင်မှုများ လျော့နည်းကျဆင်းသွားတတ်သည်။ လေ့ကျင့်သားပြည့်ဝမှ အမှားကင်းမည်။

၁၃-၃ ဆို့နင်ခြင်းနှင့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့ခြင်း

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွင်း ပြင်ပမှ အရာဝတ္ထုများ ဝင်ရောက်လျက်ရှိသည့် လူနာများ အနေဖြင့် သတိမေ့မြောခြင်း မရှိသေးသည့်အပြင် သွေးလည်ပတ်မှု ရှိနေသော်လည်း လည်ချောင်းအတွင်း များသောအားဖြင့် အစာများပိတ်ဆို့နေသောကြောင့် အသက်ရှူမှု ခက်ခဲနေသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ လေပြွန်လမ်းကြောင်းအတွင်း အစားအစာများ ဝင်ရောက်ပိတ်ဆို့နေခြင်းသည် အရက်သေစာ သောက်သုံးပြီးသည့်အခါတွင် အဖြစ်များလေ့ပြီး ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ လည်ချောင်းအတွင်း ခြောက်သွေ့သည့် ထိတွေ့ခံစားမှုကြောင့် ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ များသောအားဖြင့် လည်ချောင်းပိတ်ဆို့လျက်ရှိသည့် လူနာများသည် ၎င်းတို့၏ လည်ပင်းကို လက်မနှင့် လက်ချောင်းကြားတွင် ညှပ်ထားသည့် အနေအထားတွင်ရှိသည်။ ထိုသို့လက္ခဏာများသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့မှုအတွက်အများနားလည်ထားသောလက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးများသည် လူကြီးများထက် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့မှု အကြိမ်အရေအတွက် များလေ့ရှိပြီး များသောအားဖြင့် အရာဝတ္ထုသို့မဟုတ် အစားအစာ အပိုင်းအစများ ပိတ်ဆို့လေ့ ရှိပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပါက ကလေးအား ဆေးရုံရှိအရေးပေါ်အခန်းသို့ ချက်ချင်း ပို့ဆောင်ရန် လိုအပ်ပြီး လမ်းတစ်လျှောက်တွင် ပါးစပ်မှ ပါးစပ်သို့ နှုတ်ခမ်းချင်းတေ့၍ အသက်ရှူသွင်းမှု အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

၁၃-၃-၁ သတိမေ့မြောခြင်းမရှိသည့်လူနာအားစစ်ဆေးခြင်း

လေပြွန်လမ်းကြောင်းအတွင်း တစ်စုံတစ်ရာဆို့နင်နေသည်ဟု ယူဆရသောလူနာအား ဦးစွာ စကားပြောနိုင်ခြင်း ရှိ-မရှိ ဆန်းစစ်ပါ။

၁။ စကားပြောနိုင်ပါက လေလမ်းကြောင်းသည် လုံးဝပိတ်ဆို့ခြင်း မရှိသဖြင့် ပိတ်ဆို့နေသည့် အစားအစာ ၊သို့မဟုတ်အရာဝတ္ထုအား ၎င်းကိုယ်တိုင် ချောင်းဆိုးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ လည်ချောင်းရှင်းလင်းခြင်း နည်းဖြင့်လည်း ကောင်း ၊သို့မဟုတ် ၎င်း၏လက်ချောင်းများကို အသုံးပြု၍လည်းကောင်း လူနာကိုယ်တိုင် ထွက်လာစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။

၂။ လူနာသည် စကားပြောဆိုနိုင်ခြင်း မရှိပါက လေလမ်းကြောင်းသည် လုံးဝပိတ်ဆို့နေသဖြင့် ပိတ်ဆို့နေသည့် အရာဝတ္ထုအား ရှင်းလင်းနိုင်ရေးအတွက် အထောက်အကူ ပေးသင့်ပါသည်။ ယင်းသို့ဆောင်ရွက်ရန် အသုံးပြုသင့် သည့်နည်းလမ်းမှာ"ဟင်းမလစ်ရှ် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု" ဟုခေါ်သော ဝမ်းဗိုက် အားဆွဲ၍မသည့် လုပ်ဆောင်မှု ဖြစ်ပါသည်။

၁၃-၃-၂ ရင်ခေါင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများအား ဆွဲ၍မခြင်း ၊သို့မဟုတ် ဟင်းမလစ်၍ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ခြင်း

လူကြီး

၁။ လူနာအား မတ်တပ်ရပ်နိုင်အောင် ကူညီပါ။

၂။ လူနာရပ်လျက် အနေအထားတွင် လူနာ၏ အနောက်မှနေ၍ ၎င်း၏ခါးအား သင်၏ လက်ဖြင့် သိုင်းဖက်ပါ။

၃။ သင်၏ လက်တစ်ဘက်ကို လက်သီးဆုပ်သဏ္ဍာန် ပြုလုပ်ပြီး လက်မပိုင်းအား လူနာ၏ဝမ်းဗိုက် (ချက်နှင့် နံရိုးအိမ်ကြားရှိအပိုင်း) နှင့်ထိထားပါ။

၄။ သင်၏လက်သီး ဆုပ်ထား သည့်လက်ကောက် ဝတ်အား အခြား လက်တစ်ဘက်ဖြင့် အုပ်ကိုင်၍ အားဖြင့် အတွင်းပိုင်းနှင့် အပေါ်ပိုင်းသို့ ဖိ၍ မခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ တစ်ချက်ချင်း အားဖြင့်ဆွဲမပါ။

အသက်အရွယ်အလွန်ငယ်သောကလေးငယ်

၁။ ကလေး ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်းအား လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ထိန်းထားပြီး၊ သင်၏လက်ဖျံပေါ် ကလေး၏ဦးခေါင်းကို ကိုယ်လုံးထက်နိမ့်ပြီး မှောက်လျက်တင်ပါ။ သင်၏ ပေါင်ဖြင့်ထိန်းထားပါ။ (၁ နှစ်၊ ၂ နှစ်အရွယ် ဖြစ်ပါက ပေါင်ပေါ်တွင် အလျားလိုက် တင်ထားပါ။၂ နှစ်အထက်အရွယ် ဖြစ်ပါက ပေါင်နှစ်ဖက်ပေါ်တွင် တည့်တည့်တင်ထားပါ။)

၂။ လက်ပြန်ရိုးနှစ်ခု၏ အလယ်ကျောတည့်တည့်တွင် သင်၏လက်ဖနောင့်ဖြင့် အရှိန်သုံး၍ ငါးချက်ရိုက်လိုက်ပါ။

၃။ ပြီးလျှင်ကလေး၏ဦးခေါင်းကိုထိန်းထားပြီး သင်၏လက်နှစ်ဖက်ကြားတွင် ကလေးကို ညှပ်ထားပြီးပက်လက်ပြန်လှန်ပါ။ ဦးခေါင်းပိုင်းကိုနိမ့်ထားပါ။ရင်ခေါင်းအောက်ပိုင်းတွင် သင်၏ လက်သုံးချောင်းဖြင့် ခပ်ဆတ်ဆတ် ငါးချက်ဖိပါ။

၄။ ဤသို့ ကလေး၏ ကျောနှင့် ရင်ကို တစ်လှည့်စီ ဖိနှိပ်ပြီး အရာဝတ္ထုထွက်လာအောင် ပြုလုပ် နိုင်ပါသည်။

လသားအရွယ်ကလေးကို ပြုစုပုံ

၁ နှစ်မှ ၂ နှစ်အရွယ်ကလေးကို ပြုစုပုံ

Heimlich Maneuver လုပ်ဆောင်နေစဉ် လူနာသည် ရုတ်တရက် သတိလစ် သွားလျှင် …

၁။ လူနာ၏ ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်းကို ပံ့ပိုးပေးထားပြီး မြေပြင်ပေါ်တွင် လဲလျောင်းပါစေ။
၂။ အခြားသူများကို သတိပေးပြီး အကူအညီခေါ်ယူပါ။
၃။ ခေါင်းမော့-မေးစေ့ပင့်ပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ဖွင့်ပါ။
၄။ ပါးစပ်ဖွင့်ပြီး ပြင်ပအရာဝတ္ထုများ ဝင်နေခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
၅။ ပြင်ပအရာဝတ္ထုများ မတွေ့ရလျှင် ပုံမှန်အသက်ရှူသော လေပမာဏ ၂ကြိမ် တစ်ကြိမ်လျှင် ၁စက္ကန့်စီ မှုတ်သွင်းပါ။
၆။ ရင်ခေါင်းကို အကြိမ် ၃၀ ဖိပြီး လေ၂ကြိမ် မှုတ်သွင်းပါ။ ၂မိနစ်အတွင်း ၅ကျော့ ပြီးအောင် လုပ်ပေးပါ။
၇။ အသက်ရှူမှုတ်သွင်းစဉ် မကြာမကြာ ပါးစပ်တွင်းတွင် ပြင်ပအရာဝတ္ထုများ ရှိမရှိ ကြည့်ပါ။
၈။ ပြင်ပအရာဝတ္ထုများ တွေ့မြင်နေရလျှင် ဖယ်ရှားပေးပါ။
၉။ လူနာအသက်ပြန်ရှူလာလျှင် တစ်စောင်း လဲလျောင်းပါစေ။
၁၀။ လူနာ၏ အခြေအနေကို ဆက်လက် စောင့်ကြည့်ပါ။

မှတ်သားရန်များ

၁ ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နေစဉ်အတွင်း ဖြစ်နိုင်ပါက လက်များကို အသုံးပြုပါ။ ဂေါ်ပြားများကိုအသုံးပြုသည့်အခါတွင် မတော်တဆဖြစ်မှုကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိထားသည့် လူနာအားထပ်မံ၍ထိခိုက်ဒဏ်ရာမဖြစ်အောင် တားဆီးနိုင်ရန် သတိထား ကိုင်တွယ် အသုံးပြု ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၂ ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် အရေးကြီးဆုံးပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကယ်ဆယ်သူ ဖြစ်ပါသည်။

၃ ရေတိမ်သော်လည်း အလျင်အမြန်စီးဆင်းနေသည့် ရေထဲတွင် မတ်တပ်ရပ်ခြင်း သည် အလွန် အလွန်ပင် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၄ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသည့် အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည့် လျှပ်စစ်ပါဝါများကို အမြဲ ရှာဖွေပါ။

၅ မီးလောင်ကျွမ်းမှုအရင်းခံကို စိစစ်တွက်ချက်ခြင်းဖြင့် သင်သည် မီးလောင်ကျွမ်းမှုအား ပျံ့နှံ့ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်နှင့် မီးငြိမ်းသတ်နိုင်ရန် မည်သို့မည်ပုံ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရမည် ဆိုသည်ကို သိစေနိုင်ပါသည်။ မီးလောင်ကျွမ်းမှုအမျိုးမျိုး ရှိသကဲ့သို့ မီးငြိမ်းသတ်သည့်နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် မှားယွင်းစွာရွေးချယ်မိပါက ထိရောက်မှု မရှိခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိနိုင်ခြင်း ၊သို့မဟုတ် မီးအား ပိုမိုဆိုးရွားစွာ လောင်ကျွမ်းစေခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

၆ မီးငြိမ်းသတ်ရာတွင် မီးတောက်များကို မချိန်ပါနှင့်၊အောက်ခြေကိုသာချိန်ပါ။

၇ ကြိုးထုံးအားလုံးတွင် သီးခြားရည်ရွယ်ချက်များ ရှိကြပါသည်။ တွေ့ကြုံနေရသော အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီသည့် ကြိုးထုံးအမျိုးအစားကို အသုံးပြုတတ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

၈ ကယ်ဆယ်သူများအနေဖြင့် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်မှ မိမိတို့၏ အင်္ကျီများကို ချွတ်ပေးခြင်းမပြုလုပ်ရပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ပါက ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေး၊ ကောင်းရာကောင်းကျိုးများကို ထိခိုက်စေနိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းများကို ထိရောက်စွာဆောင်ရွက်နိုင်မှုတို့ကို လျော့ပါးစေနိုင်ခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၉ အရေးပေါ် ပြောင်းရွှေ့မှုကို လူနာအပေါ် ချက်ချင်း တိုက်ရိုက်အန္တရာယ် ကျရောက်နိုင်မှသာလျှင် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၁၀ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် အရပ်ဖက် ကယ်ဆယ်သူများအတွက် နည်းလမ်းများသည်မှ ထုတ်ဝေသော စာအုပ်ကို အခြေခံပါသည်။

၁၁ လူနာတွင်သင့်ကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါရှိသည်ဟု ယူဆပါက ရှေးဦးသူနာပြုစုသူသည် အသက်ရှူအားကူခြင်းကို မပြုလုပ်သင့်ပါ။ အကူအညီရောက်လာ ချိန်အထိ ပြင်ပမှ နှလုံးဖိနှိပ်နှိုးဆွခြင်းကိုသာဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

၁၂ ထပ်ခါတလဲလဲ လေ့ကျင့်ပါ !!!

CPR ကျွမ်းကျင်မှုများမှာ ပုံမှန်အသုံးပြုရသော ကျွမ်းကျင်မှုများ မဟုတ်သဖြင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို မေ့လျော့ပြီး ကျွမ်းကျင်မှုများ လျော့နည်းကျဆင်း သွားတတ်သည်။ လေ့ကျင့်သားပြည့်ဝမှ အမှားကင်းမည်။

List of the participants of the Wider Consultation Workshop on CBDRM Manuals' held on 21st October 2009 at Yangon

Sr. No.	Name	Organisation	E-mail
1	Thang Boi	Metta Dev. Foundation	kaputhang@gmail.com
2	K.G. Mathaikutty	LWF	mathewlwsi@gmail.com
3	Toshihiro Tanaka	UNDP	toshihiro.tanaka@undp.org
4	Dr. Yinn Mar Myo Aung	Tdh-It	helath@tdhitaly.org.mm
5	Srinivas Popuri	UN-HABITAT	spopuri@gmail.com
6	Nadve Wakeed	UN-HABITAT	
7	Soe Win	UN-HABITAT	soe.engin@gmail.com
8	Zaw Linn Oo	Archenova	arche.myanmar@gmail.com
9	Naomi Anatol	French Red Cross	drr.myanmar.frc.02@gmail.com
10	Suriya Aslim	ASEAN HTF	suriya.aslim@gmail.com
11	Myint Myint San	UNESCO	mm.san@unesco@org
12	Tom McNelly	ACF	drr.acf.mya@gmail.com
13	Anggiet Ariefianto	ASEAN HTF	anggiet.aseanhtf@gmail.com
14	Euima Deaonder	CARE	euima@care.org.mm
15	MMK	UNDP	
16	Alex	UNDP	
17	Dillip Kumar Bhanja	UNDP	dillip.bhanja@undp.org
18	Aung Kyi	UNDP	
19	Soe Soe Tun	UNDP	soesoetun6@gmail.com
20	Lat Lat Aye	ADPC	latlat.adpc@gmail.com
21	Maung Maung Khin	MRCS	dm1@mrcs.mpt.mm
22	Sital Kumar	Action Aid	sitalku@gmail.com
23	Aye Kyaing	UNDP	aye.kyaing.mya001@undp.org
24	Stenly Sajow	UNFPA	ssajow@unfpa.org
25	Sudhir Kumar	ADPC	sudhir@adpc.net
26	Than Than Myint	ADPC	thanthan.adpc@gmail.com
27	Maung Khank	ADPC	khank184@gmail.com

ကိုးကားစာအုပ်စာတမ်းများ

1. *Health and first aid in community documental*, Vietnam Red Cross, 1998
2. *Responding to Emergency*, Australian Red Cross
3. *Essential First aid documental*, New Zealand Red Cross
4. Fire Services Department
5. *First Aid Training, Course Material*, MRCS Training Unit, Myanmar
6. *First Aid, A Hand Book for Community Based Disaster Preparedness, Gujarat State Disaster Management Authority and United Nations Development Programme, India*
7. *Community Based Emergency Response Course (CBERC), ADPC*
8. *Collapsed Structure Search and Rescue (CSSR) Course, ADPC*
9. *Medical First Responder (MFR), ADPC*

ရပ်ရွာအခြေပြု ရှာဖွေကယ်ဆယ်ရေး လက်စွဲစာအုပ်

EUROPEAN COMMISSION Humanitarian Aid

DFID Department for International Development

adpc

UNDP Myanmar