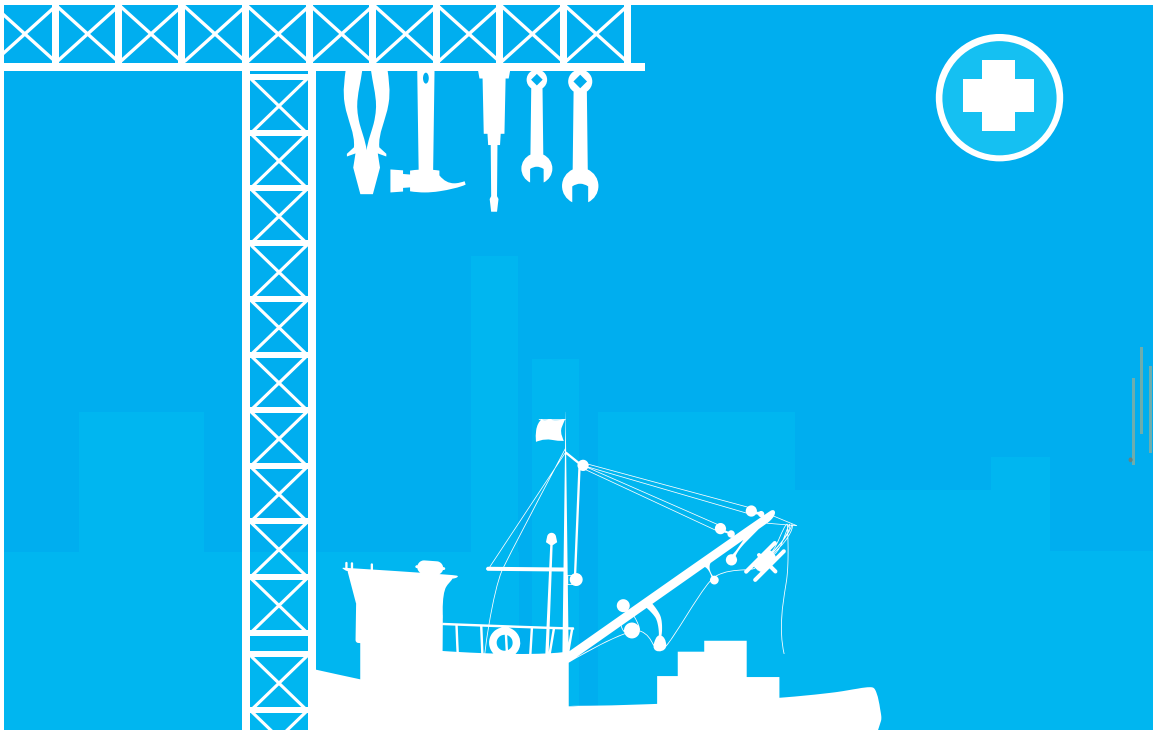
คู่มือสุขภาพสำหรับอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติ

ရွှေ့ပြောင်းစတေနှ့ဝန်ထမ်းများအတွက် ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်



คู่มือสุขภาพสำหรับอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติ
ရွှေ့ပြောင်းစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค
นายแพทย์ปรีชา เปรมปรี รองอธิบดีกรมควบคุมโรค
นายแพทย์โสภณ เอี่ยมศิริถาวร รองอธิบดีกรมควบคุมโรค

บรรณาธิการบริหาร (Executive editor)

นายแพทย์สุทัศน์ โชตนะพันธ์ ผู้อำนวยการ สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง
นางจุจิรา ตระกูลพัว รองผู้อำนวยการ สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง
นางนิติรัตน์ พูลสวัสดิ์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการ สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง

บรรณาธิการ (editor)

นางสาวแก้วใจ มาทอง หัวหน้ากลุ่มติดตามมาตรฐานฯ สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง
นางสาวไมลา อิสระสงคราม นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง
นางสาวจุฑาทิพย์ เพชรสุก นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง
นางสาวธารทิพย์ เหลืองตรีชัย นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง
นางสาวเตือนใจ นุชเทียน นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
นางสาวภัสราภรณ์ นาสา นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษา
นางสาววนิดา สังยาหยา นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษา
นายธัชริทธิ์ ใจผูก นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษา

ผู้เรียบเรียง

สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง กรมควบคุมโรค

เผยแพร่โดย

สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่พิมพ์ 2566
จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

คำนำ
မိတ်ဆက်

โครงการจัดทำระบบเครือข่ายอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติเพื่อเฝ้าระวังป้องกันควบคุมโรคในพื้นที่ภาคใต้ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยนำร่องในจังหวัดภูเก็ต (Migrant Health Volunteer Network on Disease Surveillance, Prevention and Control of COVID 19 situation in the Southern area Community, Pilot in Phuket Province) โดยกระทรวงสาธารณสุขนั้น มีกิจกรรมส่งเสริมให้แรงงานข้ามชาติได้รับข้อมูลการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้องจากอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติ เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง สามารถดูแลตนเองและคนในครอบครัวได้ รวมทั้งเพื่อส่งเสริมให้เกิดการทำประกันสุขภาพในหมู่แรงงานข้ามชาติ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ကူးစက်မှုအခြေအနေ 2019 ခုနှစ်အတွင်း တောင်ပိုင်းဒေသတွင် ရောဂါစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း၊ ကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ ရွှေ့ပြောင်းစတေနာ့ဝန်ထမ်းကွန်ရက်စနစ်တစ်ခု ဖန်တီးခြင်း စီမံကိန်းကို ဖူးခက်တွင် စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်ခြင်း (Migrant Health Volunteer Network on Disease Surveillance, Prevention and Control of COVID 19 အခြေအနေ၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ) တောင်ပိုင်းဒေသအသိုက်အဝန်း၊ ဖူးခက်ခရိုင်ရှိ Pilot)။ တိကျသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အချက်အလက်များ ရရှိရန် ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားများအား အားပေးသည့် လှုပ်ရှားမှုများ ရှိပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား စတေနာ့ဝန်ထမ်းထံမှ သိရသည်။ ကျန်းမာဖို့ သင်ကိုယ်တိုင်ရော သင့်မိသားစုကိုပါ ဂရုစိုက်နိုင်ပါစေ။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအကြား ကျန်းမာရေးအာမခံ မြှင့်တင်ရန်။

คำนำ (ต่อ)
မိတ်ဆက်

จากโครงการและกิจกรรมดังกล่าว กระทรวงสาธารณสุข กรมควบคุมโรค โดยสถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง ร่วมกับ สถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษา ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพจากโรคที่มีโอกาสเกิดขึ้นได้ในกลุ่มอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการเฝ้าระวังป้องกันควบคุมโรค จึงได้จัดทำคู่มือสุขภาพสำหรับอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติขึ้น เพื่อช่วยส่งเสริมความรู้ในการดูแลสุขภาพของอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติ และเพื่อให้อาสาสมัครแรงงานข้ามชาติได้รับทราบถึงสิทธิการรักษาสุขภาพของตนเอง

ထိုကဲ့သို့သော ပရောဂျက်များနှင့် လှုပ်ရှားမှုများမှ ပညာသူကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး ဦးစီးဌာန၊ သိပ္ပံပံဌာန၊ ကြောင်ကာကွယ်ဆေးပညာများ ဖစ်ှိုနိုင်သောရောဂါများမှ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရန် အရေးကြီးကြောင်း ကျွမ်းကြင်ပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား စတေနာ့ဝန်ထမ်းအဖွဲ့များ ထိုကြောင့် ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးတွင် အရေးကြီးပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားစတေနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် ကျန်းမာရေးလက်စွဲစာအုပ်ကို ရေးဆွဲခဲ့သည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား စတေနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အသိပညာ မြင့်တင်ရန်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား စတေနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းရန် အခွင့်အရေးများကို သတိပမြိစရေန်

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน หากผิดพลาดประการใด ขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

ဤလမ်းညွှန်ချက်သည် စာဖတ်သူများအတွက် အသုံးဝင်လိမ့်မည်ဟု ရိုးသားစွာ မျှော်လင့်ပါသည်။ အမှားအယွင်းများပါခဲ့ရင် ဒီနရောကနေ တောင်းပန်ပါတယ်။

คณะผู้จัดทำ
สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง, สถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษา
กุมภาพันธ์ 2566
စည်းရုံးရေးအဖွဲ့ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀၂၃

สารบัญ
အကြောင်းအရာများစာရင်း

1. โรคหรืออุบัติเหตุจากการทำงาน 6
လုပ်ငန်းခွင်ရောဂါများ သို့မဟုတ် မတော်တဆမှု
1.1. อันตรายที่เกิดจากการทำงานในที่อับอากาศ 7
နိမ့်သောလေထောင်တွင်အလုပ်လုပ်ခြင်း၏အန္တရာယ်များ
1.2 โรคปอดฝุ่นหิน (Silicosis) ဆီလီစိစစ် 8
1.3 โรคประสาทหูเสื่อมจากการประกอบอาชีพ 9
လုပ်ငန်းခွင်အကြားအာရုံဆုံးရှုံးခြင်း။
1.4 โรคปอดจากแร่แอสเบสตอส (Asbestos related diseases) 11
ကျောက်ဂွမ်းအဆုတ်ရောဂါ
1.5 โรคพิษตะกั่ว ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း။ 14
1.6 โรคที่เกิดจากการยศาสตร์ (Ergonomics) 18
ကြောင့်ဖစ်ရတဲ့ရောဂါများ
1.7 ฝุ่น PM 2.5 ဖုန်မှုန့် 20
1.8 การป้องกันตนเองจากการทำงาน 22
လုပ်ငန်းခွင် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်မှု
2. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သောရောဂါ 24
2.1 โรคซิฟิลิส (Syphilis) ဆစ်ဖလ 26
2.2 โรคหนองใน (Gonorrhea) ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ 28
2.3 โรคหนองในเทียม (Nongonococcal Urethritls; NGU) 30
2.4 โรคแผลริมอ่อน (Chancroid) 31
2.5 กามโรคต่อมน้ำเหลือง หรือฝีมะม่วง 32
(Lymphogranuloma Venereum)
3. โรคทางเดินหายใจ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ 33
3.1 โควิด 19 (Covid-19) 34
3.2 ไข้หวัดใหญ่ (Influenza) တုပ်ကွေး 39
4. โรคติดเชื้ออื่นๆ အခြားကူးစက်ရောဂါများ 41
4.1 โรคอุจจาระร่วง ဝမ်းပျက်ခြင်းသည် 42
4.2 โรคอาหารเป็นพิษ (Food Poisoning) အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း 44
4.3 ไวรัสตับอักเสบเอ အသည်းရောင် အဂ 46
เอกสารอ้างอิง အကိုးအကား 48

၁

โรคหรืออุบัติเหตุจากการทำงาน

လုပ်ငန်းခွင်ရောဂါများ သို့မဟုတ် မတော်တဆမှု

โรคหรืออุบัติเหตุจากการทำงานที่พบได้บ่อย มีดังนี้

1. อันตรายที่เกิดจากการทำงานในที่อับอากาศ
   နိမ့်သောလေထောင်တွင်အလုပ်လုပ်ခြင်း၏အန္တရာယ်များ
2. โรคปอดฝุ่นหิน (Silicosis)
   ဆီလီစီစစ်
3. โรคประสาทหูเสื่อมจากการประกอบอาชีพ
   လုပ်ငန်းခွင်အကြောအာရုံဆုံးရှုံးခြင်း။
4. โรคปอดจากแร่แอสเบสตอส (Asbestos related diseases)
   ကျောက်ဂွမ်းအဆုတ်ရောဂါ
5. โรคพิษตะกั่ว
   ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း။
6. โรคที่เกิดจากการยศาสตร์ (Ergonomics)
   ကခြောင့်ဖစ်ရတဲ့ရောဂါများ

1.1 อันตรายที่เกิดจากการทำงานในที่อับอากาศ
နိမ့်သဲလဲထဲတွင်အလုပ်လုပ်ခြင်း၏အန္တရာယ်များ

สถานที่อับอากาศ နိမ့်သဲလထုနရော

หมายถึง เป็นที่ซึ่งมีทางเข้าออกจำกัดและมีการระบายอากาศไม่เพียงพอ ทำให้อากาศภายในอยู่ในสภาพที่ไม่ถูกสุขลักษณะและปลอดภัย เช่น ห้องเก็บปลาในเรือ/อุโมงค์/ถ้ำ/บ่อ/หลุม ห้องใต้ดิน/ห้องนิรภัย ถังน้ำมัน/ถังหมัก

ကန့်သတ်ဝင်ရောက်ခွင့်နှင့် လဝင်လထွက်မလုံလောက်သောနရောကို ရည်ညွှန်းသည်။ ငါးစာခန်း/ဥမင်လိုဏ်ခေါင်း/လှိုဏ်ဂူ/ရကေန်/တွင်းများကဲ့သို့ တစ်ကိုယ်ရသေန့်ရှင်းမှုနှင့် လုံခြုံသောအခြေအနတွေင် အိမ်တွင်းလကိုထားပါ။ မခြေအောက်ခန်း/အခန်း ဆီတိုင်ကီ/အချဉ်ဖောက်ကန်

สาเหตุการบาดเจ็บและการเสียชีวิต ဒဏ်ရာနှင့်သဆုံးရခြင်းအကြောင်းရင်း

ขาดออกซิเจน รับสารเคมี/ก๊าซพิษ ปฏิกิริยาการเผาไหม้ อันตรายอื่นๆ

အောက်ဆီဂျင်မရှိခြင်း ဓာတုပစ္စည်းများ/အဆိပ်ဓာတ်ငွေ့များနှင့် ထိတွေ့ခြင်း။ လောင်ကျွမ်းမှုတုံ့ပန်မှု အခြားအန္တရာယ်များ

การป้องกัน အကာအကွယ်

มีสัญลักษณ์/ป้ายเตือนที่มองเห็นได้ง่าย มีมาตรการความปลอดภัย เตรียมรับเหตุฉุกเฉิน อบรมให้ความรู้พนักงาน မငြိသာသော လက္ခဏာများ/သတိပေးသည့် လက္ခဏာများ လုံခြုံရေးအစီအမံများရှိသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနများအတွက်ပငြဆင်ပါ။ ဝန်ထမ်းများအား ပညာပေးသင်တန်းများ ပို့ချပေး

1.2. โรคปอดฝุ่นหิน (Silicosis) ဆီလီစိစစ်

สาเหตุ အကြောင်းရင်း-

สูดละอองฝุ่นหิน /ทรายเข้าไปจำนวนมาก ฝุ่นสะสมเป็นเวลานาน ทำให้เกิดพังผืดในปอด ကျောက်မှုန့်ကို ရှူရှိုက်မိခြင်း။ /သဲတွအမျှားကဲြ့ဖုန်မှုန့်များသည် အချိန်ကြာမြင့်စွာ စုပုံနပေါသည်။ အဆုတ်တွင် fibrosis ဖစ်စသေည်။

กลุ่มอาชีพเสี่ยง စွန့်စားလုပ်ကိုင်မှုများ

กรรมกร/แรงงานก่อสร้าง แรงงานเหมืองโรงโม่/ตัดหิน แรงงานทำกระเบื้องเซรามิก แก้ว ครก

အလုပ်သမား/ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်သား သတ္ထုတူတွင်းလုပ်သားများ၊ ဆန်စက်/ ကျောက်ခုတ်သမားများ ကွဲြပြား၊ ဖန်နှင့် မော်တာများ ပဲြလုပ်သည့် အလုပ်သမားများ

สังเกตอาการ ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။

หอบเหนื่อย เจ็บหน้าอก ไอแห้ง เสมหะสีดำ หรือไอเป็นเลือด အသက်ရှူကပြဲခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ သလိပ်မည်းခြင်း သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးသွေးပါခြင်း။

วิธีป้องกัน ဘယ်လိုတားဆီးရမလဲ

สวมเสื้อผ้ามิดชิดและหน้ากากกรองฝุ่น เวลาทำงาน ใช้อุปกรณ์ปิดครอบเครื่องจักร ป้องกันฝุ่นฟุ้งกระจาย

အလုပ်လုပ်သည့်အခါ အကာအကွယ်အဝတ်အစားနှင့် ဖုန်မှုန့်မျက်နှာဖုံးကို ဝတ်ဆင်ပါ။ စက်ကိုဖုံးအုပ်ရန် စက်ပစ္စည်းကို အသုံးပပြု။ ဖုန်မှုန့်များ မပန့်ြားအောင် ကာကွယ်ပါ။

1.3. โรคประสาทหูเสื่อมจากการประกอบอาชีพ

လုပ်ငန်းခွင်အကြားအာရုံဆုံးရှုံးခြင်း။

โรคประสาทหูเสื่อมจากการประกอบอาชีพ หมายถึง ภาวะประสาทหูเสื่อม เนื่องจากการได้ยินเสียงดังเป็นเวลานานหรือได้ยินเสียงดังมากทันทีใกล้หู อาจเกิดขึ้นกับหูข้างเดียวหรือ 2 ข้างก็ได้ อันตรายจากการทำงานในบริเวณที่มีเสียงดัง เช่น ในโรงงานอุตสาหกรรมอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย ดังนี้

ဆိုသည်မှာ အကြားအာရုံဆုံးရှုံးမှုကို ဆိုလိုသည်။ ကျယ်လောင်သောအသံကို အချိန်အကြာကြီးကြားရခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်ကျယ်လောင်သောအသံကို နားအနီးတွင် ချက်ချင်းကြားရခြင်းကြောင့်ဖစ်သည်။ နားတစ်ဖက် (သို့) နှစ်ဖက်စလုံးဖဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ဆူညံသောနရောတွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း၏ အန္တရာယ်များသည် စက်မှုစက်ရုံတွင်ကဲ့သို့ ဆူညံသောနရောတွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းသည် အောက်ပါအတိုင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

ผลเสียต่อการได้ยิน အကြားအာရုံထိခိုက်ခြင်း။

การได้รับเสียงดังมากๆเป็นเวลานาน ทำให้เซลล์ขนในหูชั้นในเสื่อมและตายลง ส่งผลให้การได้ยินเสียงลดลง จนกระทั่งกลายเป็นคนหูตึงหรือหูหนวก หรือมีการได้ยินที่ผิดปกติไปจากเดิม ซึ่งเป็นความพิการอย่างถาวรไม่สามารถรักษาให้หายได้

ကျယ်လောင်သော ဆူညံသံများကို အချိန်အကြာကြီးထိတွေ့နေရသည်။ ဒါကနားအတွင်းမှာရှိတဲ့ အမွှေးအမျှင်တွေကို ယိုယွင်းပျက်စီးစေပြီးသဆုံးစေပါတယ်။ အကြားအာရုံကို ကျဆင်းစသေည်။ နားပင်းခြင်း သို့မဟုတ် အကြားအာရုံခက်ခဲလာသည်အထိ သို့မဟုတ် ပျောက်ကင်းအောင်မကုသနိုင်သော အမြောမ်းမသန်စွမ်းဖစ်သည့် မူလမူလမှ ပုံမှန်မဟုတ်သော အကြားအာရုံရှုခြင်း။

ผลเสียต่อสุขภาพร่างกายอื่นๆ

အခြားရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအပေါ်ဆိုးကျိုးများ

เกิดความเครียด อาจส่งผลให้เป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

စိတ်ဖိစီးမှုအစာအိမ်ရောင်ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါ။ သွေးတိုးစသည်တို့ကို ဖစ်စေနိုင်သည်။

ผลเสียต่อประสิทธิภาพการทำงาน

စွမ်းဆောင်ရည်အပေါ်အပျက်သဘောဆောင်သည်။

ลูกจ้างที่ได้รับเสียงดังจากการทำงานจะเกิดความเครียด เบื่อหน่าย รู้สึกหงุดหงิดการได้ยินการสนทนาลำบาก อาจส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุขึ้น หรือ การผลิตชิ้นงานล่าช้า

အလုပ်မှ ကျယ်လောင်သော ဆူညံသံများနှင့် ထိတွေ့ရသူများသည် စိတ်ဖိစီးမှု၊ ငြီးငွေ့မှုနှင့် အကြားအာရုံ မကျမေနပ်ဖြစ်မှုများကို ကြုံတွေ့ရလိမ့်မည်။ ခက်ခဲသော စကားဝိုင်းဝင်းသည်မတော်တဆမှုသို့မဟုတ်ထုတ်လုပ်မှုတွင်နှောင့်နှေးမှုဖြစ်စေနိုင်သည်။

การป้องกันอันตรายจากเสียงดังอันเนื่องมาจากการทำงาน

အလုပ်ကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ ဆူညံသံအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ခြင်း။

วิธีการป้องกันอันตรายจากเสียงดังอันเนื่องมาจากการทำงาน มี 3 วิธีการสำคัญ คือ အလုပ်ကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ ဆူညံသံအန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ဖို့ အရေးကြီးတဲ့ နည်းလမ်း 3 ခုရှိပါတယ်။

1.การควบคุมป้องกันที่แหล่งกำเนิดเสียง เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดสามารถทำได้ดังนี้ เช่น การติดตั้งเครื่องจักรในตำแหน่งที่มั่นคงการใช้วัสดุปิดล้อมเครื่องจักร การบำรุงรักษาเครื่องจักรอย่างสม่ำเสมอ การเปลี่ยนกระบวนการผลิตให้มีเสียงดังลดลง

1.အသံအရင်းအမြစ်တွင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှု ထိန်းချုပ်ခြင်း။ အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းများကို အောက်ပါအတိုင်းလုပ်ဆောင်နိုင်သည်၊ ဥပမာ - စက်ကို တည်ငြိမ်သော အနေအထားတွင်တပ်ဆင်ခြင်း၊ စက်ကိုဖုံးအုပ်ရန်ပစ္စည်းများကိုအသုံးပြုခြင်း။ စက်များကို ပုံမှန်ထိန်းသိမ်းခြင်း။ ဆူညံသံကို လျှော့ချရန် ထုတ်လုပ်မှု လုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြောင်းလဲခြင်း။

2.การควบคุมป้องกันที่ทางผ่านของเสียง สามารถทำได้ดังนี้ เช่น การเพิ่มระยะทางระหว่างแหล่งกำเนิดเสียง เช่น เครื่องจักรให้ห่างจากลูกจ้างที่ทำงาน การใช้วัสดุ ฉากขวางกั้นบริเวณทางผ่านของเสียง การติดตั้งวัสดุดูดซับเสียงที่เพดาน หรือฝาผนังห้อง

2. အသံလမ်းကြောင်းကို ထိန်းချုပ်ခြင်း။ ဥပမာ၊ စက်များကဲ့သို့သော အသံအရင်းအမြစ်များကြား အကွာအဝေးကို တိုးမြှင့်ခြင်းဖြင့် အောက်ပါတို့ကို သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ အလုပ်လုပ်သော ဝန်ထမ်းများထံမှ ပစ္စည်းများအသုံးပြုခြင်း၊ အသံထွက်ခြင်းကို ပိတ်ဆို့ရန် စခရင်များ။ မျက်နှာကျက်တွင် အသံစုပ်ယူနိုင်သော ပစ္စည်းများကို တပ်ဆင်ခြင်း။ သို့မဟုတ် အခန်းနံရံ

3.การควบคุมป้องกันที่ตัวบุคคลโดยให้ลูกจ้างที่ทำงานในบริเวณที่มีเสียงดังสวมใส่อุปกรณ์ป้องกัน เช่น ที่อุดหู หรือที่ ครอบหูทุกครั้งที่ทำงาน

3. ဆူညံသံနေရာများတွင် အလုပ်လုပ်သော ဝန်ထမ်းများအား အလုပ်ချိန်တိုင်း နားပလပ်များ သို့မဟုတ် နားအကာအကွယ်များကဲ့သို့သော အကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်စခြေင်းဖြင့် တစ်ကိုယ်ရည်ကာကွယ်ရေးထိန်းချုပ်မှု။

1.4. โรคปอดจากแร่แอสเบสตอส (Asbestos related diseases)
ကျောက်ဂွမ်းအဆုတ်ရောဂါ

เกิดจากการหายใจเอาฝุ่นที่มีแร่ใยหิน หรือแอสเบสตอสปนเปื้อนเข้าไปในปอด ทำให้ปอดอักเสบและเกิดเนื้อพังผืดขึ้น

ကျောက်ဂွမ်းပါဝင်သော ဖုန်မှုန့်များကို ရှူရှိုက်မိခြင်းကြောင့် ဖစ်ပေါ်လာခြင်းဖစ်သည်။ သို့မဟုတ် အဆုတ်ထဲသို့ ညစ်ညမ်းသော ကျောက်ဂွမ်းများ အဆုတ်အအေးမိခြင်းနှင့် fibrosis ဖစ်စေသည်။

งานที่เสี่ยงหรืออาชีพที่เสี่ยง
အန္တရာယ်ရှိသောအလုပ် သို့မဟုတ် စွန့်စားရသောအလုပ်

1. งานผลิตกระเบื้องมุ้งหลังคา ฝ้าเพดาน ท่อซีเมนต์

1. အမိုးကွဲပြဲများ၊ မျက်နှာကျက်များ၊ ဘိလပ်မြေပိုက်များ ထုတ်လုပ်ခြင်း။

2. งานผลิตฉนวนหรือวัสดุกันความร้อน ถุงมือและเสื้อผ้าทนไฟ

2. လျှပ်ကာ သို့မဟုတ် အပူလျှပ်ကာပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်ခြင်း။ မီးဒဏ်ခံနိုင်သော လက်အိတ်များနှင့်အဝတ်အစားများ

3. งานผ้าเบรก ผ้าครัช

3. ဘရိတ်အထည်အလုပ်, clutch အထည်

4. งานซ่อมแซมรื้อถอนอาคาร หรืออุปกรณ์ที่มีฉนวนกันความร้อน

4. အဆောက်အအုံ ဖဖြိုက်ခြင်း ပပြင်ခြင်းလုပ်ငန်း သို့မဟုတ် insulation ပါသောပစ္စည်းများ

อาการและอาการแสดงที่พบ လက္ခဏာများနှင့် လက္ခဏာများ တွေ့ရှိရသည်။

ในระยะแรก จะไม่มีอาการใดๆ แต่จะเห็นรอยโรคระยะแรกจากการฉายภาพรังสีทรวงอก ด้วยฟิล์มมาตรฐาน ต่อมาเมื่อเป็นมากขึ้น จะมีอาการหอบเหนื่อยเมื่อออกแรง เจ็บหน้าอกขณะหายใจเข้าออก ไอเรื้อรัง ไอแห้งๆ

အစောပိုင်းအဆင့်များတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မတွေ့ရပါ။ ဒါပမယ့် စောစောစီးစီး ဒဏ်ရာတွေကို ရင်ဘတ်ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်မှ သိနိုင်ပါတယ်။ စံချိန်မီရုပ်ရှင်နောက်ပိုင်းကျတော့ ပိုဖစ်လာတယ်။ အားတင်းထားတဲ့အခါ မောပိုက်လာမယ်။ အသက်ရှူအဝင်အထွက် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ အဆက်မပြတ် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း။

การตรวจสุขภาพเพื่อการคัดกรองความเสี่ยง

အနှတရာယ်ရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်းအတွက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု

1) ซักประวัติการทำงานในอดีต จนถึงปัจจุบัน การรับสัมผัสฝุ่นใยหินหรือแอสเบสตอส พฤติกรรมการป้องกันตนเอง การสูบบุหรี่ ประวัติการเจ็บป่วย โรคประจำตัว เป็นต้น และควรบันทึกผลการตรวจสุขภาพลงในสมุดสุขภาพประจำตัวของลูกจ้างทุกครั้งการทำงาน

1) သင်၏အတိတ်အလုပ်သမိုင်းကိုကြည့်ပါ။ အခုချိန်အထိ ကျောက်ဂွမ်း သို့မဟုတ် ကျောက်ဂွမ်းမှုန်များနှင့် ထိတွေ့ခြင်း။ မိမိကိုယ်ကို အကာအကွယ်ပေးသည့် အပြုအမူ၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဖျားနာမှုမှတ်တမ်း၊ မွေးရာပါရောဂါ စသည်တို့နှင့် အလုပ်ချိန်တိုင်း ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းရလဒ်များကို ဝန်ထမ်း၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကျန်းမာရေးစာအုပ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ထားသင့်သည်။

2) ตรวจภาพรังสีทรวงอกด้วยฟิล์มมาตรฐาน อ่านผลตามเกณฑ์มาตรฐานองค์การแรงงานระหว่างประเทศ ILO 2000 โดยแพทย์รังสี หรือแพทย์อาชีวเวชศาสตร์ที่ผ่านการอบรมกับสถาบันโรคทรวงอก ในหลักสูตรการอ่านฟิล์มโรคปอดนิวโมโคนิโอซิส

2) ရင်ဘတ်ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်းကို စံဖလင်ဖြင့် စစ်ဆေးပါ။ ဓာတ်မှန်ဗဒေပညာရှင်များ၏ ILO 2000 စံနှုန်းအရ ရလဒ်များကို ဖတ်ပါ။ သို့မဟုတ် ရင်ခေါင်းရောဂါဌာနမှ လက်မျှင့်သင်ကြားထားသော လုပ်ငန်းခွင်ဆရာဝန် Pneumoconiosis ရုပ်ရှင်ဖတ်ခြင်းသင်တန်း

3) ตรวจสมรรถภาพปอดด้วยเครื่องสไปโรมิเตอร์ทุกปี เพื่อติดตามดูสมรรถภาพการทำงานของปอด

3) နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း spirometer ဖြင့် အဆုတ်လုပ်ဆောင်ချက်ကို စစ်ဆေးပါ။ အဆုတ်လုပ်ဆောင်ချက်ကို စောင့်ကြည့်ရန်

การสังเกตอาการเบื้องต้น

အစောပိုင်းရောဂါလက္ခဏာများကိုကြည့်ရှုခြင်း။

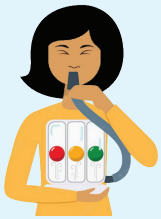
มีอาการของระบบทางเดินหายใจได้แก่ ไอเรื้อรัง ไอแห้งๆ หอบ เหนื่อยง่ายเมื่อออกแรง เจ็บหน้าอกขณะหายใจเข้าออก เป็นต้น

နာတာရှည် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ မောပန်းလွယ်ခြင်း၊ မောပန်းလွယ်ခြင်း စသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ ရှိပါသည်။ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း စသည်တို့ကို အသက်ရှူသွင်းခြင်း၊

การป้องกัน เพื่อดูแลตนเอง การป้องกันสามารถทำได้ดังนี้

မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ကာကွယ်မှု ကာကွယ်မှုကို အောက်ပါအတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

1) การป้องกันทางสภาพการทำงานให้ปลอดภัยโดย



1) လုံခြုံသောလုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေကောက္ခယ်မှု

- การควบคุมป้องกันฝุ่นในงานที่มีการตัดแต่งชิ้นงาน เช่น การจัดทำระบบระบายอากาศเฉพาะที่เพื่อดูดกำจัดฝุ่นที่เกิดขึ้น หรือมีมาตรการลดการฟุ้งกระจายฝุ่นโดยการใช้น้ำดักจับโดยการพรมน้ำลงบนวัตถุที่จะตัดแต่งให้ชุ่มก่อน ขณะตัด เป็นต้น

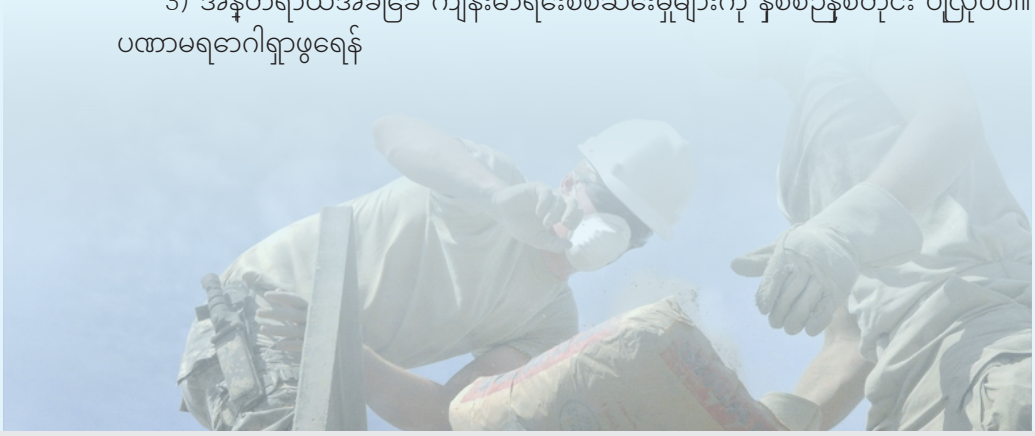
- ဖစ်ပစေါ်နသေဝ ဖုန်မှုန့်များကို ဖယ်ရှားရန် ဒသေတွင်း လဝေ်လထွေက်စနစ် တပ်ဆင်ခငြ်းကဲ့သို့သဝ ဖတြ်တဝေက်နသေည့် အလုပ်ရှိ ဖုန်မှုန့်များကို ထိန်းချုပ်ခငြ်း။ သို့မဟုတ် မဖတြ်မီ စိုစွတ်စရေန် ညှပ်ထားသဝ အရာဝတ္ထုတုကို ရဖေါ်ခငြ်းဖငြ့် ထဝေ ငချဝေက်သို့ ရကို အသုံးပြု၍ ဖုန်မှုန့်များ ပျံ့နှံ့မှုကို လျှော့ချရန် အစီအမံများ ရှိပါသည်။

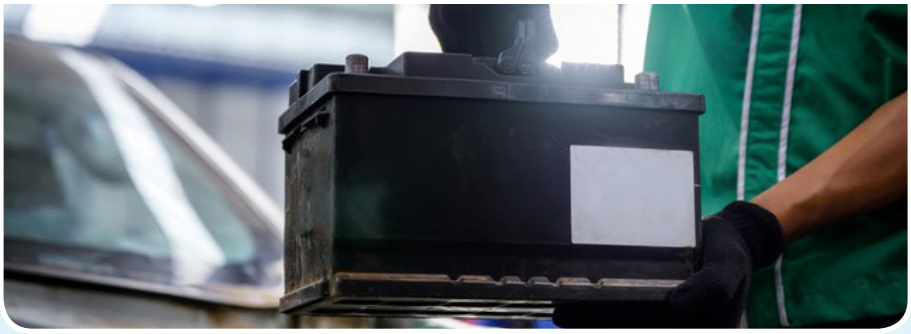
2) ควบคุมและป้องกันที่คนทำงาน ได้แก่ การสวมใส่อุปกรณ์ปกป้องระบบทางเดินหายใจชนิดหน้ากากกันฝุ่นชนิดครึ่งหน้า มีแผ่นกรองฝุ่นประสิทธิภาพสูง ตลอดขณะปฏิบัติงาน จัดสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับให้ลูกจ้างสามารถเปลี่ยนชุดก่อนกลับบ้านได้ และให้ความรู้ลูกจ้าง/คนทำงานเกี่ยวกับการทำงานสัมผัสฝุ่นแร่ใยหิน อันตรายที่เกิดขึ้น การป้องกันตนเอง

2) ဥပမာ- မျက်နှာတစ်ခမြ်းဖုန်မှုန့်များကဲ့သို့ အသက်ရှူလမ်းကခြောင်းဆိုင်ရာ အကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်ထားသဝ အလုပ်သမားများအား ထိန်းချုပ်ကာကွယ်ပါ။ ၎င်းတွင် မငြ့်မားသဝ ထိရဝေက်မှရှိသဝ ဖုန်မှုန့်စစ်ထုတ်စက်ပါရှိပါသည်။ အလုပ်တစ်လျှောက်လုံး အိမ်မပြန်မီ ဝန်ထမ်းများ၏ အဝတ်အစားများ လဲလှယ်ရန် သင့်လျော်သဝ နရောတစ်ခု ထားရှိပါ။ နှင့် ကျောက်ဂွမ်းဖုန်မှုန့်များနှင့် ထိတွေ့လုပ်ကိုင်နသေဝ ဝန်ထမ်းများ/အလုပ်သမားများအား ပညာပဒေးခငြ်း၊ အန္တရာယ် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရဒေး

3) ตรวจสุขภาพตามความเสี่ยงทุกปี เพื่อเป็นการคัดกรองโรคเบื้องต้น

3) အန္တရာယ်အခြေခံ ကျန်းမာရဒေးစစ်ဆဒေးမှုများကို နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ပငြုပ်ပါ။ ပဏ္ဍာမရဝေဂါရှာဖွရေန်





1.5. โรคพิษตะกั่ว ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း။

หรือภาวะตะกั่วเป็นพิษ เป็นภาวะที่ร่างกายสะสมสารตะกั่วในปริมาณมากเป็นเวลานานจนกระทบต่ออวัยวะส่วนต่าง ๆ เช่น สมอง เส้นประสาท เลือด ไต ระบบย่อยอาหาร และสืบพันธุ์ ภาวะนี้จัดเป็นภาวะรุนแรงและอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตหากปล่อยไว้โดยไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม

သို့မဟုတ် ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း။ ဦးနှောက်၊ အာရုံကြောများ၊ သွေး၊ ကျောက်ကပ်၊ အစာခြေစနစ်နှင့် မျိုးပွားခြင်းစသည့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ ခဲအမြောက်အများ စုပုံနေသည့် အခြေအနေဖြစ်သည်။ ဤအခြေအနေသည် ပြင်းထန်ပြီး မကုသပါက အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ သင့်လျော်သော ကုသမှု

อาการของพิษจากสารตะกั่ว
ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း၏ လက္ခဏာများ

ผู้ที่ได้รับพิษจากสารตะกั่วในปริมาณต่ำอาจไม่แสดงอาการใด ๆ แต่หากเกิดการสะสมสารตะกั่วในร่างกายจนมีปริมาณสูง ผู้ป่วยอาจปรากฏอาการที่แตกต่างกันไปตามช่วงวัยและอวัยวะที่ได้รับผลกระทบ ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း အဆင့်နိမ့်သူများသည် မည်သည့်လက္ခဏာမှ မပြခြင်းသော်လည်း ခဲဓာတ်ပါဝင်မှု မဖြစ်မားစွာ စုပုံနေပေါသည်။ လူနာများသည် ၎င်းတို့၏အသက်အရွယ်နှင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများပေါ် မူတည်၍ ကွဲပြားသော လက္ခဏာများခံစားရနိုင်သည်၊ ဥပမာ-

พิษจากสารตะกั่วในเด็กและทารกแรกเกิด
ကလေးငယ်များနှင့် မွေးကင်းစကလေးများတွင် ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း။

สารตะกั่วแม้ในปริมาณต่ำอาจส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ และพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็ก โดยทารกอาจมีปัญหาคลอดก่อนกำหนด น้ำหนักตัวน้อยตอนแรกเกิด หรือเจริญเติบโตช้ากว่าปกติ ส่วนเด็กโตอาจพบอาการเบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลดลง ปวดศีรษะ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ขมในปาก และท้องผูก

นอกจากนี้ เด็กอาจเผชิญภาวะปัญญาอ่อนหรือการบกพร่องทางสติปัญญา ทำให้มีปัญหาด้านพฤติกรรม มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ ไอคิวต่ำ หรือมีปัญหาในการฟัง

ခဲပါဝင်မှုနည်းသည့်တိုင် ကလေးများ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ ကဏ္ဍဥများကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ မွေးကင်းစကလေးများ အချိန်မတန်မီ မွေးဖွားနိုင်ခြေရှိသည်။ မွေးကင်းစကိုယ်အလေးချိန်နည်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်ထက် ကြီးထွားမှုနှေးကွေးသည်။ အသက်ကြီးသောကလေးများသည် အစားအသောက်ပျက်ခြင်းကို ခံစားရနိုင်သည်။ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ပါးစပ်အတွင်း ခါးခြင်းနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်း။ ထို့အပြင် ကလေးများသည် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးသို့မဟုတ် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းကိုလည်း ခံစားရနိုင်သည်။ အကျင့်စာရိတ္တဆိုင်ရာ ပဋိသနာများကို ဖစ်စေသည်။ သင်ယူမှုမသန်စွမ်းခြင်း၊ IQ နိမ့်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် နားထောင်ရန်အခက်အခဲရှိခြင်း။

พิษจากสารตะกั่วในผู้ใหญ่
အရွယ်ရောက်ပြီးသူများတွင် ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း။

ผู้ใหญ่อาจมีอาการปวดท้อง ปวดศีรษะ ปวดข้อต่อและกล้ามเนื้อ ความดันโลหิตสูง อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ชาหรืออ่อนแรงบริเวณขาหรือเท้า โลหิตจาง มีปัญหาด้านความจำ ไม่มีสมาธิ อารมณ์หงุดหงิด ก้าวร้าว ไตทำงานผิดปกติ อสุจิน้อยหรือผิดปกติ มีความต้องการทางเพศลดลง ทำให้เกิดภาวะมีบุตรยาก สำหรับสตรีมีครรภ์ที่ได้รับพิษจากสารตะกั่วอาจเสี่ยงต่อการแท้งบุตร ภาวะตายคลอด (Stillbirth) และคลอดก่อนกำหนด ภาวะนี้ยังอาจส่งผลให้ระบบสมอง ไต และเส้นประสาทของทารกในครรภ์ถูกทำลายอีกด้วย

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည် ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အဆစ်နှင့် ကျွက်သားများ နာကျင်ခြင်းတို့ကို ခံစားရနိုင်သည်။ သွေးတိုးခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အစာစားချင်စိတ်မရှိခြင်း၊ ခဲခြေသလုံးများ ထုံကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် အားနည်းခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ပဋိသနာများ၊ အာရုံစူးစိုက်ရခက်ခဲခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း၊ ကျောက်ကပ်အလုပ်မလုပ်ခြင်း။ အနည်းငယ် သို့မဟုတ် ပုံမှန်မဟုတ်သော သုက်ပိုးများ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တွန်းအား လျော့ကျစေတယ်။ မျိုးမပွားနိုင်ခြင်းကို ဖစ်စေသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအတွက် ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း၊ သားမသေခြင်းနှင့် လမစေ့ဘဲ ကလေးမွေးဖွားနိုင်ခြေကို မြင့်တက်စေပါသည်။ ထိုအခြေအနေသည် သန္ဓေသား၏ ဦးနှောက်၊ ကျောက်ကပ်နှင့် အာရုံကြောများကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်သည်။

สาเหตุของพิษจากสารตะกั่ว
ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း၏အကြောင်းရင်းများ

พิษจากสารตะกั่วเป็นผลมาจากการสูดดม รับประทาน สัมผัส หรือดูดซึมสารตะกั่วเข้าสู่ร่างกาย โดยสารโลหะหนักชนิดนี้อาจปนเปื้อนอยู่ในธรรมชาติ สภาพแวดล้อมโดยรอบ อาหาร และน้ำดื่ม และผ่านการทำงานบางประเภทที่เกี่ยวข้องกับสารตะกั่ว โดยแหล่งของสารตะกั่วที่มักพบได้ เช่น ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကို ရှုရှိုက်ခြင်း၊ အစာစားခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် ခဲစုပ်ခြင်းမှ ဖစ်ပေါ်လာသည်။ ဤသတ္တုအမျိုးအစားသည် သဘာဝတွင် ညစ်ညမ်းသွားနိုင်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင် အစားအသောက်နှင့် သောက်ရေ နှင့် ဦးဆောင်ပါဝင်ပတ်သက်သော အချို့သော အလုပ်အမျိုးအစားများမှတဆင့် ခဲရင်းမစ်ြ အစရှိသော မကြာခဏ တွေ့ရှိရသည်။

- อากาศ ดิน และแหล่งน้ำธรรมชาติที่ใกล้เหมืองแร่ที่มีการปนเปื้อน
- ညစ်ညမ်းသောမိုင်းများအနီးရှိ လေ၊ မြေဆီလွှာနှင့် သဘာဝရအေရင်းအမစ်ြများ
- สีทาบ้านผสมสารตะกั่ว โดยเฉพาะบ้านที่สร้างก่อนปี พ.ศ. 2521
- ခဲဆေး အထူးသဖြင့် 1978 မတိုင်ခင် ဆောက်ထားတဲ့ အိမ်တွေပေါ်။
- สีเคลือบหรือสีทาของเล่นและข้าวของเครื่องใช้ โดยเฉพาะที่ผลิตก่อนปี พ.ศ. 2519
- အရုပ်များနှင့် အသုံးအဆောင်များပေါ်တွင် ရောင်ခြယ်ဆေး သို့မဟုတ် ဆေးခြယ်ပါ။ အထူးသဖြင့် 1976 မတိုင်ခင်က ထုတ်လုပ်ခဲ့တဲ့ ပစ္စည်းတွေပေါ်။
- อาหารอย่างปลาและกุ้ง รวมถึงอาหารเสริม สมุนไพร หรือยาสมุนไพรบางประเภทที่ผลิตจากแหล่งที่มีการปนเปื้อนของสารตะกั่ว
- ငါးနှင့် ပုစွန်ကဲ့သို့သော အစားအစာများ ၎င်းတွင် ညစ်ညမ်းနသော ခဲရင်းမစ်ြများမှ ထုတ်လုပ်သော အချို့သော ဖြည့်စွက်စာများ၊ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ သို့မဟုတ် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ပါဝင်သည်။
- ท่อน้ำหรือข้อต่อที่มีส่วนผสมของสารตะกั่ว และตู้ทำน้ำเย็นที่ไม่มีคุณภาพอาจทำให้ตะกั่วปนเปื้อนในน้ำประปา
- ခဲပါဝင်သည့် ရုပိုက်များ သို့မဟုတ် အဆစ်များ အရည်အသွေးညံ့သော ရအေးစက်များသည် ပိုက်ခေါင်းရတွေင် ခဲညစ်ညမ်းစနိုင်သည်။

- การทำงานในเหมืองแร่หรือโรงงานอุตสาหกรรมที่ใช้ตะกั่วเป็นส่วนประกอบ เช่น แบตเตอรี่ คอมพิวเตอร์ เซรามิค เครื่องปั้นดินเผา หรืออัญมณี
- ခဲပါဝင်သည့် ရေပိုက်များ သို့မဟုတ် အဆစ်များ အရည်အသွေးညံ့သော ရစေင်များသည် ပိုက်ခေါင်းရတွေင် ခဲညစ်ညမ်းစနိုင်သည်။ ဘက်ထရီ၊ ကွန်ပျူတာ၊ ကွဲဒြထည်၊ မဒြအိုး သို့မဟုတ် လက်ဝတ်ရတနာများကဲ့သို့သော ခဲသတ္တုတွင်း သို့မဟုတ် စက်ရုံများတွင် အလုပ်လုပ်သည်
- ဟ်ကေးသုနတေးက်ဲ့ဒီးစ်ဟ်ကျိုင်ဟ်ဒုးဒ်ဟ်ကာ်ဒ်ဟ်ကာ်
- ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ကျန်နသေည့် ခဲကျည်ဆန်

ทั้งนี้ เด็กที่ได้รับสารตะกั่วมักมีสาเหตุมาจากการสัมผัสและนำเศษสีทาบ้าน สีเคลือบของเล่นที่มีส่วนประกอบของสารตะกั่ว สิ่งของเครื่องใช้ หรืองานไม้เก่าๆ ที่ปนเปื้อนสารตะกั่วเข้าปากโดยไม่รู้ตัว

သို့သင်္ဘေလည်း ခဲနှင့်ထိတွေ့သေဘေကလေးများသည် မကြာခဏဆိုသလို အိမ်အတွင်းဆေးသုတ်ရန် ဆေးသုတ်ရန် အပိုင်းအစများ ယူဆောင်လာခြင်းကြောင့် ဖစ်တတ်ပါသည်။ ခဲပါဝင်သော အရုပ်များ အသုံးအဆောင်များ သို့မဟုတ် ခဲဖင့် ညစ်ညမ်းနသေော သစ်သားအဟောင်းများကို မသိလိုက်

1.6. โรคที่เกิดจากการยศาสตร์ (Ergonomics) ကြောင့်ဖစ်ရတဲ့ရောဂါများ

ยกตัวอย่าง เช่น การใช้แขนซ้ำ ๆ ทำให้เอ็นข้อศอกอักเสบ เกิดจาก ใช้งานแขนส่วนล่างซ้ำๆ ทำให้เส้นเอ็นยึดข้อศอกบาดเจ็บ ဥပမာအားဖြင့် လက်ဖျံကို ထပ်ခါထပ်ခါအသုံးပြုခြင်း။ တံတောင်ဆစ်အရွတ်ရောင်ခြင်းကို ဖစ်စေသည်။ တံတောင်ဆစ်ကို ကိုင်ထားတဲ့ အရွတ်တွကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေတယ်။

พบบ่อยในกลุ่มอาชีพ งานช่าง แม่บ้าน ชาวนา ชาวสวน นักกีฬาอาชีพ พนักงานออฟฟิศ พิมพ์งานนานๆ บရော်ဖက်ရှင်နယ်အုပ်စုများ၊ နည်းပညာရှင်များ၊ အိမ်ရှင်မများ၊ လယ်သမားများ၊ ဥယျာဉ်မှူးများ၊ บရော်ဖက်ရှင်နယ်အားကစားသမားများ၊ ရုံးဝန်ထမ်းများ၊ အချိန်ကြမြင့်စွာ စာရိုက်ခြင်းလုပ်ငန်းတွင် တွေ့ရတတ်သည်။ ဖခြေရှင်းချက်

วิธีแก้ ဖခြေရှင်းချက်

1. เปลี่ยนพฤติกรรม พักการใช้แขน ใช้อุปกรณ์พยุงแขน

သင်၏အမူအကျင့်ကို ပခြောင်းလဲပါ၊ သင်၏လက်များကို အနားယူပါ၊ လက်ထောက်ကိရိယာများကို အသုံးပပြုပါ။

2. ยืดเหยียดร่างการ ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางคลึงตรงที่ปวดเบาๆ อาจใช้ยาร่วมด้วย ခန့ခကိုယ်ကိုဆန့်ထုတ်ပါ။ နာကျင်မှုသက်သာစရေန် သင့်လက်ညိုးနှင့် လက်ခလယ်ကို အသုံးပပြုပါ။ ဆေးဝါးများကိုလည်း အသုံးပနိုင်ပါသည်။

3. หาจุดประคบ เย็น 20 - 30 นาที

မိနစ် 20 မှ 30 မိနစ်အထိ အအေးခံထားသောနရောကို

มาขยับกันหน่อย! 3 ท่าแก้ปวดคอตอนทำงาน

အလုပ်မှာ လည်ပင်းနာတာကို သက်သာစေဖယ် လေ့ကျင့်ခန်း ၃ ခု

1. บริหารรอบทิศทาง ဦးတည်ချက် ပတ်လည် စီမံခန့်ခွဲမှု

ါင်းကို အပေါ်အောက် ရွှေ့ပါ။
ခေါင်းကို ဘယ်-ညာ
စောင်းထားပါ။
ဘယ်-ညာ မျက်နှာမူပါ။
တစ်ဖက်ကို 10 ကြိမ်ပန်လုပ်ပါ၊
တစ်ကြိမ်လျှင်
10 စက္ကန့်ကြာထားပါ။

2. บริหารด้วยแรงต้าน ခုခံမှုဖြင့် စီမံခန့်ခွဲပါ။

ဦးခေါင်းကို ကွေးဖို့ ကြိုးစားရင်း
လက်ဖဝါးကို အသုံးပပြု။
ချိရန်ကြိုးစားသည့် တွန်းအားကို
လည်ပင်းနောက်ဘက်တွင်
လက်နှစ်ဖက်ကို တွဲထားပါ။
ခေါင်းဘယ်ညာ စောင်းပြီး
လက်ကို အတင်းတွန်းလွှန်ပါ။
1-5 စက္ကန့်ကြာအောင်ထားပါ။

3. ยืดกล้ามเนื้อคอ လည်ပင်းဆန့်ခြင်း။

မျက်နှာကို ငုံထားပြီး
လက်နှစ်ဖက်ကို
လည်ပင်းနောက်ဘက်တွင်
အုပ်ထားသည်။
တင်းမာမှုကိုခံစားရရုန် ခေါင်းကို
အောက်သို့ ဖိထားပါ။
ခေါင်းကို မှခြောက်ထားပြီး
လက်ကို မေးစေ့ပေါ်တင်ပါ။
တင်းမာမှုကိုခံစားရရုန်
သင့်မေးစေ့ကို
လက်မကိုအသုံးပပြု။
သင့်ခေါင်းကို ဘယ်-ညာ
စောင်းထားပြီးတင်းမာမှုကို
ခံစားရစရေန် သင့်လက်များကို
အသုံးပြု၍ ခေါင်းကို ဖမ်းကာ
အောက်သို့ ဆွဲချပါ။ 1-5
စက္ကန့်ကြာအောင်ထားပါ

1.7. ฝุ่น PM 2.5 ဖုန်မှုန့်

มาตรการดูแลสุขภาพกลุ่มอาชีพเสี่ยง มีดังนี้

အနှတရာယ်ရှိသောအလုပ်အကိုင်များအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအစီအမံများ

1. ติดตามสถานการณ์ฝุ่น PM 2.5 ในพื้นที่และประเมินสุขภาพตนเอง

ဧရိယာရှိPM 2.5 ဖုန်မှုန့် အခြေအနကို စောင့်ကြည့်ပြီးကျန်းမာရေးကို အကဲဖြတ်ပါ

2. ใส่หน้ากาก N95 หรือมากกว่า P99 เวลาออกไปทำงาน

အလုပ်သွားသည့်အခါ N95 သို့မဟုတ် P99 Mask ဝတ်ဆင်ပါ

3. ไม่ควรทำงานในที่โล่งแจ้งนานกว่า 12 ชั่วโมง

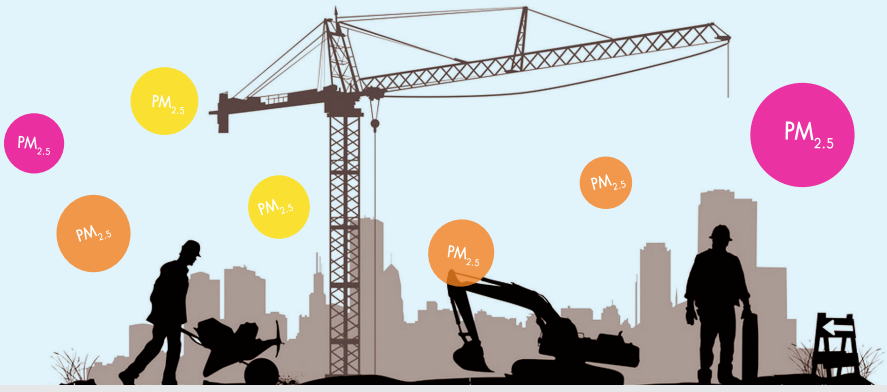
လထဲတွင် ၁၂ နာရီထက်ပို၍ အလုပ်မလုပ်သင့်ပါ

4. เมื่อกลับที่พัก ควรล้างตา ล้างจมูก อาบน้ำให้สะอาดก่อน

နရောထိုင်ခင်းသို့ ပြန်ရောက်သောအခါ မျက်လုံးကို ဆေးကြောပါ၊ နှာခေါင်းကို ဆေးကြောကာ ရချိုးပါ

5. ร้านอาหารใกล้ถนน ควรมีวัสดุปกปิดเพื่อป้องกันฝุ่น

လမ်းအနီး စားသောက်ဆိုင်များ ဖုန်မှုန့်မဖစ်အောင် ဖုံးအုပ်ထားသင့်ပါတယ်



6. ถ้ามีโรคประจำตัว ควรเตรียมยาและอุปกรณ์จำเป็นติดตัว

မွေးရာပါရောဂါရှိလျှင် ဆေးဝါးများနှင့် လိုအပ်သောပစ္စည်းများကို သင်နှင့်အတူ ပြဆင်ထားသင့်သည်

7. ดื่มน้ำมากๆ นอนให้พอ รักษาสุขภาพให้แข็งแรง

များများသောက်ပါ၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ၊ ကျန်းမာအောင်နေပါ

8. ทำตามกฎหมาย และข้อกำหนดของอาชีพที่ทำ เช่น การควบคุมฝุ่นละอองจากการก่อสร้างอาคาร การดูแลสภาพรถ

အဆောက်အဦဆောက်လုပ်ခြင်းမှ ဖုန်မှုန့်ထိန်းချုပ်ခြင်းကဲ့သို့သော အလုပ်အကိုင်၏ ဥပဒေများနှင့် လိုအပ်ချက်များကို လိုက်နာပါ။ ကားထိန်းသိမ်းမှု

9. เพิ่มความชื้นในอากาศหรือการปลูกต้นไม้เก็บกักฝุ่นละออง

စိုထိုင်းဆ တိုးမြှင့်ခြင်း သို့မဟုတ် ဖုန်မှုန့်များစုဆောင်းရန် သစ်ပင်များ စိုက်ပျိုးခြင်း

10. หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อย แน่นหน้าอก หายใจลำบาก เวียนหัว คลื่นไส้ ให้รีบไปพบแพทย์

မကြာခဏ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ရင်ဘတ်တင်းကျပ်ခြင်း၊ အသက်ရှုရခက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း စသည့် ပုံမှန်မဟုတ်သော လက္ခဏာများ ရှိပါက ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။

1.8 การป้องกันตนเองจากการทำงาน
လုပ်ငန်းခွင် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်မှု

ลูกจ้างที่สงสัยว่าเจ็บป่วยด้วยโรคจากการทำงาน สามารถขอรับ การตรวจวินิจฉัยได้ที่คลินิกโรคจากการทำงาน โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

လုပ်ငန်းခွင်ရောဂါဖြစ်ခြင်း နာမကျန်းဟု သံသယရှိသော ဝန်ထမ်းတစ်ဦးသည် လုပ်ငန်းခွင်ရောဂါအထူးကုဆေးခန်းတွင် ရောဂါရှာဖွတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ကုန်ကျစရိတ်ပေးဆောင်ရန် မလိုဘဲ အောက်ပါ အဆင့်များပါရှိပါသည်။

1. แจ้งการประสบอันตราย (กท 16) ต่อสำนักงานประกันสังคมเขตพื้นที่/จังหวัด/สาขาที่สถานประกอบการตั้งอยู่ เพื่อขอหนังสือส่งตัว (กท.44) ไปยัง รพ.ส่งต่อ

ယာဉ်မတော်တဆမှု (ကော ကော ၁၆) ကို နယ်မြေ/ခရိုင်/ရုံးခွဲသို့ အကြောင်းကြားပါ။ လွှဲပြောင်းပေးစာ (ခခ. ၄၄) ကို လွှဲပြောင်းပေးသည့် ဆေးရုံတွင် လျှောက်ထားရန် တည်ထောင်သည့်နရော၊

2. ขอรับการคัดกรองลูกจ้างติดต่อคลินิกโรคจากการทำงาน

ဝန်ထမ်းစစ်ဆေးမှုအတွက် လျှောက်ထားပါ၊ လုပ်ငန်းခွင်ရောဂါဆေးခန်းသို့ ဆက်သွယ်ပါ။

3. คัดกรองเบื้องต้น ลูกจ้างเข้ารับการตรวจ

ပဏာမစိစစ်ခြင်း။ ဝန်ထမ်းများအား ကြိုရှုစစ်ဆေးသည်။

4. ผลการวินิจฉัย เจ็บด้วยโรคจากการทำงาน ส่งต่อไปยังคลินิกโรคจากการทำงาน

ရောဂါရှာဖွခြင်းရလဒ် လုပ်ငန်းခွင်ရောဂါကြောင့် နာကျင်ခြင်း။ လုပ်ငန်းခွင်ရောဂါဆေးခန်းသို့ ညွှန်းဆိုခြင်း။

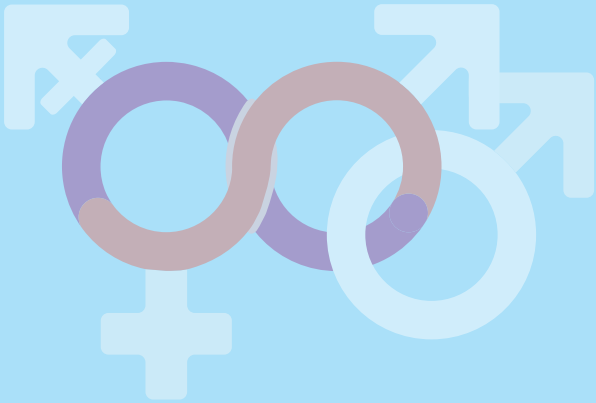
5. ผลการวินิจฉัย ไม่เจ็บด้วยโรคจากการทำงาน สามารถใช้สิทธิประกันสังคมได้

ရောဂါရှာဖွေခြင်းရလဒ် လုပ်ငန်းခွင်ရောဂါကြောင့် နာကျင်မှုမရှိခြင်း။ လူမှုဖူလုံရေး အခွင့်အရေးများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

ลูกจ้างที่สงสัยว่าอาจเจ็บป่วยด้วยโรคจากการทำงานสามารถเข้ารับบริการตรวจวินิจฉัยเบื้องต้นได้ที่คลินิกโรคจากการทำงาน โดยกองทุนเงินทดแทน ไม่เสียค่าใช้จ่าย กองทุนเงินทดแทนได้กำหนดชนิดของโรคไว้ ดังนี้

လုပ်ငန်းခွင်ရောဂါရှိသည်ဟု သံသယရှိသောဝန်ထမ်းများသည် လျော်ကြေးရန်ပုံငွေမေပါဘဲ လုပ်ငန်းခွင်ရောဂါများအတွက် အထူးကုဆေးခန်းတွင် ကနဦးရောဂါရှာဖွေရေးဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ Workmen's Compensation Fund တွင် ဖျားနာမှု အမျိုးအစားများကို အောက်ပါအတိုင်း သတ်မှတ်ထားပါသည်။

1. โรคผิวหนังที่เกิดจากการทำงาน/จากสาเหตุชีวภาพ
   လုပ်ငန်းခွင်/ဇီဝဗေဒ အရပေါ်ပေါက်ရောင်ရမ်းခြင်း။
2. โรคระบบหายใจ ที่เกิดจากการทำงาน
   အလုပ်ကြောင့်ဖစ်ရတဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ
3. โรคมะเร็ง ที่เกิดจากการทำงาน
   အလုပ်ကြောင့်ဖစ်ရတဲ့ ကင်ဆာ
4. โรคที่เกิดจากสาเหตุกายภาพ
   ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းတရားများကြောင့် ဖစ်ပေါ်လာသော ရောဂါများ
5. โรคที่เกิดจากสารเคมี
   ဓာတုပစ္စည်းများကြောင့်ဖစ်ရတဲ့ရောဂါများ
6. ระบบกล้ามเนื้อ และโครงสร้างกระดูก
   ကျွက်သားစနစ် အရိုးဖွဲ့စည်းပုံ
7. โรคอื่นๆ ที่พิสูจน์ได้ว่าเกิดจากการทำงาน
   အလုပ်ကြောင့်ဖစ်ရတဲ့ အခြားရောဂါများ



2

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သောရောဂါ

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ หมายถึง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 5 โรคหลักที่ใช้เป็นตัวบ่งชี้แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์การติดเชื้อเอชไอวีรายใหม่ ได้แก่ โรคซิฟิลิส โรคหนองใน โรคหนองในเทียม โรคแผลริมอ่อน โรคฝีมะม่วงและกามโรคต่อมน้ำเหลือง

ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုတွင် အသုံးပြုသည့် လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများသည် HIV ပိုးအသစ်၏အခြေအနေပြောင်းလဲမှု၏လမ်းကြောင်းကိုညွှန်ပြသည့်အဓိကလိင်မှတဆင့်ကူးစက်သောရောဂါ ၅ မျိုးကိုရည်ညွှန်းသည်။ chancre သရက်သီးကျောက်နှင့် ကာလသား

พฤติกรรมเสี่ยง အန္တရာယ်ရှိသောအပြုအမူ

คนที่มีกิจกรรมทางเพศบ่อย มีคู่นอนหลายคน อายุน้อย ไม่ใส่ถุงยางอนามัยเวลามีเพศสัมพันธ์ เคยมีประวัติเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในอดีต ดื่มสุรา และใช้สารเสพติด

မကြာခဏလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုရှိသူများ လိင်ဆက်ဆံဖော်အများအပြားရှိခြင်း၊ ငယ်ရွယ်သူများ၊ လိင်ဆက်ဆံစဉ် ကွန်ဒုံး မသုံးသင့်ပါ။ ယခင်က လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ ရာဇဝင်ရှိခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်း ၊

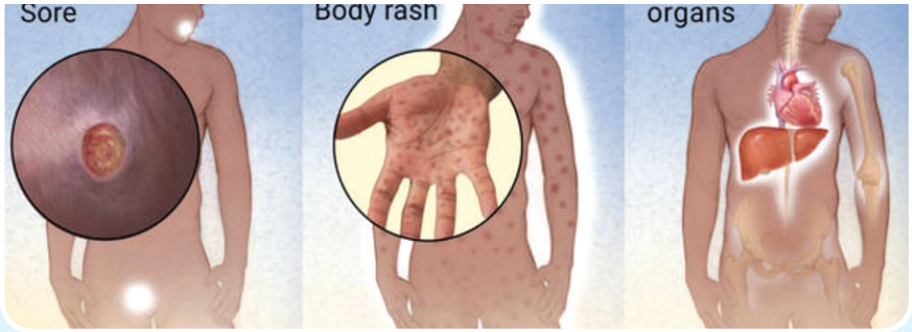
การป้องกัน အကာအကွယ်

1. สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
   လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကွန်ဒုံးကို ဝတ်ပါ။
2. งดเว้นการมีคู่นอนหลายคน
   လိင်ဆက်ဆံဖော် အများအပြားရှိခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
3. รักษาความสะอาดร่างกายและอวัยวะเพศอย่างสม่ำเสมอ
   ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ လိင်အင်္ဂါတွကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။

ลักษณะอาการของโรค ရောဂါလက္ခဏာများ

สิ่งที่ทำให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ คือ เชื้อก่อโรค ซึ่งโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์แต่ละโรคที่ศึกษามีลักษณะธรรมชาติของการเกิดโรคที่แตกต่างกัน ปัจจัยเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อการดำเนินงานป้องกันควบคุมโรค เพราะทำให้แต่ละโรคแพร่กระจายได้ต่างกัน โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์แต่ละโรคมีชนิดของเชื้อก่อโรค ระยะฟักตัว และลักษณะอาการ ดังนี้

လိင်ကတဆင့် ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွကို ဖစ်စေတဲ့ အရာကတော့ ရောဂါပိုးတွပေါ်။ လေ့လာခဲ့တဲ့ လိင်ကတဆင့် ကူးစက်တဲ့ ရောဂါတစ်ခုစီမှာ ရောဂါဖစ်ပွားမှု သဘာသဘာဝ မတူညီကပြါဘူး။ ဤအချက်များအားလုံးသည် ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်မှုကို ထိခိုက်စပေါသည်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ရောဂါ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ပန်ြွားမှု မတူလို့ပါပဲ။ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သောရောဂါတစ်ခုစီတွင် ၎င်း၏အမျိုးအစား၊ ပေါက်ဖွားသည့်ကာလနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖစ်သည်



2.1. โรคซิฟิลิส (Syphilis)
ဆစ်ဖလ

สาเหตุ
အကြောင်းတရား

เกิดจากการติดเชื้อ Treponema pallidum
ပိုးဝင်ခြင်းကြောင့်ဖစ်ရသည်

การติดต่อ
ကူးစက်မှု

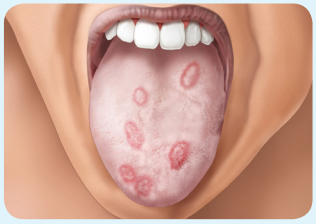
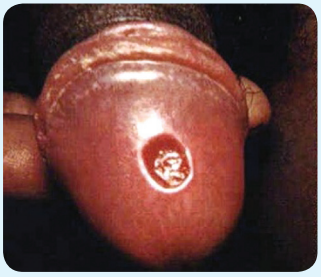
ติดต่อผ่านการมีเพศสัมพันธ์ หรือติดจากแม่ที่ติดเชื้อซิฟิลิสแล้วไม่ได้รับการรักษาสู่ทารกในครรภ์ และการรับเลือดจากผู้ที่ติดเชื้อซิฟิลิส ซึ่งการติดเชื้อจากการรับเลือดมีโอกาสน้อยมาก เนื่องจากธนาคารเลือดมีการคัดกรองเลือดตามมาตรฐาน

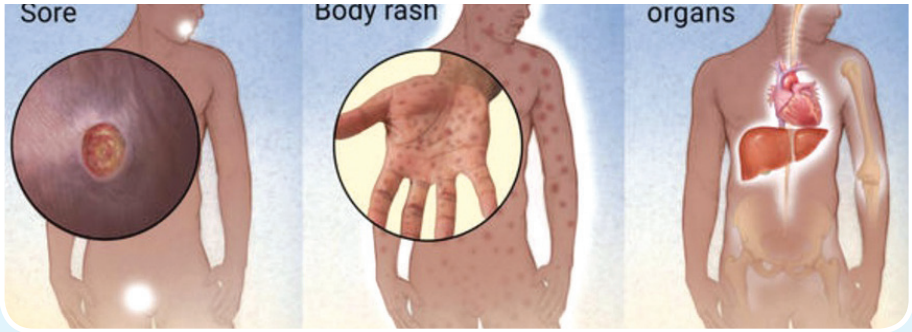
လိင်ကတဆင့် ကူးစက်တယ်။ မကုသရသေးသော ဆစ်ဖလစ်မိခင်မှ သန္ဓဝေသားသို့ ကူးစက်သည်။ သွေးဘဏ်များတွင် စံသတ်မှတ်ထားသော သွေးစစ်ဆေးမှုကြောင့် သွေးသွင်းခြင်းမှ ကူးစက်နိုင်ခြေနည်းသည့် Syphilis ရောဂါပိုးရှိသူထံမှ သွေးကိုယူခြင်း၊

อาการ
ရောဂါလက္ခဏာများ

လักษณะการติดเชื้อเริ่มแรกจะเป็นก้อนแข็ง แต่ไม่เจ็บที่บริเวณอวัยวะเพศ หลังจากนั้นแผลจะหายได้เอง การติดเชื้อในระยะที่สองที่เรียกว่า เข้าข้อหรือออกดอก จะมีผื่นตามร่างกาย ฝ่ามือฝ่าเท้า หรือที่อวัยวะเพศ อาจมีผมร่วงเป็นหย่อม ๆ เนื่องจากการติดเชื้อโรคนี้อาจจะไม่มีอาการทำให้ผู้ป่วยไม่รู้ตัวว่าติดเชื้อ แต่เชื้อนั้นจะอยู่ในร่างกายถ้าไม่ได้รับการรักษา เมื่อการติดเชื้อผ่านไปเป็นระยะเวลานาน เชื้อนี้สามารถก่อให้เกิดความผิดปกติที่สมอง และระบบหัวใจและหลอดเลือดได้

ကနဉီး ပိုးဝင်မှုသည် မာကျဲသဲ အဖုတစ်ခုအဖြစ် ပေါ်လာသည်။ ဒါပမေယ့် လိင်အင်္ဂါမှာ မနာကျင်ပါဘူး။ အဲဒီနောက်မှာတော့ ဒဏ်ရာက သူ့အလိုလို သက်သာလာပါလိမ့်မယ်။ ဒုတိယအဆင့် ကူးစက်မှုလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဝင် သို့မဟုတ် ထွက်ပေါက် ခန္ဓာကိုယ်၊ လက်ဖဝါး၊ ခြေဖဝါး သို့မဟုတ် လိင်အင်္ဂါတွင် အဖုများထွက်နေမည်။ ဆံပင်ကျွတ်တာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဤရောဂါပိုးသည် ရောဂါလက္ခဏာမပြခြင်းသဘောကြောင့် လူနာသည် ရောဂါပိုးရှိကြောင်း မသိပါ။ သို့သော်မကုသပါက ရောဂါပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ရှိနေမည်ဖြစ်သည်။ ရောဂါပိုးသည် အချိန်အကြာကြီး ကျော်လွန်သွားသောအခါ၊ ဤရောဂါပိုးသည် ဦးနှောက်အတွင်း မူမမှန်မှုများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ နှင့် နှလုံးသွေးကြောစနစ်

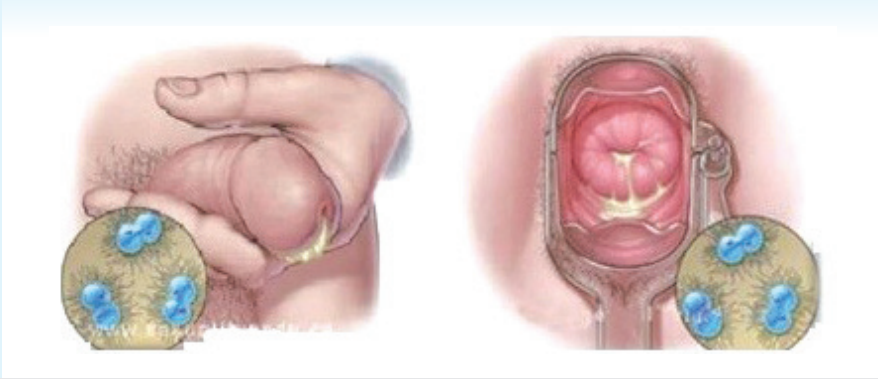





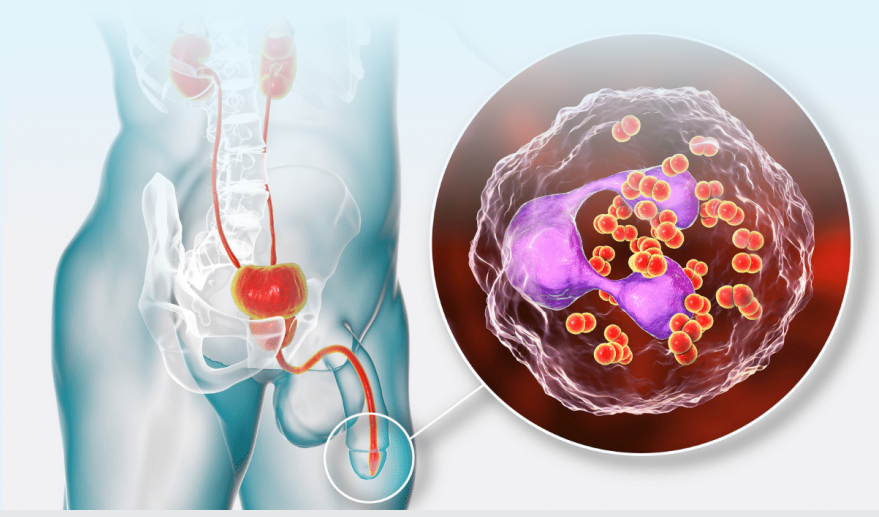
2.2. โรคหนองใน (Gonorrhea)
ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ

สาเหตุ
အကြောင်းတရား
เกิดจากเชื้อ Neisseria Gonorhoeae
ပိုးဝင်ခြင်းကြောင့်ဖစ်ရသည်
อาการ
ရောဂါလက္ခဏာများ

ผู้ป่วยชายจะมีปัสสาวะแสบขัด มีหนองไหลจากท่อปัสสาวะ ในบางรายมีอาการแทรกซ้อน เช่น เป็นฝี ที่บริเวณอวัยวะเพศ (Perimeatal abscess, Tyson's gland abscess) หรือลูกอัณฑะอักเสบ เมื่อรีดหนองจากปลายท่อปัสสาวะมายังท่อปัสสาวะ จะตรวจพบหนองที่ปากท่อปัสสาวะ และอาจจะพบหนองที่ช่องคอ หรือทวารหนัก ในผู้ป่วยหญิงส่วนใหญ่ไม่มีอาการ หากมีอาการจะมีตกขาวผิดปกติ ไม่คัน การติดเชื้อที่ช่องคอและทวารหนักส่วนใหญ่ไม่มีอาการ ผู้ป่วยหญิงมักตรวจพบปากมดลูกอักเสบ มีหนองที่ปากมดลูก รวมถึงอาจพบหนองที่ช่องคอหรือทวารหนัก เนื่องจากพบว่าผู้ป่วยโรคหนองในมีการติดเชื้อหนองในเทียมร่วมด้วยประมาณ 1 ใน 3



အမျိုးသားလူနာများတွင် ဆီးသွားခြင်းဖစ်မည်။ ဆီးလမ်းကြောင်းမှအရည်များထွက်ခြင်း (Perimeatal abscess, Tyson's gland abscess) သို့မဟုတ် ဥဇေးစရေဘေင်ရမ်းခငြိးကဲ့သို့သဘေ အင်ဂါအစိတ်အပိုင်းတွင် အဖုအပိန်များထွက်ခငြိးကဲ့သို့သဘေ လက္ခဏာများရှိပါသည်။ ဆီးအိမ်ရဲ့ အဆုံးကန ဆီးလမ်းကြောင်းထဲကို အဖုတွေ ထွက်လာတယ်။ ဆီးလမ်းကြောင်းရဲ့ ပါးစပ်မှာ အဖုတွေ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ လည်ချောင်း သို့မဟုတ် စအိုတွင် အဖုများတွေ့နိုင်သည်။အမျိုးသမီးလူနာအများစုတွင် ရဘေါလက္ခဏာမပြပါ။ လက္ခဏာများရှိပါက ယားယံခငြိးမဟုတ်ဘဲ ပုံမှန်မဟုတ်သဘေ မိန်းမကိုယ်မှဆင်းခငြိးဖစ်မည်။လည်ချောင်းနှင့် စအိုလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခငြိးအများစုမှာ ရဘေါလက္ခဏာမပြပါ။ အမျိုးသမီးလူနာများတွင် သားအိမ်ခေါင်းရဘေင်ခငြိးကို မကာ်ခဏ တွေ့ရှိရသည်။ ပုရွက်ဆိတ်ပါးစပ်မှာ အဖုတွေ့ရှိတယ်။ လည်ချောင်း (သို့) စအိုတွင် အဖုများ အပါအဝင် ဖစ်နိုင်ပါသည်။ ဆီးပူညောင်းကျရဘေါ လူနာ ၃ ယဘောက်မှာ ၁ ယဘောက်လဘောက်က ကလမိုင်ဒီယာ ပိုးဝင်တာကို တွေ့ရလို့ပါပဲ။



2.3. โรคหนองในเทียม (Nongonococcal Urethritls; NGU)

สาเหตุ

အကြောင်းတရား

เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย Chlamydia Trachomatis

သည် အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် Chlamydia Trachomatis

การติดต่อ

ကူးစက်မှု

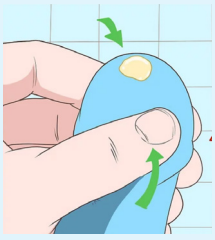
ผ่านการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ทั้งทางช่องคลอด ปาก หรือทวารหนัก

ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားကြောင့်ဖြစ်တာပါ။ အမျိုးသမီး၏ခန္ဓာကိုယ် ပါးစပ် သို့မဟုတ် စအို

อาการ

ရောဂါလက္ခဏာများ

ในหญิงตั้งครรภ์สามารถแพร่เชื้อหนองในเทียมสู่ทารกได้ ซึ่งอาจทำให้เกิดการติดเชื้อรุนแรงที่ดวงตา และปอด ในผู้ป่วยชายจะมีอาการปัสสาวะแสบขัด อาจมีมูกใสหรือมูกขุ่น คันที่ท่อปัสสาวะ ผู้ป่วยหญิงส่วนใหญ่ไม่มีอาการ ส่วนน้อยอาจมีตกขาว และมักตรวจพบปากมดลูกอักเสบ



လမ်းကြောင်းမှတဆင့် ဖစ်စေကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများတွင် ကလမိုင်ဒီယာရောဂါပိုးသည် ကလေးငယ်များသို့ကူးစက်နိုင်သည်။ ဒါက မျက်လုံးနဲ့ အဆုတ်တွေမှာ ပြဿထန်တဲ့ရောဂါပိုးတွေကို ဖစ်စနိုင်ပါတယ်။ ကြည်လင်သော ချွဲများသို့မဟုတ် အကျိအချွဲများ ရှိနိုင်သည်။ ဆီးပိုက်မှာ ကျိမ်လုံး၊ အမျိုးသမီးလူနာအများစုသည် ရောဂါလက္ခဏာမပြတတ်ပါ။ သင်းငယ်သော အစိတ်အပိုင်းသည် မိန်းမကိုယ်မှ ဆင်းခြင်းဖစ်နိုင်သည်။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ

2.4. โรคแผลริมอ่อน (Chancroid)

สาเหตุ

အကြောင်းတရား

เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ชื่อ Haemophilus Ducreyi

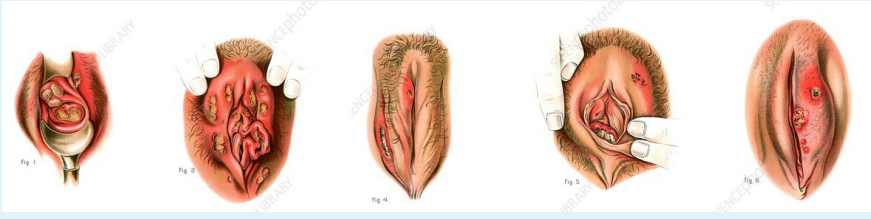
ဟုခေါ်သော ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်သည်။

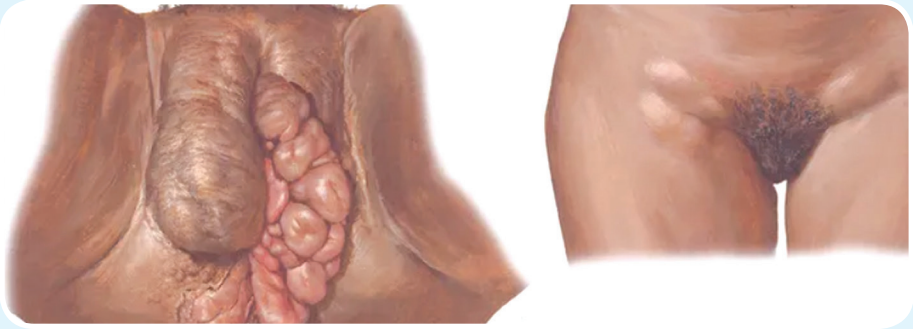
อาการ

ရောဂါလက္ခဏာများ

อาการหลังได้รับเชื้อ 2-7 วัน จะมีแผลเล็กๆ ที่ปลายอวัยวะเพศ เช่น องคชาต ปากช่องคลอด ลักษณะคล้ายแผล ขอบไม่แข็ง ไม่เรียบ ถ้าแตะถูกแผลมักมีเลือดออกง่าย และรู้สึกเจ็บ มักมีหลายแผล เชื้ออาจท่อน้ำเหลือง ทำให้เกิดการอักเสบของต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบ ต่อมน้ำเหลืองจะโตติดกันเป็นพืดและเจ็บ ลักษณะเป็นสีคล้ำและนุ่ม ส่วนมากโตเพียงข้างเดียวอาจเป็นหนอง และแตกเป็นแผลได้

ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုးကူးစက်ပြီး ၂-၇ ရက်အကြာတွင် လိင်တံထိပ်၊ အင့်ဂါစပ်ကဲ့သို့သော အနာအနည်းငယ် ပေါ်လာပြီးအစွန်းမပါသော အနာ၊ ထိမိလျှင် မညီမညာဖြစ်နေသည်။အနာသည် သွေးထွက်လွယ်တတ်သည်။ နာကျင်မှုကိုခံစားရပြီး ဒဏ်ရာများစွာရတတ်သည်၊ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းမှာ lymphatic သွေးကြောများအတွင်းတွင်ရှိနိုင်သည်။ ရောင်ရမ်းခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ inguinal lymph nodes များ lymph node များ တွဲကျလာပြီးနာကျင်လာသည်။ အသွင်အပြင်က နက်မှောင်ပျော့ပျောင်းတယ်။ အများစုမှာ တစ်ဖက်တွင်သာ ပေါက်နိုင်ပြီးဒဏ်ရာများ ပေါက်ထွက်နိုင်သည်၊





2.5. กามโรคต่อมน้ำเหลือง หรือฝีมะม่วง (Lymphogranuloma Venereum)

สาเหตุ

အကြောင်းတရား

เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย Chlamydia Trochomatis มีระยะฟักตัวประมาณ 1 - 2 สัปดาห์ หลังจากได้รับเชื้อ โดยมีระยะการติดเชื้อ 3 ระยะ ฉะนั้น Chlamydia Trochomatis ဘက်တီးရီးယားကြောင့်ဖစ်ပြီး ရောဂါပိုးဝင်ပြီး 1-2 ပတ်အတွင်း ပေါက်ဖွားသည့်ကာလဖစ်သည်။ အဆင့် 3

การติดต่อ

ကူးစက်မှု

เกิดได้ทั้งจากการมีเพศสัมพันธ์ ทางช่องคลอด ทางปาก และทางทวารหนัก มิန်းမကိုယ်၊ ပါးစပ်နဲ့ စအိုလိင်မှတဆင့် ဖစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။

อาการ

ရောဂါလက္ခဏာများ

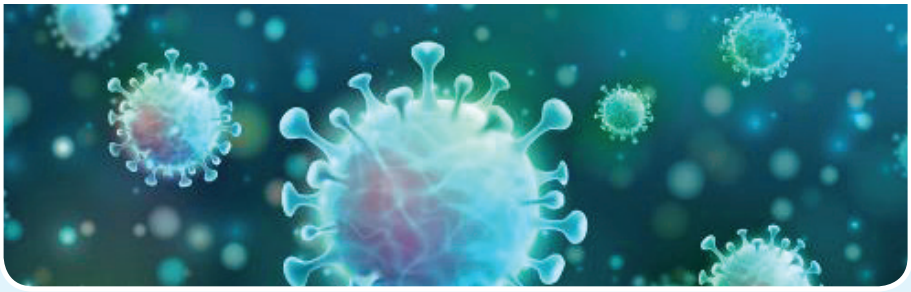
ระยะแรกจะมีลักษณะเป็นรอยถลอก และกลายเป็นตุ่มแผล ระยะที่สองเชื้อจะลุกลามไปต่อมน้ำเหลือง ทำให้เกิดการอักเสบ ในระยะนี้อาจมีอาการไข้ และอ่อนเพลียร่วมด้วย ส่วนระยะที่สามจะเกิดการอุดต้นของต่อมน้ำเหลือง ทำให้การติดเชื้ออาจลุกลามและเรื้อรัง

အစပိုင်းမှာတော့ ပွန်းပဲ့သွားပုံရပါတယ်။ အရည်ကြည်ဖုဖစ်လာသည်။ ဒုတိယအဆင့်တွင်၊ ရောဂါပိုးသည် lymph node သို့ပျံ့နှံ့သည်။ ပိုးဝင်ခြင်းနှင့်အတူ ရောင်ရမ်းခြင်းကို ဖစ်စေသည်။ ဤအဆင့်တွင် အဖျားရှိနိုင်သည်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုနှင့်အတူ တတိယအဆင့်သည် lymph node များပိတ်ဆို့ခြင်းဖစ်လိမ့်မည်။ ရောဂါပိုးပျံ့နှံ့ပြီးနာတာရှည် ဖစ်လာသည်။

3

โรคระบบทางเดินหายใจ

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ



3.1. โรคโควิด 19 (Covid-19)

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด-19) เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ปัจจุบันสายพันธุ์โอมิครอนเป็นสายพันธุ์หลักที่แพร่กระจายอยู่ในประเทศไทย จุดเด่นของโควิดสายพันธุ์โอมิครอน คือ การแพร่เชื้อได้เร็ว (High transmissibility) กว่าสายพันธุ์อื่น 5 เท่า

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါ (COVID-19) သည် SARS-CoV-2 ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်သော ကူးစက်တတ်သောရောဂါဖြစ်သည်။ Omicron သည် ထိုင်းနိုင်ငံတွင် အဓိကဖြန့်ဖြူးသော မျိုးစိတ်ဖြစ်သည်။ COVID ၏ Omicron အမျိုးအနွယ်၏ ပဓါလွင်ချက်မှာ ၎င်း၏ ကူးစက်နိုင်ခြေသည် အခြားမျိုးကွဲများထက် ၅ ဆ ပိုမြန်သည်။

ผู้ป่วยโรคโควิด-19 ส่วนใหญ่จะมีอาการเล็กน้อยถึงปานกลาง และหายจากโรคนี้ได้เองโดยไม่ต้องรับการรักษาพิเศษ อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยบางรายอาจป่วยหนักและต้องเข้ารับการรักษา COVID-19

လူနာများ အများစုမှာ အပျော့စားမှ အလယ်အလတ် လက္ခဏာများရှိသည်။ အထူးကုသစရာမလိုဘဲ သူဘာသာသူ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာပါသည်။သို့သော် အချို့သောလူနာများသည် အပြင်းဖျားပြီးကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်

อาการทั่วไปมีดังนี้

အဖြစ်များသောလက္ခဏာများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- ไข้ ဖျားခြင်း။ ကိုယ်ပူခြင်း
- ไอ ချောင်းဆိုးခြင်း။
- มีน้ำมูก နှာရည်ယိုခြင်း
- อ่อนเพลีย ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း။
- สูญเสียความสามารถในการดมกลิ่นและรับรส
  အနှံ့နှင့် အရသာခံနိုင်စွမ်း ဆုံးရှုံးခြင်း။

อาการที่พบไม่บ่อยนัก มีดังนี้

အဖြစ်နည်းသော လက္ခဏာများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- เจ็บคอ လည်ချောင်းနာသည်
- ปวดศีรษะ ခေါင်းကိုက်ခြင်း။
- ปวดเมื่อยเนื้อตัว ခန္ဓာကိုယ်၌ နာကျင်ခြင်း။

- ท้องเสีย ဝမ်းလျှောခြင်း။
- มีผื่นบนผิวหนัง หรือนิ้วมือนิ้วเท้าเปลี่ยนสี
  အရေပြားပေါ်တွင် အဖုပေါက်ခြင်း။
  သို့မဟုတ် လက်ချောင်းခြေချောင်းများ အရောင်ပြောင်းသည်။
- ตาแดงหรือระคายเคืองตา မျက်လုံးနီခြင်း သို့မဟုတ် ယားယံခြင်း။

การแพร่ระบาดของโรค ကပ်ရောဂါ

ไวรัสสามารถแพร่กระจายผ่านอนุภาคของเหลวขนาดเล็ก จากปากหรือจมูกของผู้ติดเชื้อเมื่อไอ จาม พูด ร้องเพลง หรือหายใจ โดยอนุภาคเหล่านี้มีตั้งแต่สารคัดหลั่งละอองฝอยขนาดใหญ่จากระบบทางเดินหายใจ ไปจนถึงละอองฝอยขนาดเล็ก คุณอาจติดเชื้อได้จากการหายใจเอาไวรัสเข้าสู่ร่างกายเมื่ออยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด-19 หรือโดยการสัมผัสพื้นผิวที่มีเชื้อไวรัสแล้วสัมผัสตา จมูก หรือปากของตนเอง ไวรัสแพร่กระจายได้ง่ายขึ้นในพื้นที่ปิดและสถานที่แออัด

ရောဂါပိုးရှိသူ၏ နှာချေခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူသောအခါတွင် ရောဂါပိုးရှိသူ၏ ပါးစပ် သို့မဟုတ် နှာခေါင်းမှ အရည်မှုန်လေးများမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည်။ သေးငယ်သော aerosols များဆီသို့ ဖျားနာသူနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်ကို ရှုရှိုက်မိနိုင်သည်။ COVID-19 သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်နသော မျက်နှာပြင်ကို ထိတွေ့ပြီးနောက် မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်ကို ထိခြင်းဖြင့်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ပိတ်ထားသောနေရာများနှင့် လူစည်ကားရာနေရာများတွင် ပိုမိုပျံ့နှံ့လွယ်သည်။

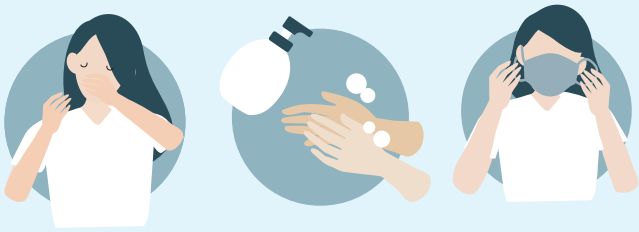
การป้องกัน အကာအကွယ်

1. สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้าทุกครั้งที่ต้องพบปะผู้คน เมื่อต้องออกจากบ้าน หรืออยู่ในพื้นที่แออัด เพื่อป้องกันเชื้อโรคจากคนอื่นมาติดเรา หรือเมื่อท่านมีอาการป่วย เพื่อป้องกันเชื้อโรคจากเรา ที่อาจจะไปติดผู้อื่นได้

Mask တပ်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် လူတွေနဲ့တွေ့တိုင်း မျက်နှာဖုံးတပ်ပါ။ အိမ်မှထွက်ခွာရန် သို့မဟုတ် လူစည်ကားသောနေရာများတွင် အခြားလူများထံ မှ ပိုးမွှားများဝင်ရောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် သို့မဟုတ် သင်ဖျားနာသောအခါ၊ ကျွန်ုပ်တို့ထံမှ ပိုးမွှားများကို ကာကွယ်ရန် အဲဒါက တခြားသူတွေကို ကူးစက်နိုင်တယ်။

2. ล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหาร ก่อนสัมผัสบริเวณใบหน้า ตา จมูก ปาก หลังเข้าห้องน้ำ หลังปิดปาก เมื่อไอ จาม โดยควรล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้ถูกวิธี โดยใช้เวลาในการล้างมืออย่างน้อย 20 วินาที หรือล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล

အထူးသဖြင့် အစာမစားမီ လက်ကို မကြာခဏ ဆေးပါ။ မျက်နှာ၊ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်၊ အိမ်သာသွားပြီးနောက်၊ ချောင်းဆိုး နှာချေတဲ့အခါ ပါးစပ်ကို ဖုံးအုပ်ပြီးလက်ကို



ဆပ်ပြာနဲ့ ရေနဲ့ စနစ်တကျ ဆေးကြောသင့်ပါတယ်။ လက်ဆေးရန် အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 အချိန်ယူခင်းဖြင့် သို့မဟုတ် လက်ကို Alcohol Gel ဖြင့် ဆေးကြောပါ။

3. หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ปาก จมูก ตา หู หากยังไม่ได้ล้างมือ เพราะอาจจะทำให้เชื้อโรคโควิด-19 เข้าสู่ร่างกายได้

လက်မဆေးရသေးပါက သင့်မျက်နှာ၊ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း၊ မျက်လုံး၊ နားတို့ကို ကိုင်တွယ်ခင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည် COVID-19 ရောဂါပိုးများကို ဖစ်စနိုင်သဘောကြောင့် ဖစ်သည်။ ခန့ဓာကိုယ်ထဲသို့ဝင်ပါ။

4. หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนแออัด

လူစည်ကားသောနရောများကို ရှောင်ပါ။

5. เว้นระยะห่างจากผู้อื่น 1 - 2 เมตร

အခြားသူများနှင့် 1 - 2 မီတာအကွာအဝေးတွင်ထားပါ။

6. ควรไอ จามอย่างถูกวิธี โดยใช้กระดาษทิชชู ปิดปาก ปิดจมูก เมื่อจะไอ หรือจาม แล้วทิ้งกระดาษลงถังขยะให้เรียบร้อย หรือไอจามใส่ข้อพับแขนหากไม่มีกระดาษทิชชู

သချောစွာ ချောင်းဆိုး နှာချသော့်ပါတယ်။ ချောင်းဆိုး နှာချတဲ့အခါ ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ပါ့စက္ကူကို အမှိုက်ပုံးထဲ ပစ်ထည့်ပါ။ သို့မဟုတ် တစ်ရှူးမရှိပါက ချောင်းဆိုးပါ့နှာချ

7. ทำความสะอาดเครื่องใช้ อุปกรณ์ภายในบ้าน หรือที่ทำงาน รวมถึงจุดสัมผัสต่างๆ ที่มีการสัมผัสร่วมกันกับผู้อื่นบ่อยๆ

အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းပါ။ အိမ်တွင် သို့မဟုတ် အလုပ်တွင် အခြားသူများနှင့် မကြခဏ ထိတွေ့လေ့ရှိသော ထိတွေ့မှု အမျိုးမျိုး အပါအဝင် စက်ကိရိယာ

8. ฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้น

အားဖြည့်ဆေးထိုးအပ်ဖြင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။

จากการติดตามประเมินประสิทธิผลวัคซีนโควิด 19 จากการใช้จริงในประเทศ พบว่า การฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้นจะเพิ่มประสิทธิผลในการป้องกันการป่วยรุนแรง คือ อาการปอดอักเสบ และ

ใส่ท่อช่วยหายใจ จาก ร้อยละ 60 ในผู้ที่ได้รับครบ 2 เข็ม เป็น ร้อยละ 83 ในผู้ที่ได้รับครบ 3 เข็ม และ 100 เปอร์เซ็นต์ ในผู้ที่ได้รับ 4 เข็ม ด้านการป้องกันการเสียชีวิตจาก ร้อยละ 72 ในผู้ที่ได้รับครบ 2 เข็ม เป็นร้อยละ 93 ในผู้ได้รับครบ 3 เข็ม และเป็น 100 เปอร์เซ็นต์ ในผู้ได้รับ 4 เข็ม จากคำแนะนำของอนุกรรมการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค และมติคณะกรรมการโรคติดต่อแห่งชาติ จึงมีนโยบายให้ประชาชนทุกคนรับการฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้น โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป หญิงตั้งครรภ์ อายุครรภ์ 12 สัปดาห์ขึ้นไป และผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว 7 กลุ่มโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไตวายเรื้อรัง โรคหลอดเลือดสมอง โรคอ้วน โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน เพราะเมื่อฉีดวัคซีนไปสักระยะหนึ่ง ภูมิคุ้มกันจะลดลงตามธรรมชาติ การฉีดเข็มกระตุ้นจะเป็นปัจจัยสำคัญช่วยลดการป่วยอาการหนักและเสียชีวิตได้ ดังนั้นจึงขอเชิญชวนให้ประชาชนมาฉีดเข็มกระตุ้น หากฉีดเข็มล่าสุดมากกว่า 3 - 4 เดือนขึ้นไป

၉။ နိုင်ငံအတွင်း အမှန်တကယ်အသုံးပြုသည့် COVID-19 ကာကွယ်ဆေး၏ ထိရောက်မှုကို စောင့်ကြည့်အကဲဖြတ်ခြင်းမှ တိုးမြင့်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် ပြင်းထန်သဖျားနာမှုဖြစ်သည့် အဆုတ်ရောင်ရောဂါနှင့် အစာအိမ်တွင်းထည့်ပိုက်သွင်းခြင်းတို့ကို ခံယူသူများတွင် 60% မှ ထိရောက်မှုတိုးစေကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ 2 ကြိမ်၊ 3 ကြိမ်လက်ခံရရှိသူများ၏ 83% နှင့် 4 ကြိမ်ရရှိသူများ၏ 100%

ကာကွယ်ဆေး ၂ ကြိမ်ထိုးသူများတွင် ၇၂ ရာခိုင်နှုန်း၊ ၃ ကြိမ်ထိုးသူများတွင် ၉၃ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးဆပ်ကော်မတီ၏ အကဲပြုခြုံကိုအတိုင်း ၄ ကြိမ်ထိုးသူများတွင် ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းဖစ်သည်။ အမျိုးသားကူးစက်ရောဂါကော်မတီ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ထို့ကြောင့် လူအားလုံးအတွက် မြင့်တင်ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် မူဝါဒတစ်ရပ် ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် အန္တရာယ်အုပ်စု၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ အသက် 60 နှင့်အထက်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ ကိုယ်ဝန် 12 ပတ်နှင့်အထက်။ မွေးရာပါရောဂါ ၇ ဦး၊ နာတာရှည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ အပါအဝင် နာတာရှည်ရောဂါဝေဒနာရှင်များ၊ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ လေဖြတ်ခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း၊ ကင်ဆာ၊ ဆီးချိုရောဂါဖစ်ခြင်းတို့ကြောင့် ခဏတစ်ဖြတ် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသည့်အခါ၊ ကိုယ်ခံအားကို သဘာဝအတိုင်း လျှော့ချပေးတယ်။ စိတ်ကျခြေးထိုးခြင်းသည် ပြင်းထန်သဖျားနာမှုများနှင့် သဆုံးမှုများကို လျှော့ချရန် အရေးကြီးသောအချက်ဖစ်သည်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကျခြေးထိုးဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးထိုးဆေးက 3-4 လထက် ပိုနေတယ်ဆိုရင်

အားဖြည့်ဆေးထိုးအပ်ဖြင့်
ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။

คำแนะนำการฉีดวัคซีนโควิด-19 เข็มกระตุ้น ดังนี้ COVID-19
ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အကြပြုချက်များ၊ တိုးမှုဌ်ဆေးထိုးအပ်များ အဓော်ပါအတိုင်းဖစ်ဩသည်

1.กลุ่มอายุ 18 ปีขึ้นไป ให้ฉีดเข็ม 3 ห่างจากเข็ม 2 ตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไปในวัคซีนทุกสูตร และฉีดเข็ม 4 ห่างจากเข็ม 3 ตั้งแต่ 4 เดือนขึ้นไป โดยหากฉีดเข็มกระตุ้นด้วยวัคซีนไฟเซอร์ สามารถเลือกฉีดแบบครึ่งโดสได้ ภายใต้ดุลยพินิจของแพทย์และความสมัครใจของผู้รับวัคซีน

အသက် 18 နှစ်အရွယ်အုပ်စုသည် ကာကွယ်ဆေးဖော်မြူလာများအားလုံးတွင် 3 လပိုင်းမှ 2rd dose မှ 3rd dose နှင့် 3rd dose မှ 4th dose သို့မဟုတ် ထိုထက်ပို၍ ထိုးသင့်ပါသည်။ တစ်ဝက်ထိုးဆေးကို ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။ သမားတော်နှင့် ကာကွယ်ဆေးလက်ခံသူ၏ စတေနာ့ဝန်ထမ်းတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်အရ။

2. กลุ่มอายุ 12-17 ปี ให้เข้ารับวัคซีนชนิด mRNA เป็นเข็ม 3 โดยใช้ขนาดโดสมาตรฐาน มีระยะห่างจากเข็ม 2 เป็นเวลา 4-6 เดือนขึ้นไป สอดคล้องกับคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก และราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

အသက်အရွယ်အုပ်စု 12-17 နှစ်များသည် Standard dose ကိုအသုံးပ၍် mRNA ကာကွယ်ဆေးကို 3 ကမြိထိုးပါ။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့နှင့် ထိုင်းနိုင်ငံ၏ Royal College of Pediatricians တို့၏ အကြပြုချက်များနှင့်အညီ 2nd dose မှ 4-6 လ သို့မဟုတ် ထိုထက်ပို၍ အကွာအဝေးရှိပါသည်။

3. ผู้ที่มีประวัติติดเชื้อโควิด-19 มาก่อน ให้ฉีดวัคซีนตามหลักการเดียวกับผู้ที่ไม่เคยติดเชื้อ โดยให้วัคซีนหลังติดเชื้อเป็นเวลา 3 เดือน ယခင်က COVID-19

ကူးစက်ခံရဖူးသော သူများသည် မကူးစက်ဖူးသူများနှင့် တူညီသောမူအရ ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်ပါသည်။ ရောဂါပိုးကူးစက်ပြီး လအကြာတွင် ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးပေးခဲ့သည်။

3.2. โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza) တုပ်ကွေး

ไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจอย่างเฉียบพลัน เชื้อต้นเหตุเป็นไวรัสที่เรียกว่า influenza virus หรือไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งมีอยู่ 2 ชนิด คือ influenza A และ B ส่วนไวรัส influenza อีกชนิดหนึ่งคือ influenza C นั้น เนื่องจากมีความรุนแรงน้อยและไม่มีความสำคัญในการแพร่ระบาด จึงอาจจะไม่นับอยู่ในกลุ่มของโรคไข้หวัดใหญ่ ไวรัสไข้หวัดใหญ่นั้นติดเชื้อในเยื่อบุทางเดินหายใจส่วนบน คือ จมูกและคอ และอาจลงไปถึงส่วนล่างอันได้แก่ หลอดลมและปอด

သည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင် စူးရှသော ကူးစက်မှုတစ်ခုဖစ်ြသည်။ အကြောင်းရင်းခံသည် တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ် သို့မဟုတ် တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ဟုခေါ်သော ဗိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုးဖစ်ြသည်။ တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ် A နှင့် B ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ အခြားသော တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားမှာ တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုး နည်းပါးသောကြောင့် မကူးစက်နိုင်သောကြောင့် ရတွေ့က်မရနိုင်ပါ။ တုပ်ကွေးရောဂါ တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်သည် နှာခေါင်းနှင့် လည်ချောင်း၏ အပေါ်ပိုင်းအသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွင်းပိုင်းကို ကူးစက်နိုင်ပြီး အောက်ပိုင်းအသက်ရှူလမ်းကြောင်း၊ လပေ့ွန်နှင့် အဆုတ်များသို့ ရောက်ရှိနိုင်သည်။

ลักษณะโรค ရောဂါလက္ခဏာများ

เป็นการติดเชื้อไวรัสที่ระบบทางเดินหายใจแบบเฉียบพลัน โดยมีลักษณะทางคลินิกที่สำคัญ คือ มีไข้สูงแบบทันทีทันใด ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย ไข้หวัดใหญ่เป็นโรคที่สำคัญที่สุดโรคหนึ่งในกลุ่มโรคติดเชื้ออุบัติใหม่และโรคติดเชื้ออุบัติซ้ำ เนื่องจากเกิดการระบาดใหญ่ทั่วโลก (pandemic) มาแล้วหลายครั้ง แต่ละครั้งเกิดขึ้นอย่างกว้างขวางเกือบทุกทวีป ทำให้มีผู้ป่วยและเสียชีวิตนับล้านคน

၎င်းသည် စူးရှသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်မှုတစ်ခုဖစ်ြသည်။ အရေးကြီးသော ဆေးခန်းအင်္ဂါရုပ်များ ဖစ်ြကပြါသည်။ ရုတ်တရက် အဖျားကြီးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကျွက်သားများ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း။ တုပ်ကွေးရောဂါသည် ပဲပေါက်လာသောနှင့် ထပ်တလဲလဲ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများထဲတွင် အရေးကြီးဆုံးရောဂါများထဲမှ တစ်ခုဖစ်ြသည်။ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ

ကူးစက်ရောဂါ (pandemic) ကြောင့် အကြိမ်ကြိမ်။ တိုက်ကြီးတိုင်းလိုလိုမှာ ဖစ်ပျက်သွားတိုင်း။ သန်းနှင့်ချီသော လူနာများ သဆေုံးစခဲ့သည်။

ဗိဒီကာရတိတ်စ်ထု ဘယ်လိုဆက်သွယ်ရမလဲ

ဆေုံဝိုရပ်စ်ဝှက်ဒ်ဗိုင်ရပ်စ်ထု အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်သည်။ လူနာက ချောင်းဆိုး၊ နှာချေတော ဒါမှမဟုတ် လူနထွေထပ်တဲ့ နရောတွဖေဖြတဲ့ စာသင်ကျောင်း၊ စက်ရုံတွလိုေ လူနထွေထပ်တဲ့နရောတွမှော စကားပြောတဲ့အခါလထေမှာ ညစ်ညမ်းလာတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ရပါလိမ့်မယ်။ ထို့အပြင် နှာခေါင်းအမှုန်အမွှားများနှင့် ထိတွ့ခေြးဖြင့် ကူးစက်နိုင်သည်။ လူနာ၏တံတွေး (အစက်အစက်များ) တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်နသောေ မျက်နှာပြင်များကို လက်ဖြင့်ထိခြေး ပါ့ခြင် လက်ကိုသုံးပါ့ခြနှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်ကို ထိပါ။

ရေးယားဖက်တာရီယာဂါအစပျိုးချိန် ကာလ

ပြသမာဏ 1-3 ဝန်

ပဂေါက်ဖွားသည့်ကာလ- ၁-၃ ရက်ခန့်

ရေးယားတိတ်စ်ထု အဆက်အသွယ်အကွာအဝေး

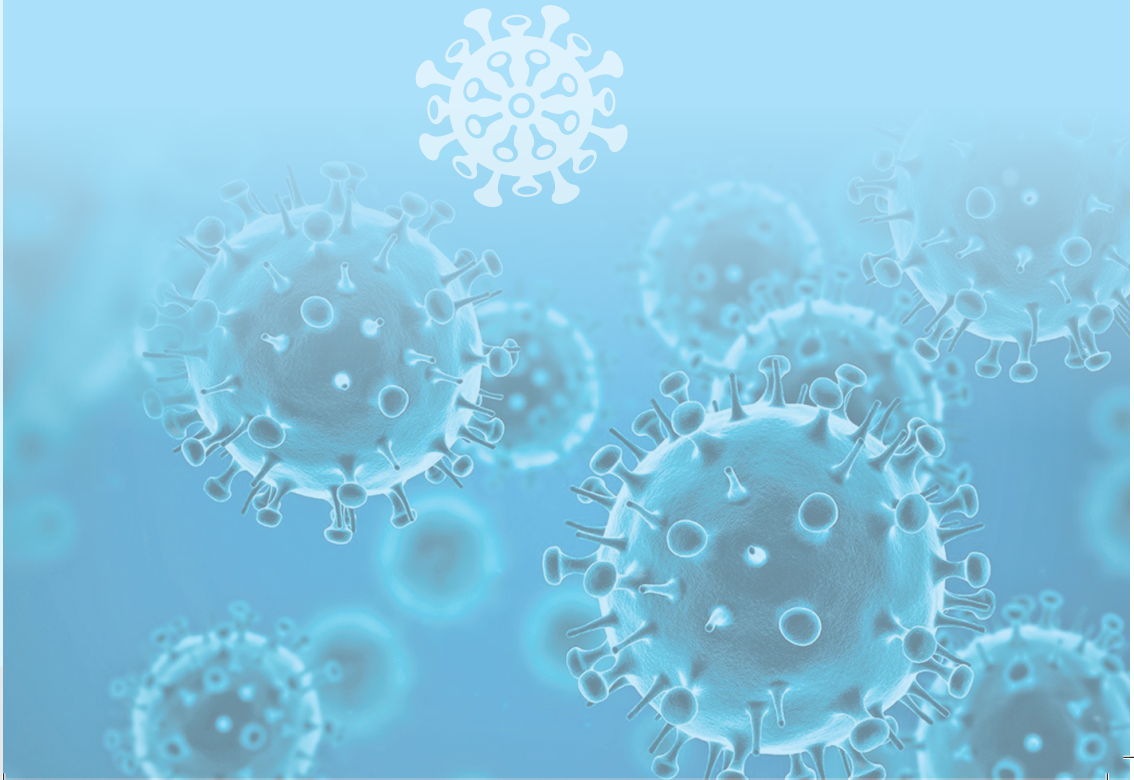
ဖူဘိုးသားသည် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်ခြင်းမရှိသော်လည်း ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးရှိသူများနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွ့ဆက်ဆံခဲ့ရသည်။ ဖူဘိုးသားသည် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးရှိသူများနှင့် ၂ မီတာ အကွာအဝေးတွင် ရှိနေခဲ့ပြီး ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးရှိသူများနှင့် ၁၅ မိနစ်ကျော် စကားပြောခဲ့ရသည်။ ဖူဘိုးသားသည် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးရှိသူများနှင့် ထိတွ့ဆက်ဆံခဲ့ရသည့် ရက်မှစ၍ ၁၄ ရက်ကြာအောင် ကိုယ်တိုင်ခွဲခြားနေထိုင်ခဲ့သည်။

ဖူဘိုးသားသည် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးရှိသူများနှင့် ထိတွ့ဆက်ဆံခဲ့ရသည့် ရက်မှစ၍ ၁၄ ရက်ကြာအောင် ကိုယ်တိုင်ခွဲခြားနေထိုင်ခဲ့သည်။

4

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ

ဝမ်းပျက်ခြင်းသည်



4.1. โรคอุจจาระร่วง

สาเหตุ

အကြောင်းတရား

• เด็กทารก เกิดจากการปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรียในขวดนม

ကင်းစကလေးများသည် နို့တိုက်ကျွေးသော ပုလင်းထဲတွင် ဘက်တီးရီးယားများ ညစ်ညမ်းမှုကြောင့် ဖစ်ရသည်။

• เด็กเล็กอายุ 3 – 4 เดือนขึ้นไป เกิดจากการปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรียผ่านการอมนิ้ว หรืออมสิ่งของต่างๆ

အသက် 3-4 လ သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုသောကလေးများသည် လက်ချောင်းစုပ်ခြင်းဖြင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့်ဖစ်သည်။ သို့မဟုတ် အရာများကို ကိုင်ဆောင်ပါ။

• เด็กอายุ 5 ขวบปีแรก เกิดจากการติดเชื้อไวรัส โดยเฉพาะเชื้อไวรัสโรต้า

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖစ်ပွားသော ပထမနှစ်တွင် အသက် 5 နှစ်ကလေးများ။ အထူးသဖြင့် ရိုတာဗိုင်းရပ်စ်

• เด็กโตและผู้ใหญ่ เกิดจากพิษของเชื้อแบคทีเรียที่ปะปนมากับอาหาร (อาหารเป็นพิษ)

အသက်ကြီးသောကလေးများနှင့် လူကြီးများ ဘက်တီးရီးယား အဆိပ်အတောက်များကို အစားအစာနှင့် ရောစပ်ခြင်းကြောင့် ဖစ်ပေါ်လာသည်။ (အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း)

อาการ

ရောဂါလက္ခဏာများ

อาจมีไข้ มักมีอาการอาเจียนนำมาก่อนมีอาการท้องเสียตามมา อาจมีอาการปวดท้องร่วมด้วย ลักษณะของอุจจาระแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ ถ่ายเหลว ถ่ายเป็นน้ำ และถ่ายเป็นมูกเลือด ผู้ป่วยที่มีอาการท้องเสียรุนแรง จะเกิดภาวะขาดน้ำ หรือถึงขั้นเกิดภาวะช็อก

မ်းလျှောခြင်းမတိုင်မီ မကြာခဏ အစေ့အန်ခြင်းနှင့် အဖျားတက်ခြင်းတို့ ဖစ်နိုင်ပါသည်။ ဝမ်းဗိုက်အောင့်ခြင်းများလည်း ရှိနိုင်သည်။ ဝမ်း၏အင့်ဂါရုပ်များကို အရည်၊ ရနှေင့် သွေးထွက်အောင်ဟူ၍ ၃မျိုး ခွဲခြားထားသည်။ ပင်ြးထန်ဝမ်းလျှောလူနာ ရဓောတ်ခန်းခြောက်ခြင်း ဖစ်ပဓါမည်။ သို့မဟုတ် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်သွားစသေည်

การรักษา

ကုသမှု

• ผู้ป่วยที่ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ ให้จิบน้ำเกลือแร่บ่อยๆ

ရမျေားများ ဝမ်းသွားသည့်လူနာ။ အီလက်ထရောနစ်ကို မကြာခဏ သောက်ပါ။

• หลีกเลี่ยงการใช้ยาแก้ท้องเสียโดยไม่จำเป็น

မလိုအပ်ဘဲ ဝမ်းလျှောစသေော ဆးဝါးများကို ရှောင်ပါ။

• พิจารณาใช้ยาปฏิชีวนะ กรณีอุจจาระมีมูกเลือดหรือเป็นอหิวาตกโรค

ပဋိဇီဝဆေးများအသုံးပြုရန် စဉ်းစားပါ။ မစ်တွင် သွေး သို့မဟုတ် ကာလဝမ်း ပါနလျှောင်

• ผู้ป่วยที่มีไข้ อาเจียน และปวดท้อง สามารถให้ยาตามอาการได้

လူနာ၏ မစ်တွင် သွေးပါနလျှောင်။ အလွန်အမင်း ရဓောတ်ခန်းခြောက်ခြင်း၊ မသေပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ထုံထိုင်းခြင်း၊

• หากผู้ป่วยอุจจาระมีมูกเลือด ขาดน้ำอย่างมาก หอบเหนื่อย ซึมลง ไข้สูง หรืออาการท้องเสียไม่หายภายใน 4 - 5 วัน ควรพบแพทย์

လူနာ၏ မစ်တွင် သွေးပါနလျှောင်။ အလွန်အမင်း ရဓောတ်ခန်းခြောက်ခြင်း၊ မသေပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ထုံထိုင်းခြင်း၊ အဖျားကြီးခြင်း သို့မဟုတ် 4-5 ရက်အတွင်း မပျောက်နိုင်သော ဝမ်းလျှောရဓောဂါသည် ဆရာဝန်နှင့် ပသြသင့်သည်။

4.2. โรคอาหารเป็นพิษ (Food Poisoning)
အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း

สาเหตุ
အကြောင်းတရား

เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำ ที่มีสิ่งปนเปื้อนแบคทีเรีย ไวรัส สารพิษจากพืชและสัตว์บางสายพันธุ์ สารเคมีหรือโลหะหนัก အစားအစာသို့မဟုတ် ရေကြောင့်ဖြစ်ရသည်။ ဘက်တီးရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်စ်များ၊ အချို့သော အပင်များနှင့် တိရစ္ဆာန်မျိုးစိတ်များမှ အဆိပ်အတောက်များ ဓာတုပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် လေးလံသောသတ္တုများ

ปัจจัยเสี่ยง
အန္တရာယ်အချက်

• ผัก ผลไม้ ที่ไม่ได้ล้าง
ရမေ့ဆေးရေသေးသော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
• อาหารสุกๆ ดิบๆ
မကျက်သေးသော အစားအစာများ
• อาหารค้างมื้อ/ไม่ได้แช่เย็น
အစားအသောက်ပျက်/အအေးခန်းမထားပါ။

อาการ
ရောဂါလက္ခဏာများ

• มีไข้ ปวดศีรษะ ဖျားခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း။
• คลื่นไส้อาเจียน ပျို့အန်ခြင်း။
• ปวดเมื่อยตามตัว ခန္ဓာကိုယ်ကိုက်ခဲခြင်း။
• ปวดท้อง ท้องเสีย ဗိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း။

• หากอาการรุนแรง ควรรีบพาไปพบแพทย์ทันที เพื่อป้องกันภาวะช็อกจากการขาดน้ำ

ရေဝါလက္ခဏာများပြင်းထန်လျှင် သူကို ချက်ချင်း ဆရာဝန်ဆီ ခေါ်သွားသင့်တယ်။ ရောတ်ခန်းခြောက်ခြင်းမှ shock ကာကွယ်ရန်

การรักษา

ကုသမှု

รักษาตามอาการ ดื่มน้ำเกลือแร่ (ORS)

လက္ခဏာကုသမှု ဓာတ်သတ္တုတုရေ (ORS) သောက်ပါ။

การป้องกัน

အကာအကွယ်

ยึดหลัก “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ”

“ပူပူနွေးနွေးအစားအစာစားပါ၊ ဇွန်းကိုသုံးပါ၊ လက်ဆေးပါ” ဆိုတဲ့ နိယာမကို လိုက်နာပါ။

• ล้างมือด้วยน้ำและสบู่

လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် ဆေးပါ။

• ล้างภาชนะให้สะอาด

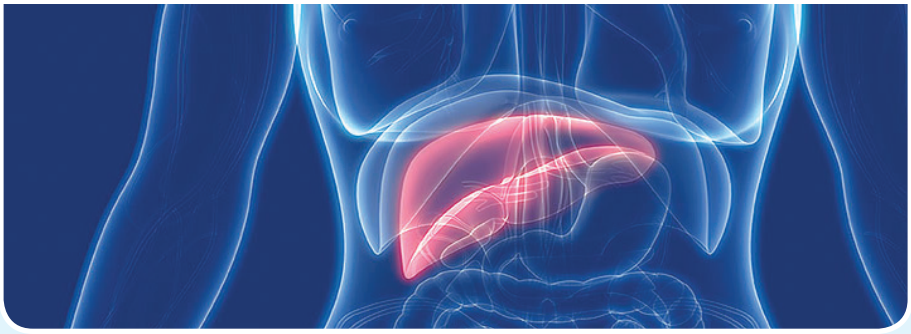
ဗူးကို သန့်ရှင်းပါ။

• ล้างผัก ผลไม้ ก่อนรับประทาน

အစာမစားမီ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဆေးကြောပါ။

• ควรอุ่นอาหารที่ค้างมื้อ ก่อนรับประทาน

ကျန်နတဲ့ အစားအစာတွကို နွေးနွေးထွေးထွေးထားပါ။ အစာမစားမီ



4.3. ไวรัสตับอักเสบเอ

အသည်းရောင် အ၊

ไวรัสตับอักเสบเอ เป็นเชื้อไวรัสที่ทำให้ตับเกิดการอักเสบ และติดเชื้อแบบเฉียบพลันเท่านั้น ไม่ทำให้เป็นโรคตับเรื้อรัง มีอาการตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงรุนแรง และอาจจะเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

အသည်းရောင် အ၊ အသည်းရောင်ရမ်းခြင်းကို ဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ နှင့်သာပြင်းထန်သောကူးစက်မှု နာတာရှည် အသည်းရောဂါ မဖြစ်စေပေါ်ဘူး။ ရောဂါလက္ခဏာများသည် အပျော့စားမှ ပြင်းထန်သည်။ အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါတယ်။

การติดต่อ

ကူးစက်မှု

• กินอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสตับอักเสบเอ
မသန့်ရှင်းသောအစားအစာ သို့မဟုတ်
ရေကိုစားပါ။ အသည်းရောင် A ဗိုင်းရပ်စ်
• ผู้สัมผัสใกล้ชิด กับผู้ป่วย
လူနာနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ပေါ်။

ปัจจัยเสี่ยง

အန္တရာယ်အချက်

• ขาดสุขอนามัยที่ดี เช่น ขาดน้ำสะอาดในการล้างภาชนะ
လက်ဆေးခြင်းအတွက် ရသေန့်မရရှိခြင်းကဲ့သို့သော တစ်ကိုယ်ရသေန့်ရှင်းမှုအားနည်းခြင်း။
• ไม่ล้างมือบ่อย ๆ
လက်ကို မကြာခဏ မဆေးပါနဲ့။
• สัมผัสน้ำที่ปนเปื้อนขยะมูลฝอยหรือน้ำสกปรก
အမှိုက် သို့မဟုတ် ညစ်ပတ်သောရေနှင့် ညစ်ညမ်းသောရေနှင့် ထိတွေ့ပေါ်။

ระยะฟักตัว 14 - 28 วัน

ပဲခါက်ဖွားသဘောကာလသည် ၁၄ ရက်မှ ၂၈ ရက်ဖစ်သည်။

อาการ

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ไข้ ဖျားခြင်း။ ကိုယ်ပူခြင်း
- อ่อนเพลีย ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း။
- เบื่ออาหาร မစားပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း။
- ปวดท้อง ဗိုက်နာသည်
- ถ่ายเหลว หรือท้องเสีย အရည်များ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း။
- คลื่นไส้ ပျို့

การป้องกัน

အကာအကွယ်

• การฉีดวัคซีน

ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။

• เลี่ยงปัจจัยเสี่ยงและสาเหตุ เช่น ดื่มน้ำที่สะอาดและกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่

ရသေန့သောက်ခြင်းနှင့် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းကဲ့သို့သော အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

• ไม่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่เป็นโรค

ဖျားနာသူများနှင့် မနီးစပ်ပါ။

หากเคยติดเชื้อไวรัสตับอักเสบเอแล้ว มีโอกาสน้อยที่จะเป็นอีกเพราะร่างกายมีภูมิต้านทานแล้ว

အရင်က အသည်းရောင်အသား၀ါ A ပိုးရှိနေရင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ခုခံအားရှိပြီးသားဖြစ် လို့ ပန်းဖစ်နိုင်ခြေနည်းပါတယ်။

เอกสารอ้างอิง အကိုးအကား

1. นางสาวสิริพร มนยฤทธิ. สถานการณ์โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 5 โรคหลักในเยาวชน ประเทศไทย ปีงบประมาณ พ.ศ.2557-2561. 2563. [เข้าถึงเมื่อ 27 ธันวาคม 2565] เข้าถึงได้จาก: https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/1006020200507053840.pdf
2. สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค. ยุทธศาสตร์ป้องกันและควบคุมโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์แห่งชาติพ.ศ. 2560 – 2564. สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์. กรุงเทพมหานคร; 2559.
3. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย (2563). อุจจาระร่วง โรคใกล้ตัวของทุกวัย. [อินเตอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 29 พฤศจิกายน 2565]. เข้าถึงได้จาก https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/%E0%B8%AD%E0%B8%B8%E0%B8%88%E0%B8%88%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%A3%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%87-%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B9%83%E0%B8%81%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%95%E0%B8%B1%E0%B8%A7%E0%B8%82/
4. สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา กรมควบคุมโรค (2565). โรคอาหารเป็นพิษ (Food Poisoning). [อินเตอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 9 ธันวาคม 2565]. เข้าถึงได้จาก https://ddc.moph.go.th/odpc12/publishinfodetail.php?publish=13055&deptcode=odpc12
5. กรมควบคุมโรค (2565). โรคอาหารเป็นพิษ ชีวิตที่ไม่ปลอดภัย. [อินเตอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 9 ธันวาคม 2565]. เข้าถึงได้จาก https://ddc.moph.go.th/odpc12/publishinfodetail.php?publish=13565
6. RAMA CHANNAL ขับเคลื่อนสังคมไทยให้สุขภาพดี (2565). ไวรัสตับอักเสบเอ อันตรายที่ป้องกันได้. [อินเตอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 6 ธันวาคม 2565]. เข้าถึงได้จาก https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/infographic/%E0%B9%84%E0%B8%A7%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%AA%E0%B8%95%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%AD%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%9A%E0%B9%80%E0%B8%AD-%E0%B8%AD%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%95%E0%B8%A3%E0%B8%B2/