

# သင့်တွင် လေဖြတ်နိုင်ခြေ အန္တရာယ် ရှိနေပါသလား။

လေဖြတ်ခြင်းများကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။  
 ။ သင်၏ လေဖြတ်နိုင်ခြေအန္တရာယ်ကို လျှော့ချနိုင်ပါသည်။ အောက်ပါ တို့အကြောင်း သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ-

- သွေးတိုးခြင်း သို့မဟုတ် သွေးတိုးရောဂါ။ ၎င်းသည် လေဖြတ်နိုင်ခြေအန္တရာယ်အတွက် နံပါတ်တစ် အခြေခံအကြောင်းရင်း ဖြစ်သည်။ သွေးပေါင်ချိန် လျှော့ချနည်းအကြောင်း မေးမြန်းပါ။
- ကိုလက်စထရော မြင့်မားခြင်း။ ကိုလက်စထရောဓာတ်ကို စီမံထိန်းချုပ်ရန် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပါ။
- နှလုံးရောဂါ။ နှလုံးသွေးလွှတ်ကြောရောဂါနှင့် နှလုံးစည်းချက်မမှန်ခြင်း (နှလုံးခုန်နှုန်း မမှန်ခြင်း) ကဲ့သို့သော ရောဂါများသည် လေဖြတ်နိုင်ခြေကို မြင့်တက်စေနိုင်သည်။ လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရေးအတွက် နှလုံးဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပါ။
- ဆီးချိုရောဂါ။ ဆီးချိုရောဂါကို စီမံထိန်းချုပ်ရန် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပါ။
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ပါ သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။ အောင်မြင်စွာ ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ရန် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပါ။
- အဝလွန်ခြင်း။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ စားသောက်ပြီး ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှု ပုံမှန် ပြုလုပ်ပါ။

# သင်၏အန္တရာယ်ကို လျှော့ချရန် သင် ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။

ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံ အသေးစားပြောင်းလဲမှုများသည် ရလဒ်ကို ကွဲပြားစေနိုင်သည်။

- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်မှုပုံစံအတိုင်း စားသောက်ပါ။ ဆား၊ ပြည့်ဝဆီများ၊ အဆီနှင့် ကိုလက်စထရောပါဝင်မှုနည်းပါးသည့် အစားအစာများကို ရွေးချယ်ပါ။
- တစ်နေ့လျှင် မိနစ် 30 ကြာအောင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်လုပ်ပါ။ သိတင်းပတ်တစ်ပတ်လျှင် ရက်များစွာ ပြုလုပ်ပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းထားပါ။
- ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်၊ တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်ငွေ့ရှုခြင်းကိုလည်း ရှောင်ပါ။
- အရက်သောက်သုံးမှုမဟုတ်ပါ။

# လေဖြတ်ခြင်း

လက္ခဏာ တစ်ခုခု ရှိလာလျှင် FAST အတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ 🚑➡️

F	 <p><b>မျက်နှာ</b> ရွှံ့စောင်းခြင်း</p>
A	 <p><b>လက်မောင်း</b> အားနည်းခြင်း</p>
S	 <p><b>စကားပြောဆိုရ</b> ခက်ခဲခြင်း</p>
T	 <p><b>911 သို့ ဖုန်းခေါ်ရမည့် အချိန်</b></p>



တစ်စုံတစ်ယောက် လေဖြတ်နေသည်ဟု ယူဆရပါ သလား။ 9-1-1 သို့ ချက်ချင်း ဖုန်းခေါ်ပါ။

# လေဖြတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

အောက်ဆီဂျင်ကို သယ်ဆောင်သော သွေးများက ဦးနှောက်၏အစိတ်အပိုင်းများသို့ မရောက်တော့လျှင် လေဖြတ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဦးနှောက်ဆဲလ်များ စတင်သေဆုံးသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လေဖြတ်ခြင်းကို ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ခြင်းဟု ခေါ်သည်။ လေဖြတ်ခြင်းသည် ရေရှည်ဦးနှောက်ပျက်စီးမှု၊ အကြီးစား မသန်စွမ်းဖြစ်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည် သို့မဟုတ် သေဆုံးမှုကိုပင် ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အမြန်ကုသမှုသည် လေဖြတ်ခြင်း၏ ရေရှည်အကျိုးဆက်များကို လျော့ချပေးနိုင်သည်။

## လေဖြတ်ခြင်း၏ ပထမလက္ခဏာပြလာလျှင် 9-1-1 သို့ ချက်ချင်း ဖုန်းခေါ်ပါ။

လေဖြတ်ခြင်းလက္ခဏာများအားလုံးသည် ကြိုမသိရဘဲ ရုတ်တရက် ပေါ်လာတတ်သည်။

လေဖြတ်ခြင်း၏ ပထမလက္ခဏာပြလာလျှင် 9-1-1 သို့ ချက်ချင်း ဖုန်းခေါ်ပါ။

အမြန်ကုသမှုသည် သေဆုံးနိုင်ခြေအန္တရာယ်ကို လျော့ချပေးနိုင်သည်။



## သင် သိထားသင့်သော အခြားလေဖြတ်ခြင်း လက္ခဏာများ။

### ရုတ်တရက် အောက်ပါတို့ဖြစ်လာခြင်းကို စောင့်ကြည့်ပါ-

- မျက်နှာ၊ လက်မောင်း သို့မဟုတ် ခြေထောက် ထုံခြင်း သို့မဟုတ် အားနည်းခြင်း။ အများအားဖြင့် တစ်ဘက်ဘက်တွင်။
- မျက်လုံး တစ်လုံးတည်းဖြင့် သို့မဟုတ် နှစ်လုံးစလုံးဖြင့် ကြည့်ရသည်ကို အားမရခြင်း။
- ဇေဝေဝါဖြစ်ခြင်း၊ စကားပြောရခက်ခဲခြင်း၊ ဗလုံးဗထွေး စကားပြောခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသူများအတွက် နားလည်ရခက်ခြင်း။
- မူးဝေခြင်း၊ ဟန်ချက်ပျက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဟန်ချက်ညီညီ ဆောင်ရွက်နိုင်မှုမရှိခြင်း၊ သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်ရခက်ခဲခြင်း။
- အကြောင်းမဲ့သက်သက် - အပြင်းအထန် ခေါင်းကိုက်ခြင်း။

လေဖြတ်ခြင်းလက္ခဏာ တစ်ခုခု နှင့် ကြုံတွေ့ရပါက 9-1-1 သို့ ချက်ချင်း ဖုန်းခေါ်ပါ။

# လေဖြတ်ခြင်း ပြုစု ကုသမှုကို EMS ဖြင့် စတင်သည်။

အရေးပေါ်ဆေးကုသရေးဝန်ဆောင်မှုများ (Emergency Medical Services) သို့မဟုတ် EMS ပေးအပ်သူများသည် လေဖြတ်ခြင်း ပြုစုကုသရေးအဖွဲ့၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ သူတို့သည် လေဖြတ်ခြင်းများကို အလျင်အမြန် ဖော်ထုတ်သိရှိနိုင်ရန် အထူးလေ့ကျင့်ရေးကို ရယူထားသည်။

9-1-1 သို့ ဖုန်းခေါ်ပြီးနောက် လေဖြတ်ခြင်း ပြုစုကုသမှုကို ချက်ချင်း စတင်မည်ဖြစ်သည်။ EMS ပေးအပ်သူသည် ရောက်ရှိလာမည်ဖြစ်ပြီး စတင်အကဲဖြတ်ပါမည်။ ဆေးရုံသို့ အမြန်ပို့ဆောင်နေစဉ် ကုသမှုကို စတင်နိုင်သည်။

