



**တိုးချဲ့ကာကွယ်ဆေးထိုးလုပ်ငန်းစီမံချက်
ကာကွယ်ဆေးထိုးမှတ်တမ်းကတ်**



သတိပြုရန်အချက်များ

အမည်		ကျား/မ	
မိဘအမည်			
နေရပ်လိပ်စာ		မွေးနေ့	
ကာကွယ်ဆေး	ပထမ ရက်/လ/နှစ်	ဒုတိယ ရက်/လ/နှစ်	တတိယ ရက်/လ/နှစ်
ဘီစီဂျီ	- -		
ဆကမ	- -	- -	- -
ပိုလီယို	- -	- -	- -
အသဲရောင်(ဘီ)	- -	- -	- -
ဝက်သက်	- -	- -	
ကာကွယ်ဆေးထိုးတိုက်အစီအစဉ်			
အကြိမ်/အသက်	ကာကွယ်ဆေး	ကာကွယ်ပေးသည့် ရောဂါ	
ပထမအကြိမ် (၁ လခွဲ)	ဘီစီဂျီ (BCG) ဆကမ-၁ (DPT 1) ပိုလီယို-၁ (OPV 1) အသဲရောင်ဘီ-၁ (HepB 1)	ကလေးတီဘီ ဆုံဆို့နာ၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင် ပိုလီယိုအကြောသေ အသဲရောင်အသားဝါဘီ	
ဒုတိယအကြိမ် (၂ လခွဲ)	ဆကမ-၂ (DPT 2) ပိုလီယို-၂ (OPV 2) အသဲရောင်ဘီ-၂ (HepB 2)	ဆုံဆို့နာ၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင် ပိုလီယိုအကြောသေ အသဲရောင်အသားဝါဘီ	
တတိယအကြိမ် (၃ လခွဲ)	ဆကမ-၃ (DPT 3) ပိုလီယို-၃ (OPV 3) အသဲရောင်ဘီ-၃ (HepB 3)	ဆုံဆို့နာ၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင် ပိုလီယိုအကြောသေ အသဲရောင်အသားဝါဘီ	
အသက် (၉လ)	ဝက်သက် (Measles)	ဝက်သက်ရောဂါ	

- သင့်ရင်သွေးများကို သက်ဆိုင်ရာအရွယ်တွင် ကာကွယ်ဆေးများ အကြိမ်ပြည့် ထိုး/တိုက်ပါ။
 - ဘီစီဂျီ၊ ဆကမ-၁၊ ပိုလီယို-၁၊ အသဲရောင်ဘီ-၁ ကာကွယ်ဆေးကို ကလေး တစ်လခွဲတွင် ထိုး/တိုက်ရမည်။ ဆကမ၊ ပိုလီယိုနှင့် အသဲရောင် အသားဝါဘီ ကာကွယ်ဆေးများကို (၃)ကြိမ်ထိုး/တိုက်ရပြီး၊ တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ် တစ်လခြား ရမည်။
 - အသဲရောင်အသားဝါကာကွယ်ဆေး ပထမအကြိမ်ကို မွေးကင်းစအချိန်တွင် ထိုးပြီးပါက ဒုတိယအကြိမ်ကို ဆကမ-ပထမအကြိမ်နှင့်အတူ ထိုးနှံပေးရမည်။ တတိယအကြိမ်ကို ဆကမ-တတိယအကြိမ်နှင့်အတူ ထိုးနှံပေးရမည်။
 - ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေးကို အသက် (၉)လတွင် ထိုးရပါမည်။ အစုလိုက်ဝက်သက် ကာကွယ်ဆေးထိုးအစီအစဉ်ရှိပါက နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်ထိုးပါ။
 - ဘီစီဂျီထိုးသည့်နေရာတွင် အဖျ/အနာဖြစ်ပြီး၊ အနာရွတ်ကျန်တတ်သည်။ ဆကမ၊ ဝက်သက်နှင့် အသဲရောင်အသားဝါဘီ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက်တွင် အနည်းငယ် ဖျားတတ်ပါသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ၁-၂ ရက်အတွင်း ပျောက်ကင်းတတ်ပါသည်။ ပါရာစီတမောဆေးတိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ အဖျားကြာရှည်ခြင်း၊ အသက်ရှူ ကြပ်ခြင်း/ခက်ခြင်းဖြစ်ပါက(သို့) ရောဂါလက္ခဏာပြင်းထန်လျှင် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ ပြသပါ။
- ၁ သို့ဖြစ်ပါ၍
- ဤကတ်ပြားသည် သင်နှင့် သင့်ရင်သွေးငယ်အတွက် အရေးကြီးသော ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။
 - မိဘများ ဤကတ်ပြားကို မပျောက်ပျက်အောင် ကောင်းမွန်စွာ သိမ်းဆည်း ထားပြီး ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားတိုင်း ယူဆောင်သွားပါ။
 - နောက်တစ်ကြိမ်ကာကွယ်ဆေးထိုးရမည့် နေရာ/နေ့စွဲကို ကျန်းမာရေးဌာနမှ သင့်အား အသိပေးပါမည်။



မိခင်ကလေးကျန်းမာရေးအတွက်လိုက်နာရန်အချက်များ



ငှက်ဖျား၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေး

အထက်ပါရောဂါများမဖြစ်ရန် အောက်ပါတို့ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

- ✓ ခြင်ထောင် ထောင်၍အိပ်ပါ။
- ✓ နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ခြင်ပေါက်ဖွားစေသည့် ရေအိုင်များကို မြေဖို့ပစ်ပါ။ ခြံနွယ်များကို ရှင်းလင်းပစ်ပါ။
- ✓ ရေမြောင်းများကို ရေစီးရေလာကောင်းအောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ အိမ်အတွင်းရှိ ရေအိုး၊ ရေကန်များကို အဖုံး ဖုံးထားပါ။



- ဖျားသောကလေးတွင် ကယောင်ကတမ်းဖြစ်လျှင် (သို့) ဇက်တောင့်တင်းခြင်း (သို့) ငယ်ထိပ်ဖောင်းခြင်းရှိလျှင် (သို့) လက်မောင်း/ခြေသလုံးအေးစက်လျှင် (သို့) ကော်ဖီရောင်အန်လျှင် နီးရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၊ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့ အရေးပေါ်ပြသရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော

- ✓ ကလေးငယ်သည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်နေပါက အရည်များများတိုက်ပါ။ အစာဆက်ကျွေးပါ။ ဓာတ်ဆားရည်တိုက်ပါ။
- ✓ ကိုယ်ပူခြင်း၊ အလွန်ရေငတ်ခြင်း၊ အစာမစားခြင်း၊ မကြာခဏအော့အန်ခြင်း၊ တစ်နာရီ နှစ်နာရီအတွင်း ဝမ်းအရည်များများသွားခြင်း၊ ဝမ်းသွားသည်အခါ သွေးပါခြင်း စသည်လက္ခဏာများ တွေ့ရှိပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် အမြန်ဆုံးပြသရန် လိုအပ်ပါသည်။



ဓာတ်ဆားရည်ဖျော်နည်း

ဓာတ်ဆားတစ်ထုပ်ကို ရေကျက်အေး (သို့) သောက်ရေသန့် (၁လီတာ)နှင့် ဖျော်ရမည်။ ချင်တွယ်ရန် ရေသန့်ပုလင်း (၁လီတာဝင်) ၁ ပုလင်း(သို့) ငှက်ပျောဖူးပုလင်း ၁ ပုလင်းနှင့် အောက်ချေမှလက်လေးလုံး။



(သို့)



ရေသန့် (၁လီတာ)

ငှက်ပျောဖူးတစ်ပုလင်းနှင့်လက်လေးလုံး



နာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ အအေးမိ

✓ နာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ အအေးမိဖြစ်သော ကလေးတွင် အသက်ရှူမြန်လာလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ နို့မစို့နိုင်၊ အရည်မသောက်နိုင်လျှင်သော်လည်းကောင်း အဆုတ်အအေးမိ (နမိုးနီးယား) ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရသဖြင့် နီးရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပြသရပါမည်။

မိခင်နို့တိုက်ခြင်း

- ✓ မိခင်နို့ရည်သည် ကလေးငယ်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ မွေးဖွားပြီး နာရီဝက်အတွင်း မိခင်နို့စတိုက်ပါ။ မိခင်နို့ဦးရည်ကြည်ကို တိုက်ပါ။
- ✓ ၄ လမှစ၍ မိခင်နို့အပြင် အောက်ပါဖြည့်စွက်စာများကိုတစ်မျိုးစီ ဖြည်းဖြည်းအကျင့်လုပ်၍ကျွေးပါ။



- ထမင်းရည် ဆန်ပြုတ် ထမင်းပျော့ပျော့
- အာလူး
- ငှက်ပျော့သီးမှည့်
- သင်္ဘောသီးမှည့်
- ဟင်းရွက်
- အသည်း
- ပဲဟင်းချို
- ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ
- ငါး
- အသား

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု

- ✓ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းသည် အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားသောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အနားယူပေးရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။
- ✓ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မေးခိုင်ကာ ကွယ်ဆေး ၂ ကြိမ်ပြည့်အောင်ထိုးပါ။
- ✓ သားဖွားဆရာမ၊ အရန်သားဖွားဆရာမ (သို့မဟုတ်) လေ့ကျင့်ထားပြီး တတ်ကျွမ်းသော အရပ်လက်သည်များနှင့် ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှု ခံယူပြီးမွေးဖွားသင့်ပါသည်။



ကလေးငယ်ကို ကာကွယ်ဆေး ၆ မျိုး အကြိမ်ပြည့်ထိုးပါ။ တိုက်ပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုး၊ ဆေးတိုက်မှတ်တမ်း

ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး	အကြိမ်	ဆေးထိုး/တိုက်ရမည့်နေ့စွဲ	ဆေးထိုး/တိုက်သည့်နေ့စွဲ	ဆေးထိုးပေးသူ	
				ရာထူး	အမည်နှင့်လက်မှတ်
ဆုံဆို့					
ကြက်ညှာမေးခိုင်					
သူငယ်နာအကြောသေ					
ဘီ၊စီ၊ဂျီ					
ဝက်သက်					

ဆုံဆို့၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်နှင့် သူငယ်နာအကြောသေရောဂါကာကွယ်ဆေးကို ၃ ကြိမ်ပြည့်အောင်ထိုးပါ။ တိုက်ပါ။

ကလေးကိုယ်အလေးချိန်မှတ်တမ်း

အမှတ်စဉ်

ကိုယ်အလေးချိန်လျှင်ဤကပ်ပြားကိုယူလာပါ။

ကျန်းမာရေးဌာန မွေးနှစ်

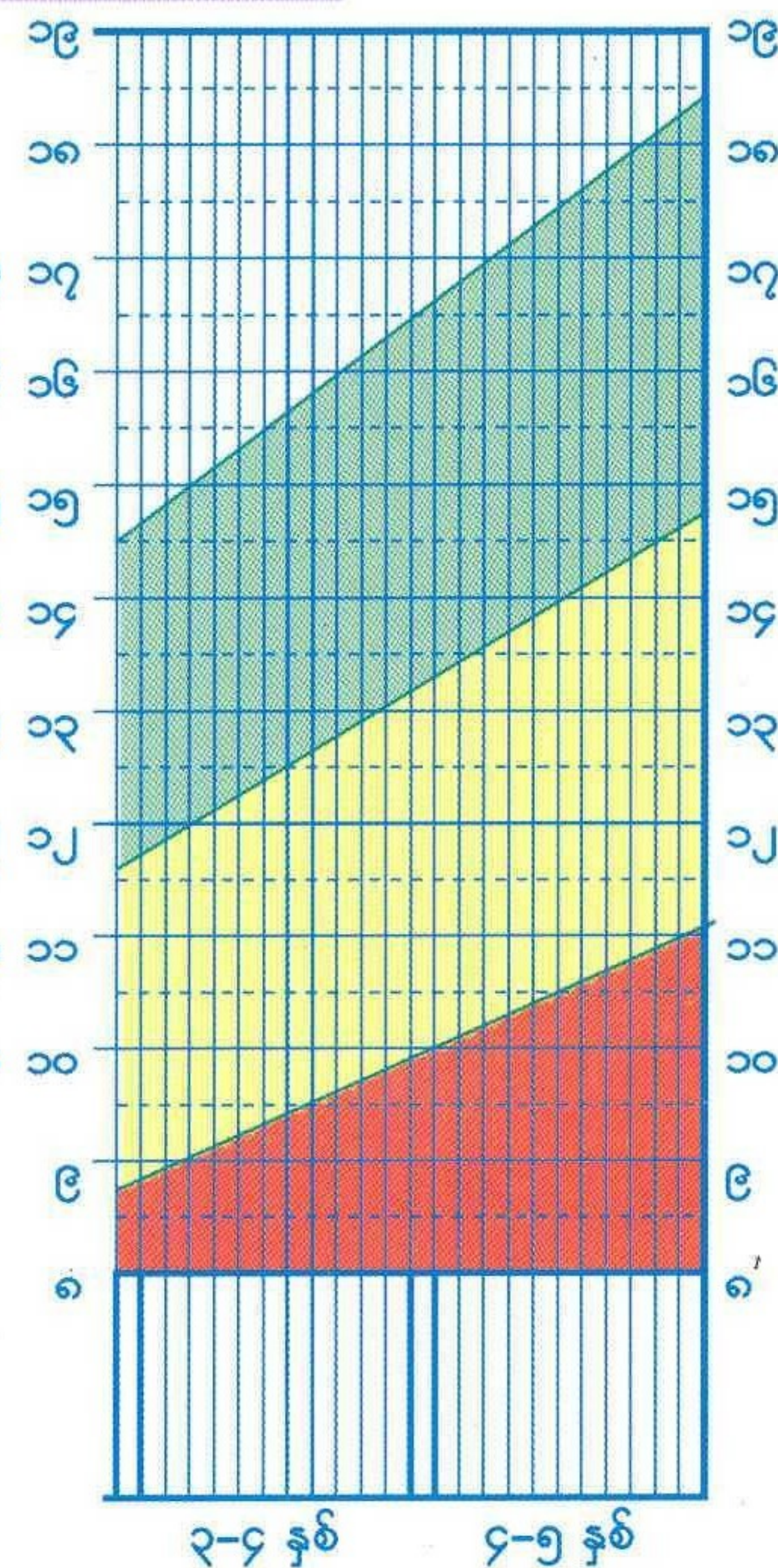
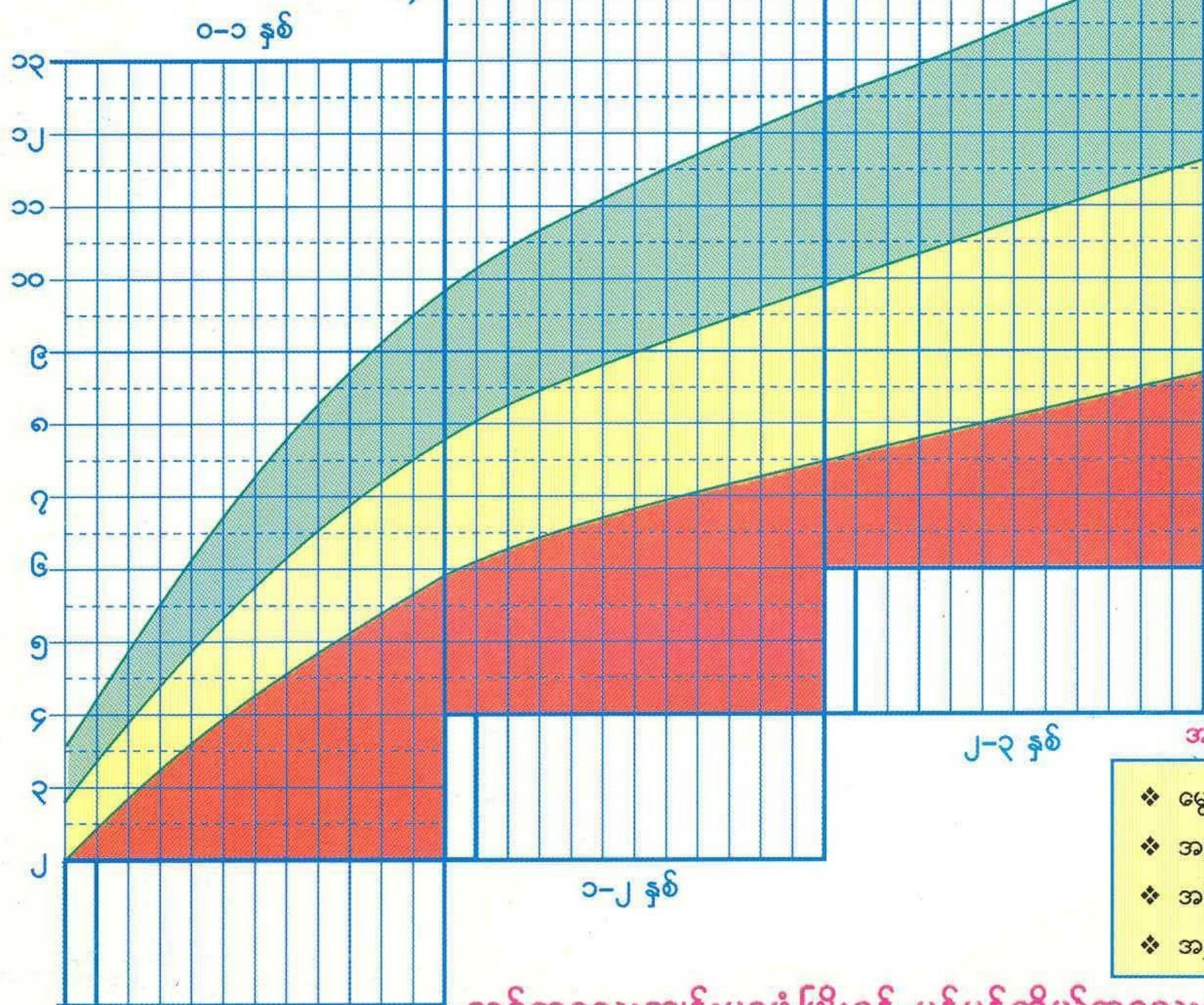
အမည် မွေးလ

မိဘအမည်

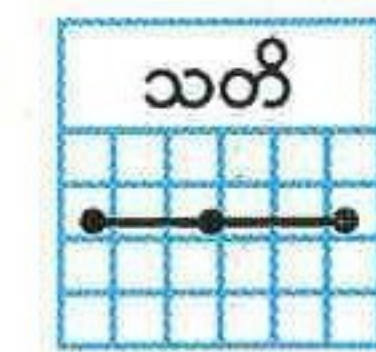
ရွာ/ရပ်ကွက်

လမ်း

အိမ်အမှတ်



ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလျှင် ကောင်းသည်။ ဆက်လက်ကျွေးမွေးပြုစုပါ။



ကိုယ်အလေးချိန်မတိုးလျှင် မကောင်းပါ။ အစာပိုကျွေး၍ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပါ။



ကိုယ်အလေးချိန်လျော့လျှင် စိုးရိမ်ရသည်။ ရောဂါရှိနိုင်သည်။ အမြန်ဆုံးကုသပါ။ စားနေကျထက် ၂ ကြိမ်ပိုကျွေးပါ။ အစာကိုပျော့ပျော့ကျွေးပါ။ မိခင်နို့ဆက်၍တိုက်ပါ။

- အထူးစောင့်ရှောက်ရန်လိုသောအကြောင်းများ
- ❖ မွေးစအလေးချိန် ၂ ကီလိုခွဲမပြည့်ခြင်း
 - ❖ အလေးချိန်မှတ်တမ်းအနီရောင်တွင်ရှိနေခြင်း
 - ❖ အစ်ကိုအစ်မများတွင်အာဟာရချို့တဲ့သူရှိခြင်း
 - ❖ အမွှာပူးဖြစ်ခြင်း

သင့်ကလေးကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးရန် မှန်မှန်ကိုယ်အလေးချိန်၍ ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။

မွေးစကလေးကိုအလေးချိန်ပါ။ (၂ ကီလိုခွဲ ကျော်ရမည်)
 တစ်နှစ်အောက်ကလေးများကို လစဉ်အလေးချိန်ပါ။ (လစဉ်အနည်းဆုံး ကီလို တစ်ဝက်တိုးရမည်)
 တစ်နှစ်မှ သုံးနှစ်အရွယ်ကလေး များကို သုံးလတစ်ခါ အလေး ချိန်ပါ။ (သုံးလလျှင် အနည်းဆုံး ကီလို တစ်ဝက်တိုးရမည်)