ကလေးငယ်များ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း မှတ်တမ်းကတ်

အမည်	-	....
မွေးနေ့သက္ကရာဇ်	-	....
မိဘအမည်	-	....
နေရပ်လိပ်စာ	-	....
ကျန်းမာရေးဌာနခွဲ/ဌာန	-	....
မြို့နယ်	-	....

ဤကတ်ပြားသည်

သင်နှင့် သင့်ရင်သွေးငယ်အတွက် အရေးကြီးသော ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း တစ်ခုဖြစ်သဖြင့် မွေးစာရင်းနှင့်အတူ သေချာစွာသိမ်းဆည်းပါ။

အောက်ပါအန္တရာယ်လက္ခဏာတစ်ခုခုဖြစ်ပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ချက်ချင်းပြပါ။

ကလေးအားလုံးအတွက်	◆ အရည်မသောက်နိုင်/ နို့မစို့နိုင်လျှင် ◆ ပို၍နေမကောင်းဖြစ်လာလျှင်၊ မိန်းလျှင်၊ သတိလစ်လျှင်၊ ကယောင်ကတမ်းဖြစ်လျှင်၊ ခြေလက်များအေးစက်လျှင် ◆ ယခင်အပူမရှိသောကလေး အဖျားတက်လာလျှင်
ချောင်းဆိုးသော ကလေးများအတွက်	◆ အသက်ရှူမြန်လျှင် ◆ အသက်ရှူကြပ်လျှင်
ဝမ်းလျှောသော ကလေးများအတွက်	◆ သွေးဝမ်းသွားလျှင် ◆ အရည်ကောင်းစွာ မသောက်နိုင်လျှင်

ဗီတာမင် အေ	တိုက်ကျွေးသောရက်စွဲ
💧 (အပြာ)	
💧 (အနီ)	
💧 (အနီ)	
💧 (အနီ)	

သန်ချဆေးပြား	တိုက်ကျွေးသောရက်စွဲ
⊘	
⊘	

ကလေးအသက် ၆ လ အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာတိုက်ပါ။ (ရေမတိုက်ပါနှင့်)

ဗီတာမင် အေ	တိုက်ကျွေးသောရက်စွဲ

သန်ချဆေးပြား	တိုက်ကျွေးသောရက်စွဲ

ကလေးအသက် ၆ လ အထိ
မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာတိုက်ပါ။
(ရေမတိုက်ပါနှင့်)

ကာကွယ်ဆေးထိုးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ လိုက်နာရန်အချက်များ

- ရည်မှန်းအုပ်စုတွင် ခက်ခဲသောဒေသအပါအဝင် ဒေသအားလုံးမှ ကလေးများ ပါဝင်စေရန်
- လိုအပ်မည့်ကာကွယ်ဆေးအရေအတွက်နှင့် ဆေးထိုး/တိုက်ပစ္စည်းများကို တိတိကျကျ တွက်ချက်တောင်းခံရန်
- ကလေးတိုင်းအား ကာကွယ်ဆေး မထိုး/မတိုက်မီ ကာကွယ်ဆေးပုလင်းပေါ်ရှိ (VVM)နှင့် သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်အား စစ်ဆေးရန်
- ဆေးဖျော်စပ်ရည်သည် မဖျော်မီ (+2°C)မှ (+8°C)အတွင်းရှိနေစေရန်နှင့် မှန်ကန်သောဖျော်စပ်ရည်ကိုသာ အသုံးပြုရန်၊ ဖျော်စပ်သည့်အချိန်ကို သက်ဆိုင်ရာကာကွယ်ဆေးပုလင်းတိုင်းပေါ်တွင် မှတ်သားထားရန်
- လုပ်ငန်းမစတင်မီ သင့်လက်များကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။
- ဆေးထိုး/တိုက်စာရင်းစာရွက်နှင့် လာရောက်သောကလေးများကို တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးပါ။
- ဆေးထိုးရန်မသင့်လျော်သောကလေးများကို စိစစ်ပါ။
- ကလေးတစ်ဦး၊ ဆေးထိုးအပ် ဆေးထိုးပြွန် တစ်ချောင်းမှုကို အသုံးပြုပါ။
- ကာကွယ်ဆေးကို မှန်ကန်သောနေရာ၊ မှန်ကန်သောနည်းလမ်းဖြင့် ထိုးနှံပေးရမည်။
- ဆေးထိုး/တိုက်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ဆေးထိုးပြွန်၊ အပ်ကို အပ်စွန့်ပစ်ဘူး (Safety Box) အတွင်းသို့ ချက်ချင်းစွန့်ပစ်ပါ။
- ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ကလေးအား (၃၀)မိနစ်အထိ စောင့်ကြည့်ပါ။

ကာကွယ်ဆေးတိုက်/ထိုးပြီးအခြေအနေပြဇယား

ကာကွယ်ဆေး	အကြိမ်	အသက်	ဆေးထိုးရန်ရက်	ဆေးထိုးသည့်ရက်	မှတ်ချက်
ဘီစီဂျီ		(၁ လခွဲ)			
ဆကမ	ပထမ	(၁ လခွဲ)			
	ဒုတိယ	(၂ လခွဲ)			
	တတိယ	(၃ လခွဲ)			
ပိုလီယို	ပထမ	(၁ လခွဲ)			
	ဒုတိယ	(၂ လခွဲ)			
	တတိယ	(၃ လခွဲ)			
အသည်းရောင် (ဘီ)	မွေးပြီးစ	(၂၄)နာရီအတွင်း			
	ပထမ	(၁ လခွဲ)			
	ဒုတိယ	(၂ လခွဲ)			
	တတိယ	(၃ လခွဲ)			
ဝက်သက်	ပထမ	(၉ လ)			
	ဒုတိယ	(၁ နှစ်ခွဲ)			

*မွေးကင်းစ ပထမအကြိမ်ထိုးပြီး နောက် ၆ ပတ် နှင့် ၁၄ ပတ်အကြာတွင် အသည်းရောင်ဘီ ကာကွယ်ဆေးထပ်မံထိုးရပါမည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု

နောက်ဆုံးရာသီလာသည့်ရက်စွဲ ------------------------------

မွေးဖွားမည့်ခန့်မှန်းရက်စွဲ ------------------------------

မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးထိုးရက်စွဲ (ပ) ------------------------------

(ဒု) ------------------------------

ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်အကြိမ်ပေါင်း ------------------------------

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်စောင့်ရှောက်ပါ

- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်ပြ၍ ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှု အနည်းဆုံး (၄)ကြိမ် ခံယူပါ။
- သံဓာတ်အားဆေးပြားကို မနက် (၁)လုံး၊ ည (၁)လုံး သုံးလထက်မနည်းသောက်ပါ။
- အာဟာရပြည့်ဝစွာစားပါ။ အနားယူပါ။

ကျွမ်းကျင်သူနှင့် မွေးဖွားပါ

- တစ်ခါသုံးသားဖွားပစ္စည်းအိတ်ကို အသုံးပြုပါ။ မွေးဖွားသည့်နေရာ၊ မွေးဖွားစဉ် အသုံးပြုမည့် အသုံးအဆောင်များ သန့်ရှင်းအောင်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ဆရာဝန် (သို့) သူနာပြုဆရာမ (သို့) အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးဆရာမ (သို့) သားဖွားဆရာမ စသည့်ကျွမ်းကျင်သူများနှင့်မွေးဖွားပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများတွင် မွေးဖွားပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွင်ဖြစ်တတ်သော အန္တရာယ်လက္ခဏာများရှိလျှင် ဆေးရုံသို့ အမြန်လွှဲပြောင်းပေးပါ

- မိန်းမကိုယ်မှသွေးဆင်းခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ ခေါင်းပြင်းထန်စွာကိုက်ခြင်း၊ အမြင်မှုန်ဝါးခြင်း၊ ဖျားပြီးအိပ်ရာမှမထနိုင်လောက်အောင်အားနည်းခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်အလွန်အမင်းနာခြင်း၊ အသက်ရှူမြန်ခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း

ကလေးငယ်အားပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

- မိခင်နို့ရည်သည် ကလေးငယ်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သောကြောင့် မွေးဖွားပြီး စောနိုင်သမျှစောစွာ မိခင်နို့ စတိုက်ပါ။ မိခင်နို့ဦးရည်ကြည်ကို တိုက်ပါ။
- ကလေးအသက် (၆ လ)မှစ၍ မိခင်နို့အပြင် ဖြည့်စွက်စာများကို တစ်မျိုးစီ ဖြည်းဖြည်းအကျင့်လုပ်၍ကျွေးပါ။
- အသက် (၆ လ)ပြည့်ပါက ကျန်းမာရေးဌာနမှတိုက်သော ဗီတာမင်အေဆေးလုံးကို (၆ လ)တစ်ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ကိုယ်အလေးချိန်ကို (၃ လ)တစ်ခါချိန်၍ မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။
- ယင်လုံအိမ်သာ ဆောက်လုပ်သုံးစွဲပါ။ ရေကောင်းရေသန့်သုံးစွဲပါ။
- မိသားစုဝင်အားလုံး အိုင်အိုဒင်းဆား စားသုံးပါ။
- ကာကွယ်ဆေးများ အကြိမ်ပြည့် အချိန်မှန်ထိုးပေးပါ။

အမည် - .... နေရပ်လိပ်စာ - ....
မွေးနေ့သက္ကရာဇ် - .... ကျန်းမာရေးဌာနခွဲ/ဌာန - ....
မိဘအမည် - .... မြို့နယ် - ....

ကာကွယ်ဆေးတိုက်/ထိုးပြီးအခြေအနေပြဇယား

ကာကွယ်ဆေး	အကြိမ်	ဆေးထိုးပြီးရက်	ဆေးထိုးရမည့်ရက်	မှတ်ချက်
ဘီစီဂျီ				
ဆကမ	ပထမ			
	ဒုတိယ			
	တတိယ			
ပိုလီယို	ပထမ			
	ဒုတိယ			
	တတိယ			
အသည်းရောင် (ဘီ)	မွေးပြီးစ			
	ပထမ			
	ဒုတိယ			
	တတိယ			
ဝက်သက်	ပထမ			
	ဒုတိယ			