မိဘများခင်ဗျား

စာသင်နှစ် အသစ်မှကြိုဆိုပါသည်။ အတန်းသစ်များ စတင်မည့် ကြာသပတေးနေ့ မတိုင်မီ လူကြီးမင်းတို့အား အောက်ပါကိစ္စရပ်များကို မျှဝေချင်ပါသည်။

ယခုလတ်တလောတွင် ရန်ကုန်မြို့၌ ဖြစ်ပွါးနေသော H1N1 ဗိုင်းရပ်စ် ဝက်တုပ်ကွေး (Swine Flu) နှင့် ပတ်သက်ပြီး ကျောင်းရှိ ကျောင်းသား/သူများ ထံ ပိုးမွှားများ ပျံ့ပွါးမှုမရှိစေရန် ကျောင်း၌ ကာကွယ်မှုများစီမံထားရှိပုံကို အောက်ပါအတိုင်း အကြောင်းကြားအပ်ပါသည်။ ကျောင်းသားကျောင်းသူများ အချိန်မရွေး နေရာမရွေး အရန်သင့်သုံးစွဲနိုင်သော လက်ဆေး ကိရိယာများကို ကျောင်းစာသင်ခန်းအတွင်းနှင့် ၎င်းဝန်းကျင်တစ်ဝိုက်၊ ထမင်းစားခန်း၊ ဟောခန်းမများ နှင့် ကျောင်းကစားကွင်းနေရာများတွင်လည်း နေထားတကျ တပ်ဆင်ထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး လမ်းညွှန်မှု၏ အရေးပါပုံနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်များပျံ့ပွါးပုံ အကြောင်းကိုလည်း ကျောင်းသား/သူများအား ပထမဦးဆုံး assembly ၌တွေ့ဆုံဟောပြောရန် စီစဉ်ထားပါသည်။ ကျောင်းရှိ သန့်ရှင်းရေး ဝန်ထမ်းများအား ပိုးမွှားများ ပျံ့ပွါးမှု လျှော့ချနိုင်ရန် အတွက်ကျောင်းရှိတံခါးလက်ကိုင်များနှင့်မီးခလုတ်များအားလုံးကိုလည်းအထူးသတိပြု၍သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန် မှာ ကြားထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။

သား/သမီးများ၏ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ကြည့်ရှုစေချင်သလို အောက်ပါ တုပ်ကွေးရောဂါ လက္ခဏာများကိုလည်း သတိရှိစေချင်ပါသည်။

- ဖျားနာခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှုမှုခက်ခဲခြင်း
- ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျောခြင်း
- မောပန်းခြင်း
- ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- ချမ်းစိမ့်စိမ့်ဖြစ်ခြင်း

အောက်ဖော်ပြပါ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် လူကြီးမင်းနှင့် လူကြီးမင်း၏ သား/သမီးများ ဝက်တုပ်ကွေး (Swine Flu) ပျံ့ပွါးမှုမှ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ပါသည်။

- လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် စက္ကန့် ၂၀ ခန့် မကြာခဏဆေးကြောပါ။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ မရရှိပါက အရက်ပျံပါ ရှိသော လက်ဆေးရည်ကို သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။
- ချောင်းဆိုး၊ နှာစေးသည့်အခါတိုင်း တစ်ရှူး သို့မဟုတ် မိမိ၏တံတောင်ဆစ်အတွင်းသို့ ချောင်းဆိုးပါ။ အသုံး ပြုပြီးသော တစ်ရှူး ကို အမှိုက်ပုံးအတွင်းသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- ပိုးမွှားများသည် မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်သို့ ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိနိုင်ပါသော ကြောင့် ထိုနေရာများကို ထိခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဖျားနာနေသောသူများနှင့် သုံးပေအကွာတွင် အနည်းဆုံးနေသင့်သလို မကျန်းမာ/ဖျားနာနေပါက အိမ်တွင် အနားယူသင့်ပါသည်။
- ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပညာရှင်များ၏ အကူအညီကို တောင်းခံပါ။

မည်သည့် တုပ်ကွေးရောဂါပိုးဝင်နေသော သူများမှ အခြားသူတစ်ဦးဦးထံ ရောဂါလက္ခဏာမပြခင် တစ်ရက်အလို နှင့် ဖျားနာပြီး ငါးရက်မှခုနစ်ရက်အတွင်း တွင် ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ဝက်တုပ်ကွေး (Swine flu) ၏ရောဂါလက္ခဏာများအနေဖြင့် ဖျားနာခြင်း၊ ချမ်းစိမ့်စိမ့်ဖြစ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း နှင့် ကိုယ်လက် ကိုက်ခဲခြင်း အပြင် ယေဘုယျအားဖြင့် ရှစ်ရက်လောက် ဖျားနာပါသည်။ အချို့လက္ခဏာများ သည်ထို့ထက်မက ကြာမြင့်ပါသည်။

အကယ်၍ တုပ်ကွေးဝေဒနာဖြင့် ဖျားနာပါက ရုံး/ကျောင်းများသို့မလာပဲ နေအိမ်တွင်သာ နေထိုင်သင့်သလို အခြားသူများနှင့်လည်း တွေ့ဆုံမှုလျော့ချခြင်းဖြင့် အခြားသူများအား ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရာ ရောက်ပါမည်။ ဝက်တုပ်ကွေး (swine flu) နှင့်ပတ်သက်၍ ထပ်ဆောင်းသိရှိလိုပါက ရောဂါ ထိန်း ချုပ်ရေး နှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာ (CDC) website https://www.cdc.gov/flu/swineflu/index.htm တွင်ဝင် ရောက်လေ့လာနိုင်ပါသည်။

လူကြီးမင်းတို့ဘက်မှ မေးခွန်းများထပ်မံမေးမြန်းလိုပါက ကျောင်းသို့ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

စာသင်နှစ်ဦးအတွက်သီးသန့် မိဘများသို့ မကြာမီ စာထပ်မံပေးပို့ပါမည်။ အတန်းသစ်အစတွင် တုပ်ကွေး ရောဂါနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်ကို လူကြီးမင်းများအား အမြန်ဆုံးမျှဝေလို သည့် ဆန္ဒဖြင့် ရေးသား ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

Carl Dent
ကျောင်းအုပ်ကြီး - Network International School