



နာမကျန်းမှုကြောင့် ကလေးငယ်များအား အိမ်တွင်ထားရန်အတွက်

အထွေထွေ လမ်းညွှန်ချက်များ

တစ်ခါတစ်ရံ နာမကျန်းမှုကြောင့် ကလေးငယ်များအား မည်သည့်အချိန်မျိုးတွင် အိမ်မှာထားရမည်ကို သိနိုင်ရန် ခက်ခဲပါသည်။ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်များမှာ သင့်ကလေးကို ကျောင်းပို့သင့် မပို့သင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် အကူအညီ ဖြစ်စေမည့် အထွေထွေ လမ်းညွှန်ချက်အချို့ ဖြစ်သည်။ မေးမြန်းစရာများ ရှိပါက သင့် ကျောင်းမှ သူနာပြု သို့မဟုတ် သင်၏ ကျန်းမာရေးလက်ထောက်နှင့် လွတ်လပ်စွာ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ သင်၏ ဖျားနာနေသော ကလေးအား အိမ်တွင် ထားရမည့် အဓိက အကြောင်းပြချက် သုံးချက်ရှိပါသည်-

- ကလေးငယ်သည် ကျောင်းတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း မပြုနိုင်လောက်အောင် ဖျားနေခြင်း။ (ဥပမာ- အလွန်အမင်း ပင်ပန်းနေခြင်း၊ ဆတ်ဆတ်ထိ မခံနိုင်ဖြစ်နေခြင်း၊ မရပ်မနား ငိုနေခြင်း သို့မဟုတ် ပိုကြီးသော ကလေးဖြစ်လျှင် အာရုံစိုက်ပြီး မလေ့လာနိုင်လောက်အောင် နာမကျန်းဖြစ်နေခြင်း။)
- ကလေးငယ်သည် အခြားကလေးများကိုလည်း စောင့်ရှောက်ရန် တာဝန်ရှိသည့် ဆရာ/မနှင့် ကျောင်းဝန်ထမ်းများမှ စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်သည်ထက် ပို၍ စောင့်ရှောက်ရန်လိုအပ်နေခြင်း။
- ဤစာရင်းတွင် ပါရှိသော ရောဂါများဖြစ်လျှင် အိမ်တွင်နေရင် အကြံပေးလိုပါသည်။

ရောဂါ လက္ခဏာများ	ကလေးအား အိမ်တွင် မဖြစ်မနေ နေထိုင်ရမည့်လား။
ဝမ်းလျှောခြင်း ကလေး၏ ပုံမှန်ဝမ်းအနေအထားနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက အစာ သို့မဟုတ် ဆေးကြောင့် မဟုတ်ဘဲ အကြိမ်ရေများများ၊ ပျော့ပျော့ သို့မဟုတ် အရည်များသွားခြင်း	နေရိုင်းပါ- ကလေးသည် နေမကောင်းပုံ ပေါ်နေခြင်း သို့မဟုတ် နေမကောင်းသကဲ့သို့ ပြုမူနေခြင်း၊ ကလေးသည် ဝမ်းလျှောနေပြီး အဖျားတက်နေကာ ပုံမှန်မဟုတ်သော အပြုအမူရှိခြင်း၊ ကလေးသည် အော့အန်ပြီး ဝမ်းသွားခြင်း၊ ကလေးသည် ခါးတောင်းကျိတ်စ ပေါက်ထွက်သည်အထိ သို့မဟုတ် အိမ်သာခွက်မှ လျှို့ကျသည်အထိ ဝမ်းသွားနေခြင်း။
အဖျားတက်ခြင်း - အပြုအမူ ပြောင်းလဲခြင်း သို့မဟုတ် အခြားရောဂါတစ်ခုနှင့်တွဲနေသော အဖျား။ အသက် ၄ လ သို့မဟုတ် ၄ လအောက်ငယ်သော ကလေးငယ်များသည် အဖျား 100°F သို့မဟုတ် ယင်းထက်ပိုများနေလျှင် ဆရာဝန်ထံသို့ ချက်ချင်းပြရန် လိုအပ်သည်။	နေရိုင်းပါ- ကလေးတွင် အနီရောင်အကွက်ရှိခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း၊ အပြုအမူ ပြောင်းလဲခြင်းများ၊ လည်ပင်းတောင့်နေခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း အစရှိသည်တို့ဖြစ်နေခြင်း။
"တုပ်ကွေးကဲ့သို့" ရောဂါလက္ခဏာများ အပူချိန် 100°F ကျော်ရှိ၍ ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် လည်ချောင်းနာခြင်း။ အခြား တုပ်ကွေးလက္ခဏာများတွင် မောပန်းခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှောခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။	နေရိုင်းပါ- အဖျားကျဆေးမသုံးဘဲ အဖျားပျောက်သွားပြီးနောက် အနည်းဆုံး 24 နာရီအတွင်း။
ချောင်းဆိုးခြင်း	နေရိုင်းပါ- ပြင်းထန်၍ ထိန်းမရနိုင်လောက်အောင် ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် သလိပ်ပါခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခြင်းများခံစားရပြီး ဆေးကုသရန် လိုအပ်နေခြင်း။
အပျော့စား အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် အအေးမိ လက္ခဏာများ	မနေရိုင်းပါနှင့်- ကျောင်းလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်လျှင် ကျောင်းတက်ခိုင်းနိုင်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာများ ပြင်းထန်ပါက အိမ်တွင်နေရိုင်းပါ။ ယင်းတို့တွင် ကလေးငယ် သို့မဟုတ် အဖျားသည် ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်းနှင့်/သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခဲနေလျှင် ဆရာဝန်နှင့်ဆက်သွယ်ပါ။
အဖျားတက်၍ အနီကွက်များထွက်ခြင်း	နေရိုင်းပါ- ဆရာဝန်ခေါ်ပါ။ လျင်မြန်စွာ ပျံ့နှံ့တတ်သော ၊ အရည်ထွက်နေသော နှင့်/သို့မဟုတ် ကု၍မပျောက်သော မည်သည့် အနီကွက်မျိုးမဆို စစ်ဆေးကြည့်ရှုသင့်သည်။ မှတ်ရန်- အဖျား မရှိလျှင် သို့မဟုတ် အပြုအမူ မပြောင်းလျှင် အဖျားအားဖြင့် ကျောင်းမတက်ဘဲ အိမ်တွင် နေရန် မလိုပါ။
အော့အန်ခြင်း လွန်ခဲ့သော ၂၄ နာရီအတွင်း ၂ ကြိမ် သို့မဟုတ် ၂ ကြိမ်ထက် ပို၍ အန်ခြင်း။	နေရိုင်းပါ- အော့အန်မှု မရပ်မရင်း သို့မဟုတ် ဆရာဝန်က မစက်စက်ပါဟု ပြောသည့်အချိန်အထိ။ ကလေးငယ်သည် မကြာမီက ခေါင်းတွင် ထိခိုက်မိထားပြီး အခြားရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းအတွက် စောင့်ကြည့်နေရလျှင်

ဈားနာခြင်း	ကလေးအား အိမ်တွင် မဖြစ်မနေ နေထိုင်ရမည့်လား။
ရေကျောက်	နေရိုင်းပါ-အဖုအပိန့်များ ခြောက်၍ ပေါက်သွားသည်အထိ (ပုံမှန်အားဖြင့် ၆ ရက်)။
မျက်စိနာခြင်း(မျက်လုံးနီခြင်း) မျက်လုံးအရောင် နီနေပြီး အဝါရောင်/အစိမ်းရောင် မျက်ဝတ်ခပ်ပျစ်ပျစ် ထွက်နေခြင်း။	မနေရိုင်းပါနှင့်(သက်တမ်းစီးယား သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်)- ကလေးတွင် အဖျား သို့မဟုတ် အပြုအမူ ပြောင်းလဲမှု မရှိလျှင် အိမ်တွင်နေရန် မလိုပါ။ အကြံတောင်းရန်နှင့် ကုထုံးရရှိရန် သင့်ဆရာဝန်ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။
အသံအိုးရောင်ရမ်းနာ(ရောင်းဆိုးခြင်းကို ကြည့်ပါ)	အကြံတောင်းရန် သင့်ဆရာဝန်ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။ မှတ်ချက်- သင့်ကလေးသည် ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှုများတွင် မပါဝင်နိုင်လောက်အောင် ဆိုးရွားခြင်း မရှိလျှင် ကျောင်းသို့ သွားခိုင်းနိုင်ပါသည်။
ဝက်သက်ရောဂါ	မနေရိုင်းပါနှင့်- ကလေးသည် အနီကွက်များပေါ်လာသည်နှင့် မကူးစက်နိုင်တော့လျှင်
လက် ခြေထောက်နှင့် ပါးစပ်ရောဂါ(Coxsackie virus)	မနေရိုင်းပါနှင့်- ကလေး၏ ပါးစပ်တွင် အနာပေါက်နေပြီး တံထွေးများထွက်နေကာ ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း မရှိလျှင်။
သန်းကိုက်နာ သို့မဟုတ် ဝဲခြောက်နာ	နေရိုင်းပါ- ကျောင်းတက်ရက် အဆုံးမှစ၍ ပထမဆုံး ကုသမှုပြီးသည့် အချိန်အထိ။
အသည်းရောင် အသားဝါ A	နေရိုင်းပါ- ရောဂါစတင်ပြီး တစ်ပတ် အကြာနှင့် သင့်ကလေးသည် ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်လျှင်။
ရေယုန်	မနေရိုင်းပါနှင့်- သင့်ကလေးတွင် ပေါက်ပြဲနေသော အနာများ မရှိတော့လျှင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးခံတွင်းမှ အဆက်မပြတ် တံထွေးများ ထွက်နေလျှင်။
အနာစက်	နေရိုင်းပါ- သင့်ကလေးသည် ကုထုံးစတင်ပြီးနောက် ၂၄ နာရီကြာ အိမ်တွင် အနားယူရန် လိုအပ်လျှင်။
ပွေး	နေရိုင်းပါ- ကျောင်းတက်ရက် အဆုံးမှစ၍ ပထမဆုံး ကုသမှုပြီးသည့် အချိန်အထိ။ ယင်းနေရာအား ပထမ ၂ ရက်တွင် ဖုံးထားပါ။
သူငယ်နာ နှင်းဆီရောင် အစက်အဖု	မနေရိုင်းပါနှင့်-သင့်ကလေး အဖျားမရှိတော့လျှင် သို့မဟုတ် အပြုအမူများ မပြောင်းလဲလျှင်
RSV (အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဆဲလ်ထွေးခိုင်းရပ်စ်)	မနေရိုင်းပါနှင့်- သင့်ကလေးသည် ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်နိုင်အောင် ကောင်းပြီး/သို့မဟုတ် အသက်ရှူရ ခက်ခဲနေခြင်း မရှိလျှင် ကျောင်းသွားနိုင်ပါသည်။ အကြံတောင်းရန် သင့်ဆရာဝန်ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။
လည်ရောင်းနာနေခြင်း	နေရိုင်းပါ- ဆရာဝန်မှ မကြာခင် ကျောင်းပြန်တက်နိုင်ပြီဟု မပြောပါက ပဋိဇီဝဆေးများ စတင်သောက်သုံးပြီးနောက် ၂၄ နာရီကြာလျှင်။ သင့်ကလေးသည် ပုံမှန် လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်နိုင်ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။
ကာကွယ်ဆေးဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါများ ဝက်သက်၊ ပါးကြိတ်ရောင်ခြင်း၊ ဂျာမန်ဝက်သက်၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး	နေရိုင်းပါ- သင့်ကလေးသည် ရောဂါကူးစက်စေနိုင်ခြင်း မရှိပါဟု ဆရာဝန်များက ပြောသည်နှင့် ကျောင်းပြန်တက်နိုင်ပါသည်။
မိုကူးစက်ခြင်း မှကွရု သို့မဟုတ် ခါးတောင်းကျိုက်နာ အပါအဝင်	မနေရိုင်းပါနှင့်- လက်ကို ကောင်းစွာဆေးကြော၍ တကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။

ဆေးဝါးများ- ကျောင်းသူ/သားများအား ကျောင်းဝန်ထမ်းများမှ တိုက်ရမည့် ဆေးဝါးများအားလုံးတွင် ဆေးဝါးထောက်ပံ့သူ၏ လက်မှတ်ထိုးထားသော စာဖြင့်ရေးသားသည့် ညွှန်ကြားချက်နှင့် မိဘ/အုပ်ထိန်းသူ၏ လက်မှတ်ထိုးထားသော ခွင့်ပြုချက်တစ်စောင် ပါရှိရမည်။ ယင်းတို့တွင် အိမ်သုံးဆေးများနှင့် ဆေးညွှန်းပါ ဆေးဝါးများ အားလုံး ပါဝင်ပါသည်။

ကျောင်းဝန်ထမ်းသည် အောက်ပါအချက်များပါဝင်သော လမ်းညွှန်ချက်ကိုလည်း လိုက်နာရပါမည်။ နောက်ဆုံးထုတ်ဝေထားသော ကိုလိုရာဒို ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် ဌာန၊ ကျောင်းသူနာပြုများနှင့် ဝန်ထမ်းများအတွက် ကူးစက်စေနိုင်သော ရောဂါများနှင့်သက်ဆိုင်သည့် ကျောင်းအနေအထား၊ လမ်းညွှန်ချက်များ။