တိုကျိုခိတရပ်ကွက်
ကိုရိုနာ ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အကြောင်းကြားခြင်း

ကာကွယ်ဆေးထိုးစားရိတ်အခမဲ့ (အားလုံးနိုင်ငံတော်မှ ကျခံမည်)

ကာကွယ်ဆေးထိုးချိန်အထိ အဆင့်များ

၁ ဆေးထိုးနိုင်သည့်အချိန်အားအတည်ပြုရန်

ကိုရိုနာကာကွယ်ဆေးသည် ကျမ်းမာရေးဝန်ထမ်း၊အသက်ကြီးသူ၊ရောဂါအခံရှိသူများမှစ၍ အစဉ်အလိုက် ကာကွယ်ဆေးအား စတင်ထိုးနှံပေးမည့် အစီအစဉ် နှင့် ပြုလုပ်သွားမည်။မိမိထိုးနှံရမည့် အလှည့်ကို အတည်ပြု ချက်ရယူပြီး အလှည့်ကျသည့်အချိန်ထိစောင့်ဆိုင်းပေးပါ။
နိုင်ငံတော်မှကြေ ငြာချက်အားစောင့်ပါ။ကျမ်းမာရေး ဌာန၏အင်တာနက် ပင်မစာမျက်နှာ နှင့် မိမိနေထိုင်သော ရက်ကွက်၊ မြို့ရွာ၏ဆွေးနွေးနိုင်သည့် ကောင်တာသို့သွားကာ အတည်ပြုချက် ရယူပါ။
အသက်အရွယ်ကြီးသူများ၊ ရောဂါအခံရှိသူများ နှင့် ပတ်သက်၍ နောက်ကျောဖက်သို့ကြည့်ရှုပါ။
အနည်းငယ်စောင့်ရနိုင်ဖွယ်ရှိသော်လည်း ဆေးထိုးနှံရန်အတွက် မျှော်လင့်သူအားလုံး ထိုးနှံနိုင်ရန်အတွက် ကာကွယ်ဆေးအား အစဉ်အလိုက် ထောက်ပ့ံမှုပေးသွားမည်။ယုံကြည်စိတ်ချစွာ စောင့်ဆိုင်းနေကြပါ။
 ကျမ်းမာရေးဌာန / ဆေးထိုးမည့်နေရာကိုရှာဖွေခြင်း။
ရပ်ကွက်၊မြို့ရွာ၏ကြေငြာချက်၊အင်တာနက်နှင့်ကာကွယ်ဆေးကိုထိုးနိုင်သည့်ဆေးရုံ/ဆေးခန်း၊ဆေးထိုးမည့်နေရာများကိုရှာဖွေကြရမည်။
ကိုရိုနာကာကွယ်ဆေး လမ်းညွှန် (နာဗီ) မှတိုက်ရိုက် ကြိုတင်အချိန်ယူမှု(ဘိုကင်) ပြုလုပ်၍မရပါ။
အသေးစိတ်အား ညာဘက်၏ကာကွယ်ဆေးအထွေထွေလမ်းညွှန်(ဝက်ဆိုဒ်) [ကိုရိုနာကာကွယ်ဆေး နာဗီ]
[ကိုရိုနာကာကွယ်ဆေးလမ်းညွှန်(နာဗီ)] ဝက္ဘ္ဆိုဒ္တြင္ဖတ္ရွႈႏိုင္ပါသည္ :https://vsys.mhlw.go.jp
ဆေးရုံဆေးခန်း နှင့် ဆေးထိုးပေးမည့် နေရာကို ရှာဖွေ၍မရခဲ့လျှင် နေထိုင်သည့် ရပ်ကွက်၊မြို့ရွာ သို့ စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။
ဆေးရုံတက်နေသူ၊ရိပ်သာဝင်နေသူများ မပါဝင်ပါ။
ကာကွယ်ဆေးသည် အိမ်ထောင်စုဇယား ရှိသည့် ရပ်ကွက်၊မြို့ရွာ(လိပ်စာရှိသည့်နေရာ) တွင် ထိုးနှံရမည်။
နေရပ်လိပ်စာ မဟုတ်သည့်နေရာတွင်ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုခံ ခြင်း နှင့် ပတ်သက်၍ အနောက်ဘက်စာမျက်နှာအား ကြည့်ပါ။
ကြိုတင်အချိန်ယူခြင်း(ဘိုကင်) လုပ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ခိတရပ်ကွက် ၏ ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ တိုက်ရိုက် တယ်လီဖုန်းဆက်ခြင်း ကို ရှောင်ကြည်ပါ။
. ကြိုတင် အချိန်ယူ၍ ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံမှု
ကြိုတင် အချိန်ယူမှုစနစ်ဖြင့် ကြိုတင် အချိန်ယူခြင်း ဖုန်း ဆက်သွယ်မှုစင်တာသို့ မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။
ခိတ အင်တာနက်ပင်မစာမျက်နှာ မ ကြိုတင် အချိန်ယူမှုစနစ်သို့ ဆက်သွယ်ပါရန်။
htttps://www.city.kita.tokyo.jp/wakuchin.html

ကြိုတင်စံနစ်ဖြင့်အချိန်(ဘိုကင်) ယူမှုခက်ခဲခဲ့လျှင် ဖုန်းနံပါတ် ၀၁၂၀-၈၀၁-၂၂၂ သို့ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။
ရုံးဖွင့်သည့်နေ့ နံနက် (၉) နာရီမှ   ညနေ (၅) နာရီထိ

ထိုနေ့တွင် ယူဆောင်လာရမည့်ပစ္စည်းများ
ကူပွန်(၅)အကြောင်းကြားစာနှင့်အတူပါလာမည်)
မည်သူမည်ဝါဖြစ် ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုစာရွက်စာတမ်း(ကားလိုင်စင်၊ကျမ်းမာရေးကဒ် စသည်ဖြင့်)
အကြောင်းနှင့်အတူကြိုတင် အချိန်(ဘိုကင်)ယူနိုင်သည့်ဇယား(၂ ကြိမ်စာပါဝင်မည်)

ဆေးမထိုးမှီ နေအိမ်တွင် ကိုယ်အပူချိန်တိုင်း၍ အပူချိန်မြင့်နေခြင်း၊ကျမ်းမာရေးမကောင်းခဲ့လျှင်ဆေးထိုးခံယူမှု မပြုပဲ ကြိုတင်အချိန်ယူစနစ်ဖြင့်ဖျက်သိမ်းခြင်း သို့မဟုတ် တယ်လီဖုန်းစင်တာသို့ အကြောင်းကြားပါ။
ကာကွယ် ဆေးသည် သာမာန်လက်မောင်းအထက် ကြွက်သားတွင် ထိုးနှံမည်ဖြစ်သောကြောင့်ပုခုံးအား အပြင် ထုတ်ရလွယ်သော အဝတ်ဖြင့် လာရောက်ပါရန်။
ကာကွယ်ဆေး၏ အာနိသင် ကောင်းစွာရရှိနိုင်ရန်အတွက်တူညီသော ကာကွယ်ဆေး အမျိုးအစားကို သတ်မှတ် ထားသည့် အခိ ျြန်ကာလကိုခွာထားပြီး (၂)ကြိမ် ထိုးနှံမှုကို ခံယူရန်လို အပ်ပါသည်။
အတူပါသည့်ကူပွန်သည် (၂)ကြိမ်စာ အတွက် (ဆေးထိုးလက်မှတ်) သို့မဟုတ် (ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးကြောင်း ထောက်ခံစာ) တရွက်ပါဝင်ပါသည်။ဆေးထိုးရန်လာရောက်သည့်ကြိမ်တိုင်း အတွဲလိုက် ပို့ထားသည့်အတိုင်း ယူဆောင်လာရန်။
အသက်ကြီးသူအား ကာကွယ်ဆေးစတင် ထိုးနှံမှု
၂၀၂၁ ခုနှစ်တွင် ၆၅ နှစ် ပြည့်သူ ၁၉၅၇-၄-၁ ရက်နောက်ပိုင်းမွေးဖွားသူများမှစတင်၍ ဆေးထိုးရန်စီစဉ်ထား သော်လည်း ထိုအထဲတွင် အချိန်ကိုခွဲခြားထားခြင်းရှိပါသည်။
ရောဂါအခံရှိသူသည် အောက်ပါတွင်အကြုံးဝင်သူ။
(၂၀၂၁/၃/၁) ရက် အချိန်ဖြစ်ပြီးအပြောင်းအလဲ ရှိနိုင်ဖွယ် ရှိပါသည်။
၁. အောက်ပါရောဂါနှင့်အခြေအနေတွင်ရှိသူဖြစ်ပြီး အပြင်လူနာဆေးရုံတက်နေသူ။
၁. နာတာရှည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာရောဂ။
၂. နာတာရှည် နှလုံးရောဂါ (သွေးတိုးခြင်း အပါအဝင်) ။
၃. နာတာရှည် ကျောက်ကဒ်ရောဂါ ။
၄. နာတာရှည် အသဲရောဂါ (အသည်းခြောက်ခြင်း)။
၅. အင်ဆူရင် နှင့် သောက်ဆေးဖြင့် ရောဂါကုသမှုခံနေသည့် ဆီးချိုရောဂါ (သို့) အခြားရောဂါဖြစ်ပွားနေသည့် ဆီးချိုရောဂါ။
၆. သွေးနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါ (သို့သော် သံဓါတ်အားနည်းသော သွေးအားနည်းမှု မပာဝင်)။
၇. ကိုယ်ခံအားနည်းသည့်ရောဂါ (ကုသမှုခံယူနေသူ၏ မကောင်းသည့် အကြိတ်အပါအဝင်)။
၈. Steroid ကဲ့သို့ ကိုယ်ခံအားကို ချသည့် ကုသမှုကို ခံယူနေသူ။
၉. ကိုယ်ခံအား ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း နှင့် နောက်ဆက်ဖြစ်ပွားသည့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ရောဂါနှင့် အာရုံကြောကြွက် သားရောဂါ။
၁၀. အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါနှင့်အာရုံကြောကြွက်သားရောဂါ အခြေခံ၍ ကိုယ်ခန္ဓာအင်အားချိနဲ့နေသည့် အခြေ အနေ (အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ)။

၁၁. ခရိုမိုဆုန်း မူမမှန်ခြင်း။

၁၂. ကိုယ်ခန္ဓာမသန်စွမ်းမှုပြင်းထန်ခြင်း(ကြီးလေးသည့် ကိုယ်ခန္ဓာ မသန်စွမ်းခြင်းနှင့် ကြီးလေးသည့် အသိညာဏ်ပျက်စီးခြင်း နှစ်မျိုးလုံးဖြစ်ပွားနေသည့် အခြေအနေ)။

၁၃. အိပ်နေချိန်အသက်ရှုရပ်သည့်သူများ (အန်နာရောဂါ ရှိသူမ်ား)။

၁၄. ပြင်းထန်သည့်စိတ်ရောဂါ (စိတ်ရောဂါကုသမှုခံယူရန်ဆေးရုံတက်နေခြင်း) စိတ်ရောဂါကြောင့်လူမှုကျမ်းမာရေးထောက်ပံ့မှုမှတ်စု ကိုင်ဆောင်ထားခြင်း သို့မဟုတ် ရပ်တည်မှုအတွက် ထောက်ပံ့ကုသမှု (စိတ်ရောဂါကြောင့် ပြင်ပလူနာအဖြစ် နှင့် ကုသမှုခံယူနေခြင်း) ကြောင့် (ရောဂါပြင်းထန်ခြင်း၊ဆက်လက်ဖြစ်နေခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်နေခြင်း) နှင့် ဉာဏ်ရည်မမှီသည့်မသန်စွမ်းသူ (ပြုစုပျိုးထောင်သည့်မှတ်စုစာအုပ်ကိုင်ဆောင်ထားခဲ့မည်ဆိုလျှင်)

၂. စံနှုန်း (BMI 30 အထက်) ကို ကျော်သည့် အဝလွန်သူ။

BMI = ကိုယ်အလေးချိန်(kg) အရပ် (cm အရပ် (cm)

BMI 30 ကိုရည်ရွယ်၍ အရပ် ၁၇၀ စင်တီမီတာ တွင် ကိုယ်အလေးချိန် ၈၂ ကီလိုဂရမ်၊အရပ် ၁၆၀ စင်တီမီတာ တွင် ကိုယ်အလေးချိန် ၇၇ ကီလိုဂရမ်။

လိပ်စာမှတ်ပုံတင်ထားသည့်နေရာ(နေထိုင်သည့်နေရာ)မဟုတ်သည့်နေရာတွင် ထိုးနှံခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍

ဆေးရုံတက်၍ရိပ်သာတွင်းရှိဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်း နှင့် ဂေဟာတို့တွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမည့်သူ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့ အစည်း နှင့် ဂေဟာတို့တွင်ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ပါ။

ရောဂါအခံရှိပြီး ကုသမှုခံယူနေသူ၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမည့်သူ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတွင် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

နေထိုင်သည့်နေရာနှင့်လိပ်စာမတူသူအမှန်တကယ်နေထိုင်နေသည့်ဒေသတွင်ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရသည့် အခြေအနေလည်းရှိနိုင်သည်။

ရိုနာကာကွယ်ဆေးလမ်းညွှန်(နာဗီ)ဖြင့်အတည်ပြုမှုရယူခြင်းသို့မဟုတ်အမှန်တကယ်နေထိုင်နေသော ရပ်ကွက်၊ မြို့ရွာရှိဆွေးနွေးမှုကောင်တာသို့ သွားရောက်မေးမြန်းပါရန်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းတွင် ကာယကံရှင်၏သဘောတူညီမှုလိုအပ်ပါသည်။

လက်ရှိ ရောဂါတစ်ခုခုကုသမှုခံယူနေဆဲသူ သို့မဟုတ် ကျမ်းမာရေးအခြေအနေကြောင့် ဆေးထိုးရန်စိုးရိမ်နေသူသည် အမြဲကုသမှုခံယူနေသည့် ဆရာဝန် နှင့် ဆွေးနွေးပြီးနောက် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုခံယူရန် စဉ်းစားစေလိုပါသည်။

အမျိုးအစားသစ်ကိုရိုနာကာကွယ်ဆေး၏အကျိုးဝင်မှု၊စိတ်ချရမှုများစသည်ဖြင့် အသေးစိတ်သတင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဝန်ကြီးချုပ်အိမ်တော် ကာကွယ်ဆေးအထူးစာမျက်နှာအား ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ခိတ ကိုရိုနာကုခြင်း ကင်ဆာကု အင်တာနက်ပင်မစာမျက်နှာအား ကြည့်၍မရသည့်အခြေအနေရှိခဲ့လျှင်
တိုကျိုခိတရပ်ကွက်အမျိုးအစားသစ် ကိုရိုနာကာကွယ်ဆေး ခေါ်ဆိုမှုစင်တာ
၀၁၂၀-၈၀၁-၂၂၂ (ဖရီးဒိုင်ယာ) အခမဲ့ခေါ်ဆိုခြင်း
လက်ခံချိန် ရုံးဖွင့်ရက် နံနက် (၉) နာရီမှ ညနေ (၅) နာရီထိ။