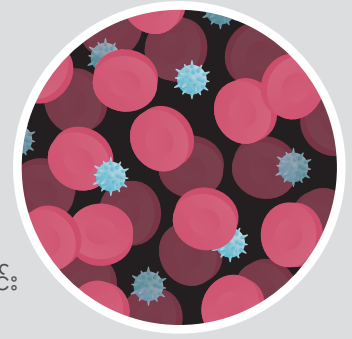


သွေးမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါပိုးများ- သင်သိထားရမည့် အရာများ



Bloodborne Pathogens (သွေးမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါပိုးများ၊ BBP များ) သည် သွေးနှင့် အခြားခန္ဓာကိုယ်အရည်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည့် ရောဂါပိုးများ ဖြစ်သည်။ ဤရောဂါပိုးများက အသည်းရောင်အသားဝါ သို့မဟုတ် HIV ကဲ့သို့ ပြင်းထန်ရောဂါများကို ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် ဘေးကင်းအောင် နေထိုင်နည်းကို သိရှိရန် အရေးကြီးသည်။



ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

- သွေး သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်အရည်အားလုံးကို ရောဂါပိုးရှိသည်ဟု မှတ်ယူ၍ ကိုင်တွယ်ပါ။
- သွေး သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်အရည်များကို ကိုင်တွယ်သည့်အခါ လက်အိတ်အမြဲဝတ်ပါ။ တစ်ခါသုံး လက်အိတ်များအား ဘေးကင်းစွာ ဖယ်ရှားစွန့်ပစ်နည်းကို https://www.redcross.org/content/dam/redcross/atg/PDFs/Take_a_Class/Bloodborne-Pathogens-Fact-and-Skill-Sheets.pdf?srsltid=AfmBOop5pOSz5-0e-OiWQGBRGbfvhl4wTxu-rK7iI57Fa0MP2gKF5se တွင် လေ့လာပါ။
- ရေနံဆေးပြာအသုံးပြု၍ သင့်လက်များကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။
- ပြတ်ရှာများနှင့် ဒဏ်ရာများကို ပတ်တီးစည်းပါ။
- အပ်များ သို့မဟုတ် သင်တန်းဓားများကဲ့သို့ တစ်ကိုယ်ရေသုံး ပစ္စည်းများကို ဘယ်သောအခါမှ မျှဝေမသုံးပါနှင့်။



ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်း (BBP များ ပျံ့နှံ့ကူးစက်ပုံ)

- ရောဂါပိုးရှိသော သွေး သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်အရည်များက အခြားသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်သွားသည့်အခါ BBP များ ပျံ့နှံ့ကူးစက်ပါသည်။
- တိုက်ရိုက် ထိတွေ့မှု- ရောဂါပိုးရှိသောသွေးက မျက်လုံးထဲစဉ်ခြင်းကဲ့သို့ လူတစ်ဦးထံမှ ရောဂါပိုးရှိသော သွေး သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်အရည်က အခြားသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်သွားခြင်း။
- သွယ်ဝိုက်၍ ထိတွေ့မှု- နာမကျန်းသူ၏ သွေး သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်အရည် စွန်းထင်းနေသည့် ညစ်ပတ်သော ပတ်တီးများကို ကောက်ယူခြင်းကဲ့သို့ လူတစ်ဦး၏ အရေပြားက ရောဂါပိုးရှိသော သွေး သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်အရည်ပါရှိသည့် အရာဝတ္ထုတစ်ခုနှင့် ထိတွေ့ခြင်း။
- အမှုန်အမွှားများကို ရှူရှိုက်မိခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း- ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နာချေခြင်းမှတစ်ဆင့်ကဲ့သို့ လူတစ်ဦးက နာမကျန်းသူတစ်ဦးထံမှ အမှုန်အမွှားများကို ရှူသွင်းမိခြင်း။
- ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သည့် ပိုးမွှားမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း- အင်းဆက်ကိုက်ခြင်းကဲ့သို့ ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သည့် ပိုးမွှားမှတစ်ဆင့် လူအရေပြားထဲသို့ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ခြင်း။



ရောဂါပိုးကူးစက်မှု ထိန်းချုပ်ခြင်း (ဘေးကင်းအောင် နေထိုင်ခြင်း)

- သွေးထွက်နေသည့်သူတစ်ယောက်ကို ကူညီပေးသည့်အခါ လက်အိတ်များနှင့် အကာအကွယ်ပစ္စည်းကို အသုံးပြုပါ။
- ပိုးသတ်ဆေးများ သို့မဟုတ် 10% အရောင်ချွတ်ဆေးရည်ကို သုံး၍ သွေးစသွေးနုများကို သေချာရှင်းလင်းဆေးကြောပါ။ အရောင်ချွတ်ဆေးရည်ပြုလုပ်ရန် အရောင်ချွတ်ဆေးပုလင်းပေါ်ရှိ ညွှန်ကြားချက်များကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုပါ။ ညွှန်ကြားချက်များမရှိပါက အခန်းအပူချိန်ရှိသည့် ရေဂါလန် တစ်ဂါလန်လျှင် အရောင်ချွတ်ဆေး 1/3 ခွက်သုံး၍ သင်ကိုယ်တိုင် ရောစပ်နိုင်သည်။
- သွေးစွန်းပေးသည့်အရာမှန်သမျှကို သီးသန့်အိတ်ထဲတွင် ထည့်ပါ။
- အပ်များကဲ့သို့ ချွန်ထက်သော အရာဝတ္ထုများကို အထူးပိုးမွှားထဲသို့ ထည့်၍ စွန့်ပစ်ပါ (ပုံမှန်အားဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်စေသည့် အန္တရာယ်အဖြစ် အမှတ်အသားပြုထားပြီး အလိုပိတ်အဖုံးပါသော အနီရောင် ပလတ်စတစ်ပုံး)။
- သင့်ကိုယ်သင်သာမက အခြားသူများကိုပါ ကာကွယ်ရန် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေး စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာပါ။



Washington State Department of
CHILDREN, YOUTH & FAMILIES



ကုသခြင်း

- အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးကဲ့သို့ BBP ကူးစက်ရောဂါအချို့ကို ကုသနိုင်သည် သို့မဟုတ် ကုသ၍ သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ HIV ကဲ့သို့သော အခြား ရောဂါပိုးများ ကူးစက်ခံနေရသည့် လူများအား အသက်ပိုရှည်စေပြီး ပိုမိုကျန်းမာသော ဘဝများ ပိုင်ဆိုင်နိုင်စေရန် ကူညီပေးသည့် ဆေးဝါးများရှိသည်။
- တစ်စုံတစ်ဦးက ဆေးကုသမှု မြန်မြန်ရရှိလေ၊ ရလဒ်ပိုကောင်းလေဖြစ်သည်။
- ဒဏ်ရာများ၊ ပြတ်ရှာများနှင့် ထိတွေ့မှုသော အရေပြားကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် သေချာဆေးကြောပါ။
- ပါးစပ် သို့မဟုတ် နှာခေါင်းတစ်ဝိုက်တွင် သွေး သို့မဟုတ် ကူးစက်နိုင်သောအရာများ စွန်းပေနေပါက ထိုနေရာကို ရေဖြင့်ဆေးချပါ။
- ကူးစက်နိုင်သောအရာများက မျက်လုံးထဲသို့ စဉ်သွားပါက သို့မဟုတ် မျက်လုံးတစ်ဝိုက်တွင် စွန်းပေနေပါက သန့်ရှင်းသောရေ၊ ဆားရည် သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ဆေး ရည်ဖြင့် မိနစ် 20 ကြာ ဆေးကြောပေးပါ။
- Emergency medical services (အရေးပေါ်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ EMS) ကို လိုအပ်ပါက ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များ၏ အသေးစိတ်ကို ဝန်ထမ်းထံ အစီရင်ခံပါ။ တာဝန်ကျ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအား ဖြစ်စဉ်အကြောင်း အစီရင်ခံပါ။
- ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များ၏ အသေးစိတ်ကို ချရေးပြီး ဖြစ်စဉ်အကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ပါ။



စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း

BBP ရောဂါကူးစက်မှုများရှိ၊ မရှိ သိနိုင်ရန် သွေးစစ်ကြည့်နိုင်သည်။ ရောဂါပိုးနှင့် ထိတွေ့နိုင်ခြေရှိပါက အမြန်ဆုံး စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။ အစပိုင်းတွင် BBP ကူးစက်မှုများစွာသည် ရောဂါလက္ခဏာများ မပြတတ်သောကြောင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုခံယူရန် အရေးကြီးသည်။



လျှို့ဝှက်ထားရှိခြင်း

BBP စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ရလဒ်များအပါအဝင် ဆေးမှတ်တမ်းများကို သီးသန့်လျှို့ဝှက်ထားရှိသည်။ သင်သည် ကလေးတစ်ဦး၏ ရောဂါကူးစက်ခံရမှု အခြေအနေကို မျှဝေခွင့်မရှိပါ။ သင့်တွင်ဖြစ်စေ၊ သင်စောင့်ရှောက်နေသည့် ကလေးတစ်ဦးတွင်ဖြစ်စေ BBP ကူးစက်ခံထားရပါက အခွင့်အရေးနှင့် အကာအကွယ်များကို ရရှိနိုင်ဆဲ ဖြစ်သည်။ အလုပ်ရှင်များနှင့် ကျောင်းများသည် ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ သင့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို မျှဝေ၍မရပါ။



နောက်ထပ်အရင်းအမြစ်များ

သွေးမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါပိုးများ – CY25 အထောက်အထားလက်မှတ်ပေးသည့် အွန်လိုင်းမှလေ့လာရန်နေရာ- <https://cpe.socialwork.uw.edu/alliance-courses/content/bloodborne-pathogens-cy25-certification-elearning>