|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ミャンマー語 |
| 56 | 熱中症にならないために | အပူလျှပ်ခြင်းမဖြစ်စေရန် |
| 室内でも、外での活動中も、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給しましょう。 ・帽子を着用し、できるだけ直射日光に当たらないようにしましょう。 ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。 ・冷たいタオルなどで、こまめに体を冷やしましょう。  **熱中症かな？と思ったら** 熱中症かなと思ったら、次のような対応をとりましょう！  ・風通しのよい日陰や、できれば冷房の効いた室内に速やかに移動しましょう。 ・衣服をゆるめて、体から熱の放散を助けましょう。 ・冷たい水や冷やしたタオル等があれば、それを頚部（首の後ろ）や脇の下、足の付け根に当てて体を冷やしましょう。 ・早めに医療機関を受診しましょう。 ・自分で水が飲めるようであれば、水分補給をさせましょう。ただし、意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合には無理に水分補給をさせないでください。 ・自力で水分の摂取ができないときなど、症状が重い場合は、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。   **熱中症の症状とは？** 熱中症の症状は次のようなものがあります。  ・手足のしびれ　　　　・めまい・立ちくらみ　　　・こむら返り・筋肉痛 ・頭痛　　　　　　　　・気分不快感　　　　　　　・吐き気、嘔吐 ・全身の倦怠感　　　　・脱力感　　　　　　　　　・意識障害、けいれん | အခန်းတွင်းဖြစ်စေ၊ ပြင်ပတွင် လှုပ်ရှားမှု ပြုနေစဉ်ဖြစ်စေ လည်ချောင်းခြောက်သည်ဟု မခံစားရသော်လည်း အကြိမ်ရေစိပ်စိပ် ရေဓာတ်၊ ဆားဓာတ်၊ ဓာတ်ဆားရည် စသည်တို့ဖြင့် အားဖြည့်ကြပါစို့။   * ဦးထုပ်ဆောင်း၍ တတ်နိုင်သလောက် နေရောင်ခြည်တိုက်ရိုက်မကျအောင် ပြုလုပ်ကြပါစို့။ * လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော ချွေးစုပ်၍ ခြောက်သွေ့လွယ်သောအဝတ်များကို ဝင်ဆင်ကြပါစို့။ * အေးမြသောပုဝါတို့ဖြင့် မကြာခဏ ခန္ဓာကိုယ်အား အေးအောင်ပြလုပ်ကြပါစို့။   **အပူလျှပ်နေပြီလား? ဟု ထင်မိပါက**  အပူလျှပ်နေပြီလားဟုထင်မိပါက အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်ကြပါစို့။   * လေဝင်လေထွက်ကောင်းသောနေရိပ်နှင့် တတ်နိုင်ပါက လေအေးပေးစက်ရှိသည့် အခန်းတွင်းသို့ လျှင်မြန်စွာ ပြောင်းရွှေ့ကြပါစို့။ * အဝတ်များကိုချောင်ချိစေ၍ ခန္ဓာကိုယ်မှ အပူများထွက်သွားအောင် ကူညီကြပါစို့။ * အေးမြသောရေနှင့် အေးမြသောပုဝါတို့ ရှိပါက ထိုအရာများဖြင့် လည်ဂုတ်နှင့် ချိုင်းအောက်၊ ခြေရင်းတို့တွင်ထိ၍ ခန္ဓာကိုယ်အား အေးမြပါစေ။ * လျင်မြန်စွာ ကျန်းမာရေးစင်တာများတွင် ဆေးကုသမှုခံယူကြပါစို့။ * မိမိကိုယ်တိုင်ရေသောက်နိုင်ပါက ရေဓာတ်ဖြည့်တင်းကြပါစို့။ သို့သော် သတိလစ်ခြင်းမျိုးရှိနိုင်သည့်အတွက် မိမိကိုယ်တိုင်မသောက်နိုင်ပါက အတင်းအကြပ် ရေဓာတ်ဖြည့်စေခြင်း မပြုရပါ။ * မိမိကိုယ်တိုင်ရေမသောက်ယူနိုင်ခြင်း စသည့် ရောဂါလက္ခဏာဆိုးရွားပါက အရေးပေါ် ကျန်းမာရေးစင်တာများသို့ ပို့ဆောင်ခြင်းက ပထမဦးစားပေး ဆောင်ရွက်ရမည့်နည်းလမ်းဖြစ်သည်။   **အပူလျှပ်ခြင်း၏ လက္ခဏာများမှာ**  အပူလျှပ်ခြင်း၏ လက္ခဏာများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။   * ခြေထောက်ထုံကျင်ခြင်း * မူးဝေခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း * ကြွက်တက်ခြင်း၊ ကြွက်သားနာကျင်ခြင်း * ခေါင်းကိုက်ခြင်း * စိတ်မအီမသာဖြစ်ခြင်း * အန်ချင်စိတ်ဖြစ်ခြင်း၊ အန်ခြင်း * တစ်ကိုယ်လုံးနွမ်းလျခြင်း * အင်အားချိနဲ့ခြင်း * စိတ်ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ခြင်း၊ တက်ခြင်း |