Do 1 Thing ၏ အလုပ်တာဝန်သည် တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ် ၊ စီးပွားလုပ်ငန်း များ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း တို့အား ဘေးဒဏ်အားလုံးအတွက်ပြင်ဆင်ရန် နှင့် ဘေးဒဏ် ကို ခံနိုင်ရည်ရှိရန် စွမ်းဆောင် ပေးသည်။

<u>ပန်းတိုင်</u> - လူနာတင်ယာဉ် ကို စောင့်ဆိုင်းနေစဉ်အတွင်း ရှေးဦးသူနာပြု ပေးရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။

ရှေးဦးသူနာပြု

အရေးပေါ်အခြေအနေ တစ်ခုသည် အချိန်မရွေး ၊ နေရာမရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ အများပြည်သူနေရာ အများအပြား တွင် လူများ အား ကုသရန် ရှေးဦးသူနာပြု လက်စွဲ-အိတ် ၊ အောက်စီဂျင် ၊ သို့မဟုတ် အလိုအလျောက် နှလုံးပုံမှန်ခုန်ရန်ပြုသည့်ကိရိယာ (AED) တစ်ခု ရှိပါသည်။ လေယာဉ်ကွင်း ၊ အလုပ်ခွင်များ ၊ ဘုရား ဝတ်ပြုနေရာများ နှင့် ဈေးကွက်ဆိုင်များ သည် ဤပစ္စည်းများ ကို ထားရှိကြသည် ၊ ထို့ကြောင့် လျင်မြန်စွာ ရယူခြင်းသည် ယူကြုံးမရသည့် အဖြစ်အပျက် နှင့် ယာယီပြန်ကောင်းမွန်လာခြင်း အကြားတွင် ခြားနားနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် ၎င်းတို့ကို မည်သို့အသုံးပြုကြောင်း သိလျှင် ဤအရာများ သည် အသက်များကိုသာလျှင် ကယ်တင်နိုင်ပါသည်။ ဒဏ်ရာရမည့်အခင်းဖြစ်မှု သို့မဟုတ် အခြား ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အဖြစ်အပျက် ဖြစ်ပြီး ပထမ မိနစ်အနည်းငယ်တွင် သင် လုပ်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်များသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ အသက် ကို ကယ်တင်နိုင်သည်။

ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြင်ဆင်ရန် အောက်ပါ အရာများ ထဲမှ တစ်ခု ကို ဤလတွင် လုပ်ရန် ရွေးချယ်ပါ -

☐ လူနာတင်ကား ကို စောင့်ဆိုင်းနေစဉ် အတွင်း ဘာလုပ်ရမည် ကို သိရှိပါ။

သင် ကိုယ်တိုင် ဒဏ်ရာရသူ သို့မဟုတ် နာမကျန်းသူ ကို သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးမည့်အစား ဖုံး 911 ကိုခေါ်ပါ။ လူနာတင်ယာဉ် ကို စောင့်ဆိုင်းနေခြင်းသည် အကူအညီ ကို ရရန် ပိုကြာသည်နှင့် အလားတူပါသည် သို့သော်လည်း လူနာတင်ယာဉ် ဝန်ထမ်းများသည် အခင်းဖြစ်ရာသို့ ရောက်ရောက်ချင်း ဂရုစိုက်ပေးနိုင်သည် ၊ ၎င်းပြင် လူနာ အား ဆေးရုံ သို့ လျင်မြန်စွာ ၊ တရားဝင်စွာ နှင့် ပိုမို၍ လုံခြုံစွာ ပို့ပေးနိုင်သည်။

၁။ ဖုံးလိုင်း 911 ပေါ်တွင် ဆက်လက်နေပြီး ၊ အရေးပေါ်အခြေအနေ ညွှန်ကြားချက်များ ကို လိုက်နာပါ။

၂။ စိတ်ငြိမ်အောင် နေပါ ၊ ၎င်းပြင် လူနာ ကို စိတ်ငြိမ်စေရန် ကြိုးစားပြီး ထားပါ။

၃။ ကားတိုက်မှု တစ်ခုဖြစ်ပြီး သို့မဟုတ် လဲကျပြီး ဒဏ်ရာရသော လူနာ ကို သို့မဟုတ် မေ့မျောနေသည့် လူနာ ကို မရွှေ့ပါနှင့်။

၄။ အကယ်၍ လူနာသည် အေးနေလျှင် ၊ ခြုံစောင် တစ်ခု ဖြင့် ဖုံးအုပ်ပေးပါ။

၅။ ဒဏ်ရာရနေသောသူ ကို စားစရာ သို့မဟုတ် သောက်စရာ တစ်ခုခု ကို မပေးပါနှင့် (ဖုံး 911 မှ သတင်းလက်ခံသူ ၏ ညွှန်းကြားအရမှ လွဲ၍)။

၆။ တစ်ဦးတစ်ယောက်အား လူနာတင်ယာဉ် အား ကြည့်ခိုင်းထားပါ ၊ လူနာ ထံသို့ လူနာတင်ယာဉ် မှ တုံ့ပြန်ပေးမည့်လူများ ကို ခေါ်လာပါ (အထူးသဖြင့် အိမ်တိုက်ခန်းများ အတွင်း သို့မဟုတ် ရုံးခန်းအတွင်း ရှိပြီး သို့မဟုတ် သင့်လိပ်စာ သည် လမ်းမှကြည့်ရန် ခက်ခဲလျှင် ဖြစ်သည်) ။

☐ သင့် အိမ် နှင့် ကား အတွက် ရှေးဦးသူနာပြု လက်စွဲ-အိတ်များ ကို လုပ်ထားပါ သို့မဟုတ် ဝယ်ထားပါ။

အတော်များများသော စတိုးဆိုင်ကြီးများ သို့မဟုတ် သင့် ဒေသဆိုင်ရာ အမေရိကန် ကြက်ခြေနီ တွင် အဆင်သင့်လုပ်ပြီးသား ရှေးဦးသူနာပြု လက်စွဲ-အိတ်များ ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဤ လက်စွဲ-အိတ်များ သည် အရွယ် နှင့် ဈေးနှုန်း အမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။ သင်သည် သင့် ကိုယ်ပိုင် လက်စွဲ-အိတ် ကို သင့်အိမ်တွင် ရှိပြီးသား ပစ္စည်း များ ဖြင့် လည်း လုပ်နိုင်ပါသည်။

အခြေခံ ရှေးဦးသူနာပြု လက်စွဲ-အိတ် တွင် ပါဝင်သင့်သည့် ပစ္စည်းများ အချို့မှာ -

- ကပ်သည့်တိတ်ခွေ
- အနာမရင်းသည့် ညှစ်ဆေး
- ပတ်တီး (အရွယ်အစား မျိုးစုံ)
- ခြံစောင်
- ရေခဲအုံသည့် အိတ်
- တစ်ခါသုံး လက်အိတ်များ
- ဂွမ်းစများ နှင့် ဂွမ်းစအလိပ် (အရွယ်အစား မျိုးစုံ)
- လက်ပိုးသတ်ဆေး (အရည် သို့မဟုတ် သုတ်စရာ)
- ပလပ်စတစ် အိတ်များ
- ကပ်ကျေးများ နှင့် ဇာကနာများ
- လက်နှိပ်ဓါတ်မီး အသေး နှင့် ဘက်ထရီအပိုများ
- သုံးမြောက်ပုံ ပတ်တီး

☐ ရှေးဦးသူနာပြု ၊ CPR နှလုံးပြန်ခုန်လာအောင်လုပ်နည်း ၊ အလိုအလျောက်နှလုံးပုံမှန်ခုန်အောင်ပြုသည့်စက်ကိရိယာ AED သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် ရှေးဦးသူနာပြု

ဆေးဖက်ဆိုင်ရာအရေးပေါ်အခြေအနေတွင် အခြားသူများ အား ကူညီခြင်းသည် သင ထင်သလို လေ့လာရန်ခက်ခဲသည် မဟုတ်ပါ။ ပတ်တီးကိုမည်သို့စီးပေး ရသည် ၊ ရုတ်တရက်သွေးလန့်ခြင်း၏ သင်္ကေတများ နှင့် လက္ခဏာများ ကို မည်သို့ဖော်ထုတ်သည် ၊ CPR ခေါ် နှလုံးပြန်ခုန်အောင်မည်သို့လုပ်ရသည် သို့မဟုတ် အလိုအလျောက် နှလုံးပုံမှန်ခုန်အောင်လုပ်သည့်စက်ကိရိယာ (AED) ကို မည်သို့သုံးသည် ကို သိရှိခြင်းသည် အသက် ကို ကယ်တင်နိုင်သည်။

ပထမဦးဆုံး တုံ့ပြန်မည့်သူများ သည် အခင်းဖြစ်ပွားရာနေရာ သို့ ၅ မိနစ် သို့မဟုတ် ပိုသည့် အချိန်အတွင်း မရောက်လာနိုင်ပါ။ သင့်ကဲ့သို့ တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ် က ဒဏ်ရာရနေသော တစ်ဦးတစ်ယောက် ကို ကူညီရန် အဆင်သင့်ဖြစ်သည့်အပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ သင အသက်ကယ်တင်လိုက်သည့် သူသည် သင ချစ်ခင် နှစ်သက်သည့် တစ်ဦးတစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အမေရိကန် ကြက်ခြေနီ အများအပြားသည် ယခုအခါ အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် ရှေးဦးသူနာပြု သင်တန်း ကို သင်ကြားပေးလျက်ရှိပါသည်။ သင်တန်း ကို သင့်ဒေသဆိုင်ရာ တိရိစ္ဆာန်ကြင်နာသော အသင်း ၊ တိရိစ္ဆာန်လှောင်အိမ်အသင်း သို့မဟုတ် တိရိစ္ဆာန် စတိုးဆိုင် တို့မှ တစ်ဆင့် လည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။ သင့်အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များအတွက် ရှေးဦးသူနာပြု လက်စွဲ-အိတ် အတွင်း ထည့်ရန် မည်သည့် အထူးပစ္စည်းများ သင်လိုအပ်နိုင်သည်ကို သိရန် သင့် တိရိစ္ဆာန် ဆေးကုဆရာဝန် နှင့် စိစစ်ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် သင့် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် နှင့် အတူ ခရီးသွားလျှင် သို့မဟုတ် ၄င်းတို့သည် အလုပ်လုပ်ပေးလျှင် သို့မဟုတ် အမဲလိုက်ပေးလျှင် ၊ သင်သည် ခရီးသွား - အရွယ် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် ရှေးဦးသူနာပြု လက်စွဲ-အိတ် တစ်ခု ကို လည်း လုပ်ချင်နိုင်ပါသည်။

သင့်ဒေသတွင် မည်သည့် ရှေးဦးသူနာပြု သင်တန်းများ ရရှိနိုင်ကြောင်း ကို သိရန် သင့်ဒေသ မီးသတ်ဌာန သို့မဟုတ် အမေရိကန် ကြက်ခြေနီ အား ဆက်သွယ်ပါ။ သင့်အလုပ်ခွင်အတွက် သင်တန်းတစ်ခုကို သူတို့တာဝန်ယူလုပ်လိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း သင့် အလုပ်ရှင်အား မေးမြန်းပါ သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုနှင့်အတူ သင်တန်း တက်ပါ သို့မဟုတ် သင ကိုယ်တိုင် တက်ပါ။ သင်တန်း အများအပြားသည် အခမဲ့ သင်ကြားပို့ချပေးပါသည်။ သင့် ဘုရားရှိခိုးရာနေရာ ၊ ကျောင်း ၊ သို့မဟုတ် အသိုင်းအဝိုင်း အဖွဲ့ အစည်း တို့တွင် ဘာသာရပ်သင်တန်းများ ကိုလည်း ပို့ချပေးပါသည်။ အသိုင်းအဝိုင်း အရေးပေါ်အခြေအနေ တုံ့ပြန်ရေး အသင်း (CERT) သင်တန်းတွင် လည်း ရှေးဦးသူနာပြု သင်တန်း ပါဝင်ပါသည်။

အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားခြင်း သည် မခက်ခဲပါ သို့မဟုတ် ကုန်ကျစရိတ်မများပါ။ တစ်လလျှင် တစ်ခုကို လုပ်ခြင်းဖြင့် သင့်အပေါ်မှီခိုလျက် ရှိသော လူများ မည်သည့်ကိစ္စဖြစ်ဖြစ် ကောင်းမွန်စွာ ပြင်ဆင်ပါလိမ့်မည် ဖြစ်ကြောင်း သင သေချာစေနိုင်ပါသည်။