



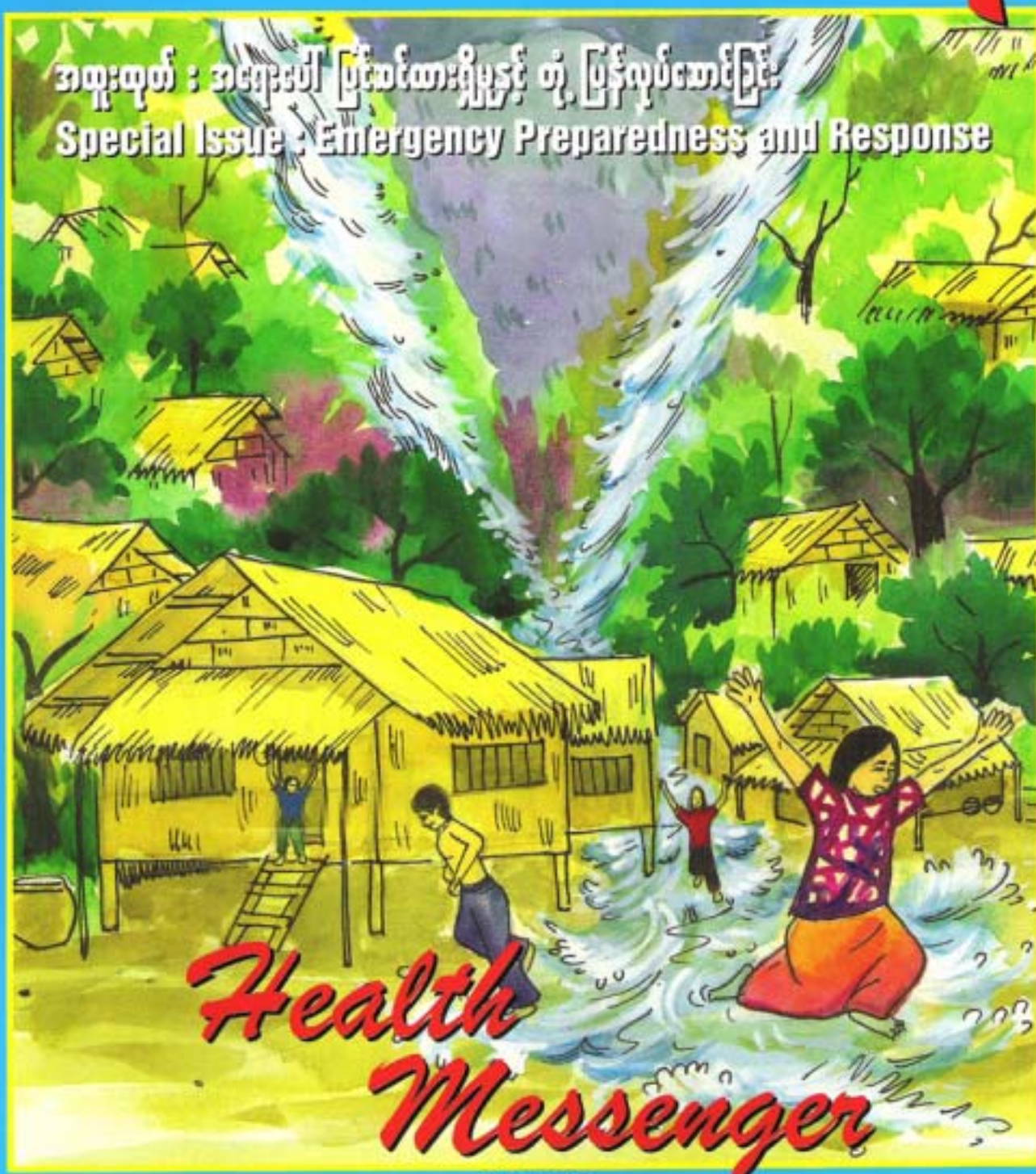
ကျန်းမာရေး

# စေတမာန်

အမှတ် ၂၀ ဇွန်လ ၂၀၀၃ ခုနှစ်။

အထူးထုတ် : အရေးပေါ် ပြင်ဆင်ရေးနှင့် တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်ခြင်း

Special Issue : Emergency Preparedness and Response



## Health Messenger

ISSUE 20  
BURMESE EDITION  
JUNE 2003



# မာတိကာ CONTENTS

အမှတ် ၂၀ ဇွန်လ ၂၀၀၃ ခုနှစ်

ISSUE 20, JUNE, 2003

	လုပ်ငန်းစဉ်မှ / From the Field မဲခေါင်ခရိုင်တွင် ရုတ်တရက်ရေကြီးခြင်း (ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့နှင့် မာရီ-ထရီးဗီဇာ ဟဲမာ-မာတီဆာ တွဲဖက်-အယ်ဒီတာရှစ်)	2
	Flash Flood in Mae Khong Kha Camp (Health Messenger Team in collaboration with Marie-Theres Berner, Malteser Germany-MHD)	
	တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း / Interview မဲခေါင်ခရိုင်တွင် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းများ (ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့)	8
	Interviews at Mae Khong Kha Camp (Health Messenger)	
	လူမှုဆက်ဆံရေး / Social ရေကြီးခြင်းနှင့် မြေပြိုခြင်း (ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့နှင့် အာရှသဘာဝဘေးအန္တရာယ်ပြင်ဆင်ရေးကောင်စီအဖွဲ့အစည်း)	14
	Floods and Landslides (Health Messenger Team in collaboration with ADPC-Asian Disaster Preparedness Center)	
	ကာကွယ်ခြင်း / Prevention အရေးပေါ် လာပါက ရပ်ရွာလူထုမှ လုပ်ဆောင်ရမည့် အစီအစဉ် (ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့နှင့် အောက်စဖို့ဒ်တက္ကသိုလ်)	24
	Community Contingency Plan (Health Messenger Team in collaboration with Oxford)	
	အရေးပေါ် အခြေအနေနှင့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၏အခန်းကဏ္ဍ (ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့)	40
	The Role of the Health Workers in Case of Emergency (Health Messenger)	
	မီးဘေးကာကွယ်ရေး (ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့နှင့် ဂျန်ဒေးဗီ(ဂျက်)အယ်ဒီတာရှစ်)	76
	Fire Precautions (Health Messenger in collaboration with Jan Davis-RedR)	
	ကုသခြင်း / Treatment ရှေးဦးသူနာပြုမှုနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေ (ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့)	52
	First Aid and Emergency (Health Messenger)	
	ရောဂါရှာဖွေခြင်း / Diagnosis မြန်ဆန်သော ကျန်းမာရေးအခြေအနေလေ့လာတိုင်းတာချက် (အဲလစ်ဇဘက် အမ်ဘာနီ ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့)	66
	Rapid Health Assessment (Elizabeth Emerson, WHO)	
	သန့်ရှင်းရေး / Sanitation အခြေခံအိမ်လုံးရေကောင်းမွန်စေရန်ပို့သော သန့်စင်နည်းများ (ဂျွန်နီဗာ နိုင်ငံတော်တော်လှန်ရေးအဖွဲ့ - ခိုင်မာ-မြဲတမ်းအဖွဲ့)	80
	Water Improvement and Diseases in Emergencies (Queen Tran, International Rescue Committee - Thai-Burma Programme)	
	ကျန်းမာရေးပညာပေး / Health Education မီး နှင့် မနိ (ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့)	84
	Ma Ni and Fire Out-break (Health Messenger)	

ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့အား အကူအညီပေးသော အသံမြန်မာများ အင်္ဂလိပ်လို ပြန်လည်ရေးသားမှု အကူအညီပေးသူများနှင့် အင်္ဂလိပ်လို ပြန်လည်ရေးသားမှု အကူအညီပေးသူများကို ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။  
Thanks to our translators for the Burmese translation, Mr. Stephen Look for English proof-reading and Mr. Sukhum Butnoi for drawings.

This text has been drafted with financial assistance from IRC/USAID and printing costs supported by WHO.  
The views expressed herein, in no way reflect the official opinion of IRC/USAID and WHO.

The procedure, explanations and treatment given in this publication are based on research and consultation with concerned authorities. They all reflect accepted practices. Nevertheless they cannot be considered absolute and universal recommendations. The authors, the editor and the publisher disclaim responsibility for any adverse effects resulting directly or indirectly from the suggested procedures, from any undetected errors, or from the reader's misunderstanding of the text.

## အယ်ဒီတာ့အကော်

ချစ်ခင်လေးစားအပ်သော စာဖတ်ပရိသတ်များခင်ဗျား။

လွန်ခဲ့သောနှစ်က တပ်(ခ)ဆိုက်ရို မဲဆော်ခ ဒုက္ခသည်စခန်းတွင် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော ရုတ်တရက်ရေကြီးမှုသည် ဘေးဒုက္ခကပ်အတွက်ပြင်ဆင်ထားရှိပြီးတုံ့ပြန်မှုပြုနိုင်ရေးတွက်၍အထူးထုတ်စာစောင်ပုံနှိပ်စေရန် အကြောင်းပြစ်ပေါ်စေခဲ့သည်။

ဤစာစောင်သည် ကျန်းမာရေးစေတမာန်အဖွဲ့နှင့် ပုံနှိပ်လိုက်ကုန်သော ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့တို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့သော ကြိုးစားမှု၏ရလဒ်ဖြစ်သည်။

ဆောင်းပါးအများစုသည် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် ကျေးရွာလူထုတို့အား အရေးပေါ်ဘေးဒုက္ခကပ်အတွက် ပြင်ဆင်ထားနိုင်စေရန် ရည်ရွယ်ထားသည်။ ရေကြီးခြင်းနှင့်မြေပြိုခြင်း စသည့်ဘေးဒုက္ခများကို ဖော်ပြထားသည့်အပြင် မီးလောင်မှုအတွက်လည်း အကြံဉာဏ်ပေးထားသည်။

အချို့ဆောင်းပါးများသည် ပြင်ဆင်မှုကို ဦးတည်ထားပြီး ဥပမာအနေဖြင့် အရေးပေါ်လာပါကရပ်ရွာလူထုမှပါဝင်လုပ်ဆောင်ရမည့်အစီအစဉ်နှင့်ရေကြီးမှု၊ မြေပြိုမှုတို့ပါဝင်ပြီး အရေးပေါ်အခြေအနေတွင်အသုံးပြုနိုင်သည့် နည်းပညာ (ရေဦးသူနာပြု)ကိုလည်း ထည့်သွင်း ဖော်ပြထားသည်။

ဤစာစောင်သည် ရပ်ရွာလူထုအတွက် အရေးပေါ်အခြေအနေများကို ကြောက်ရွံ့မှုနည်းပါးစေရန် မျှော်လင့်ထားပါသည်။

ရွှင်လန်းစွာဖတ်ရှုနိုင်ကြပါစေ

လေးစားစွာဖြင့်  
ဒေါက်တာ သန်း  
အယ်ဒီတာ

## Editorial

Dear Readers,

The flash flood that affected the Mae Khong Kha Camp in Tak Province last year inspired us to publish this special issue on Emergency Preparedness and Response.

This issue is the result of the joint efforts with WHO (World Health Organization), which is funding its printing costs.

The articles aim at helping health workers and members community to better prepare for an emergency. They address mainly floods and landslides but also give some advice for fire outbreaks.

Some articles focus on preparedness, such as the community contingency plan and flooding and landslides, whereas others provide tools that will be useful during an emergency (e.g., first aid).

We hope the content of this issue will help communities to have less fear of emergencies.

Enjoy your reading!

Best regards,  
Dr. Than  
Editor

### Health Messenger Magazine Programme

117/9 Sukhumvit Soi 4, Soi Samaharn, Klongtoey, Bangkok 10110 Thailand.

Tel: 02 656 7136, 02 656 9370, Tel/Fax: 02 656 8869, E-mail: hmess@loxinfo.co.th

Editor/အယ်ဒီတာ

Editorial Advisors/အယ်ဒီတာ့အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်များ

Project Coordinator/ညွှန်ကြားဆောင်ရွက်သူ

Administrator/အုပ်ချုပ်ရေးမှူး

Distribution Manager/ဖြန့်ချိရေးမန်နေဂျာ

Dr. Than

Jarawan Abella, Marie-Theres Benner, Elisabeth Emerson, Philip Galvin, Christine Harmston, Pranee Ontawong, Htun Htun Oo, Dr. Be'ne'dicte Jardot, Dr. Cynthia Maung, Andrea Menefee, Dr. Naing, Dr. Francois Nosten

Rene' Queffelec

Tatiya Promngam

Prayad Trakansupakorn





# မဲခေါင်ခရိုင်တွင် ရုတ်တရက်ရေကြီးခြင်း

ကျွန်းမာရေကမာန်အဖွဲ့နှင့် မေရီ-တီဒီစီဘင်ဒုတိယ မယ်လတ်ဆာ ဂျာမနီ(အမ်အိတ်ပီဒီ)

ဤဆောင်းပါးသည် ၂၀၀၂ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလကမဲခေါင်ခရိုင်တွင်ဖြစ်ပွားသော ရုတ်တရက်ရေကြီးခြင်းနှင့် စခန်းလူထုအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုဖော်ပြထားပါသည်။

၂၀၀၂ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလ ၂ ရက်နေ့တွင် မဲခေါင်ခရိုင်ရှိ ရုတ်တရက် ရေလွှမ်းမိုးမှု ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။

## ရေလွှမ်းမိုးမှုဖြစ်ပွားပုံ

နေ့လည် ၂ နာရီတွင် သံလွင်မြစ်နှင့်နီးသည့် မဲဟောင်းဆောင်ခရိုင် နယ်မြေပတ်ဝန်းကျင်တွင် မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းသည်။ မိနစ် ၃၀ အတွင်း စခန်းအတွင်းကို ဖြတ်စီးဆင်းသော ချောင်းကလေးတွင် ရေမျက်နှာပြင်သည် ၃ မီတာခန့်အထိ မြင့်တက်လာသည်။ ဤအဖြစ်အပျက်အတွက် မည်သည့် ကြိုတင် သတိပေးသည့် လက္ခဏာမျှလည်း မရှိခဲ့ပါ။

လျင်မြန်သည့်အရှိန်အဟုန်ဖြင့်ချောင်း၏ကမ်းနံဘေးနှင့် ကပ်လျက်ရှိသော အိမ်များရေစီးတွင်မြောပါသွားသည်။ ဒုက္ခသည်စခန်းသည် ၇ ကီလိုမီတာရှည်ပါသည်။ ရေစီးကြောင်းသည် တောင်ကြားတစ်ခုလုံးကို ဖြတ်သန်းသွားရန် အချိန်အတော်အတန်ကြာသည်။ သို့ရာတွင် ကြိုတင်သတိပေးသည့် စံနှစ်မရှိသည့်အတွက် ရေလွှမ်းမိုးမှု ရေစီးကြောင်းသည် စခန်း၏အစသို့ စတင်ရောက်ရှိသည့်အခါ မည်သူကမျှ ကျန်သော စခန်းတစ်ခုလုံးနှင့် ချောင်း၏ကမ်းနံဘေးနှင့်ကပ်လျက် တည်ရှိသောကျောင်းမှ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ၊ကလေးများကိုလည်း လွတ်ရာသို့ရှောင်ရှားစေရန် ကြိုတင်အသိပေးနိုင်ခြင်းမရှိခဲ့ပါ။ ရေလွှမ်းမိုးမှုရေစီးကြောင်းသည် စခန်း၏အဆုံးသို့ ရောက်ရှိသောအခါ ဤကျောင်းမှ ကလေး ၁၅ ဦး သေဆုံးခဲ့သည်။ ချောင်းကလေး၏ရေမျက်နှာပြင်သည် ၅ မီတာခန့်အထိ မြင့်တက်လာသည်။ နောက် ညနေ ၅ နာရီခန့်တွင် ရေမျက်နှာပြင်သည် ကျလာသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် စခန်းတစ်ခုလုံး၏နေရာအနှံ့အပြားတွင် မြေများပြိုကျလာသည်။

နောက်ဆုံးရေကျသွားသည့်အခါ နေရာတိုင်းတွင် ဖရိုဖရဲ ကမောက်ကမဖြစ်ပြီး ကျောက်တုံးများနှင့် သစ်တုံးကြီးများသည် နေရာအနှံ့အပြားတွင် ပြန့်ကျဲရောက်ရှိနေသည်။

ဤကဲ့သို့ ရုတ်တရက်ရေလွှမ်းမိုးခြင်းသည် စခန်းထဲတွင် ပထမဆုံးအကြိမ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းဖြစ်သည့်အတွက် မည်သူကမျှ ဆုံးရှုံးထိခိုက်သူများ၏အသက်နှင့် အိုးအိမ်ပစ္စည်းများကို ကယ်တင်နိုင်ခြင်းမရှိခဲ့ပါ။

## အပျက်အစီးများ

နာရီအနည်းငယ်အတွင်းတွင် -

- လူ ၁၇ ဦး အသက်ဆုံးရှုံးပြီး ၉ ဦးပျောက်ဆုံးခဲ့သည်။ (သေဆုံးသည်ဟုယူဆသည်) ထိုသူများထဲတွင်



ရေကြီးစဉ်ဖြစ်ပွား- During the flood.

ကျောင်းမှ ကလေး ၁၅ ဦးနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် ၁ ဦးပါဝင်သည်။

- လူ ၂ ဦး ပြင်းထန်စွာဒဏ်ရာရသည်။ တစ်ဦးမှာ အရိုးများကျိုး၍ နောက်တစ်ဦးမှာ သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်သည်။
- လူ ၃၀၀၀ ဦး အိုးအိမ်မဲ့ဖြစ်သည်။
- ရေလွှမ်းမိုးမှုကြောင့် အိမ်ပေါင်း ၂၃၃ ပျက်စီးပြီး အိမ် ၁၀၀ ကျော်မှာ မြေပြိုခြင်းကြောင့် ပျက်စီးသည်။
- အိမ်ပေါင်း ၂၅၀ မှာ လုံးဝပျက်စီးသည်။
- ကျောင်းဆောင် ၁၃ခု ကျန်းမာရေးဌာန ၂ ခု၊ စခန်းတပ်ချုပ်ရေခဲ ၄ ခု၊ အစိုးရ မဟုတ်သော အဖွဲ့အ



# Flash Flood in Mae Khong Kha Camp

Health Messenger Team in collaboration with Marie-Theres Benner, Malteser Germany( MHD)



*This article describes the flash flood that hit the Mae Kong Kha Camp in September 2002 and its effect on the population.*

On 2/9/2002, a massive flash flood hit the Mae Khong Kha Camp.

## The course of events

At 2 p.m., heavy rain started to fall on this area of Mae Hong Son Province close to the Salwin River. Within 30 minutes, the level of the small stream flowing through the camp rose to about three metres. There were no warning signs or special procedures for such an event.



ဆလွင်မြစ်နီးကမ်းခြေ - After the flood.

Almost immediately, houses located close to the riverbed were washed away. The camp is seven km long, and it took some time for the flood to move through the entire valley. However, since there was no warning system, nobody could warn the rest of the camp, and ask for the evacuation of the school on the riverbed, when the flood started to reach the front of the camp. Fifteen students of this school died by the time the wave reached the

back of the camp.

The water level rose to five meters, and then started to subside around 5 p.m. At the same time, numerous landslides affected all parts of the camp.

When the water eventually receded, the whole area was in total chaos with rocks and big logs lying everywhere.

It was the first time a flash flood happened in the camp and nobody knew what to do to save the lives and property of the victims.

## The Destruction

During the next few hours:

- 17 people lost their lives and 9 more disappeared (presumably dead). Among them were 15 school children and one pregnant woman.
- Two people were severely injured, one with fractures and the other had hypertension.
- 3100 people became homeless.
- 233 houses were damaged by the flood, and 100 more by the landslides
- 251 houses were completely destroyed.
- 13 schools buildings, 2 health centres, 4 camp administration offices, 5 NGO offices and the entire new arrival reception area were destroyed.





စည်း (NGO) ၅ ခုနှင့် ဒုက္ခသည်အသစ်များကို လက်ခံသည့် စခန်းတစ်ခုလုံး ပျက်စီးသည်။

- ရေပေးစေရေးစံနစ်၏ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် အိမ်သာ ၂၃၅ လုံးပျက်စီးသည်။
- တောင်မြေပြိုခြင်းကြောင့် လမ်းများပြတ်တောက်သွားခြင်းကြောင့် ဒုက္ခသည်စခန်းနှင့် ပြင်ပလောကဆက်သွယ်မှု ၃ ရက်မျှ ပြတ်တောက်ခဲ့သည်။

### ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ အကျိုးသက်ရောက်မှု

ရေလွှမ်းမိုးမှုဖြစ်ပြီးနောက်ပိုင်း ၄ ပတ်တွင် ဝမ်းလျှော့ဝမ်းလျော့နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါများဖြစ်ပွားမှု မြင့်တက်ခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် ခြင်ဆောင်များဆုံးရှုံးမှုကြောင့် ငှက်ဖျားရောဂါ အရေအတွက်သည် များလာမည်ဟု မျှော်လင့်ထားသော်လည်း မဖြစ်လာခဲ့ပါ။

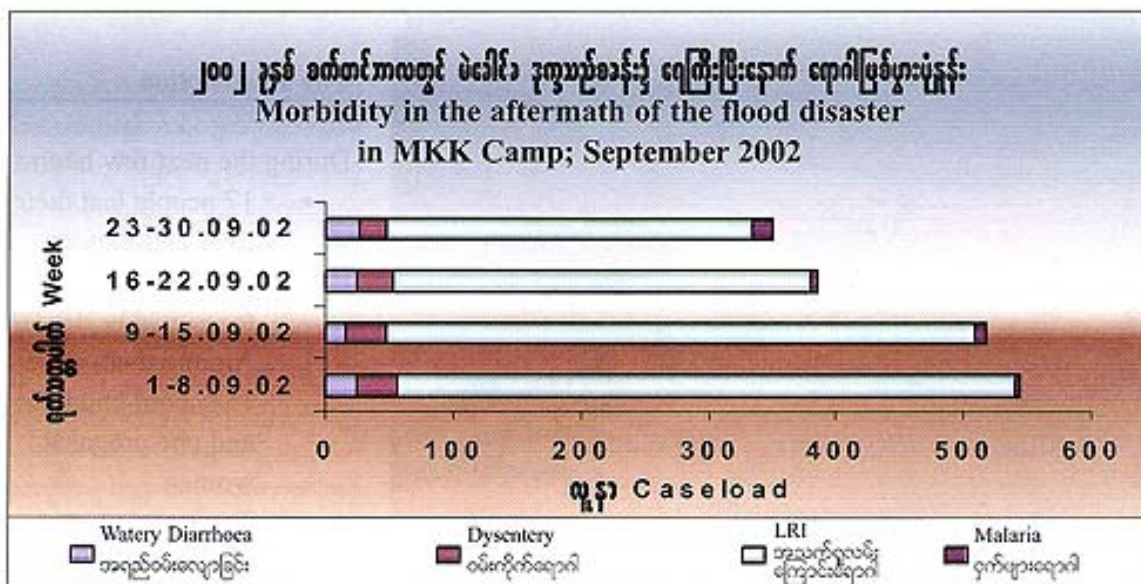
### လုပ်ဆောင်မှုများ

အရေးအကြီးဆုံးကာလဖြစ်သော ရေလွှမ်းမိုးမှု ကပ်ဘေး

တွင် ယာယီဆေးခန်းများ ဖွင့်ခဲ့ကြသည်။ ထိုဆေးခန်းများမှ စခန်းလူထုကိုသူတို့စွမ်းဆောင်နိုင်သမျှ ပြုစုကုသမှုပေးခဲ့ကြသည်။

ကျန်းမာရေးစံနစ် အစီအစဉ်ကောင်းလှသော ထိုင်းနိုင်ငံကဲ့သို့သော နိုင်ငံများမှပင် အရေးပေါ် အခြေအနေကျရောက်ပါက ပြည်သူလူထုသည် ထို ကပ်ဘေးဒုက္ခဖြစ်ပြီးခါစ ပထမဆုံးဆေးခန်း နာရီ(အချိန်) များတွင် ပြင်ပအကျအပတ်မပါဘဲ မိမိတို့ဘာသာ ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းကြရပေသည်။ ထိုပထမဆုံးဆေးခန်း နာရီ (အချိန်) များသည် အချက်အချာကျသော အရေးကြီးဆုံးသော နာရီပိုင်းများဖြစ်ပါသည်။ ထိုအချိန်အတောအတွင်းသည် လူတော်တော်များများ၏ အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်သော အချိန်ပိုင်းများဖြစ်ကြသည်။

စက်တင်ဘာလ ၆ ရက်နေ့တွင် ဒါဏ်ရာပြင်းထန်လှသော လူနာ ၂ ဦးကိုရဟတ်ယာဉ်ဖြင့် အ နီးဆုံးဆေးရုံသို့ ပို့ဆောင်လွှဲပေးခဲ့သည်။ စခန်းလူထု၏အလိုကျ ကယ်ဆယ်ရေး ပစ္စည်းများကိုလည်း သယ်ဆောင်ပေးခဲ့သည်။



မှရင်း အမ်အိတ်ခ်ဒီ- Source: MHD

ကျရောက်ပြီးနောက်တွင် စခန်းရှိလူထုသည် ကျန်သော ကမ္ဘာလောကကြီးနှင့် လုံးဝအဆက်အသွယ်ပြတ်ခဲ့ပြီး ပြင်ပမှ မည်သည့်အကူအညီမျှမရခဲ့ပါ။ ထို့ကြောင့် စခန်းလူထုသည် ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို မိမိတို့ဘာသာ စည်းရုံးလုပ်ဆောင်ကြပြီး ဒါဏ်ရာရှိသူများကို ရှေးဦးသူနာပြုစုများ ပေးခဲ့ကြသည်။ ပျက်စီးသွားသောကျန်းမာရေးဌာနများမှ ဆေးပစ္စည်းများသည် တတ်နိုင်သလောက်ဆေးနှင့် ဆေးပစ္စည်း ကိရိယာများကို ပြန်လည်ရှာဖွေကောက်ယူပြီး အိမ်များ

MHD မှ စခန်းလူထုကို ထပ်မံ၍ ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက် ကပ်ရောဂါ မကျရောက်စေရန် အတွက် “ကြေညာချက်သောက် ပါ” ကျန်းမာရေး ပညာပေးအစီအစဉ်တစ်ရပ် လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ စခန်းသို့လည်း ကြွေဖြင့်လုပ်သော ရေစင်အသစ်များကို ယူလာပေးသည်။

တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ရေနံမိလ္လာ(အိမ်သာ)အဖွဲ့မှလည်း ရေပေးစေရေးလုပ်ငန်းစံနစ်ကို ပြန်လည်ကောင်းမွန်စေရန် မပိုမကပ်ဘဲ လုပ်ဆောင်ပေးခဲ့ကြသည်။





- 40% of the water supply system was destroyed together with 235 latrines.
- Communication between the camp and the outside world were cut for three days since all the roads of the area were unpassable due to the landslides.

### Impact on Health

The following four weeks, the number of diarrhoea and respiratory infections rose, but the expected increase in malaria cases due to the loss of mosquito nets failed to occur.

EVEN IN COUNTRIES WITH WELL-ORGANISED HEALTH SYSTEMS SUCH AS THAILAND, IN THE EVENT OF AN EMERGENCY, COMMUNITIES OFTEN HAVE TO FACE THE FIRST FEW HOURS ALONE THESE FIRST FEW HOURS ARE THE MOST CRITICAL ; THE TIME WHEN THE GREATEST NUMBER OF LIVES CAN BE SAVED.



တိုက်ခတ်ခံရသော အိမ်များ - Destroyed houses.

### The Response

During the first days after the disaster, the most important period, the people of the camp were completely isolated from the rest of the world and could not receive any outside aid. Therefore, they had to organize the rescue operations and provide first aid to the injured themselves. The medics of the destroyed health centres saved as much equipment and medicine as possible and set up temporary clinics in private homes, where they served their community the best they could.

On 6<sup>th</sup> September, the 2 most seriously injured patients were transported by helicopter to the nearest hospital, and relief was flown in according to the needs of the community.

MHD put in place a health education campaign to advise people to boil water in order to avoid any further outbreaks of diarrhoea and brought new ceramic filters to the camp.

At the same time, the water and sanitation team spared no effort in restoring the water distribution system.





မဲခေါင်တွင် ဘုက္ခသုဉ်းတောင်တွင် ရုတ်တရက်ရေကြီးပုံ Flash Flood in Mae Khong Kha Camp

စခန်းလူထုမှတောင်းဆိုသော ကယ်ဆယ်ရေး ပစ္စည်းများကို လိုအပ်မှု ဦးစားပေးအစီအစဉ်အရ စက်တင်ဘာလ ၆ ရက်နေ့မှစတင်၍ ရဟတ်ယာဉ်ဖြင့် သယ်ဆောင်ပေးခဲ့သည်။

- ခြင်ထောင် အရွယ်အကြီး ၅၀၀
- စောင်များ
- ဖျာများ
- ချက်ချင်းအဆင်သင့်စားနိုင်သော အစားအစာ
- အဝတ်အစားများ
- ချက်ပြုတ်ရာတွင်သုံးသောပစ္စည်းများ၊ ပုဂံ၊ အိုးခွက်များ
- ရေပုံးများ
- အိမ်မိုးရန် ပလပ်စတစ်အချပ်များ

ထိုကယ်ဆေးမှုဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်းရက်များတွင် \*COERR မှ လူမှုရေးလုပ်သားများနှင့် ကရင်အမျိုးသမီးအဖွဲ့ဝင်များသည် လူထုအတွင်းသို့ လှည့်လည်၍ ပြင်းထန်စွာ စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိသော လူများကို စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော အားပေးကောများ ပြောကြားခဲ့သည်။

#### ရရှိခဲ့သောသင်ခန်းစာများ

- ဆက်သွယ်ရေးစနစ်နှင့် သတိပေးစနစ်များ အရေးတကြီး လိုအပ်သည်။ ကပ်ဘေးဒုက္ခဖြစ်ပြီးချိန်တွင် MHD သည် စခန်းရှိ အချို့သော ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ရေဒီယို စကားပြောစက်များ တပ်ဆင်ပေးပြီး ဂျီလ်တုအသုံးပြု တယ်လီဖုန်း တခုကို တောင်းပေးခဲ့သည်။
- ကယ်ဆယ်ရေးပစ္စည်းများ ဝေငှပေးရာတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကြပ်မတ်မှုလိုအပ်သည်။
- စခန်းလူထုအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုလိုအပ်သည်။ သို့မှသာ ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို စည်းရုံးလုပ်ဆောင်ရာတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပူးပေါင်းမှုကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

#### နိဂုံးချုပ်

၂၀၀၂ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ ၅ ရက်နေ့တွင် စခန်းတွင် ပိုမိုကြီးကျယ်သော ရုတ်တရက်ရေလွှမ်းမိုးမှု ထပ်မံဖြစ်ပေါ်သည်။ ဤအကြိမ်တွင် ကျန်းမာရေးဌာနများရှိ ရေဒီယိုစကားပြောစက်များကို ကြိုတင်အသိပေးစနစ်အဖြစ် အသုံးပြုခဲ့သည်။ ကြီးမားသောပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများ မရှိခဲ့ပါ။ သေဆုံးသူများလည်း မရှိခဲ့ပါ။

ဘေးဒုက္ခကပ်အတွက်အသင့်ပြင်ဆင်ထားရန်

\*Catholic Office for Emergency Relief and Refugee





Relief items requested by the community, ranked by priority, were flown in by helicopters from 6<sup>th</sup> September onward:

- 500 large mosquito nets
- Blankets
- Mats
- Instant food
- Clothes
- Cooking utensils, plates, pots...
- Water containers
- Plastic sheet for roofing

In the days after the disaster, the social workers of \*COERR and the members of the Karen Women Organization toured their communities to provide mental health support to the people with strong trauma. The trauma was even greater in this case, as one of the traditional Karen ways to cope with such a disaster is to move the affected village. This, of course, could not be done for Mae Kong Kha Camp.

## Lessons learned

- There is a critical need for communication and warning system. After the flood, MHD installed radios in some health centres of the camp and requested a satellite phone.
- There is a need of better monitoring of the relief distribution.
- There is a need of better preparedness of the camp community, so that a better coordination of the relief effort could be set up.

## Conclusion

On 5<sup>th</sup> October 2002, an even bigger flash flood hit the camp again. This time, the radios in the health centres were used as a warning system. There was no major destruction and no victim.

**THIS CAN HAPPEN AGAIN  
BE PREPARED**

\*Catholic Office for Emergency Relief and Refugee



ကျေးဇူးပြုဆောင်ရွက် ဝတ္ထုသွင်းယူရန်နှင့် Searching for belongings after the flood





# မဲခေါင်ခရိုင်တွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရေး

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရေး

ဤဆောင်းပါးသည် မဲခေါင်ခရိုင်တွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ပတ်သက်သော အကြံပြုချက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။

မေးခွန်း

အဖြေ

မယ်တီဆာ၊ ဂျာမနီ(အမ်အိတ်အိတ်)

မဲခေါင်ခရိုင်

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရေး မေးခွန်းသည် မယ်တီဆာအဖွဲ့နှင့် တွဲဖက် အလုပ်လုပ်နေပြီး မဲခေါင်ခရိုင်တွင် အနေကြာသော သူတို့အား အကြံပြုပါသည်။ သူတို့အဖွဲ့သည် မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ထိုင်းနိုင်ငံတို့တွင် ဤရေကြီးမှုသည် သူတို့အတွက် ပထမဆုံးအကြိမ်ဖြစ်ပါသည်။ ငွေကြေးမရှိသောကြောင့် ဤရေကြီးမှုသည် ပထမဆုံးအကြိမ်ဖြစ်ပြီး မည်သို့ ဆောင်ရွက်ရမည်ကို မသိကြပေ။ အသက်ဆုံးရှုံးမှုနှင့် ပစ္စည်းဆုံးရှုံးမှု တို့ကိုလည်း မကာကွယ်နိုင်ကြပေ။ ထို့နောက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့သည် မေးခွန်းများ ဆက်၍မေးကြသည်။



မဲခေါင်ခရိုင်၊ မွန်သားများရပ်ကွက် Mae Khong Kha Camp

ခရိုင်တွင် မည်သို့ ဖြစ်နေကြောင်းသိရသည်။

ရေကြီးမှုသည် ရုတ်တရက်ဖြစ်လာပြီး သတိပေးမှုလုံးဝ မရှိခဲ့ပါ။ ကျွန်တော်တို့အတွက် အတွေ့အကြုံ အသစ်ဖြစ်ပြီး ယွှင်က တစ်ဖန် ဤကဲ့သို့ သေးငယ်သော ကြုံတွေ့မှုများသည် အတွက် ပြင်ဆင်မှုလည်းမရှိခဲ့ပါ။ ရေကြီးသည်အလွန်မြန်ပြီး လိုင်းအမြင့်သည်

လည်း လွန်စွာမြင့်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရေကြီးကြောင်းတစ်လျှောက် တွေ့သည့်အိမ်များ၊ ဆိပ်များ၊ ဗိုဒ်ပိရ်များ၊ သစ်ပင်များနှင့် လူတို့ကို ဖျက်စီး တိုက်ခတ်သွားသည်။ ဆိုးဝါးသည့် အခိုက်ပါ မြင်ကွင်းကို ကျွန်တော်၏ စိတ်ထဲမှာ ယှဉ်တိုင်ရှိနေခဲ့ပြန်သည်။ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်လည်း အဆိုပါအခြေအနေမျိုးမျိုးမြင်သက်သေ ဖြစ်နေသူတစ်ယောက်ပါ။ ကျွန်တော်၏ အိမ်နှင့် ဆေးခန်းလည်း ရေထဲ ပါသွားပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် ကျွန်တော်လည်း လူနာများကို ကြည့်ပေးနေသည့်အတွက် အမြင်ထွက်မရဖြစ်နေသည်။ ဆရာတို့အနေဖြင့် ထိုအချိန်မှာ ကျွန်တော်၏ခံစားမှုကို ခန့်မှန်း ကြည့်နိုင်ပါသည်။

မည်သည့်ပြဿနာများကြုံတွေ့ခဲ့သနည်း။

ရေကြီးသည် အချိန်က မီးနှစ်ပိုင်းလောက်ဆိုတော့ ပြဿနာ အထူးမရှိပါ။ သို့သော် ကျွန်တော်အနေနဲ့ ထိုအချိန်မှာ အထူးကြောက်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားနေတယ်။ ခရီးထဲမှ အခြား သူတွေလည်း ကျွန်တော်ကဲ့သို့ဖြစ်မည်ထင်တယ်။ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်၊ ဝမ်းလျော့နှင့် အရေပြားရောဂါများ ရေကြီးပြီးနောက် ပိုများလာပါသည်။

ခရိုင်တွင် ရေကြီးသည့်အကြောင်းရင်းကို သိသိပါသလား။

ရေကြီးသည့်အကြောင်းရင်းကို ကျွန်တော် မသိပါ။

ရေကြီးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့် အကြံပြုချက်များ ပေးလိုပါသနည်း။

ရေကြီးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အကြံပြုလိုသည်မှာ အိမ်များ၊ ဆေးခန်းများကို မြစ်နှင့်ဝေးဝေး၊ စိတ်ချရသောနေရာတွင် ဆောက်လုပ်ရန်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ ယှဉ်ကဲ့သို့သော ဆာဒုက္ခမှ ကာကွယ်နိုင်မည်ဟု ထင်ပါသည်။



# Interviews at Mae Khong Kha Camp

Health Messenger



*This article is based on the interviews with two medics and a social worker from Mae Khong Kha Camp. They share their experience on the flash flood that occurred during September 2002.*

**May Htoo**  
**Medic, Malteser Germany (MHD)**  
**Mae Khong Kha Camp**

May Htoo, a medic working for Malteser Germany, has lived in various camps for more than ten years. The flash flood in Mae Kong Kha was the very first one he has ever encountered during his life both in Burma and in Thailand.

**How did the flood happen in the camp?**

The flood started without any warning. It was also a new incident for all of us because we never had this kind of disaster before and we were totally unprepared for it. The water current was extremely strong and with enormous height, so it destroyed everything in its path: houses, shops, video halls, trees and people. These terrible images are still in my mind as I was one of the witnesses of the event, which destroyed a part of my clinic as well as my house. I was providing care to my patients and could not go out of my clinic. All of you can imagine my stress and how I felt at that time.



**What kind of problems did you face?**

There were no special problems during the flood itself because it lasted only for a short time, say for a few minutes. But for me like other people in the camp, I really encountered fear and anxiety during that time. After the flood, the occurrence of hypertension, dysentery, loose motions and skin diseases became higher than the pre-flood period.

**Do you know the cause of the flood in your camp?**

No, I really don't know.

**What are your suggestions concerning floods?**

I would suggest building the houses and clinics in safe places far away from the river. Then they would be protected against this kind of disasters.

**What advices would you like to give to people if they face this kind of flood again?**

I would like to advise people not to carry heavy things if they have to face this kind of flood again because most of the people drowned while trying to rescue their





နောက်ထပ် ပြန်ပြီးရေကြီးသည့် ဘေးဒုက္ခနှင့်ရင်ဆိုင်ရလျှင် မည်သည့်အကြံများ ပေးလိုပါသနည်း။

နောက်တဖန် ရေကြီးပါက၊ လေးလံသောပစ္စည်းများကို ရေကြီးသည့်အချိန်တွင် သယ်ဆောင်ခြင်းမပြုရန် အကြံပေးလိုပါသည်။ မဲခေါင်ခရိုင်ရှိ ရေကြီးစဉ်အချိန်တွင် လူများစွာ သေဆုံးခြင်းသည် အိမ်ထဲမှ ပစ္စည်းများသယ်ရာ၌ ရေစီးအရှိန်ပြင်းထန်စွာ ဝင်လာပြီး ရေနစ်ကြွ၍ ဖြစ်သည်။ ရေကြီးပြီးနောက်တိုင်းတွင် ဝမ်းရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် ရေကို ကြိုချက် သောက်ရမည်။ ရေရှိအဝတ်များမဝတ်ရပါ။ အိမ်အသစ်များကိုလည်း စိတ်ချရသော နေရာများတွင် ဆောက်လုပ်သင့်သည်။

**စာနေပွန်း**

ဆေးပျိုး

မယ်တီဆာ၊ ဂျာမဏီ(အမ်အိတ်အိတ်)

မဲခေါင်ခရိုင်

စာနေပွန်းသည်မဲခေါင်ခရိုင်၊ ဆေးခန်းတာဝန်ခံ ဆေးပျိုးတယောက်အဖြစ် (အမ်အိတ်အိတ်) အဖွဲ့အစည်းနှင့် အလုပ်လုပ်နေသူဖြစ်သည်။ ထိုင်း - မြန်မာနယ်စပ်တလျှောက်ရှိ ဒုက္ခသည်များ၏ ကျန်းမာရေး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများတွင် အတွေ့အကြုံများစွာ ရှိသူလည်းဖြစ်သည်။

**ခရီးတွင် ရေကြီးစဉ်က မည်သည့်အချက်များကို သတိထားမိပါသနည်း။**

ခရီးတွင် ရေကြီးစဉ်က လွန်စွာဆိုရှားတဲ့မြစ်ကင်း တော်တော်များများ တွေ့မြင်ခဲ့ရပါသည်။ ဒေါ် ပြု၍ ရေမရှိသောအောင် ဆိုးရွားသည်။ အမြစ်အဖျက်သည် အချိန်တိုတောင်းသည့် ကာလအတွင်း ပြစ်ခဲ့သော်လည်း မဲခေါင်ခရိုင်မှ မိတ်ဆွေများ၏အသက်၊ အိုးအိမ်၊ စည်းစိမ်များစွာတို့ကို ထုတ်ယူသွားခဲ့သည်။ ကျွန်တော်ဖျက်စိပြု၍ ကိုယ်တိုင် လူသေအလောင်းများ ရေစီးနှင့်မျှောပါလာသည်ကိုလည်း တွေ့ခဲ့ရပါသည်။ တချို့ အလောင်းများ၏မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ နား စသည်တို့မှ သွေးများ ပျံ့စီးနေပြီး၊ အရိုးကျိုးခြင်း၊ ခြေ၊ လက်များ ပြတ်နေခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်များ ပွင့်နေခြင်းတို့ကို ကျွန်တော် မှတ်မိ

နေသည်။ ဝမ်းနည်းရာ အကောင်းဆုံးအဖြစ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အလောင်းကို တွေ့ခဲ့ရခြင်းဖြစ်သည်။

**ရေကြီးစဉ်နှင့် ရေကြီးပြီးနောက်တွင် မည်သည့်ပြဿနာများ တွေ့ခဲ့ရသနည်း။**

ရေကြီးစဉ်နှင့်ရေကြီးပြီးနောက်တွင် ပြဿနာအများအပြား တွေ့ရှိခဲ့ရပါသည်။ ကျန်းမာရေးပြဿနာများအပြင် လူမှုရေး ပြဿနာများလည်း ပါရှိခဲ့ပါသည်။ လူသေအလောင်းများကို စိမ့်စန့်ခဲ့ရခြင်းသည်လည်း ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ လူသေအလောင်းများကို တွေ့သည့်နေရာများတွင် မြေမြှုပ်ခဲ့ရသည်။ ပုပ်ပွပြီး အနံ့ဆိုးများထွက်နေသည့်အနေအထားကြောင့် သမီးသို့ သယ်ယူပြီး မြေမြှုပ်ခြင်း မပြုနိုင်ခဲ့ပေ။

ကျန်းမာရေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုအတွက် တအိမ်တက် တအိမ်ဆင်းသွားခဲ့ရပါသည်။ သွေးတိုးရောဂါ၊ ပွန်ပဲ့ထိ ခိုက်ရှုထင်ရာများ၊ စိတ်ရောဂါနှင့်အခြားရောဂါတွေ ခန့်မှန်း ခုက္ခသည်တော်တော်များ စံစားနေရသည်ကို ကျွန်တော် မှတ်မိနေသည်။

**အခြားအဖွဲ့အစည်းများမှ အကူအညီများ ရရှိခဲ့ပါသလား။**

ဟုတ်ကဲ့-ရရှိခဲ့ပါသည်။ ထိုင်းစစ်သားများ၊ ခဲတပ်သားများ၊ ကြက်ခြေနီတပ်ဖွဲ့ဝင်များ၊ ကျန်းမာရေးဌာနနှင့်အစိုးရပဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများမှအကူအညီများရရှိခဲ့ပါသည်။ အရေးပေါ်လူနာအား ဆေးရုံသို့ပို့ဆောင်ရန် ရဟတ်ယာဉ်တစ်လင်းလည်း ပါဝင်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် အစား အစာလည်း ထောက်ပံ့ကူညီကြပါသည်။

**အခြားကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို မည်သည့်အကြံဉာဏ်များ ပေးလိုပါသနည်း။**

ရေကြီးမှုအပါအဝင် အခြားဘေးဒုက္ခများ ကျရောက်ပါခဲ့လျှင် အကူအညီပေးနိုင်ရန် အရေးပေါ်အဖွဲ့ ရှိသင့်သည်ဟု ကျွန်တော် ထင်ပါသည်။



မဲခေါင်ခရိုင် ဒုက္ခသည်စခန်း Mae Khong Kha Camp





belongings inside their houses when the water level started to rise at high speed. After the flood, they should follow preventive measures like drinking boiled cold water, not wearing wet clothing and building their new houses in safe places.



**Hser Nay Moo**  
Medic, Malteser Germany (MHD)  
Mae Khong Kha Camp

Hser Nay Moo works for (MHD) as a medic in the clinic in Mae Khong Kha Camp. He has extensive experience working on preventive and curative health care with refugees along the Thai-Burmese border.

**What did you notice during the flood in your camp?**

I saw a lot of terrible scenes during the flood, which are beyond description! It happened within such a short time and took away the lives and property of many friends from Mae Khong Kha Camp. I also saw dead bodies being carried along by the flow of the water. I still remember the bleeding from the eyes, ears and nose! Broken bones, amputated limbs and open abdominal injuries were also seen on some dead bodies. Another sad thing

was that I saw a pregnant woman among the victims.

**What kind of problems did you find during and after the flood?**

Oh! There were many problems during and after the flood. Not only health problems but also social problems! The management of dead bodies was one of the main problems. We had to bury the dead bodies at the place where we found them. We could not bring the bodies to a proper cemetery because of their decaying state.

We had to go from house-to-house to give medical care. I remember many people suffering from not only hypertension, cut wounds and abrasions, but also anxiety, neurosis and skin diseases.

**Did you receive assistance and help from other organizations?**

Yes, we did receive assistance and help from the Thai military, the Thai Police, the Thai Red Cross and the Mae Sariang Public Health Department, as well as the NGOs working in the area like Malteser, BBC, ZOA, The KRC and others. The Thai military even provided us with helicopter transportation to transfer emergency medical cases to hospitals. Food items, blankets and other relief items were also sent to us at that time.

**What advice would you give to other health workers?**

There should be a special emergency team to provide health care during flood and other disasters. This is necessary because in our case, the flood cut almost all communication with the rest of the world due to mudslides. The only accessible way for communication was the use of helicopter at the time immediately after the flood.





ယူကီစွသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ ခံရသည့်ရောဘေးအပြင် မြေပြိုမှုကြောင့် ဆက်သွယ်ရေးလမ်း များပြတ်တောက်ခဲ့ပါသည်။ ခုက္ခလည်း အလွန်ရောက်ပါသည်။ ဆက်သွယ်ရေးအဖြစ် ဂျပန်ယာဉ်ကိုသာ အသုံးပြုနိုင်ခဲ့သည်။



စောမယ်လ

လူမှုရေးဝန်ထမ်း

စီ၊ အို၊ အီ၊ အာရ်၊ အာရ် COERR (Catholic Office for Emergency Relief and Refugee)

မဲခေါင်စခန်း

စောမယ်လသည်လူမှုရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးဖြစ်ပြီး ခုက္ခသည် များနှင့် လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံများစွာ ရှိသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ လူမှုရေးသင်တန်းနှင့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများကို တောင်ရွက် ပေးနေသူလည်းဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးစေတမာန်မှ ၂၀၁၂ ခုနှစ် ဧပြီလနှင့်မတ်လအတွင်း သောမေးနွန်းများ ဆက်လက်ပေါ်သည်။

ခရီးအတွင်းရေကြီးသည့်ဘေးဒုက္ခမှ မည်သည့်သင်ခန်းစာ များရခဲ့ပါသနည်း။

ဟုတ်ကဲ့ခင်ဗျား လူမှုရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးအနေဖြင့် ပြောလို သည်မှာ ကျန်းမာရေးကိစ္စ၊ ထောက်ပံ့ရေးကိစ္စများအပြင် လူမှု ရေးအထောက်အကူပြုလည်း တပြိုင်တည်း လိုအပ်ပါသည်။ ခရီးအတွင်းရှိ ခုက္ခသည်များ၏စိတ်ကူးခြင်း၊ သေဆုံးသူများ အတွက်ဝမ်းနည်းခြင်း၊ အိမ်များ၊ ပစ္စည်းများဆုံးရှုံးရ၍ စိတ်ပျက်စီး မသွားခြင်းများဖြစ်နေကြသည်။ လူမှုရေးဝန်ထမ်း၏တာဝန် သည် ခံစားရသူများ ပုံမှန်အနေအထားရောက်ရန် အကူအညီ ပေး ခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းတို့ပြုလုပ်ပေးရသည်။

ကျွန်တော်တို့အနေဖြင့် ခရီးရှိ အိမ်တိုင်းလိုလိုသွားရောက်

အကူအညီပေးပါသည်။ အထူးသဖြင့်ရေကြီးစဉ်တွင် မိသားစု ဝင်များ အသက်ဆုံးရှုံးရသူတို့ကို အထူးအလေးပေးပြုစုပါသည်။

မည်သည့်ပြဿနာများ တွေ့ခဲ့ရသနည်း။

ခရီးအတွင်းရှိ ခုက္ခသည်များ၏အဓိကပြဿနာသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်ခတ်ရာများဖြစ်ပွားနေကြသည်။ တချို့ သူများသည် ဘေးဒုက္ခအကြောင်းကို ထင်မိထင်မိစဉ်း စား၍ စိတ်မကောင်းဖြစ်ကြရပြီး တချို့လည်း သတိလစ်ခြင်း၊ သွေးတိုး ခြင်း တို့ဖြစ်ခဲ့ကြရသည်။ စိတ်နှင့်ဆေးကုသမှုမယူရန် အတွက် ခုက္ခသည်တချို့ကို ဆေးရုံသို့ လွှဲပြောင်းပေးခဲ့ရသည်။

ခုက္ခ ခံစားရသူများကို မည်ကဲ့သို့ အထောက်အကူများ ပေးခဲ့ ပါသနည်း။

ကျွန်တော်တို့အဖြစ်အပျက်များကို ခံစားပြီး မှတ်တမ်း ပြု ထားပါသည်။ရေဘေးကြောင့်အိမ်များ ဆုံးရှုံးသူများအတွက် မြေကွက်များရှာပေးပြီး ပြန်လည်နေရာချထားပေးပါသည်။ အရေးပေါ်အချိန်တွင် အစားအစာ (မာမားခေါက်ဆွဲ) များကို တာဝန်ရှိသူများ၏အကူအညီဖြင့် ဖြန့်ဝေပေးခဲ့ပါသည်။

ဆေးဝါးနှင့်အဝတ်အထည်များလည်း ဝေငှပေးပါသည်။

ရေကြီးပြီးနောက်မည်သည့်လုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်ခဲ့ပါသနည်း။

ရေကြီးပြီးနောက် ခရီးအကြောင်း၊ ပစ္စည်းများဆုံးရှုံးမှုနှင့် အခြားလူမှုရေးကိစ္စများကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါသည်။ အစည်း အဝေးများ အနည်းဆုံးတစ်လတစ်ကြိမ် ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သည်။ သက်ကြီးရွယ်အို (မိခင်ကျော်) မိဘမဲ့ကလေးများ၊ မသန်မစွမ်း သူများနှင့်မိဘမဲ့လင်သောအိမ်ထောင်စုစသည့် အုပ်စုများကို အထူးဦးစားပေးပြုစုခဲ့ပါသည်။

စိုက်ပျိုးရေးနည်းစနစ်နှင့် မိသားစုအိမ်တွင်းစက်မှု လက်မှု သင်တန်းများကိုလည်း အခြားလူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများ (ကရင် အမျိုးသမီးအဖွဲ့၊ ကရင်လူငယ်အဖွဲ့)နှင့်တွဲဖက်၍ သင်တန်းပေး ခဲ့သည်။

ရေဘေး ဒုက္ခအတွေ့အကြုံမရှိသည့်သူများအတွက် မည်ကဲ့သို့ အကြံပြုလိုပါသနည်း။

ကျွန်တော်တို့ ဘေးဒုက္ခ မျိုးစုံအတွက် အဆင်သင့် ပြင်ဆင် ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ခရီးအတွင်း (သို့မဟုတ်) ခရီး အပြင်ဘက်တို့တွင် ဘေးဒုက္ခမျိုးစုံကို တွန်းလှန်နိုင်ရန် ပြင်ဆင် ထားသင့်သည်။ ကျွန်တော်တို့ခံစားခဲ့ရသော ရေကြီးမှု ကပ် ဘေးသည် အဖွဲ့အစည်းအားလုံးတို့ကို သတိပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်ရသည်။ ဒုက္ခရောက်နေသူများကို နောက်ထပ်ဘေးဒုက္ခများ ထပ်မံခံစားရအောင် နောင်အနာဂါတို့တွင် ကာကွယ်မှု မျိုးစုံ စီမံထားသင့်သည်။





**Saw May Lah**  
**Social Worker**  
**COERR**  
**Mae Khong Kha Camp**

Saw May Lah is a social worker with considerable experience working with refugees in the camps and providing training and workshops to them. He works for Catholic Office for Emergency Relief and Refugee (COERR) in Mae Khong Kha Camp. We asked Saw May Lah some questions concerning the flood which occurred during 2002 in his camp.

**What did you learn from the flood disaster in your camp?**

Well, from my point of view as a social worker, I want to mention that social support is necessary along with health care, relief and resettlement activities in the camp. All of the refugees in my camp were depressed and sad due to deaths, loss of homes and property. The responsibility of a social worker is to support and reassure the victims, and to restore their confidence. We went to almost every house in the camp, and special attention was given to families who lost their loved ones during the flood.

**What kind of problems did you find?**

The major problem that I found was mental trauma among the refugees in my camp. Some of them thought about the disaster again and again and became mentally ill, while some even encountered shock and hypertension. I had to refer them to the hospital for psychological and medical treatment.

**What kind of support did you provide to the victims?**

We took photographs for record and found land for the homeless victims to resettle. We

provided food like Mama (instant noodles) during the emergency period with help from the authorities concerned. We also distributed clothing and medicines.

**What activities have you implemented since the flood?**

After the flood, we have had sharing meetings about the camp situation, lost property, and many other social issues at least once a month. We classified social groups to give more attention; for example to the ones over sixty years old, the orphans, the disabled and the single-parent households in the camp.

We provide training on agriculture activities and small-scale domestic industries, and also collaborated with other social organizations like KWO (Karen Women Organization) and KYO (Karen Youth Organization).



မဲခေါင်မြို့နယ်ရှိ မေ့မိမိ မေ့မိမိ မေ့မိမိ Mae Khong Kha Camp

**What advice would you like to give to others who have never faced such a disaster?**

We need to be prepared for future disasters of all kind, which can happen inside the camp as well as outside. The flood in our camp should remind all parties concerned to prepare all preventive measures to protect the marginalized community in the camps if a disaster happen again in the future.







# Floods and Landslides

Health Messenger Team in collaboration with ADPC. (Asian Disaster Preparedness Center)



*This article explains what floodings and landslides are, and gives practical advice to prepare the community to face them.*

## What is a flood?

A flood is a high flow or overflow of water from a river or similar source of water occurring over a period of time. Periods of heavy rain can result in an extra volume of water coming into the waterways, leading to rises in the water level of streams and rivers. A flood happens when the carrying capacity of the waterways fails to hold the total volume of increased water at any given time.

People who live near rivers, or in low-lying coastal areas, live with the threat of floods.

There are several types of riverine flooding:

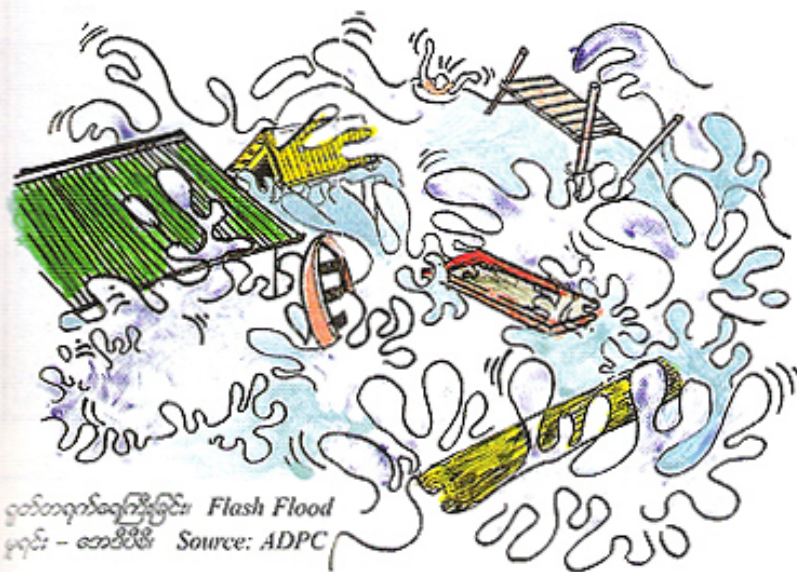
- **Slow-onset flood**-this type of flooding happens slowly and can last for one or more weeks, even months on some occasions. It can lead to major material loss and damage to crops as well as immense damage to infrastructure such as roads.

- **Rapid-onset flood**-this can occur more quickly in the mountain headwater areas of large rivers as well as in rivers draining to the coast. It often lasts for a few days only. Compared to slow-onset floods, rapid-onset floods can potentially be much more

damaging and can pose a greater risk to loss of life and property since there is generally much less time to take preventive action.

- **Flash flood**- this results from relatively short yet intense bursts of rainfall, often from thunderstorms. The constant influx of water finally causes a strong overflow to begin, powerful enough to sweep even vehicles away, roll boulders into roadways, uproot trees, destroy buildings

and drag bridges off their piers. The most frightening aspect of flash floods is the rapidity with which the water rises. This type of flooding poses the greatest threat to loss of life and can result in property damage and major social disruption.



မြန်မာနိုင်ငံတော်အတွင်းရှိ ဖျော်ဖြေမှုများ Flash Flood  
မြစ်ဝ - အာရှဒဏ်ရာအာရုံစိုက်မှု အဖွဲ့ ADPC

## Types of flooding

**Riverine flood:** Flooding along rivers is a natural and seasonal phenomenon, especially during the rainy or monsoon season when heavy and torrential rains occur, filling river basins with too much water, too quickly.





မြို့ပေါ်တွင် ရေကြီးခြင်း- Flood in Town setting မူရင်း - အေဒီပီစီ Source: ADPC

မြို့ပြတည်ဆောက်ရာတွင် သဘာဝအနေအထားပျက်စီး၍ ရေတိုက်စားမှု ၂ ဆမှ ၆ ဆ ပိုများလာသည်။ အဆိုပါအကြောင်း များကြောင့် မြစ်သောမြို့ပြရေကြီးမှုတွင် လမ်းများပေါ်၌လည်း ရေလွှမ်းမှုများရှိတတ်သည်။

#### မြေပြိုခြင်းသည် မည်ကဲ့သို့ဖြစ်သနည်း။

သဘာဝနှင့်လျော့ တောင်စောင်း၏ အလေးချိန်ကို အ ထောက်အကူ မပေးနိုင်သောအခါ မြေပြိုခြင်းဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဥပမာ မြေသားသည် မိုးရေများစီးဝင်၍ အလေးချိန်များလာ သောအခါ နိမ့်လျော့ ချော်နိုင်သည့်နေရာများတွင် မြေပြိုမှု ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့မြေကြီး ဆွဲငင်အားကြောင့် မြေသားများ၊ ကျောက်တုံးများ၊ သစ်ပင်၊ ဝါးပင်များအောက် သို့မဟုတ် အပြင် သို့ ပြိုကျခြင်းကို မြေပြိုသည်ဟု ခေါ်ဆိုသည်။ မြေပြိုကျမှုများစွာ ရှိသည်။ အထက်မှ အောက်သို့ ကျခြင်း၊ ပြိုလဲကျခြင်း၊ လျော့ကျ ခြင်း၊ အရှိန်ပြင်းစွာကျခြင်းနှင့် စီးဆင်းကျခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ ပြိုခြင်းအရှိန်သည်အလွန်နူးကွေးစွာကျခြင်းမှ လျင်မြန်စွာ ကျ နိုင်သည်။ ပြိုကျလာသောလမ်းကြောင်းတလျှောက်တွင် ပစ္စည်း များပျက်စီးစေခြင်းနှင့် လူတိရစ္ဆာန်တို့အသက်ရှုံးမှုများလည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

မြေပြိုခြင်းများသည် သဘာဝအခြေအနေများကြောင့် လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာ၊ ဆောက်လုပ်ရေးတည်ဆောက်ရာ တွင် အင်ဂျင်နီယာနည်းပညာအတိအကျမသုံးခြင်းနှင့် သဘာဝ သီးနှံ၊ သစ်ပင်များပျက်စီးစေခြင်း သို့မဟုတ် အဆိုပါအကြောင်း အရာများ စုပေါင်း၍ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

မြေပြိုခြင်းနှင့်ရေကြီးခြင်းသည် ဆက်သွယ်နီးစပ်မှု များရှိနေသည်။ ဤအကြောင်းအရာ ၂ မျိုးတို့သည် မိုးကြီးရွာခြင်း၊ မြေတိုက်စားမှုများနှင့် မြေကြီး ပြည့်ဝ ပျော်ရည်ဖြစ်မှုများနှင့်ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။ မြေပြို ရာမှအပျက်စီး မြေကြီး၊ ကျောက်တုံးတို့သည် ရေလမ်း ကြောင်းများ၊ မြစ်၊ ချောင်းများကို ပိတ်ဆို့စေပြီး ရေမစီး ဆင်းနိုင်၍ ရေကြီးမှုများ ရေစီး၏အထက်ပိုင်း ကျ သောနေရာများတွင်ဖြစ်နိုင်သည်။ ဤပိတ်ဆို့မှုများကို ဖယ်ရှားလျှင်လည်း ရေစီး၏အောက်ပိုင်းကျသော ဒေသများတွင် ရေကြီးမှုဖြစ်နိုင်သည်။ ရေကြီးမှုကြောင့် တောင်စောင်းများ ရေတိုက်စားမှုခံရပြီး မြေပြိုမှုများ လည်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

#### ရေကြီးခြင်းနှင့်မြေပြိုခြင်းတို့၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

- လူနှင့်တိရစ္ဆာန်များဒဏ်ရာရခြင်း၊ အသက်ဆုံးရှုံး ခြင်း သည် ရေနစ်ခြင်းကြောင့် အဓိကဖြစ်သည်။
- စိတ်ရောဂါရစေခြင်းနှင့်အဆင်မပြေဖြစ်ရခြင်း
- အိမ်နှင့်ပစ္စည်းများပျက်စီးစေခြင်း
- လူတို့၏ဘဝကို ထိခိုက်စေခြင်းသည် သီးနှံများ၊ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများနှင့်လယ်ယာများပျက်စီးစေခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။
- အစားအစာများပြတ်လပ်ခြင်း
- ကြာရှည်ရေကြီးခြင်းသည် ပုံမှန်စိုက်ပျိုးမှုပုံစံကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်သည်။





During the monsoon period, bathing or swimming in irrigation channels, storm water drains or inland rivers in mountain regions should be avoided!

- Coastal flood-it occurs when strong onshore winds push water from an ocean, bay or inlet onto land. This can take the form of storm surges associated with tropical storms, cyclones and tidal waves. It can cause vast areas along the coast to flood.
- Urban flood-as land is converted from fields or woodlands to roads, it loses its ability to absorb rainfall. Urbanization increases runoff 2 to 6 times over what would occur on natural terrain. During periods of urban flooding, streets become inundated.

#### What is a landslide?

A landslide occurs when part of a natural slope is unable to support its own weight. For example, soil material on a slippery surface can become heavy with rainwater and slide down due to its increased weight. A landslide is a downward or outward movement of soil, rock or vegetation due to gravity. This

movement can occur in many ways. It can be a fall, topple, slide, spread or flow. The speed of the movement may range from very slow to rapid. The mass moving mass can destroy property along its path of movement and cause death to people and livestock.

Landslides can be caused by natural factor, such as intense rainfall; manmade cause, such as construction done without proper engineering input or the removal of vegetation cover and deforestation; or a combination of both factors.

Landslides and flooding are closely associated because both are related to intense rainfall, runoff and ground saturation. Debris flow from landslides can cause flooding by blocking valleys and stream channels, forcing large amount of water to back-up. This causes backwater flooding in the upstream area and if the blockage gives away, quick downstream flooding occurs. In turn, flooding can cause landslides due to rapidly moving floodwaters, which often undercut slopes.



 Landslides

ADPC (Asian Disaster Preparedness Center)





- မြေဆီလွှာပျက်စီးစေသည်။ ရေကြီးခြင်းနှင့်မြေပြို ပြီးလျှင် အမှိုက်သမိုက်များ၊ သဲနှင့်ကျောက်တုံးများ မြေပေါ်ပေါ် ထုပ် ထား၍ ဗိုက်ပျိုးရန်မြေအကျယ်အဝန်းနှင့်မြေပြင်စာလည်း နည်းသွားသည်။
- အခြေခံအဆောက်အအုံများပျက်စီးခြင်း၊ ဥပမာ- ကျန်းမာ ရေးဆေးခန်း၊ ကျောင်းနှင့် လမ်းများ။
- သန့်ရှင်းသောရေများ ပြတ်လပ်ခြင်းနှင့်ရေများ မသန့် ရှင်း သောကြောင့် ရောဂါများရရှိစေခြင်း။
- ကပ်ရောဂါများဖြစ်ပွားစေခြင်း၊ ရေနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါ ဖြစ်စေခြင်းနှင့်ခြင်ပေါက်ပွားရန်အားပေး၍ ငှက်များ ရောဂါ ပြန့်ပွားစေခြင်း။

### မမြင်ရသောအန္တရာယ်များ

ရေကြီးခြင်းအထူးသဖြင့် လျှပ်စစ်ပျက်ရေကြီးခြင်း များတွင် ရေနစ်သေဆုံးသူများသည်ရေစီးမှုအရှိန်ပြင်း ခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ခုခုနှင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းတို့ ကြောင့် ရေမနစ်မီပင် သေဆုံး နိုင်သည်။ ရေကူးကျွန်း ကျင်သုပင် အသက်မရှင်နိုင်ဟု သာမန် ပျိုးစဉ်းစား နိုင်သည်။

- ၆ လကွစန့် ရေအနက်ရှိပြီး ရေစီးပြင်းထန်ပါက လူ တယောက်ကို လဲကျစေနိုင်သည်။
- ၂ ပေခန့် ရေအနက်သည် ဘတ်(စ်)ကားကဲ့သို့ ယာဉ် များကို ရေပေါ်တွင် ပေါ်စေနိုင်သည်။

ရေစီးပြင်းထန်ပါကရေထဲသို့လူကိုယ်တိုင်သွားခြင်း ယာဉ်မောင်းခြင်းမပြုပါနှင့်

### အသက်မဆုံးရှုံးရန်နည်းများ

#### ရေကြီးမီနှင့်မြေပြိုမီ

(အရေးပေါ်လားပါကရပ်ရွာလူထုမှလုပ်ဆောင်ရမည့်အစီအစဉ်ဆောင်းပါ။ စာမျက်နှာ ၂၄ တွင်ကြည့်ပါ)

ရာသီဥတုဆိုးဝါးချိန်တွင် ဒေသရှိ ရေဒီယိုမှိုဖိုလေဝေ သတင်း နှင့်ဒေသအာဏာပိုင်များ ထုတ်ဝေသောတရားဝင် သတင်း သတိပေးမှုများကို အမြဲနားစွင့်ပါ။

ကြီးမားသောမြေပြိုခြင်း၊ ကျောက်တုံးများကျခြင်းမရှိမှီ သတိ ပြုနိုင်သော အချက်အလက်အကြောင်းအရာများကို နှိုးကြားစွာ သိရှိရန် သတိပြုခြင်းအားဖြင့်အရေးပါသည်။ တောင် စောင်းများတွင် အက်ကြောင်းများပေါ်လာခြင်း၊ တောင်စောင်း ရှိမြေများ ပိုမိုထူလာခြင်း၊ သဘာဝ မဟုတ် သောအသံများဖြစ် သည့် မြေသံကျောက်တုံး သံနှင့်သစ်ပင် လဲသံများ ကြားခြင်း၊ စမ်းရေတွင်းများ ရုတ်တရက်တော့ခြင်း တို့ကို သတိထားရမည်။



မှိုဖို - အေဒီပီ Source: ADPC

ယခင်က ရေမရှိသောနေရာများတွင် ရေစိမ့်သောသဲလွန်စ များ၊ အကွက်များနှင့်မြေကြီးပြည့်ဝပျော်ရည်ဖြစ်ခြင်းများတွေ့ရ ပမည်။

အရေးပေါ်ရေကြီးမှုမှကင်းဝေးစေခြင်းကို အချိန်တို အတွင်း အကောင်အထည်ဖော်ရမည်။ သုံးလေသုံးထရှိ သောနည်းစနစ်များမှာ ယာယီတာဘောင်များ၊ ရေကာတာများ၊ သို့မဟုတ် အတား အဆီးများကို ရနိုင်သောပစ္စည်းများနှင့် ရေကြီးချိန်တွင် သုံးနိုင်သည်။

တန်တိုးမြေသော်လည်း၊ အချိန်တိုအတွင်းတွင် လုပ်အားများ၊ ပစ္စည်းကိရိယာများရရှိရန်နှင့် စီမံဆောင် ရွက်ရန်ခက်ခဲသည်။

အလွယ်တကူရရှိနိုင်သောအရာမှာ သဲ ဖြစ်သည်။ သဲအိမ် များ ထပ်ပြီးရေကြီးမှုကို တားမြစ်သည် အရေး ပေါ်ရေကြီးခြင်း ကင်းဝေးအောင် လုပ်ဆောင်သော နည်းဖြစ်သည်။ အိမ်များသည် သဲ သို့မဟုတ် အခြား အရာများ ထည့်သွင်းမှုကို ခံနိုင်သည့်အရေအသွေး ရှိရမည်။ ရေနှင့်ထိတွေ့မှုအောက်တွင် ခံနိုင်ရမည်။ ရေသည်အဆိုပါအိမ်များကို ပိအားပေးမည်ဖြစ်သည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် တာဘောင် သို့မဟုတ် ရေကာတာတ လျှောက်တွင် မြောင်းတူးပြီး မရွှေ့ရှားအောင် ကာ ကွယ်ထားနိုင်သည်။





## Flood and Landslide Impact

- Result in injury or death to people and animals. Drowning is the leading cause of death.
- Mental health suffering and inconvenience.
- Damage houses and property.
- Affect livelihood of people because floods destroy crops, farmlands and livestock.
- Cause food shortage.
- Long-lasting floods can disturb normal cultivation pattern.
- Cause soil erosion. After floods or landslides, lands are usually covered with debris, sand or boulders, which reduce farming areas and fertility of soil.
- Damage infrastructure and facilities like health centres, schools, roads...
- Disrupt clean water supplies and contaminate the source of water, which can subsequently cause diseases.
- Trigger epidemics, water borne diseases, help mosquitoes to breed, resulting in the spread of malaria.

### Hidden dangers

Many of those who drown in floods, especially flash floods, may have actually been killed by the violent current of water or hit by objects in the water or in the river bed. Simply being a good swimmer may not be enough to survive.

- Just 6 inches of rapidly moving flood water can knock a person down.
- A mere 2 feet of water can float a large vehicle, even a bus.

**NEVER ENTER OR DRIVE INTO FLOOD WATERS WHEN AN OBVIOUS CURRENT EXISTS.**

## Survival Tips:

### Before a flood or landslide

(See articles on Community Contingency Plan-Page 25.)

#### EMERGENCY FLOOD

**PROOFING:** has to be put into effect at short notice. Methods commonly used involve building temporary embankments, levees, or barriers using whatever available material during the flooding.

Although it is inexpensive, it is hard work and requires a good plan of action to ensure materials, labor and equipment are available at a moment's notice.

The most readily available material is sand. Sandbags stacked to form a barrier against rising water levels are the most common emergency flood proofing technique. The bags must be strong enough to hold sand or other filling material and withstand the contact with water indefinitely. Because the water exerts pressure on the sandbags, if possible, a trench may be dug (along the centre of the levee or embankment) to prevent the levee from moving.

IN TIMES OF ADVERSE WEATHER CONDITIONS, ALWAYS LISTEN TO THE OFFICIAL WARNING ISSUED BY THE LOCAL AUTHORITIES AND WEATHER REPORTS ON LOCAL RADIO.

BE VIGILANT OF SIGNS THAT MIGHT BE NOTICED PRIOR TO MAJOR LANDSLIDES OR ROCK FALL IN MOUNTAINOUS AREAS: INSPECT THE SLOPES FOR CLUES SUCH AS APPEARANCE OF CRACKS AND THEIR





ရေကြီးနေစဉ် သို့မဟုတ် မြေပြိုနေစဉ်

- ရေကြီးသောရေနှင့်တွေ့သောအစားအစာများကို မစားပါနှင့်။ အခြားသူများပေးသောအစားအစာများကိုလည်း မကောင်းလျှင်မစားပါနှင့်။ ထိုအစားအစာများသည် ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများ ပါရှိနိုင်သည်။ သေဆုံးသွားသော တိရစ္ဆာန်အသားများကို မစားပါနှင့်။ ရေကပ်စပ်သောရေနှင့် သောကြောင် ဖြစ်သည်။

- ရေသန့်မရှိမှီ ခိုးရေခံပြီးသုံးပါ။ ရေအားလုံးဆွဲအောင် အပူပေးပြီး သောက်ရေအဖြစ်အသုံးပြုပါ။ စိတ်ချရသောရေမ ရရှိမှီ မေးမြန်းသည့် ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကောင်းမွန်သောနည်း ဖြစ်သည်။

- ရေကြီးချိန်တွင် အာဏာပိုင်များက စိတ်ချရသည့်ဟု မပြောမချင်းရေတွင်းများမှရေကို မသုံးပါနှင့်။

- ကလေးများကိုစောင့်ကြည့်ပါ။ ရေထဲတွင်ရေကူးခြင်း၊ ကစားခြင်းနှင့်မပြုပါနှင့်။ တောင်စောင်းများ မြစ်ကမ်းပါးများကို လည်း မသွားပါနှင့်။

- အဆိပ်ရှိသောမြေနှင့်ပင့်ကူများကို သတိထားပါ။ မြောက်သွေ့သော သင့်၏ပတ်ဝန်းကျင်သို့ ရောက်လာတတ်သည်။

- မသန့်ရှင်းသောရေများကိုဖြတ်ပြီးလမ်းလျှောက်ခြင်းကိုသတိပြုပါ။ အန္တရာယ်ရှိပြီး ရေကပ်စပ်သည်။

- ရေစီးအမြန်နှုန်းနှင့် အနက်မတိုင်းရှိ ရေကြီးသောရေများကို မသွားပါနှင့်။

- မြစ်ကမ်းနားမှတေးဝေးနေပါ။ ရေကြီးလျှင် ရေတိုက်စား ခြုံငုံကျနိုင်သည်။

- အိမ်ကိုစွန့်ခွာပါကလျှင်စစ်နှင့်ခါတ်ငွေတို့ကိုပိတ်ပြီးသွားပါ။

- မြင့်သောနေရာများကိုရှာနေပါ။ မြစ်ကြောင်းရေစီးအတိုင်း မသွားပါနှင့်။

**နီးကြားစွာ စောင့်ကြည့်ပါ !**  
သတိရှိပါ။ မြေပြိုခြင်းဖြစ်လျှင်နောက်ထပ်  
မြေပြိုနိုင်သည်။

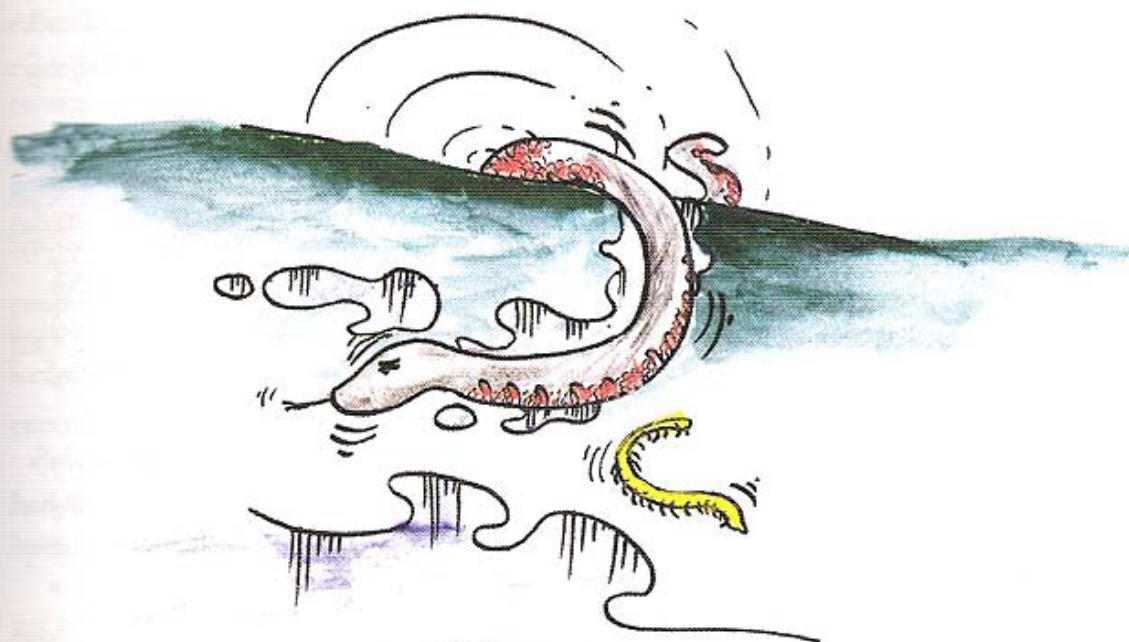
ရေကြီးပြီးချိန် သို့မဟုတ် မြေပြိုပြီးချိန်

- အိမ်သို့မပြန်မှီအခြားလူထုအား အကြောင်းကြားပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်မချမှီ အကြံဉာဏ်ရယူပါ။



အနာသတ်တွင်မြေပြိုမည့်လက္ခဏာများ- Signs of Future Landslides  
မှတ်-အေဒီပီစီ Source: ADPC





အဆိပ်ရှိသောသတ္တဝါများအားသတိထား။ မှုရင်း-အာဒီပီစီ၊ Beware of poisonous animals, Source: ADPC

RAPID EXTENSION OVER THE SLOPE; UNUSUAL SOUNDS OF SOIL AND ROCK MOVEMENT OR BREAKING OF TREES, SUDDEN APPEARANCE OF SPRINGS, SEEPAGE TRACES OR PATCHES WITH GROUND SATURATION IN AREAS THAT HAVE NOT TYPICALLY BEEN WET BEFORE

#### During the flood or landslides

- Do not eat food which has been in contact with flood water. Do not eat spoiled food supplied by outsiders. Such food can contain bacteria in it and you could be infected and become ill. Do not eat dead animals. They may have died due to diseases.
- Collect rainwater until you get fresh water supplies. Boil all water before drinking it. This is a better and safer way to obtain water until other water supplies have been declared safe.
- Do not use water from dug wells during such time until it has been declared safe by authorities.

- Watch your children. Do not allow them to play or swim in flood water. Keep them away from the slopes of river banks.
- Beware of poisonous animals such as snakes and spiders, which may move to drier areas in your premises.
- Be aware that wading through contaminated water can be harmful and cause skin diseases.
- Do not enter flood water without checking depth and current.
- Keep away from river banks in the flooded areas as they may be undermined and may collapse.
- Listen to official evacuation warnings.
- If you have to evacuate your home, turn off the electricity and gas supply.
- If you evacuate, move to elevated areas, not in the direction of the valley.

**BE VIGILANT ! REMEMBER:  
ONE LANDSLIDE CAN FOLLOW  
ANOTHER**





- ရေဒီယိုသတင်းနားထောင်ပါ။ နောက်ထပ် ရေကြီးခြင်း၊ လျှပ်တပျက်ရေကြီးခြင်း ထပ်မံ၍ ပေါ်ပေါက်နိုင်သည်။
  - ရေကြီးရာဒေသတွင် ကူညီရန် အရေးပေါ်လုပ်အားပေးမှုများရှိပါလိမ့်မည်။ သင်သူတို့ကို ကူညီနိုင်ကောင်း ကူညီနိုင်မည်။
  - ပိုးမွှားကောင်များ၊ ခြင်များကိုကာကွယ်ရန် ခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်ပါ။
  - လူကြီးများစစ်ဆေးခြင်းမပြုမှီ ကလေးများအား ရေကြီးထားသောအိမ်များသို့ ဝင်ရောက်ရန် ခွင့်မပြုသင့်ပေ။
  - ရေကြီးသောအိမ်တွင် စိုနေသောလျှပ်စစ်ကိရိယာများကို မကိုင်ပါနှင့်၊ မဖွင့်ပါနှင့်၊ ရေခြောက်ပြီး စစ်ဆေးပြီးမှသာ သုံးပါ။
  - အိမ်သာများကို ပြုပြင်ပါ။ အိမ်သုံးနှင့်အများသုံး ရေတို့ကို ပိုးသတ်ဆေးခပ်ပါ။
- နောင်အနာဂါတ်တွင်ရေကြီးခြင်း၊မြေပြိုခြင်းနှင့်၎င်းတို့၏ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုနည်းအောင်မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်နည်း။
- အဖြစ်အပျက်ကိုလေ့လာနိုင်ရန် ရေကြီးစဉ်နှင့်ရေကြီးပြီးနောက် လူထုနှင့်ဆွေးနွေးပါ။ ရရှိသောသင်ခန်းစာများကို လေ့လာပြီး မှားလျှင်၊ အခက်အခဲတွေ့လျှင်၊ အောင်မြင်မှုနွေးကွေးလျှင် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ နောက်တကြိမ်ရေကြီးပါက ပြုလုပ် မည့် အစီအစဉ်တွင် အကြံပြုချက် အားလုံးပါဝင်ပါစေ။
  - အများနှင့်သက်ဆိုင်သောနေရာများတွင် ပါတိဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရာတွင် လူထုအားလုံးပါဝင်အောင် အားပေးပါ။

- မြေတိုက်စားခြင်းကိုကာကွယ်ရန် နေအိမ်အပါအဝင်အများနှင့် သက်ဆိုင်သောနေရာများတွင် ဝါးပင်နှင့် အခြားသစ်ပင်များစိုက်ပျိုးပါ။
- သစ်ပင်ခုတ်ခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။ သစ်ပင်များသည် ရေကြီးခြင်းကို သဘာဝအရ ခိုင်မာစွာကာကွယ်ပေးသည်။ ခုတ်ပြီးသောသစ်ပင်များနေရာတွင် သစ်ပင်ပြန်စိုက်ပေးခြင်းဖြင့် တောင်စောင်းနိမ့်လျော့မြေကို မပျက်စီးရန် ကာကွယ်ပါ။
- တောင်စောင်းကဲ့သို့နိမ့်လျော့မြေများကို ကာကွယ်ပါ။ မြေကြီးအောက်တွင်ရှိသောပစ္စည်း၊ တူးယူသုံးစွဲခြင်းနှင့်သစ်ပင်ခုတ်လှဲခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ပါ။
- မြစ်များ၊ တူးမြောင်းများထဲသို့ အမှိုက်မချပါနှင့်။
- မပျက်စီးနိုင်သောပစ္စည်းများ၊ ပလတ်စတစ်များနှင့် စီးကရက်တို့များကို မည့်သည့်နေရာသို့မျှ မပစ်ပါနှင့် ရေစီးများပိတ်ဆို့နိုင်သည်။
- နိမ့်လျော့မြေများအောက်တွင် အိမ်မဆောက်ပါနှင့်၊ မြေပြိုတတ်သည်။
- နိမ့်လျော့မြေများတွင် အိမ် ဆောက်ပါက၊ သဘာဝနိမ့်လျော့နှင့်ကိုက်ညီသော ပုံစံဒီဇိုင်းများကိုသုံးပါ။ ဆောက်လုပ်ချိန်တွင် သဘာဝပေါက်အပင်များ၊ သစ်ပင်ကြီးများ၊ သဘာဝစမ်းချောင်းများ၊ ရေစီးကြောင်းများ မပိတ်ဆို့ပါစေနှင့်။
- ရေကြီးခြင်းနှင့်မြေပြိုခြင်း၏အကျိုးသက်ရောက်မှုမှ လျော့နည်းစေရန် လူထုကြိုးစားလှုပ်ရှားမှုကို အထောက်အကူပြုပါ။



မှရင်း - အေဒီပီစီ Source: ADPC





### After the flood or landslide

- Inform the community that you are returning home and obtain advice before making a decision.
- Keep listening to the radio for news. Additional flooding or flash floods may occur.
- Emergency workers may be assisting people in flooded areas. You may be able to help them.
- Use mosquito nets when you sleep to prevent mosquito and insect bites.
- Do not allow children to enter houses/buildings that have been flooded unless they have been checked by an adult.

• Do not touch any damaged electrical sockets or turn on the electricity if the house was subjected to floods until it has been checked and has dried out for some time.

• REPAIR LATRINES AND DISINFECT THE WATER SUPPLY SOURCES OF THE HOUSEHOLD/COMMUNITY.

### How to lessen future flooding/landslide and its impact:

- Have a meeting with the community to review the procedures during and after flooding. Draw lessons that can be learned and discuss what went wrong, difficulties encountered, setbacks as well as successes. Try to accommodate all recommendations in the list of preparedness actions for future floods.

- Encourage community members to participate in the clean up of the surroundings and common areas.
- Plant bamboo or appropriate trees around the houses and in the common areas to prevent erosion.
- Stop cutting down trees and plant them instead. They provide a strong natural protection against floods. Replant trees where they have been removed on slopes and slope base to prevent erosion.
- Try to protect the slopes. Prevent people from excavating, removing materials from the soil or cutting trees.



မုရင်း - အော့ဒီယီ Source: ADPC

• Do not throw rubbish in rivers or canals.

• Do not throw anything like cigarette butts, wrappers especially those made of plastic or non-

biodegradable objects, etc. anywhere. They may clog or block the drainage system there by impeding the flow of water.

- Avoid building houses at the base of slopes that are prone to landslides.
- When constructing on a slope, use a design that suits the natural slope. Do not remove vegetation and large trees, and obstruct natural streams or drainage paths during construction.
- Support community activities intended to lessen the effects of floods and landslides.





# အရေးပေါ် လာပါက ရပ်ရွာလူထုမှ လုပ်ဆောင်ရမည့် အစီအစဉ်

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့များသည်

ဤဆောင်းပါးသည် ရေကြီးသည် အချိန်တွင် လူထုမှ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် အရေးပေါ်အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲအကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန် လမ်းညွှန်ချက်အချို့ကို ရေးသား တင်ဆက်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ဤဆောင်းပါးသည် ရေလွှမ်းမိုးခြင်းကို ဥပမာပေး ဖော်ပြ ထားသော်လည်း အခြား ရုတ်တရက်ကျရောက်သော ဘေး ဒုက္ခများတွင်လည်း ပုံစံတူယူ၍ အရေးပေါ်အစီအစဉ် ရေးဆွဲနိုင်ပါသည်။

ကျေးရွာတစ်ရွာသည် ပထဝီအနေအထားကြောင့် မကြာခဏ ရေလွှမ်းမိုးခြင်းခံရမည်ဆိုလျှင် ပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်းများကို ကာကွယ်ရန်နှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပြီးနောက် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး အမြန်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အစီအစဉ် တစ်ခု ရေးဆွဲထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

အရေးပေါ်လာပါက ရပ်ရွာလူထုမှ လုပ်ဆောင်ရမည့် အစီအစဉ်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ရေကြီးသည်အခါမျိုးတွင် အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ် ဆုံးရှုံးမှုများကို ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် လူထုတစ်ရပ်လုံးမှ လိုက်နာရန် သဘောတူထားသော တက်တက်ကြွကြွလုပ်ဆောင်ရမည့် အစီအစဉ်စာရင်းဖြစ်သည်။

နေထိုင်သူများ ပထဝီအနေအထား သယံဇာတနှင့် လူထုမှ ဆုံးဖြတ်ချက် ချသည့်နည်းလမ်းပေါ်မူတည်၍ ရပ်ရွာလူထုတိုင်း ကျေးရွာတိုင်းသည် ကွဲပြားခြားနားမှုများ ရှိပါသည်။

ထို့ကြောင့် အရေးပေါ်အစီအစဉ်များသည်လည်း ရပ်ရွာတစ် နေရာနှင့် တစ်နေရာ ကွဲပြားပါလိမ့်မည်။

## စီမံကိန်း

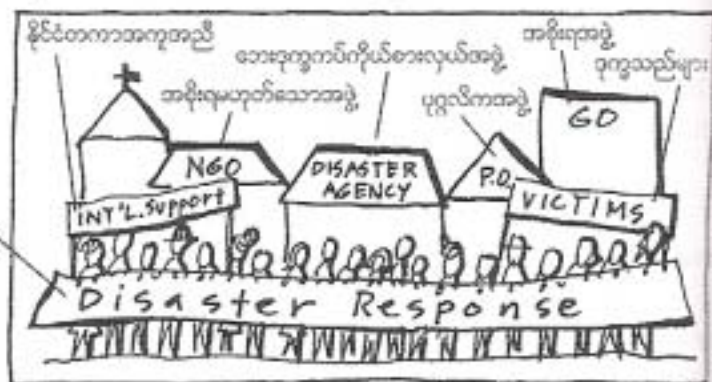
ကြိုတင်အစီအစဉ်ကို ဘယ်သူရေးဆွဲသနည်း။

လူထု ကျေးရွာတွင် နေထိုင်သူများ ကိုယ်တိုင်ရေးဆွဲရမည် ဖြစ်သည်။ အစီအစဉ်ရေးဆွဲသူများတွင် အမျိုးသမီးများ၊ လူငယ် များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ မသန်မစွမ်းသူများ၊ လက်မူပညာသည်များ စသည့်အလွှာအသီးသီးမှ ကိုယ်စားလှယ်များ ပါဝင်သင့်သည်။ အစီအစဉ်ကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန် ရပ်ရွာလူထု၏ ဘက်ပေါင်းစုံကို ကိုယ်စားပြုထားသောသူများသည် အစည်းအဝေးများတွင် တွေ့ဆုံ၍ မိမိတို့၏လိုအပ်ချက်များ၊ လုပ်ငန်း များကို ရှင်းလင်းတင်ပြပြီး အတွေ့အကြုံများကို နှီးနှောဖလှယ် ရမည်ဖြစ်သည်။

## ဘေးဒုက္ခကပ်စီမံခန့်ခွဲရာတွင် သဘောထားခံယူချက်ပြောင်းပုံ Changing Concepts of Disaster Management



before  
Providing aid is the responsibility of the disaster agency  
ယခင်  
အကူအညီပေးခြင်းသည်  
ဘေးဒုက္ခကပ်စီမံခန့်ခွဲရေးအဖွဲ့၏တာဝန်ဖြစ်သည်

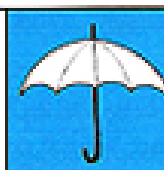


now  
Disaster management is everybody's responsibility. Disaster agencies have a supportive role.  
ယခု  
ဘေးဒုက္ခကပ်စီမံခန့်ခွဲရေးသည် လူတိုင်း၏တာဝန်  
ဘေးဒုက္ခကပ်စီမံခန့်ခွဲရေးအဖွဲ့သည် ပံ့ပိုးမှုတာဝန်



# Community Contingency Plan

Health Messenger Team in collaboration with Oxfam



*The aim of this article is to give a few guidelines according to which a community can make its own contingency plan in the event of floods. Although we are using example of floods, a similar process can also be used to design contingency plans for other types of disasters.*

If a village or a community is often hit by flooding because of its geographical location, there is a need to work out a plan which on one hand, prevent losses and on the other, enables faster recovery after the disaster.

## WHAT IS A COMMUNITY CONTINGENCY PLAN?

A community contingency plan is a list of activities a community agrees to follow to prevent the loss of life, livelihood and property in case a flood strikes.

Every, village community is different in terms of its inhabitants, its geography, its resources and its way of making community decisions. Thus, contingency plans will differ from community to community.

## PLANNING

### WHO MAKES THE PLAN?

**The community:** the plan has to be made by the inhabitants of the village itself.

There should be representatives of women, youth, the elderly, the disabled, artisans, etc.... For the plan to work, every segment of the community has to be represented during meetings to express their needs and concerns, and to share their experiences.



Landslides မြေ-တောပြိုမှု Source: ADPC

NGOs and government officials: to carry forward the process of discussions and guide the community towards a workable plan, the involvement of NGO volunteers, community leaders and local government officials is necessary. They possess the necessary authority, and often have skills in community mobilisation, conducting these sessions and making sure that decisions are arrived at through participatory discussions.

The community sessions can be conducted during hours that are suitable for the community. The meetings can also be held in





အစိုးရမဟုတ်သည့် အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အစိုးရဌာနများ သည်ရပ်ရွာလူထုမှ အစီအစဉ် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန် လမ်းညွှန်ပေးရပါမည်။ အစိုးရမဟုတ်သည့်အဖွဲ့အစည်းများမှ ကိုယ်စားလှယ်များ၊ လူထုခေါင်းဆောင်နှင့် ဒေသဆိုင်ရာ အစိုးရ အရာရှိများ၏ ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း မလွှဲမသွေ လိုအပ်သည့်အရာဖြစ်သည်။ လူထုအားစုရုံးရာ၌ ထိုသူတို့တွင် လိုအပ်သည့် အခွင့်အာဏာရှိသည့်အပြင်၊ မကျွမ်းကျင်သူများလည်းရှိပါသည်။ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်းများပြုလုပ်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်နိုင်ပါသည်။ ရပ်ရွာလူထုဆွေးနွေးပွဲများကို ရပ်ရွာ လူထုအတွက် သင့်လျော်သည့်အချိန်တွင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အစည်းအဝေးပွဲများကို အုပ်စုငယ်လေးများဖွဲ့၍ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လူတစ်ဦးတစ်ယောက် ချင်းစီသည် မိမိ၏ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်သည့် အခွင့်အရေး ရရှိနိုင်ပါသည်။

အစီအစဉ်ကို ဘယ်လိုရေးဆွဲမည်နည်း။ အဆင့် (၅) ဆင့်

အဆင့် (၁) - နောက်ဆုံးရေကြီးစဉ်က ရပ်ရွာမှာ ဘာတွေဖြစ်ခဲ့သလဲဆိုတာ ဆွေးနွေးပါ။ (မြန်လည်ဆန်းစစ်သုံးသပ်ခြင်း)

ရွာမှာနောက်ဆုံးအကြိမ် ရေကြီးစဉ်က ဘာတွေဖြစ်ခဲ့သလဲ ဆိုတာ လူထုမှဆွေးနွေးပါသည်။ ရေလွှမ်းမိုးခြင်း မကြုံတွေ့ဘူးသော ကျေးရွာများသည် အနီးအနားရှိ အခြားရွာများ၏ အတွေ့အကြုံများကို နမူနာယူနိုင်ပါသည်။

#### ရေမကြီးခင်အချိန်

- သတ်ပေးမှု တစုံတရာ ရှိခဲ့သလား။ ဘယ်သူတွေကို ဘယ်အချိန်မှာပေးခဲ့သလဲ။
- ဘာကြိုတင်ကာကွယ်မှုတွေ ယူထားခဲ့သလဲ။ တဦးတယောက်ချင်းအလိုက်၊ မိသားစုအလိုက်၊ လူထုတစ်ရပ်လုံးအလိုက် ဘာတွေကာကွယ်နိုင်ခဲ့သလဲ။ သူတို့ ဘယ်လိုကာကွယ်ရန် သဘောကျခဲ့သလဲ။

#### ရေကြီးစဉ်အတောအတွင်း

- ဘာတွေကြုံတွေ့ခဲ့ရသလဲ။ မိုးရွာသွန်းမှု ကြာမြင့်သည့်အချိန်၊ ရေကြီးခြင်းကြာမြင့်သည့်အချိန်နှင့်အရှိန်။
- လူတွေဘယ်မှာရှိနေခဲ့လဲ။ သူတို့ ဘာတွေ လုပ်ခဲ့သလဲ။ တစ်ဦးတစ်ယောက်၊ မိသားစု၊ ရပ်ရွာလူတိုင်း အမိုးအကာအောက် ( သို့ ) လုံခြုံစိတ်ချရသောအိမ် ( သို့ ) အဆောက်အအုံသို့ ရွှေ့ပြောင်းခဲ့သလား။



လူထုကိုယ်တိုင် ပါဝင်ဆွဲသောမြေပုံ Community Mapping





small groups, which are more manageable and give everyone a chance to express their opinions and ideas.

## **HOW TO MAKE THE PLAN : 5 STAGES**

### **STAGE 1: DISCUSS WHAT HAPPENED IN THE VILLAGE DURING THE LAST FLOOD (Review and Analysis).**

The community discusses what happened in the last flood that hit the village. Those villages that have not faced floods may rely on the experience of other nearby villages.

#### **BEFORE THE FLOOD**

- Was there any warning? When and who did it reach?
- What precautions and preventive measures were taken? What could individuals – families – community protect? What would they have liked to protect?

#### **DURING THE FLOOD**

- What was the experience? Duration of the rainfall –duration and speed of the floods. Where was everyone and what did individuals – families – community do?
- Did anyone move to shelter or safe houses or safe buildings?

#### **AFTER THE FLOOD**

- What did everyone do after the flood subsided?
- How many deaths and how much damage to property and livelihood? Who faced maximum losses and why?
- What kind of help was needed? Did help arrive on time? Was it appropriate?
- What kind of difficulties were faced? Who had the most difficulties? How were the problems solved?

- What activities could have reduced damage, injury and death?

The exercise gives everyone in the community an opportunity to know how prepared the community was to face the flood. Based on the findings of this exercise, the community will decide on the different ways through which the village can be better prepared to respond to floods.

### **STAGE 2: MAKE A DESCRIPTION OF THE VILLAGE (Situational Analysis).**

Community volunteers, youths, women, government and non-governmental officials make a map of the village identifying the following characteristics. Modifications can be carried out to suit the characteristics of the village.

**Mark on the map the geography and the topography of the village, e.g.**

- What is the village surrounded by in the northern, southern, eastern and western directions?
- Hills, mountains, elevated areas, inclines, low-lying areas.
- Nearest water bodies.
- Distance to nearest village.
- Distance from the nearest district / sub-district office.

**Mark on the map the habitations in the village and where they are located, e.g.**

- Number of houses – types of houses.

**Make a list of the population** – number of families – men – women – children, the disabled, the terminally ill, pregnant women, etc.

**Mark on the map the natural resources** in the village, e.g. lands and fields – forests – tanks and ponds.





**ရေကြီးပြီးနောက်**

- ရေကြီးခြင်းလျော့ပါးသွားပြီးနောက်လူတိုင်း ဘာလုပ်ခဲ့သလဲ။
- ဘယ်နှစ်ယောက်သေဆုံးပြီး ဘယ်လောက်ပျက်စီးခဲ့သလဲ။
- ဘယ်သူတွေအများဆုံး ပျက်စီးဆုံးမူနဲ့ ရင်ဆိုင်ရသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ဘယ်လိုအကူအညီမျိုးလိုအပ်ခဲ့သလဲ။
- အကူအညီ ပေးတာ အချိန်မီလား။

အကူအညီရောသင့်လျော်ခဲ့လား။ ဘယ်လိုအခက်အခဲတွေကြုံတွေ့ခဲ့ရလဲ။ ဘယ်သူတွေ အခက်အခဲအများဆုံး ကြုံတွေ့ ခဲ့ရလဲ။ ပြဿနာတွေကို ဘယ်လို ဖြေရှင်းခဲ့သလဲ။

**အဆင့် (၂) ကျေးရွာ၏ ပုံစံအနေအထားကို ဖော်ပြထားပါ။ (အခြေအနေကို သုံးသပ်ခြင်း)**

ကျေးရွာလူထုလုပ်အားပေးမှုများ၊ လူငယ်များ၊ အမျိုးသမီးများ၊ အနီးရုန်း အနီးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းမှ တာဝန်ရှိသူများသည် အောက်ပါအချက်အလက်များ ပါဝင်သည့် ကျေးရွာမြေပုံကို ဆွဲထားရပါမည်။ ကျေးရွာ၏ဒီသေသ လက္ခဏာများနှင့် ကိုက်ညီအောင် ပြုပြင်မွမ်းမံ ရေးဆွဲနိုင်ပါသည်။

ကျေးရွာ၏ ပထဝီ၊ မြေမျက်နှာသွင်ပြင်ကို မြေပုံရေးဆွဲထားပါ။ ဥပမာ -

- ကျေးရွာကို အရှေ့အနောက်တောင်မြောက်မှာ တာတွေ ဝန်းရံထားသလဲ။
- တောင်ကုန်း၊ တောင်တန်း၊ မြေမြင့်သည့်နေရာ၊ ဆင်ခြေ လျှော၊ မြေခိုခိုနေရာများ။
- အနီးဆုံးရေရှိသည့်နေရာ။
- အနီးဆုံးရွာနှင့် အကွာအဝေး။
- အနီးဆုံးရောင်း၊ မြို့နယ်ရုံးနှင့် အကွာအဝေး။

ရွာသူရွာသားများ နေထိုင်ရာ နေရာများကို မြေပုံဆွဲထားပါ။

- ဥပမာ - အိမ်ခြေအရေအတွက်၊ အိမ်အမျိုးအစား

လူဦးရေစာရင်းပြုစုထားပါ။

- မိသားစုအတွက်၊ ကျား၊ မ၊ ကလေး၊ မသန်စွမ်းသူများ၊ နာမကျန်းသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ။
- ကျေးရွာရှိ သဘာဝသယံဇာတများကို မြေပုံရေးဆွဲဖော်ပြထားပါ။
- လယ်ကွင်း၊ သစ်တော၊ ရေကန်၊ ချောင်း၊ မြောင်း

ကျေးရွာလူထု ပိုင်ဆိုင်သော ပစ္စည်းဥစ္စာများကို စာရင်းပြုစု ထားပါ။

- ဥပမာ - လှေ၊ ပိုက်ကွန်း၊ လယ်ယာလုပ်ငန်းသုံး ပစ္စည်းများ၊ ယက်ကန်းစင် စသည်ဖြင့်

ကျေးရွာ၏ လက်ရှိအနေအထားတွင် ရှိနေသော အခြေခံအဆောက်အအုံနှင့် တည်နေရာကို မြေပုံဆွဲထားပါ။

- ဘုန်းကြီးကျောင်း၊ ဘုရားရှိခိုးကျောင်း၊ မိလ္လာရော နေရာအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်သည့် အများပိုင်အဆောက်အအုံများ။

- စာသင်ကျောင်းများ
- ကုန်းမာရေး ဆေးပေးခန်းများ
- ရေတွင်း၊ အပီစီတွင်း၊
- လမ်းများ၊
- ဓါတ်အားပေးစက်ရုံများ၊ တယ်လီဖုန်း၊ စာတိုက်နှင့် အခြားဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာ အဆောက်အအုံများ။
- မြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် အန္တရာယ်များကိုလည်းဖော်ပြထားပါ။

ဥပမာ - မြေမြုပ်စိုင်း အများအပြားချထားသည့် နေရာများ။

အခြေအနေကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသုံးသပ်ရန်အတွက် မြေပုံဆွဲရေးသားဖော်ပြထားခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အရေးပေါ်အစီအစဉ်တွင် နောက်လုပ်ရမည့် အဆင့်များသည် ယခုဖော်ပြခဲ့သော သတင်း အချက်အလက်များပေါ်တွင် မူတည်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

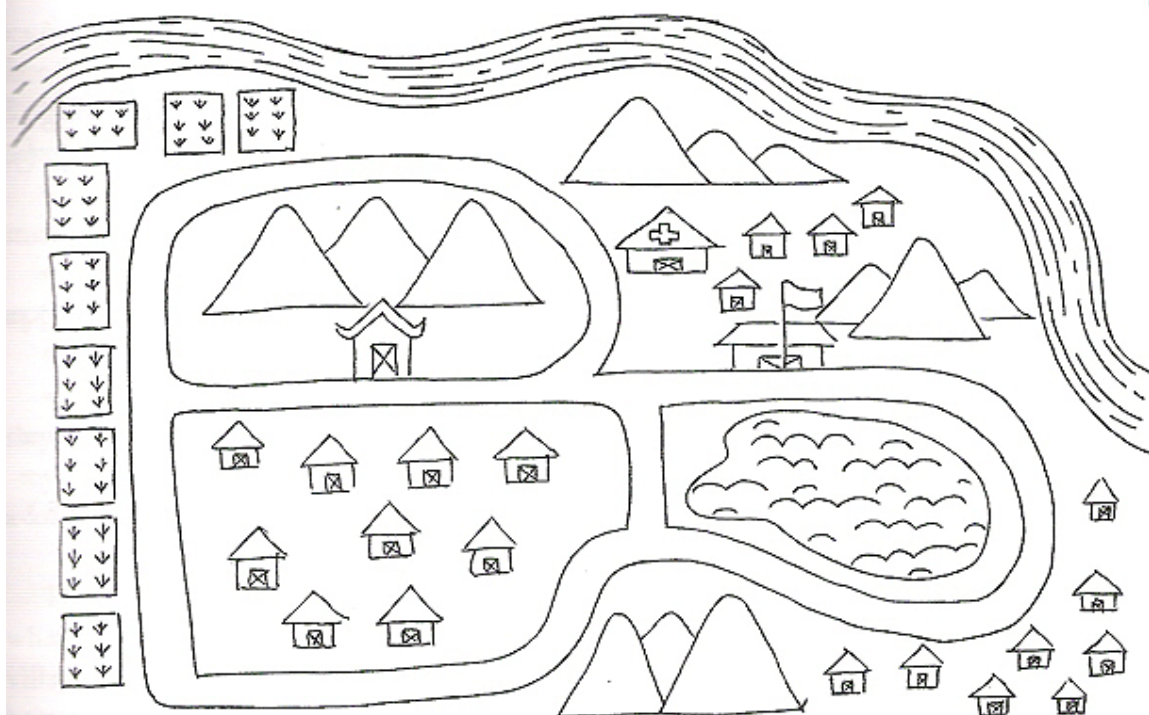
**အဆင့် (၃) ရေကြီးသည့်အခါ ပျက်စီး ဆုံးရှုံးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းရင်းများကို စာရင်းပြုစုထားခြင်း။ (အန္တရာယ် ကို ဖော်ပြခြင်း)**

ပြီးခဲ့သည့် ရေလွှမ်းမိုးမှုများမှ ရရှိသည့် အတွေ့အကြုံကို အခြေခံလျက် ကျေးရွာလူထုသည် ရေလွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အကျိုးဆက်နှင့် ထိုအကျိုးဆက်များသည် ပစ္စည်းဥစ္စာများ၊ အခြေခံအဆောက်အအုံများနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ စသည့် ကျေးရွာ၏မည်သည့် အစိတ်အပိုင်းကို အများဆုံး ထိခိုက်စေနိုင်သည်ကို သတ်မှတ်သိရှိထားရမည်။

ရေကြီးခြင်း၏အန္တရာယ်

- ချောင်း၊ မြောင်းနှင့် မြစ်ကမ်းနားနီးသည့်နေရာများ အားပြေပုံ တွင် ဖော်ပြထားပါ။
- ဂီဒေါင်း၊ လျှပ်စစ်ဓါတ်အားပေးစက်ရုံ၊ လျှပ်စစ်ဓါတ်အားလိုင်းနှင့် အခြား အခြေခံကျသည့် အဆောက်အအုံများ။
- လယ်ကွင်းပြင် စသည်ဖြင့်





ရွာတစ်ရွာ၏ တည်ဆောက်ပုံ။ A Village Plan

**Make a list of the various livelihoods and assets of the community, e.g.**

- Boats, nets.
- Irrigation facilities of farmers, food grain stores and other inventories.
- Looms and potter wheels of artisans.

**Mark on the map existing infrastructure in the village and where it is located, e.g.**

- Roads.
- Temples, churches or any community building that can be used as shelter.
- Schools and education facilities.
- Health centres or primary health care units.
- Wells, tubewells, and sanitation facilities.
- Power installations, telephone, post office and other such structures.

**Mark on the map potential hazards such as landmine polluted areas.**

The mapping session is important for situational analysis because the following stages to contingency planning depend on the information listed here.

### STAGE 3: LISTING WHAT CAUSES DAMAGE IN A FLOOD AND WHERE (Hazard Mapping)

Based on the experiences of earlier floods, The community identifies, what have been the different effects of previous flooding, and where in the village these hazards are most likely to affect life, property, infrastructure and economic activities. These are marked on a separate map.

**Flood Hazards:** Mark on the map.

- The areas near the streams, canals and riverbanks.
- Electricity towers, power transmission lines and other infrastructure installations.
- Fields and so on.





မှတ်ချက်။ ။ ပြီးခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံများအရ ရေကြီးသည့်နေရာ နယ်နိမိတ် သိနိုင်ပါသည်။

**မြေပြိုခြင်း၏အန္တရာယ်**

- မြေပြိုမှုသောနေရာများကို မြေပုံတွင်ဖော်ပြထားပါ။
- စမ်းချောင်းငယ်များ ( သို့ ) ရေစီးလမ်းကြောင်းရှိသော တောင်ခြေဆင်ခြေလျှောများ။
- ပြတ်ရွှေ့ကြော ( သို့ ) ဆင်ခြေလျှောနှင့် အောက်ခြေ ( သို့ ) ထိပ်ပိုင်းနှင့် နီးသည့် နေရာများ။
- ကျောက်ဆောင်အောက်ခြေနှင့် နီးသည့်နေရာ။
- ကျောက်တုံးကြီးများ မြုတ်နေသည့် မတ်စောက်သော ဆင်ခြေလျှော၏အခြေတွင် ရှိသောနေရာများ

အထက်ပါဖော်ပြချက်များသည် လူထုအား ရွာတစ်ရွာ၏ ပထဝီ အနေအထား အားနည်းချက်နှင့် ထိုအားနည်းချက်ကြောင့် ဘယ်သူတွေနဲ့ ဘယ်အရာတွေကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်ကို သိရှိစေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။

အဆင့် (၄) ဘယ်သူတွေနဲ့ ဘယ်နေရာတွေ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သလဲဆိုတာ ဆန်းစစ်ပါ။ ( ထိခိုက်လွယ်သော လူများနှင့် နေရာ များကို သတ်မှတ်ခြင်း )

ပြီးခဲ့သည့် ရေလွှမ်းမိုးမှုများမှ ရရှိခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံများကို အခြေခံလျက် ရွာထဲမှ အန္တရာယ်အရှိဆုံးနေရာများကို သတ်မှတ်သိရှိထားရမည်။ ဘယ်သူတွေနဲ့ ဘယ်အရာတွေ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သလဲဆိုတာ စာရင်းပြုစုပြီး အဆင့် ( ၃ ) မှာကဲ့သို့ မြေပုံတွင် ဖော်ပြထားပါ။

ဘယ်သူတွေ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ။

- အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများနှင့် မသန်စွမ်းသူများ
- ကလေးငယ်များနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ
- နာမကျန်းဖြစ်နေသောသူများ
- မုဆိုးမများနှင့် အိမ်ထောင်မရှိသူအမျိုးသမီးများ
- မြစ်ချောင်းအနီးတွင် နေထိုင်သော မိသားစုများ
- ပြိုပျက်လွယ်သောအိမ်များတွင် နေထိုင်သည့် မိသားစုများ

ဘယ်အရာတွေ အန္တရာယ် ရှိနိုင်သလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ။

- ကျွဲ၊ နွား၊ တိရိစ္ဆာန်များ
- မိသားစု၏ တန်ဖိုးရှိသော စာရွက်စာတမ်းများ
- အိမ်များနှင့် ပျက်စီးလွယ် သောအဆောက်အအုံများ
- ယက္ခန်းနှင့် လယ်ယာသုံးပစ္စည်းစသည့် အသက်မွေးဝမ်း ကြောင်းပစ္စည်းများ

**ဘယ်သူတွေ အန္တရာယ်ရှိသလဲ။ ထိုအန္တရာယ်တွေကို ဘယ်လိုလျော့ချနိုင်သလဲ။**

- မုဆိုးမများ၊ အိမ်ထောင်မရှိသော အမျိုးသမီးများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ မသန်မစွမ်းသူများ။
  - ထိုသူများသည် စေတနာ ဝန်ထမ်းများ၏ အကူအညီဖြင့် အိမ်များကို ခိုင်ခံ့အောင် ပြုလုပ်ထားဖို့လိုအပ်ပါသည်။
  - ရေကြီးသည့်အခါ ကလေးသူငယ်များနှင့် ပစ္စည်းဥစ္စာများ ရွှေ့ပြောင်းရန် အကူအညီလိုအပ်ပါလိမ့်မည်။
- မြစ်ချောင်းနားနီးသော မိသားစုများ။
  - ထိုမိသားစုများသည် အရင်ဦးဆုံးရွှေ့ပြောင်းဖို့ လိုအပ်ပါသည်။
  - ထိုသူများသည် နောင်တစ်ချိန်တွင် ရေကြီးခြင်း၊ မြေပြိုခြင်း ဖြစ်နိုင်သည့်နေရာနှင့် ကင်းဝေးသောနေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ရန်စဉ်းစားထားသင့်ပါသည်။
- ကလေးသူငယ်များတွင် ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်း
  - အခြေခံကျန်းမာရေးနှင့် တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအကြောင်း လူထုအတွင်း ကျန်းမာရေး ပညာပေးရပါမည်။

ဘယ်အရာတွေ အန္တရာယ်ရှိသလဲ၊ အန္တရာယ်တွေကို ဘယ်လိုလျော့ချနိုင်ပါသလဲ။

- ကျွဲ၊ နွား၊ တိရိစ္ဆာန်များ။
  - သဘာဝအလျောက် လုံခြုံစိတ်ချရသော နေရာများကို ကြိုတင်ရှာဖွေထားပြီး၊ ကျွဲနွားအုပ်များကိုလုံလောက်သောအစာ ( မြက်ခြောက် ) များနှင့်အတူ ရွှေ့ထားသင့်ပါသည်။
- မိသားစု၏ တန်ဖိုးရှိသောပစ္စည်းများ ( ယက္ခန်းစင်စသည် )
  - ရေကြီးခြင်း သတိပေးချက် ထွက်ပေါ်လာလျှင် ထိုပစ္စည်းဥစ္စာများကို လုံခြုံစိတ်ချရသော နေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းနိုင်ရန် အစီအစဉ်တစ်ခုဆွဲထားရပါမည်။





**Note:** From past experience, local people know the general boundary of flood areas.

**Landslides hazards:** Mark on the map areas with a history of landslides.

- Base of mountainous slopes with small streams or drainage paths.
- Areas close to the base or top of a cut or filled slope.
- Developed hill slopes (settlements).
- Areas close to the base of rock mass showing points.
- Areas at the base of a steep slope with a lot of detached but buried boulders.

This list helps the community to know where the geographical weaknesses of the village are and who and what gets affected because of them. This is discussed in stage 4. Contingency planning will depend a great deal on knowing about these weaknesses.

#### **STAGE 4: ASSESSING WHO IS AT RISK AND WHAT IS AT RISK (Risk Mapping: Identifying vulnerable people and areas).**

The community, based on the experience of previous floods, identifies those groups and people who will fare the worst in the village. A list is made of who is at risk and what is at risk in the village and marked on the hazard map, shown in stage 3, e.g.

Who is at risk and why?

- Elderly people and the disabled
- Children and pregnant women
- Sick and ailing people
- Widows and single women
- Families living near the river/stream
- Families living in fragile houses
- Other such groups

#### **Who is at risk? How to reduce the risk?**

- Widows and single women; elderly people and the disabled
  - Who may need help from volunteers to carry out house strengthening and repairs?
  - Who will need help to carry children and belongings in case there is a need to evacuate?
- Families living near the river or stream
  - These families need to be among the first to be evacuated.
  - They could think of relocating their houses away from the flooding and landslide prone area.
- Children vulnerable to diarrhoea outbreak
  - Health education implemented within the community should include basic health and hygiene practices.

#### **What is at risk? How to reduce the risk?**

- Cattle and livestock
  - Naturally protected areas should be selected in advance and cattle moved there with adequate fodder.
- Family valuables, fixed assets (looms...), etc...
  - A plan should be made to move them to a safe place in case of sufficient warning.





ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့ Evacuation and Rescue Group

- ရေလျှံစက်၊ မီးစက်၊ နေရောင်ခြည်ခံဝတ်စားသုံးစက်များ
  - လယ်ယာသီးနှံများ၊ ဥယျာဉ်ခြံမြေများ၊ စိုက်ခင်းများ
  - ရွာ၏သောက်ရေ သုံးရေ ရရှိနိုင်သည့် နေရာများ
- ယခု ကျေးရွာလူထုမှ ထိုအန္တရာယ်ကွယ်ရောက်နိုင်သော အရာများကို ဘယ်လိုကာကွယ်မှာလဲ၊ ကြိုတင်ကာကွယ်မှု အတွက် ဘာတွေ လုပ်မလဲဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ရပါမည်။

အဆင့် ( ၅ ) အန္တရာယ်ကို မည်ကဲ့သို့လျော့ချမည်နည်း။ (ရရှိနိုင် သည့် အခွင့်အရေးကို ပုံဖော် ခြင်း )

ကျေးရွာလူထုသည် အောက်ပါအချက်များကို ကြိုတင် သတ်မှတ်ထားရပါမည်။

- ရေကြီးသည့်အခါ မိသားစုများ စေတနာရှိလုံ့လရှိသည့် လုံခြုံ စိတ်ချရသော အဆောက်အဦးများ၊ ဥယျာဉ်— စာသင်ကျောင်း၊ ဘုန်းကြီးကျောင်း၊ ဘုရားကျောင်း
- ကွဲ၊ နွား၊ တိရစ္ဆာန်များ ထားရှိရန် ကုန်ဆည်းသော နေရာ များ၊ တောင်ပူစာများ
- ရွှေ့ပြောင်းရန်အတွက် လုံခြုံစိတ်ချရသော လမ်းကြောင်း
- ရေကြီးသည့်အခါတွင် ဆက်လက်အသုံးပြုနိုင်ပြီး လိုအပ် လျှင် တိုးချဲ့ဆောင်ရွက်နိုင်သော ကျန်းမာရေးဆေးဝါး၊ ပါတ်ဝန်း ကျင်သန့်ရှင်းရေး အထောက်အကူများ။
- အရေးပေါ်စီမံချက် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် ရန်ပုံ

ငွေ ရရှိနိုင်သော နေရာများ။

- အရေးပေါ်စီမံချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ပြီး လှုပ် ရှားမှုများကို ကြိုကြပ်နိုင်သည့် တက်ကြွပြီး တာဝန်ယူနိုင်သည့် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး လူငယ်လူရွယ် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ

- မြေပုံဆွဲရာတွင် ပါဝင်ခဲ့သူများနှင့်ပစ္စည်းများ၏ လုံခြုံရေး ကို အကာအကွယ်ပေးရန်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့၏ ကျေးရွာလူထုသည်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော ဖျတ်စီဆိုင်မှုများနှင့် သက်ဆိုင်ရာ ကြိုတင်ကာကွယ် မှုများကို ယှဉ်တွဲပြီး ပြည့်စုံသော စာရင်းစာစု ပြုစုနိုင်ပါသည်။

နောက်အင်္ကျီလုပ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့များနှင့် ထိုကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကို မည်ကဲ့သို့ အကောင်အထည်ဖော်မည်၊ မည်သူတွေက တာဝန်ယူအကောင်အထည်ဖော်မည်၊ မည်သည့် အချိန်တွင် အကောင်အထည်ဖော်သင့်သည် ဆဲသည်တို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

#### အကောင်အထည်ဖော် ခြင်း

မည်သူတွေ့ မည်သည့်အချိန်မှာ အစီအစဉ်ကို အကောင် အထည်ဖော်မည်နည်း။

အစီအစဉ် နံပါတ် ( ၅ ) တွင် ပေါ်ပြထားသည့်အတိုင်း၊ ရွာလူရွာသားထဲမှ အရေးပေါ် အစီအစဉ်ကို အကောင်အထည်





What is at risk and why?

- Cattle and livestock.
- Valuable family documents.
- Houses and weak structures.
- Livelihood assets such as looms and farming equipment.
- Pump-sets, generators and solar stations.
- Standing crops, horticulture trees and plantations.
- Village water sources.

The community now has to decide how those at risk can be safeguarded and what should be done as precautionary measures.

#### **SATAGE 5: HOW TO REDUCE RISK (Opportunity Mapping)**

The community identifies:

- Safe buildings where families may take refuge in case of flooding; such as schools, temples or churches, etc...
- Elevated land, hillocks and similar areas for livestock protection.
- Safe evacuation routes.
- Existing health, medical and sanitation facilities that can be used and strengthened in the event of flooding.
- Sources of funds to carry on contingency and preparedness activities.
- Motivated and responsible men, women and youth volunteers, who can implement and supervise the activities of the contingency plan.
- Precautions to safeguard people and property, which were identified during the mapping sessions.

*This enables an exhaustive list to be made by the community where possible damages and probable precautions are listed next to each other.*

*What remains to be done is to decide how these precautionary activities will be implemented – who takes responsibility for the implementation and when these activities should be implemented.*

#### **IMPLEMENTATION**

##### **WHO CARRIES OUT THE PLAN AND WHEN.**

During stage 5 of the opportunity mapping, villagers list from among themselves VOLUNTEERS who can implement and supervise the activities of the contingency plan, e.g. members of the village youth groups, women groups, literate youths of the village, school teachers and so on.

Then these individuals form small action groups of 5 to 10 members each, and each group is given a particular responsibility and the leaders of these action groups form a co-ordination group.

Each group will have distinct activities to carry out before and after the flooding.

**Examples are**

##### **- Flood Warning Group**

To be able to limit the impact of the flood, it is imperative to set up a communication channel to have a warning system. It can be done through radio or other means. In the Mae Kong Ka Camp, people used bamboo, which they hit on trees.

Members of this group will have to be trained to understand radio warnings and spread them throughout the community. The group can also set up a warning system for flash flood.





ဖော်ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် စေတနာ့ဝန်ထမ်း လုပ်အားပေး စာရင်းပြုစုထားရပါမည်။ ဥပမာ- ကျေးရွာလူငယ်များ၊ အမျိုးသမီးအဖွဲ့များ၊ ကျေးရွာပညာတတ်လူများ၊ ကျောင်းဆရာများ စသည်ဖြင့်ပါဝင်ပါမည်။

ထို့နောက် အဖွဲ့ဝင် ၅ ဦးမှ ၁၀ ဦးထိ ပါဝင်သော အုပ်စုငယ်များဖွဲ့စည်းပြီး အုပ်စုတစ်ဖွဲ့ချင်းစီကို တိကျသောတာဝန်များ သတ်မှတ်ပေးရမည်။ ထိုလှုပ်ရှားမှုအဖွဲ့ငယ်များမှ ဆင်းဆောင်မှုများကို စုစည်းညှိနှိုင်း စီစဉ်ရေးအဖွဲ့ ထပ်မံဖွဲ့စည်းပါမည်။

အုပ်စုတစ်ဖွဲ့ချင်းစီမှာ ရေမကြီးမီနှင့် ရေကြီးပြီးနောက် ဆောင်ရွက်ရမည့် ရှင်းလင်းတိကျစွာ ဖော်ပြထားသော လှုပ်ရှားမှုများ ရှိပါမည်။

အစီအစဉ်ကို အယ်လိုရေးဆွဲမည်နည်း။

အဆင့် (၅) ဆင့်

ဥပမာအားဖြင့် -

ရေကြီးမှုသတိပေးခြင်းအဖွဲ့

ရေကြီးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အကျိုးဆက်များကို ကန့်သတ်ထားနိုင်ရန်အတွက် သတိပေးစနစ်တခုပါဝင်သော ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းတစ်ခုတည်ဆောက်ရန် ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

ရေပိုသို့ သို့မဟုတ် တခြားနည်းလမ်းများဖြင့် အချက်ပေးနိုင်ပါသည်။

မဲခေါင်ခ စခန်းတွင် သစ်ပင်များကို ဝါးလုံးများဖြင့်ရိုက်ပြီး သတိပေးပါသည်။

ဤအဖွဲ့များအား ရေပိုသို့ အချက်ပေးခြင်းကိုနားလည်ပြီး ကျေးရွာလူထုအတွင်း ဆက်လက်သတင်းပြန့်အောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားရပါမည်။

## အရေးပေါ်ပစ္စည်းများ Emergency kit



မှတ်-ဆောင်စီ။ Source: ADPC

နေရာချထားရေးအဖွဲ့

ဤအဖွဲ့တွင် အမျိုးသမီးအဖွဲ့ဝင် အများစုပါရှိပါမည်။ ထိုသို့ တို့သည် လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာ၊ အဆောက်အဦများတွင် ရှိနေပြီး ရေဆားဥက္ကဋ္ဌသည်များ၏ ရေနှင့်အစားသောက် လိုအပ်ချက်များကို ပြည့်ဆည်းပေးပါမည်။

- မိုးရာသီမရောက်မီ၊ အဆောက်အဦများကို လုံခြုံစိတ်ချရမှု ရှိမရှိ စစ်ဆေးပြီး၊ အညစ်အကြေးစွန့်ပစ်ရာနေရာ အိမ်သာများကို အသုံးပြုရန် စီမံထားရပါမည်။

- ရေကြီးစဉ်အတောအတွင်း အဆောက်အဦထဲတွင် မီးဖို ပျားများမရှိအောင် အများသုံးမီးဖိုချောင်များစီစဉ်ထားရပါမည်။ အစာရေစာရိက္ခာများကို ဖြည့်ထားရပါမည်။ ရေဆားဥက္ကဋ္ဌသည် မိသားစုများကို အဆောက်အဦထဲတွင် စနစ်တကျဖြစ်အောင် နေရာချထားပါမည်။ တက်ယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို တိကျစွာ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ အစားအသောက်များကို ဝေငှရန် လူ တစ်ယောက်ထံကို နှစ်မပြန်ဝေမိခြင်း သို့မဟုတ် လုံစမဝေ မိခြင်း မဖြစ်ရအောင် သတ်မှတ်ထားသော သက်သေခံ ကပ်ပြားနှင့် ဝေငှပါမည်။

သတိပြုရန် ၊ ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်းများ ဖြန့်ဖြူးရာတွင် နီးကပ်လှည့်လည်မှုများ မဖြစ်စေရန် ရေဆားဥက္ကဋ္ဌသည်များ နှိုင်းရာ နေရာများကို ဆောက်လုပ်ပစ္စည်း ဖြန့်ဖြူးရာ ဌာနအဖြစ် အသုံးပြု နိုင်ပါသည်။

ရွှေ့ပြောင်းရေးနှင့် ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့

ဤအဖွဲ့တွင် ပါဝင်သောသူများသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး ရွှေ့ပြောင်းခြင်းနှင့် ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် လေ့ကျင့်ပေးထားသူများ ဖြစ်ရပါမည်။

- ရေမကြီးခင်အချိန်တွင် ရွှေ့ပြောင်းရန်အတွက် လုံခြုံစိတ်ချရသည့် လမ်းကြောင်းများကို ရှာဖွေသတ်မှတ်ထားရပါမည်။ လျော်တက်ကြိုးသံချိတ်၊ ရေပက်ထုတ်ရန်ခွက်၊ ဓါတ်မီးတာယာ သို့မဟုတ် ပေါလောပေါ် နိုင်သည့်ပစ္စည်းများ ပါဝင်သည့် ကယ်ဆယ်ရေးဓါတ်များကို ပြင်ဆင်ထားရပါမည်။

- ရေကြီးချိန်တွင် ဘေးအန္တရာယ် အလွယ်တကူ ရရှိသည့်သူများကို ရွှေ့ပြောင်းရာတွင် ကူညီရပါမည်။

- ရေကြီးပြီးနောက် ကျေးရွာများကို စစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်ရပါမည်။ ဒဏ်ရာ အနာတရ ရသူများ၊ ဝိတ်မိနေသူများကို ဆေးဆောင်ပေးရပါမည်။

လမ်းများကို သန့်ရှင်းပြီး ဝိုင်းဆောင်ဆက်သွယ်ရေးလုပ်ငန်းကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ရပါမည်။ ပျောက်ဆုံးနေသော သူများကို စာရင်းပြုစုထားရပါမည်။ ဒဏ်ရာအနာတရ ရသူများကို ဆေးရုံသို့ ဝိုင်းဆောင်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ကို ဖင့်ဆောင်လာခြင်းမျိုးပြုလုပ်ရပါမည်။





#### - Shelter Management Group:

The members of this group can have more female members. They will be at the shelter or safe building looking after the evacuee's food and water requirements.

- Before the rainy season, they have to check the safe buildings that have been identified as possible shelters, ensure that sanitation facilities are usable and in place.
- During the disaster, they arrange a community kitchen to avoid too many cooking fires in the shelter; move stocks of food/water to the place; organise space to house evacuee families and help them to settle in the shelter. They have to ensure strict hygiene practices and distribute food according to registered identification slips to prevent duplication or negligence.

#### *Note:*

*Shelters can act as centres for distributing relief material so that supplies are not looted.*

#### - Evacuation and Rescue Group:

The members of this group need to be physically strong and trained in evacuation and rescue methods.

- Before the disaster, they identify safe routes for evacuations, and prepare a rescue kit (a paddle, rope, iron hooks, container to bail water, torches, tyres or other floatable objects).
- During the disaster, they help vulnerable groups to evacuate.
- After the disaster, they inspect the village, bring in stranded and injured people, clear the roads to restore communication and transport, maintain a "missing persons" registry, help transfer the injured and wounded to the nearest hospital or bring in doctors.

#### - First Aid and Medical Group:

There should be an equal number of men and women in this group. Those with some

knowledge of nursing (local health workers) will be preferable.

- Before the disaster: maintain a list of pregnant women, infants, the disabled, the sick and old in the community; stock a first aid box and keep stretchers ready, stock ORS for diarrhoea outbreak and malaria rapid test in malaria endemic areas.
- During the disaster: move the first aid kits to the shelter area; look after the medical needs of the evacuees.
- After the disaster: attend the injuries and traumas of rescued people; help doctors and medics to transfer the ill and injured to hospitals.

#### - Sanitation Group:

- Before the disaster: stock bleaching powder in large quantities, and if possible some water filters, kerosene and wood fuel to dispose of carcasses.
- After the disaster: spray bleaching powder or other disinfectants in the village to prevent the spread of infectious diseases; check water contamination with a water testing kit; inform people about purifying water before drinking it; repair the latrines; carry out curing of water in wells by chlorinating it.

ONE OF THE MOST IMPORTANT  
MESSAGES AFTER A FLOOD: BOIL  
THE WATER BEFORE USE!

#### - Relief Group

The members of this group identify the most vulnerable persons, collect and distribute relief materials such as food supplies, utensils and clothes and co-ordinate all the relief requirements of the other action groups. The members have to be capable of interacting with the local authorities and/or NGOs, as





### ရှေးဦးသူနာပြုနှင့် ကျန်းမာရေးအဖွဲ့

ဤအဖွဲ့တွင် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးဦးရေ တူညီစွာပါရှိသင့်ပါသည်။ သူနာပြုအတွေ့အကြုံဗဟုသုတရှိသူများ ဒေသခံကျန်းမာရေးလုပ်သားများကို ဦးစားပေး ရွေးချယ်သင့်ပါသည်။

- ရေမကြီးမီအချိန်တွင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ၊ နို့စို့ကလေးများ၊ မသန်စွမ်းသူများ၊ နာမကျန်းသူများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများစာရင်းကို ပြုစုထားရပါမည်။ ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာများတွင် ပစ္စည်းများ ဖြည့်စွက်ထားရပါမည်။ ထမ်းစင်များကို အဆင်သင့်ပြင်ထားရပါမည်။ ဝမ်းရောဂါပြန့်ပွားမှုအတွက် ဓါတ်ဆေးထုတ်များကို စုဆောင်းထားရပါမည်။ ငှက်များဖြစ်ပွားသောနေရာများတွင် ငှက်များပိုးအမြန်စစ်သည့် ကရိုယာများ ထားရှိရပါမည်။

- ရေကြီးစဉ်အတောအတွင်း ရှေးဦးသူနာပြုပစ္စည်းများကို ရေဘေးဒုက္ခသည်များ ခိုလှုံရာနေရာများသို့ ရွှေ့ပြောင်းထားပြီး ဒုက္ခသည်များကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရပါမည်။

- ရေကြီးပြီးနောက် ဒဏ်ရာအနာတရ ရရှိထားသူများကို စောင့်ရှောက်ပေးရပါမည်။ နေမကောင်းသူများနှင့် ဒဏ်ရာ ရသူများကို ဆေးရုံသို့ပို့ပေးရန်အတွက် ဆရာဝန်များနှင့် ဆေးဝန်ထမ်းများကို ကူညီပေးရပါမည်။

### ရေကြီးပြီးနောက် အရေးကြီးဆုံး အမှာစကားသည် “ရေကို ကြိုချက်ပြီး သုံးပါ”

ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအဖွဲ့

- ရေမကြီးခင်အချိန်တွင် ဆပ်ပြာမှုန့် (အရောင်ချွတ်ဆေးမှုန့်) များကို စုဆောင်းထားရပါမည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင်ရေစစ်များ၊တိရစ္ဆာန်အသေကောင်များကို မီးရှို့ဖျက်ဆီးရန် ရေနံဆီနှင့်ထင်းများကိုလည်း စုဆောင်းထားရပါမည်။

- ရေကြီးပြီးနောက် ကူးစက်ရောဂါများ ပြန့်ပွားမှုမရှိစေရန် အရောင်ချွတ်ဆေးမှုန့် ( သို့ ) ပိုးသတ်ဆေးမှုန့်များကို ရွာတဲတွင် ဖြန့်ရပါမည်။ သောက်သုံးရေများ သန့်ရှင်းမှု ရှိမရှိကိုလည်း စစ်ဆေးသည့်ကရိုယာဖြင့် စစ်ဆေးကြည့်ရပါမည်။ ကျေးရွာလူထုကိုလည်း ရေကိုသန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေပြီးမှ သောက်သုံးရန်၊ အိမ်သာများကို ပြုပြင်ရန်၊ ရေတွင်းများတွင် ကလိုရင်းမှုန့်ထည့်ရန် ပညာပေးအကြောင်းကြားရပါမည်။

မည်ကဲ့သို့ ညှိနှိုင်းမည်နည်း။  
၁။ သစ်မည်သည့် ကိစ္စကို လုပ်လိုခြင်း၊ ပေးနိုင်ခြင်းကို ရှင်းပြပါ။  
၂။ မည်သည့်အချက်ကို သူတို့ လုပ်လိုခြင်းနှင့် လုပ်နိုင်ခြင်းကို နားထောင်ပါ။  
၃။ မည်သည့်ကိစ္စကို မည်သူ့လုပ်မည်ကို စုပေါင်း ဆုံးဖြတ်ပါ။

### ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့

ဤအဖွဲ့ဝင်များသည် ဘေးဒုက္ခအရောက်နိုင်ဆုံးသူများကို သတ်မှတ်ပေးပြီး အစားအသောက် ပုဂံခွက်ယောက်၊ အဝတ်အစား စသည့် ကယ်ဆယ်ရေးပစ္စည်း ရှာဖွေစုဆောင်းပြီး ဖြန့်ဖြူးပေးရပါမည်။ အခြားအဖွဲ့များ၏ ကယ်ဆယ်ရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကိုလည်း ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။ ပြင်ပမှ အကူအညီများရရှိနိုင်ရန်အတွက် ဤအဖွဲ့ဝင်များသည် ဒေသခံအာဏာပိုင်များ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းနှင့် တွေ့ဆုံညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိရပါမည်။

သဘာဝကပ်ဘေးတွင် ဒဏ်ရာကြောင့် သေဆုံးသူများ၏ အလောင်းများသည် ကူးစက်ကပ်ရောဂါအန္တရာယ်မရှိတတ်ပေ။ လူသေအလောင်း၊ တိရစ္ဆာန်အသေကောင်များနှင့် အရိုးများသည် ရေအရင်းအမြစ်များနှင့် တွေ့ထိပါက အလင်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ရောဂါများကူးစက်ရန် စိုးရိမ်ရသည်။

တိရစ္ဆာန်အသေကောင်များ ဖျက်ဆီးရန်မှာ မလွယ်ကူပေ။ မြေမြှုပ်ရန်နှင့် မီးရှို့ရန် လုပ်အားများစွာလိုအပ်သည်။ အများအားဖြင့် အသေကောင်များကို မြေမြှုပ်မှီ သို့မဟုတ် မဖျက်ဆီးမှီ ဓါတ်ဆီနှင့်ဖြန်းပြီး မြေကြီးဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားခြင်းဖြင့် အခြားသတ္တဝါများခွဲခြင်း၊ စားခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

### အခြားအဖွဲ့များ

ကျေးရွာလူထုသည် မိမိတို့၏ လိုအပ်ချက်နှင့် ပြဿနာများအရ အခြားအုပ်စုများကို ဖွဲ့စည်းနိုင်ပါသည်။ ထိုအုပ်စုများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

- ကင်းလှည့်အဖွဲ့ ရေဘေးကြောင့် ရွှေ့ပြောင်းသွားရသူများ ကျန်ရစ်ခဲ့သောပစ္စည်းများကို စောင့်ရှောက်ပေးရန်။
- ဆက်သွယ်ရေးအဖွဲ့ အစိုးရနှင့် ကျေးရွာလူထု အကြား ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ပေးရန်။
- တိရစ္ဆာန်အသေကောင်များ စွန့်ပစ်ရေးအဖွဲ့။
- နှစ်သိမ့်အားပေးရေးအဖွဲ့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်းနှင့် ပူပန်သောက ရောက်နေသောဒုက္ခသည်များအား နှစ်သိမ့်ပေးရန်။

- ပစ္စည်းဆုံးရှုံးမှု အကဲဖြတ်အဖွဲ့ ကျေးရွာတွင် မည်မျှပျက်စီးဆုံးရှုံးခဲ့သည်ကို တိုင်းတာအကဲဖြတ်ရန် ( အသက်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အိုးအိမ်စည်းစိမ်၊ အခြေခံ အဆောက်အအုံများ ဆုံးရှုံးမှု စသည်ဖြင့် )





they will be responsible for coordination of the outside help.

#### How to coordinate

1. Explain what you can do and what you need.
2. Listen to what they can do and want to do.
3. Decide together what is going to be done by whom.

### OTHER GROUPS

Communities may chose to create other groups according to their needs and problems. They may be as follows:

- A patrolling group to look after property left behind by evacuees.
- A liaison group between the government and the community.

- A carcass disposal group.

The bodies of victims of natural disasters who died as a result of trauma do not pose a risk of epidemics. The greatest risk that exists is transmission of gastrointestinal illnesses caused when bodies, dead animals or bones contaminate water sources.

Destruction of animal carcasses: this is not easy because they are difficult to burn and burying them involves a great deal of labour. Often, they have to be sprinkled with petrol and covered with earth to protect them from predators until they can be destroyed or buried.

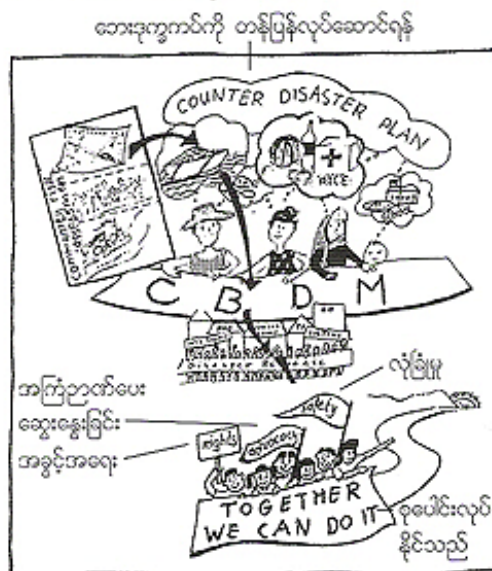
## ဘေးဒုက္ခကပ်စီမံခန့်ခွဲရာတွင် သဘောထားခံယူချက်ပြောင်းလွှဲပုံ Changing Concepts of Disaster Mangement



before

Goal is to meet emergency needs, and to bring things back to normal

ယှဉ်  
အရေးပေါ် လိုအပ်ချက်ရရှိရန်နှင့်မှန်  
ဘဝ ပြန်လည်ရောက်ရှိရန်သည်  
ပန်းတိုင်ဖြစ်သည်။



now

Goal is to reduce long-term vulnerabilities and to increase people's capacities to better cope with disasters

ယှဉ်  
ရှေ့လျှင်ခံစားရမှုနည်းပါးစေရန်နှင့်ဘေးဒုက္ခကပ်  
ကို လူထု၏ ခံနိုင်ရည်များကိုမြှင့်တင်  
စေရန်သည် ပန်းတိုင်ဖြစ်သည်။

Source: ADPC





ရွတ်တရက် ရေကြီးနိုင်သည့် ကျေးရွာ၏အနေအထား- Flash flood-prone village situation

• ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအဖွဲ့ အစိုးရနှင့်အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများမှ အကူညီများရယူပြီး ကျေးရွာတွင် ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရန်။

#### နိဂုံးချုပ်

ကျေးရွာလူထုမှ အရေးပေါ်စီမံချက်ကို ပြင်ဆင်ပြီးသည့်နှင့် ထိုစီမံချက်ကို ရေးချမှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းအဖွဲ့ အသီးသီးမှ အဖွဲ့ဝင်များသည် မိမိတို့ချမှတ်ခဲ့သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ကျေးရွာလူထုအား သတင်းပေးအကြောင်းကြားထားရပါမည်။

မိုးရွာနေသော ညတည၌ ကြိုတင်အစမ်းလေ့ကျင့်မှု တစ်ရပ်ပြုလုပ်ထားရန် အကြံပေးအပ်ပါသည်။

ထို့သို့ အစမ်းလေ့ကျင့်စဉ်တွင် အဖွဲ့ဝင်များသည် နေရာအသီးသီးမှ လူများနှင့်ပစ္စည်းများကို ဘေးကင်းရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းပေးရပါမည်။ ဤလေ့ကျင့်မှုသည် ဖြစ်လာနိုင်သည့် သည့် ပြဿနာများကိုလည်း သိရှိစေပါလိမ့်မည်။ သိရှိလာသော သင်ခန်းစာများကို အရေးပေါ် စီမံချက် ပြင်ဆင်ရာတွင်

အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ထိုရွာတွင် အပြောင်းအလဲရှိလာလျှင် ( ဥပမာအားဖြင့် — မိသားစုအသစ် မွေးဖွားခြင်း သေဆုံးခြင်း နောက်ထပ်ရောက်သူများစသည်ဖြင့် ) ထိုအပြောင်းအလဲများကို မြေပုံများ တွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြပြီး စီမံချက်ကို ပြောင်းလဲချက်များအရ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရပါမည်။

သတိပြုရန်။ ။ အစီအစဉ်ကို ထိန်းသိမ်းထားခြင်းသည် အလွန်ကောင်းသော တာဝန်တစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအခန်း အတွက် လူများကို စနစ်တကျ သတ်မှတ်ပြီး တာဝန်ပေးထား ရပါမည်။

ရေကြီးသည့်အခါ အကူအညီလုပ်ရှားမှုများကို ထိထိမိမိ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရန်အတွက် ဤအစီအစဉ်ကို အစိုးရအာဏာပိုင်များနှင့် အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများကို အသုံးပေးသင့်ပါသည်။ ထို့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အာဏာပိုင်များသည် လူထု၏ လိုအပ်ချက်များကို ပိုမိုသတိပြုလာနိုင်ပြီး အားလုံးသဘောတူညီသော နည်းဗျူဟာများကိုကောင်အထည် ဖော်ထုတ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။





- A counselling group to help victims suffering from trauma, grief and worry (See article-page 41)

- A damage assessment group to assess the extent of damage done to the village: -lives lost - damage and lost of property and damage to infrastructure.

- A reconstruction and rehabilitation group to get government or NGOs help to carry on reconstruction activities in the village.

## CONCLUSION

Once a contingency plan is prepared by the village, it has to be written down and members of the action groups have to be responsible for spreading the information to the community about decisions that have been taken by the community.

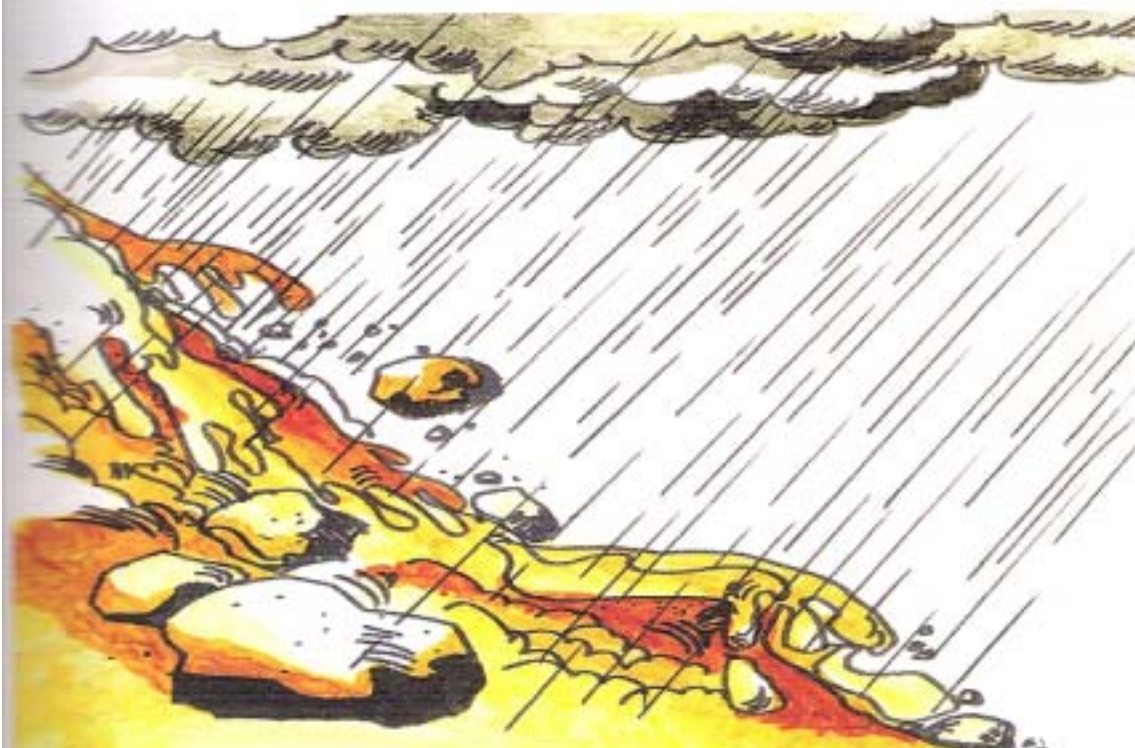
It is advisable to have a mock drill on a designated night during the rain. In this drill,

the group members should move from different localities taking the people and some material to the safe buildings. This exercise would help them to learn what they will possibly have to face. These lessons learned can be utilised in preparing the contingency plan.

Changes in the village, new families, births, deaths, new arrivals and so on-have to be incorporated in the maps and keep revising the plan accordingly.

REMEMBER: The MAINTENANCE of the plan is the most difficult task to organize. People who will be responsible for this role have to be identified .

The plan should also be shared with authorities and NGOs, in order to increase the coordination of aid activities when the flooding happens. This would also help raise the authorities' awareness of about the needs of the the community and find consensus on the strategies that they are developping.



ကြီးမားသော ရွာကြီးသည် ရေကြီးခြင်းကြောင့် (မုခ်-ဘေးဒဏ်) Heavy rain can cause landslides (Source: ADPC)





# အရေးပေါ်အခြေအနေနှင့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၏အခန်းကဏ္ဍ

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

အရေးပေါ်အခြေအနေများဖြစ်ပွားနေစဉ်နှင့် ဖြစ်ပွားပြီးချိန်များတွင် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၏ အခန်းကဏ္ဍသည် အလွန်အရေးပါပေသည်။ ဤဆောင်းပါးသည် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုအား ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုပြုလုပ်နိုင်ရေးအတွက် အကြံဉာဏ်ကောင်းများ တင်ပြထားသည်။

## ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများအတွင်း

ဘေးအန္တရာယ်ဆိုးတစ်ခုဖြစ်ပွားစဉ်တွင်၊ ရှာဖွေကယ်ဆယ်မှုများ၊ ရှေ့ဦးသူနာပြုစုများသည် အရေးပေါ်လိုအပ်လေသည်။ ထိုအကူအညီများ၏ အများစုသည် ဒဏ်ရာမရဘဲ အသက်ရှင် ကုန်ရန်သူများနှင့် ဒေသခံလူထုထံမှ ဦးစွာရရှိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် လူထုအတွင်းရှိ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား ရှေ့ဦးသူနာပြုသင်တန်းများ ပို့ချပေးခြင်း (ဇာမျက်နှာ ၂၅ ရှိ အရေးပေါ်လော့ပေါ့ကရပ်ရွာလူထုမှလုပ်ဆောင်ရမည့်အစီအစဉ်တွင် ဖတ်ရှုပါ)နှင့်ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့များတွင် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်းတို့သည် ကယ်ဆယ်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်းထိုသူများသည်၎င်းတို့၏ ရှေ့ဦးသူနာပြုအ

တတ်ပညာများ(ဇာမျက်နှာ၅၃)အားပြန်လည် အသုံးပြုနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုတွင် လူအများသည်-

- ပြိုကျမှုကူးစီးသွားသော အဆောက်အဦများအတွင်း ပိတ်မိနေနိုင်သည်။
  - မြေပြိုမှုများ၊ ရွှံ့ဖွဲ့များအတွင်း နစ်မြုပ်နေနိုင်သည်။
  - ရေလွှမ်းမိုးမှုများ၊ လမ်းပြိုမှုများကြောင့် အဆက်အသွယ်ပြတ်တောက်သွားနိုင်သည်။
  - မီးလောင်ခံရခြင်းဖြစ်ပွားနိုင်သည်။
- ထိုလူများထံသို့ ရောက်ရှိကယ်ဆယ်ရန် လိုသည်။



မုရင်း-ဘေဒီပီ။ Rescue operations.



# The Role of the Health Workers in Case of Emergency

Health Messenger



*Health Workers have a crucial role to play during and after emergencies. This article provides advice for better preparedness to face an emergency situation.*

## During rescue operations:

During a disaster, the need for search, rescue and first aid is likely to be so great and so urgent, that most of the immediate help will come from uninjured survivors and from the community. The rescue operations will be more effective if volunteers in the community have benefited from first aid training (see contingency plan page 25), and if health workers can participate in the rescue team. During the rescue operations, they will have to use first aid skills. (see First Aid- Page 53)

A disaster may result in people being

- trapped under the ruins of buildings that have collapsed
- buried under mud or landslides
- cut off by floods or the blockage of communication routes
- burned by fire

These people must be reached and rescued.

## AT THE HEALTH CENTRE:

Organizing the health centre to meet the emergency:

As soon as possible after the disaster has struck, all local personnel should report to the health centre where they usually work. Alternative sites should be designated beforehand in case the health center is not accessible. The first task is to assess quickly any damage suffered by the facility and its

premises and to decide whether it can still be used or whether it would be better to move to a less damaged building or temporary shelter. If the move is necessary, a new health centre should be quickly established, using all equipment and material that have been possible to save.

Experience shows that during the first few hours, it is mainly relatives, friends and local volunteers who bring the injured to the health centre. Preparations to receive them must be made by designating a space where the local health personnel can screen them to determine what kind of care they need, while volunteers receive them.

Emergency Pharmacy list available at  
WHO website [www.who.int](http://www.who.int)

## TRIAGE:

When a large number of injured people are brought in at the same time to the health center, the most expert and experienced among local health workers, taking into account the equipment available and professional skills, must be responsible for sorting out the victims between:

A. Those who must be sent urgently to the nearest and properly equipped hospital. Two orders of priority may be distinguished-

- Emergency cases that must be operated on within 6 hours: (Red tag in hospital triage).





### ဆေးရုံသို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဌာန၌ လူနာလက်ခံခြင်း

ဘေးကပ်ပါစဉ် လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

- ရောက်ရှိလာသူများအား စကားပြောဆိုခြင်း၊ မေးခွန်းများအား ပြေကြားပေးခြင်းနှင့် ဝင်းတို့အတွက် နေရာချပေးခြင်း။
- ချမ်းအေးနေသူများအား ခြုံစောင်ပေးခြင်း။
- လိုအပ်ပါက ဆေးကြောသန့်စင်ရန် ကူညီခြင်း၊ အပွက်အပေါက်များကြားမှ ထွက်လာသူများ၊ ခွံညှစ်မှုများပေးကျနေသူများ သေခြင်း၊ ထို့နောက်လက်ဖက်ရည် သို့မဟုတ် မက်ဒီတိုက်ကျွေးခြင်း။
- ကလေးများအားကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခြင်း။
- ကွဲကွာနေသော မိသားစုဝင်များအား ပြန်လည်စုစည်းပေးခြင်း၊ ဆက်သွယ်ပေးခြင်း။
- အမှတ်တံဆိပ်တပ်ခြင်း၊ ဇာတ်ရာရသူများအား ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။ သတ်မှတ်နေသူများနှင့် မိသားစုဝင်များနှင့် အတူတကွ မရောက်ရှိလာသူများအား ဦးစားပေးပါ။ လူနာ၏ အမည်နှင့် သူ ၊ သူမ အား ယူဆောင်လာခဲ့သောနေရာအား စာရွက်တွင် ရေးမှတ်ခြင်းပြုပါ။ ထို့နောက် ပြစ်နိုင်ပါက ပလတ်စတစ်ကပ်ပြားတွင် ထည့်၍ လူနာတွင် တွဲချိတ်ပေးထားပါ။ လူနာ၏ အမည်အား မသိရှိပါက ကယ်ဆောင်လာခဲ့သူထံမှ ရရှိသော သတင်းအချက်အလက်များ(လူနာအား တွေ့ရှိသောနေရာ၊ အခြေအနေအရပ်ရပ်၊ ရောက်ရှိနေသည့်အခြားလူများစသဖြင့်) ကို ရေးမှတ်ခြင်းပြုပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် နောင်တချိန်တွင် ပြန်လည်ရှာဖွေသည့်အခါဖြစ်ကြောင်း လွယ်ကူစွာ ဖော်ထုတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

### ကျန်းမာရေးဌာနတွင်-

အရေးပေါ်အခြေအနေအရပ်ရပ်နှင့် ရန်ကျန်းမာရေးဌာနအား ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ကပ်ဆိုးတစ်ခုဖြစ်ပွားပြီးလျှင်ပြုခြင်း၊ ဒေသခံတာဝန်ရှိသူများအနေဖြင့် ဝင်းတို့အလုပ်လုပ်လေ့ရှိရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သတင်းပို့သင့်သည်။ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ လက်လှမ်း မမီနိုင်သော အခါမျိုးတွင် အစားထိုးနေရာတစ်ခုအား ချက်ချင်း ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ရမည်။ ရှေ့ဦးစွာ လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်မှာ ကျန်းမာရေးဌာနဝန်းကျင်အတွင်း မွက်အိတ်ဆွဲကိရိယာများ၊ ရှိမှရှိ ရှိပါက ဆက်လက်အသုံးပြုနိုင်ခြင်းရှိမရှိနှင့် အခြားအဆောက်အအုံနေရာတစ်ခုသို့ ပြောင်းရွှေ့ရန် လိုမလိုစသည်တို့အား လျင်မြန်စွာ သုံးသပ်၍ ဆုံးဖြတ်ရန် လိုအပ်သည်။ ရွှေ့ပြောင်း ရန်လိုအပ်ပါက ကျန်ရှိနေသေးသော အသုံးအဆောင်ကိရိယာ ပစ္စည်းများအား အသုံးပြု၍ ကျန်းမာရေးဌာနအသစ်တစ်ခု လျင်မြန်စွာ တည်ဆောက်ပါ။

အတွေ့အကြုံရပြောရလျှင် ပထမဦးစွာ နာရီပိုင်းများအတွင်း ခတ်ရာရသူများအား ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သယ်ဆောင်လာသူများသည် ဆွေမျိုးသားချင်း၊ မိတ်ဆွေများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ ဖြစ်ကြသည်။ လူနာများအား လက်ခံရန် ပြင်ဆင်ရာတွင် ဒေသခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအတွက်ပါ နေရာတစ်ခု ပြင်ဆင်ထားရမည်။ ထိုမှသာ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများမှ လူနာများအား လက်ခံနေစဉ်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ ကုသမှုလိုအပ်ချက်များ သတ်မှတ်ရန် စိစစ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

### ဦးစားပေးစနစ်

ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ခတ်ရာရသူအများအပြား တပြိုင်နက်တည်းရောက်ရှိလာသောအခါမျိုးတွင် ရရှိနိုင်သော ကိရိယာပစ္စည်းများနှင့် အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုအပါအဝင် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအတွင်း အကွဲအကွာရှိသည့်အခါ အရေးအကြုံအရှိဆုံး ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ တာဝန်ယူ၍ လူနာများအား အမျိုးအစားခွဲခြားရမည်။

က။ အနီးဆုံးနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာပြည့်စုံသောဆေးရုံသို့ လျင်မြန်စွာ ပို့ဆောင်ရမည့်လူနာများ ဦးစားပေးမှုအမှတ် ၂ မျိုးခွဲခြားထားသည်။

- ၆ နာရီအတွင်း ခွဲစိတ်မှု ပြုရမည့်အရေး ပေါ်လူနာများ (ဆေးရုံသုံး ဦးစားပေးအနီရောင်အလံ)
- ၁။ ကြပ်စည်ခြင်း သို့မဟုတ် Tourniquet စည်ခြင်းဖြင့် သွေးပေါင်ချိန်အား ထိန်းချုပ်ထားပါ။
- ၂။ ခြေလက်ကြေမှုခြင်း၊ ဦးနှောက်ထိခိုက်မှု၊ ကျောရိုးကျခြင်း။
- ၃။ ဝမ်းဗိုက်ဒဏ်ရာ နက်နဲခြင်း (ဝမ်းတွင်း ကလီစာများ ထွက်ကျခြင်း၊ ဘေးလုံးထိခိုက်ခြင်း)
- ၄။ အသက်ရှူစနစ်ပိုမိုပွင့်ခြင်း။
- ၅။ နံရိုးများကျိုးခြင်း။
- ၆။ အဆုတ်ပေါ်ရှိ အမြှေးပါးနှစ်ခုကြားတွင် သွေးစုဝေးခြင်း၊ အဆုတ်ပေါ်ရှိ အမြှေးပါးနှစ်ခုကြားတွင် လေစုဝေးခြင်း။

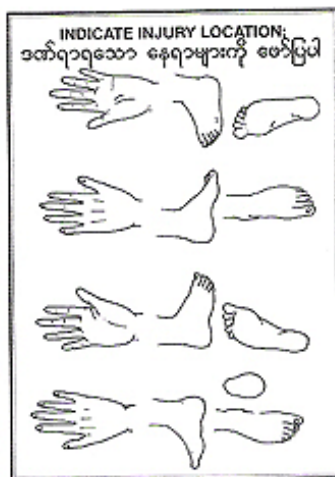
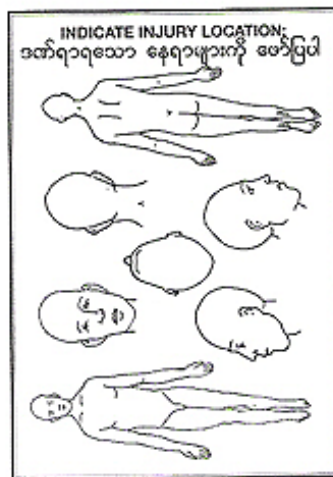




## Reception at the health centre or hospital

It is essential to:

- Speak to those arriving, answer their questions and tell them where they can stay.
- Give them blankets if they are cold.
- Help them wash if necessary (people extricated from the rubble, people covered in mud, etc...) and give them something to drink.
- Look after the children.
- Help scattered families to reunite or communicate.
- TAGGING: Identify the injured, giving priority to those who are unconscious or are not accompanied by members of their families. The name of the injured person and the place he or she was brought from should be noted on a sheet of paper, which will be placed in a plastic cover, if possible, and attached to the person. If the victim's name is not known, the note must bear the information given by rescue workers and which can later make identification easier such as the place where the victim was found, the circumstances, other persons present, etc.



**Victim Card for AMP / Hospital 1:2**  
- to be attached to the victim all the time

Time of Admission: \_\_\_\_\_ Victim no.: \_\_\_\_\_

Non-medical Triage

GREEN	RED
-------	-----

Found Unconscious: ☐ Yes ☐ No

Name: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

First Aid: \_\_\_\_\_

Medical Observations:

Time			
Blood pressure	/	/	/
Pulse			
Respiration			

**Victim Card for AMP / Hospital 2:2**  
- to be attached to the victim all the time

Injuries: \_\_\_\_\_

Medical Treatment: \_\_\_\_\_

Applied Medicine

Time	Kind	Dose

Medical Triage

GREEN	RED
YELLOW	BLACK

Name of Doctor: \_\_\_\_\_ Time: \_\_\_\_\_

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဦးစားပေးစနစ် ကပ်ပြား A WHO Triage Tag





၇၊ တစ်သျှူးကလပ်စည်များဆွဲ၍ခြင်း(ကြက်သားအရေပြား)  
၈၊ မီးလောင်ဒဏ်ရာများ - လူကြီးများတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏  
၃၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်၊ ကလေးငယ်များတွင် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်၊  
၉၊ သတိလစ်မှုပြောခြင်း၊

လူနာတွင် အထက်ပါပြဿနာများ ၂ ခုထက်ပို၍  
ရှိနေပါက ဆေးရုံသို့ မလွှဲပြောင်းမီ လူနာ၏အသက်ရှင်သန်နိုင်  
မှုအခွင့် အလမ်းအား အရင်စစ်ဆေးဆုံးဖြတ်ပါ။

• ခွဲစိတ်ကုသမှုပြုရန် နာရီအနည်းငယ်ကြာ စောင့်  
ဆိုင်းနေနိုင်သောအရေးပေါ်လူနာများ။

၈၊ ပြုစုကုသမှုအား ချက်ချင်းလိုအပ်ပြီး ကျန်းမာရေး လုပ်  
သားမှလည်း ရှေးဦးသူနာပြုရခြင်းအား ပြုလုပ်ပေးနိုင်သော  
လူနာများ။

အခြေအနေအပြင်းထန်ဆုံးလူနာများအား ဦးစားပေး  
ဆောင်ရွက်ပါ။

ထို (၈) အုပ်စုတွင် အသက်ရှင်သန်ရန် အခွင့်အလမ်း  
အလွန်နည်းပါးပြီး ပြောင်းရွှေ့ခြင်းဖြင့် အကျိုးမရှိသော အလွန်  
အခြေအနေအရှိသည့် လူနာများလည်း ပါဝင်သည်။

၁၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ ၃၀% ၎င်းထက်လျော့နည်းသော  
မီးလောင်မှု (ကလေးများတွင် ၁၀% အောက်)

၂၊ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းဒဏ်ရာများ  
၃၊ အရေပြားဒဏ်ရာများ

၄၊ ကိုယ်ပူဖိုန်လျော့နည်းမှု  
ထပ်မံ၍ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့် လူနာအား  
ကူညီနိုင်ရန် ၎င်းတို့၏ ရှေးဦးသူနာပြုစုမှအတတ်ကို အသုံး  
ရလိမ့်မည်။ (ဦးစားပေး သတ်မှတ်ချက်အလံတွင် ကြည့်ပါ။)

### အရေးပေါ်အခြေအနေနောက်ပိုင်း ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု

အရေးပေါ်အခြေအနေနောက်ပိုင်း ဖြစ်ပွားပြီးနောက်ပိုင်းတွင်  
ကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် နောက်ဆက်တွဲဖြစ်ပွားလ  
နိုင်သည့် ကပ်ရောဂါအသွင်ရောက်မှုများ ဖြစ်ပွားမှုအတွက် ခြ  
တင်ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ထားသင့်သည်။ ထို့အပြင် အင်အား  
နည်းပါးသူများ၊ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များနှင့် သက်ကြ  
ရွယ်အိုများအား အထူးဂရု အာရုံစိုက်ရမည်။

- ငှက်ဖျားရောဂါပြန့်ပွားမှု

လူအများသည် ၎င်းတို့၏ ပိုင်ဆိုင်မှုများ (ခြင်ဆောင် အ  
အဝင်)အား ဆုံးရှုံးထားခြင်းနှင့် သို့မဟုတ် ငှက်ဖျားရော  
ဂါသည်ရှိရာနေရာများသို့ ပြောင်းရွှေ့ နေထိုင်ကြရခြင်း

## WAYS TO PREPARE ORS SPECIAL DRINK

ORS ဓါတ်ဆားဖျော်ရည်ပြင်ဆင်နည်းများ။



Figure 1  
ORS Special Drink from the prepared  
packet  
ORS ဓါတ်ဆားထုပ်မှဖျော်ယူနည်း။



Figure 2  
ORS made from 4 level teaspoons of  
sugar and 1/2 a level teaspoon of salt  
dissolved in 1 litre of clean water.  
သန့်ရှင်းသောရေ ၁ လီတာတွင်ဆားလျှော်  
ရည်ဇွန်းတဝက်နှင့် သကြားလျှော်ရည်ဇွန်း  
၄ ဇွန်းထည့် ပြီးဖျော်ရည်။



Figure 3  
If spoon and litre container are not  
available, the ORS drink can be  
prepared by a handful of about this  
much sugar and a pinch of salt in one  
glass of clean water.  
(one glass is about 1/3 litre)  
ဇွန်းနှင့်လီတာထုပ်မရှိပါက သန့်သောရေတ  
ဖန်ခွက်တွင်သကြားတဆုပ်နှင့်ဆားတစ်စုံ၊  
ပြီးဖျော်ရန် (ရေတဖန်ခွက်သည် 1/3  
လီတာနှင့်ညီမျှသည်။)

သတိပြုရန်  
**CAUTION!**

Making ORS special drink with too much salt can be harmful. So before adding  
the sugar, TASTE IT TO BE SURE IT IS NO SALTIER THAN TEARS!!!

အထူးဖျော်ရည်ဖျော်ရာ၌ဆားလွန်းပါကကျွန်ုပ်တို့အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။  
သကြားထည့်မီဖျော်ရည်သည်မျက်ရည်ထက်မခံကြောင်းသေချာစေရန်မြည်းစမ်းကြည့်ပါ။





1. Control bleeding by compressive dressing or tourniquet.
2. Crushed limbs, head injury, broken neck and back.
3. Deep abdominal injuries (penetrating injuries, spleen injuries,...)
4. Weakening breathing.
5. Multiple rib fractures.
6. Hemothorax (blood in the chest), Pneumothorax (air in the chest).
7. Major loss of tissue (muscle, skin, etc...).
8. Burns: over more than 30% of the body for adults; 10% for children.
9. Coma.

IF THE PATIENT PRESENTS MORE THAN 2 OF THESE PROBLEMS, ASSESS FIRST THE CHANCES OF SURVIVAL BEFORE REFERRING.

- Emergency cases for which it is possible to wait a few hours before operating (Yellow tag in hospital triage).

B. Those who need to receive care on the spot, and to whom health workers can provide first aid treatment (Green tag in hospital triage).

Priority should be given to the most serious cases.

(The B group also includes very serious cases with no chance of survival that it would be pointless to move.)

1. Burns to less than 30% of body (or 10% for children)
2. Eyes, ears, nose and throat injuries
3. Skin injuries
4. Hypothermia

Once again, the health workers will have to use their first aid skills to assist the patients (See triage tags).

## POST EMERGENCY CARE

After the emergency, the health workers should be prepared for a number of disease outbreaks that may result from a disaster. They will also have to focus on the most vulnerable members of the community, which are the young children and the elderly.

### - MALARIA OUTBREAK

As many people will lose most of their possessions, including mosquito nets, and/or have to move to resettlement areas that might be infected, a malaria outbreak might happen after an emergency situation in a region such as Burma and the Thai-Burmese border.

- Stock malaria rapid tests.
- Distribute mosquito nets as soon as possible.

### - DIARRHOEA OUTBREAK

During a disaster such as a flood, the

### To prevent or treat dehydration - ACT QUICKLY

- Give lots of liquids to drink: ORS is best. If not possible, give a thin cereal porridge or gruel, teas, soups or even plain water. Give sips of the drink every 5 minutes, day and night, even if the person vomits, until he begins to urinate normally. A large person needs 3 or more litres a day. A small child usually needs at least 1 litre a day, or 1 glass for each watery stool.
- Keep giving food: As soon as the person accepts it. Keep breast feeding a baby as often and as long as the child wants.
- If danger signs appear: bring to the health centre.





ကြောင့် အရေးပေါ်ဖြစ်ရင်များ နောက်ပိုင်းတွင် ငှက်ဖျားရောဂါ ပြန့်နှံ့ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်ဒေသတစ်လျှောက်တွင် ဖြစ်သည်။

- ငှက်ဖျား အမြန်စစ်ဆေးရန် ပစ္စည်းများစုဆောင်းပါ။
- ခြင်ထောင်များလျှင်မြန်စွာ ဖြန့်ဝေပါ။

- ဝမ်းလျောရောဂါပြန့်ပွားမှု

ရေလွှမ်းမိုးမှုကဲ့သို့သော ဘေးအန္တရာယ်များအတွင်း၊ ခြုံနေလူထုသည် သန့်ရှင်းသော ရေအရင်းအမြစ်များမရရှိနိုင်ပေ။ ထိုအချိန်မျိုးတွင် ဝမ်းလျောရောဂါဖြစ်ပွားမှုများ အလွန်မြင့်မားနိုင်သည်။ ဖြစ်နိုင်ချေအများဆုံး လူများမှာ ကလေးငယ်များဖြစ်ကြသည်။ ရုတ်ချည်းဝမ်းလျော ဝမ်းပျက်ခြင်း၏ အရေးကြီးဆုံးသော ဆိုးကျိုးမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အရည်ဓါတ်ခမ်းခြောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ပွားခြင်းမှာ အရည် ဝမ်းအတွင်း၌ ရေနှင့် ဆားဓါတ်များပါဝင်သွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ကလေးငယ်များအား အစာဆက်လက်ကျွေးမွေးခြင်း မရှိမှုကြောင့် အဟာရချို့တဲ့မှုလည်း ဖြစ်ပွားစေသည်။

ပါးစပ်မှ တိုက်ကျွေးသော ဓါတ်ဆားရည်သည် ရေ၊ သကြားနှင့် ဆားဓါတ်များပါဝင်မှုကြောင့် ဝမ်းလျောနေစဉ်အတွင်း အရည် ခမ်းခြောက်ခြင်းအား ကာကွယ်ပေးသည်။

အရည်ဓါတ်ခမ်းခြောက်မှုအား ကာကွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကုသခြင်း

- အလျင်အမြန်ဆောင်ရွက်ပါ။
- အရည်များများ သောက်ခိုင်းပါ- ဓါတ်ဆားရည် (ORS) သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ORS မရနိုင်ပါက ဆန်ပြုတ်ရည် ကျကျ။

လဖက်ရည်၊ ဆွတ်ပြုတ်ရည် သို့မဟုတ် သာမန်ရိုးရိုးရေပင်လျှင် တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။ နေ့ရောညပါ၊ ၅ မိနစ်လျှင် တကြိမ် နှုန်းဖြင့် အနည်းငယ်စီသောက်ခိုင်းပါ။ လူနာအော့အန်နေပါက လည်း တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။ ပုံမှန်ဆီးသွားမှုပြုလာသည်အထိ ပြုလုပ်ပါ။ လူကြီးများတွင် တနေ့လျှင် ၃ လီတာနှင့် အထက် ကလေးငယ်များတွင် တနေ့လျှင် အနည်းဆုံးတလီတာ သို့မဟုတ် ဝမ်းတကြိမ်သွားပြီးတိုင်း ဖန်ခွက်တခွက်စာ တိုက်ကျွေးမှု ပြုပါ။

### အသက်ရှူခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း

ရည်ရွယ်ချက်မှာ ရုပ်နှင့် နှာမ် ၂ မျိုးစလုံး၏ အေးချမ်းမှုအား အသက်ရှူမှုကိုထိန်းချုပ်ခြင်းဖြင့် ရရှိစေရန် ဖြစ်သည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းအား သက်တောင့်သက်သာ ထိုင်လျက်ဖြစ်စေ၊ အိပ်ရာထက်၌ လဲလျောင်း၍ ဖြစ်စေပြုလုပ်ပါ။ ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်ရှူပါ။ ဖြည်းဖြည်းချင်းနှင့် နက်ရှိုင်းစွာ အသက်ရှူရန် ဝမ်းဗိုက်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ လက်များအား ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တွင် တင်ထား၍၊ သင်အသက်ပြင်းပြင်းရှူလိုက်ချိန်တွင် ဗိုက်ဖောင်းလာခြင်းအား သင်အာရုံခံနိုင်သည်။ ထို့အပြင် ဝမ်းဗိုက်အား သင်ဖိတွန်းလိုက်ခြင်းဖြင့်၊ သင့်ရင်ဘတ်ဖြင့် လေကို နက်နဲစွာ ရှူသွင်းနိုင်ကြောင်းကိုပါ တွေ့ရမည်။ ထို့နောက် ဝမ်းဗိုက်နှင့် ရင်ဘတ်အား ဖြေလျော့ချလိုက်ခြင်းဖြင့် လေများအပြင်သို့ ပြန်ထွက်သွားမည်။ ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်ရှူမှုအပေါ် အာရုံစိုက်ထားပါ အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြင်းပြင်းရှူပါ။

ထိုသို့ အသက်ရှူမှုအပေါ်အာရုံစိုက်နိုင်ရန်အတွက်၊ အသက်ရှူ သွင်း ရှူထုတ်ချိန်များအား ရေတွက်နိုင်သည်။ ဥပမာ အသက်တစ်ရှူလိုက်တိုင်း ၁ မှ ၃ အထိ ရေတွက်ပါ။ လေ့ကျင့်မှုပြုလာသည်နှင့်အမျှ ပို၍ ပြင်းပြင်းနှင့် ဖြည်းဖြည်း အသက်ရှူနိုင်စေရန်အတွက် ရေတွက်မှုကို တိုးမြှင့်နိုင်သည်။ အိပ်မက်စေရန် သတိပြုပါ။ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အေး ချမ်းမှုများစီးဝင်နေမှုအား ခံစားပါ။ သင်၏ စိတ်နှင့် အသက်ရှူခြင်းအား ဆက်လက်အာရုံစိုက်ထားပါ။ သို့သော် အသက်ရှူပြန်ခြင်း မဖြစ်ပါစေနှင့်၊ အာရုံစူးစိုက်မှု ပိုမိုစေရန် သင်၏ နှာခေါင်းအတွင်း လေဖြတ်သန်းသွားမှုအား အာရုံပြုပါ။



မှရင်း - ဝီဒီယို Source: TPO

တရားထိုင်နေပုံ၊ Meditation.





ထိခိုက်မှုနောက်ဆက်တွဲစိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)

community will lose access to clean water sources and you can, therefore, expect a sharp rise of diarrhoea cases. The most affected, and the most vulnerable will be the children.

The most important adverse effects of acute diarrhoea are dehydration, owing to the loss of water and salts in liquid stools; and nutritional damage, owing to the inability of the children to retain food. Oral Rehydration Salts (ORS) solution prevents dehydration during diarrhoea by providing water, glucose and salt in a single solution.

- Stock ORS.
- Start health education campaigns on the use of boiled and safe water and ORS.

## MENTAL HEALTH

After a disaster, a lot of people have lost friends and family members, all their belongings and are suffering from Post Traumatic Stress Disorder (PTSD). It is characterized by high levels of anxiety that

interfere significantly with the victim's ability to lead her/his life.

### Symptoms and signs

- Person's ability to interact with others, live and enjoy life is disturbed. Withdrawal (little or no communication with others).
- Panic attacks (episodes of sudden fear occurring apparently for no reason).
- Vague symptoms such as headaches, sleeping problems, joint pains, tiredness, irritability, irrational fear, mood disorder.
- Personality changes, violent outbursts, poor concentration.
- Disturbed sleep patterns.
- Chronic physical symptoms: not relieved by medical treatment, frequent visits to health centres.

### Treatment

- Counselling (see counselling guidelines in Issue 19).





**စွန့်စားမှုအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း**  
**Worry about a risk**

- လူနာတောင်စားသောက်နိုင်သည်နှင့် အစာကျွေးမှု ပြုပါ။ ကလေးငယ်များတွင် ၎င်းတို့ဆာလောင်နေသမျှနှင့် မကြာခဏ မိခင်နို့တိုက်ပါ။
- အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများပေါ်ပေါက်လာပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ခေါ်ဆောင်လာပါ။
- ဓါတ်ဆားထုပ်များစုဆောင်းထားပါ။
- ဓါတ်ဆားထုပ်နှင့်အတူ သန့်ရှင်းသော၊ ကျိုချက်ထားသောရေကို အသုံးပြုရန် ကျန်းမာရေးပညာပေးဆွေးနွေးပွဲများ တောင်ပြုလုပ်ပါ။

ကလေးသူငယ်များ ဖျားနာမှုအား စီမံဆောင်ရွက်မှု

၁။ အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများအားရှာဖွေပါ။

- တက်ချက်ခြင်း
- အရည်မသောက်နိုင်ခြင်း
- သတိလစ်ခြင်း သို့မဟုတ် နိုးဆွဲခြင်း
- မကြာခဏအန်ခြင်း

၂။ ဆောင်းခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းရှိမရှိကြည့်ပါ။ ရှိပါက အဆုတ်အအေးပါခြင်း (နိုးနိုးဟား) ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။

၃။ ငမ်းလျှာဝမ်းပျက်ခြင်း ရှိမရှိကြည့်ပါ။ ရှိပါကရေငမ်းခြောက်မှုလက္ခဏာများ ရှာဖွေပါ။

၄။ ကိုယ်ပူခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ ရှိပါက အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေပါ။ ဝက်သက်၊ သွေးလွန်တုတ်တွေး စသဖြင့်-

၅။ အဟာရပြည့်ဝမှု အခြေအနေအား လေ့လာပါ။

**စိတ်ကျန်းမာရေး**

ဘေးအန္တရာယ်ခံရပြီးတစ်ပတ်အတွင်း၊ လူအများသည် ၎င်းတို့၏ မိတ်ဆွေများ၊ မိသားစုဝင်များ၊ ငိုသံဆိုင်များ၊ ဆင့်ကဲ လိုက်ရသဖြင့် ထိခိုက်မှုနောက်ဆက်တွဲ စိတ်ဖိစီးမှု ဝေဒနာ

(Post traumatic stress disorder) ကို ခံစားကြရ သည်။ ထို့ကြောင့် လူနာသည် ၎င်း၏ ဘဝအား ဆက်လက်ရှင်သန် ဦး ဆောင်ရန် စွမ်းရည်များ သိသိသာသာ ကို ဆင်းစေသည့် စိတ်ပူပန်သောကံများ ပြု မှားစွာ ခံစားကြရသည်။

- ရောဂါလက္ခဏာများ
- အခြားလူများနှင့် တူနဲ့ပြန် ဆက်သွယ်နိုင်မှု၊ ဘဝ အား ရှင်သန်ပျော်ရွှင်မှုများ အားနည်းခြင်း၊ လူမှုရေးစနစ်ကျင့်မှ ရှောင် ဖယ်ခြင်း (အနည်းငယ်မှသည် ဆက်ဆံ လုံးဝမပြုတော့ ခြင်း)

- အကြောက်လွန်ကဲမှု ဖိစီးချက် (အကြောင်းအရာ မရှိဘဲ ကြောက်စိတ်များရုတ်တရက် လွှမ်းမိုးမှု အဖြစ်အပျက်)
- မကြာခဏဆိုသလိုပင် တိတိကျကျမရှိသော ရောဂါ လက္ခဏာများခံစားရခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အိပ်ပျော်ခြင်း အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ ကြောက် စိတ်ဝင်ခြင်း၊ စိတ်ခံစားမှုပုံမမှန်ခြင်း
- ဥပမာရုပ်ပုံဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှု၊ အကြမ်းဖက်မှုများ အာရုံစူးစိုက်၍ မရခြင်း
- အိပ်မပျော်ခြင်း
- ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ နာတာရှည်လက္ခဏာများသည် ဆေးပေးကုသသော်လည်း မပျောက်ကင်းပဲ ကျန်းမာရေးဌာန သို့ မကြာခဏလာရောက်ပြသရသည်။

- ကုသမှု**
- ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နှစ်သိမ့်ပေးခြင်း ( အမှတ် ၁၉ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်အကြံပေးခြင်းလမ်းညွှန်ချက်အား ဖတ်ပါ)
  - စိတ်ခြေလျော့မှုကုသမှု
  - ဓာနာမှု - လူတိုင်းပြောပြသည့်အရာများကို နှစ်ထောင်လက်ခံပေးပါ။ အခြေအနေအထားပေါ်မူတည်၍ ခံစား ကြောင်းပေးပါ။

ထိုလူခံစားခဲ့ရသော အတွေ့အကြုံများအား သင့်အနေဖြင့် မသိရှိနိုင်သော်လည်း ၎င်းအား သင်ထောက်ခံကြောင်း ပေါ် ပြမှုပါ။ ၎င်းတို့ ခံစားနေရသော စိတ်ခံစားချက်အား သင်နု လည်ကြောင်းပြသပါ။

- လူနာ၏ပြဿနာများအား နားထောင်ရန်ကြိုးစား အဆင့်မြှင့်တင်မှုတို့အဖြစ်အပြုအမူများ၊ ၎င်းတို့ပြောပြချက်များအပေါ် ထုတ်ပြောကြားပါစေ။ ထို့အပြင်လူနာအား ၎င်းတို့ ခံစား နေရသော စိတ်ဖိစီးမှု၏ အကြောင်းရင်းအားနားလည်ကြော ပြောဆိုပါ။





- Relaxation therapy.
- Empathy: listen and accept what the person is saying, ask how they feel about the incident. Express support by saying that though you probably don't know what it was like to experience something like that, nonetheless, you understand the emotions they have.

- Try to listen to the patient's problems. Do not judge. Express that you are interested in what they have to say and try to let them express themselves. Above all, let the patient know they are not alone and that you understand the reasons for their stress.

### Breathing exercises

*The objective is to reach a state of inner peace for the body and the mind by controlling the breathing.*

*Do this exercise in a relaxed position, either sitting comfortably or lying on a bed.*

*Learn to breathe with your abdomen. In order to breathe deeply and slowly, use your abdomen. You can put your hand on it and you can feel it expand as you breath in deeply. You can even feel that you can inhale air deep in your chest if you push your abdomen forward.*

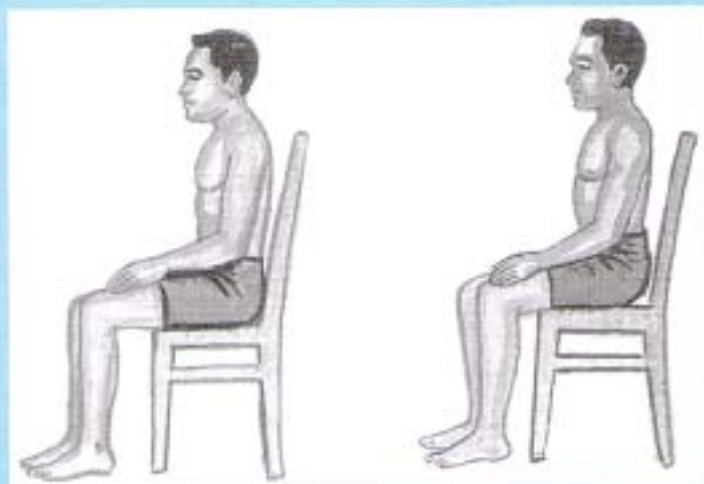
*Then let your abdomen and chest relax and feel the air going out.*

*Concentrate on breathing with your abdomen. Breathe slowly and deeply.*

*To help focus your mind on the breathing, you can count when you breathe in and out. For example, you can count three for each breath. With further practice you can increase the counting during each breath to help you to breathe more deeply and slowly.*

*Be careful not to become sleepy or dizzy. You should feel the peacefulness spreading in you and keep your mind concentrated on the breathing. Do not exaggerate or accelerate your breath.*

*To help your concentration, you can focus your attention on the airflow in your nose.*



WFS - 08/98 Source: TPO





### စိတ်ပြေလျော့စေခြင်း

လူဝိုင်းဆောင်ရွက်မှုအမျိုးမျိုးသည် လူတို့၏ စိတ်တင်းကြပ်မှုပြေလျော့စေရန် အထောက်အပံ့ပေးသည်။ ဥပမာ အားဖြင့် သီချင်းဆိုခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ ခံစားချက်နှင့် အတွေ့အကြုံတူညီသူများနှင့်စကားပြောဆိုခြင်း။

စိတ်ပြေလျော့စေမှု နည်းလမ်း ၄ ခုသည် စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့်စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ခန္ဓာကိုယ် ရောဂါဝေဒနာများ ခံစားနေရသူလူအများအတွက် အလွန်ပင် အသုံးဝင်၍ ထိရောက်မှု ရှိလှသည်။ ၎င်းတို့မှာ-

- အသက်ရှူခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း
- ကြွက်သားများ ပြေလျော့စေခြင်း
- ဘုရားစာများ ရွတ်ဖတ်ခြင်း
- တရားထိုင်ခြင်း

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများအား အနှောင့်အယှက်မရှိ၊ ဆိတ်ငြိမ်သောနေရာတွင် ချောင်ချိသက်သာသော အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်၍၊ တနေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်၊ ထမင်းမစားမီ ခဝမိနစ်ခန့်အကြာစီ ပြုလုပ်သင့်သည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ရာတွင် အခြားသောအကြောင်းအရာများအား တွေးတောခြင်းမပြုပဲ လေ့ကျင့်ခန်းအပေါ်တွင်သာ အာရုံစိုက်ထားရန် အရေးကြီးပေသည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများအား မှန်မှန်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် စိတ်အေးငြိမ်းမှု၊ အခြေအနေအရပ်ရပ်အား တည်ငြိမ်စွာ ရင်ဆိုင်နိုင်မှုကို ဖြစ်ထွန်းစေပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကိုလည်း မြှင့်တင်စေသည်။

### ကြွက်သားများ ပြေလျော့စေခြင်း

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ကြွက်သားများ တောင့်တင်းနေချိန်နှင့်သို့မဟုတ် လူနာတွင် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခါးနာခြင်း၊ ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ အဆစ်အမြစ်များ နာကျင်ခြင်းနှင့် အင်အားချို့မှု ခံစားနေရချိန်များတွင် အလွန်အသုံးဝင်သည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင် လူနာသည် အိပ်ရာသို့မဟုတ် ဖျာပေါ်တွင် ဟက်လက်အနေအထားလဲလျောင်းပစ်၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ကပ်၍ လက်နှစ်ဖက်ကိုဘေးတွင် ချထားပြီး လက်ဖဝါး လှန်ထားပစ်၊ အထက်တွင် ပေါ်ပြထားသည့်အတိုင်း အသက်ရှူမှုအား လေ့လာပစ်၊ သင်၏ ခြေချောင်းငယ်များမှ စတင်၍၊ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီအားဖြေလျော့ပစ်၊ ပထမဆုံး သင်၏ ခြေထောက်များပေါ်တွင် စိတ်စူးစိုက်ထားပြီး( ငါ၏ ခြေထောက်များပြေလျော့နေပြီ၊ အလွန်ပြေလျော့နေပြီ) ဟူ၍ စိတ်တွင်မှတ်ယူပစ်၊ ကြွက်သားပြေလျော့မှုများ ခြေထောက်တွင် ပျံ့နှံ့သွားမှုအား ခံစားပစ်၊ ထို့နောက် တဆင့်ဆီ အပေါ်သို့ ရွှေ့ပစ်၊ ခြေမျက်စိ၊ ခြေသလုံး၊ ပေါင်၊ ဝမ်းကိုက်၊ ရင်ဘတ်၊ လက်များ၊ လက်ဖဝါး၊ ပုခုံး၊ လည်ပင်းနှင့် ခေါင်းစသဖြင့်၊ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီတွင် ပြေလျော့နေပြီး၊ အလွန်ပြေလျော့နေပြီ စသဖြင့် မှတ်ယူပစ်၊ ထိုသို့ ပြုလုပ်နေစဉ် ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ပြေလျော့မှုတို့အား သင်လေ့ကျင့်ခန်း၏ အဆုံးပိုင်းတွင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသည် အလွန်ပျော့ပျောင်းနေသဖြင့် အသက်ရှူသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ ခြေကြီးအတွင်းနှစ်ဝင်သွားသကဲ့သို့ ခံစားရနိုင်သည်။

သင်၏ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပြေလျော့နေသောခံစားမှုအား မိနစ်အနည်းကြာမျှခံစားနေရနိုင်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်းချိန်ဆုံးချိန်တွင် ရှုတ်တရက်ပြန်ပထမနှင့်၊ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအချို့အား ဖြည်းဖြည်းချာ လှုပ်ရှားပြီးနောက် တဖြည်းဖြည်းထပ်





## Relaxation

Different activities can help people to relax: singing, listening to music, going for a walk, taking time to talk with friends to whom feelings and experiences can be shared.

Four relaxation techniques can be very useful and effective for people suffering from stress, anxiety and psychosomatic disorders:

- Breathing exercises
- Muscular relaxation
- Recitation of prayer
- Meditation

These exercises should be done in a quiet place, where nothing or nobody can disturb you, wearing loose clothing and doing it twice a day for at least ten minutes preferably before meals. It is also important to be focused when doing the exercise and not to think about other things.

The regular practice of these exercises can greatly help to find a much greater peace of mind, tranquillity and calm in various situations and improve physical health.

## Muscular relaxation

*This is a very good exercise when stressed, muscles are continuously contracted and/or the patient has headaches, backaches, neck pains, joint pains and feel weak and tired.*

*For this exercise, lie on your back on a bed or a mat. Keep your arms on each side close to your body with the palms upwards. Observe your breathing as mentioned above.*

*Starting from your toes, relax each part of your body. First, you concentrate your mind on your feet and think deeply, "my feet are relaxed, very relaxed" and try to feel the relaxation spreading in your feet. Then move up step by step to your ankles, legs, thighs, abdomen, chest, arms, hands, shoulders, neck and head. For each part of your body, you should think "my.... is relaxed, very relaxed". In each part of your body, you should feel the relaxation and tranquillity spreading.*

*At the end of the exercise, the whole body should be deeply relaxed, even like lifeless. You may feel your body entering in to the ground. Experience the feeling of relaxation in your whole body for a few minutes.*

*At the end of the exercise, do not get up suddenly. Move slightly some part of your body and then get up slowly.*





# ရှေးဦးသူနာပြုစုမှန် အရေးပေါ်အခြေအနေ

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရေး

ဤဆောင်းပါးသည် ရေလွှမ်းမိုးခြင်း၊ မီးလောင်ခြင်း စသည်ကဲ့သို့ ဘေးအန္တရာယ်များကူးရောက်ရှိနိုင်သည့် အသုံးပြုနိုင်စေရန် အဓိက ရှေ့ဦးသူနာပြုနည်းများအား ဖော်ပြထားသည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့် ဤနည်းလမ်းများကို ကျွမ်းကျင်နေစေရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ထို့အပြင် လူထုအတွင်းရှိ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအားလည်း ဤလမ်းညွှန်ချက်များကို သင်ကြားပြသထားပါက၊ ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များအတွင်း ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအား အကူအညီပြုနိုင်သည်။

## အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုတွင် လုပ်ဆောင်မှုများ

ရှေ့ဦးသူနာပြုစုခြင်း၏ အခြေခံမူဝါဒသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ နှင့် ဗျားနာမှုများအားလုံးအတွက်ဖြစ်ပြီး မည်မျှဆိုးဝါးပြင်းထန်မှုရှိခြင်းနှင့် မသက်ဆိုင်ပေ။ မည်သည့်အခြေအနေတွင်မဆို ရှေ့ဦးသူနာပြုစုသူ၏ တာဝန်မှာ အသက်ကိုကယ်တင်ရန်၊ သေဆုံးသွားပါကလည်း ပျက်စီးယိုယွင်းခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်နှင့် နာလန်ထလူနာများအခြေအနေပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန်အတွက် ပြုစုလုပ်ဆောင်ချက်များအား လျင်မြန်စွာ

တည်ငြိမ်စွာနှင့် မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်ရန်တိုးမြှင့်သည့် ဤသို့လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် -

- မြန်ဆန်စွာနှင့် တည်ငြိမ်စွာ စတင်ချဉ်းကပ်ပါ။
- လူနာနှင့် ကယ်ဆယ်သူ ၂ ဦးစလုံးအတွက် ဖြစ်ပေါ်သည့် အန္တရာယ်များကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစား၍၊ အခြေအနေနှင့် သေဆုံးမှုများကိုပါ လျင်မြန်စွာ ခန့်မှန်းပါ။
- အခြေအနေပျက်စီးရာဒေသ၊ ရောဂါ၏ လက္ခဏာများ ပေါ်မူတည်၍ မှန်ကန်သောရောဂါသတ်မှတ်ချက်ကို ပြုလုပ်ပါ။
- မည်သည့်အခြေအနေတွင်မဆို သင့်တော်သော

## ကုသမှုအစီအစဉ် ဦးစားပေးခြင်း နှင့်ဆုံးဖြတ်မှု

ပျက်စီးသေဆုံးမှုအခြေအနေအားသတ်မှတ်နိုင်ရန်၊ အောက်ပါတို့ကို လျင်မြန်စွာစစ်ဆေးပါ။

- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့် အသက်ရှူမှု  
အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်ရာရသူအသက်ရှူနေခြင်းရှိမရှိအား လျင်မြန်စွာ စစ်ဆေးပါ။ အသက်ရှူခြင်းမရှိပါက ပါစပ်ချင်းတော့၍ အသက်ရှူစေခြင်းကို စတင်ပြုလုပ်ပါ။
- သွေးထွက်ခြင်းနှင့် သွေးလည်ပတ်မှု  
အရေးကြီးသောအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသို့ သွေးရောက်ရှိမှုရှိကြောင်း သေချာစေရန် သွေးဆန့်နှုန်းအား စစ်ဆေးပါ။ သွေးအလွန်အမင်းထွက်နေခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေး၍၊ ရှိပါက သွေးတိတ်အောင်ပြုလုပ်ပါ။
- သတိလစ်ခြင်း  
သတိလစ်နေသောလူနာ (သို့) အသက်ရှူသံဆူညံနေသောလူနာများအား တစောင်းအနေအထား(Recovery Position) တွင် ထား၍ သတိပြန်လည်ရရှိလာရန် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပါ။ အကယ်၍ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူသည် ကျောရိုးထိခိုက်မှု ဖြစ်စေနိုင်ချေရှိပါက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့် ရှေ့ပြောင်းရန်လိုအပ်သောအခါမှလွဲ၍၊ လူနာအား ရှေ့ပြောင်းခြင်းမပြုပါနှင့်။ သတိလစ်နေသောလူနာတွင် မည်သည့်အရာကိုမှ ပါစပ်မှတဆင့်ပေးခြင်းမပြုပါနှင့်။
- သွေးလန်ခြင်း  
လူနာအား တတ်ကျွမ်းနားလည်သူရောက်ရှိလာချိန်အထိ နှေးကွေးငြိမ်သက်စွာ လဲလျောင်း၍ နေပါစေ။ ရောဂါသတ်မှတ်နိုင်ခြင်းမရှိမှီ မည်သည့်အရာကိုမှ ပါစပ်မှတဆင့်ပေးခြင်းမပြုပါနှင့်။
- အခြားလိုအပ်ချက်များ  
ဘေးပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေသည် အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သောအခါများမှလွဲ၍၊ ဒဏ်ရာရသူအား ရှေ့ပြောင်းမသယ်ယူမီ အချိန်အမှတ်များနှင့်ဒဏ်ရာကြီးများအား အရင်ကုသပါ။ အကယ်၍ လူနာတွင် အန္တရာယ်ရှိပါက ရှေ့ပြောင်းမသယ်ယူမီ ဒဏ်ရာရသောအပိုင်းအား လှုပ်ရှားမှုမပြုနိုင်စေရန် ယာယီလုပ်ဆောင်ထားပါ။



# First Aid and Emergency

Health Messenger



*This article explains the primary first aid rules applicable in case of disasters such as flooding or fire. It is very important that the health workers master them. But volunteers inside the community can also be trained with these guidelines to assist the health workers during the rescue operations.*

## **ACTION AT AN EMERGENCY**

The basic principles of first aid apply to all injuries or illnesses regardless of severity. Whatever the incident, it is the first aider's responsibility to act quickly, calmly, and correctly in order to preserve life, prevent deterioration in the casualty's condition and promote recovery. These objectives are best achieved by:

- A rapid but calm approach.
- A quick assessment of the situation and the casualty, including further risks to both victim and rescuer.
- A correct diagnosis of the condition based on the history of the incident, symptoms and signs.
- Immediate and appropriate treatment of any conditions.
- Proper transport and follow-up of the casualty according to the injury or condition.

## **DETERMINING THE PRIORITIES OF TREATMENT**

In order to determine the condition of a casualty, check immediately:

- **AIRWAY AND BREATHING**  
Quickly check that the airway is open and that the casualty is breathing. If not, start mouth-to-mouth breathing immediately.
- **BLEEDING AND CIRCULATION**  
Check for a pulse to see if blood is being supplied to the vital organs. Check the casualty for any severe bleeding and control it.
- **UNCONSCIOUSNESS**  
Place an unconscious casualty, or one whose breathing is loud, in the recovery position and work to maintain or improve the level of consciousness. If there is any possibility of spinal injury, do not move the casualty unless difficulty in breathing makes it essential. Never give anything by mouth to a person who is unconscious.
- **SHOCK**  
Keep the casualty warm, quiet and lying down until skilled help arrives; never give anything by mouth before diagnosis.
- **OTHER NEEDS**  
Unless there is an immediate danger to life from the surroundings, treat all fractures and large wounds before moving a casualty. If the casualty is in danger, temporarily immobilize the injured part before moving.





ကုသမှုအား ချက်ချင်းပေးပါ။

- ထိခိုက်ခတ်ရာရရှိမှုနှင့် အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ သင့်တော်သော လွှဲပြောင်းပို့ဆောင်မှုနှင့် နောက်ဆက်တွဲ ကြည့်ရှုလေ့လာမှုအား ပြုပါ။

### ပါးစပ်ခြင်းတော့၍ အသက်ရှူစေခြင်း (Mouth To Mouth)

လူနာအသက်ရှူရပ်သွားသောအခါများတွင် ပြင်ပ အထောက်အကူပြု၍ အသက်ရှူစေခြင်းပြုလုပ်ပါက ဤနည်းလမ်းသည် အချိန်တိုင်းအတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ (အဆိပ်သင့်သော လူနာကဲ့သို့ ကယ်ဆယ်သူအား ထိခိုက်စေနိုင်သောအခါမျိုးမှလွဲ၍)။ ပါးစပ်မှတစ်ဆင့် နှာခေါင်းအတွင်းသို့ (သို့မဟုတ်) ပါးစပ်မှတစ်ဆင့် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းသို့ လေမှုတ်ခြင်း ပြုနိုင်သည်။

လူတိုင်းအသက်ရှူရပ်သွားပါက ပါးစပ်ခြင်းတော့၍ အသက်ရှူစေခြင်းအား ချက်ချင်းပြုလုပ်ပါ။ အသက်ရှူရပ်သွားပြီးနောက် ၄ မိနစ်ခန့် ကြာသွားပါက ထိုလူ အသက်ဆုံးရှုံးသွားနိုင်သည်။

### လုပ်ဆောင်မှုနည်းလမ်း

၁။ မျက်နှာပေါ်ပိုးအုပ်နေသောအရာများအား ဖယ်ရှားပါ။ လည်ပင်းတွင်စည်းနှောင်ထားခြင်းများမရှိပါစေနှင့်၊ ပါးစပ်နှင့် လည်ချောင်းအတွင်း တစ်ဆို့နေသောအရာများအား လက်ချောင်းများဖြင့် လွှဲမြှန်ကာ ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။ လျှာအား အပြင်သို့ ဆွဲထုတ်ပါ။ လည်ချောင်းအတွင်း ခွံများရှိပါက ဖယ်ရှားရန် ကြိုးစားပါ။

၂။ မြန်မြန်နှင့် ညင်သာစွာ လူနာအား ပက်လက် အနေအထားသို့ ပြောင်းပါ။ ညင်သာစွာဦးခေါင်းကို အထက်သို့ လှန်၍ မေးရိုးကို အရှေ့သို့ ဆွဲပါ။ ထိုသို့ ပြုလုပ်နေစဉ် လည်ပင်းအား ထိန်းထားပေးပါ။

၃။ လူနာ၏ပါးစပ်အား ကျယ်ကျယ်ဖွင့်ထားပါ။ အသက်ကို ဝဝရှူလိုက်ပါ။ သင်၏ လက်ဖြင့် လူနာ၏ နှာခေါင်းအား ညှပ်ပိတ်ပါ။ သင်၏ပါးစပ်ဖြင့်လူနာ၏ ပါးစပ်အား လုံခြုံစွာ တော့၍ ထားပါ။ (ပါးစပ်မှတစ်ဆင့် နှာခေါင်းအတွင်းသို့ လေမှုတ်ပါက၊ လူနာ၏ ပါးစပ်အား သင့်လက်မဖြင့် ပိတ်၍ သင့်နှုတ်ခမ်းများနှင့် လူနာ၏ နှာခေါင်းပေါက်များအား လုံခြုံစွာ ခုံထားပါ။

၄။ ရင်ဘတ်ကိုစောင့်ကြည့်ပါ။ လူနာ၏ရင်ဘတ်အမြင့်ဆုံး ကျယ်ဖောင်းလာသည်အထိ အဆုတ်တွင်းသို့ လေမှုတ်သွင်းပါ။

၅။ သင့်ပါးစပ်အား လူနာဆီမှ ဖယ်ရှား၍ ကျန်နေသောလေ

များကို မှုတ်ထုတ်ပစ်ပါ။ လူနာ၏ရင်ဘတ်ခိုင်းဆင်းသွားမှုအား စောင့်ကြည့်ပါ။ အသက်တစ်ပြန်ရှူပါ။ လေမှုတ်သွင်းခြင်းကို ခြိမ်းခြောက်မပြုလုပ်ပါ။

၆။ နှလုံးခုန်နေခြင်းအား စစ်ဆေးရန် လူနာ၏ သွေးခုန်နှုန်းကို စမ်းသပ်ပါ။ လည်ပင်းရှိ သွေးကြောတွင် သွေးခုန်ခြင်းရှိပြီး လက်ကောက်ဝတ် (သို့) မြေကျင်းဝတ်တွင် သွေးခုန်နှုန်းစမ်းမရပါက သွေးပေါင်ချိန်ကျဆင်းမှု (သို့မဟုတ်) သွေးလန့်ခြင်းကို ဖော်ပြသည်။

၇။ လေမှုတ်ထည့်ခြင်းအား တစ်နစ်လျှင် ၁၆ ကြိမ်မှ ၁၈ ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။

### သွေးဆုံးရှုံးမှု ရပ်တန့်စေခြင်း

သွေးဆုံးရှုံးမှုအား ရပ်တန့်စေခြင်းသည် ခက်ရာတစ်ခုကို သွေးလည်ပတ်မှုအား ထိန်းချုပ်ခြင်းဖြစ်ပြီး သွေးခဲမှုကို ဖြစ်စေသည်။ ၎င်းကို တိုက်ရိုက်အားပေးခြင်းနှင့် ခက်ရာနေရာကို မြှင့်တင်ပေးထားခြင်းတို့ဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သည်။

### လုပ်ဆောင်မှုနည်းလမ်း

၁။ ခက်ရာရသွားသော သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေရန် သင့်တော်သောအနေအထားတွင် လှဲနေပါစေ။ ခက်ရာရသော အပိုင်းအားတတ်နိုင်သမျှ မြှင့်တင်ပေးထားပါ။

လက်အိတ်ရှိပါက အသုံးပြုပါ။ HIV, AIDS ကို သတိရှိပါ။

၂။ အဝတ်စထုထုသန့်သန့်နှင့် (အဝတ်မပျက်စီးသည့် လက်ဖြင့်) အနာပေါ်သို့ တိုက်ရိုက်ဖိပါ။ ထိုဖိအားသည် ခက်ရာ နေရာရှိ သွေးကြောများအား ပြားသွားစေခြင်းဖြင့် သွေးစီးမှုကို နည်းသွားစေသည်။ ထိုအခါ သွေးခဲမှုကို ဖြစ်စေသည်။ သွေးထွက်မှု ရပ်သည်အထိ ဆက်လက်ဖိထားပါ။ ဤသို့ပြုခြင်းသည် ၁၅ မိနစ်ခန့်ကြာနိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တနာရီထက်ပို၍ ကြာနိုင်သည်။ တိုက်ရိုက်ဖိအားပေးမှုသည် အနာမှသွေးထွက်မှု အားလုံးနီးပါးကို ရပ်တန့်နိုင်လိမ့်မည်။

၃။ သန့်ရှင်း၍ ဆေးမပါသော ပတ်တီးဖြင့် အနာပေါ် ခုံအုပ်ထားပါ။ အနာ၏ အစွန်းများကိုပါ ခုံအုပ်နေပါစေ။ ၎င်းကို ဖိ၍ ပတ်တီးဖြင့် တင်းတင်းစည်းစည်းဖြင့် သွေးထွက်မှုကို ရပ်စေသည်။ သို့သော် သွေးလှည့်ပတ်မှု မရှိတော့သည်အထိ တင်းကြပ်စွာ မစည်းရပါ။ သွေးဆက်၍ ထွက်နေပါက အပေါ်မှ ထပ်၍ ဂွမ်းစ၊ ပတ်တီးတို့ဖြင့် ထပ်မံကြပ်စည်းပါ။ မူလ စည်းထားသော ပတ်တီးများအား ဖယ်ရှားခြင်းမပြုရ။ သွေးများကို ကွာစေခြင်း ဖြင့် ထပ်မံသွေးထွက်မှု ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။





## MOUTH-TO-MOUTH BREATHING

This is the best method of Artificial Ventilation in ALL case where a victim is not breathing (except for cases which can affect the rescuer – poisoning). Mouth-to-nose or mouth-to-mouth-and-nose can be used.

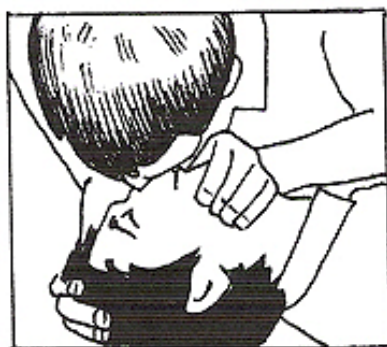
If a person stops breathing, Begin mouth-to-mouth breathing IMMEDIATELY  
A PERSON CAN DIE WITHIN 4 MINUTES IF BREATHING STOPS.

### Method

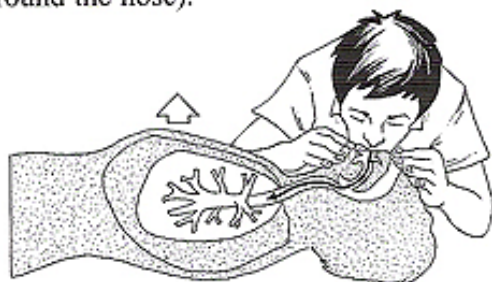
1. Uncover the face and clear the neck of any constraints. Quickly use a finger to remove anything stuck in the mouth or throat. Pull the tongue forward. If there is mucus in the throat, quickly try to clear it out.



2. Quickly but gently lay the person face up. Gently tilt his head back and pull his jaw forward. Support the neck as you do this.



3. Open the mouth wide, take a deep breath, pinch the nostrils together with your fingers and seal your lips around the mouth. (For mouth-to-nose, close the casualty's mouth with your thumb and seal your lips around the nose).



4. Looking at the chest, blow into the casualty's lungs until you can see the chest rise to maximum expansion.

5. Remove your mouth well away from the casualty's and breathe out any excess air. Watch the chest fall and take in fresh air. Repeat inflation three times.

6. Check the casualty's pulse to make sure the heart is beating. Presence of a pulse at the carotid artery (neck) and absence of a pulse at the wrist or ankle may indicate low blood pressure or shock.

7. Give inflation 16 to 18 times per minute.

## CONTROLLING BLOOD LOSS

Controlling blood loss is to restrict the blood flow at the wound and will help clotting. This is done in two ways: by direct pressure and by elevation.





### ဘေးတစောင်းအနေအထား ( Recovery Position )

အသက်ရှူခြင်း၊ နှလုံးခုန်ခြင်းများရှိနေသော သတိလစ်နေသည့်လူနာအား ဘေးတစောင်းအနေအထားတွင် ထားသင့်သည်။ ဤအနေအထားသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအား ပွင့်နေစေသည်။ ခါးရိုးဒဏ်ရာရထားသော လူနာများမှ လွှဲ၍ ဤအနေအထားသည် အကောင်းဆုံး ပုံစံဖြစ်သည်။ ခါးရိုး၊ အာရုံကြော ဒဏ်ရာရရန် ဖြစ်နိုင်စေ့ရှိပါက၊ ရွှေ့ပြောင်းရန် လိုမလိုသေချာစွာ စစ်ဆေးပါ။ အထူးသဖြင့် ကယ်ဆယ်သူသည် တဦးတည်းဖြစ်နေပါက ပို၍ သတိပြုပါ။ အကူအညီရောက်ရှိလာသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းပါ။ ထို့နောက် မည်သူမှမည်သူ တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ရမည်။ မည်သည့် အချိန်တွင် မည်သူမှ တာဝန်ခံခြင်းမရှိသည့် စသည်တို့ကို ပွင့်၍ ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ (ထိုတာဝန်ခံမှု ကျောရိုးပုံစံကို စောင့်ကြည့် နေသူဖြစ်ရမည်။)

### သွေးလန့်ခြင်း

သွေးလန့်မှုဖြစ်ပွားပါက၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သွေးလှည့်ပတ်မှုသည် လူတစ်ယောက်အသက်ရှင်နေနိုင်ရန်အတွက် လုံလောက်မှုမရှိပေ။ သွေးလန့်ခြင်းဖြစ်ပွားခြင်းများမှာ - သွေးသို့မဟုတ် အရည်များဆုံးရှုံးမှု၊ သွေးပြင်းထန်စွာ ထွက်ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ မီးလောင်သကဲ့သို့၊ ခန္ဓာကိုယ်မှ အရည်များစွာ ဆုံးရှုံးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- သွေးပေါင်ချိန် ( BP ) ကျခြင်း
- အေး၍ ခိုဝိုင်းနေသောအပြော
- မြန်၍အားနည်းသော သွေးခုန်နှုန်း
- အသက်မြန်မြန်နှင့် တိမ်တိမ်ရှူခြင်း
- စိတ်ပုံစံမမှန်ခြင်း-စိတ်တိုခြင်း၊ အာရုံနောက်ကျခြင်း၊ ပိုက်မြည်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း
- ဆီးသွားနည်းခြင်း

### ကုသမှု

၁။ လူနာအား နှစ်သိမ့်အားပေးပါ။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုပါက လူနာအား စောင့်ပေါ်တွင် လဲလျောင်းပါစေ၊ ဦးခေါင်းကို နှိပ်၍ ကိုယ်တစောင်း နေပါစေ (ဦးနှောက်သို့ သွေးလုံလောက်စွာ ရောက်ရှိရန်နှင့် အော့အန်မှုမှ ကင်းဝေးစေရန်)။ အရိုးကျိုးခြင်းမရှိပါက ခြေထောက်ကို မြှောက်ထားပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် လူနာအား ဖြည့်ပြားအဟာပေါ်တွင် နေစေ၍ ခြေထောက်ဖက်အပိုင်း အားမြှင့်တင်ပါ။ သွေးလည်ပတ်မှုနှင့် အသက်ရှူလွယ်ကူစေ ရန် တင်ကြပ်နေသော အဝတ်အစား များအား လျော့ပြီးတစ်ဆင့်မျှ အား လျော့တတ်စေပါ။ လူနာအား ချောလုံးဝပသောက်နိုင်ပါက

၂။ လူနာအား ၁၀ မိနစ်လျှင် တကြိမ်ခန့်နှုန်းဖြင့် အသက်ရှူနှုန်း၊ သွေးခုန်နှုန်းနှင့် သတိတန်ပြန်မှုအခြေအနေအား စစ်ဆေးပါ။ ၂ နှင့် ၂ ပေါင်းလျှင် ဘယ်လောက်ရသလဲ စသည်မေ့ခွန်းငယ်များမေးခြင်းဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သည်။

၃။ လူနာအသက်ရှူရခက်ခဲလာခြင်း၊ ဖျို့အန်လာခြင်း သတိလစ်ခြင်းများဖြစ်ပွားလာပါက လူနာအား ဘေးတစောင်းအနေအထားတွင် နေပါစေ။

၄။ ဆုံးရှုံးသွားမှုများအား ပြန်လည်ပြည့်စွက်ခြင်း- အကြောင်း IV cannula ၂ ချောင်းကို ထည့်ပါ။ Normal saline ၁ - ၂ လီတာကို ၁ နာရီအတွင်း (သို့) ၂၀ cc/kg နှုန်းဖြင့် သွင်းပါ။ ရှေးဂရိကြီးသော Ringer နှင့် Haemacel မျှသွင်းခြင်းဖြင့် ပို၍ အကျိုးမရှိလှပါ။ အရေးကြီးသောအချက်မှ အရည်ကို များများနှင့် မြန်မြန်ပြည့်ပေးရန် ဖြစ်သည်။

၅။ သွေးထွက်သောအခါမျိုးတွင် သွေးတိတ်စေရန် လုံဆောင်ပါ။ သွေးသွင်းပါ ( လိုအပ်မှုအပေါ်မူတည်၍ IV အမြန်သွင်းပါ )

၆။ သွေးတိတ်အောင်ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းမရှိပါက ဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံးနှင့် အန္တရာယ်အကင်းဆုံးသို့ဆောင်ပါ။

### အရိုးကျိုးခြင်းများ

အရိုးကျိုးခြင်းဆိုသည်မှာ ကျိုးသွားသော၊ အက်သွားသောအရိုးများကို ဆိုလိုသည်။

### ပြုစုကုသမှု

၁။ အရိုးကျိုးမှုအတွက် မကုသမီ အသက်ရှူရခက်ခဲသွေးထွက်လွန်မှု၊ သွေးလန့်မှုနှင့် သတိလစ်ခြင်းများအား ဦးစီးစီမံခြေလှမ်းပါ။

၂။ အရိုးကျိုးသောအခါများတွင် ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးသောအချက်မှာ ကျိုးသွားသောအရိုးအား မရွေ့ရှားစေရန် တည်ငြိမ်စွာ ထားရန်ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ထပ်မံပျက်စီးမှုများမှ ကာကွယ်သည့် ပုံမှန်အနေအထားတွင် ရှိနေသောအရိုးသည်သာ ပြန်ဆက်စတင်နိုင်သည်။

၃။ အရိုးကျိုးနေသောလူတဦးအား ရွှေ့ပြောင်းသယ်ယူရန် မပြုရ။ ကျိုးနေသောအရိုးအား ပျဉ်ချပ်ပြား၊ သစ်ပင်အခေါက်ပြား သို့မဟုတ် ကပ်ထူပြားအပိုင်းတခုနှင့် ကြပ်စည်း၍ မလျှော့အောင် ပြုလုပ်ပါ။ ပြီးမှ ကျန်းမာရေးဌာနတွင် ကျော့ပတ်တီးစည်ခြင်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

၄။ ကျိုးသွားသောအရိုးအား အနေအထားပြုပြင်ခြင်းအကယ်၍ ကျိုးသွားသောအရိုးပိုင်းများသည် ပုံမှန်အားအလေးတွင် ဆက်လက်ရှိနေသည်ဟု ယူဆရပါကထင်တိုအရွေ့လျားမှုမပြုခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အရိုးက





## Method

1. Lay the casualty down in a suitable and comfortable position. Raise the injured part as far as possible and support it. **If there are**



**gloves, wear them: keep in mind HIV/AIDS!**

2. With a clean thick cloth (or your hand if there is no cloth) press directly on the wound. This direct pressure flattens the blood vessels in the area and helps to slow down the flow of blood, so that clots can form. Keep pressing until the bleeding stops. This may take 15 minutes or sometimes an hour or more. This type of direct pressure will stop the bleeding of nearly all wounds.

## THE RECOVERY POSITION

Unconscious casualties who are breathing and whose hearts are beating should be placed in the recovery position. This position helps promote an open airway. It is an ideal position except for spinal injuries. If there is a significant risk of spinal cord injury, carefully re-evaluate the need to move, especially if there is only one rescuer. If all possible, wait for more assistance, then "talk out" what each person is going to do, when and who is in overall charge (this is usually the person monitoring the spinal position).

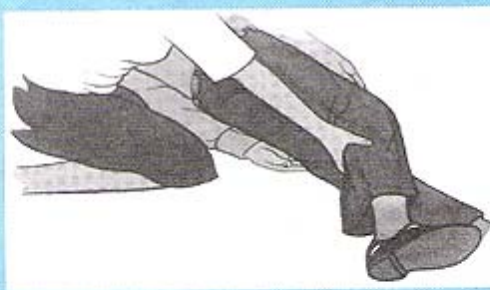
၁။ လူနာ၏ နံဘေး၊ ၉ လက်မခန့်အကွာ၊ ရင်ဘတ်နှင့် တတန်းတည်းနေရာတွင် ၉၀ ဒီဂရီအနေအထားနှင့် ခြေထောက်ပါ။ မျက်နှာကို သင့်ဖက်လှည့်၍ ခေါင်းကို နောက်ဖက်အနည်းငယ်လှန်ပြီး လေရှူလမ်းကြောင်း ပွင့်စေသောအနေအထားဖြစ်စေရန် မေးရိုးကို အရှေ့သို့ တွန်းပါ။

1. You should kneel upright at right angles to the casualty's side, about nine inches away and level with the chest. Turn the head towards you and tilt it back, keeping the jaw forward in the open airway position.



၂။ လူနာ၏ လက်မောင်းအား သင့်နံဘေးအနီးသို့ နေရာသို့ ထားပါ။ လက်ဖဝါးအား ပက်လက်လှန်၍ လူနာ၏ တင်ပါးအောက်တွင် ထားပါ။ အခြားလက်ဖျံတဖက်အား ရင်ဘတ်အရှေ့တွင်ထားပါ။ သင့်နှင့် ထေးသော ခြေထောက်ဖက်အား နောက်တဖက်၏ ချွေးခေါက်အောက်တွင်၎င်း၊ သို့မဟုတ် ခြေကျင်းဝတ်အား သင့်နှင့် နီးသောခြေထောက်အပေါ်သို့ ချိတ်၍ တင်ထားပါ။

2. Place the casualty's arm nearest to you by the side. Place the casualty's hand under the buttock, palm upwards if possible. Bring the other forearm over the front of the chest. Holding the far leg under the knee or ankle bring it towards you and cross it over the near leg.







ခြင်းသည် မကြာသေးမီကဖြစ်ပွားပြီး၊ နေရာမှားယွင်းမှုရှိပါက ကျောက်ပတ်တီးစည်းခြင်းမပြုမီ အရိုးများကို ပြန်လည်ဖြောင့် မတ်စေရန် အနေအထားပြုပြင်နိုင်သည်။ အနေအထားပြုပြင်ခြင်း အား အမြန်ဆုံး ပြုလုပ်နိုင်လေ၊ ပိုမိုလွယ်ကူလေဖြစ်သည်။ အ နေအထားမပြုပြင်မီ၊ အနာသက်သာစေရန်နှင့် ကြွက်သား များတင်းတောင့်မှုလျော့နည်းစေရန် ဖြစ်နိုင်ပါက diazepam ထိုးဆေး သို့မဟုတ် codeine တိုက်ကျွေးပါ။

၅။ လက်အရိုးကျိုးခြင်း (သို့) တင်ပါးဆုံးရိုးကျိုးခြင်းဖြစ်ပါက အထူးဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်သည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် တကိုယ်လုံး အား မရွှေ့လျားစေရန် ကြပ်စည်းခြင်းကို အောက်ပါကဲ့သို့ ပြု လုပ်ပါ။

**လက်ကောက်ဝတ်ကျိုးခြင်းအား အနေအထား ပြင်ခြင်း**

- လက်ဖဝါးအား တူညီသောအားဖြင့် ဖြည်းဖြည်း စွာ ၅ မိနစ်- ၁၀ မိနစ်ကြာ ဆွဲဆန့်ပါ။ ထို့နောက် အ ရိုးများအား သီးသန့် တည်ရှိစေရန် ဆွဲထားသောအား ကို တိုးမြှင့်ပါ။
- လူတယောက်မှ လက်ကို ဆွဲထားစဉ်၊ အခြား လူတဦးမှ ဖြည်းဖြည်းစွာ အရိုးများအား ပြန်လည် ဖြောင့်တန်းပါစေ။

သတ်ပြရန်- အရိုးတခုအား ပြန်လည်အနေအ ထားပြင်နေစဉ် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုအများအပြားဖြစ် ပွားနိုင်သည်။ အခြားအကြောင်းအရာများမရှိပါက၊ ဤအနေအထား ပြင်ခြင်းကို အတွေ့အကြုံရှိသူတဦး ၏ ညွှန်ကြားစီမံမှုဖြင့် သာပြုလုပ်သင့်သည်။ ရုတ်တ ရက်အင်အားသုံးခြင်းမပြုပါနှင့်။

၆။ အရိုးကျိုး၍ ပြင်ပသို့ ပွင့်ထွက်ခြင်း (open fracture) ဤအခါမျိုးတွင် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းဖြစ်ပွားရန် အလွန်များသော ကြောင့်၊ ပွင့်ထွက်လာသောအရိုးနှင့်အနာကို ရေကျက်အေး ဖြင့် ညင်သာစွာ အသေအချာဆေးကြောပါ။ ထို့နောက်

သန့်ရှင်းသော ပိတ်စပြင့် ဖုံးအုပ်ပေးပါ။ အနာနှင့် အရိုးအ ဆေးကြောခြင်းမပြုမီ၊ မည်သည့်အခါမှအရိုးအား အတွင်း ပြန်သွင်းခြင်းမပြုပါနှင့်။

ထပ်မံဒဏ်ရာရမှုမှ ကာကွယ်ရန် အရိုးအား ကြပ်စည်း ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ပင့်ဖီဝဆေးတိုက်ကျွေးပါ။

### မီးလောင်ဒဏ်ရာများ

ကုသမှု

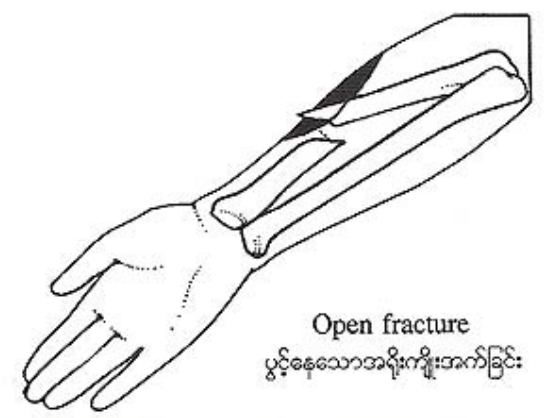
၁။ ရေကြည်ဖုမဖြစ်ပွားသောအသေးစားမီးလောင် (ပထမအဆင့်)

ဒဏ်ရာရသူအားနှစ်သိမ့်ပါ။ ဒဏ်ရာရသောအပိုင်းအ ရေအေးအေးဖြည်းညည်းစွာ လောင်းပေးပါ (သို့) ရေခဲ အတွင်း ၁၀ မိနစ်ခန့်စိမ့်ထားပါ။ ဆက်လက်နာနေသေးပါ ပုံမိကြာမြင့်စွာ စိမ့်ပေးပါ။ ရေမရရှိနိုင်သောအခါမျိုးတွင် အေး အန္တရာယ်ကင်းသောအရည်များ (နွားနို့၊ ဘီယာ)အား အ ပြုနိုင်သည်။ နာကျင်မှုအတွက် Aspirin ပေးပါ။

၂။ ရေကြည်ဖုများဖြစ်ပွားသောမီးလောင်မှု (ဒုတိယအဆင့်)

- အရည်အိတ်များအား မဖောက်ပါနှင့်
- အရည်အိတ်များပေါက်သွားခဲ့ပါက၊ ရေကျက်အေး ဆပ်ပြာတို့နှင့် ညင်သာစွာဆေးကြောခြင်းပြုပါ။ အလှူ (vaseline) အနည်းငယ်အား ဆူပွက်လာသည်အထိ မီးအ ပေးပြီး ပိုးသတ်ပါ။ ထို့နောက် ပိုးသတ်ထားသော ပတ်တီ ပေါ်တွင် သုတ်လိမ်းပါ။ ထိုပတ်တီးစကို မီးလောင်နာပေါ် နှစ်အုပ်ပေးပါ။ အလှူဆီမရှိပါက မီးလောင်ဒဏ်ရာအား မည်သို့ အရာမျှ မအုပ်ပဲ ဖွင့်ထားပါ။ အဆီ သို့မဟုတ် ချောဆီ မသုတ်လိမ်းပါနှင့်။

- ရောဂါပိုးဝင်သောလက္ခဏာများ (ပြည်တည်ခြင်း၊ အနံ့နံ့ခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ ပြန်ရည်ကျိတ်များကြီးလာခြင်း)ပေါ်ပေါက် လာပါက၊ ဆားရေနွေး(ရေ ၁လီတာတွင် ဆားလဖက်ရည် ဇွန်း)စွတ်ထားသော အဝတ်ဖြင့် တနေ့ ၃ ကြိမ် အုပ်ပေး (ဖြစ်နိုင်ပါက ထိုဆား ရေနွေးတွင်းသို့ အရောင်ချွတ်မှုန့် လှော်



Open fracture  
ပွင့်နေသောအရိုးကျိုးအက်ခြင်း



Closed fracture  
ပိတ်နေသောအရိုးကျိုးအက်ခြင်း





၃။ လူနာ၏ ဦးခေါင်းကို လက်တဖက်ဖြင့် ထိန်းထားပေးပါ။ ခေါင်းနှင့်လည်ပင်းအား ကျောရိုးနှင့် တပြိုင်တည်းညှိနေပါစေ။ နောက်လက်တဖက်ဖြင့် လူနာ၏ တင်ပါးရှိ အဝတ်အစားကို ဆုပ်ကိုင်၍ (သင်နှင့်လေးရာ ဖက်တင်ပါး) လူနာအား သင့်စက်သို့ လှည့်ပြန်စွာ ဆွဲယူပါ။ သင်၏ ဦးခေါင်းပေါ်တွင် မှီ၍လူနာသည် နံဘေးတစ်ဖက်သို့လှည့်နေသောပုံစံသို့ ရောက်အောင် ၎င်းလိမ့်လာမည်ဖြစ်သည်။

3. Protect and support the casualty's head with one hand. Try to maintain the "neutral" position where the head and neck are aligned with the spine. With the other hand, grasp the clothing at the hip furthest from you and pull the casualty quickly towards you. Let the victim "roll up" so that you are supporting her/him lying on her/his side up against your knees.



၄။ လူနာသည် သင်၏ ဦးခေါင်းပေါ်တွင် မှီထားစဉ်တွင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့်နေရန် ဦးခေါင်းအနေအထားအား ပြန်ညှိပါ။

4. Still supporting the casualty's body against your knees, re-adjust the head to ensure that the airway is open.



၅။ လူနာ၏အပေါ်ဖက်လက်ကို အသက်သာဆုံးအနေအထားနှင့် ၎င်း၏ ခန္ဓာကိုယ်ကိုထောက်မထားနိုင်ရန် အနည်းငယ်ကွေးပါ။

5. Bend the casualty's uppermost arm into a convenient position to support the upper body.



၆။ လူနာ၏ အပေါ်ဖက်ခြေထောက်ကို ဦးခေါင်းတွင် ကွေး၍ ပေါင်ကို အရှေ့ဖက်ဆွဲထုတ်ပါ။ ထိုအနေအထားသည် ခန္ဓာကိုယ်ထောက်ပိုင်းအား ဦးခေါင်းဖြင့် ထောက်မထားစေသည်။ လူနာ၏ ကိုယ်အောက်ဖက်ရှိ အခြားလက်တဖက်ကို ရရှိနိုင်၍ ဆွဲထုတ်ပါ။ ပမ်းမှစတင်၍ ထုတ်ပါ။ လူနာ၏ ဘေးတွင် ယှဉ်လျက်ရှိပါစေ။

6. Bend the casualty's uppermost leg at the knee to bring the thigh well forward so that the knee will help to support the lower body.

Carefully pull the other arm out from under the casualty, working from the shoulder down. Leave it lying parallel to the casualty rolling onto the back.







ရည် ၂ ဇွန်းထည့်ပါ။ အသုံးပြုရန် ရေနှင့် အဝတ်စ ၂ ခုစလုံး အား ဆူပွက်လာသည်အထိ ပြုတ်ပါ။ သေဆုံးသွားသော အပေါ်ယံအသားစနှင့် အပြေးများကို ဂရုစိုက်ဖယ်ရှားပါ။ ပရိုဗီလိမ်းဆေးအနည်းငယ် သုတ်လိမ်နိုင်ပါသည်။ ဆိုးရွားသောအခါမျိုးတွင် penicillin ၊ Ampicillin ဆေးများ ပေးနိုင်ပါသည်။

၃။ မီးလောင်ဒဏ်ရာ အနက်များ (တတိယအဆင့်)

- အပြေးများကိုစိမ့်၍ အသားစိမ်း သို့မဟုတ် မီးကျွမ်းသောအသားများ ပေါ်လာသောမီးလောင်မှုမျိုးသည် အလွန် ပင်ပြင်းထန်လှသည်။

လူနာအား ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းပို့ဆောင်ပါ။ ထိုတပြိုင်နက်တည်းမှာပင် မီးလောင်သောအပိုင်းအား အလွန် စင်ကြယ်သောအဝတ်စ၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါတို့ဖြင့် ထွေးပတ်ပါ။

- ထိုသို့ မပြုလုပ်နိုင်ပါက အနာအား အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ပြုစုပါ။ အလှူဆီမရှိပါက အနာအား မည်သည့်အရာမှ ဖုံးအုပ်ခြင်းမပြုပါ။ ခြင်း၊ ယင်ဒဏ်မှ ကင်းဝေးစေရန်၊ ဖုန်မှုန့်များမဝင်စေရန် ခြင်ထောင်အတွင်း၌ထားပါ။ အုပ်ထားသောအဝတ်စအား အစဉ်သန့်ရှင်းနေပါစေ။ အနာမှအရည်နှင့် သွေးတို့ ပေကျုံညစ်ပတ်လာပါက အဝတ်စအား လဲပေးပါ။ penicillin ပေးပါ။

- မီးလောင်ဒဏ်ရာရလူနာအား အရည်များများ တိုက်ကျွေးပါ။ မီးလောင်ဒဏ်ရာသည် ၎င်း၏လက်ဝဲအရွယ်အစား၏ ၂ ဆထက်ပိုမိုကြီးမားပါက၊ ခြေစာရည်တိုက်ကျွေးပါ။ မီးလောင်လူနာသည် ဆီးကြောစောင့်ရှောက်မှုလည်းအထိခံစားရသည်အား မကြာခဏသောကံသင့်သည်။ ကြီးမားသောမီးလောင်ဒဏ်ရာအတွက် တနေ့လျှင် ၄ လီတာ၊ အလွန်ကြီးမားသောဒဏ်ရာအတွက် တနေ့လျှင် ၁၂ လီတာ သောက်သုံးမှုပြုသင့်သည်။

- ဆိုးရွားသော မီးလောင်မှုလူနာများအတွက် ပရိုဘီယန်းဓါတ်ပြည့်ဝသောအစားအစာများစားသုံးရန်အတွက် အလွန်အရေးပါပေသည်။

မီးလောင်ဒဏ်ရာအား သန့်ရှင်းနိုင်သမျှ ထားရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ဖုန်မှုန့်၊ အဖိုက်နှင့် ယင်ကောင်များမှ ကာကွယ်ပါ။

**ကိုယ်အပူချိန်လျော့နည်းခြင်း**

ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ၃၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်( ၉၅ ဒီဂရီဖရင်ဟိုက်)အောက်လျော့နည်းသွားခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ လူများရေထဲတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ စိမ်နေပါက ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ရေလွှမ်းမိုးမှုဖြစ်ပွားသောအခါများတွင် မကြာခဏတွေ့ရတတ်သည်။

ကိုယ်အပူချိန်လျော့နည်းနေသောလူနာတို့တွင် နှလုံးခြင်းနှင့် အသက်ရှူခြင်းများမတွေ့ရှိရသော်လည်း သေသွားပြီဟု မည်သည့်အခါမျှ မယူဆပါနှင့်။

**ကုသမှု**

၁။ ခြောက်သွေ့သောအဝတ်များရရှိနိုင်ပါက လူနာအဝတ်လဲလှယ်ပေးပါ။ အဝတ်ခြောက်များမရရှိနိုင်ပါက အဝတ်များ ဝတ်ဆင်ထားစေ၍၊ အပေါ်တွင် ရေမရှိနိုင်သော၊ နွေးပူမှုကို ပေးနိုင်သည့်ပစ္စည်းများဖြင့် လွှမ်းမိုးထားပါ။

၂။ လူနာသတိရနေပါက ပူနွေးသောအချို့ရည် တသောက်ခိုင်းပါ။

၃။ လူနာ၏ ခန္ဓာကိုယ်၊ ဦးခေါင်းနှင့်လည်ပင်းတို့အား ဖေးဖြင့် ထွေးပတ်၍ လူနာအားလဲလျောင်းနေပါစေ။ မျက်နှာအမုန်းအုပ်ထားပါနှင့်။

လူနာသတိရနေပါက တစောင်းအနေအထား ( Recovery Position) တွင်ထားပါ။

လူနာ၏ လက်မောင်းနှင့် လက်ပမိများအား ခန္ဓာကိုယ်မှ မထိကပ်ပါစေနှင့်။ ခန္ဓာကိုယ်မှ အပူဓါတ်များဆုံးရှုံးမှုကို စောင့်ရှောက်ပါ။

၄။ ဆေးဝါးကုသမှုမရရှိနိုင်ပါက၊ နောက်ထပ်ကိုယ်ပူမြဲလျော့နည်းကုသမှုမှ ကာကွယ်ရန် လူနာအားအပူအနည်းငယ်ပေးပါ။ အဝတ်ပတ်ထားသော ရေခဲနွေးပူလင်းများအား လူနာခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် တင်ထားပေးပါ။ ခြေလက်များပေါ်တင်ခြင်းမပြုရပါ။

**ရေနစ်ခြင်း**

အသက်ရှူရပ်ပြီးနောက် ၄ မိနစ်ခန့်အကြာထိသာ လူသည် အသက်ဆက်လက်ရှင်သန်ရန် အခွင့်အလမ်း ရှိသည့်သင့်အနေဖြင့် အမြန်ဆုံးအရေးယူဆောင်ရွက်ပါ။

ဖြစ်နိုင်ပါက လူနာအားရေအတွင်းမှ မဆယ်ယူနိုင်မီတွင်ပါးစပ်ချင်းတေ၍ အသက်ရှူစေခြင်းကို စတင်ပြုလုပ်ပါ။ ကယ်၍ ၎င်း၏ အဆုပ်တွင်းသို့ သင်လေမှုတ်သွင်းခြင်း မပြုလုပ်နိုင်ပါက ကမ်းခြေသို့ ရောက်သောအခါတွင်၊ လူနာအား ဆေးတိုက်စောင်း၍ ထားပါ။ ဦးခေါင်းအားခြေထောက်ပိုင်းထား၍ ရှိသမျှထားပြီး၊ သင်၏လက်ဖြင့် လူနာ၏ ဝမ်းဗိုက်အား အပေါ်ပင့်တွန်းပါ။ ထိုအခါ ၎င်း၏ ရင်ဘတ်မှ ရေများအပြင်သို့ အထွက်စေပါသည်။ ပြီးမှ ပါးစပ်ချင်းတေ၍ လေမှုတ်သွင်းပြုပါ။

လူနာ၏ ရင်ဘတ်အတွင်းမှ ရေအန်ထွက်ခြင်းဖြစ်ရန် မလုပ်မီ။ ပါးစပ်ချင်းတေ၍ အသက်ရှူစေခြင်းအား အစဉ်အတင်၍ ချက်ချင်းပြုလုပ်ပါ။





3. Place a sterile, unmedicated dressing over the wound, making sure it extends well beyond the edges of the wound. Press it down firmly and secure with a bandage tied firmly enough to control bleeding, but not so tight as to cut off circulation.

If bleeding continues, apply further dressings or pads and bandage firmly. Do not remove the original dressing as this may disturb clots and restart the bleeding.

## SHOCK

In shock, the blood flow is not enough to keep the person alive. A shock can be caused by loss of blood or fluids: severe bleeding anywhere in the body or severe fluid loss (example: severe vomiting and diarrhoea, burns, ...).

### Symptoms and signs:

- Hypotension (low blood pressure).
- Cold, sweaty ("clammy") skin is found in most shock patients.
- Fast and weak pulse.
- Fast, shallow breathing.
- Change in mental status: the patient is initially agitated, followed by confusion, then drowsiness and finally in coma.
- Low urine output.

### Treatment

1. Immediately reassure and comfort the casualty. If the casualty's condition allows, lay the casualty on the back on a blanket. Keep the head low and turned on one side (e.g. to maintain blood supply to the brain and to lessen the dangers of vomiting). Raise legs unless you suspect leg fractures. In that case, try to place the victim on a board and raise the foot end. Loosen any tight clothing to help the circulation and assist breathing. Keep the

casualty warm. Cover the casualty with a blanket. If the casualty complains of thirst, moisten lips with water but do not give anything to drink.

2. Check breathing rate, pulse and levels of responsiveness at 10-minute intervals by asking simple questions such as "2+2=?".

3. If the casualty's breathing becomes difficult and vomiting seems likely or if the casualty becomes unconscious, place in the recovery position.

4. Replace loss: put in 2 iv cannulas (biggest possible); give normal saline, 1-2 litres in an hour or 20 cc/kg stat. There is no advantage in using Ringer or Haemaccel and they are much more expensive. **The important thing is to give fluids quickly and in big amounts.**

5. In case of bleeding: stop the bleeding and give blood (run the i/v fast, several units as necessary).

6. If you cannot stop the bleeding, transport as soon and as safely as possible to a hospital.

## FRACTURES

A fracture is a broken or cracked bone.  
(See Issue 6)

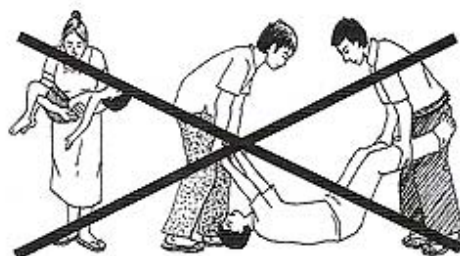
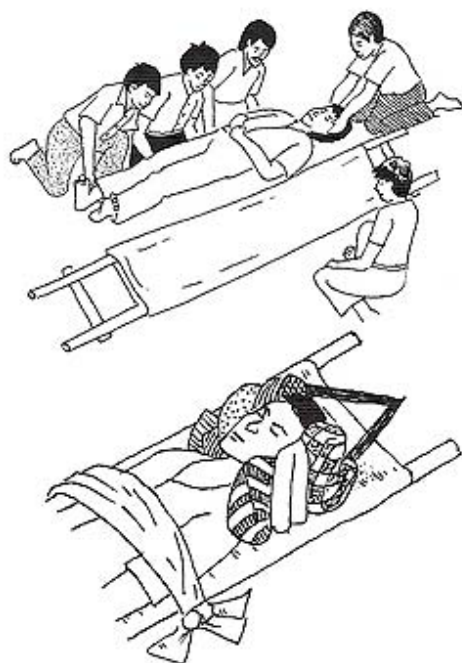
### Treatment

1. Remember that difficulty in breathing, severe bleeding, shock and unconsciousness must be dealt with before a fracture.

2. When a bone is broken, the most important thing to do is **to keep the bone in a fixed position**. This prevents further damage. Mending can only occur once it has been returned to and supported in the normal position.

3. Before trying to move or carry a person with a broken bone, keep the bones from moving with splints, strips of bark, or a sleeve of cardboard. Later a plaster cast can be put on the limb at a health centre.





### လူနာတင်စင် အသုံးပြုခြင်း

လူနာတင်စင်အား ဒဏ်ရာရနေသောလူနာအနီးတွင် ချထားရမည်။ လူနာတင်စင်မရရှိနိုင်ပါက စောင်၊ အဝတ်စ၊ ပလတ်စတစ်စ၊ စခန်းတွင်းအိပ်ရာ၊ လှေခါး၊ တံခါး စသည်များအား လိုအပ်သလို ပြုပြင်၍ အသုံးပြုနိုင်သည်။

ဒဏ်ရာရသူအား မတင်သောအခါ လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းအချို့ရှိပါသည်။

- ရွှေ့လျားမှုသည် ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်သား၏ ညွှန်ကြားချက်နှင့်အညီ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်၊ ညီညီညွတ်ညွတ်လုပ်ဆောင်ရမည်။
- ဒဏ်ရာရသူမှ တတ်နိုင်သမျှရွှေ့လျားစေရပါ။
- လူနာ၏ ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အား ဝင်ရိုးတစ်ခုတည်း (တပြေးတည်း) ထားရှိရမည် (ရှပ်ပုံတွင်ရှိပါ)။ ဒေသဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ လူနာတင်စင်ပို့ဆောင် ရာတွင် လိုက်နာရမည် လွယ်ကူရှင်းလင်းသည့် စည်းကမ်းချက်များ
- လူနာ၏ဦးခေါင်းပိုင်းအား အရှေ့ဆုံးခေါင်းရင်းပိုင်း တွင် ထား၍ သယ်ပါ။
- ရုတ်တရက်ရွှေ့လျားမှုမျိုးမပြုပါနှင့် (ရုတ်တရက်ချပ်ခြင်း၊ ဝင်တိုက်ခြင်း၊ စောင်းခြင်း)
- လူနာတင်စင်သယ်ဆောင်သူသည် နောက်ပြန်လမ်းမလျှောက်ရပါ။
- လူနာအား အသက်ရှူစက် ကိရိယာများနှင့်အတူ လူနာတင်စင်တွင် တွဲ၍ ချည်နှောင်ပါ။
- ပြင်ပအထောက်အကူပြုအသက်ရှူမှု (ပါးစပ်မှပါးစပ်၊ မျက်နှာအုပ်စုပ်)ပေးထားသောလူနာဖြစ်ပါက၊ ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်သားသည် လူနာတင်စင်၏ ဘေးတန်းနှစ်ဖက်အကြား၊ လူနာ၏ဦးခေါင်းနှင့် တပြေးညီတွင်နေရာယူပါ။

ထို့နောက် လူနာ၏ ခြေထောက်အား ခေါင်းရင်းပိုင်းတွင်ထား၍ လူနာအား သယ်ဆောင်ပါ။ သို့မှသာ ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်သားအနေဖြင့် နောက်ပြန်လမ်းမလျှောက်ခြင်းမှ ရှောင်လွှဲနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အသက်ရှူမှုပြုလုပ်ပေးသော ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်သားသည် လူနာ၏ ဦးခေါင်းဖက် (အနောက်ပိုင်း)တွင် နေရာယူပါ။





4. Setting broken bones: if the bones seems more or less in the right position, it is better not to move them, this could do more harm than good. If the bones are far out of position and the break is recent, you can try to set or straighten them before putting on a cast. The sooner the bones are set, the easier it will be. Before setting, if possible, inject or give diazepam to relax the muscles and lower pain or give codeine.

5. A broken upper leg or hip often needs special attention. It is best to splint the whole body like this:



6. Broken bones that break through the skin (open fracture): since the danger of infection is very great in these cases, the wound and the exposed bone have to be cleaned very gently but thoroughly with cool, boiled water and then covered with a clean cloth. **Never put the bone back into the**

wound until the wound and the bone are **absolutely clean**. Splint the limb in place to prevent more injury. Use an antibiotic to help prevent infection.

## BURNS AND SCALDS CAUSED BY FIRE

### Treatment

1. MINOR BURNS THAT DO NOT FORM BLISTER (1<sup>st</sup> degree): reassure the casualty. Place the injured part under slowly running cold water or immerse it in cold water for 10 minutes – longer if the pain persists. If no cold water is available, then any cold, harmless liquid such as milk or beer can be used instead. Give aspirin for pain!

2. BURNS THAT CAUSE BLISTERS (2<sup>nd</sup> degree)

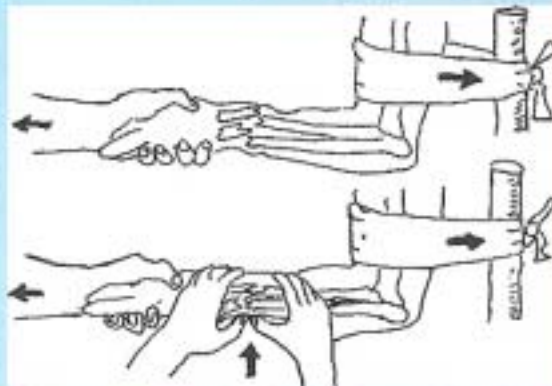
- Do not break the blister.
- If the blisters are broken, wash gently with soap and boiled water that has been cooled. Sterilize a little vaseline by heating it until it boils and spread it on a piece of sterile gauze. Then put the gauze on the burn. If there is no

### HOW TO SET A BROKEN WRIST:

Pull the hand with a slow, steady force for 5 to 10 minutes, increasing the force to separate the bones.

With one person still pulling the hand, have another gently line up and straighten the bones.

**WARNING:** It is possible to do a lot of damage while trying to set a bone. (veins, arteries and nerves can be cut). It should be done only with the direction of someone with experience, unless there is a strong reason. Do not jerk or force.







vaseline, leave the burn uncovered. Never smear on grease or fat.

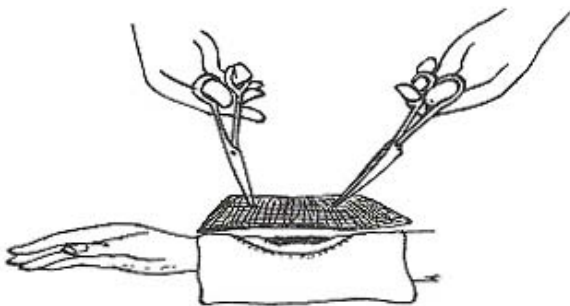
- If signs of infection appear (pus, bad smell, fever, or swollen lymph nodes) apply compresses of warm salt water (1 teaspoon salt to 1 litre water) 3 times a day (if possible, add 2 tablespoons of bleach to the salt water). Boil both the water and the cloth before use. With great care remove the dead skin and flesh. You can spread on a little antibiotic ointment. In severe cases, consider giving an antibiotic such as penicillin or ampicillin.

### 3. DEEP BURNS (3<sup>rd</sup> degree)

- These burns that destroy the skin and expose raw or charred flesh are always serious. Take the person to the health centre at once, and in the meantime wrap the burned part with a very clean cloth or towel.

- If this is not possible, treat the burn as described above. If you do not have vaseline, leave the burn in the open air under a mosquito net to protect it from dust and flies. Keep the cloth very clean and change it each time it gets dirty with liquid or blood from the burn. Give penicillin.

- Give the burned person plenty of liquid. If the burned area is large (more than twice the size of his hand) give ORS. The burned person should drink this as often as possible, especially until he urinates frequently. He should try to drink 4 litres a day for a large burn, and 12 litres a day for a very large burn.



- It is important for persons who are badly burned to eat foods rich in protein.

**It is important to keep the burn as clean as possible. Protect it from dirt, dust and flies.**

## HYPOTHERMIA

This is a condition which develops when the body temperature falls below about 35° C (95°F). This happens often in case of floods, when people stay in water for a long time.

**NEVER ASSUME THAT A CASUALTY SUFFERING FROM HYPOTHERMIA IS DEAD EVEN IF BREATHING AND HEARTBEAT APPEAR ABSENT.**

### Treatment

1. If dry clothing is available, ask the patient to change clothes. If no dry clothing is available, leave wet clothes on and cover the victim with waterproof material and additional insulation if available.

2. Give the victim a hot sweet drink, if conscious.

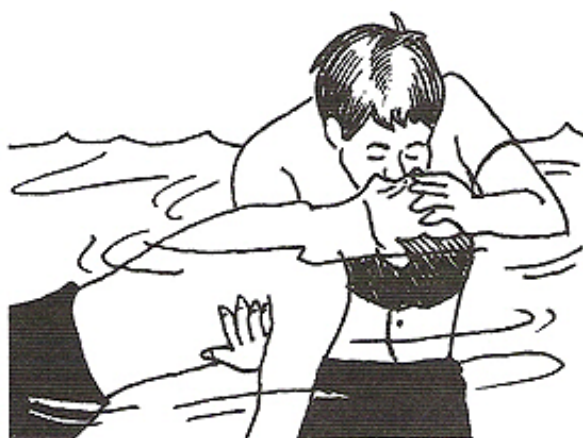
3. Wrap blankets around the patient covering the body, head and neck but not the face and lay him down.

If the casualty is unconscious, place in the recovery position.

Do not place his hands or arms in direct contact with the body as this draws heat off the body

4. If medical help is not readily available, apply gentle heat to the patient to prevent a further drop in temperature. Place hot water bottles wrapped in a towel or clothing on to the casualty's trunk but not the extremities.





## DROWNING

A person who has stopped breathing has only 4 minutes to live! You must act fast!

Start mouth-to-mouth breathing at once – if possible, even before the patient is out of water.

If you cannot blow air into his lungs, when you reach the shore, quickly put him on his side with his head lower than his feet and push his belly upward with your hand between his navel and ribs to expel the water out of his chest. Then continue mouth-to-mouth breathing at once.

**ALWAYS START MOUTH-TO-MOUTH BREATHING AT ONCE** before trying to get water out of the drowning victim's chest.

### THE USE OF THE STRETCHER:

The stretcher must be put down near the injured person. If no stretcher is available, one can be improvised with blankets, pieces of cloth or plastic, camp beds, ladders, doors, shutters, etc...

When lifting the injured person, certain rules must be followed:

- Movements must be calm and co-ordinated and carried out in accordance with the instructions of the rescue worker.
- The injured person must be moved as little as possible.
- The victim's head, neck and trunk must be kept in the same axis (see figure).

Transport by stretcher to the local health centre must follow certain simple, common sense rules:-

- The stretcher must go forward with the patient's head foremost.
- Jerkiness must be avoided (no sudden stops, bump or tilting).
- No stretcher-bearer should walk backward.
- The injured person, together with any ventilation equipment, must be fastened to the stretcher.
- If the victim is being given artificial respiration (mouth-to-mouth, mask), the rescue worker responsible for it will get between the two shafts level with the victim's head; it is only in such a case, to avoid having the rescue worker walk backwards, that the injured person will be transported feet first.

### REFERENCE

1. Burmese Border Guidelines (BBG) 2003
2. Where there is no doctor (1996) By David Werner
3. First Aid Manual (St. John Ambulance-1982)





# မြန်မာ့သော ကျန်းမာရေးအခြေအနေလေ့လာတိုင်းတာချက်

အဲလစ်တောက် အီမာဆန်၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့

ဘေးဒုက္ခကပ်ပြီဆိုရင်တောင် အခြားနေရာများမှ ပေးပို့သော ထောက်ပံ့ရေးပစ္စည်းများစုသည် ဒုက္ခသည်များအတွက် အသုံးမတည့်သည့်သာမက အန္တရာယ်ပင်ဖြစ်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့်ထိရောက်သော အထောက်အကူဖြစ်စေရန် လိုအပ်သည့် အရာများကို သေချာစွာ သုံးသပ်ရန်အရေးကြီးသည်။ ဤကိစ္စဖြစ်ပြောက်စေရန်ဒေသအလိုက်အလုပ်လုပ်နေသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ အား အသုံးပြုသင့်သည်။ ဤဆောင်းပါးသည် ဘေးဒုက္ခကပ်ပြီဖြစ်ပေါ်လာပြီးတွင် သင့်လျော်သောလုပ်ဆောင်ချက်များ လုပ်ဆောင်ရန် ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို လေ့လာတိုင်းတာနိုင်ရန် အဆင့်ဆင့် ဂွင်းလင်းတင်ပြထားသည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာပါက လူထု၏ လိုအပ်ချက်များနှင့်ပတ်သက်သောသတင်း အချက်အလက်များကို ကောက်ယူစုဆောင်းခြင်းသည် လျော်ကန်သင့်မြတ်၍ လျင်မြန်သော အရေးယူဆောင်ရွက်မှုများ ပြုရန်အတွက် အရေးကြီးလှပေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသောကျန်းမာရေးအခြေအနေလေ့လာတိုင်းတာချက်ဖြင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများကို တိုင်းတာနိုင်ပြီး လူထု၏အခြေခံ လိုအပ်ချက်များကိုလည်း ဖော်ထုတ်နိုင်သည်။ ထိုအရေးပေါ်အခြေအနေကြောင့် ဒုက္ခရောက်သောလူထု၏ ခံစားမှု များကို ထိရောက်စွာလေ့လာနည်းစနစ်ဖြင့် သူတို့၏ပုံမှန်အခြေအနေသို့ အမြန်ဆုံး ပြန်ရောက်ရှိစေနိုင်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံသောကျန်းမာရေးအခြေအနေ လေ့လာတိုင်းတာချက်မှ ရရှိသောသတင်းအချက်အလက်များကို ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ရန်အတွက် အသုံးပြုသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသောကျန်းမာရေးအခြေအနေ လေ့လာတိုင်းတာချက်၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်များမှာ -

- အရေးပေါ်အခြေအနေဟုတ်မဟုတ် အတည်ပြုရန်၊
- ထိုအရေးပေါ်အခြေအနေ၏ အမျိုးအစား၊ သက်ရောက်မှုနှင့် မည်ကဲ့သို့ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်ကြောင်းကိုဖော်ပြရန်၊
- ထိုအရေးပေါ်အခြေအနေကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော လက်ရှိနှင့် နောက်ဆက်တွဲ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သော သက်ရောက်မှုများကို တိုင်းတာမှန်းဆရန်၊
- လက်ရှိလုပ်ဆောင်နေသောအရေးယူဆောင်ရွက်မှုများ ပြည့်စုံလုံလောက်မှုရှိမရှိနှင့် လတ်တလော နောက်ထပ် လိုအပ်မည့်လိုအပ်ချက်များ တိုင်းတာတွက်ဆရန်နှင့်
- ယခုချက်ချင်းဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ရမည့်အရေး ယူဆောင်ရွက်မှုများကို ထောက်ခံ သတ်မှတ် ပေးရန်တို့ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံသောကျန်းမာရေးအခြေအနေလေ့လာတိုင်းတာချက်သည် ရှုပ်ထွေးသော လုပ်ဆောင်မှုဖြစ်နိုင်သည်။ အကောင်းဆုံးမှာ အတွေ့အကြုံရှိသောသူများကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အခြေအနေတော်တော်များများတွင် အသက်တစ်ချောင်း ကယ်ရန်လုပ်ဆောင်ရမည့်အခါ ကျွမ်းကျင်သောအဖွဲ့ကိုစောင့်ရှောက်နိုင်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ခက်ခဲလှသောလုပ်ငန်း အတွက် တည်ထွင်ပြီးသား ခံပြုထားသောပုံစံများကို အသုံးပြုခြင်းသည် အထောက်အကူများစွာ ပြုပေသည်။ ထိုကဲ့သို့သော

ပုံစံကို နောက်ဆက်တွဲ 'အေ' တွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။ အင်တာနက်မှ

<http://www.who.int/disasters/sitreps.cfm>

လည်း ရယူနိုင်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံသောကျန်းမာရေးအခြေအနေလေ့လာတိုင်းတာချက် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို အပိုင်း ၃ ခိုင်း - ခိုင်းနိုင်ပါသည်။

- ၁) အရေးပေါ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း။
- ၂) အစုအဖွဲ့ တိုင်းတာလေ့လာချက်
- ၃) မြန်မာနိုင်ငံသောကျန်းမာရေးအခြေအနေ လေ့လာတိုင်းတာချက်တို့ဖြစ်သည်။

၁) ၂) အရေးပေါ်အတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း။ အရေးပေါ်အခြေအနေမဖြစ်မီ ငါတာလုပ်မည်နည်း။

ထိရောက်သော မြန်မာနိုင်ငံသောကျန်းမာရေးအခြေအနေလေ့လာတိုင်းတာချက်ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုလုပ်ငန်းများ လုပ်သင့်ပေသည်။ ပထမဦးစွာ အရေးပေါ်အခြေအနေ တစ်ခုကြုံတွေ့ရပါက မည်ကဲ့သို့သော 'မြန်မာနိုင်ငံသောကျန်းမာရေးအခြေအနေ လေ့လာတိုင်းတာချက်' နည်းကို သုံးမည်ကို အဓိကပါဝင်ရမည့်သူများ တွေ့ဆုံပြီး သဘောတူချက် ယူထားသင့်ပါသည်။ ထို့အပြင် မည်သူက ကောက်ယူရရှိလာသောသတင်းအချက်အလက်များကို လက်ခံမည်။ မည်သို့သောအခြေအနေတွင် 'မြန်မာနိုင်ငံသောကျန်းမာရေးအခြေအနေ လေ့လာတိုင်းတာချက်' ကို လုပ်ဆောင်မည်နှင့် မည်သူက လုပ်ဆောင်မည်တို့ကိုလည်း သဘောတူချက် ရယူထားရမည်ဖြစ်သည်။

အခြားအရေးအပေါ်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း လုပ်ငန်းများမှာ -

- အဆိုပါဒေသ၏မြေပုံကိုရယူထားရမည် - အထူးသဖြင့် ဒုက္ခသည်စခန်းနေရာများ၊ ရေရှိသည့်နေရာများ၊ အဓိကသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလမ်းကြောင်းများနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သောဌာနများ ပါသောမြေပုံ၊ ဤမြေပုံကိုလည်း အခါအားလျော်စွာ ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ် သင့်ပါသည်။



# Rapid Health Assessment

Elisabeth Emerson, WHO



*After a disaster, aid sent from outside is often not appropriate for the needs of the victims and can even prove dangerous. Therefore, it is important to assess those needs carefully so that an effective aid can be set up. Health workers in the field are the best equipped to take over this task. This article explains the steps to do a rapid health assessment after a disaster in order to prepare an appropriate response.*

Once an emergency occurs, collecting information on the needs of the population is critical for an effective, appropriate and rapid response. A rapid health assessment to measure damage and identify basic needs of the population can effectively reduce suffering and bring the lives of those affected back to normal as quickly as possible.

The information produced by an assessment is used for decision-making. The main purposes of a rapid assessment are:

- To confirm the emergency.
- To describe the type, impact and possible evolution of the emergency.
- To measure its present and potential health impact.
- To assess the adequacy of existing response capacity and immediate additional needs.
- To recommend priority action for immediate response.

A rapid health assessment of the situation can be a complex task, and it is best done using experienced teams. However, in many situations a life-saving response cannot wait for an expert team. Standardized forms, already designed, are very helpful in dealing with this challenging task. One such form is included in Appendix A. It is also available on the internet:

<http://www.who.int/disasters/sitrep.cfm>

The schedule of activities for rapid health assessment can be divided into three phases:

- 1) Emergency preparedness
- 2) Initial assessment and
- 3) Rapid health assessment.

## **1. Emergency Preparedness: What do I do before the emergency occurs?**

To help ensure an effective rapid health assessment, a number of preparedness activities should take place. First, key players should meet and agree on which rapid health assessment tools will be used in the event of an emergency. They should agree on who should receive information that will be gathered. They should discuss under what circumstances a rapid health assessment should be conducted and who should do it.

### **Other emergency preparedness activities include:**

- Obtain maps of the area, especially those maps which show settlements, water sources, main transport routes and health facilities. These should be periodically updated.
- Agree to and keep open communication channels between all relevant players.
- Maintain networks for mobilizing personnel and resources to conduct the rapid health assessment.





- သက်ဆိုင်သောတာဝန်ရှိသူများ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းများကို ဖွင့်ထားရန် သဘောတူထားရမည်။

- “မြန်ဆန်သော ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ဓလေ့လာ တိုင်းတာချက်” လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် လူ့အင်အားနှင့် အခြား အရင်းအမြစ်များ စုဆောင်းနိုင်သည့်အဆက်အသွယ် ကွန်ယက်များကို ထိန်းသိမ်းပြုစုထားရန်။

- ‘မြန်ဆန်သော ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ဓလေ့လာ တိုင်းတာချက်’ နှင့်ပတ်သက်၍ တာဝန်များ အသီးသီး သတ်မှတ်ရန်။

- ‘မြန်ဆန်သော ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ဓလေ့လာ တိုင်းတာချက်’ လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် ဤလုပ်ငန်းကို အကျွမ်းဝင်သူ၊ လုပ်နေကျဖြစ်သူများကို ဖော်ထုတ်ပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေ ပေါ်ပေါက်ပါက ခေါ်ယူအသုံးပြုနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

အကောင်းဆုံးမှာ ဤ‘မြန်ဆန်သော ကျန်းမာရေးအခြေအနေဓလေ့လာတိုင်းတာချက်’ လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် အရေးအပေါ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းသည် အရေးပေါ် အခြေအနေ ပေါ်ပေါက်လာပါက ပါဝင်လုပ်ဆောင်မည့်သူများမှ လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

**အစပဏာမတိုင်းတာလေ့လာချက်၊ အရေးပေါ် အခြေအနေ ဖြစ်လာပြီ --- ပထမဆုံးအနေနှင့် ငါဘာလုပ်မည်နည်း။**

အရေးအပေါ်အခြေအနေဖြစ်ပြီးပြီးချင်း ပထမနာရီပိုင်း အနည်းငယ်အတွင်းတွင် အကြံလေ့လာ တိုင်းတာချက် အစီရင်ခံစာလိုအပ်သည်။ ဤအစီရင်ခံစာသည် အရေးအပေါ် အခြေအနေနှင့် ပတ်သက်သောသတင်းအချက်အလက် ပြည့်စုံနိုင်သမျှ ပြည့်စုံသင့်သည်။ ဖြစ်ပျက်သည့်နေရာတွင် ကား မောင်း (သို့မဟုတ်) လမ်းလျှောက်ကြည့်ခြင်းဖြင့် ထိုနေရာကို အစပျိုးစစ်ဆေးခြင်း လုပ်နိုင်သည်။

ဤကဲ့သို့အကျဉ်းလုံးလေ့လာတိုင်းတာချက်တွင် ခြေရမည့် မေးခွန်းများမှာ - ဘာဖြစ်ခဲ့တာလဲ၊ ဘယ်နေရာမှာဖြစ်ခဲ့တာလဲ၊ ဘယ်တုန်းကဖြစ်ခဲ့တာလဲ၊ ‘မြန်ဆန်သော ကျန်းမာရေး အခြေအနေ ဓလေ့လာတိုင်းတာချက်’ လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်လား။

နောက်ဆုံးမေးခွန်း၏အဖြေမှာ “လိုတယ်” ဟုဖြေပါက စောစောပိုင်းက ပြင်ဆင်ခဲ့သော အရေးအပေါ်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်းလုပ်ငန်းများကို အကောင်အထည်ဖော်ရမည် ဖြစ်သည်။ ‘မြန်ဆန်သော ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ဓလေ့လာတိုင်းတာချက်’ လုပ်ဆောင်ရာတွင် ဦးဆောင်မည့်သူကို ဖော်ထုတ်၍လိုအပ်ချက်များကို ပြင်ဆင်ရမည်ဖြစ်သည်။

**၂) မြန်ဆန်သော ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ဓလေ့လာတိုင်းတာချက်၊ ဘာတွေပါရမည်လဲ၊ ဘယ်လို လုပ်ဆောင်သင့်သလဲ။**

အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ပထမရက်ပိုင်း

များတွင် ‘မြန်ဆန်သော ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ဓလေ့လာတိုင်းတာချက်’ ကိုလိုအပ်ပါက လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ ဤအရေးပေါ် အခြေအနေဖြစ်သောနေရာကို မျက်စိဖြင့် စစ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် အရေးပါသောလူများကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းများပါဝင်သည်။

အချက်အလက်ကောက်ယူပြီးပြည့်စုံရန်ပုံစံကိုသုံးရန် နောက်ဆက်တွဲ “အေ” တွင်ကြည့်ပါ။ ဤသတင်းအချက်အလက်ကို ကောက်ယူခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ - အရေးအခြေအနေကို အတည်ပြုရန်၊ ထိုအရေးပေါ်အခြေအနေ သက်ရောက်မှု၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော လိုအပ်ချက်များနှင့် ပြန်လည်တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်ရမည့် နည်းလမ်းညွှန်ပြတို့ဖြစ်ပါသည်။

တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းများမှ ကောက်ယူသောသတင်းချက်အလက်များတွင် ပါဝင်သင့်သည့်အရာများမှာ -

- တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံရသူများ၏ အရေးပေါ်အခြေအနေ ပျက်ပေါ်ထင်မြင်ချက် (ဖြစ်ပွားရခြင်းအကြောင်းနှင့် ဖြစ်ပွားမှုအရှိန်အဟုန်)
- ထိုဒေသတွင် အရေးပေါ်ဖြစ်ပျက်မီက အခြေအနေများ။
- ပထဝီအနေအထားတည်ရှိမှုနှင့် လူဦးရေအရွယ်အစား။
- လူဦးရေထဲမှ ကျား-မရှိနေပုံအမျိုးအစားနှင့် ဖွယ်မျှအိမ်ထောင်စုတစ်စုစီရှိ လူဦးရေအရေအတွက်
- လုံခြုံရေးအတွက်လုံလောက်စွာစီမံထားမှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများ-မများ။
- လက်ရှိရောက်ရှိနေသော အသေးစားနှင့် ဖြစ်ပွားရသော အကြောင်းရင်းများ။
- လက်ရှိအစားအစာရိက္ခာထောက်ပံ့မှု၊ ယခင်က စားအစာရိက္ခာမြို့ဝေမှုနှင့် အနာဂါတ်တွင်အစားအစာရိက္ခာလိုအပ်ချက်များ။
- လက်ရှိရေ ဖြန့်ဝေမှုနှင့် ရေ၏အရည်အသွေး။
- လက်ရှိ အိမ်သာနှင့်အညစ်အကြေးစွန့်ခြင်း လုံလောက်မှု။
- ထိခိုက်ခံရသောလူထု၏အခြားဦးစားပေးရမည့် အပ်ချက်များ - ဥပမာအားဖြင့် ခိုလှုံရာနှင့်အဝအထည်။
- လက်ရှိ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးလောင်စာဆီ၊ ဆသွယ်ရေးနှင့်အခြားလိုအပ်ချက်များ။
- လူထုအတွင်းတွင်လက်ရှိရှိနိုင်သောအရင်း အမြဲများ-ဆေး၊ ဆေးပစ္စည်းများနှင့်လူ အင်အားအဝင်။

အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများကိုဖြေပေးသော အဖြေကိုလည်းရရှိရမည် -

- အရေးအပေါ်အခြေအနေရှိသလား။
- အဓိကကျန်းမာရေးပြဿနာမှာဘာလဲ။





- Determine lines of authority regarding the rapid health assessment.

- Identify persons who are familiar with conducting a rapid health assessment and can be called on, in the event of an emergency.

Ideally, this emergency preparedness for rapid health assessment should be done with all players who will be involved in an emergency.

## **2. Initial Assessment: An emergency has occurred.....what's the first thing I do?**

In the first few hours, immediately after an emergency, a pre-assessment situation report is needed. This report should give as much information as possible about the emergency based on a quick preliminary inspection of the area. This can be done by a drive or walk through.

The questions to be answered in the brief assessment are: What happened? Where did it happen? When did it happen? Is a rapid health assessment needed?

If the answer to the last question is "yes," earlier plans, developed during emergency preparedness activities, should be implemented. The person who will lead the rapid health assessment should be identified and logistics arranged.

## **3. Rapid Health Assessment: a rapid health assessment has been recommended...what should it include?...how should it be done?**

In the first days following an emergency, a rapid health assessment should be conducted, if warranted. This will consist of a visual inspection of the affected area and interviews with key people.

A form for collecting data, such as the one in Appendix A, should be used. The purpose of this information gathering is to confirm the emergency, measure its impact, identify health needs and guide responses.

Information collected from the interviews should include:

- the interviewees' perception of the event (cause and dynamics).
- pre-emergency conditions in the area.
- geographical distribution and size of the population.
- age and sex distribution of the population and average household size.
- adequacy of security and prevalence of violence.
- current morbidity and death rates and causes.
- current food supplies, recent food distribution, and future food needs.
- current supply and quality of water.
- current adequacy of sanitation.
- other priority needs of the affected population, such as shelter and clothing.
- current status of transport, fuel, communication, and other logistic necessities.
- current resources available in the affected community, including medical equipment, drugs and personnel.

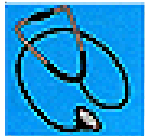
Answers to the following questions should be provided:

Is there an emergency?

What is the main health problem?

What needs exist?





နောက်ထပ်ဘာလို့ဘယ်မျှော်မှားရှိသေးလဲ။  
 လိုဘယ်မျှော်မှားကို ပြည်တွင်းပေါင်းစည်းရုံသော စာသစ်  
 လက်ရှိစဉ်အား။  
 ဘယ်ဘာလင်းအခြေအနေကို ယူလာရမလဲ။  
 ဘာဘာလက်အားများရှိနေသလဲ (ဥပမာ - ကားလမ်းများ  
 ပိတ်နေသည်)။  
 ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်ချက်မျှော်မှားကို ချမှတ်ရန်လိုသလဲ။  
 ဆုံးဖြတ်ချက်မျှော်မှားချမှတ်ရန် ဘယ်လိုသတင်းအချက် အ  
 လက်များလိုသလဲ။

**စုဆောင်းရရှိသောသတင်းအချက်အလက်များကို ဘာ  
 လုပ်ကြမည်နည်း။**

သတင်းအချက်အလက်များရရှိပြီးလျှင် မှန်တို့ကို အောက်  
 မိန့်ကားသောအခါရင်းနှီးငွေအဖြစ် ခံရန်လည်း -  
 .....အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်ခြင်းအကြောင်းရင်း  
 (တကယ်ပြန်သောနှင့် နောက်တွင် ပြစ်ရန် အလားအလာရှိ  
 သောအန္တရာယ်တမျိုးကား) ဖြစ်ပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေ  
 ဖြစ်ပွားရုံသာမကဆင်ဆင်နှင့် နောက်ထပ်အန္တရာယ် ဘာလက်အားများ  
 ကိုလည်း တစ်ပြိုင်။  
 .....ပိတ်ပတ်သက်သောနေရာအသစ်များကိုပေါ်ပြပါ -  
 ဖြေပုံတစ်ကြိမ်လည်းပေါ်ပါ။  
 .....ပိတ်ပတ်သက်သောလူထု (အရေးအတွက်၊ မှန်ခြေ  
 အားဖြင့် အသက်အရွယ်အလိုက်၊ ကျား၊မအလိုက်၊ မည်သည့်  
 အုပ်စုများကအန္တရာယ်ရှိသည်၊ ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့်အသစ်  
 သူနှင့် အိတ်ရသမျှများ)။  
 .....အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်ခြင်းအကြောင့် သက်ရောက်မှု  
 သေဆုံးသူ၊ ရောဂါဖြစ်ပွားသူ။  
 .....လူတစ်ဦး၊ ပစ္စည်းအင်အားအနေဖြင့် ပြန်လည်  
 တုံ့ပြန်တွန်းလှန်နိုင်မှု။  
 .....လူထု၏ ချက်ချင်းလတ်စာလောကရရှိကြသော လို  
 ဘယ်မျှော်မှားနှင့် ဦးစားပေးရမည့် ဘာလက်အားများ။  
 ဤသတင်းအချက်အလက်များကို ပထမအဓိက အရေးပေါ်  
 အခြေအနေအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု အချက်အတွက် သဘော  
 ကျင့်ချိန်ထားခဲ့သည်အတိုင်း ပြန်စေသင့်ပါသည်။ အဓိက  
 မလုပ်ခဲ့ပါက အဓိကအခန်းမှ လုပ်ဆောင်နေသူများက မည်ကဲ့  
 သို့ ဤသတင်းအချက်အလက်များကို ပြန်စေရမည်ကို ဆွေး  
 နွေးသဘောကျရမည်ဖြစ်သည်။  
 အချို့သောကိစ္စရပ်များတွင် - အရေးပေါ်ဖြင့် သေဆုံးခြင်း၊  
 များရှိပါက - အကူအညီပေးနိုင်သော၊ ပေးဆောင်သော အခွင့်  
 အလွယ်များ အချိုးအမျှတသောအခွင့်များ ရှိလာနိုင်ပါသည်။ အကူ  
 အညီများ လိုအပ်သည်မှန်သော်လည်း ကူညီမညီသူများ  
 လာခြင်းသည် ပူးပေါင်းညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှု လုပ်ရန်အခက်  
 အခဲများ ရှိလာတတ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ထိုကဲ့သို့သော မူ

ဆင်းညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှု လုပ်ရန်အတွက် အချိန်မီသော  
 အခါများတွင် အခက်အခဲ ရှိတတ်ပါသည်။ သတင်းအချက်အ  
 လက်များကို ခွဲဝေအသုံးပြုရာတွင် လွယ်ကူရန်အတွက်  
 အပေးအကူအညီအကူ သဘောကျညှိနှိုင်းမှုများ ရယူထားပါက  
 ပူးပေါင်းညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုကိစ္စ အခက်အခဲတစ်ခုပြောင်းပြီ  
 ဖြစ်ပေသည်။  
 နောက်ဆက်တွဲ“အာ”(A) မှာကဲ့သို့သော ခံမှုများဖြင့်  
 အသုံးပြုခြင်း၏ အကျိုးအကျေးဇူးများမှာ ဖိုဖိုပြန်ဆန်သည်။  
 အရေးကြီးသောသတင်းအချက်အလက်များ အသစ်ပေါက်  
 ပေါက်သည်။ နေရာအနှံ့အပြားမှ ရရှိသောသတင်းအချက် အ  
 လက်များကိုလည်း မှတ်တမ်းတင်စုစည်းအနေနှင့် စုစည်းနိုင်  
 သည်။  
 ပြန်ဆန်သော ကျန်းမာရေးအခြေအနေ လေ့လာချက်မှ  
 ရရှိလာသောအတွက်မျှော်မှားကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်နှင့် သတ်  
 မှတ်ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်အတွက် အထောက်အထားပြု  
 သည့် ကိန်းဂဏန်းတန်ဖိုးများရှိလျှင် အဆင်ပြေမည်ဖြစ်သည်။  
 အထောက်အထားပြုသည့် ကိန်းဂဏန်းတန်ဖိုးများသည်  
 သီးသန့်အညွှန်းများအတွက် ခံနိုင်ပေးသည်။ ဥပမာအားဖြင့်  
 လူထုအတွင်းရှိ ကလေး၊ ကျား၊ မ၊ ကိုယ်ဝန် စသည်တို့၏  
 သာမန်အာဟာရလိုအပ်ချက်သည် မည်မျှဖြစ်သည်ကို အ  
 ထောက်အထားပြုသည့် ကိန်းဂဏန်းတန်ဖိုးများမှ သိရှိနိုင်  
 သည်။ အထောက်အထားပြုသည့် ကိန်းဂဏန်းတန်ဖိုးများကို  
 နောက်ဆက်တွဲ“ဘီ”(B)တွင်ကြည့်နိုင်ပါသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်း  
 မာရေးအဖွဲ့၏ အင်တာနက်ဝက်ဘ်ဆိုက်မှလည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။  
  
[http://www.who.int/disasters/sitreps/  
 ref-val.htm](http://www.who.int/disasters/sitreps/ref-val.htm)  
  
 ပြန်ဆန်သောကျန်းမာရေးအခြေအနေလေ့လာချက် လုပ်  
 ဆောင်ရန် သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေအကူအညီအတွင်း  
 အခြားသော လုပ်ငန်းဆောင်တာများအတွက် အသုံးဝင်သော  
 လက်နက်ကိရိယာများနှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို  
 ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အီးအီးပီချဘီအေ(EHA)အင်  
 တာနက်ဝက်ဘ်ဆိုက်မှ  
  
<http://www.who.int/disasters>  
 လည်းရရှိ နိုင်ပါသည်။  
  
**ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့(၁၉၉၉)-**  
  
အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက်ပြန်ဆန်သောကျန်းမာရေး  
 အခြေအနေ လေ့လာချက်လုပ်ဆောင်ရာတွင်လိုက်နာရန်လမ်း  
 ညွှန်များ(ISBN-92-4-1545513-1) ကမ္ဘာ့ကျန်း  
 မာရေးအဖွဲ့၊ ဂျီနီဗာ။





What is the existing local capacity to respond to such needs?

What resources must be brought in?

What constraints (e.g. blocked roads) exist?

What decisions need to be made?

What information is needed to make these decisions?

### **What to do with the information gathered?**

When information has been gathered, it should be compiled into a report which includes:

- .....reason for emergency (type of actual or imminent hazard). Give onset and evolution and additional hazards.

- .....description of affected areas, adding a sketch map.

- .....description of affected population (number, estimated breakdown by age, sex and special risk or vulnerability factors, as well as estimated deaths and injuries).

- ....description of the impact, in terms of mortality and morbidity.

- .....description of existing response capacity, in terms of human and material resources.

- .....list of immediate vital needs of the population and recommendations for priority actions.

This information should be distributed as agreed upon in the emergency preparedness planning. If not done beforehand, the key players now need to agree on the distribution of the information.

In some cases, especially if deaths have occurred, there may be multiple government and non-governmental organizations able and willing to assist with the emergency. Though

the help may be needed, additional players create the challenge of added coordination – during a period when there is little extra time for such activities. By agreeing beforehand to use a common tool for ease of sharing information, a great deal of coordination is already accomplished.

The advantages of using a standard template, such as the one in Appendix A, are that it is quicker, helps ensure all important items of information are included and consolidates information from different sources into a single document.

To help interpret the findings from a health assessment and draw conclusions as to the needs, reference values can help. Reference values are standards for selected indicators. For example, the reference values can give information on the normal calories needed for various members of the population.

Reference values have also been included in Appendix B and are also available on the World Health Organization's website:

<http://www.who.int/disasters/sitrep/ref-val.htm>

A number of helpful tools and information for conducting a rapid health assessment or other activities during an emergency are available at the World Health Organization EHA website:

<http://www.who.int/disasters>

### **Bibliography**

World Health Organization (1999). *Rapid Health Assessment Protocols for Emergencies*. (ISBN 92 4 154515 1) World Health Organization, Geneva.









## APPENDIX A

### First Situation Report

Sitrep No.#  
Location (country, region/area affected):  
Organisation:  
Covering period (from .... to ...)  
Date of transmission:  
Prepared by:  
Cleared/authorized by:

**1. Executive Summary:** main problems & needs, the likely evolution, the local response capacity and the additional requirements.

### 2. Main issue

#### 2.1 Nature of the emergency:

- Main causative hazard
- Additional hazards
- Projected evolution
- Others as relevant

#### 2.2 The affected area:

- Administrative division
- Access to area:-
  - Main routes and their conditions
  - Distance from the closest town outside the affected area
  - Closest operational airport, port or navigable river
  - Other information as relevant to the access

#### 2.3 The affected population:

- Characteristics (e.g. residents, refugees, IDPs)
- Number/estimates
- Sex/age breakdown
- Patterns of settlement/movement
- Source of information and method of data collection

### 3. Health Impact

#### 3.1 The direct impact - reasons for alert:

- The three main causes of morbidity and mortality\*
- CMR (specify formula utilised)
- Is the CMR exceeding the threshold of 1 x 10,000 per day?
- Under-5 mortality rate
- Is the Under-5 MR exceeding the threshold of 2 x 10,000 per day?
- Is acute malnutrition present\*?
- If yes, which population groups are more at risk?
- Is malnutrition exceeding the threshold of 5-10%=moderate; >10% severe?
- Reports/rumours of outbreak:-
  - Likely diagnostic
  - Case definition utilized

#### 3.2 Other reasons for concern (e.g. traumas/injuries due to landmines, etc.)

#### 3.3 Indirect health impact (e.g. damage to water plants, other vital infrastructures or lifelines)

#### 3.4 Pre-emergency baseline morbidity and mortality data, when available:

#### 3.5 Projected evolution of the health situation: main causes of concern in the coming months

### 4. Vital needs. The current situation:

- 4.1 Water
- 4.2 Excreta disposal
- 4.3 Food
- 4.4 Shelter and environment on site
- 4.5 Soap and buckets
- 4.6 Fuel and cooking utensils
- 4.7 Others vital needs (e.g., clothing and blankets)

### 5. Critical constraints

- 5.1 Security
- 5.2 Transport and logistics
- 5.3 Social/political and geographical constraints
- 5.4 Other constraints

### 6. Response capacity - resources that are functioning and close to the affected area:

- 6.1 Activities already underway
  - Measles coverage
  - Others
- 6.2 National contingency plans, procedures, guidelines and special expertise
- 6.3 Operational support
  - Location of forward field control post
  - National system (MOH) - closest functioning health unit and referral system
  - External assistance - closest organisation/agency and relevant resources
  - Capacity for reprogramming the resources above
  - State of communications - good/fair/insufficient
  - Storage capacity close to affected area and supply lines
- 6.4 Operational coordination:
  - Lead agency
  - Mechanisms
  - Flows of information - good/fair/insufficient
- 6.5 Strategic coordination
  - Relations between government and UN country team
  - National institutions for emergency management
  - Standing agreements with neighbouring countries
  - Relations between government and international community at large

### 7. Conclusions:

- 7.1 Are the current levels of mortality and morbidity above the average for this area and this time of the year?
- 7.2 Are the current levels of mortality, morbidity, nutrition, water, sanitation, shelter and health care acceptable by international standards?
- 7.3 Is a further increase in mortality expected in the next two weeks?

### 8. Recommendations for immediate action:

- 8.1 What must be put in place as soon as possible\* to reduce avoidable mortality and morbidity?
- 8.2 Which activities must be implemented for this to happen?
- 8.3 What are the risks to be monitored?
- 8.4 How can we monitor them?
- 8.5 Which inputs are needed to implement all this (8.2-8.4)?
- 8.6 Who will be doing what?

### 9. Emergency contacts: (only those relevant to the recipients of the sitrep; e.g. contact details of local donor representatives, MoH counterparts, etc.)









## APPENDIX B

### First Needs Assessment Situation Report

#### Reference values in health emergency

The following table of reference values aims at helping in the interpretation of the findings from the rapid health assessment and in drawing the conclusions and recommendations for the first sitrep.

The values are presented according to the specific items of the sitrep template[1]

Sitrep item	Indicator	Reference Values
2.3	age 0-4 y 5-9 10-14 15-19 20-59 pregnant	breakdown[2] 12.4% 11.7% 10.5% 9.5% 48.6% 2.4%
3.1:	CMR	> 1 x 10,000 per day > 2 x 10,000 per day: critical
3.1:	under-5 mortality rate	> 2 x 10,000 per day > 4 x 10,000 per day: critical
3.1	common causes of morbidity: ARI in children<5 Diarrhoeal diseases in children<5 Malaria, in non-immune population	expected attack rates in emergencies 10% per month in cold weather 50% per month 50% per month
3.1	malnutrition: individual level, total or nutritional oedema - Children 6-59.9 months  individual level, moderate - Children 6-59.9 months  individual level, severe - Children 6-59.9 months Severity (aggregate level) for under-5  Growth Faltering Rate in Under-5 Low Weight at Birth (< 2.5 kg)	< -2Z scores WHI or 80% median or <12.5 cm MUAC +/- < -3Z to <-2Zscores WHI or 70-80% median or 11.0 to <12.5 cm MUAC  < -3Z to <-2Zscores WHI or <70% median or <11.0cm MUAC +/-or nutritional oedema  Serious: 10-14% below median or -2Z scores Critical: >= 15% " 30% of monitored children 7% of live births
4.1	Water - Quantity - Access - Distance - Quality  - Storage - Facilities	15 litres per person per day 1 water point per 250 people No more than 500 metres from housing No more than 10 faecal coliforms per 100 ml at the point of delivery For household: 2 water vessels of 10-20 litres 1 washing basin per 100 people
4.2	Excreta disposal - Access to toilets	No more than 20 people per toilet Toilets no more than 50 metres from housing Toilets segregated by sex
4.3	Food - Food aid requirements	2,100 Kcal per person per day 10-12% of total energy by protein 17% of total energy from fat
4.4	Shelter - Covered area	3.5-4.5 m <sup>2</sup> per person
4.5	Soap - Availability	250 gr. Per person per month
4.6	Fuel for cooking - Availability	15 kg of firewood per household per day
6.1	Measles coverage - Coverage	90% for 6m-12y

[1] A more complete list of reference values, as well as a discussion on their use and limitations, is given by the Humanitarian Charter and Minimum Standards in Disaster Response, the Sphere Project. Reference values for rapid health assessment are presented in the following WHO documents: Rapid Health Assessment Protocols for Emergencies and the Handbook for emergency Field Operations.

[2] The demographic profile can vary largely across populations; the following breakdown is from WFP, UNHCR and WHO. This average profile should be cross-checked with local estimates, if available.

[1] A more complete list of reference values, as well as a discussion on their use and limitations, is given by the Humanitarian Charter and Minimum Standards in Disaster Response, the Sphere Project. Reference values for rapid health assessment are presented in the following WHO documents: Rapid Health Assessment Protocols for Emergencies and the Handbook for emergency Field Operations.

[2] The demographic profile can vary largely across populations; the following breakdown is from WFP, UNHCR and WHO. This average profile should be cross-checked with local estimates, if available.





# မီးဘေးကာကွယ်ရေး

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ဂွန် ဆေးခန်း(ရှင်ဘင်္ဂါ)

မြန်မာနိုင်ငံတိုင်းနိုင်ငံရှိမြို့များတွင်နှစ်တိုင်းလိုလိုမီးလောင်မှု များပြင်းပွားလေ့ရှိသည်။ ယခုဧပြီလ၌ မယ်ဟာရစောင်ရှိဒုက္ခသည် စခန်းတစ်ခုတွင်မီးဘေးကြောင့်အိမ်နှစ်လုံးပျက်စီးဆုံးရှုံးခဲ့ရသည်။ ဤဆောင်းပါးသည်လူထုအားမီးဘေးသတိပြုရန်နှင့် ဆောင်ပေးလိမ့်မည်။

ဒုက္ခသည်စခန်းနှင့်မြို့နယ်အချို့တွင် မီးလောင်အား ကောင်းသည့်ပစ္စည်း (ဥပမာ၊ သစ်သား) နှင့်အိမ်များဆောက်လုပ်ထားသဖြင့် မတိမ်းနိုင်သော မီးလောင်ကျွမ်းမှု အန္တရာယ်ရှိသည်။ မီးအန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ရန်နှင့် အမြဲသတိရှိရန်လိုအပ်သည်။

- လူနေရပ်ကွက်တည်ဆောက်ရာတွင် အိမ်သို့မဟုတ် အဆောက်အအုံတစ်ခုခုအကြား ကွက်လပ်ထားရှိရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ဤကွက်လပ်သည် မီးတား သို့မဟုတ် ထွက်ပေါက် သို့မဟုတ် အရေးပေါ် ဝင်ပေါက် အဖြစ်အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။ မီးတားသည်အဆောက်အအုံမရှိခြင်းကြောင့် မီးတနေရာမှ တနေရာသို့ မကူးနိုင်စေသည့်အချက်ဖြစ်သည်။ အကြမ်းအားဖြင့် မီးတားမြေနေရာသည်အမြင့်ဆုံး အဆောက်အအုံအမြင့်၏ ၂ ဆ အကွာအဝေးခန့်ဖြစ်သင့်သည်။ သို့မှသာ အဆောက်အအုံ မီးလောင်ပြီးပြိုကျပါက အခြားအနီးအနားရှိသော အိမ်များပေါ်သို့ ကျရောက်ခြင်းမရှိ၍မီးလောင်မှုကိုတားဆီးနိုင်မည်။

## Sphere စံညွှန်း (အဆောက်အအုံအတွက်)

နိုင်ငံတကာလူမှုရေးအထောက် အကူပြုစံညွှန်း ယာယီနေထိုင်သော အဆောက်အအုံ - စံညွှန်းများအရ

- တအိမ်နှင့် တအိမ် ၂ မီတာ ကွာဝေးရမည်။
- အိမ်တစ်ခုနှင့် တခု ၆ မီတာ ကွာဝေးရမည်။
- အိမ်တစ်ခုနှင့် တတန်း ၁၅ မီတာ ကွာဝေးရမည်။

လယ်သမားများသည်ခြောက်သွေ့သောရာသီဥတုပစ္စည်းများကိုမီးရှိတတ်သဖြင့် ကျေးရွာ (သို့မဟုတ် စခန်း) များအား တောမီးလောင်ခြင်းမှ အကာအကွယ်ပေးသည်။

- မီးဘေးအရေးပေါ်ဖြစ်လာပါကလုပ်ဆောင်ရမည့် အစီအစဉ် ပြင်ဆင်ထားရမည်။ မီးလောင်ပါကမည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ရ မည်ကို ကြိုတင်သိထားပါလျှင် သူတို့သည် ပိုမိုလျင်မြန်စွာ၊ မှန်ကန်စွာနှင့် စိတ်ချယုံကြည်စွာ ဆောင်ရွက်



ကရင်နီ ဒုက္ခသည်စခန်းတစ်ခုတွင် မီးလောင်ပြီးနောက် After a fire in a Karenni refugee camp.



# Fire Precautions

Health Messenger Team in collaboration with Jan Davis. (RedR)



*Almost every year, there are fire outbreaks in Burmese or Thai towns. In April 2003, 2 houses were destroyed by fire in one refugee camp in Mae Hong Son Province. This article serves remind the community of the main fire precautions.*

Refugee camps and towns constructed from combustible materials (e.g. wood) are particularly vulnerable to the hazard of uncontrolled fires. To manage the risk, it is important to raise awareness of potential fire hazards and draw up contingency plans to deal with fire.

- When building a new settlement, it is important to leave sufficient space between houses, shelters and buildings of any kind to create fire breaks, escape routes and emergency access. A fire break is a strip of open land serving to arrest the advance of a fire. A rough rule is for the width of the firebreak to be twice the height of the tallest adjacent building. This is so that if a building falls over due to fire, it will not collapse onto an adjacent building and set it a light.

Sphere standard(for building)  
International Humanitarian Assistance  
Common Standards and temporary  
settlement indicators suggest:

- 2 m between dwellings/houses
- 6 m between clusters of dwellings/ houses
- 15 m between blocks of clusters

As the farmers may burn vegetation in the dry season, firebreaks around the village (or camp) can protect it against bush fires.

- Prepare contingency plans (see contingency plan article). If people know in advance what to do when a fire breaks out, then they are more likely to react quickly, correctly and safely.



မီးလောင်နေပုံ Fire outbreak.





နိုင်လိမ့်မည်။

- မီးသတ်ပေးစနစ်ကို လူတိုင်းသိရှိနားလည်အောင် စီစဉ်ထားရှိရမည်။ မီးသတ်အဖွဲ့သည် ပစ္စည်းကိရိယာ (ဂေါ်ပြား၊ တူ၊ သံပုံး အစရှိသည့်ပစ္စည်း) များနှင့် အသင့်အနေအထား ဖြစ်နေရမည်။

ရေသည် မီး အကြီးအကျယ်လောင်ပါက အသုံးပြုရန်ခက်ခဲသည်။ ရေ မလုံလောက်မှုနှင့် မီးအား တွန်းအား မလုံလောက်မှုကြောင့် ရေကိုအသုံးပြုခဲသည်။

- အိမ်တိုင်းတွင် မီးချိတ်(ဝါးလုံးရှည်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားပြီး အစွန်းတွင် သံချိတ်တတ်ထားပြီး မီးလောင်လျှင် မီးလောင်စာများအား ဆွဲချဖျက်ဆီးရန်ကိရိယာ)နှင့် မီးခတ်(ဝါးလုံးရှည်၏ အစွန်းတဖက်တွင် သံပြားသို့မဟုတ် သွပ်ပြားတတ်ထားသည်) များထားရှိရမည်။ အိမ်များတွင် အဆိုပါပစ္စည်းများထားရှိမှု ရှိမရှိကို ပုံမှန်စစ်ဆေးရမည်။

- စီးကမ်းမဲ့ချက်ပြုတ်ခြင်း၏မီးအန္တရာယ်ကို မီးမောင်းထိုး ပြပါ။ ပုံမှန်ချက်ပြုတ်ကိရိယာများ၏ အခြေအနေကို အိမ်တအိမ်ချင်း စစ်ဆေးပါ။ အခြားအန္တရာယ်ရှိသောအနေ အထားများကိုလည်း စစ်ဆေးပါ။

ဆီကြောင့်လောင်သောမီးတောက်ကိုရေပက်ပြီး မီးငြိမ်းပါက မီးတောက်သည် ပိုမိုပြန့်ပွားနိုင်သည်။ ရေခိုအဝတ်ဖြင့် မီးတောက်ကို အောက်စီဂျင်မရစေရန် အုပ်ပြီး မီးငြိမ်းသင့်သည်။

- လူနေရပ်ကွက်တွင် လောင်စာဖြစ်သော အမှိုက်များကို မစုပုံစေရ။ မီးမရှိရ။ လူနေအိမ်များနှင့်ဝေးကွာသောနေရာများတွင် မြေမြုပ်ခြင်း၊ မီးရှို့ခြင်းပြုလုပ်ပါ။

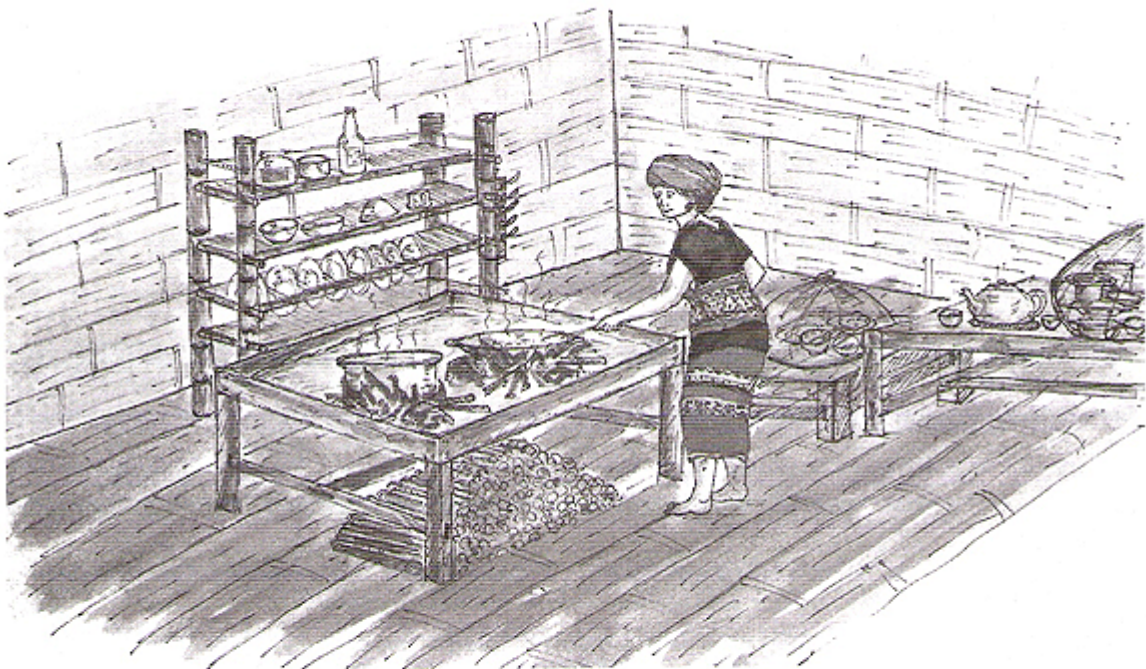
မီးလောင်မှုမဖြစ်ပွားစေရန် တားဆီးမှုသည် အရေးကြီးသည်။ မီးကိုမနိုင်ပါက၊ များသောအားဖြင့် မီးငြိမ်းခြင်းထက် ပစ္စည်းအဆုံးရှုံးခံခြင်းသည် ပိုမို သင့်လျော်သည်။ ထို့ကြောင့် အောက်ပါ အကြံပြုချက်များကို မီးလောင်ပါက လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

၁။ မီးသံချောင်းခေါက်ပါ။ အချက်ပေးပါ။

၂။ လူနှင့်တိရစ္ဆာန်များကိုလျှင်မြန်စွာနေရာရွှေ့ပေးပါ။

၃။ လူမရှိသောအထူးသဖြင့်ကလေးနှင့်သက်ကြီးရွယ်အိုမရှိသော မီးလောင်နိုင်သည့်အိမ်များကို မီးချိတ်နှင့် ဆွဲချ ဖျက်ဆီးပါ။

၄။ အိမ်များဝန်းထရံများကိုမီးတားအဖြစ် ပြုလုပ်ရန် အတန်းလိုက် ဆွဲချဖျက်ဆီးပါ။



အိမ်အားလုံးတွင်ရှိ ချက်ပြုတ်သော ပစ္စည်းများ စိတ်ချရမှုကို စစ်ဆေးပါ။ (မှရင်း အိုင်အာစီ)  
Check safety of cooking utensils in all houses. (Source IRC)





ကရင်နီ ဂရုဿည်ခရိုင်တစ်ခုတွင် မီးလောင်ပြီးသည့် အိမ်များနားတွင် လူများစုဝေးနေခြင်း။ *After a fire in a Karenni refugee camp.*

- Establish a fire warning system and make it known to everyone. Consider establishing a fire fighting squad equipped with suitable implements - shovels, beaters, sand buckets, etc.

Water is not normally of much use on major fires, due to the lack of sufficient quantity and pressure.

- Have each house equipped with a long pole to beat out flames, and a hook to pull burning material off the roof. Have the community regularly inspect the houses to check these tools.
- Highlight the dangers of careless cooking. Make regular controls - have the community check regularly that the cooking equipment of each house is not dangerous.

Throwing water onto burning oil spreads it! A wet cloth or towel should be thrown over to starve it of oxygen.

- Do not allow rubbish to accumulate or to be burnt within a settlement. Remove rubbish to a remote location to burn or bury.

It is essential to stop a fire spreading. If a fire is out of control, it is usually better to try to contain it rather than fight it. Therefore, suggested procedure in the event of fire is:

1. Raise the alarm.
2. Quickly evacuate people and animals from danger.
3. Check that all houses at risk or to be pulled down have no occupants, especially children and the elderly.
4. Contain the fire by pulling down lines of houses, fences, etc. to form a firebreak.





# အခြေအနေအထားဆိုင်ရာစာတမ်းဖော်ပြချက်များ

ကျွန်ုပ်တို့သည် နိုင်ငံတော်အဆင့်ဆိုင်ရာစာတမ်းဖော်ပြချက်များကို - ထိုင်း-မြန်မာအစိုးရတို့

အစိုးရတို့သည် မသန်စွမ်းသောရောဂါများကို ခုတ်ဖျက်ပစ်ရန်အတွက် အသုံးပြုသောနည်းများကို ပြောဆိုသည်။

## အိမ်ထဲမှ ရေ ပြုပြင်ရေးစနစ်

- အရေးပေါ်အခြေအနေအထားတွင် ရေနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများသည် အဓိက သေဆုံးခြင်းကြောင့် ရှိနေသည်။
- အရေးပေါ်အခြေအနေအထားသို့မသန်စွမ်းသောရောဂါများသည် အရေးပေါ်အခြေအနေအထားတွင် သေဆုံးခြင်း၊ စိတ်ချရသော ရေသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသည်။
- ကြီးမားသော ရေသန့်စင်ရေးစနစ်တည်ဆောက်ရန် အချိန်နှင့် အရင်းအနှီးများစွာလိုအပ်သည်။
- အိမ်တွင်းရေသန့်စင်ရေးစနစ်သည် အရေးပေါ်အခြေအနေအထားတွင် အသုံးပြုနိုင်ပြီး သုံးရန် လွယ်ကူ၍ ငွေကုန်သက်သာနည်းဖြစ်သည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေအထားတွင် အိမ်ထဲမှ ရေသန့်စင်ရေးစနစ်များကို အသုံးပြုနိုင်ရန် အရေးကြီးသည်။

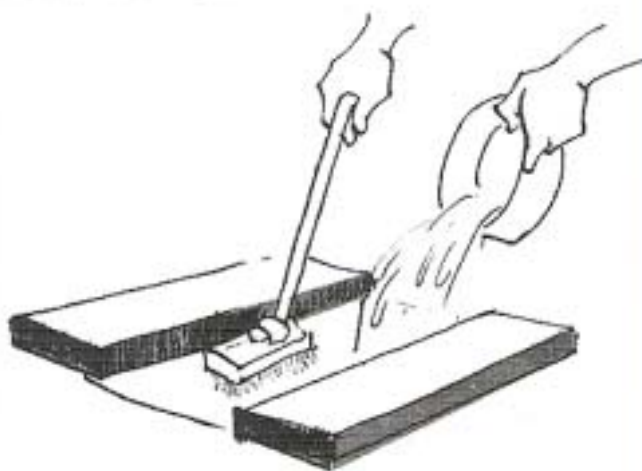
အိမ်ထဲမှ အသုံးပြုရန် ရေသန့်စင်ရေးစနစ်များကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

အိမ်များ၊ ရေတွင်းများ၊ မြစ်များ၊ ချောင်းများ သို့မဟုတ် စမ်းရေတွင်းများမှ အနံ့ဆိုး၊ မိတာ ၂၀ ကွာဝေးသော နေရာတွင် အိမ်ထဲမှ ရေသန့်စင်ရေးစနစ်များကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

မြောင်းအိမ်ထဲမှ

သေဆုံးခြင်းကြောင့် အရေးပေါ်အခြေအနေအထားတွင် အသုံးပြုရန် မြောင်းအိမ်ထဲမှ ရေသန့်စင်ရေးစနစ်များကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

Clean latrine pan with brush



အိမ်ထဲမှ အသုံးပြုရန် အရေးပေါ်အခြေအနေအထားတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေအထားတွင် အသုံးပြုရန် အရေးကြီးသည်။ အကျယ် ၁၅ မီတာနှင့်အနက် ၁၅ မီတာရှိသော ရေသန့်စင်ရေးစနစ်များကို အသုံးပြုရန် အရေးကြီးသည်။ (သို့မဟုတ် ဝန်ထုပ်ကုန်များပါ) အသုံးပြုပြီး ယင်ကောင်များ၊ အနံ့အသက်များ လျော့နည်းစေရန် မြေကြီးများဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသင့်သည်။ အိမ်ထဲမှ အသုံးပြုရန် လက်ဆေးရန်နေရာရှိ သင့်သည်။ အိမ်ထဲမှ ရေသန့်စင်ရေးစနစ်များကို စနစ်တကျအသုံးပြုရန် ကြိုးစားပါ။

အိမ်ထဲမှ အသုံးပြုရန် အရေးပေါ်အခြေအနေအထားတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။



# Water Improvement and Diseases in Emergencies

Quyen Tran, International Rescue Committee - Thai-Burma Programme



*This article describes the basic methods to avoid the problems resulting from drinking or using unclean water.*

## Basic Household Water Treatment System

- Water related diseases are the major cause of sickness and death in emergencies.
- Usually in an emergency as well as in a non-emergency situation in a developing country setting, providing clean and safe drinking water is very important to a improving the health and well-being of the people.
- Setting up large and complex water treatment system usually takes a long time and requires an enormous amount of resource, which are usually lacking.
- A basic household treatment system is usually ideal for this situation because it is relatively low cost and simple to set up and use.

After an emergency, it is important to set up latrines for the homeless victims.

Use of latrines helps prevent many sicknesses

The latrines should be built more than 20 meters away from:  
HOUSES - WELLS - SPRINGS - RIVERS or STREAMS

### Trench Latrines:

For the immediate aftermath of a disaster, the trench latrines are the cheapest, easiest and quickest latrines to set up, even for a large population.

#### Use pit for urination and defecation



အိမ်သာခွက်ထဲသို့ ဆီးသွားပါ။ မဝင်စွန့်ပါ။

Two areas (one for males, one for females) are divided into 1.5m wide strips with poles and tapes (or fences). Shallow trenches about 150mm deep are dug along one side of the strip. After use, excreta should be covered with loose soil to prevent flies from breeding and reduce smells. Hand-washing facilities should be available near to the exit. The latrines require strict supervision and management.

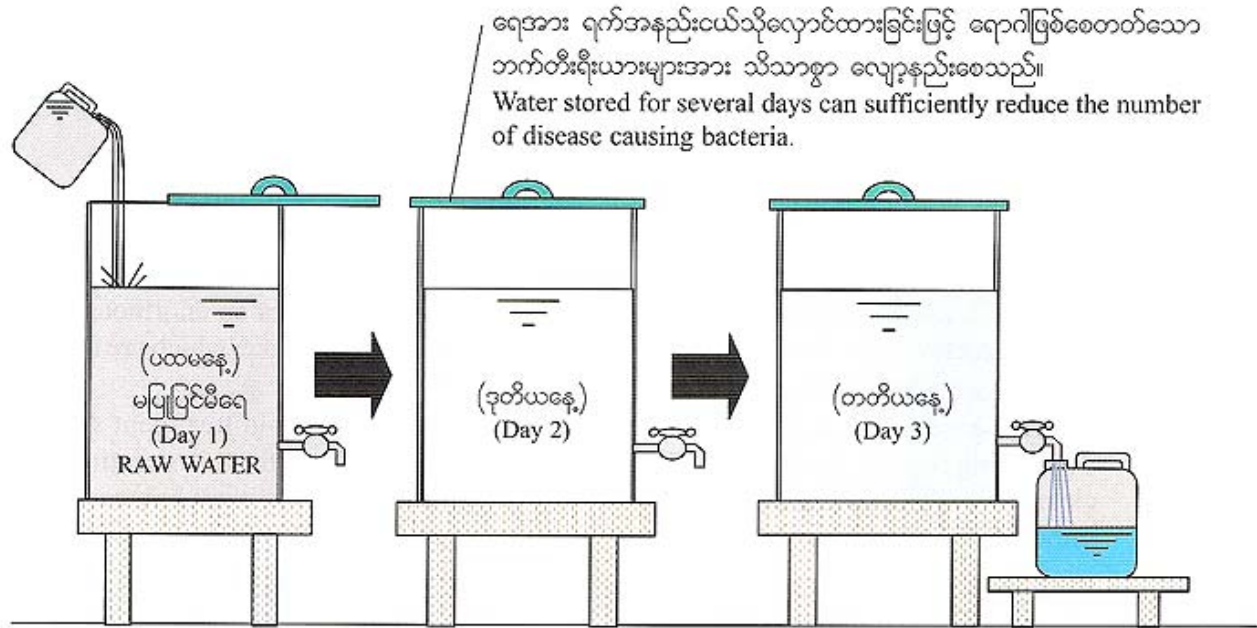
Come back to proper long-term pit latrines as soon as possible.

KEEP THE LATRINES CLEAN

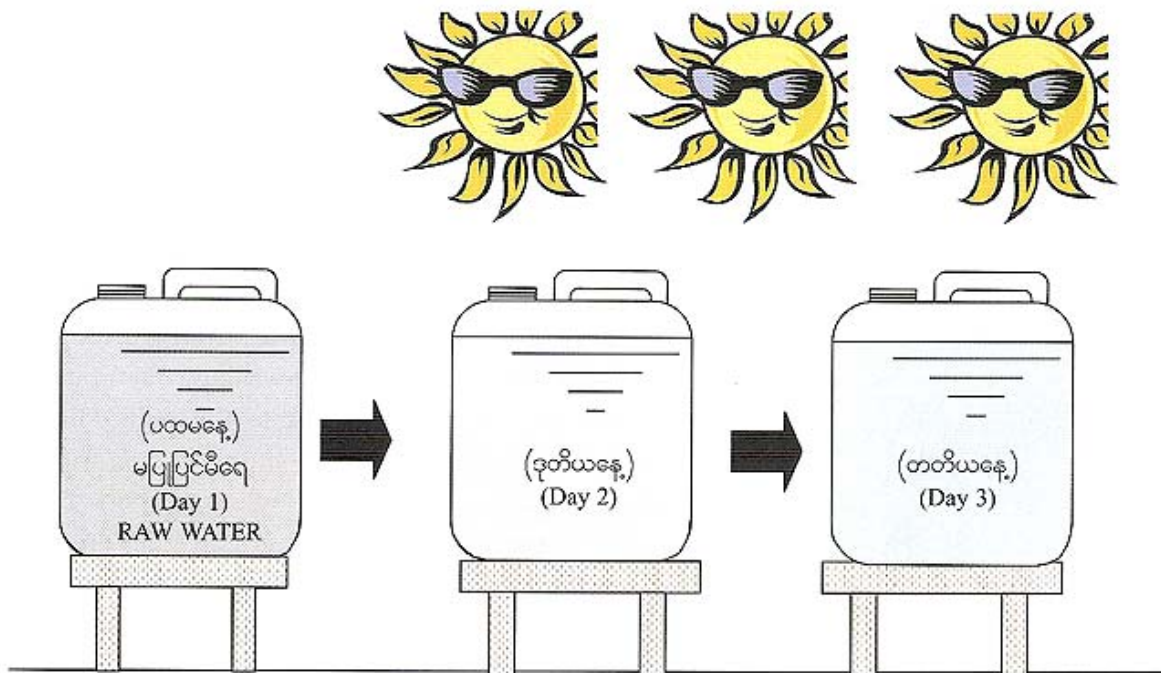




## ပံ့သုံးပိုးဖြင့် အိမ်သုံးရေ သိုလှောင်ခြင်းစနစ် Three-Bucket Household Water Storage Scheme



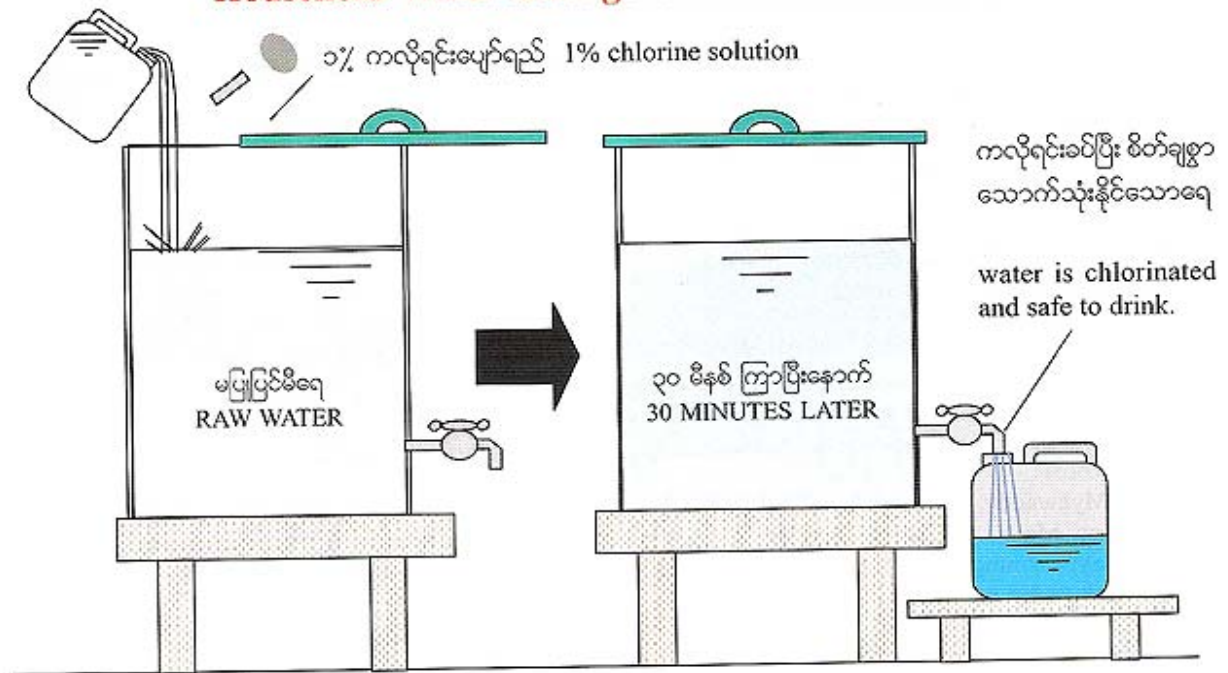
## အိမ်သုံးသိုလှောင်ရေနှင့် နေရောင်ခြည်ဖြင့် ပြုပြင်သောစနစ် Household Storage and Ultraviolet Water Treatment Scheme



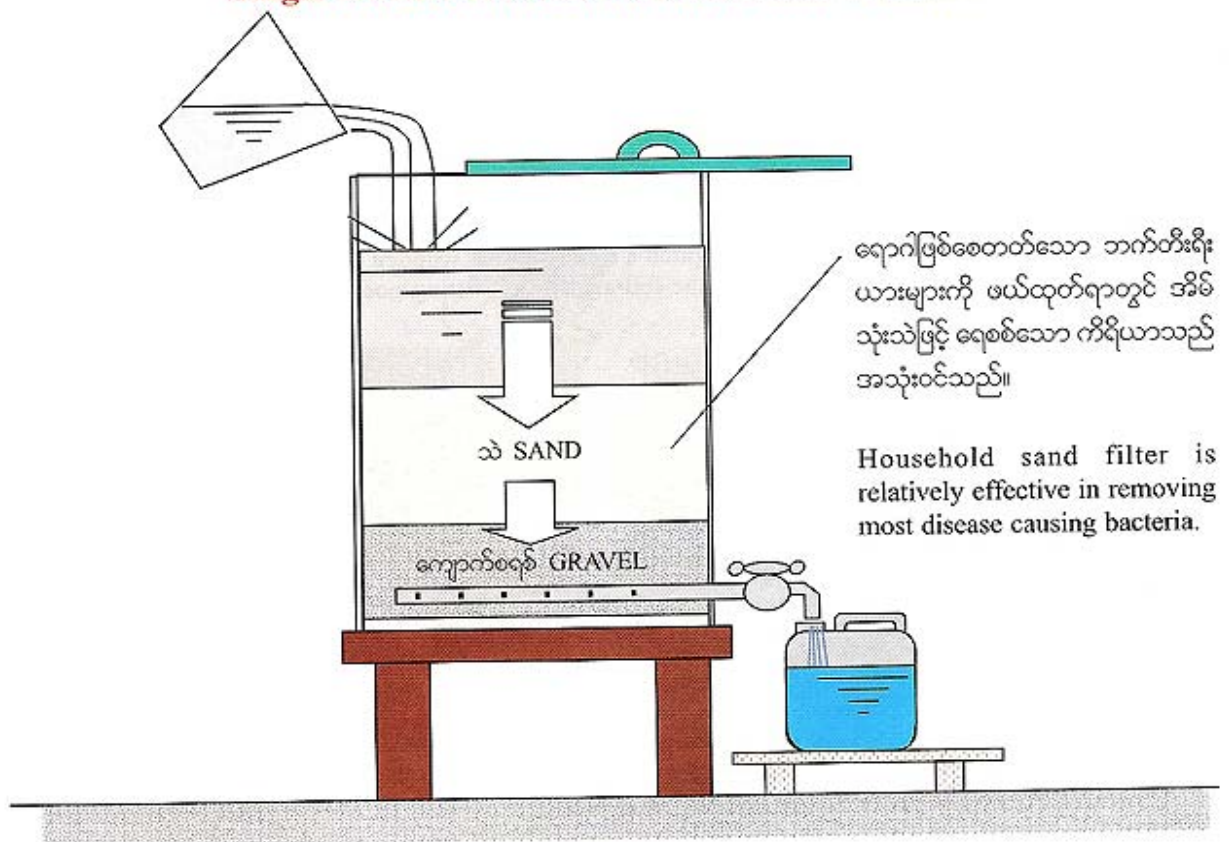




## အိမ်သုံးသိုလှောင်ရေနှင့် ကလိုရင်းဆေးခပ်ခြင်းစနစ် Household Water Storage Chlorination Scheme



## ပုံးတပုံးအသုံးပြုပြီး အိမ်သုံးရေကို သဲဖြင့် ရေစစ်သောစနစ် Single-Bucket Household Sand Filter Scheme







# မီး နှင့် မနီ (Ma Ni and Fire Out-break)

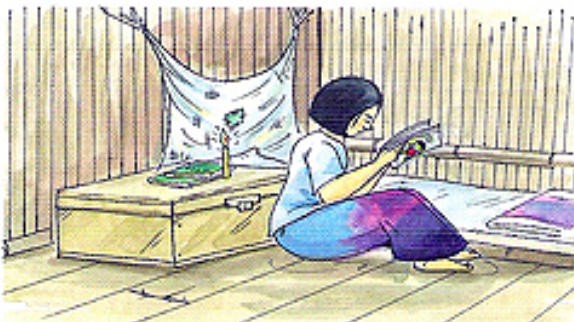
ကျန်းမာရေးဝေဟာန် (Health Messenger)



မြန်မာနယ်စပ်မြို့တစ်မြို့ဖြစ်တဲ့ မြဝတီအနီးအနားတွင် ရွာငယ်လေးတစ်ရွာရှိတယ်။ လူပေါင်းစိမ်းလန်းစိုပြည်တဲ့ ရွာကလေးရဲ့ နာမည်က ဇွဲကပင် ရွာတန်းရှည်တဲ့။ အဲဒီရွာမှာ မနီဆိုတဲ့လေးတန်းကျောင်းသူကလေးနေပြီး၊ မိခင်ရဲ့အိမ်ဆိုင်ကလေးကို ကျွဲပြီး ဓနုရောင်းပေးတယ်။ တနေ့တော့ ရွာထဲကဆွေမျိုးတော်တဲ့အကြီးဘယောက် ရုပ်ပြကာတွန်းစာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဂျိုင်းတွင်ညှပ်ပြီး မနီတို့အိမ်ဆိုင်ကလေးကို ရေးလာတယ်။

Near Myawaddy, a border town in Burma, there is a beautiful green village hamlet named Zwe-ka-pin long village. Ma Ni, a 4th grade student resides at that village and helps at her mother's grocery shop.

One day, a young woman, who is one of Ma Ni's close relatives, came to her shop. She was holding a comic book under her arm.



မနီလည်းစာဖတ်ဝါသနာပါတော့ အဲဒီအမကြီးထဲမှ ရုပ်ပြကာတွန်းစာအုပ်ကိုငှာပြီး ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးမှာ ဖရောင်းတိုင်တိုင်ကို သစ်သား သေတ္တာပေါ်မှာမီးထွန်းပြီး ကာတွန်းဖတ်တယ်။

တနေ့လုံးဓနုရောင်းပြီး အိမ်အလုပ်တွေလည်းလုပ်တော့ စာဖတ်စဉ် အိပ်မိကြီး ထိုင်လျက်ဖရောင်းတိုင်မီးထွန်းထားတဲ့ သေတ္တာဘေးမှာရှိပြီး အိပ်ပျော်သွားတယ်။

Ma Ni is interested in reading all kinds of comics. So she borrowed the comic book from her sister and planned to read it before going to bed. She lighted a candle on her wooden box so as to read the comic book.

Due to hard work during the day time, she fell asleep in a sitting position leaning on the wooden box where she had set the lighted candle.



အိပ်ပျော်နေစဉ် သေတ္တာပေါ်တွင်တင်ထားသည့် မနီ၏လက်ဖြင့် ဖရောင်းတိုင်အားတိုက်မိပြီး ဖရောင်းတိုင်လဲကျသွားတယ်။ ဒါကြောင့်သေတ္တာပေါ်တွင်ရှိသည့်စာအုပ်များကို ဖရောင်းတိုင်မီးမှတစ်ဆင့် မီးကျသွားတယ်။

တစ်ဆင့်ပြီးတော့ မနီ၏ခြင်ထောင်၊ အိပ်ရာ၊ စောင်နှင့်ခေါင်းအုံး စသည်တို့ကို မီးကျော်လောင်ကျွမ်းပြီး မီးတောက်များကြီးလာတယ်။

During her sleep, she accidentally pushed the candle, setting fire to the books on her wooden box.

Then the fire spread to the mosquito net, mattress, blankets and pillows and the blaze became larger and larger.





မနီ၏အိမ်မှစပြီး တအိမ်ပြီးတအိမ် မီးကျွမ်းလောင်ကျွမ်းသွားပြီး တရွာလုံးနီးပါး မီးဘေးဒုက္ခခံစားခဲ့ရတယ်။ မနီကိုယ်တိုင်လည်း အယ်လက်နှင့်ဘယ်ခြေထောက်ကို မီးလောင်ခြင်းခံခဲ့ရတယ်။

Starting from Ma Ni's house, the fire spread from one house to another and finally, almost all the houses in her village were destroyed. Her left arm and left leg were also badly burnt.

## မီးလောင်ခံရလျှင်သတိပြုရန် WHEN EVER CAUGHT IN A **FIRE** ALWAYS REMEMBER TO:

STOP



ရပ်

DROP



လှဲ

ROLL



လှိမ့်

လူနှင့်အတတ် မီးလောင်ခံရလျှင် မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်သင့်သနည်း။

What should you do, if your clothes catch fire?

အဖြေသည် --- ရပ်၊ လှဲ၊ လှိမ့်။  
လူနှင့်အတတ်မီးလောင်ခံရလျှင် အမြဲသတိရန်မှာ  
၁။ မပြေးပါ နှင့် ရပ်ပါ။  
၂။ အမြန်လှဲအိပ်ပါ။  
၃။ ခန္ဓာကိုယ်အား ထပ်ခါ၊ ထပ်ခါ လှိမ့်ပါ။  
(အောက်စီဂျင်အားဖယ်ထုတ်ပြီး မီးတောက်ငြိမ်းစေရန်။)

The answer is.. "STOP", "DROP" and "ROLL"  
If your clothes catch fire, always remember:  
1. Do not panic and run, but stop.  
2. Drop down immediately.  
3. Roll over and over.  
(to put out the flames by removing oxygen)



Health Messenger ISSUE 20, JUNE, 2003 87