လူပ်ရှားမှုမရှိစေခြင်း / မလူပ်ရှားနိုင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း

ミャンマー語

ၚင်းသည် နာကျင်မှုကို လျော့ပါးစေပြီး သွေးကြောများနှင့် အာရုံကြောများ ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။

1、လက်မောင်းရိုးကျိုးခြင်

အရိုးကျိုးသည့်နေရာကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ (ဥပမာ - ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ပုံသဏ္ဌာန်ပျက်ယွင်းခြင်း စသည်တို့)။



အရိုးကျိုးသည့်နေရာ၏ အထက်နှင့်အောက်ရှိ အဆစ်များကို အနည်းဆုံး နှစ်နေရာခန့်တွင် ထိခိုက်မလူပ်ရှားစေရန် ပတ်တီးတုံး (splint) တပ်ဆင်၍ တည်ငြိမ်အောင် ပြုလုပ်ပါ။



တြိဂံပတ်တီး သို့မဟုတ် အလားတူပစ္စည်းကို အသုံးပြု၍ လက်မောင်းကို ထောက်ပါ။
အိတ်တစ်လုံးဖွဲ့ရန် တံတောင်ဆစ်တွင် ပတ်တီး၏အမှတ်ကို ချည်ပါ။

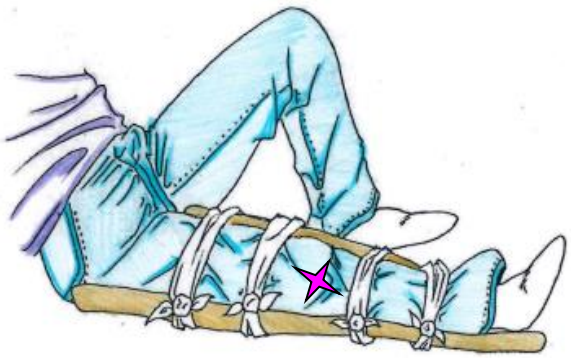


နောက်ဆုံးအနေဖြင့် ၚင်းကို ခန္ဓာကိုယ်တွင် လုံခြုံစွာတွဲချိတ်ထားရန် တြိဂံပုံပတ်တီးကို အသုံးပြုလိုက်ပါက လုပ်ငန်းစဉ် ပြီးဆုံးပါပြီ။

၂ ၊ ခြေထောက်ရိုးကျိုးခြင်း

အရိုးကျိုးသည့်နေရာကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ (ဥပမာ - ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ပုံသဏ္ဍာန်ပျက်ယွင်းခြင်း စသည်တို့)။

★ခြေသလုံးနှင့်ပတ်သက်၍

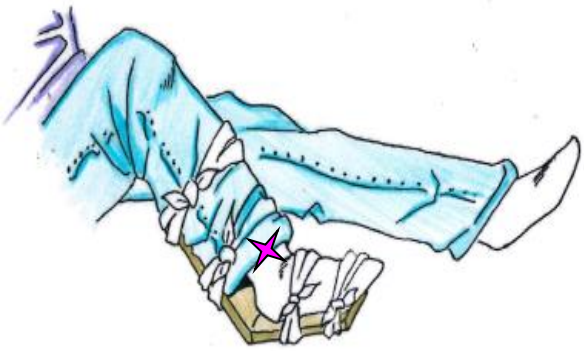


① ခြေထောက်၏ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်စီတွင် ရှည်လျားသော အထောက်တုံး (splint) နှစ်ခုကို ထားရှိပါ။

② ခြေထောက်အောက်မှ တြိဂံပုံ ပတ်တီး (၄) ခုကို လျှိုသွင်းပြီး၊ အရိုးကျိုးသည့်နေရာ၏ အထက်ဘက်တွင် ပတ်တီး (၂) ခု၊ အောက်ဘက်တွင် ပတ်တီး (၂) ခုတို့ဖြင့် စည်းနှောင်ကာ ထိုနေရာကို ခိုင်မြဲအောင် ပြုလုပ်ပါ။

③ အချည်ကို တတ်နိုင်သမျှ နေရာတူတူမှာပဲ ထားဖို့ ကြိုးစားပါ။

★ခြေကျင်းဝတ်နှင့်ပတ်သက်၍



① ကတ်ထူပြားကဲ့သို့ ပျော့ပျောင်းသော အထောက်အခံပြား (splint) တစ်ခုကို အသုံးပြုပြီး သင့်ခြေထောက်ကို နာကျင်မှုရှိမရှိ ဂရုပြုလျက် ၎င်းပေါ်တွင် ဂရုတစိုက် တင်ထားပါ။

② အရိုးကျိုးသည့်နေရာ၏ အထက်ဘက်တွင် နှစ်ခုနှင့် အောက်ဘက်တွင် နှစ်ခုထားရှိကာ တြိဂံပုံပတ်တီး လေးခုကို အသုံးပြု၍ ထိုနေရာကို လုံခြုံစွာ ချည်နှောင်ထားပါ။

③ အချည်ကို တတ်နိုင်သမျှ နေရာတူတူမှာပဲ ထားဖို့ ကြိုးစားပါ။

※ မဂ္ဂဇင်းများ၊ လိပ်ထားသော သတင်းစာများ သို့မဟုတ် အထပ်လိုက်ခင်းထားသော ကတ်ထူပြားများကဲ့သို့သော ပစ္စည်းများကို အရိုးကျိုး /အရိုးအက်သည့်နေရာတွင် ထိန်းထားပေးသည့် အထောက်အပံ့တုံး (splint) အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပြီး၊ *ဖူရိုရှီကီ* (ထုပ်ပိုးသည့်အထည်) သို့မဟုတ် လက်သုတ်ပုဝါကိုမူ တြိဂံပုံပတ်တီး (triangular bandage) အစား အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။