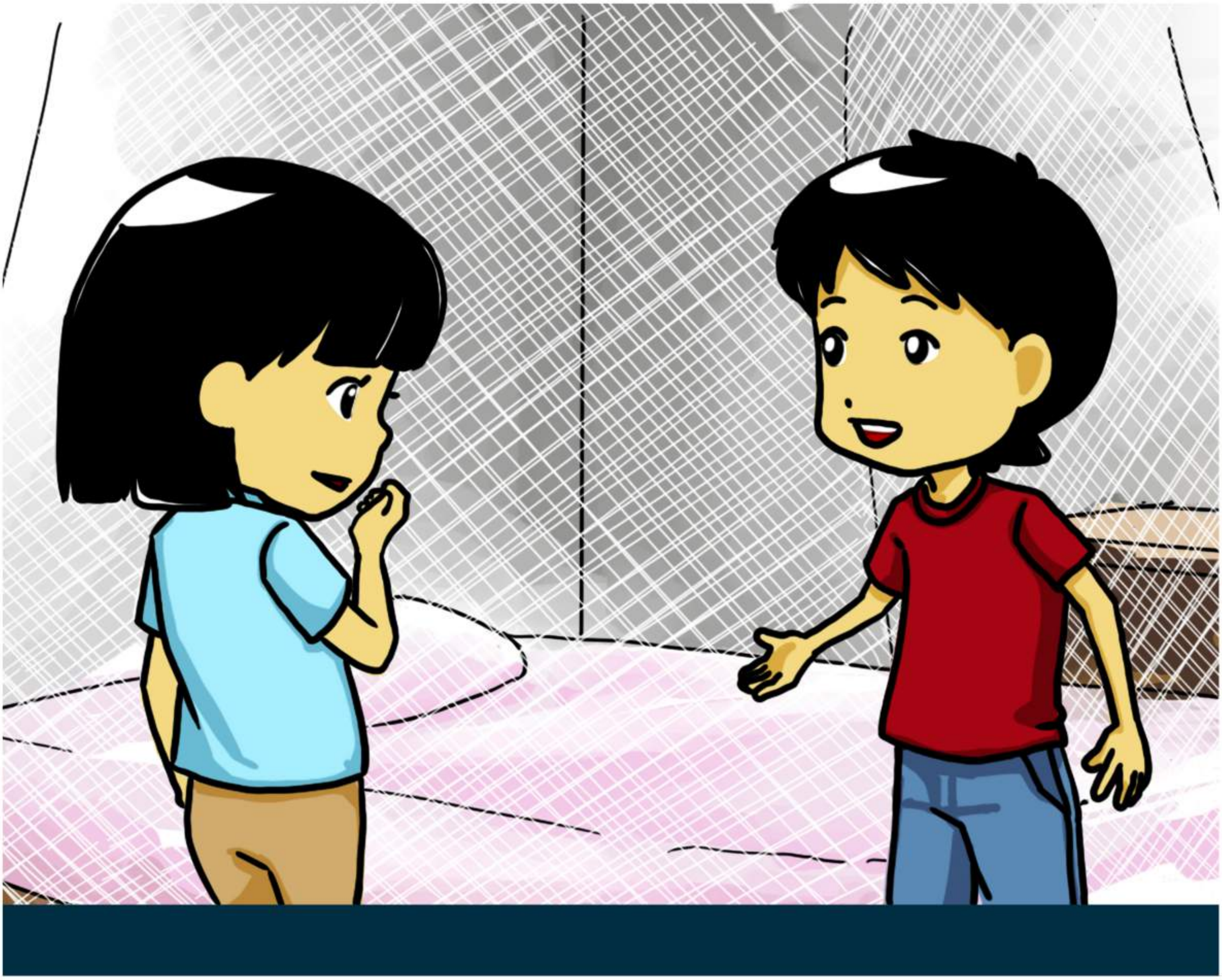


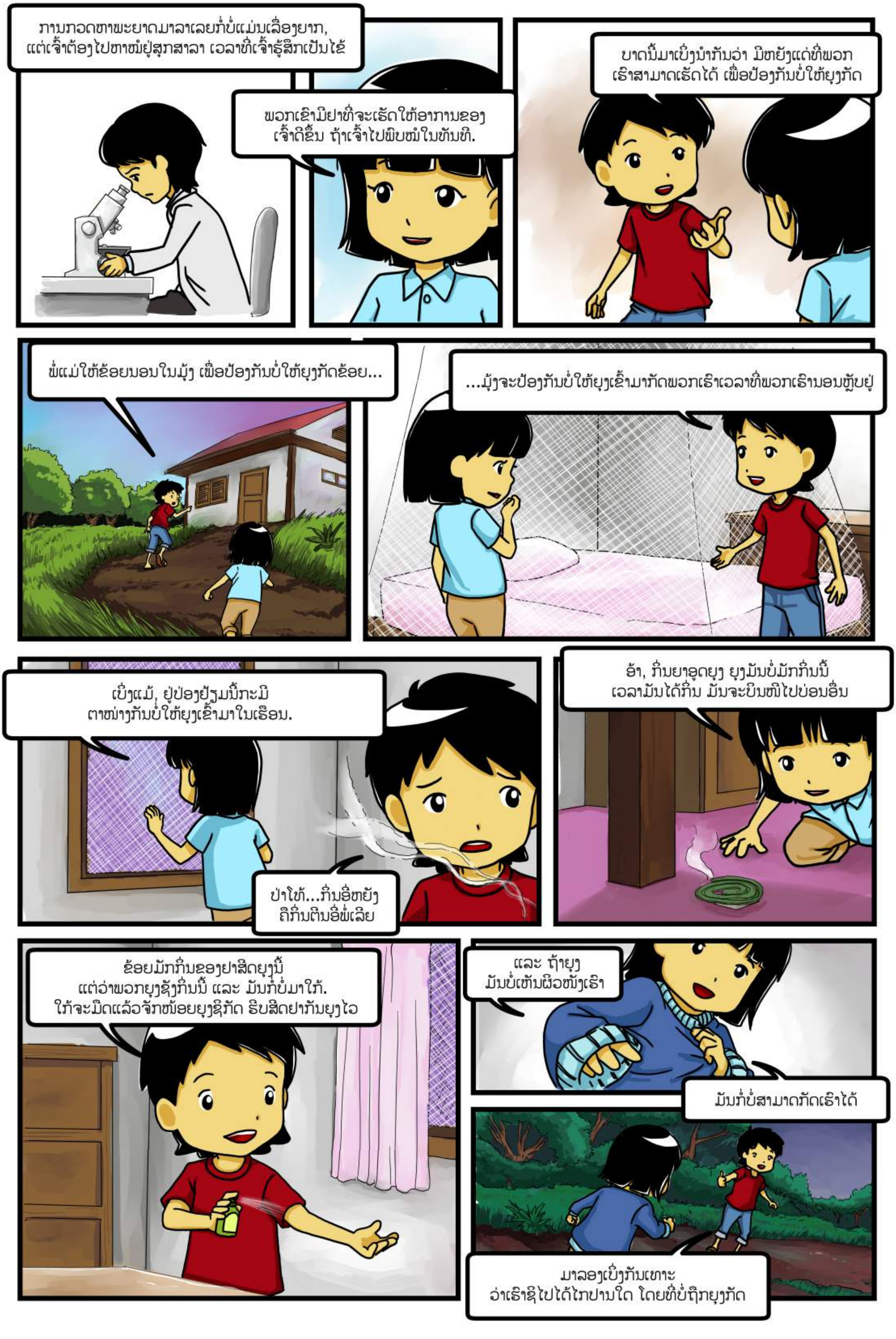
ການປົກປ້ອງຊຸມຊົນ
ການປ້ອງກັນພະຍາດມາລາເລຍ

ຫົນທາງສູ່ຄວາມຜາສຸກ ໃນພາກພື້ນອາຊີຕະເວັນອອກສຽງໃຕ້

ອົງການກາແດງລາວ
Lao Red Cross

International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies
Saving lives, changing minds.

ອ້າຍຕົ໊ນ,
ເຈົ້າກຳລັງເບິ່ງຫຍັງຢູ່ຫັ້ນ?
ເບິ່ງອັນນີ້ເດະ !!! ໂຕຂີດໆງໍໆ
ມັນອອກມາຈາກໄຂ່ໃນນໍ້າ
...ມັນຄືໜອນຍຸງ
ຈັກໜ່ອຍມັນກະຊິກາຍມາເປັນຍຸງ
...ເຊິ່ງຍຸງພວກນີ້ສາມາດນຳເຊື້ອມາລາເລຍມາສູ່ເຈົ້າໄດ້
ຖ້າຍຸງໂຕທີ່ມີເຊື້ອມາກັດເຈົ້າ
ເພາະສະນັ້ນ, ຖ້າຍຸງມາຈາກນໍ້າ...
...ສະນັ້ນເຮົາຄວນຖອກນໍ້າເປື້ອນທີ່ມີກິ່ນເໝັນຖິ້ມ
ຈາກທຸກສິ່ງທີ່ຂັງນໍ້າຢູ່ອ້ອມແອ້ມເຮືອນຂອງພວກເຮົາ
ອ້າຍຕົ໊ນຮູ້ບໍ່ ຈະເກີດຫຍັງຂຶ້ນຖ້າເຈົ້າເປັນໄຂ້ມາລາເລຍ?
ທຸກຄົນສາມາດເປັນໄດ້ພະຍາດນີ້ໄດ້.
ຮູ້ບໍ່ນ້ອງ, ອາການທຳອິດແມ່ນ
ເຈົ້າຈະເປັນໄຂ້ຈາກນັ້ນອາດ
ມີອາການອື່ນໆນຳເຊັ່ນ:
ເຈັບຫົວ
ປວດຂໍ້ກະດູກ
ປວດຮາກ
ເບື່ອອາຫານ
ຊັກ


ການກວດຫາພະຍາດມາລາເລຍກໍ່ບໍ່ແມ່ນເລື່ອງຍາກ,
ແຕ່ເຈົ້າຕ້ອງໄປຫາໝໍຢູ່ສຸກສາລາ ເວລາທີ່ເຈົ້າຮູ້ສຶກເປັນໄຂ້
ພວກເຂົາມີຢາທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ອາການຂອງ
ເຈົ້າດີຂຶ້ນ ຖ້າເຈົ້າໄປພົບໝໍໃນທັນທີ.
ບາດນີ້ມາເບິ່ງນຳກັນວ່າ ມີຫຍັງແດ່ທີ່ພວກ
ເຮົາສາມາດເຮັດໄດ້ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຍຸງກັດ
ພໍ່ແມ່ໃຫ້ຂ້ອຍນອນໃນມຸ້ງ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຍຸງກັດຂ້ອຍ...
...ມຸ້ງຈະປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຍຸງເຂົ້າມາກັດພວກເຮົາເວລາທີ່ພວກເຮົານອນຫຼັບຢູ່
ເບິ່ງແມ້, ຢູ່ປ່ອງຢ້ຽມນີ້ກະມີ
ຕາໜ່າງກັນບໍ່ໃຫ້ຍຸງເຂົ້າມາໃນເຮືອນ.
ປ່າໂທ້...ກິ່ນອີ່ຫຍັງ
ຄືກິ່ນຕີນອີ່ພໍ່ເລີຍ
ອ້າ, ກິ່ນຢາອູດຍຸງ ຍຸງມັນບໍ່ມັກກິ່ນນີ້
ເວລາມັນໄດ້ກິ່ນ ມັນຈະບິນໜີໄປບ່ອນອື່ນ
ຂ້ອຍມັກກິ່ນຂອງຢາສີດຍຸງນີ້
ແຕ່ວ່າພວກຍຸງຊັງກິ່ນນີ້ ແລະ ມັນກໍ່ບໍ່ມາໃກ້.
ໃກ້ຈະມືດແລ້ວຈັກໜ້ອຍຍຸງຊິກັດ ຮີບສີດຢາກັນຍຸງໄວ
ແລະ ຖ້າຍຸງ
ມັນບໍ່ເຫັນຜິວໜັງເຮົາ
ມັນກໍ່ບໍ່ສາມາດກັດເຮົາໄດ້
ມາລອງເບິ່ງກັນເທາະ
ວ່າເຮົາຊິໄປໄດ້ໄກປານໃດ ໂດຍທີ່ບໍ່ຖືກຍຸງກັດ

ດ້ານລຸ່ມນີ້ແມ່ນບັນຊີລາຍການສິ່ງທີ່ຕ້ອງຈື່ຈໍາກ່ຽວກັບພະຍາດມາລາເລຍ. ຈົ່ງສຶກສາມັນໃຫ້ດີ, ຄໍາແນະນໍາເຫຼົ່ານີ້ສາມາດສ້າງຄວາມແຕກຕ່າງ ສໍາລັບຕົວທ່ານເອງ ແລະ ຄອບຄົວຂອງທ່ານໄດ້!

- ມາລາເລຍຄືພະຍາດຊະນິດໜຶ່ງທີ່ແຜ່ເຊື້ອໂດຍການຖືກຍຸງທີ່ມີເຊື້ອກັດ
- ທຸກຄົນແມ່ນມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດມາລາເລຍ. ແມ່ມານ ແລະ ເດັກນ້ອຍອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 5 ປີ ແມ່ນເປັນກຸ່ມທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງສຸດທີ່ຈະເສຍຊີວິດຈາກພະຍາດດັ່ງກ່າວ
- ອາການໂດຍທົ່ວໄປຂອງມາລາເລຍກໍ່ຄືມີໄຂ້ ແຕ່ວ່າອາດມີອາການອື່ນໆລວມຢູ່ນໍາເຊັ່ນ:
  - ເຈັບຫົວ
  - ປວດຂໍ້ກະດູກ
  - ຮາກຢ່າງຮຸນແຮງ
  - ເບື່ອອາຫານ
  - ມີອາການຊັກ
- ການປິ່ນປົວທີ່ທັນເວລາສາມາດປ້ອງກັນການເສຍຊີວິດໄດ້. ໃຜກໍຕາມທີ່ມີໄຂ້ຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ຈາກແພດພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ. ຜູ້ທີ່ມີເຊື້ອມາລາເລຍຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບການຮັກສາຕາມຂັ້ນຕອນໃຫ້ຖືກຕ້ອງ ແລະ ຄົບຖ້ວນ.
- ໃຫ້ນອນໃນມຸ້ງຍ້ອມນໍ້າຢາ (LLINs) ຈະຊ່ວຍໃຫ້ສາມາດຫຼຸດຜ່ອນໂອກາດຖືກຍຸງທີ່ມີເຊື້ອມາລາເລຍກັດ
- ເຈົ້າຍັງສາມາດປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຖືກຍຸງກັດໄດ້ດ້ວຍວິທີຕ່າງໆເຊັ່ນ:
  - ໃສ່ຕາໜ່າງກັນຍຸງທີ່ປ່ອງຢ້ຽມ ແລະ ປະຕູເຮືອນ
  - ນຸ່ງເສື້ອແຂນຍາວ, ໂສ້ງຂາຍາວ ເວລານອນ
  - ຈູດຢາອູດຍຸງ
  - ທາຢາກັນຍຸງ
- ຮັກສາສະພາບແວດລ້ອມອ້ອມເຮືອນໃຫ້ສະອາດຢູ່ສະເໝີ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ມີນໍ້າຂັງໃນບໍລິເວນບ້ານ ຫຼື ບໍລິເວນໃກ້ຄຽງ.

International Federation of
Red Cross and Red Crescent Societies
South-East Asia regional delegation

Community Safety and Resilience Unit
Ocean Tower I, 170/11-12 Sukhumvit soi 16, Klong-toey
10110 Bangkok, Thailand
T: +662 661 8201 F: +662 661 9322
E: thailand.regionaloffice@ifrc.org

Norwegian **Red Cross**

International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.