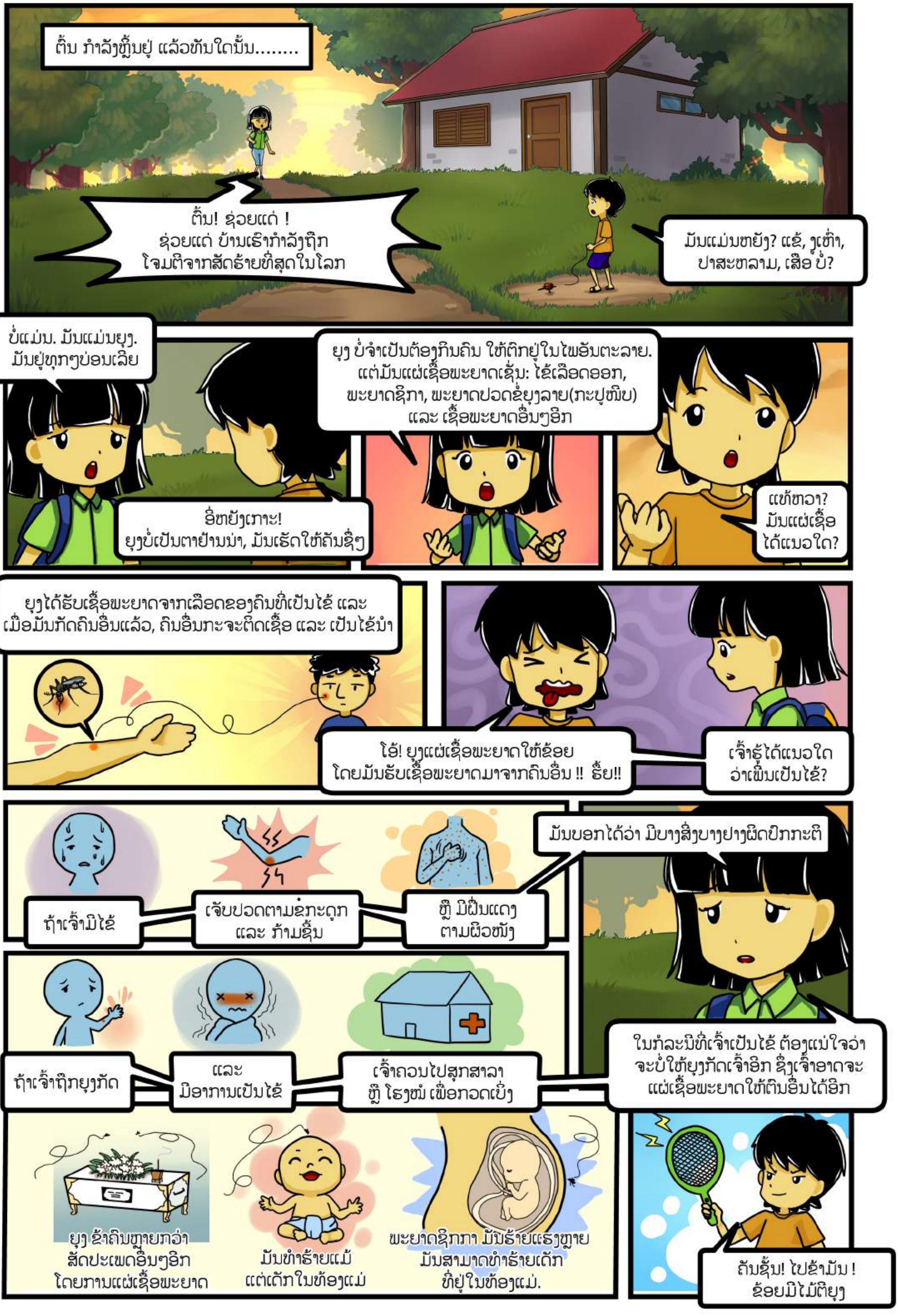
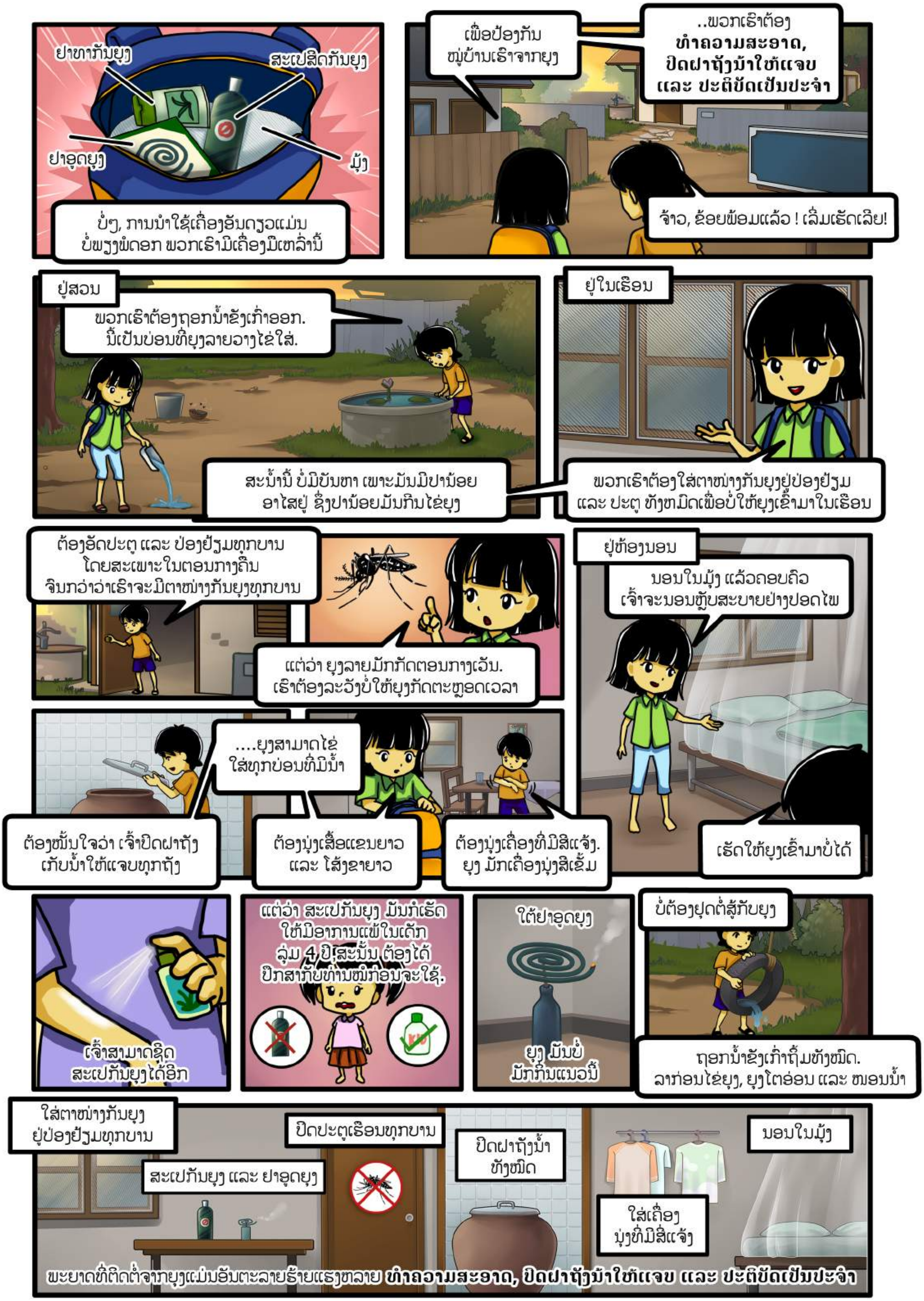
ການປົກປ້ອງຊຸມຊົນ
ການປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ເກີດຈາກຍຸງ

ແນວທາງການປັບຕົວແຍຍບືນຍົງ ໃນອາຊີຕາເວັນອອກສຽງໃຕ້

www.laoredcross.org.la
ອົງການກາແດງລາວ


ຕົ້ນ ກຳລັງຫຼິ້ນຢູ່ ແລ້ວທັນໃດນັ້ນ........
ຕົ້ນ! ຊ່ວຍແດ່ ! ຊ່ວຍແດ່ ບ້ານເຮົາກຳລັງຖືກ ໂຈມຕີຈາກສັດຮ້າຍທີ່ສຸດໃນໂລກ
ມັນແມ່ນຫຍັງ? ແຂ້, ງູເຫົ່າ, ປາສະຫລາມ, ເສືອ ບໍ່?
ບໍ່ແມ່ນ. ມັນແມ່ນຍຸງ. ມັນຢູ່ທຸກໆບ່ອນເລີຍ
ອີ່ຫຍັງເກາະ! ຍຸງບໍ່ເປັນຕາຢ້ານນ່າ, ມັນເຮັດໃຫ້ຄັນຊື່ໆ
ຍຸງ ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງກິນຄົນ ໃຫ້ຕົກຢູ່ໃນໄພອັນຕະລາຍ. ແຕ່ມັນແຜ່ເຊື້ອພະຍາດເຊັ່ນ: ໄຂ້ເລືອດອອກ, ພະຍາດຊິກາ, ພະຍາດປວດຂໍ່ຍຸງລາຍ(ກະປູໜີບ) ແລະ ເຊື້ອພະຍາດອື່ນໆອີກ
ແທ້ຫວາ? ມັນແຜ່ເຊື້ອ ໄດ້ແນວໃດ?
ຍຸງໄດ້ຮັບເຊື້ອພະຍາດຈາກເລືອດຂອງຄົນທີ່ເປັນໄຂ້ ແລະ ເມື່ອມັນກັດຄົນອື່ນແລ້ວ, ຄົນອື່ນກະຈະຕິດເຊື້ອ ແລະ ເປັນໄຂ້ນຳ
ໂອ້! ຍຸງແຜ່ເຊື້ອພະຍາດໃຫ້ຂ້ອຍ ໂດຍມັນຮັບເຊື້ອພະຍາດມາຈາກຄົນອື່ນ !! ຮື້ຍ!!
ເຈົ້າຮູ້ໄດ້ແນວໃດ ວ່າເພິ່ນເປັນໄຂ້?
ມັນບອກໄດ້ວ່າ ມີບາງສິ່ງບາງຢ່າງຜິດປົກກະຕິ
ຖ້າເຈົ້າມີໄຂ້
ເຈັບປວດຕາມຂໍ່ກະດູກ ແລະ ກ້າມຊີ້ນ
ຫຼື ມີຜື່ນແດງ ຕາມຜິວໜັງ
ຖ້າເຈົ້າຖືກຍຸງກັດ
ແລະ ມີອາການເປັນໄຂ້
ເຈົ້າຄວນໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ ເພື່ອກວດເບິ່ງ
ໃນກໍລະນີທີ່ເຈົ້າເປັນໄຂ້ ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າ ຈະບໍ່ໃຫ້ຍຸງກັດເຈົ້າອີກ ຊຶ່ງເຈົ້າອາດຈະ ແຜ່ເຊື້ອພະຍາດໃຫ້ຄົນອື່ນໄດ້ອີກ
ຍຸງ ຂ້າຄົນຫຼາຍກວ່າ ສັດປະເພດອື່ນໆອີກ ໂດຍການແຜ່ເຊື້ອພະຍາດ
ມັນທຳຮ້າຍແມ້ ແຕ່ເດັກໃນທ້ອງແມ່
ພະຍາດຊິກກາ ມັນຮ້າຍແຮງຫຼາຍ ມັນສາມາດທຳຮ້າຍເດັກ ທີ່ຢູ່ໃນທ້ອງແມ່.
ຄັນຊັ້ນ! ໄປຂ້າມັນ ! ຂ້ອຍມີໄມ້ຕີຍຸງ


ຢາທາກັນຍຸງ
ສະເປສີດກັນຍຸງ
ຢາອູດຍຸງ
ມຸ້ງ
ບໍ່ໆ, ການນຳໃຊ້ເຄື່ອງອັນດຽວແມ່ນ
ບໍ່ພຽງພໍດອກ ພວກເຮົາມີເຄື່ອງມືເຫລົ່ານີ້
ເພື່ອປ້ອງກັນ
ໝູ່ບ້ານເຮົາຈາກຍຸງ
..ພວກເຮົາຕ້ອງ
ທຳຄວາມສະອາດ,
ປິດຝາຖັງນ້ຳໃຫ້ແຈບ
ແລະ ປະຕິບັດເປັນປະຈຳ
ຈ້າວ, ຂ້ອຍພ້ອມແລ້ວ ! ເລີ່ມເຮັດເລີຍ!
ຢູ່ສວນ
ພວກເຮົາຕ້ອງຖອກນ້ຳຂັງເກົ່າອອກ.
ນີ້ເປັນບ່ອນທີ່ຍຸງລາຍວາງໄຂ່ໃສ່.
ສະນ້ຳນີ້ ບໍ່ມີບັນຫາ ເພາະມັນມີປານ້ອຍ
ອາໄສຢູ່ ຊຶ່ງປານ້ອຍມັນກິນໄຂ່ຍຸງ
ຢູ່ໃນເຮືອນ
ພວກເຮົາຕ້ອງໃສ່ຕາໜ່າງກັນຍຸງຢູ່ປ່ອງຢ້ຽມ
ແລະ ປະຕູ ທັງຫມົດເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຍຸງເຂົ້າມາໃນເຮືອນ
ຕ້ອງອັດປະຕູ ແລະ ປ່ອງຢ້ຽມທຸກບານ
ໂດຍສະເພາະໃນຕອນກາງຄືນ
ຈົນກວ່າວ່າເຮົາຈະມີຕາໜ່າງກັນຍຸງທຸກບານ
ແຕ່ວ່າ ຍຸງລາຍມັກກັດຕອນກາງເວັນ.
ເຮົາຕ້ອງລະວັງບໍ່ໃຫ້ຍຸງກັດຕະຫຼອດເວລາ
ຢູ່ຫ້ອງນອນ
ນອນໃນມຸ້ງ ແລ້ວຄອບຄົວ
ເຈົ້າຈະນອນຫຼັບສະບາຍຢ່າງປອດໄພ
....ຍຸງສາມາດໄຂ່
ໃສ່ທຸກບ່ອນທີ່ມີນ້ຳ
ຕ້ອງໝັ້ນໃຈວ່າ ເຈົ້າປິດຝາຖັງ
ເກັບນ້ຳໃຫ້ແຈບທຸກຖັງ
ຕ້ອງນຸ່ງເສື້ອແຂນຍາວ
ແລະ ໂສ້ງຂາຍາວ
ຕ້ອງນຸ່ງເຄື່ອງທີ່ມີສີແຈ້ງ.
ຍຸງ ມັກເຄື່ອງນຸ່ງສີເຂັ້ມ
ເຮັດໃຫ້ຍຸງເຂົ້າມາບໍ່ໄດ້
ເຈົ້າສາມາດຊີດ
ສະເປກັນຍຸງໄດ້ອີກ
ແຕ່ວ່າ ສະເປກັນຍຸງ ມັນກໍເຮັດ
ໃຫ້ມີອາການແພ້ໃນເດັກ
ລຸ່ມ 4 ປີ ສະນັ້ນ ຕ້ອງໄດ້
ປຶກສາກັບທ່ານໝໍກ່ອນຈະໃຊ້.
ໃຕ້ຢາອູດຍຸງ
ຍຸງ ມັນບໍ່
ມັກກິ່ນແນວນີ້
ບໍ່ຕ້ອງຢຸດຕໍ່ສູ້ກັບຍຸງ
ຖອກນ້ຳຂັງເກົ່າຖິ້ມທັງໝົດ.
ລາກ່ອນໄຂ່ຍຸງ, ຍຸງໂຕອ່ອນ ແລະ ໜອນນ້ຳ
ໃສ່ຕາໜ່າງກັນຍຸງ
ຢູ່ປ່ອງຢ້ຽມທຸກບານ
ປິດປະຕູເຮືອນທຸກບານ
ສະເປກັນຍຸງ ແລະ ຢາອູດຍຸງ
ປິດຝາຖັງນ້ຳ
ທັງໝົດ
ນອນໃນມຸ້ງ
ໃສ່ເຄື່ອງ
ນຸ່ງທີ່ມີສີແຈ້ງ
ພະຍາດທີ່ຕິດຕໍ່ຈາກຍຸງແມ່ນອັນຕະລາຍຮ້າຍແຮງຫລາຍ **ທຳຄວາມສະອາດ, ປິດຝາຖັງນ້ຳໃຫ້ແຈບ ແລະ ປະຕິບັດເປັນປະຈຳ**

ທຳຄວາມສະອາດ, ປິດຝາຖັງນ້ຳໃຫ້ແຈບ ແລະ ປະຕິບັດເປັນປະຈຳ

ຂໍ້ມູນຂ້າງລຸ່ມນີ້ເປັນສິ່ງຈຳເປັນທີ່ເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ຈື່ຈຳກ່ຽວກັບພະຍາດທີ່ຕິດຕໍ່ຈາກຍຸງ. ກະລຸນາສຶກສາໃຫ້ລະອຽດເດີ້ ນີ້ແມ່ນຂໍ້ມູນທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ເຈົ້າ ແລະ ຄອບຄົວຂອງເຈົ້າ

- ພະຍາດຕ່າງໆໄດ້ແກ່ໄຂ້ເລືອດອອກ, ພະຍາດຊິກາ, ແລະ ພະຍາດປວດຂໍ່ຍຸງລາຍ(ກະປູ່ໝິບ) ແລະ ພະຍາດອື່ນໆ ຈະແຜ່ກະຈາຍໂດຍຍຸງລາຍໂຕແມ່ທີ່ມີເຊື້ອພະຍາດກັດ
- ທຸກຄົນມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະໄດ້ຮັບເຊື້ອພະຍາດ. ເດັກນ້ອຍລຸ່ມ 5 ປີ ແລະ ແມ່ຍິງຖືພາແມ່ນມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະຕິດເຊື້ອ. ໂດຍສະເພາະ ພະຍາດຊິກາແມ່ນອັນຕະລາຍເດັກຢູ່ໃນທ້ອງແມ່
- ອາການທີ່ສະແດງຂອງພະຍາດທີ່ຕິດຕໍ່ຈາກຍຸງ ປະກອບດ້ວຍ:
  - ເປັນໄຂ້ ແລະ ເຈັບຫົວ
  - ມີຝື່ນແດງຕາມຜິວໜັງ ແລະ ຕາແດງ
  - ປວດຕາມຂໍ້ກະດູກ, ກ້າມຊີ້ນ ແລະ ເບົ້າຕາ
  - ມີອາການປວດຮາກ
- ຖ້າໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວໄວ ສຳລັບພະຍາດທີ່ຕິດຕໍ່ຈາກຍຸງ ສາມາດປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ການເຈັບເປັນຮ້າຍແຮງ ແລະ ເສຍຊີວິດໄດ້. ຖ້າເຈົ້າຮູ້ສຶກເປັນໄຂ້ ຕ້ອງໄດ້ຫາທ່ານໝໍ ຫລື ແພດຊຽວຊານທີ່ສູນບໍລິການສາທາລະນະສຸກ ທີ່ໃກ້ສຸດ ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້. ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າ ໃຫ້ປິ່ນປົວຈົນຄົບຕາມກຳນົດທີ່ທ່ານໝໍແນະນຳ ເຖິງວ່າອາການຈະດີຂຶ້ນໃນເບື້ອງຕົ້ນກໍຕາມ.
- ຖ້າເຈົ້າເປັນໄຂ້ ຕ້ອງໄດ້ລະມັດລະວັງເປັນພິເສດ ບໍ່ໃຫ້ຍຸງກັດເຈົ້າ ເພາະວ່າ ຍຸງກັດເຈົ້າມັນອາດຈະນຳເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ໃສ່ຄົນອື່ນໄດ້
- ນອນໃນມຸ້ງ ຊ່ວຍຫລຸດຜ່ອນໂອກາດບໍ່ໃຫ້ຍຸງທີ່ມີເຊື້ອພະຍາດກັດໄດ້
- ເຈົ້າສາມາດຫຼີກລ້ຽງບໍ່ໃຫ້ຍຸງກັດ ໂດຍ:
  - ໃສ່ຕາໜ່າງກັນຍຸງຢູ່ປະຕູ ແລະ ປ້ອງຢ້ຽມທຸກບານ;
  - ນຸ່ງເສື້ອແຂນຍາວ ແລະ ໂສ້ງຂາຍາວ
  - ຈູດຢາອູດຍູງຍຸງ ທີ່ໄດ້ຮັບການແນະນຳຈາກແພດ
  - ນຸ່ງເຄື່ອງທີ່ມີສີແຈ້ງ. ຍຸງມັກລີ້ຢູ່ນຳເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ມີສີເຂັ້ມ

  ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າ ບໍ່ມີບ່ອນໃດ ທີ່ຍຸງສາມາດວາງໄຂ່ໄດ້ ໂດຍທຳຄວາມສະອາດອ້ອມເຮືອນ ແລະ
- ໝັ້ນໃຈວ່າບໍ່ມີນ້ຳຂັງ ຫຼື ນ້ຳເກົ່າຄ້າງ ຢູ່ໃນເຮືອນ ຫລື ບໍລິເວນໃກ້ຄຽງໃນຊຸມຊົນຂອງເຈົ້າ

ຖ້າຕ້ອງການຂໍ້ມູນເພີ້ມເຕີມກ່ຽວກັບພະຍາດຕິດຕໍ່ຈາກຍຸງກະນຸນາເຂົ້າໄປທີ່ເວບໄຊ: www.ifrc.org/dengue

ສຳນັກງານໃຫຍ່
ຖະໜົນເຊດຖາທິຣາດ, ຄຸ້ມຊຽງຍືນ
ຕູ້ ປ.ນ 650
ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ. ສປປ ລາວ
ໜ່ວຍຊ່ວຍເຫຼືອອຸບັດເຫດທາງຖະໜົນ:
ໂທ: +(856 21) 216610, 253014
ແຟັກ: +(856 21) 212128, 253014

Finnish Red Cross

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