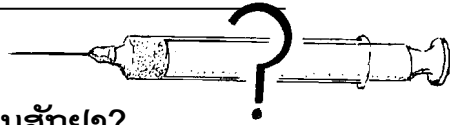


ຄຳແນະນຳ ແລະ ຂໍ້ລະວັງ ໃນການສັກຢາ

ບົດທີ 9



ເວລາໃດຈຶ່ງຄວນສັກຢາ ແລະ ເວລາໃດຈຶ່ງບໍ່ຄວນສັກຢາ?

ການສັກຢານັ້ນບໍ່ຈຳເປັນສະເໝີໄປ. ການເຈັບເປັນສ່ວນຫຼາຍທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວນັ້ນ ແມ່ນສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ເຊົາດ້ວຍການກິນຢາ. ໃນແຕ່ລະປີ ການສັກຢາໂດຍບໍ່ຈຳເປັນນັ້ນ ເຮັດໃຫ້ຄົນຫຼາຍໆລ້ານຄົນ—ໂດຍສະເພາະແລ້ວແມ່ນເດັກນ້ອຍ—ເຈັບປ່ວຍ, ພິການ, ຫຼື ຕາຍ. ສະນັ້ນ, ການຕ້ານການໃຊ້ຢາໄປໃນທາງທີ່ຜິດ ແລະ ການໃຊ້ຢາຫຼາຍເກີນໄປໂພດນັ້ນ ຈຶ່ງມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ການມີສຸຂະພາບທີ່ດີ ປຽບດັ່ງກັບວ່າ ເຮົາໄດ້ຮັບຢາວັກຊີນປ້ອງກັນພະຍາດ, ມີນ້ຳສະອາດໃຊ້, ຫຼື ການນຳໃຊ້ສ່ວນຖ່າຍທີ່ຖືກສຸຂະນາໄມ. ຊຶ່ງຕາມຫຼັກການທົ່ວໄປແລ້ວແມ່ນ:

ການສັກຢານັ້ນ ແມ່ນອັນຕະລາຍຫຼາຍກວ່າ ການກິນຢາ.

ຄວນສັກຢາໃນກໍລະນີທີ່ຈຳເປັນແທ້ເທົ່ານັ້ນ. ຍົກເວັ້ນໃນກໍລະນີສຸກເສີນ ແລະ ຄວນໃຫ້ ແພດອາສາສະໝັກ(ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ) ຫຼື ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກຝົນກ່ຽວກັບການໃຊ້ຢານັ້ນມາເປັນຢ່າງດີເທົ່ານັ້ນເປັນຜູ້ສັກ.

ຄວນຈະໃຊ້ຢາສັກເມື່ອ:

1. ຢາທີ່ແນະນຳໃຫ້ໃຊ້ນັ້ນບໍ່ມີຊະນິດກິນ.
2. ຄົນເຈັບຮາກເລື້ອຍໆ, ບໍ່ສາມາດກິນຫຍັງໄດ້ ຫຼື ວ່າໝົດສະຕິ.
3. ໃນຍາມສຸກເສີນບາງກໍລະນີ ແລະ ກໍລະນີພິເສດ (ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ).

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດເມື່ອທ່ານໝໍສັ່ງໃຫ້ສັກຢາໂດຍບໍ່ຈຳເປັນ

ມີບາງເທື່ອທ່ານໝໍ ແລະ ແພດຄົນອື່ນໆໄດ້ສັ່ງໃຫ້ສັກຢາທັງທີ່ເຫັນວ່າບໍ່ຈຳເປັນເລີຍ. ອັນນີ້ກໍອາດຈະເປັນຍ້ອນວ່າ: ອັນທີໜຶ່ງແມ່ນແພດໝໍເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະຄິດເຖິງບັນຫາເລື່ອງຜົນປະໂຫຍດ ເພາະວ່າຖ້າເຂົາສັ່ງໃຫ້ສັກຢາເຂົາເຈົ້າກໍຈະມີລາຍໄດ້ເພີ່ມຂຶ້ນ. ແລະ ອີກອັນໜຶ່ງກໍອາດຈະແມ່ນເຂົາເຈົ້າລືມນຶກ ເຖິງ ບັນຫາ ແລະ ອັນຕະລາຍຕ່າງໆກ່ຽວກັບການສັກຢາຢູ່ໃນຊົນນະບົດ.


1. ຖ້າພະນັກງານແພດ ຫຼື ຜູ້ທີ່ມາປິ່ນປົວທ່ານຈະສັກຢາໃຫ້ຈົ່ງເບິ່ງໃຫ້ຄັກແຕ່ວ່າຢາທີ່ຈະສັກນັ້ນ ເໝາະສົມບໍ່ ແລະ ເຂົາໄດ້ປະຕິບັດຕາມເງື່ອນໄຂກ່ຽວກັບການສັກຢານັ້ນດີບໍ່.
2. ຖ້າທ່ານໝໍສັ່ງໃຫ້ສັກຢາ ຈົ່ງອະທິບາຍໃຫ້ເພິ່ນຟັງວ່າທ່ານຢູ່ບ່ອນທີ່ບໍ່ມີຄົນຊຳນິຊຳນານໃນການສັກຢາ ແລະ ໃຫ້ຖາມເພິ່ນວ່າຖ້າເປັນໄປໄດ້ຂໍປ່ຽນເປັນຢາກິນໄດ້ບໍ່.
3. ຖ້າທ່ານໝໍສັ່ງໃຫ້ສັກຢາວິຕາມິນ, ຢາສະກັດຕັບ ຫຼື ວິຕາມິນ ບີ 12 ໂດຍບໍ່ໄດ້ກວດເລືອກກ່ອນນັ້ນ ຈົ່ງບອກເພິ່ນວ່າ ທ່ານຈະຂໍໄປກວດນຳທ່ານໝໍຄົນອື່ນອີກເສຍກ່ອນ.

HLI's Health Leadership International
Field Draft Copy

ເຫດການສຸກເສີນທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງສັກຢາ

ໃນກໍລະນີມີການເຈັບເປັນດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ ຈົ່ງໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການແພດໄວທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້. ຖ້າມີການຊັກຊ້າຫຼາຍໃນການຊ່ວຍເຫຼືອຄົນເຈັບ ຫຼື ໃນການນຳຄົນເຈັບສົ່ງໂຮງໝໍ ຈົ່ງສັກຢາທີ່ຈຳເປັນໃຫ້ເຂົາກ່ອນ. ສຳລັບລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບຂະໜາດທີ່ຕ້ອງໃຊ້ນັ້ນ ໃຫ້ເບິ່ງໃນບັນຊີຢູ່ລຸ່ມນີ້. ກ່ອນຈະສັກຢາ ຄວນຮູ້ຈັກກ່ຽວກັບອາການແພ້ຢາຕ່າງໆທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ ແລະ ຈົ່ງໃຊ້ດ້ວຍຄວາມລະມັດລະວັງຕາມຄວາມເໝາະສົມ.

ປອດບວມຢາງຮຸນແຮງ (ໜ້າ 171) ການຕິດເຊື້ອຫຼັງຈາກອອກລູກ (ໜ້າ 276) ບາດຊິນເນົາເປື້ອຍ (ໜ້າ 213)	ໃຫ້ສັກຢາຂ້າງລຸ່ມນີ້: ຢາເປນີຊີລິນປະລິມານຄ້ອນຂ້າງຫຼາຍ (ໜ້າ 351)
ບາດທະຍັກ (ໜ້າ 182)	ຢາເປນີຊີລິນ (ໜ້າ 351) ແລະ ຢາແກ້ບາດທະຍັກ (ໜ້າ 388)
ໄສ້ຕັ້ງອັກເສບ (ໜ້າ 94) ເຍື່ອຫຸ້ມທ້ອງອັກເສບ (ໜ້າ 94) ແລະ ບາດແຜຖືກລູກປີນ ຫຼື ບາດເປັນຮູຢູ່ທ້ອງ	ຢາແອມພິຊີລິນປະລິມານຄ້ອນຂ້າງຫຼາຍ (ໜ້າ 352) ຫຼື ເພນີຊີລິນປະລິມານກັບສະເຕັບໂທໂມຊິນ (ໜ້າ 353)
ງູພິດຕອດ (ໜ້າ 105) ແມງງອດຕອດ (ເດັກນ້ອຍ, ໜ້າ 106)	ຢາແກ້ພິດງູ ແລະ ຢາແກ້ພິດແມງງອດ (ໜ້າ 387)
ເຍື່ອຫຸ້ມສະໝອງອັກເສບ (ໜ້າ 185) ຖ້າບໍ່ສົ່ງໃສ່ວ່າຈະເປັນວັນນະໂລກ	ຢາແອມພິຊີລິນ (ໜ້າ 352 ແລະ 353) ຫຼື ເພນີຊີລິນ (ໜ້າ 351) ໃນປະລິມານຄ້ອນຂ້າງຫຼາຍ
ເຍື່ອຫຸ້ມສະໝອງອັກເສບ (ໜ້າ 185) ເມື່ອສົ່ງໃສ່ວ່າຈະເປັນວັນນະໂລກ	ຢາແອມພິຊີລິນ ຫຼື ເພນີຊີລິນ ກັບສະເຕັບໂທໂມຊິນ(ໜ້າ 353) ແລະ ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໃຊ້ຢາປົວວັນນະໂລກຕື່ມອີກ (ໜ້າ 359)
ຮາກຫຼາຍໆ (ໜ້າ 161) ຈົນຄວບຄຸມບໍ່ໄດ້	ຢາແອນຕີຮິດສະຕາມິນ, ຕົວຢ່າງ: ຢາໂປເມຕາຊິນ (ໜ້າ 385)
ການແພ້ຢາຢາງຮ້າຍແຮງ, ອາການແພ້ຊີອກ, (ໜ້າ 70), ແລະ ພະຍາດຫິດຮຸນແຮງ (ໜ້າ 167)	ຢາເອປີເນພິນ (ອາເດນາລິນ) (ໜ້າ 385) ແລະ ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໃຊ້ຢາ ດີເພັນໂຮງມິນ (ບິນາດຼິນລ໌, ໜ້າ 386).



ເວລາທີ່ບໍ່ຄວນສັກຢາ:

- ບໍ່ຄວນສັກຢາ ຖ້າທ່ານສາມາດຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດໄດ້ໃນທັນທີ.
- ບໍ່ຄວນສັກຢາ ເມື່ອເປັນພະຍາດທີ່ບໍ່ຮ້າຍແຮງ
- ບໍ່ຄວນສັກຢາ ເມື່ອເປັນຫວັດ ຫຼື ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່
- ບໍ່ຄວນສັກຢາ ທີ່ບໍ່ໄດ້ແນະນຳເຂົ້າໃນການປິ່ນປົວພະຍາດທີ່ທ່ານເປັນ.
- ບໍ່ຄວນສັກຢາ ນອກເສຍ ຈາກວ່າເຂັມສັກຢາຂອງທ່ານຈະໄດ້ຮັບການຕົ້ມ ຫຼື ຂາເຊືອເສຍກອນ.
- ບໍ່ຄວນສັກຢາ ນອກເສຍຈາກວ່າທ່ານຈະຮູ້ ແລະ ເກັບກຳຂໍ້ຄວນລະມັດລະວັງກ່ຽວກັບການ ເຊື່ອຢານນໃດຈົງສັກ.

ຢາທີ່ບໍ່ຄວນສັກ

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ຖ້າຫຼີກເວັ້ນຈາກການສັກຢາເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ຈະຖືວ່າເປັນການດີທີ່ສຸດ:

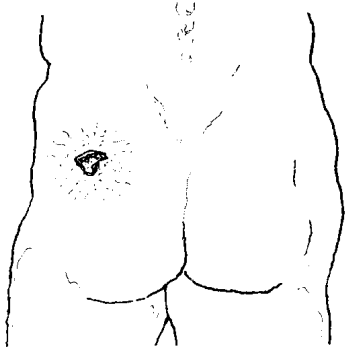
1. ຢາວິຕາມິນ. ມີໜ້ອຍເທື່ອທີ່ຢາວິຕາມິນຊະນິດສັກຈະໃຫ້ຜົນດີກວ່າຢາວິຕາມິນຊະນິດກິນ. ຢາສັກນັ້ນມີລາຄາແພງ ແລະ ມີອັນຕະລາຍຫຼາຍ. ຈົ່ງໃຊ້ຢາວິຕາມິນຊະນິດກ້ອນ ຫຼື ຊະນິດນຳເຊື່ອມ ແທນຢາສັກ. ແຕ່ທາງທີ່ດີນັ້ນ ຄວນກິນອາຫານທີ່ມີວິຕາມິນຫຼາຍໆ (ເບິ່ງໜ້າ 111).
2. ຢາສະກັດຕັບ, ວິຕາມິນບີ 12 ແລະ ຢາທາດເຫຼັກ (ເຊັ່ນ: ຢາອິນເຟຣອນ). ການສັກຢາຈຳພວກນີ້ອາດຈະພາໃຫ້ເກີດການອັກເສບ ຫຼື ເກີດອາການພູມແພ້ຕ່າງໆ (ການຂອກ, ໜ້າ 70). ຢາກ້ອນທາດເຫຼັກ ຈະປິ່ນປົວເລືອດຈາງໄດ້ດີກວ່າ (ເບິ່ງໜ້າ 392).
3. ຢາແຄນຊຽມ. ການສັກຢາແຄນຊຽມເຂົ້າໃນເສັ້ນເລືອດ ຖ້າບໍ່ສິດເຂົ້າຢ່າງຊ້າໆ ຈະເປັນອັນຕະລາຍທີ່ສຸດ. ການສັກຢານີ້ໃສ່ກະໂພກອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດການອັກເສບໄດ້. ຜູ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການຝຶກຝົນກ່ຽວກັບການ ສັກຢານີ້ບໍ່ຄວນສັກເດັດຂາດ.
4. ຢາເພນີຊີລິນ. ພະຍາດຕິດເຊື້ອເກືອບທຸກຊະນິດທີ່ຕ້ອງໃຊ້ຢາເພນີຊີລິນນັ້ນສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ດ້ວຍການກິນ ຢາເພນີຊີລິນ ຊະນິດກ້ອນ. ການສັກຢາເພນີຊີລິນນັ້ນມີອັນຕະລາຍຫຼາຍ. ຈົ່ງສັກຢາເພນີຊີລິນໃນກໍລະນີທີ່ເກີດພະຍາດຕິດເຊື້ອຮ້າຍແຮງເທົ່ານັ້ນ.
5. ຢາເພນີຊີລິນປະສົມກັບສະເຕັບໂຕໂມຊິນ: ຕາມຫຼັກການທົ່ວໄປຄວນຫຼີກເວັ້ນການປະສົມຢາສອງຊະນິດນີ້. ຢ່າໃຊ້ຢານີ້ເຂົ້າໃນການປິ່ນປົວຫວັດ ຫຼື ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ຢ່າງເດັດຂາດ ເພາະວ່າມັນບໍ່ມີຜົນຫຍັງ. ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາຮ້າຍແຮງຂຶ້ນໄດ້, ບາງເທື່ອອາດເຮັດໃຫ້ຫຸໜວກ ຫຼື ອາດເສຍຊີວິດໄດ້. ແລະ ຖ້າຫາກວ່າໃຊ້ຫຼາຍເກີນໄປມັນຈະເຮັດໃຫ້ພະຍາດດີ້ຢາ ແລະ ເຮັດໃຫ້ການປິ່ນປົວພະຍາດຮ້າຍແຮງຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ວັນນະໂລກ ຫຼື ພະຍາດຮ້າຍແຮງອື່ນໆ ນັ້ນຍາກຂຶ້ນ.
6. ຢາຄໍແຣມເຟນີຄອນ ຫຼື ເຕຕູ້ໄຊຄິນ: ຢາເຫຼົ່ານີ້ຖ້າໃຊ້ຊະນິດກິນຈະມີຜົນດີຫຼາຍ. ຈົ່ງໃຊ້ຊະນິດແຄັບຊູນ ຫຼື ນຳເຊື່ອມແທນຊະນິດສັກ (ເບິ່ງໜ້າ 355 ແລະ 356).
7. ການໃສ່ນ້ຳທະເລ: ຄວນໃຊ້ກັບຜູ້ທີ່ເສຍນ້ຳຫຼາຍເທົ່ານັ້ນ ແລະ ຕ້ອງໃຫ້ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກຝົນກ່ຽວກັບການໃສ່ນ້ຳທະເລ ເທົ່ານັ້ນເປັນຜູ້ເຂົ້າໃຫ້. ຖ້າໃສ່ນ້ຳທະເລຢ່າງບໍ່ຖືກຕ້ອງແລ້ວ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດມີການຕິດເຊື້ອຢ່າງຮ້າຍແຮງ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ຕາຍໄດ້ (ໜ້າ 53).
8. ຢາສັກເຂົ້າເສັ້ນ: ການສັກຢາເຂົ້າເສັ້ນເລືອດນັ້ນ ເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍ. ມີແຕ່ແພດຜູ້ທີ່ຂ້າມຊຳນານແທ້ໆ ເທົ່ານັ້ນຈຶ່ງສາມາດສັກໄດ້. ເຖິງຢ່າງໃດກໍດີ, ບໍ່ຄວນສັກຢາທີ່ຂຽນບອກວ່າ: “ສັກເຂົ້າເສັ້ນ” ໃສ່ກ້າມຂຶ້ນ ເຊັ່ນ: ກະໂພກ ແລະ ກໍບໍ່ຄວນສັກຢາທີ່ມີຂຽນບອກວ່າ: “ສັກເຂົ້າກ້າມ” ໃສ່ເສັ້ນເປັນອັນຂາດ.

HLI Sample Health Leadership International Field Draft Copy

ຂໍ້ຄວນລະວັງ ແລະ ອັນຕະລາຍ

ອັນຕະລາຍທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ຈາກການສັກຢາມີ (1) ການຕິດເຊື້ອເນື່ອງຈາກມີເຊື້ອພະຍາດເຂົ້າໄປນຳເຂັມສັກຢາ ແລະ (2) ການແພ້ຢາ ຫຼື ປະຕິກິລິຍາທີ່ເປັນພິດຂອງຢາ.

1. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ການຕິດເຊື້ອໃນເວລາສັກຢານັ້ນຫຼຸດໜ້ອຍລົງຈົ່ງເອົາໃຈໃສ່ເຮັດຄວາມສະອາດອຸປະກອນທີ່ໃຊ້ໃນການສັກຢານັ້ນຢູ່ສະເໝີ. ກ່ອນຈະສັກຢາ ການຕົ້ມເຂັມ ແລະ ຊະແລ້ງສັກຢາ ນັ້ນແມ່ນຈຳເປັນທີ່ສຸດ ຫຼັງຈາກຕົ້ມແລ້ວກໍບໍ່ຄວນເອົາມື ຫຼື ສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງໄປແຕະຕ້ອງເຂັມ.



ຫ້າມໃຊ້ເຂັມ ແລະ ຊະແລ້ງສັກຢາ ທີ່ໃຊ້ແລ້ວໄປສັກໃຫ້ຄົນເຈັບຜູ້ຕໍ່ໄປໂດຍບໍ່ໄດ້ຜ່ານການຕົ້ມຢ່າງເດັດຂາດ. ຈົ່ງປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການສັກຢາຢ່າງເຄັ່ງຄັດ (ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໆໄປ).

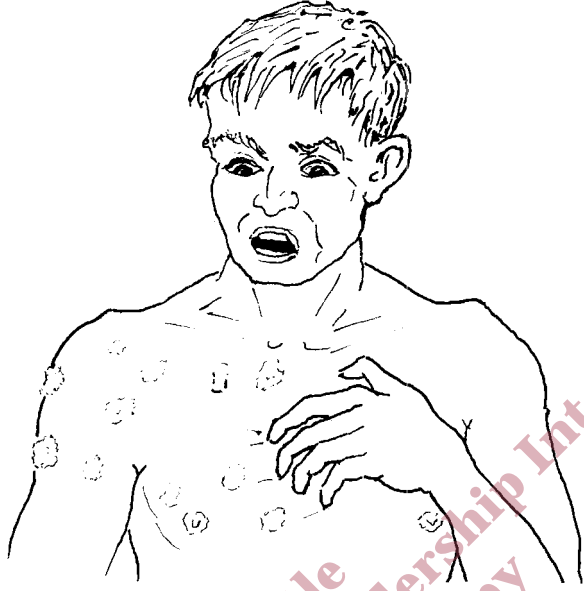
ກ່ອນຈະກະກຽມການສັກຢາ ຫຼື ສັກຢາ, ໃຫ້ລ້າງມືຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດດີເສັ້ນກ່ອນ.

2. ກ່ອນຈະສັກຢາ ມັນເປັນສິ່ງຈຳເປັນທີ່ສຸດທີ່ຈະຕ້ອງຮູ້ວ່າຢານັ້ນຈະເຮັດໃຫ້ເກີດມີອາການແພ້ຄືແນວໃດແລະ ຕ້ອງໄດ້ປະຕິບັດຕາມຄຳເຕືອນກ່ຽວກັບຢານັ້ນຢ່າງເຄັ່ງຄັດ.

ການອັກເສບຄືໃນຮູບນີ້ ແມ່ນເກີດຈາກການສັກຢາທີ່ໃຊ້ເຂັມທີ່ບໍ່ໄດ້ຕົ້ມໃຫ້ຄັກແນ່ ແລະ ບໍ່ໄດ້ຜ່ານການຂ້າເຊື້ອຢ່າງຖືກຕ້ອງເພື່ອໃຫ້ປອດເຊື້ອ.

ຖ້າມີອາການກ່ຽວກັບການແພ້ຢາ ຫຼື ປະຕິກິລິຍາເປັນພິດຂອງຢາດັ່ງລຸ່ມນີ້ຢ່າສັກຢານັ້ນ ຫຼື ຢາຊະນິດຄ້າຍຄືກັນນັ້ນອີກເປັນອັນຂາດ:

- ເປັນລົມພິດ, ຕຸ່ມຄັນ
- ອາການບວມໄຄ່ ຢູ່ຕາມຮ່າງກາຍ
- ຫາຍໃຈຍາກ
- ມີອາການຊຶອກ (ເບິ່ງໜ້າ 70)
- ວິນຫົວພ້ອມທັງປວດຮາກ
- ໜ້າມືດ ຕາມົວ ລາຍຕາ
- ມີສຽງດັງໃນຫູ ຫຼື ຫູອີ້
- ເຈັບສັນຫຼັງຢ່າງຮຸນແຮງ
- ຢ່ຽວຍາກ



ອາການລົມພິດ ຫຼື ຕຸ່ມຄັນອາດຈະເກີດຂຶ້ນມາຫຼັງຈາກສັກຢາໄປແລ້ວບໍ່ເທົ່າໃດຊົ່ວໂມງ ຫຼື 6-7 ມື້ຕໍ່ມາຫຼັງຈາກສັກຢາແລ້ວ. ຖ້າເອົາຢາໂຕເກົ່າໄປສັກໃຫ້ແກ່ຄົນເຈັບນັ້ນອີກມັນອາດຈະພາໃຫ້ເກີດມີການແພ້ຢາຢ່າງຮ້າຍແຮງເກີດຂຶ້ນ ຫຼື ອາດຈະເຖິງຕາຍກໍເປັນໄດ້ (ເບິ່ງ ໜ້າ 70).

Health Leadership International
Field Copy

ເດັກນ້ອຍຜູ້ນີ້ໄດ້ສັກຢາດ້ວຍເຂັມທີ່ບໍ່ໄດ້ຂ້າເຊື້ອ (ຕົ້ມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອບໍ່ໃຫ້ມີເຊື້ອໃດໆພົດ).

ເຂັມສັກຢາທີ່ເປື້ອນຈະເຮັດໃຫ້ມີການຕິດເຊື້ອ ແລະ ຈະເຮັດໃຫ້ເກີດຝືອກເສບເປັນໜອງພ້ອມທັງເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍໄຂ້ຕື່ມອີກ. ໃນທີ່ສຸດຝືນນັ້ນກໍຈະແຕກ ແລະ ຈະເຮັດໃຫ້ເປັນບາດດັງຮູບລຸ່ມນີ້.

ເດັກນ້ອຍຜູ້ນີ້ໄດ້ສັກຢາເພື່ອປົ່ນປົວພະຍາດຫວັດ. ຄວາມ ເປັນຈິງແລ້ວມັນຈະເປັນການດີກວ່າທີ່ຈະບໍ່ໃຫ້ ຢາອັນ ໃດເລີຍແກ່ລາວເພາະວ່າການສັກຢານັ້ນແທນທີ່ຈະ ເຮັດໃຫ້ລາວດີຂຶ້ນມັນກັບເຮັດໃຫ້ເຂົາຕ້ອງເຈັບປວດ ແລະ ທຸກທໍລະມານ.



ຄໍາເຕືອນ: ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ໂດຍສະເພາະກັບ ເດັກນ້ອຍ ແມ່ນໃຫ້ກິນຢາ ແທນການສັກຢາ..



ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນບັນຫາເຫຼົ່ານີ້:

- ຈົ່ງສັກໃນກໍລະນີທີ່ຈໍາເປັນແທ້ໆເທົ່ານັ້ນ.
- ຕົ້ມເຂັມ ແລະ ຫຼອດສັກຢາກ່ອນຈະທໍາການສັກຢາ ແລະ ຈົ່ງເກັບຮັກສາໄວ້ໃຫ້ສະອາດຢູ່ສະເໝີ.
- ຈົ່ງໃຊ້ສະເພາະຢາທີ່ແນະນໍາໃຫ້ໃຊ້ກັບພະຍາດນັ້ນ ແລະ ຕ້ອງເບິ່ງໃຫ້ຄັກແນ່ວ່າຢານັ້ນຍັງຢູ່ໃນສະພາບດີ ແລະ ບໍ່ໝົດກໍານົດ ຫຼື ເສຍຄຸນເທື່ອ.
- ສັກໃຫ້ຖືກບ່ອນ. ສໍາລັບແອນອຍ ແລະ ເດັກນ້ອຍໆນັ້ນ

HLLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ການແພ້ຢາທີ່ອັນຕະລາຍຊຶ່ງເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກສັກຢາບາງຊະນິດ.

ປະເພດຢາຕ່າງໆຢູ່ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ບາງເທື່ອຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການແພ້ທີ່ອັນຕະລາຍ ຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ: “ອາການແພ້-ຊືອກ” ອາການນີ້ຈະເກີດຂຶ້ນພາຍຫຼັງທີ່ໄດ້ສັກຢາແລ້ວບໍ່ດົນປານໃດ:

- ຢາເພນີຊີລິນ (ລວມທັງ ແອມປີຊີລິນ)
 - ຢາແກ້ພິດ ຊຶ່ງເຮັດຂຶ້ນຈາກເຊຣອມ (ນ້ຳຢ່າງເຫລືອງ)ຂອງມ້າ
- { scorpion antivenom
snake antivenom
tetanus antitoxin



ຄົນທີ່ເຄີຍແພ້ຢາດັ່ງກ່າວຂ້າງເທິງນີ້ມາກ່ອນແລ້ວ, ຖ້າຖືກສັກຢາຊະນິດເກົ່າ ຫຼື ຢາທີ່ຢູ່ໃນປະເພດດຽວກັນນັ້ນອີກ, ກໍ່ມີໂອກາດແພ້ຢາຮຸນແຮງຫຼາຍຂຶ້ນກ່ວາເກົ່າ. ຜູ້ທີ່ເຄີຍແພ້ຢາທີ່ມີອາການເປັນຕຸ່ມຄັນຄາຍ, ໄຄ່ປວມ ຫຼື ຫາຍໃຈບໍ່ສະດວກຫຼັງຈາກ 2-3 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ຫຼັງຈາກຫຼາຍມື້ ຂອງການສັກຢານັ້ນ ແຮງຈະສ່ຽງຕໍ່ໄພອັນຕະລາຍຫຼາຍຂຶ້ນ.



ໜ້ອຍເທື່ອທີ່ສຸດທີ່ຄົນເຈັບຈະເກີດອາການແພ້ - ຊືອກ ຈາກເຜິ້ງຕອດ ຫຼື ຕໍ່ຕອດ ຫຼື ຈາກການໃຊ້ຢາຊະນິດກິນ.



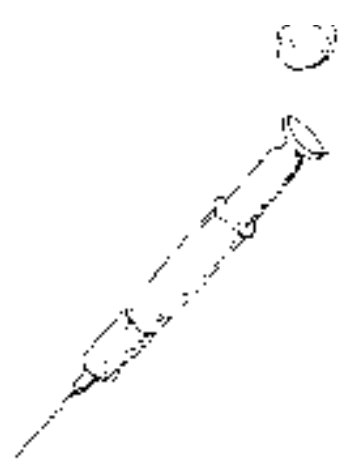
ເພື່ອປ້ອງກັນການແພ້ຢາທີ່ເກີດຈາກການສັກຢາ:

1. ຈົ່ງສັກຢາໃນກໍລະນີທີ່ຈຳເປັນແທ້ໆເທົ່ານັ້ນ.
2. ກ່ອນຈະສັກຢາອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງນັ້ນ ຄວນກຽມ ຢາເອປີເນພິນ (ອາເດນາລິນ) (ໜ້າ 385) ໄວ້ຈັກ 2 ຫຼອດ ແລະ ຢາແອນຕີຣິດສະຕາມິນ ເຊັ່ນ: ຢາໂປຼເມຕາຊິນ (ຟີເນແກນ, ໜ້າ 385) ຫຼື ຢາດີເຟັນໂຮຣຊາມິນ (ເບນາດຼິນ, ໜ້າ 386).
3. ກ່ອນຈະສັກຢາ ຄວນຖາມເບິ່ງວ່າເຂົາເຄີຍສັກຢາປະເພດນີ້ຫຼືບໍ່ ແລະ ຫຼັງຈາກສັກແລ້ວເຂົາມີອາການອອກຕຸ່ມແດງ, ຄັນຄາຍ ຫຼື ອາການແພ້ຢາອື່ນໆຫຼືບໍ່. ຖ້າເຂົາຕອບວ່າເຄີຍເປັນ, ຫ້າມໃຊ້ຢານັ້ນ ຫຼື ຢາທີ່ຢູ່ໃນໝວດດຽວກັນນັ້ນຢ່າງເດັດຂາດບໍ່ວ່າຈະເປັນຢາສັກ ຫຼື ຢາກິນກໍ່ຕາມ.
4. ໃນກໍລະນີທີ່ຮ້າຍແຮງ ເຊັ່ນວ່າ: ບາດທະຍັກ ຫຼື ງຕອດ, ຖ້າຫາກເຫັນວ່າມີແນວໂນ້ມທີ່ຢາສັກແກ້ພິດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດອາການແພ້ຢານັ້ນ (ຖ້າວ່າຄົນເຈັບຫາກເຄີຍແພ້ຢາ ຫຼື ເປັນຫິດ ຫຼື ເຄີຍສັກເຊຣອມຂອງມ້າກ່ອນແລ້ວ), ໃຫ້ສັກຢາໂປຼເມຕາຊິນ ຫຼື ຢາດີເຟັນໂຮຣຊາມິນ ກ່ອນປະມານ 15 ນາທີແລ້ວຈຶ່ງສັກຢາແກ້ພິດໃຫ້: ຜູ້ໃຫຍ່, 25 ຫາ 50 ມກ; ເດັກນ້ອຍ 10 ຫາ 25 ມກ, ແລ້ວແຕ່ຂະໜາດຂອງຮ່າງກາຍ (ເບິ່ງໜ້າ 386).
5. ຫຼັງຈາກສັກຢາແລ້ວຄວນຢູ່ນຳຄົນເຈັບຢ່າງໜ້ອຍ 30 ນາທີ ເພື່ອເບິ່ງວ່າຈະມີອາການແພ້ຊືອກດັ່ງລຸ່ມນີ້ເກີດຂຶ້ນ ຫຼື ບໍ່:
- 6.
7. ຫຼັງຈາກສັກຢາແລ້ວຄວນຢູ່ນຳຄົນເຈັບຢ່າງໜ້ອຍ 30 ນາທີ ເພື່ອເບິ່ງວ່າຈະມີອາການແພ້ຊືອກດັ່ງລຸ່ມນີ້ເກີດຂຶ້ນ ຫຼື ບໍ່:
 - ຕົນຕົວເຢັນ ແລະ ແຫຼ້ເຂົ້າ ເຫື່ອຊຶມອອກ (ໜາວເຫື່ອອອກ)
 - ກຳມະຈອນ ຫຼື ຫົວໃຈ ເຕັ້ນໄວ ແລະ ຄ່ອຍ
 - ຫາຍໃຈຝືດ
 - ໝົດສະຕິ
8. ຖ້າມີອາການດັ່ງກ່າວນີ້ ຈົ່ງສັກ ຢາເອປີເນພິນ (ອາເດນາລິນ) ໃຫ້ທັນທີ: ຜູ້ໃຫຍ່ 1/2 ມລ; ເດັກນ້ອຍ 1/4 ມລ. ຈົ່ງປິ່ນປົວອາການຊືອກໃຫ້ເຂົາ (ເບິ່ງໜ້າ 77). ແລ້ວຈາກນັ້ນກໍ່ໃຫ້ຢາ ແອນຕີຣິດສະຕາມິນ ຫຼາຍກວ່າຂະໜາດປົກກະຕິສອງເທື່ອ.

U.S. Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ວິທີທາງເພື່ອຫຼີກເວັ້ນຈາກການແພ້ຢາເປນີຊີລິນຢ່າງຮຸນແຮງ

1. ສຳຫຼັບການເປັນພະຍາດຕິດເຊື້ອທີ່ບໍ່ຮ້າຍແຮງ ຫາຂະໜາດປານກາງ: ໃຫ້ກິນຢາເປນີຊີລິນຊະນິດກ່ອນແທນສັກຢາ.




2. ກ່ອນຈະສັກຢາໃຫ້ສອບຖາມຄົນເຈັບເບິ່ງວ່າ: “ເຈົ້າເຄີຍເປັນລົມພິດ, ອອກຕຸ່ມຄັນ, ໄຄ່ ຫຼື ຫາຍໃຈຝືດບໍ່ ຫຼັງຈາກສັກຢາ ເປນີຊີລິນແລ້ວ?”



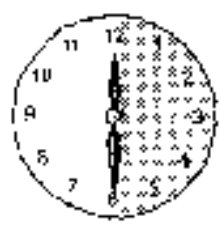
ຖ້າເຂົາຕອບວ່າ: ເຄີຍ, ຢ່າໃຊ້ຢາເປນີຊີລິນ, ແອມປິຊີລິນ ຫຼື ຢາອາໂມກຊີລິນ ອີກເດັດຂາດ. ໃຫ້ໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດອື່ນເຊັ່ນ: ອີລີໂຫຼໄມຊິນ (ໜ້າ 354) ຫຼື ຊັນໂຟນາໄມ (ໜ້າ 357).

3. ກ່ອນຈະສັກຢາເປນີຊີລິນ:

ຕ້ອງມີຢາເອປີເນພິນ (ອາເຄຼນາລິນ) ກຽມພ້ອມໄວ້ສະເໝີ.




4. ຫຼັງຈາກສັກຢາແລ້ວ:



ຈົ່ງຢູ່ນຳຄົນເຈັບຢ່າງໜ້ອຍ 30 ນາທີ.

5. ຖ້າຄົນເຈັບມີອາການໜ້າມ້ານ, ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ, ຫາຍໃຈຝືດ ຫຼື ເລີ່ມຈະເປັນລົມ ໃຫ້ພ້າວສັກຢາເອປີເນພິນ (ອາເຄຼນາລິນ) ເຄິ່ງຫຼອດເຂົ້າກ້າມ (ຫຼື ສັກເຂົ້າໃນໂຕຜິວໜັງ—ເບິ່ງໜ້າ 167) ທັນທີໂລດ (ຖ້າແມ່ນເດັກນ້ອຍໃຫ້ສັກ 1/4 ຂອງຫຼອດ) ແລະ ຖ້າຈຳເປັນໃຫ້ສັກຕື່ມອີກພາຍໃນ 10 ນາທີຕໍ່ມາ.

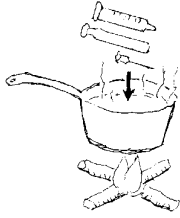


HLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

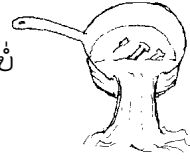
ວິທີການກະກຽມອຸປະກອນ (ຊະແລັງສັກຢາ) ກ່ອນການສັກ

ກ່ອນການກະກຽມຊະແລັງສັກຢາ, ຈົ່ງລ້າງມືດ້ວຍນ້ຳ ແລະ ສະບູ ໃຫ້ສະອາດເສຍກ່ອນ.

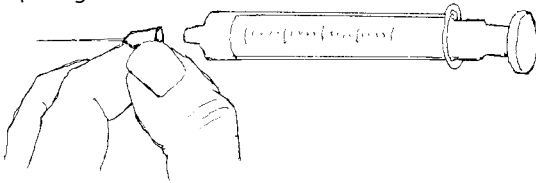
1. ຖອດຊະແລັງສັກຢາ ອອກຈາກກັນ ແລ້ວເອົາໄປ ຕົ້ມພ້ອມກັບເຂັມ 20 ນາທີ.



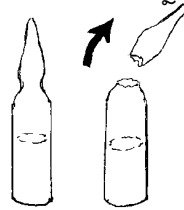
2. ຖອກນ້ຳຮ້ອນອອກໂດຍບໍ່ ແຕະຕ້ອງຊະແລັງສັກຢາ ຫຼື ເຂັມສັກຢາເລີຍ.



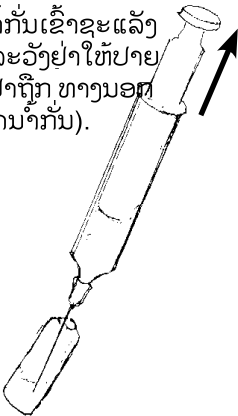
3. ເອົາເຂັມ ແລະ ຫຼອດສັກຢາສູບເຂົ້າກັນ ໂດຍຈັບກົກເຂັມ ແລະ ທາງກົນຂອງແກນ ຊະແລັງສັກຢາເທົ່ານັ້ນ.



4. ເອົາສຳລິຈຸ່ມເຫຼົ້າ 90° ແລ້ວເຊັດຫຼອດ ນ້ຳກັນດີໆ ຈາກນັ້ນນຳຫັກທົວຫຼອດນ້ຳກັນອອກ.



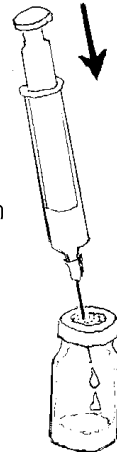
5. ດູດນ້ຳກັນເຂົ້າຊະແລັງ ສັກຢາ (ລະວັງຢ່າໃຫ້ປາຍ ເຂັມສັກຢາຖືກ ທາງນອກ ຂອງຫຼອດນ້ຳກັນ).



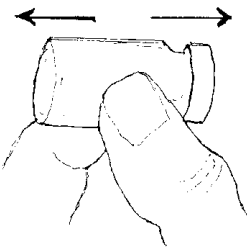
6. ເອົາສຳລິຈຸ່ມເຫຼົ້າ 90° ຫຼື ນ້ຳຮ້ອນເຊັດຝາອັດແກ້ວຢາ.



7. ສິດນ້ຳກັນເຂົ້າ ໃນແກ້ວຢາຝຸ່ນ.



8. ສັ່ນແກ້ວຢາຈົນກວ່າຢາຈະລະ ລາຍປົນກັບນ້ຳກັນເປັນຢ່າງດີ.



9. ຈາກນັ້ນນຳໃຊ້ຊະແລັງສັກ ຢາດູດເອົານ້ຳຢານັ້ນ.



10. ໄລ່ອາກາດອອກ ຈາກຊະແລັງສັກຢາໃ ຫ້ໝົດ.

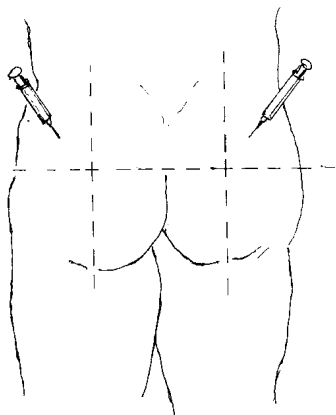


ຈົ່ງລະວັງຢ່າໃຫ້ເຂັມໄປແຕະຕ້ອງກັບສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງເປັນອັນຂາດ ແມ່ນແຕ່ສຳລິຈຸ່ມເຫຼົ້າ 90° ກໍບໍ່ໄດ້. ແຕ່ຖ້າເຂັມປົງເອີ້ນໄປຖືກກັບມືຂອງທ່ານ ຫຼື ຖືກກັບອັນໃດອັນໜຶ່ງນັ້ນ ຈົ່ງຕົ້ມເຂັມຄືນອີກ.

PHI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

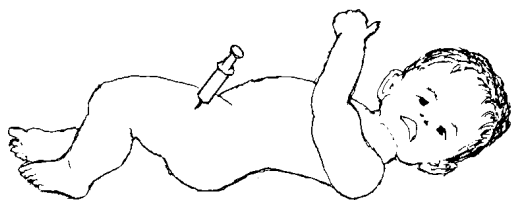
ບ່ອນທີ່ຈະສັກຢາໃສ່

ກ່ອນຈະລົງມືສັກຢາ, ຈົ່ງລ້າງມືດ້ວຍນ້ຳ ແລະ ສະບູ ໃຫ້ສະອາດເສຍກ່ອນ. ສ່ວນຫຼາຍມັກຈະສັກໃສ່ກ້າມກະໂພກ (ກົ້ນ) ແຈເບື້ອງເທິງຂ້າງນອກ.



ຄໍາເຕືອນ: ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ສັກຢາໃສ່ບໍລິເວນຜິວໜັງທີ່ມີການຕິດເຊື້ອ ຫຼື ມີຕຸ່ມຄັນ ເດັດຂາດ.

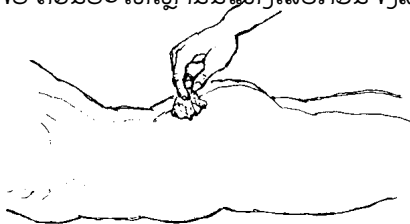
ສໍາລັບແອນ້ອຍ ແລະ ເດັກນ້ອຍໆນັ້ນ ແມ່ນບໍ່ໃຫ້ສັກຢາໃສ່ກົ້ນແຕ່ໃຫ້ສັກຢູ່ຕົ້ນຂາທາງດ້ານໜ້າຂ້າງນອກ.



ວິທີສັກຢາ

1. ຈົ່ງອະນາໄມບ່ອນຈະສັກຢານັ້ນດ້ວຍນ້ຳ ແລະ ສະບູ (ຫຼື ເອົາຝ້າຍຈຸບເຫຼົ້າ 90° ເຊັດບ່ອນຈະສັກນັ້ນ —ແຕ່ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເຈັບ ຄວນປະໃຫ້ເຫຼົ້ານັ້ນແຫ້ງເສຍກ່ອນຈົ່ງສັກ).

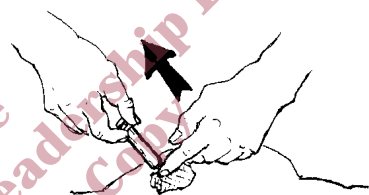
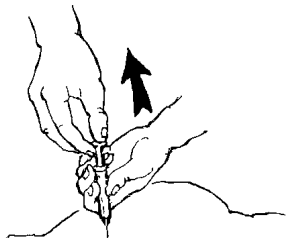
2. ແທງເຂັມລົງໄປຊື່ງ (ຖ້າເຮັດໄວໆຈະເຮັດໃຫ້ເຈັບໜ້ອຍລົງ).



3. ກ່ອນຈະສິດຢາເຂົ້າໄປໃຫ້ດຶງແກນຫຼອດສັກຢາອອກມາ ເພື່ອກວດເບິ່ງວ່າ ມີເລືອດເຂົ້າມາໃນຊະແລ້ງສັກຢາຫຼືບໍ່ (ຖ້າມີເລືອດເຂົ້າໄປໃນຊະແລ້ງສັກຢາຈົ່ງຖອດເຂັມອອກຈາກບ່ອນນັ້ນ ແລ້ວສັກໃສ່ບ່ອນໃໝ່.

4. ຖ້າບໍ່ມີເລືອດເຂົ້າໄປໃນຊະແລ້ງສັກຢາໃຫ້ສິດຢາເຂົ້າໄປຄ່ອຍໆ.

5. ເມື່ອໝົດຢາແລ້ວກໍ່ຖອດເຂັມອອກ ແລ້ວເອົາຝ້າຍເຊັດອະນາໄມບ່ອນສັກຢານັ້ນຕື່ມອີກ.



6. ຫຼັງຈາກສັກຢາແລ້ວໃຫ້ລ້າງເຂັມ ແລະ ຊະແລ້ງສັກຢາອີກເທື່ອໜຶ່ງໂດຍດູດນ້ຳເຂົ້າແລ້ວສິດອອກ. ຈາກນັ້ນກໍ່ຖອດເຂັມອອກຈາກຊະແລ້ງສັກຢາ ແລະ ຖອດແກນຊະແລ້ງສັກຢານັ້ນອອກ ແລະ ລ້າງໃຫ້ສະອາດ. ກ່ອນຈະໃຊ້ໃນເທື່ອຕໍ່ໄປນັ້ນ ໃຫ້ຕື່ມເສຍກ່ອນ.

Seattle Leadership Initiative
Fieldcraft Copy International

ວິທີການສັກຢາທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍພິການໄດ້

ການໃຊ້ ຢາສັກ ປະເພດໃດໜຶ່ງ (ເຊັ່ນ: ຢາວັກແຊງ) ຢ່າງຖືກຕ້ອງນັ້ນ ແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍ ໃນການຮັກສາສຸຂະພາບ ແລະ ປ້ອງກັນການພິການຕ່າງໆ. ແຕ່ຖ້າຫາກວ່າ ນຳຢາເຫຼົ່ານັ້ນມາສັກໂດຍໃຊ້ ຊະແລັງສັກຢາ ແລະ ເຂັມ ທີ່ບໍ່ໄດ້ຜ່ານການຂ້າເຊື້ອຢ່າງຖືກຕ້ອງ ມັນອາດຈະພາໃຫ້ເກີດການຕິດເຊື້ອ ຮ້າຍແຮງໄດ້. ນັ້ນກໍເນື່ອງຈາກວ່າ ຊະແລັງສັກຢາ ແລະ ເຂັມ ທີ່ບໍ່ສະອາດນັ້ນ ເປັນພາຫະນຳເຊື້ອພະຍາດ ຈາກຜູ້ໜຶ່ງໄປຕິດອີກຜູ້ໜຶ່ງ, ແລະ ທີ່ພາໃຫ້ຕິດເຊື້ອ HIV (ໂລກເອດ) ຫຼື ໂລກພະຍາດຮ້າຍແຮງອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ພະຍາດຕັບອັກເສບ (ເຮປາຕິດສ໌). ຊະແລັງສັກຢາ ແລະ ເຂັມ ທີ່ບໍ່ສະອາດນັ້ນ ສາມາດພາໃຫ້ຕິດເຊື້ອ ທີ່ນຳໄປສູ່ການເປັນອຳມະພາດ ຫຼື ເສຍຊີວິດໄດ້ຄືກັນ. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເອົາ ຊະແລັງສັກຢາ ຫຼື ເຂັມສັກຢາ ທີ່ໃຊ້ສັກຜູ້ໜຶ່ງແລ້ວ ໄປສັກໃຫ້ຜູ້ໄພ່ອີກ ໂດຍບໍ່ຜ່ານການຂ້າເຊື້ອເສ້ຍກ່ອນ.

ຢາສັກບາງຊະນິດ ສາມາດພາໃຫ້ເກີດ ອາການແພ້ຢາຢ່າງຮ້າຍແຮງ, ພິດເບື້ອຕໍ່ຮ່າງກາຍ, ຫູໜວກ, ຫຼື ຜົນຮ້າຍອື່ນໆ. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ມັກມີການສັກຢາຮໍໂມນໃຫ້ແມ່ມານ ເພື່ອໃຫ້ເດັກເກີດໄວ ແລະ “ໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ”—ແຕ່ວ່າການສັກຢາຮໍໂມນນັ້ນມັນເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຜູ້ເປັນແມ່ ແລະ ກໍເປັນສາຍ ເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ສະໝອງຂອງເດັກເສຍຫາຍ ຫຼື ພາໃຫ້ເດັກເສຍຊີວິດໄດ້.

ສຳລັບລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບ ການສັກຢາພາໃຫ້ເດັກພິການນັ້ນ, ໃຫ້ເບິ່ງໄດ້ຢູ່ປຶ້ມຄູ່ມືດູແລ: “ເດັກພິການຕາມບ້ານ”, ບົດທີ 3.

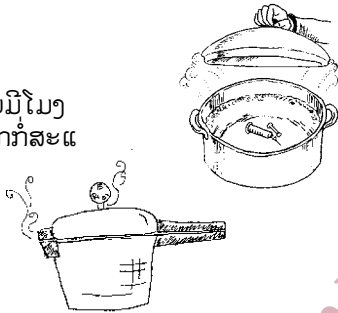
ສຳລັບແນວຄວາມຄິດໃນການສອນໃຫ້ປະຊາຊົນຮັບຮູ້ເຖິງ ໄພອັນຕະລາຍຂອງການສັກຢາໂດຍບໍ່ຈຳເປັນ ນັ້ນ, ໃຫ້ເບິ່ງໄດ້ຢູ່ປຶ້ມ: “ການຊ່ວຍແພດອາສາສະມັກຮຽນຮູ້”, ບົດທີ 18, 19, ແລະ 27.

ວິທີການອະນາໄມ (ຂ້າເຊື້ອ) ເຄື່ອງອຸປະກອນຕ່າງໆ

ພະຍາດຕິດຕໍ່ຊະນິດຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ໂລກເອດ (HIV) (ໜ້າ 399), ຕັບອັກເສບ (ໜ້າ 172), ແລະ ບາດທະຍັກ (ໜ້າ 182), ແມ່ນສາມາດຕິດຕໍ່ຈາກຄົນເຈັບ ໄປທາງຜູ້ທີ່ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງໄດ້ ໂດຍຜ່ານການໃຊ້ ຊະແລັງສັກຢາ, ເຂັມ ແລະ ເຄື່ອງອຸປະກອນອື່ນໆທີ່ບໍ່ໄດ້ຂ້າເຊື້ອກ່ອນໃຊ້ (ເຊັ່ນ: ເຄື່ອງມືສຳລັບການປ່ອງຫູ, ຝັງເຂັມ, ສັກລາຍ, ຫຼື ເຄື່ອງມືສຳລັບຕັດໜັງຫຸ້ມອະໄວຍະວະເພດຊາຍ). ການທີ່ຜິວໜັງຕິດເຊື້ອ ຫຼື ອັກເສບ ນັ້ນແມ່ນເປັນຍ້ອນການໃຊ້ເຄື່ອງມືທີ່ບໍ່ສະອາດ. ບໍ່ວ່າເວລາໃດກໍຕາມ, ທີ່ຕັດ ຫຼື ເຈາະແທງ ຜິວໜັງນັ້ນ ຄວນ ໃຊ້ອຸປະກອນທີ່ຜ່ານການຂ້າເຊື້ອແລ້ວເທົ່ານັ້ນ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງວິທີການຂ້າເຊື້ອເຄື່ອງອຸປະກອນ:

- ໃຫ້ຕົ້ມອຸປະກອນນັ້ນ ເປັນເວລາ 20 ນາທີ. (ຖ້າຫາກວ່າບໍ່ມີໂມງ ແມ່ນໃຫ້ເອົາເຂົ້າຕົ້ມໃສ່ນ້ຳ ໜຶ່ງ ຫຼື ສອງເມັດ, ເມື່ອເຂົ້າສຸກກໍສະແດງວ່າເຄື່ອງມືນັ້ນໄດ້ຮັບການຂ້າເຊື້ອແລ້ວ).
- ຫຼື ຂ້າເຊື້ອໃນໝໍ້ອົບຄວາມຮ້ອນດ້ວຍອາຍນ້ຳ ເປັນເວລາ 20 ນາທີ.
- ຫຼື ເອົາເຄື່ອງອຸປະກອນລົງແຊ່ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອ ທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງ ຄູ່ໄຮ 1 ສ່ວນ ຕໍ່ນ້ຳ 7 ສ່ວນ, ຫຼື ນຳຢາຂ້າເຊື້ອທີ່ມີເຫຼົ້າເອຕາໂນລ໌ 70%. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ກະກຽມນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອໃນແຕ່ລະມື້, ເພາະວ່າມັນຈະເຊື້ອມຄຸນຖ້າປະໄວດົນ. (ໃນການຂ້າເຊື້ອຊະແລັງສັກຢາ ໃນແຕ່ລະຄັ້ງ ໃຫ້ອະນາໄມທາງໃນຂອງ ຊະແລັງສັກຢາ



ເມື່ອທ່ານໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອບຸກຄົນທີ່ເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່, ແມ່ນໃຫ້ລ້າງມືທຸກໆຄັ້ງ ດ້ວຍນ້ຳ ແລະ ສະບູ.

HL-Seattle-Ship International
Health-Leadership International
Field Draft Copy