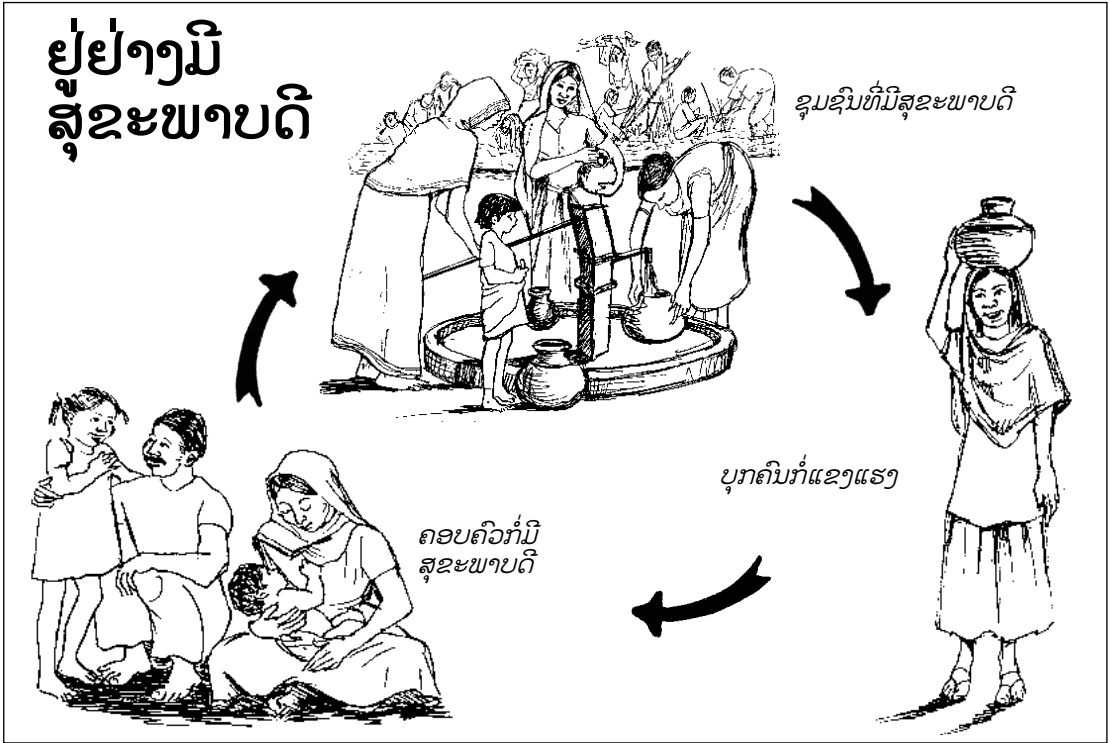


ພາກທີ 10

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:	ໜ້າ
ຄວາມສະອາດ	150
ຄວາມສະອາດໃນຊຸມຊົນ	151
ຄວາມສະອາດໃນເຮືອນຊານ	153
ຄວາມສະອາດຂອງຕົນເອງ	154
ນ້ຳສະອາດ	155
ອາຫານທີ່ປອດໄພ	156
ຄວາມຕ້ອງການພິເສດຂອງແມ່ຍິງ	158
ການພັກຜ່ອນ ແລະ ຫັດກາຍບໍລິຫານ	158
ການກວດສຸຂະພາບຢ່າງປົກກະຕິ	159
ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ	160
ການວາງແຜນຄອບຄົວ	160
ການດູແລເອົາໃຈໃສ່ທີ່ດີໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ	160
ການສັກຢາກັນພະຍາດບາດທະຍັກ	161
ການກວດນົມຢ່າງປົກກະຕິ	162
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ	163
ການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໂດຍເອົາໃຈໃສ່ຄວາມດຸ່ນດ່ຽງ	163
ລະຫວ່າງການປິ່ນປົວ ແລະ ການປ້ອງກັນ	163

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ຢູ່ຢ່າງມີ ສຸຂະພາບດີ



ເນື້ອໃນສ່ວນຫຼາຍຂອງປຶ້ມຫົວນີ້ ແມ່ນໄດ້ບັນລະຍາຍເຖິງບັນຫາກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ ແລະ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ. ແຕ່ບັນຫາສ່ວນຫຼາຍເຫຼົ່ານັ້ນສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ (ຢຸດມັນກ່ອນທີ່ມັນຈະເລີ່ມເກີດ) ດ້ວຍການມີໄພຂະນາການທີ່ດີ, ການຮັກສາຄວາມສະອາດ, ການພັກຜ່ອນ ແລະ ການຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການດ້ານສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ. ດັ່ງນັ້ນໃນພາກນີ້, ພວກເຮົາໄດ້ອະທິບາຍບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ແມ່ຍິງ, ຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອປ້ອງກັນຈາກພະຍາດຕ່າງໆ.

ບໍ່ແມ່ນເລື່ອງງ່າຍສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຈະປ້ອງກັນການເຈັບເປັນໄດ້. ເຖິງວ່າເຂົາເຈົ້າໄດ້ເຮັດຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍຢ່າງ ເພື່ອຮັກສາຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າໃຫ້ມີສຸຂະພາບເຂັ້ມແຂງ, ແຕ່ມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຍັງພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຫາເວລາເວລາ, ເຫຼືອແຮງ ແລະ ເງິນຄຳເພື່ອຈະມາດູແລຮັກສາຄວາມຕ້ອງການດ້ານສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ. ຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງຖືກສິດສອນມາໃຫ້ມີໜ້າທີ່ດູແລ ແລະ ຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງຄອບຄົວກ່ອນທີ່ຈະຄິດຫາຄວາມຕ້ອງການຂອງພວກເຂົາ, ດັ່ງນັ້ນພວກເຂົາຈຶ່ງມີເວລາພຽງແຕ່ນ້ອຍດຽວສຳລັບເຂົາເອງ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງຍ້ອນຊັບພະຍາກອນທີ່ຈຳກັດຂອງຄອບຄົວມັນມັກຈະຖືກໃຊ້ຈ່າຍສຳລັບລູກ ແລະ ຜູ້ຊາຍກ່ອນ.

ນອກນັ້ນ, ການປ້ອງກັນພະຍາດ ແລະ ການເຈັບເປັນກ່ອນທີ່ມັນຈະເລີ່ມຍັງເປັນການປ້ອງກັນການເຈັບປວດ ແລະ ຄວາມກົງວັນໄດ້ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ, ແທນທີ່ຈະປິ່ນປົວມັນຫຼັງຈາກມັນເກີດແລ້ວ. ການປ້ອງກັນບາງຢ່າງກໍ່ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ເວລາດົນ ຫຼື ເງິນຄຳຫຼາຍແຕ່ຢ່າງໃດ, ແຕ່ບາງຢ່າງກໍ່ໃຊ້ເວລາ, ຄວາມພະຍາຍາມ ແລະ ເງິນຈຳນວນໜຶ່ງໂດຍສະເພາະໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນເນື່ອງຈາກວ່າການປ້ອງກັນໄດ້ເສີມສ້າງສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ, ຄອບຄົວ ແລະ ຂອງຊຸມຊົນ, ພ້ອມທັງຄວາມແຂງແກ່ນຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ ຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າຈະດີຂຶ້ນໃນອະນາຄົດ.

ຊຸມຊົນທີ່ມີສຸຂະພາບດີເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຢູ່ໄດ້ຢູ່ແຂງແຮງ. ແມ່ຍິງທີ່ມີສຸຂະພາບດີສາມາດບົວລະບັດຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້. ຄອບຄົວທີ່ສົມບູນສາມາດປະກອບສ່ວນເຂົ້າໃນຊຸມຊົນໄດ້ຫຼາຍກວ່າ.



ກິນອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບທີ່ດີ

Health and Family Welfare International
Field Draft Copy

ຄວາມສະອາດ

ການເຈັບເປັນຫຼາຍໆຢ່າງແຜ່ຂະຫຍາຍຈາກຜູ້ໜຶ່ງໄປຫາຜູ້ໜຶ່ງ ໂດຍເຊື້ອພະຍາດ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນເສັ້ນທາງຕົ້ນຕໍທີ່ເຊື້ອພະຍາດແຜ່ກະຈາຍ:

ດ້ວຍການຈັບປາຍຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດ.

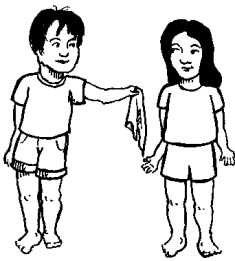
ບັນຫາຂອງສຸຂະພາບທີ່ແຕກຕ່າງກັນແມ່ນມີການແຜ່ລາມ ທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ຕົວຢ່າງ, ເຊື້ອພະຍາດປອດແທ້ງສາມາດແຜ່ລາມໄດ້ທາງອາກາດ. ເທົາ ແລະ ເທັບແມ່ນມັກອາໄສຢູ່ຕາມເຄື່ອງນຸ່ງຫຸ່ມ ແລະ ບ່ອນຢູ່ບ່ອນນອນຊຶ່ງມັນສາມາດແຜ່ພັນໄດ້ເຊັ່ນກັນ.



ໂດຍຜ່ານທາງອາກາດ ຕົວຢ່າງຄົນຜູ້ໜຶ່ງໄອເຊື້ອພະຍາດຈະຕິດອອກມານຳລາຍທີ່ພົ້ງອອກ ແລະ ຈະຕິດຕໍ່ໃສ່ຜູ້ອື່ນ ທີ່ຕິດນຳສິ່ງຂອງ.



ໂດຍຜ່ານເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ ທີ່ຜ້າບູບ່ອນ.




ໂດຍການກິນອາຫານທີ່ມີເຊື້ອພະຍາດ.



ໂດຍແມງໄມ້ ທີ່ສັດກິດ.

ການຮັກສາອະນາໄມຊຸມຊົນ (ສຸຂະອະນາໄມ), ການຮັກສາຄວາມສະອາດໃນເຮືອນຊານ ແລະ ສ່ວນບຸກຄົນແມ່ນສິ່ງສຳຄັນເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອພະຍາດຂະຫຍາຍຕໍ່ໄປ. ຕົວຢ່າງ:

1. ຜູ້ຊາຍຜູ້ໜຶ່ງຖອກທ້ອງຍ້ອນມີແມ່ກາຝາກໄດ້ໄປຖ່າຍທົ່ວທົບ. 
2. ໝູໄປກິນອາຈົມຄົນຜູ້ນັ້ນ. 
3. ລູກຂອງລາວຫຼິ້ນກັບໝູ ແລະ ມີຂອງລາວໄປຖືກອາຈົມທີ່ຕິດມາກັບໝູ 
4. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ເດັກນ້ອຍຜູ້ນັ້ນຮ້ອງໄຫ້, ແມ່ຂອງລາວໄປຍົວະ ແລະ ເຊັດມືໃຫ້ລູກດ້ວຍສິນຂອງລາວ. ມີຂອງລາວກໍ່ຕິດອາຈົມເຊັ່ນກັນ. 
5. ແມ່ຜູ້ນັ້ນໄປແຕ່ງກິນໃຫ້ຄອບຄົວກັນແຕ່ບໍ່ໄດ້ລ້າງມືກ່ອນ. ລາວໃຊ້ສິນຂອງລາວຮອງມືເພື່ອຈັບສິ່ງຂອງທີ່ຮ້ອນໂດຍທີ່ລົມໄປວາສິນຂອງລາວບໍ່ສະອາດ. 
6. ຫຼັງຈາກນັ້ນຄົນໝົດຄອບຄົວກໍ່ມາກິນອາຫານ. ບໍ່ດົນພຶດທຸກຄົນກໍ່ຖອກທ້ອງ. 

Health Partnership International Field Draft Copy

ມີຫຍັງແຕ່ທີ່ສາມາດປ້ອງກັນຄວາມເຈັບເປັນຂອງຄອບຄົວນັ້ນ?

ຖ້າວ່າແຕ່ລະຄອບຄົວເຮັດໃນສິ່ງທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້, ການແຜ່ເຊື້ອພະຍາດສາມາດປ້ອງກັນໄດ້:

- ຜູ້ຊາຍທີ່ໄດ້ກວ່າມາໃນຕົວຢ່າງໃນໜ້າທີ່ຜ່ານມາໃຊ້ວິດຖ່າຍ.
- ໝູ່ບໍ່ຖືກປ່ອຍທົ່ວທົບ.
- ແມ່ບໍ່ໃຊ້ສິ້ນຂອງລາວເຊັດມີໃຫ້ລູກ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ໄປຈັບບາຍອາຫານ
- ແມ່ໄດ້ລ້າງມືຂອງລາວ ຫຼັງຈາກທີ່ເຊັດມີໃຫ້ລູກ ແລະ ກ່ອນປຸງແຕ່ງອາຫານ.

ການຮັກສາຄວາມສະອາດໃນຊຸມຊົນ (ສຸຂະອະນາໄມ)

ບັນຫາສຸຂະພາບຫຼາຍຢ່າງທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ແກ້ໄຂໃນລະດັບຊຸມຊົນ, ໃນເມື່ອຊຸມຊົນໄດ້ຮ່ວມມືກັນເຮັດອະນາໄມບ້ານແລ້ວ, ຊາວບ້ານໝົດທຸກຄົນກໍ່ໄດ້ຮັບປະໂຫຍດນຳກັນ ຕົວຢ່າງ:

ຮ່ວມມືກັນພັດທະນາແຫຼ່ງນໍ້າສະອາດ ສຳລັບດື່ມ ແລະ ປຸງແຕ່ງອາຫານ. ແຫຼ່ງນໍ້ານັ້ນຄວນຈະຢູ່ໃກ້ກັບຊຸມຊົນເພື່ອໃຫ້ສະດວກໃນການໄປຕົກນໍ້າ.

ເພື່ອຮັກສານໍ້າດື່ມ ແລະ ນໍ້າໃຊ້ໃຫ້ສະອາດທ່ານຄວນ:

- ບໍ່ປ່ອຍສັດເຂົ້າໄປໃກ້ແຫຼ່ງນໍ້າ, ຖ້າຈຳເປັນຄວນເຮັດຮົ່ວເພື່ອກັນສັດ.
- ບໍ່ອາບນໍ້າ, ຊັກເຄື່ອງ ຫຼື ລ້າງຖ້ວຍໃກ້ກັບແຫຼ່ງນໍ້າ.
- ບໍ່ຖ່າຍໜັກ ຫຼື ຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອໃກ້ກັບແຫຼ່ງນໍ້າ.



ທຳລາຍຂີ້ເຫຍື້ອໂດຍວິທີທີ່ປອດໄພ.

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ຝັງຂີ້ເຫຍື້ອ, ເຮັດຝຸ່ນບົ່ມ ຫຼື ຈູດ. ຖ້າທ່ານຝັງຂີ້ເຫຍື້ອຄວນຈະຂຸດຂຸມໃຫ້ເລິກເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ສັດໄປຄວັດ ຫຼື ແມງໄມ້ໄປຕອມ. ຖ້າວ່າບໍ່ໄດ້ຝັງຂີ້ເຫຍື້ອໃຫ້ເຮັດຮົ່ວອ້ອມກອງຂີ້ເຫຍື້ອ ແລະ ປົກປິດອັນທີ່ເບື້ອນເປີເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ແມງວັນຕອມ. ຄວນຈະຊອກວິທີທີ່ປອດໄພທຳລາຍຂີ້ເຫຍື້ອຢ່າງໃກ້ກັບເຮືອນ ເພາະວ່າຄວັນຂອງມັນມີພິດ ໂດຍສະເພາະຕໍ່ເດັກນ້ອຍ, ຜູ້ເຖົ້າ ແລະ ຄົນເຈັບປ່ວຍ.

ອະນາໄມແຫຼ່ງນໍ້າເພື່ອປ້ອງກັນຖອກທ້ອງ ແລະ ແມກາຝາກ.

ລະບາຍນໍ້າຂັງ ຢູ່ໃນບ່ອນລ້າງສວ່າຍ, ທົ່ງນາ, ກົງລົດເກົ່າ ແລະ ໃນພາຊະນະອື່ນ. ໄຂ້ມາລາເລຍ ແລະ ໄຂ້ເລືອດອອກແຜ່ກະຈາຍອອກຍ້ອນຍຸງ ຊຶ່ງເກີດຂຶ້ນຢູ່ຕາມນໍ້າທີ່ບໍ່ໄຫຼ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ນອນໃນມັງ.

ຈັດຕັ້ງການປຸກສ້າງວິດຖ່າຍຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ (ກ່ຽວກັບການປຸກສ້າງວິດຖ່າຍແມ່ນໃຫ້ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ)

ນໍ້າໃຊ້ເສດອາຫານເພື່ອເຮັດຝຸ່ນບົ່ມ ແລະ ນໍ້າໃຊ້ໃນການປຸກຝັງຂອງທ່ານ.

HLI Seattle Health Leadership Field Draft Copy

ການປຸກສ້າງວິດຖ່າຍ

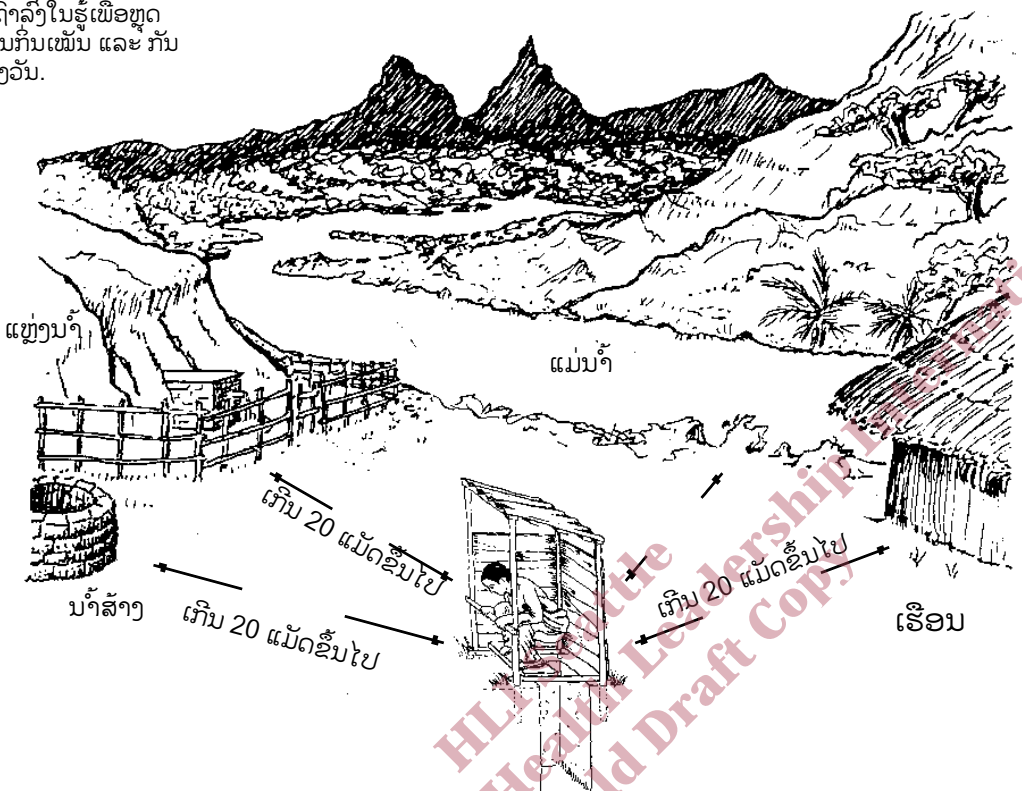
1. ຊຸດຊຸມຂະໜາດກວ້າງເຄິ່ງແມັດ, ຍາວ 1 ແມັດເຄິ່ງ ແລະ ເລິກ 3 ແມັດ.
2. ປິດປາກຂຸມ, ຈົ່ງເປັນຮູໄວ້ປະມານ 20 ຫາ 30 ຊັງຕີແມັດ.
3. ປຸກຕູບມີຫຼັງຄາກວມຂຸມ ໂດຍໃຊ້ເຄື່ອງທີ່ມີໃນທ້ອງຖິ່ນ.



ເພື່ອໃຫ້ປອດໄພ, ວິດຖ່າຍຄວນຈະປຸກໃຫ້ໄກຈາກເຮືອນຊານທຸກຫຼັງ, ນ້ຳສ້າງ, ນ້ຳບໍ່, ນ້ຳຫ້ວຍ ຫຼື ແຫຼ່ງນ້ຳອື່ນໆ, ປະມານ 20 ແມັດ. ຖ້າວ່າຈຳເປັນແທ້ໆທີ່ຕ້ອງໄດ້ປຸກໃກ້ກັບບ່ອນທີ່ຄົນໄປຕັກນ້ຳ, ໃຫ້ປຸກຢູ່ທາງທິດໃຕ້ຂອງແຫຼ່ງນ້ຳ.

ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບການປຸກສ້າງວິດຖ່າຍໃຫ້ເບິ່ງປຶ້ມຂອງມານິທີ່ເຫັດສເປີລຽນທີ່ມີຊື່ວ່າ "ຄຳແນະນຳຕໍ່ຊຸມຊົນເພື່ອການຮັກສາສະພາບແວດລ້ວມ"

ຫຼັງຈາກຖ່າຍໜັກຖ່າຍເປົາແລ້ວໃຫ້ອກປຸນ, ດິນຜັງຫຼືຂີ້ເຖົາລົງໃນຮູເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນກິ່ນແໝ້ນ ແລະ ກິ່ນແມງວັນ.

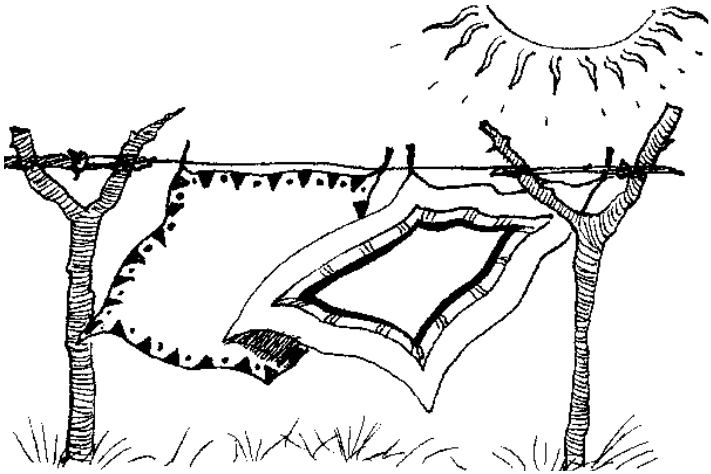


Health Leadership International Field Draft Copy

ຮັກສາຄວາມສະອາດຢູ່ໃນເຮືອນຊານ

ເນື່ອງຈາກວ່າສະມາຊິກໃນຄອບຄົວໄດ້ຢູ່ໃກ້ຊິດກັນ ມັນຈຶ່ງເປັນການງ່າຍທີ່ເຊື່ອພະຍາດ ແລະ ການເຈັບເປັນຈະຂະຫຍາຍໄປສູ່ພົດທຸກຄົນໃນຄອບຄົວ, ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຈະເຈັບເປັນໜ້ອຍລົງຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ລ້າງຖ້ວຍ ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້ໃນເຮືອນຄົວດ້ວຍສະບູ (ຫຼື ຂີ້ເຖົ້າທີ່ສະອາດ) ແລະ ນ້ຳທີ່ສະອາດຫຼັງຈາກໃຊ້ແລ້ວ. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍເອົາມັນໄປຕາກແດດ.
- ອະນາໄມບ່ອນຢູ່ເລື້ອຍໆ. ບັດກວດ ແລະ ລ້າງພື້ນ, ຝາ ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້ໃນເຮືອນທຸກປະເພດ. ຈອດຢາປ່ອງ ຫຼື ຮູທີ່ມີຢູ່ຕາມພື້ນ ຫຼື ຝາ ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ແມງສາບ, ຕົວເຮືອດ ຫຼື ແມ່ງອອດແມງເງົາລີ້ຢູ່.
- ເອົາເຄື່ອງບ່ອນນອນອອກຕາກແດດເພື່ອໃຫ້ແມ່ພະຍາດ ຫຼື ແມງຕ່າງໆຕາຍ.



ແສງແດດສາມາດຂ້າເຊື່ອພະຍາດຫຼາຍຊະນິດທີ່ເປັນສາເຫດໃຫ້ເປັນພະຍາດ.

- ບໍ່ຖິ້ມນ້ຳລາຍລົງພື້ນ. ໃນເວລາໄອ ຫຼື ຈາມ, ບົດປາກຂອງທ່ານດ້ວຍແຂນ, ຫຼື ແຜ່ນຜ້າ ຫຼື ແພມົນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ລ້າງມືຂອງທ່ານ.
- ກຳຈັດອາຈົມ ດ້ວຍວິທີທີ່ປອດໄພ. ສອນລູກເຕົ້າໃຫ້ໃຊ້ວິດຖ່າຍ ຫຼື ຝັງອາຈົມຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຫຼື ໄປຖ່າຍໃຫ້ໄກຈາກເຮືອນ ແລະ ແຫຼ່ງນ້ຳ



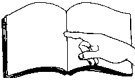
ຖ້າວ່າລູກເຕົ້າ ຫຼື ສັດຖ່າຍໜັກຢູ່ໃກ້ເຮືອນໃຫມ່ງຸນມັນທັນທີໂລດ.

Health Partners International
Field Print Copy

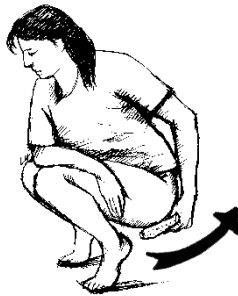
ການຮັກສາອະນາໄມຕົວເອງ

ທາງທີ່ດີສຸດ, ທ່ານຄວນຈະອາບນໍ້າດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າສະອາດທຸກມື້. ນອກນັ້ນທ່ານຄວນປະຕິບັດຄໍາແນະນໍາຕໍ່ໄປນີ້ຄືກັນ ເຊັ່ນ:

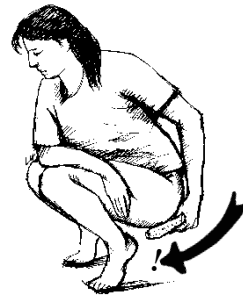
- ລ້າງມືທຸກໆຄັ້ງທີ່ທ່ານຈະກິນເຂົ້າ, ປຸງແຕ່ງອາຫານ, ຫຼັງຈາກຖ່າຍໝັກ, ຖ່າຍເບົາ ແລະ ຫຼັງຈາກເຮັດອະນາໄມເດັກນ້ອຍ ຫຼື ຜູ້ເຈັບປ່ວຍ.
- ລ້າງອະໄວຍະວະເພດທຸກໆມື້ດ້ວຍສະບູອ່ອນໆ ແລະ ນໍ້າ. ແຕ່ຢ່າສິດນໍ້າເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ, ເພາະວ່າ ຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດມີລະບົບການທໍາຄວາມສະອາດ ແລະ ປ້ອງກັນຕົວມັນເອງຢູ່ແລ້ວ, ໂດຍມັນຈະເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດຊຸມຕະຫຼອດ ແລະ ລະບາຍອອກຕະຫຼອດ. ການລ້າງຮອດພາຍໃນຈະເຮັດໃຫ້ລະບົບປ້ອງກັນອັນນີ້ຖືກລະລ້າງອອກໄປນໍາ ແລະ ມັກຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອຢູ່ຊ່ອງຄອດ
- ໄປຖ່າຍເບົາຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດ, ມັນອາດຈະປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອຂອງລະບົບຖ່າຍເບົາ (ແຕ່ຈະບໍ່ປ້ອງກັນການຖືພາ).
- ເຊັດກົນທຸກຄັ້ງທີ່ຖ່າຍໝັກ. ຕ້ອງເຊັດແຕ່ທາງໜ້າໄປທາງຫຼັງສະເໝີ. ຖ້າເຊັດແຕ່ຫຼັງມາທາງໜ້າຈະເຮັດໃຫ້ເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ແມ່ກາຝາກມາແຜ່ເຂົ້າໃນຮູຢຸງວ ແລະ ຊ່ອງຄອດ.



ເອົາໃຈໃສ່ຕົວເອງເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ, 59 ອັກເສບລະບົບຖ່າຍເບົາ, 412



ຖືກຕ້ອງ!



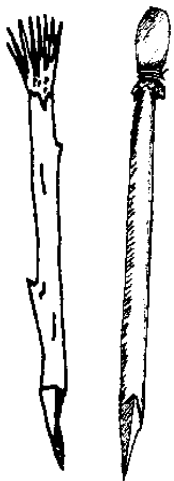
ບໍ່ຖືກຕ້ອງ!

ການປ້ອງກັນແຂ້ວ

ການດູແລຮັກສາແຂ້ວມີຄວາມສໍາຄັນເພາະວ່າ:

- ແຂ້ວທີ່ແຂງແຮງຈະຫຍາຍ ແລະ ບົດອາຫານໄດ້ດີ.
- ແຂ້ວແມງ (ແຂ້ວເປັນຮູ) ແລະ ເຈັບເຫືອກສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ດ້ວຍການບົວລະບັດແຂ້ວ.
- ແຂ້ວແມງ ຫຼື ແຂ້ວພູເນື່ອງມາຈາກການອະນາໄມແຂ້ວບໍ່ດີ, ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງ ຊຶ່ງອາດຈະມີຜົນກະທົບຕໍ່ພາກສ່ວນອື່ນຂອງຮ່າງກາຍກໍໄດ້.
- ຜູ້ໃດທີ່ບໍ່ບົວລະບັດແຂ້ວມັກຈະແຂ້ວຫຼ່ອນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າອາຍຸແກ່ຂຶ້ນ.

ຄວນຈະອະນາໄມແຂ້ວມື້ໜຶ່ງສອງເທື່ອ, ເພື່ອລ້າງເອົາເຊື້ອພະຍາດອອກທີ່ເປັນສາເຫດໃຫ້ແກ່ແຂ້ວແມງ ແລະ ແຂ້ວຫຼ່ອນອອກ. ອະນາໄມທັງທາງໜ້າ ແລະ ທາງຫຼັງຂອງແຂ້ວ, ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍອະນາໄມຫວ່າງແຂ້ວ ແລະ ເຫືອກ. ນໍາໃຊ້ຟອຍຖູແຂ້ວທີ່ອ່ອນໆ, ໄມ້ຈີ່ແຂ້ວ ຫຼື ຜ້າແຂງໆພັນໃສ່ນິ້ວມື້. ມີຢາຖູແຂ້ວກໍດີແຕ່ບໍ່ແມ່ນສິ່ງຈໍາເປັນ. ເກືອ, ເບັກຄິງໂສດາ ຫຼື ນໍ້າສະອາດລ້າງໆກໍໃຊ້ໄດ້.



ເພື່ອຮັກສາແຂ້ວໃຫ້ສະອາດ ທ່ານສາມາດເຮັດຟອຍຖູແຂ້ວເອງໄດ້.



ນ້ຳສະອາດ

ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ນ້ຳດື່ມຄວນຈະເອົາມາຈາກແຫຼ່ງນ້ຳທີ່ສະອາດທີ່ສຸດ. ຖ້ານ້ຳມີຂີ້ຝຸ່ນແມ່ນຈົ່ງປ່ອຍໃຫ້ຂີ້ຝຸ່ນນອນແລ້ວເຫຍື້ນເອົາແຕ່ນ້ຳໃສ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ກ່ອນຈະດື່ມນ້ຳໃຫ້ຂ້າເຊື້ອພະຍາດ ດັ່ງທີ່ຈະກ່າວຂ້າງລຸ່ມນີ້ຊຶ່ງເພິ່ນເອີ້ນວ່າ: “ການເຮັດໃຫ້ນ້ຳບໍລິສຸດ”.

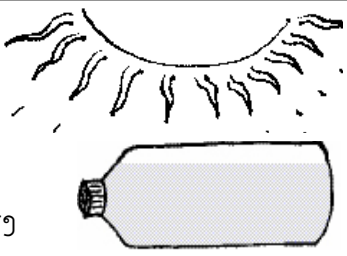


ເກັບຮັກສານ້ຳບໍລິສຸດໄວ້ໃນອ່າງທີ່ປິດຝາ. ຖ້າວ່າອ່າງ, ຖັງ ຫຼື ກະຕຸກແມ່ນພາຊະນະເກັບມ້ຽນນ້ຳມັນສຳລັບແຕ່ງກິນໃຫ້ລ້າງມັນໃຫ້ສະອາດດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳຮ້ອນກ່ອນຈະນຳມາເກັບມ້ຽນນ້ຳທີ່ສະອາດ. ຢ່າໃຊ້ຖັງ/ກະຕຸກທາດເຄມີ, ຢາຂ້າແມງໄມ້ ຫຼື ນ້ຳມັນເຊື້ອໄຟສຳລັບເກັດມ້ຽນນ້ຳ. ລ້າງຖັງສຳລັບເກັບມ້ຽນນ້ຳດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດຢ່າງໜ້ອຍ 1 ເທື່ອຕໍ່ອາທິດ.

ເກັບຮັກສານ້ຳໄວ້ໃນໄຫທີ່ມີຝາປິດ ແລະ ຮັກສາບ່ອນຢູ່ອາໃສຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດ.

ວິທີທີ່ງ່າຍ ແລະ ລາຄາຖືກເພື່ອເຮັດໃຫ້ນ້ຳບໍລິສຸດ:

ແສງຕາເວັນ: ແສງຕາເວັນສາມາດຂ້າເຊື້ອພະຍາດໄດ້ຫຼາຍຊະນິດ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ນ້ຳສະອາດ ແລະ ບໍລິສຸດໃຫ້ທ່ານນ້ຳໃສ່ຖັງແກ້ວ ຫຼື ຢາງທີ່ໃສ ແລະ ສະອາດ ແລ້ວເອົາໄປຕາກແດດຕັ້ງແຕ່ເຂົ້າເຖິງປ່ອຍຄວາມແນໃຈວ່າບ່ອນທີ່ເອົານ້ຳໄປຕາກນັ້ນມັນໄດ້ຖືກແດດໝົດມື້.(ຖ້າຕ້ອງການດື່ມນ້ຳໄວ, ເອົານ້ຳໄປຕາກແດດເວລາທ່ຽງປະມານ 2 ຊົ່ວໂມງກໍພຽງພໍແລ້ວ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ນ້ຳສະອາດ).



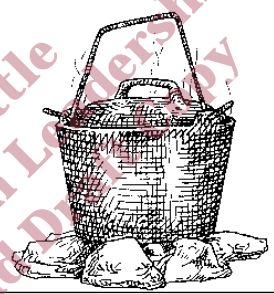
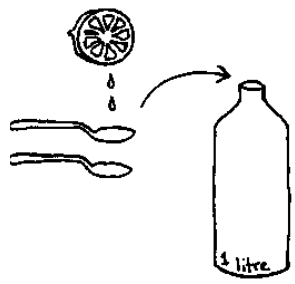
ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອພະຍາດເຂົ້າໃນນ້ຳອີກ ເກັບມ້ຽນນ້ຳໄກຈາກມືເດັກນ້ອຍ, ຂີ້ຝຸ່ນ ແລະ ສັດ. ຖ້າຢາກໃຫ້ນ້ຳເປັນກ່ອນຈະນຳໃຊ້ໃຫ້ເອົາຖັງນ້ຳເຂົ້າມ້ຽນໄວ້ໃນເຮືອນເວລາກາງຄືນ. ສາມາດເກັບນ້ຳໄວ້ໃນຖັງນັ້ນປະມານ 1 ຫຼື 2 ມື້. ວິທີເຮັດໃຫ້ນ້ຳສະອາດດ້ວຍແສງຕາເວັນນ້ຳໃຊ້ໄດ້ຢູ່ບ່ອນທີ່ມີອາກາດຮ້ອນ.

ນ້ຳໝາກນາວ:

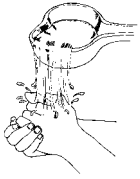
ບາງຄັ້ງນ້ຳໝາກນາວກໍ່ຂ້າເຊື້ອພະຍາດອະຫິວາໄດ້ (ແລະສາມາດຂ້າເຊື້ອພະຍາດບາງຊະນິດອື່ນໆອີກ). ເອົານ້ຳໝາກນາວ 2 ບ່ວງແກງໃສ່ນ້ຳ 1 ລິດແລ້ວປະໄວ້ປະມານ 30 ນາທີກ່ອນຈະນຳໃຊ້.

ການຕົ້ມ:

ເຊື້ອພະຍາດສ່ວນຫຼາຍຈະຕາຍເມື່ອຖືກຕົ້ມໃຫ້ພົດປະມານ 1 ນາທີ. ຍ້ອນວ່າວິທີຕົ້ມນ້ຳໄດ້ນຳໃຊ້ເຊື້ອໄຟຫຼາຍດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງຄວນໃຊ້ວິທີນີ້ສະເພາະໃນເວລາທີ່ບໍ່ມີວິທີອື່ນອີກແລ້ວທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ນ້ຳສະອາດ.



HLL Seattle Health Leadership International Field Project



ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການແຜ່ກະຈາຍຂອງພະຍາດ, ໃຫ້ລ້າງມືຂອງທ່ານ ເລື້ອຍໆ. ເຊັ່ນມີຂອງທ່ານໃສ່ຜ້າເຊັ່ນມີສະເພາະ ຫຼື ປ່ອຍໃຫ້ມັນແຫ້ງເອງ.



ປ່ອຍໃຫ້ມືຂອງທ່ານແຫ້ງ ໂດຍການຟຸດມືເອົານ້ຳອອກ.

ອາຫານທີ່ປອດໄພ:

ຫຼາຍໆພະຍາດໃນກະເພາະລຳໂສ້ແຜ່ຂະຫຍາຍໂດຍຜ່ານອາຫານການກິນ. ບາງທີຜູ້ທີ່ເກັບກ່ຽວ, ຜູ້ຈັບ ຫຼື ຜູ້ແຕ່ງກິນໄດ້ເອົາເຊື້ອພະຍາດຈາກມືຂອງເຂົາເຈົ້າເຂົ້າໃນອາຫານ. ບາງຄັ້ງເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ເຊື້ອຣາ(ເຊື້ອເຫັດ) ໃນອາກາດເລີ່ມຕົ້ນຂະຫຍາຍຢູ່ໃນອາຫານ ຫຼັງຈາກນັ້ນມັນກໍຈະບູດ, ຊຶ່ງເກີດຂຶ້ນໃນເວລາທີ່ອາຫານຖືກເກັບມ້ຽນໄວ້ດົນ ຫຼື ປຸງແຕ່ງບໍ່ຖືກຕ້ອງ. ເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ຂະຫຍາຍຂອງເຊື້ອພະຍາດໃນອາຫານທ່ານຄວນ:

- ລ້າງມືຂອງທ່ານດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳກ່ອນປຸງແຕ່ງອາຫານ, ກ່ອນກິນ, ແລະ ກ່ອນປ້ອນເຂົ້າລູກຂອງທ່ານ.
- ລ້າງ ແລະ ປອກເບື້ອງໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກທຸກຊະນິດທີ່ຈະກິນດິບ.
- ຢ່າເຮັດໃຫ້ຊີ້ນດິບ, ເປັດ, ໄກ່ດິບ ຫຼື ປາດິບຖືກກັບອາຫານອື່ນທີ່ຈະກິນດິບ. ລ້າງມື, ມີດ ແລະ ຂຽງຫຼັງຈາກປາດຊີ້ນເຫຼົ່ານັ້ນ.
- ຢ່າໄອ, ຖິ້ມນ້ຳລາຍ ຫຼື ຄຽວສິ່ງຂອງເຊັ່ນ: ຄຽວໝາກໄກ່ກັບອາຫານເພື່ອບໍ່ໃຫ້ນ້ຳລາຍຂອງທ່ານຟັງລົງໃສ່ອາຫານ.
- ຢ່າປ່ອຍໃຫ້ສັດມາເລຍຖ້ວຍບ່ວງ ຫຼື ເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ກັນ ບໍ່ໃຫ້ສັດເຂົ້າໃນເຮືອນຄົວ.
- ຖ້າອາຫານບູດໃຫ້ຖອກຖິ້ມ.

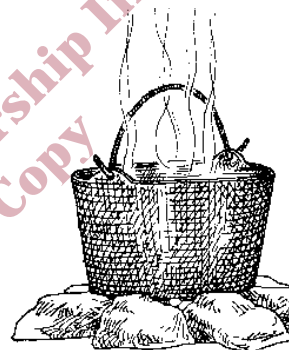
ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນລັກສະນະຂອງອາຫານທີ່ບູດ:

- ມີກິ່ນເໝັນ
- ລົດຊາດບໍ່ແຂບ ແລະ ປ່ຽນແປງໄປ
- ສີຂອງມັນປ່ຽນ (ຕົວຢ່າງ: ຖ້າຊີ້ນດິບຈະປ່ຽນເປັນສີນ້ຳຕານ)
- ມີຝອດຢູ່ທາງໜ້າອາຫານຫຼາຍ (ຕົວຢ່າງ: ຢູ່ໜ້າຂອງແກງ ຫຼື ຕົ້ມເປື້ອຍທີ່ເກັບໄວ້ດົນ) ພ້ອມດ້ວຍມີກິ່ນເໝັນ
- ມີນ້ຳເມືອກຢູ່ທາງດ້ານໜ້າຂອງຊີ້ນ ແລະ ອາຫານ.

ອາຫານທີ່ສຸກ:

ໃນບາງຊຸມຊົນມີວິທີການສະ ເພາະທີ່ຈະປຸງແຕ່ງຊີ້ນ, ຫຼື ປາໃຫ້ປອດໄພສຳລັບກິນ. ຫຫປາດິບກິນຢ່າງສະອາດ ແລະປອດໄພ.

ອາຫານທີ່ເຮັດໃຫ້ສຸກຂ້າເຊື້ອພະຍາດ. ຊີ້ນທຸກຊະນິດ, ປາ ແລະ ເປັດໄກ່ຄວນຈະເຮັດໃຫ້ສຸກຢ່າງດີທຸກຢ່າງບໍ່ ຄວນກິນດິບ ຫຼື ມີສີສັນທີ່ດິບ. ຖ້າວ່າອາຫານເລີ່ມເຢັນເຊື້ອພະຍາດກໍເລີ່ມຂະຫຍາຍທັນທີໂລດ. ຖ້າວ່າບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານພາຍໃນ 2 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກປຸງແຕ່ງຄວນຈະອຸ່ນມັນໃຫ້ຮ້ອນ. ຖ້າເປັນຊະນິດນ້ຳຄວນຈະຕົ້ມໃຫ້ມັນພົດ. ຖ້າແມ່ນຊະນິດແຂງເຊັ່ນ: ເຂົ້າຄວນໜຶ່ງໃໝ່.

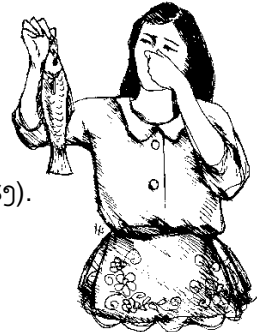


HLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ການຄັດເລືອກອາຫານ. ບາງຄັ້ງອາຫານກໍ່ເສຍຄຸນນະພາບຕັ້ງແຕ່ບໍ່ທັນໄດ້ປຸງແຕ່ງ ຫຼື ເກັບມ້ຽນກໍ່ມີ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການຄັດເລືອກອາຫານ:

ອາຫານທີ່ສົດ (ດິບ) ຄວນມີລັກສະນະດັ່ງນີ້:

- ສົດ ແລະ ມີຕາມລະດູການ.
 - ຢູ່ໃນສະພາບດີ - ບໍ່ຊ້ຳ, ຖືກທຳລາຍ ຫຼື ຖືກແມງໄມ້ກັດ.
 - ສະອາດບໍ່ເບື້ອນເບົາ.
 - ກິ່ນສົດ (ໂດຍສະເພາະແມ່ນປາ, ຫອຍ ແລະ ຊີ້ນ ບໍ່ຄວນຈະມີກິ່ນແຮງ).
- ອາຫານທີ່ຜ່ານນຳມາວິທີປຸງແຕ່ງ ຫຼື ຫຸ້ມທໍ່ຄວນຈະມ້ຽນໄວ້ໃນ:
- ກະບ່ອງທີ່ໃຫຍ່ (ບໍ່ເຂົ້າໝັ້ງ, ບຸ້ມ ຫຼື ບໍ່ອອກເຫັດ).
 - ໂທທີ່ປົກປິດໄວ້ຢ່າງສະອາດ.
 - ແກ້ວທີ່ບໍ່ແຕກແຫງ.
 - ຫຸ້ມທໍ່ທີ່ບໍ່ຈິກຂາດ.



ປາທີ່ມີກິ່ນແຮງ ແລະ ກະບ່ອງ ທີ່ອອກເຫັດຊື່ບອກໃຫ້ຮູ້ວ່າ ອາຫານຢູ່ໃນນັ້ນໄດ້ບູດແລ້ວ.

ການເກັບຮັກສາອາຫານ

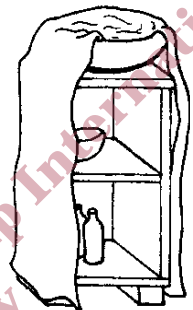
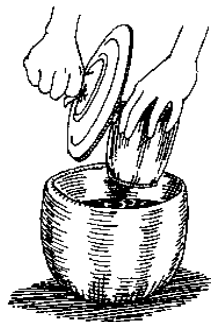
ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ກິນອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວໃໝ່ໆ. ຖ້າທ່ານເກັບມ້ຽນ ອາຫານໃຫ້ປົກປິດມັນຢ່າງດີເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ແມງວັນ ແລະ ແມງອື່ນໆມາຕອມ, ພ້ອມທັງກັນຂີ້ຟຸ່ນນຳອີກ.

ແມ່ຍິງຢູ່ໃນຊຸມຊົນຜູ້ທີ່ຮູ້ວ່າອາຫານຊະນິດໃດສາມາດເກັບຮັກສາໄວ້ໄດ້ ແລະ ວິທີການເກັບຮັກສາ, ສາມາດສອນໃຫ້ຜູ້ອື່ນຮູ້ນຳ.

ອາຫານຈະເກັບຮັກສາໄດ້ດີແມ່ນຕ້ອງຢູ່ໃນສະພາບທີ່ເຢັນ. ວິທີທີ່ຈະອະທິບາຍຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນວິທີການຮັກສາອາຫານໃຫ້ເຢັນ ໂດຍການເຮັດໃຫ້ອາຍນຳລະເຫີຍອອກສູ່ອາກາດ. ເພື່ອໃຫ້ອາຫານເຢັນທົ່ວເຖິງໃຫ້ເອົາອາຫານໃສ່ໃນໝໍ້ແບນ.

ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມເຢັນດ້ວຍໝໍ້ດິນເຜົາ.

ວິທີນີ້ນຳໃຊ້ໝໍ້ດິນເຜົາ 2 ໜ່ວຍ, ໜ່ວຍນ້ອຍປ່ອນໄວ້ຂ້າງໃນໜ່ວຍໃຫຍ່, ລະຫວ່າງກາງໝໍ້ສອງໜ່ວຍນັ້ນໃຫ້ເອົານຳໃສ່ໄວ້. ໝໍ້ທັງສອງໜ່ວຍໃຫ້ມີລະບົບປົກປິດຢ່າງດີ ຝາຂອງແຕ່ລະໝໍ້ໃຫ້ໜາ ແລະ ບໍ່ມີຮູຜິວ ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ອາຍນຳອອກນອກ, ສ່ວນໝໍ້ໜ່ວຍໃນໃຫ້ເຄືອບຢ່າງໜາ ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ນຳຊຶມເຂົ້າໃນອາຫານ. .

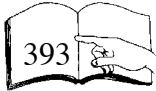


ນຳໃຊ້ລັງໄມ້ ຫຼື ແກ້ດຢ່າງກັນກໍ່ໄດ້. ຫຼັງຈາກນັ້ນຮອງຕູ້ ຫຼື ລັງໄມ້ນັ້ນໃຫ້ສູງຈາກພື້ນດ້ວຍກ້ອນດິນຈີ່ ຫຼື ກ້ອນຫີນ. ເອົາຊາມນຳວາງໄວ້ທາງເທິງ ແລະ ເອົາຜ້າທີ່ມີຜັງ ຜ້າໜາໆກໍ່ໄດ້ຈຸ່ມໃສ່ໃນຊາມນຳ ແລະ ແຜ່ນຜ້າໃຫ້ຄຸມອ້ອມລັງໄມ້ ຫຼື ແກ້ດນັ້ນຢ່າປ່ອຍໃຫ້ສົ້ນແຜ່ນຜ້າຈຸ່ມເຮືອນ, ດັ່ງນັ້ນຄວາມຊຸ່ມຈະກະຈາຍໄປທົ່ວແຜ່ນຜ້າ. ເອົາອາຫານມ້ຽນໄວ້ໃນລັງໄມ້ນັ້ນ, ເມື່ອອາຍນຳລະເຫີຍອອກຈາກແຜ່ນຜ້າຈະເຮັດໃຫ້ອາຫານມີຄວາມເຢັນຕະຫຼອດ. ວິທີນີ້ຈະໃຊ້ໄດ້ຜົນທີ່ສຸດກໍ່ຕໍ່ເມື່ອແຜ່ນຜ້ານັ້ນຈະຕ້ອງຊຸ່ມຢູ່ສະເໝີ.

ໃນເວລາທີ່ທ່ານເຮັດຄວາມເຢັນດ້ວຍຕູ້ຂີ້ນໃຫ້ເອົາແຜ່ນຜ້າຄຸມອ້ອມລັງໄມ້ໄວ້ໝົດ. ຢູ່ໃນຮູບນີ້ພຽງແຕ່ເປີດໃຫ້ທ່ານເຫັນທາງໃນເທົ່ານັ້ນ.

Health Partnership International
Field Copy

ຄວາມຕ້ອງ ການ ພິເສດຂອງ ແມ່ຍິງ



ການເຮັດວຽກ

ຮ່ວມມືກັບຊຸມຊົນ
ຂອງທ່ານເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນ
ພາລະຂອງແມ່ຍິງ.
ເຕົາໄຟທີ່ປະຍັດພື້ນ
(ໜ້າ 395)
ບ້ານເຮັດໃຫ້ຊີວິດ
ຂອງທຸກຄົນດີຂຶ້ນ.

ຄວາມພັກຜ່ອນ ແລະ ຫັດກາຍບໍລິຫານການພັກຜ່ອນ

ຜູ້ຍິງສ່ວນຫຼາຍເຮັດວຽກໜັກເພາະພວກເຂົາທັງເຮັດໜ້າທີ່ຫຼາຍຢ່າງທັງເຮັດກິນ, ຕັກນໍ້າ ແລະ ເອົາພື້ນເພື່ອຄວາມຢູ່ລອດຂອງຄອບຄົວ. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນຍັງຕ້ອງໄປເຮັດວຽກເພື່ອຫາລ້ຽງຊີບຕື່ມອີກສະນັ້ນໜ້າວຽກຂອງພວກເຂົາແມ່ນເພີ່ມຂຶ້ນເປັນສອງເທົ່າ. ເພາະວ່າພວກເຂົາຕ້ອງເຮັດຢູ່ຕາມບ່ອນຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ໂຮງຈັກໂຮງງານ, ຫ້ອງການ, ຫຼື ຕາມທົ່ງໄຮ່ທົ່ງນາໝີ່ດີ້ແລ້ວເມື່ອກັບມາຮອດເຮືອນແມ່ນຕ້ອງໄດ້ເຮັດວຽກເຮືອນອີກ. ວຽກໜັກຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະເຮັດໃຫ້ລາວອ່ອນລ້າໝົດກໍາລັງ, ຂາດອາຫານ ແລະ ເຈັບເປັນ, ຍ້ອນວ່າລາວບໍ່ມີເວລາພຽງພໍສໍາລັບພັກຜ່ອນ ຫຼື ມີອາຫານພຽງພໍສໍາລັບສ້າງພະລັງງານໃຫ້ລາວໄດ້ເຮັດໜ້າວຽກຂອງລາວ.



ເພື່ອຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນວຽກທີ່ເຫຼືອບໍ່ກວ່າແຮງຂອງແມ່ຍິງ, ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວສາມາດຊ່ວຍກັນ ຫຼື ປ່ຽນຜຽນກັນກັບແມ່ຍິງຢູ່ໃນບ້ານເຮັດກິນ, ທາຄວາມສະອາດ, ໄປຕັກນໍ້າ ແລະ ເອົາພື້ນອາດຈະຊ່ວຍແບ່ງເບົາວຽກທີ່ໜັກຂອງແມ່ຍິງໄດ້. ບໍ່ວ່າເຂົາເຈົ້າຈະໄດ້ຮັບຄ່າຈ້າງ ຫຼື ບໍ່ກໍຕາມ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຕ້ອງການໃຫ້ມີຜູ້ເອົາລູກຊ່ວຍ. ແມ່ຍິງບາງກຸ່ມໄດ້ຈັດໃຫ້ມີບ່ອນລັ່ງ

ງຽເດັກສໍາລັບສະຫະກອນ ໂດຍຈັດໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງເບິ່ງແຍງເດັກນ້ອຍ, ສ່ວນຜູ້ອື່ນໆກໍສາມາດເຮັດວຽກໄດ້. ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຈະຈ່າຍສິ່ງໃດໜຶ່ງເປັນຄ່າຕອບແທນໃຫ້ຜູ້ເບິ່ງແຍງລູກໃຫ້ ຫຼື ບາງເທື່ອເຂົາເຈົ້າກໍປ່ຽນຜຽນກັນ.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຖືພາ, ລາວຕ້ອງການພັກຜ່ອນຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ລາວສາມາດອະທິບາຍໃຫ້ຄອບຄົວຂອງລາວຮູ້ວ່າລາວຕ້ອງການພັກຜ່ອນ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ເຮັດວຽກຕ່າງໆຂອງພວກເຂົາ.

ຂ້ອຍເມື່ອຍ
ນັ່ງຫຼາຍໂພດ, ຂ້ອຍຕ້ອງ
ການຫັດກາຍບໍລິຫານເພີ່ມ
ຂຶ້ນ. ບາງທີຂ້ອຍຄວນຈະ
ຍ່າງເມື່ອເຮືອນ.

ການຫັດກາຍບໍລິຫານ

ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍແມ່ຍິງໄດ້ຫັດກາຍບໍລິຫານຢູ່ແລ້ວໃນເວລາທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າເຮັດວຽກປະຈຳວັນ. ແຕ່ເວລາພວກເຂົາເຈົ້າໄປເຮັດການເຂົາເຈົ້າບໍ່ໄດ້ເໝັງຕີງຫຼາຍ, ຕົວຢ່າງ: ໃນແຕ່ລະມື້, ຖ້າເຂົາເຈົ້ານັ່ງ ຫຼື ຍືນຕະຫຼອດຢູ່ໂຮງງານ ຫຼື ຫ້ອງການເຂົາເຈົ້າຄວນພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ຢ່າງ ຫຼື ຍືດແຂ່ງຍືດຂາແດ່. ເຮັດໄດ້ແນວນີ້ຈະຮັກສາໃຫ້ຫົວໃຈ, ປອດ ແລະ ກະດູກຂອງເຂົາເຈົ້າໃຫ້ແຂງແຮງ.

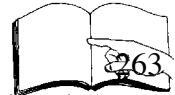


ນັ່ງ ຫຼື ຍືນເປັນ
ເວລາດົນນານ.

ການກວດສຸຂະພາບຢ່າງເປັນປົກກະຕິ

ເຖິງວ່າແມ່ຍິງຈະຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງສະບາຍຢູ່ກໍຕາມ, ເຂົາເຈົ້າຄວນຈະໄປຫາ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມໃຫ້ເພິ່ນກວດລະບົບຈະເລີນພັນໃຫ້ (ເບິ່ງໜ້າ 44) ທຸກໆ 3 ຫາ 5 ປີ. ການກວດນີ້ຄວນຈະກວດຊ່ອງຄອດ, ກວດນົມ, ກວດຫາອາການຂາດເລືອດ (ເລືອດຈາງ) ແລະ ກວດຫາພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ສຳລັບຜູ້ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງໃນການຕິດເຊື້ອ. ຖ້າມີເງື່ອນໄຂ (ເບິ່ງໜ້າ 263), ຄວນຈະເຮັດແປບແຕສ (Pap test), ຊຶ່ງຈະອະທິບາຍຕໍ່ໄປ ຫຼື ການກວດຊະນິດອື່ນເພື່ອຊອກຫາອາການຂອງມະເຮັງປາກມົດລູກ. ການກວດອັນນີ້ມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍສຳລັບແມ່ຍິງອາຍຸ 35 ປີຂຶ້ນໄປ, ຊຶ່ງສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງເມື່ອອາຍຸສູງຂຶ້ນມັກຈະເປັນມະເຮັງໃສ່ປາກມົດລູກ.

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ມະເຮັງຫຼາຍຊະນິດບໍ່ສະແດງອາການຈົນກວ່າພະຍາດຈະຂະຫຍາຍຮ້າຍແຮງຈຶ່ງເຫັນ. ເມື່ອຮອດຂັ້ນນັ້ນ, ມັນຈະຊ້າແລ້ວສຳລັບການປິ່ນປົວ.

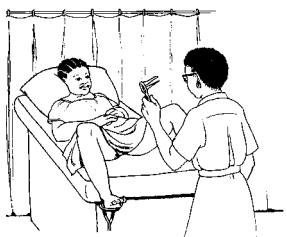


ແມ່ຍິງທີ່ສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ

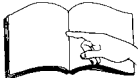
ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາດກ້າວການກວດຊ່ອງຄອດ

1. ອສບ ຈະເບິ່ງອະໄວຍະວະເພດພາຍນອກເພື່ອເບິ່ງວ່າມີອາການໄຄ່ບວມ, ຕຸ່ມ, ບາດແຜ ຫຼື ມີການປ່ຽນສີ ຫຼື ບໍ່.
2. ໂດຍທົ່ວໄປ, ອສບ ຈະເອົາປາກເປັດປ່ອນເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານ, ປາກເປັດແມ່ນ ເຄື່ອງມືທີ່ເຮັດດ້ວຍໂລຫະ ຫຼື ຢາງເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດເປີດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ອສບ ຈະສາມາດກວດເບິ່ງໜັງຂອງຊ່ອງຄອດວ່າມີໄຄ່ ບວມ, ຕຸ່ມ, ບາດແຜ ຫຼື ມີລົງຂາວ ຫຼື ບໍ່. ເວລາໃຊ້ປາກເປັດທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າມີແນວດັນຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດ ແລະ ຢູ່ຍາກ, ແຕ່ມັນຈະບໍ່ເຈັບ. ການກວດຈະສະດວກຂຶ້ນຖ້າວ່າ ກ້າມຊີ້ນຂອງທ່ານຜ່ອນຄາຍ ແລະ ພົກຢຽວຂອງທ່ານເປົ່າຫວ່າງ.
3. ຖ້າວ່າຄລິນິກນັ້ນມີທ້ອງທົດລອງ, ແພດຈະກວດຫາພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ໃຫ້ທ່ານ. ເພື່ອເຮັດແປບແຕສແພດຈະຂຸດເອົາຈຸລັງຂອງປາກມົດລູກຂອງທ່ານ. ເຮັດອັນນີ້ຈະບໍ່ມີອາການເຈັບ. ທ່ານຈະຮູ້ສຶກວ່າມີຫຍັງດັນເລັກນ້ອຍ. ແຜ່ນຈຸລັງທີ່ຂຸດອອກນັ້ນຈະຖືກສົ່ງໄປທ້ອງທົດລອງ ເພື່ອກວດເບິ່ງອາການຂອງພະຍາດມະເຮັງ. ຖ້າຮູ້ວ່າເປັນມະເຮັງ ແລະ ໄດ້ປິ່ນປົວແຕ່ທົ່ວຫິ, ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວມັນຈະຫາຍເຂົ້າໄປ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 377).
4. ຫຼັງຈາກທີ່ແພດເອົາປາກເປັດອອກແລ້ວ, ເພິ່ນຈະເອົານິ້ວມືສອງນິ້ວຂອງເພິ່ນສຸບໃສ່ຖົງມືສະອາດແລ້ວອີກເບື້ອງໜຶ່ງຍັນທ້ອງນ້ອຍຂອງທ່ານ. ເຮັດແນວນີ້, ແພດຈະຄຳເຫັນຂະໜາດ, ຮູບຮ່າງ ແລະ ທີ່ຕັ້ງຂອງມົດລູກ, ປົກມົດລູກ ແລະ ຮວຍໄຂ່ຂອງທ່ານ. ການກວດແບບນີ້ຈະບໍ່ມີອາການເຈັບ. ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກເຈັບໃຫ້ບອກແພດໂລດ, ນັ້ນອາດຈະມີບາງສິ່ງບາງຢ່າງຜິດປົກກະຕິ.
5. ບາງຄັ້ງ, ແພດອາດຈະກວດຮູບທະວານຂອງທ່ານເພື່ອເບິ່ງບາງບັນຫາ. ແພດຈະປ່ອນນິ້ວມືນິ້ວໜຶ່ງເຂົ້າຮູບທະວານ ແລະ ອີກມືໜຶ່ງເຂົ້າຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານ. ການກວດແບບນີ້ເຮັດໃຫ້ແພດໄດ້ຮູ້ຂໍ້ມູນຫຼາຍຂຶ້ນກ່ຽວກັບບັນຫາທີ່ອາດຈະເກີດກັບຊ່ອງຄອດ, ມົດລູກ, ປົກມົດລູກ ແລະ ຮວຍໄຂ່ຂອງທ່ານ.

ຂ້ອຍຈະໃຊ້ປາກເປັດອັນນີ້ເພື່ອກວດເບິ່ງພາບໃນຊ່ອງຄອດຂອງເຈົ້າ.



HLI Secretariat International Health Drafts Field



ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ, 189 ຊິບເຊື້ອທ້ອງນ້ອຍ, 274

ໂລກເອດສເປັນສາເຫດສຳຄັນທີ່ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງເສຍຊີວິດ

ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ

ການຮ່ວມເພດທີ່ບໍ່ປ້ອງກັນ ຫຼື ຮ່ວມເພດກັບຄູ່ນອນຫຼາຍຄົນເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ຮວມທັງເຊື້ອໂລກເອດສ ການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສແມ່ນເປັນສາເຫດຂອງການເສຍຊີວິດຈາກໂລກເອດສ (AIDS). ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນທີ່ບໍ່ໄດ້ປິ່ນປົວຈະພາໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນເປັນໝັນ, ມີລູກນອກພິກ ແລະ ຫູລູກ. ການຮ່ວມເພດກັບຄູ່ນອນຫຼາຍຄົນເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງສ່ຽງຕໍ່ການອັກເສບທ້ອງນ້ອຍ (pelvic inflammatory disease) ແລະ ມະເຮັງ. ແມ່ຍິງສາມາດຫຼີກເວັ້ນບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ດ້ວຍການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ

ການວາງແຜນຄອບຄົວ

ຍິງໜຸ່ມຄວນຈະນຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວເພື່ອເລື່ອນການຖືພາຄັ້ງທຳອິດຂອງລາວໄປຈົນກວ່າຮ່າງກາຍຂອງລາວຈະເຕີບໂຕເຕັມທີ່. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ເມື່ອລູກຜູ້ທຳອິດຂອງລາວເກີດ, ໄລຍະທ່າງຂອງການຖືພາແຕ່ລະຄັ້ງລາວຄວນລໍຖ້າອີກ 2 ປີ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ. ວິທີນີ້, ເພິ່ນເອີ້ນວ່າການວາງແຜນລູກທ່າງ, ຊຶ່ງຮ່າງກາຍຂອງລາວຈະມີເວລາທີ່ຈະ ບັບຕົນເອງໃຫ້ແຂງແຮງໃນລະຫວ່າງການຖືພາແຕ່ລະຄັ້ງ, ແລະ ລູກຂອງລາວກໍຈະໄດ້ກິນນົມແມ່ຢ່າງເຕັມທີ່. ເມື່ອລາວມີລູກຖືພາແຕ່ລະຄັ້ງ, ແລະ ລູກຂອງລາວກໍຈະໄດ້ກິນນົມແມ່ຢ່າງເຕັມທີ່. ເມື່ອລາວມີລູກຕາມຈຳນວນທີ່ຕ້ອງການແລ້ວ, ລາວສາມາດເລືອກໃຊ້ວິທີທີ່ບໍ່ໄດ້ມີລູກອີກໄດ້.




ການວາງແຜນຄອບຄົວ

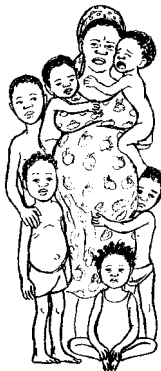
ເພື່ອໃຫ້ແມ່ ແລະ ລູກນ້ອຍມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ, ທ່ານບໍ່ຄວນມີ:



ແມ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍ,



ແມ່ອາຍຸແກ່ເກີນໄປ,



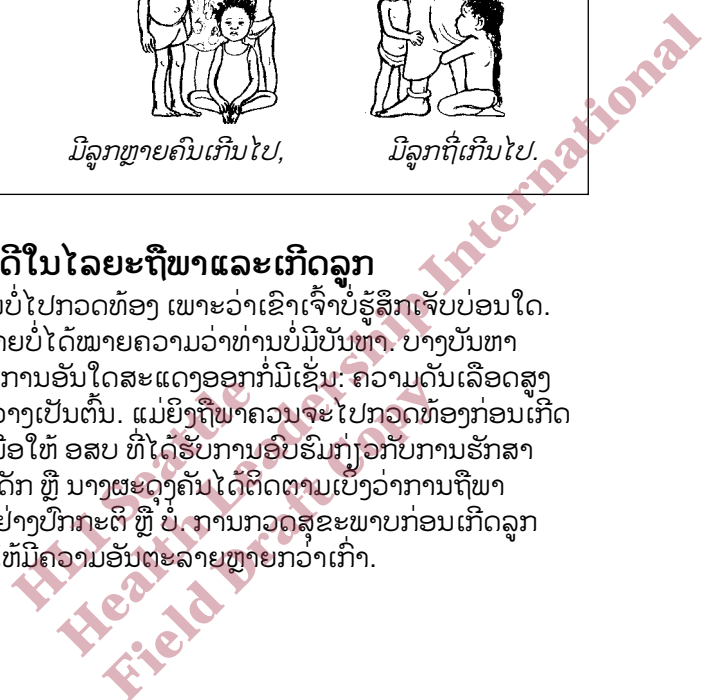
ມີລູກຫຼາຍຄົນເກີນໄປ,



ມີລູກຖີ່ເກີນໄປ.

ການບົວລະບັດທີ່ດີໃນໄລຍະຖືພາແລະເກີດລູກ

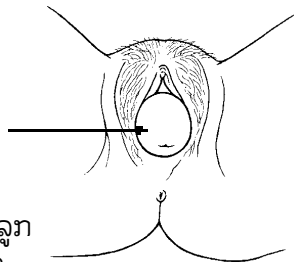
ມີແມ່ຍິງຖືພາຫຼາຍຄົນບໍ່ໄປກວດທ້ອງ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບບ່ອນໃດ. ແຕ່ການທີ່ຮູ້ສຶກສະບາຍບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານບໍ່ມີບັນຫາ. ບາງບັນຫາຂອງການຖືພາບໍ່ມີອາການອັນໃດສະແດງອອກກໍມີເຊັ່ນ: ຄວາມດັນເລືອດສູງ ແລະ ເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງເປັນຕົ້ນ. ແມ່ຍິງຖືພາຄວນຈະໄປກວດທ້ອງກ່ອນເກີດຢ່າງເປັນປົກກະຕິ, ເພື່ອໃຫ້ ອສບ ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບການຮັກສາສຸຂະພາບແມ່ ແລະ ເດັກ ຫຼື ນາງຜະດຸງຄັນໄດ້ຕິດຕາມເບິ່ງວ່າການຖືພາຂອງເຂົາເຈົ້າເປັນໄປຢ່າງປົກກະຕິ ຫຼື ບໍ່. ການກວດສຸຂະພາບກ່ອນເກີດລູກສາມາດກັນບັນຫາບໍ່ໃຫ້ມີຄວາມອັນຕະລາຍຫຼາຍກວ່າເກົ່າ.



ການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ການເອົາໃຈໃສ່ບົວລະບັດຢ່າງດີ
ໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ, ສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານຫຼີກເວັ້ນຈາກ:
ມົດລູກຢ່ອນ: ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງໄດ້ຖືພາຖືກັນຫຼາຍ, ເກີດລູກໃຊ້ເວລາດົນ, ຫຼື
 ໃນໄລຍະເກີດລູກ, ລາວເບິ່ງໄວເກີນໄປ; ບັນດາກ້າມຊີ້ນ ແລະ ເສັ້ນເອັນທີ່ຈອງ
 ດິງມົດລູກອາດຈະອ່ອນຍານ, ຊຶ່ງມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມົດລູກບາງພາກສ່ວນ ຫຼື
 ທັງໝົດຍານລົງມາຫາຊ່ອງຄອດ. ສະພາບນີ້ເພິ່ນເອີ້ນວ່າມົດລູກຢ່ອນ.

ອາການ

- ຢຸ່ວເຮື່ຍ
- ໃນກໍລະນີຮ້າຍແຮງ, ອາດຈະເຫັນປາກມົດລູກອອກມານອກຊ່ອງຄອດ



ການປ້ອງກັນ:

- ເວັ້ນໄລຍະຫ່າງຂອງການຖືພາ ແຕ່ລະຄັ້ງຢ່າງນ້ອຍ 2 ປີ.
- ໃນໄລຍະເກີດລູກ, ຄວນເບິ່ງເວລາທີ່ປາກມົດລູກເປີດເຕັມທີ່ເທົ່ານັ້ນ ແລະ ເມື່ອມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງຢາກຈະເບິ່ງ. ຢ່າປ່ອຍໃຫ້ຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງຍູ້ທ້ອງລົງເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍອອກໄວ.

ຢຸ່ວອອກທາງຊ່ອງຄອດ: ຖ້າວ່າຫົວຂອງເດັກໜີບຢູ່ຊ່ອງຄອດເປັນເວລາດົນໃນ ໄລຍະເກີດລູກ, ເຍື່ອຜະໜັງຊ່ອງຄອດອາດຈະຖືກສຶກຂາດ. ຢຸ່ວ ຫຼື ອາຈົມອາດຈະເຮັດອອກທາງຊ່ອງຄອດ. ລາຍລະອຽດໃຫ້ເບິ່ງເພີ່ມເຕີມໃນໜ້າ 370.

ການປ້ອງກັນ:

- ກ່ອນຈະຖືພາໃຫ້ລໍຖ້າຈົນກວ່າຮ່າງກາຍຂອງທ່ານໄດ້ເຕີບໃຫຍ່ເຕັມທີ່.
- ໄປຫາເມື່ອເກີດລູກຢາກ.
- ເວັ້ນໄລຍະການຖືພາຢ່າງນ້ອຍ 2 ປີ ເພື່ອໃຫ້ກ້າມຊີ້ນແຂງແຮງກ່ອນຈະຖືພາຄັ້ງໃໝ່.

ການສັກຢາປ້ອງກັນພະຍາດບາດທະຍັກ

ພະຍາດບາດທະຍັກເປັນພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາເສຍຊີວິດໄດ້. ແມ່ຍິງສາມາດໄດ້ ຮັບເຊື້ອພະຍາດບາດທະຍັກທີ່ອາໄສຢູ່ນຳອາຈົມຂອງຄົນ ຫຼື ສັດ ແລ້ວເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນໂດຍຜ່ານບາດແຜ. ເຖິງວ່າໝົດທຸກຄົນສາມາດເປັນພະຍາດບາດທະຍັກ, ແຕ່ແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເປັນພະຍາດນີ້ໃນເວລາເກີດລູກ. ເຊື້ອພະຍາດບາດທະຍັກຈະເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍໃນເວລາທີ່ອຸປະກອນຮັບໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຖືກຂ້າເຊື້ອຢ່າງເໝາະສົມແລ້ວຖືກຍັດເຂົ້າໄປໃນມົດລູກ ຫຼື ເອົາມາຕັດສາຍແຮ່ໃຫ້ເດັກ.

<p>ຍິງສາວ ແລະ ແມ່ມານທຸກໆຄົນຄວນຈະໄດ້ສັກຢາກັນພະຍາດບາດທະຍັກ. ຖ້າວ່າແມ່ມານຍັງບໍ່ທັນໄດ້ສັກຢາກັນເທື່ອໃຫ້ສັກໃຫ້ລາວໃນເວລາທີ່ລາວມາກວດທ້ອງເທື່ອທຳອິດ ແລະ ອີກເຂັມທີ່ສອງຫຼັງຈາກນັ້ນ 1 ເດືອນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ລາວປະຕິບັດຕາມຕາຕະລາງສັກຢາກັນພະຍາດ</p>	<p>ຕາຕະລາງສັກຢາກັນພະຍາດບາດທະຍັກ ເຂັມທີ 1: ສັກໃນເວລາມາກວດທ້ອງເທື່ອທຳອິດ ເຂັມທີ 2: ຫຼັງຈາກສັກເຂັມທີ 1, 1 ເດືອນ ເຂັມທີ 3: ຫຼັງຈາກສັກເຂັມທີ 2, ຢ່າງນ້ອຍ 6 ເດືອນ ເຂັມທີ 4: ຫຼັງຈາກສັກເຂັມທີ 3, ຢ່າງນ້ອຍ 1 ປີ ເຂັມທີ 5: ຫຼັງຈາກສັກເຂັມທີ 4, ຢ່າງນ້ອຍ 1 ປີ ຫຼັງຈາກນັ້ນສັກຕື່ມອີກທຸກໆ 10 ປີ.</p>
--	--



ການປັບປຸງມົດລູກຢ່ອນ



ຢຸ່ວເຮື່ຍ



ການເກີດລູກ



ການຫັດກາຍທ່າຍຸມ ວາວ

Health Partnership International

ເຖິງວ່າປະຈຳເດືອນ
ຈະໝົດແລ້ວ, ແມ່ຍິງ
ທຸກຄົນຄວນຈະກວດ
ນົມທຸກໆເດືອນ.

ກວດນົມຢ່າງເປັນປົກກະຕິ:

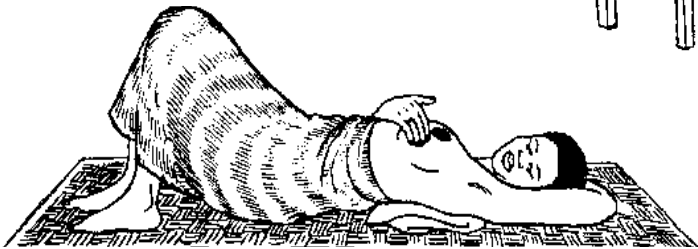
ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍມີກ້ອນນ້ອຍໆຢູ່ນົມເຂົາເຈົ້າ. ກ້ອນເຫຼົ່ານີ້ມັກ
ຈະປ່ຽນຮູບຮ່າງ ແລະ ຂະໜາດຂອງມັນໃນຮອບປະຈຳເດືອນ. ມັນຈະມີ
ລັກສະນະອ່ອນໆໃນໄລຍະທີ່ແມ່ຍິງເປັນປະຈຳເດືອນ. ບາງຄັ້ງກ້ອນຢູ່ນົມ
ຈະບໍ່ຫາຍໄປຊຶ່ງອາດຈະແມ່ນອາການຂອງມະເຮັງນົມ.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງມີຄວາມ
ເສຍອົງຄະທີ່ບໍ່ສາມາດ
ກວດນົມດ້ວຍຕົວເອງ,
ອາດຈະຂໍຮ້ອງຜູ້
ທີ່ເຊື່ອໃຈເຮັດໃຫ້.

ແມ່ຍິງສາມາດກວດເຫັນກ້ອນຢູ່ນົມຂອງເຂົາເຈົ້າດ້ວຍຕົວເອງ,
ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າຝຶກວິທີກວດ. ຖ້າເຂົາເຈົ້າກວດ 1 ເທື່ອຕໍ່ເດືອນຈະລ້ຽງເຄີຍ
ກັບສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນ ແລະ ຄວາມຜິດປົກກະຕິທີ່ເກີດຂຶ້ນຢູ່ໃນນົມຂອງເຂົາ
ເຈົ້າ.

ວິທີການກວດນົມ:

ຖ້າວ່າທ່ານມີແວ່ນແຍງໃຫ້ແຍງເບິ່ງນົມຂອງທ່ານຍົກແຂນຂຶ້ນ
ກາຍຫົວແລ້ວສັງເກດເບິ່ງການປ່ຽນແປງຮູບຮ່າງນົມຂອງ
ທ່ານ, ຫຼື ບ່ອນໄຄ່ບວມ ຫຼື ການປ່ຽນແປງຂອງໜັງ ຫຼື
ການປ່ຽນແປງຂອງຫົວນົມ. ຫຼັງຈາກນັ້ນເອົາແຂນ
ຂອງທ່ານແນບຂ້າງແລ້ວ



ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າທຸກສ່ວນຂອງ
ນົມໄດ້ຖືກຄຳແລ້ວ. ເຮັດແບບ
ເກົ່າທຸກໆເດືອນຈະຊ່ວຍໃຫ້ຄຳ
ເຫັນສິ່ງຜິດປົກກະຕິໄດ້ງ່າຍ.

ທ່ານຈະເຮັດແນວໃດເມື່ອພົບກ້ອນເນື້ອຢູ່ນົມ

ເມື່ອຄຳເບິ່ງແລ້ວທ່ານຮູ້ສຶກວ່າມີກ້ອນອັນໃດໜຶ່ງຢູ່ກ້ອງໜັງເມື່ອເວລາທ່ານເອົານົມມື້ເບິ່ງແລ້ວມັນ
ນຸ່ມໆ ແລະ ສາມາດເຄື່ອນຍ້າຍໄປມາແມ່ນມັນບໍ່ໜ້າເປັນຫ້ວງຫຍັງ. ແຕ່ວ່າຖ້າມັນເປັນກ້ອນແຂງມີ
ຮູບຮ່າງທີ່ບໍ່ ແນ່ ນອນ ແລະ ບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບແມ່ນໃຫ້ສືບຕໍ່ສັງເກດເບິ່ງມັນ- ໂດຍສະເພາະແມ່ນຖ້າເປັນ
ຢູ່ນົມພຽງແຕ່ເບື້ອງດຽວ ແລະ ບໍ່ເຄື່ອນຍ້າຍເມື່ອເຮົາເອົາມື້ເບິ່ງກໍຕາມ. ຖ້າວ່າຍັງມີກ້ອນອັນນັ້ນຢູ່
ຫຼັງຈາກເປັນປະຈຳເດືອນໃນເດືອນຕໍ່ມາໃຫ້ໄປພົບແພດ. ນີ້ອາດຈະແມ່ນອາການຂອງໂລກມະເຮັງ
(382). ເຈົ້າຄວນຈະຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກ ແພດເມື່ອທ່ານລົງຂາວທີ່ເບິ່ງຄືເລືອດ ຫຼື ໜອງ.

HLA Health & Fitness International
Field Director

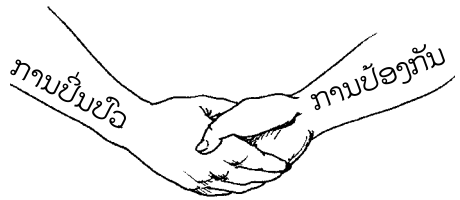
ສິ່ງທີ່ຄວນຫຼີກເວັ້ນເພື່ອຢ່າງມີສຸຂະພາບດີ.
ຢາດູດ, ເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດອື່ນໆເປັນສິ່ງບໍ່ດີສໍາລັບສຸຂະພາບແມ່ຍິງ
(ລາຍລະອຽດໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 435).

ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ ໂດຍອີງໃສ່ຄວາມດຸ່ນດ່ຽງລະຫວ່າງການປິ່ນປົວ ແລະ ປ້ອງກັນ

ອສບ ຫຼື ຜູ້ໃດກໍ່ຕາມທີ່ເຮັດດຽວກ່ຽວກັບການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບແມ່ຍິງມີບົດບາດທີ່ສໍາຄັນໃນການສະກັດກັ້ນຄວາມເຈັບເປັນກ່ອນມັນຈະເກີດ ແຕ່ຄວາມຕ້ອງການສ່ວນໃຫຍ່ຂອງແມ່ຍິງບໍ່ແມ່ນການປ້ອງກັນພະຍາດ ແຕ່ແມ່ນການຊ່ວຍເຊົາຈາກການເປັນພະຍາດທີ່ເຂົາເຈົ້າມີຢູ່ກ່ອນແລ້ວ. ດັ່ງນັ້ນສິ່ງທີ່ແພດປະຈຳບ້ານ ຄວນຄໍານຶງກ່ອນອື່ນໝົດແມ່ນການປິ່ນປົວ.

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມຍາມເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ

ແຕ່ການປິ່ນປົວສາມາດນໍາໃຊ້ເພື່ອເປີດປະຕູເຂົ້າສູ່ການປ້ອງກັນ. ໂອກາດໜຶ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ທ່ານຈະເວົ້າກັບແມ່ຍິງກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນແມ່ນເວລາເຂົາເຈົ້າມາຫາທ່ານເພື່ອຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ. ຕົວຢ່າງ: ຖ້າວ່າແມ່ຍິງມາຫາທ່ານກ່ຽວກັບຊຶມເຊື້ອລະບົບຖ່າຍເບົາໃຫ້ທ່ານປິ່ນປົວບັນຫານັ້ນກ່ອນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຊ້ເວລາຈັກໜ້ອຍເພື່ອອະທິບາຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ວ່າເຂົາເຈົ້າສາມາດຫຼີກເວັ້ນການຊຶມເຊື້ອນີ້ໄດ້ແນວໃດໃນອະນາຄົດ.



ໃນລັກສະນະທີ່ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ທ່ານພົບນັ້ນຮັບໄດ້. ຄວາມດຸ່ນດ່ຽງນີ້ແມ່ນຂຶ້ນກັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງແມ່ຍິງກ່ຽວກັບຄວາມເຈັບເປັນ, ການປິ່ນປົວ ແລະ ສຸຂະພາບ. ເນື່ອງຈາກວ່າການຕໍ່ສູ້ເພື່ອຢູ່ລອດປະຈຳວັນ ບໍ່ເຂັ້ມຂຸ້ນປານໃດ, ຄວາມຄິດກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງກໍ່ປ່ຽນໄປ ແລະ ມີຫຼາຍພະຍາດກໍ່ໄດ້ຖືກຄວບຄຸມແລ້ວ, ດັ່ງນັ້ນ, ທ່ານອາດຈະພົບພວກແມ່ຍິງມີຄວາມສົນໃຈຫຼາຍຂຶ້ນກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນຄວາມທໍລະມານທີ່ບໍ່ຈໍາເປັນກໍ່ສາມາດຫຼີກເວັ້ນໄດ້ ແລະ ທ່ານສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງໃຫ້ບົວລະບັດຕົນເອງໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິພາບ.



ແພດບ້ານມີບົດບາດສໍາຄັນ, ເພື່ອຊ່ວຍເຂົາເຈົ້າໃຫ້ຮ່ວມມືກັນປ້ອງກັນສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ

Health Leadership International
Field Draft Copy