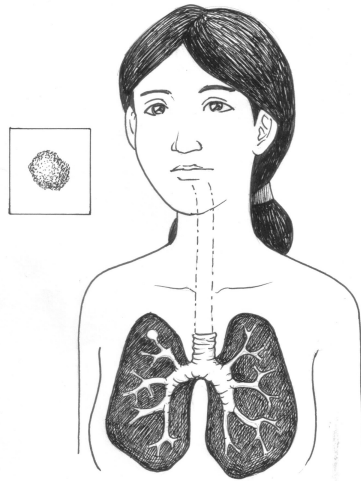


# အခန်း ၁၆ တီဘီရောဂါ (အဆုတ်ရောဂါ)



တီဘီရောဂါသည်အဆုတ်ကိုထိခိုက်လေ့ရှိသောစိုးရိမ်ဖွယ်ရာရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ နှစ်စဉ်တီဘီရောဂါကြောင့်အသက်ဆုံးရှုံးမှုမှာအခြားကူးစက်ရောဂါများဖြစ်သောအပူငိုင်းဒေသရောဂါ၊ ငှက်ဖျားရောဂါနှင့် AIDS ရောဂါအားလုံးပေါင်းကြောင့်သေဆုံးမှုထက်များပြားသည်။

နေ့စဉ်နေထိုင်ရာနှင့် အလုပ်လုပ်ရာနေရာများတွင် လူဦးရေများပြားကျပ်တည်းလာသည့်အလျောက်တီဘီရောဂါကူးစက်ခံရသူ (သို့မဟုတ်) နာမကျန်းဖြစ်သူများပိုမိုများလာသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်တီဘီရောဂါသည်လူဦးရေများပြားသည့်နေရာများတွင်လွယ်ကူစွာပြန့်ပွားနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့်လေအဝင်အထွက်နည်းပါးသောအဆောက်အအုံများထဲတွင်ပိုပြန့်ပွားနိုင်သည်။ HIV နှင့် တီဘီရောဂါကူးစက်ခံရသူများသည်ခုခံအားကျဆင်းနေမှုကြောင့်တီဘီရောဂါမတိုက်ထုတ်နိုင်ဘဲလွယ်ကူစွာနာမကျန်းဖြစ်တတ်သည်။

## အမျိုးသမီးများနှင့်တီဘီရောဂါ

တီဘီရောဂါသည်ယောက်ျားရော၊ မိန်းမပါကူးစက်နိုင်သော်လည်း မိန်းမသည်ယောက်ျားများထက်ဆေးကုသခံရမှုနည်းပါးသည်။ အမျိုးသမီးများ တီဘီရောဂါအတွက်ဆေးကုသရန်ခက်ခဲခြင်းမှာမိမိတို့မိသားစုနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်တာ

➤ သေချာစွာကုသပါက တီဘီရောဂါသည် အမြဲတမ်းနီးပါးကုသနိုင်သော ရောဂါဖြစ်သည်။

➤ ရောဂါဖြစ်ပွားနေသော မိသားစုဝင်များအားပြုစုကြရသောအမျိုးသမီးများ အားတီဘီရောဂါကူးစက်ရန် ပိုမိုလွယ်ကူသည်။

➤ တစ်ခါတရံတီဘီပိုးသည် အခြားခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကိုထိခိုက်နိုင်သည်။ အကျိတ်များ (သို့) အရိုးအဆစ်များကိုတိုက်ခိုက်ချိန်များတွင်အဆုတ်အပြင်ဘက်တီဘီဟုခေါ်သည်။ တီဘီပိုးက ကျောရိုးနှင့်ဦးနှောက်ကိုတိုက်ခိုက်ပါက ၎င်းကိုတီဘီဦးနှောက်အမြှေးရောင်ခြင်းဟုခေါ်သည်။

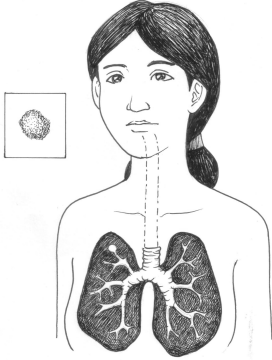
➤ တီဘီရောဂါရှိသောအမျိုးသမီးများသည်သူမ၏ကလေးများနှင့် နေ့စဉ်ပြုစုရသောသူများထံသို့ ရောဂါကူးစက်စေနိုင်သည်။

များကိုချန်မထားခဲ့နိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆေးခန်းသို့သွားရန်ငွေကြေးမရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

**တီဘီရောဂါဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။**

တီဘီရောဂါသည်အလွန်ပင်သေးငယ်သောပိုးမွှား (ဘက်တီးရီးယား) ကြောင့်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ဤပိုးမွှားများသည် အမျိုးသမီးတဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်သို့ဝင်ရောက်ပါကသူမသည်တီဘီရောဂါကူးစက်ဖြစ်ပွားလာပြီးနှစ်ပေါင်းများစွာ (သို့မဟုတ်) တစ်သက်လုံးသူမနှင့်အတူရှိနေလိမ့်မည်။ ကျန်းမာသောသူများသည် တီဘီရောဂါကိုတိုက်ထုတ်နိုင်လေ့ရှိပြီးကူးစက်ခံရသောလူနည်းစုမှာတီဘီကြောင့်နာမကျန်းဖြစ်တတ်ကြသည်။ တီဘီရောဂါကူးစက်သောလူ ၁၀ဦးတွင် တစ်ဦးသာတီဘီကြောင့်နာမကျန်းဖြစ်လာနိုင်သည်။

သို့ရာတွင်အားနည်းနေသူ၊ အာဟာရချို့တဲ့သူ၊ ဆီးချိုရောဂါရှိသူ၊ အသက်ငယ်လွန်းသူ၊ ကြီးလွန်းသူ (သို့မဟုတ်) HIV ပိုးကူးစက်ခံရသူတို့တွင်တီဘီရောဂါပိုးသည်ခန္ဓာကိုယ်ကို စတင်တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့်အဆုတ်၌ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီးပိုးမွှားများသည်အဆုတ်ထဲရှိအသားစများ (tissue) ကိုဖောက်ထွင်းစားသွားပြီးသွေးကြောများကိုပျက်စီးစေနိုင်သည်။



ဆေးကုသမှုမရှိပါကခန္ဓာကိုယ်သည် စတင်ပျက်သုန်းလာပြီးဝေဒနာရှင်သည်ငါးနှစ်အတွင်းသေဆုံးနိုင်သည်။ အကယ်၍ထိုသူသည် HIV နှင့်တီဘီရောဂါကူးစက်ထားပြီးသူဖြစ်ပါကဆေးကုသမှုမရှိလျှင်လအနည်းငယ်အတွင်းသေဆုံးနိုင်သည်။

**တီဘီရောဂါပြန့်ပွားပုံ။**

တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားနေသူတစ်ဦးကချောင်းဆိုးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် လေထုထဲသို့ရောဂါပိုးကိုရောက်ရှိစေပြီးအခြားသူထံပြန့်ပွားကူးစက်စေသည်။ တီဘီရောဂါပိုးသည်လေထုထဲတွင်နာရီပေါင်းများစွာရှင်သန်နေနိုင်သည်။ တီဘီရောဂါကူးစက်ခံရသော်လည်းရောဂါလက္ခဏာမရှိသူများနှင့် အဆုတ်ထဲမဟုတ်ဘဲ အခြားကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများတွင်တီဘီဖြစ်ပွားနေသူများမှာရောဂါကိုမကူးစက်စေနိုင်ပါ။



မှန်ကန်စွာကုသမှုမခံယူပါကတီဘီရောဂါ လက္ခဏာရှိသူတစ်ဦးသည်တစ်နှစ်အတွင်း လူ ၁၀ ဦးခန့်ကိုရောဂါကူးစက်စေနိုင်သည်။ သို့သော်ရောဂါရှင် သည်တစ်လမျှဆေးသောက်ပြီးကုသမှုမခံယူပါကတစ်လ လောက်ကြာလျှင်ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်မှုမရှိသလောက်ဖြစ်နိုင်သည်။

### လူတစ်ယောက်တွင်တီဘီရောဂါရှိကြောင်းသိရှိနိုင်ပုံ

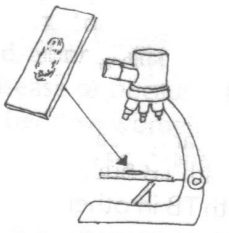
- အောက်ပါလက္ခဏာရှိသူများ၏အဆုတ်တွင်တီဘီရောဂါပိုးရှိနိုင်သည်။
- ချောင်း ၃ပတ်ခန့်ဆိုးပြီးချောင်းဆိုးရာတွင်အဆုတ်မှသလိပ်များထွက်လာခြင်း။
- သလိပ်တွင်သွေးပါခြင်း။
- ကိုယ်အလေးချိန်ကျလာခြင်း။

သို့ရာတွင်တီဘီရောဂါကြောင်းတိတိကျကျသိနိုင်ရန် **သလိပ်ကိုစစ်ကြည့် မှသာ** သိနိုင်မည်။ သလိပ်ရရှိရန်ဝေဒနာရှင်ကိုပြင်းထန်စွာချောင်းဆိုးစေပြီး အဆုတ်မှသလိပ်များကိုထွက်စေရမည်။ ထို့နောက်ထိုသလိပ်ကို ဓါတ်ခွဲခန်းတွင် တီဘီပိုးရှိ/မရှိစစ်ကြည့်ရမည်။

သလိပ်စစ်ဆေးရာတွင်နှစ်ရက်ဆက်တိုက်နံနက်ပိုင်းတွင်စစ်ဆေးသင့် သည်။ အကယ်၍နှစ်ကြိမ်စလုံးတွင်ရောဂါပိုးတွေ့ရှိနေပါကချက်ခြင်းဆေးကုသမှု ခံယူသင့်သည်။ အကယ်၍နှစ်ကြိမ်တွင်တစ်ကြိမ်သာရောဂါပိုးရရှိပါကနောက် တစ်ကြိမ်သလိပ်ထပ်စစ်ဆေးသင့်ပြီးရောဂါပိုးရှိပါကဆေးကုသမှုကိုချက်ခြင်း ခံယူသင့်သည်။ အကယ်၍တတိယအကြိမ်ဆေးစစ်မှုတွင်ရောဂါပိုးမရှိပါက ရင်ပတ်ကိုခါတ်မှန်ရိုက်ခြင်းဖြင့် ဆေးကုသမှုမလိုအပ်ကြောင်းကိုသေချာစွာ စမ်းသပ်သင့်သည်။

### တီဘီရောဂါကိုကုသခြင်း

ပထမဆုံးအကြိမ်တီဘီရောဂါဖြစ်သောအမျိုးသမီးသည်သင့်လျော် မှန်ကန်သောဆေးကိုမှန်ကန်သောပမာဏအတိုင်းအပြည့်အဝသုံးစွဲကုသပါက ရောဂါကိုအမြဲလိုလိုပင်ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။



➤ အဆုတ်တွင်တီဘီရော ဂါလက္ခဏာရှိသူ၏သလိပ် သည်တီဘီပိုးကင်းနေပါက ထိုလူနာသည်အဆုတ်ရောင် ခြင်း ၊ ပန်းနာရင်ကြပ် (သို့ မဟုတ်) အဆုတ်ကင်ဆာ ရောဂါရှိနေနိုင်သည်။

➤ တီဘီဆေးဝါးများသည် ဟော်မုန်းသုံးသားဆက်ခြား နည်းများ (သန္ဓေတားဆေး များ) ၏အာနိသင်ကိုလျော့ နည်းစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် တီဘီအတွက်ဆေးကုသမှုခံ နေသောအမျိုးသမီးများသည် အခြားသားဆက်ခြားနည်းကို အသုံးပြုသင့်သည်။

**ဆေးကုသမှုနှစ်ပိုင်းရှိသည်။**

**ပထမအပိုင်း**တွင်ဝေဒနာရှင်သည် ဆေး ၃-၄မျိုးခန့်ကိုနှစ်လဆက် တိုက်သောက်ပြီးသလိပ်ကိုပြန်စစ်ရပါမည်။ ပိုးမရှိတော့ပါကဒုတိယပိုင်းသို့ ဆက်သွား၍ဆေး ၂ မျိုးကို နောက်ထပ် ၄လ မှ ၆ လထိသောက်ရန်လိုအပ်သည်။ (စုစုပေါင်းကုသချိန် ၆လမှစလအထိကြာမြင့်တတ်သည်။) ဆေးကုသမှုလုံးဝ ပြီးဆုံးသော်ရောဂါပျောက်ကင်းကြောင်းသေချာစေရန်အတွက်သလိပ်ကိုထပ်မံ စစ်ဆေးရမည်။

တီဘီရောဂါကုသမှုအတွက်သုံးလေ့ရှိသောဆေးဝါးများမှာ ethambutol, isoniazid, pyrazinamide, rifampicin, streptomycin နှင့် thiacetazone တို့ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံကိုလိုက်၍တီဘီရောဂါကုထုံးများကွဲပြားနိုင်သည်။ ကျန်းမာ ရေးလုပ်သားများသည်မိမိနိုင်ငံ၏တီဘီရောဂါစီမံချက်၏ညွှန်ကြားချက်များ ကိုအမြဲတမ်းလိုက်နာသင့်သည်။

အကယ်၍အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်ကုသမှုကိုနှစ်လခန့်ခံယူပြီးသော်လည်း သလိပ်ထဲတွင်ရောဂါပိုးတွေ့သေးရှိပါကထိုတီဘီပိုးများသည်ဆေးမတိုးတော့ ဘဲဆေးယဉ်သွားပြီးဖြစ်ကောင်းဖြစ်လိမ့်မည်။

**ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်တီဘီကုသမှု**  
Streptomycin ဆေးသည် သန္ဓေသားအား နားမကြားဖြစ်စေနိုင်သဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများမသုံးသင့်ပါ။ Pyrazinamide ကိုလည်းမသုံးသင့်ပါ။ တီဘီဆေးများသည် အထူးသဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင်ခြေလက်များထုံကျင်ခြင်း၊ နာခြင်းတို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ Pyridoxine (vitamin B6) ၅၀ မီလီဂရမ်ကိုနေ့စဉ်သောက်သုံးပါကသက်သာလာစေနိုင်သည်။

**အထူးသတိပြုရန်**

Thiacetazone သည် HIV ပိုးရှိသူ၏အရေပြားများကိုကွာကျလာစေနိုင်သော ကြောင့်ထိုသူများမသောက်သုံးသင့်ပါ။

**တီဘီရောဂါကုသမှုခံယူသူတိုင်းလိုက်နာရမည့်အချက်များ။**

- ဆေးအားလုံးကိုသောက်ပါ။ သက်သာလာသည်ဟုထင်ပြီးဆေးကို မရပ် လိုက်ပါနှင့်။ အကယ်၍ရပ်လိုက်ပါကသင့်ထံမှအခြားသူများထံသို့ကူးစက် သွားနိုင်ပြီးကုသရန်ပိုမိုခက်ခဲသောအသွင်ဖြင့်ရောဂါပိုးသည် မိမိထံ ပြန်လည်ရောက်ရှိနိုင်သည်။

- မိမိသုံးစွဲနေသောတီဘီဆေးများတွင်မည်သည့်ဘေးထွက်အာနိသင်ကပုံမှန်၊ မည်သည့်ကစိုးရိမ်ဖွယ်ဖြစ်သည်ကိုလေ့လာမှတ်သားပါ။ အကယ်၍စိုးရိမ်ဖွယ်ဘေးအာနိသင်များဖြစ်ပေါ်လာပါကဆေးချက်ခြင်းရပ်လိုက်ပြီးကျန်းမာရေးလုပ်သားထံအမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသပါ။
- အနားများယူ၍အစာကောင်းကောင်းစားပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင်သက်သာလာသည်အထိအလုပ်ကိုရပ်နားထားပါ။



- တီဘီရောဂါပိုးကိုအခြားသူများထံမကူးစက်အောင်ထိန်းထားပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါကဆေးသောက်နေစဉ်ပထမလအတွင်းတီဘီပိုးမရှိသူများမှခွဲအိပ်ပါ။ ချောင်းဆိုးပါကပါးစပ်ကိုလက်နှင့် ပိတ်၍သင်၏သလိပ်ကိုစက္ကူထဲထွေးထည့်ပါ။ ထို့နောက်အိမ်သာကျင်း (သို့မဟုတ်) အိမ်သာထဲသို့ပစ်လိုက်ပါ။ (သို့မဟုတ်) မီးရှို့လိုက်ပါ။

- ဆေးကုသမှုခံယူစဉ်ကလေးမွေးဖွားပါကသင်၏သလိပ်ကိုထပ်မံ၍စစ်ကြည့်ရမည်။ အကယ်၍ရောဂါပိုးမရှိပါက သင်၏ရင်သွေးအား **BCG (Bacille Calmette-Guerin)**

ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးရမည်။ သို့သော်ဆေးကုသရန်မလိုအပ်ပါ။ အကယ်၍သင်၏သလိပ်တွင် ရောဂါပိုးတွေ့ရှိပါကသင်၏ရင်သွေးလည်း ဆေးသောက်ရန်လိုအပ်ပေလိမ့်မည်။ သင်၏ရင်သွေးနှင့်သီးခြားနေရန်မလိုသည့်အပြင်မိခင်နို့တိုက်ခြင်းကိုလည်းရပ်ပစ်ရန်မလိုပါ။

### တီဘီဆေးယဉ်ခြင်း (ဆေးမတိုးတော့ခြင်း)

အကယ်၍လူတစ်ယောက်သည်မှန်ကန်သောဆေးဝါးကို အလုံအလောက်မသောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆေးပတ်မလည်မှီဆေးသောက်ခြင်းကိုရပ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့်ရောဂါပိုးအားလုံးကိုမသတ်နိုင်ချေ။ အသန်မာဆုံးပိုးမှာဆက်လက်ရှင်သန်နေပြီးပွားများလာကာဆေးမတိုးတော့ဘဲဖြစ်တတ်သည်။ ဤသည်သွေးသွန်ခြင်းဟုခေါ်သည်။ အကယ်၍ဆေးကုသမှုနှစ်လခံယူပြီးနောက်ရောဂါပိုးဆက်လက်ရှိနေပါကဝေဒနာရှင်၏ရောဂါပိုးအမျိုးအစားမှာ၎င်းသောက်နေသောဆေးကိုဆေးယဉ်သွားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ Isoniazid နှင့် rifampicin ကိုဆေးယဉ်သွားသောပိုးများမှာကုသရန်အလွန်ခက်ခဲသည့်ဆေးမတိုးတော့သည့်တီဘီကိုဖြစ်စေသည်။ ထိုအခါဆေးကုသမှုကို ၁၂ လ မှ ၁၈ လအထိခံယူရကာပုံမှန်တီဘီကုသမှုထက်မြင်မှုနည်းပြီးအကုန်အကျများတတ်သည်။ ဤသို့ရောဂါ

➤ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည်ဝေဒနာရှင်အားယခင်ကတီဘီဆေးကုသမှုရှိခဲ့ကြောင်းအမြဲမေးသင့်သည်။ အကယ်၍ကုသမှုခံယူဘူးပါကဆေးယဉ်နေသော (ဆေးမတိုးတော့သော)တီဘီမျိုးဖြစ်ရန်အလားအလာရှိပါသည်။

ပိုးရှိသူများသည်ဆေးကုသမှုစတင်ခံယူပြီးလပေါင်းများစွာအထိအခြားသူများ ထံသို့ရောဂါကူးစက်စေနိုင်သည်။

တီဘီရောဂါကုသမှုသည်အချိန်ကာလကြာမြင့်သည့်အပြင်ဆေးကုသခြင်းမှရပ်ဆိုင်းလိုက်သော်အကျိုးသက်ရောက်မှုမှာပြင်းထန်သဖြင့်ဆေးဝါးများကိုဆေးပတ်လည်သည်အထိအထူးသတိထားသုံးစွဲသင့်သည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ (သို့) လူထုစေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည်လူနာများဆေးသောက်သုံးတိုင်းကြည့်ရှုမှတ်တမ်းတင်ထားသင့်သည်။ ဤသည်ကိုတိုက်ရိုက်ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းနည်း (Directly Observed Treatment, Short-Course) သို့မဟုတ် DOTS ဟုခေါ်သည်။



**ကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် DOTS ကိုဖြစ်နိုင်လျှင်အမြဲအသုံးပြုသင့်သော်လည်းဆေးကုသမှုပထမနှစ်လတွင်အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပါသည်။**

**အမျိုးသမီးများအားပိုမိုအထောက်အကူဖြစ်စေသော တီဘီဝန်ဆောင်ချက်များ-**

- အမျိုးသမီးများ၏အိမ်များ (သို့) အိမ်နှင့်အနီးဆုံးနေရာများတွင်စောင့်ရှောက်မှုနှင့်ကုသမှုများပြုလုပ်ပေးခြင်း။ ကောင်းသောတီဘီစီမံချက်တွင်အမျိုးသမီးအပါအဝင်တီဘီကြောင့်နာမကျန်းဖြစ်သူအားလုံးကိုစောင့်ရှောက်မှုပေးသည်။
- တီဘီရောဂါစစ်ဆေးမှုနှင့်ကုသမှု (DOTS) အစီအစဉ်များတွင်သားဖွားဆရာမများနှင့် ရိုးရာလက်သည်များကိုပါဝင်စေခြင်း။
- အမျိုးသမီးများသုံးလေ့ရှိသောကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများတွင်တီဘီစစ်ဆေးရေးနှင့်ကုသရေးအစီအစဉ်များကိုပူးပေါင်းပါဝင်စေခြင်း။



### တီဘီရောဂါကိုကာကွယ်ခြင်း

တီဘီရောဂါပြန့်ပွားမှုကိုကာကွယ်ရန်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ရောဂါဖြစ်နေသူကိုပျောက်ကင်းအောင်ကုသပေးခြင်းဖြစ်သည်။

အထောက်အကူဖြစ်စေသောအရာများ-

- တီဘီရောဂါရှိသူနှင့် နေထိုင်ရသောသူများ၊ တီဘီရောဂါလက္ခဏာရှိသူများ စစ်ဆေးမှုခံယူရန်တိုက်တွန်းပါ။
- အလုံပိတ်အဆောက်အအုံများတွင်လေအဝင်အထွက်ကောင်းအောင်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်ထိုနေရာတွင်ပိုးမွှားအရေအတွက်လျော့နည်းစေသည်။
- နေရောင်ခြည်သည်တီဘီပိုးများကိုသေစေနိုင်သောကြောင့်နေရောင်ခြည်ကိုရနိုင်သလောက်ဝင်စေပါ။
- ကျန်းမာသောရင်သွေးငယ်များနှင့် ကလေးငယ်များအား BCG တီဘီကာကွယ်ဆေးကိုထိုးပေးခြင်းဖြင့်အသေအပျောက်များတတ်သောတီဘီအမျိုးအစားများမှကာကွယ်ပေးပါ။ သို့သော် AIDS ဖြစ်နေသောကလေးများကို BCG ကာကွယ်ဆေးထိုးမပေးပါနှင့်။



### ပြောင်းလဲမှုအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

မိမိ၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင်ထိရောက်သောတီဘီရောဂါထိန်းချုပ်မှုအတွက်လိုအပ်ချက်များ

- အသိုင်းအဝိုင်းနှင့်မိသားစုဝင်များအားတီဘီရောဂါလက္ခဏာနှင့် ပြန့်ပွားပုံအကြောင်းအသိပညာပေးခြင်း။
- လေ့ကျင့်မှုရှိသောကျန်းမာရေးလုပ်သားများ (သို့) စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် DOTS စီမံချက်တွင်ပါဝင်ကြပြီးဆေးကုသမှုရပ်တန့်လိုက်သူများအားရှာဖွေကူညီပေးခြင်း။
- ဆေးကုသမှုရပ်တန့်တုံ့ဆိုင်းမသွားစေရန်ဆေးအမြဲတမ်းထားရှိခြင်း၊ သလိပ်စစ်ရန်ဓာတ်ခွဲခန်းသုံးကိရိယာများနှင့်ကျွမ်းကျင်ဝန်ထမ်းထားရှိခြင်း။
- တီဘီရောဂါရှိသူစာရင်း၊ ဆေးကုသမှုအခြေအနေနှင့် ပျောက်ကင်းသွားသည့်အချိန်တို့ကိုသိရှိနိုင်ရန်ကောင်းမွန်သောစနစ်ထားရှိခြင်း။