

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေ၊
မိလ္လာနှင့် တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး
လုပ်ဆောင်ချက်များ

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော
အာဟာရလုပ်ဆော်မှုများနှင့် ပေါင်းစပ်ရန်
သင်တန်းလက်စွဲနှင့်
ရည်ညွှန်းကျမ်းပေါင်းချုပ်



ကျေးဇူးတင်လွှာ

ယခုလက်စွဲစာအုပ်ကို USAID ၏ နည်းစနစ်နှင့်လုပ်ငန်းပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးရေးအစီအစဉ် (TOPS) မှ ပံ့ပိုးမှုဖြင့် ရေးသားပြုစုခဲ့ပါသည်။ USAID မှတစ်ဆင့် အမေရိကန်ပြည်သူများက ထောက်ပံ့လှူဒါန်းသောငွေများဖြင့် TOPS Micro Grant Program ကိုဆောင်ရွက်ပါသည်။ TOPS Micro Grant Program မှတစ်ဆင့်ထုတ်ဝေသော စာအုပ်စာတမ်းများပါ ရေးသားချက်များသည် TOPS၊ USAID နှင့် အမေရိကန်အစိုးရတို့၏အမြင်သဘောထားများကိုထင်ဟပ်သည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။

Julia Rosenbaum နှင့် Renuka Bery တို့မှာ ဤစာအုပ်ကို အဓိကပြုစုသူများဖြစ်ပြီး ကဏ္ဍအသီးသီးမှ အဖွဲ့အစည်းများစွာနှင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ၏ အကူအညီမပါဘဲ ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ပထမဦးဆုံးအနေဖြင့် ဤစာအုပ်အား ပြုစုရာတွင် Agnes A. Guyon၊ Victoria Quinn၊ Jennifer Nielsen နှင့် Maryann Stone Jimenez တို့ ကနဦးပြုစုပြီးစာအုပ်များဖြစ်သည့် မရှိမဖြစ်အရေးပါသောအာဟာရလုပ်ဆောင်မှုများ/မရှိမဖြစ်အရေးပါသော တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုများ စာအုပ်၏ လမ်းညွှန်မှုများကို အသုံးပြုခဲ့သည်။

ကနဦးတွင် ဤစာအုပ်ကို USAID ၏ WASHplus စီမံချက်တွင် ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး (WASH) အပိုင်းနှင့် အာဟာရအပိုင်းကိုချိတ်ဆက်ရာ၌ အသုံးပြုရန် ရည်ရွယ်ခဲ့သည်။ မရှိမဖြစ်အရေးပါသော တိုးချဲ့ WASH လုပ်ဆောင်မှုများ၏ ပထမဦးဆုံးထုတ်ဝေချက်မှာ ၂၀၁၃ ခုနှစ်တွင် ပေါင်းစပ်အစီအစဉ်ပြုလုပ်သော သန့်ရှင်းကျွေးမွေးပြုစုရေးအစည်းအဝေး (<https://cleanfednurtured.org/events-publications/>)၏ ရလဒ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး အာဟာရ၊ ကလေးငယ်ရွယ်စဉ်ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ မိသားစုနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးကတ်ပြားများပါ ပါဝင်သည်။ ထို့နောက်တွင် WASHplus ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် (FHI360 နှင့် WaterAid/Bangladesh) နှင့် USAID/SHIKHA စီမံချက် (FHI360, BRAC နှင့် အခြားအဖွဲ့များ) အပါအဝင် ထုတ်ဝေချက်များစွာပြုစုနိုင်ခဲ့သည်။

USAID ၏ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုတိုးတက်ရေးစီမံချက်နှင့် USAID ၏ WASHplus စီမံချက်တစ်လျှောက်ပြုစုခဲ့သော စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်သင်ထောက်ပံ့ပေးမှုများနှင့် လုပ်ငန်းခွင်အထောက်အကူပြုသင်ခန်းစာများကို အခြေခံပြီး ပြုစုထားသည်။ အထူးသဖြင့် ဤ EWA သင်ထောက်ပံ့ပေးမှုအချက်အလက်များတွင် ယူဂန်ဒါနိုင်ငံကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် Plan International တို့ ပြုစုထုတ်ဝေသော USAID/HIP နှင့် WASHplus စီမံချက်လမ်းညွှန်အချက်အလက်များနှင့် ကင်ညာနိုင်ငံ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့် သန့်ရှင်းရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် FHI 360 အဖွဲ့၏ USAID C-CHANGE စီမံချက်တို့ ပူးတွဲထုတ်ဝေသော WASHplus Kenya မှ လုပ်ငန်းခွင်အထောက်အကူပြုသင်ခန်းစာများ ထည့်သွင်းထားသည်။ နောက်ဆက်တွဲလုပ်ငန်းခွင်အထောက်အကူပြုသင်ခန်းစာများနှင့် ရုပ်ပုံများကို USAID/SPRING စီမံချက်မှ မျှဝေသုံးစွဲခွင့်ပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။

စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်သင်ထောက်ပံ့ပေးမှုများကို ယူဂန်ဒါ၊ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နှင့် ကင်ညာနိုင်ငံတို့တွင် ဆောင်ရွက်နေသော USAID ၏ တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းမှုတိုးတက်ရေးစီမံချက်နှင့် USAID ၏ WASHplus စီမံချက်တို့မှ ထုတ်နှုတ်ပြုစုထားခြင်းဖြစ်သည်။ ကျေးဇူးတင်ထိုက်သူများကို ကျေးဇူးတင်သည့်အပြင် ထပ်လောင်း၍ ယူဂန်ဒါနိုင်ငံမှ Phoebe Kasanga၊ Juliet Nandawula နှင့် Paul Kasobya၊ ကင်ညာနိုင်ငံမှ Evelyn Makena နှင့် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံမှ M. Faruqe Hussain တို့အား ကြီးပန်းအားထုတ်မှုများအတွက် အသိအမှတ်ပြုအပ်ပါသည်။

ဤ EWA သင်တန်းလမ်းညွှန်အချက်အလက်များကို ပြုစုရာတွင် အဖွဲ့အစည်းများစွာနှင့် လူပုဂ္ဂိုလ်များစွာသည် ပါဝင်ပတ်သက်သူဖြစ်စဉ်၌ ကဏ္ဍပေါင်းစုံဖြင့် ပါဝင်ခဲ့ကြသည်။

HKI အဖွဲ့မှ Jennifer Nielson၊ သီးခြားပုဂ္ဂလိကအနေဖြင့် Tom Davis၊ WaterAid/UK မှ Om Gautam Prasad၊ FHI360/FANTA စီမံချက်မှ Monica Woldt၊ JSI/SPRING မှ Phil Moses၊ ယခင် FHI360 ယခု ICDDR, B အဖွဲ့မှ M. Faruqe Hussain နှင့် ADARA ဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် မွန်တာနာတက္ကသိုလ်မှ Kimber Haddix McKay နှင့် World Vision အဖွဲ့မှ Peter Hyan တို့အား စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးတွင် စွမ်းစွမ်းတမ်းတမ်းပေးခြင်းအတွက် အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ FHI360 မှ Eileen Hanlon က ဤစာအုပ်ကို အချောသတ်ပြုစုရာတွင် နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာပြင်ဆင်ပေးခြင်းနှင့် ထိုးထွင်းအကြံပေးခြင်းတို့ဖြင့် ကူညီပေးခဲ့ပါသည်။

နီပေါရှိ ADARA အဖွဲ့သည် ဟမ်မလာနှင့် နူဂကွတ်ခရိုင်တို့တွင် လမ်းညွှန်အချက်အလက်များကို အကြံစမ်းသပ်မှုပြုလုပ်ခဲ့ပြီး ပြန်လည်ဆန်းစစ်သုံးသပ်ရာတွင် လမ်းညွှန်နိုင်သည့် တုံ့ပြန်ချက်များပေးခဲ့သည်။ Pralhad Dhakali၊ Angjuk Lama၊ Menuka Rai၊ Kyamma Lama၊ Prem Syangtan နှင့် Ramesh Bhandari တို့အား ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ထို့အပြင် အောက်ပါလူပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် အဖွဲ့အစည်းများအနေဖြင့် အားထုတ်ကူညီခဲ့ကြပြီး ပါဝင်ပတ်သက်သူဖြစ်စဉ်တွင် ပါဝင်ခဲ့ကြသည်။

အမည်	အဖွဲ့
Chris Seremet	CRS
Armand Rakoto	CRS
Jennifer Burns	CRS
Melissa Crutchfield	Episcopal Relief
Kristen Cashin	FHI360/FANTA စီမံချက်

Ann Hendrix-Jenkins	FHI360/ Alive & Thrive
Hanna Woodburn	Global Handwashing Partnership
Noreen Mucha	Independent
Elynn Walter	IRC (Netherlands)
Ben Tidwell	LSTMH
Sascha Lamstein	JSI
Peggy Koniz-Booher	JSI
Andrew Cunningham	JSI
Steve Sara	Save the Children
Carla Bousen	USAID
Stephanie Martin	Cornell University
Robyn Fischer	WaterAid America
Emily Christensen Rand	WSP/World Bank
Kathryn Reider	World Vision

ရည်ညွှန်းအကိုးအကား

Julia Rosenbaum နှင့် Renuka Bery တို့ပြုစုသော ကလေးငယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုတိုးတက်စေရန် မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုများ ၊ FHI360၊ ၂၀၁၇ ခုနှစ်

မာတိကာ

နောက်ခံအကြောင်းအရာ
မိတ်ဆက်

ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို အသုံးပြုပုံ
မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေမိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုများ

ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် အာဟာရရေးရာစီမံခန့်ခွဲသူများအတွက် လက်စွဲစာအုပ်

လက်စွဲစာအုပ်အသုံးပြုပုံ
မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေမိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုများ (WASH)
(နှင့်ဆက်စပ်အပြုအမူများ)
လူ့အညစ်အကြေးများကို ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ စွန့်ပစ်ခြင်း
ဆပ်ပြာနှင့် လက်ဆေးခြင်း
သောက်သုံးရေကိုသန့်စင်ခြင်းနှင့်လုံခြုံစွာသိုလှောင်ခြင်း
အစားအစာသန့်ရှင်းရေး
ကလေးငယ်များကို မြေကြီးနှင့်တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများမှ ပေးရာတွင်ထားရှိခြင်း

ရည်ညွှန်းစာအုပ် - လူထုလုပ်သားများ (လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူများ)

လုပ်ငန်းဆောင်တာအထောက်အကူစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးပံ့ပိုးကူညီသူများ လုပ်ငန်းဆောင်တာအထောက်အထောက်အကူများ မာတိကာ
လုပ်ငန်းဆောင်တာအထောက်အကူများ ၁-၁၇

**မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေ၊ မိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ
လုပ်ဆောင်မှုများသင်တန်း ဖြည့်စွက်ချက် - ကျန်းမာရေးလုပ်သား၊
လူထုလုပ်သားနှင့်အာဟာရရေးရာစီမံခန့်ခွဲသူများ**

သင်ခန်းစာများအတွက် ကျေးဇူးတင်လွှာ
သင်တန်းမာတိကာဇယား
အထွေထွေသင်ထောက်ကူပစ္စည်းစာရင်း
အပိုင်း ၁ - မစင်မှတစ်ဆင့် ညစ်ညမ်းမှုသံသရာကိုရပ်တန့်စေခြင်း
အပိုင်း ၂ - လူ့အညစ်အကြေးများကို
ကျန်းမာရေးနှင့်အညီစွန့်ပစ်သည့်အလေ့အကျင့်များတိုးတက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသော
လွယ်ကူသောအရာလေးများ
အပိုင်း ၃ - လက်ဆေးခြင်း
အပိုင်း ၄ - သောက်သုံးရေကိုရေအရင်းအမြစ်မှပေးစပ်ထဲအရောက်လုံခြုံစိတ်ချရအောင်ပြုလုပ်ခြင်း
အပိုင်း ၅ - ရေမိလ္လာ၊တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးနှင့်အစားအစာသန့်ရှင်းရေး
အပိုင်း ၆ - ကလေးငယ်များကိုမြေကြီးနှင့်တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများမှအပေးတွင်ထားရှိခြင်း

နောက်ခံအကြောင်းအရာ

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးပါသနည်း။

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းသည် အထူးသဖြင့် ဆင်းရဲချို့တဲ့သောဒေသများရှိအမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများအပါအဝင် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူသန်းပေါင်းများစွာအား ရောဂါနှင့် သေဆုံးခြင်းကို ဖြစ်စေသော အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ငါးနှစ်အောက်ကလေးငယ်များသေဆုံးမှု၏ ၄၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့်၏ အခြေခံအကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်သော အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းသည် အာဟာရလုံအောင်စားသောက်မှုမရှိခြင်းနှင့် ရောဂါများကြောင့် တိုက်ရိုက်ဖြစ်ပြီး ညစ်ညမ်းသောသောက်သုံးရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုညံ့ခြင်း အစရှိသည့် အကြောင်းများစွာကြောင့်လည်း သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်နိုင်သည်။ ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ မိခင်နှင့်ကလေးအာဟာရချို့တဲ့ခြင်းဆိုင်ရာ Lancet စာစဉ်များ ထုတ်ဝေစဉ်ကတည်းက အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမြှင့်တင်ရေးအတွက် ရေ၊ မိလ္လာ၊ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုလုပ်ဆောင်မှုများပါဝင်သော အာဟာရသီးသန့်လုပ်ဆောင်မှုနှင့် အာဟာရနှင့်နီးနွယ်သောလုပ်ဆောင်မှုနှစ်ခုစလုံး၏ အရေးပါပုံကို အာဟာရအသိုင်းအဝန်းက နားလည်သဘောပေါက်လက်ခံခဲ့ကြသည်။ (အာဟာရသီးသန့်လုပ်ဆောင်မှုနှင့် အာဟာရနှင့်နီးနွယ်သောလုပ်ဆောင်မှုများ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို လေးထောင့်ကွက်တွင် ကြည့်ပါ။)

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော အာဟာရလုပ်ဆောင်မှုများ (ENA) မူဘောင်ကို မူလတွင် USAID၊ WHO နှင့် UNICEF တို့၏ ထောက်ပံ့မှုဖြင့် ပြုစုခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး အာဖရိကနှင့် အာရှတိုက်တွင် ၁၉၉၇ ကတည်းက အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီးပြီဖြစ်သည်။ ၎င်းမူဘောင်အနေဖြင့် သင့်လျော်သည့် အစီအစဉ်လမ်းစဉ်များအသုံးပြု၍ မှန်ကန်သောအချိန်တွင် မှန်ကန်သောပုဂ္ဂိုလ်ဆီသို့ မှန်ကန်သောအာဟာရလုပ်ဆောင်မှုများနှင့် သတင်းအချက်အလက်များပေးပို့ရောက်ရှိနိုင်ရန် ဘဝတစ်သက်တာလုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို အားပေးမြှင့်တင်ပေးသည်။

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော အာဟာရလုပ်ဆောင်မှု

အာဟာရသီးသန့်လုပ်ဆောင်မှုများသည်အာဟာရစားသုံးမှု မူမလုံလောက်ခြင်းနှင့် စားသောက်မှုအလေ့အထနှင့် အစားအစာလက်လှမ်းမီမှုအပါအဝင်နောက်ခံအကြောင်းရင်းများကိုသို့သော အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကို ချက်ချင်းလက်ငင်းဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများကို ဖြေရှင်းပေးသည်။

အာဟာရနှင့်နီးနွယ်သောလုပ်ဆောင်မှု များသည် ကဏ္ဍအသီးသီးမှ အာဟာရအကြောင်းအရာတိုင်းနှင့်လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် နှင့် ပေါင်းစပ်ခြင်းဖြင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၏ အခြေခံနောက်ခံအကြောင်းရင်းများကို ဖြေရှင်းနိုင်သည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် အာဟာရသီးသန့်လုပ်ဆောင်မှုများအတွက် စင်္ကြန်သဖွယ် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်။

ခုနစ်ခုမှာ ညီတူညီမျှပင်အရေးကြီးပြီး
ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်ကာလအတွင်း
အမျိုးသမီးများအာဟာရ
အကောင်းဆုံးဖြစ်သော မွေးကင်းစကလေးနှင့်
ကလေးငယ်ကို ကျွေးမွေးခြင်း
(နို့တိုက်ခြင်းနှင့် ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်း)၊
ဖျားနာပြီးအာဟာရချို့တဲ့သော
ကလေးများအားအာဟာရဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု ပေးခြင်း
ပေးခြင်း (ဇင့်ဓာတ်၊ ဗီတာမင်အေနှင့်
အသင့်သုံးအစားအစာကုထုံးများအပါအဝင်နှင့် သွေး
နှင့် သွေးအားနည်းရောဂါ၊ ဗီတာမင်အေချို့တဲ့ခြင်းနှင့်
အိုင်အိုဒင်ချို့တဲ့ခြင်းတို့ကို ထိန်းချုပ်ကုသခြင်း
စသည်တို့အား ဖြေရှင်းပေးနိုင်သည့်
ဘဝတစ်သက်တာလုပ်ထုံးလုပ်နည်းနှင့် အညီဖြစ်သည်။

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော အာဟာရလုပ်ဆောင်မှုခုနစ်ခုမှာ -

- ၁။ အမျိုးသမီးများအတွက် အကောင်းဆုံးအာဟာရအခြေအနေဖြစ်အောင် မြှင့်တင်ပေးခြင်း
- ၂။ သံဓာတ်နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ်လုံလောက်စွာသောက်သုံးခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများနှင့်
ကလေးများအတွက် သွေးအားနည်းရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း
- ၃။ မိသားစုဝင်များအားလုံး အိုင်အိုဒင်လုံလောက်စွာသောက်သုံးမှုကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း
- ၄။ ပထမခြောက်လအတွင်း အကောင်းဆုံးနို့တိုက်ကျွေးခြင်းအား မြှင့်တင်ပေးခြင်း
- ၅။ ခြောက်လအရွယ်မှ စတင်၍ နှစ်နှစ်အရွယ်နှင့် ခြောက်နှစ်ကျော်သည်ထိ နို့ဆက်လက်တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့်
အကောင်းဆုံးဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်းအား မြှင့်တင်ပေးခြင်း
- ၆။ ဖျားနာပြီး ပြင်းထန်အာဟာရချို့တဲ့နေသောကလေးများအား
အကောင်းဆုံးအာဟာရဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းအား မြှင့်တင်ပေးခြင်း
- ၇။ အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများတွင် ဗီတာမင်အေချို့တဲ့ခြင်းအား ကာကွယ်ခြင်း

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော အာဟာရလုပ်ဆောင်မှုများ (ENA) မူဘောင်သည်

နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ပေါ်ထွန်းလာခဲ့သည်။ ၂၀၁၀ တွင်
အဆိုပါမူဘောင်အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းကို လမ်းညွှန်နိုင်ရန် USAID ၏ မိတ်ဖက်အဖွဲ့များက
ကနဦးသင်တန်းနှင့် ရည်ညွှန်းအချက်အလက်များအား ပြုစုခဲ့ကြသည်။ ၂၀၁၃ တွင် WHO က ENA
အကြံပြုချက်များအား ပြန်လည်မွမ်းမံကာ ကျန်းမာရေးကဏ္ဍအလွန်ထိ အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း၏

အရေးပါပုံအား မီးမောင်းထိုးပြခဲ့သည်။ ထိုအချိန်တွင် မရှိမဖြစ်အရေးပါသော တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုများ (EHA) သည် အာဟာရဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် ခွဲမရအောင်ချိတ်ဆက်လျက်ရှိကြောင်း မိတ်ဆက်ခဲ့လေသည်။

တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုများဟူသော ဝေါဟာရကို လွန်ခဲ့သောနှစ်များစွာကတည်းက လက်ခံယုံကြည်ခဲ့ကြသည်။ ၂၀၁၀ ခုနှစ်ကပြုစုခဲ့သော ENA သင်တန်းလမ်းညွှန်အချက်အလက်များအား ၂၀၁၄ ခုနှစ်တွင် မူလဖွဲ့စည်းမှုပုံစံမပျက်စေဘဲ မွမ်းမံခဲ့သည်။ ၂၀၁၅ ခုနှစ် အစောပိုင်းတွင် USAID ၏ TOPS ထောက်ပံ့မှုဖြင့် အဖွဲ့အစည်းများစွာသည် အစောပိုင်းသင်တန်းလမ်းညွှန်များ၏ မူလဖွဲ့စည်းမှုပုံစံကို မပျက်စေဘဲ အခြားပြင်ဆင်ချက်များထည့်ပြီး သင်တန်းလမ်းညွှန်အချက်အလက်များကို ပြင်ဆင်မွမ်းမံ ခဲ့ကြသည်။ မူဘောင်၏ အမျိုးမျိုးသောမွမ်းမံချက်များ၊ သင်တန်းနှင့် လမ်းညွှန်အချက်အလက်များအား အသေးစိတ်အသိအမှတ်ပြုကျေးဇူးတင်ထားခြင်းအား ဤစာအုပ်ရှေ့ပိုင်းရှိ ကျေးဇူးတင်လွှာကဏ္ဍတွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။

ENA မူဘောင်အတွင်း EHA များအားထည့်သွင်းချက်အနေဖြင့် ကလေးငယ်များဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေး သို့မဟုတ် WASH ၏ အလွန်အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍကို မီးမောင်းထိုးပြထားသည်။ ပြန်လည်မွမ်းမံထားသောမူဘောင်နှင့် ENA/EHA သင်တန်းလမ်းညွှန်အချက်အလက်များသည် WASH ၏ အစိတ်အပိုင်းများစွာကို ပြည့်စုံစွာခြုံငုံဖော်ပြထားပြီး ၂၀၁၅ ENA/EHA သင်တန်းလမ်းညွှန်အချက်အလက်များသည် ENA လုပ်ဆောင်မှုများကို အထူးပြုဖော်ပြထား၍ လက်ဆေးခြင်းနှင့် လုံခြုံစိတ်ချရသောသောက်သုံးရေတို့အား အလေးပေးသော လမ်းညွှန်အချက်အလက်များအနည်းငယ်သာ ပါဝင်ပြီး လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများအတွက် WASH သင်တန်း ၂ ရက်တွင် နာရီပက်စာသာ ထည့်သွင်းထားသည်။

ဤမရှိမဖြစ်အရေးပါသော WASH လမ်းညွှန်အချက်အလက်များသည် အာဟာရနီးနွယ်သော အာဟာရနှင့် အစားအစာဖူလုံရေးအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းတို့တွင် EHA လုပ်ဆောင်မှုများအား ထည့်သွင်းပေါင်းစပ်ရာတွင်နှင့် WASH တစ်ခုတည်းလုပ်ဆောင်နေမှုများတွင် အပြုအမူအခြေခံသောနည်းစနစ်များအား ဖြစ်ပေါ်လာစေရာတွင် အဆင်ပြေချောမွေ့စေရန် ချဲ့ထွင်ပေးသည်။

တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးမှ ပိုမိုပြည့်စုံသော ရေမိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုများသို့ တိုးချဲ့အလေးပေးလာမှုအား အချက်ပြရန် ပထမဆုံးအဆင့်မှာ မရှိမဖြစ်အရေးပါသောတစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုများဟူသော အမည်မှ မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေ ရေမိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုများဟူသော အမည်သို့ ပြောင်းလဲရန်ဖြစ်သည်။ EWA နှင့် WASH တိုးချဲ့လုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ သင်တန်းလမ်းညွှန်အချက်အလက်များကို WASH နှင့်

အာဟာရကဏ္ဍများမှ အဓိကအကောင်အထည်ဖော်သူများပါဝင်သော တစ်နှစ်ကျော်ကြာ သက်ဆိုင်သူများပါဝင်ဆွေးနွေးသည့်ဖြစ်စဉ်မှတစ်ဆင့် ပြုစုခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများအား ဤအပိုင်း၏အဆုံးတွင် စာရင်းပြုစုထားသည်။ ၎င်းတို့အား တောင်အာရှနှင့် အရှေ့အာဖရိကရှိ ပြည်သူလူထုတွင် ကွင်းဆင်းအကြံစစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်ခဲ့ပြီးဖြစ်သကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်သူများ၏ အတွေ့အကြုံကိုလည်း ပြန်လည်သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပြီးဖြစ်သည်။

မရှိမဖြစ်အရေးပါသောလုပ်ဆောင်မှုများနှင့် ဆက်စပ်အပြုအမူများသည် ကလေးငယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအား ထိခိုက်စေသည့် မစင်နှင့်အခြားရောဂါပိုးများကို ထိတွေ့နိုင်သော အန္တရာယ်ဆိုင်ရာ လက်ရှိအထောက်အထားအခြေခံနှင့် ကလေးငယ်များ ရောဂါပိုးများနှင့် ထိတွေ့နိုင်ခြေအား လျော့ချနိုင်မည့် အကောင်းဆုံးအမူအကျင့်များအပေါ် ဆန်းစစ်သုံးသပ်ခြင်းအချက်အလက်များကို ထင်ဟပ်စေသည်။ နောက်ဆုံး EWA နှင့် ပတ်သက်ပြီး အရေးကြီးသောအချက်မှာ ကလေးငယ်များကို တိရစ္ဆာန်၊ မြေကြီးနှင့် တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများအပေးတွင် ထားရှိရန် အကောင်းဆုံးအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းအတွက် အထောက်အထားအခြေခံမရှိသေးပေ။ အကြံပြုချက်များမှာ ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် ဆွေးနွေးမှုအပေါ် အခြေခံ၍ ထိရောက်မှုဟုယူဆချက်နှင့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်တို့အပေါ် မူတည်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ အထောက်အထားပိုမိုခိုင်လုံစေရန် အဓိကလေ့လာမှုများကို ပြုလုပ်နေဆဲဖြစ်သည်။

လမ်းညွှန်အချက်အလက်များသည် မရှိမဖြစ်အရေးပါသောအာဟာရလုပ်ဆောင်မှုများနှင့် မရှိမဖြစ်အရေးပါသောတစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးအထောက်အကူပြုလမ်းညွှန်အချက်အလက်များကို ယှဉ်တွဲဖော်ပြထားသည်။ အတိအကျပြောရလျှင် လူထုလုပ်သားများနှင့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၊ အာဟာရစီမံခန့်ခွဲသူများဟူသော အုပ်စုနှစ်စုအတွက် အဓိကအမူအကျင့်များကို ဖော်ပြထားသည့် ကိုးကားစရာလမ်းညွှန်အချက်အလက်များ ဖြစ်သည်။ အာဟာရစီမံခန့်ခွဲသူများအတွက်လမ်းညွှန်အချက်အလက်များမှာ ကိုးကားစရာ စာရွက်တချို့သာဖြစ်သော်လည်း စာလေးပြီး အထောက်အထားများနှင့် ပြည့်သိပ်နေသည်။ လူထုလုပ်သားလက်စွဲစာအုပ်မှာ ကွင်းဆင်းပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းများပြုလုပ်ရာတွင် စာတတ်မြောက်မှုနည်းပါးသော လူထုလုပ်သားများ အသုံးပြုနိုင်ရန်စီမံထားသည့် လုပ်ငန်းခွင်အထောက်အကူပြုလက်တွေ့သင်ခန်းစာများ ပါဝင်သည်။ ၎င်းလမ်းညွှန်အချက်အလက်များအား နိုင်ငံပေါင်းစုံရှိ လတ်တလော USAID WASH စီမံချက်များမှ ထုတ်နှုတ်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး ယေဘုယျပုံစံအဖြစ် ပြောင်းလဲရေးဆွဲထားခြင်းမရှိပေ။ စာရေးသူများအနေဖြင့် ဤလုပ်ငန်းခွင်အထောက်အကူပြုသင်ခန်းစာများကို အခြေအနေမျိုးစုံတွင် အသုံးပြုရန် သင်ခန်းစာတစ်ခုစီတွင် ပါဝင်သော အဓိကနည်းစနစ်များနှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို ထုတ်ယူခြင်းဖြင့် ပြင်ဆင်သင့်သည်ဟု ယူဆကြသည်။

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော WASH လုပ်ဆောင်မှုများအတွက် သင်တန်းလမ်းညွှန်အချက်အလက်များသည် တိုးချဲ့ EWA အစီအစဉ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းလည်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့အား ENA/EHA သင်တန်းလမ်းညွှန်အချက်အလက်များနှင့် အတူတကွအသုံးပြုနိုင်ရန် တစ်နာရီစာ ဖြည့်စွက်သင်ခန်းစာအဖြစ် စီစဉ်ထားသည်။ ENA/EHA သင်တန်းလမ်းညွှန်အချက်အလက်များနှင့် မတူသည့်အချက်မှာ လူထုလုပ်သားများနှင့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၊ အာဟာရစီမံခန့်ခွဲသူများ သင်တန်းလမ်းညွှန်အချက်အလက်များကို တစ်ခုတည်းသာပြုစုထားခြင်းဖြစ်သည်။ ENA/EHA သင်တန်းလမ်းညွှန်အချက်အလက်များနှင့် တူညီသောအချက်မှာ ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် အာဟာရစီမံခန့်ခွဲသူများအတွက် ခရမ်းရောင်ခြယ်ထားပြီး လူထုလုပ်သားများအတွက် အပြာရောင်ခြယ်ထားသည်။

ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များနှင့် နောက်ဆုံးတွက် ENA/EHA သင်တန်းလမ်းညွှန် အချက်အလက်များအား ဒေါင်းလုတ်ပြုလုပ်ရန် လင့်ခ်များကို ဤအပိုင်းအဆုံးတွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။

မိတ်ဆက်

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေမိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ဆောင်မှုများ (EWAs) များမှာ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုလျော့ချနိုင်ရေးနှင့် ကျန်းမာရေးရလဒ်များကောင်းမွန်ရေးအတွက် သိသိသာသာအထောက်အကူပြုသော အလေ့အထများဖြစ်ကြသည်။ ငါးနှစ်အောက်ကလေးရှိသောအိမ်ထောင်စုများအတွက် မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေ ရေမိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ဆောင်မှုများ လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ကလေးငယ်များ အကောင်းဆုံးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် သိသိသာသာအထောက်အကူပြုသည်။ မရှိမဖြစ်ဟု ခေါ်ခြင်းမှာ လက်ရှိသုတေသနများအရ ၎င်းတို့သည် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှောရောဂါစက်ဝန်းကို ဖျက်နိုင်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်ဖြစ်သော အူလမ်းကြောင်းရောဂါများကို လျော့ကျစေနိုင်ကာ ကလေးငယ်များဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို မြှင့်တင်ပေးသည်။ ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး (WASH) လုပ်ဆောင်မှုများအား မှန်ကန်စွာ အစဉ်တစိုက်ကျင့်သုံးခြင်းသည် ကလေးငယ်များဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ရပ်ရွာပြည်သူများကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုတို့အတွက်လိုအပ်သည်။ ဤအခြေခံကျသည့် မရှိမဖြစ်အရေးပါသော WASH လုပ်ဆောင်မှုများသည် မစင်များကို မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှ ပေးရာရောက်စေခြင်းဖြင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို လျော့ချပေးသည်။ တောထိုင်ခလေးမစင်စွန့်ခြင်းနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးမရှိခြင်းတို့သည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ ကလေးညှက်ခြင်းတို့နှင့် တိုက်ရိုက်ချိတ်ဆက်နေသည်။

ဤစာအုပ်တွင် ရပ်ရွာနှင့် အိမ်ထောင်စုများအတွက် WASH အလေ့အထဆိုင်ရာ အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်မှုများကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားသည်။ လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုစီအောက်တွင် အရင်းအမြစ်ရှားပါးသောအခြေအနေများတွင် ထိရောက်စွာအကောင်အထည်ဖော်ရန် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ဆက်စပ်အပြုအမူများပါဝင်သည်။ စီမံချက်အဖွဲ့တစ်ခုစီအနေဖြင့် ၎င်းတို့အခြေအနေတွင် လုပ်၍လွယ်ကူသော အလေ့အထများကို ဖော်ထုတ်ရန်နှင့် အကောင်းဆုံးအလေ့အထများဖြစ်လာအောင် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည်။

ရှိနှင့်ပြီး အထောက်အထားများသည် WASH လုပ်ဆောင်မှုများပေါင်းစပ်လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းပြနေသည်။

သန့်ရှင်းသောရေလုံလောက်စွာမရရှိခြင်း၊ လုံခြုံစိတ်ချရသောမိလ္လာသန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်းနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်ကျန်းမာရေးအလေ့အထများမရှိခြင်းတို့သည် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကို ဖြစ်စေသော ကူးစက်ရောဂါများဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို မြင့်တက်စေသည်။^၃ သုတေသနအသစ်မှာ ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး (WASH) နှင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းတို့ကြား ချိတ်ဆက်မှုအတွက် အထောက်အထားကို ထပ်မံရှာဖွေနေဆဲဖြစ်သည်။ ရှိနှင့်ပြီး သုတေသနက WASH လက်လှမ်းမီမှုနှင့် အလေ့အထများမရှိခြင်းဖြင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကို ဖြစ်စေသော အဓိကလမ်းကြောင်းသုံးခုကို အကြံပြုထားသည်။^၄

၁။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောမကြာခဏဖြစ်ခြင်း

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်နေသောကလေးသည် အစာအနည်းငယ်သာစားပြီး စားသောအစားအစာမှ အာဟာရဓာတ်ကို အနည်းငယ်သာ စုပ်ယူနိုင်ပြီး အာဟာရချို့တဲ့သောကလေးသည် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိမစင်များနှင့်ထိတွေ့မိသောအခါ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါပိုဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည် ဟူသော သံသရာစက်ဝန်းတစ်ခုသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါနှင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းတို့အကြားရှိနေသည်။

၂။ သန့်ကောင်များနှင့် ငှက်ဖျားရောဂါ

တောထိုင်လေ့မစင်စွန့်ခြင်း အပါအဝင် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုညံ့ဖျင်းခြင်းသည် သန့်ကောင်ရောဂါနှင့် ငှက်ဖျားရောဂါများကို သယ်ဆောင်သော ပိုးမွှားများပွားများစေသည်။ သန့်ကောင်များသည် အာဟာရများရယူခြင်းနှင့် အူလမ်းကြောင်းသွေးယိုခြင်းများကိုဖြစ်စေခြင်းဖြင့် ငှက်ဖျားရောဂါကဲ့သို့ပင် သွေးအားနည်းရောဂါနှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်စေသည်။

၃။ ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်ဖြစ်သော အူလမ်းကြောင်းပျက်စီးခြင်းဆိုင်ရာထင်မြင်ယူဆချက်

ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အူလမ်းကြောင်းရောဂါဟု ခေါ်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်ဖြစ်သော အူလမ်းကြောင်းပျက်စီးခြင်း(EDD)မှာ မစင် - ပါးစပ်ညစ်ညမ်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်သည်။ အူနံရံအတွန့်အခေါက်လေးများပြားကပ်သွားပြီး အာဟာရစုပ်ယူနိုင်စွမ်းကျသွားကာ အူသိမ်နံရံများသည် နာတာရှည်ရောင်ရမ်းလာသည်။ ထို့အပြင် EED

သည် အစီမံခန့်ခွဲမှုဖြင့်တက်လာစေပြီး အာရုံစိုက်လုပ်ငန်းကို ထိခိုက်စေသည်။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် EED ဖြစ်ပွားလျှင် ရောဂါများကိုတိုက်ထုတ်နေခြင်းကြောင့်အာဟာရများစုပ်ယူနိုင်ခြင်းမရှိတော့ဟု ယူဆကြသည်။^၅ EED အနေဖြင့် အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင် အာဟာရချို့တဲ့မှုများကို လျော့ချရန် အာဟာရဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုများ မအောင်မြင်ခြင်းအကြောင်းရင်းကို ရှင်းပြသည်။^{၆၇}

ဖွံ့ဖြိုးမှုအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် WASH သို့မဟုတ် အာဟာရတစ်မျိုးတည်းသာ အလေးပေးလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ အကြောင်းရင်းမှာ သတ်မှတ်ထားသောပန်းတိုင်များ၊ ရည်ရွယ်ချက်များ၊ တစ်ခုတည်းကိုအလေးပေးသောရည်ညွှန်းကိန်းများနှင့် ပိုမိုတိုက်ရိုက်တိုင်းတာနိုင်သည့် အရင်းအမြစ်များကို သတ်သတ်မှတ်မှတ်အသုံးပြုနိုင်ပြီး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများမှ အကျိုးအမြတ်အများဆုံးရရှိနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ထိုအစီအစဉ်မျိုးသည် ဆင်းရဲနွမ်းပါးပြီး ထိခိုက်ခံရလွယ်သောပြည်သူများရင်ဆိုင်နေရသည့် ရှုပ်ထွေးသောပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် အဖြေများပေးနိုင်ခြင်းမရှိဘဲ ရံပုံငွေအရင်းအမြစ်များရှားပါးခြင်းအတွက် ပြိုင်ဆိုင်မှုကိုလည်း ဖြစ်စေသည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါလျော့ချခြင်း

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအများစုအား ရှိနှင့်ပြီး အာဟာရနှင့် ကလေးကျန်းမာရေးတွင် WASH နည်းဗျူဟာများအား (ဥပမာ - မိလ္လာသန့်ရှင်းရေးမြှင့်တင်ပေးခြင်း၊ သောက်သုံးရေကို လုံခြုံစိတ်ချရအောင် သန့်စင်ခြင်းနှင့် သိုလှောင်ခြင်း၊ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ဆေးခြင်း)ပေါင်းစပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သည်။ တချို့သောဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်စေသည့် ရောဂါပိုးများသည် အခြားပြင်းထန်သောရလဒ်များ (ဥပမာ Guillian Barré ရောဂါလက္ခဏာစုကို ဖြစ်စေသော ကန်ပိုင်းလိုဘက်တီးရီးယားပိုးကူးစက်ခြင်း)ကို ဖြစ်စေသည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအပြင် တောက်ဖိုလပ်စမာပိုးဝင်ခြင်း၊ ကပ်ပါးကောင်များကူးစက်ခံရခြင်း၊ တီဘီမဟုတ်သော မိုက်ကိုဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ခြင်း၊ မျက်ခမ်းစပ်နှင့် ရိုတာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံရခြင်း အစရှိသည့် အခြားရောဂါများနှင့် အခွင့်အရေးစောင့်ရှောက်ရေးဝင်လာသောပိုးဝင်ခြင်းများကို လုံခြုံစိတ်ချရသောသောက်သုံးရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးတို့ဖြင့် ကာကွယ်လျော့ချနိုင်သည်။ ဤစာအုပ်၏ အဆုံးတွင် အထောက်အထားအခြေခံများကို ပိုမိုလေ့လာနိုင်ရန်အတွက် လင့်ခ်များပေးထားသည်။ အတိုချုပ်အနေဖြင့်ဆိုရသော် -

အိမ်သာအသုံးပြုခြင်းသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို သုံးပုံတစ်ပုံလျော့ချနိုင်သည်။ - လုံခြုံစိတ်ချရသော မစင်များကို လုံခြုံစိတ်ချရအောင်ကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့်စွန့်ပစ်ခြင်းသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းနှင့်အထက်အထိလျော့ချနိုင်သည်။

လက်ဆေးခြင်းသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းလျော့ချပေးသည်။ - အရေးကြီးသောအချိန်များတွင် မှန်ကန်တိကျစွာလက်ဆေးခြင်းသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို ထိရောက်စွာကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် လေ့လာခဲ့သော လက်ဆေးခြင်းသုတေသနများကို meta ဆန်းစစ်ခြင်းပြုလုပ်ခဲ့ရာတွင် လက်ဆေးခြင်းသည် လူထုထဲတွင်

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို ၄၂ မှ ၄၄ ရာခိုင်နှုန်းအထိလျှော့ချပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။^၉
အစားအစာမပြင်ဆင်မီ၊ ကလေးငယ်အားအစာမကျွေးမီ၊ အစာမစားမီ၊ မင်စွန့်ပြီးချိန်၊
ကလေးအားသန့်ရှင်းပေးပြီးချိန်၊ ကလေးအညစ်အကြေးခံအဝတ် လဲပေးပြီးချိန်နှင့်
နာတာရှည်ဖျားနာနေသူ၏ မစင်များကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးပြီးချိန်တို့တွင် လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ဆေးသ
ဆေးသင့်သည်။

သန့်စင်ပြီးသောက်သုံးရေသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါကို သုံးပုံတစ်ပုံလျှော့ချပေးနိုင်သည်။ -
အသုံးပြုမည့်နေရာတွင် သောက်သုံးရေကို သန့်စင်ခြင်းနှင့် လုံခြုံစိတ်ချရအောင်သိုလှောင်ခြင်းသည်
ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို ၃၀ မှ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိလျှော့ချပေးနိုင်သည်။
^{၁၀}အထောက်အထားများအရ အိမ်ထောင်စုအဆင့် သောက်သုံးရေကို သန့်စင်ခြင်းနှင့်
လုံခြုံစိတ်ချရအောင်သိုလှောင်ရန် လွယ်ကူရိုးရှင်းပြီး အကုန်အကျသက်သာသော နည်းဗျူဟာများသည် ရေ
ရေ၏ ရောဂါပိုးပါဝင်မှုကို လျှော့ချနိုင်ပြီး ရေအရည်အသွေးကို ကောင်းမွန်စေခြင်းဖြင့် လက်ဆေးခြင်းနှင့်
မစင်များကို လုံခြုံစိတ်ချရအောင် ကိုင်တွယ်စွန့်ပစ်ခြင်းတို့နှင့် ယှဉ်လျှင်
ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းကို ပိုမိုလျှော့ချနိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ ^{၁၁}

ကလေးငယ်၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုကို တိုးတက်စေခြင်း

- ထွက်ပေါ်လာသောအထောက်အထားက
- မစင်စားမိခြင်းကို အရပ်ရှည်မှုရပ်တန့်ခြင်း၊
- ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုထိခိုက်ခြင်းနှင့်
- ပါးစပ်ကသောက်ရသည့်
- ကာကွယ်ဆေးထိရောက်မှုမရှိတော့ခြင်း၊
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါများနှင့်
- ချိတ်ဆက်နေသည်ဟု ဖော်ပြနေခြင်းသည်

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော WASH လုပ်ဆောင်မှုများသည် အသစ်မဟုတ်ပေ။ အချို့သောအဖွဲ့များသည် ၎င်းတို့၏ အစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်းတွင် မရှိမဖြစ်အရေးပါသောတစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်ဆောင်မှုများကို ထည့်သွင်းထားပြီးဖြစ်သည်။ မရှိမဖြစ်အရေးပါသော WASH လုပ်ဆောင်မှုများသည် ထိုအယူအဆကို ယူပြီးပိုမိုပြည့်စုံသည့် ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည့် လုံခြုံစိတ်ချရသောရေ၊ မိလ္လာသန့်ရှင်းရေး၊ လက်ဆေးခြင်း၊ အစားအစာနှင့်တိရစ္ဆာန် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်များတွင် အသုံးပြုထားသည်။

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော WASH လုပ်ဆောင်မှုများကို
များစွာသောအစီအစဉ်များရေးဆွဲရာတွင်
အဆိုပါယူဆချက်အား ထည့်သွင်းသင့်ကြောင်း
ပိုမိုခိုင်မာစေသည်။^{၁၂ ၁၃} ဆိုလိုသည်မှာ ကလေးငယ်သည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ မခံစားနေရလျှင်ပင်
အူတွင် မစင်များက တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ လမ်းကြောင်းများမှတစ်ဆင့်ဖြစ်စေ
အစဉ်တစိုက်တိုက်ခိုက်နေမှုကြောင့် ကလေးငယ်၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ သင်ယူမှုနှင့် အနာဂတ်တွင်
အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြုလုပ်ခြင်းတို့ကို ထိခိုက်စေသည့် ဖွံ့ဖြိုးမှုရပ်တန့်ခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။

ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်ဖြစ်သော အူလမ်းကြောင်းပျက်စီးခြင်းမှာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါရှိရှိမရှိရှိ
အာဟာရဆိုင်ရာအပြင်းအထန်လုပ်ဆောင်မှုများရှိနေလျှင်တောင်မှ
ကလေးငယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုရပ်တန့်ခြင်းလျော့ချရာတွင် သက်ရောက်မှုရှိနေသည်။
မစင်စားမိခြင်းကို လျော့ချနိုင်ခြင်းသည် အာဟာရစုပ်ယူမှုတိုးတက်စေခြင်းနှင့် ကလေးငယ်၏
အစာစားချင်စိတ်ကို တိုးတက်စေခြင်းဖြင့် အာဟာရလုပ်ဆောင်မှုများ၏ ရလဒ်ကို
ပိုမိုကောင်းမွန်စေပြီး ရေတိုအနေဖြင့်
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်းတိုင်းတာမှုများတိုးတက်လာမည်ဖြစ်သည့်အပြင် ရေရှည်အနေဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုနှင့်
သင်ယူမှုတိုးတက်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေသည်။

ပုညက်ခြင်းကို လျော့ချခြင်း - တောထိုင်ခလေ့မစင်စွန့်ခြင်း (သို့မဟုတ် မစင်များကို လေဟာပြင်တွင်
စွန့်ပစ်ထားခြင်း) သည် ကလေးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် အလွန်ချိတ်ဆက်လျက်ရှိပြီး ကလေးအရပ်တွင် ၅၄
ရာခိုင်နှုန်းကွာဟချက်ဖြစ်စေသည်။ (တိုင်းပြည်ထုတ်ကုန်ညွှန်းကိန်းနှင့် ယှဉ်ကြည့်လျှင် အရပ်တွင် ၂၉
ရာခိုင်နှုန်းကွာဟချက်ဖြစ်စေသည်။)^{၁၄}

ထို့ကြောင့် WASH အလေ့အထများမြှင့်တင်ပေးခြင်းမှာ အာဟာရလုပ်ဆောင်မှုများနှင့်
အခြားအစီအစဉ်များအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်အနေဖြင့် အပြောင်းအလဲယူဆချက်၏
တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သင့်သည်။

WASH အလေ့အထများမြှင့်တင်ပေးခြင်းကို
အစီအစဉ်ရေးစွဲခြင်းလမ်းကြောင်းများတစ်လျှောက် ပေါင်းစပ်ရာတွင် အထောက်အကူပြုစေရန်
ဤစာအုပ်များတွင် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းတွင် အပြုအမူဆိုင်ရာ/အကျိုးရလဒ်ဆိုင်ရာ
မျှော်မှန်းချက်များအနေဖြင့် ထည့်သွင်းရန် မရှိမဖြစ်အရေးပါသောလုပ်ဆောင်မှုများကို
ရှင်းလင်းစွာဖော်ပြရန် ပြုစုထားခြင်းဖြစ်သည်။ မရှိမဖြစ်အရေးပါသောလုပ်ဆောင်မှုများကို WASH
သီးသန့်အစီအစဉ်များတွင် အသုံးပြုနိုင်သကဲ့သို့ အာဟာရ၊ ပညာရေးနှင့် အခြားကဏ္ဍများတွင်
ထည့်သွင်းအသုံးပြုနိုင်သည်။

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော WASH လုပ်ဆောင်မှုများသည် အပြုအမူဗဟိုပြုအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းကို လမ်းညွှန်ပေးခြင်းဖြစ်ပြီး သတင်းအချက်အလက်များအဖြစ် မယူဆသင့်ပါ။

WASH လုပ်ဆောင်မှုများသည် အစီအစဉ်များ၊ လုပ်ဆောင်မှုများ၊ အခြေခံအဆောက်အအုံ၊ လူထုကွင်းဆင်းနှင့် အခြားသောပံ့ပိုးမှုများတွင် အသုံးပြုရန်လိုအပ်သော အကောင်းဆုံးအပြုအမူများ ဖြစ်ကြသည်။ သတင်းအချက်အလက်များမှာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု၏ အစိတ်အပိုင်းအသေးတစ်ခု ဖြစ်သည်။ သတင်းအချက်အလက်များကို လူထုနှင့်ဆက်သွယ်ရာတွင် စိတ်ဝင်စားစရာ၊ ယုံကြည်စရာ၊ အားတက်စရာဖြစ်အောင် ဖန်တီးထားသည်။ အောက်ပါ မရှိမဖြစ်အရေးပါသော WASH လုပ်ဆောင်မှုများကို ပရိသတ်အမျိုးမျိုးအတွက် သတင်းအချက်အလက်များအဖြစ် ချိန်ညှိ နိုင်သည်။

WASH အပြုအမူပြောင်းလဲခြင်းအစီအစဉ်များကို လေ့လာခြင်း လေ့လာခြင်းများအရ အပြုအမူတစ်ခု (သို့မဟုတ်) နှစ်ခုကို အလေးထားခြင်းဖြင့် ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။ အိမ်ထောင်စုများအနေဖြင့် စံWASH ဆိုင်ရာ စံအပြုအမူများကို တစ်ပြိုင်နက်လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း မရှိပေ။ လူများသည် တစ်ကြိမ်လျှင် အပြုအမူတစ်ခု သို့မဟုတ် အနည်းငယ်ကိုသာ လွယ်ကူစွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်လိမ့်မည်။

အထူးသဖြင့် အိမ်ထောင်စုအမြင်မှ ကြည့်လျှင် အပြုအမူများသည် လုပ်၍လွယ်ပြီး လူမှုရေးအရလက်ခံနိုင်သည်ဟု ယူဆမှသာ လက်ခံကျင့်သုံးမည်ဖြစ်သည်။ အစီအစဉ်ရေးဆွဲသူများသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် အရင်းအမြစ်ရှားပါးသောအိမ်ထောင်စုများကို တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဦးစားပေးလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် တိုးတက်ရန် ရည်ရွယ်သည့် WASH လုပ်ဆောင်မှုကို အရင်းအမြစ်နည်းပါးသောအခြေအနေများတွင် အပြုအမူဆိုင်ရာနှင့် လက်တွေ့ရှုထောင့်ဖြင့် စဉ်းစားသင့်သည်။ ဦးတည်အုပ်စုက အဆိုပြုအပြုအမူပြောင်းလဲမှုကို ၎င်းတို့၏ စီးပွားရေးနှင့် လူမှုအခြေအနေများနှင့် ရနိုင်ခြေရှိသောအရင်းအမြစ်များအပေါ် ထင်မြင်ယူဆချက်များကို စဉ်းစားကာ လုပ်၍ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ယူဆရဲ့လား။

အပြုအမူသည် စံမဟုတ်လျှင်တောင်မှ ထိရောက်မှုလည်းရှိရမည်။ အပြုအမူလုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ရည်မှန်းထားသော ကျန်းမာရေးအကျိုးရလဒ်များကို အထောက်အကူဖြစ်စေရမည်။ အဆိုပါအပြုအမူများကို လုပ်၍လွယ်သောအသေးစားလုပ်ဆောင်မှုများဟု ခေါ်သည်။ အစီအစဉ်နည်းဗျူဟာများနှင့် ကြိုတင်အစီအစဉ်များတွင် ပါဝင်စေရန်အလို့ငှာ မရှိမဖြစ်အရေးပါသော WASH လုပ်ဆောင်မှုနှင့် အပြုအမူတစ်ချို့ကို ရွေးချယ်ထားရန် အကြံပြုလိုပါသည်။

လုပ်၍လွယ်သော အသေးစားလုပ်ဆောင်မှု ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

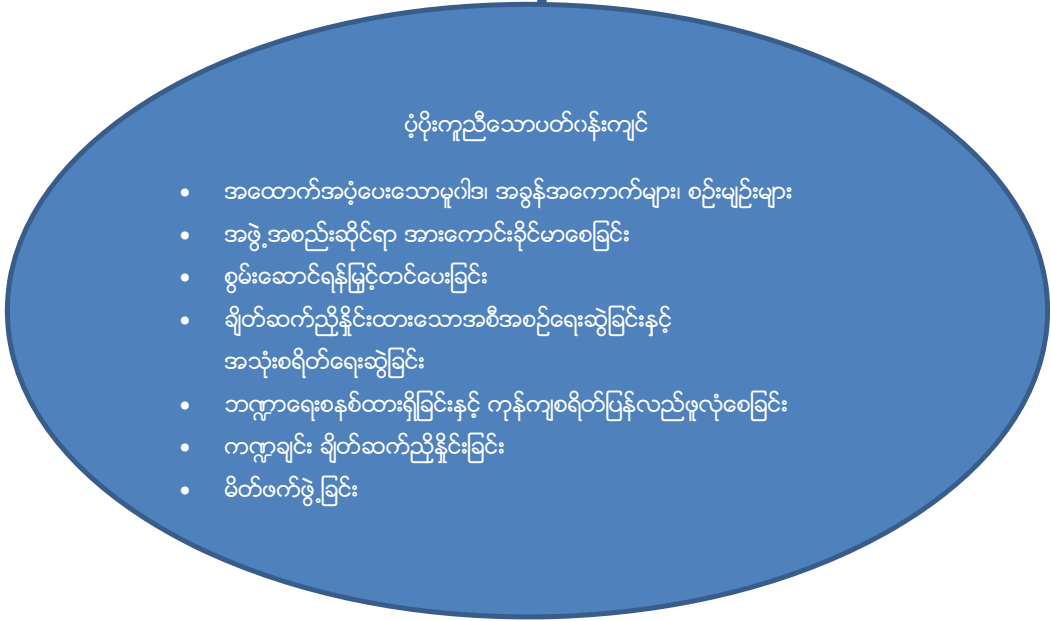
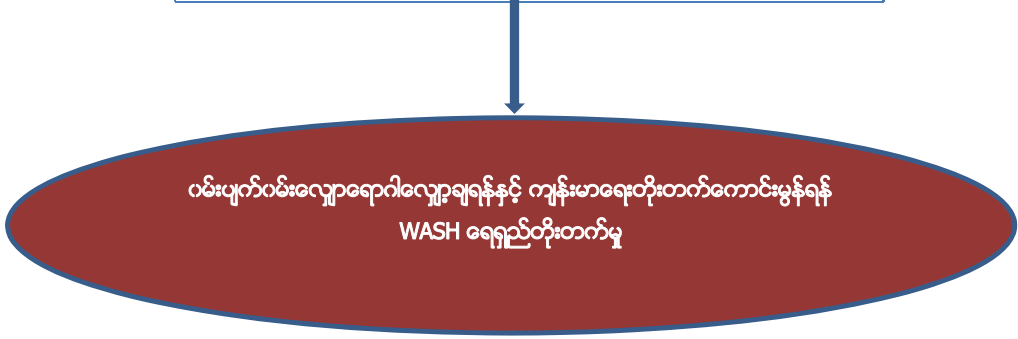
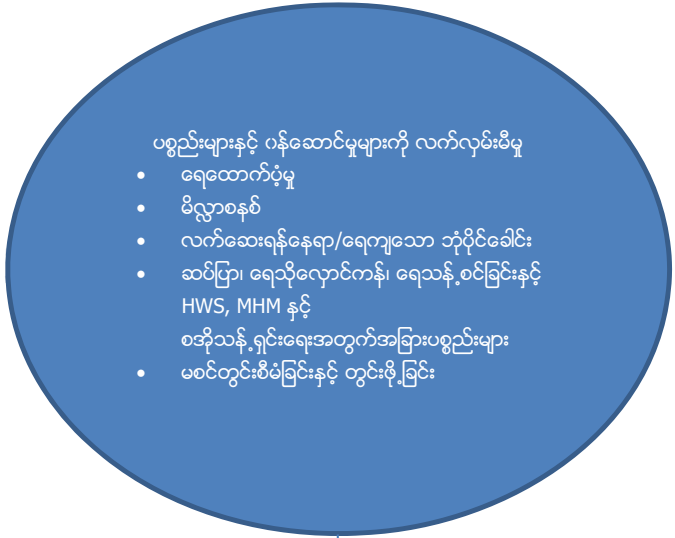
လုပ်၍လွယ်သော အသေးစားလုပ်ဆောင်မှု သည် တောက်လျောက်မှန်ကန်စွာ ပြု ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် တစ်ကိုယ်ရည်နှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးတိုးတိုး တိုးတက်မှုအား ဖြစ်ထွန်းစေသည့် အပြုအမူဖြစ်သည်။ ၎င်းကို မိသားစုဝင်အမြင်အနေဖြင့် မိမိတို့ လူမှုဝန်းကျင်တွင် ရနိုင်သော အရင်းအမြစ်များနှင့် လုပ်ရန်လွယ်ကူသည့် အလေ့အထတစ်ခုဟု သတ်မှတ်သည်။ ၎င်းအပြုအမူသည် စံအလေ့အထတစ်ခု ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မည် ဖြစ်သော်လည်း အိမ်ထောင်စု အများစုအနေဖြင့် ၎င်းကိုကာလဒေသနှင့် လုပ်ရန်လွယ်ကူသည်ဟု လက်ခံကြသောကြောင့်

EWA များကို အစီအစဉ်များကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းနှင့် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းတို့တွင်အသုံးပြုရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ပထမဦးဆုံးအနေဖြင့် EWAs လမ်းညွှန်သည် မျှော်မှန်းလုပ်ဆောင်မှုများအတွက် ဖြစ်နိုင် ဖြစ်နိုင်သောအပြုအမူဆိုင်ရာ မျှော်မှန်းချက်တစ်ခု ကူညီချမှတ်ခြင်းဖြင့် ပြောင်းလဲခြင်းယူဆချက်နှင့် အစီအစဉ်ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းတို့အား လွယ်ကူစေရန်ပံ့ပိုးပေးသည်။ မျှော်မှန်းအပြုအမူများကို ဖော်ထုတ်ပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် စီစဉ်သူများသည် မျှော်မှန်းအပြုအမူများ သို့မဟုတ် EWA များအား လွှမ်းမိုးနေသောအချက်များကို ဖော်ထုတ်ပေးသည်။

မြှင့်တင်ခြင်းတစ်ခုတည်းနှင့် မလုံလောက်ပါ။ WASH အပြုအမူကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းရာတွင် ပံ့ပိုးကူညီပေးသောထုတ်ကုန်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုများထောက်ပံ့မှု၊ အထောက်အပံ့ပေးနေသော မူဝါဒပတ်ဝန်းကျင်နှင့် စိတ်ပါဝင်စားအောင်စည်းရုံးမှုများကို အာရုံစိုက်စဉ်းစားရန် လိုအပ်သည်။ EWA များ တိုးတက်ရန် အထောက်အပံ့နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ထောက်ပံ့ကူညီပေးနေသော ပတ်ဝန်းကျင်၊ ရပ်ရွာနှင့် အိမ်ထောင်စုများ စိတ်ပါဝင်စားအောင်စည်းရုံးမှုများ ဟူသော ကဏ္ဍသုံးခုကို အပြန်အလှန်ချိတ်ဆက်လုပ်ဆောင်စေသည့် ပြီးပြည့်စုံသောအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း သို့မဟုတ် ချိတ်ဆက်ညှိ နှိုင်းထားသော အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းလိုအပ်သည်။

အိမ်ထောင်စုအဆင့်တွင် မရှိမဖြစ်အရေးပါသော WASH လုပ်ဆောင်မှုအလေ့အထများလုပ်ဆောင်ရန် ပြသ ပြသနာများဖြေရှင်းနိုင်ပြီး အကျိုးကျေးဇူးများရရှိနိုင်သည့် ထုတ်ကုန် (သို့မဟုတ်)ဝန်ဆောင်မှု အနိမ့်ဆုံးအဆင့်နှင့် စိတ်ပါဝင်စားအောင်စည်းရုံးမှုများလိုအပ်သည်။ လက်ဆေးခြင်းအတွက် အိမ်ထောင်စုတစ်စုသည် ရေချွတ်တာသည် ရေကျသော ဘုံပိုင်ခေါင်းမှ ပံ့ပိုးပေးနိုင်သော ရေပမာ ရေပမာဏအလုံအလောက်လိုအပ်သည်။ မိသားစုဝင်များသည် ဆပ်ပြာ (သို့မဟုတ်) ပြာကဲ့သို့အခြားသန့်စင်ပစ္စည်းများလိုအပ်သည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် လက်ဆေးပုံနှင့် လက်ဆေးသည့်အချိန်နှင့် ပတ်သက်သောဗဟုသုတနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများအပြင် အရေးကြီးအချိန်များတွင် လက်ဆေးရန်ပံ့ပိုးပေးသည့် လူမှုရေးစံသတ်မှတ်ချက်များ အပါအဝင် ပံ့ပိုးကူညီသောပတ်ဝန်းကျင်လိုအပ်သည်။

တူညီသော EWA များကို ရပ်ရွာနှင့် အိမ်ထောင်စုအဆင့်များတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ အဖွဲ့အစည်းအဆင့်(ကျန်းမာရေးဌာန၊ ဆေးရုံ၊ ကျောင်း)တွင်လည်း သင့်လျော်မှုရှိသည်။ သို့သော် ပိုမိုဆီလျော်ရန်အလို့ငှာ လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် သတင်းအချက်အလက်များ လိုအပ်နိုင်သည်။



ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို အသုံးပြုပုံ

အာဟာရနှင့်အစားအစာဖူလုံရေးကျွမ်းကျင်သူများအနေဖြင့် အာဟာရနှင့်နီးနွယ်သောလုပ်ငန်းများသည် ကလေးငယ်များ၏ကျန်းမာရေးသုခနှင့်ပိုမိုပြည့်စုံရေးအတွက် လိုအပ်သည်ဟု နားလည်သဘောပေါက်ကြသည်။ ရေ၊ မိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး (WASH) သည် အာဟာရနှင့်နီးနွယ်သော အရေးပါသည့်လုပ်ငန်းများ ဖြစ်ကြသည်။ ရေ၊ မိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများကို အာဟာရအစီအစဉ်များနှင့်ပေါင်းစပ် လုပ်ဆောင်ရန် စိတ်ဝင်စားမှုများမြှင့်မားလာသော်လည်း ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများကို အာဟာရနှင့်အစားအစာဖူလုံရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်ရာ၌ အတတ်ပညာရှင်များကို အထောက်အကူပြုနိုင်ရန် နည်းစနစ်များနှင့်စီမံကိန်းလုပ်ငန်းလမ်းညွှန်များက ပိုမိုလိုအပ်နေဆဲပင်ဖြစ်သည်။

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုများ (EHA) ဟူသည့်ဝေါဟာရကို မကြာမီကာလများက အသုံးပြုလာကြပြီး နည်းစနစ်နှင့်လုပ်ငန်းပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အပံ့ပေးရေးအစီအစဉ် (TOPS)၊ အခြားမရှိမဖြစ်အရေးပါသော အစီအစဉ်များနှင့် သင်တန်းလမ်းညွှန်စာအုပ်များတွင် ထည့်သွင်းခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင် မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေ၊ မိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုများ၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၊ အာဟာရစီမံခန့်ခွဲသူများနှင့် လူထုလုပ်သားများအတွက် မရှိမဖြစ်အရေးပါသော EWA မြှင့်တင်ရန် ကွင်းဆင်းဆွေးနွေးမှုများပြုလုပ်သူများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်မားလာစေရန်ရည်ရွယ်သော သင်တန်းအထောက်အကူလမ်းညွှန်အချက်အလက်များကို ပိုမိုပြည့်စုံစွာ စုစည်းထားသည်။

ဤမရှိမဖြစ်အရေးပါသော WASH လုပ်ဆောင်မှုများအနေဖြင့် **မရှိမဖြစ်အရေးပါသော လုပ်ဆောင်မှုငါးခုနှင့်** မရှိမဖြစ်အရေးပါသောအာဟာရလုပ်ဆောင်မှုများကို ပံ့ပိုးပေးသည့် ဆက်စပ်အပြုအမူများကို ရှင်းလင်းစွာဖော်ပြထားသည်။

- မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှု ၅ ခုမှာ အောက်ပါတို့ဖြစ်သည်။
 - ၁။ အိမ်သာအသုံးပြုခြင်းနှင့် တောထိုင်ခလေးကင်းစင်ရပ်ရွာဖြစ်အောင် မြှင့်တင်ပေးခြင်းဖြင့် လူ့အညစ်အကြေးများကို ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ စွန့်ပစ်ခြင်း
 - ၂။ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောခြင်း
 - ၃။ သောက်သုံးရေကို လုံခြုံစွာသိုလှောင်ခြင်းနှင့်သန့်စင်ခြင်း
 - ၄။ အစားအစာကို သန့်ရှင်းစွာကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့်လုံခြုံစွာသိမ်းဆည်းခြင်း (အစားအစာသန့်ရှင်းရေး)
 - ၅။ ကလေးငယ်များကို မြေကြီးနှင့်တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများမှ အဝေးတွင်ထားရှိခြင်း
- EWA များနှင့် ဆက်စပ်အပြုအမူများအပြည့်အစုံကို ဤကဏ္ဍ၏အဆုံးတွင်တွေ့နိုင်ပါသည်။

- ဤလမ်းညွှန်အချက်အလက်များအား ရှိနှင့်ပြီး ENA/EHA လမ်းညွှန်အချက်အလက်များတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သော WASH အပြုအမူများနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကလေးငယ်များကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသည့် မိသားစုဝင်များနှင့် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းခြင်းအတွက် ပိုမိုအသေးစိတ်သောသတင်းအချက်အလက်များနှင့် လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် ဖြည့်စွက်ရန် ရည်ရွယ်သည်။
- ၎င်းတို့အား သီးသန့်တစ်ခုတည်း လမ်းညွှန်အချက်အလက်များအဖြစ် ပုံစံဆွဲထားခြင်းမဟုတ်ပေ။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်းမှတစ်ဆင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အပြုအမူများဖြစ်အောင် ညှိနှိုင်းခြင်းအတွက် သီးသန့်သင်တန်းနှင့် အခြေအနေကိုရှင်းပြသည့် ENA လမ်းညွှန်ချက်များအပေါ် မူတည်ထားခြင်းဖြစ်သည်။
- ENA သင်တန်းလုပ်စဉ် မန်နေဂျာများအနေဖြင့် မရှိမဖြစ်အရေးပါသော WASH လုပ်ဆောင်မှုများကို ထည့်မထည့်နှင့် လမ်းညွှန်အချက်အလက်အသစ်များနှင့် အစားထိုးမထိုး ဆန်းစစ်စေလိုပါသည်။
- သင်တန်းအကြီးစားတွင်လည်း အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းဆရာများသတိပြုရန်မှာ မရှိမဖြစ်အရေးပါသော WASH လုပ်ဆောင်မှုများသင်ကြားရန် ထပ်တိုး ၆ နာရီ (ခေတ္တရပ်နားချိန်၊ နေ့နေ့လည်စာစားချိန်မပါ) သို့မဟုတ် တစ်နေ့ကုန်အချိန်လိုအပ်သည့်အချက်ပင် ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရလုပ်သားများအတွက်လမ်းညွှန်အချက်အလက်များအနေဖြင့်
 မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှု ၅ ခုနှင့် အဆိုပါလုပ်ဆောင်မှုများစွမ်းဆောင်နိုင်ရန် လိုအပ်သော အပြုအမူများကို ဖော်ပြထားသည်။
 ယင်းအချက်အလက်များသည် ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရလုပ်သားများ ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် ယင်းသို့ဆောင်ရွက်ရသည့်အကြောင်းရင်းများကို ဖော်ပြထားသည်။ အဆိုပါ လမ်းညွှန်ချက်များတွင် စာသားနှင့်အချက်အလက်များကို ပိုမိုပါဝင်အသားပေး ဖော်ပြထားသည်။

လူထုလုပ်သားများ အတွက် လမ်းညွှန်အချက်အလက်များသည် လူထုလုပ်သားများအနေဖြင့်
 မရှိမဖြစ်အရေးပါသော သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုချင်းစီအတွက် အပြုအမူများ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်မည့် လုပ်ငန်းခွင်အထောက်အကူပြု အစီအစဉ်များဖြစ်သည်။
 အဆိုပါလမ်းညွှန်အချက်အလက်များတွင် စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ၏အပြုအမူများတိုးတက်ကောင်းမွန် ကောင်းမွန်လာရန် မည်ကဲ့သို့ဆောင်ရွက်ရမည်ကို လူထုလုပ်သားများအနေဖြင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုရမည့်နည်းလမ်းများအကြောင်း လမ်းညွှန်ဖော်ပြထားသည်။

ကျန်းမာရေး၊ အာဟာရနှင့်လူထုလုပ်သားများအတွက် သင်တန်းလမ်းညွှန်အချက်အလက်များမှာ
 မိသားစုဝင်များ ကျန်းမာစေရေးအတွက် ဆေး ဆောင်ရွက်ရမည့်အရာများနှင့် ဆောင်ရွက်ရသည့်အကြောင်းရင်းများကို သရုပ်ပြသော လုပ်ငန်းဆောင်တာများဖြစ်သည်။ အဆိုပါလုပ်ငန်းဆောင်တာများသည် သီးခြားသင်ခန်းစာများဖြစ်၍

ရိုနှင့်ပြီး မည်သည့် ENA/EHA သင်တန်းတွင်မဆို ထည့်သွင်းသင်ကြားနိုင်သည်။ ENA သင်တန်းတွင် လွယ်လင့်တကူထည့်သွင်းသင်ကြားနိုင်စေရန် လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုချင်းစီနှင့် ဆက်စပ်သော လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အများဆုံး မိနစ် ၆၀ အထိသာ သင်တန်းချိန်ကို သတ်မှတ်ထားပါသည်။ EWA သင်တန်းစာများတွင် အပြုအမူများတိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် အိမ်ထောင်စုများနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုသတ်မှတ်ချက်များ မပါဝင်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် EWA ကျွမ်းကျင်မှုသင်တန်းသည် ပိုမိုပြည့်စုံသည့် ENA သင်တန်းနှင့် ချိတ်ဆက်လိမ့်မည်ဟုယူဆသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ENA/EHA သင်တန်းလမ်းညွှန်အချက်များကဲ့သို့ပင် ၎င်းတို့မှာ ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် အာဟာရစီမံခန့်ခွဲသူများအတွက် ခရမ်းရောင်ခြယ်ထားသည်။ အစိမ်းရောင်လမ်းညွှန်အချက်အလက်များကို အုပ်စုနှစ်ဖွဲ့လုံးအတွက် အသုံးပြုရန် ရည်ရွယ်သည်။

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေး လုပ်ဆောင်မှုများ	အချိန်	မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှု များ	အချိန်
<p>လူထုလုပ်သားများ၊ အာဟာရစီမံခန့်ခွဲသူများအတွက် သင်တန်းလမ်းညွှန်</p> <p>အပိုင်း ၁၁ - မရှိမဖြစ်အရေးပါသော တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေး လုပ်ဆောင်မှုများ - ၂၀၁၅ ခုနှစ် ဧပြီလထုတ်ဝေချက်၏ စာမျက်နှာ ၄၇ မှ ၅၁</p>	<p>၇၅ မိနစ်</p>	<p>လူထုလုပ်သားများ၊ အာဟာရစီမံခန့်ခွဲသူများနှင့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအတွက် သင်တန်းလမ်းညွှန် (တစ်ခုတည်းသောလမ်းညွှန်)</p>	<p>၆ နာရီ</p>
<p>ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအတွက် သင်တန်းလမ်းညွှန်</p> <p>အပိုင်း ၇ - မရှိမဖြစ်အရေးပါသော တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေး လုပ်ဆောင်မှုများ - ၂၀၁၅ ခုနှစ် ဧပြီလထုတ်ဝေချက်၏ စာမျက်နှာ ၄၉</p>	<p>မိနစ် ၃၀</p>		
<p>အာဟာရစီမံခန့်ခွဲသူများနှင့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအတွက် သင်တန်းလမ်းညွှန်အချက်အလက်များ</p> <p>စာ ၂၂၊ ၂၃ နှင့် ၂၄</p>		<p>အာဟာရစီမံခန့်ခွဲသူများနှင့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအတွက် သင်တန်းလမ်းညွှန်အချက်အလက်များ</p> <p>မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှု မှုတစ်ခုချင်းစီအတွက် လမ်းညွှန်အချက်အလက်တစ်ခုစီ</p>	
<p>လူထုလုပ်သားများအတွက် သင်တန်းလမ်းညွှန်အချက်အလက်များ ၂၀၁၅ ခုနှစ် ဧပြီလထုတ်ဝေချက်၏ စာမျက်နှာ ၂၇ မှ ၃၁</p> <p>အလေ့အထ ၁၇ - ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းအောင်ထားခြင်း</p> <p>အလေ့အထ ၁၈ - လက်ဆေးခြင်း</p> <p>အလေ့အထ ၁၉ - အစာမကျွေးခင် ကလေးလက်ကို ဆေးခြင်း</p> <p>အလေ့အထ ၂၀ - ရေအနည်းဆုံးသုံးပြီး သင့်လက်ဆေးပါ။</p> <p>အလေ့အထ ၂၁ - အစားအစာနှင့် ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။</p>		<p>လူထုလုပ်သားများအတွက် သင်တန်းလမ်းညွှန်အချက်အလက်များ (အာဟာရစီမံခန့်ခွဲသူများနှင့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများလည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။)</p> <p>လုပ်ငန်းခွင်အထောက်အကူပြုသင်ခန်းစာ ၁၇ ခု</p>	

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေမိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုများ (ဆက်စပ်အပြုအမူများနှင့်)

- လူ့အညစ်အကြေးများကို ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ စွန့်ပစ်ခြင်း
 - မိသားစုဝင်အားလုံးအသုံးပြုလာစေရန် ကလေးများအသုံးပြုနိုင်သော အိမ်သာနှင့် လက်လှမ်းမီသော အိမ်သာအပါအဝင် ပိုမိုကောင်းမွန်သောအိမ်သာများကို အမြဲအသုံးပြုပါ။ လူ့မိလ္လာနှင့် အညစ်အကြေးများကို အိမ်သာထဲသို့ တိုက်ရိုက်စွန့်ပစ်ပါ။
 - တစ်နှစ်အောက်နှင့် ကလေးငယ်များအညစ်အကြေးစွန့်ပစ်ခြင်းအတွက် ကလေးအညစ်အကြေးခံအဝတ် သို့မဟုတ် အိုး ကဲ့သို့ ကြားခံအဆင့်များကို အသုံးပြု၍ အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြားအလိုက်သင့်လျော်မည့် အညစ်အကြေးစွန့်နည်းကို ကျင့်သုံးပါ။ နောက်ဆုံးတွင် မစင်၊အညစ်အကြေးများကို အိမ်သာထဲသို့ စွန့်ပစ်ပေးပါ။
 - ကလေးငယ်၏တင်ပါး၊ အညစ်အကြေးခံပစ္စည်းများနှင့် မစင်အိုးတို့ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုပြီးသည့် ရေကို ရေတွင်းနှင့် ကလေးများကစားသည့်နေရာများနှင့် ဝေးရာသို့ စွန့်ပစ်ပါ။
 - လူထုအတွင်း အားလုံးလွှမ်းမိုး၍အိမ်သာအသုံးပြုခြင်းကို မြှင့်တင်ပါ။ မိမိဝန်းကျင်ကို တောထိုင်လေ့မစင်စွန့်ခြင်းကင်းစင်သ စင်သည့် ဝန်းကျင်ဖြစ်အောင် ဝိုင်းဝန်းကြိုးပမ်းပေးပါ။
- လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောခြင်း
 - အစားအစာချက်ပြုတ်သည့်နေရာမှ ခြေလှမ်းခြေလှမ်းဆယ်လှမ်းအကွာအတွင်းတွင်လည်းကောင်း၊ အိမ်သာမှ ခြေလှမ်းဆယ်လှမ်းအတွင်းတွင်လည်းကောင်း ဘုံပိုင်ခေါင်းမှတိုက်ရိုက်လာသောရေကဲ့သို့ သော လက်ဆေးရေးဆပ်ပြာတို့ရှိသည့် လက်ဆေးရန်သီးသန့် နေရာနှစ်နေရာထားပေးပါ။ မိသားစုအတွင်း ဆပ်ပြာ၊ရေတိုနှင့် သေချာ သေချာစွာလက်ဆေးရန် တာဝန်ပေးထားပါ။
 - အစားအစာမပြင်ဆင်မီ၊ အစာမစားမီနှင့် ကလေးငယ်များကို အစားအစာကျွေးမီ လက်ကို ဘုံပိုင်ခေါင်းမှတိုက်ရိုက်လာသောရေကဲ့သို့ သော လက်ဆေးရေးဆပ်ပြာတို့နှင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပါ။
 - အိမ်သာအသုံးပြုအပြီးနှင့် ကလေးငယ်၏မစင်များကို ဆေးကြောသန့်စင်အပြီးတွင်လည်း လက်ကို ရေဆပ်ပြာနှင့် ဆေးကြောပါ။ တိရစ္ဆာန် များနှင့်၎င်းတို့၏အညစ်အကြေးများကို ကိုင်တွယ်ပြီးချိန် (သို့မဟုတ်) လယ်ယာထဲတွင်

- အလုပ်လုပ်ပြီးချိန်တွင်လည်း လက်ကို ရေဆပ်ပြာနှင့် ဆေးကြောပါ။ ကလေးငယ်များ၏လက်များကို အထူးသဖြင့် ညစ်ပတ်နေသော်လည်းကောင်း၊ အစာမစားခင်အချိန်တွင်လည်းကောင်း ပုံမှန်ဆေးကြောပေးပါ။
- **သောက်သုံးရေကို လုံခြုံစွာသိုလှောင်ခြင်းနှင့်သန့်စင်ခြင်း**
 - သောက်သုံးရေကို စိတ်အချရဆုံးနှင့် အကာအကွယ်ရှိသော ရေအရင်းအမြစ်က ရယူပါ။
 - သောက်သုံးရေကို ထိရောက်သော ရေသန့်စင်နည်းဖြင့် သန့်စင်ပါ။
 - သောက်သုံးရေကို ဖုံးအုပ်ထားသော သိုလှောင်ကန်တွင် သိုလှောင်၍ ကြမ်းပြင်ကို မြှင့်ထားပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ဘုံပိုင်ခေါင်းပါပြီး ရေလောင်းထည့်ခြင်းကို အားပေး၍ လက်ထည့်သွင်းခြင်းကို ဟန့်တားစေသော အဝကျဉ်းသည် သိုလှောင်ကန်ကို အသုံးပြုပါ။
 - ခွက် သို့မဟုတ် အိုးထဲသို့လောင်းထည့်၍ ရေကို ထုတ်ယူသုံးစွဲပါ။ အကယ်၍ ဘုံပိုင်ခေါင်းမရှိပါက နံရံတွင် ချိတ်ထားသော သီးသန့် ရေပုံးတစ်ခုကို အသုံးပြုပါ။
 - သန့်ရှင်းသောရေခွက်နှင့် သောက်သုံးပါ။
 - သန့်စင်ထားသောရေ ရရှိရန်ခက်ခဲလျှင် စိတ်ချရသော သောက်သုံးရေကို အသက် ၂ နှစ်အောက်ကလေးငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ၊ နာမကျန်းဖြစ်နေသောမိသားစုဝင်များအား သောက်သုံးကိစ္စပေးပါ။
 - **အစားအစာကို သန့်ရှင်းစွာကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့်လုံခြုံစွာသိမ်းဆည်းခြင်း (အစားအစာသန့်ရှင်းရေး)**
 - အစားအစာများကို ပွက်ပွက်ဆူပြီး အငွေ့တထောင်းထောင်းထည့်အထိ ချက်ပြုတ်ပြီး ပြန်လည်အပူပေးပါ။
 - အခန်းအပူချိန်တွင် ထားသော အစားအစာများကို ပွက်ပွက်ဆူပြီး အငွေ့တထောင်းထောင်းထည့်အထိ ပြန်လည်မနွေးနွေးဘဲ မစားပါနှင့်။
 - အနံ့ထွက်ပြီး ပုပ်သိုးပုံပေါ်သော အစားအစာများကို သွန်ပစ်ပါ။
 - အစားအစာကို နေရောင်ခြည်နှင့် တိုက်ရိုက်မထိတွေ့နိုင်သော အသန့်ရှင်းဆုံးနှင့် အအေးဆုံးနေရာတွင် အတတ်နိုင်ဆုံးသိုလှောင်ပါ။

သိမ်းဆည်းထားသော အစားအစာများကို
ယင်ကောင်နှင့်တိရစ္ဆာန်များရန်မှ ကင်းဝေးစေရန်
ဖုံးအုပ်ထားပါ။

- အစိမ်းစားမည့် အစားအစာများကို
သန့်စင်ပြီးရေနှင့် ဆေးကြောပါ။ အဆိုပါ
အစားအစာများကို
ရေဆေးကြောထားသောမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်
သန့်ရှင်းသော အသုံးအဆောင်များနှင့် ပြင်ဆင်ပါ။
- အစားအစာချက်ပြုတ်တည်ခင်းသည့်
ပန်းကန်ခွက်ယောက်နှင့် အသုံးအဆောင်များကို
အသုံးမပြုခင်တွင်
ဘုံပိုင်ခေါင်းမှတိုက်ရိုက်လာသောရေကဲ့သို့သော ရေ
သာ ရေဆပ်ပြာတို့နှင့် ဆေးကြောပါ။
- **ကလေးငယ်များကို
မြေကြီးနှင့်တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများမှ
အဝေးတွင်ထားရှိခြင်း**
 - ကလေးငယ်များကို တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများနှင့်
မထိတွေ့စေရန် အသက်တစ်နှစ်အောက်အပါအဝင်
ကလေးငယ်များနှင့်
တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများအကြား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
အတားအဆီးတစ်ခုခု ထားခြင်းဖြင့် သီးသန့်ခွဲထားပါ။
 - ကစားသည့်အခင်း အသုံးပြုလျှင် အပတ်စဉ်တိုင်း
သို့မဟုတ် မစင်အညစ်အကြေးများနှင့်
ညစ်ပေနေတိုင်း သန့်ရှင်းပေးပါ။
 - မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် ၎င်းတို့၏
အညစ်အကြေးများကို အစားအစာချက်ပြုတ်ရာနေရာ၊
အိပ်သည့်နေရာနှင့်
ကလေးငယ်များပုံမှန်ရှိနေရာမြေနေရာတို့မှ ဝေးရာ
ဝေးရာတွင် ခွဲထားပါ။
 - မြိုင်းကိုနေ့စဉ် သို့မဟုတ်
တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများရှိနေလျှင်
အိမ်တွင်းအိမ်ပြင် လူနေထိုင်ရာနေရာမှ ကင်းစင်အောင်
တံမြက်စည်းလှည်းပါ။
 - လောင်စာဓာတ်မြေဩဇာနှင့်ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်း
ရပစ္စည်းအဖြစ် အသုံးပြုမည့်
တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများကို မြေမြှင့်ရာနေရာ
သို့မဟုတ် တွင်းနက်နက်တွင် ထားပြီး
အသက်တစ်နှစ်အောက်အပါအဝင် ကလေးငယ်များနှင့်
ယင်ကောင်များမှ ကင်းဝေးစေရန် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
 - အသုံးပြုစရာမလိုတော့သည့်
တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများကို အိမ်သာ သို့မဟုတ်
အမှိုက်ကျင်းတွင် ထားပါ။
 - အသက်တစ်နှစ်အောက်အပါအဝင် ကလေးငယ်များ၏
ကစားစရာအရုပ်များနှင့် ကစားသည့်အခင်းကို
အပတ်စဉ် သို့မဟုတ်
မစင်အညစ်အကြေးများပေးကျနေလျှင် ဆေး
ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။

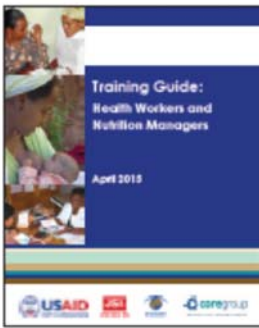
အောက်ပါတို့သည် ရှိနှင့်ပြီး ENA/EHA

လမ်းညွှန်များအကြောင်းအကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြချက်ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးထွက် ENA/ EHA

လမ်းညွှန်အချက်အလက်များကို အောက်ပါလင့်ခ်များတွင် တွေ့နိုင်သည်။

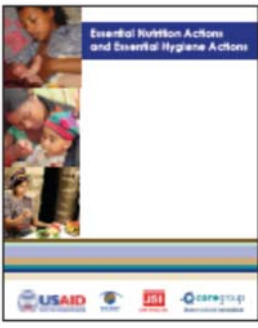
- <http://www.fsnnetwork.org/essential-nutrition-actions-and-essential-hygiene-actions-framework>
- <http://blogs.washplus.org/washnutrition/2015/06/usaidd-essential-nutrition-actions-and-essential-hygiene-actions-framework-2015/index.html>

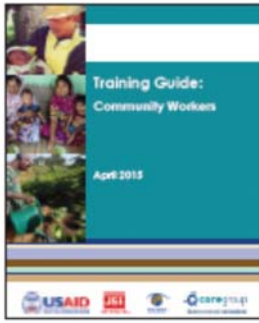
ENA သင်တန်းလမ်းညွှန်အချက်အလက်များ



ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် အာဟာရစီမံခန့်ခွဲသူများအတွက် မရှိမဖြစ်အရေးပါသော တစ်ကိုယ်ရည် သင်တန်းရင်းနှီးမှုများနှင့် အာဟာရလုပ်ဆောင်မှုများသင်တန်းလမ်းညွှန်သည် ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်သူများအား တစ်ကိုယ်ရည်သင်တန်းရင်းနှီးမှုများနှင့် အာဟာရဆိုင်ရာ နောက်ဆုံးပေါ်သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ကွင်းဆင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် အာဟာရလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ပုံတို့ကို မိတ်ဆက်ပေးသည်။ သင်တန်းလမ်းညွှန်တွင် အရွယ်ရောက်သူများသည် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများကို ပြုလုပ်လေ့လာခြင်းဖြင့် အကောင်းဆုံးသင်ယူကြသည်ဟူသော အထောက်အထားကို ထပ်ဟပ်စေ ခြင်းဖြင့် အားလုံးပါဝင်နည်းစနစ်ကို အသုံးပြုသည်။ ပြည်သူများအား အကောင်းဆုံး အာဟာရအလေ့အထများကို ကျင့်သုံးစေရန် ကူညီခြင်းဖြင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း စွမ်းရည်များဖြင့်တက်စေရန် လေ့ကျင့်ခန်းများကို အလေးပေးဖော်ပြထားသည်။

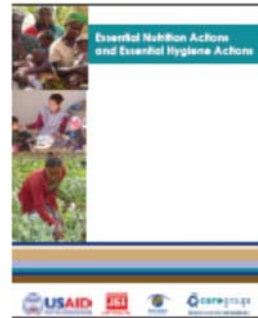
ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် အာဟာရစီမံခန့်ခွဲသူများအတွက် မရှိမဖြစ်အရေးပါသော အာဟာရနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သင်တန်းရင်းနှီးမှုများ ရည်ညွှန်းလက်စွဲစာအုပ်သည် အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော သင်တန်းလက်စွဲနှင့် အတူတူထွက်ရှိခဲ့သည်။ ၎င်းတွင် UNICEF ၏ ယူဆချက်မူဘောင်၊ မရှိမဖြစ်အရေးပါသော အာဟာရနှင့် တစ်ကိုယ်ရည် သင်တန်းရင်းနှီးမှု လုပ်ဆောင်မှုများအကောင်အထည်ဖော်ရန် ဆက်သွယ်အမှတ်များ၊ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် အမျိုးသမီးများအာဟာရ၊ မိသားစုအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း၊ တစ်နှစ်အောက်နှင့် ကလေးငယ် နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၊ HIV အခြေအနေရှိအာဟာရ တစ်ကိုယ်ရည်သင်တန်းရင်းနှီးမှု မိလ္လာသန်ရှင်းရေး နည်းဗျူဟာများ၊ အာဟာရဓာတ်များချို့တဲ့ခြင်းကာကွယ်ရန် လမ်းစဉ်များ၊ လတ်တလောဖြစ်သော အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းအတွက် ပေါင်းစပ်ကုသခြင်း၊ အမေများနှင့် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးရန် လမ်းညွှန်ချက်များ၊ ရပ်ရွာပံ့ပိုးကူညီအဖွဲ့များကို ပံ့ပိုးရန် လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် ရပ်ရွာအဆင့်တွင် အထောက်အကူပြုကြီးကြပ်ခြင်းအတွက်စစ်ဆေးစာရင်းတို့ ပါဝင်သည်။ သတင်းအချက်အလက်များ သည် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပေးရန်နှင့် သင့်လျော် မှန်ကန်သောဝန်ဆောင်မှုများ၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းများ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် ရည်ရွယ်သည်။





လူထုလုပ်သားများအတွက် မရှိမဖြစ်အရေးပါသော အာဟာရနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေး လုပ်ဆောင်မှုများ သင်တန်းလမ်းညွှန်သည် အဆိုပါလုပ်ဆောင်မှုများဆောင်ရွက်ရာတွင် လူထုလုပ်သားများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပေးရန် ရည်ရွယ်သည်။ သရုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကွင်းဆင်းလေ့ကျင့်ခြင်းများ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းနှင့် ညှိနှိုင်းခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရန် အနီးကပ်သင်သော အပိုင်းများအတွင်း နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာများကို မိတ်ဆက် ပေးသည်။ လူထုလုပ်သားများအား မှန်ကန်သောအချိန်တွင် မှန်ကန်သောလူဆီသို့ မှန်ကန်သောသတင်းအချက်အလက်ရောက်ရှိရန် ဘဝတစ်သက်တာနည်းစနစ်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အာဟာရနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးသတင်းအချက်အလက်များကို အစီအစဉ်အမျိုးမျိုးတွင် အဘယ်ကြောင့် ပေါင်းစပ်ရန် လိုကြောင်းနှင့် မည်ကဲ့သို့ ပေါင်းစပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း လမ်းညွှန်ပေးသည်။

လူထုလုပ်သားများအတွက် မရှိမဖြစ်အရေးပါသော အာဟာရနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေး လုပ်ဆောင်မှုများဆိုင်ရာ အဓိကအလေ့အထများအတွက် လမ်းညွှန်အချက်အလက်များသည် လူထုလုပ်သားများသင်တန်းအတွက် လုပ်ငန်းခွင်အထောက်အကူပြုသင်ခန်းစာအဖြစ် အတူတူ ထွက်ရှိသည်။ အိမ်ထောင်စုအာဟာရအရည်အသွေးမြှင့်တင်ရန် အာဟာရနှင့် တစ်ကိုယ်ရည် သန်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ အလေ့အထတစ်ခုချင်းစီအတွက် အဓိကယူဆချက်များအပါအဝင် အိမ်တွင်း အစားအစာထုတ်လုပ်ခြင်း (HFP) ပြုလုပ်ပုံကိုလည်း ဖော်ပြထားသည်။လမ်းညွှန်တွင် အောက်ပါအ အောက်ပါအချက်အလက်များပါဝင်သည်။



- လူထုလုပ်သားများအား အကြံပြုထားသောအလေ့အထများအနေဖြင့် အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရအား တိုးတက်စေနိုင်ပုံကို နောက်ခံအချက်အလက် များနှင့် ပုံများ ဖော်ပြထားသည်။
- မိခင်များ၊ ခင်ပွန်းများ၊ ယောက္ခမများ၊ စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများနှင့် အခြားအိမ်ထောင်စုဝင်များနှင့် အကောင်းဆုံးအပြုအမူများကို မြှင့်တင်ပုံနှင့် ပတ်သက်ပြီး လွယ်ကူရိုးရှင်းသော နည်းလမ်းများပေးသည်။
- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းနှင့် အုပ်စုအစည်းအဝေးများအတွက် ဆွေးနွေးစရာခေါင်းစဉ်များ ပေးသည်။

လမ်းညွှန်အချက်အလက်များကို www.coregroup.org/enaeha တွင် ဒေါင်းလုတ်ပြုလုပ်ပါ။



- 1 This introduction pulls directly from Understanding the Essential Nutrition Actions and Essential Hygiene Actions Framework [http://www.fsnnetwork.org/sites/default/files/Understanding the Essential Nutrition Actions and Essential Hygiene Actions Framework.pdf](http://www.fsnnetwork.org/sites/default/files/Understanding%20the%20Essential%20Nutrition%20Actions%20and%20Essential%20Hygiene%20Actions%20Framework.pdf).
- 2 Prendergast AJ, Humphrey JH. The stunting syndrome in developing countries. *Paediatr Int Child Health* 2014; 34:250–65.
- 3 Black R et al. 2013. Maternal and Child Undernutrition and Overweight in Low-Income and Middle-Income Countries. *The Lancet*. 382 (9890): 427–451.
- 4 Humphrey. 2012. SHINE Sanitation, Hygiene, Infant Nutrition Efficacy Project (trial in Zimbabwe). Study proposal. 2012. <http://clinicaltrials.gov/show/NCT01824940>. Accessed April 27, 2014.
- 5 Korpe and Petri. 2012. Environmental Enteropathy: Critical Implications of a Poorly Understood Condition. *Trends in Molecular Medicine*. 18(6): 328-336.
- 6 Humphrey J. 2009. Child Undernutrition, Tropical Enteropathy, Toilets, and Handwashing. *The Lancet*. 374: 1032–1035.
- 7 Ngunjiri et al. 2014. Water, Sanitation, and Hygiene (WASH), Environmental Enteropathy, Nutrition, and Early Child Development: Making the Links. *Annals of the New York Academy of Sciences*, Volume 1308, Every Child’s Potential: Integrating Nutrition and Early Childhood Development Interventions, 118–128.
- 8 Fewtrell L, Kaufmann RB, Kay D, Enanoria W, Haller L, Colford JM Jr (2005). Water, sanitation, and hygiene interventions to reduce diarrhoea in less developed countries: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Infect Dis*. 5(1):42–52.
- 9 Curtis, V and Cairncross, S (2003) Effect of washing hands with soap on diarrhea risk in the community: a systematic review, *Lancet Infectious Diseases* 3 (5) 275-281
- 10 USAID (2004), Environmental health: technical and program background. Bureau for Global Health, Office of Health, Infectious Diseases and Nutrition, Washington, DC, USAID. www.usaid.gov/our_work/global_health/home/News/ehaad.pdf.
- 11 Sobsey M (2002). Managing water in the home: accelerated health gains from improved water supply. Geneva: World Health Organization (http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/wsh0207/en/index2.html, accessed 7 September 2015).
- 12 Prendergast AJ, Humphrey JH. The stunting syndrome in developing countries. *Paediatr Int Child Health* 2014; 34:250–65.
- 13 Korpe PS, Petri WA Jr. Environmental enteropathy: critical implications of a poorly understood condition. *Trends Mol Med* 2012; 18:328–36

14 Spears D, Ghosh A, Cumming O (2013). Open defecation and childhood stunting in India: an ecological analysis of new data from 112

districts. PLoS One. 8(9):e73784. doi:10.1371/journal.pone.0073784.

ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် အာဟာရရေးရာစီမံခန့်ခွဲသူများအတွက်
မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေ၊ မိလ္လာနှင့်
တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာလူ
လုပ်ဆောင်မှုများလက်စွဲစာအုပ်

လက်စွဲစာအုပ်အသုံးပြုပုံ	၁၈
လူ့အည်အကြေးများကို ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ စွန့်ပစ်ခြင်း	၂၂
ဆပ်ပြာနှင့် လက်ဆေးခြင်း	၂၄
သောက်သုံးရေကိုသန့်စင်ခြင်းနှင့်လုံခြုံစွာသိုလှောင်ခြင်း	၂၆
အစားအစာသန့်ရှင်းရေး	၂၈
ကလေးငယ်များကို မြေကြီးနှင့်တိရစ္ဆာန်အည်အကြေးများမှ ဝေးရာ ဝေးရာတွင်ထားရှိခြင်း	၂၉



လက်စွဲစာအုပ်အသုံးပြုပုံ

အာဟာရနှင့်အစားအစာဖူလုံရေးကျွမ်းကျင်သူများအနေဖြင့် အာဟာရနှင့်နီးနွယ်သောလုပ်ငန်းများသည် ကလေးငယ်များ၏ကျန်းမာရေးသုခနှင့်ပိုမိုပြည့်စုံရေးအတွက် လိုအပ်သည်ဟု နားလည်သဘောပေါက်ကြသည်။ ရေ၊ မိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး (WASH) သည် အာဟာရနှင့်နီးနွယ်သော အရေးပါသည့်လုပ်ငန်းများ ဖြစ်ကြသည်။ ရေ၊ မိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများကို အာဟာရအစီအစဉ်များနှင့်ပေါင်းစပ် လုပ်ဆောင်ရန် စိတ်ဝင်စားမှုများမြှင့်မားလာသော်လည်း ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများကို အာဟာရနှင့်အစားအစာဖူလုံရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ပေါင်းစပ် ပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်ရာ၌ အတတ်ပညာရှင်များကို အထောက်အကူပြုနိုင်ရန် နည်းစနစ်များနှင့်စီမံကိန်းလုပ်ငန်းလမ်းညွှန်များက ပိုမိုလိုအပ်နေဆဲပင်ဖြစ်သည်။

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုများ
ဟူသည့်ဝေါဟာရကို မကြာမီကာလများက အသုံးပြုလာကြပြီး နည်းစနစ်နှင့်လုပ်ငန်းပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အပံ့ပေးရေးအစီအစဉ် (TOPS)၊ အခြားမီငြမ်းစာအုပ်များနှင့် သင်တန်းလမ်းညွှန်စာအုပ်များတွင် ထည့်သွင်းခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အဆိုပါလမ်းညွှန်များကို ပိုမိုဂရုပြုကြည့်ရှုပါက သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုများ၌ အထောက်အကူပြုနည်းစနစ်ကို အသုံးပြု၍ လက်ဆေးခြင်းနှင့် ရေသိုလှောင်သည့်နေရာများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းစေခြင်းတို့ကိုသာ အဓိကထားသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် USAID ၏ TOPS မှ ထုတ်ဝေခဲ့သည့် မရှိမဖြစ်အရေးပါသော အာဟာရလုပ်ဆောင်မှုများနှင့် မရှိမဖြစ်အရေးပါသော သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုများဆိုင်ရာ သင်တန်းလမ်းညွှန်များတွင် သုံးရက်တာသင်တန်းကာလအတွင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုများအတွက် တစ်နာရီခွဲစာပို.ချမှုများ ထည့်သွင်းခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

အာဟာရနှင့်အစားအစာဖူလုံရေးကျွမ်းကျင်သူများအနေဖြင့် အာဟာရနှင့်နီးနွယ်သောလုပ်ငန်းများသည် ကလေးငယ်များ၏ကျန်းမာရေးသုခနှင့်ပိုမိုပြည့်စုံရေးအတွက် လိုအပ်သည်ဟု နားလည်သဘောပေါက်ကြသည်။ ရေ၊ မိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး (WASH) သည် အာဟာရနှင့်နီးနွယ်သော အရေးပါသည့်လုပ်ငန်းများ ဖြစ်ကြသည်။ ရေ၊

အာဟာရသီးသန့်လုပ်ဆောင်မှုများသည် အာဟာရစားသုံးမှုမလုံလောက်ခြင်းနှင့် စားသောက်မှုအလေ့အထနှင့် အစားအစာလက်လှမ်းမီမှုအပါအဝင်နောက်ခံအကြောင်းရင်းများကဲ့သို့သော အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကို ချက်ချင်းလက်ငင်းဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများကို ဖြေရှင်းပေးသည်။

အာဟာရနှင့်နီးနွယ်သောလုပ်ဆောင်မှု များသည် ကဏ္ဍအသီးသီးမှ အာဟာရအကြောင်းခံပန်းတိုင်နှင့်လုပ် လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် ပေါင်းစပ်ခြင်းဖြင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၏ အခြေခံနောက်ခံအကြောင်းရင်းများကို ကို ဖြေရှင်းနိုင်သည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် အာဟာရသီးသန့် လုပ်ဆောင်မှုများအတွက် စကြိုန်သဖွယ် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်။

မိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများကို အာဟာရအစီအစဉ်များနှင့်ပေါင်းစပ် လုပ်ဆောင်ရန် စိတ်ဝင်စားမှုများမြင့်မားလာသော်လည်း ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများကို အာဟာရနှင့်အစားအစာဖူလုံရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်ရာ၌ အတတ်ပညာရှင်များကို အထောက်အကူပြုနိုင်ရန် နည်းစနစ်များနှင့်စီမံကိန်းလုပ်ငန်းလမ်းညွှန်များက ပိုမိုလိုအပ်နေဆဲပင်ဖြစ်သည်။

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော သန်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုများ (EHA) ဟူသည့်ဝေါဟာရကို မကြာမီကာလများက အသုံးပြုလာကြပြီး နည်းစနစ်နှင့်လုပ်ငန်းပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အပံ့ပေးရေးအစီအစဉ် (TOPS)၊ အခြားမှီငြမ်းစာအုပ်များနှင့် သင်တန်းလမ်းညွှန်စာအုပ်များတွင် ထည့်သွင်းခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အဆိုပါလမ်းညွှန်များကို ပိုမိုဂရုပြုကြည့်ရှုပါက သန်ရှင်းရေးဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုများ၌ အထောက်အကူပြုနည်းစနစ်ကို အသုံးပြု၍ လက်ဆေးခြင်းနှင့် ရေသိုလှောင်သည့်နေရာများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန်ရှင်းစေခြင်းတို့ကိုသာ အဓိကထားသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် USAID ၏ TOPS မှ ထုတ်ဝေခဲ့သည့် မရှိမဖြစ်အရေးပါသော အာဟာရလုပ်ဆောင်မှုများ (ENA) နှင့် မရှိမဖြစ်အရေးပါသော သန်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုများ (EHA) ဆိုင်ရာ သင်တန်းလမ်းညွှန်များတွင် သုံးရက်တာသင်တန်းကာလအတွင်း သန်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုများအတွက် တစ်နာရီခွဲစာပိုချမှုများ ထည့်သွင်းခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင် မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေ၊ မိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုများ၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၊ အာဟာရစီမံခန့်ခွဲသူများနှင့် လူထုလုပ်သားများအတွက် မှီငြမ်းအချက်အလက်များ၊ EWA မြှင့်တင်ရန် ကွင်းဆင်းဆွေးနွေးမှုများပြုလုပ်သူများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားလာစေရန်ရည်ရွယ်သော သင်တန်းအထောက်အကူလမ်းညွှန်အချက်အလက်များကို ပိုမိုပြည့်စုံစွာ စုစည်းထားသည်။

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှု ၅ ခုမှာ အောက်ပါတို့ဖြစ်သည်။

- လူ့အသစ်အကြေးများကို ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ စွန့်ပစ်ခြင်း**
- လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောခြင်း**
- သောက်သုံးရေကို လုံခြုံစွာသိုလှောင်ခြင်းနှင့်သန့်စင်ခြင်း**
- အစားအစာကို သန့်ရှင်းစွာကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့်လုံခြုံစွာသိမ်းဆည်းခြင်း (အစားအစာသန့်ရှင်းရေး)**
- ကလေးငယ်များကို မြေကြီးနှင့်တိရစ္ဆာန်အသစ်အကြေးများမှ အဝေးတွင်ထားရှိခြင်း**

ဤမရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုများတွင် အဓိကလုပ်ဆောင်မှု ၅ ခုနှင့် အဆိုပါလုပ်ဆောင်မှုများနှင့်အတူတွဲ၍ပါရှိရမည့် အပြုအမူများကို ရှင်းလင်းစွာဖော်ပြထားသည်။ အဆိုပါလမ်းညွှန်အချက်အလက်များသည် ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ အပြုအမူများ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာရန် ကလေးငယ်များကို စောင့်ရှောက်မှုပေးနေသော မိသားစုဝင်များနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရာ၌ လက်ရှိအသုံးပြုနေသော လမ်းညွှန်အချက်အလက်များတွင် အသေးစိတ်အချက်အလက်များ၊ လမ်းညွှန်မှုများဖြည့်စွက်ခြင်းဖြင့် အားဖြည့်ကူညီပေးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရလုပ်သားများအတွက်လမ်းညွှန်အချက်အလက်များအနေဖြင့် မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေ၊ ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှု ၅ ခုနှင့် အဆိုပါလုပ်ဆောင်မှုများစွမ်းဆောင်နိုင်ရန် လိုအပ်သော အပြုအမူများကို ဖော်ပြထားသည်။ ယင်းအချက်အလက်များသည် ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရလုပ်သားများ ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် ယင်းသို့ဆောင်ရွက်ရမည့်အကြောင်းရင်းများကို ဖော်ပြထားသည်။ အဆိုပါ လမ်းညွှန်ချက်များတွင် စာသားနှင့်အချက်အလက်များကို ပိုမိုပါဝင်အသားပေး ဖော်ပြထားသည်။

လူထုလုပ်သားများ အတွက် လမ်းညွှန်အချက်အလက်များသည် လူထုလုပ်သားများအနေဖြင့် မရှိမဖြစ်အရေးပါသော သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုချင်းစီအတွက် အပြုအမူများ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်မည့် လုပ်ငန်းခွင်အထောက်အကူပြု အစီအစဉ်များဖြစ်သည်။ အဆိုပါလမ်းညွှန်အချက်အလက်များတွင် စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ၏အပြုအမူများတိုးတက်ကောင်းမွန်လာရန် မည်ကဲ့သို့ဆောင်ရွက်ရမည်ကို လူထုလုပ်သားများအနေဖြင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုရမည့်နည်းလမ်းများအကြောင်း လမ်းညွှန်ဖော်ပြထားသည်။

ကျန်းမာရေး၊ အာဟာရနှင့်လူထုလုပ်သားများအတွက် သင်တန်းလမ်းညွှန်အချက်အလက်များမှာ မိသားစုဝင်များ ကျန်းမာစေရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ရမည့်အရာများနှင့် ဆောင်ရွက်ရသည့်အကြောင်းရင်းများကို သရုပ်ပြသော လုပ်ငန်းဆောင်တာများဖြစ်သည်။ အဆိုပါလုပ်ငန်းဆောင်တာများသည် သီးခြားသင်ခန်းစာများဖြစ်၍ ရှိနှင့်ပြီး မည်သည့် ENA/EHA သင်တန်းတွင်မဆို ထည့်သွင်းသင်ကြားနိုင်သည်။ ENA သင်တန်းတွင် လွယ်လင့်တကူထည့်သွင်းသင်ကြားနိုင်စေရန် လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုချင်းစီနှင့် ဆက်စပ်သော လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အများဆုံး မိနစ် ၆၀ အထိသာ သင်တန်းချိန်ကို သတ်မှတ်ထားပါသည်။ EWA

သင်တန်းစာများတွင် အပြုအမူများတိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် အိမ်ထောင်စုများနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုသတ်မှတ်ချက်များ မပါဝင်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် EWA ကျွမ်းကျင်မှုသင်တန်းသည် ပိုမိုပြည့်စုံသည့် ENA သင်တန်းနှင့် ချိတ်ဆက်လိမ့်မည်ဟုယူဆသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

သင်တန်းလမ်းညွှန်အချက်အလက်များကို ဆရာဖြစ်သင်တန်းအဖြစ်ရည်ရွယ်၍ ရေး ရေးဆွဲထားခြင်းမဟုတ်သကဲ့သို့ လေ့ကျင့်ခန်းများသည်လည်း လူထုလုပ်သားများအတွက် မရည်ရွယ်ပါ။ အချို့လေ့ကျင့်ခန်းများကို အုပ်စုခွဲ၍ပြုလုပ်သော သင်ခန်းစာများအတွက် လိုအပ်သလိုပြုပြင်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ယင်းလေ့ကျင့်ခန်းများသည် အိမ်ထောင်စုနှင့်လူထုအတွင်း ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ အပြုအမူများတိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် လူထုအခြေပြုကွင်းဆင်းလုပ်သားများ၊ အာဟာရ စီမံခန့်ခွဲသူများနှင့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၏ အသိပညာနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်များမြင့်မားလာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေမိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုများ (WASH) (နှင့်ဆက်စပ်အပြုအမူများ)

လူ့အညစ်အကြေးများကို ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ စွန့်ပစ်ခြင်း

- မိသားစုဝင်အားလုံးအသုံးပြုလာစေရန်အားပေးသည့်အနေဖြင့် ကလေးသုံးနှင့်အကူအညီလိုအပ်သူသုံး အိမ်သာများအပါအဝင် ပိုမိုကောင်းမွန်သောအိမ်သာများကို အမြဲအသုံးပြုပါ။ လူ့အညစ်အကြေးဟူသမျှကို အိမ်သာထဲသို့ တိုက်ရိုက်စွန့်ပစ်ပါ။
- တစ်နှစ်အောက်နှင့် ကလေးငယ်များ၏အညစ်အကြေးများ လုံခြုံစွာစွန့်ပစ်ရာတွင် ကလေးအညစ်အကြေးခံအဝတ် သို့မဟုတ် အိုး ကဲ့သို့ ကြားခံအဆင့်များကို အသုံးပြု၍ အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြားအလိုက်သင့်လျော်မည့် အညစ်အကြေးစွန့်နည်းကို ကျင့်သုံးပါ။ နော နောက်ဆုံးတွင် မစင်၊အညစ်အကြေးများကို အိမ်သာထဲသို့စွန့်ပစ်ပေးပါ။
- ကလေးငယ်၏တင်ပါး၊ အညစ်အကြေးခံပစ္စည်းများနှင့် မစင်အိုးတို့ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုပြီးသည် ရေကို ရေတွင်းနှင့် ကလေးများကစားသည့်နေရာများနှင့် ဝေးရာသို့စွန့်ပစ်ပါ။
- လူထုအတွင်း အားလုံးလွှမ်းမိုး၍အိမ်သာအသုံးပြုခြင်းကို မြှင့်တင်ပါ။ မိမိဝန်းကျင်ကို တောထိုင်လေ့မစင်စွန့်ခြင်းကင်းစင်သည့် ဝန်းကျင်ဖြစ်အောင် ပိုင်းဝန်းကြိုးပမ်းပေးပါ။

ဆပ်ပြာနှင့် လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောခြင်း

- အစားအစာချက်ပြုတ်သည့်နေရာမှ ခြေလှမ်းဆယ်လှမ်းအကွာအတွင်းတွင်လည်းကောင်း၊ အိမ်သာမှ ခြေလှမ်းဆယ်လှမ်းအတွင်းတွင်လည်းကောင်း ဘုံပိုင်ခေါင်းမှတိုက်ရိုက်လာသောရေကဲ့သို့သော လက်ဆေးရေဆပ်ပြာတို့ရှိသည့် လက်ဆေးရန်သီးသန့်နေရာနှစ်နေရာထားပေးပါ။ မိသားစုအတွင်း ဆပ်ပြာ၊ရေတိုနှင့် သေချာစွာလက်ဆေးရန် တာဝန်ပေးထားပါ။
- အစားအစာမပြင်ဆင်မီ၊ အစာမစားမီနှင့် ကလေးငယ်များကို အစားအစာမကျွေးမီ လက်ကို ဘုံပိုင်ခေါင်းမှတိုက်ရိုက်လာသောရေကဲ့သို့သော လက်ဆေးရေဆပ်ပြာတို့နှင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပါ။
- အိမ်သာအသုံးပြုအပြီးနှင့် ကလေးငယ်၏မစင်များကို ဆေးကြောသန့်စင်အပြီးတွင်လည်း လက်ကို ရေဆပ်ပြာနှင့် ဆေးကြောပါ။ တိရစ္ဆာန်များနှင့်၎င်းတို့၏အညစ်အကြေးများကို ကိုင်တွယ်ပြီးချိန် (သို့မဟုတ်) လယ်ယာထဲတွင် အလုပ်လုပ်ပြီးချိန်တို့တွင်လည်း လက်ကို ရေဆပ်ပြာနှင့် ဆေးကြောပါ။ကလေးငယ်များ၏လက်များကို အထူးသဖြင့် ညစ်ပတ်နေသော်လည်းကောင်း၊ အစာမစားခင်အချိန်တွင်လည်းကောင်း ပုံမှန်ဆေးကြောပေးပါ။

သောက်သုံးရေကို သန့်စင်ခြင်းနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချရအောင် သိုလှောင်ခြင်း

- သောက်သုံးရေကို စိတ်အချရဆုံးနှင့် အကာအကွယ်ရှိသော ရေအရင်းအမြစ်က ရယူပါ။
- သောက်သုံးရေကို ထိရောက်သော ရေသန့်စင်နည်းဖြင့် သန့်စင်ပါ။
- သောက်သုံးရေကို ဖုံးအုပ်ထားသော သိုလှောင်ကန်တွင် သိုလှောင်၍ ကြမ်းပြင်ကို မှှင့်ထားပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ဘုံပိုင်ခေါင်းပါပြီး ရေလောင်းထည့်ခြင်းကို အားပေး၍ လက်ထည့်သွင်းခြင်းကို ဟန့်တားစေသော အဝကျဉ်းသည် သိုလှောင်ကန်ကို အသုံးပြုပါ။
- ခွက် သို့မဟုတ် အိုးထဲသို့လောင်းထည့်၍ ရေကို ထုတ်ယူသုံးစွဲပါ။ အကယ်၍ ဘုံပိုင်ခေါင်းမရှိပါက နံရံတွင် ချိတ်ထားသော သီးသန့်ရေပုံးတစ်ခုကို အသုံးပြုပါ။
- သန့်ရှင်းသောရေခွက်နှင့် သောက်သုံးပါ။
- သန့်စင်ထားသောရေ ရရှိရန်ခက်ခဲလျှင် စိတ်ချရသော သောက်သုံးရေကို အသက် ၂ နှစ်အောက်ကလေးငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ၊ နာမကျန်းဖြစ်နေသောမိသားစုဝင်များအား ဦးစားပေး၍ သောက်သုံးစေပါ။

အစားအစာကို ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် ကိုင်တွယ်ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချအောင် သိုလှောင်ခြင်း

- အစားအစာများကို ပွက်ပွက်ဆူပြီး အငွေ့တထောင်းထောင်းထသည်အထိ ချက်ပြုတ်ပြီး ပြန်လည်အပူပေးပါ။
- အခန်းအပူချိန်တွင် ထားသော အစားအစာများကို ပွက်ပွက်ဆူပြီး အငွေ့တထောင်းထောင်းထသည်အထိ ပြန်လည်မနှေးဘဲ မစားပါနှင့်။
- အနံ့ထွက်ပြီး ပုပ်သိုးပုံပေါ်သော အစားအစာများကို သွန်ပစ်ပါ။
- အစားအစာကို နေရောင်ခြည်နှင့် တိုက်ရိုက်မထိတွေ့နိုင်သော အသန့်ရှင်းဆုံးနှင့် အအေးဆုံးနေရာတွင် အတတ်နိုင်ဆုံးသိုလှောင်ပါ။ သိမ်းဆည်းထားသော အစားအစာများကို ယင်ကောင်နှင့် တိရစ္ဆာန်များရန်မှ ကင်းဝေးစေရန် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- အစိမ်းစားမည့် အစားအစာများကို သန့်စင်ပြီးရေနှင့် ဆေးကြောပါ။ အဆိုပါ အစားအစာများကို ရေဆေးကြောထားသောမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် သန့်ရှင်းသော အသုံးအဆောင်များနှင့် ပြင်ဆင်ပါ။
- အစားအစာချက်ပြုတ်တည်ခင်းသည့် ပန်းကန်ခွက်ယောက်နှင့် အသုံးအဆောင်များကို အသုံးမပြုခင်တွင် ဘုံပိုင်ခေါင်းမှတိုက်ရိုက်လာသောရေကဲ့သို့သော ရေဆပ်ပြာတို့နှင့် ဆေးကြောပါ။

ကလေးငယ်များကို မြေကြီးနှင့် တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများနှင့် မထိတွေ့စေရန် သီးသန့်ခွဲထားခြင်း

- ကလေးငယ်များကို တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများနှင့် မထိတွေ့စေရန် အသက်တစ်နှစ်အောက်အပါအဝင် ကလေးငယ်များနှင့် တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများအကြား ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတားအဆီးတစ်ခုခု ထားခြင်းဖြင့် သီးသန့်ခွဲထားပါ။
- ကစားသည့်အခင်း အသုံးပြုလျှင် အပတ်စဉ်တိုင်း သို့မဟုတ် မစင်အညစ်အကြေးများနှင့် ညစ်ပေနေတိုင်း သန့်ရှင်းပေးပါ။
- မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် ၎င်းတို့၏ အညစ်အကြေးများကို အစားအစာချက်ပြုတ်ရာနေရာ၊ အိပ်သည့်နေရာနှင့် ကလေးငယ်များပုံမှန်ရှိနေရာမြေနေရာတို့မှ ဝေးရာတွင် ခွဲထားပါ။

- ခြံပင်းကိုနေ့စဉ် သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများရှိနေလျှင် အိမ်တွင်းအိမ်ပြင် လူနေထိုင်ရာနေရာမှ ကင်းစင်အောင် တံမြက်စည်းလှည်းပါ။
- လောင်စာ၊ဓာတ်မြေဩဇာနှင့်ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်းအဖြစ် အသုံးပြုမည့် တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများကို မြေမြင့်ရာနေရာ သို့မဟုတ် တွင်းနက်နက်တွင် ထားပြီး အသက်တစ်နှစ်အောက်အပါအဝင် ကလေးငယ်များနှင့် ယင်ကောင်များမှ ကင်းဝေးစေရန် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- အသုံးပြုစရာမလိုတော့သည့် တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများကို အိမ်သာ သို့မဟုတ် အမှိုက်ကျင်းတွင် ထားပါ။
- အသက်တစ်နှစ်အောက်အပါအဝင် ကလေးငယ်များ၏ ကစားစရာအရုပ်များနှင့် ကစားသည့်အခင်းကို အပတ်စဉ် သို့မဟုတ် မစင်အညစ်အကြေးပေးကျနေလျှင် ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။

လူ့မိလ္လာနှင့် အညစ်အကြေးများကို ကျန်းမာရေးနှင့် အညီ စွန့်ပစ်ခြင်း

စာ (က) - လူ့မိလ္လာနှင့် အညစ်အကြေးများကို ကျန်းမာရေးနှင့် အညီ စွန့်ပစ်ခြင်း

အောက်ဖော်ပြပါပုံတွင် အရည်၊ လယ်ယာနှင့် ခြေထောက်များ၊ ယင်ကောင်၊အစားအစာနှင့် လက်ချောင်းများမှ တစ်ဆင့် မစင်များ ပါးစပ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်နိုင်ပုံနည်းလမ်းများကို ဖော်ပြထားသည်။ ဤနည်းလမ်းများကို "F" ငါးခုဟု ခေါ်သည်။ "F" စကားလုံးများကို သင်နိုင်ငံသုံးဘာသာစကားသို့ ဘာသာပြန်၍ မရလျှင်လည်း မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ ၎င်းကို ညစ်ညမ်းစေခြင်းသံသရာဟု ခေါ်နိုင်သည်။ လမ်းကြောင်းတစ်ခုစီတွင် သက်ဆိုင်ရာ အတားအဆီးတစ်ခုစီ ရှိသည်။ အနီရောင်နှင့် ပြထားသည်ကို ကြည့်လျှင် မစင်တွင်ပါဝင်သော ရောဂါပိုးမွှားများအစားအစာထဲတွင် ပါဝင်လာပြီး လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ပါးစပ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းအား တားဆီးပိတ်ဆို့သည်ကို တွေ့ရသည်။ မစင်သည် ရေနှင့်အစားအစာတွင် ပါဝင်လာသောအခါ ကလေးငယ်၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ်တွင် ဆိုးကျိုးများသက်ရောက်စေသည်။ အောက်ဖော်ပြပါအချက်အလက်များသည် မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေ ရေမိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုအစီအစဉ်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ဆောင်မှုများဖြင့် ဘင်မှုများဖြစ်ကြသည်။

ပိုမိုကောင်းမွန်သောအိမ်သာများကို အမြဲတမ်းအသုံးပြုပါ။ လူ့ မစင်အညစ်အကြေးများကို အိမ်သာထဲသို့ တိုက်ရိုက်စွန့်ပစ်ပါ။

အောက်ဖော်ပြပါ အနည်းဆုံးရှိရမည့် စံချိန်စံညွှန်းနှင့် ပြည့်စုံပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အိမ်သာတွင် အမြဲမစင်စွန့်ပါ။

- သန့်ရှင်း၍ရသော အိမ်သာကြမ်းခင်း
- အိမ်သာတွင်းအဖုံး
- လုံခြုံသော အိမ်သာအဆောက်အဦး
- အိမ်သာနှင့် ကပ်ရပ်တွင် တည်ရှိသော လက်ဆေးရန်နေရာ

Figure - ညစ်ညမ်းစေခြင်းစက်ဝန်း ကို ဟန့်တားခြင်း (မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေမိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုများကို အသုံးပြု၍ ညစ်ညမ်းစေခြင်းစက်ဝန်း ကို ဟန့်တားခြင်း)

သန့်ရှင်းရေး/ ကျန်းမာရေးနှင့် အညီ မစင်စွန့်ပစ်ခြင်း

- အရည်
- လက်ချောင်း
- ယင်ကောင်
- လယ်ယာ/ကြမ်းပြင်များ

ရေသန့်စင်ရေး

လက်ဆေးခြင်း

- အစားအစာ

အစားအစာသန့်ရှင်းရေး

အနာဂတ်သားကောင်

အိမ်သာများကို ကလေးငယ်များနှင့် လှုပ်ရှားမှု အခက်အခဲရှိသူများပါ အသုံးပြုနိုင်အောင် မွမ်းမံတည်ဆောက်ထားခြင်းဖြင့် အားလုံးလက်လှမ်းမီစွာအသုံးပြုနိုင်အောင် ပြုလုပ်ပါ။ အဆိုပါမွမ်းမံတည်ဆောက်ခြင်းတို့တွင် ကလေးငယ်များနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ (သို့)အားအင်ချိနဲ့သော မိသားစုဝင်များ အိမ်သာတက်ရာတွင် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေရန် ပိုမိုအကျဉ်းသော အိမ်သာပေါက်နှင့် ဆောက်လုပ်ရေးအထောက်အကူပစ္စည်းများ ပြုလုပ်အသုံးပြုခြင်း (တိုင်၊ ကြိုး၊ ထိုင်ခုံ အစရှိသည်) သို့မဟုတ် အိမ်သာပေါ်တွင် မစင်အိုးကဲ့သို့သော ပစ္စည်းများထားပေးခြင်းတို့လိုအပ်သည်။ ကလေးငယ်များအသုံးပြုရန် အဆင်ပြေသည့် အိမ်သာဆောက်လုပ်ရန် လုပ်ငန်းခွင်အကူအညီ #၃ ကို ကြည့်ပါ။

အသုံးပြုရန် အိမ်သာတစ်လုံး မရှိခဲ့လျှင် ရပ်ရွာထဲရှိ အခြားသူများနှင့် မျှဝေသုံးစွဲရန် စဉ်းစားရမည်။ ရွေးစရာနည်းလမ်းမရှိမှသာ စွန့်ပစ်ပြီးမစင်များကို လူနေအိမ်၊ အဆောက်အဦများနှင့်ဝေးရာတွင် မြှုပ်နှံပါ။

ပိုမိုလွယ်ကူစွာ အိမ်သာအသုံးပြုနိုင်ရန် အိမ်သာသွားရာလမ်းကို ရှင်းလင်းခြင်း၊ ကျောက်တုံး၊ သစ်ကိုင်းကဲ့သို့သော ခလုတ်ကန်သင်းများကို ဖယ်ရှားခြင်း၊ အိမ်သာသွားရာလမ်းရှိ တွင်းပေါက်များကို မြေဖို့ခြင်းတို့ဖြင့် အိမ်သာကို ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါ။ အိမ်သာကြမ်းခင်း၊ ထိုင်ခုံ၊ နံရံနှင့် အခြားသော အိမ်သာမျက်နှာပြင်များကို မစင်များ ပေကျံမနေစေရန် တစ်ပတ်လျှင် အကြိမ်အနည်းငယ် သို့မဟုတ် မစင်များပေကျံနေလျှင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးပါ။

မစင်စွန့်အင်္ဂါသန်ရှင်းရေးပစ္စည်းများကိုလည်း အိမ်သာထဲသို့သာ စွန့်ပစ်ပါ။ ထုံးတမ်းစွန်းစာ သို့မဟုတ် ပြာကို
မစင်စွန့်အပြီး အိမ်သာထဲထည့်ခြင်းဖြင့် အနံ့နှင့် ယင်ကောင်များကို လျော့ချနိုင်သည်။

ကလေးမစင်စွန့်ပစ်ခြင်းအတွက် အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြားအလိုက်သင့်လျော်မည့် လုပ်ဆောင်မှုများ
ကျင့်သုံးပါ။

အသက်တစ်နှစ်အောက်နှင့် ကလေးများ၏မစင်ကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ စွန့်ပစ်ပါ။ ဤလုပ်ဆောင်မှုတွင်
အိမ်သာထဲသို့မစင်များ ရောက်ရှိသွားပြီး မစင်ဆေးကြောသည် ရေကို ရေတွင်းအနီးသို့ မရောက်ရှိစေရန်
ကလေးအညစ်အကြေးခံအဝတ် သို့မဟုတ် မစင်အိုး အသုံးပြုခြင်းစသည် ကြားခံအဆင့်များစွာ လိုအပ်သည်။

လူတိုင်း အိမ်သာကို အချိန်တိုင်းသုံးစွဲခြင်းဖြင့် "တောထိုင်လေ့ကင်းစင်ရပ်ရွာ" ဖြစ်အောင် အတူအကွ
ပိုင်းဝန်းကြိုးပမ်းကြပါ။

ရပ်ရွာအတွင်းရှိ အိမ်ထောင်စုအားလုံး အိမ်သာကို လက်လှမ်းမီပြီး သုံးစွဲသောအခါ ရပ်ရွာထဲရှိ လူတိုင်းအနေဖြင့်
နာမကျန်းဖြစ်မှုများ လျော့ပါးသွားကာ ကောင်းကျိုးများရရှိလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မစင်များသည်
လူတိုင်းစားသောက်နေသော အစားအစာနှင့် ရေကို ညစ်ညမ်းစေခြင်းမဖြစ်တော့ဘဲ ရပ်ရွာအတွင်း
လွယ်ကူစွာပျံ့နှံ့ခြင်းရှိတော့မည် မဟုတ်ပေ။

ဘယ်သူအိမ်သာသုံးသင့်သလဲ။

အသက် ၅ နှစ်နှင့် အထက် လူသားတိုင်း အိမ်သာသုံးသင့်သည်။

အသက် ၃ နှစ်မှ ၅ နှစ်အတွင်းရှိ ကလေးငယ်များ အိမ်သာသုံးသင့်သည်။ သို့မဟုတ်
မစင်အိုးအသုံးပြု၍ သတ်မှတ်နေရာတွင် မစင်စွန့်သင့်သည်။ စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများအနေဖြင့်
မစင်များကို အိမ်သာတွင်စွန့်ပစ်ပေးသင့်သည်။

အသက်တစ်နှစ်အောက် ကလေးငယ်များအတွက် မစင်အိုး သို့မဟုတ်
ကလေးအညစ်အကြေးခံအဝတ် သို့မဟုတ် ပြာမံထားသောမြေအိုးကဲ့သို့သော အိမ်တွင်းဖြစ်
မစင်ခံပစ္စည်းတစ်မျိုးမျိုး အသုံးပြုနိုင်သည်။ စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများအနေဖြင့် မစင်များကို
အိမ်သာတွင်စွန့်ပစ်ပေးသင့်သည်။

ဆပ်ပြာနှင့် လက်ဆေးခြင်း

စာ (ခ) - ဆပ်ပြာနှင့် လက်ဆေးပါ။

လက်ဆေးခြင်းသည် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှောင့်နှေးခြင်းနှင့် အသက်အန္တရာယ်ကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအန္တရာယ်ကို လျော့ချပေးနိုင်သော မရှိမဖြစ်အရေးပါသည့် လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ညာဖက်တွင်ဖော်ပြထားသော လေးထောင့်ကွက်တွင် စောင့်ရှောက် စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများအတွက် လက်ဆေးရန် အရေးအကြီးဆုံးအချိန်များကို ဖော်ပြထားသည်။

(Box)ဘယ်အချိန်မှာ လက်ဆေးရမလဲ။

- အစားအသောက်မပြင်ဆင်မီနှင့် မချက်ပြုတ်မီအချိန်
- အစာမစားမီနှင့် ကလေးကို ထမင်းမကျွေးမီအချိန်
- မစင်စွန့်ပြီးချိန်
- ကလေးတင်ပါးကို သန့်ရှင်းပေးပြီးချိန်
- တိရစ္ဆာန်နှင့် ၎င်းတို့၏ အညစ်အကြေးများကို ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်၊ လယ်ယာထဲ အလုပ်လုပ်ပြီးချိန်

ထို့အပြင် စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများသည် ကလေးများ၏ လက်ကို အထူးသဖြင့် အစာမစားမီအချိန်တိုင်းတွင် မကြာမကြာဆေးပေးရမည်။ ကလေးငယ်များ၏လက်ကိုဆေးကြောပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးမွှားများမှ ကင်းဝေးစေသည့်အပြင် ကလေးငယ်ကိုလည်း လက်ဆေးသည့်အလေ့အထဖြစ်အောင် ကူညီပေးရာရောက်သည်။

မည်သည့်အချိန်တွင် လက်ဆေးရမည်ကို မြှင့်တင်ပေးသည့်အပြင် မည်ကဲ့သို့လက်ဆေးမည်ကိုလည်း လူထုအား သေချာစွာ သင်ပေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အဆိုပါအလုပ်ကို မလုပ်ဖြစ်ကြပေ။ သို့ရာတွင် လူအများစုသည် ၎င်းတို့၏လက်များကို ရေဆေးရုံသာ ဆေးကြပြီး ရောဂါပိုးမွှားများကင်းဝေးစေရန် ဆပ်ပြာနှင့် သေချာစွာ ပွတ်တိုက်ဆေးကြောခြင်းကို မလုပ်ကြပေ။ တခါတရံ လူတို့သည် လက်တစ်ဖက်ကိုသာ ဆေးကြပြီး အခြားတစ်ဖက်ကို ဆေးရန် ဂရုမမူမိကြပေ။ လက်ဆေးသည့်အခါတိုင်း လက်နှစ်ဖက်လုံးကို ဆပ်ပြာနှင့် မှန်ကန်စွာဆေးကြောရန် အလွန်အရေးကြီးလှသည်။

ထိရောက်သော လက်ဆေးခြင်းသည် ဘုံပိုက်ခေါင်းမှ တိုက်ရိုက်ကျလာသောရေနှင့် ဆပ်ပြာကို အသုံးပြုသည်။

လက်ဆေးနည်းအကြံပြုချက်များ

- တိုက်ရိုက်ကျလာသောရေဖြစ်နေသရွေ့ သန့်စင်ထားခြင်းမရှိသည့်ရေကို လက်ဆေးရန် အသုံးပြုနိုင်သည်။
- လက်ဆေးရန် ရေထဲနှစ်ဆေးသည် နည်းလမ်းကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ တိုက်ရိုက်ကျလာသောရေသည် လက်မှ ရောဂါပိုးမွှားများကို ဆေးချပေးသည်။
- သန့်စင်ရန် ဆပ်ပြာသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ဆပ်ပြာမရှိပါက ပြာ သို့မဟုတ် သဲကို အစားထိုးအသုံးပြုနိုင်သည်။ ၎င်းသည် အညစ်အကြေးနှင့် ရောဂါပိုးမွှားများကို လျော့နည်းသွားအောင် ပွတ်တိုက်ပေးခြင်းပြီး ထို့နောက် ၎င်း အညစ်အကြေးနှင့် ရောဂါပိုးမွှားများကို ရေနှင့် ဆေးချပြီး ဆေးချပြီး လျော့ပါးသွားစေသည်။

(Box) လက်ကို ဘယ်လို သေချာစွာဆေးမလဲ။

- လက်ကို ရေနှင့် စိုစွတ်စေပြီး ဆပ်ပြာနှင့် ပွတ်တိုက်ပါ။ (သို့မဟုတ် ပြာ/ရွှံ့)
- လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို တစ်ဖက်နှင့် တစ်ဖက်ပွတ်တိုက်ပါ။
- လက်ချောင်းကြားများကို တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် ချိတ်ပြီးပွတ်တိုက်ပါ။
- လက်ဖဝါးတစ်ဖက်စီကို ဆန့်ကျင်ဖက်လက်ဖမိုးနှင့် ပွတ်တိုက်ပါ။
- လက်ဆစ်နှင့် လက်ချောင်းထိပ်ရှိ လက်ဖမိုးကို အခြားလက်ဆစ်ဖက်ပေါ်တွင် ပွတ်တိုက်ပါ။
- လက်မများကို ပွတ်တိုက်ပါ။
- လက်ကောက်ဝတ်ပတ်လည် ပွတ်တိုက်ပါ။
- လက်များကို ရေနှင့် ဆေးပါ။
- လေသလပ်ခံ၍ လက်ကို အခြောက်ခံပါ။ (တဘတ်၊အဝတ်များသည် တခါတရံ ရောဂါပိုးများနှင့် ညစ်ညမ်းနေနိုင်သည်။)

ရိုးရှင်းသော လက်ဆေးသည့်နေရာ ဖန်တီးခြင်း

ပိုက်မှလာသောရေမရှိခဲ့လျှင် လက်ဆေးခြင်းအတွက် တိုက်ရိုက်ကျလာသောရေရှိနိုင်ရန် အိမ်တွင်းဖြစ်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြု၍ ရိုးရှင်းသော လက်ဆေးသည့်နေရာ ဖန်တီးပါ။ ၎င်းကို ရေကျသော ဘုံပိုင်ခေါင်းဟု ခေါ်သည်။ လက်ဆေးရန် လိုအပ်သောနေရာများတွင်ထားပါက ၎င်းရေကျသော ဘုံပိုင်ခေါင်းသည် လူများကို လက်ဆေးရန် သတိပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး လက်ဆေးခြင်းအလေ့အထကို ပျိုးထောင်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ရေကျသော ဘုံပိုင်ခေါင်းသည် အခြားရေလောင်းချသောနည်းလမ်းများထက် ရေကုန်သက်သာသည်။

မီးဖိုချောင် သို့မဟုတ် အစားအစာပြင်ဆင်သည့်နေရာတွင် လက်ဆေးသည့်နေရာဖန်တီးထားခြင်းဖြင့်
အစားအစာမပြင်ဆင်မီ စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများကို လက်ဆေးရန် သတိပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ရေကျသော
အိမ်သာအပြင်တွင် ဘုံပိုင်ခေါင်းတပ်ဆင်ခြင်းဖြင့် အိမ်သာက ဆင်းတိုင်း လက်ဆေးရန် လူများကို
သတိပေးလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။

သောက်သုံးရေကို သန့်စင်ခြင်းနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချရအောင် သိုလှောင်ခြင်း

စာ (ဂ)- မိသားစုသောက်သုံးရေကို သန့်စင်ခြင်းနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချရအောင် သိုလှောင်ခြင်း

လုံခြုံစိတ်ချရသော ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့်သောက်သုံးရေ ရှိခြင်းသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါနှင့်အခြားရောဂါများဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို လျော့ချပေးနိုင်သည်။ ဤမရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေမိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုအစီအစဉ်တွင် ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ ရေစုဆောင်းခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ သောက်သုံးရေကို သိုလှောင်ခြင်းနှင့် သောက်သုံးရာတွင် ပိုမိုစိတ်ချရအောင်သန့်စင်ခြင်းတို့ပါဝင်သည်။

လုံခြုံစိတ်ချရသော ဖုံးအုပ်ထားသည့်ရေအရင်းအမြစ်မှ သောက်သုံးရေကို စုဆောင်းပါ။

အကောင်းဆုံးအနေအထားကို ဆိုရလျှင် လူထုအနေဖြင့် အဖုံးပါသောရေတွင်းနှင့် မြေအောက်မှရေကို မြေပြင်ပေါ်ထိ တိုက်ရိုက်စုပ်ကာ ရေတင်သော အင်္ဂါစိတ်တွင်းကဲ့သို့ ကောင်းမွန်သောရေအရင်းအမြစ်ကို လက်လှမ်းမီရမည်။ သို့ရာတွင် လူထုအနေဖြင့် ၎င်းတို့တတ်နိုင်သောရေအရင်းအမြစ်များမှ ရေကို စုဆောင်းကြရသည်။ အဆိုပါ ရေအရင်းအမြစ်များမှာလည်း အဖုံးအကာနှင့် ဖုံးအုပ်ထားခြင်း မရှိနိုင်ပေ။ ၎င်းရေအရင်းအမြစ်များမှ ရေသည် သောက်သုံးရန် လုံခြုံစိတ်ချရခြင်းမရှိပေ။ တစ်ခါတစ်ရံ ပိုက်မှလာသောရေပင်လျှင် ဘုံပိုင်ခေါင်းဆီသို့ စီးဆင်းရာ ပိုက်လမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ညစ်ညမ်းနိုင်ပြီး သောက်သုံးရန် လုံခြုံစိတ်ချရခြင်းမရှိပေ။ ရေအရင်းအမြစ်မှ သုံးစွဲသည့်နေရာတစ်လျှောက် သယ်ယူပို့ဆောင်ရာတွင်လည်း ရေညစ်ညမ်းနိုင်သည်။

အိမ်ထောင်စုသုံးရေသန့်စင်ခြင်းနှင့် သိုလှောင်ခြင်း နည်းပညာများသည် အိမ်အတွင်း၌ ပိုက်မှလာသောရေ မရှိနိုင်၍ ရေကို အခြားမှ စုဆောင်းပြီး အိမ်တွင်းသို့ သယ်ယူရမည့် အခြေအနေမျိုးတွင် ရေကို သန့်စင်သိုလှောင်သုံးစွဲရန် အသုံးပြုသော နည်းလမ်းများ ဖြစ်ကြသည်။

Figure - စိတ်ချရသော အိမ်ထောင်စုသုံး ရေသန့်စင်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် အညီ လုံခြုံစိတ်ချရအောင် သိုလှောင်ခြင်း (HWTS) နည်းလမ်းများ

စိမ့်ဝင်စေခြင်းဖြင့် အညစ်အကြေးများကို စစ်ထုတ်ခြင်း

ကလိုရင်းဆေးခပ်ခြင်း

အပူပေးခြင်း (ကြိုချက်ခြင်း၊ အပူပေး၍ပိုးသတ်ခြင်း၊ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ဖြင့်ဓာတ်ရောင်ခြည်ပေးခြင်း)

လုံခြုံစိတ်ချရသော သောက်သုံးရေးအတွက် အဆင့်များ

သောက်သုံးရေးကို ထိရောက်သောနည်းလမ်းဖြင့် သန့်စင်ပါ။

သောက်သုံးရေးအရည်အသွေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေသော သောက်ရေးသန့်စင်ခြင်းနည်းလမ်းများမှာ စစ်ထုတ်ခြင်း၊ ဓာတုနည်းဖြင့် ပိုးသတ်ခြင်း၊ အပူပေး၍ပိုးသတ်ခြင်း (ကြိုချက်ခြင်း၊ အပူပေး၍ပိုးသတ်ခြင်း)နှင့် ပိုးသတ်ပစ္စည်းအသုံးပြုခြင်းတို့ပါဝင်သည်။

သင့်လျော်သောရေသန့်စင်ခြင်းအလေ့အထများဖြစ်ထွန်းလာစေရန် သင်၏ ရပ်ရွာလူထုနှင့် သင့်လျော်ပြီး လက်လှမ်းမီနိုင်သောနည်းလမ်းများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်၍ ယုံကြည်ရသော ဒေ ဒေသခံလူထုကျန်းမာရေးပညာပေးသူများနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပါ။ ဒေသတစ်ခုအတွက် အသင့်လျော်ဆုံးရေသန့်စင်ခြင်းနည်းလမ်းမှာ အဆိုပါဒေသ၏အခြေအနေပေါ်တွင်သာ မူတည်မည်ဖြစ်ပြီး အခြားသော ချိတ်ဆက်အကြောင်းအရာများစွာအပေါ်တွင်လည်း မူတည်လျက်ရှိသည်။ အသုံးပြုမည့် နည်းလမ်းများသည် လွယ်ကူစွာလက်လှမ်းမီနိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး အိမ်ထောင်စုများမှ တတ်နိုင်မည့်ကုန်ကျစရိတ်သာရှိသင့်သည့်အပြင် ရေသန့်စင်ရေးလိုအပ်ချက်များအတွက်လည်း အထိရောက်ဆုံးဖြစ်ရန် လိုအပ်သည်။ လိုအပ်ချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်ရန် ဒေသတွင်းရှိ ရေ၊ မိလ္လာအညစ်အကြေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးစီမံချက်နှင့် ဆွေးနွေးကြည့်ပါ။

သောက်သုံးရေးကို ဖုံးအုပ်ထားသော ဖုံးအုပ်ထားပြီး အဝကျဉ်းသည် ကြမ်းပြင်မြင့်ထားသော သိုလှောင်ကန်တွင် သိုလှောင်ပါ။

သန့်စင်ထားသောရေကို သိုလှောင်ခြင်းသည် ရေလုံခြုံစိတ်ချအောင် ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် အလွန်ပင် အရေးပါသည်။ မည်သည့်သိုလှောင်ကန်မျိုးအစားကို အသုံးပြုသည်ဖြစ်စေ လက်များကို သိုလှောင်ကန်အဝ၊ ရေ ရေဆွဲပုံးတို့နှင့် ဝေးရာတွင် ထားပါ။ သိုလှောင်ကန်ကို ကလေးငယ်များနှင့် တိရစ္ဆာန်များ မမီနိုင်သောစင်တွင် ထားပါ။ သောက်သုံးရေးကန်များကို အဖုံးအုပ်ထားပြီး ကြမ်းပြင်မှ မြင့်ထားသင့်သည်။ သန့်စင်ထားသောရေကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း သေချာစွာသိုလှောင်သင့်သည်။

ရေကိုဘုံပိုင်ခေါင်းပါသော သိုလှောင်ကန်အပိတ်တွင် သိုလှောင်ပါ။ အကယ်၍မရနိုင်ခဲ့လျှင် ဖုံးအုပ်ထားသော အဝကျဉ်းသိုလှောင်ကန်ကို အသုံးပြုပါ။

ရေကိုဘုံပိုင်ခေါင်းပါသော အဖုံးပါသိုလှောင်ကန်မှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အဝကျဉ်းရှိခြင်းသည် လက်များနို့က်ခြင်းဖြင့် ရေညစ်ညမ်းစေခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။ ထိုကဲ့သို့ သိုလှောင်ကန်မျိုးမရနိုင်ပါက ဘုံပိုင်ခေါင်းအစား ရေဆွဲပုံး အသုံးပြုပါ။ ရေဆွဲပုံး၊ ရေခရားများကို မြေပြင်မှ ကင်းလွတ်ရာနှင့် ကလေးများနှင့်ဝေးရာတွင် သိမ်းပါ။

ရေငင်ရန် သီးသန့်သုံးသော နံရံတွင် ချိတ်ဆွဲထားသည့် ရေဆွဲပုံးအသုံးပြု၍ လောင်းထည့်ခြင်းဖြင့် ရေကို ခွဲယူသုံးဆွဲပါ။

ရေခရား သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းသောခွက်ထဲသို့ ရေကို တိုက်ရိုက်လောင်းထည့်ပါ။ ရေကို လက်နှင့် မထိပါနှင့်။

သန့်ရှင်းသောရေခွက်မှ ရေကိုသာ အမြဲသောက်သုံးပါ။

လူတိုင်းသောက်သုံးရန်မလုံလောက်လျှင် သန့်စင်သောက်သုံးရေကို ဦးစားပေးသောက်သုံးစေပါ။

သန့်စင်ထားသော သောက်သုံးရေကို မလုံလောက်လျှင် ငါးနှစ်အောက်ကလေးငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များနှင့် ဖျားနာနေသူများ အစရှိသော နာမကျန်းဖြစ်လွယ်သည့်မိသားစုဝင်များအား ဦးစားပေးသောက်သုံးစေပါ။

ရေသိုလှောင်သော သိုလှောင်ကန်နှင့် အသုံးအဆောင်များအား သန့်စင်ပါ။

အနည်းဆုံး တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းဖြင့် ညစ်ညမ်းမှုကို လျှော့ချပါ။ တစ်ပတ်လျှင် တစ်ရက် သန့်ရှင်းရေးနေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ထားလျှင် အထောက်အကူပြုသည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ထုံးသို့မဟုတ် ဆပ်ပြာ အနည်းငယ်ကို သိုလှောင်ကန်ထဲသို့ ထည့်ပြီး ဆေးကြောပါ။ သိုလှောင်ကန်ဆေးကြောရာတွင် သန့်စင်ပြီးရေကို အသုံးပြုရန် မလိုပါ။ သိုလှောင်ကန်အတွင်းပိုင်းကို ဆေးကြောရန် လက် သို့မဟုတ် အဝတ်စုတ်ကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ အပြင်ပိုင်းကို အဝတ်စုတ်နှင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်နိုင်ပါသည်။

ရေလောင်းထည့်ရာတွင်နှင့် ရေသောက်ရာတွင် အသုံးပြုသော အသုံးအဆောင်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေနှင့် သန့်စင်ပြီး မြေကြီးနှင့် မထိသော နေရာတွင် အခြောက်ခံပါ။

အစားအစာသန့်ရှင်းရေး

စာ (ဃ) - အစားအစာသန့်ရှင်းရေး

ရောဂါပိုးမွှားများစွာတို့ အစာတွင် ပါဝင်လာခြင်းဖြင့် အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါနှင့် အခြားသော ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေးများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။ မသန့်ရှင်းသောနည်းလမ်းဖြင့် အစားအစာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ် ကျွေးမွေးခြင်းသည် အစားအစာညစ်ညမ်းမှုနှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ အခြားရောဂါများဖြစ်နိုင်ခြေကို မြင့်မားစေသည်။ အထူးသဖြင့် အသက် ၂ နှစ်အောက်ကလေးငယ်များတွင် ဖိလမှ စတင်၍ အစာနှင့်ရေ စတင်ကျွေးသောအချိန်၌ နာမကျန်းဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်တက်သည်။

စာ (က) တွင် ပြထားသည့်အတိုင်း "F" ငါးခုဆိုသော လမ်းကြောင်းအားလုံးမှ တစ်ဆင့် အစားအစာတွင် မစင်ကြောင့် ညစ်ညမ်းမှုဖြစ်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ဆေးကြောခြင်းမရှိသောလက်များ၊ မသန့်ရှင်းသော ချက်ပြုတ်ရာနေရာများနှင့် ချက်ပြုတ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့်ရေတို့မှ တစ်ဆင့် အစားအစာညစ်ညမ်းနိုင်သည်။

အစားအစာသည် ရောဂါပိုးမွှားများကို သယ်ဆောင်လာခြင်းဖြင့် လူတို့ကို နာမကျန်းဖြစ်စေသည်။ အစားအစာတွင် ပါဝင်သော ဘတ်တီးရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ကပ်ပါးကောင်များသည် ရောဂါမျိုးစုံကို ဖြစ်ပွားစေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အစားအစာသည် ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ကပ်ပါးကောင်များကို ဘတ်တီးရီးယား သယ်ဆောင်လာပြီး ပါးစပ်ထဲသို့ ပို့ဆောင်ပေးသည်။ အစားအစာသည် ဘတ်တီးရီးယားများ ပေါက်ပွားရာနေရာသဖွယ် ဖြစ်ပြီး အဆိုပါ ပိုးများကို အစာနှင့်အတူ စားမိကြသည်။ သေချာစွာသန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းဖြင့် အဆိုပါ အန္တရာယ်ရှိ၍ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များနှင့် လူတို့ကို ရောဂါဖြစ်စေသည့် ဘတ်တီးရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ကပ်ပါးကောင်များရန်မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သကဲ့သို့ ၎င်းတို့ကို ချေမှုန်းနိုင်သည်။

စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများအနေဖြင့် ကောင်းမွန်သောသန့်ရှင်းရေးအလေ့အထများ ကျင့်သုံးလျှင် ၎င်းတို့၏ကလေးများမှာ ညစ်ညမ်းသည့် အစားအစာမှ တစ်ဆင့်ဖြစ်သောရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုနည်းသည်ကို တွေ့ရသည်။

အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်း

- အစားအစာများကို ပွက်ပွက်ဆူပြီး အငွေ့တထောင်းထောင်းထသည်အထိ ချက်ပြုတ်ပြီး ပြန်လည်အပူပေးပါ။
- အစိမ်းစားမည့် အစားအစာများကို သန့်စင်ပြီးရေနှင့် ဆေးကြောပါ။ အဆိုပါ အစားအစာများကို ရေဆေးကြောထားသောမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် သန့်ရှင်းသော အသုံးအဆောင်များနှင့် ပြင်ဆင်ပါ။
- အစားအစာမပြင်ဆင်မီ လက်ကို ဆေးကြောပါ။

အစားအစာသိုလှောင်ခြင်း

- အစားအစာကို နေရောင်ခြည်နှင့် တိုက်ရိုက်မထိတွေ့နိုင်သော အသန့်ရှင်းဆုံးနှင့် အအေးဆုံးနေရာတွင် အတတ်နိုင်ဆုံးသိုလှောင်ပါ။ သိမ်းဆည်းထားသော အစားအစာများကို ယင်ကောင်နှင့် တိရစ္ဆာန်များရန်မှ ကင်းဝေးစေရန် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- အခန်းအပူချိန်တွင် ထားသော အစားအစာများကို ပွက်ပွက်ဆူပြီး အငွေ့တထောင်းထောင်းထသည်အထိ ပြန်လည်မနှေးဘဲ မစားပါနှင့်။ ပုပ်သိုးပုံပေါ်သော အစားအစာများကို မစားပါနှင့်။

ပန်းကန်ခွက်ယောက်နှင့် အသုံးအဆောင်များကို ဂရုပြုခြင်း

- အစားအစာချက်ပြုတ်တည်ခင်းသည့် ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကို အသုံးမပြုခင်တွင် ဘုံပိုင်ခေါင်းမှတိုက်ရိုက်လာသောရေကဲ့သို့ သော ရေဆပ်ပြာတို့နှင့် ဆေးကြောပါ။
- ပန်းကန်များကို ကလေးငယ်များ၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့် ဝေးရာ စင်ပေါ်တွင် အခြောက်ခံပါ။

ကလေးငယ်များကို မြေကြီးနှင့် တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများနှင့် မထိတွေ့စေရန် သီးသန့်ခွဲထားခြင်း

စာ (င) - ကလေးငယ်များကို မြေကြီးနှင့် တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများနှင့် မထိတွေ့စေရန် သီးသန့်ခွဲထားခြင်း

လေ့လာမှုများအရ ကလေးများကို လူအညစ်အကြေး၊ တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများနှင့် ထိတွေ့စေခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်။ ကလေးငယ်သည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့မဖြစ်ခဲ့လျှင်ပင် အဆိုပါအညစ်အကြေးများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းသည် ကလေးငယ်၏ ရောဂါပိုးများကို တိုက်ထုတ်နိုင်စွမ်းကို ထိခိုက်စေသည်။ ထိုအခါ ကလေးငယ်သည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါရနိုင်ခြေပိုများနိုင်သည့်အပြင် အစားအစာတွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များကိုလည်း စုပ်ယူနိုင်အားနည်းသွားမည်ဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်များသည် အရာဝတ္ထုများကို ထိတွေ့ခြင်း၊ အရသာခံခြင်းဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို စူးစမ်းတတ်ကြသည်။ ၎င်းတို့သည် မိမိတို့၏လက်များကို ပါးစပ်ထဲသို့ နေ့အခါ၌ပင် ထည့်ထားတတ်ကြပြီး လက်များမှလည်း များသောအားဖြင့် ညစ်ပေနေတတ်သည်။ နေရာအသီးသီးရှိ ကလေးငယ်များကို ကြည့်လျှင် ၎င်းတို့၏ အညစ်အကြေးများ၊ မြေကြီးများ အပါအဝင် တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများနှင့် ခြံဝန်းထဲရှိ အခြားပစ္စည်းများကိုပါ ပါးစပ်ထဲသို့ ထည့်တတ်ကြသည်ကို တွေ့ရသည်။

အိမ်ထောင်စုများအနေဖြင့် အောက်ပါမရှိမဖြစ်အရေးကြီးသော အလေ့အထများကို လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်သည်။

ကလေးငယ်များကို တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများနှင့် မထိတွေ့စေရန် သီးသန့်ခွဲထားပါ။

တိရစ္ဆာန်များသည် လွတ်လပ်စွာ အစာရှာထွက်ကြသောကြောင့် ကလေးငယ်များကို တိရစ္ဆာန်များနှင့် သီးသန့်ခွဲထားရန်မှာ ခက်ခဲလှသည်။ ကလေးငယ်များကို တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများနှင့်ဝေးရာတွင်ထားရန် တိရစ္ဆာန်များခြံခတ်ထားနိုင်သကဲ့သို့ ကလေးငယ်များကို တိရစ္ဆာန်များမဝင်နိုင်သည့် ကာရံထားသောနေရာတွင် ထားနိုင်သည်။ စောင့်ရှောက်မှုပေးသူအနေဖြင့် အဆိုပါ ကာရံထားသောနေရာကို စောင့်ကြည့်နေနိုင်သည်။

လေးဖက်တွားမသွားမီအချိန်

- သီးသန့်သုံးဖျာတစ်ခုကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်များဘေးကင်းစွာကစားနိုင်ရန်နှင့် ကလေးငယ်ကို ရောဂါဖြစ်စေသည့် မြေကြီးနှင့် ကြက်ချေးများကို မစားမိစေရန် သန့်ရှင်းသောကစားရန်နေရာပြုလုပ်ပေးပါ။ ကစားရာနေရာသည် ကလေးငယ်အတွက် ကစားရန်၊ အိပ်ရန်၊ အစာစားရန် ဘေးကင်းသောနေရာတစ်ခုဖြစ်သည်။

- ဆေးကြောရန်အဆင်ပြေပြီး ကလေးငယ်အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် ကစားစရာများကို ကစားရာနေရာ သို့မဟုတ် ကလေးငယ်၏ဖျာတွင် ထားပေးပါ။ အရောင်တောက်တောက်ရှိသော ဖျာနှင့် ကစားစရာများသည် ကလေးငယ်ကို ကျန်းမာပြီး ဉာဏ်ရည်ထက်မြတ်စွာ ကြီးပြင်းလာရန် ကူညီပေးသည်။
- ကစားရာနေရာကို အနည်းဆုံး တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် မစင်အညစ်အကြေးများနှင့် ညစ်ပေနေတိုင်း သန့်ရှင်းပေးပါ။ အဝတ်ဖျာများကို လျှော်ဖွတ်ပါ။ ပလပ်စတစ်ဖျာများကို ဆပ်ပြာရည်စွတ်ထားသော အဝတ်သန့်သန့်နှင့် ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။

လေးဖက်တွားသွားချိန်

- ကစားရာနေရာသည် ကလေးငယ်အတွက် လေးဖက်သွားပြီး စူးစမ်းလေ့လာရန်ကျယ်ဝန်းသောနေရာဖြစ်အောင် ထားပါ။ ကလေးငယ်ကိုလည်း ကစားရာနေရာ သို့မဟုတ် ဖျာပေါ်တွင် ထားပါ။
- ကစားရာနေရာ သို့မဟုတ် ဖျာကို မီး၊ မီးခိုး၊ ရေတွင်း၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့် ဝေးရာနေရာတွင် ရှိနေအောင် ထားပါ။
- ကစားရာနေရာသည် သင့်ကလေးကို သင်အချိန်တိုင်းမြင်နေနိုင်မည့်နေရာ ဖြစ်နေပါစေ။
- ဆေးကြောရန်အဆင်ပြေပြီး ကလေးငယ်အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် ကစားစရာများကို ကစားရာနေရာ သို့မဟုတ် ကလေးငယ်၏ဖျာတွင် ထားပေးပါ။ အရောင်တောက်တောက်ရှိသော ဖျာနှင့် ကစားစရာများသည် ကလေးငယ်ကို ကျန်းမာပြီး ဉာဏ်ရည်ထက်မြတ်စွာ ကြီးပြင်းလာရန် ကူညီပေးသည်။
- ကစားရာနေရာကို အနည်းဆုံး တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် မစင်အညစ်အကြေးများနှင့် ညစ်ပေနေတိုင်း သန့်ရှင်းပေးပါ။ အဝတ်ဖျာများကို လျှော်ဖွတ်ပါ။ ပလပ်စတစ်ဖျာများကို ဆပ်ပြာရည်စွတ်ထားသော အဝတ်သန့်သန့်နှင့် ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။

ခြံဝင်းကိုနေ့စဉ် သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများရှိနေလျှင် အိမ်တွင်းအိမ်ပြင် လူနေထိုင်ရာနေရာမှ ကင်းစင်အောင် တံမြက်စည်းလှည်းပါ။

ခြံဝင်းကို တံမြက်စည်းလှည်းခြင်းသည် ခြံဝင်းထဲတွင် ရှိနေနိုင်သည့် တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးနှင့် လူ့မစင်များကို ဖယ်ရှားပေးသည်။ ခြံဝင်းအတွင်းရှိ ကြက်ချေးများကို ရှင်းလင်းပစ်ရန် သတိပြုပါ။ ၎င်းတို့ကို ကလေးများစားမိပါက အန္တရာယ်ရှိသည်။

လောင်စာ၊ဓာတ်မြေဩဇာနှင့်ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်းအဖြစ် အသုံးပြုမည့် တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများကို မြေမြှင့်ရာနေရာ သို့မဟုတ် တွင်းနက်နက်တွင် ထားပြီး ကလေးငယ်များနှင့်ဝေးရာတွင် မြေမြှုပ်ပါ။

ရောဂါပိုးမွှားများ လူနေထိုင်ရာနေရာများကို မပျံ့ပွားအောင် မစင်များကို ကလေးများ၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့် ဝေးရာ လုံခြုံသည့်နေရာတွင် သိမ်းထားပါ။

အသုံးပြုစရာမလိုတော့သည့် တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများကို အိမ်သာ သို့မဟုတ် အမှိုက်ကျင်းတွင် ထားပါ။

ရောဂါပိုးမွှားများ လူနေထိုင်ရာနေရာများကို မပျံ့ပွားအောင် မစင်များကို သီးသန့် ခွဲထားသော နေရာတွင် စွန့်ပစ်ပါ။

မိသားစုဝင်များသည် ကလေးငယ်များ ၎င်းတို့၏ ပါးစပ်ထဲသို့ မည်သည့်အရာ ထည့်သွင်းနေသည်ကို အမြဲတမ်း စောင့်ကြည့်အကဲခတ်ရမည်။ ကလေးငယ်များ မြေကြီး သို့မဟုတ် အခြားအရာဝတ္ထုများ ပါးစပ်ထဲထည့်သည်ကို တွေ့လျှင် ဟန့်တားပါ။

- မြေကြီးပမာဏအနည်းငယ်တွင် ကလေးငယ်များ စားမိလျှင် နေမကောင်းဖြစ်စေသော ရောဂါ ရောဂါပိုးမွှားများစွာပါဝင်သည်။ ကလေးငယ်များ စားမိသော မြေကြီးတွင် အိမ်သာမှအဆင်း ကျွန်ုပ်တို့၏ ဖိနပ်များ၌ ကပ်ပါလာသော သို့မဟုတ် ခြံထဲသွားလာနေသည့် တိရစ္ဆာန်များနှင့် အခြားနေရာများမှတစ်ဆင့် ပါလာသော လူ့မစင်များ ပါဝင်နိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကလေးအညစ်အကြေးခံဝတ်များလျှော်သည့်ရေထဲတွင် နစ်ဝင်နေသော မြေ မြေကြီးများလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။
- ကလေးငယ်တစ်ယောက် မတော်တဆ မြေကြီးစားမိလျှင် ကလေးငယ်ကို အန်အောင် မလုပ်သင့်ပါ။ ကလေးငယ်၏ လက်များကို ဆပ်ပြာ၊ရေနှင့် ဆေးကြောပြီး မြေကြီးများ ထပ်မစားမိစေရန် ဖျာပေါ်တွင် ကလေးကို ထားပါ။

ရည်ညွှန်းစာအုပ်

လူထုလုပ်သားများ

လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ

ဤလုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူစာအုပ်ကို ကမ္ဘာ့အနံ့ရှိ ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်နေသော လူထုအခြေပြုလုပ်သားများ၊ ဆေးခန်းအခြေပြု လုပ်သားများကို အကူအညီပေးနေသော USAID စီမံကိန်းလုပ်ငန်း အမျိုးမျိုးမှ စုဆောင်းထားခြင်းဖြစ်သည်။



လုပ်ငန်းဆောင်တာအထောက်အကူအပံ့အကူအညီအဖွဲ့အစည်းများ

အဆိုပါ လုပ်ငန်းဆောင်တာအထောက်အကူများသည် USAID/ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး တိုးတက်ကောင်းမွန်မှု စီမံချက် နှင့် USAID/WASHplus စီမံချက် တစ်လျှောက် ဖော်ထုတ်ခဲ့သော လုပ်ငန်းဆောင်တာအထောက်အကူများပေါ် လုံးလုံးအခြေခံထားခြင်းဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ဤ EWA နည်းလမ်းများတွင် GoU/ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန နှင့် Plan International နှင့်အတူ ထုတ်ဖော်ထားပြီး၊ ယူဂန်ဒါ/USAID/ HIP နှင့် WASHplus စီမံချက်များ၊ GoK/ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့် သန့်ရှင်းရေးဝန်ကြီးဌာန နှင့် USAID/C-CHANGE စီမံကိန်း (FHI360) မှ ထုတ်ဖော်ထားသော ကင်ညာ/WASHplus မှ လုပ်ငန်းဆောင်တာအထောက်အကူများပါဝင်သည်။ ဖြည့်စွက် လုပ်ငန်းဆောင်တာအထောက်အကူများ နှင့် ရုပ်ပုံများကို USAID/SPRING စီမံချက်မှ မျှဝေထားခြင်းဖြစ်သည်။

အသုံးပြုနည်းလမ်းများကို အထူးသဖြင့် ယူဂန်ဒါ၊ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၊ နှင့် ကင်ညာနိုင်ငံတို့ရှိ လုပ်ဆောင်ချက်များဖြစ်သည့် USIAD/တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး တိုးတက်ကောင်းမွန်မှုစီမံကိန်း နှင့် USAID/WASHplus စီမံချက်များမှ ပြင်ဆင်ဖော်ထုတ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ အဆိုပါ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများအတွက် အခြားသူများ၏ အားထုတ်မှုများအပြင် Phoebe Kasanga, Juliet Nandawula, Justin Igala and Paul Kasobya (ယူဂန်ဒါ), Evelyn Makena (ကင်ညာ) နှင့် M. Faruque Hussain (ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်) တို့ကို ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ကလေးငယ်များ နှင့် ငယ်ရွယ်သောကလေးများ၏ မစင်အညစ်အကြေးများကို တိရိစ္ဆာန်များ၏ မစင်အညစ်အကြေးများနှင့် ခွဲခြားခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာအထောက်အကူများအတွက် USAID/SPRING စီမံချက်၊ နှင့် တိရိစ္ဆာန် အညစ်အကြေးများနှင့် မြေကြီးများကို ကလေးငယ်များနှင့် ငယ်ရွယ်သောကလေးများ၏ အညစ်အကြေးများနှင့် ခွဲခြားခြင်းအကြောင်း အတွေးစိတ်ကူးများစွာအတွက် ဇင်ဘာဘေ့ဂ်နိုင်ငံ ဟရယ်ရီ မိခင်နှင့် ကလေးသူငယ်ကျန်းမာရေးသုတေသနဆိုင်ရာ Zvitambo အင်စတီကျုမှ ရေးသားသော SHINE Study WASH အပြန်အလှန်အကျိုးပြုနည်းလမ်းများ (၂၀၁၄ ခုနှစ်) ကို အပြည့်အဝ ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

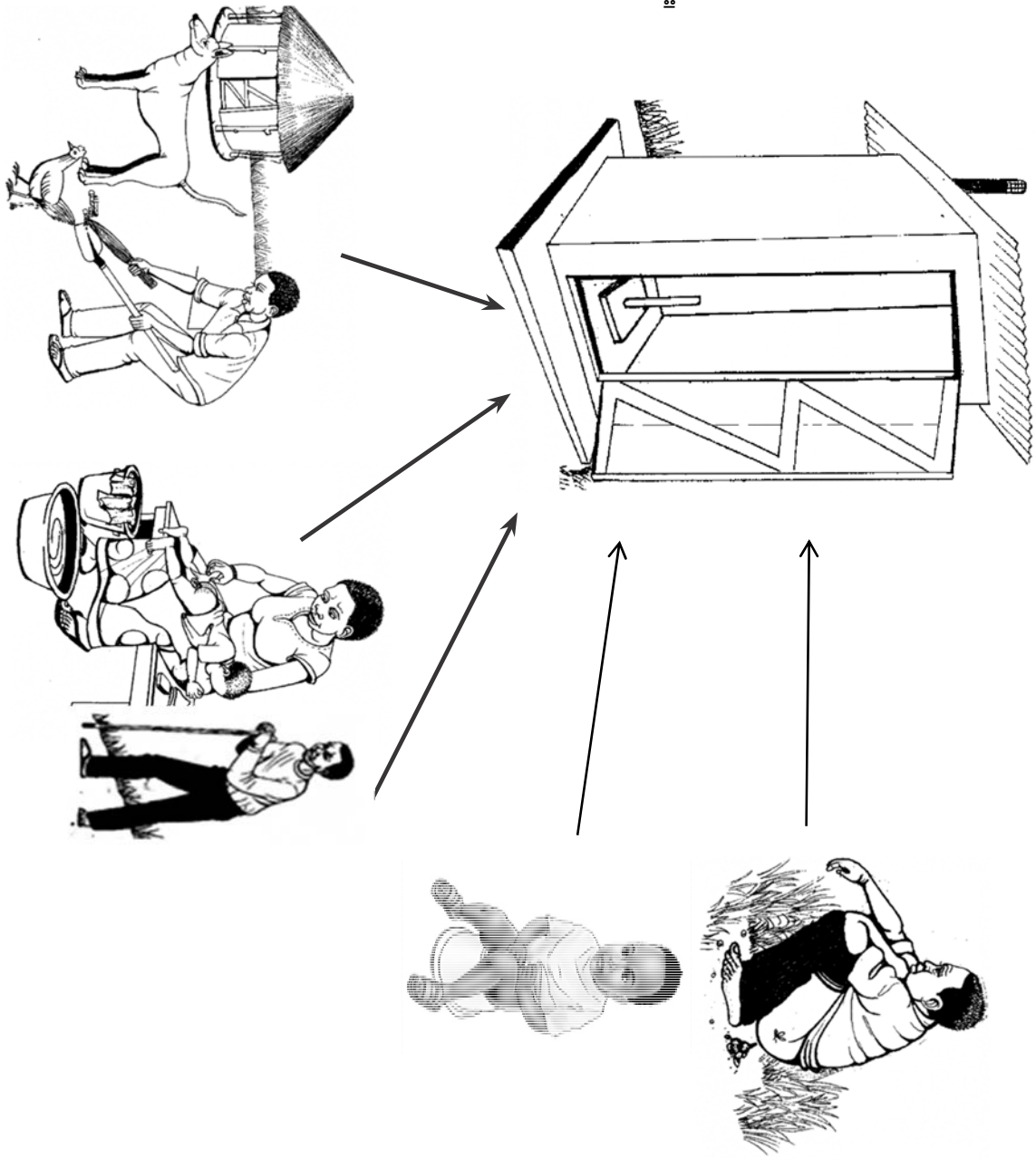
လုပ်ငန်းဆောင်တာအထောက်အကူများ မာတိကာ

#1	မစင်အညစ်အကြေးများကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ခြင်း.....	၃၄
#2	ကလေးသူငယ်များ၏ မစင်အညစ်အကြေးများကို စွန့်ပစ်ပုံ.....	၃၅-၃၆
#3	ရေအိမ်တစ်လုံးအား ကလေးသူငယ်အသုံးပြုရလွယ်ကူစေရန် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပုံ.....	၃၇
#4	မိမိတို့၏ လက်များကို ဆေးကြောပုံ.....	၃၈
#5	လက်ဆေးရန် အရေးကြီးအချိန်များ.....	၃၉
#6	ခြေနင်းလက်ဆေးခုံတစ်ခုကို ပြုလုပ်ပုံ (စောင်းနေသော လေးထောင့်ပုံသဏ္ဍာန်ရေပုံး)	၄၀
#7	အခြားခြေနင်းလက်ဆေးခုံအမျိုးအစားများကို ပြုလုပ်ပုံ.....	၄၁
#8	လုံခြုံစိတ်ချရသော သောက်သုံးရေကွင်းဆက်.....	၄၂
#9	သောက်ရေနှင့် သုံးရေကို ဂရုတစိုက်ထိန်းသိမ်းခြင်း.....	၄၃
#10	သောက်သုံးရေ သိုလှောင်ကန်များကို သန့်ရှင်းခြင်း.....	၄၄
#11	ကလိုရင်းဖြင့် ပိုးသတ်ခြင်း (အရည်)	၄၅
#12	ကလိုရင်းဖြင့် ပိုးသတ်ခြင်း (ဆေးပြား)	၄၆
#13	နေရောင်ခြည်ဖြင့် ပိုးသတ်မှုကို လေ့ကျင့်ခြင်း.....	၄၇
#14	အစားအသောက် ကျွေးမွေးမှု နှင့် သိုလှောင်မှု.....	၄၈
#15	အစားအသောက်ကိုင်တွယ်ပြင်ဆင်ခြင်း.....	၄၉
#16	ခြံဝင်းအတွင်း တိရိစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများကင်းစင်စေခြင်း.....	၅၀
#17	ကလေးသူငယ်များကို မြေကြီးများ၊ တိရိစ္ဆာန်များနှင့် သီးခြားထားရှိခြင်း.....	၅၁

စနစ်တကျ ဇွန်ပစ်ခြင်း

မဝင်အညစ်အကြေးများဇွန်ပစ်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြုလုပ်နိုင်သော အသေးစားဆောင်ရွက်ချက်များ - မဝင်အညစ်အကြေးများကို

- များနားသောလူများ၊ လူကြီးများ၊
- ကလေးသူငယ်များ၊ ကလေးငယ်များ၊
- နှင့် (ငှက်များအပါအဝင်)
- တိရစ္ဆာန်များ၏
- မဝင်အညစ်အကြေးများကို
- ရှေ့အိမ်တစ်ခုတွင် ဇွန်ပစ်ပါ။



မဝင်အညစ်အကြေးများကို စနစ်တကျ ဇွန်ပစ်ခြင်း

34// မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော WASH လုပ်ဆောင်ချက်များ
လူထုလုပ်သားရည်ညွှန်းဇယားစာရွက်များ

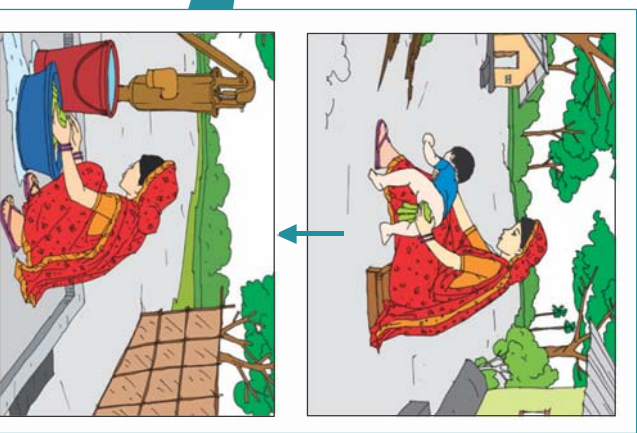
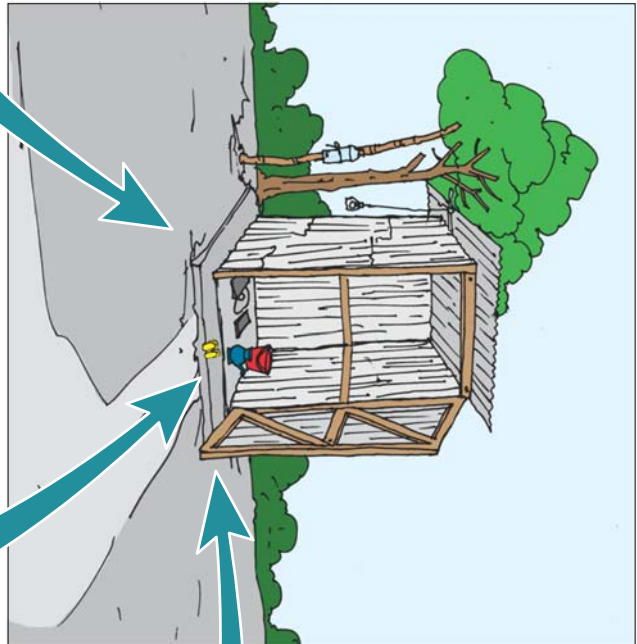
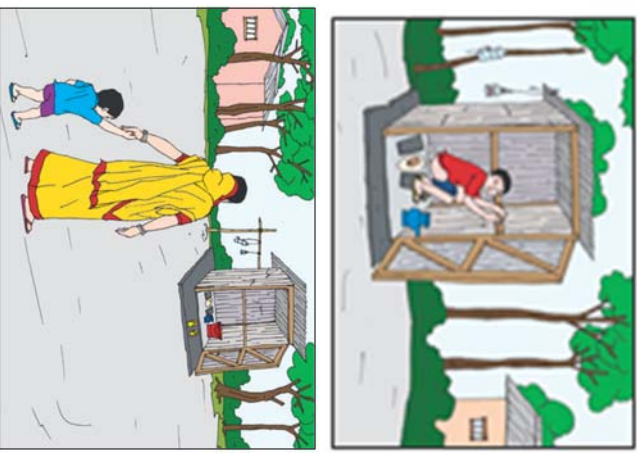


မဝင်အညစ်အကြေးကြားများစွန့်ပစ်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြုလုပ်နိုင်သော အသေးစားဆောင်ရွက်ချက်များ -

ကလေးငယ်မဝင်များကို စွန့်ပစ်ပုံ

#2a

မိမိ၏ ကလေးငယ်မှ မည်သည့်နေရာတွင် အညစ်အကြေးစွန့်သည်ဖြစ်စေ၊ အဆုံးသတ်တွင် ရေအိမ်သို့ သာ စွန့်ပစ်ပါ။



မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အာဟာရဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် သင်ကြားရေးနှင့် ရည်ညွှန်းစာတွဲ // 35 လူထုလုပ်သားရည်ညွှန်းဇယားစာရွက်များ

မဝင်အညစ်အကြေးများစွန့်ပစ်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြုလုပ်နိုင်သော အသေးစားဆောင်ရွက်ချက်များ - ကလေးငယ်မဝင်များကို စွန့်ပစ်ပုံ

လက်ရှိ မဝင်အညစ်အကြေးစွန့်ပစ်သည့်အလေ့အကျင့်ကို အသက်အရွယ်အလိုက် အကဲဖြတ်ပါ။ ထို့နောက်တွင် WASH အလေ့အကျင့်ကို ထိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန်အတွက် အသေးစားပြုဖွယ်တစ်ချက် သို့မဟုတ် နှစ်ချက်ခန့်ကို ညှိနှိုင်းရွေးချယ်ပါ။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ရေအိမ်သည် မဝင်အညစ်အကြေးများ၏ နောက်ဆုံးနေရာပင်ဖြစ်ရမည်။



မွေးစာမှ ၆ လသား နို့မပြုတ်သေးသောကလေးငယ်

- မဝင်အညစ်အကြေးများကို သုတ်ရန်အတွက် နူးညံ့သောအဝတ်စ/ သေးခံ/ အနီးကို အသုံးပြုပါ။
- အဝတ်စ/သေးခံ/အနီးတွင်ပေကျီနေသော မဝင်များကို အညစ်အကြေးကန် သို့မဟုတ် ဖြစ်နိုင်ပါက ရေအိမ်တွင် စွန့်ပစ်ပါ။
- အဝတ်စ/သေးခံ/အနီးကို လျှော်ဖွတ်ရန်အတွက် သတ်သတ်မှတ်မှတ်ထားရှိသော အိုးတစ်အိုးတွင် ထည့်ထားပါ။
- ပေကျီနေသော မဝင်အညစ်အကြေးများကို ဆေးကြောခြင်း၊ ညစ်ပေသွားသောရေကို ရေအိမ်၊ တောင်စက်ထားသော ရေနက်ပြောင်းစနစ်အတွင်းစွန့်ပစ်ခြင်း၊ နှင့် နောက်ဆုံးမရပါက ရေလိုက်သွယ်ရေတွင်း/ ရေအရင်းအမြစ်နေရာများမှ ဝေးသောနေရာများသို့ စွန့်ပစ်ခြင်းအားဖြင့်

အသက် ၇ - ၁၁ လအတွင်း
လေးဘက်ထောက်ကလေးငယ်
မိမိ၏ ကလေးငယ်မှ အဝတ်/သေးခံ/အနီးအတွင်း အညစ်အကြေးစွန့်ပစ်ကာ မွေးကင်းစမှ ၆ လသားအရွယ် ကလေးအုပ်စုအတွင်း ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပါ။

အိုအတွင်းအလေ့စွန့်ပစ်ခြင်းများကို စတင်ခြင်း

- မိမိကလေးငယ်အတွက် (၁)၊ ယုန် သို့မဟုတ် မြင်းပုံသဏ္ဍာန်) သေးအိုးတစ်လုံးကို ရယူထားပါ။

"ကလေးနှင့်ဆိုင်သောနေရာတစ်ခု" အဖြစ် မိတ်ဆက်လျက် ကလေးအား သေးအိုးသုံးတတ်စေရန်သင်ထားပါ။ အလေ့စွန့်သည့်အချိန်၌ပင် အိုးတွင် ထိုင်ခိုင်းပါ။ အစောပိုင်းလများကပင် ထိုင်တတ်စေရန် ကလေးအား ကူညီပံ့ပိုးပေးပါ။

၁ - ၂ နှစ်အရွယ် လမ်းလျှောက်တတ်ကာစကလေး
မဝင်အညစ်အကြေးများကို စနစ်တကျ စီမံခန့်ခွဲမှု

- အသက် ၃ နှစ်အောက်ကလေးများကို အသက် ၃ နှစ်အောက်ကလေးများကို အသက် ၃ နှစ်အောက်ကလေးများကို (အလေ့မစွန့်ခိုက်တိုင်) အိုး၌ ထိုင်ခိုင်းပါ။ သို့မှသာ ၎င်းတို့သည် သတ်မှတ်ထားသော/ ရည်ရွယ်ထားသော နေရာတစ်ခုတွင် အလေးသွားရန် သင်ယူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အောက်တွင်ဆက်ရန်

၃ - ၅ နှစ်အရွယ် ကလေးငယ်
ရေအိမ်အသုံးပြုရန် သင်ကြားခြင်း

- လိုအပ်ပါက ရေအိမ်သို့ ကလေးငယ်ကို လိုက်ပါပို့ဆောင်ခြင်း၊ တွဲပေးခြင်းပြုလုပ်ပါ။
- ရေအိမ်ပြင်ပတွင် မတ်တပ်ရပ်နေပြီး၊ တံခါးဖွင့်ထားကာ ကလေးငယ် အလေးသွားနေခိုက်တွင် စကားစသည်ပြောဆိုနေပါ။
- စကားများ ၊ အရုပ်များဖြင့် ၎င်းတို့အား ရှိကျင့်ခြင်း၊ ထောပနာပြုခြင်း ပြုလုပ်ပါ။
- ဤသည်မှာ လူကြီးများ အလေ့စွန့်သည့်နည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

ရေအိမ်အား ကလေးသူငယ် အသုံးပြုရလွယ်စေရန် ပြုလုပ်ခြင်း

- ရေအိမ်တွင် လက်ကိုင်များတပ်ဆင်ထားပါ။ သို့မှသာ ကလေးငယ်မှ လက်ကိုင်နိုင်ပြီး၊ တည်ငြိမ် စိတ်ချရမှု ခံစားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ရေအိမ်တွင်းအပြင်များ၏ အနီးတွင် ကလေးငယ် အရွယ်အစား ထိုင်ခုံတစ်လုံးပြုလုပ်ပါ။
- ရေအိမ်သို့ ဝင်ရာလမ်း သို့မဟုတ် အမြင့်နေရာတွင် အလင်းရောင်ကောင်းကောင်းရစေရန် စီစဉ်ထားပါ။

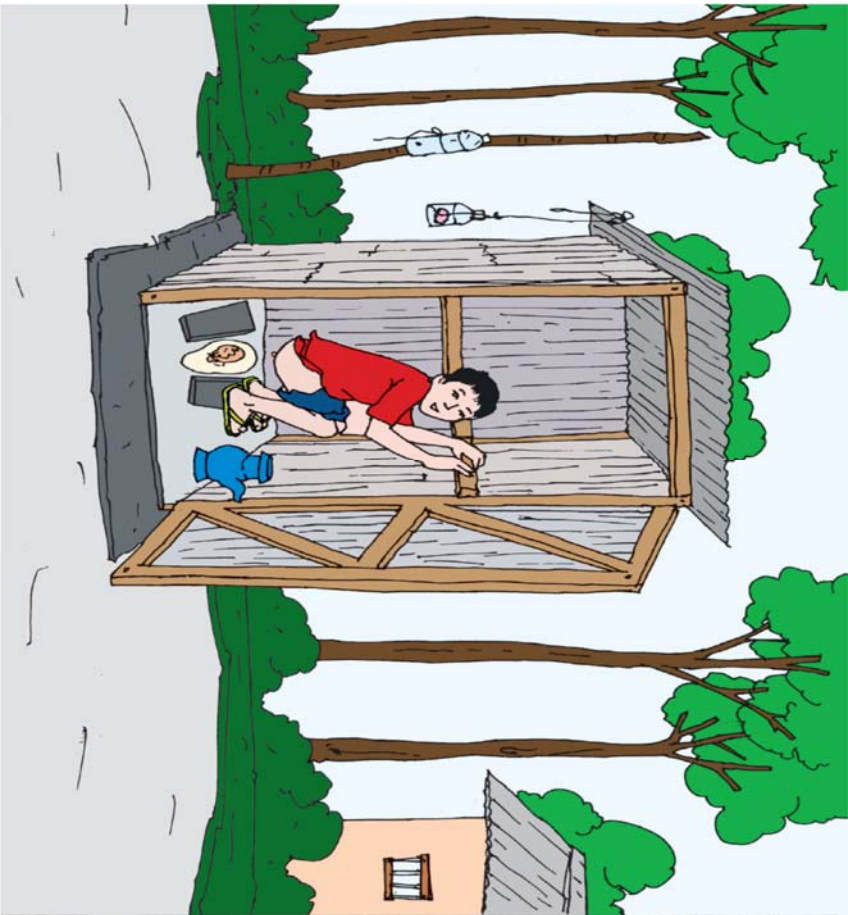
- အနည်းငယ်စုဆောင်ထားသော အဝတ်စ/လက်သုတ်များ/အနီး စသည်တို့ကို လျှော်ဖွတ်ပါ။
- သေးခံတစ်ခုလုံးကို စွန့်ပစ်ပါက တိရိစ္ဆာန်များလက်လှမ်းမီနိုင်သော အညစ်အကြေးစွန့်နေရာများတွင် စွန့်ပစ်ပါ။ မြေမြှုပ်ပါ သို့မဟုတ် မီးရှို့ပါ။
- ကလေးသူငယ်ချီထားပြီး မြေပြင် သို့မဟုတ် ခြင်းအတွင်း အညစ်အကြေးစွန့်နိုင်ပါက တွင်းတူးခြင်း သို့မဟုတ် ရေအိမ်အတွင်းသို့စွန့်ပစ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။

- အိုးအတွင်း အလေးသွားရန် ကလေးငယ်အား တိုက်တွန်းအားပေးပါ။
- ခြင်းနှင့် မြေပြင်အပေါ်တွင် စတင်အလေးသွားနေစ တွက် ချီးကျူးစကား နှင့် ထောပနာပြုပါ။
- အိုးအတွင်း အလေးသွားခြင်းအတွက် ချီးကျူးစကား နှင့် ထောပနာပြုပါ။
- အိုးအောက်ခြေတွင် အိုးအောက်ခြေတွင် မကပ်နေစေရန်အတွက် ရေပြာ၊ သဲ နှင့် အဖျက်အချို့ကို ထည့်ထားပါ။

- အိုးတွင်းရှိ အညစ်အကြေးများကို ရေအိမ်အတွင်းစွန့်ပစ်ပါ။
- တစ်ခါသုံးပြီးတိုင်း အိုးကို ဆေးကြောပါ။
- အိုးကို ရေအရင်းအမြစ်များ၏ အနီးတွင် ဆေးကြောပါက ရေအရင်းအမြစ်များနှင့် ဝေးရာသို့ အသုံးပြုပြီးရေများကို စွန့်ပစ်ပါ။
- ကလေးသူငယ်မှ မြေပြင် သို့မဟုတ် ခြင်းအတွင်း အညစ်အကြေးစွန့်ပစ်ပါက တွင်းတူးခြင်း သို့မဟုတ် ရေအိမ်အတွင်းသို့စွန့်ပစ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။

- ရေအိမ်တွင် လက်ကိုင်များတပ်ဆင်ထားပါ။ သို့မှသာ ကလေးငယ်မှ လက်ကိုင်နိုင်ပြီး၊ တည်ငြိမ် စိတ်ချရမှု ခံစားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
 - ရေအိမ်တွင်းအပြင်များ၏ အနီးတွင် ကလေးငယ် အရွယ်အစား ထိုင်ခုံတစ်လုံးပြုလုပ်ပါ။
 - ရေအိမ်သို့ ဝင်ရာလမ်း သို့မဟုတ် အမြင့်နေရာတွင် အလင်းရောင်ကောင်းကောင်းရစေရန် စီစဉ်ထားပါ။
- ရေအိမ်သို့သွားရာလမ်းတွင် ပစ္စည်းကိရိယာ အတားအဆီးများရှင်းလင်းမှုရှိပါစေ။

မစင်အညစ်အကြေးများငွန်းပစ်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြုလုပ်နိုင်သော အသေးစားဆောင်ရွက်ချက်များ - ရေအိမ်ကို ကလေးသူငယ် အသုံးပြုရလွယ်ကူစေရန် ပြုလုပ်ခြင်း



ကလေးသူငယ် ဝိနိဋ္ဌိအသုံးပြုရလွယ်ကူစေအောင် ရေအိမ်ကို ပြုလုပ်ပါ

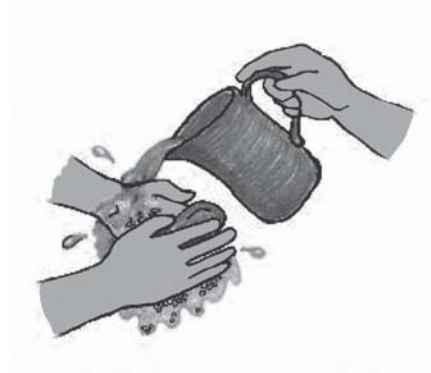
- ရေအိမ်တွင် လက်ရန်းများတပ်ဆင်ထားပါ။ သို့မှသာ ကလေးသူငယ်မှ လက်ကိုင်ထားနိုင်ပြီး လုံခြုံစိတ်ချမှုကို ခံစားရမည်ဖြစ်သည်။
- ရေအိမ်တွင် ထိုင်နိုင်စေရန်အတွက် ရေအိမ်တွင်းပေါက်ဝတွင်ထားနိုင်သော ထိုင်နံ့တစ်လုံးပြုလုပ်ပါ။
- ရေအိမ်အသစ်တစ်လုံးကို ဝယ်ယူခြင်း သို့မဟုတ် တပ်ဆင်ခြင်း ပြုလုပ်သောအခါ ကလေးငယ်ထိုင်ချနိုင်ရန်အတွက် သင့်လျော်သော ကလေးငယ်အသုံးပြုရလွယ်ကူသည့်မြေနှင်းနံ့တစ်ခုပါဝင်မှုရှိပါစေ။
- ထိုသို့မဟုတ်ပါက တိမ်သော တွင်း နှင့် အဖုံးတစ်မျိုးမျိုးပါဝင်သော "ကလေးသူငယ်ရေအိမ်" သီးသန့်တစ်လုံးတည်ဆောက်ပါ။
- မစင်အညစ်အကြေးများကို လောင်းချရန် ရေလုံလုံလောက်လောက်အသုံးပြုပါ။
- ၎င်းတို့အားလည်း အဘယ်ကြောင့် နှင့် မည်သို့ပြုလုပ်ရကြောင်း သင်ကြားပေးပါ။
- တစ်ပါတ်တစ်ကြိမ်ဖြစ်စေ၊ ချော်နေသောအခါတွင် ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် အညစ်အကြေးများကပ်နေသောအခါတွင် ဖြစ်စေ ရေအိမ်ကို ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။
- ရေအိမ်သို့ ဝင်ရာလမ်း သို့မဟုတ် အမြင့်နေရာတွင် အလင်းရောင်ကောင်းကောင်းရစေရန် စီစဉ်ထားပါ။
- ရေအိမ်သို့ သွားရာလမ်းကို ရှင်းလင်းထားပါ။



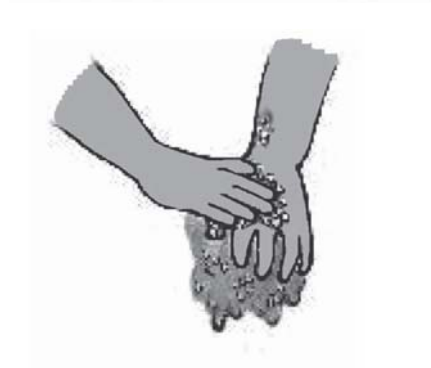
လက်ဆေးခြင်းဆိုင်ရာ ပြုလုပ်နိုင်သော အသေးစားဆောင်ရွက်ချက်များ - မိမိလက်များကို ဆေးကြောသန့်စင်ပုံ

လက်ဆေးခြင်း

၁ လက်ကို ရေစွတ်လိုက်ပြီး၊ ဆပ်ပြာ (သို့မဟုတ် ပြာမှုန့်) ဖြင့် ပွတ်တိုက်ပါ။



၂ လက်နှစ်ဖက်ကို ပွတ်တိုက်လိုက်ပြီး၊ လက်သည်းကြားအထိ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။



၃ မိမိ၏ လက်နှစ်ဖက်ကို ရေလောင်းဆေးပါ။



၄ လက်နှစ်ဖက်ရှိရေများကို ခါထုတ်လိုက်ပြီး၊ လေဖြင့် ခြောက်သွေ့စေပါ။



လက်ဆေးခြင်းဆိုင်ရာ ပြုလုပ်နိုင်သော အသေးစားဆောင်ရွက်ချက်များ - လက်ဆေးရန်အရေးကြီးအချိန်များ

လက်ဆေးခြင်း

လက်ဆေးပါ

မတိုင်မီ...

အစားအသောက်ပြင်ဆင်ခြင်း



ကလေးသူငယ်အား အစာကျွေးခြင်း သို့မဟုတ် နို့တိုက်ခြင်း



အစာစားခြင်း



လက်ဆေးပါ

ပြီးနောက်...

ကလေးတင်ပါးကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း



အိမ်သာတက်ခြင်း



ကလေးများ၊ တိရိစ္ဆာန်များ၊ နှင့် ငှက်များ၏ မစင်အညစ်အကြေးများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း နှင့် စွန့်ပစ်ခြင်း



လက်ဆေးခြင်းဆိုင်ရာ ပြုလုပ်နိုင်သော အသေးစားဆောင်ရွက်ချက်များ - ခြေနင်းလက်ဆေးခုံတစ်ခု ပြုလုပ်ပုံ (စောင်းနေသော လေးထောင့်ပုံရေပုံး)

လက်ဆေးခြင်း

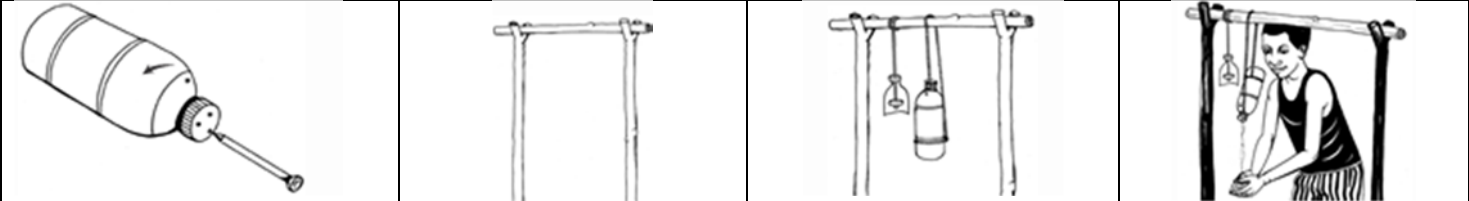
လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ -

- အဖုံးတပ် လေးထောင့်ပုံရေပုံးအသေးတစ်ခု (၃-၅ လီတာ)
- လေးထောင့်ပုံရေပုံးကို ချိတ်ရန် (၆၀ စင်တီမီတာ) နှင့် တိုင်ခုံပြုလုပ်ရန် (၁၀၀ စင်တီမီတာ) အရှည်ရှိ ကြိုးကြီး နှစ်ချောင်း
- ဆပ်ပြာချိတ်ထားရန် (၆၀ စင်တီမီတာ) အရှည်ရှိ ကြိုးသေးတစ်ချောင်း
- တိုင် ၃ တိုင် နှင့်၊ တွဲလျောင်းကျနေသော တိုင်တစ်ခု (၈၀ စင်တီမီတာ)
- "Y" ပုံသဏ္ဍာန် ထောက်တိုင်နှစ်ခု (၁၅၀ စင်တီမီတာ)
- ဆပ်ပြာကာကွယ်ရန်အတွက် ရေသန့်ဗူးတစ်လုံး

 <p>1</p>	<p>သန့်ရှင်းသော လေးထောင့်ပုံရေပုံးအလွှာပုံးအလွတ်တစ်ခုကို ရယူပါ။</p>	 <p>2</p>	<p>သံတစ်ချောင်းကို အသုံးပြု၍ တိုင်ခုံချည်ကြိုးအတွက် ရေပုံးအဖုံးတွင် အပေါက်တစ်ပေါက်၊ ရေထုတ်ရန်အတွက် ရေပုံးလက်ကိုင်တွင် အပေါက်တစ်ပေါက် ဖောက်လိုက်ပါ။</p>
 <p>3</p>	<p>ချိတ်ကြိုးသွယ်ရန်အတွက် လေးထောင့်ပုံရေပုံးကို ထုတ်ချင်းဖောက်သော အပေါက်တစ်ခု ဖောက်လိုက်ပါ။</p>	 <p>4</p>	<p>သံဖြင့်ဖောက်ထားသော အပေါက်များတွင် ချိတ်ကြိုးကို ထည့်လိုက်ပြီး၊ နောက်တစ်ကြိုးကို တိုင်ခုံဖြင့် ချိတ်ရန်အတွက် ရေပုံးအဖုံးတွင် တပ်ဆင်လိုက်ပါ။</p>
 <p>5</p>	<p>အသေစိုက်ထားသော တိုင်နှစ်တိုင်တွင် ရေပုံးကို ချိတ်လိုက်ပါ။ ဆပ်ပြာကို အပေါက်ဖောက်လိုက်ပြီး၊ ရေသန့်ဗူး၏ ထိပ်နှစ်ဖက်လုံးကို ဖြတ်တောက်ကာ ဆပ်ပြာထည့်စရာအဖြစ်အသံ သုံးပြုပါ။ ၎င်းတို့ကို ဖြတ်၍ ကြိုးတစ်ချောင်းတပ်လိုက်ပြီး၊ တိုင်တွင် ချည်ထားလိုက်ပါ။</p>	 <p>6</p>	<p>တုတ်တစ်ချောင်းကို ရေပုံးအဖုံးဖြင့်ချိတ်ဆက်ထားသော ကြိုးတွင် မြေပြင်မှ ၁၀-၁၃ စင်တီမီတာခန့်အထိ အရောက်တွင် ချည်နှောင်လိုက်ပါ။ ရေရနိုင်ရန်အတွက် တုတ်ချောင်းကို ခြေဖြင့်နှင်းပါ။ (အကျယ် ၆၀ စင်တီမီတာ နှင့် အနက် ၃၀ စင်တီမီတာနက်သော) တိမ်သော တွင်းတစ်တွင်းတူးပြီး ရေစိမ့်မည့်နေရာတစ်ခု တူးဖော်ပါ။</p>

လက်ဆေးခြင်းဆိုင်ရာ ပြုလုပ်နိုင်သော အသေးစားဆောင်ရွက်ချက်များ -
အခြားခြေနင်းလက်ဆေးဆုံးအမျိုးအစားများ ပြုလုပ်ပုံ

၁။ ရေသန့်ပူး #1



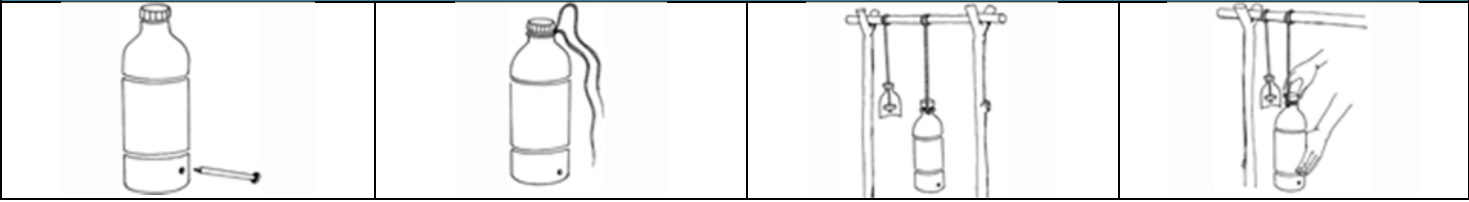
ရေသန့်ပူး အဖုံးတွင် သံဖြင့် အပေါက်များဖောက်ပြီး၊ ရေသန့်ပူးကိုယ်ထည်တွင် လေဝင်နိုင်ရန်အတွက် အပေါက်တစ်ပေါက် ဖောက်လိုက်ပါ။

တိုင်များကို တည်ဆောက်ပါ။

တိုင်များတွင် ရေသန့်ပူးနှင့် ဆပ်ပြာကို ချိတ်လိုက်ပါ။ ရေဖူးထဲတွင် ရေများဖြည့်လိုက်ပါ။

ရေသန့်ပူး အောက်ဘက်သို့ မျက်နှာလှည့်ပြီး ရေစီးဆင်းစေရန်အတွက် မိမိတံတောင်ဆစ်ကို အသုံးပြုပါ။

၂။ ရေသန့်ပူး #2



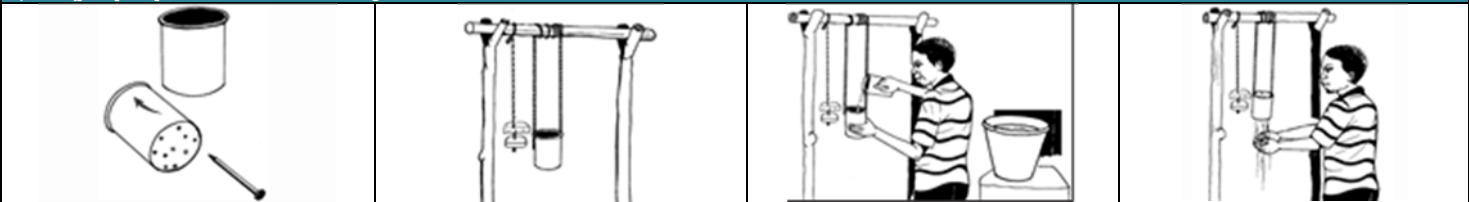
ရေသန့်ပူးအောက်ခြေတွင် အပေါက်တစ်ပေါက်ဖောက်လိုက်ပါ။

ရေသန့်ပူး ထိပ်ဘက်တွင် ချိတ်ဆွဲနိုင်ရန်အတွက်ကြိုးတစ်ချောင်း ချောင်းတပ်ဆင်ချည်နှောင်ပါ။

တိုင်များတွင် ရေသန့်ပူးနှင့် ဆပ်ပြာကို ချိတ်လိုက်ပါ။ ရေဖူးထဲတွင် ရေများဖြည့်လိုက်ပါ။

ရေကျစေရန် ရေသန့်ပူးအဖုံးကို လှည့်ဖွင့်လိုက်ပြီး၊ ရေကျမှု ရပ်သွားစေရန် အဖုံးကို ပြန်ကျပ်လိုက်ပါ။

၃။ သံပူး သို့မဟုတ် အပေါက်ဖောက်သံခွက်



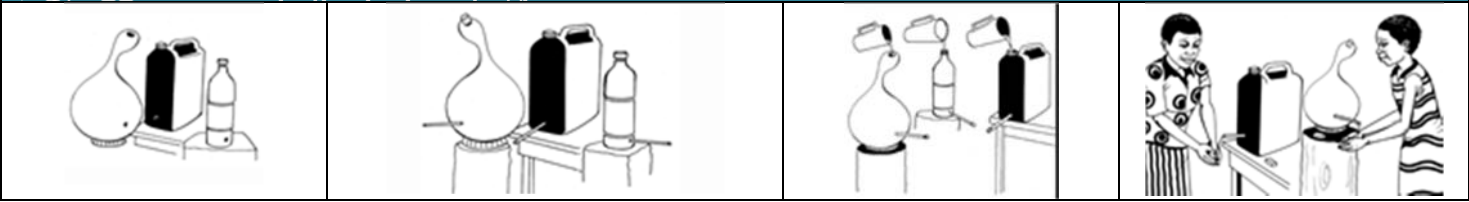
သံခွက်အလွတ်တစ်ခုကို ယူ၍ မှောက်ခုံမှောက်ကာ အပေါက် ၁၀ ပေါက်ခန့် ဖောက်လိုက်ပါ။

သစ်သားတိုင်များတွင် သံပူးနှင့် ဆပ်ပြာကို ချိတ်ဆွဲလိုက်ပါ။

သံပူးထဲသို့ ရေတစ်ခွက်လောင်းထည့်လိုက်ပါ။

သံပူးတွင်စီးဆင်းလာသော ရေနှင့်လက်များကို ဆေးကြောပါ။

၄။ မြွန်(မြေပြင်၊ လေးထောင့်ပုံရေပုံး၊ သို့မဟုတ် ရေသန့်ပူး)



ပုံးတစ်မျိုးမျိုး၏အောက်ခြေတွင် အပေါက်တစ်ပေါက် ဖောက်လိုက်ပါ။

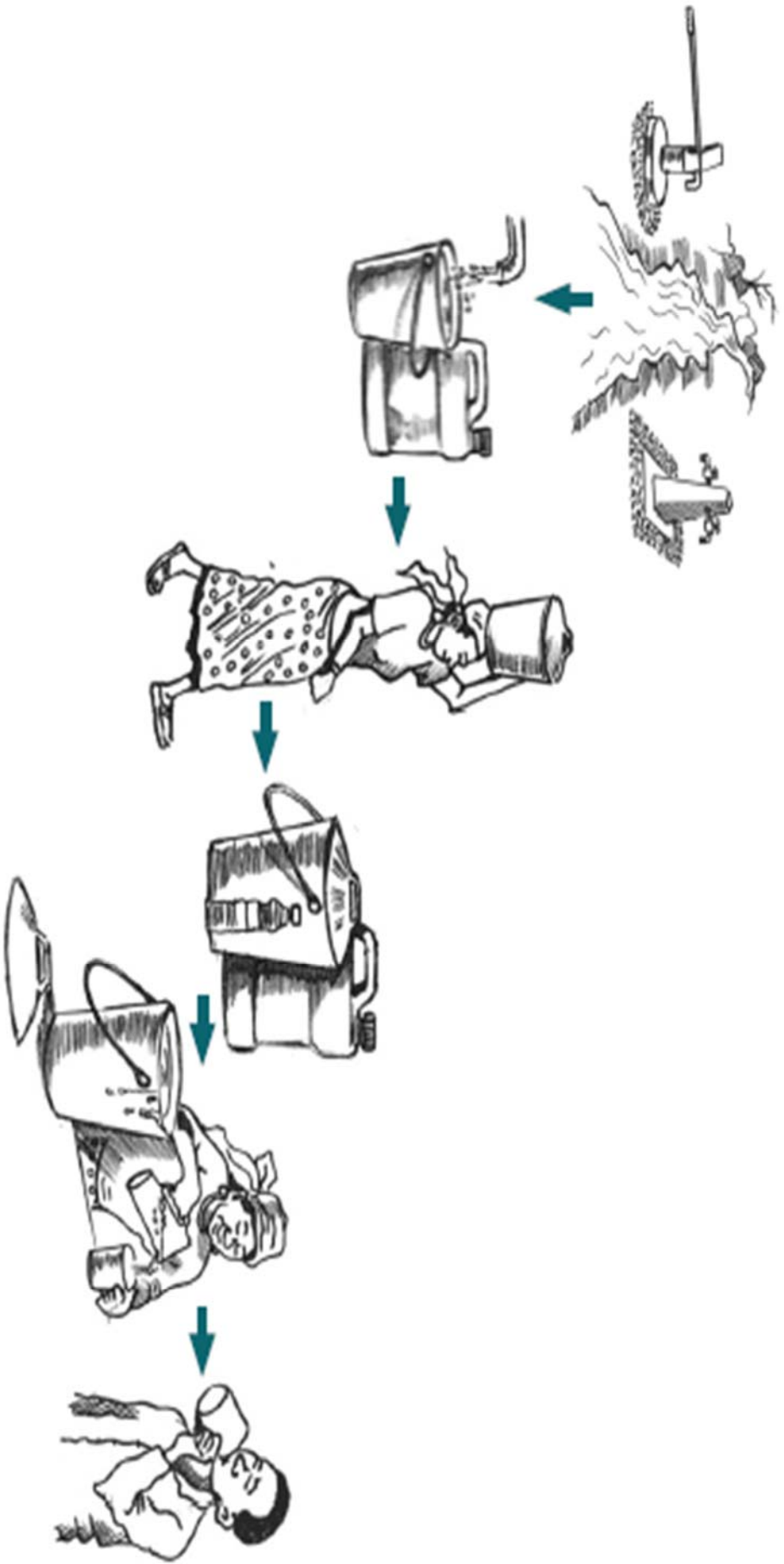
(ဘောပင်၊ ပိုက်၊ ကျွဲ၊ မြွန်တံ) စသည်ဖြင့် မြွန်တစ်ချောင်းကို အပေါက်တွင် စိုက်လိုက်ပါ။ မြွန်နှင့် ပုံးကြား လွတ်နေပါက သားရေပင်တစ်ကွင်းကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

ရေစီးဆင်းစေရန်အတွက် ပုံးအဖုံး သို့မဟုတ် အဆိုကို ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။

ရေစီးဆင်းမှု ရပ်တန့်သွားရန်အတွက် ပုံးအဖုံးကို ကျပ်နေအောင် ပြန်ပိတ်လိုက်ပါ။

မှတ်စု - ခြေနင်းတုံ့ကင်တစ်ခုကို သစ်ပင်တစ်ပင်၊ တိုင်၊ သို့မဟုတ် စင်တစ်ခုတွင် ချိတ်ဆွဲခြင်း သို့မဟုတ် ချည်နှောင်ထားခြင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အမျိုးမျိုးသော လက်ဆေးဆောင်ရွက်မှုများအတွက် ရေစိမ့်မည့်နေရာတစ်ခု ထားရှိပါစေ။

ရေစနစ်တကျသို့လှောင်ခြင်း နှင့် အသုံးပြုခြင်းဆိုင်ရာ ပြုလုပ်နိုင်သော အသေးစားဆောင်ရွက်ချက်များ -
 လုံခြုံစိတ်ချရသော သောက်သုံးရေကွင်းဆက်



သောက်သုံးရေ လုံခြုံစိတ်ချရမှု



ရေ စနစ်တကျ သိုလှောင်ခြင်း နှင့် အသုံးပြုခြင်းများဆိုင်ရာ ပြုလုပ်နိုင်သော အသေးစားဆောင်ရွက်ချက်များ - သောက်ရေ နှင့် သုံးရေကို ထိန်းသိမ်းခြင်း

၀။ ရေသယံဇာတ

အဖုံးပါသော ပုံးတစ်ပုံးဖြင့် ရေကို အိမ်သို့သယ်ဆောင်ပါ။



- ပြုလုပ်နိုင်သော အသေးစားဆောင်ရွက်ချက်များ**
- အသုံးမပြုရသေးသော ရေ ညစ်ညမ်းမှု မရှိစေရန်အတွက် လက်များကို ဆေးကြောထားပါ။
 - ရေဖတ်စင်မှုမရှိစေရန်အတွက် ရေပုံးအဖုံးကို ပိတ်ထားပါ။
 - သန့်ရှင်းသော အာလူးတစ်ခုဖြင့် ယာယီသုံးအဖုံးတစ်ခုပြုလုပ်ပြီး၊ ရေထည့်နေရာရောက်တိုင်း ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။

၂။ ရေသုံးစွဲမှု

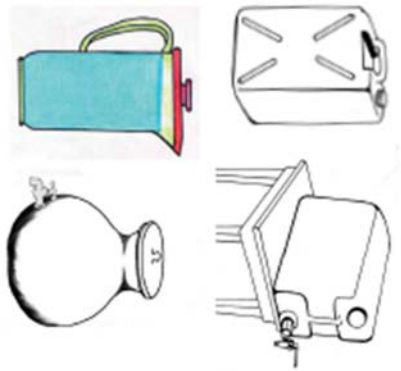
(လက် သို့မဟုတ် ခွက် စသည်) မသန့်ရှင်းသော အရာများဖြင့်မထိမိစေဘဲ ရေကို အသုံးပြုပါ။



- ပြုလုပ်နိုင်သော အသေးစားဆောင်ရွက်ချက်များ**
- အသုံးမပြုရန်အတွက် ယောက်ချိုတစ်ခုကို ဝယ်ယူခြင်း။ ဖန်တံပြုလုပ်ခြင်းလုပ်ပြီး နံရံပေါ်တွင် ချိတ်ထားပါ။
 - အသုံးပြုမှု နှင့် သောက်သုံးမှုအတွက် သီးခြားခွက်များ ထားရှိပါ။

၃။ ရေသိုလှောင်မှု

တင်းကျပ်သော အဖုံးရှိသည့် ပုံးတစ်ခုတွင် ရေကို သိုလှောင်ပါ။

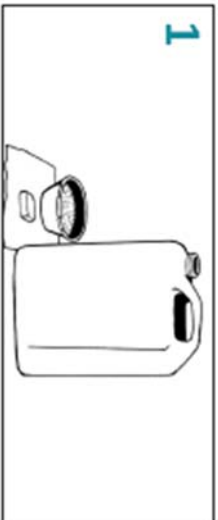


- ပြုလုပ်နိုင်သော အသေးစားဆောင်ရွက်ချက်များ**
- အသုံးမပြုရသည့်ကုစေရန် နှင့် ကလေးများ၊ တိရစ္ဆာန်များထိတွေ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် ရေပုံးကို ကြမ်းပြင်မှ ခါးနေရာအမြင့်တွင် ထားရှိပါ။
 - သေးငယ်သော လည်ရစ်ပါသော ရေပုံးကို ရွေးချယ်ပါ။ သို့မဟုတ် ယာယီသုံးအဖုံးတစ်ခုကို ရှာဖွေထားပါ။

သောက်သုံးရေ လုံခြုံစိတ်ချရမှု

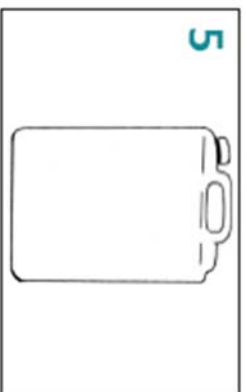
ရေ စနစ်တကျ သိုလှောင်ခြင်း နှင့် အသုံးပြုခြင်းများဆိုင်ရာ ပြုလုပ်နိုင်သော အသေးစားဆောင်ရွက်ချက်များ - သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေသိုလှောင်နေရာများ

လျှော်ဖွတ်သုံးရေသိုလှောင်နေရာများ



1 ဆပ်ပြာရည် သို့မဟုတ် အစွန်းချွတ်ဆေးအနည်းငယ်ကို ရေပုံးအရေပုံးအတွင်းသို့ထည့်ပါ။ ရေပုံးကို လှုပ်ခတ်ပြီး ရေများကို ရေများကို အပြင်သို့ထုတ်လိုက်ပါ။ ကျောက်တုံးအသေးများ သို့မဟုတ် သံရွေများကို အသုံးမပြုအသုံးမပြုသင့်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် ရေပုံးကို အစင်းရာများထဲ အစင်းရာများထင်စေပြီး ငိုးမွှားများပေါက်ပွားစေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ရေပုံးအတွင်း

အမှိုက်များ၊ ဆပ်ပြာရည် သို့မဟုတ် ပြာများ မကျ မကျန်တော့သည်အထိ ရေပုံးကို ရေဖြင့်ဆေးကြောပါ။



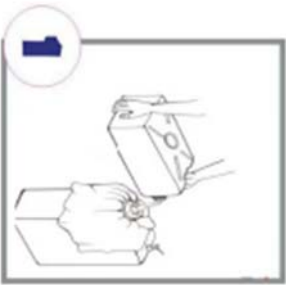
3 ရေပုံးပြင်ပကို ဆပ်ပြာ နှင့် ရေတို့ဖြင့်သုတ်ရန် အတတ်စတု နောက်ဆုံးတွင်ရေပုံးများကို စင်တစ်ခုပေါ်တွင် ထားပြီးရေပုံးများကို တင်ရန် အတတ်စတုကို အသုံးပြုပါ။ ထို ထိုးနောက်တွင် ထပ်မံ၍ သန့်ရှင်းသော ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။

ထားပြီး၊ ခြောက်သွေ့ပါစေ။

တင်းကျပ်စွာ ပိတ်ထားပြီး၊ အမှိုက်သရိုက်များ၏ အစေ့အစေးတွင် ထားရှိပါ။

သောက်သုံးရေ လုံခြုံစိတ်ချရမှု

ရေ စနစ်တကျ သိုလှောင်ခြင်း နှင့် အသုံးပြုခြင်းများဆိုင်ရာ ပြုလုပ်နိုင်သော အခြေ ပြုလုပ်နိုင်သော အသေးစားဆောင်ရွက်ချက်များ - ကလိုရင်းဖြင့်ပိုးသတ်ခြင်း



1 သန့်ရှင်းသော ၂၀ လီတာဆန့် လေးထောင့်ပုံးတစ်ပုံးကို သန့်စင်သော အဝတ်စတစ်ရုံဖြင့်ဖစ်၍ ရေဖြည့်ပါ။



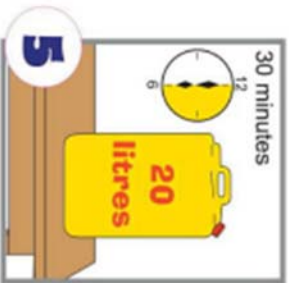
2 ရေသန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် ပုလင်းဖုံးကို ဖြည့်လို ဆေးရည်များကို ၂၀ လီတာ ရေထဲသို့ လော ဖြည့်လိုက်ပါ။



3 ဆေးရည်များကို ၂၀ လီတာ ရေထဲသို့ လော လောင်းထည့်ပါ။



4 လေးထောင့်ပုံးရေပုံးကို ပိတ်လို ပိတ်လိုက်ပြီး လှုပ်ခါလိုက်ပါ။



5 အသုံးအပြုခင် မိနစ် ၃၀ အထိ စောင့်ပါ။



6 သောက်ရက်ကို ယခုအခါတွင် အသုံးပြုနိုင်ပြီ ဝင်ပြုဖြစ်သည်။



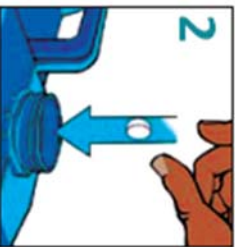
7 ရေသန့်စင်ဆေးရည်ကို ကလေးများ နှင့် နေရာ နေရာထိထိတွေ့မှုမှ ဝေး ဝေးကွာသော နေရာများတွင် သိမ်းဆည်းပါ။

သတိပြုရန် - ဆေးပြားကို မပြုရပါနှင့်။ ကလေးများ ၊ နေအလင်ရောင်တို့နှင့် ဝေးသော နေရာတွင် သိုလှောင်ထားပါ။ ရေသန့်စင်ဆေးပြားဖြင့် သန့်စင်ထားပြီး တင်းကျပ်စွာပိတ်ထား
တင်းကျပ်စွာပိတ်ထားသောအဖုံးနှင့် လည်ရစ်ကျင့်ရှိသည့် ရေပူးတွင်ထည့်ထားသော ရေများကို ခုနစ်ရက်ကြာသည်အထိ ထားပြီး သောက်သုံးနိုင်သည်။ လည်ရစ်ကျယ်သော သို့မဟု
လည်ရစ်ကျယ်သော သို့မဟုတ် တင်းကျပ်စွာအဖုံးပိတ်ထားသော ရေပုလင်းများထဲမှ သန့်စင်သောရေများကို ၂၄ နာရီအတွင်းသာ သောက်သုံးနိုင်သည်။



ရေ စနစ်တကျ သိုလှောင်ခြင်း နှင့် အသုံးပြုခြင်းများဆိုင်ရာ ပြုလုပ်နိုင်သော အမေ ပြုလုပ်နိုင်သော အသေးစားစားဆောင်ရွက်ချက်များ - ကာလိုရင်းဖြင့်ပိုးသတ်ခြင်း (ဆေးပြား)

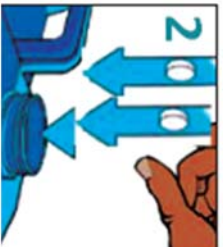
သင်တွင်ရှိသော ရေသည် သန့်စင်ပုံပေါ် သလား။



သန့်စင်သော ချည်ဘားအဝတ်စတ စစ်ထားသော ရေရလိုတာ ၂၀ ထဲမိနစ် ၃၀ စောင့်ဆိုင်းပါ။
 တစ်စုတဆင့် ရေ ထဲသို့ ဆေးပြား ၁ ပြား ထည့်ပါ။
 ရေများကို စစ်ထည့်ပါ။

ရေကို ယခုအခါတွင် သော သောက်သုံးရန်အသင့်ဖြစ်နေပြီ နေပြီဖြစ်သည်။

သင်တွင်ရှိသော ရေသည် ညစ်ညမ်းပုံပေါ် သလား။



သန့်စင်သော ချည်ဘားအဝတ်စတ စစ်ထားသော ရေရလိုတာ ၂၀ ထဲမိနစ် ၃၀ စောင့်ဆိုင်းပါ။
 တစ်စုတဆင့် ရေ ထဲသို့ ဆေးပြား ၂ ပြား ထည့်ပါ။
 ရေများကို စစ်ထည့်ပါ။

ရေကို ယခုအခါတွင် သော သောက်သုံးရန်အသင့် ဖြစ်နေ ပြီဖြစ်သည်။

သတိပြုရန် - ဆေးပြားကို မမြူချပါနှင့်။ ကလေးများ ၊ နေအလင်းရောင်တို့နှင့် ထေးသော နေရာတွင် သို့ နေရာတွင် သိုလှောင်ထားပါ။ ရေသန့်ဆေးပြားဖြင့် သန့်စင်ထားပြီး၊ တင်းကျပ်စွာပိတ်ထားသောအဖုံးနှင့် လည်ရစ်ကျဉ်းရှိ



(အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူဦးရေစစ်တမ်းဝန်ဆောင်မှုများ) CDC (ရောဂါပိုးမွှားထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာ) နှင့် Medentech ကုမ္ပဏီလီမိတက်၊ ဝက်စ်ဖိုး၊ အိုင်ယာလန် စသည်တို့၏ ကျေးဇူးဖြင့် မူလ မူလလိုက်နာရမည့် ဝါတားကတ် ဆေးပြား နှင့် အာက္ခာဆေးပြားများဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များမှ ထုတ်နုတ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

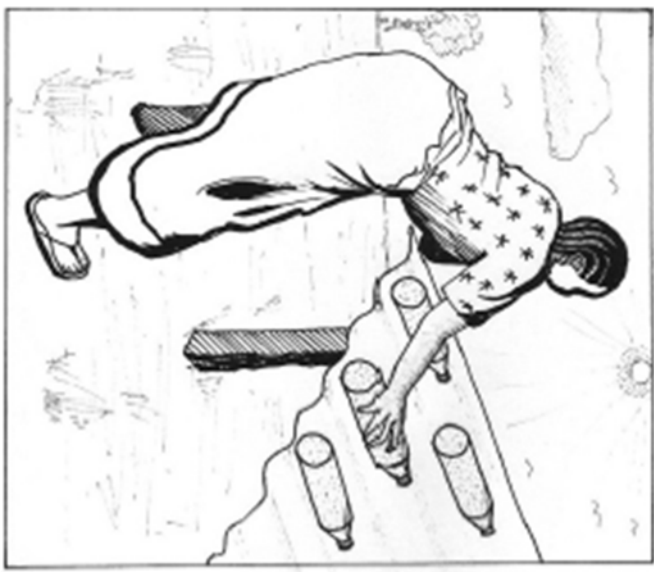
သောက်သုံးရေ လုံခြုံစိတ်ချရမှု



ရေ စနစ်တကျ သို့လှောင်ခြင်း နှင့် အသုံးပြုခြင်းများဆိုင်ရာ ပြုလုပ်နိုင်သော အသေးစားဆောင်ရွက်ချက်များ - နေရောင်ခြည်ဖြင့် ပိုးပိုးသတ်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပုံ

SODIS အတွက် လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများမှာ အဖုံးပါပြီး ထွင်းဖောက်ခြင်းရကာ သန့်ရှင်းသော ပလတ်စတစ် သို့မဟုတ် ဖန်ပုလင်းများ နှင့် သန့်ရှင်းသော ရေကိုပင်ဖြစ်သည်။

- ထွင်းဖောက်ခြင်းရသော ပလတ်စတစ် ရေသန့်ပူး သို့မဟုတ် ဆိုဒါ ပုလင် ပုလင်းများကိုသာ အသုံးပြုပါ။ (အရောင် နှင့် ဖန်သားများသည် ရေကို ပိုးပိုးသတ်ရန်အတွက် နေရောင်ခြည်ကို အခွင့်မပေးသောကြောင့်) အခြားသော အစိမ်းရောင်၊ အညိုရောင်၊ အပြာရောင် သို့မဟုတ် အခြားအရောင်ပါ ပုလင်းများ သို့မဟုတ် ဖန်ပုလင်းများကို အသုံးမပြုသင့်ပါ။
- ပုလင်းများပေါ်ရှိ အမှတ်တံဆိပ်များကို ခွာလိုက်ပါ။ အမှတ်တံဆိပ်များသည် ရေကို ပိုးပိုးသတ်ရန် နေရောင်ခြည်အလင်းတန်းများကို ပိတ်ပင်ထားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- လက်မအနည်းငယ်ချန်၍ ပုလင်းတွင်း ဖြေညှိလိုက်ပါ။
- (ရေထဲတွင် အောက်ဆီဂျင်ပိုမိုရောက်ရှိရန်အတွက်) တစ်မိနစ်ခန့် ပုလင်းကို လှုပ်ခါလိုက်ပါ။
- ပုလင်းထဲတွင် ရေအပြည့်ဖြည့်လိုက်ပါ။
- ရေဖြည့်ထားသောပုလင်းများကို လှဲထားပါ။ (ထောင်မထားပါနှင့်)
- ရေသောက်ရန်အတွက် သန့်ရှင်းသော ဖန်ခွက် သို့မဟုတ် ခွက်အတွင်းသို့ အနည်အနည်းငယ် ထည့်သောက်ပါ။ SODIS ရေကို မိမိပါးစပ်အတွင်းပုလင်းထည့်ကာ ပုလင်းမှ တိုက်ရိုက်မသောက်ပါနှင့်။



သန့်ရှင်းသောရေကိုသာ အသုံးပြုပါ။

- နောက်ကျို (ညစ်ပတ်သော၊ အနက်ရောင်ပေါက်နေသော၊ သို့မဟုတ် ညစ်ညမ်းသော) ရေကို SODIS နည်းလမ်းဖြင့် သန့်စင်၍ မရပါ။
- ရေသည် နောက်ကျိုနေပါက ကာလိုရင်းဖြင့်ပိုးသတ်ခြင်းနည်းလမ်း သို့မဟုတ် သို့မဟုတ် ရေချခြင်းနည်းလမ်းကို အသုံးပြုသင့်သည်။

နေပူထဲတွင် ခြောက်နာရီထားပြီးနောက် ရေကို သောက်သုံးနိုင်ပြီဖြစ်သည်။ တိမ်ထူသောအခြေအနေတွင် ၂ ရက်ကြာထားပြီးပါက ရေကို သောက်သုံးနိုင်ပြီဖြစ်သည်။ မိုးရွာနေသောအချိန်တွင် SODIS နည်းလမ်းကို အသုံးပြု၍ မရပါ။ ရေကို သန့်စင်သန့်စင်ပေးရန် လုံလောက်သော နေရောင်ခြည် ဖရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ပုံတွင်ပြထားသည်မှာ သောက်သုံးရေသန့်ရှင်းစေရန် ပလတ်စတစ် PET ပုလင်းများကို နေရောင်တွင်ထားပြီး နေရောင်ခြည်ဖြင့် ပိုးသတ်ခြင်း (SODIS) ဖြစ်သည်။

ပုလင်းများကို ခေါင်မိုး၊ အမိုးဆင့်များ သို့မဟုတ် ပုလင်းများ လိမ့်ခြင်း၊ ကျခြင်း ကျခြင်း မဖြစ်နိုင်သော ဗည့်သည့်နေရာကို မဆို မဆို အသုံးပြုနိုင်သော်လည်း၊ နေရောင်မှ သန့်စင်မှု သန့်စင်မှုပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် ပုလင်းများကို သေးတူသေးတိုက်လှဲထားရမည်ဖြစ်သည်။



အစားအသောက်များကို လုံခြုံစိတ်ချစွာထားရှိခြင်းဆိုင်ရာ ပြုလုပ် ပြုလုပ်နိုင်သော အသေးစား လုပ်ဆောင်ချက်များ - တည်ခင်းခြင်း နှင့် အစားအသောက် သို့လှောင်ခြင်း

မှတ်ချက် - ပိုးမွှားအန္တရာယ်လျော့နည်းစေရန်အတွက် အစားအသောက်များကို ကိုင်တွယ်ခြင်းမပြုလုပ်မီတွင် ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် လက်များ နှင့် အစားအသောက်ထည့်အိုးခွက်များကို ဆေးကြောရန် အထူး အရေးကြီးသည်။ အစားအသောက်များကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် လက်သည်များကို တိုနေအောင်ညှပ်ထားရန်စသည့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး အလေ့အကျင့်များအားလုံးကို လိုက်နာပါ။



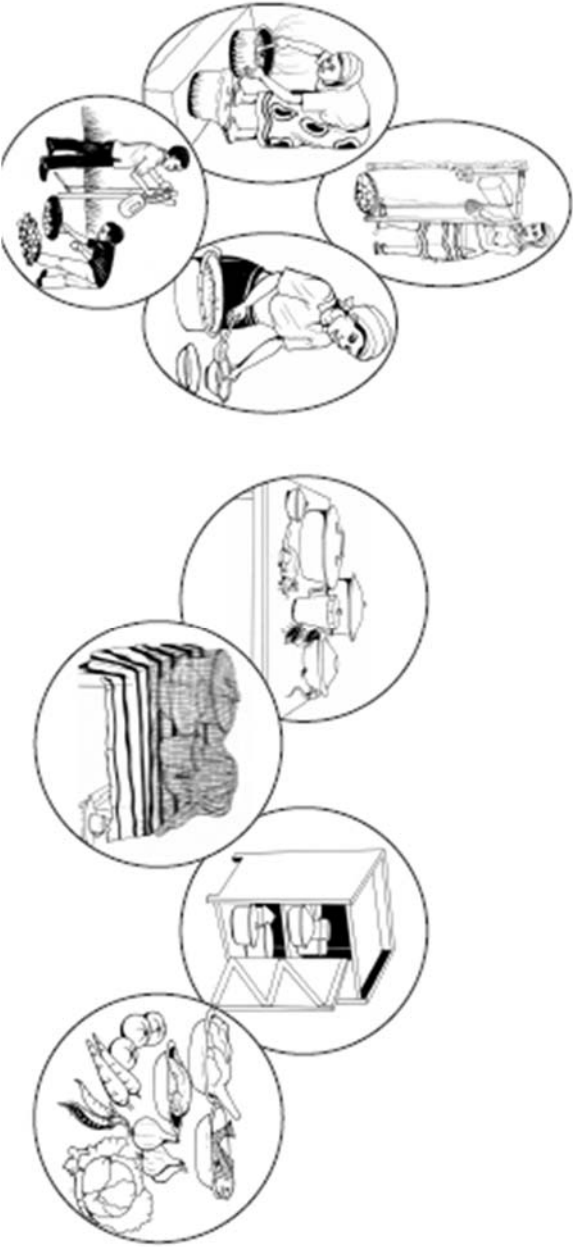
- လက်များကို ဆပ်ပြာဖြင့်ဆေးကြောရန်အတွက် မီးဖိုချောင်အနီးတွင် ခြေနှင်းတံ ခြေနှင်းတံကင်တစ်ခုကို ဆောက်လုပ်ထားပါ။
- အစားအသောက်မပြင်ဆင်မီတွင် လက်များကို ဆပ်ပြာဖြင့်ဆေးကြောပါ။
- အသားစိမ်း သို့မဟုတ် ငါးစိမ်းများကို အပြာ အခြားအစားအသောက်များနှင့်ဝေးရာတွင် ပြင်ဆင်မှုပြုပါ။ အခြား အခြားအစားအသောက်များကို အရည်များမထိပါစေနှင့်။
- အစားအသောက်ကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သောနေရာကို ရနံ့ငံပါက ရေ၊ အစွ ရေ၊ အစွန်းချွတ်ဆေးတို့ဖြင့်ဆေးကြောခြင်း၊ ထိုသို့မဟုတ်ပါက ရေ၊ ဆပ်ပြာ ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် အနည်းဆုံး နေ့စဉ်ဆေးကြောပါ။
- လက်များကို ဆပ်ပြာဖြင့်ဆေးကြောရန်အတွက် မီးဖိုချောင်အနီးတွင် ခြေနှင်းတံ ခြေနှင်းတံကင်တစ်ခုကို ဆောက်လုပ်ထားပါ။
- အစားအသောက်မပြင်ဆင်မီတွင် လက်များကို ဆပ်ပြာဖြင့်ဆေးကြောပါ။
- အသားစိမ်း သို့မဟုတ် ငါးစိမ်းများကို အပြာ အခြားအစားအသောက်များနှင့်ဝေးရာတွင် ပြင်ဆင်မှုပြုပါ။ အခြား အခြားအစားအသောက်များကို အရည်များမထိပါစေနှင့်။
- အစားအသောက်ကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သောနေရာကို ရနံ့ငံပါက ရေ၊ အစွ ရေ၊ အစွန်းချွတ်ဆေးတို့ဖြင့်ဆေးကြောခြင်း၊ ထိုသို့မဟုတ်ပါက ရေ၊ ဆပ်ပြာ ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် အနည်းဆုံး နေ့စဉ်ဆေးကြောပါ။

အစားအသောက်သန့်ရှင်းမှု



အစားအသောက်များကို လုံခြုံစိတ်ချစွာထားရှိခြင်းဆိုင်ရာ ပြုလုပ် ပြုလုပ်နိုင်သော အသေးစား လုပ်ဆောင်ချက်များ - အစားအသောက်ကိုင်တွယ်ခြင်း နှင့် ပြင်ဆင်ခြင်း

အစားအသောက်များကို ကိုင်တွယ်ခြင်းမပြုမီတွင် လက်များ၊ အစားအသောက်ထည့်ခွက်များ နှင့် အသုံးပြုသော အသုံးပြုသည့် ပစ္စည်းကိရိယာများကို ဆပ်ပြာ၊ စီးနဲနုသောရေတို့ဖြင့် ဆေးကြောရန် ဆေးကြောရန် အထူးအရေးကြီးသည်။ အစားအသောက်များကို ကိုင်တွယ်နေစဉ်တွင် လက်သည်းများကို တိုနေစေ တိုနေအောင်ညှပ်ထားရန်စသည့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး အလေ့အကျင့်များအားလုံးကို လိုက်နာပါ။



- အစားအသောက်တည်ဆင်းခြင်း**
- အစားအသောက်များကို တည်ဆင်းခြင်းမပြုမီတွင် လက်ကို ဆပ်ဆပ်ပြာဖြင့်ဆေးကြောပါ။
 - အမြိုင်များ သို့မဟုတ် ပူဖောင်းများကို မြင်ရသည်အထိ လက်ကျန်ကျန်အစားအသောက်များကို အအပူပေးပါ။ မျှတစွာ အပူရရှိစေရန် ဖွေဖွေပေးပါ။
 - ပိုးမွှားများ နှင့် ယင်ကောယင်ကောင်များကင်းဝေးစေရန်အတွက် အက် အစားအသောက်များကို ယင်လုံဇကာ၊ ငဗန်း သို့မဟုတ် သဏ္ဍာန်ရှိသော အထတ်စံဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
 - ပန်းကန်များ ခြောက်သွေ့စေရန် နှင့် သိုလှောင်ထားရှိရန်အတွက် ကလေးများ ကလေးများ နှင့် တိရိစ္ဆာန်များ လက်လှမ်းမီသည့် ဝည့် ဝ
 - အသားစိမ်း၊ ဥစား ကြက်၊ သဲ ၊ ငါးတို့ကို အခြားသော အစားအသောက်များနှင့်ခွဲခြား၍ ပန်းကန်တစ်လုံး၊ ပလတ်စတစ်အိတ် သို့သို့ သို့မဟုတ် ခွက်တစ်ခုထဲတွင် သိမ်းဆည်းထားပါ။



ကလေးသူငယ်များကို မြေကြီး နှင့် တိရိစ္ဆာန်များနှင့် ခွဲခြားထားရန် ပြုလုပ်နိုင်သော အသေးစားလုပ်ဆောင်ချက်များ -
ခြံဝင်းအတွင်း တိရိစ္ဆာန် အညစ်အကြေးများ ကင်းစင်စေခြင်း



ခြံခတ်ထားခြင်းဖြင့် ကလေးများ နှင့် တိ
နှင့် တိရိစ္ဆာန်များကို ခွဲခြားထားပါ။

ခြံဝင်းကို အနည်းဆုံးအနေဖြင့် နေ့စဉ် လှည်းကျင်းပါ။



တိရိစ္ဆာန်များ၏ မစင်အညစ်အကြေးများကို
ကလေးများလက်လှမ်းမမီနိုင်သည့် သီးခြားနေရာများ
ရာများတွင် ထားရှိပါ။



မစင်အညစ်အကြေးများကို
ကိုင်တွယ်ပြီးသောအခါတွင် စီးဆင်းနေသော ရေ၊
ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် လက်ကိုဆေးကြောပါ။

မြေကြီး နှင့် မစင်အညစ်အကြေးများမှ ကာကွယ်ခြင်း

ကလေးသူငယ်များကို မြေကြီး နှင့် တိရိစ္ဆာန်များနှင့် ခွဲခြားထားရန် ပြုလုပ်နိုင်သော အသေးစားလုပ်ဆောင်ချက်များ -
ကလေးသူငယ်များကို မြေကြီး နှင့် တိရိစ္ဆာန်များနှင့် ခွဲခြားထားခြင်း



တိရိစ္ဆာန်ခြံသွင်းခြင်း နှင့် ကလေးထိန်းခြံ အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ကလေးငယ်များ နှင့် င
ကလေးငယ်များ နှင့် ငယ်ရွယ်သောကလေးများကို တိရိစ္ဆာန်များနှင့် ၎င်းတို့၏
၎င်းတို့၏ မစင်အညစ်အကြေးများမှ သီးခြား ခွဲခြားထားပါ။

ကျန်းမာရေးလုပ်သား၊ လူထုလုပ်သားနှင့်
အာဟာရရေးရာစီမံခန့်ခွဲသူများအတွက်

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေ၊ မိ
မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး
ရေးဆိုင်ရာ လူ
လုပ်ဆောင်မှုများသင်တန်း
ဖြည့်စွက်ချက်



သင်ခန်းစာများအတွက် ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤစာအုပ်တွင် USAID ၏တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးမြှင့်တင်ရေးစီမံချက်နှင့် USAID/WASHplus စီမံချက်တို့အတွက်ပြုစုထားသောစွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်လမ်းညွှန်အချက်အလက်များနှင့်လုပ်ငန်းဆောင်တာ ငန်းဆောင်တာအထောက်အကူများကိုအဓိကထည့်သွင်းထားသည်။

အထူးသဖြင့်ဤလမ်းညွှန်တွင်ယူနိုက်တက်ကင်းဒမ်းကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် Plan International တို့ပြုစုထုတ်ဝေသော USAID/HIP နှင့် WASHplus

စီမံချက်လမ်းညွှန်အချက်အလက်များနှင့်ကင်ညာနိုင်ငံပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့်သန်ရှင်းရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် FHI 360 အဖွဲ့၏ USAID C-CHANGE စီမံချက်တို့ပူးတွဲထုတ်ဝေသော WASHplus Kenya လမ်းညွှန်အချက်အလက်များပါဝင်သည်။နောက်ဆက်တွဲလုပ်ငန်းဆောင်တာအထောက်အကူနှင့်ရုပ်ပုံများ ပုံများကို USAID/SPRING စီမံချက်မှပေးအပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်လမ်းညွှန်အချက်အလက်များကိုယူနိုက်တက်ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နှင့်ကင်ညာနိုင်ငံများတွင်ဆောင်ရွက် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော USAID ၏တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးမြှင့်တင်ရေးစီမံချက်နှင့် USAID/WASHplus စီမံချက်များပေါ်အခြေခံ၍ပြုစုထားခြင်းဖြစ်သည်။Phoebe Kasanga၊ Juliet Nandawula၊ယူနိုက်တက်မှ Justin Igala နှင့် Paul Kasobya၊ကင်ညာနိုင်ငံမှ Evelyn Makena နှင့်ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံမှ M. Faruque Hussainတို့အားဤလမ်းညွှန်ကိုပြုစုရာတွင်အားသွန်ခွန်စိုက်ကြိုးပမ်းခဲ့သည့်အတွက်ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

အပိုင်း ၆ ရှိ ကလေးငယ်များကိုမြေကြီးနှင့်တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများမှ အဝေးတွင်ထားရှိခြင်းအခန်းတွင် ပါဝင်သောအချက်အလက်များအတွက်ဇင်ဘာဘေ့ဂ်နိုင်ငံ Harere အခြေစိုက်Zvitambo Institute for Maternal and Child Health Research မှပြုစုသော SHINE ရေမိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးအပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုနည်းစနစ်များဆိုင်ရာသုတေသနအားမှတ်တမ်း မှတ်တမ်းတင်အသိအမှတ်ပြုပါသည်။

Mbuya, M. N. N., Tavengwa, N. V., Stoltzfus, R. J., Curtis, V., Pelto, G. H., Ntozini, R., ... Humphrey, J. H. (2015).

ဇင်ဘာဘေ့ဂ်ကျေးလက်ဒေသတွင်ကလေးငယ်များမစင်များစားမိခြင်းအားလျှော့ချရန်လုပ်ဆောင်မှုပုံစံဆွဲခြင် ဆွဲခြင်း၊ကုသရေးကူးစက်ရောဂါများဖြေ(နောက်ဆက်တွဲ), S703–S709.
<https://doi.org/10.1093/cid/civ845>

ကလေးငယ်များကိုမြေကြီးနှင့်တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများမှအဝေးတွင်ထားရှိခြင်းအခန်းတွင်ပါရှိသောလုပ်င င်ဆောင်တာအထောက်အကူအတွက် USAID/SPRING စီမံချက်အားမှတ်တမ်းတင်အသိအမှတ်ပြုပါသည်။

သင်တန်းမာတိကာဇယား

အထွေထွေသင်ထောက်ကူပစ္စည်းစာရင်း

အပိုင်း ၁ - မစင်မှတစ်ဆင့် ညစ်ညမ်းမှုသံသရာကိုရပ်တန့်စေခြင်း

အပိုင်း ၂ - လူ့အညစ်အကြေးများကို ကျန်းမာရေးနှင့်အညီစွန့်ပစ်သည့်အလေ့အကျင့်များတိုးတက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများ

အပိုင်း ၃ - လက်ဆေးခြင်း

အပိုင်း ၄ - သောက်သုံးရေကိုရေအရင်းအမြစ်မှပါးစပ်ထဲအရောက်လုံခြုံစိတ်ချရအောင်ပြုလုပ်ခြင်း

အပိုင်း ၅ - ရေမိလ္လာတစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးနှင့်အစားအစာသန့်ရှင်းရေး

အပိုင်း ၆ - ကလေးငယ်များကိုမြေကြီးနှင့်တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများမှအဝေးတွင်ထားရှိခြင်း

အထွေထွေသင်ထောက်ကူပစ္စည်းစာရင်း

1. ကားချပ်စာရွက် (အများအပြား၊ စာရွက်ခံဘုတ်ပြားနှစ်ချပ်)၊ မာကာပင်၊ တိပ်
2. ညစ်ညမ်းမှုသံသရာကိုပြည့်စုံစွာဖော်ပြရန်ရုပ်ပုံကားချပ်များ
3. ညစ်ညမ်းမှုသံသရာ/F လမ်းကြောင်းတစ်ခုချင်းစီကို ဖော်ပြသည့်ရုပ်ပုံကားချပ်ရှုခိုစီ
 - တောထိုင်နေသောကလေးပုံ၊ လက်ချောင်း၊ ယင်ကောင်၊ အရည်၊ ကွင်းပြင်/ခြေထောက်၊ အစားအစာနှင့်ကလေးပုံ
4. ကြက်နှင့်နွားပုံ (တစ်ပုံစီ)
5. နန္ဒင်းမှုန့်၊ ရွှေမှုန့်၊ မြေဖြူမှုန့်
(သို့မဟုတ်) လက်၊ အဝတ်အစားနှင့်မျက်နှာပြင်များကိုလိမ်းကျံရန်အခြားအရောင်ပါသည့်အမှုန့်၊ ပစ္စည်းမှုန့်၊ ပစ္စည်း။ အရောင်မစွန်းစေရန်သတိပြုပါ။)
6. ဘေစင်၊ ရေလောင်းထည့်လို့ရသည့်ခွက်နှင့်ရေဆပ်ပြာတောင့်
7. ချင်ခွက်
8. လက်ဆေးရာတွင်အသုံးပြုရန်မဟုတ်သည့် ရေကရားငယ်
9. အဖွဲ့ ၄-၅ ဖွဲ့ အတွက်ရေကျသောဘုံပိုင်ခေါင်းနှင့်ဆပ်ပြာခွက်ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သောပစ္စည်းများ
 - ရေတစ်လီတာ/တစ်လီတာခွဲပင်ပလပ်စတစ်ရေဘူးများ (သို့မဟုတ်) ရေ ၅ လီတာဆန့်ရေပုံး (သို့) ဆေးကြောပြီးသောဓာတ်ဆီပုံးများ
 - ဆပ်ပြာခွက်အဖြစ်အသုံးပြုရန်လီတာဂက်ဂင်ရေဘူးသေးရွာဘူး
 - ဘောပင်အခွံ(သို့)ပိုက် (အခေါင်းပေါက်ပါသောမည်သည့်ပစ္စည်းမဆို)
 - ချွန်ထက်သောဓား၊ သံ၊ ဖယောင်းတိုင် (သို့) မိတ္တူစာရွက်တွင်အပေါက်ဖောက်ရန် စူးချွန်များ (ကျောင်းနေကလေးအတွက်ပိုသင့်လျော်သည်။) (ဓားနှင့်ပစ္စည်းများမျှဝေသုံးစွဲလျှင်လည်း အဆင်ပြေပါသည်။)
 - ရေကျသောဘုံပိုင်ခေါင်းကိုချိတ်ဆွဲရန်နှင့်ခြေနှိပ်ရေဘုံပိုင်ခေါင်းပြုလုပ်ရန်ကြိုး
10. လက်ကမ်းစာရွက် က နှင့် c
11. လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ ၁ - ၁၇

အပိုင်း ၁ - မစင်မှတစ်ဆင့် ညစ်ညမ်းမှုသံသရာကို ရပ်တန့်စေခြင်း

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ

ဤအပိုင်း၏အဆုံးတွင်သင်တန်းသားများအနေဖြင့် -

1. ကလေးငယ်များအတွက်ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သောတစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးအလေ့အကျင့် လှအကျင့်များသည် အဘယ်ကြောင့်အန္တရာယ်ရှိသည်ကို ဖော်ပြနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
2. တောထိုင်လေ့မစင်စွန့်ခြင်းဖြင့် လူတစ်ဦးမှအခြားတစ်ဦးသို့မစင်ဝင်ရောက်နိုင်သည့် လမ်းကြောင်းများ (ညစ်ညမ်းစေသည့်နည်းလမ်းများ) ကိုရှင်းပြနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
3. မစင်ညစ်ညမ်းစေခြင်း "F" လမ်းကြောင်းများကို တားဆီးပိတ်ပင်နိုင်မည့် အဓိကအဟန့်အတားများကို ဖော်ထုတ်ခွဲခြားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

လမ်းညွှန်အချက်အလက်များနှင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကို အောက်ပါအစီအစဉ်၊ လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့်လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြန်လင်အောင် ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

- လက်ကမ်းစာရွက် (က) - အမီနာ၏ဝမ်းနည်းစရာဇာတ်လမ်း
- လက်ကမ်းစာရွက် (ခ) - မရှိမဖြစ်အရေးပါသောရေ၊ မိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုများ (EWAs) နှင့်ဆက်စပ်အမှုအကျင့်များအပြည့်အစုံ
- ရုပ်ပုံကားချပ်များ - တောထိုင်နေသောလူပုံနှင့်ကလေးပုံ
- လမ်းဘေးတွင်တောထိုင်နေသောအမျိုးသား၊ လက်ချောင်းများ၊ ယင်ကောင်များ၊ အရည်များ၊ လယ်ကွင်း/ခြေထောက်များ၊ အစားအစာနှင့်ကလေးပုံတို့ပါဝင်သည့် "F" လမ်းကြောင်းပုံ ၅ ခုံစီ
- EWA စာရင်းများကိုပြသရန် ပြင်ဆင်ထားသောကားချပ်စက္ကူ (အောက်ပါဥပမာကိုကြည့်ပါ။ လုပ်ဆောင်မှုများသာဖြစ်ပြီး အမှုအကျင့်အားလုံး မပါဝင်ပါ။)
- သန့်ရှင်းရေး၊ ရေသန့်စင်ရေး၊ ဆပ်ပြာနှင့်လက်ဆေးခြင်း၊ အစားအစာသန့်ရှင်းရေးတို့ရေးသားထားသည့် ထက်ပိုင်းဖြတ်ထားသော A4 စာရွက်များ (သို့) ဗလာကပ်ထူစက္ကူများ
- အဖွဲ့ငယ် ၅ ဖွဲ့အတွက် ကားချပ်စက္ကူများ၊ မာကာပင်နှင့်တိပ်များ

အချိန် (မိနစ်၆၀)

- A. ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးအလေ့အထများ၏ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ (၁၅မိနစ်)
- B. မစင်မှတဆင့် ညစ်ညမ်းမှုဖြစ်စေသည့်လမ်းကြောင်းများနှင့်၎င်းတို့ကိုပိတ်ပင်တားဆီးပုံ (၂၅မိနစ်)
- C. ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ပုံ (၁၀မိနစ်)
- D. EWA အကြောင်းမိတ်ဆက်ခြင်းနှင့်ပြန်လည်အနှစ်ချုပ်ခြင်း (၁၀မိနစ်)

ဤအပိုင်းတွင်ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် လုပ်ငန်းဆောင်တာအထောက်အကူများ

မရှိပါ

ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် EWA နှင့်အမှုအကျင့်များ

EWA အားလုံးကို ခြုံငုံရှင်းပြခြင်း။ အသေးစိတ်ရှင်းပြရန် မလိုအပ်ပါ။ ယခုသင်ခန်းစာသည် EWA များကို အသေးစိတ်ပြန်လည်မသုံးသပ်မီ နောက်ခံအကြောင်းများကိုရှင်းပြသည့် သင်ခန်းစာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

သင်တန်းဆရာအတွက်မှတ်စု

- စာလုံးမည်းနှင့်ပုံနှိပ်ထားသောစာလုံးအားလုံးနှင့်အင်္ဂလိပ်အားလုံးနှင့်အင်္ဂလိပ်စာလုံးကြီးနှင့်ရေးထားသောစာလုံးရေးထားသောစာလုံးအားလုံးသည်သင်တန်းဆရာတို့အား သင်တန်းဆရာအတွက်လမ်းညွှန်ချက်များဖြစ်သည်။
- စာလုံးအစောင်းနှင့်ပုံနှိပ်ထားသောစာလုံးများကိုကျွမ်းကျင်မှုများကိုကျယ်ကျယ်ဖတ်ပြသင့်သည်။

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေမိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှု ၅ ခုတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည်။

လူ့အသစ်အကြွေးများကိုကျန်းမာရေးနှင့်အညီစွန့်ပစ်ခြင်း

လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့်စင်ကြယ်စွာဆေးကြောခြင်း

သောက်သုံးရေကိုလုံခြုံစိတ်ချရအောင်သိုလှောင်ခြင်းနှင့်သန့်စင်ခြင်း

အစားအစာကိုသန့်ရှင်းစွာကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့်လုံခြုံစွာသိမ်းဆည်းခြင်း (အစားအစာသန့်ရှင်းရေး)

ကလေးငယ်များကိုမြေကြီးနှင့်တိရစ္ဆာန်အသစ်အကြွေးမှအဝေးတွင်ထားရှိခြင်း

သင်တန်းပို့ချသူမှ ဆောင်ရွက်ရမည့်အဆင့်များ

က။ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သောတစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးအလေ့အထများ၏နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ (၁၅မိနစ်)

၁။ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သောတစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးအလေ့အထများ၏ အန္တရာယ်၊ ၎င်းတို့သည်ကလေးငယ်များ၏ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုထိခိုက်စေပုံနှင့်မိမိတို့အနေဖြင့် အဆိုပါပြဿနာကို မည်ကဲ့သို့ပိုကောင်းမွန်အောင်လုပ်နိုင်ပုံများအား ယခုလေ့လာကြမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၂။ လက်ကမ်းစာရွက် (က) : အမိနာ၏ဝမ်းနည်းစရာဇာတ်လမ်းကိုဝေပေးပါ။
သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်းက အမိနာ၏ဝမ်းနည်းစရာဇာတ်လမ်းထဲမှ စာပိုဒ်တစ်ပိုဒ်စီကို ကျန်သင်တန်းသားများအားလုံးအတွက် ဖတ်ပြရန်ပြောပါ။ ဇာတ်လမ်းကို ဂရုပြုနားထောင်၍ ဇာတ်လမ်းထဲမှအဖြစ်အပျက်များသည် ကြိုတွေ့နေကျ ဟုတ်မဟုတ် စဉ်းစားပြီးနောက် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများကိုပြန်လည်တွေးတောရန် ပြောပါ။
ဇာတ်လမ်းပြီးဆုံးသွားသည့်အခါ သင်တန်းသားများအား မေးခွန်းများမေးပြီး ၎င်းတို့ကိုဖြေဆိုရန် ပြောပါ။

၃။ ဇာတ်လမ်းကိုအခြေခံ၍ အောက်ပါမေးခွန်း (သို့) အလားတူမေးခွန်းများကို သင်တန်းသားများအား မေးပါ။

- အမိနာနေမကောင်းဘယ်လိုဖြစ်သွားတာလို့ သင်ထင်ပါသလဲ။
- ဒါဟာအဖြစ်များတဲ့ဇာတ်လမ်းအဖြစ်အပျက်တစ်ခု ဟုတ်ပါသလား။ "ဟုတ်ပါတယ်" ဟု ဖြေသောသင်တန်းသား ၁ ယောက် ၂ ယောက်ကို သူတို့အတွေ့အကြုံများအကြောင်း ပြောခိုင်းပါ။
- အမိနာ၏ရောဂါကို ဘယ်လိုကြိုတင်ကာကွယ်လို့ရမလဲ။
- အမိနာကဲ့သို့သော ကလေးများ၏အသက်မဆုံးရှုံးစေရန် အခြေအနေများကို ပြောင်းလဲပေးရန် မည်သူ/တို့တွင် တာဝန်ရှိသည်ဟု သင်ထင်မြင်ယူဆပါသလဲ။
- ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ရာတွင် မိသားစုဝင်များအနေဖြင့် မည်သည့်အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နိုင်သည် ဟု သင်ထင်မြင်ယူဆပါသလဲ။

ဖြေနိုင်ခြေများသည့်အဖြေများမှာ -

- ရပ်ရွာထဲမှာ ကျွန်တော်/မတို့ဟာ ဆင်းရဲကြတယ်။
ကလေးတွေကိုကောင်းကောင်းမွန်မွန် ကျွေးမွေးပြီး သန့်ရှင်းအောင်ထားဖို့အရမ်းခက်ခဲတယ်။
- ကလေး/ကလေးငယ်လေးတွေဟာ အချိန်တော်တော်များများအတူတကွကစားကြပြီး နီးနီးကပ်ကပ်ရှိနေတဲ့အတွက် ရောဂါပိုးတွေ လွယ်ကူစွာကူးစက်ခံရပါတယ်။

- ပြောင်းလဲမှုတွေပြုလုပ်ဖို့အတွက် ကျွန်တော်/မတို့အားလုံးအချင်းချင်းပံ့ပိုးကူညီရမယ်။
- ကျေးရွာတွေထိ ရေကောင်းရေသန့်ရရှိဖို့ ခရိုင်အာဏာပိုင်တွေမှာ တာဝန်ရှိတယ်။

၄။ **မေးပါ** - ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာထဲရှိ ကလေးငယ်များအတွက် ၎င်း၏နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်တွေက ဘာတွေလဲ။

၅။ အဖြေများကို ရှင်းလင်းစွာနားလည်ကြောင်း သေချာစေရန် **ထပ်လောင်းပြောပါ။**

- ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါ
- အော့အန်ခြင်း
- စားချင်စိတ်မရှိခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းခြင်း
- ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုမရှိခြင်း/ပုညက်ခြင်း
- အားအင်မရှိခြင်း
- ကျောင်းပျက်ခြင်း၊ အလုပ်ပျက်ခြင်း
- အခြားမိသားစုဝင်နှင့်ကလေးများပါဖျားနာခြင်း
- ဆေးဝါးကုန်ကျစရိတ်များလာခြင်း
- ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပိုမိုသွားရခြင်း
- မိဘများအနေဖြင့်ကလေးများကို အလုပ်သို့ခေါ်သွားရခြင်း (သို့) အလုပ်ပျက်ခြင်း

လိုအပ်ပါက သင်တန်းသားများထံမှ အဖြေများပိုမိုထွက်လာစေရန် အစပျိုးပေးပါ။ "ကလေးမှာ အဆိုပါလက္ခဏာတွေရှိခဲ့လျှင် ဘာဆက်ဖြစ်မလဲ။"

၆။ မစင်၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါများနှင့်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုမရှိခြင်းတို့အကြား ချိတ်ဆက်နေမှုကို **ရှင်းပြပါ။**

- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော (သို့) အခြားရောဂါများ မကြာခဏဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ကလေးမှာ ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုးမှုမရှိတတ်ပေ။
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်သောကလေးများသည် အစားနည်းသွားတတ်သည်။

- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော (သို့) အခြားရောဂါများခံစားရသောအခါ
အာဟာရနှင့်အစားအစာများကို ကောင်းမွန်စွာမစုပ်ယူနိုင်တော့ပေ။
ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း ကောင်းမွန်စွာအလုပ်လုပ်နိုင်ခြင်းမရှိဘဲ အာဟာရများကိုမစုပ်ယူနိုင်တော့ပေ။
- အာဟာရချို့တဲ့သောကလေးများသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေပိုများသည်။
အာဟာရချို့တဲ့ပြီး ဖျားနာခြင်းသည် ပိုမိုအာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကို ဖြစ်စေခြင်းဖြင့်
သံသရာလည်စေသည်။
- ကလေးများသည် ဖွံ့ဖြိုးသင့်သလောက်မဖွံ့ဖြိုးတော့ပေ။ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုရာတွင် အရပ်ရှည်ခြင်း၊
ဝါခြင်းကိုသာ ဆိုလိုသည်မဟုတ်ချေ။ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းသည် ပြဿ
ပြဿနာဖြေရှင်းတတ်ရာတွင် လည်းကောင်း၊ မှတ်ဉာဏ်အတွက် လည်းကောင်း၊
'ကြီးမားစွာ'တွေးခေါ်ရာတွင် လည်းကောင်း
အထောက်အကူပြုနိုင်သော ဦးနှောက်ကောင်းမွန်စွာဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ်တွင်လည်း သက်ရောက်မှုရှိသည်
ရာက်မှုရှိသည်။
- ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် မိသားစုဝင်တစ်ဦးအနေဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ရပ်ရွာလူထုအတွင်းမှ ပြု
ပြည်သူတစ်ဦးအနေနှင့်သော်လည်းကောင်း အခြားသူများနှင့်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုများတွင်
သက်ရောက်မှုရှိသည်။
- မစင်များကို ရံဖန်ရံခါစားမိခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါနှင့်အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းတို့ကြောင့်
ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းနှင့်ခံစားမှုဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုကိုနှောင့်နှေးစေနိုင်သည်။
ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါမရှိလျှင်ပင် ညစ်ညမ်းသောအစားအစာနှင့်ရေကို စားသောက်မိခြင်းဖြင့်
တစ်သက်တာဆိုးကျိုးများခံစားရနိုင်သည်။

နိဂုံးချုပ်ရန်

ကလေးငယ်များတွင်ဖြစ်သောရောဂါအများစုသည် အိမ်သာမရှိ၍သော်လည်းကောင်း၊
အိမ်သာအသုံးမပြု၍သော်လည်းကောင်း၊
ကလေးငယ်များကိုမည်သည့်နေရာမဆိုသွားခွင့်ပြုထား၍ သော်လည်းကောင်း၊
တိရစ္ဆာန်များနေရာအနံ့လှည့်လည်သွားလာ၍ ခြံဝန်းအတွင်းနှင့် ရေအရင်းအမြစ်အနီး၌ အညစ်အကြေး
နီး၌ အညစ်အကြေးစွန့်ပစ်၍သော်လည်းကောင်း ဖြစ်ပွားပါသည်။

ယင်းအနေအထားသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ရပ်ရွာတွင်
ကျန်းမာစွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် အောင်မြင်စွာသင်ယူနိုင်မှု အပါအဝင် ကလေးများ၏အနာဂတ်ကို
ထိခိုက်စေသည့်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများမြင့်တက်လာစေသည်။ ထို့အပြင်
ကလေးငယ်များအစားစားချင်စိတ်ပိုရှိလာပြီး အာဟာရဓာတ်များကို ပိုမိုစုပ်ယူနိုင်ကာ

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနှင့်အော့အန်ခြင်းများကိုကာကွယ်ပေးနိုင်မည့် ဖြည့်စွက်အာဟာရ
 ဖြည့်စွက်အာဟာရဓာတ်နှင့်ပီတာမင်ဓာတ်များမဆုံးရှုံးလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏အာဟာရဆိုင်ရာ
 ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများ ပိုမိုအရာထင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ဆက်လက်စူးစမ်းလေ့လာကြပါမည်။

ခ။ မစင်မှတစ်ဆင့် ညစ်ညမ်းမှုဖြစ်စေသည့်လမ်းကြောင်းများနှင့်၎င်းတို့ကိုပိတ်ပင်တားဆီးပုံ (၂၅မိနစ်)

- ၁။ တောထိုင်ခလေးနှင့်မစင်စွန့်နေသော လူတစ်ဦးပုံကိုကပ်ပါ။
- မေးပါ - တောထိုင်ခလေးအတိုင်း မစင်စွန့်လျှင်ဘာဖြစ်မလဲ။
- မစင်တွေဘယ်ရောက်သွားမလဲ။
- မိုးရွာလျှင်ဘာတွေဖြစ်မလဲ။

သင်တန်းဆရာမှတ်စု

ဤအပိုင်းကို အုပ်စုငယ်များခွဲ၍ (သို့) သင်တန်းသားအားလုံး ပါဝင်ပါဝင်သည့် စုံညီပုံစံဖြင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးနိုင်သည်။

အုပ်စုငယ်များခွဲ၍ ဆွေးနွေးခြင်းသည် အချိန်ပိုယူသော်လည်း သင်တန်းသားများကို သားများကို ပိုမိုပါဝင်ဆွေးနွေးစေနိုင်သော်လည်း စုံညီပုံစံတွင်

- ကျွန်ုပ်တို့ကို ရောဂါရစေတဲ့ မစင်တွေဟာ လူ (သို့) စွန့်ခဲ့သည့်နေရာ မှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပါးစပ်များအတွင်းသို့ ဘယ်လိုဝင်ရောက်လာသလဲ။

ဖြစ်နိုင်ဖွယ် အဖြေများ-

- မိုးရေသည် လယ်ယာချောင်းမြောင်းနှင့်ရေကန်ထဲသို့မစင်များကို သယ်ဆောင်သွားသည်။ လူတို့သည် ညစ်ညမ်းရေများကို သောက်သုံးမိကြသည်။
- လူတို့သည် လယ်ကွင်းများကိုဖြတ်လျှောက်သောအခါ မစင်များကပ်ပါလာနိုင်သည်။
- ယင်ကောင်များသည်မစင်ပုံပေါ်တွင်နားပြီး အစားအသောက်များပေါ်တွင် နားပြန်သည်။
- လက်များသည် မစင်များကိုကိုင်တွယ်ပြီးနောက် အခြားအရာများ (သို့) အစားအစာများကို ထိထိကိုင်မိလေ့ရှိသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် တောထိုင်ခလေးမစင်စွန့်ခြင်း၏ပြဿနာကို လေ့လာဆန်းစစ်ခဲ့ပြီး အဓိနာကဲ့သို့သော ကလေးငယ်များ၏ ကျန်းမာသုခအပေါ် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို စတင်လေ့လာခဲ့ပြီးဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသားများကို ရှင်းပြပါ။

၂။ မြေပြင်ပေါ်တွင်ကျန်ရှိနေသည့်မစင်များဆိုသည်မှာ အောက်ပါတို့ကိုဆိုလိုခြင်းဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသားများကို သတိပေးပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ဦး၏မစင်ကို တစ်ဦးက စားမိနေကြသည်။
ယင်းအနေအထားသည် ရွံစရာကောင်းသည့်အပြင် ကျန်းမာရေးနှင့်လည်း မညီညွတ်ပေ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အညစ်အကြေးများကို တမင်ရည်ရွယ်၍ စားနေခြင်းမဟုတ်သော်လည်း တောထို
တောထိုင်ခလေးနှင့်မစင်စွန့်မိသောအခါတွင် လည်းကောင်း၊ ကလေးငယ်များတွေ့ရာနေရာတွင်
မစင်စွန့်မိသောအခါတွင် လည်းကောင်း၊ ကြက်၊ နွားနှင့်ဆိတ်များ ခြံဝင်းအတွင်း ဖြတ်သန်းသွား
ဖြတ်သန်းသွားလာပြီး မိမိတို့နေထိုင်ရာနေရာများတွင် မစင်စွန့်မိသောအခါတွင်လည်းကောင်း
မစင်များကိုစားမိသကဲ့သို့ ဖြစ်သွားလေ့ရှိသည်။

လူတို့တောထိုင်ခလေးဖြင့်မစင်စွန့်သောအခါ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသောအရာများနှင့် ၎င်းတို့ကို
မိမိတို့စားသောက်သောရေနှင့်အစားအစာများထဲသို့မဝင်အောင် တားဆီးရန်နည်းလမ်းများကို
အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့၍ ဆက်လက်လေ့လာကြပါမည်။

၃။ တောထိုင်ခလေးဖြင့်မစင်စွန့်သောလူတစ်ယောက်ပုံကိုပြ၍ မစင် ဟူသောစကားလုံးကို
ပုံအောက်တွင်ရေးပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းမှ အခြားပုံများကပ်ရန်နေရာချန်ပြီး ကလေးငယ်ပုံကို
အခြားတစ်ဘက်တွင် ကပ်ပါ။

၄။ F ပုံများကိုပြသ၍ အစားအစာ၊ အရည်၊ လယ်ကွင်းနှင့်ခြေထောက်များ၊ ယင်ကောင်များ၊
လက်ချောင်းများ စသည်ဖြင့် အမည်များကို ပြောပြပါ။

၅။ အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့ပြီး အုပ်စုတစ်စုစီက F ပုံများကို အသုံးပြုမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
သင့်အုပ်စုအနေဖြင့် ရုပ်ပုံကားချပ်ပေါ်တွင် မစင်များပါးစပ်ထဲဝင်ရောက်ရာလမ်းကြောင်းကို ဆွေးနွေးရ
ဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်သည်။

၆။ တိပ်ကိုအသုံးပြု၍ ပုံတစ်ပုံနှင့်တစ်ပုံကြားမည်ကဲ့သို့ချိတ်ဆက်ရမည်ကို လက်တွေ့သရုပ်ပြပါ။
အစားအစာဟူသောကတ်ကို နံရံတွင်ကပ်၍ အစားအစာမှကလေးငယ်ဆီသို့ တိပ်ဖြင့်
မျဉ်းကြောင်းဆွဲ၍ အစားအစာမှတစ်ဆင့် ပါးစပ်ထဲသို့
ရောဂါပိုးမွှားများ ရောက်ရှိသွားနိုင်ကြောင်း ပြသပါ။ ထို့နောက် "လယ်ကွင်း" ပုံ ကိုကပ်ပြီး
ကွင်းပြင်တွင် မစင်စွန့်ခြင်းသည် အဆိုပါလယ်ကွင်းတွင် စိုက်ပျိုးသောအစားအစာ၌
မစင်များပါလာစေနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၇။ သင်တန်းသားများကိုအဖွဲ့ ၅ ဖွဲ့ခွဲပါ။ တစ်ဖွဲ့စီကို F ပုံများ၊ ကားချပ်စက္ကူ၊
မာကာပင်နှင့်တိတ်များ ပေးထားပါ။ ပေးထားသောပုံများဖြင့် မစင်များကလေးငယ်ဆီသို့

ဝင်ရောက်နိုင်သည့်လမ်းကြောင်း အားလုံးကိုဖော်ပြသည့် ရုပ်ပုံကားချပ်တစ်ခုဖန်တီးရန် တစ်ဖွဲ့အသီးသီးအား ပြောပါ။

၈။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းအတွက် ၁၅ မိနစ်အချိန်ရသည်။ ၎င်းတို့ဖန်တီးထားသည်ကို အခြားသင်တန်းဖော်များအားရှင်းပြရန် အသင့်ပြင်ဆင်ထားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

၉။ အချိန်စေ့သောအခါ အဖွဲ့အသီးသီးအား F ပုံတစ်ပုံစီ ရွေးချယ်စေပြီး ချိတ်ဆက်မှုကို အခြားသင်တန်းသားများအား ရှင်းပြရန်ပြောပါ။

ဖြစ်နိုင်ဖွယ် အဖြေများ-

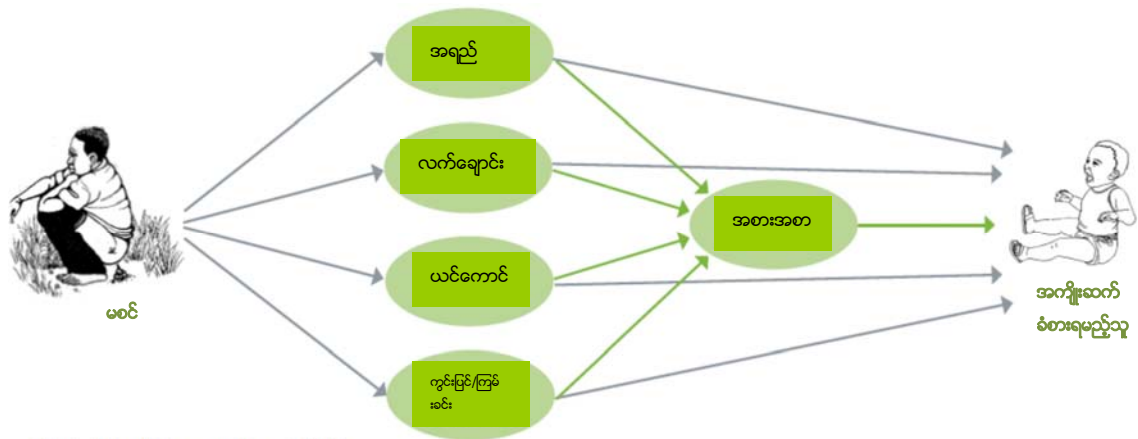
- ယင်ကောင်များ - မစင်ပေါ်နားပြီး ဖုံးအုပ်ထားသောအစားအစာများပေါ် နားပြန်သည်။
- လက်ချောင်းများ - မစင်စွန့်ပြီးသောအခါ မစင်များကိုကိုင်တွယ်ရသည်။ ထို့နောက်အစားအစာ သို့မဟုတ် အခြားသူများကို ထိတွေ့ရသည်။
- လယ်ကွင်းများ - ထွန်ယက်စိုက်ပျိုးချိန်တွင် မစင်ပုံကို နင်းမိခြင်း သို့မဟုတ် ထိမိ ထိမိခြင်း ဖြစ်လေ့ရှိသည်။
- အရည်များ - လယ်ကွင်းများနှင့်မစင်စွန့်ထားရာကွင်းပြင်များမှအရည်များသည် ရေနှင့်အ တူပေါ့လာပြီး လူတို့ရေရယူသုံးစွဲရာ မြစ်ချောင်းများထဲသို့စီးဝင်ကာ သင့်လက်ပေါ်အထိ ရောက်ရှိ ရောက်ရှိလာသည်။ ထိုရေအရင်းအမြစ်မှရသောသောက်သုံးရေကို လုံခြုံစိတ်ချရအောင် မသိုလှောင်မိသောအခါ ညစ်ညမ်းမှုဖြစ်စေသည်။
- အစားအစာ - ဆေးကြောခြင်းမရှိသောလက်များ (လက်ချောင်းများ) နှင့် လာနားသောယင်ကောင်များကြောင့် ညစ်ညမ်းနိုင်သည်။

နိဂုံးချုပ်

မစင်များသည် လယ်ကွင်းများတွင်းမှ ခြေထောက်များဆီသို့ ပျံ့နှံ့ ရောက်ရှိပြီး ယင်ကောင်များ၊ လ လက်ချောင်းများနှင့်အရည်များမှတစ်ဆင့် အစားအ အစားအစာထဲသို့ရောက်ရှိ၍ နောက်ဆုံးတွင် ကျွန်ုပ်တို့တလေးငယ်များ၏ပါးစပ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပုံများကို ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ရှိခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ၎င်းကို F လမ်းကြောင်းများပြပုံဟုခေါ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အဆိုပါဂေါဟာရများအားလုံးသည် အင်္ဂလိပ်ဘာသာတွင် F အက္ခရာနှင့်စတင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

မစင် - ပါးစပ်ညစ်ညမ်းစေခြင်းလမ်းကြောင်းများ

ညစ်ညမ်းမှုသံသရာ (F ပုံသည် မစင်များပျံ့နှံ့ပုံကို ပြသသည်။)



Adapted from Wagner and Lanoix 1958

နောက်တွင်ပြန်လည်ကိုးကားရန် ဝေါ
 ဝေါဟာရအသုံးအနှုန်းများကို
အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ထားပါ။
 ရှင်းလင်းစွာသရုပ်ဖော်နိုင်ရန်
ဝေါဟာရအသုံးအနှုန်းများကို
အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ရာတွင်မစင် -
 (သင့်နောက်ဘက်ကိုညွှန်ပြပြီး) ပါးစပ်
 (သင့်ပါးစပ်ကိုညွှန်ပြပြီး)
 ညစ်ညမ်းစေခြင်းကိုရွတ်ဆိုပြောပြ၍အဓိပ္ပာ
 အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ပါ။

ထပ်မံရွတ်ဆိုပြောပြရန်မစင် -
 (သင့်နောက်ဘက်ကိုညွှန်ပြပြီး) ပါးစပ်
 (သင့်ပါးစပ်ကိုညွှန်ပြပြီး) ညစ်ညမ်းစေခြင်း

ဤခေါင်းစဉ်သည် အရေးကြီးသောအကြောင်းအရာ
 တစ်ခုဖြစ်သည်။ ယဉ်ကျေးမှုအရသင့်လျော်မှုရှိပါက
 ဖျော်စရာလေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ် သင်ဖန်တီးနိုင်လိမ့်မည်။
 မစင်နှင့်ပါးစပ်ကို အဓိကပြောခြင်းဖြစ်သောကြောင့်
 သီချင်း (သို့) အကတစ်ခုခုဖန်တီး၍ မကြားဝံ့မနာသာ
 ဤအကြောင်းအရာကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါးဖြစ်အောင်
 လုပ်နိုင်သည်။

C. ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းခြင်းကို ကာကွယ်ပုံ (၁၅ မိနစ်)

၁။ F လမ်းကြောင်းများပုံသည် မစင်များပျံ့နှံ့ပုံကိုပြသကြောင်း ပြန်ပြောပြပါ။ ထို့အပြင် ၎င်းသည် အဆိုပါညစ်ညမ်းမှုဖြစ်စေသည့် လမ်းကြောင်းများကို တားဆီးပိတ်ဆို့ရန် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားရှာဖွေရန် ကူညီပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၂။ နံရံပေါ်မှ F လမ်းကြောင်းပုံကိုညွှန်ပြပါ။

၃။ **ပြောရန်** -မစင်များကိုပတ်ဝန်းကျင်၊ ကျွန်ုပ်တို့လက်များနှင့်ကျွန်ုပ်တို့၏ရေနှင့်အစားအစာထဲသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းမှ ပိတ်ဆို့တားဆီးရန်နည်းလမ်းများရှိသည်။

မစင်ဝင်ရောက်နိုင်သောလမ်းကြောင်းအမျိုးမျိုးကို ဘယ်လိုတားဆီးမလဲ။

တောထိုင်ခေလေ့မစင်စွန့်ခြင်းကို ရပ်တန့်ပြီးအိမ်သာအသုံးပြုခြင်းဖြင့် တားဆီးနိုင်မလား။

စာရွက်တစ်ပိုင်းယူ၍ သန့်ရှင်းရေးဟူသောစကားလုံးကိုရေးပြီး လယ်ကွင်းများ၊ အရည်များနှင့် ယင်ကောင်များဆီသို့ မစင်များဝင်ရောက်ခြင်းမှ ပိတ်ဆို့ရန်အတားအဆီးတစ်ခုအနေနှင့် ကပ်လိုက်ပါ။

၄။ **မေးရန်** - မစင်များကိုအခြားမည်သည့်နည်းဖြင့် ပိတ်ဆို့နိုင်မလဲ။...

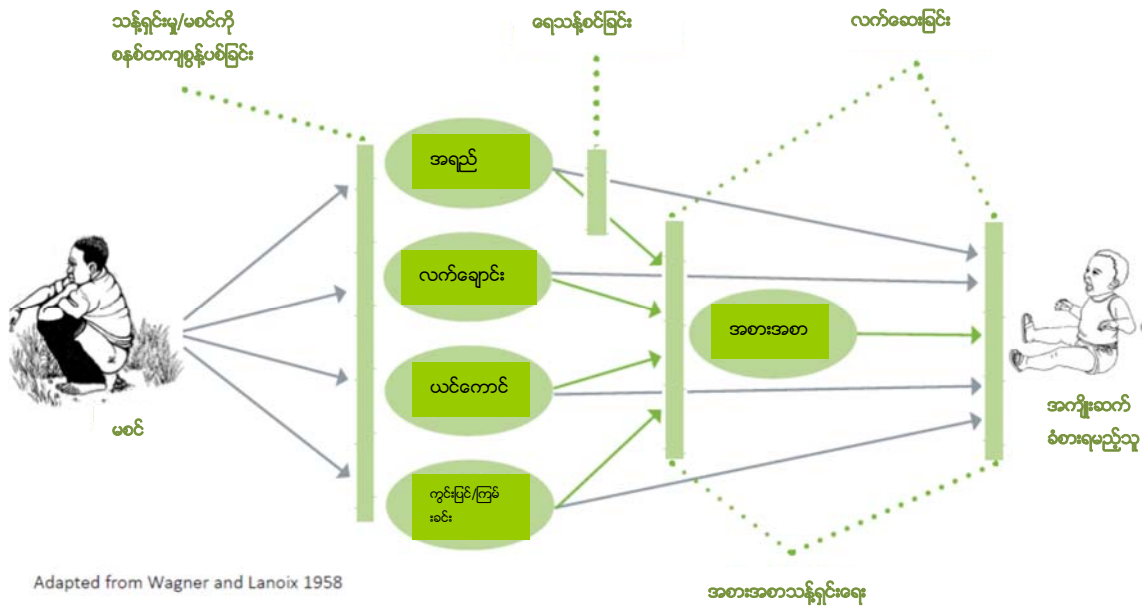
လက်မှတစ်ဆင့်ပျံ့နှံ့ခြင်းကို ဘယ်လိုတားဆီးကြမလဲ။

တစ်စုံတစ်ဦးက လက်ဆေးခြင်း ဟုပြောသည်အထိ **စောင့်ပါ။**

ထိုစာရွက်ပိုင်းကို သင်တန်းသားများအား **ပေးပါ။** ယင်းအတားအဆီးကို ပုံတွင် ကပ်ရန်ပြောပါ။ အတားအဆီးများအားလုံးကပ်ပြီးသည်အထိ **ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။**

မစင် - ပါးစပ်ညစ်ညမ်းဖြစ်စေသည့် လမ်းကြောင်းများကို ပိတ်ဆို့ခြင်း

မစင် - ပါးစပ် ညစ်ညမ်းမှုသံသရာကို ပိတ်ဆို့ခြင်း (စက်ဝန်းကိုပိတ်ဆို့ရန် EWA ကိုအသုံးပြုခြင်း)



၅။ အတားအဆီးတစ်ခုစီကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

- ကောင်းမွန်သောအိမ်သာဆောက်လုပ်သုံးစွဲခြင်း....."အိမ်သာ" ဟုအမည်တပ်ပါ။
- မစင်စွန့်ပြီးတိုင်း ဆပ်ပြာ/ပြာနှင့်လက်ကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောခြင်း.....
- "ဆပ်ပြာဖြင့်လက်ဆေးခြင်း" ဟုအမည်တပ်ပါ။

- သောက်သုံးရေကို စနစ်တကျ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်းနှင့်သိုလှောင်ခြင်း
- "ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော သောက်သုံးရေ" ဟု အမည်တပ်ပါ။
- ရေကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း...."ရေသန့်စင်ခြင်း"
- အစားအစာများကိုမစင်များမှ ဝေးရာတွင်ထားရန် -
 - အသီးအရွက်အစိမ်းများကိုသေချာစွာရေဆေးခြင်း...."အစားအစာသန့်ရှင်းရေး" ဟုအမည်တပ်ပါ။
 - အစားအသောက်အတွက် အသုံးပြုသည့်ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ ဆေးကြောဆေးကြောခြင်းနှင့် သိမ်းဆည်းခြင်း..... "အစားအစာသန့်ရှင်းရေး" ဟုအမည်တပ်ပါ။
 - စားသုံးရန်သင့်တော်သာ အစားအစာဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း... "ချက်ပြုတ်ခြင်း"
 - အစားအစာကို ပြင်ဆင်ခြင်း/ချက်ပြုတ်ခြင်း မပြုမီ လက်ဆေးခြင်း
 - "ဆပ်ပြာဖြင့်လက်ဆေးခြင်း" ဟုအမည်တပ်ပါ။

D. EWA အကြောင်းမိတ်ဆက်ခြင်းနှင့်ပြန်လည်အနှစ်ချုပ်ခြင်း (၁၀မိနစ်)

ပြောပါ - မရှိမဖြစ်အရေးပါသောရေ၊ မိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုတွေကို အခုပဲအကြမ်းဖျင်းဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။ (ထို့နောက် EWAs ပါသောကားချပ်စက္ကူကိုညွှန်ပြပါ။)

၁။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သို့ မမစင်များရောက်ရှိပုံကို မြင်ခဲ့ပြီးဖြစ်ကြောင်း၊ ကလေးငယ်များနှင့် လူကြီးများမစင်စားမိခြင်းနှင့်ဝမ်းပျက် - ဝမ်းလျှောရောဂါကြောင့် ဖျားနာခြင်းတို့ မဖြစ်ရအောင် ပိတ်ဆို့တားဆီးပုံနှင့် အတားအဆီးများသည် မစင်စားမိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရ ဖြစ်ရသည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနှင့် အခြားရော အခြားရောဂါများအား လျော့ချပေးနိုင်ပုံကိုလည်း

- လူ့အည်အကြေးများကိုကျန်းမာရေးနှင့်အညီစွန့်ပစ်ခြင်း
- သစ်ပင်များအားအစား ချုပ်ချယ်ပါ။
- လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့်စင်ကြယ်စွာဆေးကြောခြင်း
- သောက်သုံးရေကိုလုံခြုံစွာသိုလှောင်ခြင်းနှင့်သန့်စင်ခြင်း
- အစားအစာကိုသန့်ရှင်းစွာကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့်လုံခြုံစွာသိမ်းဆည်းခြင်း (အစားအစာသန့်ရှင်းရေး)
- ကလေးငယ်များကိုမြေကြီးနှင့်တိရစ္ဆာန်အည်အကြေးများမှအဝေးတွင်ထားရှိခြင်း

အောက်ပါအခန်းများတွင် လက်ဆေးခြင်း၊ လုံခြုံစိတ်ချရသော သောက်သုံးရေနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် အညီ မစင်စွန့်ပစ်ခြင်း ဟူသော အဓိကအလေ့အထများကို တစ်ခုချင်းစီ လေ့လာသွားမ လေ့လာသွားမည်ဖြစ်သည်။

၂။ အဆိုပါ "အတားအဆီးများ" သည် အစာနှင့်ရေတွင် မစင်များကပ်ပါလာနိုင်သည့်လမ်းကြောင်းများကို ပိတ်ဆို့ခြင်းဖြင့် ပါးစပ် - မစင်ညစ်ညမ်းမှုသံသရာကို တားဆီးရာတွင် အ အသုံးပြုနိုင်မည့်လက်နက်သဖွယ် ဖြစ်ကြောင်း ပြန်လည်အနှစ်ချုပ်ပါ။

- လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောခြင်း
- မစင်အညစ်အကြေးများကို ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ စွန့်ပစ်ခြင်း
- နေအိမ်မှထွက်ရှိသောအညစ်အကြေးများကို သန့်ရှင်းစေခြင်းနှင့်ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ ကိုင်တွယ်ခြင်း
- အစားအစာသန့်ရှင်းရေး
- ကလေးငယ်များကို မြေကြီးနှင့်တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများမှ ဝေးရာတွင် ထားရှိခြင်း

အဆိုပါအချက်များသည် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ကျွန်ုပ်တို့ကလေးများ၏ပါးစပ်များတွင် မစင်ကင်းပေးစေရေးပြီး ၎င်းတို့ကျန်းမာသန်စွမ်းစေရန် အသုံးပြုရမည့် ကျွန်ုပ်တို့၏တိရိစ္ဆာန်များဖြစ်ကြသည်။

မည်သည့်အချက်ကိုမဆို ပြည်သူလူထု၊ မိသားစုများနှင့်ကျွန်ုပ်တို့အလုပ်လုပ်ရာတွင်ပေါင်းစပ်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏အာဟာရစီမံချက်များအား ကလေးများအတွက် ပိုမိုအကျိုးဖြစ်ထွန်းအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အောက်ပါအခန်းများတွင် တစ်ခုချင်းစီကို ထပ်မံလေ့လာပါမည်။

ဤအပိုင်းတွင်လေ့လာခဲ့သော အရေးကြီးသည့်အချက်တစ်ခု (သို့) နှစ်ခုကို ပြန်လည်မျှဝေရန် သ သင်တန်းသားများအား ပြောပါ။

လက်ကမ်းစာရွက် (က) - အမိနာ၏ဝမ်းနှည်းစရာဇာတ်လမ်း

Falwe ရွာတွင်နေထိုင်သောသာမန်လယ်သမားများဖြစ်ကြသည့် မစ္စတာနှင့်မစ္စက်ဆန်းတို့တွင် ငါးနှစ်အရွယ်နှင့်နှစ်နှစ်အရွယ်အသီးသီးရှိ သမီးနှစ်ယောက်ရှိသည်။ ကလေးမလေးနှစ်ယောက်သည် ကျောင်းမနေရသေးပေ။ ရွာထဲရှိအခြားကလေးများနှင့်လယ်ထဲ၊ ခြံခြံထဲတွင်ဆော့ကစားလေ့ရှိသည်။

သူမတို့ကစားဖော်တချို့မှာ ဆိုးဆိုးရွားရွားနာစေးကြသလို တချို့မှာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါရှိပြီး ဝမ်းသွားသည့်အခါတိုင်း သန်ကောင်များပါလာတတ်၍ အခြားကလေးများမှာ အရေပြားရောဂါများ၊ ဝဲများရှိကြသည်။ အဆိုပါကလေးငယ်များ အတူတကွဆော့ကစားကြသောအခါ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကလေးတစ်ယောက်နေမကောင်းဖြစ်ပြီး အခြားတစ်ယောက်ကို ကူးစက်တော့သည်။ မိဘများကလည်း ဤကဲ့သို့ ကလေးများနေမကောင်းဖြစ်နေသည်မှာ ၎င်းတို့ရွာ၌ ဖြစ်နေကျလိုဖြစ်သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဖျားနာဝမ်းလျှောသည်မှာလည်း ကလေးများအတွက် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသောအရာတစ်ခုဟု ယူဆကြ သောကြောင့်လည်းကောင်း သတိမမူမိကြပေ။

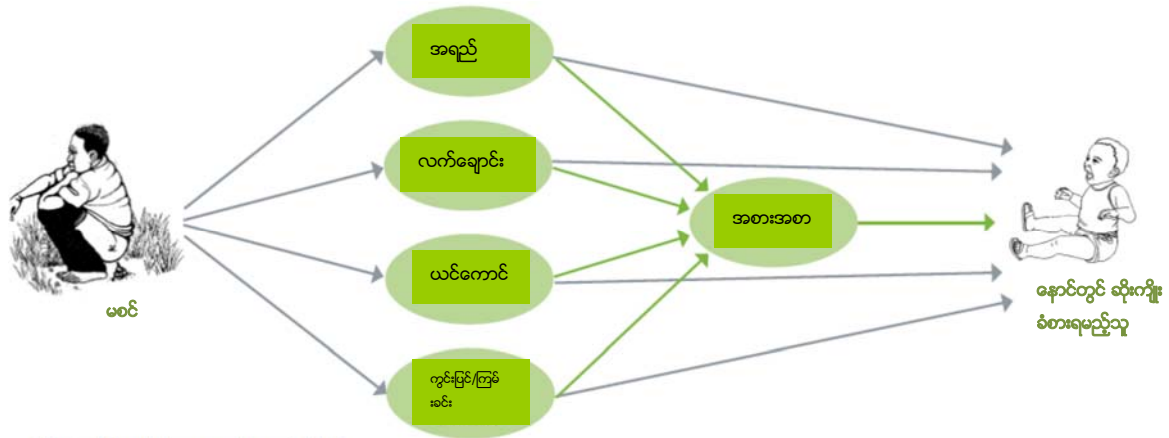
အဆိုပါရပ်ရွာတွင် မိဘများနှင့်အခြားမိသားစုဝင်များ တစ်နေကုန် တောင်ယာထဲသို့နေ့စဉ်သွားရာတွင် ကလေးများအား အိမ်မှာထားခဲ့သည်။ ကလေးများသည် ၎င်းတို့အိမ် (သို့မဟုတ်) သူငယ်ချင်းအိမ်တွင် တွေ့သမျှချန်ထားခဲ့သော အစားအစာများကိုစားကြသည်။ ကလေးများသည် အစားမစားခင်ဘယ်တော့မှ လက်မဆေးပေ။ လူကြီးများလည်း လက်မဆေးကြချေ။ အစားအစားအကြွင်းအကျန်များသည် ယင်ကောင်များ၊ ကြက်များ၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့်ပိုးမွှားများက အစားအစာကို လာမစားအောင် ဖုံးအုပ်ထားခြင်းမရှိသည့်အပြင် ကလေးငယ်များ လက်လှမ်းမီရာနေရာများတွင် ထားခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ရပ်ရွာသုံးရေအရင်းအမြစ်မှာလည်း မိုးရာသီအတွင်းခံယူရရှိသောရေများကို သိုလှောင်ထားသည့်ရေကန် ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်များသည် ထိုရေကန်သို့ သွားရောက်ကာ ဆော့ကစားကြ၊ ရေသောက်ကြသည်။

ဆန်းမိသားစုမှာ အိမ်နောက်ဖေးခပ်ဝေးဝေးတွင် တွင်းအိမ်သာတစ်ခုရှိသည်။ အသုံးပြုရန်အဆင်မပြေပေ။ သမီးအကြီးမှာ ထိုအိမ်သာကိုတက်ရန် ကြောက်ရွံ့သည်။ သူမသည် တွင်းထဲပြုတ်ကျမည်ကို ကြောက်သည်။ တွင်းမှာလည်း အနံ့အလွန်နံ့သည်။ ထို့ကြောင့် သူမသည် တောထိုင်မစင်စွန့်နိုင်သည့် ခြုံပုတ် (သို့မဟုတ်) ရေကန်ထဲသို့ ရောက်အောင် စောင့်သည်။

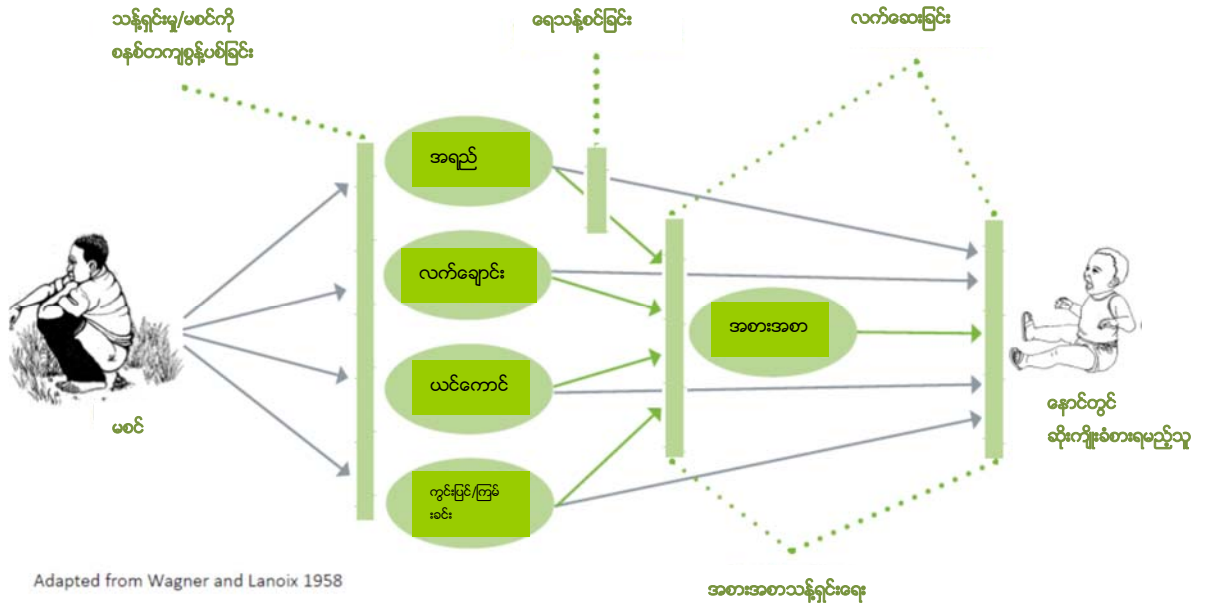
နောက်ဆုံးတွင် မစ္စ မစ္စတာနှင့်မစ္စက်ဆန်းတို့၏နှစ်နှစ်အရွယ်သမီးအမိနာတစ်ယောက် နေမကောင်းဖြစ်ပြီး ပြန်လည်သက်သာ ပြန်လည်သက်သာလာခြင်း မရှိတော့ချေ။ မိခင်ဖြစ်သူက အမိနာတစ်ယောက်အနီးအနားအိမ်များမှ တစ်ခုခုစားမိသလားဟု သမီးအကြီးကို မေးသည်။ သမီးအကြီးက "မစားမိပါဘူး၊ အမိနာက ညတုန်းက အိမ်မှာကျန်တဲ့စားစရာတွေကိုပဲ စားတာပါ" ဟုဖြေသည်။မိခင်ဖြစ်သူက "အမိနာအန်သေးလား။ ဒါမှမဟုတ် တခုခုမမမှန်တာ ဖြစ်သေးလား" ဟုမေးသည်။ သမီးအကြီးက "သူ့နေ့လည်ကတစ်ခါအန်တယ်။ ဝိုက်နာပြီး ဝမ်းခဏခဏလျှောတယ် လို့ပြောတယ်" ဟုပြန်ဖြေသည်။

မိုးလင်းသောအခါ မစွက်ဆန်းဟာ အမိနာတစ်ယောက်အဖျားတက်ပြီး
 ပိုက်ရစ်နာနေသည်ကို တွေ့လိုက်ရသည်။ သူမ၏အမျိုးသားအား အမိနာကို ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ခေါ်
 ခေါ်သွားမှဖြစ်တော့မည် ဟုပြောသည်။ သူတို့ချက်ချင်းသွားခဲ့သော်လည်း
 ကျန်းမာရေးဌာနသို့ရောက်သောအခါ အမိနာသည် အလွန်ဖျားနာလျက်ရှိသည်။ မစွက်ဆန်းသည်
 သူမ၏နေမကောင်းဖြစ်နေသောသမီးလေးကိုကြည့်ကာ ငိုလေတော့သည်။ သူမ၏သမီးလေးကို
 ဤလောကမှဆုံးရှုံးရမည်ကို ကြောက်ရွံ့နေခဲ့သည်။

သင်တော်ကူ - ညစ်ညမ်းမှုသံသရာနှင့် EWA ဖြင့် ညစ်ညမ်းမှုကို တားဆီးရန်နည်းလမ်းများ
 ညစ်ညမ်းမှုသံသရာ (F ပုံသည်မစင်များပျံ့နှံ့ပုံကိုပြသသည်။)



Adapted from Wagner and Lanoix 1958



အပိုင်း ၂ - လူ့အညစ်အကြေးများကို ကျန်းမာရေးနှင့်အညီစွန့်ပစ်သည့် အလေ့အကျင့်များတိုးတက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရန်လွယ်ကူသော အရာလေးများ

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ

ဤသင်ခန်းစာအဆုံးတွင် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် -

- ၁။ လုပ်ဆောင်ရန်လွယ်ကူသော အရာလေးများဟူသော သဘောတရားကို ရှင်းပြနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ၂။ ထိုသဘောတရားကို ကလေးငယ်များကျန်းမာရေးနှင့်အညီမစင်စွန့်ခြင်းတွင် အသုံးပြုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ၃။ မရှိမဖြစ်အရေးပါသောရေမိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုများဖြင့် ကလေးနှင့်လူ ကလေးနှင့်လူကြီးများ၏မစင်ကို ကျန်းမာရေးနှင့်အညီစွန့်ပစ်စေရန် အားပေးမြှင့်တင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

- အဖွဲ့ငယ်များအတွက် မာကာပင်နှင့်တိပ်
- လုပ်ငန်းဆောင်တာအထောက်အကူ (အောက်တွင်ကြည့်ပါ။)

ပြင်ဆင်ခြင်း

- အဓိကသဘောတရားနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ရန် လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက် (က) ကို ဖတ်ပြီး သင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။
- သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကို သင်တန်းအစီအစဉ်၊ လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့်လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။
- ကော်လံ ၂ ခုပါဝင်သော ကားချပ်စက္ကူ ၄ချပ် ပြင်ဆင်ပါ။ ကော်လံတစ်ခုတွင် လက်ရှိအလေ့အထများ ဟုအမည်တပ်ပြီး ကျန်ကော်လံတစ်ခုတွင် အသေးစားလုပ်ဆောင်မှုများ ဟုအမည်တပ်ပါ။ (အဖွဲ့ငယ်များခွဲ၍ပြုလုပ်သော လေ့ကျင့်ခန်းအတွက်)
- လုပ်၍လွယ်သောအသေးစားလုပ်ဆောင်မှုများ ဟုအမည်တပ်ထားသောကားချပ်စက္ကူကို ကပ်ပါ။
 - လုပ်ဆောင်သူအတွက်လွယ်ကူအဆင်ပြေစေသည်။
 - ထိရောက်မှုရှိသည်။

အချိန် (၆၀မိနစ်)

(က) လူ့မစင်များကိုကျန်းမာရေးနှင့်အညီစွန့်ပစ်ခြင်း (၁၀မိနစ်)

(ခ) အသေးစားလုပ်ဆောင်မှုများသဘောတရားကို မိတ်ဆက်ခြင်း (၁၀မိနစ်)

(ဂ) တစ်နှစ်အောက်ကလေးငယ်၏မစင်များကို ကျန်းမာရေးနှင့်အညီစွန့်ပစ်ရန် အသေးစားလုပ်ဆောင်မှုများ (၂၀မိနစ်)

(ဃ) လူ့မစင်များကိုကျန်းမာရေးနှင့်အညီစွန့်ပစ်ခြင်းအားပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊ EWA လုပ်ဆောင်မှုများနှင့်အနှစ်ချုပ်ခြင်း (၂၀မိနစ်)

ဤသင်ခန်းစာတွင် ပြန်လည်ဆွေးနွေးရန် လုပ်ငန်းဆောင်တာအထောက်အကူ

- လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ ၁ - မစင်အညစ်အကြေးများကို ကျန်းမာရေးနှင့်အညီစွန့်ပစ်ခြင်း
- လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ ၂ - ကလေးငယ်၏မစင်များကို ဘယ်လိုစွန့်ပစ်ရမလဲ။ (တစ်နှစ်အောက်ကလေး၏မစင်ကို ကျန်းမာရေးနှင့်အညီစွန့်ပစ်ခြင်း)
- လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ ၃ - အိမ်သာကို ကလေးသုံး၍ အဆင်ပြေစေရန် ပြုလုပ်ပုံ

ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် EWA နှင့်အမှုအကျင့်များ

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေ၊ မိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုများ (နှင့်ဆက်စပ်အမှုအကျင့်များ)
<ul style="list-style-type: none"> • မိသားစုဝင်အားလုံးအသုံးပြုလာစေရန် ကလေးများအသုံးပြုနိုင်သော အိမ်သာနှင့်လက်လှမ်းမီသောအိမ်သာအပါအဝင် ပိုမိုကောင်းမွန်သောအိမ်သာများကို အမြဲအသုံးပြုပါ။ လူ့မစင်နှင့်အညစ်အကြေးများကိုအိမ်သာထဲသို့ တိုက်ရိုက်စွန့်ပစ်ပါ။ • တစ်နှစ်အောက်နှင့်ကလေးငယ်များအညစ်အကြေးစွန့်ပစ်ခြင်းအတွက် ကလေးအညစ်အကြေးခံအဝတ် (သို့) အိုးကဲ့သို့သော ကြားခံအဆင့်များကိုအသုံးပြု၍ အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြားအလိုက် သင့်လျော်မည့်အညစ်အကြေးစွန့်နည်းကို ကျင့်သုံးပါ။ နောက်ဆုံးတွင် မစင်၊အညစ်အကြေးများကို အိမ်သာထဲသို့ စွန့်ပစ်ပေးပါ။ • ကလေးငယ်၏တင်ပါး၊ အညစ်အကြေးခံပစ္စည်းများနှင့်မစင်အိုးတို့ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုပြီးသည့်ရေကို ရေတွင်းနှင့်ကလေးများကစားသည့်နေရာကစားသည့်နေရာများနှင့် ဝေးရာသို့ စွန့်ပစ်ပါ။ • ရပ်ရွာတွင်း လူတိုင်းအိမ်သာအသုံးပြုရန် အားပေးမြှင့်တင်ပါ။ မိမိဝန်းကျင်ကို တောထိုင်ခေလေ့မစင်စွန့်ခြင်းကင်းစင်သည့်ဝန်းကျင်ဖြစ်အောင်

ပိုင်းဝန်းကြီးပမ်းပေးပါ။

သင်တန်းပို့ချသူမှ ဆောင်ရွက်ရမည့်အဆင့်များ - အသေးစားလုပ်ဆောင်မှုများနည်းစနစ်ကို မိတ်ဆက်ခြင်း

က။ လူ့အည်စ်အကြေးများကို ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ စွန့်ပစ်ခြင်း (၁၀မိနစ်)

ပြောပါ - ကျွန်ုပ်တို့နောက်ဆုံးလေ့လာခဲ့သော
သင်ခန်းစာတွင် F

လမ်းကြောင်းများပုံကို အသုံးပြု၍

မစင်များကိုတောထိုင်လေ့ဖြင့်

စွန့်ပစ်သောအခါ မည်သို့ဖြစ်နိုင်သည်နှင့်

မစင်များကို လယ်ကွင်းများ၊

အရည်နှင့် ရေများအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းနှင့်

လက်ချောင်းများနှင့်ထိတွေ့ခြင်းတို့မှ မည်ကဲ့သို့

တားဆီးနိုင်မည်ကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်ကို

မှတ်သားထားပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေ၊

မိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ

ပထမဆုံးလုပ်ဆောင်မှုသည်

လူ့အည်အကြေးများကို ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ

စွန့်ပစ်ခြင်းအတွက် ဖြစ်သည်။

သင်တန်းဆရာအတွက်မှတ်စု:

- စာလုံးမည်းနှင့်ပုံနှိပ်ထားသောစာလုံးအားလုံးနှင့်အင်္ဂါအားလုံးနှင့်အင်္ဂါလိပ်စာလုံးကြီးနှင့်ရေးထားသောစာသောစာလုံးအားလုံးသည်သင်တန်းဆရာအတွက်လအတွက်လမ်းညွှန်ချက်များဖြစ်သည်။
- စာလုံးအစောင်းနှင့်ပုံနှိပ်ထားသောစာလုံးများကိုကျလုံးများကိုကျယ်ကျယ်ဖတ်ပြသင့်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ဤသင်ခန်းစာတွင် EWA ကိုသာ ဆက်လက်လေ့လာသွားမည်ဖြစ်သည်။

• လူ့အညစ်အကြေးများကို ကျန်းမာရေးနှင့်အညီစွန့်ပစ်ခြင်းလုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ ၁ ကို ဝေပေးပါ။

• သင်တန်းသားများနှင့်အတူ ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ မစင်ဟူသမျှကို အိမ်သာအတွင်းသို့ စွန့်ပစ်ရန်၊ လက်၊ ခြေနှင့်ယင်ကောင်များမှတစ်ဆင့် ပြန့်နှံ့ပြီး အစာနှင့်ရေထဲသို့ရောက်သွားခြင်းမရှိစေရန် အလေးပေးပြောကြားပါ။

မေးရန် - မစင်အားလုံးကို အိမ်သာထဲစွန့်ပစ်ရာတွင် မည်သည့်အခက်အခဲများရှိနိုင်ပါသလဲ။

ဖြစ်နိုင်ဖွယ် အဖြေများ

• လူတွေမှာ အိမ်သာမရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

• တခါတရံ အိမ်သာနဲ့ဆိုးရွားသောကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ကြောက်စရာ ကြောက်စရာကောင်းသောကြောင့် သော်လည်းကောင်း လူများက အသုံးပြုလိုကြပေ။

• ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာများမှာ ရာသီပန်းပွင့်နေသော အမျိုးသမီးများအား မိသားစုအိမ်သာတွင် အသုံးပြုခွင့် မပေးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

• အိမ်သာသုံးစွဲခြင်းကိုမြှင့်တင်ရန် အားလုံးအဆင်ပြေသော်လည်း လယ်ထဲနှင့်ဈေးသို့ သွားသောအခါ တက်စရာအိမ်သာမရှိပြန်ပေ။

နောက်တစ်ဆင့်အနေဖြင့် အိမ်သာအသုံးပြုရန် လွယ်ကူစေသောနည်းလမ်းအချို့ကို ပြန်လည် လေ့လာ လေ့လာပါမည်။

(ခ) လုပ်ဆောင်ရန်လွယ်ကူသော အရာလေးများ
သဘောတရားကို မိတ်ဆက်ခြင်း (၁၀မိနစ်)

၁။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး အပြော
အပြောင်းအလဲပြုလုပ်လို သော်လည်း
"ဘယ်ကစလုပ်ရမလဲ"
ဟူသော မေးခွန်းနှင့်ပင် ရှေ့မဆက်နိုင်ဖြစ်နေတတ်ကြ
င်ဖြစ်နေတတ်ကြသည်ဟု သင်တန်းသားများအား
ပြောပါ။

WASH ကို တစ်မိနစ်လောက်မေ့ထားပါ။ ရေ၊
မိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးဆိုတာကို
ခဏဖယ်ထားကြပါမည်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် အလေ့အထတစ်ခုခုကို
ပြောင်းလဲကာအသစ်တစ်ခုခု လေ့လာသင်ယူပြီး
ပုံမှန်ပြုလုပ်လေ့ကျင့်လိုသည်ဟုဆိုကြပါစို့။
ဘယ်ကနေစတင်ကြမလဲ။

၂။ လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများ နည်း
နည်းစနစ်သည် အမူအကျင့်ပြောင်းလဲမှုအတွက်
အကောင်းဆုံးအလေ့အကျင့်ဖြစ်ကြောင်း သင်တန်း
သင်တန်းသားများအား ပြောပါ။

လုပ်ဆောင်ရန် လွယ်ကူသောအရာလေးများ ဟူသ
ဟူသည့်သဘောတရား၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်
လုပ်ဆောင်ရန် လွယ်ကူသောအရာဆိုသည်မှာ
၁ အစဉ်တစိုက် မှန်ကန်စွာပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်
တစ်ကိုယ်ရည်နှင့်ပြည့်သူ့ကျန်းမာရေးတိုးတက်မှု
တက်မှုကိုဖြစ်ထွန်းစေသည့်အမူအကျင့်ဖြစ်သ
ဖြစ်သည်။ မိသားစုရှုထောင့်မှ ကြည့်ပါက
ည့်ပါက လက်ရှိအလေ့အထ၊ ရရှိနိုင်သော ရင်းမြ
ရင်းမြစ်များနှင့် လူမှု
လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အနေအထား တို့အရ ဖြ
ဖြစ်နိုင်သော (သို့
(သို့) လုပ်ဆောင်နိုင်သောအရာဟု သတ်မှ
သတ်မှတ်ခံရသည့် အမူအကျင့်မျိုးဖြစ်သည်။
ယင်းအမူအကျင့်သည် "စံ"အလေ့အထတစ်ခု
ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မည် မဟုတ်သော်လည်း ကာ
လည်း ကာလဒေသနှင့်လုပ်ရန်လွယ်ကူသည်ဟု
ဟု ရှုမြင်ကြသဖြင့် အိမ်ထောင်စုများက လက်ခံ

လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများနည်းစနစ်အရ - စံအမူအကျင့်နှင့်မတော်တော်ပါနှင့်။
၎င်းအစား အပြောင်းအလဲပြုလုပ်မည့်သူဘက်မှ
လုပ်ရန်ဖြစ်နိုင်သော အမူအကျင့်တစ်ခု သို့မဟုတ် အနည်းငယ်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ။
လုပ်၍ရသောလုပ်ဆောင်မှုသည် စံအမူအကျင့်ဆီသို့
ဦးတည်သည့်သေးငယ်သောအရွေ့တစ်ခု ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ WASH အမူအကျင့်များအကြောင်းကို ပြောနေခြင်းမဟုတ်ကြောင်း အမှတ်ရပါ။
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းပိုမိုပြုလုပ်ခြင်းကို ဥပမာအနေဖြင့် ကြည့်ပါမည်။

အကယ်၍ ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများကို အပြည့်အဝရရှိရန် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး ၄
ကြိမ် အပြင်းအထန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သင့်သည်ဟူသော အမူအကျင့်ကို စံအဖြစ်ထားပါက
ကျွန်ုပ်တို့သည် မာရသွန်ပြေးခြင်း သို့မဟုတ် တစ်နေ့ တစ်နာရီ
အားကစားရုံသို့သွားခြင်းဖြင့်ပင် စတင်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

အသေးစားလုပ်ဆောင်မှုဥပမာအနေဖြင့်
ကလေးကိုကစားကွင်းသို့လမ်းလျှောက်လိုက်ပို့ခြင်း၊ ပြီးလျှင်အိမ်သို့ခပ်သော့သောလမ်းလျှောက်ပြ
းလျှောက်ပြန်လာခြင်း၊ အိမ်အလုပ်များပိုမိုအာရုံစိုက် လုပ်ကိုင်ခြင်း၊
ဓာတ်လှေကားအသုံးမပြုဘဲ လှေကားထစ်မှတက်ခြင်း အစရှိသည်တို့ ဖြစ်နိုင်သည်။

မေးရန် - သင့်အနေဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းများပိုမိုပြုလုပ်ရန်
တဖြည်းဖြည်းစတင်လိုပါက မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်မည်ဟု စိတ်ကူးထားပါသလဲ။

အသေးစားလုပ်ဆောင်မှုများမှာ စံအမူအကျင့်များမဟုတ်သော်လည်း အပြုသဘောဆောင်သော
အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။ လက်ရှိအမူအကျင့်များမှ စံအမူအကျင့်များသို့ ပြောင်းလဲရန်
ခက်ခဲသည် (ရံဖန်ရံခါ မလုံလောက်ပါ)။ ယင်းသည် WASH အပါအဝင်
အမူအကျင့်အားလုံးအတွက် မှန်ကန်သည်။

၃။ လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများနည်းစနစ်ကို WASH လုပ်ငန်းတွင် **အသုံးချပုံကို
ရှင်းပြပါ။**

- လူများကို လက်ရှိ WASH အမူအကျင့်တစ်ခုမှ စံအမူအကျင့်ဆီသို့
တက်လှမ်းနိုင်စေမည့် ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသော ထပ်တိုးအဆင့်များကို သတ်မှတ်ပါ။
- ရှိနှင့်ပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်ပြုလုပ်ရမည့် သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာအမူအကျင့်ကောင်းများကို
သတ်မှတ်ပါ။
- မိသားစုဝင်များနှင့်ညှိနှိုင်းပြီး တိုးတက်အောင်ပြုလုပ်ရမည့် အမူအကျင့်များကို သတ်မှတ်ပါ။

လုပ်ဆောင်ရန် လွယ်ကူသော အသေးစားလုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုသည် မိသားစုနှင့်လူထုအနေဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် လိုအပ်သည်။ ထို့အပြင် ကျန်းမာရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်ခြင်းနှင့် တိုက်ရိုက်ချိတ်ဆက်နေရန် လိုအပ်သည်။ ဥပမာအနေဖြင့် အားကစားဝတ်စုံလှလှတစ်စုံဝယ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အားကစားရုံတွင်စာရင်းပေးသွင်းခြင်းသည်လုပ်ရန်လွယ်ကူသော အသေးစားလုပ်ဆောင်မှုများမဟုတ်ပေ။ သင့်အနေဖြင့် ဧည့်ခန်းထဲတွင် အားကစားဝတ်စုံလှလှဝတ်၍ ကွတ်ကီးလေးထိုင်စားပြီး နေနိုင်သည်။ သို့သော် ၎င်းအမှုအကျင့်များသည် သင့်အား တစ်ပတ်လေးကြိမ် အပြင်းစားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သည့် အမှုအကျင့်လုပ်ဖြစ်အောင် တွန်းပို့နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

ယခု WASH ကို ပြန်လည်အာရုံစိုက်ကြပြီး လုပ်ဆောင်ရန်လွယ်ကူသော နည်းစနစ်ကို မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ပထမဆုံး WASH လုပ်ဆောင်မှုဖြစ်သည့် ကလေးမစင်များကို ကျန်းမာရေးနှင့်အညီစွန့်ပစ်ခြင်းတွင် အသုံးပြုကြမည်။

၈။ ကလေးမစင်များကို ကျန်းမာရေးနှင့်အညီစွန့်ပစ်ခြင်းအတွက် လုပ်ဆောင်ရန် လွယ်ကူသောအရာများ (၂၀မိနစ်)

အမီနာနှင့်သူမ၏ညီမလေးအကြောင်း ဇာတ်လမ်းကို အမှတ်ရပါ။ သူတို့ဘယ်မှာ မစင်စွန့်ကြသလဲ။

တောထိုင်ခလေးဖြင့်မစင်စွန့်ခြင်းကြောင့် ငါးနှစ်အောက်ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုကိုသာ အာရုံစိုက်မှုများနေပြီး တစ်နှစ်အောက်နှင့်ငါးနှစ်အောက်ကလေးများ၏ မစင်များ မည်ကဲ့သို့ဖြစ်သွားသည်ကို အလေးထားခြင်းမရှိသေးကြောင်း ရှင်းပြပါ။ တစ်နှစ်အောက်ကလေးများနှင့် ကလေးငယ်များ၏မစင်များ ဘာဖြစ်သွားသလဲ။ ဘယ်ရောက်သွားသလဲ။

ကမ္ဘာ့နေရာတော်တော်များများတွင် တစ်နှစ်အောက်ကလေးငယ်များအပါအဝင် ကလေးငယ်များ၏ မစင်များကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ခြင်းမရှိဘဲ စွန့်ပစ်နေကြသည်။

နိုင်ငံအများစုတွင် အိမ်ထောင်စုငါးစုလျှင် တစ်စုသာ ကလေးမစင်များကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာဖြင့် စွန့်ပစ်နေသည်။ ထိုသို့စွန့်ပစ်ခြင်းဖြင့် မစင်များပတ်ဝန်းကျင်သို့ရောက်ရှိသွားကာ ကျွန်ုပ်တို့စားသောက်သော ရေ၊ အရေ၊ အစားအသောက်နှင့်ကလေးများ၏အခြားအစားအစာများထဲတွင် ပါဝင်လာသည်။

အိမ်သာကဲ့သို့သော ကောင်းမွန်သောသန့်ရှင်းရေးစနစ်များရှိသည့် အိမ်ထောင်စုများတွင်ပင် တစ်နှစ်အောက်ကလေးများနှင့်ကလေးငယ်များ၏မစင်ထက်ဝက်ခန့်ကို တောထိုင်ခလေးနှင့်သာ တစ်ခါတစ်ရံစွန့်ပစ်ကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်

တစ်နှစ်အောက်ကလေးများနှင့်ကလေးငယ်များကို ၎င်းတို့မစင်စွန့်ချင်ရာစွန့်အောင် လွှတ်ထားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ တစ်နှစ်အောက်ကလေးများနှင့် ကလေးငယ်များကို များသောအားဖြင့် တောထိုင်ခလေးဖြင့်သာ စွန့်ပစ်ကြသည်။ ဖျားနာနေသော ကလေးများ၏မစင်များသည် ကျန်မိသားစုတစ်ခုလုံးနှင့်အိမ်နီးနားချင်းများကို ဖျားနာစေသည်။

တစ်နှစ်အောက်ကလေးများနှင့်ကလေးငယ်များ၏မစင်များကိုစွန့်ပစ်ရာတွင် တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ကျွန်ုပ်တို့ဘာလုပ်နိုင်မည်ကို ဆက်လက်လေ့လာပါမည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် တစ်နှစ်အောက်ကလေးများနှင့်ကလေးငယ်များ၏မစင်များကို ကျန်းမာရေးနှင့်အညီစွန့်ပစ်ခြင်းအတွက် လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများကိုဖော်ထုတ်ရန် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုပြုလုပ်ကြမည်။

၁။ သင်တန်းသားများကိုအဖွဲ့ငယ် ၄ ခုဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုတစ်ခုစီအား အောက်ပါအသက်အရွယ်အုပ်စုတစ်ခုစီကို အလေးပေးဆွေးနွေးရန် ပြောပါ။

- ၆ လနှင့်အောက်
- ၇ - ၁၂လ
- ၁၃ - ၂၄လ
- ၂ - ၅နှစ်

၂။ တစ်ဖွဲ့စီကို ၁၅မိနစ်ခန့် အချိန်ပေးပါ။ ပြင်ဆင်ထားသော ကားချပ်စက္ကူများဖြင့်

- လက်ရှိမစင်စွန့်သည့် အလေ့အထနှင့်သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်အလေ့အထကို စာရင်းပြုစုပါ။ (စာရွက်၏ဘယ်ဖက်တွင်)
- ကလေးငယ်အုပ်စုလေးစုထဲမှ တစ်စုအတွက် မစင်စွန့်ပစ်ခြင်းအလေ့အထများ တိုးတက်မှုအတွက် လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများကို ဆွေးနွေးပါ။

၃။ ၁၅မိနစ်ကြာလျှင် အုပ်စုများကို ပြန်လည်စုစည်းပါ။

အုပ်စုလေ့ကျင့်ခန်းအားလုံးကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း မပြုသေးဘဲ နောက်လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆက်သွားပါ။

(ဃ) လူ့မစင်များကို ကျန်းမာရေးနှင့်အညီစွန့်ပစ်ခြင်းအား ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊ EWA လုပ်ဆောင်မှုများနှင့်အနှစ်ချုပ်ခြင်း (၂၀မိနစ်)

၁။ လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ၂ - "တစ်နှစ်အောက်ကလေးငယ်၏မစင်ကိုဘာလုပ်မလဲ" (တစ်နှစ်အောက်ကလေးငယ်၏မစင်ကိုကျန်းမာရေးနှင့်အညီစွန့်ပစ်ခြင်း) နှင့် လုပ်ငန်းဆောင်တာ အစ အထောက်အကူ ၃ - "အိမ်သာကိုကလေးအသုံးပြုရာတွင်အဆင်ပြေအောင်ပြုလုပ်ပုံ" တို့ကို ဝေပေးပါ။

- အုပ်စုတစ်ခုအနေဖြင့် အတူတကွ ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

- အသက်အရွယ်အုပ်စုတစ်ခုစီအတွက် အဓိကထားဆွေးနွေးမည့် အုပ်စုတစ်ခုစီဖွဲ့ထားပါ။
 ၎င်းအုပ်စုအတွက် အကြံပြုထားသည့်လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများကို ကျယ်ကျယ်ဖတ်ပြပါ။ ထို့နောက် သူတို့မှာအလားတူအခြားလုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများရှိလျှင်လည်း ရှင်းပြရန်ပြောပါ။ ဆွေးနွေးပြီးဖြေရှင်းပါ။

- အိမ်သာကိုကလေးအသုံးပြုရာတွင် အဆင်ပြေအောင်ပြုလုပ်ပုံ လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူအား နောက်ဆံ နောက်ဆုံးအသက်အုပ်စုဖြစ်သည့် ၂ - ၅ နှစ် အုပ်စုမှ တုံ့ပြန်မှုများနှင့်အတူ ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

- တစ်နှစ်အောက်ကလေးငယ်၏ မစင်ကိုကျန်းမာရေးနှင့်အညီစွန့်ပစ်ခြင်းအတွက် ပြုလုပ်သော အဆိုပါအမူအကျင့်များသည် လုပ်၍လွယ်သည့် အသေးစားလုပ်ဆောင်မှုများ ဖြစ်ကြောင်း အလေးပေးပြောပြပါ။ နံရံတွင်ကပ်ထားသောကားချပ်ကို ညွှန်ပြ၍ လုပ်ဆောင်မှုများသည် ထိရောက်မှုရှိမရှိ ပြုလုပ်သူ၏ရှုထောင့်မှ စဉ်းစားရန် ပြောပါ။

၂။ လူ့မစင်များကိုကျန်းမာရေးနှင့်အညီစွန့်ပစ်ခြင်းအတွက် မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေ၊ မိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုများကို တစ်ခုချင်းပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

ပြောရန်- ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် တစ်နှစ်အောက်ကလေးများနှင့်ကလေးငယ်များ၏မစင်များကို ကျန်းမာရေးနှင့်အညီစွန့်ပစ်ခြင်းအတွက် လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများအား အလေးထားဆွေးနွေးခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သော်လည်း လူကြီးများအနေဖြင့်လည်း အိမ်သာအသုံးပြုရန် လိုအပ်ပေသည်။

ဤသင်တန်းတက်ရုံဖြင့် သင့်တို့သည် သန့်ရှင်းရေးကျွမ်းကျင်သူများဖြစ်လာမည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့မျှော်လင့်မထားပါ။ အိမ်သာသုံးစွဲမှုကို မြှင့်တင်ပုံအားဆွေးနွေးရန်လည်း အချိန်မရှိပေ။

သင်တို့ဒေသရှိသန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများနှင့်ချိတ်ဆက်နိုင်စေရန်နှင့် သင့်ရပ်ရွာတွင် လူတိုင်းအိမ်သာသုံးစွဲရေးအတွက် ကြိုးပမ်းရာတွင် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေရန် အားပေးသည်။ ဤသင်ခန်းစာနိဂုံးချုပ်အနေဖြင့် လူ့မစင်များကို ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ စွန့်ပစ်ရေးအတွက်လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူအသုံးအား အမှတ်ရပါ။

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေ၊ မိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုများ (နှင့်ဆက်စပ်အမူအကျင့်များ)
<ul style="list-style-type: none"> • မိသားစုဝင်အားလုံးအသုံးပြုလာစေရန် ကလေးများအသုံးပြုနိုင်သောအိမ်သာနှင့် လူတိုင်းလက်လှမ်းမီသောအိမ်သာအပါအဝင် ပိုမိုကောင်းမွန်သောအိမ်သာများကို

အမြဲအသုံးပြုပါ။ လူ့မိလ္လာနှင့်အညစ်အကြေးများကို အိမ်သာထဲသို့ တိုက်ရိုက်စွန့်ပစ်ပါ။

- တစ်နှစ်အောက်နှင့်ကလေးငယ်များအညစ်အကြေးစွန့်ပစ်ခြင်းအတွက် ကလေးအညစ်အကြေးခံအဝတ် (သို့မဟုတ်) အိုးကဲ့သို့ကြားခံအဆင့်များကို အသုံးပြု၍ အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြားအလိုက် သင့်လျော်မည့် အညစ်အကြေးစွန့်နည်းကို ကျင့်သုံးပါ။ နောက်ဆုံးတွင်မစင်၊ အညစ်အကြေးများကိုအိမ်သာထဲသို့ စွန့်ပစ်ပေးပါ။
- ကလေးငယ်၏တင်ပါး၊ အညစ်အကြေးခံပစ္စည်းများနှင့်မစင်အိုးတို့ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုပြီးသည့်ရေကို ရေတွင်းနှင့်ကလေးများကစားသည့် နေရာများနှင့်ဝေးရာသို့ စွန့်ပစ်ပါ။
- မိမိဝန်းကျင်ကို တောထိုင်ခလေ့မစင်စွန့်ခြင်းကင်းစင်သည့်ဝန်းကျင်ဖြစ်အောင် ပိုင်းဝန်းကြိုပမ်းပေးပါ။

အပိုင်း ၃ - လက်ဆေးခြင်း

သင်ယူရခြင်းရည်ရွယ်ချက်များ

ဤအပိုင်း၏အဆုံးတွင် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် -

၁။ လက်ဆေးရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့်လက်ဆေးရာတွင်အရေးကြီးသောအချိန်များကို ရှင်းပြနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၂။ လက်ဆေးရာတွင် မှန်ကန်သောနည်းလမ်းကို သရုပ်ပြနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၃။ ဒေသတွင်းရနိုင်သောပစ္စည်းများနှင့်ရေကျသောဘုံပိုင်ခေါင်း တည်ဆောက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၄။ ရေကျသောဘုံပိုင်ခေါင်းအသုံးပြုခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို စာရင်းပြုစုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

လိုအပ်သောအရာများ

၁။ နန္ဒင်းမှုန့်၊ ရွှေမှုန့်၊ မြေဖြူမှုန့် (သို့မဟုတ် လက်၊ အဝတ်အစားနှင့်မျက်နှာပြင်များတွင် တွယ်ကပ်နေမည့် အရောင်ပါသော အခြားအမှုန့်၊ ပစ္စည်း။ အရောင်မစွန်းစေရန် သတိပြုပါ။)

၂။ ဘေစင်၊ ရေလောင်းထည့်၍ရသည့်ခွက်နှင့်ရေ ဆပ်ပြာတောင့်

၃။ ချင်ခွက်

၄။ လက်ဆေးရာတွင်အသုံးပြုရန်မဟုတ်သည့် ရေကရားငယ်

၅။ အဖွဲ့ ၄ - ၅ ဖွဲ့အတွက် ရေကျသောဘုံပိုင်ခေါင်းနှင့်ဆပ်ပြာခွက်ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- ရေတစ်လီတာ/တစ်လီတာခွဲပင်ပလပ်စတစ်ရေဘူးများ (သို့မဟုတ်) ၅ လီတာဆန့် ရေပုံးသို့ ဆေးကြောပြီးသော ဓာတ်ဆီပုံးများ
- ဆပ်ပြာခွက်အဖြစ်အသုံးပြုရန် လီတာဝက်ဝင်ရေဘူးသေး၅ဘူး
- ဘောပင်အခွံသို့ပိုက် (အခေါင်းပေါက်ပါသောမည်သည့်ပစ္စည်းမဆို)
- ချွန်ထက်သောစား၊ သံ၊ ဖယောင်းတိုင် (သို့) မိတ္တူစာရွက်တွင်အပေါက်ဖောက်ရန် စူးချွန်များ (ကျောင်းနေကလေးများရင်းနှီးပြီးသားအရာများဖြစ်ပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။) (စားနှင့်ပစ္စည်းများမူဝေသုံးစွဲနိုင်ပါသည်။)

၆။ ရေကျသောဘုံပိုင်ခေါင်းချိတ်ဆွဲရန်နှင့်ခြေနှိပ်ရေဘုံပိုင်ခေါင်းပြုလုပ်ရန် ကြိုး

၇။ ကားချပ်စာရွက်နှင့် မာကာပင်

၈။ လုပ်ငန်းဆောင်တာအထောက်အကူများ (အောက်တွင်ကြည့်ပါ။)

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- အဓိကသဘောတရားများနှင့်ရင်းနှီးစေရန် လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက် ၁ ကိုဖတ်၍ သင်တန်းသားများ မေးသည့် မေးခွန်းများအတွက် ပြင်ဆင်ထားပါ။
- လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်နှင့်လေ့ကျင့်ခန်းများအား အကျွမ်းတဝင်ရှိလာစေရန် သင်ခန်းစာအစီ သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။
- ဤသင်ခန်းစာစတင်ရန် သင်တန်းသားများ အခန်းတွင်းသို့ဝင်မလာမီ သင်တန်းခေတ္တနားချိန် ထည့်ထားပါ။
- ရေကျသောဘုံပိုင်ခေါင်းပုံစံတစ်ခု (သို့မဟုတ်) နှစ်ခုအား နမူနာအဖြစ် ပြင်ဆင်ပါ။ (လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ ၆ နှင့် ၇ ကို လမ်းညွှန်အနေဖြင့် ကြည့်ပါ။) ရေကျသော ဘုံပိုင်ခေါင်းတစ်ခုကို ရေဖြည့်ပြီး ချိတ်ဆွဲထားပါ။
- ဆပ်ပြာခွက်နမူနာ ပြင်ဆင်ပါ။ (လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ ၇ ကိုလမ်းညွှန်အနေဖြင့် လေ့ လေ့လာပါ)
- လက်ထောက် ၁-၂ ဦးကို လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ကူညီရန် “တိတ်တဆိတ်” ခေါ်ထားပါ။

အချိန် (၆၀မိနစ်)

(က) လက်ဆေးခြင်း၏အရေးပါပုံ -
လေ့ကျင့်ခန်းငယ်နှင့်ရှင်းလင်းချက်အတို
(၁၀မိနစ်)

(ခ) လက်ရှိလက်ဆေးခြင်းအလေ့အထများ
(၁၀မိနစ်)

(ဂ) လက်ဆေးရန်ခက်ခဲစေသည့် အခြေ
အကြောင်းရင်းများ နှင့်
ပိုမိုလွယ်ကူအောင်ပြုလုပ်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ
(၃၀မိနစ်)

- ဘယ်အချိန်လက်ဆေးရမလဲနှင့် ရေဘယ်
ရဘယ်လောက်များများနှင့်ဆေးရမလဲ။
(၁၀မိနစ်)

- ရေကျသောဘုံပိုင်ခေါင်းပြုလုပ်ခြင်း
(မိနစ် ၂၀)

(ဃ) လက်ဆေးခြင်းဆိုင်ရာ EWA
များနှင့်အနှစ်ချုပ် (၁၀ မိနစ်)

**ဤသင်ခန်းစာတွင် ပြန်လည်ဆွေးနွေးရမည့်
လုပ်ငန်းဆောင်တာအထောက်အကူ**

- လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ ၄ -
လက်ဆေးပုံ
- လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ ၅-
လက်ဆေးရာတွင်အရေးကြီးသောအချိန်များ
- လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ ၆ -
ရေကျသောဘုံပိုင်ခေါင်းကိုဖန်သုံးသပ်ခြင်း
- လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ ၇ -
အခြားရေကျသောဘုံပိုင်ခေါင်းများပြုလုပ်ပုံ

လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ဆေးပါ။

- အစားအစာချက်ပြုတ်သည့်နေရာမှခြေလှမ်း
လှမ်းဆယ်လှမ်းအကွာအတွင်းတွင်လည်းကောင်း၊
ကောင်း၊အိမ်သာမှခြေလှမ်းဆယ်လှမ်းအတွင်းတွင်လ
တွင်လည်းကောင်းဘုံပိုင်ခေါင်းမှတိုက်ရိုက်လာ
ိုက်လာသောရေကဲ့သို့ သောလက်ဆေးရေဆပ်ပြာ
ဆပ်ပြာတို့ရှိသည့်လက်ဆေးရန်သီးသန့် နေရာနှစ်
နှစ်နေရာထားပေးပါ။မိသားစုအတွင်းဆပ်ပြာရေတို
ာရေတို နှင့်သေချာစွာလက်ဆေးရန်တာဝန်ပေး
ာဝန်ပေးထားပါ။
- အစားအစာမပြင်ဆင်မီ၊အစာမစားမီနှင့်ကလေးင
ေးငယ်များကိုအစားအစာမကျွေးမီလက်ကိုဘုံပိုင်ခေါ
ခေါင်းမှတိုက်ရိုက်လာသောရေကဲ့သို့ သောလက်
ာလက်ဆေးရေဆပ်ပြာတို့ နှင့်စင်ကြယ်အောင်
ယ်အောင်ဆေးကြောပါ။
- အိမ်သာအသုံးပြုအပြီးနှင့်ကလေးငယ်၏မစင်များ
်များကိုဆေးကြော သန့်
သန့် စင်အပြီးတွင်လည်းလက်ကိုရေဆပ်ပြာနှင့်
နှင့်ဆေးကြောပါ။ တိရစ္ဆာန်များနှင့်၎င်းတို့၏
အညစ်အကြေးများကိုကိုင်တွယ်ပြီးချိန် (သို့မဟုတ်)
လယ်ယာထဲတွင်အလုပ်လုပ်ပြီးချိန်တို့တွင်လည်
်လက်ကို ရေ ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးကြောပါ။
ကလေးငယ်များ၏ လက်များကို အထူးသဖြင့်
ညစ်ပတ်နေသော်လည်းကောင်း၊
အစာမစားခင်အချိန်တွင်လည်းကောင်း
ပုံမှန်ဆေးကြောပေးပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် EWA နှင့်အမှုအကျင့်များ

မရှိမဖြစ်အရေးပါသောရေမိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန် ရှင်းရေးဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုများ (နှင့်ဆက်စပ်အမှုအကျင့်များ)

- မိသားစုဝင်အားလုံးအသုံးပြုလာစေရန် ကလေးများအသုံးပြုနိုင်သော အိမ်သာနှင့်လက်လှမ်းမီသော အိမ်သာအပါအဝင် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အိမ်သာများကို အမြဲအသုံးပြုပါ။ လူ့မိလ္လာနှင့်အညစ်အကြေးများကို အိမ်သာထဲသို့ တိုက်ရိုက်စွန့်ပစ်ပါ။
- တစ်နှစ်အောက်နှင့်ကလေးငယ်များ အညစ်အကြေးစွန့်ပစ်ခြင်းအတွက် ကလေးအညစ်အကြေးအခွင့်အရေးခံအဖတ် (သို့) အိုးကဲ့သို့သော ကြားခံအဆင့်များကို အသုံးပြု၍ အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြားအလိုက် သင့်လျော်မည့် အညစ်အကြေးစွန့်နည်စွန့်နည်းကို ကျင့်သုံးပါ။ နောက်ဆုံးတွင် မစင်အညစ်အကြေးများကိုအိမ်သာထဲသို့ စွန့်ပစ်ပေးပါ။
- ကလေးငယ်၏တင်ပါး၊ အညစ်အကြေးခံပစ္စည်းများနှင့်မစင်အိုးတို့ကို သန်ရှင်းရေးလုပ်ရာတွင်အသုံးပြုပြီးသည့်ရေကို ရေတွင်းနှင့်ကလေးများကစားသည့် နေကစားသည့် နေရာများနှင့်ဝေးရာသို့ စွန့်ပစ်ပါ။
- လူတိုင်းအိမ်သာအသုံးပြုခြင်းကို အားပေးမြှင့်တင်ပါ။ မိမိဝန်းကျင်ကို တောထိုင်လေ့မစင်စွန့်ခြင်းကင်းစင်သည့်ဝန်းကျင်ဖြစ်အောင် ပိုင်းဝန်းကြိုးပမ်းပေးပါ။

သင်တန်းဆရာမှလုပ်ဆောင်ရမည့်အဆင့်များ

(က) လက်ဆေးခြင်း၏အရေးပါပုံ (၁၀မိနစ်)

သင်တန်းသားများအတန်းတွင်းသို့ ဝင် ဝင်ရောက်လာချိန်တွင် လက်မှတဆင့် ရော ရောဂါပိုးမွှားများ လွယ်ကူလျှင်မြန်စွာ ပျံ့နှံ့တတ်သည်ကို သင်တန်းသားများ သိနားလည်စေမည့် လေ့ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြင့် **သင်ခန်းစာကို စတင်ပါ။**

သင်တန်းဆရာအတွက်မှတ်စု:

- စာလုံးမည်းနှင့်ပုံနှိပ်ထားသောစာလုံးအားလုံးနှင့်အင်္ဂလိပ်အားလုံးနှင့်အင်္ဂလိပ်စာလုံးကြီးနှင့်ရေးထားသောစာလုံးရေးထားသောစာလုံးအားလုံးသည်သင်တန်းဆရာအတွက်ဆရာအတွက်လမ်းညွှန်ချက်များဖြစ်သည်။
- စာလုံးအစောင်းနှင့်ပုံနှိပ်ထားသောစာလုံးများကို အလုံးများကို အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် ဖတ်ပြသင့်သည်။

မသိသာပါစေနှင့်။ ပုံမှန်သင်တန်းသားများကို နှုတ်ဆက်သကဲ့သို့ ပုံမှန်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။

- နနွင်းမှုန့်၊ ရွှေမှုန့် (မြေဖြူမှုန့်၊ အခြားအရောင်ပါသည့်အမှုန့်) ဖြင့် လက်ဖဝါးများကို သုတ်လိမ်းပါ။
- သင်တန်းသားများနှင့် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ပါ။ ယဉ်ကျေးမှုအရ သင့်တော်မည့်နှုတ်ဆက်နည်းနှင့် ၎င်းတို့၏ လက်မောင်း သို့မဟုတ် လက်ဖျံကို မိမိလက်နှင့်ထိပါ။

- နန္ဒင်းမှုန့်၊ ရွှေမှုန့်ကို ပြန်သုတ်လိမ်းပါ။ သင့်လက်များအား အမှုန့်များလိမ်းကျံသည်ကို သတိမထားမိပါစေနှင့်။
- သင်တန်းသားများကို အချင်းချင်းလက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ရန် ပြောပါ။
- အခန်းထဲရှိ မျက်နှာပြင်များကိုထိပြီး နန္ဒင်းမှုန့်၊ ရွှေမှုန့်၊ ပေါင်ဒါမှုန့် (သို့) မြေဖြူမှုန့်စွဲထင်ကျန်အောင် ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းကိုပျော်စရာဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။

၁။ အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ။

- ကျွန်ုပ်တို့နှင့်မိတ်ဆွေတို့၏ လက်များလက်ဆွဲနှုတ်ဆက်သောအခါ ဘာဖြစ်သွားသလဲ။
- နန္ဒင်းများ၊ ရွှေမှုန့်များကို အခြားဘယ်မှာ တွေ့သေးလဲ။
- ကျောင်း၊ ဈေး (သို့မဟုတ်) လူအများနီးနီးကပ်ကပ်ရှိနေသော နေရာများတွင် ဆိုလျှင်ဘာဖြစ်နိုင်မလဲ။

ဖြေနိုင်ခြေရှိသောအဖြေများမှာ -

- လူလူချင်းထိတွေ့ခြင်းသည် ရောဂါပိုးမွှားများပျံ့နှံ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) မစင်ကြောင့်ညစ်ညမ်းခြင်းများ ဖြစ်စေသည်။
- မသန့်ရှင်းသောလက်တွင် တွယ်ကပ်နေသောရောဂါပိုးများသည် အစာတွင်လွယ်ကူစွာပါဝင်လာပြီး ပါးစပ်အတွင်း ဝင်ရောက်သွားနိုင်မည်။
- အိမ်သာအသုံးပြုပြီးသောအခါ ရောဂါပိုးအရေအတွက်သည် တစ်ဟုန်တိုးပွားများလာသည်။

၂။ သင်တန်းသားများအား၎င်းတို့အနေဖြင့်ထိုင်ကာ ထမင်းစားတော့မည်ဟု စိတ်ကူးကြည့်ရန် ပြောပါ။

သင်ထမင်းမစားခင်လေးမှာ သင့်လက်တွေမှာနန္ဒင်း/ရွှေမှုန့်များနှင့်ပေကျံနေသည်ကို သတိထားမိလိမ့်မည်။ အမှုန့်ဟာမစင်ကနေကပ်ပါလာသော လက်မှာကပ်နေသည့် ရောဂါပိုးများနှင့်အခြားအန္တရာယ်ရှိသောအရာများကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ကျွန်ုပ်တို့လက်များတွင် ရောဂါပိုးသန်းပေါင်းများစွာရှိနေသည်ကို မြင်နိုင်သည်ဟု စိတ်ကူးကြည့်ပါ။

ထိုလက်များနှင့် သင် အစားအစာစားမည်လား။ ကလေးကိုရော ထမင်းကျွေးမှာလား။

အစား ဆက်စားမှာလား။

သင် ဘာဆက်လုပ်မလဲ။

၃။ မေးပါ - ရောဂါပိုးမွှားများနှင့်ပြည့်နေသော သင့်လက်များကို မဆေးဘဲအစာစားလျှင် ဘာဖြစ်မလဲ။ ရောဂါပိုးမွှားများနှင့်ပြည့်နေသော သင့်လက်များနှင့်အစားအစာပြင်ဆင်လျှင် ဘာဖြစ်လိမ့်မလဲ။

ဖြေနိုင်ခြေရှိသည့်အဖြေများ - လက်တွင်ရှိနေသော ရောဂါပိုးမွှားများနှင့်မစင်များကြောင့် သင်ဖျားနာနိုင်ပြီး အခြားသူများကိုပါ ဖျားနာစေနိုင်သည်။

အစားအစာမပြင်ဆင်မီနှင့်အစာမစားမီလက်ဆေးခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးသည်။

၄။ သင်ခန်းစာအကျဉ်းချုပ်

မကြာခင်က မှန်ကန်စွာ လက်ဆေးခြင်းသည် မိသားစု၏ကျန်းမာသုခကို ကြီးမားသောအပြောင်းအလဲ ဖြစ် ဖြစ်စေသည်။ လက်များအား မစင်စွန့်အပြီး စအိုသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုသည်။ စအိုသန့်ရှင်းရေးအတွက် မည်သည့်ပစ္စည်းကိုသုံးသည်ဖြစ်စေ မစင်များကိုမမြင်ရ၊ အနံ့မရစေကာမူ လက်များသည်မစင်ကြောင့်ညစ်ညမ်းရသည်။ ထို့အပြင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ညစ်ညမ်းနေသည့် အိမ်ထောင်စုသုံးပစ္စည်းများ၊ ဖုန်း၊ တံခါးလက်ကိုင်၊ ပိုက်ဆံအစရှိသည့် အရာများကိုလည်း အမြဲတစေ ထိတွေ့နေရသည်။

(တချို့ သောရပ်ရွာများတွင်)

ကျွန်ုပ်တို့သည် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများလုပ်ကိုင်သည့်အခါ လောင်စာအဖြစ်အသုံးသောအချိန်တွင်လည် ဂြိုဟ်တွင်လည်းကောင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ အိမ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့် အခါများတွင်လည်းကောင်း တိရ တိရတ္တန်အညစ်အကြေးများကိုကိုင်တွယ်ရသည်။ အစာမစားခင်လက်ကိုဆေးရမည်။ လက်နှစ်ဖက်လုံးကိုရေ၊ လက်ဆေးပစ္စည်းနှင့် ဆေးသင့်သည်။ ဆပ်ပြာသည် အထိရောက်ဆုံးလက်ဆေးပစ္စည်းဖြစ်သည်။ ဆပ်ပြာဈေးကြီး၍ဖြစ်စေ၊ မရနိုင်၍ဖြစ်စေ အစားထိုးအသုံးပြုနိုင်သည့် ပစ္စည်းများမှာ -

- သစ်သားပြာသည်လည်း အညစ်အကြေးများနှင့်အနံ့များကို ပွတ်တိုက်ဖယ်ရှားပေးနိုင်သည်။ ပြာန ပြာနှင့်လက်ဆေးသောအခါ အနည်းငယ်ယားယံခြင်းသည် ပြာ၏သန့်စင်နိုင်စွမ်းကို ပြသနေသည်။
- ရေနင့်သဲသန့်သန့်ကိုလည်း လက်ဆေးရာတွင် အညစ်အကြေးများပြောင်စင်အောင် အသုံးပြုနိုင်သည်။

မစင်စွန့်အပြီး၊ အစားအစာမကိုင်တွယ်မီနှင့်ကလေးကိုအစာမကျွေးမီ လူတိုင်းအမြဲလက်ဆေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

သို့သော် လူအများစုသည်

လက်ကိုသေသေချာချာ မဆေးကြဘဲ ရေနင့်သာဆေးလိုက်သည်ကများသည်။ အမှန်တွင်မူ လူအများစုမှာ စုမှာ သေချာလက်ဆေးသူများ မဟုတ်ကြဘဲ လက်ကိုရေလောင်းသူများသာ ဖြစ်ကြသည်။

အိမ်သာဘေးတွင် လက်ဆေးရန်ရေနှင့်ဆပ်ပြာထားပေးခြင်းဖြင့် လက်ဆေးခြင်းကို လွယ်ကူအောင်ပြုလုပ်ထားသင့်သည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင်မီးဖိုချောင် (သို့မဟုတ်) အစားအသောက်စားရာနေရာ အပြင်တွင်ပါ ပြုလုပ်သင့်သည်။

မစင်စွန့်အပြီးနှင့်အစားအစာမကိုင်တွယ်မီ (သို့) ကလေးငယ်ကို အစာမကျွေးမီဆပ်ပြာ (သို့) ပြာနှင့်လက်ဆေးခြင်းသည် လူတိုင်း၏ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်စေသည်။

၅။ လက်ရှိလက်ဆေးခြင်းအလေ့အထများ

သင်တန်းသားများအားမေးရန် - ဒီဒေသက နေအိမ်အများစုမှာ လက်ရှိလက်ဆေးတဲ့အလေ့အထတွေက ဘာတွေလဲ။

ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့်အဖြေများ -

- ဆပ်ပြာမရှိသည့်အခါ ဆပ်ပြာမပါဘဲ လက်ဆေးခြင်း
- အများသုံးဇလုံတွင် လက်နှစ်ဆေးခြင်း
- ကလေးမစင်အိုးဆေးအပြီး၊ မစင်စွန့်အပြီး သို့မဟုတ် အညစ်အကြေးခံဝတ်လဲအပြီး စနစ်တကျ လက်မဆေးခြင်း
- မချက်ပြုတ်မီနှင့်မစားမီ စနစ်တကျလက်မဆေးခြင်း

(ခ) လက်ဆေးရန်မှန်ကန်သောနည်းလမ်း (၁၀မိနစ်)

ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင် သင်သည်လက်ဆေးရန် မှန်ကန်သောနည်းလမ်းများကို ပြသပြီး သင်တန်းသားများကို လေ့ကျင့်စေမည်ဖြစ်သည်။

ပြောရန် - ကျွန်ုပ်တို့ဟာ တစ်ခါတစ်ရံအလေးမမူမိကြပေ။ လက်ဆေးရာတွင် မှန်ကန်သောနည်းလမ်းသော နည်းလမ်းနှင့် မှားယွင်းသောနည်းလမ်းဟူ၍ ရှိသည်။ လူတို့အနေဖြင့် မှန်ကန်သောနည်းလမ်းကို သင်ယူရန် လိုအပ်သည်။

သရုပ်ပြရန် - မှန်ကန်သောလက်ဆေးခြင်း

၁။ ရေလောင်းချ၍ရသော ဘေစ
ဘေစင်တစ်ခုနှင့်ဆပ်ပြာ ပြင်ဆင်ထားပါ။

၂။ လက်ဆေးရန်မှန်ကန်သောနည်းလမ်းက
ဘာလဲ ဟုမေးပါ။ ယူဆချက် အနည်းငယ်မေးပြီး
ကျွန်ုပ်တို့လက်ဆေးနည်းသရုပ်ပြမည် ဖြစ်ကြော
ဖစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

၃။ လက်ကိုမှန်ကန်သော နည်းလမ်းဖြင့် သေချာ
သေချာစွာ ဆေးပြနိုင်သော စေတနာ့ဝန်ထမ်း
တစ်ယောက်ရှာပါ။ သင်တန်းဆရာလုပ်ရန် -
စေတနာ့ဝန်ထမ်းလက်ထဲသို့ ရေများများ
လောင်းချပါ။

အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီအကြောင်း ရှင်
ရှင်းပြလိုသည့် အဖွဲ့က ရှင်းပြရန်ပြောပါ။

၄။ သင်တန်းသားများအား
လက်ဆေးခြင်းနည်းစနစ်တွင် လိုအပ်ချက်
ရှိမရှိ မေးပါ။ သင်တန်းသားများကို ဝေ
ဝေဖန်ရန်ပြောပါ။

မေးပါ - လက်၏အဓိကနေရာများကို
ဆေးမိရဲ့လား။ လက်များကို
အခြောက်ခံရဲ့လား။

၅။ လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ ၄ - "လက်ကို မှန်ကန်စွာဆေးကြောပုံနှင့်လက်တွင်ဆေးကြောရန်
ကျန်နိုင်သောနေရာများ" ကို ဝေပေးပါ။

မှန်ကန်သော လက်ဆေးခြင်းစနစ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး သင်တန်းသားနှောက်တစ်ယောက်ကို
မှန်ကန်သောလက်ဆေးနည်းပြုလုပ်ရန် ပြောပါ။

၆။ မစင်များပျံ့နှံ့ခြင်းအား ရပ်တန့်ရန် လက်ဆေးခြင်းအဆင့်ဆင့်၏အရေးပါပုံကို အလေးပေးပြောဆိုပါ။

သင်တန်းဆရာမှတ်စုများ
သင်တန်းဆရာက ရေလောင်းချပေးမည် ဖြစ်သဖြင့်
လက်ဆေးရန် စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်
ရှိထားလျှင်ကောင်းသည်။ ရေကိုအလွန်အကျွံ မဟု
ဟုတ်ဘဲ တတ်နိုင်သလောက် များများသုံးပါ။
သင်တန်းသားများက ရေသုံးစွဲမှုကို အာရုံ
အာရုံစိုက်မည် မဟုတ်ဘဲ လ
လက်ဆေးခြင်းအဆင့်ဆင့်ကိုသာ
အာရုံစိုက်လိမ့်မည်။ လက်ဆေးရေကို အော
အောက်ရှိဘေစင်တွင် ခံထားသင့်သည်။
သရုပ်ပြခြင်းအတွက် ရေ
ရေချွေတာရန် မလိုအပ်ပါ။ စေ
စေတနာ့ဝန်ထမ်း၏လက်ပေါ်သို့ ရေလောင်းချလျှင်
လျှင် သင့်လျော်သလောက် ရေများများသုံးပါ။
ဤကဲ့သို့ ရေသုံးစွဲမှုသည် ရေကျစေသာ
ဘုံပိုင်ခေါင်း အသုံးပြုရာတွင် ရေချွေတာခြင်းနှင့်
ကွာခြားသည်။
လက်ဆေးထားသောရေကို ခွက်တစ်ခုထဲတွင်
ထည့်ထားပြီး နော
နောက်ပိုင်း ခြင်္သေ့ကြည်ရန် အသုံးပြုပါ။

*လက်ဆေးခြင်းအဆင့်ဆင့်တွင် ဆပ်ပြာ (သို့မဟုတ်) ပြာသည် လက်တွင်မြင်နိုင်သော/
မမြင်နိုင်သော အညစ်အကြေးနှင့်ရောဂါပိုးမွှားများကို ဖယ်ရှားပစ်ပြီး ရေလောင်းချသောအခါ*

၎င်းတို့ကို ဆေးချလိုက်သည်။ ရေသည် သန့်စင်သောရေဖြစ်ရန် မလိုပါ။ စီးနေသောရေဖြစ်ရန်သာ လိုသည်။ လက်များကို အတူတကွချိတ်ပြီး ပွတ်တိုက်ခြင်းသည်လည်း အညစ်အကြေးများကို ပြောင်စင်စေသောကြောင့် အရေးကြီးသည်။

စပါးစေ့ကို သန့်ရှင်းခြင်းအကြောင်း စဉ်းစားကြည့်လျှင်လည်း အတူတူပင် ဖြစ်သည်။ အခွံကိုပွတ်တိုက်ချွတ်ပစ်ခြင်းသည်လက်ဆေးခြင်းတွင်ပြုလုပ်သကဲ့သို့ပင်ဖြစ်သည်။

ပွတ်တိုက်ပြီးရေဆေးချခြင်းသည် အခြားလုပ်ဆောင်မှုများထက်ပို၍ပင် အရေးကြီးပေသည်။

အရမ်းအရေးကြီးသည်။

သင်တန်းသားများအားမေးပါ - စီးနေသောရေသည် အရေးကြီးကြောင်းလက်ဆေးရန် သန့်စင်ပြီး ရေ ရေမလိုကြောင်း ပြောခဲ့သည်။ လက်များကိုနှစ်ဆေးရန်လေ့/အင်တုံကို ဘာလို့မသုံးကြတာလဲ။

အဖြေများကို စောင့်ပါ။ သို့သော် အင်တုံထဲလက်နှစ်ဆေးခြင်းသည် လေ့ကျင့်ခန်းတွင် လုပ်ခဲ့သည့်အတိုင်း နှင်းမှုန့်များနှင့်လက်များကို ပေကျံစေသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ကြော့ ဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသားများနားလည်စေရန် အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းဟာလက်များကို မစင်များနှင့်ပေကျံစေခြင်းကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ၎င်းကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိလုပ်ခြင်းမဟုတ်သော်လည်း ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းသည် ဘေစင်ထဲ လက်နှစ်ဆေးခြင်း၏ အကျိုးပင် ဖြစ်သည်။

(ဂ) လက်ဆေးခြင်းကိုခက်ခဲစေသောအရာများနှင့်လွယ်ကူအောင်ပြုလုပ်နည်းများ (၃၀မိနစ်)

ဘယ်အချိန်လက်ဆေးရမလဲ။ (၁၀မိနစ်)

၁။ ယခုတဖန် လက်ဆေးရန် အဓိကအချိန်များကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးကြပါမည်။

မေးပါ - လူတွေဆပ်ပြာနှင့်လက်ဆေးရမည့်အချိန်တွေကဘာတွေလဲ။

အဖြေများကို ကားချပ်စက္ကူတွင် ရေးပါ။

ဖြေနိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ -

- အိမ်သာအသုံးပြုပြီးချိန်
- အစာမစားမီ (သို့မဟုတ်) ကလေးကိုအစာမကျွေးမီ
- နို့မတိုက်မီ

- အစားအစာမပြင်ဆင်မီ
- ကလေးတင်ပါး (သို့မဟုတ်) အညစ်အကြေးခံအဝတ်ကို သန့်ရှင်းပြီးချိန်

၂။ ဤအဓိကသဘောတရားကို အလေးပေးပြောပါ။

ပြောရန်: လူ ၆ ယောက် [သို့မဟုတ် ပုံမှန်မိသားစုဦးရေ] ရှိသည့်မိသားစုတစ်ခုအတွက် သေချာစဉ်းစားကြည့်ပါက လက်ဆေးခြင်း အများအပြားရှိမည် ဖြစ်သည်။ ထိုမိသားစုမှာ မိခင်၊ ဖခင်၊ ယောက်ျား၊ ကလေးနှစ်ယောက်၊ တစ်နှစ်အောက်ကလေးတစ်ယောက် စုစုပေါင်း ၆ ယောက်ရှိသော မိသားစုဆိုပါစို့။

လူတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့နှိုးဆော်သကဲ့သို့ အဓိကအချိန်တိုင်းမှာ လက်ဆေးလျှင် တစ်နေ့ကုန်တောင် ဖြစ်နိုင်သည်။ မိသားစုနှင့်၎င်းတို့အစာစား၊ အိမ်သာတက်သည့်အကြိမ်အရေအတွက်ပေါ်မူတည်ပြီး အကြိမ် ၃၀ မှ ၅၀ လက်ဆေးနိုင်သည်။

လက်ဆေးခြင်းသရုပ်ပြလေ့ကျင့်ခန်းတွင်ခံယူထားသောရေများကိုယူပါ။

၎င်းလေ့ကျင့်ခန်းတွင် လက်ဆေးခြင်းအတွက် အသုံးပြုသောရေပမာဏကို ခန့်မှန်းပြီး သင်တန်းသားများအား ပြောပါ။

ပမာဏကို စက္ကူကားချပ်တွင် ရေးပါ။

ပြောရန် - တစ်ခါလက်ဆေးရာတွင်ရေ -----လီတာကုန်ပြီး မိသားစုတစ်ခု တစ်နေ့မှာအကြိမ် ၃၀ မှ ၅၀ လက်ဆေးလျှင် ရေပမာဏဘယ်လောက်ကုန်မလဲ။ ဖုန်းမှာဂဏန်းတွက်စက်ပါတဲ့ သူတစ်ယောက်ယောက် ၆ ယောက်ရှိတဲ့ မိသားစုတစ်ခုအတွက် တစ်နေ့တာလက်ဆေးရာတွင် ကုန်မယ့်ရေပမာဏကို တွက်ပေးပါ။

(လက်တစ်ခါဆေးလျှင် ကုန်မည့်ရေပမာဏကို ၃၀ နှင့်မြှောက်ခိုင်းပြီး သင်တန်းသားတစ်ဦးကို **ချရေးခိုင်းပါ။** ထို့နောက် လက်တစ်ခါဆေးလျှင် ကုန်မည့်ရေပမာဏကို ၅၀ နှင့်မြှောက်ခိုင်းပြီး **ချရေးခိုင်းပါ။** ရေနံဆီပုံး (သို့မဟုတ်) ရေပုံးကို ညွှန်ပြပါ။

ပြောရန် - ရေတွင်းသို့ ၂ - ၄ ကြိမ်ခန့် ထပ်မံသွားရပါဦးမည်။

၎င်းကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ မိသားစုများသည် ကျွန်ုပ်တို့ပြောသည့်အတိုင်း နားထောင်ပြီး ရေပိုလိုသည်ဆိုလျှင် မိန်းကလေးများကို ရေသယ်လွှတ်နိုင်သည်။ တစ်နေ့လျှင် ရေလီတာ ၃၀ မှ ၅၀ လိုအပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဆိုလျှင် ကလေးများကျောင်းသွားရမည် မဟုတ်တော့ပေ။ အဲလိုလည်း မဖြစ်စေချင်ပေ။

သင်တန်းသားများအား**မေးရန်**- အိမ်အများစုဟာ လက်ဆေးဖို့ အဲဒီရေပမာဏရှိနိုင်လောက်မယ်ထင်လား။
အဓိကအချိန်တိုင်းမှာ စီးနေသော ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့နှင့် လက်သေချာဆေးရန် အကြံပြုချက်ကို လိုက်နာရန်
ဘာလို့ခက်ခဲနေရသလဲ။

အောက်ပါအဖြေများပေးနိုင်သည်။

- အဲ့လို လုပ်နေကျမဟုတ်လို့။
- ယောက္ခမက အဲဒါလုပ်ဖို့မလိုဘူးပြောလို့။
- အဖေတွေက သားသမီးနဲ့ဇနီးမယားပြောတာကိုလက်မခံဘဲ လုပ်ချင်တာလုပ်လို့။
- လူတွေက မှန်ကန်တဲ့နည်းကိုမသိကြဘဲ လက်ကိုရေလောင်းသူများသာ ဖြစ်ကြလို့။
- လူတွေက အဓိကလက်ဆေးရမယ့်အချိန်တွေကို မသိကြလို့။
- ဆပ်ပြာရှားပြီး လက်ဆေးဖို့မလုံလောက်လို့။
- လက်ဆေးဖို့ သန့်စင်တဲ့ရေမရှိလို့။
- စီးကျနေတဲ့ရေမရှိလို့။

ရှင်းပြရန်- ရေရှားတဲ့အချိန်မှာတောင် အဓိကလက်ဆေးသင့်တဲ့အချိန်တွေ လက်ဆေးနိုင်ဖို့ကူညီပေးမယ့်
လက်ဆေးခြင်းကိရိယာတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ရေကျသောဘုံပိုင်ခေါင်းတည်ဆောက်နည်းကို လေ့လာကြမယ်။

နမူနာရေကျသော ဘုံပိုင်ခေါင်းကို လှည့်လည်ပြသပါ။ ချိတ်ထားသည့်ရေကျသော ဘုံပိုင်ခေါင်းနှင့်
လက်ဆေးပြရန် စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ကိုခေါ်ပါ။
လက်ဆေးရေကို ခြင်တွယ်ပါ။ ရေကျသောဘုံပိုင်ခေါင်းမသုံးလျှင် ကုန်မည့်ရေပမာနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါ။

ကားချပ်စက္ကူတွင် ရေးပါ။

လက်ဆေးခြင်း	တစ်ကြိမ်
ပုံမှန်လက်ဆေးခြင်း = ၁ လီတာ	
ရေကျသောဘုံပိုင်ခေါင်းနှင့်လက်ဆေးခြင်း = ၁ လီတာ၏ လေးပုံတစ်ပုံ	

အခုဘယ်သူတွက်မလဲ။

လက်ဆေးခြင်းအကြိမ် ၃၀ နှင့်အာကီမ် ၅၀ အတွက် ရေဘယ်လောက်ကုန်မလဲ ပြောပါ။

အရင်တွက်ထားသည့် ပမာဏဘေးတွင် ချရေးပါ။

ပုံမှန်လက်ဆေးခြင်း = လက်ဆေးခြင်းအကြိမ် ၃၀ ၏ဘယ်နှစ်ဆ =

ရေကျသောဘုံပိုင်ခေါင်းနှင့်လက်ဆေးခြင်း = လက်ဆေးခြင်းအကြိမ်၃၀၏ဘယ်နှစ်ဆ =

လက်ဆေးခြင်း	တစ်ကြိမ်	အကြိမ်၃၀	အကြိမ်၅၀
ပုံမှန်လက်ဆေးခြင်း = ၁လီတာ			
ရေကျသောဘုံပိုင်ခေါင်းနှင့်လက်ဆေးခြင်း = ၁လီတာ၏လေးပုံတစ်ပုံ			

ဒါဟာ လက်ဆေးခြင်းကို လွယ်ကူစေမည့်နည်းလမ်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ရေနည်းနည်းကိုသာ အသုံးပြုပြီး စီးနေသောရေလည်း ဖြစ်စေသည်။ ဘေစင်ထဲ လက်နှစ်ဆေးစရာလည်း မလိုပေ။

လက်ဆေးခြင်းအတွက် ရေကျသောဘုံပိုင်ခေါင်းပြုလုပ်ခြင်း (မိနစ် ၂၀)

သင်တန်းသားများအား မေးရန် - ရေကျသောဘုံပိုင်ခေါင်းကို အရင်ကသုံးဖူးကြလား။ ဘယ်လို ပြုလုပ်ထားသလဲ။ ဆွေးနွေးပါ။

၁။ လုပ်ငန်းဆောင်တာအထောက်အကူ ၇ - "ရေကျသောဘုံပိုင်ခေါင်းပြုလုပ်ပုံ" ကို ဝေပေးပါ။

ဆပ်ပြာခွက်အပါအဝင် သင့်မှာရှိသော နမူနာများကို ကြည့်ပါ။

ဒါကိုကြည့်ပါ။ လက်ဆေးရာမှာနောက်အခက်အခဲတစ်ခုက ဆပ်ပြာကိုကြာရှည်ခံစေရန်ဖြစ်တယ်။ ဒီပစ္စည်းက ဆပ်ပြာကို မိုးရေ၊ ဆိတ်၊ ငှက်များရန်မှ ကာကွယ်ပေးပြီး ကြာရှည်ခံစေတယ်။

ရေကျသောဘုံပိုင်ခေါင်းအမျိုးအစားများပုံကို ကြည့်ပြီး ဆွေးနွေးပါ။

၂။ အုပ်စု ၅ စုမှ ၇ စုအထိ ခွဲပါ။ တစ်ဖွဲ့စီမှာ **ရေကျသောဘုံပိုင်ခေါင်း**တစ်ခုစီနှင့်ဆပ်ပြာခွက်ရှိပါစေ။ အဖွဲ့တိုင်းကို ဆန်းသစ်တီထွင်ရန် အားပေးပါ။

၃။ **ရေကျသော ဘုံပိုင်ခေါင်းပြုလုပ်ရန်ပစ္စည်းများကို တစ်ဖွဲ့စီကို ပေးပါ။**

- တစ်လီတာ၊ တစ်လီတာခွဲဆန်ပလပ်စတစ်ရေဘူးတစ်ဘူး၊ ဘူးသီးသို့မဟုတ်ငါးလီတာဆန်ဓာတ်ဆီပုံး
- ဘောပင်အခေါင်း၊ အအေးသောက်သည့် ပိုက်တံ - အခေါင်းပေါက်ပါသောအရာတစ်ခုခု
- ဓားထက်ထက်၊ သံ၊ ဖယောင်းတိုင်၊ ကျောင်းစာအုပ်လုပ်သည့် အပေါက်ဖောက်ပစ္စည်း၊ ပိုက်တွင် အပေါက်ဖောက်ရန်ဝက်အူလှည့်

၄။ အုပ်စုများအားလုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူနှင့်နမူနာများကို ပြန်လည်ပြန်လည်လေ့လာစေပြီး ရေကျသော ဘုံပိုင်ခေါင်းများပြုလုပ်ကြည့်ရန် ပြောပါ။

၅။ အုပ်စုတစ်စုစီကို ရေကျသော ဘုံပိုင်ခေါင်းပုံစံ တစ်မျိုးစီ ပြုလုပ်ရန်ပြောပါ။ သင်တန်းဆရာကလည်း သရုပ်ပြရန် တစ်ခုပြုလုပ်သင့်သည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ဒေသထွ ဒေသထွက်ပစ္စည်းများဖြင့် ပြုလုပ်ရန်လွယ်ကူသော နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို သင်တန်းသားများမြင်တတ်လာမည်ဖြစ်သည်။

သင်တန်းသားများကိုလက်တွေ့လုပ်ကြည့် ညှိရန်ပြောပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင်သင်တန်း သင်တန်းသားများဆန်းသစ်တီထွင်ကြခြင်းဖြင့် ရေကျသောဘုံပိုင်နည်းအသစ်များရရှိနိုင် ဝံ့နိုင်သည်။

၁၅ မိနစ်ကြာသောအခါ အဖွဲ့များအား ၎င်းတို့ပြုလုပ်ထားသော ရေကျသည့်ဘုံပိုင်ခေါင်းများကို ချိတ်ဆွဲပြသရန်ပြောပါ။ အဖွဲ့များအားလှည့်ပတ်ပြီး အခြားအဖွဲ့များပြုလုပ်ထားသည်ကို ကြည့်ရန်ပြောပါ။ သင်တန်းသားများအား အခြားအဖွဲ့များပြုလုပ်ထားသည့် ရေကျသည့်ဘုံပိုင်ခေါင်းများကို ၅ မိနစ်ခန့် စစ်ဆေးစေပြီး မတူထူးခြားသောပုံစံများကိုဆွေးနွေးရန် ပြောပါ။ အဖွဲ့များကို အခက်အခဲရှိမရှိနှင့် ၎င်းတို့၏ဖြေရှင်းပုံများကို မေးပါ။

F. အနှစ်ချုပ်ပြော၍ သင်ခန်းစာကို အဆုံးသတ်ခြင်း (၁၀မိနစ်)

၁။ ရေကျသောဘုံပိုင်ခေါင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးကို သတိရစေရန် သင်တန်းသားများအား ပြန်လည်ပြောပြပါ။

- လက်ဆေးရန် သတိပေးသကဲ့သို့ လုပ်ပေးသည်။
- ဘုံပိုင်မှ တိုက်ရိုက်ကျသောရေမရှိလျှင် စီးကျသောရေနှင့်လက်ဆေးခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။
- ရေသိပ်မကုန်ဘဲ သေချာစွာလက်ဆေးခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။
- လိုအပ်သောရေပမာဏအနည်းဆုံးဖြင့် လက်စင်ကြယ်စွာဆေးနိုင်ရန် စီးကျမည့်ရေပမာဏကို ထိန်းချုပ်နိုင်စေသည်။
- လက်ဆေးတိုင်း လက်ထဲတွင် ဆပ်ပြာရှိနေစေသည်။
- လက်ဆေးရန် အဆင်ပြေစေသည်။

၂။ အဖွဲ့များအား နောက်ဆက်တွဲမေးခွန်းများမေးပြီး ကားချပ်စက္ကူပေါ်တွင်အဖြေများရေးရန် ပြောပါ။

- အိမ်မှာလက်ဆေးသည့်နေရာရှိလျှင် အသုံးဝင်မယ်ထင်လား။ ဘာလို့လဲ။
- ဘယ်မှာထားသင့်သလဲ။ (အိမ်သာနား၊ အစားအစာပြင်ဆင်သည့်နေရာနား)
- တစ်ခုဆိုလျှင် လုံလောက်လား။ (မလုံလောက်နိုင်ဖို့များသည်- သင့်အနေဖြင့် လူသွားလမ်းမှာ ချိတ်ဆွဲထားရန်နှစ်ခုနှင့်အထက်ပိုပြီး ပြုလုပ်နိုင်သည်။)
- ဆပ်ပြာလုံလုံလောက်လောက်ရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကောင်းမလဲ။

နောက်ဆုံးလုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ ၅ - "လက်ဆေးရန်အရေးကြီးသည့်အချိန်များ"ကို ဝေပါ။

သင်တန်းသားများအား လူများလက်ဆေးရာတွင် အကူအညီပေးရန် လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ ၄ ခုရှိရန် သတိပေးပါ။

- လက်ဆေးပုံ
- လက်ဆေးခြင်းအတွက်အရေးကြီးသည့်အချိန်များ
- ရေကျသောဘုံပိုင်ခေါင်းပြုလုပ်ပုံ (ရေဆေးသည့်ရေပုံး)
- အခြားရေကျသောဘုံပိုင်ခေါင်းပြုလုပ်ပုံ

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေ၊ မိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုများ
ဆပ်ပြာနှင့်လက်ဆေးခြင်း
(နှင့်ဆက်စပ်အမှုအကျင့်များ)

- အစားအစာချက်ပြုတ်သည့်နေရာမှ ခြေလှမ်းဆယ်လှမ်းအကွာအတွင်းတွင်လည်းကောင်း၊ အိမ်သာမှခြေလှမ်းဆယ်လှမ်းအတွင်းတွင်လည်းကောင်း ဘုံပိုင်ခေါင်းမှတိုက်ရိုက်လာသော ရေကဲ့သို့သော လက်ဆေးရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ရှိသည့် လက်ဆေးရန် သီးသန့်နေရာနှစ်နေရာ ထားပေးပါ။ မိသားစုအတွင်းဆပ်ပြာ၊ ရေတိုနှင့်သေချာစွာလက်ဆေးရန် တာဝန်ပေးထားပါ။
- အစားအစာမပြင်ဆင်မီ၊ အစာမစားမီနှင့်ကလေးငယ်များကို အစားအစာမကျွေးမီလက်ကို ဘုံပိုင်ခေါင်းမှတိုက်ရိုက်လာသောရေကဲ့သို့သောလက်ဆေးရေ၊ ဆပ်ပြာတို့နှင့်စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။
- အိမ်သာအသုံးပြုအပြီးနှင့်ကလေးငယ်၏မစင်များကို ဆေးကြောသန့်စင်အပြီးတွင်လည်း လက်ကိုရေ၊ ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးကြောပါ။ တိရစ္ဆာန်များနှင့်၎င်းတို့၏အညစ်အကြေးများကို ကိုင်တွယ်ပြီးချိန် (သို့) လယ်ယာထဲတွင် အလုပ်လုပ်ပြီးချိန်တို့တွင်လည်း လက်ကိုရေ၊ ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးကြောပါ။ ကလေးငယ်များ၏လက်များကို အထူးသဖြင့် ညစ်ပတ်နေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အစာမစားခင်အချိန်တွင်လည်းကောင်း ပုံမှန်ဆေးကြောပေးပါ။

သင်တန်းသားများအား အောက်ပါတို့ကို ပြန်လည်အမှတ်ရစေရန်ပြော၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

လက်ဆေးခြင်းအားမြှင့်တင်ရာတွင် လူတွေ့ကိုလုပ်ပါ ဟုပြောရုံတင်မဟုတ်ဘဲ မြင်တွေ့ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ သူတို့လိုအပ်သည်မှာ -

- လက်ဆေးရမယ့် အချိန်နှင့်မှန်ကန်စွာ လက်ဆေးပုံ
- ရေရရှိမှု - ရေကျသောဘုံပိုင်ခေါင်းက ကူညီပေးလိမ့်မည်။
- ဆပ်ပြာရရှိမှုနှင့်လက်ဆေးရာတွင် ဆပ်ပြာအရေးပါပုံကို လူတိုင်းသဘောပေါက်စေရန်ဖြစ်သည်။

အပိုင်း ၄ - သောက်သုံးရေကို ရေအရင်းအမြစ်မှ ပါးစပ်ထဲအရောက် လုံခြုံစိတ်ချရအောင် ပြုလုပ်ခြင်း

သင်ယူရခြင်းရည်ရွယ်ချက်များ

ဤအပိုင်း၏အဆုံးတွင် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် -

- ၁။ ရေလုံခြုံစိတ်ချရခြင်းကွင်းဆက်အတွင်းရှိ ချိတ်ဆက်မှုများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ၂။ ရေလုံခြုံစိတ်ချရခြင်းကွင်းဆက်အတွင်းရှိ ချိတ်ဆက်မှုတစ်ခုချင်း၌ ရေကိုလုံခြုံစိတ်ချရအောင် ထိန်းသိမ်းပုံကို ဖော်ပြနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ၃။ သောက်သုံးရန်ရေကိုလုံခြုံစိတ်ချစေရန် ပြုလုပ်သည့်ထိရောက်သောနည်းလမ်းများကို စာရင်းပြုစုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ၄။ နည်းလမ်းတစ်ခုစီ၏ ကောင်းကျိုး၊ဆိုးကျိုးများကို ဖော်ပြနိုင်ရမည်။

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

- လုပ်ငန်းဆောင်တာအထောက်အကူများ (အောက်တွင်ကြည့်ပါ။)
- လက်ကမ်းစာရွက် (ဂ) ရေလုံခြုံစိတ်ချရအောင်လုပ်သည့် လုပ်ဆောင်ရန်လွယ်ကူသော အရာလေးများ
- လက်ကမ်းစာရွက် (ဃ) ရေသန့်စင်ခြင်းနည်းလမ်းများ၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးများ

ပြင်ဆင်ခြင်း

- သင်ခန်းစာအစီအစဉ်နှင့်လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့်ရင်းနှီးအောင်သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကို ပြန်လှာအစီအစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။
- အဓိကသဘောတရားများနှင့်ရင်းနှီးအောင် လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်(ဂ) နှင့် (ဃ) အားဖတ်ပြီး သင်တန်းသားများ၏မေးခွန်းများကို ဖြေရန်ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ရေလုံခြုံစိတ်ချရခြင်းကွင်းဆက်ပုံပါသော ကားချပ်စက္ကူကို ပြင်ဆင်ပြီးကပ်ပါ။ (ချိတ်ဆက်မှုများကို စာရွက်သပ်သပ်တွင်ပြုလုပ်ပြီးကပ်ရန် ပြင်ဆင်ပါ။)
- ညစ်ညမ်းစေသောနည်းလမ်းများနှင့်လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများဟူသော များဟူသော ကော်လံနှစ်ခုရေးထားသည့် ကားချပ်စက္ကူစက္ကူကားချပ်ကို ပြင်ဆင်ပြီးကပ်ပါ။
- လုံခြုံစိတ်ချရသောသောက်သုံးရေလီတာဂက်စီ ထည့်ထားသည့်ရေဘူး ၃ ဘူးပြင်ဆင်ပါ။ ရေရေဘူးတစ်ဘူးထဲသို့ ဆားထည့်ပါ။ တစ်ခါထည့်လျှင် ဇွန်းတစ်ဂက်ထည့်ပြီး ပျောပျော်ဝင်သွားအောင်လှုပ်ပါ။ ဆားများရေထဲတွင်ပျော်ဝင်ပြီး အလွန်ငန်သွားသည်အထိ

ဆားနှစ်ဖွန်းခန့်ထပ်ထည့်ပါ။ နောက်ရေဘူးတစ်ဘူးထဲသို့ဆားထည့်ပါ။ တစ်ခါထည့်လျှင် ဖွန်းတစ်ဝက်ထည့်ပြီး ပျော်ဝင်သွားအောင်လှုပ်ပါ။ တတိယရေဘူးကိုသောက်ရေသာ ဖြည့်ပါ။

- သန့်စင်ပစ္စည်းများကို စုဆောင်းပြီးနည်းလမ်းနှင့်အကျွမ်းတဝင်ဖြစ်အောင် လုပ်ထားပါ။ ကလိုရင်း၏မှန်ကန်သောပမာဏကိုလည်း သေချာမှတ်ထားပါ။
- ဤသင်ခန်းစာများနှင့်ကားချပ်ပြင်ဆင်ပါ။ သင်ခန်းစာမပြီးဆုံးခင်အထိခေါက်သိမ်းထားပါ။
 - ရေတွင်းမှာ လုံခြုံစိတ်ချရသောရေပင်လျှင် ညစ်ညမ်းလာနိုင်သည်။
 - ကြည်လင်သောရေတိုင်းသန့်ရှင်းသော မဟုတ်ပါ။
 - ရေကိုသယ်ယူ၊ သိုလှောင်၊ ထုတ်ယူသုံးစွဲစဉ် ညစ်ညမ်းနိုင်သည်။
 - ရေကိုသယ်ယူရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာအဖုံးပါသော သိုလှောင်ကန်ဖြစ်သည်။
 - ရေကိုသိုလှောင်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ ဘုံပိုင်ခေါင်းပါသောအဖုံးနှင့်သိုလှောင်ကန် ဖြစ်သည်။
 - ရေကိုထုတ်ယူသုံးစွဲရန်အကောင်းဆုံးနည်းမှာ ဘုံပိုင်ခေါင်းအသုံးပြုခြင်း (သို့) လောင်းထည့်ခြင်းဖြစ်သည်။
 - တဖန်ညစ်ညမ်းခြင်းကို ရှောင်ရှားရန်လေ့၊ ခွက်နှင့်လက်များနှင့်သန့်စင်ပြီး ရေထည့်ထားသော သိုလှောင်ကန်အတွင်းသို့ မနို့က်ပါနှင့်။
 - ရေကိုသန့်ရှင်းသောခွက် (သို့မဟုတ်) ရေမှုတ်နှင့်သာ တည်ခင်းပါ။
- နောက်ထပ်ကားချပ်တစ်ခု ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။

ညစ်ညမ်းစေသည့်နည်းလမ်းများ	လုံခြုံမှုအတွက် လုပ်ဆောင်ရန် လွယ်ကူသော အရာလေးများ
အရင်းအမြစ် တိရစ္ဆာန်များလျှောက်သွားရင်း ရေက ရေကန်မှရေကို သောက်သုံးသွားသည်။	ရေကန်ဘေးခြံစည်းရိုးခတ်ပါ။
သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း	
သိုလှောင်ခြင်း	
သောက်သုံးခြင်း	

အချိန် (မိနစ် ၆၀)

(က) ရေလုံခြုံစိတ်ချရခြင်းကွင်းဆက်အတွင်းရှိချိတ်ဆက်မှုများ (၁၀မိနစ်)

(ခ) ရေကိုသောက်သုံးရာတွင်လုံခြုံစိတ်ချရစေခြင်း (မိနစ် ၂၀)

(ဂ) ရေကသန့်ရှင်းပုံတော့ပေါ်ပါသည် (၅မိနစ်)

(ဃ) ဆွေးနွေးခြင်းနှင့်ပို့ချမှု (မိနစ် ၂၀)

(င) မရှိမဖြစ်အရေးပါသောရေ၊ မိလ္လာ၊ အမှိုက်နှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုများနှင့် အနှစ်ချုပ် (၅မိနစ်)

သင်ခန်းစာအတွင်း ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ

- လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ ၈ - " လုံခြုံစိတ်ချရသောရေကွင်းဆက်"
- လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ ၉ - " သောက်သုံးရေနှင့်ချက်ပြုတ်ရန်ရေကို ဂရုပြုထိန်းသိမ်းခြင်း"
- လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ ၁၀ - "သောက်သုံးရေသိုလှောင်ကန်များကို သန့်ရှင်းခြင်း"
- လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ ၁၁ - "ကလိုရင်းခပ်ခြင်း (အရည်)"
- လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ ၁၂ - "ကလိုရင်းခပ်ခြင်း (ဆေးပြား)"
- လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ ၁၃ - "နေရောင်ခြည်သုံးပိုးသတ်ခြင်း (SODIS) ပြုလုပ်ပုံ"
- လက်ကမ်းစာရွက် (ဂ) ရေလုံခြုံစိတ်ချရအောင် လုပ်သည့်လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများ
- လက်ကမ်းစာရွက် (ဃ) ရေသန့်စင်ခြင်းနည်းလမ်းများ၏ ကောင်းကျိုး၊ဆိုးကျိုးများ

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေ၊ မိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုများ (နှင့်ဆက်စပ်အမှုအကျင့်များ)

မိသားစုသောက်သုံးရေကိုလုံခြုံစိတ်ချရအောင်သိုလှောင်ခြင်းနှင့်သန့်စင်ခြင်း
<ul style="list-style-type: none"> • သောက်သုံးရေကိုစိတ်အချရဆုံးနှင့်အကာအကွယ်ရှိသောရေအရင်းအမြစ်ကရယူပါ။ • သောက်သုံးရေကိုထိရောက်သောရေသန့်စင်နည်းဖြင့်သန့်စင်ပါ။ • သောက်သုံးရေကိုဖုံးအုပ်ထားသောသိုလှောင်ကန်တွင်သိုလှောင်၍ကြမ်းပြင်ကို မှှင့်ထားပါ။ဖြစ်နိုင်လျှင်ဘုံပိုင်ခေါင်းပါပြီးရေလောင်းထည့်ခြင်းကိုအားပေး၍လက်ထည့်သွေးပေး၍လက်ထည့်သွင်းခြင်းကိုဟန့်တားစေသောအကျင့်များသည် သိုလှောင်ကန်ကိုအသံ

နံကိုအသုံးပြုပါ။

- ခွက် (သို့မဟုတ်) အိုး ထဲသို့ လောင်းထည့်၍ ရေကိုထုတ်ယူသုံးစွဲပါ။ အကယ်၍ ဘုံပိုင်ခေါင်းမရှိပါက နံရံတွင်ချိတ်ထားသောသီးသန့်ရေပုံးတစ်ခုကို အသုံးပြုပါ။
- သန့်ရှင်းသော ရေခွက်နှင့်သောက်သုံးပါ။
- သန့်စင်ထားသော ရေရရှိရန်ခက်ခဲလျှင် စိတ်ချရသောသောက်သုံးရေကို အသက် ၂ နှစ်အောက် ကလေးငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်နို့တိုက်မိခင်များ၊ နာမကျန်းဖြစ်နေသောမိသားစုဝင်များအားဦးစားပေး၍ သောက်သုံးရန်ပြောပါ။

သင်တန်းဆရာအတွက်မှတ်စု -

- စာလုံးမည်းနှင့်ပုံနှိပ်ထားသောစာလုံးအားလုံးနှင့်အင်္ဂလိပ်အားလုံးနှင့်အင်္ဂလိပ်စာလုံးကြီးနှင့်ရေးထားသောစာလုံး ရေးထားသောစာလုံးအားလုံးသည် သင်တန်းဆရာအတွက်လမ်းညွှန်ချက်များဖြစ်သည်။
- စာလုံးအစောင်းနှင့်ပုံနှိပ်ထားသောစာလုံးများကို အလုံးများကို အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် ဖတ်ပြသင့်သည်။

သင်တန်းဆရာအတွက်အဆင့်များ - သောက်သုံးရေကို ရေအရင်းအမြစ်မှပါးစပ်ထဲအရောက် လုံခြုံစိတ်ချရအောင်ပြုလုပ်ခြင်း

(က) ရေလုံခြုံစိတ်ချရခြင်းကွင်းဆက်အတွင်းရှိ ချိတ်ဆက်မှုများ (၁၀မိနစ်)

1. ရှင်းပြပါ - တောထိုင်ခလေးနှင့်မစင်စွန့်ခြင်း၏ပြဿနာနှင့် F လမ်းကြောင်းများအားပိတ်ဆို့ပုံကို လေ့လာခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် EWA အလေ့အထများကိုလည်း လေ့လာခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ယခုတဖန် အစားအစာနှင့်ရေထဲသို့ မစင်များဝင်ရောက်ခြင်းမှ ပိတ်ဆို့သည့်အခြားနည်းလမ်းကို လေ့လာကြမည်။ သောက်သုံးရေကို ရေရယူရာအရ ရေရယူရာအရင်းအမြစ်မှ သောက်သုံးရာပါးစပ်ထဲအရောက် လုံခြုံစိတ်ချရအောင်ပြုလုပ်ခြင်းနှင့်အိမ်ထောင်စုသောက်သုံးရေအား လုံခြုံစွာထားရှိရေးကို လေ့လာကြမည်။
2. သင်တန်းသားများကိုမေးပါ။

- ရေကို ဘယ်နေရာက ရရှိပါသလဲ (ရေအရင်းအမြစ်)။ အကယ်၍ သင်တန်းသားအများစုက စီးဆင်းနေသောရေကို ရရှိနေပါက အောက်ပါမှတ်စုကိုကြည့်ပါ။
- ရေကို ရေအရင်းအမြစ်မှ အိမ်အရောက် မည်ကဲ့သို့ သယ်ယူသနည်း။
- အိမ်တွင်သောက်သုံးရေကို သိုလှောင်ပုံ
- အိမ်တွင်သောက်သုံးရေ ပြင်ဆင်သောက်သုံးပုံ

အဖြေဥပမာများကိုယူ၍ ရေလုံခြုံစိတ်ချရေးကွင်းဆက်ရှိ ချိတ်ဆက်မှုများကို မိတ်ဆက်ပါ။

3. လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ ရေလုံခြုံစိတ်ချရေးကွင်းဆက်ကို **ဝေပေးပါ။**

4. နံရံတွင် ကပ်ထားသော ရေလုံခြုံစိတ်ချရေး ကွင်းဆက်ကို ညွှန်ပြ၍ ထိုအရာများသည် ရေ ရေလုံခြုံစိတ်ချရေးကွင်းဆက်ရှိ ချိတ်ဆက်မှုများဖြစ်ကြောင်း၊ တစ်ပိုင်းစီအား မစင်ညစ်ညမ်းမှုများမရှိရအောင်ကာကွယ်ရ ရန်လိုအပ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ ၎င်းကိုရေလုံခြုံ စိတ်ချရေးကွင်းဆက်ဟုခေါ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သန့်ရှင်းခြင်း မရှိခြင်းသဖြင့် ကွင်းဆက်ရှိချိတ်ဆက်မှု တစ်ခုခုကိုဖြတ်ကာ သောက်သုံးရေသည် လုံခြုံစိတ်ချရခြင်းရှိမည်မဟုတ်တော့ပေ။

5. အုပ်စုအနေဖြင့် လူတစ်ဦးစီ၏မှတ်စုများတွင် အဓိကချိတ်ဆက်မှုများ (အရင်းအမြစ်၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ သိုလှောင်ခြင်း၊ ပြင်ဆင်သောက်သုံးခြင်း) ရေးသားထားသည်။ သင်တန်းဆရာကလည်း ကားချပ်တွင်အလားတူ ရေးထားသင့်သည်။

သင်တန်းဆရာမှတ်စုများ -

သင်တန်းသားအများစုမှာ စီးနေသောရေကို အသုံးပြုလျှင် ၎င်းတို့ရပ်ရွာအကြောင်း စဉ်းစားစေပြီး မေးခွန်းများကိုပြင်ဆင်ပါ။ ဥပမာ -

- သင်အလုပ်လုပ်သောရွာတွေမှာ ရေကို ဘယ်က ရသလဲ။
- ရေကို ဘယ်လိုသယ်ပို့ကြသလဲ။
- ရေကို အိမ်မှာဘယ်လိုသိုလှောင်ကြသလဲ။
- အိမ်မှာ သောက်သုံးရေကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်သောက်သုံးကြသလဲ။

(ခ) စိတ်ချစွာ သောက်သုံးနိုင်သော ရေဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း (မိနစ် ၂၀)

၁။ ရှင်းပြပါ။ - ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ရေလုံခြုံစိတ်ချရေးကွင်းဆက်၏ အမှတ်တစ်ခုစီတွင် ရေညစ်ညမ်းစေသည့် နည်းလမ်းအချို့ကို ဖော်ထုတ်ရန် အဖွဲ့လိုက်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု လုပ်ပါမည်။ နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးပြီးပါက ရေညစ်ညမ်းခြင်းမှကာကွယ်ပြီး လုံခြုံစိတ်ချရအောင်ပြုလုပ်ရန် လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသော အရာလေးများကို ရှာဖွေကြမည်။

၂။ သင်တန်းသားများအား အောက်ပါ မေးမေးခွန်းများ မေးပါ။ နောက်စာမျက်နှာရှိပုံမှ အဓိကအချက်များအား ဆွေးနွေးရန်ပြောပါ။

• ရေကွင်းဆက်ရှိ အမှတ်အမျိုးမျိုးတွင် အညစ်အကြေးများနှင့်မစင်များသည် ရေထဲ ရထဲသို့ မည်ကဲ့သို့ဝင်ရောက်၍ ညစ်ညမ်း စေစေသလဲ။ ဤအချက်များသည် လုံခြုံစိတ်ချရသော ရေနှင့်ဆက်စပ်အမှုအကျင့် အကျင့်များကို လွှမ်းမိုးသော အချက်များဖြစ်သည်။

• မစင်ကြောင့် သောက်သုံးရန်မသင့်သော ရေဖြစ် ရေဖြစ်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် ရေကွင်းဆက်၏ အမှတ်တစ်ခုစီမှာ ဘာလုပ်လို့ရမလဲ။

လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသော အရာလေးများ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို အမှတ်ရစေရန် ပြန်ပြောပြပါ။

လုပ်ရလွယ်သော အသေးစားလုပ်ဆောင်မှု ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

လုပ်ရလွယ်သော အသေးစားလုပ်ဆောင်မှုသည် ညံ့တောက်လျောက်မှန်ကန်စွာ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် တားဖြင့်တစ်ကိုယ်ရည်နှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးတိုးတားရေးတိုးတက်မှုအား ဖြစ်ထွန်းစေသည့် အမှုအကျ အမှုအကျင့်ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို မိသားစုဝင်အမြဲ မြင်အနေဖြင့် မိမိတို့လူမှုဝန်းကျင်တွင် ရနိုင် နိုင်သော အရင်းအမြစ်များနှင့် လုပ်ရန် လွယ်ကူသ လွယ်ကူသည့် အလေ့အထတစ်ခုဟု သတ်မှတ်သည်။ ၎င်းအမှုအကျင့်သည် အလေ့အထတ ထတစ်ခုဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မည်ဖြစ်သော်လည်း အိမ်ိးအိမ်ထောင်စုအများစုအနေဖြင့် ၎င်းကို ကာလဒေ ဘာလဒေသနှင့် လုပ်ရန် လွယ်ကူသည်ဟု လက်ခံ ခံကြသောကြောင့် လက်ခံကျင့်သုံးနိုင်ခြေများ ပြင်ခြေများလေသည်။

ရေကွင်းဆက်ရှိ ချိတ်ဆက်မှုများကို တစ်ခုချင်းစီ လေ့လာပါ။

ပြီးပြည့်စုံသော စာရင်းပြုစုရန် မလိုပါ။

လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသော အရာအနည်းငယ်ကို သင်တန်းသားအား လုံးပါဝင်၍ ရေးသားပြုစုပါ။

ပြင်ဆင်ထားသော ကားချပ်ကို အသုံးပြု၍

- သင်တန်းသားများအားချိတ်ဆက်မှုတစ်ခုစီတွင် ရေညစ်ညမ်းနိုင်သောနည်းလမ်းများကို မေးပါ။
အဖြေများကို ပထမကော်လံတွင် ကပ်ပါ။
- ဒုတိယအနေဖြင့် ရေကိုပိုမိုလုံခြုံစိတ်ချရအောင် လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာအနည်းငယ်အား
စာရင်းလုပ်ရန်ပြောပါ။ (အောက်ပါဥပမာကို ကြည့်ခိုင်းပါ။)



ညစ်ညမ်းစေသည့်နည်းလမ်းများ	လုံခြုံစိတ်ချအောင်ပြုလုပ်ရန် လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများ
အရင်းအမြစ် တိရစ္ဆာန်များလျှောက်သွားရင်းရေကန်မှရေကို ကိုသောက်သုံးသွားသည်။	ရေကန်ဘေးခြံစည်းရိုးခတ်ပါ
သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း	
သိုလှောင်ခြင်း	
သောက်သုံးခြင်း	

လက်ကမ်းစာရွက် (ဂ) ကိုဝေပေးပါ။ သင်တန်းသားများအား ရပ်ရွာတွင်မြင့်တင်ပေးရန် အရေးကြီးသည့် လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာတစ်ခုခုချွန်ချွန် ရှိမရှိ **မေးပါ။**

လက်ကမ်းစာရွက် (ဂ) ရေလုံခြုံစိတ်ချအောင်လုပ်သည့်လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများ

ရေလုံခြုံစိတ်ချရေးကွင်းဆက်ရှိအဆင့်များ	လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများ
ရေအရင်းအမြစ် တိရစ္ဆာန်များသောက်သုံးရန်ဖြတ်သွားပြီးအနီးအနားတွင်မစင်စွ စင်စွန့်သွားသည်။ ရေခပ်သူများသည်မသန့်ရှင်းသောလက်များနှင့်ရေကန်အတွင်း အတွင်းနှိုက်ကြသည်။	အရင်းအမြစ်ကိုကာကွယ်ပါ။ အရင်းအမြစ်သည် ရေ ရေတွင်း (သို့) မတ်တပ်ပိုက်ဖြစ်ပါက <ul style="list-style-type: none"> • တိရစ္ဆာန်များ မစင်မစွန့်စေရန် ခြံစည်းရိုးကာထားပါ။ • ရေတွင်းဘောင် (သို့) ရေစိ ရေစိမ့်ပေါက်ပြုလုပ်ထားပါ။ • ရေခပ်ယူမီ လ လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ဆေးပါ။ • ရေခပ်စဉ် ကန်အတွင်းလက်မနှိုက်ပါနှင့်။ အရင်းအမြစ်သည် ဟာ ဟင်းလင်းပြင်ရှိ ရေအရင်းအမြစ် သို့မဟုတ် ချောင်း ဆိုလျှင် <ul style="list-style-type: none"> • ရေဆန်အရပ်တွင်

	တိရစ္ဆာန်များနှင့်လူများ မစင်မစွန့်ပါစေနှင့်။
<p>ရေသယ်ယူခြင်း</p> <p>ရေသယ်စဉ်ပုံးထဲသို့လက်များနှိုက်မိသည်။</p> <p>ရေပုံးအဖုံးများမရှိတတ်ပေ။</p>	<ul style="list-style-type: none"> • လည်တိုင်ကျဉ်းသောပုံးကို အသုံးပြုပါ။ • ပုံးကိုဖုံးအုပ်ထားပါ။ • ရေပုံးအဖုံးမပျောက်အောင် ရေပုံးနှင့်အရေပုံးအဖုံးတွဲပြီး ကြိုးချည်ထားပါ။ • ပုံးထိပ်၏အလည်တွင် အပေါက်သေးဖောက်ပြီး ကြိုးနှင့်ချည်၍ ဖုထုံးလုပ်ထားပါ။ • ကြိုး၏အခြားတစ်ဖက်ကို မြေပြင်သို့မထိစေရန် ပုံးလည်ပင်းတွင် ချည်ပါ။ • သန့်ရှင်းသောအာလူး (သို့) ဆေး၍ရသောအခြားပစ္စည်းနှင့် ပုံးထိပ် ပုံးထိပ်ပြုလုပ်ပါ။
<p>ရေသိုလှောင်ခြင်း</p> <p>ရေသည်ကြမ်းပြင်နှင့်ထိသည်။ ယင်ကောင်များ၊ တိရစ္ဆာန်များ၊ ကလေးများလက်များကြောင့် ညစ်ညမ်းနိုင်သည်။</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ရေကိုအဖုံးအုပ်ထားသော သိုလှောင်ကန်တွင် သိုလှောင်ပါ။ • သိုလှောင်ကန်ကို ကြမ်းပြင်မှ မြှင့်ထားပါ။
<p>ရေထုတ်ယူသုံးစွဲခြင်း</p> <p>လူတို့သည် ရေထုတ်ယူရန် ညစ်ပတ်သောခွက်ကို အသုံးပြုကြသည်။</p> <p>လက်မဆေးထားဘဲ ကန်ထဲသို့ နှိုက်ကြသည်။</p>	<p>ကန်တွင်ဘုံပိုင်ခေါင်းမရှိပါက</p> <ul style="list-style-type: none"> • ရေကိုခရား (သို့) သောက်မည့်ခွက်ထဲသို့ တိုက်ရိုက် ကလောင်းထည့်ပါ။ • ဘူးသီးခြောက်၊ သတ္တုခွက်နှင့် သောက်သုံးရန်အတွက် ရေမှတ်ကို အသုံးပြုပါ။ နံရံတွင်ချိတ်ဆွဲထားပါ။

- လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ ၉ - သောက်သုံးရေနှင့်ချက်ပြုတ်ရန်ရေကို ဂရုပြုထိန်းသိမ်းခြင်း
- လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ ၁၀ - သောက်သုံးရေသိုလှောင်ကန်များကို သန့်ရှင်းခြင်း

ကလေးများနှင့်မိသားစုများအတွက် သော

သောက်သုံးရန်နှင့်ချက်ပြုတ်ရန်စိတ်အချရဆုံးဖြစ်စေရန် အဆိုပါ လုပ်ဆောင်မှုအ

လုပ်ဆောင်မှုအဆင့်များက အထောက်အကူပြုကြောင်း အလေးပေးပြောဆို၍ ပါဝင်သောစာများကို ပြုပြန်လည်လေ့လာဖတ်ရှုရန်ပြောပါ။

ဆွေးနွေးရန်အဓိကအချက်များ

၁။ ရေအရင်းအမြစ် - မြစ်ရေ၊ အဖုံးအကာမရှိသည့် စမ်းချောင်းရေ၊ ရေတွင်းများသည် ညစ်ညမ်းပြီးသား (သို့မဟုတ်) ညစ်ညမ်းရန်အလားအလာရှိပြီးသား ဖြစ်နေတတ်သည်။ မြစ်ရေသည် တစ်ခုတည်းသော အရအရင်းအမြစ်ဖြစ်ပါက လူနှင့်တိရစ္ဆာန်များ

ရေချိုးသည့်နေရာများနှင့်အဝတ်လျှော်ရာနေရာ၏ အဆန်ဘက်တွင် ရေကိုရယူသင့်သည်။ ရေတွင်း (သို့) စမ်းရေကို တိရစ္ဆာန်များနှင့်ဝေးစေရန် ခြံခတ်ထားသင့်သည်။ ရေခပ်သည့်ပုံးနှင့်ကြိုးကိုလည်း မြေပြင်မှအလည်း မြေပြင်မှအဝေးတွင် သိမ်းထားသင့်သည်။

၂။ ရေထည့်သည့်ပုံးများ - မြေကရား၊ ရေနံဆီပုံးအစရှိသော ရေထည်

ရေထည့်သည့်ပုံးများကို ကောင်းစွာသန့်ရှင်းခြင်း၊

သိမ်းဆည်းခြင်းမရှိလျှင် ရေညစ်ညမ်းနိုင်သည်။ ရေပုံးများကို လူတို့အနေဖြင့် ဘယ်လောက်ကြာလျှင် ဘယ်နည်းလမ်းကို အသုံးပြု၍ သန့်ရှင်းရေးလုပ်သနည်း ဟုမေးကြည့်ပါ။ ကောင်းမွန်စွာလက်ဆေးခြင်း၌ ပုံးတွင် ရေလေးပုံတစ်ပုံဖြည့်ကာဆပ်ပြာ၊ အစွန်းချွတ်ဆေးတို့ဖြင့်ဆေးကြောခြင်း၊

ပုံးပတ်လည်ပွတ်တိုက်ခြင်း၊ မိနစ် ၂၀ခန့်ထားခြင်း၊

ဆပ်ပြာနှင့်အစွန်းချွတ်ဆေးများမကျန်တော့အောင် ရေဆေးခြင်းနှင့်နေပြပြီး

အခြောက်ခံခြင်းများပါဝင်သည်။ အခြားကောင်းသောနည်းလမ်းမှာ

သဲနှင့်ကျောက်စရစ်ခဲအသေးများကို ရေနှင့်ရောထည့်ပြီး ခပ်ပြင်းပြင်းလှုပ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ရေဆေးချပြီးအသုံးပြုပါ။ ပိတ်စများ၊ အဝတ်စုတ်များ၊ လက်များပုံးထဲသို့ မထည့်သင့်ပါ။

၃။ ရေကိုသယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း - ရေကို လုံခြုံစိတ်ချရသော အရင်းအမြစ်မှရယူလာသော်လည်း သယ်ပို့ရာတွင် ညစ်ညမ်းနိုင်သည်။ ညစ်ညမ်းပြီး ပုံးထဲသို့ရေထည့်ခြင်းကို အတွေ့များသည်။ ထို့အတူပင် ခေါင်းပေါ် (သို့) ခါးတစ်ခွင် ရေသယ်ရာတွင် ညစ်ပတ်သောလက်ချောင်းများနှင့်ပုံးထဲနှိုက်မိနိုင်သည်။

ပုံးများကို သန့်ရှင်းသောအဖုံးများနှင့်ကောင်းမွန်စွာဖုံးအုပ်ထားသင့်သည်။ ဖုံးအုပ်ထားသောပုံးသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ပုံးအပွင့်များသည် ညစ်ညမ်းရန်လွယ်ကူသောကြောင့်

အဖုံးပါသောပုံးများနှင့်အစားထိုးသင့်သည်။ အဖုံးများကိုလည်း ၃၅

စင်တီမီတာကြိုးနှင့်ပုံးတွင်မြီအောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ကြိုးအစတစ်ဖက်ကို

ပုံးလည်ပင်းပတ်လည်တွင်ချည်ပြီး အခြားတစ်ဖက်အားအဖုံးတွင် အပေါက်ဖောက်ကာ ကြိုးသွင်း၍ ဖုထုံးလုပ်ခြင်းဖြင့် မြီမြီအောင်ပြုလုပ်ပါ။

၄။ ရေသိုလှောင်ခြင်း - ရေကိုအိမ်တွင် အဖုံးအကာမရှိဘဲ သိုလှောင်သောအခါ

တိရစ္ဆာန်များသောက်သုံးခြင်း၊ ကလေးများလက်နှစ်ခြင်းတို့ဖြင့် ညစ်ညမ်းနိုင်သည်။
 လုံခြုံစိတ်ချရသောနည်းလမ်းမှာ အဖုံးမာမာနှင့်ဖုံးအုပ်ထားသောသိုလှောင်ကန်တွင်
 သိုလှောင်ရန်ဖြစ်သည်။ သန့်ရှင်းသောဂါလန်ပုံးကိုလည်း ရေသိုလှောင်ရန် အသုံးပြုနိုင်သည်။
 သိုလှောင်ကန်ကို မြေပြင်မှမြင့်ထားပါ။

၅။ အိမ်တွင်သုံးစွဲခြင်း - သိုလှောင်ကန်ရှိ ဘုံပိုင်ခေါင်းမှ ထုတ်ယူသုံးစွဲခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။
 အမြဲတမ်းရှိနိုင်မည်တော့မဟုတ်ပေ။ သောက်သုံးရေကို သိုလှောင်ကန်မှသောက်မည့်ခွက်ထဲသို့
 တိုက်ရိုက်လောင်းထည့်ပါ။ သို့မဟုတ် ခွက်ထဲသို့ ပြန်လည်လောင်းထည့်သုံးစွဲရန် ခရားထဲသို့
 ဦးစွာလောင်းထည့်သုံးစွဲနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် သံနှင့်ချိတ်ထားသည့် သန့်ရှင်းသောရေမှုတ်ကို
 အသုံးပြုနိုင်သည်။

၆။ ရေထည့်ယူသုံးစွဲသည့် အသုံးအဆောင်များကို သန့်ရှင်းခြင်း - ရေသုံးစွဲရန်အသုံးပြုသည့်
 အသုံးအဆောင်များကို ဆပ်ပြာ၊ ရေနှင့်သန့်ရှင်းဆေးကြောပြီး ခြောက်သွေ့သောစင်တွင် အခြောက်ခံပါ။
 အသုံးအဆောင်များကို ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် မထားပါနှင့်။

သင်တန်းပို့ချသူမှ ဆောင်ရွက်ရမည့်အဆင့်များ - ရေသန့်စင်ခြင်းနည်းလမ်းများ

(ဂ) ရေကသန့်ရှင်းပုံတော့ ပေါ်ပါသည် (၅မိနစ်)

သရုပ်ပြခြင်း - ရေချိုနှင့်ရေငန်

၁။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော ရေပုလင်း ၃ ခုကို သင်တန်းသားများအား ပြပါ။ ၎င်းတို့အား
 နီးကပ်စွာ ကြည့်ခိုင်းပါ။ ရေဘူးထဲမှ ရေများတွင် ခြားနားမှု ရှိမရှိ မေးပါ။ သောက်သုံးရန်
 လုံခြုံစိတ်ချရပါသလား။

၂။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများခေါ်ပြီး ရေဘူးများကိုအရသာ မြည်းကြည့်ရန် ပြောပါ။
 သင်တန်းသားများအား သင့်အနေဖြင့် ၎င်းတို့အား ဖျားနေစေမည့် လုံခြုံစိတ်ချရခြင်းမရှိသည့်
 အရှက်ရစေမည့်အရာမျိုးလုပ်ခိုင်းမှာ မဟုတ်ကြောင်း ပြောထားပါ။ ၎င်းတို့ကို တစ်ချိန်တည်းမှာ ရေ
 ရေကိုသောက်ခိုင်းပြီး အရသာခံသောအခါ ၎င်းတို့၏မျက်နှာများကို အခြားသင်တန်းသားများ မြ
 မြင်နိုင်စေရန် မတ်တပ်ရပ်နေရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား ဆားပါသောရေကို
 အရသာခံခိုင်းရမည်။

၃။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား ရေနစ်ဘူး၏ ကွာခြားချက်ကို ပြောပြရန် ပြောပါ။

၄။ ကြည့်ရှုသူများအား စေ
 စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ ရေသောက်သည့်ဖြစ်ရပ်မှ လေ့လာခဲ့သည်များကို မေးပါ။ ရေသည်သန့်
 ရေသည်သန့်ရှင်းကြည်လင်နေသော်လည်း လူကိုဖျားနာစေသည့်ရောဂါပိုးမွှားများ
 ပါနေနိုင်ကြောင်း ထပ်လောင်းပြောပါ။

၅။ သန့်ရှင်းကြည်လင်ပြီး သောက်သုံးရန်ဖြစ်နိုင်ပုံပေါ်သော ရေပင်လျှင် သင့်အတွက်
 မကောင်းသည့်အရာဖြစ်နိုင်သည်ကို ယခုပင်မြင်တွေ့ခဲ့ရပြီးဖြစ်သည်ဟု

သင်တန်းသားများအားပြောပါ။ ဤဥပမာသည် ဆားကိုသာ အသုံးပြုထားခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် အခြားမမြင်နိုင်သော အရာများကလည်း လူများကိုဖျားနာစေသည်။ ထို့ကြောင့် ရေ ရေတွင်ပါဝင်သောရောဂါပိုးမွှားများကို သတ်ပြီး သောက်သုံးရာတွင် လုံခြုံစိတ်ချရအောင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုသည်ကိုသိရန် အရေးကြီးပေသည်။ ၎င်းကိုရေသန့်စင်ခြင်းဟုခေါ်သည်။

(ဃ) ဆွေးနွေးခြင်းနှင့်ရှင်းလင်းပို့ချချက် (မိနစ် ၂၀)

သင်တန်းသားများကို **မေးပါ** - သောက်သုံးရေပိုမိုလုံခြုံစိတ်ချရအောင် လူတွေဘာလုပ်ကြသလဲ။ ပြုပြင်သူအများစုဟာသောက်သုံးရေနှင့်ချက်ပြုတ်ရေ၏အရည်အသွေးနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန် စိုးရိမ်ပူပန်မှု ရှိသလား။

ရေသန့်စင်ခြင်းနည်းလမ်းများ

သင်တန်းသားများကိုမေးပါ - သင့်ရပ်ရွာရှိ ပြည်သူများသောက်သုံးရေသန့်စင်ရန် ဘာနည်းလမ်းတွေ သုံးသလဲ။

ပြောပါ - ဒီသင်တန်းမှာ ဖြစ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းအားလုံးပြုလုပ်ရန် အချိန်မရှိပါ။ အသုံးအများဆုံးသော ရေသန့်စင်ခြင်းနည်းလမ်း ၄ ခုကို လေ့လာကြပါမည်။

အသုံးများသောရေသန့်စင်ခြင်းနည်းလမ်း ၄ ခုဟာ သောက်သုံးရေကို သန့်စင်ရာမှာ ထိရောက်မှုရှိသည်။

- ကျိုချက်ခြင်း
- ကလိုရင်းခပ်ခြင်း၊ လူသိများသောထုတ်ကုန်များမှာ AquaTabs သို့ WaterGuard (ဒေသထွက်ကုန်ပစ္စည်းတံဆိပ်နှင့်အစားထိုးသုံးနိုင်သည်။)
- နေရောင်ခြည်နှင့်ပိုးသတ်ခြင်း
- ရေစစ်ခြင်း

အရည်အသွေးကောင်းမွန်သောပစ္စည်းများ (သက်တမ်းမကုန်ဆုံးသေးခြင်း၊ သုံး၍ရသောရေစစ်များ) ကို အသုံးပြု၍ ရေကိုမှန်ကန်စွာ ပုံမှန်သန့်စင်ခြင်းဖြင့် အဆိုပါနည်းလမ်းများသည် သော သောက်သုံးရန်နှင့်ချက်ပြုတ်ရန် ပိုမိုလုံခြုံစိတ်ချရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ခုချင်းစီတွင် ကောင်းကျိုးနှင့် ဆိုးကျိုးများ ရှိကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဆက်လက်လေ့လာကြပါမည်။

ထိုနည်းလမ်းများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် ရှင်းလင်းပို့ချချက်တစ်ခုပါရှိသည်။

လက်ကမ်းစာရွက် (ဃ) နှင့်နေရောင်ခြည်သုံးပိုးသတ်ခြင်း၊ AquaTabs နှင့် WaterGuard သုံးစွဲခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ ၄ ခုကို **ဝေပေးပါ။**

နည်းလမ်းတစ်ခုချင်းစီ၏ကောင်းကျိုးနှင့်ဆိုးကျိုးများကိုလေ့လာရန်သင်တန်းသားများအားလက်ကမ်းစာရွက်ကမ်းစာရွက် (ဃ) ကိုညွှန်းပါ။

နည်းလမ်းများအကြောင်း သင်ပြောပြချိန်တွင် ၎င်းတို့မှတ်စုကို အသုံးပြုလိုက အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ပြောပါ။

သင်တန်းသားများ၏အတွေ့အကြုံများကိုလဲ ထည့်သွင်းပါ။ သို့သော် ဤအပိုင်းတွင် သင်ယူစရာများစွာ ရှိနေပြီး အချိန်ပိုနည်းသည်ကိုလည်း သတိပြုပါ။

လက်ကမ်းစာရွက် (ဃ) ရေသန့်စင်ခြင်းနည်းလမ်းများ၏ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးများ

ရေသန့်စင်ခြင်းနည်းနည်းလမ်း	ကောင်းကျိုး	ဆိုးကျိုး
ကျိုချက်ခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> • အိမ်တိုင်းတွင်ကျိုချက်ရန်နေရာရှိပါသည်။ • အကုန်အကျနည်းသည်။ (လောင်စာဈေးသက်သာပါက) • ထိရောက်သည် (ကျိုချက်ခြင်းဖြင့်အရာအားလုံးလုံးကိုသတ်နိုင်သည်။) 	<ul style="list-style-type: none"> • လောင်စာရှားသောနေရာတွင်အင်အဆင်မပြေပါ။ • ကျိုချက်ပြီးရေကို အခြားခွက်ထဲသို့ပြောင်းထည့်ရာတွင် တဖန်ပြန်လည်ညစ်ညမ်း သွားနိုင်သည်။ • ချက်ချင်းသောက်ရန်အဆင်မပြေပေ။ အအေးခံရန်လိုသည်။
နေရောင်ခြည်နှင့်ပိုးပိုးသတ်ခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> • အကုန်အကျအလွန်နည်းသည်။ • ထိရောက်သည်။ • လွယ်ကူစွာရနိုင်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> • ရေသန့်စင်ရန် အချိန်အတော်ကြာယူရသည်။ နေပူတွင် ၆ နာရီကြာထားရသည်။ • နေမပူလျှင် ၂ ရက်ပင်ကြာနိုင်သည်။
ကလိုရင်းခပ်ခြင်း (ဟိုက်ပိုကလိုရိုက်ဖော်ရည်)	<ul style="list-style-type: none"> • အလွန်ထိရောက်သည်။ • ရေထဲတွင်ပိုးမွှားသတ်ပစ္စည်းကျင်းကျန်ခဲ့သည်။ • သုံးရလွယ်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> • ကလိုရင်းရရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။
ရေစစ်ခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> • ထိရောက်သည်။ • သုံးရလွယ်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> • ပစ္စည်းအကုန်အကျများသည်။ • ပစ္စည်းကိုအလွယ်တကူမရနိုင်ပေ။ • ရေစစ်ပစ္စည်းကိုသေချာစွာသန့်ရှင်းထိန်းသိမ်းရမည်။

နည်းလမ်း ၁ - ကျိုချက်ခြင်း

မေးပါ - ရေလုံခြုံစိတ်ချရအောင် ဘယ်သူကျိုချက်ပြီးပြီလဲ။

လက်ထောင်ပြနိုင်ပါ။

ဒါဟာ အသုံးများသည့်နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ လူအများစုက ရေကျိုချက်ခြင်းမှာ ရှုပ်ထွေးတာမရှိဘူးလို့ တွေးကြသော်လည်း ထိရောက်မှုရှိစေရန် အရေးကြီးသောအရာများရှိသည်။

သင်တို့အားလုံးအတွက် အရေးကြီးသောအချက်တစ်ခုမှာ ရေကိုလုံခြုံစိတ်ချရအောင်လုပ်ရန် ပထမဆုံးအကြိမ် ရေပွက်ကြီးပွက်သည်ကို စောင့်ပြီးနောက် ကျိုချက်ခြင်းကို ရပ်နိုင်သည်။

- ရေကိုအိုးဘေးတွင် ရေပွက်သေးများပွက်ရုံတင်မကဘဲ ရေပွက်ကြီးများပွက်သည်အထိ ကျိုချက် ရမည်။
- ရေပွက်ကြီးများပွက်လာပြီးလျှင် ကျိုချက်ခြင်းကို ရပ်နိုင်သည်။

ကျိုချက်ရာတွင် အကြီးမားဆုံးအခက်အခဲမှာ -

- ကျိုချက်ပြီးပါက တဖန် ပြန်လည်ရေညစ်ညမ်းခြင်းမရှိအောင် ဂရုပြုရန်။
- ကျိုချက်နေစဉ် ရေကိုဖုံးအုပ်ထားရန်။ အချိန်ပိုကြာသော်လည်း လုံခြုံစိတ်ချရသည်။
- အအေးခံပြီးပါက အခြားသန့်စင်သော ခွက်အတွင်းသို့ ပြောင်းထည့်ရန်။
- ပြန်လည်ညစ်ညမ်းသွားခြင်းမှကာကွယ်ရန် ကျိုချက်ပြီးရေကို ဘုံပိုင်ခေါင်းနှင့်အဖုံးပါသည့်လုံခြုံသော သိုလှောင်ခွက်တွင် ထည့်ထားရန်။ ရေကိုကောင်းမွန်စွာသိုလှောင်လျှင် သန့်စင်ပြီး ၂၄ နာရီအထိ သောက်သုံးရန်သင့်တော်သည်။ ၂၄ နာရီနောက်ပိုင်းတွင် အသစ်ကျိုထားသောရေကို အစားထိုးသုံးရန် လိုအပ်သည်။
- ကျိုထားသောရေအဟောင်းထဲသို့ အသစ်ကျိုထားသောရေကို ထပ်မထည့်ပါနှင့်။ သိုလှောင်ခွက်ထဲမှ ကျိုထားသောရေအဟောင်းများသွန်ပြီးမှ အသစ်ကျိုထားသောရေကို ထည့်ပါ။

ကျိုထားသောရေအဟောင်းကို ပန်းကန်ဆေး၊ လက်ဆေးခြင်းနှင့်အပင်များရေလောင်းရာတွင် အသုံးပြုပါ။ သို့မဟုတ် သောက်သုံးရန်ပြန်ကျိပါ။

နည်းလမ်း ၂ - နေရောင်ခြည်နှင့်ပိုးသတ်ခြင်း

၁။ ရေကိုပိုးသတ်ရန် အကုန်အကျအသက်သာဆုံးနည်းလမ်းမှာ နေရောင်ခြည်အသုံးပြုခြင်းဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသားများအား ပြောပါ။

၂။ မေးပါ - နေရောင်ခြည်နှင့်ပိုးသတ်ခြင်းနည်းကို အသုံးပြု၍ သောက်သုံးရေသန့်စင်ပုံကို ဘယ်သူသိသလဲ။ သိပါတယ် ဟုဖြေလျှင် ၎င်းတို့ကိုပြောပြခိုင်းပါ။ သင်စကားပြောလျှင် နမူနာများကို အသုံးပြုပါ။

လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ ၁၀ - နေရောင်ခြည်နှင့်ပိုးသတ်ခြင်းပြုလုပ်ပုံ ကို အတူတကွ လေ့လာပါ။

၃။ နေရောင်ခြည်နှင့်ပိုးသတ်ခြင်းတွင် အဓိကအချက်များကို ဆွေးနွေးဖြစ်အောင် ဆွေးနွေးပါ။

- ၁ လီတာမှ ၂ လီတာဆန့် ပလပ်စတစ်ရေဘူးအကြည် သို့မဟုတ် ဆိုဒါပုလင်းများကို အသုံးပြုပါ။ ပုလ ပုလင်းအဖုံးများပိတ်ထားပြီး အဖုံးမှ ရေမစိမ့်စေရန် ဂရုပြုပါ။

- ရေဘူးအတွင်းအပြင်ကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာအနည်းငယ်ထည့်ကာ ခပ်ပြင်းပြင်းလှုပ်ပြီး ရေဆေးခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်းပါ။
- ရေဘူးကို မနောက်ကျိုသောရေနှင့်လေးပုံသုံးပုံဖြည့်ပါ။
- စက္ကန့် ၆၀ ခန့်ရေဘူးကို လှုပ်ပါ။
- ရေဘူးကို အပြည့်ဖြည့်ပြီး အဖုံးပိတ်ပါ။
- ရေဘူးများကို ပြင်ညီမျက်နှာပြင်တွင်ထားပြီး ကောင်ကင်သို့ အတားအဆီးမရှိဘဲ ထိတွေ့ရန်ပြောပါ။
- နေအရှိန်ပြင်းပြင်းတွင် ရေကို ၆ နာရီထားပြီး သန့်စင်သည်။
 ကောင်းကင်တစ်ဝက်တိမ်ဖုံးပြီး နေမသာခွဲလျှင် ရေကိုကောင်းကင်အောက်တွင် ၂ ရက် ထားပါ။
 နေရောင်ခြည်နှင့်သန့်စင်ခြင်းသည် မိုးရွာနေလျှင် မထိရောက်ပါ။

နောက်ထပ်နည်းလမ်း ၂ မျိုးတွင် ပစ္စည်းများဝယ်ယူရန် လိုအပ်သည်။

ထိရောက်သောနည်းလမ်း ၃ - ကလိုရင်းခပ်ခြင်း

မေးပါ - WaterGuard သို့မဟုတ် AquaTabs (ဒေသထွက်တံဆိပ်တစ်မျိုးမျိုး) ကို ဘယ်သူ သိသလဲ။
 ထိုဆေးပြားများကို အသုံးများသည့် ရေကန်များနှင့်အသုံးပြုနိုင်ရန်ဖော်ထုတ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ပုလင်းကို ကိုင်ပြုကာ WaterGuard ၏အရွယ်အစားနှစ်မျိုးနှင့် AquaTabs ၏သုံးစွဲရမည့် အချိန်အဆကို ပြပါ။

ကလိုရင်းဆေးခပ်ခြင်း၏ ကောင်းကျိုးမှာ ၎င်းသည် ၂၄ နာရီကြာအောင် ရေကိုပြန်လည်သန့်စင်ပေးသည်။ ၎င်းသည် အကုန်အကျမခံနိုင်သူများအတွက်ပင် ဈေးသက်သာသည်။ မှန်ကန်စွာရောစပ်လျှင် အနံ့ရောအရသာပါ မရှိပေ။

ပြောပါ - ၎င်းဟာရေအတွက် ဆေးသဖွယ်ဖြစ်သည်။ သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်မလွန်စေရန်သတိပြုရန်၊ လမ်းညွှန်ချက်များကို အတိအကျလိုက်နာရန်နှင့်အလွန်အကျွံမထည့်မိစေရန် အလွန်ပင် အရေးကြီးအရေးကြီးပါသည်။ အကြီးမားဆုံးဆိုးကျိုးမှာ အထူးသဖြင့် ကျေးလက်ဒေသတွင် အချိန်တိုင်းမရနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေ၊ မိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုများ မိသားစုသောက်သုံးရေကို လုံခြုံစိတ်ချရအောင် သိုလှောင်ခြင်းနှင့်သန့်စင်ခြင်း

- သောက်သုံးရေကို စိတ်အချရဆုံးနှင့်အကာအကွယ်ရှိသော ရေအရင်းအမြစ်ကရယူပါ။
- သောက်သုံးရေကို ထိရောက်သောရေသန့်စင်နည်းဖြင့် သန့်စင်ပါ။
- သောက်သုံးရေကို ဖုံးအုပ်ထားသောသိုလှောင်ကန်တွင် သိုလှောင်၍ ကြမ်းပြင်ကို မြှင့်မြှင့်ထားပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ဘုံပိုင်ခေါင်းပါပြီး ရေလောင်းထည့်ခြင်းကို အားပေး၍ လက်ထည့်နှိုက်မိခြင်းမဖြစ်စေရန် အဝကျဉ်းသည့်ဘူးကို အသုံးပြုပါ။
- ခွက် သို့မဟုတ် အိုးထဲသို့ လောင်းထည့်၍ ရေကိုထုတ်ယူသုံးစွဲပါ။ အကယ်၍ ဘုံပိုင်ခေါင်းမရှိပါက နံရံတွင်ချိတ်ထားသော သီးသန့်ရေပုံးတစ်ခုကို အသုံးပြုပါ။
- သန့်ရှင်းသောရေခွက်နှင့်သောက်သုံးပါ။
- သန့်စင်ထားသောရေရရှိရန်ခက်ခဲပါက စိတ်ချရသောသောက်သုံးရေကို အသက် ၂ နှစ်အောက်ကလေးငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်နို့တိုက်မိခင်များ၊ နာမကျန်းဖြစ်နေသောမိသားစုဝင်များအား ဦးစားပေး၍ သောက်သုံးရန်ပြောပါ။

ထိရောက်သောနည်းလမ်း ၄ - ရေစစ်

ရေစစ်များတွင် ကောင်းကျိုးနှင့်ဆိုးကျိုးများစွာ ရှိသည်။

ဈေးကွက်တွင် ထိရောက်သည်ဟုအာမခံပြီးရောင်းသောရေစစ်အတူများစွာရှိသည်။ ၎င်းရေစစ်များသည် ထည့်စရာတစ်ခုမျှသာ ဖြစ်ကြသည်။ အရေးအကြီးဆုံးပထမအဆင့်မှာ ကုန်ပစ္စည်းတံဆိပ်သည် ပစ္စည်းကောင်းဟု လူသိများရမည်။ တချို့နိုင်ငံများတွင် ထောက်ခံချက်တံဆိပ်များရှိသော်လည်း အခြားနိုင်ငံများတွင်မရှိပေ။

ထိရောက်သောရေစစ်ပစ္စည်းတွင် ရေထုတ်ခေါင်း အပါအဝင် ကောင်းကျိုးများစွာရှိသည်။

သို့သော် ၎င်းတို့သည် ဈေးကြီးပြီး လဲလှယ်ပေးရန် လိုအပ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရေကို သသန့်စင်ပေးနိုင်ခြင်း မရှိတော့ပေ။

ပိတ်စနှင့် 'ရေစစ်ခြင်း'သည် ရေကို ပိုကြည်လင်အောင်သာ လုပ်ပေးပြီး ပိုသန့်စင်အောင် လုပ်ပေးနိုင်ခြင်းမရှိသည်ကို ခွဲခြားသိရန် လိုပါသည်။

ကြိုပြင်ပြီးသိမ်းထားသော ကားချပ်စက္ကူကိုဖွင့်ပြသ၍ အဓိကအချက်များကို အနှစ်ချုပ်ပြောပြီး နိဂုံးချုပ်ပါ။ အချိန်ရှိလျှင် သင်တန်းသားတစ်ယောက်စီအား အချက်တစ်ချက်စီ ဖတ်ခိုင်းပါ။ ပျော်စရာဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။

- ရေတွင်းမှာ လုံခြုံစိတ်ချရသော ရေပင်လျှင် ညစ်ညမ်းလာနိုင်သည်။
- ကြည်လင်သော ရေတိုင်းသန့်ရှင်းသောရေ မဟုတ်ပါ။

- ရေကိုသယ်ယူ၊ သိုလှောင်၊ ထုတ်ယူသုံးစွဲစဉ် ညစ်ညမ်းနိုင်သည်။
- ရေကိုသယ်ယူရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ အဖုံးပါသောသိုလှောင်ကန် ဖြစ်သည်။
- ရေကိုသိုလှောင်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ ဘုံပိုင်ခေါင်းပါသောအဖုံးနှင့်သိုလှောင်ကန် ဖြစ်သည်။
- ရေကိုထုတ်ယူသုံးစွဲရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ ဘုံပိုင်ခေါင်းအသုံးပြုခြင်း (သို့) လောင်းထည့်ခြင်း ဖြစ်သည်။
- တဖန်ညစ်ညမ်းခြင်းကိုရှောင်ရှားရန် သန့်စင်ပြီးရေထည့်ထားသော သိုလှောင်ကန်အတွင်းသို့ ဇလုံ၊ ခွက် (သို့) လက်များနှင့် မနီကပ်ပါနှင့်။
- ရေကိုသန့်ရှင်းသောခွက် (သို့) ရေမှုတ်နှင့်သာ တည်ခင်းပါ။

သင်တန်းသားများကို မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေ၊ မိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုများ စာရွက်ကို ထုတ်စေပြီး သောက်သုံးရေကို ရေအရင်းအမြစ်မှ ပါးစပ်ထဲအရောက် လုံခြုံစိတ်ချရအောင်ပြုလုပ်ခြင်းအတွက် EWA များကို ပြန်လည်လေ့လာရန် ပြောပါ။

လက်ကမ်းစာရွက် (ဂ) ရေလုံခြုံစိတ်ချရအောင်လုပ်သည့်လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများ

ရေလုံခြုံစိတ်ချရေးကွင်းဆက်မှ အဆင့်များ	လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများ
<p>ရေအရင်းအမြစ်</p> <p>တိရစ္ဆာန်များသောက်သုံးရန်ဖြတ်သွားပြီးအနီးအနားတွင်မတွင်မစင်စွန့်သွားသည်။</p> <p>ရေခပ်သူများသည်မသန့်ရှင်းသောလက်များနှင့်ရေကန်အရေကန်အတွင်းနှိုက်ကြသည်။</p>	<p>အရင်းအမြစ်ကိုကာကွယ်ပါ။</p> <p>ရေတွင်းသို့ မဟုတ်မတ်တပ်ပိုက်ဆိုလျှင်</p> <ul style="list-style-type: none"> • တိရစ္ဆာန်များမစင်မစွန့်စေရန် ခြံစည်းရိုးကာထားပါ။ • ရေတွင်းဘောင် (သို့) ရေစိမ့်ပေါက် ပြုလုပ်ထားပါ။ • ရေခပ်ယူခင်လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးပါ။ • ရေခပ်စဉ်ကန်အတွင်း လက်မနှိုက်ပါနှင့်။ <p>ဟင်းလင်းရေအရင်းအမြစ် (သို့) (သို့) ချောင်းဆိုးလျှင်</p> <ul style="list-style-type: none"> • ရေဆန်အရပ်တွင် တိရစ္ဆာန်များနှင့်လူများ မစင်မစွန့်ပါစေနှင့်။
<p>ရေသယ်ယူခြင်း</p> <p>ရေသယ်စဉ်ပုံးထဲသို့လက်များနှိုက်မိသည်။</p> <p>ရေပုံးအဖုံးများမရှိတတ်ပေ။</p>	<ul style="list-style-type: none"> • လည်တိုင်ကျဉ်းသောပုံးကိုအသုံးပြုပါ။ • ပုံးကိုဖုံးအုပ်ထားပါ။ • ရေပုံးအဖုံးမပျောက်အောင် ရေပုံးနှင့်အရေပုံးနှင့်အဖုံးတွဲပြီးကြိုးချည်ထားပါ။ • ပုံးထိပ်၏ အလည်တွင် အပေါက်သေးဖောက်ပြီး ကြိုးနှင့်ချည်၍ ဖုထုံးလုပ်ထားပါ။ • ကြိုး၏အခြားတစ်ဖက်ကို မြေပြင်သို့မထိစေရန် ပုံးလည်ပင်းတွင် ချည်ပါ။ • သန့်ရှင်းသောအာလူး (သို့) ဆေး၍ရသော အခြားပစ္စည်းနှင့် ခေါင်းပြုလုပ်ပါ။
<p>ရေသိုလှောင်ခြင်း</p> <p>ရေသည်ကြမ်းပြင်နှင့်ထိသည်။ယင်ကောင်များ၊တိရစ္ဆာန်၊တိရစ္ဆာန်များ၊ကလေးများလက်များကြောင့်ညစ်ညမ်းနိုင်သ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ရေကိုအဖုံးအုပ်ထားသော သိုလှောင်ကန်တွင် သိုလှောင်ပါ။

နိုင်သည်။	<ul style="list-style-type: none"> • သိုလှောင်ကန်ကို ကြမ်းပြင်မှ မြှင့်ထားပါ။
<p>ရေထုတ်ယူသုံးစွဲခြင်း</p> <p>လူတို့သည်ရေထုတ်ယူရန်ညစ်ပတ်သောခွက်ကိုအသုံးပြုခြင်းပြုကြသည်။</p> <p>လက်မဆေးထားဘဲကန်ထဲသို့နို့က်ကြသည်။</p>	<p>ကန်တွင် ဘုံပိုင်ခေါင်းမရှိပါက</p> <ul style="list-style-type: none"> • ရေကို ကရား (သို့မဟုတ်) သောက်မည့်ခွက်ထဲသို့ တိုက်ရိုက် လောလောင်းထည့်ပါ။ • ဘူးသီးခြောက်၊ သတ္တုခွက်နှင့်သောက်သုံးရန်အတွက် အတွက် ရေမှတ်ကိုအသုံးပြုပါ။နံရံတွင်ချိတ်ဆွဲဆွဲထားပါ။

လက်ကမ်းစာရွက် (ဃ) ရေသန့်စင်ခြင်းနည်းလမ်းများ၏ကောင်းကျိုး၊ဆိုးကျိုးများ

ရေသန့်စင်ခြင်းနည်းလမ်း	ကောင်းကျိုး	ဆိုးကျိုး
<p>ကျိုချက်ခြင်း</p>	<ul style="list-style-type: none"> • အိမ်တိုင်းတွင်ကျိုချက်ရန် နေရာရှိသည်။ • အကုန်အကျနည်းသည်။ (လောင်စာဈေးသက်သာသာပါက) • ထိရောက်သည် (ကျိုချက်ခြင်းဖြင့်အင်းအရာအားလုံးကိုသတ်သတ်နိုင်သည်။) 	<ul style="list-style-type: none"> • လောင်စာရှားသောနေရာတွင်အဆင်မပြေပါ။ • ကျိုချက်ပြီးရေကိုအခြားခွက်ထဲသို့ပြောင်းထည့်ထည့်ရာတွင်တဖန်ပြန်ညစ်ညမ်းနိုင်သည်။ • ချက်ချင်းသောက်ရန်အဆင်မပြေပေ။အအေးခံရခံရန်လိုသည်။
<p>နေရောင်ခြည်နှင့် နှင့်ပိုးသတ်ခြင်း</p>	<ul style="list-style-type: none"> • အကုန်အကျအလွန်နည်းသည်။ • ထိရောက်သည်။ • လွယ်ကူစွာရနိုင်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> • ရေသန့်စင်ရန် အချိန်အတော်ကြာ ယူရသည်။ နေပူတွင် ၆ နာရီကြာ ထားရသည်။ • နေမပူလျှင် ၂ ရက်ပင် ကြာနိုင်သည်။
<p>ကလိုရင်းခပ်ခြင်း (ဟိုက်ပိုကလိုရိုက်ဖျော်ရည်)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • အလွန်ထိရောက်သည်။ • ရေထဲတွင် ပိုးမွှားသတ်ပစ္စည်းကျန်ခဲ့သည်။ • သုံးရလွယ်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> • ကလိုရင်းရရန်ခက်ခဲနိုင်သည်။

ရေစစ်ခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> • ထိရောက်သည်။ • သုံးရလွယ်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> • ပစ္စည်းအကုန်အကျများသည်။ • ပစ္စည်းကိုအလွယ်တကူမရနိုင်ပေ။ • ရေစစ်ပစ္စည်းကိုသေချာစွာသန့်ရှင်းထိန်းသိမ်းရသိမ်းရမည်။
-------------------	--	--

အပိုင်း၅ - ရေ၊ မိလ္လာ၊ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးနှင့်အစားအစာ သန့်ရှင်းရေး

သင်ယူရခြင်းရည်ရွယ်ချက်များ

ဤအပိုင်း၏အဆုံးတွင် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် -

- ၁။ အစားအစာများကိုလုံခြုံစိတ်ချရစေရန် WASH ၏အရေးကြီးပုံကိုရှင်းပြနိုင်ရမည်။
- ၂။ အစားအစာကွင်းဆက်နှင့်ညစ်ညမ်းစေသောအရာများကွင်းဆက်ထဲဝင်ရောက်လာပုံကိုဖော်ပြနိုင်ရမည်။
- ၃။ အစားအစာညစ်ညမ်းခြင်းဖြစ်စေသည့်အလေ့အထများကိုဖော်ပြနိုင်ရမည်။
- ၄။ အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်းနှင့်သိုလှောင်ခြင်းအတွက် WASH အမူအကျင့်များတိုးတက်ကောင်းမွန်ရန် လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရမည်။

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

လုပ်ငန်းဆောင်တာအထောက်အကူများ (အောက်တွင်ကြည့်ပါ)

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- အဓိကသဘောတရားများနှင့်ရင်းနှီးအောင် လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက် (ဃ) အားဖတ်ရှုလေ့လာ၍ သင်တန်းသားများ၏မေးခွန်းများကို ဖြေရန်ပြင်ဆင်ထားပါ။
- သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကို အောက်ပါအစီအစဉ်၊ လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့်လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။
- အဖွဲ့ငယ် ၄ ဖွဲ့နှင့်အဖွဲ့ကြီးအတွက် "အစားအစာကွင်းဆက်" နှင့် (၁) ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ (၂) ပြင်ဆင်ခြင်း၊ (၃) စားခြင်း၊ (၄) သိုလှောင်ခြင်း ဟူသောစကားလုံးများ ပါဝင်သည့် အလျားလိုက်ကားချပ်စက္ကူများကို ပြင်ဆင်ပါ။ (စကားလုံးတစ်လုံးနှင့်တစ်လုံးကြား စာရေးရန်နေရာ ချန်ထားပါ။)
- အလယ်တွင် ဒေါင်လိုက်မျဉ်းတစ်ကြောင်း ဆွဲချပါ။
- အပိုင်း ၁ မှ F လမ်းကြောင်းပုံကို ပြန်ကပ်ပါ။

အချိန် (မိနစ်၆၀)

(က) WASH နှင့်လုံခြုံစိတ်ချရသောအစားအစာတို့အကြား ချိတ်ဆက်မှု (၁၀မိနစ်)

(ခ) အစားအစာကို ဘာကြောင့်လုံခြုံစိတ်ချရအောင် ထားသင့်သလဲ။ (၅မိနစ်)

(ဂ) အစားအစာကွင်းဆက်ကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းနှင့်လုံခြုံစိတ်ချရခြင်းမရှိသော အစားအစာများကို ရှောင်ရှားပုံ (၂၅မိနစ်)

ယခုသင်ခန်းစာတွင်လေ့လာရန် လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူများ

လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ ၁၄ - "အစားအစာကိုင်တွယ်ပြင်ဆင်ခြင်းတွင် အစားအစာ လုံခြုံစိတ်ချရအောင် လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများ"

လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ ၁၅ - "အစားအစာတည်ခင်းခြင်းနှင့်သိုလှောင်ခြင်းတွင် အစားအစာ လုံခြုံစိတ်ချရအောင် လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများ "

သင်တန်းဆရာအတွက်မှတ်စု -

- စာလုံးမည်းနှင့်ပုံနှိပ်ထားသော စာလုံးအားလုံးနှင့်အင်္ဂလိပ်စာလုံးကြီးနှင့် ရေးထားသော စာလုံးအားလုံးသည် သင်တန်းဆရာအတွက်လမ်းညွှန်ချက်များ ဖြစ်သည်။
- စာလုံးအစောင်းနှင့်ပုံနှိပ်ထားသောစာလုံးများကို ကျယ်ကျယ်ဖတ်ပြသင့်သည်။

မရှိမဖြစ်အရေးပါသောရေမိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုများ

ကျန်းမာရေးနှင့်အညီကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့်အစားအစာကိုလုံခြုံစိတ်ချရအောင်ပြုလုပ်ခြင်း
(အစားအစာသန့်ရှင်းရေး)

(နှင့်ဆက်စပ်အမှုအကျင့်များ)

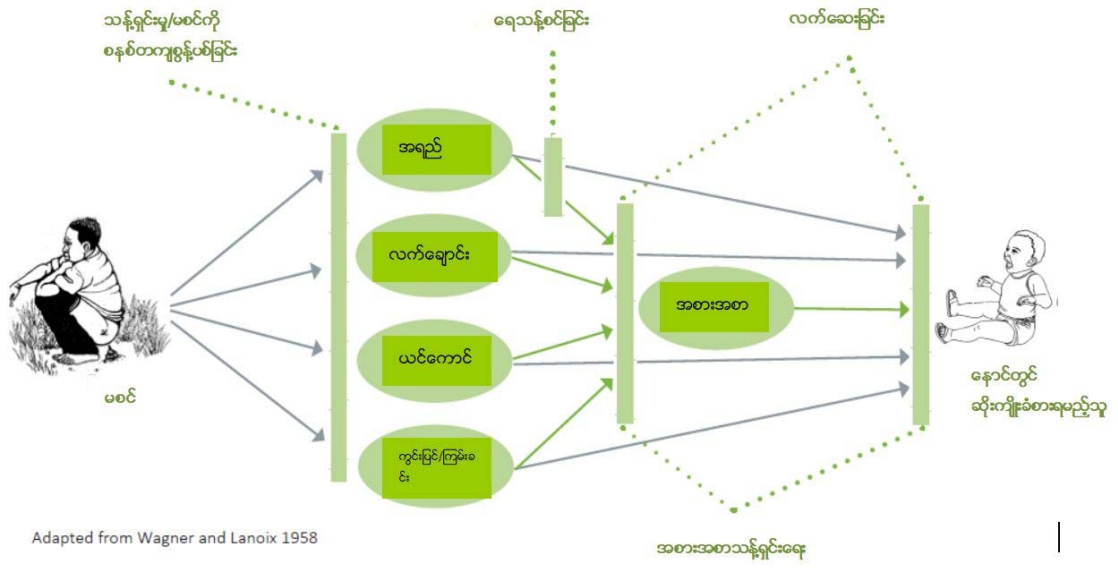
- အစားအစာချက်ပြုတ်သည့်နေရာမှခြေလှမ်းဆယ်လှမ်းအကွာအတွင်းတွင်လည်းကောင်း၊ အိမ်သာမှခြေလှမ်းဆယ်လှမ်းအတွင်းတွင်လည်းကောင်း ဘုံပိုင်ခေါင်းမှတိုက်ရိုက်လာသော ရေကဲ့သို့သော ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ရှိသည့် လက်ဆေးရန်သီးသန့်နေရာနှစ်နေရာ ထားပေးပါ။ မိသားစုအတွင်းဆပ်ပြာ၊ ရေတို့နှင့်သေချာစွာလက်ဆေးရန် တာဝန်ပေးထားပါ။
- အစားအစာမပြင်ဆင်မီ၊ အစာမစားမီနှင့်ကလေးငယ်များကို အစားအစာမကျွေးမီ လက်ကို ဘုံပိုင်ခေါင်းမှ တိုက်ရိုက်လာသောရေ၊ ဆပ်ပြာတို့နှင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။
- အိမ်သာအသုံးပြုအပြီးနှင့်ကလေးငယ်၏မစင်များကို ဆေးကြောသန့်စင်အပြီးတွင်လည်း လက်ကိုရေ၊ ဆပ်ပြာတို့နှင့် ဆေးကြောပါ။ တိရစ္ဆာန်များနှင့်ငှင်းတို့၏အညစ်အကြေးများကို ကိုင်တွယ်ပြီးချိန် (သို့မဟုတ်) လယ်ယာထဲတွင်အလုပ်လုပ်ပြီးချိန်တို့တွင်လည်း လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့နှင့် ဆေးကြောပါ။ ကလေးငယ်များ၏လက်များကို အထူးသဖြင့် သိသိသာသာ ည ညစ်ပတ်နေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အစာမစားခင်အချိန်တွင်လည်းကောင်း ပုံမှန်ဆေးကြောပေးပါ။

သင်တန်းပို့ချသူမှ ဆောင်ရွက်ရမည့် အဆင့်များ - WASH နှင့် အစားအစာသန့်ရှင်းရေး

(က) WASH နှင့်လုံခြုံစိတ်ချရသောအစားအစာတို့ချိတ်ဆက်မှု (၁၀မိနစ်)

- ၁။ သင်တန်းသားများအား F လမ်းကြောင်းများကို စဉ်းစားရန်ပြောပါ။
- နံရံတွင်ကပ်ထားသောပုံကို ပြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့စားသုံးသောအစားအစာများထဲသို့ မစင် ဝင်ရောက်နိုင်ခြေ ရှိမရှိ မေးပါ။

ညစ်ညမ်းမှုသံသရာကို တားဆီးခြင်း (EWA ဖြင့် ညစ်ညမ်းမှုသံသရာကို တားဆီးခြင်း)



ဖြေနိုင်ခြေရှိသောအဖြေများ -

- ချက်ပြုတ်သူ၏လက်များဆေးကြောထားခြင်းမရှိဘဲ မစင်များကိုကိုင်တွယ်ကာ အစားအစာကို ကိုင်တွယ်သည်။
- ယင်ကောင်များမစင်ပေါ်တွင်နားပြီး ဖုံးအုပ်ထားသောအစားအစာများပေါ်တွင် နားသည်။
- အစားအစာပြင်ဆင်ရန်သုံးသောရေသည်မစင်များကြောင့် ညစ်ညမ်းပြီးဖြစ်သည်။
- မြေပြင်ပေါ်ရှိဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် မြေဆီလွှာရှိမစင်များနှင့်ထိတွေ့နိုင်သည်။
အစားအစာမပြင်ဆင်မီ ထိုအသီးအရွက်များကို မဆေးပေ။

သင်တန်းသားများ၏အဖြေများကို **ဆွေးနွေးပါ။** F လမ်းကြောင်းတစ်ခုစီအတွက် ဥပမာတစ်ခု ထွက်ပေါ်လာသည်အထိ ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ။

(ခ) အစားအစာကို ဘာကြောင့်လုံခြုံစိတ်ချရအောင် ထားသင့်သလဲ။ (၅မိနစ်)

အောက်ပါ အတွေးအမြင်သစ်ကို မိတ်ဆက်ပါ။ - မစင်များအစားအစာတွင် ပါဝင်လာခြင်းအပြင် အစားအစာများကို လုံခြုံစိတ်ချရခြင်းမရှိစေရန်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိသားစုများကို ဖျားနာစေသည့် အခြားအကြောင်းရင်းများလည်း ရှိသည်။

အစားအစာကို လုံခြုံစိတ်ချရအောင်ပြုလုပ်ရာတွင် နည်းနှစ်မျိုးဖြင့် အခက်အခဲရှိနိုင်သည်။
*ပထမဦးဆုံးအနေဖြင့်မစင်များသည်အစားအစာကို သေချာစွာဆေးမထားသော လက်များ၊
ညစ်ညမ်းသောရေနှင့်မျက်နှာပြင်များမှတစ်ဆင့် ညစ်ညမ်းခြင်းမရှိအောင် ပြုလုပ်ထားရမည်။*

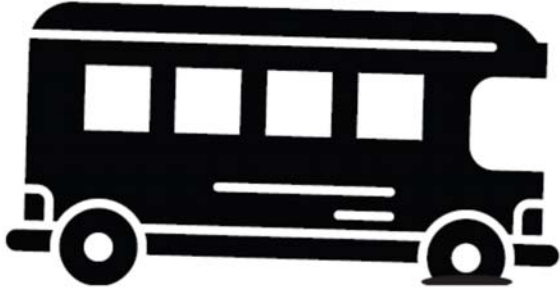
*ဒုတိယအနေဖြင့် အစားအစာကို ဝိုင်းရပ်စ်၊ ကပ်ပါးပိုးများ၊ ဘတ်တီးရီးယားများကို
သယ်ဆောင်သည့် ကြားခံယာဉ်သဖွယ် မဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ရမည်။ ထိုအန္တရာယ်များသည်
မမြင်ရသော်လည်း ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ကဲ့သို့သော ရောဂါများ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဘတ်စ်ကားကဲ့သို့ပင်
အစားအစာသည် ဝိုင်းရပ်စ်၊ ကပ်ပါးပိုးများကိုသယ်ဆောင်ကာ စားမိသောမိသားစုဝင်များကို
အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်။*

*မေးပါ - ဘီးပေါက်၊ လမ်းတွင်ကြန့်ကြာ၊ အဆိုးဆုံးအားဖြင့် ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်တော့မည် ဟု
သင်သိထားသည့် ကားတစ်စီးကို သင်စီးမှာလား။*



အခြားလူရောစီးမှာလား။ စီးမှာမဟုတ်ပါ။ လုံခြုံစိတ်ချရခြင်းမရှိသောအစားအစာမှာလည်း ထိုနည်းတူစွာပင်။ လုံခြုံစိတ်ချရခြင်းမရှိသော အစားအစာကို သင့်မိသားစုဝင်များကို ရည်ရွယ်ချက် ရှိရှိစားစေမှာမဟုတ်ပေ။ မမြင်နိုင်သော အန္တရာယ်ကို သင်အမြဲသိနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

နောက်လေ့ကျင့်ခန်းမှာ ဒီအန္တရာယ်တွေကို ပိုမြင်သာအောင်လုပ်ပြီး အစားအစာများကို လုံခြုံစိတ်ချရအောင် ၎င်းအန္တရာယ်များ ကိုဘာလုပ်မလဲဆိုတာ လေ့လာကြပါမည်။ အစားအစာကို လုံခြုံစိတ်ချရအောင် မကိုင်တွယ်လျှင် ၎င်းဟာဗိုင်းရပ်စ်၊ ကပ်ပါးပိုးများကို သယ်ဆောင်ရာယာဉ်သဖွယ် လုပ်ဆောင်လိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို (ရုံဖန်ရံခါ ပြင်းထန်စွာ) နာမကျန်းဖြစ်စေနိုင်သည့် မမြင်နိုင်သော သက်ရှိများကို သယ်ဆောင်ကာ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဖျားနာစေသည်။



ဗိုင်းရပ်စ်၊ ကပ်ပါးပိုးများဟုခေါ်သည့်ကျွန်ုပ်တို့အားဖျားနာစေသောမမြင်နိုင်သည့်ခရီးသည်များကိုအစားအစာ ကိုအစားအစာကသယ်ဆောင်လာခြင်းကိုစကားလုံးများစွာနှင့်ပြောနိုင်သည်။

ဒီထက်ပင်ပိုဆိုးလိမ့်မည်။ ဘတ်တီးရီးယားများအတွက်အစားအစာသည်ရှင်သန်ပွားများရန်နေရာတစ်ခုပေး ပေးသကဲ့သို့ဖြစ်နေသည်။ ပိုးများပွားများလာသည်နှင့်အမျှ အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်။

ရေသည် သားငါးအသီးအရွက်များရေဆေးခြင်း၊ အသုံးအဆောင်များရေဆေးခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်းအစရှိသည့် အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်းကဏ္ဍအသီးသီးတွင် အရေးကြီးသောနေရာမှ ပါဝင်နေသည့် လုံခြုံစိတ်ချရသော အစားအစာ၏အဓိကအစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ နှော နှောကန်ဆုံးအစားအစာစားသည့်အခါ အစာကြောင့် ညစ်ညမ်းသလား၊ ရေကြောင့် ရေကြောင့် ညစ်ညမ်းသလားဆိုသည်ကို သိရန် ခက်ခဲပေသည်။ ဘာကြောင့်ပဲ ညစ်ညမ်းသည်ဖြစ်စေ ၎င်းသည် မိသားစုများနှင့်အထူးသဖြင့် ကလေးများကို ဖျားနာစေသည်။

မေးပါ - သင်ခန်းစာမဆက်ခင် မေးခွန်း (သို့မဟုတ်) မှတ်ချက်များရှိသလား။

(ဂ) အစားအစာကွင်းဆက်ကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းနှင့်လုံခြုံစိတ်ချရခြင်းမရှိသော အစားအစာများကို ရှောင်ရှားပုံ (၂၅မိနစ်)

၁။ ပြောပါ - အစာကွင်းဆက်သည် အောက်ပါတို့၏ဖြစ်စဉ် ဖြစ်သည်။

- အစာထုတ်လုပ်ခြင်း (စိုက်ပျိုးခြင်း၊ မွေးမြူခြင်း)
- အစားအစာကိုပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်း
- အစာစားခြင်း
- အစားအစာကိုမချက်ပြုတ်မီနှင့်ချက်ပြုတ်ပြီးသိုလှောင်ခြင်း

ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်း၊ စားခြင်း၊ သိုလှောင်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည့်ကပ်ထားသော ကားချပ်ကို ညွှန်ပြပါ။

၂။ ပြောပါ - အုပ်စုလေ့ကျင့်ခန်းမတိုင်ခင် မချက်ပြုတ်ရသေးသော အစားအစာတစ်ခုအတွက် အစာကွင်းဆက်ကို ကြည့်ကြပါစို့။ သခွားသီးသုပ်ပြင်ဆင်သည့် ဥပမာကို ဆွေးနွေးကြပါစို့။ (မှတ်ရန် - ၎င်းမှာ အစားအစာများသောဟင်းလျာမဟုတ်လျှင် မချက်ဘဲ အစိမ်းစား၍ရသောစားနေကျအစားအစာတစ်ခုကို အစားထိုးပါ။)

အစာကွင်းဆက်တွင် ပထမဆုံးအဆင့်မှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စိုက်ပျိုးခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းကိုထုတ်လုပ်ခြင်းဟုခေါ်သည်။ ထိုအဆင့်တွင် မြေဩဇာထည့်ခြင်း၊ ရေလောင်းခြင်း၊ နူးဆွတ်ရိတ်သိမ်းခြင်းများပါဝင်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို လူတို့ဈေးထဲမှ ဝယ်ကြသည်။

မီးဖိုချောင်ထဲသို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ရောက်သည်နှင့် စဉ့်တီတုံးပေါ်တင်ကာ ဓားဖြင့် ဓားဖြင့်လှီးဖြတ်၍ ပြင်ဆင်ရတော့သည်။ အရင်ရေဆေးရဲ့လား။ စဉ့်တီတုံးပေါ်တွင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်အတူ အခြားဘာတွေရှိနေသလဲ။ အရင်ကရောဘာတွေရှိနေသလဲ။ အဆိုပါ စဉ့်တီတုံးပေါ်မှာ အသားစိမ်းရော ရှိနေသလား။

ဟုတ်ပြီ။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာအစာကွင်းဆက်၏အဆင့်များစွာကို ဖြတ်ပြီးနောက် အစားအစာကို လုံခြုံစိတ်ချခြင်းမရှိစေသည့်အရာများနှင့်ထိတွေ့နိုင်သောနေရာကို အနီးကပ်ကြည့်ရှုနိုင်ပြီဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးမှာ အစားအစာကိုလုံခြုံစိတ်ချရအောင် ကူညီပေးမည့် EWA များကို လေ့လာကြမည်။

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းအနေဖြင့် ဟင်းလျာမျိုးစုံပါဝင်သော ထမင်းတစ်နပ်အတွက် အစာကွင်းဆက်ကို စဉ်းစားကြည့်ကြမည်။

၃။ လေ့ကျင့်ခန်း

သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့ ၄ ဖွဲ့ ခွဲပါ။ ထို့နောက်တစ်ဖွဲ့လျှင် ထမင်းတစ်နပ်တွင်ပါဝင်မည့် ဟင်းနှစ်ခွက်ထဲမှ တစ်ခွက်စီ တာဝန်ပေးပါ -

- သခွားသီးသုပ် (သို့မဟုတ် အခြားအသီးအရွက်အစိမ်းသုပ်)
- ကြက်ခြေထောက်ကင်

ပြင်ဆင်ထားသောကားချပ်များ၊ မာကာပင်များနှင့်တိပ်များကို ဝေပေးပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းတွင် အဆင့်သုံးဆင့်ပါဝင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အဆင့် ၁ နှင့် ၂ ကို အတူတကွ လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်သည် -

ပထမဦးဆုံးသင့်အုပ်စု၏အစားအစာ (အသုပ် သို့မဟုတ် ကြက်ခြေထောက်ကင်) အတွက် ထုတ်လုပ်ခြင်းအဆင့်များကို ၅ မိနစ်အချိန်ယူပြီး စဉ်းစားပါ။

ဒုတိယအဆင့်တွင် အဖွဲ့ငယ်အနေဖြင့် အဆင့်တစ်ခုချင်းစီကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး အစားအစာ ညစ်ညမ်းနိုင်သည့်နေရာကို အစာကွင်းဆက်တွင် အမှတ်အသားပြုပါ။

ကားချပ်၏ဘယ်ဖက်တွင် အဆင့်များကို ရေးသားပါ။ ညာဖက်ကို နောက်အပိုင်းအတွက် ချန်ထားပါ။

အဆင့်တစ်ခုတွင် အစာညစ်ညမ်းနိုင်လျှင် ၎င်းအဆင့်ဘေးတွင် အမှတ်အသားပြုပါ။

အဆင့် ၁ နှင့် ၂ အတွက် ၁၀ မိနစ်အချိန်ရသည်။

၁၀မိနစ်ကြာသော် - အဖွဲ့များကို ၎င်းတို့အဖွဲ့တွင်း၌ပင်နေ၍ ၁၀ မိနစ်ခန့် အာရုံစိုက်ပေးရန်ပြောပါ။

အဆင့် ၃ - အဖွဲ့ငယ်အတိုင်းပင် ကားချပ်များနေရာပြန်ထားပြီး အစားအစာညစ်ညမ်းစေနိုင်သော ဖြစ်နိုင် ဖြစ်နိုင်ခြေများသည့်နေရာများမှတ်သားထားသည်ကို ကြည့်ခိုင်းပါ။ အမှတ်အသားတစ်ခုစီအတွက် အစားအစာလုံခြုံစိတ်ချရအောင် ကူညီပေးမည့်လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများကို အုပ်စုများအားဖော်ထုတ်ခိုင်းပါ။ ၎င်းလုပ်ဆောင်မှုများကို စာရွက်ညာဘက်တွင် ရေးပါ။

သတိပေးချက်

လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးသည်မိသားစုများဘက်မှလုပ်၍လွယ်ကူသောအရာဖြစ်သော်လည်း လည်းညစ်ညမ်းမှုကိုလျော့ချရာတွင်ထိရောက်သည်။

လိုအပ်လျှင် ဖြေရှင်းချက်ပေးပါ -
သွားသီးသုပ်ဥပမာကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်လျှင်

စဉ့်တီတုံးပေါ်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
တင်ပြီးလှီးဖြတ်သည့်အချိန်တွင်....

အစားအစာကိုကာကွယ်ရန်
လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးတစ်ခုမှာ
မလှီးဖြတ်မီစဉ့်တီတုံးကိုဆပ်ပြာ၊ ရေနှင့်ဆေးကြော
င့်ဆေးကြောခြင်းဖြစ်သည်။

အဆင့် ၃ အတွက် ၁၀ မိနစ်အချိန်ရသည်။ အနှစ်ချုပ်ရန်
အုပ်စုများကို ပြန်စုခိုင်းပါ။ ထို့နောက်
ရှင်းလင်းပို့ချချက်ကို ဆက်ပါ။

သင်တန်းဆရာမှတ်စု
သင်တန်းသားများ၏အဖြေများသည်
သတင်းများသာမဟုတ်ပဲ
လုပ်၍လွယ်သောလုပ်ဆောင်မှုများ ဖြစ်ရမည်။

(ဂ) အစားအစာကို လုံခြုံစိတ်ချရအောင်ထားပုံ/EWA များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူ (စုစုပေါင်း ၁၅ မိနစ်)

အစာကွင်းဆက်ကို ထုတ်လုပ်ခြင်းမှအစစားသောက်ခြင်းနှင့်သိုလှောင်ခြင်းအထိကို ဆက်တိုက်ကွင်းဆက် (သို့) စက်ဝန်းအနေဖြင့် စဉ်းစားကြည့်လျှင် အစာကွင်းဆက်တစ်လျှောက် အစာညစ်ညမ်းနိုင်သည့် နေရာများကို စစ်ဆေးရန်နှင့်အစာညစ်ညမ်းခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မည့်အဓိကနေရာများကိုဖော်ထုတ်ရန် လိုအပ်သည်။ အဆင့် ၂ ကို လေ့ကျင့်ခန်းတွင် ပြုလုပ်ခဲ့သည်။

အသုပ်နှင့်နမူနာလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သောအဖွဲ့ငယ်အား ၎င်းတို့အစာကွင်းဆက်ကို အခြားသူများရှေ့တွင် ရှင်းပြခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများအား ပြန်လည်လေ့လာရန် ပြောပါ -

- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမစင်များနှင့်ထိတွေ့သောနေရာတွေက ဘာတွေလဲ။
- ညစ်ညမ်းနိုင်ခြေကို ဘယ်အရာက လျော့နည်းစေလဲ။
- ညစ်ညမ်းခြင်းကို ဘယ်လိုဖယ်ရှားမလဲ။

ကြက်နှင့်နမူနာလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သော တက်လာခိုင်းပါ။

၎င်းတို့၏ကားချပ်အား အသုပ်ကားချပ်ဘေးတွင် ကပ်ပါ။

အုပ်စုအား အောက်ပါတို့ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခိုင်းပါ -

- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမစင်များနှင့်ထိတွေ့သောနေရာတွေက ဘာတွေလဲ။
- ညစ်ညမ်းနိုင်ခြေကို ဘယ်အရာက လျော့နည်းစေလဲ။
- အသားနှင့်အတူညစ်ညမ်းခြင်းကို ဘယ်လိုဖယ်ရှားမလဲ။

အုပ်စုတစ်ခုလုံးအား ကားချပ်နှစ်ခုကိုကြည့်ခိုင်းပါ။ ဘာသတိထားမိသလဲ။ ဘာကဆင်တူပြီး ဘာကကွဲပြားသလဲ။

ညစ်ညမ်းနိုင်ခြေကိုလျော့ချရန် ကြက်ကိုချက်နိုင်သည်ဆိုသောအချက်ပေါ်လွင်အောင် ဆွေးနွေးခြင်းအား လမ်းညွှန်ပေးပါ။ (အသုပ်မဟုတ်ပါ။)

တတိယကားချပ်ကို ပထမနှစ်ခုဘေးတွင်ကပ်ပါ။ အုပ်စုကြီးအားထိုစာရင်းများကိုကြည့်၍ တစ်ပြိုင်တည်း ဟင်းနှစ်မျိုးချက်သည်ဟု စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ကြက်နှင့်သခွားသီးတို့ အပြန်အလှန် ညစ်ညမ်းစေသည့် နေရာ နေရာတွေက ဘာတွေလဲ။ အဖြေများကို တတိယကားချပ်တွင် ရေးပါ။

အပြန်အလှန်ညစ်ညမ်းစေခြင်းကိုလျော့ချရန် လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများအကြောင်း မေးပါ။

ဖြေနိုင်ခြေရှိသောအဖြေများ

- ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ အသုံးအဆောင်များကို ခွဲသုံးပါ။
- စဉ့်တီတုံး ခွဲသုံးပါ။
- အသားအတွက်သုံးသည့် အသုံးအဆောင်များနှင့်စဉ့်တီတုံးကို ပြန်လည်အသုံးမပြုခင် ဆပ်ပြာနှင့်ရေနှင့် ဆေးပါ။
- အခြားအစားအစာထဲသို့ စိမ့်မသွားနိုင်အောင် ပန်းကန်လုံးထဲတွင် အသားစိမ်းကို ထည့်ထားပါ။
- အသားရည်နှင့်အခြားမချက်ပြုတ်သည့်အစိမ်းများအား စင်တစ်ခုတည်းတွင် မတင်ပါနှင့်။

ပြောပါ -

သင့်၏အဆင့်များကိုစစ်ဆေးခြင်းနှင့်တစ်ခုခုမှားယွင်းနိုင်သည့်နေရာကိုဖော်ထုတ်ခြင်းဖြင့်ပြင်းထန်သောရော
ခြင်းဖြင့်ပြင်းထန်သောရောဂါများနှင့်သေဆုံးခြင်းကိုရှောင်ရှားရန်အမှုအကျင့်များကိုဖော်ထုတ်နိုင်မည်ဖြစ်သ
ကိုဖော်ထုတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ထိုအရာများသည်လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသော
လွယ်ကူသောအရာလေးများဖြစ်ကြသည်။ ကွဲပြားသည်မှာ ဤအရာသည် ကွင်းဆက်ဖြစ်သည်။
အစာညစ်ညမ်းနိုင်သောနေရာများစွာရှိသည်။

အရေးကြီးသောထိန်းချုပ်မှတ်များအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်သည့်လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသော
အရာလေးများ
အရေးကြီးသောထိန်းချုပ်မှတ်များသည် အစာကွင်းဆက်၏အဆင့်များဖြစ်ကြသော အစာထုတ်လုပ်ခြင်း၊
အစာပြင်ဆင်ခြင်းစသည့်အဆင့်တိုင်းကိုကြည့်ပြီး
အန္တရာယ်အကြောင်းအချက်များကို လျော့ချခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုအထဲမှ အနည်းငယ်ကိုသာရွေးချယ်ရန်လိုအပ်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ
ကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့်အစားအစာကို လုံခြုံစိတ်ချရအောင်ပြုလုပ်ခြင်း (အစားအစာသန့်ရှင်းရေး) အတွက်
မရှိမဖြစ်အရေးပါသော ရေ၊ မိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုများကို ကြည့်ကြပါစို့။

EWA ကိုကြည့်ရန်ညွှန်းပါ။

လုပ်ငန်းဆောင်တာအထောက်အကူကို **ဝေပေးပြီး** ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

ပြောပါ- အစားအစာသန့်ရှင်းရေးအတွက် မရှိမဖြစ်အရေးပါသောရေ၊
မိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုများကိုကြည့်ပြီး လေ့လာသုံးသပ်ကြပါစို့။

အရေးကြီးသောထိန်းချုပ်မှတ်များကိုသာအလေးထားဖော်ပြထားသည်ကိုတွေ့နိုင်သည်။စက်ဝန်းတစ်လျှောက်
်တစ်လျှောက်အစားအစာကိုကာကွယ်ပေးနိုင်မည့်အရေးကြီးသောလုပ်ဆောင်မှုအနည်းငယ်သာပါသည်။

သင့်လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့်ဘယ်လိုနှိုင်းယှဉ်မလဲ။

သင်တန်းဆရာမှတ်စုများ-

အစားအစာသည်ကွင်းဆက်အစောပိုင်းတွင် ညစ်ညမ်းနိုင်သော်လည်း သေချာစွာ
သေချာစွာကြိုချက်ခြင်းဖြင့် ပြန်လည်လိုခြံစိတ်ချအောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ထိုသို့ဆိုလျှင်
၎င်းသည်အရေးကြီးသော ထိန်းချုပ်မှတ်မဟုတ်တော့ပေ။

အရေးကြီးသောထိန်းချုပ်မှတ်မှာ အစာညစ်ညမ်းခြင်းမှကာကွယ်နိုင်သည့်
ကွင်းဆက်ရှိအမှတ်တစ်နေရာဖြစ်သည်။

မေးပါ - လုပ်ငန်းခွင်အထောက်အကူပြုလေ့ကျင့်ခန်းရှိအရေးကြီးသော လုပ်ဆောင်မှုကို
သင်တို့သတ်မှတ်ထားသော လုပ်၍လွယ်သည့် အသေးစားလုပ်ဆောင်မှုများနှင့်ဘယ်လိုနှိုင်းယှဉ်မလဲ။

ဆွေးနွေးပါ။

မရှိမဖြစ်အရေးပါသောရေမိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုများ

ကျန်းမာရေးနှင့်အညီကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့်အစားအစာကိုလုံခြုံစိတ်ချရအောင်ပြုလုပ်ခြင်း
(အစားအစာသန့်ရှင်းရေး)

(နှင့်ဆက်စပ်အမှုအကျင့်များ)

- အစားအစာချက်ပြုတ်သည့်နေရာမှ ခြေလှမ်းဆယ်လှမ်းအကွာအတွင်းတွင်လည်းကောင်း၊ အိမ်သာမှခြေလှမ်းဆယ်လှမ်းအတွင်းတွင်လည်းကောင်း ဘုံပိုင်ခေါင်းမှတိုက်ရိုက်လာသော ရေကဲ့သို့သော လက်ဆေးရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ရှိသည့်လက်ဆေးရန်သီးသန့် နေရာနှစ်နေရာ ထားပေးပါ။ မိသားစုအတွင်းဆပ်ပြာ၊ ရေတို့နှင့်သေချာစွာလက်ဆေးရန်တာဝန်ပေးထားပါ။
- အစားအစာမပြင်ဆင်မီ၊ အစာမစားမီနှင့်ကလေးငယ်များကို အစားအစာမကျွေးမီလက်ကို ဘုံပိုင်ခေါင်းမှ တိုက်ရိုက်လာသောရေကဲ့သို့သော လက်ဆေးရေ၊ ဆပ်ပြာတို့နှင့်စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။
- အိမ်သာအသုံးပြုအပြီးနှင့်ကလေးငယ်၏မဝတ်များကို ဆေးကြောသန့်စင်အပြီးတွင်လည်း လက်ကိုရေ၊ ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးကြောပါ။ တိရစ္ဆာန်များနှင့်၎င်းတို့၏အညစ်အကြေးများကို ကိုင်တွယ်ပြီးချိန် (သို့မဟုတ်) လယ်ယာထဲတွင် အလုပ်လုပ်ပြီးချိန်တို့တွင်လည်း လက်ကိုရေ၊ ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးကြောပါ။ ကလေးငယ်များ၏လက်များကို အထူးသဖြင့် ညစ်ပတ်နေသော်လည်းကောင်း၊ အစာမစားခင်အချိန်တွင်လည်းကောင်း ပုံမှန်ဆေးကြောပေးပါ။

ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်သောပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ အသုံးအဆောင်များကိုမသုံးခင်စီးနေသော ရေ၊ ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးကြောပါ။

အနှစ်ချုပ် (၅မိနစ်)

၁။ အစာကွင်းဆက်အတွင်းအစာညစ်ညမ်းမှုကို ကာကွယ်ပြီး မိသားစုဖွဲ့နားခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန် အရေးကြီးသောထိန်းချုပ်မှုများဖြစ်သည့် လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာအနည်းငယ်ကို ဖော်ထုတ်ရန် သင်တန်းသားများအား ပြောပါ။

၂။ အစားအစာသန့်ရှင်းရေးနှင့်ပတ်သက်သောအမှုအကျင့်များကို ပြောင်းလဲရန် အရေးကြီးကြောင်း၊ လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများသည် စံအခြေအနေသို့ရွှေ့စေနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသားများကိုသတိပေး၍ **အနှစ်ချုပ်ပါ။** လုပ်ငန်းဆောင်တာ အစ အထောက်အကူသည်လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများပြုလုပ်နိုင်ရန် ဖန်တီးထားခြင်းဖြစ်သည်။ အိမ်ထောင်စုအခြေအနေတစ်ခုစီ အတွက် အခြားလုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများရှိနိုင်သည်။

အပိုင်း၆: ကလေးငယ်များကိုမြေကြီးနှင့်တိရစ္ဆာန် အညစ်အကြေးများမှ အဝေးတွင်ထားရှိခြင်း

သင်ယူရခြင်းရည်ရွယ်ချက်များ

ဤအပိုင်း၏အဆုံးတွင်သင်တန်းသားများအနေဖြင့်

၁။မြေကြီးနှင့်ကြက်ချေးများစားမိခြင်းကြောင့်ကလေးငယ်များ၏ကျန်းမာရေးကို အန္တရာယ် ပြုနိုင်ပုံကိုဖော်ပြနိုင်ရမည်။

၂။ကလေးအတွက်ကစားရန်နေရာ (သို့) ဖျာကိုအသုံးပြုခြင်း အပါအဝင် ကလေးငယ်များအား မြေကြီးနှင့်တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများမှ အဝေးတွင်ထားရှိရန် နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးနိုင်ရမည်။

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

- ကားချပ်စက္ကူ၊ မာကာပင်၊ တိပ်
- လက်ကမ်းစာရွက် (c) သင့်ကလေးကို ဒီနေ့ဘာစားခဲ့သလဲ။
- နွားနှင့်ကြက်များပုံ
- ကလေးကစားခြင်းတောင်း ဟုရေးထားသော ပြင်ဆင်ထားသည့်စာရွက်များ
- အပိုင်းမှ F လမ်းကြောင်းပုံကို ပြန်ကပ်ပါ။
- လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူများ (အောက်တွင်ကြည့်ပါ။)

ပြင်ဆင်ခြင်း

- အဓိကသဘောတရားနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ရန် လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက် (က) ကိုဖတ်ပြီးသင်တန်းသားများ၏မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။
- သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကို သင်တန်းအစီအစဉ်၊ လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့်လိုက်လျောညီထွေဖြစ်ရန် ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။
- အဖွဲ့ငယ်လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် ကော်လံ ၂ ခု ပါဝင်သော ကားချပ်စက္ကူများ ပြင်ဆင်ပါ။ ကော်လံတစ်ခုတွင် အန္တရာယ်များ ဟုအမည်တပ်ပြီး ကျန်ကော်လံတစ်ခုတွင် အသေးစားလုပ်ဆောင်မှုများ ဟုအမည်တပ်ပါ။
- ကြက်နှင့်နွားပုံ
- ကလေးကစားခြင်းတောင်း ဟုရေးထားသော ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည့်စာရွက်များ ပြင်ဆင်ပါ။

အချိန် (၆၀မိနစ်)

(က) ဇာတ်လမ်း - သင့်ကလေးဒီနေ့ ဘာစားသလဲကို သင်သိပါသလား။ (၁၅မိနစ်)

(ခ) ကလေးငယ်များအား မြေကြီးနှင့်တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများမှ ကာကွယ်ရန် လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသော အရာလေးများ (၃၀မိနစ်)

(ဂ) အနှစ်ချုပ် (၁၅မိနစ်)

ဤအပိုင်းအတွင်းလုပ်ငန်းဆောင်တာအထောက်အကူ

- အထောက်အကူ ၁၆ - ခြံဝင်းအတွင်းသန့်ရှင်းခြင်းနှင့်အညစ်အကြေးများကို ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ စွန့်ပစ်ခြင်း
- အထောက်အကူ ၁၇ - ကလေးငယ်များအားမြေကြီးနှင့်တိရစ္ဆာန် အညစ်အကြေးများမှ အဝေးတွင် ထားရှိခြင်း

ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် EWA နှင့်အမှုအကျင့်များ

မရှိမဖြစ်အရေးပါသောရေမိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုများ

ကလေးငယ်များကိုမြေကြီးနှင့်တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများမှအဝေးတွင်ထားရှိခြင်း

- ကလေးငယ်များကိုတိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများနှင့်မထိတွေ့စေရန်အသက်တစ်နှစ်အောက်အအောက်အပါအဝင်ကလေးငယ်များနှင့်တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများအကြားရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတားအဆီးတစ်ခုခုထားခြင်းဖြင့်သီးသန့်ခွဲထားပါ။
- ကစားသည့်အခင်းအသုံးပြုလျှင်အပတ်စဉ်တိုင်းသို့ မဟုတ်မစင်အညစ်အကြေးများနှင့်ညစ်ပေပေညစ်ပေနေတိုင်းသန့်ရှင်းပေးပါ။
- မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်များနှင့်၎င်းတို့၏အညစ်အကြေးများကိုအစားအစာချက်ပြုတ်ရာနေရာ၊အိပ်သည့်နေရာနှင့်ကရောနှင့်ကလေးငယ်များပုံမှန်ရှိနေရာမြေနေရာတို့မှဝေးရာတွင်ခွဲထားပါ။
- ခြံဝင်းကိုနေ့စဉ် (သို့မဟုတ်) တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးရှိနေလျှင်အိမ်တွင်းအိမ်ပြင်လူနေထိုင်ရာနေရာမှကင်းစင်အောင်တံမြက်စည်မြက်စည်းလှည်းပါ။
- လောင်စာ၊ဓာတ်မြေဩဇာနှင့်ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်းအဖြစ်အသုံးပြုမည့် တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများကိုမြေမြင့်ရာနေရာ (သို့မဟုတ်) တွင်းနက်နက်တွင်ထားပြီးအသက်တစ်နှစ်အောက်အပါအဝင်ကလေးငယ်များနှင့်ယင်ကောင်များမှကင်းဝေးစေရန်ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- အသုံးပြုစရာမလိုတော့သည့် တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများကိုအိမ်သာ (သို့မဟုတ်)

အမှိုက်ကျင်းတွင်ထားပါ။

- အသက်တစ်နှစ်အောက်အပါအဝင်ကလေးငယ်များ၏ကစားစရာအရုပ်များနှင့်ကစားသည့်အခင်းကိုအပတ်စဉ် (သို့မဟုတ်) မစင်အညစ်အကြေးများပေးကျနေလျှင် ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။

သင်တန်းပို့ချသူမှ ဆောင်ရွက်ရမည့်အဆင့်များ

နောက်ဆုံးအပိုင်းနှစ်ခုမှာ ပို့ချချက်များပြားပြီး နောက်ဆုံးအပိုင်းကို WASH နှင့်အဆုံးသတ်တော့မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြော၍သင်ခန်းစာကိုစတင်ပါ။ ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်နှင့် သင်ခန်းစာကို အစပြုသည်။

ဇာတ်လမ်း - သင့်ကလေး ဒီနေ့ ဘာစားသလဲကို သင်သိပါသလား။ (၁၅မိနစ်)

လက်ကမ်းစာရွက် (c) ကို ဝေပေးပါ။

သင်တန်းသားများလွယ်ကူစွာဖတ်နိုင်လျှင် တစ်ဦးစီလျှင် တစ်ပိုဒ်စီဖတ်ရန် ပြောပါ။ ခက်ခဲနေခက်ခဲနေပါက သင်တန်းဆရာက သင်တန်းသားများအား ဖတ်ခိုင်းပါ။

သင်တန်းဆရာအတွက်မှတ်စု -

- စာလုံးမည်းနှင့်ပုံနှိပ်ထားသော စာလုံးအားလုံးနှင့်အင်္ဂလိပ်စာလုံးကြီးနှင့်ရေးထားသော စာလုံးအားလုံးသည် သင်တန်းဆရာအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ ဖြစ်သည်။
- စာလုံးအစောင်းနှင့်ပုံနှိပ်ထားသော စာလုံးများကို အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် ဖတ်ပြသင့်သည်။

လက်ကမ်းစာရွက်(၁) သင့်ကလေး ဒီနေ့ဘာစားသလဲကို သင်သိပါသလား။

မစွက်မိုယိုသည် ရေသယ်ပြီးသောအခါ ခြံထဲသို့ ပြန်လာသည်။ သူမသည် ခြံဝန်းအနီးအနားတွင် ထင်းရှာသွားစဉ် သူမ၏ခြောက်လသားအရွယ်ကလေး "ရတနာ" ကို ခေါ်သွားကာ ကျောပိုးလိုက် မြေကြီးမြေကြီးပေါ် ချထားလိုက် လုပ်သည်။ နေ့ခင်းပိုင်းတွင်လုပ်ရန် အသင့်စောင့်ကြိုနေသည့် အိမ်အလုပ်များအကြောင်းကို ကြိုတွေးကာ မစွက်မိုယိုတစ်ယောက် ရင်မောနေရပြီး စလုပ်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ မစွက်မိုယိုသည် သူမအပြင်သွားစဉ်က ရေစိမ့်ခဲ့သော ကလေး၏ အညစ်အကြေးခံအဝတ်များကိုလျှော်ပြီး ထိုရေများကို ရတနာကလေးအနီး သွန်ပစ်လိုက်သောအခါ ရတနာကလေးကထိုရေများနှင့်ဆော့လေတော့သည်။

ရတနာကလေးမှာ တစ်ပတ်ထက်တစ်ပတ် ပိုမိုသန်မာလာပြီး သူမ၏အကြိုက်ဆုံးအရုပ်မကလေးနှင့် ရွံ့အိုင်ထဲသို့ တွားသွားကာ ရေကိုလက်နှင့်ရိုက်၍ဆော့ကစားလေသည်။ သူမသည် ရွံ့များကိုကိုင်ကာ ပါးစပ်ထဲထည့်ပြီး ကျန်တာကို သူမအကျီနှင့်သုတ်လေသည်။ ကလေးသည် တခပ်ခပ်ရယ်ကာ ထပ်လုပ်ပြန်သည်။ ဒီအခါမှာတော့ သူမ၏အရုပ်ကို ရွံ့ကျွေးပြန်သည်။ အခြားကလေးများကလည်း ခြံဝန်းကျင်းပြေးလွှားဆော့ကစားနေကြရာ သူမသည် ကလေးများနောက်လိုက်ရန် ကြိုးစားသော်လည်း မီအောင် လေးဘက်ထောက် တွားမသွားနိုင်ပေ။

ရတနာကလေးသည် သူ့နေရာသို့ ပြန်လာကာ အနီးအနားမှ မြေကြီးတွင်တွေ့သမျှ ကို မိသလောက် ဆွဲယူတော့သည်။ သူမသည် ခြောက်နေသော ကြက်ချေးတစ်တုံးကိုယူကာ ပါးစပ်ထဲထည့်ပြီး မျိုချပြီးနောက် ထပ်ရှာသည်။ ကျောက်စရစ်ခဲတစ်ခုကို ရှာပြီးပါးစပ်ထဲထည့်သည်။ သို့သော် ပြုပြန်ထွေးထုတ်ပစ်လိုက်သည်။

မစွက်မိုယိုသည် ဝီလောပီနံကို အခွံခွာခြင်းဖြင့် အလုပ်ရှုပ်နေပြီး တစ်နေကုန်ယာထဲသွားနေသော ညီမငယ်ဖြစ်သူ ဂျူးလီယက်ပြန်လာသည်ကို မြင်လိုက်ရသဖြင့် သက်သာရာရသွားသည်။ ဂျူးလီယက်သည် ကလေးထိန်းဖော်ရသည်။ ညီမငယ်အိမ်ထဲသို့ လမ်းလျှောက်လာသောအခါ မစွက်မိုယိုက "ငါ အခုလေးတင် တံမြက်စည်းလှည်းပြီးတယ်။ အိမ်ထဲမဝင်ခင် နင့်ဖိနပ်တွေ ရွံ့ပေနေတာကို အရင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဦး" ဟုပြောသည်။ ညီမငယ် ဂျူးလီယက်သည် ရတနာကလေးပါထားသော အီးပုံပေါ်ထိုင်ပြီး ထင်းရှူးချောင်းတစ်ခုယူကာ ဖိနပ်မှရွံ့များကို ခြစ်ချသည်။ ရတနာကလေးကို သီချင်းဆိုပြပြီးနောက် အိမ်ထဲဝင်ပြီး ပြန်လာမည်အကြောင်း ပြောသည်။

ရတနာကလေးသည် ဂျူးလီယက်၏ဖိနပ်၊ ပလပ်စတစ်ခွက်များစသဖြင့် ကလေးအကြိုက် စူးစမ်းစရာအသစ်များတွေ့ သောကြောင့် ပျော်မြူးနေလေသည်။ အမေဖြစ်သူခြံထဲတွင် အလုပ်ရှုပ်နေချိန်တွင် ရွံ့နှင့်ဖုန်များကို ထပ်မံအရသာခံလိုက်ပြီး အရိပ်ထဲသို့ လေးဖက်တွားသွားကာ ကြက်နှင့်ခွေးများကြား တရေးတမောသွားအိပ်လေသည်။

မစ္စက်မိုယိုသည် ပီလောပီနံချက်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်သောအခါ မီးမွှေးရန်အတွက် နေရောင်ထဲတွင် အခြောက်ခံထားသော နောက်ချေးတစ်ခဲကိုယူသည်။ စကပ်တွင် လက်များသုတ်လျက် အိမ်နောက်ဖေးမှပြန်လာသောညီမဖြစ်သူကို ခေါ်သည်။ ဂျူလိယက်သည် ခြံထဲမှရတနာကလေး၏အရုပ်ကို ကောက်ယူကာ ကလေးအိပ်နေသောနေရာနားတွင်ထားခဲ့ပြီး အမဖြစ်သူကို ပီလောပီနံကျချက်ရန် သွားလေသည်။

မေးပါ -

ဇာတ်လမ်းကို ဘယ်လိုမြင်သလဲ။

ဘာတွေ သတိထားမိသလဲ။

ရတနာလေး ပါးစပ်ထဲထည့်သည့်အရာများကို စာရင်းပြုစုရအောင်။

ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့် အဖြေများတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်။

- ကြက်ချေးများ
- ရွှံ့ရေ
- ယာထဲမှမြေကြီးများ
- ကျောက်စရစ်ခဲများ
- အရုပ်များ
- လက်ချောင်းများ

အဖြေများကို ကားချပ်ပေါ်တွင် **ရေးပါ။** အခြားရှိသေးလားဆပ်မေးပါ။ ပြည့်စုံသည်အထိမေးပါ။

မေးပါ -

ကလေးငယ်အတွက် တွေ့နေကျအမှုအကျင့်လား။

ရတနာလေး ထိုအရာများကို ပါးစပ်ထဲထည့်တာ အန္တရာယ်ကင်းရဲ့လား။

သူမစားသော အရာများသည် စားရန်စိတ်ချရရဲ့လား။

ဘာကြောင့်လဲ။

တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများနှင့်မြေကြီးများစားခြင်း၏အန္တရာယ်ကို မီးမောင်းထိုးပြမိပါစေ။ မြေကြီးများနှင့်မစင်များကို စားမိခြင်းသည်

သန်ကောင်ရောဂါနှင့်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါမဖြစ်လျှင်ပင် လူနှင့်တိရစ္ဆာန်၏ အညစ်အကြေးများ စားမိခြင်းသည် ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အဟန့်အတားဖြစ်နိုင်သည်။

ပြောပါ -

တွေ့တဲ့အတိုင်း တိရစ္ဆာန်နှင့်လူအညစ်အကြေးများသည် ကလေးငယ်များ၏ ပါးစပ်များနှင့်အစားအစာ၊ ရေထဲသို့ ဝင်ရောက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများစွာ ရှိသည်။

တချို့သော နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ယခုမိခင်အနေဖြင့် ရည်ရွယ်ခြင်းမရှိသော်လည်း ကလေးငယ်များကို တိရစ္ဆာန်နှင့်လူအညစ်အကြေးများစားမိအောင် လုပ်နိုင်သည့်လမ်းကြောင်းများကို လေ့လာကြမည်။

ဤသင်ခန်းစာသည်ခြံထဲတွင်မစင်များရှိနေနိုင်သည့် အန္တရာယ် နှင့် ပြည့်နေသောနေရာများကို ပိုမိုသတိပြုနိုင်ရန် ကူညီပေးမည်ဖြစ်သည်။

ပိုပြီးအရေးကြီးသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ကလေးငယ်များပါးစပ်ထဲသို့တိရစ္ဆာန် အညစ်အကြေးများ ဝင်ရောက်မှုကို လျော့ချရန် နည်းလမ်းတချို့ကို ရှာဖွေမည်ဖြစ်သည်။

(ခ) ကလေးငယ်များအားမြေကြီးနှင့်တိရစ္ဆာန် အညစ်အကြေးများမှကာကွယ်ရန်လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများ (၃ပမိနစ်)

ပြောပါ - လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများကို မှတ်မိပါသလား။ အုပ်စုခွဲပြီး ကလေးငယ်များအား မြေကြီးနှင့်တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများမှကာကွယ်ရန် လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများ အကြောင်း ဆွေးနွေးကြပါစို့။

အုပ်စု ၅ စုခွဲပါ။ အုပ်စုတစ်စုစီကို ပြင်ဆင်ထားသော ကားချပ်တစ်စုစီ မာကာပင်နှင့်တိပ်ပေးပါ။ ကားချပ်တစ်ဝက်တွင် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သော အမူအကျင့်များကိုရေးပြီး အခြားတစ်ဖက်တွင် လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများကို ရေးခိုင်းပါ။ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သော အမူအကျင့်များနှင့်စတင်ရေးရန် ပြောပါ။

မေးပါ - တိရစ္ဆာန် အညစ်အကြေးများ၊မြေကြီးများနှင့်ထိတွေ့ခြင်းအန္တရာယ်ကို ရှောင်ရှားရန် ဘာလုပ်နိုင်မလဲဆိုတာ တွေးကြည့် ရအောင်။

လုပ်၍လွယ်သောအသေးစားလုပ်ဆောင်မှုဟု ဟူသောအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

လုပ်၍လွယ်သောအသေးစားလုပ်ဆောင်မှုသည် ညံ့တောက်လျောက်မှန်ကန်စွာပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်တ ဖြင့်တစ်ကိုယ်ရည်နှင့်ပြည့်သူ့ကျန်းမာရေးတိုးတ ခ်ရေးတိုးတက်မှုအားဖြစ်ထွန်းစေသည့်အမူအကျ အမူအကျင့်ဖြစ်သည်။၎င်းကိုမိသားစုဝင်အမြ မြင်အနေဖြင့်မိမိတို့လူမှုဝန်းကျင်တွင်ရနိုင် နိုင်သောအရင်းအမြစ်များနှင့်လုပ်ရန်လွယ်ကူသ လွယ်ကူသည့်အလေ့အထတစ်ခုဟုသတ်မှ တ်သည်။၎င်းအမူအကျင့်သည်စံအလေ့အထတ ထတစ်ခုဖြစ်ချင်မှဖြစ်မည်ဖြစ်သော်လည်းအိမ် ဝ်အိမ်ထောင်စုအများစုအနေဖြင့်၎င်းကိုကာလဒေ ဝ်လဒေသနှင့်လုပ်ရန်လွယ်ကူသည်ဟုလက်ခံကြ

အချိန်၁၅မိနစ်ရမည်။
ကားချပ်၏ဘယ်ဘက်တွင်ကလေးငယ်များအတွက်
အန္တရာယ်အချက်အလက်များကို ရေးပါ။ တစ်ဖက်တွင်
အိမ်ထောင်စုများအတွက်
လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများကို ရေးပါ။
လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးတစ်ခုကိုရှာပြီး ဖြစ်
ဖြစ်နိုင်ဖွယ် အဖြေများကိုရှာပါ။

ပြောပါ - ရတနာလေးနှင့်မေမေမိယိုအကြောင်းဇာတ်လမ်းကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အန္တရာယ်တစ်ခုမှာ
အဝတ်လျှော်ရေဖြစ်သည်။ အဲဒါကို စာရွက်ရဲ့ ဘယ်ဘက်မှာ ရေးပါ။

မေးပါ - နောက်ထပ်အန္တရာယ်ကဘာလဲ။

ကိုယ့်အဖွဲ့အလိုက် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေတွေကို စာရင်းပြုစုကြည့်ရအောင်။

ပြောပါ - ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော အဖြေများကို ကြည့်ရအောင်။

ပြန်လည်တင်ပြပါ - အုပ်စုနှစ်ခုကို ကားချပ်များကပ်စေပြီး အန္တရာယ်အမှုအကျင့်များနှင့်ကလေးများအား
တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများစားမိခြင်းမှကာကွယ်ရန် လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများကို ပြောပြ
ပြောပြရန် ပြောပါ။ အခြားအုပ်စုများနှင့်ကွာခြားခြင်း ရှိမရှိ မေးပါ။

မေးရန် - ပုံစံတူ ရှိမရှိ မေးပါ။

အောက်ပါတို့ကို ခြုံမိစေရန် ဆွေးနွေးပါ။

- ကလေးများကို ခြံထဲရှိမစင်ပါဝင်ပြီး အန္တရာယ် ရှိသော ပစ္စည်းများကိုမစားမိစေရန် ကလေးများကို
ကြည့်ရှုပေးရန် လိုအပ်သည်။
- ကလေးငယ်များကို တိရစ္ဆာန်များမှ အတားအဆီးခြား၍ ကာကွယ်ထားရန်လိုအပ်သည်။
ကစားစရာဖျာလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်များကို
ကလေးများနှင့်ဝေးအောင် ခြံခတ်ထားရမည်။

- မစင်များကင်းစင်စေရန် လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်သေချာဆေးရမည်။
- ခြံပင်းအတွင်း မစင်များမရှိအောင် သန့်ရှင်းရမည်။

မရှိမဖြစ်အရေးပါသောရေမိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုများ

ကလေးငယ်များကိုမြေကြီးနှင့်တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများမှအဝေးတွင်ထားရှိခြင်း

- ကလေးငယ်များကို တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများနှင့်မထိတွေ့စေရန် အသက်တစ်နှစ်အောက်အပါအဝင်ကလေးငယ်များနှင့်တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများအကြား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတားအဆီးတစ်ခုခုထားခြင်းဖြင့် သီးသန့်ခွဲထားပါ။
- ကစားသည့်အခင်းအသုံးပြုလျှင်အပတ်စဉ်တိုင်း (သို့မဟုတ်) မစင်အညစ်အကြေးများနှင့်ညစ်ပေနေတိုင်း သန့်ရှင်းပေးပါ။
- မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်များနှင့်၎င်းတို့၏အညစ်အကြေးများကိုအစားအစာချက်ပြုတ်ရာနေရာ၊အိရာ၊အိပ်သည့်နေရာနှင့်ကလေးငယ်များပုံမှန်ရှိနေရာမြေနေရာတို့မှဝေးရာတွင်ခွဲထားပါ။
- ခြံပင်းကိုနေ့စဉ် သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးရှိနေလျှင်အိမ်တွင်းအိမ်ပြင်လူနေထိုင်ရာနေရာမှကင်းစင်အောင်တံအောင်တံမြက်စည်းလှည်းပါ။
- လောင်စာ၊မာတ်မြေဩဇာနှင့်ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်းအဖြစ်အသုံးပြုမည့် တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများကို မြေမြင့်ရာနေရာ (သို့မဟုတ်) တွင်းနက်နက်တွင်ထားပြီး အသက်တစ်နှစ်အောက်အပါအဝင် ကလေးငယ်များနှင့်ယင်ကောင်များမှ ကင်းဝေးစေရန်ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- အသုံးပြုစရာမလိုတော့သည့် တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများကို အိမ်သာ သို့မဟုတ် အမှိုက်ကျင်းတွင် ထည့်ပါ။
- အသက်တစ်နှစ်အောက်အပါအဝင်ကလေးငယ်များ၏ကစားစရာအရုပ်များနှင့်ကစားသည့်အခါ သည့်အခင်းကိုအပတ်စဉ်သို့မဟုတ်မစင်အညစ်အကြေးများပေကျံနေလျှင်ဆေးကြောသန့်စင်ပါစင်ပါ။

(ဂ) အနစ်ချုပ် (၁၅မိနစ်)

လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူများကို ဖြန့်ဝေပါ။

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော WASH လုပ်ဆောင်မှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

လုပ်ငန်းဆောင်တာ အထောက်အကူများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

မေးပါ -

- ကလေးငယ်များကို တိရစ္ဆာန်များမှဝေးရာတွင် မည်သည့်အရာများကြောင့် အခက်အခဲ ဖြစ်နေသနည်း။

• တိရစ္ဆာန်များကိုခြံခတ်ထားရန်လွယ်ကူပါသလား/ပိုကောင်းပါသလား/နှစ်သက်ပါသလား။

• သို့မဟုတ်

ကလေးငယ်များကိုလုံခြုံသောနေရာတွင်ထားရန်လွယ်ကူပါသလား/ပိုကောင်းပါသလား/နှစ်သက်ပါသလား။

• မစင်မြီကိုသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန်ဘာကခက်ခဲစေသလဲ။

• ဘာကလွယ်ကူစေသလဲ။

• အဲလိုလုပ်တာကို တစ်ယောက်ယောက်က တားဆီးတာမျိုးရှိသလား။

ဆွေးနွေးပါ -

ခြံဝင်းကို တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများကင်းစင်အောင်ထားရာတွင် ခက်ခဲစေသည့်အရာမှာ အိမ်ထောင်စုအနေဖြင့် မစင်ကို လောင်စာ၊ မြေဩဇာ၊ ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်းအဖြစ် အသုံးပြုသောအချိန် ဖြစ်သည်။ ထိုအခြေအနေတွင် မိသားစုအနေဖြင့် မစင်များကို ဖယ်ရှားပစ်ရန်မလိုပါ။ ကလေးငယ်များကိုမစင်များနှင့်မနီးကပ်စေရန်တားဆီးနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကိုသာရှာဖွေရမည်ဖြစ်သည်။ ညီဖြစ်သည်။အဆိုပါနည်းလမ်းများတွင်အမြင့်ရှိခြင်း (သို့မဟုတ်) အကာပါသော တွင်းနက်နက်တို့ ပါဝင်သည်။

အခြားပြဿနာများကို ဖြေရှင်းပြီး ကလေးငယ်များအား မစင်များမှ ကင်းဝေးအောင် မိသားစုများနှင့် ညှိနှိုင်းမည့်နည်းလမ်းများ ရှာဖွေပါ။

မေးပါ - F လမ်းကြောင်းပုံကို မှတ်မိကြပါသလား။

အဲပုံမှာ ကြက်၊ ဆိတ်၊ နွားများပါသလား။

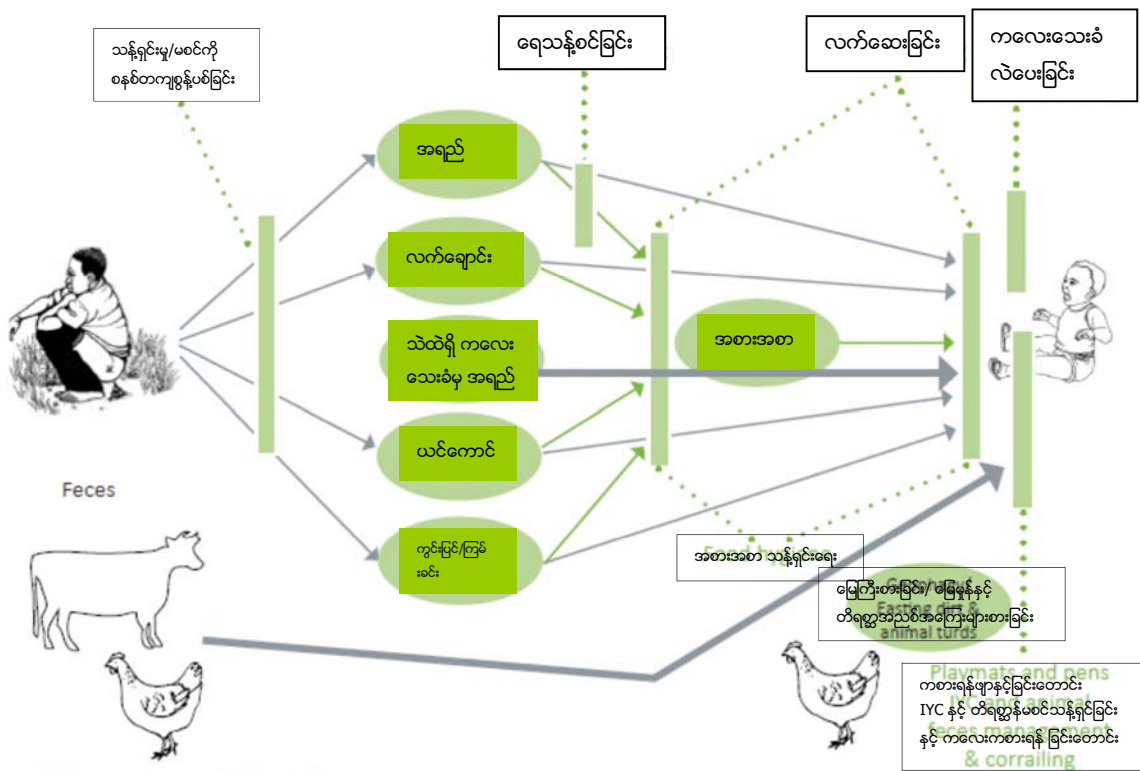
မပါပါ။

သူတို့ကို ထည့်သင့်သလား။

နွားနှင့်ကြက်ပုံများကို တောထိုင်ခလေးနှင့်မစင်စွန့် နေသောလူပုံအောက်တွင် ထည့်ပါ။ ကလေးပုံသို့ တိုက်ရိုက် မြှားထိုးပြပါ။ ကလေးငယ်များအား တိရစ္ဆာန်မစင်နှင့်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ကလေးကစားခြင်းတောင်း ဟုရေးထားသည့် အတားအဆီးတစ်ခုထည့်၍ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

အစားအစာနှင့်ရေထဲသို့ မစင်ပင်ရောက်ခြင်းအပြင် မစင်ကို ကလေးက တိုက်ရိုက် စားခြင်းလည်း ဖြစ် ဖြစ်နိုင်သည်ကို မှတ်သားပါ။

အခြား EWA များ - ညစ်ညမ်းမှုသံသရာကို တားဆီးခြင်း



Playmats and pens
 နားထောင်ခန်းများနှင့်
 IYC နှင့် တိရစ္ဆာန်မစင်သန့်ရှင်းခြင်း
 နှင့် ကလေးကစားရန် ခြင်းတောင်း
 & corraling

နိဂုံးချုပ်ပါတော့မည်။

လက်ကမ်းစာရွက် (c) ကိုဝေပေးပါ။ မရှိမဖြစ်အရေးပါသော WASH လုပ်ဆောင်မှုများကို အားလုံးက ကြည့်ရန် ပြောပါ။

ပြောပါ - ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မရှိမဖြစ်အရေးပါသော WASH လုပ်ဆောင်မှုများနှင့်အမှုအကျင့်များအား လေ့လာ လေ့လာမှုပြီးဆုံးတော့မည်။ အားလုံးဟာ မစင် - ပါးစပ် ညစ်ညမ်းမှုသံသရာကို ဖျက်ခြင်းဖြင့် အစားအစာနှင့်ရေကို မစင်ကင်းပေးစေပြီး ကလေးများကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုး၍ သင်ယူနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ခြင်းဖြစ်သည်။

EWA အစုံကို ထုတ်ရန်ပြောပါ။

သင့်မှာအပြင်ထွက်ပြီး မိသားစုများနှင့်ပူပေါင်းကာ ပြောင်းလဲမှုအတွက် လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူသောအရာလေးများ မြှင့်တင်ရန် လက်နက်ကိရိယာအသစ်များရှိပြီဖြစ်သည်။ ဘယ်သူကြီးစားကြည့်မလဲ။ မရှိမဖြစ်အရေးပါသော WASH လုပ်ဆောင်မှုများကို ကျင့်သုံးရန် မိသားစုများနှင့်အလုပ်လုပ်ရန် ဖြစ်သည်။

ရတနာလေး၊ အမိနာနှင့်ကလေးငယ်များအားလုံးအတွက် ဖြစ်သည်။

ရှေ့ သို့လှမ်းချီပြီး အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ကြပါစို့။

မရှိမဖြစ်အရေးပါသော WASH လုပ်ဆောင်မှုများ

လူ့အည်အကြေးများကိုကျန်းမာရေးနှင့်အညီစွန့်ပစ်ခြင်း

လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့်စင်ကြယ်စွာဆေးကြောခြင်း

သောက်သုံးရေကိုလုံခြုံစွာသိုလှောင်ခြင်းနှင့်သန့်စင်ခြင်း

အစားအစာကိုသန့်ရှင်းစွာကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့်လုံခြုံစွာသိမ်းဆည်းခြင်း
(အစားအစာသန့်ရှင်းရေး)

ကလေးငယ်များကိုမြေကြီးနှင့်တိရစ္ဆာန်အည်အကြေးများမှအဝေးတွင်ထားရှိခြင်း

နိဂုံး

ဤသင်ထောက်ကူအချက်အလက်များကို သင် မည်ကဲ့သို့
အသုံးပြုသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့အား အသိပေးစေလိုပါသည်။ jrosenbaum@fhi360.org သို့
အီးမေးလ်ပေးပို့၍ Julia Rosenbaumနှင့် ဆက်သွယ်ပေးစေလိုပါသည်။

**မရှိမဖြစ်အရေးပါသောရေမိလ္လာနှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန် ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်
လုပ်ဆောင်မှုများ (နှင့်ဆက်စပ်အမှုအကျင့်များ)**

- **လူ့အညစ်အကြေးများကိုကျန်းမာရေးနှင့်အညီစွန့်ပစ်ခြင်း**
 - မိသားစုဝင်အားလုံးအသုံးပြုလာစေရန်ကလေးများအသုံးပြုနိုင်သောအိမ်သာနှင့်လက်လှမ်းမီသောအိမ်သာအပါအဝင်ပိုမို
 ၀ိမ်သာအပါအဝင်ပိုမိုကောင်းမွန်သောအိမ်သာများကိုအခြေအသုံးပြုပါ။လူ့ မိလ္လာနှင့်အညစ်အကြေးများကိုအိမ်သာထဲသို့ တိုက်ရိုက်
 တိုက်ရိုက်စွန့်ပစ်ပါ။
 - တစ်နှစ်အောက်နှင့်ကလေးငယ်များအညစ်အကြေးစွန့်ပစ်ခြင်းအတွက်ကလေးအညစ်အကြေးခံအဝတ်သို့ မဟုတ်အိုးကဲ့သို့
 သို့ ကြားခံအဆင့်များကိုအသုံးပြု၍အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြားအလိုက်သင့်လျော်မည့်အညစ်အကြေးစွန့်နည်းကိုကျင့်သုံးပါ
 ကိုကျင့်သုံးပါ။နောက်ဆုံးတွင်မစင်အညစ်အကြေးများကိုအိမ်သာထဲသို့ စွန့်ပစ်ပေးပါ။
 - ကလေးငယ်၏တင်ပါးအညစ်အကြေးခံပစ္စည်းများနှင့်မစင်အိုးတို့ကိုသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရာတွင်အသုံးပြုပြီးသည့် ရေကိုရေတွင်
 ရက်ရေတွင်းနှင့်ကလေးများကစားသည့်နေရာများနှင့်ဝေးရာသို့ စွန့်ပစ်ပါ။
 - လူထုအတွင်းအားလုံးလွှမ်းမိုးခြင်းအိမ်သာအသုံးပြုခြင်းကိုမြှင့်တင်ပါ။မိမိဝန်းကျင်ကိုတောထိုင်လေ့မစင်စွန့်ခြင်းကင်းစင်သည့်ဝန်
 ခင်းကင်းစင်သည့်ဝန်းကျင်ဖြစ်အောင်ပိုင်းဝန်းကြိုးပမ်းပေးပါ။
- **လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့်စင်ကြယ်စွာဆေးကြောခြင်း**
 - အစားအစာချက်ပြုတ်သည့်နေရာမှခြေလှမ်းဆယ်လှမ်းအကွာအတွင်းတွင်လည်းကောင်း၊အိမ်သာမှခြေလှမ်းဆယ်လှမ်းအတွ
 ၀ိးဆယ်လှမ်းအတွင်းတွင်လည်းကောင်းဘုံပိုင်ခေါင်းမှတိုက်ရိုက်လာသောရေကဲ့သို့ သောလက်ဆေးရေဆပ်ပြာတို့ ရှိသည်
 ပြာတို့ရှိသည့်လက်ဆေးရန်သီးသန့် နေရာနှစ်နေရာထားပေးပါ။မိသားစုအတွင်းဆပ်ပြာရေတို့နှင့်သေချာစွာလက်ဆေးရ
 ချာစွာလက်ဆေးရန်တာဝန်ပေးထားပါ။
 - အစားအစာမပြင်ဆင်မီ၊အစာမစားမီနှင့်ကလေးငယ်များကိုအစားအစာမကျွေးမီလက်ကိုဘုံပိုင်ခေါင်းမှတိုက်ရိုက်လာသောရေ
 လာသောရေကဲ့သို့ သောလက်ဆေးရေဆပ်ပြာတို့နှင့်စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပါ။
 - အိမ်သာအသုံးပြုပြီးနောက်ကလေးငယ်၏မစင်များကိုဆေးကြောသန့်စင်အပြီးတွင်လည်းလက်ကိုရေဆပ်ပြာနှင့်ဆေးကြောပါ
 ဘနှင့်ဆေးကြောပါ။ တိရစ္ဆာန်များနှင့်၎င်းတို့၏အညစ်အကြေးများကိုကိုင်တွယ်ပြီးချိန် (သို့မဟုတ်)
 လယ်ယာထဲတွင်အလုပ်လုပ်ပြီးချိန်တို့တွင်လည်းလက်ကိုရေဆပ်ပြာနှင့်

ဆေးကြောပါ။ကလေးငယ်များ၏လက်များကိုအထူးသဖြင့်ညစ်ပတ်နေသော်လည်းကောင်း၊အစာမစားခင်အချိန်တွင်လည်းကောင်
 ၀ိလည်းကောင်းပုံမှန်ဆေးကြောပေးပါ။

- **သောက်သုံးရေကိုလုံခြုံစွာသိုလှောင်ခြင်းနှင့်သန့်စင်ခြင်း**
 - သောက်သုံးရေကိုစိတ်အချရဆုံးနှင့်အကာအကွယ်ရှိသောရေအရင်းအမြစ်ကရယူပါ။
 - သောက်သုံးရေကိုထိရောက်သောရေသန့်စင်နည်းဖြင့်သန့်စင်ပါ။
 - သောက်သုံးရေကိုဖုံးအုပ်ထားသောသိုလှောင်ကန်တွင်သိုလှောင်၍ကြမ်းပြင်မြင့်ထားပါ။ဖြစ်နိုင်လျှင်ဘုံပိုင်ခေါင်းပါပြီးရေ
 ၀ိင်းပါပြီးရေလောင်းထည်ခြင်းကိုအားပေး၍လက်ထည် သွင်းခြင်းကိုဟန့်တားစေသောအကျဉ်းသည် သိုလှောင်ကန်ကိုအသံ
 ဘင်ကန်ကိုအသုံးပြုပါ။
 - ခွက်သို့ မဟုတ်အိုးထဲသို့ လောင်းထည့်၍ရေကိုထုတ်ယူသုံးစွဲပါ။အကယ်၍ဘုံပိုင်ခေါင်းမရှိပါကနံရံတွင်ချိတ်ထားသောသီးသ
 ၀ိသောသီးသန့် ရေပုံးတစ်ခုကိုအသုံးပြုပါ။
 - သန့်ရှင်းသောရေခွက်နှင့်သောက်သုံးပါ။
 - သန့်စင်ထားသောရေရရှိရန်ခက်ခဲလျှင်စိတ်ချရသောသောက်သုံးရေကိုအသက် ၂နှစ်အောက်ကလေးငယ်များသက်ကြီးရွ
 ၀ိက်ကြီးရွယ်အိုများကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်နို့တိုက်မိခင်များ၊နာမကျန်းဖြစ်နေသောမိသားစုဝင်များအားဦးစားပေး၍သောက်သုံးရန်
 ၀ိ၍သောက်သုံးရန်ပြောပါ။
- **အစားအစာကိုသန့်ရှင်းစွာကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့်လုံခြုံစွာသိမ်းဆည်းခြင်း (အစားအစာသန့်ရှင်းရေး)**
 - အစားအစာများကိုပွက်ပွက်ချပြီးအငွေ့တထောင်းထောင်းထသည်အထိချက်ပြုတ်ပြီးပြန်လည်အပူပေးပါ။
 - အခန်းအပူချိန်တွင်ထားသောအစားအစာများကိုပွက်ပွက်ချပြီးအငွေ့တထောင်းထောင်းထသည်အထိပြန်လည်မနွေးဘဲမစား
 ၀ိဘဲမစားပါနှင့်။
 - အနံ့ထွက်ပြီးပုပ်သိုးပုံပေါ်သောအစားအစာများကိုသွန်ပစ်ပါ။
 - အစားအစာကိုနေရောင်ခြည်နှင့်တိုက်ရိုက်မထိတွေ့နိုင်သောအသန် ရှင်းဆုံးနှင့်အအေးဆုံးနေရာတွင်အတတ်နိုင်ဆုံးသိုလှော
 ၀ိင်အတတ်နိုင်ဆုံးသိုလှောင်ပါ။သိမ်းဆည်းထားသောအစားအစာများကိုယင်ကောင်နှင့်တိရစ္ဆာန်များရန်မှကင်းပေးစေရန်ဖုံးအ
 ၀ိုံးအုပ်ထားပါ။

- အစိမ်းစားမည့်အစားအစားများကိုသန့်စင်ပြီးရေနှင့်ဆေးကြောပါ။အဆိုပါအစားအစားများကိုရေဆေးကြောထားသောမျက်နှာသောမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်သန့်ရှင်းသောအသုံးအဆောင်များနှင့်ပြင်ဆင်ပါ။
- အစားအစားချက်ပြုတ်တည်ခင်းသည့်ပန်းကန်ခွက်ယောက်နှင့်အသုံးအဆောင်များကိုအသုံးမပြုခင်တွင်ဘုံပိုင်ခေါင်းမှတိုက်ရိုက်ခါင်းမှတိုက်ရိုက်လာသောရေကိုသို့သောရေဆပ်ပြာတို့နှင့်ဆေးကြောပါ။
- **ကလေးငယ်များကိုမြေကြီးနှင့်တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများမှအဝေးတွင်ထားရှိခြင်း**
- ကလေးငယ်များကိုတိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများနှင့်မထိတွေ့စေရန်အသက်တစ်နှစ်အောက်အပါအဝင်ကလေးငယ်များနှင့်တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများအကြားရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတားအဆီးတစ်ခုခုထားခြင်းဖြင့်သီးသန့်ခွဲထားပါ။
- ကစားသည့်အခင်းအသုံးပြုလျှင်အပတ်စဉ်တိုင်းသို့မဟုတ်မစင်အညစ်အကြေးများနှင့်ညစ်ပေနေတိုင်းသန့်ရှင်းပေးပါ။
- မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်များနှင့်၎င်းတို့၏အညစ်အကြေးများကိုအစားအစားချက်ပြုတ်ရာနေရာအိမ်သည့်နေရာနှင့်ကလေးငယ်များလေးငယ်များပုံမှန်ရှိနေရာမြေနေရာတို့မှဝေးရာတွင်ခွဲထားပါ။
- ခြံဝင်းကိုနေ့စဉ် (သို့မဟုတ်) တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများရှိနေလျှင် အိမ်တွင်းအိမ်ပြင်လူနေထိုင်ရာနေရာမှ ကင်းစင်အောင် တံမြက်စည်းလှည်းပါ။
- လောင်စာဓာတ်မြေဩဇာနှင့်ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်းအဖြစ်အသုံးပြုမည့် တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများကိုမြေမြင့်ရာနေရာ (သို့မဟုတ်) တွင်းနက်နက်တွင်ထားပြီးအသက်တစ်နှစ်အောက်အပါအဝင်ကလေးငယ်များနှင့်ယင်ကောင်များမှကင်းဝေးစေရန် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- အသုံးပြုစရာမလိုတော့သည့် တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများကိုအိမ်သာ (သို့မဟုတ်)အမှိုက်ကျင်းတွင်ထားပါ။
- အသက်တစ်နှစ်အောက်အပါအဝင်ကလေးငယ်များ၏ကစားစရာအရုပ်များနှင့်ကစားသည့်အခင်းကိုအပတ်စဉ် (သို့မဟုတ်) မစင်အညစ်အကြေးများပေးကျနေလျှင်ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။

* စီးဆင်းသောရေကို ရေဘုံပိုင်ခေါင်း၊ ကရား၊ ခွက် (သို့) ရေချိုင့် တို့မှရယူနိုင်သည်။ အဓိကလုပ်ဆောင် ရမည့်အရာမှာ လက် (သို့) အစားအစာကို ရေဖြင့်ဆေးကြောရန်ဖြစ်သည်။ စီးဆင်းမှုမရှိသောရေထဲသို့ နှစ်ဆေးခြင်းကို မည်သည့်အခါတွင်မျှ မပြုလုပ်သင့်ပါ။

** တိရစ္ဆာန်၏မစင်နှင့်မြေကြီးတို့ကို ထိတွေ့မှုနည်းပါးအောင်ပြုလုပ်ရာတွင် ထိရောက်သောနည်းလမ်းဟု ခိုင်မာသောအထောက်အထားများကို အတည်မပြုနိုင်သေးပါ။ လုပ်ဆောင်သင့်သောအမှုအကျင့်များသတ်မှတ် ရာတွင် ဒေသအလိုက်ကျွမ်းကျင်သူများနှင့်ဆွေးနွေးပြောဆိုချက်များ၊ ရရှိနိုင်သောအချက်အလက်များ၊ ဇီဝကမ္မနှင့်အမူအကျင့်ဆိုင်ရာဖြစ်နိုင်ခြေရှိမှုတို့အပေါ် အခြေခံထားပါသည်။

i EWA ၏ယခုအပိုင်းတွင် ဓမ္မတာလာချိန်သန့်ရှင်းရေးနှင့်စပ်လျဉ်း၍ မပါဝင်ပါ။ WASH လုပ်ငန်းများ ပြုပြင်ဆင်မှုအတွက် ဓမ္မတာလာချိန်သန့်ရှင်းရေးက အလွန်အရေးကြီးသည်မှာ သိသာထင်ရှားသော်လည်း ဤ EWA များသည် ENA များနှင့် ပေါင်းစပ်ရန်ရည်ရွယ်ပြီး ကလေးများအတွက် အာဟာရနှင့်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုတို့ နှင့်စပ်ဆက်နေပါသည်။

ii Environmental enteric dysfunction ဆိုသည်မှာ စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့နိုင်စွမ်းနှင့်အာဟာရဓာတ်များစုပ်ယူနိုင်စွမ်း ကို အဟန့်အတားပြုသည့် အူသိမ်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ မစင်စားမိခြင်းနှင့်နာတာရှည်အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း ဖြစ်စေသည့် WASH လုပ်ဆောင်မှုလိုအပ်ချက်များကို ဖြေဖြေညှိပေးသည့်အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်နိုင်သည်ဟု သတ်မှတ်ထားပါသည်။ ဖိဖိစီးစီးဖြင့် ဓာတ်စာကျွေးသည့်နည်းလမ်းအသုံးပြုသည့်တိုင် ကလေးသူငယ်ပုညက်မှု ကိုလျော့ချရာတွင် အထိုက်အလျောက်သာ ထိရောက်မှုရှိခြင်းသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့ခြင်းကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ယင်းရောဂါကြောင့်ဟု ယူဆကြပါသည်။ ထို့ပြင် ယင်းသည် ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်ဖြစ်ပွားရသည်ဟုလည်း ယူဆကြပါသည်။

* စီးဆင်းသောရေကို ရေဘုံပိုင်ခေါင်း၊ ကရား၊ ခွက် (သို့) ရေချိုင့် တို့မှရယူနိုင်သည်။ အဓိကလုပ်ဆောင် ရမည့်အရာမှာ လက် (သို့) အစားအစာကို ရေဖြင့်ဆေးကြောရန်ဖြစ်သည်။ စီးဆင်းမှုမရှိသောရေထဲသို့ နှစ်ဆေးခြင်းကို မည်သည့်အခါတွင်မျှ မပြုလုပ်သင့်ပါ။

** တိရစ္ဆာန်၏မစင်နှင့်မြေကြီးတို့ကို ထိတွေ့မှုနည်းပါးအောင်ပြုလုပ်ရာတွင် ထိရောက်သောနည်းလမ်းဟု ခိုင်မာသောအထောက်အထားများကို အတည်မပြုနိုင်သေးပါ။ လုပ်ဆောင်သင့်သောအမှုအကျင့်များသတ်မှတ် ရာတွင် ဒေသအလိုက်ကျွမ်းကျင်သူများနှင့်ဆွေးနွေးပြောဆိုချက်များ၊ ရရှိနိုင်သောအချက်အလက်များ၊ ဇီဝကမ္မနှင့်အမှုအကျင့်ဆိုင်ရာဖြစ်နိုင်ခြေရှိမှုတို့အပေါ် အခြေခံထားပါသည်။

* အထက်ပါအချက်အလက်များကို ဖော်ပြပါတို့မှ အဓိကရရှိခဲ့ပါသည် - SHINE Trial WASH Intervention Modules 2014, developed by Zvitambo Institute for Maternal and Child Health Research, Harare, Zimbabwe

** မရှိမဖြစ်အရေးပါသော လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့်အခြားဆက်စပ်အမှုအကျင့်များသည် ရောဂါ ရောဂါဖြစ်စေသောအရာများကို IYC များထိတွေ့မှုနည်းပါစေသည့် အကောင်းဆုံးအလေ့အထများဆိုင်ရာ အကဲဖြတ်ချက်များသာမက ကလေးသူငယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသော မစင်နှင့်ရောဂါဖြစ်စေသော အခြားအရာများနှင့်ထိတွေ့နိုင်ခြေနှင့်သက်ဆိုင်သည့် လက်ရှိသက်သေအထောက်အထားများကို ထင်ဟပ်နေပါသည်။ EWA နှင့်စပ်လျဉ်း၍ မှတ်သားထားသင့်သည့် အရေးကြီးသောအချက်တစ်ခုမှာ ကလေးငယ်များကို တိရစ္ဆာန်၊ မြေကြီး၊ တိရစ္ဆာန်မစင်တို့နှင့် ဝေးရာတွင်ထားရှိရန် အကောင်းဆုံးအလေ့အထ အစီအစဉ်အတွက် အထောက်အထားများအတည်မပြုနိုင်သေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နည်းလမ်းကောင်းများအဖြစ် အကြံပြုထားချက်များသည် ထိရောက်မှုနှင့်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်ဟုယူဆချက်နှင့် နယ်ပယ်အလိုက် ကျွမ်းကျင်သူများ၊ ကွင်းဆင်းဝန်ထမ်းများနှင့်ဆွေးနွေးထားချက်များအပေါ် အခြေခံထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အထောက်အထားများ ပိုမိုခိုင်မာမှုရှိစေရန် အဓိကကျသောလေ့လာမှုများကို လတ်တလော ဆောင်ရွက် နေ နေပါသည်။

* စီးဆင်းသောရေကို ရေဘုံပိုင်ခေါင်း၊ ကရား၊ ခွက် (သို့) ရေချိုင့် တို့မှရယူနိုင်ပါသည်။ အဓိကလုပ်ဆောင် ရမည့်အရာမှာ လက် (သို့) အစားအစာကို ရေဖြင့်ဆေးကြောရန်ဖြစ်သည်။ စီးဆင်းမှုမရှိသောရေထဲသို့ နှစ်ဆေးခြင်းကို မည်သည့်အခါတွင်မျှ မပြုလုပ်သင့်ပါ။

* စီးဆင်းသောရေကို ရေဘုံပိုင်ခေါင်း၊ ကရား၊ ခွက် (သို့) ရေချိုင့် တို့မှရယူနိုင်သည်။ အဓိကလုပ်ဆောင်ရမည့်အရာမှာ လက် (သို့) အစားအစာကို ရေဖြင့်ဆေးကြောရန်ဖြစ်သည်။ စီးဆင်းမှုမရှိသောရေထဲသို့ နှစ်ဆေးခြင်းကို မည်သည့်အခါတွင်မျှ မပြုလုပ်သင့်ပါ။

o Zvitambo Institute for Maternal and Child Health Research, Harare, Zimbabwe
မှရေးသားပြုစုထားသောဤဇာတ်လမ်း၏စိတ်ကူးစိတ်သန်းအတွက် SHINE Study WASH Interactive Tools (2014) အားအပြည့်အဝအသိအမှတ်ပြုပါကြောင်း။

Mbuya, M. N. N., Tavengwa, N. V., Stoltzfus, R. J., Curtis, V., Pelto, G. H., Ntozini, R., ... Humphrey, J. H. (2015). ဇင်ဘာဘေ့ဒွန်ငင်ကျေးလက်ဒေသရှိကလေးငယ်များ မစင်ပိုးမွှားများစားသုံးမိခြင်း လျော့ပါးစေရန် ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းစဉ်ရေးဆွဲခြင်း။ *Clinical Infectious Diseases*, 61(Supplement 7), S703–S709.
<https://doi.org/10.1093/cid/civ845>

တိရစ္ဆာန်၏မစင်နှင့်မြေကြီးတို့ကို ထိတွေ့မှုနည်းပါးအောင်ပြုလုပ်ရာတွင် ထိရောက်သောနည်းလမ်းဟု ခိုင်မာသောအထောက်အထားများကို အတည်မပြုနိုင်သေးပါ။ လုပ်ဆောင်သင့်သောအမှုအကျင့်များသတ်မှတ်ရာတွင် ဒေသအလိုက်ကျွမ်းကျင်သူများနှင့်ဆွေးနွေးပြောဆိုချက်များ၊ ရရှိနိုင်သောအချက်အလက်များ၊ ဇီဝကမ္မနှင့်အမူအကျင့်ဆိုင်ရာဖြစ်နိုင်ခြေရှိမှုတို့အပေါ် အခြေခံထားပါသည်။