Burmese / မြန်မာ

အဆိပ်ရှိသော အလေ့ကျပေါက်သည့် မှိုများ

> အန္တရာယ်ရှိသော အလေ့ကျပေါက်သည့် မှိုများသည် ဆောင်းဦးအစောပိုင်း ဝင်ရောက်သော မိုးများ ရွာသွန်းပြီးနောက် ထွက်ပေါ်လာလေ့ရှိပါသည်။

> ၎င်းတို့အား တောရိုင်းမြေများ၊ သစ်တောများ၊ အများပြည်သူ အပန်းဖြေသည့်ပန်းခြံများ၊ ကစားကွင်းများ၊ ကျောင်းအားကစားကွင်းများ၊ ကျွဲ ၊ နွား များ လွတ် ကျောင်း သည့် စားကျက်မြေများနှင့် အိမ်၏အနီးအနား၊ မိမိဥယျာဉ်တွင်ရှိသော မြက်ပင်ရှည်များ ၊ မြေဆွေးများ၊ သစ်ရွက်ဆွေးများ သို့မဟုတ် မြက်ခြောက်များ အပါအဝင် နေရာတော်တော်များများတွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။

> သင့်အနေဖြင့် အိမ်အပြင်တွင် ရောက်နေပါက သင်၏ ကလေးများနှင့် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များအား မျက်ခြေမပြတ် စောင့်ကြည့်ပါ။ မှိုများသည် လက်လှမ်းမီသည့် နေရာများတွင်ရှိနေပြီး စားသုံးရန် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည့် ပုံပေါက်နေပါသည်။

> နိုင်ငံရပ်ခြားတွင် နေထိုင်ခဲ့သည့်သူများအနေဖြင့် သြစတြေးလျရှိ အဆိပ်ရှိမှိုများသည် အခြားနိုင်ငံများတွင် တွေ့ရသည့် စားသုံးရန်သင့်သည့် မှိုများနှင့် ပုံစံတူကြောင်း သိရှိထားသင့်ပါသည်။

> သေမင်းခွက် ပုံစံ (Death cap) မှိုများသည် အန္တရာယ်အရှိဆုံးဖြစ်ပြီး သေစေနိုင်လောက်သည့် အသည်းပျက်စီးမှု ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အရေခွံများခွာခြင်းသည်ပင် အဆိပ်များအား ဖယ်ရှားနိုင်ခြင်း မရှိချေ။ သေမင်းခွက်ပုံစံရှိသည့်မှိုများသည် ဝက်သစ်ချပင်အနွယ်ဝင်များနှင့် ရေသီးပင်များအောက်တွင် ပေါက်လေ့ရှိပါသည်။ သို့သော်လည်း သေစေနိုင်သည့် မှိုများသည် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ပေါက်နိုင်ပါသည်။ စားသုံးရန် စိတ်ချရသည့် မှိုများသာလျှင် ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ရောင်းသည့်ဆိုင်များ သို့မဟုတ် စူပါမားကတ်များတွင် ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။

> တစ်စုံတစ်ယောက်အနေဖြင့် အလေ့ကျပေါက်သည့် မှိုများအား ရုတ်တရက် စားသုံးမိပါက လက္ခဏာများအား မစောင့်ဆိုင်းပါနှင့်။ **အဆိပ်နှင့် ပတ်သက်သည့်အချက်အလက်ဆိုင်ရာဌာန (Poisons Information Centre) ဖုန်းအမှတ် ၁၃ ၁၁ ၂၆** သို့ခေါ်ဆိုပြီး ယင်းတို့၏အကြံဉာဏ်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။
>
> တစ်စုံတစ်ယောက်အနေဖြင့် အလေ့ကျပေါက်သည့်မှိုများ စားသုံးပြီးနောက် နာမကျန်းဖြစ်ခဲ့လျှင် ဆေးကုသမှု အမြန်ခံယူသင့်ပါသည်။
>
> **အရေးပေါ် အခြေအနေကြုံတွေ့လာပါက 000 သို့ အမြဲဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။**

အလေ့ကျပေါက်သည့် မှို အဆိပ်သင့်ခြင်း လက္ခဏာများမှာ-

> အစာအိမ် အပြင်းအထန် နာကျင်ခြင်း

> ဝမ်းဗိုက် နာကျင်ခြင်း

> အော့အန်ခြင်း

> ပျို့အန်ချင်၍ မအီမသာဖြစ်ခြင်း

> ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း

မှိုစားသုံးပြီးနောက် ၃ နာရီ မှ ၆ နာရီအတွင်း လက္ခဏာများ စတင်ပြသတတ်ပြီး သုံးရက်အထိ ကြာမြင့်နိုင်ပါသည်။

အန္တရာယ်အရှိဆုံး မှိုများသည် စားသုံးပြီးနောက် ၂၄ နာရီ တိုင်အောင် လက္ခဏာများ မပြတတ်ချေ။

www.sahealth.sa.gov.au/mushroompoisoning