



# ကျန်းမာရေး အတွက်အဆင့်များ

၂၀၂၃ ခုနှစ် ပထမ ၃ လပတ်

## လူဦး ရေကျန်း မာရေးစီမံ ခံ နှစ်မှု

MDwise သည် သင်ကျန်းမာစွာရှိနေရေးအတွက် ကူညီလိုပါသည်။ MDwise အဖွဲ့ဝင်များသည် စောင့်ရှောက်ကုသမှုစီမံခန့်ခွဲရေးဌာနမှတစ်ဆင့် လူဦးရေကျန်းမာရေး စီမံခန့်ခွဲမှုများကို ရရှိကောင်း ရရှိနိုင်ပါသည်။ လူဦးရေကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှု သည် သင်နှင့်ပြောဆိုခြင်း၊ သင်ကျန်းမာနေရေးနည်းများ အကြောင်း ဖတ်စရာများ သို့မဟုတ် တက်စစ်များ ပေးပို့ခြင်းဖြင့် သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်ဘဝ ပိုမို ကောင်းမွန်ရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုးပမ်းသည့် နည်းတစ်နည်းဖြစ်ပါသည်။ MDwise စောင့်ရှောက် ကုသမှု စီမံခန့်ခွဲရေးအစီအစဉ်သည် သင့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို စီမံခန့်ခွဲရာ၌ ကူညီနိုင်ပါသည်။ MDwise စောင့်ရှောက်မှုမန်နေဂျာများသည် သင်၏စောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင်နှင့် သင့်ဆရာဝန်တို့ အစီအစဉ်ပြုလုပ်ရာတွင် ကူညီပါသည်။ သင်၏လိုအပ်ချက်များ ပြောင်းလဲသည်နှင့်အမျှ စောင့်ရှောက်မှု စီမံခန့်ခွဲရေးအဆင့်သည် ပြောင်းလဲပါသည်။ စောင့်ရှောက်မှု စီမံခန့်ခွဲရေးသည် သင့်အား ကိုယ်ထူ ကိုယ်ထ ပိုမိုဖြစ်လာပြီး မိမိ၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ချက်များကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်လာရေးအတွက် ကူညီပါမည်။

MDwise စောင့်ရှောက်မှုမန်နေဂျာများသည် သင့်အားစိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်ကာယကျန်းမာရေး အခြေအနေများအတွက် ကူညီနိုင်ပါသည်။

MDwise စောင့်ရှောက်မှုမန်နေဂျာများသည် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ရည်မှန်းချက်များချမှတ်ဖို့ ကူညီနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ကူညီရန် သင်၊ သင့်ဆရာဝန်များ၊ မိသားစု၊ စောင့်ရှောက်သူများတို့နှင့်အတူ လုပ်ကိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် သင့်အား ကျန်းမာရေးအတွက် အကောင်းဆုံးရွေးချယ်ချက်များ ပြုလုပ် စေလိုပါသည်။ စောင့်ရှောက်မှု မန်နေဂျာများသည် သင့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို သင်နားလည်ဖို့နှင့် ၎င်းတို့ကို အကောင်းဆုံးကိုင်တွယ်ဖို့ ကူညီနိုင်ပါသည်။

စာမျက်နှာ ၃ တွင် ဆက်ရန်။



### အတွင်း၌ပါရှိသည့် အရာများ-

- လူဦးရေကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှု ..... 1
- ဆရာဝန်နှင့်ပြသည့်အခါအကျိုးအရှိဆုံးဖြစ်အောင်ပြုခြင်း ..... 2
- တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးရာသီ ..... 3
- ကျန်းမာရေးသာတူညီမှုကောင်စီတွင်ပါဝင်ပါ ..... 3
- အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးတွင်အကျိုးဝင်သောဝန်ဆောင်မှုများ..... 4
- ဤသည်က အရေးပေါ်လား။ ..... 5
- သင်၏စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ပုံ ..... 5
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း ..... 6
- အခြားစောင့်ရှောက်ကုသမှုသို့ ကူးပြောင်းခြင်း ..... 6
- ဘာသာစကားအရင်းအမြစ်များ..... 7
- အပြုအမူကျန်းမာရေး- ပြဿနာရှိသည့်အရက်သောက်ခြင်း..... 8
- ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကျန်းမာရေးအချက်အလက်များ..... 8

### NURSE on-call

MDwise အဖွဲ့ဝင်များအတွက် မှတ်ပုံတင်သူနာပြုတစ်ဦး တစ်နေ့ ၂၄ နာရီ တစ်ပတ် ၇ ရက် ရနိုင်ကြောင်း အဖွဲ့ဝင်များအား MDwise မှ သတိပေးလိုပါသည်။ ဝန်ဆောင်မှု ယူသူများ အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ နယ်လေးအခမဲ့ဖုန်း 1-800-356-1204 ကို ဆက်၍ သူနာပြုခေါ်နိုင်ပါသည်။ အဖွဲ့ဝင်များ သည် နံပါတ် ၁ ကို နှိပ်ပြီးနောက် နံပါတ် ၄ ကိုနှိပ်နိုင်ပါသည်။ မှတ်ပုံတင်သူနာပြုရယူခြင်းနှင့် အရေးကြီးလူနာကို ဦးစားပေးသည့်စနစ်သို့ သွားနိုင်ခြင်းအပြင်၊ အဖွဲ့ဝင်များ သည် အကြောင်းအရာ ၁၀၀ ကျော်သည့် အသံစာကြည့်တိုက်သို့လည်း ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။

# ဆရာဝန်နှင့်ပြုသည့်အခါ အကျိုးအမြတ်ဖြစ်အောင် ပြုခြင်း

ဆရာဝန်နှင့်ပြုတိုင်း အဆင်သင့်ရှိနေရန်အရေးကြီးပါသည်။ လူကြီးများ၊ ဆယ်ကျော် သက်များ၊ အသက် ၃ နှစ်နှင့်အထက်ကလေးများသည် အနည်းဆုံး တစ်နှစ်တစ်ခါ ဆရာဝန်နှင့်ပြုရပါမည်။ ကလေးငယ်များသည် မွေးချိန်မှ အသက် ၂ နှစ်အထိ ပိုမိုပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဆရာဝန်နှင့်ပြုတိုင်း သင့်ကျန်းမာရေးအကြောင်း ပြောခွင့်ရပါသည်။ ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာ ရှာတွေ့ရန်လည်း အထောက်အကူ ပြုပါသည်။

## ဆရာဝန်နှင့်မပြုမီ-

- သင့်ဆရာဝန်မည်သူဖြစ်ကြောင်း အရင်သေချာအောင်လုပ်ပါ။ မသေချာပါက MDwise ဝန်ဆောင်မှုယူသူဌာနကို ဖုန်းဆက်နိုင်ပါသည်။
- ရက်ချိန်းယူသည့်အခါ၊ မည်သည့်အတွက် ဆရာဝန်ပြုရန်လိုကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ဤသည်က သင်လာပြုလျှင် အချိန်မည်မျှလိုကြောင်း ၎င်းတို့သိရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။
- သင်ပြောလိုသည့်အရာကိုချရေးထားပါ။ ယင်းက ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း တစ်ခုဖြစ်သည်။ သင်စိုးရိမ်နေသည့်အရာအားလုံးကို မှတ်မိရန် အထောက်အကူ ပြုပါမည်။
  - ဆရာဝန်အမည်နှင့် ဖုန်းနံပါတ်
  - ဆေးအပါအဝင် ဓာတ်မတည့်သည့်အရာများ
  - ဆေးအားလုံး၏စာရင်း
    - သင်သောက်နေသည့်ပမာဏ
    - မည်မျှကြာလျှင် တစ်ကြိမ်သောက်သည်
  - ယခင်ခွဲစိတ်မှုများနှင့် ခွဲစိတ်သည့်ခုနှစ်များ
  - ဖြစ်ပေါ်နေဆဲကျန်းမာရေးပြဿနာများ
  - မိသားစုရာဇဝင်
  - ကာကွယ်ဆေးရာဇဝင်
  - အိမ်၌စစ်ဆေးနေသည့်အရာများ (ဥပမာ- သွေးပေါင်ချိန်၊ သွေးသကြားဓာတ် သို့မဟုတ် ကိုယ်အလေးချိန်)
- သင့်နှင့်အတူလိုက်ပေးမည့်သူတစ်ဦးကို ရှာပါ။ ဆရာဝန်မှ သင့်အား အချက်အလက်များစွာ ပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကိုချရေးရန် တစ်စုံတစ်ဦး ရှိလျှင် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်ပါသည်။

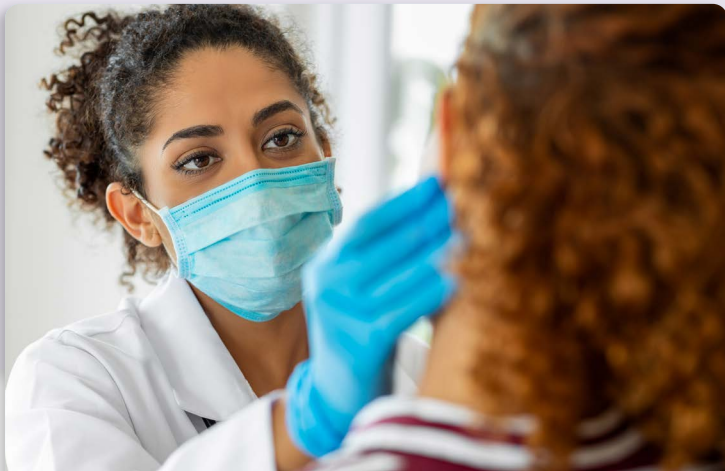
## ဆရာဝန်နှင့်ပြုနေစဉ်-

- အောက်ပါတို့ကိုသို့ကျန်းမာရေးအပြောင်းအလဲများကို ဆရာဝန်အား ပြောပါ-
  - ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း သို့မဟုတ် အဖျားရှိခြင်းများ
  - စားချင်သောက်ချင်စိတ် သို့မဟုတ် အားအင် အပြောင်းအလဲများ
  - နာကျင်မှုအသစ် သို့မဟုတ် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် နာကျင်မှု
  - ဝမ်းသွားပုံ သို့မဟုတ် ဆီးသွားပုံ အပြောင်းအလဲများ
  - သွေးထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် သွေးခြေဥခြင်း
  - ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူမဝခြင်း
  - သင်လမ်းလျှောက်ပုံ၊ စကားပြောပုံ သို့မဟုတ် စဉ်းစားပုံ အပြောင်းအလဲများ
  - ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် စိုးရိမ်စိတ် လွန်ကဲခြင်း
- သင့်ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းကို ၎င်းတို့အားပေးပါ။
- အရက်၊ ဆေးလိပ် သို့မဟုတ် အခြား မူးယစ်ဆေးဝါး

- များ သင်မည်မျှ သုံးကြောင်း ၎င်းတို့အား ပြောပြပါ။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ အကူအညီလိုပါက သင်ရရှိနိုင်သည့် အစီအစဉ်များအကြောင်း မေးပါ။
- သင်၏အားအင်အဆင့်အပြောင်းအလဲများနှင့် မည်မျှအိပ်စက်ကြောင်း ပြောပါ။
- သင့်စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်း ပြောဆိုမမေ့ပါနှင့်။ ယင်းက သင်၏ ကာယကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိပါသည်။
- သင်ပြုလုပ်သင့်သည့် စမ်းသပ်ချက်များကို မေးပါ။ ကင်ဆာ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်တို့ စစ်ဆေးဖို့ လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ကာကွယ် ဆေးများထိုးရန်လည်း လိုအပ်နိုင်ပါသည်။
- ဓာတ်ခွဲခန်းစမ်းသပ်မှုများပြုလုပ်ရန်လိုမလို ဆရာဝန်ကိုမေးပါ။ ဓာတ်ခွဲခန်း စမ်းသပ်မှုများကို ရောဂါရှာဖွေရန်၊ စစ်ဆေးရန် သို့မဟုတ် ဖျားနာမှုကို စောင့်ကြည့်ရာ၌ အထောက်အကူပြုရန် သုံးပါသည်။ ကလေးများ အတွက် ခဲဓာတ်စမ်းသပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။
- သင်သည် ငွေကြေး၊ နေစရာအိုးအိမ်၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ အစားအစာ သို့မဟုတ် သင်လိုအပ်သည့် စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ပံ့ပိုးမှုရယူရာတွင် ပြဿနာများရှိပါက သင့်ဆရာဝန်ကို ပြောပါ။
- ဆရာဝန်က သင့်အားမှကြားသည့်အရာအားလုံးကို သင်နားလည်ကြောင်း သေချာစေရန် ၎င်းတို့ကို ပြန်၍ရွတ်ဆိုပါ။

## ဆရာဝန်ဆေးခန်းမှသင်မထွက်ခွာမီ-

- သတိပေးသည့်ရောဂါလက္ခဏာများကို သင်စောင့်ကြည့်ဖို့ လိုမလိုမေးပါ။
- ဆေးအသစ်ရပါက မည်သည့်အတွက်ဟုသိကြောင်း သေချာစေပါ။
- မည်မျှကြာတစ်ခါ ဆေးမည်မျှသောက်ရမည်ကို မေးပါ။ ဆေးဒဏ်များ ရှိမရှိ သိအောင်လုပ်ပါ။ စိုးရိမ်မှုများအကြောင်း ဆရာဝန်ကို မည်သည့်အခါ ဖုန်းဆက်ရမည်ဟူသည်ကို မေးပါ။
- နောက်တစ်ကြိမ်မည်သည့်အခါပြန်လာပြရမည်ကို မေးပါ။ လိုအပ်ပါက နောက် ပြန်ပြရန်စီစဉ်ပါ။ မှာကြားချက် သို့မဟုတ် ကုသမှုတစ်စုံတစ်ရာ အကြောင်း မရှင်းဘဲ မထွက်ခွာပါနှင့်။
- ကွန်ပျူတာ၊ ဖုန်းတို့မှတစ်ဆင့်ဆရာဝန်နှင့်ပြန်ခြင်း ရှိမရှိ သင့်ဆရာဝန်ကို မေးပါ။ ယင်းက ဆေးခန်းသွားစရာမလိုဘဲ ဆရာဝန်နှင့် ပြန်နိုင်ပါသည်။
- နှစ်စဉ်သို့ပြခြင်းက သင်၏အထွေထွေကျန်းမာရေးကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင် အထောက်အကူပြုပါမည်။ ဤသို့ ပြသနေစဉ်အတွင်း စစ်ဆေးမှုများ အတွက် ဆုချသည့်အမှတ်များ သင်ရကောင်း ရနိုင်ပါသည်။





# 📌 တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးရာသီ

စာမျက်နှာ ၁ မှအဆက်။

အသက် ၆ လကျော်သူတိုင်း တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး နှစ်စဉ်ထိုးသင့်ပါသည်။ တုပ်ကွေးသည် သင်နှင့်သင်၏ချစ်ခင်သူများအား အလွန်နေမကောင်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အချို့အခြေအနေများတွင် သေဆုံးစေနိုင်ပါသည်။

နှစ်စဉ်တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် အကောင်းဆုံးအကာအကွယ် ရရှိနိုင်ပါသည်။ တုပ်ကွေးရာသီသည် အောက်တိုဘာလမှ မေလအထိ ကြာရှည်လေ့ရှိပါသည်။ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးရနိုင်သည့်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဆေးထိုးလျှင်အကောင်းဆုံး ဖြစ် သည်။ တုပ်ကွေးရာသီဖြစ်ဆဲဆိုလျှင် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် နောက်မကျသေးပါ။

## အချို့သူများသည် တုပ်ကွေးဖြစ်ရန်အန္တရာယ်မြင့်မားပြီး တုပ်ကွေးကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါသစ်များဖြစ်ရန် အလားအလာပိုများပါသည်။

- အသက် ၅ နှစ်အောက်ကလေးများ ( ၂ နှစ်အောက်ကလေးများသည် အန္တရာယ်အများဆုံးဖြစ်သည်)။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ။
- ပန်းနာ၊ COPD၊ ဆီးချို၊ နှလုံးရောဂါ သို့မဟုတ် ခုခံအားစနစ် အားနည်းခြင်းကဲ့သို့ နာတာရှည်ရောဂါအချို့ရှိသော မည်သည့်အရွယ်မဆိုရှိသူများ။
- လူအိုရုံများ သို့မဟုတ် ရေရှည်စောင့်ရှောက်ပေးသော အခြားနေရာများ၌ နေထိုင်နေသူများ။
- အသက် ၆၅ နှစ်ကျော် လူကြီးများ။
- အမေရိကန်အင်းဒီးယန်းများနှင့် အလာစကာတိုင်းရင်းသားများ။

## တုပ်ကွေးလက္ခဏာများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည်-

- ဖျားခြင်း
- အချမ်းထခြင်း
- မောပန်းခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- နာစေခြင်း သို့မဟုတ် နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း
- ကိုယ်ခန္ဓာကိုက်ခဲခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း

သင်မှပြုလုပ်နိုင်သည့် တုပ်ကွေးရှောင်ရန်အတွက်အထောက်အကူပြုသော အခြားအရာများမှာ ဖျားနာနေသူများမှ ဝေးရာတွင်နေခြင်းနှင့် ရောဂါပိုးမွှားများကူးစက်မှုကို လျော့နည်းစေရန် လက်များကို မကြာခဏဆေးခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

တုပ်ကွေးဖြင့်သင်နေမကောင်းဖြစ်နေပါက အလုပ် သို့မဟုတ် ကျောင်းမသွားဘဲ အိမ်၌နေပြီး တုပ်ကွေးဖြစ်ရန် အန္တရာယ်ပိုများသူများမှ ဝေးရာတွင်နေပါ။ ယင်းက အခြားသူများသို့ တုပ်ကွေးကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးအကြောင်းမေးစရာများရှိလျှင်၊ သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဖော်ရောင်းသူနှင့် ပြောဆိုပါ။ နှစ်စဉ်တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးလျှင် MDwiseREWARDS အမှတ်များရကြောင်းကို အမှတ်ရပါ။ [MDwise.org/MDwiseREWARDS](http://MDwise.org/MDwiseREWARDS) တွင် ပိုမိုလေ့လာပါ။

## စောင့်ရှောက်မှုစီမံခန့်ခွဲရေးသည် အောက်ပါတို့အတွက်လည်း သင့်ကို ကူညီပါသည်-

- သင့်အခြေအနေကို နားလည်ခြင်း။
- သင့်ဆေးများကို နားလည်ခြင်း။
- သင်လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာများကို ရယူခြင်း။
- အထူးဆရာဝန်များထံမှ စောင့်ရှောက်မှုရယူခြင်း။
- သင့်အခြေအနေအကြောင်း အချက်အလက်များ ရယူခြင်း။
- ရက်ချိန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။
- သင့်အခြေအနေ(များ)အကြောင်းနှင့် သင်ဘယ်လိုနေလဲဆိုသည်ကို ဆရာဝန်များနှင့် ပြောဆိုခြင်း။
- အခြားအဖွဲ့အစည်းများထံမှ အကူအညီ ရယူခြင်း။

သင်၊ သင့်အားဝန်ဆောင်ပေးသူ၊ မိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်သူများ အားလုံးတို့သည် လွှဲပြောင်းပေးသည့် အွန်လိုင်းပုံစံကိုဖြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှု ယူသူဌာနကို ဖုန်းဆက်ခြင်းဖြင့် စောင့်ရှောက်မှုစီမံခန့်ခွဲပေးရန် တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ လွှဲပြောင်းပေးသည့် အွန်လိုင်းပုံစံကို [MDwise.org/cmdm-referral](http://MDwise.org/cmdm-referral) တွင် တွေ့နိုင်ပြီး MDwise ဝန်ဆောင်မှုယူသူဌာနကို 1-800-356-1204 တွင် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

MDwise မှ သင်၏တောင်းဆိုချက်ကို ရရှိပြီးသည့်နောက် စောင့်ရှောက်မှုမန်နေဂျာ တစ်ဦး သင့်အားဆက်သွယ်မည်ဖြစ်ပြီး သင် သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်မှု စီမံခန့်ခွဲရေး တောင်းဆိုသူ၏ လိုအပ်ချက်များကို ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ သင်သဘောတူပါက ဝန်ဆောင်မှုများ အသုံးပြုပုံကိုပြောပြရန် ကျွန်ုပ်တို့ သင့်အား တယ်လီဖုန်း၊ စာတိုများ၊ အီးမေးလ် သို့မဟုတ် (အချို့ဝန်ဆောင်မှုများအတွက်) လူကိုယ်တိုင် ဆက်သွယ်ပါမည်။ သင်သည် ထိုသို့ဖြေပျက်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဖုန်းဆက်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် စာရေးနိုင်ပါသည်။


## 🍏 ကျန်းမာရေးသာတူညီမှုမူကောင်စီတွင် ပါဝင်ပါ

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေးသာတူညီမှုမူကောင်စီအသစ်တွင် အဖွဲ့ဝင်ပါ။ ဤကောင်စီသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ထမ်းများနှင့် သင်ကဲ့သို့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ဝင်များအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ ဖြစ်ပါသည်။ အတားအဆီးများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသူများအား အရင်းအမြစ်များနှင့် ပံ့ပိုးမှုများပေးရန် နည်းလမ်းများကို ကျွန်ုပ်တို့ ဆွေးနွေးပါမည်။ ထို့အပြင် ကျန်းမာရေးသာတူညီမှုမူကို ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် အခွင့်အရေး လည်း ရရှိမည်ဖြစ်ပြီး၊ ယင်းက လူတိုင်း ကျန်းမာရေးနှင့် အညီအညွတ်ဆုံးဖြစ်ရန် သာတူညီမျှအခွင့်အရေးရှိသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ဝင်ငွေ၊ ပညာရေး၊ အစားအစာ ရယူနိုင်မှုနှင့် အိုးအိမ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အထွေထွေ ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်သည့် အချက်များဖြစ်သည်။

သင်ပါဝင်လိုပါက ကျွန်ုပ်တို့အား [CSclerk@mdwise.org](mailto:CSclerk@mdwise.org) ၌ အီးမေးလ် ပို့ပါ။ သို့မဟုတ် 800-356-1204 ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ ထိုအခါ နောက်အခွင့်များကို ကျွန်ုပ်တို့ ဆွေးနွေးပါမည်။

## မည်သည့်အရာများ သင်မျှော်လင့်နိုင်သနည်း။

- အစည်းအဝေးများတက်ရန်။
- လူနည်းစုများ၊ လူမှုရေးအုပ်စုများနှင့် ပတ်သက်၍ စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ကွာဟချက်များကို ရှာဖွေ၍ ဖြေရှင်းရန်။
- ကျန်းမာရေးသာတူညီမှုမူ၊ ထွေပြားမှုနှင့် ပါဝင်မှုတို့ ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေရေးအတွက် တုံ့ပြန်ချက်ပေးရန်။
- ကျန်းမာရေးသာတူညီမှုမူအစီအစဉ်တစ်ရပ်ဖန်တီးရေး ကူညီရန်။

 ရှိ ကျွန်ုပ်တို့၏ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင်ကြည့်ရှုပါ။ [MDwise.org](http://MDwise.org).  
Si quiere que le mandemos esta información en español, favor de llamar a nuestro departamento de servicio al cliente de MDwise. También puede encontrar esta información en español en nuestra página web en [MDwise.org](http://MDwise.org). Gracias.



## 👩‍⚕️ အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးတွင် အကျိုးဝင်သောဝန်ဆောင်မှုများ

သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးနောက် စောင့်ရှောက်မှုသည် ကျန်းမာသောကိုယ်ဝန်နှင့် ကျန်းမာသောကလေးငယ်ရရှိရန် အလွန်ကောင်းမွန်သည့် စတင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီစောင့်ရှောက်မှုသည် သင်ကိုယ်ဝန်ရှိမသွားခင် စတင်သည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဖြစ်ပြီး အနာဂတ်တွင် ကျန်းမာသော ကိုယ်ဝန်ရှိရန် သင့်ကို ကူညီနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရန် အောက်ပါတို့ကိုပြုလုပ်နိုင်ပါသည်-

- သင်၏ နေ့စဉ် (ဗီတာမင်ဘီ တစ်မျိုးဖြစ်သည်) ဖိုးလစ်အက်စစ်ကို အနည်းဆုံး မိုက်ခရိုဂရမ် ၄၀၀ အထိ တိုးမြှင့်ခြင်း။
- ထိုးရန်လိုသည့် ကာကွယ်ဆေးများကို ထိုးပြီးခြင်း။
- (သွေးတိုး၊ ဆီးချိုစသည့်) သင့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို ကုသခြင်း။
- အရက်၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးတို့ကို ရှောင်ခြင်း။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်ရှိခြင်း။
- စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများအတွက် အကူအညီရယူခြင်း။

မီးဖွားမီစောင့်ရှောက်မှုသည် သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ရရှိသည့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုဖြစ်သည်။ မီးဖွားမီစောင့်ရှောက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည်-

- သွေးတိုးနှင့်ဆီးချိုကဲ့သို့ ကိုယ်ဝန်နှင့်ဆက်သွယ်သည့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများအတွက် အန္တရာယ် ပိုမိုနည်းပါးမှု။
- ကလေးငယ်အတွက် အန္တရာယ် ပိုမိုနည်းပါးမှု။
- (ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်စသည့်) ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ရှောင်ရမည့်အရာများအကြောင်း လေ့လာခြင်း။
- သင်သောကနေသည့်ဆေးများသည် ကလေးအတွက်ဘေးကင်းကြောင်း ဖော်ပြပေးပါ။

မီးဖွားပြီးနောက်စောင့်ရှောက်မှုသည် ကလေးမီးဖွားပြီးနောက် ပထမခြောက်ပတ် အတွင်း သင်ရရှိသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဖြစ်သည်။ မီးဖွားပြီးနောက် စောင့်ရှောက်မှုတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည်-

- နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အကူအညီ။
- မီးဖွားပြီးနောက် စိတ်ကျရောဂါ စစ်ဆေးခြင်း။
- သင့်ကလေး၏ကြီးထွားမှုနှင့် ကျန်းမာရေးကို စောင့်ကြည့်ခြင်း။
- မီးဖွားခြင်းပြဿနာများကို ကုသခြင်း။

MDwise သည် သင့်နှင့်သင့်ကလေးတို့၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာစွာရှိနေရေးကို ဂရုစိုက်ပါသည်။ ကျန်းမာသည့်ကလေးငယ်နှင့်မိခင်တို့အတွက် မီးဖွားမီ၊ ကိုယ်ဝန် ဆောင်စဉ်နှင့် မီးဖွားပြီးနောက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရန် အကြံပြုပါသည်။

အသုံးပြုသည့် ကိုးကားချက်များ-

<https://www.nichd.nih.gov/health/topics/pregnancy/conditioninfo/prenatal-care>

<https://www.mhtf.org/topics/postnatal-care/>

## ဒုတိယတစ်ဦး၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များ



သင်သည် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် မှန်ကန်သည့် ရွေးချယ် ချက်များ ပြုလုပ်ခဲ့သည်ဟုခံစားရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်၏ ထင်မြင်ယူဆချက် သို့မဟုတ် အစီအစဉ်အပေါ် သင်မကျေနပ်သည့်အချိန်များ ရှိနိုင်ပါသည်။

သင်သည် ဒုတိယ တစ်ဦးထံမှ ထင်မြင်ယူဆချက် တောင်းခံနိုင်ပါသည်။ MDwise ကွန်ရက်ထဲမှ နောက်ဆရာဝန်တစ်ဦးနှင့် သွားပြပါ။

ဒုတိယတစ်ဦး၏ထင်မြင်ယူဆချက်ရယူခြင်းအကြောင်း မေးစရာများ ရှိပါသလား။ အကူအညီလိုအပ်ပါက MDwise ဝန်ဆောင်မှုယူသူအတွက်ဌာနကို 1-800-356-1204 ၌ ဖုန်းဆက်ပါ။



# 🏠 ဤသည်က အရေးပေါ်လား။

ကျန်းမာရေးအရေးပေါ်များသည် ကြောက်စရာနှင့် စိတ်ပင်ပန်းဖွယ် ကောင်းနိုင်ပါသည်။ အရေးပေါ်တစ်ရပ်တွင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာကို သိခြင်းသည် ယင်းကို ကိုင်တွယ်ရန် သင့်အား အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။ အောက်ပါဧရာဂါ လက္ခဏာများသည် တွေ့ရလေ့ရှိသည့် အရေးပေါ်ပြဿနာ ဥပမာများ ဖြစ်သည်။

## ဤသည်တို့သည် ဥပမာအချို့သာဖြစ်သည်-

- အသက်ရှူမဝခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရန် ခက်ခဲခြင်း။
- နှစ်မိနစ် သို့မဟုတ် ယင်းထက်ပို၍ကြာရှည်သည့် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း သို့မဟုတ် ရင်ဘတ်ပေါ်ဖိအား။
- နှစ်မိနစ် သို့မဟုတ် ယင်းထက်ပို၍ကြာရှည်သည့် ဝမ်းဗိုက်အပေါ်ပိုင်း နာခြင်း သို့မဟုတ် ဖိအား။
- သတိလစ်ခြင်း၊ ရုတ်တရက်ခေါင်းမူးခြင်း သို့မဟုတ် အားနည်းခြင်း။
- အမြင်အာရုံ ရုတ်တရက်ပြောင်းလဲခြင်း။
- ဖေဖေလူဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်အနေအထားပြောင်းခြင်း သို့မဟုတ် မူမမှန်သည့် အပြုအမူ။
- သွေးမတိတ်ခြင်း။
- ပြင်းထန်စွာအန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောခြင်း။

ဤအချက်အလက်များသည် သင့်ဆရာဝန်၏အကြံပေးချက်အား အစားထိုးရန် မဟုတ်ပါ။ သင့်အားအဓိကကုပေးသည့်ဆရာဝန်သည် သင့်ကျန်းမာရေးရာဇဝင်ကို အသိဆုံး ဖြစ်သည်။ ယင်းသည်ကျန်းမာရေးအရေးပေါ်ဖြစ်ကြောင်း သင်မသေချာပါက သင့်ဆရာဝန်ကို အရင်ဖုန်းဆက်လျှင် အမြဲပင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

## သင်၏ MDwise ဆရာဝန်နှင့် ရက်ချိန်းယူရန်အကောင်းဆုံး အခြားအချိန်များရှိပါသည်။ သင်၏ MDwise ဆရာဝန်ကို အရင်ဖုန်းဆက်ရန် အကြောင်းရင်းအချို့မှာ-

- သင်၏ဧရာဂါလက္ခဏာများ တဖြည်းဖြည်းပေါ်လာသည်။
- သင့်ကလေး၏နား၌ ရောဂါပိုးဝင်နေသည်ဟု သင်ထင်သည်။
- သင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေး၌ အအေးမိသည့် သို့မဟုတ် တုပ်ကွေး လက္ခဏာများ ရှိသည်။
- အဖုအပိန့် သို့မဟုတ် အင်းဆက်ပိုး ကိုက်ခံရခြင်းများ။

သင်ဘာလုပ်ရမုန်းမသေချာသေးပါက MDwise (တာဝန်ကျသူနာပြု) NURSEon-call ဖုန်းလိုင်း ကို 1-800-356-1204 တွင် ဖုန်းဆက်နိုင်ပါသည်။ NURSEon-call အတွက် နံပါတ် ၄ ကိုနှိပ်ပါ။ သူနာပြုမှ အရေးပေါ်လူနာခန်းကို သွားရန် သို့မဟုတ် သင့်ဆရာဝန်နှင့်ပြုစောင့်ရန် ပြောပြနိုင်ပါသည်။

NURSEon-call သည်တစ်နေ့ ၂၄ နာရီရရှိပါသည်။ သင်၏ပုံမှန်ဆရာဝန်ကို ဆက်သွယ်မရဘဲ၊ အကူအညီချက်ချင်းမရလျှင် သင် သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုဝင် အတွက် ရလဒ်ဆိုးရွားမည်ဟု ထင်ပါက အရေးပေါ်ခန်းသို့ သွားရန်လိုနိုင်ပါသည်။

# 👤 သင်၏စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ပုံ

လူတိုင်း စိတ်ဖိစီးပြီး ဝန်ပိနေသည်ဟု ခံစားရသည့်အချိန်များ ရှိပါသည်။ ဘဝ၌ ဖြစ်ပျက်နေသော အရာများသည် သင်ကိုင်တွယ်နိုင်သည်ထက် ပိုသည်ဟု ခံစား ရသည့်အခါ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးအသစ်မွေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် အိမ်ပြောင်းခြင်းကဲ့သို့ ကောင်းသည့်အရာဖြစ်သည့်အခါ ဤသို့ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် သင် ချစ်ရသူ တစ်ဦး သေဆုံးခြင်းကဲ့သို့ ဆိုးသည့်အရာဖြစ်သည့်အခါ ဤသို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှု၏လက္ခဏာအချို့မှာ လွန်ကဲစွာမောပန်းခြင်း၊ ခေါင်းခဏခဏ ကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်းနှင့် အိပ်ပျော်ဖို့ အခက်အခဲရှိခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ ဝန်ပိနေသည်ဟု ခံစားချက် ပိုမိုနည်းပါးပြီး ချုပ်တည်းနိုင်သည်ဟု ပိုမိုခံစားရန် အထောက်အကူပြုသော စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်သည့် နည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။

- အပြုသဘောဆောင်သည့်အရာကို ရှာဖွေ၍ ယင်းကို အာရုံစိုက်ပါ။ အပြုသဘောဆောင်သည့်အရာများကို ချရေးထားပြီး ဝန်ပိနေသည်ဟု ခံစားရသည့်အခါ၌ ဖတ်ပါ။
- ပြီးမြောက်ရန်အရေးကြီးသည့်အရာများကို သင်ဖြေရှင်းလိုသည့် အစဉ်အတိုင်း ချရေးပါ။
- စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေနေသည့်အရာမှ ခေတ္တအနားယူလိုက်ပါ။ အခြားအရာ တစ်ခုကို ခဏလုပ်ကိုင်လိုက်ပြီးနောက် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသည့် လုပ်ကိုင်စရာကို ပြန်လုပ်လိုက်ပါ။
- ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် ပျော်ရွှင်စေသည့်ခံစားချက်များ ဖြစ်ပေါ် စေသည့် ဓာတ်များကို ထုတ်လွှတ်ပေးသည်။ သင်စိတ်ဖိစီးနေသဖြင့် တင်းကျပ် နေသောကြွက်သားများရှိ တင်းမာမှုကို လျော့စေနိုင်ပါသည်။ ခဏတာ ခပ်မြန်မြန် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည်ပင် စိတ်ဖိစီးမှု သက်သာစေရန် အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါသည်။
- ပြုံးရယ်ပါ။ သို့မဟုတ် ပြုံးရယ်သူများအနီးတွင် နေပါ။ ပြုံးရယ်ခြင်းသည် သင့်မျက်နှာရှိ တင်းမာမှုကို ဖြေလျော့ပေးပြီး သင်စိတ်ဖိစီးမှု ပိုနည်းပါးသည်ဟု သင့်ဦးနှောက်အား ပြောနိုင်ပါသည်။
- မိတ်ဆွေတစ်ဦးကို ဖုန်းဆက်ပါ။ လူတို့နှင့် အချိတ်အဆက်ပြုလုပ်ထားပြီး ခင်မင်စွာနေပါ။
- နေ့စဉ် မိမိအတွက် အချိန်ယူပါ။ ဝန်ပိနေသည်ဟု မခံစားရစေရန် မိမိအတွက် ၅ မိနစ် အချိန်ယူခြင်းသည် အတ္တမဆန်ပါ။
- အသက်ရှူရန်ခဏအချိန်ယူပါ။ အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်း၊ မိမိ၏အတွေးများအပေါ် အာရုံစိုက်ခြင်းနှင့် အပျက်သဘောဆောင်သည့်ခံစားချက်များ လက်လွှတ်လိုက် ခြင်းသည် ဘဝ၌ယခုဖြစ်နေသည်များကိုကိုင်တွယ်ရန် အထောက်အကူပြုသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုသည် ဘဝ၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်းကို အမှတ်ရပါ။ တဖြည်းဖြည်း စုပုံမလာအောင် အထက်ပါအရာများအနက်တစ်ခုကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်ပြီး ကိုင်တွယ်နိုင်ပါသည်။ မိမိကိုယ်ကိုယ်စောင့်ရှောက်ရန် စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာများပေါ် သည့်အထိ မစောင့်ပါနှင့်။

# 🗨️ ဘာသာစကားအကူအညီနှင့် သင်၏ရပိုင်ခွင့်များ

MDwise ထံမှ သင်ရရှိသည့် ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များကို နားလည်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်ကျန်းမာရေးအကြောင်းကို သင်၏ဘာသာ စကားဖြင့် ပြောရန်အတွက် ဝန်ဆောင်မှုယူသူအတွက်ဌာနကို ဖုန်းဆက်နိုင်ပါသည်။ ဤဝန်ဆောင်မှုမှာ အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို အင်္ဂလိပ် သို့မဟုတ် စပိန်ဘာသာစကားဖြင့် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ပို့ပေးလိုက်သည့် အရာတစ်စုံတစ်ခုကို ဖတ်ရန် အခက်အခဲရှိပါက ဝန်ဆောင်မှုယူသူအတွက်ဌာနကို 1-800-356-1204 တွင် ဖုန်းဆက်ပါ။ သင့်ဘာသာစကားပြောသူတစ်ဦးထံမှ အကူအညီရရှိပါမည်။

သင့်အားလေးစားစွာဆက်ဆံမှုကို ခံယူပိုင်ခွင့်ရှိပါသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူပိုင်ခွင့်လည်းရှိပါသည်။ သင့်အား သက်သောင့်သက်သာရှိစေပြီး သင့်ယဉ်ကျေးမှုကို လေးစားသည့်ဆရာဝန်များ ရရှိပိုင်ခွင့် ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း မကျေနပ်မှုတိုင်ကြားပိုင်ခွင့် ရှိပါသည်။ ဝန်ဆောင်မှုယူသူအတွက်ဌာနကို 1-800-356-1204 တွင်ဖုန်းဆက်၍တိုင်ကြားနိုင်ပါသည်။ အဖွဲ့ဝင်ပြဿနာများကို ကျွန်ုပ်တို့ ပြုပြင်နိုင်စေရန် ယင်းတို့အကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ကြားရန် အရေးကြီးပါသည်။

# ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်အကူအညီ



ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် အီလက်ထရွန်းနစ်စီးကရက်သောက်ခြင်းတို့သည် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ဆိုးရွားပါသည်။ ဆေးရွက်ကြီးအသုံးပြုခြင်းသည် ရောဂါများစွာနှင့် သေဆုံးခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့သင်ကြားစားနေပါက လက်မလျှော့ပါနှင့်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည် ခက်ပါသည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်ကြိုးစားသူအများစုသည် ပထမအကြိမ်၌ မဖြတ်နိုင်ကြပါ။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် သင်ကြားစားခဲ့ပြီး မအောင်မြင်လျှင် ယခုအကြိမ် အသစ်တစ်ခုစမ်းကြည့်ပါ။ MDwise အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးအဖြစ် သင်ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့အထောက်အကူပြုရန် ရွေးချယ်စရာများစွာရှိပါသည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပုံအကြောင်းအကြံသစ်များ သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ပံ့ပိုးမှုရယူရန် (တစ်နေ့ ၂၄ နာရီ၊ တစ်ပတ်ခုနစ်ရက်ရနိုင်သည့်) အင်ဒီယားနား၏ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ဖုန်းလိုင်းကို **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** ၌ ဆက်နိုင်ပါသည်။ အွန်လိုင်း [quitnowindiana.com](http://quitnowindiana.com) ၌လည်း ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် **TEXT2Quit®** သို့ တက်စ်ပို့၍ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်အတွက် သင်၏ **Quit Coach®** နှင့် **Web Coach®** တို့နှင့် သင့်စမတ်ဖုန်းမှချိတ်ဆက်၍လည်း အကြံပေးချက်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။



## အခြားစောင့်ရှောက်မှုသို့ ကူးပြောင်းခြင်း

သင့်ကလေးအသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးကို စောင့်ကြည့်ရန် ၎င်းတို့ကို ကူညီပါ။ မိဘများက ဆရာဝန်နှင့်ပြရန် စီစဉ်သည်။ စာရွက်စာတမ်းများ ဖြည့်ပြီး အာမခံအတွက် တာဝန်ယူပါ။ သင့်ကလေးက လူကြီးဖြစ်လာသည်နှင့်အမျှ သင့်ကလေးကို ဤအရာများပြုလုပ်ရန် သင်မှ ကူညီရန်လည်း လိုအပ်ပါမည်။ ယင်းတွင် အရွယ် ရောက်သူများအတွက် ကျန်းမာရေးဆရာဝန်ရှာဖွေရန်လည်း ပါဝင်ပါသည်။ သင့်ကလေးက မိသားစုဆရာဝန်နှင့်ပြပါက၊ သင့်ကလေးအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရန် သင်မှ သင်ပြဖို့ လိုပါသေးသည်။

ဘဝ၏ဤအချိန်သစ်သည် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ ကူညီရန်အတွက် ဤနေရာတွင် MDwise ရှိနေပါသည်။ အောက်ပါတို့မှာ အကြံပေးချက်အချို့ဖြစ်သည်-

- အရွယ်သူလူငယ်အချို့သည် အသက် ၁၈ နှစ်နှင့် ၂၁ နှစ်အကြား လူကြီးကျန်းမာရေးဆရာဝန်နှင့် ပြောင်း၍ပြသင့်ပါသည်။
- သင့်ကလေး၌ အထူးကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်ချက်များ ရှိပါက၊ စောစောစီစဉ်ရန် ပို၍ပင်အရေးကြီးပါသည်။ အကူအညီရယူရန် Family Voices Indiana ကို ကြည့်ပါ။
- သင့်ကလေး၏ဆရာဝန်နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ - (အကူးအပြောင်းရှိသည်) [Got Transition](#) တွင် မေးရန်မေးခွန်းများ လမ်းညွှန်ချက်ရှိပါသည်။
- ဆရာဝန်အသစ်ရှာဖွေရန် သို့မဟုတ် ရွေးချယ်ရန် MDwise ဝန်ဆောင်မှုယူသူအတွက် ဌာနကို **1-800-356-1204**။
- သင့်ကလေးနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ - (အကူးအပြောင်းရှိသည်) [Got Transition](#) တွင် အသက် ၁၈ နှစ်ပြည့်ခြင်းမှာ အဘယ်သို့နည်းဟူသည့် ဆယ်ကျော်သက်များအတွက်လမ်းညွှန်ရှိပါသည်။

အောက်ပါဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင် နောက်ထပ်အချက်အလက်များရှိပါသည်-

- (အကူးအပြောင်းရှိသည်) [gottransition.org/youth-and-young-adults](http://gottransition.org/youth-and-young-adults)
- အင်ဒီယားနားပြည်နယ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ- [in.gov/health](http://in.gov/health)
- MDwise - အဖွဲ့ဝင်များအတွက်- [MDwise.org/for-members](http://MDwise.org/for-members)

### MDwise.org ကို ကြည့်ပါ



MDwise ဝက်ဘ်ဆိုက် သည် အဖွဲ့ဝင်များ အတွက် အလွန်ကောင်းသော အရင်းအမြစ် ဖြစ်ပါသည်။ MDwise ဝက်ဘ်

ဆိုက်၌ သင် မည်သည့်အရာ တွေ့ရှိ နိုင်သည်ကို သိပါသလား။ သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း၊ WORKwise နှင့် myMDwise ကဲ့သို့ MDwise အထူးအစီအစဉ်များအကြောင်း အချက်အလက်များ တွေ့နိုင်ပါသည်။ HELPlink အပြုအမူကျန်းမာရေး အရင်းအမြစ်များအပြင် အခြားအရာများစွာကိုလည်း တွေ့နိုင်ပါသည်။

MDwise.org ကို ယနေ့ ကြည့်ပါ။

# Language Resources



Language	Language Resource
English	If you, or someone you're helping, has questions about MDwise, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-800-356-1204.
Spanish Español	Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas acerca de MDwise, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-356-1204.
Chinese 中文	如果您，或是您正在協助的對象，有關於[插入項目的名稱 MDwise 方面的問題，您有權利免費以您的母語得到幫助和訊息。洽詢一位翻譯員，請撥電話 [在此插入數字 1-800-356-1204。
German Deutsche	Falls Sie oder jemand, dem Sie helfen, Fragen zum MDwise haben, haben Sie das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um mit einem Dolmetscher zu sprechen, rufen Sie bitte die Nummer 1-800-356-1204 an.
Pennsylvanian Dutch Pennsifaanisch Deutsch	Wann du hoscht en Froog, odder ebber, wu du helpscht, hot en Froog baut MDwise, hoscht du es Recht fer Hilf un Information in deinre eegne Schprooch griegie, un die Hilf koschtet nix. Wann du mit me Interpreter schwetze witt, kannscht du 1-800-356-1204 uffrufe.
Burmese ဗမာစာ	သင်သို့မဟုတ်သင်ကူညီနေသူတစ်ဦးဦးက MDwise နှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်းရှိလာပါက ကုန်ကျစရိတ် ပေးရန်မလိုဘဲ မိမိဘာသာစကားဖြင့် အကူအညီရယူနိုင်ပါသည်။ စကားပြန်နှင့်ပြောလိုပါက 1-800-356-1204သို့ ခေါ်ဆိုပါ။
Arabic تعبيرعربي	لغت غلب تي وروضت لتامول عمل او تدع اسم ال عمل لوصح ال يف قح ال كتي دلف MDwise، صوص خب ةل س أ ادع است صخش يدل و ا كتي دل ناك ن ا 1-800-356-1204. ب لصتا م حرت م عم ش دحت لل . فضل كت تي ا نود نم
Korean 한국어	만약 귀하 또는 귀하가 돕고 있는 어떤 사람이 MDwise 에 관해서 질문이 있다면 귀하는 그러한 도움과 정보를 귀하의 언어로 비용 부담없이 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 그렇게 통역사와 얘기하기 위해서는 1-800-356-1204 로 전화하십시오.
Vietnamese Tiếng Việt	Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về MDwise, quý vị sẽ có quyền được giúp và có thêm thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên, xin gọi 1-800-356-1204.
French Français	Si vous, ou quelqu'un que vous êtes en train d'aider, a des questions à propos de MDwise, vous avez le droit d'obtenir de l'aide et l'information dans votre langue à aucun coût. Pour parler à un interprète, appelez 1-800-356-1204.
Japanese 日本語	ご本人様、またはお客様の身の回りの方でも、MDwise についてご質問がございましたら、ご希望の言語でサポートを受けたり、情報を入手したりすることができます。料金はかかりません。通訳とお話される場合、1-800-356-1204までお電話ください。
Dutch Nederlands	Als u, of iemand die u helpt, vragen heeft over MDwise, heeft u het recht om hulp en informatie te krijgen in uw taal zonder kosten. Om te praten met een tolk, bel 1-800-356-1204.
Tagalog Tagalog	Kung ikaw, o ang iyong tinutulangan, ay may mga katanungan tungkol sa MDwise, may karapatan ka na makakuha ng tulong at impormasyon sa iyong wika ng walang gastos. Upang makausap ang isang tagasalin, tumawag sa 1-800-356-1204.
Russian Русский	Если у вас или лица, которому вы помогаете, имеются вопросы по поводу MDwise, то вы имеете право на бесплатное получение помощи и информации на вашем языке. Для разговора с переводчиком позвоните по телефону 1-800-356-1204.
Punjabi ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, MDwise ਬੇਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਨਿ ਕਸਿ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਚਿ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ . ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, 1-800-356-1204 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ.
Hindi हिंदी	यदि आपके, या आप द्वारा सहायता किए जा रहे किसी व्यक्ति के MDwise के बारे में प्रश्न हैं, तो आपके पास अपनी भाषा में मुफ्त में सहायता और सूचना प्राप्त करने का अधिकार है। किसी दुभाषि से बात करने के लिए, 1-800-356-1204 पर कॉल करें।



PO Box 44236  
Indianapolis, IN 46244-0236



**ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကျန်းမာရေးအချက်အလက်များ ကို အသုံးပြုခြင်းနှင့် ထုတ်ပြောခြင်း အကြောင်း အသိပေးချက်**

သင့်ကျန်းမာရေးအကြောင်း အသေးစိတ်အချက်များသည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဖြစ်သည်။ သင်၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိုကာကွယ်ရန် MDwise မှ တတ်နိုင်သမျှ လုပ်ဆောင်ပါသည်။ သင့်ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းများနှင့် သင့်အကြောင်း အချက် အလက်များကို ဘေးကင်းစွာသိမ်းထားကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သေချာအောင် ပြုလုပ် ပါသည်။ သင့်ကိုကူညီရန် သင့်ဖိုင်တွဲများကိုကြည့်ဖို့လိုအပ်သည့် ဝန်ထမ်းများသာ ၎င်းတို့ကိုရယူနိုင်ပါသည်။ သို့ပင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ထမ်းများသည် သင့်အချက်အလက်များကို အခြားသူများအားပြောမပြုရန် ထုတ်ဆိုချက်များကို လက်မှတ်ထိုးရပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဆရာဝန်များသည်လည်း ဤစည်းကမ်းများကို လိုက်နာပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ထံမှ သင်၏မှတ်တမ်းကို အခြားသူများတောင်းသည့်အခါ သင့်မှ ၎င်းတို့အား စာရေးခွင့်ပြုချက်အရင်ပေးရပါမည်။ တစ်စုံတစ်ဦးမှ ဤဖိုင်များကို ကြည့်ရန်လိုပြီး ကြည့်ပိုင်ခွင့်ရှိသောအချိန်၌သာ သင့်အား ကျွန်ုပ်တို့ အရင်မမေးပါ။ ယင်းကို ဥပဒေအားဖြင့် ဆုံးဖြတ်ပါသည်။

သင့်အချက်အလက်များကို ဘေးကင်းစွာထိန်းသိမ်းထားပုံကို ကျွန်ုပ်တို့ မကြာခဏ သုံးသပ်လေ့ရှိပါသည်။ သင့်အား ကောင်းမွန်သည့်စောင့်ရှောက်မှုနှင့် စိတ်အေးချမ်းသာ ရှိစေချင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာမူဝါဒသည် သင်၏ အဖွဲ့ဝင်လက်ကိုင်စာအုပ် စာမျက်နှာ ၅၈ မှစ၍ ရှိပါသည်။ [MDwise.org](http://MDwise.org)

တွင် နောက်ဆုံးမူရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏အထွေထွေကိုယ်ရေးကိုယ်တာမူဝါဒ မိတ္တူကို လည်း သင့်အားပို့ပေးနိုင်ပါသည်။ သင်မိတ္တူတစ်စောင် လိုချင်ပါက [MDwise.org](http://MDwise.org) ဝန်ဆောင်မှုယူသူဌာနကို 1-800-356-1204 ၌ ဖုန်းဆက်ပါ။



**အပြုအမူဆိုင်ရာကျန်းမာရေး- ပြဿနာရှိသည့် အရက်သောက်ခြင်း**

သင်၏အရက်သောက်ခြင်းသည် အတော်အသင့် သို့မဟုတ် လူမှုရေးအရအသုံးပြုခြင်းမှ ပြဿနာရှိသည့် အရက်သောက်ခြင်းသို့ မည်သည့်အခါ ကူးသွားကြောင်းကို မင်ရန် အမြဲ လွယ်ကူသည် မဟုတ်ပါ။ ပြဿနာများကိုကိုင်တွယ်ရန် သို့မဟုတ် စိတ်မကောင်းခြင်းကို ရှောင်ရှားရန် အရက်သောက်ပါက သင့်အရက်ပြဿနာ ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။ အရက် တလွဲသုံးခြင်းသည် သင့်အားတိတ်တဆိတ်ချည်းကပ်နိုင်ပါသည်။ သတိပေးသည့် လက္ခဏာများကို သိရန်အရေးကြီးပါသည်။ **အန္တရာယ်ရှိသည့် အရက်သောက်ခြင်း လက္ခဏာများတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည်-**

- သင်အရက်သောက်ခြင်းကို အပြစ်ရှိသည်ဟုခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် ရှက်ခြင်း။
- သင်အရက်သောက်သည့်အကျင့်များကို အခြားသူများအား လိမ်ညာခြင်း သို့မဟုတ် ဖုန်းကွယ်ခြင်း။
- သင်အရက်သောက်ခြင်းကို မိတ်ဆွေများ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များမှ စိုးရိမ်ခြင်း။
- အပန်းဖြေရန် သို့မဟုတ် စိတ်သက်သာရန် အရက်သောက်ဖို့လိုခြင်း။
- အရက်သောက်နေစဉ် သတိလစ်သွားခြင်း သို့မဟုတ် ပြုလုပ်သည့်အရာကို မေ့သွားခြင်း။
- သင်ရည်ရွယ်ခဲ့သည်ထက် ပုံမှန်ပင် ပိုမိုသောက်ခြင်း။
- သင်ရည်ရွယ်ခဲ့သည်ထက် ပိုမို၍ သို့မဟုတ် ပိုကြာ၍ သောက်ခြင်း။

သင့်သတိပေးသည့်လက္ခဏာများရှိပါက လျှော့ဖို့အဆင့်များလုပ်ဆောင်ပါ။ ပြဿနာကို နားလည်ခြင်းသည် ယင်းကိုကျော်လွှားဖို့ ပထမအဆင့်ဖြစ်သည်။ [MDwise.org/wellnesstools](http://MDwise.org/wellnesstools) သို့သွားပြီး အပေါ်ဆုံးရှိ "ပြဿနာရှိသည့် အရက်သောက်ခြင်း" ကို ခလုတ်နှိပ်ပါ။