



ကျန်းမာချမ်းသာရေး

ပန်းတိုင်သို့

ဇွန်လ 2022

လူဦးရေ ကျန်းမာရေး စီမံချက်

MDwise သည် သင့်အား ကျန်းမာစွာ နေထိုင်ရန် ကူညီလိုသော ဆန္ဒ ရှိပါသည်။ MDwise အသင်းသားများသည် စောင့်ရှောက်စီမံမှုဌာနမှ တဆင့် Population Health စီမံခန့်ခွဲမှုများအပေါ် အကျိုးဝင်ပါသည်။ **Population Health စီမံမှုသည်** ကျွန်ုပ်တို့မှ သင်နှင့် စကားပြောဆိုပြီး၊ ကျန်းမာစေရန် ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် နည်းလမ်းတို့များ ပေးပို့ခြင်းအားဖြင့် သင့်အား ကျန်းမာရေးနှင့် ဘဝအရည်အသွေး ပိုကောင်းအောင် ကူညီပေးသည့် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ MDwise စောင့်ရှောက်စီမံမှုသည် ကျန်းမာရေး အခြေအနေများကို ကူညီ စီမံပေးနိုင်ပါသည်။ MDwise စောင့်ရှောက်မှု မန်နေဂျာများသည် သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင်နှင့် သင့်ဆရာဝန် အစီအစဉ်ကို ကူညီသည်။ သင်သည် အပြောင်းအလဲလုပ်လိုပါက စောင့်ရှောက်စီမံမှုအဆင့်မှ ပြောင်းပေးပါလိမ့်မည်။ စောင့်ရှောက်စီမံမှုသည် သင့်အား အမှီအခိုကင်းလာအောင်နှင့် သင်ကိုယ်တိုင် လိုအပ်သည့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုများ စီမံလာနိုင်အောင် ကူညီပေးပါမည်။

MDwise စောင့်ရှောက်မှု မန်နေဂျာများသည် သင့် ကိုယ်စိတ် ကျန်းမာရေး အခြေအနေများအတွက် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။

MDwise စောင့်ရှောက်မှု မန်နေဂျာများသည် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ရည်မှန်းချက်များကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် သူတို့သည် သင်၊ သင့်ဆရာဝန်များ၊ မိသားစုနှင့် စောင့်ရှောက်သူများနှင့် အတူ လုပ်ပါသည်။ သူတို့သည် သင့်ကို သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်စေလိုပါသည်။ စောင့်ရှောက်မှု မန်နေဂျာများသည် သင့်ကျန်းမာရေး အခြေအနေများနှင့် မည်သို့ အကောင်းဆုံးဆောင်ရွက်ရန် သင်နားလည်အောင် ကူညီနိုင်ပါသည်။



ပါဝင်သောအကြောင်းအရာများ-

- လူဦးရေ ကျန်းမာရေး စီမံချက် 1
- ကလေးများတွင် ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကို ဘယ်လို ကာကွယ်မလဲ 2
- အတွေ့များသော ခဲအရင်းအမြစ်များ 2
- လူကြီး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု လမ်းညွှန်များ 3
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း 3
- ကျန်းမာသောကလေး (Well-Child) ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း 3
- ကျန်းမာစေသော အစားအစာပြုလုပ်နည်းများ 4
- သင်၏အစားအစာစားခြင်းကို ကျန်းမာစေသော ဤအစားထိုးပစ္စည်းများနှင့် အနိုင်ယူကျော်လွှားပါ 5
- သင်၏အသင်းဝင်လက်ခွဲစာအုပ်မှ အရေးကြီးအချက်အလက်များ 6
- ဆေးလိပ် ဆေးရွက်ကြီး (Tobacco) ဖြတ်ခြင်း 7
- မိုဘိုင်းဖုန်း app တားရင်းအသစ် (Mobile App Update) 7
- SNAP 8
- အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာများအတွက် ကုသရေးနည်းလမ်းများ 8

NURSE on-call

MDwise အနေနှင့် အသင်းဝင်များအား သတိပေးလိုသည် မှာ ဖုန်းပြောပေးရန်မလိုသော ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု 1-800-356-1204 သို့ခေါ်ဆိုခြင်းဖြင့် မှတ်ပုံတင်သူနာပြုတစ် ဦးကို 24/7 ဆက်သွယ်ခွင့်ရှိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အသင်းဝင်များ အနေနှင့် နံပါတ် #1 ကို ရွေးချယ်ပြီးနောက် နံပါတ် #4 ကို ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ အသင်းဝင်များအား မှတ်ပုံတင်သူနာပြု တစ်ဦးနှင့် ဦးစားပေးကုသစနစ် အသုံးပြုခွင့်ပေးထားသည့်အပြု ပင် အကြောင်းအရာ 100 ကျော်ပါဝင်သည့် အသံစိုင်းစာကြည့်တိုက်တစ်ခုကိုလည်း အသုံးပြုခွင့်ရှိပါသည်။

ကလေးများတွင် ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကို ဘယ်လို ကာကွယ်မလဲ

ကလေးများ၏ သွေးအတွင်းတွင် ခဲ လုံးဝမရှိရပါ။
ဘေးကင်းသော ခဲပမာဏဟူ၍ မရှိပါ။ အနည်းငယ်သော
ခဲပမာဏသည်ပင် ကလေး၏ သင်ယူနိုင်စွမ်း၊
ကျောင်းတွင် အာရုံစိုက်နိုင်စွမ်းနှင့် လုပ်ဆောင်မှုတို့ကို
ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

သတင်းကောင်းမှာ ကလေး ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကို
ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ အတွေ့များသော ခဲအရင်းအမြစ်များ
နှင့် သင့်ကလေး၏ ခဲထိတွေ့မှုဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချရန်
အဆင့်များအား လေ့လာပါ။



အတွေ့များသော ခဲအရင်းအမြစ်များ

ခဲကို ကလေးများ နေထိုင်ရာ၊ ဆော့ကစားရာ၊ စာသင်ကြားရာ နေရာများတွင်
တွေ့နိုင်ပါသည်။

- သုတ်ဆေး စစ်ဆေးမှုရလဒ်များမှ ခဲပါဝင်သည့် မပြုလျှင် 1978
မတိုင်မီက တည်ဆောက်ခဲ့သော အိမ်များ သို့မဟုတ် အဆောက်အအုံများ၏
သုတ်ဆေးများတွင် ခဲပါဝင်သည်ဟု ယူဆပါ။ သုတ်ဆေးများ အဖတ်ကွာကျ၊
အက်ကွဲသည့်အခါ ခဲအစများနှင့် ဖုန်မှုန့်များကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
ကလေးများသည် ကြွေကျထားသောသုတ်ဆေးများမှ ခဲအစများကို စားမိလျှင်
သို့မဟုတ် ခဲဖုန်မှုန့်များကို ရှူသွင်းမိလျှင် ခဲထိတွေ့မှု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- မြေကြီး ခဲအခြေခံ ပြင်ပသုတ်ဆေး၊ ခဲပါဝင်သော ဓါတ်ဆီ၊ လေယာဉ်မောင်း
လောင်စာနှင့် ခဲစက်ရုံများမှ ခဲအမှုန်များသည် မြေကြီးအတွင်းတွင်
နှစ်ကြာမြင့်စွာ အနည်ထိုင်နိုင်ပါသည်။ ကလေးများသည် ခဲပါဝင်နေသော
မြေကြီးကို ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ ရှူခြင်း သို့မဟုတ် မြေကြီးပေါ်တွင် ကစားခြင်းဖြင့်
မြေကြီးထဲမှ ခဲနှင့် ထိတွေ့မှုရှိနိုင်ပါသည်။ ဤမြေကြီးသည် ဖိနပ်များနှင့်
အဝတ်များပေါ်တွင်လည်း တင်ကျန်နိုင်ပါသည်။ အိမ်ထဲသို့ သို့မဟုတ် ကလေးများ
သွားလာ နေထိုင်ရာ အခြားနေရာများသို့သို့လည်း သယ်ယူသွားနိုင်ပါသည်။
- ရေ အချို့ရေပိုက်များ၊ ပိုက်ခေါင်းများနှင့် ပိုက်ဆက်များတွင် ခဲပါဝင်နိုင်သဖြင့်
သောက်ရေအတွင်းသို့ ခဲဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။
- စားသုံးသူ ကုန်ပစ္စည်းများ ခဲကို အရပ်များ၊ လက်ဝတ်ရတနာများ၊ ရှေးဟောင်း
စုဆောင်းထားသော ပစ္စည်းများတွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။ မြေထည်များ၊ ကြေးများနှင့်
မြေအိုးများ အသုံးပြုသော ကြွေရည်သုတ်ဆေးများတွင်လည်း ခဲပါဝင်နိုင်ပြီး
အစားအစာထဲသို့ ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။
- ပြည်ပမှ တင်သွင်းသော စားစရာများနှင့် ဆေးများ US ပြင်ပမှ ဝယ်ယူသော
သို့မဟုတ် သယ်ဆောင်လာသော အချို့သော သကြားလုံးများ၊
သကြားလုံးခွံများ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ အလှကုန်များ၊
တိုင်းရင်းဆေးများတွင် ခဲပါဝင်နိုင်ပါသည်။
- အလုပ်အကိုင်များနှင့် ဝါသနာများ ဖန်ဆေးဆိုးခြင်းကဲ့သို့သော
အလုပ်အကိုင်များနှင့် ဝါသနာများသည် ခဲအခြေခံ ပစ္စည်းများပါဝင်ပြီး ခဲများကို
မိဘ သို့မဟုတ် ကလေးထိန်းများမှတစ်ဆင့် အိမ်သို့ သယ်ဆောင်လာနိုင်ပါသည်။

ခဲထိတွေ့မှုကို ကာကွယ်ရန် အဆင့်များ

သင့်မိသားစုအား ခဲထိတွေ့မှုမှ ကာကွယ်ရန် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်များရှိပါသည်။

သင့်ထုတ်ကုန်များတွင် ခဲပါဝင်မှု မရှိစေရန် ကရုဏ်ာပါ။

- အချို့သော ကလေးအသုံးအဆောင်များနှင့် အရပ်များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
ပြည်ပမှတင်သွင်းသော အချို့ ကစားစရာများ၊ အရုပ်ဟောင်းများနှင့်
ကစားစရာလက်ဝတ် ရတနာများတွင် ခဲပါဝင်နိုင်ပါသည်။
- မီးဖိုဆောင်တွင်လည်း ဘေးကင်းအောင် ပြုလုပ်ပါ။ အချို့ ပြည်ပသွင်းကုန်
သို့မဟုတ် ရှေးဟောင်း မြေထည်များနှင့် ပန်းကန်ပြားများသည်
ခဲနှင့်ပြောင်လက်အောင် ကြွေရည်သုတ်ထားကြပါသည်။ ယင်းပန်းကန်များတွင်
အစားအစာများ ပြင်ဆင်သုံးစွဲသည့်အခါ အစားအစာများထဲသို့
ဤကြွေရည်များဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။
- အချို့အစားအစာများကိုစားလျှင် သတိထားပါ။ တရားမဝင်သော သို့မဟုတ်
ထိန်းချုပ်မှုမရှိသော ဖိနပ်များမှ ဝယ်ယူထားသော ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊
သကြားလုံးများနှင့် အခြား အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ လျော်ကန်သော
လိုင်စင်ရယူခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်မှုများကို လိုက်နာပြီး ထုတ်လုပ်ထားသော
အစားအစာများသည် ကလေးများအတွက် ပိုမိုဘေးကင်းစိတ်ချရပါသည်။

ကျန်းမာစွာနေထိုင်ရန် နေ့စဉ်လမ်းလျှောက်ပါ။

- ကလေးကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများ ကျွေးပါ။
ကယ်လ်စီယမ် (calcium)၊ အိုင်းဂွန်း (iron) သံဓါတ်၊ ဗီတာမင်စီ (vitamin C)
ပါဝင်သော မျှတသည့်အစားအစာသည် ကိုယ်တွင်းမှ ခဲဓါတ်များ ကိုကူညီ
တိုက်ထုတ်ပေးသည်။
- လက်နှင့် ကစားစရာများကို ဆေးကြောပါ။ သင့်ကလေးကို
အပြင်တွင် ဆော့ကစားပြီးနောက် သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့်
ဆော့ကစားပြီးတိုင်း လက်နှင့်မျက်နှာများကို သေချာဆေးကြောခိုင်းပါ။
၎င်းတို့၏ အမွှေးများ သို့မဟုတ် မြေပေါင်းလက်ပေါင်းများတွင် မြေကြီးမှ
ခဲမှုန့်များ ကပ်ငြိနေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ကလေး၏ ကစားစရာများကို
ပုံမှန်ဆေးကြောပါ။
- သင်အိမ်ထဲသို့ ဝင်လျှင် ဖိနပ်ချွတ်ပါ။ အိမ်ထဲတွင် ဖုန်မှုန့်များ လွင့်ပျံ့ခြင်းမှ
ကာကွယ်ရန် အိမ်ထဲသို့ ဝင်လျှင် ဖိနပ်ချွတ်ပါ။
- ခဲနှင့် ပတ်သတ်သော အလုပ်လုပ်ရလျှင် ဘေးကင်းပါစေ။ သင် သို့မဟုတ်
သင်နှင့်အတူနေသူတစ်ဦးသည် ခဲကိုကိုင်တွယ်သည့် အလုပ်လုပ်လျှင်
အိမ်သို့မပြန်မီ သန့်စင်သော အဝတ်အစားများ လဲဝတ်ပါ။ ၎င်းတို့၏
လုပ်ငန်းစီးဖိနပ်များနှင့် တန်ဆာပလာများကို အပြင်တွင်ထားပါ။ ၎င်းတို့၏
အဝတ်များကို အခြားမိသားစု အဝတ်များနှင့် သီးခြားချွဲလျှော်ပါ။

ပါဝင်သည့်အကြောင်းအရာ ရင်းမြစ်: CDC ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးသိပ္ပံနှင့် ကျင့်သုံးမှု ဌာနခွဲ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ
ကျန်းမာရေး နိုင်ငံအဆင့်ဌာန (National Center for Environmental Health, Division of Environmental Health Science and
Practice)မှ စတင်သော ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေး ဌာနများ (Centers for Disease Control and Prevention) အပိုဒ်ခွဲ

စောင့်ရှောက်စီမံမှုသည်လည်း သင့်အား ကူညီပါသည်-

- သင့်အခြေအနေကို နားလည်ခြင်း
- သင့်ဆေးကုသမှုများကို နားလည်ခြင်း
- သင်လိုအပ်သည့် ကိရိယာနှင့် ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ ယူခြင်း
- အထူးကုဆရာဝန်များထံမှ စောင့်ရှောက်မှုရှာခြင်း
- သင့်အခြေအနေအကြောင်း အချက်အလက်ယူခြင်း
- ချိန်းဆီမှုများ စီစဉ်ခြင်း
- သင့်အခြေအနေ(များ)အကြောင်းနှင့် သင်နေကောင်း မကောင်းကို သင့်ဆရာဝန်များအား ပြောခြင်း
- အခြားအဖွဲ့အစည်းများမှ အကူအညီယူခြင်း

သင်၊ သင့်ကိုယ်စား ပေးသူ၊ မိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်သူများသည် အွန်လိုင်းညွှန်းစာဖြည့်ပြီး သို့မဟုတ် ဈေးဝယ်ဝန်ဆောင်မှုသို့ ခေါ်ဆိုပြီး စောင့်ရှောက်စီမံမှုအားလုံးကို တောင်းခံနိုင်ပါသည်။ အွန်လိုင်းညွှန်းစာ ဖောက်ကို MDwise.org/cmdm-referral နှင့် MDwise ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှုဌာန **1-800-356-1204** သို့ ခေါ်ဆိုပြီး ရယူနိုင်ပါသည်။

MDwise သည် သင့်တောင်းဆိုမှုကို လက်ခံရရှိသည့်အခါ စောင့်ရှောက်မှု မန်နေဂျာတစ်ဦးမှ သင့်အား ဆက်သွယ်ပါလိမ့်မည်။ သင်လိုအပ်သည်များ သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်မှုစီမံဌာနကို တောင်းဆိုသူ၏ လိုအပ်ချက်များကို ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ သင် သဘောတူလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်အား (အချို့ဝန်ဆောင်မှုများအတွက်) မည်သို့အသုံးပြုရမည်ကို ပြောပြရန် ဖုန်း၊ စာတိုများ၊ အီးမေးလ်များ၊ မေးလ် သို့မဟုတ် လူကိုယ်တိုင် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ သင် ကျွန်ုပ်တို့ထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း သို့မဟုတ် စာရေးခြင်းဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

လူကြီး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု လမ်းညွှန်များ

လူကြီးများတွင်လည်း ပုံမှန်ဆေးစစ်မှုများ လိုအပ်ကြောင်း သင်သိပါသလား? ငယ်စဉ်က ကဲ့သို့ပင် သင်၏ အဓိက ဆရာဝန်နှင့် တစ်နှစ်လျှင် အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

ကျန်းမာနေစေရန် သင်၏ အဓိက ဆရာဝန်နှင့် ပြန်လှုံ့အပ်ပါသည်။ သို့မှသာ ဆရာဝန်က ဖြစ်နိုင်သော ရောဂါလက္ခဏာများကို စောစော စစ်ဆေးနိုင်ပါမည်။ သင်၏ အဓိက ဆရာဝန်သည် သင့်ကျန်းမာရေးရာဇဝင်နှင့် မိသားစုရာဇဝင်ကို သိပါသည်။ ယင်းသည် သင့်တွင် မည်သည့်ရောဂါများ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိကြောင်း သိရန်ကူညီပါသည်။ သင်၏ ဆရာဝန်သည် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် သေချာစေရန် ကင်ဆာအမျိုးမျိုး၊ ဆီးချိုနှင့် နှလုံးစစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သင်သည် အခြားဆရာဝန်တစ်ဦး သို့မဟုတ် အထူးကုတစ်ဦးနှင့် ပြဖူးပါက

သင်၏ဆရာဝန်ကို သေချာပေါက် ပြောထားပါ။ ထိုနည်းအားဖြင့် သင့်ဆရာဝန်သည် သင်သောက်နေသော ဆေးများနှင့် ကုသမှုများအကြောင်းကို သိပါမည်။

ဆေးထိုးရန် လိုအပ်လျှင်လည်း သေချာမေးမြန်းပါ။ နှစ်စဉ် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းအပြင် အခြားထိုးဆေးများလည်း သင်လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ယင်းထိုးဆေးများတွင် ကြက်ညှာချောင်းဆိုး (whooping cough) နှင့် အဆုတ်ယောင်နှုန်းနီးယား (pneumonia) ကာကွယ်ဆေးများ ပါဝင်ကြသည်။ သင့်အသက်အရွယ်နှင့် ကျန်းမာရေးရာဇဝင်ပေါ်မူတည်ပြီး သင်၏ အဓိက ဆရာဝန်က သင်မည်သည့်ဆေးထိုးသင့်ကြောင်းကို သိမည်။

ပုံမှန်စစ်ဆေးမှု ရက်ချိန်းယူရန် သင်၏ အဓိက ဆရာဝန်ကို ယနေ့ခေါ်ဆိုပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ပထမ 12 ပါတ်တွင် ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှု စတင်အပ်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ သင့်ကိုယ်ဝန်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်ရန် အဓိကသော့ချက်ဖြစ်သည်။ သင့်ကိုယ်ဝန်အတွက် ဆေးခန်းပြသင့်သည်ဟု အကြံပြုသော ရက်ချိန်းတစ်ခုရှိပါသည်။

- ကိုယ်ဝန် 28 ပါတ်မြောက် ရောက်သည်အထိ ရက်သတ္တလေးပါတ်တိုင် တစ်ကြိမ်
- ကိုယ်ဝန် 28 ပါတ်မှစပြီး 36 ပါတ်အတွင်း ရက်သတ္တနှစ်ပါတ်မှ သုံးပါတ်လျှင် တစ်ကြိမ်ဆေးခန်းပြသင့်ပါသည်။
- 36 ပါတ်ရောက်သည့်အခါ ကလေးမွေးဖွားသည်အထိ တစ်ပါတ်လျှင် တစ်ကြိမ် အပါတ်စဉ်တိုင်း ဆေးခန်းပြသင့်ပါသည်။

သင့်အားကုသပေးသူသည် သင့်ကို မကြာခင် ကြည့်စစ်ဆေးချင်ပါလိမ့်မည်။ သင်သည် ကျန်းမာနေကောင်းသည့်တိုင်အောင် ရက်ချိန်းများအားလုံးကို သွားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဤရက်ချိန်းများ ပြင်ပတွင် ပြသလိုပါက သင်၏ဆရာဝန်ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။ ဆရာဝန်က သင့်အား ဖြစ်နေသည့်အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး သူ့ရုံးသို့ လာခိုင်းနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်စောင့်ရှောက်ရေး၊ အရေးပေါ်ခန်း သို့မဟုတ် မီးဖွားခန်း၊ မွေးခန်းသို့ သွားခိုင်းနိုင်သည်။ စောင့်ရှောက်စီမံ ဝန်ဆောင်မှုများသည် ကူညီရန် ရှိနေပါသည်။ ဝန်ဆောင်မှု (customer service) သို့ ဖုန်းခေါ်ပြီး မန်နေဂျာကို မေးမြန်းနိုင်သည်။

MDwise NURSEon-call သည် 24 နာရီ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ **1-800-356-1204** ကိုခေါ် သူနာပြုနှင့် စကားပြောရန် နံပါတ် 4 ကို နှိပ်ပါ။

ကျန်းမာသောကလေး (Well-Child) ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း



ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ကျန်းမာနေစေ သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မတူညီသောအချိန်များတွင်မတူညီသော ထိုးဆေးကာကွယ်ဆေးများ လိုပါသည်။ **ကလေးများနှင့် ကလေးကြီးများသည် လိုအပ်သော ကာကွယ်ဆေးများကို အချိန်မှန် အမြဲတမ်း ထိုးထားသင့်ပါသည်။** ကလေးများ၏ ကိုယ်ခံ

အားမှာ လူကြီးကိုယ်ခံအားစနစ်ကဲ့သို့ အားမကောင်းသည့်အတွက် ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်းဖြင့် ရောဂါကာကွယ်ရန် ကူညီပါသည်။ သင့်ကလေး၏ဆရာဝန်နှင့်တွေ့လျှင် ထိုးရန်လိုအပ်သော ဆေးများကို မေးမြန်းပါ။ နောက်ဆုံးထိုးထားသော ဆေးထိုး မှတ်တမ်းကို အမြဲယူဆောင်လာပါ။ သင့်ကလေးကို ကျန်းမာရေးအခမ်းအနားတစ် ခု ကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် အခြားဆေးခန်းတစ်ခုတွင်တွင် ဆေးထိုးခဲ့လျှင် သင့် ကလေးဆရာဝန်ကို သေချာအသိပေးပါ။ သင့်ကလေးကို ကျောင်းပို့ရန် အချို့ကာ ကွယ်ဆေးများထိုးရန် လိုပါသည်။ ကလေးအတွက် ထိုးရန်လိုအပ်သော ကာကွ ယ်ဆေးများအကြောင်း ပိုသိလိုပါသလား? နောက်အချက်အလက်များအတွက် MDwise website စာမျက်နှာ MDwise.org သို့ ဝင်ရောက်လေ့လာပါ။ သင့်ကလေးသည် ကျောင်းတက်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ကြောင်း သေချာပါစေ! သင်၏ဆရာဝန် ကို ဖုန်းခေါ်ပြီး သင့်ကလေးတွင် လိုအပ်သော ကာကွယ်ဆေးများထိုးပြီးကြောင်း သေချာစေရန် ရက်ချိန်းတစ်ခု တောင်းပါ။



ကျန်းမာစေသော အစားအစာပြုလုပ်နည်းများ

အုတ်ဂျုံ ပီကန်သစ်စေ့ ဝေဖာ (Oatmeal Pecan Waffles)

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ဝေဖာပြုလုပ်ရန်အတွက်-
- ဂျုံကြမ်းမှုန့် (whole-wheat) 1 ခွက်
- အမြန်ချက် အုတ်ဂျုံ 1/2 ခွက်
- မုန့်ဖုတ် ဘိတ်ကင်းပေါင်ဒါ (baking powder) 2 လက်ဘက်ရည်ဖွန်း
- သကြား လက်ဘက်ရည် 1 ဖွန်း
- နှုတ်နှုတ်စင်းထားသော ဆားမပါ ပီကန်သစ်စေ့ 1/4 ခွက်
- ကြက်ဥအကြီး 2 လုံး၊ အနှစ်အကာခွဲထားပါ
- အဆီထုတ်(skim)နို့ 1 1/2 ခွက်
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ 1 လက်ဘက်ရည်ဖွန်း



အပေါ်တင်ရန် သစ်သီးများအတွက်-

- စတော်ဘယ်ရီ 2 ခွက်၊ မြမ်းထားပါ
- ဘလက်ဘယ်ရီ 1 ခွက်
- ဘလူးဘယ်ရီ 1 ခွက်
- သကြားမှုန့် 1 လက်ဘက်ရည်ဖွန်း အေးခဲထားသော ဘယ်ရီသီးများကိုလည်း ပြန်အခဲပျော်စေပြီး အစားထိုးသုံးနိုင်သည်။

1. ဝေဖာပြုလုပ်ရန် သံပြားကို ကြိုတင်အပူပေးပါ။
2. ဂျုံမှုန့်၊ အုတ်ဂျုံ၊ မုန့်ဖုတ်ပေါင်ဒါ၊ သကြားနှင့် ပီကန်သစ်စေ့များကို ဇလုံကြီးတစ်ခုတွင် ပေါင်းထည့်ပါ။
3. ကြက်ဥအနှစ်များ၊ နို့နှင့် ဆီကို သီးခြားဇလုံတစ်ခုတွင် ပေါင်းထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။
4. ရောစပ်ပြီးသားအရည်ကို ပါဝင်ပစ္စည်းအခြောက်များထဲသို့ ထည့်ပြီး အတူမွှေပါ။ အလွန်အကျွံမဖြစ်ပါစေနှင့် ရောသမထားပြီးနောက် အနည်းငယ် ထွေးပြစ်ပြစ်ဖြစ်သင့်သည်။
5. ကြက်ဥအကာများကို အမြှုပ်ထအောင် အလယ်ထိပ်ဖူးနှင့် ခလောက်ပါ။ ကြက်ဥအကာများကို မုန့်နှစ်ထဲသို့ ညင်သာစွာ ခေါက်ထည့်ပါ။
6. ကြိုတင်အပူပေးထားသော ဝေဖာသံပြားပေါ်သို့ မုန့်နှစ်ကို လောင်းပါ။ ပြီးစီးကြောင်း မီးလင်းလာသည်အထိ သို့မဟုတ် အပူငွေ့မထွက်တော့သည်အထိ ကျက်အောင်ထားပါ။ ဝေဖာသည် အပြင်ဘက်က ညိုရောင်သန်းပြီးကျွတ်ကာ၊ အတွင်းတွင် ခပ်စိုစို နူးညံ့အိစက်နေလျှင် အနေတော်ဖြစ်ပါသည်။ (သို့မဟုတ် ပန်ကိတ်များ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။)
7. ဝေဖာတိုင်းပေါ်တွင် သစ်သီးတင်ပြီး သကြားမှုန့်လေးများကို အပေါ်က ပါးပါးဖြူးပြီး သုံးဆောင်ပါ။

အကြံပြုချက်- ပန်ကိတ်များ ပြုလုပ်ရန်အတွက် ကြက်ဥကို အနှစ်အကာခွဲပါနှင့် ကြက်ဥများကို ဖောက်ပြီး နို့နှင့် ဆီတို့ထည့်မွှေပါ။ အဆင့် 4 နှင့် 5 ကို ကျော်ပါ။
 4 ပွဲစာရပါသည် တစ်ပွဲစာအရွယ်အစား (2-လက်မ) အရွယ်ရှိ ဝေဖာ အသေး 3 ခု သို့မဟုတ် (6-inch) အရွယ်ရှိ ဝေဖာကြီး 1 ခု (ဝေဖာသံပြားပေါ်မူတည်ပြီး) ကယ်လိုရီ 340, အဆီ Fat စုစုပေါင်း 11 g, ပြည့်ဝဆီ (မကောင်းဆီ-Saturated Fat) 2 g ကိုလက်စထရောဆီ 107 mg, ဆိုဒီယမ် (Sodium) 331 mg, အမျှင်ခါတ်ပေါင်း (Fiber) 9 g, အသားခါတ် (Protein) 14 g, ကာဗိုဓာတ် (Carbohydrates) 50 g, ပိုတက်စီယမ် (Potassium) 369 mg

နည်း၊ အဆုတ်နှင့် သွေးကုသရေး နိုင်ငံအဆင့်တက္ကသိုလ် (National Heart, Lung, and Blood Institute (NIH))

အစားအသောက်များကို ကျန်းမာစေသော ဤအစားထိုးပစ္စည်းများနှင့် အနိုင်ယူကျော်လွှားပါ

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး အစားအသောက်များကို တွေ့ကြုံဖူးကြပါသည်-မကြာခင်ဆိုသလို ထိုဆန္ဒများသည် မလိုင်များသော သို့မဟုတ် ကြွပ်ရွာသော တစ်ခုခုကို တောင်းတခြင်းဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုက်နှစ်သက်သော သို့မဟုတ် မကြိုက်သော အချို့စားစရာများတွင် စားစရာ၏ အမာအပျော့သည် အရေးပါသောအခန်းတွင် ပါဝင်သည်။ ဥပမာ သင်သည် ပျော့ပြောင်းသော ဆီသွပ်ပွားပဲများကို မကြိုက်ဘဲ လတ်ဆတ်ပြီး မကျက်တကျက်ချက်ထားသော ပဲများကိုကြိုက်ခြင်းအတွက် အံ့အားသင့်နိုင်ပါသည်။

ကံကောင်းသည်မှာ ကျန်းမာစေရန်စားသောက်ခြင်းတွင် အစားအစာ အပျော့အမာအားလုံးနှင့် အနံ့ရသာအားလုံးပါဝင်သည်။ အကြံဉာဏ်အချို့မှာ အနေအထားမျိုးစုံရှိသည့် အာဟာရမုန့်များနှင့် သင်၏ အစားအသောက်များကိုကျေနပ်စေရန် အကြံဉာဏ်အချို့ရှိပါသည်။

မလိုင်များသော

ယင်းအစား- ရေခဲမုန့်ကို ပထမဆုံး တွေးမိသည့်အခါ စိတ်ကျေနပ်စေနိုင်သော အလားတူ မုန့်များစွာရှိပါသည်။

ဒါကို ကိုက်ဝါးကြည့်ပါ

- ထောပတ်သီးတင်ထားသော ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့် သို့မဟုတ် ထောပတ်သီး 1/2 အလွတ်ကို ဖွန်းနှင့်စားပါ
- ထောပတ်မြေပဲအနှစ် (creamy peanut butter) 1 လက်ဘက်ရည်ဖွန်းကို မိုက်ခရိုဝေတွင် 10 စက္ကန့် အပူပေးပါ။ ပြီးနောက် သကြားမထည့်ထားသော အဆီလျော့ အေးခဲဒိန်ချည် 1/2 ခွက်ပေါ်တွင်စမ်းပါ။
- ဘယ်ရီသီးအချို့ကို အနှစ်ပြုလုပ်ပါ။ သကြားထပ်မထည့်သော အဆီလျော့ ဒိန်ချည်တစ်ခွက်ထဲထည့်ပြီး ပိုက်နှင့်လှည့်ဖွေပါ။

ကြွပ်ရွာသော

ယင်းအစား- မုန့်ကြိုးလိမ်အကြပ်နှင့် အာလူးကြော်များသည် သင်တောင့်တနေသော ဖွဖွရွရွအနေအထားရှိသည်။ သို့သော်လည်း ၎င်းတို့တွင် သင်မလိုအပ်သည့် အပို ဆိုဒီယမ် ဓါတ်များစွာပါဝင်နိုင်ပါသည်။

ဒါကို ကိုက်ဝါးကြည့်ပါ

- သကြားထပ်မထည့်သော ဂျုံကြမ်းစေ့ 3/4 ခွက်
- ကြွပ်ရွာပြီး ဆားမပါ သစ်စေ့များ
- ဂျုံကြမ်း ပေါင်မုန့်ကျပ်
- ပေါက်ပေါက်ဆုပ်အလွတ် အနံ့ထွက်ရန် သစ်ဂျိုင်းခေါက်ကဲ့သို့သော အမွှေးအကြိုင်များ သို့မဟုတ် သင်နှစ်သက်ရာ ဟင်းခတ် သို့မဟုတ် အရွက် ထည့်ပြီး စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

အရည်

ယင်းအစား- လက်ဖက်ရည်ချို သို့မဟုတ် ဆိုဒါသည် ရွှင်လန်းစေသည့်ပုံပေါ်သော်လည်း ယင်းကယ်လိုရီများ ကုန်ဆုံးစေရန် အချိန်အတော်ကြာမြင့်နိုင်ပါသည်။ သကြား သို့မဟုတ် ပျော့ရည်မထည့်ရသေးမီ အလှဆင်ထားသော အမြှုပ်ခရင် (whipped cream) နှင့် မိုခါ ကော်ဖီ အရွယ်လတ် တစ်ခွက်သည် 400 ကယ်လိုရီပါဝင်နိုင်ပါသည်။

ဒါသောက်ကြည့်ပါ

- သံပုရာသီးညှစ်ထားသော လက်ဖက်ရည်အေး (iced tea) အလွတ် ဘယ်ရီသီးများ သို့မဟုတ် ကယ်လိုရီမပါသော non-caloric အချိုသုံးပြီး အရသာ ချိုစေနိုင်ပါသည်။
- ဖန်ခွက်ထဲသို့ သစ်သီးစိတ်များထည့်ပြီး ကလပ်ဆိုဒါ club soda ဖြည့်ပါ။
- အလှဆင်ထားသော မိုခါ (mocha) တစ်ခွက်အစား ကယ်လိုရီ လေးပုံတစ်ပုံခန့်ရှိသည့် အဆီထုတ်နို့နှင့် သစ်ဂျိုင်းခေါက်ဖြူးထားသော လာတေး (latte) ခွက်အသေးကို ရွေးချယ်ပါ။

အရည်ရွှမ်းသော

ယင်းအစား- ဂျယ်လီကဲ့သို့သော သကြားလုံးများ သို့မဟုတ် ကလေးများ၏ သီးစုံမုန့်များသည်ပင် သင့်ပါးစပ်မှာ ပစ်ပစ်စားချင်စရာကောင်းနေနိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ပိုပြိုင်အာဟာရဖြစ်စေသော အခြားရွေးစရာများရှိပါသည်။

ဒါကို ကိုက်ဝါးကြည့်ပါ

- စပျစ်သီးများသည် ချိုပြီး အရည်ရွှမ်းသည် အနေတော်ဖြစ်အောင် ရေခဲသေတ္တာတွင် မိနစ်အနည်းငယ် ခဲထားပါ။
- ပျော့အိသော ပီလောပီနံ ပုလဲလုံးများနှင့် ပီလောပီနံ ပူတင်းပြုလုပ်ပါ။ ဖူးပေါ်ရှိ လမ်းညွှန်အတိုင်း လိုက်နာပါ။ သကြားတဝက် သို့မဟုတ် ကယ်လိုရီမပါသော အချိုခဲနှင့် အဆီထုတ် သို့မဟုတ် (1%) အဆီလျော့ နို့ကို သာလျှင် သုံးပါ။
- ချယ်ရီစရမ်းချည်သီးများနှင့် အခန်းအပူချိန်ရှိ ချိတ်များသည် ပျော့အိပြီး စားချင်စဖွယ်ကောင်းသည်။

ကျွန်

ယင်းအစား- ပန်းသီးများသည် ပျော့ခြင်း၊ ဖြူဖတ်ဖြူရော်ပုံ သို့မဟုတ် အစက်အပြောက်များပါသောကြောင့် အချို့သူများသည် ပန်းသီးမကြိုက်ကြခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အကျက်လွန် အာလူးများတွင်လည်း အတူတူပင်ဖြစ်သည်။

ဒါကို ကိုက်ဝါးကြည့်ပါ

- အောက်ပါ ပန်းသီးကျွတ်မျိုးများကို ရွေးပါ- Braeburn, Honey Crisp, Fuji နှင့် Gala; ပိုပြီး ပျော့ပြောင်းနိုင်သော ကော့တလန် Cortland, Red Delicious သို့မဟုတ် Rome ကိုရှောင်ပါ
- အနီရောင် အာလူးများ သို့မဟုတ် အဖြူရောင်အာလူးများကို ရွေးပါ။ အကျက်လွန်အောင် မချက်ပါနှင့်။ အာလူးထောင်း (mashed potatoes) လုပ်ရန် သင့်လျော်သည့် ကစီခါတ်များသော Russet အာလူးများကို ရှောင်ပါ- ၎င်းအာလူးများသည် ဖြူဖတ်ဖြူရော်ပုံ သို့မဟုတ် အစက်အပြောက်များလည်းရှိသည်။

အမေရိကန် နှလုံးအဖွဲ့





သင်၏အသင်းဝင်လက်စွဲစာအုပ်မှ အရေးကြီးအချက်အလက်များ

Hoosier Healthwise and HIP အသင်းဝင် လက်စွဲစာအုပ်တွင်

အရေးကြီးအချက်အလက်များပါသည်။ နောက်ဆုံးပေါ်ဗားရှင်းကို MDwise.org တွင် ရှာတွေ့နိုင်ပါသည်။ ပါဝင်သည်တို့မှာ-

သင့်အခွင့်အရေးများနှင့်တာဝန်များ

ကျွန်ုပ်တို့သည် သင်၏ဆရာဝန်၊ MDwise၊ အခြားကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူ ဝန်ထမ်းများနှင့် အသင်းဝင်ဖြစ်သော သင်အပါအဝင် အားလုံးနှင့် အတူတကွ ပူးပေါင်းပြီး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို ပေးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ၊ လူမျိုး၊ မူလနိုင်ငံသား၊ အသားအရောင်၊ မူလမျိုးရိုးဆက်ခံသူ၊ မစွမ်းမသန်မှု၊ လိင်၊ ဖိမည်းစားပေးမှု သို့မဟုတ် အသက် တို့ကြောင့် သင့်အား ခွဲခြားဆက်ဆံမည် မဟုတ်ပါ။

Hoosier Healthwise နှင့် HIP အဖွဲ့ဝင် ခံစားခွင့်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ

သင်၏ အသင်းဝင်လက်စွဲစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော ခံစားခွင့်နှင့် ဝန်ဆောင်မှု စာရင်းအပြည့်အစုံကို MDwise.org တွင်ကြည့်ပါ။ ကုသမှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုကို မရယူမီ ကုန်ကျစရိတ်များကို သိရှိလိုပါက MDwise.org တွင် ကျေးဇူးပြု၍ ဝင်ရောက်ကြည့်ပါ။ အထွေထွေ ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ယင်းတို့အတွက် ကုန်ကျစရိတ်များ၏ စာရင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ ဖော်ပြထားပါသည်။ သင်သည် MDwise ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှုသို့လည်း ခေါ်ဆိုနိုင်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ ဆက်သွယ်ပါမည်။ ထိုဝန်ဆောင်မှုအတွက် ကုန်ကျစရိတ်ကို သင့်အား အကြောင်းကြားပေးဖို့ သင့်ထံ ဖုန်းပြန်ဆက်ပေးပါမည်။

အချို့သော ခံစားခွင့်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများတွင် ပါဝင်သည်တို့မှာ-

- ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်မှုဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု
- အထူးလိုအပ်ချက်များ
- အပြုအမူနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု
- ဆရာဝန်၊ ဆေးရုံများနှင့် သူတို့၏ အချက်အလက်များကို ကူညီရှာဖွေပေးခြင်း
- အချက်အလက်များကို အခြားဘာသာစကားဖြင့် လိုအပ်ပါက ဘာသာပြန်မှု ဝန်ဆောင်ပေးခြင်း
- ဆေးဝါးဝန်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ
- သွားလာဖို့ဆောင်ရွက်ပေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ
- မိမိကိုယ်ကို ညွှန်းဆိုသော ဝန်ဆောင်မှုများဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ
- သက်ဖျားနာပါက သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ကြုံပါက ဘာလုပ်ရမည်ကို သိရှိရန် ကူညီခြင်း (ရုံးချိန်ပြင်ပ အပါအဝင်)
- သင်ပေးရမည့် အခကြေးငွေများ သို့မဟုတ် မျှဝေပေး (copay) များကို သိရှိရန် ကူညီပေးခြင်း (ရုံးချိန်ပြင်ပ)
- MDwise ပြင်ပ ဝန်ဆောင်မှုများဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ
- သင့်တွင် တိုင်ကြားလိုသည် (မကျေနပ်ချက်) ရှိက ကူညီပေးခြင်း
- သင့်တိုင်ကြားချက်အပေါ် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို သင်မှ သဘောမတူပါက ကူညီပေးခြင်း (အယူခံ)

ကျန်းမာရေး နည်းပညာအသစ်နဲ့ သက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်

MDwise သည် ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာနှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး လုပ်ငန်းစဉ် အသစ်များကို ရှာဖွေကြည့်ရှုပါသည်။ MDwise သည် ဆေးဝါးအသစ်များနှင့် ကိရိယာအသစ် များကိုလည်း အမြဲရှာဖွေ ကြည့်ရှုပါသည်။

ထိုသို့ ကျွန်ုပ်တို့ ပြုလုပ်ရာတွင် အောက်ဖော်ပြပါ သူများ၏ အကူအညီကို ရယူပါသည်-

- ကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်များ
- သုတေသနလုပ်ငန်းများ



• အစိုးရ စီရင်ဆုံးဖြတ်ချက်များ

ငှားတို့ထံမှ အကူအညီ ရယူခြင်းသည် ဆေးဝါးသစ်များ၊ ပစ္စည်းကိရိယာသစ်များနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများမှာ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းမကင်းအပြင် အသင်းဝင်များအား ထောက်ပံ့ရန်သင့်မသင့်ကို ဆုံးဖြတ်ရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့အား အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။ သင့်ခံစားခွင့်များနှင့် ပတ်သတ်ပြီး မေးမြန်းလိုသည်ရှိပါက MDwise ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှုဌာန 1-800-356-1204 သို့ ဆက်သွယ်ပါ အဖွဲ့ဝင်လက်စွဲစာအုပ် ပုံနှိပ်မိတ္တူ တစ်အုပ်ကိုလည်း တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။



Safelink Broadband က ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း ကူညီပါသည်

ကပ်ရောဂါ ကာလအတွင်း အင်တာနက်အခက်အခဲဖြစ်နေသော အမေရိကန်အိမ်ထောင်စုများအတွက် SafeLink သည် FCC နှင့်ပေါင်းပြီး LifeLine နှင့် Emergency Broadband Benefit ကို မြှင့်မြူးပေးပါသည်။ ယခုခံစားခွင့်အသစ်၏ အချိန်အကန့်အသတ်အတွင်း အကျိုးဝင်သော အိမ်ထောင်စုများ (လက်ရှိ SafeLine သုံးစွဲသူများ) သည် အိမ်မှနေပြီး အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ အလုပ်ရှာခြင်း၊ စိုးရိမ်ရသော ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ ရယူခြင်းနှင့် ကျောင်းသားများ စာသင်ခန်းနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်းတို့အတွက် သုံးနိုင်ပါသည်။

လစဉ် အခွဲ

- အကန့်အသတ်မဲ့ ဖုန်းပြောခြင်း
- အကန့်အသတ်မဲ့ ဖုန်းစာပို့ခြင်း
- အကန့်အသတ်မဲ့ ဒေတာ
- နိုင်ငံတကာ ဖုန်းခေါ်ခြင်း*
- ကြိုးမဲ့ဟော့စပေါ့**

ပိုမိုသိရှိရန် www.mdwise.org/lifeline-discount-mobile-phone-service တွင် လေ့လာပါ သို့မဟုတ် 1-877-631-2550 ကို ခေါ်ပါ။

ဝင်ရောက်ပြီး ယခု အကန့်အသတ်မဲ့ အထူးခံစားခွင့်များ ရယူရန် SafeLink.com/ebb သို့ သွားပါ။

ဆေးလိပ် ဆေးရွက်ကြီး (Tobacco) ဖြတ်ခြင်း

ဆေးလိပ် မသောက်ပါက MDwise ဆုအမှတ်များ ဆွတ်ခူးပါ။ သင်သည် ဆေးလိပ်သောက်ပါက သို့မဟုတ် ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲသူဖြစ်ပါက သုံးစွဲမှုဖြတ်လျှင် MDwise ဆုအမှတ်များ ရပါမည်။ အမှတ်များရရန် သင်အား ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်ကူညီသော အစီအစဉ်ကို တက်ရောက်ပြီးမြောက်ရပါမည်။ ပါဝင်သော အစီအစဉ် ဥပမာအချို့မှာ-

- Indiana's Tobacco Quitline. (အခမဲ့ အစီအစဉ်)
- Baby and Me Tobacco Free. (အခမဲ့ အစီအစဉ်)
- သင့် ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းမှတစ်ဆင့် ရနိုင်သော အစီအစဉ်။

သင့်ဆရာဝန်ကို သူတို့အကြံပြုသည့် အစီအစဉ်အား မေးပါ။ ပြီးဆုံးပါက သင်တန်းလတ်မှတ် သို့မဟုတ် ပြီးဆုံးကြောင်း အသိအမှတ်ပြုစာကို တောင်းယူပါ။ ထို့နောက် အမှတ်များရယူရန် မိတ္တူကို စာတိုက်၊ ဖက်စ် သို့မဟုတ် အီးမေးလ်မှတစ်ဆင့် MDwise သို့ ပို့ပါ။



စာပို့ရန်-
MDwiseREWARDS
P.O. Box 441423
Indianapolis, IN 46244

ဖက်စ် (အခမဲ့)- 1-844-759-8551

အီးမေးလ်- rewards@mdwise.org

ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အကြံပြုချက်များကို MDwise.org/wellness/smokefree တွင် ရနိုင်ပါသည်။ နောက်ထပ် အကြံပေးချက်များနှင့် အကူအညီအတွက် Indiana's Tobacco Quitline ကို **1-800-QUIT-NOW (800-784-8669)** သို့ ခေါ်ပါ။ ၎င်းကို တစ်ရက် 24 နာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် ခုနစ်ရက်လုံး ဆက်နိုင်ပါသည်။ quitnowindiana.com သို့လည်း ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။



ကျွန်ုပ်တို့၏ myMDwise မိုဘိုင်း app ကို အသစ်မြှင့်ပြီးပါပြီ!

လွန်ခဲ့သော လအနည်းငယ်အတွင်း အားလုံးအတွက် ပိုကောင်းစေရန် အချို့သောပြောင်းလဲမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

- App ပုံစံအသစ်ဖြင့် ဆန်းသစ်ထားပါသည်။
- ID ကဒ်များ မြန်မြန်ရစေရန် လင့်များ ပေးထားပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့ ဝတ်ဆိုင်ကံ၏ လုပ်ဆောင်မှုများကို တိုးမြှင့်ထားပါသည်။

သင်သည် app အဟောင်းကို ဖြုတ်ပြီး အသစ်ကို သွင်းရပါမည်။ သင့်ဖုန်း၏ app စတိုးကို သွားပြီး ဒေါင်းလုပ်လုပ်ရန် "MDwise" ကို ရှာပါ။

myMDwise Mobile App

- သင့်အကျိုးဝင်မှု (အဖွဲ့ဝင်အချက်အလက်) စစ်လိုပါသလား?
- ငွေပေးမှလား (HIP အဖွဲ့ဝင်များအတွက်)?
- ဆေးကုသမှု သို့မဟုတ် ဆေးဝါးအတွက် ငွေတောင်းခံမှု အခြေအနေ ကြည့်လိုပါသလား?
- သင့် ID ကဒ်ကို ကြည့်လို သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ပို့လိုပါသလား?
- အိမ်နားတွင် ဆရာဝန် ရှာလိုပါသလား?

myMDwise app သုံးပြီး သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို နေရာမရွေး စီမံနိုင်ပါပြီ။

App စတိုးမှာ ဒေါင်းပါ။ Google Play သို့မဟုတ် သင့်ဖုန်းရဲ့ app စတိုးမှာ ယူပါ။ ထို့နောက် "MDwise" ဟု ရေးသားပြီး ရှာဖွေပါ။ ဒေါင်းလုပ်တင်ပါ။



MDwise ဝတ်ဆိုင်သည့် အဖွဲ့ဝင်များအတွက် အရင်းအမြစ်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ MDwise ဝတ်ဆိုင်မှာ ဘာရှာနိုင်သလဲ

သိပါသလား? MDwise နှင့် WORKwise, myMDwise ကဲ့သို့ အစီအစဉ်များမှ သင့်ကျန်းမာရေး ခံစားခွင့်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို တွေ့နိုင်ပါသည်။ အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အရင်းမြစ်များဖြစ်သော HELPlink နှင့် အခြားအရာများကိုလည်း ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။ MDwise.org မှာ **ဒီနေ့ထဲ ဝင်ကြည့်လိုက်ပါ!**

🚗 ဧရိယာပြင်ပ ဝန်ဆောင်မှုများ

သင်သည် အိမ်မှဝေးရာ ရောက်နေသည့်တိုင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ရယူနိုင်ပါသည်။ **ပျူစောင့်ရှောက်မှု မရယူမီ သင့်ဆရာဝန်ကို ဖုန်းခေါ်ရပါမည်။** အကူအညီတောင်းရန်အတွက် MDwise ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု သို့လည်း သင်ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ သင့်တွင် အရေးပေါ်ကြုံပါက ပထမဦးစွာ ဖုန်းမခေါ်ပါနှင့်။ အနီးဆုံးဆေးရုံသို့ တိုက်ရိုက်သွားပါ။

📱 သင့်လုပ်နေကျအလုပ်များ ဆက်လုပ်ပြီး ဖုန်း/တီဗီ စခရင်ကြည့်တာ လျော့ပါ။

TV, လူမှုကွန်ယက်နှင့် အီလက်ထရွန်းနစ်ပစ္စည်းတွေဟာ သင့်နေ့စဉ်ဘဝမှာ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီနေ့မှာ စခရင်ကြည့်ချိန် လျော့ဖို့ အကြံပေးလိုပါတယ်။

- ပုံပြင်တစ်ပုဒ် အတူဖတ်ပါ။
- ကလေးတွေနဲ့အတူ စခန်းတစ်ခု ဆောက်ပါ။
- ပန်းခြံထဲ လမ်းလျှောက်ပါ။
- စာကြည့်တိုက်သွားပါ။
- ပန်းခြံထဲက အခမဲ့ဖျော်ဖြေပွဲကို ကြည့်ရပါ။
- ရေပန်းအောက်မှာ ကစားပါ။
- ကွတ်ကီးဖတ်ပါ သို့မဟုတ် မုန့်ကျွေးပါ။
- ပရောဂျက် တူတူလုပ်ပါ (ကျောက်တုံးများ အရောင်ခြယ်ပါ သို့မဟုတ် ဗူးများဖြင့် အရာဝတ္ထုများ တည်ဆောက်ပါ)။



PO Box 44236
Indianapolis, IN 46244-0236

PRSR STD
U.S. စာပို့ခေပေးပြီး
MDwise



SNAP ဆိုသည်မှာ ဖြည့်စွက်အဟာရ အထောက်အကူ အစီအစဉ် (ယခင်က အစားအစာ တံဆိပ်ခေါင်းများဟု ခေါ်ဆိုပါသည်) ဖြစ်သည်။ **SNAP က ဝင်ငွေနှည်းသူတွေနဲ့ မိသားစုတွေဟာ ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့ သူတို့လိုအပ်တဲ့ အစားအစာကို ဝယ်ဖို့ ကူညီပေးတယ်။** ပြည်နယ်လျှောက်လွှာပုံစံတစ်ခု ဖြည့်ပြီး ခံစားခွင့်များအတွက် လျှောက်လွှာတင်နိုင်ပါသည်။ အကျိုးကျေးဇူး များ ကို အေတီအမ် ကဒ်တစ် ခု ကဲ့သို့ အသုံးပြု သော အီလက်ထရွန်စ် ကဒ်တစ် ခု ပေါ်တွင် ထောက်ပံ့ ပေး ပြီး ကုန်စည် စတိုးဆိုင် အများစု တွင် လက်ခံ ထား သည်။ အောက်ပါ စတိုးဆိုင်တွေအတွက် အွန်လိုင်းမှာ ရှေးချယ်စရာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ Wal-Mart, Amazon နှင့် Aldi. ပိုမိုသိရှိရန်နှင့် လျှောက်ထားရန် <https://www.in.gov/fssa/dfr/> သို့သွားပါ။

အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာများအတွက် ကုသရေးနည်းလမ်းများ



အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာများအတွက် ကုသရေးနည်းလမ်းများ

သို့မဟုတ် MDwise.org သင့်ခံစားခွင့်များ၊ စောင့်ရှောက်မှု စီမံခန့်ခွဲရေး ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။

MDwise REWARDS

သင့်အတွက် အခမဲ့လက်ဆောင်ကဒ်များ ရယူပါ!

အမှတ်များ ရရန် MDwiseREWARDS တွင် စာရင်းသွင်းဖို့ မလိုပါ။ အသင်းဝင်များသည် အလိုအလျောက် စာရင်းဝင်ပြီးဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်ချိန်းဆိုခြင်းကဲ့သို့သော လုပ်ဆောင်မှုအမျိုးမျိုးအတွက် ဒေါ်လာများရယူပါ။ သင့်ရမှတ်များနဲ့ လက်ဆောင်ကဒ်များ ဝယ်ပါ။ ပိုမိုသိရှိရန် MDwise.org/MDwiseREWARDS သို့ဝင်ရောက်ပါ။



အသင်းအချက်အလက်များကို အခြားဘာသာစကားများဖြင့် ရေးသားခြင်း MDwise.org/Languages
လူငယ်စားခွဲခြားမှုမရှိ/ ရရှိနိုင်မှု MDwise.org/Nondiscrimination

ကျန်းမာရေးပန်းတိုင်ဆီသို့ အား MDwise အဖွဲ့ ဝင်များအတွက် MDwise Inc. မှ ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ P.O. Box 441423, Indianapolis, IN 46244-1423, ဖုန်း 1-800-356-1204 သို့ 317-630-2831 အင်ဒီယာနားပြည်နယ် MDwise.org.
ကျန်းမာရေးသားရေး ပန်းတိုင်ဆီသို့ သတင်းအချက်အလက်များသည် ကျွန်ုပ်တို့ကဲ့သို့ အရေးယူမှုအတွက် အချိန်မရှိ ထပ်မံဖြေဆိုခြင်း တစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် သီးသန့် အကြံဉာဏ်ပေးရန် ရည်ရွယ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။ သင့်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့် သတ်သတ်မှတ်မှတ်အကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ သို့မဟုတ် မေးခွန်းများရှိပါက သင့်ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ပေးသူနှင့်ဆက်သွယ်ပါ။
အားလုံးအသား စာတပ်ပုံများနှင့် သရုပ်ဖော်ပုံများအတွက် စတော့ စာတပ်ပုံပညာကို အသုံးပြုသည်။ Copyright © MDwise, Inc.

မေးခွန်းများရှိပါသလား? မှတ်ချက် ပေးရန်ရှိပါသလား? မကျေနပ်မှု တိုင်ကြားရန်ရှိပါသလား?
အကယ်၍ သင်သည် MDwise သို့မဟုတ် သင့်ဆရာဝန်နှင့်ပတ်သက်၍ အကူအညီလိုအပ်ပါက ကျွန်ုပ်တို့ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ စောင့်ဆိုင်းရချိန်နှင့် ပတ်သက်၍ဖြစ်စေ၊ ချိန်းဆိုချက် ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်စေ ငြိမ်သက်စွာ ဖုန်း 1-800-356-1204.
MDwise စောင့်ဆိုင်းမှု ဝန်ဆောင်မှုက တာသာတောင်း ဝန်ဆောင်မှုတွေ ပေးတယ်။ သို့မဟုတ် စကားပြော အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အကြားနှင့် စကားပြော ရှိ လွှဲလွှဲချက်ရှိသူများအတွက်လည်း ဝန်ဆောင်မှုတွေ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ရှိပါသည်။

MDwise complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. MDwise does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. 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.
MDwise cumple con todas las leyes federales de derechos civiles aplicables en los idiomas de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. MDwise no excluye a personas ni la trata de manera diferente a causa de la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas sobre MDwise, usted tiene el derecho de obtener ayuda e información en su idioma sin costo. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-356-1204.
MDwise သည် သင့်လျော်သော စကားပြော နိုင်ငံသားအဖွဲ့အစည်းအရပ်မှ ဥပဒေကို လိုက်နာပြီး လူမျိုး၊ အသား၊ အရောင်၊ မူလနိုင်ငံသား၊ အသက်အရွယ်၊ မရှိမသန်မှု၊ သို့မဟုတ် လိင် တို့အပေါ် အခြေခံထားသော ဝန်ဆောင်မှုများကို ပြင်ဆင်ပေးခြင်း၊ ကွဲပြားစွာ ဆက်ဆံခြင်း မရှိပါ။ သင် သို့မဟုတ် သင်ကူညီနေသူတစ်ဦးက MDwise နှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်းရှိလာပါက ကုန်ကျစရိတ် မပေးရန်အတွက် မိမိဘာသာတောင်း၍ အကူအညီရယူနိုင်ပါသည်။ စကားပြောနှင့် ပြောလို့မရပါက 1-800-356-1204 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။