

**ကလေးများ ပန်းနာရောဂါ ကာကွယ် တားဆီးနိုင်မလား**

ပန်းနာ ရောဂါကို ကာကွယ်တားဆီးခြင်း မပြုနိုင်ပေ။ သို့သော် ပန်းနာ ရောဂါ ဖြစ်စေတတ်သော အရာများ ကလေးများမထိတွေ့အောင် ကန့်သတ်နိုင်သည်။

အထူးသဖြင့် မွေးခါစ အရွယ်များတွင်-

- နေအိမ်အတွင်း၌ ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်း၊
- သင့်အိမ် သန့်ရှင်းအောင် ထားရှိခြင်း။
- ကြောင်နှင့်ခွေးများကို သင်၏ ကလေးအိပ်ခန်းမှ ဝေးရာတွင် ထားခြင်း။
- ကလေးများကို အတတ်နိုင်ဆုံး မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

မိခင်နို့သည် နို့မှုန့်ထက် ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန်ပြီး ပန်းနာ ရောဂါ ခံစားခြင်းကိုကြန့်ကြာစေသည် သို့မဟုတ် ကာကွယ်တားဆီးနိုင် သည်။

**ပန်းနာ ရောဂါကို ကုသပြီး ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်**

အကယ်၍ သင့်ကလေး ပန်းနာရှိသည်ဟုယူဆခဲ့လျှင် ကျေးဇူးပြုပြီး သင့် ဆရာဝန်ကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ ပန်းနာ ရောဂါကို ဖြစ်စေတတ်သော အရာများမှ ဝေးကွာအောင် နေထိုင်ခြင်း၊ သင့်ဆရာဝန်က ရှင်းပြခဲ့သည့် အတိုင်း ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်းအားဖြင့် သင်၏ ပန်းနာ ရောဂါကို ကာကွယ်ပါ။ သင်၏ ဆရာဝန် လမ်းညွှန်ပေးခဲ့သော ဆေးဝါးကိုသာ သုံးစွဲပါ။

**ပန်းနာ ရောဂါအကြောင်း သတင်းပိုမိုရရှိရေးအတွက် ကျေးဇူးပြုပြီး အင်တာနက် အပေါ်၌ ရှုပါ။**

[www.cdc.gov/asthma](http://www.cdc.gov/asthma)

[www.lungusa.com](http://www.lungusa.com)



ဤစာစောင်အတွက် အချက်အလက်များကို-

*Centers for Disease Control*

*The American Lung Association*

*The Office of Minority Health*

*The American Academy of Family Physicians*

*New York State Department of Health*

ဤစာစောင်သည် ကျန်းမာရေးဌာနနှင့်ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထား ရေး လှူမှုဝန်ဆောင်မှုရုံးမှ ငွေစိုက်ထုတ်ပေးခြင်း အားဖြင့်ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။

သတင်း အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ခြင်း-  
 riht@uscridc.org  
 U.S. Committee for Refugees and Immigrants  
 1717 Massachusetts Ave., NW  
 Suite 200  
 Washington, DC 20036  
 တယ်လီဖုန်း 202 • 347 • 3507  
 ဖက်စ် 202 • 347 • 7177  
 www.refugees.org



**ပန်းနာ ရောဂါ ဆိုတာ ဘာလဲ**

**What is Asthma?**

**(Burmese)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

**ပန်းနာ ရောဂါဆိုတာ ဘာလဲ**

ပန်းနာ ရောဂါသည် အသက်ရှူ ခက်ခဲစေသော ရောဂါတမျိုးဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်းတွင် အဆုတ် ထဲသို့ လေသယ်ဆောင် ပေးသော မြွန်များရှိကြသည်။ ပန်းနာက ထိုမြွန်များကို ယောင်စေပြီး အသက်ရှူ ခက်ခဲစေသည်။ ပန်းနာက ပျောက်ကင်းနိုင်ခြင်း မရှိပေ သို့သော် ဆေးဝါးဖြင့် ကုသနိုင်ပြီး ၎င်းကို တခါတလေ ကာကွယ် တားဆီးနိုင်သည်။

**ပန်းနာ ရောဂါသည် အအေးမိခြင်း၊တုပ်ကွေး၊အဆုတ် လေမြွန် ယောင်ရမ်းခြင်းနှင့်အဆုတ်အအေးမိနာများမှ ခြားနားသည်**

ပန်းနာ ရောဂါသည် ဗိုင်းရပ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားခြင်း မဟုတ်ဘဲ တဦးမှတဦးထံသို့ မပြန့်ပွားနိုင်ပေ။ပန်းနာ ရောဂါ ပျောက် ကင်းစေခြင်းမရှိပေ။သို့သော်၎င်းကို ကာကွယ် တားဆီးခြင်း သို့မဟုတ် ပန်းနာ ရောဂါ တိုက်ခိုက်ခြင်းမှ ကုသနိုင်ခြင်း ကူညီပေးနိုင်သော ဆေးဝါးများရှိသည်။

**ပန်းနာ ရောဂါဖြစ်စေသော အရာများဟာ ဘာလဲ**

ပန်းနာ ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်း တဦးနှင့်တဦး မတူညီပေ။ ပန်းနာအများဆုံးဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများသည်-

- ဖိုမူန့်၊
- ဝတ်မှုန်၊
- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် အမွေး၊
- ပိုးဟပ်၊
- အအေးမိခြင်း၊
- ဆေးလိပ်မီးခိုး၊ ကားမီးခိုး စသည့် လေထုညစ်ညမ်းမှု များ၊
- သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်သည့် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများ နှင့်အမွေးအကြိုင်များ၊

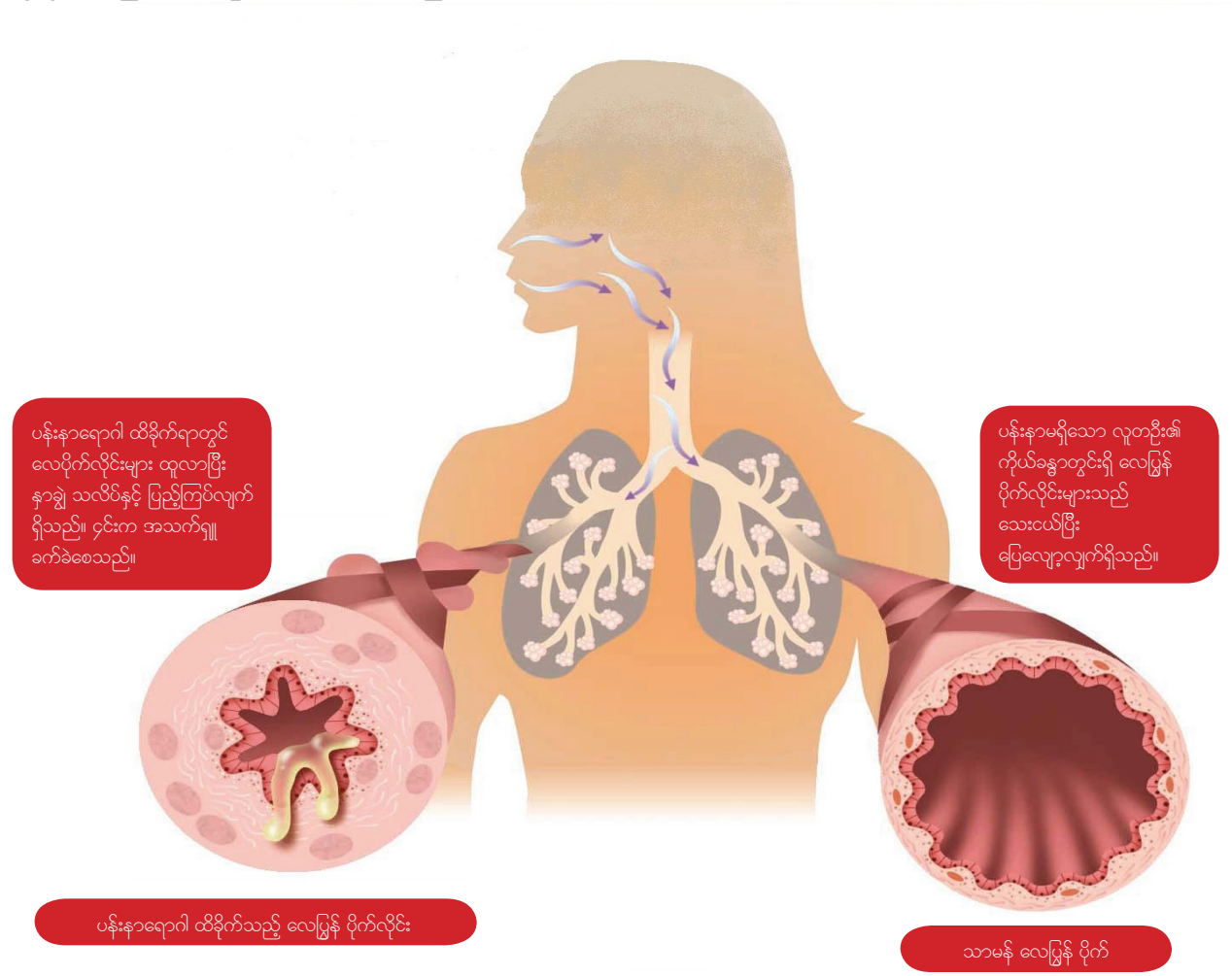
- ဖျားနာမှု၊
- အအေးမိခြင်းနှင့်လေတိုက်သော ရာသီဥတုနှင့်
- ပြင်းထန်သော သို့မဟုတ် ခက်ခဲသော လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း (ပန်းနာရောဂါသည်များ လေ့ကျင့်ခန်း မပြုလုပ်နိုင်ဟုဆိုလိုပေ)။

**ပန်းနာ ရောဂါ လက္ခဏာများ**

ပန်းနာသည် တခါတရံ ရုတ်တရက် ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိပြီး အသက်ရှူ ခက်ခဲစေသည်။ ဤဟာကို တိုက်ခိုက်မှု တခုဟုခေါ်သည်။အကယ်၍ သင်၏ ကလေးသည်

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် ပြဿနာများရှိခဲ့လျှင် သူ သို့ မဟုတ် သူမ ၌ ပန်းနာ ရောဂါရှိနိုင်သည်-

- အသက်ရှူပြင်းခြင်း၊
- အသက်ရှူတိုခြင်း၊
- ရင်ကြပ်ခြင်း သို့မဟုတ်
- ညနေပိုင်း သို့မဟုတ် မနက်ပိုင်းတွင် ချောင်းဆိုးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။



ပန်းနာရောဂါ ထိခိုက်ရာတွင် လေပိုက်လိုင်းများ ထူလာပြီး နာခွဲ သလိပ်နှင့် ပြည့်ကြပ်လျက် ရှိသည်။ ၎င်းက အသက်ရှူ ခက်ခဲစေသည်။

ပန်းနာမရှိသော လူတဦး၏ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းရှိ လေမြွန် ပိုက်လိုင်းများသည် သေးငယ်ပြီး ပြေလျော့လျက်ရှိသည်။

ပန်းနာရောဂါ ထိခိုက်သည့် လေမြွန် ပိုက်လိုင်း

သာမန် လေမြွန် ပိုက်

# Resettling REFUGEES IN AMERICA

Disclose your HIV status to your sexual partner(s) before you have sex and engage in safer sex activities.

### What is Safer Needle Use?

- Don't share needles if you are injecting drugs
- Don't share needles used for body piercing and tattoos.

### For more information:

- Talk to your resettlement case worker
- Speak with your doctor

IRSA thanks the staff at the Heartland Alliance for Human Needs and Human Rights and the YMCA International Services in Houston for their translation assistance.

## IRSA

1717 Massachusetts Avenue, NW #200  
 Washington DC 20036-2003  
 Tel: 202 • 797 • 2105 Fax: 202 • 347 • 2576  
[www.refugeesusa.org](http://www.refugeesusa.org)

Produced by the National Programs Division of IRSA

## အိတ်ချ်အိုင်စီ/အေအိုင်အို အက်စ် အခြေခံသိမှတ်ရန် အချက်များ



**အေအိုင်အို အက်စ်** - ကိုယ်ခံအား လျော့နည်းကျဆင်းသောရောဂါ-သည် အိတ်ချ်အိုင်စီဟု အများသိကြသော လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ရောဂါခုခံနိုင်စွမ်းရည်ကို တိုက်ဖျက်သည့်ပိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ကျန်းမာရေး ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်း၏ နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်သည်။ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုင်းရပ်စ်သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သဘာဝအလျောက်တည်ရှိသော ရောဂါပိုးခုခံကာကွယ်သည့်စနစ်ကို ကျဆင်းစေသည်။ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုင်းရပ်စ်ပိုး နှစ်ပေါင်းများစွာကြာသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်မှ ရောဂါခုခံနိုင်စွမ်းရည် ဆုတ်ယုတ်လာပြီး ကူးစက်ရောဂါများ၊ အနာရောဂါများ၏ တိုက်ခိုက်မှုကို ကာကွယ်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ပေ။ ခန္ဓာကိုယ်မှ အချို့သောရောဂါများကို ပြန်လည် မတိုက်ခိုက်နိုင်တော့သောအခါ ထိုလူအား အေအိုင်အို အက်စ်အဆင့်ရောက်ပြီဟု သတ်မှတ်သည်။

### အိတ်ချ်အိုင်စီရောဂါကူးစက်ပုံ

အိတ်ချ်အိုင်စီသည် ၎င်းပိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိသူ၏ သွေး၊ သုက်ရည်နှင့် မိန်းမလိင်အင်္ဂါရည်များမှ တဆင့်ကူးစက်သည်။ ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆေးထိုးအပ်များ အတူသုံးစွဲခြင်းမှလည်း ရောဂါကူးစက်သည်။ မိခင်တွင် ရောဂါပိုးရှိပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် (သို့မဟုတ်) မွေးဖွားစဉ် (သို့မဟုတ်) မိမိ၏နို့တိုက်ခြင်းဖြင့် ကလေးထံသို့ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုး ကူးစက်နိုင်သည်။ ယခင်က အချို့သောသူများ သွေးသွင်းခြင်းဖြင့်လည်း အိတ်ချ်အိုင်စီကူးစက်ခဲ့ကြသည်။ ယခုအခါ မိမိတို့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ သွေးလူဇာတ်များသည် လူထူးသောသွေးများကို အိတ်ချ်အိုင်စီစစ်ဆေးခြင်းဖြင့် ကမ္ဘာတွင် စိတ်ချရဆုံးသော သွေးထောက်ပံ့ရာဌာနများ ဖြစ်လာသည်။ သွေးလူခြင်းဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်စီ မကူးစက်နိုင်ပေ။

### အိတ်ချ်အိုင်စီသွေးစစ်ခြင်း

လူတယောက်ကို အိတ်ချ်အိုင်စီရောဂါရှိ မရှိ မပြောနိုင်ပါ။ သာမန်ကြည့်ယုံ နေထိုင်ကောင်းယုံဖြင့် လူတယောက်ကို အိတ်ချ်အိုင်စီမရှိဟု မဆိုနိုင်။ လူအတော်များများ မိမိကိုယ်ကို အိတ်ချ်အိုင်စီရှိမှန်း မသိကြပေ- သွေးစစ်ခံမှသာ ရောဂါရှိ မရှိ သိနိုင်သည်။ ရှင်းလင်းလွယ်ကူသော စစ်ဆေးခြင်းဖြင့်သာ မိမိ၌ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုင်းရပ်စ် ရှိ မရှိသိနိုင်သည်။ ဝိုင်းရပ်စ်ပိုး ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဝင်လျှင် ထိုပိုးကို တိုက်ဖျက်ရန် ခန္ဓာကိုယ်မှ ပဋိပစ္စည်းဟုခေါ်သော “ဘတ်တရီးယား” ထုတ်လုပ်သည်။ အိတ်ချ်အိုင်စီစစ်ဆေးခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်မှ ထိုအိတ်ချ်အိုင်စီပဋိပစ္စည်း ထုတ်လုပ်မှုကို စမ်းသပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ပုံမှန်အားဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်စီပဋိပစ္စည်းသွေးထဲတွင် ပေါ်လာရန် ၆-လခန့်ကြာတတ်သည်။ ထိုကာလအတွင်း ပဋိပစ္စည်းသွေးထဲတွင် မပေါ်သေးသော်လည်း အခြားသူများထံ အိတ်ချ်အိုင်စီ ကူးစက်စေနိုင်သည်။

### အောက်ပါ နည်းလမ်းများဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်စီရောဂါမကူးစက်နိုင်-

- သာမန် ဆက်ဆံပြောဆိုခြင်း
- လက်ဆွဲ နှုတ်ဆက်ခြင်း
- ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ နမ်းရှုံ့ခြင်း



- ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချိုခြင်း
- သွေးလျှူခြင်း
- ရေကူးကန်၊ အိမ်သာထိုင်ခုံ တူတူသုံးခြင်း
- အိမ်ယာခင်း၊ စောင်၊ အစားအသောက်၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ အတူတူသုံးခြင်း
- ခြင်နှင့် အခြား ပိုးမွှား တိရိစ္ဆာန်များ

### မိမိတိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

#### လုံးဝ အန္တရာယ်မရှိခြင်း

- လိင်ဆက်ဆံမှုမှ ရှောင်ကျဉ်ခြင်း
- မိမိနှင့် မိမိ၏လိင်ဆက်ဆံဖက်တို့သည် အိတ်ချ်အိုင်စီ မရှိကြောင်း သွေးစစ်ထားပြီး ၎င်းအဖော်နှင့်သာ လိင်ဆက်ဆံခြင်း

#### အန္တရာယ် အနည်းငယ်ရှိခြင်း

- စိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံမှု
- စိတ်ချရသော ဆေးထိုးအပ်သုံးစွဲမှု

#### စိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံမှု

စိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံမှုသည် သုက်ရည် (သို့မဟုတ်) မိန်းမလိင်အင်္ဂါရည် (သို့မဟုတ်) သွေးတို့နှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။ လိင်မဆက်ဆံမှီ မိမိ၏ လိင်ဆက်ဆံဖက်နှစ်ဦးစွာ စိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံမှုအကြောင်း ဆွေးနွေးသင့်သည်။ လိင်ဆက်ဆံတိုင်း လိင်တံအစွပ် သုံးစွဲရမည်။ ရေအခြေခံအဆီများသာ သုံးစွဲရမည်။ ဖယောင်းကဲ့သို့သော ဆီအခြေခံအဆီများမှာ လိင်တံအစွပ်ကို ပေါက်ကွဲ ပျက်စီးစေသည်။

#### စိတ်ချရသော ဆေးထိုးအပ်သုံးစွဲမှု

ဆေးထိုးအပ်များကို လဲလှယ်သုံးစွဲခြင်းမပြုရ။ ဆေးထိုးအပ် လဲလှယ်ပေးသောဌာနများတွင် သုံးပြီးဆေးထိုးအပ်များကို အသစ်နှင့်လဲလှယ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် မိမိ၏ ဆေးထိုးအပ်များကို ရေဖြင့်နှစ်ခါ၊ ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် စက္ကန့် ၃၀ နှစ်ခါ၊ ပြီးလျှင် ရေဖြင့်နှစ်ခါဆေးရမည်။

### မိမိတွင် အိတ်ချ်အိုင်စီရောဂါရှိပါက အခြားသူများထံ

### မကူးစက်ရန် ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

#### လုံးဝ အန္တရာယ်မရှိခြင်း

- လိင်ဆက်ဆံမှုမှ ရှောင်ကျဉ်ခြင်း
- မိမိ၏ ကလေးကို နို့မတိုက်ခြင်း

#### အန္တရာယ် အနည်းငယ်ရှိခြင်း

လိင်မဆက်ဆံမှီ မိမိ၏ အိတ်ချ်အိုင်စီအခြေနေအား မိမိ၏ လိင်ဆက်ဆံဖက်(များ)ကို ထုတ်ဖော်ပြောပြ၍ စိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံမှုများသာ ကျင့်သုံးသင့်သည်။

#### စိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံမှု

စိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံမှုသည် သုက်ရည် (သို့မဟုတ်) မိန်းမလိင်အင်္ဂါရည် (သို့မဟုတ်) သွေးတို့နှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။ လိင်မဆက်ဆံမှီ မိမိ၏ လိင်ဆက်ဆံဖက်နှစ်ဦးစွာ စိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံမှုအကြောင်း ဆွေးနွေးသင့်သည်။ လိင်ဆက်ဆံတိုင်း လိင်တံအစွပ် သုံးစွဲရမည်။ ရေအခြေခံအဆီများသာ သုံးစွဲရမည်။ ဖယောင်းကဲ့သို့သော ဆီအခြေခံအဆီများမှာ လိင်တံအစွပ်ကို ပေါက်ကွဲ ပျက်စီးစေသည်။

#### စိတ်ချရသော ဆေးထိုးအပ်သုံးစွဲမှု

- ဆေးထိုးအပ်များကို လဲလှယ်သုံးစွဲခြင်းမပြုရ
- ခန္ဓာအလှဖောက်ခြင်းနှင့် ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်းတို့တွင် သုံးစွဲသော ဆေးထိုးအပ်များကို လဲလှယ်သုံးစွဲခြင်းမပြုရ

#### ဆက်သွယ်ရန်-

- မိမိ၏ ပြန်လည်နေရာချထားရေး အရာရှိနှင့် ဆွေးနွေးရန်
- မိမိ၏ ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးရန်

## Basic Facts about HIV/AIDS

**AIDS**—Acquired Immune Deficiency Syndrome—is the final state of a serious health condition caused by the Human Immuno-deficiency Virus, more commonly known as HIV. HIV causes the body to lose its natural defenses against disease. Over a period of time (often many years) the body eventually becomes weak and open to attack by several types of infections and diseases that the body is unable to fight. When the body can no longer fight off certain infections, a person is diagnosed with AIDS.

### How is HIV Transmitted?

HIV is transmitted through blood, semen, and vaginal fluids of infected persons. HIV can be passed from one person to another during certain sexual acts, or sharing needles with an infected person. A mother who has HIV can also transmit the virus to her child while in the womb, during delivery or by breast-feeding. Years ago, some people were infected by HIV through blood transfusions. Today, U.S. blood banks are required to screen donated blood for HIV, making our blood supply the safest in the world. You cannot get HIV from donating blood.

### Taking an HIV Test

You can't tell if a person is infected with HIV. Just because they look fine and feel fine doesn't mean they're not HIV positive. Many people don't even know that they're infected—that is, unless they take an HIV test. A simple test can tell you if you have been infected with the HIV virus. When a virus enters your body, your immune system produces antibodies. The HIV test tells you if your body has produced antibodies to HIV.

If you are infected, HIV antibodies may take up to six months to develop. During this time, even though you have not developed antibodies to the virus, you can still transmit HIV to others.

### You can't get infected by:

- Casual, everyday contact
- Shaking hands
- Hugging, kissing

- Coughing, sneezing
- Giving blood
- Using swimming pools, toilet seats
- Sharing bed linen, eating utensils, food
- Mosquitoes and other insects, animals

### How can you protect yourself?

#### No Risk

- Abstinence
- If you and your partner have been tested for HIV and are not infected and you only have sex with each other

#### Some Risk

- Safer sex activities
- Safer needle use

### What Are Safer Sex Activities?

Safer sex activities prevent contact with semen, vaginal fluids or blood. Talk to your partner about safer sex before having sex. Use a latex condom correctly every time you have sex. Use only water-based lubricants. Oil-based lubricants such as petroleum jelly should never be used because they may weaken the condom and cause it to break.

### What is Safer Needle Use?

Don't share needles if you are injecting drugs. Use needle exchange programs where used needles can be exchanged for new ones, or rinse your used needles twice in water, twice in bleach for 30 seconds, and twice in water again.

### If you are living with HIV how can you protect others?

#### No Risk

- Abstinence
- Do not breast feed your child

#### Some Risk



ပို၍ သိလိုပါက အောက်ဖော်ပြပါ အင်တာနက်  
ဝက်ဘ်ဆိုက်များကို ဝင်ကြည့်ပါ။

- www.komen.org
- www.cdc.gov/cancer/breast
- www.cancer.org
- http://www.state.gov/g/wi/rls/

ဤလက်ကမ်းစာစောင်တွင်ပါသော အချက်အလက်များကို

ကုသရေးအတွက်  
Susan G. Komen  
(Susan G. Komen for the Cure)

ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေးဗဟိုဌာနများ  
(Centers for Disease Control)

အမေရိကန် ကင်ဆာအသင်း  
(American Cancer Society)

(Florida Health Care Plans)

ဖလော်ရီဒါ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စီမံကိန်း များက  
ပြုစုသည့် စာများမှ ကိုးကားသည်။

ဤလက်ကမ်းစာစောင်ကို ဒုက္ခသည်များ ပြန်လည်နေရာချ  
ထားရေးဌာန၏ ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားများ ဝန်ဆောင်မှု ဌာနရုံး  
၏ ရံပုံငွေဖြင့် ထောက်ပံ့မှုဖြင့်ထုတ်ဝေသည်။

**U.S. Committee for Refugees  
and Immigrants**  
 2231 Crystal Drive, Suite 350  
 Arlington, VA 22202-3711  
 တယ်လီဖုန်းနံပါတ် 703 • 310 • 1130  
 ဖက်(စ်) 703 • 769 • 4241  
 www.refugees.org



ရင်သားကင်ဆာဆိုတာဘာလဲ  
**What is Breast Cancer?**  
(Burmese)



**www.refugees.org**  
Protecting Refugees. Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ

**ရင်သားကင်ဆာဆိုတာဘာလဲ**

ရင်သားကင်ဆာဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးတို့၏ ရင်သား အတွင်း၌ အဖုအကျိတ်ဖြစ်ပေါ်၍ တစ်ခါတစ်ရံ ပျံ့နှံ့တတ်သော ရောဂါ ဖြစ်သည်။ ရင်သားကင်ဆာသည် အန္တရာယ် ရှိသော်လည်း မှန်ကန်စွာ ကုသခြင်းဖြင့် ရပ်တန့်စေနိုင်သည်။ ဤလက်ကမ်းစာစောင်တွင် ရင်သားကင်ဆာကို သင်ဘယ်လို ကာကွယ်နိုင်သလဲ ဆိုသည်ကို ဖော်ပြထားသည်။

၂၀၀၇ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ အမျိုးသမီး ၁၇၅၀၀၀ ကျော်သည် ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်နေမှန်း သိကြရသည်။

၂၀၀၇ ခုနှစ်တွင် ယင်းအမျိုးသမီးများထဲမှ ၄၀၀၀၀ ကျော် သေဆုံးသွားကြသည်။

**ဘယ်သူတွေမှာ ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်သလဲ။**

အမျိုးသမီးတိုင်းတွင် ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော် အသက် ၅၅ နှစ်ကျော်လျှင်၊ မျိုးရိုးထဲတွင် ရင်သားကင်ဆာရှိသူ ပါလျှင် ပို၍ ဖြစ်နိုင်သည်။

**ရင်သားကင်ဆာ၏ လက္ခဏာများမှာ ဘာလဲ။**

ရင်သားသည် နာကျင်မှု၊ ပုံပြောင်းနေမှ ရင်သားကင်ဆာ ရှိသည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် အောက်ပါလက္ခဏာအချို့ကို သင်စောင့်ကြည့်သင့်သည်။

- ရင်သား သို့မဟုတ် ချိုင်းကြားမှ အဖု
- သင့်ရင်သား တစ်နေရာသည် ကြီးနေ ရောင်နေခြင်း
- ရင်သား၏ အရေပြားသည် နာကျင်ခြင်း၊ အစက်အပြောက်များ ပေါ်နေခြင်း
- နို့သီးခေါင်းမှ နို့မဟုတ်သော အရည်(ဥပမာ သွေး) ထွက်ခြင်း
- နို့သီးခေါင်းတစ်ဝိုက်ရှိ အရေပြားတွင် နီနေခြင်း သို့မဟုတ် အလွှာလိုက် ကွာကျခြင်း
- ရင်သား သို့မဟုတ် နို့သီးခေါင်း တစ်နေရာရာတွင် နာခြင်း

ယင်းလက္ခဏာများ ပေါ်တိုင်း သင့်တွင် ရင်သားကင်ဆာ ရှိသည်ဟုတော့ မပြောနိုင်သေးပါ။ သို့သော် ဆရာဝန်ကို ချက်ချင်းပြဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

**ရင်သားကင်ဆာကို ဘယ်လို ကာကွယ်နိုင်သလဲ။**

သင့်ရင်သားတွင် ကင်ဆာမရှိကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ရန် နည်းအမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။ သင်သည် ယင်းနည်းများ အားလုံးကို သုံး၍ စစ်ဆေးပြီး ကျန်းမာနေဖို့ သေချာအောင် လုပ်သင့်သည်။

**မမ်မိုဂရမ်**

မမ်မိုဂရမ် (mammogram) သည် ရင်သားကို ပုံဖော်၍ အတွင်းတွင် ပြောင်းလဲမှု ရှိမရှိ စစ်သော ကိရိယာ ဖြစ်သည်။ အသက် ၄၀ ကျော်လျှင် အနည်းဆုံး နှစ်နှစ် တစ်ကြိမ် မမ်မိုဂရမ်ဖြင့် စစ်သင့်သည်။

**ဆေးခန်းတွင် ရင်သားကင်ဆာ စစ်ခြင်း**

ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူ့နာပြုက လက်ဖြင့် ရင်သားတွင် အဖု သို့မဟုတ် အခြားပြောင်းလဲမှု ရှိမရှိ စစ်နိုင်သည်။ သင်သည် အသက် ၂၀ နှင့် ၃၉ ကြား ဖြစ်ပါက သုံးနှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် ဤနည်းဖြင့် စစ်သင့်သည်။

**မိမိဘာသာ ရင်သားကင်ဆာ စစ်ခြင်း**

မိမိ၏ လက်ဖြင့်လည်း ရင်သားတွင် အဖု သို့မဟုတ် အခြားပြောင်းလဲမှု ရှိမရှိ စစ်နိုင်သည်။ အရေးကြီးသည်မှာ သင့်ရင်သားကို ကိုယ်တိုင် စမ်းရာ၌ ပထမအကြိမ်တွင် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူ့နာပြုတစ်ဦးအား စမ်းနည်း မှန်မမှန် ပြသစေသင့်သည်။

**ရင်သားကင်ဆာ စစ်ဆေးရန် ဘာကြောင့် လိုသလဲ။**

ရင်သားကင်ဆာကို ကာကွယ်ရန် သို့မဟုတ် ကုသရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ စောစောသိအောင် လုပ်ပြီး ဆေးကုရန် ဖြစ်သည်။ အဖုများ အခြားနေရာများသို့ မပြန့်မီ ယင်းတို့ကို တွေ့ရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ သင့်ရင်သားကို ဂရုစိုက်လေ့ အတိမ်းအစောင်း ဖြစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်း နည်းလေ ဖြစ်သည်။ သင့်ရင်သားတွင် ပုံမှန်မဟုတ်သော အပြောင်းအလဲ မရှိမှန်း သေချာအောင် ဆရာဝန်ထံ ပုံမှန်ပြဖို့ ကောင်းသည်။ အသီးအရွက် များများစား၊ အရက်ကို လျော့သောက်ဖို့လည်း အရေးကြီးသည်။ သွက်လက်လှုပ်ရှား၍ ကျန်းမာသော နေထိုင်မှုသည် ကင်ဆာဖြစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်းကို လျော့နည်းစေသည်။

**ငွေလုံလောက်စွာ မရှိလျှင်၊ ကျန်းမာရေးအာမခံ မထားလျှင် ဘယ်လို စစ်ဆေးနိုင်သလဲ။**

သင့်အရပ်တွင် ရင်သားကင်ဆာကို အခမဲ့စစ်ပေးနိုင်သည့် ဆေးခန်းများ ရှိနိုင်သည်။ ယင်းဆေးခန်းများ ရှိမရှိနှင့် ယင်းတို့ပေးနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို သိလိုလျှင် ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးဌာန ဖုန်း ၁-၈၀၀-၂၃၂-၄၆၃၆ သို့ ဆက်သွယ်ပါ။

- သကြားလုံးလို အချို့တွေကို တခါတလေမှ ပေးပါ။  
နေ့တိုင်းမပေးပါနဲ့။

**ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင် စားပါ။ ။**

- လတ်ဆတ်တဲ့အသီးအနှံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေပါတဲ့ အစာအမျိုးမျိုး စားပါ။
- သင့်မိသားစုမှာ အာလူးကြော်တွေ၊ ဘီစကွတ်တွေ၊ မုန့်တွေ၊ သကြားလုံးတွေ၊ ထောပတ်၊ မာဂျရင်း၊ မေရိုးနေ့စွဲ၊ ဆား၊ အကြော်တွေ၊ ရေခဲမုန့်၊ သစ်သီးရည်နဲ့လုပ်ထားတဲ့ ရေခဲမုန့်နဲ့ ဆိုဒါတွေ စားသုံးတာ ရှောင်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ကန့်သတ်ထားပါ။
- အကြော်တွေ၊ ဂျုံနဲ့ဖုတ်ထားတဲ့မုန့်တွေ၊ ဘီစကွတ်တွေ၊ ဒါမှမဟုတ် မတ်ဖင်မုန့်တွေလို အဆီများတဲ့အစာတွေကို ရှောင်ပါ။

**အစားအစာကို ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်စေတဲ့ တခြားနည်းလမ်း များ။ ။**

- လုံးတီးဂျုံပေါင်မုန့်တွေနဲ့ ဆန်လုံးညိုတို့လို လုံးတီးကောက် နဲ့နဲ့လုပ်တဲ့ ပေါင်မုန့်တွေနဲ့ စီရိုရယ်တွေ စားပါ။
- အသီးအနှံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် စားပါ။
- အသီးအနှံတွေ နည်းနည်းစိပ်ပြီး သစ်သီးရည်တွေကို နည်းနည်းစိပ် သောက်ပါ။
- ချက်ပြုတ်ရာမှာ အဆီ၊ ဆီ၊ ဒါမှမဟုတ် ထောပတ်တို့ကို တတ်နိုင်သမျှအနည်းဆုံးပဲ သုံးပါ။
- အရည်အသွင်းရှိတဲ့ဆီ၊ ထောပတ်၊ ဒါမှမဟုတ် မာဂျရင်း တို့သုံးမယ့်အစား ဖျန်းရတဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီကို သုံးပါ။
- အစားအစာကို ကြော်မယ့်အစား ဖုတ်တာ၊ ကင်တာ၊ ပေါင်း တာတွေလုပ်ပြီး ချက်ကြည့်ပါ။
- အဆီနည်းတဲ့အသားတွေ (ကြက်သား၊ အဆီနည်းတဲ့ အမဲသား၊ ဒါမှမဟုတ် ကြက်ဆင်) စားပါ။
- အဆီမပါတဲ့ (အဆီမဲ့) နို့ ဒါမှမဟုတ် (အဆီ 1%ပါ) အဆီနည်းတဲ့နို့၊ ဒိန်ခဲနဲ့ ဒိန်ချဉ်တို့ စားသုံးပါ။

**ကလေးဘဝ အဝလွန်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်အချက် အလက်လိုချင်ရင် ဒီအင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ကြည့်ပါ။ ။**

- American Heart Association  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)
- The Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
- The U.S. Department of Agriculture  
[www.usda.gov](http://www.usda.gov)
- American Diabetes Association  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)
- Medline Plus  
[www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov)



ဒီလက်ကမ်းစာစောင်အတွက်အချက်အလက်တွေကို အောက်ပါတို့ရဲ့ရေးသားချက်တွေကနေ ဆီလျော်အောင် ရေးသားထားပါတယ်။ ။

- The U.S. Department of Agriculture
- The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
- Georgia State University, Department of Geography and Anthropology
- American Heart Association
- American Obesity Association

ဆက်သွယ်ရန်။ ။  
**[riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)**  
**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**  
**1717 Massachusetts Ave., NW**  
**Suite 200**  
**Washington, DC 20036**  
 တယ်လီဖုန်း။ ။ **202 • 347 • 3507**  
 ဖက်စ်။ ။ **202 • 347 • 7177**  
**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်ကို ကျန်းမာရေးနဲ့လူမှုဝန်ဆောင်ရေးဌာန ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထားရေးရုံးရဲ့ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ကြေးနဲ့ ထုတ်လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။



**ကလေးဘဝ အဝလွန်ခြင်း**  
**Childhood Obesity**  
 (BURMESE)



**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**  
 Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
 Upholding Freedom since 1911

ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း



အလွန်တယ်ဆိုတာက လူတယောက်ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ အဆီတွေများလွန်းတဲ့အခါ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးသူငယ်တွေနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေမှာ အလွန်တာက ကြီးလေးတဲ့ကျန်းမာရေး ပြဿနာတရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ အလွန်တဲ့အခါ လူကြီးဘဝမှာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာအမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပါတယ်။ ကလေးဘဝမှာ အလွန်တဲ့အခါ သွေးတိုးရောဂါ၊ လေဖြတ်တာနဲ့ နှလုံးသွေးရပ်သွားတာတို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

**ကလေးတွေ ဘာကြောင့် အလွန်တာလဲ၊ ဒါမှမဟုတ် ဝတာလဲ။**

ကလေးဘဝ အလွန်စေတဲ့ အကြောင်းတွေထဲက အများဆုံးတွေရလေ့ရှိတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကတော့။ ။

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မရှိလို့
- (တီဗီကြည့်တာလို) ထိုင်နေတဲ့အပြုအမူတွေ များလွန်းလို့
- ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် မစားတဲ့အလေ့အကျင့်တွေ
- မိဘတွေက ကလေးတွေကို အစာအလွန်အမင်းစားခိုင်း တာတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။



**သင့်ကလေး အလွန်အောင် သင်ဘယ်လိုကူညီနိုင် သလဲ။**

ကလေးတွေငယ်ရွယ်တုန်းမှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင်စားဖို့နဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားတဲ့ အလေ့အထတွေကို သင်ပေးပါ။ သင့် မိသားစုတစ်ရပ်အတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင်စားဖို့နဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားဖို့တို့ကို အဓိကထားပါ။ သင့်မိသားစုအတွက် ကျန်းမာရေးတိုးမြှင့်ဖို့ နည်းလမ်းတချို့နဲ့ လှုပ်ရှားတက်ကြွတဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံတို့ကို အောက်မှာ အကျဉ်းချုပ်ဖော် ပြထားပါတယ်။

**လှုပ်ရှားတက်ကြွတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် ဖန်တီးပါ။ ။**

- လမ်းလျှောက်တာ၊ ဘော်လုံးကန်တာ (အမေရိကန်ဘော် လုံးကန်တာ)၊ ဒါမှမဟုတ် ကတာတို့လို ကိုယ်လက်လှုပ် ရှားမှု မှန်မှန်လုပ်ဖို့ မိသားစုတစ်ရပ်အတွက် အချိန်သတ် မှတ်ပေးပါ။
- ကလေးတွေ ပြေးပါစေ၊ ကစားပါစေ။
- ဘော်လုံးကန်တာ၊ ဘတ်စကက်ဘောကစားတာ၊ ဒါမှမဟုတ် စိန်ပြေးတမ်းကစားတာတို့လို အုပ်စုလိုက် ကစားရတာမျိုးတွေလုပ်ဖို့ တခြားမိသားစုတွေနဲ့ ပူးပေါင်းကစားကြပါ။
- တံမြက်စည်းလှည်းတာ၊ ဒါမှမဟုတ် မြက်ရိတ်တာတို့လို လှုပ်ရှားရတဲ့အိမ်အလုပ်တွေကို မိသားစုထဲက လူတွေတိုင်းကို လုပ်ခိုင်းပါ။
- သင့်ကလေးကို ကျောင်းမှာဖြစ်ဖြစ် ပတ်ဝန်းကျင်မှာဖြစ်ဖြစ် အားကစားအသစ်တခု စမ်းကြည့်စေဖို့ အားပေးပါ။
- မိသားစု တီဗီကြည့်ချိန်ကို ကန့်သတ်ထားပါ။
- သင်ကိုယ်တိုင် လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေပြီး သင့်ကလေးအတွက် နမူနာဖြစ်အောင်နေပါ။

**ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင် စားတဲ့ပတ်ဝန်းကျင် ဖန်တီးပါ။ ။**

- အသီးအနှံတွေ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေနဲ့ ကောက်နှံတွေ ကြွယ်ဝတဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာမျိုး သင့် မိသားစုကို ကျွေးပါ။
- အစားအစာ အတူတူ ပြင်ဆင်ကြပါ။ ကလေးတွေက ကူညီရတာကြိုက်ပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင် ချက်ပြုတ်ပုံတွေနဲ့ အစားအစာ ပြင်ဆင်ပုံတွေ သင်ယူနိုင် ပါတယ်။



- အချိန်မှန်မှန် ထမင်းစားပွဲမှာ အတူတူ စားကြပါ။
- စားလို့ဝပြီလို့ထင်ရအောင် အချိန်ပေးဖို့ ကလေးတွေကို ဖြည်းဖြည်း စားဖို့ ပြောပါ။
- တီဗီကြည့်တာလိုမျိုး တခြားအလုပ်တွေကို ထမင်းစားချိန် မှာ မလုပ်ပါနဲ့။
- သင်ကြားလုံး၊ ဆိုဒါ အချိုရည်၊ ဒါမှမဟုတ် အာလူးကြော် တို့လို ကယ်လိုရီတွေ အဆီတွေ ဒါမှမဟုတ် အချိုတွေများတဲ့ အစားအစာတွေကို ရှောင်ပါ။
- ကလေး မဆာရင် အတင်းမကျွေးပါနဲ့။ ကလေးက ထမင်းမှန်မှန်စားရင် ကျန်းမာရေးကုသမှုဆိုင်ရာ ပညာရှင်တယောက်နဲ့ တိုင်ပင်ပါ။
- အပြင်မှာ ပေါ့ပေါ့ရောင်းနေတဲ့အစာတွေကို တပတ် တခါထက် ပိုမစားအောင် ကန့်သတ်ထားပါ။
- ကလေးကိုဆုချဖို့ ဒါမှမဟုတ် အပြစ်ပေးဖို့အတွက် အစာကို အသုံးပြုတာမျိုး ရှောင်ပါ။

တုပ်ကွေးက ပိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်လို့ ပဋိဇီဝဆေးတွေက ထိရောက်မှုမရှိပါဘူး။ (သာမန်အားဖြင့် အောက်တိုဘာလ အစမှာ ရလေ့ရှိတဲ့) တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး နှစ်တိုင်းထိုးရင် တုပ်ကွေးမဖြစ် အောင် ရှောင်ရာမှာအထောက်အကူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တုပ် ကွေးကာကွယ်ဆေးကို။ ။

- အသက် ၆၅ နှစ်နဲ့ အထက် လူကြီးတွေ၊
- လူအိုရုံက လူနာတွေ၊
- ပန်းနာရောဂါလို ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် အိတ်ချ် အိုင်စီတို့ နှလုံးရောဂါတို့လို နာတာရှည်ရောဂါတွေ ဖြစ်နေတဲ့ ခြောက်လကျော်သူတွေနဲ့
- လူအိုတွေ၊ လူနာတွေအနား မကြာခဏနေရတတ် တဲ့လူတွေ ထိုးဖို့ အကြံပြုပါတယ်။

**အရပ်ထဲက တုပ်ကွေးဆေးခန်းရှာဖို့ ဒီအင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ကြည့်ပါ။ ။**

[www.flucliniclocator.org](http://www.flucliniclocator.org)

**အအေးမိ တုပ်ကွေးဖြစ်တာတို့နဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ် အချက်အလက်လိုချင်ရင် ဒီအင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ကြည့်ပါ။ ။**

The U.S. Food and Drug Administration  
[www.fda.gov](http://www.fda.gov)

American Lung Association  
[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media  
[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)



ဒီလက်ကမ်းစာစောင်အတွက်အချက်အလက်တွေကို အောက်ပါတို့ရဲ့ရေးသားချက်တွေကနေ ဆီလျော်အောင် ရေးသားထားပါတယ်။ ။

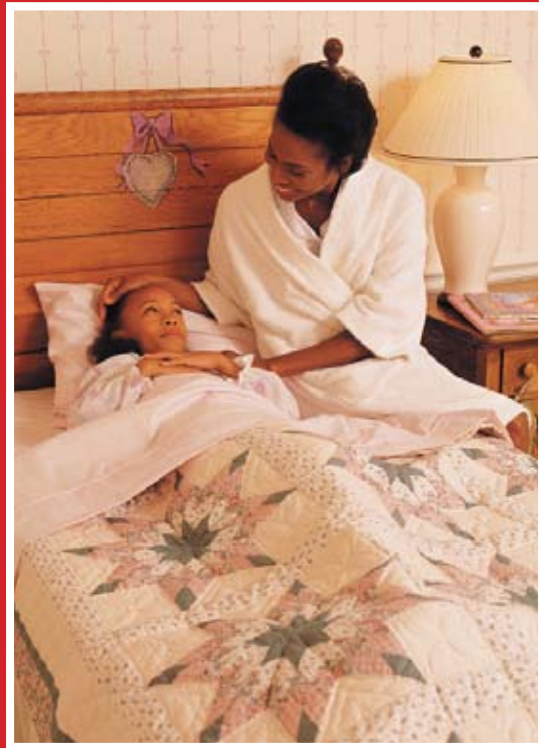
*The U.S. Food and Drug Administration*

*The American Lung Association*

*The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media*  
[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်ကို ကျန်းမာရေးနဲ့လူမှုဝန်ဆောင်ရေးဌာန ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထားရေးရုံးရဲ့ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ကြေးနဲ့ ထုတ်လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။

ဆက်သွယ်ရန်။ ။  
[riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)  
**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**  
 1717 Massachusetts Ave., NW  
 Suite 200  
 Washington, DC 20036  
 တယ်လီဖုန်း။ ။ 202 • 347 • 3507  
 ဖက်စ်။ ။ 202 • 347 • 7177  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



**အအေးမိခြင်းနှင့် တုပ် ကွေးရောဂါ**  
**Cold and Flu**  
 (BURMESE)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)  
 Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
 Upholding Freedom since 1911

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း

# လူအများဖြစ်လေ့ရှိသည့် အအေးမိခြင်း

## အအေးမိတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။

အအေးမိတယ်ဆိုတာတွေဟာ လေထဲကနေတဆင့်ပြန့်ပွားရာကဖြစ်ဖြစ်၊ ရောဂါပိုးရှိသူတွေနဲ့ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ရာကဖြစ်ဖြစ် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အရမ်းကူးစက်တတ်တဲ့ များနာမှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အေးတဲ့ရာသီမှာ အအေးမိတာတွေကို များသောအားဖြင့် ပိုတွေ့ရတတ်ပါတယ်။

## အအေးမိရင် ဘာလက္ခဏာတွေ ရှိလဲ။

အအေးမိတဲ့အခါ ပထမဆုံးလက္ခဏာက လည်ချောင်းနောက်မှာ ယားယံလေ့ရှိပါတယ်။ အအေးမိတဲ့လူတွေက အသက်ရှူတဲ့အခါ ပြဿနာတွေရှိနိုင်ပြီး နှာကြပ်၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပြီး နှာစေးနိုင်ပါတယ်။

## ဘယ်သူတွေအအေးမိပြီး တခါအအေးမိရင် ဘယ်လောက်ကြာလဲ။

အအေးမိတာက နှစ်ပတ်ကျော်ခါပြီး သိပ်ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် မဟုတ်ပါဘူး။ လူကြီးတွေက တနှစ်မှာ နှစ်ခါလောက် အအေးမိလေ့ရှိပါတယ်။ ကလေးတွေက တနှစ်မှာ ရှစ်ခါလောက်အထိ အအေးမိနိုင်ပါတယ်။

## အအေးမိတာ ပျောက်အောင် ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။

အအေးမိရင် အနားများများယူပြီး အရည်များများသောက်တာ အကောင်းဆုံးပါ။ ဆိုင်တွေမှာ ဝယ်နိုင်တဲ့ အအေးမိပျောက်ဆေးတွေက အအေးမိတဲ့ လက္ခဏာတွေကို သက်သာစေပေမဲ့ အအေးမိတာက ဘာဆေးမှမသောက်ပဲနဲ့ အလိုလို ပျောက်သွားလေ့ရှိပါတယ်။ အအေးမိရင် ပဋိဇီဝဆေးတွေ မသောက်ပါနဲ့။ ဒီဆေးတွေက အအေးမိတာကို ပျောက်အောင် မကုနိုင်ပါဘူး။ အအေးမိတာက ဗိုင်းရပ်စ် ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီး ပဋိဇီဝဆေးတွေက ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေ တိုက်ဖျက်ဖို့ ဖြစ်ပြီး ဗိုင်းရပ်စ်အတွက် မဟုတ်ပါဘူး။

## နေမကောင်းနေတဲ့ကလေးအတွက် ဘာလုပ်ပေးရမလဲ။

အအေးမိနေတဲ့ကလေးတယောက်က အနားများများယူဖို့နဲ့ အရည်များများသောက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်

မလိုဘဲ ဝယ်နိုင်တဲ့ အအေးမိပျောက်ဆေး ကလေးကိုတိုက်ရင် ညွှန်ကြားချက်တွေကို သေသေချာချာဖတ်ပြီး ဆေးကို ညွှန်ကြားထားတဲ့အတိုင်း တိတိကျကျ တိုက်ပါ။

## အအေးမိအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

အအေးမိအောင် အကောင်းဆုံးနည်းကတော့ မကြာမကြာလက်ဆေးပြီး မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ် စတာတွေ မကိုင်ပါနဲ့။ ချောင်းဆိုးတာ၊ နှာချေတာတို့ကတဆင့် တယောက်ကတယောက်ကို ကူးနိုင်လို့ အအေးမိနေတဲ့လူတွေအနား မသွားပါနဲ့။ ချောင်းဆိုးနှာချေတဲ့အခါမှာ တစ်သျှူး ဒါမှမဟုတ် လက်သုတ်ပုဝါ သုံးပါ။ ဒါမှ တခြားလူတွေ အအေးမိအောင်လုပ်ရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။ အအေးမိနေသူတယောက်နဲ့ ခွက်တွေ၊ ဒါးတွေ၊ ခက်ရင်းတွေ အတူတူ မသုံးပါနဲ့။ စားပွဲတွေ၊ တံခါးလက်ကိုင်တွေနဲ့ တယ်လီဖုန်း တွေရဲ့ မျက်နှာပြင်တွေကို ရောဂါပိုးသတ်ဆေးသုံးပြီး သန့်စင်ပါ။

# တုပ်ကွေးရောဂါ (အင်ဖလူအင်ဇာ)

## တုပ်ကွေးရောဂါဆိုတာ ဘာလဲ။

တုပ်ကွေး ဒါမှမဟုတ် အင်ဖလူအင်ဇာဟာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေကတဆင့် ပြန့်ပွားတဲ့ အင်မတန်ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။

တုပ်ကွေးလက္ခဏာတွေက အအေးမိရင်ဖြစ်တဲ့လက္ခဏာတွေနဲ့ တူပေမဲ့ သူက ပိုကြီးကျယ်ပြီး အဖျားတက်တာ၊ ကိုယ်တွေကိုက်ခဲတာ၊ မောပန်း တာတို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တုပ်ကွေးဖြစ်ရင် နှစ်ပတ်ထက် ပိုကြာလေ့မရှိပါဘူး။

## တုပ်ကွေးပျောက်အောင် ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။

အနားများများယူပြီး အရည်များများကြီးသောက်တာက တုပ်ကွေးပျောက်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းပါ။ တုပ်ကွေးလက္ခဏာတွေ သက်သာစေဖို့ ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်မလိုဘဲ ဝယ်နိုင်တဲ့ဆေးတွေ ရှိပါတယ်။

## နေမကောင်းဖြစ်နေတဲ့ ကလေးအတွက် ဘာလုပ်ပေးရမလဲ။

တုပ်ကွေးဖြစ်နေတဲ့ကလေးက အနားများများယူပြီး အရည်များများသောက်ဖို့ လိုပါတယ်။ အရပ်ထဲကလူတွေမှာ တုပ်ကွေးဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ကလေးတွေမှာ တုပ်ကွေးလက္ခဏာတွေပေါ်လာတဲ့အခါ ဆရာဝန်သွားပြဖို့ လိုပါတယ်။

## တုပ်ကွေးမဖြစ်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

လက်မကြာမကြာဆေးပြီး တုပ်ကွေးဖြစ်နေသူတွေ အနားမသွားပါနဲ့။ ချောင်းဆိုး နှာချေတဲ့အခါမှာ တစ်သျှူး ဒါမှမဟုတ် လက်သုတ်ပုဝါ သုံးပါ။ ဒါမှ တခြားလူတွေဆီ တုပ်ကွေးမကူးအောင်လုပ်ရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။





အဆုတ်အအေးမိခြင်း လက္ခဏာများမှာ-

- သလိပ်များနှင့်ချောင်းဆိုးခြင်း
- အချမ်းထပြီး အဖျားတက်ခြင်း
- ရင်ဘတ် နာခြင်း
- အသက်ရှူ ခက်ခဲခြင်းတို့ဖြစ်သည်

တခြားရောဂါလက္ခဏာများမှာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ စားချင်စိတ် ပျောက်ခြင်းနှင့် အလွန်တရာ မောပန်းခြင်းများပါဝင်သည်။

တချို့သော အဆုတ်အအေးမိခြင်း အမျိုးအစားများကို အဆုတ်အအေးမိ ကာကွယ်ဆေးဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သည်။ အဆုတ်အအေးမိ ကာကွယ်ဆေးကို တကြိမ်သာ ထိုးပေးလေ့ရှိပြီး တုပ်ကွေးဆေးကဲ့သို့ နှစ်စဉ်ပေးသည် မဟုတ်ပေ။ နှစ်စဉ်တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် အဆုတ်အအေးမိခြင်းမှ ကာကွယ်နည်း နောက်တနည်း ဖြစ်သည်။ အဆုတ်အအေးမိနေသည် ထင်လျှင် သင့် ဆရာဝန်ကို ချက်ချင်း တွေ့ဆုံပါ။

**အဆုတ် လေပြွန်ယောင်ခြင်း၊ တုပ်ကွေးနှင့် အဆုတ် အအေးမိခြင်းများ ရှောင်ရှားရန်**

- သင့် လက်များကို မကြာခဏဆေးကြောပါ
- ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ
- တုပ်ကွေးဖြစ်နေသူများကို ကိုင်တွယ်မိခြင်း ရှောင်ရှားပါ
- ရောဂါများ ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်း ရှောင်ရှားရန် သင်ဖျားနာသည့်အခါ အလုပ်နှင့် ကျောင်းမသွားဘဲ အိမ်မှာနေပါ
- သင် ချောင်းဆိုးပြီး နှာချေရာတွင် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်များကို စက္ကူပျော့ဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ
- အသီးအနှံနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားသုံးပြီး အနားများများယူပေးပါ
- သင်၏မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်များ မကိုင်တွယ်မီ လက်ကို ဆေးကြောပါ
- သင့် နေအိမ်ကို ဖိုမှုန့်မဝင်အောင် ထားပါ

**အဆုတ်လေပြွန် ယောင်ခြင်း၊ တုပ်ကွေးနှင့် အဆုတ်အ အေးမိခြင်းအကြောင်းများ ပိုမို သိရှိရန် ကျေးဇူးပြုပြီး အင်တာနက်ပေါ် ရှုပါ။**

www.lungusa.org  
www.cdc.gov  
www.kidshealth.org



ဤစာစောင်ကို အောက်တွင် ဖော်ပြသည့် အချက်အလက်များနှင့် ရေးသားချက်များမှ သင့်တော်အောင် ရေးသားခဲ့သည်။

- Centers for Disease Control
- The American Lung Association
- The Iowa Department of Public Health
- San Antonio Community Hospital.
- New York State Department of Health
- The Nemours Foundation

ဤစာစောင်သည် ကျန်းမာရေးဌာနနှင့်အတူ ပြန်လည်နေရာချထား ရေး လူမှုဝန်ဆောင်မှုရုံးမှ ငွေစိုက်ထုတ်ပေးခြင်း အားဖြင့်ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။

သတင်း အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ခြင်း-  
**riht@uscrdc.org**  
**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**  
 1717 Massachusetts Ave., NW  
 Suite 200  
 Washington, DC 20036  
 တယ်လီဖုန်း 202 • 347 • 3507  
 ဖက်စ် 202 • 347 • 7177  
**www.refugees.org**



**အများဖြစ်သော အသက်ရှူခြင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဝေဒနာများ**

(အဆုတ်လေပြွန် ယောင်ခြင်း၊ တုပ်ကွေးနှင့် အဆုတ်အအေးမိခြင်း)

**Common Respiratory Illnesses (Bronchitis, Influenza and Pneumonia) (Burmese)**



**www.refugees.org**  
Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911

**အဘယ်ကြောင့် အသက်ရှူ ရောဂါဝေဒနာ ခံစားခြင်း**

**အကြောင်းကို ကျွန်ုပ် စိုးရိမ်ရပါသလဲ။**

အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင် အသက်ရှူခြင်း ရောဂါများသည် အေးချမ်းသောလများအတွင်း ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ အသက်ရှူခြင်း ရောဂါဝေဒနာများက သင့်ကို အလွန်ဖျားနာစေနိုင်သည်။ တချို့သော အသက်ရှူခြင်းရောဂါများက ကလေးသူငယ်များ သို့မဟုတ် အသက် အရွယ်ကြီးရင့်သူကို သေစေနိုင်သည်။

**အဆုတ်မြွန် ယောင်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။**

အဆုတ်လေဖြွန် ယောင်ခြင်းသည် အဆုတ်နှင့် လေဖြွန်၌ နှာခွံများ ပြည့်ကြပ်လာပြီး လူတိုင်းအား အသက်ရှူခြင်း အခက်အခဲ ဖြစ်စေသည့်အခါ ဖြစ်ပါသည်။

အဆုတ်လေဖြွန် ယောင်ခြင်း၏ လက္ခဏာများမှာ-

- ချွဲသလိပ်များထွက်ပြီးချောင်းဆိုးခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အဖျားတက်ခြင်း
- အသက်ရှူ ခက်ခဲခြင်း
- အေးချမ်းခြင်း

"ရုတ်တရက် အဆုတ်လေဖြွန်ယောင်ခြင်း" သည် ပြင်းထန်စွာ အအေးမိခြင်း သို့မဟုတ် တခြား အသက်ရှူ ရောဂါဝေဒနာ ခံစားခြင်းနှင့် အမြဲအတူ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်။ ရုတ်တရက် အဆုတ်လေဖြွန် ယောင်ခြင်းကို အနားများယူပေးခြင်း နှင့် အရည် အများအပြား သောက်သုံးပေးခြင်း အပြီးတွင် ပျောက်သွားနိုင်သည်။ အဆုတ် လေဖြွန်ယောင်ခြင်းကို ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကွယ် အောင်ကုသခြင်း သို့မဟုတ် ကာကွယ် တားဆီးခြင်း မပြုနိုင်ပေ။ လူတိုင်းတယောက် အဆုတ်လေဖြွန် ယောင်ခြင်းမှ ပိုမိုသက်သာအောင် ပြုလုပ်နိုင်သော ဆေးဝါးများ ရှိသည်။ သုံးလနှင့် ၂နှစ် အထက် ကြာရှည် သော အဆုတ်လေဖြွန် ယောင်ခြင်းကို "နာတာရှည် အဆုတ်လေဖြွန် ယောင်ခြင်း" ဟုခေါ်သည်။ နာတာရှည်အဆုတ် လေဖြွန် ယောင်ခြင်း ရောဂါသည် ဆေးလိပ်သုံးစွဲခြင်းဖြင့် သို့မဟုတ် ဖုံးမှုန့် များပြားသော

စက်ရုံတည်ရာဒေသတွင် အလုပ် လုပ်ကိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည်။ နာတာရှည် အဆုတ်လေဖြွန် ယောင်ခြင်းကို ကုသရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းသည် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းနှင့် စက်ရုံမှ ဖုံးမှုန့်တို့နှင့် ထိတွေ့ ခြင်းမှ ရှောင်ရှားခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ သင့်၌ အဆုတ် လေဖြွန်ယောင်နေသည်ဟု ထင်လျှင် ကျေးဇူးပြုပြီး ကုသမှုနှင့်အကြံ ရရှိရေးအတွက် သင့်ဆရာဝန်ထံ သွားပါ။

**တုပ်ကွေးဆိုတာ ဘာလဲ။**

အင်ဖလူအင်ဇာ သို့မဟုတ် တုပ်ကွေး ရောဂါသည် နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းနှင့် အဆုတ်များကို ကူးစက်သော ရောဂါ ပိုးမွှားများ ကြောင့်ဖြစ်သည်။ တုပ်ကွေး ရောဂါ လက္ခဏာများသည်-

- ကိုယ်အပူချိန် ပြင်းထန်ခြင်း၊
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- အလွန် မောပန်းခြင်း၊
- ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊
- လည်ချောင်း နာခြင်း၊
- နှာရည်ယိုခြင်း သို့မဟုတ် နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊



- ပျို့ ခြင်း၊ အန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောခြင်း၊
- ကြွက်သားများ ကိုက်ခဲခြင်းနှင့်
- ကိုယ်ခန္ဓာ ကိုက်ခဲခြင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။

ချောင်ဆိုးခြင်းနှင့် နှာစေးခြင်းအားဖြင့် တဦးမှ တဦးထံသို့ တုပ်ကွေး ကူးစက်ပြန့်ပွားသည်။ တုပ်ကွေးကြောင့် ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာပြီး သေဆုံးသွားသူများ ရှိပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သော လူများအကြား တွင်-

- လပိုင်းနှင့် နှစ်ပိုင်း ကလေးငယ်များ၊
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ၊
- အသက် ၅၀ နှင့် အထက် ရှိသူများ၊
- အိတ်ချ်အိုင်စီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်၊ ပန်းနာ သို့မဟုတ် အဆုတ်၊ ကျောက်ကပ် သို့မဟုတ် နှလုံးရောဂါ ရှိသူများ ပါဝင်ကြသည်။

တုပ်ကွေးကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ တုပ်ကွေးကို ဒီဇင်ဘာနှင့် ဇန္နဝါရီလများတွင် အများဆုံး ဖြစ်ပေါ် လျက်ရှိရာ အောက်တိုဘာ သို့မဟုတ် နိုဝင်ဘာလတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။

၆ လ အရွယ် သို့မဟုတ် ၎င်းထက် ငယ်သော ကလေးများသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အလွန် ငယ်သောကြောင့် ကလေးကို တုပ်ကွေးမဖြစ်စေရန် အမေနှင့် မိသားစုဝင်များ ကာကွယ်ဆေး ထိုးသင့်သည်။ အကယ်၍ သင်တုပ်ကွေးဖြစ်နေသည်ဟု ထင်လျှင် သင့်ဆရာဝန်ကို ချက်ချင်းပြပါ။

**အဆုတ်အအေးမိတယ် ဆိုတာ ဘာလဲ။**

အဆုတ်အအေးမိခြင်းသည် တုပ်ကွေးနှင့် ဆင်သော်လည်း အဆုတ်တွင် ပိုးဝင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ အဆုတ်အအေးမိခြင်းသည် တုပ်ကွေးနှင့် အမြဲ ဖြစ်တတ်သည်။ အဆုတ်အအေးမိခြင်းက အသက်အလွန်ငယ်သူများ၊ အသက်ကြီးရင့်သူများ၊ အိတ်ချ်အိုင်စီ/အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါ ခံစားနေသူများနှင့် ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာသော သူများကို သေဆုံးစေနိုင်သည်။

**သင့်ကလေးများ၏ သွား ကျန်းမာအောင် ထားရှိရန် ကူညီပါ**  
 သွားများပျက်စီးနေသော ကလေးများသည် နောက်နောင်တွင် သွားပြဿနာများ ရှိလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး သွား မဖြောင့်ဘဲ ရှိနိုင်သည်။

အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ -

1. သင့်ကလေးငယ်ကို ပထမနှစ်အတွင်း မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးပါ။
2. အသက်တနှစ်ပြည့်ချိန် သင့်ကလေးငယ်ကို သွားဖက်ဆရာဝန်ဆီ ခေါ်သွားပါ။
3. သင့်ကလေးသွားကို သွားတိုက်ဆေးဖြင့် ညင်သာစွာ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။
4. သင့်ကလေးငယ်ကို ဆိုဒါဘိလပ်ရည်၊ ပွက်ထလျက်ရှိသော သစ်သီးရည်များ သို့မဟုတ် အမှုန့်ဖြူးထားသော သစ်သီးအရည်များ မတိုက်ပါနဲ့။
5. သင့်ကလေးကို 100% သဘာဝ သစ်သီးအရည်ကို ရေနှင့်ရောပြီး ပုလင်းဖြင့် မဟုတ်ဘဲ ခွက်ဖြင့်သာ တိုက်ကျွေးပါ။

ဤစာစောင်အတွက် ရုပ်ပုံများကို ဟက်စ်ပေရိယန်း ဖောင်ဒေးရှင်းက ပေးစေခဲ့သည်။

**သင်၏သွားကျန်းမာအောင် ထားရှိရေးအကြောင်း ပိုမိုသိရှိရန် ကျေးဇူးပြုပြီး အင်တာနက်ပေါ်၌ ရှုပါ။**

[www.healthyteeth.org](http://www.healthyteeth.org)

[www.hesperian.org](http://www.hesperian.org)



ဤစာစောင်ကို အောက်တွင် ဖော်ပြသည့် ရေးသားချက်များမှ သင့်တော်အောင် ရေးသားခဲ့သည်။

*Australian Research Center for Population Oral Health*

*California Department of Health Services*

*Federal Citizen Information Center*

ဤစာစောင်သည် ကျန်းမာရေးဌာနနှင့်ခုကွသည် ပြန်လည်နေရာချထား ရေး လူမှုဝန်ဆောင်မှုရုံးမှ ငွေစိုက်ထုတ်ပေးခြင်း အားဖြင့်ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။

သတင်း အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ခြင်း-  
**[riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)**  
**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**  
 1717 Massachusetts Ave., NW  
 Suite 200  
 Washington, DC 20036  
 တယ်လီဖုန်း 202 • 347 • 3507  
 ဖက်စ် 202 • 347 • 7177  
**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**



**သင့်သွား ကျန်းမာအောင် ထားရှိခြင်း**

**Keeping Your Teeth Healthy (Burmese)**



**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
 Upholding Freedom since 1911*



**ကာကွယ်ခြင်းသည် အရေးကြီး**

ကာကွယ်တားဆီးခြင်းဖြင့် သွားကိုက်ခြင်းနှင့် သွားပျက်စီးခြင်းတို့ကို မစတင်မီ ရပ်တန့်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ပျက်စီးနေသည့်သွားကို ကုသခြင်း သို့မဟုတ် သင်၏ သွားကို အစားထိုးခြင်းသည် ယူအက်စ်တွင် ငွေအကုန်အကျ အလွန်များသည်။ ကုသမှုရယူခြင်းထက် ရောဂါကြိုတင် ကာကွယ် ခြင်းသည် ပို၍ကောင်းမွန်သည်။

**သွားဖုံးနှင့် သွားပျက်စီးခြင်း ဘယ်လို ကာကွယ်မလဲ**

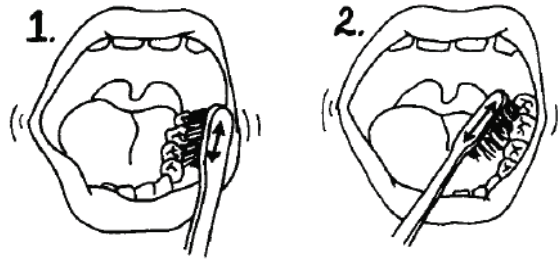
သင်၏ သွားနှင့်သွားဖုံးများ ပျက်စီးခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်း အများအပြား ရှိသည်။

- သင့်သွားကို တနေ့ 3 ကြိမ် သွားတိုက်ဆေးဖြင့် တိုက်ပါ။
- သင်၏သွားများအကြားရှိ စားကြွင်းစားကျန်များကို ထုတ်ယူရန် သွားဖက်ဆိုင်ရာ ကြိုးစ သို့မဟုတ် ချည်မျှင်ကို အသုံးပြုပါ။
- သင့်သွား ဆေးကြောရန် တနှစ်တွင် နှစ်ကြိမ် သွားဖက် ဆရာဝန်ထံသွားပါ။
- သကြားမပါသော အစားအစာများကို သုံးဆောင်ပါ။
- ရေ အမြောက်အများ သောက်ပေးပါ။
- ဆိုဒါတီလပ်ရည်သောက်သုံးပြီး နောက်ပိုင်း သင့်သွားကို ဆေးကြောပါ။
- သုံးလ တကြိမ် သွားတိုက်တံ အသစ်တခု ဝယ်ယူပါ။

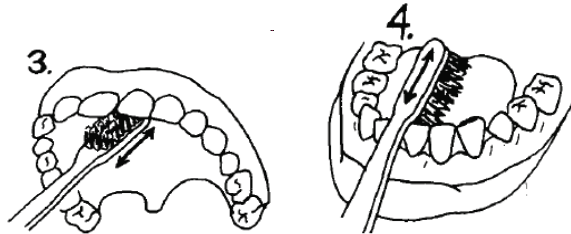
**သွားဖက်ဆရာဝန်ထံသို့ သွားခြင်း**

သင့်သွားကို ကောင်းမွန်စွာ ဂရုစိုက်ပါ။ တနှစ် နှစ်ကြိမ် သွားဆေးရန် သွားဖက် ဆရာဝန်ထံ သွားခြင်းသည် သင့် သွား ပြုပြင်ခြင်း သို့မဟုတ် သွားအစားထိုးခြင်းများထက် ငွေအကုန်အကျ ပို၍ နည်းပါး သည်။ သင်နေထိုင်သည့် ပြည်နယ်တွင် ကလေးငယ်များအတွက် သွား ဖက်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများ အခမဲ့ရချင်ရနိုင်သည်။ သင်၏ ကျွမ်းကျင်မှုကို အကြံတောင်းခံ မေးမြန်းပါ။

**သင့် မိသားစုကို မှန်ကန်စွာ သွားတိုက်ရန် သင်ပေးပါ**



သင်၏ နောက်သွားများ တိုက်ရန် မမေ့ပါနဲ့။



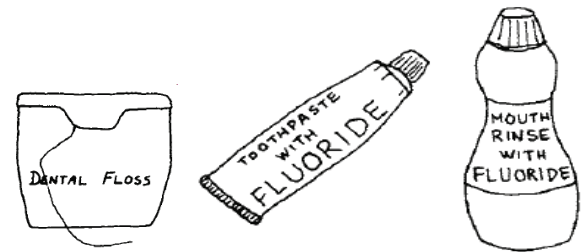
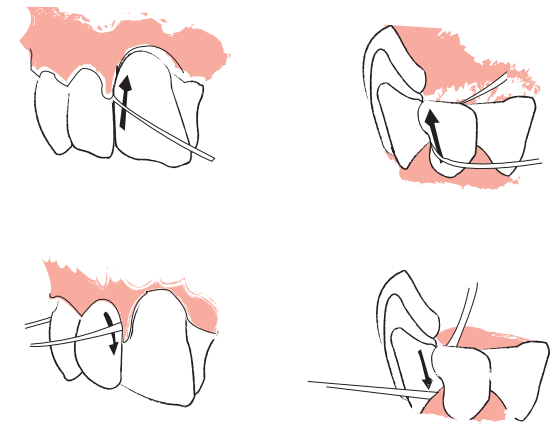
အရှေ့သွား၏ အနောက်နှင့် အပေါ်ကို ပွတ်တိုက်ပါ။



သင်၏သွားဖုံးကိုပါ ပွတ်တိုက်ပါ

**သင့်ကလေးငယ်များ ပိုးချည်မျှင် မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုရန် သင်ပေးပါ**

ပိုးချည်မျှင်နှင့်သင့်သွားကို သန့်စင်ခြင်းသည် သွားဖုံး ယိုယွင်း ပျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်သည်။ သွားဖုံး မခိုင်သောကြောင့် ပထမဆုံး သင့်သွားကို ကြိုးနှင့် သန့်စင်ချိန်တွင် သွေးထွက် သွားနိုင်သည်။ ဤအတိုင်းဆက်လက် ဆောင်ရွက်လျှင် သွားဖုံးများ ခိုင်သွားပါမည်။ ချွန်ထက်နေသော အရာများနှင့် သွားကြားထိုးတံများက သင်၏သွားဖုံးကို ထိခိုက်နာကျင်စေခြင်း သို့မဟုတ် သွားဖုံးရောဂါဖြစ်စေခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါပိုး ဝင်စေနိုင်သည်။ ပါးစပ်ဆေးကြောဆေးကို သုံးလျှင် အနံ့ဆိုးစေသော ပါးစပ်တွင်း ပိုးမွှားများ သေစေရန် အထောက်အကူဖြစ်သည်။



သွားဖက်ဆိုင်ရာ ကြိုး

သွားတိုက်ဆေး

ပါးစပ် ဆေးကြော ဆေး

မိသားစုနဲ့ မိတ်ဆွေတွေက သင့်ကို ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းပိုရဖို့နဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့အစာတွေ ရွေးစားဖို့ ကူညီပြီး သင့်ရဲ့ ဆီးချိုရောဂါကို ထိန်းရာမှာ အထောက်အကူပေးနိုင်ပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရာမှာ ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းက အရေးကြီးပါတယ်။ (အမျိုးသားတွေ၊ အမျိုးသမီးတွေ၊ လူငယ်၊ လူကြီးတွေအပါအဝင်) လူတိုင်း အနည်းဆုံး တပတ်မှာ သုံးကြိမ် နာရီဝက်ကြာ ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ အကြံပြုထားပါတယ်။ ဘော်လုံးကန် (အမေရိကန်ဘော်လုံးကန်)၊ ဘတ်စကက်ဘော၊ ဟင်းဘော၊ ကြိုးခုန်၊ လှေခါးတက်၊ ဒါမဟုတ် မိသားစုလိုက် လမ်းလျှောက်တာတွေလုပ်ပြီး ပိုပြီး လှုပ်ရှားနိုင်ပါတယ်။

**ဆီးချိုရောဂါရှိရင် ။**

- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း ဆေးသောက်ရပါမယ်။
- ညွှန်ကြားထားတဲ့အတိုင်း သွေးထဲက သကြားဓာတ်ကို စစ်ရပါမယ်။
- သင့် နာမည်၊ လိပ်စာ၊ ကျန်းမာရေးပြဿနာနဲ့ သောက်ဆေးတွေအကြောင်း ရေးထားတဲ့ မှတ်ပုံတင်ကို ဆောင်ထားရပါမယ်။
- သက်သေသက်သာရှိမယ့် အဝတ်အစားတွေဝတ်ပြီး ဖိနှပ်တွေစီးရပါမယ်။
- ရေအများကြီးသောက်ရပါမယ်။
- ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ရပါမယ်။
- သင့်သွေးထဲက သကြားဓာတ် လျော့နည်းသွားခဲ့ရင် စားလို့ရအောင် သကြားလုံး၊ သစ်သီးရည်၊ စပျစ်သီးခြောက်၊ ဒါမဟုတ် သကြားများများပါတဲ့ မုန့်တွေ ဆောင်ထားရပါမယ်။

**ဆီးချိုရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်အချက်အလက် လိုချင်ရင် ဒီအင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ကြည့်ပါ။ ။**

American Heart Association  
www.aha.org

The Centers for Disease Control and Prevention  
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture  
www.usda.gov

American Diabetes Association  
www.diabetes.org



ဒီလက်ကမ်းစာစောင်အတွက်အချက်အလက်တွေကို အောက်ပါတို့ရဲ့ရေးသားချက်တွေကနေ ဆီလျော်အောင် ရေးသားထားပါတယ်။ ။

American Heart Association

American Diabetes Association

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

The U.S. Department of Agriculture (USDA)

ဆက်သွယ်ရန် ။  
**riht@uscridc.org**  
**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**  
**1717 Massachusetts Ave., NW**  
**Suite 200**  
**Washington, DC 20036**  
 တယ်လီဖုန်း ။ 202 • 347 • 3507  
 ဖက်စ် ။ 202 • 347 • 7177  
**www.refugees.org**

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်ကို ကျန်းမာရေးနဲ့လူမှုဝန်ဆောင်ရေးဌာန ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထားရေးရုံးရဲ့ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ကြေးနဲ့ ထုတ်လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။



ဆီးချိုရောဂါဆိုတာ ဘာလဲ။

What is Diabetes?

(BURMESE)



**www.refugees.org**  
 Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
 Upholding Freedom since 1911

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း

ဆီးချိုရောဂါဆိုတာ ကိုယ်ခန္ဓာက အင်ဆူလင် ကောင်းကောင်း မထုတ်တဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် အင်ဆူလင်ကို ကောင်းကောင်းမသုံးတဲ့ အခါ ဖြစ်တဲ့ရောဂါပါ။ အင်ဆူလင်ဆိုတာက လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက် တဲ့အခါမှာ ကိုယ်ခန္ဓာကလိုတဲ့ စွမ်းအင်တွေအဖြစ် အစားအစာကို ပြောင်းပေးတဲ့ ဟော်မုန်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့သွေးထဲမှာ သကြားဓာတ်တွေများလွန်းစေနိုင် တာကြောင့် နှလုံး၊ ဦးနှောက်၊ ကျောက်ကပ်တွေ၊ သွေးကြောတွေနဲ့ သွားတွေကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါကြောင့် မျက်စိကွယ် သွားနိုင်ပါတယ်။ လိင်ဘက်ဆိုင်ရာဆောင်ရွက်မှု ကုန်ဆုံးသွားနိုင် ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သေဆုံးနိုင်ပါတယ်။

**ဆီးချိုရောဂါ အဓိကအမျိုးအစားများ**

ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား 1 ကို ကလေးတွေနဲ့ ငယ်ရွယ်တဲ့အရွယ် ရောက်သူတွေမှာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကို အရင်က လူငယ် ဆီးချိုရောဂါလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား 2 ကို အများဆုံး တွေ့ရလေ့ရှိပါတယ်။ မကြာသေးမီအချိန်ကအထိ ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား 2 ကို လူကြီးတွေမှာပဲ အဓိကတွေ့ရပါတယ်။ အခုမှာတော့ အဝလွန် ရောဂါဖြစ်နေတဲ့ကလေးတွေ၊ အလွန်အကျွံနေတဲ့ကလေးတွေနဲ့ လှုပ်ရှားမှုမရှိတဲ့ကလေးတွေက ပိုပြီးများလာလို့ ဒါကို အရင်ကထက် ပိုပြီး ကလေးတွေမှာ တွေ့ရပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တချို့မှာ သားလွယ်ထားတုန်း ဆီးချိုဖြစ်တာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

**ဆီးချိုရောဂါကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ရသလဲ။**

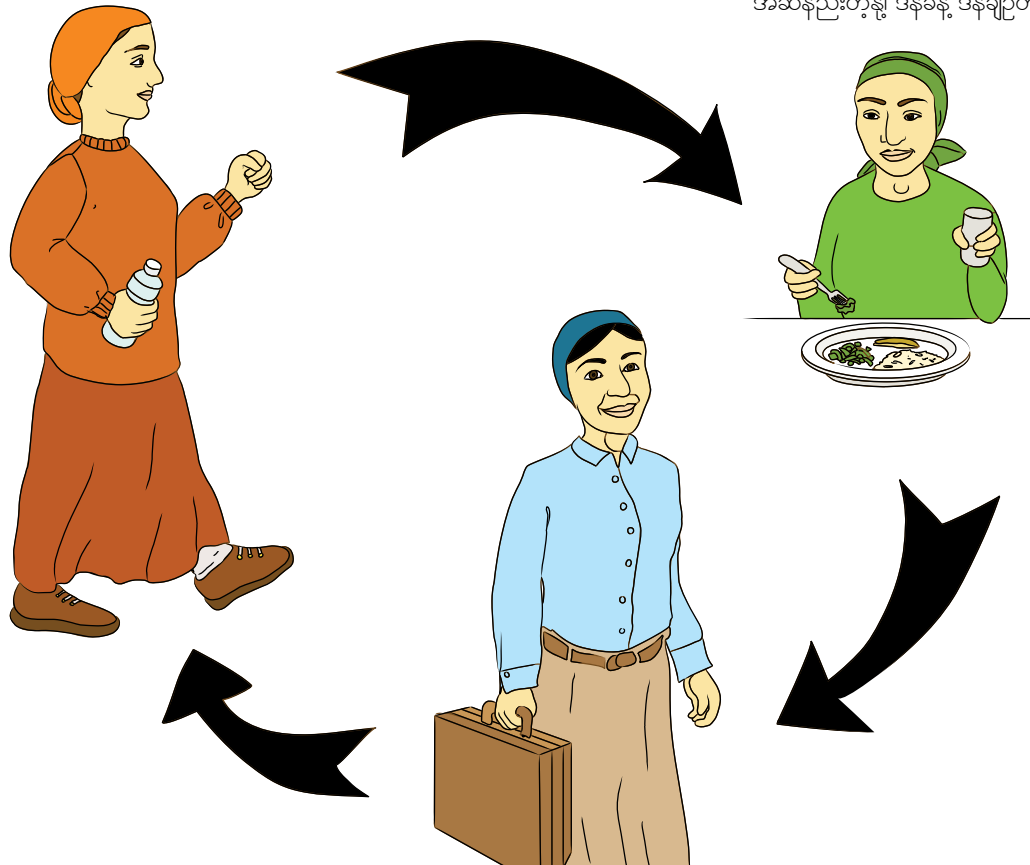
- ဆီးချိုရောဂါက ကုလို့မရပေမဲ့
- ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် စားတာ
  - ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားတာ (လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ)
  - ဆေးလိပ်ဖြတ်တာ
  - (လိုအပ်ရင်) ဆေးသောက်တာတို့လုပ်ပြီး ထိန်းထားနိုင် ပါတယ်။

**ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင် စားသောက်ဖို့ အကြံပေးချက်များ။ ။**

- ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီးထွားပြီးကျန်းမာဖို့လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင် နဲ့သတ္တုဓာတ်တွေရဖို့ နေ့တိုင်း အစာအမျိုးမျိုးစားပါ။
- အာလူးကြော်တွေ၊ ဘီစကွတ်တွေ၊ မုန့်တွေ၊ သကြားလုံးတွေ၊ ထောပတ်၊ မာဂျရင်း၊ မေရိုးနေ့စ်၊ ဆား၊ အကြော်တွေ၊ ရေခဲမုန့်၊ ရှားဘတ်နဲ့ ဆိုဒါတွေကို လျော့ စားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အနည်းအကျဉ်းပဲ စားသုံးပါ။
- အကြော်တွေ ဒါမှမဟုတ် (ဂျုံနဲ့ဖုတ်ထားတဲ့မုန့်တွေ၊ ဘီစကွတ်တွေ၊ ဒါမှမဟုတ် မတ်ဖင်တွေလို) အဆီနဲ့ ကစီဓာတ်တွေများတဲ့အစာတွေ လျော့စားပါ။

**အစားအစာကို ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင်စားတဲ့ တခြားနည်းလမ်းများ။ ။**

- လုံးတီးဂျုံပေါင်မုန့်တွေနဲ့ ဆန်လုံးညိုတို့လို လုံးတီးကောက် နံနံလုပ်တဲ့ ပေါင်မုန့်တွေနဲ့ စီရီရယ်တွေ စားပါ။
- အသီးအနှံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ များများစားပါ။
- ချက်ပြုတ်ရာမှာ အဆီ၊ ဆီ၊ ဒါမှမဟုတ် ထောပတ်တို့ကို နည်းနည်းပဲ သုံးပါ။
- ဆီ၊ မုန့်ဖုတ်ရာမှာသုံးတဲ့အဆီ၊ ထောပတ်၊ ဒါမှမဟုတ် မာဂျရင်း တို့သုံးမယ့်အစား ဖျန်းရတဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဆီကို သုံးပါ။
- အစားအစာကို ကြော်မယ့်အစား ဖုတ်တာ၊ ကင်တာ၊ ပေါင်းတာတို့နဲ့ ချက်ကြည့်ပါ။
- ကြက်သား၊ ကြက်ဆင် ဒါမှမဟုတ် အဆီနည်းတဲ့ အမဲသားတို့လို အဆီနည်းတဲ့အသားတွေ စားပါ။
- အဆီမပါတဲ့ (အဆီမဲ့) နို့ ဒါမှမဟုတ် (အဆီ 1%ပါ) အဆီနည်းတဲ့နို့၊ ဒိန်ခဲနဲ့ ဒိန်ချဉ်တို့ စားသုံးပါ။





- မျက်နှာ၊ ခြေထောက်တွေ၊ ဒါမှမဟုတ် လက်တွေမှာ ထုံနေရင်
- အကြီးအကျယ် မီးလောင်ဒဏ်ရာရရင်
- ခေါင်းမှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရင်
- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရထားတဲ့ မွေးကင်းစကလေးလေး ရှိနေရင်

**အောက်ပါတို့အတွက် အရေးပေါ်လူနာခန်း မသွားပါနဲ့။ ။**

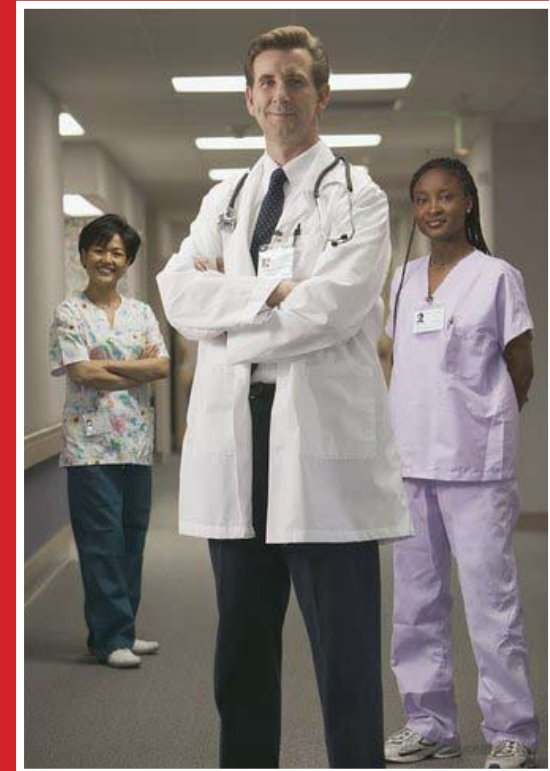
- နားကိုက်တာ
- အအေးမိတာ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ ဒါမှမဟုတ် တုပ်ကွေးဖြစ်တာ
- (နည်းနည်းပါးပါး) မီးလောင်ဒဏ်ရာရတာ
- အဆစ်လွဲသွားတာတွေ
- ကာကွယ်ဆေးတွေ
- တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးတွေ
- လည်ချောင်းနာတာ

**အရေးပေါ်ကိစ္စတစ်ခုခုရှိရင် ၉၁၁ ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ ။**



ဆက်သွယ်ရန်။ ။  
 riht@uscrdc.org  
**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**  
 1717 Massachusetts Ave., NW  
 Suite 200  
 Washington, DC 20036  
 တယ်လီဖုန်း။ ။ 202 • 347 • 3507  
 ဖက်စ်။ ။ 202 • 347 • 7177  
 www.refugees.org

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်ကို ကျန်းမာရေးနဲ့လူမှုဝန်ဆောင်ရေးဌာန ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထားရေးရုံးရဲ့ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ကြေးနဲ့ ထုတ်လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။



**အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင်  
 ကျန်းမာရေးကုသမှု  
 Medical Care in  
 the United States  
 (BURMESE)**



**www.refugees.org**  
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
 Upholding Freedom since 1911*

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း

# အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ကျန်းမာရေးကုသမှု

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ကျန်းမာရေးကုသမှုခံယူဖို့ နည်းအမျိုးမျိုး ရှိပေမဲ့ အများဆုံးသုံးလေ့ရှိတာတွေကတော့။ ။

- ဆရာဝန်ရဲ့ ရုံးခန်းမှာ သွားပြတာတွေ
- အရေးတကြီးကုသမှု (အားဂျင်ကဲ-Urgent Care) (တခါတလေ walk in clinics လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။)
- အရေးပေါ် လူနာခန်းတွေ (ER)တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

## ဆရာဝန်ရုံးခန်းမှာ ဘယ်တော့သွားပြရမလဲ။

အဓိကပြနေကျဆရာဝန်နဲ့ ပြုဖို့ ဆရာဝန်ရုံးခန်းမှာ ရက်ချိန်းယူတဲ့ အခါ ရုံးခန်းမှာ သွားပြတာဖြစ်ပါတယ်။

- အအေးမိတာ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ ဒါမှမဟုတ် တုပ်ကွေးမိတာ
- နားကိုက်တာ
- ပန်းဝတ်မှုတွေ၊ အမှုတွေနဲ့မတည့်လို့ ဆေးထိုးဖို့
- ကာကွယ်ဆေးတွေထိုးဖို့
- နှစ်စဉ် ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုတွေအတွက် ရုံးခန်းမှာ ပြုဖို့ ရက်ချိန်းယူပါ။

## အရေးတကြီးကုသမှု (URGENT CARE) ဘယ်အခါမှာ လုပ်ရမှာလဲ။

အရေးတကြီးကုသပေးတဲ့ဆေးခန်း- အားဂျင်ကဲတွေ ဒါမှမဟုတ် ရက်ချိန်းမလိုဘဲ သွားလို့ရတဲ့ဆေးခန်းတွေက ဆရာဝန်ရုံးခန်းတွေလုပ်ဖြစ်ပေမဲ့ ရက်ချိန်းယူဖို့ မလိုပါဘူး။ အဓိကပြနေကျ ဆရာဝန်အစား အရေးတကြီးကုသပေးတဲ့ဆေးခန်းမှာ တာဝန်ကျဆရာဝန်က ကြည့်ပေးပါမယ်။ အရေးတကြီးကုသပေးတဲ့ဆေးခန်းတွေကို ဆေးရုံတွေ ဒါမှမဟုတ် ကုန်တိုက်ကြီးတွေနားတွေမှာ တွေ့ရလေ့ရှိပြီး မနက်အစောကြီးကနေ ညမိုးချုပ်တဲ့အထိဖွင့်လေ့ရှိပါတယ်။

- နားကိုက်တာတွေ
- နေလောင်တာ ဒါမှမဟုတ် အနည်းငယ်မီးလောင်တာတွေ
- အအေးမိတာ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ ဒါမှမဟုတ် တုပ်ကွေးမိတာ
- အဖျား အနည်းငယ်တက်တာ
- ကျောင်း ဒါမှမဟုတ် အလုပ်အတွက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုတွေ

- ပန်းဝတ်မှုတွေ၊ အမှုတွေနဲ့မတည့်လို့ ဆေးထိုးဖို့ စတာတွေလို အနည်းငယ်ဖျားနာမှုတွေ ဒါမှမဟုတ် ထိခိုက်မှုတွေအတွက် သုံးသင့်ပါတယ်။

## အရေးပေါ်လူနာခန်း (ER) ကို ဘယ်အခါမှာ သုံးရမလဲ။

အရေးပေါ်လူနာခန်းတွေ ဒါမှမဟုတ် (ER) တွေက ဆေးရုံတွေမှာ ရှိပါတယ်။ သူတို့က တနေ့မှာ 24 နာရီ တပတ်မှာ 7 ရက် ဖွင့်ပါတယ်။ အရေးပေါ်လူနာခန်းတွေ သွားတာက ဆရာဝန်ရုံးခန်းမှာ သွားတွေတာနဲ့ အားဂျင်ကဲခေါ် အရေးတကြီးကုသပေးတဲ့ ဆေးခန်းတွေထက် ပိုက်ဆံပိုကုန်ပါတယ်။ သင့်ရောဂါ အခြေအနေက သိပ်အရေးမကြီးဘဲ အရေးပေါ်လူနာခန်းတွေ သွားတဲ့အခါ အကြာကြီး စောင့်ရနိုင်ပါတယ်။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွေ ဒါမှမဟုတ်

- ရင်ဘတ်အောင့်တာ၊ မျက်နှာ၊ လက် ဒါမှမဟုတ် ခြေတို့ ထုံနေတာ၊ ဒါမှမဟုတ် စကားပြောရာမှာ အခက်အခဲဖြစ်နေတာ
- အဖျားအရမ်းတက်ပြီး လည်ပင်းတောင့်နေတာ၊ စိတ်ထဲမှာ ရောထွေးနေတာ၊ ဒါမှမဟုတ် အသက်ရှူရာမှာ အခက်အခဲဖြစ်နေတာ



- (လေကို ရှိုက်ရှူရတဲ့အထိ) အသက်ရှူရာမှာ အရမ်းအခက်အခဲဖြစ်နေတာ
- အဆိပ်သင့်တာ
- ရုတ်တရက် သတိလစ်သွားတာ
- ချောင်းဆိုးတာ ဒါမှမဟုတ် သွေးအန်တာ
- ရုတ်တရက် ခါတိုင်းဖြစ်လေ့မရှိတဲ့ လက္ခဏာတွေ ဒါမှမဟုတ် ကြီးကျယ်တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပေါ်လာတာတို့လို ကြီးလေးတဲ့ ဖျားနာမှုတွေအတွက်ပဲ အရေးပေါ်လူနာခန်းကို သုံးသင့်ပါတယ်။

## (ER) သွားရင်။ ။

- 1) သင့်ဆရာဝန်ရဲ့ နာမည်နဲ့ တယ်လီဖုန်းနံပါတ်တွေ အရေးပေါ်လူနာခန်း ယူသွားပါ။
- 2) အရေးပေါ်လူနာခန်းက သူနာပြုနဲ့ဆရာဝန်တို့ကို သင်ဘာဆေးတွေ (ဆေးလုံးတွေ) သောက်နေတယ်ဆိုတာပြောပြပါ။
- 3) သင့်မှာ ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုခုရှိခဲ့ရင် အရေးပေါ်လူနာခန်းက သူနာပြု ဒါမှမဟုတ် ဆရာဝန်တို့ကို ပြောပြပါ။

## အောက်ပါတို့ဖြစ်ခဲ့ရင် အရေးပေါ်လူနာခန်း သွားပါ။ ။

- သတိလစ်သွားရင်
- အရိုးကျိုးရင်
- ချောင်းဆိုးတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် အန်ရတဲ့အခါ သွေးပါရင်
- ရုတ်တရက် အကြီးအကျယ် ဖျားနာရင်

**ပဋိသန္ဓေတားပစ္စည်းသုံးရန် အကူအညီလိုလျှင်  
ဘယ်လုပ်ရမလဲ။**

ပဋိသန္ဓေတားပစ္စည်းကို မှန်ကန်စွာသုံးနည်းကိုသိဖို့ အရေးကြီး  
သည်။ မှန်ကန်စွာ မသုံးလျှင် လိုသော အကျိုးကို မရနိုင်ပါ။

**ပို၍ သိလိုပါက အောက်ဖော်ပြပါ အင်တာနက်  
ဝက်ဘ်ဆိုက်များကို ဝင်ကြည့်ပါ။**  
<http://www.4women.gov/>  
[www.cdc.gov/](http://www.cdc.gov/)

အမျိုးသားမိသားစုစီမံကိန်းနှင့် မျိုးဆက်ပွားမှုဆိုင်ရာ  
ကျန်းမာရေးအသင်း (National Family Planning &  
Reproductive Health Association)  
<http://www.nfprha.org>  
202-293-3114

အစီအစဉ်ချထားသော မိဘ ဘဝ (Planned Parenthood)  
<http://www.plannedparenthood.org/>  
1-800-230-7526



ဤလက်ကမ်းစာရွက်ကို

နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများ

ကျန်းမာရေးအချက်အလက် ဗဟိုဌာန

(The National Women's Health Information Center)

ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေးဗဟိုဌာန

(Centers for Disease Control and Prevention)

မိသားစုစီမံကိန်း အချက်အလက်ဘဏ်

(Family Planning Database)

မှရသော အချက်အလက်နှင့် အထောက်အကူများဖြင့် ပြုစုသည်။

ဤလက်ကမ်းစာရွက်ကို ဒုက္ခသည်များပြန်လည်နေရာချထား  
ရေးဌာန၏ ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားများဝန်ဆောင်မှုဌာနရုံး၏  
ပုံငွေထောက်ပံ့မှုဖြင့် ထုတ်ဝေသည်။

**U.S. Committee for Refugees  
and Immigrants**  
2231 Crystal Drive, Suite 350  
Arlington, VA 22202-3711  
တယ်လီဖုန်းနံပါတ် 703 • 310 • 1130  
ဖက်စ်နံပါတ် 703 • 769 • 4241  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



**မိသားစုစီမံချက်ဆိုတာဘာလဲ။  
What is Family Planning  
(Burmese)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)  
Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911

ကျန်းမာစွာနေထိုင်ခြင်း



ဇနီးမောင်နှံတို့သည် ကလေးလိုချင်လျှင် ရမည့်အချိန်ကို စီမံချက်ချနိုင်သည်။ ဤလက်ကမ်းစာစောင်သည် မည်သည့်အချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်လွယ်နိုင်သည်ကိုစီမံချက်ချရန်အချက်အလက်များကို ဖော်ပြသည်။ ယင်းသည် သင်နှင့် အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်သည့် ပဋိသန္ဓေတားနည်းကို ကူညီလမ်းညွှန်ပေးသည်။

**မိသားစုစီမံချက်ဆိုတာဘာလဲ။**

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် “ပဋိသန္ဓေတားခြင်း”ဟု ခေါ်သော ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းမျိုးများဖြင့် ကလေးရနိုင်သည့်အချိန်ကို စီမံချက်ချနိုင်သည်။ ပဋိသန္ဓေတားပစ္စည်းများသည် သင့်ကို အမြဲဘဝသို့ မရောက်စေနိုင်ပါ။ သင် ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင် သည့်အချိန်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် အကူအညီပေးသည်။

**မည်သည့် ပဋိသန္ဓေတားပစ္စည်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အကောင်းဆုံးလဲ။**

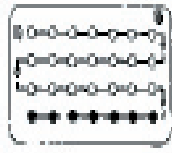
သင်နှင့် သင်၏ ဇနီး ခင်ပွန်းအတွက် မည်သည့် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းသည် သင့်တော်ကြောင်းသိရန် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဖို့ အရေးကြီးသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အသက်အရွယ်ကြောင့် ဖြစ်စေ၊ သင့်တွင်ရှိသည့်ကျန်းမာရေးပြဿနာကြောင့်ဖြစ်စေ အချို့သော ပဋိသန္ဓေတားပစ္စည်းများကို သုံးရန် မသင့်ခြင်းမျိုး ရှိတတ်သည်။

**ပဋိသန္ဓေတားပစ္စည်းအမျိုးအစားများ**



**ကွန်ဒုံး**

ကွန်ဒုံးသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်း မပြုမီ ယောက်ျားလိင်တံတွင် စွပ်ရသည်။ ကွန်ဒုံးသည် အိပ်ချ်အိုင်ဗီ အေအိုင်ဒီအက်စ်ကဲ့သို့ လိင်ဆက်ဆံမှုမှတစ်ဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသောအမျိုးအစား ဖြစ်သည်။ အမျိုးသား သုံးကွန်ဒုံးနှင့် အမျိုးသမီးသုံးကွန်ဒုံးဟူ၍ နှစ်မျိုး ရှိသည်။



**သောက်ဆေး**

ဤပဋိသန္ဓေတားဆေးသည် အမျိုးသမီးများ ပါးစပ်မှ မျိုချရ သည့် ဆေးလုံး ဖြစ်သည်။ ယင်းကို နေ့စဉ်သောက်သင့်သည်။



**Depo-Vera ထိုးဆေး**

ဤပဋိသန္ဓေတားဆေးသည် အမျိုးသမီးများကို သုံးလတစ်ကြိမ် ထိုးပေးရသည်။



**နူဗာကွင်း**

ဤပဋိသန္ဓေတားပစ္စည်းသည် ကွင်းပုံရှိပြီး အမျိုးသမီးများ၏ သားအိမ်လမ်းကြောင်းတွင်းသို့ ထည့်ထားရသည်။ သုံးပတ်ကြာ ထည့်ထားပြီး ရာသီလာချိန်တွင် ပြန်ထုတ်ရသည်။ ရာသီလာပြီးနောက် ကွင်းအသစ်ကို ပြန်ထည့်ရသည်။



**သားအိမ်တွင်းထည့်ကိရိယာ (IUD)**

ဤပစ္စည်းသည် အင်္ဂလိပ်စာလုံး T ပုံသဏ္ဍာန်ရှိပြီး ဆရာဝန်က အမျိုးသမီး၏ သားအိမ်တွင်း ထည့်ပေးရသည်။



**အမှူးပါး၊ သားအိမ်ခေါင်းအဖုံး**

ဤပစ္စည်းသည် ပန်းကန်လုံးပုံသဏ္ဍာန်ရှိပြီး လိင်ဆက်ဆံခြင်း မပြုမီ သားအိမ်လမ်းကြောင်းထဲ ထည့်ထားရသည်။

**သားအိမ်ဖြန့်ကို ချည်နှောင်ခြင်း**

အမျိုးသမီးတွင် ခွဲစိတ်ရသော နည်း ဖြစ်သည်။ ဤနည်းသည် ကလေး ဘယ်တော့မှ မယူလိုသော သို့မဟုတ် ကလေး ထပ်မယူလိုတော့သော အမျိုးသမီးများအတွက် အမြဲတန်း ကလေးမရစေသည့်နည်း ဖြစ်သည်။

**ပဋိသန္ဓေတားပစ္စည်းကို ဘယ်မှာရနိုင်သလဲ။**

ပဋိသန္ဓေတားပစ္စည်းကို ဆရာဝန်၏ ရုံးခန်း၊ ဆေးဆိုင်၊ ဆေးခန်း သို့မဟုတ် စတိုးဆိုင်တို့တွင် ရနိုင်သည်။ အချို့ သော ပဋိသန္ဓေတားပစ္စည်းအတွက် ဆရာဝန်၏ ဆေးစာ လိုသည်။

**ပဋိသန္ဓေတားပစ္စည်းအတွက် ဘယ်လောက်ကုန်သလဲ။**

အချို့သော ပဋိသန္ဓေတားပစ္စည်းများကို အခမဲ့ရနိုင်သည်။ အချို့သော ပဋိသန္ဓေတားပစ္စည်းမှာ ဈေးအမျိုးမျိုး ရှိသည်။ သင့်တွင် ကျန်းမာရေးအာမခံ ထားရှိပါက စားရိတ် အပိုကုန်မည် မဟုတ်ပါ။ အကူအညီရရန် ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

**ပဋိသန္ဓေတားပစ္စည်း သုံးဖို့ စိုးရိမ်နေလျှင် ဘာလုပ်ရမလဲ။**

အချို့သော ဇနီးမောင်နှံတို့သည် နောင်တွင် ကလေးမရတော့မည်ကို ကြောက်ပြီး ပဋိသန္ဓေတားပစ္စည်းကို သုံးရမည်ကို ကြောက်ကြသည်။ ဤဟာသည် မမှန်ပါ။ အမေရိကန်တွင် ပဋိသန္ဓေတားပစ္စည်းကို ကျယ်ပြန့်စွာ သုံးနေကြပြီး အလွန်စိတ်ချရပါသည်။ သင်ကလေးယူဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်သည့်အချိန်တွင် ပဋိသန္ဓေတားပစ္စည်းကို ဆက်မသုံးဘဲ နေနိုင်ပါသည်။ ပဋိသန္ဓေတားပစ္စည်းနှင့် ပတ်သက်၍ မေးစရာ ရှိလျှင် စိုးရိမ်နေလျှင် ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

ပို၍ သိလိုပါက အောက်ဖော်ပြပါ အင်တာနက်  
ဝက်ဘ်ဆိုက်များကို ဝင်ကြည့်ပါ။

<http://www.unfpa.org>  
<http://www.iac-ciaf.com/>  
<http://www.path.org/files/FGM-The-Facts.htm>  
<http://www.state.gov/g/wi/rls/>



ဤလက်ကမ်းစာစောင်ကို

ကုလသမဂ္ဂ လူဦးရေ ရံပုံငွေအဖွဲ့  
(United Nations Population Fund)

နိုင်ငံတကာလွတ်ငြိမ်းချမ်းသာရေးအဖွဲ့  
(Amnesty International)

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့  
(World Health Organization)

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားများဆိုင်ရာ  
ဝန်ဆောင်မှုဌာနနှင့် အမျိုးသမီးများ ကျန်းမာရေးရုံး  
(U.S. Department of Health and Human Services,  
Office on Women's Health)

မှရသော အချက်အလက်နှင့် အထောက်အကူများဖြင့် ပြုစုသည်။

ဤလက်ကမ်းစာရွက်ကို ဒုက္ခသည်များပြန်လည်နေရာချထား  
ရေးဌာန၏ ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားများဝန်ဆောင်မှုဌာနရုံး၏  
ရံပုံငွေထောက်ပံ့မှုဖြင့် ထုတ်ဝေသည်။

**U.S. Committee for Refugees  
and Immigrants**  
2231 Crystal Drive, Suite 350  
Arlington, VA 22202-3711  
တယ်လီဖုန်းနံပါတ် 703 • 310 • 1130  
ဖက်စ် 703 • 769 • 4241  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



**အမျိုးသမီးအင်္ဂါ ဇာတ်လုံးဖြတ်ခြင်း  
Female Circumcision  
(Burmese)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)  
Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911

ကျန်းမာစွာနေထိုင်ခြင်း

# အမျိုးသမီးအင်္ဂါဇာတ်လှီးဖြတ်ခြင်း

ယဉ်ကျေးမှုတိုင်းတွင် မျိုးဆက်ပေါင်းများစွာမှ ဆင်းသက်လာခဲ့ပြီး ပုံမှန် သို့မဟုတ် လိုအပ်သည်ဟု ယူဆနေကြသည့် အလေ့အကျင့်များ ရှိသည်။ သို့သော် အချို့သော အလေ့အကျင့်များကို အခြားသော နိုင်ငံများတွင် လက်မခံချေ။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အမျိုးသမီးအင်္ဂါဇာတ် လှီးဖြတ်ခြင်းကို လက်မခံပါ။ အန္တရာယ်ရှိပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သည့်အတွက် ဖြစ်သည်။ သင်၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာကို ထိန်းသိမ်းရန် သင့်ကလေးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ သို့သော် အမျိုးသမီးအင်္ဂါဇာတ် လှီးဖြတ်ခြင်း၏ ဆေးဘက်နှင့် တရားဥပဒေဆိုင်ရာ အကျိုးဆက်များကို နားလည်ထားဖို့လည်း အရေးကြီးပါသည်။

## အမျိုးသမီးအင်္ဂါဇာတ်လှီးဖြတ်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။

အမျိုးသမီးအင်္ဂါဇာတ်လှီးဖြတ်ခြင်းသည် နိုင်ငံအတော်များများ အများအားဖြင့် အာဖရိကနိုင်ငံများတွင် ကျင့်သုံးနေကြသည့် အလေ့အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးအင်္ဂါဇာတ်ကို လှီးဖြတ်ရန် လိုအပ်ခြင်းအကြောင်းရင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ယုံကြည်ချက်အမျိုးမျိုး ကွဲပြားနေသည်။ ကျန်းမာသန့်ရှင်းမှု ရှိရန်၊ အိမ်ထောင်ပြုသည်အထိ အပျိုဘဝကို ထိန်းသိမ်းရန်၊ ဘာသာရေးအကြောင်းကြောင့်၊ မိန်းကလေးများကို ကြီးကောင်ဝင်စေရန် အမျိုးသမီးအင်္ဂါဇာတ်လှီးဖြတ်ဖို့ လိုသည်ဟု အချို့က ယူဆသည်။ အမျိုးသမီးအင်္ဂါဇာတ် လှီးဖြတ်ရာတွင် အမျိုးသမီး အင်္ဂါဇာတ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို ဖြစ်စေ၊ တစ်ခုလုံးကို ဖြစ်စေ လှီးထုတ်ရသည်။ အများအားဖြင့် အသက် ၄ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်အတွင်း မိန်းကလေးများကို လုပ်လေ့ရှိသည်။

## ကျွန်ုပ်တို့ ကိုးကွယ်သော ဘာသာက အမျိုးသမီးအင်္ဂါဇာတ် လှီးဖြတ်ရမည်ဟု ဆိုထားလျှင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

သမ္မာကျမ်းစာကရော၊ ကိုရိန်ကျမ်းစာကပါ အမျိုးသမီးအင်္ဂါ ဇာတ် လှီးဖြတ်ရမည်ဟု ဆိုထားပါ။ တကယ်တော့ ဘာသာ ရေးခေါင်းဆောင်အများအပြားက ယင်းသည် ကာကွယ်ရန် လိုသည် ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိခိုက်စေသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်အများအပြားက 'အမျိုးသမီး အင်္ဂါဇာတ်

လှီးဖြတ်ခြင်းသည် အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများ၏ ရုပ်ပိုင်း စိတ်ပိုင်း ကိုယ်ကျင့်တရားပိုင်း တည်တံ့ခိုင်မြဲမှုကို ပြင်းထန်စွာ ချိုးဖောက်သည်'ဟု ယုံကြည်ကြသည်။

## အမျိုးသမီးအင်္ဂါဇာတ်လှီးဖြတ်ခြင်းသည် ဘာကြောင့် ထိခိုက်နာကျင်သလဲ။

အမျိုးသမီးအင်္ဂါဇာတ်လှီးဖြတ်ခြင်းသည် ထိခိုက်နာကျင်စေပြီး အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ဥပဒေနှင့် ဆန့်ကျင်သည်ဟု သတ်မှတ်ထားသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာပြဿနာများစွာ ရှိ၍ ဖြစ်သည်။ ယင်းလုပ်ရပ်၏ လက်ငင်းရှုပ်ထွေးမှုများမှာ ပြင်းထန်စွာ နာခြင်း၊ သွေးထွက်လွန်ခြင်း၊ ရောဂါပိုး ဝင်ခြင်းအပြင် အဆုံးစွန်တွင် သေဆုံးသည် အထိ ဖြစ်နိုင်သည်။ ရေရှည်အကျိုးဆက်များမှာ အနာ ရွတ်ထင်ခြင်း၊ မွေးလမ်းကြောင်းနှင့် စအိုဝကြားတွင် စုတ်ပြခြင်း၊ ယင်းတို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် ကလေးမွေးမှုတွင် ပြဿနာ ပေါ်ခြင်း၊ ဆီးလမ်းကြောင်း စသည်တွင် အချိန်ကြာ ရောဂါပိုး ဝင်မှုကြောင့် ဆီးသွားရန် နာကျင်ခက်ခဲခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ထို့ပြင် အိပ်(ချ)အိုင်ဗီ အေအိုင်ဒီအက်စ်နှင့် အခြား လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ ဖြစ်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ယင်းလုပ်ရပ်ကို လုပ်သော ငယ်ရွယ်သူ မိန်းကလေးများတွင် စိတ်နှင့် စိတ်ခံစားမှု ဖိအားများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

## အမျိုးသမီးအင်္ဂါဇာတ်လှီးဖြတ်ခြင်းကို ဘယ်ဥပဒေက တားမြစ်ထားသလဲ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ဖက်ဒရယ်ဥပဒေက အသက် ငယ်သူ(၁၈ နှစ်အောက်)မိန်းကလေးများကို အမျိုးသမီးအင်္ဂါ ဇာတ်လှီးဖြတ်ခြင်းကို တားမြစ်သည်။ ပြည်နယ်အများ အပြားတွင် မည်သည့် အသက် အရွယ် မဆို အမျိုးသမီးအင်္ဂါ ဇာတ်လှီးဖြတ်ခြင်း မလုပ်ရဟု ဥပဒေရှိသည်။ အခြား ပြည်နယ်အများအပြားတွင် သမီးဖြစ်သူ အမျိုးသမီး အင်္ဂါဇာတ် လှီးဖြတ်ခြင်းကို ခွင့်ပြုသော မိဘများအား အပြစ်ပေးသည့် ဥပဒေ ရှိ သည်။ နိုင်ငံတကာတွင် အာဖရိက နိုင်ငံအများအပြား အပါအဝင် နိုင်ငံ အများစုက အမျိုးသမီး အင်္ဂါဇာတ်လှီးဖြတ်ခြင်း

မလုပ်ရဟု ဥပဒေဖြင့် တားမြစ်ထားသည်။ အာဖရိကအမျိုး သမီးအုပ်စုများ ဦးဆောင်၍ တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် အမျိုးသမီး အင်္ဂါဇာတ်လှီးဖြတ်ခြင်း၏ ဆေးဘက်နှင့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းကို အာရုံစိုက်လာစေသည့် ဆောင်ရွက်မှုများ တိုးပွားလာ နေသည်။

## အမျိုးသမီးအင်္ဂါဇာတ်လှီးဖြတ်ခြင်းအကြောင်း ပိုသိလိုလျှင် ဘယ်မှာ ရနိုင်မလဲ။

အမျိုးသမီးအင်္ဂါဇာတ်လှီးဖြတ်ခြင်းအကြောင်း ပိုသိလိုလျှင် အောက်ပါတို့သို့ ဝင်ကြည့်ပါ။

နိုင်ငံတကာ လူဦးရေဆိုင်ရာ အရေးယူဆောင်ရွက်မှုအဖွဲ့ (Population Action International) <http://www.populationaction.org/>

ယခုတန်းတူညီမျှခြင်းအဖွဲ့ (Equality Now) <http://www.equalitynow.org/>

ဓလေ့ထုံးတမ်းများနှင့်ပတ်သက်သည့် အာဖရိကနိုင်ငံများ ကော်မတီ (Inter-African Committee on Traditional Practices) <http://www.iac-ciaf.com/>

လမ်းကြောင်း အဖွဲ့ (PATH) <http://www.path.org/files/FGM-The-Facts.htm>

ဂျပန်လူဦးရေပုံငွေအဖွဲ့ (United Nations Population Fund) <http://www.unfpa.org>

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန (US State Department) <http://www.state.gov>



**ဘာကြောင့် ကျွန်တော့် ကျန်းမာရေး အာမခံ ယူရ မလဲ။**

အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင် ကျန်းမာရေးကုသမှု အလွန်ဈေးကြီးသည်။ အကယ်၍ သင့်မှာ အာမခံမရှိလျှင် ဆေးရုံသို့ သွားရန် လိုအပ်သောအခါ ကုန်ကျစရိတ်အားလုံးအတွက် သင်ကသာ ပေးရလိမ့်မည်။ ကျန်းမာရေး အာမခံ ရှိခြင်းဖြင့် အချို့ ကုန်ကျစရိတ်များ ပေးရန် အထောက်အကူ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးအာမခံဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် ငွေရေးကြေးရေးအရာတွင် ကာကွယ်ထားပါသည်။

**ကျွန်တော့်ကလေးများအတွက် ကျန်းမာရေး အာမခံ ဘယ်လို ရယူနိုင်မလဲ။**

အချို့သော အလုပ်ရှင်များသည် သူတို့ အလုပ်သမားနှင့် မိသားစုများအား ကျန်းမာရေး အာမခံ ပေးပါသည်။ ပြည်နယ်အစိုးရ အများစုသည် ဝင်ငွေနည်းသော မိသားစုများ၏ ကလေးငယ်များအတွက် အခမဲ့ကျန်းမာရေး အာမခံ ပေးပါသည်။ သင်၏ပြည်နယ်ရှိ အစိုးရအစဉ်များ အကြောင်း သိရှိရန် သင်၏ ကျွမ်းကျင်မှုကို မေးမြန်းပါ။

**အကယ်၍ ကျွန်တော်သည် ကျန်းမာရေး အာမခံ မတတ်နိုင်ခဲ့သော် ဘာဖြစ်မလဲ။**

သင်၏ အလုပ် သို့မဟုတ် သင့် ဇနီးသည်၏ အလုပ်မှ ကျန်းမာရေး အာမခံ ရရှိနိုင်သည်။ အချို့သော အလုပ်ရှင်များသည် ကျန်းမာရေး အာမခံ ကုန်ကျစရိတ်များ အားလုံး သို့မဟုတ် လစဉ် ကုန်ကျစရိတ် တစ်ပိုင်းတစ်စကို ပေးပါသည်။ သင် အလုပ်လုပ်သည့် နေရာ၌ ကျန်းမာရေး အကျိုးအမြတ်များ ရှိမရှိစဉ်းစားဖို့ရန် အရေးကြီးသည်။ ကျန်းမာရေး အကျိုးအမြတ်ရရှိခြင်းသည် အရေးကြီးပြီး အရေးပေါ်သောအချိန်တွင် သင်၏မိသားစုအား ကာကွယ် ပေးနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေး အာမခံ သို့မဟုတ် တခြားသော ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်များ ရရှိရေးအတွက် သင်၏ ကျွမ်းကျင်မှုကို အကြံတောင်း မေးမြန်းပါ။

**မယ်ဒီကိတ် အကြောင်းပိုမို သိလိုပါက ကျေးဇူးပြုပြီး အင်တာနက်ပေါ်၌ ရှုပါ-**

[www.cms.hhs.gov/home/medicaid](http://www.cms.hhs.gov/home/medicaid)



ဤစာစောင်ကို အောက်ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များနှင့် ရေးသားချက်များ၏ အထောက်အကူဖြင့် ရေးသားခဲ့သည်။

*Centers for Medicare and Medicaid Services  
Administration for Children and Families  
U.S. Dept. for Health and Human Services*



**ဆေးဝါးထောက်ပံ့ခြင်း  
(မယ်ဒီကိတ်)နှင့်ကျန်းမာရေး  
အာမခံ  
Medicaid and Health Insurance  
(Burmese)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)  
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

ဤစာစောင်သည် ကျန်းမာရေးဌာနနှင့်အတူပြန်လည်ဖြန့်ဖြူးရန်အတွက် ရေးသား လှူဒါန်းဆောင်ရွက်မှုမှ ငွေစိုက်ထုတ်ပေးခြင်း အားဖြင့်ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။

**သတင်း အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ခြင်း-**  
**riht@uscridc.org**  
**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**  
**1717 Massachusetts Ave., NW**  
**Suite 200**  
**Washington, DC 20036**  
**တယ်လီဖုန်း 202 • 347 • 3507**  
**ဖက်စ် 202 • 347 • 7177**  
**www.refugees.org**

# ဆေးဝါးထောက်ပံ့ခြင်း (မယ်ဒီကိတ်)နှင့် ကျန်းမာရေးအာမခံ

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများသည် အခမဲ့မဟုတ် အလွန် ဈေးကြီးနိုင်သည်။ ဒုက္ခသည်များသည် ‘ဆေးဝါးထောက်ပံ့ခြင်း’ (မယ်ဒီကိတ်) နှင့် ‘ဒုက္ခသည်ဆေးဝါးအထောက်အပံ့’ ဟုခေါ်သည့် အစီအစဉ်များဖြင့် ကျန်းမာရေး ကုသမှုအတွက် ပေးရန် အကူအညီရရှိနိုင်သည်။ အခြားသူများနှင့် မိသားစုများသည် သူတို့၏အလုပ်အားဖြင့် သို့မဟုတ် သူတို့ကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေး အာမခံ ဝယ်ယူသည်။ ဤစာစောင်သည် ဒုက္ခသည်ဆေးဝါးအထောက်အပံ့၊ မယ်ဒီကိတ်နှင့် ကျန်းမာရေးအာမခံကို ဒုက္ခသည်များက ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုကုန်ကျစရိတ် ပေးရန် အသုံးပြုပုံကို ကူညီရှင်းပြပေးသည်။

## ဆေးဝါးထောက်ပံ့ခြင်း (မယ်ဒီကိတ်) ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ။

မယ်ဒီကိတ်သည် ဝင်ငွေနည်းသော မိသားစုများအတွက် ဆေးကုသမှု ကုန်ကျစရိတ် အချို့ သို့မဟုတ် အားလုံးကို ပေးနိုင်ရန် ကူညီပေးသည့် ဆေးဝါး ထောက်ပံ့မှု အစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ကလေး ငယ်ပါရှိသည့် ဒုက္ခသည် မိသားစုများသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု

သို့ ရောက်ရှိလာသောအခါ မယ်ဒီကိတ် ရနိုင်သည်။ မည်သူသည်ဆေးဝါးအထောက်အပံ့ ရရှိနိုင်မည်၊ ဘယ်လောက်ကြာ ရနိုင်သည်ကို ပြည်နယ်တစ်ခုစီ၌ ကွဲပြားသော လိုအပ်ချက်များ ရှိကြသည်။ သင်၏ပြည်နယ်တွင် ဆေးဝါးထောက်ပံ့ခြင်း လိုအပ်ချက်များ အကြောင်းကို ကျေးဇူးပြုပြီး သင့်ကွေ့စစ်ဝါကထာထံ မေးမြန်းပါ။ သင် မယ်ဒီကိတ် ရနေလျှင် သင့်မှာ နံပါတ်ပါ မယ်ဒီကိတ်ကဒ်ပြား ရှိရပါမည်။

## မယ်ဒီကိတ် အစီအစဉ် အမျိုးအစားတွေက ဘာလဲ။

ကွဲပြားသည့် မယ်ဒီကိတ် အစီအစဉ်များ၌ မတူသော နေရာများတွင် အလုပ် လုပ်ကိုင်သော ဆရာဝန်များ ရှိသည်။ သင့် နေရာ အနီးတွင် အလုပ် လုပ်ကိုင်နေသော ဆရာဝန် ရှိသည့် အစီအစဉ်ကို ရွေးချယ် ဖြစ်အောင် ရွေးချယ်ပါ။ ခြားနားသည့် အစီအစဉ်များ အကြောင်း ဖောင်ကို ပို့စာအားဖြင့် ရရှိလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ သင့်အတွက် ကောင်းသော အစီအစဉ်ကို ရွေးချယ် ဖြစ်အောင် ရွေးချယ်ပါ။ သို့ မဟုတ် သင်၏ကွေ့စစ်ဝါကထာကို အကူအညီ တောင်းပါ။

## မယ်ဒီကိတ် ရရှိရန် ကျွန်ုပ်ကို မည်သူ ကူညီနိုင်မလဲ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် သင်၏ ပထမလအတွင်း လူဝန်ထမ်း လုပ်ငန်းများဌာန၌ မယ်ဒီကိတ် လျှောက်ရန် သင့်ကွေ့စစ်ဝါကထာ

သင့်ကို အကူအညီပေးလိမ့်မည်။ ဆေးရုံတွင် သင်အသုံးပြုနိုင်ရန် ကဒ်တစ်ခု စာတိုက်မှ သင်လက်ခံရရှိရမည် ဖြစ်သည်။

## အကယ်၍ ကျွန်တော်သည် မယ်ဒီကိတ်အတွက် အကြိုးမဝင်ခဲ့လျှင် ဘာလုပ်မလဲ။

အကယ်၍ ဒုက္ခသည်များသည် သူတို့၏ပြည်နယ်တွင် အကြိုးဝင်လျှင် ဆေးဝါးထောက်ပံ့ခြင်းကို ၇ နှစ် ရရှိနိုင်သည်။ ကလေး မရှိသည့် ဒုက္ခသည်များနှင့် ဝင်ငွေများစွာရရှိသူတို့သည် မယ်ဒီကိတ်အတွက် အကြိုးဝင်နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ မယ်ဒီကိတ်အတွက် အကြိုးမဝင်သောဒုက္ခ သည်များသည် အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု ရောက်ရှိပြီး ပထမ ၈ လ အတွင်း ဒုက္ခသည် ဆေးဝါး ထောက်ပံ့မှု ရချင် ရနိုင်လိမ့်မည်။ ဒုက္ခသည်များ၊ ခိုလှုံသူများ၊ ကျူးဗား/ ဟိုင်တီမှ ဝင်ရောက်သူများနှင့် လူကုန်ကူးခြင်း ဓားစာခံ များ ဒုက္ခသည် ဆေးဝါး ထောက်ပံ့မှု ရရှိနိုင်သည်။

## အကယ်၍ ကျွန်တော်သည် မယ်ဒီကိတ် ရခဲ့သော် ဆေးကုသမှု ခံယူရန်အတွက် ဘယ် ကိုသွားရမလဲ။

အမေရိကန်တွင် ရှိသောတချို့သော ဆေးရုံများနှင့် ဆရာဝန်များသည် မယ်ဒီကိတ်ကို လက်ခံကြသော်လည်း အချို့က လက်မခံကြပေ။ သင် ရက်ချိန်းမလုပ်ခင် မယ်ဒီကိတ် အစီအစဉ်ကို

သင့် ဆရာဝန်ကလက်ခံ မခံသိရှိရန်အတွက် ဆရာဝန်ကို ဖုန်းဆက်ဖြစ်အောင် ဆက်မေးပါ။

## မယ်ဒီကိတ် ဘယ်လောက် ကြာကြာရမလဲ။

ဒုက္ခသည်များသည် အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင် ရောက်ရှိပြီး ပထမ ၈လ အပြီးတွင် ဒုက္ခသည် ဆေးဝါး ထောက်ပံ့ခြင်း မခံစားနိုင်တော့ပေ။ သို့သော် မယ်ဒီကိတ် ဆက်လက် ရရှိကောင်း ရရှိနေမည်ဖြစ်သည်။ သူတို့အားနေသည့် ပထမ ၈လ အတောအတွင်း ဒုက္ခသည်မိသားစုများ အားလုံး ကာကွယ်ဆေး ထိုးရန်အရေးကြီးသည်။ မယ်ဒီကိတ် ပြီးဆုံးခြင်း နောက်ပိုင်းတွင် မိသားစု ကျန်းမာရေးကုသမှု ကုန်ကျစရိတ်များကို ပေးရန် ကျန်းမာရေးအာမခံ ရှိလျှင် အထောက်အကူဖြစ်ပါမည်။

## ကျန်းမာရေး အာမခံဆိုတာ ဘာလဲ။

ကျန်းမာရေး အာမခံချက်ဆိုသည်မှာ လူတိုင်းတယောက်၏ ဆေးကုသမှု ကုန်ကျစရိတ်များကို ပေးရန် အထောက်အကူပေးသည့် အစီအစဉ် တစ်ခုဖြစ်သည်။ လူတိုင်းတယောက်သည် အာမခံ ကုမ္ပဏီတွင် လတိုင်း ငွေ အတိုင်းအတာ ပမာဏတခု ပေးသွင်းနိုင်သည် သို့မဟုတ် သူ၏ ငွေထုတ် ချက်လက်မှတ်ထဲမှ နုတ်ယူနိုင်သည်။ အကယ်၍ လူတိုင်းတယောက် ဖျားနာခဲ့လျှင် အာမခံ ကုမ္ပဏီက ဆေးကုသမှု ကုန်ကျစရိတ် တစ်စိတ်တဒေသကို ပေးသည်။ အာမခံအစီအစဉ်အချို့ ကို အချို့ဆေးရုံများက လက်မခံပေ။ သင်၏ ဆရာဝန်ဆီ မသွားခင် အာမခံ အစီအစဉ်ကို လက်ခံမခံ ကျေးဇူးပြုပြီး မေးမြန်းပါ။ အကယ်၍ သင်၌ အာမခံရှိခဲ့လျှင် သင်၏ အာမခံချက် ကဒ်ပြားကို သင်နှင့်အတူ ယူဆောင်စွားပါ။

ကျန်းမာသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖြစ်လာရန် နေ့စဉ် အောက်ပါတို့ကို စားဖြစ်အောင်စားပါ-

- ကောက်နံ (ဆန်၊ ပေါင်မုန့်၊ ကုတ်ကုတ် သို့မဟုတ် ပြောင်းဖူးမှုန့်)၊
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊
- အသီးအနှံများ၊
- နို့၊ ဒိန်ချို၊ ဒိန်ခဲနှင့်
- အသားနှင့် ပဲအမျိုးမျိုး။

တစ်စုံတစ်ခုသော အရာများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် သင် သယ်ဆောင်နေသော ကလေးကို ထိခိုက် နာကျင်စေနိုင်ပါသည်။

ကျေးဇူးပြုပြီး အောက်ပါအရာများကို ရှောင်ပါ-

- ပိုးသတ်ဆေး၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့် အရာများနှင့် သုတ်ဆေး၊
- ဆေးလိပ်မီးခိုး၊
- အရက်သေစာ (ဘီယာ၊ ပိုင်နှင့် အရက်) နှင့်
- ကော်ဖီ၊ လက်ဘက်ရည် သို့မဟုတ် အဖျော်ရည် အလွန်သောက်ခြင်း။ အရက်သေစာ သောက်သုံးခြင်းအားဖြင့် မွေးဖွားရာတွင် ကလေး ချို့တဲ့မှုရှိစေခြင်း၊ ဦးနှောက် ပျက်စီးစေခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးစေခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဆေးလိပ်မီးခိုးသည် မွေးဖွားကလေး သေးငယ်စေခြင်း သို့မဟုတ် မကျန်းမာနိုင်လောက်အောင် စောစော မွေးဖွားခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

**အခမဲ့ သို့မဟုတ် ငွေကြေးတန်ဖိုး လျော့ပေါ့ သည့် မီးမမွေးဖွားမီ စောင့်ရှောက်မှု ရရှိရန် ဘယ်ကို သွားရမလဲ။**

ကိုယ်ဝန်ချိန်အတွင်း ဆေးဝါးခ ပေးဆောင်ရေးအတွက် သင် အကူအညီ ရနိုင်ပါသည်။ မီးမဖွားမီ ပြုစု စောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်သည့် ကလေး ရရေးအတွက် အထောက်အကူ ပေးနိုင်ပါသည်။ ပြည်နယ်တိုင်း အကူအညီအစီအစဉ်တခု ရှိကြပါသည်။ သင်၏ ပြည်နယ်တွင် အစီအစဉ် ကိစ္စ တွေ့ရှိရန် ကျေးဇူးပြုပြီး 1-800-311-2229 ကို ဆက်ပါ သို့မဟုတ် သတင်းပိုမိုရရှိရန် သင်၏ ကွေ့စ်ဝါကာကို မေးမြန်းပါ။

**ကျန်းမာသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းအကြောင်း ပိုမိုသိရှိရေးအတွက် ကျေးဇူးပြုပြီး အင်တာနက်ပေါ်၌ ရှုပါ။**

- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/prnatacare](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/prnatacare)
- [www.4women.gov/faq/prenatal](http://www.4women.gov/faq/prenatal)
- [www.cdc.gov/ncbddd/bd/abc](http://www.cdc.gov/ncbddd/bd/abc)
- [www.kidshelth.org/parent/](http://www.kidshelth.org/parent/)



ဤစာစောင်မှ အချက်အလက်များကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် ရေးသားချက်များမှ သင့်တော်အောင် ပြုပြင်ခဲ့ပါသည်။

- U.S. Department of Health and Human Services*
- Centers for Disease Control*
- International Food Information*
- Council Foundation*
- March of Dimes*
- State Family Planning Administrators*
- Center for Health Training, WA*

ဤစာစောင်သည် ကျန်းမာရေးဌာနနှင့်အတူ ပြန်လည်နေရာချထား ရေး လူမှုဝန်ဆောင်မှုရုံးမှ ငွေစိုက်ထုတ်ပေးခြင်း အားဖြင့်ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ပါသည်။

သတင်း အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ခြင်း- [riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)  
**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**  
 1717 Massachusetts Ave., NW  
 Suite 200  
 Washington, DC 20036  
 တယ်လီဖုန်း 202 • 347 • 3507  
 ဖက်စ် 202 • 347 • 7177  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



**ကျန်းမာသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း Healthy Pregnancy (Burmese)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)  
 Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
 Upholding Freedom since 1911



အမျိုးသမီးဘဝတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းသည် အလွန်ရေးကြီးသော အချိန်ဖြစ်သည်။ "စောစောတွေ့ရှိခြင်း"၊ ပုံမှန် "မီးမဖွားမီ ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း" နှင့် သင့်တော်သော အစားအစာများ သုံးဆောင်ခြင်းအားဖြင့် ကျန်းမာရေးကောင်းသော ကိုယ်ဝန် ဆောင်ခြင်း ရရှိနိုင်ပုံကို ဤစာစောင်တွင် ပေးထားသည်။

**စောစောတွေ့မြင်ခြင်းဟာ ဘာလဲ။**

စောစောတွေ့မြင်ခြင်းသည် သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေခြင်းကို စောစောတွေ့ ရှိခြင်း ဖြစ်သည်။ စောစောတွေ့ ရှိပါက သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်ကလေးငယ် ပိုမို ကောင်းမွန်စွာ ကြည့်ရှု စောင့်ရှောက်ခြင်း စတင်ပြုလုပ်ရန် အထောက်အကူ ပေးလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။

**အကယ်၍ သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်ဟု ယူဆခဲ့သော် ဘာလုပ်ရမလဲ။**

အကယ်၍ သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း လက္ခဏာများ ပေါ်လာခဲ့လျှင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် စမ်းသပ်ခြင်း ကိရိယာများကို မည်သည့် ဆေးဆိုင်တွင်မဆို ဆေးညွှန်း မရှိပဲ ဝယ်ယူနိုင်သည်။ စမ်းသပ်ရာတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေသည်ဟု ပြခဲ့လျှင် ကျေးဇူးပြုပြီး ဆရာဝန်ကို သွားတွေ့ပါ။ သင့်ဆရာဝန်က တခြားစမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် အဖြေကို အတည်ပြု လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ပထမနှစ်လအတွင်း သွားရန် အကြံပြုထားပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သော မေးခွန်းများနှင့် အကြောင်းအရာများကို သင့်ဆရာဝန်က အဖြေပေးလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ မီးမဖွားမီ ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းအတွက် သင့်ဆရာဝန်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး မြန်မြန်တွေ့ရှိရန် အရေးကြီးလှပါသည်။

**မီးမဖွားဖူးမီ ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းဟာ ဘာလဲ။**

မီးမဖွားမီ ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင် နေသည့် အချိန် ကျန်းမာရေး ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

သင်ကိုယ်တိုင်နှင့်သင်၏ကလေးငယ်ကို-

- မီးမဖွားမီ ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း စောစော ရရှိရေး၊
- မီးမဖွားမီ ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း စစ်ဆေးမှု ပုံမှန် ရရှိခြင်း။ သင့်ဆရာဝန်က သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေသည့် အချိန်အတွင်း ရက်ချိန်းနေ့ အမြောက်အမြား ပေးလိမ့်မည်။ မပျက်ကွက်ပါနဲ့။
- သင့် ဆရာဝန်အကြံပေးချက်ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ ဖြင့် စောင့်ရှောက်ပါ။

မီးမဖွားမီ ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းတွင် ဓါတ်ခွဲစမ်းသပ်ခြင်း၊ အာလ်ထရာစောင်း စမ်းသပ်ခြင်းနှင့် တခြား စစ်ဆေးခြင်းများ ပါဝင်သည်။ ဤစမ်းသပ်ခြင်းများကို ကိုယ်ဝန်ဆောင် ချိန်အတွင်း သင်နှင့်သင့် ကလေး ကျန်းမာစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။

**အဘယ်ကြောင့် မီးမဖွားဖူးမီ ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း လိုပါသလဲ။**

သင်နှင့်သင့် ကလေးကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်စေရန် မီးမဖွားမီ ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းက အကူအညီ ပေးနိုင်သည်။ မီးမဖွားမီ ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း ရရှိသော ကလေး အမေများသည် မွေးဖွားခြင်း ကိုယ်အလေးချိန် ပိုမိုမြင့်မားဖွယ်ရာရှိပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု နည်းပါးသည်။ ဆရာဝန်များသည် ကလေး အမေများကို တလ မှ နှစ်လ တိုင်း တွေ့မြင်သောအခါ၌ ပြဿနာများကို ရှာဖွေ တွေ့ရှိနိုင်သည်။ စောစောကုသမှု ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုဆိုးဝါး လာနိုင်သော ပြဿနာများမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။ ပုံမှန် ကျန်းမာရေး ပြုစု

စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် သင်နှင့်သင့် ကလေးငယ် အတွက် အကောင်း ဆုံးဖြစ်သည်။ ဘယ်ဆရာဝန်ကို ပြုမည် သို့ မဟုတ် ဘာသာ ပြန်ဆိုခြင်း လုပ်ငန်းများ အကြောင်းအပေါ် သင့် ကျွတ်ဝါကားအား အကြံ တောင်းခံ မေးမြန်းပါ။

**ကျန်းမာသော ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဘယ်လို ရရှိနိုင်မလဲ။**

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း သင်နှင့်သင့်ကလေး ကျန်းမာအောင် အောက်ပါအတိုင်း ထိန်းထားပါ-

- ရေ 6 မှ 8 ခွက်၊ သဘာဝ အသီးရည်နှင့် နို့ နေ့တိုင်း သောက်သုံးခြင်း၊
- "ဖောလိဒ် အက်စစ်" "သံဓါတ်" နှင့် "ကယ်လဆီယမ်" များပါဝင်သော ဝိတာမင်ကို သုံးဆောင်ပါ။
- လမ်းလျှောက် လေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်း၊
- အိပ်ရေးဝအောင် အနားယူခြင်း၊
- သင် သုံးစွဲနေသော ဆေးများသည် သင်နှင့်သင့် ကလေးအတွက် အန္တရာယ် ကင်းမကင်း သင့်ဆရာဝန်ထံ မေးမြန်းခြင်း၊
- တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနှင့်
- ဝန်လေး ဖိစီးမှု ရှောင်ရှားပါ။



သွေးထဲမှာ ကိုလက်စထရောများတာက နှလုံးရောဂါဖြစ်ဖို့ အဓိကအန္တရာယ်တွေထဲက တခုဖြစ်ပါတယ်။ သွေးထဲမှာ ကိုလက်စထရောများလွန်းရင် သွေးကြောက နံရံတွေမှာ အနည်ထိုင်ရာကနေ ကြာလာတဲ့အခါ “သွေးကြောတွေ မာလာပြီး” သွေးကြောတွေ ကျဉ်းပြီး နှလုံးကို သွေးစီးဆင်းမှုက နှေးသွားတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ပိတ်ဆို့သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် နှလုံးသွေး ရပ်သွားနိုင်ပါတယ်။

**ကိုလက်စထရောမြင့်မားခြင်း၏ လက္ခဏာများ။ ။**

ကိုလက်စထရော မြင့်တဲ့အခါ သတိပေးချက် လက္ခဏာတွေ ရှိခဲ့တာကြောင့် သွေးမစစ်ဘဲ ကိုလက်စထရော မြင့်နေသလားဆိုတာ သိဖို့ ခက်ပါတယ်။ အသက် 40 ကျော်သူတွေက မိမိတို့ ဆရာဝန်တွေဆီမှာ ကိုလက်စထရောအဆင့် မှန်မှန် စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။

**နှလုံးရောဂါ ကာကွယ်တားဆီးပါ။ ။**

နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်လို့ ရပါတယ်။ သင့်အစားအစာနဲ့ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာအပေါ် လွယ်ကူတဲ့ပြောင်းလဲမှုတွေ လုပ်ရင် သင့်မှာ နှလုံးရောဂါဖြစ်ဖို့ အလားအလာကို လျော့နည်းစေနိုင်ပါတယ်။

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု တိုးမြှင့်ပါ - (လမ်းလျှောက်တာပဲဖြစ်ဖြစ်) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နာရီဝက်ကြာ တပတ်မှာ အနည်းဆုံး 3 ကြိမ် လုပ်ပါ။
- ဆေးလိပ် မသောက်ပါနဲ့။ ဒါမှမဟုတ် ဆေးလိပ်သောက်သူတွေ အနား မသွားပါနဲ့။
- စိတ်ပင်ပန်းမှု လျော့ပါ။
- အရက် အနည်းအကျဉ်းပဲ သောက်ပါ။
- သိပ်မဝပါစေနဲ့။
- အသီးအနှံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် အများကြီးစားပါ။

**နှလုံးရောဂါနိပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်အချက်အလက် လိုချင်ရင် ဒီအင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ကြည့်ပါ။ ။**

American Heart Association  
www.americanheart.org

National Stroke Association  
www.stroke.org

The Centers for Disease Control and Prevention  
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture  
www.usda.gov



ဒီလက်ကမ်းစာစောင်အတွက်အချက်အလက်တွေကို အောက်ပါတို့ရဲ့ရေးသားချက်တွေကနေ ဆီလျော်အောင် ရေးသားထားပါတယ်။ ။

*The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

*The U.S. Department of Agriculture (USDA)*

*American Heart Association*

*National Stroke Association*

ဆက်သွယ်ရန်။ ။  
**riht@uscridc.org**  
**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**  
**1717 Massachusetts Ave., NW**  
**Suite 200**  
**Washington, DC 20036**  
 တယ်လီဖုန်း။ ။ 202 • 347 • 3507  
 ဖက်စ်။ ။ 202 • 347 • 7177  
**www.refugees.org**

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်ကို ကျန်းမာရေးနဲ့လူမှုဝန်ဆောင်ရေးဌာန ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထားရေးရုံးရဲ့ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ကြေးနဲ့ ထုတ်လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။



**နှလုံးရောဂါ**  
**Heart Disease**  
 (BURMESE)



**www.refugees.org**  
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
 Upholding Freedom since 1911*

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း

**နှလုံးရောဂါဆိုတာ ဘာလဲ။**

နှလုံးရောဂါဆိုတာ အောက်ဆီဂျင်နဲ့ အာဟာရကြွယ်ဝတဲ့သွေးက နှလုံးဆီမရောက်တဲ့အခါ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရာက နှလုံးသွေးရပ် တာ၊ လေဖြတ်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် သေဆုံးတာတို့တောင် ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။

**နှလုံးသွေးရပ်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။**

နှလုံးဟာ တနေ့မှာ 24 နာရီ အောက်ဆီဂျင်နဲ့ အာဟာရကြွယ် ဝတဲ့ သွေးတွေကို ကိုယ်ခန္ဓာတလျှောက် တွန်းပို့ပါတယ်။ သွေးကြောမကြီးတွေကနေ နှလုံးကို သွေးပို့ပါတယ်။ လူတွေက ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့အစာတွေစားပြီး ကိုယ်လက်လှေ့ကိုင် ခန်း မလုပ်ရင် သွေးကြောတွေမှာ အဆီတွေ အနည်ထိုင် လာပါတယ်။ အဲဒီ အနည်ထိုင်နေတဲ့အဆီတွေ ဒါမှမဟုတ် အဆီချိုးတွေက ကျိုးပဲ့သွားပြီး သွေးခဲလေး ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ သွေးခဲတွေက နှလုံးဆီ သွေးစီးဆင်းမှုကို လျော့နည်းစေပြီး နှလုံးသွေးရပ်စေမှာမို့လို့ ဒီလိုဖြစ်တာက နှလုံးအတွက် ဆိုးပါတယ်။

**နှလုံးသွေးရပ်ခြင်း၏ လက္ခဏာများ။ ။**

- မိနစ်အနည်းငယ်ကြာအောင် ရင်ဘတ်အလယ်မှာ နာနေတာ ဒါမှမဟုတ် နာတာပျောက်သွားပြီး ပြန် နာလာတာ
- လက်မောင်း တစ်ဖက် ဒါမှမဟုတ် နှစ်ဖက်စလုံး၊ ကျော၊ လည်ပင်း၊ မေးရိုး၊ ဒါမှမဟုတ် ဝမ်းပိုက်တို့ နာတာ
- ရင်ဘတ်နာသည်ဖြစ်စေ မနာသည်ဖြစ်စေ အသက်ရှူရခက် တာ (အသက်ရှူရတာ ခက်တာ၊ အသက်ကို ရှိုက်ရှူရတာ)
- ချွေးအေးအေးတွေ ပိုရွှံလာတာ၊ ပြိုအန်ချင်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် မူးမိုက်ချင်သလို ခံစားရတာ

အမျိုးသမီးတွေလည်း အမျိုးသားတွေလိုပဲ လက္ခဏာတွေ တူပေမဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ အမျိုးသားတွေထက်စာရင် တခြား လက္ခဏာတွေ အများအပြား တွေ့ရပါသေးတယ်။ အထူးသဖြင့် အသက်ရှူရခက်တာ၊ ပြိုတာ/အန်တာနဲ့ ကျော ဒါမှမဟုတ် မေးရိုးနာတာတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

**နှလုံးသွေးရပ်တော့မယ်ထင်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။**

တယ်လီဖုန်းဆီသွားပြီး ချက်ချင်း 911 ကို လှည့်ပါ။ မစောင့်

ပါနဲ့။ ဆေးရုံကို တနည်းနည်းနဲ့ ချက်ချင်းရောက်အောင် သွားပါ။ နှလုံးသွေးရပ်ဖို့ ဖြစ်နေတာဆိုရင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆေးရုံကို ကား မောင်းသွားဖို့ မလုပ်ပါနဲ့။

**လေဖြတ်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။**

ဦးနှောက်ကို အောက်ဆီဂျင်နဲ့ အာဟာရရတွေ ယူခဲ့ပေးတဲ့ သွေးကြောတခုက ပေါက်သွားရင်၊ ဒါမှမဟုတ် သွေးခဲတခု ဒါမှမဟုတ် တခြားအစိုင်အခဲ တခုခုနဲ့ ပိတ်ဆို့နေရင် လေဖြတ် ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရင် လိုအပ်တဲ့သွေးနဲ့ အောက်ဆီဂျင်တို့ကို ဦးနှောက်ရဲ့ တစ်ဖက်တိုင်းမှာ မရပါဘူး။ ဒါကို လေဖြတ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အောက်ဆီဂျင်က ဦးနှောက်ဆီမရောက်တဲ့အခါ အာရုံကြောရဲ့ ကလပ်စည်းတွေက မြန်မြန်သေဆုံးကုန်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရာသက်ပန် ဦးနှောက်ထိခိုက်သွားပါတယ်။ အာရုံကြောရဲ့ ကလပ်စည်းတွေ သေဆုံးသွားတဲ့အခါ ထိခိုက် သွားတဲ့ကလပ်စည်းတွေက ထိန်းချုပ်တဲ့ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းက မလုပ်ကိုင်နိုင်တော့ပါဘူး။

**လေဖြတ်ခြင်း၏ လက္ခဏာများ။ ။**

- မျက်နှာ၊ လက် ဒါမှမဟုတ် ခြေတို့ - အထူးသဖြင့် ကိုယ် ခန္ဓာ တခြမ်းမှာ - ရုတ်တရက် ထုံသွားတာ ဒါမှမဟုတ် အားနည်း သွားတာ
- စကားပြောဖို့ ဒါမှမဟုတ် နားလည်ဖို့ ခက်ခဲတာ
- မျက်လုံးတစ်ဖက် ဒါမှမဟုတ် နှစ်ဖက်လုံးနဲ့ ကြည့်ဖို့ ခက်ခဲတာ
- လမ်းလျှောက်ဖို့ ခက်ခဲတာ၊ ခေါင်းမူးတာ၊ ကိုယ်ကို မထိန်းနိုင်တာ ဒါမှမဟုတ် ဟန်ချက်ညီညီ မလုပ်နိုင်တာ
- အကြောင်းမဲ့ ရုတ်တရက် အကြီးအကျယ် ခေါင်းကိုက်တာ

**လေဖြတ်တယ်ထင်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။**

တယ်လီဖုန်းဆီသွားပြီး ချက်ချင်း 911 ကို လှည့်ပါ။ မစောင့် ပါနဲ့။ ဆေးရုံကို တနည်းနည်းနဲ့ ချက်ချင်းရောက်အောင် သွားပါ။ လေဖြတ်နေတာဆိုရင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆေးရုံကို ကားမောင်း သွားဖို့ မလုပ်ပါနဲ့။ လေဖြတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေ ပထမဆုံး ဘယ် တုန်းက ပေါ်လာတယ်ဆိုတာ မှတ်ထားပါ။ လေဖြတ်တဲ့အခါ ဆေးနဲ့ကုရင် လေဖြတ်လို့ ဖြစ်တဲ့ရှေ့ညအထိတွေ လျော့နည်းနိုင် ပါတယ်။

**သွေးတိုးရောဂါ သို့မဟုတ် သွေး ပေါင်ချိန်မြင့်ခြင်း**

**သွေးတိုးဆိုတာ ဘာလဲ။**

နှလုံးတခါခါနဲ့တိုင်း သွေးက သွေးကြောတွေထဲရောက်သွားပါတယ်။ သွေးတိုးဆိုတာက သွေးကြောတွေရဲ့ နံရံကို တိုးနေတဲ့ သွေးရဲအားပါ။ ဒီအားက များလွန်တဲ့အခါ သွေးပေါင်ချိန် “မြင့်” တာ၊ ဒါမှမဟုတ် သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ပြီး ဒါဟာ နှလုံးက အလုပ် အရမ်းလုပ်နေရတယ်ဆိုတာ ပြပါတယ်။ သင့်နှလုံး အလုပ်ပိုလုပ် နေရတယ်ဆိုတာ သင့်အနေနဲ့ မခံစားနိုင်ပေမဲ့ သွေးတိုးရောဂါဟာ အင်မတန်ကြီးလေးနိုင်ပြီး သေနိုင်တဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးမကုရင် သွေးတိုးကြောင့်။ ။

- နှလုံးရပ်သွားတာ
- ကျောက်ကပ် ပျက်သွားတာ
- နှလုံးသွေးရပ်တာ
- လေဖြတ်တာ
- မျက်စိအမြင် ပြောင်းလဲတာနဲ့ မျက်စိကန်းသွားတာတို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

**သွေးပေါင်ချိန်မြင့်ခြင်း၏ လက္ခဏာများ။ ။**

သွေးပေါင်ချိန်မြင့်တဲ့အခါ သတိပေးချက် လက္ခဏာတွေ မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် “တိတ်တဆိတ် လူသတ်သမား” လို့ ခေါ်လေ့ရှိပါတယ်။ သွေးပေါင်ချိန်မြင့်တာကို ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အစာတို့ ပုံမှန် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာတို့နဲ့ ကုလို့ရပြီး ထိန်းထားနိုင်ပါတယ်။ သင့် မှာ သွေးပေါင်ချိန်မြင့်ဖို့ အန္တရာယ်များရှိမလား၊ သွေးပေါင်ချိန်များ မြင့်နေသလားဆိုတာ သိဖို့ သွေးပေါင်ချိန် တိုင်းပါ။

**ကိုလက်စထရောဆိုတာ ဘာလဲ။**

ကိုလက်စထရောဆိုတာက သွေးထဲမှာတွေ့ရတဲ့ ပျော့ပြောင်းပြီး အဆီနဲ့တူတဲ့ အရာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ဖို့ အထောက်အကူပေးတဲ့ ကလပ်စည်းတွေကို ဖန်တီးရာမှာ ကိုလက်စထရောကို သုံးတဲ့အတွက် ကိုလက်စထရော ရှိတာက သဘာဝကျပါတယ်။ ကိုလက်စထရောများရင်တော့ နှလုံးရောဂါဖြစ်ပြီး နှလုံးသွေးရပ်နိုင်ပါတယ်။



ပို၍ သိလိုပါက အောက်ဖော်ပြပါ အင်တာနက်  
ဝက်ဘ်ဆိုက်များကို ဝင်ကြည့်ပါ။

[http://www.hepb.org/learning\\_guide/](http://www.hepb.org/learning_guide/)

<http://www.cdc.gov/ncidod/diseases/hepatitis/b/fact.htm>

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs204/en/>

ဤလက်ကမ်းစာစောင်ကို

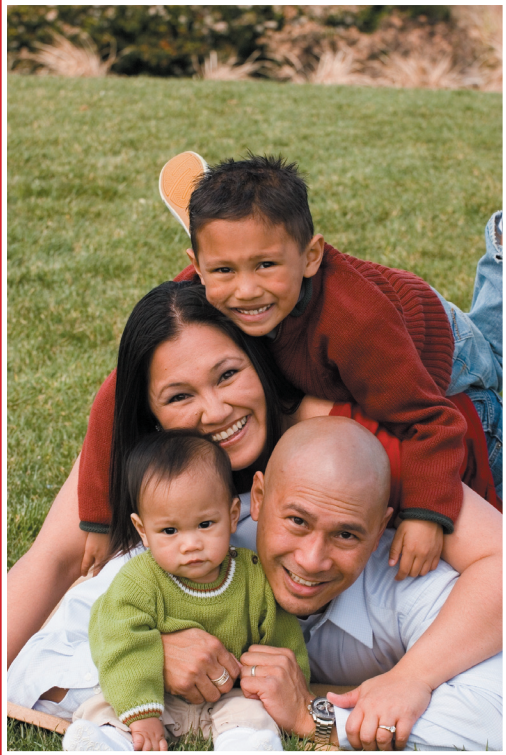
ကျန်းမာသောလမ်း လူထုဆက်သွယ်ရေးကုမ္ပဏီ  
(Healthy Roads Media)

ကျန်းမာရေးသတင်းအချက်အလက်များ ဘာသာပြန်အဖွဲ့  
(Health Information Translations)

ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးဌာန  
(Center for Disease Control and Prevention)  
များမှ ရသော အချက်အလက်နှင့် အထောက်အကူများဖြင့်  
ပြုစုသည်။

ဤလက်ကမ်းစာစောင်ကို ဒုက္ခသည်များပြန်လည်နေရာချထား  
ရေးဌာန၏ ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားများဝန်ဆောင်မှုဌာနရုံး၏  
ရံပုံငွေထောက်ပံ့မှုဖြင့် ထုတ်ဝေသည်။

**U.S. Committee for Refugees  
and Immigrants**  
 2231 Crystal Drive, Suite 350  
 Arlington, VA 22202-3711  
 တယ်လီဖုန်းနံပါတ် 703 • 310 • 1130  
 ဖက်စ် 703 • 769 • 4241  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ  
ဆိုတာ ဘာလဲ။

**What is Hepatitis B?  
(Burmese)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)  
Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911

ပြည်ထောင်စုအဖွဲ့အစည်းများ

**အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ဆိုတာ ဘာလဲ။**

အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ဆိုသည်မှာ ဗိုင်းရပ်တစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါ ဖြစ်ပြီး အသည်းကို ထိခိုက်သည်။ ယင်းရောဂါကြောင့် အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အော့အံခြင်း၊ ကြွက်သားနှင့် ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း၊ အရေပြားနှင့် မျက်လုံးဝါခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်သည်။ ယင်းကို မကုဘဲ ထားပါက အသည်းပျက်စီးခြင်း၊ အသည်းကင်ဆာ ဖြစ်ခြင်းတို့အပြင် အသက်ပါ ဆုံးနိုင်သည်။ အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ရောဂါရှိသူ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်သည့် လက္ခဏာ မပြချေ။ ယင်းရောဂါသည် ကလေးများတွင်ထက် လူကြီးများတွင် အဖြစ်များသည်။

**အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ရောဂါ ဘယ်လို ပျံ့နှံ့သလဲ။**

အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ရောဂါရှင်တစ်ယောက်၏ သွေးသည် ယင်းရောဂါမရှိသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း ဝင်ရောက်ရာမှ ပြန့်ပွားသည်။ ဤအဖြစ်မျိုးသည် ရောဂါရှိသူနှင့် ကွန်ဒုံးမသုံးဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် ဆေးထိုးအပ်ကို အတူသုံးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရောဂါရှိသူမိခင် ကလေးမွေးစဉ် ကလေးထံသို့ ကူးနိုင်သည်။

အောက်ပါတို့မှ အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ရောဂါ မရနိုင်ပါ။

- နမ်းရှုပ်ပွေ့ဖက်ခြင်း
- နှာခြေ ချောင်းဆိုးခြင်း
- နို့တိုက်ခြင်း
- အစာနှင့်ရေကို အတူစားသောက်ခြင်း
- ပုံမှန်ထိတွေ့ခြင်း
- ငွေထည်ပန်းကန်ခွက်ယောက်နှင့် ဖန်ခွက် အတူသုံးခြင်း

**အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ရောဂါ၏**

**လက္ခဏာများမှာ ဘာတွေလဲ။**

အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ရောဂါ၏ လက္ခဏာများတွင်

- အားနည်းမောပန်းခြင်း
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း
- မအီမသာဖြစ်ခြင်း အော့အံခြင်း
- ဝမ်းလျှော ဝမ်းချုပ်ခြင်း
- အမည်းရောင်ဆီးသွားခြင်း
- အဖျားရှိခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အရေပြားယားယံခြင်း
- အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း၊ ယားယံခြင်း အင်ပျဉ်ထခြင်း

**အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ရောဂါ အခြားသူများသို့ မကူးအောင် ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ။**

အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ရောဂါ ကူးစက်သည့် အခွင့်အလမ်း နည်းအောင်

- ကွန်ဒုံးအမြဲသုံးပါ။
- တရားမဝင်မူးယစ်ဆေးနှင့်ဆေးထိုးအပ်ကို အခြားသူများနှင့် အတူမသုံးပါနှင့်။
- သွားပွတ်တံ၊ မုတ်ဆိပ်ရိတ်ဓား စသည့် သွေးပေးနိုင်သည့် တစ်ကိုယ်ရည်သုံးပစ္စည်းများကို အခြားသူများနှင့် အတူမသုံးပါနှင့်။
- သင့်တွင် အသည်းရောင်အသားဝါဘီရောဂါ ရှိလျှင် သို့မဟုတ် ရှိခဲ့ဖူးလျှင် သွေး၊ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း၊ အသားမျှင်များကို မပေးလျှူပါနှင့်။
- သင့်တွင် အသည်းရောင်အသားဝါဘီရောဂါ မရှိလျှင် သင်နှင့် သင့်မိသားစုကို ရောဂါကာကွယ်ဆေး မပျက်မကွက် ထိုးပါ။

**ကျွန်ုပ်၏ကလေးများကို အသည်းရောင် အသားဝါဘီ ရောဂါကာကွယ်ဆေး ဘာကြောင့် ထိုးရမလဲ။**

အသည်းရောင် အသားဝါဘီရောဂါ ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်းသည် ယင်း ရောဂါကို အထိရောက်ဆုံး ကာကွယ်နိုင်သည့်နည်း ဖြစ်သည်။ ဆေး ဘက်၊ သိပ္ပံဘက်နှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဘက် ဆိုင်ရာများ၏ ပြောကြား ချက်အရ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီရောဂါ ကာကွယ်ဆေးသည် နို့စို့ကလေးများ၊ ကလေးငယ်များနှင့် လူကြီးများတွင်ပါ ယင်းရောဂါကို ကာကွယ်ရန် စိတ်ချစွာ ထိုးနိုင်ပါသည်။ ဆေးကို အကြိမ်များစွာ ထိုးရသည်။ နို့စို့ကလေးများကို ထိုးလျှင် မွေးမွေးချင်း တစ်ကြိမ်၊ ၁ လမှ ၄ လအတွင်း တစ်ကြိမ်နှင့် ၆ လမှ ၁၈ လသားအတွင်း တစ်ကြိမ် ထိုးရသည်။

အသည်းရောင်အသားဝါဘီရောဂါကာကွယ်ဆေးကို အောက်ပါတို့ကို ထိုးသင့်သည်။

- ၁၉ နှစ်အောက်အရွယ်
- မိသားစုထဲတွင် အသည်းရောင်အသားဝါဘီရောဂါ ဖြစ်ဖူးလျှင်
- လိင်ဆက်ဆံမှု အပျော်အပါး မကြာခဏ လိုက်စားသူ
- လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ရောဂါ မကြာမီက ဖြစ်ဖူးသူ
- အသည်းရောင်အသားဝါဘီရောဂါအချိန်ကြာကြာ ဖြစ်နေသူများနှင့် အတူနေသူများ
- သွေးနှင့် ထိတွေ့ရသော အလုပ်လုပ်သူများ

**ကျွန်မ ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင် ကလေးကို ကူးစက်နိုင်ပါသလား။**

သင် ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင် ကလေးကို အသည်းရောင်အသားဝါဘီရောဂါ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ အသည်းရောင်အသားဝါဘီရောဂါ စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန် လိုမလို ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ သင့်ကလေးကို မွေးပြီး ၁၂ နာရီအတွင်း မပျက်မကွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးပါ။

**အန္တရာယ်ပိုကင်းအောင် ဆေးထိုးအပ်သုံးတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။**

မူးယစ်ဆေးနဲ့ ဆေးတွေထိုးရာမှာ၊ ကိုယ်မှာအပေါက်တွေဖောက်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် ထိုးကွင်းတွေထိုးတဲ့အခါမှာ သန့်ရှင်းတဲ့ ဆေးထိုးအပ်အသစ်တွေကို အန္တရာယ် ပိုကင်းအောင် သုံးတဲ့အခါ သွေးနဲ့ တိုက်ရိုက်မထိတွေ့အောင် တားဆီးပါတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါးနဲ့ ဆေးတွေထိုးရာမှာ သန့်ရှင်းတဲ့ ဒါမှမဟုတ် မသုံးရသေးတဲ့ အပ်တွေ သုံးရပါမယ်။ သုံးပြီးသား ညစ်ပေနေတဲ့ အပ်တွေကို မသုံးရပါဘူး။ တချို့မြို့တွေမှာ မိမိသုံးပြီးသားအပ်တွေကို အပ်အသစ်တွေနဲ့ လဲလှယ်ပေးတဲ့ ဆေးထိုးအပ်လဲလှယ်တဲ့ အစီအစဉ်တွေ ရှိပါတယ်။

**သင့်မှာ အိတ်ချ်အိုင်စီရှိရင် သူတပါးကို မကူးစက် သွားအောင် ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ပါတယ်။**

- မိခင်နို့ မတိုက်ပါနဲ့။
- ကလေးမမွေးမီ စောင့်ရှောက်ကုသမှု ခံယူပါ။
- လိင်မဆက်ဆံခင် လိင်ဆက်ဆံဖော်တွေကို မိမိမှာ အိတ်ချ်အိုင်စီရှိကြောင်း ပြောပါ။ အန္တရာယ်ကင်းတဲ့နည်းနဲ့ လိင်ဆက်ဆံပါ။ (ကွန်ဒုံးတွေ၊ ဒင်တယ်အိမ်းတွေ သုံးပါ။)
- ကိုယ်မှာအပေါက်တွေဖောက်ဖို့၊ ဆေးထိုးဖို့ ဒါမှမဟုတ် ထိုးကွင်းထိုးဖို့ သူတပါးသုံးပြီးသား အပ်တွေကို မသုံးပါနဲ့။

**အမျိုးသားတွေသုံးတဲ့ကွန်ဒုံးကို မှန်မှန်ကန်ကန် သုံးတတ်အောင် သင်ယူပါ။**

- ကွန်ဒုံးအထုပ်ကို လက်ချောင်းတွေနဲ့ ဖွင့်ပါ။ သွားတွေနဲ့ မဖွင့်ပါနဲ့။
- ကွန်ဒုံးမှာ လေခိုမနေဘူးဆိုတာ သေချာအောင် ကွန်ဒုံးထိပ်ကို ညှစ်ကြည့်ပါ။
- ထောင်နေတဲ့ လိင်တံအဆုံးအထိရောက်အောင် ကွန်ဒုံးကို လိုမြဲပြီးစွပ်ချပါ။ ကွန်ဒုံးကို လိုမြဲပြီးစွပ်လို့မရရင် လွှင့်ပစ်ရပါမယ်။ ပြီးတော့မှ ကွန်ဒုံးအသစ်တခုနဲ့ အစကပြန်စရပါမယ်။
- လိင်ဆက်ဆံ (စပ်ယှက်) ပြီးတဲ့အခါ သုတ်ရည်ထွက်ပြီး မကြာခင်မှာ ကွန်ဒုံးကို အောက်ခြေကကိုင်းပြီး လိင်တံကို ထုတ်လိုက်ပါ။
- သုံးပြီးသား ကွန်ဒုံးကို အမှိုက်ပုံးမှာ လွှင့်ပစ်ပြီး လိင်တံကို ဆေးပါ။

- သုံးပြီးသား ကွန်ဒုံးတွေ ပြန်မသုံးပါနဲ့။
- ကွန်ဒုံးသုံးဖို့မလိုအပ်ခင် လေ့ကျင့်ထားပါ။

**သင့်အရင်ထဲက အိတ်ချ်အိုင်စီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုတွေအကြောင်း နောက်ထပ် သိလိုရင် 1-800-342-2437 ကို ဆက်ပါ။**

**အိတ်ချ်အိုင်စီဆိုင်ရာ နောက်ထပ်အချက်အလက်လိုချင်ရင် ဒီအင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ကြည့်ပါ။ ။**

www.cdc.gov  
www.hivpositive.com  
www.thebody.com



ဒီလက်ကမ်းစာစောင်အတွက်အချက်အလက်တွေကို အောက်ပါတို့ရဲ့ရေးသားချက်တွေကနေ ဆီလျော်အောင် ရေးသားထားပါတယ်။ ။

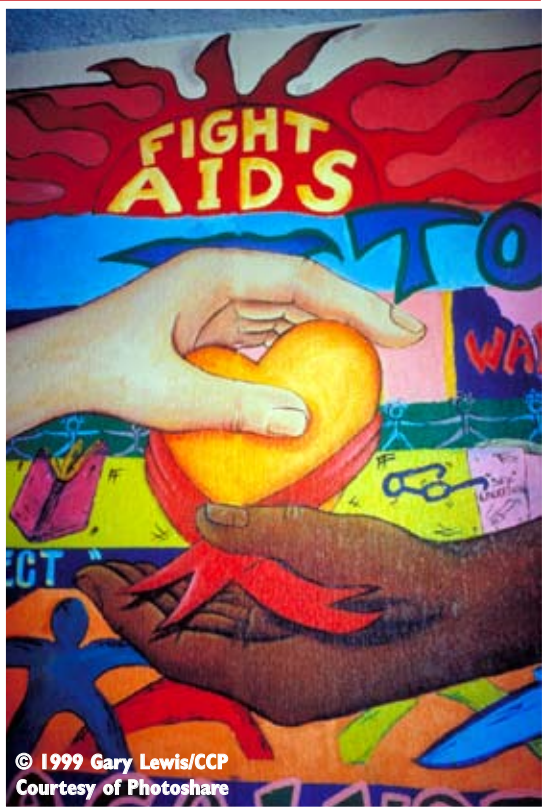
*The National Minority AIDS Council*  
www.nmac.org

*The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*  
www.cdc.gov

*Body Health Resources Corporation*  
www.thebody.com

ဆက်သွယ်ရန်။ ။  
**riht@uscrifdc.org**  
**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**  
**1717 Massachusetts Ave., NW**  
**Suite 200**  
**Washington, DC 20036**  
တယ်လီဖုန်း။ ။ **202 • 347 • 3507**  
ဖက်စ်။ ။ **202 • 347 • 7177**  
**www.refugees.org**

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်ကို ကျန်းမာရေးနဲ့လူမှုဝန်ဆောင်ရေးဌာန ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထားရေးရုံးရဲ့ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ကြေးနဲ့ ထုတ်လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။



© 1999 Gary Lewis/CCP  
Courtesy of Photoshare

**အိတ်ချ်အိုင်စီဆိုတာ ဘာလဲ။**

**What is HIV?**  
(BURMESE)



**www.refugees.org**  
Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း



## အိတ်ချ်အိုင်စီ / အေအိုင်ဒီအက်စ်အကြောင်း

### အခြေခံအချက်များ

**အိတ်ချ်အိုင်စီ** - လူသားတွေကို ခုခံအားချို့တဲ့စေတဲ့ဗိုင်းရပ်စ် (အိတ်ချ်အိုင်စီ) က အေအိုင်ဒီအက်စ် (ခုခံအား ချို့တဲ့တဲ့ရောဂါ) ဖြစ်စေတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်စီကြောင့် အအေးမိတာမျိုးလို လူအများအပြားဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ရောဂါတွေကို ကိုယ်ခန္ဓာက သဘာဝအားဖြင့်ကာကွယ်နိုင်ပေးမှု မရှိတော့ပါဘူး။ လူတွေရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာက အားနည်းပြီး ရောဂါတချို့ကို မတိုက်ဖျက်နိုင်တော့ဘူးဆိုရင် ဆရာဝန်က ဒီလူမှာ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရှိတယ်လို့ ပြောပါတယ်။

အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးက ကာကွယ်တားဆီးလို့ ရပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးရှိသူတွေက ရောဂါ စောစောသိပြီး ဆေးကုသမှုကောင်းကောင်းခံယူရင် အသက်ရှည်ပြီး ကျန်းမာတဲ့ဘဝ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

### အိတ်ချ်အိုင်စီ ဘယ်လိုကူးစက်သလဲ။

အိတ်ချ်အိုင်စီရှိသူတွေရဲ့ သွေး၊ သုတ်ပိုး၊ မိခင်နို့ရည်နဲ့ အမျိုးသမီးအင်္ဂါထွက်တဲ့အရည်တို့ကတဆင့် အိတ်ချ်အိုင်စီ ကူးစက်ပါတယ်။ လိင်ဆက်ဆံမှုတွေလုပ်နေတာ၊ ဆေးထိုးအပ်တွေ အတူတူသုံးတာ၊ (နားဖောက်တာ အပါအဝင်) ကိုယ်ခန္ဓာမှာ အပေါက်တွေဖောက်တာ ဒါမှမဟုတ် ထိုးကွင်းထိုးတာ (ကိုယ်ခန္ဓာအနုပညာ)၊ ကလေးမွေးတာနဲ့ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးတာတို့ကနေတဆင့် လူတယောက်က တယောက်ကို အိတ်ချ်အိုင်စီ ကူးသွားနိုင်ပါတယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေမှာ သွေးလူတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် သွေးလက်ခံတဲ့အခါမှာ အန္တရာယ်မရှိရအောင် သွေးသွင်းဖို့ လူဒါန်းထားတဲ့ သွေးတွေကို စစ်ဆေးပါတယ်။ သွေးလူရာကနေ အိတ်ချ်အိုင်စီ မရနိုင်ပါဘူး။

သားဖွားမီ စောင့်ရှောက်ကုသမှုခံယူပြီး အိတ်ချ်အိုင်စီ ကုသမှုတွေလုပ်ရင် သားဖွားချိန်မှာ မိခင်တယောက်ဆီကနေ ကလေးတယောက်ဆီကို အိတ်ချ်အိုင်စီကူးစက်ဖို့ အလားအလာနည်းနိုင်ပါတယ်။ မိခင်တွေကနေ ကလေးငယ်တွေဆီ အိတ်ချ်အိုင်စီကူးစက်မသွားအောင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေမှာ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရှိမရှိ စစ်ဆေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

## အိတ်ချ်အိုင်စီ စစ်ဆေးခြင်း

လူတယောက်မှာ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရှိမရှိ ပြောလို့ မရပါဘူး။ လူတွေက မာမာစာစာရှိနေပုံရမယ်။ ဝနေမယ်၊ ကျန်းမာနေပြီး အနာတွေ အညိုအမည်းတွေ မရှိနေပေမဲ့ သူတို့မှာ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရှိနေနိုင်ပြီး တခြားလူတွေကို ဒီရောဂါ ကူးစက်စေနိုင်ပါတယ်။ လူတယောက်မှာ အိတ်ချ်အိုင်စီရှိမရှိ အသေအချာ သိဖို့ တခုတည်းသောနည်းကတော့ အိတ်ချ်အိုင်စီ စစ်ဆေးတာပါပဲ။

အိတ်ချ်အိုင်စီစစ်ဆေးတာက ရိုးရှင်းပြီး လွယ်ကူပါတယ်။ မြို့အများစုမှာ အိတ်ချ်အိုင်စီကို အခမဲ့ ဒါမှမဟုတ် စရိတ်အနည်းငယ်နဲ့ စစ်ဆေးပေးတဲ့နေရာတွေ ရှိပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်စီ စစ်ရင် ပါးစပ်ထဲသွပ်ပြီးတော့ ဒါမှမဟုတ် လက်ချောင်းမှာ အပ်နဲ့ဖောက်ပြီးတော့ စစ်ပါတယ်။ စစ်တဲ့ အဖြေကို မိနစ် ၂၀ လောက်အတွင်း ပြန်ရနိုင်ပါတယ်။ မြို့အများစုမှာ လျှို့ဝှက် ဒါမှမဟုတ် အမည်မဖော်ဘဲ စစ်ဆေးပေးပါတယ်။

လျှို့ဝှက်စစ်ဆေးခြင်း။ ။ စစ်ဆေးခံရသူရဲ့ နာမည်ကို မှတ်ထားပြီး (ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာနလို) ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အရာရှိတွေကို ဒီနာမည်တွေ လျှို့ဝှက်ပြီး ပေးပါတယ်။  
အမည်မဖော်ဘဲ စစ်ဆေးခြင်း။ ။ နာမည် သုံးစရာမလိုပါဘူး။ နာမည်အစား မည်သူမည်ဝါဆိုတာ သိဖို့ တမူထူးခြားတဲ့ လျှို့ဝှက်ကုဒ်တခုသုံးပါတယ်။ ဆိုလိုတာက အဖြေတွေကို စစ်ဆေးခံရသူကပဲ သူတပါးကို ပြောပြနိုင်ပါမယ်။

အောက်ပါနည်းတွေနဲ့ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုး မရနိုင်ပါဘူး။ ။

- သာမန်ထိတွေ့မှု
- လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်တာ
- ဖက်တာ၊ နမ်းတာ
- ချောင်းဆိုးတာ၊ နှာချေတာ
- သွေးလူတာ
- ရေကူးကန်တွေမှာ ရေကူးတာ
- အိမ်သာခုံမှာ ထိုင်တာ
- အိပ်ရာခင်းတွေ အတူတူသုံးတာ
- ဇွန်း၊ ခက်ရင်း၊ တူချောင်းတွေ၊ ဒါးတွေ၊ ပန်းကန်တွေ၊ ဟင်းချိုပန်းကန်တွေ ဒါမှမဟုတ် ဖန်ခွက်တွေ အတူတူသုံးတာ
- ခြင် ဒါမှမဟုတ် တခြားပိုးမွှားတွေ ကိုက်တာ



## ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်သလဲ။

### အိတ်ချ်အိုင်စီ အန္တရာယ်မရှိတာတွေက

- လိင်မဆက်ဆံတာ (သူတပါးနဲ့ လိင်မဆက်ဆံပါနဲ့) သင်နဲ့ သင့်လိင်ဆက်ဆံဖော်တို့ကို လွန်ခဲ့တဲ့ 6 လအတွင်း အိတ်ချ်အိုင်စီ စစ်ဆေးပြီးပြီးတော့ -
- နှစ်ယောက်လုံးမှာ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုး မတွေ့ဘူးဆိုရင်
- ဒီနှစ်ယောက်အကြားပဲ လိင်ဆက်ဆံပါ။
- ဆေးထိုးအပ်တွေ သူများနဲ့အတူတူ မသုံးပါနဲ့။ ကိုယ်မှာ အပေါက်တွေ မဖောက်ပါနဲ့။ ဒါမှမဟုတ် ထိုးကွင်းမထိုးပါနဲ့။

### အိတ်ချ်အိုင်စီအန္တရာယ်တချို့

- ပိုပြီးအန္တရာယ်ကင်းအောင် လိင်ဆက်ဆံပါ။
- ဆေးထိုးအပ်တွေကို ပိုပြီး အန္တရာယ်ကင်းအောင်သုံးပါ။

## အန္တရာယ်ပိုကင်းတဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။

အန္တရာယ်ပိုကင်းအောင် လိင်ဆက်ဆံတဲ့အခါ ရော်ဘာ၊ သစ်စေးရည်တို့နဲ့လုပ်ထားတဲ့ (အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးသုံး) ကွန်ဒုံးလိင်စွပ်တွေနဲ့ ဒင်တာ ဒမ်းတွေ (ရော်ဘာ၊ သစ်စေးရည်တို့နဲ့ လုပ်ထားတဲ့ ကြားခံပြားတွေ) သုံးခြင်းအားဖြင့် သုတ်ပိုး၊ အမျိုးသမီးအင်္ဂါအရည်တွေ၊ သွေးတွေနဲ့ တိုက်ရိုက်မထိတွေ့အောင် တားဆီးလိုက်ပါတယ်။

လိင်မဆက်ဆံခင်။ ။

- သင့်ရဲ့ လိင်ဆက်ဆံဖော်ကို အန္တရာယ်ပိုကင်းအောင် လိင်ဆက်ဆံတဲ့အကြောင်း ပြောပါ။
- လိင်မဆက်ဆံမီ (အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးသုံး) ကွန်ဒုံးအစွပ်တွေ မှန်မှန်ကန်ကန် သုံးတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။
- မူးယစ်ဆေးဝါး ဒါမှမဟုတ် အရက်သေစာ သောက်ပြီးတဲ့အခါ လိင်မဆက်ဆံပါနဲ့။
- ရေနဲ့ အရင်းခံဖော်စပ်ထားတဲ့ ချောဆီသုံးပါ။ (ဗယ်ဇလင်း (Vaseline) ဒါမှမဟုတ် ရေနံဂျယ်လီ ချောဆီတွေ မသုံးပါနဲ့။)

ကလေးတားဆေးလုံးတွေ၊ ကလေးတားထိုးဆေးတွေ၊ ကလေးတားတဲ့ ကွင်းတွေ၊ ကလေးတားဖို့ကပ်တဲ့အပြားတွေနဲ့ ကလေးတားတဲ့ ရေမြုပ်တွေက အိတ်ချ်အိုင်စီ/ အေအိုင်ဒီအက်စ် ပြန့်ပွားမှုကို မကာကွယ်နိုင်ပါဘူး။ (အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးသုံး) ကွန်ဒုံးအစွပ်တွေကို သုံးရပါမယ်။

- သင်၏ ကလေးငယ်သည် အစားအစာအသစ်နှင့် မတည့်သည့်အခါတွင် တခါတရံအရေပွန်းခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ အရေပွန်းခြင်းများ ပျောက်သွားမသွား သိမြင်ရန် အစာသစ်ကို ရပ်ဆိုင်းကြည့်ပါ။

အကယ်၍ အရေ ပွန်းခြင်းက ဂရုတစိုက် ထက်ပိုကြာလျှင် သို့မဟုတ် ပိုဆိုးဝါးလာခဲ့လျှင် သင်၏ ကလေးငယ်ကို ဆရာဝန်ထံပြပါ။ ပိုးမွှားများ ပြန့်နှံ့ခြင်း ကာကွယ်ဖို့ရန် ကလေးငယ်၏ ခါးတောင်းကျိုက် လဲပေးအပြီးတွင် သင်၏ လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် အမြဲတမ်း ဆေးကြောပါ။

**သင်၏ ကလေးငယ် ရေချိုးပေးခြင်း**

သင်၏ ကလေးငယ်ကို ဘယ်သောအခါမှ တယောက်တည်း ချန်မထားပါနဲ့။ အကယ်၍သင်သည် ရေချိုးခန်းအပြင်သို့ ထွက်သွားရန် လိုအပ်ခဲ့လျှင် ကလေးငယ်ကို ကိုယ်သုတ် ပုဝါနှင့်ပတ်ပြီး သင်နှင့်အတူ ခေါ်သွားပါ။ ရေချိုးပေး အပြီးတွင် သင်၏ ကလေးငယ်ကို ပုဝါဖြင့်ချက်ချင်းပတ်ပြီး ခေါင်းကို ဖုံးဖြစ်အောင်ဖုံးပါ။

**သင်၏ ကလေးငယ်နှင့်ကစားခြင်း**

သင်၏ ကလေးငယ်နှင့်ကစားခြင်းသည် ပျော်ရွှင်စရာဖြစ်ပြီး သင်၏ ကလေးငယ် ဦးနှောက် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေဖို့ရန် အတွက်လည်း အရေးကြီးသည်။ သင်၏ကလေးသည် သင် ပြောဆိုသည့်အရာများ နားလည်ရန် အလွန်ငယ်သော်လည်း ဆက်သွယ်ပုံကို သင်ကြားဖို့ရန် သူ့အတွက် အရေးကြီးသည်။ သင့်ကလေးငယ် လူမှုရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အောက်ပါတို့ကို လုပ်နိုင်ပါသည်။

- အတတ်နိုင်ဆုံး သင်၏ကလေးငယ်ကို ဖွဲ့ချိ၍ သင်၏ မေတ္တာကို ပြပါ။
- သင်၏ ကလေးငယ်အား အနည်းဆုံး တစ်ပတ်လျှင် ဖြနာရီ စာဖတ်ပေးပါ။
- သင်၏ ကလေးငယ်အား သီချင်းဆိုပေးပါ။
- သင်၏ ကလေးငယ်အား စကားပြောပါ။

**ကလေးသူငယ် ကျန်းမာရေးအကြောင်း အချက်အလက် ပိုမိုရရှိရန် ကျေးဇူးပြုပြီး အင်တာနက်ပေါ်၌ ရှုပါ-**

[www.cdc.gov/women/kids/index](http://www.cdc.gov/women/kids/index)

[www.momandbaby.org](http://www.momandbaby.org)

[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)



ဤစာစောင်ကို အောက်တွင် ဖော်ပြသည့် အချက်အလက်များနှင့် ရေးသားချက်များ၏ အထောက်အကူဖြင့် သင့်တော်အောင် ရေးသားခဲ့သည်။

*Centers for Disease Control*

*National Center for Education in Maternal and Child Health*

ဤစာစောင်သည် ကျန်းမာရေးဌာနနှင့်ခုကွသည် ပြန်လည်နေရာချထား ရေး လူမှုဝန်ဆောင်မှုရုံးမှ ငွေစိုက်ထုတ်ပေးခြင်း အားဖြင့်ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။

သတင်း အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ခြင်း-  
**riht@uscridc.org**  
**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**  
**1717 Massachusetts Ave., NW**  
**Suite 200**  
**Washington, DC 20036**  
 တယ်လီဖုန်း: **202 • 347 • 3507**  
 ဖက်စ် **202 • 347 • 7177**  
**www.refugees.org**



**သင်၏ကလေးငယ် ကျန်းမာစွာထားခြင်း**  
**Keeping your Baby Healthy (Burmese)**



**www.refugees.org**  
*Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911*

**သင်၏ ကလေးငယ် ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခြင်း**

သင်၏ ကလေးငယ် ကြီးထွားခြင်းနှင့်သင်ကြားခြင်းကို စောင့်ကြည့် နေခြင်းသည် မိဘများ၏ အသက်တာ၌ စိတ်တက်ကြွဖွယ် ကောင်းသော အချိန်အခါ ဖြစ်နိုင်သည်။ သင်၏ ကလေးငယ် ကိုယ်ကာယနှင့်စိတ်ဓါတ် ရေးရာအရ ကြီးထွားခြင်းကို ကူညီမစေ့ရာ သင် လုပ်ကိုင်နိုင်သည့် ဆောင်ရွက်မှုများ ရှိသည်။ ယူအက်စ်တွင် သင်၏ အိမ်အသစ်၌ သင်၏ ကလေးငယ် ပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးကောင်းအောင် ထားရှိရေးအတွက် ဤစာစောင်က သင့်အား ကူညီသည်။

**သင့် ကလေးငယ်၏ ဆရာဝန်**

မိဘများနှင့်ဆရာဝန်များသည် သင်၏ ကလေးငယ် ကျန်းမာရေး ကောင်းအောင် ထားရှိရန် အတူ လုပ်ကိုင်လျက်ရှိသော လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ ဖြစ်ကြသည်။ မိဘများသည် ကလေးငယ်များနှင့် အများဆုံး နေခြင်းကြောင့် တခြားလူများထက် သူတို့၏ ကလေးငယ် အကြောင်းကို ပို၍သိကြသည်။ သင့်ကလေးငယ်၏ ဆရာဝန်က ကျန်းမာရေး၊ ကြီးထွားခြင်းနှင့် အာဟာရ ပြည့်ဝခြင်းအကြောင်းကို နားလည်သည်။

**သင်၏ ကလေးငယ်ကို အစာကြွေးခြင်း**

သင်၏ကလေးငယ်အတွက် မိခင် နို့ရည်သည် အလွန်အရေးကြီးသော အစာဖြစ်ပြီး နွားနို့သို့မဟုတ် နို့မှုန့် တို့ ထက်ပို၍ အာဟာရဓါတ် ပြည့်ဝသည်။ ဖြစ်နိုင်သရွေ့ သင်၏ကလေးငယ်ကို မိခင်နို့တိုက်ကြွေးပါ။ သူတို့ ၆ လ အရွယ်ရှိမှ သာလျှင် အဖတ်ကျွေးပါ။ သင်၏ ကလေးသည် မြောက်များစွာသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်သစ်သီးဝလံများ ရရှိစေပါ။ သင်၏ကလေးငယ် ဝန်စီပြည့်သော အချိန်အထိ ပျားရည်၊ အသီးရည် နှင့်နွားနို့ပေးခြင်းကို ရှောင်ပါ။

**သင်၏ ကလေးငယ် ဆရာဝန်ထံ သွားခြင်း**

ကလေးငယ်များသည် အသက်တာ ပထမနှစ် အတွင်းတွင် လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားပြီး တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာသည်။ အမေရိကတွင်ရှိသော ဆရာဝန်နှင့် သူနာပြုဆရာမများသည် သင်၏ကလေးငယ်ကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ မြင်ချင်နိုင်သည်။ သင်၏ကလေးငယ်သည် နှစ်ရက်၊ တစ်လ၊ နှစ်လ၊ လေးလ၊ ခြောက်လ၊ ကိုးလနှင့်တစ်နှစ် ပြည့်သောအချိန်၌ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

သင်၏ကလေးငယ် ကျန်းမာရေးကောင်းပြီး ကောင်းမွန်စွာ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးခြင်းရှိကြောင်း သေချာစေရန်နှင့် ကြည့်ရှုခြင်း အခွင့်ကို ဆရာဝန်အား ပေးခြင်းကြောင့် ထိုသို့ ဆရာဝန်ထံ သွားခြင်းသည် အရေးကြီးလှပေသည်။ သင့် ကလေးငယ်၏ ဆရာဝန်က ကလေးမျက်စိနှင့်နားများကို စစ်ဆေးပြီး ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးပေးမည်ဖြစ်သည်။



အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ဆရာဝန်များက သင်၏ ကလေးငယ်အတွက် အောက်ပါ ကာကွယ်ဆေးများထိုးရန် အကြံပြုပါသည်။

- အသည်းယောင်အသားဝါ ဘီ၊
- ဒီတက်ပ်၊
- ပီစီပီ၊
- ဟစ်ပ် ရောဂါ၊
- ပိုလီယို ရောဂါ၊
- အိမ်အိမ်အာရ်
- အသည်းယောင်အသားဝါ အေနှင့်
- ရေကျောက် ရောဂါ။

သင်၏ ကလေးငယ်လိုအပ်မည့် ကာကွယ်ဆေးများနှင့် သင်၏ ကလေးငယ်အား ထိုးရမည့် အချိန်စာရင်းကို သင်၏ ကလေး ဆရာဝန်က သင့်အားပေးလိမ့်မည်။

**ခါးတောင်းကျိုက် အရေနာကို ကာကွယ်ခြင်း**

ခါးတောင်းကျိုက်ဝတ်ဆင်သော ကလေးငယ်များသည် မကြာခဏ အရေပွန်းတတ်သည်။ ခါးတောင်းကျိုက် အရေနာ ကာကွယ်တားဆီးခြင်းနှင့် ပျောက်ကင်းစေရန် အချက်အနည်းငယ်ကို မှတ်သားထားပါ-

- ခါးတောင်းကျိုက်များကို ညစ်ပေသည့် အခါတိုင်း လဲပေးပါ။
- အရေပွန်းခြင်းများ ပျောက်ကင်းစေရန် ခါးတောင်းကျိုက် လိမ်းဆေးကို အသုံးပြုပါ။ ဖင့်အောက်ဆိုဒ် ပါသည့်ဆေး သို့မဟုတ် အေအန်ဒီ လိမ်းဆေး ရှာပါ။
- သင်၏ကလေးငယ်ကို ခါးတောင်းကျိုက်ပေးမဝတ်ဘဲ နေ့အချိန်ပိုင်း အထိ ထားပါ။
- အကယ်၍ သင်၏ကလေးငယ်၏ ခြေနှင့်ခါးတို့ တွင် အရေပွန်းခြင်း များဖြစ်လာလျှင် သင်လက်ရှိသုံးနေသည့် ခါးတောင်းကျိုက် အမှတ်တံဆိပ်ကို ပြောင်းသုံးပါ။



ပို၍ သိလိုပါက အောက်ဖော်ပြပါ အင်တာနက်  
ဝက်ဘ်ဆိုက်များကို ဝင်ကြည့်ပါ။

<http://www.helpguide.org>  
[www.stress.org](http://www.stress.org)



ဤလက်ကမ်းစာစောင်ကို

ကျန်းမာခြင်းအတွက်အချက်အလက်များ၊ ။ ဒုက္ခသည်များအတွက်  
ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊

*(Points of Wellness: Partnering for Refugee)*

ကျန်းမာရေးနှင့် သုခ  
*(Health & Well-Being)*

အမေရိကန်စိတ်ကျန်းမာရေးဌာန  
(ယခင်အမျိုးသား စိတ်ကျန်းမာရေးအသင်း)  
*(Mental Health America*

*formerly National Mental Health Assoc.)*

အမေရိကန်စိတ်ရောဂါအသင်း  
*(American Psychiatric Association)*  
SAMHSA

ကြက်ခြေပြာခိုင်းပြာ၊ ။ စောင့်ရှောက်မှုပထမ လမ်းညွှန်  
*(Blue Cross Blue Shield, Carefirst Guide)*

ကျန်းမာရေးသတင်းအချက်အလက်များ ဘာသာပြန်အဖွဲ့  
*(Health Information Translations)*

ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေးဗဟိုဌာန  
*(Center for Disease Control and Prevention)*

များ၏ သတင်းအချက်အလက် ရင်းမြစ်များ  
အကူအညီဖြင့် ထုတ်ဝေပါသည်။

ဤလက်ကမ်းစာစောင်ကို ဒုက္ခသည်များပြန်လည်နေရာချထား  
ရေးဌာန၏ ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားများဝန်ဆောင်မှုဌာနရုံး၏  
ရံပုံငွေထောက်ပံ့မှု ဖြင့် ထုတ်ဝေပါသည်။

**U.S. Committee for Refugees  
and Immigrants**  
2231 Crystal Drive, Suite 350  
Arlington, VA 22202-3711  
တယ်လီဖုန်းနံပါတ် 703 • 310 • 1130  
ဖက်စ်နံပါတ် 703 • 769 • 4241  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



စိတ်ဖိစီးမှုများကို  
ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်း  
**How to Manage Stress**  
**(Burmese)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)  
Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911

ကျန်းမာရေး ဝေဖန်ခြင်း

# စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်း။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ဒုက္ခသည်များသည် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် စိန်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ကြရသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုမှာ သင့်ဘဝတွင် စိတ်မချမ်းမြေ့စရာ အဖြစ်အပျက်များ အပေါ်တွင် သင်၏ တုန့်ပြန်မှုဖြစ်သည်။၎င်းသည် တောင်းဆိုများနှင့် ဖိအားပေးမှုများ အပေါ် တုန့်ပြန်မှုလည်းဖြစ်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင် စိတ်ဖိစီးမှုမှာ လူတိုင်း ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းကြရသည့် ဘဝ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကောင်းစွာ စီမံခန့်ခွဲလျှင် ဖြေရှင်းနိုင်သည်။ အကယ်၍ ကုသမှုမပြုပဲထားပါက စိတ်ဖိစီးမှုသည် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပြီး၊ နာမကျန်းမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

## စိတ်ဖိစီးမှုဟာ လူတိုင်းအတွက် အတူတူပဲလား။

လူများသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို နည်းမျိုးစုံဖြင့်ခံစားကြရသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်၊ စိတ်ထဲတွင် သို့မဟုတ် သင်၏ဆက်ဆံရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ခံစားကြရသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျော့ပါး သက်သာရာရသွားအောင် မလုပ်လျှင် နာမကျန်းမှုကို ဦးတည်သွားစေနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် လူတစ်ဦးအတွက် စိတ်ဖိစီးမှုသည် နောက်တစ်ဦးအတွက် စိတ်ဖိစီးမှု ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်ပေမည်။

စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် အကြောင်းရင်း အချို့မှာ

- ငွေအလုံအလောက် သို့မဟုတ် အလုပ်အကိုင်ကောင်းတစ်ခုမရှိခြင်း
- အထီးကျန်ခြင်း
- ထိခိုက်နာကျင်စေသည့် အမှတ်ရစရာများ
- မိသားစုနှင့် ကွဲကွာနေခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှု၏ လက္ခဏာ အချို့မှာ

- ဝမ်းနည်းနေခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း
- အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ကြွက်သားများနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
- တချိန်လုံးမောပန်းနေခြင်း
- စားချင်သောက်ချင်စိတ်ကုန်ခမ်းနေခြင်း

- ဗိုက်အောင့်ခြင်း
- အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း

## စိတ်ဖိစီးမှုကို ဘယ်လို လျော့ပါးသက်သာအောင်လုပ်နိုင်လဲ။

စိတ်ဖိစီးမှုက သင့်ဘဝကို ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်မှုမရှိပေ။ စိတ်ဖိစီးမှုကို အောက်ပါနည်းများဖြင့် လျော့ပါးသက်သာအောင် လုပ်နိုင်သည်။

- အသက်ဝဝရှုခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း စသည့် စိတ်အပန်းဖြေလျော့ပါး လုပ်ဆောင်မှုများလုပ်ဆောင်ခြင်း
- ရင်းနှီးသည့် မိသားစုဝင်နှင့် မိတ်ဆွေများနှင့် စကားပြောခြင်း
- အိမ်အပြင်ဘက်တွင် လှုပ်ရှားတက်ကြွနေခြင်း
- အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာများကိုစားသုံးခြင်း

## ပိုမိုလွယ်ကူစွာ အသက်ရှုခြင်း။

အသက်ဝဝရှုခြင်းနှင့် တရားထိုင်ခြင်းသည် စိတ်ကို တည်ငြိမ်စေပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ပါးသက်သာစေနိုင်သည်။ မျက်လုံးများကို မှိတ်ပြီး ဖြေးဖြေး၊ မှန်မှန် အသက်ဝဝရှုပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းကို နေ့စဉ် အကြိမ်အနည်းငယ်စီပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ထို့အပြင် သိမ်မွေ့ညင်သာသည့် တေးဂီတကို နားထောင်ခြင်းသည် စိတ်ကို တည်ငြိမ်စေပါသည်။

## ရင်းနှီးသည့် မိသားစုဝင်၊ မိတ်ဆွေများနှင့် စကားပြောခြင်း

မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေများကဲ့သို့သော သင်ယုံကြည်ရသူ တစ်ဦးဦးနှင့် စကားပြောခြင်းသည် သင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်သွားနိုင်မည့် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းများအနက် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် သင့်ပြသနာများကို နားထောင်ပြီး သင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖယ်ရှားနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ကူညီရှာဖွေပေးလိမ့်မည်။ သင့်အနေဖြင့် မိမိရရှိနေသည့် စိတ်ဖိစီးမှုကဲ့သို့သော စိတ်ဖိစီးမှုကို ကြုံတွေ့ဖူးသည့် သို့မဟုတ် ဖြတ်သန်းနေရသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦးကိုလည်း စကားပြောနိုင်သည်။ သင့်အားနှောင့်ယှက်နေသည့် အကြောင်းကို

ပြောပြခြင်းနှင့် တူညီသောပြဿနာရပ်ကို ကြုံတွေ့နေရသည့် သူများရှိကြသည်ကို နားလည်ခြင်းသည် သင်၏စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့နည်းစေသည်။

## လှုပ်ရှားတက်ကြွနေခြင်း

လှုပ်ရှားတက်ကြွနေခြင်းသည် သင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချနိုင်သည့် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် သင့်ဘဝတွင် စိတ်ဖိစီးမှုထက် အခြားအရာများကို စိတ်အာရုံပိုစိုက်နိုင်စေသည်။ နေ့စဉ်လုပ်ရိုး လုပ်စဉ် အဖြစ် လမ်းလျှောက်ပါ။ သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေများ သို့မဟုတ် အိမ်နီးနားချင်းများထံသို့ သွားရောက်လည်ပတ်ပါ။

## ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ စားသောက်ခြင်း။

သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ စားသောက်ခြင်းသည် သင့်အားရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားဖြင့် ကျန်းမာစေသည်။ သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ပရိုတိန်းနှင့် ဂျုံစပါးစသည့် နှစ်စားပင်များ၏ အစေ့အဆန်များကို စားသုံးရန် အရေးကြီး သည်။ ရေများများသောက်ပြီး အရက်ကိုရှောင်ပါ။ ဆီများသော အစားအစာများကိုလည်း ရှောင်ကြည်သင့်သည်။

ဤလုပ်ဆောင်မှုများကို ပြုလုပ်ပြီးသောအခါတောင်မှ နေမကောင်းဖြစ် နေသေးလျှင်ပိုကြီးသောပြဿနာရှိတစ်ရပ်ရှိနိုင်သည်။ ဆရာဝန်နှင့် ပြရန် အရေးကြီးသည်။ ဆရာဝန်က စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်နိုင်ရန် သင်လုပ် ဆောင်နိုင်မည့် အခြားအရာများကို ဆွေးနွေးပါလိမ့်မည်။

## ကလေးတွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှုကို ကြုံတွေ့ရလား။

ဒုက္ခသည်ကလေးငယ်များသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ဘဝသစ်မှ စိတ်ဖိစီး မှုများကို သာမက အတိတ်ကာလ အတွေ့အကြုံများမှ စိတ်ဖိစီး မှုများကိုလည်း ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ကြရသည်။ အချို့သော ဒုက္ခသည် ကလေးငယ်များသည် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၊ အိပ်မက်ဆိုးများကို ခံစားကြရပြီး နေရာသစ်တွင် အသားကျသွားရန် အခက်ကြုံရလေ့ရှိ သည်။ ကလေးငယ်များအား စိတ်ဖိစီးမှုများကို မည်သို့ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းရမည်ကို သင်ကြားပေးရန် အရေးကြီးသည်။ မိဘများအနေဖြင့် သူတို့ ၏ ကလေးများတွင် စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာများကို ဂရုပြုရန်လိုသည်။ အကြောင်းမှာ ၎င်းကလေးများစွာသည် စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် မည်သို့ သက်ရောက်မှုရှိမည်ကို နားမလည်ကြသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

- သင်အမြဲတမ်းပူပန်သောကရောက်တယ်
- လူတွေကသင့်ကိုထိခိုက်နာကျင်အောင်အမြဲစိစဉ်နေတယ်လို့ ခံစားရခြင်း

သင်ဘယ်လိုခံစားနေရတာကိုပြောပြရင် အခြားသူတွေကလည်း သင့်ကိုကူညီ နိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့စိတ်ကိုင်တွဲလူတွေ၊ ဆရာဝန်၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ရောဂါဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူတွေနဲ့စကားပြောပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွေမှာသင့်ကိုယ်ကို ဒါမှမဟုတ် အခြားသူတွေ ကိုထိခိုက်နာကျင်စေမှာကိုစိုးရိမ်လျှင် ၉၁၁ခေါ်ပါ။

**သတင်းအချက်အလက်တွေရရှိရန်အတွက်-**

<http://www.cal.org/CO/welcome/A14CULT.HTM>

*ဤလက်ကမ်းအတွက်အချက်အလက်များကို အောက်ပါအဖွဲ့များထံမှရရှိပါသည်။*

*USCRIအဖွဲ့၏ National Alliance for Multicultural Mental Health Peace Corps*

*ဒုက္ခသည်နေရာချထားရေး၏ကျန်းမာရေးဌာနနှင့်လူသားဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းက ဤလက်ကမ်းစာရွက်အတွက်ကုန်ကျစရိတ်များ ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။*

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**  
 2231 Crystal Drive, Suite 350  
 Arlington, VA 22202-3711  
 ဖုန်း- 703 • 310 • 1130  
 ဖက်(စ်)- 703 • 769 • 4241  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



သွေးကြောသစ်ဖွဲ့ခြင်း

**ယဉ်ကျေးမှုသစ်တစ်ခုနဲ့  
 သင့်မြတ်အောင်နေထိုင်ခြင်း  
 Adjusting to a New Culture  
 (Burmese)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)  
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
 Upholding Freedom since 1911*



# ယဉ်ကျေးမှုသစ်တစ်ခုနဲ့ သင့်မြတ်အောင်နေထိုင်ခြင်း

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုလာရတာဟာတကယ်ကိုစိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်း ပြီးအခွင့်အရေးလဲအများကြီးရှိတယ်။ ယဉ်ကျေးမှုမတူညီတဲ့နေရာမှာ နေထိုင် လုပ်ကိုင်စားသောက်တတ်အောင်လေ့ကျင့်ရမယ်။ ဒီလက်ကမ်းစာရွက်ထဲမှာ အမေရိကန်မှာသင်နေသင့်မိသားစုတို့ရင်ဆိုင်ရမယ့်အရာတွေကိုဖော်ပြထားပါတယ်။

## ယဉ်ကျေးမှုဆိုတာဘာလဲ။

ယဉ်ကျေးမှုဆိုတာ လူတစ်စုတစ်ဖွဲ့တို့မှ မိမိတို့ရဲ့ယဉ်ကျေးမှုနဲ့တန်ဖိုးတွေကို ခွဲဝေ ခံစားကြတာဖြစ်တယ်။ ဒီယဉ်ကျေးမှုနဲ့တန်ဖိုးတွေဟာ လူတွေရဲ့အပြောအဆိုနဲ့ အပြုအမူအပေါ်မှာလွှမ်းမိုးမှုရှိတယ်။ သင်ကမုန်တယ်၊ ပုံမှန်ပဲလို့ထင်တဲ့အရာ တွေဟာ အမေရိကန်တွေအတွက် ထူးဆန်းတယ်လို့ထင်နိုင်တယ်။ အမေရိကန်တွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတချို့တွေကလဲ သင့်အတွက် ထူးဆန်းနိုင်တယ်။ ထူးခြားတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတွေကိုလေ့လာခြင်းဟာ သင့်ရဲ့တိုင်းပြည်သစ်မှာနေနိုင်ဖို့အတွက် လေ့လာ သင်ယူခြင်းတစ်စိတ်တဒေသဖြစ်တယ်။ သင့်ရဲ့ယဉ်ကျေးမှုနဲ့တန်ဖိုးတွေကို ပြောင်းလဲပြီးအမေရိကန်တွေရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုနောက်လိုက်ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီပတ်ဝန်းကျင်မှာနေထိုင်ပြီး အလုပ်လုပ်ဖို့အတွက် လေ့လာသင်ယူရမှာဖြစ်တယ်။

## ယဉ်ကျေးမှုအသစ်တစ်ခုနဲ့ သင့်မြတ်အောင်နေထိုင်ခြင်းဆိုတာဘာလဲ။

ယဉ်ကျေးမှုသစ်တစ်ခုနဲ့ သင့်မြတ်အောင်နေထိုင်တယ်ဆိုတာ ယဉ်ကျေးမှု မတူတဲ့ နေရာမှာနေထိုင်ပြီးအလုပ်လုပ်ဖို့အတွက်လေ့လာသင်ယူခြင်းပဲ။ ဆိုလိုတာက ပြောင်းလဲမှုတွေလုပ်ရမှာဖြစ်ပြီးနည်းသစ်များကိုလဲလေ့လာသင်ယူရမှာဖြစ်တယ်။

- လူသစ်များနဲ့ တွေ့ဆုံခြင်း
- ဘာသာစကားသစ်သင်ယူခြင်း
- မိမိနဲ့မရင်းနှီးတဲ့လူတွေနဲ့ နေရာတွေမှာနေနိုင်ဖို့ လေ့လာသင်ယူပါ
- မိသားစုထဲမှာတာဝန်အသစ်တွေရှိလာခြင်း

## ယဉ်ကျေးမှုသစ်တစ်ခုနဲ့ သင့်မြတ်အောင်နေထိုင်ခြင်းအဆင့်တွေကဘာလဲ။

ယဉ်ကျေးမှုသစ်တစ်ခုထဲသင့်မြတ်အောင်နေထိုင်ခြင်း အတွေ့အကြုံတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ကွဲပြားခြားနားပါတယ်။

**အဆင့် ၀**—ရောက်လာပြီးရက်သတ္တပတ်အချို့မှာတွေ့ရတဲ့အရာအားလုံးဟာ အ သစ်တွေဖြစ်ပြီးစိတ်ဝင်စရာကောင်းမှာဖြစ်တယ်။ အခက်အခဲတွေဟာ နောက်မှာ ကျန်ခဲ့ပြီးလို့သင်ယူကြည့်မှာဖြစ်တယ်။ သင်မှာမျှော်လင့်ချက်အပြည့်ရှိတယ်လို့ ခံစားရတယ်။

**အဆင့် ၂**—ရက်သတ္တပတ်ပေါင်းများလာတဲ့အခါ အမေရိကဟာ သိပ်ပြီးပြည့်စုံ ကောင်းမွန်တယ်လို့သင်မထင်တော့ဘူး။ အမေရိကန်တွေရဲ့ လုပ်နည်းလုပ်ဟန် တွေ ထူးခြားတာကို တွေ့ရတယ်။ သူတို့ရဲ့လုပ်နည်းလုပ်ဟန်တွေက ထူးခြားပြီး ရိုင်းစိုင်းသလို ဒါမဟုတ် ရှားသလိုတောင်ခံစားရတယ်။ သင့်ရဲ့မွေးရပ်မြေရဲ့ အသိ မိတ်ဆွေတွေကိုသတိရတယ်။ သင်လုပ်ရမဲ့အရာတွေနဲ့ သင်ယူရမဲ့အရာတွေဟာ ခက်ခဲပြီး မျှော်လင့်ချက်မရှိသလိုပဲ။ သင်ပူဆွေးဝမ်းနည်းပြီးဒေါသထွက်တယ်။

**အဆင့် ၃**—သင့်ရဲ့ဝမ်းနည်းခြင်းနဲ့ ဒေါသထွက်ခြင်းခံစားမှုတွေဟာအချိန်နဲ့အမျှပျောက် ကွယ်သွားမှာဖြစ်တယ်။ ဒါဟာတဖြည်းဖြည်းနဲ့ လပေါင်းများစွာ ဒါမှမဟုတ် နှစ် ပေါင်းများစွာကြာမှာဖြစ်တယ်။ တဖြည်းဖြည်း သင့်ရဲ့အိမ်အသစ်နဲ့ အမေရိကန် ယဉ်ကျေးမှုဟာ သင့်အတွက် သိပ်ပြီးမစိမ်းတော့ပါဘူး။ သင်အမူအကျင့်နဲ့ သူငယ် ချင်းသစ်တွေတွေ့လာတယ်။ သင့်ရဲ့မွေးရပ်မြေကို သိပ်သတိမရတော့ဘူး။ နိုင်ငံနှစ် ခုစလုံးရဲ့ ကောင်းကျိုးနဲ့ဆိုးကျိုးတွေကိုတွေ့ ပြီးနိုင်ငံနှစ်ခုစလုံးရဲ့ကောင်းတာတွေကိုယူတတ်လာမှာဖြစ်တယ်။

## ကိုယ့်ခံစားမှုတွေသက်သာလာဖို့အတွက်ဘာလုပ်ရမလဲ။

ဒီခံစားမှုတွေဟာ ပြောင်းလဲမှုတွေအရမ်းလုပ်ရတဲ့လူတွေမှာ ဖြစ်တတ်တယ်။ သင်နားလည်ရမဲ့အချက်က ဒီနည်းလမ်းတွေဟာ တကယ်ကို အကျိုးရှိပါတယ်။

သင့်ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို သင့်သူငယ်ချင်းနဲ့ မိသားစုတွေနဲ့ ဝေငှပြီး သူတို့ရဲ့အား ပေးမှုကိုရယူပါ။ အဖြေကို အတူတကွရှာကြပါ။

သင့်ဘေးပတ်ပတ်လည်က ကောင်းတာတွေကိုရှာကြည့်ပါ။ အခက်အခဲတွေကို လေ့လာသင်ယူစရာလို့မြင်ပါ။

အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့အစာစားပါ။ ပုံမှန်ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ သင်ပျော်ပြီးစိတ်ချမ်း

သာစေတဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေကိုလုပ်ပါ။ ဒီအမူအကျင့်တွေဟာ သင့်ကိုကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာချမ်းသာစေမှာဖြစ်တယ်။

လူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်အတွေးအခေါ်နဲ့ အပြုအမူတွေမတူဘူးဆို တာလက်ခံရမယ်။ သင်ကရိုင်းစိုင်းတယ်လို့ ထင်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှုနဲ့ ပြောဆိုမှုတွေ ဟာ တကယ်ပဲဒီလိုရည်ရွယ်တာဖြစ်ချင်မှဖြစ်မယ်။

သင်စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေခံစားရဖို့အချိန်ပေးပါ။ သင်ကိုယ်ကိုလေ့လာသင်ယူဖို့နဲ့ သင့် မြတ်အောင်နေတတ်ဖို့အချိန်ပေးပါ။

သူငယ်ချင်းအသစ်တွေရှာပါ။ ဒါမှမဟုတ် အမေရိကန်သူငယ်ချင်းတွေကိုရှာပါ။ သင့်ရဲ့ထုံးတမ်းစဉ်လာတွေကိုဝေငှပြောပြပါ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ရဲ့ ထုံး တမ်းစဉ်လာတွေကို သင်ယူရတာ ပျော်စရာကောင်းပါတယ်။

သင့်တိုင်းပြည်သစ်ရဲ့သမိုင်းကြောင်းနဲ့ ထုံးတမ်းစဉ်လာတွေကိုလေ့လာသင်ယူပါ။ သင့်မေးခွန်းမေးစရာရှိတာတွေကို သင့်ရဲ့အမေရိကန်သူငယ်ချင်း ဒါမှမဟုတ် ဒီမှာ အချိန်ကြာမြင့်စွာရောက်လာခဲ့တဲ့သူတွေကို မေးပါ။

အမှားလုပ်ဖို့မကြောက်ပါနဲ့။ အမှားတွေကနေ သင်ခန်းစာယူပါ။ ဘယ်သူမှပြည့်စုံ ကောင်းမွန်ရမယ်လို့ မမျှော်လင့်ပါဘူး။ အများက သင့်ရဲ့ရဲရင့်မှုတွေနဲ့ အားသွန်ခွန် စိုက်လှုပ်ရှားမှုတွေကိုအသိအမှတ်ပြုမှာဖြစ်တယ်။

## ကျွန်တော်၊ ကျွန်မဘယ်အချိန်မှာအကူအညီတွေပိုလိုအပ်မလဲ။

အောက်ကဖော်ပြထားတဲ့အရာတွေဖြစ်ရင်သင်အကူအညီလိုအပ်လိမ့်မယ်။

- များသောအားဖြင့်ဝမ်းသာခြင်းထက်ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း ဒါမှမဟုတ် ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ကိုခံစားရမယ်။
- သင်ခံစားရတဲ့ ဝမ်းနည်းခြင်း ဒါမှမဟုတ် စိတ်ဆိုးခြင်းတွေဟာ စကားလုံး နဲ့ရှင်းပြတာထက်ဆိုးရွားတယ်။
- သင့်ရဲ့မကောင်းတဲ့အတိတ်ကသင့်ကိုအမြဲတမ်းနှောင့်ယှက်ပြီး သင့်ရဲ့အတွေးနဲ့ အိမ်မက်ထဲအထိအနှောင့်အယှက်ပေးတယ်။
- သင့်ရဲ့အခက်အခဲတွေကိုမခံမလုပ်နိုင်တော့ဘူးလို့ခံစားရတယ်။

- အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ပျော့ပြောင်းမှုကို ထိန်းသိမ်းရာမှာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။
- အရိုးပွရောဂါနဲ့ အရိုးအက်ကွဲမှုတို့ကို ကာကွယ်ရာမှာ အထောက်အကူ ပြုပါတယ်။
- စိတ်အခြေအနေပိုကောင်းမွန်စေပြီး စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲခြင်းနဲ့ စိတ်ကျရောဂါ လက္ခဏာတွေ နည်းစေပါတယ်။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု တိုးပွားစေရာမှာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။
- စိတ်ပင်ပန်းမှု လျော့နည်းအောင်လုပ်ရာမှာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။

**အဝလွန်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်အချက်အလက် လိုချင်ရင် ဒီအင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ကြည့်ပါ။ ။**

American Heart Association  
www.americanheart.org

American Diabetes Association  
www.diabetes.org

The Centers for Disease Control and Prevention  
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture  
www.usda.gov

Medline Plus  
www.medlineplus.gov



ဒီလက်ကမ်းစာစောင်အတွက်အချက်အလက်တွေကို အောက်ပါတို့ရဲ့ရေးသားချက်တွေကနေ ဆီလျော်အောင် ရေးသားထားပါတယ်။ ။

*The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

*U.S. Department of Agriculture*

*American Heart Association*

*American Obesity Association*

*American Diabetes Association*

*Georgia State University, Department of Geography and Anthropology*

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်ကို ကျန်းမာရေးနဲ့လူမှုဝန်ဆောင်ရေးဌာန ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထားရေးရုံးရဲ့ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ကြေးနဲ့ ထုတ်လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။

ဆက်သွယ်ရန်။ ။  
**riht@uscrdc.org**  
**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**  
**1717 Massachusetts Ave., NW**  
**Suite 200**  
**Washington, DC 20036**  
 တယ်လီဖုန်း။ ။ **202 • 347 • 3507**  
 ဖက်စ်။ ။ **202 • 347 • 7177**  
**www.refugees.org**



**အဝလွန်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။**  
**What is Obesity?**

(BURMESE)



**www.refugees.org**  
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
 Upholding Freedom since 1911*

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း

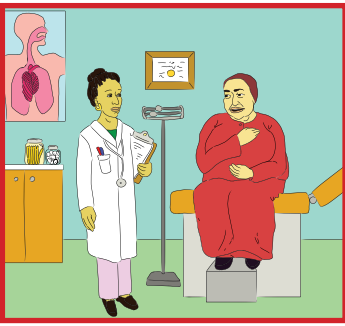
**အဝလွန်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။**

အဝလွန်တဲ့ရောဂါ ဖြစ်ရင် လူတယောက်ရဲ့ ကိုယ်မှာ အဆီတွေသိပ် များပြီး အလေးချိန်ကလည်း များလွန်းပါတယ်။ အဝလွန်ခြင်းဖြစ်ရခြင်း အဓိကအကြောင်းရင်းတွေက အစာ အလွန်အကျွံစားတာနဲ့ ကိုယ်လက်လှေ့ခန်း လုပ်သင့်သလောက် မလုပ်တာတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုက္ခသည်တွေက နိုင်ငံအသစ် တစ်ခုကို ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်တဲ့အခါမှာ စားပုံသောက်ပုံအသစ်တွေ ရှိလာတဲ့အခါမှာ အဝလွန်တတ်ကျပါတယ်။ အဝလွန်တာကြောင့် နှလုံး၊ အဆုတ်တွေ၊ အဆစ်အမြစ်တွေနဲ့ အရိုးတွေကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ အဝလွန်လို့ အရိုးနဲ့အဆစ်အမြစ်တွေ ထိခိုက်ပြီး အသက်တိုနိုင်ပါတယ်။ အဝလွန်လို့ ရွှေ့လျားသွားလာနိုင်မှု နည်းသွားပြီး

- သွေးတိုး
- ဆီးချို
- နှလုံးရောဂါ
- လေဖြတ်တာ
- အသက်ရှူမှုအခက်အခဲတွေ စတဲ့ ကြီးလေးတဲ့ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

**အဝလွန်အောင် ကာကွယ်ပုံ။**

- အနည်းဆုံး တပတ်မှာ သုံးကြိမ်၊ တကြိမ်မှာ အနည်းဆုံး နာရီဝက်ကြာအောင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပါ။ လမ်းလျှောက်တာ၊ အားကစားလုပ်တာ၊ ပန်းခြံထဲမှာ အလုပ်လုပ်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် လှေခါးအတက်အဆင်း လုပ်တာတွေနဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု တိုးမြှင့်နိုင်ပါတယ်။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။ ဆေးလိပ်သောက်ရင် အဝလွန်လို့ ဖြစ်တဲ့ ကျန်းမာရေးထိခိုက်တာတွေက ပိုဆိုးပါမယ်။
- အသီးအနှံတွေနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ ပိုစားပါ။
- အရက်နည်းနည်းပဲ သောက်ပါ။



**ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင် စားသောက်ဖို့ အကြံပေးချက်များ။ ။**

- ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီးထွားပြီးကျန်းမာဖို့ လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေရဖို့ နေ့တိုင်း အစာအမျိုးမျိုးစားပါ။
- အာလူးကြော်တွေ၊ ဘီစကွတ်တွေ၊ မုန့်တွေ၊ သကြားလုံးတွေ၊ ထောပတ်၊ မာဂျရင်း၊ မေရိုးနေ့စ်၊ ဆား၊ အကြော်တွေ၊ ရေခဲမုန့်၊ ရှားဘတ်နဲ့ ဆိုဒါတွေကို လျှော့စားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အနည်း အကျဉ်းပဲ စားသုံးပါ။
- အကြော်တွေ ဒါမှမဟုတ် (ဂျုံနဲ့ဖုတ်ထားတဲ့မုန့်တွေ၊ ဘီစကွတ်တွေ၊ ဒါမှမဟုတ် မတ်ဖင်တွေလို) အဆီနဲ့ ကစီဓာတ်တွေများတဲ့အစာတွေ လျှော့စားပါ။

**အစားအစာကို ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင်စားတဲ့ တခြားနည်းလမ်းများ။ ။**

- လုံးတီးဂျုံပေါင်မုန့်တွေနဲ့ ဆန်လုံးညိုတို့လို လုံးတီးကောက် နဲ့နဲ့လုပ်တဲ့ ပေါင်မုန့်တွေနဲ့ စီရီရယ်တွေ စားပါ။
- အသီးအနှံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ များများ စားပါ။
- ချက်ပြုတ်ရာမှာ အဆီ၊ ဆီ၊ ဒါမှမဟုတ် ထောပတ်တို့ကို နည်းနည်းပဲ သုံးပါ။
- ဆီ၊ မုန့်ဖုတ်ရာမှာသုံးတဲ့အဆီ၊ ထောပတ်၊ ဒါမှမဟုတ် မာဂျရင်း တို့သုံးမယ့်အစား ဖျန်းရတဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဆီကို သုံးပါ။
- အစားအစာကို ကြော်မယ့်အစား ဖုတ်တာ၊ ကင်တာ၊ ပေါင်းတာတို့ လုပ်ကြည့်ပါ။
- ကြက်သား၊ ကြက်ဆင် ဒါမှမဟုတ် အဆီနည်းတဲ့ အမဲသားတို့လို အဆီပိုနည်းတဲ့အသားတွေ စားပါ။
- အဆီမပါတဲ့ (အဆီမဲ့) နို့ ဒါမှမဟုတ် (အဆီ 1%ပါ) အဆီနည်း တဲ့နို့၊ ဒိန်ခဲနဲ့ ဒိန်ချဉ်တို့ စားသုံးပါ။

**လှုပ်ရှားမှုပိုများစေဖို့ အကြံပေးချက်များ။ ။**

- လမ်းလျှောက်ပါ။ နေ့တိုင်း 15 မိနစ်ကြာ နှစ်ကြိမ် လမ်းမြန်မြန် လျှောက်ပါ။
- ကပါ။
- သင့်ကလေးတွေနဲ့ ကစားပါ။
- ဓာတ်လှေခါးစီးမယ့်အစား လှေခါးနဲ့တက်ပါ။
- ဘတ်စကားမှတ်တိုင် တတိုင် ကြိုဆင်းပါ။

- တီဗီလျှော့ကြည့်ပြီး ကြော်ငြာတွေ လာနေချိန်မှာ သွားလာလှုပ်ရှားပါ။
- ကုန်တိုက်ကြီးတွေမှာ ကားရပ်ဖို့လိုတဲ့နေရာရဲ့ တခြားတဖက်စွန်းမှာ သွားရပ်ပါ။
- ဈေးဝယ်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် အသေးအဖွဲ့ကိစ္စတွေ လုပ်ဖို့သွားရင် လမ်း လျှောက်သွားပါ။

**ပိုပြီးလှုပ်ရှားတက်ကြွလာတဲ့အခါ။ ။**

- နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်တာနဲ့ ဆီးချိုရောဂါတွေဖြစ်ဖို့ အန္တရာယ် ပိုနည်းသွားစေဖို့ အထောက်အကူပြုပါတယ်။
- အဆစ်အမြစ်တွေ ပိုပြီးတည်ငြိမ်အောင် အထောက်အကူပြုပါတယ်။
- လှုပ်ရှားနိုင်မှု ပမာဏ ပိုမိုတိုးတက် များပြားအောင် အထောက်အကူပြုပါတယ်။





- ကုသမှုတွေကို ခံယူပြီး ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း ဆေးသောက်ပါ။
- ကုသမှုတွေ၊ ရရှိတဲ့အန္တရာယ်တွေနဲ့ စမ်းသပ်ချက်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းတွေမေးပါ။
- သင့်ရောဂါအခြေအနေ တခုခု အပြောင်းအလဲရှိရင် ကုသပေးသူကို ပြောပြပါ။
- ကျန်းမာရေးကုသပေးသူရဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းအတိုင်း ရက်ချိန်းတွေကို သွားတာတို့၊ ဖျက်တာတို့ လုပ်ပါ။
- ကျန်းမာရေးအာမခံက မပေးတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေအတွက် ပေးပါ။

လူနာရပိုင်ခွင့်တွေ၊ တာဝန်ဝတ္တရားတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်အချက်အလက်လိုချင်ရင် ဒီအင်တာနက် စာမျက်နှာမှာ ကြည့်ပါ။ ။

*The U.S. Department of Labor*  
www.dol.gov

*Agency for Healthcare Research and Quality*  
www.ahrq.gov

*American Hospital Association*  
www.hospitalconnect.com



ဒီလက်ကမ်းစာစောင်အတွက်အချက်အလက်တွေကို အောက်ပါတို့ရဲ့ရေးသားချက်တွေကနေ ဆီလျော်အောင် ရေးသားထားပါတယ်။ ။

*The U.S. President's Commission on Quality First:  
Better Health Care for All Americans*

ဆက်သွယ်ရန်။ ။  
riht@uscrdc.org  
U.S. Committee for Refugees and Immigrants  
1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200  
Washington, DC 20036  
တယ်လီဖုန်း။ ။ 202 • 347 • 3507  
ဖက်စ်။ ။ 202 • 347 • 7177  
www.refugees.org

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်ကို ကျန်းမာရေးနဲ့လူမှုဝန်ဆောင်ရေးဌာန ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထားရေးရုံးရဲ့ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ကြေးနဲ့ ထုတ်လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။



Photo credit: USCRI/Albany

လူနာ၏ ရပိုင်ခွင့်များနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများ  
Patient's Rights and Responsibilities  
(BURMESE)



www.refugees.org  
Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း

**သင့်မှာ။ ။**

- လူမျိုး၊ ခံယူချက်၊ အသက်အရွယ်၊ လိင်၊ လိင်တူ လိင်ကွဲဆက်ဆံမှု၊ ဒါမှမဟုတ် မူလနိုင်ငံတို့နဲ့ မသက်ဆိုင်ဘဲ ရည်အသွေးကောင်းတဲ့ ကျန်းမာရေး ကုသပိုင်ခွင့်၊
- ဖျားနာမှုတရပ်အပေါ် ရှုမြင်ပုံကို ပုံဖော်ပေးတဲ့ သင့်ရဲ့စိတ်ပိုင်းနဲ့ လူမှုရေးဆိုင်ရာ၊ ဝိညာဉ်ရေးရာဆိုင်ရာ၊ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အယူအဆတွေကို လေးစားတဲ့ စောင့်ရှောက်ကုသမှုရပိုင်ခွင့်၊
- ညှာတာထောက်ထားပြီး လေးစားတဲ့ စောင့်ရှောက်ကုသမှု ရပိုင်ခွင့်၊
- သင့်ကို ကုသပေးသူတွေ၊ ကုသမှုဆိုင်ရာ အစီအစဉ်နဲ့ ကုသပေးတဲ့ အဆောက်အဦတွေ၊ ပစ္စည်းတွေဆိုင်ရာ အထွေထွေ အချက်အလက်တွေ ရယူပိုင်ခွင့်၊
- သင်နားလည်တဲ့ပုံစံနဲ့ သင့်ကို အချက်အလက်တွေ ပေးဖို့ ရပိုင်ခွင့်၊
- အရေးပေါ်ကုသမှုကို သဘောတူညီချက်နဲ့ ရယူပိုင်ခွင့်၊ (ဒီဝန်ဆောင်မှုတွေအတွက် သင်ပိုက်ဆံပေးရပါမယ်။)
- သင်ခံယူလိုက်တဲ့ ကုသမှု ဝန်ဆောင်မှုတို့နဲ့ပတ်သက်ပြီး တိုင်စရာတွေ၊ စိုးရိမ်စရာတွေကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်ရှိပြီး ဒါတွေကို ချက်ချင်းဖြေရှင်းပေးဖို့ ရပိုင်ခွင့်၊
- သင့်ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းတွေနဲ့ အချက်အလက်တွေကို လျှို့ဝှက်ထားပိုင်ခွင့်၊
- သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းတွေကို ကြည့်ပြီး မိတ္တူကူးယူပိုင်ခွင့်၊

- အမှားအယွင်းတွေ၊ မမှန်ကန်တဲ့အချက်အလက်တွေ ဒါမှမဟုတ် မရေရာတာတွေကို သင့်မှတ်တမ်းတွေက ဖယ်ရှားပိုင်ခွင့် ဒါမှမဟုတ် ပြင်ဆင်ပိုင်ခွင့်၊
- သင့်ကို ကုသပေးသူ၊ အလုပ်သမားတွေနဲ့ နည်းပညာရှင်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းတွေ မေးပိုင်ခွင့်၊
- သင်နားလည်တဲ့ပုံစံနဲ့ ကျန်းမာရေးစမ်းသပ်မှုတွေနဲ့ ကုသမှုတွေကို သင့်ကို ရှင်းပြပေးဖို့ ရပိုင်ခွင့်၊
- သင်ခံယူမယ့် ကုသမှုကို ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်နဲ့

- သင့်ကျန်းမာရေးကုသမှုမှာ တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်ပိုင်ခွင့် တို့ ရှိပါတယ်။

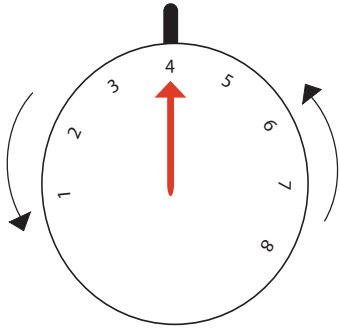
**လူနာ၏ တာဝန်များ။ ။**

- သင့်ကို ကျန်းမာရေးကုသပေးသူနဲ့ စကားပြောပါ။
- သင့်ရောဂါအခြေအနေနဲ့ ကုသမှုအကြောင်း သိအောင်လုပ်ပါ။
- တတ်နိုင်သမျှ မှန်ကန်ပြီး ပြည့်စုံတဲ့ အချက်အလက်တွေ ပေးပါ။



အစာ ရောဂါပိုးများ ကာကွယ်ဖို့ရန် အောက်ပါ အထွေထွေ စည်းမျဉ်းများကိုလိုက်နာ ဆောင်ရွက်ပါ။

- သင်၏စဉ်းတီတုံး၊ အိုးခွက်ပန်းကန်နှင့် ကောင်တာမျက်နှာပြင်တို့ကို အသုံးပြုအပြီးတွင် ဆပ်ပြာဖြင့် သို့မဟုတ် အရောင်ချွတ်ဆေးဖြင့် ဆေးကြောပါ။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့်အမဲသားများကို စဉ်းတီတုံး တစ်ခြားစီ တွင် လှီးဖြတ်ပါ။
- သစ်သားခုံ အသုံးပြုမည့်အစား ဘက်တီးရီးယား ခိုအောင်းရန် ခက်ခဲသော ပလတ်စတစ် စဉ်းတီတုံး သုံးပါ။
- အစားအစာ ပြင်ဆင်ပြီးလျှင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် အဝတ် သုံးမည့်အစား စာရွက်ပုဝါကို သုံးပါ။
- အသားစိမ်းထိပြီးသော ပန်းကန်ပြား သို့မဟုတ် မျက်နှာပြင်တွင် ချက်ပြီး အသားကို မထားပါနဲ့။
- နို့ကို လုပ်ဆင်စေရန် ရေခဲသေတ္တာတွင် အမြဲထည့်ထားပါ။
- အရည်ပျော်ပြီးသော အသားကို ပြန်၍ခဲအောင် မလုပ်ပါနဲ့။
- သင်၏အစားအစာကို ဖောက်ပြီးသား ဗူးတွင် မထားပါနဲ့။
- သင့်အစားအစာ ကာကွယ်နိုင်ရန် ရေခဲသေတ္တာကို အအေး အလယ်အလတ် အဆင့်၌ ထားပါ။



“သင်၏အစားအစာကို ကောင်းမွန်စွာထိန်းထားရန် ရေခဲသေတ္တာကို အေးအောင်ထားပါ”

**အစားအစာ လုံခြုံမှုနှင့်ကျန်းမာရေး အကြောင်း ပိုမိုသိရှိရန် ကျေးဇူးပြုပြီး အင်တာနက်တွင် ရှုပါ။ ။**

[www.cdc.gov/cleanhands](http://www.cdc.gov/cleanhands)  
[www.cdc.gov/foodsafety](http://www.cdc.gov/foodsafety)



ဤစာစောင်အတွက်အချက်အလက်များကို အောက်ပါအဖွဲ့ အစည်းများ၏ ရေးသားချက်များမှ ဆီလျော်အောင် သုံးထားပါသည်။ ။

*European Union Risk Analysis Information Network  
 Media Materials Clearinghouse  
 Centers for Disease Control*

ဤစာစောင်သည် ကျန်းမာရေးဌာနနှင့်ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထားရေး လူမှုဝန်ဆောင်မှုရုံးမှ ငွေစိုက်ထုတ်ပေးခြင်း အားဖြင့်ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။

သတင်း အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ခြင်း-  
[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)  
**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**  
 1717 Massachusetts Ave., NW  
 Suite 200  
 Washington, DC 20036  
 တယ်လီဖုန်း 202 • 347 • 3507  
 ဖက်စ် 202 • 347 • 7177  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



**တကိုယ်ရေနှင့် အိမ်တွင်း ကျန်းမာရေး  
 Personal and Home Hygiene  
 (Burmese)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)  
 Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
 Upholding Freedom since 1911



**ရောဂါပိုးမွှားများ ပြန့်နှံ့ခြင်းကို ရပ်စေပါ—သင်၏လက်များကို ဆေးကြောပါ**

လက်ဆေးခြင်း အအေးမိခြင်းနှင့် တုတ်ကွေးရောဂါ ကဲ့သို့ သော ဖျားနာ ခြင်းများကို ကာကွယ်ပို့ရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ထိတွေ့ခြင်းအားဖြင့် လူတစ် ယောက်မှတစ်ယောက်ထံသို့ ရောဂါပိုး များ လွယ်ကူစွာပြန့် နှံ့ စေနိုင်သည်။ "ဘက်တီးရီးယား ကာကွယ်သည့်" သို့ မဟုတ် "အနံ့ ပျောက်စေသည့်" စေသည့် ဆပ်ပြာကို အသုံး ပြုခြင်းသည် ရောဂါပြန့်နှံ့စေသည့် ပိုးမွှားကို သတ်ဖို့ရန် အကောင်းဆုံးသောနည်းလမ်း ဖြစ်သည်။

**သန့်ရှင်းသော ကိုယ်ခန္ဓာသည် သင့်အား ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်စေသည်**

ဘက်တီးရီးယား ကာကွယ်သည့် သို့မဟုတ် အနံ့ပျောက် စေသည့် ဆပ်ပြာနှင့် ရေချိုးခြင်းဖြင့် ကိုယ်တွင်းအနံ့ ဖြစ်စေသော ပိုးမွှားများ သေစေရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။

သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာ ဆေးကြောပြီး သန့်ရှင်းသည့် အင်္ကျီများနှင့် အောက်ခံဘောင်းဘီများကို ဝတ်ဆင်ပါ။

"ခေါင်းလျှော်ရည်"နှင့်တပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ် သင်၏ဆံပင်ကို လျှော်ပေးခြင်း အားဖြင့် ခေါင်းအရေခွံလွှာ ကွာကျခြင်းမှ ကာကွယ်စေ နိုင်သည်။ "ကွန်ဒီရှင်နာ" သည် ခေါင်းလျှော်ပြီးသည့်အခါ သင်၏ဆံပင် အလွန် ခြောက်သွေ့ ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ ဆံပင် အမျိုးမျိုး အလိုက် ခေါင်းလျှော် ရည်နှင့် ကွန်ဒီရှင်နာ အမျိုးမျိုး လိုအပ်မည် ဖြစ်သည်။ သင်၏ သူငယ်ချင်းနှင့်မိသားစု များထံ အကြံတောင်းပါ။

စတိုးဆိုင်၌ သင်ဝယ်ယူသည့် ခေါင်းလျှော်ရည်က သန်း မသတ်နိုင်ပါ။ အကယ်၍ သင့်ခေါင်း၌ သန်းရှိခဲ့လျှင် အထူးခေါင်းလျှော်ရည် ရရှိဖို့ရန် သင့် ဆရာဝန်ထံသို့ သွားရမည်ဖြစ်သည်။

**ဆပ်ပြာနှင့်သူတို့၏လက်များ ဘယ်အချိန်တွင် ဆေးကြော ရမည်ကို သင်၏ကလေးသူငယ်များနှင့် မိသားစုများအား သင်ပေးပါ**

1. အစာမစားမှီ၊ ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် အစားအစာများ မကိုင်တွယ်မီ။
2. အိမ်သာအသုံးပြုပြီးသည့်အချိန်။
3. ကလေးငယ် သန့်ရှင်းစေပြီး သို့မဟုတ် ကလေးငယ်၏ အနီးကို လဲပေးခြင်း ပြီးဆုံးသည့်အချိန်။
4. သင်၏ကလေးများနှင့် မိသားစုများအား လက်များကို သေချာစွာ ဆေးကြောရပုံကို သင်ပေးပါ။

**သင်၏ ကလေးနှင့် မိသားစုများအား လက်များကို သေချာစွာ ဆေးကြောရပုံကို သင်ပေးပါ**

1. သင်၏လက်ကို ရေနှွေးအောက်မှာ စိုပါစေ။
2. ဆပ်ပြာသုံးပြီး သင်၏လက်များကို 45 စက္ကန့် ကြာအောင် ပွတ်ပါ။
3. သင်၏လက်ချောင်းများ အကြားနှင့် လက်သည်း အောက်များအကြား သေချာစွာဆေးကြောပါ။
4. စီးနေသော ရေနှင့်ဆေးကြောပြီး စာရွက် ပုဝါ သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းသည့် အဝတ်ဖြင့် ခြောက်အောင်သုတ်ပါ။
5. သင်၏လက်သည်းများအောက်တွင် ပိုးမွှားများ ပုန်း အောင်းနေနိုင်သောကြောင့် လက်သည်း တိုတိုထားပါ။

ကိုယ်အနံ့ပျောက်ဆေးဆိုသည်မှာ ကိုယ်အနံ့မရှိစေရန် ချိုင်းအောက်တွင် အသုံးပြုရသည့် ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

ကိုယ်အနံ့ပျောက်ဆေးများကို အရည်အားဖြင့်၊ ဂျဲလ် သို့ မဟုတ် အရည် ဖြန်းခြင်းအနေဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ ကို ယောက်ျားရော မိန်းမပါ အသုံးပြုနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင်သည်ကျောင်း သို့မဟုတ် အလုပ်သွားလျှင် သင့် ဆံပင်ကို ဝါးလိမ်းလျှင် ကောင်းပါသည်။

**လျှော်ဖွပ် သန့်စင်သောအဝတ်သည် ရောဂါပိုးများကို ကင်းဝေးစေသည်**

သင်၏အင်္ကျီနှင့်အိပ်ယာများကို လျှော်ဖွပ်သည့် ဆပ်ပြာဖြင့် အနည်းဆုံး တပတ်လျှင် တကြိမ်သန့်ရှင်းစေခြင်းသည် အင်ပြင်များဖြစ်ပေါ်မှုမှ ကာကွယ်ပေးသည်။

**သန့်ရှင်းသည့်အိမ်သည် ရောဂါပိုးများ ကင်းဝေးစေသည်**  
ပိုးကောင်နှင့်ကြွက်များသည် ရောဂါပိုးများကိုပြန့်နှံ့စေသည်။ သင်၏ မီးဖိုချောင်ကို မကြာခဏ တံမျက်စည်းလှဲဖို့ရန်နှင့် သင်၏ကြမ်းများကို ကြမ်းတိုက်ဆပ်ပြာနှင့် အရောင်ချွတ် ဆေးရည်ဖြင့် ဆေးကြောဖြစ်အောင် ဆေးကြောပါ။

**သန့်ရှင်းသော မီးဖိုချောင်သည် ရောဂါကို ကာကွယ်သည်**  
များသောအားဖြင့် အစာ ရောဂါပိုးမွှားများကို နို့၊ ကြက်ဥ၊ ကြက်ငှက်၊ ဝက်သား၊ အမဲသားနှင့် ငါးများတွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ထိုရောဂါပိုးတို့သည် ကလေးသူငယ်များ အတွက် အလွန်အန္တရာယ်ရှိပြီး အသက်သေစေနိုင်သည်။



ပို၍ သိလိုပါက အောက်ဖော်ပြပါ အင်တာနက်  
ဝက်ဘ်ဆိုက်များကို ဝင်ကြည့်ပါ။

[http://www.cdc.gov/nceh/kids/99kidsday/  
division8.htm](http://www.cdc.gov/nceh/kids/99kidsday/division8.htm)

[http://www.kidshealth.org/parent/medical/brain/  
lead\\_poisoning.html](http://www.kidshealth.org/parent/medical/brain/lead_poisoning.html)

<http://www.nsc.org/library/facts/lead.htm>

ဤလက်ကမ်းစာစောင်ကို

ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးဌာနများ  
(Centers for Disease Control)

အမျိုးသား ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ကောင်စီ  
(National Safety Council)

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကာကွယ်ရေး  
အေဂျင်စီ (U.S. Environmental Protection Agency)  
များ၏ သတင်းအချက်အလက် ရင်းမြစ်များ အကူအညီဖြင့်  
ထုတ်ဝေပါသည်။

ဤလက်ကမ်းစာစောင်ကို ဒုက္ခသည်များပြန်လည်နေရာချထား  
ရေးဌာန၏ ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားများဝန်ဆောင်မှုဌာနရုံး၏  
ရုပ်ငွေထောက်ပံ့မှု ဖြင့် ထုတ်ဝေပါသည်။

**U.S. Committee for Refugees  
and Immigrants**  
2231 Crystal Drive, Suite 350  
Arlington, VA 22202-3711  
တယ်လီဖုန်းနံပါတ် 703 • 310 • 1130  
ဖက်စ်နံပါတ် 703 • 769 • 4241  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကို ကာကွယ်ပါ  
**Protect Against  
Lead Poisoning  
(Burmese)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)  
Protecting Refugees. Serving Immigrants.  
Upholding Freedom since 1911

ကျန်းမာရေး ဝေဖန်ခြင်း

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ၅ နှစ်အောက်ကလေး ၅ သိန်း နီးပါးတွင် ၎င်းတို့၏ သွေးထဲ၌ ခဲဆိပ်များစွာပါဝင်နေသည်။

**ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းဆိုတာဘာလဲ။**

ခဲမှာ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော သတ္တုဖြစ်ပြီး ထိတွေ့မိလျှင် အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်သည်။ ခဲကို အိမ်သုတ်ဆေး၊ ဆောက်လုပ်ရေး ပစ္စည်းများ၊ ဓာတ်ဆီနှင့် ကစားစရာအရုပ်များစသည့် ပစ္စည်းများစွာ၌ အသုံးပြုကြသည်။ ခဲကို သင့်အိမ်တွင် မမြင်နိုင်၊ အနံ့မရနိုင် သို့မဟုတ် မမြည်းစမ်း ကြည့်နိုင်ချေ။ ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းမှာ ခဲသင့်ကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့ ဝင်ရောက်ပြီး နေထိုင် မကောင်းဖြစ်သော အခါဖြစ်သည်။ မကုသပဲ ထားလျှင် ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း သည် ကျောက်ကပ်၊ အာရုံကြောနှင့် ကြွက်သားရောဂါများကို ဦးတည်သွားစေနိုင်သည်။ ကလေးငယ်များတွင် ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းသည် ကြီးထွားမှု နှေးကွေးခြင်း၊ အကြားအာရုံ ချွတ်ယွင်း ခြင်း၊ အင်အားများလွန်းခြင်း၊ ကျောင်းတွင် အဆင်မပြေခြင်းနှင့် ဦးနှောက်ပျက်စီးမှုများစသည့် နာမကျန်းမှုများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

**ခဲကို ဘယ်မှာတွေ့ရလဲ။**

ခဲကို သက်တမ်း ၃၀ သို့မဟုတ် ထိုထက်သက်တမ်းပိုရင့်သော အိမ်များ၌ ပုံမှန်အားဖြင့် တွေ့ရသည်။ ထိုအိမ်များကို ဆောက်ခဲ့စဉ်က အသုံးပြုသော ပစ္စည်းများတွင် ခဲပါဝင်နေသည်။ ထိုအချိန်က ခဲမှာ အလွန် အန္တရာယ် များသည်ဟု မသိရှိခဲ့သေးပါ။ သင့်အိမ်၊ အဆောက်အဦ၏ သက်တမ်းကို စစ်ဆေးကြည့်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ သင်နေထိုင်သည့် နေရာသည် သက်တမ်း နှစ် ၃၀ သို့မဟုတ် ကွာကျနေသောဆေးနှင့် ဖုန်မှုန့်များရှိလျှင် သင့်အိမ် ပိုင်ရှင်အား ခဲကိုစမ်းသပ်ရန်နှင့် ကွာကျနေသောဆေးများကို ပြုပြင်ရန် ပြောဆိုသင့်သည်။

**ခဲက ကိုယ်ခန္ဓာထဲကို ဘယ်လိုဝင်ရောက်လဲ။**

ခဲသည် အိမ်တွင်း၊ အိမ်ပြင်တွင် တွေ့ရသည့် အမှုန်များနှင့် အညစ်အကြေးများတွင် ရှိနိုင်သည်။ ခဲများစွာပါဝင်သည့် ဖုန်မှုန့်သည် ပရိဘောဂ၊ ကစားစရာ၊ နှင့် အစားအသောက်များတွင်ပင် ကျရောက်နေတတ်သည်။ သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်ခြင်းမရှိလျှင် ၎င်းအရာများမှာ ကိုင်တွယ် လျှင် သို့မဟုတ် ထိတွေ့လျှင် အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်သည်။

ခဲပါဝင်နေသည့် အစားအစာ တစ်စုံတရာကို စားမိလျှင် သင့် ကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့ ခဲဝင်ရောက် သွားနိုင်သည်။ အိမ်ပြင်နေသောအခါ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းသည် ဖုန် မှုန့်များစွာကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဖုန်ရှိနေသည့်နေရာကို သန့်စင်အောင် ပြု လုပ်ရန် အရေးကြီးသည်။ ခဲသည် မြေကြီးထဲတွင် လည်းရှိနိုင်သည်။ ကလေးငယ်များ အပြင်တွင် ကစားပြီးသောအခါ လက်ဆေးရန် အရေး ကြီးသည်။

**ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကို ဘယ်သူတွေခံရနိုင်လဲ။**

မည်သူမဆို ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကို ဘယ်သူတွေခံရနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ကလေးငယ်များမှာ ကြီးထွားနေဆဲဖြစ်သောကြောင့် ပိုမိုသက်ရောက်မှုရှိသည်။ ကလေးငယ်များ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ခဲကို အလွယ်တကူ လက်ခံပြီး၊ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ဦးနှောက်များသည် ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့် ပိုမိုထိခိုက်လွယ်သည်။ ကလေးငယ်များသည် ခဲပါနေနိုင်သည့် ပစ္စည်းများကို ကောက်ယူ သို့မဟုတ် ဝါးတတ်ကြသည်။ ခဲသည် သွေးထဲတွင် တဖြေးဖြေးချင်းစုလာကာ နေမကောင်းသည့်လက္ခဏာကို ချက်ခြင်းပြလေ့မရှိပေ။ ကလေးငယ်များစွာ သည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာ ထဲတွင်ခဲရှိနေသော်လည်း နေကောင်းပုံပေါ်သည်။

**ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကို ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်လဲ။**

ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းမှာ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ခဲပါဝင်နိုင်သည့် ပစ္စည်းများကိုသတိထား ရန်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍သင်သည် သက်တမ်း ရင့်နေသည့် အိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦးတွင် နေလျှင် ထိုဧရိယာသည် ခဲပိုမိုပါဝင်ကောင်း ပါဝင်နိုင်သည်။ သတိပြုပါ။ ၎င်းပြင်

- မကစားမီနှင့် ကစားပြီးသောအခါနှင့် အစားမစားမီ ကလေးငယ်များ၏ လက်ကိုဆေးပါ။
- ကလေးငယ်များ ကစားသည့် သို့မဟုတ် ပါးစပ်ထဲတွင်ထည့်သည့် ပုလင်းများ၊ နို့လိမ်နှင့် ကစားစရာအရုပ်များကို သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ပါ။
- ကြမ်းပြင်နှင့် ဖုန်ထူသည့်နေရာများကို ကြမ်းတိုက်ဖတ် သို့မဟုတ် အဝတ်စုတ် အစိုဖြင့် သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်ပါ။

- ရေပိုက်သည် ဟောင်းနေပါက ရေအေးကို ဦးစွာသုံးပါ။ ရေအေး သည် ရေပူက ရေထဲသို့ ခဲထုတ်လွှတ်သလောက် ရေအေးက မထုတ်လွှတ်ပေ။
- နံရံပေါ်မှာကွာကျလာသည့် သုတ်ဆေးအပိုင်းအစများကို ရှင်းလင်း ပစ်ပါ။

**ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ရန် ကိုယ့်ကလေးကို ပိုသန့်မာလာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။**

ထမင်းစားရာတွင် ကယ်လဆီယမ်နှင့်သံဓာတ် လုံလောက်စွာ မရကြသည့် ကလေးငယ်များသည် ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့်ပိုမိုထိ ခိုက်ဖွယ်ရှိသည်။ ကယ်လဆီယမ်ကို နို့ဒိန်ခဲနှင့် ဒိန်ချဉ်များစသည့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများတွင် တွေ့ရသည်။ သံဓာတ်ကို အသား၊ ပဲ၊ အရွက်များသော အသီးအရွက်များ နှင့် နံစားပင်များ၏အစေ့အဆန်များတွင်တွေ့ရသည်။ ကလေးငယ်များ သည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် မျှတသော ထမင်းကို စားသုံးသော အခါ ၎င်းတို့တွင် ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ရန် မှန်ကန်သော အင်အား ရှိကြသည်။

**ကိုယ့်ကလေးမှာခဲဆိပ်သင့်နေတယ်လို့ ဘယ်လိုလုပ်သိနိုင်မှာလဲ။**

ကလေးကိုခဲဆိပ်သင့်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် ခဲစစ်ဆေးမှု ခံယူရန် အရေး ကြီးသည်။ ဆရာဝန်များက ကိုယ်ခန္ဓာထဲတွင် ခဲရှိနေသလားဆိုသည်ကို သိနိုင်ရန် သင့်ကလေးအားစမ်းသပ်စစ်ဆေး ပေးနိုင်သည်။ ကလေးများမှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးသောအခါ သို့မဟုတ် အသက် ၁နှစ်နှင့် ၂ နှစ် တွင် ဤစမ်းသပ်မှုကို ရရှိသင့်သည်။ သင့်အိမ်သည် သက်တမ်းရင့်နေပြီး ခဲပိုမိုပါဝင်ကောင်း ပါဝင်နိုင်သည်ဟု ထင်ပါက ကလေးအား အကြိမ်ပို များစွာ အစစ်ဆေးခံစေသင့်သည်။ အိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦးတွင် နေလျှင် ထိုဧရိယာသည် ခဲပိုမိုပါဝင်ကောင်း ပါဝင်နိုင်သည်။ သင့်ကလေး ၏ ကိုယ်ခန္ဓာထဲတွင် ခဲများစွာပါနေသည်ကို မြန်မြန်သိလေလေ။ ပိုမို လျင်မြန်စွာ ကုသနိုင်လေလေ ဖြစ်သည်။



ဆာတွေ ဖြစ်နိုင်မှုအန္တရာယ်တွေ လျော့နည်းသွားပြီး ပြည်တည် နာတွေ ဖြစ်ပွားမှုအန္တရာယ် လျော့နည်းသွားပါတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး ဆယ်ငါးနှစ်အကြာမှာ နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ် ပွားမှုအန္တရာယ်က ဆေးလိပ်တစ်ခါမှ မသောက်ဖူးသူတွေလောက်နဲ့ တူသွားပြီး သေဆုံးမှုအန္တရာယ်က ဆေးလိပ်တစ်ခါမှ မသောက် ဖူးသူတွေရဲ့ အဆင့်နီးပါး ပြန်ရောက်သွားပါတယ်။

**နောက်ထပ်အချက်အလက်တွေကို တယ်လီဖုန်းနဲ့ ရယူဖို့ အောက်ပါနေရာတွေကို ဆက်ပါ။ ။**

တနိုင်ငံလုံး အခမဲ့ဆက်နိုင်တဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်တဲ့ လိုင်း  
(Toll-free National Quitline)  
1-800-QUIT-NOW

အမေရိကန် ကင်ဆာအသင်း (American Cancer Society)  
1-800-ACS-2345

ရောဂါ နှိမ်နင်းရေးနှင့်ကာကွယ်ရေး စင်တာ  
(The Centers for Disease Control and Prevention)  
1-800-CDC-1311

အလှကုန်ပစ္စည်းဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးအမှုဆောင်ချုပ်များ  
ကင်ဆာဆိုင်ရာ အချက်အလက်  
(Cosmetic Executive Women Cancer Information Service)  
1-800-4-CANCER

အမေရိကန် နှလုံးဆိုင်ရာအသင်း အချက်အလက်ဆိုင်ရာလိုင်း  
(American Heart Association Information Line)  
1-800-AHA-USA1

**ဆေးလိပ်သောက်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်အချက် အလက်လိုချင်ရင် ဒီအင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ကြည့်ပါ။ ။**

The U.S. Government  
www.smokefree.gov

National Cancer Institute  
www.cancer.gov

American Lung Association  
www.lungusa.org

American Cancer Society  
www.cancer.org

American Heart Association  
www.americanheart.org



ဒီလက်ကမ်းစာစောင်အတွက်အချက်အလက်တွေကို အောက်ပါတိုရဲ့ရေးသားချက်တွေကနေ ဆီလျော်အောင် ရေးသားထားပါတယ်။ ။

World Health Organization (WHO)

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The National Cancer Institute

American Lung Association

American Cancer Society

American Heart Association

Campaign for Tobacco-Free Kids

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်ကို ကျန်းမာရေးနဲ့လူမှုဝန်ဆောင်ရေးဌာန ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထားရေးရုံးရဲ့ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ကြေးနဲ့ ထုတ်လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။



**အသက်ရှည်ရှည် နေပါ။ ။  
ဆေးလိပ် အချုတ်ပါ။  
Stop Smoking Now  
(BURMESE)**



**www.refugees.org**  
Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911

ဆက်သွယ်ရန်။ ။  
**riht@uscrdc.org**  
**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**  
1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200  
Washington, DC 20036  
တယ်လီဖုန်း။ ။ 202 • 347 • 3507  
ဖက်စ်။ ။ 202 • 347 • 7177  
**www.refugees.org**

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း

### ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ

ဆေးလိပ်သောက်ရင် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ပါတယ်။ စီးကရက် ခိုးထဲမှာ ဓာတုပစ္စည်းပေါင်း 4800 ကျော်ပါပြီး ဒီထဲက 69 ခုက ကင်ဆာ ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆေးလိပ်သောက်ရင် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း တွေနဲ့ ကိုယ်ထဲက လုပ်ဆောင်မှု တွေ အားလုံးနီးပါးကို ထိခိုက်ပါတယ်။ ဆေးရွက်ကြီးသုံးလို့ 6.5 စက္ကန့် ကြာတိုင်း လူတယောက် သေဆုံးတယ်လို့ ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ခန့်မှန်းပါတယ်။

အမေရိကန် ကျန်းမာရေး ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်က ဆေးလိပ် သောက်ရင်

- ဝမ်းပိုက်တွင်း သွေးကြောမကြီး ပေါက်တာ၊
- ရုတ်တရက် ရိုးတွင်းခြင်ဆီ ကင်ဆာ၊
- မျက်လုံးမှာ တိမ်စွဲတာ၊
- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ၊
- ကျောက်ကပ်ကင်ဆာ၊
- သားရက်ရွက်ကင်ဆာ၊
- အဆုတ်အရေးမိရောဂါ၊
- ပဲရိုယိုဒွန်တိုက်တစ် (သွားဖုံးရောဂါ)
- အစာအိမ်ကင်ဆာ၊
- ဆီးအိမ်ကင်ဆာ၊
- အစာမြွန်ကင်ဆာ၊
- လေမြွန်ကင်ဆာ၊
- အဆုတ်ကင်ဆာ၊
- ခံတွင်းကင်ဆာ၊
- လည်ချောင်းကင်ဆာ၊
- နာတာရှည် အဆုတ်ရောဂါ အမျိုးမျိုး၊
- နှလုံးသွေးကြောနဲ့ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါအမျိုးမျိုး၊
- သားပေါက်နိုင်မှုလျော့နည်းတာမျိုးလို မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုတွေ၊
- မွေးကင်းစသားငယ်တွေ ရုတ်တရက်သေဆုံးမှုတွေ စတဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ အစီရင် ခံထားပါတယ်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းအတွက် ကုန်ကျစရိတ် 2006 ခုနှစ်မှာ တနိုင်လုံးအတိုင်းအတာအရဆိုရင် စီးကရက်

တထုပ်ရဲ့ ပျမ်းမျှတန်ဖိုးက 4.35 ဒေါ်လာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီဈေးနှုန်း နဲ့ဆိုရင် တနေ့ကို စီးကရက်တထုပ် သောက်တဲ့လူတယောက်က တနှစ်မှာ စီးကရက်ဖိုး ဒေါ်လာ 1600 နီးပါး ကုန်ပါမယ်။ အနှစ် 20 ကြာ တနေ့တထုပ် သောက်သူတယောက်က စီးကရက်ဖိုး ဒေါ်လာ 32000 ကုန်ပါမယ်။

ဆေးလိပ်သောက်တာကြောင့် နှစ်တိုင်း အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ကျန်းမာရေးကုန်ကျစရိတ် ဒေါ်လာ 167 ဘီလီယံ ရှိပါတယ်။

### မိခင်များ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

လေ့လာချက်တွေအရ ဆေးလိပ်သောက်ရင် အမျိုးသမီးတွေမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိဖို့ ပိုခက်ခဲတယ်ဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်မဆောင် ခင် ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ဆေးလိပ်မသောက် တဲ့အမျိုးသမီးတွေထက်စာရင် ကိုယ်ဝန်ရှိတုန်း ပြဿနာပေါ်ဖို့ အလားအလာ ပိုရှိပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေတုန်း ဆေးလိပ် သောက်တဲ့မိခင်တွေက မွေးလာတဲ့ကလေးတွေဟာ (အမေရိကန် မှာ ကလေးအသေအပျောက် အများဆုံး ဖြစ်စေတဲ့) ပေါင်ချိန်နည်း တာ၊ အသေမွေးတာနဲ့ မွေးကင်းစသေဆုံးမှုတွေ ပိုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

### တဆင့်ခံ ဆေးလိပ်ခိုး

ကိုယ်ကဘာမှမလုပ်ဘဲ ဆေးလိပ်ခိုးရှူမိတာ (passive smoke) လို့လည်းခေါ်တဲ့ တဆင့်ခံဆေးလိပ်ခိုးဆိုတာက ဆေးလိပ်သောက် သူတွေရဲ့ အဆုတ်က ထုတ်လိုက်တဲ့ ဆေးလိပ်ခိုးတွေနဲ့ မီးစွဲနေတဲ့ စီးကရက်စ၊ ဆေးပြင်းလိပ်၊ ဆေးတံတို့ကလာတဲ့ ဆေးလိပ်ခိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တဆင့်ခံဆေးလိပ်ခိုးတွေက အန္တရာယ် ရှိပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ နှစ်စဉ် တဆင့်ခံဆေးလိပ်ခိုးကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ပြီး လူပေါင်း 3000 သေဆုံးပြီး နောက်ထပ် 35000 က တခြားရောဂါတွေ ဖြစ်ပြီး သေဆုံးကြပါတယ်။ တဆင့် ခံဆေးလိပ်ခိုးတွေက မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းနဲ့ အဆုတ်တို့ကို နေမထိထိုင်မသာဖြစ်စေပြီး ချောင်းဆိုးစေနိုင်ပါတယ်။

တဆင့်ခံဆေးလိပ်ခိုးက အထူးသဖြင့် ကလေးတွေအတွက် အန္တရာယ် ရှိပါတယ်။ တဆင့်ခံဆေးလိပ်ခိုး ရှူမိတဲ့ကလေးတွေဟာ။ ။

- နားထဲရောဂါဖိုး ပိုဝင်ပါတယ်။
- အဆုတ်ပြွန်နာ၊ အဆုတ်အအေးမိရောဂါနဲ့ အဆုတ်နဲ့ပတ် သက်တဲ့တခြား ရောဂါတွေပိုဖြစ်နိုင်ပြီး

- ပန်းနာရောဂါဖြစ်တာ၊ ပန်းနာထတာ၊ ပိုပြီးအကြီးအကျယ် ပန်းနာဖြစ်တာ၊ ပန်းနာ မကြာမကြာ ထတာတွေ ပိုဖြစ်နိုင် ပါတယ်။

### ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

နောက်ဆုံးဆေးလိပ်သောက်ပြီးလို့ မိနစ် နှစ်ဆယ်အတွင်းမှာ ဆေးလိပ်သောက်သူရဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ အပြောင်းအလဲတွေ စဖြစ် ပါတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး နှစ်ဆယ့်လေးနာရီ အကြာမှာ။ ။

- နှလုံးသွေးရပ်သွားနိုင်မှု အလားအလာ လျော့နည်း သွားပါတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး နှစ်ပတ်နဲ့ သုံးလအကြားမှာ။ ။

- သွေးလည်ပတ်မှု ပိုကောင်းလာတယ်။
- လမ်းလျှောက်ရတာ ပိုလွယ်လာတယ်။
- အဆုတ်ရဲ့ လုပ်ကိုင်နိုင်မှု တိုးတက်လာတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး တလနဲ့ ကိုးလအကြားမှာ။ ။

- ချောင်းဆိုတာ၊ နှာခေါင်းလမ်းကြောင်းမှာ ကြပ်နေတာ၊ မောပန်းတာနဲ့ အသက်ရှူခက်ခဲတာတွေ လျော့နည်း သွားပါတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး တနှစ်အကြာမှာ။ ။

- နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်မှုအန္တရာယ် အလွန် အမင်း ရှိရာကနေ ဆေးလိပ်သောက်သူတယောက်မှာ ရှိတာထက် တဝက်လျော့သွားပါတယ်။

### ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း၏ ရေရှည်အကျိုးကျေးဇူးများ

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး ငါးနှစ်က ဆယ့်ငါးနှစ်အကြာမှာ လေဖြတ်နိုင်မှု အန္တရာယ်က ဆေးလိပ်တစ်ခါမှ မသောက်ဖူးသူတွေလောက် လျော့ ကျသွားပါတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး ဆယ်နှစ်အကြာမှာ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်မှု အန္တရာယ်က ဆေးလိပ်ဆက်သောက်သူတွေမှာရှိတဲ့ အန္တရာယ် ထက် တဝက်လောက် လျော့နည်းသွားပါတယ်။ ခံတွင်း၊ လည် ချောင်း၊ အစာမြွန်၊ ဆီးအိမ်၊ ကျောက်ကပ်နဲ့ သားရက်ရွက်ကင်

ပေါက်ပါတယ်။ လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့တွေဟာ လိင်အင်္ဂါနေရာတွေမှာ တွေ့ရတဲ့ အသားပိုတွေဖြစ်ပြီး၊ ပျော့ပြောင်းပြီး စိုစွတ်နေတဲ့ အဖုတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဝှေးစေ့အိတ်၊ ပေါင်ခြုံ၊ ဒါမှမဟုတ် ပေါင်တွေမှာလည်း တွေ့ရနိုင်ပါတယ်။

- ရောဂါပိုးရလာပြီးတဲ့အခါမှာ လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့တွေက အပတ်အနည်းငယ်အတွင်း ပေါ်လာလေ့ရှိပါတယ်။ အမျိုးသမီးများ။ ။ အမျိုးသမီးတချို့က နှစ်စဉ်ကျန်းမာရေးစစ်တန်းသားအိမ်မှာ ပက်ပ်(Pap)စစ်ဆေးမှုတွေ လုပ်တဲ့အခါ မူမမှန်တာတွေ့ရနိုင်ပါတယ်။ လိင်အင်္ဂါ ကြွက်နို့တွေက သားအိမ်ခေါင်းမှာပေါ်လာနိုင်တာကြောင့် အမျိုးသမီးတွေဟာ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု မှန်မှန်လုပ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

**ကုသမှု။ ။**  
အိတ်ချ်ပီစီပိုးက ကုလို့မပျောက်ပါဘူး။ လိင်အင်္ဂါ ကြွက်နို့တွေကို ဆရာဝန်နဲ့ ထုတ်ပစ်လို့ရပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အလိုလို ပျောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အိတ်ချ်ပီစီက ဆက်လက်ရှိနေနိုင်ပြီး အန္တရာယ်ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ နှစ်စဉ်စစ်ဆေးမှုတွေခံယူပြီး မိမိကျန်းမာရေးကို စောင့်ကြည့်နေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

**ကာကွယ်တားဆီးခြင်း။ ။**  
တခြား လိင်အရကူးစက်တတ်တဲ့ရောဂါတွေလိုပဲ အိတ်ချ်ပီစီကို လိင်မဆက်ဆံရင်၊ ဒါမှမဟုတ် သင်နဲ့ပဲလိင်ဆက်ဆံတဲ့ ရောဂါမရှိသူ တယောက်နဲ့ပဲ လိင်ဆက်ဆံရင် ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ပါတယ်။ ကွန်ဒုံးတွေက အိတ်ချ်ပီစီကူးစက်မှုပြန့်ပွားမှုကို မကာကွယ်နိုင်ပါဘူး။

**ဆက်သွယ်ရန်။ ။**  
[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)  
**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**  
 1717 Massachusetts Ave., NW  
 Suite 200  
 Washington, DC 20036  
 တယ်လီဖုန်း။ ။ 202 • 347 • 3507  
 ဖက်စ်။ ။ 202 • 347 • 7177  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

**စစ်ဖလစ် ကာလသားရောဂါ။ ။**  
စစ်ဖလစ်ဟာ ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လိင်အရကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ စစ်ဖလစ်အနာနဲ့ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ရာက လူတယောက်ကနေ တယောက်ကို စစ်ဖလစ်ရောဂါ ပျံ့နှံ့သွားပါတယ်။

**လက္ခဏာများ။ ။**  
စစ်ဖလစ်မှာ တခြားရောဂါတွေနဲ့တူတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ စစ်ဖလစ်မှာ အဆင့် သုံးဆင့်ရှိပါတယ်။ အဆင့် 1။ ။ စစ်ဖလစ်ရဲ့ ပထမဆုံး ရောဂါလက္ခဏာတွေက 10 ရက်ကနေ ၇၀ အကြား ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ စစ်ဖလစ်ကြောင့် အနာဖြစ်ပါတယ်။ မကုဘဲနေရင် စစ်ဖလစ်က ပိုဆိုးသွားပါမယ်။ အဆင့် 2။ ။ ရောဂါကြောင့် အင်ပြင်တွေ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ တနေရာ ဒါမှမဟုတ် နေရာအများအပြားမှာ ပေါ်လာပါမယ်။ အင်ပြင်တွေက မယားပါဘူး။ မကုဘဲနေရင် ရောဂါ ပိုဆိုးသွားပါမယ်။ နောက်ဆုံး အဆင့်။ ။ ပြင်ပက ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပျောက်သွားပေမဲ့ ရောဂါပိုးရှိသူက ခံစားမှုကင်းမဲ့တာ၊ စိတ်ရဲ့ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် ကျဆင်းတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းတခုကို လှုပ်နိုင်စွမ်းမရှိတော့တာတွေ စဖြစ်လာပါမယ်။ မကုဘဲနေရင် စစ်ဖလစ်ကြောင့် သေနိုင်ပါတယ်။

**ကုသမှု။ ။**  
ရောဂါဖြစ်စကာလတွေမှာ စစ်ဖလစ်ကို အလွယ်တကူ ကုလို့ရပါတယ်။ စစ်ဖလစ်ဖြစ်စေတဲ့ ဘက်တီးရီးယားကို သတ်နိုင်တဲ့ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားမှုမလိုဘဲ ဝယ်နိုင်တဲ့ဆေးတွေ၊ အိမ်မှာဖော်စပ်နိုင်တဲ့ဆေးတွေ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ စစ်ဖလစ်ဖြစ်ခါစမှာ ရောဂါပျောက်ကင်းစေတဲ့ဆေးကို ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားနိုင်ပါတယ်။ ကုသမှုကြောင့် ရောဂါပျောက်ကင်းပေမဲ့ ရောဂါကြောင့်ထိခိုက်သွားတာတွေကိုတော့ ပြန်ပြုပြင် လို့မရပါဘူး။

**ကာကွယ်တားဆီးခြင်း။ ။**  
စစ်ဖလစ်ကို ကာကွယ်တားဆီးလို့ ရပါတယ်။ တခြားလိင်အရကူးစက်တတ်တဲ့ရောဂါတွေလိုပဲ လိင်မဆက်ဆံတာ၊ ဒါမှမဟုတ် မိမိနဲ့ပဲလိင်ဆက်ဆံတဲ့ ရောဂါပိုးမရှိသူနဲ့ပဲ လိင်ဆက်ဆံတာတွေနဲ့ စစ်ဖလစ်ကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ပါတယ်။ ကွန်ဒုံးတွေက စစ်ဖလစ်ပြန့်ပွားမှုကို မကာကွယ်နိုင်ပါဘူး။

**လိင်အရကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ် အချက်အလက်တွေကို ဒီအင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ကြည့်ပါ။ ။**

- Body Health Resources Corporation  
[www.thebody.com](http://www.thebody.com)
- American Social Health Organization  
[www.iwannaknow.org](http://www.iwannaknow.org) and [www.ashastd.org](http://www.ashastd.org)
- The Centers for Disease Control National Prevention Information Network  
[www.cdcnpi.org](http://www.cdcnpi.org)

**နောက်ထပ်အချက်အလက်တွေကို တယ်လီဖုန်းနဲ့ ရယူဖို့ အောက်ပါနေရာတွေကို ဆက်ပါ။ ။**

- အက်စ်တီဒီဆိုင်ရာ နိုင်ငံတော် စီဒီစီ အရေးပေါ်ဖုန်း (CDC National STD Hotline)  
1-800-227-8922  
တရက်မှာ 24 နာရီ၊ တပတ်မှာ 7 ရက်
- အေအိုင်ဒီအက်စ်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံတော် စီဒီစီ အရေးပေါ်ဖုန်း (CDC National AIDS Hotline)  
1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)  
တရက်မှာ 24 နာရီ၊ တပတ်မှာ 7 ရက်
- အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဝန်ဆောင်ရေးများဌာန၏ တစ်စိတ်တဒေသဖြစ်သည့် နိုင်ငံတော် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအချက်အလက်များစင်တာ။  
1-800-994-9662

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်အတွက်အချက်အလက်တွေကို အောက်ပါတို့ရဲ့ရေးသားချက်တွေကနေ ဆီလျော်အောင် ရေးသားထားပါတယ်။ ။

*The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*  
*Body Health Resources Corporation*  
*American Social Health Association*

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်ကို ကျန်းမာရေးနဲ့လူမှုဝန်ဆောင်ရေးဌာန ခုကွသည့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးရုံးရဲ့ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ကြေးနဲ့ ထုတ်လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။



**လိင်အရကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါများ (အက်စ်တီဒီ- STD) နှင့်ပတ်သက်ပြီး လူတိုင်း သိသင့်သည့်အရာများ**  
**What Everyone Should Know about Sexually Transmitted Diseases (STDs)**  
 (BURMESE)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)  
 Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
 Upholding Freedom since 1911

ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေး ကော်မရှင်



## လိင်အရကူးစက်တတ်တဲ့ရောဂါတွေကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ပါတယ်။

### ကလမစ်ဒီးယား

ကလမစ်ဒီးယားဟာ ကုသလို့ရတဲ့ လိင်အရကူးစက်ပြန့်ပွားတဲ့ ရောဂါ (အက်စ်တီဒီ) တမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ကလမစ်ဒီးယားက လူတယောက်ကနေ တယောက်ကို အမျိုးသမီးအင်္ဂါ၊ စအို၊ ဒါမှမဟုတ် ပါးစပ်နဲ့လိင်ဆက်ဆံရာကနေ ရပါတယ်။ အမျိုးသမီးအင်္ဂါကနေ ရိုးရိုးမွေးနေတုန်းလည်း ရောဂါပိုးရှိနေတဲ့ မိခင်တွေဆီကနေ ကလေးဆီကို ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အသက် **20** နဲ့ **30** ကြား လိင်ဆက်ဆံနေတဲ့ အမျိုးသားတွေနဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ ကလမစ်ဒီးယား ရှိမရှိ စစ်ဆေးရပါမယ်။ ကုသမှုမရှိရင် ကလမစ်ဒီးယားကြောင့် အမျိုးသမီးတွေနဲ့ အမျိုးသားတွေရဲ့ မျိုးပွားမှုကို အကြီးအကျယ် ထိခိုက်သွားပြီး သားမပေါက်နိုင်တာ၊ ကိုယ်ဝန်မဆောင်နိုင်တာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

### ရောဂါ လက္ခဏာများ။ ။

အမျိုးသမီးများ။ ။ အမျိုးသမီးအများစုမှာ ရောဂါလက္ခဏာတွေ မရှိပါဘူး။ ရှိခဲ့ရင်လည်း မကြီးကျယ်ပါဘူး။ အမျိုးသားများ။ ။ အမျိုးသားအများအပြားမှာ ရောဂါလက္ခဏာတွေ မရှိပါဘူး။ ရှိခဲ့ရင်လည်း မကြီးကျယ်ပါဘူး အမျိုးသားတချို့က လိင်တံကနေ အရည်တွေ ထွက်ချင်ထွက်ပါမယ်။

### ကုသမှု။ ။

ကလမစ်ဒီးယားကို ရောဂါပိုးသတ်တဲ့ ပဋိဇီဝဆေးတွေနဲ့ ကုသလို့ရပါတယ်။ ရောဂါပိုးရှိသူနဲ့ လိင်ဆက်ဆံသူတွေအားလုံး ဆရာဝန်နဲ့ ကုသမှုခံယူရပါမယ်။

### ကာကွယ်တားဆီးခြင်း။ ။

- လိင်ဆက်ဆံမှု ရှောင်ပါ။ (လိင်မဆက်ဆံပါနဲ့)
- ရောဂါပိုးရှိသူနဲ့ လိင်မဆက်ဆံပါနဲ့။
- ရော်ဘာ သစ်စေးရည်တို့နဲ့လုပ်ထားတဲ့ (အမျိုးသား ဒါမှမဟုတ် အမျိုးသမီးအတွက်) ကွန်ဒုံးနဲ့ ဒင်တာဒမ်းတွေကို အမြဲတမ်း သုံးပါ။ မှန်မှန်ကန်ကန် သုံးပါ။

### ရိဖြူညောင်းကျ ကာလသားရောဂါ

ရိဖြူညောင်းကျ ကာလသားရောဂါဟာ ကုသလို့ရတဲ့ လိင်အရကူးစက်တတ်တဲ့ရောဂါ တခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါက အမျိုးသမီးအင်္ဂါ၊ စအို၊ ဒါမှမဟုတ် ပါးစပ်နဲ့ လိင်ဆက်ဆံရာက ကူးစက်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးအင်္ဂါကနေ ရိုးရိုး မီးဖွားတဲ့ အခါမှာလည်း မိခင်ကနေ ကလေးကို ဒီရောဂါ ကူးနိုင်ပါတယ်။ ရိဖြူညောင်းကျ ကာလသားရောဂါပိုးတွေက ကြီးလေးတဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ကလမစ်ဒီးယားလို့ပဲ ရိဖြူညောင်းကျ ကာလသားရောဂါကို မကုရင် သားမပေါက်ဖွားနိုင်ဘဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

### ရောဂါ လက္ခဏာများ။ ။

အမျိုးသမီးများ။ ။ အမျိုးသမီးအများစုမှာ ရောဂါလက္ခဏာတွေ မရှိပါဘူး။ ရှိခဲ့ရင်လည်း မကြီးကျယ်ပါဘူး။ ရောဂါလက္ခဏာတွေထဲမှာ

- ဆီးသွားရင် နာကျင်တာ ဒါမှမဟုတ် ပူတာ
- အမျိုးသမီးအင်္ဂါကနေ သာမန်မဟုတ်ဘဲ အရည်တွေ ထွက်တာတို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အမျိုးသားများ။ ။ အမျိုးသားအများအပြားမှာ ရောဂါလက္ခဏာတွေ မပြပါဘူး။ ရှိခဲ့ရင် ရောဂါပိုးဝင်ပြီး နှစ်ရက်ကနေ ဝါးရက်အတွင်း ပေါ်လာပါမယ်။

ရောဂါလက္ခဏာတွေထဲမှာ

- ဆီးသွားရင် ပူစပ်နေနိုင်ပါတယ်။
- လိင်တံကနေ အဖြူရောင်၊ အစ်မ်းရောင်၊ ဒါမှမဟုတ် အဝါရောင်သမ်းနေတဲ့ အရည်တွေ ထွက်ချင်ထွက်ပါမယ်။
- တချို့အမျိုးသားတွေမှာ ဝှေးဥတွေ ယောင်ပြီး နာချင်နာပါမယ်။

### ကုသမှု။ ။

ရိဖြူညောင်းကျ ကာလသားရောဂါကို ရောဂါပိုးသတ်တဲ့ ပဋိဇီဝဆေးတွေနဲ့ ကုသလို့ ရပါတယ်။

### ကာကွယ်တားဆီးခြင်း။ ။

- လိင်ဆက်ဆံမှု ရှောင်ပါ။ (လိင်မဆက်ဆံပါနဲ့)
- ရောဂါပိုးရှိသူနဲ့ လိင်မဆက်ဆံပါနဲ့။
- ရော်ဘာ သစ်စေးရည်တို့နဲ့လုပ်ထားတဲ့ (အမျိုးသား ဒါမှမဟုတ် အမျိုးသမီးအတွက်) ကွန်ဒုံးနဲ့ ဒင်တာဒမ်းတွေကို အမြဲတမ်း သုံးပါ။ မှန်မှန်ကန်ကန် သုံးပါ။

### ရေယုန်

ရေယုန်က ရေယုန်ဗိုင်းရပ်စ် ပိုးတွေကြောင့် ပါးစပ်မှာ (ပါးစပ်ရေယုန်) ဒါမှမဟုတ် လိင်အင်္ဂါနေရာတွေမှာ (လိင်အင်္ဂါရေယုန်) ဖြစ်တဲ့ လိင်အရကူးစက်တဲ့ရောဂါ (အက်စ်တီဒီ) ဖြစ်ပါတယ်။ အသားချင်း တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ရာကနေ ရေယုန်ကူးနိုင်ပါတယ်။ ရေယုန်ကို အများအပြား တွေ့ရလေ့ရှိပါတယ်။ လူအများအပြားက သူတို့မှာ ရေယုန်ရှိတာ မသိကြပါဘူး။ ဒါမှမဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာတွေကို တခြားရောဂါနဲ့ မှားတတ်ကြပါတယ်။ ရေယုန်ကို ကုလို့ မရပါဘူး။

### ရောဂါ လက္ခဏာများ။ ။

- သာမန်အားဖြင့် ရေယုန်တွေက အဖုငယ်တွေစုနေပြီး ထိမိရမိတဲ့အခါလို့ပဲ အဆုံးမှာ အနာဖေးပေါ်လာပါတယ်။
- ရောဂါပိုးရပြီး အပတ်ပေါင်း၊ လပေါင်း၊ ဒါမှမဟုတ် နှစ်ပေါင်း ကြာပြီးတဲ့အခါ လက္ခဏာတွေ ပေါ်ချင်ပေါ်လာပါမယ်။
- လူအများအပြားမှာ ရောဂါလက္ခဏာတွေမရှိပါဘူး။ ဒါမှမဟုတ် လက္ခဏာတွေက မကြီးကျယ်ပါဘူး။ ဒီအခါမှာ တခြားရောဂါတွေနဲ့ မှားတတ်ပါတယ်။

### ကုသမှု။ ။

ရေယုန်ကို ကုလို့ မရပါဘူး။ ရေယုန်ကို ဆေးကျပြီး ကာကွယ်လို့ မရပါဘူး။

### ကာကွယ်တားဆီးခြင်း။ ။

ရေယုန်ကို ကာကွယ်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းကတော့ လိင်ဆက်ဆံမှု ရှောင်ကြဉ်တာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ လိင်တခါမှ မဆက်ဆံဖူးတဲ့ လူတွေတောင် ရေယုန်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေ ရှိနိုင်ပြီး သူတပါးကို ကူးနိုင်ပါတယ်။

### အိတ်ချ်အိုင်စီ / အေအိုင်ဒီအက်စ်

အိတ်ချ်အိုင်စီ (လူသား ခုခံအားကျဆင်းမှု ဗိုင်းရပ်စ်) က အေအိုင်ဒီအက်စ် (ရယူမိတဲ့ ခုခံအားကျဆင်းမှု ရောဂါလက္ခဏာ) ဖြစ်စေပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်စီဟာ ရောဂါရှိသူရဲ့ သွေး၊ သုတ်ပိုး၊ အမျိုးသမီးအင်္ဂါက ထွက်တဲ့အရည်၊ ဒါမှမဟုတ် နို့ရည်တို့နဲ့ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ရာက ကူးစက်ပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်စီကို အလွယ်တကူ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာတွေမရှိတဲ့လူတွေဆီကလည်း တခြားလူတွေဆီ အိတ်ချ်အိုင်စီ ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

### ရောဂါ လက္ခဏာများ။ ။

- လူတယောက်မှာ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာအောင် အိတ်ချ်အိုင်စီရောဂါပိုးရှိကြောင်း လက္ခဏာတွေ မရှိဘဲနေနိုင်ပါတယ်။
- လူတယောက်ကို ကြည့်ပြီး ဒီလူမှာ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးရှိမရှိ ပြောလို့မရပါဘူး။
- အိတ်ချ်အိုင်စီ စစ်ဆေးခြင်းကပဲ လူတယောက်မှာ အိတ်ချ်အိုင်စီမရှိကြောင်း အသေအချာပြောနိုင်ပါတယ်။

### ကုသမှု။ ။

အိတ်ချ်အိုင်စီက မပျောက်ပေမဲ့ ကုသမှု ရှိပါတယ်။ သင့်တော်တဲ့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာကုသမှု ဆေးတွေ၊ အာဟာရတွေနဲ့ အိတ်ချ်အိုင်စီရှိတဲ့လူတယောက်က ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ ကြာကြာ အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်စီရှိတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေက ကလေးဆီကို အိတ်ချ်အိုင်စီ ကူးစက်မသွားအောင် ကလေးမမွေးမီ စောင့်ရှောက်ကုသမှုခံယူရပါမယ်။

### ကာကွယ်တားဆီးခြင်း။ ။

အိတ်ချ်အိုင်စီကို ကာကွယ်တားဆီးလို့ ရပါတယ်။

- လိင်ဆက်ဆံမှု ရှောင်ပါ။ (လိင်မဆက်ဆံပါနဲ့)
- ရောဂါပိုးရှိသူနဲ့ လိင်မဆက်ဆံပါနဲ့။
- ရော်ဘာ သစ်စေးရည်တို့နဲ့လုပ်ထားတဲ့ (အမျိုးသား ဒါမှမဟုတ် အမျိုးသမီးအတွက်) ကွန်ဒုံးနဲ့ ဒင်တာဒမ်းတွေကို အမြဲတမ်းသုံးပါ။ မှန်မှန်ကန်ကန် သုံးပြီး အိတ်ချ်အိုင်စီ ကာကွယ်တားဆီးပါ။

## အိတ်ချ်ပီစီ (လူသားဆိုင်ရာ ပါပီလိုမား ဗိုင်းရပ်စ်) ဒါမှမဟုတ် လိင်အင်္ဂါ ကြွက်နို့များ

အိတ်ချ်ပီစီဆိုတာက လိင်အားဖြင့် လူတယောက်ကနေ တယောက် ကူးစက်နိုင်တဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်အုပ်စုတမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အိတ်ချ်ပီစီဟာ အသက်အန္တန့ရယ်ရှိတဲ့ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အိတ်ချ်ပီစီက လိင်အင်္ဂါမှာ ကြွက်နို့တွေ ပေါက်စေနိုင်ပါတယ်။ လိင်အင်္ဂါက ကြွက်နို့တွေကို သားအိမ်ခေါင်းမှာ၊ အမျိုးသမီးအင်္ဂါစပ် နှုတ်ခမ်းတွေမှာ၊ အမျိုးသမီးအင်္ဂါမှာ၊ စအို ဒါမှမဟုတ် ယောက်ျားလိင်တံမှာ တွေ့ရနိုင်ပါတယ်။

### လက္ခဏာများ။ ။

- လူအများစုမှာ ရောဂါလက္ခဏာတွေ မရှိပါဘူး။
- တချို့ကျတော့ အိတ်ချ်ပီစီကြောင့် လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့တွေ

ပို၍ သိလိုပါက အောက်ဖော်ပြပါ အင်တာနက်  
ဝက်ဘ်ဆိုက်များကို ဝင်ကြည့်ပါ။

[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

[www.drugabuse.gov](http://www.drugabuse.gov)

[www.stopalcoholabuse.gov](http://www.stopalcoholabuse.gov)

ဤလက်ကမ်းစာရွက်ကို

အမျိုးသား အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသတင်းအချက်အလက်  
ဖလှယ်ရေးဌာန  
(National Clearinghouse for Alcohol and Drug  
Information)

အရက်သေစာ အလွဲသုံးစားမှုနှင့် အရက်စွဲခြင်းဆိုင်ရာ  
အမျိုးသားဌာနနှင့်  
ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေးဗဟိုဌာန  
(National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism  
Centers for Disease Control and Prevention)

မှရသော အချက်အလက်နှင့် အထောက်အကူများဖြင့် ပြုစုသည်။

ဤလက်ကမ်းစာရွက်ကို ဒုက္ခသည်များပြန်လည်နေရာချထား  
ရေးဌာန၏ ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားများဝန်ဆောင်မှုဌာနရုံး၏  
ရံပုံငွေထောက်ပံ့မှုဖြင့် ထုတ်ဝေသည်။

**U.S. Committee for Refugees  
and Immigrants**  
2231 Crystal Drive, Suite 350  
Arlington, VA 22202-3711  
တယ်လီဖုန်းနံပါတ် 703 • 310 • 1130  
ဖက်(စ်) 703 • 769 • 4241  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်အရက်အလွဲသုံးစွဲမှု  
**Drug and Alcohol Abuse**  
**(Burmese)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)  
Protecting Refugees. Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911

ကျန်းမာစွာနေထိုင်ခြင်း

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းသည် သင့်ကိုရော၊ သင့်မိသားစုနှင့် အသိုင်း အဝိုင်းကိုပါ အလွန်ဒုက္ခပေးသည်။ သင့်မိတ်ဆွေ၊ သင့်မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦး မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်အရက်ကို အလွဲသုံးစွဲနေလျှင် သင်သိနိုင် အောင် ဤလက်ကမ်းစာရွက်က အကူအညီပေးသည်။ သူ့ကို သင် ဘယ်လို ကူညီနိုင်သလဲ ဆိုသည်ကိုလည်း ဖော်ပြသည်။

**မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုတာ ဘာလဲ။**

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ပုံမှန်အလုပ်လုပ်မှုကို ပြောင်းလဲစေသော အရာသည် မူးယစ်ဆေး ဖြစ်သည်။ မူးယစ်ဆေးသည် သင့်ကျန်းမာရေးကို ပျက်စီးစေပြီး စွဲလမ်းစေတတ်သည်။

အတွေ့ရများသော မူးယစ်ဆေးများမှာ

- စီးကရက်
- အရက်
- ဝါးမြိုရသည့် ဆေးရွက်ကြီး သို့မဟုတ် khat
- ဆေးခြောက်
- ကိုကင်း
- မက်ထမ်ဖက်ထမင်း

**မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်အရက်အလွဲသုံးစွဲမှုဆိုတာ ဘာလဲ။**

မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်အရက်အလွဲသုံးစွဲသူများသည် ယင်းတို့ကို ပမာဏ အလွန်အကျွံ အချိန်မှန်မှန် လိုအပ်နေသည်။ သူတို့သည် မူးယစ်ဆေး ဝါးနှင့်အရက်ပေါ်တွင် ယင်းတို့ မရှိလျှင် မနေနိုင် လောက်အောင် မှီခို စွဲလမ်းနေသည်။ သုံးစွဲမှုကို မဖြတ်နိုင်ကြဘဲ ရောဂါတစ်မျိုးဘဝသို့ ရောက်လာသည်။ ဤအချက်သည် သူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ မိသားစု မိတ်ဆွေများနှင့် ဆက်ဆံရေးနှင့် အလုပ်ကိုပါ ထိခိုက်စေသည်။

**အရက်အလွဲသုံးစွဲမှုလက္ခဏာများက ဘာလဲ။**

အောက်ပါတို့သည် အရက်စွဲမှု ပြဿနာ၏ လက္ခဏာများ ဖြစ်ကြသည်။

- မကြာခဏ အရက်သောက်လျှင်
- အရက်ကြောင့် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လျှင်
- တစ်နေ့တစ်ကြိမ်ထက် ပိုသောက်လျှင်

- အရက်သောက်ပြီး မိမိကိုယ်ကို ဖြစ်စေ၊ အခြားသူများကို ဖြစ်စေ အနာတရ ပြုမူလျှင်
- အရက်သောက်နေစဉ် မိမိ ဘာလုပ်မှန်း မသိလျှင် သို့မဟုတ်
- အရက်သောက်သည်ကို မသောက်ဟု လိမ်ပြောလျှင် သို့မဟုတ် ဖုံးကွယ်ရန် ကြိုးစားလျှင်

**ပုံမှန်သောက်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။**

တစ်နေ့ကို အရက်တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် ပုံမှန် ဖြစ်သည်။ စိတ်မချမ်းသာစရာ သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းစရာ ဖြစ်ရပ်များကို ရှောင်ကွင်းလို၍ အရက်သောက်ခြင်းသည် ပုံမှန်မဟုတ်ပါ။ အရက် အလွန်အကျွံသောက်သူများသည် အလွဲသုံးလာ၊ တာဝန်မဲ့လာ၊ ကြမ်းတမ်းလာ၊ ဒေါသထွက်လာတတ်သည်။ သူတို့အတွက်ရော သူတို့မိသားစုအတွက်ပါ မှန်ကန်စွာ မဆုံးဖြတ်နိုင်တော့။ ဤသည်မှာ ပုံမှန် မဟုတ်ပါ။

**ဥပဒေကို နားလည်ထားပါ**

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အသက် ၁၈ နှစ်အောက် ဆေးလိပ်သောက်လျှင်၊ အသက် ၂၁ နှစ်အောက် အရက်သောက်လျှင် ဥပဒေနှင့် ဆန့်ကျင်သည်။ ကားမောင်းရင်း အရက်သောက်လျှင် ဥပဒေနှင့် ဆန့်ကျင်သည်။

**ယင်းအရာတို့ကို အလွဲသုံးလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာကိုရော၊**

**စိတ်ဓာတ်ကိုပါ အန္တရာယ် ဖြစ်စေသည်။**

အရက်သောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးခြင်းတို့သည် ဦးနှောက်နှင့် ယင်း၏ ပုံမှန်အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းကို ထိခိုက်စေသည်။ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးသည် ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိခိုက်စေ၍ ပြင်းထန်သော ရောဂါများ ဖြစ်သည့် ကင်ဆာ၊ အသည်းရောဂါ၊ မေ့မြောခြင်း တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် သေသည်အထိ ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ ယင်းအရာတို့ကို အလွဲသုံးလျှင် ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်ရန် အခွင့်အလမ်း များသည်။

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးသူများသည် အောက်ပါတို့ကဲ့သို့သော မှားယွင်းသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချမိစေသည်။

- အရက်မူးနေစဉ် ကားမောင်းခြင်း
- ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြုမူခြင်း
- မူးယစ်ဆေးနှင့် အရက်အတွက် အလွန်အကျွံ သုံးစွဲသဖြင့် အကြွေးတင်ခြင်း
- အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း

**လူတစ်ယောက် အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေး အလွန်အကျွံ**

**သုံးနေမှန်း သိလျှင် ဘာလုပ်ရမလဲ။**

သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် သင်သိသူ ပြဿနာ ရှိနေလျှင် ရပ်တန့်၍ အကူအညီ ယူရန် အရေးကြီးသည်။ အကူအညီအတွက် အတောက်အကူရရန် ဆေးဝါးပစ္စည်း အလွဲသုံးစားပြုမှုနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲရေး အဖွဲ့ (the Substance Abuse and Mental Health Services Administration) ၁-၈၀၀-၆၆၂-၄၃၅၇ သို့ ဆက်သွယ်ပါ။ ဖုန်းခေါ်ခ အခမဲ့ ဖြစ်ပြီး သူတို့က သင့်အရပ်ရှိ ဆေးကုစီအစဉ်ကို ရှာရန် ကူညီလိမ့်မည်။ မိသားစုဝင်တစ်ဦး၊ သက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် သင်ယုံကြည်ရသည့် လူတစ်ဦးကို ဤအကြောင်း တိုင်ပင်ရန် ဘယ်တော့မှ နောက်မကျပါ။ ဤဟာကို သင် လျစ်လျူရှုထားလျှင် သင့်အသက်အန္တရာယ် ရှိသည်။

အရေးပေါ်ကိစ္စအတွက် ၉၁၁ ကို ဖုန်းဆက်ပါ။



ပို၍ သိလိုပါက အောက်ဖော်ပြပါ အင်တာနက်  
ဝက်ဘ်ဆိုက်များကို ဝင်ကြည့်ပါ။

<http://www.fda.gov/womens>

<http://www.taketimetocare/mymeds.html>

<http://www.healthyroadsmedia.org>

<http://www.state.gov/g/wi/rls/>

• • •

ဤလက်ကမ်းစာစောင်ကို

အစားအစာနှင့် ဆေးဝါးကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရေးဌာန  
(Food and Drug Administration)

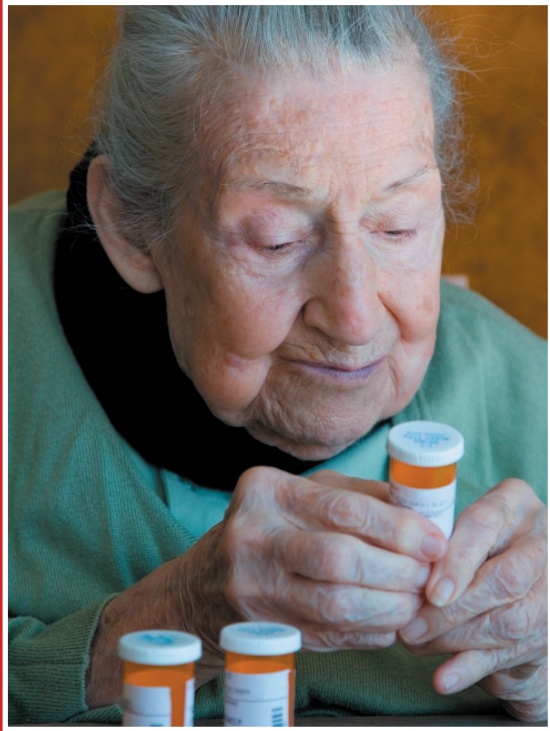
ကျန်းမာသောလမ်း လူထုဆက်သွယ်ရေးကုမ္ပဏီ  
(Healthy Roads Media)

အယ်လ်ဘားမား ဆေးရုံအသင်းများ  
(Alabama Hospital Association)

၏ သတင်းအချက်အလက် ရင်းမြစ်များ  
အကူအညီဖြင့် ထုတ်ဝေပါသည်။

ဤလက်ကမ်းစာစောင်ကို ဒုက္ခသည်များပြန်လည်နေရာချထား  
ရေးဌာန၏ ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားများဝန်ဆောင်မှုဌာနရုံး၏  
ရုပ်ငွေထောက်ပံ့မှု ဖြင့် ထုတ်ဝေပါသည်။

**U.S. Committee for Refugees  
and Immigrants**  
 2231 Crystal Drive, Suite 350  
 Arlington, VA 22202-3711  
 တယ်လီဖုန်းနံပါတ် 703 • 310 • 1130  
 ဖက်စ် 703 • 769 • 4241  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



ဆေးကို မှန်ကန်စွာသောက်ခြင်း  
**Taking Your  
Medicine Correctly**  
(Burmese)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)  
Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911

ကျန်းမာစွာ နေထိုင်ခြင်း

# ဆေးကို မှန်ကန်စွာသောက်ခြင်း

သင်နေထိုင်မကောင်းသောအခါ ဆရာဝန်တစ်ယောက်က သင် နေကောင်းလာစေရန် ဆေးပေးပါလိမ့်မည်။ မည်သို့သောက်ရမည်၊ အဘယ် ကြောင့်သောက်ရမည်၊ မည်မျှသောက်ရမည်ကို နားလည်ရန် အရေးကြီး ပါသည်။

## ကျွန်တော်ဆေးသောက်ဖို့လိုသလား။

သင့်နာမကျန်းမှုအတွက် ဆရာဝန်က ဆေးလိုအပ်သည်ကို ဆရာဝန်က ဆုံးဖြတ်ပါလိမ့်မည်။ လိုအပ်ခဲ့လျှင် သင့်နေဖြင့် သင့်တင့် လျောက်ပတ်သောဆေးကို ဝယ်ယူနိုင်စေရန် ဆရာဝန်က ဆေးစာရေးပေးပါလိမ့်မည်။ ဆရာဝန်က အမြဲတမ်း ဆေးစာရေးချင်မှ ရေးပေးပါမည်။ တခါတရံတွင် ဆေးမလိုအပ်ပါ။

## ဆရာဝန်ကို ဘာပြောရမလဲ။

မည်သည့်နေရာက မည်သို့ခံစားရသည်ကို ဆရာဝန်အား ပြောဖြစ်အောင် ပြောပြပါ။ သင့်အတွက် သင့်တော်သော ဆေးကိုပေးနိုင်ရန်အတွက် ဆရာဝန်အနေဖြင့် အချက်အလက်များလိုအပ်သည်။ ဆရာဝန်က သင့်အား ဆေးစာရေးပေးမီ သင်သောက်နေသည့် ဆေးအားလုံးကိုပြောပြပါ။ တစ်ခုတည်းသော ဆေးကြောင့် မူးဝေ၊ ပျို့အန်ခြင်းခံစားရသောအခါ ဆရာဝန်ကို ချက်ခြင်းဖုန်းဆက်ပါ။

## မတူညီတဲ့ ဆေးအမျိုးအစားတွေက ဘာတွေလဲ။

ဆေးအမျိုးအစား နှစ်မျိုးရှိပါသည်။

### Prescription medicine (ညွှန်းပေးသည့်ဆေး)မှာ

ဆရာဝန်က ဆေးညွှန်းစာရွက်ပေါ်တွင် ရေးသားပေးသည့် ဆေးအမည်များဖြစ်ပြီး၊ ဆေးဖော်ရောင်းသူထံသို့ ယူဆောင်သွားရန်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက်တွင် အနီးအနား ရပ်ကွက်ဆေးဆိုင်တွင် ရယူရန်ဖြစ်သည်။

### Over-the-Counter medicine

(ဆေးစာမဲ့ဝယ်ယူနိုင်သောဆေး) မှာ ဆရာဝန်၏ ဆေးစာမပါပဲ ဝယ်ယူနိုင်သော ဆေးဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့သော ဆေးကို အနီးအနား ရပ်ကွက်ဆေးဆိုင်တွင် ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်။ ပြန်လည်ဖြည့်တင်းရသည့် ဆေးဆိုလျှင်၊ မှန်ကန်သော ဆေးအမျိုးအစားကို ရနိုင်ရန်အတွက် ပုလင်းအလွတ်ကို ယူလာပါ။

## ဆရာဝန်ကို မေးခွန်းမေးလို့ရလား။

ဆရာဝန်ကို မေးခွန်းမေးရန်မကြောက်ပါနှင့်။ ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်ကို လိုက်နာလျှင် သင်ပိုနေကောင်းလာလိမ့်မည်။ ထိုသို့နေကောင်း မလာလျှင် ဆရာဝန်ထံပြန်သွားပြီး ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

ဆရာဝန်ကို ဘာမေးရမလဲ။

ဆေးနာမည်က ဘာလဲ။

ဘယ်နှစ်ရက် သောက်ရမှာလဲ။

ဘာကြောင့် ဒီဆေးကို သောက်ရမှာလဲ။

ဒီဆေးကို အစာနဲ့ သောက်ရမှာလား။ အစာမပါပဲ သောက်ရမှာလား။

ဒီဆေးကို အရက်နဲ့ သောက်လို့ရလား။

ဆေးသောက်ဖို့မေ့သွားရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

ဒီဆေးကြောင့် မူးဝေ၊ ပျို့အန်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

နေကောင်းလာရင် ဆေးသောက်တာကို ရပ်လိုက်ရမလား။

## အညွှန်းစာကို မဖတ်တတ်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

အညွှန်းစာကို သေချာစွာဖတ်ရန်အရေးကြီးပါသည်။ ဆေးပုလင်းပေါ်မှ အညွှန်းစာကို မဖတ်တတ်လျှင် အင်္ဂလိပ်စာကို ကောင်းစွာဖတ်တတ်သူ တစ်ဦးအား သင့်အတွက်ဘာသာပြန်ခိုင်းပါ။

## ကိုယ့်နိုင်ငံက ဆေးကိုသောက်ရင်ဘာဖြစ်မလဲ။

ကိုယ့်နိုင်ငံက ဆေးကို ပိုမိုရင်းနှီးနေပြီး၊ ပိုမိုသက်တောင့်သက်သာ ခံစား ရသောအခါ ဤသို့ခံစားရခြင်းသည် သင့်နာမကျန်းမှုကို ပိုသက်သာစေချင်မှ သက်သာစေမည်။ အနောက်တိုင်းဆေးနှင့် ရောနေသောအခါ ပိုဆိုးကောင်းဆိုးနိုင်သည်။ ဆရာဝန်နှင့် စကားပြောသောအခါ သင်တွင်ရှိနေသည့် ဆေးအကြောင်းကို

ဆေးနွေးပါ။ သင့်အားဆရာဝန်ညွှန်းသည့် ဆေးအသစ်နှင့် ၎င်းဆေးကို သောက်နိုင်သလားမေးပါ။ အကယ်၍ ဆရာဝန်က ညွှန်းသည့်ဆေးကိုသာ သုံးစွဲရန် ပြောပါက သင်သောက်နေသည့် ဆေးကို ရပ်ရမည်။

## ဆေးသောက်နေသည့်ကာလအတွင်း ဘာတွေကို မလုပ်သင့်ဘူးလဲ။

ဆရာဝန်က ညွှန်းသည့်ဆေးကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမပြုပါနှင့်။ သင်နေကောင်းလာသော်လည်း ဆေးကို ဆရာဝန်ပြောသည့် ကာလ တိုင်အောင်သောက်ပါ။ ဆေးကို ပူသည့်နေရာ၊ အေးသည့်နေရာ၊ စိုစွတ်သည့်နေရာများ၌ မထားပါနှင့်။ ထိုသို့ထားလျှင် ဆေးအစွမ်းကို ထိခိုက် စေနိုင်သည်။ ဆေးကို ကလေးငယ်များနှင့် ဝေးရာ၌ထားပါ။

## ဆရာဝန်က ဆေးရောင်းဖို့ ကြိုးစားနေတာ မဟုတ်ဘူးလို့ ဘယ်လို သိနိုင်မှာလဲ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ဆရာဝန်များသည် ၎င်းတို့ ညွှန်းသည့် ဆေးမှ ဝင်ငွေရရှိကြသည်မဟုတ်ပေ။ အကယ်၍ ဆရာဝန်တစ်ယောက်က သင့်အား ဆေးသောက်စေလိုလျှင် ၎င်းအနေဖြင့် ထိုဆေးကို သင့်အား ဆေးရောင်းလိုခြင်းကြောင့် မဟုတ်ပေ။ သင့်အား နေကောင်း စေလိုခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပြီး လိုအပ်၍သာ ဆေးစာရေးပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

တီဘီရောဂါပိုးနဲ့ ထိတွေ့ဖူးတယ် ထင်ရင်  
 တီဘီရောဂါရှိသူ တစ်ယောက်နားမှာ ရှိခဲ့ဖူးတယ် ထင်ရင်  
 တီဘီစစ်ဖို့ ဆရာဝန်ဆီကို ဒါမှမဟုတ် ကျန်းမာရေးဌာနကို  
 သွားရပါမယ်။

အဆုတ်နာရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်အချက်  
 အလက်တွေကို ဒီအင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ကြည့်ပါ။ ။

The Centers for Disease Control  
 and Prevention  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

The U.S. Department of Health  
 and Human Services  
[www.omhrc.gov](http://www.omhrc.gov)



ဒီလက်ကမ်းစာစောင်အတွက်အချက်အလက်တွေကို  
 အောက်ပါတို့ရဲ့ရေးသားချက်တွေကနေ ဆီလျော်အောင်  
 ရေးသားထားပါတယ်။ ။

*The Centers for Disease Control and  
 Prevention (CDC)*

*The U.S. Department of Health and  
 Human Services*

*The Directors of Health Promotion and Education  
 (DHPE)*



အဆုတ်နာရောဂါဆိုတာ  
 ဘာလဲ။

What is Tuberculosis?  
 (BURMESE)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
 Upholding Freedom since 1911

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်ကို ကျန်းမာရေးနဲ့လူမှုဝန်ဆောင်ရေးဌာန  
 ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထားရေးရုံးရဲ့ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ကြေးနဲ့  
 ထုတ်လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။

ဆက်သွယ်ရန်။ ။  
[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)  
**U.S. Committee for Refugees and  
 Immigrants**  
 1717 Massachusetts Ave., NW  
 Suite 200  
 Washington, DC 20036  
 တယ်လီဖုန်း။ ။ 202 • 347 • 3507  
 ဖက်စ်။ ။ 202 • 347 • 7177  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း



**အဆုတ်နာရောဂါဆိုတာ ဘာလဲ။**

အဆုတ်နာရောဂါ ဒါမှမဟုတ် “တီဘီ” ရောဂါက လူတယောက် ကနေ တယောက်ကို လေထဲကနေ ပြန့်ပွားသွားတဲ့ ပိုးတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ကူးစက်ရောဂါတမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးမကုရင် ဒီရောဂါကြောင့် သေနိုင်ပါတယ်။

**တီဘီ ဘယ်လိုကူးစက်သလဲ။**

တီဘီရောဂါရှိသူတယောက်က ချောင်းဆိုးရင်၊ နှာချေရင်၊ သီချင်း ဆိုရင်၊ တံတွေးထွေးရင် ဒါမှမဟုတ် ရယ်ရင် တီဘီပိုးတွေက လေထဲပျံ့နှံ့သွားပါတယ်။ တီဘီပိုးတွေ ရှိနေတဲ့လေကို တခြားလူတွေက ရှူမိတဲ့အခါ ရောဂါပိုးတွေ ရသွားနိုင်ပါတယ်။

**ဘယ်သူတွေ တီဘီဖြစ်သလဲ။**

ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံးက လူပေါင်း ခြောက်ဘီလီယံနီးပါးမှာ တီဘီဖြစ် စေတဲ့ ဘက်တီးရီးယား ရှိနေတယ်လို့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO)က ခန့်မှန်းပါတယ်။ နှစ်စဉ် ကမ္ဘာတဝှမ်းက လူပေါင်း နှစ်သန်းနီးပါးက တီဘီနဲ့ သေဆုံးကြပါတယ်။ တီဘီရှိသူတွေနဲ့ နေ့စဉ်ထိတွေ့နေသူတွေမှာ ရောဂါပိုးကူးစက်ဖို့ အန္တရာယ် ရှိပါတယ်။ ဒီထဲမှာ အတန်းဖော်တွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ၊ မိသားစုထဲကလူတွေ ဒါမှမဟုတ် အိမ်မှာ အတူနေသူတွေ ပါပါတယ်။

**ထကြွခြင်းမရှိတဲ့တီဘီက ထကြွနေတဲ့တီဘီနဲ့ ဘယ် လိုကွာသလဲ။**

ထကြွခြင်းမရှိတဲ့ တီဘီရှိသူတွေမှာ ကိုယ်ထဲမှာ တီဘီဖြစ်စေတဲ့ ဘက်တီးရီးယားရှိနေပေမဲ့ ဒီဘက်တီးရီးယားတွေက ထကြွနေခြင်း

မရှိဘဲ လူတွေကလည်း ဖျားနာနေခြင်းမရှိပါဘူး။ ထကြွခြင်းမရှိတဲ့ တီဘီရှိသူတွေက တခြားလူတွေဆီကို တီဘီမကူးစက်သွားစေပေမဲ့ နောင်မှာ တီဘီရောဂါ ထကြွလာနိုင်ပါတယ်။

ထကြွနေတဲ့တီဘီရှိသူတွေမှာ တီဘီရောဂါ ရှိနေပါတယ်။ ဆိုလိုတာက တီဘီရောဂါဖြစ်စေတဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေက တက်တက်ကြွကြွ ပွားများနေပြီး ကိုယ်ထဲက တစ်သျှူးတွေကို ဖျက်ဆီးနေပါတယ်။ တီဘီရောဂါရှိသူတွေမှာ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ရှိနေပြီး အထူးသဖြင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ၊ အတန်းဖော်တွေနဲ့ မိသားစုထဲက လူတွေလို နေ့တိုင်း တွေ့နေသူတွေဆီကို ရောဂါကူးနိုင်ပါတယ်။

**ဆေးမတိုးတဲ့တီဘီ**

တီဘီရှိသူ တယောက်ယောက်က ဆေးကို မှန်မှန်ကန်ကန် မသောက်ရင် ဒါမှမဟုတ် ဆေးသောက်ရပ်တာ စောလွန်းရင် တီဘီဖြစ်စေတဲ့ ပိုးတွေက ဆေးမတိုးဘဲ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ဆေးက မအောင်မြင်တော့ပါဘူး။ ဆိုလိုတာက ဒီလူကို မူလက ကုသမှုပြီးအောင် ကြာတဲ့အချိန်ထက် ပိုကြာအောင် -ပိုပြင်းနိုင်တဲ့- တခြားဆေးတမျိုးကို တိုက်ရပါမယ်။ ဆေးမတိုးတဲ့တီဘီက ကုသဖို့ ပိုခက်ပြီး ကုန်ကျစရိတ်လည်း ပိုကြီးပါတယ်။

**တီဘီရောဂါ ဘယ်လိုကုသလဲ။**

တီဘီရောဂါကို ကုလို့ရပါတယ်။ တီဘီကုဖို့ အချိန်ကြာပါတယ်။ ရောဂါကုဖို့ တီဘီရောဂါရှင်တွေက ဆေးအမျိုးမျိုးကို 6 လ က 12 လ ကြာအောင် သောက်ရပါမယ်။ တီဘီရှိသူတယောက်က ကုသမှု မပြီးခင် ပိုသက်သာလာနိုင်ပါတယ်။ တီဘီပျောက်ကင်းဖို့အတွက် - ညွှန်ကြားထားတဲ့ တီဘီဆေးတွေအားလုံး ကုန်တဲ့အထိသောက် တာ - လိုက်နာမှုရှိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ တီဘီရောဂါရှင် တယောက်က ကုသမှုမပြီးခင် ဆေးသောက်တာ ရပ်လိုက်ရင် ပြန်ပြီး ဖျားနာလာနိုင်ပါတယ်။



**အကယ်၍ အိမ်တွင်းတွင် အကြမ်းဖက်မှု ရှိခဲ့သော်  
ဘာလုပ်ရမလဲ။**

အကယ်၍ သင်၏အိမ်အတွင်းတွင် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်  
သည် သင် သို့မဟုတ် သင်၏ကလေးသူငယ်တို့ကို ထိခိုက်  
နာကြင်စေခဲ့လျှင် သင် အကူအညီ ရှာဖွေရန် အရေးကြီးသည်။

1. သင်ယုံကြည်သည့် လူတစ်ဦးဦး။ ။ သူငယ်ချင်း  
တစ်ယောက်၊ အိမ်နားနီးချင်း၊ မိသားစုဝင် သို့မဟုတ်  
သင်၏ကော့စ်ဝါကာ စသည် များကိုပြောပါ။
2. အကယ်၍ သင့်မှာ ချက်ချင်းအန္တရာယ် ရှိနေခဲ့လျှင်  
၉၁၁ကို ခေါ်ပါ။ သင့်အိမ်သို့ ပုလိပ်လာလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး  
သင်နှင့်သင်၏ ကလေးများအား ကာကွယ်ပေးမည်။
3. သင်သည်အင်္ဂလိပ်စကားမပြောတတ်လျှင်  
အိမ်တွင်းရေးနှင့်ဆိုင်သော အကြမ်းဖက်ခြင်း ဖုန်းလိုင်း-  
1-800-799-7233 ကိုခေါ်ပါ။ ခေါ်ခဲများ မပေးရပါ။  
သင်ဘယ် ဘာသာစကားပြောနေသည်ကို တယ်လီဖုန်း  
ကိုင်သူအား ပြောပြပါ။ သင်၏မြို့ထဲတွင် သင်  
ဘာလုပ်နိုင်မည်၊ ဘယ်နေရာတွင် အကူအညီ ရရှိမည်ကို  
စကားပြန်က သင့်အားပြောပြလိမ့်မည်။

အိမ်တွင်းရေးရာနှင့်ဆိုင်သောအကြမ်းဖက်ခြင်း  
ဖုန်းလိုင်းများသို့ ဖုန်းဆက် ပြောဆိုခြင်းဟူသမျှ  
သတင်းလုံခြုံမှုရှိကြောင်း။ သင်၏နာမည်ကို  
ဖော်ပြရန် မလိုအပ်ပေ။ တယ်လီဖုန်း ကိုင်သူသည်  
သင်ခေါ်ရခြင်းအကြောင်းကို မည်သူ့ကိုမျှ ပြောပြလိမ့်မည်  
မဟုတ်ပေ။

**ဒုက္ခသည် အသိုင်းအဝိုင်းများတွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု  
အကြောင်းပိုမိုသိရှိရန် ကျေးဇူးပြုပြီး  
အင်တာနက်ပေါ်၌ ရှုပါ-**

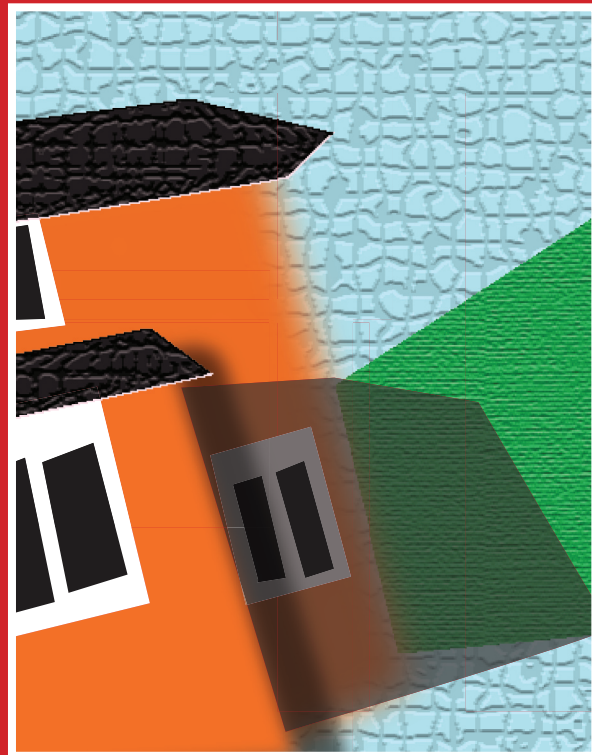
- www.endabuse.org
- www.atask.org
- www.apiahf.org/apidvinstitute
- www.tapestri.org
- www.mosaicservices.org
- www.hotpeachpages.net



အထက်ဝက်ဆိုက်တွင် ဒုက္ခသည်များပြောဆိုသည့်  
မြောက်များစွာသော ဘာသာစကားများဖြင့် နောက်ထပ်  
အချက်အလက်များ ပါဝင်သည်။

ဤစာစောင်သည် ကျန်းမာရေးဌာနနှင့်ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထား ရေး  
လူမှုဝန်ဆောင်မှုရုံးမှ ငွေစိုက်ထုတ်ပေးခြင်း အားဖြင့်ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။

**သတင်း အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ခြင်း-**  
**riht@uscrdc.org**  
**U.S. Committee for Refugees and**  
**Immigrants**  
**1717 Massachusetts Ave., NW**  
**Suite 200**  
**Washington, DC 20036**  
**တယ်လီဖုန်း 202 • 347 • 3507**  
**ဖက်စ် 202 • 347 • 7177**  
**www.refugees.org**



**အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု  
Violence in the Home  
(Burmese)**



**www.refugees.org**  
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
 Upholding Freedom since 1911*

**အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု ဆိုတာ ဘာလဲ။**

အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်ခြင်းကို အများအားဖြင့် မတော်မတရားပြုခြင်းဟု ခေါ်သည်။ လူတစ်ဦးသည် တခြားလူများအား နာကြင်စေရန် သို့မဟုတ် ကြောက်လန့်စေရန် ထပ်ခါတလဲလဲ ပြုလုပ်သောအခါ မတော်မတရားပြုခြင်း ဖြစ်ပွားစေသည်။ မတော်မတရားပြုခြင်းတွင် လူတစ်ဦးတယောက်၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို နာကြင်စေခြင်း၊ သူမ စိတ်ထိခိုက်စေခြင်း၊ သို့မဟုတ် စိတ်မကောင်းဖြစ်စေသည့် အရာများ လုပ်စေခြင်း သို့မဟုတ် သူမ မလုပ်လိုသည့်အရာများ လုပ်စေခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ မတော်မတရားပြုခြင်းသည် သူမသည် ဥာဏ်မကောင်း သူ သို့မဟုတ် စိတ်မခိုင်သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ဘဝ အသက်တာအတွက် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်နိုင်ခြင်းမရှိဟု ခံစားစေရန် လုပ်ခြင်းတို့ပါဝင်သည်။

**မည်သူ့ကို မတော်မတရားပြုနိုင်သလဲ။**

အရွယ်ရောက်သူများ၊ ကလေးသူငယ်များနှင့် အသက် အရွယ်ကြီးရင့်သူများ မည်သူ့ကိုမဆို မတော်မတရားပြုနိုင်သည်။ ဤသို့မတော်မတရားပြုနေသည့် မိသားစုများတွင် များသောအားဖြင့် အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးသူငယ်များနှင့် အသက်ကြီးသူတို့ကို နာကြင်စေလျက်ရှိသည်။

**ကလေးသူငယ်များ**

အိမ်၌အကြမ်းဖက်ခြင်းကို တွေ့မြင်ဖူးသော ကလေးသူငယ်တို့ သည် ကြောက်လန့်ခြင်းနှင့် ဝမ်းနည်းခြင်းခံစားတတ်သည်။ သူတို့၏ အပြုအမူကြောင့် အကြမ်းဖက်ခြင်း ဖြစ်လာသည်ဟု သူတို့ ယုံကြည်တတ်ကြသည်။ အကြမ်းဖက်သော အိမ်တွင် ကလေး သူငယ်များ နေထိုင်ရန် မကောင်းပေ။ သူတို့၏အိမ်အတွင်းတွင် အကြမ်းဖက်ခြင်း တွေ့မြင်သော ကလေးသူငယ်များသည် ကျောင်း၌ ဒုက္ခရောက်တတ်ခြင်း များစွာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ အရက်သေစာများ စတင်သုံးစွဲပြီး သူတို့ ကိုယ်တိုင်လည်း အကြမ်းဖက်သောသူ ဖြစ်လာနိုင်သည်။

**သင်သည် မတော်မတရားပြုခြင်း ခံဖူးပါသလား။**

အကယ်၍ လူတစ်ဦးတယောက်သင့်အိမ်၌ အောက်ပါအတိုင်း ပြုလျှင် သင်သည် မတော်မတရားပြု ခံနေရသည်-

- တွန်းခြင်း၊ ပါးရိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ထိုးခြင်း၊
- သတ်ဖို့ရန် သို့မဟုတ် နာကျင်စေရန် ချိန်းခြောက်ခြင်း၊
- သင်၏ကလေးသူငယ်များ ယူဆောင်သွားဖို့ရန် ချိန်းခြောက်ခြင်း၊
- သင့်အား တစ်ချိန်လုံး အပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်းနှင့် အရှက်ခွဲခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊
- သင်၏ မိသားစုနှင့်သူငယ်ချင်းများကို တွေ့ဆုံရန် အခွင့် မပေးခြင်း၊
- သင် လိုအင်ဆန္ဒမရှိသည့်အခါ သင့်ကို အတင်း အဓမ္မ ကာမဆက်ဆံခြင်း၊
- သင် အလုပ်လုပ်ပြီးသင့်ကိုယ်ပိုင်ငွေရရှိရန် အခွင့် မပေးခြင်း၊
- သင့်အား အင်္ဂလိပ်စာသင်ကြားဖို့ရန် သို့မဟုတ် ယာဉ်မောင်း သင်တန်း တက်ရန် အခွင့်မပေးခြင်း၊
- သင်၏တိုင်းပြည်သို့ သင့်အားပြန်ပို့မည်ဟု ချိန်းခြောက်ခြင်းများနှင့်
- သင်၏ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်း စာရွက်စာတမ်းများကို ယူသွားခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

**ဤအရာသည် ရာဇဝတ်မှု ဖြစ်သည်**

အိမ်အတွင်း အကြမ်းဖက်ခြင်းကို လျှို့ဝှက်မထားသင့်ပေ။ မိသားစုအား ကိုယ်ကာယ သို့မဟုတ် ကာမ ဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်းသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ဥပဒေနှင့် မကိုက်ညီပါ။ အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်ခံရသူများကို ပုလိပ်နှင့်တရားရုံးများက ကာကွယ်ပေးသည်။ ကလေးသူငယ်များ၊ အမျိုးသမီးများနှင့် အသက်ကြီးရွယ်အိုများအား အထူး အကာအကွယ် ပေးထားသည်။ အိမ်တွင် အကြမ်းဖက်သူကို ဖမ်းဆီးနိုင်သည်။

**သင်၏ အမှားမဟုတ်**

အကယ်၍ သင်သည် မတော်မတရားပြုခြင်းခံရလျှင် သင်သည် မိန်းမကောင်း တစ်ယောက် သို့မဟုတ် အမိ ကောင်း တစ်ယောက် မဟုတ်ဟု မဆိုလိုပေ။ သင့်ကို မတော်မတရားပြုသောသူသည် သင်၏အသက်တာကို ထိန်းချုပ်ချင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

**သင် တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်**

သင်၏ မိသားစုထဲမှ တစ်ဦးတယောက်က မတော်မတရားပြုနေလျှင် သင်သည် တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဟု သင်သိရမည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် နှစ်စဉ် အမျိုးသမီး ၂ သန်းကျော်သည် သူတို့၏ ယောက်ျားများ နှင့် သမီးရည်းစားများ၏ မတော်မတရားပြုခြင်းခံရ ကြသည်။

အကယ်၍ သင်သည် တစ်ဦးတယောက် မတော်မတရား ပြုခံရသည်ကို သိခဲ့လျှင် အကူအညီရှိကြောင်း အသိပေးလိုက်ပါ။

- 911 အရေးပေါ်အကူအညီ- ပုလိပ်နှင့်လူနာတင်ကား။
- အိမ်တွင်းရေးဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်း ခိုလှုံရာနေရာ- အမျိုးသမီးနှင့် သူတို့၏ကလေးသူငယ်များအတွက် လုံခြုံပြီး အခမဲ့သည့်အိမ်များ။
- ခေတ္တယာယီ ကာကွယ်ခြင်းအမိန့်- အကြမ်းဖက်သောသူသည် သူ၏ အိမ်မှထွက်သွားရပြီး သူ၏ဇနီးနှင့် သားသမီးတို့ အဝေးတွင် နေရမည်ဟု မိသားစု တရားရုံးက အမိန့် ချ လိမ့်မည်။
- ဥပဒေ အကူအညီ- ဝင်ငွေနည်းသည့် ဓားစာခံများ သူတို့၏ ဥပဒေစွဲရပ်များဖြစ်သည့် ကာကွယ်ခြင်း အမိန့်၊ ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ကလေးငယ်ထောက်မခြင်း သို့မဟုတ် လင်မယားကွဲခြင်းများတို့တွင် ကူညီမည့် အခမဲ့ရှေ့နေကို ရရှိလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။



**မကြီးထွားနိုင်သော ကလေး၏ လက္ခဏာများ ဟာ ဘာလဲ။**

- ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှု မရှိခြင်း
- အာဟာရဓါတ် ချို့တဲ့ခြင်း
- အရိုးနုခြင်း
- မျက်စိအား နည်းခြင်း
- စိတ်မကြည်သာခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန် လျော့နည်းခြင်း
- အသံမကြားခြင်း

**အကယ်၍ သင်၏ ကလေးသည် ကောင်းမွန်စွာ**

**မကြီးထွားခဲ့လျှင် သင် ဘယ်သူ့ကို ပြောမလဲ။**

အကယ်၍ သင်သည် သင့်ကလေး ကြီးထွားမှု အကြောင်း စိုးရိမ်ခဲ့လျှင် ကျေးဇူးပြုပြီး သင့်ကလေး ဆရာဝန်ကို ပြောပါ။ သင့်ကလေးကို သူတို့၏ လုပ်ရိုးစဉ်ဖြစ်သော ဆေးစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းများ အားလုံး လုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။

**ကလေးကြီးထွားခြင်း သတင်းအကြောင်း ပိုမိုသိရှိရန် ကျေးဇူးပြုပြီး အင်တာနက်ပေါ်၌ ရှုပါ။**

[www.cdc.gov/ncbddd/autism/ActEarly](http://www.cdc.gov/ncbddd/autism/ActEarly)  
[www.nidcd.gov/health/voice/speechandlanguage](http://www.nidcd.gov/health/voice/speechandlanguage)



ဤစာစောင်ကို အောက်ပါ အချက်အလက်နှင့် အရင်းအမြစ်များ အကူအညီဖြင့် ရေးသားထားသည်။

*National Center for Birth Defects and  
 Developmental Disabilities  
 Centers for Disease Control*

ဤစာစောင်သည် ကျန်းမာရေးဌာနနှင့်ခုကွသည် ပြန်လည်နေရာချထား ရေး လူမှုဝန်ဆောင်မှုရုံးမှ ငွေစိုက်ထုတ်ပေးခြင်း အားဖြင့်ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။

သတင်း အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ခြင်း-  
**riht@uscridc.org**  
**U.S. Committee for Refugees and  
 Immigrants**  
 1717 Massachusetts Ave., NW  
 Suite 200  
 Washington, DC 20036  
 တယ်လီဖုန်း 202 • 347 • 3507  
 ဖက်စ် 202 • 347 • 7177  
**www.refugees.org**



**သင့်ကလေး ကြီးထွားမှု  
 ကြည့်ရှုခြင်း**

(ကြီးထွားမှု မိုင်တိုင်များ)

**Watching Your Child Grow**  
 (Development Milestones)

**(Burmese)**



**www.refugees.org**  
 Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
 Upholding Freedom since 1911

**သင်၏ ကလေး ကြီးထွားမှု ကြည့်ရှုခြင်း**

ကိုယ်ခန္ဓာအရ သော်လည်းကောင်း၊ စိတ်ဓါတ်ရေးရာ အရ သော်လည်းကောင်း၊ လူမှုရေးအရကိုပါ တိုးတက် ကြီးထွားရန် ကလေး အသက် ပထမနှစ် အရွယ်သည် သူတို့ အတွက် အရေးကြီးသော အချိန်ဖြစ်သည်။ ဤဟာသည် ကလေး ကြီးထွား တိုးတက်မှု ဟုခေါ်သည်။ သူတို့၏ ကလေးများကို ကောင်းမွန်သော နှုန်းထားဖြင့် ကြီးထွားခြင်း ရှိမရှိ မိဘများက လိုက်လံ ကြည့်ရှုနိုင်ရန် ကလေးကြီးထွားမှု အဆင့် အမျိုးမျိုး ရှိသည်။ အမေရိန်ပြည်တွင် မိဘများကို ကလေးများ၏ ဦးနှောက်၊ မျက်စိ၊ နားနှင့်ကိုယ်အင်္ဂါများ တိုးတက်မှု ပုံမှန်မဟုတ်သော လက္ခဏာများ ရှိမရှိ အမြဲတမ်း ကြီးကြပ်စစ်ဆေးရန် အကြံပြုထားသည်။

**ကျွန်ုပ်၏ ကလေးအကြောင်း ဘာသိသင့်သလဲ။**

ကလေးများသည် သူတို့၏ ကြီးထွားနှုန်း အမျိုးမျိုးဖြင့် ကြီးထွားကြသည်။ ကလေးငယ်တိုင်းသည် သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ နှုန်းအတိုင်း ကြီးထွားကြပြီး သင့် ကလေးသည် အရွယ်တူ တခြားကလေးများ မတိုင်မီ ဤအဆင့်သို့ ရောက်ရှိနိုင်သည် သို့မဟုတ် နောက်ကျပြီး ရောက်ရှိနိုင်သည်။ ဤစာစောင်သည် ကလေးကြီးထွားမှု သိရှိရန်အတွက် သင့်ကို အကူအညီ ပေးရန်နှင့် အကယ်၍ စိုးရိမ်မှု ရှိခဲ့လျှင် သင့်ကလေး ဆရာဝန် ဘာမေးမြန်းရမည်ကို သိရှိစေရန် အထောက်အကူပြုသည့် လွယ်ကူသော လမ်းညွှန်မှု တခုဖြစ်သည်။ ကလေး ကြီးထွားနေသည်နှင့်အမျှ မိဘက ကြည့်သင့်သည့် လက္ခဏာများ ဖြစ်ကြ သည်။

**ခုနှစ်လတွင် ကြီးထွားမှုနှင့်တိုးတက်မှု**

ကျန်းမာရေးကောင်းသော ကလေးငယ်အများအပြား အသက်အရွယ် ခုနှစ်လ အပြီးတွင်-

- နာမည် ခေါ်သည့်အခါ ဦးခေါင်းလှည့်ခြင်း
- တခြားသူများကို ပြန်လည် ပြုံးပြခြင်း၊
- အသံကို အသံအားဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်း၊

- ဆော့ ကစားခြင်းကို နှစ်သက်ခြင်း၊
- ကစားစရာ အရပ်များ ကိုင်တွယ်ခြင်း၊
- အရာ တခုခု/အလင်းရောင်ကို သူတို့မျက်စိ အနား ရွေ့သွားလျှင် လိုက်လံကြည့်ခြင်း စသည်များ ပြုလုပ် နိုင်သည်။

**တနှစ် (12)လတွင် ကြီးထွားမှုနှင့်တိုးတက်မှု**

ကျန်းမာရေးကောင်းသော ကလေးငယ်များ တနှစ်အရွယ်တွင်-

- ရိုးရိုးကိုယ်လက် အမှုအရာ သုံးခြင်း (လက်ပြလျက် ဝှတ်ဘိုင် လုပ်တတ်ခြင်း)၊
- ရိုးရိုးအသံ ပြုလုပ်တတ်ခြင်း၊
- ကစားရာတွင် လိုက်လုပ်တတ်ခြင်း(လက်ခုပ် တီးခြင်း) နှင့်
- "မဟုတ်" ဟုပြောရာတွင် တုံ့ပြန်တတ်ခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

**အသက် ၁နှစ် ၁နှစ်ခွဲတွင် ကြီးထွားမှုနှင့်တိုးတက်မှု**

ကျန်းမာရေးကောင်းသော ကလေးငယ်များ အသက် ၁နှစ် ၁နှစ်ခွဲ အရွယ်တွင်-

- ဟန်ဆောင်ကစားတတ်ခြင်း (အရုပ် တယ်လီဖုန်း စကားပြောတတ်ခြင်း)၊



- စိတ်ဝင်စားဖွယ်အရာများကို လက်ညှိုးထိုးပြတတ်ခြင်း၊
- အရာဝတ္ထုကို သင် လက်ညှိုးထိုးပြီး ကြည့်ပါဟု ပြောသည့် အချိန် ကြည့်တတ်ခြင်း၊
- သူတို့ဖာသာ စကားအမြောက်အမြား ပြောဆို တတ်ခြင်းများ ပြုလုပ်တတ်သည်။

**နှစ်နှစ်တွင် ကြီးထွားမှုနှင့်တိုးတက်မှု**

ကျန်းမာရေးကောင်းသော ကလေးငယ်များ အသက် နှစ်နှစ် အရွယ်တွင်-

- စကားလုံးနှစ်ခု အသုံးပြုခြင်း၊
- ရိုးရိုးခိုင်းစေမှုများ လိုက်နာခြင်း၊
- တခြားကလေးငယ်များကို စိတ်ဝင်စားခြင်းနှင့်
- နာမည် ပြောသည့်အခါ အရာတခုခု သို့မဟုတ် အရုပ်ကို လက်ညှိုးထိုးပြခြင်းများ ပြုလုပ်တတ်သည်။

**သုံးနှစ်တွင် ကြီးထွားမှုနှင့်တိုးတက်ခြင်း**

ကျန်းမာရေးကောင်းသော ကလေးငယ်များ သုံးနှစ်အရွယ်တွင်-

- တခြား ကလေးငယ်များကို နမ်းခြင်း သို့မဟုတ် ပွေ့ ဖက်ခြင်း၊
- စကားလုံးနှစ်ခု အသုံးပြုခြင်း၊
- လူကြီးများနှင့် ကစားအဖော်များကို လိုက်တုခြင်းနှင့်
- အရုပ်၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်၊ လူများနှင့် ကစားခြင်းများ ပြုလုပ်တတ်သည်။

**လေးနှစ်တွင် ကြီးထွားမှုနှင့်တိုးတက်မှု**

ကျန်းမာသော ကလေးငယ်များ အသက်လေးနှစ် အရွယ်တွင်-

- စကားလုံး 5 မှ 6 ခု အသုံးပြုခြင်း၊
- အဆင့်သုံးဆင့်ပါ ညွှန်ကြားချက်များ လိုက်နာခြင်း ("ဝတ်ဆင်ပါ၊ ခေါင်းဖီးပါ၊ သွားတိုက်ပြီး မျက်နှာသစ်ပါ")နှင့်
- တခြား ကလေးများနှင့် ပေါင်းဖော်တတ်ခြင်း စသည်များ ပြုလုပ်တတ် သည်။

အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်အချက်အလက်တွေကို ဒီအင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ကြည့်ပါ။ ။

The Centers for Disease Control and Prevention  
www.cdc.gov

The U.S. Department of Health and Human Services  
www.womenshealth.gov

The U.S. Department of Health and Human Services Office of Minority Health  
www.omhrc.gov

တယ်လီဖုန်းနဲ့ နောက်ထပ်အချက်အလက်တွေမေးဖို့ အောက်ပါတို့ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ ။

နိုင်ငံတော်အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအချက်အလက်စင်တာ (The National Women's Health Information Center (NWHIC))  
1-800-994-9662

အမေရိကန် အစီအစဉ်နှင့်မိဘလုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ ဖက်ဒရေးရှင်း (The Planned Parenthood Federation of America)  
1-800-230-7526

မိမိအရင်ထဲမှာ ပက်စစ်သစ်သစ်တွေနဲ့ မမိမိရင်တွေကို ဈေးနှုန်း ချိုချိုသာသာနဲ့ ဒါမှမဟုတ် အခမဲ့ရဖို့ ဆေးခန်းတွေကို ရှာဖို့ ဒီအင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ကြည့်ပါ။ ။

The Centers for Disease Control and Prevention  
www.cdc.gov/cancer

Planned Parenthood Federation of America  
www.plannedparenthood.org

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်အတွက်အချက်အလက်တွေကို အောက်ပါတို့ရဲ့ရေးသားချက်တွေကနေ ဆီလျော်အောင် ရေးသားထားပါတယ်။ ။

The Office of Women's Health and Office of Minority Health at the U.S. Department of Health and Human Services

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The National Cancer Institute

ဆက်သွယ်ရန်။ ။  
riht@uscridc.org  
U.S. Committee for Refugees and Immigrants  
1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200  
Washington, DC 20036  
တယ်လီဖုန်း။ ။ 202 • 347 • 3507  
ဖက်စ်။ ။ 202 • 347 • 7177  
www.refugees.org

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်ကို ကျန်းမာရေးနဲ့လူမှုဝန်ဆောင်ရေးဌာန ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထားရေးရုံးရဲ့ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ကြေးနဲ့ ထုတ်လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။



Photo credit: Rose McNulty

အမျိုးသမီးများအတွက် ပုံမှန် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများ  
Routine Health Exams for Women  
(BURMESE)



www.refugees.org  
Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း



### ပက်စ် စမ်းသပ်ချက်

ပက်စ်စမ်းယားလို့လည်းခေါ်တဲ့ ပက်စ်စမ်းသပ်ချက်က ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် သူနာပြုဆရာမက ဆေးသုတ်တံလိုအတံငယ်တစ်ခုနဲ့ သားအိမ်ခေါင်းက ကလပ်စည်းတွေကို နမူနာယူတဲ့ ပုံမှန်စမ်းသပ် ချက်တစ်ခုပါ။ နေရထိုင်ရတာ နည်းနည်းကသိကအောက်ဖြစ်ပေမဲ့ ဒီရိုးရှင်းတဲ့စမ်းသပ်ချက်ကြောင့် အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ရှာဖွေရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။ အသက် 18 နှစ်အထက် အမျိုးသမီးတွေအားလုံး တနှစ်တခါ ပက်စ်စမ်းသပ်မှု ခံယူရပါမယ်။ အမျိုးသမီးတယောက်ဟာ အသက် 18 နှစ်မတိုင်ခင် လိင်ဆက်ဆံရင် ပက်စ်စမ်းသပ်မှု နှစ်တိုင်း လုပ်ရပါမယ်။

နှစ်စဉ် ပက်စ်စမ်းသပ်မှု ခံယူနေတဲ့အခါမှာ ကိုယ်အောက်ပိုင်းက အဝတ်အစားတွေ အားလုံး ချွတ်ခိုင်းပြီး စာပွဲပေါ်မှာ ပက်လက်လှုပ် အိပ်ခိုင်းပါမယ်။ ခြေထောက်တွေ မြှောက်ထားရပါမယ်။ ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် သူနာပြုက ခြေနှစ်ချောင်းကြားမှာ မီးမောင်းထိုးတဲ့ တီရိုယာ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကိရိယာတို့နဲ့အတူ ထိုင်နေပါမယ်။

အခန်းထဲမှာ သူနာပြုအပိုတယောက် ခေါ်ထားနိုင်ပါတယ်။ ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် သူနာပြုတွေက သင့်ရဲ့ မိန်းမအင်္ဂါကို ကြည့် ပါမယ်။ အထဲကို နှိုက်ကြည့်ပြီး ပက်စ် စမ်းသပ်ချက် လုပ်ပါမယ်။ သင့်ရဲ့ မိန်းမကိုယ်နဲ့ သားအိမ်ဝတို့ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ရှိနေကြောင်းသေချာအောင်လုပ်ရာမှာ ဒီလိုလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။

အတိုကျဆုံး စမ်းသပ်ချက်ရအောင် ပက်စ်စမ်းသပ်ချက် သွားပြီးမခံယူခင် သုံးရက်အတွင်း။ ။

- အမျိုးသမီးအင်္ဂါထဲကို ပိုက်ထည့်ပြီးဆေးတာ\* မလုပ်ပါနဲ့။
- အမျိုးသမီးအင်္ဂါထဲ တင်ပွန်မထည့်ပါနဲ့။
- အမျိုးသမီးအင်္ဂါမှာ သုံးတဲ့လိမ်းဆေးတွေ၊ အင်္ဂါထဲထည့် တဲ့ဆေးလုံးတွေ ဒါမှမဟုတ် ဆေးတွေ မထည့်ပါနဲ့။
- အမျိုးသမီးအင်္ဂါအနံ့ ဖုံးအုပ်ထားတဲ့ ဖျန်းဆေးတွေ ဒါမှမဟုတ် ပေါင်ဒါတွေ မသုံးပါနဲ့။
- လိင် မဆက်ဆံပါနဲ့။

\*အမျိုးသမီးတွေ ပိုက်ထည့်ဆေးတာ လုံးဝမလုပ်ဖို့ ဆရာဝန်အများစုက အကြံပြုပါတယ်။ အမျိုးသမီးတိုယ်အန္တရာယ် သဘာဝအလျောက် ကိုယ်ဟာကိုယ် သန့်စင်တာမို့ ပိုက်ထည့်ဆေးလို့ ပိုးဝင်စေနိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ပိုးဝင်မှုပိုဆိုးစေနိုင်ပါတယ်။ ပိုက်ထည့်ဆေးလို့ လိင်အရကူးစက်တဲ့ ရောဂါတွေအတွက် အန္တရာယ်လည်း ပိုများစေနိုင်ပါတယ်။ ပိုက်ထည့်ဆေးလို့ ကိုယ်ဝန်ဖြစ်အောင် မတားဆီးနိုင်ပါဘူး။

### ရင်သားစမ်းသပ်မှုများ

အမျိုးသမီးရင်သားက အဖုတွေက ကြီးလေးပြီး အသက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့ ဖျားနာမှု လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတယောက်ဟာ နှစ်စဉ် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ခံယူဖို့သွားတိုင်း မိမိရင်သားတွေကို ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် သူနာပြုနဲ့ စစ်ဆေးရပါမယ်။ သူနာပြု ဒါမှမဟုတ် ဆရာဝန် က ရင်သားတွေကို အဖုတွေ၊ အချိုင့်တွေ၊ ဒါမှမဟုတ် နီနေသလားဆိုတာတွေကို စစ်ဆေးပါမယ်။

အမျိုးသမီးတိုင်းကလည်း လစဉ် မိမိရင်သားမှာ အဖုတွေ၊ အချိုင့် တွေ၊ နီနေခြင်းရှိမရှိ၊ နို့သီးခေါင်းက အရည်တွေ ထွက်နေခြင်းရှိမရှိ၊ ဒါမှမဟုတ် တခြားအပြောင်းအလဲ ရှိမရှိ စစ်ဆေးရပါမယ်။ တချို့အဖုတွေက ဘာမှမဖြစ်ပေမဲ့ ရင်သားမှာ အဖုအသစ် တွေပေါ်လာရင် ဒါမှမဟုတ် ကြီးလာရင် ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် သူနာပြုက စစ်ဆေးတာ အကောင်းဆုံးပါ။ ခါတိုင်းဆိုရင် သင့်ရင်သားတွေက ဘယ် လိုရှိလဲဆိုတာသိရအောင်နဲ့ အပြောင်းအလဲတွေ ရှိမရှိစစ်ဆေးဖို့ လစဉ်စစ်ဆေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

### မမ်မိုဂရမ်

မမ်မိုဂရမ်ဆိုတာက ကင်ဆာရှိမရှိစစ်ဆေးဖို့ ရင်သားကို ဓာတ်မှန် ရိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ အသက်လေးဆယ်ကျော် အမျိုးသမီးတွေက တနှစ်တခါ နှစ်နှစ်တခါ မမ်မိုဂရမ် ရိုက်ရပါမယ်။

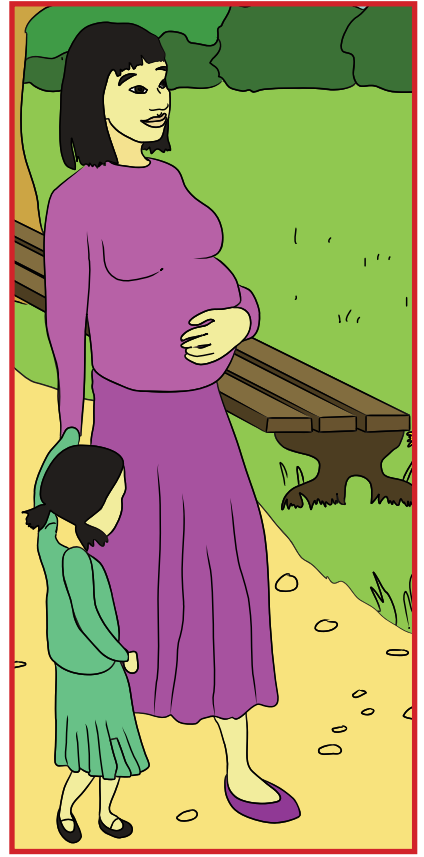
မမ်မိုဂရမ်ရိုက်ချိန်မှာ ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် သူနာပြုက သင့် ရင်သားကို အပြားနှစ်ပြားကြားမှာ ထားပါမယ်။ ပြီးတော့ သင့် ရင်သားရုပ်ပုံကို ထင်ထင်ရှားရှားရဖို့ အဲဒီစက်က ညှပ်ပိတ်လိုက် ပါမယ်။ နေရတာ ကသိကအောက်ဖြစ်ပေမဲ့ တမိနစ်လောက်ပဲ ကြာပါတယ်။ ရင်သားကင်ဆာ စောစောတွေ့ဖို့အတွက် ရင်သားစစ် ဆေးမှုတွေနဲ့ မမ်မိုဂရမ်တွေကို မလုပ်မဖြစ်လုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

### သားမဖွားမီ စောင့်ရှောက်ကုသမှု

သားမဖွားမီစောင့်ရှောက်ကုသမှုဆိုတာက သင်ကိုယ်ဝန်ရှိနေတုန်း သင်နဲ့သင့်ကလေးတို့ ရယူတဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကုသမှုဖြစ် ပါတယ်။ ကျန်းမာတဲ့ကလေး မွေးဖွားဖို့အတွက် သားမဖွားမီ စောင့် ရှောက်ကုသမှုက အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိသူအမျိုးသမီးတိုင်း က သားမဖွားမီ စောင့်ရှောက်ကုသမှုကို စောစော ခံယူရပါမယ်။ ပုံမှန်ခံယူရပါမယ်။

ဆရာဝန်ညွှန်ကြားမှုကို လိုက်နာဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီညွှန်ကြားမှုမှာ။ ။

- အသီးအနှံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ များများစားဖို့
- ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ အရက် သောက်တာနဲ့ မူးယစ် ဆေးဝါးသုံးစွဲတာတွေ ရှောင်ဖို့
- လှုပ်လှုပ်ရှားရှား နေဖို့၊ ညင်သာတဲ့ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တာက သင်နဲ့သင့်ကလေးအတွက် ကောင်းပါတယ်။
- (ကော်ဖီ၊ ဆိုဒါနဲ့ လက်ဘက်ရည်တို့စတဲ့) ကယ်ဖင်းဓာတ် ရှောင်ဖို့
- (ပိုးမွှားသတ်ဖို့ ပက်ဖျန်းတဲ့ဆေးတွေ ဒါမှမဟုတ် အိမ်တွင်း သန့်ရှင်း ရေးအတွက် သုံးတဲ့ဆေးတွေလို) ဓာတုပစ္စည်း တွေ ရှောင်ဖို့
- ကလေးမမွေးခင် အတန်းတက်ဖို့
- ဖိုးလစ်အက်စစ်ပါတဲ့ ဝီတာမင်ပေါင်းစုံ သောက်ဖို့တို့ ပါပါမယ်။



- မောပန်းတာ
- ခေါင်းကိုက်တာ
- ခါးကိုက်တာ
- စိတ်အနေအထား အပြောင်းအလဲအတတ်အကျတွေဖြစ်တာ
- ရင်သားမှာ ထိမိရင် နာတာတို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီလက္ခဏာတွေထဲက တခုခု ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖြစ်နေပုံရရင် ဒီအကြောင်း ဆရာဝန်နဲ့ ပြောရပါမယ်။

**ဘယ်အခါ ဆေးကုသမှုခံယူရမလဲ။**

- အင်မတန်စိတ်ပင်ပန်းတာ၊ ဖျားနာတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ဝလာတာ/ပိန်သွားတာ စတာတွေလို ထင်ရှားတဲ့ အကြောင်းရင်းမရှိဘဲ ရာသီလာရာမှာ ရုတ်တရက် အပြောင်းအလဲတခုခု ပေါ်ပေါက်ရင်
- 7 ရက်ကျော်ပြီး မီးယပ်သွေးတွေ အများအပြားဆင်းရင်
- ရာသီလာရမယ့် အချိန်နှစ်ချိန်ကြားကာလမှာ သွေးထွက်ရင်
- 2 ရက်ကျော်ကြာအောင် အကြီးအကျယ် ဘိုက်နာရင်
- ကိုယ်ဝန်ရှိတယ်ထင်ရင်
- အမျိုးသမီးအင်္ဂါကနေ အဝါရောင်၊ အစိမ်းရောင်၊ ဒါမှမဟုတ် မီးခိုးရောင်ရှိပြီး စေးပျစ်ပြီး အဖြူရောင်နဲ့ နို့နှစ် ရောင်ရှိပြီး အမြုပ်ထနေတဲ့ ဒါမှမဟုတ် ညှိစော်အရမ်းနံ့တဲ့ အရည် ထွက်ရင် ဆရာဝန်ဆီသွားရပါမယ်။

**အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်အချက်အလက်တွေကို ဒီအင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ကြည့်ပါ။ ။**

- www.womenshealth.gov
- www.4women.gov
- www.omh.gov
- www.girlshealth.gov
- www.youngwomenshealth.org
- www.girlhealth.org

**တယ်လီဖုန်းနဲ့ နောက်ထပ်အချက်အလက်တွေမေးဖို့ အောက်ပါနေရာကို ဖုန်းဆက်ပါ။ ။**

- အက်စ်တီဒီဆိုင်ရာ နိုင်ငံတော် စီဒီစီ အရေးပေါ် ဖုန်း (CDC National STD Hotline) 1-800-227-8922 တရုတ်မှာ 24 နာရီ၊ တပတ်မှာ 7 ရက်
- အေအိုင်ဒီအက်စ်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံတော် စီဒီစီ အရေးပေါ် ဖုန်း (CDC National AIDS Hotline) 1-800-342-AIDS (1-800-342-2437) တရုတ်မှာ 24 နာရီ၊ တပတ်မှာ 7 ရက်
- အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဝန်ဆောင်ရေးများဌာန၏ တစ်စိတ်တဒေသဖြစ်သည့် နိုင်ငံတော် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအချက်အလက်များစင်တာ၊ 1-800-994-9662



ဒီလက်ကမ်းစာစောင်အတွက်အချက်အလက်တွေကို အောက်ပါတို့ရဲ့ရေးသားချက်တွေကနေ ဆီလျော်အောင် ရေးသားထားပါတယ်။ ။

*The American Academy of Pediatrics: Puberty Information for Boys and Girls*

*The U.S. Department of Health and Human Services Office of Women's Health*

*Advocates for Youth*

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်ကို ကျန်းမာရေးနဲ့လူမှုဝန်ဆောင်ရေးဌာန ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထားရေးရုံးရဲ့ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ကြေးနဲ့ ထုတ်လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။

ဆက်သွယ်ရန်။ ။  
**riht@uscrdc.org**  
**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**  
**1717 Massachusetts Ave., NW**  
**Suite 200**  
**Washington, DC 20036**  
 တယ်လီဖုန်း။ ။ **202 • 347 • 3507**  
 ဖက်စ်။ ။ **202 • 347 • 7177**  
**www.refugees.org**



Photo credit: Rose McNulty

**မိမိကိုယ်ခန္ဓာနှင့်ပတ်သက်ပြီး အမျိုးသမီးတိုင်း သိသင့်သည့်အရာများ**  
**What Every Woman Should Know about Her Body**

(BURMESE)



**www.refugees.org**  
*Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911*

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း

### ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာက ကလေးကနေ လူကြီးပုံစံ ပြောင်းပါတယ်။ ဒါက မိန်းကလေးတွေရော ယောက်ျားလေးတွေပါဖြစ်ပြီး သာမန်အားဖြင့် အသက် 9 နှစ်နဲ့ 13 နှစ်ကြားမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ မိန်းကလေးတွေက ရင်သားတွေ စတင်ဖွံ့ဖြိုးလာတယ်။ တင်ပါးဆုံတွေ ကားလာပြီး (ပေါင်ခြံမှာ) အမျိုးသမီးအင်္ကျီအင်္ကျီမှာ ချိုင်းကြားမှာနဲ့ ခြေထောက်တွေမှာ အမွှေးတွေ စတင်ပေါက်လာပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ မိန်းကလေးတွေက (ရာသီလို့အများ ခေါ်ကြတဲ့) မီးယပ်သွေး စပေါ်ပါတယ်။ ဒီအပြောင်းအလဲတွေက သဘာဝကျပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်ပြီး မိန်းကလေးငယ်တွေ အမျိုးသမီးတွေဖြစ်လာရာမှာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။

### မီးယပ်သံသရာ

မိန်းကလေးအများစုက အသက် 9 နှစ်နဲ့ 16 အရွယ်ကြားမှာ ရာသီ ဒါမှမဟုတ် မီးယပ်သွေး စပေါ်ပါတယ်။ မီးယပ်သွေးပေါ်နေလို့ ရေကူးတာ၊ ပြေးတာ၊ အလုပ်လုပ်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် တခြား လှုပ်လှုပ်ရှားရှားလုပ်တာတွေလို သာမန်အလုပ်တွေကို မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေရင် ရာသီလာချိန်မှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ နေမထိထိုင်မသာဖြစ်တာကို ပိုပြီးသက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

### မီးယပ်သံသရာဆိုတာ ဘာလဲ။

မိန်းကလေးတွေက မီးယပ်သံသရာစတဲ့အချိန်မှာ ဥအိမ်တွေက ဥတွေကို လတိုင်း ထုတ်လွှတ်လိုက်ပါတယ်။ အမျိုးသားတယောက်ရဲ့ သုတ်ပိုးက ဒီဥတွေကို သားဖောက်နိုင်တယ်ဆိုရင် ဒီဥက သားအိမ်ထဲမှာ ကလေးအဖြစ် ကြီးထွားလာပါမယ်။ လတိုင်း အမျိုးသမီးရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာက သားအိမ်အထဲမှာ တစ်သွေးတွေ၊ သွေးကလပ်စည်းတွေနဲ့ အလွှာထူထူ ဖုံးအုပ်လိုက်ပြီး သားပေါက်နိုင်တဲ့ဥကို သားဖောက်ဖို့ အသင့်ပြင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ထုတ်လွှတ်လိုက်တဲ့ ဥက သားဖောက်နိုင်ရင် သားအိမ်က အရည်လွှာကို အပြင်ကို ထုတ်လွှတ်လိုက်ပါတယ်။ ဒါကို မီးယပ်သွေးပေါ်ချိန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

### မီးယပ်သွေးပေါ်ချိန်က ဘယ်လောက်ကြာသလဲ။

များသောအားဖြင့် ရာသီလာချိန်က 3 ရက်က 7 ရက်အထိ ကြာပါတယ်။ သာမန်အားဖြင့် ရာသီက 3 ပတ်က 5 ပတ် တခါလည်လေ့ရှိပြီး အချိန်ကိုက် လာတတ်ပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်နောက်ပိုင်း မှာ အမျိုးသမီးငယ်တွေက ရာသီချိန်မှန်ချင်မှ မှန်ပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ အချိန်အတော်ကြာလာတဲ့အခါ ကိုယ်ခန္ဓာက အလိုက်သင့် ပြောင်းလဲပြီး ပုံမှန်ရာသီလည်ပတ်လာပါမယ်။

### ရာသီလာချိန်မှာ မိမိကိုယ်ကို ဘယ်လိုကြည့်ထားရမလဲ။

ရာသီလာချိန်မှာ မီးယပ်ရည်တွေကို အဝတ်အစားတွေမှာ မပေကျစေဖို့ အောက်ခံတခု ဒါမှမဟုတ် အမျိုးသမီးအင်္ကျီထဲ ထည့်ရတဲ့ တင်ပွန်တို့ တခုခု သုံးဖို့လိုပါတယ်။ အမျိုးသမီးအများစုက ရာသီလာရင်သုံးတဲ့အောက်ခံပြားတွေ ဒါမှမဟုတ် တင်ပွန်တွေ သုံးပါတယ်။ ဘာသုံးလဲဆိုတာ မိမိအပေါ်မှာပဲ မူတည်တယ်ဆိုတာ မှန်ပေမဲ့ အမွှေးနံ့သာတွေ ပါတဲ့အရာတွေကနေ ရောဂါပိုးဝင်နိုင်မှု အလားအလာ ပိုများစေတာကြောင့် သူတို့ကို ရှောင်ပါ။

ရာသီအောက်ခံပြားတွေကို အောက်ခံဘောင်းဘီအထဲမှာ ဝတ်ရပါတယ်။ ရာသီအောက်ခံပြားတွေက တိပ်ပြားတမျိုးနဲ့ ဘောင်းဘီမှာ ကပ်နေပါတယ်။ ယိုစိမ့်ထွက်တာတွေ၊ နေမထိထိုင်မသာဖြစ်တာတွေ၊ အနံ့အသက်တွေမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ ဒီအောက်ခံပြားတွေကို မကြာမကြာ လဲပေးရပါမယ်။ ဒီလိုလဲပေးရင် နေရထိုင်ရတာ သက်သာပြီး ခြောက်ခြောက်သွေ့သွေ့ ရှိနေပါမယ်။

တင်ပွန်တွေကို အမျိုးသမီးအင်္ကျီထဲ ထည့်ရပါတယ်။ ရာသီအောက်ခံအပြားတွေလိုပဲ တင်ပွန်တွေကိုလည်း အနည်းဆုံး 4 နာရီကနေ 6 နာရီတခါ၊ မကြာမကြာ လဲပေးရပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ သဘာဝအလျောက် ဆေးကြောပေးနေပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ရာသီလာပြီးရင် အမျိုးသမီးအင်္ကျီထဲကို ပိုက်ထည့်ပြီး ဆေးတာတို့ ဒါမှမဟုတ်

တခုခုထည့်ပြီး အထဲမှာ “ဆေးဖို့ အထောက်အကူပေးတာ” တို့ မလုပ်ရပါဘူး။ တကယ်ဆိုရင် ဒီလိုလုပ်ရင် ရောဂါပိုးကူးစက်မှု တိုးမြှင့်နိုင်ပြီး ရောဂါရဖို့ အန္တရာယ် ပိုများနိုင်ပါတယ်။

### ရာသီလာစဉ် ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။

တချို့အမျိုးသမီးတွေက ကျန်အမျိုးသမီးတွေထက် မီးယပ်သွေး ပိုဆင်းပါတယ်။ ဒါက ပုံမှန်ဖြစ်လေ့ရှိတာပါ။ အမျိုးသမီးတွေက တယောက်နဲ့တယောက် မတူပါဘူး။ မီးယပ်ပေါ်ချိန်မှာ သွေးအများကြီး မဆင်းပါဘူး။ လစဉ်သွေးဆင်းချိန်မှာ သွေး 1 အောင်စကနေ 3 အောင်စ (မီလီလီတာ 30 က 90) ပဲ ကုန်ဆုံးပါမယ်။ ဒါဟာ ကိုယ်လိမ်းဆေး နုမူဗူးလေးတွေ အရွယ် လောက်ပဲ ရှိပါတယ်။ မီးယပ်သွေး အရမ်းဆင်းရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ ဒီအကြောင်း ပြောရပါမယ်။

တချို့အမျိုးသမီးတွေက ရာသီမလာခင်၊ လာချိန်နဲ့ လာပြီးချိန်မှာ ကသိကအောက် ခံစားရပါတယ်။ ။

- ကိုက်ခဲတာ
- ဖောယောင်နေတယ်လို့ ခံစားရတာ





ပို၍ သိလိုပါက အောက်ဖော်ပြပါ အင်တာနက်  
ဝက်ဘ်ဆိုက်များကို ဝင်ကြည့်ပါ။

<http://www.health.state.mn.us/divs/idepc/refugee/index.html>

<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/>



ဤလက်ကမ်းစာစောင်ကို

အုတ်ကလင်း ဒေသဆိုင်ရာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး  
ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း  
(Auckland Regional Public Health Service)

Moonee Valley Melbourne အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်  
မှု ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးအဖွဲ့  
(Moonee Valley Melbourne Primary Care Partnership)

မင်နီဆိုတား ကျန်းမာရေးဌာန  
(Minnesota Department of Health)

မီချီဂန်တက္ကသိုလ် ကျန်းမာရေးစနစ်  
(University of Michigan Health System)

များ၏ သတင်းအချက်အလက် ရင်းမြစ်များ အကူအညီဖြင့်  
ထုတ်ဝေပါသည်။

ဤလက်ကမ်းစာစောင်ကို ဒုက္ခသည်များပြန်လည်နေရာချထား  
ရေးဌာန၏ ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားများဝန်ဆောင်မှုဌာနရုံး၏  
ရံပုံငွေထောက်ပံ့မှုဖြင့် ထုတ်ဝေပါသည်။

**U.S. Committee for Refugees  
and Immigrants**  
2231 Crystal Drive, Suite 350  
Arlington, VA 22202-3711  
တယ်လီဖုန်းနံပါတ် 703 • 310 • 1130  
ဖက်စ်နံပါတ် 703 • 769 • 4241  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



ဗီတာမင် D နှင့်  
ကယ်လစီယမ်တို့အရေးပါပုံ  
The Importance of  
Vitamin D and Calcium  
(Burmese)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)  
Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911

ကိုးကွယ်ထိုက်ထိုက်  
ကျန်းမာရေး

**ဗီတာမင် D ဆိုတာဘာလဲ။**

ဗီတာမင် D သည် အရိုး၊ သွေးနှင့် ကြွက်သားများ ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အရေးကြီးသည်။ ဗီတာမင် D ရရှိရန်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ငါး သို့မဟုတ် ငါးဆီကိုစားသုံးခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းကို နို့နှင့် ဥများတွင်လည်း တွေ့နိုင်သည်။ လူအများစုသည် ၎င်းတို့၏ ဗီတာမင်ကိုနေရောင်ခြည်ကို ထိတွေ့ခြင်းမှ နေ့စဉ်ရရှိကြသည်။ သင့်လျော်သော ပမာဏရှိသည့် နေရောင်ခြည်နှင့်ဗီတာမင် D ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာ မရရှိပါက သင်၏ အရိုးများသည် ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်ချေ။

**ဗီတာမင် D ချို့တဲ့တယ် ဆိုတာဘာလဲ။**

ဗီတာမင် D ချို့တဲ့မှုမှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ဗီတာမင် D အလုံအလောက် ရရှိမနေခြင်းကို ဆိုသည်။ နေရောင်ခြည်ကို လုံလောက်စွာ မထိ တွေ့ခြင်းနှင့် ဗီတာမင် D ပါဝင်သည့် အစားအစာကို လုံလောက်စွာ မစားသုံးသည့်အခါ ဤသို့ ဖြစ်တတ်သည်။ ဗီတာမင် D ချို့တဲ့မှုသည် သင့်အားနာမကျန်းဖြစ်စေပြီး အရိုးပျော့နာ၊ အရိုးကျွတ်နာ၊ အရိုးပွ ရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခြင်းစသည် အန္တရာယ်ရှိသော ရောဂါများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

(Rickets)အရိုးပျော့နာမှာ အရိုးများနူးညံ့လာပြီး အားနည်းလာစေကာ ကိုယ်လက်အင်္ဂါချို့ယွင်းခြင်းနှင့် အရိုးကျိုးခြင်းကို ဦးတည် သွားစေနိုင်သည်။ ကလေးငယ်များတွင် ဖြစ်တတ်သည်။

(Osteomalacia)အရိုးပွရောဂါမှာ လူကြီးများတွင်ဖြစ် တတ်သည့် အရိုးပျော့နာမျိုးဖြစ်ပြီး အရိုးများနူးညံ့လာပြီး အားနည်းလာစေနိုင်သည်။

(Osteoporosis)အရိုးကျွတ်နာမှာ အရိုးများကွဲအက်လွယ်ပြီး ကျိုးရန်လွယ်လာသည့်ရောဂါဖြစ်သည်။

**ဗီတာမင် D ချို့တဲ့မှုအန္တရာယ် ဘယ်သူတွေမှာရှိနေလဲ။**

- နေရောင်ခြည်နည်းသည့်နေရာတွင်နေထိုင်သူများ၊
- အမျိုးသမီးများ(အထူးသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအများစုကို ဖုံးကာထားသူများ၊)
- အိမ်ထဲတွင် နေထိုင်လေ့ရှိသူများ၊
- အသားမည်းသူများ၊
- သက်ကြီးရွယ်အိုများ

**ဗီတာမင် D ချို့တဲ့မှုကို ဘယ်လိုကယ်ကွယ်နိုင်သလဲ။**

ဆောင်းကာလရှည်လျားပြီး နေ့အလင်းရောင်ရချိန်နည်းပါးသည့် ပြည်နယ်များတွင် ဗီတာမင် D ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများကို စားသုံးရန် အရေးကြီးသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ရန်မှာ အထူးသဖြင့် အသားမည်းသူများ အတွက် အရေးကြီးသည်။ အသားမည်းလျှင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် နေရောင်ခြည်မှ ဗီတာမင် D ရယူရန်ခက်ခဲသည်။

ဤကဲ့သို့သော ဗီတာမင် D ပါသည့် အစားအစာများကို စားသုံးပါ။

- ငါးကြီးဆီ
- ငါး
- နို့
- ဟင်းရွက်ဆီခဲ၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ
- ကြက်ဥ။

အိမ်အပြင်ဘက်တွင် နေထိုင်ခြင်းသည်လည်း ကောင်းမွန်ပါသည်။ အေး၍ မှောင်လျင် အပြင်ဘက်တွင် နေရန်ခက်ခဲသည်။ ဗီတာမင် D ပါရရှိရန် အခြားနည်းလမ်းများရှိသည်။ ၎င်းနည်းလမ်းများတွင် ဗီတာမင် D ပါဖြည့်စွက် စားသုံးခြင်းလည်းပါရှိသည်။

**ဗီတာမင် D ပါဖြည့်စွက် စားသုံးသင့်သလား။**

ဗီတာမင် D ဖြည့်စွက် စားသုံးခြင်းမှာ ဗီတာမင် D တခါသောက်ဆေး ပမာဏကို ရစေသည့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ဗီတာမင် D ပါသည့် အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းနှင့် နို့သောက်ခြင်းသည် တနေ့တာ အတွက်လိုအပ်သော ဗီတာမင် D ပမာဏကို ဖြည့်ပေး နိုင်မှ ပေးနိုင်မည်။ ဗီတာမင် D ဆေးများကို ဆေးဆိုင်အများစု၊ အစားအစာ စတိုးဆိုင်များနှင့် ကျန်းမာရေးအစားအစာ စတိုးဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်။ ဗီတာမင် D ချို့တဲ့မှုကိုကာကွယ်ရန်အတွက် လူကြီးများသည် တစ်နေ့လျှင် နိုင်ငံတကာအတိုင်းအတာ (IU) ၄၀၀ မှ ၈၀၀ အကြား စားသုံးသင့်ပြီး ကလေးများမှာ (IU) ၄၀၀ သောက်သင့်သည်။

**ဗီတာမင် D နှင့် ကယ်လစီယမ်**

ဗီတာမင် D နှင့် ကယ်လစီယမ်ပူးပေါင်းကာ ခိုင်မာသည့် အရိုးများကို တည်ဆောက်သည်။ ကယ်လစီယမ်က နုနုနှင့် ကြွက်သားများ ကောင်းစွာအလုပ်လုပ်ရန် အကူအညီပေးကာ သွေးဖိအားမြင့်မားမှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ ကယ်လစီယမ်က အရိုးနှင့်သွားများကို ခိုင်မာစေပြီး အရိုးရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးသည်။

ဗီတာမင် D နှင့် ကယ်လစီယမ်ကို နို့တွင်တွေ့ရသည်။ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုမှ နို့သည် မိမိတိုင်းပြည်မှ နို့နှင့် အရသာကွာခြားကောင်း ကွာခြားနိုင်သည်။ နို့သောက်ရသည်ကို မကြိုက်လျှင် နေ့စဉ် လိုအပ်သည့် ကယ်လစီယမ်ကို ရနိုင်ရန် အခြားနည်းလမ်းများရှိသည်။

- ဒိန်ချဉ် သို့မဟုတ် အေးခဲထားသော ဒိန်ချဉ်
- ဒိန်ခဲ
- ရေခဲမုန့်
- ပူတင်းနှင့် အဆာသွတ်မုန့်
- နို့အေး