



အဆင့်များ

နေထိုင်ကောင်းမွန်ရေးအတွက်

၂၀၂၃ ခုနှစ် နွေရာသီ

 လိုအပ်သည်ထက် ကျော်လွန်၍ ဆောင်ရွက်ပေးသည့် MDwise ကိုသာ ကုန်ကျစရိတ် ပေးချေမှုအတွက် ဆက်လက်ထားရှိပါ

MDwise မှတစ်ဆင့် သင်၏ Medicaid မှ ကုန်ကျစရိတ် ပေးချေမှုသည် မကြာမီ သက်တမ်း ကုန်နိုင်ပါသည်။ အင်ဒီယားနား မိသားစုနှင့် လူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုများ ဌာန (FSSA) သည် Medicaid အဖွဲ့ဝင် အားလုံးအား အကာအကွယ် ဆက်လက်ရှိနေစေရန် ၎င်းတို့၏ လူဦးရေဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ပြန်လည် စစ်ဆေးရန် တောင်းဆိုနေပါသည်။ သင့်အာမခံအစီအစဉ် သက်တမ်းတိုးခြင်းသည် မိနစ်အနည်းငယ်သာ ကြာပါသည်။

သင့်ကျန်းမာရေး ကုန်ကျစရိတ်ပေးချေမှု အသက်ဝင်နေစေရန် အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်-

- ၁။ FSSA ဝင်ရောက်ရန်နေရာတွင် သင်၏လူဦးရေ ဆိုင်ရာနှင့် ဝင်ငွေဆိုင်ရာ နောက်ဆုံး အချက်အလက်များကို ပေးပါ။
- ၂။ တောင်းဆိုထားသည့် စာရွက်စာတမ်းများကို တင်သွင်းပါ။

MDwise မှတစ်ဆင့်ရရှိသည့် အရည်အသွေးမြင့်မားသော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုနှင့် အကျိုးခံစားခွင့်များကို ဆက်လက်၍ ရယူနိုင်ရန် FSSA ဝင်ရောက်သည့်နေရာ <https://fssabenefits.in.gov/bp/#/> သို့ ယနေ့ ဝင်ရောက်လိုက်ပါ။ အကူအညီလိုပါသလား။ 833-414-1997 ကို ဖုန်းဆက်ပါ။



အတွင်း၌ ပါရှိသည့်အရာများ-

- MDwise ကိုသာ စရိတ်ပေးချေမှုအတွက် ဆက်လက်ထားရှိပါ.....၁
- စောင့်ရှောက်ကုသမှု ကြိုတင်စီမံခြင်း.....၂
- ဓာတ်မတည့်မှုများ.....၃
- ခဲဆိပ်တက်ခြင်း- ကျွန်ုပ်၏ကလေးကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးခံစေရမည်လား။.....၄
- မူးယစ်စေသည့်အရာသုံးစွဲမှုရောဂါ စီမံခန့်ခွဲပုံ.....၇
- အဖိုးအတတ်နိုင်သည့် ချိတ်ဆက်မှု အစီအစဉ်.....၈
- စာရင်းသွင်းရန် ဖွင့်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်သတ်မှတ်ခြင်း..၈
- WEIGHTwise- ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ခြင်း.....၉
- သင်၏အဖွဲ့ဝင်လက်စွဲစာအုပ်ရှိ အရေးကြီးသည့် အချက်အလက်များ.....၁၀
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အကူအညီ.....၁၁
- မေးစရာရှိသည့်အခါ ဖုန်းဆက်ရမည့်သူကိုသိထားပါ.....၁၁
- ကိုယ်ဝန် စောင့်ရှောက်မှု.....၁၁
- 9-8-8 အကြောင်း သင်ကြားပြီးပြီလား.....၁၂
- MDwise ၌သင့်ကိုဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်များ ရှိပါသလား.....၁၃

NURSEon-call

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်ဆောင်မှုယူသူဌာန နယ်ဝေးအခမဲ့ဖုန်း 1-800-356-1204 ကို ဆက်ခြင်းဖြင့် မှတ်ပုံတင် သူနာပြုတစ်ဦးကို တစ်နေ့ ၂၄ နာရီ တစ်ပတ် ၇ ရက် ရယူနိုင်ကြောင်း MDwise မှ အဖွဲ့ဝင်များအား သတိပေး လိုပါသည်။ အဖွဲ့ဝင်များသည် နံပါတ် ၁ ကို နှိပ်ပြီးနောက် နံပါတ် ၄ ကိုနှိပ်နိုင်ပါသည်။ အဖွဲ့ဝင်များသည် မှတ်ပုံတင်သူနာပြုနှင့် အရေးကြီးလူနာကို ဦးစားပေးသည့် စနစ်တို့ကို ရယူနိုင်သည့်အပြင် အကြောင်းအရာ ၁၀၀ ကျော်သည့် အသံစာကြည့်တိုက်သို့လည်း ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။

🕒 စောင့်ရှောက်ကုသမှု ကြိုတင်စီမံခင်း- ကြိုတင်လမ်းညွှန်ချက်များ

ကြိုတင် လမ်းညွှန်ချက်တစ်ရပ် ထားရှိခြင်းသည် ဆေးဝါးကုသမှု ဆိုင်ရာ သင့်အလိုဆန္ဒများကို သင်ချရေးထားခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ဤအချက်အလက်သည် မိမိကိုယ်တိုင်အတွက် သင်မပြောဆိုနိုင်တော့ပါက လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာကို အခြားသူများအား အသိပေးရာ၌ အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။

သင်မစွမ်းဆောင်နိုင်သည့်အခါ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင့်ဆန္ဒများကို တရားဝင် ရေးသားဖော်ပြချက်နှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင်ဆုံးပါးသည်အထိ သို့မဟုတ် ပြန်လည်ရုပ်သိမ်းသည်အထိ သက်ရောက်မှုရှိသော ကိုယ်စားလှယ်လွှဲစာတို့သည် ကြိုတင် လမ်းညွှန်ချက်အဓိက နှစ်မျိုးဖြစ်သည်။

ကြိုတင် လမ်းညွှန်ချက်များသည် မည်သည့် အရာများနှင့် အကျုံးဝင်သနည်း။

သင်မပြောဆိုနိုင်တော့သည့်အခါတွင် ကြိုတင် လမ်းညွှန်ချက်က အရေးကြီးနိုင်ပါသည်။ သင်သည် ဆိုးရွားစွာထိခိုက်ပါက သို့မဟုတ် ကြီးလေးစွာ ဖျားနာပါက ဤသို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သင်မစွမ်းဆောင်နိုင်သည့်အခါတွင် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင့်ဆန္ဒများကို တရားဝင် ရေးသားဖော်ပြချက်နှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦး မရှိလျှင် သင့်ကို မသိသည့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် တရားသူကြီးတစ်ဦးကပင် သင်၏ စောင့်ရှောက်မှုအပေါ် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချနိုင်ပါသည်။

သင်မစွမ်းဆောင်နိုင်သည့်အခါတွင် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင့်ဆန္ဒများကို တရားဝင် ရေးသားဖော်ပြချက် ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

သင်မစွမ်းဆောင်နိုင်သည့်အခါ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင့်ဆန္ဒများကို တရားဝင် ရေးသားဖော်ပြချက်က သင့်အသက်တာအဆုံး၌ မည်သို့ ကုသခံလိုသည်ကို စာဖြင့်ရေးသားထားပါသည်။ ဥပမာ သင့်ဆရာဝန်အား အသက်ပံ့ပိုးမှု လုပ်ဆောင်ချက်များကို အသုံးပြုစေလိုကြောင်း သို့မဟုတ် အသုံးမပြုစေလိုကြောင်း ပြောပြပါသည်။

လူတစ်ဦးသည် မစွမ်းဆောင်နိုင်သည့်အခါတွင် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ဆန္ဒများကို တရားဝင်ရေးသား ဖော်ပြခြင်းအားဖြင့် မည်သည့်အခါ၌ အသက်ပံ့ပိုးမှု ငြင်းပယ်နိုင်သည် ဟူသည့် ဥပဒေများသည် ပြည်နယ် တစ်ခုခုနှင့်တစ်ခု ကွဲပြားပါသည်။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင့်ဆန္ဒများအား တရားဝင် ရေးသားဖော်ပြချက်ကို သင်ကိုယ်တိုင် ရေးနိုင်သော်လည်း ဥပဒေရေးရာ အကြံပြုချက်က အသုံးဝင်နိုင်ပါသည်။ ယင်းက သင်မစွမ်းဆောင်နိုင်သည့်အခါ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင့်ဆန္ဒများကို တရားဝင်ရေးသားဖော်ပြချက်များကို အသိအမှတ် မပြုသည့် ပြည်နယ်များ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့အပေါ် စိုးမိုးသည့် ဥပဒေများက ရှင်းလင်းခြင်း မရှိသည့်အခါတွင် အထူးမှန်ကန်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင်ဆုံးပါးသည်အထိ သို့မဟုတ် ပြန်လည်ရုပ်သိမ်းသည်အထိ သက်ရောက်မှုရှိသော ကိုယ်စားလှယ်လွှဲစာဟူသည် အဘယ်နည်း။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင်ဆုံးပါးသည်အထိ သို့မဟုတ် ပြန်လည်ရုပ်သိမ်းသည်အထိ သက်ရောက်မှုရှိသော ကိုယ်စားလှယ်လွှဲစာသည် သင့်အနေဖြင့် ဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်နိုင်ခြင်း မရှိသည့်အခါ သင့်အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချပေးရန် တစ်စုံတစ်ဦးအား သင်ရွေးချယ်သည့် ဥပဒေရေးရာ ပုံစံတစ်စောင်ဖြစ်သည်။ ဤသူအား သာမန်အားဖြင့် သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ကိုယ်စားလှယ် သို့မဟုတ်

ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ကိုယ်စားလှယ် လွှဲခံရသူဟု ခေါ်ပါသည်။

သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ကိုယ်စားလှယ်သည် သင့်အသက်တာ ကုန်ဆုံးချိန်၌ သင့်ကိုယ်စား ဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ကိုယ်စားလှယ်သည် သင့်အနေဖြင့် မတော်တဆ ဖြစ်မှုတစ်ခုတွင် ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်သကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကိုယ်အတွက် ပြောဆိုနိုင်ခြင်း မရှိသည့် အခြားအချိန်များ၌လည်း ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချနိုင်ပါသည်။

ဤဆုံးဖြတ်ချက်များချရန် သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ကိုယ်စားလှယ်သည် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ဆန္ဒများကို တရားဝင် ရေးသားဖော်ပြချက်ရှိ အချက်အလက်များ၊ အတိတ်က သင်ပြောခဲ့သည့် အရာများနှင့် သင့်အကြောင်း ၎င်းကိုယ်တိုင် သိရှိထားသည့် အရာများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သင့်ကိုယ်စားလှယ်သည် ခွဲစိတ်မှုအတွက် သဘောတူနိုင်ပါသည်။ သင့်အား အသက်ပံ့ပိုးပေးသည့် စက်များတပ်ဆင်ရန် ငြင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ သင့်၌တပ်ဆင်ထားသော အသက်ပံ့ပိုးသည့် စက်များ ဖြုတ်ရန် တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။

သင် အဘယ်ကြောင့် ကြိုတင် လမ်းညွှန်ချက်တစ်ရပ် ပြင်ဆင်သင့်သနည်း။

ကြိုတင်လမ်းညွှန်ချက် တစ်ရပ်ပြင်ဆင်ရန် မည်သည့်အခါမျှ မစောလွန်းပါ။ မတော်တဆဖြစ်မှုတစ်ခု၌ သင် ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်ပါက ဤစာရွက်စာတမ်းသည် သက်ဆိုင်မှုရှိမည် ဖြစ်သည်။ ကြိုတင်လမ်းညွှန်ချက် ရှိခြင်းသည် သင်ချစ်မြတ်နိုးသူများက သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်များ မည်သို့ရှိမည်ကို မည်သည့်အခါမျှ ခန့်မှန်းရန်မလိုဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

အချို့သူများသည် ကြိုတင်လမ်းညွှန်ချက် ရှိခြင်းအတွက် အထူးသဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင့်ဆန္ဒများကို တရားဝင် ရေးသားဖော်ပြချက် ရှိခြင်းအတွက် စိတ်လက်မအေးပါ။

ဤသည်မှာ ဘာသာရေး သို့မဟုတ် ဝိညာဉ်ရေးရာ အကြောင်းရင်းများ သို့မဟုတ် အခြား ယုံကြည်ချက်များကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင့်ဆန္ဒများကို တရားဝင် ရေးသားဖော်ပြထားရန် သင်မရွေးချယ်ပါက သင့်မိသားစုနှင့် သင့်ဆရာဝန်တို့သည် သင်၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကို လေးစားရပါမည်။

သင်စိတ်ပြောင်းလျှင်ကော မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း။

သင်သည် ကြိုတင်လမ်းညွှန်ချက် ပုံစံအသစ်တစ်ခုကို ဖြည့်ခြင်း၊ သင်၏ လက်ရှိပုံစံများကို ဖျက်ဆီးလိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် သင့်ကို စောင့်ရှောက်သူများအား ပြောပြရန်နှင့် သင်၏ ကြိုတင် လမ်းညွှန်ချက်ကို ပြောင်းလဲခြင်း သို့မဟုတ် ဖျက်သိမ်းခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ကြိုတင်လမ်းညွှန်ချက်ကို မည်သို့ရေးရမည်နည်း။

အရေးကြီးသည့် အဆင့်လေးဆင့်ရှိပါသည်-
စာမျက်နှာ ၅ တွင် ဆက်လက်ဖော်ပြထားသည်။



⚙️ ဓာတ်မတည့်မှုများ

သင့်ဆရာဝန်သည် ဓာတ်မတည့်မှု ဖြစ်စေနိုင်သည့် အရာအချို့ကို သင့်အရေပြားပေါ်တွင် ထည့်၍ မည်သည့်တိုက် အဖုအပိန် ဖြစ်စေသည်ကို ကြည့်ပါသည်။ ယင်းက သင့်နှင့် ဓာတ်မတည့်သည့် အရာကို ပြပါသည်။

ဓာတ်မတည့်မှု ပျောက်ကင်းစေသည့်အရာ မရှိပါ။ သို့သော် သင်သည် ရောဂါလက္ခဏာများကို ထိန်းသိမ်းပြီး ဓာတ်မတည့်မှု စတင်သည့် အရာများကို ရှောင်ရှားနိုင်ပါသည်။

သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးကို သက်ရောက်သည့် ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်မှုများ (အနာဖီလက်တစ် တုံ့ပြန်မှုများ) အတွက် သင်ပြင်းထန်စွာ တုံ့ပြန်သည့်ခဲသော် အသုံးပြုရန် အက်ပီနက်ဖရင် ထိုးဆေးကို သယ်ဆောင်ထားရန် သင့်ဆရာဝန်မှ ညွှန်ကြားနိုင်ပါသည်။ **မိမိကိုယ်ကိုယ် ဆေးထိုးပုံနှင့် သင်နှင့် အမြဲဆောင်ထားပုံတို့ကို လေ့လာပါ။ ဆေးသက်တမ်း မကုန်ကြောင်း သေချာစေပါ။**

မည်သည့်အရာက ဓာတ်မတည့်မှု ဖြစ်ပေါ်စေသနည်း။

ဓာတ်မတည့်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အများအပြား တွေ့ရလေ့ရှိသော အကြောင်းရင်းများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည်-

- သစ်ပင်၊ မြက်ပင်၊ ပေါင်းပင်များမှ ဝတ်မှုများ။
- ဖုံမှန်၊ ကမုန်းနီကောင်၊ မှိုနှင့် (ကြောင် သို့မဟုတ် ခွေးထံမှ အရေပြား ကလပ်စည်းသေများဖြစ်သည့်) အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် အမွှေးဖတ်များ။
- ပိုးဟပ်များ။

ရောဂါလက္ခဏာများမှာ မည်သည်တို့နည်း။

အများအပြားတွေ့ရတတ်သော ဓာတ်မတည့်မှု လက္ခဏာများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည်-

- နှာချေခြင်း၊ အထူးသဖြင့် နံနက်တွင်။
- နှာစေးခြင်း သို့မဟုတ် လည်ချောင်း အနောက်တွင် စီးဆင်းသွားသည့်ခွဲ။
- မျက်လုံးယားယံခြင်း သို့မဟုတ် မျက်ရည်များ စီးကျခြင်း။
- နား၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် လည်ချောင်း ယားယံခြင်း။

သင်သည် ဝတ်မှုများနှင့် ဓာတ်မတည့်လျှင် နှစ်တစ်နှစ်၏ ကာလအချို့တွင် ဓာတ်မတည့်သည့် လက္ခဏာများ ရှိနိုင်ပါသည်။

သင်သည် ဖုံကဲ့သို့ အဆောက်အအုံအတွင်း ဓာတ်မတည့်မှု ဖြစ်စေသည့် အရာများနှင့် ဓာတ်မတည့်ပါက သင်၌ ဓာတ်မတည့်သည့် လက္ခဏာများ တစ်ချိန်လုံး ရှိနိုင်ပါသည်။

စတင်ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အရာများကို သင်မည်သို့ ရှောင်ရှားနိုင်သနည်း။

မည်သည့်အရာက သင်၏ဓာတ်မတည့်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ သို့မဟုတ် စတင်လိုက်သည်ကို သိရှိအောင် ပြုလုပ်ရန် သင့်ဆရာဝန်မှ ကူညီနိုင်ပါသည်။ ဤအရာများကို ရှောင်ရှားခြင်းသည် သင့်အား ဓာတ်မတည့်မှု ရှောင်ရှားရာတွင် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။

အကြံပြုချက်အချို့မှာ-

သင့်အိမ်၌ မည်သူ့ကိုမျှ ဆေးလိပ်သောက်ခွင့် မပြုပါနှင့်။

ဝတ်မှု

- ဝတ်မှုအရေအတွက် မြင့်မားသည့်အခါ အဆောက်အအုံအတွင်း၌ ကြိုးစား၍ နေပါ။ သင့်အရပ်၌ ဝတ်မှုအဆင့်ကို သိရှိရန် အွန်လိုင်း၌ စစ်ဆေးပါ။ သင်သည် အဆောက်အအုံ



အတွင်း၌ နေ၍မရပါက အပြင်သွားသည့်အခါ နှာခေါင်းစည်း တပ်လျှင် အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါသည်။

- ပြတင်းပေါက်များနှင့် တံခါးများကို ပိတ်ထားပါ။ ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ပြီး ပန်ကာသုံးခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။ လေအေးစက်ရှိ လေစစ်များကို ပုံမှန် လဲဖြစ်ကြောင်း သို့မဟုတ် သန့်စင်ကြောင်း သေချာစေပါ။
- သင်၏ဆံပင်နှင့် အသားတို့မှ ဝတ်မှုများကို ဖယ်ရှားရာ၌ အထောက်အကူပြုရန် အိမ်အတွင်းသို့ ပြန်လာပြီးနောက် ရေပန်းအောက်တွင် ရေချိုးပါ။
- အပြင်သွားပြီးနောက် သင့်နှာခေါင်းမှ ဓာတ်မတည့်မှု ဖြစ်စေသည့်အရာများကို ဖယ်ရှားရန် ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက် မပါဘဲ ဝယ်နိုင်သည့် ဆေးကြောရန် ဆားရည်များကို အသုံးပြုပါ။

ဖုံနှင့် ကမုန်းနီကောင်များ

- မကြာခဏ ဖုံသုတ်ပါ။ ဖုံစုပ်ပါ။ ကြမ်းတိုက်ပါ။ ဖုံများစုနေ တတ်သည့် ပိတ်နှင့်ခန်းဆီးများ၊ ပရိဘောဂများနှင့် ကော်ဇောများကို ဖယ်ရှားရန် စဉ်းစားပါ။ သင်အများဆုံး ရှိနေတတ်သည့် အခန်းများနှင့် စတင်ပါ။
- လေကိုအထူးစစ်သည့် (HEPA) အစစ်ပါသော လေသန့်စင်စက်ကို သုံးပြီး သင်၏ဖုံစုပ်စက်တွင် HEPA အစစ်တပ်ဆင်ပါ။ အစစ်များကို ပုံမှန်သန့်စင်ပါ။ သို့မဟုတ် လဲပေးပါ။
- မွေ့ရာနှင့် ခေါင်းအုံးစွပ်များတွင် ဖုံမတက်သည့် အဖုံးများကို အသုံးပြုပါ။
- အိပ်ရာဖုံးများ၊ ခေါင်းအုံးစွပ်များနှင့် စောင်များကို အပတ်စဉ် လျှော့ဖွတ်ပါ။ တတ်နိုင်ပါက အဝတ်လျှော် ဆပ်ပြာ၊ ရေပူ သို့မဟုတ် ရေနွေးနှင့် အဝတ်ခြောက်စက်တို့ကို အသုံးပြုပါ။

မှို

- မှိုနံ့ထွက်သည့် ပရိဘောဂများ၊ ခန်းဆီးများ သို့မဟုတ် ကော်ဇောများကို ဖယ်ရှားပါ။
- (အထူးသဖြင့် မြေဆွေးနှင့် လုပ်ကိုင်သည့်) ဥယျာဉ် စိုက်ပျိုးခြင်း၊ မြက်ရိတ်ခြင်း သို့မဟုတ် သစ်ရွက်များ လှဲကျင်းခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။
- ရေချိုးကန်များ၊ ရေချိုးကန်များ၊ ရေပန်းများနှင့် ပြတင်းပေါက်ဘောင်များကို အနည်းဆုံးအနေဖြင့် တစ်လတစ်ကြိမ် သန့်စင်ပါ။ ဓာတ်မတည့်သည့် လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်စေသည့် သန့်စင်ဆေးများ၊ လေသန့်ဆေးများ သို့မဟုတ် အနံ့အသက် ပျောက်ဆေးများ အသုံးမပြုပါနှင့်။
- ကြမ်းအောက် သို့မဟုတ် အမိုးအောက် တွားသွားနိုင်သည့် နေရာစာမျက်နှာ ၆ တွင် ဆက်လက်ဖော်ပြထားသည်။

အဆင့်များ နထိုင်ကောင်းမွန်ရအတွက်



✚ ခဲဆိပ်တက်ခြင်း- ကျွန်ုပ်၏ကလေးကို စမ်းသပ်ခံစေသင့်ပါသလား။

သင့်ကလေးအား ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းအတွက် စစ်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် စမ်းသပ်ခြင်းသည် ကြီးလေးသည့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ကာကွယ်ရာတွင် အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါသည်။

သင့်ကလေးသည် ခဲဓာတ်အမြောက်အမြား ရှူသွင်းခြင်း သို့မဟုတ် မျိုချခြင်း ပြုလုပ်သည့်အခါ ခဲဆိပ်သင့်ပါသည်။ ခဲဓာတ်သည် အစားအစာ၊ ဖုံး၊ သုတ်ဆေးနှင့် ရေတို့တွင် တစ်ခါတစ်ရံ တွေ့ရသည့် သတ္တုတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၁၉၇၈ ခုနှစ် မတိုင်မီ ဆောက်ခံသည့် အိမ်အများအပြားတွင် ခဲဓာတ်အခြေခံ အိမ်သုတ်ဆေး ရှိနိုင်ပါသည်။

ကလေးတစ်ဦးသည် ဖုံး သို့မဟုတ် မြေကြီးတွင် ရှိသည့် အိမ်သုတ်ဆေး အဖတ်များ သို့မဟုတ် အိမ်သုတ်ဆေး အဟောင်းများကို စားခြင်းဖြင့် ခဲဓာတ်ကို မျိုချမိနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ခဲဓာတ်များပြားလွန်းခြင်းသည် အသက် ၆ နှစ်နှင့်အောက် ကလေးများအတွက် အထူးဆိုးရွားနိုင်ပါသည်။ ယင်းမှာ ၎င်းတို့၏ ဦးနှောက်များသည် လျင်မြန်စွာ ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးနေပြီး ကိုယ်ခန္ဓာက ခဲဓာတ်ကို ပိုမိုမြင့်မားသည့် နှုန်းဖြင့် စုပ်ယူသည့်အတွက် ဖြစ်သည်။ ဤသည်က ကလေး၏ ကြီးထွားမှုကို နှေးစေပြီး အောက်ပါတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်-

- အားအင်ချို့တဲ့ခြင်းနှင့် အစားအသောက်ပျက်ခြင်း။
- ဦးနှောက် သို့မဟုတ် အာရုံကြော ထိခိုက်ခြင်း။
- သင်ယူမှုပြဿနာများ သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုလွန်ကဲခြင်း သို့မဟုတ် ရန်လိုခြင်းကဲ့သို့ အပြုအမူ ပြဿနာများ။

ကိုယ်ခန္ဓာထဲ၌ ခဲဓာတ်ပမာဏ များလေလေ၊ ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုမိုပြင်းထန်လေလေ ဖြစ်သည်။ ပြင်းထန်သည့် အခြေအနေများသည် တက်ခြင်း၊ အကြောသေခြင်းနှင့် ကြာရှည်စွာ မေ့မျောခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

စစ်ဆေးခြင်းက အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးသနည်း။

ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း၏ ရှေးဦးလက္ခဏာများသည် မမြင်မိရန် လွယ်ကူပြီး ယင်းတို့က အခြားအခြေအနေများနှင့် ဆက်စပ်နေပုံ ရပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင့်ကလေးကို စမ်းသပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင့်ကလေးအထံရှိ ခဲဓာတ်ကို စစ်ဆေးခြင်းဖြင့်-

- ခဲဓာတ်အဆင့်များကို အလွန်မြင့်မားမီ သိရှိနိုင်သည်။
- သင့်ကလေးအား စောစောကုသရန် အထောက်အကူ ပြုနိုင်သည်။ ယင်းက ဦးနှောက်ထိခိုက်ခြင်းကဲ့သို့ ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့် ကြီးလေးသည့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ပါသည်။
- ယင်းသည် လုပ်ကိုင်ရန် လွယ်ကူပြီး အကုန်အကျ မများပေ။

မည်သို့စစ်ဆေးသနည်း။

ကလေးများ၌ ခဲဓာတ်စစ်ဆေးခြင်းကို သွေးစစ်ခြင်းဖြင့် လွယ်ကူစွာ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ကလေးများကို မည်သည့်အခါ စစ်ဆေးသင့်သနည်း။

သင့်ကလေးအား ခဲဓာတ်စစ်ဆေးရန် သင်မသင့် ကလေး၏ ဆရာဝန်နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ ဆရာဝန်မှ သင်မိသားစု၏ နေထိုင်မှုနှင့် အိမ်၏အခြေအနေများအကြောင်း မေးခွန်းများ မေးနိုင်ပါသည်။ စစ်ဆေးရန် အကြံပြုမပြုမှာ သင်နေသည့် နေရာ၊ သင့်အိမ် မည်မျှဟောင်းသည်၊ သင့်ကလေး ခဲဓာတ်နှင့် ထိတွေ့ရန် အလားအလာ မည်မျှရှိသည်ဟုသည်တို့အပေါ် မူတည်နိုင်သည်။

အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုးရှိသော ကလေးများသည် ခဲဓာတ်နှင့် ထိတွေ့လျှင် သို့မဟုတ် ခဲဆိပ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် လက္ခဏာများ ရှိလျှင် စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

သင့်အိမ်၌ ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကို မည်သို့ကာကွယ်နိုင်သနည်း။

- သင့်အိမ်၌ ခဲဓာတ်အန္တရာယ်ရှိသည်ဟု ထင်ပါက ခဲဓာတ်စစ်ဆေးပါ။ ယင်းက ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ပြုလုပ်နိုင်သည့် အရေးကြီးဆုံး အရာတစ်ခု ဖြစ်သည်။ နောက်ထပ် အချက်အလက်များနှင့် သင့်အရပ်ရှိ အရင်းအမြစ်များ စာရင်းအတွက် နိုင်ငံတော် ခဲဓာတ် အချက်အလက် ဗဟိုဌာနကို 1-800-424-LEAD (1-800-424-5323) တွင် ဖုန်းဆက်ပါ။
- သင့်ကလေး၏လက်များ၊ ပုလင်းများ၊ အရုပ်များနှင့် ချိုလိန်များကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။
- သင့်ကလေးအား မြေကြီး သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်ပေါ် ကျနေသည့် အစားအစာများကို မစားစေပါနှင့်။
- ပြတင်းပေါက်ဘောင်များ၊ တံခါးဘောင်များနှင့် ကြမ်းပြင်တို့ကို

စောင့်ရှောက်ကုသမှု ကြိုတင်စီမံခြင်း- ကြိုတင်လမ်းညွှန်ချက်များ

မကြာခဏ သန့်စင်ပါ။

သင့်အိမ်ထဲမဝင်မီ ဖိနပ်ချွတ်ပါ။ သို့မဟုတ် အညစ်အကြေးများကို သုတ်လိုက်ပါ။

- ဆေးသုတ်ထားသည့် သစ်သားတွင် ခဲဓာတ် မပါကြောင်း မသေချာပါက ခြစ်ခြင်း၊ ကော်ဖတ်စားခြင်း သို့မဟုတ် မီးရှို့ခြင်းတို့ မပြုပါနှင့်။
- သုတ်ဆေး၌ ခဲဓာတ်ပါကြောင်း သင်သိပါက သင်ကိုယ်တိုင် သုတ်ဆေးကို မဖယ်ရှားပါနှင့်။
- သင်၌ ခဲဓာတ်အသုံးပြုသည့် ဝါသနာတစ်ခု ရှိပါက သင်လုပ်ကိုင်သည့် နေရာကို အိမ်နှင့်ဝေးရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ပါ။ ကားထဲမဝင်မီ သို့မဟုတ် အိမ်မပြန်မီ အဝတ်များကို လျှော်ဖွတ်ပြီး လဲပါ။

အစားအစာများနှင့် အစာသိုလှောင်မှု

- သင့်ကလေးကို သံဓာတ်၊ အခြားဗီတာမင်နှင့် သတ္တုများ အလုံအလောက် ပါရှိသည့် အစာများကို ကျွေးပါ။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် အစားအစာသည် ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်း ခဲဓာတ် ဝင်ရောက်ရန် ပိုမိုခက်ခဲစေပါသည်။
- သင်သည် ပလတ်စတစ်အိတ်များကို အစာသိုလှောင်ရန် ပြန်လည်အသုံးပြုပါက ပုံနှိပ်စာလုံးများသည် အပြင်ဘက်၌ ရှိကြောင်း သေချာစေပါ။
- အစာကို ဖောက်ပြီးသား သတ္တုဘူးထဲ၌ မည်သည့်အခါမျှ သိုလှောင်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ အထူးသဖြင့် ထိုဘူးကို အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌ ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်း မဟုတ်သည့် အခါ ဖြစ်သည်။
- ကြွေးအိုး သို့မဟုတ် အကောင်းစား ဖန်ခွက်များ၌ ခဲဓာတ် မပါကြောင်း မသေချာလျှင် ယင်းတို့ဖြင့် အစားအစာ ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ထည့်၍ကျွေးမွေးခြင်း သို့မဟုတ် သိုလှောင်ခြင်းတို့ မပြုပါနှင့်။

ဤအချက်အလက်များကို ဖတ်ပြီးနောက် မေးစရာများ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်သည်များ ရှိပါသလား။ ၎င်းတို့ကို ဆရာဝန်ထံ နောက်တစ်ကြိမ် သွားရောက်သည့်အခါ ယူသွားရန် ချရေးထားပါက ကောင်းသည့်အကြံ ဖြစ်သည်။

အရင်းအမြစ်- ©2007-2023 Healthwise, Incorporated. ဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်ကို အစားထိုးခြင်း မဟုတ်သော ဤအချက်အလက်များကို အသုံးပြုခြင်းအတွက် မည်သည့် တာဝန်မကင်းခြင်းမျိုးကိုမဆို Healthwise မှ တာဝန်မယူပါ။

- သင့်ပြည်နယ်အတွက် မှန်ကန်သည့်ပုံစံများကို ရယူပါ။ သို့မဟုတ် ပြည်နယ်များစွာမှ ခွင့်ပြုထားသည့် အားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သော ပုံစံတစ်ခုကို အသုံးပြုပါ။ အခြေအနေအများစုတွင် သင်၌ အခြားပြည်နယ် တစ်ခုမှ ပုံစံရှိသော်လည်း ဆရာဝန်များသည် သင့်အလိုဆန္ဒကို လေးစားပါမည်။
- သင်၏ကျန်းမာရေးကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် တစ်စုံတစ်ဦးကို ရွေးချယ်ပါ။
- ပုံစံများဖြည့်ပြီး စာချုပ်စာတမ်း သက်သေခံရှေ့နေဖြင့် အတည်ပြုပါ။ သို့မဟုတ် သင့်ပြည်နယ်မှ သတ်မှတ်ထားသည့်အတိုင်း သက်သေထားရပါ။ သင်၏ပြည်နယ်သည် အွန်လိုင်းမှတ်ပုံတင် ပေးနိုင်ပါသည်။ ယင်းသည် ခွင့်ပြုချက်ရ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများမှ ချက်ချင်း ရှာဖွေတွေ့ရှိရန် သင်၏ ကြိုတင် လမ်းညွှန်ချက်ကို သိမ်းထားနိုင်သည့် နေရာဖြစ်သည်။
- သင့်ဆရာဝန်၊ သင့်မိသားစုနှင့် သင်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ကိုယ်စားလှယ်တို့၌ မိတ္တူများ ရှိကြောင်း သေချာစေပါ။ အီလက်ထရွန်းနစ်ပုံစံ တစ်ခုကို သင်အသုံးပြုပါက သင့်ဆရာဝန်၊ သင့်မိသားစုဝင်များနှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ကိုယ်စားလှယ်တို့၌ ယင်းကို အင်တာနက်မှ ရယူပုံအကြောင်း ညွှန်ကြားချက်များ ရှိကြောင်း သေချာစေပါ။

မည်သည့်နေရာ၌ ပိုမိုလေ့လာနိုင်သနည်း။

သင်၏ပြည်နယ်အတွက်ပုံစံများ အပါအဝင် နောက်ထပ် အချက်အလက်များကို CaringInfo ဝက်ဘ်ဆိုက် (www.caringinfo.org/planning/advance-directives) တွင် ကြည့်ပါ။

အရင်းအမြစ်- ©2007-2023 Healthwise, Incorporated. ဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်ကို အစားထိုးခြင်း မဟုတ်သော ဤအချက်အလက်များကို အသုံးပြုခြင်းအတွက် မည်သည့် တာဝန်မကင်းခြင်းမျိုးကိုမဆို Healthwise မှ တာဝန်မယူပါ။

စစ်တမ်းကောက်ချိန် ရောက်ပြီ။ ကျွန်ုပ်တို့ သင့်ထံမှ ကြားလိုပါသည်။

နွေဦးရာသီသည် MDwise ၌ အဖွဲ့ဝင် စစ်တမ်းကောက်ချိန် ဖြစ်သည်။

Wကျွန်ုပ်တို့သည် SPH Analytics ဟုခေါ်သည့် စစ်တမ်း ကုမ္ပဏီတစ်ခုကို အသုံးပြုပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အဖွဲ့ဝင်များအား စစ်တမ်းများ ပေးပို့ပါမည်။ သင်သည် စစ်တမ်းကို ၎င်းတို့ ပေးပို့သည့်လိပ်စာနှင့် စာပို့ခတ်ပီဗြား စာအိတ်ထဲသို့ ထည့်၍ ပြန်ပို့နိုင်ပါသည်။ အဖွဲ့ဝင်များသည် အွန်လိုင်းမှ စစ်တမ်း ဖြေဆိုရန်လည်း ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ သင်၏စာတွင် ဝင်ရောက် ကြည့်ရှုရန် ဝက်ဘ်ဆိုက် လိပ်စာနှင့် အသုံးပြုရန် အထူး လျှို့ဝှက်ကုဒ်တို့ကို ပေးထားပါမည်။ စစ်တမ်းကုမ္ပဏီက သင့်ထံမှ ပြန်မကပြပါက တယ်လီဖုန်းဖြင့် စစ်တမ်းပြုလုပ်ရန် သင့်ကို ဖုန်းဆက်ပါမည်။

စစ်တမ်းတွင် မည်သည့်အရာ ပါရှိသနည်း။ ဤစစ်တမ်းတွင် MDwise နှင့် သင့်ဆရာဝန်များထံမှ သင်ရရှိသည့် ဝန်ဆောင်မှုများ အကဲဖြတ် မေးခွန်းများ မေးပါသည်။ အဖြေများက ကျွန်ုပ်တို့ မည်မျှကောင်းမွန်စွာ လုပ်ကိုင်နေကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြောပြပါမည်။ SPH Analytics သည် အဖြေများကို အတိုချုပ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကို အစီရင်ခံပါမည်။ မည်သည့်အဖွဲ့ဝင်က စစ်တမ်း ဖြေဆိုခဲ့သည်ကို MDwise မှ သိမည်မဟုတ်ပါ။

သင်သည် စာတိုက်မှဖတ်စေ တယ်လီဖုန်းဖြင့်ဖတ်စေ စစ်တမ်း ရရှိပါက မိနစ်အနည်းငယ် အချိန်ယူ၍ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပေးမည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အဖွဲ့ဝင်များသည် ၎င်းတို့ရရှိသည့် ဝန်ဆောင်မှုများအပေါ် မည်သို့ခံစားရကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သိလိုပါသည်။ ပိုမိုတိုးတက် ကောင်းမွန်အောင် ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါက ထိုအဖြေများကို ကျွန်ုပ်တို့ အသုံးပြု၍ ပိုမိုတိုးတက် ကောင်းမွန်အောင် ပြုလုပ်လိုပါသည်။



- နှင့် ဂက်စ် မီးဖိုများကို နှစ်စဉ် စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် အပူဓာတ် အရင်းအမြစ်များမှ ပြဿနာများကို ရှောင်ရှားပါ။
- အသားကင်ရန်သံပြား သို့မဟုတ် စခန်းချသည့်အခါ သုံးသည့် ရွှေ့ပြောင်းနိုင်သော မီးဖိုများကို အိမ်ထဲ၌ အသုံးမပြုပါနှင့်။
- သင့်အိမ်တွင် ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် သတ်ပေးစက်တစ်ခု တပ်ဆင်ပါ။

ဆေးဝါးများက အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါသလား။

ဓာတ်မတည့်ခြင်းများအတွက် ဆေးဝါးသည် သင်၏ လက္ခဏာများကို ထိန်းချုပ်ရာ၌ အထောက်အကူ ပြုနိုင်သဖြင့် သင်နေထိုင်ရသက်သာပါသည်။

၎င်းတို့တွင်-

- နှာစေးခြင်း သို့မဟုတ် နှာခေါင်းပိတ်ခြင်းနှင့် အခြား လက္ခဏာများအတွက် အထောက်အကူပြုရန် **နှာခေါင်းဖျန်းဆေးများ** သို့မဟုတ် ဆေးလုံးများ။
- ယားယံသော သို့မဟုတ် မျက်ရည်ကျနေသော မျက်လုံးများကို သက်သာစေနိုင်သည့် **မျက်စဉ်းများ**။

ကလေးများ၊ လူကြီးများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ သို့မဟုတ် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေသူများနှင့် အခြား ကျန်းမာရေး ပြဿနာရှိသူများသည် ဆရာဝန်တစ်ဦးနှင့် အရင် စုံစမ်းခြင်း မပြုဘဲ ဆေးညွှန်းမလိုအပ်သော စင်ပေါ်မှ ဆေးများကို မသောက်သင့်ပါ။

သင်ဆေးသောက်သည့်အခါ တံဆိပ် သို့မဟုတ် အထုပ်ပေါ်ရှိ ညွှန်ကြားချက်များကို အမြဲလိုက်နာပါ။

ခုခံအားဖြင့်ကုသခြင်း

- သင်၏ဓာတ်မတည့်မှုများသည် ပြင်းထန်ပါက သို့မဟုတ် ဓာတ်မတည့်မှု စတင်စေသည့် အရာများကို ရှောင်ရှားရန် ခက်ခဲပါက ခုခံအားဖြင့် ကုသခြင်းက အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါသည်။
- ဤကုသမှုအတွက် ဓာတ်မတည့်စေသည့် အရာအနည်းငယ် ပါရှိသော ထိုးဆေးများ ထိုးပေးပါသည်။ သို့မဟုတ် သင် ဆေးလုံးများ သောက်သုံးရပါသည်။ သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ဤဓာတ်မတည့်စေသည့် အရာနှင့် ရင်းနှီးသွားသဖြင့် အချိန် ကြာလာသည်နှင့်အမျှ သင်၏တုံ့ပြန်မှု လျော့နည်းသွားပါသည်။
- ဤသို့သောကုသမှုမျိုးသည် ဓာတ်မတည့်သည့် လက္ခဏာအချို့ကို ကာကွယ်ရန် သို့မဟုတ် လျော့နည်းစေရန် အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါသည်။
- ဤကုသမှုကို ရရှိရန် သင်မည်သည့်အရာနှင့် ဓာတ်မတည့်ကြောင်းကို အရင်သိရှိဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

သင့်ဆရာဝန်အား ခေါ်ရမည့်အချိန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ပေါ်နေပါက အက်ပီနက်ဖရင် (epinephrine) ထိုးပေးပါ-

- သင်သည် ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ပေါ်နေသည်ဟု ထင်ပါက။
- အနည်းငယ်ပျို့ခြင်းနှင့် ပါးစပ်ယားယံခြင်းတို့ကဲ့သို့ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ တစ်နေရာ၌ထက် ပို၍ ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိပါက။
- အက်ပီနက်ဖရင်ထိုးပြီးနောက် သက်သာသွားပင်လျှင် 911 ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

အောက်ပါအခြေအနေများတွင် 911 ကိုဆက်ပါ-

- သင်၌ ပြင်းထန်သည့် ဓာတ်မတည့်မှု လက္ခဏာများ ရှိသည်။ ယင်းတို့တွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်-
 - ၀ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးတွင် ရုတ်တရက် ဖောင်းကြွ၍ နီသည့်

များ၊ ထပ်ခိုးများနှင့် မြေအောက်ခန်းများကဲ့သို့ စိုစွတ်သည့် နေရာများကို အလိုပိတ်ပါ။ သို့မဟုတ် ရှောင်ရှားပါ။

- အမှိုက်များစုပုံပြီး အတွင်း၌ ရေငွေ့များ မဖြစ်ပေါ်စေရန် ပြင်ပရှိ ရေတလျှောက်များနှင့် မြောင်းများကို သန့်စင်ပါ။
- မီးဖိုချောင်နှင့် ရေချိုးခန်းမှ ရေငွေ့ထုတ်သည့် ပန်ကာများနှင့် အဝတ်ခြောက်စက်တို့သည် ပြင်ပသို့ လေကို စုပ်ထုတ်ကြောင်း သေချာစေပါ။ ပန်ကာနှင့် လေထွက်ပေါက်များကို သန့်စင်အောင် ထားပါ။
- မို့အရေအတွက်မြင့်မားချိန်၌ အဆောက်အအုံအတွင်း ကြိုးစား၍နေပါ။
- သင့်ဆံပင်နှင့်အသားမှ မှိုများကို ဖယ်ရှားရန် အိမ်တွင်း ရောက်ပြီးနောက် ရေပန်းအောက် ရေချိုးပါ။

ပိုးဟပ်များ

- သင်၏အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကို အပြင်၌ သို့မဟုတ် အနည်းဆုံး အနေဖြင့် အိပ်ခန်းအပြင်၌ ထားပါ။ သင်၏ အိမ်မွေး တိရစ္ဆာန်ကို ကော်ဇောများ သို့မဟုတ် ပရိဘောဂများအပေါ် မတက်စေပါနှင့်။
- ကော်ဇောများ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် အိပ်ရာများ၊ သို့မဟုတ် သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် နေသည့် အခြားနေရာများကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။ သင့်ခွေးကို ပုံမှန် ရေချိုးပေးကြောင်း သေချာစေပါ။
- လေပြန်များနှင့် မီးပြင်းဖိုတို့တွင် လေစစ်များကို အသုံးပြုပါ။ ဤသည်က တိရစ္ဆာန်အမွေးဖတ်ကို အိမ်တစ်လျှောက်လုံး ရွေ့လျားခြင်းမှ တားဆီးပါမည်။ ထိရောက်မှု မြင့်မားသည့် အစစ်များကို အသုံးပြုပြီး ၎င်းတို့ကို ပုံမှန် သန့်စင်၍ လဲလှယ်ပေးပါ။
- သင်၏ဖုန်စုပ်စက်တွင် HEPA လေစစ်ကို သုံးပါ။ အစစ်များကို ပုံမှန်သန့်စင်ခြင်း သို့မဟုတ် လဲလှယ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပါ။

ပိုးဟပ်များ

- ပိုးဟပ်ပပျောက်ရေးအတွက် ပိုးဟပ်ထောင်ချောက်စာ သုံးပါ။ ပိုးဟပ်များသည် စက္ကူအိတ်များ၊ သတင်းစာများ သို့မဟုတ် ကတ္တူပုံးများ ထားရှိသည့် နေရာများကို ကြိုက်ကြသည်။
- သင့်အိမ်၌ ပိုးဟပ်ဝင်နိုင်သည့်နေရာများကို အလိုပိတ်ပါ။

အပူဓာတ် အရင်းအမြစ်များ

- မီးပြင်းဖို၊ ရေအပူပေးစက်များ၊ ထင်းမီးဖိုများ၊ မီးလင်းဖိုများ

နေရာများ (အင်ပြင်)။

- o လည်ချောင်း၊ ပါးစပ်၊ နှုတ်ခမ်း သို့မဟုတ် လျှာ ရောင်ခြင်း။
 - o အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း။
 - o သတိလစ်ခြင်း။ သို့မဟုတ် သင်သည် မိုက်ကနဲ အလွန်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် ရုတ်တရက် အားနည်းသည်။ စိတ်ဇဝေဇဝါ ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် ဂနာမငြိမ်ဖြစ်သည်။
 - o ပြင်းထန်စွာ ဗိုက်နာခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှော့ခြင်း။
- သင်သက်သာနေပင်လျှင် သင့်အား အက်ပီနက်ဖရင် ထိုးဆေးပေးထားသည်။

အောက်ပါတို့ဖြစ်ပါက သင့်ဆရာဝန်ကို ယခုဖုန်းဆက်ပါ။ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးကုသစောင့်ရှောက်မှု ချက်ချင်း ခံယူပါ-

- အဖုအပိန်ထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် အင်ပျင်ထွက်ခြင်း (အရေပြားပေါ်ကြွ၍ နီသည့်နေရာများ)။
- ယားယံခြင်း။
- ရောင်ခြင်း။
- ဗိုက်အနည်းငယ် နာခြင်း သို့မဟုတ် ပျို့ခြင်း။

အောက်ပါတို့ဖြစ်ပါက သင့်ဆရာဝန်ကို ဖုန်းဆက်ပါ-

- သင့်လက္ခဏာများ ပိုမိုဆိုးရွားလာပြီး အဘယ်ကြောင့်ဟူသည်ကို သင်မသိလျှင်။
- ဆေးများက သင့်လက္ခဏာများကို မသက်သာစေလျှင် သို့မဟုတ် သင့်၌ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိလျှင်။
- နားနာလျှင် သို့မဟုတ် မျက်စိနှင့် နှာခေါင်းတို့ ပြင်းထန်စွာ ယားလျှင်။
- တစ်ပတ်နှစ်ပတ်ထက်ကျော်၍ ချောင်းဆိုးလျှင် သို့မဟုတ် အအေးမိလျှင်။
- ဓာတ်မတည့်မှုများက သင့်ဘဝနေထိုင်ပုံအတွက် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်လျှင်။
- သင့်နှာခေါင်းတဝိုက် (ဦးခေါင်းတွင်း လေလမ်းကြောင်း နေရာ) နာလျှင် သို့မဟုတ် အဖျားရှိခြင်း ကဲ့သို့ ရောဂါပိုးမွှား ကူးစက်သည့် လက္ခဏာများ ရှိလျှင်။

အရင်းအမြစ်-

©2007-2023 Healthwise, Incorporated။ ဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်ကို အစားထိုးခြင်း မဟုတ်သော ဤအချက်အလက်များကို အသုံးပြုခြင်းအတွက် မည်သည့် တာဝန်မကင်းခြင်းမျိုးကိုမဆို Healthwise မှ တာဝန်မယူပါ။

မက်လုံးများအကြောင်း အတည်ပြုချက်

MDwise ဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုသည် စောင့်ရှောက်မှုနှင့် စရိတ်ပေးချေမှုအတွက် စည်းကမ်းများ၏ ဆီလျော်မှုအပေါ် အခြေခံ၍ ကြိုတင် ခွင့်ပြုချက်ဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချမှတ်ပါသည်။ MDwise ဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုသည် ငြင်းပယ်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များအတွက် ငွေရေးကြေးရေး သို့မဟုတ် အခြား မက်လုံးများ သို့မဟုတ် ဆုလာဘ်များ မရရှိပါ။ ထို့အပြင် ဝန်ဆောင်မှုများ အသုံးပြုခြင်း နည်းပါးစေရန် UM ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ခြင်းအတွက် MDwise အဖွဲ့ဝင်များအား ဆုမချပါ။

မူးယစ်စေသောအရာ သုံးစွဲသည့် ရောဂါကို စီမံခန့်ခွဲပုံ (SUD)



မူးယစ်စေသောအရာ သုံးစွဲခြင်းရောဂါကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း (SUD) သည် မူးယစ်ဆေးများ သို့မဟုတ် အရက် သုံးစွဲခြင်းက ၎င်းတို့အား ထိခိုက်သော်လည်း ဆက်လက်၍ သုံးစွဲနေသူ တစ်ဦးအား အကူအညီပေးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

SUD ကို စီမံခန့်ခွဲရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာ အမျိုးမျိုး ရှိပါသည်-

- ၁။ ပညာရှင်ထံမှ အကူအညီရယူခြင်း- ဤသည်က ပြဿနာ မည်မျှ ကြီးထွားကြောင်း အဖြေရှာပြီး ကူညီရန်စီစဉ်နိုင်သည့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အထူးကုနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းဟု ဆိုလိုသည်။
- ၂။ ဆေးဝါးအသုံးပျံ့ခြင်း- ဆေး သို့မဟုတ် အရက် ဖြတ်သည့်အခါ တောင်တခြားများနှင့် နထိုင်မကောင်း ဖြစ်ခြင်းကဲ့သို့ အရာများအတွက် ကူညီနိုင်သည့် ဆေးအချို့ရှိပါသည်။ ယင်းတို့က သက်သာလာစေရေး လမ်းကကြောင်းတွင် ရှိနေရန် ကူညီနိုင်ပါသည်။
- ၃။ တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်း- ဤသည်ကို ကုသမှုဟု ခေါ်ပြီး ယင်းက အဘယ်ကြောင့် မူးယစ်ဆေးဝါး သို့မဟုတ် အရက် သုံးစွဲကြောင်း အဖြေရှာရန် ကူညီနိုင်ကာ ၎င်းတို့၏ ပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ရန် ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် နည်းများကို ရှာဖွေရန် ကူညီနိုင်ပါသည်။
- ၄။ အဖွဲ့တစ်ခုတွင် ပါဝင်ခြင်း- ပြဿနာချင်းတူသည့် အခြားသူများ ပါရှိသော အဖွဲ့တစ်ခုတွင် ပါဝင်ခြင်းသည် လူတို့အား မိမိတစ်ဦးတည်း မဟုတ်ဟူ၍ ခံစားရန်နှင့် အခြားသူများထံမှ ပံ့ပိုးမှု ရယူရန် အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါသည်။
- ၅။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ရွေးချယ်ချက်များ ပြုလုပ်ခြင်း- ကောင်းမွန်စွာ စားသောက်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်းနှင့် အပန်းဖြေရန် လုပ်ဆောင်ခြင်းတို့က လူတို့အား ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ခံစားရန်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး သို့မဟုတ် အရက် သောက်သုံးလိုစိတ် မရှိရန် အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါသည်။
- ၆။ မိသားစုထံမှ အကူအညီရယူခြင်း- မိသားစုသည် ပိုမိုကောင်းမွန်လာရန် ကြိုးပမ်းနေသူတစ်ဦးအတွက် ရန်ပေးပြီး ၎င်းအား အားပေးပံ့ပိုးခြင်းဖြင့် အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါသည်။

၇။ အခြေအနေများ ခက်ခဲလာသည့်အခါအတွက် စီစဉ်ခြင်း- တစ်ခါတစ်ရံတွင် လူတို့သည် အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေး ဖြတ်ရန် ကြိုးပမ်းပြီးနောက် ညီညွတ်စွာ ပြန်လည်စတင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်ပါက အခါအတွက် စီစဉ်ရန်နှင့် ဤသို့ဖြစ်သည့် တစ်လျှောက် သင့်ကို ကူညီမည့်သူများ ရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။

SUD မှ ပြန်လည်ကောင်းမွန်ရန်အတွက် အချိန်ကပြုပြီး ကြိုးပမ်းရန် လိုသော်လည်း မှန်ကန်သည့် အကူအညီနှင့် ပံ့ပိုးမှုဖြင့် ဖြစ်နိုင်သည်ကို အမှတ်ရပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စောင့်ရှောက်မှု စီမံခန့်ခွဲရေး အဖွဲ့သို့ ညွှန်းပေးရေး တောင်းဆိုရန် MDwise ဝန်ဆောင်မှုယူသူဌာနကို 1-800-356-1204 တွင် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ တနင်္ဂနွေမှ သင်္ဂြိုဟ်နေ့အထိ နံနက် ၈ နာရီ မှ ည ၈ နာရီအထိ အကူအညီ ရယူနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် သင့်အား ကုသပေးနေသော ဝန်ဆောင်မှုပေးသူသည် စောင့်ရှောက်မှု စီမံခန့်ခွဲရေးအတွက် ညွှန်းပေးချက်အတွက် ပုံစံကို သင့်ကိုယ်စား တင်သွင်းနိုင်ပါသည်- <https://www.mdwise.org/mdwise/mdwise-physician-forms#enroll>.

(\$) အဖိုးအခတတ်နိုင်သည့် ချိတ်ဆက်မှု အစီအစဉ်

အဖိုးအခတတ်နိုင်သည့် ချိတ်ဆက်မှု အစီအစဉ် (ACP) သည် အကျိုးဝင်သည့် အိမ်ထောင်စုများအား အလုပ်၊ ကျောင်း၊ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအပြင် အခြားအရာများအတွက် ၎င်းတို့ လိုအပ်သည့် အင်တာနက် ဝန်ဆောင်မှုအတွက် အဖိုးအခ တတ်နိုင်ရန် ကူညီ၍ ချိတ်ဆက်ပေးပါသည်။

အဖိုးအခတတ်နိုင်သည့် ချိတ်ဆက်မှုအစီအစဉ်သည် အောက်ပါတို့ကို ပေးပါသည်-

- လှိုင်းကျယ်ဝန်ဆောင်မှုအတွက် တစ်လလျှင် \$၃၀ အထိ လျှော့စျေး။
- သတ်မှတ်ချက်နှင့်ပြည့်မီသည့် လူမျိုးစုမြေယာများရှိ အိမ်ထောင်စုများအတွက် တစ်လလျှင် \$၇၅ အထိ လျှော့စျေး။
- ပါဝင်နေသည့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူမှတစ်ဆင့် လက်တော့ ကွန်ပျူတာ၊ ဒက်စ်တော့ ကွန်ပျူတာ သို့မဟုတ် တက်ဘလက် အတွက် \$၁၀၀ အထိ လျှော့စျေးတစ်ကြိမ်။



အဖိုးအခတတ်နိုင်သည့် ချိတ်ဆက်မှုအစီအစဉ်ကို တစ်လ အတွက် ဝန်ဆောင်မှုလျှော့စျေးနှင့် အိမ်ထောင်စု တစ်စုလျှင် ကိရိယာတစ်ခုအတွက် လျှော့စျေးအဖြစ် ကန့်သတ်ထား ပါသည်။

မည်သူ့အကျိုးဝင်သနည်း။

အဖိုးအခတတ်နိုင်သည့် ချိတ်ဆက်မှု အစီအစဉ်အတွက် အိမ်ထောင်စု တစ်စုသည် ဖက်ဒရယ်အစိုးရ၏ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု လမ်းညွှန်ချက် အောက် ၂၀၀% ရှိပါက သို့မဟုတ် ထိုအိမ်ထောင်စုဝင် တစ်ဦးသည် အနည်းဆုံးအနေဖြင့် အောက်ပါ သတ်မှတ်ချက် တစ်ခုနှင့် ပြည့်မီပါက ၎င်းအိမ်ထောင်စုသည် အကျိုးဝင်ပါသည်-

- လက်ရှိ ချီးမြှင့်သည့်နှစ်အတွင်း Federal Pell Grant ရရှိခဲ့ သည်။
- ဤအစီအစဉ်ပါဝင်နေသော ဝန်ဆောင်မှုပေးသူတစ်ဦး၏ ဝင်ငွေနည်းသူအတွက် လက်ရှိအင်တာနက် အစီအစဉ် အကျိုးဝင်မှု သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ပြည့်မီသည်။
- အောက်ပါ အထောက်အကူအစီအစဉ်တစ်ခုတွင် ပါဝင်သည်-
 - o SNAP
 - o Medicaid
 - o ဖက်ဒရယ် ပြည်သူ့အိမ်ရာ အထောက်အကူ
 - o ဖြည့်ဆည်းပေးထားသည့် ဖူလုံရေးဝင်ငွေ (SSI)
 - o WIC

- o စစ်ပြန်ပင်စင် သို့မဟုတ် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ အကျိုးခံစားခွင့်များ
- o သို့မဟုတ် အသက်ကယ်ဖုန်းလှိုင်း
- အောက်ပါ အထောက်အကူအစီအစဉ်တစ်ခုတွင် ပါဝင်နေ ပြီး သတ်မှတ်ချက်နှင့်ပြည့်မီသည့် လူမျိုးစုမြေယာပေါ်တွင် နေထိုင်သည်-
 - o အင်ဒီယားနားရေးရာ အထွေထွေ အထောက်အကူဌာန
 - o လူမျိုးစုစုဆိုင်ရာ TANF
 - o အင်းဒီးယန်းအတွက် သီးသန့်ဖယ်ထားသည့် မြေနေရာများ၌ အစားအစာ ဖြန့်ဝေမှု အစီအစဉ်
 - o လူမျိုးစုစုဆိုင်ရာ Head Start (ဝင်ငွေကို အခြေခံသည်)

စာရင်းသွင်းရန် အဆင့်နှစ်ဆင့်

လျှောက်ထားရန် သို့မဟုတ် စာတိုက်မှပေးပို့ရန် လျှောက်လွှာကို ပုံနှိပ် ရန် <https://nv.fcc.gov/lifeline/> တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

အစီအစဉ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ရန်နှင့် သင့်အားကုန်ကျစရိတ် တောင်းခံ လွှာမှ လျှော့စျေးကို နုတ်ရန် ဤအစီအစဉ်၌ ပါဝင်နေသော သင် နှစ်သက်သည့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို ဆက်သွယ်ပါ။

အချို့ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ၌ သင်ဖြည့်ရန် အခြားလျှောက်လွှာ တစ် စောင် ရှိနိုင်ပါသည်။

အကျိုးဝင်သည့်အိမ်ထောင်စုများသည် ဤအစီအစဉ်အတွက် လျှောက်လွှာတင်ခြင်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှု အစီအစဉ်တစ်ရပ် ရွေးချယ်ရန် ပါဝင်နေသည့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို ဆက်သွယ်ခြင်းတို့ နှစ်မျိုးလုံးကို ပြုလုပ်ရပါမည်။

877-384-2575 ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

သို့မဟုတ် အဖိုးအခတတ်နိုင်သည့် ချိတ်ဆက်မှု အစီအစဉ်အကြောင်း နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို www.affordableconnectivity.gov တွင် ဝင်ရောက် ကြည့်ရှုပါ။

အဖိုးအခတတ်နိုင်သည့် ချိတ်ဆက်မှု အစီအစဉ် ဝန်ဆောင်မှုပေး သူများ <https://www.fcc.gov/affordable-connectivity-program-providers#Indiana>

အဖိုးအခတတ်နိုင်သည့် ချိတ်ဆက်မှု အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ရန်အတွက် သင်နှစ်သက်သည့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ၏ အစီအစဉ်များအကြောင်း နှင့် အစီအစဉ်၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ရပ်အဖြစ် ၎င်းတို့ ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်းကို ပိုမိုလေ့လာရန် ၎င်းတို့ကို တိုက်ရိုက် ဆက်သွယ်ပါ။

စာရင်းသွင်းရန် ဖွင့်ပေးခြင်းနှင့် ပြန်လည် သတ်မှတ်ခြင်း

Hoosier Healthwise Redetermination

Hoosier Healthwise အဖွဲ့ဝင်များအား ၎င်းတို့ရွေးချယ် သည့် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တွင် တစ်နှစ်ကြာ စာရင်းသွင်း ထားပါသည်။ သင်သည် MDwise ကျန်းမာရေး အစီအစဉ် တွင် ရှိနေပါသည်။ အဖွဲ့ဝင်သစ်များသည် MDwise အစီအစဉ် တွင် နေလိုခြင်း ရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်ရန် ရက် ၉၀ အချိန်ရှိပါသည်။

ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ခြင်း

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ခြင်းသည် ချင့်ချိန်စားခြင်း သို့မဟုတ် အစီအစဉ်တစ်ခုတွင် ပါဝင်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် စားသောက်မှုပုံစံများ၊ ကိုယ်ကာယ ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှုနှင့် စိတ်ပင်ပန်းမှု ကိုင်တွယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ အခြားအခြေအနေများအတွက် သဘောကောင်းသည့် ဆေးများသည်လည်း ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ရန် ပိုမိုခက်ခဲစေနိုင်ပါသည်။ သင်၏ကိုယ်အလေးချိန်အတွက် စိုးရိမ်နစ်ပါက သို့မဟုတ် သင့်ဆေးများအကခြင်း မေးစရာများရှိပါက သင်၏ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သည့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

သင်သည် ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ရန် ကြိုးစားနေပါက အလွန်လျင်မန်စွာ လျော့နည်းလိုသည်မှာ သဘာဝကျပါသည်။ သို့ရာတွင် (တစ်ပတ်လျှင် တစ်ပေါင်နစ်ပေါင်ခန့်) ဖြည်းဖြည်းနှင့် မှန်မှန် ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ကျသူများက အလေးချိန် ပြန်မတိုးရန် အလားအလာ ပိုများပါသည်။

သင်သည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် ကိုယ်အလေးချိန် ရရှိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ရေရှည်ကျန်းမာရေး ထိန်းသိမ်းထားရန် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ စားခြင်းနှင့် ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားခြင်းတို့အပေါ် အားထားပါ။

ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ခြင်းသည် မလွယ်ကူသည့်အပြင် ကတိကဝတ်နှင့် ပြုပြင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် သင်စတင်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပါက ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ရန်နှင့် ကျန်းမာရေးပိုမို ကောင်းမွန်ရန် လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်ရှိရေး အထောက်အကူပြုရန် ကျွန်ုပ်တို့၌ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် လမ်းညွှန်ချက် ရှိပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်ချက် မစတင်မီတွင် မိမိကိုယ်ကိုယ် ကြံရာသည့်စိတ်နှင့် အပြောင်းအလဲများကို စတင်ပြီးသင်၏အဆင်သင့်ဖြစ်မှုနှင့် ဤသို့ပြုပြင်ရန် စေ့ဆော်မှုတို့ကို နားလည်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကိုယ်ကာယအရေရေ သင့်ဘဝထဲ၌ ရှိသူများနှင့်ပါ ပံ့ပိုးပေးသည့် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုပင် ဖန်တီးခြင်းက သင့်ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များကို ရရှိရန် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်အလေးချိန် အသင့်အတင့်လျှော့နည်းခြင်းကပင် ကြီးမားသည့်အကျိုးကျေးဇူးများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
ကိုယ်အလေးချိန် အသင့်အတင့်လျှော့နည်းခြင်းကပင် ကြီးမားသည့်

ငင်းနောက် စာရင်းပေးရန် တစ်နှစ် တစ်ကြိမ် ဖွင့်ပေးပါမည်။ ဤအချိန်အတောအတွင်း သင်သည် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ် အသစ်တစ်ခု ရွေးချယ်ရန် အခွင့်အလမ်း ရှိပါမည်။ ပြန်လည်သတ်မှတ်သည့် ကာလ ပြီးဆုံးသည်နှင့် သင်သည် Hoosier Healthwise အကျုံးဝင်မှု ဆုံးရှုံးသွားခြင်း မရှိပါက၊ သင်ရွေးချယ်ထားသည့် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်တွင် ၁၂ လ ကာလ၏ ကျန်ရှိသည့် အချိန်များအတွက် စာရင်းသွင်းပြီးသား ဖြစ်နေပါမည်။



အကျိုးကျေးဇူးများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
သင်၏ စုစုပေါင်း ကိုယ်အလေးချိန် အသင့်အတင့် ၅% မှ ၁၀% လျော့ခြင်းသည်ပင် သွေးပေါင်ချိန်၊ သွေးကိုလက်စထရောနှင့် သွေးထဲရှိ သကြားဓာတ်တို့ ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်ခြင်းကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိရန် အလားအလာရှိပါသည်။

ဥပမာ သင်ပေါင် ၂၀၀ လေးပါက ကိုယ်အလေးချိန် ၅% လျော့ကျခြင်းသည် ၁၀ ပေါင်ဖျက်ပြီးသင်ကိုယ်အလေးချိန်ကို ပေါင် ၁၉၀ သို့ လျော့ကျစေပါမည်။ ဤအလေးချိန်သည် အလေးချိန်များလွန်းခြင်း သို့မဟုတ် အဝလွန်ခြင်း အတိုင်းအတာအတွင်း ရှိနိုင်သေးသော်လည်း ကိုယ်အလေးချိန် အသင့်အတင့် လျော့ကျခြင်းသည် အဝလွန်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေသည့် နာတာရှည်ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်ရန် အနုတရယ်အလားအလာကို လျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။

ထိုကပြော အထွေထွေ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ကြီးမားပုံ ရသော်လည်း ယင်းကို ခရီးဆုံးပန်းတိုင်ဟု မမြင်ဘဲ ခရီးတစ်ခုဟု မမြင်ပါ။ သင်သည် ကျန်းမာရေးနှင့် ပိုမိုညီညွတ်သည့် လူနမေ့ ဘဝပုံစံ နေထိုင်ရန်အတွက် အထောက်အကူပြုသည့် စားသောက်ပုံစံနှင့် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှု အလေ့အထသစ်များကို သင်ယူပါလိမ့်မည်။ ဤအလေ့အထသစ်များသည် အချိန် ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ခြင်းကို ထိန်းသိမ်းရာ၌ အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါသည်။

အရင်းအမြစ်-
CDC- ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေး ဗဟိုဌာနများ

Healthy Indiana Plan အတွက် ပြန်လည်သတ်မှတ်ခြင်း
Healthy Indiana Plan အဖွဲ့ဝင်၏ အကျိုးခံစားခွင့်နှစ်သည် ပြက္ခဒိန်နှစ်တိုင်း ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်နေ့တွင် စတင်ပြီး ဒီဇင်ဘာလ ၃၁ ရက်နေ့တွင် ပြီးဆုံးပါသည်။ သင်၏ အကျုံးဝင်မှု ကာလ (ပြန်လည်သတ်မှတ်သည့် ကာလ) သည် စရိတ်ပေးချေမှုအတွက် သင်ကိစ္စပြုချိန်မှ ၁၂ လ ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် လူတစ်ဦးစီအတွက် ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။
မေးစရာရှိပါက MDwise ဝန်ဆောင်မှုယူသူဌာနကို 1-800-356-1204 တွင် ဆက်ပါ။

📖 သင်၏အဖွဲ့ဝင်လက်စွဲစာအုပ်ရှိ အရေးကြီးသည့် အချက်အလက်များ

သင်၏ Hoosier Healthwise နှင့် HIP အဖွဲ့ဝင် လက်စွဲစာအုပ်ထဲတွင် အရေးကြီးသည့် အချက်အလက်များ ရှိပါသည်။ နောက်ဆုံးမှုကို MDwise.org တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ယင်း၌ပါဝင်သည်မှာ-

သင်၏ရပိုင်ခွင့်များနှင့် တာဝန်များ

MDwise သည် ၎င်းတို့၏ အဖွဲ့ဝင်အားလုံးအား ဆေးဝါးကုသစောင့်ရှောက်မှု ပေးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သင်ကိုးကွယ်သည့် ဘာသာ၊ လူမျိုး၊ မူလနိုင်ငံ၊ အသားရောင်၊ ဘိုးဘေး၊ မသန်စွမ်းမှု၊ လိင်၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှစ်သက်မှု သို့မဟုတ် အသက်အပေါ် အခြေ၍ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မပြုပါ။

Hoosier Healthwise နှင့် HIP အဖွဲ့ဝင် အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ

အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများစာရင်း အပြည့်အစုံနှင့် မည်သည့်တိုင်းဒေသစုပေးချေရန် အကျိုးမဝင်ကြောင်း သင်၏ အဖွဲ့ဝင် လက်စွဲစာအုပ်တွင် ပါရှိပြီး ယင်းကို MDwise.org ၌ တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူခြင်းမပြုမီ ကုန်ကျစရိတ်များကို သိရှိလိုပါက MDwise.org တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ တွေ့ရလေ့ရှိသည့် ဆေးဝါးကုသမှု ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ၎င်းတို့၏ ကုန်ကျစရိတ်များ စာရင်းတစ်စောင်ကို ကျွန်ုပ်တို့ တင်ထားပါသည်။ MDwise ဝန်ဆောင်မှု ယူသူဌာနကိုလည်း သင်ဖုန်းဆက်နိုင်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ သင့်အတွက် သုတေသန ပြုလုပ်ပေးပါမည်။ ကုန်ကျစရိတ် အသိပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့ သင့်အား ဖုန်းပြန်ဆက်ပါမည်။

Some of the benefits and services include:

- ကြိုတင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု
- အထူးလိုအပ်ချက်များ
- အပြုအမူနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု
- ဆရာဝန်များ၊ ဆေးရုံများနှင့် ၎င်းတို့အကြောင်း အချက်အလက်များ ရှာဖွေရာ၌ အကူအညီ
- အခြားဘာသာစကားတစ်ခုဖြင့် အချက်အလက်များကို လိုအပ်ပါက စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှုများ
- ဆေးဆိုင်ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း အချက်အလက်များ
- သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအကြောင်း အချက်အလက်များ
- မိမိဘာသာညွှန်းသည့် ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း အချက်အလက်များ
- နေထိုင်မကောင်းသည့်အခါ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ဖြစ်သည့်အခါ (ရုံးချိန်နောက်ပိုင်း အပါအဝင်) လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာကို သိရန် အထောက်အကူ
- (ပေးစရာရှိပါက) မည်သည့်ကုန်ကျစရိတ် တောင်းခံမှုများ သို့မဟုတ် ပူးတွဲပေးချေမှုများအတွက် သင်ပေးရမည့်ကို သိရန် အထောက်အကူ
- MDwise ပြင်ပမှ ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း အချက်အလက်များ
- မကျေနပ်မှု (မကျေနပ်မှုတိုင်ကြားချက်) ရှိပါက



အကူအညီ

- မကျေနပ်မှုဖြေရှင်းရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို သင်သဘောမတူပါက (အယူခံ) အကူအညီ

ကျန်းမာရေးနည်းပညာသစ်အကြောင်း အချက်အလက်များ

MDwise သည် ဆေးဝါးကုသမှုနှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး လုပ်ငန်းစဉ်များကို ကြည့်ပါသည်။ ဆေးဝါးသစ်နှင့် ကိရိယာသစ်များကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ ကြည့်ပါသည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ရာ၌ အထောက်အကူပြုရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် အောက်ပါတို့ကို အသုံးပြုပါသည်-

- ပညာရှင်များ
- သုတေသန
- အစိုးရဆုံးဖြတ်ချက်များ

ဤသည်က ယင်းတို့ဘေးကင်းခြင်း ရှိမရှိနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အဖွဲ့ဝင်များအား ပေးသင့်မသင့်ကို ဆုံးဖြတ်ရာ၌ အထောက်အကူ ပြုပါသည်။ သင်၏ အကျိုးခံစားခွင့်များအကြောင်း မေးစရာများ ရှိပါက MDwise ဝန်ဆောင်မှုယူသူဌာနကို **1-800-356-1204** တွင် ဖုန်းဆက်ပါ။ ပုံနှိပ်ထားသည့် အဖွဲ့ဝင် လက်စွဲစာအုပ်ကိုလည်း သင်တောင်းခံနိုင်ပါသည်။

🚗 အရပ်ဒေသပြင်ပ၌စောင့်ရှောက်မှု

သင်သည် အိမ်နှင့်ဝေးရာ၌ရှိပါက အရေးတကြီး ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိနိုင်ပါသေးသည်။ စောင့်ရှောက်မှု မရယူမီ သင်၏ဆရာဝန်ကို ဖုန်းဆက်ရပါမည်။ MDwise ဝန်ဆောင်မှုယူသူဌာနကိုလည်း အကူအညီ ရယူရန် ဖုန်းဆက်နိုင်ပါသည်။ သင့်၌ စစ်မှန်သည့် အရေးပေါ်တစ်ရပ် ရှိပါက အရင်ဖုန်းမဆက်ပါနှင့်။ အနီးဆုံး အရေးပေါ်လူနာခန်းကို သွားပါ။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အကူအညီ

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် အခိုးရှူခြင်းတို့သည် ကျန်းမာရေးအတွက် ဆိုးရွားပါသည်။ ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲခြင်းသည် ရောဂါအများအပြားနှင့် သေခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် သင်ကျိုးစားနေပေကာ လက်မလျှော့ပါနှင့်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည် ခက်ခဲပါသည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ကျိုးစားသူ အများစုသည် ပထမအကြိမ်မြှင့် မဖြတ်နိုင်ပါ။ သင်ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ကျိုးစားခဲ့သော်လည်း မအောင်မြင်ပါက ယခုအကြိမ်တွင် နည်းသစ်တစ်ခု စမ်းကြည့်ပါ။ MDwise အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးအဖြစ် သင်ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်ရန် ရွေးချယ်ဆောင်ရွက်စရာ များစွာရှိပါသည်။



ဆေးလိပ်ဖြတ်ပုံ သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ပံ့ပိုးမှုအတွက် အကဲဖြတ်သစ်များ ရရှိရန် (တစ်နေ့ ၂၄ နာရီ၊ တစ်ပတ် ခုနစ်ရက် ဖုန်းဆက်နိုင်ပါသည်) အင်ဒီယားနား၏ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ဖုန်းလိုင်းကို **1-800-QUITNOW** (1-800-784-8669) တွင် ဆက်နိုင်ပါသည်။ အွန်လိုင်း၌ quitnowindiana.com တွင်လည်း ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် **TEXT2Quit®** ထံ စာတိုပို့ပြီးသင်၏စမတ်ဖုန်းမှ **Quit Coach®** နှင့် **Web Coach®** တို့နှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်းဖြင့် အကဲဖြတ်မှုများ ရယူနိုင်ပါသည်။

မေးစရာရှိသည့်အခါ ဖုန်းဆက်ရမည့်သူကို သိပါ

အောက်ပါအခြေအနေတို့၌ MDwise ကို ဖုန်းဆက်ပါ-

- သင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေး၏ဆရာဝန် ပြောင်းလျှင်။ သင်နှင့်နီးသည့် ဆရာဝန်များကို ရှာရန် MDwise မှ ကူညီနိုင်ပါသည်။
- သင့်ဆရာဝန်နှင့်ပိုင်ဆိုင်ရန် ပြဿနာရှိလျှင်။
- သင့်ဆရာဝန် ကောင်းစွာလုပ်ကိုင်နေသည်ဟု သင်မထင်လျှင်။
- Hoosier Healthwise သို့မဟုတ် HIP အကျိုးခံစားခွင့်များအကဲဖြတ်ခြင်း သင်ပိုမိုလေ့လာလိုလျှင်။
- ID ကတ်ပြားပျက်လျှင် သို့မဟုတ် အသစ်တစ်ခု လိုအပ်လျှင်။
- သင့်လိပ်စာ သို့မဟုတ် ဖုန်းနံပါတ် ပြောင်းလျှင်။

မေးစရာများရှိပါက MDwise ဝန်ဆောင်မှုယူသူဌာနကို **1-800-356-1204** တွင် ဖုန်းဆက်ပါ။ လိုအပ်ပါက ကျွန်ုပ်တို့ ဘာသာစကား ဝန်ဆောင်မှုများ သို့မဟုတ် စကားပန်တစ်ဦး ပေးနိုင်ပါသည်။

အောက်ပါအခြေအနေများတွင် FSSABenefits.IN.gov ရှိ FSSA အကျိုးခံစားခွင့်များအတွက် ဝင်ရောက်ရမည့်နေရာကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ-

- ပြန်လည်သတ်မှတ်ချက်အကဲဖြတ်ခြင်း သင်စာတစ်စောင် ရရှိလျှင်။
- တစ်စုံတစ်ဦး သင့်အိမ်အတွင်းသို့/သင့်အိမ်မှ ရှေ့ပေးခြင်းလျှင်။
- သင့်အိမ်မှတစ်စုံတစ်ဦး အိမ်ထောင်ပုဂ္ဂိုလ် သို့မဟုတ် ကလေးမွေးလျှင်။
- သင့်အိမ်မှတစ်စုံတစ်ဦး ဆုံးပါးသွားလျှင်။
- သင်မှပေးရန် တရားရုံးမှချမှတ်ထားသည့် ကလေးစရိတ် ပမာဏ ပြောင်းလဲလျှင်။
- သင်၏ပိုင်ဆိုင်မှုများ (ငွေသား၊ ဘဏ်စာရင်းများ၊ ဝင်ငွေ စသည်ဖြင့်) ပြောင်းလဲလျှင်။
- သင့်အိမ်မှတစ်စုံတစ်ဦး (ကား၊ ထရပ်၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ် စသည်ဖြင့်) ယာဉ်အသစ်တစ်စင်း ဝယ်လျှင် သို့မဟုတ် ရရှိလျှင်။
- သင်ရွှေ့ပြောင်းလျှင်။
- သင်အလုပ်ပြောင်းပြီး/သို့မဟုတ် လုပ်ခတိုးလျှင် သို့မဟုတ် လျှော့လျှင်။
- ကလေးစရိတ် သို့မဟုတ် ဆိုရှယ်စကူရီတီကဲ့သို့ သင်ရရှိသည့် ငွေပေးခြင်းလဲလျှင်။
- Medicaid စရိတ်ပေးချေမှုအတွက် အထောက်အထား လိုလျှင်။

အမှတ်ရပါ- အပြောင်းအလဲအကဲဖြတ်ခြင်း သင်သိရှိသည့် အချိန်မှစ၍ ၁၀ ရက်အတွင်း အပြောင်းအလဲအားလုံးကို သင်အစီရင်ခံရပါမည်။

👤 ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှု

သင်၏ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှုကို ပထမသုံးလပတ်တွင် စတင်ခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ယင်းသည် သင့်ကိုယ်ဝန်အတွက် အကောင်းဆုံး ရလဒ်ရရှိရန် အဓိက အချက်ဖြစ်သည်။ သင်ကိုယ်ဝန် ပြသရန် အကြံပြုထားသည့် အချိန်ဇယားတစ်ခု ရှိပါသည်။

- ကိုယ်ဝန် ၂၈ ပတ်ပြည့်သည်အထိ လေးပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် သွားရောက်ရန်။
- ၂၈ ပတ်မှ ၃၆ ပတ်အထိ နှစ်ပတ်တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် ပြသရပါမည်။
- ကိုယ်ဝန် ၃၆ ပတ်ပြည့်သည်နှင့် သင်ကလေး မွေးသည်အထိ အပတ်စဉ် ရက်ချိန်းရှိရပါမည်။

သင့်အားဝန်ဆောင်မှုပေးသူသည် ဤသည်ထက်ပို၍ သင့်ကို တွေ့လိုနိုင်ပါသည်။ သင်နေကောင်းနေပင်လျှင် ရက်ချိန်း အားလုံးသို့သွားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဤရက်ချိန်းများ၏ အခြား အချိန်၌ ပြသလိုပါက သင်ဆရာဝန်ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ ဖြစ်ပေါ်နေသည့် အရာအပေါ် အခြေခံ၍ သင့်အား ၎င်း၏ ရုံးခန်းသို့ လာစေနိုင်ပါသည်။ အရေးတကြီး စောင့်ရှောက်သည့်နေရာ၊ အရေးပေါ်လူနာခန်း သို့မဟုတ် မီးဖွားခန်းသို့ သွားစေနိုင်ပါသည်။ သင်ကို ကူညီရန် စောင့်ရှောက်မှု စီမံခန့်ခွဲရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ရှိပါသည်။ သင်သည် ဝန်ဆောင်မှုယူသူဌာနကို ဖုန်းဆက်ပြီး စောင့်ရှောက်မှု စီမံခန့်ခွဲပေးသူတစ်ဦး တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။

MDwise တာဝန်ကျသူနာပြုကို **1-800-356-1204** ၌ တစ်နေ့လျှင် ၂၄ နာရီ ရရှိနိုင်ပြီး သူနာပြုနှင့် ပြောဆိုရန် နံပါတ် ၄ ကို နှိပ်ပါ။

📞 9-8-8 အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်းအကြောင်း ကြားဖူးပါသလား။

9-8-8 အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်းကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အခက်အခဲ ရှိနေသူများအား ကူညီရန် ဖန်တီးခဲ့ပါသည်။ ဤ အရေးပေါ်လိုင်းကို ၂၀၂၂ ခုနှစ် ဇူလိုင်လတွင် စတင် အသုံးပြုခဲ့ပြီး ယင်းသည် မိမိကိုယ်ကိုယ် သေကြောင်းကြိုလိုသည့် အတွေးများဖြစ်စေ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် မူးယစ်စေသည့် အရာများ အသုံးပြုမှု အရေးပေါ် ဖြစ်စေ၊ အခြား မည်သည့် စိတ်သောကမျိုးမဆိုဖြစ်စေ တွေ့ကြုံခံစားနေရသူ မည်သူမဆို ကို ကြင်နာသည့် စောင့်ရှောက်ပံ့ပိုးမှုနှင့် တိုက်ရိုက် ချိတ်ဆက်ပေးပါသည်။



9-8-8 အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်မှာ အလွယ်တကူ မှတ်မိနိုင်ပြီး၊ နားထောင်၍ နားလည်ကာ ပံ့ပိုးမှုနှင့် အရင်းအမြစ်များပေးမည့် သင်တန်းဆင်း အရေးပေါ် အကြံပေးဆွေးနွေးသူများက ဖုန်းထူးပါမည်။

မိမိအတွက်ဖြစ်စေ အရေးပေါ် ပံ့ပိုးမှု လိုအပ်နိုင်သည့် ချစ်ခင်သူတစ်ဦးအတွက် စိုးရိမ်သည့်အခါဖြစ်စေ 988 ထံ စာတို ပို့နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် 988lifeline.org ဌာန ချိတ်ဆက်နိုင်ပါသည်။

ဤ အသက်ကယ်ဖုန်းသည် အင်္ဂလိပ်နှင့် စပိန်ဘာသာစကားများ အပြင် နောက်ထပ် ဘာသာစကား ၂၅၀ ကျော်ဖြင့် အရေးပေါ် ဗဟိုဌာန တယ်လီဖုန်းဝန်ဆောင်မှုများ ပေးပါသည်။

911 ရှိနေပါသေးသည်။ 988 က စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် စိတ်သောက ကျင့်ကြံနေသူ မည်သူမဆို အတွက် သီးခြား ရွေးချယ်စရာဖြစ်သည်။ 911 က ရဲ့ မီးသတ်နှင့် ဆေးဝါး ကုသမှုဆိုင်ရာ အရေးပေါ်များအတွက် ခေါ်ရန်ဖြစ်သည်။ သို့သော် သင်မသေချာပါက 911 ကို ဆက်ပါ။

- FSSA- DMHA- 988 အင်ဒီယားနား - <https://www.in.gov/fssa/dmha/update-on-988-in-indiana/>
- SAMHSA မေးလေ့မေးထမေးခွန်းများ - <https://www.samhsa.gov/find-help/988/faqs>
- 988 အသက်ကယ်ဖုန်းလိုင်း <https://988lifeline.org/>

📞 သင့်အတွက် စရိတ်ပေးချေမှု အကခြောင်း နုတ်ထပ်အချက်အလက်များ လိုအပ်ပါသလား။

သင့်အတွက်စရိတ်ပေးချေမှုနှင့် သင်၏ တောင်းခံချက်များ အကခြောင်း အချက်အလက်များ ပိုမိုရရှိဖို့ စာရင်းပေးရန် [MDwise.org/myMDwise](https://www.mdwise.org/myMDwise) ရှိ myMDwise ကို ဝင်ရောက်ကည့်ရှုပါ။ သင်၏ အကျိုးခံစားခွင့်များအကခြောင်း မေးစရာများ ရှိပါကလည်း MDwise ဝန်ဆောင်မှုယူသူဌာနကို 1-800-356-1204 တွင် ဖုန်းဆက်နိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အဖွဲ့ဝင်များအတွက် myMDwise မှီဘိုင်း အက်ပ်လည်း ရှိပါသည်။

- သင်၏အကျိုးဝင်မှု (အဖွဲ့ဝင်မှု အချက်အလက်များ) ကို စုံစမ်းစစ်ဆေးလိုပါသလား။
- ဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ဆေးဆိုင်နှင့်ပတ်သက်သည့် တောင်းခံချက်၏ အခြေအနေကို ကည့်လိုပါသလား။
- သင်၏ ID ကတ်ကို ကည့်လိုပါသလား၊ သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ဖြင့် ပေးပို့စေလိုပါသလား။
- အိမ်အနီးရှိ ဆရာဝန်တစ်ဦး ရှာလိုပါသလား။

သင်သွားလာစေ၍ myMDwise အက်ပ်ဖ်ဒြီ သင်၏ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ပါသည်။

App Store မှဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ။ Google Play တွင် ရယူပါ။ သို့မဟုတ် သင့်ဖုန်း၏ app store ကိုသွားပါ။ "MDwise" ကိုရှာပြီး ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ။

MDwise.org ကို စစ်ဆေးကည့်ပါ

MDwise ဝက်ဘ်ဆိုက်သည် အဖွဲ့ဝင်များအတွက် အလွန်ကောင်းမွန်သော အရင်းအမြစ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

MDwise ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် သင် တွေ့ရှိနိုင်သည့် အရာများကို သိပါသလား။ သင်၏ကျန်းမာရေး အစီအစဉ် အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများအကခြောင်း၊ WORKwise နှင့် myMDwise ကဲ့သို့ MDwise အထူးအစီအစဉ်များအကခြောင်း အချက်အလက်များကို တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ HELPlink၊ အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အရင်းအမြစ်များနှင့် အခြားအရာ များစွာတို့ကိုလည်း တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

MDwise.org ကို ယခုစစ်ဆေးကည့်ရှုလိုက်ပါ။

အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ-

- ဝန်ဆောင်မှုပေးသူတစ်ဦး ရှာရန်
- လျှောက်ထားပုံ
- အဖွဲ့ဝင် အချက်အလက်များ
- ဆေးဆိုင်
- myMDwise ဝင်ရောက်သည့်နရော
- MDwiseRewards
- အဖွဲ့ဝင်ရပိုင်ခွင့်များနှင့် တာဝန်များ
- HELPlink



ဒုတိယထင်မငြိယူဆချက်များ

ကျွန်ုပ်တို့၏အဖွဲ့ဝင်များသည် မိမိတို့၏ကျန်းမာရေးအတွက် မှန်ကန်သည့် ရွေးချယ်ချက်များ ချမှတ်ခွဲကခြား ငင်းတိုသိရှိရန် မည်မျှအရေးကြီးသည်ကို MDwise က သိပါသည်။ သင်သည် သင့်ဆရာဝန်၏ ထင်မငြိယူဆချက် သို့မဟုတ် အစီအစဉ်ကို သဘောကျချင်မှ ကျပါမည်။ သဘောမကျပါက သင်သည် ဒုတိယ ထင်မငြိယူဆချက်များ တောင်းခံနိုင်ပါသည်။ ယင်းသည် သင်၏ MDwise ကွန်ရက်ထဲရှိ နောက်ဆရာဝန်တစ်ဦးထံမှ ဖြစ်ရပါမည်။ အကူအညီ လိုအပ်ပါက MDwise ဝန်ဆောင်မှုယူသူဌာနကို ဖုန်းဆက်ပါ။ ဒုတိယ ထင်မငြိယူဆချက်တစ်ရပ် ရရှိနိုင်ရန်အတွက် ကွန်ရက်ထဲရှိ နောက်ဆရာဝန်တစ်ဦးကို ရှာဖွေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီနိုင်ပါသည်။ အကူအညီလိုပါက MDwise ဝန်ဆောင်မှုယူသူဌာနကို **1-800-356-1204** တွင် ဖုန်းဆက်ပါ။

ကျိတ်ခွင့်ပုဂ္ဂိုလ်များကို ဘေးရေးအတွက် လိုအပ်ခြင်း ဖြစ်ပါက ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့် ဆေး သို့မဟုတ် ဆေးဝါးကုသရေး ဝန်ဆောင်မှု အချို့ကို သင်ရယူခြင်း မပုဂ္ဂိုလ် MDwise ထံမှ

ခွင့်ပုဂ္ဂိုလ် လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းကို ကျိတ်ခွင့်ပုဂ္ဂိုလ်ဟု ခေါ်ပါသည်။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှု လိုအပ်သည့်အခါ၌ သင့်ဆရာဝန်သည် ကျိတ်ခွင့်ပုဂ္ဂိုလ် ရယူခြင်း မပုဂ္ဂိုလ် MDwise မှ ယင်းအတွက် ငွေပေးချေခြင်း ပြုမည် မဟုတ်ပါ။ ကျိတ်ခွင့်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ၏ သင့်တော်မှု သို့မဟုတ် ဘေးကင်းရေးအခြေအနေအထားများအပေါ် အခြေခံထားပါသည်။ သင့်အတွက် အာမခံမှု စရိတ်ပေးချေမှု ရှိမရှိ ဟူသည့်အပေါ်လည်း ဤဆုံးဖြတ်ချက်များကို အခြေခံထားပါသည်။ ကျိတ်ခွင့်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်သော ဆရာဝန်များနှင့် ဝန်ထမ်းများသည် ဤဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်သည့်အတွက် မက်လုံးများ သို့မဟုတ် ဆုလာဘ်များ မရရှိပါ။ ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုကို ငြင်းပယ်ရန် ဆုံးဖြတ်သည့်အတွက် သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ ရယူရန် ပိုမိုခက်ခဲစေနိုင်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်သည့်အတွက် ငွေပေးချေမှု မရရှိပါ။



MDwise ၌ သင်၏လက်ရှိ ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များ ရှိပါသလား။

သင်၏ ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်များကို အသစ်ပေးရန် MDwise ဝန်ဆောင်မှုယူသူဌာနကို ဖုန်းဆက်ပါ။ **မကပြသေးမီက သင်ရွှေ့ပြောင်းသွားခဲ့လျှင် သို့မဟုတ် ဖုန်းနံပါတ်ပြောင်းလျှင် ဖုန်းဆက်ပါ။**

- သင့်ကိုဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်များသည် သင်၏-
- အိမ်ဖုန်းနံပါတ်။

- ဆဲလ်ဖုန်းနံပါတ်။
 - လိပ်စာ။
 - အီးမေးလ်လိပ်စာတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- မိသားစုအရင်းအမြစ်များ ဌာနခွဲကို သင်ဆက်သွယ်ရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ ရရှိနိုင်သည့် အခြား အကျိုးခံစားခွင့်များ အကခြား နောက်ဆုံးအချက်အလက်များကို သင်မလွတ်သွားသင့်ပါ။



A McLaren Company

PO Box 44236
Indianapolis, IN 46244-0236

အခြားဘာသာစကားဖြင့် အချက်အလက်များ-
MDwise.org/Languages

ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိခြင်း/ရယူနိုင်မှု-
MDwise.org/Nondiscrimination

ကျန်းမာရေးအတွက်အဆင့်များကို MDwise အဖွဲ့ဝင်များအတွက် အင်ဒီယားနား ပိုးလွှေအရပ်ရှိ MDwise, Inc. P.O. Box 441423, Indianapolis, IN 46244- 1423၊ တယ်လီဖုန်း- 1-800-356-1204 သို့မဟုတ် 317-630-2831 မှ ထုတ်ဝေပါသည်။ MDwise.org။

ကျန်းမာရေးအတွက်အဆင့်များတွင် ပါရှိသည့် အချက်အလက်များကို ဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာ ပညာရှင် အများအပြားထံမှ ရရှိပြီး ယင်းကို လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအတွက် သီးခြားအကြံပြုရန် ရည်ရွယ်ထားခြင်း မဟုတ်ပါ။ သင်ကျန်းမာရေးပေါ် သက်ရောက်နိုင်သည့် တိကျသော အကြောင်းအရာ တစ်ခုအကြောင်း စိုးရိမ်နေသည့်များ သို့မဟုတ် မေးစရာများ ရှိပါက သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ကုသပေးသူကို ဆက်သွယ်ပါ။

ဓာတ်ပုံများနှင့် သရုပ်ဖော်ပုံအားလုံးအတွက် Stock photography ကို အသုံးပြုထားပါသည်။ မူပိုင်ခွင့် © MDwise, Inc.

မေးခွန်းများ၊ မှတ်ချက်များ၊ မကျေနပ်ချက်များ ရှိပါသလား။

MDwise သို့မဟုတ် သင့်ဆရာဝန်နှင့်ပတ်သက်၍ အကူအညီ တစ်စုံတစ်ရာ လိုအပ်ပါက ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီနိုင်ပါသည်။ MDwise ဝန်ဆောင်မှုယူသူ ဌာနကို 1-800-356-1204 တွင် ဖုန်းဆက်ပါ။

MDwise ဝန်ဆောင်မှုယူသူဌာနသည် ဘာသာစကား ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးပါသည်။ သို့မဟုတ် စကားပြန်တစ်ဦး အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အကခြားအရုံနှင့် အမြင်အာရုံ အကန်အသတ် ရှိသူများအတွက်လည်း ဝန်ဆောင်မှုများ ရှိပါသည်။

