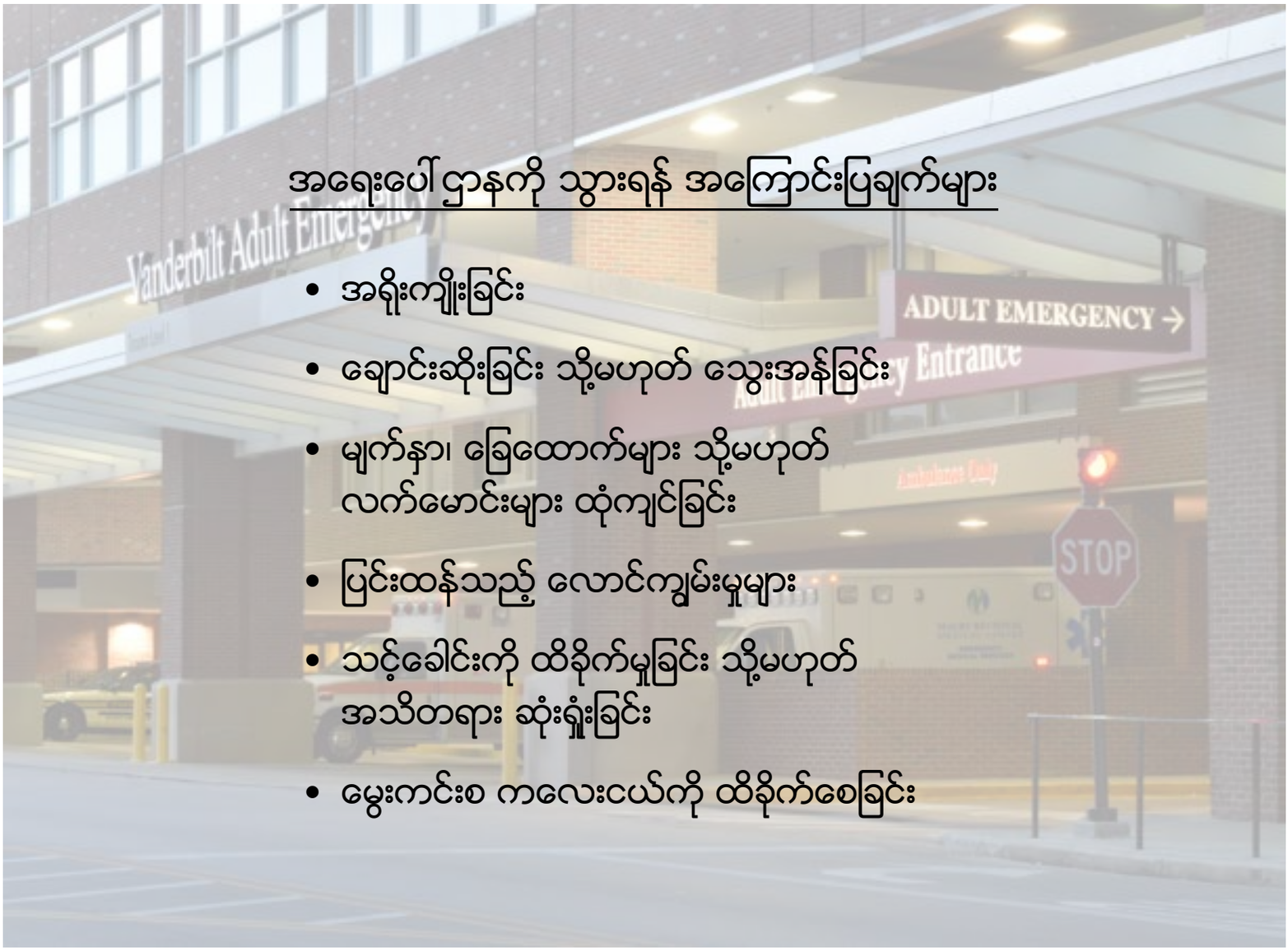
မာတိကာ

အရေးပေါ်ကိစ္စများ.....2
ရှေးဦးသူနာပြု 4
ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ကိုဘယ်လိုစစ်ဆေးရမလဲ.....5
ဆရာဝန် အညွှန်းမပါသောဆေး း.....6
ဆေးညွှန်း.....8
ဆရာဝန်နဲ့တွေ့ရ င် ယူဆောင်ရမည့် အရာများ 9
အာမခံ 10
ကျန်းမာစေသောစားသောက်ခြင်း.....12
ဆား 13
သကြား.....14
ကျန်းမာသောသွား.....16
လက်ဆေးခြင်း 17
ကျန်းမာသန်စွမ်းစေသည့် အကျင့်များ.....18
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း 20
အရက်သေစာ 21
စိတ်ဖိစီးမှု 22
အနားယူရန် နည်းလမ်းများ 23
အခြားသူတွေ အပေါ်ကြမ်းကြုတ်ရက်ဆက်မှု 24
ဂမ်းနည်းပူဆွေးမှု 25
မိမိဘာသာသတ်သေခြင်း 26
အဆိပ်သောက်သေခြင်း 27

မည်သည့်နံပါတ်ကိုမဆို သင်ခေါ်ဆိုပါက
"I speak Burmese."
ပြောတတ်သည် ဟူ၍ပြောရပါမည်။

အရေးအပေါ် အခန်း

- အရေးပေါ်ဌာနသည် အသည်းအသန်ဖြစ်နေသူများနှင့် ရုတ်တရက် ကျန်းမာရေး ပြဿနာရှိသူများအတွက်သာ ဖြစ်ပါသည်။
- အသည်းအသန်ဖြစ်နေသည့် ရောဂါနှင့် ရုတ်တရက် ကျန်းမာရေး ပြဿနာ မရှိသည့်အချိန်တွင် အရေးပေါ်ဌာနကို အသုံးပြုမည်ဆိုပါက ဆေးကုသစရိတ် ရှင်းချိန်တွင် သင်အကြီးအကျယ် အခက်တွေ့နိုင်ပါသည်။



<u>အရေးပေါ်ဌာနကို သွားရန် အကြောင်းပြချက်များ</u>

- အရိုးကျိုးခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် သွေးအန်ခြင်း
- မျက်နှာ၊ ခြေထောက်များ သို့မဟုတ် လက်မောင်းများ ထုံကျင်ခြင်း
- ပြင်းထန်သည့် လောင်ကျွမ်းမှုများ
- သင့်ခေါင်းကို ထိခိုက်မှုခြင်း သို့မဟုတ် အသိတရား ဆုံးရှုံးခြင်း
- မွေးကင်းစ ကလေးငယ်ကို ထိခိုက်စေခြင်း

ရေးဦးသူနာပြု

အသေးအမွှားရှရာတို့အတွက် ကုသရန်၊

အသေးအမွှားရှရာတို့မြန်မြန်ပျောက်ကင်းစေရန် အကူအညီရဖို့အတွက်၊

အသေးအမွှားထိခိုက်မှုတို့ကိုသန့်ရှင်းပေးရန်၊

အသေးအမွှားမီးလောင်ဒဏ်ရာတို့နှင့်အကောင်ကိုက်ခြင်းတို့ကို အကူအညီရရန်၊

ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ကိုဘယ်လိုစစ်ဆေးရမလဲ

- ၁နှစ်အောက် ကလေးငယ်များသည် ၄င်းတို့၏ ကိုယ်အပူချိန်သည် **96**အောက် သို့မဟုတ် **100.4** အထက်တွင် ရှိနေပါက ဆရာဝန်နှင့် သွားရောက်ပြသ သင့်သည်။
- အရွယ်ရောက်ပြီးသူ လူကြီးများသည် ၄င်းတို့၏ ကိုယ်အပူချိန် **103** အထက်ရောက်ပါက ဆရာဝန်နှင့် သွားရောက် ပြသ သင့်ပြီး ဆေးဝါးနှင့် ကိုယ်အပူချိန်ကျလာမည်မဟုတ်ချေ။

ဆရာဝန် အညွှန်းမပါသောဆေး ။

တချို့သောဆေးဝါးတွေကို ကုန်စုံဆိုင်တွေနှင့် ဆေးဆိုင်တွေမှာ ဆေးအညွှန်းမပါဘဲ ရနိုင်ပါတယ်။

ဆရာဝန် အညွှန်းမပါသောဆေး ။

ဆေးညွှန်းမပါသောအကူအညီရနိုင်သောဆေးဝါးနမူနာတစ်ချို့ပါ။

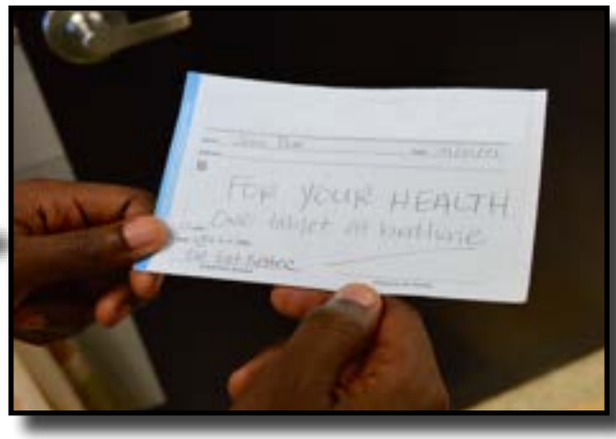
နာကျင်မ / အဖျား

ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊

ရင်ပူရင်ဆာဖြစ်ခြင်း

အသက် 12 အောက်ကလေးတွေအတွက် ဆေးညွှန်းမပါဘဲ
သောက်နိုင်သောဆေးတွေ ကို သင့်ဆရာဝန်ကိုမေးထားပါ။

ဆေးညွှန်း



ဆရာဝန်နဲ့တွေ့ရ င် ယူဆောင်ရမည့် အရာများ

သက်သေခံကတ်ပြား

ဆေးစာရင်း

ကျန်းမာရေးပြဿနာစာရင်း

အာမခံကတ်ပြား

အာမခံ

- အာမခံဆိုသည်မှာ သင့် ဆေးကုသ ကုန်ကျစရိတ် စာရင်း များလွန်းနေသောအခါ သင့်ကို ကာကွယ်ပေးရန် ကုမ္ပဏီမှ သင်ဂယ်ယူထားသည့် ဂန်ဆောင်မှု တစ်မျိုးဖြစ်သည်။
- သင်နေထိုင်သည့် ပြည်နယ်အပေါ်မူတည်ပြီး အချို့လူများသည် အာမခံလွတ် သို့မဟုတ် တန်ဖိုးနည်းအာမခံအတွက် အခွင့်ရတတ်ကြသည်။
- ဥပဒေအရ လူအများစုသည် အာမခံရှိရန် လိုအပ်သည်သို့မဟုတ် ဒဏ်ရိုက်ခံရမည်ဖြစ်သည်။ သင့်အာမခံ သက်တမ်းကုန်ဆုံးသောအခါ လူမှုဂန်ထမ်းနှင့် တိုင်ပင်ပါ သို့တည်းမဟုတ် **1.800.318.2596** ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

အာမခံ

အာမခံသည် ရှုပ်ထွေးစေတတ်သည်။ ဤအကြောင်းအရာများကို သင့်လူမှုဝန်ထမ်းနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးလျှင် ပိုမို ထိရောက်မည်ဖြစ်သည်။

အာမခံ သတ်မှတ်ချက်များ

Premium — အာမခံအတွက် သင်လစဉ်ပေးဆောင်ရသော ငွေကြေးပမာဏသည် ကြီးမားသည့် ဆေးကုသစရိတ်ကို ကာမိစေရန်ဖြစ်သည်။

Deductible — သင့်ဆေးကုသစရိတ်ကုန်ကျငွေများကို သင်ပေးချေခြင်းမပြုမီ ကုမ္ပဏီက ဦးစွာ ပေးချေထားမည်ဖြစ်ပြီး၊ ယင်းသို့ တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ်သာ ပေးချေမည်ဖြစ်သည်။

Copay — သီးသန့် ဆေးဝါးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် သင်ပေးချေသည့် ငွေပမာဏသည် ဆရာဝန်ကို သွားမတွေ့မီ ပေးချေရမည်ဖြစ်သည်။

* ဆေးကုသစရိတ်အားလုံးကို အာမခံက ပေးချေမည်မဟုတ်ပါ။ ထိုသို့ဖြစ်လာပါက ကျန်ကုသစရိတ်များကို သင်ပေးချေရမည်ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာစေသောစားသောက်ခြင်း

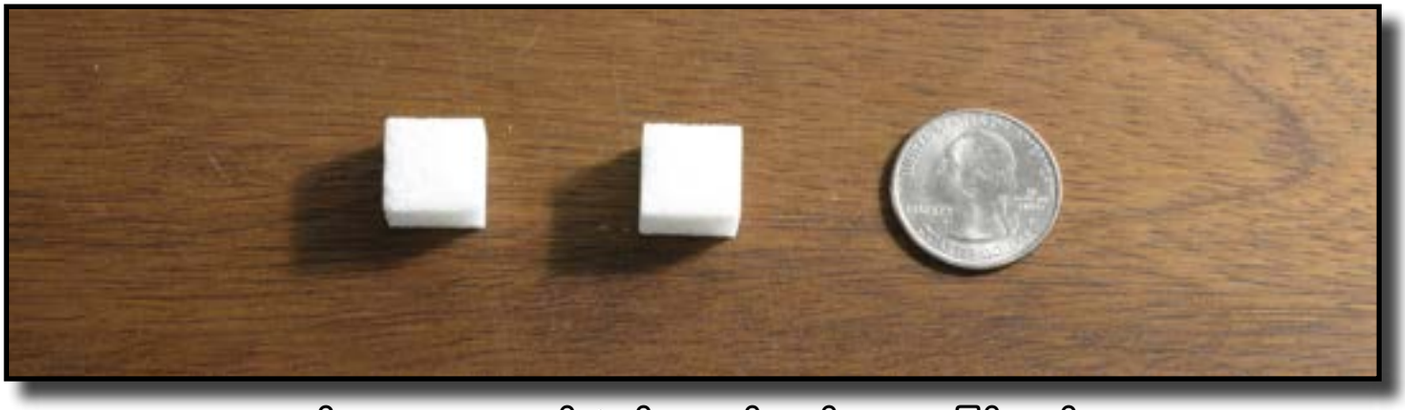
တစ်ရက်ကိုလက်နှစ်ဖက်စာလောက်ပမာဏရှိသောအသီးအရွက်ကိုသာစားပါ။

တစ်ရက်ကိုလက်တစ်ဖက်စာလောက်ပမာဏရှိသောအသီး
ကိုသာစားပါ။

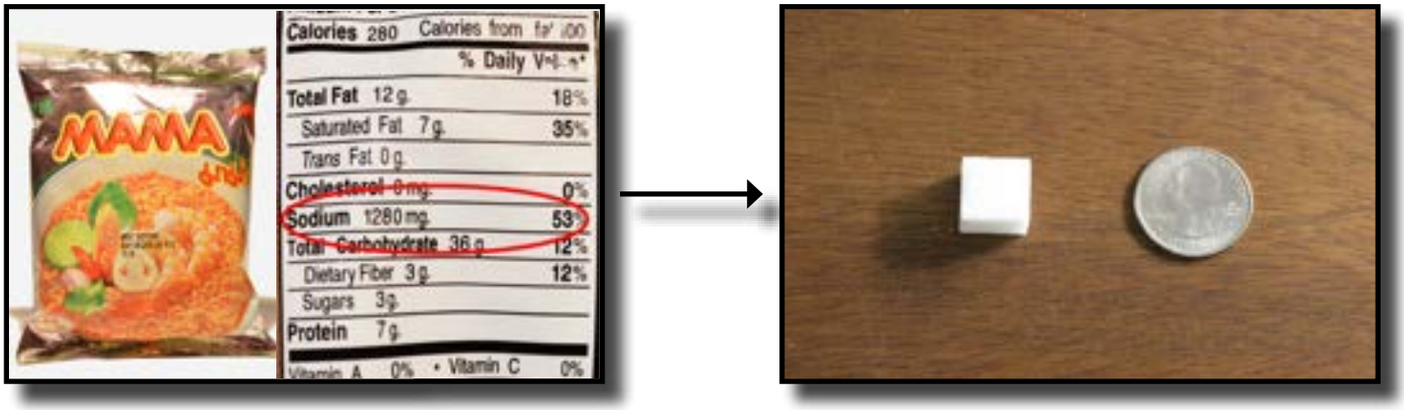
တစ်ရက်ကိုလက်ဖဝါးတစ်ခုစာလောက်ပမာဏ
ရှိသော အသား၊ ပဲသီး သို့မဟုတ်အခွံမာသီး
ကိုသာစားပါ။

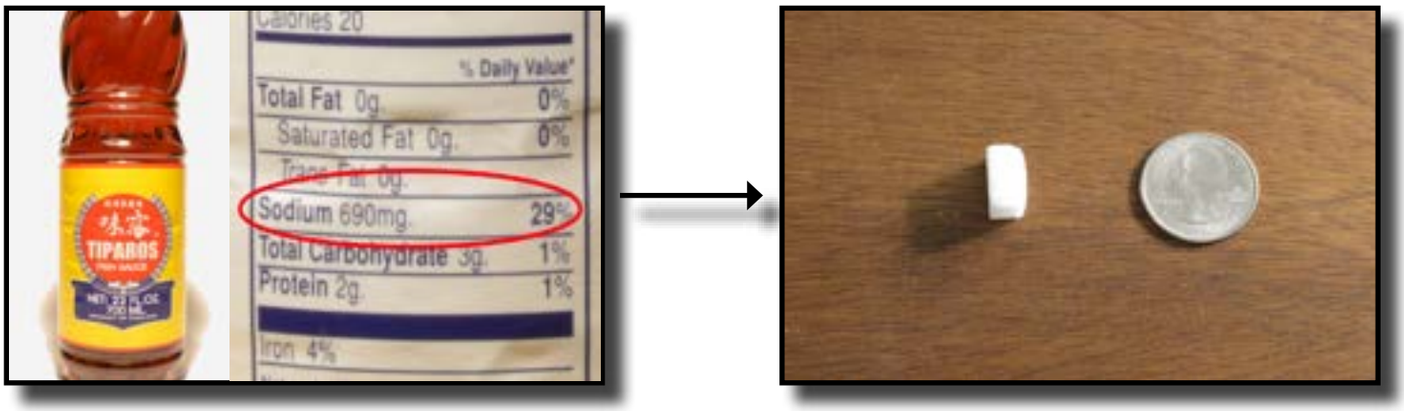
ဆား

နလုံးကျန်းမာရေးအတွက် ဆားလျော့စားသင့် ပါသည်။



ဤဆားပမာဏသည် ပုံမှန်စားသင့်သည့် ပမာဏဖြစ်သည်။





သကြား

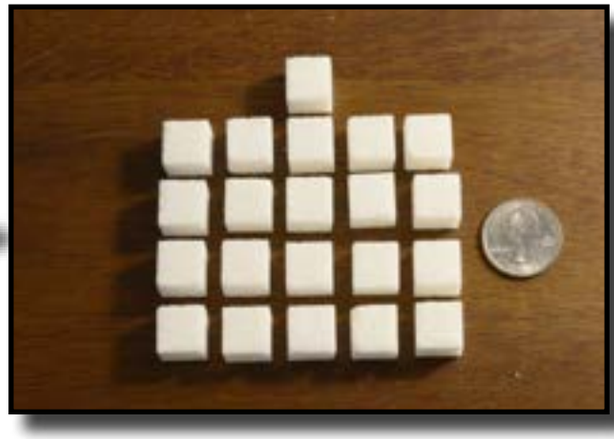
- ထပ်ပေါင်းသောသကြားကိုသတိထားပါ။
- လတ်ဆက်သောပြည့်ဝသောအသီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် ထပ်ပေါင်းသကြားမပါဝင်ပေ။
- ဆိုဒါ၊ကွက်ကီးမုန့်၊သကြားလုံး နှင့်အခြားစားစရာများစွာတွင် ထပ်ပေါင်းသကြားမပါဝင်ပါ
- သကြားများလွန်းခြင်းဟာ သင့်ကိုယ် ခန္ဓာကိုထိခိုက်စေပြီး၊သင့်ကိုယ်အလေးချိန် ကိုလည်းတိုးလာစေပါသည်။

အမျိုသားများအတွက်ထပ်ဖြည့်သကြားတစ်ရက်ကို 36 ဂရမ်ထက်မပိုရ။

အမျိုးသမီးများအတွက် ထပ်ဖြည့်သကြားတစ်ရက်ကို 24 ဂရမ်ထက်မပိုရ။

သကြား

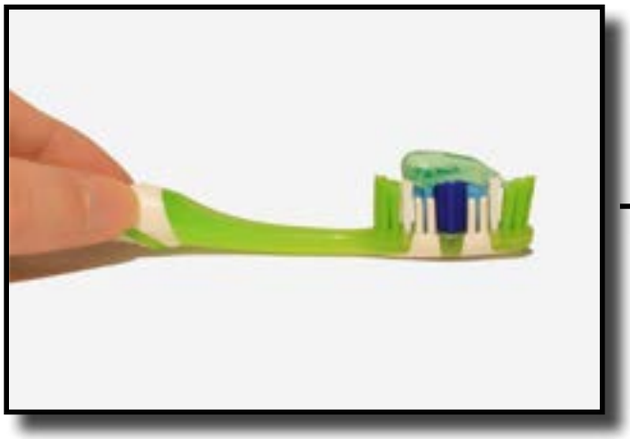
Nutrition Facts / Información Nutrimental
Serv. Size/Tamaño de la Porción 1 Bottle/1Botella
Amount Per Serving/Cantidad por Porción
Calories/Calorías 160
% Daily Value* / % Valor Diario*
Total Fat/Grasa Total 0g 0%
Sodium/Sodio 90mg 4%
Total Carb/Carb Totales 42g 14%
Sugars/Azúcares 42g
Protein/Proteínas 0g
Fanta



Coca-Cola
Nutrition Facts / Información Nutrici
Serving Size/Tamaño de la Porción 1 Bottle/1 B
Amount Per Serving/Cantidad por Por
Calories/Calorías 150
% Daily Value* / % Valor Diz
Total Fat/Grasa Total 0g
Sodium/Sodio 85mg
Total Carb/Carb Totales 39g
Sugars/Azúcares 39g
Protein/Proteínas 0g

CiN
Quantity per 100g
Energy (Kj/kcal) 1788/425
Fat (g) 11,7
Saturates (g) 6,7
Trans (g) 0,08
Carbohydrate (g) 76,3
Sugars (g) 34,5
Fibre (g) 2,8
Protein (g) 3,4
Salt (g) 0,3

ကျန်းမာသောသွား



တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်

တစ်နေ့တစ်ကြိမ

လက်ဆေးခြင်း

လက်မသန့် ပါကသင်အပါအဝင် အခြားသူများကို နေမကောင်းဖြစ်စေပါသည်။ သန့်ရှင်းအောင်ဂရုတစိုက် ဆေးကြောပေးပါ။

ကျန်းမာသန်စွမ်းစေသည့် အကျင့်များ

ဆံနွယ်အတွက်

တစ်နေ့တစ်ကြိမ်

ခန္ဓာကိုယ်အတွက

တစ်နေ့တစ်ကြိမ်

ဂျိုင်းအတွက်

တစ်နေ့တစ်ကြိမ်

လေ့ကျင့်ခန်း

တပတ် ၄ ရက်

ကျန်းမာသန်စွမ်းစေသည့် အကျင့်များ

- ကျန်းမာသန်စွမ်းစေရန် အနည်းဆုံး မိနစ် (၃၀) ကြာ တစ်ပတ်မှာ ၄ ကြိမ် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းဆိုသည်မှာ သင့်ခန္ဓာကိုများ ရွှေ့လျားပြီး သင့်နလုံးခုန်နှုန်းသည့် ပုံမှန်ထက် ပိုမိုမြန်ဆန်လျက် ခုန်နေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများအတွက် ဥပမာ2မျိုးမှာ-

လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် ပြေးခြင်း

ထိုင်နေခြင်း

ဘောလုံးကန်ခြင်း

တီဗီကြည့်ခြင်း

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

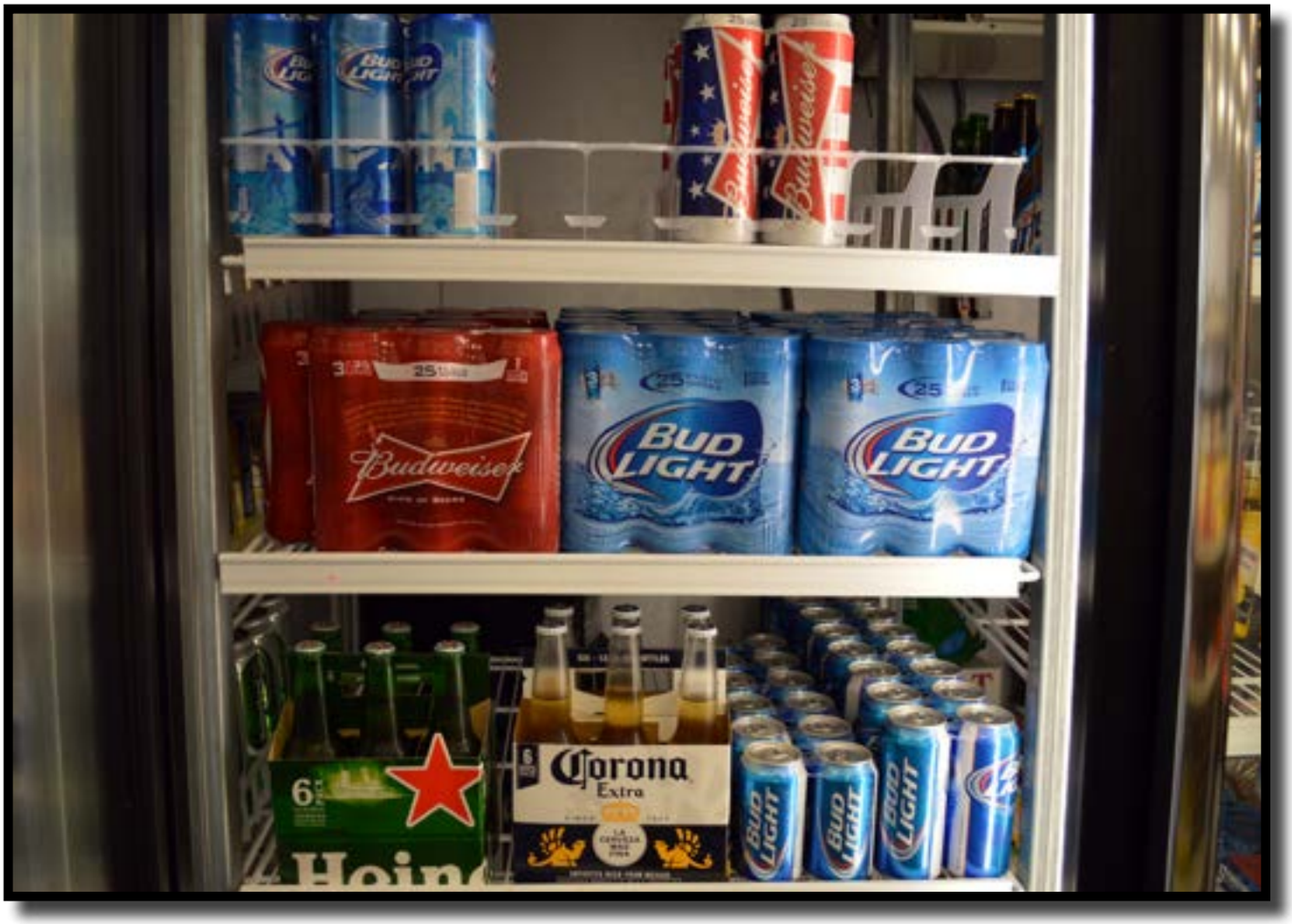
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း သည် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကတွက်သာမက မိမိပတ်ဝန်ကျင်ရှိ သူများအတွက်ပါ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- အစိုးရသည် သင့်အား ဆေးလိပ်မသောက် စေခြင်သောကြောင့် ဈေးနှုန်းကိုမြှင့်တင်ထားပါသည်။
- ဆေးလိပ် ကြာရှည်စွာ သောက်သုံးပါက လျှင်မြန်စွာသေဆုံး မှုအန္တရယ် ရှိနိုင်ပါသည်။
- ဆေးလိပ် ဖြတ်ချင်ရင် ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပါ။

ကလေးများအနားတွင် ဆေးလိပ်မသောက်ရပါ။

တံခါးအတွင်းနှင့် အနားတွင် ဆေးလိပ်မသောက်ရပါ။

အရက်သေစာ

- သင်အရက်သောက်ရန် ဆုံးဖြတ်ပြီးပါက ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း စားသောက်ရန် အရေးကြီးလှသည်။
  - အရက်သေစာသောက်ကို မသောက်သင့်ချေ။ ထို့ပြင် သောက်ပြီးမှ ကားမမောင်းသင့်ချေ။ အရက်သောက်ရင်းကားမောင်းပြီး ရဲအဖမ်းခံရပါက သင် ဒုက္ခအကြီးအကျယ်တွေ့ရလိမ့်မည်။
  - အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းက သင့်ကျန်းမာရေးကို ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။
- သင်အရက်ဖြတ်လိုပါက လူမှုဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။



စိတ်ဖိစီးမှု

- လူကြီးများသာမက ကလေးများပါ ဘဝ၏တချိန်ချိန်တွင် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေပါသည်
- စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်လို့ရပါသည်

စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသည့် အချို့သော အကြောင်းများမှာ

အိမ်သစ်

ပိုက်စံမရှိပါ

ဘာသာစကားသစ်

အလုပ်မရှိ

အနားယူရန် နည်းလမ်းများ

မပျောက်ပျက်နိုင်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုကို သင်ခံစားနေရပါက လူမှုဂန်ထမ်း သို့မဟုတ် ဆရာဝန်နှင့် သင်တိုင်ပင်သင့်သည်။

စိတ်ဖိစီးမှုကို လူတွေ ဖြေရှင်းနေပုံ နည်းလမ်းအချို့မှာ

သူငယ်ချင်းသို့မဟုတ် ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များနှင့် စကားစမြည်းပြောဆိုခြင်း

တီဗွီကြည့်ခြင်း

လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

အခြားသူတွေ အပေါ် ကြမ်းကြုတ်ရက်ဆက်မှု

- မည်သည့်လူကြီးများ နှင့်ကလေးများအပေါ် မဆိုကြမ်းကြုတ်ရက်စက်ပါကပြစ်မှုဖြစ်ပြီး ဥပဒေနှင့်ညှိစွန်းနိုင်ပါသည်။
- အမေရိကားတွင် တစုံတဦးက မိမိအား ကြမ်းကြုတ်ပြုမှုပါက အကာအကွယ်တောင်းဆိုနိုင်သည်၊ **911**သို့လည်းအကူအညီ တောင်းသင့်သည်။

©AMIR RIDHWAN/SHUTTERSTOCK

©GELNER TIVADAR/SHUTTERSTOCK

©PAVEL L PHOTO AND VIDEO/SHUTTERSTOCK

©VGSTOCKSTUDIO/SHUTTERSTOCK

ဂမ်းနည်းပူဆွေးမှု

- အမေရိကရောက်နေသည်ကို သင်ဝေါ်ရွှင်နေပါသော်လည်း သင် ဂမ်းနည်းကောင်း ဂမ်းနည်းနိုင်ပါသည်။
- ၄င်းသည် အဆင်ပြေပြီး၊ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ပိုမို အဆင်ပြေလာမည်ဖြစ်သည်။
- အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ သင့်ဂမ်းနည်းပူဆွေးမှု သက်သာလာခြင်းမရှိပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့် သွားတိုင်ပင်သင့်သည်။
- ဂမ်းနည်းပူဆွေးမှုကို တာရှည်ခံစားနေသူများသည် သက်သာရာရန် ဆရာဝန်၏ အကူအညီလိုအပ်ကြပါသည်။

မိမိဘာသာသတ်သေခြင်း

တခါတရံမှာလူတွေက
သူတို့ဘဝအဆုံးသတ်အကြောင်းကိုစဉ်းစား
လေ့ရှိပါတယ်။အကယ်၍
သင်ကိုယ်တိုင်တောင်ကိုယ့်ဘာသာသတ်သေဖို့မ
ကြားတွေးဖူးတယ်ဆိုရင်
ဆရာဝန်တစ်ယောက်နဲ့စကား
ပြောကြည့်ပါ ဒါမှ မဟုတ်
1.800.273.8255.
ကိုဖုန်းဆက်ပါ။
သင်နှင့်သင့်မိသားစုအတွက်အကူအညီရဖို့
ဒီနံပါတ်ကိုခေါ်ဆိုနိုင်ပါတယ်။

အဆိပ်သောက်သေခြင်း

- သန့်ရှင်းရေးသုံးဓာတုပစ္စည်းများကလည်းသင့်အားအဆိပ်ဖြစ်စေပါသည်။
- ဓာတုပစ္စည်းများနှင့်ဆေးဝါးများကို ကလေးများမရောက်နိုင်သောနေရာတွင်ထားပါ။

တစ်စုံတစ်ယောက်အဆိပ်သောက်လျှင်
သို့မဟုတ် စားမိလျှင်
1.800.222.1222
ကိုချက်ချင်းဖုန်းဆက်ပါ။