

ကျန်းမာရေးအကြောင်းနားလည်ခြင်း - ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များကိုအသုံးပြုခြင်းနှင့် နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းဆိုင်ရာသော့ချက်



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာစင်တာမှ မိသားစုများအတွက် သက်ငယ်ကလေးဘဝကျန်းမာရေးနှင့်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု ဆိုင်ရာနည်းလမ်းများ

သင့်ဆရာဝန်မှ သင့်အား ပြောကြားသည့်အရာများကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

ကျန်းမာရေးအကြောင်းနားလည်ခြင်းဆိုသည်မှာ ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များကို သင်ဘယ်လောက် ကောင်းကောင်း နားလည်သဘောပေါက်သနည်း နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု အကြောင်းဆိုင်ရာကောင်းမွန်သောရွေးချယ်မှုများကို ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်းပြုလုပ်နိုင်သနည်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။

၎င်းသည်ဘာကြောင့်အရေးပါသနည်း။

များပြားလှစွာသောလူများသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်အတွက် နှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုအတွက် ဂရုစိုက်ရန်လိုအပ်သော ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်ခက်ခဲနေကြသည်။

မိဘများနှင့်စောင့်ရှောက်သူတို့သည် ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များကိုနားလည်သဘောပေါက်စေသောအခါ နှင့် မည်ကဲ့သို့အသုံးပြုရမည်ကိုနားလည်သဘောပေါက် သောအခါ ကလေးများသည် အောက်ပါတို့ပိုဖြစ်နိုင်ချေ ရှိပါသည်။

- ကျောင်းပျက်ရက်ပိုနည်းခြင်း
- မလိုအပ်ဘဲအရေးပေါ်ခန်းသို့သွားခြင်း (သို့) ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ထံပြသခြင်းစသည်တို့ ပိုနည်းပါးခြင်း
- ပိုမိုကျန်းမာသောဘဝတွင်နေခြင်း
- တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကဲ့သို့သော ကြိုတင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိခြင်း

- မတော်တဆဖြစ်ပွားမှုပိုနည်းပါးသော ဘေးကင်းသော အိမ်ရှိခြင်း

ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များကိုအသုံးပြုသည်။ နားလည်သဘောပေါက်သည့်နည်းလမ်းများကိုလေ့လာခြင်းသည် အောက်ပါတို့တွင် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည် -

- သင့်ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း
- မေးခွန်းများမေးမြန်းခြင်း
- ဆရာဝန်၏ညွှန်ကြားချက်များကိုလိုက်နာခြင်း
- မှန်ကန်စွာဆေးသောက်ခြင်း နှင့် ဆေးပေးခြင်း
- မလိုအပ်သောဆေးကုသမှုဆိုင်ရာစစ်ဆေးမှုများနှင့် စောင့်ရှောက်မှုများကိုရရှိခြင်း
- သင့်ကလေးနားမကျန်းဖြစ်သောအခါ မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ဆိုသည်ကိုသိရှိခြင်း
- ဆီးချိုရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါ နှင့် ကင်ဆာကဲ့သို့သော ရောဂါမျိုးကိုကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း
- သင်နှင့် သင့်မိသားစုအတွက် ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်သောရွေးချယ်မှုများကို ပြုလုပ်ခြင်း
- အကူအညီတောင်းခြင်း

သင့်ကလေးကိုကူညီနိုင်မည့် သင်ပြုလုပ်နိုင်သောအရာများ

- ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဖောင်အကြောင်း သင်နားလည်သဘောပေါက်ခဲ့ပါက (သို့) ဖောင်ကိုမည်ကဲ့သို့ဖြည့်ရမည်ကိုမသိပါက အကူအညီတောင်းပါ။
- သင်ဖတ်ရန်အလွယ်ကူဆုံးဖြစ်သည့်ဘာသာစကားဖြင့်ရေးသားထားသော လက်ကမ်းစာစောင်များကိုတောင်းပါ။
- သင် မည်သည့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ကုသမှုသို့သွားမပြုမီ သင်မေးရန်ရှိသောမေးခွန်းများကို စာရွက်တွင်ချရေးပါ။
- ဆရာဝန်ပြောကြားသည့်အရာများကို သင်နားလည်သဘောပေါက်ခဲ့ပါက သူ/သူမကိုပြောပါ။
- စာကြည့်တိုက်သို့သွားပြီး သင့်ကျန်းမာရေးအကြောင်း

ဆိုင်ရာစိတ်ပူပန်မှုများ၊ ဆေးဝါးများအကြောင်းနှင့်ဆိုင်သော တိကျသောအချက်အလက်များကို မည်သို့ရှာဖွေရမည်ကို မေးမြန်းပါ။

- သင့်ကိုစိတ်ပူပန်စေသော ဆွေးနွေးရန်လိုသော ကျန်းမာရေးကိစ္စနှင့် စပ်လျဉ်းသောအချက်အလက်များအတွက် သင်၏ ဆင်းရဲသောကလေးများအတွက် အစိုးရမှရန်ပုံငွေစုဆောင်းထားသော မူကြိုကျောင်းပရိုဂရမ် (သို့) ကလေးစောင့်ရှောက်ကုသမှုပရိုဂရမ်ကိုမေးမြန်းပါ။
- သင့်ကလေး၏ ဆင်းရဲသောကလေးများအတွက် အစိုးရမှရန်ပုံငွေစုဆောင်းထားသော မူကြိုကျောင်းပရိုဂရမ် နှင့် သင်နေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းခွင် ဆွေးနွေးပွဲများသို့သွားပါ။

