



ပါဝင်သောအကြောင်းအရာများ-

- သင်တို့ဆီက ကြားချင်ပါတယ်..... 1
- အညွှန်းဆေးအာမခံကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း..... 2
- အာမခံနဲ့ပတ်သက်တဲ့ နောက်ထပ်အချက်အလက်တွေကို ဘယ်နေရာမှာ ရှာတွေ့နိုင်မလဲ..... 2
- ဆေးညွှန်းများအတွက် ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက်ဆိုသည်မှာ..... 2
- ရောဂါ စီမံခန့်ခွဲရေး..... 3
- အင်ဒီယာနာ ဆေးလိပ်ဖြတ်သူများ အကူအညီလိုင်း..... 3
- နွေဦးရောက်ပြီ၊ ဓာတ်မတည့် ယားယံမှုတွေလည်း စလာပါပြီ!..... 4
- ရင်ကြပ် (Asthma) ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းအရင်းများ..... 5
- မူးယစ်စိတ်ကြွဆေးကြောင့် မူးမုန်ခြင်းနှင့် ရနိုင်သော အကူအညီ..... 5
- ကိုဗစ် 19 ကပ်ရောဂါအတွင်း စိတ်ကျန်းမာရေး..... 6
- ဒါက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ Shot Hoosiers..... 6
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးတာက အကောင်းဆုံးပဲ!..... 7
- ဖမ်းမြန်းလိုတာ ရိုတဲ့အခါ ဘယ်သူ့ကို ဖုန်းဆက်ရမယ်ဆိုတာ သိပါတယ်..... 7
- ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်ပါက မည်ကဲ့သို့ အကူအညီ ယူမလဲ။..... 8
- SNAP..... 8

ကျန်းမာချမ်းသာရေး

ပန်းတိုင်ဆီသို့ 2022 ဇွေဦး

စစ်တမ်းကောက်ယူချိန် ရောက်ပါပြီ! သင်တို့ဆီက ကြားချင်ပါတယ်

မတ်လမှ မေလ အထိသည် MDwise တွင် အဖွဲ့ဝင် စစ်တမ်းကောက်ယူချိန် ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ SPH Analytics လို့ခေါ်တဲ့ စစ်တမ်းကုမ္ပဏီတစ်ခုကို သုံးပါတယ်။ သူတို့သည် အဖွဲ့ဝင်များထံ စာတိုက်မှတစ်ဆင့် စစ်တမ်းများ ပေးပို့လိမ့်မည်။ စစ်တမ်းအဖြေများကို အသင့်ထည့်ပေးထားသော လိပ်စာတပ်ပြီးသား၊ စာပို့ခ ပေးပြီးသား စာအိပ်တွင် ထည့်ပြီး ပြန်ပို့ပေးနိုင်ပါသည်။ အဖွဲ့ဝင်များသည် အွန်လိုင်းမှလည်း စစ်တမ်းဖြေနိုင်ပါသည်။ သင့်စာတွင် သင်သွားရမယ့် ဝဘ်ဆိုက်လိပ်စာတစ်ခုနဲ့ <http://www.in.gov/fssa/dfir/2999.htm> အသုံးပြုဖို့ အထူးကုဒ်တစ်ခုကို ပေးပါလိမ့်မယ်။ စစ်တမ်းကောက်ယူရေးကုမ္ပဏီက သင့်ဆီမှ အကြောင်းပြန်မှု မရဘူးဆိုရင် ဖုန်းနဲ့ စစ်တမ်းလုပ်ဖို့ ဖုန်းဆက်ပါလိမ့်မယ်။

စစ်တမ်းမှာ ဘာတွေပါလဲ? ဒီထဲမှာ MDWise နဲ့ သင့်ဆရာဝန်တွေဆီကရတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းတွေ မေးထားပါတယ်။ အဖြေများသည် ကျွန်တော်တို့ မည်သို့ အလုပ်ကောင်းကောင်းလုပ်နေကြောင်း ပြောပြပါလိမ့်မယ်။ SPH Analytics က စစ်တမ်းအဖြေတွေကို ပေါင်းစုပြီး အစီရင်ခံ ပါလိမ့်မယ်။ MDwise အနေနဲ့ စစ်တမ်းဖြေဆိုသူ အဖွဲ့ဝင်ကို သိမည် မဟုတ်ပါ။

အကယ်၍ သင်သည် မေးလ် သို့မဟုတ် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတွင် စစ်တမ်းတစ်ခုရပါက မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုရန် မိနစ်အနည်းငယ် အချိန်ယူရနိုင်ပါသည်။ **အဖွဲ့ဝင်တွေရရှိတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုခံစားရတယ်ဆိုတာ သိချင်ပါတယ်။** လိုအပ်ပါက အဖြေများကို တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုများပြုလုပ်ရန် အသုံးပြုလိုပါသည်။ ဆောင်းဦးရာသီထုတ် စာစောင်တွင် စစ်တမ်းကောက်ယူမှု၏ရလဒ်များကို အသိပေးပါမည်။

+ NURSEon-call

သင့်ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ရမလား သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ခန်းသို့ သွားရမလား ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် အကူအညီလိုပါတယ်

သင့်ဆရာဝန် မရရှိပါက သင်လိုအပ်သည့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုမျိုးနှင့်ပတ်သက်၍ သူနာပြုတစ်ဦးအား ပြောပြပါ။ MDwise NURSEon-call (နာ(စ်) အွန်ခေါ(လ်) ခေါ် ဖုန်းဆက်၍ ပြောဆိုနိုင်သော သူနာပြု) **800-356-1204** ကို ဆက်ပါ။ NURSEon-call ခေါ်ဆိုမှုအတွက် #1 ကိုရွေးပါ။ ပြီးနောက် #4 ကို ရွေးပါ။ NURSEon-call ကို 24 နာရီ ရပါတယ်။ အခြားဘာသာစကားများ ရရှိနိုင်ပါသည်။

အညွှန်းဆေးအာမခံအကြောင်း ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ပိုနားလည်နိုင်မလဲ?

MDWise က MedImpact လို့ခေါ်တဲ့ ကုမ္ပဏီတစ်ခုကိုသုံးပြီး သင့်မိသားစုနဲ့ သင့်မိသားစုအတွက် အရည်အသွေးကောင်းပြီး ဈေးသက်သာတဲ့ အညွှန်းဆေးဝါးတွေ ထောက်ပံ့ပေးတယ်။ ဒါက MDWise ကို Hoosier Healthwise နဲ့ HIP ခံစားခွင့်တွေကနေ သင့်အတွက် အများဆုံးရရှိစေပါတယ်။

MedImpact က ဖော်မြူလာဆေးဝါးတွေရဲ့ စာရင်းကို စီမံခန့်ခွဲတယ်။ မည်သည့်ဆေးဝါးများသည် အာမခံတွင် အကျုံးဝင်ကြောင်း သင်နားလည်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင်နဲ့ သင့်မိသားစုအတွက် ဘာအဓိပ္ပာယ်ရှိမယ်ဆိုတာ သိဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ HIP အဖွဲ့ဝင်များအတွက် MDwise.org/hip/pharmacy နဲ့ Hoosier Healthwise အဖွဲ့ဝင်များအတွက် MDwise.org/hoosierhealthwise/pharmacy ကို သွားပြီး အာမခံ အကျုံးဝင်တဲ့ ဆေးတွေအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာနိုင်ပါတယ်။ အဲ့ဒီထဲမှာ အသေးစိတ် သိဖို့အတွက် **ဆေးရှာဖွေ (Find A Drug tool)** ကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ အဆင့်ဆင့်ကုထုံး၊ မျိုးရိုးဗီဇရွေးချယ်စရာများ သို့မဟုတ် အချို့ဆေးဝါးများအတွက် အခြားကုထုံးများကဲ့သို့သော ဖော်မြူလာဆေးဝါး များနှင့်သက်ဆိုင်သည့် မည်သည့် ကန့်သတ်ချက်မဆို၊ ခွဲတမ်းများ သို့မဟုတ် အခြားစည်းမျဉ်းများနှင့်ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက်များအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဆေးဝါးအကျိုးကျေးဇူးများနှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို ဘယ်မှာ ရှာတွေ့နိုင်သလဲ?

သင့်ဆေးဝါးခံစားခွင့်များနှင့် ပတ်သက်၍ ထပ်ဆင့်အချက်အလက်များအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်ပေါ်ရှိ နောက်ဆုံး Hoosier Healthwise နှင့် HIP အဖွဲ့ဝင်လက်စွဲစာအုပ်တွင် တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ HIP အဖွဲ့ဝင်များအတွက် MDwise.org/hip/handbook တွင် လေ့လာပါ။ Hoosier Healthwise အဖွဲ့ဝင်များအတွက် MDwise.org/hoosierhealthwise/handbook အဖွဲ့ဝင်လက်စွဲစာအုပ်တွင် ဆေးဝါးအကျိုးအမြတ်အချက်အလက် များပါဝင်ပြီး အောက်ပါအတိုင်းပါဝင်သည်-

- MDwise အဖွဲ့ဝင်အနေနှင့် သင့်အခွင့်အရေးနှင့် တာဝန်များ။
- အဖွဲ့ဝင်အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ။
- ကျန်းမာရေး နည်းပညာအသစ်နဲ့ သက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်။



ဆေးညွှန်းများအတွက် ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက်ဆိုတာ ဘာလဲ?

ဆရာဝန်က သင်သောက်သင့်တဲ့ ဆေးဝါးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆုံးဖြတ်တဲ့အခါ ဆေးဝါးခံစားခွင့် စီစဉ်ပေးသူကို ဦးစွာမေးမြန်းရပါမယ်။ ယင်းကို ခွင့်ပြုချက်အကြို သို့မဟုတ် PA ဟုခေါ်သည်။ MDwise သည် ဆေးဝါး ခံစားခွင့်များ အတွက် MedImpact နှင့် အလုပ်လုပ် သည်။ MedImpact ရှိ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့သည် သင့်အတွက် ဆရာဝန်အလိုရှိသော ဆေးဝါး ကို ကြည့်ရှုလိမ့်မည်။ သင် ဒါမှမဟုတ် ဆရာဝန်က ဆုံးဖြတ်ချက်ကို သဘောမတူဘူးဆိုရင် သူတို့ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပြောင်းလဲပေးမလားလို့ မေးပိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။ **နောက်ထပ် အချက်အလက်များနှင့် အကြိုခွင့်ပြုချက်အကြောင်း သိရှိရန် MedImpact ကို 844-336-2677 တွင် ဆက်သွယ်ပါ။** သင့်ဆရာဝန်သည် ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက်တစ်ခုကို မည်သို့တင်သွင်းရမည်နှင့်ပတ်သက်၍ အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် MedImpact ကို ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်သည် ဆေးဝါးအလိုက်သီးသန့် သို့မဟုတ် အထွေထွေကြိုတင်ခွင့်ပြုချက် ပုံစံတစ်ခုအတွက် MDwise ဝက်ဘ်ဆိုက်ကိုလည်း ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ MDwise ကို MDwise.org/myMDwise တွင် လေ့လာပါ။ အဲ့ဒီမှာ သင့်အာမခံ အကျုံးဝင်မှုနဲ့ တောင်းဆိုမှုများအကြောင်း ပိုမိုသိဖို့ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ပါသည်။ သင့်ခံစားခွင့်များအတွက် မေးမြန်းလိုပါက MDwise ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှုကို 1-800-356-1204 သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။

MDwise REWARDS

သင့်အတွက် အခမဲ့လက်ဆောင်ကဒ်များ ရယူပါ!

လက်ဆောင်ကဒ်ခေါ်လာများ ရရှိရန် MDwiseREWARDS ကို စာရင်းသွင်းရန် မလိုပါ။ အသင်းဝင်များသည် အလိုအလျောက် စာရင်းဝင်ပြီးဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်ချိန်းဆိုခြင်းကဲ့သို့သော လုပ်ဆောင်မှုအမျိုးမျိုးအတွက် ခေါ်လာများရယူပါ။ အဲဒီနောက် ခေါ်လာနဲ့ လက်ဆောင်ကဒ်ဝယ်ပါ။ ပိုမိုလေ့လာရန် MDwise.org/MDwiseREWARDS သို့ ဝင်ရောက်ပါ။

ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို အယူခံဝင်နိုင်ပုံ

MDwise ထံမှ အပျက်သဘော ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို သင်လက်ခံရရှိလျှင် အယူခံဝင်ရန် အခွင့်အရေး ရှိပါသည်။ အပျက်သဘောဆုံးဖြတ်ချက်၏ ဥပမာတစ်ခုမှာ အာမခံအကျုံးဝင်မှု သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုများကို ငြင်းပယ်ခြင်းဖြစ်ပေမည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ သင့်အယူခံဝင်ပိုင်ခွင့်ကို ဖော်ပြထားတဲ့ စာတစ်စောင် ရရှိပါလိမ့်မယ်။ ဤစာတွင် အယူခံဝင်ရန် အဆင့်ဆင့်များလည်း ပါဝင်ပါလိမ့်မည်။ သင့်ဆရာဝန်ကဲ့သို့သော တစ်ယောက်ယောက်ထံမှ ကူညီပေးဖို့ တောင်းဆိုနိုင်ပါတယ်။

အယူခံဝင်ခြင်းကို မည်သို့ တင်သွင်း လျှောက်ထားမည်နည်း-

အဆင့် 1- သင့် အယူခံဝင် လျှောက်လွှာကို တင်သွင်းပါ

သင်သည် အယူခံဝင်ခြင်း လျှောက်ထားရန် စာရေးရမည် သို့မဟုတ် ဈေးဝယ်ဝန်ဆောင်မှုသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုရမည်။ MDwise ဖောက်သည် ဝန်ဆောင်မှုဌာနက သင့်စာရေးဖို့ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ ထည့်သွင်းသင့်သည်မှာ-

- အမည်၊ လိပ်စာ၊ ဖုန်းနံပါတ်၊ 99 နှင့် အဆုံးသတ်သည့် MDwise အိုင်ဒီနံပါတ်
- ငြင်းပယ်ခံရသည့် ဝန်ဆောင်မှုနှင့် ငြင်းပယ်သည့် နေ့စွဲ
- ပြန်လည်စစ်ဆေးရာတွင် သင့်အနေနှင့် အထောက်အကူဖြစ်မည် ထင်သည့် အခြားအချက်အလက်

ဤစာရွက်စာတမ်းများ၏ မိတ္တူကို သင့်အတွက် သိမ်းဆည်းထားပါ။ ထို့နောက် မူရင်းကို အောက်ပါလိပ်စာ အတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့ထံ ပို့ပေးပါ-

MDwise ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု ဌာန

Attn: Appeals

P.O. Box 44236

Indianapolis, IN 46244-0236

ငြင်းဆိုခံရသော စာကို လက်ခံရရှိပြီး ပြက္ခဒိန်ရက် 60 ရက်အတွင်း အသနားခံလွှာကို တင်သွင်းရပါမည်။ သင့်ကိုယ်စား အသနားခံလွှာတင်ရန် အခြားတစ်စုံတစ်ဦးကို သင်တောင်းဆို နိုင်ပါသည်။ သင်အလိုရှိပါက ထိုသူမှာ သင့်ဆရာဝန်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ စာဖြင့်ရေးသားထားသော မှတ်ချက်များ သို့မဟုတ် အချက်အလက်များ ကိုလည်း ပို့ပေးနိုင်ပါသည်။

အဆင့် 2- MDWise ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို စောင့်နေပါ

အရေးပေါ်အခြေအနေ တစ်ခုတွင် အသနားခံလွှာများကို လျင်မြန်စွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း ပေးမည်။ ယင်းကို "မှန်ကန်မြန်ဆန်"သော အသနားခံလွှာ ဟုခေါ်သည်။ အကယ်၍ သင့်အမှုကို လျင်မြန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါက ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်အမှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ကို သင့်ထံသို့ 48 နာရီအတွင်း အကြောင်းကြားမည်။ ဤသို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း ရှိမရှိကို သိရှိရန် MDwise ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု ဌာနသို့ ဖုန်းဆက်ပါ။

MDwise Appeals Panel (MDwise အသနားခံလွှာ စီမံရေးအဖွဲ့) သည် သင့်ကိစ္စကို ပြန်လည် သုံးသပ်ပါမည်။ MDwise သည် အသနားခံလွှာများ စီမံရေးအဖွဲ့ တွေ့ဆုံမည့် နေ့ရက်နှင့် အချိန်ပါသော စာတစ်စောင်ကို သင့်ထံသို့ ပေးပို့ပါမည်။ သင်အလိုရှိပါက စီမံရေးအဖွဲ့နှင့် သင်စကားပြောနိုင်ပါသည်။ သင့်ကိုယ်စား ပြောဆိုပေးရန် တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုလည်း ထားရှိနိုင်ပါသည်။ တယ်လီဖုန်းဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

MDwise သည် သင့်အသနားခံလွှာ လက်ခံရရှိပြီးနောက် အလုပ်လုပ်ရက် 30 ရက်အတွင်း သင်၏ အသနားခံလွှာကို ပြန်ကြားထားသော စာတစ်စောင်ကို သင့်ထံသို့ ပေးပို့ပါမည်။

သင့်အယူခံဝင်မှုနှင့် ဆက်နွယ်သော စာရွက်စာတမ်းများ၏ မိတ္တူ များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် သင့်မှာ အခွင့်အရေးရှိပါသည်။ ယင်းတွင် ခံစားခွင့် အချက်အလက်၊ ပြည်နယ် စည်းမျဉ်း သို့မဟုတ် လမ်းညွှန်ချက်ကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် အသုံးပြုခဲ့သော မှတ်တမ်းများ ပါဝင်သည်။ ယင်းမှတ်တမ်းများကို သင်ကြည့်ရှုလိုပါက ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ တောင်းဆိုလာပါက ဤအချက်အလက် မိတ္တူများကို အခမဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ ပေးပါမည်။

အဆင့် 3 အယူခံဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပြင်ပပုဂ္ဂိုလ် အဖွဲ့အစည်းထံမှ သုံးသပ်ချက် တောင်းဆိုပါ

အယူခံဆုံးဖြတ်ချက်ကို သင်သဘောမတူလျှင် ပြည်နယ်အဆင့်တရားစီရင်ရေး ကြားနာခြင်း ဒါမှမဟုတ် လွတ်လပ်တဲ့ ပြန်လည်သုံးသပ်ရေးအဖွဲ့က ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။

အသနားခံခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်နှင့် ပြည်နယ်အဆင့် မျှတရားစီရင်ရေး ကြားနာခြင်း သို့မဟုတ် လွတ်လပ်တဲ့ ပြန်လည်သုံးသပ်ရေးအဖွဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ထပ်ဆင့်အချက်အလက်များကို သင့်အဖွဲ့ဝင်လက်စွဲစာအုပ်တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ မေးခွန်းတွေရှိမယ်ဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် အယူခံဝင်ဖို့ အကူအညီလိုအပ်တယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဖောက်သည်လုပ်ငန်းဌာန 1-800-356-1204 သို့လည်း ဖုန်းဆက်နိုင်ပါတယ်။

မေးမြန်းလိုတာ ရှိတဲ့အခါ ဘယ်သူ့ကို ဖုန်းဆက်ရမယ်ဆိုတာ သိပါတယ်

အောက်ပါအခြေအနေများတွင် MDwise ကို ဖုန်းခေါ်ပါ-

- သင့်ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် သင့်ကလေးရဲ့ ဆရာဝန်ကို ပြောင်းလဲဖို့လိုပါက MDWise က သင့်အနီးတစ်ဝိုက်ရှိ ဆရာဝန်တွေကို ရှာပေးဖို့ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။
- ဆရာဝန်နှင့် ဝင်ရောက် တွေ့ရန် ပြဿနာရှိပါက
- သင့်ဆရာဝန်က အလုပ်ကောင်းကောင်းမလုပ်ဟု ထင်လျှင်
- Hoosier Healthwise သို့မဟုတ် HIP ခံစားခွင့်တွေအကြောင်း ပိုမိုသိချင်လျှင်
- အဖွဲ့ဝင် အိုင်ဒီနံပါတ် ပျောက်သွားပါက သို့မဟုတ် အစားထိုး လုပ်ချင်ပါက
- သင့်ဖုန်းနံပါတ် ပြောင်းပါက

မေးလိုသည်ရှိပါက MDwise ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှုကို 1-800-356-1204 သို့ခေါ်ပါ။ လိုအပ်မည်ဆိုလျှင် ဘာသာစကား ဝန်ဆောင်မှုများ သို့မဟုတ် စကားပြန်တစ်ဦးကို ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပါသည်။

အောက်ပါအခြေအနေများတွင် မိသားစုအရင်းအမြစ်များဌာန (DFR) သို့မဟုတ် မိသားစုနှင့် လူမှုဝန်ဆောင်မှုများ အုပ်ချုပ်ရေးရုံး (FSSA) ဝန်ဆောင်မှုဖုန်းလိုင်း 1-800-403-0864 ကို ခေါ်ဆိုပါ-

- တစ်ယောက်ယောက်က သင့်အိမ်ကို ပြောင်းလာ/အိမ်မှ ထွက်သွားခြင်း။
- သင့်အိမ်မှာရှိတဲ့သူတစ်ယောက်က အိမ်ထောင်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးရခြင်း။
- သင့်အိမ်မှာရှိတဲ့သူတစ်ယောက် ကွယ်လွန်ခြင်း။
- တရားရုံးမှာ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ကလေးတွေကို သင်ထောက်ပံ့ပေးတဲ့ ပမာဏ အပြောင်းအလဲ
- သင့်ပိုင်ဆိုင်မှု ပြောင်းလဲမှု (ငွေသား၊ ဘဏ်အကောင့်တွေ ဝင်ငွေ စသည်)။
- သင့်အိမ်ထဲက တစ်ယောက်ယောက်က မော်တော်ယာဉ်အသစ် (ကား၊ ထရပ်ကား၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်၊ စသည်) ဝယ်ယူ ပိုင်ဆိုင်ခြင်း။
- သင် ပြောင်းရွှေ့ခြင်း
- သင် အလုပ်ပြောင်းခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် လစာ အတိုးအလျှော့ ပြောင်းခြင်း
- ကလေးအထောက်အပံ့၊ လူမှုဖူလုံရေးကဲ့သို့ အရာများအတွက် ငွေရရှိမှု ပြောင်းလဲခြင်း
- Medicaid အမာခံအတွက် သက်သေအထောက်အထား လိုအပ်ခြင်း

သတိရရန်- ပြောင်းလဲမှုများအကြောင်း သင်သိရှိသည်မှ 10 ရက်အတွင်း ထိုပြောင်းလဲမှုအကြောင်းကို သတင်းပို့ရပါမည်။



သင့်ကလေးအတွက် ကောင်းမွန်သော သွားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုတာ ဘာလဲ?

သင့်ကလေးရဲ့ သွားဖုံးနှင့် သွားများကို သန့်ရှင်းခြင်း စတင်ပြုလုပ်ရန် စောသေးတယ်ဆိုတာ လုံးဝ မရှိပါဘူး။ သွားခံတွင်းထဲတွေ့ရတဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေလိုဟာ သွားဘက်ဆိုင်ရာပြဿနာတွေ ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ ဂျူးညှိတက်ခြင်း (plaque) သည် သွားဖုံးလှိုင်းအထက်နှင့် အောက်ဘက်သွားများတွင် တွယ်ကပ်သည့် ဘက်တီးရီးယားပိုးများကြောင့်ဖြစ်သော ပါးလွှာသော အလွှာပါးတစ်ချပ်ဖြစ်သည်။ ဂျူးညှိအလွှာမှာရှိတဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေဟာ အက်ဆစ်တွေထုတ်လုပ်ရန် အစားအစာတွင်ပါသော သကြားများကို အသုံးပြုကြတယ်။ ဒီအက်ဆစ်တွေက သွားဆွေးမြေ့မှုနဲ့ သွားဖုံးရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ သွားတိုက်သောအကျင့်ကောင်းများက ဘက်တီးရီးယားပိုးများကို ဖယ်ရှားရန်နှင့် ဂျူးညှိအလွှာဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ သင့်ကလေးရဲ့ သွားကုဆရာဝန် ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းက သွားဝါခြင်း (tartar) ကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ အညှိတက်ခြင်း များလာတဲ့အခါမှာ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

ကလေးသွားကျန်းမာရေးအတွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နှင့် သစ်သီးဝလံများအပါအဝင် သင့်ကလေး ကျန်းမာရေး ကောင်းသော အစားအစာများကို စားစေပါ။ ပစ်တောက်၊ ပါစတာနှင့် ပေါင်မုန့်အဖြူကဲ့သို့ သကြားဓာတ်များပြီး ပြုပြင်ထားသော ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်များသည် အစားအသောက်များကို ရှောင်ပါ။ ကျန်းမာသောအစားအစားခြင်းက သွားဖုံးများကို ကျန်းမာစေပြီး သွားခိုင်ခံ့စေသည်။ ဒါဟာ သွားဆွေးမြေ့ခြင်းကို ရှောင်ရှားရန်လည်း သင့်ကလေးကို ကူညီပေးပါတယ်။ အဲ့လိုဖြစ်သွားပါက သွားများတွင် ပိုးပေါက်များ (အခေါင်းပေါက်များ) ဖြစ်သွားစေနိုင်သည်။

သင့်ကလေးရဲ့ သွားကုသမှုကို ဘယ်လို စီမံခန့်ခွဲနိုင်မလဲ?

မွေးစမှ 3 နှစ်အထိ

- သင့်မိသားစုသည် သွားကျန်းမာရေး အလေ့အထကောင်းများ လိုက်နာကြောင်း သေချာပါစေ။ သင့်သွားနှင့် သွားဖုံးများကို ကျန်းမာစွာထားခြင်းက သင့်ပါးစပ်မှ သင့်ကလေးထံ ဗက်တီးရီးယားများကို ဖြတ်သန်းသွားမည့်အန္တရာယ်ကို လျော့နည်းစေသည်။ ထို့ပြင် ဖွန်းများနှင့် အခြားအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို သင့်ကလေးအား ဝေမျှပေးခြင်းကို ရှောင်ပါ။
- သင့်ကလေးကို ဖျော်ရည်၊ နို့၊ ဖော်မြူလာ ဒါမှမဟုတ် တခြား သကြားအချို့ရည်များ တိုက်ကျွေးပြီးမှ အိပ်ရာဝင်စေခြင်းမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ ယင်းက သွားဆွေးမြေ့ယိုယွင်းရန် အခွင့်အလမ်းကို တိုးများစေသည်။

အခြေခံသွားစောင့်ရှောက်မှု

အခြေခံသွားကုသမှုတွင် ပုံမှန် စစ်ဆေးခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းခြင်းအတွက် သွားအထူးကုဆရာဝန်ဆီ သွားခြင်း၊ သွားတိုက်ခြင်းနှင့် ပုံမှန် သွားကြားထိုးခြင်းပါဝင်သည်။ အစေ့အဆံ အာဟာရများမြင့်မားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများစသည့် ခံတွင်းကျန်းမာရေးကောင်းစေသော အစားအစားခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

အခြေခံသွားကုသမှုသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။

အခြေခံသွားကုသမှု ခံယူခြင်း-

- သွားဆွေးမြေ့ခြင်းကို တားဆီးပေးသည်။
- သွားဖုံးတစ်ရှူးနှင့် သွားများကို ထောက်ပံ့ပေးသည့် အရိုးများကို ပျက်စီးစေနိုင်သည့် သွားဖုံးရောဂါကို တားဆီးပေးပြီး ရေရှည်တွင် သွားများဆုံးရှုံးသွားစေနိုင်သည်။
- သွားကုဆရာဝန်နှင့် သွားသန့်ရှင်းရေးပညာရှင်နှင့် တွေ့ဆုံရချိန်နည်းပြီး ဘဝကို ပို၍ပျော်ရွှင်စေသည်။
- ငွေကုန်သက်သာပါသည်။ သွားဆွေးမြေ့ခြင်းနှင့် သွားဖုံးရောဂါတို့ကို ကာကွယ်ပေးခြင်းဖြင့် ဖြည့်ဆည်းခြင်းနှင့် အခြားအကုန်အကျများသော အခြားလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ လိုအပ်ချက်ကို လျော့နည်းစေနိုင်သည်။
- အသက်ရှူ အနံ့ဆိုးကို တားဆီးပေးသည်။ သွားတိုက်ခြင်းနှင့် သွားကြားထိုးခြင်းက အသက်ရှူအနံ့ဆိုး ဖြစ်စေတဲ့ ဘက်တီးရီးယားဆိုးတွေကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။
- အစားအသောက်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးများမှ စွန်းထင်းခြင်းကို ကာကွယ်ပေးခြင်းဖြင့် သွားဖြူထားရန် ကူညီပေးသည်။
- အလုံးစုံကျန်းမာရေးကို တိုးတက်စေသည်။
- သင့်သွားများကို တစ်သက်လုံး တည်တံ့နိုင်စေသည်။

- သင့်ကလေးရဲ့ သွားဖုံးတွေကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဖို့ နူးညံ့တဲ့အဝတ်စကို သုံးပါ။ မွေးဖွားပြီး ရက်အနည်းငယ်အကြာမှာ စပြီး ပထမဆုံး သွားတွေ မပေါက်မချင်း အဲဒီလိုလုပ်ပါ။ သွားပေါက်လာသည်နှင့် နူးညံ့သော သွားပွတ်တံဖြင့် သန့်ရှင်းပေးပါ။ ဆန်စေ့ခန့် ပမာဏမျှသော ဖလိုရိုက်ပါဝင်သည့် သွားတိုက်ဆေး သုံးသင့် မသင့်ကို သင့်သွားဆရာဝန်အား မေးပါ။
- ပထမဦးဆုံးသွားပေါ်လာတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ပထမဆုံးမွေးနေ့မှာ ကလေးတွေ သွားစမ်းသပ်ဖို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေက အကြံပြုကြတယ်။

အသက် 3 နှစ်မှ 6 နှစ် ကြား

- သင့်ကလေးသည် အသက် 3 နှစ်ခန့်တွင် မိမိ၏သွားများကို မည်သို့တိုက်ရမည်ကို သင်ယူနိုင်ပါသည်။ ကလေးများသည် အသက် 4 နှစ်အရွယ်တွင် မိမိတို့၏သွားများကို နံနက်ပိုင်းနှင့် ညပိုင်းတို့တွင် တိုက်သင့်သည်။ သင့်တော်တဲ့သန့်ရှင်းရေးအတွက် ကြီးကြပ်ပြီး စစ်ဆေးသင့်တယ်။
- သင့်ကလေးကို နူးညံ့တဲ့ သွားပွတ်တံ ပေးပါ။ ဖလိုရိုက် ပဲစေ့ခန့် ပမာဏပါသော သွားတိုက်ဆေးကို သုံးပါ။ သင်နဲ့ မောင်နှမအကြီးတွေ သွားတိုက်တာကို ကြည့်ဖို့ သင့်ကလေးကို အားပေးပါ။ သွားတိုက်ဆေးကို မချိုချိုဖို့ သင့်ကလေးကို သင်ပေးပါ။
- သင့်ကလေးရဲ့ သွားတွေကို ဘယ်အချိန် ဘယ်လို သွားကြားထိုးရမယ်ဆိုတာ သွားဆရာဝန်နဲ့ ဆွေးနွေးပြီး သင်ပြပေးပါ။
- အသက် 4 နှစ်အထက် ကလေးတွေကို လက်ချောင်း လက်မ စုပ်ခြင်း၊ ချိုလိမ်စုပ်ခြင်းတို့ ရပ်ရန် ကူညီပေးပါ။ သင့်ကလေး မရပ်နိုင်ပါက သွားဆရာဝန်ကို တိုင်ပင်ပါ။ ဒီပြဿနာကို ကုသဖို့ ကလေးတွေရဲ့ သွားကုဆရာဝန်ကို အထူးလေ့ကျင့်ပေးထားပါတယ်။

အသက် 6 နှစ်မှ 16 နှစ် ကြား

- သွားတွေ အချင်းချင်းထိနေပြီဆိုရင် ကလေးရဲ့ သွားတွေကို သွားကြားထိုးသင့်ပါတယ်။ ကလေးအတွက်တော့ သွားကြားထိုးတာသင်ဖို့ ခက်နိုင်ပါတယ်။ သင့်ကလေး မှန်ကန်စွာ သွားကြားထိုးတတ်ဖို့ သင်ပေးရန် သွားဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။
- သွားကုဆရာဝန်က ဖလိုရိုက်ပါဝင်တဲ့ ပါးစပ်ဆေးကို အသုံးပြုဖို့ အကြံပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ကလေးကို မချိုဖို့ သင်ပေးပါ။
- သွားသန့်ရှင်းမှုစစ်တဲ့ ဆေးပြားများ (disclosing tablets) တွေကို အခါအားလျော်စွာ သုံးပေးပါ။ သင့်ကလေးရဲ့ သွားတွေမှာ အညိုကျန်နေမလားဆိုတာ သိအောင် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ ဤဆေးပြားများသည် စားလို့ရပြီး သွားတိုက်ပြီးနောက် ကျန်နေသည့် သွားအညိုများကို အရောက်ခြယ်ပေးပါမည်။ ၎င်းတို့ကို ဆေးဆိုင်များတွင် ဝယ်နိုင်ပါသည်။
- သင့်ကလေးရဲ့ အမြဲတမ်းသွားတွေ စတင်ပေါ်လာပြီးတဲ့နောက် သွားဆရာဝန်နဲ့ ဆွေးနွေးပါ။



နောက်ဆက်တွဲပြုစောင့်ရှောက်မှုသည် သင့်ကလေး၏ ကုသမှုနှင့် ဘေးကင်းမှုတို့၏ အဓိကအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သင့်ကလေးမှာ ပြဿနာတွေရှိနေရင် ချိန်းဆိုမှုအားလုံးကို လုပ်ပြီး သွားပါ။ သွားကုဆရာဝန်ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ သင်၏ စမ်းသပ်မှုလုဒ်များကို သိရှိရန်နှင့် သင့်ကလေးယူသည့် ဆေးဝါးစာရင်းကို သိမ်းထားခြင်းသည် အလေ့အကျင့်ကောင်းဖြစ်သည်။

© 2007-2022 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise သည် ကျန်းမာရေးဆုံးဖြတ်ချက်တိုင်းအတွက် ဖြစ်ပြီး Healthwise တံဆိပ်သည် Healthwise, Incorporated ၏ ကုန်အမှတ်တံဆိပ် ဖြစ်သည်။

မူးယစ်စိတ်ကြွဆေးကြောင့် မူမမှန်ခြင်းနှင့် ရနိုင်သော အကူအညီ



သင်သည် ဆေးဝါးစွဲသုံးမှုကြောင့် မူမမှန်ဖြစ်နေသည်ကို ဖော်ပြသော လက္ခဏာများစွာ ရှိပါသည်။ ဆေးဝါးစွဲသုံးမှုကြောင့် မူမမှန်ဖြစ်ခြင်းသည် ဆိုးကျိုးရှိသည့် ဆေးဝါးကို ထပ်ခါထပ်ခါသုံးစွဲသည့် ရလဒ်ဖြစ်သည်။ ဆေးဝါးကို မူလရည်ရွယ်ချက်မဟုတ်သည့် အခြားတစ်ခုခုအတွက် သုံးပါကလည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဆေးစွဲခြင်းသည် ရှုပ်ထွေးသော ဦးနှောက်မူမမှန်မှုဖြစ်ပြီး အကြောင်းရင်းများစွာ ရှိပါသည်။ **ဆေးစွဲနေကြောင်း ပြသသည့် လက္ခဏာအချို့မှာ-**

- တာဝန်များ လစ်ဟင်းခြင်း
- ဆေးဝါးသုံးမှုကြောင့် ဥပဒေရေးရာ ဒုက္ခကြုံခြင်း
- အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ဒါမှမဟုတ် အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ အခြေအနေ ဒါမှမဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း။
- မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကြောင့် အိမ်၊ ကျောင်း၊ အလုပ် သို့မဟုတ် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ပြဿနာရှိခြင်း။

ဆေးစွဲတဲ့လက္ခဏာတွေ ရှိနေမယ်ဆိုရင် ကုသဖို့ ရွေးချယ်စရာတွေ ရှိပါတယ်။ သင့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်နှင့် စကားပြောဆိုခြင်းက နောက်ခြေလှမ်းများကို ဆုံးဖြတ်ရန် အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။ အချို့ရွေးချယ်စရာများမှာ ပြင်ပလူနာကုထုံး၊ ရွယ်ချင်းထောက်ပံ့ရေးအုပ်စုအစည်းအဝေးများ၊ အထူးကုသမှုပြင်ပလူနာ သို့မဟုတ် ဆေးရုံတက်ခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်သည်။ ဆေးစွဲခြင်းနှင့် ရနိုင်သော အကူအညီများအကြောင်း သိလိုပါက MDwise တွင် MDwise.org/behavioral-health တွင် လေ့လာပါ။

ဆေးဝါးများကို ခြေရာခံထားခြင်း

ဆေးဝါးများကို မည်သည့်အချိန်နှင့် မည်သို့သောက်ရမည်ကို မှတ်သားထားရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ ဆေးဝါးများ ပိုများလေ ပို၍ခက်ခဲလေဖြစ်ပါသည်။ သင်၏ဆေးဝါးများကို စနစ်တကျထားရှိရန်နှင့် ခြေရာခံရန် သင်အသုံးပြုနိုင်သည့် စိတ်ကူးအချို့ကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

ဆေးဝါးတွေကို သိပါ

ဆေးဝါးတွေကို မှတ်တမ်းတင်ရန် ပထမဆုံး ခြေလှမ်းက ဘာသုံးနေတယ်ဆိုတာ သိဖို့ပါ။

- ဆေးဝါးအားလုံးရဲ့ ပင်မစာရင်းကို လုပ်ပါ။ သင့် ဆေးဝါးအမည်များ၊ ဆရာဝန်များ၏ အမည်များ၊ ဆေးဝါးများ၊ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများနှင့် အခြားအရေးကြီးသော အချက်အလက်များကို စာရင်းပြုစုပါ။ အညွှန်းဆေးအားလုံးနှင့် ကိုယ်တိုင်ဝယ်နိုင်သော ဆေးဝါးများ၊ ဗီတာမင်များနှင့် အပင်မှထုတ်သော ဖြည့်စွက်ဆေးများ ပါဝင်ပါသည်။ ဆရာဝန်နှင့်ပြတိုင်း ထိုစာရင်းကို ယူသွားပြီး ဆေးဝါးများ ပြောင်းလဲသွားသည့်အခါ ယင်းကို အသစ်ပြင်ဆင်ပေးပါ။ အရေးပေါ်ကိစ္စတွင် မိသားစုဝင်များ မိတ္တူများရှိကြောင်း သေချာပါစေ။
- ဆေးဝါးတစ်ခုစီသည် ဘာကြောင့်သောက်ရခြင်းဖြစ်ကြောင်းနှင့် မည်သည့်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို စောင့်ကြည့်ရန်လိုကြောင်း သိထားပါ။ သင့်ဆေးဝါးသည် ပြဿနာဖြစ်စေသည်ဟု သင်ထင်ပါက မည်သည့်အချိန် မည်သူထံ ဖုန်းဆက်ရမည်ကို ဆရာဝန်အား မေးပါ။
- ဆေးဝါးတစ်ခုစီ ဘယ်အချိန်မှာ ကုန်ဆုံးသွားမယ်ဆိုတာ သိပါ။ သင့်ပြုစုမှုတွင် ဆေးသစ်ထပ်ယူရန် သတိပေးချက်များ မှတ်သားပါ။ ဆေးလုံးတစ်လုံး၊ နှစ်လုံးပဲ ကျန်တဲ့အထိ မစောင့်ပါနဲ့။ အကယ်၍ သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တွင် ပြန်ဖြည့်စွက်ချက်များအတွက် စာတိုက်မှပို့နိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုရှိပါက ဆေးဆိုင်တွင် ဝယ်ခြင်းထက် လွယ်ကူသက်သာပါမည်။ ထို့ပြင် ဆေးဝါးများစွာကို ရက်ပေါင်း 30 သို့မဟုတ် 90 စာအတွက် ယူထားနိုင်ပါသည်။
- ဆေးတစ်ခုခုကို ဆေးသောက်ချိန် လွတ်သွားပါက ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာ သိပါ။ သင်သောက်သည့် ဆေးဝါးတစ်ခုစီအကြောင်း ဆရာဝန်အား ပြောပြပါ။ ပျောက်ဆုံးသွားတဲ့ဆေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်လုပ်ဆောင်တာတွေဟာ ဆေးဝါးတစ်ခုစီအတွက် ခြားနားနိုင်ပါတယ်။
- ဆေးဝါးတွေ သက်တမ်းမကုန်ဆုံးဘူးဆိုတာ သေချာစေပါ။ သက်တမ်းကုန်ဆေးဝါးများကို ဘေးကင်းစွာ မည်သို့စွန့်ပစ်ရမည်ကို ဆေးဝါးပညာရှင်အား မေးပါ။

ပုံမှန်ပြုလုပ်ပါ

- ယင်းသည် နေ့စဉ်ဆေးဝါးဆိုင်ရာ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုအတွက် အထောက်အကူပြုပါသည်။ သင့်ဆေးဝါးများကို နေ့စဉ်သောက်ရန် အချိန်ဇယားဆွဲပါ။ ယခုဖော်ပြပါ နေ့စဉ်ဆေးဝါးအစီအစဉ်ဆွဲခြင်း ပုံစံကိုသုံးနိုင်ပါတယ်။
- သွားတိုက်ခြင်းကဲ့သို့သော နေ့စဉ်ပြုမူတစ်ခုခုနှင့်အတူ ဆေးသောက်ခြင်းကို တွဲလုပ်ရန် ကြိုးစားပါ။ ထိုနေ့စဉ် အပြုအမူတစ်ခုခုက ပုံမှန်ဆေးသောက်ရန် သတိပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်နေရန် လုပ်ဆောင်ပါ။
- ဆေးသောက်ချိန်အတွက် နာရီနိုးစက် သို့မဟုတ် မီးဖိုရုံ နိုးစက်ကို သုံးပါ။ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးအား ဆေးသောက်ချိန်ကို သတိပေးရန် အကူအညီတောင်းပါ။
- သင့်ကိုယ် သတိပေးရန် မှတ်စုစာအတိုလေးများ ရေးကပ်ထားပါ။ စာအတိုလေးများကို သင်မြင်သာမည့်နေရာတွင် ကပ်ထားပါ။ ဥပမာ ရေချိုးခန်းမှန်၊ ရေခဲသေတ္တာတံခါး။



ဆေးလုံးလေးများထည့်သည့် ဖူးကိုသုံးပါ

- နေ့စဉ်ဆေးများအတွက် ပလတ်စတစ် ဆေးသေတ္တာ သုံးပါ။ အချို့ဆေးသေတ္တာ များတွင် အချိန်မှန် နှိုးစက် ပါသည်။ သင့်အတွက် အဆင်ပြေဆုံး ဆေးသေတ္တာ ကို ရွေးပါ။
- သင့်ဆေးဝါးများကို သောက်ရန် သတိပေးမည့်နေရာတစ်ခုတွင် သင့်ဆေးသေတ္တာထည့်ပါ။ ဥပမာ၊ သင်သည် တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ် ဆေးဝါးများသောက်ဖို့လိုအပ်ပါက ထိုဆေးဝါးများကို သင်စားသည့်နေရာအနီးရှိ ဆေးသေတ္တာထဲ ထည့်ထားပါ။
- သင်သည် ဆေးသေတ္တာကို အသုံးပြုပါက မူလပုလင်းထဲတွင် ဆေးလုံးတစ်လုံးထည့်ပါ။ အဲဒီနေ့က ဆေးလုံးတစ်လုံး ဘာအတွက်လဲဆိုတာ မေ့သွားမယ်ဆိုရင် အဲဒီပုလင်းကလာတာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။
- ဆေးဝါးအနည်းငယ်ကို သူတို့ရဲ့ မူလပုလင်းတွေထဲမှာ သို့လှောင်ထားရမယ်ဆိုတော့ သူတို့ကို မဖျက်ဆီးနိုင်ဘူး။ ဆေးတံဆိပ်မှာ ဒီညွှန်ကြားချက်ရှိမယ်ဆိုရင် အဲဒီဆေးအတွက် သေတ္တာကို မသုံးပါနဲ့။

ဆေးလုံးအမြောက်အမြားသောက်ခြင်းက ပြဿနာများကြုံရဖို့ အခွင့်အလမ်းများကို တိုးများစေသည်။ အာနိသင်တူသော ဆေးတစ်မျိုးထက် ပိုသောက်ရမည်ဆိုပါက သောက်ရသော ဆေးပမာဏ များစွာဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတရံ ဆေးဝါး တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဓါတ်မတည့်ကြပါ။ ဒါကြောင့် ဆေးအတော်များများသောက်တဲ့အခါ ဘေးကင်းစွာ ဘယ်လိုသုံးရလဲဆိုတာ သေချာပါစေ။

© 2011-2022 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise သည် ကျန်းမာရေး ဆုံးဖြတ်ချက်တိုင်းအတွက် ဖြစ်ပြီး Healthwise တံဆိပ်သည် Healthwise, Incorporated ၏ ကုန်အမှတ်တံဆိပ် ဖြစ်သည်။

Hoosier

CARE CONNECT

Hoosier Care Connect သည် ရွေးချယ်ချိန်တစ်ခု ပေးထားကြောင်း သင်သိပါလိမ့်မည်။ ၎င်းက Hoosier Healthwise သို့မဟုတ် HIP အသင်းဝင် အာမခံအကျုံးဝင်မှုကို မထိခိုက်ပါ။ ဒီပရိုဂရမ်တွေထဲက MDWise အဖွဲ့ဝင်တွေဟာ ဘယ်အရေးယူမှုကိုမှ လုပ်ဆောင်ဖို့မလိုပါဘူး။

SNAP

SNAP ဆိုသည်မှာ အာဟာရအထောက်အပံ့ အစီအစဉ် (ယခင်က အစားအစာ တံဆိပ်ခေါင်းများဟု လူသိများခဲ့) ဖြစ်သည်။ SNAP က ဝင်ငွေနည်းသူတွေနဲ့ မိသားစုတွေဟာ ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့ သူတို့လိုအပ်တဲ့ အစားအစာကို ဝယ်ဖို့ ကူညီပေးတယ်။ ပြည်နယ်လျှောက်လွှာပုံစံတစ်ခု ဖြည့်ပြီး ခံစားခွင့်များအတွက် လျှောက်လွှာတင်နိုင်ပါသည်။ အကျိုးကျေးဇူး များ ကို အေတီအမ် ကဒ်တစ် ခု ကဲ့သို့ အသုံးပြု သော အီလက်ထရွန်နစ် ကဒ်တစ် ခု ပေါ်တွင် ထောက်ပံ့ ပေး ပြီး ကုန်စည် စတိုးဆိုင် အများစု တွင် လက်ခံ ထား သည်။ အောက်ပါ စတိုးဆိုင်တွေအတွက် အွန်လိုင်းမှာ ရွေးချယ်စရာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ Wal-Mart, Amazon နှင့် Aldi. **နောက်ထပ် အချက်အလက်တွေအတွက်** in.gov/fssa/dfp/snap-food-assistance/about-snap/.



MDWise တွင် သင့် လက်ရှိ ဆက်သွယ်ရေး အချက်အလက်များ ရှိပါသလား?



သင့်ဆက်သွယ်ရေးသတင်းအချက်အလက်ကို အသစ်ပြင်ဆင်ရန် MDWise ဖောက်သည် ဝန်ဆောင်မှုကို ကျေးဇူးပြု၍ ဖုန်းဆက်ပါ။ မကြာသေးခင်က အိမ်ပြောင်းခြင်း ဖုန်းနံပါတ်ပြောင်းခြင်း ရှိပါက ဖုန်းခေါ်ပါ။

သင့်ကို ဆက်သွယ်ရမည့် နံပါတ်-

- အိမ်ဖုန်းနံပါတ်
- မိုဘိုင်းဖုန်းနံပါတ်
- လိပ်စာ
- အီးမေးလ်လိပ်စာ

သင့်ရဲ့ မိသားစုအရင်းအမြစ်များ ဌာနခွဲကို ဆက်သွယ်ဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ အခြားရနိုင်ခြေရှိသော ခံစားခွင့်များအတွက် နောက်ဆုံးရသတင်းတွေကို သင် လက်လွှတ်လိုမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ဆက်သွယ်ပါ!

- facebook.com/MDWise
- twitter.com/MDWiseInc
- MDWise.org/google
- Instagram.com/MDWiseInc



သတင်းအချက်အလက်များကို အခြားဘာသာစကားများဖြင့် ရေးသားခြင်း MDWise.org/Languages
လူတန်းစားမခွဲခြားခြင်း/ရလဒ်စာနိင်မှု MDWise.org/Nondiscrimination

ကျန်းမာရေးပန်းတိုင်ဆီသို့ အား MDWise အဖွဲ့ဝင်များအတွက် MDWise Inc. မှ ပံ့ပိုးပါသည်။ P.O. Box 441423, Indianapolis, IN 46244-1423, ဖုန်း: 1-800-356-1204 သို့ 317-630-2831 အင်ဒီယာနားဦးလစ်ဒေသ။

MDWise.org.

ကျန်းမာရေးပန်းတိုင်ဆီသို့ သတင်းအချက်အလက်များသည် ကျယ်ပြန့်သော အသေးစားပညာရှင်အဖွဲ့မှ ထုတ်ပြန်ပြီး တစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် သီးသန့် အကြံဉာဏ်ပေးရန် ရည်ရွယ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။ သင့်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့် သတ်မှတ်မှတ်အကြောင်းအရာများနှင့်ပတ်သက်၍ မှီခိုမှုပံ့ပိုးမှုများ သို့မဟုတ် မေးခွန်းများရှိပါက သင့်ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ပေးသူနှင့်ဆက်သွယ်ပါ။

အားလုံးသော ဓာတ်ပုံများနှင့် သရုပ်ဖော်ပုံများအတွက် စတော့ ဓာတ်ပုံပညာကို အသုံးပြုသည်။
မူပိုင် © MDWise, Inc.

မေးခွန်းများရှိပါသလား? မှတ်ချက် ပေးရန်ရှိပါသလား? မကျေနပ်မှု တိုင်ကြားရန်ရှိပါသလား?

အကယ်၍ သင်သည် MDWise သို့မဟုတ် သင့်ဆေးရုံနှင့်ပတ်သက်၍ အကူအညီလိုအပ်ပါက ကျွန်ုပ်တို့ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ စောင့်ဆိုင်းရချိန်နှင့် ပတ်သက်၍ဖြစ်စေ၊ မျိုးဆိုင်ရာ ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်စေ ပြဿနာများ ရှိပါက 1-800-356-1204.

MDWise ဖောက်သည် ဝန်ဆောင်မှုက ဘာသာစကား ဝန်ဆောင်မှုတွေ ပေးတယ်။

သို့မဟုတ် စကားပြန် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ အကြားနှင့် စကားပြော မျို့ယွင်းချက်ရှိသူများအတွက်လည်း ဝန်ဆောင်မှုတွေ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ရှိပါတယ်။