ဒါ့အပြင်

- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိသူ၏ လိင်ဆက်ဆံဖက်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းများ။
- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိသူ မိဘမှ မွေးဖွားလာသောကလေးများလည်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုး ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။

■ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိ /မရှိစစ်ဆေးချင်တယ်ဆိုရင် ဘယ်နေရာတွေမှာစစ်ဆေးလို့ရနိုင်ပါသလဲ။

- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/ အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက် (Pretest HIV information)များကို တတ်ကျွမ်းနားလည်သူများနဲ့ တစ်ဖက်မှာဖော်ပြထားသော နေရာတွေမှာ ဆွေးနွေးရယူပြီးမှ သွေးစစ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

ထုတ်ဝေသည့် ခုနှစ်၊ လ - ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ
စောင်ရေ အရေအတွက် - ၁၀၀၀
ခုခံကျ/ကာလသားရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးစီမံချက်၊ ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲနှင့် ICAP အဖွဲ့တို့မှ ပူးပေါင်းတည်းဖြတ်သည်။

This publication was made possible by the U.S. President's Emergency Plan for AIDS Relief (PEPFAR) through US-CDC under the terms of cooperative agreement number U2 GGH 000994. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the views of PEPFAR.

"
- ခုခံကျ/ ကာလသားရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေးအဖွဲ့များ၊ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်နှင့်ခရိုင်/ မြို့နယ်အဆင့် ဆေးရုံများ၊ မြို့နယ်ကျန်းမာရေးဌာနများ၊ မြို့နယ်ဒေသန္တရ ကျန်းမာရေး ဌာနများ၊ ကျေးလက်ကျန်းမာရေး ဌာနများ။
- အမျိုးသားကျန်းမာရေး ဓာတ်ခွဲခန်းများ (ရန်ကုန်၊ မန္တလေး)။
- ကျန်းမာရေး နှင့် အားကစား ဝန်ကြီးဌာန၏ ခွင့်ပြုချက် ရရှိထားသော လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များနှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများမှ ဖွင့်လှစ်ထားသောဆေးခန်းများ။"

တွင် အခမဲ့ သွေးစစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ (HIV) ပိုး "ရှိ/မရှိကို သိစေဖို့"
စောစောစီးစီး သွေးစစ်စို့

ICAP
GLOBAL. HEALTH. ACTION.
Columbia University
Mailman School of Public Health

■ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ (HIV) ပိုး ရှိ/မရှိ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ !

မိမိ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ပဋိပစ္စည်း ရှိ/မရှိ သွေးစစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သိနိုင်ပါတယ်။

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိ/မရှိ ဘာကြောင့်စစ်ဆေး သင့်ပါသလဲ

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုး ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် ပိုး ရှိ/မရှိ သိနိုင်ပါတယ်။

- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုး မရှိပါဟု အဖြေထွက်ပါက နောင်တစ်သက်လုံး အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး မကူးစက်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိသည်ဟု သွေးအဖြေထွက်ပါက

- သွေးစစ်ဆေးတဲ့နေရာမှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေတဲ့ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့သူတွေနဲ့ ဘာဆက်လုပ်ရမလဲ ဆိုတာ တိုင်ပင်နိုင်တယ်။
- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုတွေ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ အဲ့လိုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်မှာရှိတဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေကို ဆွေးနွေးနိုင်ပါတယ်။

  ဆေးကုသမှုကို စောစောစီးစီး ခံယူနိုင်ပါတယ်။

- ကလေးယူမယ့် မိခင်တွေဟာလည်း ကိုယ့်မှာ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုး ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေရှိရင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုး ရှိ/မရှိ တတ်နိုင်သမျှ စောစောသွေးစစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သန္ဓေသားကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုး ကူးစက်မှုကနေ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။
- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုး ရှိပေမယ့် ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်ရှင်နေတဲ့ ဘဝတူ [Peer-People Living with HIV (PLHIV)]တွေ၊ လူမှုရေးအဖွဲ့တွေနဲ့ တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးပြီး လိုအပ်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ အကူအညီတွေ ရယူနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်သူတွေ HIV ပိုး ရှိ/မရှိ သွေးစစ်ဆေးသင့်ပါသလဲ

ဘယ်သူမဆို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုး ကူးစက်နိုင်တဲ့ အောက်ပါအခြေအနေ တစ်ခုခုရှိရင် သွေးစစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။

- မူးယစ်ဆေးကို သွေးကြောထဲထိုးပြီး သုံးစွဲရာမှာ အသုံးပြုတဲ့ ဆေးထိုးအပ်တွေကို အခြားသူတွေနဲ့ ဝေမျှသုံးစွဲခြင်း။
- အမျိုးသားချင်း လိင်တူ ဆက်ဆံခြင်း။
- လိင်လုပ်ငန်းဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုခြင်း။
- ကွန်ဒုံးကို နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ ပုံမှန်အသုံးမပြုဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်း။

HIV ပိုးရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ ရင်သွေးသို့ ရောဂါကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ပါ

HIV ပိုး ရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်သည် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများနှင့် ပြသတိုင်ပင်၍ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွင် မွေးဖွားရန် ကြိုတင် စီစဉ်ပါ။

မိခင်မှ ကလေးသို့ HIV ပိုး ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် မိခင်နှင့် မွေးခါစကလေးငယ်အား ကျန်းမာရေးဌာနမှ ဆေးတိုက်ကျွေးပေးပါသည်။

ကလေးမွေးစမှ ၆ လ အရွယ်အထိ မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးပါ။

ကလေးအသက် ၆ ပတ်မှ ၁၈ လအတွင်း ပိုးကူးစက်ခံရမှု ရှိ / မရှိ စစ်ဆေးပါ

- ကလေးအား ကူးစက်ခံရပါက သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာန၊ စောင့်ရှောက်မှုပေးသော အဖွဲ့အစည်းများမှ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုများ ခံယူပါ။
- မိဘ HIV/AIDS နှင့် ကွယ်လွန်သွားသည့်အတွက် မိဘမဲ့အဖြစ် ကျန်ရှိနေသည့် ကလေးငယ်များကို ပြုစုစောင့်ရှောက် ပျိုးထောင်ပေးပါ။

- မိဘဆီမှတစ်ဆင့် ပိုးကူးစက်ခံရသော ကလေးများကို နှိမ့်ချခွဲခြားခြင်းမပြုဘဲ စာနာစိတ်ထားပါ။
- HIV ပိုး ကူးစက်ခံထားရသော ကလေးငယ်များကို ကလေးအချင်းချင်းမှ ဝိုင်းပယ်မထားဘဲ ဖေးမကူညီပေးရန်အတွက် ကလေးငယ်များကိုလည်း လူကြီးများက နားလည်အောင် ရှင်းပြပေးပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ရော ဖခင်ပါ HIV ပိုးရှိ / မရှိ စစ်ဆေးလိုပါက နီးစပ်ရာ မြို့နယ်ပြည်သူ့ဆေးရုံ၊ ခုခံကျနှင့် ကာလသားရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေးဌာန၊ မိခင်နှင့် ကလေး ကျန်းမာရေးဌာနများတွင်လည်းကောင်း၊ ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနများရှိ သားဖွားဆရာမများထံတွင်လည်းကောင်း အခမဲ့ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိပါသည်။

သိလည်းသိ စစ်လည်းစစ်

အတူတကွသွေးစစ်ပြီး တို့တွေရဲ့ကလေးကို HIV ပိုးကူးစက်ခြင်းက ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

တို့ဆုံးဖြတ်ချက်သည်သာ တို့ဘဝပါ

UNFPA World Health Organization UNAIDS unicef

သိလည်းသိ စစ်လည်းစစ်

အိမ်ထောင်မပြုမီ မိမိဇနီး / ခင်ပွန်းလောင်းနှင့်
ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း အပြုသဘောဖြင့်
ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကာ နှစ်ဦးစလုံး
နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးခြင်း
ခံယူပြီး ကြိုတင်သွေးစစ်
ကြည့်သင့်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ၎င်းတို့၏ ခင်ပွန်း
များသည် နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများတွင်
နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု ခံယူကာ
မိမိတွင် HIVပိုးရှိ/မရှိ
သွေးစစ်ကြည့်သင့်ပါသည်။

HIVပိုးရှိသောမိခင်မှ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်
- မီးဖွားနေစဉ်

- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ်

ကလေးသို့ ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ပါသည်။

အတူတကွသွေးစစ်ပြီး HIV ပိုးကူးစက်နေကြောင်း တွေ့ရှိပါက

- စိတ်ဓာတ်မကျပါနှင့်။
- ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေး ဆက်လက်ခံယူပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် နေထိုင်ပါ။

- သွေးစစ်ကြည့်ပြီး ပိုးမရှိဟု အဖြေထွက်ပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ရော ဖခင်ပါ ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်မည့် အပြုအမူများကို ဆက်လက်ရှောင်ရှားပြီး ပိုးကင်းသည့် လက်ရှိအခြေအနေကို ရာသက်ပန် ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းနေထိုင်ပါ။

မိန်းကလေးငယ်များသည်

သူငယ်ချင်းများတွင် **AIDS** ရောဂါ ကူးစက်ခံရနိုင်သည့်
အပြုအမူ ရှိ–မရှိ ဆန်းစစ်၍
သင်လည်းထိုကဲ့သို့
မပြုမိစေရန်
ဆင်ခြင်နေထိုင်ပါ

သင်၏ အမျိုးသားသူငယ်ချင်းတွင်လည်း
AIDS ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်သည့်
အပြုအမူ ရှိ–မရှိ ဆန်းစစ်ပါ

သင်၏ ဘဝအဖော်မွန်
ရွေးချယ်ရာတွင်
ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်သည့်
အပြုအမူရှိသူကို
မရွေးချယ်မိအောင်
သတိထားရှောင်ကြဉ်ပါ

မိမိ၏အပျိုစင်ဘဝကို
တန်ဖိုးထား၍ထိန်းသိမ်းပါ

မိမိယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးတမ်းများကိုလိုက်နာစောင့်ထိန်းပါ

အရွယ်ရောက်ပြီး
အမျိုးသမီးများသည်

လက်မထပ်မီ မိမိ၏
အပျိုစင်ဘဝကို
တန်ဖိုးထားထိန်းသိမ်းပါ
မိမိအတွက် ဘဝအဖော်မွန်
ရွေးချယ်ရာတွင် **AIDS** ရောဂါ
ကူးစက်ခံရနိုင်သည့် အပြုအမူ
ရှိသူကို မရွေးချယ်မိအောင် သတိထားပါ

အိမ်ထောင်မပြုမီ
မိမိရွေးချယ်ထားသူအား
ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း
အပြုသဘောဖြင့် ဆွေးနွေးပါ

အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသမီးများ
သည်လည်း မိမိခင်ပွန်းနှင့်
ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း အပြုသဘောဖြင့်
ဆွေးနွေး၍ **AIDS** ရောဂါ
မကူးစက်အောင် နှစ်ဦးညှိနှိုင်း
ဆင်ခြင်နေထိုင်ပါ

အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသမီးများသည်
အိမ်ထောင်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့အောင်
ဖန်တီး၍အပြန်အလှန် သစ္စာရှိပါ

မိမိခင်ပွန်းသည် အိမ်ထောင်ပြင်ပတွင်
လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသည်ဟု သံသယရှိလျှင်
ခင်ပွန်းသည်နှင့် ဆွေးနွေး၍
ကွန်ဒုံးအသုံးပြုရန် စည်းရုံးပါ

AIDS
အေအိုင်ဒီအက်စ်ကင်းဝေးဝင်ဖို့
အမျိုးသမီးများ ဘဝ
မြှင့်တင်စို့

မိန်းကလေးငယ်များနှင့်
အရွယ်ရောက်ပြီးအမျိုးသမီးများသည်
ရောဂါပိုးကူးစက်ပုံ နည်းများကိုသာမက မိမိတို့အား ကူးစက်လာနိုင်သည့်
အခြေအနေများကို ရှင်းလင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်ပြီး
ရောဂါကူးစက်မခံရစေရန် သတိပြုကာကွယ်တတ်အောင်
လေ့လာ၍ လိုက်နာနေထိုင်ပါ

ဗဟိုကျန်းမာရေးပညာဌာနနှင့်UNOPS
တို့ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည်။
UNOPS

ပိုးကောင်ရေပမာဏများနေပါက

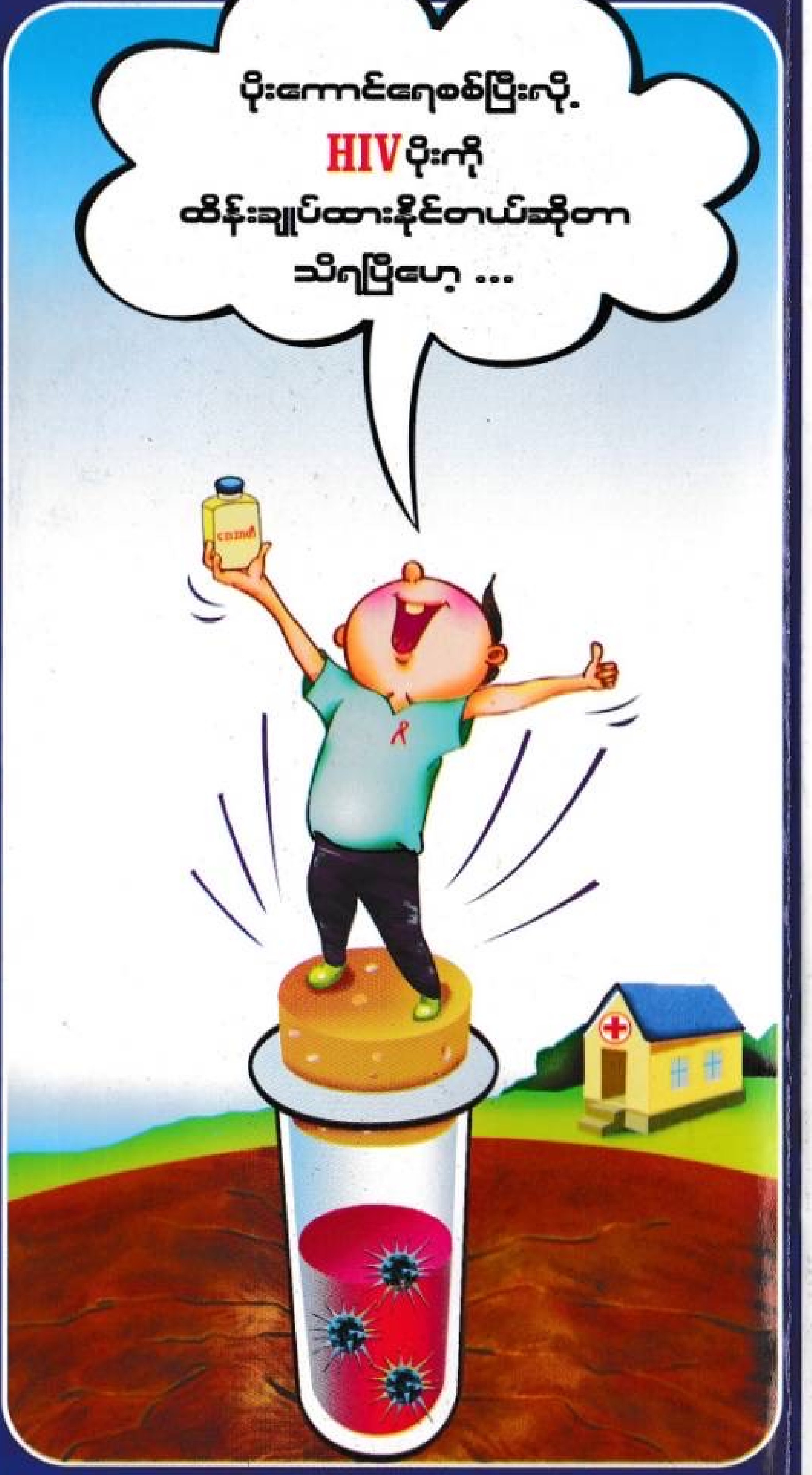
- ပိုးကောင်ရေများနေခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို သင်၏ ဆရာဝန်၊ ဆရာမများနှင့်အတူ အဖြေရှာပြီး သင်၏အေအာတီ (ART) ဆေးသောက်နေမှုအား ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။
- ပြီးနောက် ဆေးကို မှန်ကန်စွာ ပြန်လည်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ပိုးကောင်ရေကို (၁၀၀၀)နှင့် အောက်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိစေနိုင်ပါသည်။
- သို့ရာတွင် ဆေးသောက်မှန်ကန်နေပါလျက် ပိုးကောင်ရေသည် (၁၀၀၀)အထက် ဆက်လက်မြင့်မားနေသေးပါက လက်ရှိသောက်သုံးနေသော အေအာတီ (ART)ဆေးများအား ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်နိုင်သည်။
- အဆိုပါဆေးသစ်သည် ယခုဆေးထက် ဆေးလုံးရေ ပိုမိုပါဝင်ပြီး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးလည်း ပိုများပါသည်။

ဆေးယဉ်ပါးမှုမဖြစ်အောင်

- သင်လက်ရှိ သောက်သုံးနေသော အေအာတီ (ART)ဆေးကို နောက်ကျခြင်း၊ ပျက်ကွက်ခြင်းမရှိဘဲ ဆရာဝန်၊ ဆရာမများ၏ ညွှန်ကြားချက် အတိုင်း ဂရုတစိုက် သောက်ပါ။
- ပိုးကောင်ရေ Viral Load စစ်ဆေးခြင်း အပါအဝင် ဆေးခန်းရက်ချိန်းများအတိုင်း မှန်မှန်ဆက်လက်ပြသပါ။

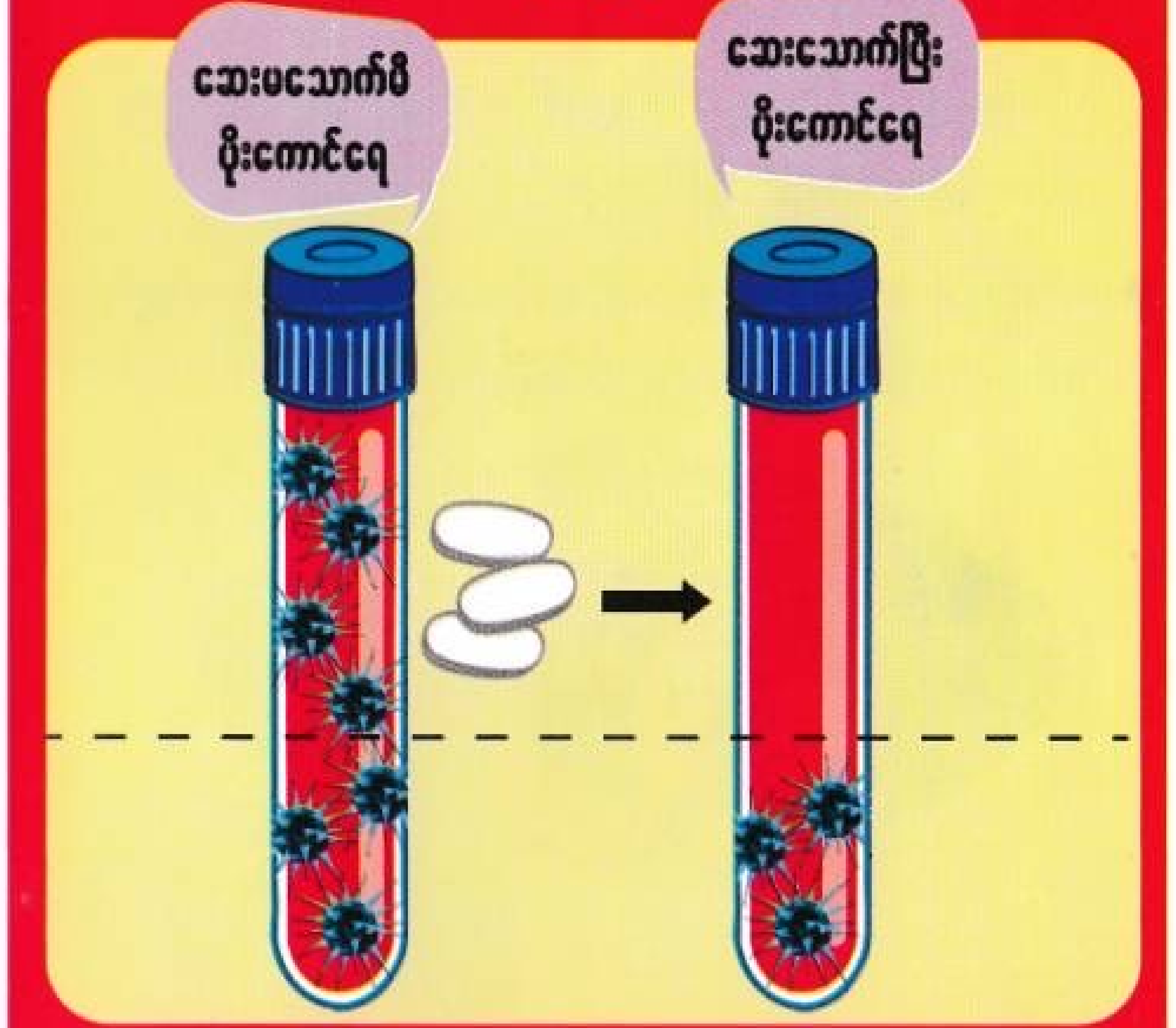
ထုတ်ဝေသည့် ခုနှစ်၊ လ - ၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ မတ်လ
စောင်ရေ အရေအတွက် - ၅၀၀၀၀
ခုခံကျ/ကာလသားရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးစီမံချက်၊ ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲနှင့် ICAP အဖွဲ့တို့မှ ပူးပေါင်းတည်းဖြတ်သည်။

This publication was made possible by the U.S. President's Emergency Plan for AIDS Relief (PEPFAR) through US-CDC under the terms of cooperative agreement number U2 GGH 000994. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the views of PEPFAR.



MINISTRY OF HEALTH AND SPORTS

ပိုးကောင်ရေသိ....
အဖြေရှိ....



ကျန်းမာစေမည်...
အေအာတီ....

ICAP
GLOBAL. HEALTH. ACTION.
Columbia University
Mailman School of Public Health

အေအာတီ ART ဆိုသည်မှာ...

- အေအာတီ(ART)ဆေးဆိုသည်မှာ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ (HIV) ကုသသောဆေးဝါးများ (ARVs) ကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြု၍ (HIV) ပိုးကို ထိန်းချုပ်ကုသသော ကုထုံးဖြစ်သည်။
- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါကို အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ခြင်း မရှိသေးသော်လည်း အေအာတီဆေးကို နေ့စဉ်ပုံမှန် သောက်သုံးနေပါက အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ပွားများမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်သောကြောင့် သင်သည် ပိုမိုကျန်းမာလာမည် ဖြစ်သည်။
- ထို့ကြောင့် အေအာတီ ဆေးကို တစ်သက်လုံး စွဲမြဲမှန်ကန်စွာ သောက်သုံးရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။

သင်လက်ရှိသောက်နေတဲ့ အေအာတီဆေးက ထိရောက်မှုရှိရဲ့လား

သင်လက်ရှိသောက်သုံးနေတဲ့ အေအာတီဆေး၏ အာနိသင် ထိရောက်မှု ရှိ/မရှိကို ပိုးကောင်ရေ (Viral Load) စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သင်၏ ပိုးကောင်ရေအား တိုင်းတာသိရှိရန် လွန်စွာအရေးကြီးပါသည်။

ပိုးကောင်ရေစစ်ဆေးခြင်း

(Viral Load) ဆိုသည်မှာ...

- ပိုးကောင်ရေစစ်ဆေးခြင်း (Viral Load Testing) ဆိုသည်မှာ သင့်သွေးထဲရှိ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုးကောင်ရေ အရေအတွက် အနည်းအများကို တိုင်းတာခြင်း ဖြစ်သည်။
- ပိုးကောင်ရေ နည်းခြင်းသည် သင်လက်ရှိ သောက်သုံးနေသော အေအာတီကုထုံးမှ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုးများကို နိုင်နင်းစွာ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ရက်ချိန်းအတိုင်း မပျက်မကွက် လာရောက်၍ ပိုးကောင်ရေ စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။ သင်၏ အဖြေအားသိရှိရန် မေးမြန်းပါ။

ပိုးကောင်ရေ (၁၀၀၀) နှင့်အောက်(သို့) တိုင်းတာလို့ မရနိုင်အောင်နည်းနေပါက...

သတင်းကောင်းပဲဗျို့

- ဤအဖြေသည် သင်ဆေးမှန်မှန်သောက်သောကြောင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးအား ကောင်းမွန်ထိရောက်စွာ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ကြောင်းကို ဖော်ပြနေသည်။
- ထို့ကြောင့် အေအာတီဆေး သောက်သုံးနေခြင်းအား မရပ်တန့်ဘဲ နေ့စဉ်ပုံမှန် ဆက်လက်သောက်သုံးရပါမည်။

ပိုးကောင်ရေ (၁၀၀၀)အထက် များနေပါက...

အခြေအနေ သိပ်မကောင်းဘူးဗျ

- ဤအဖြေသည် သင်၏ ကိုယ်တွင်း၌ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးများ ဆက်လက်ပွားများနေကြောင်း ဖော်ပြနေသည်။

ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ-

- အေအာတီဆေးသောက်ရန် မကြာခဏ မေ့လျော့ခြင်း(သို့) ဆေးသောက်ရပ်လိုက်ခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း ...
- ဆေးယဉ်ပါးမှု ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း ... ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အေအာတီဆင့်ပွားဆေးကုဌာနမှာ ကျွန်တော်၊ ကျွန်မတို့အတွက် ဆေးအလုံအလောက်ရှိမှာလား

ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အေအာတီ ဆင့်ပွား ဆေးကုဌာနကို လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့တဲ့အခါမှာ တတ်နိုင်သမျှ စောစောစီးစီး သတင်းပေးပို့ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အေအာတီဆင့်ပွားဆေးကုဌာနမှာ အရည်အသွေးပြည့်မီတဲ့ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို ရပါ့မလား...

အေအာတီ ဆင့်ပွားဆေးကုဌာနမှာလည်း အရည်အသွေးပြည့်မီတဲ့ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းတွေရှိတဲ့အတွက် အရည်အသွေး ပြည့်မီတဲ့ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုကို ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခြား ဆေးကုသမှုတွေ လိုအပ်ခဲ့ရင်လည်း သင့်တော်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေကို အချိန်မီ ရရှိဖို့အတွက် ချိတ်ဆက်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊

အဲ့ဒီ အေအာတီဆင့်ပွားဆေးကုဌာနမှာ ရှိတဲ့ သူတွေက ကျွန်တော်၊ ကျွန်မတို့ရဲ့ အကြောင်းတွေကို လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်း ထားပေးမှာလား...

လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းထားပေးမှာပါ။ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု လာယူနေသူတွေ အားလုံး၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ အကြောင်းတွေ၊ ဆေးကုသမှု မှတ်တမ်းတွေကို ဘယ်သူ့ကိုမှ ထုတ်ဖော်ပြောကြားမှာ မဟုတ်သလို ဆေးကုသမှု မှတ်တမ်းတွေကိုလည်း သေချာလုံခြုံစွာ ထိန်းသိမ်းထားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အေအာတီဆင့်ပွားဆေးကုဌာနတွေမှာ လိုအပ်တဲ့ သွေးစစ်ဆေးမှုတွေ ရနိုင်ပါ့မလား

ရနိုင်ပါတယ်။ အေအာတီ ဆင့်ပွားဆေးကုဌာနတွေမှာ သော်လည်းကောင်း အခြားသော ဓာတ်ခွဲခန်းတွေမှာ သော်လည်းကောင်း စစ်ဆေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးပါတယ်၊

အေအာတီဆင့်ပွားဆေးကုဌာနတွေဟာ သင်တို့နေထိုင်ရာနေအိမ်တွေနဲ့ နီးကပ်စွာ ရှိနေတဲ့အတွက် သူငယ်ချင်းတွေ၊ မိသားစုဝင်တွေ၊ အိမ်နီးချင်းတွေ သိမှာ စိုးရိမ်နေပါသလား –

ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကသာ အဓိကကျတာပါ။ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းဆိုတာ တခြားရောဂါတွေ ကြောင့်လည်း လာပြကြပါတယ်။

MINISTRY OF HEALTH AND SPORTS

အေအာတီဆေးကို ပိုမိုအဆင်ပြေသောက်နိုင်ဖို့ ဆင့်ပွားဆေးကုဌာနကို သွားကြပါစို့

ICAP
GLOBAL. HEALTH. ACTION.
Columbia University
Mailman School of Public Health

အေအာတီ ဆင့်ပွားဆေးကုဌာနဆိုတာ

ကိုယ်နေတဲ့အိမ်နဲ့ နီးစပ်ရာမှာ အေအာတီ ဆေးတွေကို အဆင်ပြေ ချောမွေ့စွာနဲ့ လွယ်လွယ်ကူကူ ရရှိနိုင်၊ ထုတ်ယူနိုင်တဲ့ အစိုးရ ဆေးရုံ၊ ဆေးကုဌာနတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အေအာတီ ဆင့်ပွားဆေးကုဌာနတွေဟာ ပြည်နယ်တိုင်း အသီးသီးရဲ့ မြို့နယ် ပြည်သူ့ဆေးရုံတွေမှာ ရှိပါတယ်။

ထုတ်ဝေသည့် ခုနှစ်၊ လ - ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ
စောင်ရေ အရေအတွက် - ၁၀၀၀
ခုခံကျ/ကာလသားရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးစီမံချက်၊ ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲနှင့် ICAP အဖွဲ့တို့မှ ပူးပေါင်းတည်းဖြတ်သည်။

The content of this publication was made possible by the U.S.President's Emergency Plan for AIDS Relief (PEPFA) through the U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) under the terms of cooperative agreement number U2 GGH000994. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the views of the United States Governmemt. It was developed with the technincal assistance of ICAP at Columbia University.

အေအာတီ ဆင့်ပွားဆေးကုဌာနမှာ ဘယ်လိုဝန်ဆောင်မှုတွေရမှာလဲ

ဘယ်သူမဆို

- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုးရှိ/မရှိ သွေးစစ်နိုင်ပါတယ်၊
- အေအာတီ ဆေးပုံမှန် ထုတ်ယူနိုင်ပါတယ်၊ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လိုအပ်တဲ့ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုတွေ ရနိုင်ပါတယ်၊
- တီဘီရောဂါရှိလူနာနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေမှာ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိတယ်လို့ စစ်ဆေးတွေ့ရှိရင် အေအာတီဆေးကုထုံးနဲ့ စတင်ကုသမှု ရရှိနိုင်ပါတယ်၊
- ဘဝတူ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသူ အချင်းချင်းဆီကလည်း
  - နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုတွေ၊
  - အေအာတီ ဆင့်ပွားဆေးကုဌာနကို လာရောက်တဲ့အခါမှာ တွေ့ကြုံရနိုင်မယ့် အခက်အခဲတစ်ချို့ကို ကူညီဖြေရှင်းပေးမှုတွေ ရနိုင်ပါတယ်၊

ဒါ့အပြင်

- ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိနိုင်ပါတယ်၊
- လိုအပ်ရင် သက်ဆိုင်ရာ မြို့နယ်မှာရှိတဲ့ လူမှုရေး အဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ ချိတ်ဆက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်သူတွေ သွားသင့်ပါသလဲ

- လက်ရှိ အေအာတီ ဆေးသောက်ပြီး ကျန်းမာနေတဲ့သူတွေ (အနည်းဆုံး အေအာတီဆေးကို သုံးလကနေ ခြောက်လလောက် သောက်ပြီးတဲ့သူတွေ)
- လက်ရှိ အေအာတီ ဆေးကုဌာနနှင့် ဆေးပေးခန်းများမှ အေအာတီ ဆင့်ပွားဆေးကုဌာနတွေကို သွားရောက်ကုသရန် သင့်လျော်သူများ

သင်နေထိုင်တဲ့နေရာနဲ့ အနီးဆုံး အေအာတီ ဆင့်ပွားဆေးကုဌာနတွေမှာ ကုသခြင်းအားဖြင့် ရရှိနိုင်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကတော့ –

မိမိကိုယ်တိုင်အတွက်

- အချိန်နှင့်ကုန်ကျစရိတ် (ခရီးစရိတ်၊ နေထိုင် တည်းခိုစရိတ်၊ စားသောက်စရိတ်) ကို လျှော့ချနိုင်ပါတယ်၊

- ဒါကြောင့်
- ဆေးထုတ်ဖို့ ပျက်ကွက်မှုလည်းလျော့နည်းနိုင်ပါတယ်။
- ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေမှာ စောင့်ချိန် သက်သာလာနိုင်ပါတယ်။

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသူတွေ၊ အေအာတီဆေးစသောက်ဖို့ လိုနေသူတွေအတွက်...

- အေအာတီ ဆေးကုဌာနတွေမှာ ပိုပြီး လက်ခံလာနိုင်ပါတယ်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေဘက်ကလည်း ပိုပြီးအချိန်ပေးလာနိုင်ပါတယ်။