

# ဖိအားမပေးပါနှင့်

သင့်အရေပြားကအရေးကြီးပါသည်

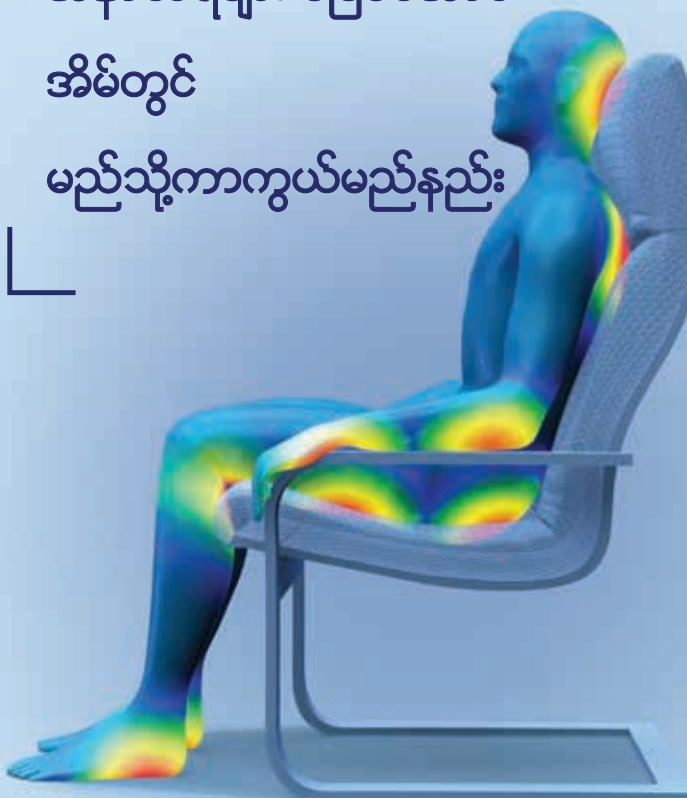
ဖိအားဒဏ်ကြောင့်

ဖြစ်လာသောဒဏ်ရာ

အနာတရများ မဖြစ်အောင်

အိမ်တွင်

မည်သို့ကာကွယ်မည်နည်း



# ဖိအားဒဏ်ကြောင့် ဖြစ်လာသောဒါဏ်ရာ အနာတရများ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း

အနေအထားတစ်ခုတည်းတွင် အချိန်ရှည်ကြာစွာ သင်နေပါက၊ သင့်အရေပြားနှင့် အသားတို့တွင် ဒါဏ်ရာ၊ အနာတရဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဒါဏ်ရာများမှာ အရေပြား ပူလောင်းထခြင်း တို့မှ၊ ကုသရန်ခက်ခဲသည့် အတွင်းသားထိ ပေါက်ပြဲ ဒါဏ်ရာ ရခြင်းတို့အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်မှာ ဖိအားဒဏ်ကြောင့် ဖြစ်လာသောဒါဏ်ရာ အနာတရများ ဖြစ်ပေါ်ပါက၊ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရန် လပေါင်းများစွာ ကြာမြင့်နိုင်ပါသည်။

ပွတ်တိုက်မှု ဖိအားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော အနာများကို ၊ အိပ်ယာနာဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ဖိအားပေး ပွတ်တိုက်မိ သည့် ဒါဏ်ရာများ၊ နေရာများဟုလည်းကောင်း၊ ဖိ အားဖြင့် ပွတ်တိုက်မိသည့် အနာများဟု လည်းကောင်း သိထား ကြပါသည်။ ထိုအနာတရများသည် ဖိအားဒဏ်ကြောင့် နာရီနည်းငယ်အတွင်း ဖြစ်လာနိုင်သည်။



ဖိအားဒဏ်ကြောင့် ဖြစ်လာသော အနာတရများ ၏ ပထမဆုံး ပြသသည့် လက္ခဏာမှာ၊ အသားအရောင် ပျက်လာ ညိုလာပြီး၊ ဖိကြည့်ပါက၊ အဖြူရောင် မဖြစ်လာတော့သည့် လက္ခဏာဖြစ်ပါသည်။ ဖျော့တော့သော အသားအရေ ရှိသူများဖြစ်ပါ က၊ အရေပြားပေါ်တွင် အနီရောင် အပြင်ဖြစ်လာပြီး၊ အသားညိုသူများတွင်၊ ခရမ်းရောင် သို့မဟုတ် အပြာရောင် အပြင်များ ဖြစ်လာပါသည်။

နာကြင်ခြင်း၊ မနေသာမထိုင်သာဖြစ်ခြင်းတို့ကို လည်း သင်ခံစားရနိုင်ပါသည်။

# အိပ်ယာနာ သို့ မဟုတ် ဖိအားဒဏ်ကြောင့် ဖြစ်လာသောအနာတရများ မဖြစ်စေရန် သင်နှင့် သင့်အား ပြုစောင့်ရှောက်သူတို့ မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ် မည်နည်း

## သင်အိပ်ယာထဲတွင် ရှိနေလျှင်-

- နှစ်နာရီ တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် သုံးနာရီ ခန့်တွင် တစ်ကြိမ် သင့်အနေအထားကို ပြောင်းလဲပေးပါ။ အပြောင်း အရွှေ့ အနည်းငယ်မျှ ပြုလုပ်ခြင်းကလည်း၊ အိပ်ယာနာမဖြစ်အောင် အကူအညီ ပေးပါသည်။
- အထူးသဖြင့် သင်ဘေးစောင်းအနေအထားဖြင့် လဲလျောင်းလျှင်၊ ခေါင်းအုံးကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့်၊ သင့်ဒူး၊ သင့်ခြေမျက်စေ့တို့ အချင်းချင်း မထိစေရန်ဆောင်ရွက်ပါ။
- အိပ်ယာခင်း ခေါက်နေခြင်းမရှိစေရန်၊ သတိပြုဆောင်ရွက်ပါ။
- အောက်သို့လျောကျခြင်းက၊ သင်၏တင်ပါးအောက်ပိုင်းနှင့်၊ ဖနောင့် တို့ကို အနာတရဖြစ်စေသောကြောင့် အိပ်ယာပေါ်တွင် ထိုင်နေသောအခါ သတိပြုပါ။
- လိုအပ်လျှင် အကူအညီတောင်းပါ။

## သင်ထိုင်လျက်အနေအထားတွင်ရှိလျှင်-

- ဖိအားဒဏ်ကိုလျော့ချရန် ရှေ့သို့ ကိုင်းညွှတ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်သို့ စောင်းခြင်း တို့ကို နာရီပက်တိုင်း မိနစ်အနည်းငယ်စီ ပြုလုပ်ပါ။

# သင့်အတွက် အန္တရာယ်ရှိနေပြီလား

အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များ ဖြစ်ပေါ်ပါက၊  
သင့်မှာ ဖိအားဒဏ်ကြောင့် ဖြစ်လာသောရောဂါ  
အနာတရများ ဖြစ်ဖို့ အလားအလာများ ရှိ  
နေပါသည် -

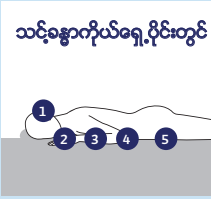
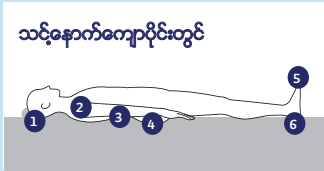
- ကာလကြာမြင့်စွာ ထိုင်နေခြင်း သို့မဟုတ် လဲလျောင်းနေခြင်း
- ချွေးထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆီးဝမ်း မနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့်  
အရေပြားတွင် စွတ်စိုနေခြင်း
- အရေပြားထိတွေ့ခံစားမှု နည်းပါးလာခြင်း (သို့) ခန္ဓာကိုယ်  
သွေးလှည့်ပါတ်စီးဆင်းမှု မကောင်းတော့ခြင်း
- မျှတသည့် အစားအသောက်တို့ကို မစားခြင်း၊ (သို့) သင့်ခန္ဓာ  
ကိုယ်ရေဓါတ်ဆုံးရှုံးခြင်း
- သင့် အသားအရေ နှင့် ထိမိပွတ်မိသည့်  
ဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာ ကရိယာများကို ပုံမှန်အ  
သုံးပြုနေရခြင်း

သင့်အတွက်ထိုသို့  
အန္တရာယ် တွေ့ကြုံနေရသော်လည်း  
**ဖိအားဒဏ်ကြောင့်  
ဖြစ်လာသော  
အနာတရများ ကို  
ရှောင်လွှဲနိုင်ပါသည်။**

# သင့်ခန္ဓာကိုယ် မည်သည့် အပိုင်းတွင် အများဆုံး အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသလဲ

ဖိအားဒဏ်ကြောင့် အနာတရ အများဆုံး ဖြစ်ပွားရသည့် နေရာများမှာ၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ကို ထမ်းထားရသည့် နေရာများနှင့်၊ သင့် အရိုးများနှင့် အနီးကပ်ဆုံး မျက်နှာပြင်များတွင် အဖြစ်များပါသည်။

- 1 ဦးခေါင်း
- 2 ပခုံးများ
- 3 တတောင်ဆစ်များ
- 4 ဖင်ပိုင်း
- 5 ခြေချောင်းများ/ဖနောင်များ



- 1 ဦးခေါင်း
- 2 မေးရေ
- 3 ရင်ဘတ်
- 4 တတောင်ဆစ်
- 5 လိင်အင်္ဂါ
- 6 ဒူးခေါင်း
- 7 ခြေချောင်းများ

- 1 နားရွက်
- 2 ပခုံး
- 3 တတောင်ဆစ် (အပြင်ပိုင်း)
- 4 တင်ပါးဆုံ
- 5 ဒူးဆစ်(အတွင်း/အပြင်)
- 6 ခြေမျက်စေ့
- 7 ဖနောင်များ



- 1 ဦးခေါင်း
- 2 ပခုံး
- 3 ကျောအောက်ပိုင်း
- 4 ဖင်ပိုင်း
- 5 ဖနောင်များ

ထိုခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းနေရာများတွင် စပြီး နာကြင်မှု ဖြစ်လာပါက၊ သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်သူအား ပြောပြပါ။

# ထိုအချက်များအပြင် မည်သည်တို့ကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့်၊ သက်သာရာရစေနိုင်ပါ သလဲ

- ကျန်းမာစေသောအစားအသောက်များကို စားခြင်း၊  
အရည်များများသောက်ခြင်း
- သင့်အရေပြားကို သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့အောင်ထားခြင်း
- ဆီးဝမ်း မနိုင်ဖြစ်လျှင်၊ သင်၏ သူနာပြုကို အကူအညီတောင်းခံခြင်း။

သင့်သူနာပြု၊ ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာရေး အတွက်၊ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရန်  
သင်ကြားပြသသူ၊ အရိုးအကြောဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူ၊ ဆရာဝန်၊  
သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး အာဟာရဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူ  
များက၊ သင် ဖိအားဒဏ်ကြောင့် ဖြစ်လာသောရောဂါ  
အနာတရများ မဖြစ်စေရန်အတွက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲမှုများကို  
အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။

「သင့်သူနာပြုများအား သတိပေးပါ-  
ငါ့ကို အရွှေ့ အပြောင်းလုပ်ဖို့  
အကူအညီပေးပါ  
ဖိအားမပေးပါနှင့်。」



ဤအသိပေးစာစောင်ကို မနုကာ (Manukau) ကျန်းမာရေးကောင်တီ နှင့် အောက်ကလန် (Auckland) ဒေသဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဘုတ်အဖွဲ့၏ အသိပေးချက်များမှ ဆီလျော်အောင်ပြုပြင်ဖန်တီးပါသည်။