

၈ – ကျန်းမာစွာနေခြင်းနှင့် ရောဂါကာကွယ်ခြင်း

မြေစတ္တားလျားနိုင်တွင် ကျန်းမာရေးစနစ်သည် ရောဂါကာကွယ်ခြင်း၊ ကုသခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ကောင်းမွန်စွာနေထိုခြင်းကို တိုးတက်မှုရှိစေခြင်းအတွက် လုပ်ဆောင်နေသည်။

ဘဝတစ်လျောက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းများ

ကမ္မာပါဌီ နေရာအများတွင် လူများသည် ဆရာတန်နှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပညာရှင်များကို မကျန်းမာရေးဖြစ်မှုသာ သွားတွေ့ကြ သည်။ မြေစတ္တားလျားနိုင်တွင်မြေးစကေလေးများ၊ ကလေးများနှင့် အရွယ်ရောက်သူများကို ပိုမိုတို့၏ဆရာတန်အား နှစ်စဉ် ကျန်းမာ ရေးစစ်ဆေးနေကျားတိုင်း စစ်ဆေးပဲနိုင် အားပေးသည်။ ငါးမှာ ကျွန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာစွာနေခြင်းရေးအတွက် ကူညီနှင့်ဖြစ်ပါသည်။ လိုအပ်လျှင် ဆရာတန်မှ ကျွန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာစွာနေခြင်းရေးအတွက် အကြော်လျှင့်မည်ဖြစ်ပါသော အကြော်လျှင့်မှု တိုးတက်ရန် လိုအပ်သည့်နေရာများကို ထောက်ပြန်ပါသည်။ နှစ်စဉ် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းဖြင့် နာတာရှည်ရောက်ဖြစ်နိုင်သော ဆီးချုံးကုသွေးသော ရောဂါများကို ကာကွယ်တားသီးနှင့်ပါသည်။ သင်၏ နှစ်စဉ် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းအတွက် သင်၏ မိသားစုံ ဆရာတန် (GP) နှင့် တွေ့ပါ။

ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများကို ကာကွယ်ပါ

- ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများအိုသည်မှာ အခြားသူတစ်ဦး၊ ပိုးများ၊ တိရွောန် သို့မဟုတ် သာဘဝပတ်ဝန်းကျင်မှုတစ်ဆင့် ကူးစက် လာနိုင်သော ရောဂါများကိုခိုလိုသည်။ အကောင်းဆုံးသော ရောဂါကာကွယ်နှင့်မှာ ရနိုင်ပါက ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ လက်ကို စစ်ကြော်စွာဆေးခြင်းနှင့် တကိုယ်ရောက်နှင့်မှု ကောင်းစွာ ဖြစ်စေခြင်းတို့ဖြစ်သည်။
- မြေစတ္တားလျားနိုင်သည် ကလေးများကဲ့သို့။ အန္တရာရှုံးရှိနေသော လူများအားလုံး အော့ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ အိမ်အစိုးရှိန်းအိမ်အစဉ် ရှိပါသည်။ ယင်းအီးအစိုးရှိန်းပတ်သက်၍ ပိုမိုသိလိုပါကသိတ်၏မိသားစုံ ဆရာတန် (GP) ကို ဖော်ပါ။
- လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ကူးစက်ပုံးများသောရောက် ဥပမာများတွင် ဝက်သက်နှင့် လိုင်ဆက်ဆံရာမှုတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများပါဝင်ပါသည်။
- အစာအအိမ်ဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နှင့်အတွက် အစားအစာများကိုမကိုင်တွယ်ပါ လက်ကိုသေချွေစွာဆေးရန်နှင့် ပိုးစိုးချွေစွာဆေးရန် ပစ္စာခနောက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။
- ကွင်းစလန်ပြည့်နှယ်သည် အပူပိုင်းဒေသအောက်မှ အပူပိုင်းဒေသအတွင်း တည်ရှိသည်။ ဆုံးလိုသည်မှာ ဦးနောက်အမျှေးရောင် ရောဂါကဲ့သို့သော ခြင်ဗျားများသောရောက်များမှာ ဖြစ်နေကျ ဖြစ်သည်။ ခြင်ကိုယ်နိုင်သည့်နေရာများကို အတတ်နိုင်ဆုံးလျှော့ရန် နှင့် အီမိတ်တွင် ခြင်ပေါ်ရွားနိုင်သောနေရာများ မျှော်စေနိုင်အရေးကြီးပါသည်။



စကားပြန်များ

- အကယ်၍သင်သည် ကွင်းစလန်ပြည့်နှယ် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်များကို အသုံးပြုပါက သင်လိုအပ်လျှင် စကားပြန်တစ်ဦး ရပိုင်ခွင့် ရှိပါသည်။
- စကားပြန်များကို လုဂိုလ်တိုင်သော်လည်း၊ တယ်လိုန်းမှတစ်ဆင့်သော်လည်း အခဲ့အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- မိတ်ဆွေများနှင့် ဆွေများများကို အသုံးမဖြစ် အရေးပေါ်ကြံ့များမှာသာသုံးရန် ကွင်းစလန်ပြည့်နှယ် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မူဝါဒ ချမှတ်ထားပါသည်။ အကယ်၍ မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် ဆွေများသုံးသည် အသက် ကော်များကို တယ်လ်လီ ဖုန်းစကားပြန်နှင့်အတူ ပြန်ခေါ်လိုပည့်ပည့်။
- သင့်အတွက် ဤတော်ချိန်းဆိုခြင်းကို စိစ္စနိုင်ရန် စကားပြန် ပညာရှင်တစ်ဦးထားပါ။

The Queensland Health System – Information for people from multicultural backgrounds living in Queensland