



ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းဆီသို့

ခြေလှမ်းများ

ဆောင်းရာသီ 2023

 **သင်၏ ဆရာဝန်ဆေးညွှန်းမှ ဆေးဝါးစရိတ်ကုန်ကျခံမှုကို ဘယ်လိုပိုနားလည်နိုင်မလဲ။**

MDwise သည် သင်နှင့် သင့်မိသားစုအတွက် အရည်အသွေးကောင်းပြီး ဈေးသင့်သော ဆေးဝါးကုသမှုကိုပေးရန် **MedImpact** ဟုခေါ်သော ကုမ္ပဏီကို အသုံးပြုပါသည်။ ဤနည်းဖြင့် **MDwise သည် သင့်အား သင်၏ Hoosier Healthwise နှင့် HIP အကျိုးခံစားခွင့်များအများဆုံးရစေရန် ကူညီပေးသည်။**

MedImpact သည် ဖော်မြူလာ(formulary) ဟုခေါ်သော ကုန်ကျစရိတ်ကျခံပေးသည့် ဆေးဝါးများစာရင်းကို စီမံခန့်ခွဲသည်။ မည်သည့်ဆေးဝါးများအတွက် ကုန်ကျစရိတ်ကျခံပေးသည်ကို နားလည်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင်နှင့် သင့်မိသားစုအတွက် ဘာကိုဆိုလိုသည်ကို သိရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ HIP အဖွဲ့ဝင်များအတွက် MDwise.org/hip/pharmacy နှင့် Hoosier Healthwise အဖွဲ့ဝင်များအတွက် www.mdwise.org/mdwise/pharmacy-hoosier-healthwise တွင် မည်သည့်ဆေးဝါးများ အကျိုးဝင်ကြောင်းပိုမိုလေ့လာနိုင်ပါသည်။ **နောက်ထပ်အချက်အလက်များကိုရှာဖွေရန် Find A Drug tool ကိုသုံးနိုင်သည်။** ဆေးဝါးဖော်ပြချက် တွင်ပါဝင်သော ဆေးဝါးများနှင့်သက်ဆိုင်သည့် ကန့်သတ်ချက်များ၊ ခွဲတမ်းများ သို့မဟုတ် အခြားစည်းမျဉ်းများဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ၊ အချို့ဆေးများအတွက် အဆင့်ဆင့်ကုထုံး၊ အစားထိုးသောက်ဆေးများ သို့မဟုတ် အစားထိုးကုထုံးများစသည့်အချက်အလက်များအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ဝဘ်ဆိုဒ်ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



ပါဝင်သောအကြောင်းအရာများမှာ-

- ဆေးညွှန်းဆေးဝါး အကျိုးဝင်မှု ရှိ မရှိ သင်မည်သို့ သိရှိမည်နည်း..... 1
- MDwise သည် ယခုအခါ Indiana Medicaid Statewide Uniform ကို သုံးနေပါသည်..... 2
- ကျွန်ုပ်၏ ဆေးဝါးခံစားခွင့်များနှင့် ပတ်သတ်သော နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို ဘယ်မှာရှာရမည်နည်း..... 2
- ဆေးညွှန်းများအတွက် ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက်ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ..... 2
- QI အစီအစဉ် အချက်အလက် ဆက်သွယ်ခြင်း..... 3
- နှစ်စဉ်စစ်တမ်းကောက်ခြင်းအတွက် CAHPS ရလဒ်များ..... 3
- သင်သည် သင့်ကလေးများကို အစားအစာဖြင့် စိတ်ချမ်းသာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနေပါသလား..... 4
- ဘာသာစကားအကူအညီနှင့် သင့်အခွင့်အရေးများ..... 5
- WEIGHTwise- မိသားစုအလိုက် ကျန်းမာစွာ စားသောက်ခြင်း..... 6
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းအကြောင်း သင်သိပါသလား..... 7
- MDwise သည် အဖွဲ့ဝင်များအား ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင် ကူညီပေးသည်..... 8
- ရာသီအလိုက်သက်ရောက်မှုရှိသော မူမမှန်ရောဂါ Seasonal Affective Disorder (SAD)..... 9
- ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေးသို့မူကောင်းစီတွင် ပါဝင်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကို ကူညီပေးပါကွဲပြားအောင်ပြုလုပ်ပါ..... 9
- တုပ်ကွေးကားကွယ်ဆေးထိုးရာသီ..... 10
- ဘာသာစကား အရင်းအမြစ်များ..... 11

NURSEon-call

MDwise အဖွဲ့ဝင်များသည်လက်မှတ်ရသူနာပြုနှင့် 24/7 တွေ့ဆုံခွင့်ရှိကြောင်း နှင့် ထိုသို့ပြုရန် အခမဲ့ဖောက်သည် ဝန်ဆောင်မှု 1-800-356-1204 သို့ ဆက်သွယ်စီစဉ်နိုင်ကြောင်း အသိပေးလိုပါသည်။ #1၊ ထို့နောက် #4 ကို နှိပ်ပါ။ လက်မှတ်ရသူနာပြုနှင့် triage အသုံးပြုခွင့် ပေးသည့် အပြင် အဖွဲ့ဝင်များသည် အကြောင်းအရာ 100 ကျော် ပါရှိသော အသံသွင်းထားသည့် အချက်အလက်များကို နားထောင်နိုင်ပါသည်။

ယခု MDwise သည် Indiana Medicaid Statewide Uniform သုံးစွဲသော ဆေးဝါးစာရင်း (SUPDL) ကို အသုံးပြုနေသည်

စတင်အကျိုးဝင်နေစွဲ ဇူလိုင် 5 ရက်၊ 2023 တွင် MDwise သည် Indiana Health Coverage Programs' (IHCP) Statewide Uniform Preferred Drug List (SUPDL) ကို စတင်ခဲ့သည်။ MDwise နှင့် Indiana ရှိ Medicaid သုံးသူများကို ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် အာမခံလုပ်ငန်းအားလုံးသည် ယခုအခါတွင် တူညီသော ခွင့်ပြုဆေးဝါးစာရင်းကို သုံးနေကြပါသည်။ ယခုပြောင်းလဲမှုက Medicaid အဖွဲ့ဝင်များအတွက် မည်သည့်ဆေးဝါးများ အကျိုးဝင်ကြောင်း ဆေးညွှန်းပေးသူများကို လွယ်ကူစွာ သိစေပါမည်။ MDwise နှင့် အားလုံးသော အာမခံ အစီအစဉ်တို့သည် formulary တွင်ပါဝင်သော ဆေးဝါးများအတွက် တူညီသော ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက်စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာကြပါသည်။ MDwise Healthy Indiana (HIP 2.0) အဖွဲ့ဝင်များသည် ဝတ်ဆိုင် လင်ဒ်မုတစ်ဆင့် ခွင့်ပြုဆေးဝါးစာရင်းကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်သည်- <https://www.mdwise.org/mdwise/hip-find-a-drug>

MDwise Hoosier Healthwise (HHW) အဖွဲ့ဝင်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဝတ်ဆိုင်ရှိ လင်ဒ်မုတစ်ဆင့် MDwise ခွင့်ပြုဆေးဝါးစာရင်းကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်သည်- <https://www.mdwise.org/mdwise/hoosier-healthwise-find-a-drug>



ဆေးဝါးခံစားခွင့်များအကြောင်း နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို မည်သည့်နေရာတွင် ရှာနိုင်မည်နည်း?

ဆေးဝါးခံစားခွင့်များအကြောင်း နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက်၊ နောက်ဆုံးထွက် Hoosier Healthwise နှင့် HIP အဖွဲ့ဝင်လက်စွဲစာအုပ်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝတ်ဆိုင်တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ HIP အဖွဲ့ဝင်များအတွက်၊ www.mdwise.org/mdwise/member-information-healthy-indiana-plan#member-handbook တွင် လေ့လာပါ။ Hoosier Healthwise အဖွဲ့ဝင်များအတွက် www.mdwise.org/mdwise/member-information-hoosier-healthwise#member-handbook အဖွဲ့ဝင်လက်စွဲစာအုပ်တွင် ဆေးဝါးအကျိုးခံစားခွင့်နှင့် အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်-

- MDwise အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးအနေဖြင့် သင်၏အခွင့်အရေးနှင့် တာဝန်များ။
- အဖွဲ့ဝင် အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ။
- ကျန်းမာရေးနည်းပညာအသစ်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်။

ဆေးညွှန်းများအတွက် ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက်ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ။?

သင့်ဆရာဝန်က သင်သောက်သင့်သည့်ဆေးဝါးကို ဆုံးဖြတ်သောအခါတွင် အာမခံကုမ္ပဏီကို ဦးစွာမေးမြန်းရပါမည်။ ၎င်းကို ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက်သို့မဟုတ် PA ဟုခေါ်သည်။ MDwise သည် ဆေးဝါးခံစားခွင့်များအတွက် MedImpact နှင့် တွဲလုပ်ပါသည်။ MedImpact ရှိ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့မှ သင့်အတွက် ဆရာဝန်ညွှန်သော ဆေးဝါးများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါမည်။ ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက်နှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိလိုက် MedImpact 844-336-2677 သို့ ဆက်သွယ်ပါ။ သင့်ဆရာဝန်သည် ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက် တင်သွင်းပုံ အသေးစိတ်အတွက် MedImpact သို့ ဆက်သွယ် မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်သည် MDwise ဝတ်ဆိုင်ကိုလည်း ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ သင်၏ အကျိုးဝင်မှုနှင့် တောင်းဆိုမှုများအကြောင်း ပိုမိုသိရှိရန် MDwise.org/myMDwise တွင် myMDwise သို့ အသင်းဝင်ပြီး ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ ခံစားခွင့်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးလိုပါက 1-800-356-1204 သို့ဖုန်းခေါ် ပြီး MDwise ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှုကို ဆက်သွယ်ပါ။

QI ပရိုဂရမ်အချက်အလက်များ ဆက်သွယ်ရေး

MDwise တွင် သင့်အား ကျန်းမာစွာနေထိုင်ရန်နှင့် ဖြစ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး စောင့်ရှောက်မှုများရရှိရန် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အရည်အသွေးကောင်း အစီအစဉ် (Quality Program) သည် အဖွဲ့ဝင်များ တစ်နှစ်ပတ်လုံးရရှိသော စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို စစ်ဆေးပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့်

- အဖွဲ့ဝင်များသည် ၎င်းတို့လိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှုများရ မရ၊
- အဖွဲ့ဝင်များသည် လိုအပ်သည့်အချိန်တွင် ဝန်ဆောင်မှုများရ မရ
- အဖွဲ့ဝင်များ၏ နှစ်စဉ်စစ်တမ်းတုံ့ပြန်မှုများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါသည်။

ဤနည်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အား တိုးတက်မှုများပြုလုပ်ရန်နှင့် အဖွဲ့ဝင်များထံသို့ ပိုမိုကောင်းမွန်သောအချက်အလက်များကို ပေးဆောင်ရန် ဆရာဝန်များနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။

လာမည့်နှစ်အတွက်၊ MDwise ၏ အရည်အသွေးကောင်း အစီအစဉ်သည် သင်ကဲ့သို့ အဖွဲ့ဝင်များကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ကောင်းဆုံးအသုံးပြုခွင့်များအတတ်နိုင်ဆုံး ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် နယ်ပယ်အသစ်အချို့ကို အာရုံစိုက်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးငယ်များအတွက် MDwise သည် အောက်ပါနယ်ပယ်များကို အာရုံစိုက်ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

- ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ခြင်း။
- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနှင့် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးများ။
- အသက် 12 လမှ 24 လ (1 နှစ် - 2 နှစ်) အရွယ် ကလေးများအတွက် ဦးဆောင်စမ်းသပ်ခြင်း။
- နှစ်စဉ် သို့မဟုတ် နှစ်ပတ်လည် သွားဘက်ဆိုင်ရာ လည်ပတ်မှုများ။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက်၊ MDwise သည် အောက်ပါနယ်ပယ်များကို အာရုံစိုက်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

- အသက်အရွယ်တိုင်းအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ခြင်း။
- Mammograms ရင်သားဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်းများကဲ့သို့သောကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများ။
- အရေးပေါ်အခန်းသို့သွားသော အဖွဲ့ဝင်များအတွက် နောက်ဆက်တွဲစမ်းသပ်ကုသမှု။
- ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှု။
- နှစ်စဉ် မျက်စိနှင့် ကျောက်ကပ်စစ်ဆေးခြင်း အပါအဝင် ဆီးချိုရောဂါစောင့်ရှောက်မှု။

2023 ခုနှစ်အတွက် အထက်ပါတို့အပြင် MDwise သည် သင့်အား အားလုံးပါဝင်ပြီး သာတူညီမျှသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ပေးဆောင်ရန် ကတိပြုပါသည်။ ယခုလုပ်ဆောင်မှု၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသအဖြစ် MDwise သည် သင်၏လူမျိုး၊ လူမျိုးစု၊ ဘာသာစကားနှင့် ကျားမ အချက်အလက်တို့ကို မေးပါမည်။ ထိုအချက်အလက်များက သင်၏ လိုအပ်ချက်များအလိုက် အဆင်ပြေဆုံးသော စောင့်ရှောက်မှုအရည်အသွေးကို သင်ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ထိုအချက်အလက်များကို ပေးခြင်းသည် မိမိဆန္ဒအလျောက်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်းစွာ သိလိုပါသည်။ သင်သည် မေးခွန်းတစ်ခုခု သို့မဟုတ် မေးခွန်းအားလုံးကို ဖြေဆိုရန် ငြင်းပယ်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏လူနာများ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် လျှို့ဝှက်ချက်များကို လေးစားပါသည်။ သင့်ထံမှ သေချာသော သဘောတူညီမှုမရှိဘဲ သင့်အချက်အလက်များကို အဖွဲ့ပြင်ပသို့ မျှဝေခြင်းမပြုပါ။

သင်နှင့် သင်ချစ်မြတ်နိုးသူများအတွက် အကောင်းဆုံးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန် လုပ်ဆောင်နေသည့် ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ငန်းစဉ်များကို နားလည်ပံ့ပိုးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

နှစ်စဉ်စစ်တမ်းအတွက် အဖွဲ့ဝင်စစ်တမ်း/CAHPS ရလဒ်များ-

MDwise အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးအနေဖြင့်၊ CAHPS (ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် စနစ်များဆိုင်ရာ စားသုံးသူအကဲဖြတ်ခြင်း) ဟုခေါ်သော ကျွန်ုပ်တို့၏ အဖွဲ့ဝင်စစ်တမ်းအကြောင်း သိရန်အရေးကြီးပါသည်။ အဖွဲ့ဝင်များသည် မှန်ကန်သော စောင့်ရှောက်မှုအမျိုးအစားကို လက်ခံရရှိခြင်း ရှိ၊ မရှိနှင့် ရရှိသည့် စောင့်ရှောက်မှုအပေါ် မည်မျှကျေနပ်ကြောင်း သိရန် CAHPS ဒေတာကို အသုံးပြုပါသည်။

CAHPS တွင် ဖော်ပြသော သင့်ထင်မြင်ချက်များသည် အရည်အသွေးမြင့်၊ ဘေးကင်းပြီး ယဉ်ကျေးမှုအရ သင့်လျော်သည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် အကူအညီဖြစ်စေပါသည်။ အောက်ပါတို့သည် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် MDwise မှ လုပ်ဆောင်နေသော နည်းလမ်းအချို့ဖြစ်ပါသည်။



- 2022/23 အတွက် အားသာချက်များ-
 - ကလေးများအတွက် အထူးသင့်လျော်သော ဆရာဝန်များ
 - ကလေးများအတွက်အထူးကုဆရာဝန်နှင့်ပြသရန်ချိန်းဆိုမှုများဆက်ယူခြင်း
 - ဖောင်ဖြည့်ရာတွင် လွယ်ကူသည်
 - MDwise ကိုယ်စားလှယ်များမှ လေးစားစွာ ဆက်ဆံခြင်း
 - MDwiseဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှုကိုယ်စားလှယ်များမှပေးဆောင်သော အချက်အလက်များ
- ကလေးများအတွက်၊ 2024 တွင် ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ဆောင်နေသော နေရာများ-
 - ကျွမ်းကျင်သူများ၏ အဆင့်သတ်မှတ်ခြင်း
 - ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
- လူကြီးများအတွက်၊ 2024 ခုနှစ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ဆောင်နေသော နယ်ပယ်များ-
 - အဖွဲ့ဝင်များအတွက်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရယူခြင်းစမ်းသပ်ခြင်း၊ ကုသမှုခံယူခြင်း
 - ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အဆင့်သတ်မှတ်ခြင်း
 - ကျွမ်းကျင်သူများ၏ အဆင့်သတ်မှတ်ခြင်း



သင့်ကလေးတွေကို အစားအသောက်နဲ့ ချောနေလား။

Lisa Knowles၊ DDS၊ MDwise သွားဘက်ဆိုင်ရာ ပရိုဂရမ်များ၏ ဒါရိုက်တာ၊

စတင်ချင်းတွင် သင့်အနေနှင့် သင့်ကလေးကြိုက်သည့် စားစရာများကို မကျွေးဟု ထင်ကောင်းထင်နိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ပိုစေ့စပ်စွာကြည့်ပါက သင့်ကလေး သင့်မြေးများသည် မှားယွင်းသောအစားအသောက်များ များစွာစားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော သွားပိုးစားပြီး သွားပေါက်များဖြစ်နိုင်ခြေ နည်းကြောင်းတွေ့ပါမည်။

MDwise သွားဘက်ဆိုင်ရာပရိုဂရမ်များ၏ ဒါရိုက်တာ၊ ဆေးကုသပေးနေသော သွားဆရာဝန်တစ်ဦးအနေနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကလေးများ၏ နံပါတ်တစ်ရောဂါသည် သွားပိုးစားခြင်းဖြစ်ကြောင်း လက်ခံပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် ကလေးငယ်များ သွားပိုးပေါက်များစွာဖြစ်ခြင်းနှင့် ပိုမိုပြန့်ပွားခြင်းမှ မည်သို့တားဆီးပါသလဲ။ အဖြေက မရိုးရှင်းပါဘူး။ သွားပိုးစားခြင်းသည် အချက်များစွာကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အဓိက သကြားနှင့် အချို့ဘက်တီးရီးယားများကြောင့်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် ပေါင်းပြီး အက်ဆစ်တစ်မျိုးဖြစ်စေပါသည်။ ထိုအက်ဆစ်သည် သွားတွင်အပေါက်တစ်ခုဖြစ်စေပြီး သွားပိုးပေါက်တစ်ခုဖြစ်လာရသည်။ သွားပိုးပေါက်သည် သွား၏ဒုတိယအလွှာ dentin သို့ရောက်သော နာကျင်ခြင်းဖြစ်စေနိုင်သည်။ သွား၏ dentin နှင့် အာရုံကြောကို ကျော်လွန်သွားသောအခါတွင် နာကျင်မှုနှင့် ပိုးဝင်ခြင်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

သွားဆရာဝန်ထံ ပုံမှန်သွားရောက်ခြင်းဖြင့် သွားဆရာဝန်မှ သွားပေါက်ငယ်များကို ရှာဖွေပြီး နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် သင့်ကလေးအား အလွန်ဖျားနာစေနိုင်သော ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းမဖြစ်မီ ဖာထေးပြုပြင်နိုင်ပါသည်။ သွားပိုးစားခြင်းမှ ဘက်တီးရီးယားများသည် နှလုံး သို့မဟုတ် ဦးနှောက်သို့ ရောက်သွားနိုင်ပါသည်။

သွားပိုးစားခြင်းမှ အရင်ဦးစွာရှောင်ရှားပြီး သင့်ကလေးရဲ့ သွားပိုးစားနိုင်ခြေများကို လျော့ချရန်နည်းလမ်းများ မသိချင်ဘူးလား?

အကြောင်းရင်းများစွာရှိသော်လည်း ဤဆောင်းပါးသည် မတူညီနိုင်သော အကြောင်းရင်းတစ်ခုကို ဦးစားပေးပါမည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ကလေးများကို အစားအစာဖြင့် စိတ်ကျေနပ်အောင်ချောမောခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးအကြိုက်လိုက်လျော့ခြင်းကြောင့် အချို့သောသွားပိုးပေါက်များ ဖြစ်စေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အလုပ်များသူတွေဖြစ်ပါ

တယ်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကားမောင်းသွားလာခြင်း၊ ဘတ်စ်ကားစီးသွားလာခြင်း သို့မဟုတ် Ubers များစီးနင်းသွားလာခြင်း ပြုလုပ်ကြပြီး ကလေးများသည် ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်လျက် မလိုက်ပါနိုင်ကြပါ။ ၎င်းတို့ ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်လျက် လိုက်ပါနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ဘာလုပ်ကြပါသလဲ? ၎င်းတို့ စိတ်ပြောင်းစေရန် မုန့်ပဲသွားရေစာများ ယူဆောင်လာကြပါတယ်။

တစ်ခါတလေမှာ နောက်ရင်သွေးတစ်ဦးမွေးထားပြီး တစ်အိမ်သားလုံး ပိုအလုပ်ရှုပ်ကြပါတယ်။ ကလေးနှစ်ဦးမွေးထားသူမိခင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ မိနစ်အနည်းငယ်လောက် ငြိမ်းချမ်းစွာအနားယူချင်တဲ့ ဆန္ဒကို နားလည်ပါတယ်။ စားစရာများသည် ကလေး၏ပါးစပ်နှင့်လက်ကိုအနားမရဘဲ ငြိမ်အောင် အလုပ်ပေးထားသော လွယ်ကူသည့်နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ လက်လှမ်းမီနိုင်ဆုံးနှင့် အရောင်းရဆုံးသော သွားရေစာမုန့်အချို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ကလေးများအတွက် အကောင်းဆုံးမဟုတ်ပေ။ ရွှေငါးပုံသဏ္ဍာန်ရှိ ခရက်ကာမုန့်များ၊ ပြုပြင်ထားသော အစေ့အဆန်များပါသော စီရီရယ်များနှင့် သစ်သီးဖျော်ရည်များသည် သကြားလုံး သို့မဟုတ် ကွတ်ကီးများထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ရွေးချယ်စရာများဟု ထင်ရသည်။ ကံမကောင်းစွာပဲ၊ ဤကစီဓာတ်အမျိုးအစား သွားရေစာများသည် နောက်ဆုံးတွင် သကြားများအဖြစ် ပြိုကွဲပြောင်းလဲသွားပါသည်။ စားစရာတစ်ခုခုကို မကြာမကြာ တလှုပ်လှုပ်ဝါးနေခြင်းဖြင့် သွားများသည် သကြားဓာတ်နှင့် ထိတွေ့ပြီး ခံတွင်းရှိ တံတွေးများသည် pH နိမ့်ကျကာ အက်စစ်ဓာတ် ပိုမိုပါဝင်သဖြင့် သွားပိုးစားနိုင်ခြေကို မြင့်မားစေသည်။

မကြာသေးမီက ကျွန်ုပ်သည် ကလေးတစ်ဦးတွင် သွားပိုးပေါက်များစွာကို စမ်းသပ်တွေ့ရှိခဲ့သည်။ သွားတွင် အပေါက်ဖြစ်သည်အထိ သွားပိုးစား ဆွေးမြေ့ယိုယွင်းသွားသည်ကို မမြင်လိုက်ရဘဲ ကလေးမှာ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု စတင်ခံစားလာရသောကြောင့် မိဘများအနေနှင့် စိတ်မကောင်းဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ထိုအချိန်တွင် သွားပိုးပေါက်သည် သွား၏အာရုံကြောသို့ ပျံ့နှံ့သွားပြီး၊ သွားနှုတ်လိုက်ရပါတော့သည်။ သွားပိုးစား ဆွေးမြေ့ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ စီရီယယ်ခြောက်သွားရေစာများ မကြာခဏစားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ မိဘတစ်ယောက် အလုပ်ပြောင်းပြီး တစ်ယောက်မှာ ကလေးမီးဖွားထားသောကြောင့် အချိန်ဇယားအသစ်တွေအများကြီးဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့်ကလေး

မှာ နေ့လယ်စာကို အမြဲကောင်းကောင်းမစားရဘဲ အဆာပြေသွားရသည်အများကြီး စားဖို့ မိဘကခွင့်ပြုခဲ့ပါတယ်။ ကလေးသည် ထမင်းစားချိန်တွင် မစားဖြစ်ဘဲ ကစီဓာတ် များသော အဆာပြေမုန့်များ စားသည့်ဆိုးရွားသောအလေ့အကျင့်ကို ဖန်တီးခဲ့သည်။ အချို့ကလေးများတွင် တိကျသော အစားအသောက်လိုအပ်ချက်များရှိပြီး မကြာခဏ အဆာပြေစားရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့သော် ကလေးအများစုသည် တစ်နေ့လျှင် ထမင်း သုံးနပ်နှင့် သွားရေစာကို တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ်သာ စားနိုင်သည်။ သော့ချက်မှာ သင့်ကလေးကို သွားရေစာစားရန် အချိန်တစ်ခုသာသတ်မှတ်ပေးပြီး ထိုမုန့်စားချိန်မဟုတ် လျှင် သွားရေစာမုန့်နှင့် အချိုရည်ဗူးများကို သိမ်းထားရန်ဖြစ်သည်။ ရေကို တစ်နေ့လုံး သောက်နိုင်သော်လည်း အခြားအချိုရည်သောက်သုံးမှုကို အနည်းဆုံးဖြစ်ပါစေ။ သကြား ပါသော အစားအစာများ မကြာခဏ စားသောက်ခြင်းသည် ကလေးများကို သွားပိုးစား နိုင်ခြေ ပိုများစေသည်။

လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များနှင့် အချိန်ဇယားများနှင့် ကင်းကွာနေသည့် ကပ်ရောဂါလွန်ဘဝ နေထိုင်မှုကာလတွင်၊ ကလေး (နှင့် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်) အတွက် သီးခြားစားသောက်ချိန် ဖန်တီးခြင်း၏တန်ဖိုးကို မိဘများအား သတိပေးသင့်သည်။ သင်အွန်လိုင်းဖုန်းခေါ်ဆို နေစဉ် သို့မဟုတ် အလုပ်အင်တာဗျူးဖြေဆိုနေစဉ် ကလေးက မုန့်ပူဆာသည့်အခါ မုန့်

ကြော်များ၊ အချိုရည်များ သို့မဟုတ် ကိတ်မုန့်များ ကျွေးရန်မလိုအပ်ပါ။ ကလေးငိုက် ဆာလျှင် အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားပါလိမ့်မည်။ လုပ်စရာတစ်ခုခုရှိစေရန် စာအုပ်ဖတ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် အရောင်ခြယ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် အပြင်တွင် ကစားရန် နိုင်သည်။ စားစရာကို အသုံးပြုပြီး ကလေးကို ချောသောအခါ၊ မကြာခဏ အဆာပြေ မုန့်စားခြင်းသည် ဆိုးရွားသော စားသောက်မှုအလေ့အကျင့်များ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ချေရှိပြီး သွားပိုးစားနိုင်ခြေကို မြင့်တက်စေသည်။ သူတို့၏ငယ်သွားများသည် စကားပြောဖွံ့ဖြိုး မှု၊ အစားစားခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို စိတ်ချယုံကြည်စွာ ပြုပြင်နိုင်စေရန်အတွက် အရေးကြီး ပါသည်။

အားတင်းထားပါ။ မိဘများအနေနှင့် သင့်ကလေးများကို ဖျော်ဖြေရာတွင် တီထွင်ဖန်တီး ပါ။ သူတို့ သွားတွေအတွက် အရေးပါပါတယ်။ သင့်ကလေးသည် အဆင်မပြေဆုံး အချိန်များတွင် အရေးပေါ်သွားနှင့်ခံတွင်း စောင့်ရှောက်မှု ခံယူရန် မလိုအပ်သည့်အခါ ဤအကျင့်ကောင်းများ ထူထောင်ရန် အချိန်နှင့် ခွန်အားများ ဆုံးရှုံးသွားမည်ဖြစ်သည်။ ခြောက်လတစ်ကြိမ် သွားဆရာဝန်နှင့်ပြသခြင်းသည် ကလေး၏ ခံတွင်းကျင်းမာရေးကို အထောက်အကူပေးပါသည်။

ဘာသာစကားအကူအညီနှင့် သင့်အခွင့်အရေးများ

အင်္ဂလိပ်စာဖတ်ခြင်း သို့မဟုတ် စကားပြောခြင်းအတွက် အကူအညီ လိုအပ်ပါ သလား။ သင့်ဆရာဝန်ထံ သွားကြည့်သည့်အခါ အမြင်အာရုံ သို့မဟုတ် အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးခြင်း ပြဿနာရှိပါသလား။

သင်္ကေတဘာသာစကားကို သိရှိသူ သို့မဟုတ် သင်နှစ်သက်ရာဘာသာစကားကို ပြောတတ်သူတစ်ဦးကို လိုအပ်ပါက MDwise မှ ကူညီနိုင်ပါသည်။ MDwise သည် ပုံနှိပ်စာများကို သင့်ဘာသာစကားဖြင့် သို့မဟုတ် ပုံနှိပ်စာလုံးအကြီးများ၊ မျက်မမြင် စာများဖြင့်လည်း ပေးပို့နိုင်ပါသည်။ အဖွဲ့ဝင်များသည် MDwise ဝဘ်ဆိုက်ကို ဘာသာစကားများစွာဖြင့် ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

စကားပြန်တစ်ဦးနှင့် စကားပြောရန်၊ လူချင်းတွေ့ပြီး စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှုများရယူ ရန် သို့မဟုတ် သင်နှစ်သက်သော ဘာသာစကားနှင့် အချက်အလက်ကို အခမဲ့ရယူ ရန်၊ ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှုကို 1-800-356-1204 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ (TTY/TDD- 711). ဤဝန်ဆောင်မှုများအားလုံးသည် အဖွဲ့ဝင်များအတွက် အခမဲ့ဖြစ်သည်။

သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအကြောင်း သင့်ဘာသာစကားဖြင့် ပြောဆိုခြင်းသည် MDwise အဖွဲ့ဝင်များ၏ အခွင့်အရေးများစွာထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ သင့်ရပိုင်ခွင့်များ ကို နားလည်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အဖွဲ့ဝင်လက်စွဲစာအုပ်တွင် အဖွဲ့ဝင်အခွင့်အရေး နှင့် တာဝန်များ ပါရှိပါသည်။ မူဝါဒကို ဝဘ်ဆိုဒ်တွင် လည်း ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။

<https://www.mdwise.org/mdwise/mdwise-rights-responsibilities>.

သင့်ကို တလေးတစားဖြင့် ဆက်ဆံပြောဆိုခံရမည့် အခွင့်အရေးရှိသည်။ သင့် အတွက် အဆင်ပြေပြီး သင့်ယဉ်ကျေးမှုကို လေးစားသည့် ဆရာဝန်များ ရွေးချယ် ခွင့်ရှိသည်။ သင့်တွင် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်ပတ်သက်ပြီး တိုင်ကြားခွင့်ရှိသည်။ ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှုကို 1-800-356-1204 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုတိုင်ကြားနိုင်ပါသည်။ ထို အရာများကို ဖြေရှင်းရန် အဖွဲ့ဝင်ပြဿနာများကို သိရှိရပါမည်။

အလွန်အရေးကြီးသော အခွင့်အရေးတစ်ခုမှာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအခွင့်အရေး ဖြစ်သည်။ MDwise တွင် သင့်ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များအား မည်သူ ကြည့်ရှုသုံးစွဲခွင့်ရှိသည်ကို သတ်မှတ်ထားသော စည်းကမ်းများ ရှိပါသည်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်တွင် သင်၏ လူမျိုး/လူမျိုးစုနှင့် သင်ပြောသော ဘာသာစကားတို့ ပါဝင်သည်။ သင့်ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန်

အတွက် ယခုအချက်အလက်များကို စုဆောင်းပါသည်။

MDwise သည် သင့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်လိုမြို့မှုကို ကာကွယ်ပေး ပါသည်။ သင့်ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းများနှင့် အချက်အလက်များကို လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းထားကြောင်း သေချာပါသည်။ သင့်ဖိုင်များကို ကြည့်ရှုရန် လိုအပ်သော ဝန်ထမ်းများသာလျှင် ကြည့်ရှုခွင့်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်တွင်ပင် ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့ သည် သင့်နှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို မမျှဝေရန် ကတိပြုထားသော ထုတ်ပြန်ချက်များကို လက်မှတ်ရေးထိုးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆရာဝန်များသည် လည်း ယခုစည်းကမ်းများကို လိုက်နာကြသည်။

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာမူဝါဒကို အဖွဲ့ဝင်လက်စွဲစာအုပ်တွင် <https://www.mdwise.org/mdwise/mdwise-privacy-policy> တွေ့နိုင်ပါသည်။ မိတ္တူရယူလိုပါက 1-800-356-1204 တွင် MDwise ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှုကို ခေါ်ဆိုပါ။

ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ဆက်သွယ်ပါ!

 [Facebook.com/MDwise](https://www.facebook.com/MDwise)

 twitter.com/MDwiseInc

 [Instagram.com/MDwiseInc](https://www.instagram.com/MDwiseInc)

မိသားစုလိုက် ကျန်းမာစွာ စားသောက်ပါ။

မိသားစုလိုက် ပိုင်းဖွဲ့စားခြင်းသည် မိသားစုဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်စေပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်စေပါသည်။ မိသားစုထမ်းပိုးပေးအတွက် ညစဉ်ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် ခက်ခဲသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း လေ့လာမှုများအရ မိသားစုလိုက် တစ်ပတ်သုံးကြိမ်သာ ညစားစားခြင်းဖြင့် မိသားစုကျန်းမာသာယာရေးကို 25% ပိုမိုကောင်းမွန်စေသည်ဟု သိရပါသည်။



တစ်ကြိမ်သာ ကျွေးခြင်းဖြင့်စားသောက်ချိန်တွင် ရန်ဖြစ်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။ လူတိုင်းကြိုက်မည့် ဟင်းတစ်မျိုးကို အနည်းဆုံးထည့်စားကြည့်ပါ။ ကလေးတစ်ဦးသည် အစားအစာအသစ်ကို လက်ခံရန် 11 ကြိမ် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ ကြိုးစားရနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ရှည်ပါ။ ကလေးများကို အတင်းအကျပ် ကုန်အောင်မစားခိုင်းပါနှင့်။ အငန်၊ အချိုကဲသော မုန့်များကျွေးမည့်အစား မုန့်လာဥနီနဲ့ ကုလားပဲဖြင့်လုပ်သောမုန့် (hummus) ကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ သရေစာများ ကျွေးပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး အရသာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုနည်းသော သွားရေစာများကို အလွယ်တကူ လက်လှမ်းမီရာတွင် ထားပါ။ ကောင်းသောရွေးချယ်မှုများမှာ-

- စပျစ်သီး
- ဘယ်ရီသီးများ
- မုန့်လာဥနီအသေး
- ရောင်စုံငရုတ်ပွအချို
- ဆားမပါသော အခွံမာသီး သို့မဟုတ် အစေ့လှော်များ
- ဆားအနည်းငယ်ပါသော ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်

မိသားစုလိုက် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ နေ့စဉ် စားသောက်နိုင်ရန် အကြံပြုချက်အချို့မှာ-

- အရောင်အစုံအလင် စားပါ။ တစ်နေ့တာအတွက် အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အရောင်စုံနိုင်သမျှ စုံလင်စွာ ရောနှောပြီး များများစားပါ။
- ဆိုဒါ သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည်အချိုအစား အချိုမပါသော လက်ဖက်ရည် သို့မဟုတ် သကြားမပါသော အချိုရည်များကို သောက်ကြည့်ပါ။ အရသာပိုရှိစေရန် လီမ္မန်၊ သံပုရာသီး၊ ဘယ်ရီသီးများကို ရေခဲရေ သို့မဟုတ် စပါကလင်ရေထဲ ထည့်သောက်ပါ။
- အပတ်စဉ် အသားမပါသောအစာတစ်နပ်ကို စားကြည့်ပါ။ ကြိတ်ထားသောအသား အစား အသီးအရွက် လဇာညာ(lasagna) သို့မဟုတ် ပဲနီများကို စားကြည့်ပါ။ ထမင်းတစ်နပ်တွင် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များနှင့် ပဲအမျိုးမျိုးတို့ ပါခြင်းဖြင့် ပရိုတင်း၊ အမျှင်ဓာတ်နှင့် အခြားအာဟာရများကို ရရှိစေသည်။
- အစားအစာပြင်ဆင်ရန်နှင့် ဈေးဝယ်ရန် အပတ်စဉ် မိနစ်အနည်းငယ် အချိန်ပေး အစီအစဉ်ချပါ။ အစီအစဉ်ချထားခြင်းသည် ကုန်ကျစားရိတ်ကို ကောင်းစွာစီမံနိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်မညီသော အစားအစာများ မဝယ်မိစေရန် ကူညီပေးပါသည်။
- အများအားဖြင့် အသီးအနှံများသာ အချိုတည်းပြီး တကယ့်အချိုပွဲများကို အထူးနေ့များတွင်သာ စားသုံးပါ။ အသီးဖျော်ရည် (creamy smoothie) ကို ဘယ်ရီသီးများ၊ ဒိန်ချဉ်၊ ပန်းသီး၊ သစ်တော်သီးတို့ဖြင့် ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။

ကလေးငယ်များ ငယ်ရွယ်စဉ်တွင် ကျန်းမာသောအလေ့အကျင့်များစတင်ရန် ကူညီပေးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာသောလူကြီးများအဖြစ် ကြီးထွားလာစေရန် လမ်းမှန်ပြပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ စံပြနမူနာကောင်းအဖြစ် ပြုမူနေထိုင်ပါ။ ပျော်စရာဖန်တီးပါ။ အပြောင်းအလဲတွင် မိသားစုတစ်ခုလုံး ပါဝင်ပါ။ MDwise သည် ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းသော ကိရိယာ WEIGHTwise ကိုလည်း ပေးပါသည်။ ထိုကိရိယာတွင် ခန္ဓာကိုယ်ထုထည်အညွှန်းတွက်ချက်စက် (BMI)၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျရန် ပါဝင်လှုပ်ရှားသော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများအကြောင်းနှင့် အထောက်အကူအချက်အလက်များအတွက် လင့်ခ်များ ပါဝင်ပါသည်။

WEIGHTwise ကို <https://www.mdwise.org/mdwise/mdwise-weightwise> သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

ကိုးကား- American Heart Association <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics>။

အကြံပေးကော်မတီအဖွဲ့ဝင်

လာမည့် MDwise MAC (Member Advisory Committee) အဖွဲ့လှိုင်း အစည်းအဝေးတွင် ပါဝင်ပါ - 2023 ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ 7 ရက်၊ မွန်းလွဲ 20နာရီ။

အဖွဲ့ဝင်အကြံပေးကော်မတီ၏ ရည်မှန်းချက်မှာ ဝန်ဆောင်မှုများ ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်အပေါ် တုံ့ပြန်ချက်ရယူရန်၊ မေးခွန်းများ ဖြေကြားခြင်းနှင့် MDwise အစီအစဉ်များအကြောင်း အချက်အလက်မျှဝေရန်ဖြစ်သည်။ **အစည်းအဝေးပြီးဆုံးပြီး 5 ရက်အတွင်း သင်သည် \$25 လက်ဆောင်ကတ်** ရရှိပါမည်။

သင့်ကွန်ပျူတာ၊ တက်ဘလက် သို့မဟုတ် ဖုန်းဖြင့် ဝင်ရောက်ပါ-

ပိုမိုသိရှိလိုပါက www.mdwise.org/mdwise/events-mdwise

မေးမြန်းလိုသည်ရှိပါက www.mdwise.org သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် MDwise ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှုကို **1-800-356-1204** သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

ဆေးလိပ် ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှု ဖြတ်ခြင်း?

စီးကရက်၊ ဆေးပြင်းလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် အီးစီးကရက်သုံးစွဲခြင်းများအားလုံးသည် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းပါ။ ၎င်းတို့တွင် အဆုတ်ကင်ဆာ၊ နှလုံးနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပြဿနာများစသည့် ရောဂါများကို ဖြစ်စေနိုင်သော ဆေးရွက်ကြီး (tobacco) ပါဝင်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ရင်သွေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ သေဆုံးခြင်းအထိလည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။



ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားနေတယ်ဆိုရင် လက်မလျှော့လိုက်ပါနဲ့။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ခက်ခဲသော်လည်း စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုရှိလျှင် ဖြစ်နိုင်သည်။ ဆေးရွက်ကြီးတွင်ပါဝင်သော နီကိုတင်းဓာတ်သည် စွဲလမ်းစေသဖြင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်ကြိုးစားသူအများစုသည် ပထမအကြိမ်မှာ မဖြတ်နိုင်ကြပါဘူး။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်ကြိုးစားပြီး မအောင်မြင်ခဲ့လျှင် အခုတစ်ကြိမ် နည်းလမ်း

အသစ်နှင့် စမ်းကြည့်ပါ။
ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း
သည် ကျန်းမာသော
ဘဝနှင့် အနာဂတ်ဆီသို့



အပြုသဘောဆောင်သော ခြေလှမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ဘယ်တော့မှ နောက်မကျသေးပါ။ ဆေးလိပ်ကင်းစင်သော ဘဝနေထိုင်မှုဆီသို့ လျှောက်လှမ်းရာ ခရီးတွင် သင့်အား ထောက်ပံ့ပေးရန် အရင်းအမြစ်များရှိပါသည်။ MDwise အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးအနေဖြင့်၊ သင်၏ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းကိုကူညီရန် ရွေးချယ်စရာများစွာရှိသည်။ နည်းပြများထံမှ အကြံဉာဏ်သစ်များ၊ ပံ့ပိုးကူညီမှုနှင့် ဆေးဝါးများကဲ့သို့သော အရင်းအမြစ်များကို ရယူရန် Indiana ၏ အခမဲ့ Tobacco Quitline (တစ်နေ့လျှင် 24 နာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် ခုနစ်ရက်) 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669) သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ သင်သည် အွန်လိုင်းမှ quitnowindiana.com သို့လည်းသွားနိုင်သည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီ — Quit Now Indiana

MDwise တွင် သင့်အား ကူညီပေးနိုင်သော အမှုတွဲမန်နေဂျာများရှိပါသည်။ ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု 1-800-356-1204 ကိုခေါ်ဆိုပြီး အမှုတွဲမန်နေဂျာထံ ဆက်သွယ်ခိုင်းပါ။ နံနက် ၈ နာရီမှ ည ၈ နာရီအထိ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်။ တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့

နောက်ထပ်အချက်အလက်အချို့အတွက် လင့်ခ်များ

<http://www.smokefree.gov/>

<http://www.cdc.gov/tobacco>

အိမ် - The BABY & ME – Tobacco Free Program™

(babyandmetobaccofree.org)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း - Quit Now Indiana

<http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/pregnancy.html>



 **MDwise သည် အဖွဲ့ဝင်များအား ကျန်းမာရေး စီမံခန့်ခွဲမှုတွင် ကူညီပေးပါသည်။**

အချို့သော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများရှိသော အသင်းဝင်များအတွက် MDwise အထူး အစီအစဉ်များ ဤအစီအစဉ်များကို INcontrol (အင်ကွန်ထရို) ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ခေါ်ပါသည်။ ဤအထူးအစီအစဉ်များသည် အောက်ပါလူနာများအတွက်ဖြစ်သည်-

- နာတာရှည် အဆုတ်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ရောဂါ (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) (COPD)
- ရင်ကြပ်ရောဂါ
- ဆီးချိုရောဂါ
- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ (Coronary Artery Disease) (CAD)
- သွေးတိုးခြင်း
- စိတ်ကျရောဂါ
- နှလုံးသွေးစုပ်သော နှလုံးရောဂါ (CHF)
- အော်တစ်ဇင် (Autism) ရောဂါများ။
- အာရုံမစိုက်နိုင်သော ဂဏာမပြင် ရောဂါ (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) (ADHD))
- ထိခိုက် ဒဏ်ရာကြောင့်ဖြစ်သည့် စိတ်ဖိစီးမှု (Post-Traumatic Stress Disorder) (PTSD))
- နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါ
- သွေးအားနည်းရောဂါတစ်မျိုး (Sickle Cell Disease)
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် ဆေးရွက်ကြီးသုံး။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း (BLUEBELLE စတင်ခြင်းအစီအစဉ်)။

သင်၏ နေ့စဉ်ရွေးချယ်မှုများသည် သင့်ကျန်းမာရေးကို စီမံခန့်ခွဲရန်အတွက် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ MDwise INcontrol အစီအစဉ်များက ကူညီနိုင်ပါသည်။ MDwise စောင့်ရှောက်မှု စီမံခန့်ခွဲမှု ဝန်ထမ်းများသည် သင့်တွင်ရှိသော မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုနိုင်ပါသည်။

အောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် သင့်ကိုကူညီပါလိမ့်မည်။

- သင့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေအကြောင်းလေ့လာပါ
- သင့်ဆေးဝါးများကို စီမံခန့်ခွဲပါ
- သင့်ဆရာဝန်နှင့် လုပ်ဆောင်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းများကို လေ့လာပါ
- သင့်ဆရာဝန်၏ အကြံဉာဏ်ကို လိုက်နာပါ
- ပြုလုပ်သင့်သော စမ်းသပ်မှုအကြောင်း လေ့လာပါ
- အခြေအနေ ပိုမိုမဆိုးရွားစေရန် လိုအပ်သည်များကို ပြုလုပ်ပါ

သင့်ဆရာဝန်နှင့် ပုံမှန်ပြသပါ။ သိလိုသော မေးခွန်းများအားလုံးကို သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။ ထိုသို့ဖြင့် ဆေးရုံ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ခန်းသို့ မလိုအပ်ဘဲ မသွားရအောင် ကူညီပေးပါမည်။ သင့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေများအကြောင်း MDwise.org/mdwise/incontrol တွင် ပိုမိုလေ့လာပါ။



ရာသီအလိုက်သက်ရောက်မှုရှိသော မူမမှန်ရောဂါ **Seasonal Affective Disorder (SAD)**

ဆောင်းရာသီတွင် လူများစွာသည် ရာသီအပြောင်းအလဲကြောင့်ဖြစ်သော မူမမှန်ခြင်း (Seasonal Affective Disorder) အတိုကောက် SAD ရောဂါကို ခံစားရလေ့ရှိသည်။ SAD သည် တစ်နှစ်တာ၏ အချို့အချိန်များတွင် ဝမ်းနည်းမှု သို့မဟုတ် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို ပိုခံစားရပြီး များသောအားဖြင့် နေရောင်ခြည်နည်းသော ဆောင်းရာသီတွင် ဖြစ်တတ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်သည် နေရောင်ခြည်ကို နှစ်သက်ပါသည်။ နေရောင်ကောင်းစွာ မရသောအခါတွင် မပျော်ရွှင်နိုင်ပေ။

သင်သတိပြုမိနိုင်သော အချက်အချို့ရှိပါသည်။

1. သင် ပိုမောပန်းလာပြီး ပိုအိပ်ချင်လာနိုင်သည်။
2. သင်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သောအရာများကို အာရုံစိုက်ရန် ခက်ခဲပေမည်။
3. သင်သည် ပျော်ရွှင်စရာများသို့မဟုတ် မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများနှင့် အချိန်ကုန်ဆုံးခြင်းများကို မလုပ်လိုတော့ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
4. အစားပမာဏ ပိုစားဖြစ်လိမ့်မည်။ အထူးသဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော အရာများကို ပိုစားဖြစ်နိုင်သည်။

သတင်းကောင်းရှိပါတယ်။ သင့်မှာ SAD ဖြစ်ရင် ခံစားရသက်သာစေရန် သင်လုပ်နိုင်သောအရာများ ရှိပါသည်။

1. အရေးအကြီးဆုံးက အလင်းရောင်ပိုရအောင် နေထိုင်ပါ။ နေသာတဲ့နေ့တွေမှာ အပြင်ထွက်ပြီး လှုပ်နိုင်ပါသည်။
2. အကူအညီပေးနိုင်တဲ့ တစ်ဦးဦးနဲ့ စကားပြောပါ။
3. သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အစေ့အဆန်များကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများကို စားပါ။
4. လေ့ကျင့်ခန်း။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ပါ။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကခြင်း သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှု အမျိုးအစားအချို့ကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး မိနစ် 30 ခန့် ကြိုးစားပါ။



5. အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် အနားယူရန် လိုအပ်သောကြောင့် အိပ်ချိန် 7-9 နာရီအထိ ထားပါ။
6. မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် အချိန်ဖြုန်းပါ။ ချစ်ခင်ရသူတွေ အနားမှာ ရှိနေခြင်းက သင့်ဝမ်းနည်းမှုကို သက်သာစေပါတယ်။
- 7။ စိတ်လျှော့ပြီး အသက်ရှူပါ။ ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ပြီး အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်းက သင့်ကို စိတ်ငြိမ်စေနိုင်ပါတယ်။
8. အရက်သောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းကို သတိထားပါ။ သောက်စားမူးယစ်ခြင်းသည် သင့်ကို ပိုဆိုးစေနိုင်ပါသည်။ လိုအပ်လျှင်အကူအညီတောင်းပါ။
9. ဦးတည်ချက်ပန်းတိုင် ထားရှိပါ။ ကြီးမားသောအလုပ်များကို သေးငယ်အောင်လုပ်ပြီး သေးငယ်သောအလုပ်များ ပြီးမြောက်သည့်အခါ သင့်ကိုယ်သင် ဂုဏ်ယူဖွယ် ခံစားရပါမည်။

သင်ယခုလိုမျိုး ခံစားဖူးလျှင် အကူအညီရနိုင်ပါသည် တစ်ယောက်တည်း ဖြတ်သန်းရန်မလိုပါ။ MDwise တွင် သင့်အား ကူညီပေးနိုင်သော အမှုတွဲမန်နေဂျာများရှိပါသည်။ ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု 1-800-356-1204 ကိုခေါ်ဆိုပြီး အမှုတွဲမန်နေဂျာထံ ဆက်သွယ်ခိုင်းပါ။ နံနက် ၈ နာရီမှ ည ၈ နာရီအထိ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်။ တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့

MDwise Member Perks အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်လိုက်ပါ။



MDwise ၏အဖွဲ့ဝင်များအားလုံးသည် SAVEwise ကို ရယူခံစားနိုင်သည်။ SAVEwise သည် အဖွဲ့ဝင်များကို အထူးအကျိုးခံစားခွင့်များပေးသည့် သီးသန့်အစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ပီဇာနှင့် တီရစ္ဆာန်ရုံလက်မှတ်၊ ရုပ်ရှင်လက်မှတ်များ၊ ကားဆီလဲခြင်း၊ ဟိုတယ်များနှင့် ကားအငှားများအထိ အရာအားလုံးအတွက် ဈေးသက်သာသော အထူးအစီအစဉ်များ။

လူကြိုက်များသော အစီအစဉ်များ ပါဝင်ပါသည်-

- အနီးဝန်းကျင်ရှိ အထူးဈေးနှုန်းများ- သွားရင်းလာရင်း အခွင့်ကြိုလာလျှင် ငွေသက်သာစေဖို့ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရှိုးပွဲနှင့် ဖုန်းကူပွဲများကို သုံးပါ။
- ပြသချိန်များ- သင့်အနီးရှိ ရုပ်ရှင်ရုံတွင် ရုပ်ရှင်များကို ရှာပြီး ဇာတ်ကားနမူနာများကို ကြည့်ရှုပါ။ 40% အထိ ချွေတာလိုက်ပါ။

- လစဉ် လက်ဆောင်များ- ကျွန်ုပ်တို့၏လစဉ်ပြိုင်ပွဲများဖြင့် ငွေသား၊ ရုပ်ရှင်လက်မှတ်များ၊ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများနှင့် အခြားအရာများကို ရယူလိုက်ပါ။
- အမေရိကန်နှင့် ကနေဒါတစ်ဝှမ်းတွင် ကူပွန်သုံးနိုင်သည့် နေရာများစွာရှိသဖြင့်၊ သင်သည် အမြဲ ငွေချွေတာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ စာရင်းပေးရန် အသင်းဝင်များသည် myMDwise အကောင့်သို့ ဝင်ပြီး Quick Links သို့မဟုတ် My Benefits အောက်ရှိ SAVEwise လင့်ခ်ကို နှိပ်ပါ။
- သိမ်းဆည်းရာတွင် ပိုမိုလွယ်ကူစေရန်၊ ဤ QR ကုဒ်ကို အသုံးပြုပြီး ဖုန်းမှ အက်ပလီကေးရှင်းကို ဝင်ရောက်ပြီး ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ။



အခမဲ့ လက်ဆောင်ကဒ်များ ရယူပါ!

အမှတ်များ ရရန် MDwiseREWARDS တွင် စာရင်းသွင်းဖို့ မလိုပါ။ အသင်းဝင်များသည် အလိုအလျှောက် စာရင်းဝင်ပြီး ဖြစ်သည်။ သင့်ဆရာဝန်ချိန်းဆိုမှုများသို့ သွားခြင်းကဲ့သို့သော လှုပ်ရှားမှုအမျိုးမျိုးအတွက် ဒေါ်လာငွေရယူပါ။ ထို့နောက် သင့်အမှတ်များဖြင့် အခမဲ့ လက်ဆောင်ကဒ်များ ရယူပါ။ ပိုမိုသိလိုပါက MDwise.org/MDwise_REWARDS တွင်လေ့လာပါ။



ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေး သာတူညီမျှမှုကောင်စီ (Health Equity Council) တွင် ပါဝင်ပြီး ကူညီပေးပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏အဖွဲ့ဝင်များကို အတတ်နိုင်ဆုံး အကောင်းဆုံးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများပေးဆောင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ကတီပြုပါသည်။ သင့်နှင့် သင့်အသိုင်းအဝိုင်းကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ဆက်လက်ဝန်ဆောင်မှုပေးရေး သေချာစေရန်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေး တန်းတူညီမျှရေးကောင်စီ (Health Equity Council) တွင် ပါဝင်ရန် ဖိတ်ကြားအပ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေး တန်းတူညီမျှရေးကောင်စီ (Health Equity Council) ဆိုတာ ဘာလဲ?

ကျွန်ုပ်တို့၏ Health Equity Council သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ မတူကွဲပြားမှုနှင့် အားလုံးပါဝင်မှုဆိုင်ရာ အရေးကြီးသောအကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးသည့် အဖွဲ့ဖြစ်ပြီး အဖွဲ့ဝင်များသည် တစ်နှစ်လျှင်လေးကြိမ် တွေ့ဆုံကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်ကို ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် သင်၏ အကြံဉာဏ်များနှင့် အတွေးများကို ကြားသိလိုပါသည်။

ဘာကြောင့် ကောင်စီမှာ ပါဝင်တာလဲ?

မတူကွဲပြားမှုတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ- သင့်အတွေးအမြင်သည် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်ဝေဖန်အကြံပြုချက်က ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ဆောင်မှုများကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ ပါဝင်မှု- သာတူညီမျှ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို အလေးထားသော လူ့အသိုင်းအဝန်း၏ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် ပါဝင်ပါ။

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း- အဖြေရှာရန်နှင့် အပြုသဘောဆောင်သော ပြောင်းလဲမှုများကို ဖန်တီးရန် အဖွဲ့အတွင်းရှိ အခြားအဖွဲ့ဝင်များနှင့်အတူ လုပ်ဆောင်ပါ။

တစ်နှစ်လျှင် အစည်းအဝေး လေးကြိမ်- နှစ်စဉ် လေးကြိမ်တွေ့ဆုံခြင်းဖြင့် ဆွေးနွေးမှုများတွင် အလွယ်တကူ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေးညီမျှမှုကောင်စီတွင် ပါဝင်ရန် စိတ်ပါဝင်စားပါက၊ ကျေးဇူးပြု၍ acarson@mdwise.org သို့ အီးမေးလ်ပို့ပါ။ သင့်အား အဖွဲ့တွင်း ပါဝင်စေလိုပါသည်။



တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ရာသီ



အသက် 6 လကျော်သူတိုင်း တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး နှစ်စဉ် ထိုးသင့်ပါသည်။ တုပ်ကွေးက သင်နှင့် သင်ချစ်ခင်ရသူတွေကို အရမ်းဖျားစေနိုင်ပါတယ်။ တခါတရံမှာ အသက်ဆုံးရှုံးစေပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကာကွယ်မှုမှာ နှစ်စဉ် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း ဖြစ်သည်။ တုပ်ကွေးရာသီသည် များသောအားဖြင့် အောက်တိုဘာလမှ မေလအထိဖြစ်သည်။ အကောင်းဆုံးမှာ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ရသည်နှင့်တပြိုင်နက် ချက်ချင်းထိုးပါ။ တုပ်ကွေးရာသီဖြစ်နေသေးပါက တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အချိန်မနှောင်းသေးပါ။

အချို့လူများသည် တုပ်ကွေးဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများပြီး တုပ်ကွေးကြောင့် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများသည်။

- 5 နှစ်အောက်ကလေးများ (2 နှစ်အောက်ကလေးများသည် အန္တရာယ်အများဆုံး ဖြစ်သည်။)
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ။
- ပန်းနာရင်ကျပ်၊ COPD၊ ဆီးချို၊ နှလုံးရောဂါ သို့မဟုတ် ကိုယ်ခံအားစနစ် အားနည်းသော မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို။
- သူနာပြုစောင့်ရှောက်အိမ် သို့မဟုတ် အခြားသော ကာလရှည်စောင့်ရှောက်သည့် နေရာများတွင် နေသည့်လူများ။
- 65 နှစ်အထက် လူကြီးများ။
- အမေရိကန် အင်ဒီးယန်းများနှင့် အလက်စကန်တိုင်းရင်းသားများ။

တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများတွင် ပါဝင်သည်တို့မှာ-

- အဖျားတက်ခြင်း
- ချမ်းတုန်ခြင်း
- မောပန်းခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- နှာရည်ယိုခြင်း သို့မဟုတ် နှာစေးခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်ကိုက်ခဲခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း

တုပ်ကွေးရောဂါကို ရှောင်ရှားရန် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အခြားအရာများမှာ ဖျားနာသူများနှင့် ဝေးဝေးနေရန်နှင့် ပိုးမွှားပျံ့နှံ့မှုကို လျော့ချရန် လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောရန် ဖြစ်သည်။ သင်သည် တုပ်ကွေးဖြစ်ပါက အလုပ် သို့မဟုတ် ကျောင်းမသွားဘဲ အိမ်တွင်နေပါ။ တုပ်ကွေးဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများသောသူများနှင့် ဝေးဝေးနေပါ။ ထိုသို့ဖြင့် အခြားသူများကို တုပ်ကွေးမကူးစက်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မေးလိုပါက သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ နှစ်စဉ်တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်းအတွက် MDwiseREWARDS အမှတ်များ ရရှိနိုင်ကြောင်း သတိရပါ။ ပိုမိုလေ့လာရန် MDwise.org/MDwiseREWARDS သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။



Language Resources



Language	Language Resource
English	If you, or someone you're helping, has questions about MDwise, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-800-356-1204.
Spanish Español	Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas acerca de MDwise, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-356-1204.
Chinese 中文	如果您，或是您正在協助的對象，有關於[插入項目的名稱 MDwise 方面的問題，您有權利免費以您的母語得到幫助和訊息。洽詢一位翻譯員，請撥電話 [在此插入數字 1-800-356-1204。
German Deutsche	Falls Sie oder jemand, dem Sie helfen, Fragen zum MDwise haben, haben Sie das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um mit einem Dolmetscher zu sprechen, rufen Sie bitte die Nummer 1-800-356-1204 an.
Pennsylvania Dutch Pennisilfaanisch Deitsch	Wann du hoscht en Froog, odder ebber, wu du helpscht, hot en Froog baut MDwise, hoscht du es Recht fer Hilf un Information in deinre eegne Schprooch griegie, un die Hilf koschtet nix. Wann du mit me Interpreter schwetze witt, kannscht du 1-800-356-1204 uffrufe.
Burmese မြန်မာ	သင်သို့မဟုတ်သင်ကူညီနေသူတစ်ဦးက MDwise နှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်းရှိလာပါက ကုန်ကျစရိတ် မပေးရန်မလိုဘဲ မိမိဘာသာစကားဖြင့် အကူအညီရယူနိုင်သည်။ စကားပြန်နှင့်ပြောလိုပါက 1-800-356-1204သို့ ခေါ်ဆိုပါ။
Arabic عربي	إذا كنت غلب في ظروف الضلالت أو لم تفهم أو لديك أسئلة حول MDwise، يمكنك الحصول على المساعدة أو الحصول على معلومات بلغتك مجاناً. للتحدث مع مترجم، اتصل على 1-800-356-1204.
Korean 한국어	만약 귀하 또는 귀하가 돕고 있는 어떤 사람이 MDwise 에 관해서 질문이 있다면 귀하는 그러한 도움과 정보를 귀하의 언어로 비용 부담없이 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 그렇게 통역사와 얘기하기 위해서는 1-800-356-1204 로 전화하십시오.
Vietnamese Tiếng Việt	Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về MDwise, quý vị sẽ có quyền được giúp và có thêm thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên, xin gọi 1-800-356-1204.
French Français	Si vous, ou quelqu'un que vous êtes en train d'aider, a des questions à propos de MDwise, vous avez le droit d'obtenir de l'aide et l'information dans votre langue à aucun coût. Pour parler à un interprète, appelez 1-800-356-1204.
Japanese 日本語	ご本人様、またはお客様の身の回りの方でも、MDwise についてご質問がございましたら、ご希望の言語でサポートを受けたり、情報を入手したりすることができます。料金はかかりません。通訳とお話される場合、1-800-356-1204までお電話ください。
Dutch Nederlands	Als u, of iemand die u helpt, vragen heeft over MDwise, heeft u het recht om hulp en informatie te krijgen in uw taal zonder kosten. Om te praten met een tolk, bel 1-800-356-1204.
Tagalog Tagalog	Kung ikaw, o ang iyong tinutulongan, ay may mga katanungan tungkol sa MDwise, may karapatan ka na makakuha ng tulong at impormasyon sa iyong wika ng walang gastos. Upang makausap ang isang tagasalin, tumawag sa 1-800-356-1204.
Russian Русский	Если у вас или лица, которому вы помогаете, имеются вопросы по поводу MDwise, то вы имеете право на бесплатное получение помощи и информации на вашем языке. Для разговора с переводчиком позвоните по телефону 1-800-356-1204.
Punjabi ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, MDwise ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਨਿ ਕਸਿ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ. ਦੁਆਰਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, 1-800-356-1204 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ.
Hindi हिंदी	यदिआपके, या आप द्वारा सहायता कएि जा रहे किसी व्यक्ति के MDwise के बारे में प्रश्न हैं, तो आपके पास अपनी भाषा में मुफ्त में सहायता और सूचना प्राप्त करने का अधिकार है। किसी दुआए से बात करने के लिए, 1-800-356-1204 पर कॉल करें।

RR2022_APO0289 (11/2022)



PO Box 44236
Indianapolis, IN 46244-0236

PRSR STD
U.S. POSTAGE PAID
ALLEGRA PRINT & IMAGING



အခြားဘာသာစကားများဖြင့်ရေးထားသော သတင်းအချက်အလက်များ : MDwise.org/Languages

ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိ/အသုံးပြုခွင့်-
MDwise.org/Nondiscrimination

ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းဆီသို့ ခြေလှမ်းများ(STEPS TO WELLNESS)ကို MDwiseအဖွဲ့ဝင်များအတွက် MDwise, Inc မှ ထုတ်ဝေပါသည်။ P.O. Box 441423၊ Indianapolis, IN 46244-1423၊ တယ်လီဖုန်း: Indianapolis ဧရိယာအတွင်း ဖြစ်ပါက 1-800-356-1204 သို့မဟုတ် 317-630-2831။

Mdwiseweb.org.

STEPS TO WELLNESS တွင်ပါဝင်သော အချက်အလက်များသည် နယ်ပယ်မျိုးစုံရှိကျန်းမာရေးကုသမှုများထံမှ လာခြင်းဖြစ်ပြီး တစ်ဦးချင်းစီအတွက် တိကျသော အကြံဉာဏ်များကို ပေးဆောင်ရန် မရည်ရွယ်ပါ။ သင့်တွင် သင်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့် တိကျသောအကြောင်းအရာများနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်မှုများ သို့မဟုတ် မေးခွန်းများရှိပါက ကျေးဇူးပြု၍ သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ဆက်သွယ်ပါ။

ဓာတ်ပုံနှင့် သရုပ်ဖော်ပုံများအားလုံးအတွက် (နမူနာပုံများကို သုံးထားပါသည်။) မူပိုင်ခွင့် © MDwise, Inc.

မေးခွန်းများရှိပါသလား။ မှတ်ချက်များရှိပါသလား။ တိုင်ကြားချက်များရှိပါသလား?

MDwise သို့မဟုတ် သင့်ဆရာဝန်နှင့် ပတ်သက်သည့် အကူအညီလိုအပ်ပါက ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ စောင့်ဆိုင်းရချိန်နှင့် ပတ်သက်၍ဖြစ်စေ၊ ချိန်းဆိုချက် ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်စေ ပြဿနာများ ရှိပါက 1-800-356-1204 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

MDwise ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှုတွင် ဘာသာစကားဝန်ဆောင်မှုများ ပါရှိပါသည်။ သို့မဟုတ် စကားပြန်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အကြားအာရုံနှင့် စကားပြောချို့ယွင်းသူများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများလည်း ရှိပါသည်။

MDwise သည် သင့်လျော်သော ဖက်ဒရယ် နိုင်ငံသားအခွင့်အရေး ဥပဒေကို လိုက်နာပြီး လူမျိုး၊ အသား အရောင်၊ မူလနိုင်ငံသား အသက်အရွယ်၊ မဇ္ဈိမသန်မာမှု၊ သို့မဟုတ် လိင်အမျိုးအစားကြောင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မရှိပါ။ MDwise သည် လူမျိုး၊ အသား အရောင်၊ မူလနိုင်ငံသား အသက်အရွယ်၊ မဇ္ဈိမသန်မာမှု၊ သို့မဟုတ် လိင်အမျိုးအစားကြောင့် လူများကို ငြင်းယှဉ်ခြင်း ကွဲပြားစွာ ဆက်ဆံခြင်း မရှိပါ။ သင် သို့မဟုတ် သင်ကူညီနေသူ တစ်ဦးစီက MDwise နှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်းရှိလာပါက ကုန်ကျစရိတ် ပေးရန်မလိုဘဲ မိမိဘာသာစကားဖြင့်အကူအညီရယူနိုင်ပါသည်။ စကားပြန်နှင့် ပြောလိုပါက 1-800-356-1204 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။
MDwise cumple con todas las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina sobre la base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. MDwise no excluye a personas ni las trata de manera diferente a causa de la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas sobre MDwise, usted tiene el derecho de obtener ayuda e informacn burmese su idioma sin costo. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-356-1204.
MDwise သည် သင့်လျော်သော ဖက်ဒရယ် နိုင်ငံသားအခွင့်အရေး ဥပဒေကို လိုက်နာပြီး လူမျိုး၊ အသား အရောင်၊ မူလနိုင်ငံသား အသက်အရွယ်၊ မဇ္ဈိမသန်မာမှု၊ သို့မဟုတ် လိင်အမျိုးအစားကြောင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မရှိပါ။ MDwise သည် လူမျိုး၊ အသား အရောင်၊ မူလနိုင်ငံသား အသက်အရွယ်၊ မဇ္ဈိမသန်မာမှု၊ သို့မဟုတ် လိင်အမျိုးအစားကြောင့် လူများကို ငြင်းယှဉ်ခြင်း ကွဲပြားစွာ ဆက်ဆံခြင်း မရှိပါ။ သင် သို့မဟုတ် သင်ကူညီနေသူတစ်ဦးစီက MDwise နှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်းရှိလာပါက ကုန်ကျစရိတ် ပေးရန်မလိုဘဲ မိမိဘာသာစကားဖြင့်အကူအညီရယူနိုင်ပါသည်။ စကားပြန်နှင့် ပြောလိုပါက 1-800-356-1204 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။