Burmese version

မိခင်မှ ကလေးသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းကို တားဆီး ကာကွယ်ရေးအတွက် သွေးစစ်ခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း သွေးမစစ်မီ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးရေး ရုပ်စုံကားချပ်စာတွဲများ

Testing and Counselling for Prevention of Mother-To-Child Transmission of HIV (TC for PMTCT)

Antenatal Pre-Test Counselling Flipchart

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဆိုးမှ သင့်ကိုယ်သင်၊ သင့်ရင်သွေးနှင့် သင့်မိသားစုကို ကာကွယ်ပါ။

AIDE MÉDICALE INTERNATIONALE AMI

UNHCR The UN Refugee Agency

မိခင်မှ ကလေးသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းကို တားဆီး ကာကွယ်ရေးအတွက် သွေးစစ်ခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း

မိတ်ဆက်ခြင်း

မိခင်မှ ကလေးသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခြင်းကို တားဆီးကာကွယ်ရန် သွေးစစ်ခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးခြင်း (PMTCT)အား ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ သွေးမစစ်မီ ပညာပေးချိန်ပိုင်း ရုပ်ပုံကားချပ်စာတွဲများတွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီရှိမရှိ သွေးစစ်ခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း စာကဒ်များကို ဖောက်တွဲစနစ်ဖြင့် ပါဝင်စေသည်။ ရုပ်ပုံကားချပ်စာတွဲများသည် မိခင်မှကလေးသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခြင်းကို တားဆီးကာကွယ်ရန်အတွက် သွေးစစ်ခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း သတင်းအချက်အလက်များကို ထောက်ကူပေးရန် ပုံစံချ ရည်ရွယ်ထားသည်။ ယင်းကို အသုံးပြုရမည့်သူများမှာ –

- PMTCT ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဝန်ထမ်းများ – ကုသရေးဝန်ထမ်းများ (သူနာပြုများ၊ ဝမ်းဆွဲဆရာမများ၊ ဆရာဝန်များ) နှင့် ကုသရေးပိုင်းမဟုတ်သော ဝန်ထမ်းများ (အိပ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့် ပတ်သက်၍ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးရေး ဝန်ထမ်းများ၊ ဘဝတူချင်း နှင့် /သို့မဟုတ် ပညာပေးဆရာများနှင့် ကွင်းဆင်းဝန်ထမ်းများ)
- PMTCT စီမံကိန်း မန်နေဂျာများ
- PMTCT အတွက် သွေးစစ်ခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းကို ကူညီထောက်ပံ့ပြီး အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်နေသည့် သင်တန်းပေးဆရာများ
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အကြိုအတွက် သွေးမစစ်မီ ရုပ်ပုံကားချပ်များသည် သွေးစစ်ပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးရေး ရုပ်ပုံစာတွဲများ၊ လူနာနှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက် ကြော်ငြာစာများ၊ နံရံကပ် ကားချပ်များနှင့် မှိုင်ဖြမ်းရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် တွဲဖက်ထားသည်။

ရုပ်ပုံကားချပ်စာတွဲများ၏ ရည်ရွယ်ချက်

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူ ဝန်ထမ်းများအတွက် ရုပ်ပုံကားချပ်စာတွဲများသည်

- သွေးမစစ်မီနှင့် သွေးစစ်ပြီး အချိန်ပိုင်းများတွင်း ပြောဆိုရမည့် မရှိမဖြစ် ခေါင်းစဉ်များအတွက် ကျမ်းကိုးဖြစ်သည်။
- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးရေး၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ကောက်ကြောင်း ချပေးနိုင်သည်။
- ပညာပေးခြင်း အချိန်ပိုင်းကို အဆင်ပြေစေရန် သတင်းအချက်အလက် စာညွှန်းများနှင့် ကန့်သတ်ချက်မရှိသော မေးခွန်းများ ပါဝင်သည်။

ရုပ်ပုံကားချပ်စာတွဲများသည် သွေးစစ်လူနာများအား

- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီရှိမရှိ သွေးစစ်ခြင်း၏ အရေးပါပုံနှင့် အကျိုးကျေးဇူးများ
- အိမ်ထောင်ဖက်ကို သွေးစစ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ
- သွေးစစ်အဖြေတွင် ပိုးရှိသူ၊ ပိုးမရှိသူများအတွက် ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ သဘောပေါက် နားလည်စေရန် ကူညီပေးသည်။

စာကဒ်တစ်ခုစီ၏ ရှေ့ဘက်ရှိပုံနှင့် ပုံညွှန်းစာများသည် လူနာများအား သော့ချက်နေရာများကို သဘောပေါက်စေရန်၊ သတင်းအချက်အလက်များကို အားပေးထောက်ကူရန်နှင့် မြင်သာထင်ရှားစေရန် ကူညီပေးသည်။

ရုပ်ပုံကားချပ်စာတွဲများကို မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုနိုင်သနည်း။

ဤရုပ်ပုံကားချပ်စာတွဲများကို အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့၊ ဇနီးမောင်နှံ သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်းစီအတွက် သွေးမစစ်မီ ပညာပေးချိန်တွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ အစုအဖွဲ့လိုက်ပညာပေးချိန်သည် အထူးသဖြင့် လူနာနှင့် ပညာပေးသူ အချိုးအဆမြင့်မားနေတတ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ရက်ချိန်းလာပြသူများအား သွေးမစစ်မီ ပညာပေးရာတွင် အကြံပြုထားသော ပုံစံဖြစ်သည်။ အစုအဖွဲ့လိုက် သတင်းပညာပေးခြင်းများသည် ထိရောက်မှုရှိပြီး လူသားအရင်းအမြစ်များကို အမြင့်ဆုံး မြှင့်တင်နိုင်၍ အဖွဲ့တွင်း ထိတွေ့မှုများကိုလည်း ဖန်တီးပေးသည်။

စာကဒ်များကို လမ်းညွှန်အဖြစ် သုံးနိုင်သည်။ သင့်လူနာများ၏ သဘောပေါက်နိုင်သည့် စကားလုံးများသုံး၍ သူတို့၏ နားလည်နိုင်မှုအဆင့်အတိုင်း သတင်းအချက်အလက်များကို ကာမိစေရန် သေချာပါစေ။ လူနာ၏ ပတ်သက်သည့်အကြောင်းအရာများနှင့် မေးခွန်းများ ထွက်ပေါ်လာပါက တုန့်ပြန်ဖြေဆိုပါ။

- ပါဝင်သည့်အချက်များနှင့် ရင်းနှီးထိတွေ့စေရန် စာကဒ်များကို အသုံးမပြုမီ အားလုံးအား ကြိုဖတ်ထားပြီး လေ့လာထားပါ။ စာကဒ်များပေါ်ရှိ အသေးစိတ် ဂရုစိုက်မေးရမည့် မေးခွန်းများကို ပြန်လှန်သုံးသပ်ပါ။ မည်သည့်မေးခွန်းများသည် အဖွဲ့လိုက်ပညာပေးခြင်းအတွက် သင့်တော်ပြီး မည်သည့်မေးခွန်းများသည် တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် ဇနီးမောင်နှံလိုက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းများအတွက် သင့်တော်သည်ကို သိရှိထားပါစေ။
- ရုပ်ပုံစာတွဲများကို အသုံးပြုရာတွင် စာတွဲတစ်တွဲလုံးကို စားပွဲပေါ်တွင် တင်ထားပါ၊ သို့မဟုတ် သင့်တွင် စားပွဲမရှိသေးပါက သင့်ပေါင်ပေါ်တွင် တင်ထားပါ။ ရုပ်ပုံတစ်ပုံစီနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၊ သက်ဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် အညွှန်းများကို လူနာမှ မြင်နိုင်စေရန် သေချာပါစေ။
  - ➔ စာကဒ် ၁၀ – ၁၂ ကို သွေးမစစ်မီ ပညာပေးခြင်းအပိုင်းတွင် လမ်းညွှန်အဖြစ်သုံးပါ။
  - ➔ စာကဒ် ၁၃ – ၁၅ ကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီရှိမရှိ သွေးစစ်ခြင်းကို ငြင်းဆန်သည့် အပိုင်းတလျှောက် လမ်းညွှန်အဖြစ်သုံးပါ။ (တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် စုံတွဲ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း အတွက်သာ)
  - ➔ ရုပ်ပုံများ (သို့မဟုတ်) စာကဒ်ရှေ့မျက်နှာစာကို လူနာအားမျက်နှာမူ နေရာချထားပါ။
  - ➔ တစ်ကြိမ်တွင် ရုပ်ပုံတစ်ကားသာပြပြီး တစ်ပုံစီကို လူနာမှ ကြည့်ရှုနိုင်ရန် အချိန်အနည်းငယ်ပေးပါ။
  - ➔ စာကဒ်နောက်မျက်နှာစာ (ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် စာညွှန်းရှိသည့်ဘက်) ကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ မျက်နှာမူထားနိုင်ရန် နေရာချထားပါ။ ခေါင်းစဉ်တစ်ခုစီအတွက် သင်ရှင်းလင်းရာတွင် စာညွှန်းပိုင်းကို အကိုးအကားအဖြစ် အသုံးပြုပါ။
  - ➔ စာကဒ်တစ်ကဒ်စီ၏ အောက်ခြေနားရှိ အသေးစိတ် ဂရုစိုက်မေးရမည့် မေးခွန်းများကို အသုံးပြုပြီး ဆွေးနွေးခြင်းကို လိုက်လျောညီထွေရှိပါစေ။
  - ➔ လူနာကို မေးခွန်းမေးရန်နှင့် ဖြေကြားစေရန်အချိန်ပေးပြီး လိုအပ်သည့်နေရာတွင် သတင်းထပ်ဆင့်ပေးခြင်းနှင့်/ သို့မဟုတ် ကူညီထောက်ပံ့ပေးပါ။
- စာကဒ်တစ်ခုကို သင်ရှင်းလင်းပြောကြားပြီး မေးစရာမေးခွန်းများ ရှိမနေပါက နောက်အခြားကဒ်သို့ ဆက်ပါ။

မှတ်သားထားရမည်မှာ – ရုပ်ပုံစာတွဲများကို အသုံးမပြုမီ အချို့ကဒ်များတွင်ဖော်ပြထားသော နိုင်ငံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းတို့မှ သီးသန့်သတင်းများကို ထပ်တိုးပါ။ ထပ်ဆင့်စာညွှန်းအတွက် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် “သင့်ကိုယ်သင်၊ သင့်ရင်သွေးနှင့် သင့်မိသားစုကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ အေအိုင်ဒီက်စ် ခုခံအားကျကူးစက်ရောဂါမှ ကာကွယ်ပါ” လမ်းညွှန်စာအုပ်ကို ကိုးကားပါ။

ကျေးဇူးတင်လွှာ – Acknowledgements

This Material is an adaptation of "The Testing and Counseling for Prevention of Mother-to-Child Transmission of HIV (TC for PMTCT) Support Tools" initially developed by the United States Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention (HHS-CDC), Global AIDS Program (GAP), in collaboration with the Department of HIV/AIDS at the World Health Organization (WHO), the United Nations Children's Fund (UNICEF), and the United States Agency for International Development (USAID).

This material combines "Antenatal Pre-Test Session Flipchart" and "Antenatal Post-Test Session Flipchart" into one single original document, available in Burmese as well as in Karen language.

This Flipchart was especially designed and developed to fit the geographical, ethnic and social context of Thai-Burmese border's refugee camps.

This adaptation was made under the supervision of **AMI** (Aide Médicale Internationale) in Mae Sot, Thailand.

AMI would like to thank the following institutions and groups for their helpful suggestions and contributions to the development of the Flipcharts:
ARC (American Refugee Council), **Mae Tao Clinic**, **MSF** (Médecins Sans Frontières), **SMRU** (Shoklo Malaria Research Unit), **IRC** (International Refugee Council).

AMI would also like to acknowledge the significant contributions of Dr Min and Dr Myo who coordinated the review and medical editing of the entire package.

Contributors

Publishing Manager: Augustin Remay
Medical Editor: Dr Min
Graphic Designer: Patrice Leroy
Illustrator: Anchalee Areewong
Burmese Translation: Dr Min
Burmese Proofreading: Dr Myo
Karen Translation: Mr Peacefully
Karen Proofreading: Jacqueline
Printer: JCC Printing Co. ltd

Realized by **AMI**
Funded by **UNHCR**

မာတိကာ

I မိတ်ဆက်ခြင်း – ရုပ်ပုံကားချပ်စာတွဲများ၏ ရည်ရွယ်ချက်

II ရုပ်ပုံကားချပ်စာတွဲများကို မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုနိုင်သနည်း။

III ကျေးဇူးတင်လွှာ

IV မာတိကာ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း သွေးမစစ်မီ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးရေး ရုပ်စုံကားချပ်စာတွဲများ

Card 1 အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးသည် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတွင်း ပျံ့နှံ့လျက်ရှိနေပြီး မည်သူကိုမဆို ကူးစက်နိုင်သည်၊

Card 2 အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး မည်ကဲ့သို့ ကူးစက်ခံရပြီး မည်သို့ ပျံ့နှံ့စေနိုင်သနည်း။

Card 3 သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေပါက သင့်ရင်သွေးအား ကူးစက်နိုင်ပါသလား။

Card 4 အိပ်ချ်အိုင်ဗွီရှိမရှိပိုး ရှိမရှိ အဘယ်ကြောင့် သွေးဖောက်စစ်ဆေးသင့်သနည်း။

Card 5 အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သွေးစစ်ခြင်းကို မည်ကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်မည်နည်း။

Card 6 သင့်အိမ်ထောင်ဖက်၏ သွေးစစ်အဖြေသည် သင့်အဖြေနှင့် ကွဲပြားခြားနားနိုင်သည်။

Card 7 သင့်အိမ်ထောင်ဖက်သည် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ အဘယ်ကြောင့် သွေးစစ်သင့်သနည်း။

Card 8 အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံရခြင်းမှ မိမိကိုယ်ကို မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်နိုင်သနည်း။

Card 9 သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေပါက သင့်ရင်သွေးကို မည်သို့ ကာကွယ်နိုင်ပါသလဲ။

Card 10 သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိနေပါက မည်သည့်အကူအညီရရှိနိုင်ပါသလဲ။

Card 11 ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရက်ချိန်းလာပြခြင်းများကို ဆက်လက်ပြသရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးပါသနည်း။

Card 12 အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိကို သွေးစစ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာသောကလေးနှင့် ကျန်းမာသောဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ရန် အခွင့်အရေးကောင်း ရလိမ့်မည်။

Card 13 သွေးစစ်ရန် အတားအဆီးဖြစ်နေသော အခက်အခဲများကို ဖော်ထုတ်ပါ။

Card 14 အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ လျှော့ချခြင်းကို ပြန်လှန်သုံးသပ်ပါ။

Card 15 မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုသာ တိုက်ကျွေးခြင်းကို ရှင်းလင်းပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်အကြို စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြီး သွေးစစ်ခြင်းကို အားပေးပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း သွေးစစ်ပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးရေး ရုပ်ပုံကားချပ်စာတွဲများ

Card 1 သင်၏ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမှုရှိ သွေးစစ်အဖြေသည် အဘယ်နည်း။

Card 2 သင့်အိမ်ထောင်ဖက်၏ သွေးစစ်အဖြေသည် သင့်အဖြေနှင့် ကွဲပြားခြားနားနိုင်သည်။

Card 3 အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံရခြင်းမှ မိမိကိုယ်ကို မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်နိုင်သနည်း။

Card 4 အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးမှ ကင်းဝေးပြီး ကျန်းမာနေစေရအောင် သင်နှင့် မိသားစု မည်ကဲ့သို့ နေထိုင်နိုင်သနည်း။

Card 5 သင်၏ အိချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမှုရှိ သွေးစစ်အဖြေသည် အဘယ်နည်း။

Card 6 ရင်သွေးသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ကူးစက်နိုင်ခြေကို ကူညီလျှော့ချပေးရန် ဆေးဝါးများ ရှိနေပါသည်။

Card 7 ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ မီးဖွားနိုင်ရန်နှင့် ရင်သွေးကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် သင် မည်သည်ကို လုပ်ဆောင်နိုင်သနည်း။

Card 8 ရင်သွေးငယ်ကို မည်သို့ ကျွေးမွေးနိုင်သနည်း။

Card 9 ရင်သွေးငယ်ကို မည်ကဲ့သို့ ကျွေးမွေးနိုင်သနည်း။

Card 10 ရင်သွေးငယ်ကို မည်ကဲ့သို့ ကျွေးမွေးနိုင်သနည်း။

Card 11 ကျန်းမာစွာနေနိုင်အောင် မည်သည့်အဆင့်များကို ကျော်ဖြတ်ရမည်နည်း။

Card 12 သင့်အိမ်ထောင်ဖက်၏ သွေးစစ်အဖြေသည် သင့်အဖြေနှင့် ကွဲပြားခြားနားနိုင်သည်။

Card 13 သင်နှင့် မိသားစုအတွက် မည်သည့် ကုသမှု၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ထောက်ပံ့ကူညီရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိနိုင်ပါသလဲ။

Card 14 သင်၏ ရင်သွေး၊ မိသားစုနှင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကျန်းမာနေစေရန် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်သည့် အဆင့်များရှိနေသည်။

Card 1: အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးသည် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတွင်း ပျံ့နှံ့လျက်ရှိနေပြီး မည်သူကိုမဆို ကူးစက်နိုင်သည်။

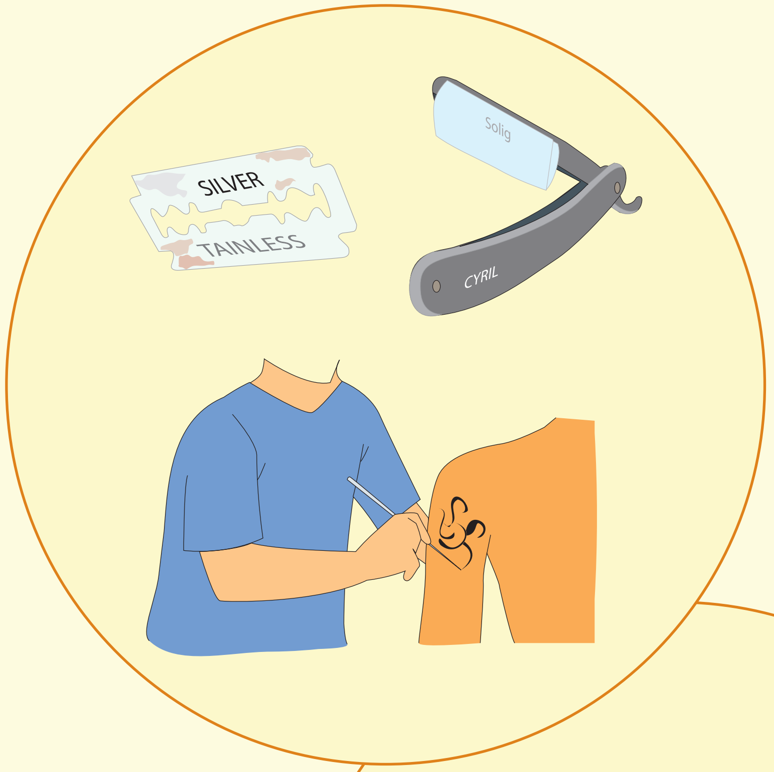
Card 1

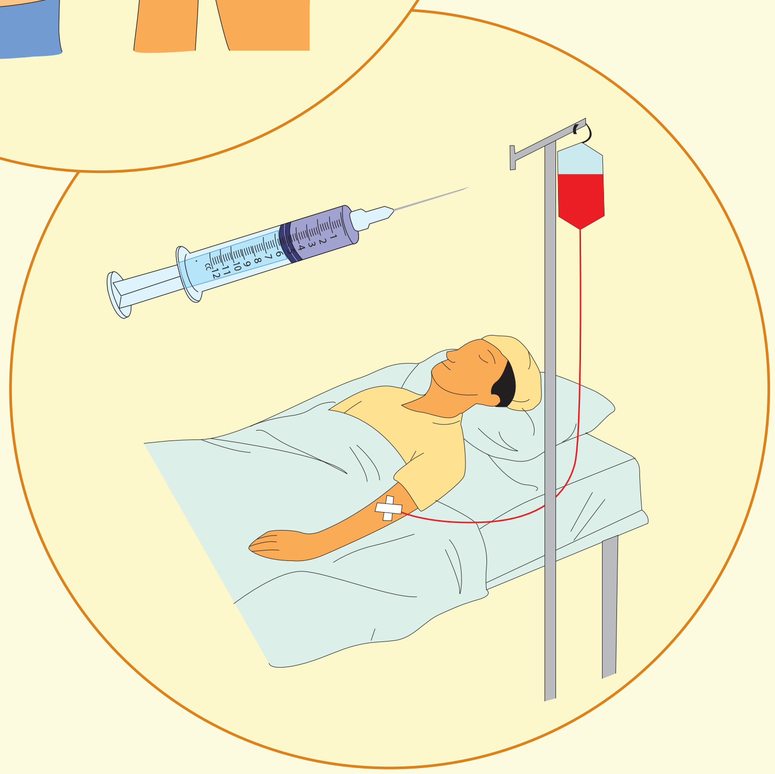
Card 1: အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးသည် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတွင်း ပျံ့နှံ့လျက်ရှိနေပြီး မည်သူကိုမဆို ကူးစက်နိုင်သည်။

ရည်ရွယ်ချက်များ	ပြောရမည့် အညွှန်း
လူနာနှင့် သင့်ကိုယ်သင် မိတ်ဆက်ပါ။	ကြိုဆိုပါတယ်။ ကျွန်တော် / ကျွန်မအမည်ကတော့ ------ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆေးခန်းက တာဝန်ကျ ------ တစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။
ဆွေးနွေးရခြင်း အကြောင်းများကို ရှင်းပြပါ။	ဒီနေ့မှာတော့ ဆေးခန်းလာပြရတဲ့ အကြောင်းရင်း တစ်ပိုင်းအဖြစ် သင့်ရဲ့ ကျန်းမာရေး၊ သင့်ကလေးနဲ့ သင့်မိသားစု ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်ရေးအတွက် နည်းလမ်းများနှင့် အပ်ချ်အိုင်ဗွီ ရောဂါပိုး၊ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး အတွက် သွေးစစ်ခြင်းများကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကြပါမယ်။
အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ အေအိုင်ဒီအက်စ် ခုခံအားကျကူးစက်ရောဂါကို လူထုတစ်ရပ်လုံးနှင့် သက်ဆိုင်သောကိစ္စ ဖြစ်ကြောင်း ဦးတည်ထားပါ။	အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးသည် မိသားစုများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူအဖွဲ့အစည်းကို ထိခိုက်စေသည်။ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီဆိုသည်မှာ အေအိုင်ဒီအက်စ်ဟုခေါ်ဆိုသော ဆိုးရွားသည့်ရောဂါကို ဦးတည်သွားနိုင်သည့် ပိုးဝင်ခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဤဒေသတွင်းရှိ အရွယ်ရောက်ပြီး လူကြီး ၁၀၀ တွင် ၁၀ ယောက်နီးပါးမှာ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေသည်။ ဤပုံတွင် သင်မြင်နေရသည့်အတိုင်း အိပ်ချ်အိုင်ပိုး မည်သူ့တွင်ရှိနေသည်ဟု သင်မပြောနိုင်ပါ။ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိနေသော လူအများစုသည် ဖျားနာနေပုံလည်း မရ၊ ဝေဒနာလည်း မခံစားရပါ။ လူတိုင်း လူတိုင်း အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိကို လေ့လာသင့်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှ ကလေးထံသို့ ပိုးကူးစက်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။
အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိကို သိရှိထားခြင်းကြောင့် ယေဘုယျ အကျိုးကျေးဇူးများကို ဦးတည်ဖော်ပြပါ။	သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိနေမနေကို သိရှိရန် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းမှာ သွေးဖောက်စစ်ဆေးရန်ဖြစ်သည်။ သင့်ကို သွေးစစ်ပြီး အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးမရှိပါက သင်နှင့် သင့်ရင်သွေးအား ပိုးကူးစက်ခြင်း မခံရအောင် မည်သို့ကာကွယ်ရမည်ကို လေ့လာရမည်။ သင့်ကို သွေးစစ်ပြီး အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေပါက သင့်ရင်သွေးထံသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ပျံ့နှံ့နိုင်ခြေကို မည်ကဲ့သို့လျှော့ချရန်၊ သင့်ကိုယ်သင်၊ သင့်ရင်သွေးနှင့် သင့် မိသားစုကို မည်ကဲ့သို့ပြုစု စောင့်ရှောက်ရန်နှင့် ကုသမှု ရယူရန် တို့ကို သင်ယူလေ့လာခြင်းဖြင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော ဘဝများကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်သည်။

Card 1

Card 2: အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး မည်ကဲ့သို့ ကူးစက်ခံရပြီး မည်သို့ ပျံ့နှံ့စေနိုင်သနည်း။





Card 2: အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး မည်ကဲ့သို့ ကူးစက်ခံရပြီး မည်သို့ ပျံ့နှံ့စေနိုင်သနည်း။

ရည်ရွယ်ချက်များ	ပြောရမည့် အညွှန်း
အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး မည်ကဲ့သို့ ကူးစက်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။	အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကို သင်ကူးစက်ခံရနိုင်သည့် အဓိကနည်းလမ်းများအနက် တစ်နည်းမှာ ကာကွယ်မှုမယူဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်း (ကွန်ဒုံး လိင်တံစွပ်မပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်း) ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအားလုံးသည် အကာအကွယ်မပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံဖူးကြသောကြောင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေရှိသည်။
သွေးသွင်းရာမှတဆင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။	သင် သွေးသွင်းခံရဖူးစဉ်က အကယ်၍ သွေးကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ စစ်ဆေးမထားမိဘဲ သွင်းပေးခဲ့သော် သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။
အိပ်ချင်အိုင်ဗွီပိုးသည် သွေးနှင့်သွေးချင်းထိစပ်မိရာမှလည်း ကူးစက်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။	သင်ဓုန်းဓါးများ သို့မဟုတ် အရေပြားကို ဖောက်နိုင်ဖြတ်နိုင်သော ကိရိယာများကဲ့သို့သော ချွန်ထက်နေသည့် ပစ္စည်းများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းကြောင့်လည်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကို သင်ကူးစက်ခံရနိုင်သည် သို့မဟုတ် ပျံ့နှံ့စေနိုင်သည်။ ထိုးဆေးနှင့် အခြားဆေးဝါးများကို ထိုးနှံ့ရာတွင် ဆေးထိုးအပ်နှင့် ဆေးထိုးပြွန်များကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းကြောင့်လည်း ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။
အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံရခြင်း၏ အယူအဆမှားများကို မဟုတ်မှန်ကြောင်း ရှင်းလင်းပါ။	အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးသည် အောက်ဖော်ပြပါနည်းလမ်းများဖြင့် မကူးစက်နိုင်ပါ။ ၁။ ခြင်ကိုက်ခံရခြင်း ၂။ အစားအစာနှင့် ဇွန်း၊ ခက်ရင်းများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်း ၃။ ပွေ့ဖက်ခြင်းနှင့် လက်ချိတ်ခြင်း ၄။ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း ၅။ အိမ်သာ အတူတူ သုံးခြင်း

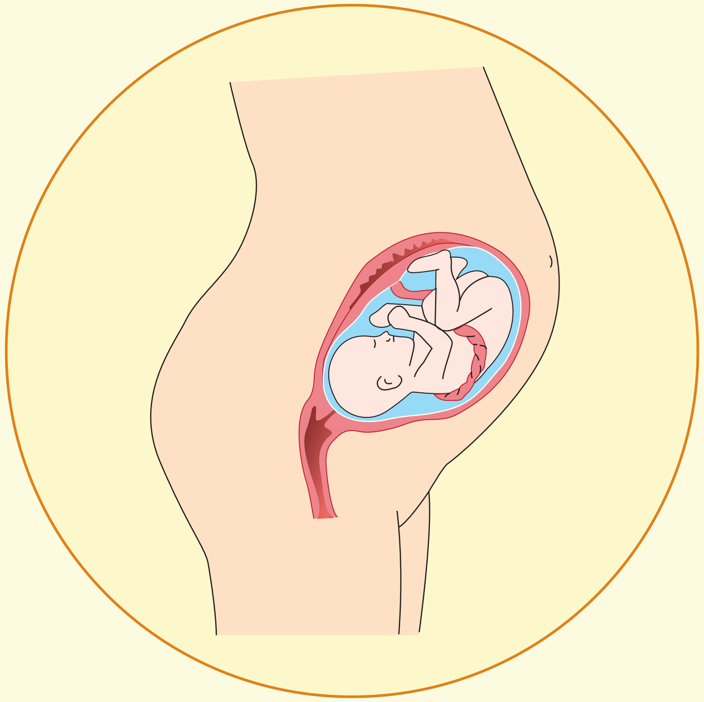
အသေးစိတ် ဂရုစိုက်မေးရမည့် မေးခွန်းများ

- လူတစ်ဦးမှ အခြားတစ်ဦးသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး မည်ကဲ့သို့ ကူးစက်နိုင်သည်ကို သင်သိထားပါသလဲ။
- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့် မေးခွန်းများ သင်မေးလိုပါသလဲ။
- ယနေ့တွင် သင် ပြောပြလိုသော အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေအချို့ သို့မဟုတ် ပတ်သက်သည်များ ရှိပါသလား။

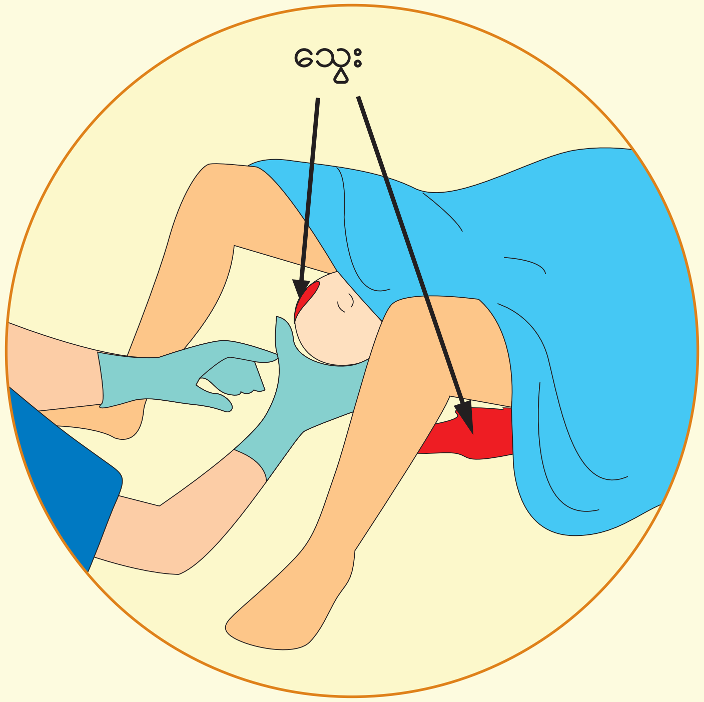
Card 2

Card 3: သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေပါက သင့်ရင်သွေးအား ကူးစက်နိုင်ပါသလား။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း



ကလေးမွေးခြင်း



မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

Card 3

Card 3: သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေပါက သင့်ရင်သွေးအား ကူးစက်နိုင်ပါသလား။

ရည်ရွယ်ချက်များ

မိခင်မှ ကလေးသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ပုံကို ရှင်းပြပါ။

ပြောရမည့် အညွှန်း

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေသော မိခင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း၊ ကလေးမွေးစဉ် မီးတွင်းအတွင်းနှင့် ရင်သွေးကို နို့ချို တိုက်ကျွေးစဉ်အတွင်း သူမ၏ သန္ဓေသားရင်သွေးထံသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကို ကူးစက်စေနိုင်သည်။

အသေးစိတ် ဂရုစိုက်မေးရမည့် မေးခွန်းများ

- မိခင်မှ ကလေးသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး မည်ကဲ့သို့ ကူးစက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့်မေးခွန်းများ ရှိပါသလဲ။

Card 3

Card 4: အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ အဘယ်ကြောင့် သွေးဖောက်စစ်ဆေးသင့်သနည်း။

Card 4

Card 4: အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ အဘယ်ကြောင့် သွေးဖောက်စစ်ဆေးသင့်သနည်း။

ရည်ရွယ်ချက်များ	ပြောရမည့် အညွှန်း
မိခင်မှ ကလေးသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေကို ရှင်းပြပါ။	အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေသော မိခင်တိုင်းမှ သူတို့၏ ရင်သွေးများထံသို့ ပိုးမကူးစက်တတ်ကြပါ။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်းကို မခံယူလျှင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသော အမျိုးသမီးမိခင် ၃ ဦးတွင် တစ်ဦးမှ ကလေးထံသို့ ပိုးကူးစက်စေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သင့်ရင်သွေးထံသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်နိုင်သည့်အခွင့်အလမ်းကို လျှော့ချရန် ပိုးရှိမရှိ သွေးဖောက်စစ်ဆေးပြီး ဆေးကုသမှုကို ခံယူရန် အရေးကြီးရခြင်း ဖြစ်သည်။
အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သွေးဖောက်စစ်ဆေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ရှင်းလင်းပြောပြပါ။	သွေးဖောက်စစ်ခြင်းတွင် အကျိုးကျေးဇူးများစွာရှိသည်။ သင့်ကို သွေးဖောက်စစ်ဆေးပြီး အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး မရှိပါက သင်နှင့် သင့်ရင်သွေးကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်မခံရအောင် မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်တားဆီးရမည်ကို လေ့လာသင့်သည်။ သွေးစစ်ခံယူသော အမျိုးသမီးအများစုတွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးမရှိကြပါ။ သင့်ကို သွေးဖောက်စစ်ဆေးပြီး အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိနေပါက သင့်ရင်သွေးထံသို့ ကူးစက်နိုင်ခြေကို မည်ကဲ့သို့ လျှော့ချရန်၊ ကုသမှုနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအား မည်ကဲ့သို့ ခံယူရန်တို့ကို လေ့လာခြင်းဖြင့် သင်ရော သင့်ရင်သွေးပါ နှစ်ဦးစလုံး ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော ဘဝများကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်သည်။

Card 4

Card 5: အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သွေးစစ်ခြင်းကို မည်ကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်မည်နည်း။

Card 5

Card 5: အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သွေးစစ်ခြင်းကို မည်ကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်မည်နည်း။

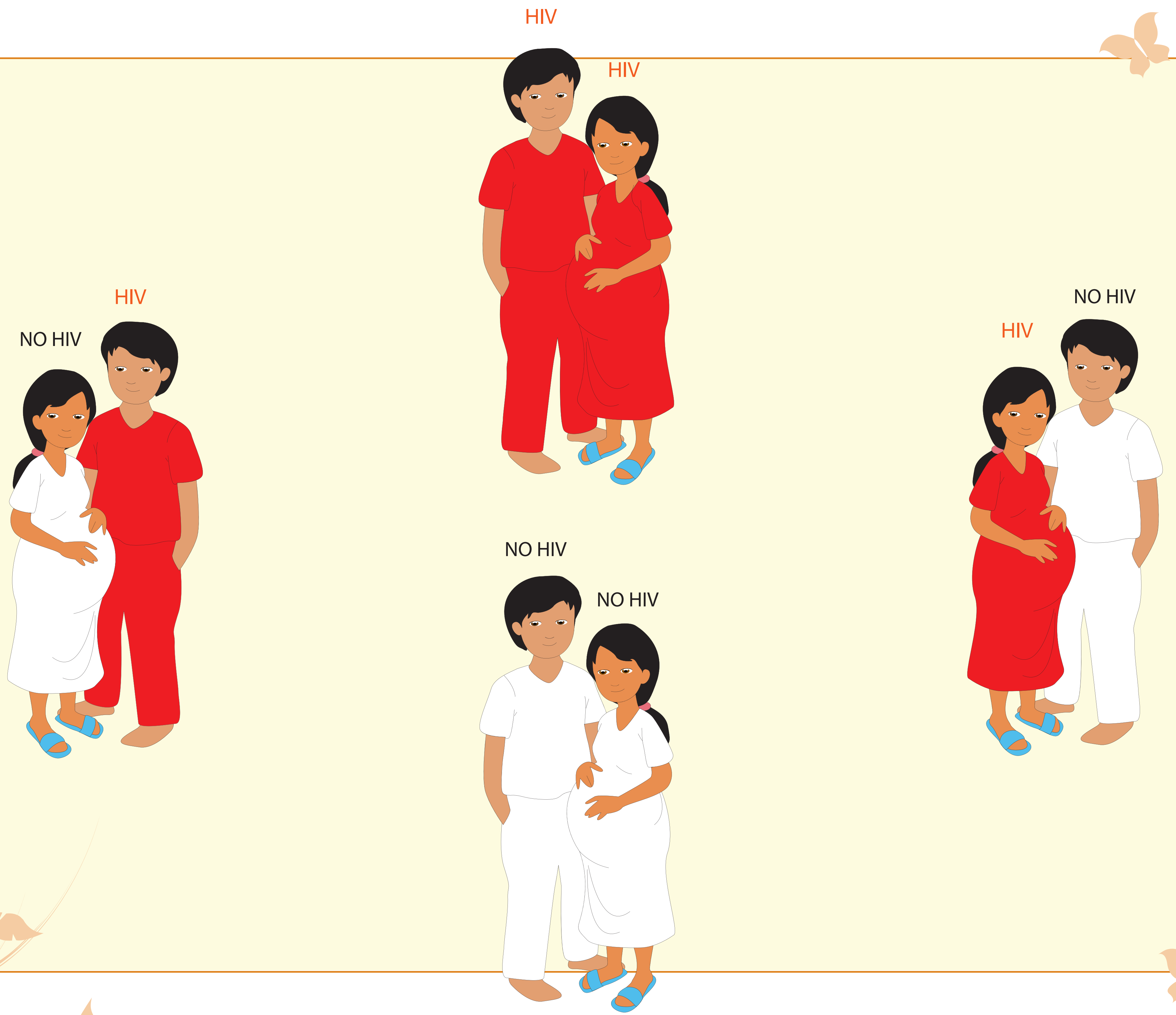
ရည်ရွယ်ချက်များ	ပြောရမည့် အညွှန်း
အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သွေးစစ်ပေးခြင်း ရရှိနိုင်သည့် အခြေအနေများကို ရှင်းလင်းပါ။	အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သွေးစစ်ပေးခြင်းသည် ယနေ့တွင် သင်ရရှိနိုင်သည့် အခြေခံဝန်ဆောင်မှုများတွင် တစိတ်တပိုင်း အဖြစ် ပါဝင်ဖြည့်ဆည်းပေးမည်ဖြစ်သည်။
သွေးစစ်ခြင်းအတွက် လျှို့ဝှက်ပေးခြင်းအကြောင်းကို ရှင်းလင်းပါ။	အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သွေးစစ်ခြင်းသည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လျှို့ဝှက်အပ်သောအရာဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သင့်ကို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသာလျှင် သင်၏ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိသွေးစစ်အဖြေကို သိမည်ဖြစ်သည်။
အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သွေးစစ်ခြင်းသည် ထုံးစံအတိုင်း တိုက်တွန်းအကြံပြုခြင်းဖြစ်ပြီး သူမထံတွင်ငြင်းဆန်ပိုင်ခွင့် ရှိသည်။	အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သွေးစစ်ခြင်းကို သင့်အနေဖြင့် ငြင်းပိုင်ခွင့်ရှိသော်လည်း သင့်ရင်သွေးကို ကူညီကာကွယ်ရန် အတွက် သင်သွေးစစ်ခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ လေးနက်စွာ အကြံပြုလိုသည်။ သင်မငြင်းဆန်ဘဲ လက်ခံပါက ယနေ့တွင် ဆောင်ရွက်မည့် အခြားစစ်ဆေးခြင်းများနှင့်အတူ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီရှိမရှိကိုပါ စစ်ဆေးပေးမည်ဖြစ်သည်။ **အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် ရွေးချယ်စရာများမှ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်ကိုသာ ဖတ်ပြပါ။**
ဆေးခန်းမှ အသုံးပြုနေသော သွေးစစ်ခြင်းနည်းစနစ်ကို သာ ရှင်းပြပါ။	ပထမ ပိုစတာတွင် ပြထားသည့်အတိုင်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သွေးစစ်ခြင်းကို သွေးဖောက်စုပ်၍ ဆောင်ရွက်သည်။ **သို့မဟုတ်** ဒုတိယ ပိုစတာတွင် ပြထားသည့်အတိုင်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သွေးစစ်ခြင်းကို လက်ချောင်းထိပ်သွေးဖောက်ခြင်းဖြင့် ရိုးရှင်းစွာ ဆောင်ရွက်သည်။ **သို့မဟုတ်** အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သွေးစစ်ခြင်းကို သင့်လျှာမှ နမူနာ သုတ်ယူခြင်းဖြင့် ဆောင်ရွက်သည်။
	အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် ရွေးချယ်စရာများမှ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်ကိုသာ ဖတ်ပြပါ။
ဆေးခန်းမှ အသုံးပြုနေသော သွေးစစ်ခြင်းနှင့် သွေးစစ် အဖြေရယူခြင်း ဖြစ်စဉ်ကိုသာလျှင် ရှင်းပြပါ။	သင့်ကို ယခုပင် သွေးဖောက်စစ်ဆေးပေးပြီး အဖြေကို နေ့တွင်းချင်း ရပါမည်။ **သို့မဟုတ်** သင့်ကို သွေးဖောက် စစ်ဆေးပြီး ---------- (နေရာနှင့် အချိန်ကို ဖော်ပြပါ) သွေးစစ်အဖြေကို သင်ရယူရမည်မှာ ---------- (နေ့စွဲကို ဖော်ပြပါ) ဖြစ်သည်။
သွေးစစ်အဖြေ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ရှင်းလင်းပါ။	အကယ်၍ သင် သွေးစစ်ရာတွင် အနုတ်လက္ခဏာဟု အဖြေထွက်ပါက သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီမရှိကြောင်း ဆိုလိုသည်။ သွေးစစ်ခြင်းအဖြေတွင် အပေါင်းလက္ခဏာပြပါက သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေသည်ဟု ဆိုလိုသည်။

အသေးစိတ် ဂရုစိုက်မေးရမည့် မေးခွန်းများ

- ကျွန်ုပ်တို့ ရှေ့ဆက် မရှင်းလင်းမီ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ သွေးစစ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး မည်သည့်အကြောင်းအရာ၊ မေးခွန်းများ သင့်တွင်ရှိနေပါသလဲ။

Card 5

Card 6: သင့်အိမ်ထောင်ဖက်၏ သွေးစစ်အဖြေသည် သင့်အဖြေနှင့် ကွဲပြားခြားနားနိုင်သည်။



Card 6

Card 6: သင့်အိမ်ထောင်ဖက်၏ သွေးစစ်အဖြေသည် သင့်အဖြေနှင့် ကွဲပြားခြားနားနိုင်သည်။

ရည်ရွယ်ချက်များ

အဖြေကွဲပြားမှုရှိခြင်းနှင့် ရောဂါပိုးမရှိသော အိမ်ထောင်ဖက်၏ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေကို ရှင်းလင်းပါ။

ပြောရမည့် အညွှန်း

သင်၏ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ သွေးစစ်အဖြေကို အသာထား၍ သင့်ခင်ပွန်းသည် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ သွေးစစ်ရန်လည်း အလွန်အရေးကြီးသည်။ ဇနီးမောင်နှံများ၌ တစ်ဦးတွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိနေပြီး (ဆိုလိုသည်မှာ သွေးစစ်အဖြေတွင် အပေါင်းလက္ခဏာ) ကျန်တစ်ဦးတွင် ရောဂါပိုးမရှိဘဲ ဖြစ်နေခြင်း (ဆိုလိုသည်မှာ သွေးစစ်အဖြေတွင် အနုတ်လက္ခဏာ) သည် အလွန်အဖြစ်များသည်။

ဤရုပ်ပုံတွင် ဇနီးမောင်နှံ စုံတွဲ လေးတွဲရှိသည်။
၁။ စုံတွဲတစ်တွဲတွင် ခင်ပွန်းရော ဇနီးပါ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိသည်။
၂။ နောက်တစ်တွဲတွင် နှစ်ဦးစလုံး အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကင်းနေသည်။
၃။ အခြားစုံတွဲနှစ်တွဲတွင် အိမ်ထောင်ဖက်တို့၏ အဖြေများသည် ကွဲပြားခြားနားနေသည်။ – အိမ်ထောင်ဖက်တစ်ဦးတွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးမရှိဘဲ အခြားတစ်ဦးတွင် ရှိနေနိုင်သည်။

အကယ်၍ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦးသည် ကွဲပြားသော သွေးစစ်အဖြေကို ရရှိပါက အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးမရှိသူသည် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ မြင့်မားသည်။ တခါတရံ အချို့ဇနီးမောင်နှံများသည် နှစ်ပေါင်းများစွာ သစ္စာရှိစွာဖြင့် ပေါင်းသင်းနေထိုင်ကြပြီး သားသမီးများပင် ရနေကြသည့်တိုင် မတူကွဲပြားသော သွေးစစ်အဖြေများကို ရရှိနိုင်သည်။ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးမရှိသော အိမ်ထောင်ဖက်သည် ပိုးရှိသည်ဟု သွေးစစ်အဖြေရထားသော ဇနီး/ခင်ပွန်းနှင့် အကာအကွယ်မယူဘဲ ဆက်လက်ပြီး လိင်ဆက်ဆံနေပါက သူ သို့မဟုတ် သူမသည်လည်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်နိုင်ရန် အလွန်ဖြစ်နိုင်သည်။

အသေးစိတ် ဂရုစိုက်မေးရမည့် မေးခွန်းများ

- အိမ်ထောင်ဖက်တစ်ဦးထံတွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေပြီး သူ၏ ဇနီး/ခင်ပွန်းတွင် ပိုးမရှိနိုင်သည်ကို သင်သဘောပေါက်ပါသလား။

အကြံပြုထားသည့်တုန့်ပြန်ခြင်း– သင်လိင်ဆက်ဆံမှုပြုသည့် အကြိမ်တိုင်းတွင် ကိုယ်ဝန်မရနိုင်သည့် သဘောနှင့် အလားသဏ္ဍာန်တူသည်။ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေသော လူတစ်ဦးနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုသည့်အခါတိုင်း ပိုးကူးစက်ခံရခြင်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ဝင်ရောက်မည့် အချိန်ကို သိရှိရန်မဖြစ်နိုင်သော်လည်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီးပိုးရှိနေသူ တစ်ဦးနှင့် လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါတိုင်း ပိုးကူးစက်ဝင်ရောက်နိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းရှိသည်။

- မည်သည့်မေးခွန်း သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာများ သင်မေးလိုပါသလဲ။

Card 6

Card 7: သင့်အိမ်ထောင်ဖက်သည် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ အဘယ်ကြောင့် သွေးစစ်သင့်သနည်း။

Card 7

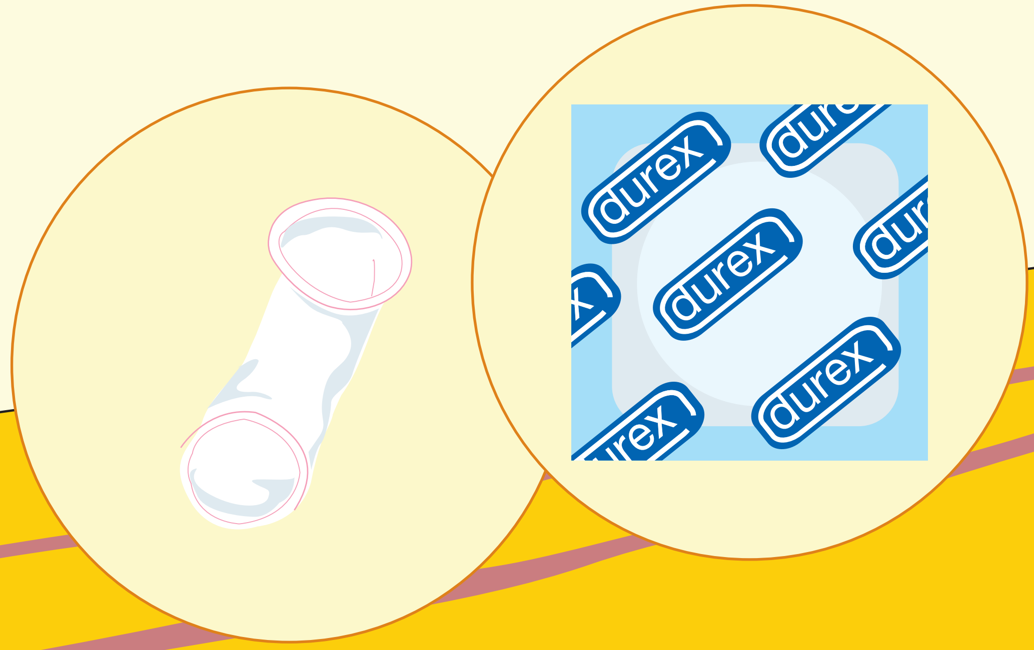
Card 7: သင့်အိမ်ထောင်ဖက်သည် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ အဘယ်ကြောင့် သွေးစစ်သင့်သနည်း။

ရည်ရွယ်ချက်များ	ပြောရမည့် အညွှန်း
အိမ်ထောင်ဖက်ကို သွေးစစ်ခံယူရန်လည်း အားပေးပါ။	သင့်ခင်ပွန်း၏ အခြေအနေမှန်ကို သိနိုင်ရန် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းမှာ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ သွေးစစ် ခံယူရန် ဖြစ်သည်။ သင့်ခင်ပွန်း သွေးစစ်ထားခြင်းဖြင့် သင်တို့တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးကြားသာမက သင့်ရင်သွေးကိုပါ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်းနှင့် မိခင်နို့တိုက်နေစဉ်အတွင်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံရပါက မိခင်မှ ကလေးသို့ ပိုးကူးနိုင်ခြေ ပိုမိုမြင့်မားကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။	သင့်ခင်ပွန်းမှ သွေးစစ်ခံသင့်သည့် အခြားအရေးပါသောအကြောင်းရင်းမှာ သင်သည် ယခုအချိန်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမနေသော်လည်း နောက်ပိုင်း သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရာတွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ကူးစက်ခံရရာတွင် လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် သင် ကလေးနို့တိုက်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ သင့်ရင်သွေးထံသို့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေ အလွန်မြင့်မားသည်။
အမျိုးသမီးလူနာနှင့် သူမခင်ပွန်းတို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သွေးစစ်နိုင်သည့်နေရာကို ပြောကြားပါ။	သင်တို့သည် ဇနီးမောင်နှံ အတူတကွ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းကို ခံယူပြီး သွေးစစ်လိုပါက---- (နေရာအမည်) ထံတွင် အတူတကွ သွေးစစ်ခံနိုင်သည်။ သင့်ခင်ပွန်းသည်လည်း ----------------- (နေရာအမည်) တွင် သွေးစစ်ခံနိုင်သည်။

အသေးစိတ် ဂရုစိုက်မေးရမည့် မေးခွန်းများ

- သင့်ခင်ပွန်းကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ သွေးစစ်ခံယူရန် ပြောဆိုတိုက်တွန်းခြင်းသည် အဆင်ပြေနိုင်ပါသလား။ သူမည်သို့ တုန့်ပြန်မည်ဟု သင်ယုံကြည်ထားပါသလဲ။
- သင့်ခင်ပွန်းနှင့်အတူ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သွေးစစ်ခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းကို လက်ခံရယူခြင်းအား မည်သို့ ခံယူထားပါသလဲ။
- မည်သည့် မေးခွန်း သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာကို သင့်မေးလိုပါသလဲ။

Card 8: အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံရခြင်းမှ မိမိကိုယ်ကို မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်နိုင်သနည်း။



အိမ်ထောင်ရေးသစ္စာ တည်ကြည်စွာ နေထိုင်ခြင်း–

သင်ရော သင့်ခင်ပွန်းပါ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိကို သွေးစစ်ခံပြီး နှစ်ယောက်လုံးတွင် ပိုးမရှိပါက တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦး အိမ်ထောင်ရေးသစ္စာရှိပြီး အိမ်ထောင်ဖက်ကိုသာ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးစက်ခြင်းမှ တစ်ဦးကို တစ်ဦးကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ သင်တို့ထဲမှ တစ်ဦးဦးသည် အခြားတစ်ယောက်နှင့် လိင်ဆက်ဆံမိပါက သင်သည် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံရနိုင်ပြီး သင့်အိမ်ထောင်ဖက်အားလည်း ထပ်ဆင့်ပျံ့ပွားစေသည်။

လိင်ဆက်ဆံမှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း–

အခြားရွေးချယ်စရာမှာ အထူးသဖြင့် သင့်ခင်ပွန်းမှ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ သွေးစစ်သည်အထိ လိင်မဆက်ဆံဘဲ နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ၄င်းသည် ခက်ခဲနိုင်သော်လည်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်မခံရအောင် အပြန်အလှန်ကာကွယ်ရာတွင် အထိရောက်ဆုံးသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

Card 8

Card 8: အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံရခြင်းမှ မိမိကိုယ်ကို မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်နိုင်သနည်း။

ရည်ရွယ်ချက်များ	ပြောရမည့် အညွှန်း
အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကာကွယ်ရေးနည်းစနစ်များကို မိတ်ဆက်ပြောကြားပါ။	သင်နှင့် သင့်ခင်ပွန်းကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အဓိက နည်းလမ်း သုံးသွယ်ရှိသည်။
အိမ်ထောင်ရေးသစ္စာ တည်ကြည်စွာ နေထိုင်ခြင်းကို ဖွင့်ဆိုရှင်းပြပါ။	သင်ရော သင့်ခင်ပွန်းပါ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိကို သွေးစစ်ခံပြီး နှစ်ယောက်လုံးတွင် ပိုးမရှိပါက တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး အိမ်ထောင်ရေး သစ္စာရှိပြီး အိမ်ထောင်ဖက်နှင့်သာ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးစက်ခြင်းမှ တစ်ဦးကို တစ်ဦး ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ သင်တို့ထဲမှ တစ်ဦးဦးသည် အခြားတစ်ယောက်နှင့် လိင်ဆက်ဆံမိပါက သင်သည် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံရနိုင်ပြီး သင့်အိမ်ထောင်ဖက်အားလည်း ထပ်ဆင့် ပျံ့ပွားစေသည်။
ကွန်ဒုံးလိင်တံစွပ် အသုံးပြုခြင်းကို ဖွင့်ဆိုရှင်းပြပါ။	သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်နိုင်ရန် အခြားနည်းလမ်းမှာ ကွန်ဒုံးကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ သင်လိင်ဆံသည့်အခါတိုင်း ကွန်ဒုံးကို နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ သင့် ခင်ပွန်းတွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိနေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ သင့်ခင်ပွန်းတွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီရှိနေခြင်းကို သင်မသိလျှင် သို့မဟုတ် သင့်ခင်ပွန်းတွင် အခြားလိင်ဆက်ဆံဖက်များ ရှိနေလျှင်သော်လည်းကောင်း ကွန်ဒုံးကို အသုံးပြုရန် ပိုမို ထူးခြားစွာ အရေးကြီးသည်။ ကွန်ဒုံးများနှင့် ကွန်ဒုံးကို မည်ကဲ့သို့မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုရမည်ဆိုသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို သင့်အား ကျွန်ုပ်တို့ ပေးနိုင်သည်။ ကွန်ဒုံးများနှင့် ပတ်သက်ပြီး ထပ်ဆောင်း သတင်းအချက်အလက်များကို ------------ (နေရာအမည်) တွင် သင်နှင့် သင်ခင်ပွန်းပါ သွားရောက်ရယူနိုင်သည်။
လိင်ဆက်ဆံမှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းကို ဖွင့်ဆိုရှင်းပြပါ။	အခြားရွေးချယ်စရာမှာ အထူးသဖြင့် သင့် ခင်ပွန်းမှ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သွေးစစ်သည်အထိ လိင်မဆက်ဆံဘဲနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ၄င်းသည် ခက်ခဲနိုင်သော်လည်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ မကူးစက်ခံရအောင် အပြန်အလှန်ကာကွယ်ရာတွင် အထိရောက်ဆုံးသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

အသေးစိတ် ဂရုစိုက်မေးရမည့် မေးခွန်းများ

- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခြင်းမှ သင့်ကိုယ်သင်ကာကွယ်နိုင်ရန် သင်ခြေလှမ်း စပြီးပါပြီလား။ သင်အသုံးပြုသော နည်းစနစ်များကား အဘယ်နည်း။
- မည်သည့် မေးခွန်း သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာ သင် မေးလိုပါသလဲ။

Card 8

Card 9: သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေပါက သင့်ရင်သွေးကို မည်သို့ကာကွယ်နိုင်ပါသလဲ။

Card 9

Card 9: သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေပါက သင့်ရင်သွေးကို မည်သို့ကာကွယ်နိုင်ပါသလဲ။

ရည်ရွယ်ချက်များ

မိခင်မှ ကလေးသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ဆေးဝါးကုသမှုများနှင့် ကလေးကိုကျွေးမွေး စောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာ ရွေးချယ်စရာများ ရှိနေသည်ကို လူနာအား ရှင်းပြပါ။

ပြောရမည့် အညွှန်း

သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေပါက သင့်ရင်သွေးထံသို့ ပိုးကူးစက်နိုင်ခြေကို လျှော့ချရန် သင်နှင့် သင့်ရင်သွေးကို ကျွန်ုပ်တို့ တိုက်ကျွေးရမည့် ဆေးဝါးများရှိနေသည်။

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိခြင်းအတွက်ဆေးဝါးများ (Antiretrovirals) သင်သောက်ရန်လိုအပ်သည့်ကာလကို သင့်ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်သူမှ သင်နှင့်အတူ ဆုံးဖြတ်ပေးလိမ့်မည်။ ထိုဆေးဝါးများသည် သင့်ကိုဖျားနာမလာစေရန် ကာကွယ် ပေးပြီး အသက်ရှည် ကျန်းမာသောဘဝကို ရရှိစေရန် ကူညီပေးသည်။

သင့်ရင်သွေးကို အစာကျွေးရန် နည်းလမ်းများကို ကျွန်ုပ်တို့မှ ဆွေးနွေးပေးခြင်းဖြင့်လည်း သင့်အတွက် မည့်သည့်နည်း သည် ဖြစ်နိုင်ပြီး ရင်သွေးထံသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေကို လျှော့ချနိုင်သည်ကို သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်။ အဆိုပါ ရွေးချယ်မှုများကို သင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် ကူညီရန် သွေးစစ်ပြီးပါက ကျွန်ုပ်တို့မှ သတင်းအချက်အလက်များ ပိုမိုပေးမည်ဖြစ်သည်။

အသေးစိတ် ဂရုစိုက်မေးရမည့် မေးခွန်းများ

- ကျွန်ုပ်တို့ ရှေ့မဆက်မီတွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်မခံရအောင် သင့်ရင်သွေးကို မည်သို့ ကာကွယ်ရမည်နှင့် ပတ်သက်ပြီး မည်သည့်မေးခွန်းများ သင့်တွင်ရှိပါသလဲ။

Card 10: သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိနေပါက မည်သည့်အကူအညီရရှိနိုင်ပါသလဲ။

Card 10: သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိနေပါက မည်သည့်အကူအညီရရှိနိုင်ပါသလဲ။

ရည်ရွယ်ချက်များ	ပြောရမည့် အညွှန်း
အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေသော အမျိုးသမီးများသည် စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကုသမှုအတွက် လွှဲပြောင်းပေးခြင်း ခံရလိမ့်မည်။	အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေသာ လူနာများနှင့် သူတို့၏ မိသားစုများ ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရေးကို ကူညီရန် ဝန်ဆောင်ပေးမှုများ ပိုမိုများပြားလာနေပြီဖြစ်သည်။ သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေပါက သက်ရှည်ကျန်းမာသော ဘဝကို သင်ရရှိနိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်သော ဆေးများ ရှိနေသည်။
(အစဉ်အမြဲမလိုပါ) ကူညီထောက်ပံ့ပေးသော ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်ရန် လွှဲပြောင်းပေးခြင်းလည်း ရှိနေကြောင်း အမျိုးသမီးအားရှင်းပြပါ။	ထပ်ဆင့်ပြီး အပိုဆောင်းပေးသည့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်း၊ အာဟာရနှင့် ထောက်ပံ့ပေးရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို သင် ရရှိနိုင်သည်။ သွေးစစ်ပြီးပါက သင့်ကို ကူညီရန် ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပတ်သက်ပြီး သတင်းအချက်အလက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ ထပ်ဆင့်တိုးပေးနိုင်ပါသည်။

Card 10

Card 11: ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရက်ချိန်းလာပြခြင်းများကို ဆက်လက်ပြသရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးပါသနည်း။

Card 11

Card 11: ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရက်ချိန်းလာပြခြင်းများကို ဆက်လက်ပြသရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးပါသနည်း။

ရည်ရွယ်ချက်များ	ပြောရမည့် အညွှန်း
ကိုယ်ဝန်ဆောင်အကြို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းကို ဆက်လက်ရယူရန် လူနာကို အားပေးပါ။	သင်၏ သွေးစစ်အဖြေသည် မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အကြို စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းကို သင့်အနေဖြင့် ဆက်လက်ရယူရန် အလွန် အရေးကြီးသည်။
ကျန်းမာရေးဆေးခန်း၊ ဆေးရုံတွင်သာ ကလေးမွေးရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။	အကယ်၍ ပြဿနာဖြစ်လာပါက ကူညီပေးနိုင်သော အတွေ့အကြုံရင့်ဆေးဝန်ထမ်းများရှိသည့် ကျန်းမာရေးဆေးခန်း၊ ဆေးရုံတွင်သာ သင်ကလေးမွေးရန်လည်း စီစဉ်သင့်သည်။ အထူးသဖြင့် သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေပါက ပိုအရေးကြီးသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးစက်ခြင်းမှ သင့်ရင်သွေးကို ကူညီကာကွယ်ပေးရန် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ဆောင်ရွက်ရသည့် အဆင့်လိုက် ကုသမှုများရှိသည်။ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း ပြင်ပတွင် သင်ကလေးမွေးပါက အဆိုပါ အဆင့်လိုက်ကုသမှုများကို သင်မရရှိနိုင်ပါ။

အသေးစိတ် ဂရုစိုက်မေးရမည့် မေးခွန်းများ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အကြို ရက်ချိန်းယူပြသခြင်းကို ဆက်ပြရန် သင်စီစဉ်ထားပါသလား။
- ကျန်းမာရေးဆေးခန်း၊ ဆေးရုံတွင် သင်ကလေးမွေးပါက မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသလဲ။

Card 11

Card 12: အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိကို သွေးစစ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာသောကလေးနှင့် ကျန်းမာသောဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ရန် အခွင့်အရေးကောင်းရလိမ့်မည်။

Card 12

Card 12: အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိကို သွေးစစ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာသောကလေးနှင့် ကျန်းမာသောဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ရန် အခွင့်အရေးကောင်းရလိမ့်မည်။

ရည်ရွယ်ချက်များ

ဝန်ဆောင်မှုများကို အတိုချုပ်ရှင်းပြပါ။ သွေးစစ်ခြင်းကို ခံယူရန် စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ပေးခြင်းနှင့် ကူညီထောက်ပံ့မှု ပေးပါ။

ပြောရမည့် အညွှန်း

ယနေ့တွင် အဓိက အချက်ငါးချက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ပြောခဲ့သည်။

၁။ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ သင် သွေးစစ်ခံယူရန် အရေးကြီးသည်။

၂။ သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး မရှိပါက ပိုးမရှိအောင် မည်ကဲ့သို့နေထိုင်ရမည်ကို လေ့လာရမည်။

၃။ သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိနေပါက သင့်ရင်သွေးထံသို့ ပိုးကူးစက်နိုင်ခြေကိုလျှော့ချရန်၊ သင့်ရင်သွေးအတွက် ဆေးဝါးများနှင့် အစာကျွေးရမည့်နည်းလမ်းများ ရှိသည်။ သင်နှင့် သင့်မိသားစုသည် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၊ ကုသမှုနှင့် ကူညီထောက်ပံ့ရေး ဝန်ဆောင်မှုများကိုလည်း ရရှိနိုင်သည်။

၄။ သင့် သွေးစစ်အဖြေသည် ပိုးရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ သင့်သွေးစစ်အဖြေသည် သင့်ခင်ပွန်းအဖြေနှင့် မတူကွဲပြားနိုင်သောကြောင့် သင့်ခင်ပွန်းသည် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ သွေးစစ်ခံရန်လိုအပ်သည်။

၅။ သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုကို ဆက်လက်ခံယူသင့်ပြီး ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွင် ကလေးမွေးရန် စီစဉ်ထားသင့်သည်။

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ သွေးစစ်ခံခြင်းဖြင့် သင့်ရင်သွေးနှင့် သင့်မိသားစုကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးမှ သင်ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး သင်လည်း ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်သည်။

တစ်ဦးချင်း နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးပါ။

သင့်ထံတွင် သီးသန့်မေးလိုသော မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာများရှိပါက ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးချင်း ဆွေးနွေးနိုင်သည်။

____

____

____

____ (ညွှန်ကြားချက်များ)

အသေးစိတ် ဂရုစိုက်မေးရမည့် မေးခွန်းများ

- နောက်ထပ်မေးလိုသော မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာများ သင့်ထံတွင် ရှိပါသလား။

Card 13: သွေးစစ်ရန် အတားအဆီးဖြစ်နေသော အခက်အခဲများကို ဖော်ထုတ်ပါ။

ရည်ရွယ်ချက်များ	ပြောရမည့် အညွှန်း
တစ်ဦးချင်း ဆွေးနွေးခန်းတွင်– အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ သွေးစစ်ခြင်းကို ငြင်းဆန်ရသည့် အကြောင်းရင်းများကို ဆုံးဖြတ်ပြီး ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းပါ။	ယနေ့တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ သွေးစစ်ခြင်းကို မလိုလားရသည့် သင်၏ အကြောင်းရင်းအချို့ကား အဘယ်နည်း။ (ပတ်သက်သည့်အကြောင်းအရာနှင့် ကိစ္စများကို အကြမ်းဖျင်းသတ်မှတ်ပြီး ဆွေးနွေးပါ) သင်နှင့် ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်ကဲ့သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သွေးစစ်ခြင်းအတွက် သင့်ကို အဆင်သင့်ဖြစ်စေရန် မည်သည်က ကူညီပေးနိုင်ပါသလဲ။
အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ သွေးစစ်ရခြင်းအတွက် အကြောင်းများကို ထပ်မံထုတ်ဖော်ရှင်းလင်းပါ။	သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်အကြိမ်တိုင်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သွေးစစ်ရန်အတွက် အလွန်အရေးကြီးသည်။ သင့်တွင် သွေးစစ်ပြီး အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး မရှိပါက သင့်ကိုယ်သင်နှင့် သင့်ကလေးကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး မကူးစက်ရလေအောင် မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်ရမည်ကို လေ့လာနိုင်သည်။ သင့်တွင် သွေးစစ်ပြီး အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိနေပါက သင့်ရင်သွေးထံသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေကို လျှော့ချရန် သင်နှင့် သင့်ရင်သွေးအတွက် ဆေးဝါးများနှင့် သင့်ရင်သွေးကို အစားအစာ ကျွေးရမည့်နည်းလမ်းများရှိနေသည်။ သင်နှင့် သင့်မိသားစုသည် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ရန် ကာကွယ်ရေး၊ ကုသရေး၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ထောက်ပံ့ကူညီရေး ဝန်ဆောင်မှုများကိုလည်း ရရှိနိုင်သည်။
အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သွေးစစ်ခံလိုခြင်း ရှိမရှိ ထပ်မံမေးမြန်းပါ။ **သွေးမစစ်လိုပါက** စာကဒ် ၁၄ နှင့် ၁၅ တို့သို့ ဆက်လက်ရှင်းလင်းပါ။ **သွေးစစ်လိုပါက** ရပ်တန့်ပြီး လွှဲပြောင်းပေးပါ သို့မဟုတ် ဆေးခန်း စည်းမျဉ်းအတိုင်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးအတွက် သွေးစစ်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပါ။	ယနေ့တွင် သင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သွေးစစ်လိုပါသလား။

အသေးစိတ် ဂရုစိုက်မေးရမည့် မေးခွန်းများ

- နောက်ထပ်မေးလိုသော မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာများ သင့်ထံတွင် ရှိပါသလား။

Card 13

Card 14: အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ လျှော့ချခြင်းကို ပြန်လှန်သုံးသပ်ပါ။

ရည်ရွယ်ချက်များ

လိင်ဆက်ဆံရာမှတဆင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်းကို ပြန်လှန်သုံးသပ်ပါ။

ပြောရမည့် အညွှန်း

သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ သိမထားဘဲနှင့် သင်နှင့် သင့်ခင်ပွန်းကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး မကူးစက်အောင် သို့မဟုတ် တစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ မပျံ့နှံ့အောင် သင်ကာကွယ်ထားနိုင်သည့် ဆောင်ရွက်စရာအဆင့်အချို့ရှိသေးသည်။

- သင်ရော သင့်ခင်ပွန်းသည် ကွန်ဒုံးကို အသုံးပြုသင့်သည်။ သင်တို့ လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါတိုင်း ကွန်ဒုံးကို မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကို ကူညီကာကွယ်နိုင်သည်။ သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီရှိမရှိကို သင်သို့ မဟုတ် သင့်ခင်ပွန်းသည် မသိရှိသေးပါက သို့မဟုတ် သင့်ခင်ပွန်းတွင် အခြားလိင်ဆက်ဆံဖက်များရှိနေပါက ကွန်ဒုံးသုံးရန် အရေးကြီးသည်။
- ကွန်ဒုံးများနှင့် ကွန်ဒုံးများကို မည်ကဲ့သို့ မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုရမည်ဆိုသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို သင့်အား ကျွန်ုပ်တို့ ပေးနိုင်သည်။ သင်နှင့် သင့်ခင်ပွန်းအတွက် ကွန်ဒုံးနှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ——————————————— (နေရာ၏ အမည်) တွင် ပိုမိုရရှိနိုင်သည်။
- အခြားရွေးချယ်စရာမှာ အထူးသဖြင့် သင့်ခင်ပွန်းမှ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီရှိမရှိ သွေးစစ်သည်အထိ လိင်မဆက်ဆံဘဲ နေခြင်းဖြစ်သည်။ ၄င်းသည် ခက်ခဲနိုင်သော်လည်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ မကူးစက်ခံရအောင် အပြန်အလှန်ကာကွယ်ရာတွင် အထိရောက်ဆုံးသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။
- သင်နှင့် သင့်ခင်ပွန်း သွေးဖောက်စစ်ဆေးပြီး နှစ်ဦးစလုံးတွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမနေပါက တစ်ဦးတည်းနှင့် သစ္စာရှိစွာ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကို သင်တို့ အပြန်အလှန်ကာကွယ်နိုင်သည်။ သင်တို့ထဲမှ တစ်ဦးဦးသည် အခြားတစ်ဦးနှင့်လိင်ဆက်ဆံမိပါက အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးစက်ခံရနိုင်ပြီး သင့်အိမ်ထောင်ဖက်ထံသို့လည်း ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။
- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကို ကာကွယ်ရန် အဆိုပါရွေးချယ်စရာများအောက်မှ တစုံတရာနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့် မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် သက်ဆိုင်ရာအကြောင်းများ သင့်တွင်ရှိပါသလဲ။ သင်နှင့် သင့်ခင်ပွန်းအတွက် မည်သည့် ရွေးချယ်မှုက အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်သည်ဟု သင်ယူဆပါသလဲ။

Card 14

Card 15: မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးခြင်းအား ရှင်းလင်း၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အကြို စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြီး သွေးစစ်ခြင်းကို အားပေးပါ။

ရည်ရွယ်ချက်များ	ပြောရမည့် အညွှန်း
အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးမှ ရင်သွေးကို ကာကွယ်ရန် သူမ ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အဆင့်များရှိကြောင်း လူနာအမျိုးသမီးကို အသိပေးပါ။ • **မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးရန် အားပေးတိုက်တွန်းပါ။** • **ကိုယ်ဝန်ဆောင်အကြို စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းအတွက် ရက်ချိန်းပုံမှန်ပြရန် အားပေးတိုက်တွန်းပါ။** • **ကျန်းမာရေးဆေးခန်း၊ ဆေးရုံတွင် ကလေးမွေးရန် အားပေး တိုက်တွန်းပါ။** • **မိသားစုစီမံကိန်းကို ကျင့်သုံးဆောင်ရွက်ရန် အားပေး တိုက်တွန်းပါ။**	သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိကို မသိသေးဘဲ သင့်နှင့် သင့်ရင်သွေးကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ရန် သင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အဆင့်အချို့ ရှိနေသည်။ ၁။ သင့်ရင်သွေးကို မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးပါ။ သင့်ရင်သွေးကို မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးပြီးအခြား မည်သည့် အစားအစာနှင့် အရည်၊ ရေကိုသော်မှ မတိုက်ကျွေးပါနှင့်။ မည်သို့ဆိုစေ၊ ဗီတာမင်များ၊ ဖြည့်တင်းသတ္တုဓာတ်များ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများပါဝင်သည့် ဆေးစက်များ သို့မဟုတ် ဆေးရည်များကို သင်တိုက်ကျွေးလိမ့်မည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းတွင် အကျိုးကျေးဇူးများစွာရှိသည်။ ၎င်းသည် ကလေးငယ်လိုအပ်သည့် အာဟာရများအားလုံးကိုဖြည့်ဆည်းပေးပြီး ဝမ်းလျှောရောဂါကဲ့သို့သော ဖျားနာခြင်းများမှလည်း ကာကွယ်ပေးသည်။ ၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အကြို စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းကို ရက်ချိန်းမှန်မှန်ပြသခြင်းဖြင့် သင်သည် ကျန်းမာသောကိုယ်ဝန်ကို ဆောင်ထားပြီး သင့်နှင့် သင့်ခင်ပွန်းကို မှန်ကန်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီနိုင်ပေမည်။ ၃။ ကျန်းမာရေးဆေးခန်း ဆေးရုံတို့တွင်သာ သင်ကလေးမွေးရန် စီစဉ်ထားပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကလေးမွေးနေစဉ်တလျှောက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့မှ သင့်အားကူညီနိုင်သည့် အဆင့်များစွာရှိပြီး ကလေး စိတ်ချရစွာ မွေးဖွားနိုင်သည်။ ၄။ သင် ကလေးမွေးပြီးနောက် ပိုးကူးစက်နိုင်ခြေကို လျှော့ချရန် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီကာကွယ်တားဆီးရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို ဆက်လက်ရယူသင့်ပြီး နောက်ပိုင်း ကိုယ်ဝန်များကို စီစဉ်ရာတွင် ကူညီနိုင်ရန် မိသားစုစီမံကိန်းကို ရယူသင့်သည်။
အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ သွေးစစ်ရန် လူနာအမျိုးသမီးအား နောက်ဆုံးအကြိမ် အားပေးတိုက်တွန်းပါ။	သင် မှတ်ထားရမည်မှာ သင်နှင့် သင့်ခင်ပွန်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သွေးဖောက်စစ်ဆေးရန် ကျွန်ုပ်တို့မှ ခိုင်မာစွာ အကြံပေးလိုသည်။ သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီရှိကြောင်း သိရှိပါက သင့်ရင်သွေးထံသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများကို သင်လျှော့ချနိုင်သည်။ သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်ရင်သွေးအတွက်လည်း ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကုသမှုများကို ရယူပြီး နှစ်ဦးစလုံး ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်သည်။ ယနေ့တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီရှိမရှိကို သင်သွေးဖောက် စစ်ဆေးလိုပါသလား။
မစစ်လိုပါက ဆေးခန်းမှ ပြန်လွှတ်ရန် စီစဉ်ပါ သို့မဟုတ် လူနာ့ခင်ပွန်းအတွက် သို့မဟုတ် ဇနီးမောင်နှံ သွေးစစ်ခြင်းသို့ လွှဲပြောင်းပေးပါ။	သွေးစစ်ခံယူရန်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့မှ သင်ဆက်လက်စဉ်းစားပေးစေလိုသည်။ မည်သည့်အချိန်တွင် သင်နောက်တကြိမ် ပြန်လာနိုင်ပြီး အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိကို သွေးစစ်ခံနိုင်ပါသလဲ။ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦးလုံး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းနှင့် သွေးစစ်ခြင်းအတွက် သင့်ခင်ပွန်းနှင့်ပါ သင်တိုင်ပင်နိုင်သည်။ ဇနီးမောင်နှံ နှစ်ဦးလုံး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းကို ခံယူပြီး သွေးစစ်ခြင်းကို ပိုမိုနှစ်သက်ပါက ———————— (နေရာအမည်) တွင် သင်တို့ အတူတကွ သွေးစစ်နိုင်သည်။ သင့်ခင်ပွန်းသည်လည်း ———————————— (နေရာအမည်) တွင် သွေးစစ်ခံနိုင်သည်။
စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ပေးပြီး ကူညီထောက်ပံ့မှုလည်းပေးပါ။	မည်သည့်မေးခွန်းများ သင်မေးရန် ရှိပါသလဲ။ သင့်တွင် အခြားပတ်သက်သည့်အကြောင်းအရာများ ကျန်ရှိနေသေးပါက ကူညီနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ ဆက်သွယ်ပါ။

Card 15

Burmese version

မိခင်မှ ကလေးသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းကို တားဆီး ကာကွယ်ရေးအတွက် သွေးစစ်ခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း သွေးစစ်ပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးရေး ရုပ်ပုံကားချပ်စာတွဲများ

Testing and Counselling for Prevention of Mother-To-Child Transmission of HIV (TC for PMTCT)

Antenatal Post-Test Counselling Flipchart

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဆိုးမှ သင့်ကိုယ်သင်၊ သင့်ရင်သွေးနှင့် သင့်မိသားစုကို ကာကွယ်ပါ။

AMI Aide Médicale Internationale

UNHCR The UN Refugee Agency

မိခင်မှ ကလေးသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းကို တားဆီး ကာကွယ်ရေးအတွက် သွေးစစ်ခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း

မိတ်ဆက်ခြင်း

မိခင်မှ ကလေးသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခြင်းကို တားဆီးကာကွယ်ရန် သွေးစစ်ခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း (PMTCT) အား ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ သွေးမစစ်မီ ပညာပေး ချိန်ပိုင်း ရုပ်ပုံကားချပ်စာတွဲများတွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ သွေးစစ်ခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း စာကဒ်များကို ဖောက်တွဲစနစ်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ ရုပ်ပုံကားချပ် စာတွဲများသည် မိခင်မှကလေးသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခြင်းကို တားဆီးကာကွယ်ရန်အတွက် သွေးစစ်ခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း သတင်းအချက်အလက်များအား ထောက်ကူပေးရန် ပုံစံချ ရည်ရွယ်ထားသည်။ ယင်းကို အသုံးပြုရမည့်သူများမှာ –

- PMTCT ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဝန်ထမ်းများ – ကုသရေးဝန်ထမ်းများ (သူနာပြုများ၊ ဝမ်းဆွဲဆရာမများ၊ ဆရာဝန်များ) နှင့် ကုသရေးပိုင်း မဟုတ်သော ဝန်ထမ်းများ (အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးရေး ဝန်ထမ်းများ၊ ဘဝတူချင်း နှင့် /သို့မဟုတ် ပညာပေးဆရာများနှင့် ကွင်းဆင်းဝန်ထမ်းများ)
- PMTCT စီမံကိန်း မန်နေဂျာများ
- PMTCT အတွက် သွေးစစ်ခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းကို ကူညီထောက်ပံ့ပြီး အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်နေသည့် သင်တန်းပေးဆရာများ
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အကြိုအတွက် သွေးမစစ်မီ ရုပ်ပုံကားချပ်များသည် သွေးစစ်ပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးရေး ရုပ်ပုံစာတွဲများ၊ လူနာနှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက် ကြော်ငြာစာများ၊ နံရံကပ် ကားချပ်များနှင့် စာညွှန်းများနှင့် တွဲဖက်ထားသည်။

ရုပ်ပုံကားချပ်စာတွဲများ၏ ရည်ရွယ်ချက်

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူ ဝန်ထမ်းများအတွက် ရုပ်ပုံကားချပ်စာတွဲများသည်

- သွေးမစစ်မီနှင့် သွေးစစ်ပြီး အချိန်ပိုင်းများတွင်း ပြောဆိုရမည့် မရှိမဖြစ် ခေါင်းစဉ်များအတွက် ကျမ်းကိုးဖြစ်သည်။
- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးရေး၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ကောက်ကြောင်း ချပေးနိုင်သည်။
- ပညာပေးခြင်း အချိန်ပိုင်းကို အဆင်ပြေစေရန် သတင်းအချက်အလက် စာညွှန်းများနှင့် ကန့်သတ်ချက်မရှိသော မေးခွန်းများ ပါဝင်သည်။

ရုပ်ပုံကားချပ်စာတွဲများသည် သွေးစစ်လူနာများအား

- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သွေးစစ်အဖြေများ၏ အဓိပ္ပါယ်
- အိမ်ထောင်ဖက်ကို သွေးစစ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ
- အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ လျှော့ချရေးအတွက် အဆင့်များ
- သွေးစစ်ခံလူနာများအတွက် ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများ
  - ➔ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး မရှိသူများအတွက် – အိမ်ထောင်ဖက်အတွက် သွေးစစ်ခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးခြင်း၊ မိသားစုစီမံကိန်း၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းနှင့် အခြားလူအဖွဲ့အစည်းအခြေပြု အခြားဝန်ဆောင်မှုများကဲ့သို့သော လုပ်ငန်းများကိုဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း သို့မဟုတ် လွှဲပြောင်းပေးခြင်း
  - ➔ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိသူများအတွက် – လူနာနှင့် မိသားစုအတွက် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့် သက်ဆိုင်သော ပြုစုခြင်း၊ ကုသခြင်းနှင့် ထောက်ပံ့ပေးခြင်း၊ ရင်သွေးအားနို့ချိုတိုက်ခြင်းဆိုင်ရာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း၊ မိသားစု စီမံကိန်း၊ အိမ်ထောင်ဖက်အား သွေးစစ်ခြင်း၊ ထောက်ပံ့ခြင်းဆိုင်ရာ နှစ်သိမ့်ပညာပေးခြင်းနှင့် လူအဖွဲ့အစည်းအခြေပြု အခြားဝန်ဆောင်မှုများကဲ့သို့သော လုပ်ငန်းများကိုဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း သို့မဟုတ် လွှဲပြောင်းပေးခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ကလေးမွေးပြီး ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း၊ ရင်သွေးငယ်ကို ရက်ချိန်းပြန်ပြခြင်းနှင့် ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်းတို့ ဆက်တိုက်ရယူရန်လိုအပ်ခြင်းတို့ကို နားလည်သဘောပေါက်စေသည်။

စာကဒ်တစ်ခုစီ၏ ရှေ့ဘက်ရှိပုံနှင့် ပုံညွှန်းစာများသည် လူနာများအား သော့ချက်နေရာများကို သဘောပေါက်စေရန်၊ သတင်းအချက်အလက်များကို အားပေးထောက်ကူရန်နှင့် မြင်သာထင်ရှားစေရန် ကူညီပေးသည်။

ရုပ်ပုံကားချပ်စာတွဲများကို မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုနိုင်သနည်း။

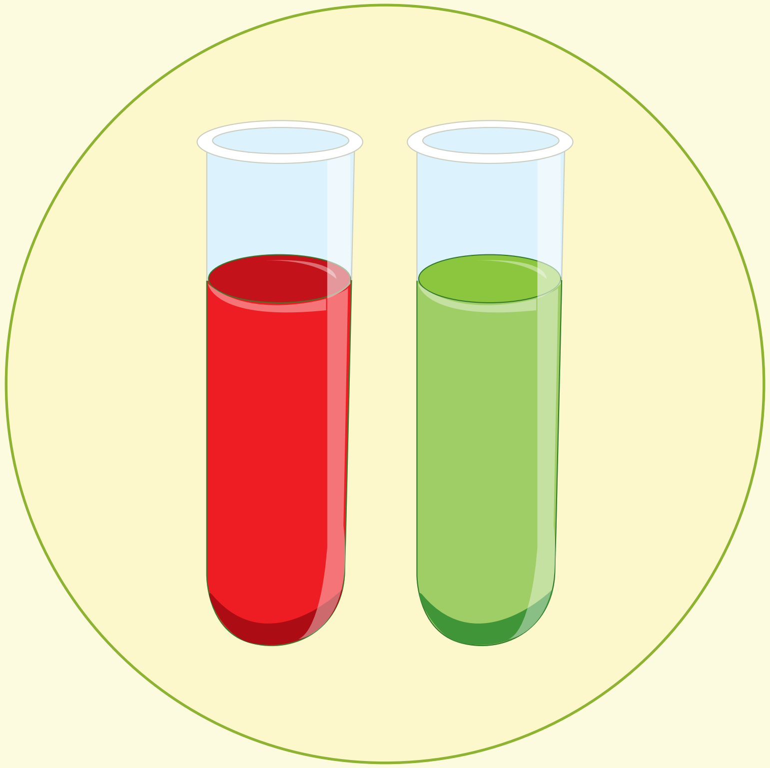
ဤရုပ်ပုံကားချပ်စာတွဲများကို ဖနီးမောင်နှံ သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်းစီအတွက် သွေးစစ်ပြီး ပညာပေးချိန်တွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။

စာကဒ်များကို လမ်းညွှန်အဖြစ် သုံးသင့်သည်။ သင့်လူနာများအတွက် သဘောပေါက်နိုင်သည့် စကားလုံးများသုံး၍ သူတို့၏ နားလည်နိုင်မှုအဆင့်အတိုင်း သတင်းအချက်အလက်များကို ကာမိစေရန် သေချာပါစေ။ လူနာ၏ ပတ်သက်သည့်အကြောင်းအရာများနှင့် မေးခွန်းများထွက်ပေါ်လာပါက ပြန်လည်ဖြေဆိုပါ။

- ပါဝင်သည့်အချက်များနှင့် ရင်းနှီးထိတွေ့စေရန် စာကဒ်များကို အသုံးမပြုမီ အားလုံးအား ကြိုဖတ်ထားပြီး လေ့လာထားပါ။
- အကယ်၍ လူနာသည် ဆေးခန်းပြန်မလာပါက သွေးစစ်ပြီး ပထမဆုံး ပညာပေးဆွေးနွေးရာတွင် စာကဒ်များအားလုံးတွင် ပါဝင်သည်ကို ဆွေးနွေးပေးပါ။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ နောက်ပိုင်း ရက်ချိန်းပြန်လာပြရာတွင် အခရာသော့ချက်များကို ပြန်လှန်သုံးသပ်ရေးအတွက် ပြန်လာရန် လူနာကို တိုက်တွန်းအားပေးပါ။
- ရုပ်ပုံစာတွဲများကို အသုံးပြုရာတွင် စာတွဲတစ်တွဲလုံးကို စားပွဲပေါ်တွင် တင်ထားပါ၊ သို့မဟုတ် သင့်တွင် စားပွဲမရှိသေးပါက သင့်ပေါင်ပေါ်တွင် တင်ထားပါ။ ရုပ်ပုံတစ်ပုံစီနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၊ သက်ဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် အညွှန်းများကို လူနာမှ မြင်နိုင်စေရန် သေချာပါစေ။
  - ➔ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးမရှိသော လူနာများအတွက် စာကဒ် ၁– ၄ ကို သွေးစစ်ပြီး ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း အပိုင်းတွင် လမ်းညွှန်အဖြစ်သုံးပါ။
  - ➔ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသော လူနာများအတွက် စာကဒ် ၅– ၁၄ ကို သွေးစစ်ပြီး ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း အပိုင်းတွင် လမ်းညွှန်အဖြစ်သုံးပါ။
  - ➔ ရုပ်ပုံများ (သို့မဟုတ်) စာကဒ်ရှေ့မျက်နှာစာကို လူနာအား မျက်နှာမူ နေရာချထားပါ။
  - ➔ တစ်ကြိမ်တွင် ရုပ်ပုံတစ်ကားသာပြပြီး တစ်ပုံစီကို လူနာမှ ကြည့်ရှုနိုင်ရန် အချိန်အနည်းငယ်ပေးပါ။
  - ➔ စာကဒ်နောက်မျက်နှာစာ (ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် စာညွှန်းရှိသည့်ဘက်) ကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ မျက်နှာမူထားနိုင်ရန် နေရာချထားပါ။ ခေါင်းစဉ်တစ်ခုစီအတွက် သင်ရှင်းလင်းရာတွင် စာညွှန်းပိုင်းကို အကိုးအကားအဖြစ် အသုံးပြုပါ။
  - ➔ စာကဒ်တစ်ကဒ်စီ၏ အောက်ခြေနားရှိ အသေးစိတ် ဂရုစိုက်မေးရမည့် မေးခွန်းများကို အသုံးပြုပြီး ဆွေးနွေးခြင်းကို လိုက်လျောညီထွေရှိပါစေ။
  - ➔ လူနာကို မေးခွန်းမေးရန်နှင့် ဖြေကြားစေရန်အချိန်ပေးပြီး လိုအပ်သည့်နေရာတွင် သတင်းထပ်ဆောင်းပေးခြင်းနှင့်/ သို့မဟုတ် ကူညီထောက်ပံ့ပေးပါ။
- စာကဒ်တစ်ခုကို သင်ရှင်းလင်းပြောကြားပြီး မေးစရာမေးခွန်းများ ရှိမနေပါက နောက်အခြားကဒ်သို့ ဆက်ပါ။
- လူနာအများစုသည် သွေးစစ်ပြီးပြီးချင်း ပထမဦးဆုံး ပညာပေးခြင်းမှ အဓိကသော့ချက်များအားလုံးကို မမှတ်မိနိုင်သောကြောင့် နောက်ပိုင်းရက်ချိန်း လာပြသည့်ရက်များတွင် အောက်ပါ သတင်းအချက်အလက်များကို ပြန်လှန်သုံးသပ်ပါ။
  - ➔ ကလေးနို့တိုက်ခြင်း
  - ➔ မိခင်မှ ကလေးသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အေအာဗွီ ခုခံအားကျပိုး တန့်ဆေးဖြင့် ကာကွယ်ခြင်း
  - ➔ ကလေးကို ဘေးကင်းစွာ ဖွားမြင်ခြင်း
  - ➔ အိမ်ထောင်ဖက်ကို သွေးစစ်ခြင်း
  - ➔ ကွန်ဒုံး အသုံးပြုခြင်းအပါအဝင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကို ကာကွယ်ခြင်း
  - ➔ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိနေသော လူများအတွက် စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ကုသခြင်းနှင့် ထောက်ပံ့ခြင်း

မှတ်သားထားရမည်မှာ – ရုပ်ပုံစာတွဲများကို အသုံးမပြုမှီ အချို့ကဒ်များတွင်ဖော်ပြထားသော နိုင်ငံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းတို့မှ သီးသန့်ပညာပေးသတင်းများကို ထပ်တိုးပါ။ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ထပ်ဆင့်စာညွှန်းအတွက် "သင့်ကိုယ်သင်၊ သင့်ရင်သွေးနှင့် သင့်မိသားစုကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ အေအိုင်ဒီအက်စ် ခုခံအားကျရောဂါမှ ကာကွယ်ပါ" လမ်းညွှန်စာအုပ်ကို ကိုးကားပါ။

Card 1: သင်၏ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ သွေးစစ်အဖြေသည် အဘယ်နည်း။



Card 1

Card 1: သင်၏ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ သွေးစစ်အဖြေသည် အဘယ်နည်း။

ရည်ရွယ်ချက်များ	ပြောရမည့် အညွှန်း
အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး မရှိကြောင်း သွေးစစ်အဖြေကို ပေးအပ်ပါ။	ရှေ့ပိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ဆွေးနွေးထားသည့်အတိုင်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးအတွက် သွေးစစ်အဖြေသည် အပေါင်းရော အနုတ်လက္ခဏာပါဖြစ်နိုင်သည်။ သင်၏ သွေးစစ်အဖြေသည် အနုတ်လက္ခဏာဖြစ်ပြီး ဆိုလိုသည်မှာ သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး မရှိခြင်းဖြစ်သည်။
အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိသွေးစစ်အဖြေတွင် အနုတ်လက္ခဏာ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။	သွေးစစ်အဖြေတွင် အနုတ်လက္ခဏာပြခြင်းသည် မည်သို့ဖော်ဆောင်သည်ဟု သင်ယူဆပါသနည်း။
ပြီးခဲ့သော ရက်သတ္တပတ် ၆ပတ်အတွင်း သူမသည် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးနှင့် ထိတွေ့မှုရှိထားပါက နောက် ၆ ပတ်အတွင်း သွေးပြန်လာစစ်ရန် စဉ်းစားထားသင့်သည်။	ပြီးခဲ့သော ရက်သတ္တပတ် ၆ ပတ်အတွင်း သင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံရနိုင်သောကြောင့် သင့်သွေးထဲတွင်ရှိသော အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကို ယခုသွေးစစ်ခြင်းမှ မဖော်ထုတ်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းမှာ အလွန်နည်းပါးသည်။ သင်သည် လတ်တလောအတွင်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေသော အဖော်နှင့် ကွန်ဒုံးမပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံခဲ့ပါက (အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း) သို့မဟုတ် သင့်အဖော်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိကို သင်မသိပါက နောက်ထပ်ခြောက်ပတ်ကြာပြီးနောက် သွေးတစ်ကြိမ်ထပ်စစ်ရန် စဉ်းစားသင့်သည်။

Card 1

Card 2: သင့်အိမ်ထောင်ဖက်၏ သွေးစစ်အဖြေသည် သင့်အဖြေနှင့် ကွဲပြားခြားနားနိုင်သည်။

Card 2

Card 2: သင့်အိမ်ထောင်ဖက်၏ သွေးစစ်အဖြေသည် သင့်အဖြေနှင့် ကွဲပြားခြားနားနိုင်သည်။

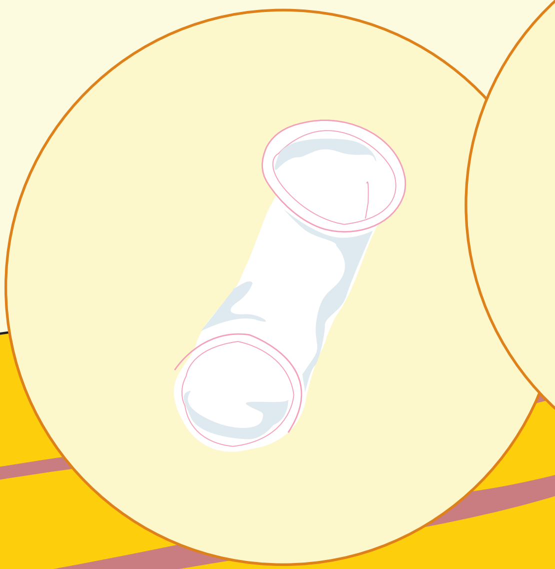
ရည်ရွယ်ချက်များ	ပြောရမည့် အညွှန်း
သူမ၏ သွေးစစ်အဖြေသည် သူမခင်ပွန်း၏ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ အနေအထားကို ထင်ဟပ်ပြသမနေကြောင်း လူနာအမျိုးသမီးကို သတိပေးပါ။	သင့် သွေးစစ်အဖြေသည် သင့်ခင်ပွန်းတွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိခြင်း မရှိခြင်းကို ပြောပြမထားကြောင်း သတိရပါ။ သင်နှင့် သင့်ရင်သွေးကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီမှ ကာကွယ်ရန် သင့်ခင်ပွန်းသည်လည်း သွေးစစ်သင့်သည်။
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း သို့မဟုတ် ကလေးနို့တိုက်စဉ်အတွင်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံရပါက မိခင်မှ ကလေးသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ပျံ့နှံ့နိုင်ခြေကို အသိပေးပါ။	သင့်ရင်သွေး၏ ကျန်းမာရေးအတွက် သင့်ခင်ပွန်းတွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိကို သိထားခြင်းသည်လည်း အရေးကြီးသည်။ ယခုအခါ သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး မရှိသော်လည်း နောက်ပိုင်း သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် သို့မဟုတ် ကလေးနို့တိုက်စဉ်အတွင်း ပိုးကူးစက်ခံရပါက သင့်ရင်သွေးထံသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုင်းရပ်စ်ပျံ့နှံ့နိုင်ခြေသည် အလွန်မြင့်မားသည်။
အိမ်ထောင်ဖက်ကို ဖွင့်ဟ ပြောဆိုခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ဆွေးနွေးပါ။	သင်၏သွေးစစ်အဖြေကို သင့်ခင်ပွန်းကို ပြောပြရန် အကြံပြုလိုသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကင်းဝေးအောင် နေထိုင်ရေးနှင့် သင့်ရင်သွေးကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီမှ ကာကွယ်ပေးရေးအတွက် သင့်ရည်မှန်းချက်များကို သင့်ခင်ပွန်းမှ ကူပံ့ပေးနိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။
သူမ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီရှိမရှိကို ခင်ပွန်းအား ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်များကို စစ်ဆေးပါ။	သင့်သွေးစစ်အဖြေနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင့်ခင်ပွန်းကို ပြောဆိုရာတွင် သင်မည်သို့ခံစားရပါသလဲ။ ဆေးခန်းတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးအားလုံး အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သွေးစစ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့မှ အကြံပြုသောကြောင့် သင်စစ်ဆေးခံလိုက်သည်ဟု သူ့ကို သင်ပြောဆိုနိုင်သည်။
ဖွင့်ဟပြောဆိုရန် ကူညီပေးခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။	သင်၏ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ အခြေအနေကို သင့်ခင်ပွန်းအား ပြောကြားရန် သင့်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီပေးနိုင်သည်။
သူမခင်ပွန်းကို သွေးစစ်ရန် လွှဲပြောင်းပေးခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပါ။	သင့်ခင်ပွန်းသည် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သွေးစစ်ခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများကို ––––––– (နေရာအမည်) တွင် ရရှိနိုင်သည်။

အသေးစိတ် ဂရုစိုက်မေးရမည့် မေးခွန်းများ

- သင့်ခင်ပွန်းအား အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိသွေးစစ်ရန် ပြောဆိုရာတွင် အဆင်ပြေနိုင်ပါသလား။ သူ မည်သို့တုန့်ပြန်မည်ကို သင် ယုံကြည်ထားပါသလဲ။
- သင့်ခင်ပွန်းနှင့်အတူ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သွေးစစ်ခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းကို ခံယူရာတွင် သင်မည်သို့ စဉ်းစားထားပါသလဲ။
- သင့်တွင် မည်သည့် မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် ပတ်သက်စရာ အကြောင်းအရာများ ရှိပါသလဲ။

Card 2

Card 3: အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံရခြင်းမှ မိမိကိုယ်ကို မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်နိုင်သနည်း။



အိမ်ထောင်ရေးသစ္စာ တည်ကြည်စွာ နေထိုင်ခြင်း–

သင်ရော သင့်ခင်ပွန်းပါ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိကို သွေးစစ်ခံပြီး နှစ်ယောက်လုံးတွင် ပိုးမရှိပါက တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦး အိမ်ထောင်ရေးသစ္စာရှိပြီး အိမ်ထောင်ဖက်ကိုသာ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးစက်ခြင်းမှ တစ်ဦးကို တစ်ဦးကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ သင်တို့ထဲမှ တစ်ဦးဦးသည် အခြားတစ်ယောက်နှင့် လိင်ဆက်ဆံမိပါက သင်သည် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံရနိုင်ပြီး သင့်အိမ်ထောင်ဖက်အားလည်း ထပ်ဆင့်ပျံ့ပွားစေသည်။

လိင်ဆက်ဆံမှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း–

အခြားရွေးချယ်စရာမှာ အထူးသဖြင့် သင့်ခင်ပွန်းမှ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ သွေးစစ်သည်အထိ လိင်မဆက်ဆံဘဲ နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ၄င်းသည် ခက်ခဲနိုင်သော်လည်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်မခံရအောင် အပြန်အလှန်ကာကွယ်ရာတွင် အထိရောက်ဆုံးသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

Card 3: အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံရခြင်းမှ မိမိကိုယ်ကို မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်နိုင်သနည်း။

ရည်ရွယ်ချက်များ	ပြောရမည့် အညွှန်း
အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကာကွယ်ရေးနည်းစနစ်များကို ဆွေးနွေးပြောကြားပါ။	ရှေးဦးစွာ ရှင်းပြထားခဲ့သည့်အတိုင်း သင်နှင့် သင့်ခင်ပွန်းကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အဓိက နည်းလမ်း သုံးသွယ်ရှိသည်။
အိမ်ထောင်ရေးသစ္စာ တည်ကြည်စွာ နေထိုင်ခြင်းကို ဖွင့်ဆိုရှင်းပြပါ။	သင်ရော သင့်ခင်ပွန်းပါ နှစ်ယောက်လုံးတွင် ပိုးမရှိပါက တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး အိမ်ထောင်ရေးသစ္စာရှိပြီး အိမ်ထောင်ဖက်နှင့်သာ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးစက်ခြင်းမှ တစ်ဦးကို တစ်ဦး ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ သင်တို့ထဲမှ တစ်ဦးဦးသည် အခြားတစ်ယောက်နှင့် လိင်ဆက်ဆံမိပါက သင်သည် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံရနိုင်ပြီး သင့်အိမ်ထောင်ဖက်အားလည်း ထပ်ဆင့် ပျံ့ပွားစေသည်။
ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းကို ဖွင့်ဆိုရှင်းပြပါ။	သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်နိုင်ရန် အခြားနည်းလမ်းမှာ ကွန်ဒုံးကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ သင်လိင်ဆံသည့်အခါတိုင်း ကွန်ဒုံးကို နည်းမှန်ကန်စွာ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ သင့် ခင်ပွန်းတွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိနေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ သင့်ခင်ပွန်းတွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေခြင်းကို သင်မသိလျှင် သို့မဟုတ် သင့်ခင်ပွန်းတွင် အခြားလိင်ဆက်ဆံဖက်များ ရှိနေလျှင်သော်လည်းကောင်း ကွန်ဒုံးကို အသုံးပြုရန် ပိုမိုထူးခြားစွာ အရေးကြီးသည်။ ကွန်ဒုံးများနှင့် ကွန်ဒုံးကို မည်ကဲ့သို့ မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုရမည်ဆိုသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို သင့်အား ကျွန်ုပ်တို့ ပေးနိုင်သည်။ ကွန်ဒုံးများနှင့် ပတ်သက်ပြီး ထပ်ဆောင်း သတင်းအချက်အလက်များကို ------------ (နေရာအမည်) တွင် သင်နှင့် သင်ခင်ပွန်းပါ သွားရောက်ရယူနိုင်သည်။
လိင်ဆက်ဆံမှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းကို ဖွင့်ဆိုရှင်းပြပါ။	အခြားရွေးချယ်စရာမှာ အထူးသဖြင့် သင့် ခင်ပွန်းမှ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ သွေးစစ်သည်အထိ လိင်မဆက်ဆံဘဲနေခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ခက်ခဲနိုင်သော်လည်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ မကူးစက်ခံရအောင် အပြန်အလှန်ကာကွယ်ရာတွင် အထိရောက်ဆုံးသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

အသေးစိတ် ဂရုစိုက်မေးရမည့် မေးခွန်းများ

- မည်သည့် မေးခွန်း သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာ သင်မေးလိုပါသလဲ။
- သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်သောအခါ မည်သည့် ရွေးချယ်မှုက အကောင်းဆုံးဖြစ်မည်ဟု သင်ထင်မြင်ပါသနည်း။
- သင် ရင်သွေး ရလာသောအခါ မည်သည့် ရွေးချယ်မှုက အကောင်းဆုံးဖြစ်မည်ဟု သင်ထင်မြင်ပါသနည်း။

Card 3

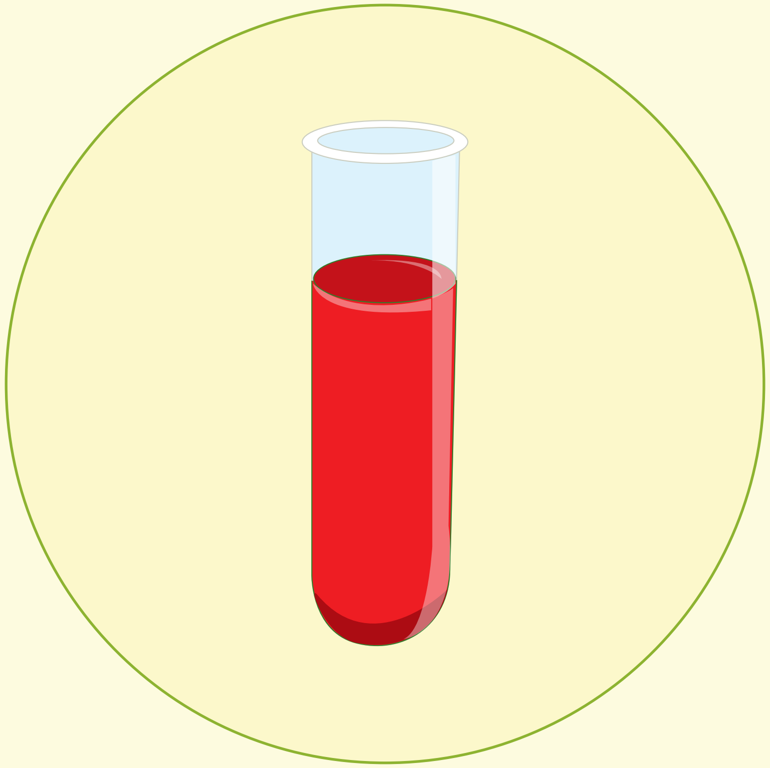
Card 4: အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးနှင့် ကင်းဝေးပြီး ကျန်းမာနေစေရအောင် သင်နှင့် မိသားစု မည်ကဲ့သို့နေထိုင်နိုင်သနည်း။

Card 4: အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးနှင့် ကင်းဝေးပြီး ကျန်းမာနေစေရအောင် သင်နှင့် မိသားစု မည်ကဲ့သို့နေထိုင်နိုင်သနည်း။

ရည်ရွယ်ချက်များ	ပြောရမည့် အညွှန်း
ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းမှုများကို အကျဉ်းချုပ်ပြီး ကူညီထောက်ပံ့ပေးပါ။	ယခုအခါတွင် သင်အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သင်သိပြီးသောကြောင့် သင့်ကိုယ်သင်နှင့် သင့်ရင်သွေးကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီမှ ကာကွယ်ရန် အရေးပါသော အဆင့်ကို တက်လှမ်းပြီးဖြစ်သည်။ နောက်လာမည့် ရက်ချိန်းများတွင် သင်နှင့် သင့်ရင်သွေးကို ကျန်းမာစွာ ရှိနေစေရန် ကျွန်ုပ်တို့မှ လမ်းညွှန်ပေးနိုင်သည့် အခြားအကြောင်းများလည်း ရှိသေးသည်။
• **ကိုယ်ဝန်ဆောင်အကြို စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းအတွက် ရက်ချိန်းပုံမှန်ပြရန် အားပေးတိုက်တွန်းပါ။**	ကိုယ်ဝန်ဆောင်အကြို စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းကို ရက်ချိန်းမှန်မှန်ပြသခြင်းဖြင့် သင်သည် ကျန်းမာသော ကိုယ်ဝန်ကို ဆောင်ထားနိုင်သည်။ သင့်အတွက် နောက်ရက်ချိန်းသည် --/----/--- တွင် ဖြစ်သည်။
• **ကျန်းမာရေးဆေးခန်း၊ ဆေးရုံတွင် ကလေးမွေးရန် အားပေးတိုက်တွန်းပါ။**	ကျန်းမာရေးဆေးခန်း၊ ဆေးရုံတို့တွင်သာ သင်ကလေးမွေးရန် စီစဉ်ထားပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကလေးမွေးနေစဉ် တလျှောက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့မှ သင့်အားကူညီနိုင်သည့် ကုသမှုအဆင့်များစွာရှိပြီး ကလေး စိတ်ချရစွာမွေးဖွားနိုင်သည်။
• **မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးရန် အားပေးတိုက်တွန်းပါ။**	သင့်ရင်သွေးကို မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးပါ။ သင့်ရင်သွေးကို မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးပြီး အခြား မည်သည့် အစားအစာနှင့် အရည်၊ ရေကိုသော်မျှ မတိုက်ကျွေးပါနှင့်။ မည်သို့ဆိုစေ၊ ဗီတာမင်များ၊ ဖြည့်တင်းသတ္တုဓာတ်များ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများပါဝင်သည့် ဆေးစက်များ သို့မဟုတ် ဆေးရည်များကို သင်တိုက်ကျွေးလိမ့်မည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းတွင် အကျိုးကျေးဇူးများစွာရှိသည်။ ၎င်းသည် ကလေးငယ် လိုအပ်သည့် အာဟာရများအားလုံးကိုဖြည့်ဆည်းပေးပြီး ဝမ်းလျှောရောဂါကဲ့သို့သော ဖျားနာခြင်းများမှလည်း ကာကွယ်ပေးသည်။
• **မိသားစုစီမံကိန်းကို ကျင့်သုံးဆောင်ရွက်ရန် အားပေးတိုက်တွန်းပါ။**	သင် ကလေးမွေးပြီးနောက် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေကို လျှော့ချရန် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီကာကွယ်တားဆီးရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို ဆက်လက်ရယူသင့်ပြီး နောက်ပိုင်း ကိုယ်ဝန်များကို စီစဉ်ရာတွင် ကူညီနိုင်ရန် မိသားစုစီမံကိန်းကို ရယူသင့်သည်။
အိမ်သို့ ပြန်သယ်သွားရန် သတင်းအချက်အလက်များ ပေးပါ။	သင့်အတွက် ယနေ့ ကျွန်ုပ်တို့ ပြောဆိုသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို အိမ်သို့အပြန် ယူဆောင်သွားပါ။
စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ပေးခြင်းနှင့် ကူညီထောက်ပံ့ပေးပါ။	သင့်တွင် မည်သည့်မေးခွန်းများ ရှိပါသလဲ။ သင့်တွင် ပတ်သက်သည့်အကြောင်းအရာများ ရှိသေးပါက ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီနိုင်ရန် ကျေးဇူးပြုပြီး ဆက်သွယ်ပေးပါ။

Card 4

Card 5: သင်၏ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ သွေးစစ်အဖြေသည် အဘယ်နည်း။



Card 5: သင်၏ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ သွေးစစ်အဖြေသည် အဘယ်နည်း။

ရည်ရွယ်ချက်များ	ပြောရမည့် အညွှန်း
အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိနေကြောင်း သွေးစစ်အဖြေကို ပေးအပ်ပါ။	ရှေ့ပိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ဆွေးနွေးထားသည့်အတိုင်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးအတွက် သွေးစစ်အဖြေသည် အပေါင်းရော အနုတ် လက္ခဏာပါဖြစ်နိုင်သည်။ သင်၏ သွေးစစ်အဖြေသည် အပေါင်းလက္ခဏာဖြစ်ပြီး ဆိုလိုသည်မှာ သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိနေသည်။ သွေးစစ်အဖြေတွင် အပေါင်းလက္ခဏာ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို သင်မည်သို့ထင်မြင်သနည်း။
အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိသွေးစစ်အဖြေတွင် အပေါင်းလက္ခဏာ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။	သွေးစစ်အဖြေသည် သင်မကြာမီ ဖျားနာလာမည်ဟု ဆိုလိုသည်မဟုတ်ပါ။ သင် မည်ကဲ့သို့ ကျန်းမာအောင် နေရမည်နှင့် သင့်ရင်သွေးကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီမှ မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်ရမည်ဆိုသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့မှ သင်ကြားပေးနိုင်သည်။
အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိနေသည့် သွေးစစ်အဖြေကို လူနာအမျိုးသမီး မည်ကဲ့သို့ ကြိုးစားခံယူနေသည်ကို ဆန်းစစ်ပါ။	သင်မည်ကဲ့သို့ ခံစားနေရပါသနည်း။ သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိနေကြောင်း သိရှိရခြင်းသည် ရှေးဦးစွာ လက်ခံရခက်စေသည်။ စဉ်းစားစရာများစွာရှိနေသော်လည်း သင် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ရန်နှင့် သင့်ရင်သွေးကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် အဆင့်ပေါင်းများစွာ ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့မှ ယခုအခိုက်တွင် သင့်အနေဖြင့် ခြေလှမ်းသစ်တစ်ရပ်စရန် ကူညီပေးမည်။
သွေးစစ်ပြီးနောက် မည်သည်တို့အား သင်ဆွေးနွေးမည်ကို လူနာအမျိုးသမီးအား ပြောပြပါ။	သင့်ရင်သွေးကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီမှ မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်နိုင်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ဦးစွာ ပြောကြမည်။ ထို့နောက် သင်နှင့် သင့်မိသားစု ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ရန် ရရှိနိုင်သည့် ကုသမှုနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများကို ဆွေးနွေးကြမည်။

Card 5

Card 6: ရင်သွေးသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ကူးစက်နိုင်ခြေကို ကူညီလျှော့ချပေးရန် ဆေးဝါးများ ရှိနေပါသည်။

Card 6: ရင်သွေးသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ကူးစက်နိုင်ခြေကို ကူညီလျှော့ချပေးရန် ဆေးဝါးများ ရှိနေပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက်များ	ပြောရမည့် အညွှန်း
မိခင်မှ ရင်သွေးသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ကူးစက်ခြင်းအတွက် ဆေးဝါးကုသမှုများ ရှိနေကြောင်း လူနာကို အသိပေးပါ။	သင့်ရင်သွေး အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ကူးစက်နိုင်ခွင့်ကို လျှော့ချရန် သင်သောက်နိုင်သည့် ဆေးများ ရှိကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ ရှေးဦးပိုင်းက ဖော်ပြပြီး ဖြစ်သည်။ ဆေးများသည် သင့်ရင်သွေးကို လုံးဝ ကာကွယ်မပေးနိုင်သော်လည်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေကို လျှော့ချပေးသည်။
အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဝင်ခြင်းကို အေအာဗွီ ခုခံအားကျ ကူးစက်ပိုးတန့်ဆေးက ကုသမပေးနိုင်ကြောင်း ရှင်းလင်းပါ။	ဆေးများသည် သင်၏ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဝင်ခြင်းကို ကုသမပေးနိုင်ပါ။ သင်၏ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဝင်ခြင်းအတွက် စောင့်ရှောက်မှု၊ ကုသမှုနှင့် ထောက်ပံ့မှုတို့ကို ––––––––––– (နေရာအမည်) တွင် ရရှိနိုင်သည်။
လူနာအမျိုးသမီးသောက်ရမည့် ဆေးညွှန်းကို ရှင်းလင်းပြပါ။	ကျွန်ုပ်တို့မှ သင့်အား ––––––––––––– (ဆေးအမည်များ) ဆေးများ ပေးမည်။ သင့်ဆေးများကို –––––––––– (နေရာနှင့် အချိန်) တွင် သင်ရရှိနိုင်သည်။ သင် ဆေးသောက်ရမည်မှာ ––––––––––––––––––––– (သူမ ဆေးစသောက်သင့်သည့် အချိန်နှင့် ဘယ်နှကြိမ်သောက်ရမည်ကို ပြောထားပါ) ဖြစ်သည်။
ကလေးငယ်အတွက် ဆေးညွှန်းကို ရှင်းပြပါ။	**စပ်ပေါင်းဆေးညွှန်းအတွက်** ကျွန်ုပ်တို့မှ သင့်ကလေးအတွက် သင့်အား––––––––––––– (ဆေးအမည်) ဆေးများ ပေးမည်။ သင့်ကလေးအတွက် ဆေးများကို –––––––––– (နေရာနှင့် အချိန်) တွင် သင်ရရှိနိုင်သည်။ သင်ကလေးကို ဆေးတိုက်ရမည်မှာ ––––––––––––––––––––– (သူမ ကလေးကို ဆေးစတိုက်သင့်သည့် အချိန်နှင့် ဘယ်နှကြိမ်တိုက်ရမည်ကို ပြောထားပါ) ဖြစ်သည်။ **သို့မဟုတ်** **နီဗာရာပင်း သက်သက်ဆေးညွှန်းအတွက် –** ကလေးမွေးပြီးနောက် သင့်ရင်သွေးသည် ဆေးကို ဆေးရည်အဖြစ် သောက်ရမည်။ **လူနာများအားလုံး–** သင်တို့သည် ဆေးရုံဆေးခန်းတွင် ကလေးမမွေးနိုင်ပါက မွေးပြီးပြီးချင်း (သို့သော် မွေးပြီး ၄၈– ၇၂ နာရီမတိုင်မီတွင်) ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ ကလေးကို သယ်ယူလာခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့မှ ကလေးကို ဆေးတိုက်နိုင်သည်။

တစ်ဖက်စာမျက်နှာသို့

Card 6

Card 6: ရင်သွေးသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ကူးစက်နိုင်ခြေကို ကူညီလျှော့ချပေးရန် ဆေးဝါးများ ရှိနေပါသည်။

အေအာဗွီ ခုခံအားကျ ကူးစက်ပိုးတန့်ဆေး၏ အန္တရာယ်ဘေးကင်းပုံကို ရှင်းလင်းပြောကြားပါ။ ဆေးပေါင်း အညွှန်း၏ ထူးခြားသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ရှင်းလင်းပါ။

အမျိုးသမီးအများစုအတွက် ဆေးများသည် စိတ်ချရပြီး သင် သို့မဟုတ် သင့်ရင်သွေးကို အန္တရာယ်မပြုနိုင်ပါ။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီး အနည်းငယ်တွင် ဆေးသောက်ပြီးနောက် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်တတ်ပြီး အချို့တွင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တတ်သည်။ သင့်တွင် အဆိုပါပြဿနာများ စဖြစ်လာပါက ကျွန်ုပ်တို့မှ ကူညီပေးနိုင်ရန် ကျေးဇူးပြု၍ ချက်ချင်း ဆက်သွယ်ပါ။

ဆေးမှန်မှန်သောက်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။

ဆေးအာနိသင် ထိရောက်ခြင်းကို သေချာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့မှာကြားထားသည့်အတိုင်း ဆေးကို တိကျစွာ သောက်ပြီး အခြားသူများနှင့် ဝေမျှခြင်း မပြုရန် အရေးကြီးသည်။

ဆေးညွှန်းအတိုင်း လိုက်နာသောက်သုံးရန် လူနာ၏ ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းနှင့် ပြဿနာများဖြစ်လာပါက ပြန်လာနိုင်ရန် စစ်ဆေး ဆုံးဖြတ်ပါ။

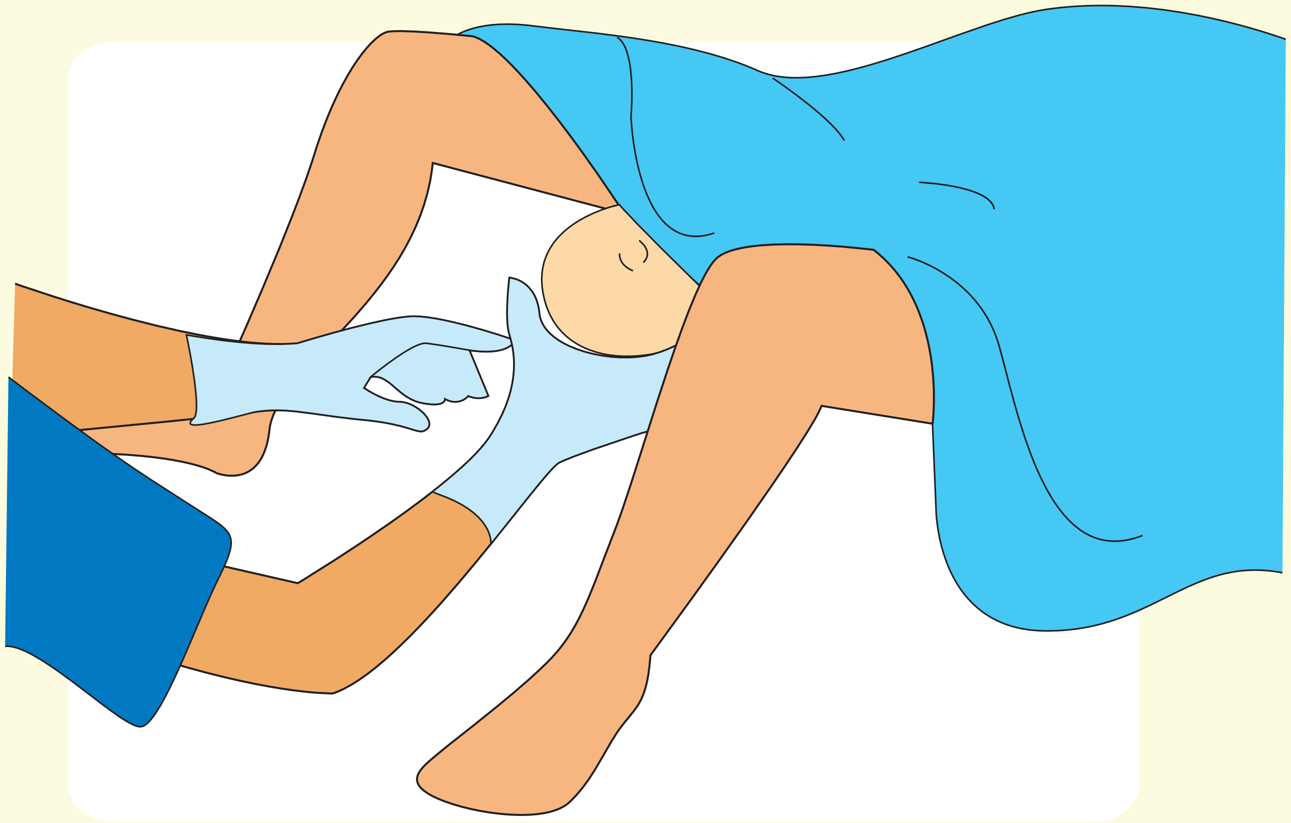
ဆေးသောက်ရမည်နှင့် ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများ သင့်တွင်ရှိပါသလား။

- (တတ်နိုင်ပါက) ––––––––––––––––––––– (လာရောက်ယူဆောင်ရမည့် ပစ္စည်း ဥပမာ––– ဆေးညွှန်း သို့မဟုတ် ထပ်ရမည့်ဆေးများ) ကို ရက်သတ္တပတ် –––––––––––– ပတ် အတွင်း သင်လာပြန်ယူနိုင်ပါသလား။
- ကျွန်ုပ်တို့မှ မှာကြားထားသည့်အတိုင်း သင်ဆေးသောက်နိုင်ပါသလား။
- သင့်ဆေးများ သောက်ရန် သင့်ကို သတိပေးမည့် တစုံတဦးရှိပါသလား။
- သင် ဆေးသောက်မှန်ခြင်းကို သေချာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီနိုင်သည့် တစုံတရာရှိပါသလား။
- ကျွန်ုပ်တို့ ရှေ့မဆက်မီ သင့်တွင် မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် အကြောင်းတရားများ ရှိပါသလား။

သင်ဆေးသောက်ရာတွင် ပြဿနာ တစုံတရာရှိလာပါက ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ချက်ချင်းဆက်သွယ်ပါ။

Card 6

Card 7: ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ မီးဖွားနိုင်ရန်နှင့် ရင်သွေးကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် သင် မည်သည်ကို လုပ်ဆောင်နိုင်သနည်း။



Card 7: ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ မီးဖွားနိုင်ရန်နှင့် ရင်သွေးကို အိမ်ချအိုင်ဗွီမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် သင် မည်သည်ကို လုပ်ဆောင်နိုင်သနည်း။

ရည်ရွယ်ချက်များ	ပြောရမည့် အညွှန်း
ကျန်းမာရေးဆေးခန်း၊ ဆေးရုံတွင်သာ ကလေးမွေးရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။	အကယ်၍ ပြဿနာဖြစ်လာပါက ကူညီပေးနိုင်သော အတွေ့အကြုံရင့်ဆေးဝန်ထမ်းများရှိသည့် ကျန်းမာရေးဆေးခန်း၊ ဆေးရုံတွင်သာ သင်ကလေးမွေးရန်လည်း စီစဉ်သင့်သည်။ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း ပြင်ပတွင် သင်ကလေး မွေးပါက အဆိုပါ အကူအညီများကို သင်မရရှိနိုင်ပါ။
ကလေးမီးဖွားနိုင်သည့် နေရာကို လူနာအား အသိပေးပါ။	-------------- (နေရာအမည်) တွင် ကလေးအား အိမ်ချအိုင်ဗွီ ကူးစက်ရရှိနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်း လျှော့ကျစေရန် သင့်ကလေးမွေးဖွားခြင်းကို ကူညီနိုင်ပြီး ဖွားမြင်ပြီးနောက် ကလေးဆေးသောက်ပြီးကြောင်း သေချာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီနိုင်သည်။ ဤဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွင် သင် ကလေးမမွေးနိုင်ပါက မွေးဖွားပြီးပြီးချင်း သင့်ရင်သွေးကို------------ (နေရာအမည်) သို့ခေါ်ဆောင်လာရန် အလွန်အရေးကြီးဆဲဖြစ်သည်။
ကျန်းမာရေးဆေးခန်း၊ သို့မဟုတ် ဆေးရုံတွင် မွေးဖွားရန် လူနာ၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ဆန်းစစ်ပြီး ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးပါ။	ကျန်းမာရေးဆေးခန်း သို့မဟုတ် ဆေးရုံတစ်ခုခုတွင် သင့်ရင်သွေးကို မွေးဖွားနိုင်မည်ဟု သင်ထင်မြင်ပါသလား။ ကျန်းမာရေးဆေးခန်း၊ ဆေးရုံတွင် ကလေးမွေးရန် သင့်ကို မည်သည်က ခက်ခဲနေစေသလဲ။ ထိုပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် သင့်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ ကူညီနိုင်ပါသလဲ။

Card 7

Card 8: ရင်သွေးငယ်ကို မည်ကဲ့သို့ ကျွေးမွေးနိုင်သနည်း။

Card 8

Card 8: ရင်သွေးငယ်ကို မည်ကဲ့သို့ ကျွေးမွေးနိုင်သနည်း။

ရည်ရွယ်ချက်များ	ပြောရမည့် အညွှန်း
မိခင်မှ ရင်သွေးသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခြင်းတွင် ကလေးအစာကျွေးခြင်း အဓိက ရွေးချယ်စရာနှစ်လမ်း ရှိကြောင်း ရှင်းပြပါ။ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုသာ တိုက်ကျွေးခြင်း သို့မဟုတ် အစားထိုး အစာကျွေးခြင်း တို့ဖြစ်သည်။	သင့်ရင်သွေးကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီမှ ကာကွယ်ရန် ကလေးကို အစာကျွေးရာတွင် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို သင်စဉ်းစားထားရန် လိုအပ်သည်။ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုသာ တိုက်ကျွေးခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးကို အစားထိုးအစာကျွေးခြင်း ဖြင့်နို့ဗူးတိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ————————————— (အခြားရွေးချယ်စရာများ) ကို ရွေးချယ်နိုင်သည်။ သင်နှင့် သင့်ရင်သွေးအတွက် အကောင်းဆုံးကို သင်ရွေးချယ်ရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ထို ရွေးချယ်မှုများကို ဆက်လက် ဆွေးနွေးကြပါစို့။ ဦးစွာပထမ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုသာ တိုက်ကျွေးခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ ဆွေးနွေးမည်။
မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုသာ တိုက်ကျွေးခြင်းကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့် ရှင်းလင်းပါ။ အကျိုးကျေးဇူးများကို ရှင်းပြပါ။	သင့်ရင်သွေးကို မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးပါ။ သင့်ရင်သွေးကို မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးပြီး အခြား မည်သည့် အစားအစာနှင့် အရည်၊ ရေကိုသော်မျှ မတိုက်ကျွေးပါနှင့်။ မည်သို့ဆိုစေ၊ ဗီတာမင်များဖြည့်တင်းသတ္တုဓာတ်များ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများပါဝင်သည့် ဆေးစက်များ သို့မဟုတ် ဆေးရည်များကို သင်တိုက်ကျွေးလိမ့်မည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းတွင် အကျိုးကျေးဇူးများစွာရှိသည်။ ၎င်းသည် ကလေးငယ် လိုအပ်သည့် အာဟာရများ အားလုံးကို ဖြည့်ဆည်းပေးပြီး ဝမ်းလျှောရောဂါကဲ့သို့သော ဖျားနာခြင်းများမှလည်း ကာကွယ်ပေးသည်။
မိခင်နို့တိုက်ရာတွင် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများနှင့် ၎င်းတို့ကို မည်ကဲ့သို့ လျှော့ချနိုင်သည်ကို ရှင်းပြပါ။ မိခင်နို့တိုက်ခြင်းကို စောစီးစွာ ရပ်တန့်ခြင်းအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။	မည်သို့ဖြစ်စေ၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါက သင့်နို့ရည်မှတဆင့် သင့်ရင်သွေးထံသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ပျံ့နှံ့နိုင်ခြေရှိသည်။ သင်သည် မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ထိုကူးစက်နိုင်ခြေကို လျှော့ချနိုင်သည်။ နို့ဗူးဖြင့်အစားထိုးတိုက်ကျွေးခြင်း သို့မဟုတ် ————————— (အခြားရွေးချယ်စရာများ) ကဲ့သို့သော အခြားနည်းလမ်းဖြင့် သင့်ရင်သွေးကို အစာ ဘေးကင်းစွာ စတင်ကျွေးနိုင်သောအခါ ရင်သွေး၏ ပထမပိုင်း လအနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် မိခင်နို့တိုက်ခြင်းကို လုံးဝရပ်တန့်နိုင်ခြင်းဖြင့် ပိုမို စိတ်ချလုံခြုံနိုင်သည်။ မိခင်နို့တိုက်ခြင်းကို မည်သည့်အခါတွင် မည်သို့ ရပ်တန့်ရမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့မှ ကူညီပေးရန် လိုအပ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော ၎င်းသည် အခြားဘေးကင်းသော ရွေးချယ်စရာများ ရရှိနိုင်သည့်အပေါ်တွင် မူတည်သည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို ရပ်တန့်ရန် သင်အဆင်သင့်ဖြစ်သည်နှင့် တပြိုင်နက် ဆေးခန်းသို့ ပြန်လာပြခြင်းဖြင့် အစာကျွေးနည်းအသစ်ကို သင်ရွေးချယ်နိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီပေးမည်။
အပူပေါင်းခံပြုပြင်ထားသည့် ညှစ်ယူထားသော မိခင်နို့ သို့ မဟုတ် အိမ်တွင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲထားသော တိရိစ္ဆာန်နို့ ကဲ့သို့သော အခြားရွေးချယ်စရာများကို ထောက်ပံ့ပေးရန် ဒေသဆိုင်ရာထုံးစံများ သို့မဟုတ် အမျိုးသားကျန်းမာရေး စီမံကိန်းများ၏ ထပ်တိုး သတင်းအချက်အလက်များ ရေးသားရန် နေရာလွတ်ဖြစ်သည်။	______________________________ ______________________________ ______________________________

Card 8

Card 9: ရင်သွေးငယ်ကို မည်ကဲ့သို့ ကျွေးမွေးနိုင်သနည်း။

Card 9

Card 9: ရင်သွေးငယ်ကို မည်ကဲ့သို့ ကျွေးမွေးနိုင်သနည်း။

ရည်ရွယ်ချက်များ	ပြောရမည့် အညွှန်း
မိခင်နို့ အစားထိုး တိုက်ကျွေးခြင်းကို မိတ်ဆက်ပြောကြားပါ။	သင့်ရင်သွေးကို တိုက်ကျွေးနိုင်သည့် အခြားလမ်းတစ်သွယ်မှာ မိခင်နို့အစားထိုး တိုက်ကျွေးခြင်းဖြစ်သည်။
မိခင်နို့ အစားထိုးတိုက်ကျွေးခြင်းကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုရှင်းပြပါ။ မိခင်နို့ အစားထိုးတိုက်ကျွေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများကို ရှင်းလင်းပါ။	မိခင်နို့ အစားထိုးတိုက်ကျွေးခြင်းသည် သင့်ရင်သွေးမှ အဟာရပြည့်ဝပြီး စိတ်ချရသော အစားအစာများကို စားနိုင်သည့် အရွယ်ရောက်သည်အထိ မိခင်နို့ကို လုံးဝတိုက်ကျွေးခြင်းမပြုဘဲ နို့ဗူး သက်သက်သာတိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် --------- (အခြားရွေးချယ်စရာများ) ဖြစ်သည်။ နို့ဗူးတိုက်ခြင်းဖြင့် သင့်ရင်သွေးထံသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေမရှိပါ။ သို့သော် နို့ဗူးတိုက်ခြင်းကြောင့် ဝမ်းလျှောရောဂါကဲ့သို့သော ဆိုးရွားသည့် ဖျားနာခြင်းများ သင့်ရင်သွေးတွင် ဖြစ်လာနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်း ပိုများလာသည်။
မိခင်နို့ အစားထိုးတိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သော ကိစ္စများကို ရှင်းလင်းပါ။	နို့ဗူးတိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် -------------- (အခြားရွေးချယ်စရာများ) အကုန်အကျများ၍ ပြင်ဆင်ဖျော်စပ်ရန် လိုအပ်သည့်အပြင် အဘယ်ကြောင့် သင်မိခင်နို့မတိုက်သည်ကို အခြားသူများအတွက် ထူးဆန်းစရာ ဖြစ်နေနိုင်သည်။ နို့မှုန့် သို့မဟုတ် နို့၊ သန့်စင်သောရေ ၊ လောင်စာဆီ (ဥပမာ– ရေနံဆီ၊ ထင်းမီးသွေး) ဆပ်ပြာ၊ ထမင်းအိုးနှင့် ခွက်စသည့် ပုံမှန်ဖြည့်ဆည်းပေးမည့် ထောက်ပံ့ရေးပစ္စည်းများကို သင်လိုအပ်နေသည်။
ကလေးနို့ဗူးတိုက်ရန် ကုန်ကျစရိတ်ကို ဆွေးနွေးပါ။ **သို့မဟုတ်** ကလေးနို့ဗူးတိုက်ရန် မည်ကဲ့သို့ ရရှိနိုင်သည်ကို ဆွေးနွေးပါ။	ကလေးနို့ဗူးတိုက်ရန် သို့မဟုတ် ------- (နည်းလမ်း) ကုန်ကျစရိတ်သည် အချိန်ကာလ --------------- လ (ကြာချိန်) အတွက် --------- (ကုန်ကျငွေ) ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် ကလေးနို့မှုန့် သို့မဟုတ် ------------------- (အခြားရွေးချယ်စရာများ) ကို နောက်လာမည့် ------- ရက်သတ္တပတ်ပေါင်း/လများအတွက် ကျွန်ုပ်တို့မှ ထောက်ပံ့ပေးမည်။ သင်လာရောက်ထုတ်ယူနိုင်သည့် နေရာမှာ --------------- (နေရာ) ဖြစ်ပြီး ------------------ (အကြိမ်မည်မျှ) ဖြစ်သည်။
အပူပေါင်းခံပြုပြင်ထားသည့် ညှစ်ယူထားသော မိခင်နို့ သို့မဟုတ် အိမ်တွင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲထားသော တိရိစ္ဆာန်နို့ကဲ့သို့သော အခြားရွေးချယ်စရာများကို ထောက်ပံ့ပေးရန် ဒေသဆိုင်ရာထုံးစံများ သို့မဟုတ် အမျိုးသားကျန်းမာရေးစီမံကိန်းများ၏ ထပ်တိုး သတင်းအချက်အလက်များ ရေးသားရန် နေရာလွတ်ဖြစ်သည်။	-- -- --

Card 9

Card 10: ရင်သွေးငယ်ကို မည်ကဲ့သို့ ကျွေးမွေးနိုင်သနည်း။

Card 10

Card 10: ရင်သွေးငယ်ကို မည်ကဲ့သို့ ကျွေးမွေးနိုင်သနည်း။

ရည်ရွယ်ချက်များ	ပြောရမည့် အညွှန်း
လူနာအမျိုးသမီး၏ လတ်တလော အခြေအနေကို ဆန်းစစ်ပါ။	သင်နှင့် သင့်ရင်သွေးအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်မည့် ရွေးချယ်မှုကို သင်ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် သင့်ကို မေးခွန်းအချို့ ကျွန်ုပ်တို့ မေးလိုသည်။ • သင် မိခင်နို့မတိုက်ပါက သင့်မိသားစုနှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှ မည်သို့တုန့်ပြန်လာနိုင်ပါသလဲ။ • သင့်ရင်သွေးကို နို့ဗူးတိုက်လိုပါက နို့ဗူးဖျော်စပ်ပြင်ဆင်ရန် (နေနှင့် ည) သင် မည်သို့အချိန်ရနိုင်ပါသလဲ၊ လောင်စာဆီနှင့် သန့်ရှင်းသောရေအပါအဝင် သင်လိုအပ်သော ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများကို သင်မည်သို့ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသလဲ။
မိခင်၏ ကလေးနို့တိုက်ရေး ရွေးချယ်ခြင်းကို ဆုံးဖြတ်ပေးပါ။	သင့်အဖြေများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ဆွေးနွေးထားသည်များကို အခြေပြုပြီး သင့်ရင်သွေးကို တိုက်ကျွေးရန် မည်သည့်နည်းလမ်းသည်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ဟု သင်ယူဆပါသလဲ။
မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးခြင်း သို့မဟုတ် အစားထိုး တိုက်ကျွေးခြင်းတို့အတွက် အခက်အခဲများကို ဆွေးနွေးပါ။	**မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးရန် ရွေးချယ်လိုက်ပါက –** သင့်ရင်သွေးအား မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းကို မည်ကဲ့သို့ တိုက်ကျွေးရမည်ကို သင်သိပါသလား။ သင့်ရင်သွေးကို မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးရန် ခက်ခဲစေသည်က မည်သည့်အရာ ဖြစ်နေသနည်း။ သင်စတင် ဆောင်ရွက်ရန် ကျွန်ုပ်မှ ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ————————— (မည်သူ့ထံမှ မည်သည့်နေရာတွင်) ထံမှ သင်အကူအညီ ပိုမိုရရှိနိုင်သည်။ **သို့မဟုတ်** **မိခင်နို့အစားထိုးပြီး နို့ဗူးတိုက်ရန် ရွေးချယ်ပါက–** သင့်ရင်သွေးအတွက် ကလေးနို့မှုန့် သို့မဟုတ် ————————————— (ဖျော်စပ်နည်း) ပေးရန် မည်သည့်အရာက သင့်ကို ခက်ခဲစေနိုင်သနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့မှ သင့်အား တစ်စုံတဦးမှ နို့မှုန့်မည်ကဲ့သို့ ဖျော်စပ်ရမည်ကို သင်ကြား ပြသပေးနိုင်သော ——————————————— (နေရာအမည်) သို့ လွှဲပြောင်းပေးမည်။
ကလေးနို့ချိုတိုက်ရေး ရွေးချယ်ခြင်းကို ထောက်ခံအားပေးပြီး ရောစပ်တိုက်ကျွေးခြင်းကို တားမြစ်ပါ။	သင်ချမှတ်ထားသော ရွေးချယ်မှုအတိုင်း လိုက်နာပြီး ရောနှောတိုက်ကျွေးခြင်းမပြုရန် အရေးကြီးသည်။ ရောနှော တိုက်ကျွေးခြင်းသည် မိခင်နို့နှင့် အခြားအရည်များ သို့မဟုတ် အစားအစာများကိုပါ ကလေးအား ရောနှောတိုက်ကျွေး ခြင်းဖြစ်သည်။ ရောနှောတိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးကို ဝမ်းလျှောခြင်းကဲ့သို့သော အခြားရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းများလာစေသည်။ ၎င်းသည် သင့်ထံမှ သင့်ရင်သွေးထံသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်နိုင်ခွင့်ကိုလည်း ပိုမိုများပြားလာစေနိုင်သည်။
ရင်သွေးကို နို့တိုက်ကျွေးရေးအတွက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးရေးကို ရှာဖွေရယူရန် လူနာကို တိုက်တွန်းအားပေးပါ။ သူမ၏ ကလေးနို့တိုက်ရေး ရွေးချယ်မှုတွင် အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ရပါက ဆေးခန်းကို ဆက်သွယ်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။	သင့်ရင်သွေး နို့တိုက်ရေး ရွေးချယ်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး————————————— (လူအမည်နှင့် နေရာ)နှင့် ပိုမိုပြောဆို ဆွေးနွေးရန် ကျွန်ုပ်တို့မှအကြံပြုလိုသည်။ နို့တိုက်ကျွေးခြင်း ရွေးချယ်မှုကို သင်ပြောင်းလဲလိုပါက သို့မဟုတ် ပြဿနာ တစ်စုံတရာရှိလာပါက ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ချက်ချင်းဆက်သွယ်ကာ အကူအညီရယူပါ။ သင့်တွင် မေးစရာမေးခွန်းများ သို့မဟုတ် ပတ်သက်သည်များ ရှိပါသလား။

Card 10

Card 11: ကျန်းမာစွာနေနိုင်အောင် မည်သည့်အဆင့်များကို ကျော်ဖြတ်ရမည်နည်း။

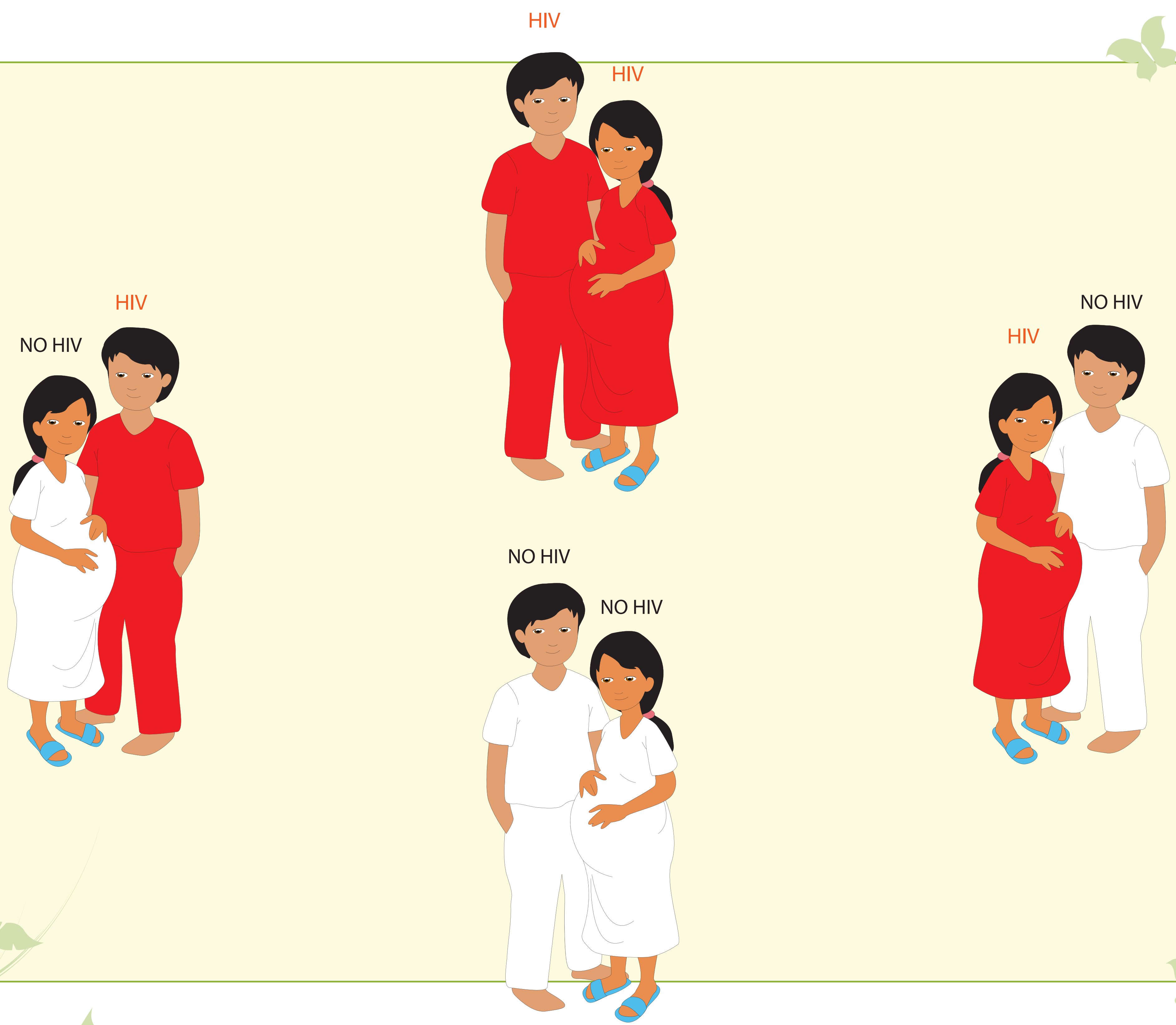
Card 11

Card 11: ကျန်းမာစွာနေနိုင်အောင် မည်သည့်အဆင့်များကို ကျော်ဖြတ်ရမည်နည်း။

ရည်ရွယ်ချက်များ	ပြောရမည့် အညွှန်း
အပြုသဘော ရှင်သန်နေထိုင်ခြင်းကို ဆွေးနွေးပါ။	ယခုအချိန်တွင် သင်၊ သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး စကားဆက်ကြပါစို့။ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိနေသော်လည်း ကျန်းမာနေသည့် လူများစွာရှိသည်။
လိုအပ်ချက်များကို ဖော်ညွှန်းပါ။ • **တီဘီအဆုတ်နာရောဂါ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကုသခြင်း** • **ဌက်ဖျားရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း** • **လုံလောက်သော အာဟာရ ရရှိခြင်း** • **သန့်ရှင်းသောရေ ရရှိခြင်း** အမျိုးသားကျန်းမာရေးမူဝါဒပေါ် အခြေခံပြီး ထပ်တိုး သတင်းအချက်အလက်များကို ဖြည့်စွက်ပါ။	သင့်ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်နိုင်သည့် အဆင့်ပေါင်းများစွာရှိနေသည်။ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ရက်ချိန်းများကို ပုံမှန်လာပြရန် သင်လိုအပ်လိမ့်မည်။ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးနှင့်အတူ သင်ရရှိနိုင်သည့် တီဘီအဆုတ်ရောင်နှင့် ဌက်ဖျားကဲ့သို့သော ရောဂါများကို ကာကွယ်ရန် သို့မဟုတ် ကုသနိုင်ရန် သင်မှီဝဲနိုင်သည့် ဆေးဝါးများရှိကြသည်။ သင်သောက်သုံးနေသော ရေသည်လည်း စိတ်ချရအောင်သန့်ရှင်းပြီး လုံလောက်သော အာဟာရကို သင်ရရှိအောင် သေချာစေရန်လည်း အရေးကြီးသည်။ ____ ____ ____
(ဆောင်ရွက်နိုင်ပါက) အေအာဗွီ ခုခံအားကျကူးစက် ပိုးတန့်ဆေးကို ဖွင့်ဆိုရှင်းပြပြီး ရရှိနိုင်သော စောင့်ရှောက်ကုသမှုများအပေါ် လူနာ၏နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းကို ဆန်းစစ်ပါ။	အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးအတွက် သင့်ကိုဖျားနာခြင်း မရှိအောင် ကာကွယ်နိုင်ပြီး သက်ရှည်ကျန်းမာသော ဘဝကိုရရှိအောင် ကူညီနိုင်သည့် ခုခံအားကျ ကူးစက်ပိုးတန့်ဆေးသောက်ရန် လိုအပ်သည့်အချိန်ကို သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူမှ ဆုံးဖြတ်ပေးလိမ့်မည်။ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် မေးခွန်းများ သင့်တွင်ရှိပါသလား။
မိသားစု စီမံကိန်းကို ကျင့်သုံးရန် လူနာကို တိုက်တွန်းအားပေးပါ။	ကျွန်ုပ်တို့မှ တိုက်တွန်းလိုသည်မှာ မိသားစုစီမံကိန်းကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် အနာဂတ်တွင် ရလာမည့် ကိုယ်ဝန်များ အတွက်လည်း အကောင်းဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချမှတ်နိုင်မည်။
ဖော်ပြထားသော ဝန်ဆောင်မှုများအားလုံးအတွက် လွှဲပြောင်းပေးခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ပါ။	ကျွန်ုပ်တို့ ဆွေးနွေးထားသော မိသားစုစီမံကိန်း၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်းဝန်ဆောင်မှုများကို _______________ (နေရာ၏ အမည်) တွင် သင်ရရှိနိုင်သည်။

Card 11

Card 12: သင့်အိမ်ထောင်ဖက်၏ သွေးစစ်အဖြေသည် သင့်အဖြေနှင့် ကွဲပြားခြားနားနိုင်သည်။



Card 12

Card 12: သင့်အိမ်ထောင်ဖက်၏ သွေးစစ်အဖြေသည် သင့်အဖြေနှင့် ကွဲပြားခြားနားနိုင်သည်။

ရည်ရွယ်ချက်များ	ပြောရမည့် အညွှန်း
သူမ၏ သွေးစစ်အဖြေသည် သူမခင်ပွန်း၏ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီရှိမရှိ အနေအထားကို ထင်ဟပ်ပြသမနေကြောင်း လူနာ အမျိုးသမီးကို သတိပေးပါ။	သင့် သွေးစစ်အဖြေသည် သင့်ခင်ပွန်းတွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီရှိခြင်း မရှိခြင်းကို ပြောပြမထားကြောင်း သတိရပါ။ သင့်ခင်ပွန်း၏ သွေးစစ်ခြင်းသည်လည်း အရေးကြီးသည်။
ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်းကို တိုင်ပင်ပြီး ၄င်းနှင့် ပတ်သက်၍ လူနာ၏ ခံစားချက်များကို ဆန်းစစ်လေ့လာပါ။	သင်၏ သွေးစစ်အဖြေကို သင့်ခင်ပွန်းအား ပြောပြရန်ဆုံးဖြတ်ထားပါက သူ့အားလည်း သွေးစစ်ခံယူရေးအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် ကူညီရာရောက်သည်။ သင့်သွေးစစ်အဖြေနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်ခင်ပွန်းအားပြောပြရန် သင်မည်သို့ ခံစားရပါသလဲ။
အိမ်ထောင်ဖက်ကို ဖွင့်ဟ ပြောဆိုခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ဆွေးနွေးပါ။	သင်၏သွေးစစ်အဖြေနှင့်ပတ်သက်ပြီး လုံခြုံစိတ်ချရသည်ဟု သင်ခံစားမိပါက သင့်ခင်ပွန်းကို ပြောပြရန် အကြံပြုလိုသည်။ ဆေးခန်းတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးအားလုံး အိပ်ချ်အိုင်ဗွီရှိမရှိသွေးစစ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့မှအကြံပြုသောကြောင့် ယနေ့တွင် သင်စစ်ဆေးခံလိုက်သည်ဟု သူ့ကို သင်ပြောဆိုနိုင်သည်။ သင်မည်သည်ကို ပြောဆိုမည်နည်း။ သင့်ခင်ပွန်းမှ မည်သို့ တုန့်ပြန်လာမည်ဟု သင်ယုံကြည်ထားပါသလဲ။ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးနှင့် ရင်ဆိုင်ရေး၊ သင့်ရင်သွေးကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးမှ ကာကွယ်ပေးရန် ကူညီရေးနှင့် သင့်ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် အတွက် သင့်ကို သူက ကူပံ့ပေးနိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။
ဖွင့်ဟပြောဆိုရန် ကူညီပေးခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။	သင်၏ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ အခြေအနေနှင့် သင့်ခင်ပွန်းအား သွေးစစ်ရန် ပြောကြားရာတွင် သင့်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီပေးနိုင်သည်။
သူမခင်ပွန်းကို သွေးစစ်ရန် လွှဲပြောင်းပေးခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပါ။	သင်တို့ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦးစလုံး နှစ်သိမ့်ဆေးနွေးပညာပေးခြင်းကို ––––––––––– (နေရာ၏အမည်) တွင် အတူတကွ ခံယူနိုင်ပါသည်။ သင့်ခင်ပွန်းသည် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သွေးစစ်ခြင်းကို ––––––– (နေရာ၏ အမည်) တွင် ရရှိနိုင်သည်။

ကာကွယ်တားဆီးရေး ရွေးချယ်မှုများကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။

သင့်ခင်ပွန်းအား သင်ကိုယ်တိုင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးမှ မည်သို့ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်ကို သတိရပါ။

- သင်နှင့် သင့်ခင်ပွန်းသည် အထူးသဖြင့် သင့်ခင်ပွန်းမှ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိသွေးစစ်ခံယူသည်အထိ ကွန်ဒုံးကို အသုံးပြုသင့်သည်။ သင်တို့ လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါတိုင်း ကွန်ဒုံးကို မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကို ကာကွယ်နိုင်သည်။
- ကွန်ဒုံးကိုမည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုရမည်ကို သင်နှင့် သင့်ခင်ပွန်းပါသိရှိထားသောကြောင့် သင့်ထံမှ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကို သင့်ခင်ပွန်းထံသို့ မကူးစက်စေရန်လည်း အလွန်အရေးကြီးသည်။ ကွန်ဒုံးများနှင့် ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်း သတင်းအချက်အလက်များကို သင့်အား ကျွန်ုပ်တို့ပေးနိုင်သည်။ သင်နှင့် သင့်ခင်ပွန်းအတွက် ကွန်ဒုံးနှင့် ပတ်သက်သည့်သတင်းအချက်အလက်များကို –––––––––––––––––––– (နေရာ၏ အမည်) တွင် ပိုမိုရရှိနိုင်သည်။
- အခြားရွေးချယ်စရာမှာ အထူးသဖြင့် သင့် ခင်ပွန်းမှ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ သွေးစစ်သည်အထိ လိင်မဆက်ဆံဘဲနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ၄င်းသည် ခက်ခဲနိုင်သော်လည်း သင့်ခင်ပွန်းကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုးကူးစက်မခံရအောင် ကာကွယ်ရာတွင် အထိရောက်ဆုံးသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။
- အဆိုပါ ရွေးချယ်ခြင်းများနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့်မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် ပတ်သက်သည့်အကြောင်းများ သင့်တွင်ရှိပါသလဲ။

Card 12

Card 13: သင်နှင့် မိသားစုအတွက် မည်သည့် ကုသမှု၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ထောက်ပံ့ကူညီရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိနိုင်ပါသလဲ။

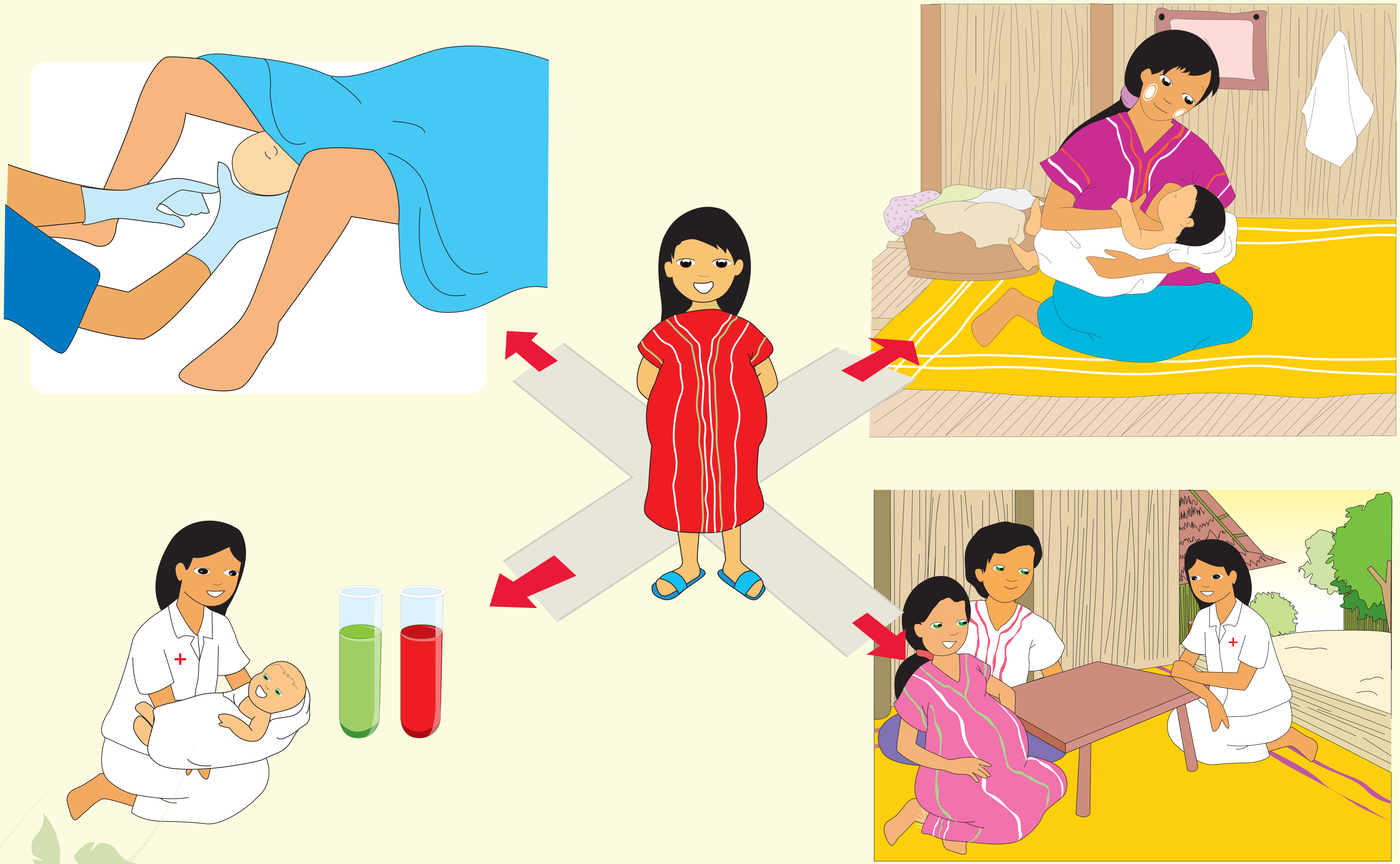
Card 13

Card 13: သင်နှင့် မိသားစုအတွက် မည်သည့် ကုသမှု၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ထောက်ပံ့ကူညီရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိနိုင်ပါသလဲ။

ရည်ရွယ်ချက်များ	ပြောရမည့် အညွှန်း
ယုံကြည်စိတ်ချရသောမိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစုဝင်များကို ဖွင့်ဟပြောဆိုရေး စဉ်းစားထားရန် လူနာကို တိုက်တွန်းအားပေးပါ။	ယခုအခါသင်မည်သို့ ခံစားနေရပါသလဲ။ သင့်ကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးမည့် မိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေများရှိပါသလား။ သင့်နှင့် စကားပြောပေးနိုင်သည့် တစုံတဦး ရှိနေရန် အရေးကြီးသည်။ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့် သင်ရင်ဆိုင်ရာတွင် သင့်ကို မည်သူမှပံ့ပိုးနိုင်သည်ကို ကျေးဇူးပြု၍ စဉ်းစားထားပါ။ သင့်သွေးစစ်အဖြေနှင့် ပတ်သက်ပြီး ထိုသူ့အား ပြောဆိုရန် လျာထားပါ။
(ရွေးချယ်နိုင်သည်) ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါက လူနာ့အားထပ်ဆင့် ကူညီထောက်ပံ့ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို အကြောင်းကြားပါ။	သင့်ကြုံတွေ့ရနိုင်သည့် အကြောင်းတရားများကို ကူညီပေးနိုင်သည့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးရေး၊ အာဟာရ ပြည့်ဝရေးနှင့် အခြားကူညီထောက်ပံ့ခြင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ ရှိနေသည်။ (ရနိုင်ပါက) ဒေသဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့ရေး အဖွဲ့အစည်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်ပိုမိုသိလိုပါသလား။ ဒေသဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့ရေး အဖွဲ့ဆိုသည်မှာ သင့်ကဲ့သို့ပင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့် နေထိုင်သော လူနာများ အစုအဖွဲ့ဖြစ်သည်။ လူနာများသည် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့် မည်ကဲ့သို့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်း၍ အပြုသဘောဖြင့်နေထိုင်ရခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး အဖွဲ့တွင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တက်ရောက်ပြောဆိုကြသည်။
(ရွေးချယ်နိုင်သည်) လွှဲပြောင်းပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပါ။ ပေးထားသောနေရာလွတ်တွင် လွှဲပြောင်းပေးရေး သတင်းအချက်အလက်များ ဖြည့်စွက်ပါ။	ထပ်ဆင့် ကူညီထောက်ပံ့ရေးအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ စာရင်းမှာ ဤအတိုင်းဖြစ်သည်။ ______________________________ ______________________________ ______________________________

Card 13

Card 14: သင်၏ ရင်သွေး၊ မိသားစုနှင့် သင့်ကိုယ်ကို ကျန်းမာနေစေရန် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်သည့် အဆင့်များရှိနေသည်။



Card 14

Card 14: သင်၏ ရင်သွေး၊ မိသားစုနှင့် သင့်ကိုယ်ကို ကျန်းမာနေစေရန် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်သည့် အဆင့်များရှိနေသည်။

ရည်ရွယ်ချက်များ	ပြောရမည့် အညွှန်း
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ၊ ကလေးမွေးပြီးနှင့် မိခင်နှင့်ကလေး စောင့်ရှောက်ရေး ရက်ချိန်းများကို လာရောက်ပြသရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။	သင်၏ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ၊ ကလေးမွေးပြီးနှင့် အခြားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရက်ချိန်းများအတိုင်းသွားရောက်ပြသရန် အရေးကြီးသည်။ သို့မှသာ သင်၊ သင့်ရင်သွေးနှင့် သင်မိသားစု၏ မည်သည့်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကိုမဆို ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီနိုင်သည်။
နောက်ပိုင်း တစ်ရက်တွင် သူမ၏ ရင်သွေးအား အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ကြောင်း အသိပေးပါ။	ကလေးအသက် --------- လတွင် ကလေးကို ကျွန်ုပ်တို့ သွေးစစ်ကြည့်သည်အထိ ကလေးတွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခြင်း ရှိမရှိ မသိနိုင်ပါ။
(ဆောင်ရွက်နိုင်ပါက) ကလေး၏ ရောဂါရှာဖွေဖော်ထုတ်ချက် ရရှိသည်အထိ ရင်သွေးငယ်ကို ကိုထရိုင်မော်ဇာဇိုး တိုက်ကျွေးရန် မိခင်အား အသိပေးပါ။	သင့်ရင်သွေးတွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ သိရသည်အထိ ကလေးကို ကိုထရိုင်မိုဇာဇောဆေး နေ့စဉ်တိုက်ကျွေးပါ။ ထိုဆေးသည် အကယ်၍ ရင်သွေးငယ်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံရလျှင် ဖြစ်လာနိုင်သည့် ဖျားနာခြင်းများမှ ကူညီကာကွယ်ပေးသည်။
သူမ၏ အခြားသားသမီးများကိုလည်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီရှိမရှိ သွေးစစ်ခြင်း၏ အရေးကြီးပုံကို အသိပေးပါ။	သင့်တွင် အခြားသားသမီးများ ရှိပါသလား။ **မိခင်ဖြစ်သူတွင် အခြားသားသမီးများ ရှိနေပါက –** သင်သည် မည်သည့်အချိန်က အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံနေရသည်ကို မသိရှိသောကြောင့် သင်၏အခြားသားသမီးများကိုပါ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ သွေးစစ်ရန် ခေါ်ယူလာပါ။

စိတ်ခာတ်မြှင့်တင်ပြီး ကူညီထောက်ပံ့ပေးပါ။

သတိရသင့်သည်မှာ သင်၏အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ အခြေအနေကိုသိခြင်းဖြင့် သင်နှင့် သင့်ရင်သွေးကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ရန် ခြေလှမ်းကြီးတစ်ရပ်ကို သင်လျှောက်လှမ်းပြီးဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အောက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်၍ သင်နှင့်ပြောဆိုပြီး ဖြစ်သည်။

၁။ သင်၏ သွေးစစ်အဖြေသည် သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိကြောင်း ဖော်ပြနေသည်။

၂။ သင့်ရင်သွေးထံသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းကိုလျှော့ချရန် ဆေးများ သင်ရရှိမည်။

၃။ သင့်ရင်သွေးကို ------ (ရွေးချယ်ထားသည့်နည်းလမ်း) ဖြင့် အစာကျွေးရန်မျှော်လင့်သည်။ အစားအစာများကို ရောနှောမကျွေးပါနှင့်၊ ဆိုလိုသည်မှာ မိခင်နို့ကို အခြားမည်သည့် အရည်များ သို့မဟုတ် အစားအသောက်များ၊ ရေကိုသော်မှုနှင့်အတူ ရောပြီး မတိုက်ကျွေးပါနှင့်။ မည်သို့ဆိုစေ၊ ဗီတာမင်များ၊ ဖြည့်တင်းသတ္တုဓာတ်များ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများ ပါဝင်သည့် ဆေးစက်များ သို့မဟုတ် ဆေးရည်များကို သင်တိုက်ကျွေးလိမ့်မည်။

၄။ သင့်တွင် အခြားသားသမီးများ ရှိပါက အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သွေးဖောက်စစ်ဆေးရန် သူတို့ကိုပါ ခေါ်ဆောင်လာပါ။

၅။ သင့်ခင်ပွန်းသည် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိ သွေးစစ်သင့်သည်။

၆။ ကျန်းမာရေးဆေးခန်း၊ ဆေးရုံတွင်သာ ကလေးမွေးရန် သင်စီစဉ်ထားသင့်သည်။

၇။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း ရက်ချိန်းများအတိုင်း လာရောက်ပြသပါ၊ သင့်အတွက် နောက်ရက်ချိန်းသည် --/ --/ -- ဖြစ်သည်။

၈။ သင်ကလေးမွေးပြီးပြီးချင်း ပထမဆုံး စမ်းသပ်ခံရခြင်းသည် -------------- (နေ့စွဲ) ဖြစ်ပြီး ----------- (နေရာ၏ အမည်) ဖြစ်သည်။

၉။ သင့် စီမံကိန်းသည် ထပ်ဆင့် ကူညီထောက်ပံ့ခြင်းများကို ----------- (နေရာ၏ အမည်၊ ထောက်ပံ့သည့် အဖွဲ့ သို့မဟုတ် လူအမည်) တွင် ရှာဖွေရှိရန် ဖြစ်သည်။

သင့်တွင် မည်သည့်မေးခွန်းများ ရှိပါသလဲ။ သင့်တွင် အခြား ပတ်သက်သည်များ ရှိနေသေးပါက ကျေးဇူးပြု၍ ဆက်သွယ်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့မှ ကူညီနိုင်သည်။

Card 14

This Flipchart is a supporting tool about PMTCT (Prevention from Mother to Child Transmission) of HIV AIDS. It is made to help Health and Social workers to perform counseling sessions. It was especially adapted and designed to be used in Thai-Burmese Border's refugee camps.

This Material is provided by **AMI** (Aide Médicale Internationale) with funding support of **UNHCR**..

AIDE MÉDICALE AMI INTERNATIONALE

UNHCR The UN Refugee Agency