

## ဆေးလိပ်ဖြတ်သည်မှသည် တောင့်တစိတ်များကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည်အထိ

ဆေးရွက်ကပြုပြင်ရခက်နပေါသလား။ ဆေးလိပ်သောက်လိုသည့် ဆန္ဒကိုမလွန်ဆန်နိုင်တော့သည့် သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်ပန်သောက်မိသည့် အန္တရာယ်များသည့် အခြေအနေများတွင် ဆေးလိပ်သောက်လိုသည့် တောင့်တစိတ်များကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် ဤမျူဟာများကို စမ်းသပ်အသုံးပြုကြည့်ပါ။

01



### အပရာထသည့်အခါ

သန့်စင်ခန်းသို့တန်းသွားပါ။ သွေးတိုက်ပါ။ လမ်းလျှောက်ထွက်ပါ သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ အလုပ်မအားအောင် နေပါ။ သင့်မနက်ခင်း လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် ကိစ္စရပ်များကို အပြောင်းအလဲလုပ်ကြည့်ပါ။

02



### မနက်ကော်ဖီ

အလုပ်သွားရာလမ်းတွင် ကော်ဖီဝယ်သွားပါ။ ကော်ဖီမသောက်ဘဲ နေပါ။ အလုပ် သို့ရောက်မှ ကော်ဖီသောက်ပါ။ ကော်ဖီအေးပြင်းသောက်ပါ။

03



### ဗိုက်ဆာသည့်အခါ

အဆာမလွန်ပါစေနှင့်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် အစားအစာများကိုစားပါ။ အဆာပြေစားစရာဆောင်ထားပါ။ သစ်သီးစားပါ။ အစာမစားမီ ရေများများ သောက်ပါ သို့မဟုတ် အဆီထုတ်ထားသည့် နို့သောက်ပါ။

04



### နေ့လယ်စာ၊ ညစာစားပြီးသည့်အခါ

အလွန်အကျွံမစားပါနှင့်။ ထမင်းစားပွဲတွင် တတ်လည်လည်မလုပ်ပါနှင့်။ ထမင်းစားပြီးနောက် ချက်ချင်းဆေးကြောပါ။ ဓဏတဖြုတ် လမ်းထွက်လျှောက်ပါ။ လက်ဖက်ရည်သောက်ပါ။ တုတ်ထိုးသကြားလုံးစားပါ။

05



### ကားထဲမှာ

အခွေ/စီဒီနားထောင်ပါ။ ဂီတအသစ်ကို စမ်းနားထောင်ပါ။ အလုပ်ကို အခြားလမ်းမှသွားပါ။ စီးကရက်များကို အလွယ်တကူမြင်တွေ့ရနိုင်သည့် ဓာတ်ငွေ့အရောင်းဆိုင်/စတိုးဆိုင်များသို့မသွားပါနှင့်။ ပြတင်းပေါက်များကို ပိတ်ထားပါ။

06



### အလုပ်၌ အားလပ်ချိန်ရောက်သည့်အခါ

ဆေးလိပ်သောက်သူများအတွက် သီးသန့်သတ်မှတ်ပေးထားသည့် နေရာသို့ မသွားပါနှင့်။ အဆောက်အဦထဲမှ မထွက်ပါနှင့်။ အခြားလုပ်စရာရှိရန် တစ်ခုခု ယူလာခဲ့ပါ။ ဥပမာ- စာအုပ်ယူလာခြင်း။ ဆေးလိပ်မသောက်တတ်သည့် လုပ်ငန်းကိုင်ဖက်နှင့် စကားစမြည်ပြောပါ။ အတူတူလမ်းလျှောက်ပါ။

07



### အလုပ်တွင် စိတ်ဖိစီးသည့်အခါ

အကူအညီတောင်းပါ။ ဓဏနားပါ။ အသက်ဝအောင်ရှူပါ။ ကူညီပေးမည့် လူကို ခေါ်ပါ။အပြင်ထွက်မသွားပါနှင့်။ အကူအညီဖုန်းလှိုင်းသို့ ခေါ်ဆိုပါ။

08



### တစ်နေ့တာအလုပ်ချိန်ပြီးဆုံးသည့်အခါ

ရှည်ကြာသည့် တစ်နေ့တာကုန်ဆုံးပြီးနောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဆုချရန်အတွက် အခြားနည်းလမ်းများကို ရှာပါ (အအေးသောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် မဂ္ဂဇင်းဖတ်ခြင်း)။ အိမ်ပြန်သည့်အခါ အခြားလမ်းမှ မောင်းပါ။ အလုပ်မအားအောင်နေပါ။ အလုပ်မှပြန်သည့်အခါ ပျော်စရာ တစ်ခုခုမဟုတ် တစ်ခုခုလုပ်ပါ။ အလုပ်မှပြန်သည့်အခါ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။

09



### ဖုန်းပြောသည့်အခါ

ဆေးလိပ်သောက်လေ့သောက်ထမရှိသည့် အခန်းထဲတွင်သာ စကားပြောပါ။ ဖုန်းပြောနေစဉ် လက်ကိုအအားမထားပါနှင့်။ စာရွက်များကို တောင်ခြစ်မြောက်ခြစ်လုပ်ပါ။ ခြေလက်ဆန့်ပါ။

10



### ဆေးလိပ်သောက်တတ်သည့် ပါတနာနှင့် အတူရှိနေသည့်အခါ

သင့်ရှေ့တွင် သို့မဟုတ် အိမ်တွင် ဆေးလိပ်မသောက်ရန် သင့်ပါတနာအား ပြောပါ။ သူ/သူမ ဆေးလိပ်သောက်နေချိန်တွင် အနားကပ်ရက် သွားမထိုင်ပါနှင့်။ မသောက်သည့် ဆေးလိပ်များကို ဂွက်ခိုင်းထားပါ။ သင်တောင်းနေစေကာမူ မပေးရန် ပြောထားပါ။

11



### အိမ်အလုပ်လုပ်သည့်အခါ

တစ်ခုခု၊ နှစ်ခုစီဖြင့် အရင်စလုပ်ပါ။ ဆေးလိပ်အစားထိုး ပီကေးများ၊ ပူရှိန်းသကြားလုံးများ၊ ပိုက်ဖြင့် သောက်ခြင်းများ၊ ငုံဆေးများစားပါ။ အကူအညီတောင်းပါ။ အနားယူချိန်တွင် လင်မနှစ်သက်ပါ သို့မဟုတ် တုတ်ထိုးသကြားလုံးစားပါ။

12



### ပါတနာနှင့် စကားများသည့်အခါ

စိတ်လိုက်မနပ်ပါပြောဆိုဆွေးနွေးမှုများကို ရှောင်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။ မစာနာနိုင်လောက်အောင် တင်းမာလာပါက အိမ်မှထွက်သွားပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ စိတ်ပျော်စေမည့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ရှာလုပ်ပါ။ မိတ်ဆွေများကို ခေါ်ဆို၍အကူအညီတောင်းပါ။ အကူအညီဖုန်းလှိုင်းသို့ ခေါ်ဆိုပါ။ ရွေးချယ်ခံနိုင်သည့် သွားပါ သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်သောက်၍မရမည့် ရုပ်ရှင်ရှုံ့သွားပါ။

13



### ညတစ်ရေခန်းသည့်အခါ

ဆေးလိပ်သောက်နေကျမဟုတ်သည့် အခန်းတွင် အေးအေးဆေးဆေးလှုပ်၍ရသည့် စာဖတ်ခြင်း၊ ဇာတ်ကြည့်ခြင်းများကို လုပ်ဆောင်ပါ။

14



### အိမ်မှ အလုပ်လုပ်နေရသည့်အခါ

အိမ်၌ ဆေးလိပ်သောက်နေကျမဟုတ်သည့် နေရာတွင် အလုပ်လုပ်ပါ။ အလုပ်လုပ်နေချိန်တွင် ပီကေးစားပါ။ ပူရှိန်းသကြားလုံးစားပါ သို့မဟုတ် အလားတူကိုစားပါ။ အိမ်တွင် အလုပ်ပိုများမလုပ်မိစေရန် ရှောင်ပါ။

15



### ကွန်ပျူတာသုံးသည့်အခါ

ဆေးလိပ်ကို အလွန်အမင်းတောင့်တလာပါက ကွန်ပျူတာပိတ်ပြီး အခြားလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်အစား ကယ်လိုရီနည်းသည့် အဆာပြေစားစရာ သတ်သတ်လွတ်လွတ်မုန့်များကို စားပါ။ ပီကေး သို့မဟုတ် ပူရှိန်းသကြားလုံးစားပါ။

MOQC  
MICHIGAN ONCOLOGY  
QUALITY CONSORTIUM

Blue Cross  
Blue Shield  
of Michigan

Nonprofit corporations and independent licensees  
of the Blue Cross and Blue Shield Association

>> နောက်ထပ်လေ့လာရန် moqc.org သို့ သွားရောက်ပါ

