

ဒုက္ခသည်များအတွက် အရင်းအမြစ်များ



အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုမှာ ရှုပ်ထွေးပြီး အစတွင် နားလည်ရန်ခက်ပါသည်။ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေး ဝန်ထမ်းက သင့်မေးခွန်းများကို ဖြေပေးနိုင်ပြီး နောက်ထပ် အချက်အလက်များ ပေးနိုင်ပါသည်။

သင်၏ ကနဦး ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှု

သင်၏ ပထမဆုံး ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုသည် အမေရိကန် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုနှင့် သင်ပထမဆုံး ထိတွေ့မှု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင်၏ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေး အေဂျင်စီက ထိုစစ်ဆေးမှုကို သင်ရောက်ရှိပြီးမကြာခင် စီစဉ်ပေးပါမည်။ စစ်ဆေးမှုတွင် သင်၏ အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်း သို့မဟုတ် သင့်ကလေးများ၏ ကျောင်းတက်နိုင်စွမ်း စသည့် သင်၏ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးအပေါ် ထိခိုက်နိုင်သော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ရှာဖွေပါလိမ့်မည်။ ထိုစစ်ဆေးမှုအတွင်း သင့်သားသမီးများကို ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံရနိုင်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ အများပြည်သူကျောင်း၌ တက်ရောက်သော ကလေးအားလုံးသည် ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားသော အထောက်အထား ပြုရသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူများ

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူ အမျိုးအစားများစွာ ရှိပါသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူ အချို့မှာ-

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနများက ရောဂါကာကွယ်ဆေးများ ထိုးနှံပေးပြီး အဆုတ်တီဘီရောဂါ ရှာဖွေ ကုသမှု အပါအဝင် အခြားသော ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ကမ်းလှမ်းပါသည်။ ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများက ရောဂါမဖြစ်ခင် ကြိုတင်ကာကွယ်ပါသည်။ ဒုက္ခသည်များအတွက် ထိုဝန်ဆောင်မှုများက အခမဲ့ဖြစ်နိုင်သလို အလွန်အကုန်အကျများနိုင်ပါသည်။ ရက်ချိန်းယူရန် လိုအပ်လေ့ရှိပါသည်။

ဒေသဆိုင်ရာ ဆေးခန်းများနှင့် ကျန်းမာရေးစင်တာများက အခြေခံ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ကျန်းမာရေး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်ပါသည်။ အချို့ဆေးခန်းများတွင် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှုနှင့် မျက်စိစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ မြို့ကြီးများရှိ အချို့ဆေးခန်းများက ကိုယ်ဝန်ဆောင် သို့မဟုတ် HIV/AIDS ရောဂါရှိသူများကဲ့သို့ သီးသန့်လူနာ အမျိုးအစားများကို ကုသပါသည်။ ဆေးခန်းများက ပုဂ္ဂလိက အာမခံနှင့် Medicaid (ဝင်ငွေနည်းသူများအတွက် အစိုးရ၏ အာမခံ) ကိုလည်း လက်ခံပြီး ဆေးခန်းများစွာက လူနာ၏ ပေးချေနိုင်စွမ်းပေါ်မူတည်ကာ အခကြေးငွေ ကောက်ခံပါသည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု



ပုဂ္ဂလိကဆရာဝန်များက အထွေထွေရောဂါကု သို့မဟုတ် အထူးကု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်များက နှစ်စဉ် ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုများ အပါအဝင် အထွေထွေ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပေးအပ်ပါသည်။ အထူးကုဆရာဝန်များက ဆေးပညာနယ်ပယ် တစ်ခုတွင် ကုသမှုပေးပါသည်။ အချို့အထူးကု များက အမျိုးသမီး သို့မဟုတ် ကလေးငယ်များကိုသို့ လူအုပ်စုအချို့ကို ကုသပါသည်။ အချို့က နှလုံး၊ မျက်စိ၊ ခြေထောက်စသည့် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း သို့မဟုတ် စနစ်တစ်ခုကို အထူးကုသမှု ပေးပါသည်။ ပုဂ္ဂလိကဆရာဝန်နှင့်ပြရန် ရက်ချိန်းယူဖို့ လိုပါသည်။ ပုဂ္ဂလိက ဆရာဝန်နှင့် မပြုမီ ကုသမှုအတွက် သင်ပေးချေနိုင်ကြောင်း သို့မဟုတ် သင့်မှာအာမခံရှိကြောင်း သက်သေပြဖို့ လိုအပ်လေ့ရှိပါသည်။

ဆေးရုံများမှာ ရောဂါရှာဖွေမှု၊ ခွဲစိတ်မှုလိုအပ်သော သီးခြားရောဂါများ ရှိသည့်လူနာများအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် သင့်ဆရာဝန်က သင့်အား ဆေးရုံသို့လွှဲပေးနိုင်သလို အရေးပေါ်ခန်းတွင် သွားပြပြီးနောက် ဆေးရုံတက်ရနိုင်ပါသည်။ ဆေးရုံတွင် ကုသမှုသည် ဈေးကြီးပြီး ဆေးရုံမတက်ခင် သင်က ကုသမှုအတွက် သင်ပေးချေနိုင်ကြောင်း သို့မဟုတ် သင့်မှာအာမခံရှိကြောင်း သက်သေပြနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် သင်ပေးချေရန် မတတ်နိုင်သည့်အတွက် ဆေးရုံများရှိ အရေးပေါ်ခန်းများက လက်မခံခြင်းမျိုး ပြုလုပ်၍မရပါ။

အရေးပေါ်ခန်းများသည် ရုတ်တရက် ပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ အရေးပေါ်ခန်းသွားပြရန် ရက်ချိန်း ယူရမလိုပါ။ သို့သော်လည်း အလုပ်များသော နေရာများ ဖြစ်သည့်အတွက် သင်ရောဂါ မပြင်းထန်ပါက အချိန်အကြာကြီး စောင့်ဆိုင်းရနိုင်ပါသည်။ အရေးပေါ်ခန်းများတွင် ကုသမှုသည် အလွန် ဈေးကြီးပါသည်။ သင့်ရောဂါ အရေးပေါ်မဟုတ်ပါက ဆေးခန်း သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ဆေးခန်းတွင် ရက်ချိန်းယူသင့်ပါသည်။

အချို့အသိုင်းအဝိုင်းများတွင် အရေးပေါ်ကုသရေး ဆေးခန်းများ ရှိပါသည်။ ထိုဆေးခန်းများမှာ သင်မှာချက်ချင်းကုသရမည့် ရောဂါ သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရှိထားသော်လည်း အရေးပေါ်ခန်းသို့ သွားရလောက်အောင် မဆိုးရွားသော အခြေအနေများအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ရက်ချိန်းယူရန် မလိုအပ်ပါ။



သင့်အတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အခွင့်အရေးများ

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အရေးကြီးသော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးနှစ်မျိုး ရှိပါသည်။ စကားပြန် ခေါ်ယူခွင့် ရှိသလို လျှို့ဝှက်ထားရှိပိုင်ခွင့်လည်း ရှိပါသည်။ ရက်ချိန်းယူသောအခါ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ကုသမှုအတွက် လာရောက်သောအခါ စကားပြန်လိုအပ်ကြောင်း ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းမှ ဝန်ထမ်းကို ပြောပြပါ။ သင်နှင့် သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူအကြား ဖြစ်ပျက်သောအရာမှန်သမျှကို ဥပဒေအရ လျှို့ဝှက်ထားရှိပါသည်။ သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူက သင့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို သင့်ခွင့်ပြုချက် မရှိဘဲ သင့်မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် သင့်အလုပ်ရှင်အား ပြောပြ၍မရပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ အမေရိကန်တို့၏ အယူအဆများ

အမေရိကန်လူမျိုး အများစုသည် ရောဂါတစ်ခုခု ရှိနေပါက ပိုဆိုးမလာခင် သိရှိနိုင်အောင် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးရန် ဆရာဝန်ထံသို့ တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် သွားပြပါသည်။ သူတို့၏ သွားများ ပြဿနာ ဆိုးဆိုးရွားရွား

Cultural Orientation Resource Exchange
8719 Colesville Road, 3rd Floor • Silver Spring, MD 20910

For more information, visit the CORE Resettlement Navigator website at corenav.org.



The contents of this fact sheet were developed under an agreement financed by the Bureau of Population, Refugees, and Migration, United States Department of State, but do not necessarily represent the policy of that agency and should not assume endorsement by the Federal Government. **This material is in the public domain and may be reproduced.**

မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ရန် သွားများကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ဖို့အတွက် သွားဆရာဝန်ထံသို့ တစ်နှစ် နှစ်ကြိမ်သွားပြပါသည်။ သန့်ရှင်းမှုရှိခြင်း၊ သင့်တော်သော အာဟာရ၊ အားကစားနှင့် လုံလောက်သော အိပ်စက်ခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် ရောဂါအများအပြားကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း အမေရိကန်လူမျိုးများက ယုံကြည်ပါသည်။

သန့်ရှင်းမှုနှင့် တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး

အမေရိကန်လူမျိုး အများစုက နေ့တိုင်း ရေချိုးခြင်းသည်၊ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် သွားတိုက်သည်၊ မကြာခင် ခေါင်းလျှော်သည်၊ အနံ့ ပျောက်ဆေး တစ်နေ့တစ်ကြိမ် သုံးသည်၊ မကြာခင် အဝတ်လျှော် ကြပါသည်။ လူတို့ သန့်ရှင်းစွာ နေထိုင်နိုင်အောင်၊ အနံ့အသက်နှင့် ချွေးမထွက်အောင် တားဆီးပေးသော ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးကို စတိုးဆိုင် များတွင် ရောင်းပါသည်။ အလုပ်ရရှိပြီး တည်မြဲရန်အတွက် အထူးသဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေးက အရေးကြီးပါသည်။

သင့်တော်သော အာဟာရ

သင့်တော်သော အာဟာရဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာစေမည့် သင့်တော်သော အစားအသောက်များ စားသုံးခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ထို့ပြင် မကြာခင် အများအပြား စားသုံးပါက ရောဂါဘယနှင့် ဖျားနာခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သော အစားအသောက်များ လျှော့ချရန်လည်း ဆိုလိုပါသည်။ အဆိုပါ အစားအသောက်များထဲတွင် သကြား၊ ဆား သို့မဟုတ် အဆီများသော (ဥပမာ၊ ကြော်ထားသော အစားအသောက်များ၊ သကြားလုံးနှင့် ဆီခါ) အစားအသောက်များ ပါဝင်ပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု

ကိုယ်ကျန်းမာရေးလိုပင် စိတ်ကျန်းမာရေးက အရေးကြီးသည်ဟု အမေရိကန်လူမျိုးများက ယုံကြည်ပါသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေး ဆိုသည်မှာ ဘဝတွင် ရှင်သန်နေထိုင်ရင်း သင်ခံစား၊ သိမြင်၊ ပြုမူပုံတို့ကို ဆိုလိုပါသည်။ ထို့ပြင် စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေရှင်းပုံကိုလည်း ဆိုလိုပါသည်။ ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုဆိုရာတွင် လိုအပ်လျှင် စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်က ကုသမှုလည်း ပါဝင်ပါသည်။ ဘဝသည် ကြမ်းတမ်းပြီး နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ သင်မဖြေရှင်းနိုင်ကြောင်း အမြဲခံစား နေရပါက စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု ရယူသင့်ပါသည်။ သင်၏ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေး အေဂျင်စီက ထိုဝန်ဆောင်မှုများကို ရှာဖွေပေးနိုင်ပြီး သင့်အချက်အလက်များကို လျှို့ဝှက်ထားပေး ပါလိမ့်မည်။

အမေးများသော မေးခွန်းများ-

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေး အသုံးစရိတ်များကို ပေးချေနိုင်မည်လား။

ဒုက္ခသည်များသည် အစိုးရပေးဆောင်သော ကနဦးကျန်းမာရေးအာမခံ အမျိုးအစားအချို့ကို ရရှိကြသည်။ အကျိုးဝင်မှုသည် တည်နေရာနှင့် အရည်အချင်းပြည့်မီမှု သတ်မှတ်ချက်များအလိုက် ကွဲပြားသည်။ ဤကျန်းမာရေးအာမခံဖြင့် သင့်အရေးကြီးသော ကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက်အားလုံးကိုပေးချေနိုင်သော်လည်း သွား၊ မျက်စိစသည့် ကုသမှုများ မပါဝင်နိုင်ပါ။ ပုဂ္ဂလိက ကျန်းမာရေးအာမခံ ရယူနိုင်ရန် အတွက် သင်ရောက်ရှိပြီးမကြာခင်အလုပ်ရှာရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။ သင့်မှာ မသန်စွမ်းမှုရှိပြီး အသက် ၆၅ နှစ်အထက် ဖြစ်ပါက အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အစိုးရက သင့်အားကုန်ကျစရိတ်မရှိစေဘဲ ကျန်းမာရေးအာမခံ ထားရှိပေးပါမည်။

မသန်စွမ်းသူများအတွက် မည်သည့်ဝန်ဆောင်မှုများ ရှိပါသလဲ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏ ဥပဒေများက မသန်စွမ်းမှု ရှိသူများကို ကူညီ၊ ကာကွယ်ပေးပါသည်။ မသန်စွမ်းမှု ရှိသော ဒုက္ခသည်များ အတွက် ဆောင်ရွက်ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို လေ့လာပြီး ရယူနိုင်အောင် သင့်ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေး အေဂျင်စီက ကူညီပါလိမ့်မည်။ မသန်စွမ်းမှုရှိသော ဒုက္ခသည်များအတွက် ကျန်းမာရေးအာမခံနှင့် ငွေကြေးအထောက်အပံ့ကို ရရှိနိုင်ပြီး ဒုက္ခသည်များက ရောက်ရှိလာပြီးနောက် ထိုခံစားခွင့်များကို လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။