

ဒုက္ခသည်များအတွက် အရင်းအမြစ်များ



အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးသည် နေ့စဉ် ၁၀၀၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပါသည်။ အမေရိကန်၏ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး စံနှုန်းများက သင်နေထိုင်ဖူးသော အခြားနေရာများနှင့် မတူသည်ကို တွေ့ရပါမည်။ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင် သင့်တော်သော တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် နေထိုင်ခြင်းဆိုရာတွင် သင့်နေအိမ်ကို သန့်ရှင်းအောင် ထားခြင်း၊ အိမ်အနီးဝန်းကျင်နှင့် အလုပ်ခွင်များ အပါအဝင် အများပြည်သူ နေရာများကို လေးစားခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။

တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး

တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးသည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အဝတ်အစားအတွက် တစ်ဦးချင်း ဂရုတစိုက် ထိန်းသိမ်းသည့် အလေ့အထ ဖြစ်ပါသည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ဤအချက်မှာ ပုံမှန် ရေချိုးခြင်း၊ အနံ့ပျောက်ဆေးများ နေ့စဉ်သုံးစွဲခြင်း၊ ခေါင်းလျှော်ပြီး ဖြိုးလိမ်းခြင်း၊ မကြာခဏ အဝတ်လျှော်ခြင်းတို့ကို ဆိုလိုပါသည်။ တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် နေထိုင်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေး ကောင်းစေပြီး ရောဂါပြန့်ပွားမှုကို ကာကွယ်ကာ အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရေးအပေါ် လွှမ်းမိုးနိုင်ပါသည်။ အလုပ်ရပြီး တည်မြဲရန် အတွက်လည်း တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးက အရေးကြီးပါသည်။

သင့်နေအိမ်ကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားခြင်း

အရွယ်ရောက်ပြီးသော ဒုက္ခသည်အားလုံး ကျား၊ မ၊ လူကြီး၊ လူငယ်မရွေး နေအိမ်သန့်ရှင်းလုံခြုံအောင် ကြိုးပမ်းရန် လိုပါသည်။ အိမ်ရှင်များက အိမ်ငှားစာချုပ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် သင့်တော်သော နေအိမ်သန့်ရှင်းမှုကို မျှော်လင့်ကြပါသည်။ နေရာထိုင်ခင်း ထိန်းသိမ်းမှုစံနှုန်းများ မလိုက်နာပါက မောင်းထုတ်ခံရ နိုင်ပါသည်။ အမှိုက်များ သင့်တော်သလို သိုမှီး၊ စွန့်ပစ်ခြင်း အပါအဝင် ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများ သတ်မှတ်ကာ သင့်အိမ်ကို အခြေအနေကောင်းမွန်စွာ ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါသည်။ အချို့နေရာများတွင် အမှိုက်စွန့်ပစ်နည်း တစ်ခုမှာ ပြန်လည် သုံးစွဲနိုင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအထဲတွင် စက္ကူ၊ ပလတ်စတစ် နှင့် သတ္တုပစ္စည်းများ စသည့် ပြန်အသုံးပြုနိုင်သော ပစ္စည်းများကို သင်၏ အခြားအမှိုက် များနှင့် ခွဲခြားကာ ပြန်လည်သုံးစွဲရေး အထူးအမှိုက်ပုံးများတွင် စွန့်ပစ်ခြင်းလည်း ပါဝင်ပါသည်။



သန့်ရှင်းသောအိမ်ကို ပိုင်ဆိုင်ခြင်းဖြင့် ဖျက်ဆီးတတ်သော သတ္တဝါများ မနေထိုင်နိုင်အောင်လည်း ကာကွယ်ပါသည်။ သင့်အိမ်သန့်ရှင်းရန် အိမ်သုံးပစ္စည်းများ အသုံးပြုသောအခါ သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းများကို

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး



စိတ်ချရအောင် သိမ်းဆည်း၊ စွန့်ပစ်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများကို မသင့်တော်ဘဲ ထိတွေ့ မိပါက ပြင်းထန်စွာ အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သည့်အတွက် ကလေးများနှင့် ဝေးရာတွင် ထားသင့်ပါသည်။ အိမ်သန့်ရှင်းရေးအတွက် ထုတ်ကုန်နှင့် ပစ္စည်းကိရိယာအချို့ကို သင်သိချင်မှ သိပါမည်။ ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုပုံနှင့် ပတ်သက်၍ မေးစရာများ ရှိပါက သင်၏ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေး အေဂျင်စီကို မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

အများပြည်သူ နေရာများကို လေးစားမှုရှိခြင်း



တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းသိမ်းမှု၊ သင့်နေအိမ် သန့်ရှင်းမှုတို့ အပြင် အများပြည်သူ နေရာများကို လေးစားမှုကလည်း အမေရိကန် ယဉ်ကျေးမှု၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အများပြည်သူ နေရာများထဲတွင် စတိုးဆိုင်များ၊ ကျောင်းများ၊ အိမ်အနီးဝန်းကျင်များ၊ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေး အေဂျင်စီနှင့် အခြား အများပြည်သူဆိုင်ရာရုံးများ၊ အလုပ်ခွင်များ၊ အဝတ်လျှော်သော နေရာများ၊ ပန်းခြံများနှင့် အများပြည်သူ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး လုပ်ငန်းများ ပါဝင်ပါသည်။ ထိုနေရာများကို အသုံးပြုရာတွင် လူအများ ပြုမူရမည့် ထုံးတမ်းစဉ်လာများ၊ စည်းကမ်းများနှင့် အချို့အခြေအနေ များတွင် ဥပဒေများ ရှိပါသည်။ ဥပမာ၊ အမှိုက်များကို အမှိုက်ပုံးများ ထဲသို့ သေချာစွာ စွန့်ပစ်ရပါမည်။ လူမြင်ကွင်းတွင် တံတွေးထွေးခြင်း ကိုလည်း ရှို့ချကြပြီး လူမြင်ကွင်းတွင် အပေါ့သွားခြင်းကို လုံးဝလက်မခံပါ။

ဒေသဆိုင်ရာ၊ ပြည်နယ်နှင့် ဖက်ဒရယ်အစိုးရ ဥပဒေများကို သိရှိအောင်လုပ်ရန်နှင့် အားလုံးအတွက် သန့်ရှင်းလှပသော ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းရန်မှာ သင့်တာဝန် ဖြစ်ပါသည်။

အဝတ်လျှော်ခြင်း

တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းရာတွင် သန့်ရှင်းသော အဝတ်များဝတ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ တိုက်ခန်း သို့မဟုတ် အိမ်ရာ အများအားတွင် နေထိုင်သူများအတွက် အဝတ်လျှော်ပေးသော ဝန်ဆောင်မှု ရှိပါသည်။ သင့်နေသောနေရာတွင် အဝတ်လျှော် ပေးသော ဝန်ဆောင်မှု မရှိပါက အဝတ်လျှော်လုပ်ငန်းများကိုလည်း အသုံးပြုပြီး သင့်အဝတ်အစားများ လျှော်ဖွပ်နိုင်ပါသည်။ အဝတ်လျှော် ခန်းများနှင့် အဝတ်လျှော်လုပ်ငန်းများတွင် အဝတ်လျှော်စက်များနှင့် အခြောက်လှမ်းစက်များ ရှိပြီး ထိုစက်ထဲသို့ အကြွေစေ့ သို့မဟုတ် ကဒ်ဖြင့် ပေးဆောင်ကာ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ကုန်စုံဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူနိုင်သော ဆပ်ပြာမှုန့်ကိုလည်း သင်ကိုယ်ပိုင်ယူလာရန် လိုပါသည်။ အဝတ်လျှော်ခန်းများနှင့် အဝတ်လျှော်လုပ်ငန်းများ အသုံးပြုခြင်းမှာ သင့်အဝတ်အစားများ သန့်ရှင်းရေးအတွက် အဆင်ပြေသော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သော်လည်း စက်များကို သေချာ အသုံးပြုပုံအကြောင်း သင်နားလည်ရန်လိုပါသည်။ သင့်လစဉ် အသုံးစရိတ်ထဲတွင် အဝတ်လျှော်ရန် ကုန်ကျစရိတ်လည်း ထည့်သွင်းထားရပါမည်။

- အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး အလေ့အထများ**
- သန့်ရှင်းသော အဝတ်အစားကို ဝတ်ဆင်ပါ။
 - တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သွားတိုက်ပါ။
 - လက်သည်း၊ ခြေသည်းကို သန့်ရှင်းအောင် ပုံမှန်ညှပ်ပါ။
 - မျက်နှာအမွှေးအမင်များကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းပါ။
 - အနံ့ပျောက်ဆေး နေ့စဉ်သုံးပါ။
 - ဆပ်ပြာဖြင့် ပုံမှန်ရေချိုးပါ။
 - ပုံမှန်ခေါင်းလျှော်ပြီး ခေါင်းဖြီးပါ။
 - အိမ်သာသွားပြီးချိန်၊ အစာမစားမီနှင့် စားပြီးချိန်များတွင် လက်များညစ်ပေနေလျှင် လက်ဆေးပါ။
 - သင်ချောင်းဆိုးလျှင် ရောဂါပိုးမွှားများ မပြန့်ပွားအောင် ပါးစပ်ကိုအုပ်ထားပါ။
 - နှာစေးနေလျှင် တစ်ရှူးစက္ကူသုံးပါ။ သင့်လက် သို့မဟုတ် အင်္ကျီလက်မောင်းဖြင့် မသုတ်ပါနှင့်။
 - လူမြင်ကွင်းတွင် တံတွေးမထွေးပါနှင့်။
 - လူမြင်ကွင်းတွင် အပေါ့သွားပါနှင့်။
 - အလုပ်ခွင်တွင် အဝတ်အစားစည်းကမ်း လိုက်နာပါ။

- သင့်နေအိမ်ကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားခြင်း**
- လတ်ဆတ်သော အစားအသောက်များကို ဖုံးအုပ်ပြီး ရေခဲ သေတ္တာထဲ ထည့်ပါ။ အစားအသောက်များကို မဖုံးအုပ်ဘဲ အပြင်တွင် ထားပါက အင်းဆက်ပိုးမွှားများနှင့် ကြွက်များ ရောက်လာနိုင်ပါသည်။
 - အမှိုက်များကို ပလတ်စတစ် အမှိုက်အိတ်ထည့်ထားသော အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ပစ်ပါ။ အမှိုက်အိတ်များပြည့်ပါက သတ်မှတ်ထားသော အမှိုက်ပုံး သို့မဟုတ် ရွေ့လျားအမှိုက်ကန်များတွင် သွားထားပါ။
 - ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော ပစ္စည်းများကို ရေဆေးပြီး သတ်မှတ်ထားသော အမှိုက်ပုံးများတွင် ထားပါ။
 - ကြက်ဥခွံများ၊ အရိုးများ၊ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အခွံများကို ရေဆိုးမြောင်းထဲသို့ မစွန့်ပစ်ပါနှင့်။
 - ဆံပင်စသည့် ပစ္စည်းများကို ရေချိုးကန်၊ ရေချိုးလှေမှ ထွက်သောမြောင်း သို့မဟုတ် အိမ်သာထဲသို့ မပစ်ပါနှင့်။
 - အိမ်သာထဲသို့ ရေအိမ်သုံးစက္ကူကိုသာ ရေခွဲချသင့်ပါသည်။
 - ရေချိုးသောအခါ ရေချိုးခန်းတံခါးကို အလုံ ပိတ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် ရေချိုးခန်းလိုက်ကာ အောက်ခြေကို ရေချိုးကန် အတွင်းသို့ထားခြင်းဖြင့် ရေချိုးခန်း သို့မဟုတ် ရေချိုးကန်ထဲတွင် ရေကို ထိန်းထားပါ။ ရေချိုးကန် သို့မဟုတ် ရေချိုးခန်း ပြင်ပရှိ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ရေချိုးခန်း ကြမ်းခင်းပြားကိုလည်း အသုံးပြုပါ။ ရေကွက်များကြောင့် ကြမ်းပြင်များ ပျက်စီးနိုင်ပါသည်။
 - သင့်နေအိမ်ရှိ အခန်းတိုင်းကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းပါ။ ပရိဘောဂများ ဖုန်သုတ်ပါ။ ပြုတင်းပေါက်များ ဆေးပါ။ မျက်နှာပြင်များနှင့် အခြား ပြင်ညီနေရာများကို သင့်တော်သော ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် သုတ်ပါ။ တံမြက်စည်းလှမ်းပါ။ ဖုန်စုပ်စက်သုံးပါ။ သင့်တော်သလို ကြမ်းတိုက်ပါ။
 - အိပ်ရာခင်း၊ ခေါင်းအုံးစွပ်၊ အခြားအိပ်ရာ အသုံးအဆောင်များနှင့် ပုဝါများကို ပုံမှန်လျှော်ဖွပ်ပါ။

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.**