



အကြောင်းပြောကြ ရအောင်မသန်မစွမ်း သူများနှင့် နေထိုင်ခြင်း

ထုတ်ဝေမှု ၀၃ | ကျန်းမာရေး တန်းတူညီမျှမှု
ကျန်းမာရေးပညာပေးသတင်းလွှာ

အီရီးကောင်တီတွင် မသန်စွမ်းသူ ၁၂၀,၀၀၀ ကျော်ရှိသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် လှေကားတက်ခြင်းတို့တွင် ခက်ခဲခြင်းသည် မသန်စွမ်းအမျိုးအစားများစာရင်းတွင် ထိပ်ဆုံးမှပါဝင်ပြီး လူများကို တစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့ လှုပ်ရှားပြောင်းရွှေ့ရန်ခက်ခဲစေသည်။ သို့သော်၊ မသန်စွမ်းမှုအားလုံးကို လူတစ်ဦး၏ပြင်ပတွင် မြင်နိုင် သို့မဟုတ် ပေါ်လွင်ခြင်းမရှိပါ။ စာနာနားလည်မှု၊ ပိုမိုပါဝင်နိုင်ခြင်းဖြင့် မသန်စွမ်းသူများ၏ အတွေ့အကြုံနှင့် လိုအပ်ချက်များကို လေ့လာသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် စွမ်းအားကို တည်ဆောက်ပါသည်။

● မသန်မစွမ်းခြင်းဆိုသည်မှာ

မသန်မစွမ်းဆိုသည်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာ (သို့မဟုတ်) စိတ်၏အခြေအနေ တစ်ခုခုကြောင့် အချို့သော လှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရန်နှင့် ၎င်းတို့ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ကမ္ဘာနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံရန် ပိုမိုခက်ခဲစေသည့် အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်သည်။

“မသန်စွမ်းသူများ” သည် တစ်ခါတစ်ရံ လူဦးရေတစ်ခုတည်းကို ရည်ညွှန်းသော်လည်း၊ ၎င်းသည် အမှန်တကယ် လိုအပ်ချက်များ ကျယ်ပြန့်သော မတူကွဲပြားသော လူအုပ်စုတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ မသန်မစွမ်း အမျိုးအစားတူ လူနှစ်ဦးကို ကွဲပြားသော နည်းလမ်းများဖြင့် ထိခိုက်ခံရခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ အချို့သော မသန်စွမ်းများသည် ပိုးကွယ်နေနိုင်ပြီး မြင်ရန်မလွယ်ကူပေ။ အချို့သောသူများသည် တစ်ခုထက် ပိုသောမသန်စွမ်းမှုများဖြင့် နေထိုင်ကြရသည်။

လူကိုထိခိုက် စေနိုင်သော မသန်မစွမ်းမှု ပုံစံများစွာရှိပါသည်

- အာရုံစူးစိုက်မှု
- စကားပြောဆက်သွယ်နိုင်မှု
- အကြားစွမ်းရည်
- အမှီအခိုကင်းစွာနေထိုင်နိုင်ခြင်း
- သင်ယူနိုင်ခြင်း
- စိတ်ကျန်းမာရေး
- လှုပ်ရှားခြင်း
- ပြန်လည်မှတ်မိခြင်း/အမှတ်ရနိုင်ခြင်း
- စကားပြောဆိုနိုင်ခြင်း
- လူမှုဆက်ဆံရေး
- တွေးတောအာရုံ
- အမြင်အာရုံ

ပိုမိုလေ့လာနိုင်ရန်။ www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth



● အားလုံးကိုလေးစားမှုရှိပါ။

မသန်စွမ်းခြင်းဖြင့်နေထိုင်ကြသူများသည် သာမန်လူများကဲ့သို့ ညီတူမျှတူ လေးစားမှုကို ခံယူထိုက်ကြသည်။ မသန်မစွမ်းသူတစ်ဦးနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် ၎င်းတို့သည် သင်တို့ကဲ့သို့ပင် တစ်ဦးတစ်ယောက် ဖြစ်သည်ဟူသောအချက်ကို အာရုံစိုက်ပြီး ၎င်းတို့ကို လူတစ်ဦးအဖြစ် ဦးစွာဆက်ဆံပါ။

- မသန်စွမ်းသူကို မကူညီခင် မေးပါ။
- မသန်စွမ်းသူသည် တစ်စုံတစ်ခုကို မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ မယူဆပါနှင့်။
- အကြားအာရုံချို့တဲ့သူနှင့် စကားပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင် ထိုသူနှင့် မျက်လုံးခြင်းဆုံပါ။ ထိုသူ၏အမူအရာ/လက်အချက်ပြခြင်း ကိုကြည့်ပြီး စကားပြောပါ။ စကားပြန်များ သို့မဟုတ် အဖော်များနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်ရန် မကြိုးစားပါနှင့်။
- ဥပမာ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ကဲ့သို့သော အထောက်အကူပစ္စည်းများကို မထိမိ မေးမြန်းပါ။
- ဝန်ဆောင်မှုပေးသော တိရစ္ဆာန်များကို လက်နှင့်ပုတ်လို့ရသည် (သို့) ဆက်ဆံရာတွင် အဆင်ပြေသည်ဟု မယူဆပါနှင့်။



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity

● သင်သိခဲ့ပါသလား? နာတာရှည်ရောဂါများ မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်းသို့ ဦးတည်နိုင်သည်

ဤရောဂါများသည် မျက်စိကွယ်ခြင်း၊ နာတာရှည်နာကျင်ခြင်း၊ အကြားအာရုံဆုံးရှုံးခြင်း၊ လှုပ်လျားနိုင်မှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများ၊ မိမိကိုယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု မသန်စွမ်းခြင်းနှင့် အခြားအရာများဆီသို့ ဦးတည်သွားစေနိုင်သည်။

- အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း။
- နှလုံးရောဂါ
- ကင်ဆာရောဂါ
- အဝလွန်ရောဂါ
- ဆီးချိုရောဂါ
- လေဖြန်း လေဖြတ်ခြင်း

ဤရောဂါတော်တော်များများသည် ရှောင်ကြဉ် လို့ရနိုင်ပါသည်။ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအသောက်ကို အာရုံစိုက်ပါ။ အကြံပြုထားသည့် လေ့ကျင့်ခန်းပမာဏကို ရရှိအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ နာတာရှည်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်သော မသန်စွမ်းမှုများ မဖြစ်ပွားစေရန် ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် ဤနာတာရှည်ရောဂါများထဲမှ တစ်ခုနှင့် အသက်ရှင်နေပါက မသန်စွမ်းမှုကို ရေရှည်မည်ကဲ့သို့ ရှောင်ရှားနိုင်သည်ကို သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။



● သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လိုအဆိုပြုထောက်ခံမလဲ။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်လိုနားထောင်မည်နည်း ပြီးနောက် သင့်လိုအပ်ချက်များအတွက် စကားပြောဆိုနည်းကို သင်ယူခြင်းဖြင့် သင့်ဆရာဝန်နှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများထံမှ အကောင်းဆုံး စောင့်ရှောက်မှုကို ရယူလိုက်ပါ။

- **သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို သင်အသိဆုံးဖြစ်သည်။** သင်နေထိုင်ကောင်းချိန်နှင့် နေထိုင်လို့မကောင်းချိန်တွင်းမှာ မတူညီမှုများကို သတိပြုမိပါ။ သင်၏စိုးရိမ်မှုများအကြောင်းကို သင့်ဆရာဝန်နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးပါ။
- သင်ကဲ့သို့လူများကို ကုသပေးသည့် အတွေ့အကြုံရှိသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများကို ရှာပါ။
- သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ၏ရုံးခန်းအတွင်း ကိုယ်ထိလက်ရောက်ဝင်ရောက်နိုင်စေရန်၊ သက်တောင့်သက်သာစောင့်ဆိုင်းရန်နှင့် လိုအပ်သလို စစ်ဆေးရေးစားပွဲများကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်စေရန် သေချာစေရန် မေးမြန်းတောင်းဆိုပါ။
- သင့်ကိုကျန်းမာရေးပံ့ပိုးပေးသူမှ သင့်အားပြောပြသည်ကို သင်မမှတ်မိနိုင်လျှင် သို့ အပြည့်အဝနားလည်နိုင်မည်မဟုတ်ဟု စိုးရိမ်ပါက သူငယ်ချင်းတစ်ဦးကို ခေါ်ဆောင်လာပါ သို့ မှတ်စုယူပါ။ သင်လိုအပ်သလောက် မေးခွန်းများစွာမေးပါ။
- ဆေးခန်းပြသည့်အခါတိုင်း သင်သောက်သုံးနေသော ဆေးများစာရင်းကို ယူဆောင်လာပါ။

အရေးပေါ်ကျန်းမာရေး တုံ့ပြန်မှုဖောင်

လူတိုင်းလိုအပ်ချက်များရှိသည်။ သင်မည်သူမှန်း သင့်ကိုအမှန်ကူညီပေးမည့်သူတွေသိပါသလား?

သင် သို့မဟုတ် ချစ်ခင်ရသူတစ်ဦးတွင် မသန်စွမ်းမှု သို့မဟုတ် အထူးဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များရှိပါက အရေးပေါ်အကူအညီတောင်းသည့်အခါ သင့်အား တုံ့ပြန်ရန်တာဝန်ရှိသူများသည် သိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင်၏ထူးခြားသောအခြေအနေနှင့်ပတ်သက်သည့် တိကျသောအသေးစိတ်အချက်အလက်များရှိခြင်းက သင့်အား တတ်နိုင်သမျှ မြန်မြန်နှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ကုသပေးနိုင်ရန် သိသိသာသာ ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။

ဖောင်ပေါ်ရှိ အချက်အလက်များသည် ဆန္ဒအလျောက်ဖြစ်ပြီး အချက်အလက်အားလုံးကို လျှို့ဝှက်ထားမည်ဖြစ်သည်။ သတင်းအချက်အလက်သည် ဒေသဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အကူအညီပေးရေးအရာရှိများထံသာ ရရှိနိုင်သည်။ သင့်အချက်အလက်များကို အချိန်မရွေး ထပ်မံဖြည့်စွက်နိုင်ပါသည်။

ဖောင်ကို ဤနေရာတွင်ဖြည့်နိုင်သည်။
bit.ly/ecopdFORM



အရင်းအမြစ်များ



မသန်စွမ်းသူများအတွက်အိရီးခရိုင်ရုံး

မသန်စွမ်းသူများအတွက်အိရီးခရိုင်ရုံး (ECOPD) မှ အချက်အလက်များ ပံ့ပိုးပေးခြင်း၊ ရည်ညွှန်းခြင်း၊ ကိုယ်စားပြုခြင်း၊ နှင့် ထောက်ခံအားပေးခြင်း။ ဤရုံးသည် သင်နှင့် သင့်ချစ်ရသူများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီစေရန် ပံ့ပိုးကူညီမှုဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အရင်းအမြစ်များကို ရှာဖွေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

ECOPD ၏ ပံ့ပိုးမှုအမျိုးအစားများသည် သင်အား ချိတ်ဆက်ပေးနိုင်သည်- ထောက်ခံအားပေးမှု၊ ADA လိုက်နာမှု၊ ပညာရေး၊ အလုပ်အကိုင်၊ အစားအသောက်ဝန်ဆောင်မှု၊ ကြားနာခြင်းနှင့် စကားပြောခြင်း၊ အိမ်ရာ၊ တရားဥပဒေဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ စိတ်ကျန်းမာရေး၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုများ၊ အပန်းဖြေခွင့်၊ အနားယူခွင့်၊ စောင့်ရှောက်မှု၊ ပံ့ပိုးကူညီမှုအဖွဲ့များ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနှင့် အခြားအရာများ။

ခေါ်ဆိုရန်

(716) 858-6215

N.Y. Relay 1-800-662-1220

အင်တာနက်ဝက်ဆိုက်

erie.gov/ecopd

တည်နေရာ

95 Franklin Street, Room 651

Buffalo, N.Y. 14202

အိရီးခရိုင်လူမှုဖူလုံရေးဌာန

SNAP၊ HEAP၊ ယာယီအကူအညီ၊ ကလေးထိန်းအကူအညီ၊ တတ်နိုင်သောအဖိုးနည်းအိမ်ရာ

95 Franklin St

Buffalo, N.Y. 14202

(716) 858-8000

erie.gov/socialservices

NYS ယာယီနှင့် အကူအညီပေးရေးရုံး

မသန်စွမ်းမှု

SNAP၊ HEAP၊ ယာယီအကူအညီ၊ ကလေးထိန်းအကူအညီ၊ တတ်နိုင်သောအဖိုးနည်းအိမ်ရာ နှင့် နောက်ထပ်များစွာ

otda.ny.gov

(518) 473-1090

U.S. လူမှုလိုခြံရေး စီမံခန့်ခွဲရေး

မသန်စွမ်းမှု၊ ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှု၊ အငြိမ်းစားခံစားခွင့်များ အိရီးခရိုင်အတွင်း တည်နေရာ၂ခု

478 Main St, Buffalo

1900 Ridge Rd, West Seneca

1-800-772-1213

ssa.gov

အိရီးခရိုင် VAX လည်ပတ်မှုများနှင့်အတူ အိမ်တွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။



အိရီးခရိုင် VAX လည်ပတ်မှုများသည် ကိုဗစ်-19 ကာကွယ် ဆေးကိုသင့်အိမ်အရောက် အခမဲ့ယူဆောင်လာပေးမည်။ အသက်၆၀နှင့်အထက်များအတွက် ရနိုင်သည်။

erie.gov/vax

(716) 858-2929

သင်အသုံးပြုနိုင်သော ကံရံယာများမှာ



အခမဲ့ TTY-Based Telecommunication Relay Services အတွက် 711 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ တစ်ရာ၂၄နာရီလုံး ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

Relay ဝန်ဆောင်မှုများသည် အကြားအာရုံ သို့မဟုတ် စကားပြောရခက်ခဲသူများကို ဤမသန်စွမ်းသူများ သို့မဟုတ် မရှိသူများကို ခေါ်ခွင့်ပြုသည်။



ယူဆာဝေး အသုံးပြုစရာ ဝစ်ကျတ်

ဤဝန်ဆောင်မှုသည် ဒစ်ဂျစ်တယ်အကြောင်းအရာများကို ပိုမိုသုံးစွဲနိုင်စေရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။ ဝဘ်ဆိုက်များစွာ၏အောက်ခြေထောင့်တွင် ဤသင်္ကေတကိုရှာပါ။ အင်္ဂါရပ်များတွင် အရွယ်အစားနှင့် အကွာအဝေးအတွက် စာသားပြောင်းလဲခြင်း၊ အရောင်ခြားနားမှု၊ အသံညွှန်ကြားချက်များနှင့် အခြားအရာများ ပါဝင်သည်။



ဂူဂဲလ် မြေပုံ အသုံးပြုစရာ နေရာများ

- လမ်းကိုကြည့်ရှုခြင်း သည် အသုံးပြုသူများအား အထိန်းအချုပ်များက နိမ့်နေသလား နှင့် ဆင်ခြေလျော့လမ်းများ၏ တည်နေရာများကို လမ်း၏ အစိတ်အပိုင်းတိုင်းတွင် အကျယ်ချဲ့မြင်စေသည်။
- လွယ်ကူစွာဝင်ရောက်နိုင်သောနေရာများ၏သည် ဆက်တင်များတွင် ဂူဂဲလ် မြေပုံ အက်ပ်လီကေးရှင်းတွင် တွေ့ရသည့် အင်္ဂါရပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ တည်နေရာ၏ အပြင်အဆင်၊ ဝင်ပေါက်၊ ကားပါကင်၊ သန့်စင်ခန်းနှင့် ထိုင်ခုံရွေးချယ်စရာများအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် "ဖွင့်" အင်္ဂါရပ်ကို ပြောင်းလိုက်ပါ။
- ဂူဂဲလ် မြေပုံ ကို မည်သည့်အင်တာနက်ရှာဖွေခြင်းတွင်မဆို ရနိုင်ပါသည်။ အက်ပ်ကို Android သို့မဟုတ် iOS တွင် ရနိုင်သည်။

● လူတိုင်းအတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြံ့ခိုင်မှု ကျန်းမာနေဖို့။ ၉

"လှုပ်ရှားတက်ကြွခြင်း" သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကန့်သတ်ချက်များရှိသူများအတွက် ကွဲပြားနိုင်သည်။ ဤလမ်းညွှန်ချက်များကို ပြည့်မီရန် သင့်လုပ်နိုင်သည့်အတွင်း လုပ်ဆောင်ပါက နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုး၊ အူမကြီးကင်ဆာနှင့် ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို သိသိသာသာ လျော့ချနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှုမှာ အကျိုးကျေးဇူးတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ လှုပ်ရှားတက်ကြွစွာ နေထိုင်ခြင်းသည် သင်၏ခံနိုင်ရည်နှင့် ကြွက်သားများကို အားကောင်းစေမည်ဖြစ်ပြီး အဆစ်များရောင်ရမ်းခြင်းကို လျော့ချနိုင်ပြီး ယေဘုယျအားဖြင့် တစ်နေ့တာလုံးသွားလာရလွယ်ကူစေမည်ဖြစ်သည်။

ရုပ်ကြံ့ခိုင်မှု သည် စိုးရိမ်သောကနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၏ လက္ခဏာများကို လျော့ချနိုင်သည်။ စိတ်ခံစားချက်နှင့် ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကို တိုးစေသည်။ လွတ်လပ်မှုကို မြှင့်တင်သည်။ သူငယ်ချင်းများ တည်ဆောက်ရန်နှင့် သဘာဝတစ်ခုလုံး၏ အရည်အသွေးကို မြှင့်တင်နိုင်သည်။



အပတ်စဉ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လမ်းညွှန်ချက်များ

နာတာရှည်ရောဂါများ သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းသူများ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက်

- မိနစ် ၁၅၀-၃၀၀ ပေါ့ပါးသော အေးရီးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်း သို့မဟုတ်
- ၇၅-၁၅၀ မိနစ် အတန်အသင့်ပြင်းထန်သော အေးရီးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်း သို့မဟုတ်
- ပေါင်းစပ် ပေါ့ပါးသော နှင့် အတန်အသင့်ပြင်းထန်သော အေးရီးဗစ်လှုပ်ရှားမှု

ပေါင်းစပ်ခြင်း

- ကြွက်သားအားကောင်းသည့် လှုပ်ရှားမှုများသည် ပေါ့ပါးသောမှ လေးလံသော ပြင်းထန်မှုနှင့် အဓိက ကြွက်သားအုပ်စုအားလုံး ပါဝင်သည့် လှုပ်ရှားမှုများကို ၂ ရက် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍

မှတ်ချက်- နာတာရှည်ရောဂါ အခြေအနေရှိသူများသည် ၎င်းတို့၏ စွမ်းရည်နှင့် အခြေအနေများအတွက် သင့်လျော်သော လှုပ်ရှားမှုအမျိုးအစားနှင့် ပမာဏများအကြောင်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပညာရှင် သို့မဟုတ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အထူးကုနှင့် တိုင်ပင်သင့်သည်။ လူတိုင်းအတွက် တစ်ခုခုတော့ ရှိတယ်!

ထိုင်ခုံယောဂကျင့်စဉ်သည် ခုန်အားတည်ဆောက်ရန် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဒီယောဂကျင့်စဉ်ဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးကျေးဇူးတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

ပိုမိုသောအချက်အလက်များအတွက် <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines> ၉

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဦးတည်သော အားကစားရုံ?

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဦးတည်သော အားကစားရုံ (M.O.G.) သည် ပုံမှန်ရိုးရာအားကစားရုံများတွင် မပါဝင်သည့် တစ်ဦးခြင်းအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်များနှင့် အာဟာရပံ့ပိုးမှု၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကန့်သတ်ချက်များအတွက် လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် ဘေးကင်းစေရန်အတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းများအား အဆောက်အအုံအတွင်းရှိစေပြီး ဝန်ဆောင်မှုများပေးပါသည်။

သင့်အနီးအနားက M.O.G. ကိုရှာပါ

M.O.G. အားကစားရုံ စာရင်း themoggroup.com ၉

Jericho Road Community Health Center MOG ၉

(716) 431-5154



ဤသည်မှာ ထွတ်ဝေမှုတွင်ဖြစ်သည်။

အရီးခရိုင်ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှု ရုံးခန်း

အရီးခရိုင်ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှု သတင်းလွှာကို စပိန်နှင့် အာရဗီဘာသာဖြင့် ယခုရရှိနိုင်ပါပြီ။
ဒေါင်းလုဒလုပ်ရန် erie.gov/health-equity သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

သင်၏အကြံအဉာဏ်များလိုအပ်သည်။
ကျန်းမာရေးနှင့် နေထိုင်မှုကောင်းရေး စစ်တမ်း

တားကတ်စတိုး ဒေါ်လာ ၁၀၀ လက်ဆောင်ကတ်ကို ရရှိရန် ဝင်ရောက်ပါ။

စစ်တမ်းကောက်ခြင်းကို ယနေ့ပဲဖြည့်ပါ

၉ ကြည့်ရှုပါ bit.ly/eriecountysurvey သို့ စက်ဝတ်မီ ၉



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity ၉

Rev. 09.2022