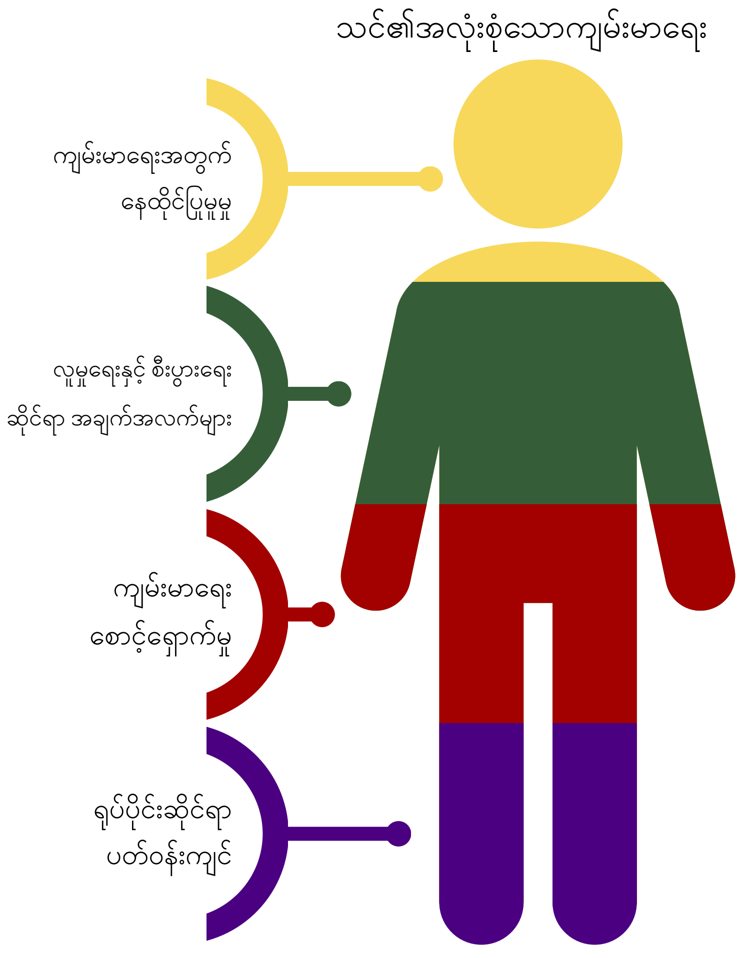
# ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှု အကြောင်းပြောကြရအောင်

စာစဉ်အမှတ် ၁၁၊ ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှုဆိုင်ရာရုံး
ကျန်းမာရေးပညာပေးသတင်းစာစောင်

အထူးသဖြင့် အကျိုးခံစားခွင့်ဆုံးရှုံးမှု၊ မတရားမှု နှင့် အခြားရှောင်လွှဲနိုင်သော တန်းတူညီမျှမှုမရှိသည့် အတွေ့အကြုံများ ဖြစ်သည့် လူမျိုးရေး၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ မျိုးနွယ်စု၊ လူမှုရေးရာထူး၊ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု နှင့် မသန်စွမ်းမှုများ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသောသူများ အားလုံးတွင် ကျန်းမာရန်တရားမျှတသည့် အခွင့်အရေးရရှိသည့်အခါ ကျန်းမာရေးတမ်းတူညီမျှမှုဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။

## သင်၏ကျန်းမာရေးကို မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်နိုင်ပါသနည်း?

**ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များ** သည် ကျွန်ုပ်တို့အား သက်ရှည်ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် ကူညီ မြှင့်တင်ပေးသောအရာများဖြစ်သည်။ ထိုအရာတို့တွင် ကျန်းမာရေး အမူအကျင့်များ၊ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု၊ လူမှုရေးနှင့် စီးပွားရေးအချက်များနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင် စသည်တို့ပါဝင်သည်။ **ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအပြုအမူများ** တွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပုံစံ၊ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုများ ပါဝင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာအချက်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက ကျန်းမာရေး အမူအကျင့်များ ကို ပိုမိုထိန်းချုပ်နိုင်ကြပါသည်။ **ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အမူအကျင့်များ ပြောင်းလဲခြင်း**သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာရေးရလဒ်များကို ကြီးမားသော အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်လာစေနိုင်သည်။ မည်သို့ဆိုစေ၊ အခြားအချက်များသည် လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးအမူအကျင့် ရွေးချယ်မှု များကို ပုံဖော်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ **ကျန်းမာရေးအတွက် လူမှုရေးနှင့်ပတ်သတ်သော အဆုံးအဖြတ်များတွင်** ပညာရေး၊ အလုပ်အကိုင်၊ ဝင်ငွေ၊ လူမှုဖူလုံရေးထောက်ပံ့မှုနှင့် လူထုအတွင်း လုံခြုံရေးတို့ ပါဝင်သည်။ **ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု**တွင် လက်လှမ်းမီမှု၊ လက်ခံရရှိနိုင်မှုနှင့် အရည်အသွေးပြည့်မီသော စောင့်ရှောက်ပေးမှုတို့ပါဝင်သည်။ **ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်** လေနှင့်ရေ၏ အရည်အသွေး၊ အိမ်ရာနှင့် ဖြတ်သန်းမှုတို့ပါဝင်သည်။ ဤအချက်အလက်များအားလုံးကို မူဝါဒများ၊ အစီအစဉ်များနှင့် စွမ်းအားဆိုင်ရာများမှ လွှမ်းမိုးထားပါသည်။

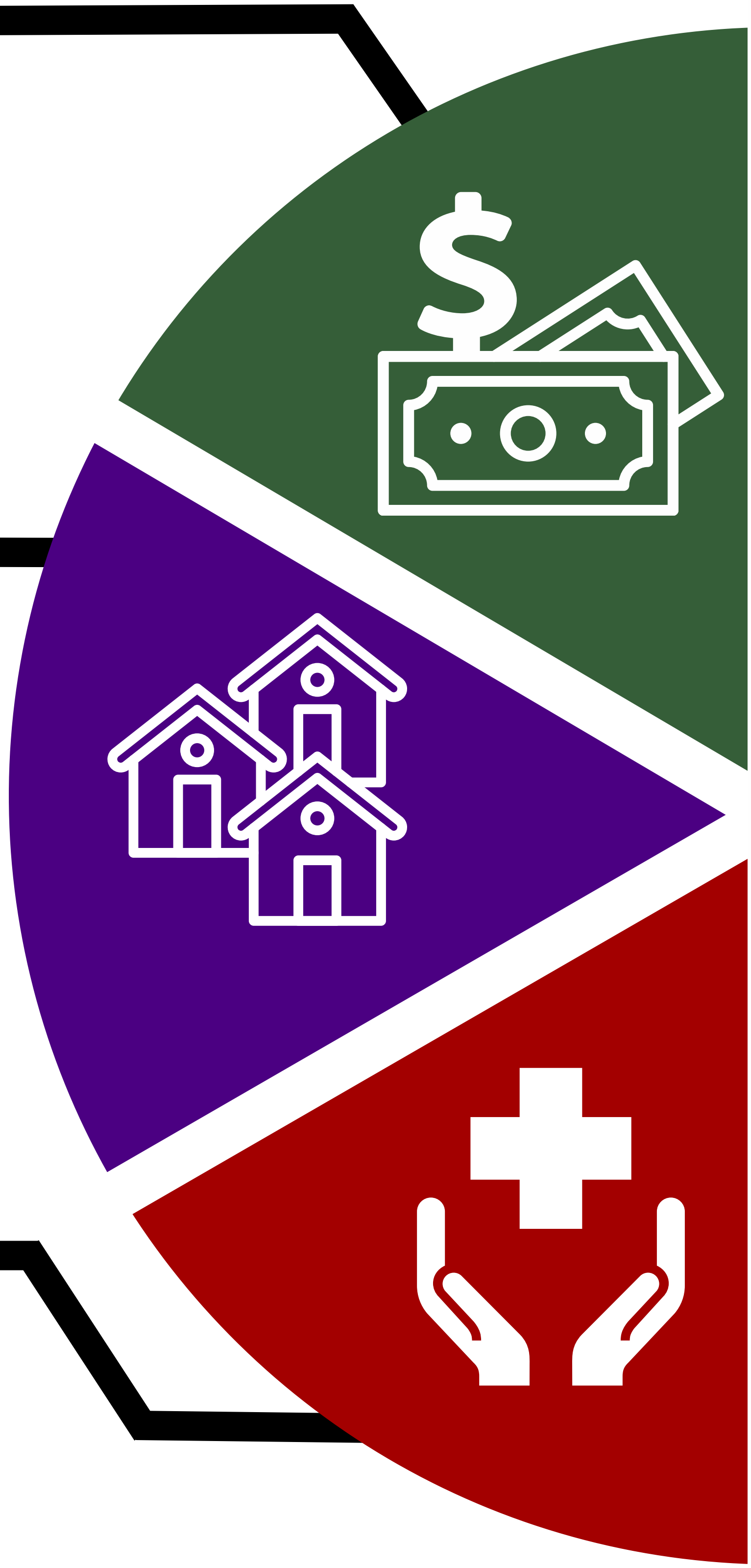


# ကျန်းမာရးနှင့်ဆိုင်သော

## စီးပွားရေး တည်ငြိမ်ခိုင်မာမှု

သင့်ကျန်းမာရေးကို အကျိုးသက်ရော

- ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု
- အိမ်ရာ အတည်ကျမှုနှင့် တည်ငြိမ်ခိုင်မာမှု
- အလုပ်အကိုင်
- အစားအသောက်ဖူလုံမှုနှင့် ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးမှု
- သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး
- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုန်ကျငွေများ
- အသုံးစရိတ်နှင့် အကြွေး



## သင့်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းတည်ဆောက်ခြင်း

- တည်နေရာကုဒ်အမှတ်နှင့် ပထဝီအနေအထား
- ကုန်ကျစရိတ် သက်သာပြီး သက်တောင့်သက်သာရှိသော အိမ်ရာ
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအသောက် ရရှိနိုင်ရေး
- ရာဇဝတ်မှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှု
- လုံခြုံပြီး စိမ်းစိုလန်းဆန်းသော ဝန်းကျင်နေရာများနှင့် ကစားကွင်းများ
- လေနှင့်ရေ အရည်အသွေး
- လမ်းလျှောက်သွားနိုင်သောနေရာနှင့် လမ်းဘေးလျှောက်လမ်း
- ကုန်စုံဆိုင်တည်နေရာ အကွာအဝေး
- ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသော နေရာအကွာအဝေး
- သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အလွယ်တကူရရှိနိုင်မှု

## ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်

- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရရှိနိုင်မှု
- ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပေးမှုနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချရသော ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ ရရှိနိုင်မှု
- ကူညီစောင့်ရှောက်မှု အရည်အသွေး
- ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာပေးမှု
- ရရှိနိုင်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု
- ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာစကား တတ်ကျွမ်းနားလည်မှု
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဒဏ်ရာရရှိမှုအတွက် အသိပေးစောင့်ရှောက်မှု

နယူးယောက်ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဌာနမှ ပြင်ဆင်ဖော်ပြခြင်း၊ “ “ကျန်းမာရးနှင့်ဆိုင်သော လူမှုရေးအဆုံးအဖြတ်များပေးသည့် နယ်ပယ် ၆ခု”

# မှုရေးအဆုံးအဖြတ်ပေးခြင်းများ

ာ်စေနိုင်သော အကြောင်းအရင်းများ

## ဘာသာစကား အသုံးပြုခွင့်

- ဘာသာပြန်ခြင်း
- စကားပြန်ခြင်း
- ကျမ်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာပေးမှု
- ဒစ်ဂျစ်တယ် စာတတ်မြောက်ရေး
- နည်းပညာတတ်ကျွမ်းမှုနှင့် ဖုန်းလိုင်းအသုံးပြု ဘာသာပြန်ဆိုမှု
- ငွေကြေးဆိုင်ရာ တတ်ကျွမ်းမှု

## လူမှုရေးနှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင် ဆက်စပ်မှု

- လူမှုရေး အထောက်အပံ့ပေးမှု
- အထီးကျန်နေထိုင်မှုနှင့် ပူးပေါင်းဆက်ဆံတတ်မှု
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာရရှိမှု
- စိတ်ဖိစီးမှု
- ရပ်ရွာအခြေပြု ပူးပေါင်းစွမ်းဆောင်မှု
- လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုနှင့် ဖိနှိပ်ခံရရမှု
- ခွဲခြားဆက်ဆံမှု နှင့် တရားမျှတမှုမရှိခြင်း
- အသရေဖျက်မှု
- ထောင်ချခံရခြင်း
- အဖွဲ့အစည်းနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်မှု

## ပညာရေး

- ငယ်စဉ်ကလေးဘဝပညာရေးနှင့် တိုးတက်ပြောင်းလဲမှု
- အထက်တန်းကျောင်းပညာရေး
- အဆင့်မြင့်ပညာရေးအတွက် စာရင်းသွင်းခြင်း
- ဘာသာစကားနှင့် တတ်ကျွမ်းနားလည်မှု
- အလုပ်အကိုင် တိုးတက်ပြောင်းလဲမှု
- နေထိုင်မှုပုံစံ အတွေ့အကြုံ
- တရားဝင်ပညာရေး
- ကုန်သွယ်မှုနှင့် ကျွမ်းကျင်နားလည်မှု
- အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာနှင့် ပညာရေးဆိုင်ရာ သင်တန်းများ

# ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှု ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း?

## တန်းတူညီမျှမှုနှင့် တူညီမျှတမှု

ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှုဆိုသည်ကို နားလည်ရန်၊ တန်းတူညီမျှမှုနှင့် တန်းတူညီမျှမှု တို့တွင် အဓိကကျသော ကွဲပြားသည့်အချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး နားလည်သဘောပေါက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ရောဘတ်ဝတ်ဂျွန်ဆင် ဖောင်ဒေးရှင်းမှ အဓိကကွဲပြားသည့် အချက်များ ဖေါ်ပြချက်ကို အောက်ပါပုံများတွင် လေ့လာနိုင်သည်။ တန်းတူညီမျှမှု ဆိုသည်မှာ လူတိုင်းကို တူညီသောထောက်ပံ့ကူညီမှုပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ တူညီမျှတမှုဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦး၏ ကြုံတွေ့နေရသောအခြေ အနေပေါ်တွင်မူတည်ပြီး ထောက်ပံ့ပေးမှုပုံစံနှင့် ပမာဏ ပေးဆောင်ခြင်းကိုဆိုလိုသည်။

**တန်းတူညီမျှမှုး**
လူတိုင်းတူညီစွာရရှိသည်- ထိုသူတို့အတွက် လိုအပ်သည်ဖြစ်စေ သင့်တော်သည်ဖြစ်စေ။

**တန်းတူညီမျှမှုး**
လူတိုင်းသည် သူတို့၏ လိုအပ်ချက်တိုင်းကို ရရှိနိုင်သည်- အဟန်းအတားများ၊ အခြေအနေများနှင့် အကြောင်းအရာများကို နားလည်ခြင်း။

Copyright 2022 Robert Wood Johnson Foundation

## ကျန်းမာရေးအကျိုးရလဒ်များ

ကျန်းမာရေးရလဒ်များ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာခြင်းသည် ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှု၏ အဓိကအကျဆုံး အပိုင်းဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာရလဒ်များသည် လူတစ်ဦးသို့မဟုတ် အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခု၏ ကျန်းမာရေးအဆင့် တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုကို စိစစ်ခြင်းနှင့် ပညာပေးခြင်းတို့ဖြင့် တိုင်းတာပါသည်။ လူတစ်ဦး၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာရလဒ်များ ဆိုသည်မှာ ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးကို ထင်ဟပ်စေနိုင်သလို- ဆေးရုံတက်ရန် မလိုအပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှုများ မခံစားရခြင်း- သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုရှိခြင်း- ဖျားနာမှုမရှိခြင်း သို့မဟုတ် အသက်အရွယ်ငယ်စဉ်တွင် သေဆုံးခြင်းများကိုဆိုလိုနိုင်ပါသည်။ အသက်ရှည်စွာနေထိုင်နိုင်ခြင်းနှင့် သင့်ဘဝတွင် ကောင်းမွန်စွာနေထိုင်နိုင်ခြင်းတို့သည် ကျန်းမာရေးအတွက် အဓိကကျသော ရလဒ်များဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရလဒ်ဟုဆိုရာဝယ် လူတစ်ဦး၏ မွေးဖွားကြီးပြင်းလာမှုပုံစံ အပါအဝင် ကျန်းမာသောဘဝနေထိုင်မှုပုံစံနှင့်များစွာဆက်စပ်နေပါသည်။

## ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုပုံစံများ

- **ကွင်းဆင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း**- သတင်းအချက်အလက်များ အများဆုံး လိုအပ်နေသူများထံသို့ မျှဝေပြောကြားပေးခြင်း
- **စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်ခြင်း**- လူများအား ရောဂါရှာဖွေ စစ်ဆေးပေးခြင်း
- **ကူးဆက်ရောဂါနှင့် စောင့်ကြည့်ရေး**-ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းရှိ လူအရေအတွက်မည်မျှတွင် မည်သည့်ရောဂါရှိကြသည်နှင့် မည်သို့ရောဂါကူးစက် ခံကြရသည်ကို လေ့လာခြင်းဖြစ်သည်။
- **ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာအသိပညာပေးခြင်း** - လူထုအား ရောဂါများအကြောင်းနှင့် ကျန်းမာစွာနေထိုင်မှုပုံစံတို့ကို သင်ကြားပေးခြင်းဖြစ်သည်။
- **လူထုအတွင်း သတင်းဖြန့်ဝေခြင်း**- ရောဂါကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများကို မျှဝေပြောကြားပေးခြင်း ဖြစ်သည်။
- **မူဝါဒများချမှတ်အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း** - ရပ်ရွာလူထုအတွင်း ရောဂါကာကွယ်ရေးကို ပိုမိုထိရောက် အထောက်အကူပြုစေမည့် နည်းလမ်းထောက်ပံ့မှု ပုံစံများ ပြောင်းလဲကျင့်သုံးခြင်းဖြစ်သည်။

# ကျမ်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှု ရှိသည်ဟု ဆိုရာတွင်း

အထူးသဖြင့် လူမှုစီးပွားရေး အကျိုးခံစားခွင့်ဆုံးရှုံးမှုများနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသူများ၊ တန်းတူညီမျှမှုမရှိသည့် နောက်ခံ အကြောင်းရင်းများနှင့် ကြုံတွေ့နေရသူများ၊ အခြားရှောင်လွှဲနိုင်သော်လည်း ရှောင်လွှဲခြင်းမပြုဘဲ စနစ်တကျ ဖန်တီးထားသော တန်းတူညီမျှမှုမရှိသည့် လူမျိုးရေး၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ နှင့် လူမျိုးရေး၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှု၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာအဆင့်အတန်း ခွဲခြားခံထားရမှု ၊ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု နှင့် မသန်စွမ်းမှုများ ၊ စသည်တို့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော သူများအားလုံး မှ ကျမ်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ခွင့်ကို တရားမျှတစွာရရှိနေခြင်းကို ကျမ်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှုဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။

- ကယ်လီမာရီးဝတ်ဖို့ ၊ အီရီကောင်တီကျမ်းမာရေး တန်းတူညီမျှမှုရရှိရေးဆိုင်ရာရုံး၏ ဒါရိုက်တာ

အီရီကောင်တီအတွင်းနေထိုင်သူတိုင်းသည် ကျမ်းမာရေးကောင်းမွန်စေရန် ကူညီဖွဲ့စည်း တည်ဆောက်ထားသော အသိုင်းအဝိုင်းတွင် နေထိုင်ရန် ထိုက်တန်ပါသည်။ နေအိမ်များ၊ အလုပ်ခွင်များ၊ ကျောင်းများ၊ ရပ်ကွက်များနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်စသည့်နေရာတို့တွင် အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေများမှ ကင်းဝေးသင့်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ဥပဒေများ၊ မူဝါဒများနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေး ပုံစံများသည် ကျမ်းမာရေးချို့တဲ့မှုကို ဦးတည်စေသည့် အန္တရာယ်ရှိသောအခြေအနေများကို ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။

## သမိုင်းကြောင်းအရ

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| မူဝါဒများ၊ အစီအစဉ်များ နှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာ | **ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်** → | ကျွန်ုပ်တို့ မွေးဖွားရာနေရာ၊ နေထိုင်ရာ၊ လုပ်ငန်းခွင်၊ ကစားရာ၊ ဝတ်ပြုရာနှင့် ကြီးပြင်းရာနေရာတို့၏ အခြေအနေပေါ် မူတည်ပြီး ကွာဟမှုများ | **အကြောင်းရင်း** → | ကျမ်းမာရေးချို့တဲ့မှု ကြုံတွေ့နေရသူများ ပိုမိုများပြားလာပါသည်။ |

## ကျန်းမာရေးညီမျှမှုရှိပါက

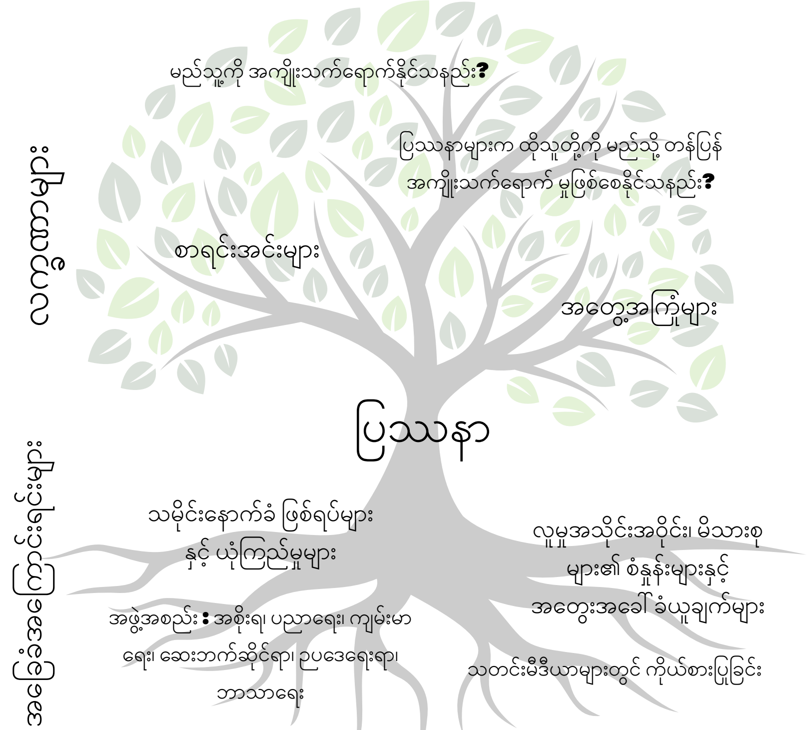
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ကူညီထောက်ပံ့ပေးသော မူဝါဒများ၊ အစီအစဉ်များနှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာ | **ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်** → | ကျွန်ုပ်တို့ မွေးဖွားရာနေရာ၊ နေထိုင်ရာ၊ ကစားရာ၊ ဝတ်ပြုရာနှင့် ကြီးပြင်းရာနေရာတို့၏ စံပြလူ့အဖွဲ့အစည်းများနှင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းများ | **အကြောင်းရင်း** → | အသက်ရှည်ပြီး ကျမ်းမာသောဘဝဖြင့် နေထိုင်သောလူများ ပိုမိုများပြားလာပါသည်။ |

ဥပမာအားဖြင့်၊ ကျမ်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှုရှိလျင် ကျွန်ုပ်တို့ နေထိုင်ရာဒေသ၏ စာနပ်ရိပ်ကျွာစနစ်တွင် စားသုံးသူများ၏ လိုအပ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီထားသော မူဝါဒများနှင့် အစီအစဉ်များရှိသည်။ ဤပံ့ပိုးကူညီမှုများတွင် လက်ရှိအစားအစာမူဝါဒကောင်စီ၊ ဒေသတွင်းကုန်စုံဆိုင်များ အတွက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆွဲဆောင်မှု အစီအစဉ်များ၊ ကျမ်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသည့်နေရာ (ဆေးရုံ/ဆေးခန်း) များတွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက်များနှင့်အညီ အစားအစာများ ပံ့ပိုးပေးခြင်း၊ လယ်သမားငယ် များအတွက် ဖြန့်ဖြူးရေးကွန်ယက်များ၊ ရပ်ကွက်တွင်း အစားအစာဖြန့်ဝေမှု၊ အရေးပေါ်ကျမ်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာ၊ ယဥ်ကျေးမှုနှင့် သင့်တော်သောအစားအစာ၊ စာသင်ကျောင်းတွင် ကျွေးမွေးသည့် ကျမ်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောအစားအစာများ၊ ရပ်ရွာအတွင်း စိုက်ခင်းများကာကွယ်ပေးမှု၊ SNAP ရန်ပုံငွေတိုးမြှင့်ခြင်းနှင့် အခြားသောအရာများ ပါဝင်သည်။ ထိုမူဝါဒများနှင့် အစီအစဉ်များသည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ပိုမိုကျမ်းမာအသက်ရှည်သော နေထိုင်မှုဘဝပုံစံအတွက် လူ အများလိုအပ်သော အစားအစာများကို လွယ်ကူစွာ  ရရှိနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုစေပါသည်။

> “ပန်းလေးတစ်ပွင့် မပွင့်လန်းတော့တဲ့အခါ၊ ပန်းပင်ပေါက်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သင်ပေါင်းသင်ပြုပြင်ရမှာပါ၊ ပန်းပွင့်လေးကို ပြုပြင်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး”
>
> -အလက်ဇန်းဒါး ဒန် ဟိုက်ဂျာ

# အခြေခံအကြောင်းအရင်းများသည် မည်သည်တို့ ဖြစ်သနည်း?

အခြေခံအကြောင်းအရင်းများသည် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့ မြင်တွေ့နေရသော ပြဿနာ သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာများ၏ နောက်ခံအကြောင်းအရင်းများ ဖြစ်သည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းများသည် ကောင်းမွန်သော မူဝါဒများနှင့် စည်းမျဉ်းများကို ချမှတ်လေ့ရှိသော်လည်း ပြဿနာဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများကို မဖြေရှင်းနိုင်ပါ။ ဥပမာဆိုရလျှင်၊ နှလုံးရောဂါလက္ခဏာများကို ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းများကို ကျွန်ုပ်တို့ရှာဖွေရန်နှင့် နှလုံးရောဂါ မည်သို့စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို အဖြေရှာရန်လိုအပ်သည်။ လူတစ်ဦး နှလုံးရောဂါဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည့် အကြောင်းရင်းများစွာရှိရာ ၎င်းတို့မှာ စိတ်ဖိစီးမှု၊ အစားအသောက်ပုံစံ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ မျိုးရိုးဗီဇတို့အပေါ် အခြေခံပါသည်။ မည်သို့ဆိုစေ၊ အချို့သော သူများတွင် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပေါ်စေသည့် အခြေခံအကြောင်းရင်း များရှိပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ လူတစ်ဦး၏ စားသောက်မှုပုံစံကြောင့် ထိုသူအား နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ ပိုမိုများလာစေနိုင်ပါသည်။




အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လတ်ဆတ်သော အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ဝယ်ယူရန်ငွေကြေးမတတ်နိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ရပ်ကွက်အတွင်း ကုန်စုံဆိုင်မရှိသောကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ရပ်ကွက်တွင်းနှလုံးရောဂါရှိသူ အရေအတွက်ကို လျှော့ချရန်၊ နှလုံးရောဂါဖြင့်အသက်ရှင်နေထိုင်ရသော အကြောင်းအရင်းများကို ကျွန်ုပ်တို့မှ ရှာဖွေဖြေရှင်းရန်၊ ထိုအခြေခံအကြောင်းအရာများ၏ မူလဇစ်မြစ်နှင့် နှလုံးရောဂါရှိသူတို့၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို ရှာဖွေဖြေရှင်းရမည်။ နှလုံးရောဂါကဲ့သို့ ကျမ်းမာရေး အခြေအနေများကို ပြောင်းလဲရန် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

## ကျွန်ုပ်မည်သို့ ပြုလုပ်နိုင်သနည်း?

လူတိုင်းအတွက် ကျမ်းမာသောလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများ ဖန်တီးခြင်းသည် ဖြေရှင်းရန်ခက်ခဲသောနည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်း လူအများစုမှ လက်ခံထားပါသည်။ ပြင်ဆင်ရန် သို့မဟုတ် ဖန်တီးရန်လိုအပ်သည့် အရာအားလုံးကို သင်လေ့လာကြည့်သည့် အခါတွင်၊ ကျမ်းမာရေးဆိုင်ရာတန်းတူညီမျှရေးပန်းတိုင်သည် မဖြစ်နိုင်ဟု ထင်မြင်ယူဆတတ်ပေမည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ဖြေရှင်းချက်၏ ကိုယ်ဆီတာဝန် ခွဲဝေယူမည် ဆိုပါက၊ အီရီကောင်တီတွင်းနေထိုင်သူအားလုံးအတွက် ကျမ်းမာသောလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများ၏ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိရန် ပိုမိုလွယ်ကူလာပါမည်။ ဤသတင်းစာစဉ်၏နောက်ဆုံးစာမျက်နှာတွင် သင်မည်သို့တာဝန်ယူဆောင်ရွက်နိုင်သည်ကို လေ့လာနိုင်ပါသည်။

# ကျန်းမာရေးကွဲပြားမှုများမှာ မည်သည်တို့ ဖြစ်သနည်း?

ကျန်းမာရေး မတူညီမှုများသည် နာမကျန်းသောလူဦးရေနှင့် ဖျားနာသောအခါ မည်မျှဆိုးရွားသည့်အခြေအနေတို့ကို ကာကွယ်နိုင်သောအခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ကွာခြားချက်များအား ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးမတူညီမှုများသည် နေထိုင်ရာအရပ်ဒေသ ZIP အမှတ်များ၊ လူမျိုးနှင့် တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစု၊အသက်အရွယ်၊ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု၊ လူမှုရေးနှင့် စီးပွားရေးအခြေအနေ၊ ပညာရေးအဆင့်နှင့် အခြားသောအရာများပေါ်တွင် မူတည်သည်။

မူဝါဒများနှင့် အစီအစဉ်များသည် ကျန်းမာရေးကွာဟမှုများကို လျှော့ချနိုင်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ ခဲဆိပ်ထိတွေ့မှုတွေ့ကြုံရသောအခါ လူကြီးများနှင့် ကလေးများတွင် အန္တရာယ်ရှိသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည့်အတွက် ခဲဆိပ်ထိတွေ့မှုဆိုင်ရာ မူဝါဒများချမှတ်ခဲ့ပါသည်။ ထိုမူဝါဒများ အကောင်အထည်ဖော်မှုမှာ အချိန်ကာလကြာမြင့်လာသည် နှင့်အမျှ ပိုမိုအားကောင်းလာပြီး ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းနှင့် ဖျားနာသူဦးရေ ကျဆင်းသွားခဲ့ပါသည်။ အီရီကောင်တီတွင်၊ ခဲဆိပ်ထိတွေ့ခံထားရသူများကို ပံ့ပိုးကူညီပေးသည့် အစီအစဉ်များစွာ ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကောင်တီအတွင်းတွင် ခဲဆိပ်သင့်မှုလျှော့ချရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ပေးသည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ကူညီမှုများစွာ ရှိပါသည်။

ယနေ့အချိန်တွင် ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်မှုများသည် အိမ်အသစ်တွင်နေထိုင်သူများ သို့မဟုတ် အိမ်မှခဲများကို ဖယ်ရှားရန် ငွေကြေးတတ်နိုင်သူများကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်မှုနည်းပါးလာခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကွာဟမှု၏ ဥပမာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ခဲဆိပ်ထိတွေ့မှုအတွက် စိုးရိမ်ရန်မလိုအပ်သော လူများစွာရှိလာနေပါသည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင်လည်း အိမ်ဟောင်းများတွင်နေထိုင်သူများနှင့် အိမ်မှခဲများဖယ်ရှားရန် ငွေကြေးမတတ်နိုင်သူများသည် မကြာခန ဖျားနာမှုများစွာ ရှိနေသေးသည်။ ၁၉၈၇ခုနှစ်မတိုင်မီ ဆောက်လုပ်ထားသော အိမ်များတွင် နေထိုင်သူအများအပြား သို့မဟုတ် ဘတ်ဖလိုမြို့ခံအများစုသည် ထိုအုပ်စုတွင် ပါဝင်ပါသည်။ အသက် ၆နှစ်အောက်ကလေးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များ၊ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများနှင့် ဒုက္ခသည်တို့သည် အခြားအုပ်စု များထက် အန္တရာယ်ပိုများပါသည်။ ဤရှုပ်ထွေးသော ပြဿနာ ကိုဖြေရှင်းရန် ထိရောက်သောအိမ်ရာဥပဒေစိုးမိုးရေး၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆောင်ရွက်ချက်များ၊ ခရိုင်စာသင်ကျောင်းပံ့ပိုးမှု၊ ခဲဆိပ်သင့်ပြဿနာကို ကောင်းစွာနှံ့စပ်သော ကလေးအထူးကုဆရာဝန်များနှင့် ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်များ၊ အန္တရာယ်အများဆုံးကြုံတွေ့နေရသော အုပ်စုများအတွက် ခဲဆိပ်ထိတွေ့မှုကို လျှော့နည်းစေရန်တို့ လိုအပ်ပါသည်။

**လူတိုင်းတွင် ခဲဆိပ်ထိတွေ့မှုအတွက် အန္တရာယ်များနိုင်ပါသည်။** → **ကွာဟချက် : အချို့သောအုပ်စုများသည် အခြားသူများထက် အန္တရာယ်ပိုမို ကြုံတွေ့ရတတ်ပါသည်။**

ခဲဆိပ်ထိတွေ့မှု

**ခဲဆိပ်ထိတွေ့မှု လျှော့ချခြင်း** → **ကွာဟချက်များ လျှော့ချခြင်း**

**၁၉၈၀ခုနှစ်များ**

အစိုးရဥပဒေအရ ဓါတ်ဆီအတွင်း ခဲပါဝင်မှုကို ကန့်သတ်ထားသည်။

**၁၉၉၀ခုနှစ်များ**

ခဲဓါတ်ပါဝင်သော ဓါတ်ဆီများကို တားမြစ်ထားပြီး အစိုးရ ဥပဒေအသစ်တွင် အိမ်ခြံမြေပိုင်ရှင်များ အနေဖြင့် ခဲပါဝင်သော အိမ်သုတ်ဆေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို အိမ်ငှားရမ်းသူများနှင့် ဝယ်ယူသူများထံ ပြန်လည်မျှဝေအသိပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

**၂၀၀၀ခုနှစ်များ**

အစိုးရဒေါ်လာများမှ ခရိုင်အတွင်း ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်များကို မိမိနေအိမ်များတွင် ခဲဆိပ်ထိတွေ့မှု အန္တရာယ်ကြုံတွေ့နေရသော မိသားစုများအား ပံ့ပိုးကူညီနိုင်ရန်အတွက် ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။

**၂၀၁၈**

၂၀၁၈ခုနှစ်တွင် အီရီကောင်တီတွင် ခဲဓါတ်လုံခြုံမှု ကာကွယ်ရေးအဖွဲ့ကို ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်များအား ပိုမိုအားကောင်းစေရန် ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။

## ၂၀၂၁ခုနှစ် အီရီကောင်တီ ကျမ်းမာရေး တန်းတူညီမျှမှုဥပဒေ

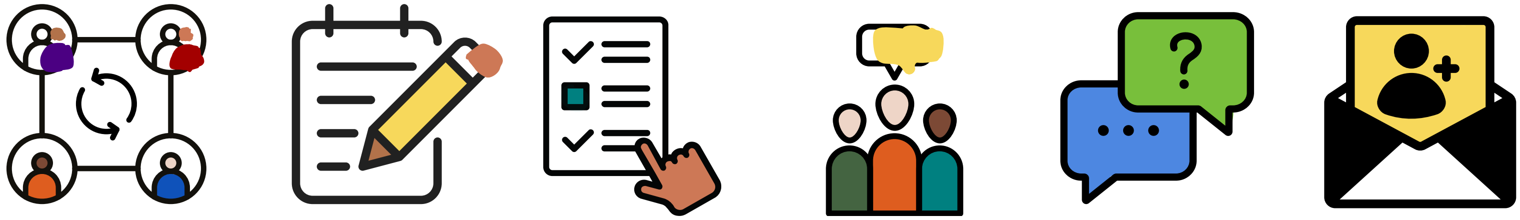
၂၀၂၁ခုနှစ် အီရီကောင်တီ ကျမ်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှုဥပဒေသည် အီရီကောင်တီ ကျမ်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှုရုံးကို လူမျိုးရေးနှင့် တိုင်းရင်းသားလူနည်းစုများ၊ ကျေးလက်ဒေသနေသူများ၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသောသူများအား ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျမ်းမာရေးရလဒ်များရရှိရန် အတွက် ပံ့ပိုးပေးခြင်း၊ ပညာပေးခြင်းနှင့် အစီအစဉ်များချမှတ်အကောင်အထည် ဖော်နိုင်ရန်ရည်ရွယ်ပြီး ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါသည်။ ကျမ်းမာရေး တန်းတူညီမျှမှုရုံး၏ တာဝန်မှာ:

- **ချို့တဲ့သူများနှင့် ဖယ်ကျဉ်ခံထားရသော အီရီကောင်တီအတွင်း နေထိုင်သူများအကြား ကျမ်းမာရေးကွာဟမှုကို ဆန်းစစ်ရန်**
- **ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝန်းကျင်၊ ကျမ်းမာရေးဆိုင်ရာ လူမှုနေထိုင်မှုပုံစံ၊ ဆေးခန်းဝန်ဆောင်မှု ရရှိနိုင်မှုနှင့် ကျမ်းမာရေးရလဒ်များအတွက် အကြောင်းရင်းများကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ရန်။**
- **ဆင်းရဲနွမ်းပါးပြီး ဖယ်ကျဉ်ခံထားရသော အီရီကောင်တီအတွင်း နေထိုင်သူများအတွက် ကျမ်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် အကြံပြု ချက်များပေးပါ။**
- **ကျမ်းမာရေးကွာဟမှု မြင့်တင်ရန် ရှေ့ပြေးပုံစံများနှင့် အစီအစဉ်များ ;**
- **ဆင်းရဲနွမ်းပါးပြီး ဖယ်ကျဉ်ခံထားရသော လူအဖွဲ့အစည်းများနှင့် အုပ်စုများတွင် ကျမ်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လူနေမှုပုံစံများကို ပံ့ပိုးကူညီသည့် ပညာ ပေးပွဲများကို လူထုသိရှိစေရန် ပူးပေါင်းညှိနှိုင်းပေးပါသည်။**
- **အီရီကောင်တီရှိ လူမျိုးရေးနှင့်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လူနည်းစုများ ကြားတွင် ကျမ်းမာရေးကွာဟမှုကို ဖော်ပြသောအစီရင်ခံစာများ ထုတ်ပြန်ခြင်း**
- **ကျမ်းမာရေးကွာဟမှု အပေါ် အလေးထားသော အခြားဆက်စပ်ဌာနများ၊ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပေးပါ။**

ဤနေရာတွင် ဥပဒေအကြောင်းများ ဖတ်ရှုပါ။ erie.gov/heact

# စတင် အရေးယူဆောင်ရွက်ပါ။

## သင့်လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် ကျမ်းမာရေးဆိုင်ရာတန်းတူညီမျှမှု တိုးတက်စေမည့် နည်းလမ်းများ



| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **သတင်းအချက်အလက်တွေကို မျှဝေပါ။** | **သင်တန်းအတွက် စာရင်းသွင်းပါ။** | **စစ်တမ်းတစ်ခု ဖြည့်စွက်ပါ။** | **ထောက်ခံအားပေးခြင်း** | **မေးခွန်း** | **ဖိတ်ခေါ်ပါ** |

ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော လုပ်ဆောင်ချက်အနည်းငယ်တို့ဖြင့် သင်၏လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ကျမ်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှုကို သင်ပံ့ပိုးကူညီနိုင်ပါသည်။ သင်၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် အိမ်နီးချင်းများကို ကျမ်းမာရေးဆိုင်ရာ တန်းတူညီမျှမှုအကြောင်းအရာ အချက်အလက်များမျှဝေပါ။ သင်၏ တန်းတူညီမျှမှုဆိုင်ရာ အသိအမြင်တိုးတက်စေသော သို့မဟုတ် ကျမ်းမာရေးကွာဟမှုလျှော့ချရေးကို ပံ့ပိုးပေးသော သင်တန်းတစ်ခုတွင် စာရင်းသွင်းပါ။ ကျမ်းမာရေးနှင့် ရပ်ရွာအတွင်း စစ်တမ်းကောက်ယူမှု များတွင် ပါဝင်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ကောင်တီ၏ ကွဲပြားမှုကို ထင်ဟပ်စေသည့် စစ်တမ်း ရယူမှုကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အခြားသူများအား ဆွဲဆောင်ပြောဆိုပါ။ လုပ်ငန်းခွင်တွင်၊ သင့်အလုပ်ရှင်အား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခွဲခြားမှု မူဝါဒများကို ပြန်လည်စိစစ်ပြဌန်းစေပါ။ သီးခြားအုပ်စုများကို ဖယ်ထုတ်လိုခြင်း သို့မဟုတ် လူတိုင်း၏ လိုအပ်ချက်များကို ကိုယ်စားပြုဖော်ပြရန် ပျက်ကွက်သော မူဝါဒများနှင့် အစီအစဉ်များအား မေးခွန်းထုတ်ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် အာဏာရှိပါက၊ အခြားအဖွဲ့များနှင့် ဆွေးနွေးနိုင်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ကျမ်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး အတူတကွပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဤသည်မှာ
အီရီကောင်တီ ကျမ်းမာရေး တန်းတူညီမျှမှုဆိုင်ရာရုံးမှ ထုတ်ဝေမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤထုတ်ဝေမှုကို ဘာသာစကား

**၅မျိုးဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။**

အီရီကောင်တီ ကျမ်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှုဆိုင်ရာရုံး၏ ရည်မှန်းချက်မှာ အီရီကောင်တီအတွင်းနေထိုင်သူတိုင်းအတွက် အကောင်းဆုံးကျမ်းမာမှုရှိရေးနှင့် ချမ်းသာမှုရှိရေးအတွက်ဖြစ်သည်။ ကျမ်းမာရေး တန်းတူညီမျှမှုရှိရေးရုံးသည် အီရီကောင်တီကျမ်းမာရေးဌာနအတွင်းတည်ရှိသည်။

ပိုမိုလေ့လာလိုပါသလား**?**

ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါwww.erie.gov/health-equity
ကျွန်ုပ်တို့အား အီးမေးပေးပို့ပါ။HealthEquity@erie.gov

Erie County Department of Health
အီရီကောင်တီ ကျမ်းမာရေးဌာန
Public Health Prevent. Promote. Protect.

**ကျမ်းမာရေးတန်းတူညီမျှရေးရုံး**
**www.erie.gov/health-equity**