

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း



သတိပြုရန်
ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ
ဆိုသည်မှာ
သင်၏ကလေးကို ကာကွယ်ပါ။
မိသားစု တစ်စုလုံး
ရောဂါကာကွယ်ဆေးများနှင့်ပတ်
သက်၍ သိရှိထားစေရန်
သေချာဆောင်ရွက်ပါ။

ဤမှတ်တမ်းသည် ဖော်ပြပါပုဂ္ဂိုလ်၏ ကျန်းမာရေး မှတ်တမ်း ဖြစ်သည်။



ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုခု ရှိ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့ လာရောက်သည့် အခါ ဤစာအုပ်ကို သင်နှင့်အတူ ယူဆောင်လာပါ။

ဤကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းသည် မိဘများ၊ ကလေး၊ မိသားစု ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သူနာပြုများ၊ အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်များ၊ အခြားသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် စားသုံးသူ အဖွဲ့အစည်းများ၏ အကူအညီဖြင့် စုစည်းထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤမှတ်တမ်းသည် NSW တွင် ၁၉၈၈ ခုနှစ် ကတည်းက အသုံးပြုခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းကို ဖြည့်စွက်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။

'My Health and Development Record', Maternal and Child Health Service, Department of Education and Early Childhood Development, Victoria မှ အချို့အကြောင်း အရာများအား ဤစာအုပ်တွင် အသုံးပြုရန် ခွင့်ပြုခဲ့ခြင်းကို NSW Health က အသိ အမှတ်ပြု ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

NSW MINISTRY OF HEALTH
73 Miller Street
NORTH SYDNEY NSW 2060
တယ်လီဖုန်း (02) 9391 9000
ဖက်စ် (02) 9391 9101
TTY. (02) 9391 9900
www.health.nsw.gov.au

ဤအရာသည် မှပိုင်ခွင့်ဖြစ်သည်။ စာအုပ် တစ်အုပ် လုံးကိုဖြစ်စေ၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုဖြစ်စေ လေ့လာရန် သို့မဟုတ် သင်တန်းပေးရန် ရည်ရွယ်ချက် ဖြင့် ဤစာအုပ်ကို မူလ အရင်းအမြစ်၏ အသိအမှတ်ပြုမှု ကို ထည့်သွင်းဖော်ပြလျက် ပြန်လည်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေ နိုင်သည်။ စီးပွားရေးအရ အသုံးပြုရန် သို့မဟုတ် ရောင်းချရန် ရည်ရွယ်ချက်အတွက် ပြန်လည်ပုံနှိပ် ထုတ်ဝေခြင်း မပြုရပါ။ အထက်တွင် ဖော်ပြထားသော ရည်ရွယ်ချက်များမှလွဲ၍ အခြားရည်ရွယ်ချက် များအတွက် ပြန်လည်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေလိုပါက NSW Ministry of Health ထံ စာဖြင့်ရေးသား ခွင့်ပြု ချက်တောင်းရန် လိုအပ်သည်။

© NSW Ministry of Health 2017

SHPN (HSP) 170154
ISBN 978-1-76000-628-0 (ပုံနှိပ်စာအုပ်)
ISBN 978-1-76000-629-7 (အွန်လိုင်း)

ဧပြီလ၊ ၂၀၁၇ ခုနှစ်။

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

သင့်၏ ရင်သွေးငယ် မွေးဖွားခြင်းအတွက် ဂုဏ်ပြုပါ သည်။

ဤပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း (Blue Book ဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။) သည် သင့်နှင့် သင်၏ကလေးအတွက် အရေးကြီးသော စာအုပ် တစ်အုပ်ဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်သည် သင့် ကလေး ၏ ကျန်းမာရေး၊ ဖျားနာမှုများ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု များ၊ ကြီးထွားမှုနှင့်ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့ကို မှတ်တမ်းတင်ထား ပြီး၊ သင့်နှင့် သင်၏ကလေး ဘဝတစ်လျှောက်လုံး လိုအပ်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အဖိုးတန်သတင်း အချက်အလက်များ ပါဝင်သည်။

ဤစာအုပ်ကို သင့်နှင့်အတူ အောက်ပါနေရာများသို့ ယူဆောင်လာရန် မမေ့ပါနှင့်။

- သင်၏ကလေးနှင့် မိသားစု ကျန်းမာရေး သူနာပြု
- ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ရက်ချိန်းယူခြင်းများ
- သင်၏ဆရာဝန်၊ လက်တွေ့သူနာပြုနှင့် အခြား ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်ဝန်ထမ်းများ
- သင့်ကလေး၏ အထူးကုဆရာဝန်
- အရေးပေါ်ဌာနများအပါအဝင် ဆေးရုံ
- သင်၏ သွားဆရာဝန်
- သင့်ကလေးကို နေ့ကလေးထိန်းကျောင်း၊ မူကြို သို့မဟုတ် ကျောင်းအပ်နံ့သည့်နေရာ

ဤစာအုပ်၏ နောက်ဖက်တွင် အရေးကြီးသော စာ ရွက်စာတမ်းများ သိမ်းဆည်းရန် စာအိပ်တစ်လုံး ရှိ သည်။

ကလေးအားလုံး ၎င်းတို့၏မိဘများနှင့် အတူတူနေ ထိုင်ကြခြင်း မဟုတ်ပါ။ အခြားသူများသည် ကလေး ကို ကြည့်ရှု၊ စောင့်ရှောက်သည့် အရေးကြီးသော ကဏ္ဍကို ရယူထားနိုင်ပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် အသုံးပြုသော "မိဘ(များ)" ဆိုသည့် စကားရပ် တွင် ကလေးကို ကြည့်ရှု၊ စောင့်ရှောက်သူများ လည်း ပါဝင်သည်။

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

မာတိကာ

- မိဘများအတွက် သတင်းအချက်အလက် 9
- အသုံးဝင်သော အဆက်အသွယ်များနှင့် အင်တာ နက် စာမျက်နှာများ..... 17
- ကျွန်ုပ်နှင့်ဆိုင်သော သတင်းအချက်အလက်နှင့် မိသားစု သမိုင်း..... 21
- ကျွန်ုပ်နှင့်သက်ဆိုင်သမျှအားလုံး 21
- မိသားစုကျန်းမာရေးသမိုင်းနှင့် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော အချက်များ 22
- မှတ်တမ်းများ..... 23
- တိုးတက်မှုမှတ်စုများ 23
- ဖျားနာမှုများနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများမှတ်တမ်း 35
- ကြီးထွားမှု ဇယားများ 39
- မွေးဖွားခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များနှင့် ရင်သွေး ငယ်ကို စစ်ဆေးခြင်း..... 53
- ၁ - ၄ ရက်သတ္တပတ်အတွင်း စစ်ဆေးခြင်း..... 59
- ၆ - ၈ ရက်သတ္တပတ်အတွင်း စစ်ဆေးခြင်း..... 65
- ၄ လအတွင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးမှုများ..... 71
- ၆ လအတွင်း စစ်ဆေးခြင်း..... 73
- သင်ကလေးငယ်၏ ကျန်းမာရေး - သွားများကို ကျန်းမာအောင် ထားရှိခြင်း..... 80
- ၁၂ လအတွင်း စစ်ဆေးခြင်း..... 83
- ၁၈ လအတွင်း စစ်ဆေးခြင်း..... 91
- ၂ နှစ်အတွင်း စစ်ဆေးခြင်း..... 97
- ၃ နှစ်အတွင်း စစ်ဆေးခြင်း.....103
- ၄ နှစ်အတွင်း စစ်ဆေးခြင်း.....109
- မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်းကျောင်း.....119
- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း.....121
- CPR ဇယား125

ပုံမှန် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများ အကျဉ်းချုပ်

သင်နေထိုင်ရာဒေသရှိ Child and Family Health Centre (ကလေးနှင့် မိသားစု ကျန်းမာ ရေး စင်တာ) ရှိ ကလေးနှင့် မိသားစုကျန်းမာရေး သူနာပြုထံ သို့မဟုတ် သင်၏ဆရာဝန်ထံ အောက် ပါအသက်အရွယ်တိုင်းတွင် သင်၏ကလေးကို သွား ရောက် ပြသသင့်သည်။ အောက်တွင်ဖော်ပြထား သော ဇယားတွင် သင်၏သွားရောက်ပြသမှုများကို မှတ်တမ်းတင်နိုင်သည်။

အသက်	ပြသမှုဆိုင်ရာ အသေးစိတ်အချက်အလက်များ		
	နေ့စွဲ	အချိန်	အခြား မှတ်ချက်များ
၁ - ၄ ရက်သတ္တပတ်များ			
၆ - ၈ ရက်သတ္တပတ်များ			
၆ လ			
၁၂ လ			
၁၈ လ			
၂ နှစ်			
၃ နှစ်			
၄ နှစ်			

NSW Health အင်တာနက်စာမျက်နှာကို ရည်ညွှန်းသည်။ www.health.nsw.gov.au/ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းအတွက် သင်၏ကျန်းမာရေး ကို ပံ့ပိုးပေးသူနှင့် တွေ့ဆုံမည့်အချိန်အတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း/အချိန်ဇယား

သင်၏ကလေးကို ယခု စာရင်းသွင်းပါ။

သင်၏ကလေးကို မှန်ကန်စွာစတင်နိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပါ။

- မွေးစာရင်းသွင်းခြင်းသည် မဖြစ်မနေဆောင်ရွက်ရမည့်ဖြစ်ပြီး၊ အခမဲ့ဆောင်ရွက်ပေးသည်။
- သင်သည် သင့်ကလေးကို မွေးဖွားပြီး ရက်ပေါင်း (၆၀) အတွင်း စာရင်းသွင်းရမည်။
- သင်၏ကလေး မွေးစာရင်းရရှိရန် သင်က မွေး စာရင်းသွင်း ရမည်။

မွေးစာရင်းသည် သင့်ကလေး၏ အသက်၊ မွေးဖွား ရာ နေရာနှင့် မိဘများ၏ အချက်အလက်များဆိုင်ရာ တရားဝင် အထောက်အထား ဖြစ်ပြီး၊ အစိုးရထံ မှ ရရှိမည့် အချို့သော အကျိုးကျေးဇူးများ၊ ကျောင်းနှင့် အားကစားတွင် စာရင်းသွင်းခြင်း၊ ဘဏ်စာရင်း ဖွင့်ခြင်းနှင့် ခရီးသွားလာခွင့်လက်မှတ် (ပတ်စပို့) လျှောက်ထားခြင်းအတွက် လိုအပ်သည်။

မွေးစာရင်းသွင်းခြင်း

ကလေးတစ်ယောက် မွေးဖွားပြီးနောက် ဆေးရုံ သို့ မဟုတ် သားဖွားဆရာမသည် မွေးစာရင်း မည်သို့ ရေးသွင်းရမည်ဆိုသည့် သတင်းအချက်အလက်ကို သင့်အား ပေးလိမ့်မည်။ မွေးစာရင်းသွင်းသည့် အခါ မွေးစာရင်း လက်မှတ်အတွက်လည်း လျှောက်ထား နိုင်သည်။ မွေးစာရင်းလက်မှတ်အတွက် ကုန်ကျစရိတ်ကိုပေး ရမည်။

NSW Registry of Births Deaths & Marriages (မွေးဖွားခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းနှင့် လက်ထပ်ခြင်းဆိုင်ရာ NSW မှတ်ပုံတင်ဌာန)

စာတိုက်သေတ္တာအမှတ် - GPO Box 30, Sydney NSW 2001
တယ်လီဖုန်း - 13 77 88
NRS: 1300 555 727 (အကြား သို့မဟုတ် အပြော အားနည်းလျှင်)

အွန်လိုင်းမှ မွေးစာရင်းရေးသွင်းမှုပုံစံကို ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် မျှော်လင့်သည်။
အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် အောက်ပါ အင်တာနက်စာမျက်နှာကို ကြည့်ပါ။
www.bdm.nsw.gov.au



Justice
Registry of Births
Deaths & Marriages

Do you need help reading English?

If you do not read English please speak to someone at the Health Care Interpreter Service at the closest location to you listed below. You can also phone the Translating and Interpreting Service on 131 450.

Please take this book with you when you attend any health service, doctor or hospital.

Arabic

هل تحتاج إلى مساعدة في قراءة اللغة الإنكليزية؟

إذا كنت لا تحسن القراءة بالإنكليزية، تحدث مع شخص في Health Care Interpreter Service (خدمة الترجمة الشفهية للرعاية الصحية) في أقرب مكان لك من الأماكن المدرجة أدناه. ويمكنك أيضًا الاتصال هاتفيًا بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) على الرقم 131 450. يُرجى أخذ هذا الكتاب معك عند زيارة أية خدمة صحية أو أي طبيب أو مستشفى.

Burmese

အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို ဖတ်ရှုရန် အကူအညီလိုအပ် ပါသလား။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို မဖတ်ရှုနိုင်လျှင် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော သင်နှင့် အနီးဆုံးနေရာရှိ Health Care Interpreter Service (ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု) ဌာနရှိ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ပြောပါ။ ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု (TIS) 131 450 သို့လည်း ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုခု ရယူ သည့်အခါ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့လာသည့် အခါ ဤစာအုပ်ကို သင်နှင့်အတူ ယူဆောင်လာပါ။

Chinese Simplified

阅读英文需要帮助吗？

如果你看不懂英文，请按下文资料联络就近的Health Care Interpreter Service (医疗卫生翻译服务处)。也可以致电 131 450 联系口笔译服务署 (TIS)。请在前往卫生服务机构、医院或去看医生时带上这本书。

Chinese Traditional

閱讀英文需要幫助嗎？

如果你看不懂英文，請按下文資料聯絡就近的Health Care Interpreter Service (醫療衛生翻譯服務處)。也可以致電131 450聯繫口筆譯服務署 (TIS)。請在前往衛生服務機構、醫院或去看醫生時帶上這本書。

Dari

آيا برای خواندن متن انگلیسی به کمک ضرورت دارید؟

اگر خواندن انگلیسی را نمی دانید، لطفاً با یکی از کارکنان Health Care Interpreter Service (خدمات ترجمان شفاهی مواظبت های صحتی) در نزدیک ترین محل فهرست شده در ذیل صحبت کنید. همچنین می توانید با خدمات ترجمه تحریری و شفاهی (TIS) شماره 131 450 تلفون کنید. لطفاً این کتاب را هنگام مراجعه به هر مرکز صحتی، داکتر یا شفاخانه همراه داشته باشید.

Dinka

Wíc kuɔony në kuën Thoŋ de Lĩŋliith?

Na cië ye kuen në Thoŋ de Lĩŋliith ke yĩn jam wek ke raan tō tē de Health Care Interpreter Service (Ajuיער Wëër Thok de Kuɔony në Kā ke Pial e Guöp) tē thiäak ke yĩin ke cĩ nyuɔoŋ piiny. Yĩn lëu ba telepuun yup eya tē enɔŋ Ajuיער de Wëër Wëi cĩ Gät Piny ku Wëër de Thok tō në 131 450. Yĩn lëu ba ye bunë muk ke yĩin tē le yĩn tē tōŋ de ajuir ke kã ke pial e guöp, akim ka paan akim.

Farsi

آیا برای خواندن متن انگلیسی به کمک نیاز دارید؟

اگر خواندن انگلیسی را نمی دانید، لطفاً با یکی از کارکنان Health Care Interpreter Service (خدمات مترجم گفتاری مراقبت های بهداشتی) در نزدیک ترین محل فهرست شده در زیر صحبت کنید. همچنین می توانید به خدمات ترجمه نوشتاری و گفتاری (TIS) شماره 131 450 تلفن کنید. لطفاً این کتاب را هنگام مراجعه به هر مرکز بهداشتی، پزشک یا بیمارستان همراه داشته باشید.

Hindi

क्या आपको अंग्रेजी पढ़ने में मदद चाहिए?

यदि आप अंग्रेजी नहीं पढ़ सकते हैं तो कृपया नीचे दिए गए Health Care Interpreter Service (स्वास्थ्य देखभाल दुभाषिया सेवा) में आपके निकट की सेवा में किसी से बात करें। आप अनुवाद व दुभाषिया सेवा (TIS) को 131 450 पर फ़ोन कर सकते हैं। जब भी आप किसी स्वास्थ्य सेवा, डॉक्टर के पास या अस्पताल जाएँ तो कृपया इस पुस्तक को लेकर जाएँ।

Indonesian

Apakah Anda butuh bantuan membaca teks berbahasa Inggris?

Jika Anda tidak dapat membaca teks dalam bahasa Inggris silahkan menghubungi Health Care Interpreter Service (Layanan Juru Bahasa Perawatan Kesehatan) di lokasi terdekat dari Anda di daftar di bawah ini. Anda juga dapat menelepon Layanan Penerjemahan dan Juru Bahasa (TIS) di 131 450. Harap membawa buku ini sewaktu Anda mengunjungi layanan kesehatan, dokter atau rumah sakit.

Khmer

តើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការអានជាភាសាអង់គ្លេសឬទេ ?

ប្រសិនបើអ្នកពុំអាចអានជាភាសាអង់គ្លេសបានទេ សូមនិយាយទៅកាន់អ្នកណាម្នាក់ នៅ Health Care Interpreter Service (សេវាអ្នកបកប្រែភាសាប្រៃសណីយ៍សុខភាព) នៅទីតាំងជិតអ្នកបំផុតដែលចុះបញ្ជីខាងក្រោមនេះ។ អ្នកក៏អាចទូរស័ព្ទសេវាបកប្រែ ភាសាសរសេរ និងនិយាយ (TIS) ផងដែរលេខ 131 450។ សូមយកសៀវភៅនេះទៅជាមួយអ្នក នៅពេលអ្នកអញ្ជើញទៅសេវាសុខភាព វេជ្ជបណ្ឌិត ឬមន្ទីរពេទ្យណាមួយ។

Korean

영어로 읽는데 도움이 필요하세요?

영어로 된 내용을 이해할 수 없으신 분은 아래 표기된 가까운 Health Care Interpreter Service (헬스 케어 통역 서비스)에 지원을 요청하십시오. 또한 통번역 서비스 (TIS)에 131 450으로 전화하셔도 됩니다. 보건 서비스나 의사 혹은 병원을 찾으실 때 본 책자를 지참하십시오.

Lao

ທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນການອ່ານ ພາສາອັງກິດບໍ່?

ຖ້າທ່ານອ່ານພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້ ກະລຸນາເວົ້າ ກັບໃຜຜູ້ນຶ່ງທີ່ Health Care Interpreter Service (ບໍລິການນາຍພາສາການດູແລສຸຂ ພາບ) ທີ່ຢູ່ໃກ້ທ່ານທີ່ສຸດຊຶ່ງຢູ່ໃນບັນຊີຂ້າງ ລຸ່ມນີ້. ທ່ານຍັງສາມາດໂທຮະສັບຫາບໍລິ ການ ການແປເອກະສານແລະນາຍພາສາ (TIS) ຕາມໝາຍເລກ 131 450. ກະລຸນານຳເອົາປຶ້ມຫນ້າໄປນຳໃນເວລາທີ່ທ່ານໄປຫາບໍລິການດ້ານສຸຂພາບ, ຫານາຍໝໍຫຼືໄປໂຮງໝໍ.

Nepali

तपाईंलाई अंग्रेजी पढ्न मद्दत चाहिन्छ?

यदि तपाईं अंग्रेजी पढ्न सक्नु हुन्न भने कृपया तपाईंले कसै संग Health Care Interpreter Service (स्वास्थ्य हेरचाह अनुवादक सेवा) मा कसैसंग कुरा गर्नुहोस्, तपाईंको नजिकको स्थान तल दिइएको छ। तपाईंले अनुवाद र व्याख्या सेवा (TIS) मा 131 450 मा पनि फोन गर्न सक्नुहुनेछ। कृपया तपाईंले कुनैपनि स्वास्थ्य सेवा, डाक्टर वा अस्पतालमा जानु हुँदा यो पुस्तिका लैजानुहोला।

Somali

Ma u baahan tahay in lagaa caawiyo akhrinta Ingiriiska?

Haddii aadan akhrin Ingiriis fadlan kala hadal qof Health Care Interpreter Service (Adeegga Turjubaanka Daryeelka Caafimaadka) goobta kuugu dhow ee hoos ku qoran. Waxaad sidoo kale taleefan u soo diri kartaa Adeegga Turjubaanka Afka iyo Qoraalka (TIS) ee ah 131 450. Fadlan u qaado buuggan markaad tegayso adeega caafimaadka, dhakhtar ama isbitaalkii kasta.

Tamil

ஆங்கிலம் வாசிப்பதில் உங்களுக்கு உதவி தேவையா?

நீங்கள் ஆங்கிலம் வாசிக்காதவர் என்றால், கீழேயுள்ள அட்டவணையில் உங்களுக்கு அண்மையிலுள்ள Health Care Interpreter Service ('சுகாதார கவனிப்பு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் சேவை')-இலுள்ள யாராவதொருவருடன் தயவு செய்து பேசுங்கள். 13 14 50 -இல் 'மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை (TIS)'யையும் நீங்கள் தொலைபேசியில் அழைக்கலாம். சுகாதார சேவை, மருத்துவர் அல்லது மருத்துவமனை எதற்கும் செல்லும்போது தயவு செய்து இந்தப் புத்தகத்தினை உடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

Thai

คุณต้องการความช่วยเหลือในการอ่านภาษาอังกฤษไหม?

ถ้าคุณอ่านภาษาอังกฤษไม่ออก โปรดพบกับเจ้าหน้าที่ที่ Health Care Interpreter Service (บริการล่ามการดูแลสุขภาพ) ที่อยู่ใกล้คุณที่สุดตามรายการข้างใต้ นี้ นอกจากนี้ คุณยังสามารถใช้บริการแปลและล่าม (TIS) ได้ด้วยโดยโทรไปที่หมายเลข 131 450 โปรดนำสมุดนี้มาด้วยเมื่อคุณมารับบริการสุขภาพ มาพบแพทย์ หรือมาโรงพยาบาลไม่ว่าที่ใด

Turkish

İngilizce okumak için yardıma ihtiyacınız var mı?

İngilizce okuyamıyorsanız, aşağıda sıralanan yerlerden size en yakın Health Care Interpreter Service'inde (Sağlık Bakımı Tercümanlık Servisi) birisiyle konuşun. Ayrıca Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisi'ne de (TIS) 131 450'den telefon edebilirsiniz. Herhangi bir sağlık servisine, doktora veya hastaneye giderken bu kitabı lütfen yanınızda götürün.

Vietnamese

Quý vị có cần giúp đỡ để đọc tiếng Anh?

Nếu quý vị không đọc được tiếng Anh, vui lòng gọi đến Health Care Interpreter Service (Dịch vụ Thông dịch Y tế) ở địa điểm gần quý vị nhất trong danh sách dưới đây. Quý vị cũng có thể gọi đến Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS) qua số 131 450. Vui lòng đem quyển này theo khi quý vị đến gặp dịch vụ y tế, bác sĩ hoặc bệnh viện.



ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု အဆက်အသွယ်များ

Sydney South Western North and Central Network of South East Sydney
 တယ်လီဖုန်း - 02 9828 6088

Illawarra – Shoalhaven
 တယ်လီဖုန်း - 02 4274 4211

Murrumbidgee နှင့် Southern NSW
 တယ်လီဖုန်း - 1800 247 272

Sydney West နှင့် Northern Sydney
 တယ်လီဖုန်း - 02 9912 3800

Hunter နှင့် New England
 တယ်လီဖုန်း - 02 4924 6285

Central Coast Northern NSW နှင့် Mid North Coast Greater Western NSW
 တယ်လီဖုန်း - 1800 674 994 (Hunter နှင့် New England အပြင်ဖက်)

သင်၏ရင်သွေးကို အချိန်မှန် ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။

ကာကွယ်နိုင်သော အရေးကြီးသည့် ရောဂါများမှ သင်၏ကလေးကို ကာကွယ်ထားရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းမှာ ကလေးများကို NSW က အကြံပြု ထားသော ကာကွယ်ဆေးထိုးနည်းသည့် အချိန်ဇယား နှင့်အညီ အချိန်မှန် ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

Australian Immunisation Register (ဩစတြေးလျနိုင်ငံ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဆိုင်ရာ မှတ်ပုံတင်ဌာန) သည် သင့်ကလေး၏ ကာကွယ် ဆေးထိုးမှု သမိုင်းကို စဉ်ဆက်မပြတ် မှတ်တမ်း တင်ထားပါလိမ့်မည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စာရင်းရေးသွင်းထားသူများအားလုံးသည် Australian Immunisation Register တွင် အလိုအလျောက် ပါဝင်ပြီး ဖြစ်သည်။

မှတ်ချက်။ Australian Childhood Immunisation Register (ACIR) သည် ယခု အခါ Australian Immunisation Register (AIR) ဖြစ်ပြီး၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စာရင်း ရေးသွင်းထားသော လူတိုင်း AIR တွင်ပါဝင်သည်။



မိဘများအတွက် သတင်းအချက်အလက်



ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

မိဘများအတွက် သတင်းအချက်အလက်

NSW Health (NSW ကျန်းမာရေး) စနစ်နှင့် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများသည် ကလေးများနှင့် မိသားစုများ ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နိုင်ရေးတို့ကို ကူညီပံ့ပိုးပေးသည့် အဓိကအခန်းကဏ္ဍကို တာဝန်ယူဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ အသေးစိတ်အချက်အလက် များ သိရှိလိုပါက ရည်ညွှန်းပါ အင်တာနက်စာမျက်နှာသို့ သွားကြည့်ပါ။ www.health.nsw.gov.au

Child and Family Health Centres (ကလေး နှင့် မိသားစု ကျန်းမာရေး စင်တာများ)

Child and Family Health Centres သည် NSW ရှိ မိဘအသစ်များအားလုံးအတွက် အခမဲ့ဝန်ဆောင်မှုပေးလျက်ရှိသည်။ ထိုစင်တာများကို ကလေးနှင့် မိသားစု ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သူနာပြုများက တာဝန်ယူထားကြပြီး၊ သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေး၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် လုံခြုံ ပျော်ရွှင်မှုများကို စစ်ဆေးပေးလျက်ရှိသလို၊ မိဘများနှင့်ပတ်သက်သော အရာအားလုံးအတွက် အကူအညီ၊ ပညာရေးနှင့် သတင်း အချက်အလက်များ ပေးလျက်ရှိသည်။ သင့် အနီးအနားရှိ ကလေးနှင့် မိသားစု ကျန်းမာရေး စင်တာကို ရှာဖွေလိုပါက အောက်ပါ အင်တာနက်စာမျက်နှာသို့ သွားရောက်ရှာဖွေပါ။
<http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Documents/2015-nsw-child-and-family-health-nursing-services.pdf>

အခြား အရေးကြီးသော ကလေးကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ

သင်၏ အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန် (GP) သို့မဟုတ် မိသားစု ဆရာဝန် သည် သင်၏ကလေး နေမကောင်းဖြစ်ပါက ပြသရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် သင့် ကလေး၏ လုံခြုံပျော်ရွှင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်မှုတစ်ခုခုရှိပါက GP သည် အခြေခံ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက် မှုကိုပေးပြီး၊ အထူးကုဆရာဝန်များထံ လွှဲပြောင်းပေး၍ လိုအပ်သည့်နေရာတွင် သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးလိမ့်မည်။

ကလေးအထူးကုဆရာဝန် သည် သင့်ကလေးအတွက် အထူးပြု ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးနိုင်သည်။ ကလေးအထူးကုနှင့်ပြသရန် GP ထံမှ လွှဲပြောင်းစာ လိုအပ်သည်။

သင်၏ကလေးအတွက် ပုံမှန် ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှု စစ်ဆေးခြင်း

သင်နေထိုင်ရာဒေသ Child and Family Health Centre ရှိ ကလေးနှင့်မိသားစု ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သူနာပြုထံ သို့မဟုတ် သင်၏ဆရာဝန်ထံ အောက်ဖော်ပြပါ အသက်အရွက်ရောက်တိုင်း ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုခံယူရန် သင်၏ ကလေးကို ပြသသင့်သည်။ ထို ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုအားလုံးသည် သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆရာဝန်က ခြေရာခံနိုင်ရန်နှင့် အလားအလာရှိသော ပြဿနာများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် အထောက်အကူပြုသဖြင့် အလွန် အရေးကြီးသည်။ သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် ဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ် စိုးရိမ်စရာမရှိသော်ငြားလည်း ကလေးကို ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ပါ။

ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးက ကလေးများကို အောက်ပါအသက်အရွယ်တိုင်း စစ်ဆေးသင့်သည်။

- ၆ နှစ်
- ၁၂ နှစ်
- ၁၅ နှစ်
- ၁၈ နှစ်
- ၁၉ နှစ်
- ၂၀ နှစ်
- ၂၅ နှစ်
- ၃၀ နှစ်
- ၃၅ နှစ်
- ၄၀ နှစ်
- ၄၅ နှစ်
- ၅၀ နှစ်
- ၅၅ နှစ်
- ၆၀ နှစ်
- ၆၅ နှစ်
- ၇၀ နှစ်
- ၇၅ နှစ်
- ၈၀ နှစ်
- ၈၅ နှစ်
- ၉၀ နှစ်
- ၉၅ နှစ်
- ၁၀၀ နှစ်

ဤကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှု အစီအစဉ်များအကြား သင့် ကလေး၏ ကျန်းမာရေး၊ ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ဖွံ့ဖြိုးမှု သို့မဟုတ် အပြုအမူနှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်မှုများရှိလျှင် ကလေးကို သင်၏ ကလေးနှင့်မိသားစုကျန်းမာရေး သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ထံ ခေါ်သွားပြပါ။

သင့်ကလေး၏ ကြီးထွားနှုန်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုကို စောင့်ကြည့် လေ့လာခြင်း

ကလေးများအားလုံးသည် နှုန်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးကြသည်။ သင့်ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို စောင့်ကြည့် လေ့လာခြင်းဖြင့် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော စိုးရိမ်မှု တစ်ခုခုကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည် ဖြစ်သလို ဖြစ်နိုင်သမျှ စောစော ကုသနိုင်မည်ဖြစ်သဖြင့် အရေးကြီးပါသည်။

သင့်ကလေး၏ ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုကို စောင့်ကြည့် လေ့လာပါ။

- သင့်ကလေး၏ ထူးခြားချက်များကို စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ဤ စာအုပ်၏ (Learn the Signs. Act Early.) (သင်္ကေတများကို သင်ယူပါ။ စောစီးစွာ ပြုမူပါ) ဖွံ့ဖြိုးမှု ဆိုင်ရာ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်း။
- ပုံမှန်အချိန်ဇယားအတိုင်း ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု များ ပြုလုပ်ရန် သင့်ကလေးကို ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်သူနှင့် စစ်ဆေးခြင်း။
- ရွေးချယ်စမ်းသပ်မှုများ မှတ်တမ်းဆင့်

မှတ်ချက်။ ရွေးချယ်စမ်းသပ်ခြင်း၊ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် စမ်းသပ်ခြင်းများသည် ၁၀၀% နှုန်း တိကျမှု မှတ်တမ်း အပါအဝင် မရှိပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု သို့မဟုတ် ရွေးချယ်စမ်းသပ်မှုတစ်ခုသည် ပြဿနာဘာသာမျှ မရှိသည့်နေရာတွင် ပြဿနာတစ်ခုရှိနေသည်ဟု အကြံ ပြုတတ်သည်။ သို့မဟုတ် ပြဿနာရှိနေသည့်နေရာကို ရှာမတွေ့ပဲ ရှိတတ်သည်။ ရံဖန်ရံခါ သင့်ကလေးကို ရွေး ချယ်စမ်းသပ်မှုတစ်ခု သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ပြီးနောက်မှ ပြဿနာအသစ်တစ်ခု ပေါ်ပေါက် တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စစ်ဆေးရန် အကြံပြုထား သော ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုအားလုံးကို ဆောင်ရွက်ပြီး ဤစာအုပ်ထဲရှိ မိဘများအတွက် မေးခွန်းများကို ပြည့်စုံ စွာ ဖြေဆိုရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင်္ကေတများကို သင်ယူပါ။ စောစီးစွာ ပြုမူပါ။

နှစ်လသားအရွယ်မှစ၍ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုတိုင်း တွင် *Learn the Signs. Act Early*. ခေါင်းစဉ် အောက်ရှိ မေးခွန်းတစ်စုံကို သင်တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ သင့်ကလေးက ဖွံ့ဖြိုးမှုလမ်းကြောင်း ၏ မည်သည့် နေရာတွင် ရောက်ရှိနေသည်ကို သင် တွေ့မြင်နိုင်ရန် နှင့် အကူအညီအတွက် ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးကို မည် သည့်အချိန်တွင် မေးမြန်လျှင်ကောင်းသည် စသည်တို့ ကို ကူညီပေးရန် ထိုမေးခွန်းများကို ပေးထားခြင်း ဖြစ် သည်။

ထိုမေးခွန်းများကို တတ်နိုင်သမျှ အမှန်ဆုံး ဖြေပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအဖြေများသည် သင်နှင့် သင်၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကလေးနှင့်မိသားစုကျန်းမာ ရေး သူ့နာပြုကို သင်၏ကလေး သင်ယူပုံ၊ ဖွံ့ဖြိုးပုံနှင့် ပြုမူပုံ နည်းလမ်းနှင့် ပတ်သက်သော စိုးရိမ်မှုများကို ဖော်ထုတ်ရန် ကူညီပေး ပါလိမ့်မည်။

ဖွံ့ဖြိုးမှု မှတ်တိုင်များနှင့် မိဘများအတွက် ဝီဒီယိုများ အပါအဝင် အခြားအရင်းအမြစ်များနှင့် ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက်များ ပို၍သိရှိလိုပါက အောက်ပါ NSW Health အင်တာနက်စာမျက်နှာတွင် ရှိသည်။ www.health.nsw.gov.au/mybluebook

သို့မဟုတ် Resourcing Parents သို့ သွားရောက် လေ့လာပါ။ www.resourcingparents.nsw.gov.au

သင့်ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အားပေးနိုင်သော အခြား အယူအဆများအတွက် အောက်ပါ အင်တာနက် စာ မျက်နှာသို့ သွား၍ Love Talk Sing Read Play app ကို ရယူပါ။ <http://itsrp.resourcingparents.nsw.gov.au/home/resources>

သင်၏ကလေးကို ကြည့်ရှုသော သင်နှင့် ကျွမ်းကျင်သူ တစ်ဦးဦးသည် ကလေး၏ ကျန်းမာရေးနှင့် တိုးတက်မှု ကို ဤစာအုပ်တွင် မှတ်စုရေးသွင်းသင့်သည်။ စာအုပ် တွင် "တိုးတက်မှု မှတ်စု" ဆိုသည့် အခန်းပါဝင်ပြီး ထို နေရာတွင် အသေးစိတ် မှတ်တမ်းတင်ထားနိုင်ပါသည်။



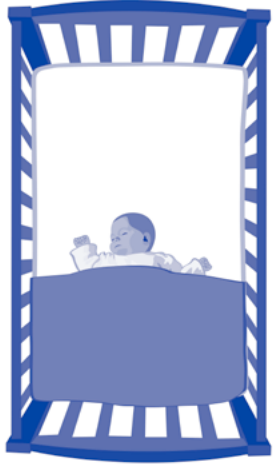
ကလေး၏ လုံခြုံမှု

ကလေးဘဝ ဒဏ်ရာရမှုများနှင့် မတော်တဆထိခိုက်မှု များကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ပါသည်။ လုံခြုံမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ၊ သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ကလေး၏လုံခြုံမှုအတွက် ပိုမိုများပြားသော အရင်းအမြစ်များ ရယူလိုလျှင် အောက်ပါ အင်တာနက် စာ မျက်နှာသို့ သွားပါ။ www.health.nsw.gov.au/childsafety

လုံခြုံစွာ အိပ်စက်ခြင်း

ကလေးများ လုံခြုံစွာ အိပ်စက်နိုင်ရန်နှင့် မွေးကင်းစ အရွယ်တွင် မမျှော်လင့်ပဲ ရုတ်တရက် သေဆုံးခြင်း အန္တရာယ်ကို လျော့ချရန် နည်းလမ်း (၆) မျိုး

- ကလေးငယ်ကို ပက်လက် အနေအထားဖြင့် အိပ်စက် စေပါ။
- ခေါင်းနှင့် မျက်နှာကို ဖုံးအုပ်မထားပါနှင့်။
- ကလေးငယ် မမွေးမီနှင့် မွေးဖွားပြီးနောက် မီးခိုး ကင်းရှင်းသော နေရာတွင် ထားပါ။
- နေ့ရောညပါ အိပ်စက်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို လုံခြုံပါ စေ။
- မိဘများ၏ အခန်းတွင် လုံခြုံသော ကလေးကုတင် ဖြင့် ကလေးကို အိပ်စက်စေပါ။
- ကလေးကို မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးပါ။



မွေးကင်းစအရွယ်တွင် လုံခြုံစွာ အိပ်စက်ခြင်းနှင့် မမျှော်လင့်သော ရုတ်တရက် သေဆုံးခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ရန် သတင်းအချက်အလက်များ ပိုမိုသိရှိလိုပါက အောက်ပါ အင်တာနက်စာမျက်နှာသို့ သွားရောက်လေ့လာပါ။ www.rednose.com.au

Red Nose (ယခင်က SIDS and Kids) ၏ခွင့်ပြု ချက်ဖြင့် လုံခြုံစွာ အိပ်စက်ခြင်းပုံနှင့်စာသားကို ပြန်၍ ဖော်ပြပါသည်။



ရေကူးကန်နှင့် ကလေးများအတွက် လုံခြုံမှု

ရေနှစ်ခြင်းသည် ကလေးများ သေဆုံးခြင်း၏ ပထမ အကြောင်းတရား ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုဖြစ်ရပ်သည် လျင်မြန်စွာနှင့် တိတ်ဆိတ်စွာ ဖြစ်ပွား တတ်၍ ဖြစ်သည်။ သင်၏ကလေးသည် ရေထဲတွင် သို့ မဟုတ် ရေအနီးတွင် ရှိနေပါက အချိန်ပြည့် လျှင်မြန်စွာ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှု နေရန် အရေးကြီးသည်။ အဓိပ္ပါယ် မှာ ကလေးတစ်ဦးဦး၏ လက်တကမ်းအတွင်း စွမ်းရည် ပြည့်သော လူကြီး ရေကူးသမားတစ်ဦး ရှိနေရမည်။

ကလေးများအတွက် ရေနှင့် ကန်များလုံခြုံရေးအတွက် သတင်းအချက်အလက် ပို၍ သိရှိလိုပါက Kidsafe ကို သွားရောက် လေ့လာပါ။ <http://www.kidsafensw.org/water-safety/>

သို့မဟုတ် ကလေးများ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း ကွန်ရက် (Raising Children Network) သို့ သွားရောက် လေ့လာပါ။ http://raisingchildren.net.au/articles/swimming_pool_fences.html

ရေကန်လုံခြုံရေးနှင့် သင်၏ရေကူးကန် လုံခြုံမှုရှိစေရန် မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ဆိုသည့် သတင်းအချက် အလက်များ ပို၍ သိရှိလိုပါက အောက်ပါ အင်တာနက် စာမျက်နှာသို့ သွားရောက်လေ့လာပါ။ www.swimmingpoolregister.nsw.gov.au

မော်တော်ကား လုံခြုံရေး

ကား လုံခြုံရေးသည် ကလေးများအတွက် မည်သည့် အသက်အရွယ်မဆို အရေးကြီးသည်။ အသက် (၇) နှစ် အထိ ကလေးများအားလုံး သူတို့၏ အသက်အရွယ်နှင့် အရွယ်အစားအလိုက် မှန်ကန်စွာ ထားရှိရန် ဥပဒေ ရှိ သည်။ ထို့ထက် ပို၍ကြီးသော ကလေးများ၊ လူငယ် များနှင့် လူကြီးများသည် လူကြီးများအတွက် ထိုင်ခုံ ခါးပတ်ကို အသုံးပြုသင့်သည်။ အခြား သတင်းအချက် အလက်များ ရယူလိုပါက အောက်ပါ အင်တာနက် စာ မျက်နှာသို့ သွားပါ။

www.roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats



ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

သတ်ပြုရမည့် အရေးကြီးသော လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အချက် အချို့မှာ -

မွေးကင်းစအရွယ်များအတွက်

- အပြောင်းအလဲလုပ်၍ရသော စားပွဲ၊ ခုန့်တန်းရှည် နှင့် အိပ်ယာတို့ပေါ်မှ လိမ့်ကျတတ်ခြင်း
- သေးငယ်သောအရာနှင့် ပိတ်ဆို့တတ်ခြင်း
- ပူလောင်သော အရည်တစ်မျိုး ကလေးအပေါ် ဖိတ် စင်၍ ဖြစ်ပွားသော အပူလောင်ခြင်း။
- မျိုချပါက အဆိပ်ဖြစ်သောအရာ သို့မဟုတ် ဆေးဝါး အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်း။
- ကလေးထိန်း၏လက်ထဲမှ အောက်သို့ပြုတ်ကျခြင်း။

၁၂ လ မှ ၃ နှစ်အထိ လမ်းလျှောက်တတ်စအရွယ်

- မသင့်လျော်သော အစားအစာနှင့် သေးငယ်သော အရာများ ပိတ်ဆို့တတ်ခြင်း
- မြင့်သော ထိုင်ခုံ၊ ဈေးဝယ်စင်တာများတွင် အသုံးပြု လှည်း သို့မဟုတ် ကလေးတွန်းလှည်း ပေါ်မှ ပြုတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် လှေခါးပေါ်မှ ပြုတ်ကျခြင်း။
- ရေချိုးခန်းအတွင်းရှိ ရေပူခလုတ်ကို ကလေးက ဖွင့် ရာမှ သို့မဟုတ် မီးဖိုပေါ်မှ အိုးကို ဆွဲချရာမှ အပူလောင်ခြင်း။
- ယခင်က လက်လှမ်းမမှီသော မျိုချပါက အဆိပ်ဖြစ် သော အရာများ၊ ဆေးဝါးများနှင့် အိမ်သုံးဆပ်ပြာမှုန့် များ။
- အပူပေးပစ္စည်းများနှင့် မီးများကြောင့်ဖြစ်သော အပူလောင်ခြင်း။
- ကားလမ်းပေါ်တွင် ယာဉ်တိုက်ခြင်း။
- ရေချိုးဖလုံ၊ ခြံစည်းရိုးခတ်မထားသော ရေကူးကန် နှင့် ရေစိမ်ကန်ထဲ ရေနစ်ခြင်း။
- စားပွဲထိုင်ခုံများပေါ်မှ ခုန်ချခြင်းနှင့် ချွန်ထက်သော အရာများထဲ ပြေးဝင်ခြင်း။
- ကစားကွင်းရှိ ပစ္စည်းကရိယာများပေါ်မှ ပြုတ်ကျ ခြင်း။
- မကြည့်ပဲ လမ်းမပေါ် ပြေးခြင်း။
- ပြူတင်းပေါက်နှင့် လသာဆောင်မှ ပြုတ်ကျခြင်း။

၃ နှစ် မှ ၅ နှစ် ကလေးငယ်များအတွက်

- စက်ဘီး၊ ဆိုက်ကယ်၊ ကစားကွင်း သို့မဟုတ် နေအိမ်ရှိ ပစ္စည်းကရိယာပေါ်မှ ပြုတ်ကျခြင်း
- ခွေးကိုက်ခြင်း
- အပူလောင် ဒဏ်ရာရခြင်း
- ပြူတင်းပေါက်နှင့် လသာဆောင်မှ ပြုတ်ကျခြင်း။
- ကားလမ်းပေါ်တွင် ယာဉ်တိုက်ခြင်း။
- ရေချိုးဖလုံ၊ ခြံစည်းရိုးခတ်မထားသော ရေကူးကန် နှင့် ရေစိမ်ကန်ထဲ ရေနစ်ခြင်း။

သင်၏ကလေးကို ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးခြင်း

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သော အရေးကြီးသည့် ရောဂါများမှ သင်၏ကလေးကို ကာကွယ်ထားရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းမှာ ကလေးများကို NSW က အကြံပြု ထားသော ကာကွယ်ဆေးထိုးနည်းသည့် အချိန်ဇယားနှင့်အညီ အချိန်မှန် ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

သင်၏ကလေးသည် အသက် (၄) နှစ်တွင် ထိုး ရမည့် ကာကွယ်ဆေးများထိုးနှံပြီးပါက AIR ကာကွယ်ဆေးထိုးမှု မှတ်တမ်းစာရွက်ကို စာတိုက်မှ သင် လက်ခံရရှိမည်။

သင့်ကလေး၏ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားမှု အခြေ အနေ အထောက်အထားကို ကလေးစောင့် ရောက်မှုနှင့် ကျောင်းအပ်နံ့ရေးအတွက် ပြသ ရမည် ဖြစ်သည်။

သင်၏ကလေးအတွက် AIR ကာကွယ်ဆေး ထိုးမှု မှတ်တမ်းစာရွက်ကို မည်သည့်အချိန်တွင် မဆို ရယူနိုင်ပါသည်။

- အွန်လိုင်းမှ အောက်ပါစာမျက်နှာတွင် ရယူပါ။ www.humanservices.gov.au/online
- မိမိနေထိုင်ရာဒေသရှိ Medicare Service Centre တွင် လူကိုယ်တိုင် ရယူနိုင်ပါသည်။
- တယ်လီဖုန်းဖြင့် 1800 653 809

Save the Date to Vaccinate ဖုန်း ဆော့ဖ်ဝဲ

Save the Date to Vaccinate ဖုန်းဆော့ဖ်ဝဲ သည် မိဘများက ကလေးတစ်ဦးချင်းအတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးရမည့် အစီအစဉ်ကို ဖန်တီး နိုင်ရန်၊ ကလေး ထိုးရန်လိုအပ်သော ကာကွယ် ဆေးများအကြောင်း အကျဉ်းချုပ်ကို ရရှိရန်နှင့် သူတို့ ကာကွယ်ဆေးထိုးရမည့် အသက်အရွယ် များကို သိရှိရန် ရေးဆွဲထားခြင်းဖြစ်သည်။

အဆိုပါ ဆော့ဖ်ဝဲကို အောက်ပါ အင်တာနက် စာမျက်နှာတွင် ရယူနိုင်သည်။ www.immunisation.health.nsw.gov.au



အသုံးဝင်သော အဆက်အသွယ်များနှင့် အင်တာ နက်စာမျက်နှာများ



အသုံးဝင်သော အဆက်အသွယ်များ

ဤစာအုပ်၏ နောက်ကြောဖုံးတွင် အရေးပေါ် တယ်လီဖုန်းနံပါတ်များကို စာရင်းပြုစုထား သည်။

အမည်	လိပ်စာ	ဖုန်း/အီးမေးလ်
မိသားစု ဆရာဝန်		
ကလေးနှင့်မိသားစုကျန်းမာရေး စင်တာ		
သွားဆရာဝန်		
အထူးကုဆရာဝန်		
မိသားစု နေ့ကလေးထိန်း/ ကလေးစောင့်ရှောက် ရေးစင်တာ		
မူကြို/သူငယ်တန်း		
ရပ်ရွာ ကျန်းမာရေး စင်တာ		
မူလတန်းကျောင်း		
အထက်တန်းကျောင်း		
ဒေသန္တရအစိုးရ/ကောင်စီ		



ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

အင်တာနက်စာမျက်နှာနှင့် အွန်လိုင်း အရင်း အမြစ်များ

NSW Ministry of Health (NSW ကျန်း မာရေး ဝန်ကြီးဌာန)

www.health.nsw.gov.au

NSW Kids and Families (NSW ကလေး များနှင့် မိသားစုများ) အင်တာနက်စာမျက်နှာ သည် အရင်းအမြစ်များနှင့် သတင်းအချက် အလက် အများအပြားကို လက်လှမ်းမီစေရန် ပံ့ပိုးထားသည်။

Raising Children Network (ကလေး ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း ကွန်ရက်)

www.raisingchildren.net.au

Raising Children အင်တာနက်စာမျက်နှာ သည် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ကလေးများအဖြစ် ပြုစုပျိုးထောင်ရေးနှင့်ဆက်စပ်သော ခေါင်းစဉ် (၈၀၀) ကျော် ရှိသည့် နောက်ဆုံးပေါ် သုတေ သနအခြေပြု အချက်အလက်များကို ပံ့ပိုးထား သည်။

Children’s Hospitals (ကလေးဆေးရုံများ)

ထိုဆေးရုံများသည် ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများနှင့်ပတ်သက်၍ အွန်လိုင်း အချက် အလက်မှတ်တမ်းလွှာ အများအပြားကို ရှိသည်။

The Sydney Children’s Hospital Network – Randwick Campus

www.sch.edu.au/health/factsheets

The Sydney Children’s Hospital Network – Westmead Campus

www.chw.edu.au/parents/factsheets

John Hunter Children’s Hospital

<http://www.hnekidshealth.nsw.gov.au>

ကလေး ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုအတွက် ကျန်းမာ ရေး စောင့်ရှောက်မှု အသင်း (AWCH)

www.awch.org.au

မိဘများအတွက် တယ်လီဖုန်းလိုင်း (အခမဲ့)

1800 244 396

အင်္ဂါ - ကြာသာပတေး နံနက် ၉း၃၀ နာရီမှ နေ့ လည် ၂ နာရီအထိ ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။

AWCH သည် ဩစတေးလျနိုင်ငံ၏ ကျန်းမာ ရေးစောင့်ရှောက်မှု စနစ်အတွင်း ကလေးများ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများ၏ လိုအပ်ချက်များ အတွက် ရှေ့ဆောင် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်နေသော ဦးဆောင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

Healthdirect Australia

www.healthdirect.gov.au

1800 022 222

Healthdirect Australia သည် ကျန်းမာရေး နှင့်ဆိုင်သော အကြံဉာဏ်များနှင့် သတင်း အချက်အလက်များကို (၂၄) နာရီ တယ်လီဖုန်း ဖြင့် အခမဲ့ ပေးသည်။

သင်၏ကလေးကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ။

Australian Breastfeeding Association (ဩစတေးလျ မိခင်နို့တိုက် ကျွေးရေး အသင်း)

www.breastfeeding.asn.au

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အထောက်အပံ့နှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို မိခင်နို့တိုက် ကျွေးခြင်း အကူအညီပေးသည့်ဖုန်းနံပါတ် 1800 686 268 မှတစ်ဆင့် Australian Breastfeeding Association (ABA) စေ တနာ့ဝန်ထမ်းများထံမှ ရရှိနိုင်ပါသည်။ မိခင်များ သည် အချင်းချင်း ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု၊ မိခင်ဘဝ အတွေ့အကြုံများ မျှဝေမှုနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ အကူအညီပေးမှု များအတွက် ရပ်ရွာအတွင်းရှိ အုပ်စုများထံ အတူတကွ လာရောက်နိုင်ပါသည်။ ကျွမ်းကျင် သူများ၏ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ သတင်း အချက်အလက်များနှင့် ABA ဝန်ဆောင်မှု အားလုံးနှင့် ချိတ်ဆက်ထားသော လင့်များကို အထက်ပါ အင်တာနက်စာမျက်နှာလိပ်စာတွင် ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

သင်၏ကလေးကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ ရယူလိုလျှင် အောက်ပါ အင်တာနက်စာမျက်နှာသို့ သွား ရောက်လေ့လာပါ။ <http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Publications/breastfeeding-your-baby.pdf> သို့မဟုတ် Raising Children Network http://raisingchildren.net.au/breastfeeding/babies_breastfeeding.html ကို သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ။

Resourcing Parents (မိဘများကို စီမံပေး ခြင်း)

<http://www.resourcingparents.nsw.gov.au/Resources/EarlyLearning>

Resourcing Parents သည် ၎င်းတို့ကလေး ငယ်၏ လူမှုရေး၊ ခံစားမှုနှင့် အသိ ညှဉ်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် မိဘများကို အကြံ ညှဉ်းနှင့် သတင်းအချက်အလက်များ ပံ့ပိုးပေး ရန် အရင်းအမြစ်အများအပြား ထုတ်ဝေထား သည်။

- အလွယ်တကူဖတ်ရှုနိုင်ပြီး အရောင်စုံသော အစဉ်လိုက်ထုတ်ဝေထားသော စာအုပ်ငယ်များ သည် ဌာနေတိုင်းရင်းသား (Aboriginal) မိသားစုများ၊ မိဘများနှင့် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူ များကို ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ကလေးများ ပြုစု ပျိုးထောင်ရန် အထောက်အကူဖြစ်မည့် မိဘ များနှင့်ဆိုင်သော အကြံပြုချက်များနှင့် မိသားစု ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ ကူညီပံ့ပိုး ပေးသည်။
- ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ပြောဆိုခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ ကစားခြင်း စသည့် ကလေး ဖွံ့ဖြိုးရေးဆိုင်ရာ စက္ကူချုပ်ကြီးများတွင် သင့်ကလေး ၏ အစောပိုင်း ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူပြု သော အကြံညှဉ်းများ ပါဝင်သည်။ ၎င်းတို့ကို ဒေသတွင်း ဘာသစကား (၄) မျိုးဖြင့် ဘာသာ ပြန်ပြီး ဖြစ်သည်။

Kidsafe (NSW) (ကလေးလုံခြုံရေး)

www.kidsafensw.org

Kidsafe NSW သည် ကလေး လုံခြုံရေးကို တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ခြင်းမှတစ်ဆင့် မရည်ရွယ်ဘဲ ကလေးထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု အရေအတွက်နှင့် ပြင်းထန်မှုတို့ကို လျော့ချရ ဦးတည်ချက်ထား ဆောင်ရွက်သည်။ ၎င်းတို့၏ အင်တာနက် စာ မျက်နှာသည် ကလေးများကို လုံခြုံစွာထားရှိရာ တွင် အထောက်အကူပြုဖြစ်ရန် လက်ရှိဖြစ်ပေါ် နေသော သတင်းများနှင့် ဖြစ်ရပ်များ၊ အချက် အလက်များ၊ အရင်းအမြစ်များနှင့် အစီအစဉ် သတင်းအချက်အလက်များ တင်ပြထားသည်။



ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

Australian Immunisation Register

(ဩစတေးလျ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဆိုင်ရာ မှတ်ပုံတင်ရုံး)

Australian Immunisation Register (AIR) သည် သင့်ကလေး၏ ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံမှုသမိုင်းကို မှတ်တမ်းတင်လျက်ရှိသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်တွင် စာရင်းသွင်းထားသော ကလေးအားလုံးသည် AIR တွင် အလိုအလျောက် ပါဝင်ပြီး ဖြစ်သည်။

myGov အင်တာနက်စာမျက်နှာ

အကယ်၍ သင်၏ကလေးသည် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို စာရင်းသွင်းမထားလျှင် myGov အင်တာနက်စာမျက်နှာမှတစ်ဆင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အွန်လိုင်းအကောင့် ကို ဖွင့်နိုင်ပါသည်။ www.my.gov.au

myGov အင်တာနက်စာမျက်နှာသည် Medicare, Centrelink, Australian Taxation Office, Personally Controlled eHealth Record, Child Support, Australian JobSearch and the National Disability Insurance Scheme အပါအဝင် ဩစတေးလျအစိုးရ၏ ဝန်ဆောင်မှုအများအပြားကို တစ်နေရာထဲတွင် ရရှိနိုင်စေရန် ချိတ်ဆက်ထားသော နေရာ ဖြစ်သည်။

Healthy Kids (ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ကလေးများ)

www.healthykids.nsw.gov.au

ဤအင်တာနက်စာမျက်နှာသည် မိဘများနှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ကျန်းမာသော အစားစားခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု များအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များကို တစ်နေရာထဲရရှိနိုင်သောနေရာ ဖြစ်သည်။

- *Starting Family Foods – Introducing your baby to solid foods* (မိသားစု အစား အစာ မိတ်ဆက် - သင်၏ကလေးကို အစားအစာ (အဖတ်) ကျွေးခြင်း လက်ကမ်းစာစောင်)
- *Caring for Children – Birth to 5 years (Food, Nutrition and Learning Experiences)*. ကလေးများကို ဂရုစိုက်ခြင်း - မွေးစမှ ၅ နှစ် (အစာ၊ အာဟာရ နှင့် သင်ယူမှု အတွေ့အကြုံများ)

Save the Date to Vaccinate ဆော့ဖ် ဝဲလ် အစီအစဉ်

အဘယ်ကြောင့် အလွယ်တကူအသုံးဝင်သော 'Save the Date to Vaccinate' ဆော့ဖ် ဝဲလ်ကို ရယူသင့်ပါသလဲ။

- ၎င်းသည် အခမဲ့ဖြစ်ပြီး အသုံးပြုရ လွယ်ကူ သည်။
- ကလေးတစ်ဦးချင်းအတွက် ကိုယ်ပိုင် အစီ အစဉ် တစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်သည်။
- တွေ့ဆုံမှုများကို ရက်ချိန်းယူရန် သင့်ကို သတိပေးသည်။
- ကာကွယ်ဆေးဆိုင်ရာ သတင်း အချက် အလက်များကို သင့်၏ လက်ထဲအထိ ပံ့ပိုး ပေးသည်။
- သားချော့တေး/အိပ်ရာဝင်တေးသီချင်းတွေကို အခမဲ့ ပေးသည်။

ထို ဆော့ဖ်ဝဲလ်ကို အောက်ပါ အင်တာနက်လင့် တွင် ရယူနိုင်ပါသည်။ www.immunisation.health.nsw.gov.au



ကျွန်ုပ်၏ သတင်းအချက်နှင့် မိသားစုသမိုင်း





ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

မိသားစု ကျန်းမာရေးသမိုင်းနှင့် အန္တရာယ်ရှိ သော အချက်များ

	ဟုတ်	မဟုတ်
သင့်ကလေး၏ အနီးကပ် ဆွေမျိုးတစ်ဦးဦးသည် နားမကြားခြင်း သို့မဟုတ် ငယ်စဉ်ဘဝက အကြားအာရုံပြဿနာ ရှိဖူးပါသလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

မိသားစုထဲတွင် တစ်ဦးဦးသည် ငယ်စဉ်ဘဝက အမြင်အာရုံ ပြဿနာများ ရှိခဲ့ပါသလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

သင့်ကလေး၏ အနီးကပ် ဆွေမျိုးတစ်ဦးဦးသည် မျက်လုံး တစ်လုံး သို့မဟုတ် နှစ်လုံးစလုံး မမြင် တဲ့သူ ဖြစ်ပါသလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်း သင့်ကလေး ၏ အမေသည် ဂျှိတ်သိုး၊ cytomegalovirus ၊ toxoplasmosis ၊ ရေယုန် သို့မဟုတ် အဖျား သို့မဟုတ် အနီစက်များထွက်သော အခြား ဖျား နားမှုများ ရှိခဲ့ပါသလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

မွေးဖွားချိန်တွင် သင့်ကလေး၏ ကိုယ်အလေး ချိန်သည် ၁၅၀၀ ဂရမ်ထက် နည်းနေပြီး၊ အရေး ပေါ် ဂရုစိုက်ရမည့်အခန်းထဲတွင် နှစ်ရက်ထက် ပို၍ထားရန် လိုအပ်ပါသလား။ သို့မဟုတ် (၄၈) နာရီ သို့မဟုတ် ၎င်းထက်ပိုပြီး အောက်စီဂျင် ပေးရန် လိုအပ်ပါသလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

သင်၏ကလေးသည် ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ပြဿနာ တစ်ခုခုဖြင့် မွေးဖွားခဲ့ပါသလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

မိသားစုသမိုင်းတွင် ပုံမှန်မဟုတ် ဖွံ့ဖြိုးနေသော တင်ပါး ဆဲလ်များ သို့မဟုတ် ခြေအောက်ပိုင်းက မွေးဖွားမှု ရှိပါသလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

အကယ်၍ အထက်ပါ မေးခွန်းတစ်ခုခုကို 'ဟုတ်တယ်' ဟု ဖြေဆိုလျှင် သင့်ဆရာဝန် သို့ မဟုတ် ကလေးနှင့်မိသားစု ကျန်းမာရေးသူနာပြု ကို ပြောပြပါ။



မှတ်တမ်းများ



တိုးတက်မှု မှတ်စုများ

သင်နှင့် သင်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင် သူသည် အကြံပြုထားသော အရွယ်အလိုက် ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုများမှလွဲ၍ အကြောင်း တစ်ခုခုအတွက် သင်၏ကလေးကို ကြည့်ရှု သည့်အခါ ဤအခန်းတွင်း မှတ်စုရေးနိုင်သည်။

နေ့စွဲ	အသက်	အကြောင်းရင်း/ဆောင်ရွက်ချက်

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

နေ့စွဲ	အသက်	အကြောင်းရင်း/ဆောင်ရွက်ချက်

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

နေ့စွဲ	အသက်	အကြောင်းရင်း/ဆောင်ရွက်ချက်



ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

နေ့စွဲ	အသက်	အကြောင်းရင်း/ဆောင်ရွက်ချက်

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

နေ့စွဲ	အသက်	အကြောင်းရင်း/ဆောင်ရွက်ချက်

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

နေ့စွဲ	အသက်	အကြောင်းရင်း/ဆောင်ရွက်ချက်



ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

နေ့စွဲ	အသက်	အကြောင်းရင်း/ဆောင်ရွက်ချက်

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

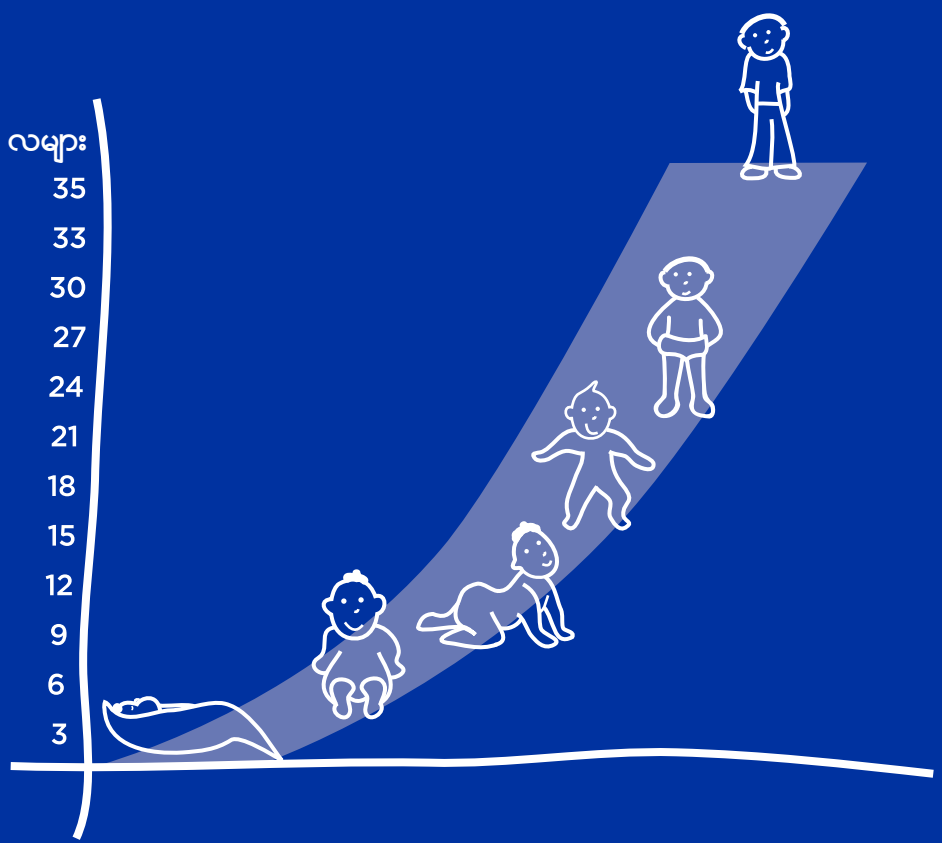
နေ့စွဲ	အသက်	အကြောင်းရင်း/ဆောင်ရွက်ချက်



ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

နေ့စွဲ	အသက်	အကြောင်းရင်း/ဆောင်ရွက်ချက်

ကြီးထွားမှု ဇယားများ



ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

သင့်ကလေး၏ ကြီးထွားမှုကို တိုင်းတာခြင်းနှင့် စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း

သင့်ကလေး၏ အရပ်အမြင့်၊ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ဦးခေါင်းအရွယ်အစားတို့ကို တိုင်းတာခြင်းက သူမည်ကဲ့သို့ ကြီးထွားနေသည်ကို သင့်အား ပြောပြ နေသည်။ သင့်ကလေးကို ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်တိုင်း တိုင်းတာမှုများကို သင်၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုက မှတ်တမ်းရေးသွင်းသင့်ပြီး၊ ဤအခန်းရှိ ကြီးထွားမှုဇယားချပ်များကို ပြည့်စုံ အောင် ဖြည့်သွင်းသင့်သည်။

ကလေးတစ်ဦးချင်းသည် နှုန်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ကြီး ထွား ဖွံ့ဖြိုးကြသည်။ သင့်ကလေး၏ ကြီးထွားမှုကို အကဲဖြတ်ရန် တိုင်းတာမှုတစ်ခုပြုလုပ်ခြင်းက အထောက်အကူဖြစ်သော်လည်း အချိန်နှင့်အမျှ ကြီးထွားမှုလမ်းကြောင်းကို ကြည့်ရှုနိုင်ရန် တိုင်း တာမှု အကြိမ်အချို့ကို မှတ်တမ်းတင်ထားရန် အရေးကြီးသည်။

ကြီးထွားမှုဇယားချပ် မည်ကဲ့သို့အလုပ်လုပ်သည် ကို သတင်းအချက်အလက် ပို၍သိရှိလိုပါက အောက်ပါ အင်တာနက်စာမျက်နှာသို့ သွားပါ။

www.who.int/childgrowth/en/ နှင့် www.cdc.gov/growthcharts/

ကလေး တယောက်နှင့် တယောက် မတူပါ။ သို့သော် ကလေးများ၏ ကိုယ်အလေးချိန် အတွက် အခြေခံလမ်းညွှန်ချက်အချို့ ရှိသည်။ လူ တစ်ယောက်သည် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ကိုယ်အလေးချိန်ရှိခြင်း၊ ထိုကိုယ်အလေးချိန်အောက် သို့မဟုတ် အထက်တွင် ရှိနေခြင်းရှိမရှိကို အကဲ ဖြတ်ရန် ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစား အညွှန်းကိန်း (BMI) ကို အသုံးပြုပါသည်။ အသက်အရွယ် အလိုက် BMI ဇယားချပ်များကို အသက် (၂) နှစ် အရွယ်မှစ၍ ကလေးများ၏ ကိုယ်အလေးချိန် ကို အကဲဖြတ်ရန် National Health and Medical Research Council (အမျိုးသား ကျန်းမာရေးနှင့် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ သုတေသန ကောင်စီ) က အကြံပြုထားပါသည်။ ထိုဇယားချပ် က ကလေးများ၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ဆက်လက် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနေမည်အချက်ကို အသိအမှတ်ပြု ထားသည်။ BMI တွက်ချက်ပုံကို အွန်လိုင်းပေါ်ရှိ အောက်ပါလိပ်စာတွင် ရှာဖွေနိုင်သည်။

<https://www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-ahealthy-weight.aspx>

ကလေးများ၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနေ သည်ဖြစ်ရာ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ကိုယ်အလေးချိန်တွင် ရှိနေခြင်းက အရေးကြီးပါသည်။ ကျန်း မာသန်စွမ်းသော ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်း နိုင်ရန် သင်၏ကလေး စားသုံးသော အင်အား ပမာဏ (စားစရာနှင့် သောက်စရာ) နှင့် သူတို့ အသုံးပြုသော အင်အား (ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုမှ တစ်ဆင့် ကြီးထွားရန်အတွက်) တို့အကြား မျှတ နေရန် ဖြစ်သည်။

ဘဝ၏ အစောပိုင်းကာလတွင် ကျန်းမာသန်စွမ်း စေရန် စားသောက်ခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ် ခြင်း အလေ့အကျင့်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ထားခြင်းက ပိုက်ရှုခြင်း၊ ဆီးချိုသွေးချို အမျိုးအစား (၂)၊ အချို့ သော ကင်ဆာရောဂါအမျိုးအစားများနှင့်သွေးတိုး ရောဂါတို့ ဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အထောက် အကူပေးသည်။

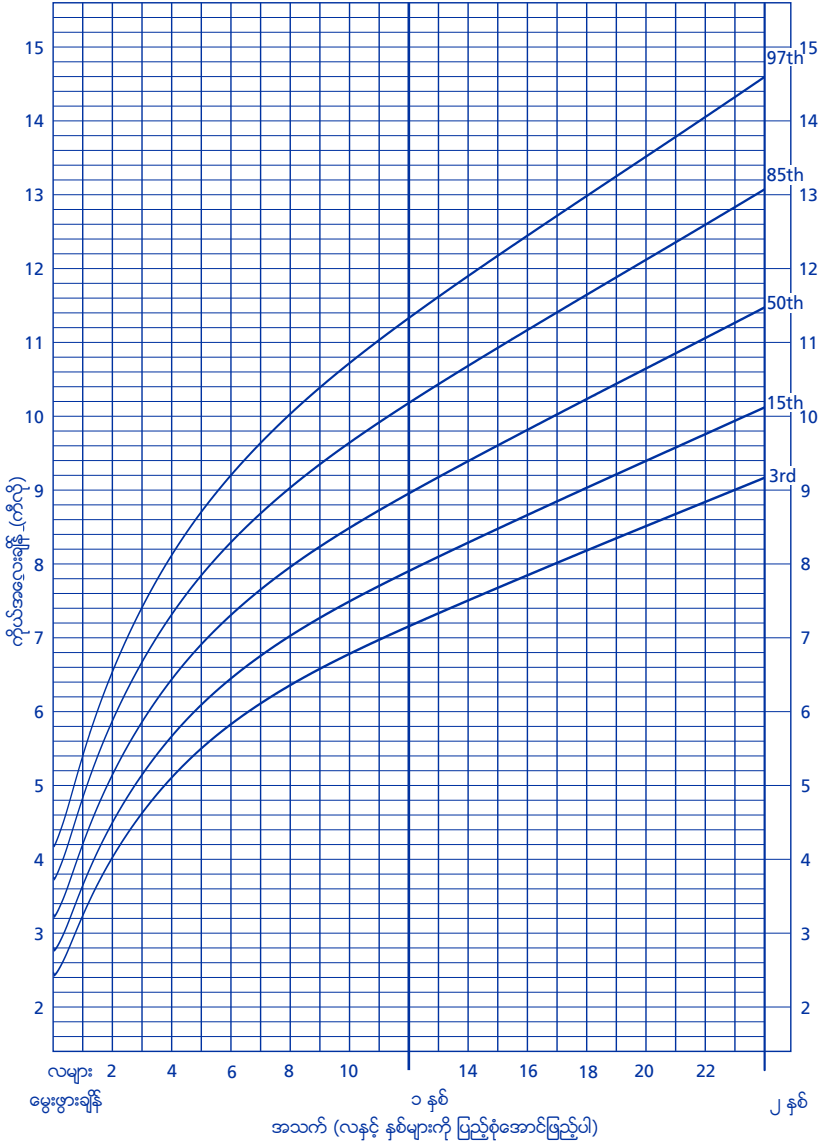
သင့်ကလေး၏ စားသောက်ပုံအလေ့အကျင့် သို့ မဟုတ် ကိုယ်အလေးချိန်နှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်မှု ရှိနေလျှင် သင်နေထိုင်ရာဒေသရှိ ကလေးနှင့် မိသားစုကျန်းမာရေး သူနာပြု သို့မဟုတ် သင်၏ ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံပါ။

သင့်ကလေး၏ကြီးထွားမှုနှင့်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို မည်ကဲ့သို့ အထောက်အပံ့ပေးနိုင်သည် ဆိုသည့် သတင်း အချက်အလက်များနှင့်ပတ်သက်၍ အင်တာနက် စာမျက်နှာများနှင့် အွန်လိုင်း အရင်းအမြစ်များ အတွက် စာမျက်နှာ (၁၈) ကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း



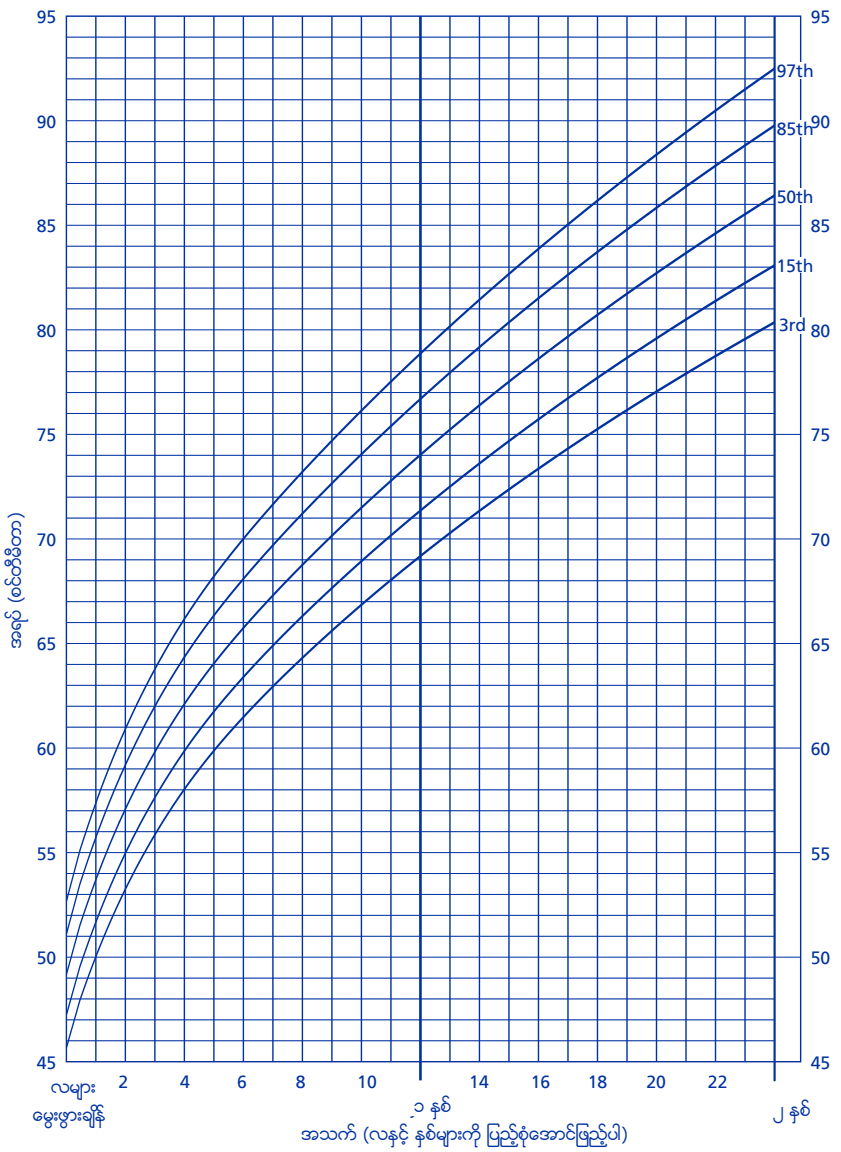
အသက်အလိုက် ကိုယ်အလေးချိန် အချိုးအစား
မွေးဖွားစမှ ၂ နှစ်သားအရွယ်ထိ မိန်းကလေးများ



ရင်းမြစ်။ World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

အသက်အလိုက် အရပ် အချိုးအစား
 မွေးဖွားစမှ ၂ နှစ်သားအရွယ်ထိ မိန်းကလေးများ

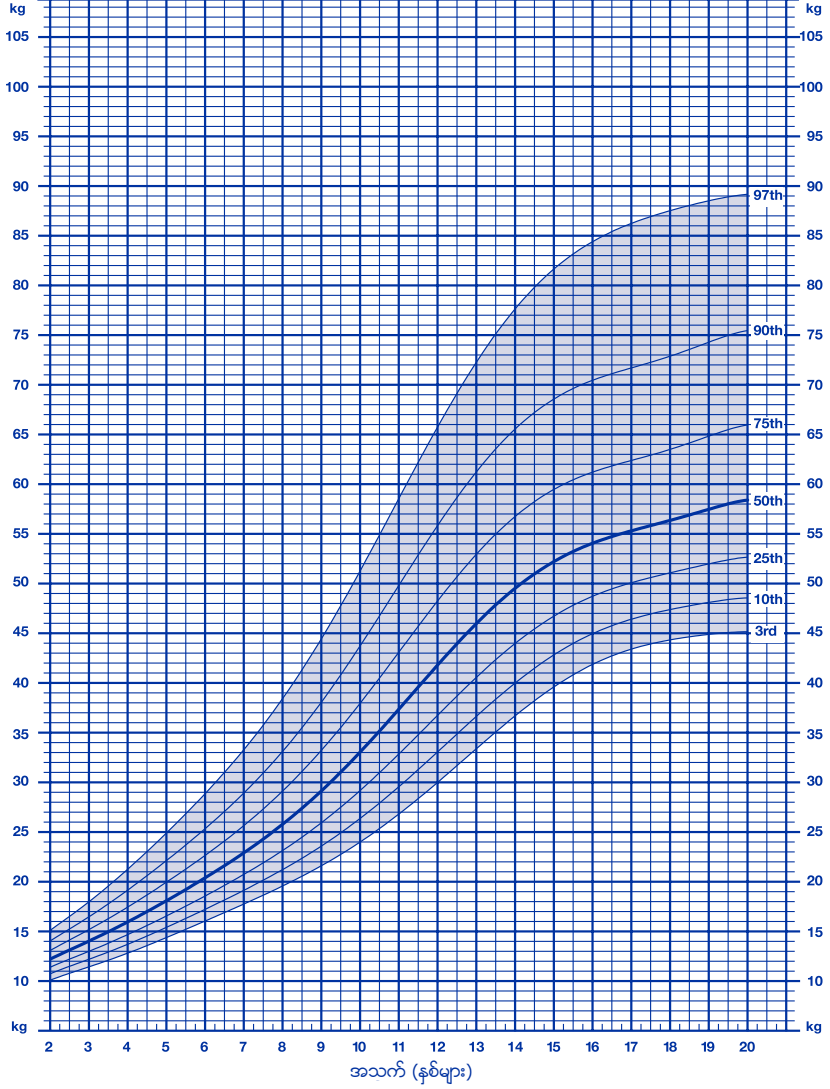


ရင်းမြစ်။ World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း



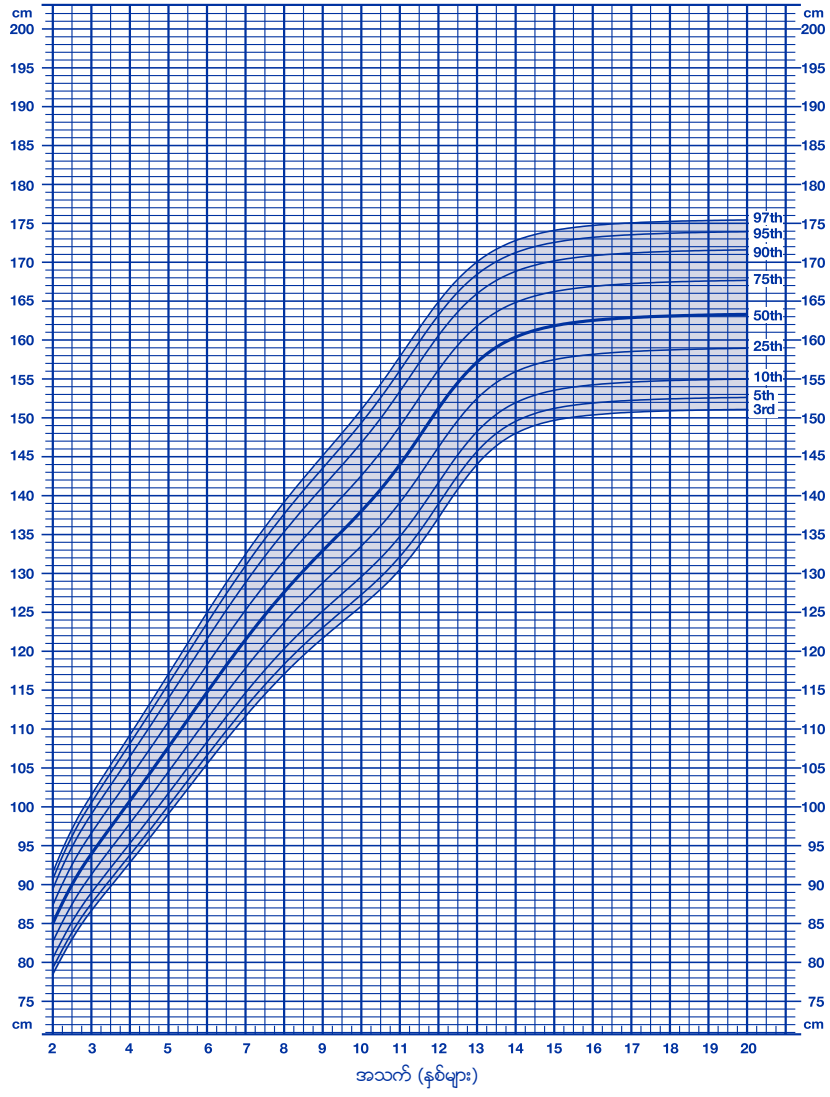
အသက်အလိုက် ကိုယ်အလေးချိန် အချိုးအစား
 ၂ နှစ်မှ ၂၀ နှစ်အထိ မိန်းကလေးများ



CDC ကြီးထွားမှုလေးများ - အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှ ၂၀၀၀ ခုနှစ် မေလ ၃၀ ရက်နေ့တွင် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။
 ရင်းမြစ်။ Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



အသက်အလိုက် အရပ် အချိုးအစား ၂ နှစ်မှ ၂၀ နှစ်အထိ မိန်းကလေးများ

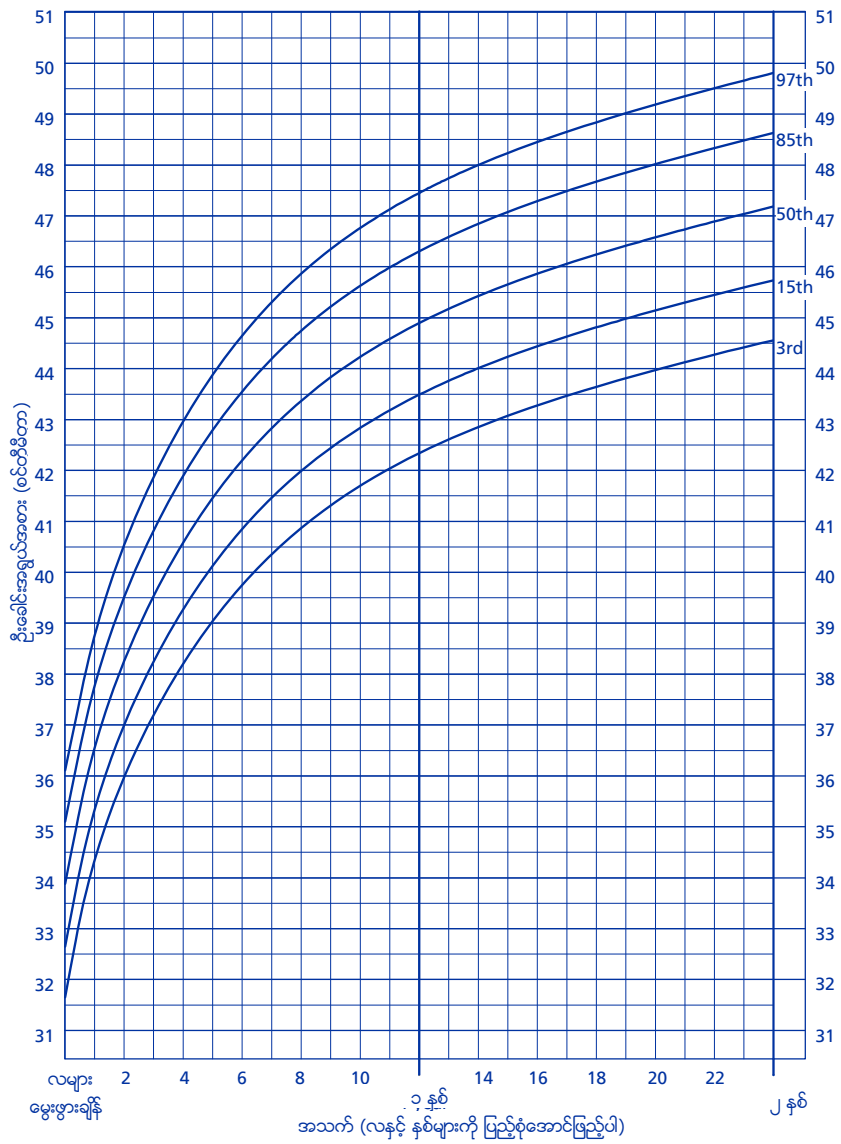


CDC ကြီးထွားမှုပမာဏများ - အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှ ၂၀၀၀ ခုနှစ် မေလ ၃၀ ရက်နေ့တွင် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။
ရင်းမြစ်။ Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း



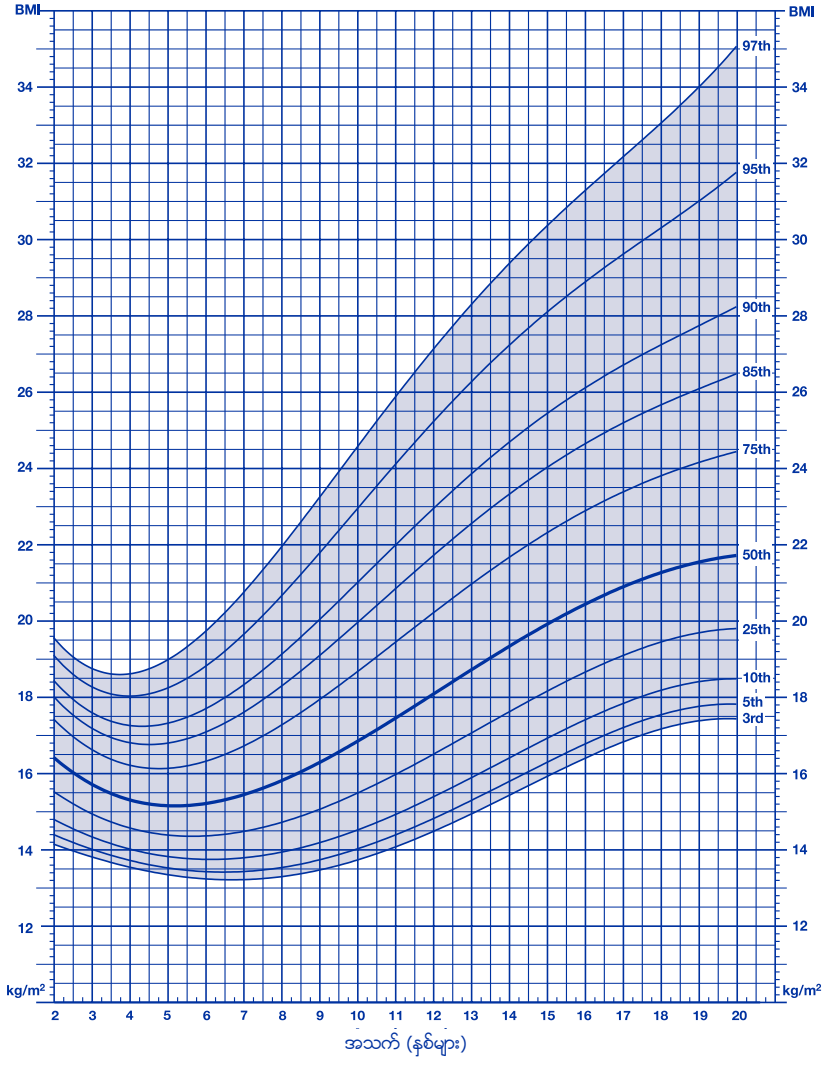
အသက်အလိုက် ဦးခေါင်းအရွယ်အစား အချိုး အစား
မွေးဖွားစမှ ၂ နှစ်သားအရွယ်ထိ မိန်းကလေးများ



ရင်းမြစ်။ World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

အသက်အလိုက် ဦးခေါင်းအရွယ်အစား အချိုး အစား
 မွေးဖွားစမှ ၂ နှစ်သားအရွယ်ထိ မိန်းကလေးများ

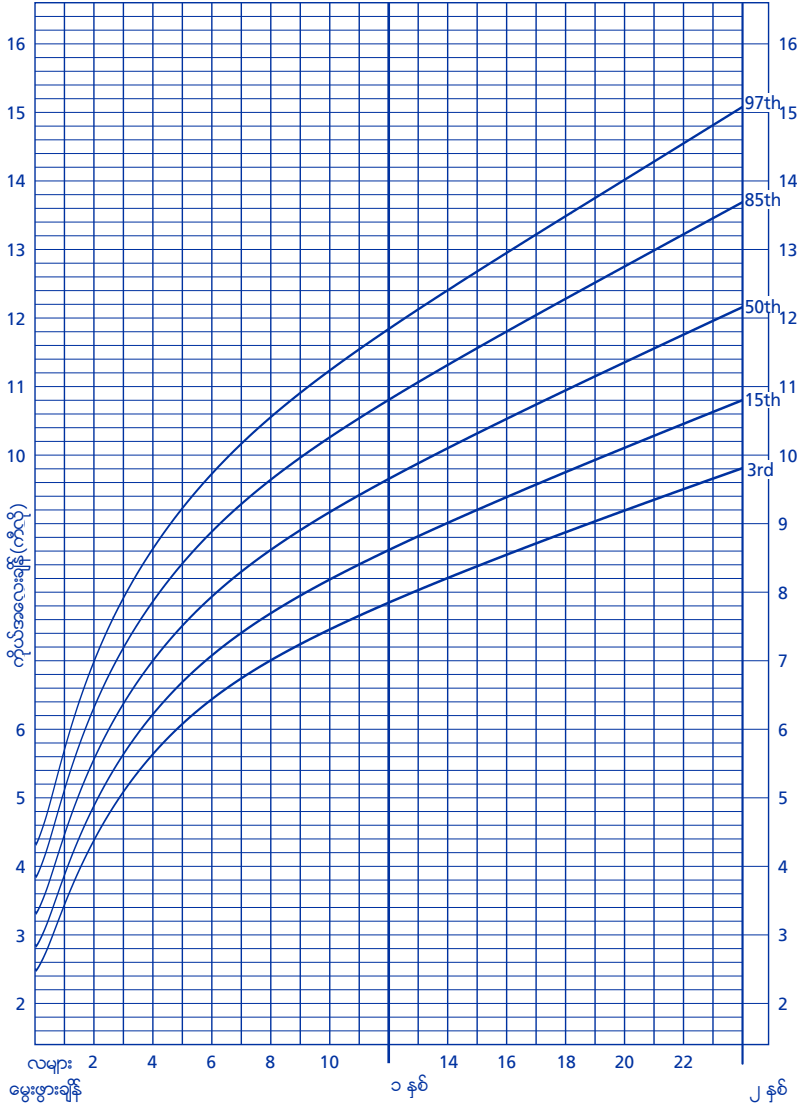


CDC ကြီးထွားမှုဇယားများ - အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှ ၂၀၀၀ ခုနှစ် မေလ ၃၀ ရက်နေ့တွင် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။
 ရင်းမြစ်။ Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

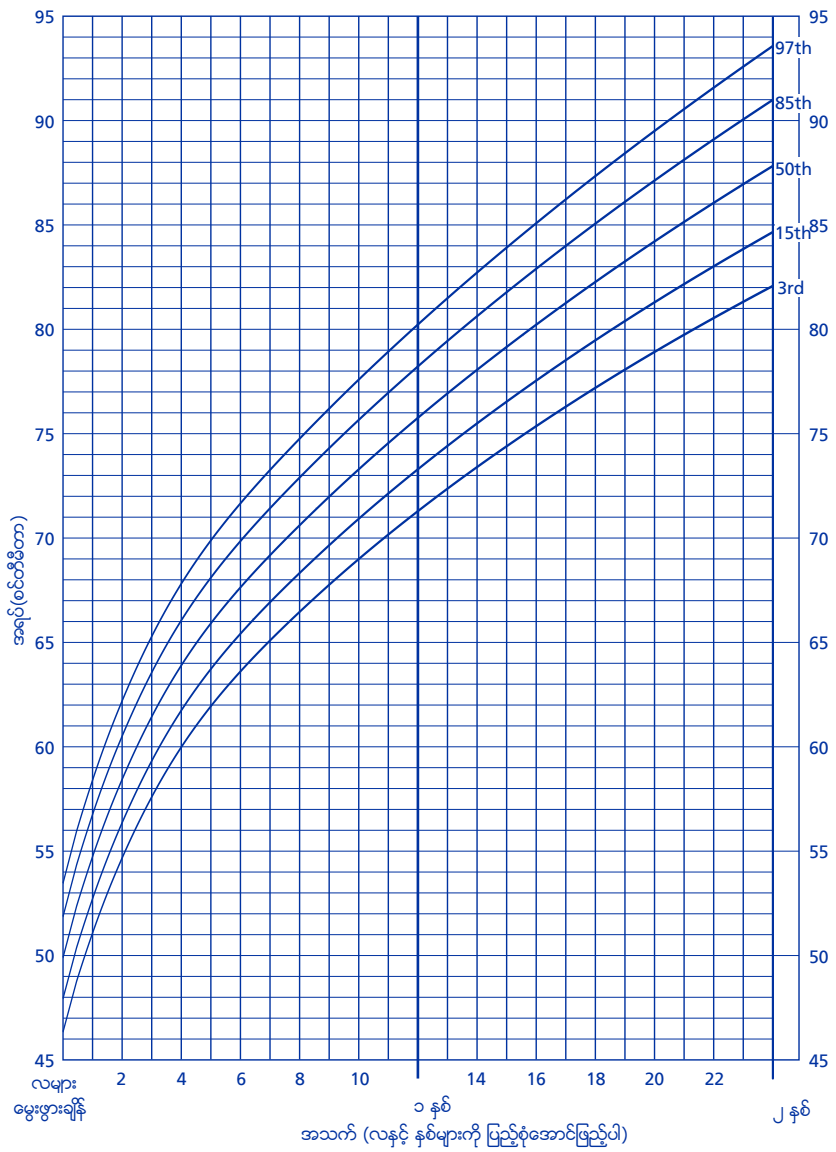
ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း



အသက်အလိုက် ကိုယ်အလေးချိန် အချိုးအစား
 မွေးဖွားစမှ ၂ နှစ်သားအထိ ယောက်ျားလေးများ



အသက်အလိုက် အရပ် အချိုးအစား မွေးဖွားစမှ ၂ နှစ်သားအထိ ယောက်ျားလေးများ

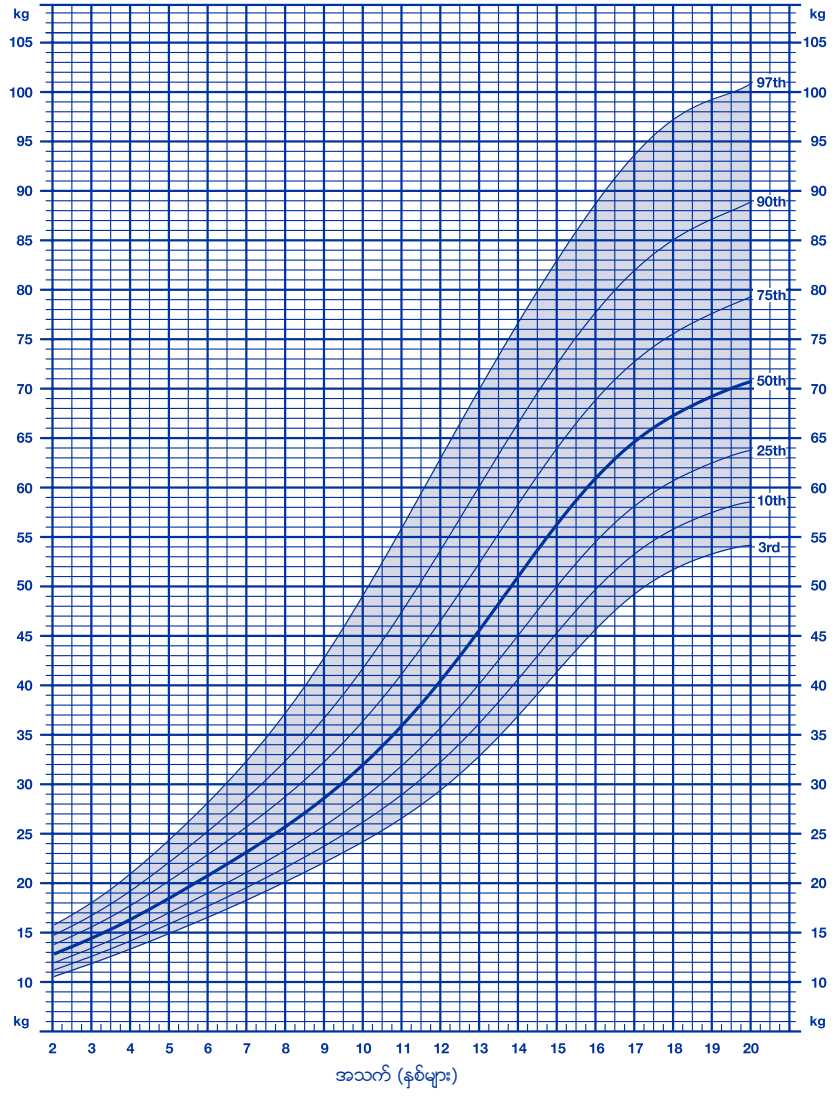


ရင်းမြစ်။ World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း



အသက်အလိုက် ကိုယ်အလေးချိန် အချိုးအစား
 ၂ နှစ်မှ ၂၀ နှစ်သားအထိ ယောက်ျားလေးများ

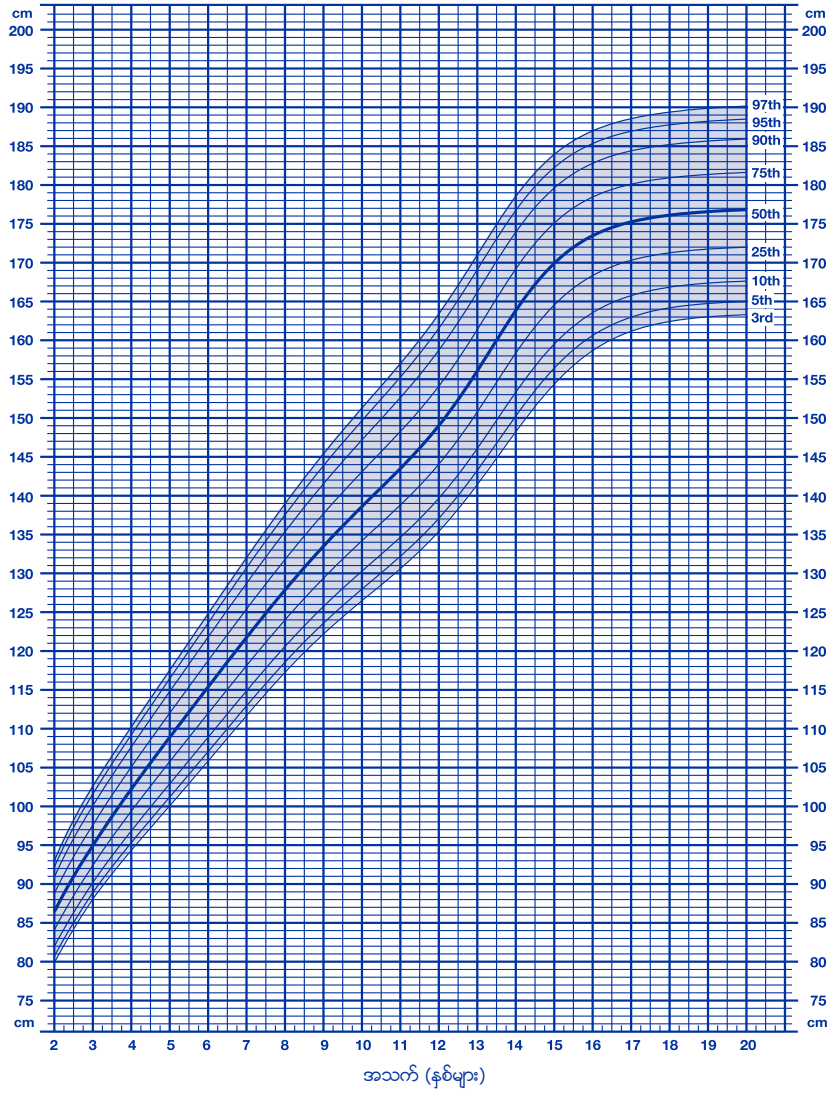


CDC ကြီးထွားမှုဇယားများ - အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှ ၂၀၀၀ ခုနှစ် မေလ ၃၀ ရက်နေ့တွင် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။
 ရင်းမြစ်။ Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း



အသက်အလိုက် အရပ် အချိုးအစား
၂ နှစ်မှ ၂၀ နှစ်သားအထိ ယောက်ျားလေးများ

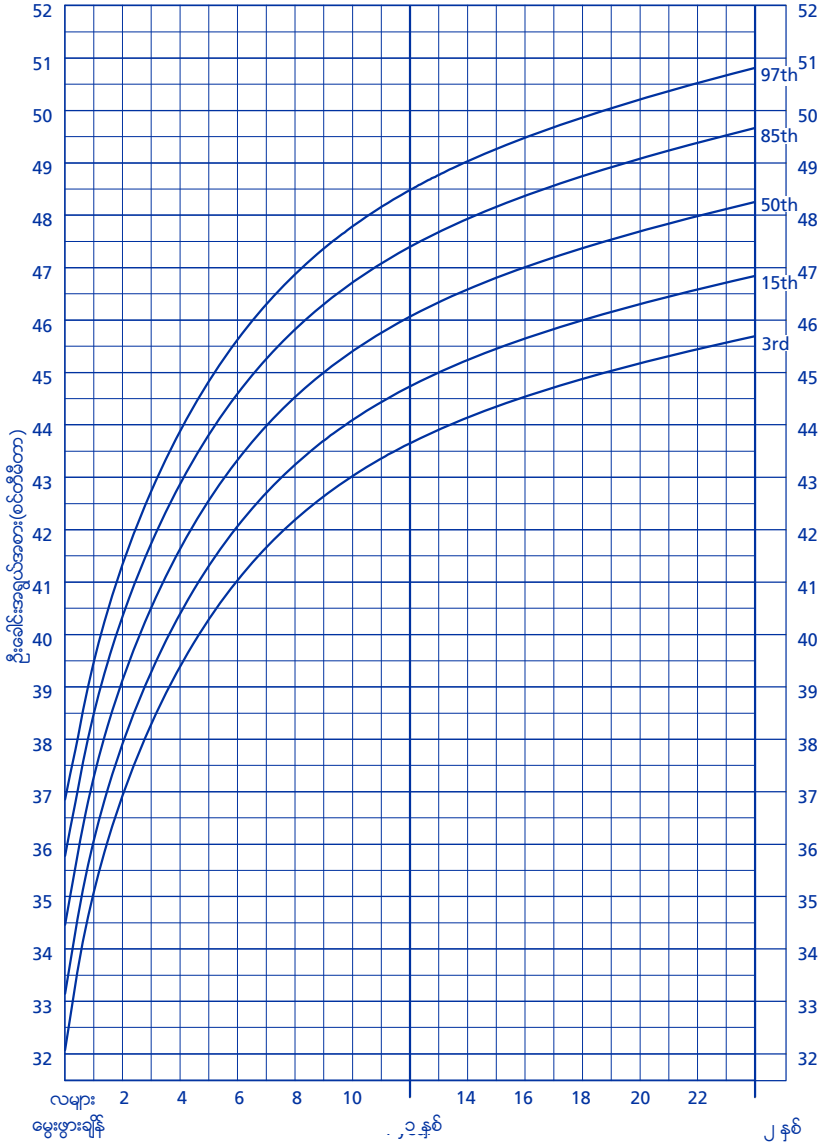


CDC ကြီးထွားမှုဇယားများ - အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှ ၂၀၀၀ ခုနှစ် မေလ ၃၀ ရက်နေ့တွင် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။
ရင်းမြစ်။ Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း



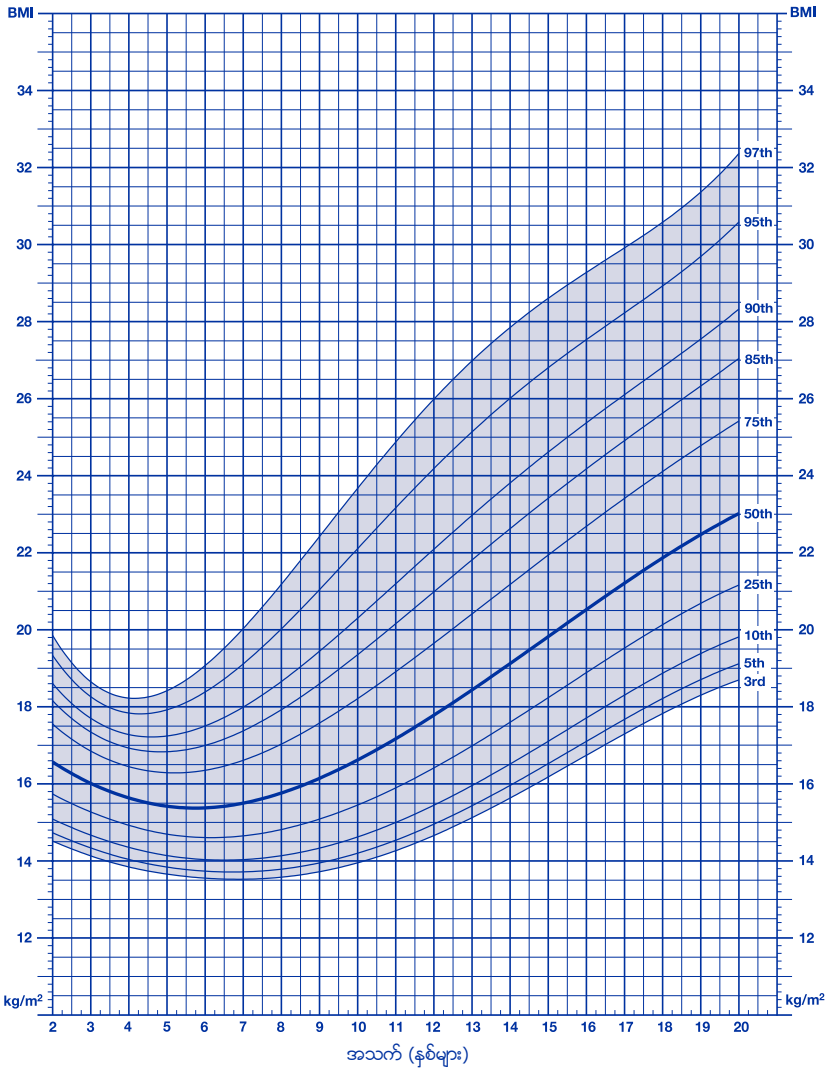
အသက်အလိုက် ဦးခေါင်းအရွယ်အစား အချိုး အစား
 မွေးဖွားစမှ ၂ နှစ်သားအထိ ယောက်ျားလေးများ





ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

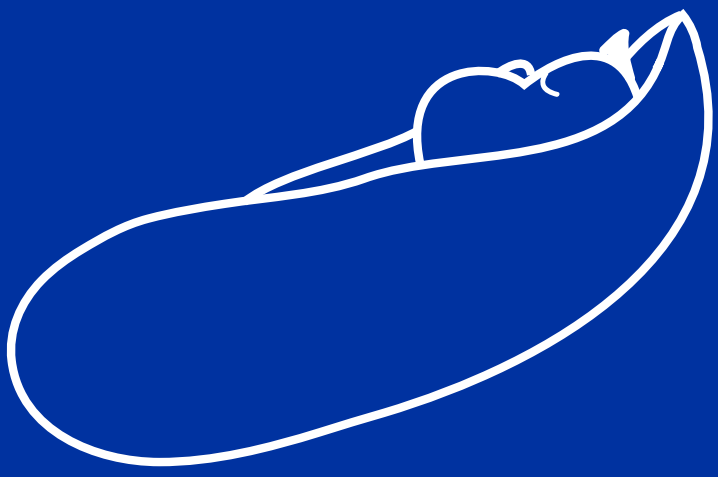
အသက်အလိုက် ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစား အညွှန်း ကိန်း အချိုးအစား ၂ နှစ်မှ ၂၀ နှစ်သားအထိ ယောက်ျားလေးများ



CDC ကြီးထွားမှုဇယားများ - အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှ ၂၀၀၀ ခုနှစ် မေလ ၃၀ ရက်နေ့တွင် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။
ရင်းမြစ်။ Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



မွေးဖွားမှုဆိုင်ရာ
အသေးစိတ်အချက်အလက်များ
နှင့် မွေးဖွားစ စစ်ဆေးမှု





ဤနေရာတွင် လူနာနှင့်ဆိုင်သော အမှတ်အသား ကို ချိတ်တွဲပါ။

မွေးဖွားမှုဆိုင်ရာ အသေးစိတ်အချက်အလက်များ နှင့် မွေးဖွားစ စစ်ဆေးမှု ဤအခန်းကို ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူပညာရှင် တစ်ဦးက ပြည့်စုံစွာ ဖြည့်စွက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။
ကလေးအမည်

မွေးဖွားရာဆေးရုံ အမည်

မွေးနေ့ / / မွေးဖွားသည့်အချိန် လိင် (ကျား/မ)

မိခင်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်

မိခင်အမည်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ အခက်အခဲများ

သွေးအုပ်စု Anti D ပေးထားခြင်း ရှိ / မရှိ

မွေးဖွားခြင်း သဘာဝအတိုင်း / နှိုးဆွခွဲရ - အကြောင်းရင်း

မွေးဖွားခြင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲများ

မွေးဖွားမှု ပုံစံ ပုံမှန် ရွှေ့ကုန်အောက်ပိုင်းမှ မွေးခြင်း ညှပ်ဖြင့်ဆွဲထုတ်ရခြင်း ခွဲဖွေးခြင်း Vac ext အခြား

မွေးဖွားပြီးနောက် သတင်းအချက်အလက်များ

ခန့်မှန်းခြေ ကြီးထွားနှုန်း မွေးဖွားချိန် အခြေအနေ တိုင်းတာခြင်း ၁ မိနစ် ၅ မိနစ်

မွေးဖွားစဉ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ထားသော မှုမှန် မဟုတ်သော အရာများ

ကုသမှုလိုအပ်သော ပြဿနာများ

မွေးဖွားချိန် ကိုယ်အလေးချိန် (ကီလို) မွေးဖွားချိန် အရပ် (စင်တီမီတာ) မွေးဖွားချိန် ဦးခေါင်းအရွယ်အစား (စင်တီမီတာ)

မွေးကင်းစကလေး အကြားအာရုံ စစ်ဆေးခြင်း (SWISH) ပြည့်စုံစွာ ဖြည့်စွက်ပါ။ (ဤအခန်း တွင် SWISH ကို ရည်ညွှန်းသည်။)

မွေးကင်းစကလေး သွေးစစ်ခြင်း နေ့စွဲ / /
အခြား (ဖော်ပြစရာရှိလျှင်) နေ့စွဲ / /

ဝိတာမင် K ပေးခြင်း ဆေးထိုးခြင်း ပါးစပ်မှ မျိုခြင်း ပထမ ကြိမ် ဆေးပေးခြင်း / /
ဒုတိယ ကြိမ် ဆေးပေးခြင်း / / တတိယ ကြိမ် ဆေးပေးခြင်း / /

အသံရောင်အသားပါ ဘီ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း ဆေးထိုးသည့်နေ့ / /
 အသံရောင်အသားပါ ဘီ ပိုးကို တိုက်ဖျက်နိုင်သော ကိုယ်ခံအားစနစ်ထိရှိသောအရာ ဆေးထိုးသည့်နေ့ / /

ဆေးရုံဆင်းခြင်း သတင်းအချက်အလက်

မွေးဖွားပြီးနောက် အခက်အခဲများ

ဆေးရုံဆင်းပြီးနောက် နို့တိုက်ခြင်း မိခင်နို့ / နို့ငှား

နို့တိုက်ရာတွင် ခက်ခဲခြင်းများ

ဆေးရုံဆင်းသည့်နေ့ / / ဆေးရုံဆင်းချိန် ကိုယ်အလေးချိန် (ကီလို) ဦးခေါင်း အရွယ်အစား (စင်တီမီတာ)

လက်မှတ်

ရာထူး

မူရင်း (အဖြူ) PHR မိတ္တူ (အပြာ) ECHC တတိယမိတ္တူ (အစိမ်း) ဆေးရုံ

ဤနေရာတွင် လူနာနှင့်ဆိုင်သော အမှတ်အသား ကို ချိတ်တွဲပါ။

မွေးကင်းစကလေးကို စစ်ဆေးခြင်း

ဤအခန်းကို ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင် ပညာရှင်က ကလေးကို ဆေးရုံမှ ဆင်းမီ မိဘ များ ရှေ့မှောက်တွင် ပြည့်စုံစွာ ဖြည့်စွက်ရမည်။

မွေးနေ့ / / ကလေး၏ အသက် လိင် (ကျား / မ)

Baby's အမည်

စစ်ဆေးမှု	ပုံမှန်	မှတ်ချက်
ဦးခေါင်း နှင့် ငယ်ထိပ်		
မျက်လုံးများ (အနီရောင် တုန်ပြန်မှုအပါအဝင် အထွေထွေ လေ့လာကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း)		
နားများ		
ပါးစပ် နှင့် အရသာ		
နှလုံးသွေးကြောများ		
ဆီးစပ် ခုန်နှုန်း ညာ / ဘယ်		
အသက်ရှူနှုန်း		
ဝမ်းဗိုက်ဆိုင်ရာ နှင့် ချက်		
စအို		
မျိုးပွားအင်္ဂါ		
ကပွယ်အိတ်လုံးဝတွဲကျနေခြင်း ညာ / ဘယ်		
အရိုးနှင့် ကြွက်သား ဆိုင်ရာ		
တင်ပါး		
အရေပြား		
တုန်ပြန်မှုများ		
မိခင်သည် သူမ၏ရင်သွေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ် မှုတစ်ခုခု ရှိပါသလား။	ရှိတယ် / မရှိပါ။ စက်ဝိုင်း ဝိုင်း၍ ဖြေပါ။	

စစ်ဆေးသူ (အမည်ကို စာလုံးအကြီးဖြင့်ရေးပါ)

ရာထူး

လက်မှတ်

Date / /

အကြားအာရုံနှင့်ပတ်သက်၍ မိဘများအတွက် မေးခွန်းများ

သင်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူက သင့် လျှော်သော ဆောင်ရွက်မှု ပြုလုပ်နိုင်စေရန် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော မေးခွန်းများကို "ဖြေတယ်" သို့မဟုတ် "မဖြေပါ" စက်ဝိုင်း ဝိုင်း၍ ဖြေဆိုပါ။

စာမျက်နှာ (၂၁) ရှိ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် ဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းမေးခွန်းများကို **မဖြေပါ | ဖြေတယ်** ဖြေဆို ခဲ့ ပါသလား။

မွေးဖွားချိန်တွင် ကလေးငယ်သည် အသက်ရှခြင်း ဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှိခဲ့ပါ သလား။ **ဖြေတယ် | မဖြေပါ**

ကျွန်ုပ်ကလေးတွင် ဦးကျောက်အမှေး ယောင် ခြင်းရှိခဲ့ပါသည်။ **ဖြေတယ် | မဖြေပါ**

ကျွန်ုပ်ကလေးတွင် သွေးလဲရန် လိုအပ်သော အသားဂါရောဂါ ရှိခဲ့သည်။ **ဖြေတယ် | မဖြေပါ**

ကျွန်ုပ်ကလေး မွေးဖွားပြီးနောက် (၅) ရက်ကျော် အထိ အရေးပေါ်အခန်းတွင် ထားခဲ့ရသည်။ **ဖြေတယ် | မဖြေပါ**

ကျွန်ုပ်သည် ကလေး၏ဦးခေါင်း သို့မဟုတ် လည် ပင်းတွင် မျက်နှာပုံသဏ္ဍာန် သို့မဟုတ် အသား အရောင် ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်းကဲ့သို့ ပုံမှန်မဟုတ် သော တစ်စုံတစ်ရာကို သတိထားခဲ့မိသည်။ **ဖြေတယ် | မဖြေပါ**

ကျွန်ုပ်၏ကလေးတွင် မွေးရာပါ ရောဂါလက္ခဏာ (Trisomy 21) သို့မဟုတ် အကြားအာရုံဆုံးရှုံးမှု နှင့် ဆက်စပ်သော အခြေအနေတစ်ခု ရှိသည်။ **ဖြေတယ် | မဖြေပါ**

ပထမကော်လံရှိ အဖြေတစ်ခုခုကို စက်ဝိုင်း ဝိုင်း လိုက်ပါက သင်၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကလေး နှင့် မိသားစုကျန်းမာရေး သူနာပြုကို ပြောပါ။

ရလဒ်	ပုံမှန်	လေ့လာရန်	လွှဲပြောင်းရန်
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ပြည်နယ်အနှံ့ မွေးစကလေးများကို စစ်ဆေးခြင်း - အကြားအာရုံ



SWIS-H
STATEWIDE INFANT
SCREENING - HEARING

အမည် _____

မွေးနေ့ _____

ဒေသန္တရ ခရိုင် ကျန်းမာရေး

စစ်ဆေးသည့်နေရာ _____ စစ်ဆေးသည့်နေ့ _____

စစ်ဆေးသူ (ပုံနှိပ်အမည်) _____ လက်မှတ် _____

ရလဒ် (ကျေးဇူးပြု၍ စက်ဝိုင်း ဝိုင်းပါ) ညာဖက် အောင် / လွှဲပြောင်းရန် ဘယ်ဖက် အောင် / လွှဲပြောင်းရန်

အကြားအာရုံပညာရှင်ထံ တိုက်ရိုက်လွှဲပြောင်း ခြင်း လွှဲပြောင်းပါ အကြောင်းရင်း _____

ထပ်မံစစ်ဆေးခြင်း လိုအပ်သည် မလိုအပ်ပါ

စစ်ဆေးသည့်နေရာ _____ စစ်ဆေးသည့်နေ့ _____

စစ်ဆေးသူ (ပုံနှိပ်အမည်) _____ လက်မှတ် _____

ရလဒ် (ကျေးဇူးပြု၍ စက်ဝိုင်း ဝိုင်းပါ) ညာဖက် အောင် / လွှဲပြောင်း ဘယ်ဖက် အောင် / လွှဲပြောင်း

အကြားအာရုံပညာရှင်ထံသို့ လွှဲပြောင်းပေး ခြင်း လွှဲပြောင်းပါ မဖြေပါ

SWISH သည် အစောပိုင်းအရွယ်တွင် သိသာ ထင်ရှားသော အကြားအာရုံ ရှုံးနွမ်းနေသော ကလေးငယ်များကို ရှာဖွေရန် ရည်ရွယ်သည်။ အကြားအာရုံ စစ်ဆေးခြင်းကို "ကျွန်ုပ်၏ကလေး ကို အကြားအာရုံစစ်ဆေးရန် အဘယ်ကြောင့် လိုအပ်သနည်း" ဆိုသည့် မိဘဆိုင်ရာ သတင်း အချက်အလက် စာစောင်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ အကြားအာရုံစစ်ဆေးခြင်းက ဖြစ်ပွား လျက်ရှိသော အကြားအာရုံဆိုင်ရာ ပြဿနာ တစ်ရပ်ကို ရှာဖွေနိုင်ခြင်းမရှိသည့် အခြေအနေလဲ ရှိတတ်ပါသည်။ သို့မဟုတ် အကြားအာရုံစစ်ဆေး ခြင်းရလဒ်သည် ပုံမှန်ဖြစ်သော်လည်း သင်၏ ကလေးသည် နောက်ပိုင်း ကြီးပြင်းလာချိန်မှ အကြားအာရုံ ပြဿနာတစ်ရပ် ဖြစ်ပွားသည် လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ သင့်ကလေး ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုမှတ်တိုင်များကို စဉ်ဆက်မပြတ် စစ် ဆေးပါ။ သင့်ကလေး၏ အကြားအာရုံနှင့်ပတ် သက်ပြီး မည်သည့်အရွယ်တွင်မဆို စိုးရိမ်မှုရှိပါက သင်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင် သူထံမှ အကြံဉာဏ် ရယူပါ။ (<http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/child/pages/hearing-services.aspx>)

အကြားအာရုံဆိုင်ရာ အန္တရာယ်ရှိသော အချက် များကို တွေ့ရှိပါသလား။ တွေ့ရှိသည်။ _____

အကယ်၍ 'တွေ့ရှိသည်' ဟု အမှန်ဖြစ်ပါက ကျေးဇူးပြု၍ ၁၀ - ၁၂ လ အတွင်း အသက်အရွယ်အရ သင့်လျော်သော အကြားအာရုံ စစ်ဆေးမှု စီစဉ် ရန် သင်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ (ပြင်ဆင်ပြီး)

ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်သူ၏ ဖုန်းနံပါတ် - _____

၁ - ၄ ရက်သတ္တပတ် စစ်ဆေးခြင်း



လုံခြုံစွာ အိပ်စက်ခြင်း

နေ့ရောညပါ သင့်ကလေးအတွက် အိပ်စက်ရန် အလုံခြုံဆုံးနေရာသည် သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင် လုံခြုံစွာ အိပ်စက်နေသော နေရာဖြစ်သည်ကို သတိ ပြပါ။

မွေးကင်းစအရွယ်တွင် ကလေးငယ်များ လုံခြုံစွာအိပ်စက်ရန်နှင့် ရုတ်တရက် မမျှော်လင့်ပဲ သေဆုံးမှုအန္တရာယ် လျော့ချရန် နည်းလမ်း (၆) ခုမှာ -

- ကလေးငယ်ကို ပက်လက် အနေအထားဖြင့် အိပ်စက် စေပါ။
- ခေါင်းနှင့် မျက်နှာကို ဖုံးအုပ်မထားပါနှင့်။
- ကလေးငယ် မမွေးမီနှင့် မွေးဖွားပြီးနောက် ဆေးလိပ်ငွေ ကင်းရှင်းသော နေရာတွင် ထားပါ။
- နေ့ရောညပါ အိပ်စက်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို လုံခြုံပါ စေ။
- မိဘများ၏ အခန်းတွင် လုံခြုံသော ကလေး ကုတင်ဖြင့် ကလေးကို အိပ်စက်စေပါ။
- ကလေးကို မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးပါ။

လုံခြုံစွာအိပ်စက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သတင်း အချက်အလက်ပို၍ ရှာဖွေချင်လျှင် စာမျက်နှာ (၁၂) ကို သွားပါ။

ကျွန်ုပ်သည် ၂ ပတ်သား ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်လုပ်နိုင်သော အရာအချို့များ -

- ကျယ်လောင်သောအသံဖြင့် အချက်ပေးခြင်း
- မျက်နှာများကို စတင်ကြည့်ရှုခြင်း
- ကျွန်ုပ်၏လက်ထဲတွင် ထားသော သင်၏လက် ချောင်းများကို ဆုပ်ထားခြင်း

ကျွန်ုပ်နှင့်အတူ အချိန်ပေးရန်အတွက် အကြံ ညွှန်ကြားချက်များမှာ -

- ကျွန်ုပ် နီးနေလျှင် စကားပြောပေးပါ။
- ကျွန်ုပ် လုပ်သလို အသံ အမူအယာများဖြင့် လိုက်၍ ပြုလုပ်ပါ။
- ကျွန်ုပ်ကို ပွေ့ဖက်ထားပါ။

ကျွန်ုပ်သည် အောက်ပါတို့အပေါ် တုန်ပြန်မှုမပြု လုပ်လျှင် ကလေးနှင့်မိသားစုကျန်းမာရေး သူနာ ပြု သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ကို ပြောပြပါ။

- ကျယ်လောင်သောအသံကို တုန်ပြန်ခြင်းမရှိလျှင်
- နို့ကောင်းစွာ မသောက်ခြင်း

ကျွန်ုပ်နှင့်အတူ အချိန်ပေးခြင်းအပေါ် အကြံ ညွှန်ကြား၍ ရယူလိုလျှင် Love, talk, sing, read, play (ချစ်ချမ်းမေတ္တာ၊ စကားပြောခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ ကစားခြင်း) ဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များ www.lovetalksingreadplay.com.au

ဌာနေတိုင်းရင်းသား မိသားစုများအတွက် ဤ ဆော့ဖ်ဝဲလ် အမျိုးအစားတစ်ခုရှိသည်။ သတင်း အချက်အလက်ပို၍ သိရှိလိုပါက အောက်ပါလင့် ကိုသွားရောက်နိုင်သည်။ <http://www.deadlytots.com.au/Page/deadlytotsapp>



၁ - ၄ ရက်သတ္တပတ် တွေ့ဆုံခြင်း

ကလေးနှင့်မိသားစု ကျန်းမာရေး သူနာပြုကို ပထမဆုံး တွေ့ဆုံမှုသည် ပုံမှန်အားဖြင့် မိသားစုအိမ်တွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ဤအချိန်သည် မိဘများနှင့် သူနာပြုအတွက် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်သိရှိခြင်းနှင့် စိုးရိမ်မှုတစ်ခုခုရှိလျှင် ပြောဆိုဆွေးနွေးရန် အချိန်ကောင်းဖြစ်သည်။

ဆွေးနွေး မှုတွင်ပါဝင်နိုင်သည့် အကြောင်းအရာများမှာ -

ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံရေး

- သင့်ကလေးကို နို့တိုက်ခြင်း - မိခင်နို့အပါအဝင်
- မွေးစကလေးများ လုံခြုံစွာ အိပ်စက်ခြင်းနှင့် ရုတ်တရက် မမျှော်လင့်သော သေဆုံးမှု (SUDI)
- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း
- လုံခြုံမှု
- ကြီးထွားမှု

ဖွံ့ဖြိုးမှု

- ဝိုခြင်း
- ကလေးကို ရှော့ခြင်း
- ကလေးကို စကားပြောခြင်း - ဆက်သွယ်ခြင်း၊ ဘာသာစကားနှင့် ကစားခြင်း

မိသားစု

- 'ကိုယ်ရေး ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း' အသုံးပြုခြင်း
- ကလေးနှင့်မိသားစု ကျန်းမာရေး သူနာပြု အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်နှင့် အခြား ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူများ၏ အခန်းကဏ္ဍ
- မိဘများ၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး
- မိခင်၏ အထွေထွေကျန်းမာရေး - အစားအစာ၊ အနားယူခြင်း၊ နို့ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ ခံတွင်းကျန်းမာရေး
- မိဘအုပ်စုများနှင့် ကူညီပံ့ပိုးမှု ကွန်ရက်များ
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- အလုပ်/ကလေးစောင့်ရှောက်မှု

ဆေးလိပ်သောက်နေတုန်းပဲလား။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် သင့်၏ကလေးကို Sudden Infant Death Syndrome အန္တရာယ် တိုးပွားစေသည်။ (ရုတ်တရက် မွေးကင်းစကလေးငယ် သေဆုံးခြင်းလက္ခဏာ - SIDS) 13 QUIT (13 7848) ကိုခေါ်ပါ။ သို့မဟုတ် အောက်ပါ အင်တာနက်လိပ်စာသို့ သွားပါ။

www.icanquit.com.au

မိဘများ/ပြုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် မေးခွန်းများ

ကလေး ၁ - ၄ ပတ် ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှု အတွက် သင်၏ သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ထံ မသွားမီ ဤမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

- တမျက်နှာ (၂၁) ရှိ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် ဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းမေးခွန်းများကို ဖြေဆို ခဲ့ ပါသလား။ မဟုတ်ပါ | ကျေးသည်
- ကျွန်ုပ်ကလေး၏ အကြားအာရုံနှင့်ပတ်သက် ပြီး စိုးရိမ်ပါသည်။ ကျေးသည် | မဟုတ်ပါ
- အခြားသူများက သူတို့လည်း ကျွန်ုပ်ကလေး ၏ အကြားအာရုံအပေါ် စိုးရိမ်မှုရှိကြောင်း ပြောပါသည်။ ကျေးသည် | မဟုတ်ပါ
- ကျွန်ုပ်ကလေး၏ အမြင်အာရုံနှင့်ပတ်သက် ပြီး စိုးရိမ်ပါသည်။ ကျေးသည် | မဟုတ်ပါ
- ကျွန်ုပ်၏ကလေးသည် အိမ်/ကား ထဲတွင် ဆေးလိပ်ငွေ့များ ရှိရှိနေရသည်။ ကျေးသည် | မဟုတ်ပါ
- ကျွန်ုပ်သည် ကလေးကို အိပ်သည့်အခါ ပလက် အိပ်စေပါသည်။ မဟုတ်ပါ | ကျေးသည်

ပထမကော်လံရှိ အဖြေတစ်ခုခုကို စက်ဝိုင်း ပိုင်း လိုက်ပါက သင်၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကလေး နှင့် မိသားစုကျန်းမာရေး သူနာပြုကို ပြောပါ။

ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူ ဖြည့်စွက်ရန်	ပုံမှန်	လေ့လာရန်	လွှဲပြောင်းရန်
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အစာကျွေးခြင်း		ကျေးသည်	မဟုတ်ပါ
မနေ့က ဤအချိန်ကတည်းက သင့်ကလေး မိခင်နို့ သောက်သုံးခဲ့ရပါသလား။		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
မနေ့က ဤအချိန်ကတည်းက သင့်ကလေး အောက်ပါ တစ်ခုခုကို ရရှိခဲ့ပါသလား။			
(က) ဝိတာမင် သို့မဟုတ် သတ္တုဓာတ် ဖြည့် စွက်မှုများ သို့မဟုတ် ဆေးဝါး (လိုအပ်လျှင်)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(ခ) ရေ သို့မဟုတ် အချို/အရသာပါသော ရေ သို့မဟုတ် သစ်သီးဖျော်ရည် သို့မဟုတ် လျှက်ရည်/အရောအနှော		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(ဂ) ကလေးငယ်များအတွက် စပ်ထားသော ဖော်မြူလာ သို့မဟုတ် အခြား နို့ (ဥပမာ - နွားနို့၊ ပဲနို့၊ အငွေ့ပြန်နို့၊ နို့ဆီနို့ စသဖြင့်)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(ဃ) အဖတ် သို့မဟုတ် ခပ်ပျစ်ပျစ် အစား အစာ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

လက်တလောအကြံပြုချက်များက ကလေးငယ် များသည် (၆) လသား အရွယ်အထိသာ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးရန်ဖြစ်ပြီး၊ (ဝိတာ မင်များ၊ သတ္တုဓာတ်များ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။) (၁၂) လအရွယ် သို့မဟုတ် ၎င်းအရွယ်ထက်ပိုပြီး မိခင်နို့ကိုဆက်လက်တိုက် ကျွေးနိုင်သည်။

NHMRC Infant အစာကျွေးခြင်းGuidelines: Information for Health Workers (2012).



ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

ကလေးကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း ၁ မှ ၄ ပတ်

ကလေးနှင့် မိသားစုကျန်းမာရေး သူနာပြု၊ အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကလေးအထူးကု၏ အကဲဖြတ်ချက်

အမည် _____

မွေးနေ့ / / _____ လိင် (ကျား/မ)

ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ချက်			ပုံမှန်	လေ့လာရန်	လွှဲပြောင်းရန်
ကိုယ်အလေးချိန်	ကီလို	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အရပ်	စင်တီမီတာ	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ဦးခေါင်းအရွယ်အစား	စင်တီမီတာ	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ငယ်ထိပ်			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
မျက်လုံး (လေ့လာခြင်း / မျက်ကြည်လွှာ အလင်းပြန်ခြင်း / အဖြူရောင် သူငယ်အိမ်)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
နှလုံးသွေးကြော (ဆရာဝန် အတွက်သာ)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ချက်			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ဆီးစပ် ခုန်နှုန်း ညာ / ဘယ်			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အနေအထားမှားယွင်းခြင်းအတွက် တင်ပါး ကို ဝမ်းသပ်ခြင်း			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ကပ္ပယ်အိတ်လုံးဝတွဲကျနေခြင်း ညာ / ဘယ်			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
မွေးပွားအင်္ဂါ			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
စအိုတိုက်			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အရေပြား			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အသားအရောင်			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

ကျန်းမာရေးကို အကာအကွယ်ပေးသော အချက်များ	ဟုတ်သည်	မဟုတ်ပါ	စိုးရိမ်မှုများ	စိုးရိမ်မှုမရှိခြင်း
မိဘများ မေးခွန်းကို ပြည့်စုံစွာ ဖြည့်စွက်ပါ သလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အသက်အလိုက် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကို အစီအစဉ်အတိုင်း ပြည့်စုံစွာထိုးပါသလား (အသိရောင်အသား၊ ဘီ အတွက်သာ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော အချက်တစ်ခုခု ရှိပါသလား။				
အကြား	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
အမြင်	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
တင်ပါး	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
ခံတွင်း ကျန်းမာရေး	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

ရလဒ်	ပုံမှန်	လေ့လာရန်	လွှဲပြောင်းရန်
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

သင်လျှော်သော ကျန်းမာရေး သတင်းအချက် အလက်များ ကျွေးသည် မဟုတ်ပါ
 ခြွေးနှွေးခဲ့ပါသလား။

ဝေဖန်ချက်များ

အရေးယူဆောင်ရွက်ချက်

ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြု အမည်

လက်မှတ်

နေရာ စစ်ဆေးသည့်နေ့ / /

၆ - ၈ ရက်သတ္တပတ် စစ်ဆေးခြင်း



၆ မှ ၈ ပတ် တွေ့ဆုံခြင်း

ဆွေးနွေးရန်အတွက် ခေါင်းစဉ်များသည် ဖော်ပြ ထားသော ပြဿနာများ ပါဝင်နိုင်သည်

- ကျွန်ုပ်၏ဖွံ့ဖြိုးမှု (Learn the Signs. Act Early.)
- ထပ်မံဖြည့်ထားသော မိဘ/ပြုစောင့်ရှောက်သူ မေးခွန်းများ
- ကလေး ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း

ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံမှု

- သင့်ကလေးကို နို့တိုက်ခြင်း - မိခင်နို့အပါအဝင်
- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း
- မွေးစကလေးများ လုံခြုံစွာ အိပ်စက်ခြင်းနှင့် ရုတ်တရက် မမျှော်လင့်သော သေဆုံးမှု (SUDI)
- နေရောင်ဒဏ်မှ ကာကွယ်နည်း
- ကြီးထွားမှု

ဖွံ့ဖြိုးမှု

- ဝိုခြင်း
- ကလေးကို ချောခြင်း
- ကလေးကို စကားပြောခြင်း - ဆက်သွယ်ခြင်း၊ ဘာသာစကားနှင့် ကစားခြင်း

မိဘအုပ်စုများ

- မိခင်၏ ကျန်းမာရေး - (အစားအစာ၊ အနားယူ ခြင်း၊ မိသားစုစီမံကိန်း၊ လေ့ကျင့်ခန်း)
- မိဘများ၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- အပြုသဘောဆောင်သော ပြုစောင့်ရှောက် ခြင်းနှင့် သင့်ကလေးနှင့် နီးကပ်သော ဆက်ဆံ ရေး ဖွံ့ဖြိုးစေခြင်း

ဆေးလိပ်သောက်နေတုန်းပဲလား။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် သင့်၏ကလေးကို Sudden Infant Death Syndrome အန္တရာယ် တိုးပွားစေသည်။ (ရုတ်တရက် မွေးကင်းစကလေးငယ် သေဆုံး ခြင်းလက္ခဏာ - SIDS) 13 QUIT (13 7848) ကိုခေါ်ပါ။ သို့မဟုတ် အောက်ပါ အင်တာနက်လိပ်စာသို့ သွားပါ။
www.icanquit.com.au

ကျွန်ုပ်သည် ၈ ပတ်သား ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်၏ဖွံ့ဖြိုးမှု - သင်္ကေတများကို လေ့လာပါ။ စောစီးစွာ ပြုမူပါ။

(ဤအသက်အရွယ်တွင် ကလေးအများစု ပြုလုပ်တတ်သော အရာ)

လူမှုရေး/စိတ်လှုပ်ရှားမှု

- လူတွေကို စတင်ပြုံးပြသည်။
- အခိုက်အတန့် ငြိမ်နေနိုင်သည် (လက်များကို ပါးစပ်ထဲတွင် စုပ်နေတတ်သည်)
- မိဘများကို ကြိုးစား ကြည့်လာသည်။

ဘာသာစကား/ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု

- အား...အသံပြုတတ်သည်။
- အသံလာရာသို့ ဦးခေါင်းလှည့်တတ်သည်။

သိမှတ်မှု (သင်ယူခြင်း၊ တွေးခြင်း၊ ပြဿနာ ဖြေ ရှင်းခြင်း)

- မျက်နှာများကို ဂရုစိုက်ကြည့်တတ်သည်။
- အရာဝတ္ထုများကို မျက်လုံးဖြင့် လိုက်ကြည့် တတ်ပြီး အဝေးက လူကို မှတ်မိတတ်သည်။
- လှုပ်ရှားမှု အပြောင်းအလဲမရှိလျှင် စတင်ပျင်းရိ (ငိုခြင်း၊ အလိုမကျခြင်း) သည့် အပြုအမူများ စတင်လာတတ်သည်။

လှုပ်ရှားမှု/ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးမှု

- ဝိုက်ပေါ်တွင် အိပ်နေရာမှ ခေါင်းထောင်ကြည့် သည်။
- လက်များ၊ ခြေထောက်များဖြင့် ဖြေးညှင်းစွာ လှုပ်ရှားမှု ပြုလာသည်။

စောစီးစွာ ပြုမူပါ။ သင်၏ကလေး အောက်ပါ တစ်ခုခု ဖြစ်နေလျှင် သင့်ကလေး၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကလေးနှင့်မိသားစုကျန်းမာရေး သူ နာပြုကို ပြောပါ။

- ကျယ်လောင်သောအသံများကို မတုန်ပြန်ခြင်း
- အရာဝတ္ထုများ ရွေ့လျားမှုကို လိုက်မကြည့်ခြင်း
- လူတွေကို ပြုံးမပြခြင်း
- လက်များကို ပါးစပ်ထဲ မထည့်ခြင်း
- လှဲနေချိန်တွင် ခေါင်းမထောင်နိုင်ခြင်း

ကျွန်ုပ်နှင့်အတူ ရှိနေခြင်းဖြင့် စိတ်ကူးအကြံ ညွှန်များပို၍ရရှိလျှင် Love, talk, sing, read, play (ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ စကားပြောခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ ကစားခြင်း) တို့ကို အောက်ပါလင့် တွင် သွားရောက်လေ့လာပါ။ www.lovetalksingreadplay.com.au မိဘများကို ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်းအစီအစဉ် မှ ပံ့ပိုး ထားသော အရင်းအမြစ်

ဩစတြေးလျ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားကို နား လှည့်ရန် NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's Learn the Signs. Act Early. Program (www.cdc.gov/ActEarly); June 2017).

မိဘများ/ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ဖြည့်စွက်မေးခွန်းများ

ကလေး ၆ - ၈ ပတ် ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှု အတွက် သင်၏ သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ထံ မသွားမီ ဤမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

ကျွန်ုပ်သည် မွေးဖွားပြီးနောက် စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ပြီး ဖြစ်သည်။ မဟုတ်ပါ | ကျေးသည်

ကျွန်ုပ်၏ကလေးကိုလည်း စစ်ဆေးခဲ့သည်။ မဟုတ်ပါ | ကျေးသည်

ကျွန်ုပ်၏ကလေးအပေါ် စိုးရိမ်မှုရှိသည်။ ကျေးသည် | မဟုတ်ပါ

စာမျက်နှာ (၂၁) ရှိ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် ဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းမေးခွန်းများကို ဖြေဆို ခဲ့ ပါသလား။ မဟုတ်ပါ | ကျေးသည်

ကျွန်ုပ်၏ကလေးသည် အလင်းရောင်ဖက် လှည့် သည်။ မဟုတ်ပါ | ကျေးသည်

ကျွန်ုပ်၏ကလေးသည် ကျွန်ုပ်ကို ပြုံးပြသည်။ မဟုတ်ပါ | ကျေးသည်

ကျွန်ုပ်၏ကလေးသည် ကျွန်ုပ်၏မျက်နှာကို ကြည့်ပြီး မျက်လုံးချင်းဆုံသည်။ မဟုတ်ပါ | ကျေးသည်

ကျွန်ုပ်ကလေး၏ မျက်စိသူငယ်အိမ် တစ်ခု သို့ မဟုတ် နှစ်ခုစလုံးသည် အဖြူရောင်ဖြစ်သည် ကို သတိပြုမိသည်။ ကျေးသည် | မဟုတ်ပါ

ကျွန်ုပ်နှင့် ကလေးသည် အတူတူ ဖျော်ရွှင်စွာ ရှိသည်။ မဟုတ်ပါ | ကျေးသည်

ကျွန်ုပ်သည် ကလေးနှင့်အတူ စကားပြောခြင်း နှင့် ကစားခြင်းပြုလုပ်သည်။ မဟုတ်ပါ | ကျေးသည်

ကျွန်ုပ်၏ကလေးသည် အိမ်/ကား ထဲတွင် ဆေးလိပ်ငွေ့များ ရှူရှိုက်နေရသည်။ ကျေးသည် | မဟုတ်ပါ

ကျွန်ုပ်သည် ကလေးကို အိပ်သည့်အခါ ပက်လက် အိပ်စေပါသည်။ မဟုတ်ပါ | ကျေးသည်

ပထမကော်လံရှိ အဖြေတစ်ခုခုကို စက်ဝိုင်း ဝိုင်း လိုက်ပါက သင်၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကလေး နှင့် မိသားစုကျန်းမာရေး သူနာပြုကို ပြောပါ။

ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူ ဖြည့်စွက်ရန် ပုံမှန် လေ့လာရန် လွှဲပြောင်းရန်



ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

အစာကျွေးခြင်း	ဟုတ်သည်	မဟုတ်ပါ
မနေ့က ဤအချိန်ကတည်းက သင့်ကလေး မိခင်နို့ သောက်သုံးခဲ့ရပါသလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
မနေ့က ဤအချိန်ကတည်းက သင့်ကလေး အောက်ပါ တစ်ခုခုကို ရရှိခဲ့ပါသလား။		
(က) ဝိတာမင် သို့မဟုတ် သတ္တုဓာတ် ဖြည့်စွက်မှုများ သို့မဟုတ် ဆေးဝါး (လိုအပ်လျှင်)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(ခ) ရေ သို့မဟုတ် အချို/အရသာပါသော ရေ သို့မဟုတ် သစ်သီးဖျော်ရည် သို့မဟုတ် လွှက်ရည်/အရောအနှော	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(ဂ) ကလေးငယ်များအတွက် စပ်ထားသော ဖော်မြူလာ သို့မဟုတ် အခြား နို့ (ဥပမာ - နွားနို့၊ ပဲနို့၊ အငွေ့ပြန်နို့၊ နို့ဆီနို့ စသဖြင့်)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(ဃ) အဖတ် သို့မဟုတ် ခပ်ပျစ်ပျစ် အစား အစာ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

လတ်တလောအကြံပြုချက်များက ကလေးငယ် များသည် (၆) လသား အရွယ်အထိသာ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးရန်ဖြစ်ပြီး (ဝိတာမင်များ၊ သတ္တုဓာတ်များ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။) (၁၂) လအရွယ် သို့မဟုတ် ၎င်းအရွယ်ထက်ပိုပြီး မိခင်နို့ကိုဆက်လက်တိုက် ကျွေးနိုင်သည်။

NHMRC Infant အစာကျွေးခြင်းGuidelines: Information for Health Workers (2012).

သင်သည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရ မည်ကဲ့သို့ ခံစားရသည်ကို သင်၏ သူ နာပြု သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ကို ပြောပြရန် ဆန္ဒရှိ ပေလိမ့်မည်။ သင့်ကလေးကို မည်ကဲ့သို့ အကောင်းဆုံး ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည် ဆိုသည့် မေးခွန်းများ ရှိပေလိမ့်မည်။

မိဘ မှတ်စု



ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

ကျန်းမာရေးကို အကာအကွယ်ပေးသော အချက်များ	ကျေးသည်	မကျေးပါ။	စိုးရိမ်မှုများ	စိုးရိမ်မှုမရှိခြင်း
မိဘများ မေးခွန်းကို ပြည့်စုံစွာ ဖြည့်စွက်ပါ သလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အသက်အလိုက် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကို အစီအစဉ်အတိုင်း ပြည့်စုံစွာထိုးပါသလား	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော အချက်တစ်ခုခု ရှိပါသလား။				
အကြား	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
အမြင်	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
တင်ပါး	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
ခံတွင်း ကျန်းမာရေး	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

ရလဒ်	ပုံမှန်	လေ့လာရန်	လွှဲပြောင်းရန်
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

သင်လျှော်သော ကျန်းမာရေး သတင်းအချက် အလက်များ ဆွေးနွေးခဲ့ပါသလား။

ကျေးသည် မကျေးပါ။

ဝေဖန်ချက်များ

အရေးယူဆောင်ရွက်ချက်

ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြု အမည်

လက်မှတ်

နေရာ စစ်ဆေးသည့်နေ့ / /

၄ လသား ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း



**SAVE THE DATE
TO VACCINATE**

ကာကွယ်ဆေးထိုးမည့်
ရက်ကိုမမေ့ပါ နှင့်။

၄ လသား ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

အောက်ပါ အသက်အရွယ်များတွင် ကလေးများ ကို ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် NSW ကာကွယ်ဆေး ထိုးသည့် အစီအစဉ်က အကြံပြုသည်။

- မွေးဖွားစဉ်
- ၆ ပတ်
- ၄ လ
- ၆ လ
- ၁၂ လ
- ၁၈ လ
- ၄ နှစ်

Save the Date to Vaccinate ဆော့စ် ဝဲလ် အစီအစဉ်

အဘယ်ကြောင့် အလွယ်တကူအသုံးပြုသော 'Save the Date to Vaccinate' ဆော့စ် ဝဲလ်ကို ရယူသင့်ပါသလဲ။

- ၎င်းသည် အခမဲ့ဖြစ်ပြီး အသုံးပြုရ လွယ်ကူ သည်။
- ကလေးတစ်ဦးချင်းအတွက် ကိုယ်ပိုင် အစီ အစဉ် တစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်သည်။
- တွေ့ဆုံမှုများကို ရက်ချိန်းယူရန် သင့်ကို သတိပေးသည်။
- ကာကွယ်ဆေးဆိုင်ရာ သတင်း အချက် အလက်များကို သင့်၏ လက်ထဲအထိ ပို့ပို့ ပေးသည်။
- သားချောတေး/အိပ်ရာပင်တေးသီချင်းတွေကို အခမဲ့ ပေးသည်။

ထို ဆော့စ်ဝဲလ်ကို အောက်ပါ အင်တာနက်လင့် တွင် ရယူနိုင်ပါသည်။ www.immunisation.health.nsw.gov.au





ကျွန်ုပ်သည် ၄ လသား ဖြစ်သည်။

၄ လသားအရွယ်တွင် အစီအစဉ်အတိုင်း စစ်ဆေး မှု မရှိသော်လည်း သင့်တွင် စိုးရိမ်မှုတစ်ခုခုရှိနေ လျှင် သင်၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကလေးနှင့် မိသားစုကျန်းမာရေး သူနာပြုကို တွေ့ဆုံသင့် သည်။

အစာကျွေးခြင်း

ကျေးသည် မဟုတ်ပါ

- မနေ့က ဤအချိန်ကတည်းက သင့်ကလေး မိခင်နို့ သောက်သုံးခဲ့ရပါသလား။
- မနေ့က ဤအချိန်ကတည်းက သင့်ကလေး အောက်ပါ တစ်ခုခုကို ရရှိခဲ့ပါသလား။
- (က) ဝိတာမင် သို့မဟုတ် သတ္တုဓာတ် ဖြည့်စွက်မှုများ သို့မဟုတ် ဆေးဝါး (လိုအပ်လျှင်)
- (ခ) ရေ သို့မဟုတ် အချို/အရသာပါသော ရေ သို့မဟုတ် သစ်သီးဖျော်ရည် သို့မဟုတ် ဂ္လက်ရည်/အရောအနှော
- (ဂ) ကလေးငယ်များအတွက် စပ်ထားသော ဖော်မြူလာ သို့မဟုတ် အခြား နို့ (ဥပမာ - နွားနို့၊ ပဲနို့၊ အစေ့ပြန်နို့၊ နို့ဆီနို့ စသဖြင့်)
- (ဃ) အဖတ် သို့မဟုတ် ခပ်ပျစ်ပျစ် အစား အစာ

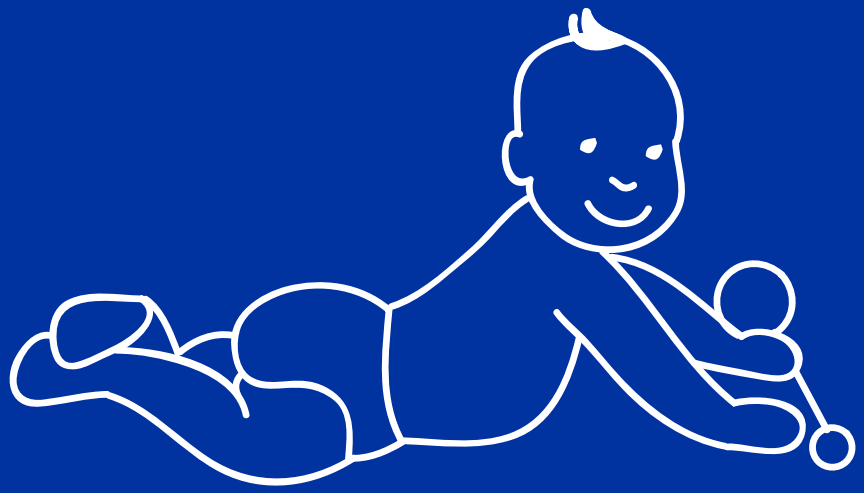
မိခင်နို့တိုက်ခြင်း

သင်၏ကလေးကို မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ရန်နှင့် အခြားနို့များ၊ အစားအစာ သို့မဟုတ် အရည်များကို ၆ လသားအရွယ်အထိ တိုက်ကျွေးခြင်းမပြုလုပ်ရန် အကြံပြု ပါသည်။ ၆ လအရွယ် ရောက်သည့်အခါ မိခင်နို့ကို ဆက်လက်တိုက်ပြီး အစားအစာ (အဖတ်) ကို ၁၂ လအရွယ် သို့ မဟုတ် ပို၍ကြီးသည်အထိ ကျွေးရန် အကြံပြု ပါသည်။ မိသားစုအစားအစာကို စတင်ကျွေးခြင်း ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက် ပို၍သိရှိလိုပါက စာမျက်နှာ ၁၉ သို့ သွားကြည့်ပါ။





၆ လသားအရွယ် စစ်ဆေးခြင်း



၆ လသားအရွယ်၌ တွေ့ဆုံခြင်း

ဆွေးနွေးမည့်ခေါင်းစဉ်များသည် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော ကိစ္စရပ်များ ပါဝင်နိုင်သည်။

- ကျွန်ုပ်၏ဖွံ့ဖြိုးမှု (Learn the Signs. Act Early.)
- မိဘ/ပြုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ဖြည့်စွက် မေးခွန်းများ
- ကလေး ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း

ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံရေး

- အိပ်စက်ခြင်း
- လုံခြုံစွာ အိပ်စက်ခြင်းနှင့် မွေးစအရွယ်တွင် ရုတ် တရက် မမျှော်လင့်ပဲ သေဆုံးခြင်း (SUDI)
- သင်၏ကလေး ကျန်းမာသန်စွမ်းစွာ စားသောက် နိုင်ရန် ကူညီခြင်း
- သင့်ကလေး၏ သွားများကို ဂရုစိုက်ခြင်း
- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း
- နေရောင်ဒဏ်မှ ကာကွယ်နည်း
- လုံခြုံမှု
- ကြီးထွားမှု
- သင် လုပ်နေကျ အရာများကို မလုပ်နိုင်တော့ခြင်း

မိသားစု

- သားသမီးများအကြားဆက်ဆံရေးနှင့် ပြိုင်ဆိုင်မှု
- ကစားသည့် လှုပ်ရှားမှုများ
- မိဘများ၏ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး
- ကစား သည့်အဖွဲ့သို့ သွားရောက်ခြင်း
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- အပြုသဘောဆောက်သော ပြုစောင့်ရှောက်မှုနှင့် သင်၏ကလေးနှင့် နီးကပ်သောဆက်ဆံရေး တိုးတက်စေခြင်း
- အရာဝတ္ထုများအပေါ် စူးစမ်းမှုကို ပြသခြင်းနှင့် လက်လှမ်းမမီသောနေရာမှ အရာများကို ရယူရန် ကြိုးစားခြင်း

ဆေးလိပ်သောက်နေတုန်းပဲလား။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် သင်၏ကလေးကို Sudden Infant Death Syndrome အန္တရာယ် တိုးပွားစေသည်။ (ရုတ်တရက် မွေးကင်းစကလေးငယ် သေဆုံးခြင်းလက္ခဏာ - SIDS)
 13 QUIT (13 7848) ကိုခေါ်ပါ။ သို့မဟုတ် အောက်ပါ အင်တာနက်လိပ်စာသို့ သွားပါ။
www.icanquit.com.au



ကျွန်ုပ်သည် ၆ လသား ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်၏ဖွံ့ဖြိုးမှု - သင်္ကေတများကို လေ့လာ ပါ။ စောစီးစွာ ပြုမူပါ။

(ဤအသက်အရွယ်တွင် ကလေးအများစု ပြုလုပ်တတ်သော အရာ)

လူမှုရေး/စိတ်ခံစားမှု

- မိသားစု မျက်နှာများကို သိရှိခြင်းနှင့် လူစိမ်းကို စတင်သိရှိလာသည်။
- အခြားသူများ (အထူးသဖြင့် မိဘများ) နှင့် ကစား ရမည်ကို ကြိုက်နှစ်သက်သည်။
- အခြားသူများ၏ စိတ်ခံစားမှုများကို တုန့်ပြန်ခြင်း နှင့် မကြာခဏပျော်နေတတ်သည်။
- မိမိကိုယ်ကို မှန်ထဲတွင် ကြည့်ရသည်ကို ကြိုက် သည်။

ဘာသာစကား/ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း

- အသံပြန်ပြုခြင်းဖြင့် အသံများကို တုန့်ပြန်သည်။
- သရ သံများ ("အ" "အိ" "အူး") ကို စတင်ရေရွတ် ခြင်းနှင့် မိဘများနှင့် တစ်လှည့်စီ အသံပြုသည်ကို ကြိုက်နှစ်သက်သည်။
- မိမိအမည်ကို ခေါ်သည့်အခါ တုန့်ပြန်သည်။
- ပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် မပျော်ရွှင်ခြင်းတို့ကို ပြသရန် အသံပြုသည်။
- ဗျည်းသံ ("အမ်" "ဘီ") များကို စတင်ပြောသည်။

သိမှတ်မှု (သင်ယူခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း)

- အနီးအနားရှိ အရာဝတ္ထုများကို လှည့်ပတ်ကြည့် သည်။
- အရာဝတ္ထုများကို ပါးစပ်ထဲ ထည့်သည်။
- အရာဝတ္ထုများအပေါ် စူးစမ်းမှုကို ပြသပြီး လက် လှမ်းမမီသော အရာဝတ္ထုများကို လှမ်းယူရန် ကြိုးစားသည်။
- အရာဝတ္ထုများကို လက်တစ်ဖက်က နောက်တစ် ဖက်ဆီ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းကို စတင်သည်။

လှုပ်ရှားမှု/ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု

- ဦးတည်ရာနှစ်ခုစလုံး (ပက်လက် မှ မှောက်ရက်၊ မှောက်ရက်မှ ပက်လက်) သို့ လှိုမိုသည်။
- အထောက်အကူမပါပဲ စတင်ထိုင်သည်။
- မတ်တပ်ရက်သည့်အခါ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ခြေ ထောက်များပေါ်တွင် ပံ့ပိုးထားပြီး ခုန်ဆွ ခုန်ဆွ ဖြစ်နေသည်။
- အရှေ့ အနောက် လှိုမိုပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ရှေ့ကို မရွေ့ခင် နောက်သို့ ဆုတ်တတ်သည်။

စောစီးစွာ ပြုမူပါ။ သင်၏ကလေးတွင် အောက်ပါ တစ်ခုခုရှိနေလျှင် သင့်ကလေး၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကလေးနှင့်မိသားစု ကျန်းမာရေး သူနာပြုကို ပြောပြပါ။

- လက်လှမ်းမီသော နေရာမှ အရာဝတ္ထုများကို ယူ ရန် မကြိုးစားပါ။
- ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကို ချစ်ခင်မှု မပြသပါ။
- သူ/သူမ ပတ်ဝန်းကျင်က အသံများကို မတုန်ပြန် ပါ။
- အရာဝတ္ထုများကို ပါးစပ်ထဲထည့်ရန် ခက်ခဲသည်။
- သရသံများ ("အ" "အဲ" "အူး") ကို မထွက်ပါ။
- တစ်ဖက်ဖက်သို့ လှမ်းခြင်း မလုပ်ပါ။
- ရယ်ခြင်း သို့မဟုတ် အော်ခြင်း မပြုလုပ်ပါ။
- တောင့်တင်းတင်းဖြစ်ပြီး ကြွက်သားများ တင်းနေ သည်။
- ကစားစရာ အရုပ်ကဲ့သို့ ပျော့ဖက်ဖက်ဖြစ်နေ သည်။

ကျွန်ုပ်နှင့်အတူ ရှိနေခြင်းဖြင့် စိတ်ကူးအကြံ ညက်များပို၍ရရှိချင်လျှင် *Love, talk, sing, read, play* (ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ စကားပြောခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ ကစားခြင်း) တို့ကို အောက်ပါလင့် တွင် သွားရောက်လေ့လာပါ။ www.lovetalksingreadplay.com.au မိဘများကို ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်းအစီအစဉ် မှ ပံ့ပိုး ထားသော အရင်းအမြစ်

ဩစတေးလျ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားကို နား လည်ရန် NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (www.cdc.gov/ActEarly; June 2017).

မိဘများ/ပြုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ဖြည့်စွက်မေးခွန်းများ

၆ လသားအရွယ်တွင် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုလုပ် ရန် သင်၏ သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ထံ မပြသ မီ ဤမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

- ကျွန်ုပ်ကလေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်မှုများရှိသည် ဟုတ်သည် | မဟုတ်ပါ
- စာမျက်နှာ (၂၁) ရှိ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် ဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းမေးခွန်းများကို ဖြေဆို ခဲ့ ပါသလား။ မဟုတ်ပါ | ဟုတ်သည်
- ကျွန်ုပ်၏ကလေးသည် အလင်းရောင်ဖက် လှည့် သည်။ မဟုတ်ပါ | ဟုတ်သည်
- ကျွန်ုပ်ကလေး၏ မျက်စိသူငယ်အိမ် တစ်ခု သို့ မဟုတ် နှစ်ခုစလုံးသည် အဖြူရောင်ဖြစ်သည် ကို သတိပြုမိသည်။ ဟုတ်သည် | မဟုတ်ပါ
- ကျွန်ုပ်နှင့် ကလေးသည် အတူတူ ဖျော်ရွှင်စွာ ရှိသည်။ မဟုတ်ပါ | ဟုတ်သည်
- ကျွန်ုပ်သည် ကလေးနှင့်အတူ စကားပြောခြင်း နှင့် ကစားခြင်းပြုလုပ်သည်။ မဟုတ်ပါ | ဟုတ်သည်
- ကျွန်ုပ်၏ကလေးသည် အိမ်/ကား ထဲတွင် ဆေးလိပ်ငွေ့များ ရှုရှိုက်နေရသည်။ ဟုတ်သည် | မဟုတ်ပါ
- ကျွန်ုပ်သည် ကလေးကို အိပ်သည့်အခါ ပက်လက် အိပ်စေပါသည်။ မဟုတ်ပါ | ဟုတ်သည်

ပထမကော်လံရှိ အဖြေတစ်ခုခုကို စက်ဝိုင်း ဝိုင်း လိုက်ပါက သင်၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကလေး နှင့် မိသားစုကျန်းမာရေး သူနာပြုကို ပြောပါ။

ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူ ဖြည့်စွက်ရန် ပုံမှန် လေ့လာရန် လွှဲပြောင်းရန်

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

အစာကျွေးခြင်း	မမှတ်မိ	မှတ်သည်	မမှတ်ပါ
သင်၏ကလေး ၄ လသားအရွယ်တွင် မိခင်နို့ရရှိခဲ့ပါသလား။ (ဤမေးခွန်းကို ၄ လပြည့် ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့် စာရွက်တွင် ဖြေဆိုခဲ့ပြီး ဖြစ်လိမ့် မည်။)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
မနေ့က ဤအချိန်ကတည်းက သင့်ကလေး မိခင်နို့သောက်သုံးခဲ့ရပါသလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
မနေ့က ဤအချိန်ကတည်းက သင့်ကလေး အောက်ပါတစ်ခုခုကို ရရှိခဲ့ပါသလား။			
(က) ဝိတာမင် သို့မဟုတ် သတ္တုဓာတ် ဖြည့်စွက်မှုများ သို့မဟုတ် ဆေးဝါး (လိုအပ်လျှင်)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(ခ) ရေ သို့မဟုတ် အချို/အရသာပါသော ရေ သို့မဟုတ် သစ်သီးဖျော်ရည် သို့မဟုတ် လျှက်ရည်/အရောအနှော	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(ဂ) ကလေးငယ်များအတွက် စပ်ထားသော ဖော်မြူလာ သို့မဟုတ် အခြား နို့ (ဥပမာ - နွားနို့၊ ဝဲနို့၊ အငွေ့ပြန်နို့၊ နို့ဆီနို့ စသဖြင့်)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(ဃ) အဖတ် သို့မဟုတ် ခပ်ပျစ်ပျစ် အစား အစာ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

လတ်တလောအကြံပြုချက်များက ကလေးငယ် များသည် (၆) လသား အရွယ်အထိသာ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးရန်ဖြစ်ပြီး၊ (ဝိတာမင်များ၊ သတ္တုဓာတ်များ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။) (၁၂) လအရွယ် သို့မဟုတ် ၎င်းအရွယ်ထက်ပိုပြီး မိခင်နို့ကိုဆက်လက်တိုက် ကျွေးနိုင်သည်။

NHMRC Infant အစာကျွေးခြင်းGuidelines: Information for Health Workers (2012).



ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

ကလေး ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း ၆ လ

ကလေးနှင့် မိသားစုကျန်းမာရေး သူနာပြု၊ အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကလေးအထူးကု၏ အကဲဖြတ်ချက်

အမည် _____

မွေးနေ့ / / _____ လိင် (ကျား/မ)

ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ချက်			ပုံမှန်	လေ့လာရန်	လွှဲပြောင်းရန်
ကိုယ်အလေးချိန်	ကိုလို	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အရပ်	စင်တီမီတာ	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ဦးခေါင်းအရွယ်အစား	စင်တီမီတာ	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
မျက်လုံး	လေ့လာခြင်း		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	မျက်ကြည်လွှာ အလင်း ရောင်ပြန်		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	မျက်လုံးတစ်ဖက်နှင့်ကြည့်ခြင်းကို တုန်ပြန်မှု		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	မျက်လုံး ရွေ့လျားမှုများ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ခံတွင်းကျန်းမာရေး 'နှုတ်ခမ်းကို ဟခြင်း' စစ်ဆေး မှု			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
တင်ပါး - ခွန်ာကိုယ် သင်္ကေတများကို ဆေးခန်း တွင် လေ့လာကြည့်ရှုခြင်း			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ကပ္ပယ်အိတ်လုံးဝတွဲကျနေခြင်း ညာ / ဘယ်			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

ကျန်းမာရေးကို အကာအကွယ်ပေးသော အချက်များ	ဟုတ်သည်	မဟုတ်ပါ	စိုးရိမ်မှုများ	စိုးရိမ်မှုမရှိခြင်း
မိသားစု ကျန်းမာရေးသမိုင်းနှင့် အန္တရာယ်ရှိသော အချက်များကို ဖြည့်ပြီးပြီလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
မိဘများ မေးခွန်းကို ပြည့်စုံစွာ ဖြည့်စွက်ပါ သလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အသက်အလိုက် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကို အစီအစဉ်အတိုင်း ပြည့်စုံစွာထိုးပါသလား	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော အချက်တစ်ခုခု ရှိပါသလား။				
အကြား	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
အမြင်	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
တင်ပါး	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
ခံတွင်း ကျန်းမာရေး	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

ရလဒ်	ပုံမှန်	လေ့လာရန်	လွှဲပြောင်းရန်
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

သင်လျှော်သော ကျန်းမာရေး သတင်းအချက် အလက်များ ဆွေးနွေးခဲ့ပါသလား။

ဟုတ်သည် မဟုတ်ပါ

ဝေဖန်ချက်များ

အရေးယူဆောင်ရွက်ချက်

ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြု အမည်

လက်မှတ်

နေရာ စစ်ဆေးသည့်နေ့ / /

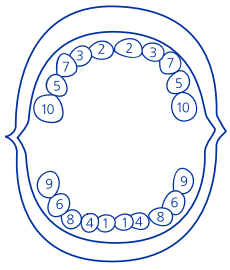
သင့်ကလေး၏ သွားများ -- ၎င်းတို့၏ သွားများ ကို ကျန်းမာသန် စွမ်းအောင် ထားပါ။

ကျန်းမာသန်စွမ်းသော သွား များသည် အထွေထွေ ကျန်းမာရေးနှင့် စကားပြောဆိုမှု ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ သွားနှင့်ဆိုင်သော ပြဿနာ အများစုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ သွားရောဂါ အန္တရာယ်ကို ကလေးများတွင် စောစီးစွာ ဖော်ထုတ်ခြင်း နှင့် ထိုရောဂါကို စောစီးစွာ ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းသည် သွားများ အများအပြားပျက်စီးခြင်းနှင့် ဆေးရုံလာစံခု တွင် မေ့ဆေးပေး၍ ကုန်ကျစရိတ်များသော သွားကုသရေးလုပ်ဆောင်မှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ထဲတွင် သွားဖက်ဆိုင်ရာ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းဖြင့် အလားအလာရှိသော ပြဿနာ တစ်ခုခုကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် အထောက်အကူပြုနိုင် ပြီး သင့်ကလေး၏ သွားများကို မည်ကဲ့သို့ မှန်ကန် စွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည်ကို သင်ယူနိုင်ပါသည်။

ကလေးများ၏သွားများ မည်သည့်အချိန်တွင် ပေါက် တတ် သနည်း။

ပုံမှန် ပေါက်တတ်သော အစီအစဉ်	သွားအမည်	သွားပေါက်မည့် အနီးစပ်ဆုံး အသက်အရွယ်
၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄	ရှေ့သွားများ	၆ - ၁၂ လ
၅၊ ၆	ကလေး၏ ပထမဆုံး အံသွား	၆ - ၂၀+ လ
၇၊ ၈	သွားအစွယ်	၁၈ - ၂၄ လ
၉၊ ၁၀	ကလေး၏ ဒုတိယ အံသွား	၂၄ - ၃၀ လ



အထက်ပါ ပျမ်းမျှအသက်များမှာ လမ်းညွှန်ချက်မျှ သာ ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင့်ကလေး၏သွားများ ထိုအသက်အရွယ်များထက် စော၍ သို့မဟုတ် နောက်ကျ၍ ထွက်ရှိပါက စိုးရိမ်စရာမရှိပါ။

နို့ဗူးများနှင့် နို့သီးခေါင်းများ

မိခင်နို့သည် သင့်ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ သင့်ကလေးကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း မရှိလျှင် -

- သင့်ကလေး၏ နို့ဗူးထဲ မိခင်နို့ ဖော်မျူလာ သို့မဟုတ် ရေကိုသာ ထည့်ပါ။
- နို့တိုက်နေချိန်တွင် သင့်ကလေးကို အမြဲချိုထား ပြီး၊ သင့်ကလေး သောက်၍သွားလျှင် နို့ဗူးကို ဖယ်လိုက်ပါ။
- ကလေးကို နို့ဗူးနှင့်အတူ အိပ်ယာပေါ်တွင် ထား လျှင် သွားများကို ပျက်စီးစေသည်။
- သင့်ကလေးနို့ဗူး၏ နို့သီးခေါင်းပေါ်က ပျားရည်၊ သကာရည်၊ နို့ဆီ သို့မဟုတ် အခြားသော ဆေးကပ်သည့် အချိုအစားအစာ သို့မဟုတ် အရည် များ သွားကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။
- ၆ လသားအရွယ် ရောက်သည့်အခါ ကလေး အများစုသည် ခွက်ကိုအသုံးပြုရန် စတင်သင်ယူ နိုင်သည်။ ၁၂ လသားအရွယ်တွင် နို့ဗူးနေရာတွင် ခွက်ဖြင့် အစားထိုးနိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

သွား ယားခြင်း

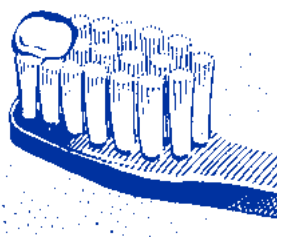
- သင်၏ကလေး သွားယားချိန်တွင် သက်တောင့် သက်သာမရှိလျှင် သွားယားပါက ကိုက်လို့ရသည့် ကွင်း သို့မဟုတ် ရေအေးဖြင့်လျှော်လို့ရသော အဝတ်ကို ပေးထားပါ။
- အခြားလက္ခဏာများ တွေ့ရှိရလျှင် ဆရာဝန် သို့ မဟုတ် ကလေးနှင့်မိသားစု ကျန်းမာရေး သူနာပြု နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

စား စရာ နှင့် သောက်စရာ

- ၆ လသားအရွယ်တွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော အစားအစာများနှင့် သွားရည်စာများ ကျွေးပါ။
- ကလေး၏အစာများကို ထပ်၍ အချို့ မထည့် ပါနှင့်။
- ရေပိုက်ခေါင်းမှ ရေ (၁၂ လသားအရွယ်အထိ ကျို ချက်ပြီးနောက် အအေးခံထားရန်) သည် အစား စားနေစဉ်နှင့် ညအိပ်ယာဝင်ချိန်တွင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။
- အထူး အခါသမယမျိုးအချိန်မှသာ ချိုသော သွား ရည်စာမုန့်များနှင့် အချိုရည်များကို ကျွေးပါ။

သွားတိုက်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

- သင်၏ သွားနှင့်သွားဖုံးကို သန့်ရှင်းပြီး ကျန်းမာစေ ရန် ထားပါ။ ပိုးမွှားများသည် သင်၏ပါးစပ်မှ သင့် ကလေး၏ ပါးစပ်သို့ နို့ဖူး၊ နို့သီးခေါင်းနှင့် ဖွန်းများ ပေါ်မှ ကူးစက်နိုင်သည်။
- သင့်ကလေး၏ ပထမဆုံးသွားပေါက်လာလျှင် ပေါက်လာခြင်း ကလေးအရွယ်သုံး ပျော့ပြောင်း သော သွားတိုက်တံဖြင့် သွားတိုက်ဆေးမပါပဲ ထို သွားများကို သန့်ရှင်းပါ။
- ၁၈ လသားအရွယ်မှစ၍ သင့်ကလေး၏ သွားများ ကို ဖလူအိုရိုက် (fluoride) နည်းသော သွားတိုက် ဆေး ပဲစေ့ခန့်ဖြင့် တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်တိုက်ပေး ပါ။ ကလေးအရွယ်သုံး ပျော့ပြောင်းသော သွား တိုက်တံကို သုံးပါ။ ကလေးများသည် ထွေးထုတ် သင့်ပြီး၊ ပလုတ်မကျင်း၊ မျိုမချသင့်ပါ။
- ခံတွင်းကျန်းမာရေး သင်တန်းတက်ထားသော ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူ သို့မဟုတ် ခံတွင်းကျန်း မာရေးကျွမ်းကျင်သူ၏ အကြံညာဏ်အပေါ် အခြေ ခံ၍ သွားတိုက်ဆေးကို ပို၍စောစော သုံးနိုင် သည်။
- လူကြီးတစ်ယောက်က ၆ နှစ်အောက်ငယ်သော ကလေးများအတွက် သွားတိုက်ဆေး ပေးသင့်ပြီး၊ သွားတိုက်ဆေးဖူးကို ကလေးများမမီသောနေရာ တွင် ထားသင့်သည်။
- ၃ နှစ်သားအရွယ်ခန့်ရောက်လျှင် ကလေးများ သည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် သွားတိုက်တံကို သုံးနိုင် သည်။ သို့ သော် ၇ နှစ်၊ ၈နှစ် အရွယ်ရောက် သည်အထိ သွားတိုက်ရာတွင် လူကြီးတစ်ဦး၏ အကူညီ လိုအပ် သေးသည်။
- သွားပျက်စီးမှု အစောပိုင်းလက္ခဏာများဖြစ်သော သွားတိုက်တံဖြင့် တိုက်၍မရသော အဖြူ သို့မ ဟုတ် အညိုရောင် အစက်များကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ဖြစ်နိုင်သမျှ မြန်မြန် ကျွမ်းကျင်သူ၏ အကြံညာဏ် ကို ရယူပါ။
- သင့်ကလေး၏ ပထမဆုံး မွေးနေ့တွင် ခံတွင်း ကျန်း မာရေး သင်တန်းတက်ထားသောသူ သို့မ ဟုတ် ခံတွင်းကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်သူက စစ် ဆေးသော ခံတွင်းကျန်းမာရေးအန္တရာယ် စစ်ဆေး မှု ပြုလုပ်ပါ။





၁၂ လ စစ်ဆေးမှု



၁၂ လတွင် တွေ့ဆုံခြင်း

ဆွေးနွေးသည့် ခေါင်းစဉ်များသည် အောက်ပါ ကိစ္စ ရပ်တစ်ခုခု ပါဝင် နိုင်ပါသည်။

- ကျွန်ုပ်ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးမှု (Learn the Signs. Act Early.)
- မိဘများအတွက် ဖြည့်စွက် မေးခွန်းများ
- ကလေးကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း

ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံရေး

- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော စားသောက်ခြင်း/ကစား ခြင်းကို အားပေးခြင်း
- သင့်ကလေး၏သွားများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နည်း
- အိပ်စက်ခြင်း
- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း
- လုံခြုံမှု
- နေရောင်ဒဏ် ကာကွယ်နည်း
- ကြီးထွားမှု

မိသားစု

- သားသမီးများအကြားဆက်ဆံရေးနှင့် ပြင်ဆိုင်မှု
- အပြုသဘောဆောင်သော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့် သင်၏ကလေးနှင့် နီးကပ်သောဆက်ဆံရေး တိုးတက်စေခြင်း
- မိဘများ၏ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- ကစားကွင်းသို့ သွားခြင်း

ဆေးလိပ်သောက်နေတုန်းပဲလား။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် သင့်၏ကလေးကို Sudden Infant Death Syndrome အန္တရာယ် တိုးပွားစေသည်။ (ရုတ်တရက် မွေးကင်းစကလေးငယ် သေဆုံး ခြင်းလက္ခဏာ - SIDS)
 13 QUIT (13 7848) ကိုခေါ်ပါ။ သို့မဟုတ် အောက်ပါ အင်တာနက်လိပ်စာသို့ သွားပါ။
www.icanquit.com.au



ကျွန်ုပ်သည် ၁၂ လသား ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်၏ဖွံ့ဖြိုးမှု - သင်္ကေတများကို လေ့လာ ပါ။ စောစီးစွာ ပြုမူပါ။

(ကလေးအများစု ဤအရွယ်တွင် ပြုမူတတ်သော အရာ)

လူမှုရေး/စိတ်ခံစားမှု

- လူစိမ်းများကို ရှက်ခြင်း သို့မဟုတ် မနေတတ်ဖြစ် သည်။
- အမေ သို့မဟုတ် အဖေ ထွက်သွားလျှင် ငိုသည်။
- ကြိုက်နှစ်သက်သော အရာဝတ္ထုနှင့်လူများ ရှိသည်။
- အချို့ အခြေအနေများတွင် ကြောက်ရွံ့မှုကို ပြသည်။
- ပုံပြင်နားထောင်ချင်သည့်အခါ သင့်ကို ပုံပြင်စာအုပ် ယူလာပေးမည်။
- ဂရုစိုက်မှု ရရှိရန် အသံများ အမူအယာများ ထပ်ခါ ထပ်ခါ ပြုလုပ်တတ်သည်။
- အဝတ်အစားဝတ်ရာတွင် အကူအညီဖြစ်ရန် ခြေနှင့် လက်များကို ဆန့်ထုတ်ပေးတတ်သည်။
- "peek-a-boo" နှင့် "pat-a-cake" ကဲ့သို့ ကစား နည်းများကို ကစားသည်။

ဘာသာစကား/ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု

- ရိုးရှင်းသော စကားဖြင့် တောင်းခံမှုကို တုန့်ပြန် သည်။
- ခေါင်းခါ၍ "မဟုတ်ဘူး" သို့မဟုတ် လက်ပှေ့ယမ်း ၍ "ဘိုင်...ဘိုင်" ကဲ့သို့ ရိုးရှင်းသော အမူအယာကို သုံးသည်။
- အသံအနိမ့်အမြင့် ပြောင်းလဲသော အသံကို ပြု သည်။ (မိန့်ခွန်းပြောသကဲ့သို့ အသံ)
- "မာမာ" "ဒါဒါ" နှင့် "အ...ဟို" ကဲ့သို့ အာမေဇီအသံ များ ပြုသည်။
- သင်ပြောသည့် စကားလုံးများကို ကြိုးစားပြောသည်

သိမှတ်မှု (သင်ယူခြင်း၊ တွေးခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်း ခြင်း)

- အရာဝတ္ထုများကို လှုပ်ခြင်း၊ ကွေးခြင်း၊ ပစ်ခြင်း စသည့် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် စမ်းသပ်သည်။
- ဖုံးကွယ်ထားသော အရာများကို အလွယ်တကူ တွေ့ သည်။
- အမည်ခေါ်သည့်အခါ မှန်ကန်သော ရုပ်ပုံ သို့မ ဟုတ် အရာဝတ္ထုကို ကြည့်သည်။
- အမူအယာများကို အတုယူသည်။
- အရာဝတ္ထုများကို မှန်ကန်စွာ စတင်အသုံးပြုသည်။ ဥပမာ ရေခွက်နှင့် ရေသောက်သည်၊ ဘီးနှင့် ခေါင်းဖီးသည်။
- အရာဝတ္ထု နှစ်ခုကို အတူတကွ ရိုက်သည်။
- ဗူးတစ်ခုထဲ အရာဝတ္ထုများကို ထည့်ခြင်း၊ ထုတ်ခြင်း ပြုလုပ်သည်။
- အကူအညီမပါပဲ အရာဝတ္ထုများကို လွှတ်ချသည်။
- လက်ညှိုးဖြင့် နှိုက်/ထိုးသည်။
- "အရုပ်ကို ကောက်လိုက်ပါ" စသဖြင့် ရိုးရှင်းသော လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်လုပ်သည်။

လှုပ်ရှားမှု/ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးမှု

- အကူအညီမပါပဲ ထိုင်လျက်အနေအထားသို့ ရောက်သည်။
- ထိုင်ခုံ စားပွဲတို့ကိုဆွဲ၍ မတ်တပ်ရပ်ပြီး ၎င်းကို အား ပြုလျက် လမ်းလျှောက်သည် ("စမ်းလျှောက်ခြင်း")
- တစ်ခုခုကို ကိုင်ခြင်းမရှိပဲ ခြေလှမ်း တစ်ချို့ လှမ်း၍ လျှောက်သည်။
- တစ်ယောက်တည်း ရပ်သည်။

စောစီးစွာ ပြုမူပါ။ ။ သင်၏ကလေးတွင် အောက်ပါ တစ်ခုခုရှိနေလျှင် သင့်ကလေး၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကလေးနှင့်မိသားစု ကျန်းမာရေး သူနာပြုကို ပြောပြပါ။

- လေးဖက်တွားသွားခြင်းမရှိပါ။
- အထောက်အပံ့ပြုထားချိန်တွင် မတ်တပ်မရပ်နိုင်ပါ။
- သင် ဖွတ်လိုက်ပြီး သူ့မြင်သော အရာဝတ္ထုကို ရှာ ဖွေခြင်းမပြုပါ။
- "မာမာ" သို့မဟုတ် "ဒါဒါ" ကဲ့သို့ စကားလုံး တစ်လုံး ချင်း မပြောပါ။
- လက်ငှေ့ယမ်းခြင်း သို့မဟုတ် ခေါင်းခါခြင်း ကဲ့သို့ အမူအယာများကို မသင်ယူပါ။
- အရာဝတ္ထုများကို လက်ညှိုးမထိုးပါ။
- သူ/သူမ ယခင်က ရှိခဲ့သော ကျွမ်းကျင်မှုများ ဆုံးရှုံး နေသည်။

ကျွန်ုပ်နှင့်အတူ ရှိနေခြင်းဖြင့် စိတ်ကူးအကြံ ညွှန်များပို၍ရရှိချင်လျှင် *Love, talk, sing, read, play* (ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ စကားပြောခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ ကစားခြင်း) တို့ကို အောက်ပါလင့် တွင် သွားရောက်လေ့လာပါ။
www.lovetalksingreadplay.com.au မိဘများကို ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်းအစီအစဉ် မှ ပံ့ပိုး ထားသော အရင်းအမြစ်

ဩစတေးလျ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားကို နား လည်ရန် NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (www.cdc.gov/ActEarly; June 2017).



မိဘများ/ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ဖြည့်စွက်မေးခွန်းများ

၁၂ လသားအရွယ်တွင် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုလုပ် ရန် သင်၏ သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ထံ မပြသ မီ ဤမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

- စာမျက်နှာ (၂၁) ရှိ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် ဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းမေးခွန်းများကို ဖြေဆို ခဲ့ ပါသလား။ မဟုတ်ပါ | ဖုတ်သည်
- ကျွန်ုပ်ကလေး၏ အကြားအာရုံနှင့်ပတ်သက် ပြီး စိုးရိမ်ပါသည်။ ဖုတ်သည် | မဟုတ်ပါ
- အခြားသူများက သူတို့လည်း ကျွန်ုပ်ကလေး ၏ အကြားအာရုံအပေါ် စိုးရိမ်မှုရှိကြောင်း ပြောပါသည်။ ဖုတ်သည် | မဟုတ်ပါ
- ကျွန်ုပ်ကလေး၏ အမြင်အာရုံနှင့်ပတ်သက် ပြီး စိုးရိမ်ပါသည်။ ဖုတ်သည် | မဟုတ်ပါ
- ကျွန်ုပ်၏ကလေးတွင် စောင်းနေသော သို့ မဟုတ် မေးနေသော မျက်လုံးရှိပါသည် (မျက်မှောင်ကြွပ်ခြင်း သို့မဟုတ် မျက်လုံး စောင်းခြင်း) ဖုတ်သည် | မဟုတ်ပါ
- ကျွန်ုပ်၏ကလေးသည် သေးငယ်သောအရာ ဝတ္ထုများကို ကြည့်ရာတွင် အခက်အခဲရှိ သည်။ ဖုတ်သည် | မဟုတ်ပါ
- ကျွန်ုပ်၏ကလေးသည် တွေ့နေရာ အရာများ နှင့် အပေးမှ လူများကို မှတ်မိသည်။ မဟုတ်ပါ | ဖုတ်သည်
- ကျွန်ုပ်၏ကလေးသည် အိမ်/ကာ ထဲတွင် ဆေးလိပ်ငွေ့များ ရှူရှိုက်နေရသည်။ ဖုတ်သည် | မဟုတ်ပါ
- ကျွန်ုပ်၏ကလေးမှာ သွားများ ရှိသည်။ မဟုတ်ပါ | ဖုတ်သည်
- ကျွန်ုပ်၏ကလေးမှာ သူ၏သွားများ သို့မဟုတ် သွား ပေါက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပြဿနာများ ရှိသည်။ ဖုတ်သည် | မဟုတ်ပါ
- ကျွန်ုပ်၏ကလေးသည် အိပ်ယာဝင်ရာတွင် အဖော် အဖြစ် နို့ဗူးတစ်ဗူးကို သုံးသည်။ ဖုတ်သည် | မဟုတ်ပါ
- ကျွန်ုပ်၏ကလေးသည် အစားအသောက် တစ်ခုနှင့် တစ်ခုအကြား နို့ဗူးတစ်ဗူး သို့မဟုတ် ရေခဲကတ်ဖြင့် လျှောက်သွားတတ်သည်။ ဖုတ်သည် | မဟုတ်ပါ
- ကျွန်ုပ်သည် ကလေး၏သွားများကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် တိုက်ပေးသည်။ မဟုတ်ပါ | ဖုတ်သည်

ပထမကော်လံရှိ အဖြေတစ်ခုခုကို စက်ပိုင်း ပိုင်း လိုက်ပါက သင်၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကလေး နှင့် မိသားစုကျန်းမာရေး သူနာပြုကို ပြောပါ။

ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူ ဖြည့်စွက်ရန် ပုံမှန် လေ့လာရန် လွှဲပြောင်းရန်

အစာကျွေးခြင်း

ဟုတ်သည် မဟုတ်ပါ

မနေ့က ဤအချိန်ကတည်းက သင့်ကလေး မိခင်နို့ သောက်သုံးခဲ့ရပါသလား။

Since this time yesterday, did your baby receive any solid food?

လက်တလောအကြံပြုချက်များက ကလေးငယ် များသည် (၆) လသား အရွယ်အထိသာ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးရန်ဖြစ်ပြီး၊ (ဗီတာ မင်များ၊ သတ္တုဓာတ်များ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။) (၁၂) လအရွယ် သို့မဟုတ် ၎င်းအရွယ်ထက်ပိုပြီး မိခင်နို့ကိုဆက်လက်တိုက် ကျွေးနိုင်သည်။

NHMRC Infant အစာကျွေးခြင်းGuidelines: Information for Health Workers (2012).

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

ကျန်းမာရေးကို အကာအကွယ်ပေးသော အချက်များ	ဟုတ်သည်	မဟုတ်ပါ	စိုးရိမ်မှုများ	စိုးရိမ်မှုမရှိခြင်း
မိဘများ မေးခွန်းကို ပြည့်စုံစွာ ဖြည့်စွက်ပါ သလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အသက်အလိုက် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကို အစီအစဉ်အတိုင်း ပြည့်စုံစွာထိုးပါသလား	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော အချက်တစ်ခုခု ရှိပါသလား။				
အကြား	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
အမြင်	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
တင်ပါး	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
ခံတွင်း ကျန်းမာရေး	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

ရလဒ်	ပုံမှန်	လေ့လာရန်	လွှဲပြောင်းရန်
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

သင်လျှော်သော ကျန်းမာရေး သတင်းအချက် အလက်များ ချွေးနှွေးခဲ့ပါသလား။

ဟုတ်သည် မဟုတ်ပါ

ဝေဖန်ချက်များ

အရေးယူဆောင်ရွက်ချက်

ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြု အမည်

လက်မှတ်

နေရာ စစ်ဆေးသည့်နေ့ / /



၁၈ လ စစ်ဆေးခြင်း



၁၈ လအရွယ်တွင် တွေ့ဆုံခြင်း

ဆေးနွေးမည့်ခေါင်းစဉ်များသည် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော ကိစ္စရပ်များ ပါဝင်နိုင်သည်။

- ကျွန်ုပ်၏ဖွံ့ဖြိုးမှု (Learn the Signs. Act Early.)
- မိဘ/ပြုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ဖြည့်စွက် မေးခွန်းများ
- ကလေး ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း

ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံရေး

- မိသားစုများအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော စား သောက်ခြင်း
- အိပ်စက်ခြင်း
- သင့်ကလေး၏ သွားများကို ဂရုစိုက်ခြင်း
- နေရောင်ဒဏ်မှ ကာကွယ်နည်း
- ကြီးထွားမှု
- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

ဖွံ့ဖြိုးမှု

- သင့်ကလေး၏ အပြုအမူ
- အိမ်သာတတ်ခြင်းကို စတင်လေ့ကျင့်ပေးခြင်း
- တက်ကြွစွာ ကစားရန် အားပေးခြင်း

မိသားစု

- သားသမီးများအကြား ပြဿနာများ
- အပြုသဘောဆောင်သော ပြုစောင့်ရှောက်မှုနှင့် သူတို့၏ စိတ်ခံစားမှုများနှင့် အပြုအမူများကို စီမံ ခြင်း
- ကစားသည့်အဖွဲ့များ သို့မဟုတ် ကလေးပြုစောင့်ရှောက်ရေးနေရာသို့ သွားခြင်း
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

ဆေးလိပ်သောက်နေတုန်းပဲလား။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် သင့်၏ကလေးကို Sudden Infant Death Syndrome အန္တရာယ် တိုးပွားစေသည်။ (ရုတ်တရက် မွေးကင်းစကလေးငယ် သေဆုံး ခြင်းလက္ခဏာ - SIDS) 13 QUIT (13 7848) ကိုခေါ်ပါ။ သို့မဟုတ် အောက်ပါ အင်တာနက်လိပ်စာသို့ သွားပါ။

www.icanquit.com.au

ကျွန်ုပ်သည် ၁၈ လသားအရွယ် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်၏ဖွံ့ဖြိုးမှု - သင်္ကေတများကို လေ့လာ ပါ။ စောစီးစွာ ပြုမူပါ။

(ကလေးအများစု ဤအရွယ်တွင် ပြုမူတတ်သော အရာ)

လူမှုရေး/စိတ်ခံစားမှု

- အရာဝတ္ထုများကို အခြားသူများထံ ပေး၍ ကစားရ သည်ကို ကြိုက်သည်။
- ဂျိုကျသောင်းကျန်း တတ်သည်။
- လူစိမ်းများကို ကြောက်တတ်သည်။
- မိသားစုဝင်များကို ချစ်ခင်ကြောင်း ပြသသည်။
- အရုပ်ကို အစာကျွေးသကဲ့သို့ ရိုးရှင်းသော ဟန် ဆောင်မှုဖြင့် ကစားသည်။
- အခြေအနေသစ်များတွင် ကလေးထိန်းများကို ဖက်တွဲထားတတ်သည်။
- အခြားသူများကို စိတ်ဝင်စားစရာတစ်ခုခုအား လက်ညှိုးထိုးပြ တတ်သည်။
- မိဘများ ဘေးနားမှာရှိနေသော်လည်း တစ်ဦး တည်း စူးစမ်းတတ်လာသည်။

ဘာသာစကား/ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု

- စကားလုံး တစ်လုံးဖြင့် စကားတစ်ချို့ ပြောလာ သည်။
- ခေါင်းခါ၍ “မကြိုက်” ကြောင်း ပြောသည်။
- သူ/သူမ လိုချင်သောအရာကို တစ်စုံတစ်ယောက် အား လက်ညှိုးထိုးပြတတ်သည်။

သိမှတ်မှု (သင်ယူမှု၊ ပြဿနာ ဖြေရှင်းမှု)

- သာမန်အရာဝတ္ထုများ ဥပမာ တယ်လီဖုန်း၊ သွား တိုက်တံ၊ ရွန်း တို့ကို မည်သည့်အတွက်သုံးသည် ကို သိလာသည်။
- အခြားသူများ၏ ဂရုစိုက်မှုရရှိရန် လက်ညှိုးထိုး တတ်သည်။
- အရုပ်တစ်ရုပ် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ရပ်ကို အစာကျွေးသကဲ့သို့ ကြွေး ဟန် ပြုခြင်းများ စိတ်ဝင်စားလာသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို လက်ညှိုးထိုး တတ်လာသည်။
- သူ/သူမ ကိုယ်တိုင် လျှောက်ခြစ်တတ်သည်။
- အမူအယာတစ်ခုခုမပါပဲ ဥပမာ “ထိုင်” ဟုပြော လျှင် ထိုင်တတ်သည် စကားလုံး တစ်လုံးတည်း ပါသော လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာနိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

လှုပ်ရှားမှု/ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးမှု

- တစ်ယောက်တည်း လမ်းလျှောက်သည်။
- လှေကားထစ် တက် နိုင် ပြီး၊ ပြေးနိုင်သည်။
- လမ်းလျှောက်နေစဉ် အရပ်ကိုပါ ဆွဲသွားနိုင် သည်။
- သူ/သူမ ကိုယ်တိုင် အင်္ကျီ ဝတ်တတ် ချွတ်တတ် လာသည်။
- ခွက်ဖြင့် ရေသောက်သည်။
- ဇွန်းဖြင့် စားသည်။

စောစီးစွာ ပြုမူပါ။ ။ သင်၏ကလေးတွင် အောက်ပါ တစ်ခုခုရှိနေလျှင် သင့်ကလေး၏ဆရာဝန် သို့မ ဟုတ် ကလေးနှင့်မိသားစု ကျန်းမာရေး သူနာပြုကို ပြောပြပါ။

- အခြားသူများကို အရာဝတ္ထုများအား လက်ညှိုးထိုး မပြပါ။
- လမ်းမလျှောက်နိုင်ပါ။
- ရင်းနှီးနေကျ အရာဝတ္ထုများသည် မည်သည့် အတွက်ဖြစ်သည်ကို မသိပါ။
- အခြားသူများကို အတုမခိုးပါ။
- စကားလုံးအသစ်များကို မပြောပါ။
- စကားလုံး ၆ လုံးထက် ပို၍ မရပါ။
- ကလေးထိန်း ထွက်သွား သို့မဟုတ် ပြန်လာသည့် အခါ သတိထားခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားမှုမပြပါ။
- ယခင်က သူ/သူမ ရှိခဲ့သော ကျွမ်းကျင်မှုများ ဆုံး ရှုံးနေသည်။

ကျွန်ုပ်နှင့်အတူ ရှိနေခြင်းဖြင့် စိတ်ကူးအကြံ ညွှန်များပို၍ရရှိချင်လျှင် *Love, talk, sing, read, play* (ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ စကားပြောခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ ကစားခြင်း) တို့ကို အောက်ပါလင့် တွင် သွားရောက်လေ့လာပါ။ www.lovetalksingreadplay.com.au မိဘများကို ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်းအစီအစဉ် မှ ပံ့ပိုး ထားသော အရင်းအမြစ် ဩစတြေးလျ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားကို နား လည်ရန် NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (www.cdc.gov/ActEarly; June 2017).



မိဘများ/ပြုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ဖြည့်စွက်မေးခွန်းများ

၁၈ လသားအရွယ်တွင် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု လုပ်ရန် သင်၏ သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ထံ မပြသ မီ ဤမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

စာမျက်နှာ (၂၁) ရှိ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် ဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းမေးခွန်းများကို ဖြေဆို ခဲ့ ပါသလား။ မဟုတ်ပါ | ဟုတ်သည်

ကျွန်ုပ်ကလေး၏ အကြားအာရုံနှင့်ပတ်သက် ပြီး စိုးရိမ်ပါသည်။ ဟုတ်သည် | မဟုတ်ပါ

အခြားသူများက သူတို့လည်း ကျွန်ုပ်ကလေး ၏ အကြားအာရုံအပေါ် စိုးရိမ်မှုရှိကြောင်း ပြောပါသည်။ ဟုတ်သည် | မဟုတ်ပါ

ကျွန်ုပ်ကလေး၏ အမြင်အာရုံနှင့်ပတ်သက် ပြီး စိုးရိမ်ပါသည်။ ဟုတ်သည် | မဟုတ်ပါ

ကျွန်ုပ်၏ကလေးတွင် စောင်းနေသော သို့ မဟုတ် မေးနေသော မျက်လုံးရှိပါသည် (မျက်မှောင်ကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် မျက်လုံး စောင်းခြင်း) ဟုတ်သည် | မဟုတ်ပါ

ကျွန်ုပ်၏ကလေးသည် သေးငယ်သောအရာ ဝတ္ထုများကို ကြည့်ရာတွင် အခက်အခဲရှိ သည်။ ဟုတ်သည် | မဟုတ်ပါ

ကျွန်ုပ်၏ကလေးသည် တွေ့နေရာ အရာများ နှင့် အဝေးမှ လူများကို မှတ်မိသည်။ မဟုတ်ပါ | ဟုတ်သည်

ကျွန်ုပ်၏ကလေးသည် အိမ်/ကား ထဲတွင် ဆေးလိပ်ငွေ့များ ရှူရှိုက်နေရသည်။ ဟုတ်သည် | မဟုတ်ပါ

ပထမကော်လံရှိ အဖြေတစ်ခုခုကို စက်ပိုင်း ပိုင်း လိုက်ပါက သင်၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကလေး နှင့် မိသားစုကျန်းမာရေး သူနာပြုကို ပြောပါ။

ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူ ဖြည့်စွက်ရန် ပုံမှန် လေ့လာရန် လွှဲပြောင်းရန်

အစာကျွေးခြင်း ဟုတ်သည် မဟုတ်ပါ

မနေ့က ဤအချိန်ကတည်းက သင့်ကလေး မိခင်နို့ သောက်သုံးခဲ့ရပါသလား။ □ □



ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

သင်လျှင်သော ကျန်းမာရေး သတင်းအချက် အလက်များ ဟုတ်သည် မဟုတ်ပါ
ဆွေးနွေးခဲ့ပါသလား။

ဝေဖန်ချက်များ

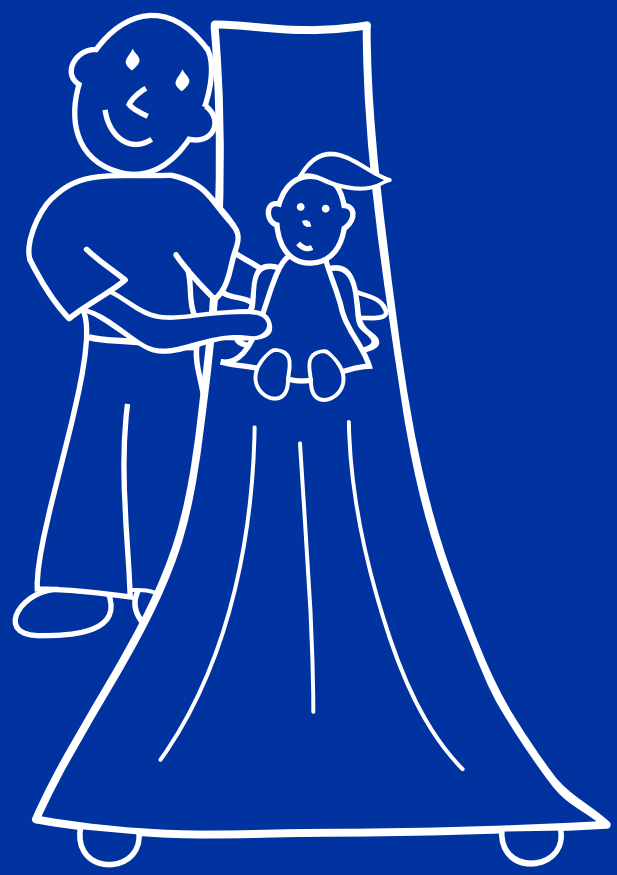
အရေးယူဆောင်ရွက်ချက်

ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူ့နာပြု အမည်

လက်မှတ်

နေရာ စစ်ဆေးသည့်နေ့ / /

၂ နှစ်သားအရွယ် စစ်ဆေးခြင်း



၂ နှစ်သားအရွယ်တွင် တွေ့ဆုံခြင်း

ဆွေးနွေးမည့်ခေါင်းစဉ်များသည် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော ကိစ္စရပ်များ ပါဝင်နိုင်သည်။

- ကျွန်ုပ်၏ဖွံ့ဖြိုးမှု (Learn the Signs. Act Early.)
- မိဘ/ပြုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ဖြည့်စွက် မေးခွန်းများ
- ကလေး ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း

ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံရေး

- မိသားစုများအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော စား သောက်ခြင်း/ တက်ကြွစွာ ကစားခြင်း
- သင့်ကလေး၏ သွားများကို ဂရုစိုက်ခြင်း
- နေရောင်ဒဏ် ကာကွယ်နည်း
- အိပ်စက်ခြင်း
- ကြီးထွားမှု

ဖွံ့ဖြိုးမှု

- မိဘများကို မေးခွန်းများမေးခြင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာ သော ပြဿနာများ
- သင့်ကလေး၏ ပြောင်းလဲလာသော သွားလာမှု
- သင့်ကလေး၏ အမူအယာ
- အိမ်သာသုံးတတ်ရန် အလေ့အကျင့်လုပ်ပေးခြင်း
- အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆို ဆက်ဆံရာ တွင် သင့်ကလေးကို ကူညီပေးခြင်း။
- ဘာသာစကား ကွဲပြားမှု တည်ဆောက်ပေးရန် ပုံပြင်များကို ပုံမှန်ဖတ်ပေးခြင်း။

မိသားစု

- သားသမီးများအကြား ဆက်ဆံရေးများ
- မိဘနှင့်ဆိုင်သော အလေ့အကျင့်များ - စိတ်ခံစား မှုများနှင့် အပြုအမူများကို သင့်ကလေးက ထိန်းသိမ်းတတ်လာစေရန် ကူညီပေးခြင်း။
- ကလေးစောင့်ရှောက်ရာနေရာ သို့မဟုတ် ကစား သည့်အုပ်စုများထံ သွားပါ။
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။

ဆေးလိပ်သောက်နေတုန်းပဲလား။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် သင့်၏ကလေးကို Sudden Infant Death Syndrome အန္တရာယ် ရှိစေသည်။ (ရုတ်တရက် မွေးကင်းစကလေးငယ် သေဆုံး ခြင်းလက္ခဏာ - SIDS)
 13 QUIT (13 7848) ကိုခေါ်ပါ။ သို့မဟုတ် အောက်ပါ အင်တာနက်လိပ်စာသို့ သွားပါ။
www.icanquit.com.au



ကျွန်ုပ်သည် ၂ နှစ်သားအရွယ် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်၏ဖွံ့ဖြိုးမှု - သင်္ကေတများကို လေ့လာ ပါ။ စောစီးစွာ ပြုမူပါ။

(ကလေးအများစု ဤအရွယ်တွင် ပြုမူတတ်သော အရာ)

လူမှုရေး/စိတ်ခံစားမှု

- အခြားသူများ အထူးသဖြင့် လူကြီးများနှင့် ၎င်း ထက်ကြီးသော ကလေးများကို အတုယူသည်။
- အခြားကလေးများနှင့်ရှိနေချိန်တွင် စိတ်လှုပ်ရှား သည်။
- အာခံသည့် အမူအယာ (မလုပ်နဲ့ဟု ပြောသည့် အရာကို လုပ်ခြင်း) ကို ပြသည်။
- အခြားကလေးများအနီးအနားတွင် အဓိက ကစားပြီး အခြားကလေးများကိုပါ လိုက်တန်းပြေးတန်း ကဲ့သို့ ကစားနည်းတွင် စတင်ပါဝင်စေသည်။

ဘာသာစကား/ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း

- အရာဝတ္ထုများ သို့မဟုတ် ရုပ်ပုံများ၏ အမည်ကို ပြောသည့်အခါ လက်ညှိုးထိုးပြတတ်သည်။
- ရင်းနှီးသော သူများနှင့် ခွန္တာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း၏ အမည်များကို သိသည်။
- စကားလုံး နှစ်လုံး မှ လေးလုံးပါသော ဝါကျများ ကို ပြောသည်။
- ရိုးရှင်းသော လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာနိုင် သည်။
- စကားပြောဆိုမှုများတွင် ကြားရသော စကားလုံး များကို ပြန်ပြောသည်။
- စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲရှိ အရာဝတ္ထုများကို လက်ညှိုး ထိုးတတ်သည်။

သိမှတ်မှု (သင်ယူခြင်း၊ တွေးခြင်း၊ ပြဿနာ ဖြေ ရှင်းခြင်း)

- နှစ်ထပ် သို့မဟုတ် သုံးထပ် ဖုံးအုပ်နေသော အရာဝတ္ထုများကို ရှာဖွေနိုင်သည်။
- အရွယ်အစားများနှင့် အရောင်များကို စတင် ရွေး ချယ်နိုင်သည်။
- ရင်းနှီးသော စာအုပ်များတွင် ဝါကျများနှင့် ကာရံ များကို ရွတ်နိုင်သည်။
- ဟန်ဆောင်ကစားရသော ရိုးရှင်းသည့်ကစားနည်း များကို ကစားသည်
- တုံး ၄ တုံး သို့မဟုတ် ၎င်းထက်ပိုပြီး ထပ်ဆင့် ဆင့်နိုင်သည်။
- လက်တစ်ဖက်ကို အခြားတစ်ဖက်ထက် ပို၍ သုံး သည်။
- "ဖိနပ်ကို ကောက်ပြီး ပုံးထဲထည့်လိုက်" ဆိုသည့် အဆင့် နှစ်ဆင့်ပါသော လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက် နာနိုင်သည်။
- ကြောင်၊ ငှက် သို့မဟုတ် ဓွေး စသဖြင့် စာအုပ်ထဲ ပါသော အရုပ်များကို အမည်ခေါ်နိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

လှုပ်ရှားမှု/ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးမှု

- ခြေဖျားထောက်၍ ရပ်နိုင်သည်။
- ဘောလုံး ကန်သည်။
- စတင် ပြေးသည်။
- အကူအညီမပါပဲ ထိုင်ခုန်များအပေါ် အတက် အဆင်းလုပ်သည်။
- လက်တန်းကို ကိုင်၍ လှေခါးအတက် အဆင်းလုပ် သည်။
- ဘောလုံးကို လက်ဖြင့် ပစ်သည်။
- မျဉ်းဖြောင့်များ နှင့် စက်ဝိုင်းများကို အတုယူ ရေး သည်။

စောစီးစွာ ပြုမူပါ။ ။ သင်၏ကလေးတွင် အောက်ပါ တစ်ခုခုရှိနေလျှင် သင့်ကလေး၏ဆရာဝန် သို့မ ဟုတ် ကလေးနှင့်မိသားစု ကျန်းမာရေး သူနာပြုကို ပြောပြပါ။

- စကားလုံး နှစ်လုံးပါသော စကားစုများကို မပြော ပါ။ (ဥပမာ - 'နို့သောက်မယ်')
- သွားတိုက်တံ၊ တယ်လီဖုန်း၊ ခရင်း၊ ဇွန်း ကဲ့သို့ တွေ့နေကျအရာဝတ္ထုများနှင့် မည်သို့လုပ်ရမည် ကို မသိပါ။
- အပြုအမူများနှင့် စကားလုံးများကို အတုမခိုးပါ။
- ရိုးရှင်းသော လမ်းညွှန်ချက်ကို မလိုက်နာနိုင်ပါ။
- ပုံမှန် လမ်းမလျှောက်နိုင်ပါ။
- သူ/သူမ ယခင်က ရှိခဲ့သော ကျွမ်းကျင်မှုများ ဆုံး ရှုံးနေသည်။

ကျွန်ုပ်နှင့်အတူ ရှိနေခြင်းဖြင့် စိတ်ကူးအကြံ ညွှန်များပို၍ရရှိချင်လျှင် *Love, talk, sing, read, play* (ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ စကားပြောခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ ကစားခြင်း) တို့ကို အောက်ပါလင့် တွင် သွားရောက်လေ့လာပါ။ www.lovetalksingreadplay.com.au မိဘများကို ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်းအစီအစဉ် မှ ပံ့ပိုး ထားသော အရင်းအမြစ် ဩစတြေးလျ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားကို နား လည်ရန် NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (www.cdc.gov/ActEarly; June 2017).



မိဘများ/ပြုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ဖြည့်စွက်မေးခွန်းများ

၂ နှစ်သားအရွယ်တွင် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုလုပ် ရန်သင်၏ သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ထံ မပြသ မီ ဤမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

စာမျက်နှာ (၂၁) ရှိ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် ဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းမေးခွန်းများကို ဖြေဆို ခဲ့ ပါသလား။ မဟုတ်ပါ | ဟုတ်သည်

ကျွန်ုပ်ကလေး၏ အကြားအာရုံနှင့်ပတ်သက် ပြီး စိုးရိမ်ပါသည်။ ဟုတ်သည် | မဟုတ်ပါ

အခြားသူများက သူတို့လည်း ကျွန်ုပ်ကလေး ၏ အကြားအာရုံအပေါ် စိုးရိမ်မှုရှိကြောင်း ပြောပါသည်။ ဟုတ်သည် | မဟုတ်ပါ

ကျွန်ုပ်ကလေး၏ အမြင်အာရုံနှင့်ပတ်သက် ပြီး စိုးရိမ်ပါသည်။ ဟုတ်သည် | မဟုတ်ပါ

ကျွန်ုပ်၏ကလေးတွင် စောင်းနေသော သို့ မဟုတ် မမှေးနေသော မျက်လုံးရှိပါသည် (မျက်မှောင်ကြွပ်ခြင်း သို့မဟုတ် မျက်လုံး စောင်းခြင်း) ဟုတ်သည် | မဟုတ်ပါ

ကျွန်ုပ်၏ကလေးသည် သေးငယ်သောအရာ ဝတ္ထုများကို ကြည့်ရာတွင် အခက်အခဲရှိ သည်။ ဟုတ်သည် | မဟုတ်ပါ

ကျွန်ုပ်၏ကလေးသည် တွေ့နေရာ အရာများ နှင့် အဝေးမှ လူများကို မှတ်မိသည်။ မဟုတ်ပါ | ဟုတ်သည်

ကျွန်ုပ်၏ကလေးသည် အိမ်/ကား ထဲတွင် ဆေးလိပ်ငွေ့များ ရှူရှိုက်နေရသည်။ ဟုတ်သည် | မဟုတ်ပါ

ပထမကော်လံရှိ အဖြေတစ်ခုခုကို စက်ပိုင်း ပိုင်း လိုက်ပါက သင်၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကလေး နှင့် မိသားစုကျန်းမာရေး သူနာပြုကို ပြောပါ။

ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူ ဖြည့်စွက်ရန် ပုံမှန် လေ့လာရန် လွှဲပြောင်းရန်

အစာကျွေးခြင်း ဟုတ်သည် မဟုတ်ပါ

မနေ့က ဤအချိန်ကတည်းက သင့်ကလေး မိခင်နို့ သောက်သုံးခဲ့ရပါသလား။ □ □

ကလေးကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း ၂ နှစ်အရွယ်

ကလေးနှင့် မိသားစုကျန်းမာရေး သူနာပြု ၊ အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကလေးအထူးကု၏ အကဲဖြတ်ချက်

အမည်

မွေးနေ့ / / လိင် (ကျား/မ)

ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ချက်			ပုံမှန်	လေ့လာရန်	လွှဲပြောင်းရန်
ကိုယ်အလေးချိန်	ကီလို	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အမြင့်	စင်တီမီတာ	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ခန္ဓာကိုယ် အရွယ်အစား အညွှန်းကိန်း (BMI)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ခြေလှမ်းကို စစ်ဆေးခြင်း			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
မျက်လုံး	လေ့လာခြင်း		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	မျက်ကြည်လွှာ အလင်း ရောင်ပြန်		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	မျက်လုံးတစ်ဖက်နှင့်ကြည့်ခြင်းကို တုန်ပြန်မှု		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	မျက်လုံး ရွေ့လျားမှုများ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ခံတွင်းကျန်းမာရေး 'နုတ်ခမ်းကို ဟခြင်း' စစ်ဆေး မှု			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

ကျန်းမာရေးကို အကာအကွယ်ပေးသော အချက်များ	ဟုတ်သည်	မဟုတ်ပါ	စိုးရိမ်မှုများ	စိုးရိမ်မှုမရှိခြင်း
--	---------	---------	-----------------	----------------------

မိဘများ မေးခွန်းကို ပြည့်စုံစွာ ဖြည့်စွက်ပါ သလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

အသက်အလိုက် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကို အစီအစဉ်အတိုင်း ပြည့်စုံစွာထိုးပါသလား	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
---	--------------------------	--------------------------	--	--

အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော အချက်တစ်ခုခု ရှိပါသလား။				
အကြား	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
အမြင်	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
ခံတွင်း ကျန်းမာရေး	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

ရလဒ်	ပုံမှန်	လေ့လာရန်	လွှဲပြောင်းရန်
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

သင်လျှော်သော ကျန်းမာရေး သတင်းအချက် အလက်များ ဆွေးနွေးခဲ့ပါသလား။	ဟုတ်သည်	<input type="checkbox"/>	မဟုတ်ပါ	<input type="checkbox"/>
--	---------	--------------------------	---------	--------------------------

ဝေဖန်ချက်များ

အရေးယူဆောင်ရွက်ချက်

ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြု အမည်

လက်မှတ်

နေရာ စစ်ဆေးသည့်နေ့ / /

၃ နှစ်သားအရွယ် စစ်ဆေးခြင်း



၃ နှစ်သားအရွယ်တွင် တွေ့ဆုံခြင်း

ဆွေးနွေးမည့်ခေါင်းစဉ်များသည် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော ကိစ္စရပ်များမှ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် ကိစ္စများ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

- ကျွန်ုပ်၏ဖွံ့ဖြိုးမှု (Learn the Signs. Act Early.)
- မိဘ/ပြုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ဖြည့်စွက် မေးခွန်းများ
- ကလေး ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း

ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံရေး

- မိသားစုများအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော စား သောက်ခြင်း
- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း
- သင့်ကလေး၏ သွားများကို ဂရုစိုက်ခြင်း
- နေရောင်ဒဏ်မှ ကာကွယ်နည်း
- ကြီးထွားမှု

ဖွံ့ဖြိုးမှု

- သင့်ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးလာသော လွတ်လပ်သည့် အပြု အမူများကို မည်ကဲ့သို့ ကူညီပံ့ပိုး မှု ကို မည်ကဲ့သို့ ဆောင်ရွက် မည်နည်း။
- အိမ်သာသုံးတတ်ရန်အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ပေးခြင်း
- ဘာသာစကား ကျွမ်းကျင်မှု တည်ဆောက်ပေးရန် ပုံပြင်များကို ပုံမှန်ဖတ်ပြခြင်း
- တတ်ကြွစွာ ကစားရန် အားပေးခြင်း

မိသားစု

- သားသမီးများအကြား ဆက်ဆံရေးများ
- မိဘနှင့်ဆိုင်သော အလေ့အကျင့်များ - စိတ်ခံစား မှုများနှင့် အပြုအမူများကို သင့်ကလေးက ထိန်းသိမ်းတတ်လာစေရန် ကူညီပေးခြင်း။
- ကလေးစောင့်ရှောက်ရာနေရာ သို့မဟုတ် ကစား သည့်အုပ်စုများထံ သွားခြင်း
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။

ဆေးလိပ်သောက်နေတုန်းပဲလား။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် သင့်၏ကလေးကို Sudden Infant Death Syndrome အန္တရာယ် တိုးပွားစေသည်။ (ရုတ်တရက် မွေးကင်းစကလေးငယ် သေဆုံး ခြင်းလက္ခဏာ - SIDS) 13 QUIT (13 7848) ကိုခေါ်ပါ။ သို့မဟုတ် အောက်ပါ အင်တာနက်လိပ်စာသို့ သွားပါ။

www.icanquit.com.au



ကျွန်ုပ်သည် ဥနှစ်သားအရွယ် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်၏ဖွံ့ဖြိုးမှု - သင်္ကေတများကို လေ့လာ ပါ။ စောစီးစွာ ပြုမူပါ။

(ကလေးအများစု ဤအရွယ်တွင် ပြုမူတတ်သော အရာ)

လူမှုရေး/စိတ်ခံစားမှု

- လူကြီးများနှင့် သူငယ်ချင်းများကို အတုခိုးသည်။
- တုန့်ဆိုင်းခြင်းမရှိပဲ သူငယ်ချင်းများကိုချစ်ခင်ကြောင်း ပြသည်။
- အလှည့်ကျ ကစားနည်းများ ကစားသည်။
- ငိုကျွေးနေသော ကလေးတစ်ယောက်အတွက် စိုးရိမ် မှုပြုသည်။
- 'မိမိ၏ပစ္စည်း' နှင့် "သူ၏ပစ္စည်း" သို့မဟုတ် "သူမ၏ ပစ္စည်း" ဆိုသည် အယူအဆကို နားလည်သည်။
- စိတ်ခံစားမှု အမျိုးမျိုးကို ပြသသည်။
- မိဘများနှင့် အလွယ်တကူ ခွာခြားနေနိုင်သည်။
- ပုံမှန်နေထိုင်မှုတွင် အဓိကအပြောင်းအလဲများကြုံရ လျှင် စိတ်ပျက်တတ်သည်။
- မိမိကိုယ်တိုင် အဝတ်အစား ဝတ်/ချွတ်တတ်သည်။

ဘာသာစကား/ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း

- အဆင့် နှစ်ဆင့် သို့မဟုတ် သုံးဆင့်ပါသော လမ်းညွှန် ချက်များကို နားလည်လုပ်ဆောင်သည်။
- ရင်းနှီးသော အရာဝတ္ထုအများစုကို အမည်ခေါ်နိုင် သည်။
- 'အတွင်း' 'အပေါ်' နှင့် 'အောက်' ကဲ့သို့ စကားလုံးများ ကို နားလည်သည်။
- ပထမ အမည်၊ အသက်နှင့် ကျား/မတို့ကို ပြောသည်။
- သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို အမည်ခေါ်သည်။
- 'ကျွန်ုပ်' 'ကျွန်ုပ်ကို' 'သူ/သူမ' နှင့် အများကိန်းအချို့ (ကားများ၊ ခွေးများ၊ ကြောင်များ) ကဲ့သို့ စကားလုံးများကို ပြောသည်။
- လူစိမ်းများကို ကောင်းစွာ စကားပြောပြီး အချိန် အများစုတွင် နားလည်သည်။
- ဂါကျ နှစ်ကြောင်း သို့မဟုတ် သုံးကြောင်း အသုံးပြုပြီး စကားပြောနိုင်သည်။

သိမှတ်မှု (သင်ယူခြင်း၊ တွေးခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း)

- ခလုတ်များ၊ အရှိန်တင်ကရိယာနှင့် လှုပ်ရှားသော အစိတ်အပိုင်းများပါသော ကစားစရာများနှင့် ကစားနိုင်သည်။
- အရုပ်များ၊ တရိစ္ဆာန်များနှင့် လူများ ဟန်ဆောင် ကစားသည်။
- အစိတ်အပိုင်း ၃ ခု သို့မဟုတ် ၄ ခုပါသော ပဟေဠိ ဆက်ခြင်းများ ကစားနိုင်သည်။
- "နှစ်" ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို နားလည်သည်။
- ခဲတံ သို့မဟုတ် ရောင်စုံခဲတံဖြင့် စက်ပိုင်း ဆွဲသည်။
- တစ်ကြိမ်ကို တစ်ခါ စာအုပ်၏ စာမျက်နှာများကို လှန် သည်။
- အတုံး ၆ တုံးဖြင့် ထပ်ဆင့်ဆင့်၍ ကစားသည်။
- ဗူးအဖုံးကို အပိတ်အဖွင့် သို့မဟုတ် တံခါးလက်ကိုင် ကို လှည့်နိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

လှုပ်ရှားမှု/ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးမှု

- ကောင်းစွာ တက်နိုင်သည်။
- လွယ်ကူစွာ ပြေးနိုင်သည်။
- သုံးဘီ စက်ဘီး (ဘီး ၃ ဘီးပါသော စက်ဘီး) ခြေနှင်း ကို နင်းနိုင်သည်။
- လှေခါးကို ခြေတစ်လှမ်းခြင်း တက်နိုင်ဆင်းနိုင်သည်။

စောစီးစွာ ပြုမူပါ။ သင်၏ကလေးတွင် အောက်ပါ တစ်ခုခုရှိနေလျှင် သင့်ကလေး၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကလေးနှင့်မိသားစု ကျန်းမာရေး သူနာပြုကို ပြောပြပါ။

- ခဏခဏ လဲကျတတ်သည် သို့မဟုတ် လှေခါးနှင့် ပြဿနာ ရှိတတ်သည်။
- သွားရည်ကျခြင်း သို့မဟုတ် စကားမစီခြင်း
- ရိုးရှင်းသော ကစားစရာများ (အပေါက်ပါသော ဘုတ် ပြားပေါ်တွင် အတုံးကလေးများစွပ်ကစားခြင်း၊ ရိုးရှင်းသော ကားချပ်ဆက်ခြင်း၊ လက်ကိုင်ကို လှည့်ခြင်း) တို့ မလုပ်နိုင်ပါ။
- ဝါကျများဖြင့် မပြောတတ်ပါ။
- ရိုးရှင်းသော လမ်းညွှန်ချက်များကို နားမလည်ပါ။
- ဟန်ဆောင်ကစားခြင်း မလုပ်တတ်ပါ။
- အခြားကလေးများ သို့မဟုတ် အရုပ်များနှင့်ကစားလို ချင် မရှိပါ။
- မျက်လုံးချင်း ဆုံ၍ မကြည့်ပါ။
- သူ/သူမ ယခင်က ရှိခဲ့သော ကျွမ်းကျင်မှုများ ဆုံးရှုံး နေသည်။

ကျွန်ုပ်နှင့်အတူ ရှိနေခြင်းဖြင့် စိတ်ကူးအကြံ ညဏ်များပို၍ရရှိချင်လျှင် *Love, talk, sing, read, play* (ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ စကားပြောခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ ကစားခြင်း) တို့ကို အောက်ပါလင့် တွင် သွားရောက်လေ့လာပါ။
www.lovetalksingreadplay.com.au မိဘများကို ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်းအစီအစဉ် မှ ပံ့ပိုး ထားသော အရင်းအမြစ်

ဩစတေးလျ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားကို နား လည်ရန် NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (www.cdc.gov/ActEarly; June 2017).

မိဘများ/ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ဖြည့်စွက်မေးခွန်းများ

၃ နှစ်သားအရွယ်တွင် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုလုပ် ရန်သင်၏ သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ထံ မပြသ မီ ဤမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

- စာမျက်နှာ (၂၁) ရှိ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် ဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းမေးခွန်းများကို ဖြေဆို ခဲ့ ပါသလား။ မဟုတ်ပါ | ဟုတ်သည်
- ကျွန်ုပ်ကလေး၏ အကြားအာရုံနှင့်ပတ်သက် ပြီး စိုးရိမ်ပါသည်။ ဟုတ်သည် | မဟုတ်ပါ
- အခြားသူများက သူတို့လည်း ကျွန်ုပ်ကလေး ၏ အကြားအာရုံအပေါ် စိုးရိမ်မှုရှိကြောင်း ပြောပါသည်။ ဟုတ်သည် | မဟုတ်ပါ
- ကျွန်ုပ်ကလေး၏ အမြင်အာရုံနှင့်ပတ်သက် ပြီး စိုးရိမ်ပါသည်။ ဟုတ်သည် | မဟုတ်ပါ
- ကျွန်ုပ်၏ကလေးတွင် စောင်းနေသော သို့မဟုတ် မှေးနေသော မျက်လုံးရှိပါသည် (မျက်မှောင်ကြုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် မျက်လုံး စောင်းခြင်း) ဟုတ်သည် | မဟုတ်ပါ
- ကျွန်ုပ်၏ကလေးသည် သေးငယ်သောအရာ ဝတ္ထုများကို ကြည့်ရာတွင် အခက်အခဲရှိ သည်။ ဟုတ်သည် | မဟုတ်ပါ
- ကျွန်ုပ်၏ကလေးသည် တွေ့နေရာ အရာများ နှင့် အဝေးမှ လူများကို မှတ်မိသည်။ မဟုတ်ပါ | ဟုတ်သည်
- ကျွန်ုပ်၏ကလေးသည် အိမ်/ကာ ထဲတွင် ဆေးလိပ်ငွေ့များ ရှိရှိကံနေရသည်။ ဟုတ်သည် | မဟုတ်ပါ

ပထမကော်လံရှိ အဖြေတစ်ခုခုကို စက်ဝိုင်း ဝိုင်း လိုက်ပါက သင်၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကလေး နှင့် မိသားစုကျန်းမာရေး သူနာပြုကို ပြောပါ။

ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူ ဖြည့်စွက်ရန် ပုံမှန် လေ့လာရန် လွှဲပြောင်းရန်

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

ကလေးကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း ၃ နှစ်သားအရွယ်

ကလေးနှင့် မိသားစုကျန်းမာရေး သူနာပြု ၊ အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကလေးအထူးကု၏ အကဲဖြတ်ချက်

အမည် _____

မွေးနေ့ / / လိင် (ကျား/မ)

ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ချက်		ပုံမှန်	လေ့လာရန်	လွှဲပြောင်းရန်
ကိုယ်အလေးချိန်	ကီလို %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အမြင့်	စင်တီမီတာ %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ခွန်ကုန် အရွယ်အစား အညွှန်းကိန်း (BMI)	စင်တီမီတာ %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
မျက်လုံး	လေ့လာခြင်း	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	မျက်ကြည်လွှာ အလင်း ရောင်ပြန်	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	မျက်လုံးတစ်ဖက်နှင့်ကြည့်ခြင်းကို တုန်ပြန်မှု	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
မျက်လုံး ရွေ့လျားမှုများ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ခံတွင်းကျန်းမာရေး 'နုတ်ခမ်းကို ဟခြင်း' စစ်ဆေး မှု		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ကျန်းမာရေးကို အကာအကွယ်ပေးသော အချက်များ	ဟုတ်သည်	မဟုတ်ပါ	စိုးရိမ်မှုများ	စိုးရိမ်မှုမရှိခြင်း
မိဘများ မေးခွန်းကို ပြည့်စုံစွာ ဖြည့်စွက်ပါ သလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အသက်အလိုက် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကို အစီအစဉ်အတိုင်း ပြည့်စုံစွာထိုးပါသလား	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော အချက်တစ်ခုခု ရှိပါသလား။				
အကြား	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
အမြင်	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
ခံတွင်း ကျန်းမာရေး	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
ရလဒ်	ပုံမှန်	လေ့လာရန်	လွှဲပြောင်းရန်	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

သင်လျှင်သော ကျန်းမာရေး သတင်းအချက် အလက်များ ဖုတ်သည် မဖုတ်ပါ
ဆွေးနွေးခဲ့ပါသလား။

ဝေဖန်ချက်များ

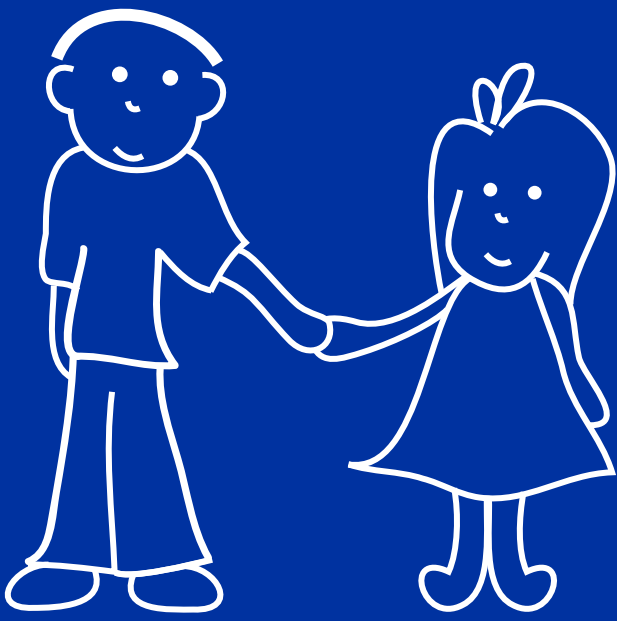
အရေးယူဆောင်ရွက်ချက်

ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြု အမည်

လက်မှတ်

နေရာ စစ်ဆေးသည့်နေ့ / /

၄ နှစ်သားအရွယ် စစ်ဆေးခြင်း



Steps
Statewide Eyesight
Preschooler Screening

အဆင့်များ
ကျယ်ပြန့်သော အမြင်အာရုံ
မူကြိုအရွယ် စစ်ဆေးခြင်း

၄ နှစ်သားအရွယ်တွင် တွေ့ဆုံခြင်း

ဆွေးနွေးမည့်ခေါင်းစဉ်များသည် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော ကိစ္စရပ်များ ပါဝင်နိုင်သည်။

- ကျွန်ုပ်၏ဖွံ့ဖြိုးမှု (Learn the Signs. Act Early.)
- မိဘ/ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ဖြည့်စွက် မေးခွန်းများ
- ကလေး ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း

ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံရေး

- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း
- မိသားစုများအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော စား သောက်ခြင်း
- သင့်ကလေး၏ သွားများကို ဂရုစိုက်ခြင်း
- နေရောင်ဒဏ် ကာကွယ်နည်း
- အိပ်စက်ခြင်း
- ကြီးထွားမှု
- ယောက်ျားလေးများအတွက် ကပ္ပယ်အိတ်ကို စစ်ဆေးခြင်း

ဖွံ့ဖြိုးမှု

- သင့်ကလေး၏ စိတ်ခံစားမှုများနှင့် အမူအယာများ
- မူကြို သို့မဟုတ် သူငယ်တန်းသို့ တက် ရောက်ခြင်း
- ဘာသာစကား ကွဲပြားမှု တည်ဆောက်ရန် ပုံမှန် ပုံပြင်များကို ဖတ်ပြခြင်း

မိသားစု

- သားသမီးများအကြား ဆက်ဆံရေးများ
- အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပညာပေး အစီ အစဉ် နှင့် မိဘနှင့်ဆိုင်သော အလေ့အကျင့်များ
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

ဆေးလိပ်သောက်နေတုန်းပဲလား။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် သင့်၏ကလေးကို Sudden Infant Death Syndrome အန္တရာယ် တိုးပွားစေသည်။ (ရုတ်တရက် မွေးကင်းစကလေးငယ် သေဆုံး ခြင်းလက္ခဏာ - SIDS)
 13 QUIT (13 7848) ကိုခေါ်ပါ။ သို့မဟုတ် အောက်ပါ အင်တာနက်လိပ်စာသို့ သွားပါ။

www.icanquit.com.au



ကျွန်ုပ်သည် ၄ နှစ်သားအရွယ် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်၏ဖွံ့ဖြိုးမှု - သင်္ကေတများကို လေ့လာ ပါ။ စောစီးစွာ ပြုမူပါ။

(ကလေးအများစု ဤအရွယ်တွင် ပြုမူတတ်သော အရာ)

လူမှုရေး/စိတ်ခံစားမှု

- အရာဝတ္ထုအသစ်များနှင့် လုပ်ဆောင်ရသည်ကို နှစ် သက်သည်။
- "အမေ" နှင့် "အဖေ" ပုံစံကဲ့သို့ ကစားသည်။
- ဟန်ဆောင်ကစားနည်းများတွင် ပို၍ ပို၍ တီထွင်ဖန် တီးလာသည်။
- တစ်ကိုယ်တည်းကစားခြင်းထက် အခြားကလေးများ နှင့် ကစားလေ့ရှိသည်။
- အခြားကလေးများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည်။
- မည်သည့်အရာက အစစ်အမှန်၊ မည်သည့်အရာက ဟန်ဆောင်ခြင်း ဆိုသည်ကို မကြာခဏ မပြောတတ် ပါ။
- သူ/သူမ ကြိုက်နှစ်သက်သည့်အရာနှင့် စိတ်ဝင်စား သောအရာများအကြောင်း ပြောပြတတ်သည်။

ဘာသာစကား/ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း

- "သူ" နှင့် "သူမ" တို့ကို မှန်ကန်စွာ သုံးစွဲတတ်သော သဒ္ဒါအခြေခံအချို့ကို သိသည်။
- "Itsy Bitsy Spider" သို့မဟုတ် "Wheels on the Bus" ကဲ့သို့ အလွတ်ရနေသော သီးချင်းတစ်ပုဒ် ကို ဆိုနိုင် သို့မဟုတ် ကဗျာတစ်ပုဒ်ကို ရွတ်နိုင်သည်။
- ပုံပြင်များကို ပြောသည်။
- ပထမနှင့် နောက်ဆုံး အမည်များကို ပြောနိုင်သည်။

သိမှတ်မှု (သင်ယူခြင်း၊ တွေးခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်း ခြင်း)

- အရောင်အချို့နှင့် ဂဏန်းအချို့ကို ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။
- ရေတွက်ခြင်း သဘောကို နားလည်သည်။
- အချိန်ကို စတင် နားလည်သည်။
- ပုံပြင်တစ်ပုဒ်၏ အစိတ်အပိုင်းများကို မှတ်မိသည်။
- 'တူညီခြင်း' နှင့် 'ကွဲပြားခြင်း' သဘောကို နားလည် သည်။
- ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း ၂ ခု မှ ၄ ခုပါသော လူပုံကို ရေးဆွဲသည်။
- ကပ်ကြေးကို သုံးသည်။
- စာလုံးကြီး တစ်ချို့ကို စတင် ကူးယူနိုင်သည်။
- ကင်္စီထူချပ် သို့မဟုတ် ကင်္စီပြားများဖြင့် ကစားသည်။
- စာအုပ်ထဲတွင် နောက်ပိုင်းအခန်း၌ ဘာဖြစ်မည်ကို သူ/သူမ တွေးထင်သည့်အရာကို ပြောပြတတ်သည်။

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

လုပ်ရားမှု/ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးမှု

- နှစ်စက္ကန့်မျှအထိ ခြေတစ်ဖက်တည်းဖြင့် ခုန်ခြင်းနှင့် ရပ်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- ခုန်နေသော ဘောလုံးကို အကြိမ်အများစု ဖမ်းနိုင် သည်။
- ကြီးကြပ်မှုဖြင့် ရေလောင်းနိုင် ဖြတ်နိုင်ပြီး မိမိအစား အသောက်ကို ရောနှောထုထောင်းနိုင်သည်။

စောစီးစွာ ပြုမူပါ။ သင်၏ကလေးတွင် အောက်ပါ တစ်ခုခုရှိနေလျှင် သင့်ကလေး၏ဆရာဝန် သို့မ ဟုတ် ကလေးနှင့်မိသားစု ကျန်းမာရေး သူနာပြုကို ပြောပြပါ။

- မခုန်နိုင်ပါ။
- ရေးခြစ်ရာတွင် ပြဿနာရှိသည်။
- အပြန်အလှန် ကစားနည်းများ သို့မဟုတ် ဟန်ဆောင် ကစားနည်းများကို စိတ်မဝင်စားပါ။
- အခြားကလေးများကို လစ်လျူရှုတတ်သည် သို့မ ဟုတ် မိသားစုအပြင်ဖက်က သူများကို မတုန်ပြန် တတ်ပါ။
- အဝတ်အစားဝတ်ဆင်ခြင်း၊ အိပ်စက်ခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်သာ အသုံးပြုခြင်းကို ငြင်းဆန်သည်။
- ကြိုက်နှစ်သက်သော ပုံပြင်ကို မပြောပြနိုင်ပါ။
- အဆင့် သုံးဆင့်ပါသော လမ်းညွှန်မှုကို လိုက်မလုပ် နိုင်ပါ။
- 'တူညီခြင်း' နှင့် 'ကွဲပြားခြင်း' သဘောကို နားမလည် ခြင်း။
- "ကျွန်ုပ်ကို" နှင့် "သင့်ကို" အသုံးအနှုန်းကို မှန်ကန်စွာ မသုံးစွဲတတ်ပါ။
- မပီမသ ပြောသည်။
- သူ/သူမ ယခင်က ရရှိခဲ့သော ကျွမ်းကျင်မှုများ ဆုံးရှုံး နေသည်။

ကျွန်ုပ်နှင့်အတူ ရှိနေခြင်းဖြင့် စိတ်ကူးအကြံ ညွှန်များပို၍ရရှိချင်လျှင် *Love, talk, sing, read, play* (ချစ်ခြင်း၊ ဝေဖွဲ့၊ စကားပြောခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ ကစားခြင်း) တို့ကို အောက်ပါလင့် တွင် သွားရောက်လေ့လာပါ။ www.lovetalksingreadplay.com.au မိဘများကို ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်းအစီအစဉ် မှ ပံ့ပိုး ထားသော အရင်းအမြစ် ဩစတြေးလျ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားကို နား လည်ရန် NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (www.cdc.gov/ActEarly; June 2017).



ကျောင်းမထားမီ

ကျောင်းမထားမီ တစ်နှစ်တွင် ကလေးများကို မူကြို ကျောင်းနှင့် အရည်အသွေး ရှိသော ရှေးဦးကလေး သူငယ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အစီအစဉ်တစ်ခုတွင် အနည်းဆုံး နှာရီပေါင်း (၆၀၀) ထားမည်ဆိုလျှင် သူငယ်တန်းပညာရေး စတင်သည့်အခါ သင်ယူမှုဖြစ်စဉ် တွင် လိုအပ်သော လူမှုရေး၊ သိမှတ်မှုနှင့် စိတ်ခံစားမှု ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ ပို၍ရှိလာမည် ဖြစ်သည်။

သင်၏ကလေးကို ကျောင်းစတင်ထားရန် သင့်ကို အထောက်အကူပြုနိုင်သော အရာအချို့မှာ -

- သင့်ကလေးကို ချစ်ချင်းမေတ္တာနှင့် ကူညီပံ့ပိုးမှု အများအပြား ပေးပါ။ ကျောင်းတက်ခြင်းကို စိတ်လှုပ်ရှားစိတ် အားထက်သန်နေပါစေ။
- သင်၏ကလေးကို ကျောင်းနှင့်ရင်းနှီးစေရန် သူငယ် တန်း သို့မဟုတ် မူကြိုကျောင်း မိတ်ဆက်သည့် နေ့(များ)တွင် ခေါ် သွားပါ။
- ကျောင်း၏ အခြေခံစည်းမျဉ်းများဖြစ်သော လက် ထောင်ခြင်း၊ အိမ်သာမသွားမီ ခွင့်တောင်းခြင်း၊ လို အပ်သည့်အချိန်တွင် တိတ်ဆိတ်စွာနားထောင် တတ် ခြင်းနှင့် ဆရာ/မ ခိုင်းသည့်အရာကို လှုပ် ရန်တို့ကို ရှင်းပြပါ။
- အိမ်သာ မည်သည့်နေရာတွင်ရှိကြောင်း ကလေး ကို ပြသပါ။
- ပထမဆုံး ကျောင်းတက်မည့်ရက်မတိုင်မီ ကျောင်း ပတ်စုံနှင့် ဖိနပ်တို့ကို တော်မတော် သေချာအောင် စမ်းဝတ်ကြည့်စေပါ။
- ကစားကွင်းအတွင်း ဆူညံသံများနှင့် အရွယ်ကြီး ကျောင်းသားများကို အသားကျစေရန် အခြား ကလေးများ ရှိနေချိန်တွင် ကျောင်းသို့သွားပါ။
- လိုအပ်လျှင် ကျောင်းပြီးချိန် ပြုစုစောင့်ရှောက် သည့် နေရာကို သင်၏ကလေးကို ပြထားပါ။

Raising Children Network: www.raisingchildren.net.au and the NSW Department of Education: <http://www.dec.nsw.gov.au/what-we-offer/regulationand-accreditation/early-childhood-education-care/funding/start-strong> တို့မှ ဆင့်ပွား ရယူဖော်ပြထားသည်။

သင့်၏ကလေး ၄ နှစ်သားအရွယ် ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း

သင့်ကလေးကို ကျောင်းမပို့မီ ကလေးကို ဒေသန္တရ ကလေးနှင့်မိသားစု ကျန်းမာရေး သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ထံ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးရန်အတွက် ပြသ သင့်ကြောင်း အကြံပြုပါသည်။

ဤကျန်းမာရေး စစ်ဆေးအကဲဖြတ် ချက်တွင် အောက် ပါတို့ ပါဝင်ပါသည်။

- အကြားအာရုံကို စစ်ဆေးခြင်း
- အမြင်အာရုံ စစ်ဆေးခြင်း - ကျယ်ပြန့်သော အမြင် အာရုံ ကျောင်းမနေမီ စစ်ဆေးခြင်း (StEPS) ။ စာမျက်နှာ (၁၁၄) ကို ကြည့်ပါ။
- ခန္ဓာကိုယ် (အရပ်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်) ကို စစ်ဆေးခြင်း
- ခံတွင်းကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း
- ကျွန်ုပ်ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်မှု မေးခွန်းများ
- သင့်ကလေး၏ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားမှု အခြေ အနေ ကို စစ်ဆေးခြင်း
- ကျောင်းအပ်နှံရာတွင် လိုအပ်သော သာ သြစတေးလျ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း မှတ်ပုံတင်ဌာနမှ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသည့် မှတ်တမ်းစာရွက်

သင့်ကလေး၏ ကျောင်းတွင် သင်ယူနိုင်မှု စွမ်းရည်ကို ထိခိုက်နိုင်သော ကျန်းမာရေး၊ ဖွံ့ဖြိုးမှု အပြုအမူဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် မိသားစု ပြဿနာ တစ်ခုခုအကြောင်း သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျောင်းမှ ဆရာကို ပြောပြပါ။



StEPS

Statewide Eyesight
Preschooler Screening

ကျောင်းမတက်မီ တစ်နှစ်အတွင်း အသက် ၄ နှစ်အရွယ် ကလေးများအားလုံးကို NSW ကျန်းမာရေးဌာနမှ အခမဲ့ အမြင်အာရုံ စစ်ဆေးခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပေးသည်။ ပြည်နယ်တစ်ဝှမ်း မူလ တန်း ကလေးများအတွက် မျက်စိစစ်ဆေးခြင်း (StEPS) အစီအစဉ် ဟုခေါ်သည်။

မျက်စိစစ်ဆေးမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်မှ ကလေး၏ အမြင်အာရုံကို မစစ်ဆေးလျှင် အမြင်အာရုံဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို မဖော်ထုတ်နိုင်ပါ။

၄ နှစ်အရွယ် ကလေးအများစုသည် ၎င်းတို့၏ အမြင်အာရုံစစ်ဆေးခြင်းများကို မူကြိုကျောင်း သို့မဟုတ် နေ့ကလေးထိန်းနေရာများတွင် ပြုလုပ် ပေးသည်။ ထိုစစ်ဆေးမှုကို သင့်အနေဖြင့် စီစဉ် ရန် မလိုအပ်ပါ။ သင်၏ စင်တာမှ စစ်ဆေးခြင်း နှင့်ပတ်သက်သော နောက်ထပ် သတင်းအချက် အလက်များကို ရယူသင့်သည်။ အကယ်၍ သင်၏ မူကြိုစင်တာမှ StEPS ကို မလုပ်ဆောင် ပေးလျှင်၊ သင့်ကလေးသည် မူကြိုကျောင်း သို့မဟုတ် နေ့ကလေးထိန်းသို့ မတက်ခဲ့ပါလျှင်၊ သို့မဟုတ် သင့်ကလေးသည် စစ်ဆေးချိန်တွင် မရှိနေ လျှင် စစ်ဆေးခြင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ဒေသတွင်း ရှိ ကလေးနှင့် မိသားစု ကျန်းမာရေးစင်တာ သို့ မဟုတ် StEPS ညှိနှိုင်းရေးမှူးထံသို့ ဆက်သွယ် နိုင်သည်။

အသေးစိတ်အချက်အလက်များနှင့် ဆက်သွယ်ရမည့် အချက်အလက်များကို အောက်ပါ အင်တာ နက် စာမျက်နှာတွင် ဖော်ပြထားသည်။ <http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Pages/STEPS.aspx>

မှတ်ချက်။ ။ သင့်ကလေးသည် အသက် ၄ နှစ် အရွယ် မျက်စိ စစ်ဆေးခြင်းကို တစ်ကြိမ်သာ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။ သင့်ကလေးသည် စစ် ဆေးပြီးသော်လည်း သူ၏မျက်စိနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ပူပန်မှုရှိနေလျှင် မျက်စိစစ်ဆေးမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးနှင့် အပြည့်အဝ စစ်ဆေးပါ။

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

သင်လျှော်သော ကျန်းမာရေး သတင်းအချက် အလက်များ ဟုတ်သည် မဟုတ်ပါ
ဆွေးနွေးခဲ့ပါသလား။

ရလဒ်

ဝေဖန်ချက်များ

အရေးယူဆောင်ရွက်ချက်

ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြု အမည်

လက်မှတ်

နေရာ စစ်ဆေးသည့်နေ့ / /

အဖော်ပါလာသော ကလေး မိခင် ဖခင် အဖော်မပါလာသော ကလေး အခြား



ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ကျောင်း နေ့လယ် စာထမင်းဗူး

နားနေချိန်နှင့် နေ့လည်စာ စားချိန်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် နေ့လယ်စာ ထမင်းဗူး တွင် ဖျော်ရည်တစ်ခုနှင့် နေ့စဉ်စားသုံး သင့်သည့် အဓိကအစားအစာအုပ်စုမှ အစားအစာ အမျိုးအစား အစုံအလင် ပါဝင်သင့်သည်။ နေ့လယ်စာ ထမင်းဗူး ပုံစံများကို လေ့လာနိုင်ရန်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ပုံမှန်အစားအစာ ပြုလုပ်ခြင်း (Make Healthy Normal) အင်တာ နက်စာမျက်နှာ ကို လေ့လာပါ။
www.makehealthynormal.nsw.gov.au/food/healthy-school-lunch-box



ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ပုံမှန်အစားအစာ ပြုလုပ်ခြင်း။



မူလတန်း နှင့် အထက်တန်း ကျောင်း



မူလတန်း နှင့် အထက်တန်း ကျောင်း

သင့်ကလေး မွေးစမှ အသက် ၄ နှစ် အရွယ်အထိ စာအုပ်ထဲပါ စီစဉ်ထားသော ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့လျှင်၊ ကျောင်းစမတက်မီ အချိန် အတွင်း သူ/သူမ၏ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိရန်နှင့် ဖြေရှင်းနိုင်ရန် သင့်ကလေး သင်က အကောင်းဆုံးအခွင့်အရေးပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကလေးနှင့် ပိသားစု ကျန်းမာရေး သူနာပြုနှင့် ခိုင်မာသော ဆက်ဆံရေးရှိခြင်းသည် အရေးကြီးသည်။ ယခု အခါ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် သင်ထားရှိသော ဆက်ဆံရေးကို သင့်ကလေး၏ ဆရာများနှင့်ပူးတွဲ တိုးချဲ့ရမည် ဖြစ်သည်။

စာသင်ကာလများအတွင်း သင်၊ သင့်ကလေး သို့မဟုတ် သူ၏ဆရာမ တို့မှ ကလေး၏ ကျန်းမာရေး အတွက် စိုးရိမ်စရာတစ်ခုခု ရှိနေလျှင် သင်နှင့် သင့်ကလေးသည် ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူနှင့် ဆွေးနွေးသင့်သည်။ တစ်ခါတရံ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ သို့မဟုတ် သင်ယူခြင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲများသည် ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် ဆက်နွှယ်နိုင်သည်။ သင့် ကလေးသည် အထက်ပါ ပြဿနာတစ်ခုခု ဖြစ် ပေါ်လာပါက ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး အကြံဉာဏ် ဖြစ်သည်။

အထက်တန်းကျောင်းစမတက်မီ သင့်ကလေးကို ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ရန် အခိုင်အမာ အကြံပြုသည်။ ကလေးများ ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်ရောက်လာသည့်အခါ ပြောင်းလဲတိုးတက်မှုသည် လျှင်မြန်သော ကာလတစ်ခုအတွင်း ဖြစ် လာသည်။ ကျန်းမာရေးကိစ္စများ သို့မဟုတ် မေးခွန်းများ ထွက်ပေါ်နိုင်ပြီး ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှု သည် ထိုမေးခွန်းများကို ဖြေရှင်းရန် အခွင့်အရေးကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုစစ်ဆေးမှု၏ အစိတ် အပိုင်းအဖြစ် သင့်ကလေး၏ မျက်စိနှင့် အကြားအာရုံများကို စစ်ဆေးရန် အကြံပြုပြီး၊ မျက်စိ တစ်ဖက်ချင်းစီကို သီးသန့် စစ်ဆေးရန်ဖြစ်သည်။ အကြားအာရုံစစ်ဆေးခြင်းကို မည်သည့်အရွယ် မဆို ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးချိန်တွင် ဤစာအုပ်ကို ယူဆောင်သွားရန် မမေ့ပါနှင့်။ သင့်ကလေး ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သမိုင်းကြောင်းအားလုံး သင် နှင့်အတူရှိနေခြင်းက သင်၊ သင်၏ကလေးနှင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုကို ကလေး၏ကျန်း မာရေးအား စစ်ဆေးရာတွင် အကောင်းဆုံး ကူညီ လိမ့်မည်။

ထူးခြားသည့် ကျန်းမာရေး ဖြစ်ရပ်များ၊ ကာကွယ် ဆေးထိုးခြင်းနှင့် အခြား ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ဤစာအုပ်ထဲတွင် စဉ် ဆက်မပြတ် မှတ်တမ်းတင်ထားရန် မမေ့ပါနှင့်။ သို့မှသာ သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးသမိုင်းကို အလွယ်တကူ ရှာဖွေရရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။



ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း



ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဆိုင်ရာ သတင်း အချက်အလက်

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကြောင့် ကလေးများကို အရေးကြီးသော ရောဂါအများအပြားမှ ကာကွယ် နိုင်သည်။ ထိုရောဂါများသည် ရပ်ရွာထဲတွင် ၊ ကလေးများကိုဆက်လက်ပြီး ကူးစက်လျက် ရှိနေတတ်သောကြောင့် မလိုအပ်သော သေဆုံးမှုများ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိ သည်။

National Health and Medical Research Council သည် ကလေးများအားလုံးအတွက် အမျိုးသား ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း အချိန်ဇယား တစ်ခုကို အကြံပြုထားသည်။ သင့်သည် အဆိုပါ အကြံပြုချက်များကို သင်၏ ဒေသန္တရဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးခန်းနှင့် ဆွေးနွေးနိုင်ပြီး၊ လက်ရှိ NSW ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း အချိန်ဇယားကို လေ့လာရန် NSW Health အင်တာနက် စာ မျက်နှာသို့လည်း ရည်ညွှန်း နိုင်သည်။ www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule

ကာကွယ်ဆေးများသည် ကလေးများကို ဆုံဆို့ နှာ၊ မေးခိုင်း၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး၊ ပိုလီယို၊ ပက်သက်၊ ပါးချိုတ်ရောင်နှာ၊ သွေးလွန်တုတ်ကွေး အမျိုးအစား (ဘီ)၊ အသံရောင်ရောဂါ (ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမေးရောင်ရောဂါ (ဇီ)၊ ကျောက်ရောဂါ၊ ပမ်းလျောရောဂါ၊ အဆုတ်ယောင်ရောဂါနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကူးဆက်နိုင်သည့် အရေပြား ရောဂါ (HPV) စသည့် ရောဂါ များမှ ကာကွယ်ပေးသည်။ ထိုကာကွယ်ဆေးများ ကို သင့်၏ ဒေသခံ ဆရာဝန်များ၊ ဒေသခံ ကောင်စီ၊ ကလေးဆေးရုံများ၊ ဒေသခံ ကျန်းမာရေး စင် တာများ၊ ဌာနေတိုင်းရင်းသား ဆေးပေးခန်းများမှ အခမဲ့ ရယူ နိုင်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ အတွက် ကျောင်းများတွင် အခမဲ့ ရယူ နိုင်သည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကြောင့် အချို့ကလေးများ သည် အဖျား အနည်း ငယ်တက်ခြင်း သို့မဟုတ်ဆေးထိုးခံ ရသည့်နေရာတွင် အနီရောင် သမ်းခြင်း၊ ယောင် ခြင်း၊ ယားယံခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ကလေး၏အဖျားသည် ၃၉ ဒီဂရီ ထက်ပိုများနေ လျှင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေး၏ အခြေအနေကို စိုးရိမ်နေလျှင် ဒေသခံဆရာဝန်ကို ချက်ချင်းဆက်သွယ်ပါ။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စာရင်းသွင်းထား သော ကလေးတိုင်းသည် ဩစတြေးလျ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း အစီအစဉ် (AIR) တွင် စာရင်းသွင်းထားပြီး ဖြစ်သည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းအစီအစဉ် တစ်ခုစီတွင် သင်၏ ဆရာဝန် သို့ မဟုတ် ဆေးခန်းက ကလေး၏ AIR အဆင့် ကို အကြံပေးလိမ့်မည်။

သင်၏ကလေးသည် အသက် (၄) နှစ်အရွယ် တွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း ပြီးဆုံးသည့် အခါ AIR မှ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှုတ်တမ်းကို သင့်အား ပေးပါလိမ့်မည်။ သင်သည် ကလေးကို ကလေးထိန်းစင်တာနှင့် ကျောင်းအပ်နှံသည့် အခါ နောက်ဆုံးရရှိထားသော ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှုတ်တမ်းကို ပြသရန် လိုအပ်သည်။

ဤမှတ်တမ်းကို မရရှိခြင်း သို့မဟုတ် မှတ်တမ်း တွင် ပြဿနာတစ်ခုခု ရှိနေလျှင် AIR သို့ 1800 653 809 ကို ခေါ်ဆို ဆက်သွယ်နိုင်သည်။



မိဘများ/အုပ်ထိန်းသူများ အတွက် အရေးကြီး သော အချက်အလက်များ

ကြက်ညှာချောင်းဆိုးခြင်းအတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းအကြောင်း ရှင်းလင်းခြင်း
ကာကွယ်ဆေး အပြည့်ထိုးရန် အလွန်ငယ်သေး သော ကလေးများ (၆ လ မပြည့်သေးသည့်ကလေးများ) သည် လူကြီးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်များထံမှ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ ကူးစက်နိုင်မှုအန္တရာယ် အလွန်များသည်။ ကိုယ်ဝန် ဆောင် အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန် (၂၈) ပတ် ပြည့်သည့်အခါ လူကြီးများအတွက် (dTpa) ပါသော ကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးရန် အကြံပြုပါသည်။ မွေးစကလေးနှင့် ထိစပ်မှုရှိသော လူကြီးအားလုံး သည် ထိုကလေး မမွေးဖွားမီ အနည်းဆုံး နှစ်ပတ် ကြိုတင်၍ ကာကွယ်ဆေး ထိုးသင့်ပါသည်။

သင့်ကလေးကို အချိန်မှန် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

သင့်ကလေးကို ပြင်းထန်သော ရောဂါများမှ အစောဆုံး ကာကွယ်နိုင်ရန် အကြံပြုထားသော ကာလများတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အလွန် အရေးကြီးသည်။ ကာကွယ်ဆေးကို နောက်ကျမှ ထိုးခြင်းသည် ကလေးကို အန္တရာယ်ရောက်စေခြင်းဖြစ်ပြီး အလွန်နေမကောင်း ဖြစ်လာနိုင်သည်။ နှာစေးခြင်း သို့မဟုတ် အနည်းငယ် အအေးပတ်ခြင်း ကဲ့သို့ ရောဂါ အသေးစားများရှိသော ကလေးများကို ကာကွယ် ဆေး ထိုးနိုင်သည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သတင်း အချက်အလက်များသည် www.immunise.health.gov.au ဩစတြေးလျ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း လက်စွဲစာအုပ်တွင် ပါဝင်ပြီး အောက်ပါ အင်တာနက် စာမျက်နှာတွင် ရယူနိုင် ပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း မှတ်တမ်း

ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသော ဆရာဝန်/သူနာပြု က ဖွဲ့စည်းမှု / /

အသက်	ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစား	ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်နေ့	ဆေးအမှတ်	လက်မှတ်
မွေးဖွားချိန်				
၆ လ				
၄ လ				
၆ လ				
၁၂ လ				

NSW ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့် လက်ရှိ အစီအစဉ် အတွက် NSW Health အင်တာနက်စာမျက်နှာ www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule ကို ရည်ညွှန်းသည်။

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း မှတ်တမ်း

ကလေးအမည်

ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသော ဆရာဝန်/သူနာပြု က ပြည့်စွက်ရန်
 ဝေ့နေ / /

အသက်	ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစား	ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်နေ့	ဆေးအမှတ်	လက်မှတ်
၁၈ လ				
၄ နှစ်				
၁၂ နှစ်				

အခြား ကာကွယ်ဆေးအားလုံးကို ဆေးထိုးပေး သည့် ဆရာဝန်/သူနာပြုက မှတ်တမ်းရေးသွင်း သင့်သည်။

ကလေးအမည်

ဝေ့နေ / /

အသက်	ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစား	ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်နေ့	ဆေးအမှတ်	လက်မှတ်

NSW ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့် လက်ရှိ အစီအစဉ် အတွက် NSW Health အင်တာနက်စာမျက်နှာ www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule ကို ရည်ညွှန်းသည်။

CPR Chart

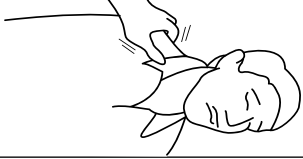


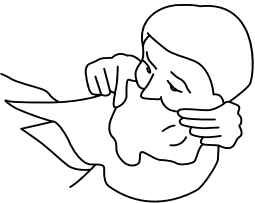
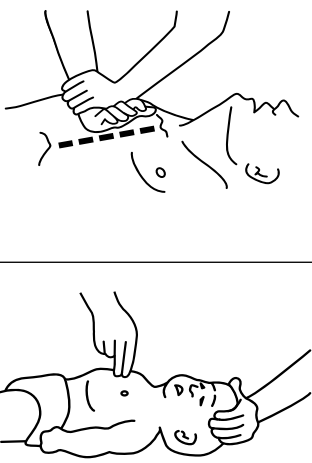


NSW Ambulance

Cardio Pulmonary Resuscitation

Cardio Pulmonary Resuscitation

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သင်၏ **DRSABCD** ကို သတိရပါ။

<p>Dangers? အန္တရာယ်လား</p>	<p>လျှပ်စစ်ကြိုး၊ ဓာတ်ဆီ သို့မဟုတ် အခြားဘေးဖြစ် စေသော အန္တရာယ်များကို စစ်ဆေးပါ။</p>
<p>Responsive? တုန်ပြန်မှုရှိလား</p>	<p>လူနာသည် တုန်ပြန်မှုရှိသလားနှင့် ပုံမှန် အသက် ရှူနေခြင်း မရှိဘူးလား။</p> 
<p>Send for Help! အကူအညီအတွက် စေလွှတ်ပါ။</p>	<ul style="list-style-type: none"> > အကူအညီအတွက် အော်ခေါ်ပါ။ > တစ်စုံတစ်ယောက်ကို သုည ၃ လုံး (000) သို့ ချက်ချင်း ဖုန်းဆက်ခိုင်းပါ။ > လူနာတင်ယာဉ် ခေါ်ပါ။ 
<p>Open Airway လေရှူပေါက်ကို ဖွင့်ပါ</p>	<ul style="list-style-type: none"> > ခေါင်းကို နောက်ဖက်သို့ ခပ်စောင်းစောင်း မြှေး ညှင်းစွာ မော့ပြီး မေးစေ့ကိုင်၍ ကို မြှောက်ပါ (မွေးစကလေး ငယ်အတွက် မဟုတ်ပါ)။ > ပါးစပ် (နှင့် ကလေး၏နှာခေါင်းပေါက်) ထဲမှ အရာ များကို ဖယ်ထုတ်ပါ။ 
<p>Normal Breathing? ပုံမှန် အသက်ရှူခြင်း</p>	<ul style="list-style-type: none"> > အသက်ရှူမှုကို ကြည့်ပါ။ နားထောင်ပါ။ စမ်းသပ် ပါ။ > အကယ်၍ ပုံမှန်အသက်ရှူနေလျှင် လူနာကို တစ် စောင်း ထားပါ။ > အကယ်၍ ပုံမှန်အသက်ရှူမှု မရှိလျှင် CPR ၃၀ ဖိပေးခြင်းမှ အသက် နှစ်ခါရှုသည့် တစ်မိနစ်ကို ၁၀၀-၁၂၀ ဖိပေးခြင်း စတင်ပါ။ 
<p>Start CPR CPR စတင်ပါ</p>	<p>ကလေးနှင့် လူကြီး</p> <ul style="list-style-type: none"> > ရင်ဘတ်၏ ဗဟိုရှိ ရင်ညွန့်ရိုး၏ တစ်ဝက် အောက်ဖက်တွင် လက်ဖနှောင့်ကို ထားပါ။ > တစ်မိနစ်လျှင် ၁၀၀-၁၂၀ ဖိအားနှုန်းဖြင့် အကြိမ် (၃၀) ဆယ် ရင်ဘတ်၏ သုံးပုံ တစ်ပုံအနက်အထိ ရင်ညွန့်ရိုးကို ဖိပါ။ > အသက် နှစ်ခါ ရှူပြီးတိုင်း အကြိမ် ၃၀ ဆက်တိုက် ဖိပါ။ > ရင်ဘတ်ကို ဖိနေစဉ် ရပ်နားမှု အနည်းဆုံး ဖြစ်ရ မည်။ <p>မွေးစကလေး</p> <ul style="list-style-type: none"> > ရင်ညွန့်ရိုး၏ တစ်ဝက် အောက်ဖက်ကို လက် ချောင်း နှစ်ချောင်း တင်ထားပါ။ > ရင်ဘတ်၏ သုံးပုံ တစ်ပုံအနက်ခန့်ထိ ရင်ညွန့်ရိုး ကို ဖိပေးပါ။ > အသက် နှစ်ခါ ရှူပြီးတိုင်း အကြိမ် ၃၀ ဆက်တိုက် ဖိပါ။ 
<p>Attach Defibrillator နုလုံးခုန်စက် တပ်ပါ။</p>	<p>အလိုအလျှောက် ပြင်ပ နုလုံးခုန်စက် (AED) ကို ရလျှင်ရခြင်း တပ်ဆင်ပြီး ဆက်လက်လုပ်ဆောင် ပါ။</p>

ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်သူ ရောက်လာချိန်အထိ သို့မဟုတ် အသက်ပြန်ရှုလာချိန်အထိ CPR ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။ အသက်ကယ်သူ၏ လက်ပန်းကျမှုကို သတိပြုပါ။ အကူအညီရရှိလျှင် အသက်ကယ်သူများကို နှစ်မိနစ်လျှင် တစ်ကြိမ် အလှည့်ကျ

ကျန်းမာရေးကောင်းသည့် ကိုယ်အလေးချိန် အတွက် အချက် (၈) ချက်

ဤ သတင်းအချက်အလက်များက အသက် ၂ နှစ်နှင့် အထက် ကလေးများနှင့် သက်ဆိုင်သည်။

အချို့ရည်များ သို့မဟုတ် အရသာရှိအောင် လုပ်ထားသော အရည်များအစား ရေကို သောက်ပါ။

လုံလောက်စွာ အိပ်စက်သင့်သည်။

(၁၂ နှစ် အောက် ကလေးများအတွက် အိပ်ချိန် ၁၀ နာရီမှ ၁၂ နာရီအထိ၊ ၁၂ နှစ်အထက် ကလေးများ အတွက် အိပ်ချိန် ၈ နာရီမှ ၁၀ နာရီ အထိ)

နေ့စဉ် သစ်သီး အမျိုးအဆ များစွာ နှစ်ဆ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၅ ဆ အနည်းဆုံး၊ မြေပဲ၊ သင့်သည်။ (၂ - ၃ နှစ် အရွယ် ကလေးများအတွက် သစ်သီး တစ်ဆ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် နှစ်ဆ မြေပဲသင့်သည်။)

နေ့စဉ် တနေ့လျှင် ၁

နာရီ အနည်းဆုံး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား တားစားသင့်သည်။

နေ့စဉ် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော နံနက်စာ ဖြင့် စတင်ပါ။

အတူတကွ ကျန်းမာသန်စွမ်းရမည်။

တီဗွီကြည့်ချိန်ကို ကန့်သတ်ပါ။

(၂ နှစ် မှ ၅ နှစ် အရွယ်အထိ တနေ့လျှင် ၁ နာရီ ထက် မရှိရပါ။ အသက် ၆ နှစ်နှင့်အထက် ကလေး များအတွက် တနေ့လျှင် ၂ နာရီအထိ)

သင့်စားရမည့် ပမာဏ/ အမျိုးအစား ကို သိအောင် လုပ်ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်ပို၍ညီညွတ်သော မုန့်များကို ရွေး ချယ်၍ အသင့်စား အစားအသောက်များကို လျော့စားပါ။

အရေးပေါ်

အရေးပေါ် (လူနာတင်ကား၊ မီးသတ် သို့မဟုတ် ရဲ) 000

သင်၏ လက်ကိုင်ဖုန်း မှ အရေးပေါ်ဖုန်း ခေါ်ဆို လိုပါက
ဖုန်းအော်ပရေတာနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။

အဆိပ်သင့်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သောအချက်အလက် များ 13 11 26

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

healthdirect Australia 1800 022 222

Karitane..... 1300 CARING
(1300 227 464)

Tresillian မိသားစု စောင့်ရှောက်ရေး 1300 2 PARENT
(ဆစ်ဒနီ မြို့၊ ဧရိယာအပြင်ဘက်တွင် အခမဲ့ ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။)

ဆစ်ဒနီ မြို့တွင်း (02) 9787 0855

သစ်ကြေးလျ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အဖွဲ့အစည်း 1800 mum2mum
ကျားဖုန်းမှ အခမဲ့ ခေါ်ဆိုခြင်း 1800 686 268

အခြား

ဘာသာပြန် နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု 13 14 50

မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာဝန်ဆောင်မှုများ

ကလေး ကာကွယ်ခြင်း အရေးပေါ်လှိုင်း 13 21 11

