

CareBaby

ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော မွေးကင်းစကလေးနှင့်
မီးဖွားပဋိပက္ခမရှိဘဲ သင်၏ ပြန်လည်နာလန်ထူရမေး
အထောက်အကူပြုလမ်းညွှန်



CareOregon®



Health Share of Oregon



CareOregon ဝန်ဆောင်မှုယူသူများအား ကူညီသည့်ဌာန

ကျွန်ုပ်တို့သည် တနင်္လာမှ သောကြာ မနက် ၈ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီအထိ ဖွင့်ပါသည်။

ဝန်ဆောင်မှုယူသူများအား ကူညီသည့်ဌာန- **503-416-4100** သို့မဟုတ် အခမဲ့
800-224-4840 TTY- 711

စကားစမြည်ပြောဖို့ စာတိုပို့ရန်- **503-488-2887**

ကျွန်ုပ်တို့ကို သတင်းစကား လုံခြုံစာပို့ရန်- careoregon.org/portal



မေးစရာများရှိသည့်အခါ ဖုန်း ဆက်ရမည့်သူ

သင့်ကလေး၏ကျန်းမာရေးအကြောင်း
မေးခွန်းများအတွက် သင့်ဆေးခန်းကို
ဖုန်းဆက်ပါ။ သို့မဟုတ်
သင့်ဆရာဝန်ကို မေးပါ။

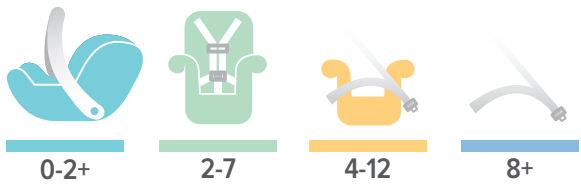
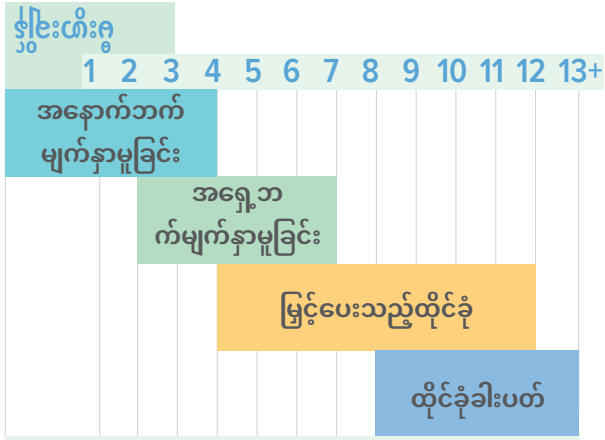
အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့်
ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း
မေးခွန်းများအတွက်

CareOregon ဝန်ဆောင်မှု
ယူသူများအား ကူညီသည့်ဌာနကို
ဖုန်းဆက်ပါ။



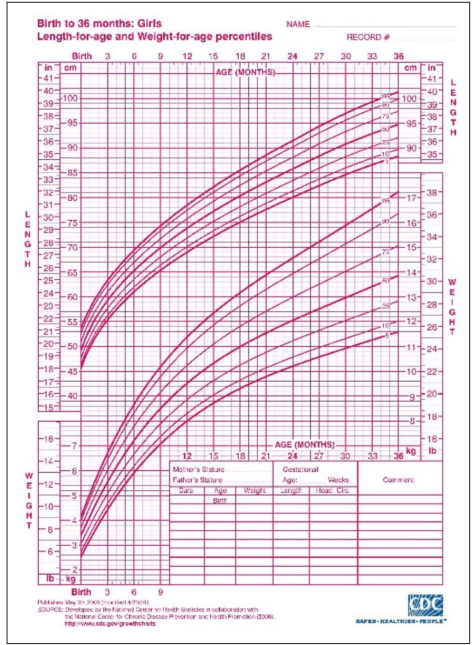
အရင်းအမြစ်များ

သင့်ကလေး၏(အသက်)အရွယ်နှင့် အရွယ်အစားအပေါ် အခြေခံ၍ အကြံပြုထားသည့် ကလေးထိုင်ခုံများ



0-2+ 2-7 4-12 8+

link.careoregon.org/ohp-car-seats

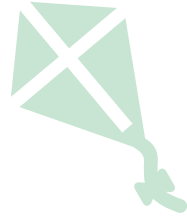


ဤလေးကို ပိုမိုကြီးမားစွာမြင်နိုင်ရန် cdc.gov/growthcharts ကိုကြည့်ပါ။

အမျိုးသမီးများ၊ မွေးကင်းစများနှင့် ကလေးများ (WIC) အစီအစဉ် သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သူများ၊ မကြာမီက မီးဖွားခဲ့သည့် မိဘများ၊ မွေးကင်းစများနှင့် အသက် ၅ နှစ်အရွယ် ကလေးများအား ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် အစားအစာများ အခမဲ့ပေးသည့် အစီအစဉ်ဖြစ်သည်။ WIC သည် အာဟာရပညာရေး၊ နို့တိုက်ခြင်း ပံ့ပိုးမှု၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေး အစီအစဉ်များထံ ညွှန်းပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပေးပါသည်။ သင်၏ကောင်တီအတွက် WIC ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်းကို အွန်လိုင်းမှ လေ့လာပါ-

- ကလက်ကမတ်စ် ကောင်တီ- clackamas.us/publichealth/wic.html
- မော်လ်တီနိုးမား ကောင်တီ- multco.us/wic
- ဝါရှင်တန် ကောင်တီ- co.washington.or.us/HHS/WIC

- သင့်ကောင်တီ၏ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန၌လည်း မိဘနှင့် ကလေးများနှင့် အရင်းအမြစ်များ ရှိပါသည်-
- ကလက်ကမတ်စ် ကောင်တီ- clackamas.us/publichealth
- မော်လ်တီနိုးမား ကောင်တီ- multco.us/health
- ဝါရှင်တန် ကောင်တီ- co.washington.or.us/HHS/PublicHealth



အသက်ပထမနှစ်အတွင်း သာမန်အားဖြင့်ထိုးရသည့် ကာကွယ်ဆေး အချိန်များကို အောက်ပါဇယားတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

| အသက် | DTap | Hep A | Hep B | Hib | IPV | MMR | PCV/PPSV | RV | Var |
|--------------|------|-------|-------|-----|-----|-----|----------|----|-----|
| မီးဖွားခြင်း | | | ✓ | | | | | | |
| ၁ လမှ ၂ လ | | | ✓ | | | | | | |
| ၂ လ | ✓ | | | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | |
| ၄ လ | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | |
| ၆ လ | ✓ | | | ✓ | | | ✓ | ✓ | |
| ၆ လမှ ၁၈ လ | | | ✓ | | ✓ | | | | |
| ၁၂ လမှ ၁၅ လ | | | | ✓ | | ✓ | ✓ | | |
| ၁၂ လမှ ၁၈ လ | | | | | | | | | ✓ |
| ၁၂ လမှ ၂၄ လ | | ✓ | | | | | | | |
| ၁၅ လမှ ၁၈ လ | ✓ | | | | | | | | |

ဝ လမု ခု လ

“စတုတ္ထ သုံးလပတ်”

မီးဖွားပြီးနောက် ပထမသုံးလကို တစ်ခါတစ်ရံတွင် “စတုတ္ထ သုံးလပတ်” ဟုခေါ်ပါသည်။ ပထမသုံးလကို မိဘတစ်ဦး ကျော်လွှားရန် အောက်ပါအကြောင်းအရာများက ကူညီပါမည်။

မိဘအသစ်များအား မီးဖွားပြီးနောက် စောင့်ရှောက်မှု။
Health Share/CareOregon အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးအနေဖြင့်

(ဝင်ငွေ သို့မဟုတ် အခြေအနေ မည်သည့်ပြောင်းလဲမှု များ ရှိသည်ဖြစ်စေ) သင်၏ကာယ ကျန်းမာရေး၊ သွားဖက်ဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကုန်ကျစရိတ်ပေးဆပ်မှုသည် သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးနောက် အနည်းဆုံး ၁၂ လအထိ အသက်ဝင်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မျက်မှန်၊ သွားဖက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုကဲ့သို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ အပို့

အကျိုးခံစားခွင့်များကို ရယူရန် သင်၌အချိန်ရှိပါသေးသည်။ မီးဖွားပြီးနောက် ပထမအပတ်များသည် သင်နှင့်သင့်ကလေးအတွက် အရေးကြီးပါသည် — ၎င်းတို့သည် ကလေး၏ဘဝတစ်ခုလုံး၌ တာရှည်ခံမည့် ကလေးများနှင့်မိဘများအတွက် ကျန်းမာရေး အခြေခံအုတ်မြစ်ချရာတွင် အထောက်အကူပြုပါသည်။

သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးသွားရောက်ပြသခြင်းများအပြင် (စာမျက်နှာ 40 ကို ကြည့်ပါ)။ သင့်ကလေးကို မီးဖွားပြီးနောက် သင်သည် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နေကြောင်း သေချာစေရန် သင်ကိုယ်တိုင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေးသူနှင့် ပြသရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်ကလေး၏အသက် ပထမအပတ်များအတွင်း သင်သည် ကိုယ်ကာယ၊ လူမှုရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပါအဝင် အပြောင်းအလဲများစွာနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ

ပြောင်းလဲနေပါသည်။ သင့်ဟော်မုန်းများ ပြောင်းလဲနေပါသည်။ သင်သည် သင်၏မွေးကင်းစကို စောင့်ရှောက်ရန် သင်ယူနေပြီး ဤစိတ်လှုပ်ရှားမှုအကြား မောပန်းမှု၊ စိတ်ပင်ပန်းမှု၊ နာကျင်မှုနှင့် အခြားအခက်အခဲများကိုလည်း လှည့်ပတ် ကိုင်တွယ်နေရနိုင်ပါသည်။

သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မနေရတော့သော်လည်း သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေးသူမှ စစ်ဆေးရန်လိုအပ်သည့် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်သစ်များ ရှိပါသည်။ သင်ကိုယ်တိုင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ချက်များအကြောင်း ဆွေးနွေးရန် သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေးသူနှင့် ရက်ချိန်းလုပ်ပါ။ သင့်မွေးကင်းစကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် သွားရောက်ပြသခြင်းများကဲ့သို့ပင် ကလေးမီးဖွားပြီးနောက် သင်၏ရက်ချိန်းများသည် သင့်အတွက် အရေးကြီးပါသည်။ မည်သည့်အခါတွင် လှုပ်ရှားရန်



ဘေးကင်းကြောင်း ဆုံးဖြတ်ရန်၊ သားသမီး ယူရန်မယူရန် စီစဉ်ခြင်းအတွက် လုပ်ကိုင်နိုင်သည်များကို ဆွေးနွေးရန်နှင့် လိုအပ်ပါက သင့်အား အခြားအရင်းအမြစ်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးရန် သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေးသူက ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။

မွေးကင်းစကလေးအား နို့တိုက်ခြင်း ပံ့ပိုးမှု။ မိခင်နို့တိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် လိင်ကူးပြောင်းထားသူများအတွက် ရင်ဘတ်တိုက်ကျွေးခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာတိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးများအား ဖျားနာမှုကာကွယ်သည့် သဘာဝခုခံအား တည်ဆောက်ရန် ကူညီရင်း၊ ၎င်းတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာများ လိုအပ်သည့် အာဟာရကိုပေးရန် အရေးကြီးသည့် နည်းတစ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။ နို့တိုက်ကျွေးနေစဉ် သင်ရင်ဆိုင်ရသည့် မည်သည့်ပြဿနာကိုမဆို ပံ့ပိုးပေးပြီး ကူညီသော နို့ရည်လိုက်ခြင်းဆိုင်ရာ အတိုင်ပင်ခံသူများအတွက် CareOregon မှ ကုန်ကျစရိတ် ပေးပေးပါသည်။ နို့ရည်ညှစ်စက်များ အတွက်လည်း အပြည့်အဝ ပေးပေးပါသည်။





“စတုတ္ထ သုံးလပတ်”

မီးမဖွားမီသောက်ရန် ဗီတာမင်များ။ မီးမဖွားမီသောက်ရန် ဗီတာမင်များကို သင်မီးဖွားပြီးနောက် ခြောက်လကြာ သို့မဟုတ် သင်မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးနေဆဲဖြစ်ပါက ဤထက်ပိုကြာအောင် ဆက်လက်သောက်နေပါ။ သင့်ကျန်းမာရေးကုသပေးသူထံမှ ဆေးညွှန်ကြားစာဖြင့် မီးမဖွားမီသောက်ရန် ဗီတာမင်များကို အာမဲရပါသည်။

မီးဖွားပြီးနောက် သတိပေးချက် လက္ခဏာများ။ မီးဖွားသူအများစုသည် ပြဿနာမရှိဘဲ ပြန်လည်နာလန်ထူကြပါသည်။ သို့ရာတွင် ထပ်တိုးရောဂါသစ်များ ဖြစ်နိုင်ပြီး မည်သည့်အရာများကို သတိထား ကြည့်နေရမည်ကို သိခြင်းသည် သင့်အသက်ကို ကယ်နိုင်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာရေး၊ သားဖွားအထူးကုနှင့် မွေးကင်းစ သူနာပြုများအသင်း (AWHONN) သည် သင်မီးဖွားပြီးနောက် သတိထားရမည့် အရာများအတွက် အထောက်အကူပြုသည့် စာရင်းတစ်ခု ဖန်တီးခဲ့ပါသည်။ အတိုကောက် POST BIRTH ကို အသုံးပြုထားသည့် အောက်ပါတို့သည် သင်

911 သို့မဟုတ် သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေးသူအား ဖုန်းဆက်ရမည့် အကြောင်းရင်းများ ဖြစ်သည်။

အောက်ပါတို့အတွက် 911 ကို ဖုန်းဆက်ပါ-

- သင်၏ရင်ဘတ်အတွင်း နာကျင်မှု။
- ပိတ်ဆို့နေသည့် အသက်ရှူခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူမဝခြင်း။
- တက်ခြင်းများ။
- မိမိကိုယ်ကိုယ် သို့မဟုတ် သူတစ်ပါးအား ထိခိုက် နာကျင်ခြင်းပြုရန် အတွေးများ။

သို့မဟုတ် အောက်ပါတို့ ဖြစ်ပါက သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူကို ဖုန်းဆက်ပါ-

- တစ်နာရီလျှင် ဘောင်းဘီအခံတစ်ခု စိုရွဲသွားသည် အထိ၊ သို့မဟုတ် ကြက်ဥအရွယ် သို့မဟုတ် ၎င်းထက်ကြီးသည့် အခဲများထွက်၍ သွေးထွက်ခြင်း။



- အနာမကျက်သည့် ချုပ်ရိုး။
- နာကျင်သည့် သို့မဟုတ် ကိုင်လျှင်ပူနွေးသည့် နီနော သို့မဟုတ် ရောင်ကိင်းနော ခြေထောက်။
- ၁၀၀.၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် သို့မဟုတ် ၎င်းထက်မြင့်သော ကိုယ်အပူချိန်။
- ဆေးသောက်ပြီးသော်လည်း မသက်သာသည့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် အမြင်အာရုံ ပြောင်းလဲမှု များ ဖြစ်သည့် ဆိုရှားစွာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း။

အိပ်စက်ခြင်း။ ကလေး၏ပထမလများတွင်း အိပ်စက်ခြင်းကို အတော်လေး အာရုံစိုက်ကြပါသည်။ ကလေးအိပ်ရေးဝရဲ့လား။ သင်အိပ်ရေးဝရဲ့လား။ သင်မောပန်းလွန်းသည့်အခါ သင့်ကလေးကို သင်မည်သို့ ကြည့်ထားနိုင်မည်နည်း။ အိပ်ရေးမဝခြင်းနှင့် သင့်ကလေးအား အချိန်မှန် အိပ်စေရေးတို့မှာ စိတ်ပျက်စရာ ကောင်းနိုင်ပါသည်။ လူတိုင်းပိုမိုကောင်းမွန်

- စွာ အိပ်စက်ရန် အမေရိကန် ကလေးအထူးကုအသင်း၏ အကြံပြုချက်အချို့မှာ-
- **ကလေးများသည် ပက်လက်အိပ်ရပါမည်။** ကလေးများ ပက်လက်မအိပ်သည့်အခါ မွေးကင်းစ ရုတ်တရက် သေဆုံးသည့် ရောဂါအန္တရာယ် ပိုမိုကြီးထွားလာပါသည် (စာမျက်နှာ 44 ကို ကြည့်ပါ)။
 - **သင့်ကလေးကို ထုပ်ထားပါ။** (အားလုံး မဟုတ်သော်လည်း) ကလေးငယ်အများအပြားသည် ကလေးစောင်ကလေးဖြင့် ပိုက်ထွေးရစ်ပတ်ထားကာ နှစ်သိမ့်မှုပေးသည့် ခံစားချက်ကို နှစ်သက်ကြပါသည်။ သင့်ကလေးအား ပတ်ထား (ထုပ်ထား) သည်မှာ တင်းကျပ်လွန်းခြင်း သို့မဟုတ် ချောင်လွန်းခြင်း မရှိကြောင်း သေချာအောင် ပြုလုပ်ပါ။ တင်းကျပ်လွန်းပါက သင့်ကလေးအသက်ရှူရန် ခက်ခဲနိုင်ပြီး စောင့်မှ ထွက်သွားနိုင်ပါသည်။



အမေရိကန် ကလေးအထူးကုအသင်းသည် သင့် ကလေး၏အသက် ပထမတစ်နှစ် သို့မဟုတ် အနည်းဆုံး အနေဖြင့် ပထမခြောက်လတွင် ကလေးနှင့် တစ်ခန်းတည်း အိပ်ရန် အကြံပြုသော်လည်း တစ်ကုတင်တည်းအိပ်ရန် အကြံမပြုပေ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကလေးများနှင့် မိဘများကို ဘေးကင်းနေစေ ချင်ပါသည်။ တစ်ကုတင်တည်းအိပ်ပါက Charlie’s Kids Foundation မှ အကြံပြုချက်များကို သတိထားပါ-

- သင့်ကလေးအိပ်သည့်အခါ ၎င်းကို ပက်လက်လှန်ထားပါ။
- မွေရာမာမာကို အသုံးပြု၍ မလိုအပ်သည့်/ချောင်ချောင်ချို ချိုစောင်များ၊ ခေါင်းအုံးများနှင့် အဝတ်သွပ်ထားသည့် တိရစ္ဆာန်အရုပ်များကို ဖယ်ရှားပါ။
- သင့်ကလေးအား အလွန်အမင်း မအိုက်စေပါနှင့်။
- သင်သည် အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးများ သို့မဟုတ် ဆေး ပြင်းပြင်း သောက်ထားသည့် အချိန်ရှိနေပါ တစ်ကုတင် တည်း မအိပ်ပါနှင့်။

စိတ်ခံစားချက် ပံ့ပိုးမှု။ ကလေးတစ်ဦးရှိခြင်းက ခက်ခဲသည့် အလုပ်ဖြစ်သည်။ မွေးကင်းစကလေးတစ်ဦး၏ မိဘများ အနေဖြင့် စိတ်ပင်ပန်းသည်မှာ ဖြစ်မြဲပင် ဖြစ်သည်။ သင် သည် တစ်ဦးတည်း ဖြစ်မနေကြောင်းကို အမှတ်ရပြီး မိမိ ကိုယ်ကိုယ် ကြည့်ထားကြောင်း သေချာစေပါ။ သင်၏စိတ် ပင်ပန်းမှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲမှု သို့မဟုတ် ပူဆွေး မှုတို့ကို ကိုင်တွယ်ရာ၌ ကူညီရန်ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် CareOregon မှ ကုန်ကျစရိတ် ပေးပေးပါသည်။



“စတုတ္ထ သုံးလပတ်”

အမေး- ကျွန်ုပ်သည် လုပ်စရာများပိုနေသည်ဟု ခံစားရသည်။ မည်သည့်အရာ လုပ်နိုင်သနည်း။

အဖြေ- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုသည် Health Share/CareOregon အဖွဲ့ဝင်များအတွက် အခမဲ့ အကျိုးခံစားခွင့်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ သင်၏ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆေးခန်းရှိ ဝန်ထမ်းမှ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု ပေးမပေးကို မေးပါ။ သို့မဟုတ် CareOregon ဝန်ဆောင်မှုယူသူများအား ကူညီသည့်ဌာနကို ဖုန်းဆက်ပါ- 503-416-4100 သို့မဟုတ် အခမဲ့ 800-224-4840။



ဆေးရွက်ကြီး သုံးခြင်း၊ vape ရှူခြင်းနှင့် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်း။ သင်ဆေးလိပ်သောက်သည့်အခါ သင့်ကလေးသည်လည်း ဆေးလိပ်သောက်နေပါသည်။ သို့သော် သင်တို့နှစ်ဦးစလုံး ဆေးရွက်ကြီးနှင့် ကင်းဝေးနိုင်ပါသည်။ သင်၏ကျန်းမာရေး အဓိကကုသပေးသူ (PCP) သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန် စောင့်ရှောက်ပေးသူနှင့် သင်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း လျော့ရန် သို့မဟုတ် ဖြတ်ရန် CareOregon မှပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ သို့မဟုတ် ဖုန်းနှင့် အွန်လိုင်းချက်တံတို့အားဖြင့် ပေးသည့် အခမဲ့ အကြံပေးဆွေးနွေးမှု ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်သည့် Quit For Life® ကို ဆက်သွယ်ပါ-

- အခမဲ့ဖုန်းနံပါတ် 800-784-8669 (800-QUIT-NOW) ကို ဖုန်းဆက်ပါ
- quitnow.net/Oregon တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ

အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးအတွက် ကုသမှုခံယူခြင်း သည် သင့်ကလေးအတွက် သင်ပြုလုပ်နိုင်သည့် အကောင်းဆုံး အရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ကုန်ကျစရိတ် အပြည့်အဝပေးသည်။ သင်စတင်လုပ်ဆောင်ဖို့ ကူညီရန် သင့် PCP ကို တောင်းဆိုပါ။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အရင်းအမြစ်များ။ သင့်ကလေးနှင့် သင်၏ဘဝစတင်သည့်အခါ သင့်ကိုကူညီရန် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အရင်းအမြစ် များစွာရှိပါသည်။ ရွေးချယ်နိုင်သည့်အရာအချို့မှာ-

- **WIC (အမျိုးသမီးများ၊ မွေးကင်းစများနှင့် ကလေးများ အစီအစဉ်)**- WIC သည် နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အဟာရ အစီအစဉ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ WIC သည် မိသားစု များအား ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အစာအပြင် အခြား အရာ များစွာတို့နှင့် ကူညီပါသည်။ Oregon Health Plan (OHP) ဝန်ဆောင်မှုယူသူများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် များ၊ (မကြာသေးမီက မီးဖွားခဲ့သည့်) မီးဖွားပြီးသူများ၊ မိခင် နို့တိုက်ကျွေးနေသူများ သို့မဟုတ် ၅ နှစ်အောက် ကလေး

များအတွက် တာဝန်ရှိသူများ ဖြစ်ပါက WIC အတွက် သတ်မှတ်ချက်နှင့် ပြည့်မီပါသည်။ ကလေးထိန်းပေး သည့် မည်သည့်မိသားစုဝင်မဆိုသည် WIC လျှောက်နိုင် ပါသည်။ WIC မှ အောက်ပါတို့ပေးပါသည်-

- » ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အစားအစာများဝယ်ရန် အကျိုးခံစားခွင့်များ
- » အာဟာရ၊ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း၊ မီးဖွားမီ စောင့်ရှောက်မှု၊ ကလေးများအား အစာကျွေးခြင်း အပြင် အခြားအရာများအတွက် အကြံပေးချက်များ
- » မိခင်နို့တိုက်ခြင်း/ရင်ဘတ်နို့တိုက်ခြင်း/ကိုယ်ခန္ဓာ နို့တိုက်ခြင်း အကူအညီနှင့် လိုအပ်သူများအား နို့ညှစ် စက်အကူအညီ
- » ကျန်းမာရေးနှင့် မိဘအုပ်ထိန်းမှုဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာအမျိုးမျိုးအတွက် အတန်းများ
- » ကျွန်ုပ်တို့လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရှိ အခြားဝန်ဆောင်မှုများ အကြောင်း အချက်အလက်များ



“စတုတ္ထ သုံးလပတ်”

WIC လျှောက်လွှာများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို သင်၏ကောင်တီမှ ကိုင်တွယ်ပါသည်။ ပိုမိုသိရှိရန် သင့်ကောင်တီ၏ WIC ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ကြည့်ပါ။

ကလက်ကမတ်စ် ကောင်တီ WIC-
clackamas.us/publichealth/wic.html

မော်လ်တီနိုးမား ကောင်တီ WIC-
multco.us/health/wic

ဝါရှင်တန် ကောင်တီ WIC-
co.washington.or.us/hhs/wic/index.cfm

- **Family Connects-** သင်သည် အော်ရီဂွန်သားတစ်ဦး ဖြစ်ပါက Family Connects သည် သင့်အတွက် ကုန်ကျစရိတ်မရှိဘဲ သူနာပြုများ အိမ်သို့လာရောက် သည့် ဝန်ဆောင်မှု ပေးပါသည်။ သင်မီးဖွားပြီး သုံးပတ်

ခန့်အကြာတွင် သင်နှင့်သင့်ကလေးတို့၏ ကျန်းမာရေး ကို ပံ့ပိုးရန် ဒေသခံ သူနာပြုတစ်ဦးမှ လာရောက်ဖို့ စီစဉ် ပါမည်။ ၎င်းတို့သည် သင်၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရှိ အရင်းအမြစ်များနှင့် အကျွမ်းတဝင်ရှိပြီး သင်၌ရှိနေနိုင် သည့် မေးခွန်းများကို ဖြေကြားရာတွင် ကူညီနိုင်ပါသည်။ ဤအခမဲ့ အစီအစဉ်အကြောင်းနှင့် သင်၏ကောင်တီ တွင် ရရှိကောင်း ရရှိနိုင်မည့် အရာများအကြောင်းကို familyconnects.org တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှု ပါ။ သို့မဟုတ် CareOregon ဝန်ဆောင်မှုယူသူများ အား ကူညီသည့်ဌာနကို 800-224-4840 သို့မဟုတ် TTY 711 တွင် ဖုန်းဆက်ပါ။

**နောက်အပိုင်း-
သင့်ကလေး ၀ လမှ ၃ လ အရွယ်။**

၀ လမှ ၃ လ

သင့်ကလေး ၀ လမှ ၃ လ အရွယ်

ဤအရွယ်အပိုင်းအခြား၌ ကာကွယ်ဆေးများ-

| အသက် | DTap | Hep B | Hib | IPV | PCV/ PPSV | PPSV | RV |
|--------------|------|-------|-----|-----|-----------|------|----|
| မီးဖွားခြင်း | | ✓ | | | | | |
| ၁ လမှ ၂ လ | | ✓ | | | | | |
| ၂ လ | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |



သင့်ကလေးအကြောင်း Oregon Health Plan

(OHP) အား ပြောပြခြင်း။ သင့်ကလေးအား OHP တွင် အလိုအလျောက် စာရင်းသွင်း မထားပါ။ သင်၏ Medicaid အကျိုးခံစားခွင့်များကို အပြည့်အဝရယူနိုင်ရန် မီးဖွားပြီး ရက် ၃၀ အတွင်း သင် သို့မဟုတ် ဆေးရုံမှ သင့်ကလေးအား OHP တွင် ထည့်သွင်းရပါမည်။ သင့်ကလေးကို မီးဖွားပြီးကြောင်း OHP ကို ပြောပြရန် လိုအပ်ပါသည်။

အမေး- ကျွန်ုပ်၏ကလေး OHP ၌ မည်သို့ ပါဝင်ရသနည်း။

အဖြေ- သင်၏ဆေးရုံမှ OHP ထံသို့ မွေးကင်းစကလေး အသိပေးသည့်ပုံစံ ပို့ပေးလေ့ရှိပါသည်။ ဆေးရုံမှ မပို့ပေးပါက CareOregon ဝန်ဆောင်မှုယူသူများအား ကူညီသည့်ဌာနကို ဖုန်းဆက်ပြီး ပုံစံတစ်စောင် တောင်းယူပါ။ ဤပုံစံကို ဆေးရုံသို့ဖြစ်စေ မွေးကင်းစအတွက် ရက်ချိန်းသွားသည့်အခါဖြစ်စေ ယူခဲ့နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် သင့်အနေအထားနှင့် သင့်မွေးကင်းစကလေး မီးဖွားကြောင်းကို OHP အား အောက်ပါတစ်နည်းနည်းဖြင့် အကြောင်းကြားနိုင်ပါသည်-

- » OHP ကို အခမဲ့ဖုန်းနံပါတ် 800-699-9075 ၌ ဆက်ပါ
- » အချက်အလက်များပေးရန် **ONE** အကောင့်တွင် ဝန်ရောက်ပါ။ သို့မဟုတ် အကောင့်ပြုလုပ်ပါ- **one.oregon.gov**
- » အချက်အလက်များပေးရန်နှင့် မေးခွန်းများမေးရန် အီးမေးလ်- **oregonhealthplan.changes@state.or.us**. သင်အီးမေးလ်ပို့ပါက သင့်အီးမေးလ်၏ အကြောင်းအရာ (subject) နေရာတွင် သင့်တောင်းဆိုချက်ကို ရေးပါ (ဥပမာ (“ကလေးမီးဖွားခြင်း”) “birth of baby” သို့မဟုတ် (“ကိုယ်ဝန်အနေအထား အပြောင်းအလဲ”) “pregnancy status change”))။ အီးမေးလ်စာသားတွင် အဓိကအချက်အလက်များဖြစ်သည့် အမည်အပြည့်အစုံ၊ အဖွဲ့ဝင် ID နှင့် သင့်ကိုဆက်သွယ်ရန် ဖုန်းနံပါတ်တို့ကိုပါ ထည့်သွင်းပါ။





သင့်ကလေး ၀ လမှ ၃ လ အရွယ်

သင့်ကလေး၏ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်သည် သင့်၏ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်နှင့် အတူတူပင်ဖြစ်ကြောင်း စစ်ဆေးပါ။

မွေးကင်းစ စစ်ဆေးခြင်းများနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များ။ သင့်ကလေး၏အသက် ပထမအပတ်များတွင် ၎င်းအား စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်မည်ဖြစ်ပြီး အချို့မှာ မဖြစ်မနေပြုရန် သတ်မှတ်ထားပါသည်။ ဆေးရုံတွင် မီးဖွားပြီးပြီးချင်းနှင့် အသက်၏ ပထမအပတ်များတွင် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် ဤသည်တို့ကို သင့်ကလေးအတွက် အကြံပြုပါသည်-

- အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီအတွက် ကာကွယ်ဆေး။ ဤသည်မှာ ၎င်း၏အသက် ပထမတစ်နှစ်အတွင်း လက်ခံရရှိမည့် လေးကြိမ်အနက် ပထမအကြိမ် ဖြစ်သည်။
- ဗီတာမင်ကေ ထိုးဆေးတစ်လုံး။ ကလေးအားလုံး ဗီတာမင်ကေချို့တဲ့၍ မွေးလာပါသည်။ ဤထိုးဆေးက သွေးခဲရန် အထောက်အကူပြုပြီး ဗီတာမင်ကေ ချို့တဲ့ရာမှ ပေါ်ပေါက်သည့် ပြဿနာများကို ကာကွယ်ပါသည်။
- Erythromycin ဟုခေါ်သည့် သင့်ကလေး၏မျက်လုံး

အား ရောဂါပိုးမွှား ဝင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရာတွင် အထောက်အကူပြုသည့် ပဋိဇီဝဆေးဖြစ်သော မျက်လုံးအတွက် လိမ်းဆေး။ သင့်ကလေး၏မျက်လုံးများတွင် သို့မဟုတ် မျက်လုံးများအနီးတွင် မျက်ချေးများကို သင်သတိထားမိနိုင်ပါသည်။

- အနောက်မြောက် ဒေသန္တရ မွေးကင်းစ သွေးစက်စစ်ဆေးခြင်း (NWRNBS) အစီအစဉ်၊ ကွဲပြားသည့်ရောဂါအမျိုး ၄၀ ကျော်ကို စစ်ဆေးသည့် သွေးစစ်ဆေးမှု။
- အသက်၏ ပထမ ၂၄ နာရီမှ ၇၂ နာရီအတွင်း မွေးရာပါ နှလုံးချွတ်ယွင်းမှု စစ်ဆေးခြင်း (တစ်ခါတစ်ရံ CCHD ဟုခေါ်သည်)။

ကလေးများကို ဆေးရုံ၌စောင့်ရှောက်ခြင်းအပြင် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်၏ အဓိက စောင့်ရှောက်ပေးသူ (PCP) နှင့် ပြသရန်လိုပြီး၊ မီးဖွားပြီးနောက် ပထမပတ်တွင် ပြသရလေ့ရှိပါသည်။ သင့်ကလေးဆရာဝန်နှင့် ပထမအကြိမ် ပြသည့်အခါ မိသားစု ဆေးဝါးကုသမှု ဆရာဝန်၊ ကလေးအထူးကု ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဝမ်းဆွဲနှင့် ပြုရနိုင်ပါသည်။



သင့်ကလေး ၀ လမှ ၃ လ အရွယ်

နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို oregonimpact.org/Child_Passenger_Safety တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

အမေး- ကားထိုင်ခုံသည် မည်သည့်ဘက်သို့ မျက်နှာမူရမည်နည်း။

အဖြေ- အော်ရီဂွန်ပြည်နယ်ဥပဒေအရ မွေးကင်းစများနှင့် တွားသွားကလေးများသည် အသက် ၂ နှစ်ပြည့်သည်အထိ အနောက်ပြတင်းပေါက်ကို မျက်နှာမူ၍ ကားစီးရပါမည်။

အမေး- ကျွန်ုပ်၏ကလေးသည် မည်သည့်နေရာမှ ကားစီးရမည်နည်း။

အဖြေ- အော်ရီဂွန်ဥပဒေအရ၊ ကားအရှေ့ပိုင်းတွင် လေအိတ်ရှိနေပါက မွေးကင်းစကလေးများသည် ကားနောက်ခံတွင် ထိုင်ရပါမည်။

အကြံပြုချက်- ဘေးကင်းရေးထိုင်ခုံပတ်ကြိုးများကို သင့်ကလေး၏ ပခုံးများရှိ ထိုင်ခုံနေရာသို့မဟုတ် ၎င်းတို့အောက်မှ ပတ်ရပါမည်။ ရင်ဘတ်ကို ပတ်သည့်ကြိုးသည် သင့်ကလေး၏ ချိုင်းကြားနှင့် တစ်တန်းတည်း ရှိရန်လိုပါသည်။ ဤသို့ပြုခြင်းက ကြိုးကို ဝမ်းဗိုက်ပေါ်မှ မဟုတ်ဘဲ နံရိုးများအပေါ်မှ သွားစေပါသည်။



ချက်ကြိုးစောင့်ရှောက်ခြင်း။ ကလေးများသည် ၎င်းတို့၏အသက် ပထမအပတ်များတွင် ခြောက်သွေ့သည့် ချက်ကြိုးအတုံးငယ်လေး တစ်ခုရှိပါသည်။ ၎င်းပြုတ်မကျသွားမီ ခြောက်သွေ့သွားပြီး မည်းသွားပါသည်။ ၎င်းကို သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့နေအောင် ထားပါ။ ၎င်းအတုံးလေးကို ဆွဲဖြုတ်မည့်အစား သူ့ဘာသာပူပြုတ်ကျသွားပါစေ။

အရေပြားလှီးခြင်း။ CareOregon သည် အရေပြားလှီးခြင်းအတွက် ကုန်ကျစရိတ် ပေးပေးပါသည်။ သင့်ကလေးအား အရေပြားလှီးရန် မလှီးရန် မေးစရာရှိပါက သင့်ကိုကူသပေးသူနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။



အနီးများ။ သင်သည် မိဘတစ်ဦးဖြစ်သည့်အခါ အနီးများစွာ လဲရပါသည်။ ပထမရက်အချို့အတွင်း အောက်ပါတို့ကို သင်မျှော်လင့်ကောင်း မျှော်လင့်နိုင်ပါသည်-

| | အနီးအစို များ | မဝင်ပါသည့် အနီး |
|-----------------|---------------|-----------------|
| ရက် ၁ | ၂ | ၁ |
| ရက် ၂ | ၂၂ | ၁၁ |
| ရက် ၃ | ၂၂၂ | ၁၁၁ |
| ရက် ၄ နှင့်အထက် | ၂၂၂၂၂၂ | ၁၁၁၁ |

၎င်းနောက်တွင် သင့်မွေးကင်းစကလေး၏ အနီးများကို နေ့စဉ် ခြောက်ကြိမ်မှ ရှစ်ကြိမ်လဲရန် မျှော်လင့်နိုင်ပါသည်။ အနီးကို မကြာခဏလဲပါက စိုစွတ်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည့် အဖုအပိန်များ မဖြစ်အောင် အထောက်အကူပြုကောင်း ပြုနိုင်ပါသည်။



အမေး- ကျွန်ုပ်သည် အဘယ်ကြောင့် နို့မထွက်သေးသနည်း။
 အဖြေ- မီးဖွားပြီး ရက်အနည်းငယ်ကြာသည့်အခါ သာမန်အားဖြင့် “နို့လိုက်လာပါသည်။” နို့ထွက်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ မီးဖွားသည့်အခါ ကလေးများတွင် အပို စုဆောင်းထားသည့် အားအင်များရှိနေပြီး နို့မထွက်မီ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာမှ ပြုလုပ်သည့် အရည်ကြည်ဖြစ်သော နို့ဥရည်မှ အာဟာရများ အလိုအလောက် ရရှိပါသည်။ မီးဖွားပြီး များမကြာမီ နို့တိုက်/ရင်ဘတ်တိုက်/ကိုယ်ခန္ဓာတိုက်ကျွေးခြင်း ပြုပါက နို့ထုတ်ရာတွင် အထောက်အကူ ပြုမည် ဖြစ်သဖြင့် ထိုသို့ပြုလုပ်ပါ။



အမေး- ကျွန်ုပ်၏ကလေး နို့အလိုအလောက် ရနေပါသလား။ နို့ဘူးထဲမှ ပိုရမည် မဟုတ်ပါလား။
 အဖြေ- ရင်သားများသည် သာမန်အားဖြင့် ကလေးများ လိုအပ်သလောက် နို့ထုတ်ပေးပါသည်။ အမေရိကန် ကလေးအထူးကုများအသင်းက ရင်သားများကို “သင့်ကလေးမှ အာဟာရ၊ ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် လိုအပ်သည့်အတိုင်း ပေးရန် စီမံထားခြင်းဖြစ်သည်” ဟု ဆိုပါသည်။ ကလေးတစ်ဦးသည် နို့ဘူးမှ နို့ပိုမိုရရှိပုံရသော်လည်း ယင်းသည် မမှန်ကန်ပါ။ သင့်ကလေးသည် နို့အလိုအလောက် ရနေခြင်း ရှိမရှိ သင်စိုးရိမ်နေပါက၊ သင့်ကို ကုသပေးသူ သို့မဟုတ် နို့ရည်လိုက်ခြင်း အတိုင်ပင်ခံနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။



သင့်ကလေး ၀ လမှ ၃ လ အရွယ်

ကျွန်ုပ်ကလေး၏အစာအိမ်သည် မည်မျှကြီးမားသနည်း။

ကလေးတစ်ဦး၏အစာအိမ်သည် လူကြီးတစ်ဦးနှင့် မတူသည်ကို အမှတ်ရပါ။ သင့်ကလေးအစာအိမ်၏အရွယ်ကို အောက်ပါ ဇယားတွင် ဖော်ပြထားပါသည်-



၁ ရက်မှ ၂ ရက်
ချယ်ရီသီး
(၂ အောင်စမှ .၄ အောင်စ)



၃ ရက်မှ ၄ ရက်
သစ်ကြားသီး
(၁ အောင်စမှ ၂ အောင်စ)



၅ ရက်မှ ၇ ရက်
တရုတ်ဆီးသီး
(၂ အောင်စမှ ၃ အောင်စ)



၂ ပတ်မှ ၃ ပတ်
ကီးဝီးသီး
(၃ အောင်စမှ ၄ အောင်စ)



(၆ လမှ ၁ နှစ်)
ဂရိပ်ဖရသီး
(၆ အောင်စမှ ၂ ခွက်)



လူကြီး
သခွားမွေးသီး
(၄ ခွက်)

အချက်အလက်များကို *Aeroflow Breastpumps* မှပေးသည်။

သင်သည် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေပြီး နို့အလုံအလောက်မထွက်ဟု စိုးရိမ်နေပါက သင့်ကို ကုသပေးသူနှင့် ပြောဆိုပါ။

ခုခံဆေးများနှင့် ကာကွယ်ဆေးများ။ ခုခံဆေးများ (ကာကွယ်ဆေးများ) သည် ကလေးများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာများကို ရောဂါအချို့မှ ကာကွယ်ရာတွင် အထောက်အကူပြုပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးများသည် ဘေးကင်းပြီး ထိရောက်ကြောင်း သက်သေပြုပြီး ဖြစ်သည်။ ကာကွယ်ဆေးများသည် သင့်ကလေးကို အချို့ အခြေအနေများတွင် သေဆုံးစေနိုင်သည့် ကြီးလေးသော ဖျားနာမှုများမှ ကာကွယ်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးများ သို့မဟုတ် အကြံပြုထားသည့် အချိန်ဇယားများအကြောင်း မေးစရာများရှိပါက သင့်ကလေးအား ကုသပေးသူကို ဆက်သွယ်ပါ။

ငိုခြင်းနှင့် လေထိုးလေအောင့်ခြင်း။ သင့်ကလေးငိုသည့်အခါ သင့်အတွက် စိတ်ပင်ပန်းစေနိုင်ပါသည်။ အခြေအနေအများ



စုတွင် ကလေးတစ်ဦးငိုခြင်းသည် တစ်ခုခုတောင်းဆိုနေခြင်း ဖြစ်ကြောင်းကို အမှတ်ရပါ။ ကလေးတစ်ဦးငိုသည့်အခါ ဆာနေသလား၊ မောနေသလား၊ အနီးပေးနေသလား၊ ချီစေချင်ရုံပဲလား၊ သို့မဟုတ် အခြားအရာတစ်ခုခုဖြင့် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နေသလား ဟူသည်ကို မိမိကိုယ်ကိုယ် မေးပါ။ သင့်ကလေးငိုနေခြင်းသည် တစ်ခုခု ဖြစ်နေကြောင်းကို ညီအစ်ကိုမောင်နှမများ၊ အဘိုးအဘွားများနှင့် အခြား စောင့်ရှောက်ပေးသူများအား ပြောပြပါ။ သို့မှသာ သင့်ကလေးငိုသည့်အခါ ၎င်းတို့သည် လည်း သင့်ကလေးလိုအပ်သည့် အရာအကြောင်းကို စဉ်းစားနိုင်ပေမည်။ သင့်ကလေးငိုသည့်အခါ အလျင်အမြန်တုံ့ပြန်လိုက်ပါက သင့်ကလေးအား ၎င်းသည် ဘေးကင်းနေပြီး သင်နှင့်အခြားသူများသည် စိတ်ချရသော စောင့်ရှောက်ပေးသူများ ဖြစ်ကြောင်း သင်ပေးလိုက်ပါသည်။

သင့်ကလေးငိုခြင်းက မည်မျှပင် စိတ်ပျက်စရာကောင်းသည်ဖြစ်စေ **ကလေးကို မည်သည့်အခါမျှ မလှုပ်ပါနှင့်။** ကလေးတစ်ဦးကို လှုပ်ခြင်းက ဦးနှောက်ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး သေဆုံးစေနိုင်ပါသည်။



ကျွန်ုပ်၏မှတ်ချက်များ

Health Share-CareOregon အဖွဲ့ဝင်အားလုံး အတွက် အကြံပေးဆွေးနွေးမှုသည် ကုန်ကျစရိတ်ပေး ပေးသော အကျိုးခံစားခွင့် ဖြစ်ကြောင်းကို အမှတ်ရ ပါ။ ဆေးခန်း၌ အကြံပေးဆွေးနွေးသည့် ဝန်ထမ်း ရှိမရှိ သင့်ကို ကုသပေးသူအား မေးပါ။ သို့မဟုတ် CareOregon ဝန်ဆောင်မှုယူသူများအား ကူညီသည့် ဌာနကို ဖုန်းဆက်ပါ- 503-416-4100 သို့မဟုတ် အခမဲ့ 800-224-4840။





သင့်ကလေး ၀ လမှ ၃ လ အရွယ်

ကျွန်ုပ်၏မှတ်ချက်များ

| | |
|-------|-------|
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |

၃ လမှ ၆ လ

သင့်ကလေး ၃ လမှ ၆ လ အရွယ်

ဤအရွယ်အပိုင်းအခြား၌ ကာကွယ်ဆေးများ-

| အသက် | DTap | Hep B | Hib | IPV | PCV/ PPSV | RV |
|------|------|-------|-----|-----|-----------|----|
| ၄ လ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| ၆ လ | ✓ | | ✓ | | ✓ | ✓ |

ကလေးကျန်းမာရေးပြသခြင်းများ။ သင်နှင့်သင့်ကလေးတို့ နှစ်ဦးစလုံး ကျန်းမာနေကြောင်း သေချာစေရန် သင့်ကို ကုသပေးသူသည် သင့်ကလေးကို ပုံမှန်ကြည့်ပါလိမ့်မည်။ ကလေးကျန်းမာရေးအတွက် ပြသည့်အခါတွင် ကလေးကြီးထွားမှုသည် ပုံမှန်အတိုင်း ရှိကြောင်း ဆရာဝန်မှ သေချာစေရန် သင့်ကလေး၏ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အရပ်ကို တိုင်းပါမည်။

သင့်ကလေး နှလုံးခုန်ခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်း၊ အစာအိမ်၊ ခြေလက်များ၊ အသား၊ မျက်လုံးများ၊ နားများ၊ နှာခေါင်းများ၊ ပါးစပ်နှင့် လည်ချောင်းတို့ အစားလုံးကို စစ်ဆေးပြီး၊ ၎င်း၏တုံ့ပြန်မှုကို စစ်ဆေးပါမည်။ သင့်ကလေး ဘေးကင်းနေရန်လိုအပ်သည့် ကာကွယ်ဆေးများပေးပြီး သင်၌ ရှိနေသည့် မေးခွန်းများကို မေးနိုင်ပါမည်။

ကလေးကျန်းမာရေး ပြသည့်အခါများတွင် ဆေးဝါးကုသပေးသူသည် သင့်ကလေးအား ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ စစ်ဆေးခြင်းလည်း လုပ်ကောင်းလုပ်နိုင်ပါသည်။

နောက်တစ်ကြိမ် သင့်ကလေးကျန်းမာရေး ရက်ချိန်းသွားသည့်အခါ မေးရန်မေးခွန်းများကို ရေးထားရန်နှင့် သင့်ကလေး၏ ကာကွယ်ဆေးများကို မှတ်ထားရန် ဤစာအုပ်ငယ်ကို အသုံးပြုပါ။

ကျွန်ုပ်၏မှတ်ချက်များ

သာမန်အားဖြင့် ကလေးကျန်းမာရေးပြသမှုများကို အောက်ပါအချိန်များ၌ စီစဉ်ပါမည်-



မွေးကင်းစ- ပထမခြောက်လ

- » မီးဖွားပြီးရက်အနည်းငယ်
- » ၁ လသား
- » ၂ လသား
- » ၄ လသား

နှိမ့်ကလေး ၆ လမှ ၁၂ လ

- » ၆ လသား
- » ၉ လသား
- » ၁၂ လသား (၁ နှစ်)



တွားသွားသည့်အရွယ်- ၁ နှစ်မှ ၃ နှစ်

- » ၁၅ လသား
- » ၁၈ လသား
- » ၂၄ လသား (၂ နှစ်သား)
- » လ ၃၀ သား (၂ နှစ်ခွဲ)
- » ၃၆ လသား (၃ နှစ်)
- » ၎င်းနောက် တစ်နှစ်တစ်ကြိမ်။





သင့်ကလေး ၃ လမှ ၆ လ အရွယ်

ကြီးထွားမှု တိုင်းတာခြင်း။ ကလေးကျန်းမာရေး ပြသည့် အချိန်များတွင် သင်၏ကုသပေးသူသည် သင့်ကလေးအား အလေးချိန်၊ အရပ်အရှည်နှင့် ကလေးဦးခေါင်း၏ အဝန်း တို့ကို တိုင်းတာပါမည်။ ဤသည်တို့ကို စာမျက်နှာ ၈ တွင် ပြသထားသကဲ့သို့ ပုံမှန်ကြီးထွားမှုဇယားတွင် ထည့်သွင်း ပါသည်။ သင့်ကလေးသည် တတ်နိုင်သမျှ ကျန်းမာနေစေရန် လိုအပ်သည့် အာဟာရနှင့် ပံ့ပိုးမှု ရရှိနေကြောင်း သေချာရန် သင်၏ကုသပေးသူမှ ကူညီပါမည်။

တတ်နိုင်ပါက သင့်ကလေးအနီး၌ သင်သည် ဆဲလ်ဖုန်း သို့မဟုတ် အခြား ကိရိယာကို အလွန်အမင်း မသုံးပါနှင့်။ ကလေးများသည် ရှင်သန်ရန် တုံ့ပြန်မှုရှိသည့် အပြန်အလှန် ဆက်ဆံရေး လိုအပ်ပါသည်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ စစ်ဆေးခြင်း။ သင့်ကလေးသည် အသက်တစ်နှစ်အတွင်း နည်းများစွာဖြင့် ကြီးထွားပါသည်။ ဤအပြောင်းအလဲများသည် ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသာမဟုတ်ဘဲ စိတ်ခံစားမှု၊ လူမှုရေး၊ (သင်ယူခြင်း၊ စဉ်းစားခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းကဲ့သို့) အသိအမြင်တို့လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤအရေးကြီးသည့် ပထမနှစ်များအတောအတွင်း တွားသွားခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် စကားပြောခြင်းတို့ အပါအဝင် အတတ်ပညာသစ်များ ဖွံ့ဖြိုးပါသည်။ ဤအတတ်ပညာသစ်များကို “ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ မိုင်တိုင်များ” ဟု ခေါ်ကြပါသည် (စာမျက်နှာ ၅၀ ကို ကြည့်ပါ)။ ဖွံ့ဖြိုးမှုစစ်ဆေးခြင်းသည် သင့်ကလေး ဤမိုင်တိုင်များ ရရှိပြီလား၊ သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်သည့် နေရာများရှိသလားကို ကြည့်ရန် စစ်ဆေးမှု အတိုလေး ဖြစ်ပါသည်။

ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာစစ်ဆေးခြင်းကို သင့်ကလေးအား ကုသပေးသူနှင့် ကလေး၏ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးသည့်အခါ ဆွေးနွေးပါ။ ပြီးလျှင် သင့်ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုအကြောင်း စိုးရိမ်

နေသည်များ ရှိပါက သင့်ကလေးအား ကုသပေးသူနှင့် အချိန် မရှေး ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ သင့်ကလေးအားကုသပေးသူ သည် သင့်ကလေး၏ဦးနှောက်ရော ကိုယ်ခန္ဓာပါ ဖွံ့ဖြိုးနေကြောင်း သေချာစေရန် သင့်ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ရံဖန်ရံခါ စစ်ဆေးပါမည်။ ကုသပေးသူအများအပြားသည် ကလေးများအား မိုင်တိုင်စာရင်းတစ်ခုဖြင့် အကဲဖြတ်ရန်အတွက် အသက်နှင့်အဆင့်များ မေးခွန်းတိုတစ်စုံ (ASQ) ကို အသုံးပြုပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုးမှုစစ်ဆေးခြင်းသည် လုံးဝပုံမှန်ဖြစ်ပြီး စိုးရိမ်စရာတစ်ခု မဟုတ်ပါ။ သင့်ကလေးအား အနည်းဆုံး အသက် ၅ နှစ်ပြည့်သည်အထိ ဆက်လက်၍ စစ်ဆေးပါမည်။

ကလေးများအား စကားပြောခြင်း (နှင့် ၎င်းတို့အနီး စကားပြောခြင်း) သည် ကျန်းမာသော ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ ယင်းတွင် သင့်ကလေးအား နေ့စဉ်စာဖတ်

ပြုခြင်းနှင့် သင့်ကလေးပြုလုပ်သည့် အသံများကို တုပ၍ ပြုလုပ်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။

ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ပျိုးထောင်ရန် နည်းတစ်နည်းမှာ ကလေးကို တုံ့ပြန်ရန် ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကလေးက မပီတပီစကားပြောခြင်း၊ ငိုခြင်း၊ လက်ဟန်ခြေဟန် ပြုခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုလုပ်သည့်အခါများတွင် အထိန်းများက ကလေးအား စကားပြောခြင်း၊ မျက်လုံးချင်း ဆုံခြင်း၊ ကလေးအား ချီလိုက်ခြင်း စသည်ဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။





သင့်ကလေး ၃ လမှ ၆ လ အရွယ်

မွေးကင်းစ ရုတ်တရက်သေဆုံးသည့် ရောဂါ (SIDS)။

SIDS အား တစ်ခါတစ်ရံတွင် ပုခက်တွင်းသေဆုံးခြင်းဟု ခေါ်ဆိုကြပြီး တစ်နှစ်အောက် ကလေးတစ်ဦး သာမန်အားဖြင့် ညအချိန် အိပ်နေရင်း မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်မှန်း မသိဘဲ သေဆုံးခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ များသောအားဖြင့် SIDS သည် အသက် ၂ လမှ ၄ လရှိကလေးများ၌ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ **CDC (cdc.gov/sids)** အရ SIDS ကိုကာကွယ်ဖို့ အထောက်အကူပြုရန် သင်ပြုလုပ်နိုင်သည့် အရေးကြီးသောအရာများ ရှိပါသည်-



- **သင့်ကလေးကို ပက်လက်သိပ်ပါ။** ကလေးတစ်ဦး မှောက်အိပ်ခြင်းက အန္တရာယ်ရှိပြီး SIDS အန္တရာယ်ကို မြင့်မားစေနိုင်ပါသည်။ ဤသည်မှာ သင့်ကလေးအား SIDS မှ ကာကွယ်ရန် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရေးအကြီးဆုံးအရာ ဖြစ်သည်။
- **မွေ့ရာမာမာနှင့် တင်းတင်းကျပ်ကျပ်ဆန့်သည့် အိပ်ရာခင်း၊ ခေါင်းအုံးစွပ်တို့ကို သုံးပါ။** ချောင်ချိုသည့် အိပ်ရာခင်း၊ ခေါင်းအုံးစွပ်များ၊ ခေါင်းအုံး သို့မဟုတ် စောင်အပိုများကို ကလေး၏ပုခက်မှ ဖယ်ရှားရပါမည်။ စောင်များသည် ပါးလွှာပြီး ပုခက်၏မွေ့ရာအောက်သို့ ပတ်ပတ်လည် သွင်းထားရပါမည်။ သို့မဟုတ် စောင်သုံးမည့်အစား ကလေးအား တစ်ဆက်တည်း ချုပ်ထားသည့် ညအိပ်အဝတ်အစား ဝတ်စေနိုင်ပါသည်။
- **သင့်ကလေးကို အေးအေးထားပါ။** စောင်အပိုများ၊ ဦးထုပ်များ စသည်တို့ဖြင့် ကလေးသည် အပူလွန်သွားပါက SIDS ဖြစ်စေနိုင်သည့် အပူလွန်သွား (အသက်ရှူပြဿနာများ) ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၆ လမှ ၁၂ လ

သင့်ကလေး ၆ လမှ ၁၂ လ အရွယ်

ဤအရွယ်အပိုင်းအခြား၌ ကာကွယ်ဆေးများ-

| အသက် | DTap | Hep B | Hib | IPV | PCV/ PPSV | RV |
|------------|------|-------|-----|-----|-----------|----|
| ၆ လ | ✓ | | ✓ | | ✓ | ✓ |
| ၆ လမှ ၁၈ လ | | ✓ | | ✓ | | |

ကလေးများအတွက် သွားဖက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု။

ကောင်းမွန်သည့် သွားဖက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုဟူသည် ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် အထွေထွေ ကျန်းမာရေးဟု ဆိုလိုပါသည်။ သင့်ကလေးသည် ပထမဆုံးသွားများ စတင်ပေါက်လာသည်နှင့် သွားဖက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နှင့် ပြုရပါမည်။ သင့်နှင့်သင့်ကလေးတို့သည် (OHP) မှတစ်ဆင့် အခမဲ့ သွား

ဖက်ဆိုင်ရာ ကုသမှု ရရှိပါသည်။ သင့်ကလေးအတွက် ရရှိနိုင်သည့် အကျိုးခံစားခွင့်များအကြောင်း သင်၏ သွားဖက်ဆိုင်ရာ အစီအစဉ်ကို မေးပါ။ သင့်သွားဖက်ဆိုင်ရာ အစီအစဉ်၏ ဖုန်းနံပါတ်သည် Health Share/CareOregon အဖွဲ့ဝင် ID ကတ်ပြားပေါ်တွင် ရှိသည်။

အဖတ်ကျွေးခြင်း။ တစ်ချိန်ချိန်တွင် သင်သည် အဖတ်စ၍ ကျွေးမည်ဖြစ်သည်။ **CDC.gov** တွင် ကလေးတစ်ဦး အဖတ်စားရန် အသင့်ရှိမရှိ သိပုံအကြောင်း အောက်ပါ အကြံပြုချက်များ ပေးထားပါသည်-

- ၎င်းတို့သည် မတ်မတ်ထိုင်ပြီး ခေါင်းကို မိမိဘာသာ မော့ထားသည်။
- သင်အစာကျွေးသည့်အခါ ၎င်း၏ပါးစပ်ကို ဖွင့်သည်။
- ပါးစပ်ထဲမှ အစာကို တွန်းထုတ်သည့် လျှာ၏ အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်မှု မရှိတော့ပါ။

သင်သည် ကလေးအား အဖတ်စ၍ကျွေးသော်လည်း၊ မိခင် နို့ သို့မဟုတ် ဖော်မျူလာကိုလည်း ဆက်၍တိုက်ရန် အကြံပြုပါသည်။ အဖတ်ကျွေးခြင်းဖြင့် မိခင်နို့ သို့မဟုတ် ဖော်မျူလာကို အစားထိုးလိုက်ခြင်း မဟုတ်ပါ - ယင်းသည် လပေါင်းများစွာ ကြာတတ်သည့် နှေးကွေးသော အကူးအပြောင်း ဖြစ်သည်။ သင့်ကလေးအား မိခင်နို့မှအကျိုးခံစားခွင့်များကို ဆက်လက်

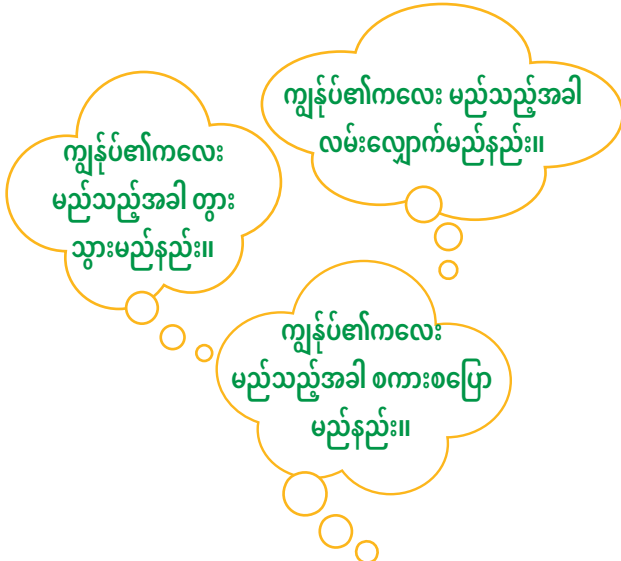
ပေးရန် မိခင်နို့ကို တတ်နိုင်လျှင် တစ်နှစ်ကြာတိုက်ရန် အမေရိကန် ကလေးအထူးကု အသင်းမှ အကြံပြုပါသည်။

သင့်ကလေးကို အဖတ်စကျွေးသည့်အခါ ချေထားသည့် အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် အစာများကို ရွေးချယ်ပြီး၊ စက်ရုံထုတ် အစာများကို ရှောင်ပါ။ ကလေးများက အဖတ်စားသည့်အခါ ၎င်းတို့သည် အရသာများကိုလည်း ပုံဖော်နေကြသဖြင့် ၎င်းတို့ကို ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့်အစာ စေတေကျွေးပါက ကလေးများအနေဖြင့် ၎င်းအတွက်အရသာ ပေါ်စေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ပိုမိုညီညွတ်သောအစာသည် သင့်ကလေး သွားစပေါက်သည့်အခါ ပိုမိုကောင်းမွန်သော သွားဖက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ရာ၌လည်း အထောက်အကူပြုပါသည်။ သကြားပါသော အစားအစာများ၊ သစ်သီးရည်ကဲ့သို့ အချိုရည်များနှင့် ကြီးလွန်းသော သို့မဟုတ် စားရန်ခက်သော အရာများကို ရှောင်ရှားပါ။





သင့်ကလေး ၆ လမှ ၁၂ လ အရွယ်



မှတ်တိုင်များ။ အထက်ပါမေးခွန်းများသည် သားသမီးရခါစ မိဘများ၏စိတ်ထဲတွင် ရှိလေ့ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ကလေး ကျန်းမာရေး ပြသနေစဉ် ကုသပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးလေ့ရှိ သည့် အရေးကြီးသည့် မေးခွန်းများ ဖြစ်ပါသည်။ ကလေး များသည် တွားသွားခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် စကားပြော

ခြင်းတို့ကို ကွဲပြားသည့် အဆင့်များ၌ ပြုလုပ်ကြသည်။ မစိုးရိမ် ပါနှင့်။ သင့်ကလေးသည် ဤအတတ်များကို သင်ယူပါလိမ့်မည်။

- **တွားသွားခြင်း။** ကလေးများသည် ၆ လမှ ၁၀ လသား အကြားတွင် စတင်၍ တွားသွားလေ့ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့သည် လိုမ့်ရာမှ ထိုင်ကြပါသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏လောကကို လေ့လာလိုပြီး တွားသွားရန် သင်ယူ ပါသည်။
- **လမ်းလျှောက်ခြင်း။** ၎င်းပထမအဆင့်များသည် အလွန် ပျော်ရွှင်ဖွယ် ကောင်းပြီး၊ ထိုအရာများကို အလျင်အမြန် ဖြစ်စေလိုသည်မှာ သဘာဝကျပါသည်။ ကလေးများသည် အသက် ၁၀ လမှ ၁၄ လအကြားတွင် လမ်းလျှောက်ကောင်း လျှောက်မည်ဖြစ်ပြီး အချို့ ကလေးများသည် အသက် ၁၆ လ သို့မဟုတ် ၁၇ လနီးလျှင် လမ်းလျှောက်နိုင်ပါသည်။ သင့် ကလေး လမ်းစတင်လျှောက်လိုသည့်အခါတွင် ပြုတ်ကျ သည့်အခါ ဖမ်းရန်အသင့်ရှိနေပြီး အစားပေးပြီး အကောင်း



သင့်ကလေး ၆ လမှ ၁၂ လ အရွယ်

ကလေးဘေးကင်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်း။ သင်မသိလိုက်မီ သင့်ကလေးသည် လှိမ့်ခြင်း၊ တွားသွားခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် နောက်ဆုံးတွင် ပြေးခြင်းတို့ဖြင့် သွားလာနေပြီ ဖြစ်လိမ့်မည်။ သင့်အိမ်သည် သင်၏လှုပ်ရှားသူလေးအတွက် အဆင်သင့်ရှိကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ပါ။ ချွန်ထက်သည့် အရာများ သို့မဟုတ် သန့်စင်ပစ္စည်းများနှင့် ဆေးဝါးများကဲ့သို့ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည့် အရာများကို သင့်ကလေး လက်လှမ်းမမီ သည့် နေရာတွင်ထားပါ။

မီးခိုးနှင့် ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် ဖမ်းသောက်ရိယာများ။ သင့်နှင့်သင့်ကလေးတို့ ဘေးကင်းစွာ ရှိနေရန် သင့်အိမ်တွင် ဤကိရိယာများကို ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်သည် အနံ့အရသာ မရှိသောကြောင့် သင့်အိမ်၌ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် ပြဿနာရှိမရှိ သင်သိမည် မဟုတ်ပေ။ နှစ်မျိုးပေါင်းထားသည့် စက်များသည် မီးခိုးဖြစ်စေ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဖြစ်စေ ဖမ်းနိုင်ပါက အချက်ပြစက် မြည်ပါလိမ့်မည်။

ခဲဓာတ်ပါ သုတ်ဆေးနှင့် ကျောက်ဂွမ်းများ။ ၎င်းတို့၏ထိခိုက်မှုများကို မသိကြမီအချိန်က ကျောက်ဂွမ်းနှင့် ခဲဓာတ်ပါ သုတ်ဆေးတို့ကို ဆောက်လုပ်ရေးတွင် ပုံမှန်သုံးခဲ့ကြပါသည်။ ဤပစ္စည်းများ သင့်အိမ်၌ရှိနေနိုင်ပြီး သင့်ကလေးကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

- **ခဲဓာတ်ပါသုတ်ဆေး-** “၁၉၇၈ ခုနှစ်မတိုင်မီ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌ ဆောက်သည့်အိမ်များသည် ခဲဓာတ်အခြေပြုသုတ်ဆေး ပါနိုင်ခြေရှိသည်။... ခဲဓာတ်အခြေပြုသုတ်ဆေး သုတ်ထားသည့် မျက်နှာပြင်များကို ဝါးလျှင်... ကာနေသည့် ဆေးများကို စားလျှင် သို့မဟုတ် ခဲမှုန်များကို စားမိလျှင် သို့မဟုတ် ရှူမိလျှင် ကလေးများ အဆိပ်သင့်နိုင်သည်” ဟု CDC က ဆိုပါသည်။ ကလေးများ ခဲဓာတ်ပါ သုတ်ဆေးနှင့် ထိတွေ့ခဲ့လျှင် စမ်းသပ်ဖို့ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို 800-368-5060 ရှိ အော်ရီဂွန် ခဲဓာတ်လိုင်းကို ဖုန်းဆက်ပါ။ ခဲဓာတ်စစ်ဆေးသည့် ကိရိယာများကို အစားအစာရောင်းသည့် ဆိုင်များနှင့်

စက်ပစ္စည်းဆိုင် အများစုတွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။ သင့်အိမ် တွင် ခဲဓာတ်ပါ သုတ်ဆေးရှိပါက နံရံများအပေါ်ဆေးထပ် သုတ်ပြီး ခဲဓာတ်ပါ ဆေးသုတ်ထားသည့် ကစားစရာများကို လွှင့်ပစ်ရန် စဉ်းစားပါ။ ထို့အပြင် သင့်ကလေး ကြီးထွား လာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းတို့သည် ခဲဓာတ်ပါ အစများ ခိုအောင်း နေနိုင်သည့် ကြမ်းပေါ်မှ အရာများကို မစားမိစေရန် သင် တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်ပါ။

- **ကျောက်ဂွမ်း** သည် ၁၉၈၀ မတိုင်မီ ဆောက်လုပ်ရေးတွင် အသုံးပြုခဲ့သည့် အန္တရာယ်ရှိ ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် သင့်အိမ်ကို တစ်ခုခုလုပ်နေပါက ကလေး များအတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ ကျောက်ဂွမ်းများ ကို ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များအား ဖယ်ရှားစေပါ။ မိမိဘာသာ ဖယ်ရှားရန် မကြိုးပမ်းပါနှင့်။ ကျောက်ဂွမ်းစစ်ဆေးသည့် ကိရိယာများကို စက်ပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်များတွင် တွေ့နိုင် ပြီး link.careoregon.org/deq-asbestos တွင် ပိုမိုလေ့လာနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏မှတ်ချက်များ





ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆက်သွယ်ပါ

သင်၏မွေးကင်းစကလေး ကြီးထွားသည်နှင့်အမျှ CareOregon နှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရှိ အများအပြားသည် သင့်ကို ပံ့ပိုးရန် အဆင်သင့်ရှိကြောင်း အမှတ်ရပါ။ CareOregon ရှိ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး သင်နှင့်သင့်ကလေးတို့အား ဆုမွန်ကောင်းများ တောင်းလိုက်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆက်သွယ်ပါ

ကျွန်ုပ်တို့သည် တနင်္လာမှ သောကြာ မနက် ၈ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီအထိ ဖွင့်ပါသည်။

ဝန်ဆောင်မှုယူသူများအား ကူညီသည့်ဌာန- 503-416-410

0၊ နယ်ဝေးအခမဲ့ 800-224-4840 သို့မဟုတ် TTY 711

စကားပြောရန် တက်စီဖိုပီ- 503-488-2887

ကျွန်ုပ်တို့အား လုံခြုံစွာ စာပို့ရန်- careoregon.org/portal

ကျွန်ုပ်တို့၏ CareBaby အင်တာနက်စာမျက်နှာ careoregon.org/carebaby တွင် အသုံးဝင်သော အခြားအချက်အလက်များ ရှိပါသည်

OHP-HSO-22-3146
HSO-21237250-BU-1025





315 SW Fifth Ave
Portland, OR 97204

careoregon.org

