



101 8th Street, Suite 100  
Oakland, CA 94607



# ASIAN HEALTH SERVICES

NEWSLETTER  
FALL 2021



## 2021 Flu Shot Clinics at Asian Health Services

**လူကြီးများအတွက်တုတ်ကွေးဆေးထိုးသည့် ဆေးခန်း နေရာနှင့်အချိန်များ \***  
**ရက်ချိန်းယူရန် နှင့် မေးချင်တာရှိလျှင် ဤ ဖုန်းနံပါတ် ၅၁၀-၇၃၅-၃၂၂၂ သို့ ဆက်သွယ်ပါ။**

အနည်းဆုံး ၁၉နှစ်အထက်အတွက်သာဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်သည်အမျိုးသမီးမဖြစ်စေရပါ။ အာရှ ဆေးခန်း၏ အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်ပါက အဖွဲ့ဝင်ကဒ်၊ နှင့် ကျန်းမာရေးအာမခံကဒ်ယူလာခဲ့ရပါမည်။

**Frank Kiang Medical Center**  
250 East 18<sup>th</sup> Street  
November 6  
Saturdays: 9:00am - 1:00pm

**Rolland & Kathryn Lowe Medical Center**  
835 Webster Street  
November 13  
Saturdays: 9:00am - 1:00pm

**အဓိက ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်ဆေးခန်း- 416 8<sup>th</sup> street**  
သောကြာနေ့တိုင်း | 9:15am - 12pm & 1:30pm - 4pm from 10/15 - 12/17 (11/26 မှလွှဲ၍)

**ကလေးများအတွက်တုတ်ကွေးဆေးထိုးသည့် ဆေးခန်း နေရာနှင့်အချိန်များ \***  
**ရက်ချိန်းယူရန် နှင့် မေးချင်တာရှိလျှင် ဤ ဖုန်းနံပါတ် ၅၁၀-၇၃၅-၃၂၂၂ သို့ ဆက်သွယ်ပါ။**

အသက် ၆လ-၁၈နှစ်အတွင်း ဖြစ်သော လက်ရှိအာရှဝန်ဆောင်မှုမှလူနာများ အတွက်သာ ဖွင့်ထားပါသည်။ လူနာသည် မိဘ/တရားဝင်အုပ်ထိန်းသူပါလာရပါမည်။ ကျေးဇူးပြုပြီး လူနာ၏ အာရှဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့ဝင်ကဒ်နှင့် ကျန်းမာရေးအာမခံကဒ်ယူဆောင်ခဲ့ပါ။

**Chenming & Margaret Hu Medical Center: 818 Webster Street, 3<sup>rd</sup> Floor**

**December 4**  
**Saturdays: 9:00 AM - 1:00 PM**

**\*အောက်ပါ ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများကို တုတ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ မိမိဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။**

- ကိုယ်ပူ/ချမ်းတုံခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း
- ယခင်နှင့်မတူသော ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး ကိုက်ခဲခြင်း
- အနံ့နှင့်အရသာပျက်ခြင်း
- နှာစီး/နှာပိတ်ခြင်း
- ဖျို့ / အန်ခြင်း
- ဝမ်းလျှောခြင်း

ဆေးခန်း၏ ရက်စွဲ/အချိန်များကို တုတ်ကွေးကာကွယ်ဆေးအဆင်သင့်ရှိ/မရှိအပေါ်မူတည်ပြီးဖျက်သိမ်းနိုင်ပါသည်။ အလှူငွေ \$5-\$10ပေးလှူခြင်းဖြင့်အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ပံ့ပိုးမှုအတွက်လဲအထူးကျေးဇူးတင်ပါသည်။

### သင့် အသံကို ကြားလိုပါသည်

Agnita Pal ရေးသားသည်

AHS သည် နိုဝင်ဘာလထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူနာများထံ စစ်တမ်း လေ့လာမှု ပေးပို့ပါမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို မည်သို့ ထင်မြင်ယူဆသည်၊ လွန်ခဲ့သည့် ၁၂လအတွင်း AHS တွင် သင်၏ အတွေ့အကြုံများ စသည်တို့ကို သိလိုပါသည်။ ကိုဗစ် ကပ်ရောဂါကြောင့် လူနာများ၏ အတွေ့အကြုံများ ပြောင်းလဲမှုရှိသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိပြီး ယင်းတို့ကို နားလည်လိုပါသည်။ သင်၏ အဖြေများကို လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းထားပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ စစ်တမ်းတွင် ပါဝင်ဖြေဆိုသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

# ကျွန်ုပ်တို့၏ ရပ်ရွာကို ကိုဗစ်အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

## ကိုဗစ်အကာခြင်း ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေကို သိရှိထားဖို့ပြုပြင်

- မျိုးကွဲများ ဝိုင်းရပ်စ်များသည် အစဉ်အမဲမြူးစီစပခြင်းလဲနပေါ်မျိုးကွဲများသည် မယုံမသွေ ပေါ်မရောက်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဝိုင်းရပ်စ်မျိုးကွဲသစ် ပြန့်ပွားနှုန်းကို လျော့ချနိုင်ရန်အတွက် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများကို လိုက်နာရန် လိုအပ်ပါသည်။
- နာခေါင်းစည်း တပ်ပါ
- ဖျားနာနေစဉ် အိမ်တွင်သာ နေပါ
- မိမိတွင် ကိုဗစ်-၁၉ လက္ခဏာများတွင်ရှိရပါက သို့မဟုတ် ကိုဗစ်-၁၉ ခံစားနေရသည့် ထိတွေ့မှုရှိခဲ့ပါက ဆေးစစ်ပါ
- သင်နှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့ခဲ့သူတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရှိကခြင်း ဆေးစစ်တွေ့ရှိရပါက သင့် ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သင်တစ်ဦးတည်း ခွဲပေးခြင်း သို့မဟုတ် ကွာရန်တင်းလုပ်ပါ
- အရေးအကျိုးအဆိုးအဖြစ် သင်သည် လိုအပ်ချက် ပညာရှိပါက ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပါ

သင်ကျန်းမာရေးနှင့် ရပ်ရွာလူအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံး၏ ကျန်းမာရေးအတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံထားရန် အထူးအရေးကြီးပါသည်။

- ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးများသည် ဒယ်လီတာ မျိုးကွဲအပါအဝင် အခြား သိရှိထားဖို့ပြုသည့် မျိုးကွဲများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။
- ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးများသည် ဖျားနာခြင်း၊ ဆေးရုံတက်ရခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ဆုံးရှုံးရခြင်းများမှ ကာကွယ်ပေးပါသည်။

## ဘယ်သူတွေက ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှု ရယူနိုင်ပါသလဲ

ယခု အချိန်တွင် Pfizer, Moderna, J&J. CDC's ထိုးပို့သည့်အားအား Booster ထိုးရန်တိုက်တွန်းထားပါသည်။ အထက်ပါဆေးအမျိုးမျိုးမဟုတ် သော်လည်း Booster ထိုးနိုင်ကခြင်း ခွင့်ပြုထားပါသည်။ ဆေးထိုးခွင့်ရသူများနှစ်သက်ရာရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

	ပယ်ဖျက်ဆေး အပညွှတ် အထိ ထိုးနှံမှုကို ဘယ်သူတွေ ရယူနိုင်ပါသလဲ	ထပ်ဆောင်း ထိုးနှံမှုကို ဘယ်သူတွေ ရယူနိုင်ပါသလဲ	Booster ထိုးနှံမှုကို ဘယ်သူတွေ ရယူနိုင်ပါသလဲ
<b>Pfizer</b>	အသက် ၁၂နှစ်နှင့် အထက် အသက် ၅နှစ် မှ ၁၁နှစ်များ အတွက် ခွင့်ပြုထား စတင် ဆိုင်းဆ	အတန်ငယ် သို့မဟုတ် အလွန်အမင်း ကိုယ်ခံအားနည်းပါးသည့် အသက် ၁၂နှစ်နှင့် အထက်ရှိသူများ  မှတ်ချက် - ထပ်ဆောင်းထိုးနှံမှုကို ဒုတိယအကျိတ် ထိုးနှံမှုပါနဲ့တင် အနည်းဆုံး ၂၈ရက်ကပြုမိသ ထိုးနှံပေးပါမည်	• ၆၅နှစ်နှင့် အထက် • ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဌာနတွင် ကာလကပြုသည့် နေထိုင်နေသူများ • ရေခဲအေးခန်းသို့ အသက် ၁၈-နှင့် အထက် လူပုဂ္ဂိုလ်များ • အလုပ်ဌာန တွင်အလုပ်လုပ်သူ သို့မဟုတ် နေထိုင်သူ ကိုဗစ်-၁၉ နှင့် ထိတွေ့ကျူးစက်နိုင်ခြေ ပိုများသည့် အသက် ၁၈-နှင့် အထက် လူပုဂ္ဂိုလ်များ  မှတ်ချက် - မူလက Pfizer ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုပါ ဒုတိယအကျိတ်ထိုးနှံခဲ့သည့် အချိန် ၆လ ကျော်ပြီးဖြစ်ပါက booster ထိုးနှံခွင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။
<b>Moderna</b>	အသက် ၁၈နှစ်နှင့် အထက်	အတန်ငယ် သို့မဟုတ် အလွန်အမင်း ကိုယ်ခံအားနည်းပါးသည့် အသက် ၁၈နှစ်နှင့် အထက်ရှိသူများ  မှတ်ချက် - Moderna ထပ်ဆောင်းထိုးနှံမှုကို ဒုတိယအကျိတ် ထိုးနှံမှုပါနဲ့တင် အနည်းဆုံး ၂၈ရက်ကပြုမိသ ထိုးနှံပေးပါမည်	• ၆၅နှစ်နှင့် အထက် • ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဌာနတွင် ကာလကပြုသည့် နေထိုင်နေသူများ • ရေခဲအေးခန်းသို့ အသက် ၁၈-နှင့် အထက် လူပုဂ္ဂိုလ်များ • အလုပ်ဌာန တွင်အလုပ်လုပ်သူ သို့မဟုတ် နေထိုင်သူ ကိုဗစ်-၁၉ နှင့် ထိတွေ့ကျူးစက်နိုင်ခြေ ပိုများသည့် အသက် ၁၈-နှင့် အထက် လူပုဂ္ဂိုလ်များ  မှတ်ချက် - မူလက Pfizer ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုပါ ဒုတိယအကျိတ်ထိုးနှံခဲ့သည့် အချိန် ၆လ ကျော်ပြီးဖြစ်ပါက booster ထိုးနှံခွင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။
<b>Johnson and Johnson (J&amp;J)</b>	အသက် ၁၈နှစ်နှင့် အထက်	မရရှိနိုင်ပါ	J&J ထိုးနှံပို့လက်ပြုပါလျှင် J&J Moderna (သို့) Pfizer နှစ်သက်ရာထိုးနှံနိုင်ပါသည်။

**Asian Health Services မှ ကာကွယ်ဆေးများကို မည်သည့်နေရာတွင် ထိုးနှံရမည်နည်း**  
ကျွန်ုပ်တို့၏ ကာကွယ်ဆေး ဆေးခန်းတွင် ရက်ချိန်းယူရန်အတွက် (၅၁၀) ၇၃၅-၃၂၂၂ သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ လက်ရှိတွင် Pfizer, Moderna နှင့် J&J ကာကွယ်ဆေးများကို ထိုးနှံပေးနေပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးနှင့် ပတ်သက်သည့် နောက်ဆုံးရအချက်များကို ရယူရန် Asian Health Services ကိုဗစ်-၁၉ ဝတ်ဆိုင်က <https://asianhealthservices.org/covid19vaccine/> သို့သွားပါ။



## ဆေးကုသရန် လူနာသစ်များ လက်ခံခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု လျှောက်ထားခြင်း

Dinh Ly, အသင်းဝင် ဝန်ဆောင်မှုများဆိုင်ရာ အကူပြုရေး မန်နေဂျာမှ ရေးသား  
Asian Health Services သည် လူအားလုံးအတွက် ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက် များကို မြည့်ဆည်းပေးနေပါသည်။ လက်ရှိတွင် ဆေးကုသရန် လူနာသစ်များကို လက်ခံလျက်ရှိပါသည်။ ဆေးကုသမှုပေးရန် အမည်စာရင်းသွင်းခြင်းမှ သည် Medi-Cal နှင့် Covered CA တို့ကို သို့ အစိုးရအစီအစဉ်များကို နှစ်စဉ် ပြန်လည်လျှောက်ထားခြင်းစသည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးနေပါသည်။ ငွေကြေးအခြေအနေပေါ်ခြင်းလည်းကောင်း အပါအဝင် မိမိ၏ အခြေအနေကို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု လျှောက်ထားရာတွင်လည်း မိမိတို့မှ ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

- Medi-Cal:**
  - ကယ်လီဖိုးနီးယားတွင် နေထိုင်သူဖြစ်ပြီး ဝင်ငွေအကန့်အသတ်ရှိသူများ အတွက် ကုန်ကျစရိတ်သက်သာသော သို့မဟုတ် အခမဲ့ရရှိသော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နှစ်ပတ်လည်ပေး (နောက်ဆုံး လျှောက်ထားရမည့်ရက် မရှိပဲ) လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။ သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီပါက ယင်းသတ်မှတ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီနေသော်လည်းကောင်း၊ ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီနေသော်လည်းကောင်း သင့်အနေဖြင့် Medi-Cal ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။
  - ACA (နိုင်ငံတော် သို့မဟုတ် အခြားဝင်ငွေအကန့်အသတ်မရှိသူများ) အဖြစ် သတ်မှတ်ခံထားရသူများအနေဖြင့် သတ်မှတ်ချက်များအားလုံးနှင့် ပြည့်မီပါက PRUCOL အရ Medi-Cal ကို အပညွှတ်ခွင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။
  - ကုသခြင်းအခြေချသူအဖြစ် လက်ခံရန် ကျင့်ပယ်ဖွယ်ရှိသည့် အသက် ၅၀နှင့် အထက် ရှိသူများသည် ၀၅/၀၁/၂၀၂၂ မှ စတင်ကာ Medi-Cal အပညွှတ်ခွင့် ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။
- Covered CA:**
  - ဤအစီအစဉ်သည် ကယ်လီဖိုးနီးယား ပြည်သူများအတွက် မိမိနှင့် သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသူ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်များနှင့် ငွေကြေးအထောက်အပံ့များကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူနိုင်မည့် ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်များဖြစ်ပါသည်။
  - လျှောက်လွှာ လက်ခံချိန် - နိုဝင်ဘာ ၀၁ မှ ဇန်နဝါရီ ၃၁ ၂၀၂၂
  - အသစ်ပြန်လည်လျှောက်ထားရမည့် ကာလ - အောက်တိုဘာ ၀၁ မှ ဒီဇင်ဘာ ၃၁ ၂၀၂၁။ သင့်အနေဖြင့် တစ်စုံတစ်ရာ ဆောင်ရွက်ခြင်း မရှိပါက လက်ရှိ Covered California ရယူထားသူများကို ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေး အလိုအလျောက် သက်တမ်းတိုးပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

- CalFresh:**
    - CalFresh (ဖခင်က Food Stamps ဟုခေါ်သည်) သည် ကယ်လီဖိုးနီးယားတွင် နေထိုင်သူ အစားအသောက်နှင့် အစားအသောက်နှင့် သို့မဟုတ် တရားဝင် အတည်တကျ နေထိုင်သူများအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် သင်တန်းပေးသည့် အစားအသောက်ကို ဝယ်ယူနိုင်ရန်အတွက် ငွေကြေးအထောက်အပံ့ပေးသည့် အတားအဆီးမရှိသည့် အစီအစဉ် ဖြစ်ပါသည်။
    - ၀၁/၀၁/၂၀၂၁ မှ စတင်ကာ CalFresh ခံစားခွင့် သတ်မှတ်ချက်များကို ထပ်မံပြန်လည်ဆန်းစစ်မည်ဖြစ်ပါသည်။
    - CalFresh ခံစားခွင့်များကို ရပ်ကွက်တွင်းရှိ ကုန်စိမ်းဆိုင်များ၊ လယ်တီထွေးများ၊ Amazon နှင့် Walmart တို့ကဲ့သို့ အွန်လိုင်းကုန်စိမ်းဆိုင်များမှပင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- အသင်းဝင် ဝန်ဆောင်မှုများကို လက်ရှိအချိန်တွင် လက်ခံပေးသည့် လူ ရောက်ရှိသည့်လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် ဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်ကုသရေး ရယူနိုင်ပါသည်။ လူကယ်လီဖိုးနီးယားရောက်ရှိပြီးဖြစ် (၅၁၀) ၉၈၆-၆၈၈၀ သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီးဖြစ် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

**ASIAN HEALTH SERVICES**  
COMMUNITY HEALTH CARE

**ရပ်ရွာအခြေပြု ကုသရေးယူမှု အသစ် - သင့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ရှိနေပါသည်**

လက်ရှိကလေးသည် အသင်းဝင် ကာလဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းအား တိုးတက်မြှင့်တင်ခြင်းနှင့် ငြိမ်းခြောက်ခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုင်ဆောင်ရာတွင် များပြားစွာပါဝင်စေရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းစိတ်ကောင်းသည့် အဖွဲ့အစည်းသည် သက်ဆောင်မှုကြီးမားပြီး ယင်းကို သင်၏အဖွဲ့အစည်းအတွက် ကြိုတင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် မလိုအပ်တော့တော့တော့။ ကျွန်ုပ်တို့၏ Asian Health Services မှ သင်၏အဖွဲ့အစည်းအတွက် မိမိတို့လိုအပ်သည့် ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာတွင်ရှိ တစ်ဦးစီမှ မိသားစုဝင်ဖြစ်စေ သင့်အား ကူညီထောက်ပံ့ပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့ ရည်ရွယ်ပါသည်။ သင့် ကျန်းမာရေးနှင့် အစားအသောက်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သည့် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အရေးကြီးပြီး သင့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ရှိနေပါသည်။

ရပ်ရွာအခြေပြု ကုသရေးယူမှု အသစ်အား မော်ဒီရို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စိတ်ဆိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်ဆောင်မှုများကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာနှင့် အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆေးကုသမှုများနှင့် ဖြစ်ရပ်အတွက် ဆေးကုသမှုများကို စီမံပေးခြင်းစသည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးအပ်ကာ သင့်ကို စောင့်ရှောက်မည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ယူဆာများအား သင့် မိသားစုအဖွဲ့အစည်းဖြင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ လိုအပ်ပါက ဥပဒေရေးရာနှင့် လူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုများအပါအဝင် အခြားဝန်ဆောင်မှုအစီအစဉ်များကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့မှ ညွှန်ဆိုကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ Alameda County တွင်နေထိုင်သူများသည် ရပ်ရွာအခြေပြု ကုသရေးယူမှု ယင်းဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူနိုင်ပါသည်။ ယင်းဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူရန်အတွက် လက်ရှိတွင် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ကုသရေး ဖြစ်ရန် မလိုအပ်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤ ဝေဖန်ချက်သည် ရပ်ရွာ၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အမြန်အလွန်နားလည်ကာ ကုသရေးစောင့်ရှောက်မှု ပြုနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံး အတွက် ခွင့်ပြုခြင်းဖြင့် ကူညီပါမည်။

၅၁၀-၇၃၅-၃၂၂၂ သို့ ဆက်သွယ်ပါ

သို့မဟုတ် [ahshealth@ahscho.org](mailto:ahshealth@ahscho.org) သို့ အီးမေးလ်ပို့ပါ

တနင်္ဂနွေ - ငါးနက် မနက် ၉း၀၀ - ၅း၀၀

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း အခြေအနေများနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။ အထောက်အပံ့အကူအညီအတွက် ဝေးသို့ ဆက်သွယ် အလုပ်ရုံပြန်လည် ခေါ်ဆိုခြင်းဖြင့် ပိုမိုမတ် ဆက်သွယ်ပါ။ သို့မဟုတ် [ahshealth@ahscho.org](mailto:ahshealth@ahscho.org) သို့ အီးမေးလ်ပို့ဆက်သွယ်ပါ။

**ASIAN HEALTH SERVICES**  
HEALTH CARE FOR ALL. ADVOCACY FOR THE UNDERSERVED.

## ဗီဒီယိုနှင့် ဖုန်းမှတစ်ဆင့် ဆေးခန်းပခြင်း

George Lee ရေးသားသည်

ဆေးခန်းပခြင်းအတွက် ဗီဒီယို ဒါမုမဟုတ် ဖုန်းကနေ တစ်ဆင့် ပြုလုပ်ရမည်ဆိုသော သိဖို့ပြုထား။ ဒီနည်းလမ်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ဆေးခန်းပခြင်းအရာမှ အချိန်ကုန်သက်သာစေရမည်ဖြစ်ပြီး အရမ်းကို အဆင်ပြေစေပါသည်။ ဆေးခန်းပခြင်းကို လက်ခံသည့်အခါ စောင့်ဆိုင်းနေရသည့် ကိုယ်အိမ်ကုသမှု သက်တောင့်သက်သာ နဲ့ စောင့်ရှောက်မှုမရနိုင်မှာပါ။ မိသားစုဝင်တွင် အဆင်ပြေစေရန်အတွက် ဖုန်းကနေ ဆေးခန်းပခြင်း နိုင်မှာပါ။

Apple iPhone ဖြစ်ဖြစ် ဒါမုမဟုတ် စာတိုတွင် လက်ခံနိုင်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ မှုန်းတစ်လုံးဖြစ်ပါပြီ။ ရှိရင် ဗီဒီယိုကုသမှုတစ်ဆင့် ဆေးခန်းပခြင်းပါပြီ။

ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် သွေးတိုး သို့မဟုတ် ဆီးချိုကဲ့သို့ နာတာရှည်ရောဂါများကို ပြသရန်အတွက် ဗီဒီယိုနှင့် ဖုန်းမှတစ်ဆင့် ဆေးခန်းပခြင်းသည် အထူးအဆင်ပြေပါသည်။ အအေးမခံခြင်းကဲ့သို့ အရေးပေါ်သောမန် နာကျန်ခြင်းများအတွက်လည်း သင့်လျော်ပါသည်။

စိတ်ဝင်စားပါက သင့်အတွက် ရက်ချိန်းယူစဉ် မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

