



တရားထိုင်ခြင်း

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (WHO) က တရားထိုင်ခြင်းအား စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ကျစေသည့်နည်းလမ်းအဖြစ် အကြံပြုထောက်ခံထားပါသည်။ တရားထိုင်ခြင်းသည် စိတ်ကို လက်ရှိအခိုက်အတန့်တွင် အာရုံစိုက်ထားစေခြင်း ပါဝင်သည့် အလေ့အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ မတူညီသော တရားထိုင်ခြင်းပုံစံများ ရှိထားသော်လည်း၊ ၎င်းတို့အားလုံးသည် သတိရှိမှုနှင့် အာရုံစိုက်မှုကို ပျိုးထောင်ပေးသော ရည်မှန်းချက်ကို မျှဝေထားကြပါသည်။

တရားထိုင်ခြင်းသည် ဖော်ပြပါတို့ဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ချရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်-

- စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို တည်ငြိမ်စေခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသော ဟော်မုန်းများ ထွက်ရှိမှုကို လျော့ချပေးခြင်း
- အိပ်စက်မှုအရည်အသွေးကို ပိုကောင်းလာစေခြင်း
- စိတ်ခံစားမှုနှင့် စိတ်ခံစားချက် ထိန်းချုပ်မှုကို တိုးမြှင့်ပေးခြင်း
- သိမြင်နားလည်မှုနှင့် စာနာရိုင်းပင်းတတ်မှုကို တိုးတက်စေခြင်း

သင်သည် အုန်လိုင်းနှင့် တရားထိုင်ခြင်းအကပ်များတွင် တွေ့နိုင်သော လမ်းညွှန်ပေးထားသည့် တရားထိုင်ခြင်းအတိုင်းလည်း လိုက်လုပ်နိုင်ပါသည်။ ဤသည်တို့မှာ ဘာသာစကားအမျိုးမျိုးဖြင့် ဖော်ပြထားသော အခမဲ့ လမ်းညွှန်ပေးထားသည့် တရားထိုင်ခြင်းအချို့ ဖြစ်ပါသည်-

- [Health Minds Program App](#)- အမြဲတမ်း အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။ တရားထိုင်ခြင်းနှင့် သတိရှိမှု စွမ်းရည်များ။
- [Stop, Breathe & Think](#)- အမြဲတမ်း အခမဲ့ဖြစ်ကာ၊ ကလေးများအတွက်လည်း ဖြစ်ပါသည်။
- [Insight Timer](#)- အမြဲတမ်း အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် နေ့စဉ်အကပ်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ကျွမ်းကျင်သော ဆရာများက ညွှန်ပြပေးထားသည့် အမျိုးမျိုးသော တရားထိုင်ခြင်းပုံစံများနှင့် အချိန်ကာလများကို ရှာဖွေကြည့်နိုင်သည့် ကောင်းမွန်သော စာကြည့်တိုက်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
- [UCLA Mindful App](#)- အခမဲ့။ Meditation by Diana Winston.
- <https://www.uclahealth.org/programs/marc/free-guided-meditations/guided-meditations>: အခမဲ့ (အာရှဘာသာစကားဖြင့်လည်း ရှိပါသည်။) ဘာသာစကားအမျိုးမျိုးပါရှိသော တရားထိုင်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများ။

ကိုးကား- WHO ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း



တစ်နေ့လျှင် မိနစ်အနည်းငယ် တရားထိုင်ကြည့်ခြင်းဖြင့် စတင်လုပ်ဆောင်ပြီးနောက်၊ ဤအချိန်ပမာဏကို သင်က ပို၍သက်သောင့်သက်သာရှိလာသည်ဟုခံစားရသည့်အချိန်အထိ ဖြည်းဖြည်းချင်း တိုးသွားပါ။ ဤသည်တို့မှာ သင်၏ တရားထိုင်ခြင်းအလေ့အကျင့်ကို စတင်ရန် ကူညီပေးနိုင်သည့် WHO က အကြံပြုထားသော အဆင့်အချို့ ဖြစ်ပါသည်-

- သင် စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်နိုင်သော တိတ်ဆိတ်သည့်နေရာတစ်ခုကို ရှာပါ။
- ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ထိုင်ခုံပေါ်တွင်ဖြစ်ဖြစ်၊ သက်သောင့်သက်သာရှိသော အနေအထားဖြင့် ထိုင်ပါ။
- မျက်လုံးများကိုမှိတ်ကာ အကြိမ်အနည်းငယ် အသက်ပြင်းပြင်းရှူပါ။
- သင်၏ အသက်ရှူခြင်းပေါ်တွင် အာရုံစိုက်ထားပါ။ အသက်ရှူသွင်းရှူထုတ်လိုက်သည့်အတိုင်း ရင်ဘတ် မြင့်ချည် နိမ့်ချည် ဖြစ်နေသည်ကို သတိပြုပါ။
- သင် စိတ်ပျံ့လွင့်သွားပါက၊ သင့်စိတ်ကို သင်၏ အသက်ရှူခြင်းထံ ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်စုစည်းပါ။
- သင် နှစ်သက်သလို တရားဆက်ထိုင်ပါ။ အပြီးသတ်ရန် အသင့်ဖြစ်သည့်အခါ၊ အကြိမ်အနည်းငယ် အသက်ပြင်းပြင်းရှူကာ မျက်လုံးများကို ဖွင့်လိုက်ပါ။



၂၀၂၃ တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးခန်းများ

Asian Health Services တွင်

လူကြီးတုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး ဆေးခန်းတည်နေရာနှင့် အချိန်*

ရက်ချိန်းပြုလုပ်ရန် သို့မဟုတ် မေးခွန်းများအတွက် 510-735-3222 သို့ခေါ်ဆိုပါ။

အနည်းဆုံး အသက် 19 နှစ် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ (ကိုယ်ဝန်မရှိသော) မည်သူ့ကိုမဆို ဖွင့်လှစ်ပေးသည်။ အကယ်၍ သင်သည် Asian Health Services ၏ အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်ပါက သင်၏အဖွဲ့ဝင်ကတ်နှင့် ဓာတ်ပုံ ID ကို ယူဆောင်လာပါ။

Frank Kiang Medical Center

250 East 18th Street

အောက်တိုဘာ ၇ နှင့် နိုဝင်ဘာ ၁၁

စနေ၊ နံနက် ၉:၀၀ မှ ၁:၀၀ နာရီ

Chenming & Margaret Hu Medical Center

818 Webster Street, 3rd floor

ဒီဇင်ဘာ ၂

စနေ၊ နံနက် ၉:၀၀ မှ ၁:၀၀ နာရီ

ပင်မ ကာကွယ်ဆေးထိုးဆေးခန်း - 416 8th Street

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့၊ မနက် ၉:၁၅ မှ ၁၂ နာရီ 11/15/23 & 12/20/23

ကလေး တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး ဆေးခန်းတည်နေရာနှင့် အချိန်*

ရက်ချိန်းပြုလုပ်ရန် သို့မဟုတ် မေးခွန်းများအတွက် 510-735-3222 သို့ခေါ်ဆိုပါ။

အသက် ၆ လမှ ၁၈ နှစ်ကြားရှိ လက်ရှိအာရှကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုလူနာများ အတွက်သာ ဖွင့်လှစ်ထားပါသည်။ လူနာသည် မိဘ/တရားဝင် အုပ်ထိန်းသူနှင့်အတူ လိုက်ပါရမည်။ ကျေးဇူးပြု၍ ကလေး၏ AHS အဖွဲ့ဝင်ကတ်နှင့် အာမခံကတ်ကို ယူဆောင်လာပါ။

Chenming & Margaret Hu Medical Center: 818 Webster Street, 3rd Floor

အောက်တိုဘာ ၂၁၊ နိုဝင်ဘာ ၄၊ ဒီဇင်ဘာ ၂

စနေ၊ နံနက် ၉:၀၀ မှ ၁:၀၀ နာရီ

*အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများရှိသည့် လူနာများအား တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး မထိုးမီ ၎င်းတို့၏ ဆရာဝန်ကိုမေးပါ။-

• အဖျား/ချမ်းခြင်း

• ချောင်းဆိုးခြင်း

• လည်ချောင်းနာခြင်း

• အသက်ရှူရခက်ခြင်း

• ဝမ်းလျှောခြင်း

• သင့်ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ အရသာ/အနံ့ ဆိုးရွားမှုအသစ်

• နာခေါင်း လည်ချောင်းပိတ်ခြင်း သို့မဟုတ်

• နာရည်ယိုခြင်း

• ပျို့/အန်ခြင်း

• ကြွက်သားနာကျင်မှုအသစ် ဖြစ်ခြင်း

COVID-19 ကာကွယ်ဆေး

COVID-19 ဖြစ်ပွားမှုများနှင့် ဆေးရုံတက်ရခြင်းများသည် လတ်တလောတွင် မြင့်တက်လာလျက်ရှိကာ ဆောင်းရာသီ တစ်လျှောက်တွင် ဆက်လက်မြင့်တက်နေမည်ဟု မျှော်မှန်းထားပါသည်။ အဆင့်မြင့်ထားသော COVID-19 နှင့် တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးများဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် ဤတုပ်ကွေးရာသီမှ ကာကွယ်ပါ။ တစ်ကြိမ်တည်းတွင် ကာကွယ်ဆေးနှစ်မျိုးလုံး ထိုးနှံခြင်းက ဘေးကင်းမှုရှိပြီး ၎င်းကို အကြံပြုထောက်ခံထားပါသည်။

သင်သည် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် သင်၏ ဒေသတွင်းဆေးဆိုင်မှတစ်ဆင့် သင်၏ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးကို အခမဲ့ ထိုးနှံနိုင်ပါသည်။ Vaccines.gov သို့ သွားကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် 1-800-232-0233 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်းဖြင့် သင့်အနီးတွင် ကာကွယ်ဆေးကို ရှာဖွေပါ။

ကာကွယ်ဆေးအသစ်အတွက် ဘယ်သူတွေက သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီပါသလဲ။

- ဆောင်းဦးရာသီ 2023- 2024 အတွက် အဆင့်မြင့်ထားသော Pfizer နှင့် Moderna ကာကွယ်ဆေးများကို အသက် 6 လနှင့်အထက် လူတိုင်းအတွက် အကြံပြုထောက်ခံထားပါသည်။
- အသက် 5 နှစ်နှင့်အထက် လူတိုင်းအတွက် အဆင့်မြင့်ထားသော တစ်ကြိမ်ထိုးဆေးကို အကြံပြုထောက်ခံထားပါသည်။
- အသက် 5 နှစ်အောက်ကလေးများသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုမှတစ်ဆင့် ပေါ်တွင် မူတည်ကာ အဆင့်မြင့်ထားသော ထိုးဆေး 1-3 ကြိမ် ထိုးနှံသင့်ပါသည်။

COVID-19 မဖြစ်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ။

- အရည်အသွေးမြင့်ကာ ကွက်တိကျသော နှာခေါင်းစည်းကို အသုံးပြုပါ။
- သင်သည် အအေးမိခြင်းနှင့်ဆင်တူသော ရောဂါလက္ခဏာများကို တွေ့ကြုံခံစားနေရပါက၊ အိမ်တွင်နေကာ COVID-19၊ တုပ်ကွေး၊ နှင့် RSV ကဲ့သို့သော ယူဂျန်းတတ်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်များကို တားဆီးရန် စစ်ဆေးမှု ခံယူပါ။

ကျွန်ုပ်က ပေါ့စတစ်ဖြစ်နေပါက ဘယ်လိုလုပ်ရမှာပါလဲ။

- အခြားသူများထံ ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းကို တားဆီးရန် အနည်းဆုံး 5 ရက်အပြည့်ကြာအောင် အိမ်တွင်နေကာ အခြားသူများနှင့် ဝေးဝေးနေပါ။
 - 1.သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိနေပါက၊ နေ့ရက် 0 သည် သင် နာမကျန်းမှုခံစားရခြင်း စတင်ဖြစ်ပေါ်သည့်နေ့ ဖြစ်ပါသည်။
 - 2.သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိပါက၊ နေ့ရက် 0 သည် သင်က ပေါ့စတစ်ဖြစ်ကြောင်း စစ်ဆေးမှုကို ရရှိသည့်နေ့ ဖြစ်ပါသည်။
 - 3.သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိတော့ဘဲ --သို့မဟုတ် သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများ လျော့ပါးလာကာ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာပြီး -- သင်သည် အဖျားကျဆေးများ သောက်စရာမလိုတော့ဘဲ 24 နာရီကြာအောင် အဖျားမရှိတော့ပါက 5 ရက်မြောက်နေ့ နောက်ပိုင်းတွင် သီးသန့်ခွဲနေခြင်းကို အဆုံးသတ်နိုင်ပါသည်။
- အသက် 12 နှစ်နှင့်အထက် လူများအတွက် နာမကျန်းဖြစ်သည့် ပထမဆုံး 5 ရက်အတွင်း သောက်သုံးလိုက်ပါက COVID-19 ကို ကုသပေးသော ဘေးကင်းကာ ထိရောက်ပြီး ကုန်ကျစရိတ်မရှိသည့် ဆေးဝါးများ ရှိပါသည်။ အချက်အလက်များ ပိုမိုသိရှိရန် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် Sesame Care ကို ဆက်သွယ်ပါ။



တစ်ဦးချင်းဖြစ်သော အခွန်ဆောင်သူ အထောက်အထားနံပါတ် (ITIN)

တစ်ဦးချင်းဖြစ်သော အခွန်ဆောင်သူ အထောက်အထားနံပါတ် (ITIN) ဆိုတာ ဘာပါလဲ။

ITIN သည် ပြည်တွင်းအခွန်ဝန်ဆောင်မှုဌာန (IRS၊ Internal Revenue Service) က ထုတ်ပေးထားသည့် အခွန်ဆောင်ရွက်ခြင်း နံပါတ် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် အခွန်ကိစ္စရပ်များအတွက်သာ အသုံးပြုသည့် နံပါတ် "9" ဖြင့်စတင်သော ဂဏန်းကိုးလုံးပါ နံပါတ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး ဖော်ပြချက်ကို ထည့်မတွက်ဘဲ ITIN များကို ထုတ်ပေးပါသည်။ အခွန်များကို တင်ပြရန်နှင့် အခွန် ခံစားခွင့်နှင့် ခရက်ဒစ်များ ရရှိနိုင်စေရန် လူမှုဖူလုံရေးနံပါတ်အတွက် သတ်မှတ်ချက်မပြည့်မီသော နေထိုင်ခြင်းမရှိသူ/ နေထိုင်သူ တိုင်းတစ်ပါးသားများအတွက် ရရှိနိုင်ပါသည်။

လွယ်ကူတဲ့ အဆင့် 1 ဆင့်နဲ့ ဘယ်လိုတင်ပြရမှာလဲ

သင်၏ ဖက်ဒရယ် ဝင်ငွေခွန်ပြန်တမ်းနှင့်အတူ ဖောင် W-7 ကို တင်ပြပါ။ သင်သည် စာတိုက်မှ သို့မဟုတ် သတ်မှတ်ထားသော IRS အခွန်ဆောင်သူ အကူအညီစင်တာတွင် သွားပေးခြင်းဖြင့် တင်ပြနိုင်ပါသည်။

သိထားရမည့် အရေးကြီးအချက်အလက်များ

- IRS သည် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးအာဏာပိုင်များနှင့်အတူ သင်၏အချက်အလက်များကို မျှဝေခြင်းမပြုပါ။ ITIN သည် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး ဖော်ပြချက်ကို ပြောင်းလဲခြင်းမပြုပါ။
- ITIN လျှောက်ထားမှုအတွက် ကုန်ကျစရိတ်မရှိပါ။
- သင်က ပြီးခဲ့သော 3 နှစ်အတွင်း အသုံးမပြုထားပါက သင်၏ ITIN က သက်တမ်းကုန်သွားနိုင်ပါသည်။

အကျိုးခံစားခွင့်တွေက ဘာတွေပါလဲ။

ITIN သည် သင်ရရှိသောဝင်ငွေ၏ လူသိရှင်ကြားမှတ်တမ်းတစ်ခုကို ဖော်ဆောင်ထားကာ သင့်ကို ဖော်ပြပါကဲ့သို့သော အခြားရင်းမြစ်များထံ ဝင်ကြည့်ခွင့် ပေးပါသည်-

- သင့် ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ကို ရယူခြင်း
- အိမ်ဝယ်ရန် ချေးငွေလျှောက်ထားမှု
- ကောလိပ်အတွက် ငွေကြေးအကူအညီကို သေချာစေခြင်း
- ကယ်လီဖိုးနီးယား ရရှိသောဝင်ငွေခွန် ခရက်ဒစ် (CalEITC၊ California Earned Income Tax Credit)၊ ကလေးငယ် အခွန်ခရက်ဒစ် (YCTC၊ Young Child Tax Credit)၊ ပညာရေးခရက်ဒစ်၊ ကလေးနှင့် မိမိသူတော်တော်ရောက်မှု ခရက်ဒစ်နှင့် အငြိမ်းစား ခရက်ဒစ်ကဲ့သို့သော အခွန်ခရက်ဒစ်များအတွက် သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီမှု

မည်သည့်ဘေးအန္တရာယ်အတွက်မဆို ပြင်ဆင်ထားနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လွယ်ကူသော အဆင့် 5 ဆင့်

ယနေ့တွင် ဤအဆင့်ငယ်များကို လုပ်ဆောင်ထားခြင်းသည် ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားလာသည့်အခါ သင်နှင့် သင်ချစ်ရသူများက ဘေးကင်းပြီး စောင့်ရှောက်မှုရရှိကြောင်း သေချာစေနိုင်ပါသည်။

အဆင့် 1 - လုပ်ရမည့်အရာကို သိနိုင်ရန် အချက်ပေးမှုများအတွက် ဆိုင်းအပ်လုပ်ထားပါ။ သင့်ကောင်တီ၏ အချက်ပေးမှုများကို ရယူရန် CalAlerts.org တွင် ဆိုင်းအပ်လုပ်ထားပါ။ သင်သည် MyShake cလျင် သတိပေးအက်ပ်တွင်လည်း ဆိုင်းအပ်လုပ်နိုင်ပါသည်။ စွန့်ခွာထွက်ပြေးမှု လမ်းကြောင်းများနှင့် ခိုလှုံရာနေရာများအတွက် 211 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားစဉ်အတွင်း ဒေသတွင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများ ပြုလုပ်၍မရတော့ပါက စာပို့ကာကြီးစာကြည့်ပါ။

အဆင့် 2 - သင်ချစ်ရသူများကို ကာကွယ်ပေးရန် အစီအစဉ်ဆွဲထားပါ။ အရေးပေါ်ကိစ္စရပ်အတွင်း သင်က ဆက်သွယ်လိုမည့်သူကို စဉ်းစားထားပါ။ ၎င်းတို့၏အမည်များနှင့် ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များကို ချမှတ်ထားပါ။ သင့်စာရင်းတွင်ပါဝင်သောလူတိုင်းနှင့် မိတ္တူများကို မျှဝေပေးထားပါ။ သင်၏ ဒေသတွင်း ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ထိခိုက်မှုမရှိမည့် သင်နေထိုင်ရာဧရိယာပြင်ပရှိ လူတစ်ဦးကို ရွေးထားပါ။ ဒေသတွင်း ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ ရင်းမြစ် လမ်းညွှန် (မီးသတ်၊ ရဲ၊ လျှပ်စစ်မီး၊ ဂတ်စ်) တစ်ခု ဖန်တီးကာ စွန့်ခွာထွက်ပြေးမှု လမ်းကြောင်းကို စီစဉ်ထားပါ။

အဆင့် 3 - သင်လိုအပ်သောအရာများပါသည့် GO BAG တစ်ခု ထုပ်ထားပါ။ အရေးကြီးပစ္စည်းများတွင် စာရွက်စာတမ်းများ၊ ငွေသား၊ မြေပုံ၊ ဆေးဝါးစာရင်း၊ သယ်သွားနိုင်သော ရေဒီယို၊ လက်နှိပ်ဓာတ်မီး၊ ရှေးဦးသူနာပြုပစ္စည်းများ၊ သယ်သွားနိုင်သော ကွန်ပျူတာနှင့် LISTOS ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်တို့ ပါဝင်ပါသည်။ ListosCalifornia.org

အဆင့် 4 - သင်က ထွက်မသွားနိုင်သည့်အချိန်မျိုးအတွက် လူတစ်ဦးလျှင် ရေ 3 ဂါလံ၊ ပျက်စီးပုံပန်းခြင်းမရှိသော အစားအစာများ၊ အမှိုက်အိတ်များ စသည်တို့ပါသော STAY BOX တစ်ခု ထုပ်ထားပါ။

အဆင့် 5 - အခြားသူများကို အသင့်ဖြစ်အောင် ကူညီပေးပါ။ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားစဉ်တွင် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ကူညီပေးရမည့် နေရာတွင်ရှိသော ပထမဆုံးသူကို စဉ်းစားထားပါ။ ထိုအရာများကို စဉ်းစားထားခြင်းသည် သင်၏အိမ်နီးချင်းများနှင့်အတူ စကားပြောဆိုမှုများကို ပြင်ဆင်ကာ စတင်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။

ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုခု ဖြစ်ပွားစဉ် သင်နှင့် သင်ချစ်ရသူများအနေဖြင့် ပြင်ဆင်ထားနိုင်ကာ ဘေးကင်းစွာ နေနိုင်အောင် ကူညီပေးမည့် နောက်ထပ် အကြံပြုချက်များအတွက် ListosCalifornia.org/resources သို့သွားပါ။

အရေးပေါ်အချက်ပေးမှုများအတွက် ဆိုင်းအပ်လုပ်ရန် ဤ QR ကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ပါ-



သင်၏ အရေးပေါ်ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ လမ်းညွှန် စစ်ဆေးစာရင်းကို ဤနေရာတွင် ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ-

<https://asianhealthservices.org/emergency-preparedness-resources/>

OCHIN MYCHART မိတ်ဆက် - ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင်၏ လမ်းစ

Asian Health Services သည် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ခရီးစဉ်တွင် စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းသော ထပ်ဖြည့်မှုတစ်ခုဖြစ်သည့် OCHIN MyChart လူနာ ပေါ်တယ်ကို မိတ်ဆက်ပေးရန် စိတ်လှုပ်ရှားမိပါသည်။ ၎င်းကို နိုဝင်ဘာလ 2023 ရက်နေ့တွင် စတင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ Asian Health Services တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်ထံ တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးသော စောင့်ရှောက်မှုကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် ဝန်ခံကတိပြုထားပြီး၊ သင်၏ အဆင်ပြေမှုနှင့် ချမ်းသာသုခအတွက် စိတ်တွင်စွဲမှတ်ထားကာ MyChart အား ပုံစံထုတ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

OCHIN MyChart ဆိုတာ ဘာပါလဲ။

OCHIN MyChart သည် သင်၏ ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များနှင့် ဆေးခန်းဝန်ဆောင်မှုများထံ သင့်ကို တိုက်ရိုက်ဝင်ကြည့်ခွင့် ပေးစွမ်းခြင်းဖြင့် သင်၏ လူနာအတွေ့အကြုံကို လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးထားသော ပင်ကိုစရိုက်နှင့်ညီအောင်လုပ်ထားသည့် ပေါ်တယ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

OCHIN MyChart ၏ အဓိကအင်္ဂါရပ်များ

1. **သင်၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာမှတ်တမ်းကို ဝင်ကြည့်ခွင့်-** ကလစ်အနည်းငယ်နှိပ်ရုံဖြင့်၊ သင်သည် ရောဂါစစ်ဆေးမှုများ၊ ဆေးဝါးများ၊ ဓာတ်မတည့်မှုများ၊ နှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုများ အပါအဝင် သင်၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာမှတ်တမ်းကို ပြန်သုံးသပ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ကျန်းမာရေးကို ခြေရာခံနေခြင်းသည် လုံးဝ လွယ်ကူသော အလုပ်မျိုး မဟုတ်ပါ။
2. **အလျင်မလိုသော ချိန်းဆိုမှုများကို တောင်းဆိုမှု-** သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တွေ့ရန်လိုအပ်ပါသလား။ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများ သို့မဟုတ် ဖုန်းကိုင်ကာ စောင့်နေရခြင်းများ မရှိတော့ပါ။ အလျင်မလိုသော ချိန်းဆိုမှုများကို တောင်းဆိုရန် MyChart ကို အသုံးပြုပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ထမ်းသည် တွေ့နိုင်သောအချိန်များနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်ထံ ပြန်လည်ဆက်သွယ်ပါလိမ့်မည်။
3. **ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်မှု ရလဒ်များကို ကြည့်ရှုမှု-** သင်၏ ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်မှုရလဒ်များ ထွက်ပေါ်လာသည်နှင့် အမြန် ဝင်ကြည့်နိုင်စေကာ သင့်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ လက်တွေ့အချိန်အတိုင်း သိရှိနေစေရန် သင့်ကို ကူညီပေးပါသည်။
4. **ဆေးဘက်ဆိုင်ရာမဟုတ်သော မေးမြန်းမှုများအတွက် ဆက်သွယ်နိုင်မှု-** ငွေတောင်းခံခြင်း / စာရင်းအင်းပိုင်း၊ အာမခံ တောင်းခံမှုများ၊ သို့မဟုတ် အခြားသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာမဟုတ်သည့် စိုးရိမ်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ မေးမြန်းစရာများ ရှိပါသလား။ MyChart သည် သင်က သင်လိုအပ်သော အဖြေကို ရရှိကြောင်း သေချာစေခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ထမ်းများထံ လုံခြုံသော မက်ဆေ့ချ်များကို ရိုးရှင်းစွာ ပေးပို့နိုင်အောင် လုပ်ပေးပါသည်။
5. **လာမည့်ချိန်းဆိုမှုများနှင့် လိပ်စာ အသေးစိတ်အချက်များကို ကြည့်ရှုနိုင်မှု-** သင့်ကို ကျွန်ုပ်တို့ထံ အလွယ်တကူဆက်သွယ်နိုင်အောင် ကူညီပေးသည့် မရှိမဖြစ်သော လိပ်စာအသေးစိတ်အချက်များနှင့်အတူ သင်၏ လာမည့်ချိန်းဆိုမှုများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကြည့်ရှုနိုင်မှုဖြင့် စနစ်တကျ စီစဉ်ထားနိုင်စေပါသည်။

ဘယ်လိုစတင်လုပ်ဆောင်ရမှာပါလဲ-

1. ဆိုင်းအပ်လုပ်ပါ- သင်၏ နောက်လာမည့် ဆေးခန်းသို့လာရောက်မှုအတွင်း၊ စာသား သို့မဟုတ် အီးမေးလ်မှတစ်ဆင့် ဆိုင်းအပ်လုပ်နည်းနှင့်ပတ်သက်သော အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် MyChart လက်ကမ်းစာစောင်များကို ရှာဖွေပါ။ ထို့နောက်၊ သင့်အကောင်ကို သတ်မှတ်လုပ်ဆောင်ခြင်း အား စတင်ရန် အဆင့်အလိုက် ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။ သင်က နောက်ထပ် အကူအညီ လိုအပ်ပါက၊ သင်မေးမြန်းလိုသည်များအတွက် အဖြေရရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ နည်းပညာဌာနထံ 416 8th street၊ Oakland သို့လာရောက်ပါ (တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့၊ 9AM-12:30၊ နှင့် 1:30-4PM အချိန်တွင် ဖွင့်လှစ်ပါသည်။)
2. သင့်အထောက်အထားကို စစ်ဆေးအတည်ပြုပါ- သင့်ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များ၏ လုံခြုံရေးကို သေချာစေရန်၊ စာရင်းသွင်းလုပ်ငန်းစဉ်အတောအတွင်း သင့်အထောက်အထားကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရန် သင့်ကို ပြောကြားပါလိမ့်မည်။
3. သင့် ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များကို ဝင်ကြည့်ခွင့်- သင် ဝင်လိုက်သည်နှင့်၊ လုပ်ဆောင်ချက်များကို စူးစမ်းလေ့လာပြီး MyChart ၏ အကျိုးခံစားခွင့်များကို စတင်ခံစားလိုက်ပါ။

Asian Health Services တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် လူနာကိုဗဟိုပြုသော စောင့်ရှောက်မှုကို ပေးစွမ်းရန် ကတိကဝတ်ပြုထားပါသည်။ MyChart သည် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွေ့အကြုံကို တိုးမြှင့်ပေးခြင်းထံ ဦးတည်သည့် သိသာထင်ရှားသော ခြေတစ်လှမ်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤ ဆန်းသစ်တီထွင်ထားသော ပလတ်ဖောင်း၏ အကျိုးခံစားခွင့်များကို သင့်ထံသို့ အမြန်ဆုံးပေးအပ်ချင်နေပြီ ဖြစ်ပါသည်။



ASIAN HEALTH SERVICES

101 8TH STREET, SUITE 100

OAKLAND, CA 94607

NON-PROFIT
ORG. US
POSTAGE PAID
OAKLAND, CA
PERMIT NO.
3630

CEO နှင့် ဥက္ကဋ္ဌ၏ အမှာစကား



Julia Liou,
CEO



Thu Quach,
President

တစ်နှစ်တာ ကုန်ဆုံးကာနီးပြီဖြစ်သောကြောင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့်ကျွန်ုပ်တို့၏လူနာများကိုကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်စေကြောင်းနှင့် ချမ်းသာသုခ ရရှိစေကြောင်း ဆန္ဒပြုရန် အချိန် ပေးလိုပါသည်။ 2024 ခုနှစ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသိုက်အဝန်းအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ အနှစ် 50 မြောက် အမှုထမ်းရွက်မှု ဖြစ်ပါလိမ့် မည်။ ဆယ်စုနှစ် ငါးခုကြာအောင်၊ စိန်ခေါ်မှုရှိသည့် အချိန်များကို ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသောလည်း၊ Asian Health Services (AHS) သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူနာများအတွက်ဝန်ဆောင်မှုများ ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းနှင့်တိုးချဲ့ခြင်းတွင် တည်ကြည်ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်လျက် ရှိပါသည်။

လတ်တလောတွင်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ထမ်းများကို ကိုယ်စားပြုသည့် AHS သည် စီမံခန့်ခွဲမှုပိုင်းမှမဟုတ်သော အလုပ်သမားအစည်းအရုံးဖြစ်သည့် Service Employees International Union (SEIU) Local 1021 နှင့် သမိုင်းတွင်သော သုံးနှစ်တာ စာချုပ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။ AHS တွင်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ထမ်းများသည် 1997 ခုနှစ်ကတည်းက အလုပ်သမားအစည်းအရုံး၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်ခဲ့ကြပါသည်။ ထိုအချိန်မှစကာ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် အလုပ်သမားများ၏ အခွင့်အရေးများနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ အချိန်ကြာမြင့်စွာတည်ရှိခဲ့ပြီဖြစ်သော ကတိကဝတ်ကို ပြသပေးသည့် အောင်မြင်သော အလုပ်သမားစာချုပ်များစွာ ရှိထားခဲ့ပါသည်။ ဆယ်စုနှစ်များစွာ အကြာတွင်၊ စာချုပ်အသစ်အတွက် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးသည့်အခါတိုင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်ထမ်းများအတွက် လုပ်အားခများနှင့် အကျိုးခံစားခွင့်များကို သိသိသာသာ တိုးမြှင့်ပေးခဲ့ပါသည်။

ဤ လတ်တလောစာချုပ်အတွက်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် သမိုင်းတွင်သော လုပ်အားခ တိုးမြှင့်ပေးမှုများ၊ သိသာ ထင်ရှားသော လုပ်သားအင်အား ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများ၊ နှင့် တိုးမြှင့်ထားသော အကျိုးခံစားခွင့်များကို ဖြည့်ဆည်း ပေးထားပါသည်။

စာချုပ်အသစ်တွင် လစာများ၌ အစည်းအရုံးဝန်ထမ်းအတွက် 22% ပျမ်းမျှ တိုးပေးမှုနှင့် သုံးနှစ်ကျော်နေပြီဖြစ်သော ရာထူးအချို့အတွက် အများဆုံး 40% အထိ ပျမ်းမျှ တိုးပေးမှု ပါဝင်ပါသည်။ စာချုပ်တွင် ဇွန်လဆယ်ရက် ပိတ်ရက်ကိုလည်း အသိအမှတ်ပြုထားပြီး၊ တိုးမြှင့်ပေးထားသော ကျန်းမာရေး၊ ယာဉ်ရပ်နားမှု၊ ပိတ်ရက်၊ နှင့် ပူဆွေးသောက ရောက်ခြင်းအကျိုးခံစားခွင့်များပါဝင်ပါသည်။

ဤ သမိုင်းတွင်သော သဘောတူညီချက်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ထမ်းများအပေါ် အဓိပ္ပါယ်ပြည့်ဝသော ကူညီမှုပေးရန်ဆိုသည့် AHS ၏ ကတိကဝတ်၊ နှင့် အလုပ်သမားများ၏ အခွင့်အရေးများနှင့် အစည်းအရုံးများကို ပံ့ပိုးကူညီပေးသည့် AHS ၏ ရှည်လျားသော မှတ်တမ်းကို ဆက်ရှိနေစေခြင်းတို့အား သိသာထင်ရှားစေပါသည်။ အမြဲတမ်းဆိုသလိုပင်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏လူနာများ၊ မိသားစုများနှင့် အသိုက်အဝန်းများအတွက် အမှုထမ်းရွက်ပေးနေသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ထမ်းများ၏ စူးစိုက်နှစ်မြှုပ်ထားမှု၊ ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်မှု၊ နှင့် ကတိကဝတ်တို့အတွက် အသိအမှတ်ပြုကာ ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။