【က်န္းမာေရး ေရာဂါရွာေဖြစစ္ေဆးမႈ အစီအစဥ္၏ လမ္းညႊန္ခ်က္】

ႏိုင္ငံေတာ္ က်န္းမာေရးအာမခံဝန္ေဆာင္မႈသည္ က်န္းမာေရးဆိုင္ရာ စမ္းသပ္စစ္ေဆးမႈမ်ား ေဆာင္ရြက္ျခင္းျဖင့္ ၄င္း၏ လက္ခံရရွိသူမ်ားထံသို႔ ေဆးဘက္ဆိုင္ရာေစာင့္ေရွာက္ေထာက္ပံ့မႈမ်ား ႏွင့္ ၄င္း၏ စာရင္းသြင္းသူမ်ားထံသို႔ က်န္းမာေရး အာမခံမ်ားတို႔ကို ေထာက္ပံ့ေပးလ်က္ရွိပါသည္။ က်န္းမာေရးဆိုင္ရာ စမ္းသပ္စစ္ေဆးမႈမ်ား၏ ရည္ရြယ္ခ်က္မွာ ေရာဂါအား ၾကိဳတင္ကာကြယ္ရန္၊ ႏွင့္ ေရာဂါပိုမိုမဆိုးရြားလာေစရန္မွာ အေစာပိုင္း ၾကိဳတင္ေထာက္လွန္းသိရွိေစရန္၊ ထို႔ျပင္ ေကာင္းမြန္ေသာ က်န္းမာေရးအား ထိန္းသိမ္းႏိုင္ေစရန္မွာ သင့္ေတာ္ေသာ တိုင္းတာေဆာင္ရြက္မႈမ်ား ျပဳလုပ္သြားရန္ အစရွိသည္တို႔ျဖစ္သည္။

♠ **အေထြေထြ က်န္းမာေရး စမ္းသပ္စစ္ေဆးမႈသည္** ေသြးတိုး ႏွင့္ ဆီးခ်ိဳတို႔ကဲ့သို႔ေသာ ႏွလံုးေသြးေၾကာ ႏွင့္ ဦးေႏွာက္ေသြးေၾကာဆိုင္ရာ ေရာဂါမ်ားအား ၾကိဳတင္ကာကြယ္ရန္ ႏွင့္ အေစာပိုင္း ေထာက္လွန္းသိရွိေစရန္ ရည္ရြယ္သည္။ ေရာဂါရွာေဖြစစ္ေဆးမႈသည္ အဓိကအားျဖင့္ အသက္ 20 အထက္ ပုဂၢိဳလ္မ်ားအား ရည္ရြယ္ပစ္မွတ္ထားျပီး၊ ၄အား 2 ႏွစ္တကာတိုင္း တစ္ၾကိမ္ ေဆာင္ရြက္မႈျပဳေပမည္။ သို႔ေသာ္ ေနအိမ္ပိုင္ဆိုင္မႈရွိသည့္ ေဒသခံအဖြဲ႕ဝင္မ်ား ႏွင့္ လုပ္သားထု အဖြဲ႕ဝင္မ်ားအတြက္မူ အသက္ကန္႔သတ္ခ်က္မ်ားမရွိေပ၊ ထို႔ျပင္ ရံုးခန္းလုပ္ငန္း အေတြ႕ အၾကံဳမရွိေသာ လုပ္သားအဖြဲ႕ဝင္မ်ားအတြက္ ႏွစ္စဥ္ တစ္ႏွစ္တစ္ၾကိမ္ ေဆာင္ရြက္ေပးသြားေပမည္။

♠ **ခံတြင္း စစ္ေဆးမႈ** ကို သြားပိုးစားျခင္းမ်ား၊ သြားပတ္ဝန္းက်င္ ေရာဂါမ်ား စသည္ျဖင့္ ခံတြင္းေရာဂါမ်ား ေစာေစာ သိရွိႏိုင္ရန္ အေထြေထြက်န္းမာေရးစစ္ေဆးသူမ်ားအတြက္ လုပ္ေဆာင္ရပါသည္။

♠ **ကင်ဆာ ရောဂါစစ်ဆေးမှု** သည် ရိုးရှင်းသော နည်းလမ်းများဖြင့် စောလျင်စွာ တွေ့ရှိနိုင်ပြီး ကုသနိုင်သည့် ဖြစ်ပွားနှုန်းမြင့်သော အဓိက ကင်ဆာ ခြောက်မျိုးကို အဓိကထားပါသည်။ ကင်ဆာ ရောဂါစစ်ဆေးမှု အမျိုးအစားများနှင့် အကြောင်းအရာများတွင် အသက် 40 ကျော် လူများအတွက် အစာအိမ်နှင့် ရင်သား ကင်ဆာ၊ အသက် 50 ကျော် လူများအတွက် အူမကင်ဆာ၊ အသက် 20 ကျော် အမျိုးသမီးများအတွက် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ၊ အန္တရာယ်များသည့် အသက် 40 ကျော် လူများအတွက် အသည်းကင်ဆာနှင့် လွန်ခဲ့သော နှစ် 30 ကျော်အထိ ဆေးလိပ် တစ်နေ့တစ်ဘူးသောက်သည့် အသက် 54 နှစ်မှ 74 နှစ်အရွယ် လူများအတွက် အဆုတ်ကင်ဆာတို့ ပါဝင်ပါသည်။ရောဂါစစ်ဆေးမှု ကြားလပ်ချိန်များသည် အစာအိမ်၊ ရင်သား၊ သားအိမ်နှင့် အဆုတ်ကင်ဆာအတွက် နှစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ်၊ အူမကင်ဆာအတွက် တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ်နှင့် အသည်းကင်ဆာအတွက် တစ်နှစ်လျှင် နှစ်ကြိမ် ဖြစ်သည်။

♠ **ကင္ဆာေရာဂါရွာေဖြစစ္ေဆးမႈသည္** ရိုးရွင္းေသာနည္းလမ္းမ်ားအား အသံုးျပဳျပီး ေစာစီးစြာ ၾကိဳတင္ေထာက္လွန္းသိရွိႏိုင္ကာ ကုသမႈျပဳႏိုင္သည့္ ျဖစ္ပြားမႈႏႈန္းျမင့္မားေသာ အဓိက ကင္ဆာေရာဂါ ငါးမ်ိဳးအေပၚတြင္ အဓိကအာရံုျပဳ၍ ေဆာင္ရြက္သြားေပမည္။ ကင္ဆာေရာဂါရွာေဖြစစ္ေဆးမႈ အမ်ိဳးအစားမ်ား ႏွင့္ အေၾကာင္းအရာမ်ားတြင္ အစာအိမ္ကင္ဆာ၊ အသက္ 40 အထက္ ပုဂၢိဳလ္တစ္ဦးတစ္ေယာက္စီအတြက္ ရင္သားကင္ဆာ၊ အသက္ 50 အထက္ ပုဂၢိဳလ္တစ္ဦးတစ္ေယာက္စီအတြက္ အူမၾကီးေအာက္ပိုင္းကင္ဆာ၊ အသက္ 20 အထက္အမ်ိဳးသမီးမ်ား အတြက္ သားအိမ္ေခါင္းကင္ဆာ၊ ႏွင့္ အသည္းကင္ဆာျဖစ္ႏိုင္ေျခႏႈန္းျမင့္မားေသာ (အသက္ 40 အထက္) ပုဂၢိဳလ္တစ္ဦးတစ္ေယာက္စီအတြက္ အသည္းကင္ဆာတို႔ ပါဝင္ေပသည္။ ေရာဂါရွာေဖြစစ္ေဆးမႈ အခ်ိန္ပိုင္းျခားမ်ားမွာ အစာအိမ္ကင္ဆာ၊ ရင္သားကင္ဆာ ႏွင့္ သားအိမ္ေခါင္းကင္ဆာတို႔အတြက္ ႏွစ္(၂)ႏွစ္တကာတိုင္းတစ္ၾကိမ္၊ အူမၾကီးေအာက္ပိုင္းကင္ဆာအတြက္ တစ္ႏွစ္လွ်င္တစ္ၾကိမ္၊ ထို႔ျပင္ အသည္းကင္ဆာအတြက္ တစ္ႏွစ္လွ်င္ ႏွစ္ၾကိမ္ ေဆာင္ရြက္ေပးသြားမည္ ျဖစ္ပါသည္။

♠ **ေမြးကင္စ က်န္းမာေရး ေရာဂါရွာေဖြစစ္ေဆးမႈမ်ားတြင္** ၾကီးထြားမႈ ႏွင့္ ဖြံ႕ ျဖိဳးတိုးတက္မႈဆိုင္ရာ အကဲျဖတ္စစ္ေဆးမႈမ်ား၊ ႏွင့္ က်န္းမာေရးဆိုင္ရာ ပညာေပးမႈအေပၚ ေရာင္ျပန္ဟပ္မႈရွိသည့္ ေမြးကင္းစ ေစာင့္ေရွာက္မႈဆိုင္ရာ အၾကံေပးတိုင္ပင္ေဆြးေႏြးမႈမ်ားအပါအဝင္ ပံုမွန္အတိုင္း က်န္းမာစြာ ၾကီးထြားမႈအတြက္ လိုအပ္ေသာ စစ္ေဆးမႈမ်ား ပါဝင္ေပသည္။ အရည္အခ်င္းျပည့္မီေသာ လ်ာထားျခင္းခံရသူ၊ အသက္ 6 ႏွစ္ေအာက္ ကေလးမ်ားအတြက္ အသက္ 4 ၊ 9 ၊ 18 ၊ 30 ၊ 42 ၊ 54 ႏွင့္ 66 လသားအရြယ္မ်ားတို႔တြင္ သြားဘက္ဆိုင္ရာစစ္ေဆးမႈမ်ားအပါအဝင္ ေရာဂါရွာေဖြစစ္ေဆးမႈ 10 ခု အထိအား ရရွိေကာင္းရရွိေပမည္။

【က်န္းမာေရးဆိုင္ရာ ေရာဂါရွာေဖြစစ္ေဆးမႈ၏ ကုန္က်စရိတ္】

♠ အေထြေထြက်န္းမာေရး စစ္ေဆးမႈမ်ား၊ ႏွင့္ ကေလးက်န္းမာေရး စစ္ေဆးမႈမ်ားအားလံုးကို ေကာ္ပိုေရးရွင္းကေပးမည္ျဖစ္ပါသည္။ ထို႔ေၾကာင့္ စစ္ေဆးခံရာတြင္ စစ္ေဆးခံသူသည္ မည္သည့္ကုန္က်စရိတ္မွ် ရွိလိမ့္မည္ မဟုတ္ပါ။

♠ ကင္ဆာရွာေဖြရးတြင္ ရွာေဖြေရးႏွင့္ပတ္သက္သည့္ ကုန္က်စရိတ္၏ 90% ကိုေပးမည္ျဖစ္ၿပီး က်န္ေသာ 10% ကို စစ္ေဆးခံမည့္သူက ေပးရပါမည္။ သို႔ရာတြင္ သားအိမ္ေခါင္းကင္ဆာ ႏွင့္ အူမႀကီးကင္ဆာ ရွာေဖြေရးအတြက္ ေကာ္ပိုေရးရွင္းက အျပည့္အဝက်ခံမည္ ျဖစ္ပါသည္။

♠ (အာမခံပရီမီယံ၏ စံခ်ိန္စံညႊန္းအရ စစ္ေဆးမႈဇယားေပၚတြင္ ေရးသားထားေသာ) ႏိုင္ငံေတာ္၏ ကင္ဆာေရာဂါရွာေဖြစစ္ေဆးမႈ ခံယူသူ၏ စစ္ေဆးမႈကုန္က်စရိတ္ႏွင့္ပတ္သက္ျပီး စစ္ေဆးမႈခံယူသူကိုယ္တိုင္ ကုန္က်မည့္ ကုန္က်စရိတ္ 10% ကို ႏိုင္ငံေတာ္မွ ပံ့ပိုးခံေဆာင္ေပးမည္ျဖစ္သည္၊ သို႔ျဖစ္ေသာေၾကာင့္ စစ္ေဆးမႈခံယူသူအေနႏွင့္ မည္သည့္ကုန္က်စရိတ္အတြက္မွ် က်ခံရန္လိုအပ္မည္မဟုတ္ေပ။

【က်န္းမာေရးဆိုင္ရာ ေရာဂါရွာေဖြစစ္ေဆးမႈ လုပ္ငန္းစဥ္】

♠ က်န္းမာေရးဆိုင္ရာ ေရာဂါရွာေဖြစစ္ေဆးမႈ ခံယူသူအား စစ္ေဆးပါ ေကာ္ပိုေရးရွင္းမွ သက္ဆိုင္ရာစစ္ေဆးမႈခံယူသူထံ (ေနအိမ္ သို႔မဟုတ္ လုပ္ငန္းခြင္သို႔) ေပးပို႔ထားေသာ ေရာဂါရွာေဖြစစ္ေဆးမႈအတည္ျပဳခ်က္မွ စစ္ေဆးမႈအစီအစဥ္ ႏွင့္ စစ္ေဆးမႈျပဳမည့္အိုင္တမ္မ်ားအား စစ္ေဆးပါ။

♠ က်န္းမာေရးဆိုင္ရာ ေရာဂါရွာေဖြစစ္ေဆးမႈ ေအဂ်င္စီသို႔ ခ်ိန္းဆိုမႈ ႏွင့္ သြားေရာက္ျပသျခင္း သင္ ေနထိုင္သည့္ေနရာသည္ မည္သည့္ဇရိယာပင္ျဖစ္ပါေစ မည္သည့္ ေထာက္ခံခြင့္ျပဳထားေသာ ေဆးရံုမဆို၌ က်န္းမာေရးဆုိင္ရာ ေရာဂါရွာေဖြစစ္ေဆးမႈတစ္ခုအား သင္ စီစဥ္ေဆာင္ရြက္ႏိုင္ပါသည္။ သင္ ခ်ိန္းဆိုျပသမႈျပဳခ်ိန္တြင္ သင့္ ID ႏွင့္ ေဆးဘက္ဆိုင္ရာ စမ္းသပ္စစ္ေဆးမႈကဒ္ (Medical Checkup Card) တို႔အား ေက်းဇူးျပဳျပီး ယူေဆာင္သြားပါ။

♠ ေရာဂါရွာေဖြစစ္ေဆးမႈရလဒ္မ်ားအား အသိအေပးအေၾကာင္းၾကားခ်က္
ရောဂါစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ခဲ့သည့်နေရာရှိ ရောဂါစစ်ဆေးပေးသော အေဂျင်စီက စစ်ဆေးခံသူ၏ ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်သို့ ရောဂါစစ်ဆေးမှု ရလဒ်အကို မေးလ်ဖြင့်ပေးပို့ပြီး အထွေထွေ ကျန်းမာရေး ဆေးစစ်မှု ရလဒ်များအပေါ် အခြေခံ၍ ရောဂါရှိသည်ဟု သံသယရှိသူများအတွက် အတည်ပြု ဆေးစစ်မှုကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

【က်န္းမာေရးဆိုင္ရာ ေရာဂါရွာေဖြစစ္ေဆးမႈကာလအတြင္း ၾကိဳတင္ကာကြယ္မႈမ်ား】

♠ က်န္းမာေရးဆိုင္ရာ ေရာဂါရွာေဖြစစ္ေဆးမႈအား မျပဳလုပ္မီ ေန႔ရက္တြင္ သင့္အေနႏွင့္ ည 9:00 p.m. ေနာက္ပိုင္းမွစ၍ အစာေရွာင္ထားရန္ လိုအပ္ေပသည္။

- အစာေရွာင္ထားျခင္းအား အနည္းဆံုး 8 နာရီခန္႔ ေဆာင္ရြက္ထားသင့္သည္။
- အကယ္၍ သက္ဆိုင္ရာစစ္ေဆးမႈခံယူသူသည္ အစာေရွာင္ထားသည့္ အေျခအေနတစ္ခုအတြင္း မရွိလွ်င္ ေရာဂါစစ္ေဆးမႈရလဒ္မ်ားသည္ တိက်မွန္ကန္မႈ ရွိခ်င္မွ ရွိေတာ့မည္ျဖစ္သည္။

♠ မဆေတာရာသီလာေနစဥ္ (ရာသီမလာမီ ႏွင့္ လာျပီးေနာက္ 2-3 ရက္ခန္႔) အေတာအတြင္း ေရာဂါရွာေဖြစစ္ေဆးမႈျပဳျခင္းအား ေက်းဇူးျပဳ၍ ေရွာင္ၾကဥ္ပါ

♠ က်န္းမာေရးဆိုင္ရာ ေရာဂါရွာေဖြစစ္ေဆးမႈအား အတိအက် အေရးအတြက္မ်ားျဖင့္သာလွ်င္ ရရွိႏိုင္ျပီး၊ အကယ္၍ အေရးအတြက္ သတ္မွတ္ထားသည့္ထက္ေက်ာ္လြန္ျပီး လက္ခံရယူသည့္ျဖစ္စဥ္မ်ားတြင္ စစ္ေဆးမႈ ကုန္က်စရိတ္အား ျပန္လည္ေပးအပ္ရမည္။

ကျန်းမာရေး ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးမှုအစီအစဉ် လမ်းညွှန်ချက်

ကျန်းမာရေး ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးမှု အစီအစဉ် အချက်အလက်များ_အင်္ဂလိပ်

ကျန်းမာရေး ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးမှု အစီအစဉ် အချက်အလက်များ_တရုတ်

ကျန်းမာရေး ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးမှု အစီအစဉ် အချက်အလက်များ_ဂျပန်

ကျန်းမာရေး ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးမှု အစီအစဉ် အချက်အလက်များ_ဗီယက်နမ်

ကျန်းမာရေး ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးမှု အစီအစဉ် အချက်အလက်များ_ဖိလစ်ပိုင် (တဂါလော့ဂ်)

ကျန်းမာရေး ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးမှု အစီအစဉ် အချက်အလက်များ_ထိုင်း

ကျန်းမာရေး ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးမှု အစီအစဉ် အချက်အလက်များ_အော်ဇ်ဘက်ကစ္စတေးလ်

ကျန်းမာရေး ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးမှု အစီအစဉ် အချက်အလက်များ_မြန်ဂို

ကျန်းမာရေး ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးမှု အစီအစဉ် အချက်အလက်များ_ကမ္ဘောဒီးယား

ကျန်းမာရေး ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးမှု အစီအစဉ် အချက်အလက်များ_နီပေါ

ကျန်းမာရေး ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးမှု အစီအစဉ် အချက်အလက်များ_အင်ဒိုနီးရှား

ကျန်းမာရေး ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးမှု အစီအစဉ် အချက်အလက်များ_စင်ဟာလာ

ကျန်းမာရေး ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးမှု အစီအစဉ် အချက်အလက်များ_ရုရှား

ကျန်းမာရေး ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးမှု အစီအစဉ် အချက်အလက်များ_မြန်မာ

"သင်ပျော်ရွှင်စေဖို့အတွက် ကြိုးပမ်းဖို့ အနည်းငယ်မျှသာ အရာများကို လုပ်ဆောင်ပေးပါရစေ - နိုင်ငံတော် ကျန်းမာရေးအာမခံဝန်ဆောင်မှုသည် သင်နှင့်အတူ ရှိပါသည်။"

ကျန်းမာရေး နှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန
နိုင်ငံတော် ကျန်းမာရေးအာမခံဝန်ဆောင်မှု

【နှလုံးသွေးကြော နှင့် ဦးနှောက်သွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများအား ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်အတွက် အချက် 9 ချက်】

<ကိုးကားချက် -ကျန်းမာရေး နှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန>

1_ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။

2_ အရက်သောက်သုံးမှုအား တစ်ရက်လျှင် 1 သို့မဟုတ် 2 ဖန်ခွက်သို့ လျှော့ချပါ။

3_ ကျန်းမာသော စားသောက်ပုံစံအား ထိန်းသိမ်းပြီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နှင့် ငါးအား အမြောက်အများ စားသုံးပါ။

4_ ဖြစ်နိုင်သမျှ တစ်ရက်လျှင် မိနစ် 30 ထက်ပိုပြီး လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန် ကြိုးပမ်းကြည့်ပါ။

5_ သင့်တင့်သော ကိုယ်အလေးချိန်အား ထိန်းသိမ်းပါ။ ခါးအဝန်းတိုင်းတာမှုများအား ပုံမှန်ပြုလုပ်ပါ။

6_ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ချနိုင်မည့်နည်းလမ်းများအား ရှာဖွေပြီး၊ ဘဝကို ပျော်ရွှင်စွာ ဖြတ်သန်းပါ။

7_ သွေးဖိအားအား အချိန်ပိုင်းအလိုက် တိုင်းတာမှုပြုပြီး၊ သွေးတွင်းသကြားဓာတ် နှင့် ကိုလက်စထရောပမာဏများအား စစ်ဆေးပါ။

8_ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုနှင့် သွေးတွင်းအဆီလွန်ကဲမှုများအား လျှော့ချ၊ ကုသမှုပြုပါ။

9_ လေသင်တုန်း နှင့် သွေးကြောတစ်လျှောက် နှလုံးကြွက်သားတစ်ရှူးပုပ်ခြင်းတို့၏ ရောဂါလက္ခဏာများအား မှတ်သားထားပါ၊ ထို့နောက် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုခု ရှိခဲ့လျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာကုသမှုအား ချက်ချင်း ရှာဖွေရယူပါ။

【နိုင်ငံခြား ဘာသာစကားဖြင့် HNIS ၏ ဝဘ် စာမျက်နှာ】

☞ http://www.nhis.or.kr/english/
☞ http://www.nhis.or.kr/japanese/
☞ http://www.nhis.or.kr/chinese/
☞ http://www.nhis.or.kr/vietnamese/

【NHIS ၏ အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြောသည့် ဖုန်းဖြေစင်တာ】

☎ 033-811-2000

【သင်္ကေတ ဘာသာစကား မေးခွန်း နှင့် ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှု အချက်အလက်】 ကျန်းမာရေး iN မူလစာမျက်နှာ