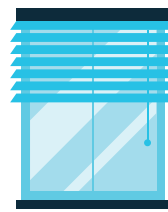
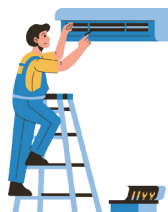


ပြင်းထန်ရာသီဥတုအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

အပူလှိုင်းများနှင့် ဓာတ်အားပြတ်တောက်မှုများ

- ရေနှင့် ကုန်စုံပစ္စည်းများ ဖြည့်တင်းထားပါ။ အထူးသဖြင့် ရေခဲသေတ္တာ သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်ရန် မလိုအပ်သော အစားအစာများ။
- ဆေးဝါးများဖြည့်တင်းထားပြီး ဆေးဝါးများကို အကြံပြုထားသော အပူချိန်တွင် လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းပါ။
- ပြင်းထန်အပူချိန်ကာလတွင် သင့်ဆေးဝါးများကို ပြောင်းလဲရန် လိုမလို သင့်ဆရာဝန်ထံသွား၍ ဆွေးနွေးပါ။
- သင့်ပန်ကာ သို့မဟုတ် လေအေးပေးစက် ကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်ခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ လိုအပ်ပါက သင့်လေအေးပေးစက်ကို ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ထားပါ။
- ပြတင်းပေါက်အကာများ၊ အရိပ်ရအဝတ်များ သို့မဟုတ် ပြင်ပယင်းလိပ်များ တပ်ဆင်ခြင်းဖြင့် သင့်အိမ်ကို ပို၍အေးမြအောင် ထားပါ။ ကုန်ကျစရိတ်နည်းစေရန် ပြတင်းပေါက်များတွင် စောင် သို့မဟုတ် အမည်းရောင်အချပ်များ အတွင်းထဲမှ ချိတ်ထားပါ။
- တစ်နေ့တာအတွင်း အအေးမြဆုံးအချိန်တွင် အလုပ်များ ပြုလုပ်ရန် စီစဉ်ပါ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကို အခြားနေ့တွင် ပြုလုပ်ရန် စီစဉ်ပါ။
- အပြင်ထွက်ရမည်ဆိုလျှင် ဦးထုပ်နှင့် နေရောင်ကာခရင်မ် လိမ်းပြီး သောက်ရေယူသွားပါ။
- သင့်တွင် ဓာတ်မီး၊ အားအပြည့်ရှိသော မိုဘိုင်းဖုန်း၊ ဘက်ထရီသုံး ရေဒီယိုနှင့် ဓာတ်ခဲအပိုအချို့ ရှိပါစေ။
- သင့်တွင် ညှစ်ထားသော မိခင်နို့ သို့မဟုတ် နို့မှုန့်သောက်သော ကလေးငယ်ရှိပါက ဓာတ်အား သို့မဟုတ် သောက်ရေသန့် မရှိသော အချိန်မျိုးတွင် အသုံးပြုနိုင်ရန် အရေးပေါ်ကလေးအစာ လက်ဆွဲအိတ်တစ်ခု ပြင်ဆင်ထားပါ။



ကိုးကားရန်အပြည့်အစုံအတွက် wellbeing@knox.vic.gov.au သို့ အီးမေးလ်ပေးပို့ပါ။

အပူနှင့်ဆက်စပ်သည့် နာမကျန်းမှုများ

သင် သို့မဟုတ် သင့်အသိတစ်ဦး အန္တရာယ်ရှိနေပါသလား။

လူများသည် အောက်ပါတို့ဖြစ်လျှင် အပူနှင့်ဆက်စပ်သည့် နာမကျန်းမှု ပိုမို ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည်-

- အသက် ၆၅ နှစ်အထက်၊ အထူးသဖြင့် တစ်ယောက်တည်းနေသူဖြစ်လျှင်
- ဆီးချို၊ ကျောက်ကပ် သို့မဟုတ် စိတ်ရောဂါကဲ့သို့ ရောဂါတစ်ခုခုရှိလျှင်
- အယားပျောက်ဆေးဝါးများ(antihistamines)၊ သွေးပေါင်ချိန်နှင့် နှလုံးဆေးဝါးများ (beta-blockers)၊ အတက်ကျဆေးဝါးများ(anticonvulsants)၊ ဆီးဆေးများ(diuretics)၊ စိတ်ကျပျောက်ဆေးများ သို့မဟုတ် စိတ်ရောဂါဆေးများကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်မှ အပူကို တုံ့ပြန်သည့်နည်းလမ်းကို သက်ရောက်စေနိုင်သည့် ဆေးများ သောက်နေလျှင်

- အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲလျှင်
- မသန်စွမ်းမှုရှိလျှင်
- ဘီးတပ်ကုလားထိုင်နှင့်သွားနေရသူကဲ့သို့ လှုပ်ရှားသွားလာရန် အခက်အခဲရှိလျှင်
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် သို့မဟုတ် နို့တိုက်မိခင်ဖြစ်လျှင်
- ရင်ခွင်ပိုက်အရွယ် နှင့် ကလေးငယ်များဖြစ်လျှင်
- ကိုယ်အလေးချိန်များလျှင် သို့မဟုတ် အဝလွန်နေလျှင်
- အပြင်တွင် အလုပ်လုပ်လျှင် သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လျှင်
- ပိုအေးသော ရာသီဒေသမှ လတ်တလောရောက်ရှိလာသူဖြစ်လျှင်

	ရောဂါလက္ခဏာများ	လုပ်ရမည့်အရာများ
<p>အပူကြောင့် ကြွက်တက်ခြင်း</p>	<p>ကြွက်သားနာကျင်ခြင်း ဝမ်းဗိုက်၊ လက် သို့မဟုတ် ခြေထောက်တွင် ကြွက်တက်ခြင်း</p>	<p>အေးမြသောနေရာတွင် ငြိမ်ငြိမ် ထိုင်နေပါ။ ရေ အေးအေး သောက်ပါ။ အလုပ် ပြန်မလုပ်မီ နာရီအနည်းငယ်နားပါ။ ကြွက်တက်ခြင်းမပျောက်လျှင် ဆရာဝန်တစ်ဦး နှင့်တွေ့ပါ။</p>
<p>အပူကြောင့်အားအင် ကုန်ခမ်းခြင်း</p>	<p>အသားအရေဖြူဖျော့ပြီး ချွေးထွက်ခြင်း နှလုံးခုန် မြန်ခြင်း ကြွက်တက်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း မူးဝေခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း မူးမေ့ခြင်း</p>	<p>အေးမြသောနေရာတစ်ခုသို့ သွားပြီး လှဲနေပါ။ ဖြစ် နိုင်ပါက ပန်ကာအသုံးပြုပါ။ မအန်ပါက ရေအေးသောက်ပါ ပြင်ပအဝတ်အစား ကိုဖယ်ပါ။ ရေအေး သို့မဟုတ် ရေစိုဝတ်ဖြင့် ရေပတ်တိုက်ပါ ဆရာဝန်နှင့်ပြပါ။</p>
<p>အပူလေသင်တုန်းဖြတ် ခြင်း</p> <p>ဤသည်မှာ အသက်ကို ခြိမ်းခြောက်သည့် အရေး ပေါ်အခြေအနေဖြစ်သည်</p>	<p>ချွေးထွက်ခြင်းမှလွဲ၍ အပူကြောင့် အားအင်ကုန် ခမ်းခြင်းနှင့် အလားတူ ရောဂါလက္ခဏာများ စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ပိုဆိုးလာခြင်း ဥပမာ ဝေခွဲမရခြင်း အကြောဆွဲခြင်း လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်းကဲ့သို့ ရောဂါလက္ခဏာများ သို့မဟုတ် လဲကျခြင်း သတိလစ်ခြင်း</p>	<p>အရေးပေါ်ယာဉ်-ဖုန်း ၀၀၀ ကို ခေါ်ဆိုပါ အေးမြသည့်နေရာတစ်ခုသို့ ခေါ်သွားပြီး လှဲထားပါ။ အဝတ်အစားများချွတ်ပစ်ပါ။ အရေပြားကို ရေပတ်တိုက်ပါ။ အဆက်မပြတ် ယပ် ခပ်ပေးပါ။ သတိလစ်နေသည့်လူကို ဘေးစောင်းထား၍ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ရှင်းအောင်ထားပါ။</p>

ပြင်းထန်ရာသီဥတုတွင် အစားအစာခြင်း

ပူနေသည့်အခါ



မပုပ်သိုးနိုင်သော စားစရာပစ္စည်းများကို ဖြည့်ထားပါ

- မစားမီ အသုံးမပြုမီ ကြာရှည် သိမ်းထားနိုင်သည့် အစားအစာများ ဝယ်ယူရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ နမူနာ ဈေးစာရင်းကို အသုံးပြုပါ။
- သင့်ပစ္စည်းများကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြည့်တင်းရန် သင် ဈေးဝယ်ရာတွင် တစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခု ပိုဝယ်ပါ။
- အောက်ပါတို့ကဲ့သို့ စားစရာများကို စဉ်းစားပါ-
 - ပဲအခြောက်အခြမ်းများနှင့် ပဲစည်သွပ်ဘူးများ
 - အခွံမာအသီးများ၊ အစေ့များ၊ နို့နှင့်စားရသည့် ကောက်နံ့အတောင့်များ(muesli bars)
 - သစ်သီးခြောက်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ခြောက်များ
 - ငါးနှင့် ကြက်သံစည်သွပ်ဘူးများ
 - အုတ်ဂျုံ၊ ဆန်နှင့် ဘာလီကဲ့သို့ အစေ့အဆန်များ
 - သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စည်သွပ်ဘူးများ
 - စွပ်ပြုတ်စည်သွပ်ဘူးများနှင့် စွပ်ပြုတ်အမှုန်များ
 - ကြာရှည်ခံ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းမပါသော နို့များ



အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်း

- အေးပြီး လတ်ဆတ်သော အစားအစာများကို ဦးစွာစားပါ။
- မပုပ်သိုးနိုင်သောပစ္စည်းများမှ စားစရာတစ်ခုပြင်ဆင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ နမူနာ ဟင်းချက်နည်းများအတိုင်း ချက်ကြည့်ပါ။
- ဓာတ်အားပြတ်တောက်ပါက ချက်ပြုတ်ရန်မလိုသောနည်းများ သို့မဟုတ် အကင်မီးဖို သို့မဟုတ် ဂက်စ်သုံးသည့်နည်းများကို စမ်းကြည့်ပါ။
- သင့်အိမ်ပို၍ အေးမြနေစေရန် မီးဖိုအသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်ပါ။
- ပူပြင်းသည့် ရာသီဥတုလာတော့မည်ကို သိလျှင် ရက်အနည်းငယ် ကြို၍ သင့်စားစရာများကို အစုလိုက် တစ်ခါတည်းချက်ထားပါ။

ရေဓာတ်ပြည့်ဝနေစေရန် မမေ့ပါနှင့်။

- ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ရေဘူးကြီး ၂-၃ဘူး ထည့်ထားပြီး၊ သင်အိမ်က အပြင်ထွက်ရမည်ဆိုလျှင် ရေဘူးအသေးလေးများ ထည့်ယူသွားပါ။
- ရေကို မကြာခဏသောက်ပါ။
- ကော်ဖီ၊ အရက်နှင့် သကြားဓာတ်ပါသော အချိုရည်များကဲ့သို့ ရေဓာတ်လျော့စေသော သောက်စရာများကို ကန့်သတ်ပါ။

ဓာတ်အားပြတ်တောက်လျှင်



အေးထားသောစားစရာနှင့် အေးခဲထားသော စားစရာများကို ဆက်အေးအောင်ထားပါ

- အစားအစာများကို ရေခဲသေတ္တာထဲမှ အအေးခန်းထဲသို့ ရွှေ့ပါ။
- ဓာတ်အားပြတ်တောက်မှုသည် ၁ နာရီထက်ပို၍ကြာပါက ဖြစ်နိုင်လျှင် အအေးခန်းနှင့် ရေခဲသေတ္တာထဲ သို့လှောင်ထားသော အစားအစာထုတ်များနှင့် ဗန်းများအောက်တွင် ရေခဲအိတ်များ ထားပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက အေးသော သို့မဟုတ် အေးခဲထားသော အစားအစာပေါ်တွင် အပူကာအခင်း(insulating blanket)တစ်ခု ထားပေးပါ။
- ရေခဲသေတ္တာနှင့် အအေးခန်းကို လုံးဝလိုအပ်မှသာ ဖွင့်ပါ။ သို့မှသာ အစားအစာများနှင့် လေအူချိန်ကို ပို၍ကြာကြာ အေးမြနေစေပါသည်။



စိတ်ချရသည့်စားစရာကိုသာ စားပါ

- စားစရာသည် ထိလျှင် အေးနေဆဲဖြစ်ပါက (5 ဒီဂရီအောက်) စိတ်ချလက်ချ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- အသားစိမ်းဖြစ်လျှင် ချက်ပြုတ်သင့်ပြီး ထိကြည့်၍ အေးသည့်အချိန်မှသာ စားသင့်ပါသည်။
- အပူပေးထားပါက ပူနွေးသော အစားအစာကို ၄ နာရီအတွင်းစားပါ သို့မဟုတ်ပါက လွှင့်ပစ်ပါ။
- ဓာတ်အားပြန်ရပါက အေးခဲအစားအစာများက ဆက်လက်အေးခဲနေလျှင် အစားအစာသည် စိတ်ချစွာ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ကိုးကားရန်အပြည့်အစုံအတွက် wellbeing@knox.vic.gov.au သို့ အီးမေးလ်ပေးပို့ပါ။

စားကြွင်းစားကျန်များ

သင့်အစားအစာကို ပို၍ကြာရှည်ခံအောင် လုပ်နည်း



ကြည့်မကောင်းသော သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရွေးပါ

ပုံစံတစ်မျိုးဖြစ်နေသော သို့မဟုတ် ပွန်းပဲ့နေသော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသေးသည်။ စမူသီဖျော်ရည်များ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်များ၊ သနပ်များနှင့် ယိုများအတွက် ရင့်သော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အသုံးပြုပါ။



စမတ်ကျကျ သိုလှောင်ခြင်း

ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် အစားအစာများကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် သိမ်းထားရန် လေလုံဘူးများ အသုံးပြု ပြီး ပိုးကောင်များ မဝင်စေရန် အထုပ်များကို လုံအောင်ပိတ်ထားကြောင်း သေချာပါစေ။ သက်တမ်းပိုကြာသော စားစရာပစ္စည်းများကို ရေခဲသေတ္တာအရှေ့ပိုင်းသို့ ရွှေ့ထားပြီး စားစရာအသစ်များကို နောက်တွင်ထားပါ။



သင့်အစားအစာအညွှန်းများကို သိပါ

တစ်ခါတစ်ရံတွင် အစားအစာများသည် မပျက်စီး၊ မယိုယွင်း သို့မဟုတ် မပုပ်သိုးသေးပါက 'မတိုင်ခင် အကောင်းဆုံး အသုံးပြုနိုင်သည်' နေ့စွဲနောက်ပိုင်းတွင်လည်း စိတ်ချစွာ စားသုံးနိုင်ဆဲဖြစ်ပါသည်။ 'နောက်ဆုံးထားအသုံးပြုပါ' နေ့စွဲသည် အစားအစာများကို စားသုံးရန် စိတ်မချရတော့သည့် အချိန်ကို ပြပါသည်။



သင့်စားကြွင်းစားကျန်များကို အသုံးပြုပါ။

သင့်စားကြွင်းစားကျန်များ အေးခဲထားပါ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကို အခြားစားစရာများတွင် ဟင်းအမယ်တစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုပါ။

သင် အစားအစာရရန် အခက်အခဲရှိပါက အကူအညီ ရယူနိုင်ပါသည်။ အစားအစာ ပံ့ပိုးရေးအေဂျင်စီများအတွက် ဤကုတ်ကို စကန်ဖတ်ပါ သို့မဟုတ် နောက်ထပ်အချက်အလက် များအတတွက် 9298 8000 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။



ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်ခြင်း

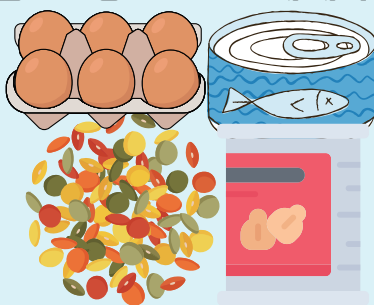
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးများနှင့် အစေ့ကြမ်းများကို များများစားပါ



ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အဆီနှင့် ဆီထည့်ပါ



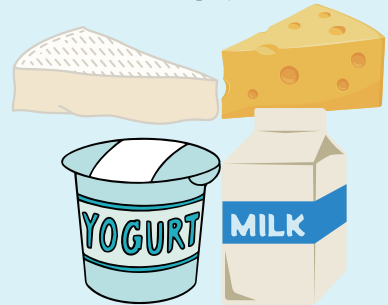
ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ပရိုတင်းဓာတ် ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာအမျိုးမျိုးကို စားပါ



အစားအစာများကို အရသာထည့်ရန် ဆားအစား ဆေးဖက်ဝင်အပင်နှင့် ဟင်းခတ်မွှေးအကြိုင်များ သုံးပါ



အရသာမပါသော နို့၊ ဒိန်ချဉ်နှင့် ဒိန်ခဲကို ရွေးချယ်ပါ



ပူပြင်းသော အချိန်အတွင်း ကလေးငယ်များကို အစာကျွေးခြင်း

- သင်သည် မိခင်နို့တိုက်နေလျှင် ရေဓာတ်ပြည့်ဝနေစေရန်သေချာစေပြီး နို့တစ်ကြိမ်တိုက်ကျွေးတိုင်း ရေတစ်ခွက်သောက်ပါ။
- အပူချိန်ကြောင့် အရေပြားချင်းထိတွေ့မှုမှာ မသက်မသာဖြစ်ရလျှင် သင်နှင့် သင့်ကလေးကြားတွင် ပိတ်ပါးစ၊ ခေါင်းအုံးစွပ် သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းသော အနီးစတစ်ခုကို ထားပါ။
- အစာကျွေးနေစဉ်အတွင်း သင့်လက်မောင်းကြားတွင် အေးမြ စွတ်စိုသော အဝတ်စ သို့မဟုတ် မျက်နှာသစ်သည့်အစကို ထည့်ထားပါ။
- အရေပြားချင်းထိတွေ့မှုကို လျော့ချရန် လှဲ၍ မိခင်နို့တိုက်လျှင် ပို၍ သက်သောင့်သက်သာရှိနိုင်သည်။ ကလေး၏ ပါးစပ်နှင့် သင့်ရင်သားသာ ထိတွေ့ရန်လိုပါသည်။
- သင့်ကလေးအရေပြားကို ကိုင်ကြည့်လျှင် ပူနေပါက သင့်ကလေးကို ရေနွေးနွေးဖြင့် မကြာခဏ ရေပတ်တိုက်ပေးပါ သို့မဟုတ် မကြာခဏ ရေချိုးပေးပါ။
- ပိုကြီးသော ကလေးများအတွက် ရေဖျန်းစပရေးဘူးဖြင့် ရေဖျန်းပေးပါ။
- မိခင်နို့နှင့် နို့ဘူးတိုက်ကျွေးနေသော ကလေးများသည် အသက် ၆ နှစ်အထက်ဖြစ်လျှင် ရေမလိုပါ။ တစ်ခါလျှင် နည်းနည်းစီဖြင့် မကြာမကြာ ကျွေးရန်လိုအပ်နိုင်သည်။

