



သင့်မိသားစု၏ ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းပါ



သင့်အိမ်ထောင်ဖက်နှင့်တကွ သင်နှင့် အတူနေထိုင်သူများတွင် အသည်းရောင် အသားဝါဘီရောဂါ ရှိမရှိ စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ပြီး ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပါ။ ကာကွယ်ဆေးသည် ဘေးကင်းပြီး အသည်းရောင်အသားဝါဘီရောဂါ မဖြစ် ဖူးသူများကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။



DOH 420-444 November 2022 Burmese

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောက်တစ်ခုဖြင့် ရယူလိုပါက 1-800-525-0127 သို့ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ နားမကြားသူများနှင့် အကြား အာရုံချို့ယွင်းနေသည့် ဖောက်သည်များအတွက် 711 (Washington Relay) သို့ ဖုန်းခေါ်ပေးပါ သို့မဟုတ် civil.rights@doh.wa.gov သို့ အီးမေးလ်ပို့ပေးပါ။

ထပ်မံ၍ သိရှိလိုပါက-

Hepatitis B Foundation, www.hepb.org

Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးစင်တာ)

www.cdc.gov/hepatitis/hbv/

အသည်း
ရောင်အသား
ဝါဘီရောဂါ
နှင့် ကျန်းမာ
သက်ရှည်စွာ
နေထိုင်ခြင်း



သင့်တွင် နာတာရှည် အသည်း
ရောင်အသားဝါဘီရောဂါ ရှိပါက
သိရှိထားရမည့်အချက်

အသည်းရောင်အသားဝါဘီရောဂါသည် အသည်း
ကင်ဆာ သို့မဟုတ် အသည်းလုပ်ဆောင်ချက်
ချို့ယွင်းမှုအပါအဝင် ဆိုးရွားပြင်းထန်သော ရေရှည်
ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



ရောဂါကို ပျောက်ကင်းအောင်ကုသနိုင်ခြင်းမရှိ
သော်လည်း ကုသမှုများပြုလုပ်ပြီး ကျန်းမာသက်ရှည်စွာ
နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် သေးငယ်သော အပြောင်းအလဲ
များကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

အသည်းရောင်အသားဝါဘီရောဂါသည် အသည်းကို ထိခိုက်စေပါသည်။ အသည်းသည် အရေးကြီးသော လုပ်ဆောင်ချက်များစွာအတွက် တာဝန်ရှိပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွက် "ဇကာ" သဖွယ် လုပ်ဆောင်ပေးမှုသည် ထိုတာဝန်များအနက် အရေးကြီးသောလုပ်ငန်းတာဝန် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အသည်းသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်က မလိုအပ်သည့် အစားအစာ၊ အရက်နှင့် ဆေးဝါးများတွင် ပါဝင်သော ဓာတုပစ္စည်းများကို စစ်ထုတ် (ဖယ်ရှား) ပေးပါသည်။ သင့်တွင် အသည်းရောင်အသားဝါဘီရောဂါ ရှိပါက သင့်အသည်းကို ဂရုစိုက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင့်အသည်းကို ဂရုစိုက်ရန် ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။



ဆရာဝန်နှင့် ပုံမှန်ပြသပါ။

သင်သည် အသည်းရောင်အသားဝါဘီရောဂါ ရှိသူများကို စောင့်ရှောက်ရာတွင် အတွေ့အကြုံရှိသည့် ဆရာဝန်၏ စောင့်ရှောက်မှု အောက်တွင် ရှိသင့်ပါသည်။ ဆရာဝန်များသည် အသည်းရောင်၏ လက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်လေ့လာပြီး လိုအပ်သည့် ကုသမှုများကို ညွှန်ကြားပေးနိုင်ပါသည်။ အသည်းရောင်အသားဝါဘီရောဂါ ရှိသူများသည် ရောဂါအခြေအနေစစ်ဆေးမှု၊ သွေးစစ်ဆေးမှုများနှင့် အသည်းစစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်ရန် တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ် ၎င်းတို့၏ ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံသင့်ပါသည်။



မည်သည့်ဆေးစာလိုအပ်သောဆေးများ၊ ဆေးစာမလိုအပ်သောဆေးများ၊ ဆေးပင်ထွက်ဖြည့်စွက်စာများ သို့မဟုတ် ဗီတာမင်များကိုမဆို မသောက်သုံးမီ ဆရာဝန်တစ်ဦးနှင့် တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးပါ။

ဆေးဝါးအများစုသည် အသည်းကိုဖြတ်သန်းသွားပါသည်။ အချို့သော အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးဝါးများ ကဲ့သို့သော ဆေးများသည် အသည်းကို ထိခိုက်စေခြင်း ရှိနိုင်ပါသည်။



သင်သည် အသည်းရောင်အသားဝါအရောဂါ အမျိုးအစား ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးနှံရန်သင့်မသင့်နှင့် အသည်းရောင်အသားဝါဘီရောဂါအတွက် စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်သင့်မသင့် သင့်ဆရာဝန်ကို မေးမြန်းပါ။

ဤမိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည်လည်း အသည်းကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။



အခြားနာတာရှည် ကျန်းမာရေးအခြေအနေများနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ အလွန်ခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါ သို့မဟုတ် ကိုလက်စထရော မြင့်တက်ခြင်းကဲ့သို့သော အခြားနာတာရှည် ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် သင့်အသည်းအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် စားသောက်ပါ

- ✓ အရက်သည် အသည်းကို ပိုမိုထိခိုက်စေနိုင်သည့်အတွက် အရက်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ✓ အသီးများ၊ ဂျုံကြမ်း၊ ငါး၊ အဆီနည်းသောအသားများ၊ နှင့် အထူးသဖြင့် ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းနှင့် ပန်းဂေါ်ဖီပွင့်ကဲ့သို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အများအပြားကို ပိုမိုစားသုံးပါ။
- ✓ အချိုနှင့် အဆီကို လျှော့စားပါ။ သကြားထည့်ထားသော (ဆိုဒါ၊ သစ်သီးရည်နှင့် ထုပ်ပိုးပြင်ဆင်ထားသည့် မုန့်များကဲ့သို့) သို့မဟုတ် ပြည့်ဝဆီများ ပါဝင်သော (အဆီများသော အသားပိုင်းများနှင့် ကြော်ထားသည့် အစားအစာ ကဲ့သို့) အစားအစာနှင့် သောက်စရာများကို လျှော့ချစားသုံးပါ။ ဤသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အသည်းတွင် အဆီများစုပုံလာခြင်းကို တားဆီးပေးနိုင်ပါသည်။
- ✓ သင့်ပင်လယ်စာကို ချက်၍စားပါ။ အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော ဘက်တီးရီးယားများ ရှိနေနိုင်သည့် အစိမ်း သို့မဟုတ် ကျက်အောင်ချက်မထားသည့် (ခုံးကောင်များ၊ ယောက်သွားများ၊ ကယုကမာများနှင့် ကြာယပ်ကောင်များကဲ့သို့) အခွံမာသည့် ပင်လယ်စာများ စားသုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ✓ အထူးသဖြင့် အစေ့ဆန်များနှင့် နှစ်သီးနှံထွက်ကုန်များကို စိုထိုင်းထိုင်းရှိသည့် နေရာတွင် လေလုံအောင်သိမ်းဆည်းထားပါက မှီတက်နေခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ အချို့သောမိုးများနှင့် အချိန်ကြာကြာ ထိတွေ့မှုဖြစ်ခြင်းသည် အသည်းကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို ပိုများစေနိုင်ပါသည်။



တက်ကြွစွာနေပါ။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည် အသင့်အတင့် ခွန်အားစိုက်ထုတ်ရသည့် ကာယလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မှုနှင့် တွဲဖက်၍ ကြွက်သားသန်မာစေသည့် လှုပ်ရှားမှုကို တစ်ပတ်လျှင် မိနစ် 150 ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဤတွင် ခပ်မြန်မြန်လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အသွားအပြန်ကျော့၍ ရေကူးခြင်း သို့မဟုတ် မြက်ရိတ်စက်တွန်းခြင်းအထိပင် ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

သန့်သန့်ရှင်းရှင်း အသက်ရှူပါ။

- ✓ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပြီး အခြားသူများထံမှ ဆေးလိပ်ငွေ့မရှူမိစေရန် ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ✓ သုတ်ဆေး၊ သုတ်ဆေးဖျော်ရည်များ၊ ကော်၊ သန့်ရှင်းရေး သုံးကုန်ပစ္စည်းများ၊ လက်သည်းဆိုးဆေးဖျက် သည်ဆေးများနှင့် အခြားအန္တရာယ်ရှိနိုင်သည့် အဆိပ်သင့်ဓာတုပစ္စည်းများမှ အခိုးအငွေ့များကို မရှူရှိုက်မိပါစေနှင့်။



ကောင်းကောင်း အနားယူပါ။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည် တစ်ညတာလျှင် 7 နာရီနှင့်အထက် အိပ်စက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။



သင့်ကိုယ်သင် အချိန်ပေးပါ။

တစ်ကြိမ်တွင် တစ်ခုကိုသာ ပြောင်းလဲပါ။ အောင်မြင်မှုအတွက် အောင်ပွဲခံပါ။



နာတာရှည် အသည်းရောင်အသားဝါဘီရောဂါကို ဘယ်လိုကုသသလဲ။ နာတာရှည် အသည်းရောင်အသားဝါဘီရောဂါ ရှိသူတိုင်းသည် ကုသမှုပြုလုပ်ရန် မလိုအပ်ပါ။ သင့်အတွက် ကုသမှုလိုအပ်ပါက ဆိုးရွားပြင်းထန်သည့် အသည်းထိခိုက်မှုကို ကာကွယ်တားဆီးပေးနိုင်သည့် ဆေးဝါးအမျိုးမျိုး ရရှိနိုင်ပါသည်။ သင့်ဘဝတလျှောက်လုံး သို့မဟုတ် ပျောက်ကင်းစေသည့်ဆေး ပေါ်သည်အထိ ဆေးဆက်သောက်ရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ကုသမှု ရွေးချယ်စရာများနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။