

အကျိုးကျေးဇူးများ

ကေးလ်ကျန်းမာရေးအတွက်
ဆရာဝန်၊ နာမည်များ

၊

အားကစားအတွက်

ကယ်လ် ကံကောင်း



ဤအခန်းကဏ္ဍ၏ မိတ်ဆက်
စာလုံးပေါင်းများစွာဖြင့် လူကြီးများ
ဟုတ်တရား ဖြစ်နိုင်စွမ်း ပေးခြင်း အတွက်ဖြစ်ပါသည်။
စာဖြင့် ရေးသား ဘာသာပြန် ပေးခြင်း အတွက်ဖြစ်ပါသည်။
အကူအညီ အပ်ပါက ကျေးဇူးပြု၍ 1-888-
502-4189 သို့ ဖုန်းဆက်သွယ်ပါ။ သည်းညှိစွာ
ကူးပြောင်းခြင်း ဖြစ်နိုင်စွမ်း သမ္မတအမတ် အကူအညီ
ချုပ်ကိုင်သူ ဖြစ်လျက် သင်၏ သမ္မတအမတ်
သို့ အောက်အကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးပါသည်။
သို့ (TTY/TDY/အေမရိကန် လက်ဟန်သံ
ကော်ပိုရေးရှင်း ဘာသာစကား - 1-800-432-9553 သို့မဟုတ်
State Relay 711 သို့ ဖုန်းဆက်သွယ်ပါ။
အဆုတ်ဝန်ဆောင်မှုများသည် အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။

မည်သည့်တံဆိပ် ကြားသွားသနည်း။

ကေးလ်ကျန်းမာရေးအတွက် ဆရာဝန်၊ နာမည်များ

- ကေးလ်၏အလုပ်အကိုင်များ ကျန်းမာရေး၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုများ အတွက် စာတမ်းစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ပါ
- အိပ်စက်မှု၊ အစားအစာ စားသုံးမှု၊ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပုံမှန်နက်ရှိုင်းစွာ ကွယ်လွန်သွားမှုများ ဆန်းစစ်ခြင်း နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုများ အား စိစစ်အကဲဖြတ်မှုများ ပြုလုပ်ပါ
- အကူအညီအပ်ခြင်း အခြေအနေအထား စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ပါ သို့မဟုတ် စစ်ဆေးမှုများ ပုံမှန်နက်ရှိုင်းစွာ ပြုလုပ်ပါ
- ကေးလ်ကျန်းမာရေးအတွက် ဆရာဝန်နှင့် ပြသမှုများတွင် အားကစားအတွက် ကိုယ်လက်ကွဲ နှင့် ကိုယ်စမ်းဆေးပေးခြင်း ပါဝင်ပါသည်
- ကေးလ်ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ပျော်ရွှင်ရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးကို ပံ့ပိုးလှည့်လည်သုံးသပ်ပေးပါသည်

အားကစားအတွက် ကယ်လ် ကံကောင်း

- ကေးလ်၏အကူအညီများ၊ အခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း မှတ်တမ်း စစ်ဆေးပေးပါသည်
- စစ်ဆေးသည့်အခါ ကေးလ်သည် အားကစားလုပ်ဆောင်မှု နှင့် လုံခြုံရေး ကျန်းမာမှုများ အကြောင်း အဓိကထား၍ စစ်ဆေးပါသည်
- ကေးလ်ကျန်းမာရေးအတွက် ဆရာဝန်နှင့် ပြသမှုများ အစားထိုးခြင်းမဟုတ်ပါ

အားကစားအတွက်
ကယ^၁၀၀ က^၂၀၀၀ ခု



- ကေလးအသက်အရွယ်အလံ့အလပ် ကိစ္စကို ဝမ်းသာစရာအဖြစ် ခံယူပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့ ပြုလုပ်ပေးပါသည်။
- သင်္ကေတ ဝန်းကျင် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်သောသူတို့၏ ပြုမူမှုများကို များသောအားဖြင့် ခံယူနိုင်ရန် အားပေးရန်အတွက် ရင်းမြစ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူနိုင်စေသည်။
- ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုများကို ဆေးစစ်မှုများအပါအဝင် သင်္ကေတ ဝန်းကျင်အတွက် ရရှိနိုင်သော ပြုမူမှုများနှင့် ပတ်သက်၍ နောက်ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ခံယူနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ ပြုလုပ်ပေးပါသည်။
- ၎င်းသည် သင့်ကေလးကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများနှင့် နာကျင်မှုများဖြတ်ကျော်ရန် သင်္ကေတ ဝန်းကျင်အတွက် ပြုမူမှုများကို ခံယူနိုင်ရန် အားပေးရန်အတွက် တစ်ခုတည်းသော အားပေးမှုဖြစ်သည်။
- သင့်ကေလးကို ဆရာဝန်နှင့်ပြသရန်အတွက် ခံယူနိုင်မှု အချိန်စီစဉ်ပေးရန် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အားပေးမှုများကို အားပေးရာရောက်သည်။
- ကျန်းမာရေးအတွက် ဆရာဝန်နှင့်ပြသရာတွင် ကေလးသည် အားကစားကိစ္စ အခြေခံရပ်ကင်းကင်းဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းကို ခံယူနိုင်စေရန် စစ်ဆေးပေးပါသည်။
- အားကစားအတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုများ သမ္မတအဖွဲ့အစည်းအား ပြုမူမှုများနှင့် ပတ်သက်၍ ရက်ချိန်းများစွာ သတ်မှတ်ရမည့်အားဖြင့် ရက်ချိန်းတစ်ခုတည်းတွင် အားလုံးစီစဉ်ပေးခြင်းဖြင့် ပြုမူမှုများကို ခံယူနိုင်စေသည်။

စောင့်ရှောက်မှုညှိနှိုင်းမှုသည် အခမဲ့ဖြစ်ပြီး ချိန်းဆိုမှုများပြုလုပ်ရန်၊
ဆေးဝါးများဖြည့်သွင်းရန် သို့မဟုတ် သင့်ပြင်ပလူနာချိန်းဆိုမှုအတွက်
သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရန် အသုံးပြုနိုင်သည်။
စောင့်ရှောက်မှုညှိနှိုင်းရေးမှူးနှင့် ချိတ်ဆက်ရန် 888-502-4190 သို့ခေါ်ဆို
ပါ။