

# သွားများအကြောင်း အမြဲစဉ်းစားပါ

## သင့် သွားကုဆရာဝန်ထံ သွားပါ သင် ကိုယ်ဝန် ရှိနေစဉ်



သင် ကိုယ်ဝန် ရှိနေစဉ် သွားကုဆရာဝန်ထံ ပြပေးရန် အရေးပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ? သင့်ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် သင်ရဲ့ သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေးဟာ အရေးပါလို့ပါ။

- သွားပိုးစားခြင်းမှာ ဘက်တီးရီးယားကြောင့်ပါ။ သင့်ကလေးဟာ ဘက်တီးရီးယားကို သင့်ထံမှ “ကူးစက်” နိုင်တယ်။
- သင့် သွားများနှင့် သွားဖုံးများကို ယခုကျန်းမာအောင် ထားရှိပေးခြင်းက သင့်ကလေးရဲ့ သွားများကို နောက်ပိုင်းတွင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- သွားဆိုင်ရာ ရောဂါများကို ဟန့်တားပေးရန် သင် လုပ်ပေးနိုင်တာက-
  - နေ့တိုင်း ပွတ်တိုက်ပေးရင်း ဖလူအိုရိုက် သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြုပါ။
  - ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုက်ညီတဲ့ အစားအစာကို စားသုံးပါ။
  - သွားကုဆရာဝန်ထံ ပြပေးပါ။ ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ် သွားဆိုင်ရာ ကုသမှုမှာ၊ ဓာတ်မှန်များနှင့် ထုံဆေးများ အပါအဝင် ဘေးကင်းပါတယ်။

ယနေ့မှာကို ပြပေးဖို့ ရက်ချိန်းရယူပါ။ သွားကုဆရာဝန်ကို ရှာယူရာတွင် အကူအညီလိုအပ်ပါက၊ သင့် ဆရာဝန်ကို မေးကြည့်ပါ။ သင့်သွားဆရာဝန် သို့မဟုတ် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ပညာရှင်ကို သင် ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း ပြောဖြစ်တာ သေချာပါစေ။

သင်ဟာ Medicaid အရ အခမဲ့ သို့မဟုတ် သက်သာတဲ့ နှုန်းဖြင့် အာမခံ ခံစားခွင့် ရှိနိုင်ပါတယ်။ အချို့ ပြည်နယ်များတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် သွားဆိုင်ရာ အာမခံကို စီစဉ်ပေးပါတယ်။

ပိုမိုသိရှိရန်၊ **InsureKidsNow.gov** တွင် ဝင်ကြည့်ပါ သို့မဟုတ် **1-877-KIDS-NOW (543-7669)** ကို ခေါ်ဆိုပါ။

မှတ်ချက်များ-

