

နှလုံးသွေးကကြောနှင့် ဆီးချိုရောဂါများ အတွက် ကောင်းသော အချက် 8 ချက် ဆိုင်ရာ ကျန်းမာသော နှလုံးအပူအမြှေးများ

# တက်ကြွစွာနေပါ။

အောက်ဖော်ပြပါ မက်ဆေ့ဂျစ်တစ်ခုစီသည် "တက်ကြွစွာနေပါ။" ဆိုသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုစီကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါတို့ကို တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုလုပ်ပါ -



ပို၍ လမ်းလျှောက်ပါ သို့မဟုတ် ပြေးပါ။



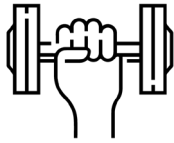
စက်ဘီးစီးပါ။



မိသားစုနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။



အပြင်ထွက် လမ်းလျှောက်ပါ။



သင်၏ခွန်အားကိုတည်ဆောက်ပါ။



အားကစားတစ်ခုကစားပါ။



ပိုရွှေ့လျားပါ။



ပိုရွှေ့လျားပါ။

ထပ်တိုး မှတ်ချက်များ သို့မဟုတ် မှတ်စုများ-



DOH 345-368 September 2019 Burmese

နှလုံးသွေးကကြောနှင့် ဆီးချိုရောဂါများ အတွက် ကောင်းသော အချက် 8 ချက် ဆိုင်ရာ ကျန်းမာသော နှလုံးအပူအမြှေးများ

# ကောင်းကောင်းစားပါ။

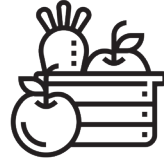
အောက်ဖော်ပြပါ မက်ဆေဂျစ်တစ်ခုစီသည် “ကောင်းကောင်းစားပါ။” ဆိုသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုစီကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါတို့ကို တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုလုပ်ပါ -



လတ်ဆတ်သောထုတ်ကုန်များကိုဝယ်ပါ။



အာဟာရမျှတအောင်စားပါ။



သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို များများစားပါ။



အမျှင်ဓာတ်များစားပါ။



အစိမ်းရောင် အရွက်များစားပါ။



ရေများများသောက်ပါ။

ထပ်တိုး မှတ်ချက်များ သို့မဟုတ် မှတ်စုများ-

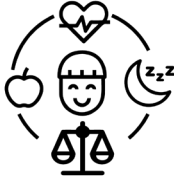


DOH 345-368 September 2019 Burmese

နှလုံးသွေးကကြောနှင့် ဆီးချိုရောဂါများ အတွက် ကောင်းသော အချက် 8 ချက် ဆိုင်ရာ ကျန်းမာသော နှလုံးအပူအမြှေးများ

# ကျန်းမာစွာ ချိန်ညှိနေထိုင်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။

အောက်ဖော်ပြပါ မက်ဆင့်ဂျစ်တစ်ခုစီသည် “ကျန်းမာစွာ ချိန်ညှိနေထိုင်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။” ဆိုသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုစီကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါတို့ကို တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုလုပ်ပါ -



မျှတစွာ ရှာဖွေနေထိုင်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချပါ။



သင်၏နှလုံးကို လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးပါ။



အိပ်ရမည့်အိပ်ပိပါ။



အပန်းဖြေခြင်း သို့မဟုတ် တရားထိုင်ခြင်းတို့ကို လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ပါ။



အကသွားပါ။



အဖော်နှင့်အတူ အရာများကို လုပ်ဆောင်ပါ။



အဖွဲ့လိုက် သို့မဟုတ် မိသားစုနှင့် ပျော်ရွှင်ပါ။



အဖွဲ့နှင့်အတူ လုပ်ရှားမှုများလုပ်ပါ။

ထပ်တိုး မှတ်ချက်များ သို့မဟုတ် မှတ်စုများ-



DOH 345-368 September 2019 Burmese

နှလုံးသွေးကကြောနှင့် ဆီးချိုရောဂါများ အတွက် ကောင်းသော အချက် 8 ချက် ဆိုင်ရာ ကျန်းမာသော နှလုံးအပူအမြှေးများ

# သင်၏ သွေးပေါင်ချိန် ကိုစစ်ဆေးပါ။

အောက်ဖော်ပြပါ မက်ဆေဂျစ်တစ်ခုစီသည် “သင်၏ သွေးပေါင်ချိန် ကိုစစ်ဆေးပါ။” ဆိုသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုစီကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါတို့ကို တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုလုပ်ပါ -



တစ်ယောက်ယောက်ကို သင့် သွေးပေါင်ချိန်ကို စစ်ဆေးခိုင်းပါ။



သင်ကိုယ်တိုင် သွေးပေါင်ချိန်ကို စောင့်ကြည့်ပါ။



သင်၏ သွေးပေါင်ချိန်ကို စောင့်ကြည့်ပါ။



မှတ်တမ်းမှတ်ထားဖို့၍ နံပါတ်များကို သင့်ဆရာဝန်ကို ဝေမျှပါ။

ထပ်တိုး မှတ်ချက်များ သို့မဟုတ် မှတ်စုများ-



DOH 345-368 September 2019 Burmese

နှလုံးသွေးကကြောနှင့် ဆီးချိုရောဂါများ အတွက် ကောင်းသော အချက် 8 ချက် ဆိုင်ရာ  
ကျန်းမာသော နှလုံးအပူအမြှေးများ

# သင်၏ သွေးတွင်း သကြားဓါတ်ပမာဏ များကို နားလည်ပါ။

အောက်ဖော်ပြပါ မက်ဆေဂျ်စာတစ်ခုစီသည် “သင်၏ သွေးတွင်း သကြားဓါတ်ပမာဏ များကို နားလည်ပါ။” ဆိုသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုစီကို ကိုယ်စားပြုသည်။  
ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါတို့ကို တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုလုပ်ပါ -



သွေးတွင်းသကြားဓါတ်မမြင့်မားမှ  
ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ။



သင်၏သွေးသကြားဓါတ်နံပါတ်များကို  
ပုံမှန် စောင့်ကြည့်ပါ။



သင့်နံပါတ်များကို ကျန်းမာသော  
အတိုင်းအတာ တစ်ခုတွင် ရှိနေပါစေ။



သင့်ဆရာဝန်၏ အကဲဖြတ်ချက်များကို  
လိုက်နာပါ။

ထပ်တိုး မှတ်ချက်များ သို့မဟုတ် မှတ်စုများ-



DOH 345-368 September 2019 Burmese

မသန်စွမ်းသူများအတွက် ဤစာတမ်းကို အခွင့်အလမ်းများဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ 800-525-0127 (TDD/TTY 711) သို့ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) သို့ အီးမေးလ်ပို့ပါ။

နှလုံးသွေးကကြောနှင့် ဆီးချိုရောဂါများ အတွက် ကောင်းသော အချက် 8 ချက် ဆိုင်ရာ ကျန်းမာသော နှလုံးအပူအမြှေးများ

# သင်၏ ကိုလက်စတောအဆင့်များကို သိထားပါ။

အောက်ဖော်ပြပါ မက်ဆေဂျ်စာတစ်ခုစီသည် “သင်၏ ကိုလက်စတောအဆင့်များကို သိထားပါ။” ဆိုသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုစီကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါတို့ကို တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုလုပ်ပါ -



ကိုလက်စတောရောမမြေမားခြင်းနှင့် သင့်ကျန်းမာရေးအကဲဖြင့် လေ့လာပါ။



ကိုလက်စတောရောမမြေမားခြင်း ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ။



သင့်ဆရာဝန်၏ အကဲဖြတ်ချက်များကို လိုက်နာပါ။



သင်၏ ကိုလက်စတောရောမမြေမားခြင်းအဆင့် ရောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။

ထပ်တိုး မှတ်ချက်များ သို့မဟုတ် မှတ်စုများ-



DOH 345-368 September 2019 Burmese

နှလုံးသွေးကကြောနှင့် ဆီးချိုရောဂါများ အတွက် ကောင်းသော အချက် 8 ချက် ဆိုင်ရာ ကျန်းမာသော နှလုံးအပူအမြှေးများ

# ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း/ ဆေးလိပ်အတူသောက်ခြင်း(vaping) ကင်းရှင်းအောင်နပေါ။

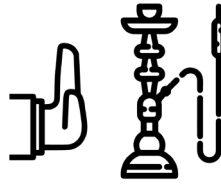
အောက်ဖော်ပြပါ မက်ဆေဂျစ်တစ်ခုစီသည် “ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း/ ဆေးလိပ်အတူသောက်ခြင်း(vaping) ကင်းရှင်းအောင်နပေါ။” ဆိုသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုစီကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါတို့ကို တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုလုပ်ပါ -



စီးကရက် သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကန့်ပါ။



ဆေးလိပ်အတူသောက်ခြင်း ရှောင်ကန့်ပါ။



စီးကရက် သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကန့်ပါ။



တစ်ရက် အချိန်ဇယားဆွဲပြီးဆေးလိပ် သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်အတူ သောက်ခြင်း(vaping) ဖြစ်ပါ။

ထပ်တိုး မှတ်ချက်များ သို့မဟုတ် မှတ်စုများ-



DOH 345-368 September 2019 Burmese

နှလုံးသွေးကကြောနှင့် ဆီးချိုရောဂါများ အတွက် ကောင်းသော အချက် 8 ချက် ဆိုင်ရာ ကျန်းမာသော နှလုံးအပူအမြှေးများ

# သင့်ဆရာဝန်၏ အကံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ

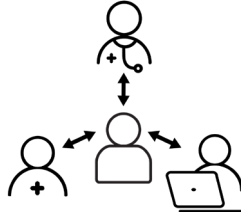
အောက်ဖော်ပြပါ မက်ဆေဂျစ်တစ်ခုစီသည် “သင့်ဆရာဝန်၏ အကံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ” ဆိုသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုစီကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါတို့ကို တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုလုပ်ပါ -



သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။



သင့်ဆရာဝန်နှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့၏ စကားကို နားထောင်ပါ။



သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့နှင့် ဆွေးနွေးပါ။



ဆေးညွှန်းအတိုင်း ဆေးများကို ဖြည့်ပြီးသောက်သုံးပါ။

ထပ်တိုး မှတ်ချက်များ သို့မဟုတ် မှတ်စုများ-



DOH 345-368 September 2019 Burmese