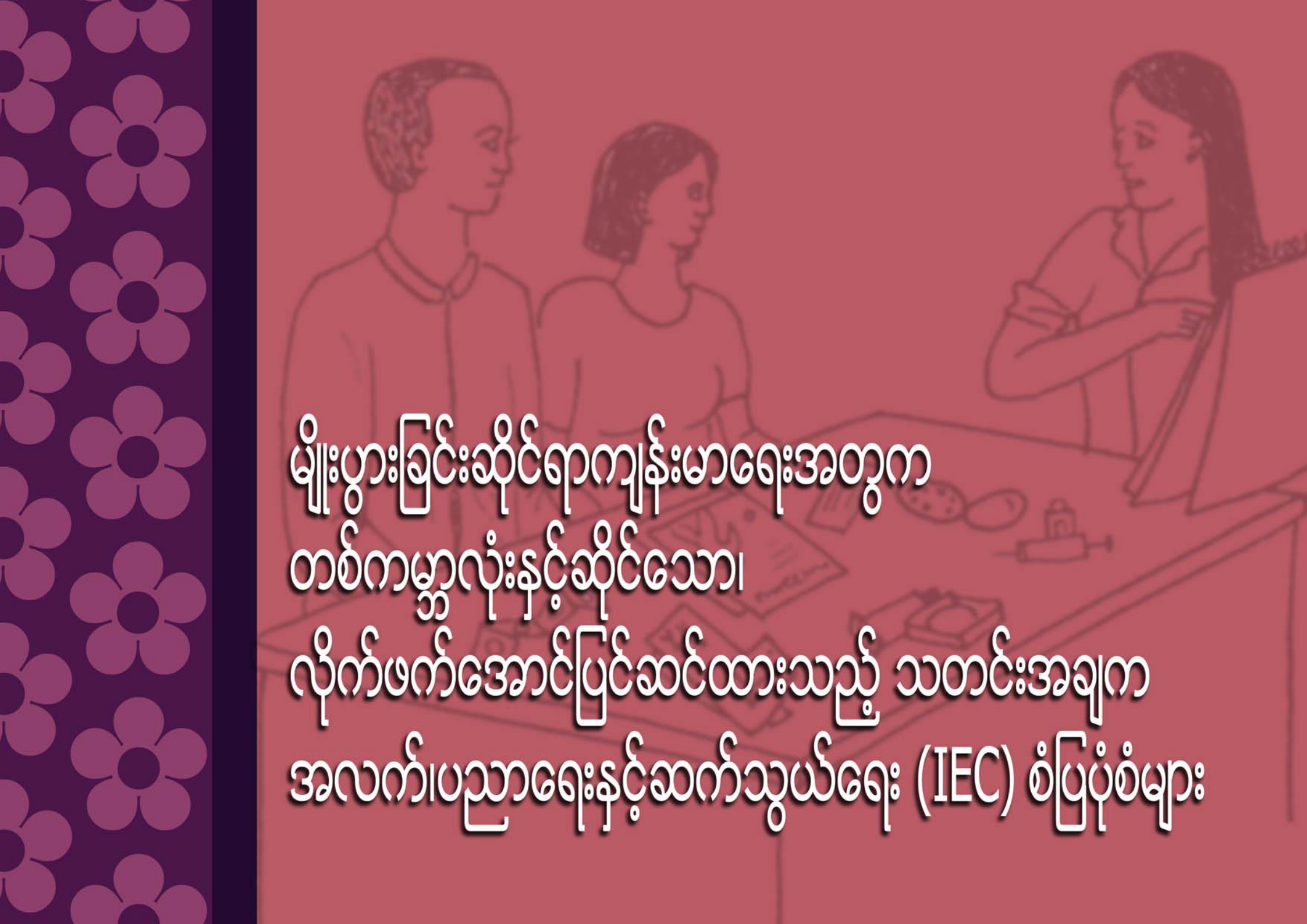




မျိုးပွားခြင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအတွက်
တစ်ကမ္ဘာလုံးနှင့်ဆိုင်သော၊
လိုက်ဖက်အောင်ပြင်ဆင်ထားသည့် သတင်းအချက်
အလက်၊ပညာရေးနှင့်ဆက်သွယ်ရေး (IEC) စံပြပုံစံများ

နိဒါန်း

ဤကိရိယာသည် မျိုးပွားခြင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့် မိသားစုစီမံကိန်းအတွက် (MISP) (ကနဦးဝန်ဆောင်မှုအထုပ်သေး) ရွေးချယ်မှု အစိတ်အပိုင်းများအပေါ်တွင် (IEC) ခေါ် (နမူနာသတင်းအချက်အလက်များ၊ ပညာရေးနှင့်ဆက်သွယ်ရေး) ပစ္စည်း များပါဝင်ပါသည်။ MISP သည် လိင်အကြမ်းဖက်နှောက်ဆက်တွဲနှင့် HIV ကူးစက်မှုလျော့ချရေးကို စီမံကိန်းကွယ်ရန်နှင့် ဆက်ဖြစ်လာမည့်အရေးပေါ်များအတွက် ပြီးစီးဆောင်ရွက်ထားသင့်သည့် ပထမဦးစားပေး ကြားဝင်ပြန်ဖြေမှု ဆောင်ရွက်ချက်ဖြစ်ကာ မိခင်နှင့် မွေးကင်းစ ကလေး ရောဂါဖြစ်မှုများခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းကို ကွာကွယ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ MISP သည် ၁၉၉၇ ခုနှစ်မှစ၍ နိုင်ငံတစ်ကမ္ဘာအဆင့်မီ တစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ ၂၀၀၄ ခုနှစ်မှစတင်၍ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ရာတွင် ကူညီတုံ့ပြန်ပေးသည့် အဆင့်မီ စံနှုန်းတစ်ခုလည်းဖြစ်ပါသည်။

IEC ပစ္စည်းများ၏ အခြေခံတင်ပြချက်များသည် မွေးခြင်း၊သေခြင်းနှင့်ရောဂါများ၏ လက္ခဏာခြားနားချက်များ၊ စာပေတတ်ကျွမ်းမှု အဆင့်များနှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင် လူအုပ်စုအဖွဲ့ဝင်များအကြား ယဉ်ကျေးမှုအရ လက်ခံထားသော မျိုးပွားခြင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို စဉ်းစားထည့်သွင်းထားပါသည်။ အဓိကအကြောင်းအရာကိုလည်း ထိရောက်မှုရှိရှိ သိရှိစေရန် ရုပ်ပုံများ နှင့် ရိုးရှင်း (သို့) ရှင်းလင်းသော ဘာသာစကားများဖြင့် သုံးနှုံးထားပါသည်။ ပုံများကို အမဲရောင်၊ အဖြူရောင်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားပြီး ရိုးရှင်းစွာ ထိန်းသိမ်းထားရန်၊ လွယ်ကူစွာပုံနှိပ်ထုပ်ရန်နှင့် ဖော်ကားပုတ်ခတ်မှုဖြစ်စေသော အရောင်များသုံးခြင်းကို ရှောင်ရှားထားပါသည်။

IEC စာပေများသည် ယေဘုယအားဖြင့် မျက်နှာအသွင်အပြင် ကြွယ်ဝလက္ခဏာများ၊ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုနှင့် ဆံပင်ပုံစံများ အပါအဝင် ပုံများကိုလည်း ယဉ်ကျေးမှုနှင့်အံဝင်ဝင်ကျဖြစ်အောင် ထောက်ပံ့ပေးထားပါသည်။ ကမ္ဘာသုံးစံပြပုံစံများသည် ဆံပင်နှင့်ဝတ်စားဆင်ယင်မှုကဲ့သို့ သင်၏အခြေအနေပုံရိပ်များကို အဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းစေသည့် ကြွယ်ဝလက္ခဏာများ ရေးဆွဲရန်တိုတက်ဖွံ့ဖြိုးပြီးဖြစ်ပါသည်။ ပြောင်းလဲလာသောနမူနာစံပြပုံစံများသည် ကမ္ဘာသုံးစံပြပုံစံများတွင် အခြေခံပြီး ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ကိုယ်စားပြုရန် လိုက်ဖက်အောင်ပြင်ဆင်ပြီးဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း လူမျိုးစုကြွယ်ဝလက္ခဏာများကို အဓိကထားပါသည်။ စံပြပုံစံအားလုံးသည် သင်၏လုပ်ငန်းလိမ့်၊ ဆက်သွယ်ရမည့်သတင်းအချက်အလက်များနှင့် မြေပုံငယ် တစ်ခု ထည့်သွင်းရန် နေရာလပ်ပါရှိပါသည်။ ထိုစံပြပုံစံများသည် တိုးတက်လာခဲ့ပြီးဖြစ်၍ ဝန်ဆောင်မှုများ လုပ်ဆောင်ပြီးစီးသည်နှင့် လူထုနှင့်ဝေမျှရန် IEC ပစ္စည်းများကို သင် အဆင်သင့်ရရှိနိုင်ပါသည်။

<http://www.inwg.net/iec/> . ဝက်ဆိုက်တွင်လည်း သတင်းအချက်အလက်များရရှိနိုင်ပါသည်။

စံပြပုံစံများကို အသိမှတ်ပြုကြသည့် ပါဝင်သောအဖွဲ့အစည်းများမှာ ဝမ်းဆွဲသူနာပြုအမေရိကန်ကောလိပ်၊ အနောက်ဥရောပစီမံကိန်း၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့နှင့် Meghan Fitzgerald နှင့် Stacey Patino တို့ထူထောင်သည့်အဖွဲ့အစည်းများပါဝင်ပါသည်။



စံပြပုံစံ A

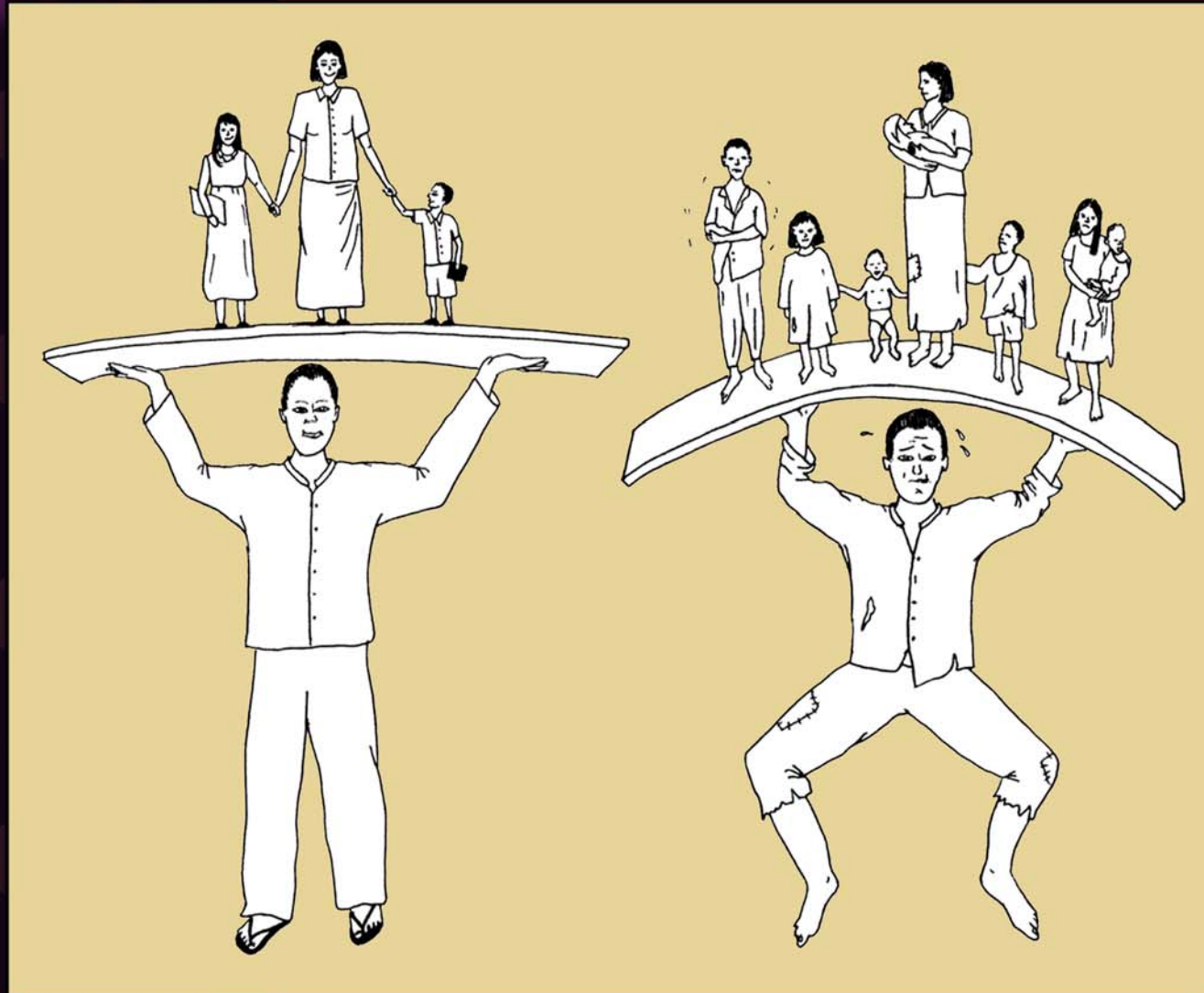
လုပ်ငန်းလိုရာနှင့် မြေပုံကို ဤနေရာတွင်ကပ်ပါ။



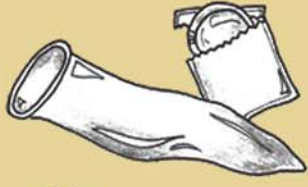
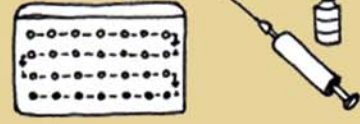
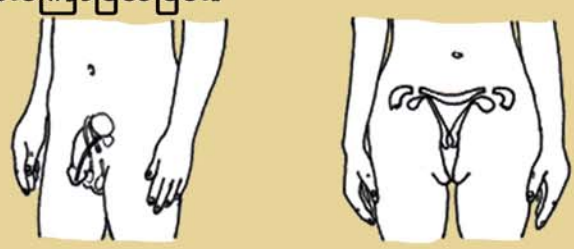
မိသားစုစီမံကိန်း သတင်းအချက်
အလက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေး ခြင်းနှင့်
သန္ဓေတားနည်းများအတွက် သင်၏
ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

စံပြပုံစံ B

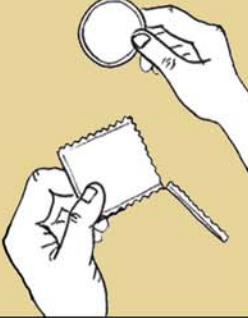
လုပ်ငန်းလိုဂိုနှင့် မြေပုံကို ဤနေရာတွင်ကပ်ပါ။



ကလေးများကြောင့်သင့်ခါး
မကျိုးပါစေနှင့် စနစ်တကျ
သားဆက်ခြားခြင်းသည်
စစ်မှန်သောစောင့်ရှောက်မှုနှင့်
ကျန်းမာရေး အတွက်ကောင်း
သည်။

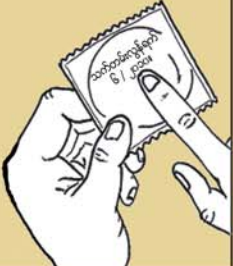
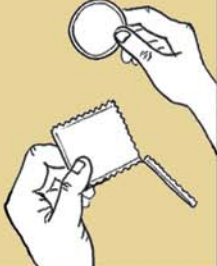
မိသားစုစီမံကိန်းနည်းလမ်းများ	ကိုယ်ဝန်မရရှိအောင် ကာကွယ်ခြင်း။	လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်ရောဂါများမှ ကာကွယ်ခြင်း။
အတားအဆီးနည်းလမ်းများ။ အမျိုးသားကွန်ဒုံး၊ လိင်စွပ်။  အမျိုးသမီးကွန်ဒုံး၊ လိင်စွပ်။ 	ကောင်းပါသည်။ ★ ★	ကောင်းပါသည်။ 
ဟော်မုန်းနည်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်တားနည်းများ။ သန္ဓေတားသောက်ဆေးများ ၊ ထိုးဆေးများ။  ခွဲစိတ်ပြီးခန္ဓာကိုယ်ထဲ ကိရိယာထည့်သွင်းသည့် သားဆက်ခြားခြင်းများ။ 	အလွန်ကောင်းပါသည်။ ★ ★ ★ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ★ ★ ★ ★	တစ်ခုမှမကောင်းပါ။ 
မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း။  	ကောင်းပါသည်။ ★ ★	တစ်ခုမှမကောင်းပါ။ 
သုတ်ရည်အပြင်သို့ ထုတ်ခြင်း။ 	အချို့ကောင်းသည်။ ★	အချို့ကောင်းသည်။ 
ရာသီရက်တွက်နည်းလမ်း။ 	ကောင်းပါသည်။ ★ ★	တစ်ခုမှမကောင်းပါ။ 
သားအိမ်တွင်းသို့ ကိရိယာထည့်သွင်းခြင်း။ 	အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ★ ★ ★ ★	တစ်ခုမှမကောင်းပါ။ 
အမျိုးသားသားကြောဖြတ်ခြင်း။ 	အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ★ ★ ★ ★	တစ်ခုမှမကောင်းပါ။ 

အမျိုးသားလိင်စွပ်၊ ကွန်ဒုံးကိုအသုံးပြုပုံ။ (ထိပ်အရေပြား ဖြတ်ထုတ်ထားသောလိင်တံ)

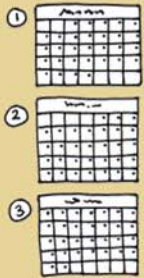
					
ရက်လွန်သက်တမ်းကို စစ်ဆေးပါ။	သင်လိင်ဆက်ဆံတိုင်း လိင်စွပ်အသစ်သုံးစွဲပါ။	ထောင်နေသောလိင်တံထိပ် တွင်လိင်စွပ်တင်ပါ။ လိပ်ထားသောအပိုင်းကို အပြင်ဘက်မှာထားပါ။	လိင်စွပ်ကို လိင်တံ၏ အောက်ခြေအထိ လိပ်သွင်းပါ။	ဆက်ဆံပြီးသောအခါ ကွန်ဒုံးထိပ်နှင့် အောက်ခြေကိုကိုင်ပြီး လိင်တံတင်းမာနေစဉ် လိင်စွပ်ကို လိင်တံမှ ညင်သာစွာထုတ်ပါ။	အသုံးပြုပြီး လိင်စွပ်ကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။

လုပ်ငန်းလိုဂိုနှင့် မြေပုံကို ဤနေရာတွင်ကပ်ပါ။

အမျိုးသားလိင်စွပ်၊ ကွန်ဒုံးကိုအသုံးပြုပုံ။ (ထိပ်အရေပြား ဖြတ်ထုတ်မထားသောလိင်တံ)

						
ရက်လွန်သက်တမ်းကို စစ်ဆေးပါ။	သင်လိင်ဆက်ဆံတိုင်း လိင်စွပ်အသစ်သုံးစွဲပါ။	လိင်တံ ထိပ်အရေပြားကို နောက်လှန်ပါ။	ထောင်နေသောလိင်တံထိပ်တွင်လိင်စွပ်တင်ပါ။ လိပ်ထားသောအပိုင်းကို အပြင်ဘက်မှာထားပါ။	လိင်စွပ်ကို လိင်တံ၏ အောက်ခြေအထိ လိပ်သွင်းပါ။	ဆက်ဆံပြီးသောအခါ ကွန်ဒုံးထိပ်နှင့် အောက်ခြေကိုကိုင်ပြီး လိင်တံတင်းမာနေစဉ် လိင်စွပ်ကို လိင်တံမှ ညင်သာစွာထုတ်ပါ။	အသုံးပြုပြီး လိင်စွပ်ကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။

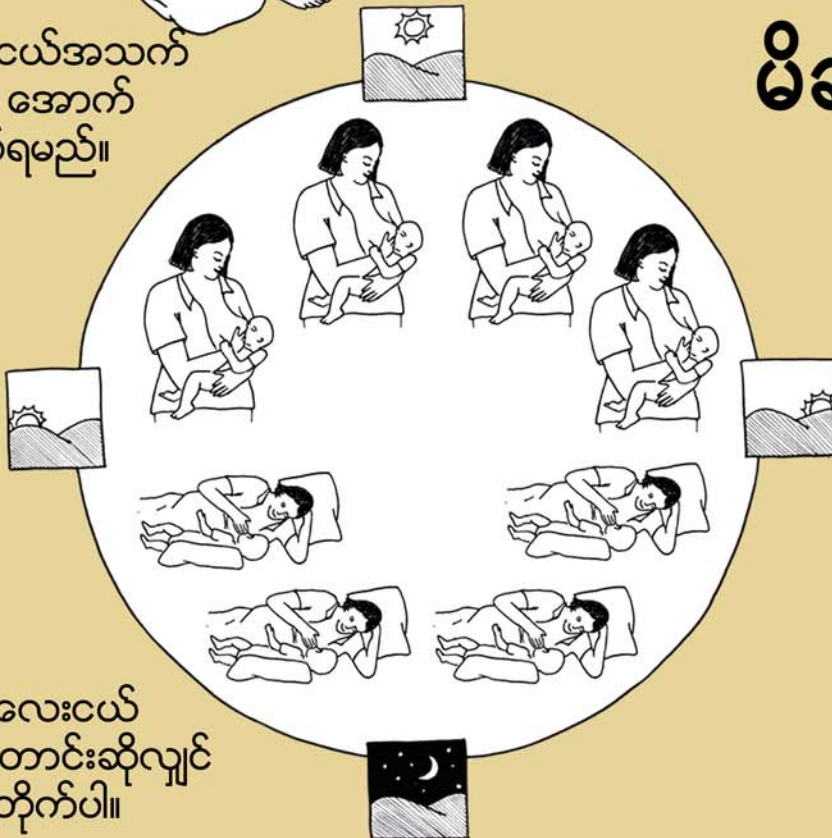
လုပ်ငန်းလိုက်နှင့် မြေပုံကို ဤနေရာတွင်ကပ်ပါ။



စံပြပုံစံ E

လုပ်ငန်းလိုဂိုနှင့် မြေပုံကို ဤနေရာတွင်ကပ်ပါ။

ကလေးငယ်အသက်
၆လ အောက်
ဖြစ်ရမည်။



ကလေးငယ်
နို့စို့ရန်တောင်းဆိုလျှင်
နို့တိုက်ပါ။

မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်း။



မိခင်သည်ကလေးမွေး
ပြီးချိန်မှစ၍သိမလာ
သေးသူ ဖြစ်ရမည်။

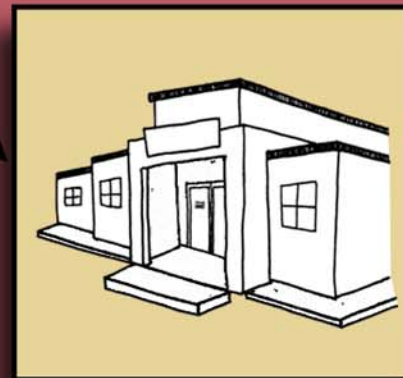
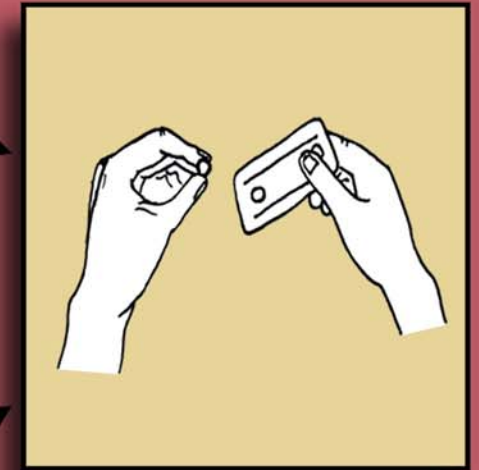
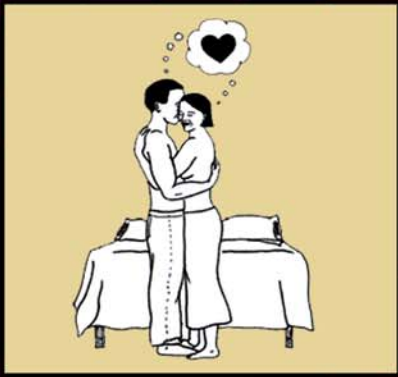


ကလေးငယ်၏အစာသည်
မိခင်နို့ရည်သာဖြစ်ရမည်။

အကာကွယ်မရှိ
လိင်ဆက်ဆံခဲ့ပြီးကိုယ်ဝန်ရလာခြေရှိသည်
ဘာလုပ်သင့်သနည်း။ ဟုသင်ထင်ခဲ့လျှင်
ဘာလုပ်သင့်သနည်း။

လုပ်ငန်းလိုရှိနှင့် မြေပုံကို ဤနေရာတွင်ကပ်ပါ။

စံပြပုံစု F



ကာကွယ်မှုမရှိပဲ လိင်ဆက်ဆံပြီး
နောက်ပိုင်း ၅ ရက်အတွင်း ကျန်းမာ
ရေးလုပ်သားဆီသို့ အရေးပေါ်
သန္ဓေတားဆေးလုံး ယူရန်
အမြန်ဆုံးသွားပါ။

အကယ်၍ ဆေး၂လုံးရှိခဲ့ရင်
နှစ်လုံး တပြိုင်ထဲ သောက်ပါ။

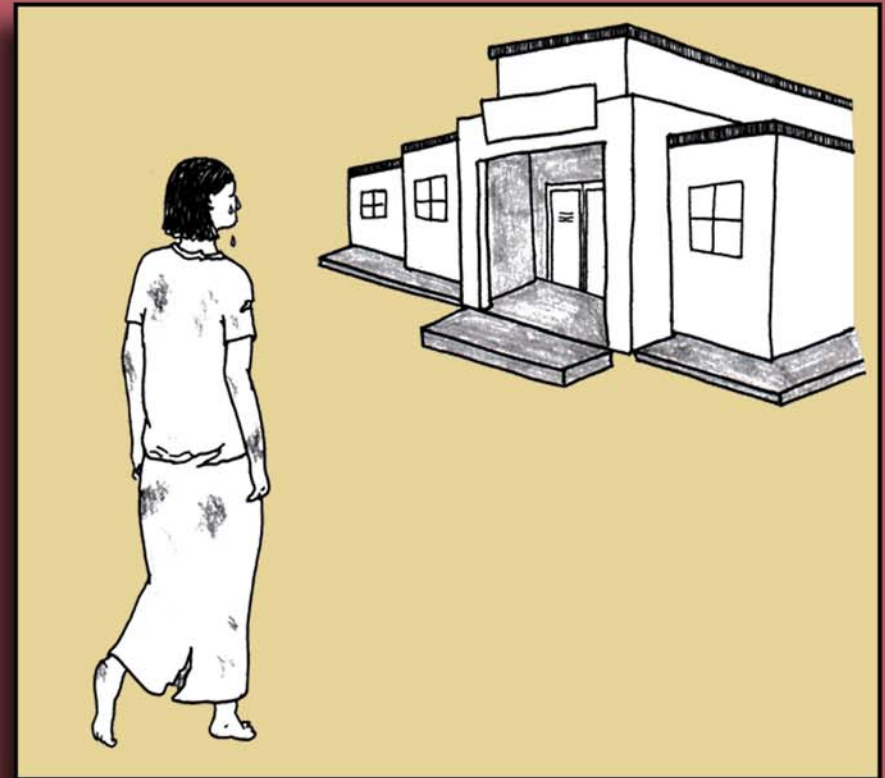


အတင်းအကြပ်လိင်ဆက်ဆံ ခံရပြီးဘာလုပ်မည်နည်း။

လုပ်ငန်းလိုဂိုနှင့် မြေပုံကို ဤနေရာတွင်ကပ်ပါ။



အကယ်၍သင်သည် အတင်းအကြပ်
လိင်ဆက်ဆံ ခံခဲ့ရလျှင်.....



ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်တားဆီးခြင်း
နှင့်ပြင်းထန်သောနာမကျန်းဖြစ်ခြင်းများအတွက်အကူညီရနိုင်မည့်
ကျန်းမာရေးနေရာ၊ ဌာနတစ်ခုသို့ အမြန်ဆုံးသွားပြီး
အကြံပေးဆွေးနွေးခြင်းကိုရယူပါ။
ဝန်ဆောင်မှုများသည် လျှို့ဝှက် လုံခြုံမှုရှိပါသည်။

စံပြပုံစံ H

ဒဏ်ရာများကို
ကုသပေးသည်။



မကျန်းမာခြင်းနှင့်
ကိုယ်ဝန်တားဆီးခြင်း
အတွက် ဆေးကုသပေးသည်။



အထောက်အကူဖြစ်စေသည့်
အကြံပေးဆွေးနွေးခြင်း။



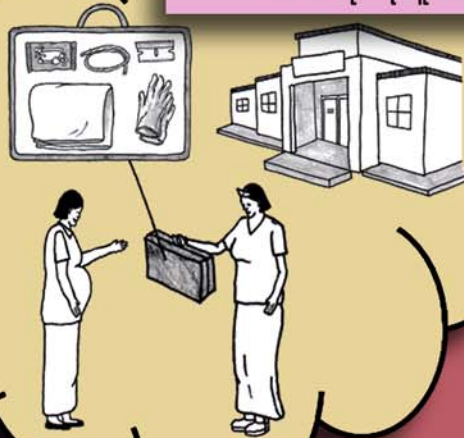
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကိုကာကွယ်ရန် အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးကို ငါးရက်အတွင်းဆေးခန်းတွင်ရှာပါ။
- လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သော ရောဂါများကို ကာကွယ်ရန် ပဋိဇီဝဆေးများကို မေးမြန်းတောင်းခံပါ။
- HIV ကိုကာကွယ်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ကုသမှု (PEP) ကို သုံးရက်အတွင်းမေးမြန်းတောင်းခံပါ။
- မေးခိုင်းကို ကာကွယ်ရန် မေးခိုင်းကာကွယ်ဆေးကို တစ်ပတ်အတွင်း မေးမြန်းတောင်းခံပါ။
- အသဲရောင်၊အသားဝါရောင်ကို ကာကွယ်ရန်(၂) ပတ်အတွင်း ကာကွယ်ဆေးကိုမေးမြန်းတောင်းခံပါ။

လုပ်ငန်းလိုဂိုနှင့် မြေပုံကို ဤနေရာတွင်ကပ်ပါ။

ကလေးမွေးဖွားရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း။

စံပြပုံစံ I

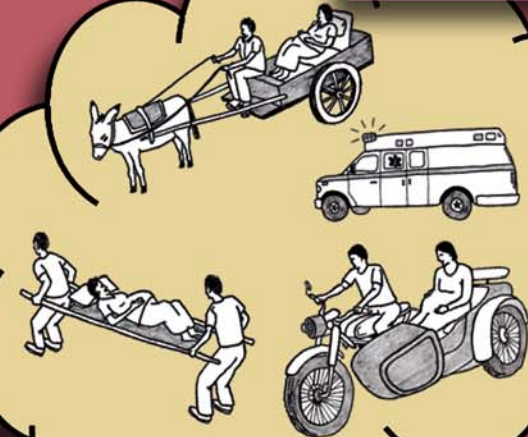
မွေးဖွားရန်ပစ္စည်းအသုံးအဆောင်
အိပ်ကို ရယူထားပါ။



ကျွမ်းကျင်သည့် လက်သည်မ ကိုသုံးရန်ပြင်ဆင်ထားပါ။
ဖြစ်နိုင်လျှင် ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံတွင်မွေးပါ။



အရေးပေါ်
သွားလာရေးအတွက်ပြင်
ဆင်ထားပါ။



အရေးပေါ်အတွက်ပြင်ဆင်ထားရန်
မိသားစုနှင့် တိုင်ပင်ပါ။



လုပ်ငန်းလိုရှိနှင့် မြေပုံကို ဤနေရာတွင်ကပ်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် ခက်ခဲရုပ်ထွေးသော လက္ခဏာများ

သင်ဤကဲ့သို့ဖြစ်ခဲ့လျှင်ကျန်းမာရေးဆောင်ရွက်ပေးသည့်ဆေးခန်း၊ဆေးရုံတစ်ခုခုသို့ချက်ချင်းသွားပါ။

စံပြပုံစဉ် J

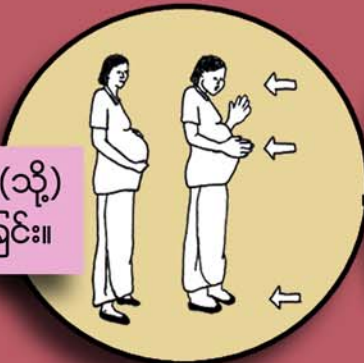
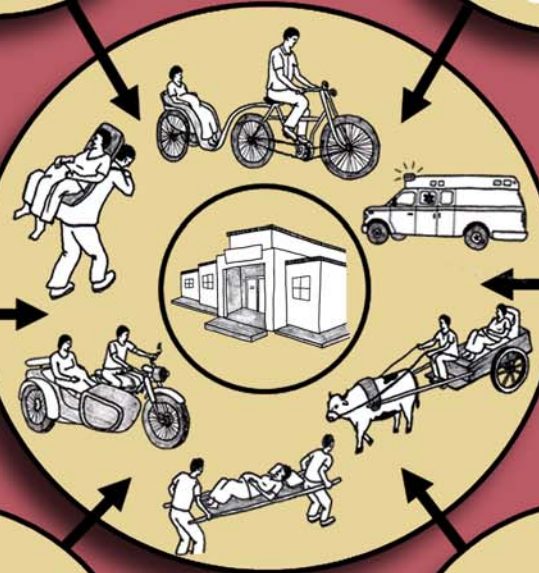


သွေးအလွန်အကျွန်ထွက်ခြင်း။



ခေါင်းအလွန်အကျွန်မူးခြင်း။

ဖျားနာခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း။



လက်များ၊ ခြေများ (သို့) မျက်နှာရောင်ရမ်းခြင်း။



တက်ခြင်း။



ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာကျင်ခြင်း။

လုပ်ငန်းလိုဂိုနှင့် မြေပုံကို ဤနေရာတွင်ကပ်ပါ။

ကလေးမွေးဖွားစဉ် အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများ

သင်ဤကဲ့သို့ဖြစ်ခဲ့လျှင်ကျန်းမာ
ရေးဆောင်ရွက်ပေးသည့်
ဆေးခန်း၊ဆေးရုံတစ်ခုခုသို့
ချက်ချင်းသွားပါ။

စံပြပုံစဉ် K

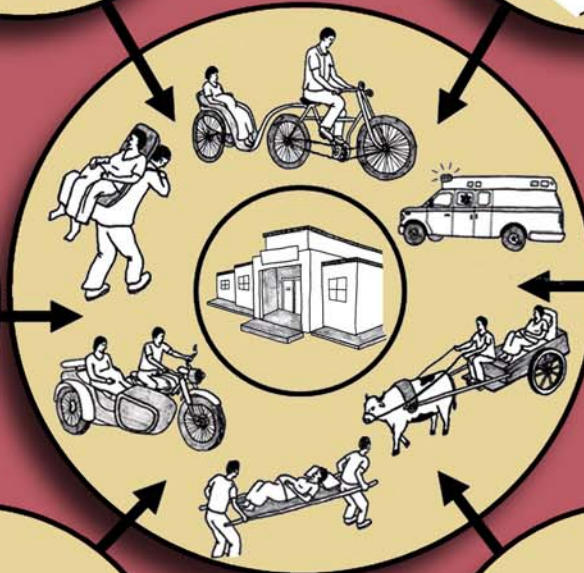


ခေါင်းမထွက်မီ ခြေလက်
ထွက်လာခြင်း။



အချိန်အကြာကြီး
မွေးဖွားရခြင်း။

ကလေးတစ်ယောက်
ထက်များနေခြင်း။



သွေးအလွန်အကျွန်ထွက်ခြင်း။



တက်ခြင်း။



ချက်ကြီး
အရင်ထွက်လာခြင်း။

လုပ်ငန်းလိုက်နှင့် မြေပုံကို ဤနေရာတွင်ကပ်ပါ။

အစားထိုး၊လဲလှယ်နိုင်သော ရုပ်ပုံများ

အနေအထားတစ်ချို့တွင်
သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလုပ်ပုံလုပ်နည်း
(သို့) ကျန်းမာရေးဌာနသင်္ကေတများ
ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

စံပြပုံစံ F,G,H,I,J နှင့် K များမှ
ရုပ်ပုံများဖြင့် သင့်တော်သလို
အစားထိုးလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

လုပ်ငန်းလိုဂိုနှင့် မြေပုံကို ဤနေရာတွင်ကပ်ပါ။

