

ပြတ်ကျမှုများကို ကာကွယ်တားဆီးခြင်း

ပြတ်ကျခြင်းဆိုသည်မှာ ကုတင် သို့မဟုတ် ကုလားထိုင်ကဲ့သို့သော ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ သို့မဟုတ် အခြားအရာဝတ္ထုတစ်ခုပေါ်သို့ မတော်တဆပြတ်ကျခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ပြတ်ကျခြင်းသည် အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို ခလုတ်တိုက်မိခြင်း၊ မြေပေါ်သို့ ပြတ်ကျ ခြင်း သို့မဟုတ် ချော်ကျခြင်း သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ပျက်ခြင်းဖြစ်ပြီး မြေပေါ်သို့ လဲကျခြင်းကို ရပ်တန့်သွားစေရန်အတွက် မျက်နှာပြင် တစ်ခု သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို လှမ်းဆုပ်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ သင့်ကင်ဆာရောဂါလက္ခဏာမရှာဖွေမီ သင့်အသက်အရွယ် သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအခြေအနေကြောင့် သင့်တွင်ပြတ်ကျနိုင်ခြေ မ ရှိဟု သင်ထင်ကောင်းထင်ပေလိမ့်မည်။ **ကင်ဆာရောဂါလက္ခဏာ ရှာဖွေခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် ကင်ဆာရောဂါကုသမှုသည် သင့်အား ပြတ်ကျနိုင်သည့်အန္တရာယ်ကို မြင့်မားစေပါသည်။** ကျွန်ုပ်တို့၏အစီအစဉ်သည် Roswell Park တွင်နှင့် နေအိမ်တွင် သင်ရှိနေစဉ် သင့်အား ပြတ်ကျခြင်းမှကာကွယ်ရန်နှင့် သင့်အား ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရန်အတွက် သင့်နှင့်အတူပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

ပြတ်ကျခြင်းသည် သင့်အား ဆိုးရွားပြင်းထန်သောအနာတရများကိုဖြစ်စေမည်မဟုတ်ဟု သင်ထင်ကောင်းထင်ပေလိမ့်မည်။ ကင်ဆာရောဂါကုသမှုခံယူနေသူတစ်ဦးအတွက် ပြတ်ကျခြင်းသည် ဆိုးရွားပြင်းထန်သောအကျိုးဆက်များ ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်ပြီး ဆိုးရွားပြင်းထန်သောထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု၊ ဆေးကုသမှုတွင်နှောင့်နှေးကြန့်ကြာခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသရခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ အဘယ်ကြောင့် ပြတ်ကျနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိပါသနည်း။

- **အားနည်းခြင်းနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း** - လူတစ်ဦးသည် ခါးမတ်မတ်ထားပြီး ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်းနှင့် ၎င်းတို့၏ ဘေးဘက်ခြမ်းများရှိလက်နှစ်ဖက်ကို စိတ်လိုလက်ရ အားရပါးရလွှဲ၍ လမ်းလျှောက်သည့်အခါတွင် ၎င်းသည် ပုံမှန်လမ်းလျှောက်သည့်ဟန် ဖြစ်ပါသည်။ ခွဲစိတ်ကုသခြင်း၊ ဓာတုကုထုံးနှင့် ဓာတ်ရောင်ခြည်ပေးခြင်းအပါအဝင် သင့်ကင်ဆာရောဂါဆိုင်ရာ ကုသမှုများ သည် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနှင့် အားနည်းခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီး လမ်းခရီး ဝေးများကို အချိန်ကြာကြာလျှောက်နိုင်ခြင်းကို အခက်အခဲဖြစ်စေနိုင်ပါသည် သို့မဟုတ် ကတုန်ကယင်လျှောက်လှမ်းသည့် ဟန်ကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- **ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ** - အချို့သောဆေးဝါးများသည် သင့် အမြင်အာရုံ၊ အကြားအာရုံနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်တို့ကို ထိခိုက်စေပါသည်။

- **အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါ** - ဆေးကုသမှုများကြောင့် ပျက်စီးသွားသော အာရုံကြောများသည် ထုံကျင်ခြင်း၊ တဆစ်ဆစ်နာခြင်း သို့မဟုတ် ခြေဖဝါးများနှင့် လက်များတွင် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီး လမ်း လျှောက်ရန်နှင့် မတ်တပ်ရပ်ရန် ပို၍ခက်ခဲလာစေပါသည်။
- **သင့်နေအိမ်တွင်** သင့်အားချော်လဲခြင်း သို့မဟုတ် ခလုတ်တိုက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသော **ပစ္စည်းများ**။
- ချောင်နေသောညှပ်ဖိနပ်များ၊ ခြေချောင်းများကြား ကြိုးသိုင်းပါသည့် ညှပ်ဖိနပ်များ၊ နောက်ပိတ်များ မ ပါသော ညှပ်ဖိနပ်များနှင့် ချော်သော ခြေအိတ်များကဲ့သို့သော **အန္တရာယ်မကင်းသောဖိနပ်များ**။
- **ပြီးခဲ့သော 3 လအတွင်း** သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့ နောက်ဆုံးအကြိမ် လာရောက်ကုသကတည်းက သင်သည် ပြတ်ကျထားပါသည်။
- **လမ်းလျှောက်ရာတွင်** သင့်အား အထောက်အကူဖြစ်စေရန်အတွက် လမ်းလျှောက်သုံးစင် သို့မဟုတ် တုတ်ကောက်ကို အသုံးမပြုခြင်း

သို့မဟုတ် သင့်သွေးကြော သွင်းပုလင်းကြီး IV

ချိတ်သည့်တိုင်ယံမ်းယိုင်နေခြင်း



အကယ်၍ သင် သည် Roswell တွင်
ရှိနေစဉ် ပြုတ်ကျနိုင်သည့်
အန္တရာယ်ရှိပါက သင့်သူနာပြု သည်
သင် လာရောက်ကုသသည့် အချိန်
အတောအတွင်း
ဘေးကင်းစေရန်အတွက် သင့်အား
ကူညီပေးနိုင်ရန် အဝါရောင် လက်
ပတ်ကို သင့်အားပတ်ပေးမည်
ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်ပြုတ်ကျပါက မည်သည့်အရာများကို

လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။

- အကယ်၍ သင်သည် တစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေပြီး ကတုန်ကယင်ဖြစ်နေသည်ဟု ခံစားနေရပါက သို့မဟုတ် ပြုတ်ကျလုမတတ်ခံစားနေရပါက သင့်ကိုယ်သင် နံရံတစ်ခုတွင်မှီ၍ အောက်သို့လျှောချခြင်းဖြင့် မြေပေါ်သို့ ထိုင်ချကြည့်ပါ။
- နေအိမ်တွင်ပြုတ်ကျသည့်အခါ သင့်ကိုယ်သင် အပြင်းအထန်ထိ ခိုက်ဒဏ်ရာရသွားမည်ကို ကြောက်ရွံ့နေပါက **911 ကို ချက်ချင်း ခေါ်ဆိုပါ။**
- အကယ်၍ သင်မထနိုင်ပါက၊ ဖုန်းသည် လက်လှမ်းမီသည့်နေရာ အတွင်းတွင် မရှိနေပါက၊ ဖုန်းဆီသို့ တွားသွားပြီး သို့မဟုတ် အားမစိုက်ဘဲ ရွေ့လျားပြီး ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ အိပ်ရာထရာတွင် သင့်ကိုယ်သင်ကူညီနိုင်ရန်အတွက် (ဆိုဖာကဲ့သို့) လေးလံသောပရိဘောဂ ပစ္စည်းအမျိုးအမည် တစ်ခုဆီသို့လည်း တွားသွားနိုင်ပါသည်။
- လဲကျပြီးနောက် မြန်မြန်ဆန်ဆန်မထပါနှင့်။ သင့်ကိုယ်သင် စိတ်တည်ငြိမ်စေရန်အတွက် အသက်အနည်းငယ်ရှူလိုက်ပါ။ ထို့နောက် ထိုင်နေသည့်အနေအထားတစ်ခုဆီသို့ ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြောင်းလိုက်ပါ။ **သင်မူးဝေနေပါက မတ်တပ်မရပ်ပါနှင့်။** ဖြစ်နိုင်ပါက အကူအညီတောင်းရန်အတွက် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ သင်သည် မူးဝေခြင်းမရှိပါက သို့မဟုတ် ခေါင်းမူးခြင်းမရှိပါက မတ်တပ်ရပ်သည့်အနေအထားသို့ ဖြည်းဖြည်းချင်းပြောင်းပေးပါ။

- သင်မတ်တပ်ရပ်ပြီးနောက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိ၊ မရှိ သင့်ကိုယ်သင် စစ်ဆေးပြီး သင် လဲကျသွားခဲ့ကြောင်း ၎င်းတို့ကိုပြောပြရန်အတွက် သင့် အိမ်တိုင်ရာရောက်လာရောက် ကုသပေးသည့်ဆေးခန်းသို့ **ချက်ချင်းဖုန်းဆက်ပါ။** သင့်ဆေးခန်း၏နံပါတ်ကို သင်မသိပါက **716-845-2300** ကို နှိပ်၍ Roswell သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် **1-800-ROSWELL (1-800-767-9355)** ကို အခမဲ့ခေါ်ဆိုလိုက်ပါ။ ၎င်းတို့သည် သင့်အား ပြုတ်ကျခြင်းနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ပတ်သက်၍ မေးခွန်းပေါင်းမြောက်များစွာကို မေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့၏မေးခွန်းများကို ၎င်းတို့မေးပြီးသည်နှင့် ၎င်းတို့သည် သင့်ရောဂါလက္ခဏာများအပေါ်မူတည်ပြီး သင့်အား ညွှန်ကြားချက်များကိုပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။
- သင် Roswell တွင်ရှိနေစဉ်တွင် သင်ပြုတ်ကျခဲ့ပါက အကူအညီ တောင်းရန်အတွက် ချက်ချင်းဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် အကူအညီ တောင်းရန်အတွက် သင့်စောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ပို့ပေးရန် ချက်ချင်းဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ အကယ်၍ သင်သည် အတွင်းလူနာတစ်ဦးဖြစ်ပြီး သင့်ခေါ်ဆိုမှုသုံးအချက်ပြစက်သည် လက်လှမ်းမီသည့်နေရာတွင်မရှိပါက သင့်ထံသို့ချက်ချင်းလာရောက်၍ အကူအညီပေးနိုင်ရန်နှင့် တစ်စုံတစ်ဦးမှကြားနိုင်ရန်အတွက် အသံကျယ်ကျယ် အော်ပေးပါ။

ပြတ်ကျခြင်းကို ကျွန်ုပ်မည်သို့ကာကွယ်နိုင်မည်နည်း

	အတွင်းလူနာ	ပြင်ပလူနာ	နေအိမ်တွင်
နောက်ပြန် လဲကျခြင်း 	သင် အိပ်ရာမှထရန် သို့မဟုတ် ရေချိုးခန်း အသုံးပြုရန်လိုအပ်သည့်အခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့အား သတိပေးရန် သင်၏ခေါ်ဆိုမှုသုံး အချက်ပြစက်ကို အသုံးပြုပါ - အထူးသဖြင့် သင်အိပ်ရာမှ ပထမဆုံးအကြိမ် ထသည့်အခါ တွင်။ လာရောက် အကူအညီ ပေးနိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ကို ခတ္တခဏ စောင့်ဆိုင်းပေးပါ။	သင့်အား သွားလာနိုင်ရန် ကူညီပေးရန် သင့်ရက်ချိန်းနေရာများသို့ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးကို သင့်နှင့်အတူ ခေါ်ဆောင်လာပါ။	သင်၏ရေချိုးဇလုံ သို့မဟုတ် ရေချိုးခန်းတွင် ရေချိုးခန်းခင်းဖျာများ၊ ချော်မလဲနိုင်သည့် စတစ်ကာများကို အသုံးပြုပြီး လက်ကိုင်တန်းများကို လှမ်းကိုင်ပေးပါ။ ရေချိုးနေစဉ် သင် ထိုင်နိုင်ရန်အတွက် ရေချိုးခန်းတွင် ခွေးခြေတစ်ခု သို့မဟုတ် ထိုင်ခုံတစ်လုံး ကိုလည်း အသုံးပြုရန် လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်ပါသည်။
တုတ်ကောက် သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက် သုံးစင်ကို အသုံးပြုပါ 	အကယ်၍ သင် မူးဝေခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း သို့မဟုတ် ကတုန်ကယင်ဖြစ်ခြင်း ကို ခံစားနေရပါက ကျွန်ုပ်တို့ကို အမြဲတစေ ပြောပြပေးပါ။	သင်၏ဆေးခန်းရက်ချိန်းများသို့လာရောက်ရာတွင် သင်၏ လမ်းလျှောက်သုံးစင်/ တုတ်ကောက်ကို ယူဆောင်လာပါ။ ဆေးရုံ ရှေ့ဝင်ပေါက်တွင် လူနာထိုင်ဘီးတပ်ကုလားထိုင်များ ရှိပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် ဆင်ခြေလျှော့လမ်းတွင် ကားရပ်နားထားပြီး လူနာထိုင် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်တစ်လုံးကို လိုအပ်ပါက (တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့အထိ၊ မနက် 6:30 နာရီ မှ ညနေ 6:30 နာရီ အထိနှင့် စနေနေ့နှင့် တနင်္ဂနွေနေ့တွင် မနက် 8 နာရီမှ နေ့လည်မွန်းတည့်ချိန်အထိ) 716-845-5718 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ Amherst သို့မဟုတ် Niagara Falls တည်နေရာများတွင် ကြိုတင် ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး ၎င်းတို့သည် သင့်အား တံခါးဝတွင် လူနာထိုင် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်တစ်လုံးဖြင့် လာကြိုပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။	သင်၏ တုတ်ကောက်၊ လမ်းလျှောက်သုံးစင် သို့မဟုတ် လူနာထိုင် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ကို သင့်ဘေးတွင်ထားရှိပြီး ခရီးတိုများ အတွက်ပင်လျှင် သင်ထသည့် အခါတိုင်း ၎င်းကို အသုံးပြုပါ။

ကတုန်ကယင် လမ်းလျှောက် သည့်ဟန် 	လမ်းလျှောက်သည့်အခါ သင့် မျက်မှန်၊ နားကြားကိရိယာများ၊ တုတ်ကောက်၊ လမ်းလျှောက်သုံး စင်၊ ချိုင်းထောက်များ သို့မဟုတ် တန်းများကို အသုံးပြုပါ။	သင့်အား ဟန်ချက်ညီစေရန်အတွက် ရေချိုးခန်းတွင် လက်ကိုင်တန်းများကို အသုံးပြုပါ။ အကယ်၍ သင်သည် ရေချိုးခန်းထဲတွင် အကူအညီလိုအပ်ပါက အကူအညီတောင်းရန်အတွက် ဖုန်းခေါ်ဆိုရန် လူခေါ်ခေါင်းလောင်းတစ်ခုကို ဆောင်ထားပါ။	လူသွားလမ်းများကို မြတ်စ ဗုဒ္ဓတောင်း မဖြစ်အောင်ထားရှိပါ။ သင့်ကို ခလုတ်တိုက်စေမည့် မည်သည့် ပစ္စည်းများကိုမဆို၊ မည်သည့် ပရိဘောဂများကိုမဆို သို့မဟုတ် မည်သည့် ကော်ဇောများကိုမဆို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ပေကျံနေသည့် အညစ် အကြေးများကို ချက်ချင်း ရှင်းလင်းပစ် ပါ။ သင်လမ်းမလျှောက်မီ အိမ်မွေး တိရစ္ဆာန်များ မည်သည့်နေရာတွင် ရှိသည်ဆိုသည်ကို သင်သိပါစေ။
	အသုံးတည့်သောဖိနပ်များကိုစီးပါ - ပေါ့ပါးသော၊ အံဝင်ခွင်ကျကွက်တိဖြစ်သော၊ မချော်သောဖိနပ်အောက်ခံ များ၊ 1" အောက်နိမ့်သောဒေါက်များ၊ အံဝင်ခွင်ကျကွက်တိဖြစ်သည့် ဖိနပ်ကြိုးများ/ ကပ်ခွာဖိနပ်ကြိုးများ® နှင့် နောက်ပိတ်ပါသည့်ဒေါက်တစ်ရံကို စီးပေးပါ။ ပျော့အိအိဖိနပ်များ၊ ခြေချောင်းများကြားတွင်ကြိုးသိုင်းများပါရှိ သည့် ဖိနပ်များ၊ ခြေဗလာ သို့မဟုတ် ချောင်နေသည့်ခြေအိတ်များကို ရှောင်ပါ။ သင်မကြာခဏအသုံးပြုသည့် ပစ္စည်းများကို အလွယ်တကူလက်လှမ်းမီနိုင်သည့်နေရာအတွင်းတွင် ထားရှိပါ။ နေရာတိုင်းတွင် အလင်းရောင် ကောင်းကောင်းအသုံးပြုပေးပါ။		
မူးဝေခြင်း 	အကယ်၍ သင်သည်အချိန်ကြာကြာလဲလျောင်းထားပါက သင်မတ်တပ်မရပ်မီ မိနစ်အနည်းငယ်အလိုတွင် အိပ်ရာဘေးတွင်၊ ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် သို့မဟုတ် လူနာကိုစစ်ဆေးသည့်ထိုင်ခုံပေါ်တွင် ထိုင်ပါ။ (ယင်းသို့ လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် ရုတ်တရက်ကိုယ်နေဟန်ထားပြောင်းခြင်းမှ မူးဝေခြင်းကိုသက်သာစေရန် ကူညီ ပေးပါသည်။) အကယ်၍ သင်သည် မူးဝေခြင်း သို့မဟုတ် အားနည်းခြင်းကို ခံစားနေရပါက အကူအညီတောင်းပါ။		
သွေးကြောသွင်း ပုလင်းကြီး IV ချိတ်ထားခြင်း 	မတ်တပ်ရပ်ရန်အတွက် သင့်အားအထောက်အကူဖြစ်စေရန် သင်၏ သွေးကြောသွင်းပုလင်းကြီး IV ချိတ်သည့်တိုင်ကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ မတ်တပ်ရပ်ရန် ကုလားထိုင် သို့မဟုတ် သင်၏ မွေ့ရာကို တွန်းကန်၍ ထထိုင်နိုင်ရန်အတွက် သင်၏လက်များကို အသုံးပြုပါ။ အကယ်၍ သင်သည် ကတုန်ကယင်ဖြစ်နေသည်ဟု ခံစားရပါက အကူအညီတောင်းပါ။		
ဆေးဝါးများ 	ဆေးဝါးများသည် မူးဝေခြင်း သို့မဟုတ် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက် သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို ထိခိုက်စေခြင်း ရှိ၊ မရှိ လေ့လာနိုင်ရန်အတွက် သင့်ဆေးဝါးများကို သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဖော်စပ်သူထံသို့ပြပြီး ပြန်လည်သုံးသပ်ပေးပါ။		

လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ခွန်အားဗလ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်နှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ရှိနေပါသလား။
ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါကုထုံး (PT) သို့ လွှဲပြောင်းမှုတစ်ခုပြုလုပ်ပေးရန်အတွက် တောင်းဆိုပါ။
သွက်သွက်လက်လက်ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ်နေထိုင်ခြင်းသည် လဲကျနိုင်သည့်အန္တရာယ်ကို လျော့နည်းစေပါသည်။