ကလေးကာကွယ်ဆေးဆိုင်ရာ ယုံကြည်စိတ်ချမှု တိုးမြှင့်ခြင်းအတွက်

စောင့်ရှောက်သူများ လမ်းညွှန်

APIAHF
ASIAN & PACIFIC ISLANDER AMERICAN HEALTH FORUM

2024 ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ

ဗိုင်းရပ်စ်မျိုးစိတ်အသစ်များမှ အကာအကွယ် ပေးနိုင်ရန် ကာကွယ်ဆေးများကို နှစ်စဉ် အဆင့်မြှင့်တင်ရသည်ကို သင်သိပါသလား။ သင့်ကလေးကို ပြင်းထန်သော ရောဂါများနှင့် နာမကျန်းဖြစ်မှုများမှ ကာကွယ်ရန် ကာကွယ်ဆေးများ လိုအပ်ပါသည်။ တစ်ကြိမ်တည်းနှင့် ကာကွယ်ဆေးများစွာ ထိုးခြင်းက ကလေး၏ကိုယ်ခံအားကို ထိခိုက်နိုင်ကြောင်း၊ ကာကွယ်ဆေးတွေက အန္တရာယ်ရှိကြောင်း ဒါမှမဟုတ် ကလေးကို ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးတာနဲ့ ဆက်တိုက်ကာ ကွယ်ပေးနေဖို့လိုအပ်ကြောင်း၊ အစရှိသည့် အယူအဆ အမှားများကိုသတိထားပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း လမ်းညွှန်

ကာကွယ်ဆေးမထိုးမီ

- စောင့်ဆိုင်းရချိန်နည်းစေရန် သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် ဆေးဆိုင်ကို ဆက်သွယ်ပြီး ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ ရက်ချိန်းယူထားပါ။ သင့်တွင်ရှိသော မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို သင့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူအား မေးမြန်းရန် သတိရပါ။
- သင့်ကလေးတွင်ရှိသော ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူအား ပြောပြပါ၊ အချို့သော အခြေအနေများကြောင့် ကာကွယ်ဆေး ပမာဏနှင့် လိုအပ်သည့် အကြိမ်ရေ လိုအပ်ချက်များကို ပြောင်းလဲနိုင်သည်။
- သင့်ကလေးက ကာကွယ်ဆေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်မှုရှိနေပါက ကလေးကာကွယ်ဆေးအတွက် စိုးရိမ်မှု-သက်သာမည့် သောက်ဆေး ညွှန်ပေးရန် ပံ့ပိုးကူညီသူကို အကူအညီတောင်းပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးနေစဉ်

- ကလေးက ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ရက်ချိန်းတွင် စိတ်လှုပ်ရှားနေပါက ကလေးကို အာရုံလွှဲခြင်း၊ စိတ်ဝင်စားစေမည့်အရာလေးများပေးခြင်းနှင့် ပေးခြင်းနှင့် သင့်အသံ၊ သံနေသံထား၊ ပုံစံများနှင့် တည်ငြိမ်သည့်ပုံစံအတုယူစရာ ပြုလုပ်ပြီး စိတ်ဖြေလျှော့ပေးနိုင်ပါသည်။
- အကယ်၍သင့်ကလေးက ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်အခါတွင် နာကျင်မှုရှိမှာ စိုးရိမ်နေပါက ကာကွယ်ဆေးထိုးမည့်နေရာကို မထိုးမီ ၃၀-၆၀ မိနစ်ခန့် ကြိုတင်ပြီး lidocaine နှင့် ထုံအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် နာကျင်မှုသက်သာစေရန် အေးသည့်အရာ တခုခု ဖြန်းနိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက်

- ကာကွယ်ဆေးအများစု၏ အတွေ့ရများသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ နုံးခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်နေရာတွင် နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် နီရဲခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အအေးမိခြင်း လက္ခဏာများနှင့် ဖျားနာခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုတုံ့ပြန်မှုများက ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး သက်သာသွားပါလိမ့်မည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် လက္ခဏာများ သက်သာစေရန် ရေခဲကပ်ခြင်းနှင့် ဆေးဆိုင်တွင် ဝယ်၍ရသော အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ အသုံးပြုနိုင်ပါသည် သို့သော် ကာကွယ်မထိုးမီ ထိုအရာများပြုလုပ်ထားပါက ကာကွယ်ဆေးအာနိသင်အပေါ်တွင် ကလေး၏တုံ့ပြန်မှုလျော့နည်း စေနိုင်သောကြောင့် ကာကွယ်ဆေးမထိုးမီ ကြိုင်တင်၍မလုပ်ထားသင့်ပါ။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက https://www.apiahf.org နှင့် https://www.aa-nhpihealthresponse.orgတွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ ရင်းမြစ်များအတွက် ပိုမိုသိရှိလိုပါက immunize.org သို့မဟုတ်cdc.gov တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။