ဘေးကင်းစွာနေနိုင်ရေးကို သင်သိရန် လိုအပ်သည်မှာ၊

HIV နှင့် အခြားကူးစက်ရောဂါများသည် မည်သည့်ဒေသအရပ်ကလူကိုမဆို၊ လူအားလုံးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ဤကူးစက်ရောဂါများ၏ အကြောင်းကို သင်က ပိုသိလေ၊ သင်နှင့် အခြားသူများကိုလည်း ပိုကာကွယ်နိုင်လေဖြစ်သည်၊

သတင်းအကြောင်းအချက်အပို။

Multicultural Health and Support Service - MHSS

(ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံ ကျန်းမာရေးနှင့် ထောက်ပံ့ရေး အကျိုးဆောင်လုပ်ငန်း)သည်၊ နိုင်ငံကူးပြောင်းလာသူနှင့် ခိုလှုံခွင့်ရှာသည့် နောက်ခံရှိကြသောသူများတို့အတွက်၊ အခမဲ့၊ လျှို့ဝှက် အကျိုးဆောင်လုပ်ငန်း ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်များမှာ၊

- သင့်၌ ရှိကောင်းသော မည်သည့်မေးခွန်းများကိုမဆို ဖြေကြားခြင်း၊
- ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းရှိ၊ မရှိကို အစစ်ဆေးခံသွားရာ၌၊ သင်နှင့်အတူ လိုက်ပါပေးခြင်း၊
- ကျန်းမာရေး အကျိုးဆောင်လုပ်ငန်းများ ရယူရေးကို ကူညီပေးခြင်း၊
- သင်နှင့် သင့်မိသားစု ဘေးကင်းစွာနှင့် ကျန်းမာစွာ ဆက်လက်နေနိုင်ကြရန် ကူညီခြင်း၊

ကျွန်ုပ်တို့၏ ရပ်ရွာလူထုလုပ်သားများသည် သင်နှင့် ဖုံးဖြင့်၊ သို့မဟုတ် လူကိုယ်တိုင်အရ တွေ့ဆုံစကားပြောနိုင်ပါသည်။သင်သည် သင်ရွေးချယ်ရာ အမျိုးသား၊ သို့မဟုတ် အမျိုးသမီး လုပ်သားနှင့် စကားပြောနိုင်ပါသည်။

သတင်းအကြောင်းအချက်အပိုအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဖုံးဆက်ပါ၊ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကွန်ယက်၌ ကြည့်ပါ။

multicultural health and support service

(03) 9342 9725 | enquiries@ceh.org.au
www.ceh.org.au/mhss.aspx

MHSS သည် Centre for Culture, Ethnicity and Health (ယဉ်ကျေးမှု၊ လူမျိုးစုနှင့် ကျန်းမာရေး ဗဟိုဌာန) ၏ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဤစာစောင်အတွက် Department of Human Services (လူမှုရေးလုပ်ငန်းဝန်ကြီးဌာန) က ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့သည်။ Thidang Chhor (သီဒန် ချောရ်) က ရုပ်ပုံများကို ဖေါ်ပေးသည်၊

BURMESE

ဗဟုသုတရှိပါ၊ ဘေးကင်းနေပါ၊ ကျန်းမာစွာနေပါ။

အိပ်(ချ်)–အိုင်–ဗွီ၊ HIV | အသည်းရောင်ရောဂါ၊ | အက်(စ်)–တီ–အိုင်၊ STI

multicultural health & support service

HIV (အိပ်(ချ်)–အိုင်–ဗွီ)/AIDS (အေ–အိုင်–ဒီ–အက်စ်) ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း ?

လူတိုင်း ကျန်းမာလျက်နေရန်နှင့် ရောဂါပိုးမွှားများကို တိုက်ဖျက်ရန်၊ ကိုယ်ခံအားရှိသည်။ (Human Immunodeficiency Virus - HIV) (လူ့ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျ ရောဂါပိုး) သည် ကိုယ်ခံအားကို တိုက်ခိုက်သည်။ (Acquired Immunodeficiency Syndrome - AIDS) (ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျ ရောဂါလက္ခဏာစု) သည်၊ HIV က ကိုယ်ခံအားကို ဆုတ်ယုတ်စေသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်သော၊ နာမကျန်းမှုများ၏ အစုပေါင်းဖြစ်သည်၊

HIV သည် လူတစ်ဦးမှ အခြားသူတစ်ဦးသို့ ကိုယ်ခန္ဓာအရည်များနှင့် သွေးတို့မှတဆင့် ကူးသည်။ လူများသည် HIV ကို ရရှိနိုင်သော အချို့နည်းလမ်းများမှာ၊

- အကာအကွယ်မဲ့ ကာမစပ်ရှက်ခြင်း (လိင်တံအစွပ် မသုံးဘဲ စပ်ရှက်ခြင်း)၊
- မူးယစ်ဆေးများကို ထိုးသည့်အခါ အပ်များကို ဝေမျှသုံးစွဲခြင်း၊
- ကလေးမွေးသည့်အခါ၊ သို့မဟုတ် နို့တိုက်ကျွေးသည့်အခါ၊ မိခင်မှ ကလေးသို့ ကူးခြင်း၊

သင်သည် နမ်းခြင်း၊ ခြင်ကိုက်ခံရခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဇွန်း၊ ခရင်း၊ အစားအစာ တို့ကို ဝေမျှခြင်းတို့မှတဆင့်၊ HIV ကို မရရှိနိုင်ပါ၊

Hepatitis (အသည်းရောင်ရောဂါ) သည် အဘယ်နည်း ?

Hepatitis သည် အသည်းကို ပျက်စီးစေနိုင်သော ဗိုင်းရပ်ပိုးတစ်မျိုး ဖြစ်သည်၊ Hepatitis ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိပြီး၊ မကုသပါက၊ ဆိုးရွားပြင်းထန်သော နာမကျန်းမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်၊

Hepatitis A (အသည်းရောင်ရောဂါ A) သည် ညစ်ညမ်းသော အစားအစာ၊ သို့မဟုတ် ရေမှတဆင့် ပျံ့နှံ့သည်။

Hepatitis B (အသည်းရောင်ရောဂါ B) သည် ကာမစပ်ရှက်ခြင်းမှ သော်၎င်း၊ ရောဂါပိုးရှိသောသွေးမှသော်၎င်း၊ သို့မဟုတ် ကလေးမွေးသည့်အခါ မိခင်မှ ကလေးသို့သော်၎င်း၊ ပျံ့နှံ့သည်။

Hepatitis C (အသည်းရောင်ရောဂါ C) သည် ရောဂါပိုးရှိသောသွေး၊ ဥပမာ၊ မူးယစ်ဆေးထိုးသော အပ်ချောင်းများ၊ သင်တုန်းဓားသွားများ၊ သွားပွတ်တံများ၊ မင်ကြောင်ထိုး ကိရိယာ၊ သို့မဟုတ် စူးဖေါက်ကိရိယာတို့ကို ဝေမျှသုံးခြင်းမှတဆင့် ပျံ့နှံ့သည်။

သင်သည် အသည်းရောင်ရောဂါ A နှင့် B တို့အတွက် ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးယူနိုင်သော်လည်း၊ အသည်းရောင်ရောဂါ C အတွက်မူ ကာကွယ်ဆေး မရှိပေ၊

ကာမဆက်ဆံမှုအရ၊ ပျံ့နိုင်သော ကူးစက်ရောဂါများမှာ အဘယ်နည်း?

STI (ကာမဆက်ဆံမှုအရ၊ ပျံ့နိုင်သော ကူးစက်ရောဂါများ)သည်၊ ကာမစပ်ရှက်ခိုက်၊ ပါးစပ်နှင့် စပ်ရှက်ခိုက်၊ သို့မဟုတ် တစ်ခါတစ်ရံ လိင်အင်္ဂါနှင့် ထိတွေ့ခိုက်များတို့၌၊ သူတစ်ဦးမှ အခြားသူတစ်ဦးထံသို့ ပျံ့နိုင်သည်။ ဤရောဂါများကို မကုသပါက ကျိန်းစပ်ခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေနိုင်ပြီး၊ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများ ရင်သွေးများရရှိကြရန် ခက်ခဲစေနိုင်သည်၊

STI ၏ လက္ခဏာများ၌ ပါဝင်သည်တို့မှာ၊

- အင်္ဂါဇာတ်တစ်ဝိုက် အနာများ၊ ရည်ကြည်ဖုများဖြစ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကျိန်းစပ်ခြင်း၊
- ဖို၊မ လိင်အင်္ဂါမှ ထူးခြားသည့် အရိအရွဲထွက် ခြင်း၊
- (အမျိုးသားများ) ဗိုက်အောက်ပိုင်း၌၊ သို့မဟုတ် ဝှေးစေ့များ၌ နာကျင်ခြင်း၊
- (အမျိုးသမီးများ) မူမမှန် နာကျင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကာမစပ်ရှက်ပြီးနောက် သွေးယိုဆင်းခြင်း၊

တစ်ခါတစ်ရံ သူတစ်ဦး၌ STI ရှိနိုင်သော်ငြားလည်း၊ မည်သည့် လက္ခဏာများ ကိုမျှ မတွေ့ရပါ၊

မိမိကိုယ်မိမိ မည်သို့ ကာကွယ်မည်နည်း?

သင်နှင့် အခြားသူများတို့အား ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည့် ရိုးစင်းသော နည်းလမ်းများရှိပါသည်။

- သင့်ကိုသင် HIV နှင့် STI တို့မှ ကာကွယ်ရန် အထိရောက်ဆုံးသော နည်းလမ်းမှာ၊ ကာမ မစပ်ရှက်ရန် (ရှောင်ကျဉ်) ဖြစ်သော်လည်း၊ ဤသည်မှာ အမြဲတမ်း မဖြစ်နိုင်ပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် ကာမစပ်ရှက်ပါက၊ လိင်တံအစွပ် ကွန်ဒုံးကို အမြဲတမ်း အသုံးပြုပါ။ ကွန်ဒုံးဆိုသည်မှာ၊ လိင်တံကို ဖုံးစွပ်ထားသော ပလပ်စတစ်တာတမံတစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးမှ အခြားသူတစ်ဦးထံသို့ အရည်များ မကူးပြောင်းရန် တားဆီးပေးသည်။ ကွန်ဒုံးများသည် သင့်အား HIV၊ အသည်းရောင်ရောဂါ B နှင့် STI အများစုတို့မှ ကာကွယ်ပေးသည်။
- ဆေးထိုးအပ်ချောင်းများ၊ မင်ကြောင်ထိုး ကိရိယာ၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာ စူးဖေါက်ကိရိယာ၊ သင်တုန်းဓားသွားများ၊ သွားပွတ်တံများ၊ သို့မဟုတ် အခြား ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အရာပစ္စည်းများတို့ကို အခြားမည်သူနှင့်မဆို၊ မဝေမျှပါနှင့်။ ဤသည်မှာ သင့်အား အသည်းရောင်ရောဂါ B၊ C နှင့် HIV တို့မှ ကာကွယ်ပေးရေးကို ထောက်ကူလိမ့်မည်ဖြစ်သည်၊

မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးခံ သင့်သည်လား ?

အကယ်၍ သင်၌ ကူးစက်ရောဂါတစ်ခုခုရှိနိုင်ကောင်းသည်ဟု သင့်ကိုယ်သင် ထင်မှတ်လျှင်၊ သွားရောက် စစ်ဆေးနိုင်သည့်နေရာ အများအပြားရှိပေသည်။ HIV ၊ အသည်းရောင်ရောဂါနှင့် STI တို့ကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းများသည် ရိုးစင်း၍၊ နာကျင်မှု ကင်းမဲ့ပြီး၊ အခမဲ့ဖြစ်သည်။ သင့်၌ ကူးစက်ရောဂါတစ်ခုခုရှိလျှင်၊ သင့်ကိုယ်သင် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခံသည့်အခါ၊ ကုသမှုကို ရယူနိုင်ပြီး၊ သင့်ရောဂါကို အခြားသူများထံ မကူးစက်ရန် သင့်ကိုယ်သင် တားဆီးနိုင်သည်။