ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း (သို့မဟုတ် 'ကိုယ်ဝန် အဆုံးသတ်ခြင်း') မှာ ကိုယ်ဝန်ကို တမင်တကာ အဆုံးသတ်လိုက်သည့်အခါ ဖြစ်သည်။

- ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းမှာ ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်တွင် တရားဝင်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း အမျိုးအစား နှစ်မျိုးရှိသည်- **ခွဲစိတ်နည်း** နှင့် **ဆေးဝါးနည်း** ဖြစ်သည်။ အမျိုးအစား နှစ်မျိုးလုံးမှာ ဘေးကင်းပြီး စိတ်ချရပါသည်။
- ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်တွင် ဆေးဝါးနည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းကို သင့်အနေဖြင့် ကိုယ်ဝန် (သန္ဓေတည်ကာလ) ကိုးပတ်အထိ ဖျက်ချနိုင်ပါသည်။ ခွဲစိတ်နည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းကို သင့်အနေဖြင့် ကိုယ်ဝန် ခြောက်ပတ်ခန့်မှ နောက်ပိုင်းကာလတွင် ဖျက်ချနိုင်ပါသည်။
- ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပေးသည့် ဆေးခန်းများ အနီးအနား မီတာ 150 ပတ်လည်အထိ ဘေးကင်းစိတ်ချရသည့် သတ်မှတ်နယ်မြေများ ရှိပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဆေးခန်းသို့ မည်သူတစ်ဦး တစ်ယောက်၏ အနှောင့်အယှက်မှုမရှိစေဘဲ သင်ဝင်ထွက်နိုင်သည်။
- ကိုယ်ဝန် မဖျက်ချပေးလိုသော ဆရာဝန်တစ်ဦးသည် သင့်အား ကိုယ်ဝန် အချက်အလက်များနှင့် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ပေးရန် မကန့်ကွက်သည့် ဆရာဝန်တစ်ဦးထံ ညွှန်းပေးရမည်။
- ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲ ပြင်းထန်သော ပြဿနာများမှာ အလွန်ရှားပါသည်။ အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပြီးနောက် သင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်ပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို တောင်းခံပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရန် စဉ်းစားနေပြီး ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းနှင့် ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်တွင် ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများ အကြောင်း သိရှိလိုလျှင် သင်- 1800myoptions.org.au တွင်ရှာဖွေနိုင်သည် သို့မဟုတ် (1800MyOptions) ဖုန်း 1800 696 784 ဖြင့် ခေါ်ပါ။

ဆေးဝါးနည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း နှင့် ခွဲစိတ်နည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းကို နှိုင်းယှဉ်ခြင်း

	ဆေးဝါးနည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း	**ခွဲစိတ်နည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း**
၎င်းသည် မည်သည့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်း အမျိုးအစား ဖြစ်ပါသလဲ။	• ခွဲစိတ်နည်း မဟုတ်သော ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျသည်နှင့် အလားတူသည် • ဤလုပ်ထုံးလုပ်နည်းအတွက် ဆေးပြားများကို သောက်ရန်ဖြစ်သည်	• သာမန်အားဖြင့် အချို့သော ထုံးဆေးမေ့ဆေး ပုံစံဖြင့် လုပ်သည့် ခွဲစိတ်ဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း
၎င်းသည် မည်မျှ ထိရောက်ပါသလဲ။	• ရာခိုင်နှုန်း 95 မှ 98 အထိ အောင်မြင်မှု • ခန့်မှန်းခြေ အမျိုးသမီး နှစ်ရာခိုင်နှုန်းမှ ငါးရာခိုင်နှုန်းသည် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း အဆုံးသတ်စေရန်အတွက် ထပ်ဆင့် ဆေးပြားများ သို့မဟုတ် အသေးအဖွဲ့ ခွဲစိတ်မှု လိုအပ်လိမ့်မည်။	• 98 ရာခိုင်နှုန်း အောင်မြင်မှု
၎င်းကို မည်သည့် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုဌာနများက လုပ်ပေးပါသလဲ။	1800 MyOptions.org.au တွင်ကြည့်ပါ လုပ်ပေးသည့် ဌာနများမှာ - • အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်များ • လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုဌာနများ • ပုဂ္ဂလိက ကိုယ်ဝန်ဖျက် ဆေးခန်းများနှင့် ဆေးရုံများ • အစိုးရ ဆေးရုံများ • ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း စစ်ဆေးမှုကို ဒေသတွင်းလုပ်ပေးသည့် ဖုန်းဖြင့် ဆွေးနွေးပေးသော	1800MyOptions.org.au တွင်ကြည့်ရှုပါ လုပ်ပေးသည့် ဌာနများမှာ- • အစိုးရ ဆေးရုံများ • ပုဂ္ဂလိက ဆေးရုံများ • ပုဂ္ဂလိက နေ့ ဆေးခန်းများ

VICTORIA State Government | Health and Human Services

	ဆေးဝါးနည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း	ခွဲစိတ်နည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း
	'telehealth' မှတစ်ဆင့်	
၎င်းကို မည်သည့်နေရာ၌ ဆောင်ရွက်ပေးပါသလဲ။	ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးမှုကို ဆေးခန်း သို့မဟုတ် telehealth (ဖုန်းပေါ်၌) ဆွေးနွေးပေးပြီး ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းကို အိမ်တွင်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အလားတူ ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားတစ်ခုတွင် လုပ်ပေးသည်။	ဆေးရုံ၌ သို့မဟုတ် နေ့ ခွဲစိတ်ခန်း၌
၎င်းသည် မည်မျှ ကြာပါသလဲ။	ပထမ ဆေးပြားကိုသောက်ပြီးနောက် ဒုတိယ ဆေးပြားကို 24 နာရီမှ 48 နာရီအကြား သောက်ရပြီး ယင်းနောက် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းမှာ ပျမ်းမျှအားဖြင့် လေးနာရီမှ ခြောက်နာရီအကြာတွင် ဖြစ်ပေါ်ပါမည်။	သမားရိုးကျအားဖြင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းမှာ 15 မိနစ် အထိ ကြာသည်၊ ၎င်းကို ထပ်ဆင့်၍ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ချိန်နှင့် ခွဲစိတ်ပြီးလူနာပြန်ထူထောင်ချိန် အတွက် နာရီ အနည်းငယ် ကြာပါသည်။
ကိုယ်ဝန်မည်သည့်အဆင့်တွင် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ရပါသလဲ။	ကိုယ်ဝန်ကို တီဗွီခါတ်မှန် (ultrasound) ဖြင့် ကိုယ်ဝန်ကို မြင်တွေ့ရသည့်အချိန်မှ သန္ဓေတည်ကာလ ကိုးလအထိ	ကိုယ်ဝန် 6 ပတ်မှ 12 ပတ် အတွင်း ဘေးအကင်းဆုံးနှင့် အများအားဖြင့် လုပ်ပါသည် ကိုယ်ဝန် နောက်ဆုံးကာလ အဆင့်များအတွင်း(အနည်းငယ်သော ဌာနများက လုပ်ပေးသည်) လုပ်ခဲပါသည်
သွေးယိုစီးထွက်မှု ရှိပါသလား။	သွေးယိုစီးထွက်မှုမှာ ပျမ်းမျှအားဖြင့် 10 ရက်မှ 16 ရက်ကြာနိုင်ပါသည်	သွေးယိုစီးထွက်မှုမှာ အမျိုးသမီးများ အကြား ကွဲပြားခြားနားပြီး သွေးထွက်မှု နည်းနည်း သို့မဟုတ် များများ ဖြစ်နိုင်သည် ၎င်းသည် ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ် အထိ ဆက်လက်ထွက်နေနိုင်ပြီး မျှော်မှန်း၍ မရနိုင်သည့်အပြင် မူမမှန် ဖြစ်နိုင်သည်
ကုန်ကျစရိတ်မှာ အဘယ်နည်း။	ကုန်ကျစရိတ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဝန်ဆောင်မှုဌာနနှင့် ဆက်သွယ်ပါ	ကုန်ကျစရိတ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဝန်ဆောင်မှုဌာနနှင့် ဆက်သွယ်ပါ
ကိုယ်ဝန်တားဆေးကို မည်သည့်အချိန်တွင် စ၍သုံးစွဲနိုင်ပါသလဲ။	ကိုယ်ဝန်တားဆေး နည်းလမ်း အများစုကို ချက်ချင်းသော်လည်းကောင်း သို့မဟုတ် ဆေးဝါးနည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပြီးပြီးချင်း စတင်သုံးစွဲနိုင်ပါသည်	ကိုယ်ဝန်တားဆေး နည်းလမ်း အများစုကို ခွဲစိတ်နည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချသည့်နေ့ရက်တွင် စတင်သုံးစွဲနိုင်သည်

ပိုမိုသော အချက်အလက်များ

ဤအချက်အလက်စာရွက်သည် ကျန်းမာရေး ဘာသာပြန် အဘိဓာန် (Health Translations Directory) ရှိ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်စာရွက် သုံးခုအနက် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါတို့ကိုလည်း ကြည့်ရှုပါ-

- ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း – ဆေးဝါးနည်း
- ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း - ခွဲစိတ်နည်း

အကူအညီကို မည်သည့်နေရာတွင် ရယူမည်

- 1800 my options ဖုန်း- 1800 696 784 စကားပြန် 131450
- သင့် အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်
- Family Planning Victoria ဖုန်း- (03) 9257 0100 သို့မဟုတ် အခမဲ့ဖုန်း 1800 013 952
- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ကျန်းမာရေး ဌာန- https://www2.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/community-health/community-health-directory
- Pregnancy, Birth and Baby Helpline 1800 882 436

အမှတ် 1 Treasury Place, Melbourne တွင်တည်ရှိသည့် ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်အစိုးရမှ ခွင့်ပြုပြီးထုတ်ဝေသည်။
© ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်၊ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဝန်ဆောင်မှုများဌာန၊ ဇန်နဝါရီလ 2019 ခုနှစ်
http://healthtranslations.vic.gov.au/> တွင်ရရှိနိုင်သည်