



ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၆၂) (၂၀၂၀)ပြည့်နှစ်၊ ဩဂုတ်လ(၁၉)ရက်

ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှုခံယူခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးတွေက ဘာတွေလဲ?

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်သည် မိခင်နှင့်မွေးဖွားလာမည့်ကလေးအတွက် အရေးကြီးသောကာလ ဖြစ်ပါတယ်။ မိခင်ရောကလေးပါ ကျန်းမာသောဘဝရရှိစေဖို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တိုင်း သတ်မှတ်အချိန်များတွင် ပုံမှန်အနေနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု (၈)ကြိမ် (မဖြစ်မနေ အနည်းဆုံး ၄ ကြိမ်) ခံယူရန် လိုအပ်ပါတယ်။
- မဖြစ်မနေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု (၄)ကြိမ် ခံယူရမယ့်အချိန်များမှာ-
 - ပထမအကြိမ် - ကိုယ်ဝန်ရှိမှန်းသိလျှင်သိခြင်း (ကိုယ်ဝန် ၁၂ ပတ်အောက်)
 - ဒုတိယအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၆)လမှ (၇)လအတွင်း
 - တတိယအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၈)လအတွင်း
 - စတုတ္ထအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၉)လအတွင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုခံယူခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများမှာ-
 - ၁။ မိမိတွင်ရှိသော ရောဂါများအား ကြိုတင်သိရှိနိုင်ခြင်း (ဥပမာ- သွေးတိုးခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း)
 - ၂။ ဖြစ်ပွားနေသောရောဂါများအား အချိန်မီကုသနိုင်ခြင်း (ဥပမာ- လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ၊ မျိုးပွားလမ်းကြောင်းနှင့် ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်း)
 - ၃။ မွေးဖွားမည့် ခန့်မှန်းရက်ကို သိရှိနိုင်၍ မွေးဖွားရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်ခြင်း (မွေးဖွားရန်နေရာ၊ မွေးဖွားပေးမည့်သူ၊ ငွေကြေးစုဆောင်းထားနိုင်ခြင်း၊ သွားလာရန်စီစဉ်ထားခြင်း)
 - ၄။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မွေးဖွားစဉ် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော အန္တရာယ်လက္ခဏာများအား သိရှိပြီး လိုအပ်ပါက ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့ အမြန်သွားနိုင်ခြင်း။
 - ၅။ မွေးဖွားစဉ်နှင့်မီးတွင်းကာလတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သောကျန်းမာရေးပြဿနာများ လျော့နည်းစေခြင်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မဖြစ်မနေ အနည်းဆုံး (၄)ကြိမ် သတ်မှတ်ကာလများအလိုက် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် သွားရောက်၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှုခံယူပါ။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုခံယူခြင်း