



...သင်နှင့်သင်၏မိသားစုတို့ ကျန်းမာနေစေရေးအတွက် အကြံပြုချက်များ-

ဖိုးလစ်အက်စစ် သောက်ပါ

- ဖိုးလစ်အက်စစ်သည် ကလပ်စည်းဖြစ်ထွန်းမှုနှင့် ပြုပြင်မှုတို့တွင် အထောက်အကူပြု၍ နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ခြင်းနှင့် ကင်ဆာအချို့ကို ကာကွယ်တားဆီးရာတွင်လည်း အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။
- ဖိုးလစ်အက်စစ်အလိုအလောက်ရခြင်းသည် မွေးရာပါ ဦးနှောက်နှင့်ကျောရိုးချွတ်ယွင်းမှုများကို ကာကွယ်တားဆီးရာတွင် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီနှင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားတိုးဆေး သောက်ခြင်းအကြောင်း သင်၏ဆရာဝန်နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။
- ဟင်းရွက်စိမ်းများ၊ ရှောက်သီးအမျိုးဝင်အသီးများ၊ ပဲနှင့် လုံးတီးကောက်နှံများသည် သဘာဝအလျောက် ဖိုးလစ်ဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများ ဖြစ်ပါသည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို ထောက်ခံအားပေးပါ

- အနည်းဆုံးတစ်နှစ် သို့မဟုတ် သင်လိုလားပါက ဒီထက်ကြာ မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးရန် ဆရာဝန်များက အကြံပြုပါသည်။
- မိခင်နို့ကို သင်၏ကလေးအတွက်သာ ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ကာ ၎င်းတို့ကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းတို့၏လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရန် မိခင်နို့ ပြောင်းလဲပါသည်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသည့်ကလေးငယ်များသည် ပို၍ကျန်းမာကြ၏။ ၎င်းတို့သည် ဝမ်းလျော့ခြင်း၊ အအေးမိခြင်းနှင့် မွေးကင်းစကလေးငယ် ရုတ်တရက် သေဆုံးခြင်းတို့ဖြစ်ရန် အန္တရာယ်အလားအလာ ပိုနည်းပါသည်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် မိခင်အား ကင်ဆာ၊ ဆီးချိုနှင့် မီးဖွားပြီးနောက်စိတ်ကျရောဂါတို့ ဖြစ်ပွားရန် အန္တရာယ်အလားအလာ လျော့နည်းစေပါသည်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသည့်မိခင်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် တိုးလာသည့်ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချရာတွင် ပို၍လွယ်ကူပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ထမင်းထိုင်စားသည့်အလေ့အထကို သင့်ကလေးငယ်စဉ်ကတည်းက စတင်ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာစားပါ

- သင့်ပန်းကန်ထက်ဝက်မှာ အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ဖြစ်ပါစေ။
- သင်၏ကောက်နှံအနည်းဆုံးထက်ဝက်မှာ လုံးတီးကောက်နှံများ ဖြစ်ပါစေ။
- ရေနှင့် သံပရာရည်တို့ များစွာသောက်၍ ကလေးများကို အချိုရည်များ သို့မဟုတ် ဆိုင်များပေးခြင်းမှ ရှောင်ရှားပါ။
- နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက် အဆီမဲ့ သို့မဟုတ် အဆီ ၁% ပါသည့်နို့ သောက်ပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ထမင်းထိုင်စားသည့်အလေ့အထကို သင့်ကလေးငယ်စဉ်ကတည်းက စတင်ပါ။
- မျှတသည့်အဟာရအကြောင်း အချက်အလက်များထပ်မံရယူရန်- www.choosemyplate.gov

အချိန်မီ ကာကွယ်ဆေးများထိုးပါ

- ကာကွယ်ဆေးများသည် သင်နှင့်သင့်ကလေးကို ဝက်သက်၊ ပါးချိတ်နာ၊ ပိုလီယိုနှင့် ကြက်ညှာချောင်းဆိုးကဲ့သို့ ရောဂါများမှ ကာကွယ်ပေးပါသည်။
- ကာကွယ်ဆေးများအချိန်မီထိုးမထားသည့်ကလေးတစ်ဦးသည် ကလေးငယ်လေးများကဲ့သို့ ကာကွယ်ဆေးမထိုးနိုင်သူများကို ကြီးစွာဖျားနာစေနိုင်ပါသည်။
- အသက် ၆ လအရွယ်နှင့်အထက်ရှိသူတိုင်းကို တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး နှစ်စဉ်ထိုးရန် အကြံပြုထားပါသည်။

အရက်၊ ဆေးလိပ်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးတို့ကို ရှောင်ကျဉ်ပါ

- တဆင့်ခံဆေးလိပ်မီးခိုးရှူမိခြင်းသည် ကလေးများနှင့် ဆေးလိပ်မသောက်သူအရွယ် ရောက်သူများကို အရွယ်မတိုင်မီသေဆုံးခြင်းနှင့် ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် မီးဖွားချိန်မတိုင်မီ မီးဖွားခြင်း သို့မဟုတ် မီးဖွားစဉ် ကလေးကိုယ်အလေးချိန် နည်းခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အရက်သောက်ခြင်းသည် ကလေးငယ်အတွက် ရာသက်ပန်ကြီးလေးသည့်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်ဆေးများ သို့မဟုတ် ဆေးစာမပါဘဲဝယ်နိုင်သည့်ဆေးများကို မသောက်မီ သင့်ဆရာဝန်နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ ဆေးများကို ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်းမသောက်ပါက အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။
- တရားမဝင်ဆေးသုံးစွဲခြင်းသည် မည်သည့်အခါမျှ ဘေးမကင်းပါ။

မိခင်နို့ပြည့်နယ် ကျန်းမာရေးနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ ဝန်ဆောင်မှုဌာန

WIC နှင့် အဟာရဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ

1-800-392-8209

wic.mo.gov



တန်းတူအခွင့်အလမ်း/လူချို၊ အသားရောင်အရ အနိမ့်ခြင်းကိုကျော်လွှားသည့် ကျင့်စဉ်ကျင့်သုံးသည့်အလုပ်ရှင်- ခွဲခြားမှုမရှိဘဲ ဝန်ဆောင်မှုများပေးပါသည်။ နားကြားနိုင်မှုနှင့် စကားပြောဆိုနိုင်မှု အားနည်းသောနိုင်ငံသားများ 711 ကို ဖုန်းဆက်နိုင်ပါသည်။

WIC တွင် အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်သည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တန်းတူအခွင့်အရေးပေးပါသည်။