

ဆေးဝါးကင်းစင်ပြီး- ဘေးကင်းသော အိမ်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ရန် ရိုးရှင်းသောအဆင့် 4 ခု

မိဘတစ်ဦးအနေဖြင့် သင့်သားသမီးများကို ဘေးကင်းစေရန် သင်တတ်နိုင်သမျှ လုပ်ဆောင်ပါသည်။ ကလေးငယ်များ လေးဘက်ထောက်သွားသောအခါတွင် သင်သည် လျှပ်စစ်ပလပ်ပေါက်များကို ဖုံးအုပ်ထားပါသည်။ သူတို့ စက်ဘီးစီးသည့်အခါ စက်ဘီးစီး ဦးထုပ်ဆောင်းပေးပါသည်။ လူအများကြား သွားလာရာ၌ လူစိမ်းတစ်ယောက်က ကလေးများအနား ချဉ်းကပ်လာလျှင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုသည်ကို သင်ပြောပြပါသည်။ တစ်ခုခုဖြစ်လာလိမ့်မည်ဟု သင်ယုံကြည်နေခြင်းကြောင့် မဟုတ်ဘဲ တစ်ခုခု မှားသွားသည့်အခါ ကလေးများအပေါ်ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိခိုက်နိုင်ခြေနည်းသည်ထက်နည်းအောင် သင်၏အရာများကိုလုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏အိမ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့အများစုဖြစ်လေ့ရှိသည့် အရာတစ်ခုခုအတွက်လည်း အလားတူပင်လုပ်ဆောင်ပါသည်။ ဆေးဆိုင်မှအလွယ်တကူဝယ်ယူနိုင်သောဆေးများနှင့် ဆေးညွှန်းစာဆေးများ။ အညွှန်းပါ လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း အသုံးပြုသည့်အခါ ဆေးဝါးများသည် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်သော်လည်း တစ်စုံတစ်ဦးသည် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိဖြင့်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် မတော်တဆဖြစ်စေ အလွန်အကျွံသောက်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အခြားသူအတွက် သတ်မှတ်ထားသော ဆေးကိုသောက်လျှင်သော်လည်းကောင်း အသက်သေနိုင်ပါသည်။



5 နှစ်အောက်ကလေးများအတွက် အန္တရာယ်များ
ယာဉ်မတော်တဆမှုထက် ဆေးဝါးအဆိပ်သင့်နိုင်ခြေရှိသောကြောင့် နှစ်စဉ် ကလေးများကို အရေးပေါ်ခန်းသို့ ခေါ်ဆောင်လာပြကြပါသည်။ အများစုမှာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူ မကြည့်မိသောအခါ ပါးစပ်ထဲထည့် ဆေးသောက်မိကြပါသည်။

အသက် ကိုးနှစ်၊ ဆယ်နှစ်ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အန္တရာယ်များ
ဆေးအလွန်အကျွံသောက်ခြင်း— ဆေးဆိုင်မှအလွယ်တကူဝယ်ယူနိုင်သောဆေးများနှင့် ဆေးညွှန်းစာဆေးများ နှစ်မျိုးစလုံးသည်- မိမိဘာသာ သတ်သေရန် ကြိုးစားမှု၏ အဖြစ်အများဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပြီးသတ်သေခြင်းကြောင့် သေဆုံးရခြင်း၏ တတိယမြောက် အဖြစ်အများဆုံး အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။

ဤရိုးရှင်းသောအဆင့်များသည် သင့်ကလေးများကို ကြီးလေးသောအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ပေးပါလိမ့်မည်။

1 ဆေးဝါးဘေးကင်းရေးအကြောင်း သင့်ကလေးများနှင့် ပြောဆိုခြင်း

သင်၏ အသက် 6 နှစ်သားကလေး လမ်းဖြတ်မကူးမီ ဘယ်ညာပြန်နှစ်ဘက်လုံးကြည့်တတ်အောင် သင်ပြပေးခြင်း၊ အရက်သေစာသောက်စားခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်၏ဆယ်ကျော်သက်ကလေးကို ဆိုဆုံးမခြင်းကဲ့သို့ပင်ဆေးဝါးများအား အန္တရာယ်ကင်းစွာ သုံးစွဲခြင်းကို သင့်ကလေးငယ်များထံ သင်ကြားပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

10 နှစ်အောက်ကလေးများအတွက် အဓိကအချက်များ

- ဆေးဝါးများကို လိုအပ်မှသာ အသုံးပြုသင့်သည်။
- သင်လိုအပ်သောအခါ လူကြီးများက သင့်ကို ဆေးတိုတ်ပေးဖို့ တာဝန်ရှိပါသည်။
- သင့်စောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှလွဲ၍ အခြားသူတစ်ဦးမှ သင့်အားပေးသောဆေးကို မည်သည့်အခါမျှ မသောက်သုံးသင့်ပါ။

ဆယ်ကျော်သက်နှင့် ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်များအတွက် အဓိကအချက်များ

- ဆေးဆိုင်မှအလွယ်တကူ ဝယ်ယူနိုင်သောဆေးများ သို့မဟုတ် ဆေးညွှန်းစာဆေးများကို ၎င်းဘာသာ သောက်သုံးပါက ၎င်းတို့အမှန်တကယ် လိုအပ်သည့်အခါမှသာသောက်သင့်ပြီး အညွှန်းပေါ် ရှိ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာရပါမည်။ မှန်ကန်သော ဆေးပမာဏနှင့် မည်မျှကြာကြာ ဘေးကင်းစွာ သောက်သုံးနိုင်သည်ကို ၎င်းတို့နားလည်ကြောင်း သေချာစေရန် ဆေးပမာဏနှင့် အချိန်ကို အတူတကွ ဖတ်ရှုပါ။

2 ပမာဏအနည်းငယ်ကိုသာ လက်ထဲတွင် ထားရှိပါ



- ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း အသုံးပြုသည့်အခါ ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် ဆေးဆိုင်မှအလွယ်တကူ ဝယ်ယူနိုင်သောဆေးဝါးအများအပြားကို ပမာဏများစွာ သောက်မိပါက အသက်သေဆုံးနိုင်ပြီး—ထိုပမာဏများသည် သင်နားလည်သဘောပေါက်သည်ထက် သေးငယ်နည်းပါးနိုင်ပါသည်။
- ပုလင်းသေးများကိုသာ ဝယ်ယူပြီး လက်ဝယ်ထားရှိပါ။ အစုလိုက်ဝယ်လိုလျှင် ဆေးအများစုကို သော့ခတ်သိမ်းထားပြီး ဆေးအနည်းငယ်သာ လက်ထဲတွင်ထားပါ။ သင်၏ ကလေးအထူးကုဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးပညာရှင်က ဘေးကင်းသောပမာဏအတွက် သင့်ကိုအကြံပေးနိုင်ပါသည်။

3 ဆေးဝါးများကို သော့ခတ်သိမ်းပါ



- ဘေးကင်းရေး အဖုံးများကို သေချာစွာ ပိတ်ထားကြောင်း သေချာပါစေ။
- သင့်ကလေးများအား ဘယ်အချိန်တွင် ဆေးဘယ်လောက်သောက်ရမည်ကို သင်ထိန်းချုပ်နိုင်စေရန် ဆေးဝါးများအားလုံးကို သော့ခတ်ထားပြီး သင့်ကလေးများ မမြင်နိုင်သည့်နေရာများတွင် ထားပါ။
- ပိုက်ဆံထည့်သော အံဆွဲ သို့မဟုတ် အခြားသော့ခတ်နိုင်သော ကွန်တိန်နာကို အသုံးပြုပါ။ ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာနများသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် သော့ခတ်လောက်ပါသော သေတ္တာများကို အခမဲ့ ဝေပေးပါသည်။
- မလိုအပ်တော့သော သက်တမ်းလွန်ဆေးဝါးများ သို့မဟုတ် လက်ကျန်ဆေးညွှန်းစာဆေးဝါးများကို စွန့်ပစ်ပါ။ ရဲစခန်းဌာနများနှင့် ဆေးဆိုင်အများအပြားတွင် အသုံးမပြုရသေးသော ဆေးများ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးအဟောင်းများအတွက် စွန့်ပစ်အိတ်များပါရှိပါသည်။

4 စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်း သင့်ကလေးများနှင့် ပြောဆိုပါ



ဆေးဝါးဘေးကင်းရေးသည် မိသားစုအားလုံးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ သို့သော်လည်း သင့်ကလေးများက ၎င်းတို့၏ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ရုန်းကန်နေရသည်ကို သင်စိုးရိမ်မိသည့်အခါ အထူးပင် အရေးကြီးပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်း သင့်ကလေးများနှင့်ပြောဆိုပါ။ ၎င်းတို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်စိုးရိမ်ပါက၊ ၎င်းတို့သည် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ထိခိုက်နာကျင်အောင် ပြုလုပ်လိုသည့်စိတ်ကူးရှိမရှိ တိုက်ရိုက်မေးမြန်းပြီး သင်ယုံကြည်ရသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ ဆက်သွယ်ပါ။ ဤကဲ့သို့သော ပြောဆိုဆွေးနွေးမှုများစတင်ရခြင်းက ထိတ်လန့်စရာကောင်းပါသည်။ သို့သော် အချိန်နှင့် အလေ့အကျင့်ဖြင့်ဆိုပါက ပိုမိုလွယ်ကူသွားပါလိမ့်မည်။ ဤသည်မှာ အသက်ကယ်နိုင်သော စကားပြောဆိုမှုများကို စတင်ရန်အတွက် လမ်းညွှန်ချက်နှစ်ခုဖြစ်သည်-

- စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်း သင့်ဆယ်ကျော်သက်နှင့် ဆွေးနွေးရန် အကြံပြုချက် 10 ချက်



- တစ်စုံတစ်ယောက်အား ၎င်းအနေဖြင့် သေကြောင်းကြံရန် ကြိုးပမ်းနေသလားဆိုသည့် မေးခွန်းကို ဘယ်လိုမေးမြန်းမလဲ။



Jed Foundation (JED)သည် ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံ၏ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လူငယ်လူရွယ်များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ပေးပြီး သတ်သေမှုမဖြစ်အောင် တားဆီးပေးသည့် အကျိုးအမြတ်မယူသော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ယနေ့နှင့် မနက်ဖြန်တွင် ရှင်သန်ဖြစ်ထွန်းရန် လိုအပ်သော အရည်အချင်းများနှင့် ပံ့ပိုးမှုများ ပေးအပ်လျက်ရှိပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ကို jedfoundation.org တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။



The Jed Foundation