သင်ခန်းစာ ၁- သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်မှု နှင့်သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်မှု ပြဿနာအမျိုးမျိုး

- သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်မှုသည် လွတ်လပ်စွာနှင့် အလွယ်တကူရွေ့လျားနိုင်စွမ်းရှိခြင်းဖြစ်သည်။ အတတ်နိုင်ဆုံး သွားလာလှုပ်ရှားခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်း၊ ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်းနှင့် ပါဝင်လုပ်ဆောင်မှုတို့အတွက် အလွန်အရေးကြီးသည်။
- မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို လှုပ်ရှားသွားလာမှုအခက်အခဲရှိသူတိုင်းသည် သွားလာလှုပ်ရှားရန် အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများကိုအသုံးပြုကြသည်။

၎င်းတို့သည်

- မတ်တပ်ရပ်ခြင်း၊ထိုင်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊

လဲကျခြင်းကိုကာကွယ်ပေးဖို့စတာတွေကိုကူညီပေးရန် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသည်။
- မတူညီသောနည်းလမ်းဖြင့် သွားလာ၍မရသူများကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။
- လူတစ်ဦးအား ၎င်းတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်သို့ ဝင်ရောက်ရန် ပံ့ပိုးကူညီပါသည်။
- ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း (သို့) ကာကွယ်ခြင်းတို့တွင်အထောက်အကူရစေသည်။

- ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ (သို့) ဒဏ်ရာများ ၊ အားနည်းမှု (သို့) ချည့်နဲ့မှုများ ၊ နာကျင်မှု (သို့) တောင့်တင်းမှု ၊ ခါးအောက်ပိုင်းလှုပ်ရှားမှုမရှိတော့ခြင်း ၊ ဖြတ်တောက်ခြင်း (သို့) ဟန်ချက်မညီခြင်း ၊ အာရုံခံစားနိုင်မှု လျော့နည်းခြင်း ကဲ့သို့သော အကြောင်းပြချက်များစွာကြောင့် လူများသည်သွားလာလှုပ်ရှားရန် အခက်အခဲများစွာရှိနိုင်သည်။
- ခြေဖဝါးဒဏ်ရာ/ အနာသည် ခြေဖဝါးအရေပြား၏ မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ကွဲအက်ခြင်းဖြစ်သည်။
  - ရောဂါပိုးဝင်သောခြေဖဝါးဒဏ်ရာ/ အနာသည် ပြင်းထန်သောကြောင့် ဖြတ်တောက်ခံရပြီး သေဆုံး သည်အထိ ဖြစ်နိုင်သည်။
  - ခြေဖဝါးဒဏ်ရာများကို စောလျှင်စွာဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် ဒဏ်ရာများဖြစ်ပွားသောအခါ ကုသခြင်းဖြင့် ခြေဖဝါးဒဏ်ရာများကို ကာကွယ်ခြင်းသည် ဖြတ်တောက်ခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်ပါသည်။
  - အောက်ပါကျန်းမာရေးအခြေအနေရှိသူများသည် ခြေဖဝါးအနာများ တိုးလာစေနိုင်ပါသည်။ ခြေထောက်တွင်အာရုံခံစားမှု (ကာကွယ်ပေးသောထိတွေ့မှု) လျော့နည်းခြင်း၊ သွေးစီးဆင်းမှု

လျော့နည်းခြင်း ၊ ပုံမှန်မဟုတ်သောခြေဖဝါးပုံစံ၊ ခြေချောင်း (သို့) ခြေဖဝါးဖြတ်တောက်ခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

သင်ခန်းစာ ၂ - သွားလာလှုပ်ရှားမှုအတွက် အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ

- TAPမော်ဂျူးသည် လေ့ကျင့်မှုအချို့ရရှိပြီး သူများမှ အရင်းအမြစ်အနည်းဆုံးဖြင့် ရပ်ရွာထဲတွင်အသင့်ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သည့် ရိုးရှင်းသော သွားလာလှုပ်ရှားမှုအတွက်အထောက်အကူပြုပစ္စည်း ကိရိယာများ ပါဝင်သည်။ အောက်တွင်ကြည့်ပါ -

ပစ္စည်းကိရိယာများ	**အသုံးဝင်နိုင်သူများ**
လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းများတွင်- တုတ်ကောက်များ၊လက်ထောက်များ၊ချိုင်းထောက်များ၊လေးချောင်းထောက်များနှင့် ဘီး၄ဘီးပါသော လမ်းလျှောက်လက်ကိုင်တွန်းလှည်းများပါဝင်သည်။	• လမ်းလျှောက်နိုင်သော်လည်းဘေးကင်းလုံခြုံစွာ လမ်းလျှောက်နိုင်ရန်(သို့)ဝေးဝေးလျှောက်နိုင်ရန် အပိုထောက်ပံ့မှုလိုအပ်သူများ၊ • ခြေတစ်ဖက်တွင်သာ ကိုယ်အလေးချိန်တင်နိုင်သူများ ဥပမာ၊ ခြေတစ်ဖက်ဖြတ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် ခြေတစ်ဖက်တွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူများ
ရွှေ့လျားနိုင်သောဆင်ခြေလျှောများမှာ နေရာတစ်ခုတွင် တစ်သမတ်တည်းတပ်ဆင်ထားခြင်းမရှိသော ဆင်ခြေလျှောများ ဖြစ်သည်။	• ဘီးတပ်ကုလားထိုင်၊ ဘီး၄ဘီးပါသော လမ်းလျှောက်လက်ကိုင်တွန်းလှည်း (သို့) လေးချောင်းထောက်အသုံးပြုသူများ • လှေကားထစ်အနည်းငယ်ရှိသော နေရာ များသို့ ဝင်ရောက်ရန်လိုအပ်သူများ

	• ရွှေ့လျားနိုင်သောဆင်ခြေလျှောကို မတင် အသုံးပြုရန်သန်မာသူများ (သို့) ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ရန် အကူအညီလိုအပ်သူများ
ဆုပ်ကိုင်ရန် လက်ရမ်းဘားများသည် အားနည်းမှု (သို့)ဟန်ချက်ညီမှုမရှိသူများကို အနေအထားတစ်ခုမှ အခြားအနေအထားတစ်ခုသို့ ဘေးကင်းစွာ ရွှေ့ပြောင်းရန် ထောက်ပံ့မှုပေးပါသည်။	• အိပ်ခန်း၊ ရေချိုးခန်း၊ သန့်စင်ခန်း (သို့) လှေကားထစ်များမှာ သွားလာလှုပ်ရှားနေစဉ်အတွင်း ပုံမှန်ထက်ပိုသည့် ထောက်ပံ့မှု လိုအပ်သူများ၊ • လက်တစ်ဖက်(သို့)ဖက်လုံးဆုပ်ကိုင်နိုင်သူများ • ယင်းတို့ကိုအိမ်တွင်း(သို့)အများပြည်သူနှင့်ဆိုင် သောနေရာများတွင် တပ်ဆင်နိုင်သည်။
လူနာရွှေ့ပြောင်းရာတွင်အသုံးပြုနိုင်သောဘုတ်ပြားများ- လူနာကိုတစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့ရွှေ့လျားရန် အကူအညီပေးသည်။	• ဘေးကင်းစွာ မတ်တပ်ရပ်ရန်(သို့) ခြေထောက်များပေါ်တွင် ကိုယ်အလေးချိန်တင်ရန် အခက်အခဲရှိပါက • တစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ရန် အခြားသူတစ်ဦးထံမှ အကူအညီလိုအပ်ပါက
ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြုဖိနပ်များမှာ ခြေဖဝါးကိုကာကွယ်ထောက်ပံ့ရန် အထူးပြုလုပ်ထားသောဖိနပ်များဖြစ်သည်။	• ခြေဖဝါးအနာရနိုင်ခြေများသူများ

အထူးကျွမ်းကျင်သောလေ့ကျင့်မှုနှင့် အရင်းအမြစ်များရှိသည့်ဝန်ထမ်းများမှ ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများဖြင့်သာ အချို့သော သွားလာလှုပ်ရှားမှုအတွက်အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများကို ထောက်ပံ့ပေးရမည်။ ၎င်းတို့သည်TAP

တွင်မပါဝင်သော ထုတ်ကုန်များဖြစ်သည်။ ဥပမာ- ဘီးတပ်ကုလားထိုင်များနှင့်ကူရှင်များ၊ ခြေတုများ၊ ခြေထောက်အားပြုကိရိယာများ၊ အနောက်အထိန်းပါသည့် လမ်းလျှောက်ဘောင်၊ မတ်တပ်ရပ်ဘောင်များနှင့်လှဲလျောင်းရန်အကူပစ္စည်းများတို့ဖြစ် သည်။

သင်ခန်းစာ ၃-သွားလာလှုပ်ရှားမှုအတွက်အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများစစ်ဆေးခြင်းကို မည်သို့လုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း။

- သွားလာလှုပ်ရှားမှုပြဿနာရှိသူတစ်ဦးသည် အောက်ပါတို့မှအကျိုးခံစားရမည်လား ရှာဖွေသိရှိနိုင်ရန်နေ့ရန် သွားလာလှုပ်ရှားမှု ပြဿနာများ စစ်ဆေးခြင်းပုံစံကို အသုံးပြုပါ–
    - သွားလာလှုပ်ရှားမှုအတွက်အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ
    - အခြားအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ
    - အခြားဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများသို့လွှဲပြောင်းခြင်း
- ပုံစံတွင် အပိုင်း ၆ ပိုင်းပါဝင်သည်။

၁။ လူတစ်ဦးနှင့်ပတ်သက်သည့်အချက်အလက်များ

၂။ ရိုးရှင်းသောသွားလာလှုပ်ရှားမှုနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အန္တရာယ်များအား စစ်ဆေးခြင်းတွင်-

- ရုတ်တရက် လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်မှု ဆုံးရှုံးသွားသူ မည်သူ့ကိုမဆို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုသို့ လွှဲပြောင်းပါ
- ၂နှစ် သို့မဟုတ် ၂ နှစ်နှင့် အထက် ကလေးများနှင့် လမ်းမလျှောက်နိုင်သောကလေးများကို ပြန်လည်သန်စွမ်းရေးဌာနသို့လွှဲပြောင်းပါ
- လဲကျနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသူမည်သူမဆို အထောက်အကူပြုပစ္စည်းတစ်ခုလိုအပ်နိုင်သဖြင့် ပြန်လည်သန်စွမ်းရေးဌာနသို့ လွှဲပြောင်းပါ
- ဖိအားဒဏ်ရာရသူ မည်သူ့ကိုမဆို အကြံဉာဏ်ပေးပြီး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုသို့ လွှဲပြောင်းပါ
- မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းကို ပုံမှန်မပြသ ရသေးလျှင် အောက်ပါအန္တရာယ် ညွှန်ပြချက်များရှိသူ မည်သူမဆို ခြေထောက်စစ်ဆေးမှုပုံစံကိုပြည့်စုံစွာစစ်ဆေးပြီး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် လွှဲပြောင်းပါ–
    - ဆီးချိုရောဂါ၊အနာကြီးရောဂါ၊နှလုံး(သို့)ကျောက်ကပ်ရောဂါ
    - ခြေဖဝါး/ခြေထောက်ဒဏ်ရာများ၊ထိခိုက်ခြင်း(သို့)ရောင်ရမ်းခြင်း၊ခြေထောက်ဖြတ်ခြင်း

- ယခင်ခြေထောက်ဒဏ်ရာ
- ဆေးလိပ်/အရက် ပမာဏ အများအပြား သောက်သူ၊ ဖိနပ်မပါပဲလမ်းလျှောက်သူ

၃။ခြေဖဝါးစစ်ဆေးခြင်း (ခြေဖဝါးစစ်ဆေးခြင်းပုံစံတွင်ကြည့်ပါ)

၄။ သွားလာလှုပ်ရှားမှုအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများအတွက်ရိုးရှင်းသော စစ်ဆေးမှုမေးခွန်းများ

၅။အခြားအထောက်အကူပြုပစ္စည်းကိရိယာများ

၆။ စီစဉ်ခြင်းတွင်ပါဝင်သည်မှာ-

- အခြားအထောက်အကူပြုပစ္စည်းကိရိယာများအတွက် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောစစ်ဆေးမှုများ (အမြင်အာရုံ၊ အကြားအာရုံ၊ မိမိကိုယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊အသိဉာဏ်တို့ကိုကူညီရန်)
- ရိုးရှင်းသော အထောက်အကူပြုပစ္စည်း ကိရိယာများအား စစ်ဆေးခြင်း
- လူတစ်ဦးကိုခြေဖဝါးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် သင့်တော်သောဖိနပ်များအကြောင်းသင်ကြားပေးခြင်း
- အခြားဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများသို့လွှဲပြောင်းခြင်း
- လိုအပ်ပါက ရက်ချိန်းပြန်ပြရန်နှင့် ရက်ချိန်းပြန်ပြရန်ချိန်းဆိုခြင်း တို့ပါဝင်သည်။