Catapult HEALTH VirtualCheckup™

အိမ်သုံးကိရိယာသေတ္တာအတွက် ညွှန်ကြားချက်များ

1

ဗီဒီယိုကြည့်ပါ

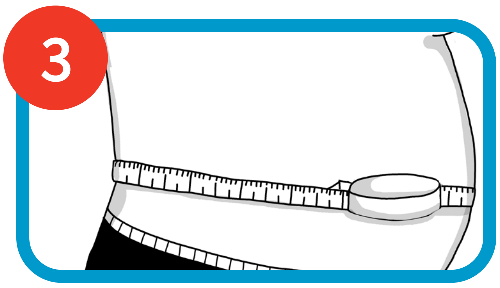
- သင်မစတင်မီ 4 မိနစ်စာ “လုပ်ဆောင်နည်း” ဗီဒီယိုကို **VirtualCheckup.com/video**တွင် ကြည့်ရှုစေလိုပါသည်
- ဗီဒီယိုကို ကြည့်ရှုခွင့်ရရှိရန်အတွက် သင့်ဖုန်း၏ ကင်မရာနှင့်လည်း ဤ QR ကုဒ်ကို စကန်ဖတ်နိုင်ပါသည်။

2

သဘောတူခွင့်ပြုချက်ဖောင်ပုံစံကို စတင်လုပ်ဆောင်ပါ

- ဤပုံစံအတွင်း သင်ထည့်သွင်းထားသည့် အချက်အလက်များသည် လျှို့ဝှက်လုံခြုံပါသည်။
- အကွက်များအားလုံးကို ဖြည့်ရန်လိုအပ်ပါသည်။
- သင်သည် ပိုမိုတိကျပြီး ပိုမိုရိုးသားလေ ကျွန်ုပ်တို့မှ သင့်ကို ပိုမိုကူညီနိုင်လေ ဖြစ်ပါသည်။
- သင့်ကိုယ်အလေးချိန် တိုင်းတာပြီး သင့်အရပ်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။
- အစားရှောင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် မေးခွန်းကို ဖြေဆိုပါ။

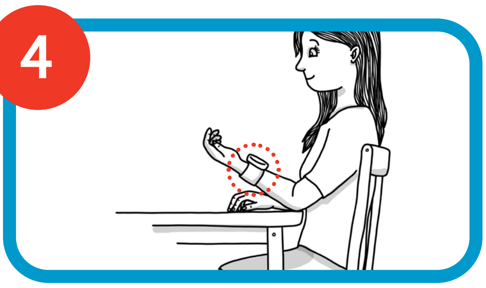
3



သင့်ဝမ်းဗိုက်ကို တိုင်းတာပါ

- ကိရိယာသေတ္တာအတွင်းမှ ပေကြိုးကို ရှာပါ။
- သင်၏ဝမ်းဗိုက်ဝန်းကျင်၊ တင်ပါးဆုံရိုး အရိုးအထက်နှင့် သင့်ဝမ်းဗိုက်တစ်ဝိုက်ကို တိုင်းတာပါ။
- သင်၏ ဝမ်းဗိုက်တိုင်းတာမှုသည် သင့်ဘောင်းဘီအရွယ်အစား တိုင်းတာမှုနှင့် မတူပါ။
- ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း အဝန်းသည် ဘောင်းဘီအရွယ်အစားထက် ပိုမိုကြီးမားနေလေ့ရှိတတ်သည်။
- သဘောတူခွင့်ပြုချက်ပုံစံတွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။

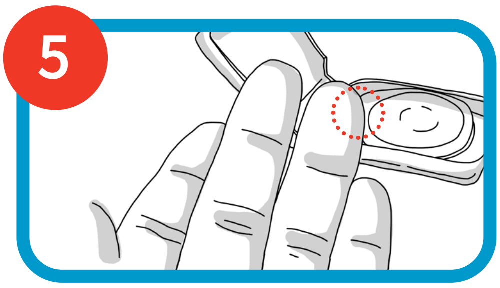
4



သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ

- စားပွဲအနီးတွင် ချထားသော ကုလားထိုင်တွင် ထိုင်ပါ။
- သင့်ခြေထောက်များကို ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ချထားပါ။
- နောက်ကျောကို မတ်မတ်ထားပြီး တံတောင်ဆစ်ကို စားပွဲပေါ်တွင် တင်ထားပါ။
- သွေးဖိအားတိုင်းတာသည့် မော်နီတာအတွင်းတွင် ဓာတ်ခဲများထည့်သွင်းပြီး သင့်လက်ဝဲ လက်ကောက်ဝတ်တွင် တပ်ဆင်ပါ။
- (နာရီ ဝတ်ဆင်ထားသည်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်) သင့်လက်ဝါးကို ပက်လက်လှန်သည့်အခါ စခရင်ကို မြင်တွေ့နိုင်ရမည်။
- လက်ကောက်ဝတ်နှင့် လက်ကို ဖြေလျှော့လိုက်ပြီး လက်ကောက်ဝတ်ကို နှလုံးရှိသည့်နေရာသို့ မတင်လိုက်ပါ။
- သွေးဖိအားအဆင့် တိုင်းတာမှုကို ပြုလုပ်ပြီးနောက် သဘောတူခွင့်ပြုချက်ဖောင်ပုံစံတွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။ ထို့နောက် 3 မိနစ်စောင့်ပါ။
- ဒုတိယအကြိမ် တိုင်းတာမှုကို ပြုလုပ်ပြီးနောက် သဘောတူခွင့်ပြုချက်ပုံစံတွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။ သင့်နှလုံးခုန်နှုန်းကိုလည်း မှတ်တမ်းတင်ပါ။

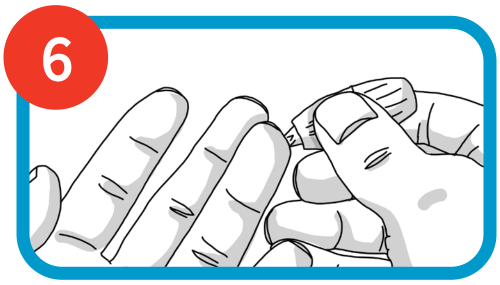
5



အရာရာတိုင်းကို အသင့်ပြင်ထားပါ

- သတ္တုလွှာဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အိတ်ကို ဖောက်ဖွင့်ပြီး အစိမ်းရောင် ပလတ်စတစ်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် သွေးနမူနာ ရယူသည့်ကိရိယာကို ထုတ်ယူပါ။
- သွေးနမူနာ ရယူသည့်ကိရိယာကို (သွေးစုဆောင်းသည့်ဘက်ခြင်းကို ပက်လက်အနေအထားဖြင့်) ညီညာပြီး ပြန့်ပြူးသော မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ထားပါ။
- သွေးနမူနာ ရယူသည့် အဖြူရောင်ဘက်ခြမ်းအားဖုံးအုပ်ထားသည့် ပလတ်စတစ်အကြည်ကို မဖယ်ထုတ်ပစ်ပါနှင့်။
- သင့်လက်များကို ရေနွေးနှင့် ဆေးကြောပါ။
- လက်ဖဝါးကို ထောင်၍ သွေးစုဆောင်းရယူရန်အတွက် လက်သူကြွယ်လက်ချောင်းကို ရွေးပါ။ သွေးနမူနာ ရယူရာတွင် လွယ်ကူစေရန်အတွက် သွေးဖောက်ရမည့်နေရာသည် **သင့်လက်ချောင်းထိပ်ပိုင်းတွင်**ဖြစ်သင့်ပါသည်။ သင့်လက်ချောင်းထိပ်ပိုင်း၏ အလယ်တည့်တည့်နေရာကို **အသုံးမပြုပါနှင့်။**

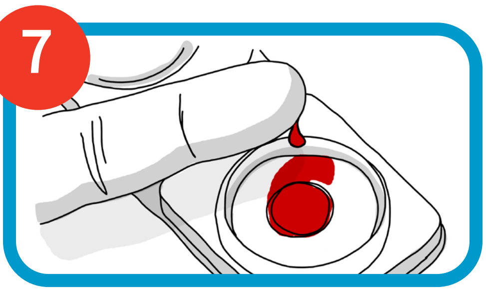
6



လက်ချောင်းထိပ်ပိုင်းဖောက်ယူသည့် လွယ်ကူသောစနစ်

- သွေးနမူနာ ရယူမည့်နေရာကို အရက်ပြန်ပါသော အဝတ်ဖတ်ဖြင့် သန့်ရှင်းပေးပါ။
- သင့်လက်ကို သင့်ကိုယ်၏ ဘေးဖက်တွင် တွဲလောင်းချ၍ နောက်နှင့် ရှေ့သို့ 15 မိနစ်မှ 20 မိနစ်ကြာ လှုပ်ခါစေခြင်းဖြင့် သွေးစီးဆင်းမှုကောင်းစေရန် လှုံ့ဆော်ပေးပါ။
- ထည့်သွင်းပေးထားသည့် သွေးဖောက်တံ၏ အဖုံးကို ဆွဲဖြုတ်ပါ။ လက်ဖဝါးလှန်ပြီး မာကျောတောင့်တင်းသော မျက်နှာပြင်တွင် လက်ကို တင်ပါ။
- သွေးဖောက်တံကို လက်ချောင်း၏ ညာဘက်အခြမ်း ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း နေရာထားချပါ။ "ဖောက်ခနဲမြည်သံ" ထွက်သည်အထိ သွေးဖောက်တံကို လက်ချောင်းထိပ်၏ ဘေးတွင် မြဲမြံစွာ ဖိပါ။
- ပထမထွက်ကျလာသော သွေးစက်ကို သုတ်သင်ရန်နှင့် ဖယ်ရှားရန်အတွက် ပိတ်ကြဲစကို အသုံးပြုပါ။

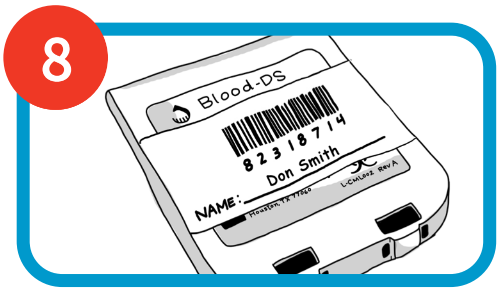
7



သွေးစက် 4 စက်ကိုသာ စုဆောင်းရယူရမည်ဖြစ်ပါသည်

- သွေးနမူနာ ရယူခြင်းစတင်ရန် လက်ချောင်းအဆစ်၏ အထက်ပိုင်းကို ညှစ်ပါ။
- သွေးစက်များကို အတားအဆီးမရှိဘဲ စီးဆင်းစေသင့်ပါသည်။
- သွေးစက်များမထွက်ပါက ထိုနေရာကို ပိတ်ကြဲစဖတ်ဖြင့် ပွတ်တိုက်ပြီး လက်ဖဝါးမှနေ၍ လက်ချောင်းထိပ်ဆီသို့ ညင်သာစွာ နှိပ်နယ်ပေးပါ။
- အဖုံးအကြည်၏ အလယ်ဗဟို အပေါက်ကိုဖြတ်၍ ထည့်ရမည့် မျက်နှာပြင်ဆီသို့ ဖြတ်သန်းစီးဆင်းနိုင်ရန်အတွက် သွေးစက်အကြီး **လေးစက်(4)** လိုအပ်ပါသည်။
- သွေးစက်များကို ဆက်တိုက်ကျဆင်းပါစေ။ သွေးစက်များကျဆင်းနေစဉ် မရပ်တန့်စေပါနှင့် သို့မဟုတ် စောင့်မနေပါနှင့်။

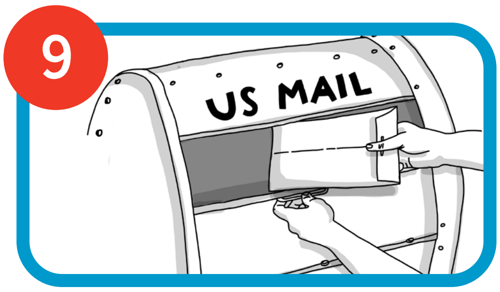
8



သွေးနမူနာထည့်သည့် ပစ္စည်းကို ပိတ်၍ စာညွှန်းထိုးပါ

- သွေးစက် 4 စက်ကို စုပ်ယူပြီးသည့်နောက် 3 မိနစ်ကြာစောင့်ပြီးလျှင် အဖုံးကို ခေါက်၍ ကိရိယာကို မြဲမြံစွာ ပိတ်ပါ။
- ပိတ်သည့် ချက်များအားလုံး မြဲမြံခိုင်မာမှုရှိပါစေ။
- ဘားကုဒ်စာညွှန်းကို သဘောတူခွင့်ပြုချက်ပုံစံမှ ဖယ်ရှားပြီး သွေးစုဆောင်းသည့်ကိရိယာ၏ အပြင်ဘက်တွင် ကပ်ပါ။
- သင့်သွေးနမူနာပါရှိသည့် သွေးစုဆောင်းသည့်ကိရိယာကို ဓာတ်ခွဲခန်းသို့ ချောဖြင့် မပေးပို့မီ အခန်းအပူချိန် (65°–72°) တွင် ခေတ္တသိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါသည်။

9



သင့်နမူနာပစ္စည်းနှင့် ဖောင်ပုံစံကို ချောဖြင့်ပို့ပါ

- အချက်အလက်များအားလုံး မှန်ကန်ကြောင်းနှင့် သဘောတူခွင့်ပြုချက်ပုံစံပေါ်တွင် ဖြေဆိုပြီးစီးကြောင်း အတည်ပြုပါ။ လက်မှတ်ထိုးပြီး ရက်စွဲတပ်ပါ။
- ဒုတိယဘားကုဒ်စာညွှန်းကို ဖယ်ရှားပြီး ကြုပ်အံအတွင်းပါရှိသည့် ပါဝင်သူကတ်ပြားတွင် ကပ်ပါ။ ဤကတ်ပြားကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။
- **ကြိုတင်ပေးချေပြီးသားဖြစ်သော ထည့်သွင်းပေးထားသည့် ပြန်လည်ပေးပို့နိုင်သော စာအိတ်အတွင်း၌ သင့်သွေးစုဆောင်းသည့်ကိရိယာနှင့် သင်၏ လက်မှတ်ထိုးထားသော သဘောတူခွင့်ပြုချက်ပုံစံကို ထည့်ပါ။**
- သင့်သွေးနမူနာနှင့် သဘောတူညီချက်ပုံစံကို သွေးစုဆောင်းပြီး 24 နာရီအတွင်း ချောစာဖြင့် (US MAIL) ပေးပို့ရမည်။

သင့်အိမ်သုံးကိရိယာသေတ္တာအတွင်း မည်သည့်အရာများ ထည့်သွင်းထားသနည်း။

စစ်ဆေးမှုဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်ပြ ဖောင်ပုံစံနှင့် သဘောတူခွင့်ပြုချက် ဖောင်ပုံစံရှိ**အကွက်များ အားလုံးကို**ဖြည့်စွက်ရမည်။ ဖောင်ပုံစံကို သွေးနမူနာနှင့်အတူ ပြန်လည်ပေးပို့ရမည်။

သွေးနမူနာ ရယူရန် အသင့်မဖြစ်သေးလျှင် သတ္တုလွှာဖြင့် ပြုလုပ်ထားသောအိတ်ကို **မဖွင့်ပါနှင့်။** အိတ်အတွင်းရှိ သွေးနမူနာယူသည့် ကိရိယာကို သတ္တုလွှာဖြင့် ပြုလုပ်ထားသောအိတ်ကို ဖောက်ပြီးသည့်နောက် **မိနစ် 30 အတွင်း အသုံးပြုရမည်**။

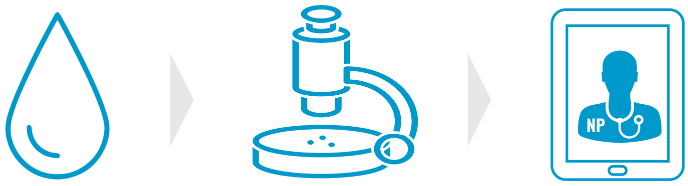
သတိပေးချက်– သွေးနမူနာ ရယူခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် အရေးကြီး သတိပေးချက်

သွေးနမူနာပစ္စည်းများကို နည်းလမ်းတကျမဟုတ်ဘဲ စုဆောင်းရယူခြင်းက ဓာတ်ခွဲခန်းဆိုင်ရာ ရလဒ်အဖြေများကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ သွေးနမူနာ ရယူခြင်းဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်များကို ဂရုတစိုက်ဖတ်ရှုပြီး လိုက်နာပါ။ သွေးမတိတ်သော ရောဂါရှိသူများ သို့မဟုတ် သွေးခဲပျော်စေသည့် ကုထုံးကို ခံယူထားသူများအနေဖြင့် ဤကိရိယာသေတ္တာကို အသုံးမပြုမီ လိုင်စင်ရ သမားတော် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပညာရှင်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သင့်သည်။

သင်မစတင်မီ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဗီဒီယိုကို VirtualCheckup.com/video တွင် ကြည့်ရှုစေလိုပါသည်
ဗီဒီယိုကို ကြည့်ရှုခွင့်ရရှိရန်အတွက် သင့်ဖုန်း၏ ကင်မရာနှင့်လည်း ဤ QR ကုဒ်ကို စကန်ဖတ်နိုင်ပါသည်။

Catapult VirtualCheckup™
HEALTH

200 NE Missouri Road, Suite 304 Lee's Summit, MO 64086 | coremedicalabs.com



အသုံးပြုရလွယ်ကူသော ကိုယ်တိုင်သွေးနမူနာ ရယူသည့်

Catapult VirtualCheckup™
HEALTH

ကိရိယာသေတ္တာမှ ကြိုဆိုပါတယ်