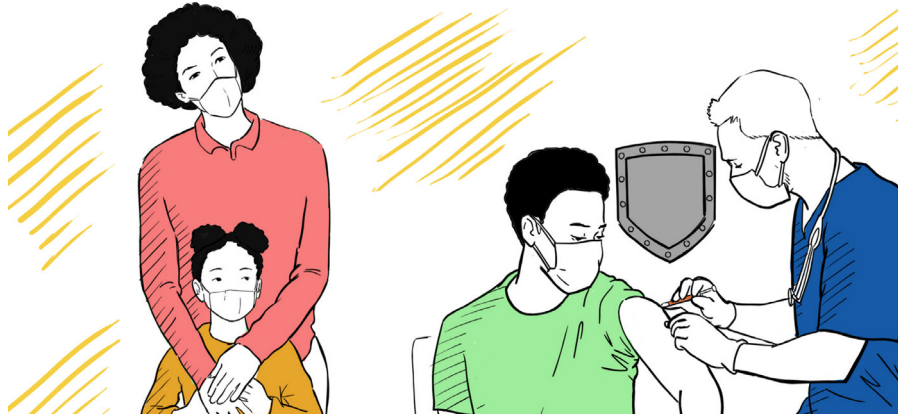


ကာကွယ်ဆေးက အသက်ကယ်သည်

ကာကွယ်ဆေးက လူတွေကို ကျန်းမာစေပြီး အသက်ကယ်တင်ပါတယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ကာကွယ်ဆေးမှတ်တမ်း လိုအပ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဥပမာ- ကလေးတွေကို ကျောင်းထားတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်လုပ်ဖို့နဲ့ လူဝင်မှုဆိုင်ရာလျှောက်လွှာတင်တဲ့အခါ။

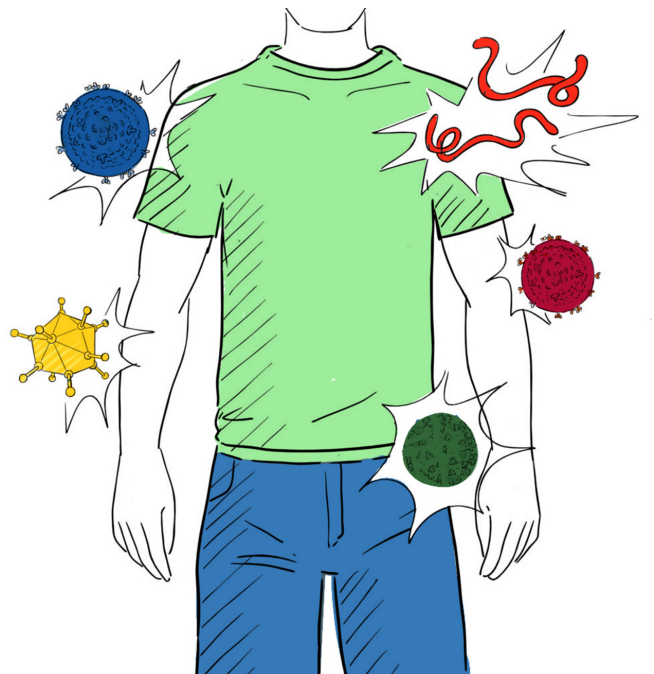


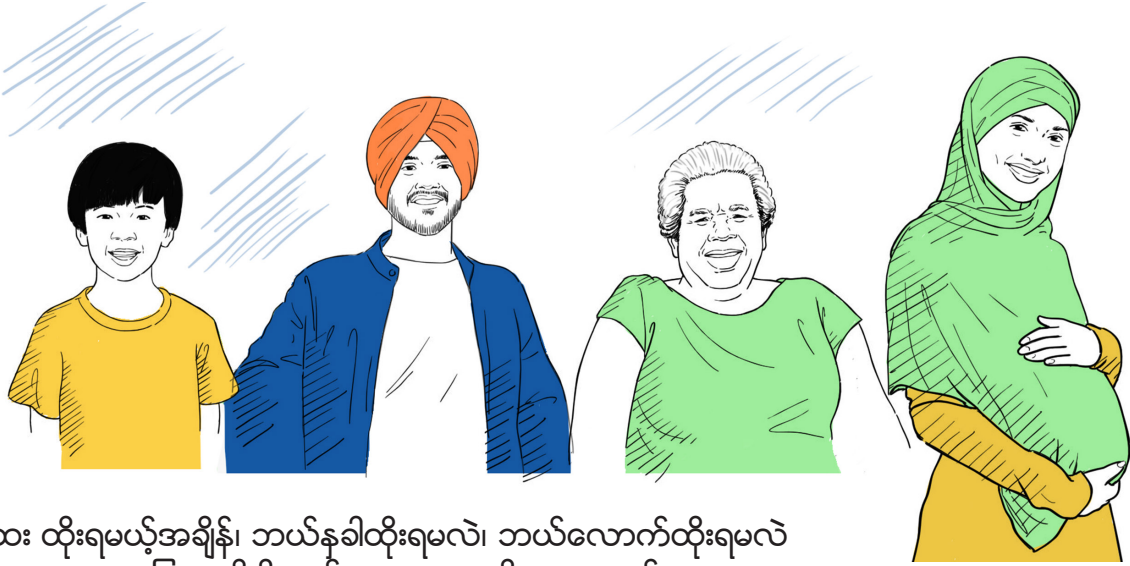
ကာကွယ်ဆေးတွေဟာ ရာစုနှစ်ချီ ရှိနေခဲ့ပြီး ဝက်သက်၊ ပိုလီယို အရိုးပျော့ရောဂါ၊ တုတ်ကွေး၊ ကိုဗစ်-၁၉ နဲ့ အခြားရောဂါတွေ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းက ဆေးကုသတာတွေ အားလုံးထက် လူ့အသက်ကို ပိုပြီး ကယ်တင်နိုင်ပါတယ်။

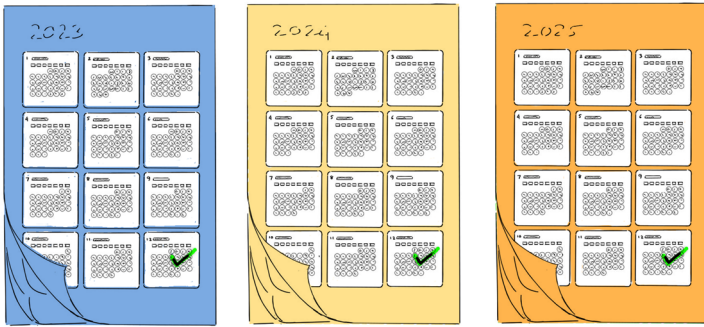
ကာကွယ်ဆေး ဘယ်လို အလုပ်လုပ်သလဲ။ ကာကွယ်ဆေးတွေဟာ ဘေးကင်းပြီး နာမကျန်း မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပါတယ်။ ဘက်တီးရီးယား ဒါမှမဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်လို ရောဂါပိုးတွေကို ရှာဖွေသိရှိနိုင်အောင် သင့်ရဲ့ ကိုယ်ခံအားကို ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

ရောဂါပိုးက သင့်ကို ဖျားနာအောင် မလုပ်နိုင်ခင်မှာ သူတို့ကို ဘယ်လိုတိုက်ဖျက်နိုင်သလဲ ဆိုတာကို ကာကွယ်ဆေးက သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို သင်ပေးတယ်။ ကလေးတွေ စာရေးစာဖတ် သင်ယူသလိုပဲ ကိုယ်ခံအားကလည်း ရောဂါအကြောင်း အသေးစိတ်ကို ကာကွယ်ဆေး တစ်ခုချင်းဆီကနေ သင်ယူမှတ်သားတယ်။





ကာကွယ်ဆေး ထိုးရမယ့်အချိန်၊ ဘယ်နှခါထိုးရမလဲ၊ ဘယ်လောက်ထိုးရမလဲ ဆိုတာတွေကတော့ ကွာခြားမှု ရှိပါတယ်။ ဥပမာ- တချို့ ကာကွယ်ဆေးတွေက မွေးကင်းစ ဒါမှမဟုတ် ကလေးဘဝမှာ ထိုးသင့်ပါတယ်။ တချို့ကျတော့ အရွယ်ရောက်တဲ့အချိန်၊ အသက်ကြီးလာတဲ့ အချိန် ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တဲ့ အချိန် စသဖြင့်မှာ ထိုးရပါတယ်။



တချို့ ကာကွယ်ဆေးကို တစ်ခါပဲထိုးရပါတယ်။ တချို့ကျတော့ တစ်နှစ်တစ်ခါ ထိုးရပါတယ်။ တုတ်ကွေးကာကွယ်ဆေးလိုမျိုးပေါ့။

တချို့ ကာကွယ်ဆေးကျတော့ ဒေသတစ်ခုခုကို ခရီးသွားမယ့်အခါ ထိုးဖို့လိုပါတယ်။

ကာကွယ်ဆေးအကြောင်း မေးစရာရှိပါသလား။ သင်ရဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ စကားပြောပါ။ သင်နဲ့ သင့်မိသားစုက ဘယ်ကာကွယ်ဆေးတွေ လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို သူတို့က အကောင်းဆုံး အကြံပေးနိုင်ပါတယ်။



ဒါတွေကို သတိရပါ - ကာကွယ်ဆေးတွေဟာ ဘေးကင်းတယ်။ ထိရောက်တယ်။ အသက်ကယ်တယ်။ လူ့အဖွဲ့အစည်း အများအပြားက ကာကွယ်ဆေးဟာ အနာဂတ်ရဲ့ မျှော်လင့်ချက်လို့ လက်ခံထားပါတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင်နဲ့ မိမိရဲ့ ချစ်ခင်သူတွေကို ကာကွယ်ဆေးတွေနဲ့ အကောင်းဆုံး ကာကွယ်ကြပါစို့။ သင့်ဆရာဝန်နဲ့ ဒီကနေ့ပဲ စကားပြောလိုက်ပါ။



Cultural Orientation Resource Exchange
For more information, visit Settle In at settlein.org.