



First Steps က အရေးအကြီးဆုံးပါ

မိဘဖြစ်သည့် သင်က သင့်ကလေးအကြောင်း အသိဆုံးပါ။ သို့သော် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နှင့် ပတ်သက်၍ မျှော်လင့်ရမည့်အရာများကို သိရန်မှာ ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ First Steps သည် သင့်အား လုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက်လုံး ကူညီပေးမည့် Indiana ၏ ကြည့်ရှုရမည့် ရင်းမြစ် ဖြစ်သည်။

First Steps က ဘာလဲ။

First Steps သည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နောက်ကျမှုများ သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှုများ ဖြစ်နေသည့် ကလေးများအတွက် မွေးစမှ သုံးနှစ်မြောက် မွေးနေ့အထိ ဝန်ဆောင်မှုများပေးသည့် Indiana ၏ အစောပိုင်း ကြားဝင်ဖျန်ဖြေမှု အစီအစဉ် ဖြစ်ပါသည်။ ကလေး၏ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဝန်ဆောင်မှုအမျိုးမျိုး ပံ့ပိုးပေးရန် ကျွမ်းကျင်သူများ၏ ဒေသတွင်း ကွန်ရက်နှင့်အတူ မိသားစုများကို ခေါ်ဆောင်လာပါသည်။

Indiana အနှံ့တွင် ဝန်ထမ်းများရှိပြီး အဆင်ပြေဆုံးနည်းလမ်းဖြင့် အိမ်တွင်း၌ သင့်ကလေးထံ ဝန်ဆောင်မှုများစွာ ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

အရေးယူလုပ်ဆောင်ပါ

First Steps သည် သင့်ကလေးက သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ အသက်အတွက် သမိုင်းမှတ်တိုင်များ ပြည့်မီကြောင်း သေချာလုပ်ဆောင်ပါသည်။ ကစားခြင်း၊ သင်ယူလေ့လာခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ အကြားအာရုံအပြင် အခြားအရာများနှင့် ပတ်သက်လာပါက ရှာဖွေရမည့်အရာများကို သေချာမသိဘူးလား။ ကျွန်ုပ်တို့ကို မေးပါ။ သင့်ကလေး၏ တိုးတက်မှုအတွက် သင့်ကလေး၏ ဆရာဝန်နှင့် ပုံမှန် ဆွေးနွေးပြီးနောက် သင်လိုအပ်ပါက First Steps က သင့်အတွက် ကူညီရန် ရှိနေပါမည်။



သင့်ကလေးအတွက် အရေးကြီး သမိုင်းမှတ်တိုင်များ

သင့်ကလေး လုပ်ဆောင်သည့် အရာအားလုံးက ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အမှတ်သင်္ကေတကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည် ဒါကတော့ အသားပေး ဖော်ပြချက်အချို့ပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏ ပထမနှစ်အတွင်း သတိပြုရမည့် CDC သမိုင်းမှတ်တိုင်များ သင့်မိဘိုင်းဖုန်းတွင် QR ကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ခြင်းဖြင့် သမိုင်းမှတ်တိုင်အစအဆုံးကို ရယူပါ။



1-2 လ

- ပါးမို့ကို ထိကိုင်ထားသည့် ဦးတည်ရာအတိုင်း ခေါင်းကို လှည့်သည်
- အလွယ်တကူ စုပ်ယူ နှင့်/သို့မဟုတ် မျိုချနိုင်ပါသည်
- ကျယ်လောင်သော ဆူညံသံကို တုံ့ပြန်မှုအဖြစ် အလွယ်တကူ လှည့်သည်
- အရပ်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာခြင်း
- တစ်စုံတစ်ယောက်၏ မျက်နှာကို တည့်တည့်ကြည့်ရန် အာရုံစိုက်သည်

3-4 လ

- ငိုယိုခြင်း မလုပ်ဘဲ အသံများ ထွက်လာသည်
- သွက်လက်စွာ ရေရွတ်ပြောဆိုရင်း ပြုံးသည်
- ဗိုက်ကနေ ကျောအထိ လှိမ့်သွားသည်
- အလင်းနှင့် အရောင် တောက်တောက်ဆီ ခေါင်းလှည့်သည်
- အရပ်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာမှုများ ပြသသည်

4-6 လ

- လှမ်းယူပြီး အရာဝတ္ထုများကို ဆုပ်ယူသည်
- အရပ်များကို ဟိုဖက်လက်မှ ဒီဖက်လက်သို့ ရွှေ့သည်
- အခြားသူများကို တုံ့ပြန်သည့်အနေနှင့် ပြုံးပြနိုင်ပါတယ်။
- ဗိုက်ကနေ ကျောအထိနှင့် ကျောကနေ ဗိုက်အထိ လှိမ့်သွားသည်
- စက္ကန့် အနည်းငယ်အထိ ထိုင်နေစဉ် ဟန်ချက် ထိန်းသည်

6-9 လ

- လက်မောင်းများနှင့် ခြေချောင်းများကို ရွှေ့ခြင်းဖြင့် ဝမ်းဗိုက်ဆီသို့ တွားသွားသည် သို့မဟုတ် လိပ်သွားသွားသည်
- အသံကျယ်ကျယ် ဗလုံးဗထွေးပြောပြီး ရယ်မောသည်၊ လက်ခုပ်တီးပြီး တူတူရေဝါးကစားသည်
- အမှီအတွယ်မပါဘဲ ထိုင်နေသည်
- အသံများဆီသို့ တည်နေရာရှာရန် ခေါင်းလှည့်သည်
- အရပ်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာမှုများ ပြသသည်

9-12 လ

- စင်ဆီသို့ လှမ်းဆွဲသည်
- အရာဝတ္ထုငယ်များကို ကောက်ယူသည်
- လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို ဆုပ်ကိုင်ရင်း လက်များနှင့် ဒူးများဖြင့် တွားသွားသည်
- ရိုးရှင်းသော အသံများကို လိုက်ပြောသည်၊ “ဘိုင့်-ဘိုင့်” လက်ဝှေ့ယမ်းပြသည်

စောင့်ဆိုင်းမနေနဲ့။

First Steps က ယနေ့ ပေးအပ်နိုင်သည့် အချက်အလက်များနှင့် လမ်းညွှန်ချက်ကို ကောင်းစွာ အသုံးပြုပါ။

First Steps ပြည်နယ် အုပ်ချုပ်ရေးမှူး
firststeps.in.gov
 ခေါ်ဆိုသူအခမဲ့ နံပါတ်- **800-545-7763**
 အီးမေးလ်- **FirstStepsWeb@fssa.in.gov**

ကလေးများအား 9၊ 18 သို့မဟုတ် 30 လတွင် စံနှုန်းမီ၊ အထောက်အထားပြထားသည့် ကိရိယာများကို အသုံးပြု၍ အထွေထွေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက်နှင့် 18 လနှင့် 24 လတွင် သို့မဟုတ် မိဘ သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူတွင် စိုးရိမ်မှုရှိတိုင်းတွင် အထီးကျန်စိတ်ဝေဒနာအတွက် ကလေးများအား စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ရန် American Academy of Pediatrics က အကြံပြုပါသည်*။
 *<https://pediatrics.aappublications.org/content/145/1/e20193449>