# ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း ထဲမှာ ဘာတွေပါလဲ?

**သင်၊ ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။**

- ✓ သင့်ဆရာဝန်ကပေးထား၍သင်သောက်သုံးနေသည့် ဆေးဝါးများ
- ✓ မယ်ဒီကယ်မှ တောင်းဆိုခဲ့သည့် နောက်ကြောင်းစာရင်းများ
- ✓ သင့်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း လှူဒါန်းမှု ဆုံးဖြတ်ချက်

**သင့်ဆရာဝန်များနှင့် ကျန်းမာရေးလုပ်ဆောင်ပေးသူများက သင့် *ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း* ကိုကြည့်ရှုနိုင်ခြင်း နှင့် ထပ်မံဖြည့်စွက်ခြင်း လုပ်နိုင်ပါသည်။**

- ✓ သင့်ကျန်းမာရေးသမိုင်း၊ အခြေအနေများနှင့် ကုသမှုများ အကျဉ်းချုပ်
- ✓ ဆေးရုံဆင်းအကြောင်းအရာများ
- ✓ ပုံရိုက်စစ်ဆေးမှု အစီရင်ခံစာများ (အာထရာဆောင်း သို့မဟုတ် ဓါတ်မှန်အဖြေများကဲ့သို့)
- ✓ ဓါတ်ခွဲခန်းအစီရင်ခံစာများဂ (သွေးစစ်ချက်များကဲ့သို့)
- ✓ အထူးကုဆရာဝန်များ၏စာများ

**သင်ကထပ်ဖြည့်နိုင်သည်များမှာ**

- ✓ မတဲ့သော နှင့် တန်ပြန်ဒုက္ခဖြစ်စေသော အရာတစ်ခုခု သင့်တွင် ရှိနေနိုင်လျှင်
- ✓ အရေးပေါ် ဆက်သွယ်ရမည့် သူများနှင့် သူတို့၏ အသေးစိပ်များ
- ✓ သင့်တစ်ဦးချင်း ကျန်းမာရေးမှတ်စုများ
- ✓ သင့်အတွက် ရှေ့လျှောက်ကြည့်ရှုမှု စီစဉ်သည့်အကြောင်းအချက်များ (ဤတွင်အကယ်၍ သင် စကားမပြောနိုင်သည့် အခြေရောက်အောင် အလွန်နေမကောင်းဖြစ်လာလျှင်၊ သင့်ကျန်းမာရေး ကြည့်ရှုမှုအတွက် သင်ဘာဖြစ်စေလိုသည်ကို မှတ်တမ်းတင်ထားသည်။
- ✓ သင်သုံးနေနိုင်သည့်၊ ဆေးဆိုင်တွင် မိမိဘာသာဝယ်ယူနိုင်သော အခြားဆေးဝါးများ သို့မဟုတ် ဗစ်တာမင်များ

**သင့် ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း ကို မည်သူက ယူကြည့်နိုင်သည် သို့မဟုတ် သင့်မှတ်တမ်းကို ပယ်ဖျက်ခြင်း စသည်တို့ အပါအဝင် မိမိသဘောကျ ထိန်းသိမ်းထားမှု ပြုလုပ်နိုင်သည်။**

* လုပ်ကိုင်နိုင်မှု ခဏအတွင်းရလာခြင်း

"ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းက ကျွန်ုပ်ကိုကြည့်ရှုပါတယ်၊ အဲဒီအတွက်ပါဘဲ။"

အီရန် **(Ian)**
အငြိမ်းစားလေယျာဉ်မောင်းသူနှင့် လယ်သမား၊ တောင်သြစတြေးလျား

## အရေးပေါ် အခြေအနေမှာ ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း က ကျွန်ုပ်ကို ဘယ်လိုကူနိုင်ခဲ့သည်မှာ-

"အဲဒီနေ့က သားရဲ့ မွေးနေ့ပွဲမို့ ဆစ်ဒနီမှာ သူ့ဆီသွားလည်ပြီး မွေးနေ့ပွဲလုပ်ကြတယ်။ တည်းခိုတဲ့ ဟိုတယ်ထဲဝင်ပြီး၊ 3 နာရီကြာတော့၊ ဆေးရုံကို လူနာတင်ယာဉ်နဲ့ အမြန်သွားခဲ့ရတယ်။

သူတို့က ကျွန်ုပ်ရဲ့ ပင်းခရီရတ် ယောင်နေတာတွေ့တယ် ဆေးရုံမှာ ၄ရက်နေပြီးနောက်၊ အိမ်ပြန်ရောက်ရင် အရေးကြီးတဲ့ ဆက်လုပ်စရာတွေကို ကျွန်ုပ်ရဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ ဆက်လုပ်ပါမယ်လို့ ဂတိပြုလို့ ဆေးရုံကဆင်းခွင့်ရလာခဲ့တယ်။

ကျွန်ုပ်ရဲ့ဆရာဝန်ဆီရောက်တော့ ဆေးကုဖို့ လိုမဲ့အကြောင်းအချက်တွေ ဆေးရုံက မပေးလိုက်တာ သိလိုက်တယ်။ ကံကောင်းထောက်မစွာနဲ့၊ *ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း* ကို ကျွန်ုပ်ရဲ့ဆရာဝန်က ကြည့်လိုက်တဲ့ အခါ၊ တစ်မိနစ်အတွင်း ကျွန်ုပ်ကိုကြည့်ရှုဖို့ ဘာတွေလိုအပ်မလဲဆိုတာတွေ သိရတယ်။"

# အကြောင်းအချက်နှင့် အကူအညီ

**ကျွန်ုပ်အနေနှင့် နောက်ထပ်အကြောင်းအချက် သို့မဟုတ် အကူအညီ ဘယ်ကရနိုင်သလဲ?**

Go to **myhealthrecord.gov.au** သို့ သွားကြည့်ပါ

ကျွန်ုပ်တို့ အကူလိုင်း ကို**1800 723 471** တွင် ခေါ်ဆိုပါ

Visit a မဲဒီကဲဝန်ဆောင်မှုဌါန **Medicare Service Centre**

**အခြား အကူအညီ?**

အဘော်ရီးဂျင်းနဲ့ သို့မဟုတ် တေားရစ်စထရစ်ကျွန်းသားများ **1800 723 471** တွင် ခေါ်ဆိုပါ

သင်သည် မိဘ၊ ကြည့်ရှုသူ သို့မဟုတ် အကူလိုအပ်သူတစ်ဦးကို ကူညီထောက်ပံ့နေသူ ဖြစ်လျှင်၊ ဤအကြောင်းက သင့်အတွက် မည်သို့ သက်ရောက်မှုရှိကြောင်း သိလိုလျှင် **myhealthrecord.gov.au/parentsandcarers** တွင် ဝင်ကြည့်ပါ။

သင့်တွင် နားမကြား၊ ဆွံ့အမှုရှိလျှင် **relayservice.gov.au** သို့မဟုတ် **1300 555 727** ကိုခေါ်ဆိုပါ

အကယ်၍ အခြားဘာသာစကား တစ်ခုဖြင့် အကူအညီလိုလျှင် **131 450**ကို ခေါ်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ သီးသန့်ထားပေးမှုမူဝါဒတွင် သင့်အနေနှင့် သင့် အကြောင်းအရာရရှိပြီး ပြင်ဆင်ခြင်း သို့မဟုတ် သင့်တစ်ကိုယ်ရည်အကြောင်းပေါက်ကြားမှု တိုင်တန်းခြင်း၊ အချက်အလက်များ ပါဝင်ပါသည်။ **myhealthrecord.gov.au/privacy** ကိုကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ကို **1800 723 471** တွင် ခေါ်ပါ။

Burmese

Australian Government
Australian Digital Health Agency

My Health Record

# My Health Record

## သင်သိသင့်သည်များ အားလုံး

myhealthrecord.gov.au

# My Health Record
# မြန်ဆန်စွာကြည့်နိုင်သည့် အချက်များ

***ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း*** သည် တစ်ပြည်လုံးဆိုင်ရာ ဒစ်ဂျစ်တယ် ကျန်းမာရေးစာရင်းထား စနစ်အဖြစ် အမည်အသစ် ပေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း ရှိခြင်းကြောင့် သင့်ကျန်းမျာရေးအတွက် အရေးကြီးသည့် မတဲ့သည့် အကြောင်းများ၊ ကျန်းမာရေးအခြေများနှင့် ဆေးကုသမှု အသေးစိတ်ဆေးသုံးစွဲမှုစာရင်း၊ စစ်ဆေးမှု သို့မဟုတ် ဓါတ်မှန်ဖြင့်ကြည့်ထားမှု အစီရင်ခံစာ စသည်တို့ကို တစ်နေရာထဲတွင် သိမ်းဆည်းထားသည့်အတွက် အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဆရာဝန်များ၊ အထူးကုများနှင့် ဆေးရုံဝန်ထမ်းများ စသည့် **ကျန်းမာရေးကြည့်ရှုသူများ**က အွန်လိုင်းမှ အချိန်မရွေး၊ မည်သည့်နေရာမှမဆို၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလျှင်၊ သို့မဟုတ် အရေးပေါ် အခြေအနေတွင် ယူကြည့်နိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းစနစ်ကို **လူပိုများ**စွာ သုံးလာခြင်းဖြင့် ဩစတြေးလျား၏ နိုင်ငံတော် ကျန်းမာရေးစနစ်သည် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ဆက်နွယ်လာပါမည်။ သို့ကြောင့်၊ ပိုမိုကောင်းမွန်၊ မြန်ဆန်ပြီး ထိရောက်စွာ သင်နှင့်သင့်မိသားစုအတွက် ကြည့်ရှုနိုင်လာပါမည်။

**ဩစတြေးလျမ်း 2.6သန်းကျော်တွင်** ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း ရှိပြီး ဖြစ်နေသည်။ (ယခင် တစ်ချိန်က တစ်ဦးချင်းထိန်းသိမ်းသော အီလက်ထရောနစ်ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း သို့မဟုတ် PCEHR ဟု ခေါ်ပါသည်။ နေ့စဉ် ဩစတြေးလျမ်း **2000** နီးပါး ပါဝင်နေကြပါသည်။

***ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း*** ကို အွန်လိုင်းမှ ဘဏ်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်သကဲ့သို့ ကာကွယ်ထား ပါသည်။

# ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းရှိခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

## ပိုကောင်းမွန်စွာ ရရှိခြင်း

သင်ကခွင့်ပြုသော ဆရာဝန်များ၊ အထူးကုများ သို့မဟုတ် ဆေးရုံများက၊ အွန်လိုင်းတစ်နေရာထဲမှ သင့်၏ အရေးကြီးသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အချက်အလတ်များကို အလွယ်တကူ ရရှိ နိုင်ပါသည်။

သင့်အနေဖြင့် အခြားပြည်နယ်သို့ ပြောင်းရွှေ့သွားခြင်း သို့မဟုတ် ခရီးသွားခြင်းရှိလျှင်ပင်ငြား၊ အချက်အလက်များကို အွန်လိုင်းမှစိတ်ချစွာ၊ မည်သည့်နေရာ၊ အချိန်မဆို ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

သင်လိုအပ်ပါက၊ သင့်ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များကို အင်တာနက် ဆက်သွယ်ထားသည့် မည် သည့် ကွန်ပြူတာမှ မဆို ရရှိနိုင်ပါသည်။ မည်သူကတွေ့နိုင်သည်ကို သင်သတ်မှတ်ပါ။ ယင်းကိုစတင် ထူထောင်ပြီးပါက၊ သင်ဘာမျှလုပ်ရန်မလိုပါ။

## လုံခြုံမှုစွမ်းအားကောင်းခြင်း

သင့် ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း ရှိအကြောင်းအချက်များကို မည်သူကြည့်နိုင်ကြောင်း သတ် မှတ်မှုကို သင်ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

သင့် ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းအား မည်သူတွေ ကြည့်မှု သို့မဟုတ် အသုံးပြုမှုကို သင့်ကျန်း မာရေးအချက်အလက် အလွဲသုံးစားမှု သို့မဟုတ် ပျောက်ဆုံးမှု မဖြစ်ရန်တင်းကြပ်သော စည်းကမ်း များနှင့် သတ်မှတ်ချက်များ ရှိပါသည်။ ဤစည်းကမ်းများ ဖောက်ဖျက်သူမည်သူကိုမဆို ဒဏ်ခတ်ခြင်းများ ရှိပါသည်။

## ပိုမိုအဆင်ပြေပါသည်။

သင်သောက်သည့် ဆေးဝါးများ၊ နာတာရှည်ရောဂါအခြေအနေများနှင့် မကြာခင်က သင့်ကို မတူသည့် သို့မဟုတ် အသစ် ကြည့်ရှုနေသူများက စစ်ဆေးချက်များ- စသည်တို့ကို သတိရရန်နှင့် ပြန်လည် ပြောဆိုရန်တို့အတွက် စိတ်ပူရန်မလိုပါ။

ကာကွယ်ရေးဆေးထိုးမှတ်တမ်းနှင့် ဆေးစစ်ချက်ကဲ့သို့သော သင့်ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေး နောက်ကြောင်းများလည်း ဤကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

## ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဘေးကင်းမှု

ဆေးပိုင်းဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းစနစ် နှင့် ဆက်နွယ် ထားသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများက သင့်ကျန်းမာရေးအချက်အလက်ကို ကြည့်ပြီး ဆောလျင်စွာ သင့်အတွက် အကောင်းဆုံး ကြည့်ပေးနိုင်ပါသည်။

သင်နှင့်မတဲ့သည်များ၊ တန်ပြန်ဒုက္ခပေးမှုများနှင့် သင့်တွင် ရှိနိုင်သည့် ဆေးပညာပိုင်းဆိုင်ရာ အ ခြေအနေများကို သင်က လုပ်လိုပါက တင်ထားခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများက သင့်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်သော အကြံဉာဏ်နှင့် ကုသမှုလုပ်ပေးမှုကိုအထောက်အကူပြုစေနိုင်ပါသည်။

## တစ်ဦးချင်း သီးသန့်ထားရေး အကြောင်းအရာများ

**သင်၏တစ်ကိုယ်ရည် ကိစ္စကို ကျွန်ုပ်တို့လေးစားပါသည်။**

*ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း* ကို ဖန်တီးရန်အတွက် သင့်နှင့် သင့်ကလေးများအတွက် အချက်အ လက်ကို မယ်ဒီကဲဌါနနှင့် အခြားအစိုးရဌါနများမှ၊ ပြီးခဲ့သည့် နှစ်နှစ်အတွင်းရှိခဲ့သော သင့်အမည်၊ မွေးနေ့သက္ကရာဇ်နှင့် မယ်ဒီကဲ မှတ်တမ်းများကို ကျွန်ုပ်တို့ စုဆောင်းပါမည်။

မိသားစုဆေးခန်းများနှင့် ဆေးရုံများကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေးဆောင်ရွက်သည့် အဖွဲ့အစည်းများ အနေနှင့် သင့်ကို စောင့်ရှောက်နေစဉ် သင့် *ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း*ကို ကြည့်နိုင်ပါသည်။ မည်သည့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများက သင့်ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များကို ကြည့်ရှုနိုင် ကြောင်း သင်က သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

သင့်အခြေအနေ အကြောင်းအရာများကို လိုအပ်မှု သို့မဟုတ် ဥပဒေအရ ခွင့်ပြုမှု မရှိမခြင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့ မည်သူကိုမျှ မပေးပါ။

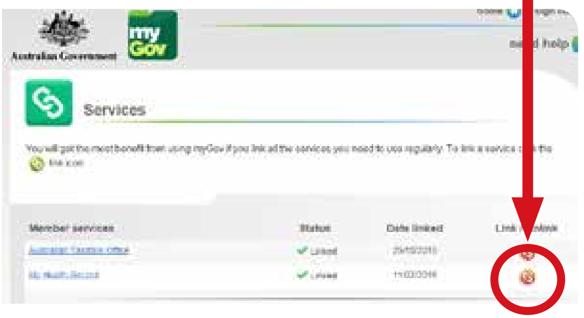
အချက်အလက် ပိုမိုသိလိုပါက www.myhealthrecord.gov.au/privacy တွင်ရှိပါသည်။

# စလုပ်ရပုံ

**❶ www.myhealthrecord.gov.au ကို ဝင်ကြည့်ပါ**

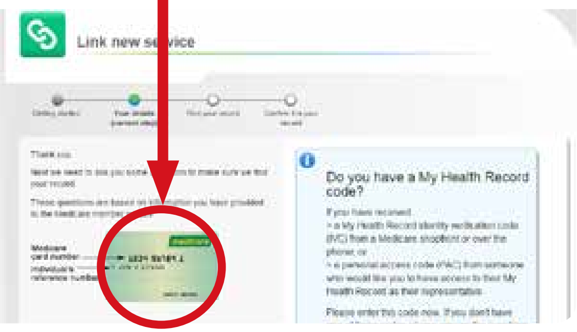
www.myhealthrecord.gov.au ကိုသွား၍ မှတ်ပုံတင်ရန် REGISTER ခလုပ်ကိုနှိပ်ပါ။ သင့်၏ မယ်ဒီက သို့မဟုတ် စစ်မှုထမ်းဟောင်းကပ်ပြား အဆင်သင့်ထားရှိပါ။ သင်သည် ယခင်က တစ်ခြားနည်းဖြင့် မှတ်ပုံတင်ပြီးသားဖြစ်လျှင်၊ အဖြူရောင် 'link your record' ခလုပ်ကို နှိပ်ပါ။

**❷ Access myGov ကိုနှိပ်ပါ**



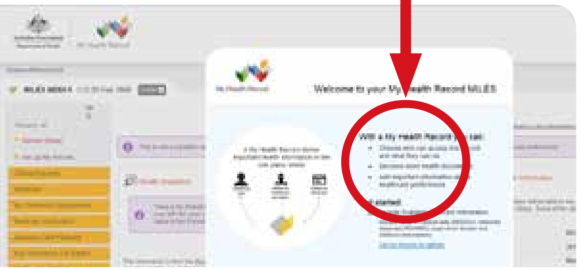

ယင်းမှ ၁ပ.ါသလ. ကေ သို့ ရောက်ရှိပြီး၊ သင့်ကို ၂ငါည ငည ဝင်ခိုင်းပါမည်။ သင့်တွင် စာရင်းမဖွင့်ရသေးလျှင်၊ ပြထားသည့်အဆင့်များကို လိုက်လုပ်ပါ။ ၁ပ.ါသလ. ကေ ထဲ ရောက်သွားပြီဖြစ်လျှင် ဝန်ဆောင်မှုများခလုပ်ကို နှိပ်ပြီး ဒူငညဒ မှ ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း *My Health Record* ကို ဆက်နွယ်ပါ။

**❸ ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းအတွက် ပါဝင်မှု**




ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း အတွက် မှတ်ပုံတင်မည်ဆိုလျှင် သင့်အနေနှင့် မဲဒီကဲ သို့မဟုတ် DVA အသေးစိတ်နှင့် အချက်အလက်များကို ပေးရပါမည်။

**❹ သင်ကြိုက်သည့်အချက်များ ဖြည့်စွက်ပါ။**



ပထမဆုံး သင့်မှတ်တမ်းကို သင်ကြည့်သည့်အခါ သင့်အနေနှင့် မည်သူတွေ ကြည့်ခွင့်ရှိခြင်းနှင့် အရေးပေါ်အချိန် ဆက်သွယ်နိုင်သည့်သူများ နှင့် မတဲ့သည်များ ကဲ့သို့ အချက်အလက်များ ကို ဖြည့်စွက်ခြင်းတို့ လုပ်နိုင်ပါသည်။ သင်ဆရာဝန် တစ်ဦးနှင့် တွေ့သည့်အခါတိုင်း သင့်မှတ်တမ်းကို အချိန်နှင့် တပြေးညီဖြစ်အောင် ဖြည့်စွက်ခိုင်းပါ။