

# HEP



ဆေးစစ်ပါ။ ကုသပါ။ **ပျောက်ကင်းအောင်လုပ်ပါ။**

Hepatitis C သည် အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးကြောင့်ဖြစ်သော အသည်းရောင်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ထိုရောဂါပိုးရှိသည့်သွေးကို ထိတွေ့မိပါက ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ အသည်းရောင်အသားဝါသည် ဤအရာများကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်-

- အပ်များ၊ ဆေးထိုးပြွန်များ၊ ပေါင်းအိုးများ၊ ဝှမ်း၊ ရေ သို့မဟုတ် ပိုက်များကဲ့သို့ ဆေးရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ထိုးသွင်းခြင်းလုပ်ရန် အသုံးပြုသည့် ကိရိယာများကို ဝေမျှအသုံးပြုခြင်း။
- တရားမဝင်သော သို့မဟုတ် ပုံမှန်မဟုတ်သောနေရာ အကျဉ်းထောင်များအတွင်း ခန္ဓာကိုယ် အပေါက်ဖောက်ခြင်း သို့မဟုတ် တက်တူးထိုးခြင်း။
- သွားတိုက်တံများ၊ ဘလိတ်စားများ၊ လက်သည်းညှပ်များ သို့မဟုတ် ဆီးချိုသွေးချိုတိုင်းစက်များကဲ့သို့ တစ်ကိုယ်ရေးသုံးပစ္စည်းများကို အတူမျှဝေသုံးစွဲခြင်းမှ သွေးဖြင့်ထိတွေ့မိခြင်း။
- အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးရှိသည့် ကိုယ်ဝန်သည်မှ ကလေးမွေးဖွားခြင်း။

အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးရှိသူ အများစုသည် ရောဂါလက္ခဏာပြလေ့မရှိဘဲ ပိုးရှိသည်ဟု မသိရှိနိုင်ပါ။ ကုသမှုမရှိပါက အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးသည် အသည်းပျက်စီးခြင်း၊ အသည်းအလုပ်မလုပ်ခြင်း၊ အသည်းကင်ဆာနှင့် သေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အသည်းရောင်အသားဝါ အေပိုး၊ ဘီပိုးတို့နှင့် မတူသည်မှာ အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ဆေးမရှိပါ။ သို့သော် စောလျင်စွာ ရောဂါတွေ့ရှိပြီးနောက် အချိန်မီ ဂရုစိုက်၍ ဆေးကုသမှုခံယူပါက အသည်းပျက်စီးခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ အသည်းရောင်အသားဝါစီသည် ကုသ၍ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

## အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးနှင့်ပူးတွဲ၍ HIV ပိုးကူးစက်ခြင်း

HIV ပိုးရှိသူ လေးပုံတစ်ပုံသည် အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုး ရှိသူများဖြစ်ကြပါသည်။ HIV နှင့် HCV ရှိသူသည် အသည်းရောင် ပိုမြန်စွာ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဆေးသုံးသည့် HIV ရောဂါရှိသူများတွင် HCV ပိုးရှိနိုင်ခြေမှာ (50%–90%) ရှိပါသည်။ အမျိုးသားများနှင့် လိင်ဆက်ဆံသည့် HIV ပိုးရှိသော အမျိုးသားများ၏ HCV ပိုးကူးစက်နိုင်ခြေမှာ ပိုမိုမြင့်မားပါသည်။ ၎င်းသည် ကြမ်းတမ်းစွာလိင်ဆက်ဆံခြင်း သို့မဟုတ် စအိုဖြင့်လိင်ဆက်ဆံရာတွင် သွေးပါခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ HIV ပိုးရှိသူများတွင် အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးကို အောင်မြင်စွာ ကုသနိုင်ပါသည်။ HIV ပိုးကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ပေးသည့် PrEP ဆေးသုံးစွဲနေရသူများ၏ အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးရှိနိုင်ခြေ မြင့်မားနိုင်သောကြောင့် အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးအတွက် နှစ်စဉ်ဆေးစစ်သင့်ပါသည်။

Hep C ရှိသူတိုင်း ကျွန်ုပ်ဖြတ်သန်း  
ခဲ့သလို ပြုလုပ်ပါက ကျော်လွှားနိုင်  
ပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်ုပ်လည်း ဖြစ်ခဲ့  
ပါတယ်။ အခုပိုသက်သာလာပါပြီ။  
အခု တကယ်သက်သာလာပါပြီ။

**Casey, Albany**



# HEPATITIS ဆေးစစ်ခြင်း

**ဆေးစစ်ခြင်းသည် အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုး ရှိ၊ မရှိသိနိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ သင်သည်အောက်ပါအချက်အလက်များနှင့်ကိုက်ညီပါက အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးအတွက် စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်သင့်ပါသည်။**

- အသက် 18 နှစ်နှင့်အထက်ဖြစ်ပါက (အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ခြင်း)။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေရပါက (ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်ကာလတိုင်း စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ခြင်း)။
- လွန်ခဲ့သည့်နှစ်များအတွင်း တစ်ကြိမ် ဆေးထိုးသွင်းမှုရှိခဲ့လျှင်ပင်။
- HIV ပိုးရှိခြင်း။
- 1992 ခုနှစ် မတိုင်မီ သွေးသွင်းခဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း အလှူခံယူထားခြင်း။
- 1987 ခုနှစ်မတိုင်မီ သွေးထိုးကုသမှု ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်း။
- အလုပ်ခွင်အတွင်း ချုပ်အပ် သို့မဟုတ် ချွန်ထက်သည့်အရာဖြင့် ထိခိုက်မိပြီး သွေးဖြင့်ထိတွေ့ခဲ့ခြင်း။
- ကာလရှည်ကြာ ကျောက်ကပ်ဆေးခွဲခြင်း။
- လမ်းဘေးတွင် သို့မဟုတ် ထောင်ကျနေစဉ် လိုင်စင်မရှိသည့် အနုပညာရှင်ထံ၌ ခန္ဓာကိုယ် အပေါက်ဖောက်ခြင်း သို့မဟုတ် တက်တူးထိုးခြင်း။
- ဆေးရှူသွင်းခြင်း။

## အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုး ခုခံအားစစ်ဆေးခြင်း

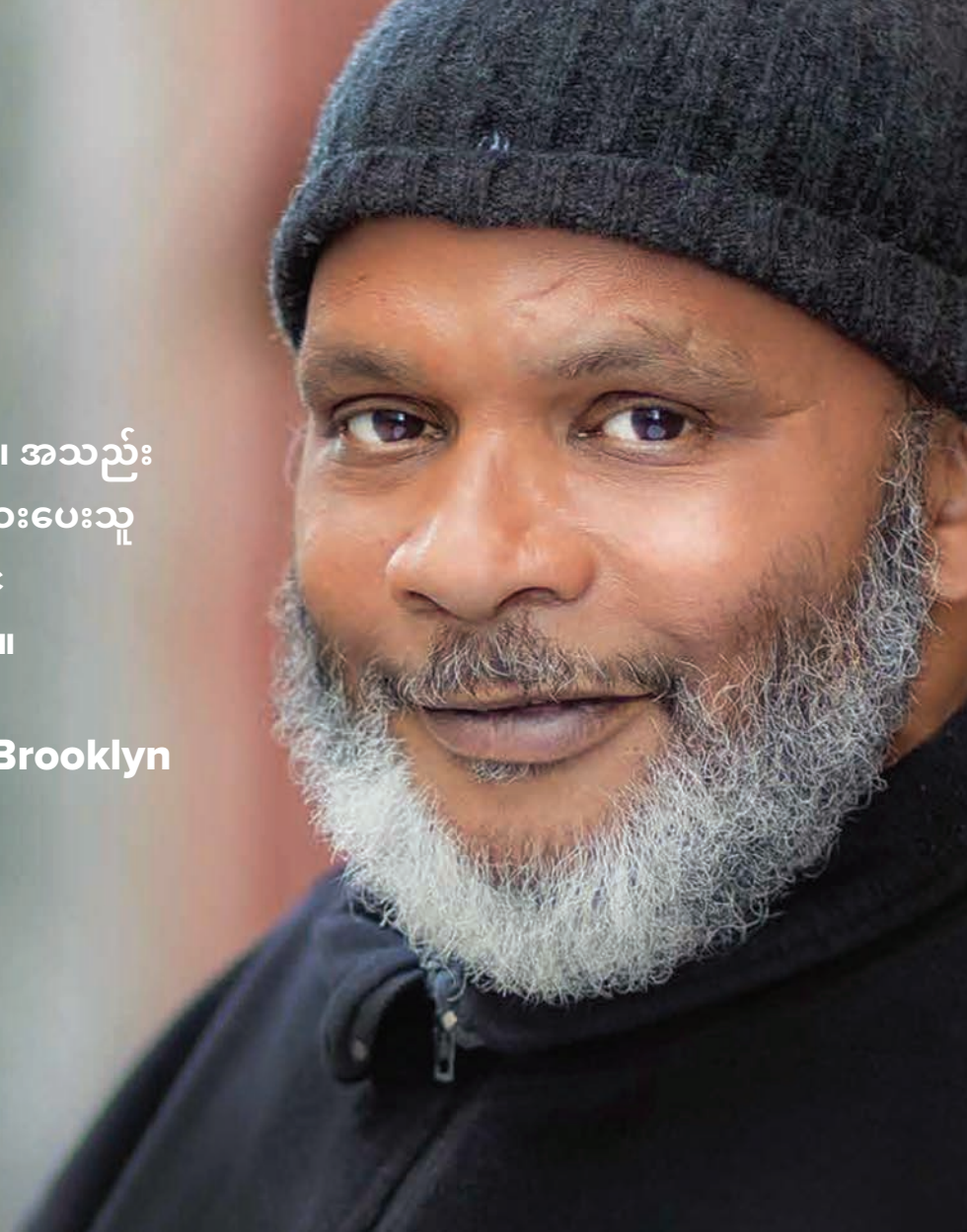
အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးရှိ၊ မရှိ သိရှိရန်အတွက် သင်သည် အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုး ခုခံအားစစ်ဆေးမှုကို ဦးဆုံးပြုလုပ်ရပါမည်။ ၎င်းစစ်ဆေးမှုသည် သွေးစစ်ခြင်းဖြစ်ပြီး အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးရပ်စံပိုးအတွက် ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကို စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်သည်။ အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးနှင့်ပတ်သက်၍ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကို သွေးနမူနာယူပြီး ဓါတ်ခွဲခန်းပို့စစ်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးစစ်တံအသုံးပြု၍ လက်ချောင်းထိပ်ဖောက်ကာ စစ်ဆေးခြင်းတို့ဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။ အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုး ခုခံအားစစ်ဆေးခြင်းအားဖြင့် သင့်တွင် အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးရှိထားခြင်းရှိ၊ မရှိ သိရပါမည်။ ၎င်းက အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုး ယခု ရှိ၊ မရှိ ဖော်ပြမည်မဟုတ်ပါ။ သင့်တွင် လောလောဆယ် အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးရှိ၊ မရှိ သိရန် ဒုတိယအကြိမ်စစ်ဆေးမှု လိုအပ်ပါမည်။

**အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုး ခုခံအားစစ်ဆေးပါက ရလဒ်အနေဖြင့် ပိုးမရှိခြင်း သို့မဟုတ် ပိုးရှိခြင်းကို သိရှိမည်ဖြစ်သည်။**

- **ပိုးမရှိခြင်း** ဆိုသည်မှာ သင့်တွင် လောလောဆယ် အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးရပ်စံပိုး ကူးစက်ခံရခြင်းမရှိဟု ဆိုလိုသည်။ သို့သော် သင်သည် ပြီးခဲ့သော 6 လအတွင်း ဆေးသွင်းသည့်ကိရိယာကို ဝေမျှသုံးစွဲခြင်းကဲ့သို့ စိုးရိမ်ဖွယ်အပြုအမူ လုပ်ခဲ့ပါက စစ်ဆေးမှုနောက်တစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- **ပိုးရှိခြင်း** ဆိုသည်မှာ သင့်သွေးအတွင်း၌ အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးရှိသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ သင်သည် တစ်ချိန်က အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ပါသည်။ သင့်တွင် အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးရှိနိုင်သည်။ သေချာစေရန်အတွက် ဒုတိယအကြိမ်စစ်ဆေးမှု လိုအပ်ပါသည်။

၎င်းသည်ရှုပ်ထွေးမှု မရှိပါ။ အသည်း  
ရောင်အသားဝါစိပိုး စစ်ဆေးပေးသူ  
ဆရာဝန်ထံမှ သွေးနမူနာနှင့်  
အချက်အလက်များရယူပါ။

**Kenneth, Brooklyn**



# HEPATITIS စစ်ဆေးခြင်း

သင်၏ အသည်းရောင်အသားဝါစိပိုး စစ်ဆေးမှုသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိမှုကိုပြသနေပါက သင့်တွင် လောလောဆယ် အသည်းရောင်အသားဝါစိပိုး ရှိ၊ မရှိ အတည်ပြုရန် ဒုတိယအကြိမ် စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုဒုတိယအကြိမ်စစ်ဆေးမှုကို HCV RNA စစ်ဆေးမှုဟုခေါ်ဆိုပြီး HCV PCR စစ်ဆေးမှုဟုလည်း သိကြပါသည်။ RNA စစ်ဆေးမှုသည် သင့်သွေးအတွင်းရှိ အသည်းရောင်အသားဝါစိပိုး ပမာဏ သို့မဟုတ် ပါဝင်မှုကို စစ်ဆေးပေးသည်။ HCV RNA စစ်ဆေးချက်ရလဒ်သည် တွေ့ရှိခြင်း ဖြစ်နိုင်သလို မတွေ့ရှိခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ၌ ရလဒ်ကို ရောဂါပိုးပမာဏ (သင့်သွေးအတွင်းရှိ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကောင်ရေ ပမာဏ) အဖြစ်လည်း တင်ပြပေးသည်။

- ‘မတွေ့ရှိခြင်း’ စစ်ဆေးချက်ရလဒ်ဆိုသည်မှာ သင့်သွေးအတွင်း အသည်းရောင်အသားဝါစိ ပိုးရပ်စ်ပိုးမရှိခြင်းဖြစ်ပြီး သင်သည် လောလောဆယ် အသည်းရောင်အသားဝါစိ ပိုး ကူးစက်မှု မရှိခြင်းဖြစ်သည်။
- ‘တွေ့ရှိခြင်း’ စစ်ဆေးချက်ရလဒ်ဆိုသည်မှာ သင့်သွေးအတွင်း အသည်းရောင်အသားဝါစိ ပိုးရပ်စ်ပိုးရှိပြီး သင့်တွင် လောလောဆယ် အသည်းရောင်အသားဝါစိပိုး ကူးစက် ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုစစ်ဆေးချက်ရလဒ်သည် သင့်ရောဂါပိုးပမာဏကိုလည်း ပြပေးပါသည်။

## အသည်းရောင်အသားဝါစိပိုး စောလျင်စွာ စစ်ဆေးကုသခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

အသည်းရောင်အသားဝါစိပိုးရှိသည်ဟု သိရှိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူနှင့် ဆေးကုသမှုအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။ ဆေးကုသမှုခံယူရန် နေထိုင်မကောင်း သည့်အချိန်ထိ မစောင့်ပါနှင့်။ စောလျင်သည့် စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ဆေးကုသမှုခံယူခြင်းသည် ကျန်းမာရေးပိုကောင်းစေရန်အတွက် အဓိကအချက်ဖြစ်သည်။ ဆေးကုသမှု မခံယူမီတွင်ပင် ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရန်နှင့် သင့်အသည်းထိခိုက်မှုကို ကာကွယ်ရန် သင်လုပ်နိုင်သည့်အရာများ ရှိပါသည်။

- အရက်သေစာသောက်သုံးမှု လျော့ချပါ သို့မဟုတ် ရှောင်ပါ။
- အသည်းရောင်အသားဝါ အပိုးနှင့် ဘီပိုးအတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားပြီးကြောင်း သေချာပါစေ။
- ကျန်းမာစွာစားသောက်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ လုံလုံလောက်လောက် အနားယူပါ။
- ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်ရန် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူနှင့် တွေ့ဆုံပါ။
- ဆရာဝန်ညွှန်းပေးသောဆေးများ၊ ကိုယ်တိုင်ဝယ်နိုင်သောဆေး၊ ဖြည့်စွက်စာများ သို့မဟုတ် ဗီတာမင်ဆေးများ မသောက်သုံးမီ သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူနှင့် စကားပြောပါ။

## အခြားသူများအား အသည်းရောင်အသားဝါစိပိုး ကူးစက်မှုအန္တရာယ်လျော့နည်းစေခြင်း

- သင်သည် ဆေးထိုးသွင်းခြင်း ပြုလုပ်ပါက တတ်နိုင်သမျှ အန္တရာယ်ကင်းပါစေ။
- ဆေးထိုးအပ်များ သို့မဟုတ် ဆေးပစ္စည်းသုံးကိရိယာများဖြစ်သည့် (ဆေးထိုးပြန်များ၊ ကြိုးများ၊ ဂွမ်း၊ ပေါင်းအိုး၊ ရေ၊ ပိုက်များ စသည်) ကို ဝေမျှသုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများဖြစ်ပြီး သွေးကပ်နေနိုင်သည့် ဘလိတ်စား၊ သွားတိုက်တံ သို့မဟုတ် လက်သည်းညှပ်တို့ကို ဝေမျှသုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ပါ။
- ကွန်ဒို သို့မဟုတ် သွားဖက်သုံး ရာဘာချပ်ကို အသုံးပြု၍ လိင်ဆက်ဆံနိုင်ပါသည်။ သွေးထဲတွေ့စေသည့် သို့မဟုတ် တစ်ရှူးများစုတ်ပြုစေသည့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ပါ။

အသည်းရောင်အသားဝါစိပိုးသည် နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ပွေဖက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပန်းကန်များဝေမျှသုံးစွဲခြင်း သို့မဟုတ် ရေသောက်သည့်ဖန်ခွက်များကဲ့သို့ သာမန်ပြောဆိုဆက်ဆံ ခြင်းဖြင့် ကူးစက်မှုမရှိပါ။

Hep C ကို သင်မည်သို့ရရှိခြင်း  
သည် အရေးမကြီးပါ။ လူတိုင်း  
သေချာပေါက် ပျောက်ကင်း  
အောင်လုပ်နိုင်ရန်အတွက် တစ်ဦး  
နှင့်တစ်ဦး ကူညီကြပါစို့။

**Ronni, Manhattan**



# HEPATITIS ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း

သင်သည် ယခင်က အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုး ကုသခြင်းကို ငြင်းဆိုခဲ့လျှင် သို့မဟုတ် ကုသမှုသည် အလုပ်မဖြစ်ခဲ့လျှင်ပင် အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုး ရှိသည်ဟု သိရှိပြီးနောက် သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူနှင့် ကုသရေးအတွက် ဆွေးနွေးရန်မှာ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ လူတိုင်းသည် ယခုရရှိနိုင်သော ဆေးဝါးများဖြင့် ကုသ၍ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ လူအများသည် အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးကို ၎င်းတို့၏ပုံမှန်ပြုနေသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူထံမှ ဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်ပါသည်။

## အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုး ကုသမှုခံယူခြင်း

- ဆေးကုသမှုခံယူခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အသည်းရောင်အသားဝါစီ ပိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါသည်။ ပိုင်းရပ်စ်အား စဉ်ဆက်မပြတ် တုံ့ပြန်မှုတစ်ခု သို့မဟုတ် SVR ဟု ခေါ်ဆိုပြီး ဆေးကုသမှုတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ကြပါသည်။ SVR သည် အသည်းပျက်စီးမှုကို လျော့ချပေးပြီး သင်၏နေထိုင်မှုကို ပိုကောင်းလာစေပါသည်။
- ဆေးသုံးနေသူများ၊ HIV ပိုးရှိသူ သို့မဟုတ် အဆင့်မြင့်အသည်းရောဂါရှိသူများ အပါအဝင် အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးရှိသူများအား ဆေးကုသမှုခံယူရန် အကြံပြုပါသည်။
- အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးကုသမှုသည် ခံယူရန် လွယ်ကူပါသည် - 8 ပတ်မှ 12 ပတ်အထိ ယေဘုယျအားဖြင့် တစ်နေ့လျှင်တစ်ကြိမ် ဆေးထိုးရပြီး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အနည်းငယ်သာရှိပါသည်။
- သင်သည် အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးကုသမှုခံယူပြီးနောက် 3 လ (သို့မဟုတ် 12 ပတ်) တွင် သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူက သင့်အားဆေးကုသမှု အောင်မြင်ကြောင်း သေချာစေရန်အတွက် RNA ထပ်မံစစ်ဆေးပေးပါမည်။
- သင့်သွေးထဲတွင် အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုး မရှိတော့ပါက သင်သည်ရောဂါပျောက်ကင်းသွားပါပြီ။
- သင့်သွေးထဲတွင် အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးရှိနေဆဲဖြစ်ပါက သင်၏ရောဂါ မပျောက်သေးပါ။ သင်သည် ရောဂါမပျောက်သေးပါက ဆက်လက်၍ ဂရုစိုက်နေထိုင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုး ထပ်မံကုသခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ အမျိုးမျိုးပေါင်းစပ်ထားသော ဆေးဝါးများသည် သင့်အားထိရောက်စွာ ကုသပေးနိုင်ပါသည်။
- သင်သည် ဆေးကုသမှု အောင်မြင်ပြီးသော်လည်း ၎င်းက နောက်ပိုင်းတွင် အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုး ထပ်မံကူးစက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်မည်မဟုတ်ကြောင်း သိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။



Hep C ကုသမှုပြီးသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့ ရောဂါ ပျောက်သွားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အမှန်တကယ် မယုံကြည်ခဲ့ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ထံတွင် တစ်စုံတစ်ခု ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ခဲ့ပြီး မျှော်လင့်ချက်များရှိလာ ကာ ကျွန်ုပ်တို့အဆင်ပြေလာခဲ့ပါသည်။

**Liza, Buffalo**



# HEPATITIS ကျွန်ုပ်တို့၏ အဖြစ်အပျက်များကို နားထောင်ကြည့်ပါ



Hep C ကို ဖယ်ထုတ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး မည်သို့ကူညီနိုင်ကြောင်း ဤနေရာတွင် လေ့လာရန်- [health.ny.gov/nycureshepc](http://health.ny.gov/nycureshepc)

အသည်းရောင်အသားဝါစိပိုးအကြောင်း အချက်အလက်များ ပိုမိုသိရှိရန်  
သို့မဟုတ် ဆေးထိုးပြန်လဲလှယ်ခြင်းအစီအစဉ် သို့မဟုတ် အညွှန်းမပါရှိဘဲ ဆေး  
ထိုးပြန်ရောင်းသည့် ဆေးဆိုင်များကို ရှာရန် 1-800-522-5006 ကို ဖုန်းခေါ်ပါ  
သို့မဟုတ် [www.health.ny.gov](http://www.health.ny.gov) ကို ဝင်ကြည့်ပါ။

ဆေးသုံးခြင်း၊ အရက်စွဲခြင်း သို့မဟုတ် လောင်းကစားစွဲခြင်းအတွက် အကူအညီ  
ရယူရန် 1-877-8-HOPENY သို့မဟုတ် 1-877-846-7369 ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။

