

Chin Community Access to Pharmacy

You have been given a prescription, by your doctor because you have an illness or a chronic disease that requires treatment. The prescription tells the pharmacist what medicine to give to you. Pharmacists are available to answer any questions that you may have about your medicines.

Some medicines need to be taken for a short course over a few days, like a 7 day course of anti-biotics for a chest infection. You would get all the anti-biotics that you will need for the course dispensed at once.

Other medicines, you use only when they are needed to treat a symptom, like paracetamol for a headache/fever or a blue inhaler for asthma. These medicines may be dispensed in the full amount or in instalments called "repeats" (where the pharmacist may give you one month's supply and ask you to come back to the pharmacy when that supply runs out.)

Some medicines have to be taken regularly, long term, for a chronic condition, like tablets for your heart or diabetes. You would usually get a prescription for 3 months supply of medicine. Depending on the medicine prescribed this may be dispensed all in one go (3 months supply) or by repeats.

The charge for a prescription depends on the age of the person it is for, and if the medicine is part or fully-subsidised by the New Zealand Government. For a person aged over 6 years there is a \$3 co-payment charge per prescription item. There is no co-payment for children under 6 years old. If the medicine is fully subsidised then there is nothing more to pay for that prescription. If the medicine is part subsidised you will have to pay a "part-charge." The dispensing of repeats does not incur another co-payment charge, but may incur another part charge. The pharmacist will tell you what you need to pay.

For long term medicines, after 3 months, you need to ring or go back to the doctor's practice to request another prescription. The receptionist will tell you if you need to see the doctor or nurse or if they will issue another prescription for your medicine. Prescriptions are usually ready after 48 hours, and can either be collected from the practice or faxed to your pharmacy. There is normally a charge by the doctor for a repeat prescription and for sending and receiving of faxes by the practice/pharmacy.

The pharmacist will be able to advise you about any subsidies or benefits that you may be eligible for.

Chin Community Access to Pharmacy

Chin mi hna nih sidawr kal tik ah

Dam lonak asilole caan saupi zawtnak na ngeih ruangah thlop na herh caah sibawi nih sii din ding tialpiakmi catlap an pek lai. Sii cawknak catlap nih cun zeibantuk sii dah pek na herh ti kha sii zuartu kha a fianter hna lai. Na sii cawk mi hna he pehtlai in bia hal ding na neih mi poh kha sii zuartu hna nih an in chimh khawh lai.

A cheu sii hna cu caan tawite chung, ni tlawmpal tiang lawng ei ding an si. Tahchunhnak ah ttangfah sii (anti-biotics) ni 7 chung din ding tibantuk. A caan chung te ah eidih ding in na herhmi zawtnak khamhnak sii (anti-biotics) hna cu pek dih na si lai.

A cheu sii hna cu na zawtnak a langh ning in thlop na herh lawng ah hman ding an si. Tahchunhnak ah paracetamol cu lufah le tak linh caah, blue inhaler cu khuhring zawtnak caah tibantuk in a si. Cu bantuk sii hna cu voikhat ah a dihlak in an in pek khawh men asilole cawk nolh tthan ding in a cheu lawng in an in pek lai. Cun sii zuartu nih thlakhat ca in an in pek khawh men, na sii a dih in rak ra tthan te an in ti lai.

Sii cheukhat hna cu caan hman te le caan sau pi chung ei ding an si. Caan sau pi zawtnak thlopnak caah an si. Tahchunhnak ah lungzawtnak le zunthlum zawtnak caah sii tiang tibantuk an si. Cu ban tuk ah cun sii din ding tialpiakmi ca kha thla 3 ca in na hmuh tawn lai. Sii din ding tialpiakmi he pehtlai in thla 3 ca in voi khat ah an in cawk ter men lai. Asilo le cawk nolh tthan ding in a cheu lawng an in pek men lai.

Sii man cu sii a hmang tu ding I an kum zeizat dah a si cang ti le,cozah nih zatceu in maw a bawmh , asiloah a dih lak in dah abawmh ti mi cungah a hngat lai. Kum 6 cung minung asi mi caah sii din ding tialpiakmi ca tlap pa khat ah sii man \$ 3 pek a si. Kum 6 tang ngakchia caah cun sii man pek a herh lo. Sii man kha cozah nih a dihlak ca in pek piak mi phun a si ah cun nangmah nih sii man pekchap a herh ti lo. Sii man kha cozah nih zatceu lawng pekpiak a si ah cun a tangmi sii man kha nangmah nih na pek lai. Cun cu sii cu cawk nolh tthan ding a si ah cun a man pek a herh ti lai lo. Asinain nangmah lei nih pek ve ding a um kho men. Sii zuartu nih zeiruang ah dah pek na herh ti kha an in chimh ko lai.

Caan sau pi din ding sii cu, thla 3 hnu ah sii din ding tialpiak mi catlap lak tthan ding ah sibawi kha phone chawnh asilole va tawn na herh. Mi chawnbia tu nih sibawi asilole sayama kha tawn na herh le herh lo an in chimh lai. Asilole na sii kong ah a dang sii din ding tialpiakmi ca kong an in ceih pi lai. A ttangpi in sii dinding tialpiakmi ca cu suimilam 48 hnu ah a tlamtling tawn. Sibawi sin ah va lak khawh a si. Asilole sidawr ah faxes zong in kuat piak khawh asi. Sii din ding tialpiakmi catlap man cu sibawi te nih anlak I, faxes kuatnak le hmuhnak man cu sizuartu nih an lak ve.

Sii zuartu nih sii man bawmhnak le hmuhkhawh nak lam na ngeihkhawh men mi kong ah ruahnak an in pek khawh lai.

Chin Community Access to Pharmacy

ချင်းလူမျိုးများဆေးဝါးဆိုင်သို့သွားရောက်သောအခါ

သင်သည်ရောဂါတစ်မျိုးသို့မဟုတ်နာတာရှည်ရောဂါအတွက်ကုသမှုလိုအပ်လျှင်ဆရာဝန်ကဆေးဝါးညွှန်ကြားချက်စာရေးပေးပါမည်။ ထိုဆေးဝါးညွှန်ကြားချက်စာကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့်သင်လိုအပ်သောဆေးဝါးများကိုဆေးရောင်းသူတို့ကသိရှိနားလည်စေရမည်။ သင်ဆေးဝါးများနှင့်ပတ်သက်ပြီးမေးခွန်းမှန်သမျှကိုဆေးရောင်းသူတို့ကဖြေကြားပါမည်။

တစ်ချို့ဆေးများသည်ရက်အချိန်အနည်းငယ်အတွင်းစားရန်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်ရင်ကျပ်ရောဂါကုသရန်အန်တီဗိုင်းအိုတစ်ဆေးကို ၇ ရက်အတွင်းအကုန်လုံးဝယ်ယူပြီးစားရန်ဖြစ်သည်။

တစ်ချို့ဆေးများသည်ရောဂါလက္ခဏာအပေါ်မူတည်ပြီးသုံးစွဲရသည်။ ဥပမာပါရာစတောမောလ်ကိုခေါင်းကိုက်ခြင်းအဖျားရှိခြင်း (blue inhaler) ကိုပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါအတွက်သုံးသည်။ ထိုဆေးများကိုတချိန်တည်းသို့မဟုတ်အရစ်ကျဖြင့်ထုတ်ပေးပါမည်။ ဆေးရောင်သူကတလစာအတွက်ပေးနိုင်သည်။ ဆေးဝယ်ပြီးသာကုန်လျှင် နောက်ထပ်ပြန်ဝယ်ရန်ပြောပါလိမ့်မည်။

တစ်ချို့ဆေးများသည်အချိန်မှန်မှန်စားရန်ဖြစ်သည်။ ကြာရှည်စွာစားရန်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ နှလုံးရောဂါဆီးချိုရောဂါကုသရန်ဆေးများသည် ဆေးဝါးညွှန်ကြားချက်စာကို ၃ လ အတွက်ရေးပေးတတ်ပါသည်။ ၃ လစာ အတွက်တစ်တည်းထုတ်ပေးတတ်ပါသည်။ သို့မဟုတ် အရစ်ကျထုတ်ပေးပါသည်။

ဆေးဖိုးသည်ဆေးစားမည့်သူ၏အသက်အရွယ်၊ အစိုးရကထက်ဝက်စိုက်ပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ်အားလုံးစိုက်ပေးခြင်းတို့အပေါ်မူတည်ပါလိမ့်မည်။ အသက်ငါးနှစ်အထက်လူအတွက်ဆေးဝါးညွှန်ကြားချက်စာတစ်စောင်အတွက် ၃ ခေါ်လာပေးရသည်။ ငါးနှစ်အောက်ကလေးအတွက်ဆေးဖိုးပေးစရာမလိုပါ။ အစိုးရကအကုန်စိုက်ပေးသောဆေးမျိုးဖြစ်လျှင်ဆေးဖိုးပေးရန်မလိုပါ။ ထက်ဝက်စိုက်ပေးသောဆေးမျိုးဖြစ်လျှင်ကျန်ထက်ဝက်ကိုသင်ပေးရမည်။ ထိုဆေးကိုနောက်ထပ်ဝယ်ချင်လျှင်အများအားဖြင့်ဆေးဖိုးပေးရန်မလိုပါ။ လိုပါကဘာကြောင့်လို့သလဲဆိုတာကိုဆေးရောင်းသူကရှင်းပြပါမည်။

ကြာရှည်စားရသောဆေးများကို ၃ လ ပြီးလျှင် ဆေးဝါးညွှန်ကြားချက် စာပြန်ယူရန် ဆရာဝန် ကိုဖုန်းဖြင့်ပြောပါ။ သို့မဟုတ်ကိုယ်တိုင်သွားတွေ့ပါ။ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုဆရာမ ပြန်တွေ့ရန်အလိုရှိမရှိ တာဝန်ရှိသူကပြောပြပါမည်။ နောက်ထပ်ဆေးညွှန်စာလိုမလိုရှင်းပြပါမည်။ ထုံစံအားဖြင့်ဆေးဝါးညွှန်ကြားချက်စာကိုနာရီ ၄၈ နောက်ပိုင်းတွင်ရရှိတတ်သည်။ ဆရာဝန်ထံသို့ယူနိုင်ပါသည်။ အီလက်ထရွန်စနစ်ဖြင့်စာပို့နိုင်ပါသည်။ ဆေးညွှန်စာရေးခကိုဆရာဝန်ကယူပြီးအီလက်ထရွန်စနစ်ဖြင့်စာပို့ခကိုဆေးရောင်းသူကယူပါသည်။

ဆေးရောင်သူများကဆေးဖိုးနှင့်ပတ်သက်ပြီးသင့်အတွက်အစိုးရဈေးနှုန်းလျော့ချပေးခြင်းအကျိုးကျေးဇူးများ၊ သင့်လျော်သောရွေးချယ်မှုများကိုအကြံပေးကူညီနိုင်ပါသည်။

Greetings and General Questions Biaakchohnak le a tlangpi in Biahalnak

ကျွန်ုပ်တို့၏ စကားနှင့် ယေဘုယျ မေးခွန်းများ

1. Hello
Hei
မင်္ဂလာပါ
2. Goodbye
Dam tein
နုတ်ဆက်ပါတယ်
3. Please
Zaangfahnak in
ကျေးဇူးပြုပြီး
4. Thank you
kaa lawm
ကျေးဇူးတင်ပါတယ်
5. What is your name?
Na min ahodah a si ?
နာမည်ဘယ်သူလဲ။
6. Is this prescription for you?
Mah hi na sii din ding tialpiakmi a si maw?
သင်အတွက်ဆေးဝါးညွှန်ကြားချက်လား။
7. What is your address?
Na urnak hmun khuazei ahdah asi?
နေရပ်လိပ်စာဘယ်မှာလဲ။
8. Do you have New Zealand residency or citizenship?
New Zealand um khawhnak na ngei maw? Asiloah ram mi sinak dah na ngeih?
နယူးဇီလန်မှာနေထိုင်ခွင့်ရရှိသလား။ သို့မဟုတ် နိုင်ငံသားလက်မှတ်ရရှိသလား။
9. Do you have any of these cards?
Mah ban tuk kat hi na ngei maw?
ဒါမျိုးကိစ္စ ရှိသလား။

Medicines and Health Questions
Sii kong le Ngandamnak kong Biahlnak

ဆေးဝါးများနှင့်ကျန်းမာရေးအကြောင်းမေးခွန်းများ

10. Have you taken this medicine before?
Mah sii hi na rak ding bal maw?
ဒီဆေးကိုသောက်ခဲ့ဘူးသလား။
11. Do you take any other medicines?
Sii dang na din mi a um maw?
တစ်ခြားဆေးသောက်တာရှိသလား။
12. Please bring in your other medicines for me to see.
Zangfahnak in sii dang na ngeih mi zoh ding ah van pu.
ကျေးဇူးပြုပြီးနင်မှာရှိသောတစ်ခြားဆေးများကြည့်ဖို့ယူလာပါ။
13. Are you pregnant or breast-feeding?
Fa na pawī maw? asiloah nau hnukdinh lio mi na ngei maw?
ကိုယ်ဝန်ရှိသလား၊ သို့မဟုတ် နို့စို့ကလေးရှိသလား။
14. How old is the child?
Ngakchia hi kum zeizat dah asi?
ဒီကလေးအသက်ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲ။
15. Do you have any allergies?
Na pum nih a huat mi thil an um maw?
ကိုယ်ခန္ဓာသွေးနှင့်မတည့်သောအရာများရှိသလား။
16. Do you have any of these medical conditions?
Mah hna lak ah hin pakhat khat he a pehtlai mi sii na ding maw?
ဒီထဲမှာတစ်ခုခုနှင့်ပတ်သက်သောဆေးသောက်သလား။

(1) Asthma
Khuhhring
ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ

(2) Diabetes
Zunthlum
ဆီးချိုရောဂါ

(3) Heart problems
Lung lei damlonak
နှလုံးနှင့်ဆိုင်သောပြဿနာများ။

(4) Kidney problems
Kal lei damlonak
ကျောက်ကပ်နှင့်ဆိုင်သောပြဿနာများ။

(5) Ulcers
Hma, hnai khuar mi, a hnai a chuak mi hma
အိုင်းနာ၊ ပြည်ယိုနေသောအနာများ။

(6) Allergies
Pum nih a huat mi, pum nih a rem lo mi hna
သွေးနှင့်မတည့်သောအရာများ။

Prescription information
Sii din ding tialpiakmi konglam hngalh ternak
ဆေးဝါးညွှန်ကြားချက် များကို သိရှိနားလည်ရန်ပြောပြခြင်း

17. We have to order this for you. Please come back.....
Mah hi kan in cah piak lai. Zangfahnak in ra tthan te.
ဒါမှာပေးမည်။ ကျေးဇူးပြုပြီး ပြန်လာပါ။

18. We have not got enough medicine today. Please come back on.....to pick up some more.
Ni hin cu na herh zat sii kan ngei loh. Zangfahnak in a dang..... lakchap ding ah ra tthan te.
ဒီနေ့ဆေးအလုံအလောက်မရှိပါ။ ကျေးဇူးပြုပြီး နောက်ထပ်.....ယူလာရန် ပြန်လာပါ။

19. Your prescription has been delayed because we have to talk to the doctor.
Na sii cawk nak tialpiakmi a caan a luan cang Sibawi kan chimh than a herh.
သင်၏ဆေးဝါးညွှန်ကြားချက် အချိန်နှောင့်ကျသည်ဆရာဝန်ပြန်ပြောရန်လိုပါသည်။

20. Pick up next month's supply from this pharmacy.
Hmai thla ah hi sidawr ah rak la te.
နောက်လမှာဒီဆေးဆိုင်သို့လာယူပါ။

21. You haverepeats on this medicine, please come back for these after.....days.
Mah sii hi voi.....din nolh na herh, nihnu ah ra tthan te.
ဒီဆေး---- ကြိမ်ပြန်သောက်ရန်လိုအပ်သည်။---- ရက်ပြီးမှပြန်လာပါ။

22. Your repeat has expired. You need to ask the doctor for another prescription.
Na sii din nolh than ding a dih cang. A dang sii din ding tialpiakmi sibawi hal tthan na herh.
နောက်ထပ်သောက်ဖို့ဆေးကုန်နေပါသည်။ တခြားဆေးဝါးညွှန်ကြားချက် ဆရာဝန်ပြန်တောင်းရန်လိုပါသည်။

23. The government does not pay the full cost of this medicine. It will cost.....
Cozah nih mahhi sii man a dih lak ca in a pe loh, aman zat cu.....
အစိုးရကဒီဆေးဖိုးအကုန်လုံးအတွက်မစိုက်ပေးပါ။ တန်ဖိုးက-----

Instructions for medicines
Sii dinning kong chimhnak

ဆေးဝါးသုံးဆောင်နည်းညွှန်ကြားချက်

24. Take as required up toin a day.
Nikhat chung ah voi---in an chimh ning in na din lai.
တစ်နေ့အတွင်း-----ကြိမ် ပြောပြချက်အတိုင်းသောက်ပါ။
25. Taketablet(s), ... time a day.
Nikhat ah tiangin, voiding.
တစ်နေ့လျှင်-----လုံးဖြင့် -----ကြိမ်သောက်ပါ။
26. Take.....ML,....times a day.
Nikhat ahML in, voi ding.
တစ်နေ့လျှင်-----မီလီလီတာဖြင့်-----ကြိမ်သောက်ပါ။
27. Take with a large glass of water.
Ti hrai nganpi khat he ding.
ရေခွက်ကြီးတစ်ခွက်အပြည့်နှင့်သောက်ပါ။
28. Take with food.
Rawl he din chih.
အစာနှင့်အတူသောက်ပါ။
29. Take one hour before food or two hours after.
Raw ei hlan suimilam pakhat ah ding, a si lo le rawl ei hnu suimilam pahnih hnu ah ding
ထမင်းမစားခင်တစ်နာရီအလို သို့မဟုတ် ထမင်းစားပြီးနှစ်နာရီ ကျော်မှသောက်ပါ။
30. Take immediately after food.
Rawl ei khawh cangka tein ding.
ထမင်းစားပြီးလျှင်ချက်ချင်းသောက်ပါ။
31. Take in the morning.
Zingka ah ding
နံနက်မှာသောက်ပါ။
32. Take at lunch time
Chun ah ding
နေ့လည်မှာသောက်ပါ။
33. Take at night
Zan ah ding
ညမှာသောက်ပါ။

34. Swallow whole, do not crush or Chew
A pum in dolh, rial hlah, khai hlah.
အလုံးလိုက်မျိုချပြီးသောက်ပါ။ မချေ မဝါးပါ နဲ့။
35. Suck or Chew this tablet
Mah sii tlang hi dawp, a si lo le khai
ဒီဆေးလုံးကို ဝံ့ပြီးစုပ်ပါ။ သို့မဟုတ် ကြိတ်ဝါးပါ။
36. Take an alternate day
Nikhat dan in ding
တစ်နေ့ခြားသောက်ပါ။
37. You must take this medicine regularly.
Mah sii hi can hman te in na din hrimhrim lai
ဒီဆေးကိုအချိန်မှန်မှန်သောက်ရမည်။
38. Take until finished
A dih hlan lo ding
မကုန်မချင်သောက်ပါ။
39. Do not stop taking this medicine, even if you feel better.
Na that deuh zong ah na sii din ngo! hlah
သက်သာသော်လည်း ဆေးသောက်ခြင်းမရပ်ဆိုင်းပါနဲ့။
40. For external use only
Pum lenglei lawng ah hmanding
ပြင်ပလိမ်းဆေးအတွက်သာဖြစ်သည်။
41. Apply to affected area..... times daily.
Nifa te in a fah nak zawn ah voi.....in thuh piak.
နေတိုင်းနာတဲ့နေရာတွင်-----ကြိမ် လိမ်းပေးပါ။
42. Apply thinly.
Tlawm te in thuh.
အနည်းငယ်သာလိမ်းပေးပါ။
43. Shake and inhale..... doses..... times daily.
Nifa te in voi ----, voikhat dawp ah voi----in thing ta law na thaw in dawp.
နေတိုင်း-----ကြိမ် တစ်ခါရှူလျှင်-----ကြိမ်ဖြင့်လျှပ်ယမ်းပြီးမှ ရှူသွင်းပါ။
44. Shake and inhale..... doses when required
A herh tik can ah voikhat dawp ah voi -----in thingta law na thaw in dawp.
လိုအပ်သည့်အခါတစ်ခါရှူလျှင်-----ကြိမ်ဖြင့်လျှပ်ယမ်းပြီးမှရှူသွင်းပါ။

45. Do not eat grapefruit or drink its juice while taking this medicine.
 Mah sii na din lio ah theithu ngan phun ei hlah, thingthei hang zong ding hlah.
 ဒီဆေးသောက်ချိန်တွင် ကွေ့ကောသီးမျိုးမစားပါနဲ့။ သစ်သီးဝေလံများ၏အရည်ကိုမသောက်မစားပါနဲ့။
46. Do not drink alcohol while taking this medicine.
 Mah sii na din lio ah zuding hlah.
 ဒီဆေးသောက်ချိန်တွင် အရက်မသောက်ပါနဲ့။
47. May make you sleepy. Do not drive or operate machinery.
 Na mit an kut ter men lai. Motor mawng hlah ,seh zong tuah hlah.
 ဒီဆေးကအိပ်ပျော်စေနိုင်သည်။ မော်တော်ကားမမောင်းပါနဲ့။ စက်လည်းမကိုင်မပြင်ပါနဲ့။
48. Do not take with antacids, iron or Calcium Supplements.
 Antacids, iron asilole Calcium a tel mi ei chih hlah.
 အင်တာအက်စ်၊ အိုင်ရန် သို့မဟုတ် ကယ်လဆီယမ်ပါသော အရာများနှင့်အတူမစားပါနဲ့။
49. Use this to test your blood Sugar.
 Mah hi na thi thlum hneksak tah nak ah hmang.
 ဒါကို သွေးချို(သွေးထဲရှိရလူကိုသကြားဓာတ်) ရှိမရှိ စမ်းသပ်ရန်သုံးပါ။
50. Store out of reach and out of sight of children.
 Ngakchia phak lo nak le hmuh lo nak ah chia.
 ကလေးများမမြင်မရှိသောနေရာတွင်ထားပါ။
51. Store in cool, dry, dark place
 A daihnak, a ronak, ni tlanh lo nak ah chia.
 နေအလင်းရောင်မရသောနေရာ၊ အေးပြီး ခြောက်သွေ့နေရာတွင်ထားပါ။
52. Do not refrigerate
 Kih ter hlah.
 အအေးမခံပါနဲ့။
53. Keep in the refrigerator, do not freeze.
 Kih ter tu kuang ah chia, khal ter hlah
 ရေခဲသေတ္တာအအေးခန်းထဲမှာထားပါ။ မခဲစေနဲ့။
54. Do not give this medicine to children.
 Mah sii hi ngakchia pe hna hlah.
 ဒီဆေးကိုကလေးများမပေးပါနဲ့။
55. Return any unwanted medicines to this Pharmacy.
 A herh ti lo mi sii kha hi sidawr ah rak khirh than.
 အသုံးမလိုအပ်သောဆေးဝါးများကို ဒီဆေးဆိုင်သို့ပြန်အပ်ပေးပါ။

Purpose of the Medicine

Sii i a rian ttuannak

ဆေး၏ လုပ်ဆောင်ချက်များ။

56. These are antibiotics for treating infection.

Mah antibiotics sij hna hi, I chawnh khawhmi zawtnak rungrul thattu thlop nak asi.

အန်တီဘိုင်အိုတစ်ဆေးများသည်ကူးစက်တတ်သောရောဂါပိုးဖျက်ဆီးကုသရန်အတွက်သုံးသည်။

57. These are antihistamines for allergy, itch, rash or runny nose.

Mah hi, antihistamines hi pum huat mi, thak pherh, phar, cumpi caah atha mi a si.

အန်တီဟစ်တာမိုင်စ်ဆေးများသည်သွေးနှင့်မတည့်ခြင်း၊ယားယံခြင်း၊ဝဲနင်းရှူအအေးမိခြင်းတို့ကုသရန်အတွက်သုံးသည်။

58. This is for your blood pressure.

Mah hi na thi tur caah a ttha mi a si.

ဒီဆေးသည်သွေးဖိအားအတွက်ကောင်းသည်။

59. This is for your heart.

Mah hi na lung caah a ttha mi a si.

ဒီဆေးသည်နှလုံးအတွက်ကောင်းသည်။

60. This thins your blood.

Mah hi nih na thi a der /a tlawm ter.

ဒါကသင်၏သွေးအားနည်းစေသည်။

61. This help you sleep.

Mah hi nih na mit kuh an thawt ter lai.

ဒါက အိပ်မောကျစေသည်။

62. This helps your mood or depression.

Mah hi nih na lung thin nuamh lo nak a deih ter lai.

ဒါက သင်၏ စိတ်ဖိနှိပ်ခြင်း၊ပူပန်ခြင်းတို့ကိုငြိမ်သက်စေသည်။

63. This lowers your Cholesterol.

Mah hi nih na thi chung I a ummi thau a tlawm ter lai.

ဒါက သင်၏ သွေးထဲမှအဆီဓာတ်ကျဆင်းနည်းသွားစေသည်။

64. For pain

A fak mi caah

နာကျင်မှုဝေဒနာအတွက်

65. For itchiness.

Thakpherh caah

ဝဲနင်းရှူအတွက်

66. For diarrhoea
Chung tlik caah.
ဝမ်းလျှောခြင်းအတွက်

67. For constipation.
Ek fer, ektap caah
ဝမ်းချုပ်ခြင်းအတွက်

68. For nausea and vomiting
Chungno le luakchuah caah
အော့အန်ခြင်းနှင့် ပျံ့ခြင်းအတွက်

69. For allergy
Pum nih a huat mi caah
သွေးနံ့မတည့်ခြင်းအတွက်

70. For cough
Khuh caah
ချောင်းဆိုးခြင်းအတွက်

71. For wheeze
Thaw hat caah
အသက်ရှူမောပန်းခြင်းအတွက်

72. For congestion
Paw chawn caah, paw porh caah
ဝမ်းပိုက်ပိတ်ဆို့ခြင်း၊ ပိုက်အောင့်ခြင်းအတွက်

73. For your skin
Na vun, cuar caah
အရေးပြာအတွက်

Miscellaneous
Thil dangdang a cawh dih mi.
အထွေထွေရောဂါပြန်နေသော

74. Drink plenty of fluids
Tihang tampi in ding
အရည်များများသောက်ပါ။

75. If there is no improvement in..... days, see your doctor
Ni chung i na tthat hlei lo ah cun na sibawi va tong tthan te.
.....ရက်အတွင်းပိုမိုကောင်းမွန်လာခြင်းမရှိလျှင်သင်၏ဆရာဝန်ကိုပြန်တွေ့ပါ။

76. Go to the doctor immediately
Sibawi sin ah khulrang in kal.
ဆရာဝန်ထံသို့ချက်ချင်းသွားပြပါ။

