à¸™à¸-à¸™à¸•à¸£à¸™ à¸—à¸³à¹„à¸‡à¸”à¸µ

à¹€à¸•à¸£à¸´à¹ˆà¸™à¹„à¸§à¹‰à¹•à¸•à¹ˆà¹•à¸£à¸•à¸§à¹ˆà¸² "à¸•à¸²à¸£à¸™à¸-à¸™à¸•à¸£à¸™" à¹•à¸¡à¹‰à¹„à¸¡à¹ˆà¹„à¸”à¹‰à¸—à¸³à¹ƒà
à¸«à¸²à¸•à¸•à¹‰à¸-à¸‡à¹€à¸›à¹‡à¸™à¹€à¸žà¸·à¹ˆà¸-à¸™à¸£à¹ˆà¸§à¸¡à¸«à¹‰à¸-à¸‡ à¹€à¸Šà¸·à¹ˆà¸-à¸§à¹ˆà¸²à¸„à¸‡à¹„à¸¡à¹ˆà¸¡à¹ƒ

à¸§à¸±à¸™à¸™à¸µà¹‰ “à¹„à¸—à¸¢à¸£à¸±à¸•à¸-à¸-à¸™à¹„à¸¥à¸™à¹Œ” à¸¡à¸µà¸µà¸§à¸´à¸˜à¸µà¸£à¸±à¸•à¸©à¸²à¸-à¸²à¸•à¸²
à¹€à¸žà¸µà¸¢à¸‡à¸‡à¹•à¸„à¹ˆà¸„à¸‚à¸‚à¸¢à¸¢à¸µà¸¢à¸™à¹•à¸›à¸¥à¸´à¸•à¸´à¸£à¸´à¸™à¸´à¸•à¸´à¸²à¸‡à¸²à¸•à¸²à¸™

1.à¸¥à¸"à¸™à¹‰à¸³à¸«à¸™à¸±à¸•à¸«à¸•à¸„à¸‚à¸„à¸´à¸"à¸§à¹ˆà¸²à¸„à¸‚à¸´à¸µà¸™à¸™à¹‰à¸³à¸«à¸™à¸±à¸•à¸—à¸µà¹ˆà¸¡à¸²à¸•à¹€

2.à¹€à¸¥à¸´à¸•à¸ªà¸¹à¸šà¸šà¸‚à¸£à¸µà¹ˆ

3.à¸™à¸-à¸™à¸•à¸°à¹•à¸„à¸‡à¹‰à¸²à¸‡ à¹•à¸—à¸™à¸•à¸²à¸£à¸™à¸-à¸™à¸«à¸‡à¸²à¸¢

4.à¸¥à¸"à¸›à¸£à¸´à¸¡à¸²à¸"à¸•à¸²à¸£à¸"à¸·à¹ˆà¸¡à¹•à¸-à¸¥à¸•à¸®à¸-à¸¥à¹Œ à¹•à¸¥à¸° à¸¢à¸²à¸•à¹ˆà¸²à¸‡à¹† à¹‚à¸"à¸¢à¹€à¸‰à¸žà¸²à¸°à

5.à¹•à¸•à¹‰à¸„à¸‚à¸•à¸²à¸£à¸„à¸±à¸à¸- à¸«à¸²à¸¢à¹ƒà¸ˆà¹„à¸¡à¹ˆà¸ªà¸°à¸"à¸§à¸• à¸‚à¸"à¸°à¸—à¸µà¹ˆà¸„à

6.à¹€à¸¡à¸·à¹ˆà¸-à¸„à¸‚à¸"à¸«à¸¥à¸±à¸šà¸-à¸²à¸ˆà¸«à¸²à¸-à¸‚à¸›à¸•à¸£à¸"à¹Œà¸šà¸²à¸‡à¸¢à¸²à¸ˆà¹ƒà¸ªà¹‰à¸§à¸™à¹‰à¸‰à¹ƒà¸™
à¹•à¸¥à¸°à¸‚à¸²à¸•à¸£à¸£à¹„à¸•à¸£à¸‚à¸-à¸‡à¸„à¸‚à¸™à¸«à¸"à¹„à¸›à¸"à¹‰à¸²à¸™à¸«à¸™à¹‰à¸²à¸™à¸«à¸² à¸—à¸³à¹ƒà¸«à¹‰à¸•à¸²à¸£à¸«à¸¥à¸¥à¹„à¸«à¸¥à¸¥à¸¢à¹€à¸§à

à¹•à¸•à¹ˆà¸–à¹‰à¸²à¸§à¸´à¸˜à¸µà¸•à¸²à¸£à¸£à¸±à¸•à¸©à¸²à¸‚à¸±à¸•à¹‰à¸“à¸²à¸‚à¸-à¸²à¸ˆà¹ƒà
à¸§à¸´à¸˜à¸µà¸•à¸²à¸£à¸£à¸±à¸•à¸©à¸²à¸™à¸µà¹‰à¸£à¸µà¸•à¸§à¸²à¸² “à¸•à¸²à¸£à¹ƒà¸Šà¹‰à¸„à¸„à¸£à¸·à¹ˆà¸-à¸‡à¹€à¸›
à¹•à¸•à¹ˆà¸ªà¸³à¸«à¸£à¸±à¸šà¸„à¸™à¸™à¹„à¸‚à¹‰à¸—à¸µà¹ˆà¸›à¹‡à¸™à¸•à¸£à¸“à¸µà¸´à¹€à¸¨à¸© à¹•à¸žà¸—à¸¢à¹Œà¸-à¸²à¸ˆà¹•à¸™

à¸ˆà¸³à¹„à¸§à¹‰à¸§à¸´à¸˜à¸µà¸•à¸²à¸£à¸™à¸-à¸™à¸•à¸£à¸™" à¸-à¸²à¸ˆà¹„à¸¡à¹ˆà¸ˆà¸³à¹€à¸›à¹‡à¸™à¸•à¹‰à¸-à¸‡à¹ƒà¸Šà¹‰à¸•à¸²à¸•à¸²
à¸•à¹‡à¸ªà¸²à¸¡à¸²à¸£à¸–à¸Šà¹ˆà¸§à¸¢à¸°à¸«à¸¢à¸°à¸±à¸•à¸©à¸²à¸¡à¸²à¸£à¸•à¸©à¸²à¸¡à¸«à¸²à¸¨à¸²à¸¥à¸—à¸µà¹ˆà¸„à¸
à¸,à¹‰à¸-à¸¡à¸¹à¸¥à¸šà¸²à¸‡à¸ªà¹ˆà¸™à¸™à¸µà¸• Maria G. Essig, MS, ELS