



ထိုက်ထိုက်ချီချီ

တၢ်နၢ်ပၢ်တၢ်က ဃုထၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့. တၢ်အုၣ်ကီၤတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဒ်လဲၣ်အစ့ၢ်

တၢ်စ့ၢ်တၢ်ကျိၤပုၤဃုၣ်ဝဲအိၣ်လၢလံၤလဲၣ်
အပူၤအံၤ ကမၤစၢၤန့ၤလၢန့ၤဃုထၢ
တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အုၣ်ကီၤ
အတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤစ့ၢ်ကတၢ်
လၢန့ၤနီၤန့ၤလီၤ.

ဖဲန့ၣ်ဃုထၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤအခါ ဆိကမိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်စ့ၢ် 6မံၤအံၤ:

1 တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤအပူၤတဖၣ်

တုၤန့ၤမၤန့ၤတၢ်မၤစၢၤ ဒီဖျိတၢ်ပူၤတၢ်ဆါအလီၤလၢအုထၢန့ၤ အဖီခိၣ်ဝဲအလီၤခံ. တၢ်အဝဲအံၤမ့ၢ်ဝဲ
တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အုၣ်ကီၤအ တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤအဘူးအလဲ လၢန့ၤကဘၣ်ဟ့ၣ်ဒံးကိးလဲၣ်ဒဲးန့ၣ်လီၤ.
မ့ၢ်န့ၤဒီးန့ၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကွၢ်ထွဲမ့ၢ်စ့ၢ် တဒီးန့ၣ်ဝဲဘၣ်မ့ၢ်စ့ၢ်န့ၣ် န့ၤကဘၣ်ဟ့ၣ်တၢ်အပူၤအံၤကိးလဲၣ်ဒဲးန့ၣ်လီၤ.
ညီၤန့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤအတၢ်ပူၤမ့ၢ်ဒိၣ်ဒီး န့ၤတၢ်ပူၤအလဲကစ့ၢ်န့ၢ်ဒီး ဖဲန့ၤဒီးန့ၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲအခါန့ၣ်လီၤ.

2 န့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ပူၤအဘူးအလဲ

မ့ၢ်န့ၤဒီးန့ၤဘၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ် တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ် တၢ်ပူၤလၢန့ၤကဘၣ်ဟ့ၣ်က့ၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဒ်သိးဒီး:

- **န့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အပူၤ** - န့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ပူၤအံၤလၢဆိကတၢ်လီၤ. န့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ပူၤအဝဲအံၤတချုးလၢ
န့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အုၣ်ကီၤစးထီၣ် ဟ့ၣ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤအလဲဒံးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
တၢ်အုၣ်ကီၤအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတနီၤ န့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ပူၤအလဲဘၣ်.
- **တၢ်မၤအလဲ** - တၢ်ထံၣ်လီၤသးကသံၣ်သရ့ၣ်. ကသံၣ်ကသီမ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ဖံးတၢ်မၤအစၢၤအဘူးအလဲ
ကဒ်သိးကိးဘျီဒီး ဒီးန့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အုၣ်ကီၤကဟ့ၣ်က့ၤစ့ၢ်လၢအိၣ်တ့ၢ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.
- **န့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ပူၤအနီၣ်စံၢ်** - န့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အဘူးအလဲတနီၤ ဒီးန့ၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အုၣ်ကီၤရဲၣ်ကျဲၤ
ကဟ့ၣ်စ့ၢ်တၢ်အိၣ်တ့ၢ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤခဲလၢၣ်တ အိၣ်ဒီးတၢ်ပူၤလၢန့ၤကဘၣ်ဟ့ၣ်ဒံးဘၣ်.
- **တၢ်ဟ့ၣ်ပူၤအဒိၣ်ကတၢ်** - တနီၣ်ဘၣ်အတီၢ်ပူၤ စ့ၢ်ခါကတၢ် လၢန့ၤကဘၣ်ဟ့ၣ်ဝဲမ့ၢ်ဒိၣ်အံၤ - တၢ်အဂ့ၢ်ဒိၣ်န့ၣ်လီၤ.
တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အုၣ်ကီၤခဲလၢၣ်လၢပတၢ်ပူၤတၢ်ဆါအလီၤလၢအုထၢန့ၤအဖီခိၣ်
အိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ပူၤအပတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

3 စၢၢ်ထးအပတီၢ် 4 တီၢ်

တၢ်အုၣ်ကီၤတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဘၣ်တၢ်ကတဲၣ်ကတီၤအခါလၢ စၢၢ်ထးအပတီၢ် 4 တီၢ်န့ၣ်လီၤ. စၢၢ်ထးအပတီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ
ကဒုးသ့ၣ်ညါန့ၤလၢ န့ၣ်တၢ်ပူၤအလဲအတၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

အုထၢန့ၤဖဲ
nystateofhealth.ny.gov

ဒီဖျိလီတဲစိဖဲ
1-855-355-5777

TTY
1-800-662-1220

စၢၢ်ထးအပတီၢ်	တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤအပူၤတဖၣ်	န့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အပူၤ
ထုၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတဖၣ်:	တၢ်ပူၤဒိၣ်ကတၢ်	တၢ်ပူၤစ့ၢ်ကတၢ်
ထုၣ်အတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတဖၣ်:	တၢ်ပူၤဒိၣ်	တၢ်ပူၤဘၣ်
*စ့ၢ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတဖၣ်:	တၢ်ပူၤလၢအဘၣ်ဘၣ်	တၢ်ပူၤလၢအဘၣ်ဘၣ်
တၢ်သ့ၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ:	တၢ်ပူၤစ့ၢ်ကတၢ်	တၢ်ပူၤဒိၣ်ကတၢ်

*ပူၤတနီၤန့ၤလၢအစ့ၢ်န့ၣ်အဖီခိၣ်န့ၣ်. စ့ၢ်အပတီၢ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤအံၤ မ့ၢ်တၢ်ဃုထၢ စ့ၢ်ကတၢ်လၢအစီၢ် မ့ၢ်လၢတၢ်မၤစၢၤအိၣ်လၢကစ့ၢ်လီၤတၢ်အပူၤအလဲန့ၣ်လီၤ.

4 တၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢဘၣ်တၢ်တူၢ်လိာ်အိၤတဖၣ်

မ့ၢ်နသးကအိၣ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤအါထီၣ်န့ၣ် ဆိကမိၣ်ဝဲတက့ၢ်. “တၢ်အုၣ်ကီၤလၢပုၤညီၣ်န့ၣ်စူးကါဝဲ” တူၢ်လိာ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤဒ်သးသးအမံၤ 10 ဒီးနကစၢ်တၢ်ဟ့ၣ်အပူၤကမ့ၢ်ဒ်သးသးန့ၣ်လီၤ. “တၢ်အုၣ်ကီၤလၢပုၤညီၣ်န့ၣ်စူးကါဝဲ” လၢဒီပန့ၣ်လီၤဆီၣ်န့ၣ် အကသံၣ်သရၣ်ကရူၢ်, ကသံၣ်ကသီအစၢ် ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်အုၣ်ကီၤအတၢ်ပုၤလီၤဆီၣ်လိာ်သးန့ၣ်လီၤ. “တၢ်အုၣ်ကီၤတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလၢတညီၣ်န့ၣ်ဘၣ်” တသ့တီၤကဟ့ၣ်တၢ်မၤအါထီၣ် အတၢ်ပုၤ ဒ်သးဒီးမိၣ်ကသံၣ်သရၣ် ဒီးမိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထဲလၢပုၤဒိၣ်တုၤဒိၣ်ပုၤ အစီၢ်န့ၣ်လီၤ.

5 ကသံၣ်သရၣ်လၢနလီၢ်ကဝီၤပူၤလီၤ.

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတခါစ့ၣ်စ့ၣ် တူၢ်လိာ် ကသံၣ်သရၣ်တနီၤနီၤဒီး တၢ်ဆါဟံၣ်တနီၤနီၤန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်နထံၣ်ဘၣ်ကသံၣ်သရၣ်ဒီးတၢ်ဆါဟံၣ်လၢနတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတတူၢ်လိာ်ဝဲဘၣ်န့ၣ် တၢ်အပူၤကဒိၣ်ဆဲးဒိၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ဃုၤသ့ၣ်ညါမ့ၢ်နတၢ်အုၣ်ကီၤကတူၢ်လိာ် ကသံၣ်သရၣ်လၢနလီၢ်ကဝီၤပူၤန့ၣ်လီၤ.

6 ကသံၣ်ကသီလၢတၢ်တူၢ်လိာ်အိၤအစၢ်

ကွၢ်ထံသမံသမိးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အုၣ်ကီၤအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ အကသံၣ်စၢ်. မ့တမ့ၢ်လံာ်စၢ်လၢပၤဖျါကသံၣ်လၢအတူၢ်လိာ်ဝဲ, ဒ်သးနက သ့ၣ်ညါမ့ၢ်နတူၢ်လိာ်နကသံၣ် ဒီးနကဘၣ်ဟ့ၣ်ဆဲးအါလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အုၣ်ကီၤအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤကစးထီၣ်ဆူၣ်ညါတလိတၢ်တသီကသ့အစီၢ်န့ၣ် နကဘၣ်ဃုၤထၢအိၤတချူးတလါ 15သီဒဲးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢ ပုၤအါတက့ၢ်ကဘၣ်န့ၣ်လီၤပၣ်ဃုၣ်သးဖဲ တၢ်န့ၣ်လီၤပၣ်ဃုၣ်သး အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

 အုၣ်တၢ်နဲးဖဲ
nystateofhealth.ny.gov

 ဒိဖျါလီတဲစိဖဲ
1-855-355-5777

TTY
1-800-662-1220