ဒုးအိဉ်ဟံဉ်ဖိလီဖိ ဒီးတၢ်သူတၢ်သဉ် ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လဉ် တဖဉ်

တသိန့ဉ်ပှၤကိးဂၤဒဲးကြၢးအိဉ် တၢ်သူတၢ်သဉ်အစ့ၤကတၢ်ယဲၢ်ဖျၢဉ်ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လဉ်နှဉ်လီၤ.

တၢ်အိဉ်လိခီလၢ ဖိသဉ်အဂီၢ်နှဉ် ကဘဉ်ဆံး ဒိဉ်နှၢ်ပှၤအဂၤလီၤ. တၢ်ဟှဉ်ဒုးအိဉ်ဖိသဉ် လၢတၢ်သဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လဉ်တဘျီအ ဂီၢ်နှဉ် ထဲသိးဒီး နဖိအစုဘဉ်တဘ့ဉ်နှဉ်လီၤ.

ဖိသဉ်ကဘဉ်အိဉ်ကွၢ်တၢ် အဘျီ ၁၀ တုၤလၢ အိဉ်ဝဲဘဲတစုနှဉ်လီၤ.

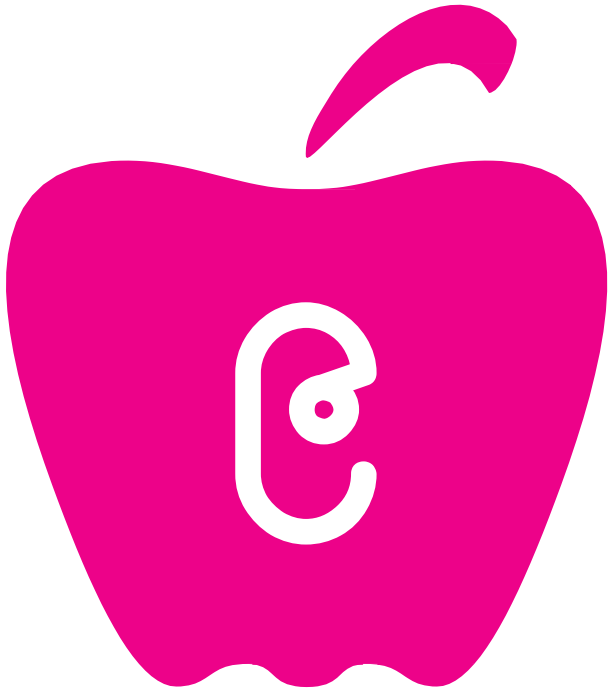
ဖိသဉ်တဖဉ်နှဉ် ဖျါလီၤက်လၢ ကအိဉ် တၢ်သူတၢ်သဉ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လဉ် ဖဲအဝဲသ့ဉ် ထံဉ်အမိၢ်အပၢ်အိဉ်တၢ်အိဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ.

တၢ်ရဉ်တၢ်ကျၢ်အံၤတၢ်ဆိဉ်ထွဲမၤအီၤခီဖျိ ရဉ်မစ့ဉ်ခီထံဉ်ကမျၢ်တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ, ဝဲၤကျိၤဒီးအဝအကိၢ်စဉ်တၢ်မၤဂ့ၤထိဉ်တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ,တၢ်ရဉ်တၢ်ကျၢ်. တၢ်မၤ စၢၤဆိဉ်ထွဲလၢစ့ခီဖျိ မဲဉ်နံဉ်စိထဉ်တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ,ဝဲၤကျိၤနှဉ်လီၤ.

ကိးနံၤဒဲး!

တၢ်မၤဘဉ်လိာ်စူးကါအီၤလၢ တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတၢ်ဒုးအိဉ်ထိဉ်အီၤခီဖျိ Let's Go!
www.letsgo.org
ဒီး Kentucky ကမျၢ်တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ,ဝဲၤကျိၤ
(Kentucky Department of Public Health)
chfs.ky.gov/dph/mch/hp/5210/

ဖိသဉ်ဒီး အဟံဉ်ဖိလီဖိလၢအအိဉ် ဆူဉ်အိဉ်ချ,အနီၢ်ဂံၢ်



အိဉ်တၢ်သဉ် ၅ ဖျၢဉ် မ့တမ့ၢ် အါနှ,်အနှ,်ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လဉ်ကိးမ့ၢ်နံၤဒဲး

Karen Translation Date: September 2015

မှ၊်နသ့ဉ်ညါ ဇါ.

- တ၊်အိဉ်လ၊ အအိဉ်လ၊ပှဲၤဒီးတ၊်သူတ၊်သဉ်ဒီးတ၊်ဒီး
- တ၊်လဉ်နှဉ် ဟ့ဉ်ထိဉ်ဘံဉ်တဉ်မှဉ်ဒီးဟိဉ်လာ်အစိတဖဉ်လ၊ အရှဒိဉ်လ၊ တ၊်ဆိဉ်ထွဲမၤစ၊၊ တ၊်ဒိဉ်ထိဉ်အဂိ၊်ဒီး တ၊်ဂုၤထိဉ်ပသိထိဉ် ဒီးမၤတ၊်လ၊အကျဲဘဉ်လ၊ နိ၊်ခိဂံ၊်ကြိဆ၊တ၊်လ၊အဂ့ၤကတ၊၊်နှဉ်လီၤ.
- အါဒဉ်တ၊်တက့၊် တ၊်သူတ၊်သဉ်ဒီးတ၊်ဒီးတ၊်လဉ်နှဉ်အခဲဉ်လိဉ်ရံဉ်ဒီးအသိစှၤဝဲအယိ, ပျဲအဝဲသ့ဉ်လ၊ကယုထ၊တ၊်လ၊အအိဉ်ဒီး တ၊်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ တဘျိလ၊်လ၊်နှဉ်လီၤ.
- တ၊်အိဉ်တ၊်အိအါကလုာ် တၤသူတၤသဉ်လ၊ အလွဲ၊်အိဉ်အါကလုာ်ဒီးတ၊်ဒီးတ၊်လဉ်တဖဉ် ဟ့ဉ်တ၊်အိဉ်နှ၊်ဂံ၊်နှ၊်ဘါလ၊အရှဒိဉ်တဖဉ်– လ၊တ၊်နှဉ်အယိ တ၊်ကဘဉ်ဟ်လီၤ
- တၤသူတၤသဉ်ဒီး တ၊်ဒီးတ၊်လဉ်အလွဲ၊်အါကလုာ်လ၊ နလိခိအပူၤနှဉ်လီၤ.

တ၊်သူတ၊်သဉ်ယဲ၊်ဖျ၊ဉ် ဒီးတ၊်ဒီးတ၊်လဉ်တဖဉ်

- မၤကွ၊်တ၊်အ့ဉ်ဘျဲး–သ၊ဘျိသနူတက့၊်.ဟ့ဉ်အိဉ် တၤသူတၤသဉ်ဒီးတ၊်ဒီးတ၊်လဉ်အသိလ၊ ကျဲအါဘိဒီး အစှၤကတ၊၊်တဘျိအိဉ်ကွ၊် သ၊မိ–လ၊နအိဉ်တ၊်အိ အသိတခါကဘဲအဂိ၊် နကဘဉ်အိဉ်ကွ၊် ၇ တုၤ ၁၀ ဘျိနှဉ်လီၤ.
- တ၊်အိဉ် တ၊်သူတ၊်သဉ်ဒီးတ၊်ဒီးတ၊်လဉ်တဖဉ် ဘဲဒိဉ်ဖဲ တ၊်ထိးအိဉ်အီၤလ၊ တ၊်ထံဉ် မှတမှ၊် တ၊်စံ၊်ယါအထံနှဉ်လီၤ.အိဉ်ကွ၊်တ၊်စံ၊်ယါအထံလ၊အသိစှၤဒီးတ၊်နု၊်ထံဆံဉ် မှတမှ၊် မၤနှ၊်ဖရိဉ်ထံ(နဉ်)ဒီးထိပးသဘ့ဟိဉ်လာ်တက့၊်.
- ဂံ၊်ဘျဲးတ၊်သူတ၊်သဉ်ဒီးတ၊်နု၊်ထံအဆံဉ်လ၊ အသိစှၤတက့၊်.
- ဖ၊နုာ်လီၤတ၊်သူတ၊်သဉ်တ၊်ဒီးတ၊်လဉ်တဖဉ်ဆူတ၊်အိဉ်လ၊နဖိအီၤ, ဒ်အမှ၊်ဖဉ်စတဉ်, ကသူထံ, တ၊်အိဉ်တ၊်အိလ၊တ၊်ယ့ဉ်ဟ၊မံအီၤ, ကိဉ်ဖံစဉ်, မှၤ, အဂုၤအဂၤ.
- ဖ၊နုာ်လီၤတ၊်သူတ၊်သဉ်လ၊နတ၊်အိဉ်, ကိဉ်ခှးဘံဉ်, မှတမှ၊်ဂီၤတ၊်အိဉ်အဂၤအပူၤတက့၊်.
- သ့ဒီးဆှိလီၤတ၊်ဒီးတ၊်လဉ်တဖဉ်ဒီးတ၊်သူဉ်တ၊်သဉ်တဖဉ်အနှဉ်ဒီးအဝဲသ့ဉ်နှဉ်အိဉ်လ၊တ၊်အိဉ်အီၤသ့နှဉ်လီၤ.
- အါဒဉ်တ၊်တက့၊် ပှၤအဲဉ်ဒီးအိဉ် တ၊်အိဉ်လ၊အစှိးအါနှ၊်ဒံးအကပုာ်လုးနှဉ်လီၤ.အိဉ်အဝဲသ့ဉ်လ၊ အသံကစဲဉ် မှတမှ၊် ချိအီၤတစဲးဖိတက့၊်.

တ၊်အိဉ်တဘျိအဂိ၊်နှဉ် မှ၊်မနုၤလဲဉ်.

ပှၤဒိဉ်တုာ်ခိဉ်ပှဲၤတဖဉ်

- တ၊်သဉ်ဒီတဖျ၊ဉ်အက့၊်အဂိၤထဲသိးဒီးဖျ၊ဉ်ပၤတဖျ၊ဉ်
- တ၊်သဉ်လ၊သွဲဉ်အသးမှတမှ၊်တ၊်ဒီးတ၊်လဉ် ၁ /၂ ခွး
- တ၊်ဒီးတ၊်လဉ်အလါသံကစဲဉ် ၁ ခွး
- တ၊်သဉ်ယ့ထိ ၁ /၂ ခွး

ပှၤဖိသဉ်တဖဉ်

- အဒိဉ်အဆံးထဲသိးဒီးအဝဲသ့ဉ်အစုညါသး

ဟ်တ၊်ဟ်ပနီဉ် တ၊်အီတၤသဉ်ထံ

- ထိဘိဂုာ်ကျဲးစ၊းယုထ၊တ၊်သဉ်အထံလ၊အအိဉ်ဒီးတ၊်သူတ၊်သဉ်တမံၤဇိၤ–တမှ၊်တ၊်စဲကျးပနံာ်ဒီး“ade”ယ“drink”မှတမှ၊်“punch”ဘဉ်. ညိနု၊်အဝဲသ့ဉ်နှဉ်ပဉ်ယုာ်ဒီးတ၊်အထံ ၅ % မှတမှ၊် အါနှ၊်အနှဉ်လီၤ.
- နမှ၊်ယုထ၊လ၊ကအိတ၊်သဉ်အထံနှဉ်, ပှၤတၤသဉ်အထံလ၊အအိဉ် ၁၀၀% တက့၊်.
- မၤတ၊်ဆိတလဲကယိကယိခိဖျိ တ၊်ဖ၊နုာ်လီၤယုာ်ထံဆူ နဖိအတ၊်သဉ်အထံကျါတက့၊်.

ကဲပှၤလ၊အလီၤကွ၊်လိ

- အိဉ်တ၊်အိဉ်ကစဲးကစီးလ၊ တ၊်သူတ၊်သဉ်ဒီးတ၊်ဒီးတ၊်လဉ်တက့၊်.
- အိဉ်ဒီး တ၊်အိဉ်တ၊်ဒီးတ၊်လဉ်အစှၤကတ၊၊်တမံၤဖဲတ၊်အိဉ်တဘျိလ၊်လ၊်နှဉ်တက့၊်.

ဟံဉ်ဖိယိဖိတ၊်ဆ၊ကတိ၊်ဖဲအိဉ်အီတ၊်အခါဒီး တ၊်သူဉ်ဖှံသးညီ

- တဘဉ်တယာ်စှၤဟံဉ်ဖိယိဖိအတ၊်အိဉ်တ၊်အိအဆ၊ကတိ၊်တဂ့ၤ–ဟံးနှ၊် ၁၀–၁၅ မံးနံးလ၊ ကဆ့ဉ်နိၤတပူၤယိတက့၊်.
- မ၊နဟံဉ်ဖိယိဖိပဉ်ယုာ်မၤသကိးလ၊တ၊်ရဲဉ်တ၊်ကျဲၤဒီးမၤတ၊်အိဉ်တ၊်အိတက့၊်.
- မ၊နဟံဉ်ဖိယိဖိဖ၊နုာ်လီၤ တ၊်သူဉ်ဖှံသးညီအစရိ, လ၊အတမှ၊်တ၊်အိဉ်ဒီးလ၊အတ၊်လ၊ာ်ဘူဉ်လ၊ာ်စှၤစှၤတက့၊်.ကျးလီၤအိဖဲတ၊်လိ၊်လ၊ ဟံဉ်ဖိယိဖိကိးဂၤထံဉ်အီၤသ့အလိ၊်တက့၊်.အဒိတဖဉ်– တ၊်ဂဲၤလိာ်ကွဲလ၊တ၊်ချ၊, ဟံဉ်ဖိယိဖိအတ၊်ဂဲၤလိာ်ကွဲအနၤ, တ၊်ဖးအါထိဉ်လံာ်အဆ၊ကတိ၊်တချုးလ၊မံအခါနှဉ်လီၤ.

Karen Translation Date: September 2015