

# ဟူးဂဲၤတန့ၣ်ရံၣ် (မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်အန့ၣ်) ကိးနံၤဖဲး

တၢ်ဟူးဂဲၤန့ၣ် မၤစၢၤဝဲလၢ နဖီအခိၣ်န့ၣ် ကဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်  
လီၤပှၤကိးဂၤဖဲးလၢဟံၣ်ဖိဖိအပူၤ လိၣ်ဘၣ်  
နီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢ သး, ယံ, တၢ်အထူၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်အတၢ်  
အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ တၢ်ဃ့ၢ်, တၢ်စံၣ်ဖု, တၢ်စံၣ်ပျံ, တၢ်စံၣ်တကျိၢ်  
ခိၣ်-တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတမံၤလၢလၢ အဒုးအိထီၣ်  
တၢ်မၤဆူၣ်ထီၣ်သးအတၢ်စံၣ်, တၢ်ကသါဒီးတၢ်ကပၤထီၣ်  
အါထီၣ်အဂီၢ်တကျိၢ်.

ကဲထီၣ်တၢ်အဖိလၢအဂ့ၤဒီးပျဲနဖိထီၣ်လၢ နအိၣ်ဒီး  
တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတကျိၢ်.

အိၣ်မ့အိၣ်ဂဲၤဟူးဂဲၤဟံၣ်ဖိဖိတန့ၣ်အသိး!



တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤဆီၤဖျိ ရဲၣ်မစ့ၣ်ခိထံၣ်ကမျၢၢ်တၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့  
ဝဲၤကျဲၤဒီးအဝဲအကီၢ်ဖဲၣ်တၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ, တၢ်မၤ  
စၢၤဆိၣ်ထွဲလၢစ့ၣ်ဖျိ ဖဲၣ်န့ၣ်ခိထံၣ်တၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤကျဲၤန့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်ဒီး  
အဟံၣ်ဖိဖိလၢအအိၣ်  
ဆူၣ်အိၣ်ချ့အနီၢ်ဂံၢ်



ဟံးန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်တန့ၣ်ရံၣ် မ့တမ့ၢ်  
အါန့ၢ်အန့ၣ်လၢနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဂီၢ်

တၢ်မၤဘၣ်လိၣ်စူးကါဆီၤလၢ တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတၢ်ဒုးဆိၣ်ထီၣ်ဆီၤဖျိ Let's Go!  
[www.letsgo.org](http://www.letsgo.org)  
ဒီး Kentucky ကမျၢၢ်တၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤကျဲၤ  
(Kentucky Department of Public Health)  
[chfs.ky.gov/dph/mch/hp/5210/](http://chfs.ky.gov/dph/mch/hp/5210/)

# မုန်နသ့ဉ်ညါဧါ.

နီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်ခိၣ်န့ၣ် လၢကဒိၣ်ထီၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နီၢ်ခိဒီးခိၣ်န့ၣ်မၤတၢ်ပူၤယိန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လိၣ်ဘၣ်တနံၤဘၣ်တနံၤနီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢကမၤ ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အနီၢ်ခိတပူၤယိဒီးအသးတၢ်သ့ဉ်ညါန့ၣ်လီၤ.

တနံၤဘၣ်တနံၤနီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤမၤစၢၤဖိသၣ်လီၤ-

- ကအိၣ်ဒီးနီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအဆုၣ်အချ့.
- မၤဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါဒီးဆိတလဲအသးသ့ဒ်သိး ကမၤဘၣ်လိၣ်သးဒီးတၢ်အိၣ်သးအဂီၢ်
- ကအိၣ်ဘျီဘျီဒီး သးစၢၢ်အါထီၣ် ဒ်သိးအဝဲသ့ဉ်အ သးကစၢၢ်အါလၢ ကွဲဒီးတၢ်မၤကွဲအဟံၣ်တၢ်မၤ

## ဟူးဂဲၤတန့ၣ်ရံၣ် မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ် အန့ၣ်ကိးနံၤဒဲး

- ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါလၢ အစ့ၤကတၢၢ် တၢ်ကမၤ နီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ တနံၤဘၣ်တနံၤစ့ၣ်စ့ၣ်...လၢဖိသၣ်ဒီးပုၤဒိၣ်တၢ်ခိၣ်ပဲၤတဖၣ်အဂီၢ်!
- တၢ်မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ အါန့ၢ်တန့ၣ်ရံၣ်န့ၣ် ဂ့ၤလၢဖိသၣ်အဂီၢ် န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲလၢတၢ်ချ့န့ၣ် ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါလၢတၢ်ယုၢ်, တၢ်စံၣ်ဖု, တၢ်စံၣ်ပျံၤဒီးတၢ်စံၣ်တကျိၢ်ခိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဒုးအိၣ်ထီၣ် ညၣ်အထူၣ်န့ၣ်လီၤ.

### ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ နီၢ်ခိ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢ အသဘျ့ဒီးသ့ဉ်ဖုံသးညိ

- ဂဲၤလိၣ်ကွဲထဲး(tag)
- စံၣ်ပျံၤ
- ဂဲၤလိၣ်ကွဲဘိလ် (ဖျါၣ်သ့, တၢ်ဖိၣ်ဘိလ်, ဖျါၣ်ထူ, အဂ့ၤအဂၤတဖၣ်.)
- ဒီးလ့ၣ်ယိၣ်တဖၣ်
- အိးထီၣ်တၢ်သးစံၣ်ဒီးဂဲၤကလံၣ်
- ဒီးလ့ၣ်ကဟ့ၣ်, ဒီးစကံ မ့တမ့ၢ်ခိၣ်ဖဲးမူခိၣ်ဖိ
- ဟံၣ်ကတီၢ်သိလ့ၣ်လၢ တၢ်ဟံၣ်သိလ့ၣ်လီၢ် အကတၢၢ်
- ထီၣ်လၢယိၣ်သ့ၤ
- ဒုးသိးနဖိလၢတၢ်ကူတၢ်သိးလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်အသိးဒီးဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ် ဘါလၢ ကဂဲၤလိၣ်ကွဲလၢတၢ်ချ့
- မၤဟံၣ်ဖိယိၣ်ဖိနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအမ့ၢ် တၢ်ဟး မ့တမ့ၢ် တၢ်လဲၤဟးလိၣ်ကွဲလၢဖိကရၢၢ်



## မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအညိလၢနီၢ် ဖိအဂီၢ်

- မၤတၢ်ဆိတလဲကယိကယိတဖၣ်လၢ ကမၤအါထီၣ် နဟံၣ်ဖိယိ ဖိ အနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအပတီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဒုးဟံၣ်ယုၢ်နီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢနဟံၣ်ဖိယိဖိအတၢ်မၤလၢမၤ ညိနီၢ်ကိးဘျီကိးဘျီတက့ၢ်.
- တဘၣ်ပျဲ တၢ်ကွဲခိၣ်ဖျါထၢၣ်ကွဲဟူဖျါအမဲၣ်မၤပဲၤတၢ်ဂဲၤလိၣ် ကွဲအလီၢ်တဂ့ၤ.
- ယုထၢတၢ်ဂိၤဖိတဖၣ်ဒီးတၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲတဖၣ်လၢအမၤဂ့ၤထီၣ်နီၢ်ခိ အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတက့ၢ်.
- ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါသးသမူဒိတစိးနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤခိဖျါ တၢ်ဒုးဟံၣ် ယုၢ် နီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢ တၢ်မၤလၢနမၤညိနီၢ်ကိးဘျီကိး ဘျီတက့ၢ်.
- မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢတၢ်သ့ဉ်ဖုံသးညိအပူၤ!

## ကဲပုၤလၢအ လီၤကွၢ်လိ

- စူးကါနီၣ်ထီၣ်ခိၣ်ခါတက့ၢ်.
- ဟးလၢခိၣ်ဖဲ အိၣ်ဟါတၢ်အိၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံတက့ၢ်.