

ပံးသံကွံာ်တၢ်ဂီၤမူ လၢကဒူးဂုၤထီၣ်ပသီ ထီၣ်ခိၣ်န့ၣ်အဂီၢ်

ကွၢ်ဟူဖျါဒီးအံၣ်လဲးတြီန့ၣ်ကမ္ဘာ်တၢ်ဆဲးကျိးဆဲး
ကျၢအဂၤတဖၣ် ကဒီးန့ၣ်ဘၣ်ကျဲလၢတၢ်ယုသ့ၣ်ညါတၢ်
တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲဒီးတၢ်ဘၣ်ထွဲလိာ်အသး ဝါခိယာ်ခိဒီး
ပှၤအဂၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ယုသ့ၣ်ညါတၢ်ဒီးတၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲ
မ့ၢ်တၢ်လၢအကါခိၣ်လၢ ခိၣ်န့ၣ်အတၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီ
ထီၣ်လၢဖိသ့ၣ်သးစၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ထိးဘူး, တၢ်လုၣ်ကွၢ်တၢ်အရိၣ်, တၢ်နၢကွၢ်တၢ်,
တၢ်ကတိၤတၢ်, တၢ်သးလိာ်သးကျိးဒီးတၢ်မၤပှၤတၢ်တၢ်ဘၣ်
ထွဲခိဆၢလိာ်အသးယာ်ခိယာ်ခိန့ၣ် မၤစၢ်ဖိသ့ၣ်လၢ
ကမၤလိန့ၣ်တၢ်ခိဖျါလၢအဝဲသ့ၣ်အခၣ်ယၢၤဝးန့ၣ်လီၤ.
ကွၢ်ဟူဖျါ, ခိၣ်ဖျါထၢၣ်, မ့တမ့ၢ်တၢ်ဂီၤမူအဂၤတဖၣ်ဟ့ၣ်
လီၤတၢ်ထီၣ်ဟူးဂဲၤထီၣ်ခိၣ်န့ၣ်တကလုာ်ပီတသ့ဘၣ်.

၉-၅-၂-၁-၀
ကိးနံၤဖဲး!

တၢ်မၤဘၣ်လိာ်စူးကါဆီၤလၢ တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတၢ်ဒူးအံၣ်ထီၣ်ဆီၤခိဖျါ Let's Go!
www.letsgo.org
ဒီး Kentucky ကမ္ဘာ်တၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဒဲၤကျဲၤ
(Kentucky Department of Public Health)
chfs.ky.gov/dph/mch/hp/5210/

ဖိသ့ၣ်ဒီး
အဟံၣ်ဖိလီဖိလၢအအိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ချ့အနီၢ်ဂံၢ်



ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်ကွၢ်ကွၢ်ဟူဖျါ, တၢ်စူးကါ
ခိၣ်ဖျါထၢၣ်, မ့တမ့ၢ်တၢ်ကွၢ်ဂီၤမူ
အဆၢကတီၢ်,
လၢခံန့ၣ်ရံၣ်မ့တမ့ၢ်စ့ၤန့ၣ်အန့ၣ်

မ္ဍ်နသ့ဉ် ညါဧါ.

- တၢ်ကွၢ်ဂီၤမူအဆၢကတီၢ်ပၢ်ယုၢ်ဒီးကွၢ်ဟူဖျါ, ခိၣ်ဖျါထၢၣ်, ထဲးပလဲး(tablet)ခိၣ်ဖျါထၢၣ်တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွၢ်ဒီး တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ဖိၣ်လၢ-စ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်ခဲလၢာ်န့ၣ်အရ့ၣ်ဒိၣ်လၢတၢ်ကတီၢ်ပၢ်န့ၣ်အိၣ်လီၤ.
- တၢ်ကွၢ်ကွၢ်ဟူဖျါန့ၣ်အမၤဘၣ်လွဲၤလိာ်သးဒီးတၢ်အိၣ်ကစဲး ကစိးဒီးမၤဘိၣ်တလၢထီၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ကွၢ်ကွၢ်ဟူဖျါလၢအအါန့ၣ် ၂ န့ၣ်ရံၣ်န့ၣ်ဘျးစဲလိာ်အသး ဒီးတၢ်ဖးလိာ်မးပတီၢ်စ့ၤလီၤဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢတၢ်သးစၢ် ဆၢန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ကွၢ်တၢ်ဂီၤမူအဆၢကတီၢ်လၢ အပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့-
 - သးန့ၣ် ၂ န့ၣ်အဖိလတ်တဘၣ်ကွၢ်ကွၢ်ဟူဖျါ/ခိၣ်ဖျါထၢၣ်
 - တဘၣ်ဟ်ကွၢ်ဟူဖျါ / ခိၣ်ဖျါထၢၣ်လၢ ဒး လၢဖိသၣ်မံအပူၤဘၣ်
 - ဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ် ၁ န့ၣ်ရံၣ်လၢ ကွၢ်ဟူဖျါအဟ့ၣ် တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢ်/ ခိၣ်ဖျါထၢၣ်လၢသးန့ၣ် ၂ န့ၣ်ဒီး ၅ န့ၣ်အဘၢၣ်စၢၤ
 - ဖဲသးန့ၣ် ၅ န့ၣ်အလီၢ်ခံ, ကွၢ်တၢ်ဂီၤမူ ၂ န့ၣ်ရံၣ် မ့တမ့ၢ် စ့ၤန့ၣ်အန့ၣ်

အံးကွၢ်ထွဲတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ တၢ်ကွၢ်ကွၢ်ဟူဖျါ, ခိၣ်ဖျါထၢၣ်, ဒီးတၢ်ဂီၤမူအခါ!

တၢ်န့ၣ်လီၤပၢ်ယုၢ်မၤသကိး-ဟ်ကွၢ်ဟူဖျါ တဖၣ်, ခိၣ်ဖျါထၢၣ်တဖၣ်, DVD ဒီး တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွၢ်ဘၢ်ဒိၣ်အိၣ်လၢနဖိအဖးအချၢ

- တၢ်ဟ်ကွၢ်ဟူဖျါလၢ ဒးဖးဒိၣ်အပူၤ ငုးကဲထီၣ်ဟံၣ်ဖိဖိဖိ အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢတၢ်ကွၢ်သကိးတၢ်ဂီၤမူန့ၣ်လီၤ.
- ကွၢ်ကွၢ်ဟူဖျါဒီးနဖိဒီးတဲသကိးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတက့ၢ်. သံကွၢ်အဝဲသ့ၣ်တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ဒီး တဲဖျါထီၣ် နတၢ်ထံၣ် တဖၣ်တက့ၢ်.
- တၢ်အံၤကဒုးသ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကိးနၤလၢနဖိတဖၣ်ကွၢ်မနုၤလဲၣ် န့ၣ်လီၤ.

ဟ်လီၤတၢ်ဟ်ပနီၣ်- သ့ၣ်ညါလၢနဖိန့ၣ် ကွၢ်ကွၢ်ဟူဖျါထဲလဲၣ်

- ဟ်လီၤဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်သိၣ်တၢ်သီတၢ်ဘျၢတနီၤဒ်အမ့ၢ် တဘၣ်ကွၢ်ကွၢ်ဟူဖျါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂီၤမူ တချုးလၢတၢ်မၤဝံၤကွီ ဟံၣ်တၢ်မၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤကစဲးကစိးဝံၤအလီၢ်ခံဘၣ်.
- တဘၣ်ကွၢ်ကွၢ်ဟူဖျါလၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အဆၢကတီၢ်ဘၣ်.
- စူးကါန့ၣ်ရံၣ်တက့ၢ်.ဖဲဆုလုသိၣ်ထီၣ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ တၢ်ကပံးကွၢ်ကွၢ်ဟူဖျါ မ့တမ့ၢ် ဟ်တၢ်ကွၢ်ကွၢ်ဟူဖျါအကတီၢ် ဖဲမ့ၢ်တနံၤတုၤမ့ၢ်ယဲၢ်နံၤတက့ၢ်.

မၤစၢၤနဖိလၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤအိ တၢ်ကွၢ်ကွၢ်ဟူဖျါတက့ၢ်

- ဟ်လိာ်တဖၣ်, လိာ်မဲးကစံတဖၣ်ဒီးတၢ်ဂဲၤ လိာ်ကွၢ်ဘၣ်ဘၣ်တဖၣ်လၢဟံၣ်ဖိဖိဖိအဖး ပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- လၢကအိၣ်လၢတၢ်ဂီၤမူအမဲၣ်ညါအလီၢ်န့ၣ် မၤတၢ်ရဲၣ်လီၤတၢ်သ့ၣ်ဖဲသးညီတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်တက့ၢ်.
- ဟ်လီၤဟံၣ်ဖိဖိဖိတၢ်န့ၣ်ကျဲၤလၢတၢ်ဒုးန့ၣ်တဖၣ် လၢအကြၢးအဘၣ်-ဒီးသးန့ၣ်တက့ၢ်.

ကဲပုၤလၢအ လီၤကွၢ်လံၢ

- မၤပိာ်ထွဲန့ၣ်ကစၢ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သီတၢ်ဘျၢတဖၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်လၢဖိသၣ်အတၢ်ဒီသ့ၣ်ဟ်သးအဒိအတၢ်, ဟ်လီၤတၢ်အ ဒိအတၢ်လၢအဝုၤလၢနနီၢ်ကစၢ်တၢ်ကွၢ်ကွၢ်ဟူဖျါလုၢ်လၢတဖၣ် န့ၣ်လီၤ.
- ဟးဆွဲးတၢ်ကွၢ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢ အပၣ်ယုၢ်ဒီးပုၤဒိၣ် တုၣ်ခိၣ်ပွဲၤ အတၢ်ဂ့ၢ် ဖဲနဖိအိၣ်လၢဒးပူၤ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဘျး အခါတက့ၢ်.
- မၤဟံၣ်ဖိဖိဖိမၤစၢၤတၢ်လၢ တၢ်အိၣ်ဟါတၢ်အိၣ်အဂီၢ် တက့ၢ်.တၢ်အံၤဒုးန့ၣ်လီၤပၢ်ယုၢ်အဝဲသ့ၣ်ဒီးဒုးန့ၣ် အဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်မၤစၢၤန့ၣ်အရ့ၣ်ဒိၣ်ထဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
- အိးထီၣ်တၢ်သးဝံၣ်ဒီးပျဲဖိသၣ်တဖၣ်ဂဲၤကလံၣ်တက့ၢ်.

