

နမူနာတဲဘၣ်ပှၤအဂၤတဖၣ်လၢနတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဒဲလဲၣ်
 န့ၣ်အဝဲသ့ၣ်မၤစၢၤနၤလၢ န သးကမ့ၢ်ထီၣ်သ့လီၤ.
 တဲသကိးတၢ်ဒီးပှၤမၤစၢၤနတူၢ်, နကသံၣ်သရၣ်, မ့
 တမ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်လၢအကွၢ်ထွဲသ့ၣ်သးတၢ်ဆိတက့ၢ်.
 ဝဲဂ့ၢ်ဂီၤအူအဆၢကတီၢ် အခါ, နမ့ၢ်ပှၤလၢနကမၤဘၣ်ဒိဘၣ်
 နသးမ့တမ့ၢ်ပှၤအဂၤဒီးကိး ၉၁၁ တက့ၢ်.

လၢနကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ကစီၣ်အဂီၢ်ကွၢ်-

<http://www.cal.org/CO/welcome/A14CULT.HTM>

တၢ်ဒူးအိၣ်ထီၣ်လံာ်တၢ်ကစီၣ်ဖိတဘျီအံၤဒီဖျိပမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဒီး
 တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ကရၢကရိလၢလံာ်တဖၣ်အအိၣ်လီၤ-

*USCRIကရၢအ National Alliance for
 Multicultural Mental Health
 Peace Corps*

တၢ်လၢာ်လၢလံာ်တၢ်တဘျီအံၤအဂီၢ်န့ၢ်တၢ်မၤန့ၢ်အီၤလၢတၢ်အိၣ်
 ဆူၣ်အိၣ်ချဲဝဲ ကျိၤဒီးတၢ်ဆီလီၤပာ်လီၤပှၤဘၣ်ကိဘၣ်ခဲတၢ်မၤစၢၤပှၤ
 ကညီဝဲကျိၤအအိၣ်လီၤ.

**U.S. Committee for Refugees
 and Immigrants
 2231 Crystal Drive, Suite 350
 Arlington, VA 22202-3711
 လီတဲစိ- 703 • 310 • 1130
 ဖဲးစိ- 703 • 769 • 4241
www.refugees.org**



**တၢ်အိၣ်ဘၣ်လိာ်ဖိးဒူးနသးဒီး
 တၢ်ဆဲးတၢ်လၢအသီ
 Adjusting to a New Culture
 (Karen)**



www.refugees.org
 Protecting Refugees. Serving Immigrants.
 Upholding Freedom since 1911

တၢ်အိၣ်ဆိးပှၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲ

တၢ်ဟဲဆူကီၢ်အမဲရကၢန့ၣ်တၢ်လၢအလီၤသ့ၣ် ပီၤသးဝးဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ် ယၢ်အါမးလီၤ. နကမၤလိာ်ဘၣ် လၢနကဘၣ်အိၣ်ဆိးဒီးမၤတၢ်လၢတၢ်ဆဲးတၢ် လၢလၢအလီၤဆိအပူၤန့ၣ်လီၤ. လံာ်ဖိတဘၣ်အံၤ ကရဲပွးနၢတၢ်လၢနၢဒီးနပုၤ ဟံာ်ဖိကဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ် မဲာ်ဝဲဖဲနစးထီၣ်ဆိလီၤအိၣ်ဘၣ်လိာ်ဖိးဒုနသးဒီးတၢ်အိၣ်မူလၢ အမဲရကၢအပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆဲးတၢ်လၢစံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်ဆဲးတၢ်လၢန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်န့ၣ်ဒီးတၢ်လုာ်တၢ်ပှၤလၢပှၤတက လုာ်ယီၤနီၤလိာ်အသး လီၤ. တၢ်န့ၣ်ဒီးတၢ်လုာ်တၢ်ပှၤတဖၣ် အံၤကလုာ်ဘၢပှၤအတၢ်ကတိၤတၢ်ဒီးအတၢ် ဖံးတၢ်မၤလီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တနီၤလၢနဆိကမိၣ်လၢအဘၣ်ဒီးမ့ၢ်တၢ်ညီၣ်န့ၢ်မၤ အသးန့ၣ် ကလီၤဆိဘၣ်ပှၤအမဲရကၢဖိသ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတနီၤလၢ ပှၤအမဲရ ကမၤဝဲန့ၣ် ကလီၤဆိလၢနဂီၢ်သ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤလိအိၣ်ဆိးလၢ တၢ်ဆဲးတၢ် လၢအသီပူၤန့ၣ်မ့ၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်မၤလိအိၣ် ဆိးလၢနထံာ်ကီၢ်အသီတဘျီအပူၤလီၤ. တလိၣ်လၢနကဘၣ် ဆိတလဲနတၢ်န့ၣ်ဒီးတၢ်လုာ်တၢ်ပှၤတဖၣ်ဒီးပှၤပိာ်ပှၤအမဲ ရကၢအတၢ်ဆဲးတၢ်လၢဘၣ်. ဘၣ်ဆၢနကဘၣ်မၤလိဒ်သိးနအိၣ် ဆိးဒီးမၤတၢ် လၢတၢ်ဆဲးတၢ်လၢအံၤအပူၤကသ့အဂီၢ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်ဘၣ်လိာ်ဖိးဒုနသးဒီးတၢ်ဆဲးတၢ်လၢမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်အိၣ်ဘၣ်လိာ်ဖိးဒုနသးဒီးတၢ်ဆဲးတၢ်လၢအသီန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်မၤလိတၢ်လၢနကအိၣ် ဒီးမၤတၢ်လၢတၢ်ဆဲးတၢ်လၢအသီပူၤ ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. အခိပညီမ့ၢ်ဝဲ နကဘၣ်ဆိ တလဲတၢ်အါမံၤဒီးမၤ လိတၢ်အသီတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်-

- ထံာ်လိာ်သးဒီးပှၤအသီတဖၣ်
- မၤလိကျိာ်အသီ
- မၤလိအိၣ်ဆိးဖဲတၢ်လိာ်ဒီးပှၤလၢနတသ့ၣ်ညါဘၣ်အကျါ
- အိၣ်ဒီးမူဒါအသီတဖၣ်လၢဟံာ်ယီၤအပူၤ

တၢ်အိၣ်ဘၣ်လိာ်ဖိးဒုနသးဒီးတၢ်ဆဲးတၢ်လၢအပတၢ်တဖၣ် မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

ပှၤတဂၤစုာ်စုာ်အတၢ်လဲၤခိဖျိဘၣ်ယးတၢ်အိၣ် ဘၣ်လိာ်ဖိးဒုနသးဒီးတၢ်ဆဲးတၢ်လၢအပတၢ်တဖၣ်.

အပတၢ် ၁- ဝဲနဟဲတုၤဝံၤအလိာ်ခံတဘျီန့ၣ်အတီၢ် ပူၤ, တၢ်ခဲလၢာ်ကဖျါသီဒီး လီၤသ့ၣ်ပီၤသးဝးလီၤ. နန့ၣ်လၢနတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲတဖၣ်အိၣ်တၢ်လၢနလိာ်ခံလံ. နတူၢ်ဘၣ် လၢနအိၣ်ပှၤဒီးတၢ်မ့ၢ်လၢန့ၣ်လီၤ.

အပတၢ် ၂- တဘျီန့ၣ်ဝံၤအလိာ်ခံ, နကသ့ၣ် ညါလၢအမဲရကၢတမ့ၢ်တၢ်အဂ့ၤ ကတၢ်ထဲန့ၣ်ဘၣ်. နသ့ၣ် ညါလၢပှၤအမဲရကၢတဖၣ်မၤအသးလီၤဆိလီၤ. အ ဝဲသ့ၣ်မၤအသးကလီၤဆိ, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဖျါရၢၢ်စၢၢ် မ့တမ့ၢ် ဖျါပျုးဒ်လဲၣ် လီၤ. နကသ့ၣ်နီၣ်နတၢ်အိၣ် တၢ်ဆိးအလိာ်ဒီးပှၤလၢနသ့ၣ်ညါအိၣ်တဖၣ်လီၤ. တၢ်လၢနဘၣ် မၤဒီးဘၣ်မၤလိတဖၣ်ဖျါလၢအကီၢ်ဒီးနတၢ်မ့ၢ်လၢလၢာ်လီၤ. နသး အုးဒီးသးထီၣ်တၢ်လီၤ.

အပတၢ် ၃- နတၢ်သးအုးဒီးတၢ်သးထီၣ် တဖၣ်ကဟါမၤဖဲတၢ်ဆၢကတီၢ်လဲၤပူၤ ကွံာ်အခါလီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအကယီၤဒီးကယံာ်တဘျီလၢမ့တမ့ၢ်တဘျီ န့ၣ်လီၤ. ကယီၤကယီၤန့ၣ်, နဟံာ်အသီဒီးအမဲရကၢအ တၢ်ဆဲးတၢ်လၢတဖျါလီၤ ဆိလၢနဂီၢ်လၢၤဘၣ်. နကထံာ် န့ၢ်နလုာ်နလုာ်ဒီးတံၤသကိးအသီတဖၣ်လီၤ. န တသ့ၣ်နီၣ်နအိၣ် ဖျါအလိာ်အါအါလၢၤဘၣ်. နထံာ်ထံာ်ကီၢ်ခဲဘၣ်လၢာ်အတၢ်ဂ့ၤ တၢ်အါဒီးနဂ့ၢ်ကျဲးစးဟံးန့ၢ်တၢ်အဂ့ၤကတၢ်လီၤ.

ဒ်သိးယတူၢ်ဘၣ်ကမ့ၢ်အဂီၢ်ယကဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်.

တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤကဲထီၣ်ဒီးပှၤတဂၤဂ့ၤတဂၤဂ့ၤလၢအဘၣ် မၤတၢ်ဆိတလဲအါမံၤလီၤ. နကဘၣ်နၢပာ်လၢကျဲလၢလံာ်တဖၣ် အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအကဲဘျီလီၤ.

နီၤလီၤနတၢ်လဲၤခိဖျိတဖၣ်ဒီးနသကိးဒီးနပှၤဟံာ် ဖိလီၤဖိဒီးမၤန့ၢ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ် ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတက့ၢ်. ယုသကိးတၢ်အစၢတက့ၢ်.

ကွၢ်တၢ်အဂ့ၤလၢနကပိာ်ကပၤတဖၣ်တက့ၢ်. ထံာ်တၢ်ကီၢ်ခဲ (တၢ်တၢ်တၢ်) တ ဖၣ်ဒ်တၢ်မၤလိဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

မံာ်ဘျဲဘျဲတက့ၢ်. အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢဂ့ၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဖၣ်

တက့ၢ်. မၤနီၢ် ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတက့ၢ်. ရဲၣ်ကျဲးဒီးမၤတၢ်ဟူးတၢ် ဂဲၤလၢနမၤမ့ၢ်ဒီးမၤစၢၤနၢလၢ နသးကမ့ၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်. တၢ်အလုာ်အလၢအံၤကမၤစၢၤနၢလၢနနီၢ်ခိဒီးနီၢ်သး အတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့လီၤ.

တူၢ်လိာ်လၢပှၤကိးဂၤဒီးဆိကမိၣ်ဒီးမၤတၢ်လီၤဆိလီၤ. တၢ်မၤဒီးတၢ်ဟူးတၢ် ဂဲၤလၢအဖျါလၢအမၤတရီၤတပါတၢ်န့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တမ့ၢ်တီၢ်ဟဲဝဲန့ၣ်ဘၣ်.

ပျဲနတူၢ်ဘၣ်တၢ်သးတမ့ၢ်လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်တကတီၢ်ဘၣ် တကတီၢ်တက့ၢ်. ဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနကမၤလိတၢ်ဒီးမၤဘၣ် ဘျီဘၣ်ဒါသးအဂီၢ်တက့ၢ်.

ယုသကိးအသီ မ့တမ့ၢ် မၤအိၣ်ထီၣ်နသကိးဒီးပှၤအမဲရကၢ ဖိတဖၣ်တက့ၢ်. နီၤလီၤလိာ်နတၢ်လုာ်တၢ်လၢတနီၤတက့ၢ်. နကသးဖုံလၢနမၤလိဘၣ်တၢ်လၢတဂၤ ဒီးတဂၤအအိၣ်အယီၤလီၤ.

မၤလိနထံာ်ကီၢ်အသီတဘျီအဂ့ၢ်, အတၢ်စံာ်စိးဒီးအလုာ် အလၢတက့ၢ်. သံကွၢ် နသကိးအမဲရကၢဖိမ့တမ့ၢ်ပှၤလၢအမဲ နအိၣ်ယံာ်တဖၣ်တၢ်တက့ၢ်.

တဘၣ်ပျဲလၢနကမၤကမ့ၢ်တၢ်တဂ့ၤ. မၤလိန့ၢ်တၢ်လၢတၢ်ကမ့ၢ် တက့ၢ်. မတၤ မးတမ့ၢ်လၢလၢကဘၣ်မ့ၢ်တၢ်အဂ့ၤကတၢ်ဘၣ်. ပှၤအါတက့ၢ်ကသးခုလၢနတၢ် သ့ၣ်ဂုသးဒုဒီးနတၢ်ထဲးဂံၢ်ထဲးဘါ တဖၣ်လီၤ.

နကလိာ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ်မၤစၢၤအခါဖဲလဲၣ်.

နကလိာ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ်မၤစၢၤဖဲ-

- နသးအုး, သးထီၣ်, မ့တမ့ၢ်ပျဲတၢ်အဘျီအါန့ၢ်ဒီးနသးခု
- နတၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်သးအုးမ့တမ့ၢ်တၢ်သးထီၣ် တဖၣ်နးန့ၢ်ဒီးနတဲဖျါ အီၤသ့
- နတၢ်သ့ၣ်နီၣ်လၢအတဂ့ၤတဖၣ်မၤတံာ်တၢ်နၢ, မၤတံာ်တၢ်နတၢ် ဆိကမိၣ်ဒီးနတၢ်မံာ်တဖၣ်
- နတူၢ်ဘၣ်လၢနတၢ်ကီၢ်ခဲတဖၣ်နတူၢ်တကဲဘၣ်
- နသ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤတၢ်ထီၣ်
- နတူၢ်ဘၣ်ဒ်သိးပှၤရဲၣ်ကျဲးတၢ်လၢပှၤကမၤဘၣ်ဒိဆါနၢ

ပဒီတဒါဖိသဂ်တဖဂ်လာတၢ်သးအံးသ့စ့ၢ်ကီးဧါ ?

တၢ်သးအံးန့ၢ်တၢ်ဒီတဒါအီၤတသ့ဘၣ်.
ဖဲနဖိအိၣ်ဖျဲၣ်ဝံၤစ့ၢ်န့ၢ်အတီၢ်ပူၤနမၤတၢ်တဖဂ်အံၤ
သ့ဝဲဒ်သီးအဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်သဂၢ်စ့ၢ်လီၤဒီးတၢ်လၢအဒူး
အိၣ်ထီၣ်တၢ်သးအံးတဖဂ်, ဒီဖျိ -

- နတအိမိၣ်လၢဟံၣ်ပူၤ !
- နမၤကဆဲကဆီနဟံၣ်.
- နတဒူးလဲၤန့ၢ်သၣ်မံၤယီၤဒီးထွံၣ်တဖဂ်ဆူနဖိဆံးဖိ
အမံဒးပူၤ.
- နဒူးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၢ်ဖိတဖဂ်လၢမိၣ်န့ၢ်ထံဖးယံၣ်
ဖဲနမၤအီၤအသ့ ကတၢ်.

မိၣ်န့ၢ်ထံန့ၢ်ဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ဒိၣ်န့ၢ်ဒီး
တၢ်န့ၢ်ထံကမူၣ်, ဒီးမၤယံၣ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ်ဒီတဒါ န့ၢ်ပူၤ
လၢအဲလက့ၤလၢအကဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သးအံးတဖဂ်
သ့ဝဲလီၤ.

**တၢ်သးအံးန့ၢ်တၢ်ယါဘျါအီၤ ဒီး တၢ်ပၤယၢ်အိၣ်သိး
သ့တကဲထီၣ်တဂ့ၢ်န့ၢ်သ့ဝဲလီၤ.**

နမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢနဖိဆံးဖိဘၣ်တၢ်သးအံးန့ၢ်,
ဝံသးစ့ၢ်မၤန့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တက့ၢ်.
နပၤယၢ်တၢ်သးအံးသ့ဒီဖျိနဟးဆူးတၢ်တဖဂ်လၢ
အဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သးအံးဒီးဒီဖျိစ့ၢ်ကီးလၢနအိက
သံၣ်ဒ်ကသံၣ်သရၣ်ဒူးန့ၢ်ပၢ်နၤအသိးလီၤ အိၣ်ဒၣ်ထဲက
သံၣ်လၢကသံၣ်သရၣ်တဲနၤလၢနကဘၣ်အိတဖဂ်ဧါ
တက့ၢ်.

**နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢ အု(န့)ထၢ်နး(ထံ)အပူၤ
ဘၣ်ယးဒီးတၢ်သးအံးန့ၢ်, ဝံသးစ့ၢ်ဟဲန့ၢ်လီၤကွၢ်ဖဲ -**

www.cdc.gov/asthma

www.lungusa.com



တၢ်ဂ့ၢ်လၢလံၣ်နီၤလီၤအံၤအပူၤတဖဂ်န့ၢ်တၢ်ဟံးန့ၢ်ဒီးသ့က့ၤ အီၤ
လၢတၢ်ကွဲးတဖဂ်လၢအဘၣ်တၢ်ကတဲၣ်ကတီၤအီၤလၢ -

Centers for Disease Control

The American Lung Association

The Office of Minority Health

The American Academy of Family Physicians

New York State Department of Health

လံၣ်နီၤလီၤအံၤဘၣ်တၢ်ကတဲၣ်ကတီၤအီၤဒီဖျိကျိၣ်စ့တၢ်မၤစၢၤလၢ
တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးပူၤဂ့ၢ်ဝဲၤကျိၣ်အဝဲၤဒးဘၣ်ယးတၢ်ပၤလီၤက့ၤ
လီၤအိၣ်လီၤဆိးလၢပူၤဘၣ်ကီဘၣ်ခဲတဖဂ်အဂီၢ်.

လၢတၢ်ဆဲးကျိးအဂီၢ် -
riht@uscrdc.org
**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
ထဲလံဖိ - 202 • 347 • 3507
ဖဲး (ကိမ်) - 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



တၢ်သးအံးန့ၢ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်

**What is Asthma?
(Karen)**



www.refugees.org
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

တၢ်သးအံးန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ် ?

တၢ်သးအံးမ့ၢ်တၢ်ဆါလၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢ တၢ်သၢထီၣ်သၢလီၤအဂီၢ်လီၤ. ပနီၣ်ခိအပူၤ အိၣ်ဝဲဒီးတၢ်ကျိၤ ဘိဖိတဖၣ်လၢအစိၣ်ဆွၢကလံၤ ဆူပပသိၣ်အပူၤလီၤ. တၢ်သး အံးမၤ ညိးထီၣ်တၢ်အကျိၤဘိဖိတဖၣ်အံၤအယိကဲထီၣ်တၢ်ကီၢ် တၢ်ခဲလၢတၢ်သၢထီၣ်သၢလီၤအဂီၢ်လီၤ. ကျဲလၢတၢ်ကယါ ဘျါမၤလီၤမၤတၢ်သးအံးတအိၣ်သန့ၣ် က့,တၢ်ယါအီၤလၢ ကသံၣ်ကသီသ့ဒီးအါဘျီတၢ်ဒိတဒါ သးလၢအီၤသ့ဝဲလီၤ.

တၢ်သးအံးန့ၣ်လီၤဆီဒီး တၢ်ခုၣ်ဘၣ်ပှၤ, တိးကွဲ , ပသိၣ် ကျိၤဘိညိး , ဒီး ပသိၣ်ညိး တၢ်ဆါတဖၣ်လီၤ.

တၢ်သးအံးန့ၣ်တကဲထီၣ်ဒီဖျိ virus တၢ်ဆါအယၢ်ဘၣ်, ဒီးတၢ်ရၢလီၤအီၤလၢပှၤ တၢ်ဆူအၢကတၢ်အအိၣ်တသ့ဘၣ်. ကျဲလၢကယါဘျါ ကွံၣ်တၢ်သးအံးတအိၣ်ဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်ဒီးကသံၣ်တဖၣ် အိၣ်လၢကဒိတဒါၵၢၤ ဒီးယါဘျါတၢ်သးအံးထီၣ်ပှၤလီၤ.

တၢ်မနုၤဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သးအံးလဲၣ် ?

တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သးအံးန့ၣ်လီၤ ဆီလိၣ်သးလၢပှၤတၢ်ဒီးတၢ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်လၢအ ညိးန့ၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သးအံၤအအါကတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ -

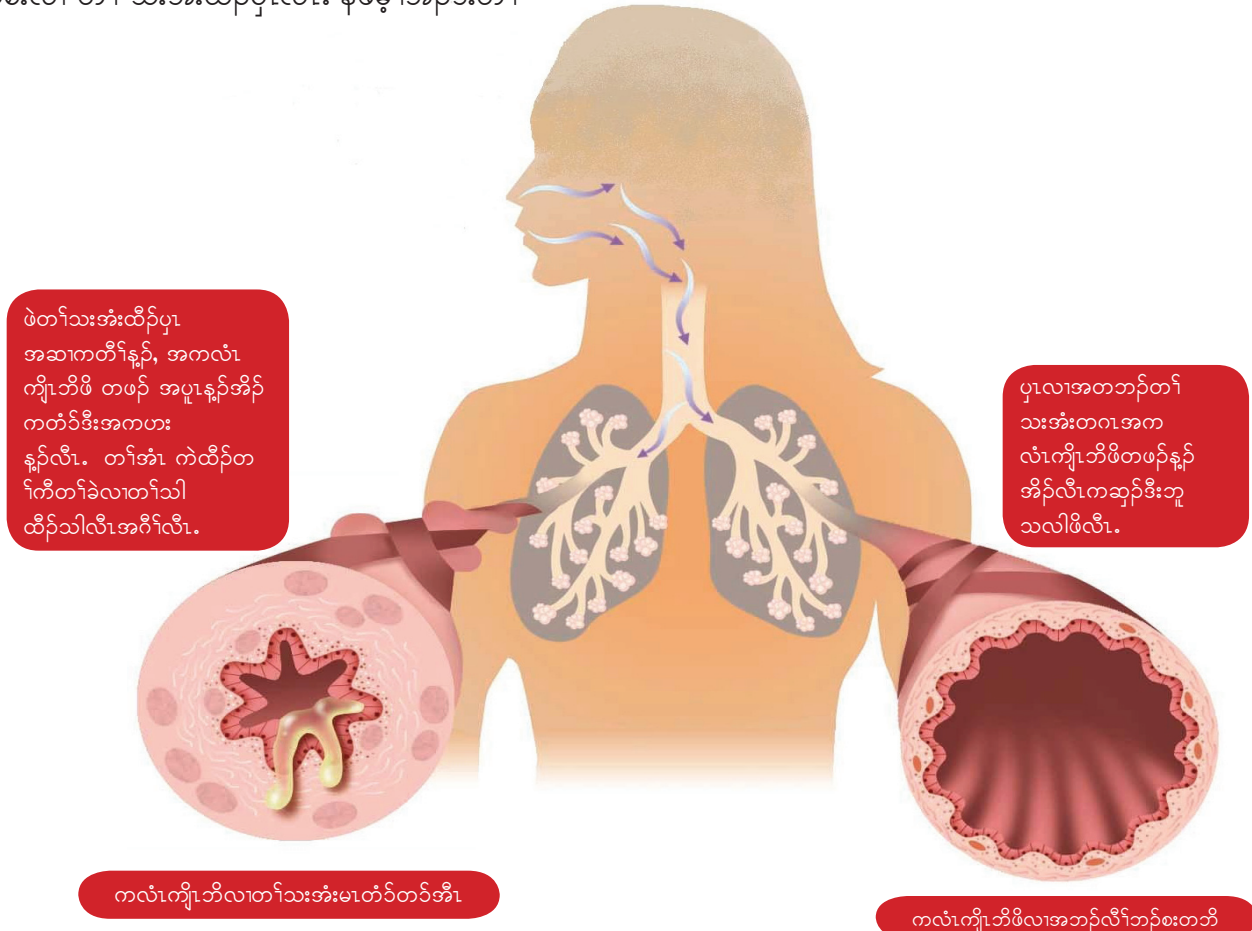
- ဖၣ်ကမ့ၣ် တၢ်ကမ့ၢ်,
- သ့ၣ်ဖိဝဲဖိအကမ့ၣ်,
- ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိလၢပဘျုးဒါအီၤတဖၣ်အဆူၣ်,
- စီလီတဖၣ်,
- တၢ်ခုၣ်,
- ကလံၤလၢအဘၣ်အာၣ် မိၣ်အလုၣ်ခုၣ်, သီလုၣ်အလုၣ်ခုၣ်,

- တၢ်ဖိတၢ်လံၤမၤကဆီတၢ် ဒီးတၢ်နုၤနုၤဆီတဖၣ်,
- တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ,
- တၢ်ဂီၢ်ဒီးကလံၤအူတၢ်ဆူၣ်ကတီၢ် ဒီး,
- နီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲဆူၣ်ကဲၣ်ဆိး နးကဲၣ်ဆိး (တၢ်အံၤအခိပညီတမ့ၢ်ဝဲပှၤလၢအသးအံးတဖၣ် မၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲတသ့န့ၣ်ဘၣ်).

- ကီၢ်တၢ်ခဲဒ်အဖျါလၢအဖီလၢအသိးတဖၣ်တမံၤမံၤန့ၣ်, ဘၣ်တဘၣ် အဝဲကအိၣ်ဒီးတၢ်သးအံးလီၤ -
- သါသီၣ် ဝံ့ဝံ့,
 - သါဒၣ်တကုၣ်ဖိတကုၣ်ဖိ,
 - အသးနီၣ်ပှၤအပူၤမၤအသးကတံၢ်,
 - ကူးလၢမုၢ်ဟါလီၤဒီးလၢဂီၤခိ.

တၢ်သးအံး အပနီၣ်တဖၣ်

တဘျီဘျီတၢ်သးအံးကဲထီၣ်သတူၢ်ကလၢ် ဒီးကဲထီၣ် တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢတၢ်သၢထီၣ်သၢလီၤအဂီၢ်လီၤ. တၢ်အံၤ ပစံးလၢ တၢ် သးအံးထီၣ်ပှၤလီၤ. နဖိမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်



ဖဲတၢ်သးအံးထီၣ်ပှၤ အဆၢကတီၢ်န့ၣ်, အကလံၤ ကျိၤဘိဖိ တဖၣ် အပူၤန့ၣ်အိၣ် ကတံၢ်ဒီးအကဟး န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤ ကဲထီၣ်တၢ် ကီၢ်တၢ်ခဲလၢတၢ်သၢ ထီၣ်သၢလီၤအဂီၢ်လီၤ.

ပှၤလၢအတဘၣ်တၢ် သးအံးတၢ်အက လံၤကျိၤဘိဖိတဖၣ်န့ၣ် အိၣ်လီၤကဆူၣ်ဒီးဘူ သလိဖိလီၤ.

ကလံၤကျိၤဘိလၢတၢ်သးအံးမၤတံၢ်တၢ်အီၤ

ကလံၤကျိၤဘိလၢအဘၣ်လီၤဘၣ်စးတဘိ

လၢကယုအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်ကွၢ်ဖဲ -

www.komen.org

www.cdc.gov/cancer/breast

www.cancer.org

http://www.state.gov/g/wi/rls/

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလံာ်တၢ်တၢ်အံၤအပူၤတၢ်တၢ်ဟံး
န့ၢ်အီၤလၢ -

လၢတၢ်ကူစါယါဘျါအဂီၢ် လၢ စူစဉ်က့ၢ်ကိမဲ
(Susan G. Komen for the Cure)

ဝဲၤလီၢ်ပၤဆၢတၢ်ဒီးသးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ
(Centers for Disease Control)

အမေရိကၢမဲစၢ်ပုၤတၢ်
(America Cancer Society)

ဖလိၣ်ရံၣ်ဒါတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤ
(Florida Health Care Plans)

တၢ်လၢာ်လၢလံာ်တၢ်တၢ်အံၤအဂီၢ်န့ၢ်တၢ်မၤန့ၢ်အီၤလၢတၢ်အိၣ်
အုၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤဒီးတၢ်ဆီလီၤပာ်လီၤပုၤတၢ်တၢ်ဟံး
ခဲတၢ်မၤစၢၤပုၤကညီဝဲၤကျိၤ အအိၣ်လီၤ.

**U.S. Committee for Refugees
and Immigrants**
 2231 Crystal Drive, Suite 350
 Arlington, VA 22202-3711
 လီၤတဲမိ- 703 • 310 • 1130
 ဖဲးစံးနီၣ်ဂံၢ်- 703 • 769 • 4241
 www.refugees.org



န့ၢ်ခဲစၢ်န့ၢ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.
What is Breast Cancer?
(Karen)



www.refugees.org
Protecting Refugees. Serving Immigrants.
Upholding Freedom since 1911

တၢ်အိၣ်မုၢ်လၢအပူၤဒီးတၢ်အိၣ်အုၣ်အိၣ်ချ့.

နှစ်စဉ်နှစ်မှတ်မနှုတ်လုပ်

နှစ်စဉ်နှစ်မှတ်တော်ဆုလေးအားထိုင်ထိုင်လုပ်ပိုင်မှု အနှစ်ပူးစီးတော့ချီချီရ လာအသးလီ၊ နှစ်စဉ် မှတ်တော်လေးပျံ့လီဘဲယိန်နဲ့လီ၊ ဘဲ ဆင်တော်ပတ် တုတ်အီသုခိဖျိတော်ကွဲထွဲအီလကျလာအဘဲနဲ့လီ၊ လံာ် ရှာလီဖိတခါအံးတဲဘဲဘဲယးနီသဒါနှစ်စဉ်သုဒ်လဲလီ၊

၀ ၂၀၀၇ နှစ်နှစ်ပိုင်မှတ် ၁၅၅,၀၀၀ ဂါ လာကီအဲဒဲကါအပူါ တာ်တဲ အီလါအအိန်ဒီးနှစ်စဉ်လီ၊

၀ ၂၀၀၇ နှစ်အတီပူါပိုင်မှတ်အဲဒဲနှစ်အကျါအဂါ ၄၀,၀၀၀ ဘဲျဲစူးကွဲ အသးနှစ်လီ၊

တာ်ဘဲယိန်လါမတါတဖန်ကကဲထီန်နှစ်စဉ်လဲနဲ့

နှစ်စဉ်နှစ်ကဲထီန်အသးသုလါပိုင်မှတ်ကိးဂါဒီးဘဲ ဆင်နသးမှတ်အိန် ၅၅ နံနဲ မှတ်မာ် နှစ်စဉ်ဘူးဒီးတံာ်ဒီးပူါလါအအိ န်ဒီးတာ်ဆါတဖန်အံးဒီးညီလါ နကဘဲနှစ်စဉ်နဲ့လီ၊

နှစ်စဉ်အတာ်ပနီတဖန်မှတ်မနှုတ်လုပ်

လာနကအိန်ဒီးနှစ်စဉ်အကီတလိန်လာနကဘဲဆါ မှတ်မာ် အကွဲအ ဂါကဘဲလါဆီဘဲ၊ နီလဲဂါ၊ တာ်ပနီ အိန်တဲတနီလါ နကဘဲပတ် သူပတ်သးအကီလီ၊

- တာ်ညိးထီန်လာန မှတ်မာ် ကံာ်လံာ်ပူါ
- နှစ်စဉ်ထီန်ထီန် မှတ်မာ် ညိးထီန်
- နှစ်အဖဲးဘဲဆါဒီးအဖျါပိုင်ထီန်
- လါနီခိန်မိာ်အပူါတာ်အထံလာတမာ်နီထံတဖန်ဟဲထီန် (အဒိ - သွံ)
- တာ်ဖဲးဘဲလါနီခိန်မိာ်အကပါဂါဒီးအိန်ဒီးအကထြဲဖိ တဖန်
- ဆါလာနီဒီးနှစ်စဉ်မိာ်အကပိုင်ကပါ

တာ်ပနီတဖန်အံးမှတ်ပျါသနကတမာ်တဲနှစ်စဉ်ဘဲ၊ နီလဲဂါ၊ လါ တာ်ဘဲတဲဘဲအကီအရဒိန်လာနကဘဲဆဲးကျါကသံ ညဲရဲလါလီ၊ တဘျီယီနဲ့လီ၊

ယဒီသဒါနှစ်စဉ်သုဒ်လဲနဲ့

ကျဲအိန်တဲအကလုာ်ကလုာ်ဒ်သီးနကမာ်လီတံာ်လာနသုတအိန်ဒီး နှစ်စဉ်အကီလီ၊ နမာ်ကွဲတာ်လာလံာ်တဖန်ဒီးမာ်လီတံာ်လာန ကအိန်ပွဲဒီး တာ် အိန်ဆူာ်အိန်ချဲနဲ့တကွဲ၊

မိမိန်ကြမ် (Mammogram)

မိမိန်ကြမ် (mammogram) မာ်မဲးလာအဒိနှစ်အကီဒီး ကွဲတာ်ဆီ တဲလဲအိန်တဲမံးမံးလီ၊ နသးမှတ်အိန်လွဲာ်ဆဲးဘျဲ နကြားမာ်ကွဲနနီဒီး မိမိန်ကြမ်ခံနံတဘျီလီ၊

တာ်မာ်ကွဲလာတာ်ဆါဟံနဲ

တာ်မာ်ကွဲလာတာ်ဆါဟံနဲနှစ်မှတ်မဲးမဲးကသံညဲသရဲ မှတ်မာ် သရဲမှတ်ကွဲ ပူါဆါတဖန်စူးကါတဲအစုတဖန်လာကဖိန် ကွဲတာ်ညိးထီန် မှတ်မာ် တာ်ဆီ တဲလဲလာနီအပူါလီ၊ နသးမှတ်အိန် ၂၀ ဒီး ၃၉ နံနဲအဘျဲစါနကြားမာ် ကွဲတာ်ဒ်အံးသါနံတဘျီလီ၊

တာ်မာ်ကွဲလီကွဲသး

တာ်မာ်ကွဲလီကွဲသးစံးတာ်နှစ်ဖဲနစူးကါနကစာ်ဒဲဒဲအစုဒီးဖိန် ကွဲတာ် ညိးထီန်ဒီးတာ်ဆီတဲလဲအိန်တဲမံးမံးလီ၊ အရဒိန်လာအိန်ထံးက တာ်တဘျီနကဘဲမာ်ကသံ ညဲသရဲဒုးနဲပွဲးနါကျဲအဘျဲလာနကဖိန်ကွဲ နနီလဲလီ၊ ထဲနဲမဲးနကသုညါလာနဘဲဖိန်ကွဲတာ်မနှုတ်လဲလီ၊

ဘဲမနှုတ်အယီယဘဲသမံးကွဲနှစ်စဉ်လဲနဲ့

ကျဲအဂါကတာ်တဘီလာကဒီသဒါမှတ်မာ်ကွဲထွဲယါဘျဲ နှစ်စဉ်နှစ်မှတ် တာ်ယုထံနီအီဆီဆီဒီးမာ်ကသံ ညဲကသီတာ်မာ်စါလီ၊ အရဒိန်မဲး လါနကယုထံ ညဲဆီတာ်ညိးထီန်တဖန်တချူးရါလီအသးနဲ့လီ၊ နီကွဲ ထွဲနနီဒ်အါတာ်ခွဲတာ်ယာ်လာနကမာ်တာ်ဆါစုာ်လီ၊ ဂါလာနကြား လဲထံလိာ်ညီနီသးဒီးကသံညဲသရဲဒ်သီးက မာ်ကွဲတာ်ဆီတဲလဲလာနီအပူါသုတအိန်တဂါလီ၊ အရဒိန် လါနကဘဲအိန်တါသုတသညဲအါ အါဒီးတာ်ဒီးတာ်လဲ အါအါဒီးအီစုာ်သးလီ၊ ဒီဖျိနအိန်ဆူာ်ဖဲးမာ်ဟူးဂါ အယီနတာ်မာ်နှစ်စဉ်ကစုာ်လီလဲလီ၊

ယမှတ်အိန်ဒီးကျိန်စုလာလာပွဲ၊ပွဲ၊မှတ်တာ်အိန် ဆူာ်အိန်ချဲတာ်အုာ်ကီသးဒီးယမာ်ကွဲတာ်ကသုဒ်လဲနဲ့

လာနအိန်တာ်လီကဝါပူါဘဲညဲသုဂ်ကအိန်ဒီးတာ်သမံသ မဲးကွဲလာတလံာ်အဘူးအဲလဲနဲ့ လီ၊ လါနကယုသု ညါတာ်ဟုဂ်ကသံဒီးဒီး တာ်လာအဲသုပဲမာ်တဖန် အကီဆဲးကျါ Centers for Disease Control ဖဲ (၈၀၀) ၂၃၂-၄၆၃၆ လီ၊

- တေးဆွဲတင်အိတ်လတ်ဆေးသိအိတ်၊ တင်အိတ်လတ်အိတ်အိတ်အိတ်ဂီဝိဒ် pastries, biscuits နီး muffins တဖှ်.

ကျဲအဂတဖှ်လတ်မလသုဒ်သိးတင်အိတ်လတ်ကတဲင်ကတိတ် တဖှ်ကဟှ်ပုတင်အိတ်ဆူင်အိတ်ချူဂုနုဒ်နုဒ်အလိတ်-

- အိတ်ကိတ် (bread) လတ်တုအိတ် လတ်ကျဲလတ်တဆုဝါအိတ်ဘတ် (whole grain) နီး စံရယု(လ်) န် ကိတ်လတ်တုအိတ်လတ်ကျဲလတ် တင်တဆုဝါအိတ်နီးဟုဂုကျဲ (brown rice) တဖှ်.
- အိတ်သုတ်သုဝတ်သုတ်တဖှ်ဒီးတင်အိတ်လတ်သံကစဲင်တဖှ်.
- ပုတင်သုတ်သုဝတ်သုတ်လတ်အလိတ်ဆဲးလိတ်တဖှ် ဒီးအိတ်သုတ်သုဝတ် သုတ်အစိထံ(fruit juices) ထဲဒုတ်ဆဲးတကုဂီဝိဒ်တကုဂီဝိဒ်.
- နဖိတ်အဆုဝါတင်ဖဲနုမအိတ်သုတ်တကုဂီဝိဒ် (butter)အစုတတင်ဖဲနုမအိတ်သုတ်တကုဂီဝိဒ်.
- လတ်အိတ်ထံ (liquid oil), shortening, ထိပး , မုတမုဂ် magarine အလိတ်နုဒ်သုတ်ဒီးတင်လတ်အသိလတ်ဖှ်အိတ် တကုဂီဝိဒ်.
- လတ်နုမဆဲးသိတ်အလိတ်နုဒ်, ဘတ်အိတ် (bake), ကပ်အိတ် (grill), ကုဂီဝိဒ် (broil), ကုဂီဝိဒ်အိတ် (roast), ဟတ်အိတ် (steam) တကုဂီဝိဒ်.
- ယုထတ်ဖဲးတင်ညုတ်လတ်အသိတဖှ် (ဆီညုတ် , ကျိတ်ညုတ်လတ်အသိတဖှ် , ဆိကဆီညုတ်).
- သုတ်နုဒ်ထံလတ်ပုဂီဝိဒ်အသိ မုတမုဂ် တင်နုဒ်ထံလတ်အသိတဖှ်(1%), ခွဲး(စ်) cheese နီး တင်နုဒ်ထံအဆိတ် (yogurt).

နမုဂ်အဲဒ်ဒီးအိတ်ထိတ်တင်ဂုဂ်တင်ကျိတ်ဘတ်လတ်ဒီး ဖိသုတ်ဆုဝါတင်ဘိတ်တလတ်ကွဲင်အခးအဂုဂ်လတ် internet နုဒ်, ဝံသးစုတဖှ်နုဒ်ကွဲင်ဖဲ -

American Heart Association
www.americanheart.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

American Diabetes Association
www.diabetes.org

Medline Plus
www.medlineplus.gov



တင်ဂုဂ်လတ်လံင်ရုလိတ်အံင်အပူတဖှ်တင်ဟံးနုဒ်ဝံင်ကျိတ်ဘတ်အိတ် န်အလိတ်အိတ်အသိးလတ်ကွဲးလတ်အဘတ်တင်ကတဲင်ကတိတ်အိတ်လတ်

The U.S. Department of Agriculture

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

American Heart Association

American Obesity Association

လတ်ဆဲးကျိးအဂီဝိဒ် -
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
ထဲလံဖိ - **202 • 347 • 3507**
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

လံင်ရုလိတ်အံင်တင်ဒုးအိတ်ထိတ်အိတ်ဒီးဖိကျိတ်စုတင်ဆိတ်ထွဲလတ် တင် အိတ်ဆူင်အိတ်ချုဒီးပုဂီဝိတ်တင်မလစုတင်ကျိတ်, တင်သုးကျိတ်ပတ်လိတ်ကျိတ် လိတ်အိတ်လိတ်ဆိးလတ်ပုဂီဝိတ်ဘတ်ကိတ်ဘတ်ခဲအဂီဝိတ်ဒီးနုဒ်လိတ်.



တင်ဘိတ်တလတ်ကွဲင်အခးဖဲဖိ သုတ်ဆုဝါတင်
Childhood Obesity

(KAREN)



www.refugees.org
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

တင်အိတ်မုလတ်ပုဂီဝိဒ်ဒီးတင်အိတ်ဆူင်အိတ်ချ

တၢ်ဘီၣ်တလၢကွၢ်အခးန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဖဲပုၤတၢ်အိၣ်ဒီးအနီၣ်ခိအသိအပိုၣ်အါန့ၢ်အကြးအိၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဘီၣ်တလၢ ကွၢ်အခးဖဲဖိသၢ်အခါဒီးဖဲလိၣ်ဘိသိသိအဆၢကတီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်ကိဖးဒိၣ်တခါလီၤ. တၢ်ဘီၣ် တလၢကွၢ်အခးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအါမံၤလၢအအိၣ်ဒီးပုၤတၢ်လၢဒိၣ်တူၢ်ခိၣ်ပုၤအဆၢကတီၢ်န့ၣ်သ့ဝဲလီၤ. တၢ်ဘီၣ်တလၢကွၢ်အခးဖဲဖိသၢ်အဆၢကတီၢ်အယိ, ဒုးအိၣ်ထီၣ်သ့ၣ်တၢ်ဆီၣ်သနးသဟီၣ်အါတၢ်ဆါ (high blood pressure), သ့ၣ်ကျိၤဆူခိၣ်န့ၣ်ပုၤတၢ်တၢ် မ့တမ့ၢ်တဲၣ်အယိ ကလံၤဘၣ်ပုၤ(stroke), သးစံၣ်အိၣ်ပတုၣ် သတူၢ်ကလၢ (heart attack) တဖၣ်သ့ဝဲလီၤ.

ဘၣ်မနုၤဖိသၢ်တဖၣ်ဘီၣ် မ့တမ့ၢ်ဘီၣ်တလၢကွၢ်အခးလဲၣ်?

တၢ်ဂ့ၢ်လၢအမၤညီၣ်န့ၢ်အသးဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဘီၣ်တလၢကွၢ်အခးဖဲဖိသၢ်ဆၢကတီၢ်တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ-

- နီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတအိၣ်
- လုၢ်လၢအအိၣ်တၢ်ဆူၣ်နီၤအိၣ်ယိအါတလၢ (ဒ် ဆူၣ်နီၤကွၢ်TV)
- တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လုၢ်လၢအတဘၣ်လိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
- မိၢ်ပၢ်တဖၣ်မၤဖိတဖၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အါန့ၢ်အကြးဝဲဘၣ်ဝဲ

နမၤစၢၤနဖိဒ်သီးသ့တဘီၣ်တလၢကွၢ်အခးသ့ဝဲလၢကျဲၣ်လဲၣ် ?

ဖဲဖိသၢ်တဖၣ်ဆဲးဒီးအဆၢကတီၢ်, သိၣ်လိအဝဲသ့ၣ်လၢလုၢ်လၢဘၣ်ယးတၢ်အိၣ်လၢအဂ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ဒီးလုၢ်လၢဘၣ်ယးနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတက့ၢ်. ဒုးကဲထီၣ်လုၢ်လၢဘၣ်ယးတၢ်အိၣ်လၢ အဂ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ဒီး နီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်



လၢနဟံၣ်ဖိယိဖိခဲလၢၣ်ကဘၣ်ပၣ်ဒိၣ်အိၣ်လီၤဆီဒုၣ်တၢ်တက့ၢ်. ကျဲတနီၤလၢနဟံၣ်ဖိယိဖိအဂီၢ်လၢကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်မုၢ်လုၢ်လၢအဂ့ၢ်လၢ, လၢပုၤဒီးနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဂီၢ်န့ၣ်တၢ် ပၣ်ဖျါအိၣ်ထဲတၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဒ်လၢအဖိလၢၣ်အသိးလီၤ.

ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဝးတန့ၢ်လၢကဟ့ၣ်နၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ-

- မၤန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနဟံၣ်ဖိယိဖိခဲလၢၣ်ကပၣ်ဖျိၣ်သကိးသးဒ်တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်အသိးတဘျီဘၣ်တဘျီလၢနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ ဒ် တၢ်ဟးလၢဒိၣ်, တၢ်လိၣ်ကွဲၤဖျါၣ်ထူမ့တမ့ၢ် တၢ်ဂဲၤကလံၣ်အဂီၢ်
- ပျဲဖိသၢ်တဖၣ်ယုၢ်ဒီးလိၣ်ကွဲၤ.
- ပၣ်ဖျိၣ်ထီၣ်နသးဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိအဂၤတဖၣ်လၢကရွၢ်နီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒ် ဖျါၣ်ထူ (soccer), ဖျါၣ်ကွဲၤ (basketball), မ့တမ့ၢ် လိၣ်ကွဲၤလူၤဖီၣ်လိၣ်သး (tag).
- ဟ့ၣ်နဟံၣ်ဖိယိဖိကိးဂၤဒဲးဟံၣ်တၢ်မၤလၢနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဂီၢ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ခွဲၤပျီတၢ်, တၢ်ကျိၤကရၢၢ်နီၣ်.
- ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါနဖိလၢကမၤကွၢ်တၢ်လိၣ်ကွဲၤအသိလၢ ကိုမ့တမ့ၢ်လၢနဟံၣ်အိၣ်ဆိးလိၣ်ကဝီၤပုၤ.
- ပၣ်ပနီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဆဲးအါလၢနဟံၣ်ဖိယိဖိကကွၢ် TV အဂီၢ်.
- ကဲထီၣ်ဒ်တဲၣ်လၢနဖိတဖၣ်ကကွၢ်လိအဂီၢ်ဒ်ဖျိနကစၢ်ဒုၣ်နဲ နမၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ.

ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဝးတန့ၢ်လၢကဟ့ၣ်နၤတၢ်အိၣ်လၢအဂ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်-

- ဒုးအိၣ်နဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ်အိၣ်လၢအဂ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် လၢပုၤဝဲဒီးသ့ၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ် ဒီး တၢ်ချဲၣ် ဘု, ဘုဒု, ဘုကျၢၣ် တဖၣ်.
- ဖိအိၣ်သကိးတၢ်တက့ၢ်. မ့ၢ်ဘၣ်ဖိသၢ်တဖၣ်အသးလၢကမၤစၢၤတၢ် ဒီးကမၤလိန့ၢ်တၢ်ဘၣ်ယးဒီး တၢ်တ့ၤအိၣ်ဖိအိၣ်, တၢ်ကတဲၣ်ကတီၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဂ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- အိၣ်သကိးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ပုၤယိလၢတၢ်အိၣ်စီၢ်နီၤခိၣ်ဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်ဒ်တၢ်ပၣ်ပနီၣ်အသိးတက့ၢ်.
- တဲနဖိတဖၣ်လၢကအိၣ်တၢ်ကယိကယိဒ်သိးကဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကအိၣ်ဘၣ်တၢ်ဘျးအိၣ်ဘျးအိၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲတၢ်အိၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ် ဟးဆဲးတၢ်မၤအဂၤဒ်တၢ်ကွၢ် TV အသိးတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟးဆဲးတၢ်အိၣ်လၢအခဲလၢရံၣ်(calorie) , အသိအပိုၣ်မ့တမ့ၢ်အံၤသ့ၣ်ဆၢ အါတဖၣ် ဒ် တၢ်ဆၢကိၢ်လိၣ်(candy), တၢ်ဆၢထံယုၢ်ဒီးစိဒ်(soda pop) , မ့တမ့ၢ်ကိၣ်ဆဲးသိကဘျးဒီး (chips) တဖၣ်.



- နဖိတဖၣ်မ့ၢ်တသ့ၣ်ဝဲန့ၣ်, တဘၣ်မၤဆူၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဂ့ၢ်. နဖိမ့ၢ်ဂ့ၢ်လိၣ်လၢကအိၣ်တၢ်ဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်ဒ်အကြးအိၣ်ဝဲအသိးန့ၣ်, ယုၤမၤန့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကွၢ်ဟ့ၣ်ဖးလၢတၢ်အံၤအဂ့ၢ်တက့ၢ်.
- ပၣ်ပနီၣ်လၢနကလဲၤအိၣ်တၢ်လၢတၢ်အိၣ်အချ့ကျးပုၤ (fast food) တနွံသ့တအါန့ၢ်ထဲတဘျီဇီၤတက့ၢ်.
- ဟးဆဲးတၢ်သ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဒ်အမ့ၢ်ခိၣ်ဖးမ့တမ့ၢ်တၢ်စံၣ်ညီၣ်လၢဖိသၢ်တဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- ဒုးအိၣ်နဖိတဖၣ်လၢတၢ်ဆၢ ဒ်တၢ်ဆၢကိၢ်လိၣ် (candy) အသိးတဖၣ်တနွံထဲတဘျီဇီၤတက့ၢ်. ဒုးအိၣ်ကိးနဲဒဲးတဂ့ၢ်.

အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ(diet)အကလုၢ်လၢအဂ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်.

- အိၣ်တၢ်အိၣ်အကလုၢ်လၢလုၢ် ယုၢ်ဒီးသ့ၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်သံကစဲၣ်အါအါ.
- ကျးစးဟးဆဲး မ့တမ့ၢ်ပၣ်ပနီၣ်လၢနကအိၣ်ထဲတဆဲးတက့ၢ်ဇီၤ တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢအမ့ၢ် ကိၣ်ဆဲးသိကဘျးဒီး (chips), ခူခံၤ (cookies), treats, တၢ်ဆၢကိၢ်လိၣ် (candies) , ထီပး (butter), မါကူရံ(နဲ)(margarine), မ့ယန့း(ဖဲ) (mayonaise), အံသ့ၣ်, တၢ်အိၣ်ဆဲးသိ (fried foods) တဖၣ်, ice cream, sherbet, ဒီး စိဒ်တၢ်ဆၢထံ (sodas) တဖၣ် လၢနဟံၣ်ဖိယိဖိအိၣ်အိၣ်ဝဲ.

တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီတဒၢ တီးကွတၢ်ဆါကိးနံၣ်ဒီး (ညိန့ၣ်နမၤ န့ၣ်အိၤသ့ဝဲလါအိးကတိဘၣ်ထီၣ်) ကမၤစၢၤနၤဒ်သိးနသ့တဘၣ်တီးကွ တၢ်ဆါတဂ့ၤလီၤ. ပုၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ အကြးဆဲးကသံၣ်ဒီတဒၢတၢ်ဆါအံၤတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ-

- ပုၤလၢအသးအိၣ် 65 နံၣ်ဆူအဖီခိၣ်တဖၣ်,
- ပုၤအိၣ်လၢတၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲပုၤသးပုၤအဟံၣ် (nursing home),
- ပုၤလၢအသးအိၣ်လါဘျီၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ ဒ်တၢ်သးအံၤ မ့တမ့ၢ်တၢ်ဆါဖးယံၣ်ဖးထီတဖၣ် ဒ် HIV ဒီးသးတၢ်ဆါ (heart disease) တဖၣ်, ဒီး
- ပုၤလၢအါ စုအါဘျီအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုၤဆူးပုၤဆါမ့တမ့ၢ်ပုၤမ့ၢ် တုၣ်ပုၤတီၤတဖၣ်.

နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးတၢ်ခုၣ်ဘၣ်ပုၤဒီးတီး ကွတၢ်ဆါ လၢအုထၢၣ်နဲးအပူၤန့ၣ်, ဝံသးစူၤဟဲန့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ -

www.flucliniclocator.org

တၢ်ဂ့ၢ်လၢလံၣ်ရၢလီၤအံၤအပူၤတဖၣ်တၢ်ဟံးန့ၢ်ဝံၤကျဲၤဘၣ်အိၤဒ်အလီၢ် အိၣ်အသိးလၢတၢ်ကွဲးလၢအဘၣ်တၢ်ကတဲၣ်ကတီၤအိၤလၢ-

The U.S. Food and Drug Administration
www.fda.gov

American Lung Association
www.lungusa.org

The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media
www.kidshealth.org



တၢ်ဂ့ၢ်လၢလံၣ်ရၢလီၤအံၤအပူၤတဖၣ်တၢ်ဟံးန့ၢ်ဝံၤကျဲၤဘၣ်အိၤဒ်အလီၢ် အိၣ်အသိးလၢတၢ်ကွဲးလၢအဘၣ်တၢ်ကတဲၣ်ကတီၤအိၤလၢ-

The U.S. Food and Drug Administration

The American Lung Association

The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media
www.kidshealth.org

လံၣ်ရၢလီၤအံၤတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၤဒ်ဖျိကျိၣ်စုတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ဆူဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤ, တၢ်သးကျဲၤပၤလီၤတုၤ လီၢ်အိၣ်လီၢ်ဆိးလၢပုၤဘၣ်ကိဘၣ်ခဲအဂီၢ်ဝဲၤဒးန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဆဲးကျိးအဂီၢ် -
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
ထဲလံဖိ - 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



တၢ်ခုၣ်ဘၣ်ပုၤ ဒီး တီးကွ (FLU) တၢ်ဆါ Cold and Flu (KAREN)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

တၢ်ခိၣ်မုၢ်လၢပုၤဒီးတၢ်ခိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ

တၢ်ခွၢ်ဘၣ်ပှၤမ့ၢ်ဆၣ်မ့ၢ်ဂီၤ

တၢ်ခွၢ်ဘၣ်ပှၤမ့ၢ်ဆၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ် ?

တၢ်ခွၢ်ဘၣ်ပှၤမ့ၢ်ဆၣ်မ့ၢ်တၢ်ဆၢတဖၣ်လၢအဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်တၢ်သ့ဒိၣ်ဒိၣ်တလဲၣ်ဒီးတၢ်ဆၢတဖၣ်အံၤကဲထီၣ်ခီဖျိတၢ်ဆၢအယၢ် (virus) လၢအရၤလီၤအသးလၢကလိၤကျါဒီးခီဖျိပအိၣ်ဘၣ်ဘူးတၢ်တံၢ်ဒီးပှၤလၢအဘၣ်တၢ်ဆၢတဖၣ်အယၢ် လီၤ. တၢ်ခွၢ်ဘၣ်ပှၤမ့ၢ်ဆၣ်မ့ၢ်တၢ်ဆၢတဖၣ်အံၤကဲထီၣ်အါတက့ၢ်ဖဲတၢ်ခွၢ်ဘၣ်အကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ခွၢ်ဘၣ်ပှၤအပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ် ?

တၢ်ခွၢ်ဘၣ်ပှၤအပနီၣ်အဆိကတၢ်တံၢ်မနုၤညီန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ကိၢ်ကွံ မ့တမ့ၢ်သးဂံၤဖဲ ပကိၣ်ယူၣ်ပှၤလၢအလီၤခဲတကပၤန့ၣ်လီၤ. ပှၤလၢတၢ်ခွၢ်ဘၣ်အံၤတဖၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ကိၢ်တံၢ်ခဲသ့ၣ်သ့ၣ်ဖဲအသါအဆၢကတီၢ်, ကမၤအသးဒ်အနီၣ်ဒုပှၤတံၢ်တၢ်, ကကူး, ကကဆဲ ဒီးအနးအံၤထံကယွၤ.

မတၤဘၣ်တၢ်ခွၢ်သ့ ဒီးတၢ်ခွၢ်ဘၣ်ပှၤယံၣ်ဆဲးယံၣ်လဲၣ် ?

တၢ်ခွၢ်ဘၣ်ပှၤတညီန့ၣ်ယံၣ်အါန့ၣ်ခံၣ်ဘၣ် ဒီးညီန့ၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဒၣ်ထဲတဆဲးတက့ၢ်လီၤ. ပှၤသးပှၤဒိၣ်တုၣ်တဖၣ်တန့ၣ်အတီၢ်ပှၤညီန့ၣ်န့ၣ်ဘၣ်တၢ်ခွၢ်ခံဘျီလီၤ. ဖိသၣ်တဖၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တန့ၣ်အတီၢ်ပှၤ ဘၣ်တၢ်ခွၢ်ကသ့တုၤလၢယးဘျီညါလီၤ.

တၢ်ခွၢ်ဘၣ်ပှၤကလိၤမၤအဂီၢ်ပမၤတၢ်မနုၤသ့လဲၣ် ?

တၢ်အဂ့ၤကတၢ်လၢနကဘၣ်မၤအံၤဖဲနဘၣ်တၢ်ခွၢ်န့ၣ်, အိၣ်ဘူးအိၣ်သါအါအါ ဒီးအိၣ်တၢ်ထံတၢ်နီၣ်အါအါတက့ၢ်. တၢ်ခွၢ်ဘၣ်ပှၤအကသံၣ်လၢနပှၤဒၣ်နဲလၢကသံၣ်ကျဲးပှၤသ့ (over-the-counter cold medicine) ကမၤစၢၤန့ၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်လၢကမၤစၢၤလီၤတၢ်ဆၢအပနီၣ်တဖၣ်တနီၤ ဘၣ်ဆၣ်, နမ့ၢ်တအိၣ်ကသံၣ်နီၣ်တမံၤဒၣ်လဲၣ်န့ၣ် တၢ်ဆၢအံၤညီန့ၣ်န့ၣ်ကလိၤမၤကွံၣ်ဒၣ်အတၢ်လီၤ. တဘၣ်အိၣ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဆၢအယၢ် (antibiotics) လၢတၢ်ခွၢ်ဘၣ်န့ၣ်အယံၣ်တဂ့ၤ. ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဆၢအယၢ်အံၤတယါ (treat) မ့တမ့ၢ် တမၤဘျါ (cure)တၢ်ခွၢ်ဘၣ်န့ၣ်ဘၣ်. တၢ်ခွၢ်ဘၣ်ပှၤအံၤကဲထီၣ်ခီဖျိတၢ်ဆၢအယၢ်လၢပကိးလၢ (virus) လီၤ. ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဆၢအယၢ် (antibiotics) န့ၣ်ပသ့အံၤလၢကထီၣ်ဒါ တၢ်ဆၢအယၢ် ဘဲး(ခဲ)ထံရံယါ (bacteria) အဂီၢ်လီၤ. တမ့ၢ်လၢ (virus) အဂီၢ်ဘၣ်.

ယမၤတၢ်မနုၤသ့ လၢယဖိလၢတၢ်ခွၢ်ဘၣ်အံၤအဂီၢ်လဲၣ် ?

ဖိသၣ်တဂၤလၢတၢ်ခွၢ်ဘၣ်အံၤန့ၣ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်ဘူးအိၣ်သါဒီးတၢ်ထံတၢ်နီၣ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ်လီၤ. နမ့ၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်တဂၤလၢကသံၣ်လၢနပှၤ

ဒၣ်နဲလၢကသံၣ်ကျဲးပှၤသ့န့ၣ်, နကြၢၤဖးတၢ်နဲၣ်လီၤတဖၣ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးဝဲၤ ဒုးအိၣ်ဒၣ်အံၤ ဒ်တၢ်နဲၣ်လီၤအသိးတက့ၢ်.

ယမၤတၢ်မနုၤသ့လၢတၢ်ခွၢ်ဘၣ်သ့တဘၣ်ယၤတဂ့ၤ အဂီၢ်လဲၣ် ?

ကျဲးအဂ့ၤကတၢ်လၢနကဟးဆဲးတၢ်ခွၢ်ဘၣ်န့ၣ်, သ့န့တလီၤလီၤဝဲတဘၣ်ဖိၣ်နမဲၣ်ချံ, နးဒု, ထးဒိၣ်တဂ့ၤ. တဘၣ်အိၣ်ဘူးအိၣ်တံၢ်ဒီးပှၤလၢတၢ်ခွၢ်ဘၣ်အံၤတဂ့ၤ. အဂ့ၢ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်တၢ်ခွၢ်ဘၣ်ပှၤအံၤရၤလီၤအသးခီဖျိတၢ်ကူး ဒီးတၢ်ကဆဲန့ၣ်လီၤ.ဖဲနကူးမ့တမ့ၢ်ကဆဲန့ၣ် မၤဘၢနထးဒိၣ်လၢစးဒိထံရှူ (tissue)မ့တမ့ၢ်တၢ်ကဲးညၢ်(napkin) ဒ်သိး, တၢ်ဆၢသ့တရၤလီၤအသးဆူပှၤပှၤလၢအအိၣ်တဂ့ၤ. သ့ယုၣ်သကိးထံခွဲ, ဒီ, နီတၢ်နီဆဲး ဒီးပှၤလၢ တၢ် ခွၢ်ဘၣ်အံၤတဂ့ၤ. သူကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ် (disinfectant) လၢနကမၤကဆီစီၢ်နီၣ်ဒိၣ်, ကြဲးအစုတံး တဖၣ် (doorknobs) ဒီးထဲလံဖိ (telephone) အမဲၣ်ဖဲဒိၣ်တက့ၢ်.

တီးကွတၢ်ဆါ (INFLUENZA)

တီးကွတၢ်ဆါ (FLU) မ့ၢ်တၢ်န့ၣ်လဲၣ် ?

တီးကွ မ့တမ့ၢ် Influenza မ့ၢ်တၢ်ဆါလၢအဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်တၢ်သ့ဒိၣ်ဒိၣ်ကလဲၣ်တကလုၣ်လၢအဘၣ်တၢ် ရၤလီၤအံၤလၢ virus တၢ်ဆါအယၢ် တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တီးကွတၢ်ဆါအပနီၣ်လီၤဂၢ်လိၣ်အသးဒီးတၢ်ခွၢ်ဘၣ်ပှၤဘၣ်ဆၣ်ဒီးဒီးန့ၣ်ဒီးတၢ်ခွၢ်ဘၣ်ပှၤဖးဒိၣ်ညါဒီး, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကအိၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်လီၤကိၢ်, နီၣ်ခိဆါလၢ တၢ်လီၤအါပှၤဒီးတၢ်ဘျဲးတၢ်တီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါအံၤ ညီန့ၣ်ဘၣ်ပှၤတယံၣ်ဒိၣ်န့ၣ်ခံၣ်ဘၣ်.

တီးကွတၢ်ဆါကဘျါအဂီၢ်ယမၤမနုၤတဖၣ်သ့လဲၣ် ?

ကျဲးအဂ့ၤကတၢ်လၢတၢ်ဆါအံၤကဘျါအဂီၢ်န့ၣ်,ဟံးန့ၣ်တၢ်အိၣ်ဘူးအိၣ်သါအါအါ ဒီးအိၣ်တၢ်ထံတၢ်နီၣ်အါအါတက့ၢ်. တီးကွကသံၣ်လၢန ပှၤဒၣ်နဲလၢကသံၣ်ကျဲးသ့ (over-the-counter flu medicines) အိၣ်ဝဲလၢ အမၤစၢၤလီၤ တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်သ့ဝဲလီၤ.

ယမၤတၢ်မနုၤသ့လၢယဖိလၢအဘၣ်တီးကွတၢ်ဆါအဂီၢ်လဲၣ် ?

ဖိသၣ်တဂၤလၢအဘၣ်တီးကွတၢ်ဆါန့ၣ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်ဘူးအိၣ်သါဒီးတၢ်ထံတၢ်နီၣ်တဖၣ်အါအါကလဲၣ်လီၤ. တၢ်မ့ၢ်ပၣ်ဖျါထီၣ်လၢပှၤလၢနတၢ်အိၣ်ဆိးလီၤကဝီၤပှၤတဖၣ်ဘၣ်တီးကွန့ၣ်, ဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအံၤအပနီၣ်တဖၣ် တၢ်ကြၢၤလဲၤဒုးထံၣ်အံၤလၢကသံၣ်သရၣ်လီၤ.

ယမၤတၢ်မနုၤသ့ဒ်သိးယသ့တဘၣ်တီးကွတၢ်ဆါတဂ့ၤလဲၣ် ?

သ့န့တလီၤလီၤဒီးဟးဆဲးတၢ်အိၣ်ဘူးအိၣ်တံၢ်ဒီးပှၤလၢအဘၣ်တီးကွတၢ်ဆါတဖၣ်တက့ၢ်. သ့စးဒိထံရှူ (tissue) မ့တမ့ၢ် တၢ်ကဲးညၢ် (napkin) ဖဲနကူးမ့တမ့ၢ်ဖဲနကဆဲအခါဒ်သိးန့သ့တရၤလီၤတၢ်ဆါအံၤဆူပှၤပှၤလၢအအိၣ်တဂ့ၤ. တီးကွ ကဲထီၣ်ခီဖျိတၢ်ဆါအယၢ်လၢအမ့ၢ် virus အယံ, ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဆါအယၢ် (antibiotics) တမ့ၢ်တၢ်ယါကျါအကျဲးလၢအမၤဘျါတၢ်ဆါအံၤသ့ဘၣ်.



ပသိပ်ညှိတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ -

- ကူးယုၣ်ဒီးကဟး
- လီၤကိၢ်ယုၣ်ဒီးတၢ်ဂီၢ်ခံၣ်
- သးနါပုၢ်ဆါ
- သါဘၣ်ကီၢ်ခဲခဲ. တၢ်ပနီၣ်အဂၤ
လၢအအိၣ်သ့စ့ၢ်ကီးတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ,
ခိၣ်သၣ်ယံဆါ, အိၣ်မ့ၤထးခိၣ်တဝံၣ်,
ဒီးတၢ်ဘျးသးဒိၣ်ဒိၣ်ကလဲၣ်.

ပသိပ်ညှိတၢ်ဆါအကလုၣ်တနီၤန့ၣ်တၢ်ဒိတဒၢအီၤသ့ဒီ
ဖျိတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒိတဒၢတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ဒိတဒၢပ
သိပ်ညှိတၢ်ဆါအံၤညီန့ၣ်တၢ်ဆဲးအီၤထဲတဘျီဒီးတမ့ၢ်
ကိးနံၣ်ဒဲးဒိကသံၣ်ဒိတဒၢတိးကွတၢ်ဆါဘၣ်. ကျဲအဂၤ
တဘိလၢတၢ်ကကြီဆါပသိပ်ညှိတၢ်ဆါန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ
တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒိတဒၢတိးကွတၢ်ဆါကိးနံၣ်ဒဲးန့ၣ်လီၤ.
နမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢနအိၣ်ဒီးပသိပ်ညှိတၢ်ဆါန့ၣ်, ဝံသးစူၤ
လဲၤထံၣ်နကသံၣ်သရၣ်တဘျီယီတက့ၢ်.

**လၢနကဟးဆွဲးပသိပ်ကျိၤဘိညှိ, တိးကွ ဒီး ပသိပ်ညှိ
တၢ်ဆါတဖၣ်အဂီၢ် . . .**

- သ့စုတလီၢ်လီၢ်
- ဆဲးကသံၣ်ဒိတဒၢတၢ်ဆါ
- ဟးဆွဲးတၢ်ထိးဘၣ်ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတိးကွတၢ်ဆါ
- ဖဲနအိၣ်တမုၢ်န့ၣ် ဒ်သိးနသုတရၢလီၤ
တၢ်ဆါတဝုၤအဂီၢ်, လဲၤတၢ်မၤမ့တမ့ၢ်လဲၤ
ကိုတဝုၤ. အိၣ်လၢဟံၣ်တက့ၢ်
- ဖဲနကူးမ့တမ့ၢ်ဖဲနကဆဲးအခါန့ၣ်, မၤ
ဘၢနထးခိၣ်လၢထံးရှူ စးခိတက့ၢ်
- အိၣ်တၢ်သုတၢ်သၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်,
ဒီးမၤန့ၣ်တၢ် အိၣ်ဘျးအိၣ်သါအါအါတက့ၢ်
- သ့စီနစုတချးနထိးဘၣ်န မဲၣ်ချံ, နနါစ့ၤ, ဒီး
နကိၣ်ပူၤတက့ၢ်
- ခွဲသိၣ်ခွဲပျီဖျိကမူၣ်ဖျိဆါလၢနဟံၣ်ပူၤတက့ၢ်

**နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဘၣ်ဟး ပသိပ်ကျိၤဘိညှိ
တၢ်ဆါ, တိးကွတၢ်ဆါ, ဒီးပသိပ်ညှိတၢ်ဆါတဖၣ်န့ၣ်,
ဝံသးစူၤဟဲန့ၣ်ကွၢ်ဖဲ -**

www.lungusa.org
www.cdc.gov
www.kidshealth.org



တၢ်ဝုၢ်တၢ်ကျိၤလၢလံၣ်နီၤလီၤအံၤတဖၣ်တၢ်ဟံးန့ၢ်အီၤ
လၢလံၣ်လဲၢ်တၢ်ကွဲးဒီးတၢ်ဂၤတဖၣ်လၢ -
Centers for Disease Control
The American Lung Association
The Iowa Department of Public Health
San Antonio Community Hospital.
New York State Department of Health
The Nemours Foundation

လံၣ်နီၤလီၤအံၤတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤခီဖျိကျိၣ်စုတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢတၢ်
အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးဒီးပုၤဝုၢ်ဝီတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤအဝဲၤဒးလၢတၢ်ပဝံၣ်
လီၤက့ၤလီၢ်အိၣ်လီၢ်ဆိးလၢပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲတဖၣ်အဂီၢ်.

လၢတၢ်ဆဲးကျိးအဂီၢ် -
 riht@uscridc.org
 U.S. Committee for Refugees and
 Immigrants
 1717 Massachusetts Ave., NW
 Suite 200
 Washington, DC 20036
 ထဲလံဖိ - 202 • 347 • 3507
 ဖဲး (ကိၣ်) - 202 • 347 • 7177
 www.refugees.org



**တၢ်ဆါလၢအမၤညီန့ၣ်အသးတဖၣ်
လၢတၢ်သါထီၣ်သါလီၤအကျိၤ
(ပသိပ်ကျိၤဘိညှိတၢ်ဆါ, တိးကွတၢ်ဆါ, ပသိပ်ညှိ တၢ်ဆါ)
Common Respiratory Illnesses
(Bronchitis, Influenza and Pneumonia)
(Karen)**



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

ဘဉ်မနုၤအယိယကြၢးဘဉ်ယိဉ်တၢ်ဘဉ်လးတၢ်သါထီဉ် သါလီၤအကျိၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖဉ်န့ဉ်လဲဉ် ?

ဖဲအမဲရကၤကီၢ်ဖျိဉ်ပူၤအံၤ, တၢ်သါထီဉ်သါလီၤအကျိၤတၢ်ဆါတဖဉ်ကဲထီဉ်ညီန့ဉ်ဖဲတၢ်ခုဉ်ကတီၢ်လါတဖဉ်အပူၤလီၤ. တၢ်သါထီဉ်သါလီၤအကျိၤတၢ်ဆါတဖဉ်အံၤမၤဆါန့ၤဒိဉ်ဒိဉ်ကလဲဉ်သ့လီၤ. တၢ်သါထီဉ်သါလီၤအကျိၤတၢ်ဆါတနီၤမၤသံဖိသဉ်တဖဉ်မ့တမ့ၢ်ပုၤမ့ၢ်တုၤပုၤတီၤတဖဉ်သ့ဝဲလီၤ.

ပသိဉ်ကျိၤဘိညးတၢ်ဆါန့ဉ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲဉ် ?

ပသိဉ်ကျိၤဘိညးတၢ်ဆါန့ဉ်မ့ၢ်ဝဲဖဲကဟးတဖဉ်မၤပျဲၤကွံဉ်ကလံၤကျိၤဘိတဖဉ်လၢအလဲၤဆူပသိဉ်အပူၤဒီးကဲထီဉ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢတၢ်သါထီဉ်သါလီၤအဂီၢ်လီၤ.

ပသိဉ်ညးတၢ်ဆါအပနီဉ်တဖဉ်မ့ၢ်ဝဲ -

- တၢ်ကူးလၢကဟးဟဲထီဉ်
- ခိဉ်ဆါ
- လီၤကီၢ်
- သါထီဉ်သါလီၤဘဉ်ကီၢ်ခဲခဲ
- တၢ်ဂီၢ်ဂံၢ်အံၤ

“ပသိဉ်ကျိၤဘိညးဒီးဆါ” ညီန့ဉ်မၤအသးဖဲတၢ်ခုဉ်ဒိဉ်ဒိဉ်ကလဲဉ်မ့တမ့ၢ် တၢ်သါထီဉ်သါလီၤအကျိၤတၢ်ဆါအကတခါကဲထီဉ်န့ဉ်လီၤ. ပအိတၢ်ထံတၢ်နီၤအါဒီးအိဉ်ဘျဲးအိဉ်သါအါအါအယိ ပသိဉ်ကျိၤဘိညးဒီးဆါအံၤလီၤမၤကွံဉ်သ့ဝဲလီၤ. တၢ်ဆါအံၤ,ပယါဘျဲးအံၤတန့ၢ်ဘဉ်,ပဆဲးကသံဉ် ဒီတဒၢအံၤတန့ၢ်ဘဉ်. ကသံဉ်အိဉ်ဝဲတနီၤလၢအမၤကိညဉ် ထီဉ်က့ၤပသိဉ်ကျိၤညးတၢ်ဆါအံၤသ့လီၤ. ပသိဉ်ကျိၤညး တၢ်ဆါလၢအယံၣ်အါန့ၢ်သၢလါဒီးကဲထီဉ်ယံၣ်န့ၢ်2နံဉ်န့ဉ် တၢ်ကီးအံၤလၢ“ပသိဉ်ညးတၢ်ဆါယံၣ်ထာ”လီၤ. ပသိဉ်ညးယံၣ်ထာတၢ်ဆါအံၤကဲထီဉ်ခိဖျိတၢ်အိမိဉ်မ့တမ့ၢ်တၢ်မၤတၢ်ဖဲတၢ်လီၢ် လၢအအိဉ်ဒီးဖဲဖဲကဟဉ်တၢ်ကမ့ၢ်တၢ်ကမ့ဉ်တဖဉ်အပူၤအယိလီၤ. ကျဲအဂ့ၤကတၢ်လၢတၢ်က

ယါဘျဲးက့ၤပသိဉ်ကျိၤဘိညးယံၣ်ထာန့ဉ် မ့ၢ်တၢ်ပဝဲတၢ်တၢ်အိမိဉ်ဒီးဟးဆူးတၢ်ဘဉ်ဘူးဒီး ဖဲဖဲကဟဉ်တၢ်ကမ့ၢ်တၢ်ကမ့ဉ်တဖဉ်န့ဉ်လီၤ.

နမ့ၢ်ဆိကမိဉ်လၢနဘဉ်ပသိဉ်ကျိၤဘိညးတၢ်ဆါန့ဉ်, ဝံသးစူၤလဲၤဆူန့ကသံဉ်သရဉ်အအိဉ်လၢတၢ်ကူစါယါဘျဲးဒီးတၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖးအဂီၢ်တက့ၢ်.

တီးကွတၢ်ဆါမ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲဉ် ?

တီးကွမ့တမ့ၢ် flu တၢ်ဆါကဲထီဉ်ခိဖျိတၢ်ဆါအယၢ်တဖဉ်မၤဘဉ်ဒီ ပနါစ့ၤ,ကိဉ်ယူၢ် ဒီးပသိဉ်တဖဉ်လီၤ.

တီးကွအပနီဉ်တဖဉ်မ့ၢ်ဝဲ -

- တၢ်ကီၢ်ထီဉ်ဖးဒိဉ်,
- ခိဉ်သဉ်ယံၣ်ဆါ,
- တၢ်ဘျဲးဒိဉ်ဒိဉ်ကလဲဉ်,
- တၢ်ကူးယုထီ,
- ကိဉ်ယူၢ်ဆါ,
- နါအုဉ်ထံလီၤ မ့တမ့ၢ် နါဒုပူၤတံဉ်တၢၤ,
- သးကလဲၤ, ဘျဲး, မ့တမ့ၢ် ဟၢဖၤလူ,
- အညဉ်ကိဉ်လိာ်တဖဉ်ဆါ, ဒီး
- အနီၢ်ခိအလီၤဆါ.



တီးကွတၢ်ဆါအံၤရၤလီၤအသးလၢပူၤတၢ်ဆူပူၤအကတၢ်လၢအအိဉ်ခိဖျိတၢ်ကူးတၢ်ကဆဲန့ဉ်လီၤ. တီးကွတၢ်ဆါအယိပူၤအိဉ်ဝဲတနီၤလၢအဆါနးနးကလဲဉ်ဒီး တုၤလၢအသံန့ဉ်သ့ဝဲလီၤ. ပုၤဒ်အံၤတဖဉ်ပဉ်ယုဉ်ဒီး -

- ဖိသဉ်စ့ၤလါဖိတုၤလၢစ့ၤနံဉ်ဖိတဖဉ်.
- ပိဉ်မုဉ်အိဉ်ဒီးဟူးသးတဖဉ်.
- ပုၤသးပုၤအသးအိဉ် 50 နံဉ်ဆူအဖိခိဉ်တဖဉ်
- ပုၤလၢအအိဉ်ဒီး HIV/AIDS တၢ်ဆါ, တၢ်သးအံၤ,မ့တမ့ၢ် ပသိဉ်, ကလ့ၢ် ဒီး သးတၢ်ဆါတဖဉ်.

ကျဲအဂ့ၤကတၢ်လၢနကဒီတဒၢတီးကွတၢ်ဆါန့ဉ်မ့ၢ်တၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီတဒၢတီးကွတၢ်ဆါလီၤ.

တီးကွတၢ်ဆါကဲထီဉ်အအါကတၢ်ဖဲ ဒိဉ်ဝဲဘဉ်ဒီး ယန့ၤအါရံၤ လါတဖဉ်အပူၤအယိနမ့ၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီတဒၢတၢ်ဆါအံၤဖဲလါအီးကထီဘဉ် မ့တမ့ၢ်လါနီဉ်ဝဲဘဉ်န့ဉ်မ့ၢ်တၢ်အဂ့ၤကတၢ်လီၤ.

ဖိသဉ်ယုလါဖိမ့တမ့ၢ်ယုလါအဖိလဲဉ်တဖဉ်အသးစၢ်ကဲဉ်ဆိးလၢကဆဲးကသံဉ်ဒီတဒၢတၢ်ဆါအံၤအဂီၢ်အယိ, မိာ်တဖဉ်ဒီးဟံဉ်ဖိဖိတဖဉ်ကြၢးဆဲးကသံဉ်ဒီတဒၢတၢ်ဆါအံၤလၢကကြီယံဉ်တၢ်ဆါသုတရၤလီၤ. သးဆူဖိဆဲးဖိအအိဉ်အဂီၢ်လီၤ. နမ့ၢ်ဆိကမိဉ်လၢနဘဉ်တီးကွတၢ်ဆါန့ဉ်,လဲၤထီဉ်နကသံဉ်သရဉ်တဘျီယီတက့ၢ်.

ပသိဉ်ညးတၢ်ဆါမ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲဉ် ?

ပသိဉ်ညးတၢ်ဆါန့ဉ်လီၤဂၢ်ဒီးတီးကွတၢ်ဆါ, ဘဉ်ဆဉ်ဒီးမ့ၢ်ပသိဉ်မၤန့ၢ်တၢ်ဆါလီၤ. ပသိဉ်ညးတၢ်ဆါအံၤညီန့ဉ်မၤအသးတဘျီယီဒီး တီးကွတၢ်ဆါလီၤ. ပသိဉ်ညးတၢ်ဆါအံၤမၤသံဖိသဉ်ဆဲးဆဲးဖိတဖဉ်, ပုၤမ့ၢ်တုၤပုၤတီၤ, ပုၤဘဉ် HIV/AIDS တၢ်ဆါတဖဉ် ဒီး ပုၤလၢအဆူးဆါနးနးတဖဉ်န့ဉ်သ့ဝဲလီၤ.

မၤစၢနဖိတဖၣ်ဒ်သိးအမဲကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ

ဖိသၣ်လၢသိးအိၣ်အမဲတဖၣ်ကအိၣ်ဒီးမဲတၢ်ကီတၢ်ခဲဖဲအသးပှၢ်ထီၣ်, ဒီး ကအိၣ်ဒီးမဲတဖၣ်လၢအတထီၣ်လိၤလိၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပၣ်သ့ၣ်ပၣ်သးဒ်သိး -

1. နဖိအိၣ်ဖျဲၣ်သီအိၣ်ထံးကတၢ်တနံၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်, ဒုးအိၣ်န့ၣ်အီၤတက့ၢ်.
2. ဖဲနဖိအသးပွဲၤထီၣ်တနံၣ်လံန့ၣ် လဲၤဆှၢအီၤဆူမဲအကသံၣ် သရၣ်အအိၣ်တက့ၢ်.
3. ထူးန့ၣ်နဖိအမဲကဖိလီဖိဒီးကသံၣ်ထူးမဲတက့ၢ်.
4. ဒုးအိၣ်နဖိလၢစိဒ်တၢ်ဆၢထံ, သ့ၣ်သ့ၣ်စိထံအိၣ်ယုၣ်ဒီးကလံၤစံၣ်ပီလိ, မ့တမ့ၢ်သ့ၣ်သ့ၣ်စိထံကမူၣ်အထံတဂ့ၤ.
5. ဒုးအိၣ်နဖိထဲဒ်သ့ၣ်သ့ၣ်အစိထံနီၣ်နီၣ် 100% ယီုယုၣ်ဒီးထံ, လၢခွးအပူၤ - သုတမ့ၢ်လၢပလီၤအပူၤတဂ့ၤ.

တၢ်စိၤကွၢ်စိၤလၢလံၣ်နီၤလီၤအံၤအပူၤ
တဖၣ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်အီၤလၢ
The Hesperian Foundation

**နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအ့ၢ်(နံ)ထၢ်နဲး(ထံ)အပူၤဘၣ်
ယးနကမၤဒ်သိးနမဲကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂ့ၢ်န့ၣ်, ဝံသးစူၤ
န့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ -**

www.healthyteeth.org

www.hesperian.org



တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလံၣ်နီၤလီၤအပူၤတဖၣ်န့ၣ်တၢ်ပံးန့ၢ်အီၤ
လၢလံၣ်လိၤတၢ်ကွဲးတဖၣ်လၢ -

*Australian Research Center for
Population Oral Health*

California Department of Health Services

Federal Citizen Information Center

လံၣ်ရၤလီၤအံၤဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤစီဖျိတၢ်စုတၢ်မၤစၢလၢ
တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဒီးပုၤဂ့ၢ်စိတၢ်မၤစၢဝဲၤကျိၤအဝဲၤဒးစၢလၢတၢ်ပၣ်
လီၤကွၢ်လီၤအိၣ်လီၤဆိးလၢပုၤဘၣ်ကီဘၣ်ခဲတဖၣ်အဂီၢ်

လၢတၢ်ဆဲးကျိးအဂီၢ် -
riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and
Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
ထဲလံစိ - 202 • 347 • 3507
ဖဲး (ကိမ်) - 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



မၤဒ်သိးနမဲကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ

**Keeping Your
Teeth Healthy
(Karen)**



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

တၢ်ဒိတဒါဆိန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်လီၤ

တၢ်ဒိတဒါဆိမ့ၢ်တၢ်မၤပတုၣ်ကွၢ်မဲးဆါဒီးမဲး
အယၢ်အိၣ်တဖၣ်တချးအစးထီၣ်ဒီးန့ၣ်လီၤ.
ဖဲအမဲးရကၤကီၢ်စၢ်ဖိၣ်အံၤတၢ်ဘျီ ဘၣ်က့ၤ
မဲးအယၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ထီထီၣ်က့ၤမဲးအသိန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢ
အပွၤကလံၤဒိၣ်မးလီၤ. တၢ်ဒိတဒါတၢ်ဆါတချးအကဲ
ထီၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်ဂ့ၤဒိၣ်န့ၣ်တၢ်ဘၣ်ယါဘျီက့ၤအံၤလီၤ.

တၢ်ကဒိတဒါမဲးကူၤဆါ ဒီးမဲးအယၢ်အိၣ်လၢကျဲၣ်လဲၣ်

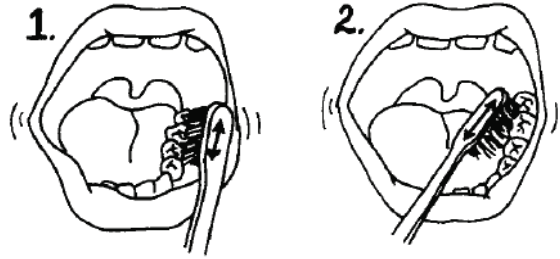
ကျဲၣ်အိၣ်ဝဲအါဘိလၢတၢ်ကဒိတဒါဆိတၢ်ဒိသိးမဲးတဖၣ်ဒီး
မဲးကူၤသုတဆါ အယၢ်သုတအိၣ်တဂ့ၤလီၤ.

- ထူးန့ၣ်မဲးလၢကသိၣ်ထူးမဲးတနံၤသၢဘျီတက့ၢ်.
- သူတၢ်ထူးပျီမဲးကဆူးပျံၤဖိ(dental floss)
လၢနကသုးကွၢ်တၢ်အိၣ်လၢအကတံၢ်တုၢ်လၢနမဲး
အကဆူးတဖၣ်တက့ၢ်.
- လဲၤထံၣ်မဲးကသိၣ်သရၣ်တနံၣ်ခံဘျီလၢကမၤ
ကဆိန့ၣ်နမဲးအဂီၢ် တက့ၢ်.
- အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢအတအိၣ်ဒီးအံၤသုၣ်ဆါ.
- အိၣ်ထံၣ်အါအါ.
- သုသပူၤနကိၣ်ပူၤလၢထံဖဲနအိၣ်စိဒ်တၢ်ဆါထံဝံၤ
အလီၢ်ခံ.
- ပွၤတၢ်ထူးမဲးဘိအသိတဘိကိးသၢလါဒီး.

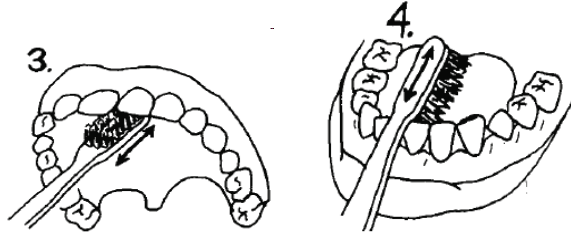
တၢ်လဲၤထံၣ်လိၣ်မဲးအကသိၣ်သရၣ်

အံးထွဲကွၢ်ထွဲနမဲးဂ့ၤဂ့ၤတက့ၢ်. တၢ်လဲၤ
ထံၣ်ကသိၣ်သရၣ်တနံၣ်ခံဘျီလၢနကမၤ
ကဆိန့ၣ်မဲးအဂီၢ်န့ၣ်လၢဒ်စ့ၤန့ၣ်ဒီးနဘၣ်ဘျီဘၣ်က့ၤ
နမဲးမ့တမ့ၢ် နဘၣ်ထီၣ်နမဲးအသိလီၤ.
ဖဲနအိၣ်ကီၢ်ရၣ်အပူၤ, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တၢ်
ကကွၢ်တၢ်ကမၤကလီၤန့ၣ်အမဲးလီၤ. မၤန့ၣ်ပူၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါ
လၢနဂီၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတက့ၢ်.

**သိၣ်လိၣ်နဟံၣ်ဖိဖိတဖၣ်ဒိသိးထူးအမဲးကဘၣ်လီၤ
တံၢ်လီၤဆဲးတက့ၢ်.**



တဘၣ်သးပုၤနီၣ်ထူးနမဲးလၢအချၢတကပၤတဂ့ၤ.



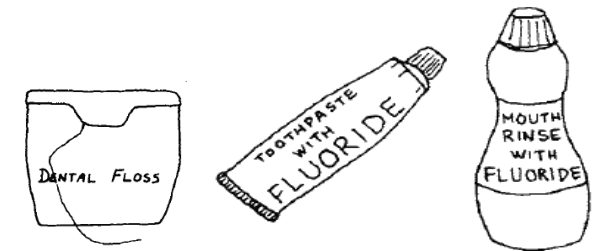
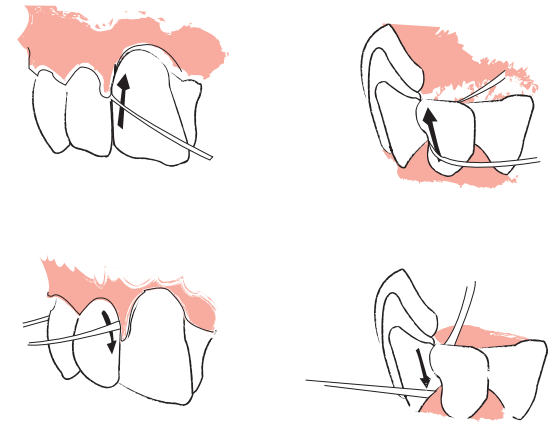
ထူးနမဲးလၢအမဲးညါတဖၣ်န့ၣ်လၢအချၢဒီးလၢအဒိဒိၣ်တက့ၢ်.



ထူးယုၣ်ဒီးနမဲးကူၤတဖၣ်တက့ၢ်

**နသိၣ်လိၣ်နဖိတဖၣ်သ့ၣ်ကိးဒိသိးမၤပျီအမဲးကဆူးလၢပျံၤ
ဖိ(FLOSS) ကသုလီၤတံၢ်လီၤဆဲးအဂီၢ်လီၤ.**

နမၤပျီနမဲးကဆူးလၢပျံၤဖိအယိ
ကဒိတဒါတၢ်ဒိသိးနမဲးကူၤသုတဟးဂီၤတဂ့ၤ
အဂီၢ်လီၤ. ဖဲနစးထီၣ်သူတၢ်မၤပျီမဲးကဆူးပျံၤ
ဖိအခါနမဲးကူၤကသ့ၣ်သ့ၣ်မ့ၢ်လၢအဂီၢ်အ
ဘါစၢ်အယိလီၤ. ဖဲနသူအီၤယံၣ်ထီၣ်န့ၣ်နမဲးကူၤ
အဂီၢ်အဘါကဂ့ၤဒိၣ်ထီၣ်လီၤ. တၢ်လၢအခိၣ်စူတဖၣ်
ဒီးတၢ်ခဲးမဲးတဖၣ်န့ၣ်မၤဘၣ်ဒိနမဲးအကူၤသ့ဝဲ မ့တမ့ၢ်
ဒုးအိၣ်ထီၣ်မဲးကူၤတၢ်ဆါသ့လီၤ. နမ့ၢ်သုသပူၤနကိၣ်ပူၤ
လၢကသိၣ်မၤကဆိကိၣ်ပူၤ (mouthwash)န့ၣ်, ကမၤ
သံကွၢ်တၢ်ဆါအယၢ်တဖၣ်လၢနကိၣ်ပူၤလၢအမၤ
နတမုၢ်နကိၣ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.



သူပျံၤဖိလၢနကထူးစိနမဲးအကဆူးပူၤတက့ၢ် သူကသိၣ်ထူးမဲး သုသပူၤနကိၣ်ပူၤ

နမူနာအိတ်ဒီးဆံပင်ဆာတင်ဆါနုတ်, တင်လာနကြေးမအီတဖှ်-

- လူပိတ်ထွဲကသံပင်သရဏ်အတင်နုတ်လီၤခဲလၢဝ်ဘၣ်ယးဒီးကသံပင်ကသီလာနဂီၢ်
- မၤကွၢ်အံသၣ်ဆာလာနသ့ၣ်အကျါအိတ်ဆံးအါဒ်တင်နုတ်လီၤအသိး
- စိတ်ယုတ်ဒီးန ID လၢအပတ်ဖျါနမံၤ, နတင်အိတ်ဆိးလီၢ်, နတင်ဆူးတင်ဆါအဝုၣ်ကျါ ဒီး ကသံပင်လာနသ့ၣ်အီၤတဖှ်
- ကူသိးတင်ကူတင်သိးတဖှ် ဒီး ဒီးဒိတ်ဖဲလၢအဘၣ်နုၤမုၢ်, တယံးတကတံၣ်လာနဂီၢ်
- အိတ်အါအါ
- မၤနီၣ်ခိတ်ဟူးတင်ဝဲၤဘၣ်ဆာဘၣ်ကတီၢ်ထီၣ်
- စိတ်ယုတ်ဒီး အံသၣ်ဆာကီၢ်လီၢ်အမး (hard candy), တၢ်သုတၢ်သၣ်အစီထံ (fruit juice), စပံးသၣ်အလု (raisins), မုတမုၢ် တင်အိတ်ဒ်အံၤတဖှ်အဝဲၤတနီၤလၢအံသၣ်ဆာအိတ်အါဒ်သိးနကသ့ၣ်အီၤဖဲ အံသၣ်ဆာလၢ နသ့ၣ်အကျါစ့ၤလီၤအဆာကတီၢ်.

နမူနာအိတ်ဒီးအါထီၣ်တင်ဂုၢ်တင်ကျါဘၣ်ယးဒီးဆံပင်ဆာတင်ဆါအဝုၣ်လၢ အု(န)ထၢၣ်နဲး(ထီ)အပူၤနုတ်, ပံသးစ့ၤဖဲနုတ်ကွၢ်ဖဲ -

American Heart Association
www.aha.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

American Diabetes Association
www.diabetes.org



တင်ဂုၢ်လၢလံၣ်ရၤလီၤအံၤအပူၤတဖှ် တင်ဟံးန့ၢ်ဝဲၤကျါဘၣ်အိတ်ဒ်အါလီၢ်အိတ်အသိး

လၢတင်ကွဲးလၢအဘၣ်တင်ကတံၣ်ကတီၢ်အီၤလၢ -

American Heart Association

American Diabetes Association

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

The U.S. Department of Agriculture (USDA)



ဆံပင်ဆာတင်ဆါနုတ်မုၢ်တင်မနုၤလဲၣ်?

What is Diabetes?

(KAREN)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

လံၣ်ရၤလီၤအံၤတင်ဒုးအိတ်ထီၣ်အီၤခိဖျိကျိၣ်စ့တင်ဆိတ်ထွဲလၢတင်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ဒ်ဒီးပုၤဂုၢ်တင်မၤစၢၤဝဲၤကျါ, တင်သုးကျါပတ်လီၤက့ၢ်လီၢ်အိတ်လီၢ်လီၢ်ဆိးလၢပုၤဘၣ်ကီဘၣ်ခဲအဂီၢ်ဝဲၤဒးန့ၢ်လီၤ.

လၢတင်ဆဲးကျိးအဂီၢ် -
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
ထဲလံဖိ - 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

တင်အိတ်မုၢ်လၢပုၤဒီးတင်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ဆူ

တၢ်အိၣ်မူလၢပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချွဲ - ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ် ?

ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါမ့ၢ်တၢ်ဆါတကလုၣ်လၢပနီၣ်ခိတဟ့ၣ်ထီၣ် အ့ၣ်(နီ)စူလ့(နီ) (insulin) မ့တမ့ၢ် တသ့ဝဲဘၣ်ဘျီးဘၣ် ဒါဘၣ်. ဂျဉျကူငည မ့ၢ် ဟီၣ်မိ(နီ) (hormone) လၢအလဲလိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူတၢ် ဝဲတၢ်ဘိလၢပနီၣ်ခိလိၣ်ဘၣ်အိၣ်ဒီးသိး မၤတၢ်လၢအလီၤဘၣ်အိၣ် တဖၣ်ကသ့အဂီၢ်လီၤ. ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအယီ, ပနီၣ်ခိအိၣ်ဒီးအံၤသ့ၣ်ဆၢ အါတလၢလၢပသ့ၣ် အကျါဒီးမၤဘၣ်ဒီပသး, ပခိၣ်န့ၣ်,ပကလုၢ်တဖၣ်, ပသ့ၣ်ကျါတဖၣ်ဒီးပမဲတဖၣ်သ့ဝဲလီၤ. ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါမၤလီၤမၢ် ကွံၣ်ပမဲၣ်ခဲတၢ်ထီၣ်, ပတၢ်သးကတၢၢ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲၤနီၣ်မ့ၢ်ခွါလုၢ်လၢ အသိးတဖၣ်သ့ဝဲ, ဒီးမၤသံပုၤသ့ဝဲလီၤ.

ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအကလုၣ်ခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်

ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါတကလုၣ် (Type 1 Diabetes) အံၤ တၢ်ထီၣ်ဘၣ်အိၣ်လၢဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဒီး ပုၤဒိၣ်တုၣ်သီတဖၣ် (young adults) အပူၤလီၤ. လၢညါန့ၣ်တၢ်ကိးအိၣ်လၢ သးစၢ်ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ (juvenile diabetes) လီၤ.

ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါခဲကလုၣ်တကလုၣ် (Type 2 diabetes) အံၤ မ့ၢ်ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါလၢတၢ်ထီၣ်ဘၣ်အိၣ်အအါ ကတၢ်လီၤ. တူၤ ယီၤဖဲတယံၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်, ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါခဲကလုၣ်တကလုၣ်အံၤ တၢ်ထီၣ်ဘၣ်အိၣ်အါတက့ၢ်လၢ ပုၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပုၤတဖၣ်အပူၤလီၤ. မ့ၢ်မဆါတနံၤအံၤတၢ်ထီၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါအံၤလၢ ဖိသ့ၣ်တဖၣ်အပူၤ အါထီၣ်အါထီၣ် မ့ၢ်လၢဖိသ့ၣ်လၢအဘိၣ်တလၢကွံၣ်အခး, အတယၢ်အါန့ၣ်အကြးဘၣ်ဝဲ, ဒီးနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲၤဆဲးစ့ၤ တဖၣ်အနီၣ် ဝဲဒိၣ်ထီၣ်အါထီၣ်အယီလီၤ.

အိၣ်ဟူးအိၣ်သးဆၢကတီၢ်ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ (Gestational diabetes) အံၤတၢ်ထီၣ်ဘၣ်အိၣ်လၢပိၣ်မုၢ်အိၣ်ဟူးအိၣ် သးတနီၤအပူၤလီၤ.

တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအံၤလၢကျဲၣ်လဲၣ် ?

ကျဲလၢတၢ်ကယါဘျီဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအံၤတအိၣ်ဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်ဒီးတၢ် ဖိၣ်ဂၢ်ယၢ်အိၣ်ဒီးသိးအသုတနးထီၣ်တဂ့ၤသ့ ဝဲဒီဖျိ -

- တၢ်အိၣ်လၢအဟ့ၣ်ပုၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချွဲ
- နီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲၤ (exercise)
- ဆိကတီၢ်တၢ်အိၣ်မိၣ်
- ကသံၣ်ကသီ (အလီၤမ့ၢ်အိၣ်)

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်ယးတၢ်အိၣ်လၢအဟ့ၣ်ပုၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချွဲ

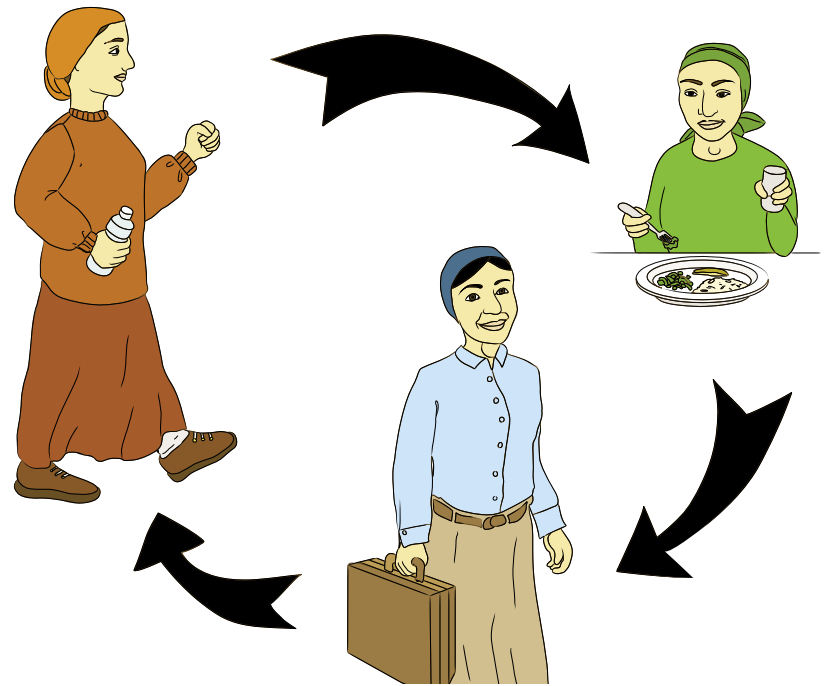
- တနံၤဘၣ်တနံၤအိၣ်တၢ်အိၣ်အါကလုၣ်ဒီးသိးနကဒီးန့ၣ်ဘၣ် vitamins ဒီး minerals လၢနနီၣ်ခိ လိၣ်ဘၣ်အိၣ်ဒီးသိးကဒိၣ် ထီၣ်ဒီးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချွဲအဂီၢ်.
- အိၣ်စ့ၤလီၤတၢ်အိၣ်ဒီးအမ့ၢ် ကိၣ်ကဘျီးဒီးဆဲးသိ (chips), ခူခဲၤ(စ်) (cookies), treats, တၢ်ဆၢကိၣ်လိၣ်တ ဖၣ် (candies), ထီပး (butter), မါကူရဲ(နီ) (margarine), မုယန့း(စ်) (mayonnaise), အံၤသ့, တၢ်အိၣ် ဆဲးသိတဖၣ် (fried foods), ice cream, ရှၢဘဲး(ထီ) (sherbet) ဒီးစိၣ်တၢ်ဆၢထံတဖၣ် (sodas).
- အိၣ်စ့ၤလီၤတၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဆဲးသိအိၣ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးကိၣ်လၢအသိအချါအါမး (high-fat starches).

ကျဲအဂၤတဖၣ်လၢပကကတဲၣ်ကတီၢ်တၢ်အိၣ်လၢအဟ့ၣ်ပုၤ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချွဲပုၤဒိၣ်န့ၣ်အလီၤ-

- အိၣ်ကိၣ်လၢတၢ်တုၤအိၣ်လၢတၢ်ချဲလၢတၢ်တဆုၣ်အိၣ် (whole grain bread) ဒီး စံရယူ(လ်) (cereals) ဒိကိၣ်လၢတၢ်တုၤအိၣ်လၢဘုကူၣ်လၢတၢ်တဆုၣ်အိၣ်, ဒီးဟုဂုၤ ကျူ (brown rice).
- အိၣ်သ့ၣ်သ့ဝဲသ့ၣ် ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ အါအါ.
- နဖီအိၣ်တၢ်အဆၢကတီၢ်, သူတၢ်အသိ (fat), သိအိၣ်, မ့တမ့ၢ် ထီပး (butter) ထဲတဆဲးတက့ၢ် ဧၤတက့ၢ်.

- လၢသိအိၣ်, shortening, ထီပး, မ့တမ့ၢ် မါကူရဲ(နီ)အလီၤန့ၣ် သူတၢ်ဒီးတၢ်လၢအသိလၢတၢ်ဖျဲအိၣ် (vegetable cooking oil spray) တက့ၢ်.
- လၢနကဆဲးသိတၢ်အလီၤန့ၣ်, ဘၢအိၣ်(bake), ကုၢ်အိၣ် (broil), ကုၢ်ယိအိၣ် (roast), ဟၢအိၣ် (steam), ကၢ်အိၣ် (grill) တက့ၢ်.
- အိၣ်တၢ်ညၢ်လၢအသိစ့ၤ ဆီညၢ်, ဆိကဆီညၢ် ဒီး ကျီၢ်ညၢ်လၢအသိစ့ၤ (lean beef).
- သူတၢ်န့ၣ်ထံလၢတၢ်ပုၤကွံၣ်အသိ (skim) မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်ထံလၢအသိစ့ၤ (1%) ခွဲး(စ်) cheese, ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံအဆံၣ် (yogurt) တက့ၢ်.

နဟံၣ်ဖိယီဖိဒီးတံၤသကိးတဖၣ်မၤစၢၤန့ၣ်သ့ဒီးနဖီၣ်ဂၢ်နတၢ်ဆံၣ်ဆၢ တၢ်ဆါကသ့အဂီၢ်ခိဖျိမၤစၢၤန့ၣ်ဒီးနက မၤန့ၢ်နီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲၤ အါထီၣ်အဂီၢ် ဒီးဒီးသိးနကယုထၢတၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢအကဟ့ၣ်န့ၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချွဲအါ ထီၣ်အဂီၢ်လီၤ. တၢ်မၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲၤ (exercise) မ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်ဒီးသိးနပၤယၢ်ဒီးဒိတဒၢဆံၣ်ဆၢတၢ် ဆါကန့ၢ်အဂီၢ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ပုၤကိးဂၤဒဲး (မုၢ်ဒီးခွါ, သးစၢ်ဒီးသးပုၤ) လၢက မၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲၤ အစ့ၤ ကတၢ်တနံၤသၢဘျီ တဘျီန့ၣ် ၃၀ မံးန့ၣ်လီၤ. နမၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲၤ သ့ဒိၣ် ဖဲနလိၣ်ကွဲ ဖျၢၣ်ထူ (soccer), ဖျၢၣ်ကွံၣ် (basketball), handball, နထီၣ်လီၤယီၤသ့ၣ်, နစံၣ်ပျံ (skipping), ဒီးနဟံၣ်ဖိယီဖိဟးသကိးလၢ ဒိၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးမ့ၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်ပူၤန့ၣ် ယကဘၣ်မၤ တၢ်မနုၤလဲၣ် ?

ပူၤလၢနဟံၣ်ပူၤတဂၤမ့ၢ်မၤဘၣ်ဒိန့ၤ မ့တမ့ၢ် နဖိနလံၤ တဖၣ်န့ၣ်, အကၢဒိၣ်လၢနကဘၣ်ယုၤမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၤလီၤ-

1. ကတိၤတၢ်ဒီးပူၤလၢနန့ၣ်အိၣ်တဂၤတၢ်- တံၤ သကိး, ပူၤလၢနယၤ, ဟံၣ်ဖိဖိဖိ,မ့တမ့ၢ် ပူၤ ဘၣ်မူဘၣ်ဒါလၢနဂီၢ်.
2. နမ့ၢ်အိၣ်တကီၢ်ခါလၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ် အပူၤန့ၣ်, ကိး 911တက့ၢ်. ပၤ ကီၢ်ကဟဲဆူၣ်ဟံၣ်ဒီးကကဟ့ကယၣ် နၤဒီးနဖိနလံၤ တဖၣ်လီၤ.
3. နကတိၤအဲကလံးကျိၣ်မ့ၢ်တဘၣ်န့ၣ်, ကိးဒိကလုၣ် ဟံၣ်ပူၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးအဂီၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤလီၤကျိၣ်- 1-800-799-7233 တက့ၢ်. နတဘၣ်ဟ့ၣ်အပူၤ ဘၣ်. တဲပူၤဖိၣ်လီၤပျံၤလၢနကတိၤကျိၣ်မနုၤတက့ၢ်. ပူၤကတိၤကျိၣ်ထံတၢ်ကတဲဘၣ်နၤတၢ်လၢနမၤ သ့ဒီး, နယုၤမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၤဖဲနအိၣ်ဝုၤပူၤအံၤ သ့ဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

နတၢ်ဆဲးကျိးဟံၣ်ပူၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးအဂီၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤ လီၤကျိၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်စုဆူၣ်လီၤ. အလီၢ်တအိၣ်လၢနကဘၣ် တဲဖျါနမံၤဘၣ်. ပူၤဖိၣ်လီၤပျံၤတတဲပူၤနီၤတဂၤဘၣ်ပး နတၢ်ဆဲးကျိးအံၤဘၣ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဝုၤလၢအု(နံ)ထၢၢ်နဲး (ထံ) ဘၣ်ပးတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးလၢဟံၣ်ပူၤလၢ ပူၤဘၣ်ကီ ဘၣ်ခဲတၢ်အိၣ်ဆိးလီၢ်ကဝီၤပူၤအဝုၤန့ၣ်, ဝံသးစူၤဟဲန့ၣ် ကွၢ်ဖဲ -

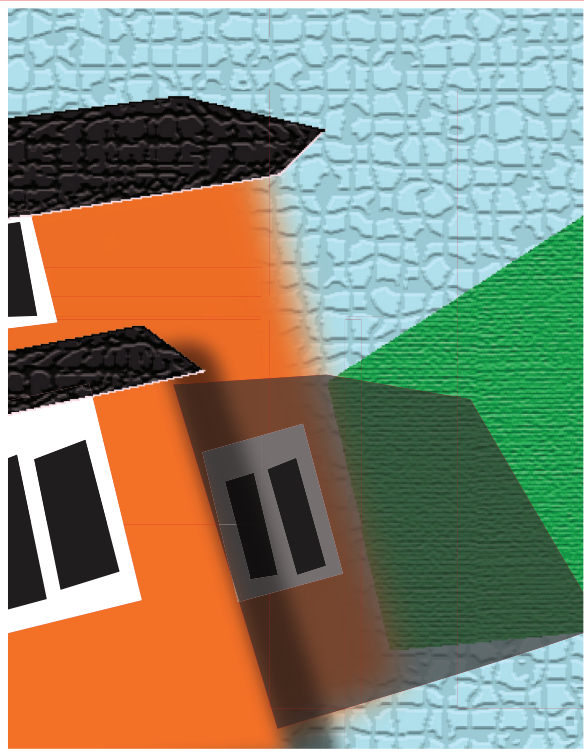
- www.endabuse.org
- www.atask.org
- www.apiahf.org/apidvinstitute
- www.tapestri.org
- www.mosaicservices.org
- www.hotpeachpages.net



ဝဲး(ဘ်)တၢ်လီၢ်လၢအဖီခိၣ်တဖၣ်အံၤအိၣ်ယုၤအါထီၣ်စ့ၢ်ကိးဒီးတၢ် ဝုၤတၢ်ကျိၣ်တဖၣ်လၢကျိၣ်အါကလုၣ်လၢပူၤ ဘၣ်ကီဘၣ်ခဲတဖၣ်ကတိၤ ဝဲန့ၣ်လီၤ.

လံၣ်နီၤလီၤအံၤဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်ဒိဖျါကျိၣ်စ့တၢ်မၤစၤလၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်ဒီးပူၤဝုၤဂီၢ်ကျိၣ်အဝဲၤဒးဘၣ်ပးတၢ်ပၤလီၤ က့ၤလီၢ်အိၣ်လီၢ်ဆိးလၢပူၤဘၣ်ကီဘၣ်ခဲအဂီၢ် န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဆဲးကျိးအဂီၢ် -
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
 1717 Massachusetts Ave., NW
 Suite 200
 Washington, DC 20036
 ထဲလံဖိ - 202 • 347 • 3507
 ဖဲး (ကိၣ်) - 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးလၢ ဟံၣ်ပူၤပူၤလီၤ
Violence in the Home (Karen)



www.refugees.org
 Protecting Refugees, Serving Immigrants,
 Upholding Freedom since 1911

တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးလၢဟံၣ်ဃီပူၤ မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ် ?

တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးလၢဟံၣ်ဃီပူၤန့ၣ် အါဘျီတၢ်ကိးအီၤ လၢတၢ်မၤတရီၤတပါလီၤ. တၢ်မၤတရီၤတပါမၤအသး ဖဲ ပှၤတဂၤမၤတၢ်တမံၤမံၤလၢကမၤဆါမ့ၢ်တမ့ၢ်မၤပျံၤ မၤဖးပှၤအဂၤတဂၤတဘျီဝံၤတဘျီန့ၣ်လီၤ.တၢ်မၤဆါပှၤ တဂၤအနီၣ်ခိၣ်,မၤဘၣ်ဒိပှၤအသး, မ့ၢ်တမ့ၢ် မၤပှၤမၤ တၢ်တဖၣ်လၢ ပှၤတသးအိၣ်မၤ, လၢပှၤထံၣ်လၢအမ့ၢ် တၢ်လၢအတကြးတဘၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤတရီၤတပါလီၤ. တၢ်ကျဲးစးမၤတုၤလၢပှၤတဂၤထံၣ်လီၤအသးလၢအတ ပှၤတဆါမ့ၢ်တမ့ၢ်အတအိၣ်ဒီးဂံၢ်ဘိမ့ၢ်တမ့ၢ်စံၣ်ညီၣ်တဲၣ် တၢ်လၢအတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဒၣ်ဝဲအဂီၢ်တသ့ဘၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်မ့ၢ် တၢ်မၤတရီၤတပါလီၤ.

မတၤတဖၣ်ဘၣ်တၢ်မၤတရီၤတပါအီၤသ့လဲၣ် ?

ပှၤတဂၤလၢလၢ - ပှၤနီၣ်ဒိၣ်တဖၣ်, ဖိဒိဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဒီးပှၤ မ့ၢ် တုၣ်ပှၤတီၤတဖၣ်ဘၣ်တၢ်မၤတရီၤတပါအီၤသ့လဲၣ်. ဖဲတၢ်မၤတရီၤမၤအသးလၢဟံၣ်ဒုၣ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ်, အါ ဒၣ်တၢ်တက့ၢ်န့ၣ်ပိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်, ဖိဒိဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဒီး သးပှၤမ့ၢ်တုၣ်ပှၤ တီၤတဖၣ်ဘၣ်တၢ်မၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး အီၤလီၤ.

ဖိဒိဖိသ့ၣ်တဖၣ်

ဖိဒိဖိသ့ၣ်လၢအထံၣ်ဘၣ်တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးလၢဟံၣ်န့ၣ် အသ့ၣ်အုးသးအုးဒီးပျံၤတၢ်လီၤ. အါတက့ၢ်န့ၣ်န့ၣ်ဝဲသ့ၣ် လၢတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးကဲထီၣ်မ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ် ဖဲတၢ်မၤအယိလီၤ. တမ့ၢ်တၢ်အဂ့ၤလၢဖိသ့ၣ်တဖၣ် ကအိၣ်ဘၣ်လၢဟံၣ်ဃီလၢတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးမၤ အသးဘၣ်. ဖိသ့ၣ်လၢအထံၣ်ဘၣ်တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး မၤအသးလၢဟံၣ်တဖၣ်န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢက့ၢ်, စးထီၣ်သူကသံၣ်မူၤဘျိး,အိသးဒီးဘၣ်တဘၣ်ကကဲထီၣ် ပှၤသူတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးလီၤ.

နဘၣ်တၢ်မၤတရီၤတပါန့ၣ် ?

နဘၣ်တၢ်မၤတရီၤတပါန့ၣ်ဖဲပှၤလၢနဟံၣ်ပူၤတဂၤဂၤ -

- ဆီၣ်, ဒဲ မ့ၢ်တမ့ၢ် ထီ န့ၣ်,
- တဲပျံၤန့ၣ်လၢကမၤသံ မ့ၢ်တမ့ၢ် မၤဆါန့ၣ်,
- တဲပျံၤန့ၣ်လၢကဟံးကွဲၣ်နဖိနလံၤတဖၣ်,
- ပၣ်ဒုၣ်ပၣ်ကမၣ်ဒီးမၤမဲၣ်ဆူးန့ၣ်ကိးဆၢကတီၢ်ဒီး,
- တပျဲနထံၣ်လိၣ်သးဒီး နဟံၣ်ဖိဃီဖိ ဒီးနတံၤ သကိးတဖၣ်,
- မၤဆူၣ်န့ၣ်လၢကမံၤယုၣ်န့ၣ်ဖဲ နတအဲၣ်ဒီး နသးတအိၣ်,
- တပျဲနမၤတၢ် ဒီးအိၣ်ဒီးနကျိၣ်နစုဒၣ်နဲ,
- တပျဲနမၤလိအဲကလံးကျိၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် တပျဲနနီၣ်လိသိလုၣ်,
- တဲပျံၤန့ၣ်လၢကဆၢက့ၢ်န့ၣ်ဆူၣ်ထံနကီၢ် ဒီး
- ဟံးကွဲၣ်န တၢ်ဟဲန့ၣ်လီၤဆူၣ်ထံကီၢ်ပူၤလံၣ်လဲၣ် တဖၣ်.

တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်မၤကမၣ်ထံကီၢ်တၢ်သိၣ်တၢ်သိ

တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးလၢဟံၣ်ဃီပူၤ န့ၣ်တၢ် တ ကြးပၣ်ခူသ့ၣ်အီၤဘၣ်. နီၣ်ခိတၢ်မၤ ဆူးမၤ ဆါမ့ၢ်ဂ့ၤမ့ၢ်ခွါကွၢ်ဂီၤတၢ်မၤတရီၤတပါမ့ၢ်ဂ့ၤ, မ့ၢ်တၢ်မၤ ကမၣ်အမဲရကၤကီၢ်စၢဖျိၣ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သိလီၤ. ပၤ ကီၢ်ဒီးကီၢ်ဘျီၣ်တဖၣ်ကဟုကယၢ်ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်စုဆူၣ် ခိၣ်တကးလၢဟံၣ်ဃီပူၤတဖၣ်လီၤ. ဖိသ့ၣ်တဖၣ်, ပိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် ဒီးမ့ၢ်တုၣ်ပှၤတီၤတဖၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အီၤ တၢ်ကဟုကယၢ်လီၤဆီလီၤ. ပှၤလၢအသူတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ် တကးလၢဟံၣ်ပူၤတဂၤန့ၣ်တၢ်ဖိၣ်အီၤသ့လဲၣ်.

တမ့ၢ်နတၢ်ကမၣ်ဘၣ်

တၢ်မ့ၢ်မၤတရီၤတပါန့ၣ်န့ၣ် အခီပညိတမ့ၢ်ဝဲ နတမ့ၢ်မၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် မိၢ်လၢအတဂ့ၤတဂၤဘၣ်. ပှၤလၢအမၤ တရီၤတပါန့ၣ်တဂၤအံၤအဲၣ်ဒီးပၤဘၣ်ဝဲနတၢ်အိၣ်မူလီၤ.

နတအိၣ်ဒၣ်ထဲတဂၤဧါဘၣ်

ပှၤလၢနဟံၣ်ဖိဃီဖိအကျိၣ်တဂၤဂၤမ့ၢ်မၤတရီၤတပါန့ၣ်န့ၣ်, နကြးသ့ၣ်ညါလၢနတအိၣ်ဒၣ်ထဲတဂၤဧါ ဘၣ်. ကိးနံၣ်ဒဲးအမဲရကၤကီၢ်စၢဖျိၣ်အပူၤ ပိၣ်မ့ၢ်အဂၤ ခံကကွဲၣ်ဘျဲၣ်ဘၣ်တၢ်မၤတရီၤတပါအီၤလၢအဂၤ, လၢအသကိးပိၣ်ခွါလီၤ.

နမ့ၢ်သ့ၣ်ညါပှၤတဂၤဂၤလၢအဘၣ်တၢ်မၤတရီၤတပါအီၤ န့ၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါအီၤလၢဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤသ့လဲၣ် -

- 911 ဝုၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤ - ပၤကီၢ်ဒီး ဝုၢ်ဂီၢ်အူကတီၢ်ပှၤဆၢပှၤဘၣ်ဆူးဘၣ်ဆါ.
- ဟံၣ်ဃီပူၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးအဂီၢ်တၢ် အိၣ်ကဒုလီၢ် - တၢ်အိၣ်ဆိးလီၢ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ် ဘံၣ်တၢ်ဘၢဒီး အိၣ်ဆိးကလီဘၣ် လၢ ပိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်ဒီးအဖိအလံၤတဖၣ်အဂီၢ်.
- တၢ်ကလုၢ်လၢတၢ်ကဟုကယၢ်တစိၢ်တလီၢ် အဂီၢ် - ကီၢ်ဘျီၣ်စံၣ်ညီၣ်ကီၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ကလု ၢ်သ့လၢပှၤလၢအသူတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးတဂၤ ကဘၣ်ဟးထီၣ်လၢဟံၣ်ဒီးအိၣ်စီၤ စ့ၤဒီးအမါဒီးအဖိအလံၤတဖၣ်.
- သဲစးဝုၢ်ဝီတၢ်မၤစၢၤ - ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ် တဖၣ်မ့ၢ်ပှၤလၢအတၢ်ဟဲန့ၣ်စ့ၤန့ၣ်, ဒီးန့ၢ် ကလီဘၣ်ပီၢ်ရီၤတဂၤလၢကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢ သဲစးဝုၢ်ဝီ ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကလုၢ်လၢတၢ်ကဟုက ယၢ်အ ဂီၢ်, တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကပၤယၢ် ဘၣ်တၢ်, တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ကွၢ်ထွဲဖိတဖၣ်အဂီၢ်, မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်မၤလံၣ်လီၤဖျိၣ်အဂီၢ်.

- နုကူးမုတမုာ်နဘိုးလီလါအသွံင်
- နဆိးကုထီင်နးနးကလံင်သတူင်ကလံင်
- နမဲင်သင် နစုနခိင် မၤအသးတီင်တူၤ
- မ့င်အူအိင်နၤနးနးကလံင်
- နခိင်ဘင်ဒိ
- အိင်ဒီးဖိသင်အိနုဖိတဂၤလါအဘင်ဒိ

ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ် ကိး 911 တက့ၢ်.



တဘင်လဲၤဆူ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ် ဆါဒး လၢတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ အဂီၢ်တဂ့ၢ် -

- နၢ်ဆါ
- တၢ်ခုင်ဘင်, ကူး, ဘင်တီးကွတၢ်ဆါ
- မ့ၣ်အူအိင် (တဆံးတက့ၢ်ဖိ)
- အထူင်တလံင် အထူင်သံးအသး (sprain)
- ကဆဲးကသံၣ်ဒီတဒၢတၢ်ဆါ (immunization)
- ကဆဲးကသံၣ်ဒီတဒၢတီးကွတၢ်ဆါ
- ကိင်ယုၢ်ဆါ



ကသံၣ်ကသီတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢ
အမဲရကၤကီၢ်စၢဖျိၣ်အပူၤ
Medical Care in the
United States
(KAREN)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

လၢတၢ်ဆဲးကျိးအဂီၢ် -
riht@uscridc.org
**U.S. Committee for Refugees
and Immigrants**
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
ထဲလံဖိ - 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

လံာ်ရၤလီၤအံၤတၢ်ဒုးအိင်ထီၣ်အိၤဒီဖျိကျိၣ်စုတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢတၢ်အိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်အူဒီးပုၤဂ့ၢ်ဂီၢ်တၢ်မၤစၢဝဲၤကျိၤ, တၢ်သးကျဲၤပၢၣ်လီၤက့ၢ်
လီၢ်အိၣ်လီၢ်ဆိးလၢပုၤဘင်ကီၢ်ဘင်ခဲအဂီၢ်ဝဲၤဒးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်မုၢ်လၢပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ

တၢ်အိၣ်မူလၢပျဲးဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ - ကသံၣ်ကသီတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢ အမဲရကၤကီၢ်စၢဖျိၣ်အပူၤ

- လၢအမဲရကၤကီၢ်စၢဖျိၣ်အပူၤအံၤ ကျဲအိၣ်ဝဲအါဘိလၢနကဒီးန့ၣ်ဘၣ်ကသံၣ်ကသီတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲအဂီၢ်ဘၣ်ဆၣ်ဒီး ကျဲလၢတၢ်သူ့အိၣ်အအါကတၢ်တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ -
- တၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်ကသံၣ်သရၣ်လၢအကသံၣ်ဝဲဒီး (doctor's office visits)
 - တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢတၢ်လိာ်ဘၣ်အိၣ်လၢအချ (urgent care)
 - ဝုၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဆါဒီး (ER)

ယကဘၣ်လဲၤထံၣ်လိာ်ကသံၣ်သရၣ်လၢအကသံၣ်ဝဲဒီးန့ၣ် အခါဖဲလဲၣ် ?

- တၢ်လဲၤထံၣ်ကသံၣ်သရၣ်လၢအကသံၣ်ဝဲဒီးန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဖဲနမၤန့ၣ် တၢ်သ့ၣ်ပၣ်ဆၢကတီၢ် (appointment) လၢနက လဲၤထံၣ်နကသံၣ်သရၣ်ဒ်န့ၣ်လၢတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲအဂီၢ် (primary care doctor) ဖဲအကသံၣ်ဝဲဒီးန့ၣ်လီၤ. မၤန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ပၣ်ဆၢကတီၢ် လၢနကထံၣ်ဘၣ်ကသံၣ်သရၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအဂီၢ်တက့ၢ်-
- တၢ်ခုၣ်ဘၣ်န့ၣ်, နကူး, မ့တမ့ၢ် တီးကွ (flu) တၢ်ဆါဘၣ်န့ၣ်
 - နန့ၣ်ဆါ
 - ဆဲးကသံၣ်ဒီတဒါအဲလၢက့ၢ် (allergy) တၢ်ကဲထီၣ်သ့ဖဲပသ့ၣ်ပနီၢ်ခိ တဘၣ်လိာ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဝဲဒီးတရံးပူၤ တမံမံၤ
 - ဆဲးကသံၣ်ဒီတဒါတၢ်ဆါလၢဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်တၢ်သ့ (immunization)
 - မၤတန့ၣ်တဘျီ နီၣ်ခိတၢ်မၤကွၢ်တဖၣ် (yearly physical check-ups)

ယကဘၣ်သူတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢတၢ်လိာ်ဘၣ်အိၣ်လၢအချ (urgent care) အခါဖဲလဲၣ် ?

ကသံၣ်ဝဲဒီးလၢတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢတၢ်လိာ်ဘၣ်အိၣ်လၢအချ (urgent care clinic) မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ဝဲဒီး လၢပလဲၤန့ၣ်လီၤ တဘျီလၢလၢ်သ့ (walk-in clinic) တဖၣ်အံၤလီၤဂၢ်ဒ်ဒီးကသံၣ်သၣ်အကသံၣ်ဝဲဒီး ဘၣ်ဆၣ်ဒီးအလီၢ်တအိၣ်လၢနကဘၣ်မၤန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ပၣ်ဆၢကတီၢ် (appointment) ဘၣ်. လၢနကသံၣ်သရၣ်ဒ်န့ၣ်အလီၢ်န့ၣ်, နကထံၣ်ဘၣ်ကသံၣ်သရၣ်လၢအဘၣ်မ့တမ့ၢ်ဒါ တဂၤဝဲဖဲကသံၣ်ဝဲဒီးအံၤလီၤ. ကသံၣ်ဝဲဒီးလၢတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢတၢ်လိာ်ဘၣ်အိၣ်လၢအချတဖၣ်အဂီၢ်အံၤ အါတက့ၢ်န့ၣ်တၢ်ထံၣ်ဘၣ်အိၣ်သ့ဘူးဒီးတၢ်ဆါဟံၣ်မ့တမ့ၢ်, ဘူးဒီး တၢ်ဖိတၢ်လံၤကျဲးဖးဒ် (mall) တဖၣ် ဒီးညီန့ၣ်န့ၣ်အိၣ်အံၤအံၤထီၣ်သးစးထီၣ်လၢဂီၤခီဂီၤတုၤလၢမုၢ်န့ၣ်လီၤ.

နကြဲးသူကသံၣ်ဝဲဒီးဒီးအံၤတဖၣ်ဖဲနအိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်ဒီဘၣ်ထံးတဆဲးတက့ၢ် ဒ်-

- နန့ၣ်ဆါ
- မ့ၢ်အိၣ်နဘၣ်နကူး (sunburn) မ့တမ့ၢ် မ့ၢ်အူအိၣ်န့ၣ် တဆဲးတက့ၢ်
- နကူး, တၢ်ခုၣ်ဘၣ်န့ၣ်, မ့တမ့ၢ် တီးကွတၢ်ဆါဘၣ်န့ၣ်
- တၢ်လိာ်ကီၢ်တဆဲးတက့ၢ်
- နီၣ်ခိတၢ်မၤကွၢ်လၢ က့ၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤလီၢ်အဂီၢ်
- တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီတဒါအဲလၢက့ၢ် (allergy) တၢ်ကဲထီၣ်သ့ဖဲ ပသ့ၣ်ပနီၢ်ခိတဘၣ်လိာ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဝဲဒီးတရံးပူၤတမံမံၤ

ယကဘၣ်သူဝုၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဆါဒီး (ER) အခါဖဲလဲၣ် ၊

ဝုၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဆါဒီး (Emergency Rooms) , မ့တမ့ၢ် (ER) န့ၣ်အိၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်အပူၤလီၤ. ညီန့ၣ်န့ၣ်အိၣ်အံးထီၣ်အသးကိးဆၢကတီၢ်ဒီး တနံၤအတီၢ်ပူၤ 24 န့ၣ်ရံၣ်, တနံၤအတီၢ်ပူၤ 7 သီလၢလီၤ. ဝုၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဆါဒီးတဖၣ်အံၤအပူၤဒိၣ်န့ၣ်လဲၤထံၣ်ကသံၣ်သရၣ်လၢအကသံၣ်ဝဲဒီး မ့တမ့ၢ်, လၢတၢ်လိာ်အချအဂီၢ်ကသံၣ်ဝဲဒီးတဖၣ်လီၤ. မ့တမ့ၢ်လၢနတၢ်ဆူးတၢ်ဆါမ့ၢ်တၢ်လၢအနးဒိၣ်ဒိၣ်ကလဲၣ်ဘၣ်န့ၣ်,



ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကဘၣ်အိၣ်ခိးတၢ်ယံၣ်ဖးဒိၣ် ညီလီၤ. နကြဲးသူဝုၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဆါဒီးဖဲဒ်လၢနဆဲးကူဆူးဆါနးနးကလဲၣ်အဆၢကတီၢ် ဒ် -

- နသးနီၣ်ပျီဆါ, နမဲၣ်သၣ် နစုနဒိၣ်မၤအသးတီၣ်တုၤ နဖီၣ်အီၤဘၣ်ဆၣ်နတသ့ၣ်ညါ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲအိၣ်လၢနကတီၢ်တၢ်ကထီၣ်ဘး
- နတၢ်ကီၢ်ဒိၣ် ဒီးနကီၢ်ဘိထီၣ်ဆီၣ်, နသးမၤမၣ် နဆိကမိၣ်တၢ်တဘၣ် (confused) , မ့တမ့ၢ် နသါတန့ၢ်
- နသါတလၢသါနးနးကလဲၣ် (နဘၣ်ဝုၣ်ကသါ)
- နအိၣ်ဘၣ်တၢ်စုၣ် (poisoning)
- နသးပူၤနီၣ်နသးသတူၢ်ကလၢ
- နကူးမ့တမ့ၢ် နဘျီလီၤလၢအသ့ၣ်
- တၢ်ပနီၣ်အဂၤလၢအတမၤညီန့ၣ်သးတဖၣ်မၤ အသးသတူၢ်ကလၢဒီးနးနးကလဲၣ်

နမ့ၢ်လဲၤဆူ ဝုၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဆါဒီး (ER) န့ၣ် -

- 1) လဲၤစိၣ်ယုၣ်နကသံၣ်သရၣ်အမံၤဒီးအထံလဲၤဖိနီၣ်ဂံၢ်ဆူ ဝုၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဆါဒီးတက့ၢ်.
- 2) တဲဘၣ်ပူၤကွၢ်ပူၤဆါ (nurse) ဒီးကသံၣ်သရၣ်ဖဲ ER အံၤလၢနအိၣ်ကသံၣ်မန့ၢ်တဖၣ်လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- 3) နမ့ၢ်အိၣ် တုၢ်လံၤဒီးတၢ်ဆါလၢအမၤတံၣ်တၢ်န့ၣ် (medical condition) တမံမံၤန့ၣ်, တဲဘၣ်ပူၤ ကွၢ်ပူၤ ဆါဒီးကသံၣ်သရၣ်ဖဲ ER တက့ၢ်.

လဲၤဆူဝုၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဆါဒီးဖဲတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမၤအသးဒီးန့ၣ် တက့ၢ်.

- နတနီၣ်သ့ၣ်နီၣ်သးလၢ
- နယံကံ

ယမ္မာအိဉ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ဂီၤဘၣ်

ယးဒီးတၢ်စူးကါတၢ်ဒီးသးဟူးသး တခီလဲၣ်.

ပှၤဒီးမၤတၢ်နီၤနီၤပျံၤဝဲလၢကစူးကါတၢ်ဒီးသးဟူးသး, မ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်ဝဲလၢခီဖျိစူးကါတၢ်ဒီးသးဟူးသးအယိခါလၢကဟဲအဖိအိဉ် တသ့လၢဘၣ်ဖူးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတမ့ၢ်တၢ်လၢအဘၣ်ဘၣ်. လၢအ ဝဲရကၤကီၢ်စၢၤဖျိအပူၤ, တၢ်စူးကါတၢ်ဒီးသးဟူးသးလဲၣ်လဲၣ်ကွၢ်ကွၢ်ဒီးအိဉ်ဒီးတၢ်ပူၤဖျိဒိဉ်မးန့ၣ်လီၤ. ဝဲန့ၣ်အိဉ်ကတၢ်ကတီၤလံန့ၣ်သးလၢနကဟံးန့ၣ်အဆၢကတီၢ်နပတုၣ်တၢ်စူးကါတၢ်ဒီးသးဟူးသးသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တမံၤမံၤ မ့တမ့ၢ် နတၢ်ကီၢ်တၢ်ဂီၤဘၣ်ယးတၢ်ဒီးသးဟူးသးမ့ၢ်အိဉ်န့ၣ်သံကွၢ်နကသံၣ်သ ရၣ်တက့ၢ်.

ယမ့ၢ်လိဉ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤဘၣ်ယးတၢ်ဒီးသးဟူးသးတခီလဲၣ်.

အရူဒိဉ်လၢတၢ်ကသ့ၣ်ညါကျဲအဘၣ်လၢတၢ်စူးကါတၢ်ဒီးသးဟူးသးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်စူးကါအံၤအကျဲမ့ၢ်တဘၣ်န့ၣ်အမၤတၢ်တတုၤလီၤတီၤလီၤဘၣ်.

လၢကဒီးန့ၢ်ဘၣ်အါထီဉ်တၢ်ကစီဉ်အဂီၢ်ဝံသးစူးလုကွၢ်ဖဲ-

<http://www.4women.gov/www.cdc.gov/>

ထံလီၢ်ကီၢ်ပူၤဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ်တီၢ်ကျဲၤ ဒီး တၢ်မၤဂ့ၤထီဉ်တၢ်အိဉ် ဆူဉ်အိဉ်ချူကရၢ (National Family Planning & Reproductive Health Association) <http://www.nfprha.org> 202-293-3114

တၢ်ကဲထီဉ်မိၢ်ပၤလၢအအိဉ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (Planned Parenthood) <http://www.plannedparenthood.org> 1-800-230-7526



လံာ်ဂ့ၤလီၤဝဲအံၤတၢ်ဒူးအိဉ်ထီဉ်အိၤခီဖျိပှၤမၤစၢၤ ပှၤလၢတၢ်ဂ့ၤတၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢအဟဲလၢ-

ထံလီၢ်ကီၢ်ပူၤမိၢ်မုၢ်ဆူဉ်ချူတၢ်ဂ့ၤတၢ်ကျဲၤဝဲလီၢ် (The National Women's Health Information Center)

ဝဲလီၢ်လၢတၢ်ပၤဆၢဒီးတၢ်ဒီးသးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂီၢ် (Centers for Disease Control and Prevention)

ဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ်တီၢ်ကျဲၤတၢ်ဂ့ၤဟံၣ်ဖိဉ် (Family Planning Database)

တၢ်လၢာ်လၢလံာ်တၢ်တဘၣ်အံၤအဂီၢ်န့ၣ်တၢ်မၤန့ၢ်အိၤလၢတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချူဝဲ ကျိၤဒီးတၢ်ဆီလီၤဟံၣ်လီၤပှၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲတၢ်မၤစၢၤပှၤကညီဝဲကျိၤအအိဉ်လီၤ.

U.S. Committee for Refugees and Immigrants
2231 Crystal Drive, Suite 350
Arlington, VA 22202-3711
လီၤထံစိ- 703 • 310 • 1130
ဖဲး(၆)- 703 • 769 • 4241
www.refugees.org



**ဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ်တီၢ်ကျဲၤဖဲးတၢ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.
What is Family Planning?
(Karen)**



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

တၢ်အိဉ်မုၢ်လၢအပှၤဒီးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်ချူ

ပှၤဒီမါတၢ်ခံကျဲးတၢ်သ့လၢအဝဲသ့ဉ် ကအဲဉ်ဒီးဟံးအဖိဆံးခါလဲဉ်န့ဉ်လီၤ. လံာ်ရၤလီၤအံၤဟံးဖျါထီဉ် တၢ်ဂ့ၢ်ဘဉ်ယးတၢ်ရဲဉ်ကျဲးလၢကအိဉ်ဒီးဟုးသးဆံးခါလဲဉ် န့ဉ်လီၤ. လံာ်အံၤမၤစၢၤန့ၤသ့လၢနကယုထံဉ်န့ဉ်တၢ်ဒီသဒၢဟုးသး အကျဲးလၢအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢနဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.

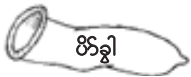
ဟံဉ်ဖိလီဖိတၢ်တိာ်ကျဲးစံးတၢ်န့ဉ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲဉ်.

လၢအဝဲရကၤကီၢ်စၢၤဖိဉ်အပူၤနအဲဉ်ဒီးဟံးဖိလၢအဆၢတီၢ်ဖဲလဲဉ် န့ဉ်နရဲဉ်ကျဲးအီၤသ့ဖိဖျါစူးကါတၢ်အပိးအလီၤလၢအကိးဝဲလၢ “တၢ်ဒီသဒၢဟုးသး” န့ဉ်လီၤ. တၢ်စူးကါတၢ်ဒီသဒၢဟုးသးတမၤတူဉ် နချံးန သ့ဉ်ဘဉ်, မ့မ့ၢ်တခါမၤစၢၤန့ၤလၢနကဆၢတၢ်လၢနကအိဉ် ထီဉ်ဒီးဟုးသးဆံးခါလဲဉ်န့ဉ်လီၤ.

တၢ်ဒီသဒၢဟုးသးအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢပဂီၢ်မ့ၢ်ဖဲလဲဉ်တခါလဲဉ်.

အရ့ဒိဉ်လၢနကဘဉ်တဲသကိးတၢ်ဒီးနကသံဉ်သရဉ်ဘဉ်ယးဒီး တၢ်ဒီသဒၢဟုးသးအကျဲးအဘဉ်ကတၢ်လၢနမါ/ဝါဒီးနၢအဂီၢ်န့ဉ် လီၤ. တဘျီတခါနစူးကါတၢ်ဒီသဒၢဟုးသးအကျဲးတနီၤတ သ့ဘဉ်, မ့ၢ်လၢနသးနံဉ်အယီ မ့တမ့ၢ် လၢနအိဉ်ဒီးဆူဉ် ချ့တၢ်ဂ့ၢ်ကိအယီန့ဉ်လီၤ. တၢ်ဆူဉ်ကိသးလၢ တၢ်ဒီသဒၢဟုးသးအကျဲးတဖဉ်အံၤကဒီသဒၢဟုးသးလၢလၢပဲၤပဲၤ န့ဉ်တအိဉ် ဒီးဘဉ်.

တၢ်ဒီသဒၢဟုးသးအကလုာ်တဖဉ်



ခွါတၢ်ဖျိဉ်တဖဉ်

တၢ်ဖျိဉ်န့ဉ်တၢ်ဖျိဉ်ထီဉ်အီၤလၢပိာ်ခွါကွၢ်ဂီၤအလီၤတချုးလၢမံ ယုာ်အခါလီၤ. ပိာ်ခွါတၢ်ဖျိဉ်တဖဉ်မ့ၢ်တၢ်ဒီသဒၢဟုးသးအကျဲး ထဲတဘီဇိၤလၢလၢအကြိဆၢတၢ် ဆါဘဉ်ကိခိဖျိတၢ်မံယုာ်ဒ်အမ့ၢ် အူး(၆) HIV/AIDS တၢ်ဆါန့ဉ်လီၤ. တၢ်ဖျိဉ် အိဉ်ဝဲခံကလုာ်, လၢပိာ်မ့ၢ်အဂီၢ်ဒီးပိာ်ခွါအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.



တၢ်အီကသံဉ်ဖျါဉ်

တၢ်ဒီသဒၢဟုးသးတကလုာ်အံၤမ့ၢ်ကသံဉ်ဖျါဉ်လၢပိာ်မ့ၢ် ကဘဉ်အီအီၤန့ဉ်လီၤ. ကဘဉ်အီဝဲကိးမ့ၢ်နံၤဒီးန့ဉ်လီၤ.



တၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒ်ဖိဉ် Depo-Provera

တၢ်ဒီသဒၢဟုးသးတကလုာ်အံၤမ့ၢ်ကသံဉ်ဆဲးလၢပိာ်မ့ၢ် အဂီၢ်လၢကဘဉ် ဆဲးဝဲသၢလၢတဘျီန့ဉ်လီၤ.



တၢ်ကွီၤလၢတၢ်ဒီသဒၢဟုးသးလၢပိာ်မ့ၢ်ဒီသဒၢဟုးသး (Nuvaring)

တၢ်ဒီသဒၢဟုးသးအကျဲးတကလုာ်အံၤဒ်သိးဒီးပသံးအကွၢ် အဂီၢ်အသိးဒီး တၢ်ထၢန့ဉ်အီၤလၢပိာ်မ့ၢ်ဒီသဒၢဟုးသးအပူၤန့ဉ် လီၤ. ကဘဉ်အိဉ်လၢဒီသဒၢဟုးသး ကျဲးအပူၤသၢန့ဉ်ဒီးကဘဉ်ထူးထီဉ် ကဒါကွၢ်ဝဲလဲလုာ်လၢပဲအဆၢကတီၢ်လီၤ. လုာ်လၢပဲမ့ၢ်ဝဲကဘဉ် ထၢန့ဉ်ဝဲပသံးကွၢ်ဂီၤအသိတကွီၤန့ဉ်လီၤ.



တၢ်စူးကါ Intrauterine Device (IUD) အကျဲး

တၢ်ဒီသဒၢဟုးသးတကလုာ်အံၤမၤအသးဒ် “T” ကွၢ်ဂီၤအသိး, ဒီးက သံဉ်သရဉ်ဒုဉ်ဝဲကဘဉ်ထၢန့ဉ်တၢ်အံၤလၢပိာ်မ့ၢ် အဒၢလီၤအပူၤန့ဉ်လီၤ.



ဒၢလီၤခိဉ်ထိးအခိဉ်ကျဲး (Diaphragm, Cervical Cap)

တၢ်ဒီသဒၢဟုးသးတကလုာ်အံၤမၤအသးဒ်ထံးဖိအကွၢ်အဂီၢ်အ သိးဒီးတၢ်ထၢန့ဉ်အီၤလၢပိာ်မ့ၢ်ဒီသဒၢဟုးသးအပူၤတချုးမံယုာ် ဒီးပိာ်ခွါဒီးအခါန့ဉ်လီၤ.

တၢ်ကူးတဲာ်ပိာ်မ့ၢ်ချံသ့ဉ်ကျဲး

တၢ်ဒီသဒၢဟုးသးတကလုာ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ကူးတဲာ်ပိာ်မ့ၢ် ချံသ့ဉ်ကျဲးန့ဉ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်ဒီသဒၢဟုးသးအကျဲးတဘီ လၢပိာ်မ့ၢ်လၢအဆၢတဲာ်ဝဲလၢတဟံးအဖိ လၢ မ့တမ့ၢ် တအဲဉ်ဒီးဟံးအဖိလၢတဖဉ်အဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.

ယဒီးန့ဉ်တၢ်ဒီသဒၢဟုးသးပိးလီသ့ဖဲလဲဉ်.

နလဲၤမၤန့ၢ်တၢ်ဒီသဒၢဟုးသးပိးလီသ့လၢကသံဉ်သရဉ်အအိဉ်, ကသံဉ်ကျဲး, တၢ်ဟ့ဉ်ကသံဉ်ဒီး မ့တမ့ၢ် ကျဲးတဖဉ်လီၤ. လၢတၢ်ဒီသဒၢဟုးသးပိးလီ တ နီၤအဂီၢ်နကလိဉ်ဘဉ်ကသံဉ် သရဉ်နဲဉ်န့ၢ်န့ၤအထံလဲန့ဉ်လီၤ.

တၢ်ဒီသဒၢဟုးသးအပူၤကလံၤလၢာ်ဆံးအါလဲဉ်.

တၢ်ဒီသဒၢဟုးသးအကျဲးတနီၤနီၤတၢ်ဟ့ဉ်ကလိအီၤန့ဉ် လီၤ. မ့မ့ၢ်တၢ်ဒီသ ဒၢဟုးသးအကျဲးလၢအဂၤတဖဉ် အိဉ်ဒီးအပူၤကလံၤလီၤဆီန့ဉ်လီၤ. နမ့ၢ် အိဉ်ဒီးဆူဉ်ချ့တၢ်ဆူဉ် ကိသးန့ဉ်ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်တၢ်န့ဉ်ကဟ့ဉ်န့ၢ်န့ၤတၢ်အ ပူၤတဖဉ် န့ဉ်လီၤ. တဲသကိးတၢ်ဒီးနကသံဉ်သရဉ်လၢနကယုတၢ်မၤစၢၤအ ဂီၢ်တကွၢ်.

လၢကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဃးပိၣ်မ့ၣ်
တၢ်ကူးတရံးဝံသးစူၤလဲၤကွၢ် -

<http://www.unfpa.org>
<http://www.iac-ciaf.com/>
<http://www.path.org/files/FGM-The-Facts.htm>
<http://www.state.gov/g/wi/rls/>



လံာ်ဂၤလီၤဝဲအံၤတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်ခီၣ်ပုၤမၤစၢၤ
ပုၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်လၢအဟဲလၢ-

ဟီၣ်ခိၣ်ဘီမ့ၢ်စၢၤဖိၣ်ကရၢပုၤစုၤပာ်ကီၤ
(United Nations Population Fund)

ဟီၣ်ခိၣ်ဘီမ့ၢ်တၢ်ပုၤဖျဲးကရၢ
(Amnesty International)

ဟီၣ်ခိၣ်ဘီမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်ကမံးတံာ်
(World Health Organization)

အမဲးဂၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်ကျိၤဒီးတၢ်မၤစၢၤပုၤကညီဝဲၤကျိၤဘၣ်
ဃး ပိၣ်မ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်
(U.S. Department of Health and Human Services,
Office on Women's Health)

တၢ်လၢာ်လၢလံာ်တၢ်တဘျီအံၤအဂီၢ်န့ၣ်တၢ်မၤန့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်ကျိၤဒီးတၢ်ဆီလီၤပာ်လီၤပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတၢ်မၤစၢၤပုၤ
ကညီဝဲၤကျိၤအအိၣ်လီၤ.

**U.S. Committee for Refugees
and Immigrants**
2231 Crystal Drive, Suite 350
Arlington, VA 22202-3711
လီၤတဲမိ- 703 • 310 • 1130
ဖဲးစံ- 703 • 769 • 4241
www.refugees.org



ပိၣ်မ့ၢ်တၢ်ကူးတရံး
Female Circumcision
(Karen)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

တၢ်အိၣ်မူၤလၢအပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်

**ဘဉ်မနုၤအယိံ ယကဘဉ်မၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
တၢ်အုၣ်ကီၤ န့ၣ်လဲၣ် ?**

အမဲၤရကၤကီၢ်စၢ်ဖျိၣ်အပူၤကသံၣ်ကသီတၢ်အံး
ထွဲကွၢ်ထွဲအပူၤဒိၣ်ဒိၣ်မးလီၤ.
အလီၢ်မ့ၢ်အိၣ်လၢနကဘဉ်လဲၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်,
နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အုၣ်ကီၤမ့ၢ်တအိၣ်
ဘဉ်ဒီးနကဘဉ်ဟ့ၣ်တၢ်လၢၣ်အပူၤခဲလၢၣ်လီၤ.
နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အုၣ်ကီၤ
န့ၣ်, ကဟ့ၣ်န့ၢ်နတၢ်အပူၤတဖၣ်တနီၤလီၤ.
တၢ်အိၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်အုၣ်ကီၤအိၣ်အယိံ, နဒိတဒၢန
သးဘဉ်ယးကျိၣ်စ့တၢ်လၢၣ်ဘျီလၢၣ်စ့န့ၣ်လီၤ.

**ယမၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အုၣ်ကီၤ
လၢယဖိတဖၣ်အဂီၢ်သ့စ့ၢ်ကိးခါ ?**

တၢ်မၤလီၢ်တနီၤဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
တၢ်အုၣ်ကီၤလၢပူၤမၤ
တၢ်ဖိဒီးအဟံၣ်ဖိဖိအဂီၢ်လီၤ.
ကီၢ်စဲၣ်ပဒိၣ်အါတက့ၢ်န့ၣ်ဟ့ၣ်ကလီပူၤ
လၢအတၢ်ဟဲန့ၣ်စ့ၤတဖၣ်အဖိအလံၤ
လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အုၣ်ကီၤန့ၣ်လီၤ.
သံကွၢ်ပူၤဘဉ်မူဘဉ်ဒါလၢနဂီၢ်ဘဉ်ယးဒီး
ပဒိၣ်အတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတဖၣ်လၢနကီၢ်စဲၣ်ပူၤ
အဂ့ၢ်တက့ၢ်.

**ယဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အုၣ်ကီၤအပူၤ
မ့ၢ်တန့ၢ်န့ၣ်, ယကဘဉ်မၤတၢ်မနုၤလဲၣ် ?**

ဘဉ်တဘဉ်နမၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
တၢ်အုၣ်ကီၤကသ့ဝဲခိဖျိနတၢ်မၤ မ့တမ့ၢ်
နမၤန့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လီၤ. တၢ်မၤ
လီၢ်တနီၤဟ့ၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အုၣ်ကီၤ
အပူၤလၢတလါအဂီၢ်န့ၣ် ခဲလၢၣ်မ့တမ့ၢ်တနီၤ
လီၤ. ဖဲနမၤတၢ်အလီၢ်န့ၣ်, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
တၢ်ဘဉ်ဘျးဘဉ်ဖျိၣ်အိၣ်တအိၣ်န့ၣ်
မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢ နကဘဉ်ဆိကမိၣ်အိၤ
လီၤ. နအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဘဉ်ဘျး
ဘဉ်ဖျိၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်ဒီးကဟ့ၣ်က
ယၣ်နၤသ့ဖဲဂ့ၢ်ဂီၢ်အုၤအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. ယပူၤ
ဘဉ်မူဘဉ်ဒါလၢနဂီၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး
လၢနကမၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အုၣ်ကီၤ
မ့တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ
အဂၤတဖၣ်ခိလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

**နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအ့ၢ်(နံ)ထၢ်နဲး(ထံ)
ဘဉ်ယးဒီးမဲၤဒဲး(ဒိ)န့ၣ်, ဝံသးစူၤန့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ -**

www.cms.hhs.gov/home/medicaid



လံၣ်နီၤလီၤအံၤဘဉ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၤဒီဖျိတၢ်မၤစၢၤဘဉ်ယး
တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်မၤစၢၤအဂၤတဖၣ်လၢ-

*Centers for Medicare and
Medicaid Services*

*Administration for Children and Families
U.S. Dept. for Health and Human Services*

လံၣ်နီၤလီၤအံၤဘဉ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၤဒီဖျိကျိၣ်စ့တၢ်မၤစၢၤလၢ
တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးပူၤဂ့ၢ်ဝဲတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤအဝဲၤဒးလၢတၢ်ပဝ်
လီၤက့ၢ်လီၢ်အိၣ်လီၢ်ဆိးလၢပူၤဘဉ်ကီဘဉ်ခဲအဂီၢ်.

လၢတၢ်ဆဲးကျိးအဂီၢ် -
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and
Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
ထဲလံဖိ - 202 • 347 • 3507
ဖဲး (ကိၣ်) - 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



**မဲၤဒဲး(ဒိ)
ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
တၢ်အုၣ်ကီၤ
Medicaid and Health
Insurance
(Karen)**



www.refugees.org
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

မဲဒါခွေး(ဒ်) ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲ တၢ်အုၣ်ကီၤ

တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲအမဲရကၤ ကီၢ်စၢ်ဖျိၣ်ပူၤအံၤတၢ်တဒီးန့ၢ်ကလီၤအိၤ ဘၣ်, အပူၤဒိၣ်မးသ့ဝဲလီၤ. ပုၤ ဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတဖၣ်ဒီးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ လၢကဟ့ၣ်တၢ်အပူၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲ တၢ်ကွၢ်ထွဲအဂီၢ်ဒိၣ်ဖျိၣ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ လၢတၢ်ကိးအမံၤလၢ “မဲဒါခွေး(ဒ်)” ဒီး “ပုၤ ဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲအဂီၢ် ကသံၣ်ကသီတၢ်မၤစၢၤ” လီၤ. ပုၤဂၤတဂၤစုၣ်စုၣ်ဒီးဒူၣ်ဖိထၢဖိတဖၣ်ပူၤ ကသံၣ်ကသီတၢ်အုၣ်ကီၤဒိၣ်ဖျိၣ်အတၢ်မၤလီၢ်, မ့တမ့ၢ်, လၢအကစၢ်ဒၣ်ဝဲလီၤ. လံာ်နီၤလီၤအံၤ ကမၤစၢၤဒုးန့ၢ်ပၢ်န့ၢ်လၢပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတဖၣ်ဟ့ၣ် တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲအပူၤဒိၣ်ဖျိၣ်အပူၤ ဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲကသံၣ်ကသီတၢ် မၤစၢၤ, မဲဒါခွေး(ဒ်)ဒီးကသံၣ်ကသီတၢ်အုၣ်ကီၤ တဖၣ်သ့ လၢကျဲၣ်လဲၣ်အယိၣ်န့ၢ်လီၤ.

မဲဒါခွေး(ဒ်) မ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလဲၣ် ?

မဲဒါခွေး(ဒ်)မ့ၢ်ကသံၣ်ကသီတၢ်မၤစၢၤတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ လၢအမၤစၢၤဟံၣ်ဖိယိၣ်ဖိလၢအတၢ်ဟဲန့ၢ်စ့ၤ တဖၣ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်ကသီတၢ်အံးကွၢ်အပူၤ ကန့ၢ်ဝဲတနီၤမ့တမ့ၢ်ခဲလၢာ်အဂီၢ်လီၤ. ပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲဟံၣ်ဖိယိၣ်ဖိတဖၣ်မၤ န့ၢ်မဲဒါခွေး(ဒ်)သ့ဝဲ ဖဲအဟဲဆူၣ်အမဲရကၤ ကီၢ်စၢ်ဖျိၣ်န့ၢ်လီၤ. ကီၢ်စဲၣ်ကိးဘၣ်ဒဲးအိၣ်ဒီးအ တၢ်ပၣ်ပနီၣ်ဒၣ်ဝဲလၢမတၢ်မၤန့ၢ် မဲဒါခွေး(ဒ်)သ့

ဒီးကသ့ဆဲးယံၣ်န့ၢ်လီၤ. ဝံသးစူၤသံကွၢ်ပုၤ ဘၣ်မူဘၣ်ဒါလၢနဂီၢ်ဘၣ်ဃးမဲဒါခွေး(ဒ်)တၢ်ပၣ်ပ နီၣ်တဖၣ်ဖဲန့ၢ်ကီၢ်စဲၣ်ပူၤအံၤအဂ့ၢ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်မၤ န့ၢ်မဲဒါခွေး(ဒ်)န့ၢ်န့ၢ်ကျဲၤအိၣ်ဒီးမဲဒါခွေး(ဒ်)အခး(ဒ်) တဘျီလၢအအိၣ်ဒီးအနီၣ်ဂံၢ်န့ၢ်လီၤ.

မဲဒါခွေး(ဒ်)တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤအကလုာ်ကလုာ်တဖၣ် န့ၢ်မ့ၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လဲၣ် ?

မဲဒါခွေး(ဒ်)တၢ်ကျဲၤလၢအလီၤ ဆီလိာ်သးတဖၣ်အိၣ်ဒီး ကသံၣ်သရၣ်လီၤ ဆီတဖၣ်လၢအမၤတၢ်လၢတၢ်လီၢ်လၢအလီၤဆီလိာ် သးန့ၢ်လီၤ.ပၣ်သ့ၣ်ပၣ်သးလၢနကယုထၢတၢ်ကျဲၤ လၢအအိၣ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်လၢအမၤတၢ်ဖဲန့ၢ်အိၣ်တၢ် လီၢ်အဘူးအတၢ်တက့ၢ်. နကဒီးန့ၢ်လဲၣ် ဒိတဖၣ်လၢလံာ်တးပူၤဘၣ်ဃးတၢ်ကျဲၤ လၢအလီၤဆီလိာ်သးတဖၣ်အဂ့ၢ်လီၤ. ပၣ်သ့ၣ်ပၣ်သးလၢနကယုထၢတၢ်ကျဲၤလၢအဂ့ၢ် လၢနဂီၢ် မ့တမ့ၢ်, မၤပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါလၢနဂီၢ်မၤစၢၤ နၤတက့ၢ်

မတၢ်မၤစၢၤယၢသ့လၢယကမၤန့ၢ်မဲဒါခွေး(ဒ်)အဂီၢ်လဲၣ် ?

ဖဲနဟဲတုၤအမဲရကၤအဆိကတၢ်တလါန့ၢ်, ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါလၢနဂီၢ်ကမၤစၢၤနၤ လၢနကပတံထီၣ်တၢ်လၢမဲဒါခွေး(ဒ်)အဂီၢ်ဖဲပုၤ ဝ့ၢ်ဝီတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျဲၤန့ၢ်လီၤ. နကြဲၤဒီးန့ၢ် ခး(ဒ်)တဘျီလၢလံာ်တးပူၤ လၢနကသ့အိၤ ဖဲတၢ်ဆါဟံၣ်အဂီၢ်လီၤ.

ယမၤန့ၢ်မဲဒါခွေး(ဒ်)မ့ၢ်တသ့န့ၢ် ယကဘၣ်မၤစၢၤလဲၣ် ?

ပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတဖၣ်မ့ၢ်ကြဲၤဝဲဘၣ်ဝဲလၢ အကီၢ်စဲၣ်အပူၤလၢကမၤန့ၢ်မဲဒါခွေး(ဒ်)န့ၢ်, မၤန့ၢ်ဝဲသ့တုၤလၢ 7 နံၣ်လီၤ. ပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ် ခဲတဖၣ်လၢတအိၣ်ဒီးဖိလံာ်ဒီးအစ့တၢ်ဟဲ န့ၢ်အါတလၢတဖၣ်ဘၣ်တဘျီမၤန့ၢ်မဲဒါခွေး(ဒ်)တသ့လၢဘၣ်. ပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲလၢမၤ န့ၢ်မဲဒါခွေး(ဒ်)တသ့တဖၣ်ဘၣ်တဘျီမၤန့ၢ် ပုၤ ဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲကသံၣ်တၢ်မၤစၢၤ ကသ့ဝဲဖဲအဟဲတုၤ အမဲရကၤကီၢ်စၢ်ဖျိၣ်ဝံၤအလီၢ်ခဲ 8 လါ အတီၢ်ပူၤ လီၤ. ပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲကသံၣ်တၢ်မၤစၢၤအံၤ ပုၤ ဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတဖၣ်,ပုၤဟဲန့ၢ်အိၣ်ကဒုတဖၣ်, ပုၤ ချူဘါ/ဟ့ၣ်တံၤ လၢအဟဲန့ၢ်လီၤတဖၣ်, ဒီးပုၤ လၢအဘၣ်တၢ်ဆါအိၣ်အိၤတဖၣ်မၤန့ၢ်ဝဲသ့လီၤ.

ယမ့ၢ်မၤန့ၢ်မဲဒါခွေး(ဒ်)န့ၢ်, ယကဘၣ်လဲၣ်မၤ န့ၢ်ကသံၣ်ကသီတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဖဲလဲၣ် ?

တၢ်ဆါဟံၣ်တနီၤဒီးကသံၣ်သရၣ်တနီၤ ဖဲအမဲရကၤအပူၤတူၢ်လိာ်မဲဒါခွေး(ဒ်) ဒီးတနီၤတတူၢ်လိာ်ဝဲဘၣ်. တချုးနသ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်လၢနကလဲၤ ထံၣ်ကသံၣ်သရၣ်န့ၢ်ကိးသံကွၢ်လီၤတံၢ်အိၤ လၢအတူၢ်လိာ်မဲဒါခွေး(ဒ်)တၢ်ကျဲၤကစီဒီတက့ၢ်.

မဲဒါခွေး(ဒ်)န့ၢ်ကတူၢ်ဆဲးယံၣ်လဲၣ် ?

ပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတဖၣ်ဟဲတုၤအမဲရကၤ ကီၢ်စၢ်ဖျိၣ်ယံၣ် 8 လါဝံၤအလီၢ်ခဲဒီးန့ၢ်ဘၣ်ပုၤ ဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲကသံၣ်တၢ်မၤစၢၤတသ့လၢ

ဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်ဘၣ်တဘျီမၤန့ၢ် မဲဒါခွေး(ဒ်)ကသ့ဒဲးလီၤ. တၢ်အကါဒိၣ်လၢပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ် ခဲတဖၣ်ဆဲးကသံၣ်ဒိတဒၢတၢ်ဆါလၢတၢ်ဆဲးက လီၤန့ၢ်အိၤတဖၣ်အံၤကဝံၤခဲလၢာ်ဖဲအဟဲတုၤ သီယိးလါအတီၢ်ပူၤအံၤလီၤ. ဖဲအမဲဒါခွေး(ဒ်)လၢာ်လံန့ၢ်, ဒူၣ်ဖိထၢဖိတဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲတၢ်အုၣ်ကီၤန့ၢ်ကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ် လၢကဟ့ၣ်ကသံၣ်ကသီတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲအပူၤ အဂီၢ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲတၢ်အုၣ်ကီၤန့ၢ်မ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ လဲၣ် ?

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲတၢ်အုၣ်ကီၤ မ့ၢ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလၢကမၤစၢၤပုၤတဂၤ လၢအကသံၣ်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲအပူၤအဂီၢ်လီၤ. ပုၤတဂၤဟ့ၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤဒိပနီၣ်လၢစ့ပုၤ သီးတၢ်ပၣ်ပနီၣ်အိၤ မ့တမ့ၢ်တၢ်ထုးကွၢ်လၢအဘူး လဲၣ်ခဲ(ခဲ)ပူၤကိးလါဒဲးသ့ဝဲလီၤ. အဝဲမ့ၢ်ဘၣ်ဆူးဘၣ် ဆါန့ၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤဒိပနီၣ်ကလိးန့ၢ်အဝဲအကသံၣ် ကသီတၢ်လၢာ်အပူၤတနီၤလီၤ. တၢ်ဆါဟံၣ်တနီၤ တတူၢ်လိာ်ဝဲကသံၣ်ကသီတၢ်အုၣ်ကီၤ တနီၤနီၤဘၣ်. တချုးနလဲၤ ဆူကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်န့ၢ်, သံကွၢ်ဆိအိၤ လၢအတူၢ်လိာ်နတၢ်အုၣ်ကီၤ တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ ကစီဒီတနီၤတက့ၢ်. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အုၣ်ကီၤ န့ၢ်ထီၣ်ဖိာ်ယုာ်ဒီးတၢ်အုၣ်ကီၤအခး(ဒ်)လၢနလီၤ တက့ၢ်.

- တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်,
- တၢ်သ့တၢ်သ့တဖၣ်,
- တၢ်န့ၢ်ထံ, ယိကး(ထံ), ခံး(စ်) တဖၣ်, ဒီး
- တၢ်ဖိးတၢ်ညှိ ဒီး ပထိးချဲတဖၣ်.

တၢ်ဖိတၢ်လံၤတနီၤလၢနအိၣ်ဘူးအိၣ်တၢ်ဘၣ်အယိမၤ
ဘၣ်ဒိဖိသံၣ်ဖိလၢနဒၢလီၢ်အပူၤသ့ဝဲလီၤ. ဝံသးစူၤဟးဆွဲး
တၢ်လၢအဖိလၢတဖၣ်အံၤတက့ၢ် -

- ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဖိလံၤဖိယၢ်, ကသံၣ်လၢတၢ်မၤ
ကဆိတၢ်အဂီၢ် ဒီး ကသံၣ်ထံလၢပဖျူတၢ်အဂီၢ်
(paint),
- မိၣ်အလုၢ်ခုၣ်,
- သံးဇီၤဝဲဇီၤ (beer, wine, liquor) ဒီး
- တၢ်အိကၣ်ဖိၣ်, လၢဖး, မ့တမ့ၢ်
စိဒၢ်တၢ်ဆၢထံတဖၣ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ်.
သံးန့ၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ဖိသၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်က့ၢ်ဂီၤ
တဘၣ် လီၢ်ဘၣ်စးတဖၣ်, ခိၣ်န့ၣ်ဘၣ်ဒိ,
မ့တမ့ၢ်တုၤလၢ အသံဒၣ် လဲၣ် န့ၣ်သ့ဝဲလီၤ.
မိၣ်လုၢ်ခုၣ်အယိဖိသၢ်လၢအအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်
န့ၣ်အက့ၢ်ဂီၤကဆံး မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဖျၢၣ်ဆိတလၢ
အယိတမ့ၢ်လၢအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲကတုၤဘၣ်.

**ယဒီးန့ၢ်ဘၣ် တချးဆံးစၢ်ဒီးတၢ်အံးထွဲကွၢ်
ထွဲ ကလီ မ့တမ့ၢ်, လၢတၢ်မၤစူၤလီၤအပူၤ
ကသ့အဂီၢ်န့ၣ်ယကဘၣ်လဲၤဆူလဲၣ်?**

နဒီးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢနကဟ့ၣ်ကသံၣ်ကသီတၢ်အံးထွဲကွၢ်
ထွဲအပူၤဖဲနအိၣ်ဒီးဟးသး ဆၢကတီၢ်အဂီၢ်န့ၣ်သ့ဝဲလီၤ.
တချးဆံးစၢ်ဒီးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲအယိကမၤစၢၤနၤ
လၢနကအိၣ်ဒီးဖိဆံးဖိလၢအအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲတဂၤလီၤ.
တီၢ်ရဲၣ်ခဲလၢၢ်အိၣ်ဒီးအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလၢကမၤစၢၤတၢ်လီၤ.
နကသ့ၣ်ညါဘၣ်အါထီၣ်ဘၣ်ယးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
လၢနကီၢ်ရဲၣ်ပူၤအဂီၢ်ဝံသးစူၤဆဲးကျိး 1-800-311-2229
မ့တမ့ၢ် သံကွၢ်ပူၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါလၢနဂီၢ်ဘၣ်ယးတၢ်အဂၤ
လၢနမၤအိၣ်သ့တဖၣ်တက့ၢ်. -

**နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအူ(နံ)ထၢ်နဲး(ထံ)
ဘၣ်ယးတၢ်အိၣ်ဟးအိၣ်သးလၢပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲ
ဂီၢ်န့ၣ် ဝံသးစူၤန့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ -**

- www.nlm.nih.gov/medlineplus/prnatacare
- www.4women.gov/faq/prenatal
- www.cdc.gov/ncbddd/bd/abc
- www.kidsheslth.org/parent/



တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလံၤနီၤလီၤအံၤအပူၤတဖၣ်န့ၣ်တၢ်ဟံးန့ၢ်
ဒီးသ့က့ၢ်အိၣ်လၢလံၤလဲၣ်တၢ်ကွဲးတဖၣ်လၢ -

- U.S. Department of Health and Human Services
- Centers for Disease Control
- International Food Information
- Council Foundation
- March of Dimes
- State Family Planning Administrators
- Center for Health Training, WA

လံၤနီၤလီၤအံၤဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်ဒီးဖိထီၣ်စ့တၢ်မၤစၢၤလၢ
တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲဒီးပူၤဂ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤအဝဲၤဒီးလၢတၢ်
ပဝံလီၤက့ၢ်လီၢ်အိၣ်လီၢ်ဆိးလၢပူၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲတဖၣ်အဂီၢ်.

လၢတၢ်ဆဲးကျိးအဂီၢ် -
 riht@uscridc.org
 U.S. Committee for Refugees and
 Immigrants
 1717 Massachusetts Ave., NW
 Suite 200
 Washington, DC 20036
 ထံလံဖိ - 202 • 347 • 3507
 ဖဲး (ကိမ်) - 202 • 347 • 7177
 www.refugees.org



**တၢ်အိၣ်ဟးအိၣ်သးလၢအလၢ
ပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲ
Healthy Pregnancy
(Karen)**



www.refugees.org
 Protecting Refugees, Serving Immigrants,
 Upholding Freedom since 1911

တၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးဟူးသးမ့ၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအကါဒိၣ်မးလၢပိၣ်မ့ၢ် တၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးဟူးသးမ့ၢ်အပူၤလီၤ. လံာ်နီၤလီၤအံၤဟ့ၣ်န့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ် တဖၣ်လၢနကအိၣ်ဒီးဟူးသးလၢအပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီဖျိ “တၢ်ထံၣ်န့ၢ်ဆိ”, “တချူးဆံးစၢ်ဒီးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ” ဒီး အိၣ်တၢ်အိၣ်အကလုာ်တဖၣ်လၢအကြးအဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ထံၣ်န့ၢ်ဆိစံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ် ?

တၢ်ထံၣ်န့ၢ်ဆိစံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ညါဘၣ်လၢအိၣ်ဒီးဟူးသးလံာ်န့ၣ်ဆိဆိလီၤ. တၢ်အံၤကမၤစၢၤန့ၢ်ဒီးသးနကစးထီၣ်အံးကွၢ်လီၤန့ၢ်ဒီးနဖိဆံးဖိန့ၣ်ဂ့ၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢနအိၣ်ဒီးဟူးသးလံာ်န့ၣ်နကဘၣ်မၤတၢ်မနုၤလဲၣ် ?

တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဖျါထီၣ်လၢနအိၣ်ထီၣ်ဒီးဟူးသးလံာ်န့ၣ်, နပွၤ တၢ်မၤကွၢ်ဟူးသးအဘိၣ်တဘိၣ်လၢကသံၣ်သရၣ်အလံာ်တအိၣ်ဘၣ်ဆၣ်နပွၤန့ၣ်သ့ၣ်ဝဲဖဲကသံၣ်ကျးတခါခါန့ၣ်လီၤ. တၢ် မၤကွၢ်မ့ၢ်ဖျါလၢနအိၣ်ဒီးဟူးသးလံာ်န့ၣ်, ဝံးစူၤလဲၤထံၣ်ကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်. နကသံၣ်သရၣ်ကမၤကဒီးတၢ်မၤကွၢ်အသီတခါလၢကပၣ်ဂၢ်ပၣ်ကျၢတၢ်အစၢအံၤအဂီၢ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢနကလဲၤထံၣ်ကသံၣ်သရၣ်ဖဲနအိၣ်ဟူးသးအခိၣ်ထံးခံလိအတီၢ်ပူၤလီၤ. ကသံၣ်သရၣ်ကစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်တမံၤလၢလၢဒီးနတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ယးနဟူးသးအံၤလီၤ. အကါဒိၣ်လၢနကထံၣ်နကသံၣ်သရၣ်အချ့ကတၢ်ဖဲနမၤသ့လၢနတချူးဆံးစၢ်ဒီးကတီၢ်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲအဂီၢ်လီၤ.

တချူးဆံးစၢ်ဒီးကတီၢ်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ် ?

တချူးဆံးစၢ်ဒီးကတီၢ်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဖဲနအိၣ်ဟူးသးအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကွၢ်လီၤန့ၢ်ဒီးနဖိဆံးဖိဒီဖျိ -

- မၤန့ၢ်တချူးဆံးစၢ်ဒီးကတီၢ်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဆိဆိ.
- မၤန့ၢ်တချူးဆံးစၢ်ဒီးကတီၢ်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်ဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်တက့ၢ်. နအိၣ်ဟူးသးဒီးကတီၢ်ညါအပူၤ နကသံၣ်သရၣ်ကမၤန့ၢ်န့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ဖးဆၢကတီၢ်လၢကကွၢ်န့ၢ်အဂီၢ်တဘျူးဘျီလီၤ. ပျဲပူၤအီၤနီၤတခါတဂ့ၢ်!
- မၤထွဲဒ်နကသံၣ်သရၣ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်န့ၢ်အသိး.

တချူးဆံးစၢ်ဒီးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲအိၣ်ယုၣ်စ့ၢ်ကိးဝဲဒီးတၢ်မၤ ကွၢ်ဒါးအတၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်, ultrasound တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်အဂၤတဖၣ်လီၤ. တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ဒီးသးတၢ်ကသ့ၣ်ညါဘၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢနအိၣ်ဟူးသးအကတီၢ်အပူၤန့ၢ်ဒီးနဖိဆံးဖိအိၣ်ဘၣ်လီၤဘၣ်စးကစီဒီခါန့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်မနုၤယလိၣ်ဘၣ်တချူးဆံးစၢ်ဒီးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလဲၣ် ?

တချူးဆံးစၢ်ဒီးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲကမၤစၢၤန့ၢ်ဒီးနဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လီၤ. ဖိဆံးဖိလၢအမိၣ်မၤန့ၢ်တချူးဆံးစၢ်ဒီးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတဖၣ်အိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်အခါ, အတယၢ်ယၢဒိၣ်တက့ၢ် ဒီးတၢ်ကီၢ်တဲခဲလၢအဂီၢ်စ့ၢ်ဒိၣ်တက့ၢ်လီၤ. ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ထံၣ်မိၣ်တဖၣ်အံၤကိးလါဒီးမ့ၢ်တမ့ၢ်ခံလိတဘျီန့ၣ်, တၢ်ကီၢ် တၢ်ခဲမ့ၢ်အိၣ်ဒီးကထံၣ်န့ၢ်ဝဲဆိဆိလီၤ. တၢ်ကူၣ်စါယါဘျီဘၣ်သးဆိအယိ, ကဒိတဒါတၢ်ကီၢ်တဲခဲတဖၣ်သုတဒိၣ်ထီၣ်နးထီၣ်တဂ့ၢ်လီၤ. တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဘျီဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အဂ့ၢ်လၢနဒီးနဖိဆံးဖိအဂီၢ်လီၤ. မၤပူၤဘၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ဒါလၢနဂီၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်န့ၢ်လၢနကဘၣ်ထံၣ်ကသံၣ်သရၣ်မတၤမ့ၢ်တမ့ၢ်, ဘၣ်ယးဒီးတၢ်ကတိၤကျိၣ်ထံအဂီၢ်တၢ်မၤစၢၤအဂ့ၢ်တက့ၢ်.

ယအိၣ်ဟူးသးပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သ့ၣ်ဝဲလၢကျဲဒ်လဲၣ် ?

ဖဲနအိၣ်ဒီးဟူးသးဒိတကတီၢ်ညါန့ၣ်, ဒ်သိးန့ၢ်ဒီးနဖိဆံးဖိကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် -

- ကိးနံၤဒဲးအိထံ,သ့ၣ်သ့ၣ်စီထံနီၢ်နီၢ်,ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံယုခွဲး တုၤ လၢ ယိးခွဲး,
- အိကသံၣ်ဂံၢ်ဘါလၢအအိၣ်ယုၣ်ဒီး “Folic Acid”, “Iron” ဒီး “Calcium” တဖၣ်,
- မၤန့ၢ်နီၢ်ဒိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီဖျိ နဟးလၢနခိၣ်,
- ဟံးန့ၢ်တၢ်မံအိၣ်ဘျးလၢလၢပွဲၤပွဲၤ,
- သံကွၢ်နကသံၣ်သရၣ်လၢကသံၣ်လၢနအိတဖၣ်န့ၣ်ဂ့ၢ်လၢနဒီးနဖိဆံးဖိအဂီၢ်ကစီဒီခါ,
- ဆဲးကသံၣ်ဒိတဒါတိးကွၢ်တၢ်ဆါ, ဒီး
- ဟးဆျးတၢ်လၢကဒုးအိၣ်ထီၣ်သးတၢ်ဆိၣ်သနံးလၢနဂီၢ်.

နကအိၣ်ဒီးဟူးသးလၢအပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်,ကိးနံၤဒဲး ပၣ်သ့ၣ်ပၣ်သးလၢနကအိၣ် -

- တၢ်ချဲတဖၣ် (မ့ၢ်, ကိၣ်ဘျီဘၣ်, couscous လၢအမ့ၢ် Africa တၢ်အိၣ်, ဒီး ဘုခုချဲ တၢ်အိၣ်) တဖၣ်,



ခပ်လဲး(စ်)ထရီ(လ်)မု်အိၣ်အါကဲၣ်ဆိးလၢ နသ့ၣ်အပူၤ န့ၣ် မု်တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်အါမၤလၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါလၢ သးအဂီၢ်သ့အကျါ တမံၤန့ၣ်လီၤ. ခပ်လဲး(စ်)ထရီ(လ်)မု်အိၣ်အါ ကဲၣ်ဆိးလၢနသ့ၣ်အပူၤန့ၣ် ကပၣ်ဖျိၣ်ထီၣ်အသး လၢ နသ့ၣ်ကျါ တၢ်ဒုၣ်အကပၤလီၤ. တုၤဆၢကတီၢ်ယံၣ်ထီၣ်လံၣ်န့ၣ်, တၢ်အံၤမၤကီၤ ထီၣ်နသ့ၣ်ကျါတဖၣ် တုၤလၢ သ့ၣ်ကျါတဖၣ်အံၣ်လီၤ အယိမၤယၢလီၤ မ့တမ့ၢ် မၤတံၣ်တၢ် သ့ၣ်လၢကဘၣ်လဲၤယွၤန့ၣ်ဆူနသးပူၤတဖၣ်အကျဲန့ၣ် လီၤ. တၢ်အံၤဒုး အိၣ်ထီၣ်သးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဘၣ်တံၣ်သတူၢ်ကလၢန့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.

တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢ ခပ်လဲး(စ်)ထရီ(လ်) အိၣ်လၢပသ့ၣ်အကျါအါ -

ပတညီန့ၣ်ထံၣ်တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢ အကဟ့ၣ်ပလီၢ်ပုၤဘၣ်ပး ခပ်လဲး(စ်)ထရီ(လ်)အိၣ်အါကဲၣ်ဆိး လၢပသ့ၣ်အပူၤ န့ၣ်ဘၣ်. လၢတၢ်န့ၣ်အယိ နမ့ၢ်တမၤကွၢ်နသ့ၣ်ဘၣ်ဒီး မု်တၢ်ကီၤကစီဒီလၢ နကသ့ၣ်ညါဘၣ်အဂီၢ်လီၤ. ပုၤလၢအ သးအိၣ် 40 နံၣ်ဘျဲၣ်လဲၤတဖၣ်ကြးလဲၤထံၣ်ကသံၣ်သရၣ်လၢကမၤကွၢ် ခပ်လဲး(စ်) ထရီ(လ်)လၢအသ့ၣ်ပူၤအိၣ်ဆိး အါအဂီၢ်တဘျီဘၣ်တဘျီဘၣ်ဆၢဘၣ် ကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တြီယၢ်သးအတၢ်ဆါဒ်သိးအသုတကဲထီၣ်တဂ့ၢ် -

သးအတၢ်ဆါန့ၣ်ပတြီယၢ်အိၣ်ဒ်သိးအသုတကဲထီၣ်တဂ့ၢ် အဂီၢ်န့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. ထဲနလဲလိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအကလုာ် (diet)လၢနအိၣ်အိၣ် ဒီးလဲလိၣ်နလုာ်လၢဘၣ်ပးဒီးတၢ်မၤ နီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ (exercise) ဧၤန့ၣ်နမၤစ့ၤ လီၤတၢ်လၢအမၤ အသးသ့လၢနကဒီးန့ၣ်သးအတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.

- မၤအါထီၣ်နီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ (exercise) , (မ့မ့ၢ်ဒၣ်လဲၣ်ထဲနဟး လၢနဒိၣ်ဧၤ) တဘျီန့ၣ် 30 မံးနံး, အစ့ၤတတၢ်တနံၣ် 3 ဘျီ
- ဟးဆွဲးတၢ်အိၣ်မိၣ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဘူးဒီးပုၤ လၢအအိၣ်မိၣ်ဖဲအအိၣ်မိၣ်အါတဂ့ၢ်
- မၤစ့ၤလီၤတၢ်လၢကဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်သးအူန့ၣ်, တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီ ဒီး တၢ်လၢကမၤတံၣ်တၢ်နသး
- နမ့ၢ်အိၣ်သးဒီး, ပၣ်ပနီၣ်လၢနကအိၣ်ထဲဆဲးအါ, ထဲပံၤဘျီ
- ပၣ်သ့ၣ်ပၣ်သးဒ်သိးနသ့ၣ်တဘျီအါတလၢတဂ့ၢ်
- အိၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးသံကစဲၣ်အါအါတက့ၢ်

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါဘၣ်ပး သးအတၢ်ဆါအဂ့ၢ်လၢ အူ(နံ)ထၢနဲး(လ်) န့ၣ် ဝံသးစ့ၤန့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ -

American Heart Association
www.americanheart.org

National Stroke Association
www.stroke.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov



တၢ်ဂ့ၢ်လၢလံၣ်ရၢလီၤအံၤအပူၤတဖၣ် တၢ်ဟံးန့ၣ်ဝဲၤကျါ ဘၣ်အိၣ်ဒ်အလီၢ်အိၣ်အသိး လၢတၢ်ကွဲးလၢအဘၣ်တၢ်ကတဲၣ်ကတီၢ် အီၤလၢ -

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The U.S. Department of Agriculture (USDA)

American Heart Association

National Stroke Association

လၢတၢ်ဆဲးကျိးအဂီၢ် -
riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
 ထဲလဲဖိ - 202 • 347 • 3507
 Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

လံၣ်ရၢလီၤအံၤတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်ဒ်ဖျိကျိၣ်စ့တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်ဒီးပုၤဂ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျါ, တၢ်သးကျဲၤပၣ်လီၤတုၤ လီၢ်အိၣ်လီၢ်လီၢ်ဆိးလၢပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲအဂီၢ်ဝဲၤဒီးန့ၣ်လီၤ.



သးတၢ်ဆါ
Heart Disease
 (KAREN)



www.refugees.org
Protecting Refugees. Serving Immigrants.
Upholding Freedom since 1911

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်ဒီး

သားတၢ်ဆါမုၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်

သားတၢ်ဆါမုၢ်တၢ်အိၣ်အသးဖဲ အီး(ကံၣ်)စံၣ်ကျၢၣ်(နီ) (oxygen) ဒီး, သွံၣ်လၢအလၢပုၤဝဲဒီး တၢ်လၢအဟ့ၣ် ဝဲဒီးတၢ်ဘၣ်ဒုးဒိၣ်ထီၣ်တၢ် (nutrient) တဖၣ်လဲၣ်ဆူသးအအိၣ်တတူၤ ဘၣ်အယိးသးအညၣ်ထူၣ်ပးဂီၤကွံာ် ဒီးမၤတံၢ်တၢ်မၤ ဘၣ်ဒိးသးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤသတူၢ်ကလၢ် (heart attack) , ဘၣ်ကလံၤ (stroke) , တုၤလၢတၢ်သံဒုၣ်လဲၣ်သ့ဝဲလီၤ.

သားတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဘၣ်တံၢ်တၢ်သတူၢ်ကလၢ်န့ၣ်မုၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်

တၢ်လၢပသးန့ၣ်တနံၤအတီၢ်ပုၤမၤတၢ် 24 န့ၣ်ရံၣ်ပုၤပုၤဒီဖျိ ပိုးန့ၣ်ဝဲသွံၣ်လၢအအိၣ်လၢပုၤဒီးအီး(ကံၣ်)စံၣ်ကျၢၣ်(နီ) ယုၣ်ဒီး နုၤထရံၣ်လဲၣ်(နီ)လၢအမုၢ် တၢ်လၢအဟ့ၣ်ဝဲဒီးတၢ်ဘၣ်ဒုးဒိၣ်ထီၣ် တၢ်တဖၣ်ဒီဖျိပနီၣ်ခိၣ်တၢ်ညါအပူၤလီၤ. သွံၣ်န့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဆူအီး ဆူသး (heart) ဒီဖျိပသွံၣ်ကျိၤတဖၣ်လီၤ. ဖဲပအိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအတတူၤ လၢပတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ဆူအဂီၢ်ဒီးပတမၤနီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ ဘၣ်န့ၣ်,တၢ်အသိတဖၣ်အိၣ်ပပိၣ်ထီၣ်အသးလၢပသွံၣ်ကျိၤအပူၤ လီၤ. တၢ်အသိလၢအအိၣ်ပပိၣ်ထီၣ်သးလၢပကီးလၢဖျး(ခဲ) (plaque) န့ၣ်သ့ၣ်ဖးကွံာ်ဒီးမၤတံၢ်တၢ်ပသွံၣ်ကျိၤသ့လီၤ. တၢ်အံၤတတူၤ လၢပသးအဂီၢ်ဘၣ်, အဂ့ၢ်ဒ်အံၤ မၤစ့ၤလီၤဝဲသွံၣ်အတၢ်ယွၤလီၤ ဆူပသးအအိၣ်ဒီးကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ် မၤတံၢ်တၢ်ပသးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ သတူၢ်ကလၢ် (heart attack) န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ဖဲပသးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဘၣ်တံၢ်တၢ်သတူၢ်ကလၢ်

- တၢ်ကဆါဘၣ်ပုၤဖဲပသးနီၣ်ပုၤအခၢၣ်သး, ကတံၢ်တၢ်ဝဲစ့ၤ မံးနံး မ့တမ့ၢ် ကလီၤမၤဝဲဆါထီၣ်ကဒီး
- ပစုကဆါတဒီမ့တမ့ၢ်ခဲခိၣ်လၢၣ်, ပချၢ, ပကိၣ်တံၢ်, ပခၢၣ်ယံမ့တမ့ၢ် ပဟၢဖၢကဆါ
- ပသါတလၢသါ, (ပသါတထီၣ်ဘး , ပဘၣ်ဂုၣ်ကသါ), ဒီးပသးနီၣ်ပုၤကဆါ မ့တမ့ၢ် တဆါဘၣ်
- ပကပၤကထီၣ်လၢအခုၣ်, ပသးကကလဲၤ, ဒီးတၢ်ကမၤ အသးဒ် ပဝဲပဘါတအိၣ်လၢ

ပိၣ်မုၢ်တဖၣ်လဲၣ်ဒီဖျိဘၣ်တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ဒ်သီးဒုၣ်ပိၣ်ခွါ,ဘၣ်ဆ ဉ်ဒီးတၢ်မၤအသးဒီးအဝဲသ့ၣ်သ့ဒိၣ်န့ၣ်ဒီးပိၣ်ခွါ တဖၣ်လၢကလဲၤ ဒီဖျိဘၣ်ဝဲတၢ်ပနီၣ်တနီၤလၢအမၤညီန့ၣ်အသး, လီၤဆီဒုၣ်တၢ် သါတလၢသါ, သးကလဲၤ/ဘျီး , ဒီး ချၢယံ မ့တမ့ၢ် ခၢၣ်ယံဆါန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢ နသးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ ဘၣ်တံၢ်တၢ်သတူၢ်ကလၢ်န့ၣ်, နကဘၣ်မၤတၢ်မနုၤလဲၣ် ၊

လဲၤမၤန့ၢ်ထဲလံဖဲ ဒီးကိး 911 တဘျီယီတက့ၢ်. အိၣ်ခိးတတူၤ. ယုၣ်ကျဲလၢနကလဲၤဘၣ်ဆူတၢ်ဆါဟံၣ်တဘျီယီ တက့ၢ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးသးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဘၣ်တံၢ်တၢ်သတူၢ်ကလၢ်န့ၣ်, တဘၣ်ဂုၣ်ကျဲစးလၢနကလဲၤနီၣ်သိလ့ၣ်လၢ နကစၢ်ဒုၣ်နဲဆူတၢ်ဆါဟံၣ်တတူၤ.

တၢ်ဘၣ်ကလံၤ (STROKE) စံးတၢ်န့ၣ်မုၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ် ၊

တၢ်ဘၣ်ကလံၤမုၢ်ဝဲဖဲသွံၣ်ကျိၤလၢအဆူအီး(ကံၣ်)စံၣ်ကျၢၣ်(နီ) ဒီး နုၤထရံၣ်လဲၣ်(နီ) လၢအဟ့ၣ်ဝဲဒီးတၢ်ဘၣ်ဒုးဒိၣ် ထီၣ်တၢ်ဆူဒိၣ်န့ၣ်အ အိၣ်န့ၣ်ပိၣ်ဖး,မ့တမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤတံၢ်တၢ်ပအံၤလၢသွံၣ်ကိၢ်လိၣ်မ့တမ့ၢ် တၢ်လၢအအိၣ်ဒီးအသးအကၢ်အကၢ်တမံၤမံၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်အံၤမၤ အသးန့ၣ်, ခိၣ်န့ၣ်ပုၤတၢ်လိၣ်တနီၤတန့ၢ်ဘၣ်လၢသွံၣ်ဒီးအီး(ကံၣ်)စံၣ် ကျၢၣ်(နီ)လၢအလိၣ်ဘၣ်ဝဲလၢဘၣ်. တၢ်အံၤပကီးလၢ တၢ်ဘၣ်ကလံၤ (stroke) လီၤ. ဖဲအီး(ကံၣ်)စံၣ်ကျၢၣ်(နီ) လဲၤတတူၤလၢ လၢခိၣ်န့ၣ်အအိၣ်န့ၣ်, နာၣ် nerve လၢအဆူတၢ်သ့ၣ်ညါဆူပခိၣ်န့ၣ်ဒီး ဒုးအိၣ်ထီၣ်နီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ် ဂဲၤအ ဖဲ(လဲ) cell ြိကဒ် ဖိတဖၣ်ကသံကွံာ်ဝဲချ့ချ့ကလဲၣ်လီၤ. တၢ်လၢအမၤအသးဒီဖျိတၢ်အံၤ အယိန့ၣ်မုၢ်ဝဲ, ပခိၣ် န့ၣ်ကဘၣ်တၢ်မၤဟးဂီၤကွံာ်အံၤလီၤစါန့ၣ်လီၤ. ဖဲ ဖဲ(လဲ)တဖၣ်အံၤသံကွံာ်လဲန့ၣ်, ပနီၣ်ခိၣ်ကွၢ်ဂီၤလၢအဘၣ်တၢ်ပၤ အံၤလၢ ဖဲ(လဲ) လၢအဟးဂီၤကွံာ်လဲတဖၣ်န့ၣ် မၤအတၢ်မၤတသ့လၢ ဘၣ်.

တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ဘၣ်ပသးဒီးကလံၤဘၣ်ပုၤ -

- ပမဲၣ်သၣ်, ပစုမ့တမ့ၢ် ပခိၣ်ကမၤအသးတီၣ်တူၤ (numb) မ့တမ့ၢ် အဂံၢ်အဘါတအိၣ်လၢသတူၢ်ကလၢ် လီၤဆီဒုၣ်တၢ်လၢပနီၣ်ခိၣ်တကပၤပၤ
- တၢ်ကိတၢ်ခဲအိၣ်လၢကတီၢ်တၢ်ကထီၣ်ဘး မ့တမ့ၢ် ကန့ၢ်ပၢ်တၢ်
- မဲၣ်ချဲတကပၤ မ့တမ့ၢ် ခံကပၤလိၣ် တၢ်ကိတၢ်ခဲအိၣ်လၢကထံၣ်တၢ်
- တၢ်ကိတၢ်ခဲအိၣ်လၢကဟးလၢအခိၣ်, အခိၣ်ကမူၤ, ကၤ အသးတန့ၢ်, တၢ်ဘၣ်လိၣ်ဖိဒုးလၢ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးတၢ်ဆိက မိၣ်တအိၣ်
- တၢ်ဂ့ၢ်တအိၣ်နီၣ်တမံၤဘၣ်ဆၣ်ခိၣ်ဆါထီၣ်သတူၢ်ကလၢ်ဒီးနးနး ကလဲၣ်

နမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢကလံၤဘၣ်န့ၣ်နကဘၣ်မၤတၢ်မနုၤလဲၣ်

လဲၤဆူထဲလံဖဲအိၣ်အလီၢ်ဝဲကိး 911 တဘျီယီတက့ၢ်, မၤယံၣ်မၤ နီၣ်နသးတတူၤ. ယုၣ်ကျဲလၢနကလဲၤဘၣ်ဆူ တၢ်ဆါဟံၣ်တဘျီယီတက့ၢ်. ကလံၤမုၢ်ဘၣ်န့ၣ်န့ၣ်တဘၣ်ကျဲစးလဲၤနီၣ်သိလ့ၣ်လၢနကစၢ်ဒုၣ်နဲဆူတၢ် ဆါဟံၣ် တတူၤ. တိၢ်နီၣ်တၢ်ဆါကတီၢ်လၢတၢ်ဘၣ်ကလံၤအတၢ်ပနီၣ် တဖၣ်စးထီၣ်အိၣ်ဖျိထီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်ယါဘျါ နုၤလၢ ကလံၤဘၣ်ပုၤ အကသံၣ်တဖၣ်အယိ, မၤဆဲးမၤစ့ၤလီၤတၢ်လၢအကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဟး ဝဲကိးယံၣ်ယံၣ်ထာ ထာသ့မ့ၢ် လၢကလံၤဘၣ်ပုၤအယိန့ၣ်လီၤ.

သွံၣ်တၢ်ဆိၣ်သနးသဟီၣ်ဒိၣ်တၢ်ဆါ (HYPERTENSION)

သွံၣ်တၢ်ဆိၣ်သနးသဟီၣ်န့ၣ်မုၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ် ၊

တဘျီလၢလၢဖဲပသးစံၣ်တဘျီတဘျီန့ၣ်, ဖိုးန့ၣ်ဝဲသွံၣ်ဆူပသွံၣ်ကျိၤ အပူၤလီၤ. သွံၣ်တၢ်ဆိၣ်သနးသဟီၣ် စံးတၢ် န့ၣ်, မုၢ်ဝဲတၢ်ဆိၣ်သနးအသဟီၣ်လၢ အဘၣ်သွံၣ်ကျိၤတၢ်ဒုၣ်ကပၤ တဖၣ်ဖဲဆါကတီၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ. သွံၣ်တၢ်ဆိၣ်သ နးသဟီၣ်ဒိၣ်စံးတၢ် န့ၣ်မုၢ်ဝဲဖဲ တၢ်ဆိၣ်သနးအံၤဒိၣ်ကဲၣ်ဆိး, ဒီးမုၢ်တၢ်န့ၣ်ဖျိထီၣ်လၢ နသးအံၤမၤတၢ်ဆူၣ်ကဲၣ်ဆိး လဲန့ၣ်လီၤ. နသးမၤတၢ်ဆူၣ်ဒိၣ်ထီၣ်အံၤ, နကစၢ်ဒုၣ်နဲန့ၣ်ညါမုၢ်တသ့ဘၣ်ဆၣ် မုၢ်တၢ်ဆါလၢ အလီၤဘၣ်ယိၣ် ဒိၣ်ဒိၣ်ကလဲၣ် ဒီးမၤသံတၢ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်မုၢ်တယါဘျါအံၤဘၣ်န့ၣ်, သွံၣ်တၢ်ဆိၣ်သနးသဟီၣ်ဒိၣ် တၢ်ဆါအံၤ ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လၢအအိၣ်ဖျိ ဒ်လၢအဖီလၢ်အသးတဖၣ်န့ၣ်သ့ဝဲလီၤ.

- သးတမၤတၢ်လၢ (Heart failure)
- ကလုၢ်တမၤတၢ်လၢ (Kidney failure)
- သးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဘၣ်တံၢ်တၢ်သတူၢ်ကလၢ် (Heart attack)
- ကလံၤဘၣ်ပုၤတၢ်ဆါ (Stroke)
- မဲၣ်ချဲတၢ်ထီၣ်လဲလိၣ်အသး မ့တမ့ၢ် မဲၣ်ချဲဘျီၣ်

သွံၣ်တၢ်ဆိၣ်သနးသဟီၣ်ဒိၣ်တၢ်ဆါအတၢ်ပနီၣ်တဖၣ် -

တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢကဟ့ၣ်ပလီၤပုၤဘၣ်ပသးသွံၣ်တၢ်ဆိၣ် သနးသဟီၣ်ဒိၣ်တၢ်ဆါအံၤတအိၣ်နီၣ်တမံၤဘၣ်. လၢတၢ် အံၤအယိ, အါဘျီန့ၣ်တၢ်ကိးအံၤလၢ တၢ်ဆါလၢအမၤ သံတၢ်ကစုဒု (the silent killer) န့ၣ်လီၤ. သွံၣ်တၢ်ဆိၣ် သနးသဟီၣ်ဒိၣ်တၢ်ဆါအံၤ တၢ်ယါဘျါအံၤသ့ ဒီးတၢ်မၤဂၢ်အံၤ သ့ ဒီဖျိတၢ်အိၣ်အကလုၢ်လၢအဟ့ၣ်ပုၤ တၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ (healthy diet) ဒီးဒီဖျိတၢ်မၤနီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ (exercise) ဘၣ်ဆါဘၣ်ကတီၢ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ. မၤကွၢ်န့ၣ်သွံၣ်တၢ်ဆိၣ်သနးအသဟီၣ် အိၣ်ဆဲးအါ ဒ်သီးနကသ့ၣ်ညါဘၣ်လၢနဘၣ်တၢ်ဆါအံၤသ့ မ့တမ့ၢ် နဘၣ် တၢ်ဆါအံၤခါန့ၣ်တက့ၢ်.

ခၢၣ်လဲး(စိ)ထရီ(လဲ) (CHOLESTEROL) န့ၣ်မုၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ် ၊

ခၢၣ်လဲး(စိ)ထရီ(လဲ) န့ၣ်မုၢ်တၢ်တမံၤလၢတၢ်ထံၣ်ဘၣ်အံၤ လၢသွံၣ်အပူၤ, မၤအသးကပုၣ်လုးဖိ, လီၤဂၢ်ဒီးတၢ်အသိ န့ၣ်လီၤ. နအိၣ်ဒီးခၢၣ်လဲး (စ)ထရီ(လဲ)လၢနသွံၣ်အပူၤန့ၣ်မုၢ်တၢ်လၢအဘၣ် လီၤဘၣ်စးကစီဒီလီၤ. ဘၣ်ဆၣ်ဒီးမုၢ် အိၣ်အါန့ၣ်အကြးအိၣ်ဝဲန့ၣ် ,ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါလၢသးအဂီၢ်သ့ဝဲတုၤလၢနသးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ ဘၣ်တံၢ်တၢ်သတူၢ် ကလၢ် (heart attack) သ့ဝဲလီၤ.

လၢကယုအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်ကွၢ်ဖဲ -

http://www.hepb.org/learning_guide/

<http://www.cdc.gov/ncidod/diseases/hepatitis/b/fact.htm>

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs204/en/>

လံာ်ဂ့ၢ်လီၤဝဲအံၤတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်ခီဖျိပုၤမၤစၢၤပုၤလၢ
တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်လၢအဟဲလၢ-

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အကျဲတၢ်ကစီၣ်ဝဲလီၢ်
(Healthy Roads Media)

တၢ်ကျိၣ်ထံတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အဂ့ၢ်အကျိၤ
(Health Information Translations)

ကရၢလၢအပၢဆၢဒီးသးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ
(Center for Disease Control and Prevention)

တၢ်လၢာ်လၢလံာ်တၢ်တဘျီအံၤအဂီၢ်န့ၣ်တၢ်မၤန့ၣ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်ဝဲကျိၤဒီးတၢ်ဆိလီၤပာ်လီၤပုၤဘၣ်ကိဘၣ်
ခဲတၢ်မၤစၢၤပုၤကညီဝဲကျိၤ အအိၣ်လီၤ.

**U.S. Committee for Refugees
and Immigrants**
 2231 Crystal Drive, Suite 350
 Arlington, VA 22202-3711
 လီၤတဲမိ- 703 • 310 • 1130
 ဖဲး(၆)- 703 • 769 • 4241
www.refugees.org



သူၣ်ညိးတၢ်ဆါ (Hepatitis B)
 န့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.
What is Hepatitis B?
 (Karen)



www.refugees.org
 Protecting Refugees, Serving Immigrants,
 Upholding Freedom since 1911

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်မူလၢအပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်

သုညည်းတံဆိ (HEPATITIS B) နှံ့မ့ာ်တံဆိမနုာ်လဲာ်.

သုညည်းတံဆိ (Hepatitis B) နှံ့မ့ာ်တံဆိတခါလါ အအိာ်ထီာ်ခိဖျိ တံဆိအယာ်လါအမာ်ဘာ်ဒီးသုညည်းလီာ်. ဝဲတံဆိအံာ်အိာ်နှံ့အိာ်တံတ ဘဲ, တံဘံးသး, ဟာဖါလူ, ဘံး, ယုာ်ညည်းဒီးဟာဖါဆါဒီးတံဆိဘီလါ အမ့ာ်ဖံးဘီ, မဲာ်ရံာ်တဖာ်ပိာ်ထီာ်အခံလီာ်. တံမ့ာ်တကူစါယါဘျါအီာ် ဘာ်နှံ့အသုညည်းကဟးဂါ, သုညည်းခဲစါဒီးလါခံကရူးကွံာ်အ သးလီာ်. ပုာ်လါ အဘာ်သုညည်းတံဆိ (Hepatitis B) 30% နှံ့အတံဆိအတံပနီာ် တအိာ်နီတမံာ်ဘာ်. တံဆိအံာ်တံထံာ်နှံ့အီာ်အါလါပုာ်ဒီးတံတုာ်ခိာ်ပုာ် တဖာ်အအိာ် အါဒီးနှံ့လါဖိသုညည်းအအိာ်လီာ်.

သုညည်းတံဆိ (HEPATITIS B) ရါလီာ်အသးဒ်လဲာ်.

သုညည်းတံဆိ (Hepatitis B) ရါလီာ်အသးသ့ဝဲပုာ်တဂါ လါအအိာ်ဒီး သုညည်းတံဆိ (Hepatitis B) တဂါအသ့ဝဲ မ့ာ်နုာ်လီာ်ဆူပုာ်လါ တအိာ် ဒီးသုညည်းတံဆိ (Hepatitis B) တဂါအသ့ဝဲပုာ်နုာ်လီာ်. တံအံာ်ကဲ ထီာ်ခိဖျိ တံဆိဒီးမ့ာ် ခွါအတံရုလီာ်မုာ်လီာ်လါတအိာ်ဒီးတံသုညည်းတံ ဖျိာ်, တံရူးကါကသံာ်မုာ်ဘံးဒီးထးတဖာ်အခါမ့ာ်ဂုာ်, မ့တမ့ာ်မိာ်လါအ အိာ်ဒီးတံဆိဆူအဖိ အအိာ်မ့ာ်ဂုာ်လီာ်.

နတမါန့ာ် သုညည်းတံဆိ (Hepatitis B) လါ -

- နနုာ်မုာ်ဒီးတံဖိးဟု
- တံကဆဲဒီးတံကူး
- တံဒုးအိဖိနုာ်
- တံနီဟုာ်လီာ်သးတံဆိဒီးထံခါနီခါ
- တံဆဲးကျိးဆဲးကျါဒ်ညီနုာ်အသး
- တံနီလီာ်သးလီခါလါတံမါအီာ်လါစုဒီးမဲာ်ထံကလါတ ဖာ် လီာ်.

သုညည်းတံဆိ (HEPATITIS B) အတံပနီာ် တဖာ်မ့ာ်မနုာ်လဲာ်.

သုညည်းတံဆိ (Hepatitis B) အတံဆိပနီာ်တဖာ်မ့ာ်ဝဲ -

- တံဂံာ်စါဘါစါဒီးတံသုညည်းလီာ်ဘံးသးလီာ်တံ
- အိာ်တံတဘဲ
- တံသးကလဲါ မ့တမ့ာ် အဲာ်ဒီးဘံး
- ဟာဖါလူ မ့တမ့ာ် ဟာဖါဝံာ်
- ဆံာ်သု
- တံကံာ်ထီာ်
- ခိာ်ဆါ
- ဖံးဘုာ်သး
- စုဆါခိာ်ဆါဒီးတံကပြုထီာ်

ယဒီးသဒါ သုညည်းတံဆိ (HEPATITIS B) ဒ်သိးအသုတရါလီာ်ဆူ ပုာ်လါအအိာ်ကသုဒ်လဲာ်.

ကျဲလါကမါစုာ်လီာ်တံဘာ်ယိာ်လါကဘာ်ကံာ်ဒီး သုညည်းတံဆိ (Hepatitis B) တဖာ်နှံ့မ့ာ်ဝဲ -

- ထီာ်ဘိရူးကါတံဖျိာ်.
- တဘာ်နီလီာ်စူးကါလီာ်သးထး မ့တမ့ာ် စူးကါကသံာ် မုာ် ဘံးတဖာ်.
- တဘာ်နီလီာ်လီာ်သးနီာ်ကစါအတံပိးတံလီလါဘာ် အါဒီး သုညည်းတဖာ်အမ့ာ် တံထူးမဲ, ဒီး ဒီးအဂါတဖာ်
- နမ့ာ်အိာ်ဒီး မ့တမ့ာ်အိာ်တုာ်လံဒီး သုညည်းတံဆိ (Hepatitis B) နှံ့တဘာ်ဟ့ာ်မါဘျုာ်နသ့ဝဲ, နီာ်ခိကွံာ်ဂါဒီးထံးရှုတဖာ် ဘာ်.
- နမ့ာ်တအိာ်ဒီး သုညည်းတံဆိ (Hepatitis B) နှံ့မါလီာ်တံ လါနုာ်ဒီးနဟံာ်ဖိယီဖိမဲလါာ်ဆဲးဘာ် ကသံာ်ဒီးသဒါတက့ာ်.

ဘာ်မနုာ်ယဘာ်ဆဲးနှံ့ယဖိတဖာ် သုညည်းတံဆိ (HEPATITIS B) ကသံာ်ဒီးသဒါလဲာ်.

သုညည်းတံဆိ (Hepatitis B) ကသံာ်ဒီးသဒါနှံ့ မ့ာ်ဝဲကျဲလါအတုာ်လီာ် တံလီာ်ကတံာ်တဘီ လါကဒီးသဒါအတံဆိဒ်လီာ်. ပုာ်လါမါတံ လါကသံာ် ကသိ, ဝဲအဲာ်ဒီးကမ့ာ်အိာ်ဆူအိာ်ချ့ ပုာ်တဝါတဖာ် တဲဝဲလါသုညည်းတံဆိ (Hepatitis B) ကသံာ်ဒီးသဒါနှံ့ မ့ာ်ကျဲလါအပုာ်ဖျဲးကတံာ်တဘီလါကဒီးသဒါဖိသုညည်းအိာ်ဖျိာ် ထီာ်သိ, ဖိသုညည်းဒီးပုာ်ဒီးတုာ်ခိာ်ပုာ်တဖာ်လီာ်. ကသံာ်ဒီးသဒါအံာ် တံကဘာ်ဆဲးအီာ်တဘျုးဘျီလီာ်. တံမ့ာ်ဆဲးနှံ့ဖိသုညည်း အိာ်ဖျိာ်ထီာ်သိနှံ့တံကဘာ်ဆဲးနှံ့အီာ်ဖဲအိာ်ဖျိာ်ထီာ်တဘျီ, ခံဘျီတဘျီနှံ့ဝဲ ၁ - ၄ လါဒီးအကတံာ်တဘျီမ့ာ်ဝဲ ၆ - ၁၈ လါအဆါကတံာ် လီာ်.

သုညည်းတံဆိ (Hepatitis B) ကသံာ်ဒီးသဒါနှံ့တံကဘာ် ဆဲးနှံ့အီာ် ဆူပုာ်လါ -

- အသးအိာ် ၁၉ နံာ်ဆူအဖိလံာ်
- အိာ်ဒီးအပုာ်ဟံာ်ဖိယီဖိလါအိာ်ဒီး သုညည်းတံဆိ (Hepatitis B)
- မ့ာ်ပုာ်လါအိာ်ဒီးမ့ာ်ခွါအတံရုလီာ်သးတဖာ်
- တယံာ်ဘာ်ဒီးနှံ့ဘာ်ဝဲတံဆိဘာ်ကံာ်ခိဖျိမ့ာ်ခွါသ့ဝဲဆဲး တံရုလီာ်သး
- အိာ်ဒီးပုာ်လါအအိာ်ဒီးသုညည်းတံဆိ (Hepatitis B)
- အိာ်ဒီးတံဖိးတံမါလါဘာ်ဖိာ်တံသ့ဝဲ

ယမ့ာ်ဒါနှံ့တံဆိဘာ်ကံာ်ယဖိသ့ဝဲခါ.

နမ့ာ်ဒါ, နဖိဆဲးဖိဘာ်ကူနုာ်သုလီာ်. သံကွံာ်ကသံာ်သရဲာ်မ့ာ်လီာ် ဘာ်ဝဲ တံမါကွံာ်သုညည်းတံဆိ (Hepatitis B) ဧါ. ဝဲနအိာ် ဖျိာ်ဝံါ မါလီာ် တံလါတံကဆဲးနှံ့နဖိကသံာ်ဒီးသဒါဖဲအသး အိာ်အခိာ်ထံး ၁၂ နာ် ရံာ်အဆါကတံာ်လီာ်.

တၢ်သုထးလၢတၢ်ဆဲးကသံၣ်အဂီၢ်အကျဲလၢ အပူၤဖျဲးဒီးတၢ် ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်ဒိၣ်တက့ၢ် န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်?

တၢ်သုထးလၢတၢ်ဆဲးကသံၣ်အဂီၢ်အကျဲလၢအပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ် အလီၢ်ဒိၣ်တက့ၢ်န့ၣ်တြီၤယၢဝဲတဲာ်ဘၣ်ထံးလိၣ်သးလီၤလီၤ(direct contact) ဒီးသ့ၣ်ဒီဖျိတၢ်သုထးလၢအကဆီၣ် လၢတၢ်တသုဘၣ်ဒီးအိၤ ဖဲတၢ်ကဆဲးကသံၣ်မူၤဘိးတဖၣ်, ဆဲးကသံၣ်ဖီၣ်တဖၣ်, တၢ်တုၢ်ဖျိဘျီတက့ၢ် (body piercing) မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆဲးယီၣ် အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်မူၤဘိး (drugs) မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ဖီၣ် (medicine) န့ၣ် တၢ်ကြးသုထးလၢအကဆီၣ် လၢတၢ်တသု ဘၣ်ဒီးအိၤတဖၣ်လီၤ. တၢ်တကြးသုထးလၢတၢ်သုတုၢ်လံအိၤ လၢအဘၣ်အဘၣ်သီတဖၣ်ဘၣ်. ဝုၢ်ဖးဒိၣ်တနီၤအိၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ တဖၣ်လၢတၢ်ကလဲလိၣ်ထး ဖဲန့ၣ်လဲၤလဲလိၣ်ထး (needles) လၢန့ၣ်သ့ၣ် လံတဖၣ်ဒီးထးလၢအသီတဖၣ်န့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်မူဒီး HIV န့ၣ် နမၤနဲသ့ၣ်သိးနသ့တရၢလီၤ တၢ်ဆါအံၤဆူပုၤပုၤဂၤအအိၣ်တဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

- တဘၣ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်နီၣ်တဂ့ၢ်.
- မၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်ထွဲထွဲဒီးတၢ်ယါနသးဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီးဟူးသးအဆၢ ကတီၢ် (pre-natal care and treatment).
- တဲဘၣ်ပုၤလၢနမံၤယုၣ်ဒီးအိၤတဖၣ် (sex partners) လၢန့ၣ်ဒီး HIV တချးဒီးလၢနမံၤယုၣ်ဒီးအဲဝဲသ့ၣ်တက့ၢ်. မၤ ထွဲတၢ်မံၤယုၣ်အကျဲလၢအ ပူၤဖျဲး ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ် (သုရီၤဘၣ်တၢ်ဖျိၣ်(condoms) ဒီး ရီၤဘၣ်တၢ်ဒုၣ်လၢမဲအဂီၢ် (dental dams) တဖၣ်တက့ၢ်.
- တဘၣ်သုထးလၢ တၢ်ကတုၢ်ဖျိဘျီတက့ၢ်, တၢ်ကဆဲးကသံၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်ကဆဲးယီၣ်အဂီၢ်တဂ့ၢ်.

မၤလိနသးဒ်သိးနသ့ ခွါရီၤဘၣ်တၢ်ဖျိၣ် ကဘၣ်လီၤတၢ်လီၤ ဆဲးတက့ၢ်.

- အိၣ်ထီၣ်တၢ်ဖျိၣ်အဘိၣ်လၢနစုတက့ၢ်. သူနမဲတဂ့ၢ်.
- စံာ်တၢ်ဖျိၣ်အခိၣ်ထိးဒ်သိးကလဲၤ သုတအိၣ်တုၢ်လၢတၢ်ဖျိၣ်အပူၤတဂ့ၢ်.
- ဖျိၣ်ထီၣ်အိၤလၢနပိၣ်ခွါက့ၢ်ဂီၤလၢအဆိၣ်လံအလီၤဝဲၤဖျဲးလီၤ အိၤတုၤလၢအကတၢ်တက့ၢ်. နဖျဲးလီၤအိၤ မ့ၢ်တန့ၢ်န့ၣ် ကွံၣ်တုၢ်ကွံၣ်အိၤ ဝဲၤ ဟံးန့ၢ်တၢ်ဖျိၣ်အသီတခါ ဒီးမၤ ကဒီးဒ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲနမံၤယုၣ်တၢ် (intercourse)ဝဲၤလဲန့ၣ်, ဆၢကတီၢ်ဖဲနပိၣ်ခွါ ထံနီၣ်ထီၣ်ဝဲၤတဘျီဖီ ဖီၣ်ယၢ တၢ်ဖျိၣ်ဖဲ အခိၣ်ထိးဝဲၤ ထူးကွံၣ်နပိၣ်ခွါက့ၢ်ဂီၤတက့ၢ်.
- စူးကွံၣ်တၢ်ဖျိၣ်လၢနသ့အိၤဝဲၤလဲအံၤလၢတၢ်ကမ့ၢ်အဒၢပူၤ ဝဲၤ သ့စီကွံၣ်နပိၣ်ခွါက့ၢ်ဂီၤတက့ၢ်.
- တဘၣ်သုထးလၢတၢ်ဖျိၣ်တဖၣ်တဂ့ၢ်.
- အလီၢ်မ့ၢ်အိၣ်လၢနကဘၣ်သုထးလၢတၢ်ဖျိၣ်န့ၣ် မၤ လိဆိနသးတက့ၢ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်မၤစၢၤ လၢအအိၣ်ဝဲၤလၢ HIV/AIDS ဝုၢ်ဝိအဂီၢ်န့ၣ်, ဝဲသးစူၤဆဲးကျိး 1-800-342-2437 တက့ၢ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးဒီး HIV လၢအ(နံ)ထၢ်နဲး(ထီ)န့ၣ် ဝဲသးစူၤတဲန့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ -

www.cdc.gov

www.hivpositive.com

www.thebody.com

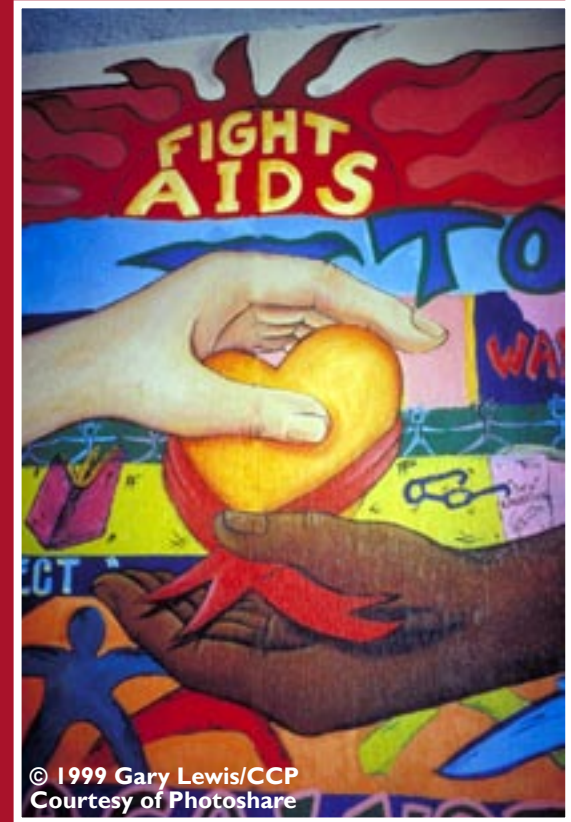


တၢ်ဂ့ၢ်လၢလံၣ်ရၢလီၤအံၤအပူၤတဖၣ် တၢ်ဟံးန့ၢ်ဝဲၤကျဲၤ ဘၣ်အိၣ်အလီၢ်အိၣ်အသိး လၢတၢ်ကွဲးလၢအဘၣ်တၢ်ကတဲၣ်ကတီၢ် အိၤလၢ -

The National Minority AIDS Council

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Body Health Resources Corporation



လၢတၢ်ဆဲးကျိးအဂီၢ် -
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
 ထဲလံဖိ - 202 • 347 • 3507
 Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

လံၣ်ရၢလီၤအံၤတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၤဒီဖျိကျိၣ်စုတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ဆူဒီးပုၤဝုၢ်ဝိတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤ, တၢ်သုးကျဲၤပၤလီၤက့ၢ် လီၢ်အိၣ်လီၢ်ဆိးလၢပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲအဂီၢ်ဝဲၤဒးန့ၣ်လီၤ.

HIV မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ် ?
What is HIV?
 (KAREN)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

ပြင်ပမှလူမှုမီဒီယာတို့မှအချက်အလက်များကို အခြေခံ၍ ရေးသားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

တၢ်ဂ့ၢ်အခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်ယးဒီး HIV/AIDS

HIV - Human Immune Deficiency Virus (HIV) တၢ်ဆါအယၢ်(virus) လၢအမၤဟးဂီၤကွံာ် တၢ်လၢ နနီၣ်ခိမဲာ်သ့ၣ် သးကၠိၣ်ဆါတၢ်ဆါလၢအကဟံၣ်ဘၣ်န့ၣ်တဖၣ်အံၤ မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆါအယၢ် (virus) လၢအဒုးကဲထီၣ် အ့း(ဒိမ်)တၢ်ဆါ AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) န့ၣ်လီၤ. HIV တၢ်ဆါအယၢ်အံၤမၤဆဲးလီၤစ့ၤလီၤ, မၤဟးဂီၤကွံာ်တၢ်လၢနနီၣ်ခိမဲာ် သ့ၣ်န့ၣ်ဆါအလုၢ်အလုၢ်ဒၣ်ဝဲအသးလၢကဒိတဒၢန့ၣ်လၢတၢ်ဆူး တၢ်ဆါလၢအကဟံၣ်ဘၣ်န့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်တၢ်ဒၣ်လဲၣ်နနီၣ်ခိမဲာ် ဒိတဒၢန့ၣ်လၢတၢ်ဆါမ့ၢ်ဆုၣ်မ့ၢ်ဂီၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဒုၣ်ဘၣ် န့ၣ် တဖၣ်ဒၣ်လဲၣ်တသ့တန့ၣ်လၢဘၣ်. ကသံၣ်သရၣ်စံးဝဲလၢပုၤ တၢ်အံၤအိၣ်ဒီးအ့း(ဒိမ်) ဖဲအနီၣ်ခိမဲာ်အဂီၢ်အဘိၣ် လီၤ ကွံာ်တၢ်ဒၣ်လဲၣ်တြီဆါန့ၣ်အံၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအါမဲာ်တသ့တန့ၣ်လၢ ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပဒိတဒၢပသးသ့ၣ်သး HIV တၢ်ဆါအယၢ်သ့တန့ၣ်လီၤမၤဆါပုၤ တၢ်အဂီၢ်လီၤ. ပုၤလၢ HIV တၢ်ဆါအယၢ်မၤဆါအံၤတဖၣ်စ့ၢ်တီး မ့ၢ်သ့ၣ်ညါဆိဝဲဒီးမၤန့ၣ်ကသံၣ်ကသီတၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲလၢအဂ့ၢ်န့ၣ်, အိၣ်ကၢအိၣ်ခိး ဒီး အိၣ်မူတၢ်အိၣ်မူလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆုၣ်အိၣ်ဆုၣ် န့ၣ် သ့ဝဲစ့ၢ်ကီးလီၤ.

HIV တၢ်ဆါအယၢ်န့ၣ်တၢ်ရၤလီၤအံၤလၢကျဲၣ်လဲၣ် ?

HIV တၢ်ဆါအယၢ်န့ၣ်တၢ်ရၤလီၤအံၤဒီဖျိ သ့ၣ် , ပိၣ်ခွါအထံအနီ (semen), မိၢ်န့ၣ်ထံ (breast milk), ဒီးပိၣ်မ့ၢ် လၢအအိၣ်ဒီး HIV တၢ်ဆါအယၢ်တဖၣ်အပိၣ်မ့ၢ်အထံအနီ (vaginal fluids) န့ၣ်လီၤ. HIV တၢ်ဆါအယၢ်အံၤတၢ်ဆုၢ်အံၤလၢပုၤတၢ်ဆုၢ်အဂၢၤတၢ် အအိၣ် သ့ဝဲဖဲတၢ်မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ်လိၣ်သး (sexual acts) အဆၢကတီၢ်, တၢ်သ့သကိးထးတတီၢ်လီၤလၢတၢ်ကဆဲးကသံၣ်ဆဲး (injection) အဂီၢ်, တၢ်မၤထူၣ်ဖျိဘၣ်ကု (ယုၣ်ဒီးတၢ်တုၢ်ထူၣ် ဖျိန့ၢ်) မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ဆဲးယီၢ် (tattoo), တၢ်အိၣ်ဖျိဖိ ဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်ဖိ အဆၢကတီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢအမဲရကၤကီၢ်စၢဖျိပုၤအံၤ,လၢတၢ်ဆါဟံၣ်ဒီးတၢ်ယါဘျါတၢ်ဆါအ လီၤတဖၣ်န့ၣ်သ့ၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်အံၤလၢတၢ်က သ့ၣ်န့ၣ်ပုၤဂၤအဂီၢ်တဖၣ်, တၢ်မၤကွၢ်အံၤဒ်သးတၢ်ကီတၢ်ခဲတၢ်ဘၣ်ယိၣ် အလီၢ်သ့တအိၣ်လၢပုၤဟ့ၣ်တၢ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်, ပုၤဒီး န့ၢ်တၢ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်လီၤ. န့ၣ်လီၤန့ၣ်သ့ၣ်အယီၤ န့ၣ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ် HIV တၢ်ဆါအယၢ်တသ့ဘၣ်.

တၢ်မၤအသးသ့လၢ မိၢ်တၢ်ကဆုၢ်အံၤ HIV တၢ်ဆါအယၢ်ဆူဖိ အအိၣ်ဖဲအအိၣ်ဖျိအဖိဆဲးအံၤအဆၢကတီၢ်န့ၣ် တၢ်မၤဆဲးလီၤ စ့ၤလီၤအံၤသ့ဒိၣ်ခိၣ်အါအါဒီဖျိ တၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲဖဲအအိၣ်ဟူးအိၣ် သးအဆၢကတီၢ် (pre-natal care) ဒီးဒီဖျိတၢ်ကူစါယါဘျါန့ၣ်လီၤ. အလီၢ်အိၣ်ခိၣ်ဒီးလၢပိၣ်မ့ၢ်လၢအဒၢထီၣ်တဖၣ်ကမၤကွၢ်အသးဘၣ်ယး HIV ဒ်သးကၠိၣ်ယၢ်တၢ်မၤအသးလၢမိၢ်တဖၣ်ဆုၢ်အံၤ HIV ဆူအဖိဆဲးဖိတဖၣ်အအိၣ်အဂီၢ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်သးဘၣ်ယး HIV တၢ်ဆါအယၢ်

န့ၣ်ပုၤတၢ်ဒီးန့ၣ်လၢအဝဲဒၣ်အိၣ်ဒီး HIV တၢ်ဆါအယၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တအိၣ် ဘၣ်လဲၣ်န့ၣ်တသ့ဘၣ်. ပုၤတဖၣ်လၢအ ဖျါအိၣ်ဆုၣ်အိၣ်ဆုၣ်, ဘီၣ်ဘီၣ်သိသိ, အပူၤလီၢ်ပူၤ ကျဲလၢဘၣ်ကုဖိခိၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကုဖိလဲၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်တအိၣ်နီတမံၤဒၣ်လဲၣ် အိၣ်ဒီး HIV တၢ်ဆါအယၢ်သ့ဝဲ ဒီးဆုၢ်ယီၤဝဲတၢ်ဆါဆူပုၤဂၤ အအိၣ်သ့ဝဲလီၤ. ကျဲထဲတဘီၤလၢန့ၣ်သ့ၣ်ညါသ့လီၤ. တၢ် လီၤဆဲးလၢပုၤတၢ်အိၣ်ဒီး HIV တအိၣ်ဘၣ်လဲၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒီဖျိ HIV တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်သးဘၣ်ယး HIV န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ညီကဒၣ်, တလၢၣ်တုၢ်လၢၣ်စ့ၢ် အါအါဘၣ်. ဝုၢ်ဒိၣ်အါတက့ၢ်အပူၤ, HIV တၢ်မၤကွၢ်လီၢ်လၢအပူၤဘၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ်တလၢၣ်အပူၤတဖၣ်အိၣ်ဝဲလီၤ. HIV တၢ်မၤကွၢ်ကမ့ၢ်တၢ်ဒွါမၤ န့ၢ်တၢ်အဒိလၢန့ၣ်ပုၤ (mouth swab) မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ဆဲးထူၣ်ပၢ် ဟံးန့ၢ်သ့ၣ်လၢန့ၣ်န့ၢ်ထံးနါ (finger prick) န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဒီး န့ၢ်က့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်အစၢသ့ဝဲ လၢဆၢကတီၢ် 20 မံးနံးအတီၢ်ပူၤဒၣ်လဲၣ် လီၤ. ဝုၢ်ဒိၣ်အါတက့ၢ်အပူၤ တၢ်မၤကွၢ်အံၤတၢ်မၤအံၤဒ်အမ့ၢ်နီၣ်က စၢ်တၢ်ဂ့ၢ်သ့ၣ် (confidential) မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်တမၤနီၣ်မၤယါအမံၤ အသ့ၣ်ဒၣ်လဲၣ်ဘၣ် (anonymous) န့ၣ်လီၤ.

Confidential testing : မၤနီၣ်မၤယါပုၤလၢတၢ်မၤကွၢ်အံၤ အမံၤဒီးဒုးသ့ၣ်ညါသ့ၣ်ထဲဒၣ်ကမ့ၢ်တၢ်အိၣ် ဆုၣ်အိၣ်ဆုၣ်ဘၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ်ဒါတဖၣ် (ဒိအမ့ၢ် ကီၢ်တၢ်အိၣ်ဆုၣ်အိၣ်ဆုၣ်ဝဲကျဲၣ်တဖၣ် State Health Departments.)

Anonymous testing : အလီၢ်တအိၣ်လၢတၢ်ကမၤနီၣ်မၤယါပုၤ အမံၤအသ့ၣ်ဘၣ်. လၢမံၤအလီၢ်န့ၣ် တၢ် သ့တၢ်ပနီၣ်သ့ၣ် (code) ထဲတကလုၢ်ဒၣ်ဝဲလၢတၢ်မၤနီၣ်မၤယါပုၤလၢအမၤ ကွၢ်အသးအဂီၢ်လီၤ. တၢ်အံၤအဒိပညီမ့ၢ်ဝဲ, ပုၤလၢအမၤ ကွၢ်အသးမ့ၢ်ပုၤထဲတကၤစီၤလၢအတဲပုၤဂၤသ့ဘၣ်ယးတၢ်မၤကွၢ် အစၢန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢအဖိလဲၣ်တဖၣ်အယီၤ န့ၣ်မၤန့ၢ် HIV တၢ်ဆါအယၢ် တသ့ ဘၣ် -

- လၢတၢ်တပၣ်သ့ၣ်ပၣ်သးအပူၤအိၣ်ဘူးအိၣ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်သး (casual contact)
- ဟံးစုကွၢ်မဲၣ်လိၣ်သး (shaking hands)
- ဖိးဟ့ , န့ၢ်မူ လိၣ်သး (hugging, kissing)
- တၢ်ကူး , တၢ်ကဆဲ (coughing, sneezing)
- ဟ့ၣ်လီၤသ့ၣ် (giving blood)
- လဲၣ်ပီၢ်ထံလၢတၢ်ပီၢ်ထံလီၢ် (using swimming pool)
- ဆုၣ်နီၣ်လၢတၢ်ဟးလီၢ်အမံၤဆုၣ်နီၣ်လီၢ် (sitting on toilet seats)
- သ့သကိးခိၣ်တခၢ်လီၢ်မံဒါတခါယီ (sharing the same bed linen)
- သ့သကိးနီၣ်ဆဲး, နီၣ်တၢ်, နီၣ်တံၣ်, ဒီး, ခွးအိၣ်မ့ၢ်, ခွးအိၣ်ကသု မ့ၢ်တမ့ၢ် ထံအိၣ်ခွး (sharing forks, spoons, chopsticks, knives, plates, bowls or glasses)



- တၢ်ယၢ် မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ဖိယၢ်အဂၤတဖၣ်အ့ၣ်ပုၤ (mosquito or other insect bites)

န့ၣ်ဒိတဒၢန့ၣ်သးသ့လၢကျဲၣ်လဲၣ် ?

တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢကမၤန့ၢ် HIV တၢ်ဆါအယၢ်အဂီၢ်တအိၣ်နီတမံၤ

- ဟးဆဲးတၢ်မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ်ဒီးပုၤဂၤဒ်မ့ၢ်ခွါန့ၣ်ဆုၣ်လုၢ်လုၢ်အသး ဖဲအပူၤကွံာ်ယုၣ်လၢအတီၢ်ပူၤ, န့ၢ်ဒီးပုၤလၢန့ၣ်တမံယုၣ်ဒ်မ့ၢ်ခွါလုၢ်လုၢ်အ သးမ့ၢ်မၤ HIV တၢ်မၤကွၢ်လဲ, ဒီး
- တၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါထီၣ်လၢသ့ဝဲခဲၣ်လၢတၢ်တအိၣ်ဒီး HIV တၢ်ဆါအယၢ်ဘၣ်
- မံယုၣ် **ဒၣ်ထံ** သ့တၢ်ခဲၣ်ကဒဲကဒဲ ဒ်မ့ၢ်ခွါလုၢ်လုၢ်အသး
- တဘၣ်သ့သကိးထးလၢတၢ်ဆဲးကသံၣ်အဂီၢ်, တၢ်တုၢ်ဖျိဘၣ်ကုအဂီၢ် မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ဆဲးယီၢ်အဂီၢ်တဂ့ၢ်

တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢကမၤန့ၢ် HIV

တၢ်ဆါအယၢ်အဂီၢ်အိၣ်တအိၣ်တဆဲး

- မၤလိၤန့ၣ်သးဘၣ်ယးတၢ်မံယုၣ်ဒ်မ့ၢ်ခွါလုၢ်လုၢ်အသးအကျဲလၢ အပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်ဒိၣ်တက့ၢ်
- မၤလိၤန့ၣ်သးဘၣ်ယးတၢ်သ့ထးလၢတၢ်ဆဲးကသံၣ်အဂီၢ်အကျဲလၢ အပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်ဒိၣ်တက့ၢ်

တၢ်မံယုၣ်ဒ်မ့ၢ်ခွါလုၢ်လုၢ်အသးအကျဲလၢ အပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ် ယိၣ်အလီၢ်ဒိၣ်တက့ၢ် န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မန့ၢ်လဲၣ်.

တၢ်မံယုၣ်ဒ်မ့ၢ်ခွါလုၢ်လုၢ်အသးအကျဲလၢအပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်အိၣ်စ့ၢ် (safer sex) န့ၣ်တြီယၢ်ဝဲတၢ်ဘၣ်ထံးလိၣ်သးလီၤလီၤ(direct contact) ဒီး ပိၣ်ခွါအထံအနီ (semen), ပိၣ်မ့ၢ်အထံအနီ (vaginal fluid), ဒီး သ့ၣ် (blood) ဒီဖျိတၢ်သ့ ဒီ(န့ၢ်)ဒၢ်(မံ) တၢ်ဖျိတဖၣ် (condoms) (လၢခွါအဂီၢ်ဒီးလၢမ့ၢ်အဂီၢ်) ဒီးရီဘၣ်တၢ်ဒုၣ် လၢမဲအဂီၢ် (dental dams) တဖၣ် လီၤ.

တချးမံယုၣ်ဒ်မ့ၢ်ခွါလုၢ်လုၢ်အသးန့ၣ် -

- ကတီၢ်တၢ်ဒီးပုၤလၢန့ၣ်ကမံယုၣ်ဘၣ်ယးတၢ်မံယုၣ်အကျဲလၢအ ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်တက့ၢ်.
- မၤလိၤသ့ရီဘၣ်တၢ်ဖျိ (ခွါအဂီၢ်ဒီးမ့ၢ်အဂီၢ်) ဒီးမၤလိၤသ့အံၤ တုၤအဘၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲး တချးန့ၣ်မံယုၣ်တၢ်ကတ့ၢ်.
- န့ၣ်အိၣ်သး မ့ၢ်တမ့ၢ်ကသံၣ်မူဘျိးဝံၤအလီၢ်ခဲ မံယုၣ်တၢ်တဂ့ၢ်.
- သ့တၢ်မၤဘျုးတၢ်တဖၣ် (lubricants)လၢထံမ့ၢ်တၢ်အခိၣ် သ့ၣ် (သ့တၢ်မၤဘျုးတၢ်လၢတၢ်တုၤအံၤလၢ vaseline မ့ၢ်တမ့ၢ် ကျဲတံးသိအပိၣ် petroleum jelly တဖၣ်တဂ့ၢ်).

ကသံၣ်ဖျါ (pills)လၢသ့တဒၢအဂီၢ်, ကသံၣ်ဆဲး (shots) လၢသ့တဒၢအဂီၢ်, တၢ်အကွီၤတဖၣ် (rings) လၢသ့တဒၢအဂီၢ်, တၢ် ကျးဘၣ်ဘၣ်တဖၣ်(patches)လၢသ့တဒၢအဂီၢ်, တၢ်မၤသးဒ် ထံသ့တဖၣ် (sponges) လၢသ့တဒၢအဂီၢ် န့ၣ်တြီဆါတၢ်ဒ်သး HIV/AIDS သ့တရၤလီၤအသးတဂ့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်တသ့ဘၣ်. တၢ် ကြးသ့ဒ်ဒ်ရီဘၣ်တၢ်ဖျိ (latex condom) န့ၣ်လီၤ.

- တဘျီဘျီဖိသပ်အဘျာပ်ပြုထီပ်ဖဲတၢ်အိၣ်အသီတမံလၢအိၣ်ဝဲန့ၣ်တဘျာပ်လိာ်ဒီးအိၣ်အယိလီၤ. ဆိကတီၢ်ဒုးအိၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အသီအံၤဒီးဒီးကွၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘျာပ်ပြုထီပ်ကလီၤမၤဒါ.

တၢ်ဘျာပ်ပြုထီပ်မ့ၢ်ယံၣ်အါန့ၢ်သၢသီမ့တမ့ၢ်, မ့ၢ်နးထီၣ်န့ၣ်, လဲၤဆၢနဖိဆူကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်တက့ၢ်. ထီဘိဖဲနလဲလိာ်နဖိအတၢ်ကူပတြီၣ်ဝံၤန့ၣ်, သ့နစုလၢ ဆးပုၣ်ဒ်သိးနကတြီၣ်ယၢ်တၢ်ဆါအယၢ်တဖၣ်သုတရၢလီၤအသးတဂ့ၤ.

တၢ်ဒုးလုၢ်နဖိအထံ

ပၣ်တုၢ်နဖိဆံးဖိထဲတကၤဇီၤနီၣ်တဘျီတဂ့ၤ. အလီၢ်မ့ၢ်အိၣ်လၢနကဘၣ်ဟးထီၣ်လၢလုၢ်ထံလီၢ်န့ၣ်, ဘိၣ်ဘံနဖိလၢယၢ်ထွါသူသးဝံၤစိၣ်ယုၣ်အိၣ်တက့ၢ်. ဖဲနဒုးလုၢ်ထံဝံၤန့ၣ်ဘိၣ်ဘံအိၣ်လၢယၢ်ထွါသူသးတဘျီယီ, ဒီးပၣ်သ့ၣ်ပၣ်သးလၢနကမၤဘၢယၢ်အိၣ်တက့ၢ်.

လိာ်ကွဲယုၢ်နဖိ

တၢ်လိာ်ကွဲယုၢ်ဖိသပ်ဆံးဖိန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအမၤမုၢ်ပသးသ့ဝဲဒီးမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်စ့ၢ်ကီးလၢဖိဆံးဖိအိၣ်န့ၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်လီၤ. ဖိသပ်အသးစၢ်ကဲၣ်ဆိးလၢကန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်လၢနတဲတဖၣ်ဘၣ်ဆၣ်, အဝဲကဘၣ်မၤလိတၢ်လၢကဘၣ်ဆဲးကျိးလိာ်သးဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. အအံၤမ့ၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတနီၤလၢနမၤနဲသ့ဒ်သိးကမၤစၢၤနဖိလၢအတၢ်ရူလိာ်မုၢ်လိာ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်လီၤ.

- ဖဲနမၤနဲသ့န့ၣ်ဟံးယၢ်နဖိဒီး ဒုးနဲၣ်အိၣ်လၢနတၢ်အဲၣ်တက့ၢ်.
- ဖးယုၢ်နဖိအလံာ်အစ့ၤကတၢ်တနွံန့ၣ် 6 န့ၣ်ရံၣ်တက့ၢ်.
- သးဝံၣ်န့ၣ်နဖိအတၢ်တက့ၢ်.
- ကတီၢ်တၢ်ဒီးနဖိတက့ၢ်.

နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအု(နံ)ထၢၢ်နဲး(ထံ)ဘၣ်ယးဖိသပ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်ဝံၤသးစူၤန့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ -

www.cdc.gov/women/kids/index
www.momandbaby.org
www.kidshealth.org



လံာ်နီၤလီၤအံၤဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်အီၤဖျိ တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်လိာ်အၤတဖၣ် လၢ -

*Centers for Disease Control
 National Center for Education in Maternal and Child Health*

လံာ်နီၤလီၤအံၤဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်အီၤဖျိကျိၣ်စ့တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်ပုၤဂ့ၢ်ဝဲၤကျိၤအဝဲၤဒးဘၣ်ယးတၢ်ပၣ်လီၤကွၢ်လီၢ်အိၣ်လီၢ်ဆိးလၢပုၤဘၣ်တၢ်ဘၣ်ခဲအဂီၢ်.

လၢတၢ်ဆဲးကျိးအဂီၢ် -
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
 ထဲလံဖိ - 202 • 347 • 3507
 ဖဲး (ကံၣ်) - 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



ကတီၢ်နဖိဆံးဖိဒ်သိးကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူ
Keeping your Baby Healthy (Karen)



www.refugees.org
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
 Upholding Freedom since 1911*

တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲနဖိဆံးဖိ

တၢ်ခိးကွၢ်နဖိဆံးဖိဒိၣ်ထီၣ်ဒီးမၤလိၤန့ၣ်တၢ်န့ၣ်, လၢမိၢ်ပၢ်အၢၤတၢ်မ့ၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ပိၢ်သးဝးသ့ဝဲလီၤ. တၢ်လၢနမၤသ့အိၣ်ဝဲဒ်သိးနကမၤစၢၤနဖိဆံးဖိလၢကဒိၣ်ထီၣ်လၢနီၢ်ခိးဒီးလၢတၢ်သးဝဲၤအၢၤတၢ်လီၤ. လံာ်နီၤလီၤအံၤစၢၤနၤလၢနကမၤဒ်သိးနဖိကသ့ၣ်ဖွံသးညီ အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢနဟံၣ်အသီဖဲအမဲရကၤကီၢ်စၢၤဖိၣ်အပူၤအံၤလီၤ.

နဖိဆံးဖိအကသံၣ်သရၣ်

မိၢ်ပၢ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ပုၤမၤသကိးတၢ်လၢဖိသၣ်ကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အၢၤလီၤ. မိၢ်ပၢ်တဖၣ်သ့ၣ်ညါဖိဆံးဖိတဖၣ်အၢၤဂ့ၢ်ဒိၣ်န့ၢ်ပုၤဂၤခဲလၢာ်မ့ၢ်လၢဆၢကတီၢ်အါတက့ၢ်န့ၣ်အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဘူးဒီးဖိဆံးဖိတဖၣ်လီၤ. နဖိဆံးဖိအကသံၣ်သရၣ်နၢ်ပၢ်ဘၣ်ယးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, တၢ်ဒိၣ်ထီၣ် ဒီး တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတဖၣ်အၢၤလီၤ.

တၢ်ဒုးအိၣ်ဒုးအိၣ်နဖိဆံးဖိ

မိၢ်န့ၢ်ထံမ့ၢ်တၢ်ဒုးအိၣ်ဒုးအိၣ်အလီၢ်လၢအကါဒိၣ်ဒိၣ်မးလၢနဖိဆံးဖိအၢၤဒီးန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒိၣ်န့ၢ်ဒီးကျိၢ်န့ၢ်ထံမ့ၢ်တၢ်န့ၢ်ထံကမူၣ်လီၤ. ဖဲနမၤနဲအသ့ကတၢ်န့ၣ်ဒုးအိၣ်နဖိဆံးဖိလၢမိၢ်န့ၢ်ထံတက့ၢ်. ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်ဆံးဖိလၢတၢ်အသးအ ကပ်ထဲဒၣ်ဖဲအသးပွဲၤထီၣ်ဂၤလိဝံၤအလီၢ်ခဲတက့ၢ်. ပၣ်သ့ၣ် ပၣ်သးလၢနကဒုးအိၣ်နဖိဆံးဖိလၢတၢ်ဒီးတၢ်လၢဒီးတၢ်သူ တၢ်သၣ်အါအါတက့ၢ်. တချုးဖိသၣ်ပွဲၤထီၣ်တနံၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ် ဒုးအိၣ်အီၤကနဲစီ,သ့ၣ်သၣ်အစီထံတဖၣ်ဒီးကျိၢ်န့ၢ်ထံတဂ့ၢ်.

တၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်နဖိဆံးဖိအကသံၣ်သရၣ်

ဖဲဖိသၣ်ဆံးဖိအတၢ်အိၣ်မူအိၣ်ထံးတနံၣ်အပူၤန့ၣ် ဒိၣ်ထီၣ်ဝဲချ့မးလီၤ. ကသံၣ်သရၣ်ဒီးပုၤကွၢ်ပုၤဆါတဖၣ်လၢအမဲရကၤအံၤကအဲၣ်ဒီးထံၣ်နဖိဆံးဖိတဘျူးဘျီလီၤ. ညီန့ၢ်န့ၢ်မ့ၢ်ဝဲဖဲနဖိဆံးဖိအသးအိၣ်ခံသီ, အိၣ်တလါ, အိၣ်ခံလါ, အိၣ်လွံၣ်လါ, အိၣ်ယုလါ, အိၣ်ခွံလါ, ဒီးအိၣ်တနံၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လဲၤထံၣ်ကသံၣ်သရၣ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်မးအၢၤဂ့ၢ် ဒ်လဲၣ်,ဟ့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကကွၢ်ဖိသၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါဘၣ်ဝဲလီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢဖိသၣ်အံၤအိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ့ဒီးဒိၣ်ထီၣ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဘၣ်ကစီဒီန့ၣ်လီၤ.နဖိဆံးဖိအက သံၣ်သရၣ်ကကွၢ်ဝဲနဖိဆံးဖိအမဲၣ်ချ့ဒီးအနၢ်ဒီးဆဲးန့ၢ်အီၤကသံၣ်ဆဲးဒီတဒၢတၢ်ဆါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ဖဲအမဲရကၤကီၢ်စၢၤဖိၣ်အံၤ, ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်ဟ့ၣ်ကွၢ်ဝဲလၢနဖိကဘၣ်ဆဲးကသံၣ်ဒီတဒၢတၢ်ဆါလၢအိၣ်ဖျါလၢအဖီလၢတဖၣ်အံၤလီၤ -

- သ့ၣ်တၢ်ဆါအကလုာ် B
- DTaP,
- PCV,
- hib,
- polio,
- MMR
- သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါအကလုာ် A ဒီး
- တၢ်ထီၣ်ထါ.

နဖိဆံးဖိအကသံၣ်သရၣ်ကဟ့ၣ်နၤကသံၣ်ဒီတဒၢတၢ်ဆါတဖၣ်လၢနဖိကဘၣ်ဆဲးအီၤအမံၤဒီးဆၢကတီၢ်ဖဲအကြးဆဲး ဘၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဒီတဒၢတၢ်ဘၣ်ပျုထီၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်ကူဘၢပတြီၣ်အသီ

ဖိသၣ်ဆံးဖိတဖၣ်လၢအကူတၢ်ကူဘၢပတြီၣ်န့ၣ်အဘၣ်ပျုထီၣ်ညီန့ၢ်လီၤ. လၢတၢ်ကဒီတဒၢဒီးမၤဘျါတၢ်ဘၣ်ပျုထီၣ် အၢၤန့ၢ်,ပၣ်သ့ၣ်ပၣ်သးလၢနက -

- လဲလိာ်တၢ်ကူပတြီၣ်တဖၣ်ကိးဘျီဒဲးဖဲအဘၣ်အၢၤလံန့ၣ်တက့ၢ်.
- သူကသံၣ်ဖျုလၢတၢ်ကူပတြီၣ်အၢၤလၢကမၤဘျါကူတၢ်ဘၣ်ပျုထီၣ်တက့ၢ်. ယုကွၢ်ကသံၣ်ဖျုလၢအအိၣ်ယုၣ်ဒီး Zinc Oxide, မ့တမ့ၢ် A&D ကသံၣ်ဖျု.
- တနံၤအတီၢ်ပူၤပၣ်ဆၢကတီၢ်တနီၤလၢ နတဒုးကူဖိသၣ်လၢတၢ်ကူပတြီၣ်ဘၣ်.
- ဖိသၣ်အဘၣ်မ့ၢ်ပျုထီၣ်ဝးတရံးအခိၣ်ဒီးအလီၢ်ဒုန့ၣ်, လဲလိာ်သူကူတၢ်ကူပတြီၣ်လၢအအိၣ်ဒီးပနံၣ်တၢ်ကူတၢ်ပနီၣ်အၢၤတက့ၢ်.

**ယဖိမ့်မာန့်ပုတ်တံစုတ်ပျိုန့ယသ့ၣ်
ညါအီၤကသုဒ်လဲၣ်.**

ဒ်သိးနကဒီသဒါနဖိလၢကပူၤဒီးပုတ်တံစုတ်ပျိုကသ့အဂီၢ်အရ
ဒိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကမၤန့ၢ်တံမၤန့ၢ်အီၤ,
တံသမံသမိးပုၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢနဖိ အနီၢ်ကစၢ်ပူၤပုၣ်အိၣ်
ထဲလဲၣ်န့ၣ် ကသံၣ်သရၣ်မၤကွၢ်ဝဲဒၣ်သ့ဝဲလီၤ. ဖိ သၣ်ဆံးတဖၣ်
ကြးမၤကွၢ်ဝဲဒၣ် တံသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဖဲလၢ အဝဲသ့ၣ်ဆဲးဝဲ
ကသံၣ်ဒီသဒါမုတမ့ၢ်ဖဲအသးအိၣ်တနံၣ်ဒီခံန့ၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.
နမ့ၢ်ဆိက မိၣ်ဟံၣ်လၢနအိၣ်န့ၣ်မ့ၢ်သးပုၣ်ကံၣ်ဆိးဒီးန
ကြးမၤကွၢ်ဝဲ နဖိသ့ၣ်တဖၣ် ထီၣ်လီၤ. နမ့ၢ်သ့ၣ်ညါအဆိအချ့
လၢနဖိအမိၢ်ပုၣ်ပူၤပုၣ်မ့ၢ်အိၣ်အါန့ၣ် အဂ့ၤကတၢၢ်လၢတၢၢ်ကကူစါ
ယါဘျါအီၤလၢအဆိအချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

လၢကဒီးန့ၢ်ဘၣ်အါထီၣ်တံကစီၣ်အဂီၢ်ဝံသးရှၢယုကွၢ်ဖဲ-

[http://www.cdc.gov/nceh/kids/99kidsday/
division8.htm](http://www.cdc.gov/nceh/kids/99kidsday/division8.htm)

[http://www.kidshealth.org/parent/medical/brain/
lead_poisoning.html](http://www.kidshealth.org/parent/medical/brain/lead_poisoning.html)

<http://www.nsc.org/library/facts/lead.htm>

လံာ်ရၢလီၤဝဲအံၤတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤစီဖျိပုၤမၤစၢၤပုၤလၢတၢၢ်ဂ့ၢ်
တၢ်ကျိၤတဖၣ်လၢအဖဲလၢ-

တၢ်ဒီသဒါပၤဆၢရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအလီၢ်ခၢၣ်သး
(Centers for Disease Control)

ထံလီၢ်ကီၢ်ပူၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢပူၤဖျဲးကမံၤတံာ်
(National Safety Council)

အမဲရကၤတၢ်ဒီသဒါမိၣ်ယၢန့ၣ်ဆၢၣ်ဝဲကျိၤ
(U.S. Environmental Protection Agency)

တၢ်လၢာ်လၢလံာ်တၢ်တဘျီအံၤအဂီၢ်န့ၣ်တၢ်မၤန့ၢ်အီၤလၢတၢၢ်အိၣ်
ဆူၣ် အိၣ်ချ့ဝဲကျိၤဒီးတၢ်ဆိလီၤဟံၣ်လီၤပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်
ခဲတၢ်မၤစၢၤပုၤကညီဝဲကျိၤအအိၣ်လီၤ.

**U.S. Committee for Refugees
and Immigrants**
2231 Crystal Drive, Suite 350
Arlington, VA 22202-3711
လီၤတဲစိ- 703 • 310 • 1130
ဖဲး(၆)- 703 • 769 • 4241
www.refugees.org



**တၢ်တြီဆၢဒီသဒါဘၣ်
ယးပုၣ်(စၢၢ်)အစုၣ်အပျိုဘၣ်
ပုၤအဂ့ၢ်.**

**Protect Against Lead
Poisoning (Karen)**



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

တၢ်အိၣ်မူလၢအပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့.

လၢကီၢ်အမဲၤဂၤကၤအပူၤ, ဖိသၣ်လၢအသးအိၣ် ၅နံၣ်
ဆူ အဖိလၢအကၤ ၅၀၀,၀၀၀ ယၣ်ယၣ် အသ့ၣ်ပူၤန့ၣ်
အိၣ်ဒီးပုၣ်(စၢၢ်)တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၣ်(စၢၢ်)အတၢ်စ့ၣ်တၢ်ပျၢ်ဘၣ်ပုၣ်ဖံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

ပုၣ်မ့ၢ်စၢၢ်ထးလၢအအိၣ်ဒီးအစ့ၣ်အပျၢ်လၢမၤဘၣ်ဒီးပုၤ
သ့ဖဲလၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်လၢပနီၢ်ခိအပူၤန့ၣ်လီၤ. ပုၣ်န့ၣ်
ဘၣ်တၢ်သ့အိၣ်လၢကျဲအါဘိဒ်အမ့ၢ် တၢ်ထၢန့ၣ်အိၣ်လၢတၢ်ဖူဟံၣ်
ကသံၣ်, တၢ်ဘိဟံၣ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤ, မိထီၣ်အ
သိးဆံၣ်ဒီးလၢဖိသၣ်တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲတနီၤအပူၤဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
ပုၣ်လၢ အအိၣ်လၢပဟံၣ်ပယီၤပူၤန့ၣ်ပထံၣ်အိၣ်တသ့,
ပနၢၤကွၢ်အိၣ်တသ့ဒီး ပ
လ့ၣ်ကွၢ်အိၣ်တသ့စ့ၢ်ကိးဘၣ်. ပုၣ်အစ့ၣ်အပျၢ်ဘၣ်ပုၤ
ဖဲအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ ဆူ ပနီၢ်ခိအပူၤဒီးမၤဆူးမၤဆါပုၤန့ၣ်
လီၤ . ပမ့ၢ်တကူၤစါယါဘျါအိၣ် ဘၣ်ဒီးပုၣ်အစ့ၣ်အပျၢ်သ့ၣ်
တဖၣ်အံၤမၤကဲထီၣ်တၢ်ကိတၢ်ခဲလၢကမိ, ထူၣ်ပုၤန့ၣ်ဘိသ့ၣ်
တဖၣ်ဒီးညၣ်ထူၣ်သ့ၣ်တဖၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်မ့ၢ်လၢ ဖိသၣ်
အဂီၢ်န့ၣ်, ပုၣ်အစ့ၣ်အပျၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒုးကဲထီၣ် တၢ်ဆူးတၢ်
ဆါဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ယၢ, တၢ်န့ၣ်တအၢ, ဂံၢ်ဘါအါတလၢ,
တၢ်ကိတၢ်ခဲ အိၣ်လၢကိးတုၤလၢခိၣ်န့ၣ်ပးဂီၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တၢ်ထံၣ်အိၣ်သ့ဖဲလဲၣ်.

ပုၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤညီန့ၣ်တၢ်ထံၣ်န့ၣ်အိၣ်ဖဲဟံၣ်
လၢဘၣ်တၢ်ဘိတၢ်လံအိၣ်အနံၣ်၃၀ဆူအဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ.
ခိဖျိလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ဖဲတၢ်ဘိဟံၣ်သ့ၣ် တ ဖၣ်အံၤန့ၣ်
တၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢတၢ်သ့အိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအါတက့ၢ်ပုၣ်အိၣ်
လၢအပူၤန့ၣ်လီၤ. အခါဖဲန့ၣ်တၢ်ထံၣ်သ့ၣ်ညါလၢပုၣ်သ့ၣ်
တဖၣ်အံၤ ကဲထီၣ်တၢ်ကိတၢ်ခဲသ့ၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
မ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အဂ့ၢ်ဒိၣ် စ့ၢ်ကိးလၢသုကြၢးယုသ့ၣ်ညါဟံၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်,
တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်လၢသ့အိၣ်အိၣ် လၢအပူၤခဲအံၤန့ၣ်အသးအိၣ်ပုၤန့ၣ်
လံန့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်, ဟံၣ်ဖဲ နအိၣ်ဆိးအံၤမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်
ထီၣ်တုၤလံဝဲအနံၣ်၃၀ဆူအဖိခိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်ကသံၣ်လၢပုၤဖူအိၣ်သ့ၣ်
တဖၣ်လီၤတအိးမ့ၢ်ဂ့ၢ်, တၢ်ကမ့ၢ်လီၤမ့ၢ်ဂ့ၢ်မ့ၢ်အိၣ် ထီၣ်ဝဲန့ၣ်
သုကြၢးကတိတၢ်ဒီးဟံၣ်ကစၢ်, တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အကစၢ်ဒ်သိးက
မၤကွၢ်ဝဲပုၣ်အိၣ်တအိၣ်ဒီးကြၢးမၤဂ့ၢ်ထီၣ်ဘိဘၣ်က့ၤကသံၣ်
လီၤတအိး အလီၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၣ်တဖၣ်လဲၤန့ၣ်ဆူပနီၢ်ခိပူၤသ့ဖဲလဲၣ်.

ပုၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဘၣ်တၢ်ထံၣ်အိၣ်သ့လၢဖၣ်
ကမ့ၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်သ့ၣ်တ ဖၣ်လၢအအိၣ်လၢဟံၣ်ပူၤမ့ၢ်ဂ့ၢ်,
ဟံၣ်ချၢမ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖၣ်ကမ့ၢ်လၢအ အိၣ်ဒီးပုၣ်အါအါကလဲၣ်သ့ၣ်
တဖၣ်န့ၣ်ညီန့ၣ်အိၣ်လၢ ဟံၣ်ယိတၢ်ပိးတၢ် လီၤအကျါ,
တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲအကျါ, ဒီးတနီၤလၢတၢ်အိၣ်ကျါအယိ,
ကဲ ထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အဂီၢ်လၢတၢ်ကသ့အိၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်,
တၢ်ကလိာ်ကွဲအိၣ် မ့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်
လၢအဟံၣ်ယုၣ်ဒီးပုၣ်န့ၣ်အဝဲသ့ၣ် ကန့ၣ် လီၤအိၣ်
လၢနနီၢ်ခိအပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲလၢတၢ်ဘိဂ့ၢ်ထီၣ်က့ၤဟံၣ်သ့ၣ်
တ ဖၣ်အခါန့ၣ်ဖၣ်ကမ့ၢ်တဖၣ်အိၣ်ထီၣ်အါမးန့ၣ်လီၤ.
အယိအဂ့ၢ်ဒိၣ်လၢ ပကဘၣ်မၤကဆဲးကဆိတၢ်လီၤလၢ ဖၣ်ကမ့ၢ်
အိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢဟံၣ်ခိၣ်ကျါန့ၣ်ပုၣ်အိၣ်ဝဲသ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်
လီၤ. ဖဲဖိသၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဂဲၤလၢ ဟံၣ်အချၢမ့ၢ်ဝံၤန့ၣ်အဂ့ၢ်ဒိၣ်
လၢပကသ့ကဆိန့ၣ်အစ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

မတၢ်တဖၣ်ဒီးန့ၣ်ပုၣ်အစ့ၣ်အပျၢ်သ့လဲၣ်.

ပုၣ်အစ့ၣ်အပျၢ်အံၤဘၣ်ပုၤသ့ကိးဂၤဒီးန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်ဖိသၣ်
ဆံးသ့ၣ် တဖၣ်အံၤတၢ်ဘၣ်ဝဲအါခိဖျိလၢအဝဲသ့ၣ်ဒိၣ်
ထီၣ်အယိန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်အ မိၢ်ပုၤဒီးန့ၣ်ပုၣ်သ့ညီကဒၣ်ဒီး
ကတီၢ်ယိအဝဲသ့ၣ်အမိၢ်ပုၤဒီး အခိၣ်န့ၣ် သ့ၣ်တဖၣ်အံၤညီလၢက
ဒီးန့ၣ်ပုၣ်အစ့ၣ်အပျၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤလီၤ. တၢ်ဖိ တၢ်လံၤလၢဖိသၣ်
ဆံးဂဲၤဝဲ,အ့ၣ်ယုဝဲသ့ၣ်တဖၣ်အကျါန့ၣ်အိၣ်ယုၣ်စ့ၢ်ကိးဒီးပုၣ်
အကမ့ၢ်သ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. ပုၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢအအိၣ်လၢပသ့ၣ်
ပထံ အကျါအံၤအဝဲသ့ၣ်မၤဒိၣ်ထီၣ်အါထီၣ်အသးကယိကယိ
ဒီးတကတီၢ်ယိတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအပနီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်, အါတက့ၢ်
တဖျါတဘျီယိဘၣ်. ဖိသၣ်အါဂၤဖျါလၢအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဘၣ်
ဆၣ်အနီၢ်နီၢ်တခိပုၣ်အိၣ်လၢအသ့ၣ်အထံကျါန့ၣ်လီၤ.

ပကဒီးသဒၢပုၣ်အစ့ၣ်အပျၢ်သ့ဝဲဒ်လဲၣ်.

ကျဲအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢပကဒီးသဒၢပုၣ်အစ့ၣ်အပျၢ်ကသ့
အဂီၢ်မ့ၢ်ဝဲပယုကွၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢဟံၣ်
ပူၤလၢအကအိၣ်ဒီးပုၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ဆိးလၢဟံၣ်
သးပုၤမ့ၢ်ဂ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်သးပုၤအပူၤမ့ၢ်ဂ့ၢ်တသးဒီးတၢ်လီၤသ့ၣ်
တဖၣ်အံၤပုၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်သ့အါမးန့ၣ်လီၤ. ပလီၢ်နသး, ဒီး-

- သ့ကဆိဖိသၣ်တဖၣ်အစ့ၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဂဲၤလိာ်ကွဲဝံၤဒီး
တချုးအဝဲသ့ၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အခါ.
- မၤကဆိတၢ်ဖိတၢ်လံၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢနဖိဂဲၤလိာ်ကွဲမ့ၢ်တမ့ၢ်
တၢ်ဖိတၢ်လံၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢအဖၢန့ၣ်ဝဲလၢအကိၢ်ပူၤဒီးအ
မ့ၢ်ပလီၤ,တၢ်န့ၣ်ထံအခိၣ်မိၣ်ဒီးတၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲတဖၣ်.
- မၤကဆိဟံၣ်အဒါတဖၣ်, တၢ်လီၤလၢတၢ်ကမ့ၢ်တဖၣ်ဒီး
တၢ်ထူး ဟံၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်, တၢ်ကံးညၣ်အက့ၤလၢအဘၣ်
စိၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- ထံမိၤဘိလၢနသ့အိၣ်လၢနဟံၣ်ပူၤသ့ၣ်
တဖၣ်မ့ၢ်ယံၣ်လံန့ၣ်သ့ထံခုၣ်လၢအဆိမ့ၢ်လၢထံခုၣ်
သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ပုၣ်န့ၣ်လီၤဆူအကျါစ့ၢ်န့ၣ်ထံကိၢ်န့ၣ်
လီၤ.
- မၤကဆိဒီးတၢ်ကွဲတၢ်ဖူဟံၣ်ကသံၣ်
အက့ၤလၢအလီၤတအိးအသးလၢတၢ်န့ၣ်
လီၤလံၤအလီၤတက့ၢ်.

**ကျဲလၢကမၤဆူၣ်ထီၣ်တၢ်ဒီးသဒၢပုၣ်အစ့ၣ်အပျၢ်လၢယဖိသ့
ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်ဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်.**

ဖိသၣ်လၢအတဒီးန့ၣ်ဘၣ်ခဲလစံၣ်ယၢၣ်ဒီးထးအစိ
(iron) လၢလၢပုၤပုၤ လၢအတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အပူၤသ့ၣ်
တဖၣ်န့ၣ်အါတက့ၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်ပုၣ်အစ့ၣ်အပျၢ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.
ခဲလစံၣ်ယၢၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဘၣ်တၢ်ဒီးန့ၣ်အိၣ်သ့လၢ တၢ်အိၣ်
သ့ၣ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်န့ၣ်ထံ,ခွဲ(၆)တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၢဒီး
းယိ ကၢးသ့ၣ်တဖၣ်အပူၤလီၤ. မ့ၢ်ထးအစိန့ၣ်အါတက့ၢ်
ဘၣ်တၢ်ဒီးန့ၣ်အိၣ် သ့လၢတၢ်ဖံးတၢ်ညၣ်, ပထိးအကလုၣ်ကလုၣ်,
တၢ်ဒီးတၢ်လုၣ်ဒီးတၢ်သ့ တၢ်သ့ၣ်လၢအိၣ်ဒီးအစဲၤတဖၣ်
အကျါန့ၣ်လီၤ. ဖဲဖိသၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲ တၢ်အိၣ်
န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအကြၢးအဘၣ်, တၢ်အိၣ်လၢအန့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်
အိၣ်ချ့အခါ, အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်ကအိၣ်ဒီးဂံၢ်ဘါလၢက
တြိဆၢပုၣ်တၢ်စ့ၣ် တၢ်ပျၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပျားအမဲရကလဖိမံဟူသန့်ဖျါတဖန်လအအိန်ဒီး
ခိန်နူင်ကွါဂီတင်ဂံဂ်စာဘါစာ

Franklin Roosevelt, အမဲရကလ ကီဂ်ခိန်ကျါဂ်
နီဂ်ခိကွါဂီတင်ဂံဂ်စာဘါစာ

Marlee Matlin, တင်ဂီမူမုန်
နုတအာ

Terrance Parkin, Olympic ပုဂီဝိထံ
နုတအာ

Jim Abbott, Baseball ပုမံဟူသန့်ဖျါ
အစုဘန်ခိန်တူင်

Magic Johnson, NBA ပုလိပ်ကွဲဖိ လီဂ်လံ
ဘန် HIV တင်ဆါ

Ray Charles, ပုဒုပုသးဝံဂ်တင်
မဲင်ဘျီဂ်

Chris Burke, တင်ဂီမူခွါ
Down's ကွါဂီပုနီဂ်

နမုဂ်အဲဂ်ဒီးသုဂ်ညါအါထီဂ်လအအု(နီ)ထာဂ်နဲး(ထံ) ဘန်
ယးတင်မလစာလအအိန်ဒီး ခိန်နူင်ကွါဂီတင်ဂံဂ်စာဘါစာ
တဖန်အဂီဂ်နူင်, ဝံသးစူနုလီကွါဖဲ -

www.disabilityinfo.gov



တင်ဂုဂ်တင်ကျါလလံင်နီလီအံအပူတဖန်နူင်တင်
ဟံးနုအီလါ -

U.S. Department of Commerce
Economics and Statistics Administration
U.S. Census Bureau
The National Women's Health
Information Center
U.S. Department of Health
and Human Services
Office on Women's Health

လံင်နီလီအံဘန်တင်ဒုးအိန်ထီဂ်အီလါကျါဂ်စုတင်ဆီဂ်ထွဲလအတင်
အိန်ဆူင်အိန်ခွါဒီးပုဂီဝိတင်မလစာဝဲကျါအဝဲဒးလအတင်ပင်လီ
ကုလီဂ်အိန်လီဂ်ဆီးလအပုဘန်တင်ဘန်ခဲအဂီဂ်.

လာတင်ဆဲးကျီးအဂီဂ် -
riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and
Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
ထဲလံဖိ - 202 • 347 • 3507
ဖဲး (ကိမ်) - 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



အိန်မူလအိန်နူင်ကွါဂီဂံဂ်စာဘါ
စာအပူဖဲအမဲရကလကီဂ်စာဖျီဂ်
Living with Disabilities
in the United States
(Karen)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

အတတ်လဲ၊ ခံစိမ့်ပျံ့လျာပူ၊ ကွိုင်တဖန်အပူ၊ စွဲကိးဘဉ်ကွါဆာဉ်
 မဲဉ်ဝဲတၢ်သ့ဉ်တ ဖဉ်အံၤလီၤ. ပုၤဖိသဉ်ဘဉ်ကီဘဉ်
 ခဲတနီၤဘဉ်တူၢ်ဝဲတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အတၢ်ကီ တၢ်ခဲ၊
 တၢ်မံၤပျီၤသီအါဒီးအိဉ်ဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲလၢကဘဉ်
 န့ဉ်လီၤဆီလီၤအသးလၢ တၢ်လီၤသီန့ဉ်လီၤ. အရူဒိဉ်
 လၢကဘဉ်သိဉ်လိဖိသဉ်တဖန်လၢကမၤကီညါထီဉ်အ
 တၢ်တူၢ်ဘဉ်သးအတၢ်ယၢတၢ်စံဉ်/ တၢ်သးလီၤဘျးဒီးလဲဉ်လီၤ.
 မိၢ်ပၢ်တဖန်ကြၢၤပၢ် သူဉ်ပၢ် သးလၢအဖိတဖန်အတၢ်တူၢ်ဘဉ်
 သးအတၢ်ယၢတၢ်စံဉ်/ တၢ်သးလီၤဘျးတၢ် ပနီဉ်လၢ အဟဲဖျါထီဉ်
 တဖန်ခိဖျိပုၤအါဂၤနၢ်ပၢ်ဝဲ တၢ်တူၢ်ဘဉ်သးအတၢ်ယၢတၢ်စံဉ်/
 တၢ်သးလီၤဘျးအတၢ်ဒိဘဉ်တဖန်အယိလီၤ.

လၢကဒီးန့ဉ်ဘဉ်အါထီဉ်တၢ်ကစီဉ်အဂီၢ်ဝံသးရှုယုကွါဖဲ-

<http://www.helpguide.org>

www.stress.org



လံာ်ရၤလီၤဝဲအံၤတၢ်ဒုးအိဉ်ထီဉ်အိၤခိဖျိပုၤမၤစၢၤ
 ပုၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖန်လၢအဟဲလၢ-

Points of Wellness: Partnering for Refugee
 တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဒီးတၢ်အိဉ်မုာ်ဆိးပၢၤ
 (Health & Well-Being)
 နီၢ်သးအတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အမဲရကၤ
 (လၢညါထံကီၢ်နီၢ်သးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ကရၢ)
 (Mental Health America
 (formerly National Mental Health Assoc.))
 အမဲရကၤပုၤကွၢ်ထွဲနီၢ်သးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ကရၢ
 (American Psychiatric Association)
 SAMHSA
 ကဲတဲာ်လၢဟ့ကတီၤလၢဟ့, တၢ်န့ဉ်ကျဲလၢတၢ်ကွၢ်ထွဲဆိ
 (Blue Cross Blue Shield, Carefirst Guide)
 တၢ်ကျိၤထံတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖန်
 (Health Information Translations)
 ကရၢလၢအပၢဆုၢ်ဒီးဒိသတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ
 (Center for Disease Control and Prevention)

တၢ်လၢာ်လၢလံာ်တၢ်တဘျုးအံၤအဂီၢ်န့ဉ်တၢ်မၤန့ဉ်အီၤလၢတၢ်အိဉ်
 ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဝဲ၊ ကျိၤဒီးတၢ်ဆီလီၤပၢ်လီၤပုၤဘဉ်ကီဘဉ်ခဲတၢ်မၤစၢၤပုၤ
 ကညိဝဲကျိၤအအိဉ်လီၤ.

**U.S. Committee for Refugees
 and Immigrants**
 2231 Crystal Drive, Suite 350
 Arlington, VA 22202-3711
 လီတဲစိ- 703 • 310 • 1130
 ဖဲး(စ်)- 703 • 769 • 4241
www.refugees.org



**တၢ်ကွၢ်ထွဲယါဘျါတၢ်တူၢ်ဘဉ်
 သးအတၢ်ယၢတၢ်စံဉ်/ တၢ်သးလီၤဘျး
 How to Manage Stress
 (Karen)**

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS

USCRI
www.refugees.org
 Protecting Refugees, Serving Immigrants,
 Upholding Freedom since 1911

တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဒီးတၢ်အိဉ်မုာ်ဆိးပၢၤ

လၢအမဲရကၢကီၢ်စၢဖျိၣ်အပူၤပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲတဖၣ်ဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်
မဲၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲ အကလုာ်ကလုာ်လၢအမ့ၢ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်
သးအတၢ်ယၢ်တၢ်စံၣ်/တၢ်သးလီၤဘျးတဖၣ် လီၤ. တၢ်တူၢ်ဘၣ်
သးအတၢ်ယၢ်တၢ်စံၣ်/တၢ်သးလီၤဘျးန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်
မဲၣ် တၢ်သ့ၣ်အုးသးအုးအကတီၢ်လၢအတၢ်အိၣ်မူအပူၤန့ၣ်
လီၤ. မ့ၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်မၤဆၢ ကဒါကွၢ်တၢ်ယုထီၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်
တၢ်မၤန့ၢ်အါမံၤလၢအအိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၢၣ် တၢ်တူၢ်ဘၣ်
သးအတၢ်ယၢ်တၢ်စံၣ်/တၢ်သးလီၤဘျးတဖၣ်မ့ၢ်ဒၣ်တၢ်ကဲထီၣ်
သးတနီၤလၢ ပုၤသးသမူအပူၤလီၤ. တၢ်မ့ၢ်ကူစါယၢ်ဘျါအိၣ်ဂ့ၤ
၁၇၁န့ၣ်, တၢ်မၤဘျါတၢ်တူၢ်ဘၣ်သး အတၢ်ယၢ်တၢ်စံၣ်/တၢ်သး
လီၤဘျးသ့လီၤ. တၢ်တူၢ်ဘၣ်သးအတၢ်ယၢ်တၢ်စံၣ်/တၢ်သး လီၤ
ဘျးန့ၣ်မၤဆါ မ့တမ့ၢ် ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါသ့လီၤ.

**တၢ်တူၢ်ဘၣ်သးအတၢ်ယၢ်တၢ်စံၣ်/တၢ်သးလီၤဘျးန့ၣ်ဒီးသိး
လၢပုၤကိးဂၤအဂီၢ်ခါ.**

ပုၤကိးဂၤတူၢ်ဘၣ် တၢ်တူၢ်ဘၣ်သးအတၢ်ယၢ်တၢ်စံၣ်/တၢ်သး
လီၤဘျးလၢကျဲလၢ အလီၤဆီလိာ်သးလီၤ. တၢ်ကတူၢ်ဘၣ်
တၢ်တူၢ်ဘၣ်သးအတၢ်ယၢ်တၢ်စံၣ်/တၢ်သးလီၤဘျးလၢနီၢ်ခိမိာ်ပုၤ,
နတၢ်ဆိကမိၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၤတံၢ်ဂ့ၤသကိးအပူၤလီၤ.
တၢ်မ့ၢ်တကူစါယၢ်ဘျါအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်ကဲထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါန့ၣ်
လီၤ. နဲလဲၣ်ဂ့ၤ, တၢ်တူၢ်ဘၣ်သးအတၢ်ယၢ်တၢ်စံၣ်/တၢ်သးလီၤဘျး
လၢအကဲထီၣ်လၢပုၤတဂၤအ
ဂီၢ်န့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တမ့ၢ်တၢ်နီတမံၤလၢပုၤဂၤအဂီၢ်ဘၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၤလၢအဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်တူၢ်ဘၣ်
သးအတၢ်ယၢ်တၢ်စံၣ်/တၢ်သးလီၤဘျး တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ

- တၢ်တအိၣ်ဒီးစုလၢလၢပုၤပုၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤလၢအဂ့ၤ
- တၢ်အိၣ်သယုာ်သညိ
- တၢ်ဆိကမိၣ်လၢအမၤဆူးမၤဆါတၢ်
- ဘၣ်တၢ်လီၤဖးဒီးဟံၣ်ဖိယီဖိ

တၢ်တူၢ်ဘၣ်သးအတၢ်ယၢ်တၢ်စံၣ်/တၢ်သးလီၤဘျးအတၢ်ပညိၣ်
တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ -

- တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်သးအုး မ့တမ့ၢ် တၢ်သးဂဲၤ

- ကသါကီခဲ
- ခိၣ်ဆါ
- ယုာ်ညၣ်ဆါ
- တၢ်လီၤဘျးလီၤတီၤကိးဆၢကတီၢ်
- အိၣ်တၢ်တဘဲ
- ဟၢဖၢဆါ
- အိၣ်သံးအါတလၢ

**ယမၤကီၢ်ညၢ်ထီၣ် တၢ်တူၢ်ဘၣ်သးအတၢ်ယၢ်တၢ်စံၣ်/တၢ်သး
လီၤဘျးကသုဒ်လဲၣ်.**

တၢ်တူၢ်ဘၣ်သးအတၢ်ယၢ်တၢ်စံၣ်/တၢ်သးလီၤဘျးတဘၣ်
ပၤဆၢနတၢ်အိၣ်မူဘၣ်. နမၤကီၢ်ညၢ်ထီၣ် တၢ်တူၢ်ဘၣ်သးအတၢ်ယၢ်
ၤတၢ်စံၣ်/တၢ်သးလီၤဘျးသ့ခိဖျါ -

- မၤတၢ်ထီၣ်ကဆၢၣ်လီၤသးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်
သါန့ၣ်ယိာ်ယိာ်, တၢ်ကိး တရၢ, တၢ်ကန့ၣ်တၢ်သးဝံၣ်
မ့တမ့ၢ် ဖးလံာ်
- တဲသကိးတၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိယီဖိဒီးတံၢ်သကိး
- မၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢဟံၣ်အချၢ
- အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအပုၤဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ

ကသါညီထီၣ်

တၢ်ကသါန့ၣ်လီၤယိာ်ယိာ်ဒီးတၢ်ဆုၣ်နီၤကိးတရၢန့ၣ်တၢ်ဂၢ်ထီၣ်
ပသ့ၣ်ပသးဒီးမၤစ့ၤ လီၤ တၢ်တူၢ်ဘၣ်သးအတၢ်ယၢ်တၢ်စံၣ်/
တၢ်သးလီၤဘျးတဖၣ်လီၤ. ဘၣ်နဲမဲၣ်ဒီး က သါန့ၣ်ယိာ်ယိာ်,
ကယီကယီ, နဲအညီန့ၣ်အသိးတယၢ်တရၢတက့ၢ်.
နကြၢးမၤဒ် အံၤစ့ၤဘျါကိးမ့ၢ်နံၤဒဲးလီၤ. အါန့ၣ်အန့ၣ်,
ကန့ၣ်တၢ်သးဝံၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်ဖွံဖွံတဖၣ်လၢကမၤဂၢ်ထီၣ်
နတၢ်ဆိကမိၣ် တက့ၢ်.

တဲသကိးတၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိယီဖိဒီးတံၢ်သကိးတဖၣ်

တၢ်တဲသကိးတၢ်ဒီးပုၤတဂၤဂၤလၢနန့ၣ်န့ၣ်အိၣ်သ့အိၣ် - နဲအမ့ၢ်
နပုၤဟံၣ်ဖိယီဖိ မ့တမ့ၢ် တံၢ်သကိးတဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲကျဲအဂ့ၤ
ကတၢ်အကျါတဘိလၢကမၤဘျါ တၢ် တူၢ်ဘၣ်သးအတၢ်ယၢ်
ၤတၢ်စံၣ်/တၢ်သးလီၤဘျးအဂီၢ်လီၤ. နတဲသကိးတၢ်လၢပုၤလၢ
အတူၢ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် အလဲၤခိဖျါဘၣ် တၢ်တူၢ်ဘၣ်

သးအတၢ်ယၢ်တၢ်စံၣ်/တၢ်သးလီၤ ဘျးတခါယီဒီးန့ၣ်သ့လီၤ.
တၢ်တဲသကိးတၢ်လၢအမၤတံၢ်တၢ်န့ၣ်ဒီး တၢ်န့ၣ်ပၢ်လၢ
ပုၤအိၣ်ဒီးဝဲလၢအအိၣ်ဒီးအတၢ်ကီၢ်တဲခဲဒ်သိးန့ၣ်
မ့ၢ်ကျဲအဂ့ၤကတၢ်တဘိလၢ ကမၤစ့ၤလီၤတၢ်တူၢ်ဘၣ်သးအတၢ်
ယၢ်တၢ်စံၣ်/တၢ်သးလီၤဘျးအဂီၢ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ

တၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤန့ၣ်မ့ၢ်ကျဲအဂ့ၤတဘိ
လၢကမၤစ့ၤလီၤ တၢ်တူၢ်ဘၣ်သး အတၢ်ယၢ်တၢ်စံၣ်/
တၢ်သးလီၤဘျးလီၤ. တၢ်အံၤပျဲန့ၣ်န့ၣ်လၢကဆိကမိၣ်
ပညိၣ်တၢ် အဂၤတဖၣ်ဒိၣ်န့ၣ်ဒီးကဆိကမိၣ် တၢ်တူၢ်ဘၣ်
သးအတၢ်ယၢ်တၢ်စံၣ်/တၢ်သးလီၤဘျး လၢနတၢ်အိၣ်မူအပူၤလီၤ.
ဒုးအိၣ်ထီၣ်ကိးနံၤဒဲးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢတၢ်ကဟးလိာ် ကွဲ
မ့တမ့ၢ်လဲၤဟးအိၣ်သကိးတံၢ်သကိးဒီးပုၤလၢဟံၣ်ခိၣ်ဟံၣ်
ယၢ်တဖၣ်တက့ၢ်.

အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

တၢ်အိၣ်တၢ်ဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်ဘၣ်န့ၣ်ဒုးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လၢ
နီၢ်ခိမိာ်ပုၤတကပၤလီၤ. အရ ဒိၣ်လၢနကအိၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်
သ့ၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ, ဖရိၣ်ထံ(နံ) ဒီးတၢ်သ့တၢ်သ့
လၢ အိၣ်ဒီးအစဲၤဒ်အမ့ၢ် ဘု, ဘုကျဲၣ်တဖၣ်လီၤ.
အိၣ်ထံလၢလၢလီၤလီၤဒီးဟးဆူး တၢ်အိၣ်သးအိၣ်ကတက့ၢ်.
နကြၢးဟးဆူးတၢ်အိၣ်လၢအသိအိၣ်တဖၣ်လီၤ.

နအိၣ်မ့ၢ်တကီၢ်ညၢ်ဖဲနမၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အံၤဝံၣ်အခါဒၣ်
လဲၣ်န့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န ကအိၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တဲခဲဖးအိၣ်အပူၤလီၤ.
မ့မ့ၢ်ဒ်န့ၣ်ဒီးအရဒိၣ်လၢနကလဲၤထံၣ်က သံၣ်သရၣ်လီၤ.
နကသံၣ်သရၣ်ကတဲသကိးန့ၣ်ဘၣ်ယးတၢ်အဂၤလၢနမၤသ့လၢ
နကကူစါယၢ်ဘျါ တၢ်တူၢ်ဘၣ်သးအတၢ်ယၢ်တၢ်စံၣ်/တၢ်သးလီၤ
ဘျးအဂီၢ်လီၤ.

**မ့ၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်လဲၤခိဖျါ တၢ်တူၢ်ဘၣ်သးအတၢ်ယၢ်တၢ်
စံၣ်/တၢ်သးလီၤဘျးခါ.**

ပုၤဖိသ့ၣ်ဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲတဖၣ်န့ၣ် တမ့ၢ်ထဲလၢဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်
မဲၣ်ဝဲ တၢ်တူၢ်ဘၣ်သး အတၢ်ယၢ်တၢ်စံၣ်/တၢ်သးလီၤဘျး
ဖဲအတၢ်အိၣ်မူအသိလၢအမဲရကၢအပူၤဘၣ်. မ့မ့ၢ်တခါ,

- ကွန်ပရီဟီ TV ဒီးဖဲတၢ်ရဲၣ်လီၤအဘၣ်စၢၤ တၢ်ဆါတၢ်ပွၤ တၢ်ဒုးန့ၣ်တဖၢ်ဖိ (commercial) အခါန့ၣ်, ဝဲၤတၢ်ဟးဝဲၤတၢ်တက့ၢ်.
- ဖဲန့ၣ်လဲၤပၣ်ပတုၣ်သိလ့ၣ်ဖဲတၢ်ဆါတၢ်ပွၤကးဖးဒိၣ်(mall) လၢနကလဲၤပွၤတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်, ပၣ်ပတုၣ်အီၤလၢ အယံၤ ကတၢၢ်ဒီးကးအလီၢ်တက့ၢ်.
- ဖဲန့ၣ်လဲၤပွၤတၢ်မ့ၢ်ဝဲၤ န့ၣ်လဲၤတၢ်ဖဲအဘူးတပူၤပူၤ မ့ၢ်ဝဲၤဟးလၢန့ၣ်တက့ၢ်.

နနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲၤအါထီၣ်အယိကမၤစၢၤန့ၣ်သိး -

- ကမၤစၢၤလီၤတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်လၢနကမၤန့ၣ်သးအတၢ်ဆါ, ဘၣ်ကလံၤ ဒီး ဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါ
- မၤဝဲၤထီၣ်မၤဆူၣ်ထီၣ် နစုဆါခိၣ်ဆါတဖၣ်
- နယၢ်နစုန့ၣ်န့ၣ်ပျၢ်ကန့ၣ်ဝဲၤထီၣ်ကန့ၣ်အါထီၣ်
- ဖဲန့ၣ်န့ၣ်လဲၤအါထီၣ်န့ၣ်န့ၣ်ဟူးန့ၣ်ဝဲၤကသ့ကန့ၣ်ဒီးဒၣ်တၢ်
- ကမၤစၢၤန့ၣ်သိးနယံၤသ့တဘူလီၤ, သ့တကၢ်တဂ့ၢ်
- ကမၤဝဲၤထီၣ်န့ၣ်သးတၢ်အိၣ်သး (mood) , မၤစၢၤလီၤ တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်သးဆဲး
- အိၣ်ဒီးတၢ်ထံၣ်အဂ့ၢ်လၢနကစၢ်ဒၣ်န့ၣ်အဖိခိၣ်အါထီၣ်
- မၤစၢၤလီၤသးအတၢ်ဆီၣ်သန့ (stress).

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဝဲၤတၢ်ကျိၤဘၣ်ယး သးအတၢ်ဆါအဂ့ၢ်လၢ အ့ၢ်(နီၣ်)တၢ်န့ၣ်(ထံ) န့ၣ် ဝဲၤသးစ့ၤန့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ -

American Heart Association
www.americanheart.org

American Diabetes Association
www.diabetes.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

Medline Plus
www.medlineplus.gov



တၢ်ဝဲၤလၢလံၣ်ရၢၤလီၤအံၤအပူၤတဖၣ် တၢ်ဟံးန့ၣ်ဝဲၤကျဲၤ ဘၣ်အံၤဒ်အလီၢ်အိၣ်အသိး လၢတၢ်ကွဲးလၢအဘၣ်တၢ် ကတဲၣ်ကတီၢ်အီၤလၢ -

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The U.S. Department of Agriculture (USDA)

American Heart Association

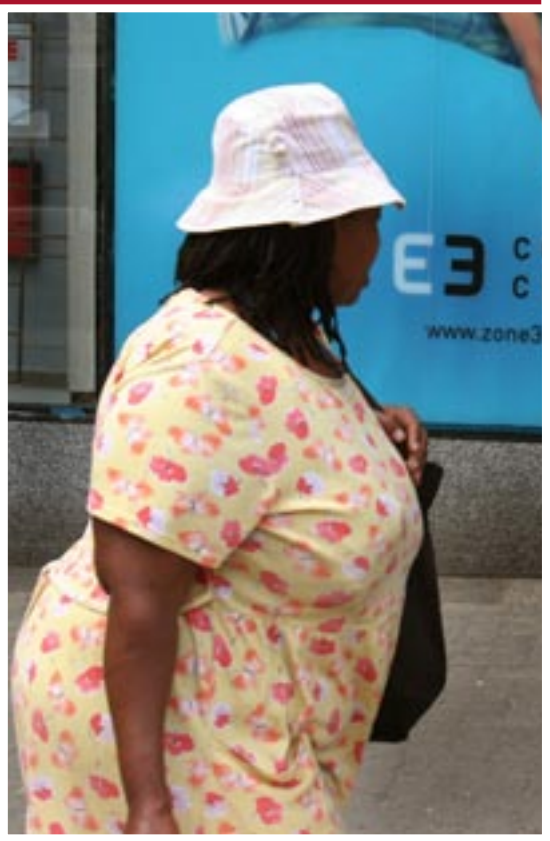
American Obesity Association

American Diabetes Association

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

လံၣ်ရၢၤလီၤအံၤတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤဒီဖျိကျိၣ်စုတၢ်ဆီၣ်ထွဲလၢတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ဒီးပုၤဝဲၤတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤ, တၢ်သးကျဲၤပၣ်လီၤက့ၢ် လီၢ်အိၣ်လီၢ်ဆိးလၢပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲအဂီၢ်ဝဲၤဒးန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဆဲးကျိးအဂီၢ် -
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
 ထဲလံဖိ - 202 • 347 • 3507
 Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



တၢ်ဘီၣ်တလၢကွံၣ်အခး န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ် ?
What is Obesity?
 (KAREN)



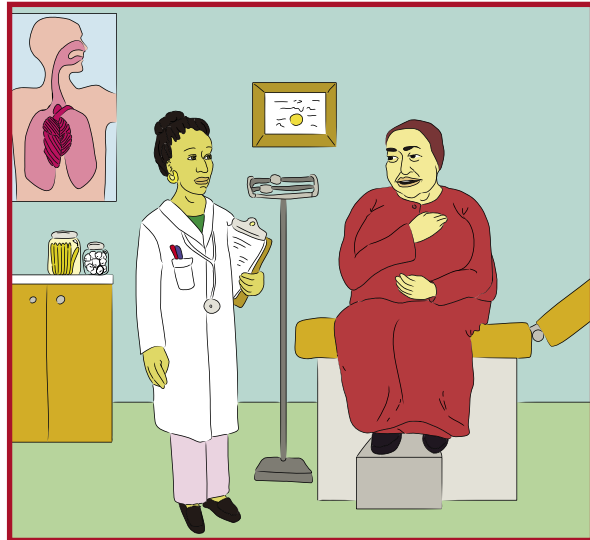
www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

တၢ်အိၣ်မုၢ်လၢပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ခဲ

တၢ်ဘီၣ်တလၢကွၢ်အခၢန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ် ?

တၢ်ဘီၣ်တလၢကွၢ်အခၢန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဆါတမံၤဖဲ ပှၤတဂၤ အိၣ်ဒီးအနီၣ်ဒိအသိအပိုၣ်အါန့ၣ်အကြၢအိၣ်ဝဲဒီးအတယၢၢ် ယၢ ဒိၣ်န့ၣ်ဒီးအကြၢယၢဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဝုၣ်လၢပှၤတဂၤ ဘီၣ်တလၢကွၢ်အခၢန့ၣ် မၤညီၣ်အသးအအါတကၢၢ်မ့ၢ်လၢ အ အိၣ်တၢ်အါတလၢ ဒီး အနီၣ်ဒိတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲတအိၣ်လၢပှၤပှၤ ဘၣ်အယီၤလီၤ. ဖဲပှၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲတဖၣ်သးအသး ဆူထံကီၢ်အသိန့ၣ်, ကမၤန့ၣ်လုၢ်လၢ်အသိတဖၣ်ဘၣ်ယးတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအယီၤ ,လုၢ်လၢ်အံၤ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဒူးအိၣ် ထီၣ်တၢ်ဘီၣ်တလၢကွၢ်အခၢန့ၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အ ဝီၢ်လီၤ. တၢ်ဘီၣ်တလၢကွၢ်အခၢန့ၣ်အံၤ, မၤဘၣ်ဒီး သး, ပသိၣ် , ယံ အဆၢတဖၣ် ဒီး ယံတဖၣ်သ့ဝဲလီၤ. တၢ်ဘီၣ်တလၢကွၢ်အခၢန့ၣ်အယီၤ, ယံ ဒီး ယံအဆၢတဖၣ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးသ့ ဒီး လၢတၢ်အံၤအယီၤ ပသးသမ့ဖၣ်လီၤသ့ဝဲလီၤ. တၢ်ဘီၣ်တလၢကွၢ်အခၢန့ၣ် မၤစ့ၤလီၤ တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢပကဟူး ဝဲလဲၤက့ၤအဝီၢ် ဒီးဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဝုၣ်ကီၢ်ဖးဒိၣ်လၢအဖီလၢအသိးတဖၣ်သ့ဝဲလီၤ.

- သွံၣ်တၢ်ဆီၣ်သနးသတီၣ်ဒိၣ် (High Blood Pressure)
- ဆိၣ်ဆၢတၢ်ဆါ (Diabetes)
- သးအတၢ်ဆါ (Heart Disease)
- ဘၣ်ကလံၤ (Stroke)
- သါတန့ၣ်, သါတမုၢ်, သါတလၢသါ (Breathing Problems)



ပကကြီၤဆၢတၢ်ဘီၣ်တလၢကွၢ်အခၢန့ၣ်လဲၣ် ?

- မၤနီၣ်ဒိတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲၤအစ့ၤကတၢၢ် တနွံ 3 ဘျီ , တဘျီန့ၣ်အစ့ၤကတၢၢ် 30 မံးနံး. နမၤ အါထီၣ်နီၣ်ဒိတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲၤသ့ဒီဖျိ နဟးလၢနဒီၣ်, တၢ်လိၣ်ဒိၣ်လိၣ်ကွၢ်, မၤတၢ်လၢကရၢၢ်ပှၤ မ့တမ့ၢ် ထီၣ်လီၤ ယီၤသ့ၤ.
- ဆိကတီၢ်တၢ်အိၣ်မိၣ်. နဘီၣ်တလၢကွၢ်အခၢန့ၣ်အယီၤနတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဝုၣ်ပဝဲၤလဲၤအဖီမိၣ်, တၢ်အိၣ်မိၣ်ကမၤဟးဝီၤ အါထီၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လီၤ.
- အိၣ်အါထီၣ်တၢ်သ့တၢ်သ့ၣ် ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်.
- ပဝဲပနီၣ်လၢနကအိၣ်သံးထံးဆံးအါဇီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်ယးတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလုၢ်လၢ်လၢအဝုၤတဖၣ်.

- ကိးနံၤဒီးအိၣ်တၢ်အိၣ်အကလုၣ်ကလုၣ်ဒ်သိးနနီၣ်ဒိကဒီးန့ၣ် ဘၣ်တၢ်န့ၣ်ဝဲၤန့ၣ်ဘါ vitamins ဒီးစၢ်ထး (minerals) လၢ နနီၣ်ဒိလိၣ်ဘၣ်ညိၣ်သိးကဒိၣ်ထီၣ်ဒီးကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဝီၢ်.
- အိၣ်စ့ၤလီၤတၢ်အိၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဆဲးသိကဘျးဒီးဖိတဖၣ် (chips), ခူခံၤ(စ်) (cookies), treats, တၢ်ဆၢကီၢ် လိၣ် (candies), ထီပး (butter) မၤကုၣ်(နံ) (margarine), မဲယန့း(စ်) (mayonaise), အံသၣ် , တၢ်အိၣ်ဆဲးသိ (fried foods), ice cream, ရှၢဘူး(ထံ) (sherbet) ဒီး စိဒၢ် တၢ်ဆၢထံ (sodas) တဖၣ်.
- အိၣ်စ့ၤလီၤတၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဆဲးသိအီၤ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီး ကိၣ်ဒီးတၢ်သိတၢ်ချါအါဝီၢ်ဝီၢ် (high-fat starches) (pastries, biscuits, muffins).

ကျဲအဂၤတဖၣ်လၢပကကတဲၣ်ကတီၤတၢ်အိၣ်လၢအဟ့ၣ်ပှၤ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

- အိၣ်ကိၣ်(bread) ဒီး စံရဲယၢ(လဲစ်) (cereals)လၢတၢ်တုအီၤ လၢတၢ်အချဲလၢတၢ်တဆူဝါအီၤ(whole grain) ဒ်အမ့ၢ် ကိၣ်လၢတၢ်တုအီၤလၢဘုကူၣ်လၢတၢ်တဆူဝါအီၤ ဒီး ဟုဂုၤ ကျဲ (brown rice) .
- အိၣ်တၢ်သ့တၢ်သ့ၣ် ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အါအါ.
- ဖဲနဖီအိၣ်တၢ်အါ, သူတၢ်အသိ(fat)ယ သိအိၣ်(oil) , မ့တမ့ၢ် ထီပး (butter) ထဲတစဲးဖိဇီၤကတၢၢ်.
- လၢသိအိၣ်, shortening, ထီပး, မ့တမ့ၢ် မၤကုၣ်(နံ) အလီၢ်န့ၣ်, သူတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အသိလၢတၢ်ဖုံအီၤ (vegetable cooking oil spray).
- လၢနကဆဲးသိတၢ်အလီၢ်န့ၣ်, ကုၢ်အီၤ (broil), ကုၢ်ယံအီၤ (roast), ဟၢအီၤ (steam) မ့တမ့ၢ် ကၢၣ်အီၤ (grill).

- အိၣ်တၢ်ဖဲးတၢ်ညၢၣ်လၢအသိစ့ၤတဖၣ် ဒ် ဆီညၢၣ်, ဆိကဆီညၢၣ်, မ့တမ့ၢ် ကျီၢ်ညၢၣ်လၢအသိတအိၣ်.
- သူတၢ်န့ၣ်ထံလၢတၢ်ပုၢ်ကွၢ်အသိ (skim) မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်ထံလၢအသိစ့ၤ (1%) , ခဲး(စ်) (cheese), ဒီး ယံကး(ထံ) တၢ်န့ၣ်ထံဆိၣ် (yogurt).

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢနကဟူးဝဲၤအါထီၣ်အဝီၢ်

- ဟးလၢနဒီၣ်. ကိးနံၤဒီးဟးလၢနဒီၣ်ချ့ချ့ဖိ ခံဘျီ, တဘျီန့ၣ် 15 မံးနံး.
- လဲၤဝဲၤကလံၤ .
- လိၣ်ကွၢ်သကိးဒီးနဖိတဖၣ်.
- လၢနကသူ (elevator) အလီၢ်န့ၣ် ထီၣ်လီၤလၢယီ .
- နမ့ၢ်လုၢ်လီၤလၢ ဘး(စ်) န့ၣ် စံၣ်လီၤဆိတတီၤလဲၤတက့ၢ်.



- သံကွပ်တင်ဘက်ပေးတင်ယါဘျီအဂ္ဂု၊ တင်ကီတင်ခဲလါ အအိန်ထီဉ်သ့ခီဖျီတင်ယါဘျီအယိ၊ ဒီးတင်မါ ကွပ်တဖဉ်အဂ္ဂုတကွပ်.
- ဒူးသ့ဉ်ညါပုလါအဟ့ဉ်နုတင်အံးထွဲကွပ်ထွဲဘက်ပေးဒီးတင် လဲလိင် လါအအိန်ထီဉ်လါနတင်အိန်သးအပူတမံလင် လင်တကွပ်.
- ဟံးယင် မုတမုါ မါဟးဂီတင်သ့ဉ်ဆာဖးကတီလါအအိန် တဖဉ်ဒ်ပုလါအဟ့ဉ်နုတင်အိန်ဆူဉ်အိန်ချတင်အံးထွဲကွပ် ထွဲအတင်မါဖီလစံဉ် အိန်ဝဲအသီးန့ဉ်တကွပ်.
- ဟ့ဉ်က့ၤ တင်အိန်ဆူဉ်အိန်ချတင်အံးထွဲကွပ် ထွဲအပူလါနတင်အိန်ဆူဉ်အိန်ချတင်အုဉ်ကီၤ တဟ့ဉ်ဝဲလါနဂီၢ်တဖဉ်တကွပ်.

**နမ့ၢ်အိန်ဒီးသ့ဉ်ညါအါထီဉ်တင်ဂုၢ်တင်ကျိၤဘက်ပေး
သးအတင်ဆါအဂ္ဂုလါ အု(နိ)ထာဉ်နဲး(ထိ) န့ဉ်
ဝံသးစူၤန့ဉ်လီၤကွပ်ဖဲ -**

The U.S. Department of Labor
www.dol.gov

Agency for Healthcare Research and Quality
www.ahrq.gov

American Hospital Association
www.hospitalconnect.com



တင်ဂုၢ်လါလံဉ်ရၤလီၤအံၤအပူတဖဉ် တင်ဟံးန့ဉ်ဝဲကျဲၤ
ဘဉ်အိန်ဒီးအလီၢ်အိန်အသီး လါတင်ကွဲးလါအဘဉ်တင်ကတဲဉ်ကတီၤ
အီၤလါ -

*The U.S. President's Commission on Quality First:
Better Health Care for All Americans*

လံဉ်ရၤလီၤအံၤတင်ဒူးအိန်ထီဉ်အီၤခီဖျီကျိဉ်စုတင်ဆီဉ်ထွဲလါတင်အိန်
ဆူဉ်အိန်ချဒီးပုလါဂီၢ်တင်မါစၢၤဝဲကျဲၤ, တင်သူးကျဲၤပဉ်လီၤက့ၤ
လီၢ်အိန်လီၢ်ဆိးလါပုၤဘဉ်ကီၤဘဉ်ခဲအဂီၢ်ဝဲဒးန့ဉ်လီၤ.



**တင်ခွဲးတင်ယင်ဒီးမူဒါလါအ
အိန်ဒီးပုၤဆူးပုၤဆါတဖဉ်
Patient's Rights and
Responsibilities
(KAREN)**



www.refugees.org
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

လါတင်ဆဲးကျိးအဂီၢ် -
riht@uscridc.org
**U.S. Committee for Refugees
and Immigrants**
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
ထဲလံဖိ - 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

တင်အိန်မုလါပုၤဒီးတင်အိန်ဆူဉ်အိန်ချ

နအိပ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢ -

- နကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢ အပတီၢ်အိၣ်, လၢတအိၣ်ဒီး တၢ်အဗျၢၣ်အဆၢမ့ၢ်လၢပှၤ ကလုာ်, တၢ်စ့ၢ်တၢ်န့ၢ်, သးနံၣ်လၢ, မ့ၣ်ခွါ, တၢ်ယုထာဘၣ် ယးမုၢ်ခွါတၢ်မဲယုာ်အိၣ်ယုာ်, မ့တမ့ၢ်ကလုာ်ထံးခံအယီ .
- နကဒီးန့ၢ်ဘၣ် တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢအအိၣ်စ့ၢ်ကီးဒီး တၢ် ပၣ်ကဲနတၢ်ထံၣ်ဘၣ်ယးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂ့ၢ်လၢအအိၣ် ထီၣ်ဝဲဒီဖျိ နတၢ်ပၣ်သးဘၣ်ယးဒီးပှၤဂ့ၢ်ဝဲတၢ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သး (psychosocial), နတၢ်စ့ၢ်တၢ်န့ၢ်ဘၣ်ယးနီၢ်သးဂ့ၢ်ဝဲ (spiritual) ဒီးနလုာ်လၢထူသန့ (cultural) အယီ.
- နကဒီးန့ၢ်ဘၣ် တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဒိသ့ၣ် ဒိသး ဒီးတၢ်ပၣ်ကဲ .
- နကဒီးန့ၢ်ဘၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးဒီးပှၤတဖၣ်လၢ ကဟ့ၣ်န့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အံး ထွဲကွၢ်ထွဲ, တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ ဘၣ်ယးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ, ဒီး တၢ်လီၢ် တၢ်ကျဲတဖၣ်လၢနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်အံးထွဲကွၢ် ထွဲအဂီၢ်.
- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်အံၤတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါန့ၢ် ဒီဖျိတၢ်ဒုးန့ၢ်ပၢၢ်အကျဲလၢနန့ၢ်ပၢၢ်အံၤသ့.
- နကဒီးန့ၢ်ဘၣ်ဂီၢ်အူကသံၣ်ကသီတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢနဟ့ၣ် နတၢ်ဘၣ်သး. (နကဘၣ်ဟ့ၣ်တၢ် တဖၣ်အံၤအပှၤ)
- နကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢနကပၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ် လၢနတဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သး (complaints) မ့တမ့ၢ်နတၢ် ဘၣ်ယီၣ်(concerns) ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢနဒီးန့ၢ် ဘၣ်, ဒီးမၢတၢ်မၤဘၣ်လိာ်ကျဲၤ တၢ်သ့ၣ် တဖၣ်အံၤလၢ အဆိ အချ့.
- နကမၢတၢ်ပၣ်နကသံၣ်ကသီတၢ်ကွဲးနီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် ထဲနကစၢ်ဒ်နဲအဂီၢ် (private).
- နကကွၢ်ဘၣ်ဒီးမၤန့ၢ်နကသံၣ်ကသီတၢ်ကွဲးနီၣ်တဖၣ်အလံာ်ဒိ တီ (copy)
- နကမၢတၢ်ဘီၣ်ဘၣ်က့ၤတၢ်ကမ့ၢ်တဖၣ် (errors) , တၢ်ဂ့ၢ်လၢအတဘၣ်တတီတဖၣ် (misinformations) , မ့တမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တမံၤလၢလၢအဒိပညီတလီၤတၢ်လီၤဆဲး (vague) တမံၤမၤလၢအအိၣ်လၢနကသံၣ်ကသီတၢ် ကွဲးနီၣ်အပှၤ.

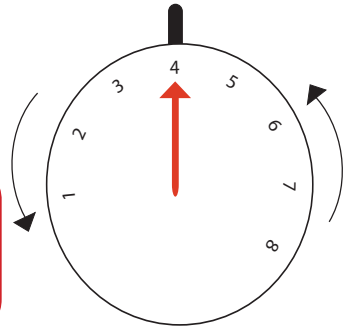
- နကသံကွၢ်တၢ်ဘၣ်ယးပှၤလၢအဟ့ၣ်န့ၢ် ကသံၣ်ကသီတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ, ပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်, ဒီးတၢ်ပီးတၢ်လီၤပှၤသ့ပှၤဘၣ်တဖၣ် (technicians) အဂ့ၢ်.
- နကမၤပှၤဒုးန့ၢ်ပၢၢ်န့ၢ်ဘၣ်ယးကသံၣ်ကသီတၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်ဒီး တၢ်ယါဘျါအံၤဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်ဒီဖျိကျဲလၢနန့ၢ်ပၢၢ်အံၤသ့.
- နကယုထာကသံၣ်ကသီတၢ်ယါဘျါအကျဲဖဲလဲၣ်တကလုာ်လၢ တၢ်ကယါဘျါန့ၢ်အဂီၢ်, ဒီး
- နကမၤသကီးတၢ်လၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢ နဂီၢ်အပှၤ ပှၤဒီးတၢ်သ့ၣ်ဆူၣ်သးဂဲၤ.

ပှၤဆါအမူအဒါတဖၣ်

- ကတီၤတၢ်ဒီးပှၤလၢအဟ့ၣ်န့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အံးထွဲကွၢ် ထွဲတက့ၢ်.
- မၤန့ၢ်ပၢၢ်အါထီၣ်နသးဘၣ်ယးနတၢ်အိၣ်အသးဒီးတၢ်ကူစါယါ ဘျါန့ၢ်လဲၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်.
- ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအမ့ၢ်အတီၢ်ဒီးလၢပှၤပဲဖဲနမၤသ့တက့ၢ်.
- လူၤပိာ်ထွဲတၢ်ယါဘျါအကျဲဒီးအိၣ်ကသံၣ်ဒ်တၢ်န့ၢ်လီၤ အသိးတက့ၢ်.



- သုစီကွိုင်နုခူဒီဗီလီတၢ်, နသဘံဗ်လီဒီဒီးတၢ်ပတီၢ်ခိဉ် ဖဲနကတံၢ်ကတီၤ တၢ်အိဉ်တဖၣ်လၢဆးပုၣ်ထံကိၢ်ကိၢ် မ့တမ့ၢ်, ကသံဉ်မၤသံတၢ်ဃၢ် ဖဲနသုအိၤဝံၤတက့ၢ်.
- ကူးကျီလီၤတၢ်ဒီးတၢ်လၢဉ် ဒီး တၢ်ဖဲးတၢ်ညဉ်တဖၣ်လၢခူဒီဗီလီတၢ်လၢအလီၤ ဆီလိၣ်သးအလီၤတက့ၢ်.
- သုဉ်အလီၢ်န့ၣ်, သူ ဖလးစတံး(ခဲ)ခူဒီဗီလီ တၢ်မ့ၢ်လၢတၢ်ဆါအယၢ်တဖၣ်အိဉ်ခူသ့ၣ် လၢအပူၤကီၢ်ဒိဉ်အယီၤလီၤ.
- တၢ်ကံးညဉ်အလီၢ်န့ၣ်သူစးခိတၢ်ထွါလၢနက မၤကဆိက့ၤတၢ်ဖဲနကတံၢ်ကတီၤတၢ်အိဉ်ဝံၤ အလီၢ်ခဲ.
- ပၣ်လီၤတၢ်အိဉ်လၢနဖိမံလံတဖၣ်လၢခွးမ့တမ့ၢ် တၢ်လီၢ် တၢ်ကျဲလၢတၢ်ညဉ်သံကစဲၣ်ထိးဘဉ် လံအိၤန့ၣ်အပူၤတဂ့ၤ.
- ထီဘိ ပၣ်တၢ်န့ၣ်ထံ အသီလၢ တလိပၣ်ခုဉ်တၢ်အပူၤ.
- တၢ်ညဉ်ပၣ်ခုဉ်လၢနမၤကပုၣ်လီၤအိၤ လံန့ၣ်တဘဉ်ပၣ် ခုဉ်ထွါက့ၤလၢအိၤတဂ့ၤ.
- ပၣ်ဃၢ်တၢ်အိဉ်လၢထးဒၤလၢအခိဉ်ကၢ်တအိဉ် ဘဉ်အပူၤ.
- ဝဲသီးနတၢ်အိဉ်တၢ်အိတဖၣ်သုတဟးဂီၤတဂ့ၤ အဂီၢ်, ပၣ်နတလိပၣ်ခုဉ်တၢ်ဖဲ အဘၢဉ်စၢၤ (medium) တက့ၢ်.



“ ကတီၤနတၢ်အိဉ်ဒီးသီးအ သုတဟးဂီၤတဂ့ၤခိဖျီ နတလိပၣ်ခုဉ်တၢ် ခုဉ်တၢ်တဘဉ်ဘဉ် ”

နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးအါထီဉ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျီၤလၢအု(နံ)ထၢ်နး(ထံ) ဘဉ်ဃးတၢ်အိဉ်တၢ်ကဆဲကဆိပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ယူၤတၢ်ဃၢ် အဂီၢ်န့ၣ်, ဝံသးစူၤဟဲန့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ -

www.cdc.gov/cleanhands
www.cdc.gov/foodsafety



တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျီၤလၢလံၣ်နီၤလီၤအံၤအပူၤတဖၣ်န့ၣ်တၢ်ဟံးန့ၣ်အိၤ လၢလံၣ်လဲၣ်တၢ်ကွဲးတဖၣ်လၢ -

*European Union Risk Analysis
 Information Network
 Media Materials Clearinghouse
 Centers for Disease Control*

လံၣ်နီၤလီၤအံၤဘဉ်တၢ်ကတံၢ်ကတီၤအိၤခိဖျီကျိဉ်စုတၢ်ဆိဉ်ထွဲ လၢတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူဒီးပူၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်မၤစၢၤလဲၣ်ကျီၤအဝဲၤဒးဘဉ် ဃးတၢ်ပၣ်လီၤက့ၤလီၢ်အိဉ်လီၢ်ဆိးလၢပုၤဘဉ်ကီဘဉ်ခဲအဂီၢ်.

လၢတၢ်ဆဲးကျိးအဂီၢ် -
 riht@uscridc.org
 U.S. Committee for Refugees and
 Immigrants
 1717 Massachusetts Ave., NW
 Suite 200
 Washington, DC 20036
 ထဲလံဖိ - 202 • 347 • 3507
 ဖဲး (ကိဉ်) - 202 • 347 • 7177
 www.refugees.org



**နီၢ်တဂၤ
 ဒီးဟံဉ်ဃီတၢ်ကဆဲကဆိ
 Personal and Home Hygiene
 (Karen)**



www.refugees.org
 Protecting Refugees, Serving Immigrants,
 Upholding Freedom since 1911

မေပတုတ်တင်ယူတင်ယာ်တဖန်ရလီသး - သုကဆို နစုတဖန်တက့ၢ်.

တင်သုကဆိုပစုန့ၢ်မ့ၢ်ကျဲအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢ ပကဒိတဒၢတၢ်ဆါဒ်အမ့ၢ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ်ပှၤဒီး တီးကွတၢ်ဆါတဖန်လီၤ. တင်ယူတင်ယာ်တဖန်ရလီၤအသးညီကဒၣ်လၢပှၤတဂၤဆူပှၤ အဂၤတဂၤအအိၣ်ခီဖျိတၢ်ထိးဘၣ်လိာ် သးန့ၢ်လီၤ. ကျဲအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢနကမၤသံတၢ်ယူ တၢ်ယာ်လၢအရလီၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖန်န့ၢ်မ့ၢ်တၢ်သ့ ဆးပှၣ်လၢအမၤသံတၢ်ဆါအယာ်တဖန် “antibacterial” မ့တမ့ၢ်,မၤဟါမၢ်တၢ်နာတမ့ၢ် “deodorant” soap လီၤ.

နီၢ်ခိလၢအကဆဲကဆိန့ၢ် ဝုးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၢ်လီၤ.

ဖဲနလုာ်ထံဒီးဆးပှၣ်လၢအမၤသံတၢ်ဆါအယာ်မ့တမ့ၢ် ဆးပှၣ်လၢအမၤဟါမၢ်တၢ်နာတမ့ၢ်န့ၢ် ကမၤ သံကွၢ်တၢ်ယူတၢ်ယာ်လၢအမၤနာတမ့ၢ်နီၢ်ခိန့ၢ်လီၤ.

ကူထီၣ်ကၤထီၣ်တၢ်ကူတၢ်သိး ဒီး ကူကၤဖီလၢ လၢအကဆိတဖန် ဖဲနလုာ်ထံမၤကဆိနီၢ်ခိဝံၤ န့ၢ်တက့ၢ်.

နပံၤနခိၣ်တနွံခံၣ်ဒီးကသံၣ်ပံၤခိၣ်အယိကဒိတဒၢနခိၣ် ဘၣ်ဒ်သိးအသဘံသုတထီၣ်တဂ့ၢ်လီၤ. Conditioners တဖန်ကဒိတဒၢနခိၣ်သ့ဒ်သိးအသုတယုထီတလၢဖဲနပံၤ အီၤဝံၤအလီၢ်ခံအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. ခိၣ်သ့အကလုာ်လၢအလီၤ ဆီလိာ်သးတဖန်လိာ်ဘၣ်ဝဲ ကသံၣ်ပံၤခိၣ် ဒီး ခိၣ်(နံ)ဒီး ရှုနၤ လၢအလီၤဆီလိာ်သးတဖန်လီၤ. သံကွၢ်နတံၤသကိးမ့တမ့ၢ် နဟံၣ်ဖိယီဖိလၢ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

ကသံၣ်ပံၤခိၣ်လၢနပှၤလၢကျဲပှၤတဖန်မၤ သံနခိၣ်သ့ၣ်တန့ၢ်ဘၣ်. နခိၣ်သ့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်န့ၢ်, နကဘၣ်လဲၤဆူကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်ဒ်သိးနကမၤ န့ၢ်ကသံၣ်ပံၤခိၣ်လီၤဆီလီၤ.

သိၣ်လိနဖိနလံၤဒီးနဟံၣ်ဖိယီဖိတဖန်လၢကဘၣ်သ့အစု ဒီးဆးပှၣ်အခါဖဲလဲၣ်န့ၢ်တက့ၢ်.

1. တချး အအိၣ်တၢ်, အဖီတၢ်ဒီး တချးအဖီတၢ်အိၣ်.
2. ဖဲအလဲၤဟးတၢ်လီၢ်ခံဝံၤ.
3. ဖဲအမၤကဆိဖိသၣ် မ့တမ့ၢ် ဖဲအလဲလိာ်န့ၢ်ဖိသၣ်အ တၢ်ကူဘၢပတြီၣ် ဝံၤအလီၢ်ခံ.
4. သိၣ်လိနဖိနလံၤ နဟံၣ်ဖိယီဖိတဖန်လၢကဘၣ်သ့အစု အစု လၢကျဲအဘၣ်ဒ်လဲၣ်.

သိၣ်လိနဖိနလံၤနဟံၣ်ဖိယီဖိတဖန်လၢကဘၣ်သ့က ဆိအစုလၢကျဲအဘၣ်ဒ်လဲၣ်

1. မၤဘၣ်စီၣ်နစုလၢထံကျိၤဘိကိာ်အဖီလၢတက့ၢ်.
2. မၤန့ၢ်ဆးပှၣ်ဒီးသ့ဒ်ဒီးနစုကယံၣ် 45 ဖဲးကီၢ်တက့ၢ်.
3. သ့ကဆိနစုနကဆူးတဖန်ဒီးနစုမ့ၢ်အဖီလၢလီၤ တံၢ်လီၤဆဲးတက့ၢ်.
4. သ့ကဆိက့ၢ်အီၤလၢ ထံယွၤလီၤဝံၤအလီၢ်ခံ, ထွါစီက့ၢ်အီၤ
5. တၢ်ယူတၢ်ယာ်တဖန်အိၣ်ခူသ့ၣ်လၢနစုမ့ၢ် ဖီလၢသ့အယိပၣ်သ့ၣ်ပၣ်သးလၢ နစုမ့ၢ်ကအိၣ်ဒ်ဖုၣ်ဖုၣ်ဖိတက့ၢ်.

ကသံၣ်မၤဟါမၢ်တၢ်နာတမ့ၢ်န့ၢ်မ့ၢ်တၢ်တမံၤ လၢပသ့အီၤလၢပတံၣ်လၢကဆူးလၢကမၤစ့ၤ လီၤနီၢ်ခိတၢ်နာတမ့ၢ်အဂီၢ်လီၤ.

ကသံၣ်မၤဟါမၢ်တၢ်နာတမ့ၢ်တဖန်အံၤတၢ်မၤန့ၢ်အီၤ သ့ဒ်တၢ်အထံ,တၢ်အပံၣ်လီၤသကၤ,မ့တမ့ၢ်တၢ်ဖျိအီၤ အဂီၢ် လီၤ. မုၢ်ဂ့ၢ်ခွါဂ့ၢ်သ့အီၤသ့လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်လၢက့ၢ်မ့တမ့ၢ်လၢတၢ်မၤလီၢ်န့ၢ် နမ့ၢ်ခွဲနခိၣ်ဒီး ကမ့ၢ်တၢ်လၢအဂ့ၢ်လီၤ.

ဖဲပဆူၣ်တၢ်လၢတၢ်ဆူၣ်ဖဲးန့ၢ် တၢ်ယူ တၢ်ယာ်တဖန်ကလီၤမၢ်ကွံၣ်လီၤ.

နဆူၣ်နကူနကၤဒီးလီၢ်မံဒါတဖန်လၢ တၢ်ဆူၣ် ဖဲးဆးပှၣ်အစုကတၢ်တနွံတဘျီအယိကဒိတဒၢနၤ လၢဘ့ၣ်ကုသးပြုထီၣ်တဖန်န့ၢ်လီၤ.

ဟံၣ်လၢအကဆဲကဆိတဖန်န့ၢ်ကသုးယံၤကွံၣ်တၢ်ယူ တၢ်ယာ် တဖန်လီၤ.

တၢ်ဖိယာ်ဒီးယုာ်တဖန်ရလီၤတၢ်ယူ တၢ်ယာ်တဖန်လီၤ. ပၣ်သ့ၣ်ပၣ်သးလၢနကွဲသိၣ်ခွဲပျီ နဖုၣ်ကပူၤတလီၢ်လီၢ်ဒီးမၤကဆိနဟံၣ်အဒါလၢဟံၣ်ဒါ အဂီၢ်ဆးပှၣ်ဒီးကသံၣ်မၤသံတၢ်အယာ်တက့ၢ်.

ဖုၣ်ကပူၤလၢအကဆဲကဆိန့ၢ်တြီၤယာ်တၢ်ဆူးတၢ် ဆါလီၤ.

တၢ်အယာ်ပကိးလၢက့ၢ်(မိၣ်)လၢတၢ်အိၣ်အကျါန့ၢ်,တၢ် ထံၣ်ညီန့ၢ်အီၤလၢတၢ်န့ၢ်ထံ, တၢ်ဒိၣ်တဖန်,ထီၣ်ညၣ် ဆီညၣ်, ထိးညၣ်, ကျိာ်ညၣ် ဒီး ညၣ်အပူၤလီၤ. တၢ် အယာ် တဖန်အံၤမၤဆါတၢ်သ့ဒိၣ်မးဒီးမၤသံဖိသၣ် တဖန်သ့ လီၤ. နကဒိတဒၢတၢ်အယာ်တဖန်အံၤ အဂီၢ်ပိာ်ထွဲတၢ်ဘျီတဖန်အံၤတက့ၢ်.



ထူး တဖန်လီ။ မှန်ခွဲကွက်ဂီၤထူးတဖန်အံၤ လီၤဂင်တၢ်အညှိၣ်, မၤအသးကပုၣ်လုး, စုၣ်စီၣ် ညိး ဒီးကဖိထီၣ် ဒီးမၤညိၣ်န့ၣ်အသးလၢမှန်ခွဲကွက်ဂီၤအလီၢ် ကျဲတဖန်န့ၣ်လီၤ။ ကအိၣ်ဖျါထီၣ်စ့ၢ်ကီးလၢ ပိၣ်ခွဲအခိၣ်ခွဲဘၣ်ခိၣ် (scrotum), ကံၣ်ကၢထံး (groin), မ့တမ့ၢ်, လၢကံၣ်ဒုၣ်လီၤ (thigh) န့ၣ်လီၤ။

- မၤန့ၣ်တၢ်ဆါအယၢ်ဝံၤစ့ၢ်အတီၢ်ပူၤ မှန်ခွဲကွက်ဂီၤ ထူးတဖန်ကအိၣ်ဖျါထီၣ်လီၤ။

ပိၣ်မှန်တဖန် - ပိၣ်မှန်တဖန်ဖဲတနံၣ်တဘျီကသံၣ်ကသီတၢ်မၤ ကွၢ်အပိၣ်မှန်ကွၢ်ဂီၤအဒွဲပူၤ (pap test) အခါ, တၢ် တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးကအိၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲလီၤ။ မှန်ခွဲကွက်ဂီၤ ထူးတဖန်အံၤ အိၣ်လၢပိၣ်မှန်ဒၢလီၢ်အခိၣ်ထိး (cervix) သ့ အယံ, ပိၣ်မှန်တဖန်ကြးမၤကွၢ်အသးတဘျီဘၣ်တဘျီဘၣ်ဆၢဘၣ်တတီၢ် န့ၣ်လီၤ။

တၢ်ကူစါယါဘျီ
ကျဲလၢတၢ်ကယါဘျီ HPV အဂီၢ်တအိၣ်ဘၣ်။ မှန်ခွဲကွက်ဂီၤ ထူးတဖန်အံၤကသံၣ်သရၣ်ကွဲးထူးကွဲးဝဲသ့, မ့တမ့ၢ် လီၤမၤဒၣ်အတၢ်သ့,မ့တမ့ၢ် ကအိၣ်ဒၣ်ဖဲန့ၣ်ဝံၤကထီၣ်တၢ်လီၤပျံၤ တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်သ့ဝဲလီၤ။ တၢ်အကီၢ်ဒိၣ်နီၣ် မးလၢနကတဘၣ်သ့ၣ်ညါနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဝုၢ်ဒီဖျါ နမၤကွၢ်နသး တနံၣ်တဘျီဘၣ်ဆၢဘၣ်တတီၢ်န့ၣ်လီၤ။

တၢ်ဒိတဒၢတြီဆၢသး
HPV န့ၣ်, ဒ် STD တၢ်ဆါအဂၤတဖန်အသိး နဒိတဒၢတြီဆၢသးသ့ဒီဖျါ နဟးဆူး တၢ်မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ် (sex) မ့တမ့ၢ် နမံယုၣ်အိၣ်ယုၣ်ထဲဒၣ်ဒီးပုၤလၢအတဘၣ်တၢ်ဆါအံၤ, ဒီးအဝဲမံယုၣ်အိၣ်ယုၣ်ထဲဒၣ်ဒီးနၤတဂၤနီၤလီၤ။

လၢတၢ်ဆဲးကျိးအဂီၢ် - riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
ဖဲလံဖိ - 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

တၢ်ဖျိၣ်တဖန် (condoms) ဒိတဒၢတၢ်ဒ်သိး HPV သ့တရၢလီၤ အသးတဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်တသ့ဘၣ်။

စူးဖလူး(စ်) ယဲတၢ်ဆါ (SYPHILIS)
စူးဖလူး(စ်)မှန်တၢ်ဆါလၢအဘၣ်တၢ်ရၢလီၤအံၤလၢပုၤတဂၤ ဆူအဂၤတဂၤအအိၣ်ဒီဖျါ တၢ်မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ် (sex) ဒီးတၢ်ဆါအံၤ ကဲထီၣ်ဒီဖျါ ဘဲး(ခဲ)ထံရံယါတၢ်ဆါအယၢ်တဖန်န့ၣ်လီၤ။ တၢ်ဆါအံၤ တၢ်ဆူအံၤလၢပုၤတဂၤဆူအဂၤ တဂၤအအိၣ်ဒီဖျါတၢ်ဘၣ်ထံးလိၣ်သး (contact) ဒီး စူးဖလူး(စ်) တၢ်ဆါပူၤလီၢ် (syphilis sore) န့ၣ်လီၤ။

တၢ်ဆါအပနီၣ်/အက့ၢ်ဂီၤတဖန်
စူးဖလူး(စ်)အိၣ်ဒီးအတၢ်ဆါပနီၣ်တၢ်ဆါကွၢ်ဂီၤ လၢအလီၤဂင်လိၣ်သးဒီးတၢ်ဆါအဂၤတဖန်န့ၣ်လီၤ။ တၢ်ဆါအံၤ အိၣ်ဝဲသၢပတီၢ်လီၤ။

အပတီၢ်တၢ် - တၢ်ဆါအပနီၣ်အဆိကတၢ်တဖန်ကအိၣ်ဖျါထီၣ် ဖဲနမၤန့ၣ်တၢ်ဆါအယၢ်ဝံၤ 10 ဆူ 90 သီ အတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ။ တၢ်မ့ၢ်တယါဘျီအံၤဘၣ်န့ၣ်, တၢ်ဆါအံၤကနးထီၣ်လီၤ။

အပတီၢ်ခဲ - တၢ်ဆါအယံန့ၣ်ဘၣ်ကပြုထီၣ်ဖဲနမိၢ်ပုၤအ လီၤတၢ်လီၢ်တတီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၢ်အါတီၢ်လီၤ။ နဘျီ ပြုထီၣ်အံၤတသးဂံၣ်ဘၣ်။ တၢ်မ့ၢ်တယါဘျီအံၤ ဘၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါအံၤကနးထီၣ်လီၤ။

အပတီၢ်သၢ - တၢ်ဆါအပနီၣ်လၢတၢ်ချ့တကပၤကလီၤ မၢ်ကွဲၣ် ဘၣ်ဆၣ်ဒီးပုၤဘၣ်တၢ်ဆါတဂၤအံၤကသ့ၣ်ညါ လီၤအသးလၢအစ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါတဖန်လီၤမၢ်ကွဲၣ် (lack of sensation), အခိၣ်န့ၣ်သးတၢ်ဆိကမိၣ်ဂံၢ် ဘါစၢ်လီၤ (decline in mental ability) , နီၢ်ဒိကွၢ်ဂီၤတမံၤမံၤလူၤဝဲၤ တသ့တန့ၣ်လၢဘၣ် (loss of the ability to move a body part). တၢ်မ့ၢ်တယါဘျီအံၤဘၣ်န့ၣ်စူးဖလူး(စ်)တၢ်ဆါအံၤ ဆူၤ ပုၤဆူတၢ်သံသ့ဝဲလီၤ။

တၢ်ကူစါယါဘျီ
ဖဲစူးဖလူး(စ်)တၢ်ဆါစးထီၣ်သီအပတီၢ်တဖန်န့ၣ်တၢ်ယါ ဘျီအံၤသ့ဝဲညိကဒၣ်လီၤ။ ကသံၣ်လၢနလဲၤပူၤဒၣ်နဲလၢတၢ် ဆါကသံၣ်အလီၢ်သ့တအိၣ်နီၣ်တမံၤလၢကမၤသံဘဲး(ခဲ)ထံရံယါတၢ် ဆါအယၢ်လၢအဒူးကဲထီၣ်စူးဖလူး(စ်)တၢ်ဆါအံၤ ဘၣ်။ ဘၣ်ဆၣ် ဒီးဖဲတၢ်ဆါစးထီၣ်သီအပတီၢ်တဖန်န့ၣ်, ကသံၣ်သရၣ်ဟ့ၣ်နၤ ကသံၣ်လၢအမၤဘျီတၢ်ဆါအံၤသ့ဝဲ လီၤ။ တၢ်ယါနၤ အယံတၢ်ဆါကဘျီကျဲဘၣ်ဆၣ်ဒီးတၢ်ဆါအယံတၢ်လၢအဟးဂီၤ တွၢ်လံတဖန်န့ၣ်တၢ်ဘျီဘၣ်ကျဲအံၤတသ့တန့ၣ်လၢဘၣ်။

တၢ်ဒိတဒၢတြီဆၢသး
နဒိတဒၢတြီဆၢသးဒ်သိးစူးဖလူး(စ်)တၢ်ဆါသ့တဘၣ်နၤတဂ့ၤ

အဂီၢ်န့ၣ်သ့ဝဲလီၤ။ ဒ် STD တၢ်ဆါအဂၤတဖန်အ သိး, နဒိတဒၢနသးသ့ဒီဖျါ နတမံယုၣ်အိၣ်ယုၣ်တၢ် (not having sex) မ့တမ့ၢ်, နမံယုၣ်အိၣ်ယုၣ်ဒီးပုၤလၢအတ ဘၣ်တၢ်ဆါအံၤ ဒီးမ့ၢ်စ့ၢ်ကီးပုၤလၢအမံယုၣ်အိၣ်ယုၣ်ထဲဒၣ်ဒီးနၤတဂၤနီၤန့ၣ်လီၤ။ တၢ်ဖျိၣ်တဖန် (condoms) န့ၣ်ဒိတဒၢတၢ်ဒ်သိးစူးဖလူး(စ်) တၢ်ဆါသ့တ ရၢလီၤအသးတဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်တသ့တန့ၣ်ဘၣ်။

နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးဒီး STD တၢ်ဆါတဖန်အဝုၢ် ဒီဖျါ အု(န)ထၢဂ်နး(ထံ)န့ၣ် ဝံသးစူၤဟဲန့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ -

- Body Health Resources Corporation
www.thebody.com
- American Social Health Organization
www.iwannaknow.org and www.ashastd.org
- The Centers for Disease Control National Prevention Information Network
www.cdcnpi.org
- နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖန်အံၤဒီဖျါထဲလံဖိ န့ၣ်, ဝံသးစူၤကီး**
CDC National STD Hotline
1-800-227-8922
24 hours a day, 7 days a week
- CDC National AIDS Hotline
1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)
24 hours a day, 7 days a week
- National Women's Health Information Center, a part of the U.S. Department of Health and Human Services
1-800-994-9662

• • •
တၢ်ဂ့ၢ်လၢလံၣ်ရၢလီၤအံၤအပူၤတဖန် တၢ်ဟံးန့ၢ်ဝံၤကျဲဘၣ်အံၤဒ်အလီၢ်အိၣ်အသိး လၢတၢ်ကွဲးလၢအဘၣ်တၢ်ကတဲၣ်ကတီၢ်အံၤလၢ -
The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
Body Health Resources Corporation
American Social Health Association

လံၣ်ရၢလီၤအံၤတၢ်ဒူးအိၣ်ထီၣ်အံၤဒီဖျါကျိၣ်စ့တၢ်ဆီၣ်ထွဲလၢတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤ, တၢ်သူးကျဲပုၤလီၤလၢ လီၢ်အိၣ်လီၢ်လီၢ်ဆိးလၢပုၤဘၣ်ကီဘၣ်ခဲအဂီၢ်ဝဲၤဒးန့ၣ်လီၤ။



တၢ်လၢပုၤကီးဂၤဒဲးကြးသ့ၣ်ညါ ဘၣ်ယးတၢ်ဆါတဖန်လၢတၢ်ဆူၤ အံၤဆူပုၤလၢအအိၣ်သ့ဒီဖျါမ့ၢ်ခွဲၤ လုၢ်လၢ်တၢ်မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ်အယံ

What Everyone Should Know about Sexually Transmitted Diseases (STDs) (KAREN)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI
www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

တၢ်အိၣ်မုၢ်လၢပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

ပဒီတဒာပသးဒ်သိး STD တၢ်ဆါတဖၣ်သုတဘဉ်ပှၤတဂ့ၤ န့ၣ်သ့ဝဲလီၤ

ချမံဒံၤယၤ (CHLAMYDIA)

ချမံဒံၤယၤ မ့ၢ် STD တၢ်ဆါတကလုၣ်လၢတၢ်ကူစါယါဘျါအီၤ န့ၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါအံၤတၢ်ဆှါအီၤလၢပှၤတဂၤဆူ ပှၤအဂၤတဂၤ အအိၣ်သ့ဖဲတၢ်အိၣ်ယုၣ်လၢပိၣ်မ့ၣ်က့ၢ်ဂီၤ(vaginal), လၢခဲပူၤ (anal) , မ့တမ့ၢ်လၢထးခိၣ်(oral) န့ၣ်လီၤ. မိၢ်လၢအဘဉ် ချမံဒံၤယၤ တၢ်ဆါ တဂၤ, မ့ၢ်အိၣ်ဖျါၣ်အဖိခီဖျါအပိၣ်မ့ၣ်က့ၢ်ဂီၤအကျိၤ (vaginal childbirth) န့ၣ်,ဆှါယီၤတၢ်ဆါအံၤဆူဖိအအိၣ်ဖဲအအိၣ်ဖျါၣ်ဝဲအဆၢကတီၢ်န့ၣ်သ့လီၤ. ပိၣ်မ့ၣ်ပိၣ်ခွါလၢအအိၣ်ဒီး တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဘဉ်ယးတၢ်မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ်တဖၣ်, ဒီးလီၤဆီဒၣ်တၢ်ပှၤလၢအသးအိၣ် 20 ဒီး 30 အဘၢၣ်စၤတဖၣ် ကြူးမၤကွၢ်အသးလီၤ. တၢ်ဆါအံၤ, တၢ်မ့ၢ်တကူစါယါဘျါအီၤဘဉ်န့ၣ် မၤဟးဂီၤနီၣ်ခိတၢ်မၤတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဘဉ်ယး ချံ့ သဉ်တၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်(reproductive system) လၢ ပိၣ်မ့ၣ်ဒီးပိၣ်ခွါတဖၣ်အပူၤဒိၣ်ဒိၣ်ကလဲၣ်သ့ဝဲ ဒီးလၢတၢ် အံၤအယိ အချဲအသဉ်တဂ့ၤလၢ (infertile) ဒီးအဖိအိၣ်တသ့တန့ၢ်လၢတၢ်.

တၢ်ဆါအပနီၣ်/အက့ၢ်ဂီၤတဖၣ်

ပိၣ်မ့ၣ်တဖၣ်- ပိၣ်မ့ၣ်အါတက့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအပနီၣ်နီတမံၤဘဉ်. မ့ၢ်အိၣ်ဒၣ်လဲၣ်မ့ၢ်ဒၣ်တဆံးတက့ၢ်ဖိလီၤ. ပိၣ်ခွါတဖၣ်- ပိၣ်ခွါအါဂၤတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအပနီၣ်နီတမံၤဘဉ်. မ့ၢ်အိၣ်ဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်ညီန့ၢ် မ့ၢ်ဒၣ်တၢ်တဆံးတက့ၢ်ဖိလီၤ. ပိၣ်ခွါတနီၤကအိၣ်ဒီးတၢ်အထံ (discharge) ဟဲထီၣ်လၢအပိၣ်ခွါက့ၢ်ဂီၤပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကူစါယါဘျါ

တၢ်ယါဘျါ ချမံဒံၤယၤ တၢ်ဆါအံၤလၢကသံၣ်မၤသံတၢ်ဆါအယၢ် (antibiotics) န့ၣ်သ့ဝဲလီၤ. ပှၤကိးဂၤဒဲးလၢ အမဲယုၣ်အိၣ်ယုၣ်ဒီးပှၤလၢအဘဉ်တၢ်ဆါအံၤကြူးကူစါယါဘျါအသးလၢကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဒိတဒါအကျဲ

- ဟးဆွဲးတၢ်မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ် (not having sex)
- ဟးဆွဲးတၢ်မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ်ဒီးပှၤလၢအဘဉ်တၢ်ဆါအံၤ
- ထီဘီ သူရိဘၢၣ်တၢ်ဖျါၣ် (condom) ဒီးရိဘၢၣ်တၢ်ဒုၣ်လၢမဲအဂီၢ် (dental dam) (မုၣ်ဂ့ၤခွါဂ့ၤ), ဒီးသူအီၤမ့ၢ်ဘဉ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲး.

ကၢ်နီၣ်ရံယၢၣ် ယဲတၢ်ဆါ (GONORRHEA)

ကၢ်နီၣ်ရံယၢၣ်အံၤမ့ၢ်ယဲတၢ်ဆါတကလုၣ်လၢတၢ်ယါဘျါအီၤ န့ၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါအံၤတၢ်ဆှါအီၤဆူပှၤအဂၤတဂၤအအိၣ်သ့ဝဲ ခီဖျါတၢ်အိၣ်ယုၣ်လၢပိၣ်မ့ၣ်က့ၢ်ဂီၤ (vaginal), လၢခဲပူၤ (anal),

မ့တမ့ၢ် လၢထးခိၣ် (oral) န့ၣ်လီၤ. မိၢ်လၢအဘဉ်ကၢ်နီၣ်ရံယၢၣ် တၢ်ဆါတဂၤမ့ၢ်အိၣ်ဖျါၣ်အဖိခီဖျါ အပိၣ်မ့ၣ်က့ၢ်ဂီၤအကျိၤန့ၣ်, ဆှါယီၤ တၢ်ဆါအံၤဆူ အဖိအအိၣ်ဖဲအအိၣ်ဖျါၣ်ဝဲအဆၢကတီၢ်န့ၣ်သ့လီၤ. ကၢ်နီၣ်ရံယၢၣ်တၢ်ဆါဘဉ်ပှၤအယိ, ဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ် ဆူၣ် အိၣ်ချွ တၢ်ကီတၢ်ခဲဖးဒီၣ်လၢပဂီၢ်သ့ဝဲလီၤ. ကၢ်နီၣ်ရံယၢၣ်တၢ်ဆါအံၤ ဒ် ချမံဒံယၢၣ်တၢ်ဆါအသိး တၢ်မ့ၢ်တ ယါဘျါအီၤ ဘဉ်န့ၣ်, ဒူးအိၣ်ထီၣ်ချံသဉ်တဂ့ၤတၢ်ကီတၢ်ခဲ (infertility)သ့ဝဲလီၤ.

တၢ်ဆါအပနီၣ်/အက့ၢ်ဂီၤတဖၣ်

ပိၣ်မ့ၣ်တဖၣ်- ပိၣ်မ့ၣ်အါတက့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအက့ၢ်ဂီၤတဖၣ်ဘဉ်. မ့ၢ်အိၣ်ဒၣ်လဲၣ် မ့ၢ်ဒၣ်တဆံးတက့ၢ်လီၤ. တၢ်တဖၣ်အံၤကမ့ၢ်ဝဲ -

- ဖဲအဆံၣ်ဆါအဆၢကတီၢ်န့ၣ်, ကဆါမ့တမ့ၢ်ကကိၢ်အူ
- တၢ်အထံအနံဟးထီၣ်လၢအပိၣ်မ့ၣ်က့ၢ်ဂီၤပူၤ လၢအတမၤညီန့ၢ်အသး

ပိၣ်ခွါတဖၣ် - ပိၣ်ခွါအါဂၤတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအက့ၢ်ဂီၤတဖၣ်ဘဉ်. မ့ၢ်အိၣ်တခီ,ကအိၣ်ဖျါထီၣ်ဖဲအဝဲမၤန့ၢ်တၢ်ဆါအံၤဝံၤ ခံသီ တုၤလၢ ယုၤသီအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်ဆါက့ၢ်ဂီၤတဖၣ်ကမ့ၢ်ဝဲ-

- ဖဲအဆံၣ်ဆါအဆၢကတီၢ် ကကိၢ်အူ
- တၢ်အထံအလွဲၢ်အဝါ, အလါဟ့ မ့တမ့ၢ် အဘီကဟဲထီၣ်လၢအပိၣ်ခွါက့ၢ်ဂီၤပူၤ
- ပိၣ်ခွါတနီၤ အဒံၣ်ချံ ကညိးထီၣ်ဒီးကဆါ

တၢ်ကူစါယါဘျါ

ကၢ်နီၣ်ရံယၢၣ်ယဲတၢ်ဆါအံၤတၢ်ယါဘျါအီၤန့ၢ်ဝဲ ခီဖျါတၢ်သူကသံၣ်မၤသံတၢ်ဆါအယၢ် (antibiotics) န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဒိတဒါသးအကျဲ

- ဟးဆွဲးတၢ်မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ် (not having sex)
- မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ်ဒီးပှၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအံၤတဂ့ၤ
- ထီဘီသူရိဘၢၣ်တၢ်ဖျါၣ် (condom) (မုၣ်ဂ့ၤခွါဂ့ၤ) ဒီး ရိဘၢၣ်တၢ်ဒုၣ်လၢမဲအဂီၢ် (dental dam) ဒီး သူအီၤမ့ၢ်ဘဉ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲး .

ဟၢဖံၤ(ဇံ) တၢ်ဆါ (HERPES)

ဟၢဖံၤ(ဇံ) မ့ၢ် STD တၢ်ဆါတကလုၣ်, တၢ်ဆါလၢတၢ်ဆှါအီၤဆူပှၤဂၤအအိၣ်သ့ခီဖျါတၢ်မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ် (sex), ဒီးကဲထီၣ်ဝဲဖဲပထးခိၣ် (oral herpes) မ့တမ့ၢ် မ့ၣ်ခွါက့ၢ်ဂီၤအလိၤ (genital herpes) ခီဖျါ ဟၢဖံၤ(ဇံ) တၢ်ဆါအယၢ် (herpes simplex viruses) န့ၣ်လီၤ. ထဲဘ့ၣ်ကုဘဉ်ထံးလိၣ်သးအယိဇိၤန့ၣ် တၢ်ဆှါယီၤတၢ်ဆါအံၤ လၢပှၤတဂၤ ဆူပှၤအဂၤတဂၤအအိၣ်သ့ဝဲလီၤ. မ့ၢ်တၢ်ဆါလၢအမၤညီန့ၢ်အသးအါမးလီၤ. ပှၤတနီၤ တသ့ၣ်ညါ

ဒၣ်လဲၣ်လၢအဘဉ်တၢ်ဆါအံၤမ့တမ့ၢ်, ဆိကမိၣ်ဝဲလၢအမ့ၢ်တၢ်ဆါအဂၤတမံၤဒၣ်လီၤ. ကျဲလၢတၢ်ကယါ ဘျါ ဟၢဖံၤ(ဇံ) တၢ်ဆါအံၤတအိၣ်ဘဉ်.

တၢ်ဆါအပနီၣ်/အက့ၢ်ဂီၤတဖၣ်

- ဟၢဖံၤ(ဇံ) တၢ်ဆါလၢတၢ်ထံၣ်ဘဉ်ညီန့ၢ်အီၤန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ပြုထီၣ်ဆံးဆံးဖိတကရူၢ် တကရူၢ်လၢ , ဖဲဆၢကတီၢ်ယံၣ်ထီၣ်န့ၣ်ကိၢ်ယုကွံၣ်ဝံၤအိၣ်ဖျါက့ၤလီၤဂၣ်ဒ်တၢ်ဘဉ်ကူးအလီၢ်.
- တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အံၤတအိၣ်ဖျါထီၣ်ဖဲပှၤတဂၤမၤန့ၢ်တၢ်ဆါအယၢ်အံၤဝံၤ, တဘျူးနွံ, တဘျူးလါ, မ့တမ့ၢ် တုၤလၢတဘျူးနံၣ်ဝံၤအတီၢ်ပှၤ.
- ပှၤအါဂၤတအိၣ်ဒီးတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အံၤ, မ့တမ့ၢ်အိၣ်ဒၣ်ထဲတဆံးတက့ၢ်ဇိၤ ဒီးဆိကမိၣ်ကမၣ်ဝဲလၢအမ့ၢ် တၢ်ဆါအဂၤတမံၤမံၤလီၤ.

တၢ်ကူစါယါဘျါ

ဟၢဖံၤ(ဇံ)တၢ်ဆါန့ၣ်နယါဘျါအီၤတန့ၢ်ဘဉ်. ကသံၣ်တအိၣ်စ့ၢ်ကိးနီတမံၤလၢကဒိတဒါန့ၤလၢတၢ်ဆါအံၤဘဉ်.

တၢ်ဒိတဒါအကျဲ

ကျဲအဂ့ၤတတၢ်လၢနကဒိတဒါန့သးဒ်သိးဟၢဖံၤ(ဇံ) တၢ်ဆါသုတဘဉ်နၤ တဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ဟးဆွဲးတၢ်မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ် (sex) န့ၣ်လီၤ. ဘဉ်ဆဉ်ဒီးပှၤလၢတမံယုၣ်အိၣ်ယုၣ်တၢ်နီတဘျီတ ဖၣ်ဒၣ်လဲၣ် မၤန့ၢ်တၢ်ဆါအယၢ်လၢအမ့ၢ်Herpes simplex virus အံၤသ့ဝဲဒီးဆှါယီၤဝဲဆူပှၤဂၤအအိၣ်သ့ဝဲလီၤ.

အူး(ဒ်ဖဲ)တၢ်ဆါ HIV/AIDS

HIV(Human Immunodeficiency Virus) မ့ၢ် Virus တၢ်ဆါအယၢ်လၢအဒူးအိၣ်ထီၣ်အူး(ဒ်ဖဲ)တၢ်ဆါ (Acquired Immunodeficiency Syndrome) န့ၣ်လီၤ. HIV တၢ်ဆါအံၤတၢ်ဆှါအီၤဆူပှၤဂၤအအိၣ်သ့ခီဖျါတၢ်ဘဉ်ထံးလိၣ်သး (contact) ဒီး ပှၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအံၤတဂၤအသ့ၣ် (blood), အပိၣ်ခွါထံနီ (semen), အပိၣ်မ့ၣ်အထံနီ (vaginal fluid) , မ့တမ့ၢ် အန့ၢ်ထံန့ၣ်လီၤ. HIV အံၤတၢ်ဒိတဒါအီၤသ့ဝဲညီကဒၣ်လီၤ. ပှၤလၢအတၢ်ဆါအပနီၣ်တၢ်ဆါအက့ၢ်ဂီၤတဖျါတဖၣ်ဆှါယီၤ တၢ်ဆါဆူပှၤဂၤအအိၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆါအပနီၣ်/တၢ်ဆါအက့ၢ်ဂီၤတဖၣ်

- ပှၤတဂၤလၢအမၤန့ၢ်လဲ HIV တၢ်ဆါအယၢ်အံၤ, လၢတဘျူးနံၣ်အတီၢ်ပှၤတၢ်မၤအသးသ့ဝဲလၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအပနီၣ်တအိၣ်ဖျါထီၣ်နီတမံၤဘဉ်.

- နကွၢ်ပှၤတဂၤဝံၤနစံးလၢအအိၣ် ဒီး HIV တၢ်ဆါအယၢ်လဲ မ့တမ့ၢ် တအိၣ်ဘဉ်လဲၣ်န့ၣ် တသ့ဘဉ်.
- ကျဲထဲတဘီဇိၤလၢနကသ့ၣ်ညါလၢပှၤတဂၤအိၣ်ဒီး HIV တၢ်ဆါအယၢ်ဧါ တအိၣ်ဘဉ်လဲၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ဒၣ်ခီဖျါ တၢ်မၤကွၢ် (HIV test) န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကူစါယါဘျါ

ကျဲလၢတၢ်ကယါဘျါ HIV အဂီၢ်တအိၣ်နီတမံၤဘဉ်ဆဉ်တၢ်ကယါအီၤအဂီၢ်ကျဲအိၣ်ကစိဒိလီၤ. ခီဖျါကသံၣ်ကသီတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢအဘဉ်, ကသံၣ်ကသီဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတဖၣ် အယိ, ပှၤအိၣ်ဒီး HIV တဂၤအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချွဒီးအိၣ်မူအါနံၣ်အါလါ (live a long and healthy life) သ့ဝဲလီၤ. ပိၣ်မ့ၣ်အိၣ်ဒီး HIV တဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဟူးအိၣ်သးန့ၣ်ကြူးဒီးန့ၢ် တချူးအိၣ်ဖျါၣ်ခါတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ (pre-natal care) ဒီးတၢ်ဒီးယါသး (treatment) လၢကတြီယၣ်တၢ်ဆါ အံၤဒ် သိး သုတဘဉ်ကူဘဉ်ဂၣ်အဖိဆံးဖိအဂီၢ်လီၤ.

တၢ်ဒိ တဒါ ကြိဆၢသး

HIV အံၤ တၢ် ဒိ တဒါ ကြိဆီအီၤသ့ဝဲလီၤ. ကြိဆီ HIV ခီဖျါ -

- ဟးဆွဲးတၢ်မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ် (not having sex)
- ဟးဆွဲးတၢ်မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ်ဒီးပှၤလၢအဘဉ်တၢ်ဆါအံၤ
- ထီဘီသူရိဘၢၣ်တၢ်ဖျါၣ် (condom) (မုၣ်/ခွါ) ဒီးရိဘၢၣ် တၢ်ဒုၣ် လၢမဲအဂီၢ်(dental dam) ဒီးသူအီၤမ့ၢ်ဘဉ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးတက့ၢ်.

HPV (HUMAN PAPILLOMAVIRUS) OR GENITAL WARTS HPV မ့တမ့ၢ် ထူး လၢမ့ၣ်ခွါက့ၢ်ဂီၤအလိၤ

HPV မ့ၢ်တၢ်ဆါအယၢ် virus တကရူၢ်လၢတၢ်ဆှါအီၤလၢပှၤတဂၤဆူပှၤအဂၤတဂၤအအိၣ်သ့ခီဖျါတၢ်မံယုၣ် အိၣ်ယုၣ် (sex) န့ၣ်လီၤ. HPV ဆှါပှၤဆူ ဒါလီၢ် ခဲ(နံ)စၢၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်ဆါလၢအဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဘဉ်ယိၣ်လၢ သးသမူအဂီၢ်အံၤသ့ဝဲလီၤ. HPV ဒူးအိၣ်ထီၣ်မုၣ်ခွါက့ၢ်ဂီၤထူး (genital warts) သ့ဝဲလီၤ. မုၣ်ခွါက့ၢ်ဂီၤထူးတဖၣ်အံၤ တၢ်ထံၣ်ဘဉ်အီၤသ့ဝဲလၢဒါလီၢ်ခိၣ်ထိး (cervix), ပိၣ်မ့ၣ်က့ၢ်ဂီၤအချၢတကပၤ (vulva), ပိၣ်မ့ၣ်က့ၢ်ဂီၤအခွဲပူၤ (vagina), ခဲပူၤ (anus) , မ့တမ့ၢ် ပိၣ်ခွါက့ၢ်ဂီၤ (penis) အလိၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆါအပနီၣ်/အက့ၢ်ဂီၤတဖၣ်

- ပှၤအါတက့ၢ်လၢအဘဉ် HPV န့ၣ်, တၢ်ဆါအပနီၣ်တအိၣ်နီတမံၤဘဉ်.
- လၢတၢ်မၤအသးတနီၤန့ၣ်, HPV ဒူးအိၣ်ထီၣ် မ့ၣ်ခွါက့ၢ်ဂီၤ

လၢကဒီးန့ၣ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ်ကစီၣ်အဂီၢ်ဝံသးရှၢယုကွၢ်ဖဲ-

www.samhsa.gov

www.drugabuse.gov

www.stopalcoholabuse.gov

လံာ်ရၢလီၤဝဲအံၤတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤဖျိပုၤမၤစၢၤ
ပုၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်လၢအပဲလၢ-

ဒီကလုာ် တၢ်ကစီၣ်တၢ်မၤလီၤလၢအကမၤလီၤမၤကွဲၣ်သံးဒီးကသံၣ်
မူၤဘျီး
(National Clearinghouse for Alcohol and
Drug Information)

ဒီကလုာ်တၢ်ကရၢကရိလၢဘၣ်ယးတၢ်ဖဲသံးဒီးဒီသဒၢပၤဆၢ
ရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဘၣ်ယးတၢ်ဖဲသံး
(National Institute on Alcohol Abuse and
Alcoholism)

တၢ်ဒီသဒၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဝဲကျိၤ
(Centers for Disease Control and Prevention)

တၢ်လၢာ်လၢလံာ်တၢ်တဘျီၣ်အံၤအဂီၢ်န့ၣ်တၢ်မၤန့ၣ်အီၤလၢ
တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲၤ ကျိၤဒီးတၢ်ဆီလီၤပာ်လီၤပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ဖဲ
တၢ်မၤစၢၤပုၤကညိဝဲကျိၤအအိၣ်လီၤ.

**U.S. Committee for Refugees
and Immigrants**
 2231 Crystal Drive, Suite 350
 Arlington, VA 22202-3711
 လီၤတဲစိ- 703 • 310 • 1130
 ဖဲး(၆)- 703 • 769 • 4241
www.refugees.org



တၢ်ဖဲသံးဒီးကသံၣ်မူၤဘျီး
Drug and Alcohol Abuse
 (Karen)



www.refugees.org
 Protecting Refugees, Serving Immigrants,
 Upholding Freedom since 1911

တၢ်အိၣ်မူၤလၢအပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲၤ

တၢ်သုကသံဃ်မူဘျီးသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်မၤဘၣ်ဒိဝဲန့ၣ်တၢ်အိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ချ့, နသ ကိးဒီးနပုၤနတၢ်သ့ၣ် ဒိၣ်ဒိၣ်မုၢ်မုၢ်လီၤ.
လံာ်တၢ်ကစီၣ်ဝဲအံၤ, ကမၤစၢၤနၤဒီးသိး နကသ့ၣ်ညါ
ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သး နသကိး မ့တမ့ၢ်နပုၤဟံၣ်ဖိယိဖိ တကၤဂၤ
လၢ အစဲကသံဃ်မူဘျီး မ့တမ့ၢ် သံးဒီးနမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်
ကသ့ၣ်လဲၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကသံဃ်မူဘျီးစံးတၢ်န့ၣ်မုၢ်မနုၤလဲၣ်.

ကသံဃ်မူဘျီးသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်မုၢ်တၢ်သ့ၣ်
တဖၣ်လၢအဆိတလဲကွံာ် ပမိၢ်ပုၤ အတၢ်မၤဒ်ညီၣ်န့ၢ်မၤဝဲတဖၣ်
န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်မၤဟးဂီၤမၤဘၣ်ဒိန့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
ဒီးတကတီၢ်ပီတၢ်စဲအီၤသ့ၣ်ဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကသံဃ်မူဘျီးလၢညီၣ်န့ၢ်ပုၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်မုၢ်ဝဲ-

- မိၢ်အကလုာ်ကလုာ်
- သံး
- တၢ်ကမၤညါသးမ့တမ့ၢ်ကး
- ပံၤ
- ပံၤဝါ
- ကသံဃ်ယၢဘါ/ကသံဃ်ပျါ

တၢ်စဲသံးဒီးကသံဃ်မူဘျီးစံးတၢ်န့ၣ်မုၢ်မနုၤလဲၣ်.

ပုၤတကၤလၢလၢအစဲသံးဒီးကသံဃ်မူဘျီးသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လိၣ်
ဘၣ်ဝဲဒၣ် ကသံဃ်တဖၣ်အံၤအါန့ၢ်အညီၣ်န့ၢ်အီၤဝဲဒၣ်
န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကဒီးသန့ၤထီၣ် သးလၢတၢ်သ့ၣ်
တဖၣ်အံၤအဖိခိၣ် တုၤလၢမုၢ်တအီၣ်ဘၣ်, ဆိးကါဘၣ်ဝဲဘၣ်
န့ၣ်, လဲၤက့ၤဖံးတၢ်မၤတၢ်တသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်
ဆိကတီၢ်အသးတန့ၢ်ဘၣ်ဒီးတကတီၢ်ပီကထီၣ်ဝဲတၢ်ဆူး
တၢ်ဆါလီၤ. တၢ်သ့ၣ်တၢ်အံၤမၤဘၣ် ဒိဘၣ်ထံးအဝဲသ့ၣ်
အနီၢ်ခိၣ်ကစၢ်, တၢ်ရဲၤလိာ်မုၢ်လိာ်ဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိဒီး တံၤ
သကိးဒီးအတၢ်ဖံးတၢ်မၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ပနီၣ်လၢပသ့ၣ်ညါအီၤသ့ၣ်လၢသံးအတၢ်စဲ

ပုၤလၢအမၤဒ်လၢအသိးန့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်စဲသံးအတၢ်
ကိတၢ်စဲ -

- အဝဲသ့ၣ်မူထီၣ်ဘိ
- သံးမၤဘၣ်ဒိမၤဆူးမၤဆါအီၤ
- လၢတနံၤအတီၢ်ပုၤအီၤသံးအါန့ၣ်တဘျီ
- မၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးအနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲမ့တမ့ၢ်ပုၤအဂၤဖဲအအီၤ
သံးအခါ
- ဖဲအဝဲသ့ၣ်အီၤသံးအခါတၢ်လၢအမၤတ့ၢ်ဝဲသ့ၣ်
တဖၣ်န့ၣ်သးပုၤ နီၣ်ကွံာ်ဝဲမ့တမ့ၢ်
- လီတၢ်မုၢ်တမ့ၢ်ဂုၤကျဲးစးဟံၣ်ခူသ့ၣ်
အတၢ်အိၣ်သိးပုၤတသ့ၣ်ညါအဂီၢ်

တၢ်လၢအညီၣ်န့ၢ်န့ၣ်မုၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်အီၤသံးတနံၤတဘျီန့ၣ်မုၢ်တၢ်လၢအညီၣ်န့ၢ်မၤအသးသ့ၣ်လီၤ.
ဘၣ်ဆၣ်ပမ့ၢ်အီၤ သံး ဒ်သိးဒီးပကမၤဟါမၢ်ကွံာ်ပတၢ်ဆိ
ကမိၣ်ဆိကမးလၢအတမုၢ်သ့ၣ်တ ဖၣ်, တၢ်ကိတၢ်စဲသ့ၣ်
တဖၣ်န့ၣ်မုၢ်တၢ်လၢအတဂ့ၤန့ၣ်ဘၣ်. ပုၤလၢအအီၤသံး
အါသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ကကဲထီၣ်ဝဲပုၤလၢဟးမၤဒၣ်
ပုၤဂၤ, တဟံးန့ၢ်အမူအခါ, မၤအါမၤသီတၢ်,အသးထီၣ်
တၢ်ဒီးဆၢတၢ်တၢ်ဘၣ်ဘျီးဘၣ်ဒါလၢ အနီၢ်ကစၢ်အဂီၢ်မုၢ်ဂုၤ
အဟံၣ်ဖိယိဖိအဂီၢ်မုၢ်ဂုၤန့ၣ်တသ့ဘၣ်. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ
တမ့ၢ်တၢ်လၢအညီၣ်န့ၢ်လၢပုၤကညီၣ်တဂၤကဘၣ်မၤဘၣ်.

သ့ၣ်ညါတၢ်သိၣ်တၢ်သီ

လၢကီၢ်အစဲရကၤအပူၤန့ၣ်ပုၤလၢအသးစၢ်န့ၢ်၁၈န့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်
မုၢ်အီၤမိၢ်ဒီး ပုၤလၢအသးအိၣ် ၂၁န့ၣ်ဆူအဖိလၢာ် မုၢ်အီၤသံးန့ၣ်
မၤကမၢ်တၢ်ဘျါသဲစး န့ၣ်လီၤ. ပုၤအီၤသံးဝံၤနီၣ်သိလ့ၣ်
န့ၣ်မုၢ်တၢ်ထီၣ်ဒါမၤကမၢ်တၢ်ဘျါသဲစးလီၤ.

**တၢ်စဲသံး,စဲတၢ်မူတၢ်ဘျီးသ့ၣ်တဖၣ်အံၤမၤဘၣ်ဒိပနီၣ်
ခိဒီးတၢ်ဆိ ကမိၣ် န့ၣ်လီၤ.**

တၢ်စဲကသံဃ်မူဘျီးဒီးသံးန့ၣ်မုၢ်တၢ်လၢအမၤဘၣ်ဒိပခိၣ်
န့ၣ်သ့ၣ်ဒီး မၤဘၣ် ဒိပနီၢ်ကစၢ်လၢကဖံးတၢ်မၤတၢ်ဘၣ်
ဘျီးဘၣ်ဒါန့ၣ်လီၤ. သံးဒီးကသံဃ်မူဘျီးသ့ၣ်တဖၣ်မၤ

ဘၣ်ဒိပနီၢ်ခိသ့ၣ်တုၤလၢအဖဲစိၣ်န့ၢ်ပုၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဒိၣ်
ဒိၣ်မုၢ်မုၢ်ဒ်အမုၢ်ခဲစၢ်, သ့ၣ်တၢ်ဆါ, တၢ်သးသပုၤ မ့တမ့ၢ်
တုၤလၢတၢ်သံ သ့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအစဲကသံဃ်မူဘျီးဒီးသံးန့ၣ်
အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢအါလၢ ကမၤကမၢ်ဘၣ်ဒိပနီၢ်ခိန့ၣ်လီၤ.

ခိဖျိလၢပုၤစဲသံးဒီးကသံဃ်မူဘျီးအယိဒူးကဲထီၣ်ပုၤတကၤကအိၣ်
ထီၣ်ဒီး တၢ်ဆါတၢ်တၢ်တဂ့ၤတဘၣ်ဒ်အမုၢ်-

- နီၣ်သိလ့ၣ်ဖဲမူအခါ
- သူတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး
- သူစုအါအါဂီၢ်ဂီၢ်လၢကသုကသံဃ်
မူဘျီးဒီးကအီၤသံးအဂီၢ်တုၤ လၢအကမၢ်ထီၣ်တစု
- မၤတၢ်မုၢ်ဖံးမုၢ်ညၣ်လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဒိတဒါ

**ပုၤလၢယသ့ၣ်မုၢ်ညါတဂၤမုၢ်အီၤသံးအါတလၢ,
မ့တမ့ၢ်သူကသံမူဘျီး န့ၣ်ယဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်.**

နမ့ၢ်သ့ၣ်ညါလၢပုၤတကၤဂၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်စဲသ့ၣ်
တဖၣ်အံၤန့ၣ် အရူဒိၣ်လၢနကဟံပတုာ်အဝဲသ့ၣ်ဒီးမၤစၢၤ
အီၤန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်မၤစၢၤ ဆီၣ်ထွဲန့ၢ်လၢနကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်
အဂီၢ်ကိးတၢ်မၤစၢၤပၤဆူတၢ်စူးကါ ကသံဃ်မူဘျီးဒီးခိၣ်
န့ၣ်ဒီးနီၢ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ (Substance Abuse
and Mental Health Services Administration)
ဖဲလီတဲစိ 1-800-662-4357 တက့ၢ်. တၢ်လၢာ်ဘျီ
လၢာ်စုၤလၢနကိးတၢ်အံၤန့ၣ် တအိၣ်ဘၣ်ဒီး အဝဲသ့ၣ်
ကယုၤစၢၤန့ၣ် တၢ်ကူစါယါဘျါ တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ ဖဲလၢအအိၣ်
ဖဲနလီၢ်ကဝီၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ပုၤလၢအစဲတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီး
တစဲၤခံလၢနကတဲသကိးတၢ် ဒီး နပုၤဟံၣ်ဖိ, ပုၤမၤစၢၤန့ၣ်ဘၣ်
ယးနတၢ်ဂုၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢနန့ၣ်အီၤသ့ၣ် ဒ်သိးကမၤစၢၤန့ၣ်တက့ၢ်.
နနမ့ၢ်ကွံာ်ကဟံကွံာ် တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်, တၢ်ဘၣ်ယိၣ်
အိၣ်လၢနသးသမူအဂီၢ်သ့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဂုၤမုၢ်အရူဒိၣ်န့ၣ်ဝံသးစူကိးနီၢ်ဂံၢ် 911 တက့ၢ်.

လၢကဒီးန့ၣ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ်ကစီၣ်အဂီၢ်ဝံသးရှၢယုကွၢ်ဖဲ-

<http://www.fda.gov/womens>
<http://www.taketimetocare/mymeds.html>
[http://www. healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)



လံာ်ရှၢလီၤဝဲအံၤတၢ်ဒုးဆိၣ်ထီၣ်အီၤခိဖျိပှၤမၤစၢၤပှၤလၢ
တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်လၢအပဲလၢ-

တၢ်ပၤဆုၤတၢ်ဆိၣ်တၢ်ဆီၤနီၤကသံၣ်ကသီ
(Food and Drug Administration)

တၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၤအကျဲတၢ်ကစီၣ်
(Healthy Roads Media)

ဆဲလံာ်မၤတၢ်ဆါပံာ်အကရာ
(Alabama Hospital Association)

တၢ်လၢာ်လၢလံာ်တၢ်တဘျုးအံၤအဂီၢ်န့ၣ်တၢ်မၤန့ၢ်အီၤလၢတၢ်ဆိၣ်
ဆူၣ် အိၣ်ဆူၣ်ကျဲၤဒီးတၢ်ဆိလီၤပံာ်လီၤပှၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်
ခဲတၢ်မၤစၢၤပှၤကညီၣ်ကျိၤအဆိၣ်လီၤ.

**U.S. Committee for Refugees
and Immigrants**
2231 Crystal Drive, Suite 350
Arlington, VA 22202-3711
လီၤတဲစိ- 703 • 310 • 1130
ဖဲး(စ်)- 703 • 769 • 4241
www.refugees.org



တၢ်အီၤကသံၣ်ဖီၣ်လၢ
အဘၣ်ဘျိးဘၣ်ဒါ
**Taking Your Medicine
Correctly (Karen)**



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

တၢ်အိၣ်မူလၢအပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၤ

ဖဲနဆူးနဆါအခါ, ကသံဃ်သရၣ်ကဟ့ၣ်နၤကသံဃ်ကသီလၢ ကမၤ ၈၁၂နၤလၢနကအိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်အဂီၢ်လီၤ. အရၣ်ဒီၣ် လၢနကဘၣ်နၢ်ပၢၢ် အီၤလၢနကဘၣ်အိၣ်အီၤလဲၣ်,ဘၣ် မနုၤအယီၤလဲၣ်ဒီးနကဘၣ်အိၣ်ထဲ လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်ယလိၣ်ဘၣ်ကသံဃ်ခါ.

ကသံဃ်သရၣ်ကဆါတၢ်ဝဲဒၣ်လၢမ့ၢ်နလိၣ်ဘၣ်ကသံဃ် လၢနတၢ်ဆူး တၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်ခါလီၤ. နမ့ၢ်လိၣ်အိကသံဃ်သၢပျၢၤ, ကသံဃ်သရၣ် ကဟ့ၣ်နၤကသံဃ်အထံလဲၣ်ဒီးနပျၢၤကသံဃ် လၢအကြၢးကန့ၢ်အဂီၢ် လီၤ. တဘျီတခါၣ် မ့ၢ်လၢနတလိၣ် အိကသံဃ်ဘၣ်အယီၤ ကသံဃ်သရၣ် တကွဲးန့ၢ်နၤကသံဃ် အထံလဲၣ်ဘၣ်.

ယကဘၣ်တဲယကသံဃ်သရၣ်မနုၤလဲၣ်.

မၤလီၤတၢ်လၢနတဲနကသံဃ်သရၣ်လၢနဆါဒဲလဲၣ်,ဆါဖဲလဲၣ် အဂီၢ်န့ၣ် တက့ၢ်. ကသံဃ်သရၣ်လိၣ် ဘၣ်နတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂီၢ်ဒီးသိး, ကဟ့ၣ် နၤကသံဃ်လၢအဘၣ် လိၣ်ကသုဝဲအဂီၢ်လီၤ. တရူၤလၢ ကသံဃ်သရၣ် ဟ့ၣ်နၤသံဃ် အထံလဲၣ်ဘၣ်န့ၣ်တဲဘၣ်အိၣ်ကသံဃ်လၢနအိၣ်အီၤလဲၣ် တက့ၢ်. နမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်လၢကသံဃ်တခါလၢလိၣ်မၤဆူးမၤဆါနၤန့ၣ် ကိး နကသံဃ်သရၣ်တဘျီယီတက့ၢ်.

ကသံဃ်အကလုာ်လၢအလီၤဆီလိာ်အသးသ့ၣ် တဖၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

ကသံဃ်လီၤဆီအိၣ်ဝဲခဲကလုာ်န့ၣ်လီၤ.

ကသံဃ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်အထံလဲၣ်မ့ၢ်ကသံဃ်သရၣ်ကွဲးန့ၣ် လီၤန့ၢ်နၤကသံဃ် ကသီလၢနလိၣ်ဘၣ်လၢလိာ်ကွဲးအလီၤလၢ နကလဲၣ်အုပုၤဟ့ၣ်က သံဃ်(မ့) ပုၤဆါကသံဃ်အအိၣ်လီၤ. ဝံၤအလီၤခဲ, နလဲၣ်ဟံးန့ၢ်ကသံဃ် လၢ ပုၤဆါကသံဃ်ကျဲးဖဲ နအိၣ် တၢ်လီၤကဝီၤသ့လီၤ.

ကသံဃ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်အီၤလၢဒီးထၢၣ်စံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ကသံဃ် လၢနပုၤအီၤသ့ ဒီးတလိၣ်ကသံဃ်သရၣ်အထံလဲၣ်ဘၣ်. နပုၤအီၤသ့ဖဲ ကသံဃ်ကျဲးလၢ အအိၣ်လၢနလီၤကဝီၤပုၤသ့လီၤ. ဖဲနကသံဃ်လၢဒီးနကပျၢၤအါထီၣ် ကသံဃ်လၢနလိၣ်

ဘၣ်အီၤအဂီၢ်န့ၣ်, နကဘၣ်လဲၣ်စိၣ်ယုာ်ဒီးကသံဃ် ပလီၤအကအိၣ်ဒီးသိးနကမၤပုၤဘၣ်က့ၤကသံဃ်လၢအဘၣ် အဂီၢ်လီၤ.

ယသံကွၢ်ကသံဃ်သရၣ်တၢ်သံကွၢ်သ့ခါ.

တဘၣ်ပျံၤလၢနကသံကွၢ်နကသံဃ်သရၣ်တၢ်သံကွၢ်တဂ့ၤ. နမ့ၢ်မၤ ပိာ်ထွဲဒီးသိးကသံဃ်သရၣ်တဲနၤန့ၣ်နကကိညါထီၣ် လီၤ. မ့ၢ်တကီၢ် ညါဒီးက့ၤက့ၤဆူနကသံဃ်သရၣ်အအိၣ် အသီတဘျီတက့ၢ်.

ယကြၢးသံကွၢ်ယကသံဃ်သရၣ်မနုၤလဲၣ်.

ကသံဃ်အမံၤဒဲလဲၣ်.

ယကြၢးအိၣ်ပုၤသီလဲၣ်.

ဘၣ်မနုၤအယီၤယကြၢးအိကသံဃ်ဝဲအံၤလဲၣ်.

ယကြၢးအိကသံဃ်အဝဲအံၤဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တလိၣ်တၢ်အိၣ် ဘၣ်ခါ.

မ့ၢ်ယအိၣ်သိးဒီးကသံဃ်အဝဲအံၤသ့ခါ.

ယမ့ၢ်သးပုၤနီၣ်အိၣ်ယကသံဃ်န့ၣ်ယကဘၣ်မၤမနုၤလဲၣ်.

ကသံဃ်ဖီဉ်လၢယအိၣ်အီၤမ့ၢ်မၤဆူးမၤဆါယၤန့ၣ်ယ ကြၢးမၤမနုၤလဲၣ်.

ယမ့ၢ်ကိညါထီၣ်ဒီးယဟံးကတုာ်တၢ်အိကသံဃ်တခါအံၤသ့ခါ.

ယဖးလိာ်မံၤပနီၣ်လၢကွဲးပးမ့ၢ်တဘၣ် န့ၣ်တၢ်မနုၤကကဲထီၣ်အသးလဲၣ်.

အရၣ်ဒီၣ်မးလၢနကဖးတၢ်ကွဲးအသးလၢကသံဃ် အဂီၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲး န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဖးလိာ်မံၤပနီၣ်လၢအကျး လီၤအသးလၢပလီၤအလီၤမ့ၢ်တ သ့ဘၣ်န့ၣ်နကြၢးမၤပုၤလၢအဖး အဲကလံးကျိာ်ဘၣ်ဂ့ၤဂ့ၤ တဂၤဖးဒီး ကျိာ်ထံန့ၢ်က့ၤနၤလီၤ.

ယမ့ၢ်အိကသံဃ်ဖီဉ်လၢအဟဲလၢယထံယကီၢ်န့ၣ် ကဘၣ်မနုၤလဲၣ်.

ဖဲနမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢနမ့ၢ်သူကသံဃ် ကသီလၢနထံနကီၢ်မ့ၢ်တၢ်အဂ့ၤဒီၣ် ကတၢ်န့ၣ်တမ့ၢ်တၢ်အ ဂ့ၤလၢနတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂီၢ်ဘၣ်. ကသံဃ် တ ဖၣ်အံၤမ့ၢ်ကျဲၣ် ကျိာ်လိာ်အသးဒီးကီၢ်မ့ၢ်န့ၣ်အကသံဃ်န့ၣ်ကမၤနးနတၢ် ဆူးတၢ်ဆါဒီၣ်ထီၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. ဖဲနတဲတၢ်ဒီးကသံဃ်သရၣ်အခါ တဲ သကိးဘၣ်ယးကသံဃ်ကသီလၢနအိၣ်တၢ်ဒီးမ့ၢ်နအီၤယုာ်ဒီး ကသံဃ်အသီ လၢအဝဲန့ၣ်လီၤနၤသ့တသ့န့ၣ်တက့ၢ်. ကသံဃ် သရၣ်မ့ၢ်တဲနၤလၢအိၣ်ထဲ ကသံဃ်အသီလၢအနဲၣ်လီၤနၤဒီးန ကြၢးဟံးကတီၢ်ကသံဃ်လၢ နအိၣ်တၢ် အီၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲလၢယအိကသံအခါတၢ်တနီၤလၢယတကြၢးမၤသ့ၣ် တဖၣ်မ့ၢ်မနုၤ လဲၣ်.

ကသံဃ်လၢကသံဃ်န့ၣ်လီၤနၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တဘၣ် အီၤယုာ်ဒီးပုၤအဂၤ တဂ့ၤ. အီၤအိၣ်သိးကသံဃ် သရၣ်တဲနၤအသိးတက့ၢ်, နမ့ၢ်ကိညါ သ နၢ်က့ၤကသံဃ် သရၣ်မ့ၢ်တဲနၤလၢဆိကတီၢ်ဘၣ်ဒီးတဘၣ်ဆိကတီၢ် အီၤတဂ့ၤ. တဘၣ်ဟံးကသံဃ်လၢတၢ်ကီၢ်, တၢ်ခုၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်စုာ်ဖီဉ် အလီၤတဂ့ၤ. မ့ၢ်လၢအမၤဟးဂီၢ်ကွဲးကသံဃ်အသဟံာ် သ့ဝဲအယီၤလီၤ. ဟံးယံၤကသံဃ်ဖီဉ်လၢဖိသ့ၣ်ဖီဉ်တုၤအလီၤတက့ၢ်.

ယကသ့ၣ်ညါတမ့ၢ်ကသံဃ်သရၣ်အံၤဂ့ၢ်ဆါန့ၢ်ယၤကသံဃ် ဘၣ်ဒဲလဲၣ်.

လၢကီၢ်အမဲရကၤအပူၤန့ၣ်ကသံဃ်သရၣ်တဖၣ်တဒီးန့ၢ်ဘၣ် စ့ခီဖျါလၢ အနဲၣ်န့ၢ်နၤကသံဃ်အယီၤန့ၣ်ဘၣ်. တဘၣ်ဆိကမိၣ် လၢကသံဃ်သရၣ် ကွဲးန့ၢ်နၤကသံဃ်အထံလဲၣ်ခီဖျါအဝဲအံၤဒီး ဆါနၤကသံဃ်တဂ့ၤ. ကသံဃ် သရၣ်အဲၣ်ဒီးထံၣ်ဝဲလၢနအိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချူအယီၤအဝဲကနဲၣ်န့ၢ်နၤဒဲၣ်ထဲ နၤကသံဃ် လၢနတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

မိုးဆဲဒီးသုညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဝံသး
စူၤလၢကွၢ်လၢ-

<http://www.health.state.mn.us/divs/idepc/refugee/index.html>

<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/>



လံာ်ဂၤလီၤဝဲအံၤတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤခီဖျိပုၤမၤစၢၤ
ပုၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်လၢအယဲၤလၢ-

အီးကလဲ(နံ)လီၤကဝီၤကမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်မၤစၢၤ
(Auckland Regional Public Health Service)

မိနံဘဲလံာ်မဲလ်ဘိတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကရၢ
(Moonee Valley Melbourne Primary Care Partnership)

မဲၣ်နံၣ်စိထၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤ
(Minnesota Department of Health)

မံးခွံၣ်ကံာ်(နံ)ဖျၢၣ်စိမိၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကျိၤအကျဲ
(University of Michigan Health System)

တၢ်လၢၣ်လၢလံာ်တၢ်တဘျုးအံၤအဂီၢ်န့ၣ်တၢ်မၤန့ၢ်အီၤလၢတၢ်အိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤ ကျိၤဒီးတၢ်ဆီလီၤပာ်လီၤပုၤဘၣ်ကိဘၣ်မဲတၢ်မၤစၢၤပုၤ
ကညီဝဲၤကျိၤအအိၣ်လီၤ.

**U.S. Committee for Refugees
and Immigrants**
2231 Crystal Drive, Suite 350
Arlington, VA 22202-3711
လီၤတဲစိ- 703 • 310 • 1130
ဖဲးစံနီၣ်ဂံၢ်- 703 • 769 • 4241
www.refugees.org



တၢ်အရူၤဒိၣ်ဘၣ်လး
တံၣ်တၢ်မံၣ်ဒိၣ်ဒီးခဲလစံၣ်ယၢၣ်
**The Importance of Vitamin D
and Calcium**
(Karen)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

တၢ်အိၣ်မူလၢအပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

ဘၣ်တၢ်မံၣ်ဒၣ် ဒီး စံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလၢၣ်.

ဘၣ်တၢ်မံၣ်ဒၣ်န့ၣ်အရၢဒိၣ်လၢယံၤ, ဝဲဒီးနီၣ်ခိယုၢ်ညၣ် တဖၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကျဲအဂ့ၢ်ကတၢၢ်လၢ တၢ်ကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မံၣ်ဒၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်အိၣ်ညၣ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ညၣ်အသိ, ဒီးအိၣ်စ့ၢ်ကိးလၢတၢ်န့ၣ်ထံဒီး ထီၣ်ဒိၣ်ဆိဒိၣ် တဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. အါတက့ၢ် ပုၤဒီးန့ၣ် ဘၣ်တၢ်မံၣ်ဒၣ် ဒီး ခိဖျိဟးထီၣ်ဟးလီၤအိၣ်လၢ မ့ၢ်တၢ်ကပီၤအကျါလၢ တနံၤဘၣ်တနံၤအ တီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တဒီးန့ၣ်ဘၣ် မ့ၢ်အတၢ်ကပီၤဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအ အိၣ်ဒီးဘၣ် တၢ်မံၣ်ဒၣ် မ့ၢ်မ့ၢ်နီၣ်နီၣ်ဘၣ်န့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ ကအိၣ်ထီၣ်လၢနယံၤနကွဲတဖၣ်အပူၤလီၤ.

ဘၣ်တၢ်မံၣ်ဒၣ် တလၢတပူၤစံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလၢၣ်.

ဘၣ်တၢ်မံၣ်ဒၣ် တလၢတပူၤ စံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဖဲလၢနတဒီးန့ၣ် ဘၣ်တၢ်မံၣ်ဒၣ် လၢလၢပုၤပုၤလၢနနီၣ်ခိယုၢ်ဘၣ် အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဒိၣ်သိးအံၤကဲထီၣ်အ သးဖဲနတဟး ထီၣ်ဟးလီၤလၢမ့ၢ်တၢ်ကိၢ်အကျါလၢလၢပုၤပုၤ မ့တမ့ၢ် န တအိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအအိၣ်ဒီးဘၣ် တၢ်မံၣ်ဒၣ် လၢလၢပုၤပုၤ ဘၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ် လီၤ. ဘၣ်တၢ်မံၣ်ဒၣ် တလၢတပူၤဒုးဆိးက့ၢ်သ့ ဝဲဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအမၤဘၣ်ဒိၣ်န့ၣ်နးနး တဖၣ်သ့ဝဲဒ်အ မ့ၢ်ယံၤစၢ်ယံၤတကျါတၢ်ဆါ (Rickets), သးပုၤယံၤဂံၢ်စၢ်တၢ်ဆါ (Osteomalacia), တၢ်ယံၤဘူ (Osteoporosis) ဒီးတၢ်စုကမဲၣ်ခိၣ်ကမဲၣ် ဆါသ့ၣ် တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

Rickets န့ၣ် မ့ၢ်ယံၤစၢ်လီၤဒီးယံၤဂံၢ်စၢ်လီၤတၢ်ဆါ, အယံၤ, ယံၤတဒိၣ်ထီၣ် ဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်ဘၣ်ဒီးယံၤအပူၤန့ၣ် တၢ်ဟးဂီၤဒီးယံၤတဖၣ်ကၢၤညီဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ် ဆါအံၤညီန့ၣ်ကဲထီၣ်အသးလၢဖိသ့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

Osteomalacia မ့ၢ်သးပုၤယံၤဂံၢ်စၢ်တကလုာ်လီၤ. ယံၤကွဲတဖၣ်ကဘူ လီၤဒီးယံၤဘါကစၢ်လီၤဝဲန့ၣ်လီၤ.

Osteoporosis မ့ၢ်တၢ်ဆါတကလုာ်လၢယံၤကွဲတဖၣ် န့ၣ်ကဘူးလီၤ ဝဲဒီးကၢ်ဝဲညီကဒ်န့ၣ်လီၤ.

မတၢတဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးဘၣ်တၢ်မံၣ်ဒၣ် တလၢတပူၤသ့တဖၣ်လၢၣ်.

- ပုၤလၢအိၣ်ဆိးလၢတၢ်လီၤဖဲမ့ၢ်အတၢ်ကပီၤအိၣ် ထဲတစးဖိဒီတဖၣ်
- ပိာ်မုၢ် (လီၤဆိဒ်တၢ်ပိာ်မုၢ် လၢအကးဘၢအလီၤခဲလၢနယံၤယၢၣ်သ့ၣ်တဖၣ်)
- ပုၤလၢအသးစဲအိၣ်လၢဟံၣ်ပူၤထီၣ်ဘိတဖၣ်
- ပုၤညၣ်သ့
- ပုၤသ့ၣ်က့ၢ်သးပုၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ယဒိသဒၢ ဘၣ်တၢ်မံၣ်ဒၣ် တလၢတပူၤ သ့ဝဲလၢကျဲဒ်လၢၣ်.

လၢထံကီၢ်တဖၣ်ဖဲတၢ်လီၤလၢတၢ်ဂီၢ်အကတီၢ်ယံၤဝဲဒီး မ့ၢ်ဆါအဆၢကတီၢ် အိၣ်ထဲစ့ၢ်န့ၣ်ရံၣ်တဖၣ်အရၢဒိၣ် လၢပုၤကဘၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢ အအိၣ်ဒီး ဘၣ်တၢ်မံၣ်ဒၣ် အါအါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လီၤဆိဒ်တၢ်လၢပုၤလၢအညၣ်သ့ သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်တၢ်အံၤအရၢဒိၣ်နီၣ်မး, မ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဒီးန့ၣ် ဘၣ်တၢ်မံၣ်ဒၣ် ဒ် လၢမ့ၢ်အတၢ်ကိၢ် ကီၢ်ခဲဝဲအယံၤန့ၣ်လီၤ.

အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအအိၣ်ဒီး ဘၣ်တၢ်မံၣ်ဒၣ် တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်-

- ညၣ်ပိာ်လဲၣ်အသိ
- ညၣ်
- တၢ်န့ၣ်ထံ
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်ထီၣ်ဘး, ထီၣ်ဘး, ခွဲး(ဖဲ)တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၢ
- တၢ်အဒိၣ်ဆိဒိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်

ဂ့ၤစ့ၢ်ကိးလၢပကဟံးန့ၢ်ဆါကတီၢ်ဒီးဟးလိာ် ကွဲလၢတၢ်ပျီပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်မ့ၢ်ဂီၢ်ဒီးတၢ်မ့ၢ်ခဲးဒီး ဝဲဒီးထီၣ်လၢတၢ်ချၢမ့ၢ်တညီဘၣ်န့ၣ်ကျဲအဂၤတ ဖၣ်လၢနကဒီးန့ၣ်ဘၣ်ဘၣ်တၢ်မံၣ်ဒၣ် အဂီၢ်အိၣ်ဝဲလီၤ. ကျဲသ့ၣ်တဖၣ် ပၣ်ယုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်ကသံၣ်လၢအအိၣ်ဒီးဘၣ် တၢ်မံၣ်ဒၣ် န့ၣ်လီၤ.

ယကြးအိၣ်ကသံၣ်လၢအအိၣ်ဒီး ဘၣ်တၢ်မံၣ်ဒၣ် ဓါ. ကသံၣ်လၢအအိၣ်ဒီးဘၣ်တၢ်မံၣ်ဒၣ်

တဖၣ်မ့ၢ်ကျဲအဂ့ၢ်ကတၢၢ်တဘိလၢ နကဒီးန့ၣ်ဘၣ် ဘၣ်တၢ်မံၣ်ဒၣ်အဂီၢ်လီၤ. တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအ အိၣ်ဒီးဘၣ်တၢ်မံၣ်ဒၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်န့ၣ်ထံတဖၣ်ဘၣ်သ့ၣ် သ့ၣ်တဟ့ၣ် နၤဘၣ်တၢ်မံၣ်ဒၣ် လၢလၢပုၤပုၤလၢတၢ်န့ၣ်လိာ် ဘၣ်အီၤလၢတနံၤအဂီၢ် ဘၣ်. ကသံၣ်လၢအအိၣ်ဒီးဘၣ် တၢ်မံၣ်ဒၣ် တဖၣ်အါတက့ၢ်တၢ်ပူၤန့ၣ်အီၤ သ့ၣ်လၢတၢ်ဆါကသံၣ်ကသိလီၤ, တၢ်ဆါတၢ်အိၣ် တၢ်အိၣ်အလီၤဒီးဆူၣ်ချ့ တၢ်အိၣ်လီၤတဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ကဒိသဒၢဘၣ်တၢ်မံၣ်ဒၣ် တ လၢတပူၤအဂီၢ်ပုၤဒိၣ် တုာ်ခိၣ်ပုၤတဖၣ်တနံၤကြးအိၣ်ကသံၣ် ၄၀၀ ဒီး ၈၀၀ IU (ဟီၣ်ခိၣ်ဘိမ့ၢ်တၢ်ထီၣ်ယူ), ဒီးမ့ၢ်ဖိသ့ၣ်တခိတနံၤကြးအိၣ် ၄၀၀ IU န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်တၢ်မံၣ်ဒၣ် ဒီးခဲလစံၣ်ယၢၣ်

ဘၣ်တၢ်မံၣ်ဒၣ်ဒီးခဲလစံၣ်ယၢၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအဒုးဆူၣ် ထီၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ယံၤကွဲ တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ခဲလစံၣ်ယၢၣ် မၤစၢၤနသးဖျၢၣ်ဒီးနီၣ်ခိယုၢ်ညၣ်လၢကအိၣ် ဆူၣ်အိၣ် ချ့ဝဲအဂီၢ်ဒီးကဒိသဒၢစ့ၢ်ကိးသ့ၣ်ဂံၢ်ဆိၣ်အါတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. ခဲ လစံၣ်ယၢၣ်စ့ၢ်ကိးမၤစၢၤနယံၤဒီးနမဲလၢကကျါအဂီၢ်ဒီးဒိ သဒၢစၢၤယံၤကွဲ တၢ်ဆါသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်တၢ်မံၣ်ဒၣ်ဒီးခဲလစံၣ်ယၢၣ် န့ၣ် အိၣ်လၢတၢ်န့ၣ်ထံအကျါလီၤ. တၢ်န့ၣ် ထံလၢအမဲရကၤကီၢ်စၢၤဖိၣ်အပူၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် အရီၢ်ကလီၤဆိလိာ်အသး ဒီးလၢနဟံၣ်နအိၣ်တၢ်လီၤလီၤ. နအိၣ်တၢ်န့ၣ်ထံမ့ၢ်တဘဲတခိကျဲအဂၤတ ဖၣ်လၢနကဒီးန့ၣ်ဘၣ် ခဲလစံၣ်ယၢၣ်လၢတနံၤဘၣ်တနံၤအဂီၢ်အိၣ်ဝဲလီၤ-

- ယိကၢးတၢ်န့ၣ်ထံဆံၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်ထံဆံၣ် လီၤသကၢ
- ခွဲး(ဖဲ)တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၢ
- ကိၣ်ထံခုာ်ဖိ (အးစခြံ)
- ကိၣ်ဝုၤဟၢ ဒီး တၢ်န့ၣ်ထံဆိဒိၣ်ဟၢ
- တၢ်န့ၣ်ထံကျဲၣ်ကျိ

**နမူနာဆိကမိဂ်လၢနလဲၤဘူးဘၣ်ဒီးပူၤဘၣ်တၢ်ပသိၣ်-
ဆါအယိနမၤန့ၣ်တၢ်ဆါအယၢ်သ့**

နမူနာဆိကမိဂ်လၢနလဲၤဘူးဘၣ်ပူၤလၢအဘၣ်ထံၣ်ဘၣ်တၢ်ဆါန့ၣ်,
နကြဲးလဲၤဆူနကသံၣ်သရၣ်အအိၣ် မ့တမ့ၢ်, တၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲဝဲၤ
ကျိၤလၢနကမၤကွၢ်နသးဘၣ်ယးထံၣ်ဘၣ်တၢ်ဆါအဂီၢ်လီၤ.

**နမူၢ်အဲၣ်ဒီးအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်ဘၣ်ယးတၢ်ပသိၣ်ဆါအဂ့ၢ်
ဒိဖျိအ့ၢ်(နီ)ထၢၢ်နဲး(ထံ)န့ၣ် ဝံသးစ့ၤဟဲန့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ**

The Centers for Disease Control
and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Health
and Human Services
www.omhrc.gov



တၢ်ဂ့ၢ်လၢလံၣ်ရၢလီၤအပူၤတဖၣ်တၢ်ဟံးန့ၣ်ဝံၤကျဲၤဘၣ်က့ၤ
အီၤဒ်အလီၢ်အိၣ်အသိးလၢတၢ်ကွဲးလၢ အဘၣ်တၢ်ကတဲၣ်ကတီၤ
အီၤလၢ-

*The Centers for Disease Control and
Prevention (CDC)*

*The U.S. Department of Health and
Human Services*

*The Directors of Health Promotion and
Education (DHPE)*



**တၢ်ပသိၣ်ဆါန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မန့ၤ
လဲၣ်**

What is Tuberculosis?
(KAREN)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

လၢတၢ်ဆဲးကျိးအဂီၢ် -
riht@uscridc.org
**U.S. Committee for Refugees
and Immigrants**
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
ထဲလံဖိ - 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

လံၣ်ရၢလီၤအံၤတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤဒိဖျိကျိၣ်စ့တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢတၢ်အိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ချဲဒီးပူၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်မၤစၢဝဲၤကျိၤ, တၢ်သုးကျဲၤပၣ်လီၤက့ၤ
လီၢ်အိၣ် လီၢ်ဆိးလၢပူၤဘၣ်ကီဘၣ်ခဲအဂီၢ်ဝဲၤဒးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်မ့ၢ်လၢပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲ

တပ်ပသိန်ဆါန့ဉ်မ့ဉ်တပ်မန့ဉ်လဲဉ် ၊

တပ်ပသိန်ဆါ မ့တမ့ဉ် “ထံဉ်ဘံဉ်” မ့ဉ်တပ်ဆါလၢအဘဉ်ကူဘဉ်ဂဉ် တပ်သ့တကလုဉ်ဒီးကဲထီဉ်ခီဖျိ တပ်ဆါအယၢ် တဖဉ်ဘဉ်တပ်ရၢလီၤအီၤလၢကလံၤကျါလၢပုၤတၢၤအုပုၤအၤတၢၤအအိဉ်န့ဉ်လီၤ. ပုၤလၢအအိဉ်ဒီးတပ်ပသိန်ဆါ အံၤမ့ဉ်တယါဘျါအသးလၢကသံဉ်ကသီ ဘဉ်န့ဉ်အသးသမူလီၤမၢ်ကွံဉ်သ့ဝဲလီၤ.

ထံဉ်ဘံဉ်တပ်ဆါဘဉ်တပ်ရၢလီၤအီၤလၢကျဲဉ်လဲဉ် ၊

ထံဉ်ဘံဉ်တပ်ဆါအယၢ်လဲၤတုၤလၢကလံၤကျါဖဲပုၤလၢအဘဉ်တပ်ပသိန်ဆါတၢၤ ကူး , ကဆဲ, သးဝံဉ်တပ်, ထူးပွဲဉ်တပ် မ့တမ့ဉ် နံၤအဆၢကတီၢ်လီၤ. ပုၤလၢအသါန့ဉ်ဘဉ်ကလံၤလၢအအိဉ်ဒီးတပ်ဆါအယၢ်တဖဉ်အံၤ ဒီးန့ဉ်ဘဉ် တပ်ဆါအံၤသ့ဝဲလီၤ.

မတၢၤတဖဉ်ဘဉ်တပ်ပသိန်ဆါလဲဉ် ၊

ဟီဉ်ခိဉ်ဒီးဘဉ်တပ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူကရၢမိၢ်ပုၤ (WHO) တယးဝဲလၢဟီဉ်ခိဉ်ဒီးဘဉ်ညါအံၤ ပုၤယုဘုလယာဉ်(နံ) ယဉ်ယဉ်

အိဉ်ဒီးတပ်ဆါအယၢ်(bacteria) လၢအပုၤလၢအဒုးကဲထီဉ်တပ်ပသိန်ဆါန့ဉ်လီၤ. လၢဟီဉ်ခိဉ်ဒီးဘဉ်ညါ အံၤ ကီးန့ဉ်ဒဲး ပုၤသံလၢတပ်ပသိန်ဆါအယၢ်အိဉ်ဝဲ ပုၤခဲကကွံဉ်ယဉ်ယဉ်လီၤ. ပုၤလၢအအိဉ်ဘဉ်ဘူးဘူးတံဉ်တံဉ်ကီး နံၤဒဲးဒီးပုၤလၢအဘဉ်တပ်ပသိန်ဆါတဖဉ်န့ဉ်မၢ်န့ဉ်တပ်ဆါအံၤသ့ဝဲလီၤ. ပုၤမၤလီၤသကီးတပ်ဒီးအီၤလၢတီၤတတီၤယီအပူၤ(classmates) , ပုၤမၤသကီးတပ်ဒီးအီၤလၢတပ်မၤလီၤတခါယီအပူၤ (co-workers), အဟံဉ်ဖိယီဖိတဖဉ် ဒီးပုၤအိဉ်သကီးဒီးအီၤလၢဟံဉ်တဖျါန့ဉ်ယီအပူၤတဖဉ်န့ဉ်, တပ်ဂံၢ်ယုဉ်စုၢ်ကီးအဝဲသ့ဉ်လၢ ပုၤလၢအမၢ်န့ဉ် တပ်ဆါ အံၤသ့တဖဉ်အကျါလီၤ.

ထံဉ်ဘံဉ်တပ်ဆါအယၢ်လၢအတဖျးဂဲၤဒဲးလၢပပူၤ (LATENT TB) ဒီးထံဉ်ဘံဉ်တပ်ဆါအယၢ် တဖျးဂဲၤလဲၤလၢပပူၤ (ACTIVE TB) န့ဉ်လီၤဆီဒ်လဲဉ်၊

ပုၤအိဉ်ဒီးထံဉ်ဘံဉ်တပ်ဆါအယၢ်လၢအတဖျးဂဲၤဒဲးလၢအပူၤန့ဉ် အိဉ်ဒီးဘဲး(ခဲ)ထံဉ်ရံယါ တပ်ဆါအယၢ်တဖဉ် လၢ

အနီၢ်ခိအပူၤလဲ ဘဉ် ဆဉ်ဒီးတပ်ဆါအယၢ်တဖဉ်အံၤတဖျးဂဲၤဒဲးအယီ အဝဲသ့ဉ်တဆါဒီးဘဉ်. ပုၤလၢထံဉ်ဘံဉ်တပ်ဆါအယၢ်လၢအတဖျးဂဲၤဒဲး အိဉ်လၢအ ပူၤတဖဉ်အံၤဆုၤယီၤတပ်ဆါဆူပုၤဂၤအအိဉ်တသ့ဘဉ်, ဘဉ်ဆဉ်ဒီးဆၢကတီၢ်လၢအကလဲန့ဉ် အဝဲသ့ဉ်ဘဉ်ထံဉ်ဘံဉ်တပ်ဆါအံၤသ့ဝဲလီၤ.

ပုၤလၢထံဉ်ဘံဉ်တပ်ဆါအယၢ်လၢအပူၤတဖဉ်တဖျးဂဲၤလဲန့ဉ်ဘဉ်ထံဉ်ဘံဉ်တပ်ဆါလဲန့ဉ်လီၤ. တပ်အံၤအခီပညီမ့ဉ်ဝဲထံဉ်ဘံဉ်တပ်ဆါအယၢ်တဖဉ်တဖျးဂဲၤထီဉ်, အါထီဉ်ဂီၢ်ထီဉ်ဒီးမၤဟးဂီၤထံးရှု (tissue) အိဉ်လၢအနီၢ်ခိအပူၤတဖဉ် န့ဉ်လီၤ. ပုၤလၢအအိဉ်လဲဒီးထံဉ်ဘံဉ်တပ်ဆါတဖဉ်အံၤထံဉ်ဘံဉ်တပ်ဆါအပနီဉ်တဖဉ်ကအိဉ်ဖျါထီဉ်ဒီး အဝဲသ့ဉ်ဆုၤ ယီၤတပ်ဆါအံၤဆူပုၤဂၤအအိဉ်သ့ဝဲ ဒီးသ့ဝဲလီၤဆီဒ်တပ်ဆူပုၤလၢအထံဉ်ဝဲကီးနံၤဒဲးဒီး, အပူၤမၤသကီးတပ်, ပုၤမၤလီၤသကီးတပ်လၢတတီၤယီအပူၤ, ဒီးအဟံဉ်ဖိယီဖိတဖဉ်န့ဉ်လီၤ.

ထံဉ်ဘံဉ်တပ်ဆါအယၢ်လၢအတြီဆၢကသံဉ်ဖိဉ်န့ဉ် (DRUG-RESISTANT TB)

ပုၤဘဉ်တပ်ပသိန်ဆါတဂၤမ့ဉ်တအိအကသံဉ်လီၤတံဉ်လီၤဆဲးဒ်တပ်န့ဉ်လီၤအီၤအသးဘဉ်, မ့တမ့ဉ်, ဆိကတီၢ်တပ်အိကသံဉ်ဖိဉ်ဆိကဲဉ်ဆိးန့ဉ်, တပ်ဆါအယၢ်လၢအဒုးအိဉ်ထီဉ်တပ်ပသိန်ဆါအံၤကအိဉ်ထီဉ်ဒီးတပ်ဂံၢ်တပ်ဘါလၢကတြီဆၢကသံဉ်အံၤအဂီၢ်လီၤ. တပ်အံၤအခီပညီမ့ဉ်ဝဲ, ကသံဉ်အံၤမၤဘျါန့ဉ်အီၤတပ်ဆါတသ့လၢဘဉ်အယီ, တပ်က ဘဉ်ဟ့ဉ်အီၤကသံဉ်အၤတကလုဉ် - ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ် ကဆူဉ်ဒိဉ်တက့ၢ်ဒီးဘဉ်အိကသံဉ်အဆၢကတီၢ်ကယံဉ် ဒိဉ်န့ဉ်ဒီးလၢအလီၢ်အိဉ်ဖဲအစးထီဉ်အိကသံဉ်အဆိထံးတခါန့ဉ်လီၤ. ထံဉ်ဘံဉ်တပ်ဆါအယၢ်လၢအတြီဆၢကသံဉ်ဖိဉ် န့ဉ်အံၤကီဒိဉ်ထီဉ်ဒီးလၢဒ်ပူၤလၢဒ်ကလံၤအါထီဉ်လၢတပ်ကယါဘျါအီၤအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.

တပ်ယါဘျါထံဉ်ဘံဉ်တပ်ဆါလၢကျဲဉ်လဲဉ်၊

ထံဉ်ဘံဉ်တပ်ဆါအံၤတပ်ယါဘျါအီၤသ့လီၤ. တပ်ဆၢကတီၢ်ယံဉ်ဝဲဖးယံဉ်လၢတပ်ကယါဘျါတပ်ဆါအံၤအဂီၢ်လီၤ. ပုၤဘဉ်တပ်ဆါအံၤတဖဉ်ဘဉ်အိဝဲကသံဉ်တဘျူးကလုဉ်လၢ 6 လၢတုၤလၢ 12 လၢအတီၢ်ပုၤဒ်သီးတပ်ဆါကဘျါ အဂီၢ်လီၤ. ပုၤဘဉ်တပ်ပသိန်ဆါတဂၤတပ်ကမၤဘဉ်အသးဒီးအီၤဒ်အအိဉ်ဝဲမ့ဉ်ထီဉ်လဲတချူးဒီးလၢတပ်ယါဘျါအီၤ အဆၢကတီၢ်ပုၤထီဉ်ဒဲးဘဉ်န့ဉ်လီၤ. တပ်လူၤပိဉ်ထွဲတပ်န့ဉ်လီၤ - တပ်အိထံဉ်ဘံဉ်ကသံဉ်ဒ်တပ်န့ဉ်လီၤအသးတုၤလၢ အဝံၤအကတၢ်တစု - မ့ဉ်တပ်လၢအကါဒိဉ်ဝဲဒ်သီးထံဉ်ဘံဉ်တပ်ဆါကဘျါအဂီၢ်လီၤ. ပုၤတဂၤလၢအဘဉ်ထံဉ်ဘံဉ် တပ်ဆါမ့ဉ်ဆိကတီၢ်အိထံဉ်ဘံဉ်အကသံဉ်တချူးဒီးလၢ တပ်ကူစါယါဘျါဝဲကတၢ်ဝဲဒဲးဘဉ်န့ဉ်,ဆါထီဉ်ကဒါက့ၤသ့ ဝဲလီၤ.



တၢ်လိာ်ကွဲဖိတဖၣ် (dolls), ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိတဖၣ်
ဒီး ပှၤကူပှၤကညီ.

**နီၣ်ခိတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အဂၤတဖၣ်ဖဲ လွံၣ်န့ၣ်
အဆၢကတီၢ်.**

ဖိသၣ်လွံၣ်န့ၣ်လၢအအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်မၤ
တၢ်တဖၣ်အံၤသ့လံလီၤ -

- ကတီၢ်တၢ်ကတီၢ်ယဲၣ်ဖျၢၣ်တူၤ
လၢယုဖျၢၣ်ပၣ်ဖျိၣ်ယုၣ်သး တဖၣ်သ့လံ.
- ဒိကန့ၣ်မၤထွဲတၢ်န့ၣ်လီၤ
လၢအအိၣ်သၢပတီၢ်တဖၣ်သ့လံ.
“ကူထီၣ်ကၤထီၣ် . ခွဲန့ၣ်ခိၣ် ဒီး
ပျၢ်န့ၣ်မဲၤစ” ဒီး
- မၤယုၣ်သကိးတၢ်ဒီးဖိသၣ်အဂၤတဖၣ်.

**တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢဖိသၣ်တဂၤအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တမ့ၢ်တၢ်
လၢအလၢအပျဲၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ် ?**

- နီၣ်ခိက့ၢ်ဂီၤတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တအိၣ်
- တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတလၢပျဲၤ
- အယံအကွဲၣ်ဘါစၢ်
- မဲၣ်ချဲၣ်ဘါစၢ်
- သ့ၣ်တဖျံးသးတညီသ့ၣ်အုန့ၣ်သးအုန့ၣ်ညီ
- အတယၢ်စ့ၤန့ၢ်အကြးဝဲဘၣ်ဝဲ
- အနၢ်ယၢ

**နဖိဆဲးဖိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်မ့ၢ်တဂ့ၢ်ဒ်သိးဖိသၣ်လၢအအိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ချတဂၤဘၣ်န့ၣ်, နကြးထံၣ်လိာ်ကတီၢ်
သကိးတၢ်ဒီးမတၤလဲၣ် ?**

နမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်ဘၣ်ယးနဖိအနီၣ်ခိတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အဂ့ၢ်
န့ၣ်, ဝံသးစ့ၤကတီၢ်တၢ်ဒီးနဖိဆဲးဖိအကသံၣ်သရၣ်တ
က့ၢ်. ပၣ်သ့ၣ်ပၣ်သးလၢနကလဲၤဆုၤနဖိဆူၤအတၢ်မၤ
ကွၢ်တဘျီဘၣ်တဘျီတဖၣ်ဒီးလၢကဆဲးကသံၣ်
ဒိတဒၢတၢ်ဆါတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

**နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအု(န့)ထၢ်နဲး(ထီ)
ဘၣ်ယးဖိသၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တဆိဘၣ်တဆိန့ၣ် ဝံသးစ့ၤ
န့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ -**

www.cdc.gov/ncbddd/autism/ActEarly
www.nidcd.gov/health/voice/speechandlanguage



လံာ်နီၤလီၤအံၤဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤခီဖျိတၢ်မၤစၢၤ
လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်မၤစၢၤအဂၤတဖၣ်လၢ -

*National Center for Birth Defects
and Developmental Disabilities
Centers for Disease Control*

လံာ်ရၤလီၤအံၤဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤခီဖျိကျိၣ်စ့တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢ တၢ်အိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ချဒီးပှၤဂ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤအဝဲၤဒးဘၣ်ယး တၢ်ပၣ်လီၤက့ၢ်
လီၢ်အိၣ်လီၢ်အိၣ်လီၢ်ဆိးလၢပှၤဘၣ်ကီဘၣ်ခဲ အဂီၢ်.

လၢတၢ်ဆဲးကျိးအဂီၢ် -
riht@uscrdc.org
**U.S. Committee for Refugees and
 Immigrants**
 1717 Massachusetts Ave., NW
 Suite 200
 Washington, DC 20036
 ထဲလံဖိ - 202 • 347 • 3507
 ဖဲး (ကိမ်) - 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



ခိးကွၢ်နဖိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်

(တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တပတီၢ်ဘၣ်တပတီၢ်အတၢ်မၤနီၣ်လၢၢ်ထူၣ်)

**Watching Your
Child Grow**

(Development Milestones)

(Karen)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

ဒီးကွာ်နဖိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်

ဖိသၢ်တၢ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်မူစးထီၣ်သီန့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဆၢကတီၢ်အကၢ်ဒိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကဒိၣ်ထီၣ်လၢနီၣ်ဒိ, လၢတၢ်သးဂဲၤ, ဒီးလၢတၢ်ရုလိၣ်တၢ်ဘၣ်ထွဲလိၣ်သးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတၢ်ကိးအီၤလၢဖိသၢ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၢ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အိၣ်ဒီးအပတီၢ်လၢအလီၤဆီလိၣ်သးတဖၣ်လၢမိၢ်ပၢ်တဖၣ်ပၢ်သ့ၣ်ပၢ်သးလၢအယိသ့ဝဲဒ်သိးကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဝဲလၢအဖိတဖၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်ဂ့ၤဝဲဘၣ်ဘျိးဘၣ်ဒါဝဲကစီဒါန့ၣ်လီၤ. ဖဲအမဲရကၢ်အံၤ, တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်မိၢ်ပၢ်တဖၣ်လၢထီၣ်ဘိန့ၣ်ကဒီးကွာ်အဖိဆဲးဖိအခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်,အမဲဒ်ချံ, အနၢ် ဒီးအစုအခိၣ်တဖၣ်ဒ်သိးကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဝဲလၢတၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးအိၣ်တမံၤမံၤန့ၣ်လီၤ.

ယကဘၣ်ပၢ်သ့ၣ်ပၢ်သးလၢတၢ်မနုၤတဖၣ်အဂ့ၢ်ဘၣ်ယးယဖိန့ၣ်လဲၣ် ?

ဖိသၢ်တဖၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အကတီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤဆီလိၣ်အသးလီၤ. ဖိသၢ်ကိးဂၤဒဲးဒိၣ်ထီၣ်ဒၣ်ဒ်အကစၢ်ဒၣ်ဝဲဒိၣ်ထီၣ်သ့အသိးဒီး တုၤယီၤဝဲအကတီၢ်တဖၣ်အံၤကဆိန့ၢ်မ့တမ့ၢ်ကစဲၤခံန့ၢ်ဖိသၢ်အဂၤတဖၣ်လၢအနံၣ်အလိၣ်သိးအီၤန့ၣ်လီၤ. လံၣ်ရၤလီၤအံၤမ့ၢ်တၢ်န့ၣ်ကျဲၣ်ညီၣ်ဖိလၢကမၤစၢၤန့ၣ်လၢနကနၢ်ပၢ်နဖိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အဂ့ၢ်ဒီး နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တမံၤမံၤန့ၣ်နကဘၣ်သံကွၢ်ကသံၣ်သရၣ်လၢတၢ်မနုၤလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. အအံၤမ့ၢ်တၢ်ပနီၣ်တနီၤလၢနကဘၣ်ခိးကွၢ်ဖဲနဖိဒိၣ်ထီၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နီၣ်ဒိၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ်အဂၤတဖၣ်ဖဲန့ၣ်လိအဆၢကတီၢ်

တုၤယီၤဖဲန့ၣ်လိအကတၢ်န့ၣ်ဖိသၢ်လၢအအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဖၣ်မၤတၢ်တဖၣ်အံၤသ့ၣ်လဲၣ်လီၤ -

- ယၣ်တရံးအခိၣ်ဖဲနကိးအီၤ,
- နံၤကမ့ၢ်ဆၢပုၤအဂၤတဂၤ,

- တၢ်ကလုၢ်သီၣ်န့ၣ် မၤဒီးဝဲ,
- တၢ်လိၣ်ကွဲသကိးဒီးအီၤန့ၣ်မုၢ်ဘၣ်အီၤ,
- ဖိၣ်ယၢ်တၢ်လိၣ်ကွဲလၢအဆဲးတဖၣ်လၢအစုပူၤသ့ၣ်လဲ,
- အမဲဒ်ချံလူၤပိၣ်ထွဲတၢ်ဖိတၢ်လံၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ကပီၤလၢတၢ်မၤဝးအီၤဘျးဒီးအမဲဒ်ချံ.

နီၣ်ဒိၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အဂၤတဖၣ်ဖဲ တနံၣ် (12) လိ အဆၢကတီၢ်.

တုၤယီၤဖဲတနံၣ်န့ၣ် ဖိသၢ်လၢအအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဖၣ်မၤတၢ်တဖၣ်အံၤသ့ၣ်လဲလီၤ -

- မၤဝဲစုဒိၣ်နီၣ်ဒိၣ်တၢ်ဟူးဂဲၤညီၣ်ဖိတဖၣ် (ဝံၣ်ဝံၣ်အစု),
- မၤသီၣ်တၢ်ကလုၢ်ညီၣ်ဖိတဖၣ်,
- လိၣ်ကွဲအခါ မၤဒီးတၢ်မၤလၢအထံၣ်ဝ (ဒဲးအစု) ဒီး
- နၢ်ပၢ်ဝဲဖဲနတဲအီၤ “မၤတဂ့ၤ”.



နီၣ်ဒိၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီး တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အဂၤတဖၣ်ဖဲ တနံၣ်ယုၤလိ (1 1/2 year) အဆၢကတီၢ်.

ဖိသၢ်တနံၣ်တခီလၢအအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဖၣ်မၤတၢ်တဖၣ်အံၤသ့ၣ်လဲလီၤ -

- တၢ်လိၣ်ကွဲပၢ်မၤသးညီၣ်ဖိတဖၣ် (ကတီၤတၢ်လၢဖိသၢ်တၢ်လိၣ်ကွဲထဲလံဖိ),
- နံၣ်ယီၤတၢ်လၢအထူးန့ၢ်အသးတဖၣ်လၢအစု,
- ကွၢ်ယီၤတၢ်ဆူတၢ်တမံၤမံၤလၢနဒုးန့ၣ်အီၤလၢနစုဒီးတဲအီၤ “ကွၢ်လၢန့ၣ်” အခါ, ဒီး
- အကစၢ်ဒၣ်ဝဲကတီၤတၢ်ကတီၤဘၣ်တဘျးဖျၢၣ်လဲ.

နီၣ်ဒိၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အဂၤတဖၣ်ဖဲ ခံန့ၣ် အဆၢကတီၢ်

ဖိသၢ်ခံန့ၣ်လၢအအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဖၣ်မၤတၢ်တဖၣ်အံၤသ့ၣ်လဲလီၤ -

- ကတီၤတၢ်ကတီၤခံဖျၢၣ်ပၢ်ဖျိၣ်ယုၤသးတဖၣ်သ့ၣ်လဲ,
- မၤထွဲတၢ်နံၣ်လီၤညီၣ်ဖိတဖၣ်ဘၣ်လဲ,
- စးထီၣ်ရုလိၣ်မုၢ်လိၣ်ဒီးဖိသၢ်အဂၤတဖၣ်, ဒီး
- နံၣ်ယီၤအစုဆူတၢ်တမံၤမံၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ဂီၤတခါခါဖဲနယၤထီၣ်အီၤ.

နီၣ်ဒိၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အဂၤတဖၣ်ဖဲ သၢနံၣ် အဆၢကတီၢ်

ဖိသၢ်သၢနံၣ်လၢအအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဖၣ်မၤတၢ်တဖၣ်အံၤသ့ၣ်လဲလီၤ -

- နၢမူ မ့တမ့ၢ် ဖိးဟ့ၣ် ဖိသၢ်အဂၤတဖၣ်,
- ကတီၤတၢ်ကတီၤခံဖျၢၣ်ပၢ်ဖျိၣ်ယုၤသးတဖၣ်သ့ၣ်လဲ,
- မၤဒီးသးပုၤတဖၣ်ဒီးအသကိးဖိလၢအလိၣ်ကွဲသကိးတဖၣ်သ့ၣ်လဲ,
- လိၣ်ကွဲပၢ်မၤသးဒီးပိၣ်မုၢ်ပိၣ်ခွါကွၢ်ဂီၤ

- ဟေးဆွေး တင်လာအအိန်ယုဒ်ဒီးဂတ်တင်ဖိတင်လံ (ဒ်အမုာ် ကသံဉ်မာသံတင်ဖိတင်ယာ်, ဒီး ကသံဉ်မာကဆွဲကဆီဟံဉ်ယီပူတဖဉ်)
- လဲထီဉ်တင်မာလိဘဉ်ပေးတင်လာနကြေးသုဉ်ညါတချူးနအိဉ် ဖျဉ်နဖိ ဒီးအခါ
- အိကသံဉ်နူဂ်ဂ်နူဂ်ဘါ Multi vitamin လာအအိဉ်ယုဒ်ဒီး folic acid .



နမုာ်အိဉ်ဒီးအါထီဉ်တင်ဂုာ်တင်ကျါအံၤဒီဖျိထဲလံဖိ နှဉ်, ဝံသးဇူကီး

The National Women's Health Information Center (NWHIC)
1-800-994-9662

The Planned Parenthood Federation of America at
1-800-230-7526

နမုာ်အိဉ်ဒီးယုထံဉ်နူဂ်ကသံဉ်ဝဲဒးလာအပူၤဘဉ်မုတမုာ်လာ- တင်မာကလီအီၤ လာနကမာကွာ်နပိဉ်မုဉ်ဒါလီၤအဒွဲပူၤ မုတမုာ် နကဒိ မဲမိကရဲ(မ်)အဂီၢ်နူဉ် ဝံသးဇူၤယဲနုဉ်ကွာ်ဖဲ-

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Health and Human Services
www.womenshealth.gov

The U.S. Department of Health and Human Services
Office of Minority Health
www.omhrc.gov

တင်ဂုာ်လာလံဉ်ရူၤလီၤအပူၤတဖဉ်တင်ဟံးနူဂ်ဝဲကျဲၤဘဉ်အီၤဒ် အလီၢ်အိဉ်အသိးလာတင်ကွဲးလာ အဘဉ်တင်ကတဲဉ်အီၤလာ-

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/cancer

Planned Parenthood Federation of America
www.plannedparenthood.org



တင်ဂုာ်လာလံဉ်ရူၤလီၤအံၤအပူၤတဖဉ် တင်ဟံးနူဂ်ဝဲကျဲၤဘဉ်အီၤဒ်အလီၢ်အိဉ်အသိး လာတင်ကွဲးလာအဘဉ်တင်ကတဲဉ်ကတီၤအီၤလာ -

The Office of Women's Health and Office of Minority Health at the U.S. Department of Health and Human Services

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The National Cancer Institute

လံဉ်ရူၤလီၤအံၤတင်ဒုးအိဉ်ထီဉ်အီၤဒီဖျိကျိဉ်စုတင်ဆီဉ်ထွဲလာတင်အိဉ် ဆူဉ်အိဉ်ဒီးပူၤဂုာ်ဝီတင်မာစာဝဲကျဲၤ, တင်သုးကျဲၤပဉ်လီၤကွဲၤ လီၢ်အိဉ်လီၢ်ဆိးလာပူၤဘဉ်ကီဘဉ် ခဲအဂီၢ်ဝဲဒးနူဉ်လီၤ.

လာတင်ဆဲးကျိးအဂီၢ် -
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
ထဲလံဖိ - 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



ဒိုသအာသ ခမနိုဇအပူၤသျှန ဩဂူအဝ

တင်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချူတင်မာကွာ်တဘျီ ဘဉ်တဘျီလာပိဉ်မုဉ်တဖဉ်အဂီၢ်
Routine Health Exams for Women
(KAREN)



www.refugees.org
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

တင်အိဉ်ဆူဉ်ဆူဉ်ဒီးတင်အိဉ်ဆူဉ်ဆူဉ်

တၢ်မၤကွၢ်ပိၣ်မုၢ်ဒၢလီၢ်အဒွဲပူၤ (PAP TEST)

တၢ်မၤကွၢ်ပိၣ်မုၢ်ဒၢလီၢ်အဒွဲပူၤအံၤမ့ၢ် ကသံၣ်ကသီတၢ်မၤကွၢ်တဘျီဘၣ်တဘျီ ဖဲ ကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ် ပူၤကွၢ်ပူၤဆါကသုဝဲ နီၣ်တြုၣ်တၢ် (brush) ဆံးဆံးဖိတဘိလၢ ကမၤန့ၢ်စဲ(လီ)တဖၣ်အဒိ လၢနဒၢလီၢ် အခိၣ်ထိး (cervix) န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကမၤအသးတမ့ၢ်တလၢလၢနဂီၢ်တဆံးတက့ၢ် ဘၣ်ဆၣ်ဒီး တၢ်မၤကွၢ်ပတီၢ်မုၢ်ဖိတခါအံၤ မၤစၢၤကသံၣ်သရၣ်ဒ်သိး သ့ၣ်ညါဝဲလီၤတံၢ်လီၤဆဲးကသုလၢ ဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးခဲ(န့)စၢၣ် တၢ်ဆါလၢအမၤသံတၢ်သ့အံၤ မၤအသးဒီးန့ၣ်သ့တသ့အဂီၢ်လီၤ. ပိၣ်မုၢ် 18 န့ၣ်ဆူအဖိခိၣ်ကိးဂၤဒဲးကြး မၤကွၢ်အဒၢလီၢ်ဒွဲပူၤတနံၣ်တဘျီန့ၣ်လီၤ. ပိၣ်မုၢ်တဂၤလၢအစးထီၣ်မံၤယုၣ်ဒီးပိၣ်ခါဖဲတချးအသးအိၣ် 18 န့ၣ်စ့ၢ်ကိး, ကြးမၤကွၢ်အဒၢလီၢ်ဒွဲပူၤ (Pap Test) တနံၣ်တဘျီလီၤ.

ဖဲတနံၣ်တဘျီတၢ်မၤကွၢ်ဒၢလီၢ်ဒွဲပူၤအဆၢကတီၢ်န့ၣ်, တၢ်ကမၤန့ၣ်လီၤန့ၣ်န့ၣ်သိးလၢ န့ၣ်ဒွဲအဖိလၢ ခဲလၢဝံၤမံၤလီၤလၢစီၢ်နီၤခိၣ်အလီၤလီၤ. တၢ်ကဝံၤကစီၤထီၣ်န့ၣ်ခိၣ်ခိၣ်ဝံၤကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်ပူၤကွၢ်ပူၤဆါ ကအိၣ်လၢနခိၣ်ခိၣ်ခိၣ်အကဆူးပူၤစိၣ်ယုၣ်မုၢ်အူဘိဒီးတၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢကသုဝဲလၢတၢ်မၤကွၢ်အဂီၢ်တဖၣ်လီၤ.

န့ၣ်ယုၣ်သိး ပူၤကွၢ်ပူၤဆါအဂၤတဂၤ ကအိၣ်ဒီးန့ၣ်လၢဒးပူၤအဂီၢ်သ့ဝဲလီၤ. ကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်ပူၤကွၢ်ပူၤဆါကကွၢ်ဝဲန့ၣ်ပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤလီၢ်ကဝီၤတဖၣ် (genital area), ကကလၢကွၢ်ဝဲအဒွဲပူၤ, ဒီးမၤဝဲဒၢလီၢ်ဒွဲပူၤတၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအလီၢ်အိၣ်ဒ်သိးသ့ၣ်ညါလီၤတံၢ်ဝဲကသုလၢန့ၣ်ပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအဒွဲပူၤ ဒီးဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးတဖၣ် တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအိၣ်တအိၣ်အဂီၢ်လီၤ.

ဒ်သိးတၢ်မၤကွၢ်အံၤအစၢၤတမ့ၢ်တၢ်အဘၣ်နီၣ်ကီၢ်အဂီၢ်, သၢသီအတီၢ်ပူၤတချးန့ၣ်မၤကွၢ်န့ၣ်သးဒီးဘၣ်န့ၣ်န့ၣ်တကြး မၤတၢ်လၢအဖိလၢတဖၣ်အံၤဘၣ် -

- သ့ဆဲးဖိုးန့ၣ်ပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအပူၤလၢထံ (douche)
- သူထဲ(မံ)ဖိၣ်(နံစိ) (tampons)
- သူ ခရံ(မံ), တၢ်လၢပဆွဲန့ၣ်အံၤ(suppositories)ယ ကသံၣ်ကသီ လၢန့ၣ်ပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအပူၤ
- သူကသံၣ်ထံမၤဟါမၢ်တၢ်အစိလၢပုၤဖုံအံၤ (deodorant spray) မ့တမ့ၢ် ဖိဒါကမူၣ် (powder) လၢပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအလီၤ
- မံယုၣ်တၢ် (have sex)

** Most doctors suggest that women avoid douching altogether. The female body cleans itself naturally, so douching may cause or worsen infections. Douching may also increase your risk for sexually transmitted disease. Douching does NOT prevent pregnancy.*

တၢ်မၤကွၢ်န့ၢ် (BREAST EXAMS)

တၢ်အချဲတၢ်အကီၢ်လီၢ် (lumps) မ့ၢ်အိၣ်လၢပန့ၢ်အပူၤန့ၣ်, မ့ၢ်တၢ်ပနီၣ်ဘၣ်ယး တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအကဲထီၣ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢပသးသမ့အဂီၢ်န့ၣ်သ့ဝဲလီၤ. ဖဲအလဲထံၣ်ကသံၣ်သရၣ်လၢတနံၣ်တဘျီနီၣ်ခိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ် ချဲတၢ်မၤကွၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်ပိၣ်မုၢ်တဂၤကြးမၤကွၢ်အန့ၢ်လၢ ကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်ပူၤကွၢ်ပူၤဆါတဂၤန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ် ပူၤကွၢ်ပူၤဆါကမၤကွၢ်အန့ၢ်ဒီး ယုၣ်ကွၢ်ဝဲတၢ်အလီၢ်အချဲ (lump), တၢ်လီၤဆၢၣ်လီၤသဝံး (dimple), တၢ်လီၤလၢအထီၣ်ဂီၤ (redness) အိၣ်တအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကိးလၢဒဲးပိၣ်မုၢ်ကိးဂၤဒဲးကြးမၤကွၢ်အန့ၢ်ဒၣ်ဝဲဒ်သိးကသ့ၣ်ညါဝဲလၢ တၢ်အချဲ, တၢ်လီၤဆၢၣ်လီၤသဝံး, တၢ်လီၢ်လၢအထီၣ်ဂီၤအိၣ်တအိၣ်, တၢ်အထံးထီၣ်လၢအန့ၢ်ခိၣ်ခိၣ်အိၣ်တမံၤမံၤဧါ, ဒီးတၢ်လဲလိၣ်လၢအဂၤအိၣ်တမံၤမံၤ ဧါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အကီၢ်လီၢ်တနီၤန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးကစီဒီး, ဘၣ်ဆၣ်ဒီးန့ၣ်မ့ၢ်ကလၢကတီၢ်တၢ်အကီၢ် လီၢ် အသီမ့တမ့ၢ်တၢ်ကီၢ်လီၢ်လၢအအိၣ်ပၣ်လၢညါလဲန့ၣ်မ့ၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တခီ, တၢ်အဂၤတတၢ်လၢန့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်န့ၣ်လဲၤဒုးန့ၣ် ကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ် ပူၤကွၢ်ပူၤဆါ လၢကကွၢ်ဝဲအဂီၢ်လီၤ. တၢ်အကါဒိၣ်လၢန့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်, နကစၢ်ဒၣ်န့ၣ်က ဘၣ်မၤ ကွၢ်န့ၣ်ကိးလၢဒဲးဒ်သိးန့ၣ်ညါလၢန့ၣ်ညီန့ၣ်မၤအသးဒ်လဲၣ် ဒီးမၤကွၢ်ဒ်သိးန့ၣ်ညါဘၣ်လၢတၢ်လဲလိၣ်အိၣ်တအိၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

မဲမိကရဲ(မံ) န့ၢ်အဲး(ကံစိ)ရူ (ယံ) (MAMMOGRAM)

မဲမိကရဲ(မံ) မ့ၢ်တၢ်ဒိန့ၢ် အဲး(ကံစိ)ရူ(ယံ) ဒ်သိးတၢ်ကယုၣ်ခဲ(န့)စၢၣ်န့ၣ်လီၤ. ပိၣ်မုၢ်လၢအသးအိၣ် 40 ဆူအဖိ ခိၣ်တဖၣ် ကြးဒိမဲမိကရဲ(မံ) တနံၣ်တုၤလၢခဲနံၣ်တဘျီန့ၣ်လီၤ.

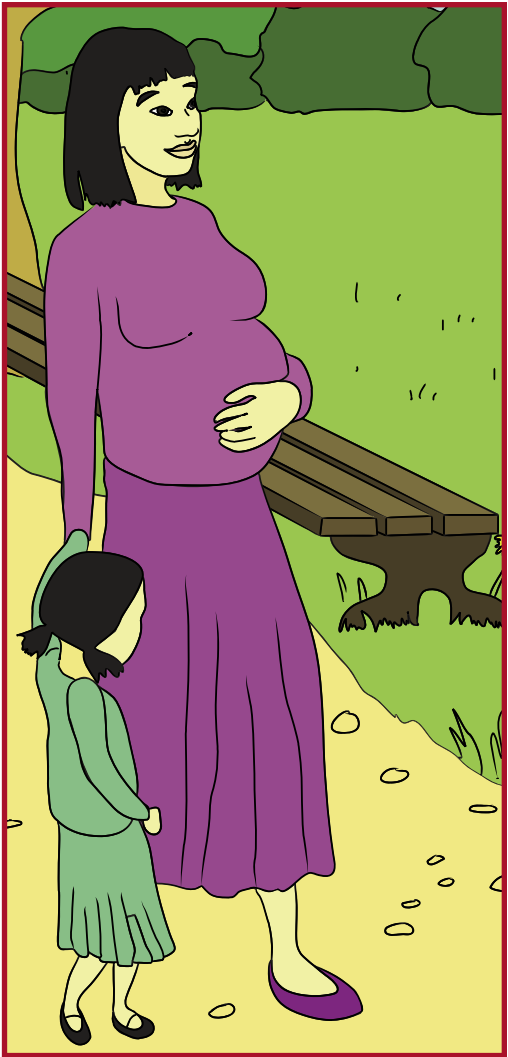
နကဒိမဲမိကရဲ(မံ)အဂီၢ် ကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်အပူၤကွၢ်ပူၤဆါကမၤန့ၣ်ပၣ်န့ၣ်လၢတၢ်ဘၣ်ဘၣ်ဖးဒိၣ်ခဲဘၣ်အကဆူးလီၤ. ဖဲန့ၣ်ကဟၣ်လၢအဒိတၢ်ဂီၤကကျါတံၢ်အသးဒီးမၤန့ၢ်န့ၣ်အဂီၢ်လၢအဖျါဂ့ၤဂ့ၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကဘၣ်န့ၣ်တမ့ၢ်တဆဲးတက့ၢ်ဘၣ်ဆၣ်ဒီးတၢ်ဒိမဲမိကရဲ(မံ) အံၤကယံၣ်ဒၣ်ထံတမံးန့ၣ်ယုၣ်ယုၣ်လီၤ. တၢ်မၤကွၢ်န့ၢ် ဒီး မဲမိကရဲ(မံ) မ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်မးဒ် သိးန့ၢ်ခဲ(န့) စၢၣ်တၢ်ပနီၣ်မ့ၢ်အိၣ်န့ၣ် တၢ်ကထံၣ်ဆိအံၤအဂီၢ်လီၤ.

တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဖဲ တချးဖိအိၣ်ဖျိၣ်ထီၣ်ဒ်ဒီး (PRE-NATAL CARE)

တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဖဲတချးဖိအိၣ်ဖျိၣ်ထီၣ်ဒ်ဒီး မ့ၢ်ကသံၣ်ကသီတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢ န့ၣ်ဒီးဖိလၢန့ၣ်ဒၢလီၢ်ပူၤန့ၣ်ဘၣ်ဝဲ ဖဲန့ၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်မးလၢ ကမၤစၢၤန့ၣ်ဒ်သိးန့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်ဖိလၢ အအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲ တဂၤအဂီၢ်လီၤ.

ပိၣ်မုၢ်အိၣ်ဟ့းအိၣ်သးကိးဂၤဒဲးကြးဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဖဲတချးဖိအိၣ်ဖျိၣ်ထီၣ်ဒ်ဒီးဘၣ်အံၤဆိဆိ ဒီးဘၣ်ဆါဘၣ်ကတီၢ်ဒ်အလီၢ်အိၣ်အသးလီၤ. တၢ်အကါဒိၣ်စ့ၢ်ကိးလၢန့ၣ်ကဘၣ်လၢထွဲမၤထွဲဒ်ကသံၣ်သရၣ် အတၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်အသးလီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤအကျါတနီၤကမ့ၢ်ဝဲ -

- အိၣ်တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢအါအါ
- ဟးဆွဲးတၢ်အိၣ်မိၣ်, တၢ်အိၣ်သး, ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကသံၣ်မူၤဘျီး
- ကျဲးစးမၤဟူးမၤဝဲန့ၣ်သး. နီၣ်ခိၣ်တဟူးတၢ်ဂီၤလၢတလီၤဘျီးလီၤတီၤ(gentle exercise) န့ၣ်ဂ့ၤလၢန့ၣ်ဂီၢ်ဒီးလၢန့ၣ်ဖိအဂီၢ်စ့ၢ်ကိး
- ဟးဆွဲး caffeine (ကၣ်ဖံၣ်, စိဒၢ ဒီး လၢဖး)



- သားတိုက်အိတ်သားကလဲလိင်သား (moodswings)
- အနက်ကဖျါကပုပ်လီ (tenderness in the breast)

တက်ပနီတဖန်အံ့တမံမံမု်မအသးဒီးနးနးကလဲင်န့ဉ်၊
နကြးလဲထံင်ကသံဉ်သရဉ်ဒီးကတိတဂ်ဒီး အီ၊ ဘဉ်ယးတဂ်ဝ်အံ့
လီ၊

**နကြးလဲထံင်လိင်ကသံဉ်သရဉ်ဒီးဒူးသ့ဉ်ညါအီ၊
ဘဉ်ယးနဂု်နကျီတမံမံမု်မအခါဖဲလဲဉ် ?**

နကြးလဲထံင်လိင်ကသံဉ်သရဉ်ဖဲ -

- တဂ်ဝ်တဂ်ကျီလီတဂ်လီဆဲးဒ်အမု်၊
သးတဂ်ဆိဉ်သနံး (stress) ဒိဉ်ဒိဉ်မု်မု်၊ တဂ်ဆူးတဂ်ဆါ
မုတမု်၊ နိုကစၢ်အတယာ်အါထီဉ်/တု
လီ၊ တဖန်တအိဉ်နီတမံဘဉ်ဆဉ်၊
နပိဉ်မုဉ်လုဂ်လုဂ်ဆါကတိဂ်လဲလိင်အ သးသတုဂ်ကလဉ်
- နပိဉ်မုဉ်လုဂ်လုဂ်ဆါကတိဂ်၊ အသွဉ်ဟးထီဉ်အါအါဂီဂီဒီး
ယံဉ်အါနုဂ် 7 သီ
- နသွဉ်ဟဲဖဲနပိဉ်မုဉ်လုဂ်လုဂ်ဆါကတိဂ်တခါဒီးအဂါ
တခါအဘဉ်စၢ
- နဟာမာဆါဒိဉ်ဒိဉ်ကလဲဉ်ယံဉ်ဝဲအါနုဂ် 2 သီ
- နမုဉ်ဆိကမိဉ်လၢနကဒါထီဉ်လံသ့ဉ်သ့ဉ်
- တဂ်အထံအနီလၢအဟးထီဉ်လၢနပိဉ်မုဉ်ကွဲဂီလု
တဖန်နုဉ်အလွဲဂ်ဘီ (yellow), လါဟ့ (green), မုတမု်
ဝါယး (gray) , ဝါဒီးပံဉ်လီလၢတဂ်နုဂ်ထံအသီ၊
အသဘွဲအိဉ် မုတမု် , နာဆဲနာတမုဉ်ဒိဉ် ဒိဉ်ကလဲဉ်

**နမုဉ်အဲဉ်ဒီးအါထီဉ်တဂ်ဝ်တဂ်ကျီဘဉ်ယးပိဉ်မုဉ်တဖန်အတဂ်
အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူအဂုဂ်ဒီးဖျါအု(န)ထာဂ်နဲး(ထံ)န့ဉ်
ဝံသးစူယဲန့ဉ်လီကွဲဖဲ -**

www.womenshealth.gov

www.4women.gov

www.omh.gov

www.girlshealth.gov

www.youngwomenshealth.org

www.girlhealth.org

**နမုဉ်အဲဉ်ဒီးအါထီဉ်တဂ်ဝ်တဂ်ကျီအံ့ဒီးဖျါထဲလံဖိန့ဉ်၊
ဝံသးစူကီးနီဉ်ဂံ -**

CDC National STD Hotline

1-800-227-8922

24 hours a day, 7 days a week

CDC National AIDS Hotline

1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)

24 hours a day, 7 days a week

National Women's Health Center

1-800-994-9662

The U.S. Department of Health and
Human Services



တဂ်ဝ်လၢလံဉ်ရၢလီအပူတဖန်တဂ်ဟံး
န့ဉ်ဝံကျီဘဉ်အီဒ်အလီအိဉ်အသးလၢတဂ်ကွဲး
လၢအဘဉ်တဂ်ကတဲဉ်အီလၢ-

*The American Academy of Pediatrics: Puberty
Information for Boys and Girls*

*The U.S. Department of Health and Human Services
Office of Women's Health*

Advocates for Youth

လံဉ်ရၢလီအံ့တဂ်ဒူးအိဉ်ထီဉ်အီဒီးဖျါကျီဉ်စုတဂ်ဆိဉ်ထွဲလၢတဂ်အိဉ်
ဆူဉ်အိဉ်ဆူဒီးပုဂ်ဂီတဂ်မၤစၢဝဲကျီ၊ တဂ်သူးကျဲပဉ်လီကွဲ
လီအိဉ်လီဆိးလၢပုဂ်ဘဉ်ကိဘဉ်ခဲအဂီဝဲဒးန့ဉ်လီ၊

လၢတဂ်ဆဲးကျိးအဂီဝ် -
riht@uscridc.org
**U.S. Committee for Refugees
and Immigrants**
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
ထဲလံဖိ - 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



Photo credit: Rose McNulty

**တဂ်လၢပိဉ်မုဉ်ကီးဂွဲး
ကြးသ့ဉ်ညါဘဉ်ယး
အနီဂိအဂုဂ်**

**What Every Woman Should
Know about Her Body**

(KAREN)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

တဂ်အိဉ်မုဉ်လၢပုဂ်ဒီးတဂ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူ

လိင်ဘဝထိပ်သီကတီ - PUBERTY

လိင်ဘဝထိပ်သီကတီမှန်ဆာကတီဖဲ ဖဲသပ်အကွာဂီ၊ လဲလိင်အသးဆူသးပှ်အကွာဂီန့ၣ်လီၤ. တၢ်လိင်ဘဝထိပ်သီကတီတၢ်လဲလိင်အံၤမၤညီန့ၣ်အသးလၢပိပ်မုၢ်ဖိတဖၣ်ဒီးပိပ်ခွါဖိတဖၣ်အနီၣ်ခိကွၢ်ဂီၤအပူၤ စးထီၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ် 9 န့ၣ်တုၤလၢ 13 န့ၣ်အဆာကတီန့ၣ်လီၤ.

ဖဲလိင်ဘဝထိပ်သီအဆာကတီအံၤ, ပိပ်မုၢ်ဖိတဖၣ်အန့ၣ်ကအိၣ်ဖျါထီၣ်, အခံခိၣ်ကလဲၣ်ထီၣ်, ဒီးလၢအပိပ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤ, လၢအတံၢ်လၢပူၤဒီးလၢအခိၣ်န့ၣ်အဆူၣ်ကထီၣ်ဝဲလီၤ. ဖဲဆာကတီအံၤ ပိပ်မုၢ်ဖိတဖၣ်အလုၢ်လၢတၢ်လဲၤတရံး သး (menstrual cycle) ကစးထီၣ်ဝဲလီၤ. တၢ်လဲလိင်တဖၣ်အံၤ, မှ်တၢ်လၢအဘၣ်လီၤဘၣ်စး, အဘၣ်ဘျီဘၣ် ဒါ ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီးမၤစၢၤ ပိပ်မုၢ်ဖိတဖၣ်ဒ်သးကကဲထီၣ် ပိပ်မုၢ်ဒိၣ်တုၤခိၣ်ပွဲၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တလိတဘျီပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢတၢ်လဲၤတရံး - Menstrual Cycle

ပိပ်မုၢ်ဖိအါတက့ၢ်အတလိတဘျီပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢတၢ်လဲၤတရံးစးထီၣ်ဝဲဖဲအသးအိၣ် 9 န့ၣ်တုၤ 16 န့ၣ်အဘၣ်စၢၤ န့ၣ်လီၤ. နပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢအိၣ်အယီ, နမၤတၢ်လၢနမၤညီန့ၣ်အံၤဒ်အမုၢ်တၢ်ပိၢ်ထံ, တၢ်ယုၢ်လိၣ်ကွဲ, တၢ်ဖဲမၤတၢ် ဒီး တၢ်မၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဂၤတမံၤမံၤတသ့ဘၣ်န့ၣ် တမ့ၢ်ဘၣ်. နဟူးနဂဲၤအါအယီ, မၤစၢၤလီၤ တၢ်တမ့ၢ်တ လၢတနီၤလၢ အမၤအသးဒီးနၤဖဲပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢတၢ်လဲၤအဆာကတီအံၤန့ၣ်ကသ့ဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.

တလိတဘျီပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢတၢ်လဲၤတရံးသးစးတၢ်န့ၣ် မှ်-တၢ်မနုၤလဲၣ် ?

ဖဲပိပ်မုၢ်ဖိတဖၣ်အလုၢ်လၢတၢ်လဲၤတရံးသးစးထီၣ်လဲန့ၣ်, တလိတဘျီ အပိပ်မုၢ်ချဲသ့ၣ်လီၢ် (ovaries) ကပျၢ်ထီၣ် ဝဲပိပ်မုၢ်ချဲသ့ၣ် (egg) တပျၢ်န့ၣ်လီၤ. ချဲသ့ၣ်လၢပိပ်ခွါချဲသ့ၣ်ထံနီ (sperm) အကျါတပျၢ်ဖျါၣ် ပပ်ဖျိၣ်ယုၢ်အသး ဒီး ပိပ်မုၢ်ချဲသ့ၣ်အံၤ မှ်န့ၣ်ဝဲန့ၣ်, ကဒိၣ်ထီၣ်ဝဲလၢဒၢလီၢ်အပူၤဒီးကကဲထီၣ်ဖိသပ်ဖိတဂၤန့ၣ်လီၤ. ကိးလါဒဲး ပိပ်မုၢ်အနီၣ်ခိကတဲၣ်ကတီၤအသးလၢကတူၢ်လိၣ်ဝဲပိပ်မုၢ်ချဲသ့ၣ်လၢအပပ်ဖျိၣ်ယုၢ်အသးဒီးပိပ်ခွါချဲသ့ၣ်အံၤ ဒီဖျါအဒူးအိၣ်ထီၣ်ဝဲ ထံးဂျူ (tissues) ဒီးသ့ၣ်အစဲ(လ်)တဖၣ်အိၣ်ပပ်ဖျိၣ်ယုၢ်သး တီၣ်တီၣ်ဖိတကထၢလၢဒၢလီၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. ပိပ်မုၢ်ချဲသ့ၣ်လၢတၢ်ပျၢ်ထီၣ်အံၤအံၤပပ်ဖျိၣ်ယုၢ်အသးဒီးပိပ်ခွါချဲသ့ၣ်မုၢ်တန့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်, ဒၢလီၢ်ပျၢ်လီၤကွဲဝဲတၢ်ထံတၢ်နီ (fluid) အကထၢအံၤဆူတၢ်ချၢန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမုၢ်တၢ်လၢပကိးအံၤလၢ ပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢတၢ်လဲၤကတီန့ၣ်လီၤ.

ပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢတၢ်လဲၤဆာကတီတဘျီန့ၣ်ယံၣ်ဆံးယံၣ်လဲၣ် ?

ပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢတၢ်လဲၤဆာကတီန့ၣ်အါတက့ၢ်ယံၣ်ဝဲ 3 သီတုၤလၢ 7 သီလီၤ. ညီန့ၣ်ပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢ တၢ်လဲၤတရံး သးအံၤအိၣ်ဒီးဆာက

တီၢ်လၢတၢ်ပပ်ပနီၣ်အံၤ, တဝီဘၣ်တဝီတၢ်လဲၤတရံးအသးန့ၣ်ကယံၣ်ဝဲ 3 န့ၣ်တုၤလၢ 5 န့ၣ် လီၤ. ဖဲလိင်ဘဝထိပ်သီအကတီန့ၣ်, ပိပ်မုၢ်သးစၢ်တဂၤအလုၢ်လၢတၢ်လဲၤတရံးသးအံၤ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တမ့ၢ် လၢကဘၣ်ဆာဘၣ်ကတီဘၣ်. ဖဲဆာကတီယံၣ်ထီၣ်န့ၣ်အနီၣ်ခိကကျဲဘၣ်လိၣ်က့ၤအသး ဒ်အလီၢ်အိၣ် အသးဝံၤအလီၢ်ခံအလုၢ်လၢတၢ်လဲၤတရံးသး ကဘၣ်ဆာဘၣ်ကတီက့ၤဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲနပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢတၢ်လဲၤအဆာကတီန့ၣ် နကအံးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤ နသးလၢကျဲဒ်လဲၣ် ?

ဖဲနပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢတၢ်လဲၤအဆာကတီပူၤန့ၣ်နကဘၣ်သ့နသးလၢဘဲမ့တမ့ၢ်တၢ်ကံးယံၣ်ဘၣ်ဘၣ်လၢအကဆီတဖၣ် ဒ်သးနကူနသးသ့တဘၣ်အာတဂ့ၢ်အဂီၢ်လီၤ. ပိပ်မုၢ်အါတက့ၢ်သ့ဝဲ sanitary pad မ့တမ့ၢ် tampon လီၤ. နကသ့တၢ်မနုၤလဲၣ်န့ၣ်နယုၤထၢဒၣ်န့ၣ်သ့လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်ဒီး ဟးဆွဲးတၢ်လၢပူၤမၤန့ၣ်ပပ်အံၤ (scented) တဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်မၤဘၣ်ဒ်မၤဆါနၤကသ့လီၤ.

ဖဲနထရံးဖဲ(ဒ်ဖဲ) (Sanitary pads) တဖၣ် အံၤနကဘၣ်ကူအီၤလၢ နခံဖျိၣ်ဖိအပူၤတကပၤလီၤ. အိၣ်ယုၢ်ဝဲဒီး ထူး(ဖဲ) tape တကလုၢ်အယီကစဲဘူးတံၢ်ဒီးနခံဖျိၣ်ဖိန့ၣ်လီၤ. နကြးလဲလိၣ်ဖဲနထရံးဖဲ(ဒ်ဖဲ) တဖၣ်တလီၢ်လီၢ် ဒ်သးတၢ်န့ၢ်တၢ်န့ၢ်, တၢ်တမ့ၢ်ဘၣ်န့ၢ်, ဒီးတၢ်အထံအနီၣ်ထီၣ်တဖၣ်သ့တအိၣ်တဂ့ၢ်အဂီၢ်လီၤ. ဖဲတၢ်ကိၢ်အကတီၢ်န့ၣ် နကြးလဲလိၣ်အံၤတဘျီလၢလဲၤဖဲနလဲၤန့ၣ်တၢ်ဟးလီၢ်ဝဲလီၤ. တၢ်အံၤကမၤစၢၤနၤဒ်သး တၢ်ကမ့ၢ်ဘၣ်န့ၢ်, တၢ်သ့တမၤအသးဘၣ်စီၣ်ဘၣ်သ့တဂ့ၢ်အဂီၢ်လီၤ.

ထဲ(မဲ)ဖိၣ်(နဲ) (tampons) တဖၣ်န့ၣ်တၢ် ဒၢန့ၣ်အံၤလၢပိပ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအပူၤလီၤ. ဒ် ဖဲနထရံးဖဲ(ဒ်ဖဲ) တဖၣ်အသး ထဲ(မဲ)ဖိၣ်(နဲ) တဖၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ကြးလဲလိၣ်အံၤတလီၢ်လီၢ်, အစ့ၢ်ကတၢ် 4 န့ၣ်ရံၣ်တုၤလၢ 6 န့ၣ်ရံၣ်တဘျီ န့ၣ်လီၤ.

ပိပ်မုၢ်အနီၣ်ခိန့ၣ်အိၣ်ဝဲဒီးအတၢ်မၤတၢ်ရဲၣ်ကျဲဒ်န့ၣ်လုၢ်လၢဒၣ်ဝဲအသးလၢကမၤကဆီအနီၣ်ခိဒွဲပူၤအဂီၢ်လီၤ. တၢ်အံၤအပီပညီမုၢ်ဝဲ, နတကြးဆဲးဖျိးန့ၣ်ထံ (douche), မ့တမ့ၢ်, သ့တၢ်လၢပူၤဒၢန့ၣ်တဖၣ် (inserts) ဒ်သး

နကကျဲးစးမၤကဆီနပိပ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအဒွဲပူၤ ဖဲနလုၢ်လၢတၢ်လဲၤအလီၢ်ခံအဂီၢ်ဘၣ်. နီၢ်နီၢ်န့ၣ်တၢ်မၤဒ်အံၤအယီ, မၤဆါ တၢ်သ့, ဒီးတၢ်မၤအသးသ့အါထီၣ်လၢနကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲနပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢတၢ်လဲၤအဆာကတီအံၤ တၢ်မနုၤတဖၣ်မၤအသးသ့လဲၣ် ?

ပိပ်မုၢ်တနီၤဖဲအလုၢ်လၢတၢ်လဲၤအဆာကတီ, သ့ၣ်အါန့ၢ်ပိပ်မုၢ်အဂၤတဖၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမုၢ်တၢ်လၢအမၤညီန့ၣ်အ သးလီၤ. ပိပ်မုၢ်တဂၤဒီးတဂၤန့ၣ်လီၤဆီလိၣ်အသးလီၤ. ဖဲနလုၢ်လၢတၢ်လဲၤအဆာကတီန့ၣ် တမ့ၢ်လၢနကသ့ၣ်အါတလၢဘၣ်. ဖဲတလိတဘျီပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢတၢ်လဲၤတရံးသးအတီၢ်ပူၤန့ၣ်သ့ၣ်ကလီၤမၤဒ်ခွဲကွဲၣ်န့ၣ်ထဲ ၁ တုၤလၢ ၃ အိၣ်စး (ounce) (30 တုၤလၢ 90 မံလံးထၢၣ်) ဧၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကထဲသးဒၣ်တၢ်ထံလၢအအိၣ် လၢ တၢ်န့ၣ်ထံပလီလၢတၢ်ကမၤကွၢ်အဂီၢ် (trial-size) ပလီဖိအပူၤန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်သန့ၣ်က, မှ်အါဒိၣ်ဒိၣ်ကလဲၣ်န့ၣ်, နကြးလဲလိၣ်လိၣ်ကသံၣ်သရၣ်ဒီးကတီၤတၢ်ဒီးအံၤဘၣ်ဃးတၢ်ဂ့ၢ်အံၤလီၤ.

ပိပ်မုၢ်တနီၤလဲၤဒီဖျါဘၣ်ဝဲတၢ်တမ့ၢ်တလၢတချူးဖဲပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢတၢ်လဲၤ, ဖဲအဟဲအခါ, ဒီးဖဲအဟဲဝံၤ အဆာကတီ န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်တဘၣ်တမ့ၢ်ဝဲ -

- ဒၢလီၢ်ပူၤကဆါဝံၤဃး (Cramps)
- ကမၤအသးဒ်အလီၢ်ညိးထီၣ် (Feeling swollen)
- တၢ်ဘျးအသး
- ခိၣ်သ့ၣ်ယံၣ်ဆါ
- ချၢယံၣ် လီၢ်ဒုဆါ (backaches)



**နမူနာလိပ်စာအိတ်တင်တိုက်ကျိုးအားလုံးလုံးဖိနှုတ်၊
ဝမ်းစူးဆေးကျိုး-**

ဒီကလောင်တင်ဆက်တိုက်အိတ်အိတ်အိတ်နီဂိုလ်လ်နုတဟ့တ်ဘဉ်အပူ
(Toll-free National Quitline)
1-800-QUIT-NOW

အမဲရက့ါခဲ(နံ)စာဂ်ကရု
(American Cancer Society)
1-800-ACS-2345

ဝဲလီခါဂ်သးတဖ်လၢတၢ်မၤဂၢ်ဒီးဒီတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂီၢ်
(Centers for disease Control and Prevention)
1-800-CDC-1311

Cosmetic Executive တၢ်ဒူးသ့ၣ်ညါပိပ်မုၣ်တဖ်ဘဉ်ယးခဲ(နံ)
စာဂ်တၢ်ဆါအဂီၢ်
Cosmetic Executive Women Cancer Information
1-800-4-CANCER

အမဲရက့ါတၢ်ကရုကရီ ဘဉ်ယးဒီးသးအဂီၢ်တၢ်ဒူးသ့ၣ်ညါဒီဖျိထဲလံဖိ
American Heart Association Information Line
1-800-AHA-USA1

**နမူနာအိတ်ဒီးအိတ်တင်တိုက်ကျိုးတဖ်ဘဉ်ယးတၢ်အိတ်အိတ်အဂီၢ်ဒီဖျိ
အ့(နံ)ထၢဂ်နး(ထံ)န့ၣ် ဝဲသ့စုဟ်န့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ**

The U.S. Government
www.smokefree.gov

National Cancer Institute
www.cancer.gov

American Lung Association
www.lungusa.org

American Cancer Society
www.cancer.org

American Heart Association
www.americanheart.org

တၢ်ဂ့ၢ်လၢလံာ်ရၢလီၤအံၤအပူတဖ် တၢ်ဟံးန့ၢ်ဝဲကျဲဘဉ်အိတ်
ဒ်အလီၢ်အိတ်အသီး လၢ တၢ်ကွဲးလၢအဘဉ်တၢ်ကတဲာ်ကတီၤအံၤ
လၢ -

World Health Organization (WHO)

*The Centers for Disease Control
and Prevention (CDC)*

The National Cancer Institute

American Lung Association

American Cancer Society

American Heart Association

Campaign for Tobacco-Free Kids



လၢတၢ်ဆေးကျိုးအဂီၢ် -
riht@uscridc.org
**U.S. Committee for Refugees
and Immigrants**
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
ထဲလံဖိ - 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

လံာ်ရၢလီၤအံၤတၢ်ဒူးအိတ်ထီၣ်အိတ်ဒီဖျိကျိၣ်စုတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢတၢ်အိတ်
ဆူၣ်အိတ်ဒီးပူၤဂ့ၢ်ဝဲတၢ်မၤစၢၤဝဲကျဲ, တၢ်သးကျဲၤ ပာ်လီၤက့ၤ
လီၢ်အိတ်လီၢ်ဆိး လၢပူၤဘဉ်ကီဘဉ်ခဲအဂီၢ်ဝဲၤဒးန့ၣ်လီၤ.



**သးသမူကထိထီၣ်အဂီၢ် -
ဆိကတီၢ်တၢ်အိတ်ခဲအံၤတက့ၢ်**
**Live Longer: Stop Smoking
Now**
(KAREN)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

တၢ်အိတ်မုၢ်လၢပူၤဒီးတၢ်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ခဲ

ပအိမိင်အယိတၢ်လၢကမၤဘၣ်ဒိပတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူတဖၣ်

တၢ်အိမိင်ဒုးကဲထီၣ်ပသိၣ် ခဲ(နံ)စၢ်လီၤ. လၢစံကရဲ(ထီ)မိၣ်ထူဝါအ မုၢ်အူလုၢ်အပူၤအိၣ်ဝဲဒီးကဲတၢ်ဖိတၢ်လံၤတ ဖၣ်(chemicals)အါန့ၣ် 4,800 ကလုၣ်, ဒီးလၢအကျါအံၤ 69 ကလုၣ်န့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါဘၣ်လၢ အဒုးကဲထီၣ်ခဲ(နံ) စၢ်တၢ်နီၣ်လီၤ. အါန့ၣ်တၢ်အံၤ, တၢ်အိမိင်မၤ ဘၣ်ဒိပနီၣ်ခိကွၢ်ဂီၤလၢအအိၣ်ဒီး အတၢ်မၤဒၣ်ဝဲစ့ၣ်တဖၣ် (organs) ဒီးအတၢ်မၤရဲၣ်ကျါတဖၣ်(systems) ခဲလၢဝဲယၣ်ယၣ်လီၤ. ဟီၣ်ခိၣ်ဒိဘၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူကရၢမိၢ် ပုၤ (World Health Organization) တယးဝဲလၢ ကိး 6.5 ဝဲးကီၣ်ဒိဒီးန့ၣ်ပုၤသံဝဲတၢ်မုၢ်လၢ အသုညါသုးအ ယိလီၤ.

အမဲရကၤကီၢ်စၢ်ဖျိၣ်ပူၤ တၢ်ကူးကျါယါကျါပုၤဆါကသံၣ်သရၣ်ခိၣ်ကျါ (Surgeon General) ပၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲလၢ, တၢ်အိမိင်အယိ တၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချူတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢအဖိလၢတဖၣ်ကဲထီၣ်ဝဲသ့လီၤ.

- တၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးခိဖျိသ့ၣ်ကျါ ဖးဒိၣ်လၢအဆူၤသ့ၣ်လၢသးပူၤ ဆူသ့ၣ်ကျါအဂၤ တဖၣ်အအိၣ်န့ၣ် အပူၤလဲၣ်ထီၣ် (Abnormal aortic aneurysm)
- တၢ်ဆါဘၣ်ယးဒီးယံန့ၣ်ကံၢ်ဖဲသ့ၣ်ဝါအစဲ(လ်)လၢအတဂုၤ တဖၣ်အါထီၣ် (Acute myeloid leukemia)
- မဲၣ်ချဲမဲၣ်ပုၤဖိထီၣ်ဝါ (Cataract)
- ဒၢလီၢ်ခဲ(နံ)စၢ် (Cervical cancer)
- ကလုၢ်ခဲ(နံ)စၢ် (Kidney cancer)
- ပနီၣ်ခိကွၢ်ဂီၤဒွဲလၢအမၤစၢၤကဖုၣ်ဝဲဘျးတၢ်အိၣ်ဘၣ်ခဲ(နံ)စၢ် (Pancreatic cancer)
- ပသိၣ်ညိးတၢ်ဆါ (Pneumonia)
- မဲကူၤတၢ်ဆါ (Periodontitis)
- ကဖုခဲ(နံ)စၢ် (Stomach cancer)
- ဆံၣ်ဒါခဲ(နံ)စၢ် (Bladder cancer)
- ကိၣ်ယူၢ်တၢ်အိၣ်အကျါခဲ(နံ)စၢ် (Esophageal cancer)
- ကိၣ်ယူၢ်တၢ်ကလုၢ်ကကျါခဲ(နံ)စၢ် (Laryngeal cancer)
- ပသိၣ်ခဲ(နံ)စၢ် (Lung cancer)
- ကိၣ်ပူၤအဒွဲပူၤခဲ(နံ)စၢ် (Oral cancer)
- ကိၣ်ယူၢ်ခဲ(နံ)စၢ် (Throat cancer)
- ပသိၣ်တၢ်ဆါတဖၣ်လၢအယံၣ်အထၢ (Chronic lung diseases)
- သးဒီးသ့ၣ်ကျါတၢ်ဆါတဖၣ် (Coronary heart and cardiovascular diseases)
- မၤဘၣ်ဒိမၤစ့ၤလီၤချဲသ့ၣ်လၢစၢၤသ့ၣ်တၢ်ဂုၤ ထီၣ်ပသိၣ်ထီၣ်အဂီၢ် (Reproductive effects such as decreased fertility)
- တၢ်ပနီၣ်လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်ဖိသ့ၣ်အိၣ်န့ၣ်တဖၣ်သံသတူၢ်က လၢဝဲ(Sudden infant death syndrome)

တၢ်လၢဝဲဘၣ်လၢဝဲစ့ၤလၢတၢ်အိမိင်အယိ

2006 နံၣ်အပူၤ, တၢ်မုၢ်ဒွဲးလၢထံကီၢ်ဒိတဘၣ်ညါအဖိခိၣ်န့ၣ် မိၣ်ဝါတဘၣ်အပူၤကမုၢ်ဝဲ \$ 4.35 လီၤ. ဝဲပဒွဲး အီၤလၢတၢ်အပူၤ အံၤအဖိခိၣ်န့ၣ်, ပုၤတဂၤလၢအအိမိင်ထူဝါလၢဝဲတနံၤတဘၣ်န့ၣ် ကိးနံၣ်ဒိးအဝဲအတၢ်လၢဝဲဘၣ် လၢဝဲစ့ၤလၢမိၣ်ထူဝါအဂီၢ်ကမုၢ်ဝဲဘျး ထီၣ် \$ 1,600 ညါလီၤ. ပုၤလၢအအိမိင်ထူဝါတနံၤတဘၣ်န့ၣ်, လၢ 20 နံၣ် အတီၢ်ပူၤအတၢ်လၢဝဲဘၣ်လၢဝဲစ့ၤလၢမိၣ်ထူဝါအဂီၢ်ကမုၢ်ဝဲ \$ 32,000 လီၤ.

ကိးနံၣ်ဒိး မုၢ်လၢတၢ်အိမိင်အယိ, အမဲရကၤကီၢ်စၢ်ဖျိၣ်ဘၣ် လၢဝဲစ့ \$ 167 ဘ့ၤလယၢ်(နံ) လၢအမုၢ်ဝဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချူ တၢ်အိးထွဲကွၢ်ထွဲအပူၤန့ၣ်လီၤ.

မိၣ်တဖၣ်အိမိင်

တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်နဲၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲလၢ ပိၣ်မုၢ်တဖၣ်အိမိင်အယိတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲ အိၣ်ခိၣ်တကွၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကဒၢထီၣ်အဂီၢ် လီၤ. ပိၣ်မုၢ်လၢအအိမိင်တ ချူဒီးလၢအဒၢထီၣ်တဖၣ် ဘၣ်သဂၢၢ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲတဖၣ်ဖဲအဒၢဆါတ တီၢ်ခါသ့ဝဲဒိၣ် န့ၣ်ဒီးပိၣ်မုၢ်လၢအတအိမိင်တဖၣ်လီၤ. မိၣ်တဖၣ်မုၢ် အိမိင်ဖဲအဒၢဆါတတီၢ်န့ၣ်ဖိသ့ၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဖျိၣ်ထီၣ် တဖၣ် တၢ်မၤအသးသ့လၢအနီၣ်ခိတယၢ်ကစ့ၤ (ဖဲအမဲရကၤကီၢ်စၢ်ဖျိၣ်ပူၤ အံၤ မုၢ်ဝဲတၢ်ဂုၢ်အဒိၣ်ကတၢ်တမံၤ လၢအမၤသံဖိသ့ၣ်ဆံးဖိတဖၣ်), ကအိၣ်ဖျိၣ်လၢအသံ, မုတမုၢ် ကသံဖဲအမုၢ်ဒီးဖိသ့ၣ်အိၣ်န့ၣ်အဆါက တီၢ်.

တၢ်အိမိင်ဘၣ်ဆၣ်နၢဘၣ်မိၣ် အလုၢ်ခုၣ် (SECONDHAND SMOKING)

ပတအိမိင်ဘၣ်ဆၣ်ပနၢဘၣ်မိၣ်အလုၢ်ခုၣ်န့ၣ် မုၢ်မုၢ်အူလုၢ်အခုၣ် လၢအဖဲတဲးထီၣ်လၢပုၤအိမိင်တဖၣ်အပသိၣ် ပုၤဒီးလၢမိၣ်ထူဝါ လၢမုၢ်အူအိၣ်အီၤတကူၣ်, လၢမိၣ်ထူ (cigar) ဒီးလၢမိၣ်သ့ၣ် ခိၣ်(pipe)အအိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤ မုၢ်တၢ်လီၤပျံၤအလီၢ်လီၤ. ဖဲအမဲရကၤကီၢ်စၢ်ဖျိၣ်ပူၤအံၤ, ကိးနံၣ်ဒိး လၢတၢ်တအိမိင်ဘၣ်ဆၣ် နၢဘၣ်မိၣ်လုၢ်ခုၣ် အယိ ပုၤ 3,000 သံလၢပသိၣ်ခဲ(နံ)စၢ်တၢ်ဆါ ဒီးပုၤ 35,000 သံလၢတၢ်ဆါအဂၤတဖၣ်လီၤ. ပနၢဘၣ်မိၣ်လုၢ် ခုၣ်အယိမၤဘၣ်ဒိပမဲၣ်ချဲတဖၣ်, ပနၢစ့ၤ, ပကိၣ်ယူၢ်, ပပသိၣ်တဖၣ်သ့ ဒီး ပကူးသ့လီၤ.

တၢ်နၢဘၣ်မိၣ်အလုၢ်ခုၣ်အံၤ မုၢ်တၢ်လီၤပျံၤအလီၢ်လီၤ ဆီဒၣ်တၢ်လၢဖိသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. ဖိသ့ၣ်လၢအနၢဘၣ် မိၣ်အလုၢ်ခုၣ်အံၤ-

- အနၢဆါသ့အါန့ၣ်ညီန့ၣ်.
- မၤန့ၣ်တၢ်ဆါဒ်အမုၢ်ကလံၤကျါလဲၤဆူပသိၣ်အပူၤညိးထီၣ် (bronchitis), ပသိၣ်ညိးတၢ်ဆါ (pneumonia) , ဒီး ပသိၣ်တၢ်ဆါအဂၤတဖၣ်သ့ညီဒိၣ်တကွၢ်.

- မၤန့ၣ်တၢ်သါအံး (asthma), တၢ်သါအံးကထီၣ်အီၤ အါဒိၣ်ထီၣ်, ကသါအံးနးဒိၣ်ထီၣ်, ဒီးတၢ်သါအံး ထီၣ်အီၤ တဘျီဒီးတဘျီန့ၣ်အစၢၤဘျးဒိၣ်ထီၣ်ကသ့အါန့ၣ်ဒီးလၢညါလီၤ .

တၢ်ဘျးတၢ်ဖျိၣ်လၢပဒီးန့ၣ်ဘၣ်မုၢ်လၢပဆိကတီၢ်တၢ် အိမိင်အယိ

နအိမိင်လၢခဲကတၢ်တဘျီဝဲ 20 မံးနးအတီၢ်ပူၤ, နနီၣ်ခိစးထီၣ်လဲၤ ဒီဖျိတၢ်လဲလိၣ်တဖၣ်လၢအပိၣ်ထွဲလိၣ်အခဲတ မံၤဝဲတမံၤလီၤ.

နဆိကတီၢ်အိမိင်ဝဲ 24 န့ၣ်ရံၣ်အလီၢ်ခဲ

- တၢ်မၤအသးသ့လၢ နသးတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲ ကဘၣ်တံၣ်တံၣ်သတူၢ်ကလၢ န့ၣ်ကစ့ၤလီၤဝဲ

နဆိကတီၢ်အိမိင်ဝဲ ခံန့ၣ်ဒီးသၢန့ၣ်အဘၣ်စၢၤန့ၣ်

- သ့ၣ်တၢ်လဲၤတရံးအသးလၢနပူၤကဂုၤဒိၣ်ထီၣ်လီၤ
- နဟးလၢနခိၣ်ကသ့ကန့ၣ်ညီဒိၣ်ထီၣ်
- နပသိၣ်မၤတၢ်မၤလၢအဘၣ်မၤဝဲကသ့အါထီၣ်

နဆိကတီၢ်အိမိင်ဝဲ တလၢဒီးခွဲလၢအဘၣ်စၢၤန့ၣ်

- နကူး, နနၢစ့ၤပူၤတံၣ်တၢၤ, တၢ်ဘျးနသး, ဒီးနသါတလၢသါတဖၣ် ကစ့ၤလီၤဝဲလီၤ

နဆိကတီၢ်အိမိင်ဝဲ တနံၣ်ပူၤကွဲၣ်န့ၣ်

- တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢနဒီးန့ၣ်ဘၣ်သးအတၢ်ဆါကသ့န့ၣ်, စ့ၤ လီၤဝဲဒီးကအိၣ်ကျါပုၤသိးဒၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢပုၤ အိမိင် တၢၤဒီးန့ၣ်ဝဲသ့န့ၣ်အတၢၤလီၤ.

တၢ်ဘၣ်ဘျးဘၣ်ဖျိၣ်တဖၣ်လၢဆါကတီၢ်ဖးယံၣ်အဂီၢ်မုၢ်လၢန ဆိကတီၢ်တၢ်အိမိင်အယိ

နဆိကတီၢ်တၢ်အိမိင်မုၢ်ပူၤထီၣ်ယံၣ်နံၣ်တူၤလၢတဆံယံၣ်နံၣ်လံန့ၣ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢနဘၣ်ကလံ (stroke) အဂီၢ်န့ၣ်ကအိၣ်ကျါ ထဲသိးဒၣ်ဒီးပုၤလၢအတအိမိင်နီတဘျီတဂၤအဂီၢ်လီၤ. နဆိကတီၢ်တၢ်အိမိင်မုၢ်ပူၤထီၣ်အနံၣ်တဆံလံန့ၣ်,တၢ်ဘၣ်ယိၣ် လၢနဘၣ်ပသိၣ်ခဲ(နံ)စၢ်ကသ့န့ၣ်အိၣ်ကျါထဲသိး ဒၣ်ဒီးပုၤ လၢအအိမိင်ဒၣ်မိၣ်တဂၤဘၣ်ဝဲသ့န့ၣ် အတၢၤလီၤ.

နဆိကတီၢ်တၢ်အိမိင်မုၢ်ပူၤထီၣ်တဆံယံၣ်နံၣ်လံန့ၣ်, တၢ်ဘၣ် ယိၣ်လၢနဘၣ်သးအတၢ်ဆါကသ့န့ၣ်အိၣ်ကျါထဲသိး ဒၣ်ဒီးပုၤ လၢအတအိမိင်နီတဘျီ , ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢနသံလၢသးအတၢ်ဆါ အယိကသ့န့ၣ်ဘျးကတူၤကျါပုၤသိး ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အိၣ်လၢပုၤ လၢအတအိမိင်နီတဘျီတဂၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.