



တၢ်န့ၣ်ကျဲၤ ဇီး တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါ ဆူပူၤလၢဟဲလၢ တၢ်ဆါဟံၣ်ဂီၢ်

သးခုတူၢ်လိာ်မုၢ်နၤ ဆူ CHI Health တၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဖဲလံာ်န့ၣ်ကျဲၤတဘျီအပူၤအံၤမ့ၢ်ဒ်သိးကဒုးသ့ၣ်ညါနီၤပၢ်နၤဒ်သိးနကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်မုၢ်သးမုၢ်လၢနဟဲဒီးကွၢ်နသးတဘျီအံၤဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤဟံၣ်ဟံၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲၤတဘျီအံၤဒီးနၤထီၣ်ဘိ,ဒီးဒုးသ့ၣ်ညါဘၣ်ပူၤဖဲနတၢ်သံကွၢ်မ့ၢ်အိၣ်တမံၤလၢ်လၢ်တက့ၢ်. နကသံၣ်သရၣ်သရၣ်မုၢ်တဖၣ်ကဒုးသ့ၣ်ညါနၤအါထီၣ်ဘၣ်လးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲနၤလၢနကြၢၤဒီးန့ၢ်ဘၣ်ဒီးကဲထီၣ်တၢ်ဘျူးတၢ်ဖိၣ်လၢနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်သ့ၣ်စ့ၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ.

Karen

ဒီပမာ် တၢ်ကူစါယါကျါတၢ်ဆါဟံၣ်ဟဲဒီဖျါလၢနီၣ်သးတကပၤ, ပကူစါယါကျါဒ်ကစၢ်ယုၤအတၢ်ဘၣ်သး ဒီဖျါ တၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်က့ၤပုၤဆုးပုၤဆါလၢပအံးထွဲကွၢ်ထွဲအီၤတဖၣ်အတၢ်အိၣ်အုၣ်အိၣ်ချ့, လီၤဆီၣ်တၢ်ပုၤလၢအဂီၢ်စၢ်ဘၣ် စၢ်တဖၣ်, ဒီးဂ့ၢ်ကျဲးစးမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်မ့ၢ်တၢ်တီၤလၢပုၤကိးဂၤဖဲးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ် ကဘျံးပၤနီၣ်ဂီၢ်

တၢ်အိၣ်ကတဲၣ်ကတီၤသးလၢကဟဲဆူတၢ် ဆါဟံၣ်

ကဘျံးပၤ ၂ တၢ်လၢနဘၣ်ဟဲစိၣ်
အိၣ်ကသံၣ်လၢနနီၣ်ကစၢ်

Page 3 ပုၤလၢကဆဲးကျိးလၢဟံၣ်ဖိယိဖိကျါ
လံာ်န့ၣ်က့ၤဖဲနီၣ်ကစၢ်ဆါတၢ်တသ့ခါ
တၢ်ဆဲးလီၤမံၤ တၢ်ယုနံနကျဲ
တၢ်ကွၢ်ထွဲမၤစၢၤလၢပုၤနီၣ်ခိၣ်က့ၢ်ဂီၤတလၢပုၤ
ကွၢ်ကဒါက့ၤနတၢ်အိၣ်အုၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤနီၣ်
မးယါတဖၣ်

ကဘျံးပၤ ၄ တၢ်ဆဲးကျိးဆိ
မံၤဒီးခဲ
မံၤဒီးခဲ
တၢ်မၤလီၢ်တၢ်မၤစၢၤ
ပုၤသၢၤဂၤတကၤအမူအဒါလၢဘၣ်လီၤ
နအံၤဂ့ၢ်ရဲးမ့ၢ်တဆိၣ်
တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါဘၣ်ယးနတၢ်ဆါဟံၣ်အလဲ

နကလုာ်

ကဘျံးပၤ ၅ တဲဖျါထီၣ်တၢ်
နတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်ဒ်နမ့ၢ် CHI
Health အပုၤဆါတကၤ

ကဘျံးပၤ ၈ နတၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ထံၣ်ဒီးတၢ်သးကီၢ်တဖၣ်

ပုၤဟဲအိၣ်သကိးန့ၢ်

ကဘျံးပၤ 9 ပုၤဟဲအိၣ်သကိးန့ၢ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်ပုၤ
တၢ်ပလီၤသးလၢပုၤဆါဂီၢ်ဒ်သိးသုတန့ၢ်တၢ်ဆါ
တၢ်အိၣ်သကိးတၢ်အိၣ်,တၢ်အိၣ်
တၢ်အိၣ်သကိးတုၤလၢမံၤတုၤဒ်တန့ၢ်
တၢ်ဟဲအိၣ်သကိးပုၤဆါလၢအသးနံၣ်ဘိၣ်,ဖိ
သၣ်

နအခါ

ကဘျံးပၤ ၁၀ တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲနတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲ
ပုၤဆါတၢ်အိၣ်
ကွၢ်ထွဲနတၢ်ဖိးတၢ်လိ
တၢ်ကီၢ်တၢ်ခုၣ်လၢနဒးခါပုၤ
တၢ်ဟထီၣ်လၢနပုၤဆါအိၣ်တၢ်လီၢ်
တၢ်ဆါဟံၣ်လီၢ်အိၣ်မိၢ်ဆိသဘျုၣ်တန့ၢ်
ဖိ, ဘီလိ, တၢ်ဟ့ၣ် ဒီး တၢ်ဆုၢ်လံာ်ပရၢ

ကဘျံးပၤ ၁၁ တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါလၢတၢ်ဆါဟံၣ်ပုၤ
တၢ်တီၢ်လီၤလီၢ်မံၤဒါလၢအသိ
တၢ်ဂီၤမူ
ကိးပုၤလၢလိတဲမိ,ဖိၣ်လိတဲမိအိၣ်လၢ
တၢ်ဆါဟံၣ်ပုၤအံၤအခါ
တၢ်သ့မရၢ, စုဖိၣ်လိတဲမိ, ခိၣ်ထၢၣ် ဒီး နီၣ်ကစၢ်
ဖဲးဖိကဟၣ်ဖိတဖၣ်
သ့ၣ်ညါလီၤတၢ်လၢအိၣ်ဘၣ်မ့ၢ်
သ့ၣ်ညါလီၤတၢ်လၢအံးထွဲကွၢ်ထွဲဂ့ၢ်
ဂ့ၢ်ဖဲလၢာ်

တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢနဂီၢ်

ကဘျံးပၤ ၁၂ တၢ်ကွၢ်ထွဲအကျိၤအကျဲအတၢ်မၤစၢၤ
တၢ်ဘျုးတၢ်ဘါအတၢ်ကွၢ်ထွဲ
တၢ်စံးတၢ်ကတီၤအတၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဒီးပုၤကတီၤကျိၣ်
ထံတၢ်အတၢ်မၤစၢၤကွၢ်ထွဲ
တၢ်န့ၣ်ကျဲအဂ့ၢ်ဂၤတဖၣ်

ကဘျံးပၤ ၁၃ တၢ်ဆါဟံၣ်တဖၣ်အမံၤ
တၢ်သိၣ်လိဒီးတၢ်ယုသ့ၣ်ညါအိၣ်ထီၣ်
CHI Health အကျိး

နတၢ်ပုၤလုၤ - နတၢ်ကွၢ်ထွဲ

ကဘျံးပၤ ၁၃ တၢ်ကွၢ်ဂ့ၢ်တရံးကိးန့ၢ်ဒီးဒီးတၢ်ပၤဖျါထီၣ်နဂ့ၢ်
နကျိၤဆူသရၣ်မုၢ်အသိတကၤအိၣ်ဖဲနလီၢ်မံကပၤ

ကဘျံးပၤ ၁၄ ဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတဘျီယိဖဲတၢ်
မ့ၢ်တဘၣ်လီၣ်ဘၣ်စးအိၣ်တမံၤမံၤခါ
တၢ်ပလီၤသးလၢတၢ်ဆါအတၢ်ဘၣ်ကူ
ဘၣ်ဂီၢ်
တၢ်ဂီၢ်န့ၢ်လီၤဆိၣ်ကျိၤပုၤလၢပဲး

ကဘျံးပၤ ၁၅ တဲဖျါထီၣ်တၢ်™ ဝိသိးနကတီၤသးလၢတၢ်ဆါယၢ်ဂီၢ်

ကဘျံးပၤ ၁၆ တၢ်သုကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ် ဒီး နၤ

ကဘျံးပၤ ၁၇ ကသံၣ်ဒီးတၢ်ကူစါယါကျါ တၢ်ပလီၤသးဒ်သိး
သုတလီၤယံၤ, တၢ်ဝံထီၣ်က့ၤပုၤလၢအဘ
ၣ်ဘျိးဘၣ်ဒါအကျဲ

ကဘျံးပၤ ၁၈ တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနဖဲးနဘၣ်, နအိၣ်လၢတၢ်ပလီၤသး
လၢနသုတဒီးန့ၢ်သ့ၣ်ညါလီၢ်တၢ်သးတဂ့ၢ်

ကဘျံးပၤ ၁၉ ဆါ-တၢ်လၢနကြးသ့ၣ်ညါဒ်သိးနကကၤ
ယၢ်နတၢ်ဆါကန့ၢ်ကသုအဂီၢ်

ကဘျံးပၤ ၂၀ တၢ်သံကွၢ်ညိၣ်န့ၢ်ဘၣ်ယး တၢ်ဆါ အဂီၢ်

ကဘျံးပၤ ၂၁ ပုၤဆါအတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်ဒ်ဒီးတၢ်သုတၢ်မၤဂ့ၢ်
ထီၣ်တၢ်အိၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်သိၣ်ဆဲးဆဲးတသ
ကြး

တၢ်ဟဲက့ၤထံၣ်လိၤသးဒီးကသံၣ်သရၣ်

ကဘျံးပၤ ၂၂ တၢ်ပျါက့ၤလီၤအတၢ်န့ၣ်ကျဲ ကသံၣ်ဖိၣ်အလံာ်က့
တၢ်တိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်အဘျးအလဲ

လံာ်န့ၣ်

ကဘျံးပၤ ၂၃ နီၣ်ဂီၢ်လၢနကထံၣ်ဘၣ်လၢကမၤစၢၤနၤဂီၢ်

ကဘျံးပၤ ၂၈ တၢ်ယုထၢလၢကဆဲးကွၢ်လီၤဆီမ့ၢ်တၢ်မၤကမ့ၢ်
ထံကီၢ်တၢ်သိၣ်တၢ်သိ

ကဘျံးပၤ ၂၉ ဂုတဝါတၢ်မၤစၢၤအိၣ်လၢကမၤစၢၤနၤအဂီၢ်

ကဘျံးပၤ ၃၂ တၢ်ဆဲးလီၤမံၤလၢတၢ်ရူမဲအဂီၢ်

ကဘျံးပၤ ၃၃ တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါဘၣ်ယးနီၣ်ကစၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်မၤဂီၢ်

ကဘျံးပၤ ၄၀ တၢ်ကွဲးနီၣ်

ကဘျံးပၤ ၄၂ တၢ်ဆွဲထီၣ်တၢ်လွၢ်

ကဘျံးပၤ ၄၄ တၢ်လိၣ်ကွဲထီၣ်တၢ်

ကဘျံးပၤ ၄၈ တၢ်စံးဆါလၢတၢ်လိၣ်ကွဲထီၣ်တၢ်ဂီၢ်

တၢ်လၢနကဘၣ်ဟဲစိၣ်တဖၣ်

ပနၢ်ဟံၣ်သ့လၢ တၢ်ဟဲဆဲးအိၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်တၢ်တၢ်တၢ်ကိတၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်လၢအအိၣ်ဖျါလၢလၢတဖၣ်အံၤမ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဟဲစိၣ်သ့အိၣ်လၢဖဲနတၢ်ဟဲဆဲးအိၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်အခါန့ၣ်လီၤ :

- ကသံၣ်လၢနဘၣ်အိၣ်သ့လဲၣ်လၢတဖၣ်အမံၤ (ယုၣ်ဒီးကသံၣ်သ့ၣ်ဂံၢ်ဝၣ်စိတဖၣ်, ကသံၣ်ဂံၢ်ဘၣ်လၢနနီၣ်ကစၢ်ပှၤအိၣ်ဒၣ်ဝဲတဖၣ်စ့ၢ်ကိး).
 - ▲ ဘၣ်မနုၤယိၣ်လၢနဘၣ်အိၣ်လဲၣ်
 - ▲ အိၣ်အခါဖဲလဲၣ် / အိၣ်တနံၤပှၤဘျီလဲၣ်
 - ▲ ကသံၣ်ကျးအမံၤ, ကသံၣ်ကျးလၢနညိၣ်လၢထူးထီၣ်အိၣ်ကသံၣ်အလီၢ် တၢ်နီၣ်ယးန့ၣ်ဂ့ၢ်လၢထူးတဖၣ်အံၤထီၣ်. နမ့ၢ်ဟဲစိၣ်နကသံၣ်လၢနအိၣ်တဖၣ်ဆူတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်, တၢ်ဆါဟံၣ်ကတဲဘၣ်နဟံၣ်ဖိယိၣ်ဖိလၢ ကဘၣ်က့ၤစိၣ်က့ၤဆူဟံၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်ကွၢ်ကဒါက့ၤကသံၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်လၢနအိၣ်တဘၣ်လိၣ်သးဒီးနတဖၣ်, ဒီးမ့ၢ်တဘၣ်လိၣ်သးန့ၣ်နတူၢ်ဘၣ်ဒဲလဲၣ်အဂ့ၢ်
- နအိၣ်ရူၣ်ဒီးဒီးနတၢ်ဂီၤ
- လံာ်န့ၣ်ကျဲၣ်နကတိၤတၢ်, နဆၢတဲာ်တၢ်လၢနနီၣ်ကစၢ်ဂီၢ်တန့ၢ်ဘၣ်ဒီးနအးလီၤလၢပှၤတဂၤလၢအစုပူၤ (ကိးလၢလံာ်တၢ်န့ၣ်လီၤ, လံာ်တၢ်အုၣ်ကိၤသး လၢပှၤလၢကတဲန့ၢ်တၢ်ဒီးဆၢတဲာ်တၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်)

နမ့ၢ်သ့ၣ်ညါလီၤသးလံာ်လၢနကဘၣ်ဟဲမံၤတၢ်ဆါဟံၣ်ဒီး တၢ်လၢနကြၢၤရဲၣ်ကျဲၣ်ကတိၤယးသးလၢနကဟဲဆဲးတၢ်ဆါဟံၣ်အဂီၢ်မ့ၢ်ဝဲ :

- နီၣ်ကစၢ်တၢ်သ့တၢ်စွဲဒ်အမ့ၢ် (ကသံၣ်ထူးမဲဘိ, ကသံၣ်ထူးမဲအုၣ်, ကသံၣ်ဖူဘျုးတၢ်ထူးနိး, စးခိထူးတၢ်, သံၣ်, ယယယၤတဖၣ်)
- ဆုၣ်ကမံၤဒီးခိၣ်ဖဲမံ (တၢ်ဆါဟံၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဟံၣ်ဆုကမံၤစ့ၢ်ကိးလီၤ)
- နနီၣ်ကစၢ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢနကသ့အိၣ်အမ့ၢ် နၢ်ဖျါ, မဲအတူး, မဲဒီး, ခိၣ်အတူး, နီၣ်ထိးဘိ ဒီး နီၣ်ဟးဖိၣ်တၢ်တဖၣ်
 - မဲဒီး, မဲဒ်ချ့ဖျါအတူး, မဲအတူးဒီးနၢ်ဖျါတဖၣ်နကဘၣ်ဟဲအိၣ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်လၢအဒါပှၤ ဝဲနတူၤအိၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. နတၢ်ဒါလၢနကဟဲဆဲးမ့ၢ်တ အိၣ်ဘၣ်န့ၣ်ယုၣ်လၢနကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်အိၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်ထူးထီၣ်နမဲအတူးဒီးဘိၣ်အိၣ်လၢစးခိၣ်ပှၤလီၤအိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဒီးအတၢ်စိၣ်န့ၣ် ပှၤတပှၤ သ့ၣ်ဟံၣ်သးဘၣ်ဒီးတၢ်ကစိၣ်ထီၣ်ကွၢ်ဘၣ်နတၢ်ဒီးတၢ်ကွၢ်ဘၣ်အိၣ်လၢနဟဲသ့ၣ်ဟံၣ်သးဘၣ်အပူၤသ့န့ၣ်လီၤ.

တဘၣ်ဟဲစိၣ်နတၢ်လုၢ်ဒိၣ်ပှၤအိၣ်ဆူတၢ်ဆါဟံၣ်ဘၣ် ဒ်အမ့ၢ် (စ့ဒါ, စ့အခး, စ့, စးဖိကဟံၣ်ဖိ, ပသး, ဝဲ မ့တမ့ၢ်တလုၢ်ဒိၣ်ပှၤအိၣ်တမံၤဂ့ၢ်တမံၤ ဂ့ၤန့ၣ်တဂ့ၤ နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်သပှၤကတၢ်မးဟဲစိၣ်တက့ၢ်. စံၣ်အုးဂ့ၢ်အိၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်တတမ့ၢ်လၢနတၢ်လုၢ်ဒိၣ်ပှၤအိၣ်တဖၣ်လီၤမၢ်, ပှၤယုၣ် မ့တ မ့ၢ်ဟးဂီၤကွၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

အိၣ်ကသံၣ်ဖိၣ်လၢနနီၣ်ကစၢ်

မ့ၢ်လၢပှၤဆါအတၢ်အိၣ်တၢ်ဆါတၢ်ပှၤဖျါမ့ၢ်တၢ်လၢအရဲဒိၣ်လၢပတၢ်ဆါဟံၣ်အဂီၢ်အယိၣ်သတး ပတဟ့ၣ်အစ့ဒီးလၢနကသ့နနီၣ်ကစၢ်ကသံၣ်ဖိၣ်ဖဲနဟဲဆဲးမံၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ် ခါန့ၣ်ဘၣ်. ထဲလၢ နမ့ၢ်ဘၣ် :

- ၁) ကသံၣ်ကသါလၢနဒဲးပှၤလၢတလိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ကသါအဘိ
- ၂) မဲဒ်ချ့စိၣ်လီၤလၢတလိၣ်အတၢ်ဖိတဘျီဂီၢ်တဘျီဂီၢ်တဖၣ်
- ၃) ကသံၣ်တမံၤဂ့ၢ်တမံၤဂ့ၢ်လၢတမ့ၢ်အဟဲလၢတၢ်ဆါဟံၣ်အကသံၣ်ဖိၣ်အလီၢ်တဖၣ် (တၢ်ဆါဟံၣ်အသရၣ်မ့ၢ်တဖၣ်ကဒုးသ့ၣ်ညါန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ် အိၣ်လၢနကသံၣ်ဖိၣ်အကျါတမံၤမဲခါ)

ကသံၣ်ခဲလၢကတိၤအဟဲလၢ စံၣ်အုးဂ့ၢ်အိၣ် အကသံၣ်သရၣ်အိၣ်တဖၣ်ဖဲတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်န့ၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်ပှၤတဖၣ်ကဘၣ်တၢ်ကွၢ်အိၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢအအိၣ်ဒီးအ နီၣ်ဂံၢ်ဒီးသိးတၢ်ကစၢ်လီၤအိၣ်လၢခိၣ်ဖူထၢၣ်ပှၤ ဒီးကမၤလီၤတၢ်လၢကသံၣ်အံၤမ့ၢ်ကသံၣ်လၢနဘၣ်အိၣ်အိၣ်တဖၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲအံၤမ့ၢ်ဒီးသိးတၢ် ကိတၢ်ခဲလၢတၢ်အိၣ်ကသံၣ်အံၤသ့တအိၣ်နီၣ်တမံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးမဲဒ်ခဲန့ၣ်, မဲဒ်ခဲတဟ့ၣ်လိးကသံၣ်အဘူးအလဲဖဲနဟဲဆူတၢ်ဆါဟံၣ်ခဲလၢကတိၤ. ကသံၣ်တဖၣ်ပှၤယုးဒီးကသံၣ်လၢနနီၣ်ကစၢ်ကသ့လၢနဂီၢ်လၢဟံၣ်. ကမ့ၢ်ကသံၣ်လၢနအိၣ်ယၢ်လၢဟံၣ်မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်အသိဖဲနဒီးန့ၣ်ဘၣ်ဖဲနဟဲဆူတၢ်ဆါဟံၣ်တဘျီအံၤန့ၣ်လီၤ. အဒိးအမ့ၢ် ကသံၣ်အိၣ်, ကသံၣ်စိၣ်မဲဒ်ချ့, ကသံၣ်ဖူ, က သံၣ်ဆဲးဒ်အမ့ၢ်ကသံၣ်သ့ၣ်ဆါအဆဲး. နကဒီးန့ၣ်ဘၣ်ဘံလဲ(ကသံၣ်အတၢ်လၢကတိၤလၢကတိၤ) လၢမဲဒ်ခဲတလိးန့ၣ်ဘၣ်တဖၣ် ဒီး ခိၣ်ဖူ လၢမ့ၢ်အိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဟံၣ်ဖိယိဖိအတၢ်ဆဲးကျိး

ပသုၣ်ညါလၢနတၢ်ဟဲထီၣ်မံလၢတၢ်ဆါဟံၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤ.တၢ်ဟဲထီၣ်ဆါဟံၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤတၢ်သးတံၢ်တၢ်အကျိၤအကျဲၤလၢနဂီၢ်ဒီးလၢနဟံၣ်ဖိယိဖိအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်သိးလၢပက ဆဲးကျိးဒီးတဲသကိးတၢ်လၢနကသံၣ်သရၣ်ဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိအဘၣ်စၢၤဂီၢ်, ပယုလၢနကသုၣ်ပတၢ်လၢနဟံၣ်ဖိယိဖိကျိၤလၢတၢ်ဆဲးကျိးဒူးသ့ၣ်ညါအဂီၢ်တက့ၢ် အဝဲအံၤကမၤစၢၤတၢ်ဆဲးကျိးလၢနဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိအဂီၢ်ကသုၣ်ချထီၣ် ဒီးကတဲသကိးဘၣ်တၢ်ကိးမံၤဒဲးဘၣ်ယးတၢ်မၤကွၢ်အစၢၤမ့ၢ်ဂ့ၤ.တၢ်လၢကမၤကွၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအရူဒိၣ်ခဲလၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲအံၤမ့ၢ်ဒ်သိးတၢ်တန့ၢ်ပၢ်လီၢ်သးသုတအိၣ်သုတကဲထီၣ်လၢတၢ်ဆဲးကျိးကတၢၢ်လီၢ်သးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်န့ၣ်ကျဲဆိ

ပဂ့ၢ်ကျဲးစၢၤလၢပကမၤထွဲဒ်နတၢ်မၤလီၢ်ဆၢတဲာ်ဆိအိၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. ပသုၣ်ညါလၢတဘျီတခါပုၤဆါဆၢတဲာ်တၢ်လၢအဂီၢ်တသ့လၢ. တဲသကိးတၢ်ဒီးအကသံၣ်သရၣ်တသ့လၢ. မ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဆိးကုးနး.သးပုၤနီၣ်ကွၢ်သးဒီးဆၢတဲာ်တၢ်လၢအဂီၢ်ကစၢၢ်တန့ၢ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဝဲတၢ်အဝဲအံၤမ့ၢ်မၤအသးန့ၣ်ဒီးလံာ်တၢ်န့ၣ်ကျဲဆိမ့ၢ်အိၣ်ဒီးကကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ဆါတဲာ်ဘၣ်ယးတၢ်ကူစါယါဘျီဂီၢ်ဒီးန့ၣ်လီၤ.

လံာ်တၢ်န့ၣ်ကျဲဆိအံၤအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ကျဲဒူးသ့ၣ်ညါပုၤလၢ. ဝဲနဆၢတဲာ်တၢ်လၢနနီၣ်ကစၢၢ်တသ့လၢဆၢကတီၢ်ပုၤလၢကဆၢတဲာ်န့ၢ်တၢ်လၢနဂီၢ်တဂၤ (ပုၤတဂၤအံၤကဘၣ်တၢ်ကိးဆိလၢပီၢ်ရီၤလၢကဆၢတဲာ်န့ၢ်တၢ်လၢနဂီၢ်ပုၤလၢအဝဲန့ၢ်တၢ်လၢနဂီၢ်ဝဲနတဲာ်ဒီးဆၢတဲာ်တၢ်လၢနနီၣ်ကစၢၢ်တသ့အခါန့ၢ်လီၤ). လံာ်တၢ်န့ၣ်ကျဲဆိအံၤအပူၤကအိၣ်စ့ၢ်ကိးဒီးနတၢ်မိၢ်န့ၢ်သးလီၤလၢတၢ်ကအိၣ်ကွၢ်ထွဲကူစါယါဘျီန့ၢ်အဂီၢ်အကျိၤအကျဲၤ. နခိၣ်န့ၣ်တဘၣ်လီၣ်ဘၣ်စးအတၢ်ကူစါအကျိၤအကျဲၤ. ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ်ဖဲနသးသမုၢ်ဃးလၢကကတၢၢ်အကတီၢ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. ညီန့ၢ်လံာ်အံၤတၢ်ကိးအမံၤလၢ "Living Will"

ဟဲစိၣ်နလံာ်တၢ်န့ၣ်ကျဲဆိအိၣ်ပံၣ်(ကွဲးဒီး)ဆူတၢ်ဆါဟံၣ်တက့ၢ် ဒ်သိးပကဟ်လီၤလံာ်တၢ်န့ၣ်ကျဲဆိအံၤလၢနတၢ်ဆါဟံၣ်ဂ့ၢ်ကျိၤ.တၢ်မးနီၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. နလံာ်တၢ်န့ၣ်ကျဲဆိမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးဘၣ် ဒီးနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဘၣ်ယးတၢ်န့ၣ်ကျဲဆိအလံာ်အဂ့ၢ်ဒီးဆဲးကျိးနကသံၣ်သရၣ်သရၣ်မုၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်အပူၤဘၣ်မုၢ်ဘၣ်ဒါလၢကတဲန့ၢ်ပၢ်န့ၢ်အါထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. နယုကွၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤသ့စ့ၢ်ကိးဖဲ န့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ WWW.CHIHealth.com ဝဲ

Patient&Visitor ပုၤဆါဒီးပုၤဟဲအိၣ်သကိးတၢ်အဖါလံာ်တက့ၢ်

နတၢ်ဟဲထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်

ဝဲနဟဲတုၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ် CHIHealth, ဟဲဆဲးလီၤနမံၤလၢတၢ်ဆဲးလီၤမံၤအလီၢ်တက့ၢ်,ပုၤမ့ၢ်မၤလီၢ်ယာ်နၢလၢယၣ်ယၢတမံၤမံၤဒီးမၤထွဲဒ်တၢ်မၤလီၢ်န့ၢ်အိၣ်အသိးတက့ၢ် တၢ်လၢနကဘၣ်ဟဲစိၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ :

- နမံၤဒဲးခဲ,မံၤဒဲးခူး, မ့တမ့ၢ်အိၣ်ဂူရဲးခးတမံၤမံၤ, မ့တမ့ၢ် အမံၤ, တၢ်အိၣ်ဆိးလီၢ်, ဖိလစံၣ် ဒီး ကရူၢ်အနီၢ်ဂံၢ် ဒီးနအိၣ်ဂူရဲးအမံၤ.
- နနီၣ်ကါအလံာ်တၢ်ဂီၤ,မ့တမ့ၢ်နတၢ်ဂီၤခိၣ်တမံၤမံၤ
- ပုၤလၢနကဆဲးကျိးအီၤဂ့ၢ်ဂီၢ်အူမ့တမ့ၢ်ပုၤတဂၤလၢနအိၣ်ဒီးလၢကတဲန့ၢ်တၢ်လၢနခၢၣ်စး.
 - စုလၢနကဘၣ်လိးဆိမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါဟံၣ်ကယုန့ၣ်ဖဲနဟဲတုၤဆဲးလီၤမံၤခါန့ၣ်လီၤ.

ဟးယုတၢ်လီၢ်

နမ့ၢ်လီၣ်ဘၣ်လၢနကဟးယုတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲတဲာ်ဆါဟံၣ်အပူၤဒီး. ပုၤလၢအမၤစၢၤတၢ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်ပုၤတဖၣ်ဒီးတၢ်ဆါဟံၣ်အပူၤဘၣ်မုၢ်ဘၣ်ဒါတၢ်ဆါဟံၣ်ပုၤအံၤကမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂီၤဟံၣ်ခိၣ်ဂီၤတၢ်ဒူးန့ၣ်ကျဲတၢ်လီၢ်တဖၣ်စ့ၢ်ကိးအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနဂီၢ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်ပုၤတဘျီတီးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤစၢၤပုၤဆါလၢနီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤတလၢပုၤတဖၣ်အဂီၢ်

လ့ၣ်ဆိၣ်လၢပုၤလၢအက့ၢ်ဂီၤတလၢပုၤတဖၣ်အဂီၢ်. ဒီးတၢ်မၤစၢၤပုၤမဲာ်ချံတထီၣ်တၢ်,နၢတအာမ့တမ့ၢ်တဲာ်တသ့တဖၣ် အဂီၢ်ပဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢအဂီၢ်ဒီးတအိၣ်ဒီးတၢ်လၢဂ့ၢ်လၢဂ့ၢ်စ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. နကသံၣ်သရၣ်ဒီးပုၤလၢကွၢ်ထွဲနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတကပၤကမၤစၢၤန့ၣ်ဒ်သိးနကန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢနနီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤတလၢပုၤဘၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ.တၢ်မၤစၢၤယၣ်ယၢဘၣ်ယးတၢ်လၢနလီၣ်ဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကွၢ်ကဒါကုၤနတၢ်ဆါအဂ့ၢ်အကျိၤ

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးကွၢ်ကဒါကုၤနတၢ်ဆါအဂ့ၢ်အကျိၤအတၢ်မးနီၣ်မးယးဒီး, ဆဲးကျိးနနီၣ်ကစၢၢ်ကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်, ဒီးအဝဲကမ့ၢ်ပုၤလၢကဒူးသ့ၣ်ညါန့ၣ်လၢတၢ်လၢနကြးသ့ၣ်ညါအိၣ်မနုၤလဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးနတၢ်ဆါအဂ့ၢ်အကျိၤအဂ့ၢ်တဖၣ် နယုထံၣ်အီၤသ့စ့ၢ်ကိးလၢ အီၤလၢပူၤဖဲ

www.chihealth.com/medical-records. န့ၣ်လီၤ.

အံ့ဂူရဲး (တၢ်အုၣ်ကီၤလံာ်)အဂ့ၢ်အကျိၤ

တၢ်ဟ့ၣ်ခွဲးဆိ

အံးဂူရဲးတဘျုးတၢ်အိၣ်ဒီးအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်ကဘၣ်ယုၣ်တီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဆိန့ၣ်လီၤ. ဒ်သီးနကသ့ၣ်ညါဆိတၢ်လၢမ့ၢ်နကဘၣ်ဟ့ၣ်ဆိအိၣ်ဒီးတၢ်လၢနတၢ်လိၣ်ဟ့ၣ်ဘၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ကွၢ်ကဒါက့ၤနအိၣ်ဂူရဲးအလံာ်မ့ၢ်ဆဲးကျိးနအိၣ်ဂူရဲးဒ်သီးနကသ့ၣ်ညါလီၤတံၤလီၤဆဲးဘၣ်ယးတၢ်လၢကဘၣ်လၢကတၢ်အဂ့ၢ်တချုးလၢနတၢ်ဟဲထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်တဘျီအံၤအဂ့ၢ်တက့ၢ်.

မဲးဒီးခဲ

ပကဟ့ၣ်လီၤတၢ်လၢကဘၣ်လၢကတၢ်ဆါဟံၣ်အလဲဆူမဲးဒီးခဲအိၣ်လၢနခၢၣ်စးန့ၣ်လီၤ. ပကဆုၢ်တီၣ်ထီၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်လၢကဘၣ်လၢကတၢ်အဂ့ၢ်အကျိၤဆူန့ၣ်ကစၢ်အိၣ်ဂူရဲးအိၣ်န့ၣ်လီၤ. နမူနဒါအိၣ်လၢနကဘၣ်လီၤတၢ်လၢနအိၣ်ဂူရဲးမၤယာ်လံာ်လၢနကီၤလၢနကဘၣ်လီၤဆိဆဲးအါ.ဒီး တၢ်လၢနဘၣ်လီၤဆိတဖၣ်,မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်လၢမဲးဒီးခဲတလိးန့ၢ်နတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. ကွၢ်ဖးနလံာ်မဲးဒီးခဲအလံာ် **Medicare & You handbook**, ဆဲးကျိး **1-800-MEDICARE**, န့ၢ်လီၤကွၢ် **visit www.medicare.gov** ဒ်သီးနကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်,တၢ်မၤစၢၤ ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးတၢ်လၢမဲးဒီးခဲတလိးန့ၢ်နတဖၣ်တက့ၢ်.

မဲးဒီးခွဲး

ပယုၣ်လၢပုၤဆါကိးဂၤလၢအအိၣ်ဒီးမဲးဒီးခွဲးတဖၣ် မ့ၢ်ဟဲဆူတၢ်ဆါဟံၣ်ဒီးကဟဲစိၣ်ယုၣ်ဒီးမဲးဒီးခွဲးအခးဖဲဟဲတုၤဆဲးလီၤမံၤကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တဟဲစိၣ်နခးဘၣ်ဒီး, နကဘၣ်ဟံမ့ၢ်ဒါလၢတၢ်လၢကဘၣ်လၢကတၢ်ဆါဟံၣ်တဘျီညါအံၤန့ၣ်လီၤ. ပကဆုၢ်လီၤတၢ်လၢကဘၣ်လၢကတၢ်ဆါဟံၣ်ဆူမဲးဒီးခွဲးအိၣ်လၢနခၢၣ်စးဖဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလိၣ်တဖၣ်မ့ၢ်လၢပုၤခဲလၢကတၢ်ယုၣ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်လီၤယၢ်ယၢ်လၢလၢကလိးန့ၢ်နတၢ်ဆါဟံၣ်အဘျုးအလဲ (မ့ၢ်အိၣ်)တမံၤမံၤစ့ၢ်ကိးန့ၢ်လီၤ

တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဘျုးတၢ်လဲလၢအဟဲလၢတၢ်မၤလီၤအတၢ်မၤစၢၤအိၣ်

ဖဲနမ့ၢ်ဘၣ်ဟဲထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ခိဖျိကဲထီၣ်သးလၢတၢ်မၤလီၤအယိသတး,ဒီးနတၢ်မၤလီၤဟံမ့ၢ်ဒါလၢကလိးန့ၢ်နတၢ်ဘျုးတၢ်လဲလဲလၢအခါန့ၣ် ပကဆုၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါနတၢ်မၤလီၤလၢတၢ်လၢကဘၣ်လၢကတၢ်ဆါဟံၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ်တဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အလဲလၢနတၢ်မၤလီၤအအိၣ်လၢအသီ ၃၀ တီၢ်ပုၤဘၣ်န့ၣ်. ကပယုၣ်လၢနကဆဲးကျိးနတၢ်မၤလီၤန့ၣ်လီၤ. နတၢ်မၤလီၤမ့ၢ်တလိးန့ၢ်နတဖၣ် ပကဆုၢ်လီၤတၢ်ဘျုးတၢ်လဲလဲလၢအန့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤသၢဂၤတဂၤလၢဘၣ်လီၤန့ၢ်တၢ်လၢနကီၤ

နမ့ၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးတမံၤမံၤ, ခိဖျိသိလ့ၣ်ဘၣ်ဒီးမ့ၢ်ဂ့ၢ်,လီၤယံၤ, ယၢ်ယၢ်တမံၤမံၤဒီး ပုၤယၢ်ယၢ်,ပုၤသၢဂၤတဂၤလၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကြၢၤလိးန့ၢ်နတၢ်ဆါဟံၣ်အဘျုးအလဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးအဂ့ၢ်အကျိၤတဖၣ်ကမ့ၢ်ဒုးထဲန့ၢ်,ပုၤသၢဂၤတဂၤလၢဘၣ်ဒီးန့ၢ် ဒီး နပီၤရီၤလၢအကျိၤန့ၢ်တၢ်လၢနကီၤလၢနဘၣ်ဒီးတဘျီအံၤလီၤ, ပကဆုၢ်လီၤတၢ်လၢကဘၣ်လၢကတၢ်ဆါဟံၣ်လၢနခၢၣ်စးဆူပုၤလၢအမၤဘၣ်ဒီးနတဂၤအိၣ် ပုၤလၢနဟ့ၣ်လီၤပုၤအိၣ်ဂူရဲးအဂ့ၢ်အကျိၤန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးမဲးဒီးခဲမ့ၢ်တမ့ၢ်မဲးဒီးခွဲးန့ၣ်,တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအတၢ်ဘျုးအိၣ်လၢပဘၣ်ဆုၢ်လီၤတၢ်လၢကဘၣ်လၢကတၢ်ဆါဟံၣ်ဆူပုၤလၢအဟဲလဲလၢအဟဲလဲလၢကဘၣ်လီၤန့ၢ်နတၢ်လၢကဘၣ်လၢကတၢ်ဆါဟံၣ်စ့ၢ်တဂၤအအိၣ်န့ၣ်လီၤ. အဲဘဲသ့ၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်လီၤ မ့ၢ်တလိးန့ၢ်နတၢ်လၢကဘၣ်လၢကတၢ်ဆါဟံၣ်လၢ ၃၀ သီတီၢ်ပုၤဘၣ်ဒီး ပကယုၣ်လၢနကဘၣ်ဆဲးကျိးအဲဘဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. အဲဘဲသ့ၣ်မ့ၢ်တလိးန့ၢ်နတၢ်လၢကဘၣ်လၢကတၢ်ဆါဟံၣ်စ့ၢ်တဂၤ, ပကဆုၢ်လီၤတၢ်လၢကဘၣ်လၢကတၢ်ဆါဟံၣ်ဆူန့ၢ်ကစၢ်အိၣ်ဂူရဲးအအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဝံသးစ့ၢ်တီၢ်နီၣ်လၢ နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး **Blue Cross Blue Shield** န့ၣ်, အဲဘဲသ့ၣ်ယုၣ်ပုၤလၢပကဘၣ်ဆုၢ်လီၤတၢ်လၢကဘၣ်လၢကတၢ်ဆါဟံၣ်လၢအဲဘဲသ့ၣ်အိၣ်ဆူန့ၣ်လီၤ.

နအိၣ်ဂူရဲးမ့ၢ်တအိၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် နတၢ်သးကိးမ့ၢ်အိၣ်ဘၣ်ယးနကဘၣ်လီၤတၢ်ဆါဟံၣ်အဘျုးအလဲန့ၣ်

ပုၤဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်ဘၣ်ယး တၢ်ဆါဟံၣ်အတၢ်လၢကဘၣ်လၢကတၢ်ဆါဟံၣ်ကိးလၢ(န့ၣ်ယု)မ့ၢ်ဝဲဒုးယံး,နဂ့ၢ်အတၢ်မၤစၢၤပုၤဆါလၢအအိၣ်ဂူရဲးတအိၣ်တဖၣ်ဒီးလၢအအိၣ်ဂူရဲးအိၣ်စ့ၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပပုၤမၤစၢၤတဖၣ် အမူအဒါလၢအမ့ၢ်မၤစၢၤဟ့ၣ်ကူၣ်ပုၤဆါဘၣ်ယးတၢ်လၢကဘၣ်လၢကတၢ်ဆါဟံၣ်လၢကတၢ်ဆါဟံၣ်လၢနခၢၣ်စးန့ၣ်လီၤ :

- န့ၣ်ကျဲၤလၢနကတီၢ်ထီၣ်ပဒိၣ်တၢ်မၤစၢၤဒီးဒ်သီးနကသ့ၣ်ညါဘၣ်လၢနခွဲးနယာ်လၢနကဒီးန့ၢ်ပဒိၣ်တၢ်မၤစၢၤ,စတုးတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်ကန့ၢ်အဂီၢ်, တၢ်မၤစၢၤလၢပုၤတၢ်ဟဲန့ၢ်စ့ၢ်ကိးလၢ **SSI** ပုၤလၢအဘၣ်တူၢ်တၢ်နးတဖျိခိဖျိတၢ်တၢ်ထီၣ်တၢ်လီၤကိးလၢ **VOC** အိၣ်ဂူရဲးလၢဖိသၣ်အဂီၢ် **CHIP** ယုၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢအအိၣ်လၢ နူတတၢ်ပုၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- လဲၤအိၣ်သကိးပုၤဆါမ့ၢ်တမ့ၢ်ပုၤဆါအဘျုးတၢ်ပုၤဆါဟဲထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဖဲ ၄၈ န့ၢ်ရံၣ်ကတီၢ်,ထဲဒုးလၢမ့ၢ်တသ့ၣ်နီၣ်ကီၢ်ဖဲပုၤဆါမ့ၢ်ဆိးကုးနးကလံာ်ခါ
- မၤစၢၤပုၤဆါမ့ၢ်တမ့ၢ်ပုၤဆါအဟံၣ်ဖိယိဖိမၤပုၤလံာ်ပတံထီၣ်မ့ၢ်အိၣ်တမံၤမံၤ
- ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤပုၤဆါဒီးအဟံၣ်ဖိယိဖိ ဖဲတၢ်သံကွၢ်တၢ်ကတီၢ်ဒီးဖဲတၢ်ဆါတဲာ်တၢ်ဘၣ်ယာ်လံာ်လံာ်အိၣ်ခါပတီၢ် အဲဘဲအံၤအိၣ်ယုၣ်ဒီး :
 - မၤစၢၤပုၤဆါဘၣ်ယးလံာ်လံာ်လၢအလိၣ်တဖၣ်
 - ဟံမ့ၢ်ဒါလၢပုၤဆါအဂီၢ်
 - တီၣ်ထီၣ်လံာ်လၢပုၤဆါအဂီၢ်ဖဲပုၤဆါတီၣ်ထီၣ်တၢ်မၤစၢၤဒီးတဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤကတီၢ်
 - ကဲပုၤဆါအခၢၣ်စးလၢကဒိကန့ၣ်တၢ် (ဖဲမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ဆါကတီၢ်)
- ဆဲးကျိးနကသံၣ်သရဲၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်ပုၤယၢ်ယၢ်လၢအကွၢ်ထွဲန့ၢ်ဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်အိၣ်သကိးဒီးပုၤန့ၣ်ကျဲၤတၢ်ဘၣ်ယးတၢ်ဆါဟံၣ်အတၢ်လၢကဘၣ်လၢကတၢ်ဆါဟံၣ်စ့ၢ်တဂၤအဂီၢ် ကိးလၢ **MECS** အပုၤန့ၣ်ကျဲၤတက့ၢ်

တၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ယးလံာ်တၢ်ယုၣ်က့ၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်အဘျုးအလဲမ့ၢ်အိၣ်

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးလံာ်က့ၢ်တၢ်လၢကဘၣ်လၢကတၢ်ဆါဟံၣ်အပုၤ,မ့ၢ်တမ့ၢ်နတၢ်သံကွၢ်တၢ်သးကိးဘၣ်ယးနကသံၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်အတၢ်လၢကဘၣ်လၢကတၢ်ဆါဟံၣ်စ့ၢ်တဂၤမ့ၢ်အိၣ်,ဆဲးကျိးက့ၢ်ပတၢ်မၤလီၤတက့ၢ်. တၢ်ဆဲးကျိးပုၤန့ၢ်ဂံၢ်အိၣ်ဖျိလဲလၢလံာ်တဘျီအံၤအပုၤလဲန့ၣ်လီၤ.

ပုၤဆါအလံာ်ဟံဖျါအတၢ်လၢကဘၣ်လၢကတၢ်ဆါဟံၣ်အပုၤလၢအီၤလဲပုၤ

ပမၤညီန့ၢ်တၢ်လၢနကီၤလၢနကလိးတၢ်ဆါဟံၣ်အဘျုးအလဲသ့ၣ်ဒုးလၢ န့ၢ်လီၤကွၢ်ဖဲပုၤစးပုၤ **www.CHIhealth.com** ဒ်သီးနကကွၢ်နတၢ်လၢကဘၣ်လၢကတၢ်ဆါဟံၣ်စ့ၢ်တဂၤပုၤဒီးဒ်သီးနကလိးက့ၢ်နတၢ်လၢကဘၣ်လၢကတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်ဂူရဲးအိၣ်န့ၣ်လီၤ

- ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချလၢအဂၤ.လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်မၤဆါကွၢ်ဂီၤ.တၢ်ဒုၣ်န့ၣ်စံးအၢ.တဲဆါသး ဒီးမၤကမၢ်မ့ၣ်ကမၢ်ခါအလီၢ်.တက့ၢ်ထွဲလီၤတၢ်လီၤဆဲးဒီးအိၣ်တူၢ်အိၣ်ကလိၤတအိၣ်ဘၣ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်စံးဆၢချးဆၢချးကတီၢ်လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲပတီၢ်န့ၣ်လီၤ : ဒီးပုၤဆါလၢအဒီးန့ၣ်ဘၣ်တအံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢအပတီၢ်အါတဖၣ်.အဝဲအံၤပၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်အခွဲးယၢ်လၢကတီၢ်ပၤဖျါထီၣ်တၢ်မၤအၢမၤသိဒီးမၤကမၢ်ဘၣ်ပုၤဆါတမံၤဂၤတမံၤဂၤအဂ့ၢ် ပဒိၣ်အပုၤဘၣ်မုၢ်ဘၣ်တဖၣ်အအိၣ်တဂၤဂၤတဂၤအိၣ်သ့.တမ့ၢ်ထဲလၢတၢ်လီၤတတီၤန့ၣ်အခိၣ်တဂၤစီၤတမ့ၢ်ဘၣ်.
- အိၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်စးဒီးန့ၣ်ဖိထၢပိ.နတံၤသကိးမ့ၣ်တမ့ၢ်ပုၤတဂၤလၢလၢနယုထၢအိၣ်လၢကမၤစၢၤနၤသ့ကိးဆၢကတီၢ်.ဒီးန့ၣ်အိၣ်စ့ၢ်ကိးလၢနတဟ့ၣ်ခွဲးလၢပုၤကဟဲအိၣ်သကိးန့ၣ်ဘၣ်သ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.
- သူနတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်ဒီးန့ၣ်မ့ၢ်အမဲရကၤထံဖိကိၢ်ဖိတဂၤအသိးလၢတၢ်ယုထၢမဲအဂီၢ် န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆူၣ်တၢ်ဆါဖဲပုၤဆွဲမဲကတီၢ်ဒီး တဲသကိးတၢ်ဒီးန့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်သရၣ်မ့ၣ်တဖၣ်လၢကျဲလၢကဆွဲမဲသ့အဂီၢ်လဲၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်.
- တဘၣ်သူနတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢနဒီးန့ၣ်ဘၣ်လၢနကမၤဆါ.မၤကၣ်ကဒါက့ၢ်ပုၤလၢနတဘၣ်သူၣ်ဘၣ်သးဖဲ စံၣ်အုးဂ့ၢ်အါယံ တၢ်ဆါဟံၣ်သ့တဖၣ်န့ၣ်တဂၤ
- လၢပုၤဆါလၢဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအိၣ်အပတီၢ်အါတဖၣ်, နတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အိၣ်လၢနကတၢ်ဂၤ.တမၤတၢ်ဂၤသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဖဲတၢ်မၤတမံၤလၢလၢနယုသ့တၢ်ဆါဟံၣ်အပုၤအံၤကဘၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤလၢတၢ်ကွၢ်ထွဲနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတၢ်ကူစါယါဘျါက့ၢ်န့ၣ်ပတီၢ်ဒီးကဘၣ်မ့ၢ်တၢ်ထံၣ်လၢအလီၤပလီၢ်လီၤသးလၢပုၤဆါဒီးကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ)

တၢ်ပူၤဖျး ဒီး တၢ်အိၣ်မ့ၣ်အိၣ်ချၣ် - န့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်အိၣ်လၢ :

- န့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်အိၣ်လၢပုၤလၢနကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢကသံၣ်သရၣ်သရၣ်မ့ၣ်တဖၣ်အအိၣ်ပုၤဒီးတၢ်ပူၤဖျးဒီးတၢ်လီၤတၢ်ကျဲလၢဘၣ်ဘၢဝဲမ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒီးန့ၣ်ကသ့ၣ်ညါနကသံၣ်သရၣ်သရၣ်မ့ၣ်တဖၣ်လၢအက့ၢ်န့ၣ်ကိးဂၤဒဲးအမံၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤဆါလၢအဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤဆိတဖၣ်န့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဟံၣ်ဖိယိတဖၣ်အခွဲးအယၢ်အိၣ်လၢကဒီးန့ၣ်ဘၣ်ကသံၣ်သရၣ်.ပုၤကွၢ်ထွဲနတၢ်ဆါတဖၣ်အမံၤဒီးအလီၢ်တဲစီၢ်ဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ပုၤဆါလၢအမဲထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်. ကဘၣ်တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါန့ၣ်ဖဲကသံၣ်သရၣ်လၢကကွၢ်ထွဲတၢ်မ့ၢ်တအိၣ် ၂၄ နၢ်ရံၢ်. တနံၣ် ၇ သိအခါလီၤ.
- တၢ်ကူစါယါဘျါထဲလၢတၢ်ဆူၣ်တၢ်ဆါတကးဒီးဘၣ်.ဒီးကွၢ်ထွဲလၢနီၢ်သးတကပၤစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲတအိၣ်ဒီးကသံၣ်ကသိလၢတဘၣ်လီၣ်တမ့ၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါန့ၣ်အကသံၣ်ဘၣ်.တအိၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်ဆါတဲလၢတမ့ၢ်တၢ်မ့ၢ်တၢ် တၢ်လၢတဘၣ်ကသံၣ်သရၣ်အတၢ်ကူစါတဖၣ်နတဒီးန့ၣ်ဘၣ်ဘၣ်.
- ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲဘၣ်ယးတၢ်ဆါဟံၣ်အပုၤန့ၣ်ကျဲဘၣ်ယးတၢ်မၤစၢၤပုၤဆါ (အဒိ. တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢပုၤလၢအဘၣ်တၢ်မၤဒၢၣ်မၤလီၤအီၤတဖၣ်အဂီၢ်. တၢ်မၤစၢၤပုၤနီၢ်ဒိၣ်.တၢ်မၤစၢၤပုၤဖိသ့ဖိ တၢ်ကွၢ်ထွဲဟံၣ်မုၢ်လၢကကွၢ်ထွဲပုၤတဂၤကတီၢ်တဖၣ်)
- သ့ၣ်ညါလၢဖဲတၢ်ဆါဟံၣ်ပုၤအံၤကအိၣ်ဒီးတၢ်ကဒိယၢ်တၢ်ဂီၤမူကအိၣ်ဖဲတၢ်ဆါဟံၣ်အပုၤဒ်သိးလၢတၢ်ကွၢ်ထွဲလၢအဂၤလၢနဂီၢ်ဒီးလၢနတၢ်ပူၤဖျးအဂီၢ်ယုးဒီးတၢ်ဆါဟံၣ်အပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်ဒီးပုၤဟဲအိၣ်သကိးပုၤဆါတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ဟံၣ်ယၢ်နတၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢနအိၣ်တက့ၢ်, မ့ၢ်ကထီၣ်တၢ်ကိတၢ်ခဲလၢနတၢ်ဆူၣ်တၢ်ဆါအဂီၢ်မးဒီးတဲဘၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်အပုၤဘၣ်မုၢ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်.

ဆၢတဲၣ်တၢ်လၢနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂီၢ် - န့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်အိၣ်လၢ :

- ဖဲတမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးလၢပကတဲၣ်ကျဲဘၣ်န့ၣ်ဂီၢ်ကစၢ်ကသံၣ်သရၣ်ဖဲန့ၣ်ဘၣ်ဟဲထီၣ်မံလၢတၢ်ဆါဟံၣ်အခါ.
- ဆၢတဲၣ်သကိးတၢ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ယးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲနတၢ်ဆါတဘျီအံၤ.ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲဒီးတၢ်သိၣ်လိတချးတၢ်ကူစါန့ၣ်ဒီးဖဲတၢ်ဆိတလဲတၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ်အကျိၤအကျဲမ့ၢ်အိၣ်တမံၤမ့ၢ်ခါ ကဒုးသ့ၣ်ညါန့ၣ်လီၤ.
- ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ယးတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢကပိၣ်ထွဲထီၣ်သးခဲမ့ၢ်အိၣ်.တၢ်လၢအဂၤလၢကပိၣ်ထွဲထီၣ်သးခဲ.ဒီးကျဲယၢ်ယၢ်လၢကကူစါန့ၣ်တၢ်ဆါမ့ၢ်အိၣ်တမံၤမံၤခါ.
- သံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်ဒီးသ့ၣ်ညါတၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ်အကျိၤအကျဲလၢနန့ၣ်ပၢ်.အိၣ်ဒီးပုၤကတီၢ်ကျိၣ်ထံတၢ်လၢနဂီၢ်ဒ်သိးန့ၣ်န့ၣ်ပၢ်တၢ်ဒီးတလၢအဘူးအလဲဘၣ်
- တူၢ်လီၤမ့ၣ်တမ့ၢ်ဂ့ၢ်လီၤတၢ်ကူစါယါဘျါတမံၤမံၤလၢနကသံၣ်သရၣ်တဲလီၤ ဒီးသ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢ်တၢ်ကိတၢ်ခဲလၢကပိၣ်ထွဲထီၣ်သးအခဲဖဲန့ၣ်ဆၢတဲၣ်ဝံအလီၢ်ခဲတက့ၢ်. န့ၣ်တတူၢ်လီၤဒ်ကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်ကျဲတမံၤမံၤဘၣ်ဆၢန့ၣ်န့ၣ်ယၢ်လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ်လၢကကျိၤကျဲယၢ်ယၢ်သ့ဒဲးန့ၣ်လီၤ.
- ယုတၢ်ထံၣ်လၢပုၤခံဂၤတဂၤအိၣ်မ့ၣ်တမ့ၢ်ဆူၣ်လီၤဆူကသံၣ်သရၣ်ယၢ်ယၢ် (တၢ်ဆူၣ်န့ၣ်ဆူကသံၣ်သရၣ်ယၢ်ယၢ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်ယၢ်ယၢ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်ယၢ်ယၢ်တဂၤမ့ၢ်တူၢ်လီၤန့ၣ်မးဆူၣ်သ့လီၤ). န့ၣ်ဘၣ်ဟ့ၣ်တၢ်လၢနတၢ်ဆူၣ်လၢစ့ၢ်လၢအလၢအါထီၣ်လၢတၢ်ဆူၣ်န့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- န့ၣ်ထုထုလၢနကမၤသကိးတၢ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်အဂူၢ်လၢယုသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်သ့ (တဘျီတခိၣ်ကိးလၢ“ တၢ်မၤကွၢ်လၢတၢ်ကူစါယါဘျါဂီၢ်” လၢကမၤကွၢ်ကသံၣ်အသိဂီၢ်မ့ၣ်တမ့ၢ်လၢကကူစါတၢ်ဆါအဂီၢ်).
- န့ၣ်ဘၣ်ဟ့ၣ်ပုၤအမံၤတဂၤလၢကဆၢတဲၣ်န့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်ဆၢတဲၣ်အဂီၢ်ဖဲန့ၣ်ဆၢတဲၣ်လၢနနီၣ်ကစၢ်မ့ၢ်တသ့အခါန့ၣ်လီၤ (န့ၣ်မ့ၢ်ပုၤနီၣ်ဒိၣ်ဘၣ်ဆၢန့ၣ်ဆၢတဲၣ်တၢ်မ့ၢ်တသ့တဘၣ်ခါ). န့ၣ်တဟ့ၣ်ထီၣ်ပုၤနီၣ်တဂၤအမံၤလၢကဆၢတဲၣ်န့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်တၢ်လၢနဂီၢ်ဒီး. န့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်ကမၤနမၤ.န့ၣ်တၢ်န့ၣ်လၢအနီၣ်ဒိၣ်.နမိၢ်ပၢ်.န့ၣ်ပုၤဝဲလၢအနီၣ်ဒိၣ်.နဘူးတၢ်.မ့ၣ်တမ့ၢ်န့ၣ်သကိးလၢအသ့ၣ်ညါန့ၣ်လီၣ်ဘၣ်အဒိၣ်ကတၢ်လၢနဂီၢ်တဂၤန့ၣ်လီၤ.
- သ့ၣ်ညါဒီးဒီးန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲဘၣ်ယးလံၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲပုၤလၢကကဲထီၣ်န့ၣ်စး ဒီးမၤပုၤလံၣ်ပတံထီၣ်, ဒီးဟံၣ်ယၢ်နလံၣ်တၢ်ပျဲတၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤလၢနကသံၣ်တၢ်မးနီၣ်အပုၤန့ၣ်လီၤ. ဒီးကဘၣ်မၤထွဲဒ်န့ၣ်တၢ်မိၢ်န့ၣ်သးလိဖဲန့ၣ်လီၤ.ယၢ်လၢလံၣ်ပုၤအံၤဒ်အဘၣ်ထံကိၢ်တၢ်သိၣ်တၢ်သိးဒီးဘၣ် စံၣ်အုးဂ့ၢ်အါယံ တၢ်ဆါဟံၣ်အတၢ်ဘျါအသိးန့ၣ်လီၤ.

၅
န
၇
န
ထံ
၇
တၢ်
၇
တၢ်
န

- မာထွန်နတ်မိန့်သားလိအိပ်အသီးဖဲနသးသမူကတော်ခါ၊ ယုဒ်ဒီးဖဲနမုအိန်ဒီးဟုဂ်လီနနွဲကွာဂီတဖဉ်ဒီးဖဲညဉ်၊ ဖဲရံချံ အခါနုဂ်လီ၊
- ဒီးနုဘဉ်တော်ရံဂ်တော်ကျဲဒီးတော်နုဂ်ကျဲလျာကကွာထွဲနဖဲအိန်လဟ်ပုတမုဖဲတော်ကွာထွဲပုအါအလီယဉ်ယာ၊ (ဒ်အမုတော်ကွာထွဲပုသးပုလီ၊ မုတမုတော်မာဂု၊ မာကျာထီဂ်ကွာနီဂ်ခီဂ်) ဖဲတော်ပျံကွာနာကတီနုဂ်လီ၊
- ကွာလီကွာဆိတချူးလဟ်တော်ကူပာယါဘျဲနဟံးခဲလဟ်ခါ၊ မုတမုဖဲကသံသရဉ်မုတဟုဂ်ခွဲလဟ်နကကွာလီသုအခါ၊
- ဒီးနုဘဉ်တော်ဂုတော်ကျဲဘဉ်ယးကသံသရဉ်လဟ်အမုတော်ဆိဟံးအိန်ဒီးတော်လီယဉ်ယာ၊ လဟ်အမသကိးတော်ဒီးတော်ဆိဟံးအံ၊ တော်သိဂ်လီအလီ၊ ကသံသရဉ်လဟ်တော်လီယဉ်ယာ၊ ပုတကလဟ်လဟ်တော်လီတပုလဟ်လဟ်အဘဉ်ထွဲဒီးနတ်ဆွဲတော်ဆိအဂု၊
- ဟ်ဖျါထီဂ်နတ်သးကီရ်ဖျါဆုတော်ဆိဟံးအပုဘဉ်မုဘဉ်ဒါတဖဉ်အိန်၊ ဒီး စံဉ်အုးဂ်အါယ်တော်ဆိဟံးအခိန်တဖဉ်အိန်တကွာ၊ တိဂ်ဖျါထီဂ်တော်လဟ်နမုထံဉ်တဘဉ်လိဂ်ဘဉ်စးတဖဉ်တမုလဟ်မာကဉ်အဂီဘဉ်ဒီးတဲဖျါထီဂ်တော်ကီတဲခဲဒီးဒ်သိးတော်မာဘဉ်လိဂ်ဘဉ်စးကွာလဟ်အဆိအချအဂီနုဂ်လီ၊
- လဟ်ပုအါလဟ်ဘဉ်တော်လိဂ်ကွာထွဲအီအပတီအါထီဂ်တဖဉ်ဂီ၊ နတ်ဆွဲတော်ယဉ်အိန်လဟ်နကယုထာကသံသရဉ်ဖဲကသံသရဉ်လဟ်နယုထာတကနုဂ်မုအါအိန်လီဆိဒီးဘဉ်ဒ် စံဉ်အုးဂ်အါယ်တော်ဆိဟံးအတော်ကွာထွဲအပတီအိန်အသိးနုဂ်လီ၊ လဟ်ပုအါလဟ်အဒီးနုဘဉ်တော်ကွာထွဲလီဆိတဖဉ်နတ်ဆွဲတော်ယဉ်အိန်လဟ်နကသုဂ်ညါဘဉ်တော်ဆိတလဲအဂုအကျဲဘဉ်ယးတော်ကွာထွဲခဲလဟ်လီ၊
- လဟ်ပုအါလဟ်အဒီးနုဘဉ်တော်ကွာထွဲအါတဖဉ်ဂီ၊ နတ်ဆွဲနယဉ်အိန်လဟ်နကအိန်ဖဲတော်ဆိဟံးပုဒီးတကြားလဟ်တော်ဆုဒီးဆုတော်လီယဉ်ယာ၊ ထဲဒဲးဖဲ:
 - တော်ဆုဒီးဆုတော်လီယဉ်ယာ၊ မုတမုတော်ပျံကွာနုအလီအိန်သပုဂ်ကတော်ခါ ဒီးဖဲတော်ဆိဟံးအဲအံ၊ ကူစါနုတသုလဟ်အခါ ;
 - တော်ဆုဒီးဆုတော်လီယဉ်ယာ၊ မုတမုတော်ပျံကွာနုအလီအိန်ဝဲ မုလဟ်နတ်ဆိအုဂ်အိန်ချုဂ်ထီဂ်ကွာဒီးတလိဂ်လဟ်တော်ကွာထွဲအခါ ;
 - နတ်ပုဖျဲဒီးအဂီ မုတမု လဟ်ပုယဉ်ယာ၊ တော်ပုဖျဲဒီးအဂီ ဖဲလဟ်တော်လီအဲအံအိန်လဟ်လီပျံလီဘဉ်ယိဂ်ကတီခါ ;
 - နတ်လိးတော်ဘူးတော်လဲ၊ ဖဲတော်ဒုးသုဂ်ညါနဟံးအလီခဲ (မုတမုမဲဒ်ဒဲး ဒီး မဲဒ်ဒဲးဒုး တလိးနုဂ်နု) ဖဲနတ်ဟဲထီဂ်မံတော်ဆိဟံးခါ; မုတမု
 - တော်ဆိဟံးအတော်လီပတုဂ်ကွာအတော်ကူစါယါဘျဲခါ

တော်အိန်ဘဉ်ဘာ၊ တော်ဂုလဟ်ကြားမာဘာ၊ နတ်လီကွာနတ်ဆွဲတော်ဆိအဂုကျဲ၊ ဒီး တော်ဆွဲတော်ဆိအတော်လဟ်ဘုဂ်လဟ်စု - နတ်ဆွဲအိန်လဟ် :

- ဟ်ကဲနဂုနကျဲနတော်ဘဉ်ဘာတဖဉ်ဒ်အမု တော်ထဲသကိးဘဉ်ယးနတ်ဆိ၊ တော်ကူစါနုအကျဲအကျဲ ယုဒ်ဒီးနတ်ဆွဲတော်ယဉ်လဟ်နကဟုဂ်ခွဲလဟ်မတဂကြားနဟ်ဟုနတ်ဆိအဂုအကျဲတဖဉ်မုတမုမတဂကြားနဟ်ဟုနတ်ဆိအဂုအကျဲတဖဉ်နုဂ်လီ၊
- သုဂ်ညါလဟ်တော်ထဲသကိးတော်ဒီးနုကိးမံဒဲးနုဂ်ဒီးတော်ကွဲနီဂ်ကွဲယါနဂုနကျဲတဖဉ်ကဘဉ်တော်ဟ်ဘဉ်ပဉ်ဘာအီကိးမံဒဲးထဲဒ်လဟ်တော်မုကဲထီဂ်သးလဟ်မုသးတမံပုပုဖိသုဂ်မုဂုပုသးပုမုဂုဘဉ်တော်မာဆါမာနုအီမုတမုတဘဉ်တော်ကွာထွဲအီဘဉ်ဒီးထံကီတော်သိဂ်တော်သိအိန်လဟ်ပကဘဉ်တိဂ်ဖျါထီဂ်တော်ဂုနုဂ်လီ၊
- တဲသကိးတော်ဒီးနကသံသရဉ်ပုကွာထွဲနုတဖဉ်လဟ်လီထဲမုဂု၊ လဟ်အံမုလ်မုဂုဒီးတဲရုသုဂ်တော်ဒီးနကသံသရဉ်ဒီးပုလဟ်အိန်သကိးနုသုထဲလဟ်ထံဉ်လဟ်တပုဖျဲဒီးလဟ်နဂီတမံမံမုအိန်ဆါကတီမဒီးတဲတသုလဟ်ဘဉ်နုဂ်လီ၊
- ကွာကဒါကွာကသံသရဉ်အတော်ကွဲနီဂ်ကွဲယါဘဉ်ယးနတ်ဆိအုဂ်အိန်ချုလဟ်အဆါကတီဘဉ်လိဂ်ဘဉ်စးတကွာ တဲဖျါထီဂ်တော်လဟ်နမုတော်ဘဉ်လဟ်တမုတတီတဖဉ်တကွာ၊
 - ကသံသရဉ်သရဉ်မုလဟ်အကွာထွဲနုတဖဉ်မာစါနုလဟ်နကကွာနတ်ဆိအုဂ်အိန်ချုအတော်မးနီဂ်မးယါသုဝဲဒ်နုဂ်လီ၊ ကသံသရဉ်သရဉ်မုလဟ်ကွာထွဲနုတဖဉ်ကတဲဘဉ်ကွာနတ်ဆိအုဂ်အိန်ချုအတော်မးနီဂ်လဟ်နုဂ်လီကွာတနုဂ်တဖဉ်နုဂ်လီ၊
 - နတ်ဆွဲအိန်လဟ်နကယုကွာနတ်ဆိအုဂ်အိန်ချုအတော်မးနီဂ်မးယါဒီးတော်ဂုတော်ကျဲတော်လဟ်ဘုဂ်လဟ်စုခဲလဟ်သုဝဲဒ်ဖဲစံဉ်အုးဂ်အါယ်ဝဲဒဲးသုနုဂ်လီ၊
- သံကွာတော်ဂုတော်ကျဲဘဉ်ယးနတ်လဟ်ဘုဂ်လဟ်စုအဂု၊ ယုဒ်ဒီးတော်လဟ်ပုအုတဖဉ်မုတော်မနုတဖဉ်ဒီးဒီးနုဘဉ်တော်ဒုးသုဂ်ညါနုဘဉ်ယးတော်လဟ်ဘုဂ်လဟ်စုတဖဉ်လဟ်ဆါကတီအဆိအချုပုပုယဉ်ယာ၊ တကုမုဘဉ်လိးနုဂ်နတ်ဆိအပုဒ်အမု (အံလုရဲအရုမုတမုမဲဒ်ဒဲးအလီ) မုနုလဟ်အလဟ်လဟ်တော်ကွာထွဲနုအဂီတဖဉ်နုဂ်လီ၊
- လဟ်ပုအါလဟ်အနုတဖဉ်အဂီ၊ ပကဒုးသုဂ်ညါနုတဂုတော်ကျဲတော်လဟ်ဘုဂ်လဟ်စုခဲလဟ်အဂုအကျဲလဟ်နတ်ဟဲထီဂ်တော်ဆိဟံးတချီအံဖဲတော်ဆဲးလီမံကတီဒီးယုဒ်ဒီးကဒုးသုဂ်ညါယုဒ်ဒီးနုဖဲတော်မဲဒ်ဒဲးမဲဒ်ဒဲးဒုးမုတလိးနုဂ်နတ်လဟ်ဘုဂ်လဟ်စုလဟ်နတ်ဟဲထီဂ်တော်ဆိဟံးတနုဂီဂီအခါနုဂ်လီ၊
- လဟ်ပုအါလဟ်အနုတဖဉ်အဂီ၊ နတ်ဆွဲနယဉ်အိန်လဟ်နကအိန်ဒီးနုမ၊ နတုသုဖဲနဟံးလီအိန်လီလဟ်နကအိန်သကိးတဒါယီခါနုဂ်လီ၊

တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါလၢတၢ်ဆါဟံၣ်ပှၤ

ဖဲန့ၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ပှၤခါန့ၣ်,နကနၢ်ဟူဘၣ်တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါဒီးတၢ်ဆဲးကျိးကသံၣ်သရၣ်လၢကကိးက့ၤပှၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါတဖၣ်ကအိၣ်ယုၣ်ဒီး ဖဲၣ်အူအိၣ်တၢ်,မုၢ်ခိၣ်ကလံၤသီၣ်ဂီၤတဂ့ၤခါ.ဒီးဖဲပှၤဆါမ့ၢ်သးသမူကတၢ်ခါဒီးသိးလၢတၢ်ဆါဟံၣ်ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ်ကသ့ၣ်ညါဒီးကလဲၤမၤပှၤသါသ့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.နကနၢ်ဟူဘၣ်တၢ်ဘိးဘၣ်ဆိးထီၣ်တၢ်သးဝဲၣ်ဖိသ့ၣ်ဖဲသ့ၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်သီတဂ့ၤခါန့ၣ်လီၤ. နကနၢ်ဟူတၢ်တၢ်ထုကဖၣ်ကိးဂီၤဒီးကသီၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲဂ့ၢ်ဂီၢ်အူမ့ၢ်ကဲထီၣ်သးကတီၢ်ခါ,ဝံသးစူၤအိၣ်ယိကဒိဟံၣ်နသးမုၢ်မုၢ်ဒီးမၤထွဲဒ်ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါလၢအဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်သီၣ်လိတဖၣ်န့ၣ်လီၤကျဲအသိးတက့ၢ်.

တၢ်ဆိတလဲလီၢ်မံၤခါ

ပမၤအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢကမၤဂ့ၢ်ပတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအကပိၣ်ကပၤဖဲလၢၣ်ဖဲပကူၢ်ထွဲန့ၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်ခါန့ၣ်လီၤ. ကိးနံၤဒီးပကဆိဘၣ်ဂီၢ်က့ၤန့ၣ်တခါၣ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်န့ၣ်လီၢ်မံၤခါဒီးဆိတလဲလီၢ်မံၤခါခါအသိးဖဲအမ့ၢ်ဘၣ်အါန့ၣ်လီၤ. အဝဲအံၤဒ်သိးကမၤပှၤလၢတၢ်ကတီၢ်ထံအဂီၢ်ဒီးဒ်သိးသုတမၤတံၢ်တၢ်အါအါတဂ့ၤဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. သံက့ၢ်နကသံၣ်သရၣ်မုၢ်ဖဲဖဲန့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတီခိလဲန့ၣ်လီၢ်မံၤခါဒီးဖဲန့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးလၢပှၤက့ၢ်ထံက့ၢ်ဆးန့ၣ်လီၢ်မံၤခါ

တၢ်ဂီၤမူဒါ

ပတၢ်ဆါဟံၣ်ပှၤအါတက့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂီၤမူဒါ,ဘၣ်တဒါဒီးအိၣ်ယုၣ်ဒီးဒ်သိးဒ်အဖဲလၢနကက့ၢ်စံၣ်ဒ်အဂီၢ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂီၤမူအနီၢ်ဂံၢ်တဖၣ်အိၣ်တဘျီဒီးနီၢ်ဂံၢ်လၢနဂီၢ်,ဒီးန့ၣ်ဖိထၢဖိတံၤသကိးတဖၣ်ဟဲစိတၢ်ဂီၤမူလၢအဘၣ်ဘျီဒီးဘၣ်ဒါလၢတၢ်ကက့ၢ်အဂီၢ်သ့ၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤက့ၢ်န့ၣ်တၢ်လၢပှၤဆါယၢၤအဂီၢ်ဖဲန့ၣ်အိၣ်တၢ်ဂီၤမူသီၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်ခါတက့ၢ်.ဒီးမၤသံက့ၢ်န့ၣ်တၢ်ဂီၤမူဖဲန့ၣ်ခါတက့ၢ်.

ဆဲးကျိးပှၤယၢ်ယၢၤလၢလီၤတဲစိပှၤဖဲအိၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်ခါ

လီၤတဲစိတဖၣ်ကအိၣ်လၢပှၤဆါအဒါဒီးပှၤကိၣ်ဖျၢၣ်ဒီးယၢ်ယၢ်,တအိၣ်ဘၣ်ထဲလၢပှၤဆါလၢဘၣ်တၢ်ပလီၢ်အီၤလၢတၢ်အယုးအယၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိးသးဂီၢ်မ့ၢ်အိၣ်ကတီၢ်ခါန့ၣ်လီၤ. နကသံၣ်သရၣ်မုၢ်ကန့ၣ်ကျဲန့ၣ်လၢနကဘၣ်သ့ၣ်လီၤတဲစိလဲၣ်ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီးဆဲးကျိးပှၤယၢ်ယၢၤဒီးသ့ၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်အလီၤတဲစိခါန့ၣ်လီၤ. မၤထွဲဒ်တန့ၣ်ကျဲအိၣ်လၢနဒီးပှၤ ဆိၣ်လီၤ “ဝ” လၢတၢ်ဆါဟံၣ်အပှၤဖိၣ်လီၤတဲစိတဂ့ၤအိၣ်တက့ၢ်. နသ့ၣ်န့ၣ်ကစၢ်လီၤတဲစိသ့ၣ်,သ့တသ့ဖဲတၢ် □ တီအတၢ်ပနီၣ်မ့ၢ်အိၣ်အလီၤန့ၣ်လီၤ. ပှၤတၢ်ချၢတဖၣ်ဆဲးကျိးပှၤဆါလၢအဒါဒီးပှၤသ့ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ဆဲးကျိးတၢ်ဆါဟံၣ်အလီၤတဲစိနီၢ်ဂံၢ်ခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သ့တၢ်ဒိတၢ်ဂီၤ,လီၤတဲစိ,လဲးပံထီၣ်,ခိၣ်ဖြူထၢၣ် ဒီး နီၣ်ကစၢ်ဖဲဖိကဟၣ်တဖၣ်

ဝံသးစူၤပှၤသ့ၣ်ပှၤသးပှၤလၢအိၣ်လၢနခိၣ်နယၢၤဖဲန့ၣ်သ့ၣ်မရၢ,လီၤတဲစိ,လဲးပံထီၣ်,ခိၣ်ဖြူထၢၣ်မတမ့ၢ်န့ၣ်ကစၢ်ဖဲဖိကဟၣ်တခါခါကတီၢ်တက့ၢ်. တၢ်ဂီၤမူတမ့ၢ်တၢ်ဂီၤမူလၢနဒီးအီၤဖဲစံၣ်အုၣ်အါယံတၢ်ဆါဟံၣ်ပှၤတဖၣ်နကဘၣ်ဒိထဲဒ်လၢနပှၤဆါဒီးအဟံၣ်ဖိယိဖိ,တံၤသကိးန့ၣ်လီၤ. အဝဲအံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဂီၤမူဒါတခါဂ့ၢ်တခါဂ့ၢ်လၢနသ့ၣ်အီၤလၢတၢ်ဒိတၢ်ဂီၤအဂီၢ်ဒ်အမ့ၢ်ခဲမရၢ,လီၤတဲစိလၢဒိတၢ်ဂီၤဒီးခိၣ်ဖြူထၢၣ်အခဲမရၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

အံထၢၣ်နဲးအိၣ်လၢပှၤလၢအဟဲဆူတၢ်ဆါဟံၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. သံက့ၢ်နကသံၣ်သရၣ်မုၢ်တဖၣ်လၢဖဲန့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးသ့အံထၢၣ်န့ၣ်ကတီၢ်တက့ၢ်.

တဘျီတခါတၢ်ဆါဟံၣ်အပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ်ကယုကညးန့ၣ်လၢနကဘၣ်ပံးယးန့ၣ်လီၤ,နခိၣ်ဖျၢၣ်ထၢၣ်,ဒီးခဲမရၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နတၢ်သံက့ၢ်မ့ၢ်အိၣ်တမံၤမံၤ,မ့တမ့ၢ်န့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးလၢပှၤကပှၤဒီးတၢ်လီၤလၢနကတဲန့ၣ်ကသ့အဂီၢ်န့ၣ်သံက့ၢ်နကသံၣ်သရၣ်ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါလၢအက့ၢ်ထွဲန့ၣ်တက့ၢ်

ဒ်သိးလၢပကပလီၢ်ပဒိန့ၣ်တၢ်လၢပှၤယၢ်ယၢၤအဂီၢ်န့ၣ် တၢ်တဟ့ၣ်ခွဲးလၢနကဒိတၢ်ဂီၤ,တၢ်ဂီၤမူ မ့တမ့ၢ်ထွဲးယးပှၤဆါ,ပှၤသမ့ၢ်,ကသံၣ်သရၣ်သရၣ်မုၢ်တဖၣ်အဂီၢ်ဘၣ်တၢ်မ့ၢ်ဟ့ၣ်န့ၣ်အခွဲးမးန့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်န့ၣ်ကျဲယၢ်ယၢၤကအိၣ်ဝဲစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤမၤထွဲဒ်ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါဖဲစံၣ်အုၣ်အါယံတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်ကျဲန့ၣ်အသိးဘၣ်ယးတၢ်တကြးသ့တၢ်ဒိတၢ်ဂီၤ,တၢ်ဂီၤမူ,တၢ်ထွဲးယးကလုာ်တဖၣ်အကျဲသိးတက့ၢ်.

သ့ၣ်ညါလီၤတၢ်လၢနီၢ်ကစၢ်အတၢ်ပှၤဖျဲးဂီၢ်

လၢနနီၢ်ကစၢ်ဒီးပှၤယၢ်ယၢၤတၢ်ပှၤဖျဲးဂီၢ်. တၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢလၢတဖၣ်တၢ်တပျဲးဒီးဖဲန့ၣ်အီၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ်ပှၤဘၣ်:

- စူကဝဲၤတမံၤလၢလၢ
- တၢ်ဆိလၢတဘၣ်ထံကီၢ်တၢ်သီၣ်တၢ်သီတဖၣ်
- သံး (ထဲဒ်ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်ဒီးန့ၣ်တၢ်ယံၣ်လၢကသံၣ်သရၣ်ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါအိၣ်မးန့ၣ်အိၣ်သ့)
- ကသံၣ်လၢတအိၣ်ဒီးအမံၤကျဲးလီၤသးတဖၣ်
- ညါသူး သဘျီလၢၣ် တဖၣ်
- တၢ်ယၢ်ယၢၤလၢကကဲထီၣ်တၢ်ကီတၢ်ခဲလၢနဂီၢ်မ့တမ့ၢ်လၢပှၤယၢ်ယၢၤအဂီၢ်တဖၣ်

ပအိၣ်ဒီးဘၣ်ဘၢဖဲပတၢ်ဆါဟံၣ်ပှၤအံၤ ကိးနံၤဒီးလၢ ၂၄ နံၢ်ရံၢ်တီၢ်ပှၤလၢနကတဲဖျါထီၣ်တၢ်ကီတၢ်ခဲတၢ်သ့ၣ်ကိးသးဂီၢ်တမံၤခါန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဆဲးကျိးဘၣ်ဘၢအဂီၢ်ဝံသးစူၤဆဲးကျိးပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါလၢအက့ၢ်ထွဲန့ၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ပှၤအံၤမ့ၢ်တမ့ၢ်ဆဲးကျိးဘၣ်ဘၢလီၤလၢသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဘၢအလီၤတဲစိနီၢ်ဂံၢ်နကထံၣ်ဘၣ်အီၤဖဲန့ၣ်လံၣ်တဘျီအံၤအတၢ်န့ၣ်ကျဲအပှၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤဒၢၣ်ကသံၣ်သရၣ်သရၣ်မုၢ်ဖဲတၢ်ဆါဟံၣ်ပှၤ

တၢ်မၤဒၢၣ်မၤလီၤကသံၣ်သရၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်အပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါဖဲအဝဲသ့ၣ်မၤအမူအဒါခါ, ယုၣ်ဒီးမၤဒၢၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်အပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါဒီးဖျိမိၢ်ပှၤအထံအနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ် မ့ၢ်တၢ်မၤကမၢ်ထံကီၢ်တၢ်သီၣ်တၢ်သီလၢအအါအါသီသီန့ၣ်လီၤ.

မၤဒၢၣ်
ကျဲး
ပှၤ

နတ်ပုလဲဖူးအင်္ဂါ - နတ်ကွာထွဲအင်္ဂါ

တော်တော်ကျီလုလင်တဖန်ဘဉ်တော်ဒုးသွဉ်ညါအီထဲဒဉ်လုပုဆါလုအဟဲကုစါအသးလုပတော်ဆါဟံဉ်အပူန့ဉ်လီ၊ ဘဉ်ဆဉ်တော်တော်ကျီတဖန်ဘဉ်ထွဲလီသး
လုပတော်ဆါဟံဉ်အတော်ဘျုတဖန်န့ဉ်လီ၊ ဝံသးစူလဲဘဉ်တော်ဒုးတော်ဆါဟံဉ်အပူဘဉ်မူဘဉ်ဒါဖဲနတ်သံကွာမ့အိဉ်တမံမံအခါတကွာ၊

တော်ဟဲကွာနုကီးနုရ်ဒီး ဒီး တော်တဲဖျါထီဉ်တော်တော်ကျီလုလင်မံကဟဲ

ဖဲ စဉ်အုးဂုံအဉ် တော်ဆါဟံဉ်အံ၊ ပကသံဉ်သရဉ်သရဉ်မုဉ်တဖန်ဟ့ဉ်လီသးလုကကွာထွဲပုဆါအဂုကကော်န့ဉ်လီ၊ ကျဲခံဘိလုအါဘိလုတော်ကွာထွဲပုဆါဂီပဟ့ဉ်
ထီဉ်ရဲဖီးဆူသရဉ်မုဉ်လုအသိတကအိဉ်ဖဲပုဆါလီမံကဟဲ၊ ဒီးပဟးကွာပုဆါကီးနုရ်ဒီးန့ဉ်လီ၊

ကသံဉ်သရဉ်မုဉ်ဖိကဟးဂုဉ်ကွာပုဆါတလီလီဒ်သိးကမလီတော်ဝဲလုပုဆါအတော်လိဉ်တဖန်ကဘဉ်တော်မလုပုဆါအင်္ဂါန့ဉ်လီ၊

တော်ဟဲဒုးသွဉ်ညါကွာကသံဉ်သရဉ်မုဉ်လုအသိတကဖဲနမံလီကဟဲန့ဉ် မ့ဒ်သိးသရဉ်သရဉ်မုဉ်လုအကွာထွဲနုတဖန်ကတဲသကီးတော်ဘဉ်ယးတော်ကွာထွဲနုအဂုအ
ကျီအင်္ဂါန့ဉ်လီ၊

ပုသမံမ့အိဉ်လုနုဒီးခါပူ ဒီးနမ့တအဉ်ဒီးလုသရဉ်မုဉ်ကဟ့ဉ်ထီဉ်နဂုနကျီ လုသရဉ်မုဉ်အသိတကအိဉ်ဒီး ဝံသးစူလဲဘဉ်သရဉ်မုဉ်တကွာဒီးဒ်သိးအဲ
သုဉ်ကဟဲကဒါကုလုအင်္ဂါန့ဉ်လီ၊

ဖဲတော်မလုဒီးနုမ့တဘဉ်တမံမံန့ဉ် တဲဘဉ်ကသံဉ်သရဉ်တဘျီယီတကွာ

ဖဲတော်ဟဲအိဉ်သကီးပုဆါခါ၊ ဟံဉ်ဖိယီဖိလုအကွာထွဲပုဆါတကန့ဉ်တဘျီတခိဉ်ကထံဉ်ဘဉ်လုပုဆါတော်ဆိတလဲအိဉ်ထီဉ်သ့န့ဉ်လီ၊ နမ့ထံဉ်ပုဆါတော်ဆိတလဲ
သးအိဉ်တမံမံဒီး(အဒိဒ်အမ့ပုဆါအဖံးအညဉ်လီအိဉ်တော်ကသါလီအိဉ်မုတမ့တနီဉ်လီသးဘဉ်) တခါဂုတခါဂုဖဲနမ့ထံဉ်လုပုဆါအံလီအိဉ်ဘဉ်နုဒီးတဲဘဉ်
ကသံဉ်သရဉ်သရဉ်မုဉ်တဘျီယီတကွာ၊ မ့တမ့အိဉ်လီလီတဲစီနီဉ်ဂံလုအအိဉ်လုလံဉ်န့ဉ်ကျဲတဘျီအံအမံညါတကွာ၊

တော်ပလီသးဒ်သိးသုတဒီးနုတော်ဆါယူးဟံတဂုအင်္ဂါ

တော်သုယာ၊ စုမ့ကျဲတဘိလုကဒိသဒသးလုတော်ဆါယူးဟံအင်္ဂါန့ဉ်လီ၊ သုယာ၊ နစုဒီးဆးဉ်အါအါတကွာ၊ ဒီးသုကု၊ နစုဖဲနမ့ထံဉ်လုနစုန့ဉ်ဘဉ်အါအါတဘိလုခါတ
ကွာ၊ အဲအံမ့တော်အရဒိဉ်နီဉ်မးဖဲတချူးအိဉ်တော်ဆါကတီ၊ အိဉ်တော်ဆါကတီဒီးဖဲနလဲထီဉ်တော်ဟးလီဝံအလီဝံတဘျီလုလုခါန့ဉ်လီ၊ နမ့ထံဉ်တော်ဘဉ်အါလုန
စုလီဘဉ်န့ဉ်၊ နသုတော်သုစုလုအမ့ကသံဉ်သုစုဖဲဖဲနမ့ထံဉ်တော်ဘဉ်အါလုနစုကတီခါန့ဉ်လီ၊

တဘျီလုလုလုလုနမံးနညဉ်မ့ဘဉ်ဒိအိးထီဉ်သး၊ မ့တမ့တော်တော်န့ဉ်လီပဲလဲဖိလုပဲလဲနညဉ်ပူဒီးဖဲနုခါအလုလုအိဉ်အါထီဉ်လုနကဒီးနုအါထီဉ်တော်အယူးအ
ယာတဖန်န့ဉ်လီ၊ အဒိဒ်အမ့တော်တော်န့ဉ်လီပဲလဲလုအိဉ်ကျီပူ၊ မ့တမ့တော်ဆဲးလီနုနုကသံဉ်ဖိဉ်လုသ့ဉ်ကျီဖးဒိဉ်ပူဖဲနစုမ့တမ့နုကတီဘိကဟဲန့ဉ်လီ၊ လု
တော်န့ဉ်အယီ၊ ကသံဉ်သရဉ်သရဉ်မုဉ်လုကွာထွဲနုတဖန်ကအိဉ်ဒီးတော်ပလီသးလီအိဉ်လုတော်ဂုအဲအံဖဲအဲသုဉ်တချူးတော်န့ဉ်လီပဲလဲလုနပူ၊ ဒီးကထူးကွဉ်
ပဲလဲလုအိဉ်အမ့ဖဲမ့သုကတီန့ဉ်လီ၊

နကထံဉ်ဘဉ်လုနကသံဉ်သရဉ်သရဉ်မုဉ်တဖန်ကသုယာ၊ အစုလုအဆးဉ်မ့တမ့ကသုကသံဉ်ထံလုသုအစုဖဲအဲသုဉ်ဟဲန့ဉ်လီလုနဒီးခါကတီန့ဉ်လီ၊ အ
ဲအံမ့တော်အရဒိဉ်တပတီဒ်သိးကပလီသးလုတော်အယူးအယာအင်္ဂါန့ဉ်လီ၊ နမ့ထံဉ်လုကသံဉ်သရဉ်သရဉ်မုဉ်တဖန်တသုအစုဘဉ်န့ဉ်၊ ဝံသးစူလဲဖျါထီဉ်
ဒီးတဲသုဉ်နီဉ်ပုတကွာ၊ တဲဘဉ်စုကီးပုလုအဟဲအိဉ်သကီးပုဆါတဖန်လုကသုယာ၊ စုကီးအစုတကွာ၊

ကျဲယဉ်ယာ၊ လုကပလီသးလုတော်ဆါယူးဟံတဖန်အင်္ဂါ :

- သုစးခိကးဘာယးနကတီပူဖဲနကုးမ့တမ့ကဆဲခါတကွာ ဝံဒီးတားလီလီကွဉ်စးခိအဲန့ဉ်ဆူတော်တယာအပူတဘျီယီတကွာ၊ နစးခိထွဲနုဒီးမ့တမ့ဘဉ်ဒီးကူးလီ
လုနဆုကုစုဒုဉ်တီပူ၊ တဘဉ်ကူးလီလုနစုညါသးပူတဂု၊
- တဘဉ်ပျဲနသကီး၊ နဟံဉ်ဖိယီဖိလုအဆိးကတဖန်ဟဲအိဉ်သကီးပုဆါတဂု၊
- ပုဟဲအိဉ်သကီးပုဆါတဖန်တဘဉ်ဟ့ဉ်အနွဲးလုကသုပုဆါတော်ဟးလီလုအအိဉ်လုပုဆါဒီးပူအံတဂု၊
- နဖံးလုတော်ကျူးဘာယာလုဖျဲစထာဉ်အကပိကဟဲတဖန်နဘဉ်ဟံအီယုထီဒီးကဆဲကဆီန့ဉ်လီ၊ တဘဉ်နကသံဉ်သရဉ်မုဉ်တဘျီယီဖဲနဖျဲစထာဉ်လီအိဉ်ခါတ
ကွာ၊
- မးထွဲဒ်ကသံဉ်သရဉ်န့ဉ်လီကျဲအသိးလီတော်လီဆဲးဒ်အမ့ (တော်ကသါယာကျဲအကျီ၊ တော်ဂဲအထာဉ်ထီဉ်လုလီမံပူ၊ သုဉ်တဖန်)

တော်တုဆဉ်ဆါ(တော်ကိလီပဲလဲလုဆဉ်ဒါကျီပူ)

တော်တုဆဉ်ဆါန့ဉ် မ့ဝဲဒဉ်တော်တုန့ဉ်လီပဲလဲဆုဆဉ်ဒါပူဒ်သိးကထူးထီဉ်ဆဉ်န့ဉ်လီ၊ ဘဉ်တော်တုန့ဉ်လီအီလုတော်ဂုအါမံအပူန့ဉ်လီ၊ ဖဲနဟဲထီဉ်
တော်ဆါဟံဉ်ဒီးကသံဉ်သရဉ်မုဉ်မ့ကိလီနံနုနဆဉ်ကျီပဲလဲဒီးသံကွာနကသံဉ်သရဉ်လုဘဉ်မနုယီလဲဉ်တကွာ၊

တော်တုန့ဉ်လီပဲလဲဆုဆဉ်ကျီပူန့ဉ်ကထီဉ်ဝဲဆဉ်ဒါအိဉ်ဒီးအယာသုန့ဉ်လီ၊ ပဲလဲအိဉ်လုနဆဉ်ဒါပူဒ်ယာဒီးအလုလုလုလုနကဒီးနုဘဉ်ဆဉ်ဒါအယာအိဉ်ဒ်အါန့ဉ်
လီ၊ မ့တော်အရဒိဉ်နီဉ်မးလုပကသုတော်ဒါန့ဉ်လီပဲလဲလုဆဉ်ကျီပူ၊ ဒီးကဘဉ်တော်သုအီဖဲမ့လီဉ်သပုကတော်ခါမးန့ဉ်လီဒီးကြူးဘဉ်တော်ထူးထီဉ်အီလုအဆိအ
ချဲအသုကတီန့ဉ်လီ၊ ဒုးသုဉ်နီဉ်ထီဉ်ဘဉ်နကသံဉ်သရဉ်သရဉ်မုဉ်လုကထူးကွဉ်နဆဉ်ပဲလဲတဘိန့ဉ်၊ ဒီးမးထွဲဒ်တော်န့ဉ်ကျဲအိဉ်အသိးဖဲလဲအိဉ်လုနဆဉ်ကျီခါတ
ကွာ :

- မးကဆဲကဆုနပဲကပိကဟဲဝဲဝဲခိဉ်ထီဉ်လုအနုလီဆုနမီပုပူလုအဆးဉ်ဒီးထံတကွာ၊
- မးတော်ယးနပဲလဲလုအဖျိးထီဉ်လုတော်ချုဒီးနခိဉ်ဒ်သိးအသုတလီတော်ကွဉ်တဂုအင်္ဂါ
- ဟံတော်ဆဉ်ဒါန့ဉ်လုအပုနုနဆဉ်ဒါဒီးတဘဉ်ဟံမံနီအီနီတဘျီတဂု၊

ဆု
ပု
လု
န
ဖျိး
ပူ
န

တဲဖျါထီၣ်နီၣ်ဒီးသိးကဒီသဒါတၢ်ဆါယၢ်ဂီၢ်



၁. သ့ကဆီၣ်နစု...

- သ့ကဆီၣ်နစုထံၣ်လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးဆဲးကိဟံၣ်လဲတက့ၢ်.
- သ့ယၢ်နစုဒီးထံၣ်ဒီးဆဲးပၣ်ဖဲန့ၣ်ထံၣ်နစုဘၣ်အၢဖျါကတီၢ်တက့ၢ်.
- သ့နစုတချးနအိၣ်တၢ်ဒီးဖိၣ်တၢ်တမံၤမံၤတက့ၢ်.



၂. ဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ပုၤလၢအကူၢ်ထွဲပုၤဆါတဖၣ်လၢကသ့ကဆီၣ်အစုတက့ၢ်...

- တထံၣ်ယီၤဖဲအန့ၣ်လီၤဆူပုၤဆါအဒါဒီးပုၤ
- အဝဲအံၤမ့ၢ်ဒီးသိးတၢ်ဆါယၢ်သ့တက့ၢ်အါထီၣ်တဂ့ၢ်
- ပုၤကူၢ်ထွဲနတဂၤကဘၣ်ဖျါအစုလၢအနီၣ်ကစၢ်တၢ်ပုၤဖျါဒီးအဂီၢ်သ့စ့ၢ်ကိး



၃. ဖဲနဆိးကူၢ်န့ၣ် အိၣ်ယံၤဒီးပုၤယၢ်ယၢ်တက့ၢ်...

- မ့သ့မ့ဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ပုၤတက့ၢ်
- တဘၣ်သ့လီၤခိၣ်ဒီးဒီးပုၤယၢ်ယၢ်ဘၣ်
- တဘၣ်ဖိၣ်ပုၤယၢ်ယၢ်ဘၣ်, တဘၣ်နိးဆဲးဘၣ်
- တဘၣ်လဲၤအိၣ်သကိးဖိၣ်အိၣ်ဖျါထီၣ်သိဘၣ်



၄. နမ့ၢ်ကူးမ့တမ့ၢ်ကဆဲးန့ၣ်...

- ကးဘၢနကိၣ်ပုၤဒီးနနါဒုးတက့ၢ်.
- ကးဘၢအီၤလၢစးခိမ့တမ့ၢ်နစုဒုၣ်ခိၣ်လၢအဘူးဒီးနစုနာၣ်ခံ
- မၤကဆီၣ်ကူၢ်နစုတဘျီယီၤဖဲနကူးမ့တမ့ၢ်ကဆဲးဝံၤအလီၢ်ခံ
- ဟံၣ်န့ၢ်တၢ်ကျးဘၢကိၣ်ပုၤဖဲနဖဲန့ၣ်လီၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ်ပုၤတဘျီယီၤတက့ၢ်.
- အိၣ်ယံၤဒီးပုၤယၢ်ယၢ်အစုၤကတၢ်ယံၤပျါတက့ၢ်.



၅. နမ့ၢ်လဲၤအိၣ်သကိးပုၤဆါလၢတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်....

- သ့ယၢ်နစုဖဲနဖဲန့ၣ်ဆူတၢ်ဆါဟံၣ်အပုၤဒီးဖဲနဖဲန့ၣ်လီၤတၢ်ဆါဟံၣ်ပုၤကတီၢ်ခါတက့ၢ်.
- သ့ယၢ်နစုတချးနလဲၤန့ၣ်လီၤပုၤဆါအဒါဒီးပုၤဒီးဖဲနမ့ၢ်ဟးထီၣ်ကွဲၣ်ပုၤဆါဒါဒီးပုၤကတီၢ်တက့ၢ်.
- မၤထွဲၣ်တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါအလံၢ်ကျးလီၤအသးဖဲပုၤဆါအဒါဒီးပုၤတြီခိၣ်ထိးအိၣ်သိးတက့ၢ်.
- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်သရၣ်ကမၤနကၤထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဆူကၤကးဘၢတၢ်, ကးဘၢကိၣ်ပုၤ, ဖျါစုဖျါဒီးဆူကၤစးခိးဖျါထီၣ်ခိၣ်ဖဲကျးဘၢန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ထွါစးခိလၢအိၣ်ဒီးကသံၣ်ဖိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဖဲနဒါဒီးပုၤန့ၣ်, ဖးတၢ်န့ၣ်ကျဲလီၤတၢ်လီၤဆဲး, တၢ်ထွါတၢ်တနီၤနီၤန့ၣ်ထွဲသ့ထဲမၤကဆီၣ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤ, ဒီးတနီၤနီၤတဂ့ၢ်လၢနကထွဲနဖဲဘၣ်.
- နမ့ၢ်တသ့ၣ်ညါတၢ်ပိးတၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဘၣ်ဒီးသံကွဲၣ်နကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တက့ၢ်.



၆. ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါဒီးသိးနသ့တဒီးန့ၣ်တၢ်ဆါအဂီၢ် ...

- မၤလီၤတၢ်ဘၣ်ယးနတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါတဖၣ် ဖဲနမ့ၢ်ပုၤနီၣ်ဒိၣ်ဘၣ်ဆၣ်နလိၣ်ဘၣ်ဒီးကသံၣ်ဒီးသဒါလီၤ
- မၤစၢၤကျဲလၢကဒီးသဒါတၢ်ဆါတဖၣ်ဒီးအမ့ၢ် တိးကွဲၣ်တၢ်ဆါ, တၢ်ကူးဖးထီၣ်တၢ်ဆါဒီးပသိၣ်တၢ်ဆါတဖၣ်တက့ၢ်.

တၢ်မ့ၢ်လၢတၢ်တဲဖျါထီၣ်တၢ် မ့ၢ်ဒီးသိးကမၤစၢၤပုၤဆါဒီးပုၤကူၢ်ထွဲပုၤဆါတဖၣ်လၢကမၤစၢၤသကိးတၢ်လၢတၢ်ကူၢ်ထွဲအီၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တဲဖျါထီၣ်တၢ်အတၢ်သိၣ်လိအလံၢ်တဖၣ်ဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤလၢပုၤကိးဂၤအဂီၢ် ဒီးဘၣ်တၢ်ကျးလီၤအီၤ (ညီလၢတၢ်ဖးအီၤအဂီၢ်) ဒီးမ့ၢ်ဒီးသိးကဟ့ၣ်တၢ်ကစီၣ်တုၤလၢပုၤကိးခိးကိးဂၤအအိၣ်. လံၢ်တဖၣ်တမ့ၢ်လၢအကိအခဲဒီးကိးလၢနကန့ၢ်ပၢ်အဂီၢ်န့ၣ်ဘၣ်. အယီၤဒီးပုၤကူၢ်ထွဲပုၤဆါကြးမၤလိသးလၢအဝဲသ့ၣ်ကတဲဖျါထီၣ်တၢ် ဒီး ကျဲလၢတၢ်တဲဖျါထီၣ်တၢ်အတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်အိၣ်ဝဲလၢတၢ်ဆါဟံၣ်ပုၤတဖၣ် အပူၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ကရၢကရိလဲၣ်ဘၣ်ဆၣ် ဖဲလဲလၢတၢ်မၤသကိးတၢ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.



တၢ်သူကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ် ဒီး နၤ : တၢ်လၢနကြၢးသ့ၣ်ညါမ့ၢ်မနုၤ?



တၢ်ဆါတဖၣ်	ညီန့ၢ်ဟဲကဲထီၣ်သးစီဖျါ		လိာ်ဘၣ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်
	ဘဲရဲးစံးယၢ်	ဘဲးထံရဲယၢ်	
တၢ်စုၣ်န့ၢ်အုၣ်လီၤ	✓		တၢ်လိာ်ဘၣ်
ကလၢကၤညီၣ်သးန့ၢ်တၢ်စုၣ် (ယၢ်ယၢ်နီၣ်အုၣ်အိၣ်)	✓		တၢ်လိာ်ဘၣ်
တၢ်ကူ	✓		တၢ်လိာ်ဘၣ်
ကိာ်ယုၢ်ဘိဆါအိၣ်ယုၢ်ဒီးတၢ်ညါကိာ်		✓	လိာ်ဘၣ်
ကိာ်ယုၢ်ဘိဆါ(တအိၣ်ဒီးအယၢ်)	✓		တၢ်လိာ်ဘၣ်


ပဲအဲရကၤပူၤအစၢကတၢ်ပူၤအိၣ် 2 ကကွဲၢ်

ကလၢအိၣ်န့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆါလၢအိၣ်ဒီးဘဲးထံရဲယၢ်အယၢ် လၢ
ကြၢးဒီးန့ၢ်ဘၣ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်အိၣ်တကလုာ်တဖၣ်,
ဒီးကကဲထီၣ်တၢ်ကိာ်ခဲတုၤလၢသးသမူတဖၣ်လဲၣ်သ့
န့ၢ်လီၤ.

ဘဲးထံရဲယၢ်အယၢ်ကဒိၣ်ထီၣ်အိၣ်ထီၣ်ဝဲ,
ဒီးကမၤကီၤမၤခဲန့ၢ်တၢ်ဆါအယၢ်လၢအသီ
ကီၤဝဲလၢနကကူစါအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.



လၢတၢ်ဒီးသးသးသးကသံၣ်မၤသံ
တၢ် ယၢ်သ့တမၤတၢ်မၤလၢအဂီၢ်

 ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်န့ၢ်
တၢ်ကူစါကမၤသံတၢ်
ယၢ်ဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်န့ၢ်- တကူစါတၢ်ဆါယၢ်တဖၣ်
တမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်ဆါလၢအဒီးန့ၢ်ဘၣ်အယၢ်လံၣ်ဘၣ်
ဒီးတၢ်ဒီးသးနၤလၢပူၤယၢ်ယၢ်ကဒီးန့ၢ်ဘၣ်နတၢ်ဆါယၢ်ဘၣ်

တၢ်လၢနတၢ်မၤ
အိၣ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်န့ၢ်န့ၢ်
သံၣ်သရၣ်မၤလိာ်နၤအသိး
အိၣ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်ထဲန့ၢ်
သံၣ်သ ရၣ်ဟ့ၣ်လီၤနၤတၢ်အဂီၢ်
တကူၢ်.

တဘၣ်မၤ
ဟံၤယၢ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်
လၢမ့ၢ်ဆိးကုဆူညါတဘျီအဂီၢ်
ဟ့ၣ်အိၣ်ပူၤယၢ်ယၢ်လၢနက
သံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်
မၤန့ၢ်ဆူၣ်န့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်လၢ
ကဟ့ၣ်နၤကသံၣ်မၤသံတၢ်
ယၢ်

1-2-3 ပတီၢ်လၢတၢ်သူကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်

- 1** န့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်ကမၤကူၢ်တၢ်မၤကူၢ်ဒီးသိးကဆါတၢ်လၢပူၤအိၣ်ဘၣ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်
မၤဒီးကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်ထဲလဲၣ်တကလုာ်လဲၣ်လၢအဂီၢ်တကူၢ်.
- 2** န့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်ကမၤကူၢ်တၢ်မၤကူၢ်ဒီးသိးကဆါတၢ်လၢပူၤအိၣ်ဘၣ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်
မၤဒီးကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်ထဲလဲၣ်တကလုာ်လဲၣ်လၢအဂီၢ်တကူၢ်-သ့ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်
လၢတၢ်လိာ်ဘၣ်နီၣ်ကိာ်ဘၣ်န့ၢ်ကမၤဆါန့ၢ်ဒီးန့ၢ်မၤ ဂၤ
န့ၢ်လီၤ.
- 3** န့ၢ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်န့ၢ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်န့ၢ်လီၤ-ညီန့ၢ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်အိၣ်တကူၢ်
အိၣ်န့ၢ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်န့ၢ်လီၤ ပဲဒီးန့ၢ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်န့ၢ်လီၤန့ၢ်တၢ်လၢနက
သံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်န့ၢ်လီၤ.

- ? န့ၢ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်အိၣ်တကူၢ်ဒီးန့ၢ်
သ့ၣ်ညါလၢပူၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအိၣ်လဲၣ်?
- ? န့ၢ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်အိၣ်တကူၢ်ဒီးန့ၢ်
သ့ၣ်ညါလၢပူၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအိၣ်လဲၣ်?
- ? န့ၢ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်အိၣ်တကူၢ်ဒီးန့ၢ်
သ့ၣ်ညါလၢပူၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအိၣ်လဲၣ်?
- ? န့ၢ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်အိၣ်တကူၢ်ဒီးန့ၢ်
သ့ၣ်ညါလၢပူၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအိၣ်လဲၣ်?
- ? န့ၢ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်အိၣ်တကူၢ်ဒီးန့ၢ်
သ့ၣ်ညါလၢပူၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအိၣ်လဲၣ်?
- ? န့ၢ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်အိၣ်တကူၢ်ဒီးန့ၢ်
သ့ၣ်ညါလၢပူၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအိၣ်လဲၣ်?
- ? န့ၢ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်အိၣ်တကူၢ်ဒီးန့ၢ်
သ့ၣ်ညါလၢပူၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအိၣ်လဲၣ်?

တၢ်နီၣ်, ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်န့ၢ်မၤကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်န့ၢ်လီၤလၢအဒီးန့ၢ်ဘၣ်အယၢ်လံၣ်ဘၣ်
ဘၣ်သးန့ၢ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်အိၣ်တကူၢ်န့ၢ်လီၤ. န့ၢ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်အိၣ်တကူၢ်
န့ၢ်လီၤ.

မၤလိာ်ဘၣ်လၢအဒီးန့ၢ်ဘၣ်အယၢ်လံၣ်ဘၣ် : www.cdc.gov/getsmart & www.apic.org/infectionpreventionandyou

တၢ်သုစးဖီကဟၢ်ဒ်သီးကဝံၢ်ထီၣ်ဝံၤလီၤပုၤဆါ

ဖဲန့ၣ်တၢ်ထီၣ်ဝံၤတၢ်ဆါဟံၣ်ခါန့ၣ်, ကသံၣ်သရၣ်သရၣ်မုၢ်ကမၤကွၢ်န့ၣ်တၢ်ဟူၤတၢ်ဂၤ, တၢ်ဆါထီၣ်ဆူၣ်နီၤ, နမိၢ်ပုၤအတၢ်မၤဟူၤသးသ့န့ၢ်တန့ၢ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်လိၣ်လၢတၢ်သုတၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢတၢ်ကဝံၢ်ထီၣ်န့ၣ်အဂီၢ်ဒီးပကသုစးလၢတၢ်ဝံၢ်ထီၣ်ဝံၤလီၤန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်ထံၣ်လၢလိၣ်ဘၣ်လၢတၢ်မၤစၢၤဝံၢ်ထီၣ်ဝံၤလီၤန့ၣ်အဂီၢ်ဒီးပတၢ်ဆါဟံၣ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢကဝံၢ်ထီၣ်န့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်ကဘၣ်တၢ်သုအိၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲဖီကဟၢ်လၢတၢ်သုအိၤလၢတၢ်ဝံၢ်ထီၣ်ပုၤဆါအဂီၢ်န့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢပသုအိၤဒီးကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤပုၤဒီးတၢ်ဘၣ်ဒိလၢန့ၢ်ပုၤဒီးတၢ်ဆါဟံၣ်အပုၤဘၣ်မုၢ်ဘၣ်ဒါလၢအသုစးတၢ်အဂီၢ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. တချုးတၢ်ဝံၢ်ထီၣ်န့ၣ်ဒီးဘၣ်န့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်သရၣ်မုၢ်ကတဲၣ်န့ၢ်ပုၤန့ၣ်ဘၣ်ယးစးအံၤတၢ်သုအိၤဒ်လဲၣ်ဒီးကစးဆါတၢ်သံကွၢ်ခဲလၢန့ၣ်လီၤ. ဒ်သီးန့ၣ်သုတလီၤယံၤတဂ့ၢ်အဂီၢ်ကသံၣ်သရၣ်ကမၤန့ၣ်မၤဘၣ်ဂီၢ်နမိၢ်ပုၤတမံၤမၤဖဲန့ၣ်မၤသုကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. တဘၣ်ဂ့ၢ်ကျဲးစးဟူၤဒ်ဝဲလၢန့ၢ်ကစၢ်တဂ့ၢ်ထဲဒ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်အပုၤဘၣ်မုၢ်ဘၣ်ဒါမ့ၢ်န့ၣ်ကျဲးန့ၣ်ဒီးဟူၤတက့ၢ်.

တၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ်ဖဲဘၣ်ညၣ်ဘၣ် (တၢ်ပလီၤဒ်သီးမံၤလီၤအါဒီးသုတဒီးန့ၢ်တၢ်ပုၤလီၤအဂီၢ်)

တၢ်ပုၤလီၤလၢအကဲထီၣ်သးဖဲန့ၣ်မံၤမ့ၢ်အါန့ၣ်မ့ၢ်ဖဲညၣ်အတၢ်ဘၣ်ဒိမ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်သိလၢအအိၣ်ဖဲန့ၣ်ဖဲဘၣ်ညၣ်ဘၣ်ဒိမိၢ်ဖျိန့ၣ်ဒီးတၢ်အါအါအယိန့ၣ်လီၤ

ကဲထီၣ်သးသ့ဒ်လဲၣ် ?

ဖဲန့ၢ်ပုၤတက့ၢ်မုၢ်ကျဲးလီၤအသးလၢလီၤမံၤခိၣ်, လီၤဆူၣ်နီၤမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်တခါဂ့ၢ်တခါဂ့ၢ်ယံၤယံၤဒီး, ပဖဲပညၣ်တက့ၢ်တဒီးန့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်ထံၣ်လၢပုၤဘၣ်. ဖဲန့ၣ်ဖဲညၣ်အံၤဒီးကျဲးလီၤအသးယံၤယံၤဒီးတဘၣ်တၢ်ယၣ်အိၣ်ကသုၣ်ထီၣ်အိၣ်ဘၣ်န့ၣ်, နဖဲန့ၣ်ညၣ်အဖဲန့ၣ်ကဟးဂီၢ်ကွၢ်ဒီးကဲထီၣ်အပုၤလီၤသ့န့ၣ်လီၤ. နဖဲန့ၣ်ညၣ်စ့ၢ်ကိးကဟးဂီၢ်ကွၢ်ဖဲမ့ၢ်ဘၣ်ဂံၢ်ဂုၢ်အသးဒီးတၢ်တခါခါ ထဲတၢ်ဆါကတီၢ်တစးတစ့ၢ်ဒီးဒ်လဲၣ်သ့ဝဲဒ်န့ၣ်လီၤ.

အဝဲသ့ၣ်ဟဲဖျါထီၣ်တၢ်လီၤဖဲလဲၣ် ?

တၢ်ပုၤလီၤလၢကဲထီၣ်သးမိၢ်ဖျိမံၤကျဲးလီၤမိၢ်ပုၤယံၤတလၢတဖၣ်ညိၣ်ကဲထီၣ်သးဖဲယံၤကီၢ်လိၣ်ချၢၣ်ယံၤ, ဒ်အမ့ၢ်ခိၣ်န့ၣ်ခဲ, စုန့ၣ်ခဲ, ဖဲဘၣ်ခိၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ခဲကီၢ်ယံၤတဖၣ်လီၤ. တၢ်ဆါဟံၣ်အပုၤဘၣ်မုၢ်ဘၣ်ဒါပလီၤသးလၢတၢ်ဂ့ၢ်အံၤသ့မိၢ်ဖျိ -

- ကွၢ်ထံကွၢ်ဆးန့ၣ်ဖဲညၣ်ထီၣ်
- မၤကဆိန့ၣ်ဖဲဘၣ်, ဖးယုထီအိၣ်ဒီးဖုဘျူအိၣ်
- ဝံၢ်ယၣ်န့ၣ်ယၢ်ခိၣ်ယံၤခိၣ်တၢ်ဆါကတီၢ်မ့ၢ်ဘၣ်ခါ
- အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဂ့ၢ်ဒီးန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ်, အိၣ်မ့ၢ်အါ
- သုတၢ်ပိးတၢ်လီၤဒ်သီးကမၤစၢၤလီၤတၢ်ပုၤလီၤကဲထီၣ်အဂီၢ်
- သုတၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢတၢ်ဝံၢ်ထီၣ်ဝံၤလီၤန့ၣ်အဂီၢ်ဒီးကပလီၤ သးလၢန့ၣ်န့ၣ်ညၣ်သုတဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးအဂီၢ်

နဲတဒိန့ၣ်မၤစၢၤသ့ဒ်လဲၣ် ?

တၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ်ဖဲဘၣ်ဂီၢ် -

- ကွၢ်ထံကွၢ်ဆးန့ၣ်ဖဲဘၣ်ကိးန့ၣ်ဒီး :
 - ဖဲဘၣ်အလွဲထီၣ်လုး, ပုၤမ့ၢ်ညၣ်သ့န့ၣ်အဖဲကထီၣ်ဂီၢ်စၢ်တပဲၣ်ပဲၣ်
 - ပုၤညၣ်ဝါအဖဲကထီၣ်ဂီၢ်တပဲၣ်တပဲၣ်
 - ညိး
 - ဖဲကဖိထံထီၣ်
 - ဖဲတပဲၣ်န့ၣ်ကကပိၤကတြၢ်
- ဖဲယုထီတပဲၣ်တပဲၣ်
- ဖဲသ့ၣ်ဖး, ဖဲညၣ်တီၣ်ထီၣ်ဒီးကျိၤတဲၤထီၣ်
- ဖဲညၣ်တီၣ်ထီၣ်
- ဖဲညၣ်တတီၤတီၤကလၢထီၣ်

- မၤကဆိန့ၣ်ဖဲဘၣ်ဒီးပၢယုထီယံၤအိၣ်, မၤကဆိန့ၣ်ဖဲလၢထံချိကလၢဒီးကသံၣ်ထံမၤကဆိတၢ်လၢအစၢ်တကလုၢ်, တဘၣ်ထူးအိၣ်တဂ့ၢ်
- ပလီၤသးဒ်သီးန့ၣ်သုတယုထီတလၢတဂ့ၢ်ခိၣ်ဖျိသုကသံၣ်ဖု, သိဖိဒီးတဘၣ်လဲၣ်အိၣ်လၢကလံၤချိၣ်ကျိၤကလံၤယုထီကျိၤတဂ့ၢ်
- အိၣ်ယံၤဒီးဆံၣ်ထံ, အ့ၣ်ထံ, ပုၤလီၤပုၤကျဲးအထံတဖၣ်တက့ၢ်. သုတၢ်ကျဲးခဲဒ်သီးကထူးကွၢ်တၢ်စုၣ်စီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ယံၤဒီးန့ၣ်ဖဲဘၣ်. သုကသံၣ်သိဖုဖဲန့ၣ်ပုၤလီၤတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ်ကသံၣ်ဖု ဖဲထရီလံၤယၢ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ဖဲအိၣ်စး ကသံၣ်ဖုတဖၣ်တက့ၢ်.

ဖဲန့ၣ်နီၤလၢလီၤမံၤခိၣ်ခါ :

- ယၢ်တရံးန့ၣ်သးယၢ်ခိၣ်ယံၤခိၣ်ကိးခဲန့ၢ်ရံၤဒီး
- သုခိၣ်တခါဖဲန့ၣ်ကံၣ်ကံၣ်ထံးညးတၢ်ယးခိၣ်တခါဖဲန့ၣ်လုၢ်ခိၣ်ဒီးန့ၣ်ဒုးကီၢ်ဖဲန့ၣ်နီၤလၢနကပၤအခါ, ဖဲန့ၣ်နီၤလၢနချၢတခိၣ်ဟံၣ်လီၤခိၣ်တခါဖဲန့ၣ်ဒုးဖိလၢ
- တဘၣ်ဆူၣ်နီၤလီၤဘျူဘျူအါအါတဂ့ၢ်, အဝဲအံၤကမၤယၢထီၣ်တယၢ်လၢနခဲကီၢ်ယံၤန့ၣ်လီၤ.

ဖဲန့ၣ်နီၤလၢလီၤဆူၣ်နီၤခိၣ်ခါ :

- သုလီၤဆူၣ်နီၤခဲဒါကပုၤကပုၤလီၤဆိ, တဘၣ်သုလီၤဆူၣ်နီၤခဲကပုၤကပိၤကပိၤတဂ့ၢ်
- ဆိတလဲန့ၣ်တၢ်ဆူၣ်နီၤကိး ၂ န့ၢ်ရံၤဒီးတက့ၢ်.
- သုယၣ်ယၢန့ၣ်သးကိး ၁၅ ဖဲန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ပလီၤသးဒ်သီးသ့ၣ်သုတကီၢ်လိၣ်တၢ်သးတဂ့ၢ်ဂီၢ်

န့ၣ်တၢ်ဟူၤတၢ်ဂၤမ့ၢ်စ့ၢ်လီၤဒီးတၢ်ဆူၣ်တၢ်ဆါအိၣ်န့ၣ်, အလါလၢအိၣ်အါထီၣ်ဝဲလၢနကဒီးန့ၢ်ဘၣ်သ့ၣ်ကီၢ်လိၣ်တၢ်သးလၢနခိၣ်န့ၣ်လီၤ. နကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်လၢအကွၢ်ထွဲန့ၣ်ကအဲၣ်ဒီးဝဲလၢနကဘၣ်အိၣ်ကသံၣ်မၤဆူၣ်ထီၣ်သ့ၣ်ဒ်သီးန့ၣ်သုတဒီးန့ၢ်ဘၣ်သ့ၣ်ကီၢ်လိၣ်တၢ်သးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်ယၢယၢကအဲၣ်ဒီးဝဲလၢနကသုစးဘးခိၣ်ဒုးသ့ၣ်, လၢကဘိၣ်ဘံးန့ၣ်ဒုးသ့ၣ်ဒီးဘးန့ၣ်ဒုးသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲအံၤကမၤစၢၤန့ၣ်အတၢ်လဲၣ်ဒီးကလဲၣ်ကျဲးဝဲဆူၣ်သးဖျါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်အရူၤဒ်လၢနကဘၣ်ဘိၣ်ယးန့ၣ်အံၤမ့ၢ်အါန့ၣ်လီၤ, အယိဖဲန့ၣ်ဟးဂ့ၢ်ဝဲလၢလီၤအလီၤခဲတဘၣ်ကျဲးပုၤဒ်သီးပကဘိၣ်ထီၣ်ကျဲးန့ၣ်ဒုးသ့ၣ်လၢဖဲအံၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

ဆါ - တ်လၢနကြးသ့ညါဘၣ်ယးတ်မၤစၢလၢဆါအဂီၢ်

ပုၤကိးဂၤဒီးအခွဲးအယၢ်အိၣ်လၢတၢ်ကကွၢ်ထံကွၢ်ဆးအတၢ်ဆါဒီးမၤဘျါကွၢ်တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. ပတၢ်ပညိၣ်မ့ၢ်ဝဲဒ်သိးကမၤစၢနၢၤဒ်သိးနကအိၣ်မ့ၢ်အိၣ် ခုၣ်ကိးန့ၣ်လီၤ. တ်ဆါန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲဒ်တၢ်ညါန့ၣ်လၢနတၢ်ဆါကကိညါထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပမၤသကိးတၢ်ဒီးပုၤဆါတကၢ်ဘၣ်တကၢ်စ့ၣ်စ့ၣ်လၢကမၤဘျါတၢ်ဆါဂီၢ်. ဖဲနမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်အဆါန့ၣ်. တဘၣ်ပုၤတက့ၢ်. ပမ့ၢ် တုၤသ့ညါလၢနဆါဘၣ်ဒီးပမၤစၢနၢၤတသ့ဘၣ်.

တၢ်ဆါအနီၣ်ဂံၢ်

ဖဲနပဲထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ခါန့ၣ်. ကပသံၣ်ကွၢ်နၢၤဘၣ်ယးနကဘၣ်ဟ့ၣ်ထီၣ်နတၢ်ဆါအနီၣ်ဂံၢ်အိၣ်ထဲလဲၣ် နီၣ်ဂံၢ် ၀-၁၀ န့ၣ်လီၤ. နီၣ်ဂံၢ် ၀ အခိပညိၣ်မ့ၢ်တဆါဘၣ်. ဒီးနီၣ်ဂံၢ် ၁၀ အခိ ပညိၣ်မ့ၢ်ဆါနးနးကလဲၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ညါန့ၣ်တလဲၣ်ဖျါဘၣ်တၢ်ဆါအပနီၣ်ဒီးနဟ့ၣ်ထီၣ်နီၣ်ဂံၢ်တဘၣ်ဘၣ်. ဘၣ်ဆၣ်နကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်ကတဲနၢ်ပၢ်နၢၤဒ်သိးကသ့ညါ ဘၣ်လီၤတၢ်လၢနတၢ်ဆါအိၣ်ထဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တ်ဆါအနီၣ်ဂံၢ်အိၣ်ထဲလဲၣ်အဂ့ၢ်အိၣ်ဖျါစ့ၢ်ကိးဖဲလံာ်တဘၣ်အံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.

ဆါ မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ် ?

တၢ်ဆါ ပၢ်ဖျါထီၣ်အကျဲကလုာ်ကလုာ်. တဘျီတခါတၢ်ဆါတုၤဘၣ်ဒ်သိးနတီၢ်ဘၣ်နစုမ့ၢ်ကျၢလၢနီၢ်တၢ်ဆါအသိး. တဘျီတခါပုၤတဲဖျါထီၣ်တၢ်တုၤဘၣ်တၢ်ဆါအမ့ၢ် တၢ်ဆါတၢ်ပးသးသိး, ဆါကီၢ်အူ, ဆါတကံ, ဆါတကး, မ့တမ့ၢ်ဆါဒီးယအိၣ်တဘၣ်လီၣ်ဘၣ်စးန့ၣ်လီၤ. ထဲဒ်နၢၤတကၢ်လၢနကသ့ညါလီၤနသးနတုၤဘၣ်တၢ်ဆါခဲ လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၣ်အယိ, မ့ၢ်တၢ်အရၣ်ဒိၣ်လၢနကတဲဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်ဖဲနတုၤဘၣ်အဆါခါဒ်သိးအဝဲသ့ညါမၤစၢနၢၤလၢကျဲအဂ့ၢ်ကတၢ်ခဲလဲၣ်အဂ့ၢ် န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်တုၤဘၣ်အဆါဒီးတၢ်ကကူစါနၢၤဒ်လဲၣ် ?

- ကျဲအိၣ်တဘျီဒီးတၢ်လၢနမၤစၢနၢၤလၢဆါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ :
- ကသံၣ်အိၣ်လၢဆါအဂီၢ် (အဒိကသံၣ်အဖျါန့ၣ်, မ့ၢ်ဝဲဒ်ကျဲလၢအဘၣ်လီၣ်သးကတၢ်လၢကမၤစၢနၢၤတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ)
- ကသံၣ်ဆဲးလီၤလၢသ့ၣ်ကျဲပုၤ, မ့တမ့ၢ်ဖဲညါကျဲ
- ပုၤဆါနီၢ်ကစၢ်ပၢ်ကသံၣ် - မ့ၢ်ဝဲဒ်ကသံၣ်လၢဆါအဂီၢ်လၢအဂံၢ်တအူၣ်တလၢဘၣ်ဒိပုၤဆါနီၢ်ကစၢ်ကဟ့ၣ်လီၤသးသ့ဂီၢ်
- ကသံၣ်တီၤတုၤ - ဆဲးနန့ၢ်နၢၤကသံၣ်တီၤတုၤဖဲနတုၤပုၤလီၢ်ကပၤဒ်သိးကပတုၤကွံာ်အဆါအဂီၢ်
- ဆဲးပဒးရီၤလဲၣ်, တၢ်ဆဲးထးလၢပျီၤယံ - မ့ၢ်တၢ်ဆဲးလီၤထးလၢချၢယံဒ်သိးကပတုၤကွံာ်နတၢ်ဆါဂီၢ်

ကျဲယၣ်ယၢ်လၢကမၤစၢနၢၤတၢ်ဆါဂီၢ် :

- ယၣ်ကဒ်ကဒါနသး
- သူတၢ်ပၢ်သးမ့ၢ်မ့ၢ်အတၢ်န့ၣ်ကျဲ
- တၢ်သးဝံၣ်လၢကမၤဘျါတၢ်ဆါဂီၢ်
- တၢ်ကသါထီၣ်ကသါလီၤဒ်သိးကမၤဘျါတၢ်ဆါဂီၢ်
- တၢ်သူတၢ်ကီၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ချီၣ်လၢကမၤဘျါတၢ်ဆါဂီၢ်
- တၢ်စံၢ်တၢ်ဘံး
- တၢ်မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ
- တၢ်သူဒးမ့ၢ်အူအဂံၢ် မ့ၢ်တၢ်သူမ့ၢ်အူဒးအဆဲးဆဲးဖိလၢကမၤစၢနၢၤတၢ်ဆါဂီၢ်
- တၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲမၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ
- တၢ်ကူစါတၢ်ဆါခိဖျါဆိကမိၣ်တၢ်ယၣ်ယၢ်-တဘၣ်ဆိကမိၣ်တၢ်ဆါအဂ့ၢ်ခိဖျါတၢ်ကတိၤသကိးတၢ်, ကွၢ်တၢ်ဂီၤမူ, ဂဲၤလိၣ်ကွဲ, ဖးလံာ်
- နံၤသိၣ် - မ့ၢ်ကသံၣ်လၢအဂ့ၢ်ကတၢ်န့ၣ်လီၤ !

ပကသံၣ်ကွၢ်နၢၤဘၣ်ယးနတၢ်ဆါအနီၣ်ဂံၢ်ဖဲနဒီးန့ၢ်ဘၣ်ကသံၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဂုၤ. တၢ်ချီၣ်တၢ်ထိးလီၤနတၢ်ဆါအဂီၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. ပကဟ့ၣ်အါထီၣ်နၢၤကသံၣ်နတၢ်ဆါအနီၣ်ဂံၢ်မ့ၢ်အိၣ်အါ ဒီးဝဲကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. နတၢ်ဆါမ့ၢ်တကီၢ်ညါလီၤနတုၤမ့ၢ်တပုၤဘၣ်ဒီးပကဆဲးကျိးနကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ယးတၢ်မၤအါထီၣ်မ့တမ့ၢ်ကျဲကျဲယၣ်ယၢ်လၢကဟ့ၣ်နၢၤကသံၣ်လၢနတၢ်ဆါအ ဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်နီၣ်

ပုဆိအတိတ်ခွဲတံယံဘဉ်ယးတံသုတံတြိသဒေပုယဉ်ယဒ်သိးသုတယံအိဉ်သကိးဒီးတံထုးကွံဉ်ပု

ပုဂံကွဲးစားဟုဉ်တံကွဲးထွဲလၢအဂုၤဆုပုဆိဒီးအဟံဉ်ဖိယံဖိယုဉ်ဒီးကွဲးထွဲပုဆိ,ပုယဲအိဉ်သကိးဒီးပတံဆိဟံဉ်အပုမၤတံဖိကိးဂၤပု ဖျဲးဒီးတံဘဉ်ဒီးဘဉ်ထံးတံ အတံသိးလၢန့ဉ်လီၤ. ပနံလၢတံအဂုၤဒိဉ်မ့ၢ်တံဟံဉ်လိာ်သးကဒဲဒီးတံအံးထွဲကွဲးထွဲလိာ်သးလၢအယဲ ထီဉ်လၢနီၤသးနီၤနီၤမ့ၢ်တံလၢအဂုၤဒိဉ်လၢပဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.

တၢ်တၢ်ခိဉ်လၢပတံဆိဟံဉ်ပုအံၤ,ပလိဉ်ဘဉ်သုတံတြိသဒေပု အဒိပပုဆိတံတံနီဉ်တံမ့ၢ်တံအိဉ်,မ့ၢ်တံနီဉ်လီၤသးထံထံဆးဆး ဒီးမ့ၢ်အံဉ်ဒီးမၤဆိလီၤအသး မ့တမ့ၢ်မၤဆိပုဂၤအခါန့ဉ်လီၤ. ပတံပညိဉ်မ့ၢ်ဝဲဒ်သိးပသုတဘဉ်တြိပုနီတဂၤစုၢ်ကိးဘဉ်ဆဉ်ဖဲမ့ၢ်လိဉ်သပုဂၤတံဒီးပကအိဉ်ဒီးတံတြိယံစုၢ်ကိးန့ဉ်လီၤ.

- “တံတြိယံ” တံကသုအိၤလၢတံဖိဉ်တံယးပုဒ်သိးအသုတမၤဟူးမၤဝးသးတန့ၢ်အဂီၢ် (အဒိအမ့ၢ်, တံဘံယးပုဆိစုဒုကိာ် ဒ်သိးပုဆိသုတထုးထီဉ်ကွံဉ်ကသံဉ်အပျံတဖၣ်တဂုၤအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ)
- “တံအိဉ်ယံဒီးပုဂၤ” အဲအံၤတဘျီတခိဉ်ပသုအိၤဒီးပုဆိလၢအအိဉ်ဒီးခိဉ်န့ဉ်တဘဉ်လိဉ်ဘဉ်စးတဖၣ်အိဉ်တံအလီၢ်န့ဉ်လီၤ. အဲအံၤအိဉ်ပညိဉ်မ့ၢ်ပတံ ယံပုဆိလၢအဒီး,မ့တမ့ၢ်အလီၢ်လီၤဆိဒ်သိးပုဆိအဲအံၤသုတယုာ်ထီဉ်ခူသုအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ. အဲအံၤပသုအိၤထဲဖဲလၢပုဆိမ့ၢ်အိဉ်ဒီးသကဲးပတံလၢ ဆုဉ်ဆုဉ်ကိာ်ကိာ်ဒီးမၤဆိလီၤသးကတီၢ်န့ဉ်လီၤ.

တံဟံဉ်ပတံဆိအတိတ်ခွဲတံယံမ့ၢ်တံလၢအဂုၤဒိဉ်လၢပဂီၢ်ယုဉ်ဒီးတံမၤဟူး,တံဟးဂုၤဝဲကဒဲကဒဲအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ. လၢတံန့ဉ်အယံ,တံတြိယံပုဆိ, တံဒုးယံပုဆိတဖၣ်ကဘဉ်တံသုအိၤဖဲမ့ၢ်လိဉ်သပုဂၤတံဒ်လၢအအိဉ်ပျံလၢလံာ်အံၤအသိး :

- ပုဆိအတံဟူးထီဉ်ဟူးလီၤဒီးအသကဲးပတံကထီဉ်တံကိတံခဲလၢတံကွဲးထွဲပုဆိဂီၢ် (အဒိအမ့ၢ်ထုးကွံဉ်ကသံဉ်ပျံလၢကသံဉ်သရဉ်တုာ်န့ဉ်လီၤလၢတံကု စါယါဘျီအဂီၢ်)
- ပုဆိအသကဲးပတံကထီဉ်တံကိတံခဲတံဘဉ်ယိဉ်လၢပုဆိယဉ်ယၤတဖၣ်အဂီၢ်တုၤလၢတံဘဉ်ဒိဒိဉ်ခိဉ်မ့ၢ်မ့ၢ်သုကတီၢ်.
- တံယဉ်ယၤလၢကထီဉ်တံကိတံခဲတံဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးလၢပတြိတန့ၢ်တဖၣ်ဒီးတံသကဲးပတံလၢအမ့ၢ်တံမၤတၢ်ထီဉ်တၢ်လီၤတံတဖၣ်.

တံတဖျဲးလၢတံဖိဉ်တံစၢတံပုဆိဒီးဘဉ်န့ဉ်,တံကသုအိဉ်တံကတီၢ်မ့ၢ်သုဉ်မ့ၢ်သး,မၤခုဉ်လီၤပုဆိသး ဒီး(သုတံသးဝံဉ်,တံမၤနီၤခိတံဟူးတံဂဲၤ,တံလိဉ် ကွဲး,တံမၤကဆုဉ်လီၤသး) ဒီးကသံဉ်ဖိဉ်လၢကသံဉ်သရဉ်သရဉ်မ့ၢ်တဖၣ်ထီဉ်လၢအကြးအဘဉ်ဝဲန့ဉ်လီၤ.

တံသုတံဖိဉ်တံဆုဉ်ပုဆိန့ဉ် ကဘဉ်တံပျံကုၤအိၤလၢအဆိအချဲကသံဉ်သရဉ်သရဉ်မ့ၢ်ပုဘဉ်မ့ၢ်တံဒါတဖၣ်ကွဲးထွဲကွဲးထွဲမ့ၢ်ပုဆိဒီးထံဉ်ဝဲလၢအကြးအဘဉ်ဒီး ပုဆိဒီးပုလၢအိဉ်လၢအခိဉ်အယၤတဖၣ်ကပုဖျဲးခါမးန့ဉ်လီၤ.

နတ်သံကွဲးမ့ၢ်အိဉ်ဘဉ်ယးတံဒုးယံပုဆိ,တံတြိယံပုဆိအဂုၤမ့ၢ်အိဉ်တမံၤမံၤဒီး,ဝံသးစုၤဆဲးကျိးကသံဉ်သရဉ်မ့တမ့ၢ်ပုကွဲး ထွဲပုဆိအံၤတက့ၢ်.

တံတြိယံဒီးဒုးယံပုဆိဖဲ ခိဉ်န့ဉ်တဘဉ်လိဉ်ဘဉ်စး တံဆိဟံဉ်အပု

တံလၢန့ဉ်လၢအိဉ်ညါအိဉ်ဘဉ်ယးတံတြိယံဒီးဒုးယံပုဆိဖဲတံဆိဟံဉ်အတံလီၢ်ဖဲပုသုဉ်သးဒီးခိဉ်န့ဉ်တဘဉ်လိဉ်ဘဉ်စးအလီၢ်. ဖဲတံဆဲးလီၤမံၤလၢခိဉ်န့ဉ်ဒီးသး တဘဉ်လိဉ်ဘဉ်စးကတီၢ်,ကသံဉ်သရဉ်သရဉ်မ့ၢ်ကသံကွဲးသံဒီးဒီးယုထီဉ်ပုဆိတံလၢအဂုၤဒီးအိၤတဖၣ်အိဉ်မနုၤ. တံကတဲနံၤပံၤကျိၤကျဲၤလၢကမၤစၢပုဆိဖဲအိဉ်လၢ တံဆိဟံဉ်ကတီၢ်,တံဂုၤတံကျိၤဘဉ်ယးတံမၤဆိလီၤသးမ့တမ့ၢ်မၤဆိပုယဉ်ယၤ. အါန့ၢ်အန့ၢ်တံကသမံသကိးတံဆုးတံဆိ,နီၤခိတံဟူးတံဂဲၤန့ၢ်တန့ၢ်,ဒီးတံဆုး တံဆိအဂုၤလၢအပုကွဲးတဖၣ်,ခိဉ်န့ဉ်တံဆိလၢအပုကွဲးဒီးတံမၤတရီၤတပါလၢအပုကွဲးလၢကကဲထီဉ်ခိဉ်န့ဉ်တဘဉ်လိဉ်ဘဉ်စးတံဆိလၢမ့ၢ်တန့ၢ်အံၤအဂီၢ်တဖၣ်န့ဉ် လီၤ.

တံတြိယံဒုးယံပုဆိန့ဉ်ကဘဉ်တံသုအိၤထဲလၢဒ်သိးကဒိသဒေပုဆိလၢကမၤဆိလီၤအသးမ့တမ့ၢ်မၤဆိပုဂၤကတီၢ်ခါန့ဉ်လီၤ. ဖဲတံသုတံတြိယံဒိသဒေ ပုဆိဖဲ ခိဉ်န့ဉ်တဘဉ်လိဉ်ဘဉ်စးပုဆိအလီၢ်န့ဉ်, ပုဆိတဖၣ်ကဘဉ်တံကွဲးထွဲကလံာ်ခိဖျိ ကသံဉ်သရဉ်ပုဘဉ်မ့ၢ်တံဒါ, တံကလုာ် မ့တမ့ၢ်ဒိယံတံဂီၤ မူလၢကကွဲးပုဆိအတံအိဉ်တံဆိဒ်သိးကပုဖျဲးဒီးတံကိတံခဲတံဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ. တံတြိယံဒုးယံပုဆိကဘဉ်တံပတုာ်ကွဲးထွဲတဘျီယံဖဲမ့ၢ် ထီဉ်လၢပုဆိအံၤအိဉ်ဝဲဆိးဝဲဂုၤကတီၢ်န့ဉ်လီၤ. ကသံဉ်သရဉ်လၢအကွဲးထွဲန့ၤတဖၣ်ကစံးဆၢနတ်သံကွဲးမ့ၢ်အိဉ်တမံၤမံၤဘဉ်ယးဒီးတံတြိယံဒုးယံပုဆိလၢတံ ဆိဟံဉ်အတံလီၢ်ပုန့ဉ်လီၤ.

တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤန့ၢ်တၢ်ဟံၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်

တၢ်ပျၢ်က့ၤန့ၢ်အတၢ်န့ၢ်ကျဲ

ဖဲတၢ်ပျၢ်က့ၤန့ၢ်ကတီၢ်န့ၢ်.နကဒိးန့ၢ်ဘၣ်လံာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်ယုၣ်ဒီး :

- ကသံၣ်လၢနဘၣ်အိတဖၣ်အမံၤဒီးကသံၣ်အလံာ်က့ၤလၢနကဘၣ်လဲၤထုးထီၣ်ကသံၣ်အဂီၢ်
- တၢ်ပျၢ်က့ၤန့ၢ်ကျဲယုၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်က့ၤထံၣ်လီၤသးဒီးကသံၣ်သရၣ် မ့ၢ်န့ၢ်မ့ၢ်သိဒီးတၢ်ဆါကတီၢ်တဖၣ်
- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးနတၢ်ဆုးတၢ်ဆါအဂ့ၢ် မ့တမ့ၢ် နဟံၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်အဂ့ၢ်
- တၢ်ဆဲးကျိးနီၢ်ဂံၢ်လၢတၢ်သံကွၢ်အဂီၢ်မ့တမ့ၢ်န့ၢ်လိာ်ဘၣ်ဆဲးကျိးကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ယးနတၢ်ဟံၣ်တၢ်ဆါ ဟံၣ်အဂ့ၢ်အကျိၤဒီးဟံၣ်ယၢ်နလံာ်အံၤဖဲလံာ်ဒါ ပူၤအံၤမ့တမ့ၢ်လံာ်ဒါလၢကသံၣ်သရၣ်သရၣ်မ့ၢ်ဟ့ၣ်လီၤန့ၢ်တဖျၢၣ်အပူၤတက့ၢ်.

နမ့ၢ်ထံၣ်လၢတၢ်ပျၢ်က့ၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဘၣ်တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢၢ်န့ၢ်မ့ၢ်အိၣ်တမံၤမံၤဒီး,ဆဲးကျိးနကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်မ့တမ့ၢ်ပုၤလၢအကွၢ်ထွဲန့ၢ်တဖၣ်န့ၢ်တက့ၢ်.

ကသံၣ်အလံာ်က့

တချးလၢနက့ၤလီၤဆူဟံၣ်န့ၢ်,ကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်ကကွၢ်ကဒါက့ၤကသံၣ်လၢနဘၣ်အိတဖၣ်ယုၣ်ဒီးန့ၢ်လီၤ. ကသံၣ်တဖၣ်ကဘၣ်တၢ်ဆိတလဲအိၣ်ကအိၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ဖဲနဟံၣ် ထီၣ်ဆူတၢ်ဆါဟံၣ်ခါန့ၢ်လီၤ.အယိမ့ၢ်တၢ်လၢအရၣ်ဒိၣ်လၢနကနၢ်ပၢၢ်ကသံၣ်လၢနအိတဖၣ်ဒီးနကဘၣ်အိထဲလဲၣ်န့ၢ်လီၤနကဒိးန့ၢ်ဘၣ်ကသံၣ်အလံာ်က့ၤလၢနကလဲၤထုး ထီၣ်အိကသံၣ်အသိအဂီၢ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်အရၣ်ဒိၣ်လၢနကလဲၤထုးထီၣ်အိနကသံၣ်အသိအံၤဆူကသံၣ်ကျးလၢနလဲၤညိၣ်တဖျၢၣ်ဒီးသိးဒီးကသံၣ်ကျးလၢနလဲၤညိၣ်တဖျၢၣ်သ့ၣ် ညါယးနဂ့ၢ်နကျိၤဒီးတကဲထီၣ်တၢ်ကိတၢ်ခဲဘၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. ကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်ကဟ့ၣ်လီၤန့ၢ်လီၤက့ၤလၢအအိၣ်ဒီးနကသံၣ်တဖၣ်အမံၤတချးနက့ၤလီၤဒီးဘၣ်န့ၢ်လီၤ. န ကြးလဲၤစိၣ်နကသံၣ်အလံာ်က့ၤအံၤကိးဘျီဒီးဖဲနမ့ၢ်လဲၤထံၣ်နကသံၣ်သရၣ်တဘျီလၢလၢန့ၢ်လီၤ. ဝံသးစူၤတဲဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၢ်ဘၣ် ယးနကသံၣ်ကသိအခါန့ၢ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤစၢၤကျိၣ်စ့တၢ်လၢာ်ဘျီလၢစ့ၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်ဂီၢ်အကျဲသန့

ဖဲ စံၣ်အ့ၢ်အိၣ်အိၣ် တၢ်ဆါဟံၣ် ပအိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢနဂီၢ်ဖဲနမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်လၢနကနၢ်ပၢၢ်တၢ်ဂီၢ်.ကွၢ်ထွဲဒီးလိးစၢၤနတၢ်ဆါဟံၣ်အတၢ်လၢာ်ဘျီလၢစ့ၤတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. ပတၢ် ဆါဟံၣ်အပူၤမၤစၢၤတၢ်ဖိဘၣ်ယးတၢ်လၢာ်ဘျီလၢစ့ၤတကပၤကမၤစၢၤန့ၢ်ဖဲနမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်အပူၤအဂီၢ်ဒီးမၤစၢၤန့ၢ်လၢတၢ်တီၣ်ထီၣ် မဲၢ်ဒီး ခုးလၢနဂီၢ်ဖဲအကျိၤအကျဲမ့ၢ်အိၣ်ကတီၢ်န့ၢ်လီၤ. နတၢ်ဆါဟံၣ်အဘူးတၢ်လဲၤလၢအိၣ်လီၤတၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဖဲမဲၢ်ဒီးခုး,အိၣ်ဂူၤရဲးလိးန့ၢ်န့ၢ်ပံၤအလီၢ်ခံလဲၤဒီးအလၢအိၣ်လၢနကဒိး န့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်လၢကလိးတူၣ်ကွၢ်နံၣ်န့ၢ်နတၢ်ဆါဟံၣ်အဘူးအလဲန့ၢ်လီၤ.

ဖဲပတၢ်ဆါဟံၣ်အတၢ်မၤစၢၤကျိၣ်ကျဲအံၤ,ပမၤစၢၤတၢ်ဆါလၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤဂီၢ်ဒီးတၢ်လၢာ်ဘျီလၢစ့ၤတဖၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ပူၤလၢပုၤဆါလၢအကြးဒီးန့ၢ်တၢ် မၤစၢၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. နကြးဒီးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤစိတကြးဒီးန့ၢ်ဘၣ်န့ၢ်အိၣ်ဖဲလၢနဟံၣ်ဖိယိဖိအတၢ်ဟံၣ်န့ၢ်အဖိခိၣ်ဒ်ပဒိၣ်တၢ်ကရၢကရီၤဘၣ် ယးလၢဟံၣ်ယိတကပၤအတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်ဟံၣ်န့ၢ်အသိးဖဲတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်ယးလၢနလီၤကတီၢ်ပူၤသိးန့ၢ်လီၤ. ညိၣ်န့ၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်ကမၤစၢၤနတၢ်လၢာ်ဘျီလၢစ့ၤလၢအအိၣ် လီၤတဲာ်ဖဲနအံၤဂူၤရဲးလိးန့ၢ်တလၢာ်တဖၣ် ဖဲ :

၁. နဟံၣ်ဖိယိဖိအတၢ်ဟံၣ်န့ၢ်စ့ၤဒ်ပဒိၣ်တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်အသိး ;
၂. နဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ်ဟံၣ်န့ၢ်အါန့ၢ်ဒီးပဒိၣ်တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်အသိး,ဘၣ်ဆၣ်တလၢဖဲလၢနကလိးဟံၣ်တၢ်လၢာ်ဘျီလၢစ့ၤအဂီၢ် မ့တမ့ၢ်
၃. နဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ်ဟံၣ်န့ၢ်အါန့ၢ်ဒီးပဒိၣ်တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်အိၣ်သိး, ဒီးနတၢ်ဟံၣ်န့ၢ်တဖၣ်တလၢဖဲလၢနကဟ့ၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်အဘူးအလဲဒီးနအံၤဂူၤရဲးတလိးန့ၢ်နတၢ် ဆါဟံၣ်အဘူးအလဲဘၣ်အခါန့ၢ်လီၤ.

နမၤပုၤလံာ်ပတံထီၣ်ဝံၤ,ပကယုၤန့ၢ်တၢ်ဟံၣ်န့ၢ်အလံာ်,အခဲးခံဟံၣ်ပျီထီၣ်နတၢ်ဟံၣ်န့ၢ်ဆဲးအါ,ဒီး တၢ်ဆါဟံၣ်အဘူးအလဲဒ်သိးပကထီၣ်သကြီၤလၢမ့ၢ်န ကြးဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤစိတကြးဘၣ်ခါန့ၢ်လီၤ. နမ့ၢ်တဒိးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်အတၢ်မၤစၢၤလၢကလိးစၢၤနတၢ်ဆါဟံၣ်အလဲဘၣ်ဒီး နကဒိးန့ၢ်ဘၣ် တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢတၢ်ကမၤစၢၤလီၤန့ၢ်န့ၢ်အပူၤလၢနနီၢ်ကစၢ်လိးအဂီၢ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤလီၤယၢ်ယၢ်န့ၢ်လီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢစံၣ်အ့ၢ်အိၣ်အိၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်အံၤ, စံၣ်အ့ၢ်အိၣ်အိၣ် တယုၤန့ၢ်တၢ်လၢာ်ဘျီလၢစ့ၤအပူၤလၢအဒိၣ်န့ၢ်ပူၤယၢ်ယၢ်ဘၣ်. တၢ်သံကွၢ်ယၢ်ယၢ်အါထီၣ်မ့ၢ်အိၣ်တမံၤမံၤဒီး, ဝံသးစူၤသံကွၢ်ပတၢ်ဆါဟံၣ်အပူၤဘၣ်မ့တမ့ၢ်ဒါဘၣ်ယးတၢ်မၤစၢၤပုၤဆါလၢတၢ်ဆါဟံၣ်အဘူးအလဲအဂီၢ်တက့ၢ်. ပက ဟ့ၣ်လီၤန့ၢ်လံာ်ဘၣ်ယးတၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်မၤစၢၤအဂ့ၢ်ဖဲနမ့ၢ်ယုၤပုၤကတီၢ်န့ၢ်လီၤ. နန့ၢ်လီၤကွၢ်လံာ်ပတံထီၣ်သ့ၣ်စ့ၢ်ကိးဖဲ www.chihealth.com/financial-assistance.

တၢ်နီၣ်

ၣ်ပံၤစၢၤလၢလီၤအပူၤတ

လီၵ်တဲၵ်နီၵ်ဂံၢ်လၢကကဲထီၵ်တၢ်မၤစၢၤလၢနီၵ်

စံၵ်အုၣ်အိၣ်တၢ်ဆါဟံၵ်အဝဲၤလီၢ်ခိၵ်

CHI Health McAuley Fogelstrom Center - Omaha, NE 402-343-4343

တၢ်ဆါဟံၵ်တဖျၢၵ်တဖျၢၵ်လီၵ်တဲၵ်နီၵ်ဂံၢ်

- CHI Health Mercy Council Bluffs – Council Bluffs, IA 712-328-5000
- CHI Health Mercy Corning – Corning, IA 641-322-3121
- CHI Health Missouri Valley – Missouri Valley, IA 712-642-2784
- CHI Health St. Francis – Grand Island, NE 308-384-4600
- CHI Health Good Samaritan – Kearney, NE 308-865-7523
- CHI Health Richard Young – Kearney, NE 308-865-7523
- CHI Health Nebraska Heart – Lincoln, NE 402-327-2700
- CHI Health St. Elizabeth – Lincoln, NE 402-219-8000
- CHI Health St. Mary’s – Nebraska City, NE 402- 873-3321
- CHI Health Creighton University Medical Center - Bergan Mercy – Omaha, NE 402-398-6060
- CHI Health Immanuel – Omaha, NE 402-572-2121
- CHI Health Lakeside – Omaha, NE 402-717-8000
- CHI Health Lasting Hope Recovery Center – Omaha, NE 402-717-5300
- CHI Health University Campus - Omaha, NE 402-449-4000
- CHI Health Midlands – Papillion, NE 402-593-3000
- CHI Health Plainview – Plainview, NE 402-582-4245
- CHI Health Schuyler – Schuyler, NE 402-352-2441
- CHI Health Clinic န့ၵ်လီၤကွၢ်တၢ်ဆါဟံၵ်မိၤအလီၢ်ဒီးလီၵ်တဲၵ်နီၵ်ဂံၢ်သ့ၣ် www.CHIHealth.com
- The Physicians Network န့ၵ်လီၤကွၢ်တၢ်ဆါဟံၵ်မိၤအလီၢ်ဒီးလီၵ်တဲၵ်နီၵ်ဂံၢ်သ့ၣ် www.tpnclinic.com

တၢ်မၤစၢၤဘၣ်ပးတၢ်သိၵ်တၢ်သီၤလၢအဂ့ၢ်

တၢ်ဆဲးကျိးယုတၢ်ဟ့ၵ်ကူၵ်ဟ့ၵ်ဖးမ့တမ့ၢ်တဲၤသကိးတၢ်ဘၣ်ပးတၢ်ကွၢ်ထွဲတလိၤတတိၢ်ဘၣ်,ဒီးတၢ်သ့ၵ်ကိၢ်သးဂီၤဂီၢ်

CHI Health Ethics Services 402-343- 4616
EthicsServices@alegent.org

ကျိၵ်စ့ဒီးတၢ်လၢာ်ဘျုးလၢစ့ၤ

ForFinancialAssistanceRegardingYourCare

In Iowa

CHI Health Mercy, Council Bluffs, CHI Health Mercy, Corning CHI Health Missouri Valley
. Phone: 402-717-4800 / Toll Free: 1-855-515-9372

In Nebraska (except Grand Island, Kearney, Lincoln, and Nebraska City)

CHI Health Creighton University Medical Center - Bergan Mercy, CHI Health Immanuel, CHI Health Lakeside,
CHI Health Midlands, CHI Health Plainview, CHI Health Schuyler Phone: 402-717-4800
Toll Free: 1-855-515-9372

- CHI Health St. Francis – Grand Island, NE 877-721-6504
- CHI Health Good Samaritan – Kearney, NE 308-865-7179
- CHI Health St. Elizabeth – Lincoln, NE 402-219-8868
- CHI Health Nebraska Heart – Lincoln, NE 402-328-3792
- CHI Health St. Mary’s – Nebraska City, NE 402-874-5218

Or visit www.CHIhealth.com and search “Financial Assistance” for more information.

လိာ်နီၵ်

ဂံၢ်ခါၣ်သနာၣ်

- CHI Health Foundation CHIHealth.Foundation@alegent.org
- CHI Health Mercy – Corning, IA MercyCorning.Foundation@alegent.org
- CHI Health Mercy – Council Bluffs, IA MercyCB.Foundation@alegent.org
- CHI Health Missouri Valley – Missouri Valley, IA MissouriValley.Foundation@alegent.org
- CHI Health St. Francis – Grand Island, NE StFrancis.Foundation@alegent.org
- CHI Health Good Samaritan– Kearney, NE GoodSamaritan.Foundation@alegent.org
- CHI Health St. Elizabeth / Nebraska Heart – Lincoln, NE StElizabeth-NEHeart.Foundation@alegent.org
- CHI Health St. Mary’s – Nebraska City, NE StMary.Foundation@alegent.org
- CHI Health Creighton University Medical Center-Bergan Mercy – Omaha, NE CUMCBM.Foundation@alegent.org
- CHI Health Immanuel Medical Center – Omaha, NE Immanuel.Foundation@alegent.org
- CHI Health Lakeside – Omaha, NE Lakeside.Foundation@alegent.org
- CHI Health Midlands – Papillion, NE Midlands.Foundation@alegent.org
- CHI Health Plainview – Plainview, NE Plainview.Foundation@alegent.org
- CHI Health Schuyler – Schuyler, NE Schuyler.Foundation@alegent.org

ပုၤကတိၤကျိၣ်ထံၣ်အဝဲၤဒၤဒး

ဘၣ်ဃးဒီးတံၢ်ယုတံၢ်မၤစၢၤလၢပုၤကတိၤကျိၣ်ထံၣ်အဂီၢ်

- CHI Health St. Francis – Grand Island, NE 308-398-5863
- CHI Health Good Samaritan – Kearney, NE 308-865-7623
- CHI Health St. Elizabeth & Nebraska Heart Hospital – Lincoln, NE 402-473-2940
- Omaha & Council Bluffs Campuses and Facilities 402-398-5622
- CHI Health Schuyler – Schuyler, NE 402-352-2441
- Other Regional Facilities contact your healthcare provider

တံၢ်ဂံၢ်တံၢ်ကျိၣ်ယုတံၢ်မၤစၢၤ ဒီးတံၢ်ဆါဟံၣ်အတံၢ်ကရုၤကရိၤလၢယုတံၢ်မၤစၢၤ လၢတအိၣ်ဖျါလၢထးတဖၣ် ဝံသးစ့ၤန့ၣ်လီၤကွၢ်အါထီၣ်အီၤသ့ၤ **CHIhealth.com**.

ဘၣ်ဃးဒီးတံၢ်အိၣ်ဖျါသရၣ်အတံၢ်မၤစၢၤ

တံၢ်မၤစၢၤလၢသ့ၣ်လၢသးဒီးတံၢ်ဘျုးတံၢ်ဘါတကပၤအဂီၢ်

- CHI Health Mercy Council Bluffs – Council Bluffs, IA 712-328-5050
- CHI Health St. Francis – Grand Island, NE 308-398-5884
- CHI Health Good Samaritan – Kearney, NE 308-865-7523
- CHI Health Richard Young – Kearney, NE 308-865-7523
- CHI Health St. Elizabeth – Lincoln, NE 402-219-7394
- CHI Health Nebraska Heart Hospital – Lincoln, NE 402-328-3684
- CHI Health Creighton University Medical Center - Bergan Mercy – Omaha, NE 402-398-6030
- CHI Health Creighton University Medical Center - University Campus – Omaha, NE 402-449-4240
- CHI Health Immanuel – Omaha, NE 402-572-2164
- CHI Health Lakeside – Omaha, NE 402-717-8180
- CHI Health Lasting Hope Recovery Center – Omaha, NE 402-398-6030
- CHI Health Midlands – Papillion, NE 402-593-3107

လၢတံၢ်ဒိကန့ၣ်တံၢ်ထုကဖၣ်တနံၤဘၣ်တနံၤအဂီၢ် 402-717-PRAY or 402-717-7729



တၢ်မၤစၢၤယၢၤကအိၣ်လၢနဂီၢ်ဒီးသိးကမၤစၢၤလီၤနတၢ်သးကီၢ်တဖၣ်ဂီၢ်

စံၣ်အ့ၣ်အိၣ်အိၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်အကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်.ယုၣ်ဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိကိးဂၤအၢၢ်လီၤအသးလၢကကွၢ်ထွဲနီၢ်တဂၤဘၣ်တဂၤလၢအဂ့ၢ်ကတၢ်န့ၣ်လီၤ. ပတူၢ်လီၤနတၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ထံၣ်တဖၣ်ဒီးအံၤဒီးမၤလီၤတၢ်လၢပကမၤလၢပုၤဘၣ်နတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

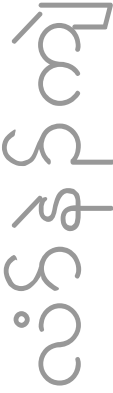
ပနၢ်ပၢ်စ့ၢ်ကိးလၢ,တဘျီတခါန့ၣ်ဒီးနတတူၢ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်မုၢ်သးမုၢ်,ပုၤကွၢ်ထွဲန့ၣ်တလၢပုၤန့ၣ်လီၤ. ဝဲန့ၣ်မုၢ်တၢ်ဘၣ်ဒီးအံၤဒီးန့ၣ်ဒီး,ပအဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါနတၢ်ထံၣ်ဒီးယုၣ်လၢနကတဲဖျါထီၣ်န့ၣ်ပုၤနတၢ်သးကီၢ်တဖၣ်တက့ၢ်.

ပကွဲမုၢ်န့ၣ်လၢနကတဲဖျါန့ၣ်ပုၤနတၢ်သ့ၣ်ကိးသးဂီၤအူပအိၣ်ခိဖျါဆဲးကျိး စံၣ်အ့ၣ်အိၣ်အိၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆါနီၢ်ဂီၢ်လၢအိၣ်ဖျါဒီးလၢလၢသိးတက့ၢ်. နသ့ၣ်ညါလီၤတၢ်သ့ၣ်လၢနတၢ်ဟံၣ်ဆါဆဲးဘၣ်တကဲထီၣ်တၢ်ကိတၢ်ခဲဖဲန့ၣ်တၢ်ထံၣ်တဖၣ်ဒီးအံၤဒီးန့ၣ်လီၤ.

ပုၤဆါအတၢ်တဲဖျါထီၣ်တၢ်ဂီၢ်နီၢ်ဂီၢ်

လၢပုၤဆါတၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ထံၣ်,တၢ်သးကီၢ်,တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်သးကီၢ်ဒီးတၢ်ဆိမိၣ်တလီၤတၢ်ဂီၢ်

CHI Health Mercy Corning – Corning, IA.641-322-6279
CHI Health Mercy Council Bluffs – Council Bluffs, IA.712-328-5950
CHI Health Missouri Valley – Missouri Valley, IA.712-642-2784
CHI Health St. Francis - Grand Island, NE.308-398-9819
CHI Health Good Samaritan - Kearney, NE	308-865-7100 (ask for administrator on call)
CHI Health Richard Young - Kearney, NE	308-865-7100 (ask for administrator on call)
CHI Health Heart Hospital Lincoln, NE.402-327-2700
CHI Health St. Elizabeth - Lincoln, NE.402-219-7700
CHI Health St. Mary's - Nebraska City, NE402-873-3321
CHI Health Creighton University Medical Center - Bergan Mercy – Omaha, NE402-398-5799
CHI Health Creighton University Medical Center - University Campus – Omaha, NE.	402-398-5799
CHI Health Immanuel – Omaha, NE402-572-2898
CHI Health Lakeside – Omaha, NE.402-717-8717
CHI Health Lasting Hope Recovery Center – Omaha, NE402-717-5300
CHI Health Midlands – Papillion, NE.402-593-3172
CHI Health Plainview – Plainview, NE.402-582-4245
CHI Health Schuyler – Schuyler, NE402-352-4072
CHI Health Clinic402-343-4412
The Physician Network.....	402-343-4412
Nebraska Heart Institute – Lincoln, NE.....	402-343-4412



ဝဲစံၣ်အ့ၣ်အိၣ်အိၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်အံၤ ပတူၢ်လီၤပုၤကိးဂၤဒီးအတၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ထံၣ်, ဒီးတၢ်လၢအသ့ၣ်ကိးသးကီၢ်တဖၣ်ခဲလၢဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒီးဘၣ်သ့ၣ်ညါပုၤတၢ်ထံၣ်တဖၣ်ကမုၢ်ဝဲပုၤဆါလီၤလံၤလၢအဟံၣ်ထီၣ်ဘၣ်အူပတၢ်ဆါဟံၣ်ပုၤ ဒီးမုၢ်ဝဲတခါပကမၤထွဲဒီးလၢလၢအသိး :

- စံၣ်အ့ၣ်အိၣ်အိၣ်အိၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်အံၤဘၣ်ဒါကဆဲးကျိးက့ၢ်န့ၣ်လၢအချ (ညိၣ်န့ၣ်ထဲတသီတီၢ်ပုၤဝဲနဆဲးကျိးပုၤဝဲလီၤခဲ).
- နတၢ်သးကီၢ်တဖၣ်ကဘၣ်တၢ်မၤကွၢ်အိၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဒီးယုၣ်က့ၢ်လၢကမၤဘၣ်လိၣ်က့ၢ်တၢ်ကိတၢ်ခဲလၢနတူၢ်ဘၣ်.
- နကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဆဲးဆါဖျါလံၤပရၢဘၣ်ယးနတၢ်တိၣ်ထီၣ်တၢ်သးကီၢ်တဖၣ်(ညိၣ်န့ၣ်ဖဲ ဂုၤသီတီၢ်ပုၤ)
- တၢ်သ့ၣ်တမုၢ်သးတမုၢ်ဒီးန့ၣ်တဖၣ်မုၢ်လၢဘၣ်ဘၣ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးကဘၣ်တၢ်တဲသကိးအိၣ်ထီၣ်ဒီးန့ၣ်လီၤ.
- ဝဲန့ၣ်တိၣ်ထီၣ်တၢ်တဘၣ်သ့ၣ်ညါတဘၣ်သး,တၢ်သ့ၣ်တမုၢ်သးတမုၢ်ဝဲအလီၤခဲနကဒီးန့ၣ်ဘၣ်လံၤပရၢလၢအအိၣ်ဒီး :
 - စံၣ်အ့ၣ်အိၣ်အိၣ်အိၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်အံၤအပုၤဆဲးကျိးတၢ်လၢနဂီၢ်အမံၤ ဒီး လိတဲစိနီၢ်ဂီၢ်,
 - တၢ်အပတီၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအမၤတမုၢ်နသး,မၤသးကီၢ်န့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်,
 - တၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါအိၣ်ထီၣ်အစၢ, ဒီး
 - မုၢ်န့ၣ်မုၢ်သီလၢတၢ်ယုသ့ၣ်ညါအိၣ်ထီၣ်.

ပမုလ်လၢနကသုၣ်မံသးမုၢ်က့ၤဖဲပလူၤယုက့ၢ်က့ၤတၢ်ကီၢ်တဲၤလၢနတုၢ်ဘၣ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးပမၤဘၣ်ဂီၢ်က့ၤဝံၤလံၤန့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်လၢနကတဲၤဖျါဘၣ်ပုၤယၢၣ်ယၢၤလၢတမ့ၢ်စံၣ်အ့ၢ်အိၣ်အိၣ်ဖျါလၢလၢအသိးအံၤလီၤ.

တၢ်က့ၢ်ထံၣ်က့ၢ်ဆးသမံသမိးဟဲလၢပဒိၣ်

Nebraska Department of Health and Human Services
Facilities Investigations
1033 O Street, Suite 500
Lincoln, NE 68508
402-471-0175
DHHS.healthfacilityinvestigations@nebraska.gov

Iowa Department of Inspections and Appeals
Health Facilities Division/Complaint Unit
Lucas State Office Building
321 East 12th Street
Des Moines, IA 50319-0083
515-281-4115

Medicare Outside Quality Improvement Organizations (Nebraska & Iowa)

KEPRO
5201 W. Kennedy Blvd., Suite 900
Tampa, FL 33609
1-855-408-8557
TTY: 855-843-4776

To submit a claim online, visit www.keproqio.com/bene/qualityofcarecomp or email benefi

ဘၣ်လးဒီးတၢ်သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၢ်ဒီးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်

The Joint Commission
FAX: 630-792-5636
www.jointcommission.org/report_a_complaint

လၢနကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်လးန့ၢ်န့ၢ်ကျိၤကြးအိၣ်သဒၤအဂီၢ်

ဝံသးစူၤဖးက့ၤဖဲ စံၣ်အ့ၢ်အိၣ်အိၣ် တၢ်ဆါဟံၣ် အလံာ်န့ၣ်ကျဲပူၤတက့ၢ်.

ဒ်သိးနကတီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမ့ၢ်သးတမ့ၢ်ဘၣ်လး ပုၤကတိၤကျိၣ်ထံတၢ်အဂီၢ် ဘၣ်တီၣ်ထီၣ်ဆူ

CHI Health
Language Services Department
7621 Mercy Road • Omaha, NE 68124
402-717-0262
interpreter@Alegent.org

Office of Civil Rights
Centralized Case Management Operations
US Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, S.W.
Room 509F HHH Bldg. • Washington, DC 20201
www.hhs.gov/ocr

ဒ်သိးနကတီၣ်ထီၣ်တၢ်သးတမ့ၢ်ဖဲနမ့ၢ်ထီၣ်ပုၤက့ၢ်တလီၤနၤဒီးက့ၢ်နၤတဘၣ်ခါ ဘၣ်တီၣ်ထီၣ်ဆူ

တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ် ၆ ဘၣ်လးထံဖိကီၢ်ဖိတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ် ဖဲ ၁၉၆၄ ဒီး အကျိၤ ၁၅၅၅ တၢ်ကွၢ်ထွဲကပူၤကယၢ်, မ့ၢ်ပဒိၣ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သိအိၣ်လၢကဘၣ်ကွၢ်ထွဲထံဖိကီၢ်ဖိဒီးတဘၣ်ရူက့ၢ်မံၣ်ထံဖိကီၢ်ဖိဖျါ ကလူၣ်န့ၣ်, လွဲၤ, ဟဲထံကီၢ်ဖိလဲၣ်, သးန့ၣ်, မုၢ်ခါ, မ့တမ့ၢ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်သးဒ်အမ့ၢ်မုၢ်ခါ, ဒီးပုၤက့ၢ်ဂီၢ်တလၢပုၤလၢအဒီးန့ၢ်ဘၣ်ပဒိၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်. လၢန့ၣ်အမံၣ်တၢ်ထံကီၢ်တၢ်သိၣ်တၢ်သိတဖၣ်စ့ၢ်ကိးအိၣ်ကွၢ်ထွဲထံဖိကီၢ်ဖိလၢအကတိၤကိၤလၢဝါကျိၣ်တဘၣ်တဖၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးကွဲးတီၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်လး စံၣ်အ့ၢ်အိၣ်အိၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်က့ၢ်တလီၤနၤဘၣ်န့ၣ်, နမၤသ့ၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢလၢအသိး -

- ဆဲးကျိး စံၣ်အ့ၢ်အိၣ်အိၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်လၢအိၣ်ဘူးဒီးနၤတဖျါ အပုၤဆါတၢ်ဆဲးကျိးကျဲဂီၢ် (ကွၢ်လီၤဖဲလံာ်န့ၣ်လိတဲစိကဘျဲးပၤတက့ၢ်)
- ဆုၤလီၤလံာ်ဆူ စံၣ်အ့ၢ်အိၣ်အိၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဝဲၤဒၤ န့ၣ်လီၤကွၢ်လီၤအိၣ်လီၤဆိးလီၤသ့ (www.CHIHealth.com/locations မ့တမ့ၢ်ဖဲလံာ်အံၤအချၢ)
- အံၤမုၢ်လီၤလံာ်ပတံထီၣ်သ့ဆူ (EthicsServices@alegent.org)

နဆုၤထီၣ်လံာ်ပတံထီၣ်ဆူတၢ်ကရၢကရိယၢၣ်ယၢၤသ့ဖဲ Office for Civil Rights Centralized Case Management Operations • U.S. Department of Health and Human Services 200 Independence Avenue, S.W. Room 509F HHH Bldg. • Washington, D.C. 20201 www.hhs.gov/ocr

လံာ်န့ၣ်ကျဲ



တၢ်ကွၢ်မံၤတၢ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်မၤကမၤ ထံၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီၣ်န့ၣ်လီၤ.

စံၣ်အ့ၢ်အိၣ်တၢ်ဆၢတၢ်ဟံၣ်မၤလွဲၣ်ထံၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီၣ်တၢ်ဘျးအိၣ်ဘၣ်ယးဒီး တၢ်ကွၢ်မံၤပုၤလၢတၢ်ကူၤအဂီၢ်ဘၣ်တကွၢ်မံၤပုၤခိဖျိအသးန့ၣ်. ကွၢ်ဂီၤတဂ့ၤ. တၢ်ဘျးတၢ်ဘါလီၤဆီ. ဖဲးညၣ်အလွၢ်လီၤဆီ. ကလုာ်န့ၣ်လီၤဆီ. ကျိၣ်လီၤဆီ. ထံၣ်တၢ်ဖိအလီၤလၢ. ဖျိသးဂ့ၢ်ကျိၣ်. မ့ၢ်ခွါတၢ်ဖၢဖျါထီၣ်သး. တၢ်ဂ့ၢ်လီၤသးမ့ၢ်ခွါအဂ့ၢ်အ ကျိၣ်ဒီးကျိၣ်စ့တဖၣ်.

စံၣ်အ့ၢ်အိၣ်တၢ်ဆၢတၢ်ဟံၣ် :

- မၤစၢၤပုၤကွၢ်ဂီၤတလၢပုၤတဖၣ်လၢတၢ်ဆဲးကျိးကဘၣ်လိၣ်ဘၣ်စးဂီၢ်အမ့ၢ်:
 - o ပုၤကတိၤကျိၣ်ထံၣ်တၢ်လၢစုတကပၤ
 - o ကွဲးလံာ်ဖျါလၢအသၣ်ဒိၣ်(လံာ်ဖျါဖဲဒိၣ်. တၢ်ကလုာ်. မ့တမ့ၢ်ယၣ်ယၢၤတဖၣ်)
- မၤစၢၤပုၤလၢကတိၤကီၤလၢဝါကျိၣ်တဘၣ်ခိဖျိသ့တၢ်ဆၢတၢ်ဟံၣ်အပုၤကတိၤကျိၣ်ထံၣ်တၢ်:
 - o ပုၤကတိၤကျိၣ်ထံၣ်တၢ်လၢအအိၣ်ဒီးလံာ်အုၣ်သး
 - o တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်ကွဲးလၢအဝဲသ့ၣ်အကျိၣ်

န့ၣ်လိၣ်တၢ်မၤစၢၤပုၤလၢတၢ်ကတိၤကျိၣ်ထံၣ်တၢ်န့ၣ်ဆဲးကျိးပုၤကတိၤကျိၣ်ထံၣ်တၢ်အဝဲဒၤဒီး တက့ၢ်.

န့ၣ်တူၢ်ဘၣ်လၢစံၣ်အ့ၢ်အိၣ်တၢ်ဆၢတၢ်ဟံၣ်တဖၣ်မၤစၢၤပုၤတဖၣ်တဖၣ်လၢအဒီးဒီး. ကွၢ်မံၤန့ၣ်န့ၣ် နတီၣ်ထီၣ်လံာ်ပတံထီၣ်လၢနနီၣ်ကစၢ်မ့တမ့ၢ်လၢကျဲယၣ်ယၢၤဒ်လံာ်အသိး:

- ဆဲးကျိးစံၣ်အ့ၢ်အိၣ်တၢ်ဆၢတၢ်ဟံၣ်ထွဲပုၤဆၢအလိတဲစိ (ကွၢ်ယုလိတဲစိနီၣ်ဂံၢ်ဖဲလံာ်န့ၣ်တၢ်အပူၤတက့ၢ်)
- ကွဲးဆူၤလီၤလံာ်ဆူစံၣ်အ့ၢ်အိၣ်တၢ်ဆၢတၢ်ဟံၣ်ဒီးဒိၣ်တၢ်မၤလီၤ (န့ၣ်လီၤကွၢ်တၢ်လီၤတၢ်ကျဲဖဲ www.CHIHealth.com/location မ့တမ့ၢ်ဖဲလံာ်တဘျးအံၤအချၢတက့ၢ်)
- ဆူအံၤမုလ်သ့ဆူ (EthicsServices@alegent.org)

န့ၣ်အုၣ်ထီၣ်တၢ်ဖျါထီၣ်န့ၣ်တၢ်ကီၤတၢ်ခဲသ့စ့ၢ်ကီးဆူ အဲလဲကူၤ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲဒၤဒီး. ဘၣ်ယးဒီးတၢ်ဖဲဖျါထီၣ်တၢ်ကီၤတၢ်ခဲတၢ်ဘၣ်လိၣ်ဘၣ်စးတဖၣ်ဆူ :

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20211, 1-800-868-1019, 800-537-7697 (TDD).

န့ၣ်ယုထံၣ်လံာ်ပတံထီၣ်တၢ်ကီၤတၢ်ခဲသ့စ့ၢ်ဆူ : <http://www.hhs.gov/ocr/offi e/fix.html>

Arabic | تمام دخ نإف ، غلغل ركذا تدحت تنك اذإ : عظوحلم ن اجماب لفل رفاوتت تيوعغلل اعدعاسلما

English | ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you.

Farsi | توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد.

French | ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement.

German | ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung.

Hindi | ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।

Japanese | 注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。

Karen | ဟံသ့ၣ်ဟံသး- နမ့ၢ်ကတိၤ ကညီ ကျိၣ်အယိ, နမ့ၢ်န့ၣ် ကျိၣ်အတၢ်မၤစၢၤပုၤ တလၢကတိၤလၢဂ့ၢ် နီတမံၤဘၣ်သ့န့ၣ်

Korean | 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.

Kurdish | ئاگاداری: ئەگەر بە زمانی کوردی قسه دهکەیت، خزمەتگوزاریهکانی یارمەتی زمان، بهخۆرای، بۆ تو بەر دەستە.

Laan | ໂປດຊາຍ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ.

Mandarin | 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務

Nepali | ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू नि:शुल्क रूपमा उपलब्ध छ ।

Oromo | XIYEEFFANNA: Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama.

Pennsylvania Dutch | Wann du [Deutsch (Pennsylvania German / Dutch)] schwetzsch, kannsch du mitaus Koschte ebber gricke, ass dihr helft mit die englisch Schprooch.

Russian | ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода.

Serbo-Croatian | OBAVJEŠTENJE: Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno.

Spanish | ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística

Tagalog | PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad.

Thai | 注意: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี

Vietnamese | CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn.

တၢ်ဆဲးကျိးလၢကကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢနဂီၢ်တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ
တၢ်မၤစၢၤလၢနတဖၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်

Iowa
Iowa Department of Human Services
1-800-972-2017
www.dhs.iowa.gov

Nebraska
Nebraska Department of Health and Human Services
402-471-3121
www.dhhs.ne.gov

တၢ်မၤစၢၤဘၣ်လးတၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤသးပုၤအဂီၢ်

Iowa
Child and Dependent Adult Abuse Hotline
1-800-362-2178
www.dhs.state.ia.us

Iowa Disability Rights
(Serving the Disabled and/or Mentally Ill) 1-800-779-2502
www.ipna.org

Nebraska
Nebraska Adult Protective Services
www.dhhs.ne.gov
Abuse/Neglect 24 Hour Hotline
1-800-652-1999

တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ကွၢ်ထွဲကုၤဖိသၢ်ဆဲးအဂီၢ်

Iowa
Child and Dependent Adult Abuse Hotline
1-800-362-2178
www.dhs.state.ia.us

Nebraska
Abuse/Neglect 24 Hour Hotline
1-800-652-1999

တၢ်အုၣ်လိာ်ဆဲးကုၤလိာ်သး/တၢ်မၤတရီၢ်တပိ/တၢ်ဆါလီၤအိၣ်ပုၤ

Iowa
Iowa Domestic Violence Hotline 1-800-942-0333
www.cfi

Nebraska
Women's Center for Advancement
Omaha Main Number 402-345-6555
Crisis Hotline 402-345-7273
www.wcaomaha.org

Voices of Hope • Lincoln, NE
Crisis Line: 402-475-7273
Offi 402-476-2110

Catholic Charities
The Shelter • Omaha, NE
Crisis Line: 402-558-5700

Friendship Home • Lincoln
Crisis Number: 402-437-9302

Crisis Center, Inc. • Grand Island, NE. 68802
866-995-4422
www.gicrisis.org
308-381-0555 (24-hour crisis line)

S.A.F.E. Center • Kearney,
NE Offi 308-237-2599
Crisis Number: 877-237-2513
www.safecenter.org

တၢ်မၤစၢၤလီၢ်

Nebraska (continued)
Heartland Family Service • Papillion, NE
1-800-523-3666
www.heartlandfamilyservice.com

Center for Sexual Assault and Domestic Violence Survivors
402-564-2155 (Columbus) or 1-800-658-4482
www.centerforsurvivors.net

Bright Horizons 402-379-2026
(serving the counties of Boyd, Holt, Knox, Pierce, Madison,
Stanton, Antelope)
www.brighthorizonsne.org

Nebraska Coalition to End Sexual Assault and Domestic
Violence
www.nebraskacoalition.org/get_help

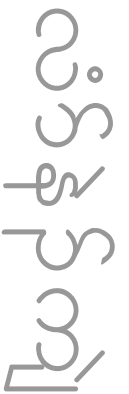
Lineade Crises en Nebraska (en Espanol)
1-877-215-0167

National
National Human Trafficking Resource Center
1-888-373-7888

National Domestic Violence Hotline: 1-800-799-SAFE (7233)

Rape, Abuse and Incest National Network:
1-800-656-HOPE (4673)

National Teen Dating Abuse Helpline: 1-866-331-9474



တၢ်ဟ့ၣ်မၤဘျၣ်လၢလိၤက့ၢ်ဂီၤ နီၤ တၢ်မၤဘျၣ်လၢလိၤဗၢၣ်ချ့ အဂီၢ်

Iowa

Iowa Donor Network
1-800 831-4131
www.iowadonornetwork.org

Iowa Lions Eye Bank
319-356-2871
www.iowalionseyebank.org

Nebraska

Live on Nebraska (previously NORS)
402-733-1800 or 1-877-633-1800
www.nedonation.org

Lions Eye Bank of Nebraska
1-800-225-7244

တၢ်မၤစၢၤကျဲၤလၢပုၤသးပုၤဂီၢ်

Iowa

Southwest 8 Senior Services
(Serving the counties of Cass, Fremont, Harrison, Mills, Montgomery, Page, Pottawattamie and Shelby)
712-328-2540 or 1-800-432-9209
www.southwest8.org

Area XIV Agency on Aging
(Serving the counties of Adair, Adams, Clarke, Decatur, Ringgold, Taylor and Union)
641-782-4040 or 1-800-262-0378
www.areaxivaaa.org

Nebraska

Eastern Nebraska Office on Aging (ENOA) *(Serving the counties of Cass, Dodge, Douglas, Sarpy and Washington)*
402-444-6444
www.enoa.org

Nebraska (continued)

Aging Partners • Lincoln, NE
402-441-7070 or 1-800-247-0938
www.lincoln.ne.gov | keyword: aging

Northeast Nebraska Area Agency on Aging
(Serving the counties of Antelope, Brown, Burt, Boyd, Boone, Cuming, Colfax, Dakota, Knox, Dixon, Cedar, Madison, Holt, Nance, Thurston, Stanton, Pierce, Wayne, Cherry/City of Valentine, Rock and City of Columbus)
402-370-3454 or 1-800-672-8368
www.nenaaa.com

Nebraska Medicaid and Long Term Care
(For information in other parts of Nebraska)
1-800-358-8802

Aging and Disability Resource Center
Northeast Nebraska Area Agency on Aging
844-843-6364
www.ADRCCNebraska.org



တၢ်မၤစၢၤလၢပုၤဗၢၣ်တထံၣ်တၢ်နီၤန့ၢ်တအၢတဖၣ်အဂီၢ်

Iowa

Deaf Services Commission of Iowa
1-888-221-3724
Relay Iowa (TTY/TDD)
711 or 1-800-735-2943

Nebraska

Nebraska Commission for the Deaf and Hard of Hearing
1-877-248-7836
www.ncdhh.ne.gov

Relay Nebraska (TTY/TTD)
711 or 1-800-833-0920

Nebraska (continued)

Nebraska Commission for the Blind and Visually Impaired
402-595-2041
1-877-809-2419
www.ncbvi.ne.gov

General

American Council of the Blind
1-800-424-8666
www.acb.org

Disability Services
1-800-742-7594

တၢ်အံၣ်ဒီးမၤသံလီၤသးလီၤတဲၤစီၤနီၢ်ဂံၢ်

National Suicide Prevention Lifeline
1-800-273-8255

The National Hopeline Network
(24 hours a day/7 days a week)
1-800-SUICIDE (784-2433)

Richard Young
(24 hours a day/7 days a week)
1-800-930-0031

TTY
1-800-799-4 TTY (4889)
Crisis TEXT Line: Text "Home" to 741741

တၢ်မၤကျါကုၤပုၤဖျဲၤစီၤဒီးညါသူးတဖၣ်

Individual and Group Support
TobaccoFreeU
402-960-2903
Tobaccofreeu@gmail.com

Internet Support
CHIhealth.com
Americanheart.org
Cancer.gov CDC.gov
Lungusa.org
Smokefree.gov
Quitlineiowa.org
Quitnet.com
Quitnow.ne.gov (or text IMREADY to 39649)

Telephone Counseling
Help within your state:
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

American Cancer Society National Quit Line
1-877-937-7848 (24 hours a day)

CHI Health Good Samaritan Hospital Direct Line: 308-865-7291
HYPERLINK "mailto:NoSmoke@catholichealth.net" \h
NoSmoke@catholichealth.net

American Lung Association
1-800-548-8252

National Cancer Institute Quit Line
1-877-448-7848 (M-F)

United Way Help Lines

မ့ၢ်အံၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဆဲးကျိး 211 (to connect to the services in your county)

United Way of the Midlands
Omaha, NE & Council Bluff IA
402-342-8232
www.uwmidlands.org

United Way of Lincoln & Lancaster County
Lincoln, NE
402-441-7700
unitedwaylincoln.org

Heartland United Way, Inc.
Grand Island, NE
308-382-2697
www.hearlandunitedway.org

United Way of Nebraska City, Inc. -
Nebraska City, NE
402-873-3353

United Way of the Kearney Area
Kearney, NE
308-237-5660
www.uwka.org

တၢ်
အံၣ်
ဒီး
မၤ
သံ
လီၤ
သး
လီၤ
တဲၤ
စီၤ
နီၢ်
ဂံၢ်

တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်မၤလၢ

အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တဖၢ

အိၣ်ဒီးနံၣ် 4/2003; ကွၢ်ကၤဒါက့ၢ်မုၢ်နံၣ် 4/2016

တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါအဝဲအံၤတဲၤဖျါဘၣ်ယးတၢ်ကသူနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂ့ၢ်အကျိၤလၢကျဲၤလဲၣ်ဒီးနကနၢ်လီၤကွၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ် ကျိၤအံၤဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤကွၢ်ဖးအိၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးတက့ၢ်.

နတၢ်သံကွၢ်မုၢ်အိၣ်တမံၤမံၤဘၣ်ယးတၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါအဝဲအံၤဒီး ဆဲးကျိၤ CHI Health Privacy Office နီၣ်ဂံၢ် (402) 717-1730 မ့တမ့ၢ်(877) 933-2877_

အဓိပညိ
တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်မၤလၢတၢ်သဒ္ဒါပူၤ (တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါ) - မ့ၢ်တၢ်ကွဲးဒုးသ့ၣ်ညါလၢအဘၣ်လိာ်သးဒီးအိၣ်ဂျုၤ(တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအလံာ်အုၣ် ကိၤ)ဒီးတၢ်မၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်မၤထွဲမုၢ်ဒါလၢအမ့ၢ်တီၤ. ဒီးဆူၣ်ချအဂ့ၢ်အကျိၤလၢလီၤပူၤလၢအကြၢးအိၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်ဘၣ်ဘၢအိၣ်အပူၤ. တၢ်က ရၢကရိလၢတနီၤလၢဘၣ်ထွဲလိာ်သးဒီးပုၤအဝဲရကၤဖိအတၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ကျၢကွၢ်ဒီးတၢ်မၤကၤကဒီးတဘျီ. လၢအအိၣ်လၢ စံၣ်အူးဂ့ၢ်အါယံ တၢ်ဆါဟံၣ်အဂီၢ်လၢကဟ့ၣ်လီၤဆူပုၤဆါလၢဟဲဆူတၢ်ဆါဟံၣ်တၢ်တဘျီမ့တမ့ၢ်ဒီးဆူမဲၣ်ညါတဘျီလၢတၢ်မၤပိာ်ထွဲထီၣ်က့ၢ်ခံဘၣ်ယးတၢ် ဒုးသ့ၣ်ညါန့ၣ်လီၤ.တၢ်တဲၤဖျါဒုးသ့ၣ်ညါဘၣ်ယးတၢ်သုပုၤဆါအဂ့ၢ်အကျိၤတဖၢကဘၣ်တၢ်မၤအိၣ်ဒ် စံၣ်အူးဂ့ၢ်အါယံ တၢ်ဆါဟံၣ်အတၢ် သိၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်ကျိၤအိၣ်သိးဘၣ်ယးတၢ်ဟံၣ်တဖၢဒီးဟံၣ်ဘၣ်ဟံၣ်ဘၢပုၤဆါအဂ့ၢ်အကျိၤအတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ် ဒ် ထံကီၢ်တၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်အသိး လၢတၢ်ဟံၣ်ကဲအပူၤန့ၣ်လီၤ.
တၢ်ဟံၣ်ဘၣ်ဟံၣ်ဘၢပုၤဆါအဂ့ၢ်အကျိၤ. တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂ့ၢ်အကျိၤလၢအဟံၣ်ဖျါထီၣ်မုၢ်ပုၤဆါဖဲလဲၣ်တဂၤလဲၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢဘၣ်တၢ် ကွဲးနီၣ်.မးနီၣ်ယာ်အိၣ်လၢတၢ်လီၤတတီၤဂ့ၢ်တတီၤဂ့ၢ်အပူၤ ယုာ်ဒီး လီၤ.ဖဲ.ဖိ.အဂ့ၢ်လူးထရီနံးအပူၤတဖၢန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟံၣ်ဘၣ်ဟံၣ်ဘၢတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂ့ၢ်တဖၢ တပၣ်ယုာ်ဒီး ပုၤမၤတၢ်ဖိအတၢ်မးနီၣ်မးယါအဂ့ၢ်အကျိၤလၢ စံၣ်အူးဂ့ၢ်အါယံဒ်အအိၣ် ဒ်စံၣ်အူးဂ့ၢ် အါယံ မ့ၢ်အတၢ်မၤလီၤ အနီၣ်ကစၢ်အိၣ်န့ၣ်ဘၣ်.

စံၣ်အူးဂ့ၢ်အါယံ တၢ်ဆါဟံၣ် မ့ၢ်ဖဲ ခဲးသလံးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂ့ၢ်အကျိၤလၢ **Catholic Health Initiatives (CHI)** ယုာ်ဒီး စံၣ်အူးဂ့ၢ်အါယံတၢ် ကရၢကရိကိးလၢ **OHCA** ဒ်သိးကဒုးနဲၣ်ဖျါလိာ်သကိးသးလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂ့ၢ်အကျိၤဒ်သိးကကွၢ်ထွဲကူစါသကိးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. စံၣ်အူးဂ့ၢ်အါ ယံ အကရၢကရိအမံၤလၢနယုထံၣ်န့ၣ်အိၣ်သ့ဖဲ www.catholichealthinitiatives.org န့ၣ်လီၤဖဲ "Locations" နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်လၢလံာ်က တခီနယုတီၣ်ထီၣ်လံာ်ပတံထီၣ်သ့.စံၣ်အူးဂ့ၢ်အါယံကသူနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂ့ၢ်အကျိၤသ့လၢတၢ်ကူစါအဂီၢ်မုၢ်ဂ့ၢ်.တၢ်ဆါဟံၣ်အပူၤ.မ့တမ့ၢ်တၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂ့ၢ်အကျိၤဒ်သိးကဟ့ၣ်လိာ်သကိးမၤလိသကိးလိာ်သးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂ့ၢ်အကျိၤ.တၢ်ဘူးတၢ်လဲအဂ့ၢ်အကျိၤ.အိၣ်ဂူရဲးအဂ့ၢ်. တၢ် မၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ.ဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢဘၣ်ကွၢ်ထွဲအိၣ်ဒ်သိးတၢ်ကိတၢ်ခဲသုတအိၣ်တဂ့ၢ်အဂီၢ်.

စံၣ်အူးဂ့ၢ်အါယံတၢ်ဆါဟံၣ် (န့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ www_chihealth_com လၢတၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤအဂီၢ်), ယုာ်ဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိလယအမ့ၢ်ကသံၣ် သရၣ်သရၣ်မုၢ်ယုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအပူၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၢလၢအခွဲးအယာ်အိၣ်.မၤသကိးယုာ်တၢ်ဒီးတၢ်ကရၢကရိ **OHCA** လၢကကျဲၤသကိးတၢ်ဖိတၢ်မၤလၢအလီၤဂၢ်လိာ်သးဒီး **CHI OHCA**, လၢအဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါအိၣ်ဒ် **CHI NE OHCA** အသိးန့ၣ်လီၤ. **CHI NE OHCA** ကသူနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂ့ၢ်အကျိၤလၢတၢ်ကူစါန့ၣ်လီၤ.တၢ်ဆါဟံၣ်အဘူးအလဲ. ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂ့ၢ်အကျိၤလၢတၢ်ကရၢကရိလၢအဘၣ်ယးဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဒ်သိးကမၤလိသကိးဒီး ဟ့ၣ်လိာ်သကိးတီၣ်လဲလိာ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂ့ၢ်အကျိၤလၢတၢ်ကွၢ်ထွဲဂီၢ်.တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဂ့ၢ်ကျိၤ.တၢ်ဆါဟံၣ်တၢ်လၢာ်ဘျီလၢ ဂီၤဂီၢ်. အိၣ်ဂူရဲးဂီၢ်.တၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်က့ၢ်တၢ်အဂီၢ်.ဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢအဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအိၣ်ဒ်သိးတၢ်ကိတၢ်ခဲသုတအိၣ်တဂ့ၢ်အဂီၢ်.

တော်ပျိုထိုင်သကီးတော်အိုင်ဆိုင်ချအဂ္ဂါလောစီဉ်ပူပူ. စံဉ်အူးဂုံအိယံတော်ဆိဟံဉ် သူဝဲဒဉ်ဉ်ပူထိုင်လောတော်ကွဲးနီဉ်ကွဲး
ယါယံပုဆိအဂ္ဂါအကျိဉ်သီး ပပုဘဉ်မူဘဉ်ဒ်မုဂ်၊ကသံဉ်သရဉ်ပုဘဉ်မူဘဉ်ဒ်လောတော်ဆိဟံဉ်တော်လီယံယါတဖဉ်ကသုဝဲအဂ္ဂါ၊ကကွဲးပုဆိအဂ္ဂါအကျိဉ်၊က
မးနီဉ်ယးတော်ဂုတော်ကျိဉ်၊ကွဲးအိထိုင်တော်ဂုတော်ကျိဉ်ကသုအဂ္ဂါနီဉ်လီ၊ပမးဒ်အိဒ်သီးဒီးကညီလောကသံဉ်သရဉ်အဂ္ဂါလောကနီဉ်လီ၊ကွဲးနတော်ဆိအဂ္ဂါအကျိဉ်၊အ
ဂ္ဂါဒီးကမၤစၢၤနၤလောတော်ကွဲးထွဲဂုထိုင်အဂ္ဂါနီဉ်လီ၊ အဒီးနကသံဉ်သရဉ်မုဂ်မၤသကီးတော်ဆိဟံဉ်ပုဆိအဂ္ဂါလောစီဉ်ပူထိုင်န့ဉ်၊ကသံဉ်သရဉ်အဝဲန့ဉ်ကနဉ်
လီ၊ကွဲးနဂုနကျိဉ်သုဒီးကသုဉ်ညါဘဉ်လၢမုဂ်နလဲထိုင်လီသီးဒီးကသံဉ်သရဉ်ဖဲလဲတဖဉ်ဒီးနဒီးနတော်ကျိဉ်ယါဘျီဉ်လဲတဖဉ်အဂ္ဂါနီဉ်လီ၊
နမုဂ်လဲထိုင်လီသီးဒီးကသံဉ်သရဉ်အိအဂ္ဂါတော်လီတတီဒီးကသံဉ်သရဉ်လၢအကွဲးနီဉ်ကွဲးယါတော်ဂုတော်လောစီဉ်ပူထိုင်အပူဉ်ဒီးနဂုနကျိဉ်တဖဉ်ကအိဉ်လၢတော်မးနီဉ်
တတီအပူနီဉ်လီ၊ ဝဲတော်ဖိုင်သကီးနတော်ဆိအဂ္ဂါအကျိဉ်လံဒီးတံထုးဖးကွဲးအိတန့ဉ်ဘဉ်.

စံဉ်အူးဂုံအိယံတော်ဆိဟံဉ်မၤသကီးယုတံဒီး OHCA ယုဒီးတော်ကရၢကရီယံယါလၢအမၤစၢၤတော်အိဉ်ဆိုင်ချ၊ဒီးကွဲးနီဉ်ကွဲးယါတော်ဂုတော်ကျိဉ်လောစီဉ်ပူထိုင်
အပူနီဉ်လီ၊ ပုလၢအသုတော်ကွဲးနီဉ်လၢစီဉ်ပူထိုင်ပူတဖဉ်ကိးလၢ OHCA အာဉ်လီဝဲ၊ ဒီးဒ်အမုဂ်ထံတော်ဘျီဟ့ဉ်ခွဲးအသီးလၢကဟံဉ်ပျီလိသကီးသးနတော်ဆိအဂ္ဂါ
ဆိအဂ္ဂါအကျိဉ်သီးလၢတော်ကူစါယါဘျီအဂ္ဂါ၊တော်လိးတော်လၢဘဉ်လၢစီဉ်ပူထိုင်အဂ္ဂါ၊ဒီးတံသုးကွဲးဘဉ်ယးတော်ဆိအဂ္ဂါအကျိဉ်လဲလၢန့ဉ် လီ၊ တံသုးကွဲးအဝဲအိဒ်သီး
ဒီးလၢတော်ကွဲးထွဲဂုလၢနဂီဉ်နီဉ်လီ၊ တံကရၢကရီယါအမၤသကီးတံဒီး OHCA အတံကရၢကရီအံဉ်န့ဉ်တမုဂ်တံကရၢကရီလၢအကွဲးထွဲစၢၤ၊ကူစါယါဘျီစၢၤလိဉ်
သးဒီးဟံဉ်လိဉ်သးအလီဘဉ်. အဝဲသုဉ်မုဂ်တော်ဆိဟံဉ်အိဉ်လီဆိဒ်ဝဲဒီးတဂၤဘဉ်တဂၤအမုအဒ်အိဉ်လၢကဘဉ်ဟံဉ်နီဉ်ကစါအတံဆိတံတံလဲလၢစီဉ်ပူထိုင်
တံသိတံတံသိတံဘျီဘဉ်ယးတော်ဟံဉ်ဘဉ်ဘဉ်ဘၢပုဆိအဂ္ဂါအကျိဉ်၊ဒီးတံအံးထွဲကွဲးထွဲလၢဘဉ်တံမၤအိတဖဉ်န့ဉ်လီ၊ နမုဂ်အံဉ်ဒီးသုဉ်ညါဘဉ်ယးတော်ဆိဟံဉ်အမၤ
လၢအမၤသကီးတံဒီးတံကရၢကရီ OHCA, ဝဲသးစူဆဲးကျိးတံမၤစီဉ်ဘဉ်ယး business development for Community Connect at (402) 717-2660.

တော်ဆိဟံဉ်အတံနီဉ်ကျဲး တော်ဆိဟံဉ်အတံနီဉ်ကျဲးအိဉ်ဝဲဒဉ်လၢနဂီဉ်သီးဒီးနဟံဉ်ဖိယံဖိ၊နသကီးဒီးနတော်ဘဉ်တံဘိခိဉ်နီဉ်ကဟဲအိဉ်သကီးနၤဒီးကသုဉ်ညါဘဉ်န
အိဉ်မၤသးဒ်လဲဉ်အဂ္ဂါနီဉ်လီ၊ ပကကွဲးလီ၊နမံ၊တံလီဝဲတော်ဆိဟံဉ်လၢနအိဉ်တဖျဉ်၊နတော်ဆိအဂ္ဂါအကျိဉ်နီဉ်သုဉ် (အဒီးအိဉ်မုဂ်၊အိဉ်ကံ၊ဒီးနတော်စုတံနီဉ်အဂ္ဂါ
အကျိဉ်လၢလိဉ်နီဉ်ကျဲးပူလီ၊ နဂုနကျိဉ်ဖဲလဲနီဉ်ပူအံဉ်ကဘဉ်တံတဲပျီအိဉ်အုပုလၢဟဲသံကွဲးနဟ့ဉ်ထိုင်နမံတဖဉ်အိဉ်သုန့ဉ်လီ၊ပတဟ့ဉ်ပျီအဝဲသုဉ်ဘဉ်ယးန
တံဘဉ်တံဘိအဂ္ဂါအကျိဉ်ဘဉ်. ပကဟ့ဉ်ထိုင်နမံအုတံအိဉ်ဖိုင်သရဉ်အိဉ်သု၊အဝဲသုဉ်မုဂ်တံသုဉ်နမံဘဉ်ဆဉ်. နကြးတံဘဉ်ပုလၢအဆဲးလီ၊နမံတဂၤန့ဉ်
လီ၊နတံဘဉ် စံဉ်အူးဂုံအိယံအပုဘဉ်မူဘဉ်ဒ်သု ဝဲနမုဂ်တံဆဉ်ဒီးလၢပကတံနီဉ်လီ၊နဂုနကျိဉ်ဖဲလဲနီဉ်တံအပူနီဉ်လီ၊ နမုဂ်တံဆဉ်ဒီးလၢပတဲပျီထိုင်နမံဖဲလဲ
နီဉ်ဖဲတံဆိဟံဉ်လၢနထိုင်တဖျဉ်န့ဉ်အပူဒီး ပတဲပျီထိုင်နမံအုတံချၢ ဒ်အမု ပုဟဲအုဖိ၊မုတမုဂ်တံဟဲအုတံလၢယံ ယါတဖဉ်၊တံသကီး၊ဟံဉ်ဖိယံဖိ လၢန
ထိုင်တံဆိဟံဉ်အဂ္ဂါအကျိဉ်တသုဘဉ်.

တံတံသကီးတံလၢခါအုညါဂီၤ ပကဆဲးကျိးလိဉ်သးဒီးနလၢခါအုညါခိဂီၤကသုလၢတံဆိအဂ္ဂါနီဉ်လဲလဲကတံစီဉ်မုတမုဂ်ကျဲးလၢနကကူစါယါဘျီသးဂီၤ၊တံ
ရဲတံကျဲးမုဂ်အိဉ်တံမံမံလၢပတံကရၢကရီမၤသကီးဝဲတဖဉ်မုဂ်အိဉ်ကဆုးသုဉ်ညါန့ဉ်လီ၊

တံယုထုစုဟံဉ်ကီၤ ပကသုနတံအိဉ်ဆိုင်ချအဂ္ဂါအကျိဉ်၊ မုတမုဂ်တံပျီထိုင်နတံအိဉ်ဆိုင်ချအဂ္ဂါ အုတံအဂ္ဂါခိဉ်ထံးလၢအဘဉ်ထွဲဒီးပုဒ်သီးကထာ
စုဟံဉ်ကီၤအဂ္ဂါနီဉ်လီ၊ စုတံမၤစၢၤအံဉ်ကဘဉ်တံသုအိဉ်လၢတံမၤဂုထိုင်မၤဘဉ်ထိုင်တံရဲတံကျဲးတံမၤစၢၤလၢပမၤတံလံလၢနတံဝဲပုအံဉ်န့ဉ်လီ၊ ပက
ဟ့ဉ်ထိုင်တံဂုတံကျိဉ်ထဲလၢနမံ၊နလီၤအိဉ်လီၤဆိး၊တံဆဲးကျိးယံယါ၊သးန့ဉ်၊မုဂ်ခါ၊အိဉ်ပျဉ်မုဂ်နီဉ် တံအိဉ်ဆိုင်ချအဂ္ဂါအကျိဉ်န့ဉ်လီ၊မုဂ်နီဉ်လၢ
နဟဲကူစါနသးအုပုအိဉ်၊တံလီၤလၢအကွဲးထွဲကူစါယါဘျီနၤ၊ဒီးမုဂ်လိဉ်ဘဉ် ဘဉ်ယးတံကူစါနၤအစၢၤအိဉ်ဒ်လဲဉ်န့ဉ်လီ၊ နန့ဉ်နယံအိဉ်လၢနကထုးထိုင်နမံ
ဒ်သီးလၢနသုတံဒီးနီဉ်ဘဉ်တံဂုတံကျိဉ်တဖဉ်န့ဉ်လီ၊ စံဉ်အူးဂုံအိယံ တံဆိဟံဉ် တဟ့ဉ်အိဉ်တံကွဲးထွဲမုတမုဂ်ဟံဉ်နီဉ်အိဉ်တံဆိဟံဉ်အဘူးအလဲဖဲပ
မုဂ်သုနမံနသုဉ်နဂုနကျိဉ်လၢတံယုစုဟံဉ်ကီၤအဂ္ဂါဘဉ်. နမုဂ်တံဆဉ်ဒီးမၤသကီးတံဒီးတံယုစုဟံဉ်ကီၤအံဉ်ဒီး နထုးကွဲးနမံသု၊ခိဖျိဆဲးကျိး :

- The Alegent Creighton Health Foundation 10101 Maple Street, Omaha, NE 68134 or (402) 343-4438.
- The Good Samaritan Hospital Foundation, 111 West 31st Street, Kearney, NE 68847 or (308) 865-2700.
- The Nebraska Heart Hospital Foundation, 555 S 70th St, Lincoln, NE 68510 or (402) 219-7052.
- The St. Elizabeth Foundation, 555 S 70th St, Lincoln, NE 68510 or (402) 219-7052.
- The St. Francis Foundation, 2620 West Faidley Ave., Grand Island, NE 68802 or (308) 398-5400.
- The St. Mary's Community Hospital Foundation, 1314 Third Avenue, Nebraska City, NE 68410 or (402) 873-8920.

တံယုသုညါမၤလီအိဉ်တံ ပကသုနတံအိဉ်ဆိုင်ချအဂ္ဂါအကျိဉ်အုပုလၢအယုသုညါမၤလီအိဉ်တံဆိအဂ္ဂါအကျိဉ်မုဂ်ဟ့ဉ်အခွဲးခါမုဂ်၊ ဒီးဝဲ
ပတံဆိဟံဉ်ခိဉ်နီဉ်ပုဘဉ်မူဘဉ်ဒ်တဖဉ်ထိုင်ဝဲဒဉ်လၢကြးဝဲဘဉ်ဝဲလၢကြးပံပျီထိုင်နတံအိဉ်ဆိုင်ချအဂ္ဂါအကျိဉ်သီးလၢတံကသုအိဉ်လၢတံယုသုညါ
မၤလီအိဉ်တံဆိအဂ္ဂါနီဉ်လီ၊

တံဟ့ဉ်မၤဘဉ်လီၤနီဉ်ကီၤဒီးဖံးညဉ် နမုမုဂ်ပုတဂၤလၢကဟ့ဉ်မၤဘဉ်လီၤနီဉ်ကီၤဒီးဖံးညဉ်တံမၤလီၤဒီးဖံးညဉ်တံမၤလီၤဒီးဖံးညဉ်တံမၤလီၤဒီးဖံးညဉ်တံမၤလီၤဒီးဖံးညဉ်တံမၤလီၤဒီးဖံးညဉ်
ရဲလၢအမၤတံဘဉ်ယးတံဟံဉ်နီဉ်ကီၤဒီးဖံးညဉ်တံမၤလီၤဒီးဖံးညဉ်တံမၤလီၤဒီးဖံးညဉ်တံမၤလီၤဒီးဖံးညဉ်တံမၤလီၤဒီးဖံးညဉ်တံမၤလီၤဒီးဖံးညဉ်တံမၤလီၤဒီးဖံးညဉ်တံမၤလီၤဒီးဖံးညဉ်တံမၤလီၤဒီးဖံးညဉ်
ဘဉ်လီၤအုပုဆိလၢအလိဉ်ဘဉ်အလီၤန့ဉ်လီ၊

တၢ်သုဒ္ဓါးတၢ်ပၤဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအလိၣ်လၢထံၣ်ကီၢ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီအဂီၢ်

နီၤလၢထံၣ်ကီၢ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သီအိၣ်အသိးလၢပဒိၣ်,ဂ့ၢ်,ကီၢ်ရၢၣ်ဒီးကီၢ်စၢၣ် ပမူပဒါအိၣ်လၢကတပတၢ်ပၤဖျါထီၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂ့ၢ်အကျါလၢတၢ်လိၣ်တၢ်အဖီခိၣ်. တၢ်ပၤဖျါထီၣ်တၢ်နီၤနီၤလိၣ်တၢ်ဘၣ်ဝဲ:

တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲလၢအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂီၢ်. ပကသုနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂ့ၢ်အကျါဒီးပၤဖျါထီၣ်ဆူပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါလၢအုၣ်ချတကပၤဒ်သိးလၢအဝဲသ့ၣ်ကသုတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲဘၣ်ယးတၢ်ဒိသဒါသးဒီးတၢ်ဆါ,မ့တမ့ၢ်တၢ်ပလီၢ်တြိဆၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဆါလၢအဘၣ်ကူဘၣ်ကံၤသ့.တၢ်ဆါလၢအဘၣ်ကူဘၣ်ကံၤလၢနီၢ်ခိ,တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးမ့တမ့ၢ်က့ၢ်ဂီၤဟးဂီၤ,တၢ်ပၤဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်ဖျါမ့တမ့ၢ်တၢ်သံ, တၢ်ပၤဖျါထီၣ်တၢ်မၤတဂီၢ်တပၤဖီသ့,မၤတရီၢ်တပၤပုၤသးပုၤ,မၤတမၤမၤဒါဒ်မၤလီၤ မ့တမ့ၢ် တက့ၢ်ထွဲ,ပၤဖျါထီၣ်ဖဲမ့ၢ်အိၣ်ကသံၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤအိၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တခါမံၤမံၤ,တဲဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲအုၣ်ကီၢ်အတၢ်ကရၢကရီလၢအံးက့ၢ်ထွဲတၢ်ဆါမ့တမ့ၢ် ကီၢ်ရၢၣ်တၢ်ကရၢကရီလၢဘၣ်ယးဒီးတၢ်ပံၤစရီလၢပုၤဆါလၢအဘၣ်ခဲစၢၣ်တဖၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်ကျဲးစးမၤဂ့ၢ်ထီၣ်က့ၢ်တၢ်ကီၢ်တခါလၢဟဲခီဖျါလၢန့ၣ်ဆါ. ပကပၤဖျါထီၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂ့ၢ်အကျါအုၣ်တၢ်ကရၢကရီလၢအမၤစၢၤပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲသတူၢ်ကလၢဒ်အမ့ၢ် အမဲရကရၢဒ်ဒီးစံး, ဒ်ပကပၤဖျါထီၣ်ဘၣ်နဟံၣ်ဖီယိဖီအိၣ်တၢ်လီၤဒီးနအိၣ်ဆိးမၤသးဒ်လဲၣ်

တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲလၢတၢ်က့ၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂီၢ်. ပကသု နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂ့ၢ်အကျါအုၣ်တၢ်ကရၢကရီလၢအမ့ၢ်တၢ်က့ၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂ့ၢ်လၢတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲအိၣ်ဒ်ထံၣ်ကီၢ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီအိၣ်အဖီလၢသိး. ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကရၢကရီလၢအမၤတၢ်ဘၣ်ယးပဒိၣ်တၢ်ဟ့ၣ် မဲၢ်ဒ်ဒ်ဒ်,မဲၢ်ဒ်ဒ်ဒ်အလီၢ်,ဒီးကီၢ်ရၢၣ်အမဲၢ်ဒ်ဒ်ဒ် မ့တမ့ၢ်ပဒိၣ်အကသံၣ်သရၣ်သရၣ်မ့ၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲ. တၢ်ကရၢကရီတဖၣ်အိၣ်အမူအဒါအိၣ်လၢဘၣ်က့ၢ်ထံၣ်က့ၢ်ဆး,သံက့ၢ်ဒီးမၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဂ့ၢ်ကျဲလဲလၢန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအလိၣ်သပုၤကတၢ်လၢပဒိၣ်အဂီၢ်လၢကက့ၢ်ထံၣ်က့ၢ်ဆးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကူစါယါဘျါပုၤဆါ ဒီး တၢ်ဘူးတၢ်လဲလၢအလၢတဖၣ်, ပဒိၣ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲ ဒီး တၢ်ဖဲးတၢ်မၤဒ်တဖၣ်အတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အိၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သမံသမိးမ့တမ့ၢ်တၢ်က့ၢ်ထွဲတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ. ပကတဲဖျါထီၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂ့ၢ်အကျါဒ်သိးဖဲစံၣ်ညီၣ်ကီၢ်မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်အဆၢကတီၢ်,မ့တမ့ၢ်ဖဲစံၣ်ညီၣ်ကီၢ်အဲၣ်ဒီးထံၣ်ကီၢ်တၢ်ကျဲဖဲမ့ၢ်လိၣ်လၢကသုလၢတၢ်စံၣ်ညီၣ်တၢ်အဂီၢ်ခါန့ၣ်လီၤ.

ပၤကီၢ်အပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါ. ပကဟ့ၣ်ဖျါထီၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂ့ၢ်အကျါအုၣ်ပုၤကီၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ဟဲသံက့ၢ်ပုၤခါမ့တမ့ၢ်ပမ့ၢ်ဘၣ်ဟ့ၣ်ထီၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂ့ၢ်အကျါဖဲပၤကီၢ်,မ့တမ့ၢ်ထံၣ်ကီၢ်ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတၢ်သိၣ်တၢ်သီအပုၤမၤတၢ်ဖီယၢ်ယၢ်ဒ်အမ့ၢ် :

- မၤထွဲဒ်စံၣ်ညီၣ်ကီၢ်န့ၣ်လီၤအသိး,က့ၢ်ဘျီဟ့ၣ်လီၤတၢ်ကလုာ်,ဟ့ၣ်ပၤကီၢ်အခွဲးလၢကဖီတၢ်,မ့တမ့ၢ်ဒ်တၢ်မၤယၢ်ယၢ်လီၤကံၤသိး;
- ဘၣ်ထွဲဒီးပုၤသံလၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်ခိဖျါတၢ်မၤသံမၤဖီတၢ်တမံၤမံၤ;
- ဖဲဂ့ၢ်ဂီၢ်အူကတီၢ်လၢတၢ်ပၤဖျါထီၣ်ပုၤမၤတၢ်ကမၣ်ဖီအဂ့ၢ်အကျါ,တၢ်လီၤတၢ်ကျဲ,မ့တမ့ၢ်ပုၤဘၣ်တၢ်မၤအမၤသီအိၣ်,မ့တမ့ၢ်ပုၤ မံၤပုၤသ့,တဲဖျါထီၣ်တၢ်လီၤတၢ်ကျဲလၢပုၤမၤတၢ်ကမၣ်တဂၢန့ၣ်အိၣ်တၢ်အလီၢ်,ယုာ်ဒီးတၢ်ကမၣ်လၢအကထီၣ်သးလၢပတၢ်ဆါဟံၣ်အတၢ်လီၤ,ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်,တၢ်မူၤတၢ်ဘျီးတၢ်ကမၣ်, မ့တမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်မူၤတၢ်ဘျီးလၢတဘၣ်ထံၣ်ကီၢ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီ.

ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါလၢအသမံသမိးပုၤစီၣ်. ပကဟ့ၣ်ထီၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂ့ၢ်အကျါအုၣ်ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါလၢအမၤက့ၢ်,တၢ်သမံသမိးပုၤစီၣ်အိၣ်တၢ်လီၤသ့န့ၣ်လီၤ. အဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်အရဲဒိၣ်ဖဲမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါလီၤတၢ်လၢပုၤသံအံၤမ့ၢ်မတဂၢ,မ့တမ့ၢ်ဘၣ်မနုၤယိလၢပုၤအံၤသံလဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. ပကဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂ့ၢ်အကျါဒ်သိးပုၤလၢအသးကျဲတၢ်ဘၣ်ယးစိၣ်တဂၢကမၤက့ၢ်အမူဒါသ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကနၢၤက့ၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖီ. ပကဟ့ၣ်ထီၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂ့ၢ်အကျါသ့အုၣ်နတၢ်မၤလီၤဒ်သိးဒီးနကဒီးန့ၢ်ဘၣ်က့ၢ်တၢ်က့ၢ်ထွဲမၤစၢၤက့ၢ်အဂီၢ်မ့တမ့ၢ်, တၢ်မၤစၢၤယၢ်ယၢ်လၢနဂီၢ်လၢဟဲခီဖျါလၢနတၢ်မၤလီၤမ့ၢ်အိၣ်တမံၤမံၤဖဲန့ၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢတၢ်မၤလီၤခါန့ၣ်လီၤ.နတၢ်မၤလီၤကယုၤနတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂ့ၢ်အကျါလဲလၢသ့ဒ်သိးလၢအဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်ဟ့ၣ်ဒီးလိးက့ၢ်နတၢ်ဆါဟံၣ်အတၢ်လၢကတၢ်လၢကသ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂ့ၢ်အကျါအံၤကအိၣ်ယုာ်ဒီးနတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂ့ၢ်လၢအပုၤက့ၢ်,ကသံၣ်လၢနဘၣ်အိၣ်ခဲအံၤတဖၣ်,ဒီးတၢ်ကူစါယါဘျါန့ၣ်အဂ့ၢ်အကျါန့ၣ်လီၤ.

ဒ်သိးလၢတၢ်ပလဲၣ်က့ၢ်သးလၢတၢ်ကီၢ်တခါလၢကဘၣ်ဆါတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဒီးတၢ်ပုၤဖျါအဂီၢ်. ပကဟ့ၣ်ထီၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂ့ၢ်အကျါသ့ဖဲမ့ၢ်လိၣ်ဒ်သိးကအိၣ်ဒိသဒါသးလၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂီၢ်ဒီးတၢ်ပုၤဖျါလၢပုၤယၢ်ယၢ်လၢအုၣ်တဖၣ်အံၤဂီၢ်.

ထံၣ်ကီၢ်အတၢ်ဂၢၢ်ကျဲ. ပကဟ့ၣ်ထီၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂ့ၢ်အကျါအုၣ်ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါဒ်သိးထံၣ်ကီၢ်တၢ်ပုၤဖျါအဂီၢ်ဒီးဒ်သိးလၢတၢ်က့ၢ်ထွဲပကီၢ်ခိၣ်အတၢ်ပုၤဖျါအဂီၢ်ယုာ်ဒီးကီၢ်ရၢၣ်ခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အတၢ်ပုၤဖျါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤသးဖီဒီးပုၤလၢအဘၣ်သးလၢပုၤက့ၢ်တဖၣ်. နမ့ၢ်မၤဘၣ်တၢ်လၢပုၤသးဖီအကရၢကရီပုၤဒီး,ပကဟ့ၣ်ထီၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂ့ၢ်အကျါသ့ဖဲသးတၢ်ကရၢကရီအခိၣ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ကလုာ်ခါန့ၣ်လီၤ. ပကဟ့ၣ်လီၤဖျါကီၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂ့ၢ်အကျါလၢကီၢ် ချၢတဖၣ်အုၣ်သးဖီတၢ်ကရၢကရီလၢကီၢ်ချၢဟ့ၣ်လီၤကလုာ်ခါန့ၣ်လီၤ.

103524 v5 (Rev 4/16)

ပျားသံဃ်ဗိ. နမ့်ဘဉ်အိဉ်လၢယိဉ်ပူၤဒီး ပကဟ့ၣ်ထီဉ်နတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအဂ့ၢ်အကျိၤဆူပၤကီၢ်ပျားသံဃ်ဗိအိဉ်သ့ဒီး ဆူပၤကီၢ်အဂီၢ်ရၢၣ်တၢ်မၤလိၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်ထီဉ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအလီၢ်အိဉ်ဒ်သိးပၤကီၢ်တဖၣ်ကတၢၢ်ထွဲနတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချဖဲ နအိဉ်လၢယိဉ်ပူၤခါအဂီၢ်ဒီးဒ်သိးတၢ်ပူၤဖျးလၢပျားသံဃ်ဗိယၢၤတဖၣ်အဂီၢ်ဒီးလၢတၢ်ပူၤဖျးလၢပျားသံဃ်ဗိထွဲယိဉ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သူတၢ်ဟံၣ်ဖျါထီဉ်တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအဂ့ၢ်အကျိၤလၢတၢ်ယၢၤအဂီၢ်

တၢ်သူတၢ်ဟံၣ်ဖျါထီဉ်တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချလၢယၢၤတဖၣ်လၢတအိဉ်ဖျါလၢထးတဖၣ်မ့တမ့ၢ်လၢတဘဉ်ယးဒီး စံၣ်အ့းဂ့ၢ်အိဉ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဘဉ်ဒီးကဘဉ် တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီဉ်အိဉ်ဖဲနမ့ၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲခိဖျါတၢ်ကွဲးဒုးသ့ၣ်ညါပုၤအဆၢကတီၢ်ခါမးန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဟ့ၣ်ပုၤအဆဲးလၢကတဲဖျါထီဉ်နတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအဂ့ၢ်အကျိၤသ့ ဘဉ်ဆဉ်. နဆိကတီၢ်ကွဲးဒုးတၢ်ပျဲခိဖျါဒုးသ့ၣ်ညါက့ၤပုၤသ့ကိးဆၢကတီၢ်ဒီးန့ၣ်လီၤ. ဖဲပမ့ၢ်ဒီးန့ၣ်ဘဉ်က့ၤနလံာ်လၢတပျဲပုၤလၢကဒုးသ့ၣ်ညါနတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ် ချလံာ်ဒီးပတသ့ဒီးတတဲဖျါထီဉ်နတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအဂ့ၢ်အကျိၤလၢတဘဉ်လီၤ. ဘဉ်ဆဉ်. ပယုက့ၤတၢ်လၢနတဲဖျါထီဉ်ဟံၣ်စၢၤတဖၣ်လံာ်တန့ၢ်လၢတဘဉ်န့ၣ်လီၤ.

စ့ၢ်အ့းဂ့ၢ်အိဉ်တၢ်ဆါဟံၣ်ကယုတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢၤလၢနအိဉ်လၢကသူနတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအဂ့ၢ်အကျိၤဒ်ဖဲလၢအလိဉ်လၢလၢအသိးတဖၣ်:

လၢတၢ်ဆါတၢ်ပူၤဂီၢ်

စ့ၢ်အ့းဂ့ၢ်အိဉ်တၢ်ဆါဟံၣ် ကသံကွဲးနၤလၢနကဟ့ၣ်ပုၤအဆဲးအယၢၤပကသူနတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအဂ့ၢ်အကျိၤလၢတၢ်ဆါတၢ်ပူၤဂီၢ်. တၢ်ဆါ တၢ်ပူၤကမ့ၢ်ဝဲဒၣ် တၢ်ကတဲဘဉ်နဘဉ်ယးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအတၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢနကဘဉ်သ့ၣ်ဘဉ်သးဒီးအိဉ်ဒီးပုၤအိဉ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲစံၣ်အ့းဂ့ၢ်အိဉ် တၢ်ဆါဟံၣ်မ့ၢ်ဒီးန့ၣ်ဘဉ်စ့ၢ်ဆူပုၤယၢၤအိဉ်ဒ်သိးစံၣ်အ့းဂ့ၢ်အိဉ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဘဉ်နဘဉ်ယးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအတၢ်ပိးတၢ်လီၤအဂ့ၢ်ဒီးစံၣ်အ့းဂ့ၢ်အိဉ် လိဉ်ဘဉ်လၢနကဘဉ်ကွဲးဟ့ၣ်လံာ်တၢ်ပျဲတဖျးလၢပကသူနတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. စံၣ်အ့းဂ့ၢ်အိဉ်တၢ်ဆါဟံၣ်တလိဉ်ဘဉ်နလံာ်တၢ် ပျဲလၢကတဲဘဉ်နဘဉ်ယးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအတၢ်ပိးတၢ်လီၤ. တၢ်ကူစါယါဘျါနၤတဖၣ်. တၢ်မၤဂ့ၢ်ထီဉ်မၤကျိၤထီဉ်နတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအဂီၢ်. မ့ တမ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်လၢကတဲဘဉ်ကိးတၢ်ဒီးနၤမဲာ်သကိးမဲာ်လၢကဟ့ၣ်နၤတၢ်ဟ့ၣ်ကနၤလၢအလုၢ်ပုၤအိဉ်တဖဲးတဖဲးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢၤအိဉ်လၢနကပတုၣ်ကွဲးနတၢ်ပျဲတဖၣ်သ့ ဒီးစံၣ်အ့းဂ့ၢ်အိဉ်တၢ်ဆါဟံၣ်ကမၤထွဲဒ်နတၢ်ဆါတဲာ်အသိးန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ထုး ကွဲးနတၢ်ပျဲဂီၢ် ဝံသးစူၤဆဲးကျိး <http://www.chihealth.com/ContactUs> မ့တမ့ၢ်ကိး 1-800-253-4368.

တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါလၢဘဉ်တၢ်သူအိဉ်လၢပုၤဆါလၢခိဉ်န့ၣ်ဒီးသးတဘဉ်လိဉ်ဘဉ်စးတဖၣ်

တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါလၢဘဉ်တၢ်ကွဲးနီၣ်ယးအိဉ်ဖဲကသံၣ်သရၣ် အကွဲးပုၤဆါလၢအိဉ်န့ၣ်ဒီးသ့ၣ်သးတဘဉ်လိဉ်ဘဉ်စးကွဲးနီၣ်ယးဖဲကသံၣ်သရၣ်အံၤ ကူစါယါဘျါပုၤဆါခါ. တၢ်ကတီၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကတီၢ်လိာ်သးတဖၣ်. ဒီးလၢကရၢၢ်ကရိမ့ၢ်ဂ့ၢ်. ဖဲတဲသကိးတၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိယိဉ်ခါမ့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်ကွဲးနီၣ် ကွဲးယါဘဉ်ယးနတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချလၢခိဉ်န့ၣ်ဒီးသးတဘဉ်လိဉ်ဘဉ်စးတဖၣ်မ့ၢ်အိဉ်ဒၣ်လၢအလီၢ်ယၢၤဒီး. တၢ်တဟံၣ်ဖျါထီဉ်နဂ့ၢ်နကျိၤဘဉ် ထဲ ဒၣ်လၢနမ့ၢ်ဟ့ၣ်အဆဲးမးဒီးမ့တမ့ၢ်ဖဲထံကီၢ်တၢ်သိဉ်တၢ်သိမ့ၢ်လိဉ်ကတီၢ်မးဒီးတၢ်ဟံၣ်ဖျါထီဉ်အိဉ်သ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆါတၢ်ပူၤဘဉ်ယး PHI

စံၣ်အ့းဂ့ၢ်အိဉ်တၢ်ဆါဟံၣ်ကမၤထွဲဒ်နတၢ်ဟ့ၣ်ခွဲးအိဉ်အသိးဘဉ်ယးတၢ်ဟံၣ်ဖျါထီဉ်နတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအဂ့ၢ်အကျိၤ ဒီးတအိဉ်ဒီးတၢ်မၤဂ့ၢ်သ့ၣ်တၢ် ဖဲကတီၢ်ခိဉ်လဲနတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအဂ့ၢ်အကျိၤဒီးတၢ်ဘူးတၢ်လဲအဂီၢ်န့ၣ်ဘဉ်.

နတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢၤဘဉ်ယးနတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအဂ့ၢ်အကျိၤ

နတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢၤအိဉ်လၢလၢအသိးဘဉ်ယးဒီးနတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအဂ့ၢ်အကျိၤ :

တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢၤလၢနကသမံသမိးဒီးကွဲးဒိယၢၤ. န့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်လိာ်လၢနကသမံသမိးနတၢ်ဆါအဂ့ၢ်အကျိၤဒီးဒီးန့ၣ်ဘဉ်လံာ်ကွဲးဘဉ်ယးနတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ အဂ့ၢ်. တၢ်လၢကတီၢ်လၢနကဒုးဒီးတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါယၢၤလၢတၢ်သူအိဉ်လၢတၢ်ကူစါယါဘျါနၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢၤလၢနကဒုးဒီးန့ၣ်ဘဉ်နဂ့ၢ်နကျိၤ န့ၣ်တဘဉ်ယးလိာ်သးဒီးခိဉ်န့ၣ်တဘဉ်လိဉ်ဘဉ်စးအတၢ်ကွဲးနီၣ်တဖၣ်ဘဉ်. တၢ်ကွဲးနီၣ်တဖၣ်ဘဉ်တၢ်ဟံၣ်အိဉ်လီၤဆိဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

နတၢ်ယုထီဉ်လၢကဘဉ်တၢ်သမံသကိးနတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအဂ့ၢ်ဒီးဒီးန့ၣ်ကူစါယါဘျါအဂ့ၢ်အကျိၤန့ၣ်နကဘဉ်ကွဲးယုထီဉ်န့ၣ်လီၤ. ပကယုနၤအပူၤလၢ လံာ်တဖၣ်အဂီၢ်ဒ်သိး ပကဒီးန့ၣ်ဘဉ်က့ၤလံာ်က့ၤအပူၤဒီးဆုၤလီၤက့ၤနၤအပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. န့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်လိာ်စ့ၢ်ကိးလၢနကဒုးဒီးန့ၣ်ဘဉ်နတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအဂ့ၢ်အ ကျိၤလၢလီလံာ်ပူၤသ့. စံၣ်အ့းဂ့ၢ်အိဉ်တၢ်ဆါဟံၣ်ကဟ့ၣ်နၤနတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါတဖၣ်ဒ်နယုထီဉ်အသိး. ဖဲကျဲမ့ၢ်အိဉ်ဝဲခါကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

103524 v5 (Rev 4/16)

ဖဲလၢတၢ်ချူဒ်ခံနီၣ်သးကတိၣ်ဒီးပကၣ်လိာ်နတၢ်ယုဘၣ်ယးတၢ်သမံသမိးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူအဂ့ၢ်ဒီးဟ့ၣ်နၤနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူအတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါန့ၣ်လီၤ. တၢ်မ့ၢ်တဟ့ၣ်နၤနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူအတၢ်ကွဲးနီၣ်ဘၣ်ဒီးနယုထီၣ်လၢတကကွၢ်ကဒါကဒါကဒါဒီးတဘျီသ့န့ၣ်လီၤ. ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါကကွၢ်ကဒါကဒါကဒါဘၣ်မနုၤယီၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်လိာ်အိၣ်ထီၣ်လၢတၢ်တဟ့ၣ်လီၤနၤနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူအတၢ်မးနီၣ်ဘၣ်လဲၣ်. ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါန့ၣ်တမ့ၢ်တဂၤယီၤလၢအဂ့ၢ်လိာ်နၤလၢတၢ်တဘျီ န့ၣ်ဘၣ်ဒီး ပကမၤထွဲၣ်တၢ်ကွၢ်ကဒါကဒါကဒါဝံၤပျီထီၣ်ဒ်လဲၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢတၢ်ဘျီဘၣ်က့ၤ. နတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အိၣ်လၢနကယုထီၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်ကမၤဘၣ်က့ၤတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါဘၣ်ယးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူအဂ့ၢ်ဒီးကွဲးဘၣ်က့ၤဖဲနမ့ၢ်ထီၣ်လၢတၢ်ကွဲးနီၣ်တဖၣ်တဘၣ်ဒီးတလၢပွဲၤခါန့ၣ်လီၤ.

ဆုၢ်ထီၣ်ဘၣ်နတၢ်ယုဒီဖျိတၢ်ကွဲးလံာ်ဒီးတဲပုၤတၢ်ဂ့ၢ်မနုၤသ့ "Request for Amendment to PHI" အလံာ်ပတံထီၣ်ဒီးဆုၢ်ဘၣ်ဆူၣ်ဆါဟံၣ်ဖဲနလဲၤထီၣ်တဖျါန့ၣ်လၢ တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါ အဝဲၤဒီးအလီၢ်တက့ၢ်.

ပကၣ်လိာ်နတၢ်ယုသ့ဖဲနမ့ၢ်တကွဲးထီၣ်ယုပုၤလၢလံာ်ကွဲးဘၣ်ကတိၣ်, မ့တမ့ၢ်တမ့ၢ်တတဲပုၤလၢဘၣ်မနုၤယီၤနတၢ်ပျဲပသ့နဂ့ၢ်နကျိၤဘၣ်လဲၣ်အဂ့ၢ်ခါန့ၣ်လီၤ. ပကၣ်လိာ်စ့ၢ်ကိးနတၢ်ယုဖဲနမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးလၢပကွဲးဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးက့ၤနဂ့ၢ်တကျိၤဖဲ :

- တၢ်ကွဲးနီၣ်လၢတမ့ၢ်စံၣ်အုၣ်အါယံကွဲးဘၣ်, ထဲလၢပုၤလၢအကွဲးတၢ်ကွဲးတဂၤန့ၣ်တအိၣ်လၢကမၤဘၣ်ဂီၢ်က့ၤတၢ်လၢဘၣ်ခါ;
- တဘၣ်ယးဒီးတၢ်ဆုၢ်ဆါအဂ့ၢ်အကျိၤလၢစံၣ်အုၣ်အါယံကွဲးနီၣ်ယးဘၣ်;
- တမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တကျိၤလၢနန့ၢ်ဘၣ်ခွဲးလၢနကဘၣ်ကွၢ်ထံကွၢ်ဆးသမံသကိးအဂီၢ်; မ့တမ့ၢ်
- ဘၣ်လီၤတံၢ်ခဲလၢာ်ခဲစီလံ.

တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢတၢ်ပၢ်ဖျါထီၣ်စ့စ့ရီၤ. ပဘၣ်မၤထွဲၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်အိၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဘၣ်ယးတၢ်ဟံးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူအဂ့ၢ်အကျိၤ. ဘၣ်ဆၣ်, ပတလိာ်ဘၣ်လၢပကဘၣ်ပာ်ယးနဂ့ၢ်နကျိၤလၢပတဲန့ၢ်တၢ်လၢနဂီၢ်ခိဖျိနတၢ်ကွဲးထီၣ်လံာ်ဟ့ၣ်ခွဲးလၢပကဘၣ်မၤန့ၢ်တၢ်လၢနလီၢ်ဘၣ်. နတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အိၣ်လၢနကယုထီၣ်လၢတၢ်ကဟံၣ်ဖျါထီၣ်နဂ့ၢ်နကျိၤစ့စ့ရီၤလၢနတဲကွဲးတဲပျီထီၣ်ဟံၣ်ဘၣ်စၢၤသ့.

ကွဲးဆုၢ်ထီၣ်နလံာ်ပတံထီၣ်သ့ "Request for Accounting of Disclosures of PHI" (တၢ်ယုလံာ်ပၢ်ဖျါဘၣ်ယးကျိၣ်စ့စ့ရီၤ) အလံာ်ပတံထီၣ် ဝံၤဆုၢ်လီၤဘၣ်ဆူၣ်ဆါဟံၣ်အတဖျါလၢနလဲၤထီၣ်ဘၣ်အတၢ်ဟံၣ်ပုၤဆါဂ့ၢ်ကျိၤအဝဲၤဒီးအလီၢ်တက့ၢ်. နတၢ်ယုထီၣ်လၢလံာ်ပတံထီၣ်အပူၤကဘၣ်အိၣ်ဒီးမ့ၢ်နံၤမ့ၢ်သီၤဒီးတဘၣ်တလၢကွၢ် ၆ နံၣ်စးထီၣ်မ့ၢ်တနံၤဖဲနယုထီၣ်န့ၣ်ဘၣ်. စံၣ်အုၣ်အါယံကကုၣ်ကျဲးစးမၤလၢပုၤနတၢ်လိာ်ဘၣ် (အဒိ လံာ်တၢ်ကွဲးနီၣ် မ့တမ့ၢ်လၢခိၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ကွဲးနီၣ်ပုၤ)လီၤ. နတၢ်ယုထီၣ်တၢ်တဘျီဖဲ ၁၂ လၢတီၢ်ပုၤန့ၣ်အဘူးအလဲတလၢာ်ဘၣ်. နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်အိၣ်ထီၣ်, ပကယုနၤတၢ်လၢာ်ဘူးလၢစ့ၤအပူၤလၢတၢ်လၢပကဘၣ်ပာ်ဖျါထီၣ်နန့ၢ်နၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤပကဒုးသ့ၣ်ညါနၤလၢတၢ်လၢာ်ဘူးလၢစ့ၤကလၢာ်ဆဲးအါ ဝံၤနဆါတဲာ်လၢနကကွဲးယုတၢ်ဂ့ၢ်မ့တမ့ၢ်တယုလၢဘၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢတၢ်ယုတၢ်ကြိယာ်တၢ်. နခွဲးနယၢ်အိၣ်လၢနကယုလၢတၢ်ကကြိယာ်ပၢ်ယၢ်နဂ့ၢ်နကျိၤလၢတၢ်ကဟံၣ်ဖျါထီၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူအဂီၢ်သ့ထဲလဲၣ်လၢတၢ်ကသ့အီၤလၢတၢ်ကူၤယါဘျီအဂီၢ်, တၢ်လၢာ်ဘၣ်လၢစ့ၤအဂီၢ် မ့တမ့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲၣ်တၢ်ဆုၢ်ဆါအဂီၢ်. နတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အိၣ်စ့ၢ်ကိးလၢနကယုထီၣ်လၢတၢ်ကကြိယာ်လၢတၢ်ကဟံၣ်ဖျါထီၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူအဂ့ၢ်အကျိၤ, တၢ်ဆါဟံၣ်အတၢ်လၢာ်ဘၣ်လၢစ့ၤအဂီၢ်ဖိထၢဖိအိၣ်, မ့တမ့ၢ်နသကိးအိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

ပတလိာ်ဘၣ်လၢပကဘၣ်မၤထွဲၣ်နတၢ်ယုတီၣ်ထီၣ်အသိးဘၣ်. ဘၣ်ဆၣ်, ပမ့ၢ်ထီၣ်လီၤပလိာ်ဒီး, ပကမၤထွဲၣ်နတၢ်တီၣ်ယုထီၣ်တၢ်အသိးထဲၣ်တခါလၢတၢ်ဂ့ၢ်တကျိၤလိာ်ဘၣ်သပုၤကတၢ်ဖဲတၢ်ကူၤယါဘျီနၤဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအိၣ်ထီၣ်ခါန့ၣ်လီၤ.

နတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အိၣ်လၢနကယုထီၣ်လၢနကကြိယာ်ဘၣ်ယးတၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူအဂ့ၢ်အကျိၤဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဘၣ်ယးတၢ်အံးထွဲၣ်ကွၢ်ထွဲၣ်နၤအကျိၤကျဲၤလီၤတီၢ်လီၤဆီလၢနဂီၢ်, မ့တမ့ၢ်ပုၤယၢ်ယၢ်တဂၤလၢလၢနလီၢ် (လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ)ဒီး, လၢဟ့ၣ်လီၤအဘူးအလဲဝံၤလၢာ်လံ. အလီၢ်အိၣ်လၢပဘၣ်မၤထွဲၣ်နတၢ်ယုထီၣ်န့ၣ်လီၤ. အဒိ, နမ့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်ကသံၣ်သရၣ်လၢအနဲၣ်ကျဲၤကျဲၤတၢ်ဘၣ်ယးတၢ်မၤမ့ၢ်နသးဒီးနမ့ၢ်ဟ့ၣ်လီၤကသံၣ်သရၣ်အဝဲၤန့ၣ်အတၢ်လၢာ်ဘၣ်လၢစ့ၤလၢအထံၣ်လိာ်သးဒီးနၤအဂီၢ်ဝံၤလံးဒီး, တလိာ်လၢပကဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဘၣ်နတၢ်ဟဲထံၣ်လိာ်သးဒီးအီၤအဂ့ၢ်အကျိၤဆူၣ်အိၣ်ချူအိၣ်လၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကွဲးထီၣ်လံာ်ပတံထီၣ် “လၢတၢ်ယုထီၣ်တၢ်ကြိယာ်တၢ်ပာ်ဖျါထီၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူအဂ့ၢ်အကျိၤလၢဘၣ်တၢ်ပာ်တဒၢယၢ်တဖၣ်” အလံာ်ပတံထီၣ်အံၤဒီးဆုၢ်ထီၣ်အီၤဆူၣ်ဆါဟံၣ်လၢနဘၣ်လဲၤထီၣ်မဲတၢ်တဖျါန့ၣ်အအိၣ်အဝဲၤဒီးအလီၢ်တက့ၢ်. နကြးကွဲးယုဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တကျိၤလၢနတၢ်အိၣ်ဒီးလၢတၢ်ဆါဟံၣ်ကဟံၣ်ဖျါထီၣ်တဖၣ်, မ့တမ့ၢ်တၢ်လၢနအဲၣ်ဒီးပာ်ဖျါထီၣ်တဖၣ်, မ့တမ့ၢ်ခဲခါလၢာ်, ဒီးတဲပျီစ့ၢ်ကိးလၢပုၤလၢနတၢ်အိၣ်ဒီးပာ်ဖျါထီၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူအဂ့ၢ်အကျိၤမ့တဂၤလဲၣ်တက့ၢ်.

103524 v5 (Rev 4/16)

တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢတၢ်ယုထီၣ်တၢ်မံးကတိၤသကိးလၢတၢ်ဘၣ်တၢ်ပၤအစီၤလၢ. နတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အိၣ်လၢနကယုထီၣ်လၢပကတၢ်သကိးတၢ်ဒီးနၤဘၣ်ယးနတၢ်ကွၢ်ထွဲကူၤဝါယၢ်ဘျီနတၢ်ဆူၤတၢ်ဆါအဂၢၢ်အကျိၤလၢကျဲလၢနလိၣ်ဘၣ်မ့တမ့ၢ်လၢတၢ်လီၤလၢနအိၣ်ဒီးတဲသကိးတၢ်လီၤဆီအလီၤသ့န့ၣ်လီၤ. အဒိၣ်အမ့ၢ်,နယုလၢပဆဲးကျိးနၤသ့လၢတၢ်လီၤလၢနမ့ၢ်ပျဲအလီၤဒီးလၢနမ့ၢ်လၢနဟံၣ်ဘၣ်, ဒ်အမ့ၢ်လၢတၢ်မၤလီၤမ့တမ့ၢ် ဆဲးကျိးနၤသ့ထဲလၢ အမ့ၢ်လီၤ ဒီးတမ့ၢ်လၢဆဲးကျိးလၢလီၤတဲစိပူၤဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နတၢ်ယုထီၣ်နဘၣ်ကွဲးတဲစိကိးလၢပကြၢၤဆဲးကျိးနၤလၢကျဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ပတလိၣ်ဘၣ်သ့ညါလၢဘၣ်မနုၤယံလၢနယုထီၣ်တၢ်ဒ်န့ၣ်လဲၣ်အဂၢၢ်ဘၣ်. ပကမၤထွဲၣ်တၢ်လၢနယုထီၣ်ဒီးလၢအဘၣ်လိၣ်ဘၣ်ကျဲစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢနကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဒုးသ့ညါဘၣ်ယးတၢ်လုၢ်သ့ၣ်ခါပတၢ်နတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်. နတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အိၣ်လၢကွၢ်ကဒါက့ၤတၢ်န့ၣ်ကျဲလၢ စံၣ်အုးဂ့ၢ်အါယံတၢ်ဆါဟံၣ် တဲပျဲဘၣ်ယးတၢ်လုၢ်သ့ၣ်ခါပတၢ်နတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်တၢ်ဟံၣ်တၢ်ဒၤနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂၢၢ်အကျိၤလၢတဘၣ်တဘၢလီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢအဘၣ်ထွဲၣ်ဒီးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂၢၢ်အကျိၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်လုၢ်သ့ၣ်ခါပတၢ်,အစီပညိၣ်မ့ၢ် တၢ်လုၢ်သ့ၣ်ခါပတၢ်တၢ်သိၣ်တၢ်သိ, တၢ်မၤလီၤ, တၢ်န့ၣ်လီၤကွၢ်တၢ်,တၢ်သ့တၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်တဲပျဲထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂၢၢ်အကျိၤလၢအ ဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဘၣ်ဟံၣ်ဘၢယၢ်လံၣ်ဘၣ်ဆၣ်ဘၣ်တၢ်တဲပျဲထီၣ်အီၤဖဲတဒီးန့ၣ်အခွဲးလၢကတဲပျဲထီၣ်ခါဒီးကဲထီၣ်က့ၤတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဘၣ်ဟံၣ်ဘၢယၢ်အီၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢနကဒီးန့ၣ်ဘၣ်လံၣ်ကွဲးဒ်ဘၣ်ယးတၢ်န့ၣ်လီၤအလံၣ်တဘျီအံၤ. နခွဲးနယၢ်အိၣ်လၢနကဒီးန့ၣ်ဘၣ်လံၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤတဘျီအံၤအလံၣ်ကွဲးဒ်န့ၣ်လီၤ.နမ့ၢ်တူၢ်လိၣ်လၢနကဟံၣ်န့ၣ်လံၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲတဘျီအံၤလၢလီပူၤ(ခိၣ်ပူၤထီၣ်)ပူၤတဒိဒီး,နခွဲးနယၢ်အိၣ်လၢနကဟံၣ်န့ၣ်လံၣ်ကွဲးဒ်အဘၣ်သ့စ့ၢ်ကိးဒီးန့ၣ်လီၤ. နယုပူၤလၢနကဟံၣ်န့ၣ်လံၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤတဘျီအံၤအလံၣ်ကွဲးဒ်တဘျီလၢလီသ့န့ၣ်လီၤ.နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးလံၣ်န့ၣ်လီၤတဘျီအံၤအလံၣ်ကွဲးဒ်ဒီး, ဆဲးကျိးစံၣ်အုးဂ့ၢ်အါယံ အဝဲဒၤဒီးဘၣ်ယးတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢအလီၤတက့ၢ်. မ့တမ့ၢ်,နယုလံၣ်ကွဲးဒ်ဘၣ်ယးတၢ်န့ၣ်လီၤတဘျီအံၤသ့စ့ၢ်ကိး ဒိဖျိ န့ၣ်လီၤလၢပဝုစးပူၤဖဲ www.chihealth.com.

တၢ်ဆီတလဲဘၣ်ယးလံၣ်ဘိးဘၣ်သ့ညါန့ၣ်ကျဲတဘျီအံၤ

ပခွဲးပယၢ်အိၣ်လၢကပဆီတလဲတၢ်ဘိးဘၣ်သ့ညါန့ၣ်ကျဲလၢလံၣ်တဘျီအံၤအပူၤလီၤ. ပခွဲးပယၢ်အိၣ်စ့ၢ်ကိးလၢပကကွၢ်ကဒါက့ၤမ့တမ့ၢ်တီခီလဲတၢ်ဘိးဘၣ်သ့ညါန့ၣ်ကျဲဘၣ်ယးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂၢၢ်လၢအိၣ်ပၣ်စၢၤလံလၢပတၢ်မးနိၣ်အပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂၢၢ်ယၢ်ယၢ်လၢပကဆဲးဒီးန့ၣ်ဘၣ်အီၤခါအူညါဂီၢ်. ပကဟံၣ်လီၤတၢ်န့ၣ်ကျဲတဘျီအံၤသ့ညါန့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်သီ လၢပတၢ်ဆါဟံၣ်အပူၤဒီးလၢပဝုစးပူၤ (ဖဲမ့ၢ်အိၣ်ဝဲအခါ) န့ၣ်လီၤကွၢ်သ့ဖဲ www.chihealth.com. တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ညါန့ၣ်ကျဲကအိၣ်ဒီးမ့ၢ်န့ၣ်မ့ၢ်သီလၢတၢ်ကစးထီၣ်သ့အီၤန့ၣ်လီၤ. တချုးတၢ်ကွၢ်နၤကူၤစါယါဘျီနၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်ပူၤမ့ၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဖိပူၤမ့ၢ်ဂ့ၢ်.ဖဲတၢ်ဆဲးလီၤမံၤကတီၢ်န့ၣ်,ပကဟ့ၣ်နၤ လံၣ်တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ညါတၢ်န့ၣ်ကျဲလၢအမ့ၢ်န့ၣ်ဘၣ်လိၣ်ဘၣ်စးဒီးဘၣ်တၢ်သ့အီၤလၢခုခါကတီၢ်အံၤလီၤ. ဖဲတၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤဘျီဘၣ်က့ၤ တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ညါမ့ၢ်အိၣ်တမံၤမံၤဒီးတၢ်ကဒုးသ့ညါန့ၣ်ဖဲနမ့ၢ်ယုထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆိးထီၣ်တၢ်,တၢ်ကနူးကန့ၣ်

နကွဲးတီၣ်ထီၣ်တၢ်ဆိးထီၣ်တၢ်,တၢ်ဟံၣ်တၢ်ကမၣ်ဆူပအိၣ် မ့တမ့ၢ် ကွဲးတီၣ်ထီၣ်တဲပျဲထီၣ်တၢ်ဆူ တၢ်ကရၢကရိလၢပကညိဒီးတၢ်အိၣ်ဆူအိၣ်ချ့အတၢ်ကရၢကရိကိးလၢ Department of Health and Human Services ဖဲနမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢပမ့ၢ်တမၤထွဲၣ်ပတၢ်န့ၣ်လီၤအိၣ်သိး

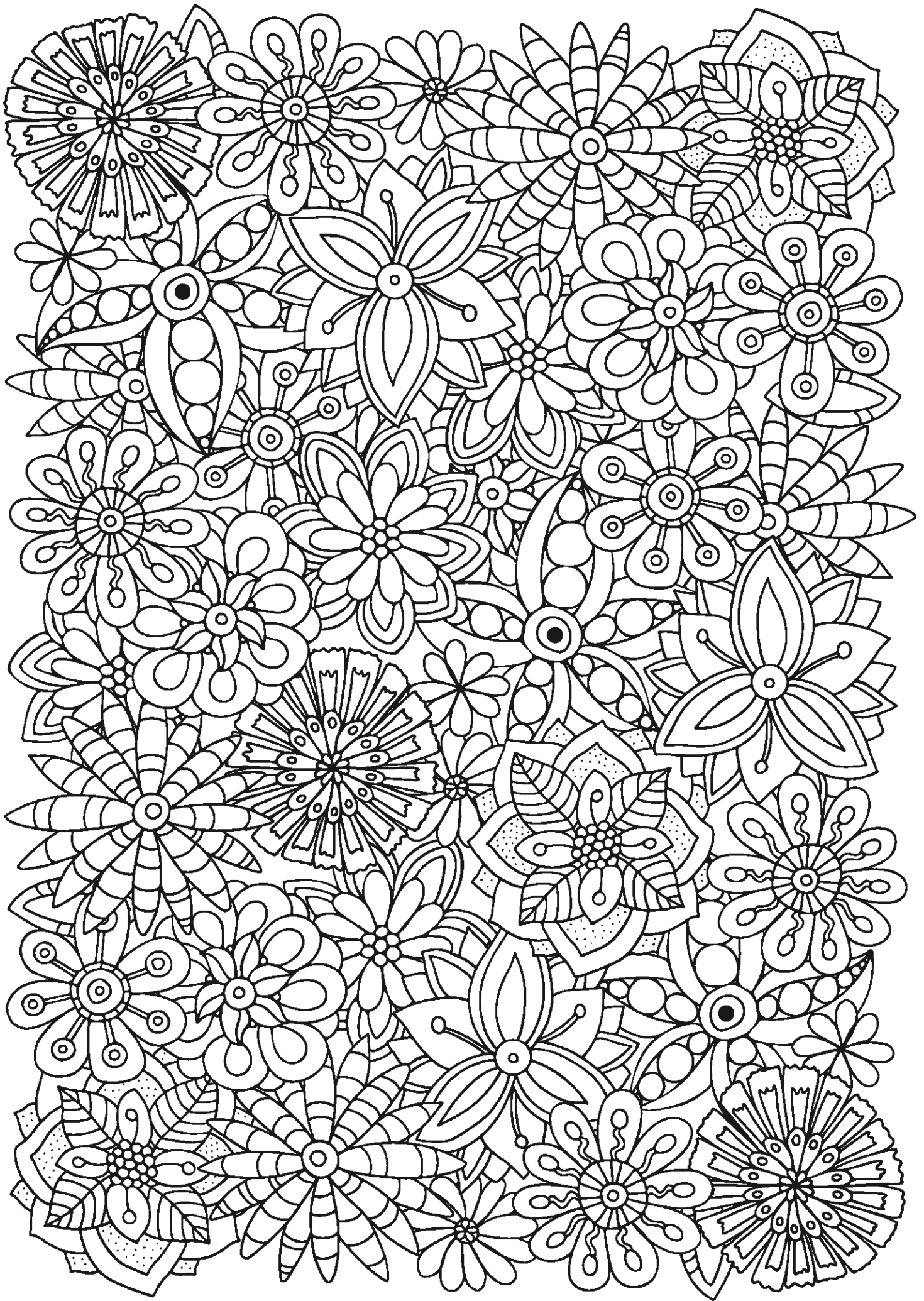
နကွဲးတဲပျဲထီၣ်ဘၣ်ပုၤဘၣ်ယးတၢ်တဘၣ်လိၣ်ဘၣ်စးလၢနတူၢ်ဘၣ်တဖၣ်သ့ ဒိဖျိ ဆဲးကျိးတၢ်ဆါဟံၣ်တဖျါလၢနလဲၤထီၣ် အဝဲဒၤဒီးခိၣ် အလီၤတဲစိဂီၢ်အူနီၢ်ဂီၢ်, လၢ ၂၄ နၢ်ရံၢ်တီၢ်ပူၤသ့ လီၤတဲစိဒ်အဖျါလၢလၢသိး :

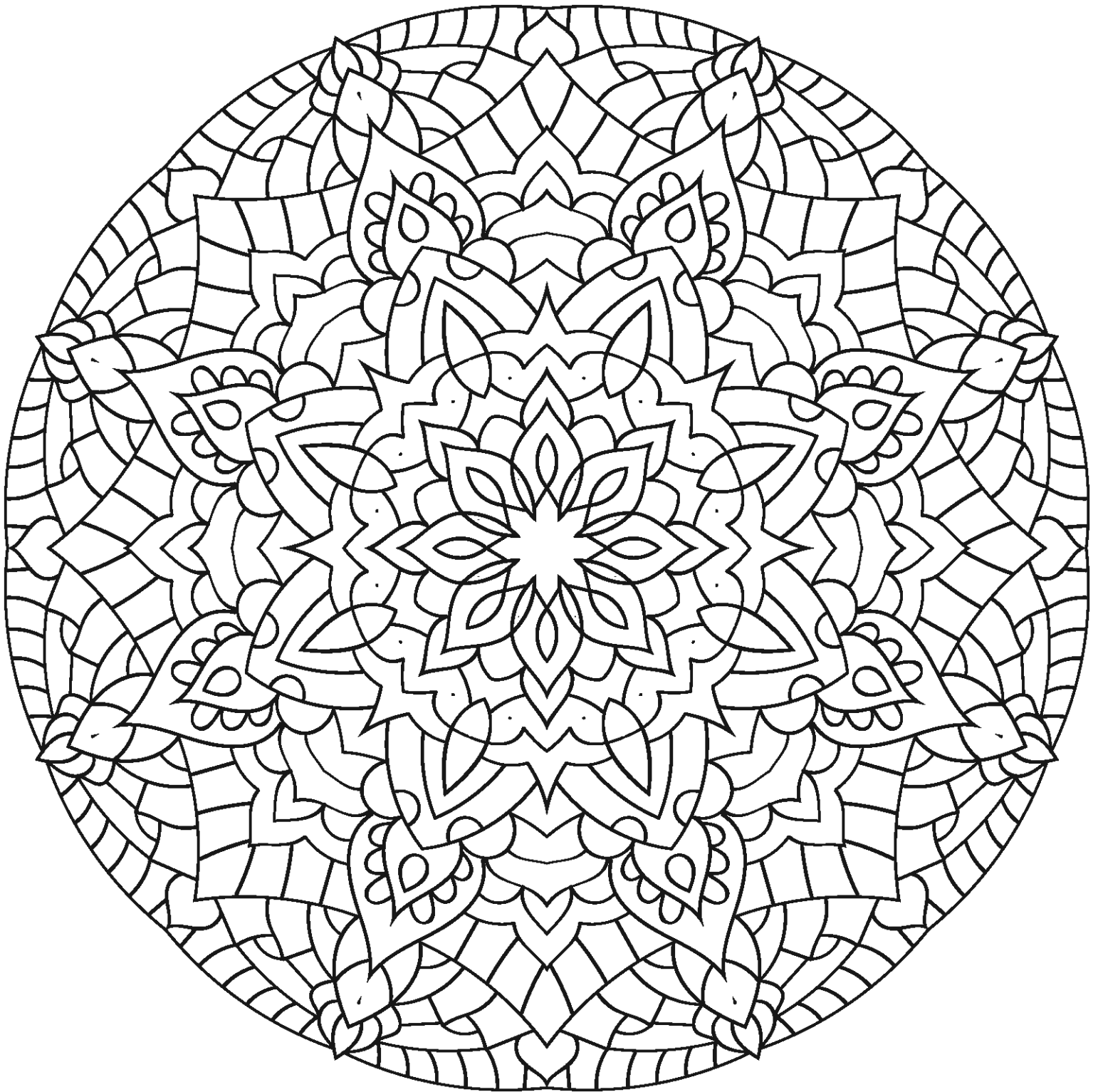
တၢ်လီၤ	လီၤတဲစိလၢပုၤဆါအဂီၢ်
CHI Health Clinic	(402) 343-4412
CHI Health Creighton University Medical Center-Bergan Mercy, Omaha, NE	(402) 398-5799
CHI Health Good Samaritan, Kearney, NE	(308) 865-7100
CHI Health Immanuel, Omaha, NE	(402) 572-2898
CHI Health Lakeside, Omaha, NE	(402) 717-8717
CHI Health Lasting Hope Recovery Center, Omaha, NE	(402) 717-5320
CHI Health Mercy Council Bluffs, Council Bluffs, IA	(712) 328-5950
CHI Health Mercy Corning, Corning, IA	(641) 322-6279
CHI Health Midlands, Papillion, NE	(402) 593-3172
CHI Health Missouri Valley, Missouri Valley, IA	(712) 642-2784
CHI Health Nebraska Heart, Lincoln, NE	(402) 327-2700
CHI Health Plainview, Plainview, NE	(402) 582-4245
CHI Health Schuyler, Schuyler, NE	(402) 352-4072
CHI Health St. Elizabeth, Lincoln, NE	(402) 219-8000
CHI Health St. Francis, Grand Island, NE	(308) 398-9819
CHI Health St. Mary's, Nebraska City, NE	(402) 873-3321
The Physician Network	(800) 233-4955
All other locations	(402) 717-1730

နကွဲးတီၣ်ထီၣ်တဲပျဲထီၣ်တၢ်တဘၣ်လိၣ်ဘၣ်စးဒီးနၤသ့စ့ၢ်ကိးဆူ CHI Health Privacy Office တၢ်လီၤ 12809 West Dodge Road, Omaha, NE 68154.

နမ့ၢ်ကွဲးတီၣ်ထီၣ်တၢ်လၢနတူၢ်ဘၣ်တမ့ၢ်ဘၣ်တမံၤမံၤ,ပတယၢ်ကွဲးသးဘၣ်ယးတၢ်ကူၤစါယါဘျီနၤအဂၢၢ်အကျိၤနီတမံၤဘၣ်.

103524 v5 (Rev 4/16)





Word Search

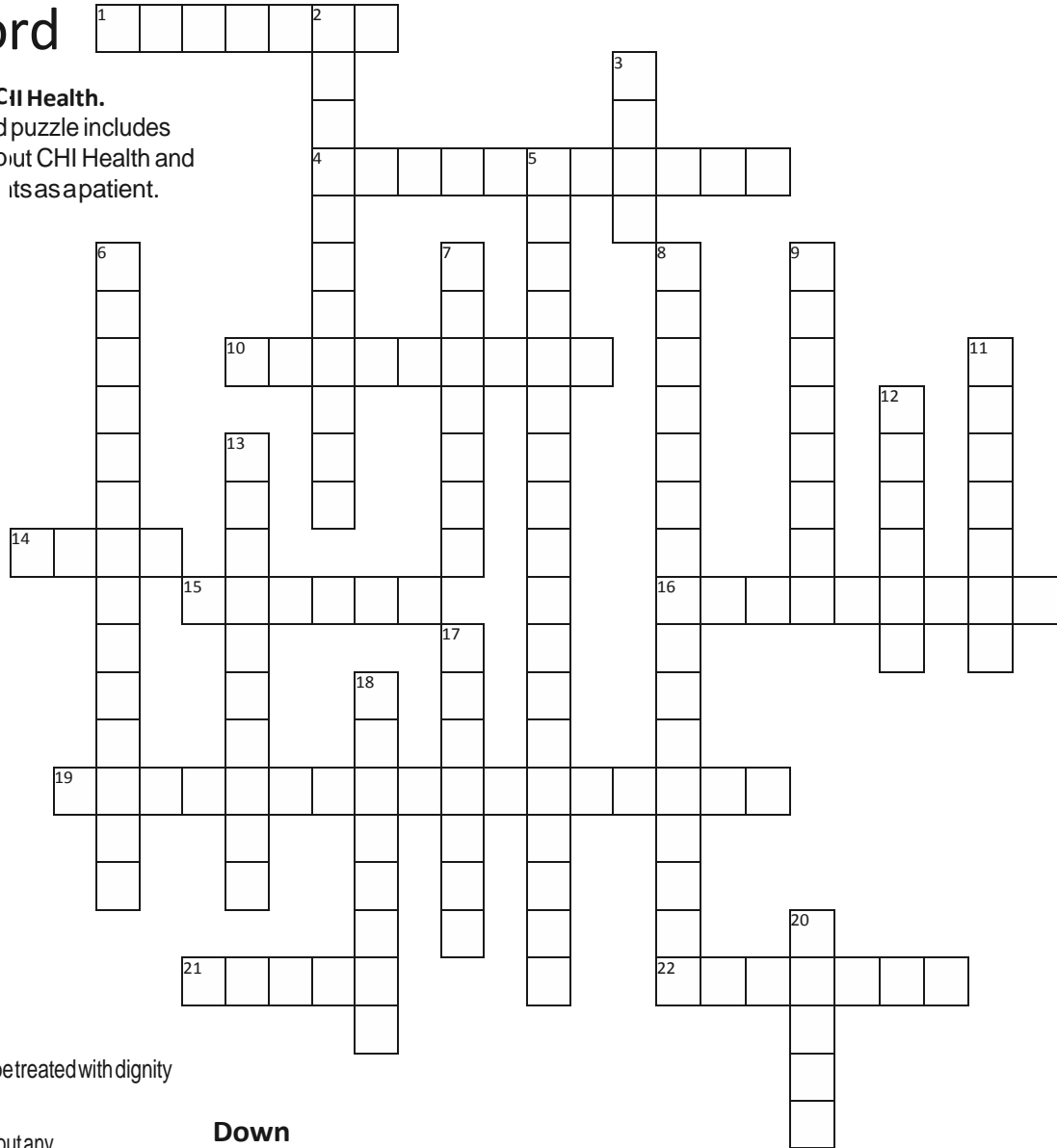


- Reverence
- Healing
- CHI
- Education
- Respect
- Rights
- Responsibility
- Dignity
- Privacy
- AdvanceDirective
- Confidentiality
- Paincontrol
- Safety
- Mind
- Body
- Spirit
- Information
- Speakup
- Catholic
- Health
- Initiatives

Answers to this puzzle are at the back of the book

Crossword

► **Welcome to CHI Health.**
This crossword puzzle includes information about CHI Health and about your rights as a patient.



Across

- 1 You have the right to be treated with dignity and _____.
- 4 Tell your providers about any _____ that you may be taking.
- 10 You have the right to be involved in making _____ about your care.
- 14 If you feel unsteady, call for help so that you don't _____.
- 15 Patient _____ and Responsibilities are listed in your Guest Information Guide.
- 16 Good handwashing helps to prevent the spread of _____.
- 19 Keeping your Protected Health Information (PHI) private is one way we protect your _____.
- 21 You have the right to have your preferences related to _____, tissue, and eye donation respected.
- 22 This safety campaign helps prevent errors in your care.

Down

- 2 Your care team will _____ with you throughout your visit.
- 3 Your healthcare providers will use the _____ intensity scale to assess your pain control needs.
- 5 _____ documents allow you to share your healthcare preferences ahead of time.
- 6 You can ask to look at your _____ to see information about your treatment.
- 7 HIPAA describes how your care team will protect your _____.
- 8 Patient Rights and _____ are listed in your Guest Information Guide.
- 9 _____ interpretation and translation services are available to you free of charge.
- 11 Our _____ statement guides the way we deliver care.
- 12 Verifying your identi _____ is one way we help ensure your _____.
- 13 For questions about when you can have visitors, ask about our _____ policy.
- 17 _____ - and family-centered care is our focus.
- 18 You have a right to voice _____ if you are not satisfi _____ with your care.
- 20 _____-based care is the foundation for our healing ministry.

Answers to this puzzle are at the back of the book

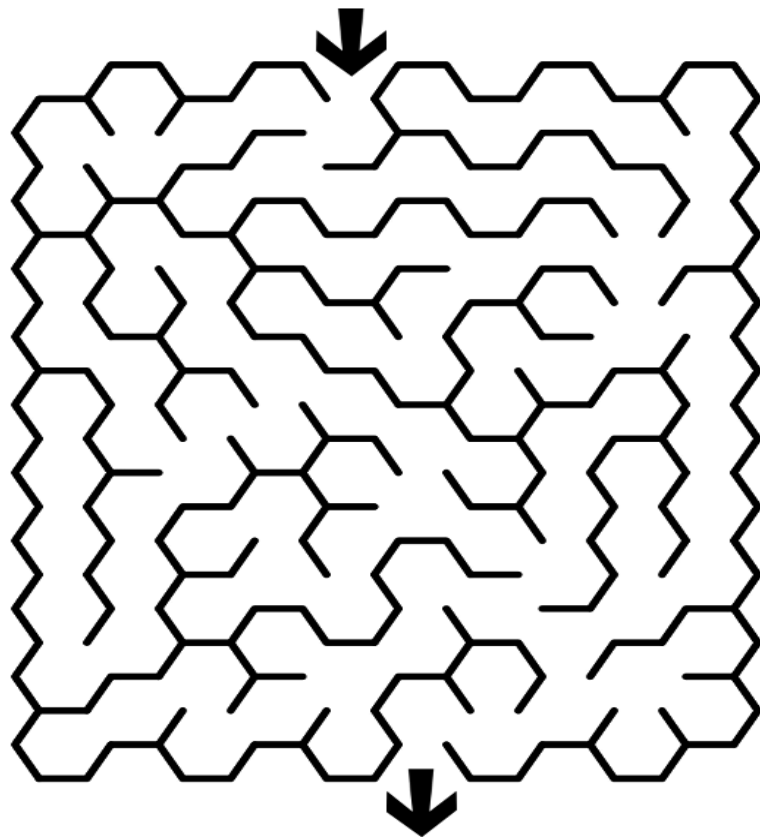
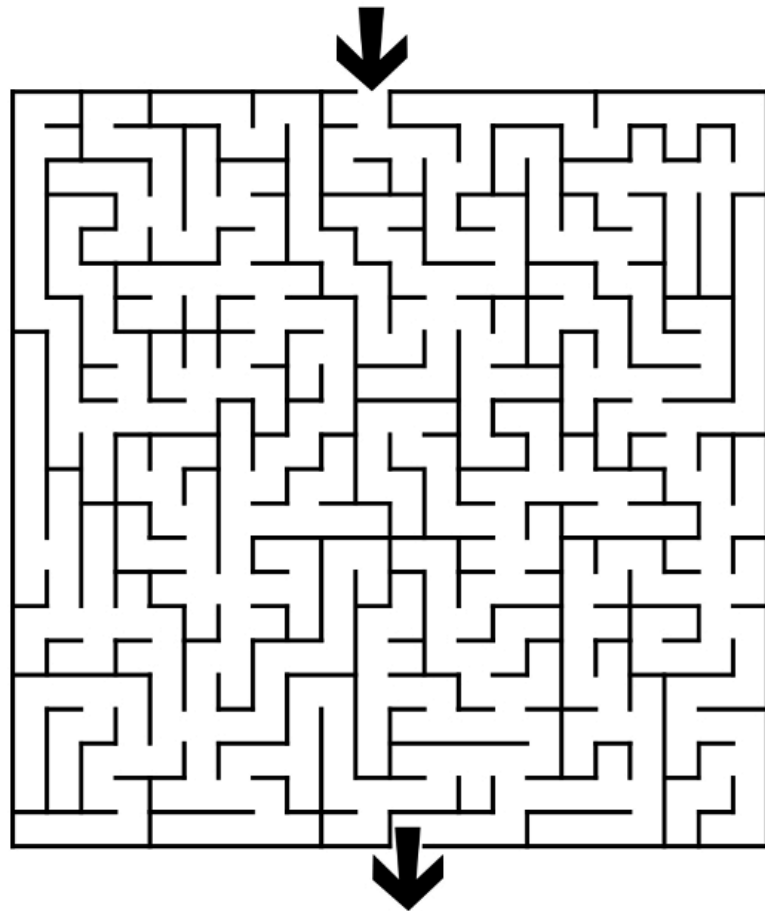
Sudoku

► PUZZLE 1

8				4		3	1	
3	9	5		2			4	
				9	6		2	
	8		4			5	6	7
	4		2		7			
5	1				9	4		
7				3	2	1		
	5		8				9	3
4	3			6				8

► PUZZLE 2

				4			6	
5		4	8	3		2	9	
1	2		7			3		
6		8	4	9		7		
	3	1	2		7		4	
				1	6	9		8
		5			8			9
	8	2			9	1		6
7				2	4	8		



သွပ်ညါနကသံဉ်သရဉ်သရဉ်မီးတၢ်ဆါဟံဉ်အပူၤဘဉ်မူဘဉ်ဒါတဖဉ်*



အလွဉ်လါအဲးပုၤ
Registered Nurse (RN)
Licensed Practical Nurse (LPN)



အလွဉ်လါအဲးဘီဉ်
Nurse Assistant,
Medical Assistants,
Behavioral Service Techs
Transportation



အလွဉ်လါအဲး
Paramedics
EMT



အလွဉ်လါပုၤ
Lab/Phlebotomist



အလွဉ်ဖးဆါထးယီၢ်
Diagnostics
Radiation Therapy
Radiology
Clinic Staff



ပုၤဖွဲးတၢ်ဂီၢ်
Burn,
Interventional Cardiology,
Surgical Services,
OB Techs/L&D RNs



အလွဉ်လုး
Cardiac Sono, EKG,
Vascular Tech,
Non-Invasive Cardiology,
Nebraska Heart Staff



အလွဉ်သူ
Respiratory Therapy
Sleep Disorders Center



လါစီဉ်လဲဉ်
Therapy: Speech
Occupational
Physical



အလွဉ်သူး
Pharmacy



အလွဉ်လါ
Environmental Services
(Housekeeping)



ဂီၤလုး
Dietician

စံဉ်အုးဂ့ၢ်အါယံတၢ်ဆါဟံဉ်တနီၤတနီၤ တဆိတလဲဆုကၢအလွဉ်လါပုၤမၤတၢ်ဖိအကရူၢ်ဂီၢ်ကအိဉ်စ့ၢ်ကိးန့ဉ်လီၤ *

ပအဲဉ်ဒီးမၤအဂ့ၢ်ကတၢ်ဒ်သိးနကအိဉ်ဘဉ်မုဉ်မုဉ်ခုဉ်ခုဉ်ဂီၢ်. ကသံဉ်သရဉ်သရဉ်မုဉ်လၢကွၢ်ထွဲနၤတဖဉ်ကဟံဉ်ပနီဉ်နတၢ်ဆါနီၢ်ဂံၢ်လၢနတူၢ်က. တၢ်မၤစၢၤနၤဒ်သိးနသုတဘဉ်တူၢ်တၢ်ဆါဂီၢ်မ့ၢ်တမၤစၢၤနတၢ်ဆါဘဉ်န့ဉ်. ပကတဲဘဉ်နကသံဉ်သရဉ်န့ဉ်လီၤ. ဝံသးစူၤကွၢ် လံာ်ကဘျးပၤနီၢ်ဂံၢ် ၁၈-၁၉ လၢကသုဉ်ညါအါထီဉ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

0	2	4	6	8	10
တဆါဘဉ်	ဆါတစဲးဖိ	ဆါဖးအါ	ဆါနးထီဉ်	ဆါနးနးကလဲဉ်	

တၢ်ဆါအဲဉ်သဉ်/အတၢ်ပနီဉ်

0	2	4	6	8	10
တဆါဘဉ်	ဆါတစဲးဖိ	ဆါအါထီဉ်တစဲး	ဆါဒိဉ်ထီဉ်	ဆါဖးဒိဉ်	ဆါနးနးကလဲဉ်

Used with permission

နတၢ်ထံဉ်ယဉ်ယၢၤမ့ၢ်အိဉ်ဆုၤလီၤဘဉ်န့ၢ်ပုၤအံၤမ့ၢ် ဆူ EthicsServices@alegent.org.
တၢ်ဘျးဒးလၢနဟ့ဉ်ထီဉ်တၢ်ထံဉ်ယံန့ဉ်လီၤညၢ/လံာ်အံၤကဘဉ်တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၢ်အါကိး/၆/လါဒီးန့ဉ်လီၤ/ညၢ