

# တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်တဖၣ်

## တၢ်ကတိၤဆၢန့ၣ်

### တၢ်ငါအိၣ်ဟံၣ်ဃီ

တၢ်ငါလီၤ(မ့ၢ်တမ့ၢ်)ဟံၣ်ခးတၢ်အၢၣ်လီၤအိၣ်လီၤ.....	2
တၢ်ဟံၣ်လီၤစ့ၣ်ကိး.....	2
တၢ်ထီၣ်ဟံၣ်သီခိၣ်စရိ(တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါ).....	3
ဟံၣ်ကစၢ်အတၢ်ဘၣ်ထွဲ.....	3
ပုၤလၢပၤဆၢတၢ်စုၤလီၤခိၣ်ခိၣ်.....	3
တၢ်ဟးလီၤက့ၤလၢဟံၣ်ပူၤ.....	4

### တၢ်ဟံၣ်ကတိၤဟံၣ်လၢအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

ဖၣ်ကပူၤ.....	6-11
ထံဖျိၣ်ပူၤလီၤ.....	7
ဖၣ်ကွၢ်ထံး(လၢၤဆီခိၣ်).....	8
တၢ်ချံၣ်ဒၢ.....	9
တၢ်မၤကိၢ်တၢ်အိၣ်(တၢ်ကိၢ်ဒၢ).....	10
တၢ်လၢဖိ(စပွဲ)ဒီးစီၤနီၣ်ခိၣ်လၢအကစီၤထီၣ်ထီၣ်တဖၣ်.....	11
တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘျးဒၢ.....	12
လီၤမံၤဒၢ.....	13
တၢ်ဟးလီၤ(ဟံၣ်ဖိ).....	14-15
တၢ်ဟးလီၤခွဲး.....	14
တၢ်သ့စုခွဲး(ထံဖျိၣ်ပူၤလီၤ) ဒီးတၢ်အိၣ်လုၢ်ထံခွဲး.....	15
ဟံၣ်ဖိလၢ.....	16
တၢ်လီၤလၢ(အဘၣ်ဃးဒီးပုၤခဲလၢၢ်)ပခိၣ်ပဃၢၤသ့ၣ်တဖၣ်.....	17

### တၢ်တြီၤဆၢဟးဆွဲးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်တဖၣ်

စီၤလီၤ,ဒီးယုၢ်သ့ၣ်တဖၣ်.....	20
ဃီၤတၢ်ဖိဃၢ်.....	21
အိးထီၣ်(မ့ၢ်တမ့ၢ်)က့ၤထီၣ်ဘျး.....	22
ထံစ့ၢ်ထီၣ်.....	23
ပွၢ်စုၣ်.....	24
တၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်ဒီးကရၢၢ်အတၢ်ရဲၣ်သဲကတီၤ.....	25

### တၢ်ပူၤဖျဲး(လၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ်)ဒီးတၢ်ဘိၣ်တၢ်ဘၢ

မ့ၢ်အူခဲးတၢ်ဟ့ၣ်ပလီၤ.....	28
တၢ်ကိၢ်တၢ်ခုၣ်နီၣ်ထီၣ်.....	29
Carbon Monoxide (ကံၤသံအအာတကလုၢ်လၢမၤဘၣ်ဒိပနီၣ်ခိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့).....	30
တၢ်အိၣ်မိၢ်အိၣ်ခွဲး.....	31
မ့ၢ်အူဒီးတၢ်မၤလီၤပံၤမ့ၢ်အူအတၢ်ပိးတၢ်လီၤ.....	32
ကံၤသံဒိးတၢ်မၤကဆီအတၢ်ပိးတၢ်လီၤသ့ၣ်တဖၣ်.....	33

### တၢ်ယုၢ်တၢ်မၤစၢၤအကျိၤအကျဲ

ပဘၣ်ကိးမတၢ်လၢကမၤစၢၤပူၤ.....	36
-----------------------------	----

# တၢ်ကတိၤဆၢန့ၣ်

တၢ်တၢ်ဟံၣ်လၢလံာ်တဘျီအံၤန့ၣ်မ့ၢ်ဒ်သိးဒီးအကဟ့ၣ်ဒီဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢန့ၣ်ကြၢၤသ့ၣ်ညါဒီးလိာ်ဘျီမ့ၢ်ဒ်သိးဒီးနကအံၤက့ၤကွၢ်ကွၢ်ဒီးသ့ၣ်ရဲၣ်သဲကတိၤန့ၣ်ဟံၣ်ဒ်သိးအကပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘျီယိာ်ဒီးကမ့ၢ်စ့ၢ်ကိးဟံၣ်လၢပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤလၢန့ၣ်ဒီးနပူၤဟံၣ်ဖိယိာ်အဂီၢ်လီၤဒီးလံာ်တဘျီအံၤန့ၣ်ဘျီတၢ်ထုးထီၣ်ကွဲးအီၤလၢနီၣ်ငါန့ၣ်(Ngo Hna),ပုၤလီၤအိၣ်တမ့ၢ်ဖိတဂၤလီၤ.အခါဖဲငါန့ၣ်ဟံၣ်န့ၣ်လီၤဆူၣ်အမဲရကၤ(America)ထံၣ်ပူၤန့ၣ်,အဝဲထံၣ်ဘျီဝဲလၢပုၤအမဲရကၤအသီဖိတဖၣ်ဘျီကွၢ်ဆၢန့ၣ်မဲဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲအကလုာ်ကလုာ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်ဟဲအိၣ်ဟဲဆိးသီသီလၢအမဲရကၤအကီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ,ဒီးအဂၤတမၤအကျိၣ်န့ၣ်လီၤဆီဒ်,တၢ်လဲလိာ်အိၣ်ထီၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးလၢအဝဲသ့ၣ်ဟံၣ်သီအပူၤလီၤ.အဒိ,ထံၣ်ပူၤလၢအဂၤပုၤကညီဂီၢ်မ့ၢ်ဂီၢ်ပဖိအိၣ်တ့ၣ်အိၣ်တၢ်,တသ့ဝဲလီၤမ့ၢ်အူၤ(electric)လၢဆိမ့ၢ်တမ့ၢ်ကဲးစံး(gas)လၢဆိမ့ၢ်လၢအတၢ်ဖိအိၣ်တ့ၣ်အိၣ်အဂီၢ်,တဒ်သိးဒီးပုၤအမဲရကၤဖိသ့ၣ်အသိးဘျီ.လၢတၢ်န့ၣ်အသိးပုၤအမဲရကၤဖိအသီဖိတဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါဘျီဘးတၢ်ကဆဲကစီအကျိၣ်အကျဲဆိးကိာ်ဖိ,တၢ်ရဲၣ်သဲကတိၤလီၤမ့ၢ်အူၤလၢဆိမ့ၢ်တမ့ၢ်ကဲးစံးလၢဆိဒီးမၤဟးဂီၢ်ဘျီလၢဆိမ့ၢ်ဖိလၢအသ့ၣ်မ့ၢ်ဘျီဝဲလီၤ.ပုၤလီၤအိၣ်လီၤစိးပုၤသီဖိအိၣ်ဝဲအါမးလၢတသ့ၣ်ညါဘျီဘးစ့ၢ်ကိးကဲးစံးမ့ၢ်တမ့ၢ်လီၤမ့ၢ်အူၤအတၢ်ကိးဒီးတသ့ၣ်ညါဘျီဘးတၢ်လိာ်ဘျီမ့ၢ်အူၤပလုာ်စဲးအတၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါ,ဒီးကဲးသဝဲလၢအမၤဘျီဒိပတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ(carbon monoxide)တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၤစဲး.လံာ်တဘျီအံၤကမၤစၢၤန့ၣ်ဒ်သိးနကမၤလိာ်ဘျီဘးန့ၣ်ဟံၣ်သီ,မ့ၢ်ဒ်သိးဒီးနကဟးဆဲးတၢ်မၤကမ့ၢ်တၢ်ညီကဒ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိဒိဒိဒိမ့ၢ်မ့ၢ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သ့ၣ်ရဲၣ်သဲကတိၤဟံၣ်,တၢ်ကတိၤဟံၣ်လၢအပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘျီယိာ်န့ၣ်မ့ၢ်ကျဲတဘိလၢအကါဒိၣ်,ဒိၣ်မးလၢတၢ်ကဟ့ၣ်ကယၢ်န့ၣ်ဟံၣ်ဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ,မၤဆိးလီၤစ့ၢ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိ,တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ,တၢ်သးအံး,တၢ်ဆါအယၢ်အတၢ်ဘျီကူဘျီကဲသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ပဆၢမ့ၢ်လၢလံာ်တဘျီအံၤကကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤ,မ့ၢ်တမ့ၢ်ကဲထီၣ်တၢ်မၤနီၣ်မၤယါလၢအဘျီဘးတၢ်လၢကြၢၤမၤဒီးတၢ်လၢတကြၢၤမၤမ့ၢ်ဒ်သိးနကအံၤထွဲကွၢ်ထွဲန့ၣ်ဟံၣ်လၢအကပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘျီယိာ်ဒီးဟံၣ်လၢအကဆီန့ၣ်လီၤ.အသိးန့ၣ်န့ၣ်ဖးလံာ်အဝဲအံၤဒိတဘျီညါသ့ၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်ဖုကွၢ်ဖးတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီလၢန့ၣ်ဒီးသးစဲးအံၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

လံာ်တဘျီအံၤအကတိၤလၢကမၤစၢၤပုၤလီၤအိၣ်လီၤဆိးသီတဖၣ်ဒီးပုၤငါအိၣ်ဟံၣ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်,ဒ်န့ၣ်ဒီးလံာ်အဝဲအံၤတ တၢ်တၢ်ဟံၣ်အံၤအိၣ်ဝဲလၢပုၤလီၤအိၣ်လီၤဆိးအသိးသ့ၣ်တဖၣ်ဒီးပုၤလီၤအိၣ်တမ့ၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ဟံၣ်ကစၢ်,ပုၤပတၢ်စုလီၤခိၣ်ခိၣ်ကစၢ်,တၢ်မၤစၢၤတၢ်ကရၢကရိအဖုတဖၣ်မ့ၢ်ဒ်သိးကသ့ၣ်ညါဝဲလံာ်တဘျီအံၤအဘျီအဖိၣ်အိၣ်ဝဲဒ်သိးကန့ၣ်ပၢ်အါထီၣ်ပုၤလီၤအိၣ်လီၤဆိးအသိးဒီးပုၤလီၤအိၣ်တမ့ၢ်အတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢဘျီကွၢ်ဆၢန့ၣ်မဲဖဲလၢအဝဲသ့ၣ်ဟဲတုၤသီသီလၢအမဲရကၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.

ပဘျီသးစံးဘျီဘျီပုၤဂၤစ့ၢ်စ့ၢ်ဒီးတၢ်ကရၢကရိတဖၣ်လၢမၤသကိးတၢ်ဒီးဟ့ၣ်လီၤအသးလၢတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဘျီညါအံၤန့ၣ်လီၤ.

- RRRS Tenants, Key Consultants**
- Ngo Hna, Project Coordinator and Author**
- Cathy Salomon Sweet, Illustrator**
- Christine Legg, Graphic Designer**
- Michael Coniff, CEO of RRRS**
- Djifa Kother, Operations Manager for RRRS**
- Henry Fitts, Grants Management and Research Coordinator for City of Rochester**
- Rochester Healthy Homes Partnership, Consultants**
- Coalition to Prevent Lead Poisoning, Consultants**

Made possible through a partnership with the city of Rochester.  
Grant funding provided via the cities for Responsible Investment and Strategic Enforcement (Cities RISE) grant program.  
An initiative of New York State Attorney General's Office, administered by Enterprise Community Partners, Inc.  
Copyright © 2021 by Rochester Refugee Resettlement Services



## တၢ်ငါအိၣ်ဟံၣ်ဃီ

- လံာ်တၢ်ငါလီၤဒီးဟံၣ်အခးအတၢ်အၢၣ်လီၤအီၤလီၤ
- တၢ်ဟံၣ်လီၤစ့ဟံၣ်ကီၢ်
- တၢ်ထီၣ်ဟံၣ်တၢ်မၤနီၣ်မၤဃါ
- ဟံၣ်ကစၢ်တၢ်ဘၣ်ထွဲ(တၢ်ရူၤလိာ်သး)
- ပုၤလၢပၤဆၢတၢ်စုၤလီၤခိၣ်ခိၣ်
- တၢ်ဟးထီၣ်ကွံာ်

## လံာ်တၢ်ငါလီၤမ့ၢ်တမ့ၢ်လံာ်ဘၣ်ဃးဟံၣ်အခးအတၢ်အာ်လီၤအီၤလီၤ

လံာ်တၢ်ငါလီၤမ့ၢ်တမ့ၢ်လံာ်ဘၣ်ဃးဟံၣ်အခးအတၢ်အာ်လီၤအီၤလီၤလံာ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အာ်လီၤအီၤလီၤအဘၢၣ်စၢၤလၢနးဒီးတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ကစၢ်ဒီးပုၤလၢကွၢ်ထွဲတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၤန့ၣ်လီၤ.ပုၤတၢ်အံၤဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကိးအီၤဒ်အမ့ၢ်“ဟံၣ်ကစၢ်”န့ၣ်လီၤ.လံာ်တၢ်ငါလီၤမ့ၢ်တမ့ၢ်လံာ်ဘၣ်ဃးဟံၣ်အခးအတၢ်အာ်လီၤအီၤလီၤလံာ်အံၤတဲၤဖျါဘၣ်ဃးန့ၣ်ဟံၣ်သီခိၣ်သ့ၣ်လဲၣ်,ကြးဟးထီၣ်က့ၤလၢဟံၣ်ပူၤဖဲလဲၣ်,ဒီးတၢ်ဘျါလၢန့ၣ်ကြးဟံၣ်ထွဲဖဲန့ၣ်အိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤလၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ပူၤအခါန့ၣ်လီၤ.န့ၣ်ကြးဖးန့ၣ်တၢ်ငါလီၤအလံာ်အုၣ်သးတချးလၢန့ၣ်စဲးလီၤန့ၣ်မံၤဒီးဘၣ်ဒီးမၤနီၣ်အီၤလီၤတၢ်လီၤစဲးလၢန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်ကိးမံၤဒီးဒ်အကွဲးဖျါအသးအသိးတက့ၢ်.န့ၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ပၢၢ်တၢ်တမံၤမံၤလၢလံာ်တၢ်ငါလီၤအပူၤဘၣ်န့ၣ်သံကွၢ်န့ၣ်တၢ်သးကိးမ့ၢ်တမ့ၢ်ပုၤတဲၤကိၣ်ထံတၢ်လၢကဖးစၢၤန့ၣ်လံာ်အဝဲအံၤတက့ၢ်.န့ၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်လီၤန့ၣ်မံၤလၢလံာ်တၢ်ငါလီၤအပူၤဘၣ်ဒီးန့ၣ်ထီၣ်ဟံၣ်သီခိၣ်ဒီးထီၣ်အိၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၤတန့ၢ်ဘၣ်လီၤ.မၤလီၤတၢ်ဒ်သိးန့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်(လံာ်ကူ)လံာ်တၢ်ငါလီၤအခၢ်(copy)လၢန့ၣ်စဲးလီၤန့ၣ်မံၤဝဲတဘျီန့ၣ်တက့ၢ်.

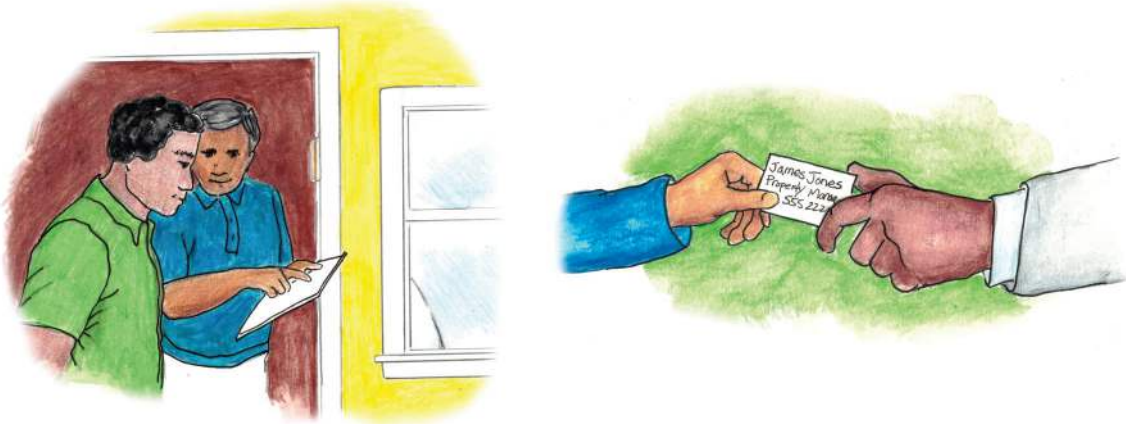


## တၢ်ဟ့ၣ်လီၤဟံၣ်လီၤစ့ၢ်ကိး

တကးဒီးဘၣ်အမံၤညါဖဲန့ၣ်စဲးလီၤန့ၣ်မံၤလၢလံာ်တၢ်ငါလီၤအပူၤဝဲန့ၣ်န့ၣ်ကဘၣ်ဟ့ၣ်လီၤဟံၣ်လီၤစ့ၢ်ကိးလၢန့ၣ်ဟံၣ်ကစၢ်အစုပူၤတချးလၢန့ၣ်ထီၣ်ဟံၣ်သီခိၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.စ့ၢ်ကိးလၢန့ၣ်ဘၣ်ဟံၣ်လီၤန့ၣ်န့ၣ်ဘၣ်ဟံၣ်လီၤအီၤဒ်သိးန့ၣ်ညါန့ၣ်ဘၣ်ဟံၣ်တၢ်ငါလီၤအဘျးအလဲလၢတလါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.အဒိန့ၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ဟ့ၣ်\$500ဒီလၢဘးလၢန့ၣ်ဟံၣ်လဲအဂီၢ်န့ၣ်ဒီးစ့ၢ်ကိးလၢန့ၣ်ဘၣ်ဟ့ၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ\$500ဒီလၢဘး,တုၤန့ၣ်တစုန့ၣ်ကဘၣ်ဟ့ၣ်န့ၣ်ဟံၣ်ကစၢ်\$1000ဒီလၢဘးတချးလၢန့ၣ်ထီၣ်ဟံၣ်သီလၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.န့ၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ပၢၢ်ထွဲတၢ်ဘျါလၢလံာ်တၢ်ငါလီၤအပူၤန့ၣ်ဒီးဟံၣ်ကစၢ်ကက့ၤဟ့ၣ်က့ၤန့ၣ်စ့ၢ်ကိးလၢန့ၣ်ဟံၣ်လီၤအီၤဖဲလၢန့ၣ်ဟးထီၣ်ကွၢ်လၢအဝဲတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.မ့ၢ်တမ့ၢ်ဟးဂုၢ်ဟးဂီၢ်အိၣ်ထီၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၤမ့ၢ်တမ့ၢ်န့ၣ်တပိၣ်ထွဲအတၢ်သိၣ်တၢ်သီတၢ်ဘျါဘၣ်,တုၤန့ၣ်တစုစ့ၢ်ကိးန့ၣ်တၢ်တဟ့ၣ်က့ၤန့ၣ်လၢဘၣ်.

## တၢ်ထီၣ်ဟံၣ်တၢ်မၤနီၣ်မၤယါ

တချးလၢနထီၣ်ဟံၣ်သီခိၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်,သံကွၢ်သံဒီးနဟံၣ်ကစၢ်လၢတၢ်ထီၣ်ဟံၣ်အတၢ်မၤနီၣ်မၤယါအလံာ်တက့ၢ်.အဝဲဒၣ်အရူဒိၣ်မးလၢနကဘၣ်ဖးကွၢ်စိဟ်တၢ်ကိးမံၤဒဲးလၢအိၣ်လၢတၢ်မၤနီၣ်မၤယါလံာ်အံၤအပူၤဃုာ်ဒီးနဟံၣ်ကစၢ်တချးလၢနတထီၣ်ဟံၣ်သီခိၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်ထီၣ်ဟံၣ်တၢ်မၤနီၣ်မၤယါအလံာ်အံၤဟံၣ်ဖျါဝဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးတၢ်သူၣ်ထီၣ်အတၢ်အိၣ်သးဒီးဟံၣ်ကစၢ်အတၢ်မၤလၢတၢ်တီၢ်လၢနဖိခိၣ်ဒ်နအိၣ်နဆိးဒ်ယံာ်လၢအတၢ်သူၣ်ထီၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.အဒိ,လၢတၢ်မၤနီၣ်လံာ်ပူၤန့ၣ်ကဟ်ဖျါဝဲအီကတဲ(တၢ်ဒါခိၣ်)တဖၣ်အဲးထီၣ်သဲၣ်ဖးအသးမ့တမ့ၢ်နီၣ်ဝံၢ်ကသ့ၣ်(ကလံၤ)ဟးဂီၤလၢတၢ်ဖိအိၣ်အလီၤန့ၣ်လီၤ.တကးဒီးဘၣ်လံာ်အဝဲအံၤကပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးနကြးဟ်နတၢ်ကမ့ၢ်ဒါဒီးဟံၣ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤဖဲလဲၣ်ဒီးအခါဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်နီၣ်,လၢနဟံၣ်ကစၢ်ကယုန့ၣ်အဘူးအလဲအါထီၣ်နမ့မဟးဂီၤတၢ်မ့တမ့ၢ်နလဲၤကဟ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီ,အယိန့ၣ်အဝဲအံၤအရူဒိၣ်မးလၢနဖးကွၢ်လံာ်တၢ်မၤနီၣ်မၤယါအံၤလီၤတၢ်လီၤစဲးန့ၣ်လီၤ.နမ့တန့ၢ်ပၢ်ဒီးမ့တမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢနကန့ၢ်ပၢ်လံာ်တၢ်မၤနီၣ်အံၤအဂီၢ်န့ၣ်,နသံကွၢ်နတံၤသကိးမ့တမ့ၢ်နဟံၣ်ကစၢ်လၢကယုန့ၣ်လၢပူၤတဲကျိၣ်ထံတၢ်တဂၤတက့ၢ်.



## ဟံၣ်ကစၢ်တၢ်ဘၣ်ထွဲ(တၢ်ရူလိာ်သး)

သံကွၢ်နဟံၣ်ကစၢ်လၢအတၢ်စဲးကျိၣ်အဂ့ၢ်အကျိၤလၢအပၣ်ဃုာ်ဒီးအမံၤ,လီတဲစိနီၣ်ဂံၢ်,အံမ့လ်(email),ဒီးအတၢ်မၤဝဲၤလီၤအလီၤအကျဲတက့ၢ်.အဝဲအံၤအရူဒိၣ်မးလၢတၢ်မ့ကဲထီၣ်သးတမံၤလၢလၢဟံၣ်ပူၤန့ၣ်,နကဘၣ်စဲးကျိၣ်နဟံၣ်ကစၢ်ဒ်အမၤစၢၤနကသ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

## ပုၤလၢပၤဆုၤတၢ်စုလီၢ်ခိၣ်ခိၣ်

တဘျီတခါန့ၣ်ကအိၣ်ဒီးပုၤလၢပၤဆုၤတၢ်စုလီၢ်ခိၣ်ခိၣ်လၢအမၤနတၢ်မၤလၢဟံၣ်ကစၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ပုၤတဂၤအံၤကမၤစၢၤနလၢဘျီကတၢ်အဂီၢ်မ့တမ့ၢ်စဲးဆၢတၢ်သံကွၢ်လၢနအိၣ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးနဟံၣ်သီန့ၣ်လီၤ.မၤလီၤတၢ်တၢ်ဒီးနဟံၣ်ကစၢ်ဒီးသံကွၢ်အီၤလၢမ့ၢ်အအိၣ်ဒီးပုၤလၢပၤဆုၤတၢ်လၢအတၢ်စုလီၢ်ခိၣ်ခိၣ်အဂီၢ်တဂၤဂၤ,မ့အိၣ်ဒီးဟံးန့ၣ်ဘၣ်စ့ၢ်ကိးအတၢ်စဲးကျိၣ်အဂ့ၢ်အကျိၤတက့ၢ်.

## တၢ်ဟးထီၣ်ကွၢ်

တချးလၢနဟးထီၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်တဲစိဟ်နဟံၣ်ကစၢ်အစ့ၤကတၢၢ်တလၢလၢနကဟးထီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.မၤလီၤတၢ်လီၤမံက့ၤ တၢ်လၢအိၣ်လၢလံာ်တၢ်မၤနီၣ်မၤယါအပူၤမ့ၢ်ဒ်သီးဟံၣ်ဃီလၢနကဟ်တ့ၢ်န့ၣ်ကအိၣ်ဝဲဒီးသီးသီးဒီးလၢညါဖဲနထံၣ်အိၣ်ဒီး ဟဲထီၣ်အိၣ်အိၣ်သီသီန့ၣ်တက့ၢ်.မၤကဆိကွၢ်လီၤဒီလီၤဒီးဒီးအိၣ်တဒၢတဖၣ်မ့ၢ်ဒ်သီးနတဟ်တ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ပီးတၢ်လီၤနီတ မံတဂ့ၤ.

တၢ်ဟးဂုၤဟးဂီၤမ့တအိၣ်နီတမံၤဘၣ်ဒီးတၢ်ခဲလၢန့ၣ်ဂ့ၤဝဲန့ၣ်,နကဒီးန့ၢ်ဘၣ်က့ၤနစ့ၤဟ်ကီးလၢနဟ့ၣ်လီၤန့ၣ်လီၤ.

### တၢ်လၢဘၣ်မၤ

✔	ကွၢ်ကဒါက့ၤလံာ်တၢ်ငါလီၤမ့တမ့ၢ်လံာ်ဘၣ် ဃးဟံၣ်အခးအတၢ်အၢၣ်လီၤအီလီၤဒီးမၤ လီၤတၢ်က့ၤဒ်သီးဒီးန့ၢ်ပၢ်တၢ်လၢတၢ်တီၢ် ဟ်အိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.
✔	ကွၢ်ကဒါက့ၤတၢ်ထီၣ်ဟံၣ်တၢ်မၤနီၣ်မၤယါ လံာ်ဃုာ်ဒီးဟံၣ်ကစၢ်ဒီးကွဲးနီၣ်တၢ်ဟးဂုၤဟး ဂီၤတၢ်တလၢတပျဲၤတချးလၢနထီၣ်ဟံၣ်သီ ခိၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
✔	ဟံးန့ၢ်ဟံၣ်ကစၢ်အတၢ်စဲးကျိာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ အကျိၤအကျဲန့ၣ်တက့ၢ်.
✔	မၤလီၤတၢ်မ့ၢ်ဒ်သီးနဒီးန့ၢ်ဘၣ်လံာ်ဟ်ကိာ်လံာ် တၢ်ငါလီၤအခၣ်(copy)လၢနစဲးလီၤနမံၤဝဲၤ တဘျီန့ၣ်ဒီးဟ်ဃာ်အီလၢအီလၢ(online) ပူၤမ့တမ့ၢ်ဘၣ်ဒီးဒီးဟ်အတၢ်ဂီၤတကဘျီး ဘၣ်ကဘျီးစ့ၢ်စ့ၢ်တက့ၢ်.
✔	တၢ်ဂ့ၢ်ကီမ့ၢ်ဟဲအိၣ်ထီၣ်သးလၢအဘၣ်ထွဲဒီးန တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၤန့ၣ်စဲးကျိးနဟံၣ်ကစၢ် တဘျီဃီတက့ၢ်.

### တၢ်လၢတဘၣ်မၤ

✘	တအၢၣ်ဒီပတၢ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီတၢ်ဘျုးလၢအ အိၣ်ဖျါလၢလံာ်တၢ်ငါလီၤအပူၤန့ၣ်တဂ့ၤ.
✘	တဘၣ်ဟ့ၣ်နဟံၣ်လဲစဲးခံတဂ့ၤ.

**အရ့ဒိၣ်:**လံာ်တၢ်ငါလီၤအတၢ်စဲးလီၤမံမ့တအိၣ်ဘၣ်န့ၣ် တဘၣ်ထီၣ်ဟံၣ်သီခိၣ်တဂ့ၤ.

## တၢ်ဟံၣ်ကတီၤဟံၣ်လၢအအိၣ် စူၣ်အိၣ်ချ့.

- ဖၣ်ကပူၤ
- တမံၤဒၢး
- လီၤမံၤဒၢး
- တၢ်ဟးလီၤ(ဟံၣ်ဖိ)
- ဟံၣ်ဖိလၢ်
- တၢ်လီၤလၢပခိၣ်ပဃၢၤသ့ၣ်တဖၣ်



## တၢ်ဖိအိၣ်လီၤ

တၢ်ဖိအိၣ်လီၤန့ၣ်ညီန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လီၤလၢဘၣ်တၢ်အဲၣ်အီၤလီၤလီၤဖီဖီလၢဟံၣ်အပူၤခိဖျိအမ့ၢ်တၢ်လီၤလၢပူၤဖိအိၣ်တၢ်ဒီးပူၤအိၣ်တၢ်အိၣ်ဝံၣ်ဝံၣ်ဘဲဘဲအလီၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲမ့ၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်လီၤလၢအလီၤပျံၤလီၤဖုးဒိၣ်ကတၢ်သ့ဝဲခိဖျိနမ့ၢ်တမၤပိာ်ထွဲတၢ်စုကဝဲတၢ်ဘျၢတမံမံၤ, နမၤအူထီၣ်ဘၣ်တၢ်သ့, မၤဟးဂီၤထံတိၤဘိ, မ့တမ့ၢ်ဒုးဘၣ်ပူၤတဂၤလၢတၢ်ဆါခိဖျိတၢ်ဆါဃာ်, ယုာ်, တၢ်ဖိဃာ်လၢအဘၣ်ထွဲလိာ်သးဒီးတၢ်ဖိအိၣ်လီၤဘၣ်အါအသိန့ၣ်လီၤ. ဟံၣ်ကစီၣ်တၢ်ဖိအိၣ်လီၤဒီးမၤပိာ်ထွဲတၢ်ဘျၢကိးကပၤဒဲးလၢတၢ်ဖိအိၣ်လီၤအပူၤ, ဃိန့ၣ်ဒီးနကအိၣ်ကအိၣ်ဘၣ်ပွဲၤဒီးတၢ်သ့ၣ်ဖွံသးညီဃုာ်ဒီးနတံၤသကိးဒီးနပူၤဟံၣ်ဖိန့ၣ်လီၤ.



### တၢ်လၢဘၣ်မၤ

✓	ဟံၣ်နတၢ်ဖိအိၣ်လီၤကစီၣ်ဒီးခွဲသိၣ်ခွဲပျီတၢ်ဒါခိၣ်, ထွဲကွဲၣ်စါနီၣ်ခိၣ်, ဒီးဟံၣ်ဃာ်နတၢ်အိၣ်လၢအယံၤ.
✓	မၤလိန့ၣ်ပာ်ဘၣ်ဃးစုကဝဲတၢ်ပီးတၢ်လီၤလီၤတၢ်လီၤစဲးဒိးဒီးအသုတဟးဂီၤဒီးကဲထီၣ်တၢ်ဟးဂုၤဟးဂီၤတဂ့ၤ.
✓	ဟံၣ်တၢ်ကမ့ၢ်လၢတၢ်ဒါလၢအတံာ်အပူၤ.
✓	သ့ကဆီလီၤခိဖဲလၢနသ့အီၤဝံၣ်အလီၤခံ.
✓	ဟံၣ်တၢ်ကမ့ၢ်လၢတၢ်ဒါလၢအတံာ်လၢအအိၣ်ဒီးကိၣ်ထၢၣ်ဒါအပူၤ. ထၢထီၣ်တၢ်ကမ့ၢ်ဒါကိးဘျီဒဲးလၢစ့ၤသီအတီၢ်ပူၤဒီးထၢန့ၣ်အီၤလၢတၢ်တဃာ်ဒါလၢအလိတဖျါအပူၤ.

### တၢ်လၢတဘၣ်မၤ

✗	တဘၣ်ဟံၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ချၢလၢဒိတနုၤကျၢနီၣ်တဘျီတဂ့ၤ, အကထုးန့ၣ်တၢ်ဃာ်ဒီးယုာ်အသးဒိးသိးအကဟဲအိၣ်ဘၣ်ဝဲအဂီၢ်.
✗	တဘၣ်ဟံၣ်လီၤလီၤဒီးသပၤဘၣ်အါတဖၣ်လၢထံဖျိၣ်ပူၤ, မ့နမ့ၢ်လၢစီၣ်ခိၣ်တဂ့ၤ.



## ထံဖိုန်ပူ

ထံဖိုန်ပူထံကျိနုနဲဘူးလိာ်အသးဒီးထံပီသ့တဖန်လၢအအိန်လၢနတၢ်အိန်တၢ်ဆိးနတၢ်သ့ထီၣ်အပူနုနုလီၤ. အယိသတးဒီး, အရ့ဒိန်မးလၢတၢ်တဘၣ်မၤကတၢ်ထီထံဖိုန်ပူအကျိၤဒီးဖန်ကပူတၢ်ဖိအိန်အဘျဲၣ်အစၢ်လၢအိန်တၢ်သ့တဖန် မ့တမ့ၢ်တၢ်အသိအချါတဖန်ဘၣ်, မ့တမ့ၢ်ဘၣ်ဒီးအဝဲကတြီတၢ်ဘာ်ထံကျိၤဘိအတၢ်လဲၤတရံးတဖန်ခဲလၢနတၢ်အိန်တၢ်စိးအပူလီၤ.



### တၢ်လၢဘၣ်မၤ

✔	သ့ကဆိနုနုလီၤဒိကိးဘျီဒီးဖဲလၢနသ့အိၣ်ဝဲအလီၤခံတက့ၢ်.
✔	ထၢန့ၢ်တၢ်အိန်အဘျဲၣ်အစၢ်လၢအိန်လီၤ တၢ်တဖန်လၢတၢ်ကမ့ၢ်ဒၢပူတက့ၢ်.
✔	ဟံလီၤထးၤ(မ့တမ့ၢ်)ထးၤပဲယိလၢထံဖိုန်ပူမ့ၢ်ဒိသိးအကတြီတၢ်အိန်အဘျဲၣ်အစၢ်တဖန်လဲၤလီၤလၢထံတၢ်ဘိအကျိၤပူလီၤ.
✔	ထူးထီၣ်ကွံာ်တၢ်အိန်အဘျဲၣ်အစၢ်တဖန်လၢထးၤ(သြိဖိအပူဒီးထၢန့ၢ်လီၤအိၣ်လၢတၢ်ကမ့ၢ်ဒၢပူဖဲလၢနသ့ထံဖိုန်ပူဝဲအလီၤခံတက့ၢ်.
✔	မၤကဆိထံပိုန်ပူဒီးထွါသ့အိၣ်ဒိသိးယုၢ်ဒီးတၢ်ဖိဃာ်တဖန်သ့တအိန်ထီၣ်လၢဟံၣ်ပူတဂ့ၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

### တၢ်လၢတဘၣ်မၤ

✘	တဘၣ်ဟံလီၤတၢ်အိန်အက့အဒိဒိသိးဒီးဆိဒိၣ်ဘျဲကု, နွံတဂူတၢ်(အဂ့ၢ်လူ), ပသဲသ့(ပကျါ)အဘျဲၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ, တၢ်အယံ, ဒီးမ့တမ့ၢ်တၢ်သ့တၢ်သ့အဘျဲၣ်တဖန်လၢထံတၢ်ဘိအပူနီတဘျီတဂ့ၢ်တက့ၢ်.
---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**အရ့ဒိန်:** တဘၣ်ထၢန့ၢ်တၢ်ဖိအိန်အသိ(သိအိန်)မ့တမ့ၢ်သိတဖန်လၢထံဖိုန်ပူနီတဘျီတဂ့ၢ်. အဝဲအံၤကမၤတြီဃာ်ထံကျိၤဒီးလၢတၢ်ဂ့ၢ်အံၤအယိတၢ်ဘိက့ၢ်တၢ်အဘူးအလဲကအါဝဲလီၤ. အယိသတးဟံဃာ်ကတံၢ်ဒီးထးဝါဒီးသ့အိၣ်လၢတၢ်ထၢန့ၢ်လီၤတၢ်ဖိအိန်သိဒီးတၢ်သိလၢနသ့အိၣ်ဝဲတဖန်, ဒီးကးတံာ်ဘာ်အိၣ်လၢတၢ်အိန်ကၢ်, ဖိယာ်(foil), ကးတံာ်ဘာ်အိၣ်လၢတၢ်ထၢန့ၢ်လီၤဒီးထၢန့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်ကမ့ၢ်ဒၢပူဖဲအခုၣ်လီၤဝဲအဆၢကတီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.



## ဖန်ကပူ(ဖန်ကွန်)ထံး

ဖန်ကပူထံးန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်မၤကီၢ်တၢ်တဖၣ်လၢအဖီခိၣ်ဒီးဖျါ(တၢ်ကၢၣ်)ဒၢလၢအဖီလၢကဖီအိၣ်တၢ်အဂီၢ်လီၤ.ဖန်ကပူန့ၣ်အပူၤအကလံၤဒိၣ်မးဘၣ်ဆၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ကတီၤအီၤဒီးကြးလၢအအိၣ်ကၢဖးယံၣ်တဘျးန့ၣ်ညါလီၤ.တၢ်ဟံၣ်ကစီဖန်ကပူန့ၣ်အရ့ဒိၣ်မးလၢအကမၤတၢ်လၢအကကြိမ့ၣ်အူတၢ်အူအိၣ်တဖၣ်လီၤ.



### တၢ်လၢဘၣ်မၤ

✓	ထၢန့ၣ်တၢ်အိၣ်လၢသပၤဒီးသပၤဘၣ်သလၢတဖၣ်အပူၤတက့ၢ်.
✓	စးထီၣ်သ့မ့ၢ်အူအတၢ်ကီၢ်လၢအဖုၣ်(LO)ဒီးတုၤန့ၣ်တစုမၤဒိၣ်ထီၣ်အတၢ်ကီၢ်ကယီၤကတ့ၢ်.
✓	ထွဲထီၣ်ကွံာ်တၢ်အိၣ်လၢအလီၤတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်တဘျီပီတက့ၢ်.
✓	မၤကဆီဖန်ကပူထံးကိးန့ၣ်ဒဲးတက့ၢ်.
✓	သ့ကလံၤကသ့ၣ်တၢ်ပူၤဟီၣ်မ့ၢ်ဒိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ပီဒီးသိတဖၣ်သ့တမၤန့ၣ်ဟံၣ်တမ့ၢ်တဂ့ၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

### တၢ်လၢတဘၣ်မၤ

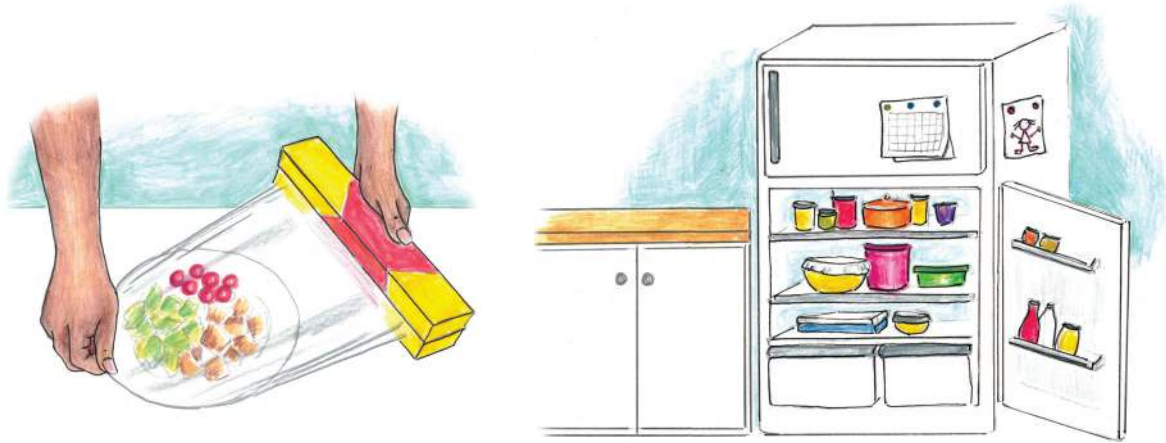
✗	တဘၣ်ဟံၣ်အိၣ်လီၤတၢ်တဖီအိၣ်လီၤဖဲလၢဖန်ကပူထံးမ့ၢ်အူအိးထီၣ်သးအဆၢကတီၢ်တဂ့ၢ်,မ့ၢ်ဒိၣ်ဒီးတၢ်ကဟးဆဲးမ့ၢ်အူအိၣ်တၢ်အဂီၢ်လီၤ.
✗	တဘၣ်သ့ဖန်ကပူထံးမ့ၢ်ဒိၣ်ဒီးန့ၣ်မၤကလၢန့ၣ်ဟံၣ်အဂီၢ်တဂ့ၢ်ခီဖျါလၢကဲး(Gas)အတၢ်န့ၣ်ဒုးစိးက့(ဆါ)န့ၣ်သ့တကးဒဲးဘၣ်အဝဲအံၤမ့ၢ်ကျဲတဘိလၢအပူၤအကလံၤအါဝဲလၢကမၤကလၢဟံၣ်အဂီၢ်လီၤ.
✗	တဘၣ်ဖီအိၣ်တၢ်လီၤလီၤဆူကဲး(Gas)န့ၣ်ဘၣ်,လၢအလီၤန့ၣ်သ့သပၤဒီးသပၤဘၣ်သလၢလၢန့ၣ်ကဖီအိၣ်တၢ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
✗	တဘၣ်သ့ထးတဒုဆူၣ်မ့ၢ်ပျံၤထးလၢကမၤကဆီဖန်ကပူထံးအဂီၢ်တဂ့ၢ်.



**အရ့ဒိၣ်:** တဘၣ်ဖီအိၣ်တၢ်လီၤလီၤဆူတၢ်မၤကီၢ်တၢ်န့ၣ်ဘၣ်.အဝဲအံၤမၤဟးဂီၢ်တၢ်မၤကီၢ်တၢ်ဒီးမၤဟးဂီၢ်ကွံာ်ဖန်ကပူသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.အပီသတး,သ့ထဲဒၣ်သပၤဒီးသပၤဘၣ်သလၢဖဲသ့ဖန်ကပူတက့ၢ်.သံကွံာ်န့ၣ်ဟံၣ်ကစီမ့ၢ်န့ၣ်သ့တၢ်ကၢၣ်အိၣ်ဒၢလၢတၢ်ချၢသ့တသ့.တၢ်ကွံာ်ကီၢ်လီၤ,လီၤလီၤစီစီသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲအါမးအိၣ်ဝဲဒၣ်ဒီးထးတၢ်ကၢၣ်ဒၢလၢပုၤကမျါတၢ်သ့အီၤသ့အဂီၢ်လီၤ.

# တၢ်ချံၣ်ဒၢ

တၢ်ချံၣ်ဒၢန့ၣ်ဟံၣ်ကီၢ်တၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဒ်သိးအကချံၣ်ဒီးပူၤဖျဲးလၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢတၢ်ကအိၣ်အီၤအဂီၢ်လီၤ.အဝဲအံၤအရ့ၣ်ဒ်မးလၢတၢ်ကဟံၣ်တၢ်ချံၣ်ဒၢကဆိဒီးဟံၣ်အတၢ်ကီၢ်တၢ်ချံၣ်လၢအဘၣ်ဖဲအကြးဒ်ကဟးဆဲးတၢ်ဆိက့လၢပုၤကိးဂၤ.ဒဲးအဂီၢ်လီၤ.



## တၢ်လၢဘၣ်မၤ

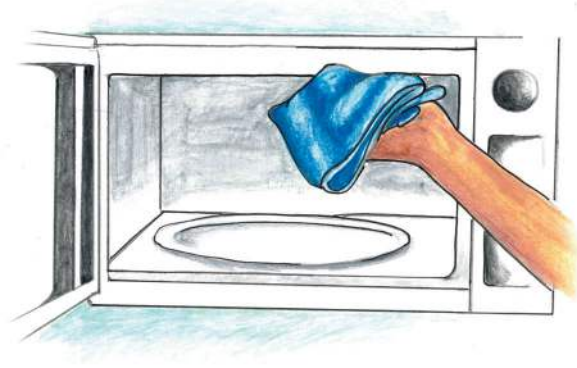
✓	ထၢန့ၣ်တၢ်အိၣ်လၢသပၤဒီးသပၤတံၣ်သလၢတဖၣ်အပူၤတက့ၢ်.ထၢန့ၣ်တၢ်အိၣ်လၢလီၤခိပူၤဒီးကးတၢ်အီၤလၢဖလးစတုးအတၢ်ဘိၣ်တၢ်(Plastic wrap)မ့တမ့ၢ်တၢ်ခိၣ်ကးတချးလၢတၢ်ထၢန့ၣ်ဟံၣ်အီၤလၢတၢ်ချံၣ်ဒၢအပူၤ.
✓	ထွဲထီၣ်ကွံာ်တၢ်လၢအလီၤတဲာ်သ့ၣ်တဖၣ်တဘျီဃီတက့ၢ်.
✓	မၤကဆိတၢ်ချံၣ်ဒၢအပူၤလၢကုၤပီၣ်လဲၣ်ဒီးထံကလၢတက့ၢ်.
✓	ဟံၣ်တၢ်ချံၣ်ဒၢအတၢ်ကီၢ်တၢ်ချံၣ်ဖဲအကြးအဘၣ်လၢတၢ်ကဟံၣ်ချံၣ်တၢ်အိၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
✓	ဃုဒီးမၤနီၣ်တၢ်လၢနဟံၣ်လၢတၢ်ချံၣ်ဒၢအပူၤဒီးစ့ၣ်ကွံာ်တၢ်အိၣ်လၢအမုၢ်န့ၣ်တလၢ(ကတၢ်)တဖၣ်တက့ၢ်.

## တၢ်လၢတဘၣ်မၤ

✗	တဘၣ်ဟံၣ်တၢ်အိၣ်လၢအကီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ချံၣ်ဒၢပူၤဘၣ်.
✗	တဘၣ်ဟံၣ်လီၤတဲာ်တၢ်ချံၣ်ဒၢအကြးအိးထီၣ်သးဘၣ်.
✗	တဘၣ်တြီတၢ်တၢ်ချံၣ်ဒၢအခံဘၣ်,အဝဲအံၤအိၣ်ဒီးကလံၤကျိဖဲကလံၤဟးထီၣ်အလီၤလီၤ.

# တၢ်မၤကၢ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဒၢ(မၤမြီၤစ့ၣ်)

တၢ်မၤကၢ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဒၢ(Microwave)ဖီတၢ်ဒီးမၤကလၢထီၣ်က့ၤတၢ်အိၣ်ချၢသဒံး,အယိစးထီၣ်ဟံၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢစ့ၣ်မံးနံးအတီၢ်ပူၤဒီးကွၢ်ထွဲန့ၣ်တၢ်အိၣ်တက့ၢ်.



## တၢ်လၢဘၣ်မၤ

✓	သူနီၣ်ထီၣ်ဒ်တၢ်ဟံၣ်လီၤအကျိၤအကျဲအိၣ်ဝဲအသိးတက့ၢ်.
✓	မၤကဆိတၢ်တၢ်မၤကၢ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဒၢအပူၤလၢကုၤပီၣ်လဲၣ်ဒီးတၢ်ကံၢ်ညၢၣ်ကိးနွံဒဲးတက့ၢ်.
✓	စဲးကွၢ်လီၤခိကဘျၢၣ်တဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်ကွဲးလီၤအသးလၢ"Microwave Safe"တချးလၢတၢ်ထၢန့ၣ်အီၤလၢတၢ်မၤကၢ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဒၢအပူၤမ့ၢ်ဒ်သိးဒီးတၢ်သူအိၣ်သ့လၢတၢ်မၤကၢ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်အဒၢအပူၤသ့အဂီၢ်.

## တၢ်လၢတဘၣ်မၤ

✗	တအၢၣ်သူဖလးစတုး(Plastic)မ့တမ့ၢ်စးခိလီၤခိတဖၣ်လၢတၢ်မၤကၢ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဒၢအပူၤဘၣ်.
✗	နမ့တသ့ၣ်ညါလီၤတၢ်လၢမ့ၢ်လီၤခိအံၤတၢ်သူၤအီၤလၢတၢ်မၤကၢ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဒၢဘၣ်န့ၣ်တဘၣ်သူအီၤလၢအပူၤတဂ့ၢ်.
✗	တဘၣ်ထၢန့ၣ်လီၤခိထး,အဲလူမနၢၤဖိယာၣ်(Aluminum Foil), သပၢၤဒီးသပၢၤဘံၣ်သလၣ်တဖၣ်လၢတၢ်မၤကၢ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဒၢအပူၤတဂ့ၢ်တက့ၢ်.



## တလိဖိဒီးစီနိုခိန်လၢအကစီထီတဖန်

တလိဖိတဖန်န့ၣ်အကဟ်နတၢ်ဖိအိၣ်မ့ၤလီၤတၢ်ပီးတၢ်လီကစီဒီးဖျါရဲၣ်သဲကတီၤန့ၣ်လီၤ.မၤလီၤတၢ်ရဲၣ်သဲကတီၤန့ၣ်တၢ်ဖိအိၣ်မ့ၤလီၤဒီးဃုထၢတလိဖိတဖန်လီၤလီၤစီစီလၢတၢ်အိၣ်ဂီၢ်,လီၤခိၣ်ဂီၢ်,သပၤဒီးသပၤဘၣ်သလၢဂီၢ်,ဒီးတၢ်မၤကစီတၢ်ပီးတၢ်လီသ့ၣ်တဖန်တက့ၢ်.

စီနိုခိန်လၢအကစီထီတဖန်ဘၣ်တၢ်ဟ်အီၤကစီဒီးလၢတၢ်ဟးဆဲးတၢ်ဃုးတၢ်ဃာ်လၢကမၤစိက့ၤဆါဒီးန့ၣ်ပုၤဒုၣ်ဖိထၢဖိန့ၣ်လီၤ.



### တၢ်လၢဘၣ်မၤ

✔	ထွဲကစီတၢ်အိၣ်မ့ၤစီနိုခိန်ဒီးစီနိုခိန်လၢအကစီထီတဖန်တချးလၢန့ၣ်အီၤဒီးသူအီၤဝံၤကိးဘျီဒဲတက့ၢ်.
✔	ကဟုကယၢ်စီနိုခိန်လၢအကစီထီတဖန်ဒ်သိးအသုတဟးဂီၢ်တဂ့ၢ်.သူ့ၣ်ဒိၣ်လီၤတၢ်လၢကဒိၣ်လီၤတၢ်အိၣ်ဒီးဟ်လီၤခိၣ်ဖျါမ့ၤတမ့ၢ်ခိၣ်ဒါလၢသပၤဒီးသပၤဘၣ်သလၢဂီၢ်လၢအကီၢ်သ့ၣ်တဖန်တချးလၢန့ၣ်လီၤအီၤလၢစီနိုခိန်အထီတဖန်အဖိခိၣ်.
✔	ဟ်တၢ်မၤကစီတၢ်ပီးတၢ်လီတဖန်လၢတလိဖိပူၤလၢအအိၣ်လၢထံဖျိပူၤအဖိလၢတက့ၢ်.
✔	သူ့ Child-proof locks နီၣ်တံၢ်ခံလၢအအိၣ်လၢတလိဖိတြုၤလီၤဒ်သိးအကတြီစၢဖိသၣ်သုတလဲၤထိးဘူးဘၣ်တၢ်မၤကစီဟ်တၢ်ပီးတၢ်လီလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖန်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

### တၢ်လၢတဘၣ်မၤ

✘	တဘၣ်ဟ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်တကးဘၢအီၤလၢစီနိုခိန်အကစီထီတဖန်အဖိခိၣ်နီၣ်တဘျီတဂ့ၢ်.အကထုးန့ၣ်တၢ်ဃာ်,ယုၢ်,သ့ၣ်ဘုလၢအသးဒ်သိးအကဟ်အိၣ်ဘၣ်ဝဲအကီၢ်လီၤ.
✘	တဘၣ်ဟ်တၢ်မၤကစီဟ်တၢ်ပီးတၢ်လီဘူးဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၤတမ့ၢ်ဘူးဒီးတၢ်လီၤလၢပုၤကညီအိၣ်တၢ်တဂ့ၢ်.

## တမုံတော်အိပ်ဘုံဒါး

တမုံတော်အိပ်ဘုံဒါးနှင့်မုံတော်လီလါနုနုဖိထာဖိထံပိပိဒါးအိပ်သကိးသးတပူပူဃီဃုာ်ဒါးအတံးသကိးတဖုာ်လီလါ. ညီနုာ်အဝဲအံးနုာ်မုံဝဲဒါးဖိအစိကတၢ်တဖျၢာ်လၢနလဲဖဲနဟဲက့ၤဝဲဒါးလီလါလၢနဟံာ်ပူဒါးအိပ်ဝဲဒါးဟံာ်တၢ်ပီးတၢ်လီဒါအမုံလီလါမံးဒါးခးဆုာ်နီၤ, တၢ်ဂီၤမူ(TV), ဒါးဘုာ်သ့ၣ်သ့ၣ်လံာ်လၢတၢ်တီခိာ်လီဒါဒါးတၢ်လီလါတၢ်လီာ်ကွဲဖိတဖုာ်အဂီၢ်လီလါ.



### တၢ်လၢဘၣ်မၤ

✓	ဘုာ်လီလါခိာ်ဖဲဖဲလၢနနုာ်လီလါဟံာ်ပူတက့ၢ်.
✓	မၤကဆိနုာ်ဟံာ်အတၢ်ပီးတၢ်လီတဖုာ်စ့ၤကတၢ်တနွံတဘျီ.
✓	ကးတံာ်ဃာ်နုာ်တြီၤလၢတၢ်ချၢကိးဆၢကတီၢ်ဒါး.
✓	နမ့အိးထီၣ်ပဲတြီၤဖိနုာ်, မၤလီလါတၢ်အီၤလၢနကထုးလီပဲတြီၤနီၣ်ဘျးသဒါတက့ၢ်.
✓	ဟံကစီတမုံတၢ်အိပ်ဘုံဒါးသ့ဝဲလၢတၢ်ဟံက့ၢ်တၢ်လၢအလီၤတချးလၢနဟံအိပ်လီၤတံာ်ဒါးအဝဲအံးတက့ၢ်.

### တၢ်လၢတဘၣ်မၤ

✗	တဘၣ်လူလီၤတၢ်ထံလၢယၣ်ဒါကိာ်စီမ့တမုံလၢသ့ၣ်ဘုာ်ခိာ်ဘုာ်. အဝဲဒါကစီနုာ်လၢတၢ်ဒါခိာ်ကဘျးထၢအကိပူဒါးကမၤဘၣ်အၢဟံာ်ကျးဝဲတုၤဒုာ်လံာ်နထုးကွံာ်အီၤကီခဲဝဲလီၤ.
✗	တဘၣ်ဟ့ၣ်အခွဲလၢတၢ်ကထီၣ်ယီၤမ့တမုံဖုထီၣ်လၢဟံာ်တၢ်ပီးတၢ်လီအိပ်လၢပူဒါတၢ်ဂၤတဂ့ၤ.
✗	တဘၣ်ထၢနုာ်ဟံာ်တၢ်ပီးတၢ်လီလၢနထံာ်နုာ်ဒါးဟဲက့ၤစီၢ်အီၤလၢနဟံာ်တဂ့ၤ.
✗	တဘၣ်မၤလီၤတၢ်တၢ်အိပ်မ့တမုံတၢ်အိပ်လၢအလီၤဆုာ်လီၤပလုၤလၢတၢ်ဒါခိာ်မ့တမုံဟံာ်တၢ်ပီးတၢ်လီအိပ်ဘုာ်.
✗	တဘၣ်ပျဲဖိသ့ၣ်ကွဲးကွဲးတၢ်လၢတၢ်ဒုာ်ကဟ့ၤမ့တမုံလၢတြီၤလီၤဘၣ်.

## လိပ်မံဒါး

လိပ်မံဒါးန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဖဲန့ၣ်မံဒါးဟံနတၢ်ကူတၢ်သိးအလိၢ်လီၤ. အဝဲဒၣ်အရ့ၣ်ဒိၣ်မးလၢနကဟံအီၤလၢအကစီၣ်သိးတၢ်ကဟးဆဲးတၢ်ကမူၣ်ဒီးအိးလၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ကံၣ်တၢ်ဘၣ်တမုၢ်ဒီးဒုးဆိက့ပှၤန့ၣ်လီၤ.



### တၢ်လၢဘၣ်မၤ

✓	ရဲၣ်က့ၤလိပ်မံ.
✓	ဟံတၢ်ကူတၢ်သိးလၢဒါးအိၣ်တဒါမ့တမ့ၢ်လၢကူကၤအဒါးတက့ၢ်.
✓	ထူးကဆီၣ်, ခွဲသိၣ်ခွဲပျီၣ်စ့ၤကတၢ်တနွံတဘျီတက့ၢ်.
✓	မၤလီၤတၢ်ဒ်သိးန့ၣ်အိၣ်ဒီးမ့ၢ်အူပလုၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ပလိၢ်စဲးလၢဒါးဖိပူၤကိးဖျၢၣ်ဒီးအပူၤတက့ၢ်.

### တၢ်လၢတဘၣ်မၤ

✗	တဘၣ်ဟံစိၣ်မ့တမ့ၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢလိပ်မံဒါးပူၤတဂ့ၤ.
✗	တဘၣ်ဟံလီၤတၢ်တၢ်ကူတၢ်သိးလၢသ့ၣ်ဘၣ်ခိၣ်တဂ့ၤ.
✗	တဘၣ်သူယၣ်ဘျးသဒါးယဲးပိလၢတၢ်မၤသူထီၣ်တၢ်ကူတၢ်သိးမ့တမ့ၢ်တဘၣ်ဘျးလီၤစ့ကၤတဖၣ်ဘၣ်.





## တၢ်ဟးလီၢ်ဟံၣ်ဖိ

အဝဲဒၣ်အရူဒိၣ်မးလၢတၢ်ကဟ်တၢ်ဟးလီၢ်ကစီဒီဖျိလၢတၢ်ဃာ်တဖၣ်အိၣ်မၤမးလၢအဒုးစိက့ပုၤသ့လီၤ.  
သ့ၣ်ဘၣ်ခိၣ်လၢအစိၣ်န့ၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လီၤဃာ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.



### တၢ်လၢဘၣ်မၤ

✓	မၤကဆိၣ်န့ၣ်တၢ်ဟးလီၢ်အစုၤကတၢ်တနံၣ်တဘျီတက့ၢ်. ထူးစီကွံာ်ပုၤဆံၣ်ထံလၢအအိၣ်လၢသ့ၣ်ဘၣ်ခိၣ်တဘျီဃီတက့ၢ်.
✓	သိၣ်လိမၤလိန့ၣ်ဖိတဖၣ်လၢအသုတကွံာ်လီၤ. တၢ်အတၢ်လီၢ်ခိၣ်လီၢ်ကွဲးဆူတၢ်ဟးလီၢ်အပူၤမ့တမ့ၢ်တၢ်အဂၤတမံၤမံၤလၢတၢ်ဟးလီၢ်ခွဲးအပူၤတဂ့ၤ.
✓	သ့ကစီန့ၣ်ဒီးချါသိဒီးသ့ခိၣ်ဖျါတၢ်ကမ့ၢ်ထွဲၤစုလၢနကမၤသ့ထီၣ်န့ၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
✓	ကွံာ်လီၤထဲဆးခိထွဲဒီးတၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆံၣ်တက့ၢ်.

### တၢ်လၢတဘၣ်မၤ

✗	တဘၣ်ကွံာ်လီၤဟံၣ်မုၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပီးအလီၤ, တၢ်အိၣ်တၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်, စးခိ, ခိၣ်ဖျါ, တၢ်ဟးလီၢ်စးခိဒိဒ့ၣ်, ချါသိဒီးတၢ်အဂၤလၢတၢ်ဟးလီၢ်အပူၤတဂ့ၤ.
---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## တၢ်သ့စုခွး(ထံဖှိၣ်ပူၤလီၤ) ဒီးတၢ်အီၤလုၢ်ထံခွး

အဝဲဒၣ်အရူၤဒိၣ်မးလၢတၢ်ဟံထံလၢတၢ်အီၤလုၢ်ထံခွးဒီးတၢ်မ့ၢ်လၢသ့ၣ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်မ့ၢ်ဒ်သိးတၢ်တြီၤသ့ၣ်ဘၣ်ခိၣ်တၢ်ဟးဂုၤဟးဂီၤသုတကဲထီၣ်ဒီးတြီၤကုၤအတၢ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.



### တၢ်လၢဘၣ်မၤ

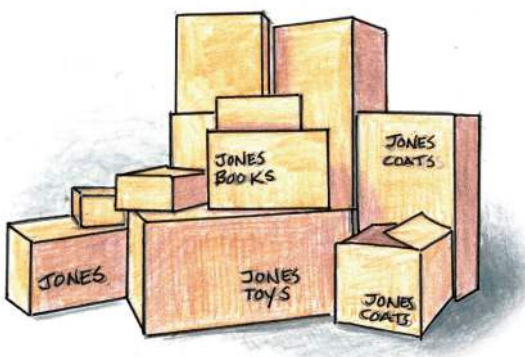
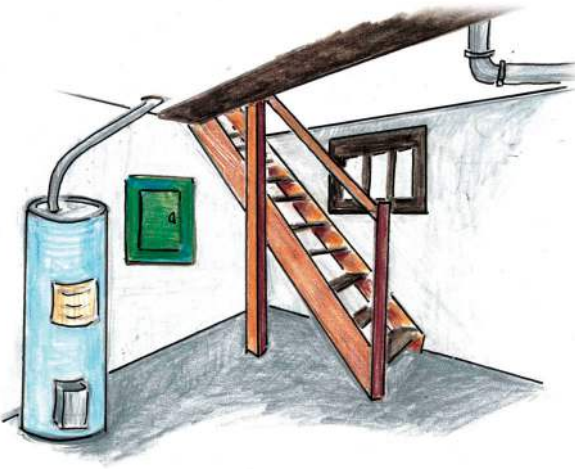
✔	မၤကဆိတၢ်သ့စုခွး(ထံဖှိၣ်ပူၤလီၤ)ဒီးတၢ်အီၤလုၢ်ထံခွးဖဲစၢၤသီအတီၢ်ပူၤမ့ၢ်ဒ်သိးတၢ်တြီၤတၢ်ဟးဒီးကုၤသုတထီၣ်တဂ့ၤအဂီၢ်.
✔	ဟံလီၤထးသြ့ဃဲဃိလၢတၢ်သ့စုခွး(ထံဖှိၣ်ပူၤလီၤ)ဒီးတၢ်အီၤလုၢ်ထံခွးထံကျိၤပူၤတဘီၤယုၤဃိမ့ၢ်ဒ်သိးတၢ်တြီၤတၢ်ဆူၣ်သ့ၣ်တဖၣ်သုတလဲၤလီၤလၢထံကျိၤပူၤဒီးမၤတၢ်ထံကျိၤပူၤလီၤ.
✔	သုတၢ်အီၤလုၢ်ထံယၣ်ဘျးသဒၢလၢအတံာ်ထံတက့ၢ်.
✔	ထီၣ်န့ၣ်ဟံတၢ်အီၤလုၢ်ထံယၣ်ဘျးသဒၢလၢတၢ်အီၤလုၢ်ထံခွးအပူၤတခီဒီးထီၣ်န့ၣ်ထွါထီၣ်က့ၤထံလၢလီၤတၢ်လၢသ့ၣ်ဘၣ်ခိၣ်တဘျီဃိတက့ၢ်.
✔	အိးထီၣ်ပဲတြီၤမ့ၢ်သုကလံၤကသုၣ်ဖဲအီၤလုၢ်ထံအခါမ့ၢ်ဒ်သိးတၢ်ဟးလီၤသုတကီၢ်တဂ့ၤဒီးဘၣ်ဆိၣ်,လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်အိး(ကုၤထီၣ်ဘျဲ).

### တၢ်လၢတဘၣ်မၤ

✘	တဘၣ်ပျဲတၢ်ဆူၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်အဂုၤအဂၤလဲၤလီၤလၢထံကျိၤဘီပူၤတဂ့ၤ.
✘	တဘၣ်ဘျးလီၤတၢ်ကူတၢ်သိးမ့ၢ်တမ့ၢ်ခိၣ်ဖၢၣ်လၢအဘၣ်စီၣ်လၢတၢ်အီၤလုၢ်ထံခွးအချၢဒ်သိးသ့ၣ်ဘၣ်သုတဘၣ်စီၣ်ဘၣ်တဂ့ၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

# ဟံပ်ဖီလာ

ဟံပ်သုတ်တဖန်လီလံအါမးဒီးဟံပ်ဖီလာန့ဒ်အိတ်ဒီးအတ်ဒါလါဘံလးမွတ်ဒီးတၢ်န့တ်တဖန်လီ. အဝဲဒၣ်အရူဒိတ်မးလါ တၢ်ကဟ်တၢ်လီဝဲအံကစီဒီးယုထီမုၢ်ဒ်သိးတၢ်တြီအိး(ကုထီၣ်ဘျဲ)ဒီးတၢ်ဖိဟ်ဒီးယုန့တ်လီ.



## တၢ်လၢဘၣ်မၤ

✔	ရဲၣ်သဲကတီၤတလါတဖန်ဒီးတၢ်အဂုၤအဂၤ ဒီးဟ်အံကစီဒိတက့ၢ်. မၤလီၤတၢ်ဒီးကွဲးနီၣ် ကွဲးယါတၢ်သ့ၣ်တဖန်တက့ၢ်.
✔	ခွဲသိၣ်ခွဲပျီတၢ်ဒါခိၣ်ဒီးဟ်အံကစီဒိမုၢ်ဒ်သိး တၢ်တြီယု, ယုၢ်သ့ၣ်တဖန်သုတအိတ်တဂ့ၤ အဂီၢ်လီၤ.
✔	ပဟ်တၢ်သ့ၣ်တဖန်လၢကီၣ်ဒါလၢအတံၢ်ထံ မ့တမ့ၢ်ထွါသုတၢ်ဒါခိၣ်မုၢ်ဒ်သိးအကတြီထံ မၤဟးဂီၤတၢ်ဒီးအိး(ကုထီၣ်ဘျဲ)န့တ်လီ.

## တၢ်လၢတဘၣ်မၤ

✘	တဘၣ်ဟ်ဘူးတၢ်လၢအဘူးဒီးဟံပ်တၢ်မၤ ကီၢ်ဒါဒီးထံကီၢ်ဒါနီတမံတဂ့ၤ. ဟ်တၢ်လီဝဲ အံကစီဒိမုၢ်ဒ်သိးတၢ်ကတြီဆၢမ့ၢ်အူဒီးလဲၤ န့ၢ်အံညီအဂီၢ်တက့ၢ်.
✘	ဟ်နတၢ်ဖိတၢ်လံလၢအယံဒီးတလါဒါလၢ အရူဒိတ်, တၢ်ကီၢ်ဒါ, ထံကီၢ်ဒါမ့တမ့ၢ်တၢ်အ ဂုၤအဂၤလၢဟံပ်ကစၢ်လိၣ်ဘၣ်ကွဲးတဖန် တက့ၢ်.
✘	တဘၣ်ဟ်ဘာနတၢ်ကမ့ၢ်လၢတၢ်ဖိဟ်နီတ ဘျီတဂ့ၤ.
✘	တဘၣ်ဟ်တၢ်အိတ်လၢဟံပ်ဖီလာတဂ့ၤ.
✘	ထံမ့အိတ်လၢဟံပ်ဖီလာန့ၣ်စဲးကျိၣ်ဘၣ်နဟံပ် ကစၢ်တက့ၢ်.

## တၢ်လီၤလၢ(လၢအဘၣ်ဃးဒီးပုၤခဲလၢၣ်)ပခိၣ်ပဃၢၤသ့ၣ်တဖၣ်

ဟံၣ်န့ၣ်ညါန့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ဒီးတၢ်လီၤတဖၣ်လၢအဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ခိၣ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤသးဒီးပုၤလၢအဃၢၤလီၤ.အဒိ,နကဘၣ်သူဃီထိးနါတဘီဃီ,သိလ့ၣ်အလီၤအကျဲ,ဟံၣ်လီၤခံကရၢၢ်တပူၤဃီဒီးနဟံၣ်ခိၣ်ဟံၣ်ဃၢၤလီၤ.နကဘၣ်သူဃီကိးဟံၣ်ဖိလၢၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဟံၣ်စၢၤတၢ်အလီၤတပူၤဃီဒီးဟံၣ်ဖိထၢဖိလၢအဂၤလၢဟံၣ်အပူၤတဖျၢၣ်ဃီလီၤ.



### တၢ်လၢဘၣ်မၤ

✓	ဃုသ့ၣ်ညါန့ၣ်နဃၢၤပုၤဒူၣ်ဖိထၢဖိ.
✓	ဟံၣ်နတၢ်ဖိတၢ်လံၤရဲၣ်သဲကတီၤဒီးဟံၣ်နတၢ်လီၤလီၤဟံၣ်လၢပုၤဂၤအဂီၢ်လၢအအိၣ်တပူၤဃီဒီးန.
✓	မၤကဆိတၢ်လီၤလၢနဘၣ်သူတပူၤဃီဒီးပုၤလၢနဃၢၤဖဲနသူအီၤဝဲအလီၤခံဒီးဟံၣ်အီၤကစီဒိတက့ၢ်.
✓	ဟံၣ်ကျဲၤကဆဲကဆိတက့ၢ်.
✓	စဲးကျိးနဟံၣ်ကစၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိမ့အိၣ်ထီၣ်လၢနဘီဒီးဃဲၣ်လီၤတသ့တက့ၢ်.

### တၢ်လၢတဘၣ်မၤ

✗	တဘၣ်ဟံၣ်လီၤနတၢ်ဖိတၢ်လံၤကိးလိၣ်ဒဲးဘၣ်,ဟံၣ်လီၤဟံၣ်နတၢ်လၢနခိၣ်နဃၢၤဒူၣ်ဖိထၢဖိဂီၢ်တက့ၢ်.
✗	တဘၣ်ဖိၣ်ဒီးသူတၢ်ဖိတၢ်လံၤတမံၤမံၤလၢအိၣ်လီၤတၢ်လၢတၢ်လီၤလၢအဘၣ်ဃးဒီးပုၤခဲလၢၣ်လၢအတမ့ၢ်နတၢ်ဘၣ်တဂ့ၢ်.



## တၢ်တြီဆၢဟးဆွဲးတၢ်သဘံၣ် သဘူၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်

- စီလီ,ဒီးယုၢ်သ့ၣ်တဖၣ်
- ဃီတၢ်ဖိဃာ်
- အိးထီၣ်(မ့တမ့ၢ်) ကုၤထီၣ်ဘဲၣ်
- ထံၣ်ထီၣ်
- ပွၢ်အစုၣ်အပျါ
- တၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်ဒီးကရၢ်အတၢ်ရဲၣ်သဲကတီၤ



## စီလီဒီးယုာ်သ့ာ်တဖာ်

တၢ်ဖိဃၢ်ဒီးယုာ်သ့ာ်တဖာ်စိာ်ခိဝဲတၢ်ဆါဒီးဒူးဘၢန့ၤလၢတၢ်ဆါသ့ၤလီၤ.အဝဲသ့ာ်စ့ၢ်ကိးလဲၤန့ၢ်ဆူတလါဖိပူၤဒီးမၤဟးဂီၤန့ၢ်တၢ်အိာ်လီၤ.



### တၢ်လၢဘၢာ်မၤ

✓	ဘိာ်ထီာ်န့ၢ်တၢ်ကမ့ၢ်ဒီးထၢန့ၢ်လီၤအီၤလၢတၢ်ကမ့ၢ်ဒါလၢတၢ်ချါကိးန့ၢ်ဒဲးတက့ၢ်.
✓	ထွါဆီကွာ်တၢ်လၢလီၤလူၤလီၤဆံာ်တဘျီဃီတက့ၢ်.
✓	မၤကဆီထံဖိာ်ပူၤဖာ်ကပူၤဒီးစီၤနီၢ်ခိာ်လၢအကစီၤထီာ်ထီတဖာ်ကိးန့ၢ်ဒဲးတချးမံဒဲးဘၢန့ၢ်တက့ၢ်.
✓	မၤလီၤတၢ်တၢ်အိာ်ခဲလၢာ်န့ၢ်ဘိာ်ထီာ်သးဒီးဟ်အီၤလၢအလီၤဘၢတက့ၢ်.
✓	ဟ်တၢ်တီခိာ်တလါဖိတဖာ်လၢတအိာ်ဒီးတၢ်အိာ်တၢ်အီၤအလီၤဆျာ်လီၤပလုၤဒီးတၢ်အိာ်တက့ၢ်.

### တၢ်လၢတဘၢာ်မၤ

✗	တဘၢာ်ဆိာ်ခိတၢ်အိာ်ဆူတမ့ၢ်တၢ်အိာ်ဘျးဒါးမ့တမ့ၢ်ဆူလီၤမံဒါးန့ၢ်ဘၢာ်.
✗	တဘၢာ်ဟ်လီၤလီၤခိဘၢာ်အၢတဖာ်လၢထံဖိာ်ပူၤဘၢာ်-သ့ဃၢၤအီၤတဘျီဃီတက့ၢ်.



## ဃီတၢ်ဖိဃာ်

အဝဲဒၣ်အရူဒိၣ်မးလၢနကဟ်နလီၤမံကဆဲကဆိၣ်ဒိသိးတၢ်ကတြီဃီအတၢ်ဖိဃာ်န့ၣ်လီၤ.ဃီတၢ်ဖိဃာ်အံၤအ့ၣ်န့ၣ်ဒီးနဖိသ့,ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လိသးတၢ်ပူၤလီၤလၢပဖံးဘၣ်အလီၤန့ၣ်လီၤ.ဃီန့ၣ်အိၣ်လၢတၢ်က့ညၣ်လၢပုၤခဲးအီၤသ့ၣ်တဖၣ်အကျါ,တၢ်ဒုၣ်အကနူၤခိၣ်,လၢတၢ်ဒါခိၣ်အလီၤဒါဒီးလီၤမံတဖၣ်အကျါလီၤ.ဃီမ့အိၣ်လၢနဟံၣ်န့ၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါဘၣ်နဟံၣ်ကစၢ်တက့ၢ်.



### တၢ်လၢဘၣ်မၤ

✔	သူလီၤမံအကွီၤ,လီၤမံဒါ,လီၤမံဒါတူတဖၣ်တက့ၢ်.
✔	ဟ်လီၤနဟံၣ်တၢ်ပီးတၢ်လီၤအိၣ်လၢခွးပူၤလၢအအိၣ်ဒီးဆးပုၣ်(ချါသိ)ထံဒိသိးကပတုၢ်ဃီသုတအိၣ်လၢတဂ့ၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
✔	စ့ၢ်သဝံးနတၢ်ဒါခိၣ်အလီၤဒါ,လီၤမံ,ဒီးဟံၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတၢ်စ့ၢ်သဝံးစဲးတက့ၢ်.
✔	ဆုၣ်န့ၣ်လီၤဒါလၢထံကီၢ်ဒီးမၤသူအီၤလၢတၢ်ကီၢ်လၢအအိၣ်ကတၢ်တက့ၢ်.
✔	ဟးဆွဲးသူတၢ်မၤသံဃီထံဖုံကသံၣ်တက့ၢ်.ဃီထံဖုံကသံၣ်န့ၣ်မၤဘၣ်ဒိပုၤကညီသ့ဝဲဖဲတၢ်သူအီၤမ့တဘၣ်အကျါအကျဲဘၣ်န့ၣ်လီၤ.သံကွၢ်နဟံၣ်ကစၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤကျဲလီၤဘၣ်ဃးတၢ်သူကသံၣ်တၢ်မၤသံတၢ်ဃာ်မ့တမ့ၢ်စဲးကျိၣ်နဟံၣ်ကစၢ်ဒီးသံကွၢ်အဝဲလၢအကဆုၢ်န့ၣ်ပုၤလၢအမၤသံတၢ်ဖိဃာ်တက့ၢ်.

### တၢ်လၢတဘၣ်မၤ

✘	တဘၣ်ဟ်လီၤတၢ်နတၢ်ကူတၢ်သိးဒီးတၢ်ဆုၣ်လၢတၢ်ဒါခိၣ်န့ၣ်ဘၣ်.
✘	တဘၣ်,တဟ်ကန့ၣ်န့ၣ်သးလၢဃီတဂ့ၤ-နမ့တမၤလီၤမၤအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်,အဝဲသ့ၣ်အတလီၤမၤလၢအကစၢ်ဒၣ်ဝဲဘၣ်.

**အရူဒိၣ်:** တဘၣ်ဟဲက့ၤဆိၣ်ဟံၣ်တၢ်ပီးတၢ်လီၤလၢနထံၣ်န့ၣ်အီၤလၢကျဲကပၤဆူနဟံၣ်ဘၣ်,ခီဖျါလၢညီန့ၣ်န့ၣ်အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးဃီဒီးဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိတဖၣ်ဒီးဒုးဘၣ်န့ၣ်ဒီးနဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢတၢ်ဆိက့ၤဆါဘီသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.



## အိမ်ထိပ်(မှတမ္မာ)ကုထိပ်ဘုံ

တၢ်သူတကဝီတကဝီအိန်ဖျါထိပ်လၢထံဖျိပ်ပူအဖီလၢသ့,လၢအိန်ဝးတရံးတၢ်အီလုၢ်ထံခွဲ, တကးဘၣ်အမံၤညါလၢအိန်ဒါခိန်ဒီးတၢ်ဒုန်ကပၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.အဝဲအံၤမ့ၢ်ဝဲအိး(ကုထိပ်ဘုံ)ဒီးအဝဲဟဲအိန်ထိပ်တၢ်လီၤလၢအထိပ်တအးဒီးထိပ်ဘုံတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.အဝဲဒၣ်ကဲတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်မုၢ်မုၢ်သ့ဒီးဒုးအိန်ထိပ်တၢ်သါထိပ်သါလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီန့ၣ်လီၤ.



### တၢ်လၢဘၣ်မၤ

- ✓ စဲးကွၢ်လၢထံဖျိပ်ပူအဖီလၢ,လၢပဲတြီအကဟိံကပၤဝးဝးဒီးလၢတၢ်ဟးလီၢ်ဒီးမၤလီၢ်တၢ်ဒိတၢ်လီၢ်တဖၣ်အံၤသူယုထီဒီးကစီန့ၣ်တက့ၢ်.
- ✓ အိးထိပ်ပဲတြီမှတမ္မာဘၣ်သူကလံၤကသ့ၣ်,ဖဲအီလုၢ်ထံခါမ့ၢ်ဒိသိးကတြီဆၢတၢ်သဝံထိပ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

### တၢ်လၢတဘၣ်မၤ

- ✗ တဘၣ်ဟံအိန်လီၤတၢ်တၢ်ဘၣ်ဆိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဖီအိန်လီၢ်ထံဖျိပ်ပူအဖီလၢမှတမ္မာတၢ်ဟးလီၢ်ထံဖျိပ်ပူခီဖျါလၢအဝဲသ့ၣ်ဒုးကဲထိပ်အိးအတၢ်ဒိၣ်ထိပ်န့ၣ်လီၤ.
- ✗ တဘၣ်ထူးကွၢ်အိးလၢနစုလီၤလီၤနီတဘျီတဂ့ၢ်.ဒီးနီၣ်ကျၢ်ဘၢနါဒုးဒီးသ့ကစီအီလၢချါသိန့ၣ်တက့ၢ်.

## ထံတံးဟးဂုးဟးဂီၤ

ထံပီၤအနီၣ်တံးဒီးထံကျိၤဘိတဖၣ်စးထီၣ်ထူၣ်ဖျိသ့ဒီးကကဲထီၣ်တံးဟးဂုးဟးဂီၤဖးဒိၣ်လၢနဟံၣ်ဃီလီၤ.ထံမၤဟးဂီၤနတံးဟးလီၤခိၣ်ဒါခိၣ်သ့ဖဲလၢထံဂီၢ်မုၢ်ဂီၢ်ပၤလီၤလူလၢခိၣ်ဒါခိၣ်အဖီခိၣ်ဒီးတံးတထွါထီၣ်ကွၢ်အီၤတဘျီဃီအဃီန့ၣ်လီၤ.



### တံးလၢဘၣ်မၤ

✔	ထီဘိန့ၣ်ဟံၣ်တံးဟးလီၤခိၣ်ဒါခိၣ်ဃုထီတဘိယုဃီန့ၣ်က့ၢ်.
✔	ထီဘိန့ၣ်သူတံးထွါတံးဒီးထံဃၤလၢတံးမၤကစီတံးအဂီၢ်တက့ၢ်.
✔	နမ့ၣ်ထံၣ်ထံကလိာ်ပူၤအိၣ်လၢနထံဖျိၣ်ပူၤဖၢလၢန့ၣ်, ပတုၣ်သူထံဒီးစးကျိးနဟံၣ်ကစၢ်တဘျီဃီတက့ၢ်.

### တံးလၢတဘၣ်မၤ

✘	တဘၣ်သူထံအါကဲၣ်ဆိးဖဲနမၤကစီခိၣ်ဒါခိၣ်န့ၣ်တဂ့ၤ.အဝဲဒၣ်ထံန့ၣ်ဖျိးထီၣ်ဖျိသဂၢ်ခိၣ်ဒါခိၣ်ညီကဒၣ်ဒီးကဲထီၣ်တံးဟးဂီၤလီၤ.ခိၣ်ဒါခိၣ်န့ၣ်တမ့ၢ်အတံာ်ထံဘၣ်.
✘	ထံကျိၤဘိတဖၣ်န့ၣ်အတကျါဒိၣ်ဒိၣ်ဘၣ်.တဘၣ်ဘျးလီၤတံးလၢအလီၤလၢဟံၣ်ဖီလၢတဂ့ၤ,ခီဖျိလၢအမၤဟးဂီၤထံတံးဘိဒီးထူၣ်ဖျိသ့န့ၣ်လီၤ.တံးဟးဂုးဟးဂီၤဒီးအံၤန့ၣ်အပူၤအကလံၤဒိၣ်မးလၢတံးကဘျီက့အီၤအဂီၢ်လီၤ.

## ပွဲအစဉ်အပျို

ကသံပုံဖူထီတံအလွဲအိုင်ဝဲတနီလၢအအိုင်လၢဟံတံလၢအလီလံတဖၣ်ပုၣ်ဃုာ်ဒီးပွဲကသံပုံ, အဝဲဒၣ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဒိၣ်မးလီၤ. တြီဆါဖိသၣ်မ့ၢ်ဒိသိးအသုတဖီၣ်ဘၣ်ကသံပုံဖူထီတံအလွဲလၢလီၤတံၢ်လၢတံၢ်ဒုၣ်ကပၤန့ၣ်တက့ၢ်. တဘၣ်ပျဲဖိသၣ်ထၢန့ၣ်လီၤအစုလၢအကီၢ်ပူၤဖဲလၢအဝဲသ့ၣ်ဂဲၤလီၤကွဲးဒီးကသံပုံဖူထီတံအလွဲဝံၤအလီၤခံတဂ့ၤ. ကသံပုံဖူထီတံအလွဲအလီၤလံတဖၣ်သ့ၣ်ဖးဒီးလီၤဆူမ့တမ့ၢ်ဒုးကဲထီၣ်တံကမ့ၢ်လၢအိုင်ဒီးတံဘၣ်ယိၣ်လၢအပုၣ်ဃုာ်ဒီးပွဲအစဉ်န့ၣ်လီၤ.



### တံၢ်လၢဘၣ်မၤ

✓	ဃုကွဲၢ်တံၢ်ဖူကသံပုံအလွဲကဘျဲးတဖၣ်ဒီးထွဲဖီကွဲၢ်အီၤန့ၣ်ထံၣ်လၢအအိုင်လၢပဲတြီအကျိၤခိၣ်မ့တမ့ၢ်လၢခိၣ်ဒါခိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
✓	နထံၣ်ပွဲအစဉ်လၢတံၢ်ကမ့ၢ်ကျိၤတသ့ဘၣ်. အဃိန့ၣ်မၤကစီခိၣ်ဒါခိၣ်ဒီးပဲတြီသ့ၣ်တဖၣ်လၢချါသိထံဒီးထွဲကစီအီၤတက့ၢ်.
✓	သံကွဲၢ်ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါလၢ City of Rochester လၢကစဲးကွဲၢ်ကသံပုံဖူထီတံအလွဲဘၣ်ဃးပွဲအစဉ်အပျိုဒီးစဲးကျိၣ် 585-428-6520 တက့ၢ်.
✓	စံးဘၣ်တဲဘၣ်န့ၣ်စံၣ်ကၤ (case worker) နမ့ဆိကမိၣ်လၢနဟံၣ်န့ၣ်မ့အိုင်ဘၣ်ဖုးဒီးပွဲအစဉ်အပျိုတက့ၢ်.

### တံၢ်လၢတဘၣ်မၤ

✗	တဘၣ်ကွဲးကွဲၢ်မ့တမ့ၢ်ကျိၤတံၢ်ဖူကသံပုံအလွဲအဘၣ်လီၤလံတဖၣ်လၢတံၢ်ဒုၣ်ကပၤမ့တမ့ၢ်ပံၤစီကွဲၢ်အီၤဘၣ်.
✗	တဘၣ်ပျဲဖိသၣ်ထိးဘျဲးတံၢ်ဖူကသံပုံအလွဲအဘၣ်တဂ့ၤ.
✗	တဘၣ်ထၢန့ၣ်လီၤတံၢ်ဖူကသံပုံအက့ၤလၢနကီၢ်ပူၤနီတဘျီတဂ့ၤ.

## တၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်ဒီးကရၢၢ်အတၢ်ရဲၣ်သဲကတီၤ

အဝဲဒၣ်အရၢဒိၣ်မးစ့ၢ်ကီးလၢတၢ်ဟံၣ်နဟံၣ်ကရၢၢ်လၢအပူၤဖျးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဒီးကဆဲကဆီၣ်န့ၣ်လီၤ.ဟံၣ်တၢ်ဟးကျဲတဖၣ်ကစီၣ်ဒီးသိးအကညီလၢတၢ်လဲၤထီၣ်က့ၤလီၤလၢနဟံၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်န့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဟံၣ်အီၤလၢတၢ်ဒၤလၢအတၢ်မ့ၢ်ဒီးသိးဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိသုတမၤလီၤပုၤလီၤပုၤအီၤတဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.အဝဲဒၣ်မ့ၢ်ဝဲနမူနဒါလၢနကဘၣ်တရီၣ်ကွၢ်ကျဲတၢ်ဂီၢ်ခါဒီးထူးထီၣ်ကွၢ်သ့ၣ်အဒုအကြၢၢ်,တၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်,မ့တမ့ၢ်တၢ်တမံၤမံၤလၢအိၣ်လၢနကရၢၢ်ပူၤတဖၣ်တက့ၢ်.



### တၢ်လၢဘၣ်မၤ

✓	တရီၣ်ကွၢ်ကျဲတၢ်ဂီၢ်ခါအဆၢကတီၤတက့ၢ်.
✓	ထၢထီၣ်တၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်လၢနကရၢၢ်ပူၤဒီးလၢကျဲကပၤမ့ၢ်ဒီးသိးနဟံၣ်ကဟံၣ်ကပၤကဖျိယံလၢဝဲန့ၣ်လီၤ.
✓	ဟံၣ်လီၤတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်ဒီးတၢ်လၢပုၤသ့တရံးက့ၤအီၤသ့တဖၣ်လၢအဒၤလၢအဘၣ်တက့ၢ်.
✓	သံကွၢ်နဟံၣ်ကစၢ်အနံၤဖဲလဲၣ်လၢနဘၣ်ဆ့ၤထီၣ်တၢ်ကမ့ၢ်မ့ၢ်ဒီးသိးနသ့ၣ်ညါနဘၣ်ဆ့ၤထီၣ်တၢ်ကမ့ၢ်ဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
✓	ဟံၣ်က့ၤစီၣ်က့ၤနတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်ဒီးတၢ်လၢပုၤသ့တရံးက့ၤအီၤသ့တဖၣ်အဒၤဆူနဟံၣ်ဖဲကါတၢ်ကမ့ၢ်ဖးဒိၣ်မးဒီးန့ၣ်က့ၤန့ၣ်တက့ၢ်..

### တၢ်လၢတဘၣ်မၤ

✗	တဘၣ်ထၢန့ၣ်နတၢ်ကမ့ၢ်ဆူန့ၣ်သ့ၣ်လၢ တၢ်ကမ့ၢ်ဒၤပူၤမ့တမ့ၢ်ဆူအကရၢၢ်ပူၤနီတဘျီတဂ့ၤ.
✗	တဘၣ်ဟံၣ်ပူၣ်ထီၣ်တၢ်လၢတၢ်ချၢဘၣ်.အဝဲဒၣ်ကဲထီၣ်မ့ၢ်အူတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဒီးကဲထီၣ်တၢ်ကီခဲလၢပုၤကဟးထီၣ်က့ၤလီၤလၢဟံၣ်လီၤ.
✗	တဘၣ်ဒွဲၣ်အူတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်ဒီးတၢ်အဂ့ၤအဂၤနီတဘျီဘၣ်.



## တၢ်ပူၤဖျဲး(လၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ်) ဒီးတၢ်ဘိၣ်တၢ်ဘၢ

- မ့ၣ်အူတၢ်ဟ့ၣ်ပလီၤစဲး
- Carbon Monoxide (ကံၤသဝံလၢအအၢတကလုာ်လၢမၤဘၣ်ဒိ  
ပနီၤခိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့)
- တၢ်ကီၢ်
- ကဲးစံ(Gas),တၢ်သဝံ
- မ့ၣ်အူ
- တၢ်မၤကဆီအတၢ်ပိးတၢ်လီၤသ့ၣ်တဖၣ်



## မှန်အူတင်ဟ့ဉ်ပလီဝဲး

မှန်အူတင်ဟ့ဉ်ပလီဝဲးဒူးသ့ဉ်ညါနုးလၢမ့ဉ်အူပလုဒီးမှန်အူလၢနတၢ်အိဉ်တၢ်ဆိးအလီဒီးကမၤပူၤဖျဲးနုးဒီးနဟံဉ်ဖိပီဖိလီၤ. တၢ်ထူးကွံဉ်မှန်အူတင်ဟ့ဉ်ပလီဝဲးန့ဉ်မ့ဉ်တၢ်မၤတရီတပါဝုၤအတၢ်သိဉ်တၢ်သီတဖဉ်လီၤ.



### တၢ်လၢဘဉ်မၤ

✓	မၤလီၤတၢ်လၢနမှန်အူတင်ဟ့ဉ်ပလီဝဲးန့ဉ်မၤတၢ်တက့ၢ်.
✓	ဘဉ်တၢ်စီတလဲအဒးခဲ(လီအ့ဉ်)တနံဉ်န့ဉ်ခံဘျီလီၤ. မှန်အူတင်ဟ့ဉ်ပလီဝဲးကကိးသိဉ်(ပံ)ဒီးဒူးသ့ဉ်ညါနုးဖဲနဘဉ်ထီထီဉ်က့ၤအဒးခဲလၢသီန့ဉ်လီၤ.
✓	မှန်အူတင်ဟ့ဉ်ပလီဝဲးမ့ဉ်ဒီးသိဉ်တဘိယူၤဃီန့ဉ်, ပျဲပုၤကိးဂၤလဲလိာ်လၢတၢ်ချၢဒီးစဲးကျိဉ် 9-1-1 တက့ၢ်.

### တၢ်လၢတဘဉ်မၤ

✗	တဘဉ်ဟံဉ်သံနမှန်အူတင်ဟ့ဉ်ပလီဝဲးနီတဘျီတဂ့ၤ.
✗	တဘဉ်ထူးထီဉ်မှန်အူတင်ဟ့ဉ်ပလီဝဲးအဒးခဲဒီးသုးအီၤလၢတၢ်အဂ့ၤအဂၤအဂီၢ်နီတဘျီတဂ့ၤ.
✗	တဘဉ်ထူးကွံဉ်မှန်အူတင်ဟ့ဉ်ပလီဝဲးမ့တမ့ၢ်စုၢ်ကွံဉ်အီၤနီတဘျီတဂ့ၤ.
✗	တဘဉ်အိဉ်ခူသ့ဉ်လၢတၢ်ဟံကူကၤလီၤမ့တမ့ၢ်လၢလီၤမံဖၤလၢမှန်အူမ့အိဉ်တၢ်န့ဉ်နီတဘျီတဂ့ၤ. ပျဲပုၤကိးဂၤလဲလိာ်လၢတၢ်ချၢဒီးစဲးကျိဉ် 9-1-1 တက့ၢ်.

## တၢ်ကိၢ်တၢ်ခုၣ်နီၣ်ထီၣ်

ဖဲတၢ်ဂီၢ်ခါအဆၢကတီၢ်န့ၣ်,န့ၣ်အိၣ်ထီၣ်တၢ်ကိၢ်တၢ်ခုၣ်အစဲးတဖျါလၢအမၤဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးတၢ်ကိၢ်န့ၣ်လီၤ.ကလံၤကလၢကဟဲထီၣ်ဝဲလၢ"တၢ်ပူၤဟီၢ်,"မ့တမ့ၢ်ထးထ့ယု,လၢအအိၣ်ဖဲတၢ်ခုၣ်လီၤမ့တမ့ၢ်ခိၣ်ဒါခိၣ်န့ၣ်လီၤ.



### တၢ်လၢဘၣ်မၤ

✓	မၤလိသူန့တၢ်ကိၢ်တၢ်ခုၣ်အစဲးမ့ၢ်ဒ်သိးတၢ်ကပၤဆၢတၢ်ကိၢ်တၢ်ခုၣ်လၢန့တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၢ်ပူၤ.
✓	ကးတံၢ်ပဲတြီတဖၣ်(လၢအပၣ်ယုၣ်စ့ၢ်ကီးဒီးတၢ်တြီကလံၤပဲတြီလၢအဘျးသဒါတၢ်).
✓	ကူကၤတၢ်လၢတၢ်ဂီၢ်ခါအဆၢကတီၢ်,ကၤဆ့ကၤကလၢဒီးဟံတၢ်ကိၢ်ကလၢကဖိယီဖိမ့ၢ်ဒ်သိးနကဟံဖျိၣ်ဘၣ်နစ့ဒီးတၢ်လၢက့ၣ်လၢကစ့ကစ့ဝဲအဂီၢ်လီၤ.
✓	ဟံကတီၢ်တၢ်လီၤလၢအဘျးဒီးတၢ်ကိၢ်ကလံၤဟဲထီၣ်အကျိၤပူၤဒ်သိးတၢ်နိးတၢ်ဘျးသုတအိၣ်တဂ့ၤဒီးကစီဝဲတက့ၢ်.

### တၢ်လၢတဘၣ်မၤ

✗	တဘၣ်သူဖျါကပူၤဒ်သိးကမၤလၢန့ဟံၣ်အဂီၢ်နီတဘျီတဂ့ၤ.
✗	တဘၣ်ဟံၣ်ယီတၢ်ပိးတၢ်လီဖဲတၢ်ကိၢ်ကလံၤကျိၤဟဲထီၣ်န့ၣ်ဘၣ်,ခိဖျိလၢအဝဲသ့ၣ်ကတြီတံၢ်ဃာ်ကလံၤကိၢ်လၢကလဲထီၣ်လၢဒါပူၤလီၤ.

**(ကံသဝံလၢအအာတကလုာ်လၢမၤဘၣ်ဒိပနီၢ်ခိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့),  
ဒီးမ့ၣ်အူၣ်ကံသဝံ**

COကံသဝံအံၤဟဲကဲထီၣ်သးသ့လၢတၢ်သဝံစ့ၢ်ထီၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်သဝံအဂၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်လီၤ.တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးလီၢ်ဘၣ်အိၣ်ဒီး(CO)ကံသဝံစဲးလၢအဒုးပလီၢ်န့ၤဖဲလၢကလံၤသဝံအအာတကလုာ်အံၤစ့ၢ်ထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.ကံသဝံအတၢ်စ့ၢ်ထီၣ်အံၤဒုးဆိက့န့ၤသ့ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်မ့ၣ်အူၣ်အိၣ်တၢ်မ့တမ့ၢ်မ့ၣ်အူၣ်တၢ်ပီၤဖးထီၣ်န့ၣ်လီၤ.



**တၢ်လၢဘၣ်မၤ**

✔	မၤလီၤတၢ်လၢ(CO)အကံသဝံစဲးအိၣ်လၢနဟံၣ်ပူၤတဖျၢၣ်တက့ၢ်.အဝဲဒၣ်တၢ်ဘျးလီၤအီၤလၢတၢ်န့ၣ်ကပၤသ့မ့တမ့ၢ်တၢ်ထီၣ်ဘျးအီၤဖဲလီၤမ့ၣ်အူၣ်အပူၤသ့န့ၣ်လီၤ.
✔	ထီၣ်န့ၣ်မၤလီၤတၢ်န့ၣ်ကပူၤတံာ်တံာ်ဃးအသးဖဲလၢတၢ်တသ့အီၤဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
✔	တၢ်မ့န့ၢ်လၢကံသဝံဆူၣ်ဆူၣ်န့ၣ်,ဟံးထီၣ်န့ၣ်လီၤတဲစိဒီးဟးထီၣ်လၢဟံၣ်ချါတချးလၢနစဲးကျိး 9-1-1 န့ၣ်တက့ၢ်.
✔	ဟံတၢ်လီၢ်လၢအိၣ်ဘျးဒီးတၢ်ကီၢ်ဒါစဲးလီၢ်ကစီဒီးဒီးတၢ်ဒါဒီးတၢ်အဂၤသ့တအိၣ်ဘၣ်လၢအကပီၢ်ကပၤတဂ့ၤ.မ့ၢ်ဒိသိးပုၤတဂၤလဲၤဖးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအကွဲးလီၤသးလၢတၢ်ကီၢ်ဒါအချါသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

**တၢ်လၢတဘၣ်မၤ**

✘	တဘၣ်ဂ့ၢ်လီၢ်ကံသဝံအတၢ်န့ၣ်တဂ့ၤ.
✘	တဘၣ်အိးထီၣ်ဒီးဟံလီၤတံာ်ဖၣ်ကွၢ်လၢတၢ်ကမၤလၢထီၣ်ဟံၣ်အဂီၢ်ဘၣ်.
✘	တဘၣ်မၤတံာ်တၢ်ဒီးလဲလီၢ်ခါစိၤန့ၣ်တၢ်ကီၢ်ဒါစဲးတဂ့ၤ.အဝဲမ့ဟးဂီၤန့ၣ်,စဲးကျိးန့ၣ်ဟံၣ်ကစိၤဒီးပျဲပုၤသ့စ့ၣ်ဘၣ်တဂၤဟဲဘျီန့ၣ်တက့ၢ်.

## တၢ်အိမ်အိခွဲး

တၢ်အိမ်အိခွဲးန့ၣ်တဂ့ၤလၢနဂီၢ်ဒီးနပူၤဟံၣ်ဖိအဂီၢ်ဘၣ်ဒီးဟံၣ်ကစၢ်အါဒၣ်တက့ၢ်တဟ့ၣ်အခွဲးလၢတၢ်ကအိမ်လၢဟံၣ်ပူၤဘၣ်.



### တၢ်လၢဘၣ်မၤ

✓	နမ့ၣ်ဘၣ်အိမ်န့ၣ်, အိမ်ထဲလၢတၢ်ချၢတက့ၢ်.
✓	မၤလီၤတၢ်ဒ်သိးနမိၣ်ထူအကူးန့ၣ်လိးဟံၣ်လီၤတၢ်လီၤစဲးတချးလၢတက့ၢ်က့ၤအိၤလၢတၢ်ကမ့ၢ်အပူၤတက့ၢ်
✓	မၤလီၤတၢ်ဒ်သိးတၢ်ကွံာ်က့ၤမိၣ်ထူအကူးမူၤနီၢ်ဒီးလီၤတၢ်လိးစဲးတက့ၢ်, တဘၣ်ဖုံလီၤပြုၤအိၤတဂ့ၤ.

### တၢ်လၢတဘၣ်မၤ

✗	တဘၣ်အိမ်ဖဲဖိသၢ်အိၣ်အခါတဂ့ၤ.
✗	တဘၣ်အိခွဲးသ့ၣ်မိၣ်လၢဟံၣ်ဖိခိၣ်မ့တမ့ၢ်ဟံၣ်ဖိလၢ်တဂ့ၤ.
✗	တဘၣ်အိမ်လၢလီၤမိၣ်ခိၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်လီၤလၢနမံသပူၤဘၣ်သးသ့န့ၣ်တဂ့ၤ.

## မုခ်အူလၢတဒိၣ်ကဲၣ်စိးဒီးတၢ်မၤလီၤပံာ်မုခ်အူအတၢ်ပီးတၢ်လီၤ

တၢ်မၤလီၤပံာ်မုခ်အူအတၢ်ပီးတၢ်လီၤအံၤတၢ်သူအီၤသ့လၢတၢ်မၤလီၤပံာ်မုခ်အူအိၣ်လၢအတၢ်ဒိၣ်ကဲၣ်စိးန့ၣ်လီၤ.နဟံၣ်ကစၢ်ကဟ့ၣ်နၤတၢ်မၤလီၤပံာ်မုခ်အူအတၢ်ပီးတၢ်လီၤလၢနတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအဂီၢ်လီၤ.နကြးသ့တၢ်မၤလီၤပံာ်မုခ်အူအံၤလၢမုခ်အူကဲၤထီၣ်ဆံးကိးဖိအဂီၢ်လီၤ.မ့ၢ်လၢမုခ်အူကဲၤထီၣ်ဒိၣ်န့ၣ်,ဟးထီၣ်ကွံာ်လၢတၢ်ချၢဒီးစဲးကျိးဘၣ် 9-1-1 တက့ၢ်.



### တၢ်လၢဘၣ်မၤ

✓	ဖဲသူတၢ်မၤလီၤပံာ်မုခ်အူန့ၣ်ဖဲအီၤဆူမုခ်အူအိၣ်ထံးတက့ၢ်.
✓	မုခ်အူမ့ၢ်ကဲၤထီၣ်လၢသပၤပူၤလၢအအိၣ်လၢဖၣ်ကပူၤန့ၣ်ကးတံာ်ဃာ်သပၤဒီးအခိၣ်ကးတက့ၢ်.
✓	ဟ်တၢ်မၤလီၤပံာ်မုခ်အူအံၤဆူတၢ်လီၤလၢအပူၤဖျဲးဒီးဃုထီၣ်န့ၣ်အီၤညီတက့ၢ်.
✓	စဲးကျိး9-1-1ဖဲဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအဆၢကတီၢ်တက့ၢ်.

### တၢ်လၢတဘၣ်မၤ

✗	တဘၣ်ဖဲထံဆူမုခ်အူအိၣ်တၢ်လၢသိနီတဘျီဘၣ်.
✗	တဘၣ်ဒီးစဲးစိးလၢနကဟးဆဲးမုခ်အူအဂီၢ်နီတဘျီတဂ့ၢ်;သူဃီသ့တက့ၢ်.
✗	နကဲးစံဖၣ်ကပူၤမ့တကပီၤထီၣ်တၢ်ဘၣ်န့ၣ်,တံာ်တံာ်ကဒါအီၤဒီးတဲဘၣ်နဟံၣ်ကစၢ်လၢနဖၣ်ကပူၤတမၤတၢ်ဘၣ်တက့ၢ်.
✗	ဖဲလၢမုခ်အူအိၣ်တၢ်ခါန့ၣ်တဘၣ်အိၣ်န့ၣ်လၢနတၢ်အိၣ်ဆိးအပူၤနီတဘျီတဂ့ၢ်.ဟးထီၣ်ဒီးစဲးကျိး 9-1-1 တက့ၢ်.

## က်ကသံဉ်ဒီးတၢ်မၤကဆိအတၢ်ပီးတၢ်လီတဖၣ်

ဖဲန့သုတၢ်မၤကဆိအတၢ်ပီးတၢ်လီသ့တဖၣ်ဖဲအကြၢးအသိးန့ၣ်အဝဲကမၤစၢၤန့ၣ်လၢတၢ်မၤကစီန့ၣ်ဟံၣ်ဒီးကမ့ၢ်ဟံၣ်လၢပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ.ဖဲန့သုအိၣ်မ့ၢ်ကမၤန့ၣ်,အဝဲဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဟးဂုၤဟးဂီၤဆူန့ၣ်ပူၤဒီးမၤဆိက့ၤန့ၣ်လီၤ.ဖိသ့မ့အိၣ်လၢန့ဟံၣ်န့ၣ်,ဟံၣ်တၢ်မၤကဆိအတၢ်ပီးတၢ်လီတဖၣ်လၢဖိသ့ဖိတတုၤမ့တမ့ၢ်သ့နီၣ်တံၢ်ခံလၢတလါဖိလၢန့ဟံၣ်အိၣ်တဖျၢၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.



### တၢ်လၢဘၣ်မၤ

✓	ဟံၣ်တၢ်မၤကဆိအတၢ်ပီးတၢ်လီတဖၣ်ခဲလၢလၢအပူၤဒီးဖိသ့ဒီးဖိသ့ဖိတတုၤတက့ၢ်.
✓	သ့တၢ်မၤကဆိတၢ်ထဲတဆဲးဖိစိဒ်သိးကမၤလီၤတၢ်လၢအမၤတၢ်ဒီးတဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဟးဂုၤဟးဂီၤတက့ၢ်.
✓	မၤထွဲတၢ်သိၣ်လိဒ်အဟံၣ်ဖျါဝဲအသိးန့ၣ်တက့ၢ်.
✓	ပုၤန့ၣ်တၢ်မၤကဆိအတၢ်ပီးတၢ်လီတဖၣ်လၢအပူၤဖျဲးဒီးဂုၤလၢန့ဟံၣ်ဂီၢ်တက့ၢ်.

### နမ့ဘၣ်သ့တၢ်မၤဝါထီၣ်တၢ်ကသံဉ်(ခွဲၤစ့)

- တဘၣ်ဃါဃုာ်တၢ်မၤဝါထီၣ်ကသံဉ်ဒီးတၢ်မၤကဆိအတၢ်အကသံဉ်နီၣ်တဘျီဘၣ်.
- ဃါဃုာ်ထံဒီးတၢ်မၤဝါထီၣ်ကသံဉ်တချးလၢန့သ့အိၣ်လၢမၤကစီတၢ်ဂီၢ်တက့ၢ်.
- သ့နီၣ်ကျါဘၢန့ဒီးစုဖျါဖဲန့သုတၢ်မၤဝါထီၣ်ကသံဉ်အခါတက့ၢ်.
- အိးထီၣ်ပဲတြီမ့တမ့ၢ်ကလံၤတၢ်သ့ဖဲန့သုတၢ်မၤဝါထီၣ်ကသံဉ်အခါတက့ၢ်.
- တဘၣ်န့ၣ်တၢ်မၤဝါထီၣ်ကသံဉ်နီၣ်တဘျီတဂ့ၤ.
- ဖိသ့မ့အိၣ်န့ၣ်တဘၣ်သ့တၢ်မၤဝါထီၣ်ကသံဉ်တဂ့ၤ.





# တၢ်ဃုန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤအကျိၤ အကျဲ

- ဟံၣ်ကစၢ်
- တမ့ၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ
- ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ(9-1-1)

# ပဘဉ်ကိးမတၢတဂၤလၢကမၤစၢၤပုၤ

## ကိးဟံဉ်ကစၢ်

- ထံမ့အိဉ်လၢဟံဉ်ဖိလၢ်
- ဖဉ်ကပူၤဟးဂီၤ, တၢ်ချဉ်ဒၢဟးဂီၤ, တၢ်မၤကိၢ်တၢ်အိဉ်ဒၢဟးဂီၤ, တၢ်မၤကလၢဟံဉ်စးဟးဂီၤ
- ပဲတြီဒီးတၢ်ဘျးသဒၢဟးဂီၤ
- ဟံဉ်ခိဉ်ဒုးယွၤလီၤ
- ဖဲတၢ်ဟးလီၤပုၤမ့တမ့ၢ်ထံဖိဉ်ပုၤမ့တမ့ၢ်တၢ်အိဉ်လၢထံလီၤခွးကတၢ်.

## Non-Emergency

<p><b>3-1-1</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်ဟ့ဉ်ကလီမ့ဉ်အူတၢ်ဟ့ဉ်ပလီၤစးဒီး CO ကံသဝံစး.</li> <li>• ဟ့ဉ်ကဒါက့ၤတၢ်ကမ့ၢ်ဒီးတၢ်သူက့ၤသ့ဒါ.</li> <li>• တၢ်ပတံထီဉ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘဉ်ဃးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဒီး တၢ်ပူၤတၢ်ဖျးလၢနဟံဉ်ကစၢ်တဘျီဘဉ်က့ၤဒီးဆၢလၢဂ့ၢ်ပၤ ကိၢ်ကသမံသမိးတၢ်ဂ့ၢ်အံၤ.</li> </ul>
<p><b>1-800-222-1222</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်စုဉ်တၢ်ပျၢ်ဂ့ၢ်ကိၢ်အူ/တၢ်ပၤတၢ်ဆၢ.</li> </ul>
<p>Monroe County Department of Health <b>585-753-5171</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ဃီၤ, စီလီၤ, ယုၢ်, တၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်, တၢ်အနၢ, တၢ်ဖိဃၢ်, အိး(ကုၤ ထီဉ်ဘျဉ်), ဒီးကံအစုဉ်အပျၢ်.</li> </ul>
<p><b>2-1-1 Lifeline</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• မၤစၢၤလၢကန့ဉ်ဘဉ်လၢတၢ်ကရဲကရိအူၤဒီးဒီးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ.</li> <li>• တၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖးလၢခိဉ်န့ၢ်တၢ်ဆါ.</li> </ul>

## Emergency (9-1-1)

- မ့ဉ်အူ.
- ကိၢ်ယုၢ်ကတၢ်.
- တၢ်ထီလီၤသး.
- တၢ်ခးလီၤသး.
- တၢ်ထီဉ်ဟ့ဉ်ထီဉ်ဘျဉ်ဟံဉ်မ့တမ့ၢ်မၤတရီတပါတၢ်သိဉ်တၢ်သီ.
- ဂ့ၢ်ကိၢ်အူလၢတၢ်ကူဆါယါဘျီအဂီၢ်.

## လီတဲစိနိုက်ဂံလၢအရူဒိဉ်တဖဉ်

- မံၤ \_\_\_\_\_ လီတဲစိနိုက်ဂံ \_\_\_\_\_
- မံၤ \_\_\_\_\_ လီတဲစိနိုက်ဂံ \_\_\_\_\_
- မံၤ \_\_\_\_\_ လီတဲစိနိုက်ဂံ \_\_\_\_\_
- မံၤ \_\_\_\_\_ လီတဲစိနိုက်ဂံ \_\_\_\_\_
- မံၤ \_\_\_\_\_ လီတဲစိနိုက်ဂံ \_\_\_\_\_
- မံၤ \_\_\_\_\_ လီတဲစိနိုက်ဂံ \_\_\_\_\_
- မံၤ \_\_\_\_\_ လီတဲစိနိုက်ဂံ \_\_\_\_\_
- မံၤ \_\_\_\_\_ လီတဲစိနိုက်ဂံ \_\_\_\_\_
- မံၤ \_\_\_\_\_ လီတဲစိနိုက်ဂံ \_\_\_\_\_

## လၢစုၤကိးမံၤအကျါ

- စဲးနလံာ်ပရၢကိးနံၤဒဲး
- ဟ့ၣ်နတၢ်ဘူးတၢ်လဲလၢအဘၣ်ဒီးအဆၢအကတီၢ်
- မၤကဆိနဟံၣ်ကိးနံၤဒဲး
- ဟံာ်ဃာ်စ့တနီၤလၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဂီၢ်
- ဃုတၢ်မၤစၢၤ
- ဃုသ့ၣ်ညါအါထီၣ်နပုၤဟံၣ်ခိဉ်ဟံၣ်ဃၢၤ
- ဒီးသ့ၣ်ညါနဲထီၣ်တၢ်လၢပသးခုလၢနဟဲတုၤအိဉ်ဖဲအံၤလီၤ. ☺







