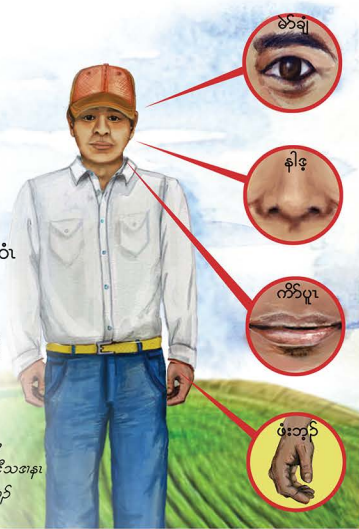


# ဒီသင်္ဘောလီနသး လာကသံဉ်မသံတၢ်ဟံာ် န့ဉ်တက့ၢ်.

## ၁ ဟးဆဲး ...

- ကသံဉ်မသံတၢ်ဟံာ်ကဟဲဘဉ်နဖံးဘျဉ် မ့တမ့ၢ်နနီၢ်ခိ န့ဉ်တက့ၢ်.
- ကသံဉ်မသံတၢ်ဟံာ်အဘျဉ် အစဉ်ဖိလၢအဆိဉ်လီၤတၢ်တ့ၢ် လၢသ့ဉ်ထံးတၢ်အဖီခိဉ်, ဟီဉ်ခိဉ်ညဉ်အဖီခိဉ်, ထံက့ၢ်လၢ တၢ်သ့ဉ်တၢ်ဖျးအဂီၢ်အပူၤ, ဝဲးထုစံဉ်တဖၣ်ဒီး တၢ်ပီးတၢ်လီၤအဂူၤအဂၤ ဒီး တၢ်မတၢ်ကတၢ်သီးလၢအစူးကါဝဲ မ့တ မ့ၢ် တၢ်ကတၢ်သီး (PPE) အဖီခိဉ်ကဟဲဘဉ်န့ၢ်တက့ၢ်.
- ကသံဉ်မသံတၢ်ဟံာ်အကမ့ဉ်ကမ့ဉ် လၢအဆိဉ်လီၤတၢ်တ့ၢ်လၢ ခိဉ်ယၤသ့ဉ်တဖၣ်တက့ၢ်.



သးထီၣ်အိၣ်ထီၣ်, ဖျီဉ်ခံထီၣ်, ဖျီဉ်ဖံး, နီဉ်ဖျီဉ် ဒီးခိဉ်ဖျီဉ် မ့တမ့ၢ် ကိတ်ဘဲ ဒ်သး ကဒီသးအန့ၢ် လၢကသံဉ်မသံတၢ်ဟံာ်အဘျဉ်အစဉ်သ့ဉ်တဖၣ် န့ဉ်တက့ၢ်.

## ၂ အိဉ်ယံးဒီး ...

- တၢ်စူးကါဟံာ် ကသံဉ်မသံတၢ်ဟံာ်အလီၢ် (တၢ်တြီယာ်အလီၢ်) လၢပုၤဝဲဝဲ , ဝဲလၢနထံဉ်တၢ်ပနီဉ်အိဉ်ဝဲအလီၢ်န့ဉ်တက့ၢ်.



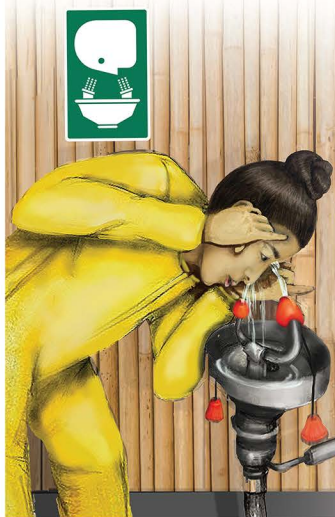
## ၃ သ့ကဆီ ...

- နစုဖဲတချးန အိဉ်, အိ, အိဉ်, အုဉ်ကမၤ တၢ်ပံာ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ညါသး, ဒီး တချးနလဲးနဉ် တၢ်ဟးလီၢ် မ့တမ့ၢ်တချးစူးကါ လီၤတဲစိ အခါတက့ၢ်.
- နနီၢ်ခိဒီးခိဉ်သ့ ဒီးထံ, ချါသိ, ဒီး တၢ်ပံာ်ခိဉ်, ဒီး သးထီဉ် ကုသီးအကဆီလၢ တၢ်မပုၤအခါတက့ၢ်.
- နတၢ်မတၢ်ကတၢ်သီး သ့ဉ်တဖၣ်, ဝဲအစူး ကါဝဲအလီၢ်ခံ ဟံလီၤဆိအိၣ် ဒီးတၢ်ကတၢ်သီးအဂူၤအဂၤသ့ ဉ်တဖၣ်တက့ၢ်.



## ၄ လုၤပိာ်မၤထွဲ ...

- ကသံဉ်မသံတၢ်ဟံာ်သ့ဉ်တဖၣ် မ့ၢ်လီၤဆံဉ် မ့တမ့ၢ် ဖံာ်ဘဉ်လၢနလီၤန့ဉ် သ့ကဆီအိၣ်တဘျီယီတက့ၢ်. ထံ, ချါသိဒီး တၢ်ထွဲသ့တဖၣ် ကဘဉ်ဟံာ်အိၣ်တဘျီယီဒီးန့ၢ် (တၢ်မၤကဆီတၢ်အပိးအလီၤတဖၣ်) န့ဉ်လီၤ. မ့ၢ်တဘျီယီဒီးန့ၢ်တဘျီန့ဉ်, သ့ကဆီဒီး ထံလၢအကဆီအိၣ်အမ့ၢ် ထံမ့က့ၢ်, ထံက့ၢ်ဖိ မ့တမ့ၢ် ကွဲသ့ဉ်တဖၣ်အပူၤတက့ၢ်.
- သ့ကဆီ နနီၢ်ခိဒီးခိဉ်သ့ ဒီးထံ, ချါသိ ဒီး တၢ်ပံာ်ခိဉ် လၢအဆိအချးဒီးသး ထီဉ်တၢ်ကတၢ်သီးလၢအကဆီန့ဉ်တက့ၢ်.



နမ့ၢ်ဆိကမိဉ်လၢ ကသံဉ်မသံတၢ်ဟံာ်အလီၢ် နအိဉ်မ့ၢ်တမ့ၢ်, အိဉ်တဆူဉ်တချး မ့တမ့ၢ် တၢ်စုဉ်ဘဉ်န့ၢ်, ဟံးန့ၢ်ကသံဉ်ကသီတၢ်မၤစၢၤ လၢအဆိလၢအချးတက့ၢ်.

<p><b>လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူကတီၢ်အပူၤ -</b></p> <p>မၤန့ၢ်ကသံဉ်ကသီတၢ်မၤစၢၤလၢ အဘျးဒီးန့ၢ် -</p> <p>မံၤ - _____</p> <p>အိဉ်ဆိးလီၢ်ကျဲ - _____</p> <p>လီၤတဲစိ - _____</p>	<p><b>တၢ်သံကွၢ်သံဒီး မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ဉ်ကိၢ်သးဂီၢ်အဂ့ၢ် -</b></p> <p>နမ့ၢ်လိဉ်ဘဉ် သိလုဉ်တီဉ်ပုၤဆါန့ဉ်, တဘဉ်အဝဲသ့ဉ်တက့ၢ် -</p> <p>မံၤ - _____</p> <p>အိဉ်ဆိးလီၢ်ကျဲ - _____</p> <p>လီၤတဲစိ - _____</p>	<p>ဆဲးကျိး ကီၢ်စဲဉ် မ့တမ့ၢ် ကလုဉ်တုဉ် တၢ်ဖိဉ်ဂၢ်ကသံဉ်မသံတၢ်ဟံာ်တၢ်သိဉ် တၢ်သီတၢ်ကရၢကရီ -</p> <p>မံၤ - _____</p> <p>အိဉ်ဆိးလီၢ်ကျဲ - _____</p> <p>လီၤတဲစိ - _____</p>
---	---	---

ဒ်သးကသ့ဉ်ညါအါထီဉ်တၢ်ကူစါအဂီၢ်, ဆဲးကျိးဘဉ် တၢ်ဖိဉ်ဂၢ်ကသံဉ်တၢ်စုဉ်တၢ်ပျီဝဲလီၢ် -

**1.800.222.1222**



သးအိဉ်သံကွၢ်ဘဉ်ပး ကသံဉ်မသံတၢ်ဟံာ်အဂ့ၢ်ခါ. ဆဲးကျိး -

**1.800.858.7378** တက့ၢ်.

(ကသံဉ်မသံတၢ်ဟံာ်အဝဲဒီး)

ဖိးစထၢဉ်တဘျီအံၤ ဘဉ်တၢ်ကွဲးကျိဉ်ထံက့ၢ်အိၣ်လၢ အဲကလံးကျိဉ်န့ဉ်လီၤ. တၢ်တလီၤပလီၢ်မ့ၢ်အိဉ်တမံၤမံၤန့ဉ်, ကဟံးန့ၢ်အဲကလံးကျိဉ်အံၤလၢ အဘဉ်လီၤ.