



မၤသ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၤလီၤန့ၣ်ကစၢ်သး

တၢ်ပၤဆၢတၢ်ဆူၤတၢ်ဆါအစဲထၢၣ် (Center for Disease Control – CDC) ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲလၢ ထံၣ်လီၤကီၢ်ပၤ တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဒီးတၢ်သံတၢ်ပျၤလၢထံၣ်ဇၢ်နီၤ မ့ၢ်တၢ်ကဲထီၣ်သး အခါၣ်သ့ၣ်လၢ ဖိဒဲးမိသၣ် 1-4 န့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲကီၢ်အမဲရကၤအပူၤ တနံၤဘၣ်တနံၤစ့ၣ်စ့ၣ်, ပုၤသံဝဲလၢတၢ်တဟ်သးအပူၤမ့ၢ်ဝဲ 11 ဂၤ, ဒီးတနံၣ် ဘၣ်တနံၣ် ပုၤသံအနီၣ်ဂံၢ်ခဲလၢ ဘျးထီၣ်လၢ 4,000 ဂၤဃုာ်ဃုာ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲအဒုယၢန့ၣ်အပူၤ, ပုၤလီၤအျးထံသံအနီၣ်ဂံၢ်ခဲလၢမ့ၢ်ဝဲ 216 ဂၤ စးထီၣ်ဖဲ 2018 တၢ် 2021 န့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ

တၢ်ကဘၣ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ ဖိသ့ၣ်တဖၣ်ထီၣ်ဖဲ အအိၣ်ဘျးဒီးထံအိၣ်အလီၤအကဟံၣ်ကပၤ, ဖဲအဝဲ သ့ၣ်ပီၤထံမ့ၢ်ဘၣ် ဒုၣ်လီၤန့ၣ်လီၤ. ထီၣ်ဘိန့ၣ်မၤလီၤတၢ်လၢ ပုၤတဂၤအိၣ်ဘျးဒီး ဖိသ့ၣ်အကဟံၣ် ကပၤ, လီၤဆိဒုၣ်တၢ် ဖိသ့ၣ် 5 န့ၣ်ဆူၤအဖီလၢန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဟးဟံၣ်တၢ်လီၤကွဲလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲ

လၢတက့ၤတၢ်တဘျီဟံၣ်တၢ်တၢ် တၢ်လီၤကွဲတဖၣ်ဖဲထံကျိတၢ်, မ့ၢ်လၢဖိသ့ၣ်လဲၤဟးန့ၣ် လီၤကွဲသ့အသီလီၤ. တၢ်ထၢန့ၣ်ခလိၣ်ရဲ(န့)အပီးအလီ (Chlorine floaters) လၢအကွၢ်ဂီၤ လီၤကံဒ် တၢ်လီၤ ကွဲဆုၣ်ဖိကီၢ်ဖဲအဂီၢ်လီၤအဲၣ်/တၢ်လီၤကွဲတဖၣ်အသိး တၢ်ကၤဟးဆဲး စ့ၣ်ကီၢ်ဝဲ ဖဲအိၣ်ဒီး ဖိသ့ၣ်ဆဲးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢကွၢ်ထံတဖၣ်

ဟံၣ်လီၤကအိၣ် ဖိသ့ၣ်အတၢ်ပီၤထံအလီၤတဖၣ်, တၢ်လျာ်ထွဲ, ထံစဲ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ပူၤတၢ်လီၤလၢ တၢ်ထၢန့ၣ်ဟံၣ်သ့အလီၤ, ဒီးကျိၣ်လီၤလၢအိၣ်အီၤတက့ၢ်.

တၢ်ပီၤထံအလီၤတဖၣ်

တၢ်ကျိၣ်ဘၢဃာ်တၢ်ပီၤထံအလီၤ ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ပလီၤအပီးလီၤတၢ်ပီၤထံလီၤ မၤအါထီၣ်စၢၤ တၢ်ဒိသဒါလၢ တၢ်ပူၤဖျးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. သမံသမိးကွၢ် တၢ်ပီၤထံလီၤကီၢ်တီးဒီး လၢကမၤလီၤတၢ်အထံတဖၣ်တဒုၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

ပုၤတဝၢတၢ်ပီၤထံလီၤတဖၣ်

န့ၣ်အိၣ်ဒီး ပုၤတဝၢတၢ်ပီၤထံအလီၤန့ၣ်, မၤလီၤတၢ်လၢအအိၣ်ဒီးပုၤပၤသးသမ့ၤ ဘၣ်ဆၣ်ပုၤပၤသးသမ့ၤ တမ့ၢ် ပုၤကွၢ်ထွဲဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်.

တၢ်ပီၤထံလီၤအခါၣ်ချူ

ဟံၣ်ပၤကွၢ် ဃီ, ဟံၣ်ဃီပီးလီၤလၢအိၣ်လၢတၢ်ချူတဖၣ် ဒီးတၢ်လီၤကွဲတဖၣ်လၢ တၢ်ပီၤထံလီၤတဖၣ်အခါၣ်ချူတက့ၢ်. ဖိသ့ၣ်ဆဲးဟးလီၤထီၣ်သီတဖၣ် ဟးထီၣ်တၢ် ဖဲနတဟ်သးအခါသ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢအထျးန့ၣ်ပုၤအသးတဖၣ်

မၤစ့ၣ်လီၤတၢ်လၢအထျးန့ၣ်တၢ်သးစဲတဖၣ် (လီတစိစိစ့, အိၣ်လဲးထီၣ်ပီးလီ, တၢ်ဟးအိၣ်သကီးပုၤအဂၤတဖၣ်).

ဟံၣ်ကရၢၢ်ဒီးကရၢၢ်အတၢ်တဖၣ်

တၢ်ဟ့ၣ်ကျၢၣ်လၢ တၢ်ကရၢၢ်ဃာ် ဒီးတံတံဃာ်တၢ်တဖၣ်ဖဲ ကမ့ၢ်တၢ်ပီၤထံအလီၤ, တၢ်ဟံၣ်ဃာ် ထံအကမၤ မ့တမ့ၢ် ထံအိၣ်အလီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤဖိဃာ်သီး ကဘၣ်မ့ၢ်ထဲဒုၣ် ပုၤနီၣ်ဒိဒိနီၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်ကျၢၣ်လၢ တၢ်ကဒုၣ်ကရၢၢ်ဃာ်တၢ် 4 ကပၤလီၤလၢအထီအိၣ်ဝဲအစ့ၤကတၢ် 4 ခိၣ်ယီၤဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဒိဃာ် တၢ်အလီၤကဘၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢ အပံးတံဒုၣ်အတၢ်သ့ဝဲ, ဒီးတၢ်လၢအပံးတံဒုၣ်အတၢ် သ့ဝဲ ဖိသ့ၣ်ဖိတတၢ်အလီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ပီၤထံလီၤအတၢ်ပီးတၢ်လီၤတဖၣ် ကဘၣ် အိၣ်ယံးဒီးတၢ်ဒုၣ်ကရၢၢ်ဃာ်တၢ်အလီၤ ဒ်သီးတၢ်စ့ၣ်ကါအီၤ ဒ်သီးလီၤဆုၣ်နီၤလၢ တၢ်ထီၣ်ယီၤအီၤတသ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

သိၣ်လိန့ၣ်ယၢဖိသ့ၣ်

သိၣ်လိန့ၣ်ယၢဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်ဃး ထံအတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်အဂ့ၢ်, ဆူမူ (life jackets) ဒီးတၢ်ယၢလီၤထံဖဲထံဒိၣ်အလီၤ အရဲဒိၣ်တဖၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်. သိၣ်လိန့ၣ် ယၢစ့ၣ်ကီး ဖိသ့ၣ်လၢအနီၣ်ဒိၣ် တဖၣ်ဘၣ်ဃး တၢ်လဲၤလီၤဆူထံကျိပူၤ မ့တမ့ၢ် နီၣ်ပူၤအတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢ တအိၣ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတၢ် မ့တမ့ၢ် ဆူမူတဖၣ် အဂ့ၢ် တက့ၢ်. မၤသ့ၣ်နီၣ်အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ဃး တၢ်ယၢထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်စ့ၣ်ဖျန့ၣ်လီၤဆူထံကျိ, လီၤဆိဒုၣ်တၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်တထံန့ၣ်လီၤထံခဲဒီးအလီၤတက့ၢ်. တၢ်မၤလီၤလုတၢ်လၢ အလီၤဘၣ်ယိၣ်န့ၣ် တၢ်တကၤဟးအီၤဖဲထံကျိနီၣ်ကျိဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ထံလၢအချၢၣ်လီၤသကၤတဖၣ်

ပဒုၣ်ထံချၢၣ်ကီၢ်လိၣ် ဖဲ နီၣ်ပူၤ, ကမၤပူၤ, ထံဖိကျိ, ဒီးတၢ်ပီၤထံအလီၤတဖၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်တၢ်ကီၢ်ခဲဒိၣ်မးလၢ တၢ်တသ့ၣ်ညါဝဲ ထံချၢၣ်ကီၢ်လိၣ်အတိၣ်အိၣ်ထံလဲၣ် မ့တမ့ၢ် ဂၢ်ကျိၤထံလဲၣ်အဂ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်လီၤတံးန့ၣ်ဆူ ထံချၢၣ်ကီၢ်လိၣ်အပူၤ ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လီၤအျး, တၢ်သံတၢ်ပျၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆူၤတၢ်ဆါတၢ်သဘၣ်ဘၣ် လၢအနးနးကလံာ်သ့ဝဲဒ်အမ့ၢ် ကွၢ်ဂီၤဒွဲတၢ်တၢ်တၢ်ချၢၣ်တနံၤဘၣ်လီၤဘၣ်စး (hypothermia) န့ၣ်လီၤ.

ဟးဆဲးတၢ်အိၣ်သးအိၣ်

တၢ်အိၣ်သးအိၣ်ဖဲ ထံအကဟံၣ်ကပၤ ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်မ့ၢ်သးဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ဆၢတံာ်ကမ့ၢ်တၢ်, တၢ်ဟံၣ်သျှာ်ဟံၣ်သးလၢအလီၤဘၣ်ယိၣ် အါထီၣ်, တၢ်တကန့ၣ်ဃုာ်တၢ်, ဒီးတၢ်ခိဆၢလီၤသးအဆၢကတီၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စး သ့န့ၣ်လီၤ.

မသင့်ညါနုပဂ်လီနနီကစၢ်သးအတၢ်ဟံထွဲ

တၢ်ကီၢ်တၢ်ချဲတဖၣ်

တၢ်ကဘၣ်ဟံပနီၣ်လီၤ စးမၤကီၢ်ထီၣ်ထံ (water heaters) ဖဲဟံပၤကဘၣ်မ့ၢ် 120° ဖဲရံၣ်ဟံးန့ၣ်လီၤ. မိၢ်ပၤဒီးပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ တဖၣ် မၤအါထီၣ် တၢ်တၢ်ခါထံၣ်ချဲဒုး လီၤသဘူၤတၢ်အပီးလီ (anti-scald devices) လၢအကမၤလီၤတၢ်ဝဲဒၣ် ဟံပၤထံကီၢ်ပုၤဖျဲးဝဲလၢဖဲဒဲးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်ဆဲးဟးလိထီၣ်သီအတၢ်ပုၤဖျဲး

ဖဲဖိသၣ်ဆဲးဟးလိထီၣ်သီအကမၤဟံကပၤ ကျၢ်ဟံလီၤတၢ်ဟးလီၤအလီၢ်ဆုၣ်နီၤခိၣ်ပံး

တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲသဲးစးတၢ်ဘျၢ

အ့ဒယါန့ၣ်သဲးစးတၢ်ဘျၢ (Indiana law) ဟံပနီၣ်ဝဲလၢ ဖိသၣ် 13 နံၣ်ဒီးဆူအဖီလာ် ကဘၣ်ကၤဝဲဒၣ် ဆူမူ (Life Jacket) လၢ US Coast Guard တၢ်လိာ်ဝဲဖဲအဒီးချဲ ကဘၣ်လဲၤတၢ်အခါန့ၣ်လီၤ. ဆူမူ (Life Jacket) တမ့ၢ်တၢ်လၢအမၤပုၤဝဲဒၣ် ပုၤနီၣ်ဒိၣ် အတၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲအလီၢ်ဘၣ်.

တၢ်ပီၤထံ တၢ်မၤလိတဖၣ်

န့ၣ်ဆဲးလီၤန့ၣ်နီၣ်ကစၢ် ဒီးန့ၣ်အမံၤဖဲ တၢ်ပီၤထံ တၢ်မၤလိအပူၤတက့ၢ်. တၢ်ပီၤထံ တၢ်မၤလိ မ့ၢ်တၢ်အရဲဒိၣ် လၢတၢ်ဒီသဒါ တၢ်လီၤအးထံသံအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤလိဘၣ်ဃးတၢ်မၤပုၤဖျဲးသးအဂီၢ်

မၤလိနုပဂ် CPR အဂီၢ်ဒီးကတီၢ်ဟံ တၢ်မၤပုၤဖျဲးသးအတၢ်ပီးတၢ်လီၤ, လိတဲစိ ဒီးဂုၢ်ဂီၢ်အူအနီၣ်ဂီၢ်တဖၣ် ဖဲအဘျးဒီး တၢ်ပီၤထံလီၤကိးတီၤဒီးတက့ၢ်.

ပုၤကွၢ်ထွဲဖိသၣ်ဆဲးဒီးဟံပဖိဃီဖိ

သိၣ်လိန့ၣ်လီၤ ပုၤတကၤကၤလၢအကွၢ်ထွဲန့ၣ်တဖၣ် ဘၣ်ဃးတၢ်ပုၤဖျဲးဒီးထံခီၤနီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. သမံသမံးကွၢ်အဝဲသ့ၣ် အတၢ်ပီးတၢ်လီၤ ဒီးသံကွၢ်အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် လၢအကဲထီၣ်သးသ့ၣ်ဒီးန့ၣ် ဖဲထံခီၤနီၣ်ကမၤဟံကပၤ အဂီၢ်တက့ၢ်.

သ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဘၣ်ဃး ပဂ့ၢ်ပကျိၤ

တၢ်ဒီသဒါ တၢ်မၤဆူမၤဆါ ဖိသၣ် အ့ဒယါန့ၣ် (Prevent Child Abuse Indiana) အၢၣ်လီၤအိၣ်လီၤအသး လၢ ကဒီသဒါ တၢ်မၤဆူမၤဆါ ဒီး တၢ်တကန့ၣ်ဃုာ် ပုၤဖိသၣ် န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်မၤတၢ်ဒ်အံၤအသိ, ပဒုးအိၣ်ထီၣ် Indiana လၢအမ့ၢ် တၢ်လီၤ လၢအပုၤဖျဲးဒိၣ်ထီၣ်, ဂုၤဒိၣ်ထီၣ် လၢပုၤဖိသၣ်တဖၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဒီး တၢ်မၤစၢၤဂီၢ်ထံးတဖၣ်

လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ် တၢ်ဒီသဒါဒီးမိၢ်ပၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, တၢ်မၤစၢၤဂီၢ်ထံး တဖၣ်, န့ၣ်လီၤကွၢ်ပဟံးယဲၤသန့ မ့တမ့ၢ် ကိးပုၤဖဲ 1.800.CHILDREN (1.800.244.5373)



ဟံဖျါထီၣ် တၢ်မၤဆူမၤဆါ ဖိသၣ်

လၢကဟံဖျါထီၣ် တၢ်မၤဆူမၤဆါ ဒီး တၢ်တကန့ၣ်ဃုာ် ဖိသၣ်အဂီၢ်, ဝံသးစူၤ ကိး 1.800.800.5556



ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ ပတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်

မၤစၢၤ ဆိၣ်ထွဲ ပ ကီၢ်စ့ၣ်ဒိဘျၢ တၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ် လၢကဒီသဒါ တၢ်မၤဆူမၤဆါ ဒီး တကန့ၣ်ဃုာ် ဖိသၣ် ခီဖျိ ပုၤ ပုၤဖိသၣ်လၢအဆိ လဲစ့ၣ်အဘျၢ (Kids First License Plate) န့ၣ်တက့ၢ်. ကွၢ် န လီၤကဝီၤ BMV မ့တမ့ၢ် www.in.gov/dcs/2456.htm လၢကမၤန့ၢ် အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်.



ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

ပဝဲခဲလၢ်ပဘၣ်သျှၣ်ဘၣ်သးထံ, ဒီးမ့ၢ်တၢ်လၢအဟ့ၣ်ပုၤတၢ်သျှၣ်ခါသးခါဒိၣ်နီၣ်မး သ့အသိး, ဟ့ၣ်ပုၤတၢ်သျှၣ်အးသးအး သ့စ့ၢ်ကိး န့ၣ်လီၤ. ဃုာ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤယိယိဖိ ပမၤလီၤတၢ်စၢၤပုၤခဲလၢ်အတၢ်ပုၤဖျဲးသ့န့ၣ်လီၤ.

PCAIN. ORG