



မိမိတို့ ကွဲနမိလ်.

မိနသုညါခါ.

ဖဲနဟ်တုနဖိဒီး နမိဝါ မုတမ့ ပုဟ်တုတၢ်ကွဲထွဲတၢ်ကၠအခါ, နမၤလၢအဝဲသ့ကွဲထွဲန့ၢ်ဒ်န့ၢ်လိာ်ဘၣ်အသိး—ဘၣ်ဆၣ်တၢ်န့ၣ် ကဲထီၣ်သး ဒ်န့ၢ်လိာ်ဘၣ်အသိးတသ့ထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤအါကၠမၤစၢၤဝဲလၢ တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ကွဲထွဲ, ပုၤဃုာ်ဒီး ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ အတၢ်ဂံၢ်ကီ, တၢ်စုးကါကသံၣ်မုၤဘျီ, တၢ်သၣ်ဒိၣ်သး ဖျိးအတၢ်ကီတၢ်ခဲတဖၣ်, မုတမ့ ဟံၣ်ပုၤဃုာ်တၢ်စုးဆူၣ်ခိၣ်တကး, တၢ်လီၤဘၣ်ယိာ် လၢတၢ်မၤဆူၣ်မၤဆါဒီး တၢ်တကန့ၣ်ဃုာ်တၢ်ဒိၣ် အါထီၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွဲထွဲတဖၣ် အိၣ်ဒီးအတၢ်လဲၤခိၣ်ဖျိၣ် မုတမ့ တမ့ဝဲဒၣ် ဖိဒ်ဖိသုာ်တဖၣ်အတၢ်မၤလၢနီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တဲသကိးတၢ် လီၤတၢ်လီၤဆဲး မ့ၢ်တၢ်အရဲဒိၣ် လၢနဖိအတၢ်ပုၤဖျိးအဂီၢ်, မ့ၢ်လၢတၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ကွဲထွဲပၤဆူၣ်တၢ်ထဲတဖၣ်ဖိ ဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိာ်ဒိၣ်ဒိၣ်မၤလၢ နဖိဆဲးအ ကိၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်အိၣ်ထီၣ် တၢ်ကမၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်မၤလၢသ့န့ၣ်လီၤ. ဟံးန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနကမၤလီၤတၢ်ဝဲဒၣ်န့ၣ် မိဝါ/ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွဲထွဲနဖိ တချုးဖဲနဟ်တုအါထဲတၢ်ခါဒီးအဝဲသ့တပုၤဃုာ်အါတက့ၢ်. ကွဲဘၣ်အဝဲသ့အတၢ်ဘၣ်ထွဲခိၣ်ဆၢလိာ်သးတက့ၢ်. မၤလီၤတၢ် တၢ်ဘၣ်နဖိမၤတဖၣ် ဒီးအဝဲသ့အတၢ်ဘၣ်ထွဲခိၣ်ဆၢလိာ်သးကၠးဝဲဘၣ်ဝဲအဂ့ၢ်တက့ၢ်.

မိနမိဝါ/ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွဲထွဲ

- လိာ်ဘၣ်ဝဲလၢနဖိကမၤတၢ်တမံၤမၤလၢအတမ့ၢ်တၢ်နီၢ်ဒီးအဝဲသ့အသးန့ၣ်ခါ.
- ဖဲနဖိတမၤထွဲအတၢ်ဘျီ မုတမ့ တမၤထွဲအတၢ်န့ၣ်လီၤအခါ မၤဆၢက့ၢ်နဖိ တလၢကွဲအခါခါ.
- မ့ၢ်အဒူးန့ၣ်အတၢ်သၣ်ဒိၣ်သးဖျိး မုတမ့ တၢ်သးတစုးဖဲနဖိဟီၣ် မုတမ့ ဆဲးထုးဆဲးပုၤသးအခါခါ.
- ကိးနဖိအမၤတဂ့ၢ်တဝါ မုတမ့ တဲတၢ်ကတိၤတဂ့ၢ်တဝါတမံၤမၤဒီးနဖိခါ.
- ဆိကမိၣ်ဝဲလၢတၢ်မၤပျံးနဖိမ့ၢ်တၢ်လီၤန့ၢ်လၢအဂီၢ်ခါ.
- မၤဆါနဖိခါ.
- အိၣ်သးအိၣ်ခါအါတလၢ မုတမ့ စုးကါကသံၣ်မုၤဘျီတဖၣ်ဖဲနဖိအကပၤခါ.

နမ့ၢ်စးဆၢတၢ်သံကွဲၢ်လၢအမ့ၢ် “မ့ၢ်” ဖဲတၢ်သံကွဲၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအကျါတခါခါန့ၣ်, နဖိအိၣ်ဖဲတၢ်လီၤဘၣ်ယိာ်အပုၤသ့န့ၣ်လီၤ. မၤတၢ်လၢအဘၣ်တမံၤမံၤ – ဃုာ်တၢ်ပုၤလၢကကွဲထွဲနဖိလီၤတၢ်လီၤဆဲးတက့ၢ်.



တၢ်လၢပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကၠးသ့ၣ်ညါ

တၢ်ကျဲၤဘၣ်အီၤဖဲအဟီၣ်ဖၢမုၢ်

- တၢ်မနုၤလၢအဆိကတီၢ်စၢၤန့ၣ်ဖိဆဲးဖိအတၢ်ဟီၣ်အဖၢမုၢ်. ဒုးန့ၣ်နမၤဝၢ/ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢ အကမၤမၤန့ၣ်နမၤခၢၣ်န့ၣ်ဖိဆဲးဖိအသး တချုးဖဲန့ၣ်ဟးထီၣ်အခါ.
- မၤဟီၣ်လီၤန့ၣ်ဖိဆဲးဖိတၢ်ပုၤလၢဖျဲးအလီၢ် ဒီးမၤအကိးတဲဘၣ်န့ၣ်တဘျီဃီဖဲန့ၣ်ဖိဆဲးဖိဟီၣ်တပတၢ်အခါ.
- တၢ်မနုၤလၢန့ၣ်ဖိမၤအီၤမၤန့ၣ် ဒီးတၢ်လီၤကွဲးမနုၤလၢအဝဲလီၤကွဲးမၤန့ၣ် ဒုးန့ၣ်နမၤဝၢ/ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢ န့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဖိလီၤကွဲးသကိး တပုၤဃီမၤန့ၣ်မနုၤအဂ့ၢ်.

မံၤဘၣ်ဝဲပုၤပုၤဖျဲးဖျဲး

- ထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်န့ၣ်ဖိဆဲးမံၤထဲတကၤဒီး ဒီးတမံဒီးပုၤနီၣ်ဒိၣ် မ့တမ့ၢ် ဖိသၣ် အဂၤတကၤဂၤနီၣ်တဘျီဘၣ်.
- ထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်န့ၣ်ဖိဆဲးမံၤလၢအချၢတကပၤဖဲအစၣ်ပုၤ/ဖိသၣ်ဆဲးလီၤမံၤပုၤ/Pack 'n Play အပုၤဒီး တၢ်တဘျီဟံၣ်မံၤအီၤဖဲ လီၤဆ့ၣ်နီၤဖးဒိၣ် ကပုၢ်, လီၤဆ့ၣ်နီၤ, မ့တမ့ၢ် လီၤမံၤဒါကပုၢ်တမံၤမံၤအပုၤဘၣ်.

တၢ်ဆိတလဲဖိသၣ်အခံပး/တၢ်ထီၣ်တၢ်ဟးလီၢ်

- ကဘၣ်ဆိတလဲခံပး မ့တမ့ၢ် ဒုးထီၣ်တၢ်ဟးလီၢ်ဒဲလဲၣ်အဂ့ၢ်. ဒုးသ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ်လၢတဘျီနီၣ်တမံၤဖဲတၢ်ကဲထီၣ်ဒီးန့ၣ်သတျါက လၢအခါ.
- အိၣ်ဟံၣ်ဒီးတၢ်ကတၢၢ်သးဒီးဖိသၣ်အခံပးကဆိဖဲန့ၣ်ပုၤ.

အိၣ်တၢ်

- အါတက့ၢ်န့ၣ်အိၣ်တၢ်ဆဲးအါ ဒီးတၢ်န့ၣ်တဘျီနီၣ်မံၤ ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်တအိၣ် တၢ်ခဲလၢကဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- အိၣ်တၢ်လီၤလုၤလီၤဆၣ်န့ၣ်ကတဘျီနီၣ်တမံၤဘၣ်.

တၢ်ပုၤဖျဲးလၢထံၣ်ခါနီၣ်

ထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်ကွၢ်ထွဲဃာ်န့ၣ်ဖိမဲအိၣ်ဖဲတၢ်လၢထံၣ်ခါနီၣ်, တၢ်ပီၤထံၣ်အလီၢ်, ထံၣ်ကျိပုၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ပုၤတၢ်လီၤတမံၤမံၤလၢအအိၣ်ပုၤဒီးထံ, ဃာ်ဒီးတၢ်ဟးလီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သိၣ်သီအီၤ

တဘျီဒဲ, ကိးဃါ, ကွၢ်အီၤလၢတၢ်မံၤမံၤ, တရုၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်လုၤတက့ၢ်တဂ့ၢ်.

တၢ်လၢနမၤသ့မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

ဖဲဟးထီၣ်ဖဲဟံၣ်ပုၤအခါ

- ဟံၣ်တၢ်ဃာ်န့ၣ်လီၤတဲစီၣ်နီၣ် ဒီးဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၢ်နီၣ်ဂီၢ်အဂၤတဖၣ်.
- ဒုးသ့ၣ်ညါ နမၤဝၢ/ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢအကိးဃာ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤ တဘျီဘျီသ့.
- သံကွၢ်တၢ်ဒီးပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲဖဲန့ၣ်တအိၣ်ဟံၣ်အခါ.

ဖဲန့ၣ်တၢ်ဆၢတၢ်ဟံၣ်အခါ

- သံကွၢ်နမၤဝၢ/ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ လၢအဝဲသ့ၣ် မၤမနုၤလဲၣ်အဂ့ၢ် ဖဲန့ၣ်တအိၣ်ဟံၣ်အခါ.
- သံကွၢ်န့ၣ်လၢဖဲန့ၣ်တအိၣ်ဟံၣ်ဝဲအလီၢ်ခံမ့ၢ်အဘၣ်သျှာ်ဘၣ်သး နမၤဝၢ/ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအဂ့ၢ်.
- သမံသမိးကွၢ်န့ၣ်အတၢ်သျှာ်ဟံၣ်သး, လီၤဆီဒၣ်တၢ်ဖိသၣ်ဆဲးဖိ မ့တမ့ၢ် ဖိသၣ်ဟးလီၤထီၣ်သီ. မ့ၢ်န့ၣ်ဖိဖျါလၢတၢ်ဘၣ်အီၤမၤဒီး သျှာ်ဖံသးညီၤခါ.
- နမ့ၢ်တယၢ်လၢတၢ်လဲၤကမၤသးဒီးန့ၣ်တမံၤမံၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ် တၢ်မၤဆါတမံၤမံၤလဲၣ်န့ၣ်, မၤစၢၤအီၤတဘျီဃီ.

သိၣ်လိန့ၣ်လိန့ၣ်

- ပုၤဖဲန့ၣ်ဟံၣ်ခိၣ်ဟံၣ်ဃၢၤလၢန့ၣ်သ့အမံၤ လၢအဝဲသ့ၣ်ကိးဃီ မ့တမ့ၢ် လဲၤဆၢအအိၣ်သ့ ဖဲအဝဲသ့ၣ်ဆိကမိၣ်လၢအအိၣ်ဖဲတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် ကတီၢ်အခါ.
- ကဘၣ်ကိး “911” ဖဲဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၢ်တၢ်မၤသးကတီၢ်ဒဲလဲၣ်အဂ့ၢ်.
- တဘျီနီၣ်တမံၤလၢအကကတၢ်သးကိးတၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်ဃး အတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အိၣ်ဒီးနမၤဝၢ/ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ် ထွဲအဂ့ၢ်.

ဃၢကွၢ် တၢ်ကွၢ်ထွဲအလီၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ

- မ့ၢ်န့ၣ်ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ထွဲအလီၢ်အိၣ်ဒီးလံာ်ပျဲလဲၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အျာ်သးခါ.
- ပုၤနီၣ်ဒိၣ်အတၢ်ချးဃု (ratio) ဒီးဖိသၣ်အဂီၢ်မနုၤလဲၣ်.
- အဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်ဆိးလီၤမၤသးဒဲလဲၣ်...အိၣ် ဒီးတၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤလၢအလီၤသဒါ, ထံလီၤဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်ခါ.
- ကဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပုၤဖျဲးလၢတၢ်မံၤတၢ်ဂဲၤအဂီၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲး.
- ကိးလီၤတဲစီၣ် မ့တမ့ၢ် လဲၤဟးလီၤကွဲးတဘျီဘျီလၢတၢ်တဲစီၣ်ဟံၣ်အီၤ ဖဲမၤဆါခီအဆၢကတီၢ်ဒီးသံကွၢ်, “ခဲအံၤယဖိအိၣ်ဖဲလဲၣ်.”

တၢ်မၤစၢၤလၢ်ထံးတဖၣ်

- လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ကၠုၣ်လီၤဆိဘၣ်ဃးတၢ်အံးထွဲကွၢ် ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဖဲ လီၤကဝီၤတၢ်မၤစၢၤလၢ်ထံးတဖၣ်အဂီၢ်, ကိးဖဲ **1-800-CHILDREN** မ့တမ့ၢ် “211”.
- တၢ်ကိးတဲဘၣ်ဃး ဟံၣ်ပုၤဃီပုၤတၢ်စုၤဆၢၣ်ခိၣ်တကးအတၢ်ဂ့ၢ်ချၢသ့ၣ် ဒီးတၢ်မၤစၢၤတလၢ်အပူၤသ့ဖဲ, ထံလီၤကိၢ်ပုၤဟံၣ်ပုၤဃီပုၤ တၢ်စုၤဆၢၣ်ခိၣ်တကးဂ့ၢ်ဂီၢ်အလီၤတဲစိ (National Domestic Violence Hotline) အဂီၢ် **1.800.799.7233**
- ကိး “988” လၢကသံကွၢ်ဘၣ်ဃး ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆၢၣ်အိၣ်ချၢ အဂီၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- လၢကဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်မၤဆူၤမၤဆါ မ့တမ့ၢ် တၢ်တကန့ၣ်ဃာ်ဖိသ့ၣ်အဂီၢ်, ကိးဘၣ်ဖဲ အ့ဒယါန့ၣ် တၢ်မၤဆူၤမၤဆါ/တၢ်တကန့ၣ်ဃာ် ဖိသ့ၣ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အလီၤတဲစိ (Indiana Child Abuse/Neglect Hotline) **1.800.800.5556**



သ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဘၣ်ဃး ပဂံၢ်ပကျိၤ

တၢ်ဒိသဒါ တၢ်မၤဆူၤမၤဆါ ဖိသ့ၣ် အ့ဒယါန့ၣ် (Prevent Child Abuse Indiana) အၢၣ်လီၤအိၣ်လီၤအသး လၢ ကဒိသဒါ တၢ်မၤဆူၤမၤဆါ ဒီး တၢ်တကန့ၣ်ဃာ် ပှၤဖိသ့ၣ် န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်မၤတၢ်ဒ်အံၤအသံ, ပဒးအိၣ်ထီၣ် Indiana လၢအမ့ၢ် တၢ်လီၤ လၢအပူၤဖျဲးဒိၣ်ထီၣ်, ဂ့ၢ်ဒိၣ်ထီၣ် လၢပပှၤဖိသ့ၣ်တဖၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဒီး တၢ်မၤစၢၤလၢ်ထံးတဖၣ်

လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ် တၢ်ဒိသဒါဒီးမိၢ်ပၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, တၢ်မၤစၢၤလၢ်ထံး တဖၣ်, န့ၣ်လီၤကွၢ်ပဟံၣ်ယဲၤသန့ မ့တမ့ၢ် ကိးပှၤဖဲ **1.800.CHILDREN** (1.800.244.5373)



ဟံၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်မၤဆူၤမၤဆါ ဖိသ့ၣ်

လၢကဟံၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်မၤဆူၤမၤဆါ ဒီး တၢ်တကန့ၣ်ဃာ်ဖိသ့ၣ်အဂီၢ်, ဝံးစူၤ ကိး **1.800.800.5556**



ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ ပတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်

မၤစၢၤ ဆိၣ်ထွဲ ပ ကီၢ်စဲၣ်ဒိဘျီ တၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ် လၢကဒိသဒါ တၢ်မၤဆူၤမၤဆါ ဒီး တကန့ၣ်ဃာ် ဖိသ့ၣ် ခိၣ်ပျီ ပှၤ ပှၤဖိသ့ၣ်လၢအဆိ လဲစ့ၣ်အဘျီ (Kids First License Plate) န့ၣ်တက့ၢ်. ကွၢ် န လီၤကဝီၤ BMV မ့တမ့ၢ် www.in.gov/dcs/2456.htm လၢကမၤန့ၢ် အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်.

တၢ်မၤသကိးတၢ်တပူၤဃီ, လၢတၢ်ဒိသဒါစၢၤတၢ်အဂီၢ် မ့ၢ်တၢ်လၢအကဲထီၣ်သးသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ