Prevent Child Abuse Indiana
A Division of The Villages
A Chartered State Chapter of Prevent Child Abuse America

INDIANA CARE
Kids First
PREVENTING CHILD ABUSE

ဖိသည်ဆံးဖိ ခဲလက်ဟိုဉ်လီၤ

တၢ်ဟိုဉ်နှုဉ် မၢ်တၢ်လၢအညီနုၢ်လီၤ

ဖိသည်ဆံးဖိတဖဉ် ဟိုဉ်, အါအါ, ဒီး တၢ်အံၤမၢ်တၢ်လၢအညီနုၢ်လီၤ. မိၢ်ပၢ် ဒီး ပှၤဟှၤ်တၢ်ကွၢ်ထွဲတဖဉ် ရဲဉ်ကျဲၤဝဲတၢ်ဟိုဉ်ဒ်လဲဉ်နှုဉ် အရဒိဉ်နှုဉ်လီၤ. တၢ်တရူၤဖိသည်ဆံးဖိနှုဉ် တၢ်တူၢ်အီၤတသၢနီတစဲးဘဉ်, မၢ်လၢ ဒုးအိဉ်ထိဉ် တၢ်ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံး နုးနုးကလဲာ်, တုၤလၢ တၢ်သံသၢနှုဉ်လီၤ. ဆိကမိဉ်နှုၢ် တၢ်ထံဉ်တၢ်ဆိကမိဉ်လၢလာ်တဖဉ် လၢကဟးဆုံး တၢ်တရူၤဖိသည်ဆံးဖိ တၢ်ဆါပနီဉ်/တၢ်မၤဘဉ်ဒိ ခိဉ်နုးနုးကလဲာ် ဒီး တၢ်ကွၢ်ထွဲ ဖိသည်ဆံးဖိတဖဉ် လၢကျိၤကျဲလၢတၢ်ကဟုကယာ်လုၢ်ဒိဉ်ထိဉ် အီၤလၢအပူၤဖျဲးနှုဉ်တကၢ်.

တၢ်ဟှၤ်ကူဉ်တဖဉ် လၢကမၤမၢ်ထိဉ် နဖိသည်ဆံးဖိအသး

- ကွၢ်အသည်ဝံၤအသး ဧါနှုဉ်တကၢ်.
- ကွၢ် ဖိသည်တၢ်ပးခံ ဘဉ်အၤဧါနှုဉ်တကၢ်.
- ကိး ကသံဉ်သရဉ် ဖဲဖိသည်ဆံးဖိမၢ်ဖျါလၢအဆိး ကနှုဉ်တကၢ်.
- လဲၤကိးဖိသည်ဆံးဖိလၢကဟး လိာ်ကွဲမှတမၢ် ဒိးသိလှဉ်တကၢ်.
- စိာ်ဃာ် မှတမၢ် မၤယဲာ်ယီၤဖိသည်ဆံးဖိကဖိက ဖိတကၢ်.
- ဟှဉ်လီၤ နုၢ်ခိဉ်မိာ်အဒိ (pacifier)
- တဲတၢ်ကဖိကဖိ မှတမၢ် အိးထိဉ်တၢ်သူဉ်ဝံဉ်သးဆၢလၢ အမၢ်သယုၤတကၢ်
- ကွၢ် မၢ်ဖိသည်ဆံးဖိအကလံၤအါဧါ နှုဉ်တကၢ်.

ကွၢ်ထွဲလီၤ နနိၢ်ကစၢ်အသး

- **ဟ်နသးမၢ်မၢ်-** ကသါနှုဉ်လီၤယိာ်ယိာ် ဒီး ဂၢ်တုၤ 20.
- **ကျဲဟးထိဉ် လၢအပူၤဖျဲး-** မၤနိၢ်ခိမိၢ်ပှၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတၢ်မၤလိ, တဲတၢ်ဒီးပှၤတဂၤဂၤ, မှတမၢ် ဟိုဉ်လၢနသးကမၢ်ထိဉ်အဂိၢ်.
- **တၢ်အိဉ်ဘှံးအိဉ်သါ-** ဒိကနှုဉ် တၢ်သူဉ်ဝံဉ်သးဆၢ, ဖးလံာ်, မှတမၢ် ကွၢ် TV.
- **ဃှတၢ်မၤစၢၤ-** ပျဲပှၤလၢနနှာ်အီၤသှတဂၤ ဟဲကွၢ်ထွဲနှုၢ်နဖိသည်ဆံးဖိတစိၢ်ဖိတကၢ်.
- **ဆဲးကျၢ-** ကိး နကသံဉ်သရဉ်, တံၤသကိး, မှတမၢ် ဘူးတၢ် လၢတၢ်ဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤအဂိၢ်တကၢ်.

မၤသှဉ်ညါနၢ်ပၢၢ်ထိဉ်နသး

တၢ်တရူၤဖိသည်ဆံးဖိ တၢ်ဆါပနီဉ်/တၢ်မၤဘဉ်ဒိခိဉ်နုးနုးကလဲာ် ကဲထိဉ် ဖဲ ပှၤတဂၤဂၤ တရူၤဖိသည် ဆူဉ်ဆူဉ်ကလဲာ်အခါလီၤ. ထဲတၢ်တရူၤအီၤတစဲးဖိဒဉ်လဲာ် ဒုးအိဉ်ထိဉ် တၢ်ဘဉ်ဒိနုးနုးကလဲာ် မှတမၢ် တုၤလၢတၢ်သံ သှနှုဉ်လီၤ.

သှဉ်နိဉ်ထိဉ်

တၢ်ဟိုဉ်နှုဉ် တမၤဘဉ်ဒိ ဖိသည်ဆံးဖိဘဉ်... တၢ်တရူၤတၢ် မၤဘဉ်ဒိတၢ်လီၤ.
နမၢ်သးဒှဒီလၢ နဖိဘဉ်တၢ်တရူၤအီၤနှုဉ်, လဲၤဆူ ဂှၢ်ဂိၢ်အူဒၢးအဘူးကတၢ် သတူၢ်ကလာ် တဘျိယိတကၢ်.

မၤလိ အါထိဉ်

စကဲ(နှ) QR မှတမၢ် ကွၢ်ဖဲ ပဟှာ်ယဲၤသနှုနှုဉ်တကၢ်. www.pcain.org