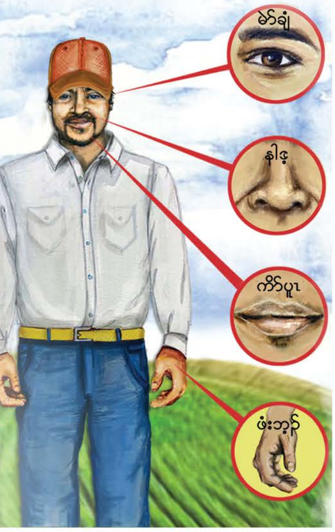
ဒီသဒၢ်လီၤနသး လၢကသံၣ်မၤသံတၢ်ဃၢ် န့ၣ်တက့ၢ်.

၁ ဟးဆဲး ...

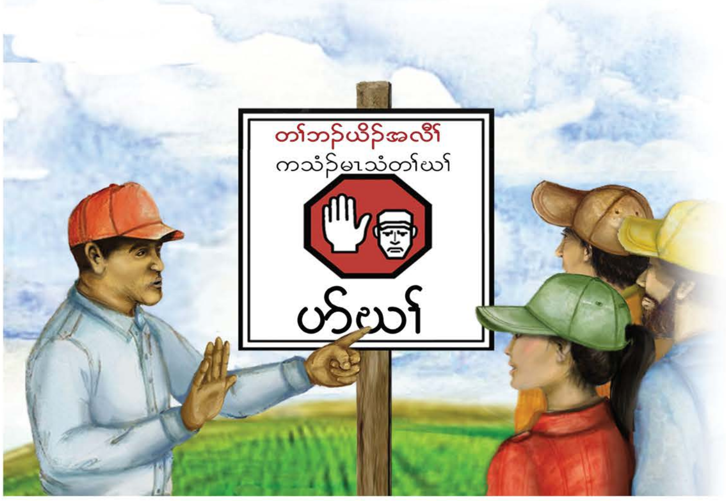
- ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဃၢ်ကဟဲဘၣ်နဖံးဘ့ၣ် မ့တမ့ၢ်နနီၢ်ခိ န့ၣ်တက့ၢ်.
- ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဃၢ်အဘျဲၣ် အစဲၣ်ဖိလၢ်အအိၣ်လီၤတဲာ်တ့ၢ် လၢသ့ၣ်ထံးဝၣ်ဘိအဖီခိၣ်, ဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်အဖီခိၣ်, ထံကျိၤလၢ တၢ်သူၣ်တၢ်ဖျးအဂီၢ်အပူၤ, စဲးထူစံာ်တဖၣ်ဒီး တၢ်ပီးတၢ်လီအဂုၤအဂၤ ဒီး တၢ်မၤတၢ်ကူတၢ်သိးလၢ်အစုးကါဝံၤ မ့တ မ့ၢ် တၢ်ကူတၢ်သိး (PPE) အဖီခိၣ်ကဟဲဘၣ်နၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဃၢ်အကမူၣ်ကမီ လၢအအိၣ်လီၤတဲာ်တ့ၢ်လၢ ခိၣ်ဃၢၤသ့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.

သိးထိၣ်အီကံထိစ , ဖျိၣ်ခံထိခိၣ် , ခိၣ်ဖံးရှ , ခိၣ်ဖျိၣ် ဒီးခိၣ်ဖျိၣ် မ့တမ့ၢ် ကိာ်ဘံ ဒ်သိး ကဒီသဒၢနၤ လၢ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဃၢ်အဘျဲၣ်အစဲၣ်သ့ၣ်တဖၣ် န့ၣ်တက့ၢ်.



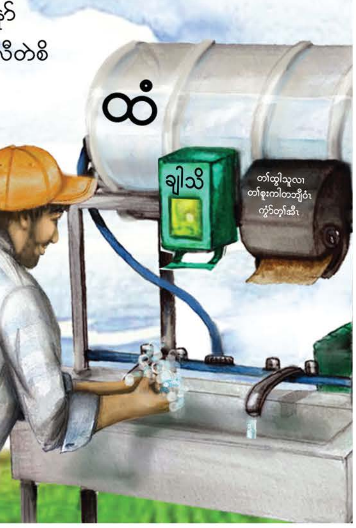
၂ အိၣ်ယံၤဒီး ...

- တၢ်စူးကါဃာ် ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဃၢ်အလီၢ် (တၢ်တြီဃာ်အလီၢ်) လၢပှၤတဲဝဲ , ဖဲလၢနထံၣ်တၢ်ပနီၣ်အိၣ်ဝဲအလီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

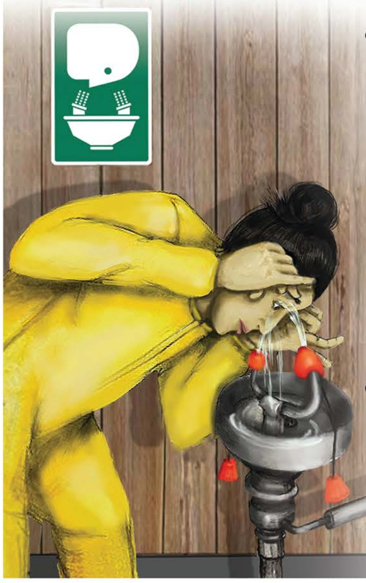


၃ သ့ကဆို ...

- နစုဖဲတချုးန အီၣ် , အီ, အီမိာ်, အ့ၣ်ကမၢၤ တၢ်ပံာ်ဆၢ မ့တမ့ၢ် ညါသူး , ဒီး တချုးနလဲၤနှာ် တၢ်ဟးလီၢ် မ့တမ့ၢ် တချုးစူးကါ လီတဲစိ အခါတက့ၢ်.
- နနီၢ်ခိဒီးခိၣ်သူ ဒီးထံ, ချါသိ, ဒီး တၢ်ပှံၤခိၣ်, ဒီး သိးထိၣ် ကူသိးအကဆိုလၢ တၢ်မၤပျၢ်အခါတက့ၢ်.
- နတၢ်မၤတၢ်ကူတၢ်သိး သ့ၣ်တဖၣ် , ဖဲအစူး ကါဝံၤအလီၢ်ခံ ဟ်လီၤဆီအီၤ ဒီးတၢ်ကူတၢ်သိးအဂုၤအဂၤသ့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.



၄ လူၤပိာ်မၤထွဲ ...



- ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဃၢ်သ့ၣ်တဖၣ် မ့ၢ်လီၤဆံၣ် မ့တမ့ၢ် ဖှံဘၣ်လၢနလိၤန့ၣ် သ့ကဆိုအီၤတဘျီယီတက့ၢ်. ထံ, ချါသိဒီး တၢ်ထွါသူတဖၣ် ကဘၣ်ပာ်ဃာ်အီၤဘူးဘူးဒီးနၤ (တၢ်မၤကဆိုတၢ်အပီးအလီတဖၣ်) န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တဘူးဒီးနၤဘၣ်န့ၣ်, သ့ကဆိုဒီး ထံလၢအကဆိုဒ်အမ့ၢ် ထံမူကျိ, ထံကျိဖိ မ့တမ့ၢ် ကွံသ့ၣ်တဖၣ်အပူၤတက့ၢ်.
- သ့ကဆို နနီၢ်ခိဒီးခိၣ်သူ ဒီးထံ, ချါသိ ဒီး တၢ်ပှံၤခိၣ် လၢအဆိအချ့ဒီးသိး ထိၣ်တၢ်ကူတၢ်ကၤလၢ်အကဆိုန့ၣ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢ ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဃၢ်အဃိ နအိၣ်မ့ၢ်တမှာ်, အိၣ်တဆူၣ်တချ့ မ့တမ့ၢ် တၢ်စုၣ်ဘၣ်နၤန့ၣ်, ဟံးန့ၢ်ကသံၣ်ကသီတၢ်မၤစၢၤ လၢအဆိလၢအချ့တက့ၢ်.

လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူကတိၢ်အပူၤ – **တၢ်သံကွၢ်သံဒိး မ့တမ့ၢ် တၢ်သူၣ်ကိၢ်သးဂီၤအဂ့ၢ် –**

✚ မၤန့ၢ်ကသံၣ်ကသီတၢ်မၤစၢၤလၢ အဘူးဒီးနၤ –
မံၤ –
အိၣ်ဆိးလီၢ်ကျဲ –
လီတဲစိ –

📍 နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ် သိလ့ၣ်တီၣ်ပှၤဆါန့ၣ်, တဲဘၣ်အဝဲသ့ၣ်တက့ၢ် –
မံၤ –
အိၣ်ဆိးလီၢ်ကျဲ –
လီတဲစိ –

☎ ဆဲးကျိး ကီၢ်စဲၣ် မ့တမ့ၢ် ကလုာ်ဒူၣ် တၢ်ဖိၣ်ဂၢၢ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဃၢ်တၢ်သိၣ် တၢ်သီတၢ်ကရၢကရိ –
မံၤ –
အိၣ်ဆိးလီၢ်ကျဲ –
လီတဲစိ –

ဒ်သိးကသ့ၣ်ညါအါထိၣ်တၢ်ကူစါအဂီၢ်, ဆဲးကျိးဘၣ် တၢ်ဖိၣ်ဂၢၢ်ကသံၣ်တၢ်စုၣ်တၢ်ပျ်ဝဲၤလီၢ် –
1.800.222.1222

EPA

သးအိၣ်သံကွၢ်ဘၣ်ဃး ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဃၢ်အဂ့ၢ်ဧါ. ဆဲးကျိး –
1.800.858.7378 တက့ၢ်.
(ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဃၢ်အဝဲၤဒၢး)

ဖိးစထၢၣ်တဘ့ၣ်အံၤ ဘၣ်တၢ်ကွဲးကျိာ်ထံက့ၤအီၤလၢ အဲကလံးကျိာ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တလီၤပလီၢ်မ့ၢ်အိၣ်တမံၤမံၤန့ၣ်, ကဟံးန့ၢ်အဲကလံးကျိာ်အံၤလၢ အဘၣ်လီၤ.