

တၢ်လၢနကဘၣ်သ့ၣ်ညါ ဘၣ်ဃးဒီးညါမိ လၢန၊ နမိ၊ ဒီးနမိသးစၢ်တဖၣ်အဂီၢ်

ပှၤအါဂၤန့ၣ် အဝဲသ့ၣ် အဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါဘၣ်လၢ တၢ်စူးကါဝဲညါမိ (လၢတၢ်ကိးအီၤစၢ်ကိးလၢ ညါသူးမိ၊ ညါမိ၊ ညါမိး) န့ၣ် မ့ၢ်အပူၤဖျဲးဒါ တပူၤဖျဲးဒါ လီၤဆီဒၣ်တၢ် ဖဲမိဒါထီၣ်, တၢ်ကျဲၤလီၤလၢကမၤမိ, မ့တမ့ၢ် ဒုးအီၤန့ၣ်အမိ (ဒီဖျိတၢ်ဒုးအီၤအမိ လၢအကစၢ်န့ၣ်ထံ, အသးနီၤပှၤ မ့တမ့ၢ်တၢ်ထုးထီၣ်န့ၣ်ထံပီးလီၤ) အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပှၤစူးကါ ညါမိလၢကျဲၤအါဘိသ့, အဒိ အဝဲအီၤညါမိအထူၣ်သ့, နဘၣ်အသဝံသ့, မ့တမ့ၢ်အီၣ်အီၤ ဃုာ်ဒီးတၢ်ဆၢကါၢ်လိာ်, တၢ်အီၣ်တၢ်အီ, တၢ်ထံတၢ်နီၤသ့အယီၤ ဆီတလဲပှၤတဂၤဂၤ အတၢ်ဆိကမိာ်, တၢ်တူၢ်ဘၣ်, ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကဟံၣ်လီၤတၢ်ဆၢတၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်စူးကါညါမိ တမံၤဂ့ၢ်တမံၤဂ့ၢ် ဖဲမိဒါထီၣ် ဒီးဒုးအီၤန့ၣ်အမိအဆၢကတီၢ် မၤဘၣ်ဒိန့ၣ် ဒီးနမိအတၢ်အီၣ်ဆူၣ်အီၣ်ချ့သ့လီၤ. Minnesotans လၢအသးအီၣ် 21 နံၣ်စူးကါဝဲ ညါမိလၢအဖိးသဲးစၢ်က့ အအံၤ တအဲၣ်ဒီးတဲဝဲအခိပညီလၢ တၢ်စူးကါအီၤ ဖဲမိဒါထီၣ် မ့တမ့ၢ်ဒုးအီၤန့ၣ်အမိ ကပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယီၣ် တမ့ၢ်ဘၣ်.

ဃုသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤတံၢ်လီၤဆဲး

ပသ့ၣ်ညါဘၣ်လၢ နအဲၣ်ဒီးဃုထၢတၢ်လၢအဂ့ၢ်ကတၢ် လၢန၊ ဒီးနမိအဂီၢ်လီၤ. တၢ်စူးကါညါမိ ကမၤဘၣ်ဒိပှၤတဂၤဂၤ အတၢ်အီၣ်ဆူၣ်အီၣ်ချ့ ဒဲလဲဒဲလဲန့ၣ် လၢအဆၢကတီၢ်ခဲအံၤ ပတဲလီၤတံၢ်တလၢာ်ဘၣ် ဘၣ်ဆၣ်တၢ်လၢပသ့ၣ်ညါဘၣ် ဝဲလံၤ အီၣ်လၢလၢာ်အံၤ-

- တၢ်လၢနအီၣ်ဘၣ်အီၣ်ဘၣ်ဝဲန့ၣ် န့ၣ်လီၤလၢနမိမိာ်ပှၤပူၤသ့လီၤ. တၢ်စူးကါညါမိန့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကမၤဘၣ်ဒိ နမိအခါန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ် ဒီးတၢ်ဘၣ်ယီၣ်ကအါထီၣ်ဝဲ လၢ-
 - နမိကအီၣ်ဖျဲၣ်လီၤဆိ မ့တမ့ၢ် အနီၢ်ကဆံးတလၢအခါ
 - ဖိသ့ၣ်အီၣ်ဖျဲၣ်လီၤလၢအသံ မ့တမ့ၢ် ကသံလၢဒါလီၤပူၤ
 - တၢ်မၤလိ, တၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သး မ့တမ့ၢ် တၢ်အီၣ်ဆူၣ်အီၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်ကီ အဂၤတဖၣ်
- ညါမိန့ၣ် အီၣ်တၢ်ဝဲဒၣ် လၢပှၤတဂၤဂၤ အမိာ်ပှၤသိကျါ လၢအယံာ်ဝဲ တဘျုးန့ၣ်ညါလီၤ. ဖဲနအီၤညါမိမိာ်ဝံၤအလီၢ်ခဲဒၣ်လဲာ် ညါမိအကံၤကသံၣ် ဆဲးအီၣ်တၢ်ဝဲဒၣ် လၢနန့ၣ်ထံအကျါတနီၤသ့ဒီးလီၤ. ဖဲပှၤစူးကါညါမိအါ တၢ်ထုးထီၣ်န့ၣ်ထံ ဒီးတၢ်လူၤလီၤကွံာ်အိးန့ၣ် တတုၤလီၤတီၤလီၤဘၣ်.
- တၢ်စူးကါညါမိ ဖဲနဒါထီၣ်အါ မၤအါထီၣ်တၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ် လၢကထံၣ်ဘၣ်တၢ်ကီတၢ်ခဲတဖၣ် လီၤကံၤဒီးဒီး-
 - သွံၣ်ဂံၢ်ဆီၣ်အါတၢ်ဆါ ဖဲတၢ်ဒါဖိအကတီၢ် (သွံၣ်ဂံၢ်ဆီၣ်ထီၣ်အါ)
 - ဒါလီၢ်သွံၣ်စုထီၣ်ဆိ
 - ဘီၣ်ထီၣ်
 - ကွၢ်ဂီၤဒွဲအီၣ်ဒီးဖိဟးဂီၤ (ကွၢ်ဂီၤဒွဲအီၣ်ဒီးဖိထုးလီၤဖျၢၣ်ကွံာ်အသးလၢ ဒါလီၢ်)
 - ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါထီၣ် ဖဲတၢ်ဒါဖိအကတီၢ်
- နစူးကါညါမိမိာ်အါန့ၣ် တၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ်လၢနတၢ်အီၣ်ဆူၣ်အီၣ်ချ့အဂီၢ် ကအါထီၣ်ဝဲ လီၤဆီဒၣ်တၢ် ဖဲနမ့ၢ်အီၤမိာ်ထူၣ်စၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.



တၢ်တဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ ပှၤလၢကစူးကါဝဲ ညါမိ ဖဲအဝဲသ့ၣ်ဒါထီၣ် မ့တမ့ၢ် ဒုးအီၤန့ၣ်အမိထံန့ၣ်ဘၣ်.

တၢ်အီၣ်ဖျဲၣ်ဖိပီညါ ဒီးပိာ်မုာ်ပိာ်မၤတၢ်ဆါ အမဲရကၤခီၣ်လုာ်ကီၢ် (American College of Obstetricians and Gynecologists) ဒီး တၢ်ကူစါယါဘျုးဖိသ့ၣ်ပီညါ အမဲရကၤကီၢ်လၢတၢ်မၤလိလံာ်ခီၣ်လဲာ်ထီၣ် (American Academy of Pediatrics) ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်ပှၤလၢအဒါထီၣ်သ့ၣ်တဖၣ် လၢကဒုၣ်အီၤညါမိ ဖဲအဝဲသ့ၣ်ဒါထီၣ် ဒီးဒုးအီၤန့ၣ်အမိထံအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

မလီၤစၢၤတၢ်ဘၣ်ဒိအတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ပှၤတနီၤနီၤန့ၣ် အဝဲသ့ၣ်ဒုၣ်အိၣ်ညါဖီ ကကိဝဲလီၤ. လၢကမၤစၢၤတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်, ဟံသ့ၣ်ဟံသးတၢ်ဂ့ၢ်လၢလၢအံၤ-

- ဒုၣ်လီၤစၢၤ ညါဖီလၢနစူးကါအီၤတဖၣ် အပျဲၤအံၤပျဲၤန့ၣ် ဒီးအဘျီတဖၣ်တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်ကွၢ်ထွဲဖိ ဖဲနမူၤကသံၣ်မူၤဘျီအခါန့ၣ် တပူၤဖျဲးဝဲဘၣ်. မ့ၢ်လၢနဟံလီၤနသးလၢနကစူးကါညါဖီန့ၣ် မၤပှၤဂၤကကွၢ်ထွဲစၢၤနဖိတက့ၢ်.
- ဒ်သီးနဖိတနၢၤဘၣ်ညါဖီအလုၢ်တဂ့ၢ်အဂီၢ် တသ့ဖဲအသ့ အိၣ်ညါဖီအထူလၢနဟံၣ်တၢ်ချၢတက့ၢ်.
- ဖဲနစူးကါညါဖီဝံၤအလီၢ်ခံ တဘၣ်နီၣ်သိလ့ၣ်တဂ့ၢ်. မ့ၢ်လၢ ပှၤတဂၤ လၢအနီၣ်သိလ့ၣ်မူၤညါဖီန့ၣ် တဘၣ်ပျဲနဖိဒီးထီၣ်အသိလ့ၣ်န့ၣ်တဂ့ၢ်. ပှၤလၢအစူးကါညါဖီတဖၣ် မၤဆၢကွၢ်တၢ်အကတီၢ် ကကဘျၢလီၤဝဲ, အခိၣ်ကမူၤ, အခိၣ်န့ၣ်ဘၣ်ဘၣ်သ့, ဒီးဆိကမိၣ်တၢ်တဘၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်လၢဘၣ်.
- တၢ်ဖိတၢ်လံၤဃုာ်ဒီးညါဖီတဖၣ်န့ၣ် ဟံဘၣ်ဘၢဃာ်အီၤလၢတၢ်လီၤလၢနတံၢ်တံၢ်ဝဲဒီးနီၣ်တံၢ်တံၢ်သ့ ဖဲနဖိ ထီၣ်, ဖိၣ်, မ့တမ့ၢ်မၤန့ၢ်အီၤ တန့ၢ်ဘၣ်တတီၤလီၤ.
- နမ့ၢ်စူးကါညါဖီ လၢကကူၤစါယါဘျီတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတမံၤမံၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါလၢအထီၣ်န့ၣ် ဖဲနဒၢထီၣ်အကတီၢ် တဲတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်လၢအကွၢ်ထွဲနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဘၣ်ဃးဒီးနတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ် ဒီးတၢ်ကူၤစါယါဘျီအဂၤ လၢနမၤန့ၢ်အီၤသ့ဝဲတဖၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအတၢ်ဃုထၢတဖၣ်

န့ၣ် မ့တမ့ၢ် ပှၤလၢနအံၤအီၤတဂၤဂၤ မ့ၢ်အံၤဒီးဃုသ့ၣ်ညါအါထီၣ် ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်အီၤစၢၤလီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒုၣ်အိၣ်ညါဖီဝဲအဂ့ၢ်န့ၣ် တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤလၢအမၤစၢၤန့ၣ် အိၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ.

- လၢကဆုၢ်ခီန့ၢ်အဂီၢ် တဲတၢ်ဒီးကသံၣ်သရၣ် လၢအကွၢ်ထွဲနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တက့ၢ်.
- န့ၣ်လီၤကွၢ် FindTreatment.gov (www.findtreatment.gov) လၢကဃုထံၣ်န့ၢ်တၢ်ကူၤစါယါဘျီအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- န့ၣ်လီၤကွၢ် [Fast Tracker](https://fasttrackermn.org) (<https://fasttrackermn.org>) အပှၤယဲၤသန့ မ့တမ့ၢ် ကိး 651-426-6347 လၢကဃုထံၣ်န့ၢ် တၢ်စဲကသံၣ်မူၤဘျီ တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ အလီၢ်ဘျးဒီးန့ၣ်တက့ၢ်. ပၣ်ဃုာ်ဒီးသရၣ်ယါဘျီကလုာ်ဒုၣ်တဖၣ်လီၤ.
- ကိးတၢ်စဲကသံၣ်မူၤဘျီ ဒီးပဒိၣ်ကရၢလၢအပၢဆုၢ်သးတၢ်ဆိမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤအလီၤကျိၤ (Substance Abuse and Mental Health Services Administration National Hotline) ဖဲ 800-662-HELP (4357) တက့ၢ်.

လၢကမၤန့ၢ်တၢ်ကစီၣ်အံၤ လၢကျဲၤအဂၤ, ကိး 651-201-3650 တက့ၢ်.

Minnesota Department of Health
Child and Family Health Division
health.mch@state.mn.us | 651-201-3650
www.health.state.mn.us

