

# ကဘဉ်ဆီဉ်ထွဲမၤစၢၤဘဉ်နဖိ

## အသးဂ့ၢ်ဝီတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့လၢတၢ်ဆါသတြိာ်ကတီၢ်ဒဲလဲဉ်

ဖဲလၢတၢ်ဆီတလဲဒီးတၢ်တၢ်အကတီၢ်န့ၣ်, ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ် နကဘဉ်ယိဉ်တၢ်ဘဉ်ဃးဒီးနဖိ မ့တမ့ၢ် ပုၤသးစၢ် အသးဂ့ၢ်ဝီတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ ဒီးတၢ်အိဉ်မ့ၢ်ဆိးပၤ လီၤဆီဒဉ်တၢ်

ဖဲလၢတၢ်ဆါသတြိာ်အိဉ်ယံာ်ထၢဝဲဒဉ်ထီၣ်အံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ

ဖိဒဲထီၣ်ဒီးပုၤသ့ဉ်ဘိဉ်သးစၢ်အါဒဲအါဂၤ တူၢ်ဘဉ်တၢ်ကီတၢ်ခဲလၢ

ကကျဲၤဘဉ်လိာ်သးဒီးတၢ်ဆီတလဲသ့ဉ်တဖဉ်အံၤ လၢအကဲထီဉ်တၢ်သးလၢအပူၤကွံာ်အါလါ ဒီဖျိလၢ

COVID-19 အယိန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၣ်အယိ ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ် နကထံဉ်ဘဉ်လၢ တဘျီဘျီ နဖိ မ့တမ့ၢ် ပုၤသးစၢ်အံၤ ဖျါလၢဘဉ်ယိဉ်တၢ်, သးအူး, သးသယုာ်တၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်တမ့ၢ်အသး

သ့န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ဉ်အသးကဒဲဒုၤဝီၤ မ့တမ့ၢ် သးဒိဉ်ထီဉ်

လၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအညီန့ၣ်လၢမၤဘဉ်ဝဲတဖဉ် ဘဉ်တၢ်မၤတံာ်ကွံာ်အီၤ မ့တမ့ၢ် ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ် ကသးဟးဂီၤလၢ တချုးန့ၣ်ဘဉ်တၢ်လၢအဝဲသ့ဉ်မ့ၢ်လၢကွံာ်စိဘဉ်ဝဲ

လၢဆၢကတီၢ်ယံာ်တၢ်လံအယိန့ၣ်လီၤ. ကွဲမိအါဒဲအါဂၤ ဘဉ်ယိဉ်တၢ်လၢ အဝဲသ့ဉ်တချုးန့ၣ်ဘဉ် ကွဲတၢ်ဖဲတၢ်မၤအကါဒိဉ်

ဒီးသးကနိးလၢတၢ်ကမနုၤကကဲထီဉ်သးလၢကွဲတၢ်မၤလိန့ၣ်အံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ

တၢ်တူၢ်ဘဉ်ခဲလၢတဖဉ်အံၤ မ့တမ့ၢ်လၢဘဉ်တၢ်တယာ်ကွံာ်ဘဉ်အီၤ

ဖဲလၢတၢ်ဆါကတီၢ်တလီၤတံာ်ခါအံၤန့ၣ်လီၤ

ဒီးပသ့ဉ်ညါလၢ ကွဲမိဒီးဟံဉ်ဖိဖိ/ပုၤကွံာ်ထွဲတၢ်တနီၤနီၤ တူၢ်ဘဉ်တၢ်ဃာတၢ်စ့ဒိဉ်ဒိဉ်ကလဲာ်

ဒီးတၢ်လီၤမၢ် လၢတၢ်ဆါသတြိာ်ကတီၢ်ညါအံၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ် နဖိ မ့တမ့ၢ် ပုၤသးစၢ် ကတူၢ်ဘဉ်တၢ်အါန့ၣ်ပုၤဂၤတဖဉ်

ဒီးနအဲဉ်ဒီးသ့ဉ်ညါဘဉ်လၢမ့ၢ်အဝဲသ့ဉ်အတၢ်အိဉ်သးဘဉ်လီၤဘဉ်စးဒါန့ၣ်လီၤ.

နကမၤစၢၤဘဉ် နဖိ မ့တမ့ၢ် ပုၤသးစၢ် ဒဲသိးကဟံးဃာ်ဂၢ်ကျဲၤ သးဂ့ၢ်ဝီတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့လၢအဂ့ၢ် လၢတၢ်ဆါသတြိာ်လဲလိာ်သးတဆီဘဉ်တဆီအံၤ ကသ့ဒဲလဲဉ်. နကသ့ဉ်ညါလၢ မ့ၢ်နဖိ မ့တမ့ၢ် ပုၤသးစၢ်အံၤ

တူညီဘဝသုံးဂုံးဝိတ်အိပ်ဆူအိပ်ချအတတ်ကိတ်ခဲလၢလိပ်ဘဝအိတ်တိတ်ဆိတ်ထွဲမၤစၢၤ  
သ့ဒဲလဲဝ်။ ပကတိတ်ကတိတ်ဖဲဆၢတနီၤ လၢတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်လၢလၢအံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

လၢဂၢ်ဂီၢ်အူတၢ်အိပ်သးအဂီၢ်

တဘျီဘျီနကလိပ်ဘဝတၢ်မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ။ နၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤတဂၤလၢနသ့ၣ်ညါအီၤ  
မ့ၢ်တူၢ်ဘဝသုံးဂုံးဝိတ်အိပ်ဆူအိပ်ချ မ့တမ့ၢ် တၢ်စူးကါကသံၣ်မ့ၢ်ဘျီဂၢ်ဂီၢ်အူတၢ်အိပ်သးန့ၣ်,  
ဆဲးကျိးဘဝ တၢ်နးတၢ်ဖျိၣ်လီၤကျိၤ, ကိးလီတဲစိဆူသိလ့ၣ်တီၣ်ဆုပုၤဆါ မ့တမ့ၢ်  
လဲၤဘဝဆူဂၢ်ဂီၢ်အူဒး လၢနလီၤကဝီၤတၢ်ဆါဟံၣ်တက့ၢ်။  
ဖဲလၢတၢ်ဆၢကတိတ်တညီန့ၣ်မၤသးအံၤဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်, မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢ  
ကယုဘဝတၢ်မၤစၢၤတဘျီညါဖဲနလိပ်ဘဝအခါန့ၣ်လီၤ။  
ဖဲအံၤအိပ်ဒီးပုၤတဖၣ်လၢအိပ်ကတိတ်သး ဒီးချးလၢကမၤစၢၤတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

တိၢ်နီၣ်- နမ့ၢ်လဲၤဆူ ဂၢ်ဂီၢ်အူဒးန့ၣ်, နကြးအိပ်ကတိတ်သးလၢကမၤဘဝ  
“တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အပံၤချ” လၢ COVID-19 အဂီၢ်  
ဒ်အမ့ၢ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်သိၣ်တၢ်သိတခါလၢဆၢကတိတ်အံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။  
တၢ်ကမၤစၢၤကိးနၤလၢကသိးတၢ်ကးဘၢမဲၣ်န့ၣ်လီၤ။ ဂုၢ်ကျဲးစးဟံးသးမ့ၢ်မ့ၢ် ခီဖျိတၢ်သ့ၣ်ညါဘဝလၢ  
တၢ်အံၤမ့ၢ်ဒၣ်တၢ်မၤအကျဲၣ်ခိၣ်ထံးပတီၢ် ဒီးကသံၣ်သရၣ်ကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ်  
ရဲၣ်ကျဲၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဒဲလဲၣ် အဒိတမံၤန့ၣ်လီၤ။

နမ့ၢ်တသ့ၣ်ညါလီၤတၢ်လၢတၢ်အံၤမ့ၢ်ဂၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဂၢ်ဒါ မ့တမ့ၢ်  
အဲၣ်ဒီးကတိတ်သးကိးတၢ်လၢတၢ်အိပ်သးမၤအသးအခါန့ၣ်, ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံးသးလၢကဆဲးကျိးဘဝ  
Telehealth Ontario (ဆူၣ်ချ့လီၤယံၤခီတုၤအီးထၣ်ရံၣ်အိပ်) ဖဲ 1-866-797-0000, မ့တမ့ၢ်  
တၢ်ကိတ်တၢ်ဂီၤအလီၤကျိၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်နးတၢ်ဖျိၣ်ပုၤဆါကရူၢ် လၢနလီၤကဝီၤပုၤတက့ၢ်။  
ကွၢ်ဘဝတၢ်ကွဲးရဲၣ်အမံၤလၢလၢအံၤလၢကယုကွၢ်ဘဝလီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ်တက့ၢ်။

သးဂ့ဝီတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢပုၤသ့ၣ်ဘီၣ်သးစၢ်ဂီၢ် တၢ်အိၣ်ယၢၤအလီၢ်

ပမၤသကိးတၢ်ဒီး Jack.org ဒီး Kids Help Phone လၢကဒုးအိၣ်ထီၣ် [COVID-19](#)

[သးဂ့ဝီတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢပုၤသ့ၣ်ဘီၣ်သးစၢ်ဂီၢ် တၢ်အိၣ်ယၢၤအလီၢ်](#)

ဒ်သိးကမၤစၢၤဘၣ်သ့ၣ်ဘီၣ်သးစၢ်တဖၣ် လၢကကွၢ်ထွဲလီၤက့ၤသး ဒီးလၢပုၤဂၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ

ဝံသးစူၤ ဟ့ၣ်ခိဟ့ၣ်ခိနီၤလီၤအီၤသက့ၤဆးဒးဃုာ်ဒီးပုၤသးစၢ်တဖၣ်လၢနခိၣ်ယၢၤတက့ၢ်

တၢ်သံကွၢ်ဒီးတၢ်စံးဆၢတဖၣ်

[ယကဒုးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဘၣ် ယဖိ မ့တမ့ၢ် ပုၤသးစၢ် အသးဂ့ဝီ ဖဲလၢ COVID-19](#)

[တၢ်ဆါသတြိာ်ကတီၢ်ခါအဂီၢ်ကသ့ဒ်လဲၣ်](#)

ဒ်မိၢ်ပၢ်/ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ် ဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်အသိးန့ၣ်, တၢ်အဂ့ၤကတၢ်လၢပမၤအီၤသ့န့ၣ်

မ့ၢ်တၢ်မၤဂၢ်ကျၢၤ တၢ်စံးကတီၤသကိးလိာ်သးဒီးပဖိပလံၤဒီးပုၤသးစၢ်တဖၣ်

ဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်သးစူၤဒီးတၢ်နၢ်ပၢ်န့ၣ်လီၤ

ပပတၢ်ကတီၢ်ဟံၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်လၢလၢာ်အံၤ ဒ်သိးကဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တနီၤ

လၢကဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးဘၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ နသ့ၣ်ညါဘၣ်နဖိအဂ့ၤကတၢ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လီၤတံၢ်လီၤ,

လၢတၢ်န့ၣ်အယိ ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးဘၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်အံၤ

ဒီးသန့ၤသးလၢနနီၤကစၢ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိ/ဒူၣ်ဖိထၢဖိတၢ်အိၣ်သးဖိခိၣ်တက့ၢ်

လၢဖိဒံသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်

- **ဟံၣ်နသးခုၣ်ခုၣ်.** ဖိဒံသ့ၣ်တဖၣ် ကွၢ်လိပုၤလၢကခိၣ်ဆၢဘၣ် တၢ်အိၣ်သးလၢဆိၣ်သနံးသးနးနးကလဲၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ သ့ၣ်နီၣ်လၢ နမ့ၢ်ဟံၣ်သးခုၣ်ခုၣ်န့ၣ်, မၤခုၣ်လီၤစ့ၢ်ကီးနဖိအသးန့ၣ်လီၤ. ဆိကမိၣ်ထီၣ်ကျဲတဖၣ် လၢကပၤဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲတၢ်သးဘၣ်ဆိၣ်သနံးလၢအိၣ်ဒီးန့ၣ်လီၤ (တၢ်ကတီၤသကိးတၢ်ဒီးတံၢ်သကိး မ့တမ့ၢ် ပုၤသးပုၤတဂၤ, တၢ်လဲၤဟးလိာ်ကွဲလၢခိၣ်, ဟံၣ်သးလၢတၢ်စံးဘျးစံးဖိၣ်က့ၤတၢ်, ဂုၤဂၤ) ဒ်သိး နမၤတၢ်အဂ့ၤကတၢ်လၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဘၣ်နဖိကသ့အဂီၢ်တက့ၢ်.

နမ့်တူၵ်းဘၵ်တၢ်မၤနးမၤဖျိၵ် မ့တမ့ၢ် ဘၵ်ယိၵ်တၢ်နးနးကလဲၵ်န့ၵ်, အိၵ်ပတုၢ်  
ဒီးကသိၵ်လီၤတဘီ တချးကတိၤသကိးတၢ်ဒီးနဖိတက့ၢ်.

- **မၤအီၤညီၵ်ဖိ**• တၢ်ဆါသတြိၢ် တၢ်ဖိၵ်ပံးတၢ်သိၵ်တၢ်သီဘၵ်ထွဲဒီးကမျါဆူၵ်ချ့ၵ်ဂီၢ်ဝီ  
ဒီးတၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးကလုာ်လၢကဲထီၵ်သး, တၢ်ဆီၵ်တၢ်မၤနးဒီးတၢ်လီၤမၤန့ၵ်,  
ဒူးတူၵ်းဘၵ်တၢ်မၤနးမၤဖျိၵ် ဒီးတၢ်သဘံၵ်ဘၵ်သ့န့ၵ်လီၤ.  
တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဟဲတုၤအိၵ်ပုၤတဘျီပီအါအါဂီၢ်ဂီၢ်န့ၵ်လီၤ. နမၤစၢၤနဖိ  
ဒီဖျိတၢ်နီၤဖးလီၤအီၤတခါစုာ်စုာ် လၢကရဲၵ်ကျဲၤဘၵ်အီၤသ့  
ဒီးကွၢ်လီၤတၢ်ဘၵ်တၢ်သ့ၵ်တဖၵ်လၢအကါဒိၵ်ကတၢ် လၢဝဲသ့ၵ်အဂီၢ်တက့ၢ်. အဒိ,  
ဒူးသ့ၵ်နီၵ်ထီၵ်ဘၵ်အီၤလၢအဝဲသ့ၵ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤဘၵ်ယိၵ်, တဲနၢ်ပၢ်လၢ  
တၢ်ဆိကတီၢ်ကွၢ်တၢ်တဖၵ် ကဲထီၵ်သး ဒ်သိးကမၤစၢၤဘၵ်အီၤဒီးပုၤဂၤတဖၵ်  
လၢပုၤတဝါပုၤ ကပူၤဖျဲးကွၢ်ဒီးဘဲရးအဂီၢ်, တဲဘၵ်အီၤလၢ  
တၢ်သ့ကဆီၵ်ဘၵ်အစုာ်အံၤခဲအံၤဒီးတၢ်ကျိၤတၢ်ကးဘၢမဲာ်န့ၵ်  
မ့ၢ်တၢ်လၢအဝဲသ့ၵ်မၤစၢၤဘၵ်ပုၤကိးဂၤ, ဂုၤဂၤတဖၵ်. တၢ်အိၵ်ဒီးကျိၢ်တနီၤလၢ  
ဒူးနၢ်ပၢ်စၢၤဘၵ်အီၤလၢတၢ်အိၵ်သး လၢနစံးဘၵ်အီၤတဘျီဝံၤတဘျီ သ့လၢကျဲအမုၢ်န့ၵ်  
မၤစၢၤတၢ်သ့န့ၵ်လီၤ.

- **ဒိကန့ၵ်**• ပျဲနဖိတဲဖျါဘၵ်လၢအဝဲသ့ၵ်တူၢ်ဘၵ်တၢ်ဒ်လဲၵ်တက့ၢ်.  
တူၢ်လိာ်သ့ၵ်ညါအသးတၢ်တူၢ်ဘၵ် ဒီးရဲၵ်လီၤစၢၤဘၵ်အီၤတက့ၢ်. နစံးတၢ်သ့လၢ “မ့ၢ်လီၤ,  
ယသ့ၵ်ညါလၢနဘၵ်ယိၵ်တၢ်လီၤ” မ့တမ့ၢ်  
“နသးဒိၵ်ထီၵ်လၢနတထံၵ်ဘၵ်လိာ်သဒီးဖံဖံလၢခဲအံၤတသ့ဘၵ်န့ၵ်  
တဘၵ်နီမံၤဘၵ်” ဖိသၵ်တနီၤနီၤ တဲဖျါထီၵ်အသးတၢ်တူၢ်ဘၵ်တဘၵ်ညီညီဘၵ်  
မ့တမ့ၢ်  
တသ့ၵ်ညါဝီၤဩလၢကတဲဖျါအသးတၢ်တူၢ်ဘၵ်ဒီးရဲၵ်ကျဲၤလီၤအတၢ်တူၢ်ဘၵ်အဂၤတဖၵ်  
အဂီၢ်ဘၵ်. နမ့ၢ်ထံၵ်ဘၵ်တၢ်သကဲာ်ပဝးလၢအလီၤဆီန့ၵ်, နစံးအီၤသ့လၢ -  
“ယဆိကမိၵ်လၢ ဘၵ်သ့ၵ်သ့ၵ် နကဘၵ်ယိၵ်တၢ် မ့တမ့ၢ် သးအးတၢ်ဒါ” ဒီး  
“ဒ်သိးနတူၢ်ဘၵ်ကမုၢ်ထီၵ်န့ၵ်, တၢ်မနုၤလၢကမၤစၢၤန့ၵ်သ့လဲၵ်.”

- ပာဏာသတ်တိုက်ကျိလောကြားဒီးသးနံပတီတကွာ**။ စံးဆာနဖိအတၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ယးဒီး တၢ်ဆါသတြိာ် ဒီးတၢ်ဖိပံးတၢ်သိပၣ်တၢ်သီ ဘၣ်ထွဲဒီးကမုၢ်ဆူပၣ်ချ့ လၢအမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အနီၤကီၢ်တသ့ဖဲအသ့ ဘၣ်ဆၣ်

စံးဆာဘၣ်အီၤလၢကြားဒီးအသးနံပတီတကွာ။ ကွၢ်ဖဲ [တၢ်အိၣ်ယၢၤအဂ့ၢ်တဖၣ်တၢ်နီၤဖး](#) လၢဟ့ၢ်ဘျးစဲလၢလၢတဖၣ် လၢကကွၢ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤနီၤကီၢ်အတၢ်အိၣ်ယၢၤဘၣ်ယး COVID-19 တကွာ။ သမံသမိးကွၢ်ဘၣ် ကိုကမံးတံာ်မိၢ်ပုၢ်တၢ်ဆဲးကျါဆဲးကျိး လၢကသ့ၣ်ညါဘၣ်ယး တၢ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဂ့ၢ်ဝီအတၢ်သိပၣ်တၢ်သီ ဒီးတၢ်မၤအကျိၤကျဲတဖၣ်လၢကွၢ်ပူၤတကွာ။
- ဟံပနီၣ်တၢ်အိၣ်ဘျးထိးဘျးဘၣ်**။ ဟးဆဲးတၢ်ဒိကန့ၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ဘၣ် တၢ်ကစီၣ် ယုာ်ဒီးပုၤဖိဒံဖိသၣ်တဖၣ် လၢပၣ်ယုာ်ဒီးတၢ်ဆါသတြိာ်အဂ့ၢ်တကွာ။

ဟးဆဲးပုၤဒိၣ်တုာ်ခိၣ်ပဲၤအတၢ်စံးကတိၤလိာ်သး

ဘၣ်ယးနနီၤကစၢ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘျီလၢဖိသၣ်တဖၣ်အမဲၣ်ညါတကွာ။

ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်ဖိသၣ်အနီၤဒိၣ်တဖၣ်

လၢကသ့ၣ်ညါတၢ်စူးကါဘၣ်အပုၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်ဆဲးကျိး ဒီးလၢကဟံးန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘျးအဂီၢ်တကွာ။

မၤစၢၤအီၤလၢကသ့ဆိကမိၣ်ဘၣ်တၢ်သ့သ့ဘၣ်ဘၣ် ဘၣ်ယးဒီး

တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဖးဘၣ်ဝဲလၢဟ့ၢ်ယဲၤသန့ဖိခိၣ်,

ဟံထံနီၤဖးကွၢ်တၢ်စံးပဲၤတဲၤပဲၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်နီၤကီၢ်တကွာ။
- ကျဲးစးဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢဆိကမိၣ်လိာ်အီၤသ့လၢနဖိအဂီၢ်တကွာ**။

ဖဲတၢ်မၤလိမၤဒီးတၢ်ဟံၣ်အခါ, ဟံၣ်ဖိဃီဖိအါဒူၣ် စူးကါဝဲဒၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ညီၣ်န့ၢ် ဘၣ်ဆၣ်တမၤဃံးတၢ်သိပၣ်တၢ်သီ လၢတၢ်မံပၢ်ထီၣ်ဒီးတၢ်မံအဆၢကတီၢ်အဂီၢ် ဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် လၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ကစဲးကစိးအဂီၢ်စ့ၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ။

နဒုးအိၣ်ထီၣ်ဟံလီၤ တၢ်ဆၢကတီၢ်တခါ ဒီးကွၢ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်အီၤ

တၢ်လၢအကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်လၢနဟံၣ်ဖိဃီဖိ မ့တမ့ၢ် ဒူၣ်ဖိထၢဖိအဂီၢ်, ဒီးတၢ်မနုၤလၢတကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ် သ့န့ၣ်လီၤ။ ကိုတၢ်မၤလိတနံၣ်အံၤ, နရဲၣ်ကျဲၤဟံလီၤတၢ်ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်အံၤ

လၢကကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်ဘၣ်တၢ်မနုၤလၢကဟဲဘၣ်သဂၢ်ဆူညါအဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ။



- **အိပ်ဒီးတဲသးစူဒီးတဲနဲပာ်တဲတဲကွဲ**• ဘာ်သ့ပာ်သ့ပာ်နဲကထံပာ်ဘာ်  
တဲသကဲာ်ပဝးဆီတဲလဲသးလဲနဲဖိတဖာ်  
ဖဲလဲတဲဆဲကတီာ်လဲပဲဒီးတဲသးဘာ်ဆီပာ်သးနဲကတီာ် ကဲထီပာ်သးလဲတဲဆဲသဲကြိာ်  
မ့တမ့ာ် တဲအဂဲကတီာ်အံအပူနဲနဲလီၤ• ဖိဒဲဖိသ့ပာ်တဖာ် ခီပာ်ဆဲဝဲ  
တဲဆီတဲလဲမဲအသးလဲတဲအိပ်မူညီနီၤ ဒီးတဲသးဘာ်ဆီပာ်သးနဲတဖာ်  
လီၤဆီလီာ်သးနဲနဲလီၤ• အဝဲသ့ပာ်အသးဘာ်ကံာ်ကွဲအီၤညီကဒဲာ်, မ့တမ့ာ် သးဒီပာ်ထီပာ်ညီ,  
မ့တမ့ာ် မဲဘာ်တဲသ့ပာ်တဖာ်လဲ အဝဲသ့ပာ်မဲအီၤ ဖဲအသးနဲပာ်ဘီပာ်အခါသ့နဲနဲလီၤ•  
ကျဲးစးအိပ်ဒီးတဲနဲပာ်ဘာ်နဲဖိ  
မ့ာ်လဲဘာ်သ့ပာ်သ့ပာ်အဝဲသ့ပာ်ကလိပာ်ဘာ်ထဲတဲတဲဆူပာ်ထီပာ်အသးဒီးတဲမဲခဲပာ်လီၤ  
သး လဲဆဲကတီာ်အံအဂီၢ်နဲနဲလီၤ•

လဲတဲဟ့ပာ်ကူပာ်လဲထးအမဲာ်ညါ, မ့မ့ာ်လဲပုၤသးစဲတဖာ်အဂီၢ်တခီ  
တဲဂံာ်လဲလဲတဖာ်ကမ့ာ်တဲလဲအကဲဘျဲးသ့နဲနဲလီၤ -

- **အိပ်ဒီးတဲသးစူဒီးတဲနဲပာ်တဲတဲကွဲ**• ဆိကမိပာ်ထီပာ်ကွဲဖဲလဲနဲမ့ာ်ပုၤသးစဲတဂဲအခါ  
ဒီးနဲတဲရဲလီာ်မ့ာ်လီာ်သးဒီးတံၤသဲကိးအံအကဲဒီပာ်ထဲလဲပာ် (ဒီးဖျါလဲကဲအိပ်ဒဲအံၤ) တဲကွဲ•  
ပုၤသ့ပာ်ဘီပာ်သးစဲတဖာ်  
ကွဲဆဲပာ်မဲာ်ဘာ်ဝဲဒီးတဲရဲလီာ်မ့ာ်လီာ်သးစူလီၤဒီးတဲဟူးတဲဂဲတဖာ်လဲဘာ်တဲဆိကတီာ်  
ကွဲသးနဲနဲလီၤ• တဲအံၤဒဲးကဲထီပာ်တဲသ့ပာ်ဒီပာ်သးဖျိးသ့နဲနဲလီၤ•  
ကျဲးစးအိပ်ဒီးတဲသးစူဒီးတဲနဲပာ် - ကျဲးစးဒဲးသိးသုတမဲဆဲးအသးတဂ့ၤ• မ့တမ့ာ်တခီ  
ဒိကနဲနဲ ဟ့ပာ်တဲပျဲ ဒီးတဲဖျါထီပာ်တဲသးအိပ်မဲၤတဲကွဲ•
- **ဆီပာ်ထွဲတဲဘာ်လီာ်ဖိးမဲတဲကွဲ**• ပုၤသ့ပာ်ဘီပာ်သးစဲတနီၤနီၤ ကနဲလီၤဆူ  
ပုၤယဲမူလီၤပဲကြိာ်တဖာ်, ပုၤဂံာ်တဲဆဲးကျိးတဖာ် မ့တမ့ာ် ခီပာ်ဖူထူပာ်တဲဂဲလီာ်ကွဲ  
ဒဲအမ့ာ်တဲထုးကွဲသးတဲစဲဆဲလဲ တဲဆဲသဲကြိာ် တနဲဒီးတနဲဂီၢ် -  
တဲအံၤမ့ာ်တဲလဲတဲကဘာ်ဆိကမိပာ်ဟဲအီၤ  
ဒီးနဲသုကွဲတဲမဲဒဲးလီၤစဲဆဲကွဲသးလဲနဲနီၤကစဲအဂီၢ်သ့စ့ၢ်ကိးနဲနဲလီၤ•  
ပုၤသ့ပာ်ဘီပာ်သးစဲတဖာ် ကတူာ်ဘာ်စ့ၢ်ကိးလဲ ဘာ်ယိပာ်တဲဒီပာ်မဲး  
ဘာ်သးဒီးကွဲတဲမဲလဲမဲဒီး ဒီးစူးကဲတဲဆဲကတီာ်အဲလဲ တဲမဲလဲမဲဒီးတဲခီဖျါပုၤယဲသဲန့



လၢခီၣ်ဖူထၢၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤလၢပွဲၤတၢ်ဖံးတၢ်မၤန့ၣ်လီၤ။ ဘၣ်ဆၣ်သန့ကွ, တၢ်ကွၢ်ဘၣ်ခီၣ်ဖူထၢၣ်မဲၢ်သၣ်အါတလၢကဲၣ်ဆိးန့ၣ် ကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဒိလၢသးဂ့ၢ်ဝီတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ။ တၢ်ဟံးန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘျဲးန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢအကဲဘျဲးန့ၣ်လီၤ။ ကျဲးစးဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်လၢကမံဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်, အိၣ်တၢ်လၢန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ ဒီးဟးကသ့ၣ်ကသီလၢတၢ်ချၢဖဲအချ့အခါတက့ၢ်။

န့ၣ်ပုၤဖိသ့ၣ်ဘီၣ်သးစၢ်လဲၤဟးလၢခီၣ်ဆူၣ်တၢ်ချၢဒီးန့ၣ် လၢတနံၤတဘျီဂီၢ်, ဟ့ၣ်သဆၣ်အီၤလၢကဲၤတၢ်လိာ်ကွဲၤလၢတၢ်ချၢ မ့တမ့ၢ် ဖီအိၣ်သကိးတၢ်အိၣ်တမံၤမံၤသ့န့ၣ်လီၤ။ တၢ်မၤဘၣ်လိာ်ဖိးမံ တၢ်ကွၢ်ခီၣ်ဖူထၢၣ်မဲၢ်သၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဂၤတဖၣ်န့ၣ် မၤစၢၤဘၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ။ ဝံသးစူၤကွၢ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢလံာ်ကဘျဲးအမံၤလၢ [တၢ်မၤစၢၤဘၣ်န့ၣ်ဖိလၢကရဲၣ်ကျဲၤဒိၢ်ကွၢ်ထၢၣ်ဖဲဖိကဟ့ၣ်ပီၤညါဂ့ၢ်ဝီ](#) တက့ၢ်။

- **အိၣ်ပတုာ်တချ့ကတိၤသကိးတၢ်**။ ခီဖျိလၢ တၢ်ကစီၣ်တဖၣ်လုာ်ဘၢဟံတၢ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ် ဒီးတၢ်စံးကတိၤဘၣ်ဃး COVID-19 အါမး ဒီး တၢ်အိၣ်သးအဂၤလၢဒုးကဲထီၣ်တၢ်သဘံၣ်ဘျဲးတဖၣ် လၢဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဟံးထံနီၤကလုာ် ဒီးတၢ်ဆိၣ်တၢ်မၤန့ၣ်တၢ် ဒီးဒုးကဲထီၣ်တၢ်သးတူၢ်ဘၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲအဃိန့ၣ်, တၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ကစီၢ်အါတလၢအံၤ ကဲထီၣ်သးသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ။ နဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ဘျဲးဘၣ်န့ၣ်ဖိသ့ခီဖျိ တၢ်တစံးကတိၤတၢ်အိၣ်သးအဂ့ၢ်လၢန့ၣ်ဖိမဲၢ်ညါသ့န့ၣ်လီၤ။ လၢတကတီၢ်ဃီ, မ့ၢ်တၢ်အါဒိၣ်လၢ ကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ခွဲးဂ့ၢ်ယာ်ဘၣ် လၢတၢ်ဆိကမိၣ်ထံကဒါကွၢ်ဒီးတၢ်ဟံးဂ့ၢ်ဝီမၤတၢ် လၢတၢ်အိၣ်သးဝးတရံးအီၤန့ၣ်လီၤ။ အဒိ, ဟံၣ်ဖိဃီဖိ/ဒုၣ်ဖိထၢဖိအါဒုၣ် ဟံးဆၢကတီၢ်လၢကဆိကမိၣ်ထံကဒါကွၢ်တၢ်ဘၣ်ဃးဒီး ဖိသ့ၣ်တဖၣ်လၢအသ့ၣ်ခိၣ်တအိၣ် လၢကွၢ်တၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤချၢ လၢကီၢ် Canada အပူၤ ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢသ့ၣ်လၢသးဒီးတၢ်သ့ၣ်အုးသးအုးကဲထီၣ်သးလၢတၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ။ ဖဲန့ၣ်ဖိတဲၤဖျါထီၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အဂ့ၢ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်, ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်သးလၢ



ကတဲဖျါထီဉ်အတၢ်ဆိကမိဉ်ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ် ဒီးဆီဉ်ထွဲအီၤလၢတၢ်စံးကတိၤတဖၣ်  
လၢကဟံဖျါထီဉ်စၢၤအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တက့ၢ်

- **ဒိကန့ၣ်ဒီးတဲဆူဉ်ထီဉ်အသးဖဲနမၤအီၤသ့အခါ**• ပုၤသ့ဉ်ဘီဉ်သးစၢ်တနီၤနီၤ  
ဘၣ်ယီဉ်တၢ်ဘၣ်ဃးဒီး အတံၤသကိးဒီးဟံဉ်ဖိဃီဖိ အတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့  
ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ဆါသတြိၣ်အတၢ်ရၤလီၤသးလၢလီၤကဝီၤပူၤဒီးလၢဟီဉ်ခိဉ်ဒီဘၣ် မ့တမ့ၢ်  
ဘၣ်ဃးတၢ်တဒီးန့ၣ်ဘၣ်တီၤတၢ်မၤလိမၤဒီးအဆၢကတီၢ်  
ဒီးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကဖျါထီဉ်တၢ်မၤလိမၤဒီးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ  
အဝဲသ့ဉ်မ့ၢ်တဲဘၣ်န့ၣ်လၢအတၢ်ဘၣ်ယီဉ်အဂီၢ်န့ၣ်,  
ဒိကန့ၣ်အတၢ်ဘၣ်ယီဉ်တၢ်အဂီၢ်ဒီးတဲဆူဉ်ထီဉ်က့ၤအသးတက့ၢ် နတဲဘၣ်ဃး  
တၢ်ဆီလီၤဟံလီၤတၢ်ဖံးတၢ်မၤအကျိၤကျဲတဖၣ် ဒ်သိးကဒုးအိဉ်ပူၤဖျဲးဘၣ်ပုၤသ့,  
ဘၣ်ဃးနအိဉ်ကတီၤသးဒ်ဟံဉ်ဖိဃီဖိ/ဒူဉ်ဖိထၢဖိတဖုအသိးဒ်လဲဉ်,  
ဒီးတၢ်အိဉ်မူကအိဉ်ဘၣ်က့ၤ တၢ်ပတီၢ်မ့ၢ်အသိကသ့ဒ်လဲဉ် သ့န့ၣ်လီၤ  
မ့မ့ၢ်လၢပုၤသ့ဉ်ဘီဉ်သးစၢ်တဖၣ်လၢ ဘၣ်ယီဉ်တၢ်ဘၣ်ဃးဒီး  
တၢ်တဒီးန့ၣ်ဘၣ်တီၤတၢ်မၤလိမၤဒီးအဆၢကတီၢ်ဒီးတၢ်ဖျါထီဉ်တၢ်မၤလိမၤဒီးအဂီၢ်န့ၣ်,  
တဲဟ့ဉ်ဆူဉ်ထီဉ်အသး လၢကိပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါ  
န့ၣ်ပၢ်ဘၣ်အီၤဒီးသ့ဉ်မံသးမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်လၢဘၣ်ယီဉ်ဝဲအဂီၢ်တက့ၢ် တဲဘၣ်အီၤလၢ  
တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢကဟဲတုၤအိဉ်ဒီးအါမးဒီးနကလဲၤခိဖျိသကိးဘၣ်အီၤတက့ၢ်

- **မၤဂၢ်ကျါန့ဖိအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တက့ၢ်**•  
လၢကမၤတၢ်ချ့သဒိးဒ်သိးကဘီဘၣ်ဖိးမံတၢ်ဂ့ၢ်ကီအလီၢ်န့ၣ်, ဟ့ဉ်တၢ်ဆၢကတီၢ်  
ထဲလၢကဒိကန့ၣ်ဘၣ်န့ဖိ  
ဒ်သိးကတဲဖျါထီဉ်ဘၣ်အတၢ်တူၢ်ဘၣ်သ့လၢလၢပဲၤပဲၤန့ၣ်တက့ၢ် ဒိကန့ၣ်ဒီးမၤစၢၤအီၤ  
လၢအကတဲဖျါတၢ်တူၢ်ဘၣ်တက့ၢ် အဒိ,  
န့ဖိမ့ၢ်လိဉ်ဘၣ်တၢ်ကတိၤလၢကတဲဖျါထီဉ်လၢအသးအုဉ်အဂီၢ်  
ဒီးတဲဖျါဘၣ်တၢ်တဆံးတက့ၢ်လၢအမၤတံၢ်တံၢ်ဘၣ်အီၤသ့န့ၣ်,  
နတဲဖျါထီဉ်က့ၤတၢ်တမံၤမံၤသ့ ဒ်အမ့ၢ် “မ့ၢ်လီၤ, န့ၣ်ပၢ်ဘၣ်အီၤသ့လီၤ,  
မ့ၢ်လီၤတၢ်လၢနသးအုဉ်ဘၣ်တၢ်လၢခဲအံၤ





မိုးလၢနတထံပံင်လိာ်ဘၣ်သးဒီးနတံၤသကိးတဖၣ်ဒ်အညီန့ၢ်အယိ  
ဒီးမိုးလၢနတူၢ်ဘၣ်လၢနအိၣ်ကတၢ်ထီသးလၢဟံၣ်အယိ  
ဒီးမိုးလၢနသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ဘၣ်က့ၤတၢ်လၢနအဲၣ်ဒီးမၤဘၣ်က့ၤအီၤဒိၣ်မးအယိ” သ့န့ၣ်လီၤ  
တၢ်ဟံၣ်ဖျါဘၣ်လၢ နနၢ်ပၢၢ်ဘၣ်အီၤနီၢ်နီၣ်န့ၣ်  
မၤစၢၤနၤဒ်သိးကလဲၤသကိးတၢ်ဒီးအီၤဆူညါသ့န့ၣ်လီၤ

သးဂ့ၢ်ဝီတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢ ယဖိ မ့တမ့ၢ် ပုၤသ့ၣ်ဘီၣ်သးစၢ်တူၢ်ဘၣ်ဝဲသ့ အပနီၣ်  
မ့ၢ်တၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်ဝံ.

တဘျီဘျီတၢ်ဆီတလဲလၢသကိးပဝး မ့တမ့ၢ် သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ပနီၣ်တမံၤလၢ  
ကိဖိတဖၣ်လိၣ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢအသးဂ့ၢ်ဝီတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်  
လီၤ

အအံၤမ့ၢ်တၢ်ပနီၣ်တနီၤလၢကဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးအီၤအဂီၢ်လီၤ-

- တၢ်ဆီတလဲလၢသကိးပဝး မ့တမ့ၢ်သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ် လၢအဖျါနးတလၢကွံာ်အလီၢ်  
ဖဲလၢတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်မ့ၢ်အပူၤဒၣ်လဲာ် (အဒိ- သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးတပျီထီၣ်,  
ဖျါသးလီၤဘျဲးနးကလဲာ်, ပျံၤတၢ်ဖးတၢ်အါတလၢ).
- တၢ်ဆီတလဲယံာ်ဒီတနံၤ, ကိးမ့ၢ်နံၤဒဲး.
- တၢ်ဆီတလဲအိၣ်ယံာ်ထၢလၢတၢ်တကတီၢ်ဂီၢ် (အဒိ- အါန့ၢ်တနံၤ).
- တၢ်ဆီတလဲအံၤဖျါလၢအမၤတံာ်တၢ်ဘၣ်န့ဖိ မ့တမ့ၢ် ပုၤသ့ၣ်ဘီၣ်သးစၢ်အတၢ်ဆိကမိၣ်  
တၢ်တူၢ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် တနံၤဘၣ်တနံၤတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ - အဒိ  
အဝဲသ့ၣ်တဖျါသးဖုံလၢကမၤဘၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢညီန့ၢ်မၤဝဲမ့ၢ်,  
အဝဲသ့ၣ်ဟီၣ်အါန့ၢ်အညီန့ၢ် မ့တမ့ၢ်  
အဝဲသ့ၣ်တမၤသကိးတၢ်ဒီးနၤဒ်လၢအညီန့ၢ်မၤဘၣ်ဝဲအသိး.
- န့ဖိ မ့တမ့ၢ် ပုၤသ့ၣ်ဘီၣ်သးစၢ်တဲဘၣ်န့ၤလၢ အဝဲသ့ၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်သးအူး မ့တမ့ၢ်  
သ့ၣ်ကိာ်သးဂီၤတၢ်ဒိၣ်မး.
- န့ဖိမ့ၢ်တဲဖျါထီၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်လၢ တၢ်မၤဆါလီၤက့ၤအနီၢ်ကစၢ် မ့တမ့ၢ်  
ဘၣ်ထွဲလၢတၢ်မၤသံလီၤသးအသကိးပဝးန့ၣ်, ဃုတၢ်မၤစၢၤလၢ

ဆူပူချွတ်ဝီတီအိတ်ဆူပူအိတ်ချွတ်ကသံပင်သရောင် တဘျီယီ  
(ကွတ်ဂုတ်ဂီအူတတ်သိတ်တတ်သီမိပုတ်လၢထးဒီးလၢလတ်) တကွတ်

- ဘုတ်သုတ်သုတ်နကအဲတ်ဒီးကွတ်သမံသမိးဘုတ်တတ်ဂုတ်တတ်ကျိအလံတ်ဘုတ်ပး  
[တတ်သုတ်ညါသးဂုတ်ဝီတီအိတ်ဆူပူအိတ်ချွတ်အတတ်ဘုတ်ယိတ်လၢနဖိအဂီ](#) မ့တမ့ [WITH CARE – နကသုတ်ညါလၢ နကြးဘုတ်ယိတ်တတ်ဘုတ်ပးနဖိ/ပုသုတ်ဘိတ်သးစါ](#)  
[အသးဂုတ်ဝီတီအိတ်ဆူပူအိတ်ချွတ်ဒီးတတ်အိတ်မုတ်ဆိးပၢအဂီသုတ်လဲတ်](#)

ယကဆိတ်ထဲမၤစၢဘုတ်ယဖိအသးဂုတ်ဝီတီအိတ်ဆူပူအိတ်ချွတ်လဲတ်

နမ့ဘုတ်ယိတ်တတ်ဘုတ်ပးဒီးနဖိအသးဂုတ်ဝီတီအိတ်ဆူပူအိတ်ချွတ်န့တ်, ဒိတ်ထံးဆိကတၢ်  
မ့တ်ကတိသကိးတတ်ဒီးနဖိ မ့တမ့ ပုသုတ်ဘိတ်သးစါန့တ်လီ

အအံမ့တ်တဟ့တ်ကူတ်ဟ့တ်ဖးတနီဘုတ်ပးဒီး [ဘုတ်ကတိသကိးတတ်ဒီးနဖိ မ့တမ့](#)  
[ပုသုတ်ဘိတ်သးစါဒဲလဲတ်](#) ဖဲနဘုတ်ယိတ်တတ်လၢ

ဘုတ်သုတ်သုတ်အဲတ်သုတ်ကတူတ်ဘုတ်သးဂုတ်ဝီတီအိတ်ဆူပူအိတ်ချွတ်အတတ်ကီတတ်ခဲ အဂီန့တ်လီ

အဲတ်သုတ်မ့တ်တဲဘုတ်နတတ်တမံမံလၢဒုးဘုတ်ကီဘုတ်ဂီနၤ (အဒိ- တတ်ဆိကမိတ်မၤသံလီသး  
တတ်သုတ်ကီသးဂီမၤနးမၤဖိတ်တတ် တတ်မၤဘုတ်ဒိဆါလီကွၤနီကစါ ဒ်အမ့တ် တတ်ကူးလီဖဲညုတ်) န့တ်,  
တဲဟ့တ်ဆူတ်ထိတ်ကွၤနဖိအသး လၢနသးခုလၢအဲတ်သုတ်တဲဘုတ်နတတ်ဂုတ် ဒီးနကမၤစၢအီ  
လၢကထံတ်လိတ်သးဒီးကသံပင်သရောင်ဒ်သိးကတဲသကိးဘုတ်တတ်အဂီ ဒီးနကအိတ်သကိးဒီးအီ  
လၢတတ်လဲၤကျဲဒိဘိညါ တကွတ်

Children’s Mental Health Ontario (ဖိသုတ်သးဂုတ်ဝီဆူပူအိတ်ထးရံတ်အိတ်) ကတံတ်ကတီဟ်  
[တတ်ဟ့တ်ကူတ်ဟ့တ်ဖးဘုတ်ပးတတ်တဲသကိးတတ်ဒီးဖိသုတ်လၢအိတ်ဒီးတတ်သုတ်ကီသးဂီတတ်](#)  
[ဘုတ်ပး COVID-19 န့တ်လီ](#)

ယကဒီးနွံဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ ယဖိ မ့တမ့ၢ် ပှၤသ့ၣ်ဘီၣ်သးစၢ် အသးဂ့ၢ်ဝီတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အဂီၢ်ကသုဒ်လဲၣ်ဝံ.

နၤ မ့တမ့ၢ် နဖိ မ့တမ့ၢ် ပှၤသ့ၣ်ဘီၣ်သးစၢ် မ့ၢ်တူၢ်ဘၣ် သးဂ့ၢ်ဝီတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဂ့ၢ်ကီၢ်အူတၢ်ဂ့ၢ် န့ၣ်, ကိးလီတဲစိဆူသိလ့ၣ်တီၣ်ဆှၢပှၤဆါ မ့တမ့ၢ် လဲၤဘၣ်ဆူ ဂ့ၢ်ကီၢ်အူဒးလၢနလီၢ်ကဝီၤတၢ်ဆါဟံၣ်တက့ၢ်.

Ontario ကိုခိၣ်န့ၢ်ကိးဖျါၣ်ဒဲၣ် အိၣ်ဒီး သးဂ့ၢ်ဝီတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့မ့ၢ်ဒါခိၣ် လၢအမ့ၢ်ပှၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်သး လီၢ်ကဝီၤတၢ်ဖဲတၢ်မၤ လၢမၤစၢၤတၢ်လၢနဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. နယုကွၢ်ဘၣ် နသးဂ့ၢ်ဝီတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့မ့ၢ်ဒါခိၣ် လၢပဟ်ယဲၤသန့ဖဲအံၤသ့န့ၣ်လီၤ. အအံၤ မ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအဂၤတနီၤန့ၣ်လီၤ.

- ပှၤဖိသၣ်ဒီးပှၤသ့ၣ်ဘီၣ်သးစၢ်တဖၣ် ကတိၤသကိးတၢ်ဒီး ပှၤဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်သ့ 24/7 ဒီဖျိတၢ်ကိးလီတဲစိဆူ Kids Help Phone (ဖိသၣ်တၢ်မၤစၢၤလီၢ်ကျိၤ) ဖဲ 1-800-668-6868 မ့တမ့ၢ် ဒီဆှၢလံာ် CONNECT ဆူ 686868 န့ၣ်လီၤ.
- ကွၢ်ဘၣ်လၢနလီၢ်ကဝီၤကိုခိၣ်န့ၢ် အဟ်ယဲၤသန့ လၢကသ့ၣ်ညါဘၣ် မ့ၢ်သးဂ့ၢ်ဝီတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဖဲတၢ်မၤသန့ၣ် အတၢ်မၤစၢၤဒီဖျိကိုခိၣ်န့ၢ်လီၢ်ပတြီၢ် လၢဆၢကတီၢ်အံၤအဂီၢ်အိၣ်ဒါန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဆဲးကျိးနဟံၣ်ဖိဃီဖိကသံၣ်သရၣ် လၢကသံကွၢ်ဘၣ်သးလီၢ်ကဝီၤတၢ်မၤစၢၤသန့ၣ်တဖၣ်လၢနလဲၤဘၣ်အီၤသ့န့ၣ်တက့ၢ်.
- Children’s Mental Health Ontario (ဖိသၣ်သးဂ့ၢ်ဝီဆူၣ်ချ့အိၣ်ထးရံၣ်အိၣ်) ကရၢခၢၣ်စးတဖၣ် အိးထီၣ်မၤတၢ်ဒီးတူၢ်လိာ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဘၣ် ပှၤဖိသၣ်ဒီးသ့ၣ်ဘီၣ်သးစၢ် ဒီဖျိလီၢ်ယံၤဒီတုၤသနီၤဒီးလၢလီတဲစိန့ၣ်လီၤ. အလီၢ်တအိၣ်လၢဘၣ်ဆှၢခိတၢ်ဆူကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်ဘၣ် ဒီးအလီၢ်တအိၣ်လၢဘၣ်အိၣ်ဒီး OHIP ခးလၢကဒီးနွံဘၣ်တၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်ဘၣ်လီၤ. ယုကွၢ်ဘၣ် ဖိသၣ်သးဂ့ၢ်ဝီတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဖဲထုၣ် လၢနပှၤတဝါပှၤတက့ၢ်.
- Hope for Wellness Help Line (တၢ်မ့ၢ်လၢလၢတၢ်ပှၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဂီၢ်တၢ်မၤစၢၤလီၢ်ကျိၤ) (1-855-242-3310) ဟ့ၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢ သးဂ့ၢ်ဝီတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဂီၢ်

ဒီးတၢ်ကျဲၤဘၣ်လိာ်ဖိးမံတၢ်နးတၢ်ဖျိာ် လၢထူလံၤပုၤဂီၢ်မ့ၢ်တဖၣ်အဂီၢ် လၢကီၢ် Canada ဒီဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

- Métis Nation of Ontario (MNO) ဟ့ၣ်ထီၣ်ဝဲ  
[သးဂ့ၢ်ဝီတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်စဲကသံၣ်မူၤဘျီးတၢ်နးတၢ်ဖျိာ်လီၤကျိၤ](#) လၢ 24 န့ၣ်ရံၣ်  
 ဃုာ်ဒီး သးဂ့ၢ်ဝီတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ လီၤဆီလၢလုၢ်လၢတၢ်ဆဲးတၢ်လၢဂီၢ်  
 ဒီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်စဲကသံၣ်မူၤဘျီးလၢပုၤဒိၣ်တုၢ်ခိၣ်ပွဲၤတဖၣ်, ပုၤသ့ၣ်ဘီၣ်သးစၢ်,  
 ဒီးဟံၣ်ဖိးဖိတဖၣ်အဂီၢ် လၢ Ontario တၢ်လီၢ် လၢအဲကလံးကျိာ်ဒီးဖြၢၣ်စ့ၣ်ကျိာ်  
 ခံကျိာ်လၢာ်, ဝံသးစူၤကိးလီၤတဲစိ- 1-877-767-7572 တက့ၢ်.
- Indian Residential Schools Resolution Health Support Program  
 (အဒယၣ်ကိၣ်ကမျၢၢ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤကျဲၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝီတၢ်တိာ်ကျဲၤ)  
 အိၣ်ဒီး National Indian Residential Schools Crisis Line  
 (ထံလီၢ်ကီၢ်ပူၤအဒယၣ်ကမျၢၢ်ဂ့ၢ်ဝီကိၣ်တၢ်နးတၢ်ဖျိာ်လီၤကျိၤ) (1-866-925-4419)  
 လၢဟ့ၣ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤဘၣ်သး တၢ်သးဂဲၤဂ့ၢ်ဝီ လၢ  
 ကိၣ်ဖိတဖၣ်လၢမ့ၢ်ကီၢ်အဒယၣ်ထံဖိကီၢ်ဖိ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. မၤတၢ်လၢတနံၤတီၢ်ပူၤ 24 န့ၣ်ရံၣ်  
 7 သီလၢတနံၤတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.
- [Black Youth Helpline](#) (ပုၤသ့ဖဲသ့ၣ်ဘီၣ်သးစၢ်တၢ်မၤစၢၤလီၤကျိၤ) (416-285-9944  
 မ့တမ့ၢ် လီၤတဲစိတလၢာ်စ့ 1-833-294-8650)
- [LGBT YouthLine](#) (ပုၤနီၢ်ခိၣ်ဝီတၢ်အိၣ်အါမံၤအါကလုာ်သ့ၣ်ဘီၣ်သးစၢ်လီၤကျိၤ) (ဒိဆုၤလံာ်  
 647-694-4275) ဟ့ၣ်လီၤဝဲ တံၤသကိးကဒဲကဒဲတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤလိာ်သးလၢအပွဲၤဒီး  
 တၢ်ခူသ့ၣ်လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ် ခိဖျိ တၢ်ကိးလီၤတဲစိ, တၢ်ဆုၤလံာ်  
 ဒီးတၢ်ကွဲးဆုၤသကိးလံာ် အတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.
- [Trans Lifeline](#) (877-330-6366)
- စူးကါ [Ontario 211](#) လၢကဃုကွၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤအိၣ်လၢနဟီၣ်ကဝီၤပူၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ကွၢ်လၢ [Kids' Help Phone Resources Around Me](#)(တၢ်မၤစၢၤဖိဒံသ့ၣ်လီၤတဲစိမံၤတၢ်အိၣ်ယၢၤတဖၣ်လၢယခိၣ်ယဃၢၤ)တက့ၢ်.
- လၢန့ၣ်အမံၤညါ [တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤသးဂ့ၢ်ဝီတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢထူလံၤကိၣ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်](#)





School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

ကဘျိုးပၤ 13

[www.smho-smso.ca](http://www.smho-smso.ca)