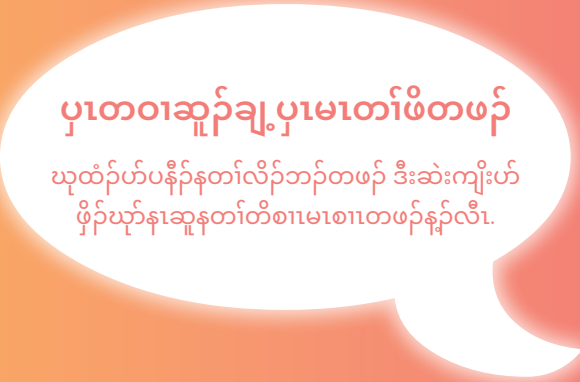


# ပဟွန်လီသး မၤတၢ်လၢ -

- တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့
- တၢ်မၤသကိးတၢ်
- တၢ်အသူးအသ့ၣ်
- တၢ်သးကညီတၢ်
- တၢ်လဲၤလိာ်မၤသီထီၣ်တၢ်

“ပမ့ၢ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ လၢအဟံၣ်လုၢ်ဟံၣ်ပူၤ ပုၤစူးကါတၢ်ဖိ လၢအလဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီး နၤ ဖဲနအိၣ်တပူၤလၢလၢန့ၣ်လီၤ. ပဆဲးကျိး ဟံၣ်ဖိၣ်ဃုာ်စၢၤန့ၣ် ဆူတၢ်တိၣ်စၢၤမၤစၢၤတဖၣ် ဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ် လၢပုၤတဝၢ အပူၤ ဒ်သိးကမၤစၢၤလီၤစၢၤတၢ်တၢ်တဖၣ် လၢအဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူး လၢအဂ့ၢ် လၢနသးသမူအပူၤန့ၣ်လီၤ.”

*Emma Abbey, CHW တၢ်ရဲၣ်တၢ်  
ကျဲၤ ပၤဆုၤတၢ်မူဒါခိၣ်*



တၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီလၢနဂီၢ် -

---

န CHW -

## ဆဲးကျိးပုၤ

ကိးလီတဲစိ -  
607-274-6604

အံၤမ့ၢ်(လ) -  
CHW@tompkins-co.org

အံၤထၢၣ်နဲးတၢ်ဆဲးကျိး -  
tompkinscountyny.gov/health/chw

ဝဲၤဒါးတဖၣ် -  
55 Brown Rd.  
Ithaca, NY 14850

ပုၤတဝၢဆူၣ်ချ့ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် မ့ၢ်ဝဲ Tompkins ကီၢ်ရဲၣ် ဆူၣ် ချ့တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤကိးကပၤဒဲးအကရၢဝဲၤဒဲးတမံၤ လၢအဒူးအိၣ် ထီၣ်ခါဆူၣ်လၢပုၤကိးဂၤဒဲးလၢ Tompkins ကီၢ်ရဲၣ်အပူၤ က ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ပၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

# ဆဲးကျိးဟံၣ်ဖိၣ် ဃုာ်ဒီးပုၤတဝၢ ဆူၣ်ချ့ပုၤမၤ တၢ်ဖိတဂၤ

ပုၤတဝၢဆူၣ်ချ့ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် ဆဲးကျိး ဟံၣ်ဖိၣ်ဃုာ်နၤ ဆူတၢ်တိၣ်စၢၤမၤစၢၤတဖၣ် ဒီး တၢ်အိၣ်ယၢၤတဖၣ် လၢအမၤစၢၤနၤဒီးနပုၤ ဟံၣ်ဖိတဖၣ်သ့ ဒ်သိးကအိၣ်မူ, ကလၢၢ် ဘၣ် ဒီးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



TOMPKINS COUNTY  
**Whole Health**

# ပျာတဝါဆူချ်ချုပျာမေတ်ဖိတဖှ် နှ် ကဆိန်ထွဲနုလၢနကတုဃီ ဆူ နဖိတၢ်တဖှ်အဂီၢ်နှ်လီၤ

- မၤတၢ်ဒီးနုလၢ တၢ်လီၤဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ် လၢအဘၣ်ဘျီ ဘၣ်ဒါလၢနၤ ဒီးဖဲနအိၣ်ကတီၢ်ကတီၢ်သးအခါနှ်လီၤ
- ဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢကနံၣ်ကျဲလၢ တၢ်မၤတၢ်ဆၢ တၢ်အဂီၢ်နှ်လီၤ
- ဃုထံၣ်ဟံပနီၣ် တၢ်တြိမၤတၢ်တဖှ် ဒီးမၤသကိး တၢ်ဒီးနု ဒ်သိးကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်တီၢ်ကျဲတဖှ် လၢန တၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖှ်အဂီၢ်နှ်လီၤ -
  - တၢ်ဝံစိတီဆုၢ
  - တၢ်အိၣ်တၢ်အိအတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢ
  - တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်
  - ဟံၣ်ဃီ
- ဆဲးကျိးဟံဖိၣ်ဃုာ်နုဆူ -
  - ခၢၣ်စးကရၢတဖှ်
  - တၢ်ကရၢကရိတဖှ်
  - တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲတဖှ်



## တၢ်ဆိန်ထွဲလၢပျာအိၣ်ဒီးဟုးသးတဖှ် အဂီၢ်

- လၢပျာအသးအိၣ် 15 ဆူအဖီခိၣ်တဖှ်
- တၢ်ဆဲးကျိးဟံဖိၣ်ဃုာ်ဆူ တချုးအိၣ်ဖျဲၣ်ဖိတၢ်ကွၢ်ထွဲ
- တၢ်ဆိန်ထွဲလၢ တၢ်မၤဒီးတၢ်ပၤဃာ်တၢ်သ့ၣ်နံၣ်ဖးသီၣ်တဖှ်
- တၢ်မၤစၢၤလၢ တၢ်ဆဲးကျိးက့ၤတၢ်တီၢ်စၢၤမၤစၢၤတဖှ် ဖဲတၢ် အိၣ်ဆိကတီၢ်တမံၤဝံၤအလီၢ်ခံ
- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်အိၣ်ယၢၤတဖှ် လၢဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်လိၣ်တဖှ်ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲအဂီၢ်

## တၢ်ဆိန်ထွဲလၢဟံၣ်ဃီတဖှ်အဂီၢ်

- တၢ်ဃုထံၣ်တၢ်အိၣ်ယၢၤတၢ်ဆိန်ထွဲ လၢကဆဲးကျိးဟံဖိၣ်ဃုာ် နဟံၣ်ဃီ ဆူတၢ်တီၢ်စၢၤမၤစၢၤတဖှ် လၢဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်လိၣ် ဘၣ်တဖှ်, တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်, တၢ်အုၣ်ကီၤ, ဆူချုဒီးသးသ့ၣ် ညါဆူချု ဒီးတၢ်အဂၢၤတဖှ်နှ်လီၤ
- တၢ်မၤစၢၤတုၤလီၢ်တုၤကျဲ ဒီးတၢ်ကတီၢ်န့ၢ်ခဲးတၢ်ဆူညါ



## ပျာတဝါဆူချုပျာမေတ်ဖိတဖှ် ဟ့ၣ်တၢ်ဆိန်ထွဲလၢ -

- ပျာနီၢ်တဂၤဘၣ်တဂၤ လၢအသးအိၣ် 18 ဆူအဖီခိၣ်
- ပျာအိၣ်ဒီးဟုးသး လၢအသးအိၣ် 15 ဆူအဖီခိၣ်
- ဟံၣ်ဃီဃီထၢတဖှ်

## ယကၢၤဒီးန့ၢ်တၢ်ဆိန်ထွဲါ

ပျာတဂၤလၢလီၤ လၢအအိၣ်ဆိးလၢ Tompkins ကီၢ် ရျဲၣ်အပူၤန့ၣ် ဒီးန့ၢ် ပျာတဝါဆူချုပျာမေတ်ဖိတၢ်တီၢ် စၢၤမၤစၢၤတဖှ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ

နဒီးန့ၢ် တၢ်တီၢ်စၢၤမၤစၢၤတဖှ် အပူၤကလီၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ တလိၣ်ဘၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤဘၣ်

## မ့ၢ်နတသ့ၣ်ညါလီၤတၢ် တၢ်တီၢ်စၢၤ မၤစၢၤ လၢအဘၣ်လီၤဒီးနုါ

 သံကွၢ် CHW တဂၤတက့ၢ်

