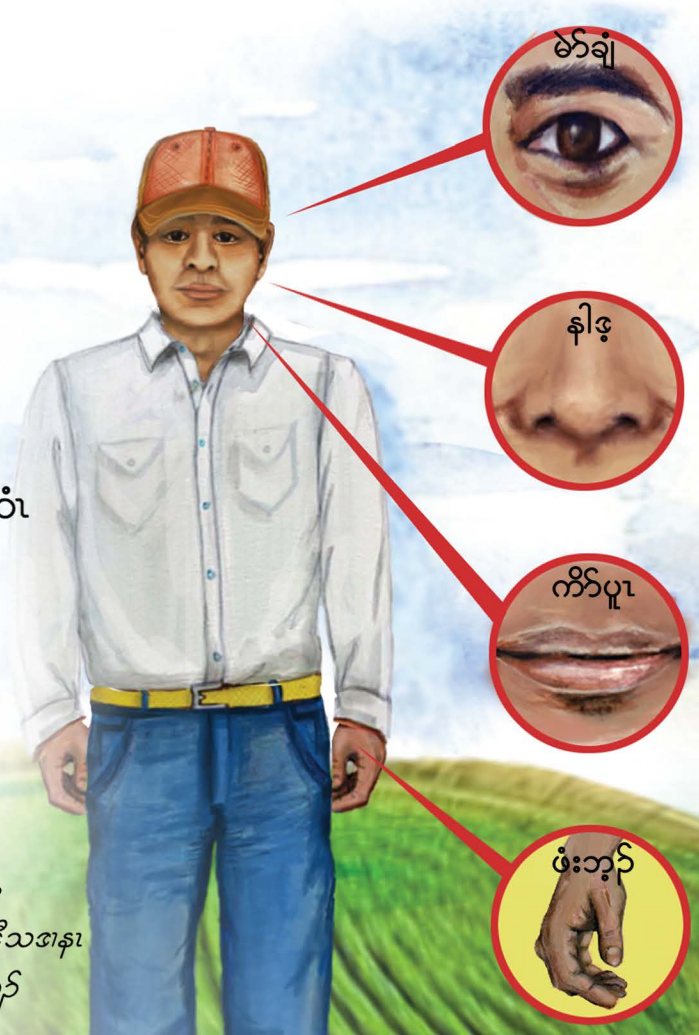


ဒီသင်္ဘောလီနသး လာကသံဉ်မသံတံာ်ဟ် န့ဉ်တက့ၢ်.

၁ ဟးဆဲး ...

- ကသံဉ်မသံတံာ်ဟ်ကဟဲဘဉ်နဖဲးဘုဉ် မ့တမ့ၢ်နနီၢ်ခိ န့ဉ်တက့ၢ်.
- ကသံဉ်မသံတံာ်ဟ်အဘျဉ် အစဉ်ဖိလ်အအိဉ်လီၤတံာ်တုာ် လာသ့ဉ်ထံးဝဉ်ဘိအဖိခိဉ်, ဟီဉ်ခိဉ်ညဉ်အဖိခိဉ်, ထံကျိလော တံာ်သ့ဉ်တံာ်ဖျးအဂီၢ်အပူၤ, ဝဲးထုစိတ်တဖဉ်ဒီး တံာ်ပိးတံာ်လီၤအဂူၤအဂၤ ဒီး တံာ်မတံာ်ကုတံာ်သိးလ်အစူးကါဝံ မ့တ မ့ၢ် တံာ်ကုတံာ်သိး (PPE) အဖိခိဉ်ကဟဲဘဉ်န့ဉ်တက့ၢ်.
- ကသံဉ်မသံတံာ်ဟ်အကမ့ဉ်ကမ့ဉ် လာအအိဉ်လီၤတံာ်တုာ်လၢ ခိဉ်လၢသ့ဉ်တဖဉ်တက့ၢ်.



သိးထီဉ်အိဉ်ကထီဉ်, ဖျိဉ်ခဲထီဉ်, ခိဉ်ဖဲးဂူ, ခိဉ်ဖျိဉ် ဒီးခိဉ်ဖျိဉ် မ့တမ့ၢ် ကိဉ်ဘဲ နံသိး ကဒီသအနၤ လာကသံဉ်မသံတံာ်ဟ်အဘျဉ်အစဉ်သ့ဉ်တဖဉ် န့ဉ်တက့ၢ်.

၂ အိဉ်ယံးဒီး ...

- တံာ်စူးကါဟ် ကသံဉ်မသံတံာ်ဟ်အလီၢ် (တံာ်တြီဟ်အလီၢ်) လာပုၤတဲဝဲ , ဝဲလၢနထံဉ်တံာ်ပနီဉ်အိဉ်ဝဲအလီၢ်န့ဉ်တက့ၢ်.



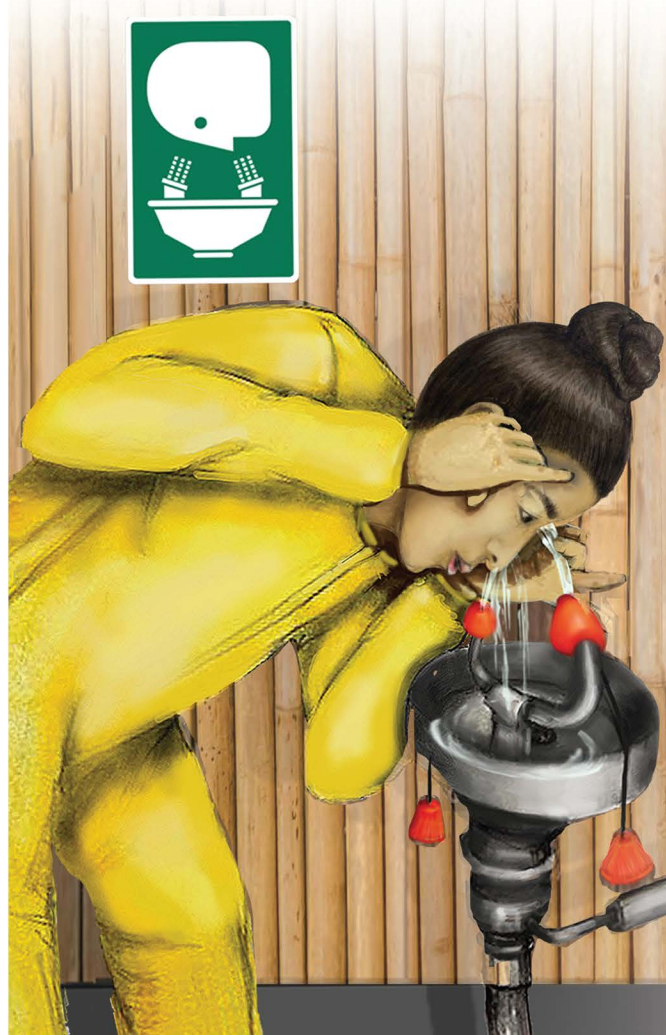
၃ သ့ကဆီ ...

- နစုဝဲတချးန အိဉ်, အိ, အိမိဉ်, အုဉ်ကမၤ တံာ်ပံာ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ညါသး, ဒီး တချးနလဲၤနံာ် တံာ်ဟးလီၢ် မ့တမ့ၢ် တချးစူးကါ လီၤတဲစိ အခါတက့ၢ်.
- နနီၢ်ခိဒီးခိဉ်သု ဒီးထံ, ချါသိ, ဒီး တံာ်ပံာ်ခိဉ်, ဒီး သိးထီဉ် ကုသိးအကဆီလၢ တံာ်မပျါအခါတက့ၢ်.
- နတံာ်မတံာ်ကုတံာ်သိး သ့ဉ်တဖဉ်, ဝဲအစူး ကါဝံအလီၢ်ခဲ ဟ်လီၤဆိအိၤ ဒီးတံာ်ကုတံာ်သိးအဂူၤအဂၤသ့ ဉ်တဖဉ်တက့ၢ်.



၄ လုၤပိာ်မထွဲ ...

- ကသံဉ်မသံတံာ်ဟ်သ့ဉ်တဖဉ် မ့ၢ်လီၤဆိဉ် မ့တမ့ၢ် ဖံ့ဘဉ်လၢနလီၤန့ဉ် သ့ကဆီအိၤတဘျီယီတက့ၢ်. ထံ, ချါသိဒီး တံာ်ထွါသုတဖဉ် ကဘဉ်ဟ်ဟ်အိၤဘူးဘူးဒီးနၤ (တံာ်မၤကဆီတံာ်အပိးအလီၤတဖဉ်) န့ဉ်လီၤ. မ့ၢ်တဘူးဒီးနၤဘဉ်န့ဉ်, သ့ကဆီဒီး ထံလၢအကဆီဒီးအမ့ၢ် ထံမုကျိ, ထံကျိဖိ မ့တမ့ၢ် ကွံသ့ဉ်တဖဉ်အပူၤတက့ၢ်.
- သ့ကဆီ နနီၢ်ခိဒီးခိဉ်သု ဒီးထံ, ချါသိ ဒီး တံာ်ပံာ်ခိဉ် လၢအဆိအချးဒီးသိး ထီဉ်တံာ်ကုတံာ်ကလၢအကဆီန့ဉ်တက့ၢ်.



နမ့ၢ်ဆိကမိဉ်လၢ ကသံဉ်မသံတံာ်ဟ်အယီ နအိဉ်မ့ၢ်တမ့ၢ်, အိဉ်တဆူဉ်တချး မ့တမ့ၢ် တံာ်စုဉ်ဘဉ်နၤန့ဉ်, ဟံးန့ၢ်ကသံဉ်ကသီတံာ်မၤစၢၤ လၢအဆိလၢအချးတက့ၢ်.

လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူကတီၢ်အပူၤ -		တံာ်သံကွၢ်သံဒီး မ့တမ့ၢ် တံာ်သ့ဉ်ကီၢ်သးဂီၤအဂ့ၢ် -	
မၤန့ၢ်ကသံဉ်ကသီတံာ်မၤစၢၤလၢ အဘူးဒီးနၤ -	နမ့ၢ်လိဉ်ဘဉ် သိလုဉ်တီဉ်ပုၤဆါန့ဉ်, တဲဘဉ်အဝဲသ့ဉ်တက့ၢ် -	ဆဲးကျိး ကီၢ်ဖဲဉ် မ့တမ့ၢ် ကလုဉ်န့ဉ် တံာ်ဖိဉ်ဂါၢ်ကသံဉ်မသံတံာ်ဟ်တံာ်သိဉ် တံာ်သီတံာ်ကရၢကရီ -	
မံၤ - _____ အိဉ်ဆိးလီၢ်ကျဲ - _____ လီၤတဲစိ - _____	မံၤ - _____ အိဉ်ဆိးလီၢ်ကျဲ - _____ လီၤတဲစိ - _____	မံၤ - _____ အိဉ်ဆိးလီၢ်ကျဲ - _____ လီၤတဲစိ - _____	

ဒီသိးကသ့ဉ်ညါအိဉ်တံာ်ကုစါအဂီၢ်, ဆဲးကျိးဘဉ် တံာ်ဖိဉ်ဂါၢ်ကသံဉ်တံာ်စုဉ်တံာ်ပျါဝဲလီၢ် -
1.800.222.1222



သးအိဉ်သံကွၢ်ဘဉ်ဟး ကသံဉ်မသံတံာ်ဟ်အဂ့ၢ်ဧါ. ဆဲးကျိး -
1.800.858.7378 တက့ၢ်.
 (ကသံဉ်မသံတံာ်ဟ်အဝဲၤဒး)

ဖိးစတၢ်တဘျဉ်အံၤ ဘဉ်တံာ်ကွဲးကျိဉ်ထံက့ၤအီၤလၢ အဲကလံးကျိဉ်န့ဉ်လီၤ. တံာ်တလီၤပလီၢ်မ့ၢ်အိဉ်တမံၤန့ဉ်, ကဟံးန့ၢ်အဲကလံးကျိဉ်အံၤလၢ အဘဉ်လီၤ.