

တနံတဘျီ တၢ်သၢ်အံးဂ့ၢ်ဝီ တၢ်ဟံးဂ့ၢ်ဝီမၤတၢ်အတၢ်တိၢ်ကျဲၤ

တၢ်ဂ့ၢ်

အိၣ်ဖျါမုၢ်န့ၢ်

နံၣ်အတၢ်တိၢ်ကျဲၤ

မ့ၢ်ကစူးကတၢ်တိၢ်ကျဲၤအံၤဒ်လဲၣ်-

- မၤပျဲၤလံာ်တက့ၢ်ဒ်အံၤလၢ နပှၤဟ့ၣ်တၢ်တိၢ်ကျဲၤမၤစၢၤ ဒီးကွၢ်ကဒါကွၢ်အိၣ် အစ့ၤကတၢ် တနံတဘျီတက့ၢ်.
- ပၤယၢ်အိၣ်ဒီးန့ၢ် ကိးဆၢကိးကတိၢ်ဒီးတက့ၢ်. လံာ်တက့ၢ်ဒ်အံၤ မ့ၢ်လၢနဖိအဂီၢ်န့ၣ်, မၤလီၤတံၢ်လၢ ပှၤဟ့ၣ်နဖိတၢ်တိၢ်ကျဲၤမၤစၢၤ, ကွီအနးစံ, တၢ်လိာ်ကွဲသရၣ် ဒီးပှၤအဂၤတဖၣ် ကအိၣ်ဒီး လံာ်ကွဲဒီးတဖၣ်တက့ၢ်.
- လၢကသ့ၣ်ညါဘၣ် တၢ်ဖျါဂၢ် နတၢ်သၢ်အံး (မ့ၢ်တမ့ၢ် နဖိ) အတၢ်သၢ်အံး န့ၢ်အဆၢကတိၢ်, အတၢ်နးထီၣ်သးအဆၢကတိၢ်, ဆၢကတိၢ်မနုၤမ့ၢ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်အိၣ်သး ဒီးကမၤတၢ်မနုၤအဂီၢ်, စူးကတၢ် တၢ်အလွဲဒီးတၢ်န့ၣ်ကျဲ လၢလံာ်တဖၣ် တက့ၢ်.

နမ့ၢ်-

နကလိာ်-

အိၣ်မုၢ်

ဆဲးဖျါဂၢ် နတၢ်သၢ်အံး

နကမၤတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒ်လဲၣ်-

- သၢ်မုၢ်, တအိၣ်ဒီးတၢ်ကူး မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်သၢ်သီၣ်ဃံဃံ
- တၢ်မၤတၢ်ဒီးလိာ်ကွဲ ဒ်ညါန့ၢ်အသိး
- တၢ်မံဒိတနုၤကျဲၤ
- ဆဲးဟံ တနံတဘျီ တိးကွၢ်ကသံၣ်ဒီးသဒါ

တၢ်အပတီၢ် 1: ပဒုၣ်ဟးဆဲး တၢ်လၢမၤကတၢ်ထီၣ်တၢ်သၢ်အံးတဖၣ် ကွၢ်လၢအချၢတကပၤ လၢတၢ်ဂ့ၢ်ဆူညါအဂီၢ်.

တၢ်အပတီၢ် 2: ဆဲးကိကသံၣ်ကသီတဖၣ်အံၤကိးမုၢ်န့ၢ်, မ့ၢ်တမ့ၢ် ဒ်နပှၤဟ့ၣ်တၢ်တိၢ်ကျဲၤမၤစၢၤ နဲၣ်လီၤအိၣ်အသိး (ဒီးတဲသကိးတၢ်ဒီး နပှၤဟ့ၣ်တၢ်တိၢ်ကျဲၤမၤစၢၤ ဘၣ်ဃး တၢ်စူးကါ ကသံၣ်ပြီအပီၤဘိ (spacer) တက့ၢ်):

ကသံၣ်သရၣ်တၢ်မၤနီၣ်တဖၣ်-

တၢ်သၢ်အံးနးဒိၣ်ထီၣ်

ဟံးဂ့ၢ်ဝီမၤထီၣ်တၢ် ဒ်သိးကမၤစၢၤဒီးသဒါ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်အိၣ်သး

နအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤတမံၤမံၤ-

- တၢ်ခုၣ်ဘၣ်အပနီၣ် တခါလၢလၢ
- တၢ်ကူး (လီၤဆိဒ်တၢ်မုၢ်ဟံထီၣ်လၢမုၢ်န့ၢ်)
- တၢ်သၢ်သီၣ်ဃံဃံ တဆဲးတက့ၢ်
- တၢ်တူၢ်ဘၣ် သးဃံးသးဖျါဆၢဖဲသးနီၣ်ပှၤ
- တၢ်ဘၣ်ခွဲးဘၣ်ခွဲးလိာ်သးဒီး တၢ်လၢမၤကတၢ်ထီၣ်တၢ်သၢ်အံး

တၢ်အပတီၢ် 1: မၤကဘျၢလီၤတၢ်. အိၣ်ပတုာ် တၢ်မၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် ဟးထီၣ်ဆူၣ်နီၣ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သၢ်လၢ တၢ်လိာ်ကွဲတၢ်မၤလီ မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်လိာ်ကွဲတဖၣ်အပူၤ တၢ်လၢမၤကတၢ်ထီၣ်တၢ်သၢ်အံးတဖၣ်.

တၢ်အပတီၢ် 2: ဆဲးဆိးကါနကိးမုၢ်န့ၢ်ကသံၣ်ကသီတဖၣ်ဒီးဆိးကါဃုာ်ကသံၣ်ဖျါ “မၤပျဲၤဖျဲးတၢ်” မ့ၢ်တမ့ၢ် “မၤကိညါထီၣ်တၢ်” တဖၣ်အံၤတက့ၢ်-

တၢ်အပတီၢ် 3: နတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် မ့ၢ်တကိၢ်ညါထီၣ်ဝဲလၢ 24 န့ၣ်ရံၣ် (1) သီအပူၤန့ၢ်, ဆဲးကျိးဘၣ် နပှၤဟ့ၣ်တၢ်တိၢ်ကျဲၤမၤစၢၤတက့ၢ်. တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်မုၢ်နးဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကအိၣ်ဒီး တၢ်သၢ်အံးဂ့ၢ်ဝီ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်အိၣ်သးန့ၣ်လီၤ. လူၤဟံမၤထွဲ တၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်လၢ တၢ်လီၤအဂီၢ် (Red Zone) အပူၤတက့ၢ်.

ကသံၣ်သရၣ်တၢ်မၤနီၣ်တဖၣ်-

တၢ်အိၣ်ဒီး ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်အိၣ်သး

ဟံးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ အဲဒ်အံၤ

နအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤတမံၤမံၤ-

- တၢ်သၢ်ကိးဒီးတၢ်သၢ်ချ့ချ့
- နိးဖဲး မ့ၢ်တမ့ၢ်စုမုၢ်ခိၣ်မုၢ်တဖၣ် ဝါဃး မ့ၢ်တမ့ၢ်ထီၣ်လုးထီၣ်လၢ
- သၢ်ကိးပာ်တုၤလၢ ဂုၢ်ဃံဖျါထီၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် နီၣ်ဟီထီၣ်
- တဲတၢ်ကိးမ့ၢ်တမ့ၢ် ကိးလၢကဟး

မ့ၢ်တမ့ၢ် နတၢ်သၢ်အံးကသံၣ်ဖျါ
မ့ၢ်တမၤကိညါထီၣ် နတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်

တၢ်အပတီၢ် 1: ဆိးကိကသံၣ်ဖျါတဖၣ်အံၤ လၢအဆိအချ့တက့ၢ်-

တၢ်အပတီၢ် 2: ဆဲးကျိး နပှၤဟ့ၣ်တၢ်တိၢ်ကျဲၤမၤစၢၤ, မ့ၢ်တမ့ၢ် လဲဆူ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဒီး, မ့ၢ်တမ့ၢ် ဆဲးကျိး 911 အဲဒ်အံၤတက့ၢ်. တဘျီအိၣ်ဒီးတၢ်တဂ့ၢ်.

ကသံၣ်သရၣ်တၢ်မၤနီၣ်တဖၣ်-

ပှၤဟ့ၣ်တၢ်တိၢ်ကျဲၤမၤစၢၤအမံၤ

ပှၤဟ့ၣ်တၢ်တိၢ်ကျဲၤမၤစၢၤအလီၤတဲစီနီၣ်ဂံၢ်

ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဆဲးကျိးအမံၤ

ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဆဲးကျိး အလီၤတဲစီနီၣ်ဂံၢ်

လၢနၢ (ပုၤဆါ မ့တမ့ၢ် မိၢ်ပၢ်) ကမၤပဲၤအဂီၢ်-

ဝံသးစူၤမၤပနီၣ်ဘၣ်တၢ်လၢလံာ် လၢပုၤအံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်အဂၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ်
န့ၣ်အနးစံး ဒ်သးကတဲသကိးတၢ်ဒီး ပုၤဟ့ၣ်တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤအံၤအဂီၢ် တက့ၢ်.

- ☐ ယဟ့ၣ်လီၤတၢ်ပျဲဆူ _____
ဒ်သးကဘၣ်ထွဲတုၤအိၣ်လိာ်သးဒီး ပုၤဟ့ၣ်တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤအံၤ
ဒီးမၤစၢၤသုးကျဲၤ ယတၢ်သါအံး (မ့တမ့ၢ် ယဖိ) အတၢ်သါအံးအဂီၢ် န့ၣ်လီၤ.

လံာ်တက့ၢ်ဒ်အံၤ မ့မ့ၢ်လၢနဖိအဂီၢ်န့ၣ်, ဝံသးစူၤ မၤပနီၣ်ဘၣ်
တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ တခါ တက့ၢ်-

- ☐ ယဟ့ၣ်လီၤတၢ်ပျဲဆူ _____
ဒ်သးကဟ့ၣ်လီၤယဖိလၢ ကသံၣ်ဖီၣ်လၢတၢ်ဟ်ဖျါထီၣ်အီၤတဖၣ်လၢ
တၢ်တိၤကျဲၤအံၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.
—မ့တမ့ၢ်—
☐ တၢ်ပျဲဟ့ၣ်ခွဲးယဖိလၢ ကစိာ်ဒီးစူၤကါ အကသံၣ်ကသီတဖၣ်လီၤ.

နစုဆဲးပနီၣ်

နတၢ်ဘၣ်ထွဲဒီးပုၤဆါအံၤ

မုၢ်န့ၣ်လၢဆဲးလီၤစုဆဲးပနီၣ်

လၢနပုၤဟ့ၣ်တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤ ကမၤပဲၤအဂီၢ်-

ပုၤဆါအံၤအတၢ်သါအံးန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ- (အဒိ, တၢ်လၢအနး, ဘၣ်ဒေ, တဆဲးတက့ၢ်, တၢ်လၢကဲထီၣ်သးဖဲမၤနီၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂၢၢ်,
ဒီးတၢ်အဂၢၤ)

ပုၤဆါအံၤ (မၤပနီၣ်အီၤတခါ):

- ☐ နၢ်ပၢ်ကျိၤကျဲၤလၢကစူၤကါ အတၢ်သါအံး ကသံၣ်ဖီၣ်တဖၣ် ဒီးဆိးကါ အကသံၣ်ကသီ/ကသံၣ်ပြီ
ဒ်အလီၤအိၣ်အသးန့ၣ်လီၤ.
☐ လိာ်ဒုးသ့ၣ်ညါ ကိၣ်အနးစံး ဖဲဆိးကါ အကသံၣ်ကသီ/ကသံၣ်ပြီ ဝံၤအလီၤခဲ
☐ လိာ်တၢ်မၤစၢၤလၢကဆိးကါ အကသံၣ်ကသီ/ကသံၣ်ပြီ

တၢ်တိၤကျဲၤအံၤ ဘၣ်တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤအီၤလၢ-

- ☐ ယကွၢ်ကဒါက့ၤ တၢ်တိၤကျဲၤအံၤ, တၢ်သါအံး အတၢ်ပနီၣ်တဖၣ် ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်
ဒီးကသံၣ်လၢတၢ်န့ၣ်လီၤအီၤခဲလၢ ဃုာ်ဒီးပုၤဆါအံၤ ဝံၤလဲၤန့ၣ်လီၤ.
☐ ကသံၣ်ကသီလၢတၢ်ဟ်ဖျါထီၣ်အီၤလၢ တၢ်တိၤကျဲၤအံၤအပူၤန့ၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအီၤ ပုၤဆါအံၤ
သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤ အစုဆဲးပနီၣ်

မုၢ်န့ၣ်လၢဆဲးလီၤစုဆဲးပနီၣ်



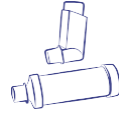
တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂ့ၢ်အဂၤလၢ ကမၤစၢၤဖီၣ်ဂၢၢ် နတၢ်သၢ်အံး



တၢ်မၤန့ၢ် တၢ်ဘျးတၢ်ဖီၣ်အဂ့ၢ်ကတၢၢ်လၢ နကသံၣ်ကသီတဖၣ်အပူၤ

လူၤဟံၣ်မၤထွဲ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်အံၤ ဒ်သိးနပၤဆၢဖီၣ်ဂၢၢ်တၢ်ခါ
ဒီဖျိနတၢ်သၢ်အံးကသံၣ်ကသီတဖၣ် ကသ့ကန့ၢ်အဂ့ၢ်ကတၢၢ်အဂီၢ်-

1. သမံသမိးကွၢ်ထံက့ၤနတၢ်သၢ်အံးဂ့ၢ်တၢ်ဟံးဂ့ၢ်တၢ်မၤတၢ်အတၢ်တိၢ်ကျဲၤ (Asthma Action Plan) လၢနပူၤဟ့ၣ်တၢ်တိၢ်စၢၤမၤစၢၤ ကိးန့ၣ်ဒီး ဒီးဖဲနမၤန့ၢ်ကသံၣ်ဖီၣ်အသီတမံၤတဘျီလၢလၢအခါတက့ၢ်.
2. မၤလီၤတၢ်လၢနကသ့ၣ်ညါဟံၣ် ကျိၤကျဲၤလၢကစူးကါနကသံၣ်ပြီ ဒီးကသံၣ်ပြီအပီၤဘိတက့ၢ်. ဖးကွၢ်ထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢလၢတဖၣ် ဒီးမၤနပူၤဟ့ၣ်တၢ်တိၢ်စၢၤမၤစၢၤ သိၣ်လိန့ၣ်လိပုးနၤ တၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ် လၢနကသံၣ်ပြီအဂီၢ် ဒ်သိးကမၤလီၤတၢ်လၢနကစူးကါအီၤ ကြးကြးဘၣ်ဘၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
3. ဃုထံၣ်ကျဲတဖၣ်လၢကဟ့ၣ်ပလီၢ်နသး လၢကဆိးကါ ကသံၣ်လၢနကဘၣ်ဆိးကါအီၤယံၢ်ယံၢ်ထၢထၢတဖၣ်အံၤအဂီၢ်တက့ၢ်. နဟံၣ်လီၤတၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်တဖၣ်လၢနလံၢ်န့ၣ်လံၢ်လိအပူၤ, အံၤမ့ၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ် လီၤတဲစိမ့ၢ်တမ့ၢ်ဟံၣ်လီၤတၢ်ကွဲးနီၣ်တဖၣ်ဖဲနထံၣ်အီၤသ့ကိးမုၢ်န့ၢ်အလီၢ် (အဒိ, ဖဲနတၢ်ထူးမဲမ့ၢ်တမ့ၢ်ဒီဖီၣ်ကိ အကပၤ) သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.
4. ဟံးဃာ်ပၤဃာ် နတၢ်သၢ်အံးဂ့ၢ်တၢ်ဟံးဂ့ၢ်တၢ်မၤတၢ်အတၢ်တိၢ်ကျဲၤ ဒီးနကသံၣ်ဖီၣ်မၤပူၤဖျဲးတၢ်တဖၣ် ဒီးနၤ ကိးဆၢကိးကတီၢ်ဒီးတက့ၢ်.
5. တချုးကသံၣ်လၢကွၢ်အခါ ဒ်သိးကမၤလီၤတၢ်လၢနကမၤလီၢ် မၤပဲၤကွၢ်အီၤအဂီၢ် သမံသမိးကွၢ်ထံ ကသံၣ်လၢအအိၣ်တၢ်လၢနကသံၣ်ပြီအပူၤ တလီၢ်လီၢ်တက့ၢ်.



တၢ်စူးကါ နကသံၣ်ပြီ

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး ကသံၣ်ပြီလၢအိၣ်ဒီးမံထၢၣ်န့ၣ်, အအံၤမ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တနီၤ ဒ်သိးကမၤမၤစၢၤနၤလၢ ကစူးကါအီၤ လီၤလီၤဘၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. သနက့ၢ်, ကသံၣ်ပြီလၢပုၤစူးကါအီၤလၢကျဲအါဘိတဖၣ် အိၣ်ဝဲဒၣ် တဘျုးမံၤတဘျုးမ့ၢ်, ဒီးဖိသ့ၣ်အကသံၣ်ပြီတဖၣ် ညီန့ၢ်အိၣ်ဒီး ကွၢ်ဂီၤအဂၤတခါ လၢတၢ်ကိးအီၤလၢ ကသံၣ်နၤအပီၤဘိ န့ၣ်လီၤ. ဟံသ့ၣ်ဟံသး တၢ်ဂ့ၢ်အံၤတက့ၢ်. မၤလီၤတၢ်လၢ ကမၤနပူၤဟ့ၣ်တၢ်တိၢ်စၢၤမၤစၢၤ သိၣ်လိန့ၣ်လိပုးနၤ တၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ် လၢနကသံၣ်ပြီဒီး ကသံၣ်ပြီအပီၤဘိအဂီၢ်တက့ၢ်.

1. တချုးဆိးကါအီၤအခါ မၤလီၤတၢ်လၢနီၣ်အူဒီး တၢ်ပြီထီၣ်ကသံၣ်အပူၤ ကအိၣ်ကဆဲးကဆိၣ်ဟံသးန့ၣ်တက့ၢ်.
2. တရၢနကသံၣ်ပြီ 10-15 တဘျီ တချုးဖဲစူးကါအီၤတဘျီလၢလၢအခါတက့ၢ်.
3. ထီထီၣ် နကသံၣ်ပြီလၢ နသံၣ်ပြီအပီၤဘိအလီၢ် တက့ၢ်.
4. တချုးစူးကါကသံၣ်ပြီအံၤအခါ, သါန့ၣ်လီၤကလံၤယံၢ်ယံၢ် ဒီးသါဟးထီၣ်ကွၢ် ကလံၤအံၤ ဆူတၢ်ချၢတက့ၢ်.
5. ဖဲစူးကါ ကသံၣ်ပြီအံၤအခါ, မိၢ်ထီၣ်နခိၣ်ဆူတၢ်ဖီခိၣ်တစဲး တက့ၢ်. ပြီန့ၣ်လီၤ ကသံၣ်အံၤ လၢတဘျီအဂီၢ်, မ့ၢ်ဝဲန့ၣ် သါန့ၣ်လီၤအီၤ တသ့ဖဲအသ့ ဒီးကီၤသါ 5-10 စဲးကီၢ်ဃာ်ဃာ်တက့ၢ်.
6. မ့ၢ်ဝဲန့ၣ် အိးထီၣ်နကိၢ်ပူၤ ဒီးသါဟးထီၣ်ကလံၤ ကယီကယီဖိ တက့ၢ်.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂ့ၢ်အဂၤလၢ ကမၤစၢၤဖီၣ်ဂၢၢ် နတၢ်သၢ်အံး



တၢ်ပဒုၣ်ဟးဆွဲး

တၢ်လၢမၤကတၢၤထီၣ်တၢ်သၢ်အံးတဖၣ်

တၢ်တခါလၢလၢအမၤဦးထီၣ် နကလံၤကျိၤတဖၣ် ဒီးမၤကဵုထီၣ် နတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်, ဒ်အမ့ၢ်တၢ်အိမိၣ်, ဖၣ်ကမူၣ်, ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိအဆူၣ်, တၢ်ဖိလံၤဖိဟံးတဖၣ် (အဒိ, စီလီဒီးယုၢ်ဖိတဖၣ်), ဖိအကမူၣ်ဒီးကုၤတဖၣ် ဒီးတၢ်လၢအနၢဆူၣ်တဖၣ် န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ “တၢ်လၢမၤကတၢၤထီၣ်တၢ်သၢ်အံး” န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤတၢ်ဆိတလဲဆံးကီၢ်ဖိတဖၣ်လၢဟံၣ်န့ၣ် ဒုးကဲထီၣ် တၢ်လီၤဆီဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မုၢ် လၢနဟံၣ်ဖိဃီဖိ အတၢ်သၢ်ကလံၤအဂီၢ် သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

လၢကမၤစၢၤပဒုၣ်ဟးဆွဲး တၢ်လၢညီန့ၣ်မၤကတၢၤထီၣ်တၢ်သၢ်အံးတဖၣ် လၢနဟံၣ်ပူၤအဂီၢ်, အအံးမ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဆိတလဲယိယိဖိ 5 ခါ လၢနမၤအီၤအခဲအံၤသ့တဖၣ် န့ၣ်လီၤ.

1. ဒုးကဲထီၣ်နဟံၣ်ဒီးသိလ့ၣ် ဒ်တၢ်လီၤလၢအပူၤဖျဲးဒီး တၢ်အိမိၣ်တက့ၢ်.
2. စူးကါ ခိၣ်တခါဒ်ဒီးလီၤမံဒါလၢ “ဖၣ်ကမူၣ်ဒီးတၢ်ဖိဃာ်ဆံးကီၢ်ဖိန့ၣ်လီၤတန့ၢ်တဖၣ်” တက့ၢ်.
3. တဘၣ်ဒုးထီၣ် ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိတဖၣ် လၢဟံၣ်ပီးလီတဖၣ် အဖိခိၣ်တဂ့ၢ်, ဒီးတဘၣ်ဒုးန့ၣ်လီၤအီၤဆူ လီၤမံဒါအပူၤတဂ့ၢ်.
4. ဟံးကဆဲးကဆီနဟံၣ် (ထူးဟံၣ်လၢ စဲးနီၣ်ခွဲ ကိးနွံဒဲး, မၤကဆဲးကဆီ တၢ်အိၣ်အက့အခီ ဒီးတၢ်လီၤလူလီၤဆံၣ်တဖၣ် လၢအဆိအချ့ ဒီးလဲၤတၢ်ကမ့ၢ် ခဲအံၤခဲအံၤ) တက့ၢ်.
5. လူၤဟံးမၤထွဲ တၢ်ဒွဲမ့ၢ်အူ ကဆဲးကဆီ အလုၢ်အလၢ်တဖၣ် လၢသ့ၣ်မုၢ်ဖၣ်ကပူၤတဖၣ်အဂီၢ် ဒီး နဖၣ်ကပူၤမ့ၢ်တဖၣ် ဖၣ်ကပူၤလၢ EPA အုၣ်ခိၣ်သးအီၤတဖျၢၣ်အသိဘၣ်ဒီး ဃုထံၣ် တၢ်ဆိတလဲဖၣ်ကပူၤ အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤတဖၣ် တက့ၢ်.

လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဆူညါတဖၣ်အဂီၢ်, ဃုန့ၢ် Vermont ဆူၣ်ချ့ဝဲကျိၤ အလံာ်ဟ့ၣ်တၢ်ကစီၣ်ဖိတဖၣ် လၢနပူၤဟ့ၣ်တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤအအိၣ် ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ပဒုၣ်ဟးဆွဲး တၢ်လၢမၤကတၢၤထီၣ်တၢ်သၢ်အံးတဖၣ် လၢဟံၣ်ပူၤဃီပူၤ တက့ၢ်.



တၢ်မၤလိသ့ၣ်ညါအါထီၣ်

တၢ်သၢ်အံးအဂ့ၢ်အကျိၤ

လၢကမၤလိသ့ၣ်ညါအါထီၣ်သးလၢ တၢ်သၢ်အံးအဂ့ၢ်အကျိၤအဂီၢ် ဒီးဒ်သီးကမၤန့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ် ဘၣ်ဃးဒီး ကျိၤကျဲလၢ ကပၤဆူၤဖီၣ်ဂၢၢ် နတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်, ကစူးကါဘၣ် နကသံၣ်ပြိ မ့တမ့ၢ် ကမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢ တၢ်ပတုၣ်ကွံာ် တၢ်အိမိၣ်အဂီၢ်, လဲၤဆူ ဂံၢ်ထံးတၢ်အိၣ်ယၢၤလၢတၢ်န့ၢ်အီၤသ့တဖၣ်အံၤတက့ၢ်-

လီၢ်ကဝီၤ

Vermont ဆူၣ်ချ့ဝဲကျိၤ တၢ်သၢ်အံးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤ

healthvermont.gov/prevent/asthma

Vermont 2-1-1 (24/7 တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ အကလီ

အဘၣ်အဘၢတဖၣ် လၢကဃုထံၣ် ဂံၢ်ထံးတၢ်အိၣ်ယၢၤတဖၣ်လၢ နပူၤတဝၢအပူၤ)

ဆဲးကျိး 2-1-1 လၢ Vermont လီၤတဲစိ မ့တမ့ၢ် လဲၤဆူ

vermont211.org

ထံကီၢ်ဒိတဘျဲး

တၢ်တဖိးလီၢ်သးဒီးသွံၣ်ထံ ဒီး တၢ်သၢ်အံး ပှၢ်ယဲၤသန့ (Allergy & Asthma Network)

allergyasthmanetwork.org/patients

တၢ်သၢ်အံးဒီး တၢ်တဖိးလီၢ်သးဒီးသွံၣ်ထံ အမဲရကၤ တၢ်ကရၢကရီ (Asthma and Allergy Foundation of America, AAFA)

aafa.org

တၢ်တဖိးလီၢ်သးဒီးသွံၣ်ထံ, တၢ်သၢ်အံးဒီး နီၢ်ခိၣ်တြီတၢ်ဆါပိညါ အမဲရကၤဒီလုၣ်ကီၢ် (American College of Allergy, Asthma & Immunology)

acaai.org/asthma

တၢ်ဖီၣ်ဂၢၢ်ဒီးတၢ်ဒိသဒါ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလီၢ်ခၢၣ်သးတဖၣ် (Centers for Disease Control, CDC)

cdc.gov/asthma