

တၢ်ဒုးအိၣ်မိၢ်န့ၣ်ထံမ့ၢ်ဂ့ၢ်ဒၣ်လၢဖိသၣ်ဆံးအိၣ်ဖျၢၣ်သီတဖၣ်အဂီၢ်

- နဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံးဒီးအါ.တၢ်လီၤပျံၤလၢနဖိကမၤန့ၣ်န့ၣ်ဇၢလီၤဝဲဒၣ်လီၤ.
- ဖိသၣ်ဆံးလၢအအိၣ်မိၢ်အန့ၣ်ထံတဖၣ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ်အီၤဒီးတၢ်အလူးအယၢ်အတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံလၢနတကပၤဇၢလီၤဝဲဒၣ်လီၤ.
- ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်တဲဘၣ်မိၢ်ပၢ်တဖၣ်လၢကဒုးအိၣ်အဖိဆံးတဖၣ်ဒီးမိၢ်အန့ၣ်ထံထဲဒၣ်အခီၣ်ထံးဖိလၢမိၢ်န့ၣ်လီၤ.



ဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ကတၢၢ်လီၤအသးလၢဟၢအလီၤန့ၣ်လီၤ



- မ့ၢ်လၢနမၤမံနဖိလၢအဝဲသ့ၣ်အမိၢ်ပျၢ်အရွာတကပၤအယိတၢ်အံၤအခီပညီန့ၣ်တၢ်ကတၢၢ်လီၤအသးလၢဟၢအလီၤန့ၣ်အကါတခီၣ်ဝဲဒၣ်ဘၣ်န့ၣ်တမ့ၢ်ဘၣ်.
- ဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအကတၢၢ်လီၤအသးလၢဟၢအလီၤဝဲအဟံၤထီၣ်အခါကိးန့ၣ်ဒီးယုၣ်ဒီးသးပျၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ကတၢၢ်လီၤအသးလၢဟၢအလီၤအံၤမၤဖၢဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်လၢကမၤလိၣ်တၢ်ကတၢၢ်လီၤဒီးသးလၢအံၤလၢန့ၣ်လီၤ.
- အခီၣ်ထံးသီသီအခါဖိသၣ်တနီၤနီၤန့ၣ်တဆဲၣ်တၢ်ကတၢၢ်လီၤအသးလၢဟၢအလီၤန့ၣ်ဘၣ်.ဟံလီၤတၢ်လိၣ်ကွဲတခါဘူးဘူးဖိဒ်သီးအဝဲသ့ၣ်ကဖိၣ်ဖိယီၤဒီးလိၣ်ကွဲဒီးအီၤန့ၣ်တက့ၢ်.

ကျိၤကျဲၤအဂၤတဖၣ်လၢတၢ်ကတၢၢ်လီၤဖိသၣ်ဆံးပူၤပူၤဖျးဖျး

- ဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်တၢ်ကြးဝဲဘူးအီၤဒီးအမိၢ်အဆဲၣ်တသ့ဝဲအသ့တဘျီယီဖဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဝဲအလီၤခံၤအရွာတကတၢၢ်လီၤအခီၣ်ထံးတန့ၣ်ရဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကွၢ်ထွဲလီၤနသးဒီးနဖိဆံးအံၤတက့ၢ်-အိၣ်အိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ပူၤဒီးထံၣ်လိၣ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်တက့ၢ်.
- မၤသ့ၣ်ညါနသးဒီးကသံၣ်ဆဲးဒီးသၢတၢ်ဆုၣ်တၢ်ဆါလၢနဖိဆံးအဂီၢ်မဲလၢန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟ့ၣ်နဖိဒီးန့ၣ်အကတၢၢ်တၢ်သဝံးဖိဖဲအမံအိၣ်ဘျီတဖၣ်တလီၤလၢမ့ၢ်ဆါခီမ့ၢ်တမ့ၢ်မ့ၢ်န့ၣ်အတၢ်မံအကတီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်လၢ SUID မ့ၢ်မန့ၣ်လဲၣ်.

ဖိသၣ်တၢ်သံသတူၢ်ကလၢ်လၢတၢ်တမ့ၢ်လၢ်ဟံၣ်(SUID)အီၤန့ၣ်မ့ၢ်ဖိသၣ်တကၤအတၢ်သံလၢအကဲထီၣ်သတူၢ်ဒီးတၢ်တမ့ၢ်လၢ်ဟံၣ်အီၤတချုးအသးနံၣ်ဝဲၤထီၣ်တနံၣ်န့ၣ်လီၤ.SUIDsအိၣ်ဝဲဒၣ်သၢကလၢၣ်,သတူၢ်ကလၢ်ဖိသၣ်သံအတၢ်ဆါဖျိၣ်(SIDS).

တၢ်ကသါတဟံၣ်ဒီးတၢ်ပအာတၢ်ကိၢ်ဘိလၢတၢ်တဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးအပူၤလၢအကဲထီၣ်လၢလီၤမံမ့တမ့ၢ်ခီဖျိတၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်တသ့ၣ်ညါတၢ်ကဲထီၣ်အဂ့ၢ်အကျိၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤကဲထီၣ်ဝဲဒၣ်သ့မ့ၢ်... လၢအကဲထီၣ်ဝဲဒၣ်အခဲအံၤအယိန့ၣ်လီၤ

- တၢ်ဂ့ၢ်နီၢ်နီၢ်ဘၣ်သး SIDS
- SIDS မ့ၢ်ဝဲဒၣ်ညီန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်ဖိသၣ်ဆံး၁-၁၂လၢတဖၣ်အတၢ်သံအဆါကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ.
 - SIDS ဆါဒၣ်တၢ်တက့ၢ်တၢ်သံတဖၣ်အါတက့ၢ်ကဲထီၣ်ဖဲတၢ်ဂီၢ်ခါအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
 - ဖိသၣ်ဆံးဖိၣ်ခါတဖၣ်တၢ်ဆိသးအါန့ၢ်ဖိသၣ်ဆံးဖိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်လၢအကသံဝဲဒၣ်လၢ SIDS န့ၣ်လီၤ.
 - ပူၤသ့ဖဲဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်အတၢ်ဆိသးအါန့ၢ်ပူၤဝါဖဲဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်လၢအကသံဝဲဒၣ်လၢ SIDS န့ၣ်ခံဘျီအဂီၢ်လီၤ.

တၢ်ကသါတဟံၣ်ဒီးတၢ်ပအာတၢ်ကိၢ်ဘိလၢတၢ်တဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးအပူၤ

ဖိသၣ်ဆံးလၢတၢ်တဟံၣ်မံလီၤအီၤပူၤပူၤဖျးဖျးတဖၣ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးမ့တမ့ၢ်တုၤဒၣ်လဲၣ်အသံဝဲဒၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.ဖိသၣ်ဆံးဖိတကၤလီၤတၢ်လီၤမံခိၣ်မ့တမ့ၢ်ဖိၣ်ဖိၣ်အလီၤသ့ဝဲဒၣ်.ဘဲဘုကတၢ်လၢတၢ်ကံးညၢ်တဖၣ်မ့တမ့ၢ်ယၢ်တဖၣ်အကျါသ့ဝဲဒၣ်.မ့တမ့ၢ်လီၤတၢ်လီၤဖုဒီးတၢ်ဒုၣ်တခါအကဆုးသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.ဖိသၣ်ဆံးဖိတကၤသံသ့ဝဲဒၣ်ခုၣ်ကိးဖဲပူၤသးပျၢ်မ့တမ့ၢ်ဖိသၣ်ဆံးအိၣ်တကၤကျိၤဒီးဘၣ်အီၤမဲအမံသကိးလၢလီၤမံတခါယီအလီၤအခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သံအတၢ်ဂ့ၢ်လၢအကဲထီၣ်လၢတၢ်တသ့ၣ်ညါအီၤ

တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်ဖိသၣ်တကၤအတၢ်သံန့ၣ်မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢတၢ်မၤတၢ်ယီထံသ့ၣ်ညါလီၤ.တၢ်လီၤဆဲးဝဲအလီၤခံဘၣ်ဒီးတၢ်ဆၢတၢ်လၢအကဲတၢ်ဂ့ၢ်မန့ၣ်လဲၣ်န့ၣ်တသ့ဘၣ်.



တၢ်တီၢ်ကျဲၤတခါအံၤ,အက့ၢ်အဂီၢ်တနီၤ,ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကျိၣ်စ့ဆိၣ်ထွဲအီၤလၢလံာ်ဃံးယၢ်လၢတၢ်မၤအီၤဒီးပဲနံၣ်ဘုန့ၣ်ယၢ်ဝဲကျိၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချလၢတၢ်မၤသကိးယုၣ်တၢ်ဒီးပဲနံၣ်တၢ်ကူၤယါဘျီဒီးမိၢ်ဖိဆံးဂ့ၢ်ဝဲအတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အကရၢအဖိလၢန့ၣ်လီၤ.



လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါအဂီၢ်,ကွၢ်ယုဘၣ်ပူၤဖဲလီၤအပုၣ်ယဲးဘူးဝဲလၢအမ့ၢ်-

www.PASafeSleep.org န့ၣ်တက့ၢ်

ဟံဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်ပူၤပူၤဖျးဖျးဖဲတၢ်မံန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်တခါလၢအညီၣ်သိးဒီးတၢ်ရူးကခဂန့ၣ်လီၤ.

ထဲတကၤချၢယံဖိသၣ်လီၤမံခး



တၢ်မံပုၤပုၤဖျးဖျးအတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ် *

လုၤပိၢ်မၤထွဲတၢ်မၤအပတီၢ်ခါအံၤလၢတၢ်ကဟံနဖိပုၤပုၤဖျးဖျးဒီးဆုၣ်ဆုၣ်ချ့ချ့န့ၣ်တက့ၢ်.

- ၁. ဟံမံနီၤနဖိလၢအဝဲသ့ၣ်အချၢလၢအကမံဝဲဒၣ်တုၤလီၤလၢအသးပျဲထီၣ်တနံၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ၂. ဖိသၣ်ဆံးကဘၣ်မံလၢအးတဖျၢၣ်ဃီဒီးသးပျၢ်တက,သန့ကလၢအဝဲသ့ၣ်အကစၢ်အလီၢ်မံခးအပူၤဒၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.တဘၣ်ဟံလီၤနဖိလၢအကမံလၢလီၢ်ဆုၣ်နီၤကပုၤ,လီၢ်ဆုၣ်နီၤ,လီၢ်မံလၢတၢ်ထၢန့ၣ်လီၤထံလၢအပူၤမ့တမ့ၢ်တၢ်လီၢ်လၢအကပုၤလၢအကတဖၣ်အလီၤနီတဘျီတဂ့ၤ.
- ၃. တဘၣ်ထၢန့ၣ်လီၢ်တၢ်မၤကစၢ်ထီၣ်ဖိသၣ်အလီၢ်မံခး,ယၢ်,ခိၣ်တခါမ့တမ့ၢ်တၢ်လီၢ်ကွဲတဖၣ်လၢနဖိဆံးအလီၢ်မံခးအပူၤန့ၣ်တဂ့ၤ.
- ၄. တၢ်ထဲတမံလၢနဖိဆံးအလီၢ်မံခးအပူၤကြးမ့ၢ်ဝဲဒၣ်လီၢ်ဖူလၢအကိတဘျီဒီးတၢ်ဒါဘၢလီၢ်ဖူတၢ်ကံးညၢ်တဘျီန့ၣ်လီၤ.
- ၅. တဘၣ်ဟံလီၤနဖိဆံးလၢအကမံလၢလီၢ်မံခးလၢအသးန့ၣ်အါန့ၣ်အနီၣ်၁၀မ့တမ့ၢ်လီၢ်မံခးလၢအက့ၢ်အဂီၤတနီၤဟါမၤမ့တမ့ၢ်ကၢ်တုၣ်ကွဲၣ်အပူၤနီတဘျီတဂ့ၤ.
- ၆. တဘၣ်ဒုးကိၢ်တလၢကွဲၣ်အးလၢနဖိဆံးမံဝဲဒၣ်လၢအပူၤန့ၣ်တဂ့ၤ.တဘၣ်ဒုးသိးထီၣ်နဖိဒီးတၢ်ကူတၢ်ကလၢအကဘျီအါန့ၢ်တၢ်လၢနကူနကၤအီၤန့ၣ်တဂ့ၤ.
- ၇. ထီဘိန့ၣ်ဟံလီၤနဖိလၢအဝဲသ့ၣ်အချၢယံလၢအဝဲသ့ၣ်အလီၢ်မံခးအပူၤဖဲအိၣ်နီၢ်ဝဲအလီၢ်မံန့ၣ်တက့ၢ်.၈၈
- ၈. ဟံနဖိဆံးယံးဒီးမိၢ်အလုၢ်,သးကံးဒီးကသံၣ်မုၤဘျီလၢအတဖိးသဲစးတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

* ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်အီၤလၢအမဲၣ်ကၤအမဲၣ်လၢဖိသၣ်တၢ်အိၣ်ဆုၣ်အိၣ်ခူပီညါ(AAP)န့ၣ်လီၤ.
** တၢ်ဒုးအိၣ်မိၢ်နီၢ်ထံန့ၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်အံၤမၤဖျါလီၤအတၢ်လီၤပျံးန့ၣ်လီၤ.

ဒုးကဲထီၣ်တၢ်မိၢ်အလီၢ်အကျဲလၢအပူၤဖျးတခါလၢနဖိအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢတၢ်ကသိၣ်လိတၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်ဟ့ၣ်ဖးသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဆူပုၤအကတဖၣ်လၢအကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်ဝဲဒၣ်နဖိဆံးအံၤ

တၢ်မံလၢအပူၤဖျး



တၢ်ကနူအတၢ်ကျးတဘၣ်လဲၤတလၢကွဲၣ်၁၆ပူၤပုၤမ့ၢ်ဒိၣ်အတၢ်ထီၣ်န့ၣ်တဂ့ၤ.

သ့ဘၣ်လီၢ်ဖူလၢအကိတခါလၢအဘၣ်လီၢ်အသးလီၢ်တၢ်လီၤဆဲးဒီးလီၢ်မံခးန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အဘိလၢလီၢ်မံခးအလီၤတၢ်ကြးထုးယံးအီၤတပူၤယီၤ,လၢတၢ်အဘိတဖၣ်အဘၣ်စၢတၢ်လီၢ်တဘၣ်အိၣ်လဲၤလဲၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်ဆံးကြးအိၣ်ဒၣ်ထဲတကလၢလီၢ်မံခးအပူၤလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်နီတမံထဲတမံန့ၣ်တၢ်ကံးညၢ်လၢအကျၢၢ်ဘၢလီၢ်ဖူတဘျီဒီးန့ၣ်လီၤ.

လီၢ်မံအက့ၢ်အဂီၢ်ဖိမဲလၢကဘၣ်ယံးဒီးတဘၣ်အိၣ်ကျီကျီတဂ့ၢ်.

တၢ်လီၤဘၣ်ယီၤ



အကူအစီဖိသိးဒီး(ထးပဝံၣ်တဖၣ်,ထးကွးတဖၣ်,ဆူညါ)တဘၣ်ဟါမၤမ့တမ့ၢ်ကၢ်ကွဲၣ်ဘၣ်

တဘၣ်ထၢန့ၣ်လီၢ်တၢ်မၤကစၢ်ထီၣ်ဖိသၣ်အလီၢ်မံခး,တၢ်ဖိတၢ်လဲၤလၢအမၤမ့ၢ်သးတဖၣ်,ယၢ်လုးကဟံတဖၣ်မ့တမ့ၢ်ခိၣ်တခါတဖၣ်ကဲတၢ်လီၤပျံးလီၤဖျးဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်လၢဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်ကဘၣ်ဘုလၢတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအကျါမ့တမ့ၢ်ပအာတၢ်အသးအဂီၢ်လီၤ.

တဘၣ်ဒုးကိၢ်တလၢကွဲၣ်အးလၢနဖိဆံးမံဝဲဒၣ်လၢအပူၤန့ၣ်တဂ့ၤ.

တဘၣ်ဟံလီၤဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိတဖၣ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်လီၤဘဲလၢအပူၤမ့တမ့ၢ်တၢ်လီၢ်ကွဲလၢနဖိဆံးအလီၢ်မံခးအပူၤတဂ့ၤ.

မ့တမ့ၢ်လီၢ်မံခးအဖိခိၣ်သ့ၣ်အဘိမ့တမ့ၢ်လီၢ်မံခးအဖိလၢသ့ၣ်အဘိအလီၤန့ၣ်တဘၣ်ကွးတၢ်မၤထီၣ်တၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်နီတမံတဂ့ၤ.

တၢ်မံဒီးဖိသၣ်ဆံးတကလၢလီၢ်မံတဖျၢၣ်ဃီန့ၣ်တပူၤဖျးဝဲဒၣ်ဘၣ်

သးပျၢ်တဖၣ်,ဖိသၣ်တဖၣ်မ့တမ့ၢ်ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိဘျီကွၢ်ကီၢ်အီၤလၢဟံၣ်တဖၣ်လၢအမံလၢမ့ၢ်န့ၣ်မ့တမ့ၢ်မံတစီၢ်တလီၢ်လၢမ့ၢ်ဆါခီလၢလီၢ်မံတခါယီၤဒီးဖိသၣ်န့ၣ်ဒုးကဲထီၣ်တၢ်လီၤပျံးလၢဖိသၣ်

တၢ်လီၤပျံးလီၤဘၣ်ယီၤတဖၣ်လၢတၢ်နီၤသ့သကိးလီၢ်မံတခါယီၤဒီးဖိသၣ်တက

- ဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်လီၤတလံၣ်ဆူလီၢ်မံအချၢဒီးဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးသ့န့ၣ်လီၤ.
- ဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်ကတၢ်လၢလီၢ်မံဒီးတၢ်ဒုၣ်အကဆူးဒီးအတၢ်သၢပတုၣ်အသးသ့ဝဲလီၤ.
- ပုၤသးပျၢ်မ့တမ့ၢ်ဖိသၣ်လၢအဒိၣ်တကလၢအမံဘၣ်အသးရံးအသးဆူဖိသၣ်ဆံးအလီၤလီၤ.
- တၢ်မံဒီးတၢ်လၢအမၤမ့ၢ်သးတဖၣ်,ယၢ်တဖၣ်,ယၢ်လုးကဟံဒီးခိၣ်တခါတဖၣ်ကဲတၢ်လီၤပျံးလီၤဖျးဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်လၢဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်ကဘၣ်ဘုလၢတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအကျါမ့တမ့ၢ်ပအာတၢ်အသးအဂီၢ်လီၤ.
- ဖဲနမ့ၢ်ဒုးအိၣ်နီၢ်နဖိဆံးဒီးဆိကမိၣ်လၢနကမံဘၣ်နသးန့ၣ်,ဒုးအိၣ်နဖိဆံးအနီၢ်လၢနလီၢ်မံအလီၤလၢစိၣ်ဖၣ်မ့တမ့ၢ်လီၢ်ဆုၣ်နီၤကပုၤလၢအကတဖၣ်အလီၤန့ၣ်တက့ၢ်.
ဖဲနမ့ၢ်မံဘၣ်နသးန့ၣ်,တဘျီဖဲနမ့ၢ်ဟံၣ်ထီၣ်န့ၣ်သုးကွဲၣ်နဖိဆူအဝဲသ့ၣ်အလီၢ်မံခးအပူၤတက့ၢ်.

