

တၢ်ဒုးအိၣ်မိၢ်န့ၣ်ထံၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်ဒုၣ်လၢဖိသၢ်ဆံးအိၣ်ဖျၢၣ်သီတဖၣ်အဂီၢ်

- နဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံးဒီးအါ.တၢ်လီၤပျံၤလၢနမိကမၤန့ၣ်န့ၣ်စ့ၤလီၤဝဲဒၣ်လီၤ.
- ဖိသၢ်ဆံးလၢအအိၣ်မိၢ်အန့ၣ်ထံတဖၣ်တၢ်ဒုၣ်ဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်အလူးအယၢ်အတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ဂံၢ်လၢနတကမၤစ့ၤလီၤဝဲဒၣ်လီၤ.
- ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်တဲဘၣ်မိၢ်ပၢ်တဖၣ်လၢကဒုးအိၣ်အဖိဆံးတဖၣ်ဒီးမိၢ်အန့ၣ်ထံထဲဒၣ်အခိၣ်ထံးဖိလၢမိၢ်န့ၣ်လီၤ.



ဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ကတၢၢ်လီၤအသးလၢဟၢဖၢအလီၤန့ၣ်လီၤ



- မ့ၢ်လၢနမၤမံၣ်န့ၣ်ဖိလၢအဝဲသ့ၣ်အမိၢ်ပျၢ်အရှၢတကမၤအယိတၢ်အံၤအခီပညီန့ၣ်တၢ်ကတၢၢ်လီၤအသးလၢဟၢဖၢအလီၤန့ၣ်အကါတခါဒိၣ်ဝဲဒၣ်ဘၣ်န့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်.
- ဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်လိၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအကတၢၢ်လီၤအသးလၢဟၢဖၢအလီၤဝဲအဟံၤထီၣ်အခါကိးန့ၣ်ဒီးယုၣ်ဒီးသးပျၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ကတၢၢ်လီၤအသးလၢဟၢဖၢအလီၤအံၤမၤဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်လၢကမၤလိၣ်တၢ်ကတၢၢ်လီၤဒီးသးပျၢ်န့ၣ်လီၤ.
- အခိၣ်ထံးသီသီအခါဖိသၢ်တနီၤန့ၣ်တဆဲၣ်တၢ်ကတၢၢ်လီၤအသးလၢဟၢဖၢအလီၤန့ၣ်ဘၣ်.ဟံၤလီၤတၢ်လိၣ်ကွဲတခါဘူးဘူးဖိဒ်သီးအဝဲသ့ၣ်ကဖိၣ်ဖိယီၤဒီးလိၣ်ကွဲဒီးအီၤန့ၣ်တက့ၢ်.

ကျိၤကျဲၤအဂၤတဖၣ်လၢတၢ်ကတၢၢ်လီၤဖိသၢ်ဆံးပူၤပူၤဖျဲးဖျဲး

- ဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်တၢ်ကြးဝဲဘူးအီၤဒီးအမိၢ်အဆဲၣ်အညၣ်တသ့ဝဲအသ့တဘျီယီဝဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဝဲအလီၤခံ.အစ့ၤကတၢၢ်ဝဲအခိၣ်ထံးတန့ၣ်ရၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကွၢ်ထွဲလီၤန့ၣ်ဒီးန့ၣ်မိဆံးတက့ၢ်-အိၣ်အိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဒုၣ်ဒီးထံၣ်လိၣ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်တက့ၢ်.
- ဖၢသ့ၣ်ညါန့ၣ်ဒီးကသံၣ်ဆဲးဒီးသတၢ်ဆုးတၢ်ဆါလၢနမိဆံးအဂီၢ်ခဲလၢန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟ့ၣ်န့ၣ်ဒီးန့ၣ်အကဘျီတၢ်သဝံးဖိဝဲအမံၣ်အိၣ်ဘျီတဖၣ်တလီၤလၢမ့ၢ်ခါမိမ့ၢ်တဖၣ်မ့ၢ်န့ၣ်အတၢ်မံၣ်အကတီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်လၢ SUID မ့ၢ်မန့ၣ်လဲၣ်.

ဖိသၢ်တၢ်သံသတူၢ်ကလၢလၢတၢ်တမ့ၢ်လၢဟံၤ(SUID)အီၤန့ၣ်မ့ၢ်ဖိသၢ်တကၢအတၢ်သံလၢအကဲထီၣ်သတူၢ်ဒီးတၢ်တမ့ၢ်လၢဟံၤအီၤတချုးအသးနံၣ်ပျဲၤထီၣ်တနံၣ်န့ၣ်လီၤ.SUIDsအိၣ်ဝဲဒၣ်သၢကလၢ,သတူၢ်ကလၢဖိသၢ်သံအတၢ်ဆါဖျိၣ်(SIDS).

တၢ်ကသါတဟံၤဒီးတၢ်ပအာတၢ်ကိၢ်ဘိလၢတၢ်တဟံၤသ့ၣ်ဟံၤသးအပူၤလၢအကဲထီၣ်လၢလီၤမံၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ခီဖျိတၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်တသ့ၣ်ညါတၢ်ကဲထီၣ်အဂ့ၢ်အကျိၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤကဲထီၣ်ဝဲဒၣ်သ့ၣ်မ့ၢ်... လၢအကဲထီၣ်ဝဲဒၣ်အခဲအံၤအယိန့ၣ်လီၤ

တၢ်ဂ့ၢ်နီၢ်နီၢ်ဘၣ်လၢ SIDS

- SIDS မ့ၢ်ဝဲဒၣ်ညီန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်ဖိသၢ်ဆံးဝဲ-၁၂လၢတဖၣ်အတၢ်သံအဆါကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ.
- SIDS အါဒၣ်တၢ်တက့ၢ်တၢ်သံတဖၣ်အါတက့ၢ်ကဲထီၣ်ဝဲတၢ်ဂီၢ်ခါအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖိသၢ်ဆံးဖိၣ်ခါတဖၣ်တၢ်ဆိၣ်သးအါန့ၢ်ဖိသၢ်ဆံးဖိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်လၢအကသံဝဲဒၣ်လၢ SIDS န့ၣ်လီၤ.
- ပူၤသ့ၣ်ဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်အတၢ်ဆိၣ်သးအါန့ၢ်ပူၤဝါဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်လၢအကသံဝဲဒၣ်လၢ SIDS န့ၣ်ခံဘျီအဂီၢ်လီၤ.

တၢ်ကသါတဟံၤဒီးတၢ်ပအာတၢ်ကိၢ်ဘိလၢတၢ်တဟံၤသ့ၣ်ဟံၤသးအပူၤ

ဖိသၢ်ဆံးလၢတၢ်တဟံၤမံၣ်လီၤအီၤပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးတဖၣ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးမ့ၢ်တမ့ၢ်တုၤဒၣ်လိၣ်အသံဝဲဒၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.ဖိသၢ်ဆံးဖိတကၢလီၤတၢ်လီၤမိမိၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ဖိၣ်ဖျိအလီၤသ့ဝဲဒၣ်.ဘံဘုကတၢ်လၢတၢ်ကံးညၢ်တဖၣ်မ့ၢ်ယၢ်တဖၣ်အကျိၤသ့ဝဲဒၣ်.မ့ၢ်တမ့ၢ်လီၤတၢ်လီၤဖုဒီးတၢ်ဒုၣ်တခါအကဆုးသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.ဖိသၢ်ဆံးဖိတကၢသံသ့ဝဲဒၣ်စ့ၢ်ကိးဖဲပူၤသးပျၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ဖိသၢ်ဆံးအိၣ်တကၢကျိၢ်ဒီးဘၣ်အိၣ်ဖဲအမံၣ်ကိးလၢလီၤမံၣ်တၢ်မိအလီၤအခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သံအတၢ်ဂ့ၢ်လၢအကဲထီၣ်လၢတၢ်တသ့ၣ်ညါအီၤ

တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်ဖိသၢ်တကၢအတၢ်သံန့ၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ဘၣ်လၢတၢ်မိတၢ်ယိထံသ့ၣ်ညါလီၤ.တၢ်လီၤဆဲးဝဲအလီၤခံဘၣ်ဒီးတၢ်ဆဲးတၢ်လၢအကဲထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်မန့ၣ်လဲၣ်န့ၣ်တသ့ဘၣ်.



တၢ်တီၢ်ကျဲၤတခါအံၤ.အက့ၢ်အဂီၢ်တနီၤ.ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကျိၣ်စ့ဆိၣ်ထွဲအီၤလၢလံာ်လံာ်လံာ်လၢတၢ်မၤအီၤဒီးပဲနံၣ်ဘုန့ၣ်ယါဝဲကျိၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချုလၢတၢ်မၤသကိးယုၣ်တၢ်ဒီးပဲနံၣ်ကူၤယါဘျီဒီးမိၢ်ဖိဆံးဂ့ၢ်ဝဲအတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်အကရၢအဖိလၢန့ၣ်လီၤ.



လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါအဂီၢ်,ကွၢ်ယုဘၣ်ပူၤဝဲလီၤအပုၣ်ယဲးဘျးဝဲလၢအမ့ၢ်-

www.PASafeSleep.org န့ၣ်တက့ၢ်

ဟံၤဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးဝဲတၢ်မံၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်တခါလၢအညီၣ်သိးဒီးတၢ်ရူးကခဂန့ၣ်လီၤ.

ထဲတကၢချၢယံဖိသၢ်လီၤမံး



Pennsylvania တာ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ ဘၣ်ဃး ဖိသၣ်စူးကွံၣ်သး လၢတဖျးမဲာ်အတီၢ်ပူၤ တၢ်ဆါပနီၣ်ဖှိၣ် ဒီးတၢ်ဒိသဒါ အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

တာ်အၢၣ်လီၤဟံၣ်ပနီၣ် မုာ်သးမၤကလီၤ အတၢ်ကွဲးဖျါ

တာ်ဆါဟံၣ်/တာ်အိၣ်ဖျါလီၢ်/ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ ကသံၣ်သရၣ်ပှၤစဲၣ်နီၤ အတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ် - မၤလၢပဲၤ လံာ်အဒိခံဘၣ် လၢဟံၣ်ဖိဃီဖိ တဒူၣ်စ့ၣ်စ့ၣ်အဂီၢ် တချုးလၢတၢ်ပျဲစံၣ်လီၤတာ်ဆါဟံၣ် မ့တမ့ၢ် ဖဲဖိသၣ်ဆံး(တဖၣ်) အိၣ်ဖျါဝံၤအလီၢ်ခံ လၢဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်လၢ အအိၣ်ဖျါအဖိ ဖဲ rRor တၢ်အိၣ်ဖျါလီၢ် အချၢအဂီၢ်တက့ၢ်. ဟ့ၣ်လီၤ မိာ်ပာ်(တဖၣ်) လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃး ဖိသၣ်စူးကွံၣ်သး လၢတဖျးမဲာ်အတီၢ်ပူၤ တၢ်ဆါပနီၣ်ဖှိၣ် ဒီးတၢ်ဒိသဒါအကျိၤအကျဲတဖၣ်တက့ၢ်. ဃုလၢ မိာ်ပာ်(တဖၣ်) ကဆဲးလီၤမံၤဖဲလံာ်အဒိအဖိခိၣ် လၢတၢ်မုာ်သးမၤကလီၤအပူၤ လၢအဟံၣ်ဖျါထီၣ် အဝဲသ့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်, ဖးကွၢ် ဒီးသ့ၣ်ညါန့ၣ်ပာ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဘၣ်ဃး ဖိသၣ်စူးကွံၣ်သး လၢတဖျးမဲာ်အတီၢ်ပူၤ တၢ်ဆါပနီၣ်ဖှိၣ် ဒီးတၢ်ဒိသဒါ အကျိၤအကျဲတဖၣ်တက့ၢ်. ဟ့ၣ်လီၤလံာ်အဒိလၢ တၢ်ဆဲးလီၤဟံၣ်မံၤ အလံာ်ကွဲးဒိတဘျီ ဆူမိာ်ပာ်တဖၣ်အအိၣ် ဒီးပၤဃာ်လံာ်ကွဲးဒိတဘျီ ဖဲကသံၣ်ကသီအတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါအပူၤတက့ၢ်.

တာ်ကဘၣ်မၤပဲၤအီၤ ခိဖျါ တၢ်ဆါဟံၣ်/တာ်အိၣ်ဖျါလီၢ်/ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ ကသံၣ်သရၣ်ပှၤစဲၣ်နီၤ -

တာ်ဆါဟံၣ်အမံၤ - _____

(ဖိသၣ်အမံၤလၢအဖိးသဲးစး - _____

အိၣ်ဖျါမုာ်န့ၣ်မုာ်သီ - _____ မုာ်ခွါ - ခွါ မုာ်

တာ်ဟ့ၣ်လီၤ ဖိသၣ်စူးကွံၣ်သး လၢတဖျးမဲာ်အတီၢ်ပူၤ တၢ်ဆါပနီၣ်ဖှိၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဃုာ်ဒီး လံာ်ဟ့ၣ်တၢ်ကစီၣ်ဆံး ဆူမိာ်ပာ်(တဖၣ်), မုာ်န့ၣ်မုာ်သီ -

တာ်ကွဲးနီၣ်တဖၣ် - _____

တာ်ကဘၣ်မၤပဲၤအီၤ ခိဖျါ မိာ်ပာ်, မိာ်ဃာ်ပာ်ဃာ်, မိာ်ပာ်ကွၢ်လုာ်ဖိ, ပှၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိ လၢအဖိးသဲးစး မ့တမ့ၢ် ပှၤဟံးန့ၣ်မုာ်ဒါကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိ လၢအဖိးသဲးစး - မိာ်ပာ်တဖၣ် - တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃး ဖိသၣ်စူးကွံၣ်သး လၢတဖျးမဲာ်အတီၢ်ပူၤ တၢ်ဆါပနီၣ်ဖှိၣ် ဒီးဖိသၣ်တၢ်မံၤတၢ်ဂဲၤ လၢအပူၤဖျးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အံၤ တၢ်ဟ့ၣ်လီၤဃၢ ခိဖျါ တၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်လီၤ. ဃဆဲးလီၤမံၤ လၢတၢ်မုာ်သးမၤကလီၤ ဖဲတၢ်ကွဲးဖျါအံၤအဖိခိၣ် လၢအဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲလၢ ဃဒီးန့ၣ်ဘၣ်, ဖးဘၣ် ဒီးန့ၣ်ပာ် SIDS တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤဃၢန့ၣ်လီၤ.

ဆဲးလီၤမံၤ, မိာ် - _____ ဂ့ၢ်လီၢ် - မုာ်န့ၣ်မုာ်သီ - _____

ဆဲးလီၤမံၤ, ပာ် - _____ ဂ့ၢ်လီၢ် - မုာ်န့ၣ်မုာ်သီ - _____

ဆဲးလီၤမံၤ, အဂၤ - _____ ဂ့ၢ်လီၢ် - မုာ်န့ၣ်မုာ်သီ - _____

(မိာ်ဃာ်ပာ်ဃာ်, မိာ်ပာ်ကွၢ်လုာ်ဖိ, ပှၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိလၢအဖိးသဲးစး, ပှၤဟံးန့ၣ်မုာ်ဒါကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိ လၢအဖိးသဲးစး)

လံာ်အဒိတဘျီအံၤ ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဘၣ်ထွဲဃုာ်တဖၣ်အံၤ ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤလီၤ ၃ 2၀1၀ သဲးစးနီၣ်ဂံၢ် 73 အိၣ်ဝဲအသိးန့ၣ်လီၤ.