



ကွဲဟံဉ်

ဖဲအိဉ်ဖျဉ်ဖိဝံအလီၤ ခံဖဲ COVID-19 တၢ်ဆါသတြီၢ်ကတီၢ်



COVID-19 တၢ်ဆါသတြီၢ်အံၤ ဆီတလဲကွဲဝဲဒၣ် ပှၤအိဉ်ဖျဉ်ဖိတဖၣ်အတၢ်လဲၤခိဖျါလၢမိၢ်ပၢ်တဘျုးဂၤ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ တၢ်တမ့ၢ်လၢ်ဘၣ် ဒီးကိဝဲဒၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢတၢ်အိဉ်ဖျဉ်ဖိ မ့တမ့ၢ် တၢ်မ့ၢ်ဟံလီၤဖးနၤဒီးနဖိဖဲအိဉ်ဖျဉ်လီၤတံၤအလီၤခဲန့ၣ်, နကလိဉ်ဘၣ်အါထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤဖဲ နကွဲအိဉ်လၢနဟံဉ်အခါသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်န့ၣ်တနီၤလၢ နကကဟုကယၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနကစၢ်သးဒီးအိဉ်ဘူးလီၤသးဒီးနဖိန့ၣ်လီၤ.

ကဟုကယၢ်လီၤန့ၣ်ကစၢ်သး



နတၢ်အိဉ်ဆူၣ်အိဉ်ချ့ အရ့ဒိဉ်

အဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တနီၤလၢ နကွၢ်ထွဲလီၤဝဲဒၣ်န့ၣ်ကစၢ်တၢ်လိဉ်ဘၣ်သ့ဝဲ-

- မၤဘၣ်လီၤဖျိဒုက့ၤန့ၣ်ခိကွၢ်ဂီၤဒီး တၢ်လၢထံ, တၢ်ဆူၣ်လီၤသးလၢထံ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ကူဆါနီၢ်ခိမိၢ်ပှၤအဂုၤအဂၤလၢနအဲၣ်ဒီးအံၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဟံန့ၣ်တၢ်အိဉ်ဘူးအါအါဂီၢ်ဂီၢ်တသ့ဖဲအသ့.
- ဃုန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢနဝၤအအိဉ်, နဖိလၢအဒိဉ်ထီၣ်တဖၣ်အအိဉ်, ဒီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢအဂုၤအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဟံန့ၣ်တၢ်ဆါကတီၢ်လၢနကစၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်. ဆူၣ်နီၤလၢဟံဉ်ချါ, အိထံကလၢလၢ, ကွၢ်တၢ်ဂီၤမူ, ဖးလီၤ, မ့တမ့ၢ် ကိးတံၤသကိး.



တုၢ်ဘၣ်သးဟးဂီၤ မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤတၢ်န့ၣ် မ့တမ့ၢ် မၤသးညိဉ်န့ၣ်

ပှၤအါဒိအါဂၤတူၢ်ဘၣ်ဝဲတၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤဖဲအိဉ်ဖျဉ်ဖိဝံအလီၤခဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢတၢ်အိဉ်ဖျဉ်ဖိ မ့တမ့ၢ် တၢ်မ့ၢ်ဟံလီၤဖးနၤဒီးနဖိဖဲအိဉ်ဖျဉ်လီၤတံၤအလီၤခဲန့ၣ်, နကတူၢ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်လီၤလီၤဆီဆီသးဟးဂီၤ မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤတၢ်န့ၣ်လီၤ. နကအဲၣ်ဒီးကတီၢ်သကိးတၢ်ဒီးတံၤသကိးလၢနနၤအံၤ, ပှၤတဝၢဖဲ, မ့တမ့ၢ် နီၢ်သးဆူၣ်ကသံၣ်သရၣ်စဲၤနီၣ်ဘၣ်ဃးဒီးနတၢ်လဲၤခိဖျါတဖၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. နတၢ်ဆိကမိဉ်မ့ၢ်ထီၣ်လၢ နကမၤသ့လီၤနသးန့ၣ် နကိးဘၣ်ဝဲလီၤတဲစိဆူၣ် National Suicide Prevention Lifeline (တၢ်ဒိသဒါတၢ်မၤသံလီၤသးတၢ်မၤပူၤဖျးသးသမ့) သ့ကိးဘျီဒီးဖဲ 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) မ့တမ့ၢ် ဆုၢ်လီၤဖဲ suicidepreventionlifeline.org/chat.

အိပ်ယာအိပ်နပ်

ဖဲနဟုကယာကွာ်ထွဲဝဲဒ်နဖိအခါန့ၣ် နတူၢ်ဘၣ်သးတၢ်ဝဲတဂၤဒီးတဂၤန့ၣ်လီၤ. နံၤကမ့ၢ်, ဖိးဟု, နံၤ, ဆီတလဲခံပၤ, စိာ်ဃာ်နဖိ, ဒီးတၢ်ဒုးအိပ်နဖိတၢ်န့ၣ်ကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ဝဲဒ်တၢ်ဆဲးကျိးဒီးနဖိန့ၣ်လီၤ. တလိာ်လၢနကဘၣ်မ့ၢ်ပုၤလၢပုၤဘၣ်, မၤဖဲနမၤသ့အသိး ဖဲနမၤသ့ဆၢကတီၢ်တက့ၢ်.



ဟုကယာကွာ်ထွဲဝဲဒ်နဖိ

ဖဲနဒုးအိပ်ဝဲဒ်နဖိန့ၣ်ခါ ကွာ်နဖိအမိာ်ဒီးနံၤကမ့ၢ်ထီၣ်, ကတိတၢ်, သးဝံၣ်တၢ်, မ့တမ့ၢ် ဖိတၢ်ဒ်အဝဲအိပ်ဝဲအသိး.

တၢ်ကွာ်ထွဲဝဲဒ်နဖိတၢ်ကီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဘၣ်ဃုကျဲၤစၢၤတၢ်သပုၤကတၢ်န့ၣ် တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤအိပ်ဝဲဒ်န့ၣ်လီၤ.

- ဆဲးကျိးနကသံၣ်သရၣ်လၢအကွာ်ထွဲနဘၣ်ဃာ်ဒီး တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါဝဲဒ်တၢ်ဒုးအိပ်ဖိသ့ၣ်ထီၣ်ကမ့ၢ်ပုၤစၢၤနီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- နယုန့ၣ်ဝဲဒ် လီၤကဝီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်ထံကမ့ၢ်နီၣ်ကီၢ် တၢ်ဆီထွဲမၤစၢၤကရူၢ်တဖၣ်.

တဘျီဘျီန့ၣ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်ကဟီၣ်ဝဲဒ်ဒီးဃုထီၣ်တၢ်ဟီၣ်လၢတလီၢ်တအိၣ်တဖၣ် နမ့ၢ်ဂ့ၤကျဲၤစၢၤမၤမ့ၢ်ထီၣ်အသးဒ်လဲၣ်ဂ့ၤဒ်လဲၣ်ဂ့ၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟီၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤသးညီၣ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်ဒီး မၤလၢအဂ့ၤကတၢ်လၢနကဟ်သးဂၢၢ်ဂၢၢ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်လဲၤခိဖျိဘၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲဒီး ဃုတၢ်မၤစၢၤတက့ၢ်.

- ဖဲဖိသ့ၣ်တဖၣ်အ့ၣ်စၢၤအန့ၣ်အခါန့ၣ် ကမ့ၢ်ဝဲဒ်လၢအသးဝဲဒ်အိပ်တၢ်, လီၤဘျံး, အဲၣ်ဒီးမံ, မ့တမ့ၢ် အဲၣ်ဒီးလၢတၢ်ကတိာ်အီၤ.
- ဖဲနဖိန့ၣ်အလီၤဘျံးန့ၣ် အဝဲသ့ၣ်အဲၣ်ဒီးလိာ်ကွဲဒီးဟးထီၣ်ဟးလီၤဝဲဒ်န့ၣ်လီၤ.



အိပ်ယာလိာ်ကွဲဒီးနဖိ

ဟ်နသးမ့ၢ်မ့ၢ်ဖိဒ်နမၤလိဝဲလၢ နကမၤလၢမၤပုၤဝဲဒ်နဖိတၢ်လိာ်ဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ပုၤဖိသ့ၣ်တနီၤအကျိးန့ၣ် နမၤမ့ၢ်ထီၣ်အသးသ့ဝဲဒ်ဒ်သိး သးထီၣ်သးလီၤအီၤ, ဖုထီၣ်ဖုလီၤစၢၤအီၤ, သးဝံၣ်တၢ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်သးဝံၣ်လၢအသိကပုၤလှာ်ဖိဖဲဖိသ့ၣ်တနီၤအကျိးအိပ်ဒီးအိပ်ယိဝဲဒီး ဘျဲဘျဲဘျီဘျီခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သ့ၣ်ဖဲသးညီၣ်သကိးဃုာ်ဒီးနဖိန့ၣ် အဂ့ၤဝဲဒ်လၢနဒီး နဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သးဝံၣ်တၢ်, တၢ်ဖးလံာ်, ဒီးတၢ်လိာ်ကွဲဒီးမိသ့ၣ်လၢ အကမၤစၢၤနဖိကတူၢ်ဘၣ်မ့ၢ်ဒီးပူၤဖျိးအဂီၢ်, ဒီးမၤဂ့ၤထီၣ်ဝဲဒ်နဖိခိာ်န့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

မၤကွာ်

- ဖးလံာ်
- ကွဲၤလၢမိာ်ကလပူၤ
- အိးထီၣ်တၢ်သးဝံၣ်
- မံၤနီၤလၢဖုဒါခိာ်ဒ်သိးသိး
- ဂဲလိာ်ကွဲ ပံ-ကူၤ
- မၤသီၣ်ကလုာ်ဒီးနဖိ

တၢ်ဖိဟုဒီးတၢ်ပုၤဖိသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်နီၣ်ခိတၢ်ဆဲးကျိးဒီးတၢ်တူၢ်မ့ၢ်ဒီးဂ့ၤလၢနဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤလဲၣ်ဂ့ၤ, အရ့ၤဒိာ်လၢနကဘၣ်သ့ၣ်ညါဝဲဒ်နဖိအတၢ်ဟ့ၣ်ပနီၣ်တဖၣ် မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်တူၢ်ဘၣ်ဝဲမ့ၢ်ထဲလဲၣ်ဖဲ နဖိအီၤအခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်ထံး



- နပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွာ်ထွဲ
- လၢနီၣ်သးတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ 24 န့ၣ်ရံၣ်အဂီၢ်ဒီး ဒုးသ့ၣ်ညါဆဲးကျိးဘၣ်ဒီး Washington Recovery Help Line (ဝီၣ်ရူၣ်ထၢာ်တၢ်ကူဆါဘျီကွဲတၢ်မၤစၢၤလီၤကျိၤ)မ့တမ့ၢ် နီၣ်သးဆူၣ်ချ့တၢ်သဘၣ်သဘျီလီၤကျိၤလၢနလီၤကဝီၤ warecoveryhelpline.org
- National Suicide Lifeline suicidepreventionlifeline.org 988 (လၢ TTY ပုၤစူးကိတၢ်တဖၣ်အဂီၢ် စံာ်လီၤ 711 ဝဲၤ 988)
- La Leche League (တၢ်န့ၣ်ထံကမ့ၢ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ) lila.org
- March of Dimes အိၣ်ဖျိာ်ဖိဝဲတၢ်သးဟးဂီၤတၢ်ဆါ marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx
- Perinatal Support တၢ်မၤစၢၤ perinatalsupport.org/for-parents
- Period of Purple Crying purplecrying.info

လၢကဃုထီၣ်လံာ်ကွဲနီၣ်ကွဲးဃါတၢ်လၢအက့ၢ်ပနီၣ်ဒ်အဂၤအဂီၢ်, ကိး 1-800-525-0127. ပုၤစူးကိတၢ်မၤစၢၤလၢအနီၣ်တအၢ မ့တမ့ၢ် နီၣ်ဟူတၢ်ကိတဖၣ်အဂီၢ်, ဝဲသးစူၤကိး 711 (Washington Relay) မ့တမ့ၢ် ဆုၢ်အံၤမ့ၢ်(လ) ဆူ civil.rights@doh.wa.govတက့ၢ်.