

# နကဘဉ်ကဟုကယာ်ဝဲဒဉ်နဖိတ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ ဒီးနကဟုကယာ်ကွဲထွဲလီၤနကစါးသး ဖဲလၢနအိဉ်ဒီး သူဉ်ညးတၢ်ဆါ B ဒီးအိဉ်ဒီးဟူးသးအခါ.



သူဉ်ညးတၢ်ဆါ B နှံ မှ်တၢ်ဆါတခါလၢအလီၤဘဉ်ယိဉ်ဒိဉ် နကဘဉ်တူၢ်အိၤတစိၤသးသ့န့ၢ်လီၤ. နမ့ၢ်အိဉ်ဒီးဟူးသးဒီးသူဉ်ညး တၢ်ဆါ B နှံ, တၢ်ဆါဃာ်အဘဉ်ကဲဝဲဒဉ် နဖိတ်အိဉ်ချ့သိ ခိဖျိန သ့ဉ်ဖဲအိဉ်ချ့ဖိအခါန့ၢ်လီၤ. လၢနကြဲတီပဒိဝဲဒဉ်နဖိတ်ဆူ တၢ်ဘဉ်ကဲ အဂီၢ်ဒီး လၢနကအိဉ်ဆူအိဉ်ချ့အဂီၢ်, ထံဉ်လီၤသးဒီး နကသံဉ်သ ရဲၣ်ကွဲထွဲန့ၢ် ဖဲနအိဉ်ဒီးဟူးသးအကတီၢ်ဒီး ကတိၤသကိးတၢ်ဒီး အဝဲသ့ဉ်ဘဉ်ထွဲ သူဉ်ညးတၢ်ဆါ B ဂ့ၢ်တက့ၢ်.

**စူးကါလံာ်တီၢ်ဃုဝဲအံၤဒီး သမံသမိးဘဉ်နနီၢ်ကစါတၢ်ဟုကယာ် ဒီးနဖိတ်အတၢ်ဟုကယာ်ဖဲဒဒါအခါ ဒီးနအိဉ်ချ့ဖိဝဲလီၤခဲကတီၢ်န့ၢ် တက့ၢ်!**

## လၢမိၢ်အဂီၢ်

### တၢ်အိဉ်ဒီးဟူးသးကတီၢ်

- ✓ ထံဉ်လီၤသးဒီးကသံဉ်သရဲၣ်ကွဲထွဲတၢ်ဘဉ်ဃးဒီးသူဉ်ညးတၢ်ဆါ B တၢ်ဟုကယာ်ဆိဖဲဒဒါကတီၢ်လၢကသမံထံဘဉ် သူဉ်ညးတၢ်ဆါ B အဃာ်ပတီၢ်ဒီး နသူဉ်တၢ်အိဉ်ဒီးန့ၢ်လီၤ.
  - နကသံဉ်သရဲၣ်ကွဲထွဲန့ၢ် အဟ့ၣ်အီၤန့ၢ် သူဉ်ညးတၢ်ဆါ B အကသံဉ်သ ဒ်အလီၤအိဉ်အသိး.

### အိဉ်ချ့ကတီၢ်

- ✓ ဒူးသ့ဉ်ညါလီၤတၢ်ဘဉ် ကသံဉ်သရဲၣ်လၢတၢ်ဆါဟံဉ်တဖၣ်လၢ နအိဉ်ဒီးသူဉ်ညးတၢ်ဆါ B န့ၢ်လီၤ.
- ✓ ဒူးသ့ဉ်ညါလီၤတၢ်ဘဉ်ကသံဉ်သရဲၣ်လၢအကွဲထွဲဝဲဒဉ်နဖိတ်တဂၢန့ၢ် လၢနအိဉ်ဒီးသူဉ်ညးတၢ်ဆါ B န့ၢ်လီၤ.

### အချ့ကတီၢ် ဒီးအိဉ်ချ့ဝဲပုၤကွဲၢ်

- ✓ ဖဲ 1-2 လါန့ၢ်, ထံဉ်လီၤဘဉ်သးဒီးဒီးကသံဉ်ကွဲထွဲန့ၢ်တၢ်ထွဲသူဉ် ညးတၢ်ဆါ B န့ၢ်တက့ၢ်.
  - အဝဲအံၤအရ့ဒိဉ်လီၤဆီ ဖဲနမ့ၢ်စးထီၣ်ကူဆါသးဖဲနအိဉ်ဒီးဟူးသး ကတီၢ်န့ၢ်လီၤ.
- ✓ ထံဉ်လီၤဘဉ်သးဒီးဒီးကသံဉ်ကွဲထွဲန့ၢ် တၢ်ထွဲသူဉ်ညးတၢ်ဆါ B တၢ်သမံသမိးအဂီၢ်အစ့ၤကတၢ် ၆ လါန့ၢ်လီၤ.

## လၢမံအဂီၢ်

### အိဉ်ချ့ကတီၢ်

- ဖိသဉ်န့ၢ်ကဘဉ်ဆဲးဝဲဒဉ် ကသံဉ် 2 ဖျါဖဲအိဉ် လီၤဝဲ 12 န့ၢ်ရဲၣ်အကတီၢ်ပုၤလၢကကြဲတီပဒိတ်တၢ်ဘဉ်ကဲအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.
  - ✓ ကသံဉ်ဆဲးတချီၣ် လၢသူဉ်ညးတၢ်ဆါ B နီၢ်ခိၣ်ကြိဆါကလီ ၁၂၂၂၂၂၂ (HBIIG)
  - ✓ 1 တဖျါလၢသူဉ်ညးတၢ်ဆါ B ကသံဉ်ဒိသဒါဆဲးအဂီၢ်

### 1-2 လါ

- ✓ ဆါကတီၢ်ဘဉ်လဲလၢ နကဘဉ်ဆဲးဝဲဒဉ်အဝဲသ့ဉ်သူဉ်ညးတၢ်ဆါ B ကသံဉ်ဆဲးဒိသဒါ 2 ဖျါတဖျါ

### 6 လါ


- ✓ ဆါကတီၢ်ဘဉ်လဲလၢ နကဘဉ်ဆဲးဝဲဒဉ်အဝဲသ့ဉ်သူဉ်ညးတၢ်ဆါ B ကသံဉ်ဆဲးဒိသဒါ 3 ဖျါတဖျါ

### 9-12 လါ

- ✓ တၢ်ကဘဉ်မၤကွဲၢ်ဝဲဒဉ်နဖိတ်အသ့ဉ် လၢကသမံထံဝဲဒဉ်အဝဲသ့ဉ် သူဉ်ညးတၢ်ဆါ B အတၢ်အိဉ်ဒီးဒီး သမံသမိးဘဉ်အဝဲသ့ဉ် တၢ်ကြိပဒိတ်အပတီၢ်န့ၢ်လီၤ.

### တၢ်ဒူးအိဉ်ဆဲးန့ၢ်ထံ

- ✓ ကတိၤသကိးတၢ်ဒူးနကသံဉ်သရဲၣ်ဘဉ်ဃးဒီး တၢ်ဒူးအိဉ်ဆဲး န့ၢ်ထံတၢ်ဆီထွဲမၤစၢၤ ဒီးကဘဉ်ကြိပဒိတ် မ့တမ့ၢ် ကရဲၣ်ကျါဝဲဒဉ် န့ၢ်ခိဉ်ထိးထံထီၣ် မ့တမ့ၢ် န့ၢ်ခိဉ်သ့ဉ်လီၤဒီးဒီးနဖိတ်ကအိဉ်လီၤ ၅၂၂၂၂၂၂ အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.
- ✓ ဖိသဉ်အိဉ်ချ့ထီၣ်သီမ့ၢ်ဆဲးဘဉ်ဝဲဒဉ်ကသံဉ်ဒိသဒါသူဉ်ညးတၢ်ဆါ B ဒီး သူဉ်ညးတၢ်ဆါ B နီၢ်ခိၣ်ကြိဆါကလီ ၁၂၂၂၂၂၂ (HBIIG) ဖဲ အိဉ်ချ့လီၤကတီၢ်န့ၢ် သူဉ်ညးတၢ်ဆါ B အတၢ်ဘဉ်ကလၢ မိၢ်ဆူ-ဖဲ အတၢ်ဘဉ်ယိဉ် ခိဖျိ တၢ်ဒူးအိဉ်ဆဲးန့ၢ်ထံန့ၢ်စ့ၤဒိဉ်မးလီၤ. တုၤမ့ၢ်နဖိတ်ဆဲးဘဉ်ဝဲဒဉ်ကသံဉ်ဒိသဒါသူဉ်တဖၣ်အံၤလဲဒီး နဒူးအိဉ်နဖိတ်န့ၢ်သ့ဝဲဒဉ်န့ၢ်လီၤ.

 **မၤလီၤတၢ်လၢ နမါ/ဝါ ဒီးပုၤလၢအိဉ်သကိးဒီးနတဖၣ် မၤကွဲၢ်ဘဉ်အသးဒီး ဆဲးဘဉ်ကသံဉ်ဒိသဒါလၢ သူဉ်ညးတၢ်ဆါ B အဂီၢ်ဖဲအိဉ်ဒီးဟူးသးကတီၢ်န့ၢ်လီၤ.**



DOH 420-441 October 2022 Karen  
 လၢကယုထီၣ်လီၤကွဲးနီၣ်ကွဲးယါတၢ်လၢအကွဲၢ်ပနီၣ်ဒိအဂၢအဂီၢ်, ကိး 1-800-525-0127. ပုၤစူးကါတၢ်မၤစၢၤလၢအနီၣ်တအၢ မ့တမ့ၢ် န့ၢ်ဟူတၢ်ကိတဖၣ်အဂီၢ်, ဝဲသးစူးကိး 711 (Washington Relay) မ့တမ့ၢ် ဆုၤအ့မ့ၢ်(လ) ဆူ civil.rights@doh.wa.gov. ဘဉ်တၢ်ဟံးန့ၢ်အိဉ်ဝဲ North East Medical Services, [www.nems.org](http://www.nems.org).