



တၢ်သးဘံး, တိးကွၢ်ဒီး နၤ

တိးကွၢ်, ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါအီၤစ့ၢ်ကိးလၢ တိးကွၢ်တၢ်ဆါ, မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတမံၤလၢ အမၤဘၣ်ဒိ တၢ်သါန့ၣ်လီၤဟးထီၣ်ဒီး ဒုးတူၢ်ပှၤအိၣ်ဒီးတၢ်သးဘံးတၢ်ဆါလၢ တၢ်ဆါနးဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ.

ပှၤတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီး တၢ်သးဘံးတၢ်ဆါန့ၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်အါဝဲလၢ တိးကွၢ်တၢ်ဆါနးကီၤခဲ အဂီၢ်မ့ၢ်လၢ-

- တိးကွၢ်တၢ်ဆါအယီၤ ပှၤအိၣ်ဒီးတၢ်သးဘံးတၢ်ဆါ အကလံၤကျိၤန့ၣ် ညိးအါထီၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တိးကွၢ်တၢ်ဆါဘၣ်ကံတဖၣ်န့ၣ် ဒုးကဲထီၣ် တၢ်သးဘံးတၢ်ဆါနးထီၣ်ဒီး တၢ်သးဘံးတၢ်ဆါအပ နီၣ်တဖၣ် နးထီၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဒီးန့ၣ်တိးကွၢ်တၢ်ဆါန့ၣ် ဒုးအိၣ်ထီၣ် ခြျံၣ်မိနံၤတၢ်ဆါဒီး တၢ်သါန့ၣ်လီၤဟးထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သးဘံးတၢ်ဆါန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲ ပသိၣ်တၢ်ဆါယံၤထၢနးန့ၣ်လီၤ. ပှၤတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီး တၢ်သးဘံးတၢ်ဆါန့ၣ် အိၣ်ဒီးကလံၤကျိၤလၢ အညိးဒီး တူၢ်တၢ်တန့ၢ် တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. မၤလိအါထီၣ် ဖဲ Lung.org/asthma

တိးကွၢ်တၢ်ဆါအဂ့ၢ်

တိးကွၢ်တၢ်ဆါအယီၤ ပှၤအဂၤလၢအကကွဲၢ်န့ၣ် ဘၣ်ဆူးဘၣ်ဆါဒီး လၢတၢ်ဆါအံၤအယီၤ တနံၣ်န့ၣ် ပှၤဘၣ်သံဝဲပၢၢ်တုၤ အဂၤ 51,000 လၢ ကီၢ်အမဲၤရကၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဒုးတူၢ်ပှၤ တၢ်ဆါ လၢအတနး ပၢၢ်တုၤလၢ နးနးကျိးကျိး ခီဖျိ ဘၣ်ကံ နါဒု, ကိာ်ယုၢ်, ဒီး ပသိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆါအပနီၣ်ညါန့ၣ်တဖၣ်လၢ ဘၣ်သးဒီးတိးကွၢ်အပူၤ ပၣ်ဃုာ်ဒီး-



တၢ်လီၤကိာ်ထီၣ်



ညၢၣ်ထူၣ်ဒီး နီၢ်ခိ ဆါတကံပဝံ, ခိၣ်ဆါ ဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၤဘျးလီၤတီၤ



တၢ်ကူး



ကိးယုၢ်ညိး



နါအံၤထံယုၤ

မၤလိသ့ၣ်ညါ ကဘၣ်တြီၤဃာ် တိးကွၢ်တၢ်ဆါဒ်လဲၣ် ဖဲတၢ်လီၢ်ခံအံၤတက့ၢ်.

ယကဘဉ်ဒိသဒါလီယသးဒီး ယဖိ လၢတီးကွတၢ်ဆါဒ်လဲဉ်.



ဆဲးကသံဉ်ဒိသဒါတီးကွတၢ်ဆါ ကိးနံဉ်ဒဲးတက့ၢ်. ဖိသဉ်လၢသးနံဉ်အိဉ် 6 လါဒီးဆူအဖိခိဉ်န့ဉ် ကြးဆဲးဘဉ် ကသံဉ်ဒိသဒါတီးကွတၢ်ဆါ ကိးနံဉ်ဒဲး, လီၤဆီဒဉ်တၢ် ဖဲလါအီးကထိဘဉ် အလၢနံဉ်လီၤ. တီးကွဘဲရးတၢ်ဆါဃၢ်တဖဉ် မ့ၢ်လဲၤတရံးအသးအဖၢမ့ၢ်န့ဉ် တၢ်ဆဲးကသံဉ် ဒိသဒါတၢ်ဆါ စဲၤခဲန့ဉ် အိဉ်ဒီးအတၢ်တုၤလီၤန့ဉ်လီၤ.



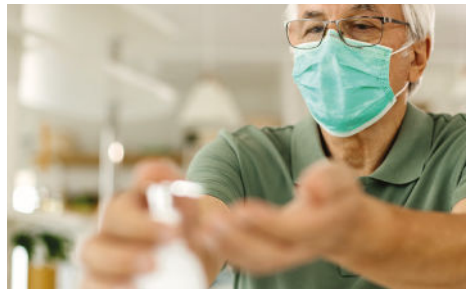
မ့ၢ်ကူး မ့တမ့ၢ် မ့ၢ်ကဆဲန့ဉ် ကျးဘၢအီၤလၢ ထံးရှူ မ့တမ့ၢ် နစုန့ဉ်အပူၤတက့ၢ်. ကူး မ့တမ့ၢ် ကဆဲဝဲၤအလီၢ်ခဲ ထီဘိသုကဆီနစုတက့ၢ်.



သုကဆီနစုခဲအံၤခဲအံၤဒီး ချါသိဒီးထံ မ့တမ့ၢ် စူးကါ ကသံဉ်သုစုလၢ ပဉ်ဃုာ်ဒီးသံးအသဟီဉ် လၢအစ့ၤကတၢ် 60% တက့ၢ်.



မၤကဆီ တၢ်အမံၤဖိခိဉ်တဖဉ်လၢ ဘဉ်တၢ် ထိးဘဉ်အိဉ်ဖိဉ်ဘဉ်အိဉ် အါစုအါဘျီ ပဉ်ဃုာ်ဒီး ဖဉ်ကပူၤအစီၢ်နီၤခိဉ်, ဩၤစုဖိဉ်, ဃီသ့စုဖိဉ်, လီၤတစိတဖဉ်, ဒီး ခံဘီး(ဒ)တဖဉ် ထီဘိတက့ၢ်.



ဖဲနအိဉ်ဆူးအိဉ်ဆါအကတီၢ် အိဉ်လၢဟံဉ်ပူၤဒီး အိဉ်ယံၤဒီးပုၤဂၤတဖဉ်တက့ၢ်. ဆိကမိဉ်လၢ နကထီဃာ်နီၢ်ကျါဘၢမံၤ ဒ်သိးကမၤစ့ၤလီၤ တီးကွတၢ်ဆါရၤလီၤအသးတၢ်ဘဉ်ယိဉ် ဖဲနအိဉ်ဆူးအိဉ်ဆါအခါတက့ၢ်.



ဖဲမၤထီဉ်တၢ်မၤအဆိတဖဉ် လၢကမၤကဆီ ကလံၤတက့ၢ်. တၢ်အံၤအပူၤပဉ်ဃုာ်ဒီး တၢ်အိးထီဉ်ဟံဉ်ပဲတြီဒီးဒုးန့ဉ်လီၤကလံၤဆ့ လၢဟံဉ်ချါ မ့တမ့ၢ် မၤကဆီဟံဉ်လဲပူၤကလံၤန့ဉ်လီၤ.

န့ဉ်ကွၢ် Lung.org/prevent-flu လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၤတဖဉ် အဂီၢ်တက့ၢ်.