

မၤစၢၤဖိသုာ်တဖၣ်လၢအကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်တၢ်သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤ ဖဲခိာ်ရိန့ၣ်ဘဲရၢးစံ (COVID-19) ရၢလီၤအသးအခါ

ဖိသုာ်တဖၣ်ခိဆၢတၢ်သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤလၢကျဲအါမံၤအဒိဒိ သိးအဲၣ်ဒီးအိာ်လၢပုၤအလီၤ
အါန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်အဂၤ,ဘၣ် ယိာ်တၢ်,တသီာ်တသဲ,အသးဒိာ်ထီၣ်မ့တမ့ၢ်အ့ၣ်န့ၣ်,
ဆံၣ်ဆါ ဘၣ်အသးဖဲမဲအခါဒီးအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ခိဆၢကတၢ်လၢအကဲထီၣ်အသးဒီးနဖိလၢကျဲလၢအပူၤတၢ်ဆိာ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်,ဒိ
ကန့ၣ်ဘၣ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဘၣ်ယိာ်တဖၣ်ဒီးဟ့ၣ် အါထီၣ်အီၤဒီးတၢ်အဲၣ်ဒီးကန့ၣ်
ယုာ်အီၤတက့ၢ်

ဖိသုာ်တဖၣ်လိာ်ဘၣ်သးပုၤအတၢ်အဲၣ်ဒီးအတၢ်ကန့ၣ်ယုာ်အီၤတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲအက
တီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဟ့ၣ်အါထီၣ်အီၤဒီးတၢ် ဆၢကတီၢ်ဒီးတၢ်ကန့ၣ်ယုာ်အီၤတက့ၢ်.

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢနကဒိကန့ၣ်နဖိတဖၣ်,ကတီၢ်တၢ်မုာ်မုာ်ဒီးတဲ လီၤတံၢ်က့ၤအသးတက့ၢ်.

မ့ၢ်သ့ၣ်န့ၣ်,ဒုးအိာ်ထီၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်တဖၣ်ဒိသိးနဖိကလိာ်ကွဲ ဒီးအိာ်ဘျးအိာ်သါအဂီၢ်တက့ၢ်.

ဟံတၢ်လၢအညီၣ်န့ၣ်ကဲထီၣ်အသးဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ် ဒ်အအိာ်အသိး တသ့ဖဲအသ့အါအါတက့ၢ်. မ့တမ့ၢ်မၤစၢၤဒုးအိာ် ထီၣ်တၢ်
အသီတခါလၢခိာ်ယၢၤတၢ်အိာ်ဝးတရံးအသီတခါအပူၤ, ပာ်ယုာ်ကိာ်,တၢ်မၤလိမၤဒီးတဘျီယီယုာ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ အကလိာ်ကွဲ
ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးဒီးအိာ်ဘျးအိာ်သါအဂီၢ်တက့ၢ်.

ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်နီၢ်ကီၢ်လၢအဘၣ်ယးဒီး တၢ်လၢအကဲထီၣ် အသး,ရဲၣ်ပုးတၢ်လၢအကဲထီၣ်အသး

အခဲအံၤတဖၣ်ဒီး ဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ အအိာ်ပျါဆုံဆုံ လၢအဘၣ်ယး ဒီးတၢ်ကမၤစ့ၤလီၤတၢ်လီၤပျံၤဒိသိးအသ့တဒီး
န့ၢ် တၢ်ဆူးတၢ်ဆါခိဖျိတၢ်သ့ၣ်ကတီၢ်အဖျါလၢအဝဲသ့ၣ်န့ၢ်ပာ်ဝဲဒၣ် သ့ၣ်လၢအဒိးသန့ၤထီၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အသးန့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤပာ်ယုာ်စ့ၢ်ကီးတၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးတၢ်လၢအကဲ ထီၣ်အသးသ့ၣ်လၢကျိၤကျဲၤလၢတၢ်တဲလီၤတၢ်အသးန့ၣ်တ
က့ၢ်. (အဒိ,ဟံၣ်ဖိယီဖိတဂၤဒီး,မ့တမ့ၢ်ဖိသုာ်တဂၤကဆူးကဆါထီၣ် ဒီးကဘၣ်လဲၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ်လၢစ့ၢ်ကီၢ်သီသ့ၣ်သ့ၣ်မ့ၢ်ဒိသိး
ကသံၣ်သရၣ် တဖၣ်ကမၤစၢၤအီၤလၢအကအိာ်ဆူာ်ထီၣ်အဂီၢ်လီၤ).

နမ့ၢ်မ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်တဂၤန့ၣ်ကျဲးစးပျဲဖိသုာ်အိာ်ဘျးဒီးအဝဲသ့ၣ် အမိၢ်အပၢ်တဖၣ်ဒီးအဟံၣ်ဖိယီဖိဒီးဟးဆဲးတၢ်ထုးလီၤဖးဖိသုာ်
ဒီးအပူၤကျိၤထွဲအီၤတဖၣ်တက့ၢ်. ဖဲတၢ်လီၤဖးမ့ၢ်အိာ်ထီၣ်န့ၣ်(အဒိဒိသိး ဘၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်)အခါ မၤလီၤတံၢ်ဘၣ်တၢ်ဆဲးကျိးခဲ အံၤ
ခဲအံၤ(အဒိ, ခိဖျိလီတဲစိ) ဒီးမၤလီၤတံၢ်အီၤတက့ၢ်

ဂံၢ်ထံး - World Health Organisation
<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf>

