ပဒိတဒၢဖိသဉ်တဖဉ်လၢတၢ်သးအံးသ့စ့ၢ်ကီးဧါ ?

တၢ်သးအံးနၣ်ဉ်တၢ်ဒိတဒၢအီၤတသ့ဘဉ်.
ဖဲနဖိအိဉ်ဖျဲဉ်ဝံၤစ့ၤနံဉ်အတိၢ်ပူၤနမၤတၢ်တဖဉ်အံၤ သ့ဝဲဒ်သိးအဝဲသ့ဉ်ကဘဉ်သဂၢ်စ့ၤလီၤဒီးတၢ်လၢအဒုး အိဉ်ထိဉ်တၢ်သးအံးတဖဉ်, ခီဖျိ -

- နတအိမိဝ်လၢဟံဉ်ပူၤ !
- နမၤကဆဲကဆျိနဟံဉ်.
- နတဒုးလဲၤနုဉ်သဉ်မံယီၤဒီးထွံဉ်တဖဉ်ဆူနဖိဆံးဖိ အမံဒၢးပူၤ.
- နဒုးအိဉ်ဖိသဉ်အိဉ်နု်ၢ်ဖိတဖဉ်လၢမိ်ၢ်နု်ၢ်ထံဖးယံဝ် ဖဲနမၤအီၤအသ့ ကတၢ်ၢ်.

မိ်ၢ်နု်ၢ်ထံနၣ်ဉ်ဝ့ၤလၢတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအဂီၢ်ဒိဉ်နၣ်ၢ်ဒံး တၢ်နု်ၢ်ထံကမူဉ်, ဒီးမၤယံဝ်ထီဉ် မ့တမ့ၢ်ဒိတဒၢ နၣ်ပှၤ လၢအဲလကံၤလၢအကဒုးအိဉ်ထီဉ်တၢ်သးအံးတဖဉ် သ့ဝဲလီၤ.

တၢ်သးအံးနၣ်ဉ်တၢ်ယါဘျါအီၤ ဒီး တၢ်ပၢၤဃဝ်အီၤဒ်သိး သုတကဲထိဉ်တဝ့ၤနၣ်ဉ်သ့ဝဲလီၤ.

နမ့ၢ်ဆိကမိဉ်လၢနဖိဆံးဖိဘဉ်တၢ်သးအံးနၣ်ဉ်, ဝံသးစူၤမၤနၣ်ၢ်ကသံဉ်သရၣ်အတၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်တကွၢ်. နပၢၤဃဝ်တၢ်သးအံးသ့ခီဖျိနဟးဆဲးတၢ်တဖဉ်လၢ အဒုးအိဉ်ထိဉ်တၢ်သးအံးဒီးခီဖျိစ့ၢ်ကီးလၢနအိက သံဉ်ဒ်ကသံဉ်သရၣ်ဒုးနၢ်ပၢၢ်နၤအသိးလီၤ အိဒဉ်ထဲက သံဉ်လၢကသံဉ်သရၣ်တဲနၤလၢနကဘဉ်အိတဖဉ်ဧၤ တကွၢ်.

နမ့ၢ်အဲဉ်ဒိးအါထိဉ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢ အ့(နှ်)ထၢ်နဲး(ထိ)အပူၤ ဘဉ်ဃးဒီးတၢ်သးအံးနၣ်ဉ်, ဝံသးစူၤဟဲနုဉ်လီၤကွၢ်ဖဲ -

www.cdc.gov/asthma

www.lungusa.com

• • •

တၢ်ဂ့ၢ်လၢလံဉ်နီၤလီၤအံၤအပူၤတဖဉ်နၣ်ဉ်တၢ်ဟံးနှ်ၢ်ဒိးသူကှၤ အီၤလၢတၢ်ကွဲးတဖဉ်လၢအဘဉ်တၢ်ကတဲဉ်ကတီၤအီၤလၢ -

Centers for Disease Control

The American Lung Association

The Office of Minority Health

The American Academy of Family Physicians

New York State Department of Health

လံဉ်နီၤလီၤအံၤဘဉ်တၢ်ကတဲဉ်ကတီၤအီၤခီဖျိကျိဉ်စ့တၢ်မၤစၢၤလၢ တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချဒီးပှၤဂ့ၢ်ဝီဝဲၤကျိၤအဝဲၤဒၢးဘဉ်ဃးတၢ်ပဉ်လီၤကှၤ လီၢ်အိဉ်လီၢ်ဆိးလၢပှၤဘဉ်ကီဘဉ်ခဲတဖဉ်အဂီၢ်.

လၢတၢ်ဆဲးကျိးအဂီၢ် -
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
ထဲလံဖိ - 202 • 347 • 3507
ဖဲး (ဟ်စ်) - 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

တၢ်သးအံးနၣ်ဉ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲဉ်

What is Asthma?

(Karen)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS

USCRI

www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

တ၀်သးအံးန္ဥ်မ့၀်တ၀်မနုၤလဲဉ် ?

တ၀်သးအံးမ့၀်တ၀်ဆါလၢအဒုးအိဉ်ထိဉ်တ၀်ကိတ၀်ခဲလၢ တ၀်သါထိဉ်သါလီၤအဂီ၀်လီၤ. ပနီ၀်ခိအပူၤ အိဉ်ဝဲဒီးတ၀်ကျိၤ ဘိဖိတဖဉ်လၢအစိဝ်ဆ့ၢကလံၤ ဆူပပသိဉ်အပူၤလီၤ. တ၀်သး အံးမၤ ညီးထိဉ်တ၀်အကျိၤဘိဖိတဖဉ်အံၤအယိကဲထိဉ်တ၀်ကိ တ၀်ခဲလၢတ၀်သါထိဉ်သါလီၤအဂီ၀်လီၤ. ကျဲလၢတ၀်ကယါ ဘျါမၤလီၤမ၀်တ၀်သးအံးတအိဉ်သနဉ် က့,တ၀်ယါအီၤလၢ ကသံဉ်ကသိသ့ဒီးအါဘျိတ၀်ဒိတဒၢ သးလၢအီၤသ့ဝဲလီၤ.

တ၀်သးအံးန္ဥ်လီၤဆီဒီး တ၀်ခုဉ်ဘဉ်ပှၤ, တိးကွ , ပသိဉ် ကျိၤဘိညီး , ဒီး ပသိဉ်ညီး တ၀်ဆါတဖဉ်လီၤ.

တ၀်သးအံးန္ဥ်တကဲထိဉ်ခီဖျိ virus တ၀်ဆါအဃ်၀်ဘဉ်, ဒီးတ၀်ရၤလီၤအီၤလၢပှၤ တဂၤဆူအဂၤတဂၤအအိဉ်တသ့ဘဉ်. ကျဲလၢကယါဘျါ ကွံဉ်တ၀်သးအံးတအိဉ်ဘဉ်, ဘဉ်ဆဉ်ဒီးကသံဉ်တဖဉ် အိဉ်လၢကဒိတဒၢစၢၤ ဒီးယါဘျါတ၀်သးအံးထိဉ်ပှၤလီၤ.

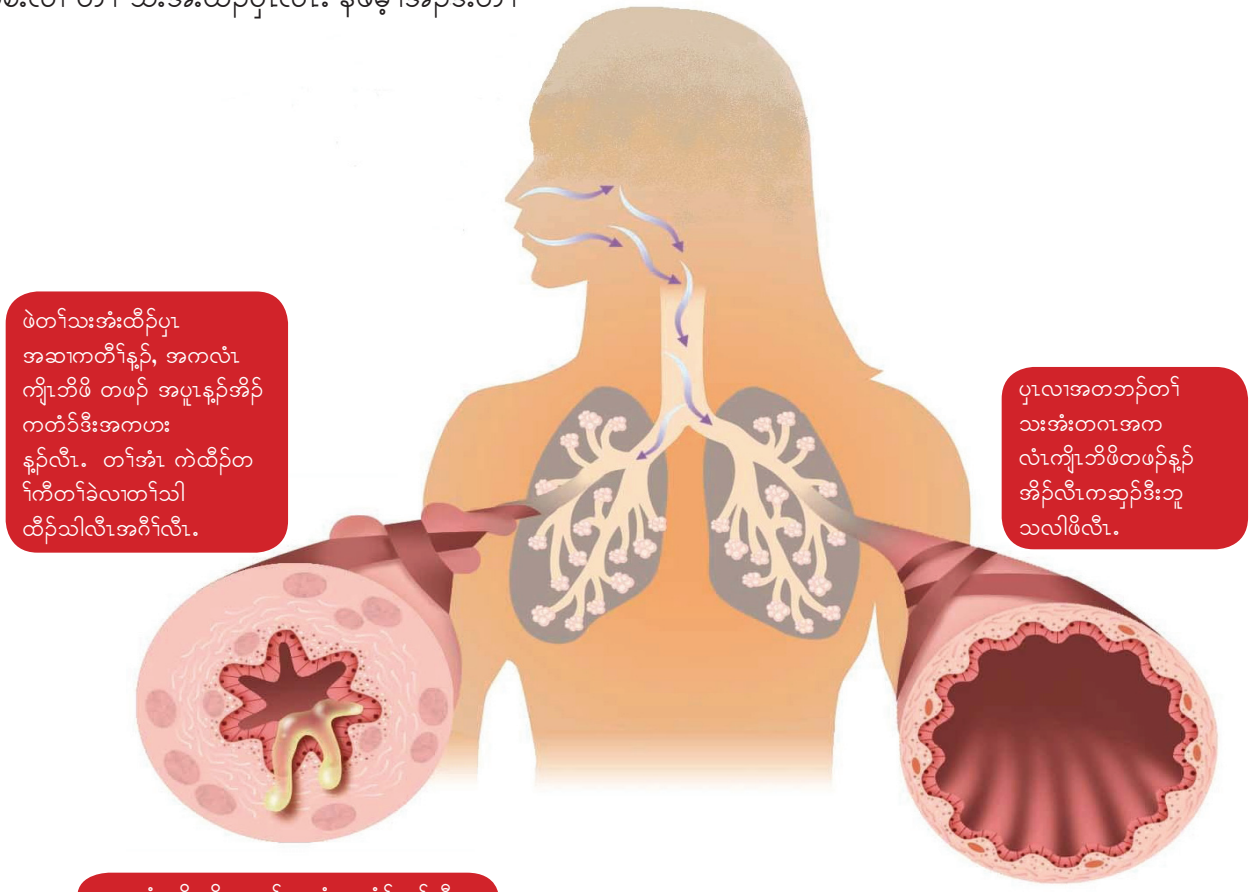
တ၀်မနုၤဒုးအိဉ်ထိဉ်တ၀်သးအံးလဲဉ် ?

တ၀်ဂ့၀်တဖဉ်လၢအဒုးအိဉ်ထိဉ်တ၀်သးအံးန္ဥ်လီၤ ဆီလိဉ်သးလၢပှၤတဂၤဒီးတဂၤလီၤ. တ၀်ဂ့၀်တဖဉ်လၢအ ညီနု၀်ဒုးအိဉ်ထိဉ်တ၀်သးအံၤအအါကတၢ်၀်နှဉ်မ့၀်ဝဲ -

- ဖဉ်ကမူဉ် တ၀်ကမံၤ,
- သ့ဉ်ဖိဝဉ်ဖိအကမူဉ်,
- ဆဉ်ဖိကိ၀်ဖိလၢပဘုဉ်ဒၢအီၤတဖဉ်အဆူဉ်,
- စီလီတဖဉ်,
- တ၀်ခုဉ်,
- ကလံၤလၢအဘဉ်အၢဒ် မိဉ်အလုဉ်ခုဉ်, သိလ့ဉ်အလုဉ်ခုဉ်,
- တ၀်ဖိတ၀်လံၤမၤကဆျိတ၀် ဒီးတ၀်နၢမူနၢဆျိတဖဉ်,
- တ၀်ဆူးတ၀်ဆါ,
- တ၀်ဂိ၀်ဒီးကလံၤအူတ၀်ဆူဉ်ကတိ၀် ဒီး,
- နီ၀်ခိတ၀်ဟူးတ၀်ဂဲၤဆူဉ်ကဲဉ်ဆိး နးကဲဉ်ဆိး (တ၀်အံၤအခီပညိတမ့၀်ဝဲပှၤလၢအသးအံးတဖဉ် မၤနီ၀်ခိတ၀်ဟူးတ၀်ဂဲၤတသ့နှဉ်ဘဉ်).

တ၀်သးအံး အပနီဉ်တဖဉ်

တဘျိဘျိတ၀်သးအံးကဲထိဉ်သတူ၀်ကလဉ် ဒီးကဲထိဉ် တ၀်ကိတ၀်ခဲလၢတ၀်သါထိဉ်သါလီၤအဂီ၀်လီၤ. တ၀်အံၤ ပစံးလၢ တ၀် သးအံးထိဉ်ပှၤလီၤ. နဖိမ့၀်အိဉ်ဒီးတ၀်



ကိတ၀်ခဲဒ်အဖျါလၢအဖိလဉ်အသိးတဖဉ်တမံၤမံၤန္ဥ်, ဘဉ်တဘဉ် အဝဲကအိဉ်ဒီးတ၀်သးအံးလီၤ -

- သါသီဉ် ဝှံဝှံ,
- သါဒဉ်တကူဉ်ဖိတကူဉ်ဖိ,
- အသးနါပှ၀်အပူၤမၤအသးကတံဉ်,
- ကူးလၢမူ၀်ဟါလီၤဒီးလၢဂီၤခိ.