

**red
nose**
saving little lives

တၢ်မံလၢအိၣ်ဒီး တၢ်ပူၤဖျဲး

နးမံဖိသၣ်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးဒီးမၤစ့လီၤတၢ်လီၤပျံၤအလီၢ်လၢ
ဖိသၣ်လၢအသံလၢတၢ်တတိၣ်သ့ၣ်ဟ်သးအပူၤတဖၣ်



Karen – Safe Sleeping

ကျွန်ုပ်တို့အဖို့အသုံးပြုသည့်
ပျော်ရွှင်စရာအားလုံးအားလုံးအား
လိင်ဆိုင်ရာအသုံးပြုမှုအားလုံးအား
တိကျစွာဖော်ပြထားသောအချက်အလက်

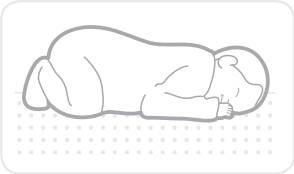
1 ငှက်အိပ်ရာအသုံးပြုမှုအချက်အလက်



အချက်



ကပ်

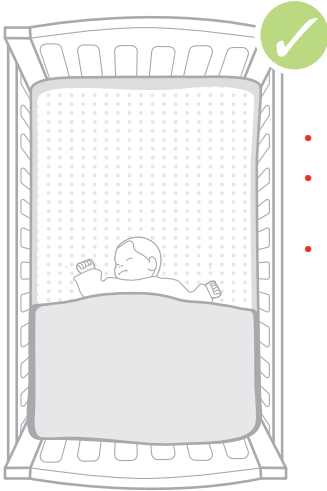


ဟူးဖာ

ငှက်အိပ်ရာအသုံးပြုမှုအချက်အလက်အားလုံးအားလုံးအား
လိင်ဆိုင်ရာအသုံးပြုမှုအားလုံးအား

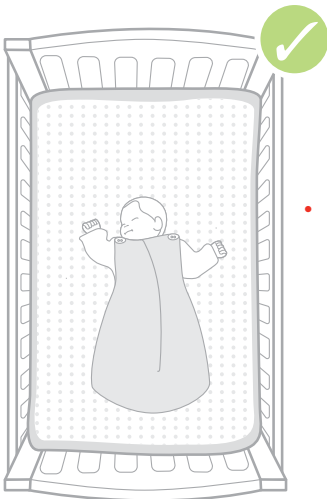
2

တဘဉ်ကးဘါအမဲာ်ဒီးအခိဉ်တဂူ



- ဖိသဉ်လါအချာတဟ
- အခိဉ်ကဘဉ်ထိးဘဉ်လိာ်မဲအခိဉ်ထံးတဟ
- ကဘဉ်ဘိဉ်ယာ်ယဉ်လုာ်ကျါကျါ

မ့တမ့ာ်



- သူဖိသဉ်အမဲထာဉ်လါကဘဉ်လိာ်ဖိးမဲဒီးအကိာ်ဘိဒီးကကိာ်လိအစုအဖူဒီးအခိဉ်ဖျိဉ်တဘဉ်ပဉ်ယုာ်ဘဉ်

နမ့ာ်ကးဘါဖိသဉ်အခိဉ်ဒီးအမဲာ်သဉ်န့ဉ်ကမးအါထီဉ်တါလိယျံအလိာ်လါဖိသဉ်ကသံသတျာ်ကလာ်အဂီာ်လိ

3

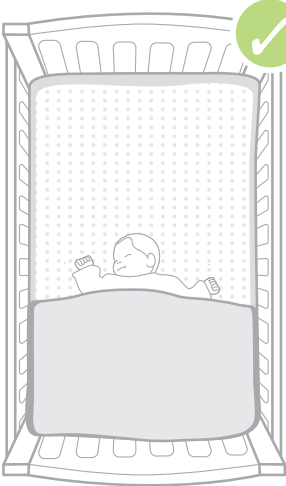
ဟ်ယံဖိသၣ်ဒီးတၢ်အိမိာ်အိခူးအလီၤ တချုးအအိၣ်ဖျၢၣ်ဒီးဖဲအအိၣ်ဖျၢၣ်ဝံအလီၤခံတက့ၢ်.



တၢ်အိမိာ်အိခူးဖဲအိၣ်ဒီးဟုးသးအကတီၢ်ဒီးဖဲဖိသၣ်အခိၣ်အယၤ လၢအိၣ်ဖျၢၣ်ဝံအလီၤခံအံၤဒုးကထီၣ်တၢ်လီၤပျံၤအလီၤလၢဖိသၣ်က သံသတူၢ်ကလၢ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.တၢ်မၤစၢလၢနကပတုၣ်မိာ်အဂီၢ်န ယုထံၣ်န့ၣ်သ့လၢနကသံၣ်သရၣ်.နးစံမ့တဖျၢ်ဆဲးကျိး**Quitline** ဖဲ **13 78 48** တက့ၢ်.

4

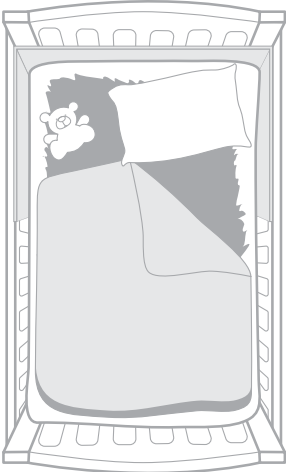
လိမ္မံအခိၣ်အယာလအိၣ်ဒီး တၢ်ပူဖျးအလိၢ်လၢမ့ၢ်ဆါဒီးမ့ၢ်န့ၤ



- **လိမ္မံလအိၣ်ဒီးတၢ်ပူဖျး**
[ကဘၣ်ဖိးမံဒီးတကီၢ်ခါအိး
စုတ္တုလယါအတၢ်ဟ်ပနီၣ်
ပတီၢ် AS2172]
- **လိမ္မံလအပူဖျး**
ဆိၣ်,ကဆိၣ်,ဖၢ,ဘၣ်လိၣ်သး
ဒီးလိမ္မံမိၢ်ပှ်
- **လိမ္မံဒါလအပူဖျး**
လိမ္မံဒါလအကပုၣ်တဖၣ်ဒီး
အခိၣ်ထလၢတဖၣ်မၤအါထီၣ်
တၢ်လိၤပျံးအလိၢ်လၢဖိသၣ်
ကသံသတူၢ်ကလၢ်အဂီၢ်လိၤ

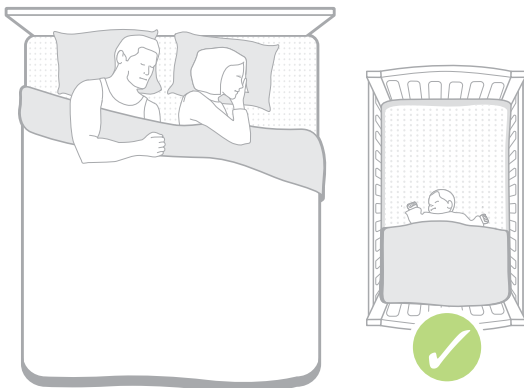


လိမ္မံတဘၣ်ကပုၣ်မ့တမ့ၢ်တ ဘၣ်ဒိၣ်ထလၢတဂ့ၤ



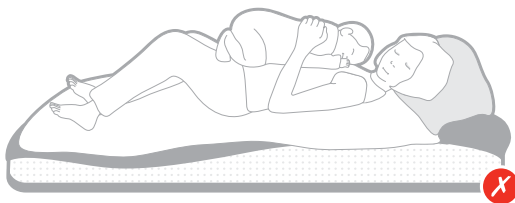
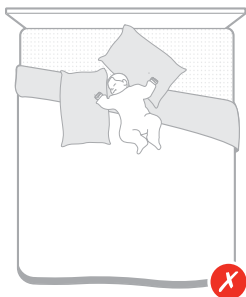
- ✗ ခိၣ်သဇာၣ်
- ✗ လိမ္မံအတဂု
- ✗ သိဆူၣ်
- ✗ တၢ်လိၣ်ကွဲဖိကပုၣ်,
အဒိတၢ်သုဖိကပုၣ်
- ✗ ယၣ်လုၣ်ကပုၣ်

5 ဟ်မံဖိသ်လၢလီၢ်မံလၢအပူၤဖျဲး
ဖဲမိၢ်ပၢ်မံအးပူၤ



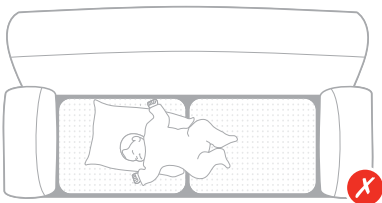
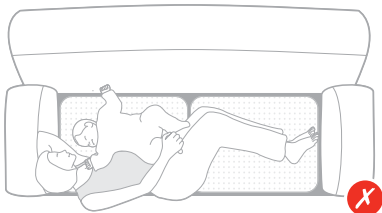
လီၢ်မံလၢအပူၤဖျဲးကတၢၢ်လၢဖိသ်ကမံအဂီၢ်မ့ၢ်ဝဲအလီၢ်မံတ
ဖျၢၣ်လၢတၢ်ကဟ်အိၤဖဲအမိၢ်ပၢ်မံအးပူၤန့ၣ်လီၤ

တပူၤဖျဲးဘၣ် ❌ မံအလီၢ်တဖၣ်



တပူဖျိုးဘၣ် ❌ မံအလိၢ်တဖၣ်

တၢ်ဂီၤလၢအပၣ်ဃုၣ် 'X' တဖၣ်အံၤတမ့ၢ်တၢ်မံအလိၢ်လၢအပူဖျိုးန့ၣ်ဘၣ်



6 ငှးအိၣ်ဖိသၣ်မိၢ်န့ၣ်ထံ



