

# တၢ်လၢယကဘၣ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ယး သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါ B – တၢ်မၤကွၢ်သးဒီးကသံၣ်ဆဲးဒီးသၢအဂ့ၢ်ဒ်လဲၣ်.

## တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်

- သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါ B မ့ၢ်ဝဲဒၣ်သ့ၣ်တၢ်ဆါလၢယကဲထီၣ်ခိၣ်ဖျါတၢ်ဆါယၢ်အယိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါ B အတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ပၣ်ယုၣ်ဝဲဒၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ဒီးတၢ်လီၤတီၤ, ဟၢဖၤလူ, ဘျီ, ဒီးအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဒီးသၢ သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါ B သ့ၣ်ခိၣ်ဖျါတၢ်ဆါယုၣ်လၢအပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဒီးတဘၣ်နီၤလီၤဖျဲးကၢသကိးတၢ်ဖိတၢ်လံာ်တပူၤယိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါ B တၢ်ဆါန့ၣ်, လဲထံၣ်လီၤနကသံၣ်သရၣ် ၆-၁၂ လၢတဘျီထီၣ်ဘိတက့ၢ်.

### 1. သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါ B မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါ B မ့ၢ်ဝဲဒၣ်သ့ၣ်တၢ်ဆါလၢယကဲထီၣ်ခိၣ်ဖျါ သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါ B တၢ်ဆါယၢ်, ဒီးတၢ်ဆါယၢ်အဆဲးလၢပထံၣ်လၢပဝဲတသ့တကလၢန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါယၢ်အံၤအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနီၣ်ခိၣ်ကွၢ်ဂီၤဖွဲၤပူၤယံၣ်ယံၣ်ထၢထၢဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူ အတၢ်ကိတၢ်ခဲဒ်အမ့ၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤဒီးခဲစၢၣ်တၢ်ဆါ, တုၤဒၣ်လဲၣ်လၢအကဲထီၣ်တၢ်သံတၢ်ပျၢ်သ့ၣ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

### 2. နဒီးန့ၢ် သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါ B တၢ်ဆါသ့ၣ်လၢကွၢ်ဒ်လဲၣ်.

နဒီးန့ၢ် သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါ B တၢ်ဆါယၢ်သ့ၣ်ခိၣ်ဖျါပူၤဆါတကၤဂၤအနီၣ်ခိၣ်မိၢ်ပျၢ်အသ့ၣ်အထံဘၣ်ထိးဝဲဒၣ်ဒီးနဒီးန့ၢ်ခိၣ်မိၢ်ပျၢ်, ယုၣ်ဒီးမ့ၢ်ခိၣ်ဖျါတၢ်ဆါယုၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဒီးသၢအဒီးတၢ်ဖျဲးကၢသကိးထး/တၢ်လူၤခၣ်ဆူၣ်တခါယိၣ်အယိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်ဆဲးဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆါအံၤသ့ၣ်ဝဲဒၣ်ဖျါထီၣ်အခါဖဲလၢအမိၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါယၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ.

### 3. သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါ B တၢ်ဆါအပနီၣ်မၤသးဒ်လဲၣ်.

ပုၤလၢအိၣ်ဒီး သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါ B တၢ်ဆါအါဂၤ အတၢ်တုၤဘၣ်တၢ်ဆါဆူၣ်တၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဆါအပနီၣ်လၢအါန့ၣ်အါအဂီၢ်အတီၢ်ပူၤဘၣ်. ဘၣ်ဆၣ်တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ပၣ်ယုၣ်ဝဲဒၣ်-

- တၢ်လီၤဘၣ်ဒီးတၢ်လီၤတီၤ
- ဟၢဖၤလူ
- ဘျီ, တၢ်ဆါဘိ (ဖဲးဘၣ် မ့တမ့ၢ် ဖဲးချံဘိ)
- ထူၣ်ပျၢ်, စုကမဲၣ်ခိၣ်ကမဲၣ် ဒီးဟၢဖၤဆါ.

နမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ဒၣ်လဲၣ်, သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါ B အတၢ်ဘၣ်ကုၣ်ဘၣ်ကိးဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဆါအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူ အတၢ်ကိတၢ်ခဲဒ်ဒၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤတကၤမ့ၢ်ဆူၣ်ဆါဝဲဒၣ်န့ၣ်, အလီၢ်အိၣ်လၢအကဘၣ်မၤကွၢ်အသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

### တၢ်မၤကွၢ်သးဒီးတၢ်ဆါ B ကသံၣ်ဒီးသၢအလၢကီၢ်အမဲရဲကၤပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲဖိအဂီၢ်ဖဲ IOM တၢ်လီၢ်

- IOM ကမၤကွၢ်ဝဲဒၣ်နသ့ၣ်တဘျီ တချုးဖဲနယဲဆူၣ်ကီၢ်အမဲရဲကၤပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲတကၤအသိးန့ၣ်လီၤ.
- နကသံၣ်သရၣ်ဖဲကီၢ်အမဲရဲကၤအပူၤ ကစူးကါဝဲဒၣ်တၢ်ဆါအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျီၤအရူဒိၣ်ဝဲန့ၣ်အဂ့ၢ်လၢတၢ်ကူၤဗါယါဘျါန့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ် တအိၣ်ဒီး သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါ B တၢ်ဆါဘၣ်န့ၣ်, IOM ကဟ့ၣ်နကသံၣ်ဆဲးဒီးသၢအတၢ်ဆါအဝဲန့ၣ် ၃ ဖျါလၢတၢ်ပတုၣ်စၢၣ်န့ၣ်လၢတၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆါဝဲန့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- နကသံၣ်သရၣ်ဖဲကီၢ်အမဲရဲကၤအပူၤကမၤလီၤတၢ်ဝဲဒၣ်နတၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်ကသံၣ်ဆဲးဒီးသၢ (တၢ်ဆဲးကသံၣ်) ဝဲန့ၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်အလီၢ်အိၣ်ဝဲလၢနကဘၣ်ဒီးသၢနသးလၢတၢ်ဆူၣ်တၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

### နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါ B န့ၣ်, နကသံၣ်သရၣ်က-

- သိၣ်လိန့ၣ်ဘၣ်ယးဒီး သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါ B တၢ်ဆါအဂ့ၢ်, ဒီးဟ့ၣ်ကုၣ်အါထီၣ်နတၢ်သမံထံမၤနီၣ်ကသံၣ်ကသိတၢ်ကူၤစါအဂ့ၢ်, လၢတၢ်ကတီၤစၢၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ဟ့ၣ်ကုၣ်န့ၣ်လၢနဟံၣ်ဖိယိဖဲလၢာ် မ့တမ့ၢ် နဒီးမၤဝဲဒၣ်ပုၤလၢဘၣ်ထွဲဒီးန့ၣ်တကၤမၤကွၢ်အသးလၢ သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါ B အဂ့ၢ်, ဒီးအစမ့ၢ်ဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအယၢ်န့ၣ်, ကဘၣ်ဒီးန့ၢ်/ဆဲးဝဲဒၣ် သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါ B ကသံၣ်ဆဲးန့ၣ်လီၤ.

- ဟွန်ကွန်ပဲလဖိသန်ဆဲးလအမိအိန်ဒီး သူဥဦးတဲဆါ B တဲဆါယဲတဂကဘဉ်ဒီးနဲဒဲဒဲကသံဉ်ဆဲးလတဲဒီသအဲဒဲ သူဥဦးတဲဆါ B တဲဆါဖဲ အဲဒဲဒဲဖျဉ်ထီဉ်အနဲနဲလီၤ.
- ယု မုတမုာ် ရဲဉ်ကျဲးလီၤတဲဆါကတီၢ်လဲတဲဆါထံဉ်လီၢ်ကသံဉ်သရဉ် ၆ လါတဘျီဖဲနအိဉ်မုးဒဲးအကတီၢ်လဲအဘဉ်ယးဒီးနဲ သူဥဦးတဲဆါ B အဂ့ၢ် - ဖဲလဲနမုာ်တုာ်ဘဉ်တဲဆါသးဒဲးညီဉ်အသီးဒဲးလဲဉ်နဲလီၤ.

ယမုာ်အိဉ်ဒီး သူဥဦးတဲဆါ B နဲတဲလဲယကဘဉ်မအကတဖဉ်မုာ်မနဲလဲဉ်.

ထံဉ်လီၢ်သးဒီးနကသံဉ်သရဉ်လီၤဒဲးအညီဉ်နဲကိး ၆-၁၂ လါ တဘျီ ကိးဘျီဒဲးလဲတဲဆါကုစါ သူဥဦးတဲဆါ B တဲဆါယဲအဂီၢ်တက့ၢ်.

- တဘဉ်စူးကါသကိးတဲဆါထူးမဲဘိ, တဲလူခဉ်ဆုဉ်, တဲတံဉ်စုမုဉ်, နီဉ်တံဉ်ဖိ မုတမုာ် ထး/စရထးဒီးပုၤအကတဂ့ၤ.
- ထီဘိနဲစူးကါ တဲဖျီဉ် (condoms) တက့ၢ်.
- တဘဉ်အိသံးဇိၤကိးတဂ့ၤ.
- နမုာ်ဘဉ်ကူးဘဉ်ကါနဲဉ်, ပုၤလဲအက့ၢ်နဲတဲပုၤလီၢ်တဂကဘဉ်ဖျီဉ်ဒဲဒဲစုဖျီဉ်နဲလီၤ.

တဲမက့ၢ်သးဒီးတဲဆါဆဲးကသံဉ်ဒီသအလဲ သူဥဦးတဲဆါ B အဂီၢ် မုာ်တဲအရဲဒိဉ်ဝဲလဲနဲ ဒီးပုၤလဲနအဲဉ်အီတဂကအဂီၢ်နဲလီၤ.

နသုဉ်ညါနဲဟံဘဉ်ယး သူဥဦးတဲဆါ B အဂ့ၢ်ဒဲးအါ မုာ်တဲဒဲးဂ့ၤနဲလီၤ.



This material has been approved by the Minnesota Center of Excellence in Newcomer Health. Thank you to the International Organization for Migration for donating this material for adaptation and translation.