

ဖိသည့်ဆုံးအတတ်မံလၢအပူဖျးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ် သ့ၣ်ညါဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ဂ့ၢ် A-B-C



သ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်လၢအမၤသးနီၢ်နီၢ်

ဖိသည့်ဖိတၢ်ဂၤလၢလၢ်သံဝဲသ့ၣ်လၢအမံအဖၢမ့ၢ် မ့တမ့ၢ် မံအိၣ်ဘျး
အဖၢမ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသည့်ဆုံးအတတ်သံလၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်မံန့ၣ်တၢ်ဒီ
သဒၢအီၤသ့ၣ်လီၤ. ဖိသည့်ဖိလၢအမံ မ့တမ့ၢ် မံအိၣ်ဘျးဘၣ်အသး
လၢခိၣ်ယၢတၢ်အိၣ်သးလၢအတဘၣ်တဘၢဘၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လီၤဘၣ်
ယိၣ်လၢတၢ်သံသတူၢ်ကလၢလၢတၢ်တမ့ၢ်လၢအပူဖျးအမံအဖၢမ့ၢ်
န့ၣ်လီၤ. ကျဲအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢတၢ်ဒီသဒၢတၢ်လီၤသးအုးအဂ့ၢ်အံၤန့ၣ်မ့ၢ်
တၢ်မၤလီၤတံၢ်ဝဲဒၣ်ဖိသည့် အတတ်မံအခိၣ်ယၢတၢ်အိၣ်သးဒီးအ
လီၢ်အကျဲလၢအပူဖျးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပှၤတၢ်ဂၤလၢလၢအ
အံးထွဲကွၢ်ထွဲဖိသည့်ဖိကြးသ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်အံၤလၢတၢ်
ကဟ်ဖိသည့်လၢအပူဖျးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လီၤ.

ထီဘိ

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ဂ့ၢ် **A-B-C** ဘၣ်ယးတၢ်မံလၢအပူဖျး
ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်

- **ALONE** (ထဲတၢ်ဂၤဇီၤ)- ထီဘိန့ၣ်ဖိသည့်ဆုံးကြးမံ မ့တမ့ၢ်
မံအိၣ်ဘျး ထဲတၢ်ဂၤဇီၤလီၤ.
- **BACK** (ချာယံ)- ထီဘိန့ၣ်ဟ်လီၤဖိသည့်လၢအချာယံဝဲ အမံ
မ့တမ့ၢ် မံအိၣ်ဘျးအခါ.
- **CRIB** (ဖိသည့်လီၢ်မံစုၣ်)- ထီဘိန့ၣ်ဖိသည့်ကြးမံ မ့တမ့ၢ် မံ
အိၣ်ဘျးဝဲလၢအဝဲသ့ၣ်အနီၢ်ကစၢ်အလီၢ်မံစုၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၢ်
ကွဲအကရၢ်ပူလၢ လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ပူဖျးအတၢ်အုၣ်ကီၤန့ၣ်လီၤ.
ထုးထီၣ်ကွံၣ် လီၢ်မံလီၢ်ဒါ, တၢ်တခၢၣ်လၢအတဒီယၢတၢ်, ယၣ်
လုး, တၢ်ဂီၤဖိ မ့တမ့ၢ် ခိၣ်သခၢၣ်လၢအလီၤကျိလၢ အစုၣ်ပူလၢ

ဖိ သပ် ဆံ : တ် မံ လၢ အ ပူ ဖျဲ :

:

ကတြိဆာတၢ်လီၤသးအုးလၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်မံတၢ်ဂၤ တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

လုၤတက့ၤ

- **လုၤတက့ၤ** တဘၣ်ဟ်မံ မ့တမ့ၢ် မံအိၣ်ဘျးဖိသၣ်ယုၣ်ဒီးပုၤအဂၤ, ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိ, မ့တမ့ၢ် ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိအဂီၢ်လိာ်ကွဲဖိတဂ့ၤ. ဖိသၣ်လၢအမံသကိးဒီးပုၤအဂၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖိတၢ်လံၤန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢ အကသါတဖၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- **လုၤတက့ၤ** တဘၣ်ဟ်မံ မ့တမ့ၢ် မံအိၣ်ဘျးဖိသၣ်လၢအဟၢဖၢအလီၤတဂ့ၤ. တၢ်အံၤကဲထီၣ်တၢ်သါကတံာ်ဒီးကသါကီၢ်ခဲသ့လီၤ.
- **လုၤတက့ၤ** တဘၣ်ဟ်မံ ဖိသၣ်ပုၤနီၢ်ဒိၣ်အလီၢ်မံ, လီၢ်ဆ့ၣ်နီၢ်ကပုး, လီၢ်ဆ့ၣ်နီၢ်ပိာ်သန့, လီၢ်ဆ့ၣ်နီၢ်တီၣ်စု, လီၢ်ဆ့ၣ်နီၢ်လီၢ်မံကပုာ် (futons), ဒီးလီၢ်ဆ့ၣ်နီၢ်စိၣ်ဖၣ်ကပုာ်, မ့တမ့ၢ် သိလုၣ်အလီၢ်ဆ့ၣ်နီၢ်ဒီးဖိသၣ်အစၢ်မံယဲၤယီၤတဖၣ်အပူၤဘၣ်. အဝဲသ့ၣ်ကြးမံဝဲဒၣ်လၢအနီၢ်ကစၢ်အလီၢ်မံစၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လိာ်ကွဲအကရၢ်ဖိလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးအတၢ်အုၣ်ကီၤလၢအိၣ်ဒီးလီၢ်ပူၤလၢအတဟူးဒီးလီၢ်မံဒါလၢအဘၣ်ဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိအဂီၢ်

Consumer Product Safety Commission (CPSC) Crib Information Center

(<http://cpsc.gov/en/safety-education/safety-education-centers/cribs/>)

Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development (NICHD)

(<https://www.nichd.nih.gov/sts/about/environment/Pages/default.aspx>)

Minnesota Department of Health (MDH)

(<https://www.health.state.mn.us/people/womeninfants/infantmort/suids.html>)



ဖဲမံၣ်န့ၣ်စိထၣ် တၢ်အိၣ်ဆုၣ်အိၣ်ချ့ဝဲကျိ (Minnesota Department of Health) န့ၣ် ပမၤတၢ်လၢ ပုၤခဲလၢဒီး ပုၤတတဖၣ်လၢ ကမၤန့ၣ်လၢအလိၣ်ဘၣ်အဂီၢ်လီၤ.

ဝဲRကွၢ်ဖဲတတတ health.state.mn.us

vXw> ကမၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိလၢ တၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်လီၤဆိအဂီၢ်, ကိး

၆51-201-3760Awuh. တၢ်ဖဲးကျဲးအိၣ်လၢစးခိလၢတၢ်စူးကါကဒါက့ၤအိၣ်. ၁၀ 16