

တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခံတၢ်သးဟးဂီၤဒီးတၢ်သ့ၣ် ကီၢ်သးဂီၤ

တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခံတၢ်သးဟးဂီၤန့ၣ်, ယံၣ်သ့အါလါ မ့တမ့ၢ် အါန့ၣ် ဖဲ တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခံ, မၤဘၣ်ဒိပုၤလၢအိၣ်ဖျၢၣ်ဖိ မ့တမ့ၢ် ပုၤကွၢ်ထွဲဖိသ့ၣ် အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကစၢၤဃာ်လီၤအသး ဒီးကွၢ်ထွဲအဝံၣ်သ့ၣ်အဖဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မ့ၢ်ဟံၣ်အိၣ်ဒီးန့ၣ်ဒီးတယါဘျါအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်, တၢ်အံၤမၤဘၣ်ဒိပုၤ လၢအိၣ်ဖျၢၣ်ဖိ မ့တမ့ၢ် ပုၤကွၢ်ထွဲဖိသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး ဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မံၤတၢ်ဂံၤ, တၢ် အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်, ဒီးတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သး တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢပုၤဖိသ့ၣ်အဂီၢ် သ့န့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခံတၢ်သးဟးဂီၤအံၤတၢ်ယါဘျါအိၣ်ဒီးအံၤ ထွဲကွၢ်ထွဲ အိၣ်တၢ်လီၤတီၤလီၤအခါ, တၢ်အံၤကဲဘျးလၢပုၤလၢအိၣ်ဖျၢၣ်ဖိ မ့တမ့ၢ် ပုၤကွၢ်ထွဲဖိသ့ၣ်ဒီးပုၤဖိသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ့န့ၣ်လီၤ.

လၢနဖိကတူၢ်ဘၣ်လၢအပူၤဖျးဒီးဘံၣ်ဘၢအဂီၢ်, တၢ်အံၤအရ့ဒိၣ် လၢနကအံၤထွဲကွၢ်ထွဲ နနီၢ်ကစၢၤတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်လီၤ.

တၢ်ပနီၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်လၢအပၣ်ဃုာ်သ့ ဘၣ် ဆၣ်တမ့ၢ်တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်

- သးအး, သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤ, သးဘၣ်တံၢ်တံၢ်ထီၣ်, မ့တမ့ၢ် “သ ယုၢ်သညီ” ထီၣ်
- တူၢ်ဘၣ်လၢအမၤကမၣ်တၢ်, အလုၢ်အပုၤတအိၣ်, တၢ်မ့ၢ်လၢ တအိၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤစၢၤတအိၣ်
- ကီၢ်ခဲလၢကသးစၢၤဆၢတၢ်, သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တၢ်, မ့တမ့ၢ် မၤတၢ် ဆၢတံၢ်
- ကီၢ်ခဲလၢကမံၤကဂဲၤ
- ကီၢ်ခဲလၢကရဲၤလိာ်မုၢ်လိာ်သးဒီးအဖိ မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်ထီၣ်သးအ တၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဘျးစဲ ဒီးဖိသ့ၣ်
- သးဒီးထီၣ်ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကကွၢ်ထွဲပုၤဖိသ့ၣ် အဂီၢ်
- ဆိကမိၣ်ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်သံတၢ်ပုၤ, တၢ်မၤသံလီၤသး, မ့တမ့ၢ် မၤဘၣ်ဒိဆါလီၤ အသး မ့တမ့ၢ် ပုၤဖိသ့ၣ်

တၢ်သးဟးဂီၤဒီးတၢ်သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤန့ၣ် အိၣ်ထီၣ်သ့ၣ်လီၤဆိလိာ်အ သးလၢပုၤတဂၤဆူ ပုၤတဂၤန့ၣ်လီၤ. ဝံသးစုၤဆဲးကျဲၤန့ၣ်တၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲကရူၢ် ဖဲန့ၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢနအိၣ်တဖၣ်အိၣ် ဒီးတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးလၢလၢဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဆဲးကျဲၤလၢတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်

ဂ့ၢ်ကီၢ်အူလီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်

- လၢတၢ်မၤစၢၤသတူၢ်ကလာ်အဂီၢ်-ကိး 911
- 988 တၢ်မၤစၢၤတၢ်မၤသံလီၤသးဒီး တၢ်တ တၢ် တနီၤ (Suicide and Crisis Lifeline)-ကိး 988 (လၢသ့ၣ် န့ၣ်မ့ၢ် ထံလီၤကီၢ်ပုၤတၢ်ဒိသဒါတၢ်မၤသံလီၤသးလီၤတဲ စိ (National Suicide Prevention Lifeline) မ့ တမ့ၢ် 1-800-TALK (8255)
- ထံလီၤကီၢ်ပုၤမိၢ်ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့ဂ့ၢ်ကီၢ်အူလီၤတဲစိ (National Maternal Mental Health Hotline) ကိး မ့တမ့ၢ် ကွဲးဆုၢ် တၢ်ကစီၣ် 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

တမ့ၢ်-ဂ့ၢ်ကီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤလီၤတဲစိ (Non-Emergency Helplines)

- Mother-Baby HopeLine ဖဲ Hennepin Healthcare-(612) 873-HOPE မ့တမ့ၢ် (612) 873-4673 - Hopeline န့ၣ် တမ့ၢ် တၢ်တတၢ် တနီၤလီၤတဲစိ နီၣ်ဂံၢ်ဘၣ်. ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ် ဆိကမိၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ့ပုၤစဲၣ်နီၤတဖၣ် ကကိးကဒါက့ၢ် ၅၂ လၢ တၢ်ဖဲးတၢ်မၤ တၢ်အမုၢ်န့ၣ် ၂ သီအတီၢ်ပုၤန့ၣ်လီၤ
- တၢ်အိၣ်ဒီးဟးသးဒီးတၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခံတၢ်ဆိၣ် ထွဲမၤစၢၤမံၣ်နီၣ်စိထီၣ် (Pregnancy & Postpartum Support Minnesota)-ကိး မ့တမ့ၢ် ကွဲးဆုၢ် တၢ် ကစီၣ် 1-800-944-4773, text en Español: 971-203-7773. တၢ်ဆိၣ် ထွဲမၤစၢၤ ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ န့ၣ် ဘၣ်တၢ် ဟ့ၣ်လီၤ အိၣ်လၢတံၤသကိး လၢအသးအိၣ် မၤစၢၤတၢ်တနီၤ ၇ သီန့ၣ်လီၤ.



Minnesota Department of Health
Maternal & Child Health Section
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-3650
health.mch@state.mn.us
www.health.state.mn.us

လၢကမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤအံၤလၢကျိၤကျဲၤအ ဂၤအဂီၢ်, ကိး-651-201-3650



တၢ်သးဟးဂီၤဒီးတၢ်သ့ၣ် ကီၢ်သးဂီၤ ဖဲတၢ်အိၣ်ဒီးဟး သးဝံၤအလီၢ်ခံ

ဖဲအိၣ်ဒီးဟးသး မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီး ပုၤဖိ သ့ၣ်အသီန့ၣ်တမ့ၢ်တၢ်လၢ နပညိၣ် ကွၢ်စိအံၤဘၣ်





တၢ်လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သးဟးဂီၤ ဒီးတၢ်သျှၣ်ကီၢ်သးဂီၤ

တၢ်တသ့ၣ်သၢတၢ်ဂၢၢ်လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ထဲတခါခါတၢ်ခါ. မၤပၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်စံၣ်စၢ် လၢတၢ်သးဟးဂီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်သျှၣ်ကီၢ်သးဂီၤန့ၣ် အါတက့ၢ်ကဘၣ်တၢ်တၢ်ဖဲတၢ်အိၣ် ဒီးဟးသးအကတီၢ်ဒီးဝံၤအလီၤခံန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂၢၢ်နီၤနီၤအဂၤလၢမၤအါထီၣ် နတၢ်လီၤ ဘၣ်ယိၣ်လၢတၢ်လဲၤခီဖျိဘၣ်တၢ်သးဟးဂီၤ ဒီးတၢ်သျှၣ်ကီၢ်သးဂီၤသ့ပၣ်ဃုာ်ဒီး

- တၢ်ဆီၣ်သန့ (ကျိၣ်စ့, တၢ်အိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤတၢ်အိၣ်သး, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့)
- ဟီၣ်မိဆိတလဲ
- တၢ်သျှၣ်ပျံၤသးဖးတၢ်ဒိၣ်ဒိၣ်ကလဲာ်
- တၢ်ဆီၣ်ထဲမၤစၢၤဒီးပူၤတဝၢတၢ်ဘျးစဲတအိၣ်
- ပူၤဖဲသ့ၣ်လၢအကအိၣ်ကအး, အန့ပျံၤ, မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့တၢ်ကိတၢ်ခဲတဖၣ်

တၢ်ကူစါယါဘျါ

တၢ်ကူစါယါဘျါတူၤလီၤတီၤလီၤကတၢ်လၢတၢ်သးဟးဂီၤ ဒီးတၢ်သျှၣ်ကီၢ်သးဂီၤန့ၣ် ပၣ်ဃုာ်သ့ဒီး

- တၢ်ကူစါယါဘျါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆီၣ်ထဲမၤစၢၤကရူၢ်
- ကသိၣ်ကသိၣ်လၢတၢ်စူးကါအါဖဲတၢ်အိၣ်ဒီးဟးသး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်န့ၣ် အကတီၢ်သ့ (တဲသကိးတၢ်ဒီးန့ၣ် ပူၤဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကိတၢ်ထဲ တၢ်မၤစၢၤ)
- ပူၤတဝၢတၢ်ဆီၣ်ထဲမၤစၢၤ - ဟံၣ်ဖိဃီဖိ, တံၤသကိး, တၢ်န့ၣ် ပူၤတဝၢ, မၤပၤကရူၢ်, ပူၤလၢခိၣ်ဃၢၤတဖၣ်
- ကမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးကသိၣ်သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပုၤဆါလၢအလဲၤဟးအိၣ် သကိးဟံၣ်ဃီတဖၣ်

တၢ်လၢဂၢၢ်ဂီၢ်အူန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်

န့ၣ်တၢ်ဘၣ်လၢအဲၣ်ဒီးမၤဆါလီၤက့ၢ်န့ၣ်သး မ့တမ့ၢ် ပူၤလၢန့ၣ်အိၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တလၢက မၤဆါလီၤအဲၣ်သ့ၣ်အကစၢ်အသးန့ၣ်, ဝံၤသးစူးဆဲးကျၢတၢ်မၤစၢၤတခါခါလၢ အအိၣ်လၢလံာ်ရၢလီၤအလီၤခံတကပၤအချၢ်သးန့ၣ်တက့ၢ်.

လၢတၢ်ဂၢၢ်ကဲသးထီၣ်ကကဲၣ်ဆိးအပူၤ, ပူၤလၢအအိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်ဖိတဖၣ် တၢ်ဘၣ်ဝဲတၢ်သးတ ဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးတၢ်ဆါပန့ၣ်နးကလဲာ် ဖဲအိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်ဖိသ့ၣ်ဝဲအလီၤခံသ့န့ၣ် လီၤ. တၢ်အါ မ့ၢ်ဝဲကသိၣ်ကသိၣ်ဂီၢ်အူဒီးတၢ်ကၢၤဆါပူၤလၢအိၣ်ဖျဲၣ်ဖိတဖၣ်သတၢ် ကလဲာ်ဆူၣ်ဂီၢ်အူ ဝဲကျဲၤဖဲတၢ်ဆါဟံၣ်အဘျးကတၢ် ဒီးတၢ်တကၢၤဟံၣ်အါထဲတဂၢၢ်ဒီးအဲၣ်သ့ၣ်အဖိဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အံၤပၣ်ဃုာ်ဒီး

- တၢ်နီၤဟူ မ့တမ့ၢ် တၢ်ထီၣ်တၢ်လၢတအိၣ်ဖဲန့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ် (ညိၣ်န့ၣ် ပျံၤနီၤစါတၢ် - တၢ်အိၣ်ခိးကွၢ်အါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်လၢတပူၤဖျး)
- မံတန့ၢ်, ဖဲပူၤဖဲသ့ၣ်မံအခါဒ်လဲာ်
- ကတီၢ်တၢ် မ့တမ့ၢ် သးအသးချ့သးဒီး ချ့န့ၣ်ဒီးအညိၣ်န့ၢ်.
- တၢ်သးကဒံကဒါ မ့တမ့ၢ် သးဒိဝဲဒိဝဲ
- နီၤတဂၢၢ် မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိဃီဖိတၢ်သးတဘၣ်လိာ်တၢ်စံၣ်စၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သးဂီၤ တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စး

တၢ်မၤစၢၤအဂၤတဖၣ်

- [CDC Hear Her Campaign \(www.cdc.gov/hearher/index.html\)](http://www.cdc.gov/hearher/index.html): ဟ့ၣ်လီၤ တၢ်မၤပူၤဖျး-သးသမ့တၢ်ကစီၣ်တဖၣ် လၢအဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ပလီၤသတၢ်ကလဲာ်တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢ ကဒိသဒါ တၢ်အိၣ်ဒီးဟးသး-ဘၣ်ထွဲတၢ်သံတၢ်ပုၤတဖၣ်
- [Minnesota Help Me Connect \(helpmeconnect.web.health.state.mn.us/HelpMeConnect/\)](http://www.health.state.mn.us/HelpMeConnect/): မၤစၢၤ ဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအ မ့ၢ်လၢကွၢ်စိတၢ်တဖၣ်, ဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအိၣ်ဒီးပူၤဖဲသ့ၣ် သးစါဃုာ်ဒီးဘျးစဲဒီးတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢအဲၣ်သ့ၣ်အလီၤကဝီၤ ပူၤတဝၢ တဖၣ် အပူၤလၢအဆီၣ်ထဲမၤစၢၤပူၤဖဲသ့ၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လၢအပူၤဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်ဘၣ်အိၣ်ညိ
- [Family Home Visiting Program \(www.health.state.mn.us/fhv\)](http://www.health.state.mn.us/fhv): တၢ်မၤစၢၤဖဲဟံၣ်ဃီလၢအဟ့ၣ်လီၤ ပူၤတဝၢ, သးအတၢ်တၢ်ဘၣ်, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဘၣ်ထွဲဒီးမၤပၤတၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲ တၢ်ဆီၣ်ထဲမၤစၢၤဒီးတၢ်ဂၢၢ်တၢ်ကျိၤလၢဟံၣ်ဃီဖိတဖၣ်အဂီၢ်

တၢ်လၢပမၤအါသ့တဖၣ်

ဝဲသကိးတၢ်ဒီးန့ၣ်ပူၤဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်မၤစၢၤ မ့တမ့ၢ် ဃုပူၤလၢန့ၣ်အိၣ်အါလၢက မၤစၢၤန့ၣ်လၢကဃုတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်ဒီးမၤန့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢန့ၣ်လိာ်ဘၣ်အါန့ၣ်တက့ၢ်

- တဲတၢ်ဒီးပူၤကူစါယါဘျါခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ မ့တမ့ၢ် ဘျးစဲတၢ်ဆီၣ်ထဲမၤစၢၤ မ့တမ့ၢ် မၤပၤကရူၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- သံကွၢ်န့ၣ်ပူၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်မၤစၢၤ ဘၣ်ဃးဒီးကသိၣ်ကသိၣ်တဖၣ်လၢအပူၤ ဖျး ဖဲတၢ်စူးကါအါဖဲတၢ်အိၣ်ဒီးဟးသးအကတီၢ် မ့တမ့ၢ် ဖဲဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်မိၣ်န့ၣ်ထဲ အခါ န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဃုထီၣ်ပူၤလၢန့ၣ်ပူၤတဝၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘျဲတၢ်ဘါကရူၢ် ဘၣ်ဃးဒီး တၢ် ဆီၣ်ထဲ မၤစၢၤအဂၤတဖၣ်လၢအဲၣ်သ့ၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဃုတံၤသကိးဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်လၢတၢ်မၤစၢၤန့ၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသ့ၣ်, ဟံၣ် မ့ၢ်ဆူၣ်မုၢ်ဂီၤတၢ်မၤ, တၢ်မၤစ့ထံးခိၣ်ထံး, မ့တမ့ၢ် လၢကဟဟးအိၣ်သကိး န့ၣ်ဒီးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဆိကမိၣ်ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ဆိတလဲခံးကိာ်ဖိတဖၣ်လၢန့ၣ် မၤအါသ့လၢ ကအိၣ် တၢ်လၢအပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, အီထံအါအါ, မၤဟူးမၤဂဲၤန့ၣ်ခိၣ်မိၣ်ပုၤ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဘျးအိၣ်သါ မ့တမ့ၢ် မံန့ၣ်တက့ၢ်.

နမၤဟံၣ်ဖိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢထးလၢကမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢန့ၣ်လိာ်ဘၣ်အါသ့န့ၣ်လီၤ. အိၣ်ဒီးတၢ်သးစူးန့ၣ်တက့ၢ်

တၢ်လဲၤခီဖျိလၢမိၢ်ပၤအဂၤတဖၣ်အအိၣ်

“ယအဲၣ်ဖိသ့ၣ်ဒီးအိၣ်ခိးတကဲလၢကအိၣ်ဒီးယနီၤကစၢ်အဖိလၢကဘၣ်. ဝံၤဒီးယဝဲဘၣ် ကၢမၤကဒါက့ၢ်တၢ်လီၤ. ယစးထီၣ်ဆိကမိၣ်ထီၣ်လၢယကမၤဆါယဖိလီၤ. ယမၤတၢ် တမံၤလၢလၢဂ့ၢ်န့ၣ်, ယပတုာ်ယတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်တန့ၢ်ဘၣ်. ယအိၣ်ဒီးတၢ်သျှၣ်ပျံၤသးဖးဘၣ်ဆုၣ်ယဟံၣ်ဃုာ်ဃာ်တၢ်အံၤလီၤ.” – Isabel

“အိၣ်လံၤခါစးထီၣ်လၢယထံၣ်လိာ်သးဒီးယကသိၣ်သရၣ်, ဒီးယတၢ်ဘၣ်ဒိသိးယမ့ၢ် ပူၤအဂၤတဂၢၢ်လီၤ. ကသိၣ်ကသိၣ်တဖၣ်မၤစၢၤယဒီးယဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်ဆီၣ်ထဲမၤစၢၤ ယၤဖးဒိၣ်လီၤ. ယဂီၢ်အိၣ်ထီၣ်ကဒီးလီၤ. I love being a mother.” – Malia

လံာ်ရၢလီၤဖဲအံၤလုၤပိာ်မၤထွဲ Minnesota သဲစးတၢ်ဘျါ 145.906 တၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်လီၤ. လၢကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂၢၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်, ကိး Minnesota Department of Health (မံၣ်န့ၣ်စိထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဝဲကျိၤ) ဖဲ 651-201-3650 မ့တမ့ၢ် လၢကွၢ်ဖဲပုာ်ယဲၤသန့ဖဲ <https://www.health.state.mn.us/communities/mch>