

တၢ်မံတၢ်ဂဲၤန့ၢ်ခိၣ်ဃၢၤလၢအပူၤဖျဲး န့ၣ် လီၤကံၤဒီးမနုၤလဲၣ်.

တၢ်ဂီၤလၢလၢာ်ဒုးန့ၣ် ဖိသၣ်ဆံးအတၢ်မံတၢ်ဂဲၤန့ၢ်ခိၣ်ဃၢၤလၢအပူၤဖျဲး န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်ဆံး မံအလီၢ်ကဝီၤန့ၣ်အိၣ်လၢ
ဒၢးတဒၢးယီၤအပူၤ, ဖဲမိၢ်ပၢ်တဖၣ်မံအကပၤ
န့ၣ်လီၤ.

စူးကါ တၢ်မံတၢ်ဂဲၤ အမဲၢ်ဖဲခိၣ်လၢဂၢၢ် ဒီး ပၤပၤ, ဒ်အမ့ၢ်
ချီၣ်တဖၣ် လၢလီၢ်မံခးလၢတၢ်အုၣ်ကီၤ-လၢအပူၤဖျဲး အပူၤ*,
လၢဘၣ်တၢ်ဒါဘၢအီၤလၢ လီၢ်မံဒါလၢအဘၣ်လီၢ်သးဂ့ၤန့ၣ်
တက့ၢ်.

ဖိသၣ်ဆံးန့ၣ်တကြၢၤမံလၢ ပုၤသးပုၤအလီၢ်မံအပူၤ, လၢ
ခးကပုၤအဖိခိၣ်, မ့တမ့ၢ် လၢလီၢ်ဆုၣ်နီၤအဖိခိၣ် ထဲတဂၤဧၤ,
ယုၣ်ဒီးန့ၣ်, မ့တမ့ၢ် ပုၤအဂၤတဂၤတၢ်.

တဘၣ်အိမ် မ့တမ့ၢ် ပျဲပုၤအဂၤတဂၤလၢလီၢ်
အိမ်လၢနဖိအကပၤတၢ်.

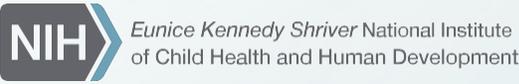


တဘၣ်ဟံၣ် ခိၣ်သခါ, ယၣ်လုး, ယၣ်လုးသိဆုၣ်အကု တဖၣ်, မ့တမ့ၢ်
တၢ်သဒါလီၢ်မံခးတဖၣ် တတီၢ်လၢလၢ နဖိဆံးမံအလီၢ်ကဝီၤ အပူၤ ဘၣ်.

ထူးကွၢ် တၢ်ဖိတၢ်လၢလၢအကပုၤတဖၣ်, တၢ်ဂီၤလီၢ်ကွဲဖိတဖၣ်, ဒီး လီၢ်မံဒါလၢ
အကျီၣ်တဖၣ်လၢနဖိမံအလီၢ်ကဝီၤအပူၤတက့ၢ်. မၤလီၢ်တၢ်လၢ တၢ်တကျၢၢ်ဘၢ
ဖိသၣ်ဆံးအိၣ်နီၣ်တမံဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ဒုးကူသိးထီၣ်နဖိဆံးဒီးတၢ်ကူတၢ်သိးလၢကမံဝဲအပူၤ, ဒ်အမ့ၢ်
ယၣ်လုးလၢတၢ်ကူသိးအီၤသ့န့ၣ်တက့ၢ်. တဘၣ်စူးကါ
ယၣ်လုးလၢအကျီၣ်, ဒီးတဘၣ်ဘိၣ်ဘိၣ်အီၤယံးတလၢတဂ့ၤ.

ထီဘိန့ၣ် ဟံမံလီၤနဖိဆံးလၢအီၤထီခိၣ်, လၢတၢ်မံတဖိဖိ
ဒီး ဖဲမုၢ်န့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.



*လီၢ်မံခး, ဖိသၣ်အစုၣ်, လီၢ်မံခးလၢတၢ်သုးထီၣ်သုးလီၤအီၤသ့, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂဲၤလီၢ်ကွဲဖိတဖၣ် လၢအလူၤပိၢ်မၤထွဲ ပုၤစူးကါပနံၣ်တၢ်ဖိတၢ်လၢတၢ်ပူၤဖျဲး ခိၣ်မံးရှၢၣ် (Consumer Product Safety Commission - CPSC) အတၢ်ပူၤဖျဲးတီၢ်ပတီၢ်တဖၣ် ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်မၤန့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျီၣ်ဘၣ်ယးဒီး လီၢ်မံခး တၢ်ပူၤဖျဲးအဂီၢ်, ဆဲးကျၢၢ် CPSC ဖဲ **1-800-638-2772** မ့တမ့ၢ် <http://www.cpsc.gov>.

တၢ်မံတၢ်ဂဲၤ လၢအပူၤဖျဲး လၢနဖိဆံးအဂီၢ်

မၤစ့ၤလီၤ တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢ ဖိသၣ်ဆံး သံသတူၢ်ကလၢ တၢ်ဆါပနီၣ် (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS)
ဒီး တၢ်မံတၢ်ဂဲၤ-ဘၣ်ထွဲ တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဒူးအိၣ်ထီၣ် ဖိသၣ်ဆံး သံပှၢ်အဂၤတဖၣ်

-  ထီၣ်ဘိန့ၣ် ဟံမံလီၤနဖိဆံးလၢအီထီၣ်ခိၣ်, လၢတၢ်မံတၢ်ဂဲၤ ဒီး ဖဲမုၢ်န့ၣ်အဂီၢ်, လၢကမၤစ့ၤလီၤ တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢ SIDS န့ၣ်တက့ၢ်.
-  စူးကါ တၢ်မံတၢ်ဂဲၤ အမဲးဖိခိၣ်လၢဂၢၢ် ဒီး ပၤပၤတဖၣ်, ဒ်အမ့ၢ် ချီၣ်တဖၣ် လၢလီၤမံခး လၢတၢ်အုၣ်ကီၤ-လၢအပူၤဖျဲး အပူၤ*, လၢဘၣ်တၢ်ဒါဘၢအီၤလၢ လီၤမံဒါလၢ အဘၣ်လီၤသးဂ့ၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ် လၢတအိၣ်ဒီးလီၤမံဒါအဂၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လၢ အကပုၣ်တဖၣ် လၢတၢ်မံအလီၢ်ကဝီၤအပူၤန့ၣ် တက့ၢ်.
-  မံတအးယီၤဒီးနဖိဆံးန့ၣ်တက့ၢ်. ဟံဖိသၣ်ဆံးလၢနဒူးအပူၤဘူးဒီးနလီၢ်မံ, ဘၣ်ဆၣ်လၢလီၤမံလီၤဆီ လၢတၢ်တူ ဟံပနီၣ်လၢဖိသၣ်ဆံးအဂီၢ်, လၢဖိသၣ်တန့ၣ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်, ဘၣ်ဆၣ်အစ့ၤ ကတၢၢ် အခိၣ်ထံး 6 လါအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
-  တဘၣ်ဟံ တၢ်ပီးတၢ်လီၤလၢအကပုၣ်တဖၣ်, တၢ်ဂီၤလီၢ်ကွဲဖိတဖၣ်, တၢ်သဒိလီၤမံခးတဖၣ်, မ့တမ့ၢ် လီၤမံဒါလၢအကျိတဖၣ်လၢ ဖိသၣ်ဆံးအဖီလၢ, ဖိသၣ်ဆံးအဖီခိၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၤတတီၤလၢလီၤဖိသၣ်ဆံး မံအလီၢ်ကဝီၤ အပူၤတဂ့ၢ်.

လၢကမၤစ့ၤလီၤတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢ SIDS အဂီၢ်, ပှၤထီၣ်မုၢ်တဖၣ်ကြး-

-  မၤန့ၢ် တချးအိၣ်ဖျဲၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲထီၣ်ဘိ ဖဲတၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသး အကတီၢ်လီၤ.
-  ဟးဆွဲး တၢ်အိၣ်မိၣ်, အီသံး, ဒီး တၢ်စူးကါ ညါသူးညါဖီ မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်မူၤဘျီး တဖိးသဲးတဖၣ် ဖဲတၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသးအကတီၢ် မ့တမ့ၢ် ဖဲဖိသၣ်ဆံးအိၣ်ဖျဲၣ်ဝံၤအလီၢ်ခဲတက့ၢ်.
-  တဘၣ်အိၣ်မိၣ် ဖဲတၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသးအကတီၢ်, ဒီး တဘၣ်အိၣ်မိၣ် မ့တမ့ၢ် ပျဲတၢ်အိၣ်မိၣ်လၢနဖိဆံးအကတီၢ်ကပၤ မ့တမ့ၢ် နဖိအိၣ်အယၤအပူၤ တဂ့ၢ်.
-  ဆိကမိၣ်ဘၣ်ပးဒီး တၢ်ဟ့ၣ်နဖိဒီးန့ၣ်ခိၣ်မိၣ်အတုး လၢတၢ်မံတၢ်ဂဲၤ ဖိအဂီၢ် ဒီး တၢ်မံမုၢ်န့ၣ်အဆၢကတီၢ် လၢကမၤစ့ၤလီၤ SIDS အတၢ်လီၤဘၣ် ယိၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.
-  တဘၣ်ပျဲနဖိဆံးတၢ်ကီၢ်အသးအါတလၢ ဖဲမံအကတီၢ်တဂ့ၢ်.

လၢတၢ်မၤန့ၢ်အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိဘၣ်ပးဒီး တၢ်ပူၤဖျဲးလၢတၢ်မံတၢ်ဂဲၤ * ခဲၣ်ဖုအဂီၢ်, ဆဲးကျဲပှၤ-
လီၤတံဖိ- 1-800-505-CRIB (2742) | ဖဲး(ဖ)- 1-866-760-5947
ဆံမု(လ)- SafetoSleep@mail.nih.gov
ပှၤယဲၤသန့- <http://safetosleep.nichd.nih.gov>
ဆုၢ်လံာ်ပရၢ- 31 Center Drive, 31/2A32, Bethesda, MD 20892-2425
ဖဲၣ်ဒရၢၣ် တၢ်ဖိၣ်န့ၣ်ဆုၢ်ဒိတၢ်ကစီၣ် တၢ်မၤစ့ၤလီၤ (Federal Relay Service)- ဖဲး 7-1-1



 **တၢ်ဟ့ၣ်ဒူးအိၣ်နဖိဆံးဒီးမိၢ်န့ၣ်န့ၣ် မၤစ့ၤလီၤ SIDS အတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.** တၢ်ဟ့ၣ်ဒူးအိၣ်နဖိဆံးဒီးမိၢ်န့ၣ်န့ၣ်ထီၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်န့ၢ်ဘျးအါမး လၢမိၢ်ဒီးဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. န့မ့ၢ်မံဘၣ်သးဖဲ ဟ့ၣ်ဒူးအိၣ်န့ၣ် မ့တမ့ၢ် မၤစ့ၤလီၤဖိသၣ်ဆံး ဖဲပှၤသးပှၤ အလီၢ်မံအပူၤအခါ, ဟံမံနီၣ်လီၤအီၤလၢအီထီၣ်ခိၣ် လၢတၢ်မံအလီၢ်ကဝီၤ လီၤဆီ တတီၤအပူၤ တဘျီယီဖဲန့ၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

-  မၤထွဲ တၢ်န့ၣ်လီၤလၢ နပှၤဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ကွၢ်ထွဲ ဘၣ်ပးဒီး နဖိအကသံၣ်ဒိသဒါတဖၣ် ဒီး တၢ်သမံသမိး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ထီၣ်ဘိန့ၣ်တက့ၢ်.
-  ဟးဆွဲး ပနံၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ် လၢအတလူၤပိၣ်မၤထွဲ တၢ်မံတၢ်ဂဲၤ လၢအပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်, လီၤဆီဒၣ်တၢ် တၢ်လၢအဒိသဒါ မ့တမ့ၢ် မၤစ့ၤလီၤ တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢ SIDS အဂီၢ်တက့ၢ်.
-  တဘၣ်စူးကါ သးဖျၢၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကသါ မိနီထၢၣ်တဖၣ် လၢဟံၣ်အပူၤ လၢကမၤစ့ၤလီၤ SIDS အတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်တဂ့ၢ်.
-  ဟံမံနီၣ်လီၤနဖိဆံးအီထီၣ်ခိၣ် တဘျးဘျီ ဖဲ အဝဲတမံ ဒီး ပှၤတဂၤဂၤ ကွၢ်အီၤအခါန့ၣ်တက့ၢ်.

*လီၤမံခး, ဖိသၣ်အစ့ၢ်, လီၤမံခးလၢတၢ်သးထီၣ်သးလီၤအီၤသ့, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂဲၤလီၢ်ကွဲကွဲပိၣ် လၢအလူၤပိၣ်မၤထွဲ ပှၤစူးကါပနံၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ် ဒီးဒီးရှၢၣ် (Consumer Product Safety Commission - CPSC) အတၢ်ပူၤဖျဲးတီၤပတီၢ်တဖၣ် ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်မၤန့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိဘၣ်ပးဒီး လီၤမံခး တၢ်ပူၤဖျဲးအဂီၢ်, ဆဲးကျဲ CPSC ဖဲ **1-800-638-2772** မ့တမ့ၢ် <http://www.cpsc.gov>.