



တၢ်ယီၤခါတၢ်ပူၤဖျးဂ့ၢ်ဝီၤရီၤတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်

- အီၤထံအါအါ
- ဟးဆဲးမ့ၢ်တၢ်ကီၢ်
- စူးကါတၢ်ဖူလီၤဒီသဒါမ့ၢ်
- ကူသိးတၢ်အလွဲၢ်စၢ် ဘူလၢကလံၤ ကလီၤဖျိညီ
- လိာ်ကွဲၤလၢတၢ်ပျီၤဖဲလၢမ့ၢ်ခုၣ်လီၤကတီၢ်
- ပီၣ်ထံထဲလၢတၢ်ကဒုလၢ အိၣ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ်

လၢတက့ၤဟံၣ်တၢ်ဖိသၣ်လၢသိလၢခိၣ်ကိၢ်လုးအပူၤတဂ့ၤ

အိၣ်ကတီၢ်ကတီၢ်သးတချုးတၢ်ကိၢ်ဒိၣ်ဟဲတုၤတက့ၢ် ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢဘၣ်ထွဲတၢ်ကိၢ်

တၢ်ကိၢ်ဒိၣ်သ့ၣ်ကျိၤတၢ် ကဲထီၣ်သးဖဲန့ၢ်ခိမိၢ်ပုၤ ပၤဂၢၢ်ကျၢၤတၢ်ကိၢ်ခုၣ်ပတီၢ်တန့ၢ်လၢၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ။ ကိၢ်ထီၣ်တုၤလၢ 106°F မ့တမ့ၢ် ဆူဖိခိၣ်လၢ 10 တုၤ 15 မံးနံးတီၢ်ပူၤသ့ ဒီး ဒုးကဲထီၣ် တၢ်နီၢ်ခိကွၢ်ဂီၤဟးဂီၤလုၤတူၢ်လုၤတီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်သံတၢ်ပုၤ သ့န့ၣ်လီၤ။ တၢ်ခါကွၢ်ပနီၣ်တနီၤပုၤဃုာ်ဒီး-

- ထာမံၣ်ထာမံၣ် သးဆိကမိၣ်တၢ်ဘၣ်လိာ် ဘၣ်စး
- တၢ်ထီၣ်
- ကတီၢ်တဟံၣ်တကျါ
- နီၢ်ခိတၢ်ကိၢ်ထီၣ်ဒိၣ်ကလဲာ်
- တနီၣ်သး (သးသပုၤ)
- ဖဲးယုထီ ကိၢ် မ့တမ့ၢ် ကပၤဒိၣ်လီၤ

တၢ်ကိၢ်လီၤဘျး မ့ၢ်တၢ်ကဲထီၣ်သးခိဖျိ နီၢ်ခိတၢ်ထံဒီးအံၣ်သ့ၣ် လီၤဆူကွၢ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ် ညီန့ၣ်ဟးထီၣ်ခိဖျိကပၤထီၣ် န့ၣ်လီၤ။ ညီန့ၣ်မၤဘၣ်ဒိ ပုၤမ့ၢ်တုၤပုၤတီၤ ပုၤလၢသ့ၣ်ဆိၣ်သနံးအါ ဒီး ပုၤတဖၣ်လၢမၤတၢ်လၢတၢ်ကိၢ်ကျါန့ၣ်လီၤ။ တၢ်ခါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ပုၤဃုာ်ဒီး-

- ခိၣ်ခါ
- လီၤဘျး
- ကပၤထီၣ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ်
- သးကလဲၤ
- တၢ်တမ့ၢ်သး
- နီၢ်ခိတၢ်ကိၢ်ဒိၣ်ထီၣ်
- ခိၣ်မူၤ
- သးသူထံ
- ဆံၣ်ခါစ့ၤလီၤ

တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢတၢ်ကိၢ်အတၢ်မၤစၢၤဆိ-

- ကိးလီၤတဲစိ **911** လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲတက့ၢ်။
- တဘၣ်ဒုးအီၤပုၤသးပုၤနီၣ်သးတဂၤန့ၣ်လၢထံတဂ့ၤ
- အိၣ်သကိးဒီးပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်တုၤလၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဆူၣ်ချ့တၢ်မၤစၢၤလဲၤတုၤတက့ၢ်။
- စိာ်ကွၢ်ပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဆူတၢ်ကဒုလီၢ် တၢ်ခုၣ်လီၢ် ဒီး ဘ့ၣ်လီၤကွၢ်ကူသိးလၢအချၢတကထၢ
- မၤခုၣ်လီၤပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်လၢအချၢ-
 - တၢ်လုာ်ထံခုၣ် မ့တမ့ၢ် စုၣ်လီၤလၢထံခုၣ်ကိၣ်လိၣ်
 - မၤဘၣ်စီၣ်ဖဲးဘ့ၣ်
 - ဒါလီၤတၢ်ကံးညာ်အဘၣ်စီၣ်လၢအလီၤ ခိၣ် ကိာ် ကံာ်လၢဆူး ဒီးကံးဒုၣ်တြၢ်
 - မၤဘၣ်စီၣ်တၢ်ကူလၢထံခုၣ်



တၢ်ပူၤဖျးဂ့ၢ်ဝီၤလၢနဟံၣ်တၢ်ခိၣ်ဃၢၤ



- ကျၢၢ်ဘၢပဲတြီဖိတဖၣ်လ ယၣ်ဘျးသဒါဖးထီ မ့တမ့ၢ် တၢ်သဒါတဖၣ်
- ထီထီၣ်စဲးမၤကလံၤခုၣ် လၢကလံၤကလီၤအခုၣ်ဂီၢ်
- စူးကါလီမ့ၢ်ပုၤတအူကလံၤ လၢကလံၤကလီၤလဲၤတၢ်ဖျိညီ



- ကွၢ်ထွဲ ဖၣ်ကပူၤကၢ်တၢ်ဖဲ တၢ်စူးကါအီၤအခါ
- လၢတက့ၤကၢ်တၢ်လ ဟံၣ်ပူၤဃီပူၤတဂ့ၤ
- ဟံၣ်ဖၣ်ကပူၤကၢ်တၢ်လၢတၢ်ချၢ ယံးဒီးဟံၣ် တၢ်ဒါခိၣ် လီၢ်ဆုၣ်နီၤ သ့ၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်တမံၤလၢလၢ အူအိၣ်ညီ တက့ၢ်။

တၢ်အိၣ်ဃၢၤ-

[Heat Stress Related Illness \(တၢ်ဆိးကွၢ်ဘၣ်ထွဲတၢ်ကိၢ်ဆိၣ်သနံး\) | NIOSH | CDC](#)

[Summer Safety: Keeping Healthy Under the Sun \(တၢ်ယီၤခါတၢ်ပူၤဖျးဂ့ၢ်ဝီၤ- တၢ်ကတီၢ်ဃာ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢမ့ၢ်\) | NAFC Clinics](#)

