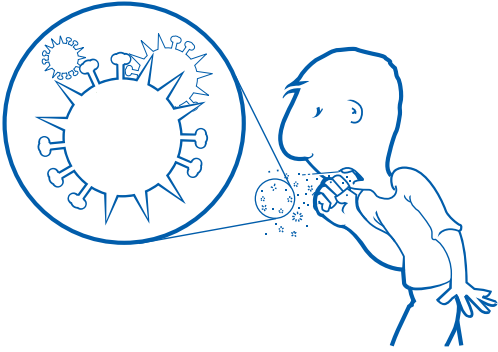


## တီးကွတ်ဆါ(တီးကွ)

### တီးကွတ်ဆါစံးတံးန့ၣ်မ့ၢ်တံးမနုၤလဲၣ်န့ၣ်.

တီးကွတ်ဆါမ့ၢ်တံးဆါတခါလၢကဲထီၣ်သးခီဖျါတီးကွတ်ဆါဃာ် န့ၣ်လီၤ. တီးကွတ်ဆါဒူးဘၣ် ပုၤတံးကူးဒီးတံးကီၢ်ယုၢ်ဆါဒီး တံးလီၤကီၢ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတံးနါဒူးအုၣ်ထံယုၤ မ့တမ့ၢ် တံးနါဒူးဘဲး, တံးဘဲးသး, လီၤတကံတကး, မ့တမ့ၢ် ဟံဖျါထီၣ် တံးဆါပနီၣ်အဂုၤအဂၤတဖၣ် လၢအဝဲသ့ၣ် အိၣ်တဆူၣ် ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တီးကွတ်ဆါဖဲကဲထီၣ်သးကိးန့ၣ်ဒီးဒီး ၆ U.S. အပူၤ ဒီးကဲထီၣ် အါဒုၣ်တံးတက့ၢ်ဖဲ fall ဒီးတံးဂီၢ်ခါ (winter) အပူၤ န့ၣ်လီၤ. ပုၤသး န့ၣ် ကိးပတီၢ်ဒီးတဖၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တီးကွတ်ဆါသ့ၣ်, စးထီၣ်လၢ ဖိသၣ်ဆံးဖိဒီးတုၤလၢပုၤသးစံးတဖၣ်, ဒီးဆူပုၤနီၣ်ဒိၣ် တဖၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.



## တီးကွတ်ဆါလၢပုၤကညီပူၤ.

### ပုၤအိၣ်လၢ U.S. ပုၤတဖၣ် ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တီးကွတ်ဆါကိးခါ.

မ့ၢ်လီၤ. တီးကွတ်ဆါဃာ်ဘဲးစံးတဖၣ်ရၢလီၤအသးလၢဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘၣ်ညါလီၤ. တီးကွတ်ဆါညီန့ၣ်အိၣ်ထီၣ်ဖဲ သ့ၣ်လၢလီၤဆူ ကတီၢ် (fall) ဒီးတံးဂီၢ်ခါ (winter) အလီၤတဖၣ်လၢ ကီၢ်အဝဲရကၤ အပူၤန့ၣ်လီၤ. ကိးန့ၣ်ဒီးပုၤအါဂၤဒီးန့ၣ်ဘၣ် တီးကွတ်ဆါန့ၣ်လီၤ. တံးထံၣ်န့ၣ်တီးကွတ်ဆါလၢဟီၣ်ခိၣ်ချၢတံးလီၤအဂုၤအဂၤတဖၣ် စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်တံးဆါကတီၢ်လၢတီးကွတ်ဆါကဲထီၣ် န့ၣ်, အါဒုၣ် တံးတက့ၢ်လီၤဆီလိာ်အသးလၢတံးလီၤတတီးဒီး ဆူတံးလီၤအဂၤတတီးန့ၣ်လီၤ.

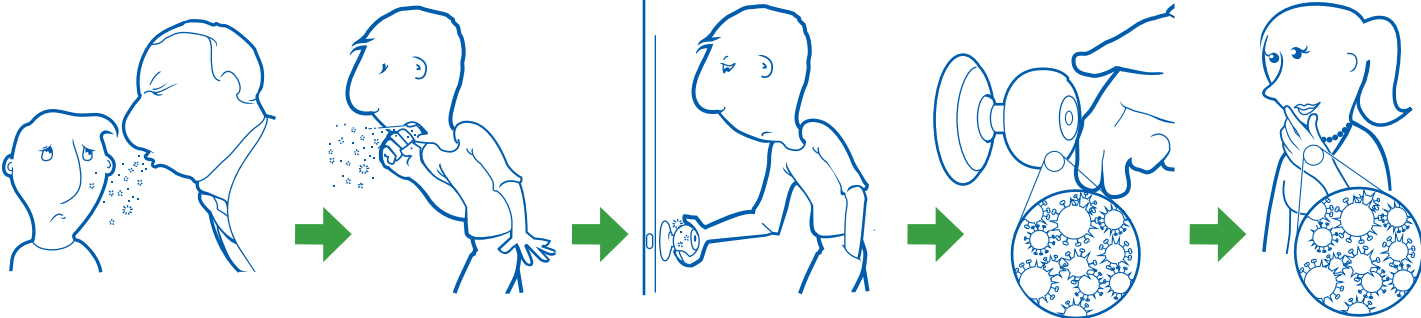


### တီးကွတ်ဆါရၢလီၤအသးဒ်လဲၣ်န့ၣ်.

ပုၤတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးတီးကွတ်ဆါန့ၣ်ရၢလီၤအတံးဆါအဃာ်သ့ၣ်ခီဖျါတံးကူး မ့တမ့ၢ် တံးကဆဲးန့ၣ်လီၤ. ထံဖျါန့ၣ်ဆံးဆံးဖိတဖၣ် ဟးထီၣ် ဝဲဖဲပုၤဆါတဂၤကူး, ကဆဲး, မ့တမ့ၢ်ကတီၢ်တံးအခါဒီး လဲၣ်န့ၣ်ဆူ ပုၤလၢအိၣ်ဘူးဒီးတဖၣ်အကီၢ်ပူၤ မ့တမ့ၢ် အနါဒူးသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. တံးကသါန့ၣ်လီၤ ထံဖျါန့ၣ်ဆံးဆံးဖိတဖၣ်ဆူ ပသိၣ် ပုၤသ့ၣ် စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

ပုၤအါဂၤဒီးန့ၣ်ဘၣ်တီးကွတ်ဆါခီဖျါအဝဲသ့ၣ်ဖီၣ်ဘၣ်က့ၤအကီၢ်ပူၤ မ့တမ့ၢ်အနါဒူးဖဲအဖီၣ်ဘၣ်တံးတမံၤမံၤလၢတံးဆါဃာ်အိၣ်လၢအလီၤ, ဒ်အမ့ၢ် ဝဲတြီနီၢ်ဝံၣ်စ့, စီၢ်နီၤခိၣ်, မ့တမ့ၢ်ပုၤတဂၤလၢဘၣ်ကဲဒီးတံးဆါအစုဘၣ်အန့ၣ်လီၤ.

### တံးဆါဃာ်အတံးရၢလီၤသး-



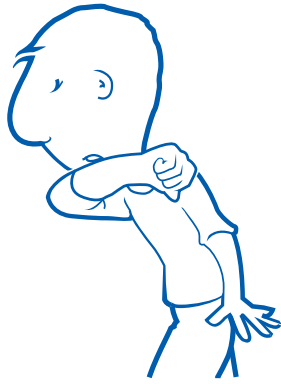
# တိးကူတိးဆါ(တိးကူ) တိးကူတိးဆါဒီးနု

## နသုဉ်ညါလါနဘဉ်တိးကူတိးဆါသုဉ်လဲဉ်.

တိးကူတိးဆါအပနီဉ်တဖဉ်မုာ်ဝဲ-



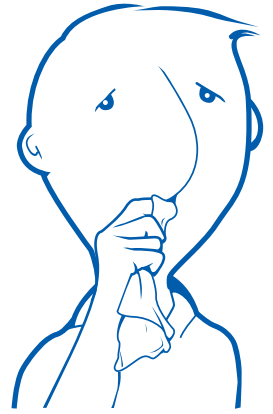
တိးကူတိးဆါတိးကူ



တိးကူ



တိးကူတိးဆါ



တိးကူတိးဆါအုဉ်ထံယုာ်မုာ်နါနုာ်



တိးကူတိးဆါမုာ်နါနုာ်အုဉ်ထံယုာ်



တိးကူတိးဆါ



တိးကူတိးဆါ



တိးကူတိးဆါ

တိးကူတိးဆါအပနီဉ်ခံမံလါတညီနုာ်ကဲထီဉ်သးအကျါပဉ်ဃုာ်ဒီး -



တိးကူတိးဆါ



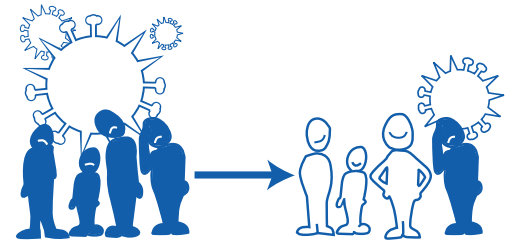
တိးကူတိးဆါ

တဖဉ်ပုာ်ကိးဂးဒီးလါအဘဉ်တိးကူတိးဆါတဖဉ်ကအိဉ်ဒီးတိးကူ တိးဆါအပနီဉ်ကိးမံဒီးလါတကတီဉ်ဃီနုာ်ဘဉ်. ပုာ်တနီဉ်လါအဘဉ်တိးကူတိးဆါနုာ်တိးကူတိးဆါတထီဉ် အါဘဉ်. ပုာ်အါဂါလါဘဉ် တိးကူတိးဆါတဖဉ်အိဉ်အုဉ်ထီဉ်က့ဝဲလါတလီဉ်ဘဉ်လဲထံဉ်လီဉ် သးဒီးကသံဉ်သရဉ် မုာ်နါနုာ် အီကသံဉ်ကသီဘဉ်နုာ်လီဉ်.

# တီးကွတ်ဆါ(တီးကွ) တီးကွတ်ဆါဒီးနာ

## ပုလအိန်ဒီးတီးကွတဂါဆါထိန်သုထဲလဲန်.

ပုတနီဆူးကွဲနးဒိန်မးဒီးအဂါတဖှ်တဆူးကွဲဘန်လီၤ. ပုအါဂါအိန်ဆူၣ်ထိန်ကွဲပဲဒီး တလိန်ဘန်လဲၤထိန်လိာ်သးဒီးကသံၣ် သရၣ် မ့တမ့ၢ် အီကသံၣ်ကသီဘန်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. နဲလဲၣ်ဂုၤ, ပုတနီဆူးကွဲနးဒိန်မးလၢ တီးကွတ်ဆါဒီးသံဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုလအဆူးကွဲနးဒိန်တဖှ် မ့ၢ်ပုတဖှ် လၢအသးနံၣ် အါန့ၢ် ၆၅ နံၣ် မ့တမ့ၢ် အိန်ပာ်စၢဒီးတါဆူးတါဆါဒ်အမ့ၢ်-တါဆံၣ်ဆါ တါဆါ, သးအတါဆါ, တါသးဘံးတါဆါ, မ့တမ့ၢ် ကလ့ၢ်တါဆါ, မ့တမ့ၢ်ပုၤဖါဒါတဖှ်န့ၣ်လီၤ. ပုဖိသုၣ် လၢအသးနံၣ်စါန့ၢ် ၅ နံၣ်သုၣ်တဖှ်မ့ၢ်တါ လၢအလီၤဘန်ယိၣ်ဒိန်စ့ၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ.



## ပုတဂါလၢအဘန်တီးကွတ်ဆါန့ၣ်ဒူးဘန်ကဲဘဲရးစံ ဆူပုၤဂါအအိန် သုဆံးယံာ်လဲန်.

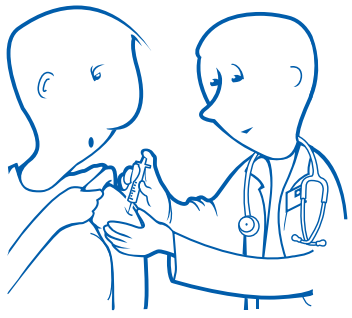
ပုအါဂါရၢလီၤဒူးဘန်ကဲတီးကွတ်ဆါသုစးထိန်လၢ အစိန်ထံး ၁ သီ တရူးလၢတါဆါအက့ၢ်ပနီၣ် အိန်ဖျါထိန် ၅ သီတုၤလၢ ၇ သီ စးထိန်ဖဲတါဆါအက့ၢ်ပနီၣ်တဖှ်စးထိန်သးအါန့ၣ်လီၤ. ပု လၢအဆူးကွဲနးဒိန်တဖှ် မ့တမ့ၢ် ဖိသုၣ်တဖှ်ရၢလီၤ တီးကွ တါဆါအဆါကတီၢ် ယံာ်ဒိန်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

	①	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

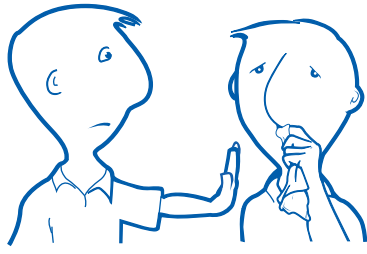
# တါဒိသဒါ ဒီး တါကူစါယါဘျါ

## ယဒိသဒါလီၤကုၤယသးလၢ တါဆါအဂီၢ် ကသုလၢကျဲၣ်လဲန်.

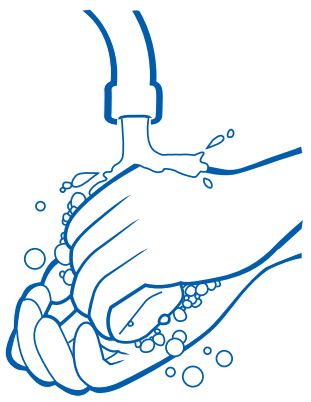
CDC ဟ့ၣ်ကုၣ်ဝဲတါပတီၢ်တဖှ်အံၤလၢကကြိဆါတီးကွတ်ဆါအဂီၢ်-



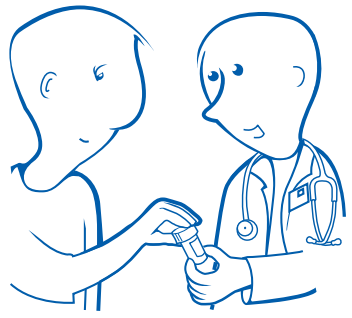
တါဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါတါဆါ



အိန်ယံာ်ဒီးပုလအဆူးကွဲဆါက့တဖှ်.



သုကဆီၣ်နစုဒီးဆးပှၣ် ဝဲအံၤဝဲအံၤလၢထံလၢလၢန့ၣ်တက့ၢ်. ဆးပှၣ်ဒီးထံမ့ၢ်တအိန်ဘန်တမီန့ၣ်, စူးကါတါမၤကဆီၣ်စုလၢ အအိန်ဒီးသံးစီထံတက့ၢ်.



စူးကါကသံၣ်ကသီဒ် နကသံၣ်သရၣ် အတါနံၣ်ကျဲအသးန့ၣ် တက့ၢ်.

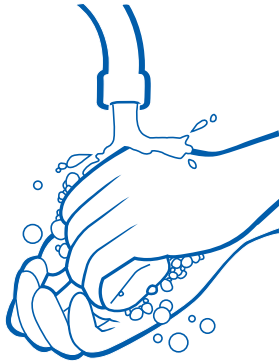
ယုၣ်ဆဲးစံတါအိန်ဆူၣ်အိန်ရူးဒီးတါမၤစၢပုၤဟီၣ်ခိၣ်ဖိဝဲၤကျိၤ တါပၤဆူဒီးတါဒိသဒါတါဆါအဆါဝဲတၢ်

# တိးကွတ်ဆါ(တိးကွ) တိးကွတ်ဆါဒီးနု

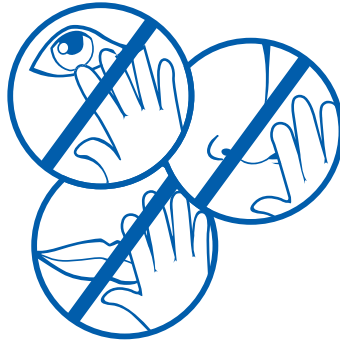
ကိးမုာ်နုးတိးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ရူၣ်လုာ်လံာ်လါကဒိသဒါ နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်ရူၣ်ဒီးပုၤဂၤအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ရူၣ်-



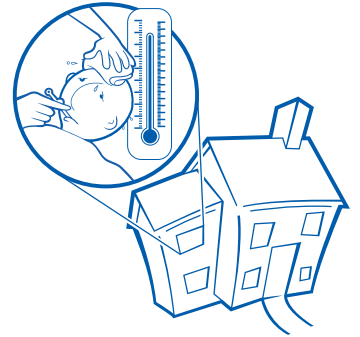
ဝဲနကူး မ့တမ့ၢ် နကဆဲအခါ ကးဘၢနထးခိၣ်ဒီးနနါဒုဒီး ထံးရှုစးမိ မ့တမ့ၢ် နစုတက့ၢ်. တၢၤကွၢ် ထံးရှုစးမိ ဆူ တၢ်ကမ့ၢ်ဒါပုၤဝဲ နစုးကါအိၣ်ဝဲလီၤခဲန့ၣ်တက့ၢ်.



သုကဆီၣ်နစုလၢဆးပွၣ်ဒီး ထံးခဲအဲၤခဲအဲၤလၢထံးလၢလၢန့ၣ်တက့ၢ်. ဆးပွၣ်ဒီးထံးမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်တခီန့ၣ်, စုးကါတၢ်မၤကဆီၣ်စုလၢ အအိၣ်ဒီးသံးစီထံတက့ၢ်.



တဘၣ်ထိးဘၣ်နမဲာ်ရံၤ, နနါဒု မ့တမ့ၢ် နထးခိၣ်တဂ့ၤ မ့ၢ်လၢ တၢ်အဃာ်တဖၣ်ရဲၤ လီၤအသးလၢကျဲးအဲၤအလီၤလီၤ.



နမ့ၢ်ဆူးကုဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်လၢအ လီၤကိးဒီးတိးကွတ်ဆါအပနီၣ် တဖၣ်ခဲအမ့ၢ်, အိၣ်ဘုးအိၣ်သါခဲၣ် လၢနဟံၣ်အစ့ၤကတၢ် ၂၄ န့ၣ်ရံၣ် ဝဲနတၢ်ကိၢ်လီၤဝဲလီၤခဲန့ၣ်တက့ၢ်.\*

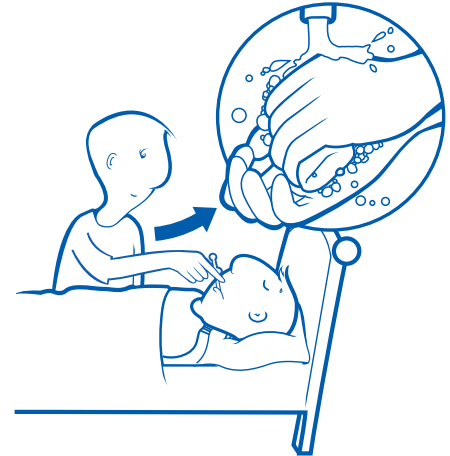
\*နတၢ်လီၤကိၢ်တြၢ်းခုၣ်လီၤဝဲ လၢတလိၣ်တၢ်စုးကါတၢ်မၤစ့ၤလီၤ တၢ်ကိၢ်အကသံၣ်ကသီဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လၢ ဟံၣ်အစီပညီမ့ၢ်ဝဲ နတၢ်တြၢ်းဟးထီၣ်လၢ နဟံၣ်ပူၤ မ့တမ့ၢ် လၢနလဲၤကူစါယါဘျါ နသးအဃိဘၣ်န့ၣ်လီၤ. အိၣ်ယံၤဒီးပုၤဂၤတသ့ဝဲအသ့ ဒ်သိးနတဒုး ဆူးကုအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဆၢကတီၢ်ဝဲတိးကွတ်ဆါလီၤအခါ, ကတဲာ်ကတီၢ်ဟံၣ်နသး လၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နမ့ၢ်ဆူးကုထီၣ်ဒီးဘၣ် အိၣ်လၢဟံၣ်ပူၤ လၢစ့ၤသီ အတီၢ်ပူၤအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. ပူၤဟံၣ်ဘၣ်ကသံၣ်ကသီတဖၣ်လၢ တၢ်ပူၤအီၤလၢ ကသံၣ်ကျးသ့တနီၤ, တၢ်မၤကဆီၣ်စုလၢ အအိၣ်ဒီးသံးစီထံတဖၣ်, ထံးရှုစးမိတဖၣ်, ဒီးတၢ်အဂ့ၤအဂၤတဖၣ်လၢ နလိၣ်ဘၣ်အီၤ ဒ်သိးတလိၣ်လၢ နကဘၣ်ဟးထီၣ်ဆူ တၢ်ရျာ်ဖဲနဆူးကုအခါဘၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဆူးကုနးဒိၣ်နီၢ်နီၢ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂၤ မ့တမ့ၢ် မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်န့ၣ်, ကိးနကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်. အလီၤမ့ၢ်အိၣ်လၢ နမ့ၢ်ဘၣ်မၤကွၢ်တိးကွတ်ဆါ, ကူစါယါ ဘျါနသးလၢတိးကွတ်ဆါ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ထွဲအဂ့ၤအဂၤ မ့ၢ်အိၣ်န့ၣ် န ကသံၣ်သရၣ်ကဒုးသ့ၣ် ညါနၤလီၤ.



## ယပုၤဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢဟံၣ်တဂၤမ့ၢ်ဘၣ် တိးကွတ်ဆါန့ၣ်, ကြၢ်းယလဲၤထီၣ်တၢ်မၤမါ.

ပုၤတဖၣ်လၢတဆူးကုဆါကု ဘၣ်ဆၣ်အဟံၣ်ဖိဃီဖိတဂၤလၢ အဟံၣ် မ့ၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တိးကွတ်ဆါန့ၣ် လဲၤမၤအတၢ်မၤခဲ အညီၣ်န့ၣ် သ့ဝဲခဲန့ၣ်လီၤ. ဟိၣ်ထွဲတၢ် ပတီၢ်ညီညီဖိတဖၣ်ခဲအမ့ၢ် သုနစုဒီး ဆးပွၣ် ခဲအဲၤခဲအဲၤဒီးထံးလၢလၢတက့ၢ်. နမ့ၢ်တထံၣ်ဆးပွၣ်ဒီး ထံးတခီန့ၣ်, စုးကါတၢ်မၤကဆီၣ်စုလၢ အအိၣ်ဒီးသံးစီထံတက့ၢ်. မၤဟိၣ်ထွဲ တၢ်ပတီၢ်ညီညီဖိတဖၣ်အဲၤလၢ တၢ်ဒိသဒါတၢ်ဆါဃာ်လၢ ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဂၤလၢအဘၣ် တိးကွတ်ဆါန့ၣ်လီၤ.



ယုၣ်ဆဲးစိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ရူၣ်ဒီးတၢ်မၤစ့ၤပုၤဟံၣ်ဖိဃီဖိတဂၤ  
တၢ်ပၤဆုဒီးတၢ်ဒိသဒါတၢ်ဆါအဃာ်ဝဲတၢ်

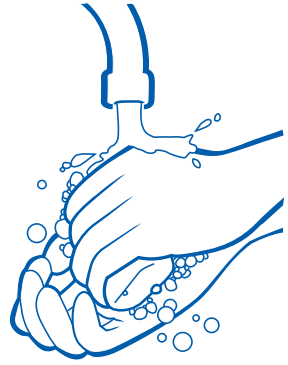
# တိးကူတၢ်ဆါ(တိးကူ) တိးကူတၢ်ဆါဒီးနၤ

## ကျဲအဂ့ၤကတၢၢ်မနုၤတဘီၤလၢ ယကသ့ကဆိယစုန် ကဟးဆဲးတၢ်ဆါအဟံၤတဖၣ်န့ၣ်လဲၣ်.

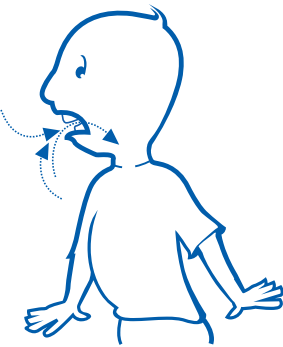
တၢ်သ့ကဆိနစုၤအံၤအံၤန့ၣ် ကဒိသဒါစၢၤနၤလၢတၢ် ဆါအဟံၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဝဲနသ့ကဆိနစုၤအခါ-

- စူးကါဆးပွၣ်ဒီးထံၣ်ချီၤလၢတက့ၢ်-
- သ့အီၤ ၁၅ တုၤ ၂၀ စဲးကိးတက့ၢ်-

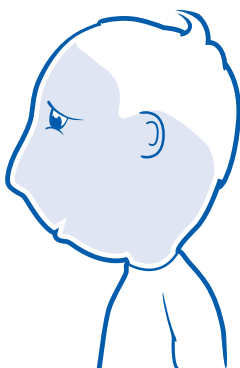
ဆးပွၣ်ဒီးထံၣ်တအိၣ်ညီၣ်ဘၣ်န့ၣ်, စူးကါ တၢ်မၤကဆိစုၤလၢ အအိၣ်ဒီးသံးစီထံတက့ၢ်. မ့ၢ် စူးကါတၢ်မၤကဆိစုၤလၢ အအိၣ်ဒီး သံးစီထံန့ၣ်, တြျၢ်နစုၤဒီးတၢ်မၤကဆိစုၤတုၤအဃုထီထီၣ် တက့ၢ်.



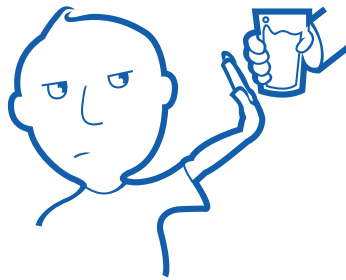
## နၤ မ့တမ့ၢ် ပှၤတကၤကၤလၢနသ့ၣ်ညါမ့ၢ်ဆူးက့ ဒီးဟံၤဖျါထီၣ်တၢ်ဆါက့ၢ်ပနီၣ်လီၤဘၣ်ယီၣ် တခါလၢလၢလၢလၢအသိးအံၤအဟံၤ, မၤန့ၢ် **ဂ့ၢ်ဂီၢ်**အုကသံၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၢ်တက့ၢ်- လၢဖိသၣ်-



ကသါချ့ မ့တမ့ၢ် ကသါကိဲခဲ



ဖံးဘၣ်ထီၣ်လါ မ့တမ့ၢ် အလွဲၢ်ဝါးစး



အိတၢ်ထံတၢ်နိတလၢပှဲၤ



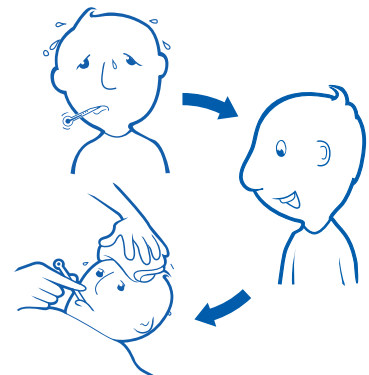
ဘျီးတဘီယုၣ်ဃီ မ့တမ့ၢ် ဘျီးနးနးကလဲၣ်



တနီၣ်ထီၣ်သး မ့တမ့ၢ် တကိးဆၢတၢ်



ဖိသၣ်သးအုန့ၣ်ပှီၤဒိၣ်မးတုၤလၢ တအဲၣ်ဒီးလၢတၢ်ကစီၣ်အီၤ



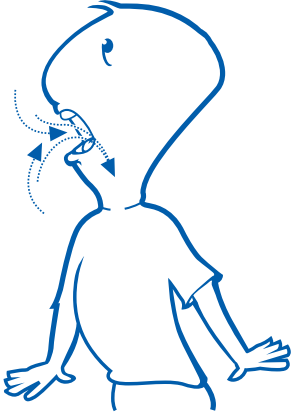
တၢ်ဆါက့ၢ်ပနီၣ်လၢလီၤကံၤဒီးတိးကူတဖၣ် ကိညၢ်ထီၣ်ဘၣ်ဆၢ တၢ်ကီၢ်ထီၣ် ဒီးတၢ်ကူးနးထီၣ်ကဒါက့ၢ်

## လၢဖိသၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်သီတဖၣ်-

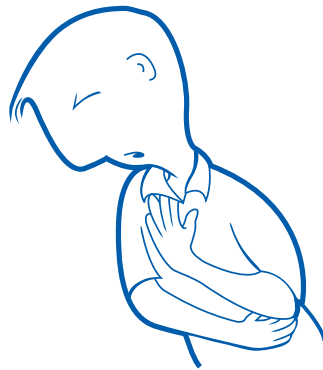
နကြးကွၢ်ဃုၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ပနီၣ်လၢလီၤဘၣ်ယီၣ်တဖၣ်လၢအမ့ၢ်- အိၣ်တၢ်တန့ၢ်, ဝဲဟီၣ်အခါခဲၣ်ထံတထီၣ်, ဒီးအနီၣ်ပးခဲ ဘၣ်စီၣ် အဆၢယံၤလီၢ်သးန့ၢ်အညီၣ်န့ၢ်အသိးတဖၣ်လီၤ.

# တိးကွတ်ဆါ(တိးကွ) တိးကွတ်ဆါဒီးနာ

## လာပုနီနိဉ်-



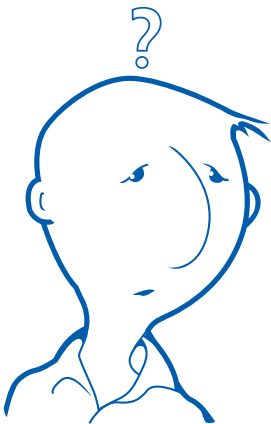
ကသါဘဉ်ကီဗဲ မ့တမ့ၢ် ကသါဖုဉ်ကီဉ်ဖိ



သးနါပုၢ် မ့တမ့ၢ် ဟာဇာ ဆါ မ့တမ့ၢ် ဗး



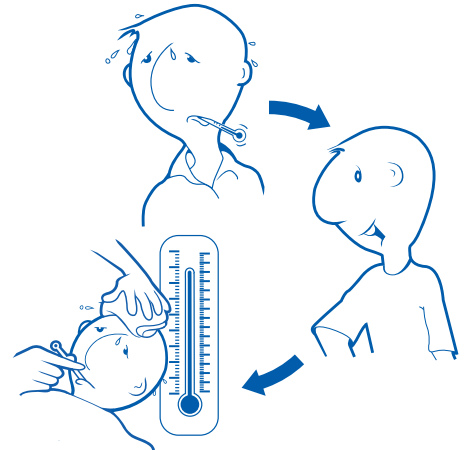
ဗဲၣ်မုၢ်သတျာ်ကလံာ်



တိးနီဉ်တၢ်တဘဉ်



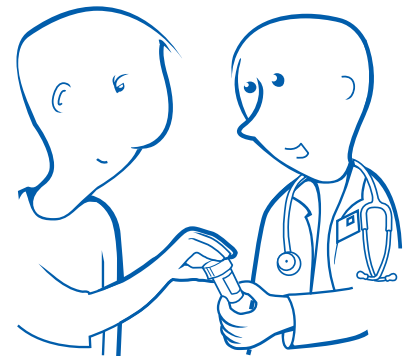
ဘျီးတပယုဉ်ဗီ မ့တမ့ၢ် နးနးကလံာ်



တၢ်ဆါကွၢ်ပနီဉ်လာလီၤကိးဒီးတိးကွတဖဉ် ကိညါထီဉ်ဘဉ်ဆဉ် တၢ်ကီၢ်ထီဉ် ဒီးတၢ်ကွးနးထီဉ်ကဒါကွၢ်

## ကသံဉ်ကသီလာတၢ်ယါဘျါတိးကွတ်ဆါ အဂီၢ်အိဉ်ခါ.

အိဉ်လီၤ. ကသံဉ်လာ ဘဉ်တၢ်ဟ့ဉ်အီၤလာ ကသံဉ်သရဉ်လာ တၢ်ကိးအီၤလာ ကသံဉ်မၤသံတၢ်ဃါန့ဉ် ယါဘျါတိးကွတ်ဆါသု န့ဉ်လီၤ. နမ့ၢ်ဆိးကုအဃီ, ကသံဉ်တဖဉ်အံၤ ဒုးကိညါလီၤကွၢ် နၤလာအချ့ဒီးဒုးကိညါထီဉ်ကွၢ်တိးကွန့ဉ်လီၤ. ပုၤအါဂၤလာ အဆူးကွဲန့ဉ်ဒီးကိညါထီဉ်ကွၢ်ဘဲဒဉ် အတၢ်ဒီး တလိဉ်ဘဉ်ဝဲ ကသံဉ်တဖဉ် အံၤဘဉ်န့ဉ်လီၤ. ဘဉ်ဆဉ်, နမ့ၢ်လိဉ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤလာ ကကိညါထီဉ်ကွၢ် အဂီၢ်, ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ် နကသံဉ်သရဉ်ကဆါတဲာ်လာ ဟ့ဉ်လီၤနၤကသံဉ် မၤသံတၢ်ဃါတဖဉ်သ့ဝဲန့ဉ်လီၤ.



လာနကသ့ဉ်ညါအါထီဉ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါအဂီၢ်ဆဲးကျါ CDC အတၢ် ဂ့ၢ်တၢ်ကျါ ဝဲ 1-800-CDC-INFO (232-4636) မ့တမ့ၢ် လဲၤ ကွၢ်ဝဲ [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu).