



Buffalo Public Schools
Social-Emotional and Wellness Supports
Health related Services Office
Phone: (716) 816-3912
FAX: (716) 851-3561

**ကဘဉ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်တီးကွၢ်ဆၢၣ်ဒါၣ်လဲၣ်-
တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်တၢ်နီၤလၢတီးကွၢ်ဆၢၣ်ဒါၣ်ဆၢၣ်ဒါၣ်ချ့ဒီးတၢ်ကဆၢၣ်ကဆၢၣ်**

နဖိမ့ၢ်အိၣ်ဖျါလၢအဘၣ်တီးကွၢ်တၢ်အဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်အဇၢၤကတၢ် ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်တုၤအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ကိၢ်တအိၣ်လၢဘၣ်, လၢတသ့ၣ်ကသံၣ်မၤလီၤတၢ်ကိၢ်ဒ်အမ့ၢ် (ibuprofen) လၢဘၣ်.

တီးကွၢ်အတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ပၣ်ဟ့ၣ်-:

- တၢ်ကိၢ်ထီၣ်
- ကူး
- ကိၢ်ယုၢ်ဆါ
- နါဒ့ၣ်ခံယုၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဘံး
- မိၢ်ပျၢ်ဆါ
- ခိၣ်ဆါ
- တၢ်ဂီၢ်ထီၣ်
- တၢ်ဘျးသ့ၣ်တီးသး
- ဘျးဒီး/မ့တမ့ၢ်ဟၢဖၢလူ

နဖိမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပနီၣ်ဟံၣ်ဖျါလၢထးတခါ, မ့တမ့ၢ်ဟံၣ်ဖျါသးကိးနကသံၣ်သရၣ်အဝဲအေးတဘျီယီၤဒီးမၤလီၤတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဒီးန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘျးဒီးတၢ်ထံတၢ်နီၤလၢလၢပျဲပျဲန့ၢ်တက့ၢ်.

နဖိမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါလၢအယံၣ်အထၢ်တၢ်သးအံး, ဆံၣ်ဆၢ, ခိၣ်န့ၣ်မ့တမ့ၢ်အထူၣ်အပျၢ်တဘၣ်လိာ်ဖိးဒုတဖၣ်အလီၤဘၣ်ယီၣ်အါလၢကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တိကွၢ်တၢ်ဆါအံးန့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အံး, ကိးနကသံၣ်သရၣ်တဘျီယီၤန့ၢ်တက့ၢ်.

နတြီၤပဒီလၢတၢ်ဒီးန့ၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ရၤလီၤတီးကွၢ်ခိၣ်ဖျါလၢဟံၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ကဆၢၣ်ကဆၢၣ်အလၢ်အလၢ်ဟံၣ်ဖျါလၢလၢတဖၣ်-:

- သ့နစုတနံၤအါဘျီန့ၢ်တက့ၢ်. သ့အိၣ်ဒီးဆးပၣ်မ့ၢ်ယံၣ်တုၤနသးဝံၣ်“Happy Birthday”တၢ်သးဝံၣ်ကတၢ်တက့ၢ်.
- ကးဘၢနကိၢ်ပူ, နါဒ့ၣ်ခံဒီးထံးဂျူပဲနကူးမ့တမ့ၢ်ကဆဲအဆၢကတီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်. တဘၣ်ကးဘၢဒီးနစုနီၤတဘျီတဂ့ၤထံးဂျူမ့တအိၣ်ဘၣ်တခိၣ်သ့ဆုကလၢစုန့ၣ်တတီၤမ့တမ့ၢ်စုန့ၣ်ဘိးက့ၣ်ပူန့ၢ်တက့ၢ်.
- နဘၣ်ဖိၣ်လီၤနမဲၣ်ချ့, နါဒ့, မ့တမ့ၢ်ကိၢ်ပူဒီးနစုဘၣ်. စုတဖၣ်မိၢ်တၢ်ဆါအယံၣ်တဖၣ်လၢအဒုးဆိက့န့ၢ်န့ၢ်လီၤ.
- တဘၣ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤသကိးတၢ်အိၣ်, သံၣ်ခွဲခိၣ်, မ့တမ့ၢ်နီၤကစၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်ဒီးနသကိးပျၢ်တတီၤယီၤတဖၣ်ဘၣ်. အိၣ်ယံၣ်ဒီးပျၢ်လၢအဆိက့တဖၣ်န့ၢ်တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်ကူး, ကဆဲ, မ့တမ့ၢ်အိၣ်တဆူၣ်ဘၣ်, တဘၣ်ဟဲဆူၣ်တဂ့ၤ. ကိးနကသံၣ်သရၣ်တဘျီယီၤတက့ၢ်.