ဖိသင်္ဘောအိုင်ဖျဲ့ဉ်ထိုဉ်သိ တၢ်ဟ့ဉ်ပလီၢ် တၢ်ပနိဉ်တဖဉ်

911

ကိး 911

ဖဲနဖိမ့ၢ်-

- တကသါ
- တခီဆၢ
- တၢ်ထိဉ်အီၤ

နာ်တၢ်လၢနသး တဲနၤတဖဉ်

လဲၤဆူ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဒၢး မ့တမ့ၢ် သတူၢ်ကလာ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ

ဖဲနဖိမ့ၢ်အိဉ်ဒီး-

- တၢ်ကသါကီခဲ
- ဖံးဘ့ဉ်အလွဲၢ်ဆီတလဲသတူၢ်ကလာ်
- ဘှိးသအိဉ်ထိဉ် အလုးအလါ

ကိး နဖိအိဉ်ဖျဲဉ်ထိဉ်သိ အ

ပှၤဟ့ဉ်တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်မၤစၢၤ

ဖဲ နဖိမ့ၢ်-

- အိဉ်ဒီးတၢ်ကိၢ်ဖဲ 97.7°F (36.5°C) အဖီလာ် မ့တမ့ၢ် 100.4°F (38 °C) အဖိခိဉ်
- အိဉ်တၢ်တဘဲအါအါ
- အိဉ်ဒီးတၢ်ဆီတလဲ လၢတၢ်ပးခံအဘဉ်စိဉ် မ့တမ့ၢ် ဘဉ် အၢတဖဉ်အပူၤ
- ဒုးနဲဉ် တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘဉ်က် တၢ်ပနိဉ်တဖဉ်
- အမာ်ချံ မ့တမ့ၢ် အဖံးဘီ
- ဟီဉ်အါန့ၢ်ဒံးအညီနှၢ်

ဖိသင်္ဘောအိုင်ဖျဲဉ်သိ တၢ်ဟ့ဉ်ပလီၢ်တၢ်ပနိဉ်တဖဉ်အံၤနှဉ် ဒုးအိဉ်ထိဉ် တၢ်လီၤဘဉ် ယိဉ်တုၤလၢသးသမူ လၢတအိဉ်ဒီး ကသံဉ်ကသိ တၢ်ကွၢ်ထွဲနှဉ်လီၤ.

- **နဖိမ့ၢ်တကသါဘဉ်နှဉ်,** စးထိဉ်မၤ CPR သတူၢ်ကလာ်နှဉ်တက့ၢ်.
- **ဖိသဉ်လၢတခီဆၢတၢ်နှဉ် စၢ်အဲးစၢ်အီး** မ့တမ့ၢ် ပှာ် လီၤက်ဒ်သိး တၢ်ကံးညာ် တၢ်ဂီၤဖိ ဒီး ပၢၢ်ထိဉ်တန့ၢ်ဘဉ်နှဉ်လီၤ.
- **တၢ်ထိဉ်နှဉ်** မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤထိဉ်ထိဉ်လီၤလီၤ လၢတမၤညီနှၢ်အသး လၢနပတှာ် အီၤတသ့ဘဉ်နှဉ်လီၤ.
- **ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ် နဖိကကသါကီခဲဖဲ -**
  - အဝဲသ့ဉ်ကသါပတှာ်တစိၢ်ဖိ လၢနသူဉ်ကိၢ်သးဂီၤထိဉ်
  - အဝဲသ့ဉ်ကသါချ့ (တမံးနံးနှဉ် ကသါအါန့ၢ် 60 ဘျိ)
  - အဝဲသ့ဉ်ကသါသီဉ် (ဝံဝံ မ့တမ့ၢ် ဃံဃံ)
  - အဝဲသ့ဉ်ကသါနှာ်တဘီတဘီအခါ လီၤတုၤလၢအကုာ်ဃံအဖီလာ် မ့တမ့ၢ် အဘၢဉ်စၢၤ ဒီး/မ့တမ့ၢ် လၢအကိာ်ယူၢ်ဒိအပူၤ
- **ဖံးဘ့ဉ်ဆီတလဲသတူၢ်ကလာ် အခဲပညီ** နဖိဆံးကထိဉ်လုးထိဉ် လါထိဉ်, ထိဉ်ဃး, မ့တမ့ၢ် လီၤဝါ, လီၤဆီဒဉ်တၢ် ဖဲ အထးခိဉ်/ အပျူၤ/အပျုၤ အကဟိကပၤနှဉ်လီၤ.
- **ဘှိးသအိဉ်ထိဉ် အလုးအလါ** ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်ကမ့ၢ်ဝဲ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ကူးကွဲးယါ ဘျါ အပနီဉ် နှဉ်လီၤ.

ပှၤဟ့ဉ်တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ အမံၤ/နီဉ်ဂံၢ်-

_____

ဖိသဉ်တၢ်ဆါဟံဉ်လၢအိဉ်ဘူးကတၢ်-

_____

- **နဖိဆံးမ့ၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်ကိၢ်စ့ၤ မ့တမ့ၢ် အါနှဉ်,** နပှၤဟ့ဉ်တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့တၢ်ကွၢ် ထွဲကတဲဘဉ်နၤလၢ ကဘဉ်မၤတၢ်မနုၤဆူညါလဲဉ်နှဉ်လီၤ.
- **တၢ်ပနိဉ်တဖဉ် လၢနဖိဆံးတအိဉ်တၢ်ဂ့ၤဂ့ၤ** ပဉ်ဃုာ်ဒီး-
  - တၢ်ဘိုးလၢတညီနှၢ်မၤအသး
  - အိဉ်တၢ်နှၢ်ထံစ့ၤန့ၢ် 8 ဘျိ လၢ 24 နှဉ်ရံဉ်အတီၢ်ပူၤ
  - တၢ်ဘဉ်ကိးပၢၢ်ထိဉ်အီၤထီဘိ လၢကအီနှၢ်
  - ဂ့ၢ်လိာ် တၢ်အီနှၢ်ထံတဘျုးဘျိ
  - ဆူးအီနှၢ်တန့ၢ်ဒီးယူၢ်လီၤတန့ၢ်ဂ့ၤဂ့ၤ
  - အီတၢ်နှၢ်ထံထဲတစိၢ်ဖိ မ့တမ့ၢ် စ့ၤန့ၢ်ဒံးအညီနှၢ် လၢတၢ်နှၢ်ထံပလီ
- **တၢ်ဆီတလဲမၤအသးလၢ တၢ်ပးခံဘဉ်စိဉ် မ့တမ့ၢ် ဘဉ်အၢအပူၤ** အခိပညီ-
  - တၢ်ပးခံဘဉ်စိဉ်အနိဉ်ဂံၢ်စ့ၤလီၤလၢတနံၤစုာ်စုာ်အပူၤ
  - ဟၢဖၢကဖိလိ ဒီး ကျၤန့ၢ်ဒံးအညီနှၢ်
  - တၢ်သွံဉ်အိဉ်လၢတၢ်ပးခံအပူၤ
- **တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘဉ်က် တၢ်ဆါပနိဉ်တဖဉ်** ပဉ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ဂီၤပြုထိဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အဖံယွၤလီၤလၢဒုပျံၤ, သွံဉ်လီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်အထံယွၤလီၤ လၢတၢ်ကူး တရံးပိာ်ခွါက့ၢ်ဂီၤအလီၢ်, တၢ်ကူး, နါဒ့အ့ဉ်ထံယွၤ မ့တမ့ၢ် နါဒ့တံၢ်ဘံး နှဉ်လီၤ.
- **မာ်ချံမ့တမ့ၢ် ဖံးဘ့ဉ်ဘိ** တဖဉ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆါဘိအပနိဉ်တဖဉ် လၢ ပှၤဟ့ဉ်တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ ကြၢးသမံသမိးအီၤနှဉ်လီၤ.
- **ဟိဉ်အါန့ၢ်ဒံးအညီနှၢ် အခိပညီနဖိဆံး** မၤက့ဉ်အသးအါတလၢ ဒီးကီလၢကမၤမှာ် အသးနှဉ်လီၤ.

ဖိသဉ်ဆံးကိးဂၤဒဲးလီၤဆီလာ်အသးလီၤ. နာ်နှ့်နတၢ်သ့ဉ်ညါန်ၢ်ပၢၢ်ဘဉ်ဃးဒီးနဖိဆံး ဒီး ကိးနဖိအ ပှၤဟ့ဉ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ ဖဲ နမ့ၢ်ထံဉ်တၢ်ပနိဉ်တဖဉ်လၢအမၤသူဉ်ကိၢ်သးဂီၤနၤနှဉ်တက့ၢ်.

AWHONN
PROMOTING THE HEALTH OF WOMEN AND NEWBORNS

တၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤအံၤ ဘဉ်တၢ်ဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤအီၤ လၢ Merck, ခီဖျိ Merck for Mothers, ခီပနာ်အတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤလၢဟိဉ်ခိဉ်ချၤဒီအဲဉ်ညါ လၢကမၤစၢၤဒုးအိဉ်ထိဉ် ဟိဉ်ခိဉ်ဖျာဉ်လၢပှၤဟိမုဉ်တသံနီတဂၤဖဲအိဉ်ဖျဲဉ်ဖိအခါဘဉ်နှဉ်လီၤ. Merck for Mothers နှဉ်တၢ်သ့ဉ်ညါအီၤဒ် MSD for Mothers လၢအမဲရကၤ ကိၢ်စၢဖိုဉ် (United States) ဒီး ခဲနဒၢ် (Canada) အချၢနှဉ်လီၤ.

©2026 တၢ်ကရၢကရိဘဉ်ဃးဒီး ပှၤဟိမုဉ်အတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့, တၢ်အိဉ်ဖျဲဉ်ပိညါ ဒီး ဖိသဉ်အိဉ်ဖျဲဉ်သိ (Association of Women's Health, Obstetric and Neonatal) နား(စ)တဖဉ်. ပၢးဃာ် တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်ခဲလာ်လီၤ. တအိဉ်ဒီးတၢ်ဟ်ပနိဉ်လၢကစဲကျၤထုးထိဉ်လာ်ကွဲးဒိတဖဉ် ဘဉ်တၢ်ဟ့ဉ်အခွဲးလၢ ပှၤဆါအတၢ်ကူဉ်ဘဉ်ကူဉ်သ့အဂီၢ်စိၤနှဉ်လီၤ. လၢတၢ်ဃ့ထိဉ်အဂၤခဲလာ်ဉ် လၢကထုးထိဉ်ကဒါကုၤအဂီၢ်, ဝံသးစူၤ ဆံးကျၤ permissions@awhonn.org နှဉ်တက့ၢ်.