

ဝဲးဒေးအတိတ်ဆာကတိတ်တဖၣ် ဒီး  
တၢ်လိၣ်တၢ်ကျဲတဖၣ်

မ့ၢ်ဆၣ် တၢ် မ့ၢ်ဖိဖး- ဂီၤ ၉း၀၀ တၢ် ဟါ ၅း၀၀

**ဝဲးဒေးဖဲၣ်အိၣ်မဟၣ် -**

3610 Dodge Street, Suite 204  
Omaha, NE 68131-3218

လီၤတဲစိ - 402-763-8935

ဖဲးဆၢလံာ် - 402-885-8956

လီၤပရၢ - unitedfamilyhhc@gmail.com

**ဝဲးဒေးဖဲၣ်လုၣ်စၢၣ် -**

985 South 27th Street, Suite 101  
Lincoln, NE 68510

လီၤတဲစိ - 402-975-2380

ဖဲးဆၢလံာ် - 402-975-2393

လီၤပရၢ - unitedfamilyhhc@gmail.com

www.ufhhc.com  
facebook.com/unitedfamilyhhc



UFHHC အပူၤမၤတၢ်ဖိဖဲထီၣ် First Aid/CPR အတိတ်မၤလိ



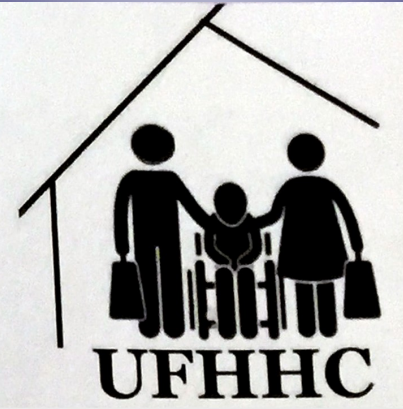
UFHHC ပူၤမၤတၢ်ဖိအတိတ်မၤလိ

ဟံၣ်ဖိဖဲထီၣ်စၢၣ် (United Family) အံၤမ့ၢ်ပူၤဒီးလဲပူၤ  
မၤတၢ်ဖိလၢအဟ့ၣ်တၢ်ခွဲးဂုၤယၢ်ဘၣ်တုၤသီးထဲသီး  
န့ၣ်လီၤ. ဟံၣ်ဖိဖဲထီၣ်စၢၣ်တဝဲၤဖးနီၤဖးထီၣ်ဂီၤပတံ  
ထီၣ်တၢ်မၤ, အပူၤမၤတၢ်ဖိ, မ့တမ့ၢ် ပူၤလၢအမၤစၢၣ်  
ဝဲနီၣ်တၢ်လၢကလုာ်အယိ, တၢ်လီၤစၢၣ်, ဖဲးဘၣ်လွဲာ်,  
ကလုာ်န့ၣ်, ဟဲလၢထံကီၢ်ဖဲလဲၣ်, တၢ်ဘျုးတၢ်ဘျုး,  
သွံၣ်ထံးဂ့ၢ်ဖိ, တၢ်ဟံလုာ်ဟံပူၤ မ့ၢ်ခွါသွံၣ်ထံးနီၣ်လဲၣ်,  
ပိာ်မုၢ်ပိာ်ခွါ, သးန့ၣ်, ကစီၤထီ, ဒီးတယၢ်ယာထဲလဲၣ်  
အယိ, နီၢ်ခိ မ့တမ့ၢ် ခိၣ်န့ၣ်အတိတ်သ့တၢ်ဘၣ်အိၣ်ထဲ  
လဲၣ်အယိ, တၢ်ကဲသးလီၤလံာ်, တၢ်ဟံးမူၤဒါလၢသးမ့ၢ်  
ခိၣ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆီဟံၣ်ဆီဖိအတိတ်အိၣ်သးအဖိ  
ခိၣ်အယိဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆဲးကျိး-  
Kharka Gajmer  
(402) 706-4009  
kharkaunitedfamily@gmail.com

Karna Gurung  
(402) 452-8804  
karnaunitedfamily@gmail.com

ဝဲးဒေးတၢ်ဆဲးကျိးအလီၤပရၢ-  
unitedfamilyhhc@gmail.com  
facebook.com/unitedfamilyhhc



တၢ်အိၣ် - တၢ်ကဟုကယၢ် - တၢ်သးခု

United Family  
Home Health Care LLC  
ဟံၣ်ဖိဖဲထီၣ်စၢၣ်  
ဟံၣ်ယိတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့



## ပပုမာတၢ်ဖိတဖၣ်မ့ၢ်ဒၣ်ပုလၢပပုတၢ်အပူလီၤ



### ဘၣ်လးဒီးပုၤ

ဟံၣ်ဖိလီၤဖိစၢဖိၣ်ဟံၣ်ဖိတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချ့ (United Family Home Health Care LLC) မၤတၢ်အကၢၤဒိၣ်ဘၣ်လးဒီး “ဟံၣ်ပုၤယီၤပုၤတၢ်တိၤစၢၤမၤတဖၣ်” နဝံးတၢ်အသိး ဟံၣ်ယီၤအတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤတဖၣ်, ဆူပုၤသးပုၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢအကၢၤအဂီၢ်တလၢပုၤဒီးလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလီၤဆီ လၢကိးနံၤဒီးတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤဒ်သိးအံၤတနီၤန့ၣ် လၢအခိၣ်အယၢၤကပုၤဒီးတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချ့ဒီးပုၤဖျးအဂီၢ် ဟူးဂၤမၤတၢ်လၢအရ့ဒိၣ်တဖၣ် တသ့ဝဲဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ပကၣ်အံၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်ပညိၣ်လၢအမ့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်မၤစၢၤ ဆူပုၤလၢပမၤစၢၤအီၤတဂၤလၢလီၤ နဝံးဒီးကတူၢ်ဘၣ်ဝဲလၢအဆိၣ်ဒီးတၢ်သဘူၤဒီးဆိၣ်မ့ၢ်ဆိၣ်ခုၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢပုၤလၢပမၤစၢၤအီၤတဖၣ် အတၢ်လိၣ်ဘၣ်ကလၢပုၤထီၣ်အဂီၢ် ပတၢ်ကရၢကရိၣ်အံၤ မၤတၢ်ခိၣ်ဖျိဟံၣ်ဖိတၢ်ကွၢ်ထွဲအပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအဖိးမံလိၣ်အသးဒီးတၢ်ဆဲးတၢ်လၢ, ဆိၣ်ဒီးကံၢ်စီလၢအထီၣ်ဘး, ဒီးဘၣ်တၢ်သိၣ်လိၣ်အီၤမ့ၢ်မ့ၢ်နီၣ်နီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢသးတဖျၢၣ်ယီၤအပူၤ, ပပုၤမၤသကိးတၢ်တဖၣ် မၤလီၤတၢ်ဒ်သိးဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲလၢအကၢ်အစီထီၣ်ဘးတဖၣ်တၢ်ကဟ့ၣ်လီၤအီၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

### တၢ်ကဟ့ၣ်ကယၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢပမၤစၢၤ

## တၢ်ပညိၣ်ကွၢ်ဖိဒီးတၢ်ဟံၣ်လုၢ်ဟံၣ်ပုၤ

ပတၢ်ပညိၣ်မ့ၢ်ဒ်သိးဒီး ပကၣ်ဒီးဆိၣ်ထီၣ်ဝဲ တၢ်ဆိၣ်တလဲလၢပုၤလၢပမၤစၢၤအီၤတဖၣ်အတၢ်ဆိၣ်မူအပူၤ ဒီးလၢပပုၤတၢ်အပူၤစ့ၢ်ကိး ခိဖျိတၢ်မၤဂုၤထီၣ်တၢ်ဆိၣ်မူ ဒီးတကတီၢ်ယီၤတလၢကတီၢ်လၢစ့ၢ်ဒီးလၢကတီၢ်အါအါဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဟံၣ်ဖိလီၤဖိစၢဖိၣ်အံၤ မ့ၢ်ခၢၣ်စးကရၢထဲတဖုၤလၢအကဲခၢၣ်စးလၢပုၤလၢပမၤစၢၤအီၤတဖၣ်အဂီၢ်ခိဖျိဆူၣ်နီၤယုၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ် လၢစီၤနီၤခိၣ်တကပၤယီၤအပူၤ, ကဲထီၣ်ဝဲဆူၣ်ချ့မၤစၢၤအကၢၤလၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပဒီးလဲၤဒီးသိၣ်လိၣ်ပုၤအံၤထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ် လၢပုၤတၢ်လၢပမၤစၢၤအီၤဒၣ်ဝဲအပူၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤအံၤထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ကတိၣ်ပုၤလၢပမၤစၢၤအီၤတဖၣ်အကျိၣ်ဒၣ်ဝဲ, ဒီးဆိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်ပုၤလၢပမၤစၢၤအီၤတဖၣ် အလုၢ်လၢထုသန့တၢ်ဆဲးတၢ်လၢန့ၣ်လီၤ. ခိဖျိပစူးကါဝဲကျဲအံၤအယီၤ, ပမၤပုၤဝဲတၢ်လီၤဟံၣ်လီၤဖျိၣ်လၢအဝဲရကၢအသန့ဒီးတၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲလီၤဆီလၢပုၤလၢပမၤစၢၤအီၤတဖၣ်ကြးဒီးန့ၣ်ဝဲဒီးလိၣ်ဘၣ်ဝဲနီၣ်နီၣ်အဘၣ်စၢၤသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဟံၣ်ဖိလီၤဖိစၢဖိၣ်အံၤစူးကါဝဲ တၢ်မၤအကျိၣ်အကျဲလၢပုၤပုၤဘၣ်လးဒီးတၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲလၢအကၢ်အစီထီၣ်ဘး, ဒီးန့ၣ်ပၢၢ်စၢၤစ့ၢ်ကိးဝဲ ဟံၣ်န့ၣ်ယီၤထၢတဖၣ်အတၢ်ဆိၣ်သး, ဟံၣ်ဖိလီၤဖိ, ဒီးတံၤသကိးသ့ၣ်တဖၣ် ဒ်သိးကမၤလီၤတၢ်ဝဲလၢပုၤလၢပမၤစၢၤအီၤတဖၣ် အတၢ်လိၣ်ဘၣ် ကလၢပုၤဝဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤအံၤထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ်, ပုၤပုၤဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်, ဖျိပူၤအပုၤပုၤဆုၢ်တၢ်ခိၣ်န့ၣ်တဖၣ်ဒီး ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ခါလၢအကၢ်ထွဲ တၢ်မၤလီၤတၢ်တၢ်မၤအကၢ်အစီ ဒီး တၢ်လုၢ်ပိၣ်မၤထွဲတၢ်မၤတၢ်လၢအကၢ်အစီထီၣ်ဘးအသန့တဖၣ်ပုၤပုၤပုၤဂီၢ်လၢတၢ်မၤကိးပတီၢ်ဒီးအပူၤန့ၣ်လီၤ.

ပဆိၣ်သ့ၣ်လီၤသးခိဖျိတၢ်ပညိၣ်ကွၢ်ဖိ, တၢ်ထံၣ်စိ, ဒီးတၢ်ဟံၣ်လုၢ်ဟံၣ်ပုၤ နီၣ်လၢအသိးသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟံးမူဒါတုၤလီၤတီၤလီၤ တၢ်သးဆိၣ်မၤစၢၤတၢ်တၢ်အဂ့ၢ်ကတၢ် တၢ်ဟံးယၢ်ကျဲတၢ်တီၤတၢ်လီၤ

## ပတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်

တၢ်ပုၤဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲတၢ်ဂ့ၢ် ဒီး တၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢဟံၣ်ယီၤအဂီၢ်တဖၣ်တၢ်မၤအီၤဒ်သိးဒီးတၢ်ကမၤလၢပုၤဝဲ ပုၤလၢပမၤစၢၤအီၤတဖၣ်အတၢ်လိၣ်ဘၣ်ဒၣ်ဝဲစ့ၢ်စ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဖံးတၢ်မၤသ့ၣ်တဖၣ်ကမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤလၢအလီၤအိၣ်ဝဲလၢတၢ်ရဲၣ်သဲကတီၢ်ဒီး တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤတဂၢအဟံၣ်အယီၤဖဲပုၤအဝဲန့ၣ်မၤဝဲတသ့ဘၣ်တနီၤ မ့တမ့ၢ် ကွၢ်ထွဲလီၤက့ၢ်အနီၢ်ကစၢ်တသ့နီၤတဖၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကျိၤကျဲအဝဲအံၤကဟ့ၣ်လီၤပုၤလၢတၢ်မၤစၢၤအီၤတဂၢလၢလီၤလၢအနီၢ်ကစၢ်အတၢ်ဟံၣ်လုၢ်ဟံၣ်ပုၤလီၤက့ၢ်အသးလၢအတဆိၣ်ဒီးတၢ်မၤယံးအီၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဖံးတၢ်မၤဒ်သိးအံၤအဒိၣ်တနီၤကမ့ၢ်ဝဲ-တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဘူးတၢ်လဲ, တၢ်လဲၤပုၤတၢ် လၢကျဲပုၤ, တၢ်ကတိၣ်ကတီၢ်တၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးဆိၣ်ဒုးဆိၣ်စၢၤတၢ်, တၢ်မၤကဆိၣ်ဟံၣ်တဖၣ်, တၢ်ဆုၢ်ကုဆုၢ်ကုၤ, တၢ်ကွၢ်ထွဲနီၢ်ခိၣ်နီၢ်ကစၢ်, နီၢ်ခိၣ်တၢ်ကဆဲးကဆိၣ်, ဖဲအိၣ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢကကီၢ်ဆိၣ်ကီၢ်အုၣ်အခါ, တၢ်ထီၣ်တၢ်ဟးလီၤဒီးတၢ်ကူထီၣ်သိးထီၣ်, တၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲပတီၢ်မ့ၢ်ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤတဂၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤတဖၣ်, တၢ်မၤနီၢ်ခိၣ်တၢ်ဂၤလီ, တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤလီၤဆီဆီ (အဒိ, တၢ်အီၤကသံၣ်လၢကသံၣ်သရၣ်ဟ့ၣ်လီၤ, တၢ်စူးကါအိးစံၣ်ကွၢ် ဒီးအဂၢတဖၣ်), တၢ်လဲၤစၢၤပုၤလၢကထံၣ်လိၣ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်, ကသံၣ်သရၣ်ဒီးတၢ်ဝဲကျိၣ်ထဲစၢၤတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ဟံၣ်ဖိလီၤဖိစၢဖိၣ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲတၢ်ကျဲ အပုၤန့ၣ်တၢ်ဖဲလဲၤဟးဆူပုၤဟံၣ်ဒီးဟံၣ်ဖျိဘၣ်လးဒီးကျိၣ်စ့တၢ်မၤစၢၤဆူဟံၣ်ဖိလီၤဖိလၢအလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤအခါ