

### ပုၤကွပ်ကဲပုၤဆါလီကျိၤ\*

သးနံၣ်ပတီၢ်ခဲလၢ

ဖဲအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါကွပ်ကဲနီၣ်တဖၣ် ဒီးနတသ့ၣ်ညါလီၤတံၢ်လၢ ဘၣ်လဲၤဒီးကွပ်ကဲဆူလဲၣ်န့ၣ် ကိးလီၤတဲၣ်ဆူပအိၣ်တက့ၢ်

- မၤန့ၢ်အိၣ်သ့ၣ်လၢ ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်လၢ ၇ သီလၢ် နီၣ်တၢ်ကိး လီၤတဲၣ်ဆူန့ၣ်ခိၣ်ထံးကသံၣ်သရၣ်အဝဲၤဒါး
- ယုၤသ့ၣ်ညါဆါတံၢ်စၢၤ လၢမ့ၢ်တၢ်ကွပ်ကဲလီၤနီၣ်ကစၢ် တၢ်ရံၣ်လီၤလဲၤဒီးကွပ်ကဲသးလၢဝဲၤဒါး မ့တမ့ၢ် ဆူၣ်ချ့ၤဂ့ၢ်တၢ်ကွပ်ကဲအဆိအချ့ၤ မ့ၢ်တၢ်လၢအကြၢးကတၢ်လၢန့ၢ်ဂီၢ် ဖဲလဲၣ်တခါလဲၣ်
- ကသံၣ်ထံလဲၤ တၢ်ဆူတၢ်ဆါတနီၤအဂီၢ်လၢဒီးန့ၢ် သမံထံကွပ်ကဲအိၣ်ဒီးနီၣ်တဖၣ်ဒီးကွပ်ကဲသးနီၣ်လီၤတဲၣ်



\*တၢ်ကိးလီၤတဲၣ် ၉၁၁ လၢတၢ်ကွပ်ကဲပုၤဆါလီကျိၤအလီၤကျိၤအလီၤတသ့တၢ်

### တၢ်ကွပ်ကဲထွဲပိၣ်ပုၤယဲၤလၢအချ့ၤ

၁၈ လၢ- ၇၅ နံၣ်

ဟ့ၢ်ဆူၣ်ချ့ၤ ဂ့ၢ်ဖိးလီၤ ဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်ကူစါယါဘျါ လၢတနံၤဃီ မ့တမ့ၢ် ဆူညါတနံၤ

- ဒီးန့ၢ်တၢ်ကွပ်ကဲထွဲလၢအညီ လၢအချ့ၤ လၢပတီၢ်မုၢ်တၢ်ဆူတၢ်ဆါတဖၣ်အဂီၢ်
- ကွပ်ကဲတဖၣ်တၢ်မၤအဘူးလဲၤစီဒီးတၢ်ဆူတၢ်ဆါအဂ့ၢ်အလၢပုၤလၢ ပုၤယဲၤဖိခိၣ်သ့ဖဲ-  
[mayoclinichealthsystem.org/express-care-online](http://mayoclinichealthsystem.org/express-care-online)

\*ဘၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်မၤစၢၤပုၤဆါလီကျိၤကျိၤအပုၤယဲၤစီဒီး

### တၢ်ကွပ်ကဲလၢအချ့ၤ\*

၁၈ လၢ- ၇၅ နံၣ်

တၢ်ဟ့ၢ်ကသံၣ်ဒါးလၢယါဘျါတၢ်ဆူတၢ်ဆါတဒိၣ်မ့ၢ်

- တၢ်ဘၣ်လိာ်ဒီးသ့ၣ်ထံ
- ဆံၣ်ဒါ န့ၢ် မဲၢ်ချ့ၤ ဒီးန့ၢ်အကအိၣ်တၢ်ဆါကွပ်ကဲနီၣ်တဖၣ်
- တၢ်ကိၢ်ဆါ
- ခိၣ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်
- တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒါဒါ
- သတူၢ်ကလၢတၢ်ဆါလၢတဒိၣ်မ့ၢ်
- ကိၢ်ယူၤတိၢ်ဆါ
- ဘၣ်ခိၣ်အံၣ်
- ပိၣ်မုၢ်ကွပ်ကဲဒီးသးတၢ်တၢ်ကံ (သးနံၣ် ၁၈-၆၅)



\*ပုၤတၢ်တဖၣ်လၢတအိၣ်ဒီး Express Care (တၢ်ကွပ်ကဲလၢအချ့ၤ) န့ၢ် ပုၤဆါတဖၣ် ဒီးန့ၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါလၢအတၢ်ဆါတဒိၣ်မ့ၢ်အဂီၢ်သ့ဖဲ ဂ့ၢ်ကိၢ်အူတၢ်ကွပ်ကဲသ့န့ၢ်လီၤ

### ဂံၤနီၣ်ထံးတၢ်ကွပ်ကဲ

ဟံၣ်ဖိယီၤဖိကသံၣ်ကသီ | ဝဲၤကျိၤပူၤကသံၣ်ကသီ | ဖိသၢ်ကသံၣ်သရၢ်  
သးနံၣ်ပတီၢ်ခဲလၢ်

ပုၤဘၣ်မုၢ်ဘၣ်ခါလီၤမုၢ်ဒါ တုၤအိၣ်တၢ်လၢတၢ်ကွပ်ကဲထွဲလဲကျဲၤ တၢ်ကွပ်ကဲ  
နၤထီၣ်တဖၣ်အဂီၢ် ဒီးဆဲးကျဲၤန့ၢ်တၢ်ကွပ်ကဲထွဲပတီၢ်ထီၣ် ဖဲအလီၢ်မုၢ်ဒါ

- တၢ်ကွပ်ကဲထွဲထီၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်သီဒီးဖိသၢ်တဖၣ်
- တၢ်ကွပ်ကဲထွဲယံာ်ထၢတၢ်ခါ
- သးဘၣ်ဆိၣ်သနံး တၢ်သးလီၤဘျဲးဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤ
- တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသး
- ပိာ်ခွဲၤဆူၣ်ချ့ၤဂ့ၢ်
- တၢ်တီၣ်တၢ်သီ
- နီၣ်ခွဲၤဂ့ၢ်
- တၢ်သံထံၣ်ကွပ်ကဲလၢဒီးသးတၢ်ခါ
- ပိာ်မုၢ်ဆူၣ်ချ့ၤဂ့ၢ်
- ပုၤမၤတၢ်ဖိအတၢ်ဒီးန့ၢ်အိၣ်လိး



### ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ကွပ်ကဲ/တနံၣ်ယီတၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်ဒါ

မၤစၢၤဆူၣ်ချ့ၤဂ့ၢ်တၢ်ကွပ်ကဲယါဘျဲးအစၢ်လၢတနံၣ်ယီဂီၢ်

- ချၢၤယံာ် မ့တမ့ၢ် ယုၤညၢၣ်ဆါ
- ဘၣ်ကူး ဒီးတၢ်အူအိၣ်အစၢ်
- နၢ်ဆါ
- ဖဲးဘၣ်တၢ်ခါ
- ခိၣ်ချဲး မ့တမ့ၢ် စုဆၢခိၣ်ဆၢဆါ
- နၢ်ဒုၣ်ယုၤကလံၤကျိၤတၢ်တၢ်ကွပ်ကဲဒီးကလံၤကျိၤညိး
- ဆံၣ်ကျိၤတၢ်တၢ်ကွပ်ကဲ
- ဘျဲးဒီးဟၢဖၢလူ



လၢတၢ်ဖဲးတၢ်မၤဒီးတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်သးနံၣ်အစၢ်လၢပုၤလၢနၤလီၢ်ကဝီၤအဂီၢ် ကွပ်  
ဖဲ [www.mayoclinichealthsystem.org/urgentcare](http://www.mayoclinichealthsystem.org/urgentcare) မ့တမ့ၢ်  
[www.mayoclinichealthsystem.org/sameday](http://www.mayoclinichealthsystem.org/sameday)

### ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဝဲၤကျိၤ

သးနံၣ်ပတီၢ်ခဲလၢ်

ကွပ်ကဲတၢ်ဆိၣ်သးအိၣ်ခိၣ်မုၢ်ဒါ ဒီးလီၤပျဲၤလၢသးသမ့ၢ်ဂီၢ်  
လၢလိၣ်ဘၣ်ဆူၣ်ချ့ၤဂ့ၢ်တၢ်ကွပ်ကဲ

- သးနၢ်ပုၤဆါ မ့တမ့ၢ် ဃံး
- ခိၣ်တၢ်တၢ်ဒိၣ်သံး
- တၢ်လီၤပျဲၤလီၤဘၣ်ယိၣ်လၢသးသမ့ၢ်ဂီၢ် မ့တမ့ၢ်  
တၢ်ဆူၣ်တၢ်ဆါအိၣ်ခိၣ်မုၢ်ဒါ မ့တမ့ၢ်  
တၢ်တၢ်ဒိၣ်သံး
- တၢ်ထီၣ်
- ဟၢဖၢဆါနးနးကလဲၣ်
- ကသီတလၢသါ မ့တမ့ၢ် ပသိၣ်ဘၣ်တၢ်ခါတၢ်ခါ
- သတူၢ်ကလၢ် ခိၣ်ဆါနးနးကလဲၣ် တၢ်လီၤဘျဲး မ့တမ့ၢ်  
တၢ်လီၤဘျဲး
- တၢ်သိၣ်ယုၤနးနးကလဲၣ်



### ကိးလိတဲမိ ဥာသ

သးနိပ်ပတီခဲလက်

ကိးလိတဲမိဆူ ဥာသ တဘျီယီ လာတဲဆါကွပ်ကဲနိပ်တဖဉ်အံ- တဘဉ် နိပ်သိလှဉ်လဲလောနနိပ်ကစဉ်နိတဂ့

- တကဲဒိဘဉ်ထံးလီဘဉ်ယိဒိဒ်လါ နီခိကွါဂီဒွဲ မ့တမ့ သးသမ့ဂီ
- ကသါတလါသါ မ့တမ့ ပသိဘဉ်တခဲတဲဆါ
- ခိပ်နွဉ်သွဉ်ကျါတံာ်အဲအဲကွပ်ကဲနိပ်တဖဉ် ပဉ်ယုဒီး သတူကဲလဲတဲတီတဲတု ကတိတဲတဲတဲတဲကျါ ခိပ်ဆါနးနးကလဲလဲ လီဘျါလါမဲခသဉ်တဲဆါ မ့ တမ့ သးပုနိပ်သး
- သးပတုာ်စိာ်အဲကွပ်ကဲနိပ်တဖဉ် ပဉ်ယုဒီး သးနါပုာ် ဆါ ဆါလါစုစု မ့တမ့ ခဉ်သဲအဲစုတကပ သ တူကဲလဲလီဘျါ မ့တမ့ ခိပ်တယု

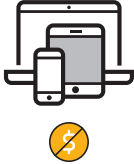


တလက်ဘူးလဲ

### အိပ်ဖျဉ်လီ Health Blog

သးနိပ်ပတီခဲလက်

- မဂ့ထီဒ်နတဲအိပ်ဆူအိပ်ချးဒီးတဲအိပ်မုာ်ဆိး ပါ
- ကွပ်ဖးဘဉ်တဲကွဲးလါပုာ်ယဲဒီဖျိကသိပ်သရဉ် တဖဉ် ပုဆါဒီးပုတတဲဖိတဖဉ်
- ကွပ် mayoclinichealthsystem.org/hometown-health(အိပ်ဖျဉ်လီဆိးထံးတဲ အိပ်ဆူအိပ်ချ)



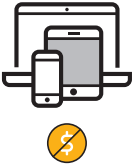
### တဲမဲပုဆါဒီဖျိပုာ်ယဲကျါကျဲ ဒီး Mayo Clinic အဲ

သးနိပ်ပတီခဲလက်

နဲလီကွပ်ကဲနုပုဆါတဲမဲနိပ်မဲယါလါနနိပ်ဖျူထာ် မ့တမ့ လီတဲမိ

- ကွပ်သမံသမိးဘဉ် တဲမဲကွပ်ကဲအဲအဲ တဲ ဟ့ကသိပ်ဒီးအဲတဲမဲနိပ်မဲယါဒီးကသိပ်က သီအဲမဲတဖဉ်
- ဆဲးကျါလီသးဒီးနကသိပ်သရဉ်
- ရဲနဲကျါလီတဲဆါကတီဒီးတဲသုဉ်ဆါကတီ လါကတဲတုအဲဂီ

\*ပုလါကဘိထီဒ်ပုာ်ယဲစီအဲဂီကဘဉ်မ့ပုဆါ



### တဲမဲနိပ်တဲဆါကွပ်ကဲနိပ်တဖဉ်

သးနိပ်ပတီခဲလက်

- ဒီးနဲဘဉ်တဲဟ့ကွပ်ကဲဟ့ဖးတဲကွဲမဲယါဘ ဘျါအိပ်လါဟံဉ်
- ဆါတဲလါမ့နဲကျါထံာ်လီသးဒီး ဟ့ကဲစီစီနီဒါ
- ကွပ် mayoclinic.org/symptoms



### တဲအိပ်ဆူအိပ်ချး လံာ်တဲကစီဉ်

ပုဒိပ်တုာ်ခိပ်ပု

- မဲနဲနဲကျါတဲကစီဉ်ဘဉ်သးကျဲတဖဉ်လါကမဲ ဂ့ထီဒ်တဲဆူအိပ်ချးအဲဂီ
- မဲလီနဲပုာ်သးဘဉ်သးတဲကွဲထဲဒီးတဲအိပ် ဆူအိပ်ချးတဲမဲလီမဲဒီးတဖဉ်ဒီးတဲမ့တဖဉ်
- ဒီလီလံာ် "mchhealth" ဆုာ်ဆူ 22828 လါကစးထီဒ်ဘဉ်အဲအဲဂီ



### လံာ်ယုဒီးတဲအဲကီ

သးနိပ်ပတီခဲလက်

ကွပ် mayoclinichealthsystem.org, ယုထါတဲလီတဲကျဲ ဒီး လံာ်ယုဒီးတဲအဲကီ

- ယုထါဘဉ်ဆူချး ဂ့ထီဒ်တဲလဲဒီးတဲအဲကီအဲ ဂ့တဖဉ်
- မဲနဲပုာ်သးဘဉ်သးတဲဟ့ကွပ်ကဲလဲအဲကျဲတဖဉ်
- စူးကါ ပုာ်ယဲ Bill Pay(တဲဟ့ကွပ်ကဲလဲ) လါ ကဟ့ကွပ်ကဲလဲအဲဂီနီဒိဒ်ဒဲး ဒဲဘဉ်သး မ့တမ့ လံာ်ကွဲးမဲလီစုစု

