

လှခေတ်ပိုင်ကို LPS ဟံင်ဖိပိတဖှင်,

တနံအံအလိပရာ email အပူပင်ယုင်ဒီးတင်ဂ်တင်ကျါအရဒိုင်လဟံင်ဖိပိတဖှင်အဂီန့င်လီ. ဝဲအံန့င် အိင်ဒီးတင်ကွဲးပျါထိုင်တင်ဂ်ခိင်တိလကမၤစၤနၤအဂီ-

- ကိုဖိလံင်န့င်လံင်လါလါ လါမၢ်ရှး ၁ -လါမၢ်ရှး ၁၉သီ
- တီထီကိုအ A/B တင်ရဲင်လီကျဲလီပတ်တင်ဆာကတီကတၢ်ဝဲဒင်
- တင်ဟ့င်လီကလိတင်အိင်လါပုၤမၤလိစီစုၤတင်ဖိလါအမၤလိတင်လါဟံင် ၁၀၀မုးကယၤတဖှင်အဂီ
- တင်ကူင်ဘင်ကူင်သ့လီဆီ ဒီး တင်မၤလိမၤဒီးစီစုၤ/စၤစိတင်တင်ရဲင်တင်ကျါ
- ၂၀၂၁ -၂၂ တီထီသံင် Kindergarten တင်ဆဲးလီမံၤ ခဲအံအိးထိုင်ဝဲဒင်လံ
- ၂၀၂၁ -၂၂ ကတီဆီကို တင်ပတံထိုင်လံ ခဲအံအိးထိုင်ဝဲဒင်လံ
- တင်ဟဲကွဲးကတီကလါ တင်လဲဟး/တင်လဲတင်ကွဲးလါထံဂၤကီဂၤ
- တင်ဆိင်ထဲမၤစၤလါဟံင်ဖိပိတဖှင်အဂီ

---

ကိုဖိအလံင်န့င်လံင်လါလါ လါမၢ်ရှး ၁သီ-လါမၢ်ရှး ၁၉သီ

လါလါအိးကထိဘၢင်, တင်ကူင်ဘင်ကူင်သ့ကမံးတံမိပုၤဟံးန့ၢ်/တူၢ်လိတင်ဆီတလဲသ့တဖှင်လါကိုအလံင် န့င်လံင်လါ. နကထံင်န့ၢ်ဝဲဒင်တင်ဘီဘင်ကတီကလါအလါအပုၤဝဲ [student calendar here](#). တင်ဘျးဝဲအပူၤ. လါတင်ဖိလံင်အံမုၢ်ဝဲဒင်ကိုဖိအလံင်န့င်လံင်လါလါခါဆူညါခံန့ၢ်အဂီန့ၢ်လီ-

မုၢ်ဆၢင်/မုၢ်တနံၤ, လါမၢ်ရှး ၁သီ

- ကိုထိုင်/တီထိုင်တဖှင်အိင်ဝဲဒင်လါကိုဖိခဲလါအဂီ.
- တီထီကို- ကရူၢ် A န့ၢ်ဟဲထိုင်ကိုလါအနီကစၢ်, ကရူၢ် B န့ၢ်မၤလိတင်လါဟံင် remote န့ၢ်လီ.
- တင်ဟ့ၢ်နီလီတင်အိင်လါပုၤမၤလိစီစုၤ/စၤစိတင်ဖိတဖှင်အဂီ

မုၢ်ယုၢ်/မုၢ်ခံနံၤ, လါမၢ်ရှး ၂သီ

- ကိုထိုင်/တီထိုင်တဖှင်အိင်ဝဲဒင်လါကိုဖိခဲလါအဂီ.
- တီထီကို- ကရူၢ် A န့ၢ်ဟဲထိုင်ကိုလါအနီကစၢ်, ကရူၢ် B န့ၢ်မၤလိတင်လါဟံင် remote န့ၢ်လီ.

**မုဂ်ပျဲ/မုဂ်သၢနံၤ, လါမၢ်ရှး ၃သီ**

- ကိုထီၣ်/တီးသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကိုဖိခဲလၢၣ်အဂီၢ်.
- တီးထီၣ်ကို- ကရူၢ် B န့ၣ်ဟဲထီၣ်ကိုလၢအနီၣ်ကစၢ်, ကရူၢ် A န့ၣ်မၤလိတၢ်လၢဟံၣ် remote န့ၣ်လီၤ. (ကိုပျဲဆိ)

**မုဂ်လုၢ်ခိၤ/မုဂ်လုၢ်နံၤ, လါမၢ်ရှး ၄သီ**

- ကိုထီၣ်/တီးသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကိုဖိခဲလၢၣ်အဂီၢ်.
- တီးထီၣ်ကို- ကရူၢ် B န့ၣ်ဟဲထီၣ်ကိုလၢအနီၣ်ကစၢ်, ကရူၢ် A န့ၣ်မၤလိတၢ်လၢဟံၣ် remote န့ၣ်လီၤ.

**မုဂ်ဖိဖး/မုဂ်ယဲၢ်နံၤ, လါမၢ်ရှး ၅သီ**

- ကိုထီၣ်/တီးသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကိုဖိခဲလၢၣ်အဂီၢ်.
- တီးထီၣ်ကို- ကရူၢ် B န့ၣ်ဟဲထီၣ်ကိုလၢအနီၣ်ကစၢ်, ကရူၢ် A န့ၣ်မၤလိတၢ်လၢဟံၣ် remote န့ၣ်လီၤ.

**လါမၢ်ရှး ၆ - ၁၄သီ**

**ခွီထၢၣ်တၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်ကသုၣ် - ကိုတအိၣ်/ကိုတထီၣ်ဘၣ်**

**မုဂ်ဆၣ်/မုဂ်တနံၤ, လါမၢ်ရှး ၁၅သီ**

- ကိုထီၣ်/တီးသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကိုဖိခဲလၢၣ်အဂီၢ်.
- တၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်အိၣ်လၢပှၤမၤလိစီၤစုၤ/စၢၤစိတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်

**မုဂ်ယုၣ်/မုဂ်ခံနံၤ, လါမၢ်ရှး ၁၆သီ**

- ကိုထီၣ်/တီးသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကိုဖိခဲလၢၣ်အဂီၢ်.
- တီးဖိသၣ် တုၤလၢ စတီး ကိုပျဲဆိထီၣ်
- ကတီးဆိကိုဖိလၢအထီၣ်ကို/အမၤလိတၢ်လၢဂီၤခိတဖၣ်အကိုတအိၣ်ဘၣ်. ကတီးဆိကိုဖိလၢအထီၣ်ကိုဖိနံၤတဖၣ် အတၢ်မၤလိအရဲၣ်အကျဲၤဘၣ်တၢ်မၤဖုၣ်လီၤအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ကတီးဆိကိုဖိလၢအထီၣ်ကိုလၢဟါခိလီၤသ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်ထီၣ်ကိုလၢဂီၤခိတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤဟံၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ် (ဝံသးစုၤ ကွၢ်ဘၣ်တၢ်ကစီၣ်လၢကဘၣ်တၢ်ဆုၤလီၤအိၣ်လီၤဆိ လၢအဘၣ်ပးဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်လၢလါမၢ်ရှး ၁၆သီအတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတီးဖိသၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.)

**မုဂ်ပျဲ/မုဂ်သနံ၊ လါမာ်ရှး ၁၇၁**

- ကိုထီၣ်/တီးသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကိုဖိခဲလၢာ်အဂီၢ်.
- တီးထီၣ်ကို- ကိုပျဲဆိ

**မုဂ်လ့ၢ်ခါ/မုဂ်လ့ၢ်နံ၊ လါမာ်ရှး ၁၈၁**

- ကိုထီၣ်/တီးသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကိုဖိခဲလၢာ်အဂီၢ်.

**မုဂ်ဖိဖး/မုဂ်ယဲၢ်နံ၊ လါမာ်ရှး ၁၉၁**

- ကိုထီၣ်/တီးသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကိုဖိခဲလၢာ်အဂီၢ်.

**တီးထီၣ်ကိုအတၢ်ထီၣ်ကို 3/2 အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤက ကတၢ်ဝဲဒၣ်ဖဲလၢတၢ်စးထီၣ်တၢ်မၤလိမၤဒီး/  
တၢ်ထီၣ်ကိုလ့ၢ်ခါထီၣ်တၢ်တၢ်တၢ် fourth quarter န့ၣ်လီၤ.**

စးထီၣ်လၢလါမာ်ရှး ၁၅၁, တီးထီၣ်ခဲလၢာ် အပူၤကိုဖိတဖၣ်ကဘၣ်ထီၣ်ကိုလၢအနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ပဲၤပဲၤ  
**full time** မ့တမ့ၢ် ကဘၣ်မၤလိမၤဒီးစီၤစုၤ/စၢၤစိတၢ်လၢခိၣ်ဖျါထီၣ်အပူၤ ၁၀၀မ့ၢ်ကယၤပဲၤပဲၤန့ၣ်လီၤ. တီး  
ထီၣ်ကိုအတၢ်ပျဲၤကိုဆိထီၣ်/အကိုစံၣ်လီၤဆိထီၣ်ကမ့ၢ်ဒ်အလီၢ်လီၢ်အသိးဖဲမုဂ်သနံ/မုဂ်ပျဲနံသ့ၣ်တဖၣ် လၢကို  
တၢ်မၤလိန့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအိၣ်လီၤတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးဆိတလဲ/သးနပူၤကိုဖိ ဆူ တၢ်မၤလိမၤဒီးစီၤစုၤ/စၢၤစိတၢ် remote learning ၁၀၀  
မ့ၢ်ကယၤပဲၤပဲၤ

တီးထီၣ်ဟံၣ်ဖိဖိတဖၣ်လၢအအဲၣ်ဒီးသး/ဆိတလဲ န့ၢ်အဖိလၢကမၤလိတၢ်လၢဟံၣ် မၤလိမၤဒီးစီၤစုၤ/စၢၤစိ  
တၢ်လၢ Remote Learning ၁၀၀မ့ၢ်ကယၤပဲၤပဲၤလၢတၢ်မၤလိလ့ၢ်ခါထီၣ်တၢ်တၢ် fourth quarter န့ၣ်  
ကလိၣ်ဘၣ်မၤပဲၤထီၣ်ဝဲဒၣ် Remote Learning Request Form တၢ်မၤလိမၤဒီးစီၤစုၤ/စၢၤစိတၢ်အတၢ်ယု  
ထီၣ်အလံာ်ဒိ ဖဲမုဂ်ယဲၢ်နံ၊ လါမာ်ရှး ၅၁အနံန့ၣ်လီၤ. တၢ်ယုထီၣ်အလံာ်ဒိဘၣ်တၢ်ထံၣ်န့ၢ်အီၤသ့ၣ်ဝဲဒၣ်ဖဲအံၤ  
စံၢ်လီၤဖဲအဲၣ်ကလံးကျိၣ်လံာ်မဲၢ်ပျဲၤလါအဲၣ်အဖိခိၣ်အံၤန့ၣ်တက့ၢ်. <http://lps.org/remoteform>.



တက်ကွပ်ဘက်ကွပ်သုလီဆီ ဒီးတက်မလိမဒီးစာစိတ် Remote Learning တက်ရဲတက်ကျဲ

နမ့အိဒီးနီခိကွါဂီတလတပဲ/နီခိကွါဂီတဆူတချလအဆဲးလီတုလံအမံလ ၂၀၂၁ - ၂၂ ကိုတက်မလိနံလကမလိမဒီးတက်လတက်မလိစာစိတ် Remote Learning Program တက်ရဲတက်ကျဲဒီးနဖုးသုညါတုလံလအလိတဘ် IEP နီတဂ ကွပ်ဘက်ကွပ်သု တက်ရဲတက်ကျဲတက်လိတဘ်တဖ်လကဘ်တက်ရဲလီကျဲလီဟ်တဆကတီ, တက်ကွပ်ဘက်ကွပ်သုလီဆီပုပဆုတမုဒါခိတဂကဆဲးကျိးဆဲးကျါဒီးနလအဆိအချန့လီ. နီတဂ ကွပ်ဘက်ကွပ်သု တက်ရဲတက်ကျဲ IEP ကဘ်တက်ရဲလီကျဲလီဟ်တဆကတီစးထီလအခဲအံဒီးတုလလါအုဖြဲစးထီန့လီ. နမ့အိဒီးတက်သံကွါတဖ်န့, ဝံသးစူဆဲးကျိးဘ်ဒီး Dr. Jenny Fundus ဖဲလီတဲစီနီဂံ 402-436-1919 န့တကွါ.

**၂၀၂၁-၂၂နံ တီဖိသ် Kindergarten တက်ဆဲးလီမံအိးထီဝဲဒ်လံန့လီ.**

မ့နမ့အိတဂကလကဘ်စးထီတီဖိသ် kindergarten လာခဲကက်ကိုတက်မလိနံန့ခါ. ခဲအံန့လုခါပခိကိုတုလိ တီဖိသ် kindergarten တက်ဆဲးလီမံလ ၂၀၂၁-၂၀၂၂ ကိုတက်မလိနံန့လီ. တဆကတီအဆိကတါတဘျီလဟံဖိဖိတဖ်ကဆဲးလီန့အဝဲသုအဖိအမံ အဝဲသုကဒီးန့ဘ်ကိုတဂုတကျဲလံအုဂီလအရဒိဖဲလလါမးရှါ ၃၁သီ, ၂၀၂၁နံန့လီ.

မိပသုတဖ်လအဖိပုထီယံနံတချးဒီးလလါယူ ၃၁သီ, ၂၀၂၁နံ လဲန့လီသုဝဲ lps.org ဒီးစံလီဖဲတပနီအလွဲဂီ "Enroll Your Student" ဆဲးလီန့န့ပုကိုမိအမံအတပနီ button အဖိခိန့တကွါ. နမ့အိဒီးသုညါအိထီတဂုတကျဲလတက်ဆဲးလီမံအဂီစံလီဖဲလံတဘျးစဲလံမဲဖျါလါဆဲး အကလံကျိအဖိခိန့တကွါ. [Here you will also find all the information necessary for registering](#), တက်လိတဘ်လံတကွဲနီကွဲယါ/တက်မနီတဖ် ဒီးတံဆဲးလါတက်သံကွါညီနီအိတဖ် တထံန့အိဖဲတဘျးစဲအပူန့လီ.

မိပလအတအိဒီးတက်နမ့န့တက်ဆဲးလီမံလ online registration အိလဲအုထါနဲအပူတဖ်, မ့တ မ့အိဒီးဆဲးလီန့အဝဲသုအဖိမံလအနီကစီန့, ကဘ်ဆဲးကျိးဒီးအဝဲသုအတီဖုကိုလအဝဲသု အိဆဲးတက်လီဟီဂီကဝီလအဆိအချန့လီ. တက်သံကွါတဖ်လအဘ်ယးဒီး kindergarten တီဖိသ်တက်ဆဲးလီမံကဘ်တပဆု/နံလီအိလါနမ့အလီကဝီကိုလကလဲထီဝဲတဖျါန့လီ.

## ၂၀၂၁ - ၂၂ ကတီအိကိုအင်္ဂါ တပ်တံထိုင်လံာ် ခဲအံအိးထိုင်ဝဲဒေလံ

ပကတီအိကို တပ်ရဲတပ်ကျဲအံန့ၣ်တပ်အိလီၤပာ်လီၤတုၣ်လံအိၤလၢတီၤဖုၣ်ကိတဘျးဖျါၣ်လၢပကီၢ်ရ့ၣ်ဟီၣ်ကဝီၤကိအပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖိဒဲသံတဖၣ်လၢအသးနံၣ်အိၣ်အစ့ၤကတၢၢ် ၃နံၣ် မ့တမ့ၢ် တချးဒဲးလၢလီၤယူၤလံ ၃၁သီ, ၂၀၂၁နံၣ် ဒီးပုၤဖိသံတဖၣ်လၢ အသးနံၣ်တပျဲထိုင်ဒဲးယံၢ်နံၣ် ဖဲလၢယူၤလံ ၃၁သီ, ၂၀၂၁နံၣ်ဘၣ်န့ၣ်, အိၣ်ဒီးတံခွဲးတံၤယာ်လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲကပတံထိုင်ဝဲဒေလံန့ၣ်လီၤ.

ဖဲလၢအဆၢကတီၢ်ခဲအံန့ၣ်ပတူၢ်လိာ်ဝဲဒေ ၂၀၂၁-၂၀၂၂ကိတံၤမၤလိနံၣ် ကတီအိကို အလံာ်ပတံထိုင်တဖၣ် ဒီးတံၤမၤနီၣ်မၤယါလၢအလိာ်ဝဲဒေသ့ၣ်တဖၣ်လၢအ့ထၢၣ်နဲးအိၣ်လဲနဲ online, ဒိဖျိလၢလီၤပရၢ email, fax

မ့တမ့ၢ် mail လံာ်ပရၢန့ၣ်လီၤ. နကဘၣ်မၤပျဲထိုင် ဒီးဆုၢထိုင်လံာ်ပတံထိုင်တဘျး ဒီးတံၤမၤနီၣ်မၤယါလၢ တံၤလိာ်ဘၣ်အိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဒိဖျိလၢနဟဲလၢပဝဲၤဒၢးလၢနီၣ်ကစၢ်, ပဝဲၤဒၢးအိၣ်သ့ၣ်လီၤသးဖဲ 300 S. 48th Street (enter door #2ဟဲန့ၣ်လီၤဖဲတြးနီၣ်ဂံၢ် ၂) န့ၣ်တက့ၢ်. ပဝဲၤဒၢးအိၣ်တံၤဆၢကတီၢ်/နံၣ်ရံၣ်မ့ၢ်ဝဲ မ့ၢ်ဆၢ/မ့ၢ်တနံၣ် တုၤလၢ မ့ၢ်ဖိဖး/မ့ၢ်ယံၢ်နံၣ် စးထိုင်လၢဂီၤခီ ဓးဝ၀နံၣ်ရံၣ် တုၤလၢဟါခီ ၄း၃၀နံၣ်ရံၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲအံအိၣ်ဒီးတံၤမၤအိၣ်ထိုင်/မၤထီထိုင်တံၤဆၢကတီၢ်ဒ်အဖျါလၢအဖိလံာ်အသိး-

- မ့ၢ်လ့ၢ်ခီ/မ့ၢ်လ့ၢ်နံၣ်, လါမံၢ်ရး ၄သီ, စးထိုင်လၢဂီၤခီ ဓးဝ၀နံၣ်ရံၣ် တုၤလၢဟါခီ ၇းဝ၀နံၣ်ရံၣ်
- မ့ၢ်ဘူၣ်/မ့ၢ်ယုၣ်နံၣ်, လါမံၢ်ရး ၂၀သီ, စးထိုင်လၢဂီၤခီ ၉းဝ၀နံၣ်ရံၣ် တုၤဟါ ၁းဝ၀နံၣ်ရံၣ်

လၢကဒီးန့ၣ်ဘၣ်အိၣ်တံၤဂ့ၢ်တံၤကျိၤ ဒီးလၢတံၤမၤန့ၢ် (ဒီးလိး download)လံာ်ပတံထိုင်အင်္ဂါ, ဝံသးစူၤလဲၤ န့ၣ်လီၤကွၢ်ဘၣ်ဖဲပပုၣ်ယဲၤသန့-<https://home.lps.org/earlychildhood/preschool-application/>

### တံၤဟဲက့ၤကဒါက့ၤလၢ တံၤလဲၤဟးဆူထံကီၢ်အဂၤ

လုၤခၢၣ်ပဒိၣ်ကိအံၤလူၤပိာ်ထွဲဝဲဒေလၢတံၤဆၢကတီၢ်ခဲအံတံၤလိာ်ဘၣ်တဖၣ်, တံၤဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ် ဒီးတံၤ နံၣ်ကျဲတဖၣ်လၢ CDC, နံၣ်တြးစကၢၣ် တံၤအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဝဲကျိၤ ဒီး Human Services (DHHS) ဒီးလု ခၢၣ် လဲနဲခဲးစတၢၣ် ကီၢ်ရ့ၣ်ဟီၣ်ကဝီၤတံၤအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲကျိၤ Lincoln Lancaster County Health Department (LLCHD) လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတံၤဟး/တံၤလဲၤလၢထံကီၢ်ဂၤအတံၤနံၣ်ကျဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တံၤ လိာ်ဘၣ်လၢတံၤကွဲးရဲၣ်လီၤအိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်, တံၤဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး ဒီးတံၤနံၣ်ကျဲတဖၣ်ဘၣ်တံၤထံၣ်န့ၣ်အိၣ်သ့ဝဲလၢ တံၤဘျးစဲတဖၣ်လၢအအိၣ်ကွဲးရဲၣ်လီၤအသးလၢတံၤဖိလံာ်အံၤန့ၣ်လီၤ-

- CDC - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/testing-air-travel.html>
- DHHS - <http://dhhs.ne.gov/Pages/COVID-19-Traveler-Recommendations.aspx>
- LLCHD - <https://www.lincoln.ne.gov/City/Departments/Health-Department>

**CDC, DHHS, LLCHD နှင့် လူ့ခရီးစဉ်ကို LPS တပ်လှည့်ဘက်တဖန်**

ပျားတဂူစုစုလူအစားထိုင်လက်ကိုင်အချာ/လူအမဲရကလက်စာဖိုင်အချာ (ခီဖျိုလူသိလှုပ်, ကဘီယူ, ချုံ/ကဘီ မှတမ့်လှုပ်မုန်အူ) သွန်တဖန်နဲ့တပ်လှည့်ဘက်တဖန်လူကဘက်အိပ်လဟံဉ် နီးနီကစာ-တပ်အိပ်ယံ၊ တပ်လဟံလီဆီသးခီဖျိုလူတပ်ဆါရလီသးအယိ လာဂူသီအတီပူဖဲလဟဟးဆူထံဂကီဂပံအလီခံန့ဉ်လီ။

- တပ်ဟဲကူကဒါကူဖဲလဟဟးဆူထံဂကီဂန့ဉ်ကလိဉ်ဘက်လဲမကွါအသးလ၊ ၃-၅သီဖဲလဟဟးနီးဟဲကူတူအလီခံ နီးကဘက်အိပ်လဟံဉ် နီးဘက်အိပ်လီဆီ/အိပ်ယံနီးပျားတဂူစုစုလူတပ်ဆါသုတဘက်ကူတဂူလ၊ ဂူသီဖဲလဟဟးနီးဟဲကူပံအလီခံန့ဉ်လီ။ (နမကွါနသးတပ်ဆါဆါအယိမုန်တအိဉ်ဒုဉ်လဲဉ်, ဘက်အိပ်လဟံဉ် နီး self-quarantine နီကစာတပ်လဟံလီဆီပျားပျားဆါကတီလ၊ ဂူသီပဲပဲ)။
- မကွါတပ်ဆါနီးတပ်ဆါအယိမုန်အိဉ်န့ဉ်, ပျားတဂူစုစုလိဉ်ဘက်တဖန်လူကဘက်အိပ်လီဆီ/အိပ်လီဖးအဝဲသ့ဉ်အနီကစာအသးနီးပျားအဂ၊ လဟဟးဒီသးပျားအဂတဖန်လဟဟးဆါသုတဘက်ကူဘက်တဂူအဂီန့ဉ်လီ။ (ဒ်သီးပျားအဂသ့ဉ်တဖန်သုတဒီးန့ဉ်ဘက်တပ်ဆါတဂူအဂီန့ဉ်လီ)။
- ပျားတဂူစုစုမုန်တမကွါအသးဖဲလဟဟးဆူထံဂကီဂပံအလီခံဘက်န့ဉ်, အဝဲသ့ဉ်ကဘက်အိပ်လဟံဉ် နီးအိပ်လီဆီဒ်သီးတပ်ဆါသုတဘက်ကူဘက်အဂီလ၊ ၁၀ သီအတီပူဖဲလဟဟးလဟဟးထံကီအဂနီးဟဲကူတူဆူကီအမဲရကအပူပံအလီခံန့ဉ်လီ။

**တပ်ဆိဉ်ထွဲမမာလဟဟံဉ်ဖိယိဖိတဖန်အဂီ**

ပသ့ဉ်ညါလဟဟးတန့ဉ်ညါအံန့ဉ်တလီဂကီနီးနံဉ်လဟဟးသ့ဉ်တဖန်န့ဉ်ဘက်. တပ်အဝဲအံမုန်တပ်အရူဒိဉ်မးလ၊ ပကသ့ဉ်ညါလဟဟးအိဉ်နီးပျားကူပျားကညီလဟဟးမာမာပျားသ့ ဖဲလဟဟး မှတမ့်နဟံဉ်ဖိယိဖိအကျါတဂူကဘက်ကွါဆါဉ်မဲဉ်နီးတပ်ကီတပ်ခဲ/တပ်ဆိဉ်သနံး. ဖဲအံန့ဉ်ပအိဉ်နီးတပ်ဟ့ဉ်လီမမာမာတပ်အလီတနီလဟဟးနကဆဲးကျိးတဘျီဂူတဘျီဂူလဟဟးဆါခီ မှတမ့် မုန်နီ, တနံဂူတနံဂူလဟဟးတန့ဉ်အပူ/တသီဂူတသီဂူသ့ဝဲ-

- CenterPointe Helpline (Lincoln): 402-475-6695; ပုသေးစဉ် Youth နှင့် Family တံခွန် ဖိလိဖီအင်္ဂါတပ်တော်ဟုတ်လီမိတက် လီထဲစီနိုက်ဂ် 402-475-5161 ext. 547; email လိပ်စာ youthandfamily@centerpointe.org; လဲထံတိုင်လိပ်စာလေးနီကစာလိပ်စာလီမိတက် လဲထဲ 1000 S. 13th Street.
- Bryan Health: bryanhealth.com - search Counseling
- Nebraska Family နှင့်ကြားစကပ်တံခွန်ဖိလိဖီ Helpline: 1-888-866-8660
- National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-8255
- [Your Life Your Voice](#) (Boys Town) 1-800-448-3000 မှတစ်ဖက် နီလီ/ကွဲးလီလိပ် တပ်က လှိုင် VOICE ဆူ 20121 (တပ်ကတံးနီအပူ text charges from your phone carrier may apply)
- လှိုင်ပုသေးစီဝဲကျိ Lincoln Police Department: ဂွ်ဂီအူအင်္ဂါကိး 911; မှတစ်ဖက်ဂွ်ဂီအူကိး 402-441-6000
- MyLink အံ့မုတ်ပုတ်ယဲသန့ (<https://mylnk.app>) နီလီထဲစီလီပုတ်စီလီမိတက် mobile app (လဲ Apple နှင့် Android - search လှိုင် MyLink) လဲအအိန်နီတပ်ဂွ်တပ်ကျိလဲအဘဉ်ယးနီပု တဝါတပ်ဟုတ်လီတပ်မိတက်တဖဉ်. တပ်အဘဲအံ့န့ downloaded နီလီလီအီသုလဲ အအိန်နီအု ထာဉ်နဲး wi-fi environment နီနုသုတပ်အဘဲအံ့သုဘဲဒဉ်ဖဲလဲ wi-fi မှတစ်အိန်အဆာကတီသုဘဲ န့လီ. ဘဉ်ဆဉ်ဖဲန့ downloaded နီလီအဆာကတီကဘဉ်အိန်နီအုထာဉ်နဲး wi-fi န့လီ. ဘဉ်တပ်ဟုတ်လီပုကတီကျိးထံတပ်တဖဉ်လဲ Arabic, Somali, Spanish, နှင့် Vietnamese.
- Mental Health ဘဉ်ယးနီသးအတပ်ဆိကမိဉ် တပ်အိန်ဆူဉ်အိဉ်ချ. 101 ဘဉ်တပ်နီယပ်တပ်ဂီမုတ် ဂွ်တပ်ကျိခီဖျိလဲ Blue Valley Behavioral Health - နီလီကွ်တပ်ဂီမုတ်/တပ်ဂွ်တပ်ကျိသုဘဲဒဉ် ဖဲအံ့ [clicking this link](#).

အိန်နီတပ်ဂွ်တပ်ကျိလဲအဂွ်ဒဉ်မးလဲအုထာဉ်နဲး online အိဉ်လဲအပူန့လီ. နီနုယုထံဉ်နီတပ်ဂွ်ခိဉ်တီတ ဖဉ်လဲန့အဲဉ်နီဖး/နုသးဖဲအီသုဘဲတဖဉ်, သုဉ်နီဉ်ထီဉ်နီကွ်ထံဆိကမိဉ်တပ်ဂွ် နီမဲလီတပ်လဲန့နီတပ်ဂွ် တပ်ကျိလဲအလီတပ်လီဆဲး နီနုနီတပ်ဂွ်တပ်ကျိသု/ကဲဘျူးကဲဖိဉ်လဲနီတပ်ကွ်.