

# LPS ဟံဉ်ဖိဃိဖိအဂီၢ်တၢ်ကစီၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါ 03/05/2021

လုၣ်ခၢၣ်ပဒိၣ်က့ၢ် LPS ဟံဉ်ဖိဃိဖိတဖၣ်,

ဖိအမ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တခါအသိးခဲကၢၢ်တနွံ/ဆူညါတနွံန့ၣ်က့ၢ်တထီၣ်ဘၣ် လါမၢ်ရှးဂသီတုၤလၢ ၁၂ သီအနွံန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်မၤလိခွီထၢၣ်အတၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်ကသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ခဲကၢၢ်တနွံန့ၣ်တအိၣ်စ့ၢ်ကိးဒီးတၢ်ဟ့ၣ်နီၣ်လီၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢပုၤမၤစီၤစ့ၤ/စၢၤစိတၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်ဘၣ်.

တနွံအံၤအတၢ်ကစီၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါကမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဖုၣ်/တၢ်ဂ့ၢ်ဖုၣ်ကိၣ်, ဒီးပကဆုၤလီၤန့ၢ်ကဒီးနၤတၢ်ကစီၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါလၢခဲကၢၢ်တနွံ မ့ၢ်ယဲၢ်နံၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢနကလိၣ်ဘၣ်အီၤလၢ fourth quarter တၢ်မၤလိလွံၢ်ခွီထၢၣ်တခါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲအံၤန့ၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်ကွဲးဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၤလၢကမၤစၢၤနၤအဂီၢ်-

- တၢ်ဟဲက့ၤကဒါက့ၤလၢ တၢ်လဲၤဟး/တၢ်လဲၤတၢ်က့ၤလၢထံၣ်ဂၤကီၢ်ဂၤ
- ကတီၤဆိက့ၢ်တၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤပၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢလါမၢ်ရှး ၁၆သီ ဒီးလါအုၣ်ဖြၣ် ၁၃သီ
- တီၤထီၣ်က့ၢ်အ A/B တၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤပၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ကတၢ်ဝဲဒၣ်
- တၢ်ဟ့ၣ်ပုၤတဆံခံတီၤဖျါက့ၢ်လံာ်အုၣ်သးအမူး
- NSCAS ဒီး NSCAS Alternate Testing တၢ်ဒီးစးလၢပုၤမၤလိစီၤစ့ၤ/စၢၤစိတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်
- တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢဟံဉ်ဖိဃိဖိတဖၣ်အဂီၢ်

---

## တၢ်ဟဲက့ၤကဒါက့ၤလၢ တၢ်လဲၤဟးဆူထံၣ်ကီၢ်အဂၤ

လုၣ်ခၢၣ်ပဒိၣ်က့ၢ်အံၤလူၤပိာ်ထွဲဝဲဒၣ်လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ခဲအံၤတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်, တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ် ဒီးတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်လၢ CDC, နံၣ်တြၢၤစကၢၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဝဲၤကျိၤ ဒီး Human Services (DHHS) ဒီးလုၣ်ခၢၣ် လဲၣ်ခဲးစတၢၣ် ကီၢ်ရှၢၣ်ဟီၣ်ကဝီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤ Lincoln Lancaster County Health Department (LLCHD) လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဟး/တၢ်လဲၤလၢထံၣ်ဂၤကီၢ်ဂၤအတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢတၢ်ကွဲးရဲၣ်လီၤအီၤသ့ၣ်တဖၣ်, တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး ဒီးတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်ဘၣ်တၢ်ထံၣ်န့ၢ်အီၤသ့ဝဲလၢတၢ်ဘျးစဲတဖၣ်လၢအအိၣ်ကွဲးရဲၣ်လီၤအသးလၢတၢ်ဖိလၢအံၤန့ၣ်လီၤ-

- 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 ဧး လုခၢ်ပဒိၣ်ကို LPS တၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်**

ပုၤတၢ်စုၣ်စုၣ်လၢအဟးထီၣ်လၢကီၢ်အချၢ/လၢအမဲရကၢကီၢ်စၢဖိၣ်အချၢ (ခိဖျိလၢသိလုၣ်, ကဘီယူၤ, ချံ/ကဘီ မ့တမ့ၢ်လုၣ်မ့ၣ်အူ) သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်လၢကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ် ဧးနီၢ်ကစၢ်-တၢ်အိၣ်ယံၤ တၢ်ဟံၣ်လီၤဆိသးခိဖျိလၢတၢ်ဆါရၤလီၤသးအယံၤ လၢဂ့ၤအတီၢ်ပူၤဖဲလၢဟးဆူထံၣ်ဂၤကီၢ်ဂၤဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.

- တၢ်ဟဲက့ၤကဒါက့ၤဖဲလၢတၢ်လဲၤဟးဆူထံၣ်ဂၤကီၢ်ဂၤန့ၣ်ကလိၣ်ဘၣ်လဲၤမၤကွၢ်အသးလၢ ၃-၅သီဖဲလၢ ဟးဒီးဟဲက့ၤတုၤအလီၢ်ခံ ဧးကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ် ဧးဘၣ်အိၣ်လီၤဆိ/အိၣ်ယံၤဒီးပုၤဂၤခိဖျိလၢတၢ်ဆူး တၢ်ဆါသုတဘၣ်ကူတဂ့ၤလၢ ဂ့ၤသီဖဲလၢ ဟးဒီးဟဲက့ၤဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ. (နမၤကွၢ်နသးတၢ်ဆူးတၢ် ဆါအယံၤမ့ၢ်တအိၣ်ဒၣ်လဲၣ်, ဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ် ဧး self-quarantine နီၢ်ကစၢ်တၢ်ဟံၣ်လီၤဆိပုၤဆူး ပုၤဆါကတီၢ်လၢ ဂ့ၤသီပုၤပုၤ).
- မၤကွၢ်တၢ်ဆါဒီးတၢ်ဆါအယံၤမ့ၢ်အိၣ်န့ၣ်, ပုၤတၢ်စုၣ်စုၣ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်လၢကဘၣ်အိၣ်လီၤဆိ/အိၣ်လီၤ ဖးအဝဲသ့ၣ်အနီၢ်ကစၢ်အသးဒီးပုၤအဂၤ လၢတၢ်ဒိသဒေပုၤအဂၤတဖၣ်လၢတၢ်ဆါသုတဘၣ်ကူဘၣ်ကံၤ တဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. (ဒ်သိးပုၤအဂၤသ့ၣ်တဖၣ်သုတဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဆါတဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ).
- ပုၤတၢ်စုၣ်စုၣ်မ့ၢ်တမၤကွၢ်အသးဖဲလၢအဝဲသ့ၣ်ဟဲက့ၤကဒါက့ၤလၢတၢ်လဲၤဟးဆူထံၣ်ဂၤကီၢ်ဂၤဝံၤအလီၢ် ခံဘၣ်န့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ် ဧးအိၣ်လီၤဆိဒ်သိးတၢ်ဆါသုတဘၣ်ကူဘၣ်ကံၤအဂီၢ်လၢ ၁၀ သီအတီၢ်ပူၤဖဲလၢအဟးလၢထံၣ်ကီၢ်အဂၤဒီးဟဲက့ၤတုၤဆူကီၢ်အမဲရကၢအပူၤဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.

ကတီၢ်ဆိကို တၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤပၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်လၢ လါမၢ်ရှး ၁၆သီ ဧး လါအုၤဖြၣ် ၁၃သီ လၢမုၢ်ယုၣ်/မုၢ်ခံနံၤ, လါမၢ်ရှး ၁၆သီ, ဧးမုၢ်ယုၣ်/မုၢ်ခံနံၤ, လါအုၤဖြၣ် ၁၃သီ, ကိုတထီၣ်/ကိုတအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ ကတီၢ်ဆိကိုဖိလၢအမၤလိတၢ်လၢဂီၤခိအတီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်ဘၣ်. ကတီၢ်ဆိကိုဖိလၢအထီၣ်ကိုလၢဟါလီၤခိ တဖၣ်အကိုထီၣ်, ဘၣ်ဆၣ်အဝဲသ့ၣ်ကလူၤပိၣ်ထွဲဝဲဒၣ်ဂီၤခိကတီၢ်ဆိကိုတၢ်ဆါကတီၢ်လၢအဘၣ်တၢ်ဟံၣ်လီၤယၢ် အီၤန့ၣ်လီၤ. နကတီၢ်ဆိကို နဖိအတၢ်ဆါကတီၢ်လၢတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤပၢ်အီၤလၢမုၢ်နံၤမုၢ်သီသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်က ဘၣ်တၢ်ဆုၢ်န့ၣ်လၢခဲကၢ်တနံၣ်န့ၣ်လီၤ.

တီထီကိုအတတ်ထီကို 3/2 အတတ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤက ကတၢၢ်ဝဲဒၣ်ဖဲလၢတၢ်စးထီၣ်တၢ်မၤလိမၤဒီး/  
တၢ်ထီၣ်ကိုလွံၣ်ခွီထၢၣ်တခွီထၢၣ် fourth quarter န့ၣ်လီၤ.

စးထီၣ်လၢလါမၤရှး ၁၅သီ, တီထီကိုခဲလၢၣ် အပူၤကိုဖိတဖၣ်ကဘၣ်ထီၣ်ကိုလၢအနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ပဲၤပဲၤ  
full time မ့တမ့ၢ် ကဘၣ်မၤလိမၤဒီးစီၤစုၤ/စၢၤစိတၢ်လၢခိၣ်ဖျူထၢၣ်အပူၤ ၁၀၀မုၢ်ကယၢပဲၤပဲၤန့ၣ်လီၤ. တီထီ  
ကိုအတတ်ပျၢ်ကိုဆိထီၣ်/အကိုစံၣ်လီၤဆိထီၣ်ကမ့ၢ်ဒ်အလီၢ်လီၢ်အသိးဖဲမုၢ်သၢနံၤ/မုၢ်ပျဲၤနံၤသ့ၣ်တဖၣ် လၢကို  
တၢ်မၤလိန့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအိၣ်လီၤတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးဆိတလဲ/သုးနပူၤကိုဖိ ဆူ တၢ်မၤလိမၤဒီးစီၤစုၤ/စၢၤစိတၢ် remote learning ၁၀၀  
မုၢ်ကယၢပဲၤပဲၤ

တီထီကိုဟံၣ်ဖိဖိတဖၣ်လၢအအဲၣ်ဒီးသုး/ဆိတလဲ န့ၢ်အဖိလၢကမၤလိတၢ်လၢဟံၣ် မၤလိမၤဒီးစီၤစုၤ/စၢၤစိ  
တၢ်လၢ Remote Learning ၁၀၀မုၢ်ကယၢပဲၤပဲၤလၢတၢ်မၤလိလွံၣ်ခွီထၢၣ်တခွီထၢၣ် fourth quarter န့ၣ်  
ကလိၣ်ဘၣ်မၤပဲၤထီၣ်ဝဲဒၣ် Remote Learning Request Form တၢ်မၤလိမၤဒီးစီၤစုၤ/စၢၤစိတၢ်အတတ်ယု  
ထီၣ်အလံာ်ဒိ ဖဲမုၢ်ယံာ်နံၤ, လါမၤရှး ၅သီအနံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ယုထီၣ်အလံာ်ဒိဘၣ်တၢ်ထံၣ်န့ၢ်အီၤသ့ဝဲဒၣ်ဖဲအံၤ  
စံာ်လီၤဖဲအဲကလံးကျိၣ်လံာ်မဲာ်ဖျါၣ်လါအဲအဖိခိၣ်အံၤန့ၣ်တက့ၢ်. <http://lps.org/remoteform>.

နပူၤကိုဖိမုၢ်မၤလိတၢ်လံာ်တၢ်လၢတၢ်မၤလိမၤဒီးစီၤစုၤ/စၢၤစိတၢ် remote ၁၀၀မုၢ်ကယၢပဲၤပဲၤ ဒီး  
အဲၣ်ဒီးအိၣ်ဒီးလၢ/မၤလိတၢ်လၢ remote န့ၣ်

နတလိၣ်ဘၣ်မၤတၢ်နီတမံၤလၢဘၣ်/နတလိၣ်မၤတၢ်နီတမံၤဘၣ်. ဆဲးထီၣ်ကို/မၤလိတီၤသ့ၣ်ဒ်လၢအလီၢ်လီၢ်  
အသိးန့ၣ်တက့ၢ်.

နပူၤကိုဖိမုၢ်မၤလိတၢ်လံာ်တၢ်လၢတၢ်မၤလိမၤဒီးစီၤစုၤ/စၢၤစိတၢ် remote ၁၀၀မုၢ်ကယၢပဲၤပဲၤ ဒီး  
အဲၣ်ဒီးဆိတလဲ/လဲလိာ်က့ၤဝဲဒၣ်လၢကဟဲက့ၤထီၣ်ကိုလၢ-အနီၢ်ကစၢ်န့ၣ်

ကိးန့ၣ်အပူၤဆဲးလီၤပုၤအမံၤ/ကိုအပူၤမၤနီၣ်မၤယါပုၤမံၤ (ပုၤဖိၣ်စရီ) လၢကဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ် နပူၤကိုဖိကဟဲ  
က့ၤထီၣ်ကဒါက့ၤကို/မၤလိကဒါက့ၤတီၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢ-အနီၢ်ကစၢ်လၢတၢ်မၤလိလွံၣ်ခွီထၢၣ်တခွီထၢၣ် fourth  
quarter အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဟ့ၣ်လီၤပုၤတဆံခံတီၤဖျိကိၣ်လံာ်အုၣ်သးအမူးတဖၣ်

လၢအဆၢကတီၢ်ခဲအံၤန့ၣ်ပမၤသကိးတၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤလၢကဆၢတၢ်ဝဲဒၣ်ပကမၤဝဲဒၣ်တၢ်ဟ့ၣ်  
လီၤပုၤတဆံခံတီၤဖျိကိၣ်လံာ်အုၣ်သးအမူးဒ်လဲၣ် လၢအပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ကသ့ဝဲဒၣ်လၢ spring တၢ်ဆၢက  
တီၢ်ဝဲအံၤကသ့အဂီၢ်. တၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဝဲအံၤအဂီၢ်န့ၣ် တၢ်ကဟ့ၣ်ခိဟ့ၣ်နီၤလီၤအိၣ်ဖျိလၢ  
တီၤထီၣ်သ့ၣ်တဖၣ် လၢအဆိအချ့န့ၣ်လီၤ.

## NSCAS ဒီး NSCAS Alternate Testing တၢ်ဒီးစးလၢပုၤမၤလိစီၤစုၤ/စၢၤစိတၢ်ဖိ သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်

ပအိၣ်ဒီးတၢ်ကတၢ်ကတီၢ်လၢ NSCAS တၢ်ဒီးစးသ့ၣ်တဖၣ် (ကီၢ်စဲၣ်တၢ်မၤန့ၣ်အဂ့ၢ်လီၤဆိ/တၢ်တုၤထီၣ်ထီၣ်  
ဘးတၢ်ဒီးစးတဖၣ် state achievement tests) လၢပုၤ ၃-၈တီၤသ့ၣ်တဖၣ် ဒီး ACT တၢ်ဒီးစးလၢပုၤမၤလိ  
၁၁တီၤသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပအဲၣ်ဒီးဟ့ၣ်လီၤတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကိၣ်ဖိခဲလၢကန့ၣ်လီၤပုၤယုၣ်မၤသကိးတၢ်  
လၢတၢ်သမံသမိး/တၢ်ဒီးစးသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒ်အဘၣ်တၢ်သးလီ/တၢ်လိၣ်ဘၣ်အိၣ်ဖျိလၢကီၢ်စဲၣ်ဒီးကီၢ်စၢၤဖိၣ်အတၢ်  
သိၣ်တၢ်သီတၢ်ဘျါအိၣ်ဝဲအသိးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဒီးစးအစၢသ့ၣ်တဖၣ်ကဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤ ဒီးတၢ်မၤအသးလၢတၢ်ဂ့ၢ်  
တၢ်ကျိၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤကဲဘျါကဲဖိၣ်လၢကိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်, ကီၢ်ရှုၣ်ဟီၣ်ကဝီၤ, ကီၢ်စဲၣ်, ဒီးလၢအဘၣ်ယးဒီး  
ထံကီၢ်ပုၤလၢအဒူးအိၣ်ထီၣ်ဖိလစံၣ်တၢ်သိၣ်လိတၢ်ဘျါသန့သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နံၣ်တြၢၤစကၣ်တၢ်ကူၣ်ဘၣ်  
ကူၣ်သ့ဝဲၤကျိၤ Nebraska Department of Education (NDE) တဟ့ၣ်အခွဲးလၢ NSCAS ဒီး ACT  
တၢ်ဒီးစးသ့ၣ်တဖၣ်ကဘၣ်တၢ်မၤ/တၢ်ဒီးစးစီၤစုၤ/စၢၤစိအိၣ်လၢဟံၣ်ဘၣ်, လၢတၢ်န့ၣ်အယိၣ်နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးလၢနဖိ/  
နပုၤကိၣ်ဖိကဒီးစး, နကဘၣ်မၤ/နကဘၣ်ရဲၣ်ကျိၤလၢနဖိ/နပုၤကိၣ်ဖိကဘၣ်လဲၤဒီးစးလၢကိၣ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. ထဲဒၣ်  
လၢ ၂၀၂၀ - ၂၁ကိၣ်တၢ်မၤလိနံၣ်အဂီၢ်, ကီၢ်ရှုၣ်ဟီၣ်ကဝီၤ ဒီးကိၣ်တဖၣ်တစံၣ်ညီၣ်/တဟ့ၣ်တၢ်ကမၣ် ဖဲလၢမိၢ်ပာ်  
လၢအဖိမၤလိစီၤစုၤ/စၢၤစိတၢ်တဖၣ်ယုၣ်ထၢဝဲဒၣ်လၢတမၤ/တအဲၣ်ဒီးလၢအဝဲသ့ၣ်အဖိန့ၣ်လီၤဒီးစးလၢတၢ်ဒီးစး  
တဘျီအံၤ မ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ် ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘျီဝဲဒၣ်လၢ COVID-19 တၢ်ဆါအယိၣ်န့ၣ်လီၤ. နကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဆဲး  
ကျိးဆဲးကျါလၢနဖိအကိၣ် လၢအအိၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဘၣ်ယးဒီးတၢ်ရဲၣ်လီၤကျိၤလီၤပာ်တၢ်ဆၢကတီၢ်  
လၢတၢ်ဒီးစး ဒီးနကဘၣ်ဆဲးကျိးဒီးမတၢ် နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီး လၢနဖိကဒီးစးဝဲဒၣ် NSCAS တၢ်ဒီးစးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢဟံၣ်ဖိဖိတဖၣ်အဂီၢ်

ပသ့ၣ်ညါလၢတနံၣ်ညါအံၤန့ၣ်တလီၤကံးနံၣ်လၢအဂၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်. တၢ်အဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်အရူဒိၣ်မးလၢ ပ  
ကသ့ၣ်ညါလၢအိၣ်ဒီးပုၤကူပုၤကညီလၢအမၤစၢၤပုၤသ့ ဖဲလၢနၢ မ့တမ့ၢ်နဟံၣ်ဖိဖိအကျိတဂၤဂၤဘၣ်ကွၢ်

ဆာ်ခဲင်ဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲ/တၢ်ဆိၣ်သနံး. ဝဲအံၤန့ၣ်ပအိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်လီၤမၤစၢၤတၢ်အလီၢ်တနီၤလၢနကဆဲးကျိး တဘျီဂ့ၤတဘျီဂ့ၤလၢမုၢ်ဆါခီ မ့တမ့ၢ် မုၢ်နၢၤခီ, တနံၤဂ့ၤတနံၤဂ့ၤလၢတနံၣ်အပူၤ/တသိၣ်ဂ့ၤတသိၣ်ဂ့ၤသ့ဝဲ-

- CenterPointe Helpline (Lincoln): 402-475-6695; ပုၤသးစၢ် Youth ဒီး Family ဟံၣ် ဖိယိဖိအဂီၢ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤမၤစၢၤ လီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ် 402-475-5161 ext. 547; email လီၤပရၢ youthandfamily@centerpointe.org; လဲၤထံၣ်လိာ်သးလၢနီၢ်ကစၢ်လၢတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ် လဲၤဝဲ 1000 S. 13th Street.
- Bryan Health: bryanhealth.com - search Counseling
- Nebraska Family နံၣ်တြၢၤစကၣ်ဟံၣ်ဖိယိဖိ Helpline: 1-888-866-8660
- National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-8255
- [Your Life Your Voice](#) (Boys Town) 1-800-448-3000 မ့တမ့ၢ် ဒိလီၤ/ကွဲးလီၤလံာ် တၢ်က လုၢ် VOICE ဆူ 20121 (တၢ်ကဟံးန့ၢ်အပူၤ text charges from your phone carrier may apply)
- လုၢ်ခၢ်ပၤကီၢ်ဝဲၤကျိၤ Lincoln Police Department: ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအဂီၢ်ကိး 911; မ့တမ့ၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူကိး 402-441-6000
- MyLink အံၤမ့ၢ်ဝဲပုၣ်ယဲၤသန့ (<https://mylnk.app>) ဒီးလီၤတဲစိလၢပုၤစိာ်လၢစု mobile app (လၢ Apple ဒီး Android - search ယု MyLink) လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဘၣ်ယးဒီးပုၤ တဝၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်. တၢ်အဝဲအံၤန့ downloaded ဒီးလိးလီၤအီၤသ့လၢ အအိၣ်ဒီးအ့ ထၢၣ်နဲး wi-fi environment ဒီးန့သူတၢ်အဝဲအံၤသ့ဝဲဒၣ်ဖဲလၢ wi-fi မ့တမ့ၢ်အဆၢကတီၢ်သ့ဝဲ န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်ဖဲန့ downloaded ဒီးလိးအဆၢကတီၢ်ကဘၣ်အိၣ်ဒီးအ့ထၢၣ်နဲး wi-fi န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤပုၤကတီၢ်ကျိးထံတၢ်တဖၣ်လၢ Arabic, Somali, Spanish, ဒီး Vietnamese.
- Mental Health ဘၣ်ယးဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ 101 ဘၣ်တၢ်ဒိယာ်တၢ်ဂီၤမူတၢ် ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤခီဖျိလၢ Blue Valley Behavioral Health - န့ၣ်လီၤကွၢ်တၢ်ဂီၤမူ/တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤသ့ဝဲဒၣ် ဝဲအံၤ [clicking this link](#).

အိတ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဂ့ၤဒိၣ်မးလၢအ့ထၢၣ်နဲး online အိၣ်လဲအပူၤန့ၣ်လီၤ. ဒ်နယုထံၣ်န့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီတ  
ဖၣ်လၢနအဲၣ်ဒီးဖး/နသးဝဲအီၤသ့ၣ်တဖၣ်, သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ဒီးကွၢ်ထံဆိကမိၣ်တၢ်ဂ့ၢ် ဒီးမၤလီၤတံၢ်လၢနဒီးန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်  
တၢ်ကျိၤလၢအလီၤတံၢ်လီၤဆဲး ဒီးနန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤသ့/ကဲဘျူးကဲဖှိၣ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.