

# LPS ဟံဉ်ဖိဃီဖိအဂီၢ်တၢ်ကစီၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါ 03/12/2021

LPS လုၣ်ခၢၣ်ပဒိၣ်ကို ဟံဉ်ဖိဃီဖိတဖၣ်,

ပမုၢ်လၢလၢနအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သါလၢတၢ်မၤလိခွီထၢၣ်အတၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်ကသုၣ်အဆၢကတီၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤဖးဝဲဒၣ်တနွံအံၤအတၢ်ကစီၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါလၢအဘၣ်ယးဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအရူၤဒိၣ်ဒီးတၢ်ကစီၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါချးဆၢချးကတီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ဖဲအံၤန့ၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်ကွဲးပျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၤလၢကမၤစၢၤန့ၣ်အဂီၢ်-

- တၢ်ဟဲက့ၤကဒါက့ၤလၢ တၢ်လဲၤဟး/တၢ်လဲၤတၢ်က့ၤလၢထံၤဂၤကီၢ်ဂၤ
- ကိုဖိအလံာ်န့ၣ်လံာ်လါလၢလါမၢ်ဂ့ၢ် ၁၅သီ - ၂၆သီ
- ကတီၢ်ဆိကိုတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤပာ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ လါမၢ်ဂ့ၢ် ၁၆သီ ဒီးလါအ့ၣ်ဖြၣ် ၁၃သီ
- တီၤထီကိုအတၢ်ထီၣ်ကို 3/2 တၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤပာ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ကတၢ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်မၤလိခွီထၢၣ်တခွီထၢၣ်
- တၢ်ဟ့ၣ်ပုၤတဆံခံတီၤဖျါကိုလံာ်အုၣ်သးအမူး
- တီၤထီကို တၢ်မၤကွၢ် COVID-19 တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ
- တီၤထီကို Spring ဆၢကတီၢ် ပုၤကွၢ်ကီတၢ်ဖိလၢကလဲၤကွၢ်တၢ်လိာ်ကွဲး/တၢ်ပြၢအတၢ်သိၣ်တၢ်သီတဖၣ်
- NSCAS ဒီး NSCAS Alternate Testing တၢ်ဒီးစးလၢပုၤမၤလိစီၤစုၤ/စၢၤစိတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်
- တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢဟံဉ်ဖိဃီဖိတဖၣ်အဂီၢ်

---

## တၢ်ဟဲက့ၤကဒါက့ၤလၢ တၢ်လဲၤဟးဆူထံၤဂၤကီၢ်အဂၤ

လုၣ်ခၢၣ်ပဒိၣ်ကိုအံၤလူၤပိာ်ထွဲဝဲဒၣ်လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ဖဲအံၤတၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်, တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ် ဒီးတၢ်နဲၣ်ကျဲတဖၣ်လၢ CDC, နံၣ်တြၢၤစကၢၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဝဲၤကျိၤ ဒီး Human Services (DHHS) ဒီးလုၣ်ခၢၣ် လဲနဲဒီးစတၢၣ် ကီၢ်ရူၣ်ဟီၣ်ကဝီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤ Lincoln Lancaster County Health Department (LLCHD) လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဟး/တၢ်လဲၤလၢထံၤဂၤကီၢ်ဂၤအတၢ်နဲၣ်ကျဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်

လိပ်ဘဉ်လၢတၢ်ကွဲးရဲၣ်လီၤအီၤသ့ၣ်တဖၣ်, တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး ဒီးတၢ်နဲၣ်ကျဲတဖၣ်ဘဉ်တၢ်ထံၣ်န့ၣ်အီၤသ့ၣ်လၢ တၢ်ဘျးစဲတဖၣ်လၢအအိၣ်ကွဲးရဲၣ်လီၤအသးလၢတၢ်ဖိလၢအံၤန့ၣ်လီၤ-

- 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 ဒီး လ့ၢခၢၣ်ပဒိၣ်ကိၣ် LPS တၢ်လိၣ်ဘဉ်တဖၣ်

ပုၤတၢ်စုၣ်စုၣ်လၢအဟးထီၣ်လၢကီၢ်အချၢ/လၢအမဲရကၢကီၢ်စၢဖိၣ်အချၢ (ခိဖျိလၢသိလ့ၣ်, ကဘီယူၤ, ချံ/ကဘီ မ့တမ့ၢ်လ့ၣ်မ့ၢ်အူ) သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တၢ်လိၣ်ဘဉ်ဝဲဒၣ်လၢကဘဉ်အိၣ်လၢဟံၣ် ဒီးနီၢ်ကစၢ်-တၢ်အိၣ်ယံၤ တၢ်ဟံၣ်လီၤဆီသးခိဖျိလၢတၢ်ဆါရၢလီၤသးအယီၤ လၢဂ့ၤအတီၢ်ပူၤဖဲလၢဟးဆူထံၣ်ဂၢၤကီၢ်ဂၢၤဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.

- တၢ်ဟဲက့ၤကဒါက့ၤဖဲလၢတၢ်လဲၤဟးဆူထံၣ်ဂၢၤကီၢ်ဂၢၤန့ၣ်ကလိၣ်ဘဉ်လဲၤမၤကွၢ်အသးလၢ ၃-၅သီဖဲလၢ ဟးဒီးဟဲက့ၤတုၤအလီၢ်ခဲ ဒီးကဘဉ်အိၣ်လၢဟံၣ် ဒီးဘဉ်အိၣ်လီၤဆီ/အိၣ်ယံၤဒီးပုၤဂၢၤခိဖျိလၢတၢ်ဆူး တၢ်ဆါသုတဘဉ်ကူတဂ့ၤလၢ ဂ့ၤဖဲလၢ ဟးဒီးဟဲက့ၤဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. (နမၤကွၢ်နသးတၢ်ဆူးတၢ် ဆါအယံၤမ့ၢ်တအိၣ်ဒၣ်လဲၣ်, ဘဉ်အိၣ်လၢဟံၣ် ဒီး self-quarantine နီၢ်ကစၢ်တၢ်ဟံၣ်လီၤဆီပုၤဆူး ပုၤဆါကတီၢ်လၢ ဂ့ၤသီပဲၤပဲၤ).
- မၤကွၢ်တၢ်ဆါဒီးတၢ်ဆါအယံၤမ့ၢ်အိၣ်န့ၣ်, ပုၤတၢ်စုၣ်စုၣ်လိၣ်ဘဉ်ဝဲဒၣ်လၢကဘဉ်အိၣ်လီၤဆီ/အိၣ်လီၤ ဖးအဝဲသ့ၣ်အနီၢ်ကစၢ်အသးဒီးပုၤအဂၢၤ လၢတၢ်ဒီသဒေပုၤအဂၢၤတဖၣ်လၢတၢ်ဆါသုတဘဉ်ကူဘဉ်ကံ တဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. (ဒ်သိးပုၤအဂၢၤသ့ၣ်တဖၣ်သုတဒီးန့ၣ်ဘဉ်တၢ်ဆါတဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ).
- ပုၤတၢ်စုၣ်စုၣ်မ့ၢ်တမၤကွၢ်အသးဖဲလၢအဝဲသ့ၣ်ဟဲက့ၤကဒါက့ၤလၢတၢ်လဲၤဟးဆူထံၣ်ဂၢၤကီၢ်ဂၢၤဝံၤအလီၢ် ခဲဘဉ်န့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်ကဘဉ်အိၣ်လၢဟံၣ် ဒီးအိၣ်လီၤဆီဒ်သိးတၢ်ဆါသုတဘဉ်ကူဘဉ်ကံအဂီၢ်လၢ ၁၀ သီအတီၢ်ပူၤဖဲလၢအဟးလၢထံၣ်ကီၢ်အဂၢၤဒီးဟဲက့ၤတုၤဆူကီၢ်အမဲရကၢအပူၤဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.

## ကိုဖိလံနံလံလါလါ လါမာ်ရှး ၁၅သီ - ၂၆သီ

လါလါအီးကထိဘာ်, တာ်ကုာ်ဘာ်ကုာ်သ့ကမံးတံာ်မိာ်ပုာ်ဟံးန့ာ်/တုာ်လိာ်တံာ်ဆီတလဲသ့တဖာ်လါကိုအလံာ် နံာ်လံာ်လါ. နကထံာ်န့ာ်ဘဲဒဲဒဲတံာ်ဘိဘာ်ကဒါက့ၤအလါအပဲၤဖဲ [student calendar here](#) တံာ်ဘျးစဲအပူၤ. လါ တံာ်ဖိလံာ်အံၤမ့ာ်ဘဲဒဲဒဲကိုဖိအလံာ်နံာ်လံာ်လါလါခါဆူညါခံန့အဂီၢ်န့ာ်လီၤ-

### မုာ်ဆာ်/မုာ်တနံၤ, လါမာ်ရှး ၁၅သီ

- ကိုထီာ်/တံၤသ့တဖာ်အိာ်ဘဲဒဲဒဲလါကိုဖိခဲလါာ်အဂီၢ်.
  - တံာ်ဟ့ာ်နီၤလီၤတံာ်အိာ်လါပုၤမၤလိမၤဒီးစီၤစုၤ/စၢၤစိတံာ်အဂီၢ် ([Click here for more information](#))
- စံာ်လီၤဖဲအဲကလံးကျိာ်လံာ်မံာ်ဖျါာ်လါအဲဖိခိာ်လါကဒီးန့ာ်ဘာ်အါထီာ်တံာ်ဂ့ၢ်တံာ်ကျိၤအဂီၢ်န့ာ်တက့ၢ်.

### မုာ်ယုာ်/မုာ်ခံနံၤ, လါမာ်ရှး ၁၆သီ

- ကိုထီာ်/တံၤသ့တဖာ်အိာ်ဘဲဒဲဒဲလါကိုဖိခဲလါာ်အဂီၢ်.
- တံၤဖိသ့ာ် တုၤလါ စတံၤ ကိုပျါဆိထီာ်
- ကတံၤဆိကိုဖိ လါအထီာ်ကို/အမၤလိတံာ်လါဂီၤခိတဖာ်အကိုတထီာ်ဘာ်. ကတံၤဆိကိုဖိလါအထီာ် ကိုဒီးနံၤတဖာ်အတံာ်မၤလိအရဲာ်အကျဲၤဘာ်တံာ်မၤဖုာ်လီၤအီၤန့ာ်လီၤ. ကတံၤဆိကိုဖိလါအထီာ်ကို/အ မၤလိတံာ်လါဟါခိသ့တဖာ်ကဘာ်ထီာ်ကိုလါဂီၤခိတံာ်ရဲာ်လီၤကျဲၤလီၤဟံာ်ဆါကတံၤန့ာ်လီၤ.

### မုာ်ပျဲၤ/မုာ်သါနံၤ, လါမာ်ရှး ၁၇သီ

- ကိုထီာ်/တံၤသ့တဖာ်အိာ်ဘဲဒဲဒဲလါကိုဖိခဲလါာ်အဂီၢ်.
- တံၤထီကို - ကိုပျါဆိ

### မုာ်လုာ်စီၤ/မုာ်လုာ်နံၤ, လါမာ်ရှး ၁၈သီ

- ကိုထီာ်/တံၤသ့တဖာ်အိာ်ဘဲဒဲဒဲလါကိုဖိခဲလါာ်အဂီၢ်.

### မုာ်ဖိဖး/မုာ်ယံာ်နံၤ, လါမာ်ရှး ၁၉သီ

- ကိုထီာ်/တံၤသ့တဖာ်အိာ်ဘဲဒဲဒဲလါကိုဖိခဲလါာ်အဂီၢ်.

**မုခ်ဆဉ်/မုခ်တနံ၊ လါမိရး ၂၂သီ**

- ကိုထီဉ်/တီးသုဉ်တဖဉ်အိဉ်ဝဲဒဉ်လါကိုဖိခဲလါအဂီၢ်.
  - တၢ်ဟ့ဉ်နီၤလီၤတၢ်အိဉ်လါပုၤမၤလိမၤဒီးစီၤစုၤ/စၢၤစိတၢ်အဂီၢ် ([Click here for more information](#))
- စံၢ်လီၤဖဲအဲကလံးကျိဉ်လံာ်ခဲာ်ဖျါဉ်လါအဲးဖိခိဉ်လါကဒီးန့ၢ်ဘဉ်အါထီဉ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်န့ဉ်တက့ၢ်.

**မုခ်ယုဉ်/မုခ်ခံနံ၊ လါမိရး ၂၃သီ**

- ကိုထီဉ်/တီးသုဉ်တဖဉ်အိဉ်ဝဲဒဉ်လါကိုဖိခဲလါအဂီၢ်.

**မုခ်ပျဲၤ/မုခ်သၢနံ၊ လါမိရး ၂၄သီ**

- ကိုထီဉ်/တီးသုဉ်တဖဉ်အိဉ်ဝဲဒဉ်လါကိုဖိခဲလါအဂီၢ်.
- တီးထီကို - ကိုပျါဆိ

**မုခ်လှံဒါ/မုခ်လှံနံ၊ လါမိရး ၂၅သီ**

- ကိုထီဉ်/တီးသုဉ်တဖဉ်အိဉ်ဝဲဒဉ်လါကိုဖိခဲလါအဂီၢ်.

**မုခ်ဖိဖး/မုခ်ယဲာ်နံ၊ လါမိရး ၂၆သီ**

- ကိုထီဉ်/တီးသုဉ်တဖဉ်အိဉ်ဝဲဒဉ်လါကိုဖိခဲလါအဂီၢ်.

ကတီးဆိကို တၢ်ရဲဉ်လီၤကျဲၤလီၤပာ်တၢ်ဆၢကတီးလါ လါမိရး ၁၆သီ ဒီး လါအ့ဖြဉ် ၁၃သီ လါမုခ်ယုဉ်/မုခ်ခံနံ၊ လါမိရး ၁၆သီ, ဒီးမုခ်ယုဉ်/မုခ်ခံနံ၊ လါအ့ဖြဉ် ၁၃သီ, ကိုတထီဉ်/ကိုတအိဉ်ဝဲဒဉ်လါ ကတီးဆိကိုဖိလါအမၤလိတၢ်လါဂီၤခီအတီးသုဉ်တဖဉ်အဂီၢ်ဘဉ်. ကတီးဆိကိုဖိလါအထီဉ်ကိုလါဟါလီၤခီ တဖဉ်အကိုထီဉ်, ဘဉ်ဆဉ်အဝဲသုဉ်ကလုၤပိာ်ထွဲဝဲဒဉ်ဂီၤခီကတီးဆိကိုတၢ်ဆၢကတီးလါအဘဉ်တၢ်ပာ်လီၤပာ် အီၤန့ဉ်လီၤ. နကတီးဆိကို နဖိအတၢ်ဆၢကတီးလါတၢ်ရဲဉ်လီၤကျဲၤလီၤပာ်အီၤလါမုခ်နံမုခ်သီသုဉ်တဖဉ်န့ဉ်က ဘဉ်တၢ်ဆုၢ်န့ၢ်လါခဲကၢာ်တနံန့ဉ်လီၤ.

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

စးထီၣ်လၢလါမၤရှး ၁၅သီ, တီထီကိုခဲလၢၣ် အပူၤကိုဖိတဖၣ်ကဘၣ်ထီၣ်ကိုလၢအနီၣ်ကစၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ပဲၤပဲၤ  
full time မ့တမ့ၢ် ကဘၣ်မၤလိမၤဒီးစီၤစုၤ/စၢၤစီတၢ်လၢခိၣ်ဖျူထၢၣ်အပူၤ ၁၀၀မုၢ်းကယၤပဲၤပဲၤန့ၣ်လီၤ. တီထီ  
ကိုအတတ်ပျၢ်ကိုဆိထီၣ်/အကိုစံၣ်လီၤဆိထီၣ်ကမ့ၢ်ဒ်အလီၢ်လီၢ်အသိးဖဲမုၢ်သၢနံၤ/မုၢ်ပျဲၤနံၤသ့ၣ်တဖၣ် လၢကို  
တၢ်မၤလိန့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအိၣ်လီၤတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်လီၤပူၤတဆံခံတီၤဖျိကိုလံၣ်အုၣ်သးအမူးတဖၣ်

လၢအဆၢကတီၢ်ခဲအံၤန့ၣ်ပမၤသကိးတၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤလၢကဆၢတၢ်ဝဲဒၣ်ပကမၤဝဲဒၣ်တၢ်ဟ့ၣ်  
လီၤပူၤတဆံခံတီၤဖျိကိုလံၣ်အုၣ်သးအမူးဒ်လဲၣ် လၢအပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ကသ့ဝဲဒၣ်လၢ spring တၢ်ဆၢက  
တီၢ်ဝဲအံၤကသ့အဂီၢ်. တၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဝဲအံၤအဂီၢ်န့ၣ် တၢ်ကဟ့ၣ်ခိဟ့ၣ်နီၤလီၤအီၤခိဖျိလၢ  
တီထီကိုသ့ၣ်တဖၣ် လၢအဆိအချ့န့ၣ်လီၤ.

တီထီကို တၢ်မၤကွၢ် COVID-19 တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ

လုၢ်ခၢၣ်ပဒိၣ်ကို Lincoln Public Schools

အိၣ်ဒီးတၢ်အၢၣ်လီၤအီၤလီၤအသိကဒီးတဘျီလၢတၢ်ကပၣ်ယုၣ်မၤသ ကိးတၢ်

လၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤသး/မၤသကိးတၢ်လၢတၢ်မၤကွၢ် COVID-19 တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢတီထီကိုအပူၤ တၢ်မၤ  
ကွၢ်တၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤဘၣ်တၢ်မၤသကိးအီၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤ Department of Health ဒီး  
Human Services (DHHS), တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဝဲၤကျိၤ Department of Education

ဒီးကရူၢ်လၢအဟူးဂဲၤမၤသကိး တၢ်ဒီး Test Nebraska နံၣ်တြၢၤစကၣ်တၢ်မၤကွၢ်/တၢ်သမံသမိးတၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်အတတ်တီၢ်ကျဲၤအဝဲအံၤ ကဘၣ်တၢ်မၤအီၤဖဲလါမၤရှး ၂၂သီအန့ၣ်  
မ့ၢ်ဒ်သိးကမၤစၢၤဝဲဒၣ်လီၢ်ကဝီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပူၤဘၣ်မူၣ်ဘၣ်ဒါ

လၢအဖိသဲစးတဖၣ်လၢကမၤတၢ်ဆၢတၢ်ဆၢတၢ်လၢအမၤညီၣ်န့ၣ်အသးလၢအမ့ၢ် asymptomatic COVID-19  
တၢ်ဆါတၢ် ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်, ဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ် အတၢ်သိၣ်တၢ်သိတဖၣ်

လၢတၢ်လိၣ်ဘၣ်မၤဘၣ်ဂီၢ်/မၤဘၣ်လိၣ် အီၤအါန့ၣ်အန့ၣ်လၢတၢ်မၤစုၤလီၤ COVID-19

တၢ်ဆူးတၢ်ဆါရၤလီၤသးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကဆုၤလီၤအါထီၣ်

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢခါကၢၢ်တန့ၣ်/ခါဆူညါတန့ၣ်လၢနဖိအတီထီကိုလၢထီၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

လှေခါးပခိုက်ကို LPS တီးထိကို တာသိပ်တာသီတဖန်လှေ ပုကွက်ကီတာလိက်ကွဲ/တာပြာတဖန်အဂီ

လှေခါးပခိုက်ကို LPS မသကီးတုံးလံတီးဒီး လှေခါး-လဲနဲခဲးစတၢ် ကီရုဉ်ဟီဉ်ကဝီတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဝဲ

ကျိလှေခါးမဂုထီဉ်တာဂုလၢအဖီလၢတီးထိကို စဖြ spring

အဆၢကတီၢ်တာသိပ်တာသီတဖန်လှေပုကွက်

ကီတာဖိတဖန်ကဘဉ်လှေပိာ်မၤထွဲဝဲဒၣ်ဖဲလၢတၢ်လဲၤတၢ်လိာ်ကွဲ/တာပြာအဆၢကတီၢ်န့ဉ်လီၤ. (တာဂုကဆိတလဲ ဒီးသန့ထီဉ်အသးလၢအဆၢကတီၢ်ခဲအံၤတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့တာအိဉ်သး/တာမၤအသးအဖီခိဉ်န့ဉ်လီၤ)-

- ပုကွက်ကီတာဖိခဲလၢကဘဉ်မၤကွက်အသးလၢအဘဉ်သးဒီးတၢ်ဆါအတၢ်ပနီဉ်တဖန် [self-screen for COVID-19 symptoms](#) တချးဒီးလၢကလဲထီဉ်/ကလဲကွက်တာပြာ/မူး တမံၤဂုတမံၤဒီးဘဉ်န့ဉ်လီၤ. နမ့ၢ်စံးဆၢလၢ (မ့ၢ်/အိဉ်ဒီးတၢ်ပနီဉ်) လၢတၢ်မၤကွက်တာသံကွာ်သ့တဖန်အဖီခိဉ်န့ဉ်, ဝံသးစူၤအိဉ်လၢ ဟံဉ်တက့ၢ်.
- ပုကွက်ကီတာဖိတဖန်ကဘဉ်ကးဘၢဝဲဒၣ်အနီၤဒုကီာ်ပုလၢတၢ်ကးဘၢမဲာ်လၢအဘဉ်တၢ်ဆးအီၤအါန့ဉ်တ ကထြာထီဉ် (ဒီတကတီၢ်) ဖဲလၢအဝဲသ့အိဉ်လၢတၢ်လိာ်ကွဲ/တာပြာအဆၢကတီၢ်န့ဉ်လီၤ.
- လီၢ်ဆုဉ်နီၤလၢပုကွက်ကီတာအလီၢ်န့ဉ်ကအိဉ်ဝဲဒၣ်ဘဉ်ဆဉ်ကအိဉ်ဒီးတၢ်ဟံပနီဉ်ပုနီဉ်ဂံၢ်လၢတၢ်လီၢ်တ နီၤနီၤန့ဉ်လီၤ. ပုကွက်ကီတာဖိတဖန် တၢ်ဟ့ဉ်ဂံၢ်ဟ့ဉ်ဘါအဝဲသ့လၢ ကဟဲစိာ်ဝဲဒၣ်အဝဲသ့အနီၢ်ကစၢ် အလီၢ်ဆုဉ်နီၤတဖန်ဒီးကဘဉ်အိဉ်စီၤစူၤလိာ်အသးတဂၤဒီးတဂၤအစ့ၤကတၢ် ဖီခိဉ်ယီၢ် ဒီးကဘဉ်အိဉ် ယံၤဒီးလီၢ်ဆုဉ်နီၤလၢပုကွက်ကီတာအလီၢ် ဒီးတၢ်လိာ်ကွဲအပျီအစ့ၤကတၢ် ဝဝခိဉ်ယီၢ်န့ဉ်လီၤ.
- ဒီးသန့ထီဉ်အသးလၢပုလိာ်ကွဲ/ပုန့ဉ်လီၤပြာတၢ်အဖီခိဉ် ဒီးပုနီဉ်ဂံၢ်တြီၢ်လၢတၢ်လိာ်ကွဲအလီၢ်ဒ်နီၢ်ခိ ကွာ်ဂီၢ်တၢ်အိဉ်စီၤစူၤလိာ်သး, ပုလိာ်ကွဲဖိတဂၤစုာ်စုာ်န့ဉ် တၢ်ဟံပနီဉ်ပုကွက်ကီတာဖိအနီဉ်ဂံၢ်ဒ်အပျီ လၢအဖီလၢအသးန့ဉ်လီၤ.
  - Baseball - Den Hartog (4), Sherman Field (4), Densmore (4), School Sites (4)
  - Soccer ဖျာဉ်ထူ - Seacrest (6), Beechner (6), Speedway (4)
  - Tennis (4)
  - Golf (4)
  - Track (1)
- တၢ်ဆါတၢ်အိဉ်ကစဲးကစီးအနီဉ်ဂံၢ်တဖန်ကဘဉ်တၢ်ဟံပနီဉ်အီၤန့ဉ်လီၤ. ပုတဂၤစုာ်စုာ်အိးထီဉ်/မၤ လီၤတၢ်ကးဘၢမဲာ်/နီၤဒုကီာ်ပုလဲအိဉ်တၢ် အီတၢ် အဆၢကတီၢ်သ့ဝဲ, ဘဉ်ဆဉ်ကဘဉ်ကးဘၢကဒါက့ၢ် အကီာ်ပုဒီးအနီၤဒုဖဲအအုဉ်ထီဉ်/အအိဉ်ထီဉ်တၢ်အီ မ့တမ့ၢ်တၢ်အီဝဲအလီၢ်ခဲန့ဉ်လီၤ. ပုကွက်ကီတာဖိ သ့တဖန်တၢ်တဟ့ဉ်တၢ်ပျဲလၢကဘဉ်ဟဲစိာ်န့ဉ်တၢ်အိဉ် မ့တမ့ၢ်တၢ်အီလၢတၢ်ချၢသ့တဖန်ဘဉ်.

# NSCAS ဧ: NSCAS Alternate Testing တာ်ဒီး:စဲးလၢပုၤမၤလိစီၤစုၤ/စၢၤစိတာ်ဖိ သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်

ပအိၣ်ဒီးတာ်ကတဲာ်ကတီၤလၢ NSCAS တာ်ဒီး:စဲးသ့ၣ်တဖၣ် (ကီၢ်စဲာ်တာ်မၤန့ၢ်အဂ့ၢ်လီၤဆိ/တာ်တုၤထီၣ်ထီၣ် ဘးတာ်ဒီး:စဲးတဖၣ် state achievement tests) လၢပုၤ ၃-၈တီၤသ့ၣ်တဖၣ် ဧ: ACT တာ်ဒီး:စဲးလၢပုၤမၤလိ ၁၁တီၤသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပအဲၣ်ဒီးဟ့ၣ်လီၤတာ်ခွဲးတာ်ယာ်လၢကီၢ်ဖိခဲလၢကန့ၢ်လီၤပုၤယုာ်မၤသကိးတာ် လၢတာ်သမံသမိး/တာ်ဒီး:စဲးသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒ်အဘၣ်တာ်သးလိ/တာ်လိာ်ဘၣ်အိၤခိဖျိလၢကီၢ်စဲာ်ဒီးကီၢ်စၢဖျိအတာ် သိၣ်တာ်သိတာ်ဘျါအိၣ်ဝဲအသိးန့ၣ်လီၤ. တာ်ဒီး:စဲးအစၢသ့ၣ်တဖၣ်ကဘၣ်တာ်ဟ့ၣ်လီၤ ဧ:တာ်မၤအသးလၢတာ်ဂ့ၢ် တာ်ကျိၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤကဲဘျါကဲဖျိလၢကီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်, ကီၢ်ရှုၣ်ဟီၣ်ကဝီၤ, ကီၢ်စဲာ်, ဧ:လၢအဘၣ်ယးဒီး ထံကီၢ်ပုၤလၢအဒူးအိၣ်ထီၣ်ဖိလစံာ်တာ်သိၣ်လိတာ်ဘျါသန့သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နံၣ်တြၢစကၢ်တာ်ကူၣ်ဘၣ် ကူၣ်သ့ၣ်ကဲကျိၤ Nebraska Department of Education (NDE) တဟ့ၣ်အခွဲးလၢ NSCAS ဧ: ACT တာ်ဒီး:စဲး သ့ၣ်တဖၣ်ကဘၣ်တာ်မၤ/တာ်ဒီး:စဲးစီၤစုၤ/စၢၤစိအိၤလၢဟံၣ်ဘၣ်, လၢတာ်န့ၣ်အယိန့ၣ်မ့ၢ်အဲၣ်ဒီးလၢနဖိ/နပုၤကီၢ် ဖိကဒီး:စဲး, နကဘၣ်မၤ/နကဘၣ်ရဲၣ်ကျဲၤလၢနဖိ/နပုၤကီၢ်ဖိကဘၣ်လဲၤဒီး:စဲးလၢကီၢ်ပုၤန့ၣ်လီၤ. ထဲဒၣ်လၢ ၂၀၂၀ - ၂၁ကီၢ်တာ်မၤလိနံၣ်အဂီၢ်, ကီၢ်ရှုၣ်ဟီၣ်ကဝီၤ ဧ:ကီၢ်တဖၣ်တစံာ်ညီၣ်/တဟ့ၣ်တာ်ကမၢ် ဖဲလၢမိာ်ဟံ

လၢအဖိမၤလိစီၤစုၤ/စၢၤစိတာ်တဖၣ်ယုထာ်ဒၣ်လၢတမၤ/တအဲၣ်ဒီးလၢအဝဲသ့ၣ်အဖိန့ၣ်လီၤဒီး:စဲးလၢတာ်ဒီး:စဲး တဘျီအံၤ မ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ် ဘၣ်ယိာ်ဘၣ်ဘျီဒဲဒၣ်လၢ COVID-19 တာ်ဆါအယိန့ၣ်လီၤ. နကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တာ်ဆဲး ကျိးဆဲးကျါလၢနဖိအကီၢ် လၢအအိၣ်ယုာ်ဒီးတာ်ဂ့ၢ်တာ်ကျိၤလၢအဘၣ်ယးဒီးတာ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤဟံၣ်တာ်ဆါကတီၢ် လၢတာ်ဒီး:စဲး ဧ:နကဘၣ်ဆဲးကျိးဒီးမတၢ် နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီး လၢနဖိကဒီး:စဲးဝဲဒၣ် NSCAS တာ်ဒီး:စဲးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

## တာ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်အဂီၢ်

ပသ့ၣ်ညါလၢတနံၣ်ညါအံၤန့ၣ်တလီၤကံးဒီးနံၣ်လၢအဂၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်. တာ်အဝဲအံၤမ့ၢ်တာ်အရူဒိၣ်မးလၢ ပ ကသ့ၣ်ညါလၢအိၣ်ဒီးပုၤကူပုၤကညီလၢအမၤစၢၤပုၤသ့ ဖဲလၢနၤ မ့တမ့ၢ်နဟံၣ်ဖိယိဖိအကျိတဂၤကဘၣ်ကွၢ် ဆါၣ်မဲာ်ဒီးတာ်ကီတာ်ခဲ/တာ်ဆိၣ်သနံး. ဖဲအံၤန့ၣ်ပအိၣ်ဒီးတာ်ဟ့ၣ်လီၤမၤစၢၤတာ်အလီၢ်တနီၤလၢနကဆဲးကျိး တဘျီဂ့ၢ်တဘျီဂ့ၢ်လၢမ့ၢ်ဆါခိ မ့တမ့ၢ် မ့ၢ်နၤခိ, တနံၣ်ဂ့ၢ်တနံၣ်ဂ့ၢ်လၢတနံၣ်အပူၤ/တသီဂ့ၢ်တသီဂ့ၢ်သ့ဝဲ-

- CenterPointe Helpline (Lincoln): 402-475-6695; ပုၤသးစၢ် Youth ဧ: Family ဟံၣ် ဖိယိဖိအဂီၢ်တာ်ဟ့ၣ်လီၤမၤစၢၤ လီတဲစိနီၣ်ဂံၢ် 402-475-5161 ext. 547; email လိပရၢ

youthandfamily@centerpointe.org; လဲထံၣ်လိာ်သးလာနီၣ်ကစၢ်လာတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ် လဲၤဖဲ  
1000 S. 13th Street.

- Bryan Health: bryanhealth.com - search Counseling
- Nebraska Family နံၣ်တြၢၤစကၢ်တံၣ်ဖိယိဖိ Helpline: 1-888-866-8660
- National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-8255
- [Your Life Your Voice](#) (Boys Town) 1-800-448-3000 မ့တမ့ၢ် ဒီးလိၤ/ကွဲးလိၤလံာ် တၢ်က  
လုာ် VOICE ဆူ 20121 (တၢ်ကတံးန့ၢ်အပူၤ text charges from your phone carrier may  
apply)
- လုၤခၢၣ်ပၤကီၢ်ဝဲၤကျိၤ Lincoln Police Department: ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအဂီၢ်ကိး 911; မ့တမ့ၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူကိး  
402-441-6000
- MyLink အံၤမ့ၢ်ဝဲပုၣ်ယဲၤသန့ (<https://mylnk.app>) ဒီးလိၤတဲစိလၢပုၤစိာ်လၢစု mobile app  
(လၢ Apple ဒီး Android - search ယု MyLink) လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဘၣ်ယးဒီးပုၤ  
တဝၢတၢ်ဟ့ၣ်လိၤတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်. တၢ်အဝဲအံၤန့ၣ် downloaded ဒီးလိၤလိၤအီၤသ့လၢ အအိၣ်ဒီးအ  
ထၢၣ်နဲး wi-fi environment ဒီးန့ၣ်တၢ်အဝဲအံၤသ့ဝဲဒၣ်ဖဲလၢ wi-fi မ့တမ့ၢ်အဆၢကတီၢ်သ့ဝဲ  
န့ၣ်လိၤ. ဘၣ်ဆၣ်ဖဲန့ၣ် downloaded ဒီးလိၤအဆၢကတီၢ်ကဘၣ်အိၣ်ဒီးအထၢၣ်နဲး wi-fi န့ၣ်လိၤ.  
ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လိၤပုၤကတီၢ်ကျိၤထံတၢ်တဖၣ်လၢ Arabic, Somali, Spanish, ဒီး Vietnamese.
- Mental Health ဘၣ်ယးဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ 101 ဘၣ်တၢ်ဒီးယာ်တၢ်ဂီၤမူတၢ်  
ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤခီဖျိလၢ Blue Valley Behavioral Health - န့ၣ်လိၤကွၢ်တၢ်ဂီၤမူ/တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤသ့ဝဲဒၣ်  
ဖဲအံၤ [clicking this link](#).

အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဂ့ၢ်ဒိၣ်မးလၢအထၢၣ်နဲး online အိၣ်လဲအပူၤန့ၣ်လိၤ. နီၣ်ယုထံၣ်န့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီတ  
ဖၣ်လၢန့ၣ်အဲၣ်ဒီးဖး/နသးဝဲအီၤသ့ၣ်တဖၣ်, သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ဒီးကွၢ်ထံဆိကမိၣ်တၢ်ဂ့ၢ် ဒီးမၤလိၤတၢ်လၢနဒီးန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်  
တၢ်ကျိၤလၢအလိၤတၢ်လိၤဆဲး ဒီးန့ၣ်န့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤသ့/ကဲဘျူးကဲဖျိၣ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.