

## December 2021

### Cool yourself:

- အိပ်ချင်လီနသး
- ၁.အိတ်ထိတ်နီ အိတ်
  - ၂.တဘက်အိတ်လၢ တၢ်ကိတ်ကျိတ်
  - ၃.ကၢတၢ်ကူတၢ် သိးလၢအဖုံ, ဒီး ကျိတ်သလိး
  - ၄.လၢထံချင်ချင်
  - ၅.မၤစၢလီၤနီၤခိတ်တၢ် ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢ အလၢၤဂံၢ်လၢၤဘၣ်
  - ၆.သုတ်ကံးညှိတ် တၢ်စိတ်

### Contact numbers

သိလုတ်တိပုၤဆါ

000

ကသံၣ်သရၣ်မုၢ်လၢလိတ်စိ

1300 606 024

မုၢ်အူ-ပုၤမုၢ်အူအဝုၢ်

1800 240 667

ကသံၣ်သရၣ် \_\_\_\_\_

နဘူးနတံၢ် \_\_\_\_\_

ပုၤလၢနဟံၣ်ခိတ်ဟံၣ်ဃၢၤလၢ အမုၢ်ဒီးနၢ \_\_\_\_\_

တၢ်လဲၤတၢ်ကူၤ အဒိ သိလုတ်ဒီးလဲ \_\_\_\_\_



### Keep your house cool:

- မၤဒိနဟံၣ်ကချင်အဂီၢ်:
- ၁.အိးထိတ်နီၣ်ဝံၢ်က သုတ်
  - ၂.အိးထိတ်ကလံၤချင်
  - ၃.ဖိတ်ကိတ်ထိတ် လၢမုၢ်ဆါခိတ်အခါ ကးတံၢ်ဃၢၤ ပဲတြိဒီးပဲတြိဖိ
  - ၄.ကးတံၢ်ဃၢၤ ယၣ်ဘူးသဒၢဒီး တၢ်နဲလၢမုၢ်ဆါခိတ် အကတီၢ်

- ၅ မၤချင်လီၤကူၤနဟံၣ် လၢမုၢ်နၢခိတ် - အိးထိတ်ပဲတြိဖိဒီးတၢ်နဲတဖၣ်
- ၆.ဟးဆွဲးတၢ်ဖိအိတ်လၢအမၤကိတ် ထိတ်နဟံၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဖိအိတ်တၢ်လၢအဆိလၢဂီၢ်ခိတ်ဒီး လၢဟါခိတ်စဲးခံတစဲးန့ၣ်တက့ၢ်.

### Contact numbers

ပုၤကူၣ်လိတ်တၢ်ကရၢ အလိတ်စိ \_\_\_\_\_

### Take a break:

- ဟံးန့ၢ်တၢ်အိတ်ဘူးအိတ်သါ:
- ၁.အိတ်ဘူးတစိတ်ဖိဒ်သိး ကမၤချင်လီၤနသးအဂီၢ်
  - ၂.လဲၤဟးအိတ်သကိးန သကိးမုတမုၢ်နဘူးနတံၢ် လၢအိးထိတ်ကလံၤချင် လံ
  - ၃.လဲၤဟးဆူလံၣ်ဂီၢ်ဒၢ မုတမုၢ်ကျဲးတၢ်ဆါတၢ် ပုၤလီၢ်

### Be prepared, stay aware

ကတိၤဃၢၤနသး, ပၢ်သုၣ်ပၢ်သး

တဘက်ပၢ်တုၢ်ဖိသုၣ်, ပုၤသး ပုၢ်ဒီးဆၣ်ဖိကိတ်ဖိလၢပုၤဘုၣ် အိၤ လၢသိလုတ်ပုၤတဂ့ၢ်

ဆဲးသွီဃၢၤနလိတ်စိအဂီၢ်ဒ် သိးအဂီၢ်ကပွဲၤထိတ်ဒီးပၢ်အိၤ မုၢ်ဘူးဒီးနၢ.သုၣ်ညါလၢက တၢ်လဲၤဃုအါထိတ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ် ကျိၤဘုၣ်ဃးမုၢ်အူ

(ဆိမိတ်ထိတ်ကွဲၤလုလိၤတဖျၢၢ်လၢ အအိတ်အဂီၢ်လိအ့ၣ်)