

တၢ်သုဝဲတၢ်ချံာ်ဘိၣ် လၢတၢ်အဆါကကံညၢ်လီၤအဂီၢ်

Using ice packs for pain relief

တၢ်ချံာ်ဘိၣ် န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်

What are ice packs?

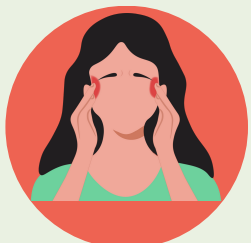
- တၢ်ချံာ်ဘိၣ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်တမံၤလၢနမၤခ့ၣ်လီၤသကၤအီၤ ဒီးပၢ်လီၤလၢနမိၢ်ပှၢ် အလီၤ လၢကမၤစၢၤလီၤတၢ်အဆါ, တၢ်ညိးထီၣ်, ဒီးတၢ်ညိးဂီၤထီၣ် န့ၣ်လီၤ.
- အဝဲသ့ၣ်ဟဲဒီးအကွၢ်ဂီၤအါမံၤ, ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ထံပံာ်အဘိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘိၣ် လၢဘၣ်တၢ်တုၤလၢဟံၣ် (ဒ်သိးခိၣ်ဖၢၣ် လၢအဘိၣ်ဘၢတၢ်ချံာ်ကိၣ်လိၣ်တဖၣ်) န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ချံာ်ဘိၣ်န့ၣ် မ့ၢ်အမၤတၢ်ဒ်လဲၣ်

How do ice packs work?

- တၢ်ချံာ်ဘိၣ် မၤစၢၤမၤစၢၤလီၤသ့ၣ်တၢ်လဲၤတရံး ဖဲတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးအလီၢ်ကဝီၤ, လၢအမၤလီၤသံးက့ၤ တၢ်ညိးထီၣ်, ဒီးမၤတီၣ်တုၤတၢ်အဆါ.
- အကဲဘျုးဒိၣ်မး လၢတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢအကဲထီၣ်သးတယံာ်ဒီးဘၣ်, ဒ်သိးထူၣ်တလံာ်, ထီၣ်လုးထီၣ်လၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်ညိးထီၣ်န့ၣ်လီၤ.



ကဘၣ်သုဝဲတၢ်ချံာ်ဘိၣ်အခါဖဲလဲၣ်

When to use ice packs

တၢ်သုဝဲတၢ်ချံာ်ဘိၣ် -

- ဖဲတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဝံၤအလီၢ်ခံ, ဒ်သိး ထူၣ်တလံာ်, ထူၣ်ဖုၣ်ဆၢ, မ့တမ့ၢ် ထီၣ်လုးထီၣ်လၢ
- လၢတၢ်ညိးထီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ညိးဂီၤထီၣ်အဂီၢ်
- လၢတၢ်ခိၣ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ခိၣ်ဆါဆဲးအဂီၢ်
- လၢကမၤခ့ၣ်လီၤတၢ်အဆါအလီၢ်ကဝီၤ ဖဲတၢ်မၤနီၢ်ခိၣ်တၢ်ဂဲၤန့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ မ့တမ့ၢ်မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဝံၤအလီၢ်ခံ
- လၢတၢ်ဃၢအ့ၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကိၢ်လီၤသဘျုးလၢအဆဲးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဘၣ်သ့ဝဲ တၢ်ချိၣ်ဘိၣ်ဒဲလဲၣ်

How to use an ice pack

1

ကတၢၢ်ကတိၤတၢ်ချိၣ်ဘိၣ် - သ့ဘၣ်တၢ်ထံပံၤခုၣ်ဘိၣ်လၢတၢ်ပူၤလၢ ကျးပူၤ မ့တမ့ၢ် တ့အီၤလၢနီၢ်ကစၢ် ခိၤဖျိဘိၣ်ဘိၣ်သံၤထံချိၣ်ကိၣ်လိၣ် ဒီးတၢ်ကံးညၢၣ်တက့ၢ်.



2

သမံသမိးကွၢ်တၢ်ကိၢ်တၢ်ခုၣ် - မၤလီၤတၢ်လၢတၢ်ချိၣ် ဘိၣ်န့ၣ် အချိၣ်ဝဲ ဘၣ်ဆၣ် တဘၣ်မ့ၢ်တၢ်ပံၤခုၣ်အီၤ လၢနဘျဲၣ်ခိၣ်လိၣ်လီၤတဘျီဃီဘၣ်.



3

ဘိၣ်ထီၣ်တၢ်ချိၣ်ဘိၣ်လၢတၢ်ကံးညၢၣ် မ့တမ့ၢ် ခိၣ်ဖၢၣ် - တဘၣ်ပံၤထံခုၣ်ကိၢ် လိၣ် လၢနဘျဲၣ်ခိၣ်တဘျီဃီနီၣ်တဘျီဘၣ်. ထီၣ်သ့ဘၣ်တၢ်ကံးညၢၣ်လၢအဘူ မ့တမ့ၢ် ခိၣ်ဖၢၣ် လၢကဟးဆွဲးနီၢ်ခိၣ်တၢ်ခုၣ်တုၤအသွံၣ်အထံ လီၤသကၤဝဲ မ့တမ့ၢ် ဖဲးဘျဲၣ်အတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး န့ၣ်တက့ၢ်.



4

ပံၤလီၤတၢ်ချိၣ်ဘိၣ် လၢတၢ်အဆါလီၢ်ကဝီၤ - ပံၤလီၤလၢတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး မ့တမ့ၢ် တၢ်ညိး ထီၣ်အလီၢ်ကဝီၤလၢ ၁၅ - ၂၀ မံးနံး တက့ၢ်.



5

အိၣ်ဘျးအိၣ်သါ ဖဲသ့ဝဲတၢ်ချိၣ်ဘိၣ် အဆါကတီၢ် - ဆုၣ်နီၤ မ့တမ့ၢ် မံးနီၤလီၤ လၢတၢ်လီၢ်လၢအမုၢ်ဒီးအဘၣ် ဒီး မ့ၢ်သ့န့ၣ်ပံၤကစီၤထီၣ်တၢ်တၢ်လၢအဆါ အလီၢ်ကဝီၤန့ၣ်တက့ၢ်.



တၢ်ချိၣ်ဘိၣ်တဖၣ်အတၢ်ကဲဘျးကဲဖျိၣ်

Benefits of ice packs

- **မၤလီၤသံးကွၢ်တၢ်ညိးထီၣ်** - ထံချိၣ်ကိၣ်လိၣ်မၤစၢၤ ပၤယၢ်တၢ်ညိးထီၣ် ဒီးတၢ်ညိးဂီၤထီၣ်ဖဲတၢ်ဘၣ်ဒိ ဘၣ်ထံးဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.
- **မၤတိၣ်တုၤတၢ်အဆါ** - ထံခုၣ်ကိၢ်လိၣ်န့ၣ်မၤတိၣ် တုၤတၢ်, မၤစၢၤလၢကတူၢ်ဘၣ်ဒိသိးတၢ်အဆါလီၢ် ကဝီၤကဆါစ့ၤလီၤဝဲ.
- **မၤချ့ထီၣ်တၢ်မၤဘျီက့ၤတၢ်** - တၢ်မၤချိၣ်ဝဲတၢ်လီၢ် ကဝီၤလၢအဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးန့ၣ် မၤစၢၤတြီဆၢဝဲဒၣ်တၢ် ဟးဂုၢ်ဟးဂီၤဆူညါတဖၣ် ဒီးမၤအါထီၣ်ဝဲတၢ်မၤဘျီ က့ၤတၢ်အမုးကယၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ပူၤတၢ်ဖျးအဂီၢ်

Safety tips:

- **တဘၣ်ပံၤလီၤတၢ်ချိၣ်ဘိၣ်ဒၢ လၢဆါကတီၢ် ဖးယံၣ်အတီၢ်ပူၤတဂ့ၤ** - သ့ဘၣ်ထံ ၁၅ - ၂၀ မံးနံး လၢတဘျီအဂီၢ်တက့ၢ်. အိၣ်ခိးအစ့ၤက တၢ် ၁ န့ၣ်ရံၣ် တချုး သ့ကဒီးအသိတဘျီဒိ ဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- **တဘၣ်ပံၤလီၤတၢ်ချိၣ်ဘိၣ်တဘျီဃီလၢနဖဲး ဘျဲၣ်အလီၤတဂ့ၤ** - ထီၣ်သ့ဘၣ် တၢ်ကံးညၢၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်တမံၤမၤလၢအဘူ လၢတၢ်ချိၣ်ဘိၣ် ဒီးဖဲးဘျဲၣ်အဘၣ်စၢၤ လၢကဟးဆွဲးတၢ်မၤဆါ နဖဲးဘျဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.