

ရဲခဲးကဲးလီၤနတၢ်စူးကါထံပုၤမ့ၢ်အုပုၤအဘူး လဲတက့ၢ်

တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤထံပုၤမ့ၢ်အုပုၤ

ထံခိၤနီၤမ့ၢ်အုဖၢ်ဆါခိၤပနံၢ်တဖၣ်မၤစၢၤဘၣ်ပုၤစူးကါတၢ်အတၢ်စူးကါထံပုၤမ့ၢ်အုပုၤအဘူးလဲတဖၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်
မ့ၢ်ကြးတုၤထီၣ်ဘးလၢတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဆဲးကျၢၤသံကွၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးနထံခိၤနီၤမ့ၢ်အု
ဖၢ်ဆါခိၤပနံၢ်တက့ၢ်.

ကတီၤဂံၢ်သဟီၣ် ကတီၤကျိၣ်စ့

အါတက့ၢ်နမ့ၢ်အိၣ်ဘၣ်လၢဟံၣ်န့ၣ် နစူးကါအါထီၣ်ဘၣ်စ့ၢ်ကီးထံပုၤမ့ၢ်အုပုၤန့ၣ်လီၤ. မၤတၢ်ညီညီဒ်အမ့ၢ် ပံးကွံာ်လီ
မ့ၢ်အု လီပျံၤဆဲးထီတဖၣ် ထံပီၤနီၣ်တံၢ်လၢထံယုၤထွၣ်ဖျိတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ပဲတြီဖိတဖၣ် ဒီးဆိတလဲဘီတၢ်ပီး
လီပၤတၢ်ကိၢ်ခ့ၣ် ဒ်သိးကမၤစၢၤလီၤတၢ်စူးကါလီၤဘၣ်ဂံၢ်သဟီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

အိၣ်ဘူးစဲးဒီး Lifeline(ပှၢ်ယဲၤမူလီကျိၤ) လီတဲစိကျိၤဒီးပှၢ်ယဲၤကျိၤကျဲတ ဖၣ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်လီတဲစိပုၤ မ့တမ့ၢ် အ့ထၢ်နဲးပုၤအဂီၢ်န့ၣ် ဆဲးကျၢၤနလီၤတဲစိအခိၤပနံၢ် မ့တမ့ၢ်
ပှၢ်ယဲၤလီကျိၤလၢမၤသကိးတၢ်အခိၤပနံၢ်ဘၣ်သး Lifeline(ပှၢ်ယဲၤမူလီကျိၤ) တၢ်တိၢ်ကျဲၤလၢကိၢ်စၢၤဖျိၣ်ဟ့ၣ်စ့မၤစၢၤ
ဟ့ၣ်စ့ၤလီၤတၢ်အပုၤလၢလီတဲစိတၢ်ဘူးတၢ်လဲလၢပုၤတဖၣ်လၢကျိၣ်စ့တၢ်ဟဲန့ၣ်အိၣ်စ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. Lifeline
(ပှၢ်ယဲၤမူလီကျိၤ) ပုၤစူးကါတၢ်ဖိတဖၣ် ပတံထီၣ်အတၢ်န့ၣ်ဘျးလၢဟံၣ်လီတဲစိ မ့တမ့ၢ် လီတဲစိစိၣ်စ့အဂီၢ် မ့တမ့ၢ်
ပှၢ်ယဲၤကျိၤအချ့အဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. ကွၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဖဲ www.lifelinesupport.org (ပှၢ်ယဲၤအိၣ်ထဲလၢအဲက
လံးကျိၣ် တၢ်ပတံထီၣ်အဂီၢ်အိၣ်လၢ [စပ့ၣ်ကျိၣ်န့ၣ်လီၤ](http://www.lifelinesupport.org)).

မၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤခဲအံၤတက့ၢ်.

ပအိၣ်ဖဲအံၤဒ်သိးကမၤစၢၤဘၣ်နၤလၢနတၢ်သံကွၢ်တဖၣ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ် ဒီးတၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်ခိၤပနံၢ်အဂ့ၢ်တဖၣ်
စးထီၣ်ဂီၤ 8 နနံၣ်ရံၣ် - ဟါ 5 နနံၣ်ရံၣ် မုၢ်ဆၣ်တုၤလၢမုၢ်ဖိဖး ဖဲ 1-888-333-WUTC (9882), လၢတၢ်သံကွၢ်သံဒီးလၢပပှၢ်
ယဲၤကျိၤကျဲ မ့တမ့ၢ် လီပရၢ consumer@utc.wa.gov နနံၣ်လီၤ. ကွၢ်အါထီၣ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ တၢ်ဆိးထီၣ်တၢ်သ့ၣ်

တမံသးမုာ်အက္ခိာ်ဒိတဖာ် တာ်ဟ့ာ်ကူာ်ဟ့ာ်ဖးလၢတၢ်ကတီၤဃာ်ဂံၢ်သဟီၣ်အဂီၢ် ဒီးတၢ်ကစီာ်အချးစိၤဘၣ်ဃး
COVID-19 အဂ့ၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

လိာ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢသနီၣ်အဂ့ၢ်ဂၤဒါၤ ကိးလီၤတဲစိဆူ 1-800-833-6384 မ့တမ့ၢ် ဆူ 711 လၢတၢ်ဒိဆူလံာ် (TTY)
လၢ ဝဲာ်ခဲာ်ထၢာ်တၢ်ဒိဆူဒီလီၤကျိၤတၢ်ဖဲးတၢ်မၤသန့ၣ်တက့ၢ်.

UTC မၤစၢၤနၤသ့လၢကျိာ်တဖာ်အါကျိာ်န့ၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤကိးလီၤတဲစိဆူ 1-888-333-9882 ဒီးဃုထီၣ်ပုၤက
တိၤကျိာ်ထံတၢ်တဂၤတက့ၢ်.