



Children's Minnesota

တၢ်န့ၢ်လီၤပၣ်ဃုာ်လၢ

တၢ်လဲၤဟးအိၣ်သကိးလၢတၢ်မၤ

အီၤလၢအ့ထၢၣ်နဲးအဖီခိၣ်

တၢ်ဘျးဒိၣ်မးလၢနစူးကါတၢ်လဲၤဟးအိၣ်သကိးလၢတၢ်မၤအီၤလၢအ့ထၢၣ်နဲးအဖီခိၣ်လၢ

နဖီအတၢ်ကွၢ်ထွဲအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလၢန့ၢ် ကမၤစၢၤနၤလၢနကယုထံၣ်

တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ကျိၤကျဲၤပီၤညါ တၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်လၢ

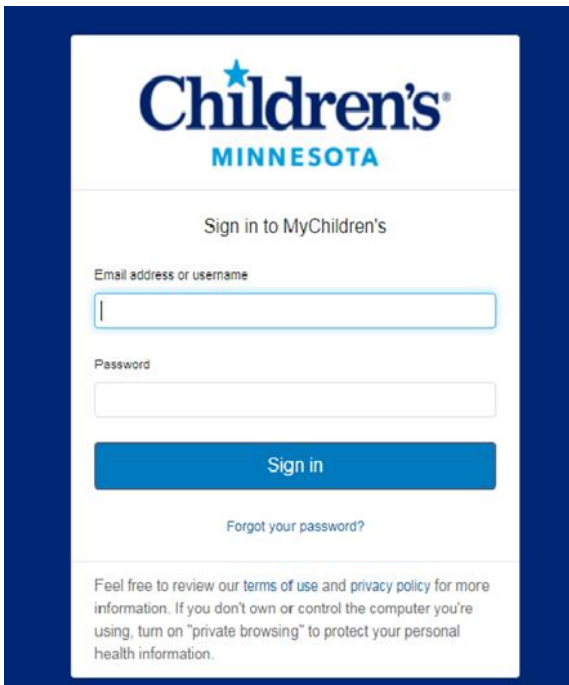
ပတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်တီၢ်ကျဲၤအသီလၢတၢ်မၤအီၤလၢအ့ထၢၣ်နဲးအဖီခိၣ် န့ၢ်လီၤ. ဒ်နၤအသိးလီၤ,

ပအဲၣ်ဒီးမၤစၢၤနဖီလၢကဒိၣ်ထီၣ်ပွဲၤဒီးတၢ်သးခု, အိၣ်ပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့ဒီးဂံၢ်ဘါန့ၢ်လီၤ.

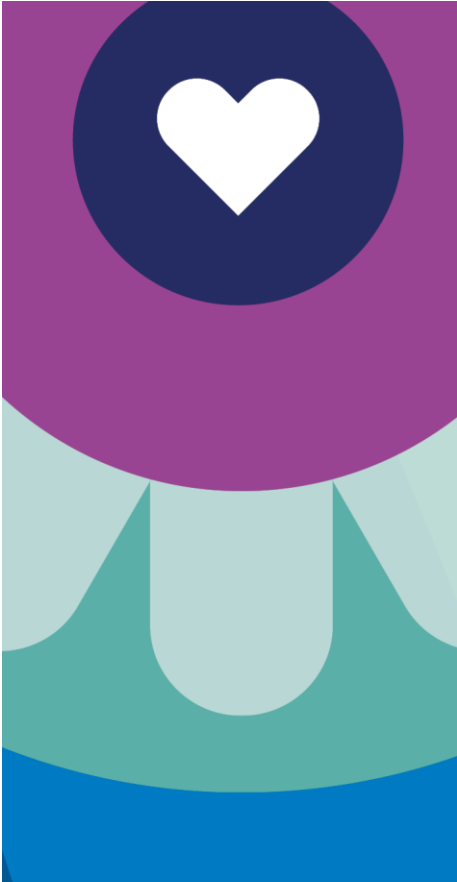
အိၣ်ကတံၢ်ကတီၤသးလၢကစးထီၣ်.

တၢ်လဲၤဟးလၢတၢ်မၤအီၤလၢအ့ထၢၣ်နဲးအဖီခိၣ် ဒီးတၢ်ဆါဟံၣ်ကသံၣ်ဒၢးအံၤဃုထီၣ်ဝဲ အဆိကတၢ်

တၢ်ကန့ၢ်လီၤဆူန MyChildren's မံၤစရီၤဖဲ <https://www.childrensmn.org/mychildrens/>.



အဲၣ်အံၤနမ့ၢ်တဆဲးလီၤမံၤဒီးလၢ MyChildren's အပူၤန့ၢ်,
နဆဲးလီၤမံၤဖဲနတၢ်ဆါဟံၣ်ကသံၣ်ဒၢးပုၤဆါတၢ်ဆဲးလီၤမံၤစီၢ်နီၤခိၣ် မ့တမ့ၢ် ဒီဖျိကိးဖဲ 612-813-6216



ဆဲးကျၢပုၤ

လၢတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ကျိၤကျဲၤတၢ်ဆီၣ်ထွဲ

အဂီၢ်-

ကိး 1-877-621-8014

လၢတၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ဃးဒီးနတၢ်သ့ၣ်နံၤ

ဖးသီအဂီၢ်-

ဝံသးစူၤကိးနတၢ်ဆါဟံၣ်ကသံၣ်ဒၢး

တက့ၢ်.



childrensmn.org/primarycare

နှာတကွာ၊ ပုၤဆါလါအသးအိၣ် 18 နံၣ်ဆူအဖီလ်ာ် ကဘၣ်အိၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အမိၢ်ပၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၤကွၢ်ထွဲ တၢ်အဖိးသဲးစးအတၢ်သ့ထီၣ် MyChildren's မံၤစရီၣ်လီၤ.

တချုးလၢနတၢ်လဲၤဟးလၢတၢ်မၤအီၤလၢအ့ထၢၣ်နဲးအဖီခိၣ်

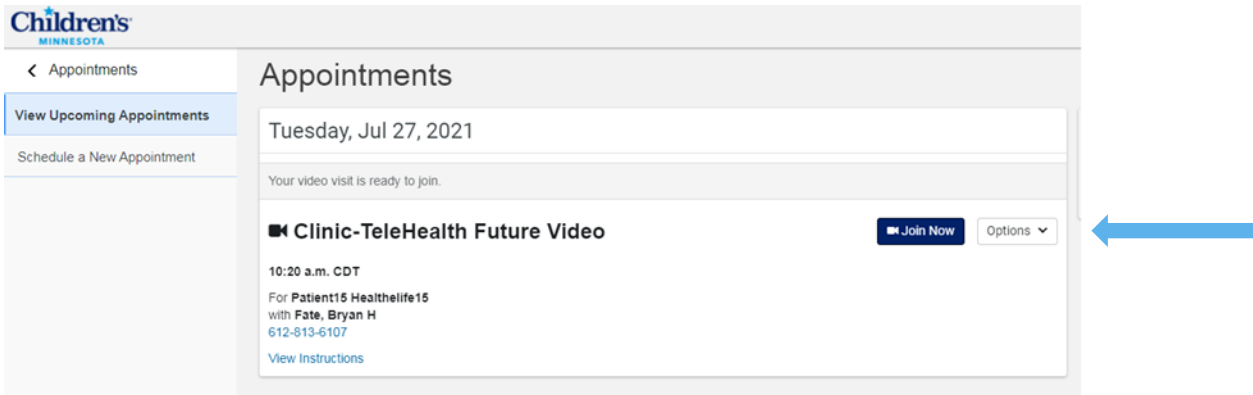
လၢကမၤလီၤတၢ်န့ၣ်လီၤပာ်ဃုာ်လၢနတၢ်လဲၤဟးလၢတၢ်မၤအီၤလၢအ့ထၢၣ်နဲးအဖီခိၣ်ကဲထီၣ်လိာ်ထီၣ်န့ၣ်, ဝံသးစူၤမၤပိာ်ထွဲတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်အံၤတချုးလၢနတၢ်လဲၤဟးလၢနတၢ်ကွၢ်. ဝံသးစူၤပာ်သ့ၣ်ဟ်သး- တၢ်အပတီၢ်အိၣ်ဝဲတချုးပတီၢ်လၢနကအိၣ်ကတၢ်သးလၢနတၢ်လဲၤဟးလၢတၢ်မၤအီၤလၢအ့ထၢၣ်နဲးအဖီခိၣ်, အယိပျဲနနီၢ်ကစၢ်အသးလၢကအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါကတီၢ်လၢလၢလီၣ်လိာ်လၢတၢ်အပတီၢ်တပတီၢ်စ့ၣ်စ့ၣ်အဂီၢ် တချုးလၢနတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီလၢနရဲၣ်ကျဲၤအီၤန့ၣ်တကွၢ်.

1. န့ၣ်လီၤဆူ MyChildren's ပုၤဆါ ဖီးထၢၣ်အပူၤလၢ 10-15 မံးနံးအပူၤ တချုးလၢနတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီ ဖဲ- <https://www.childrensmn.org/mychildrens/>.
 - န့ၣ်လီၤပာ်ဃုာ်လၢနတၢ်လဲၤဟးလၢတၢ်မၤအီၤလၢအ့ထၢၣ်နဲးအဖီခိၣ် ဒီဖျါပုၤယဲၤသန့ၣ်တြီစၢၣ် မ့တမ့ၢ် လီတဲစီချုးစိၤန့ၣ်, စူးကါ Chrome ဂြီစၢၣ် (မ့ၢ်စူးကါ Windows မ့တမ့ၢ် Android ပီးလီ), မ့တမ့ၢ် Safari ဂြီစၢၣ် (မ့ၢ်စူးကါ Mac မ့တမ့ၢ် iOS ပီးလီ) န့ၣ်လီၤ.
2. ဖဲနဆဲးလီၤမံၤဆူ My Children's အပူၤအခါ, စံၢ်လီၤဖဲ **Appointments (တၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီတဖၣ်)** လၢကကွၢ်န တၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီလၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤအီၤအစရီၢ်, ပာ်ဃုာ်ဒီးနတၢ်လဲၤဟးလၢတၢ်မၤအီၤလၢအ့ထၢၣ်နဲးအဖီခိၣ်တကွၢ်. (ကွၢ်ကဘျံးပၤလၢခံတကဘျံးပၤ)



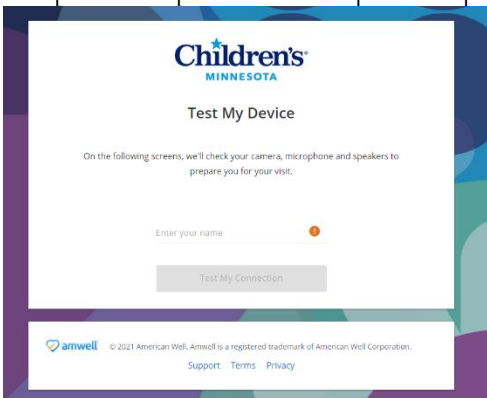
- ဘၣ်ဒိၢ်အိၣ်တၢ်ဂီၢ် န့ၣ်အိၣ်ဖဲ တၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီလၢတၢ်လဲၤဟးလၢတၢ်မၤအီၤလၢအ့ထၢၣ်နဲးအဖီခိၣ်တခါစ့ၣ်စ့ၣ် အကပၤန့ၣ်လီၤ.

- နမ့်တထံနတင်လဲဟးလအထာ်နဲအဖိခိ်လတင်ရဲင်ကျဲအီနန့်, ဆဲးကျဲနတင်ဆါဟံင်ကသိင်ဒါးနန့်တက့ၢ်.

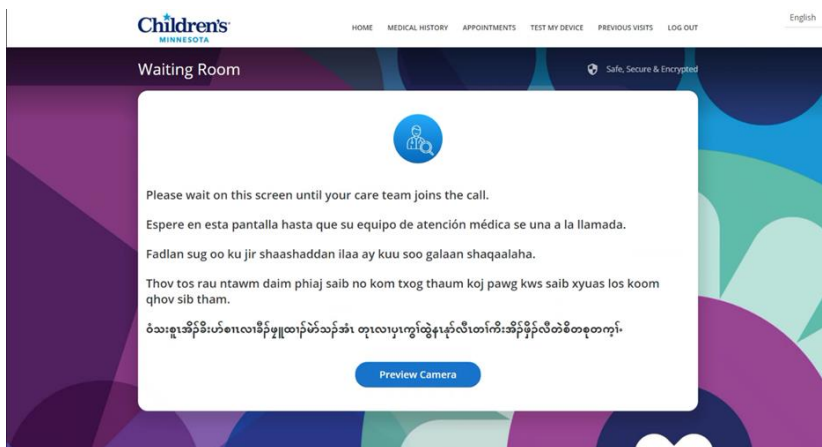


3. သမံသမိးကွဲနခိ်ဖူထာ်, ထဲးဘလဲး မ့တမ့ၢ် လီတဲစိစိ်စု လာကမလီတံာ်နတင်ဖိ်တင် ကလုာ် ဒီးဘံင်ဒါ်အိ်တင်ရဲင်ကျဲတဖၣ် မတင်နန့်တက့ၢ်.

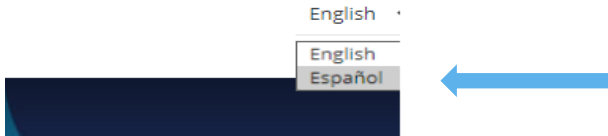
- တင်ကနဲနနီဖျိတင်ယုာ်လီတင်ဂုာ်ကီတင်ဟ့ၣ်ကူာ်တဖၣ်, ဖဲအလိာ်မ့ၢ်အိ်အခါနန့်လီ.
- ထးလီဒီးထာ်နနီလီတင်မလီထီာ်လအလိာ်တဖၣ်လနပီးလီအဖိခိ်နန့်တက့ၢ်.



4. ဖဲနမကွဲနပီးလီဝံအလီခဲနန့်, ဟ့ၣ်လီတင်ဆဲးကျဲးလီတဲစိနီာ်ဂံာ်တက့ၢ်. ဝံဒီးစံာ်လီ **Continue (ဆဲးဆူညါ)** တက့ၢ်.
- နကနုာ်လီဆူ တင်အိ်ခိးအဒါးလတင်မအီလအထာ်နဲအဖိခိ်နန့်လီ. နတင်ကွဲထွဲကရူာ် ကဘိးဘာ်သ့ၣ်ညါနလါနဟဲတုာ်လဲနန့်လီ.



- န ယုထာ အဲကလံး မ့တမ္မာ် စပုာ်ကျိာ်သ့ ခိဖျိ တာ်ယုထာတခါလါ
တာ်ယုထာစရီအပူလါအအိာ်လါနပီးလီအမာ်သုာ်အထွဲတကပအဖီခိာ်အပူန့ာ်တက့ာ်.



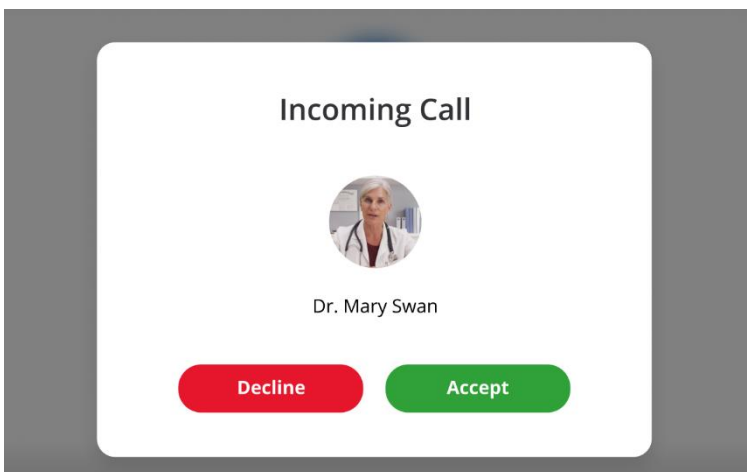
- ဘာ်သ့ာ်သ့ာ်နကထံာ်ဘာ်တာ်ဘီးဘာ်သ့ာ်ညါလါ အယုထီာ်နလါနက **grant your browser access (အုာ်သးလါ နတြီစာ်လါနကန့ာ်လီ)** ဆူနကလုာ်ဒါ ဒီးခဲမရါန့ာ်လီ. နကဘာ်အုာ်သးလါနကန့ာ်လီစူးကါ ကလုာ်ဒါ ဒီးခဲမရါ ဖဲနတါလဲဟးလါတာ်မအီလါအ့ထာ်နဲးအဖီခိာ်အကတီာ်န့ာ်လီ.

ဖဲနတါကွာ်ထွဲတာ်လဲဟးလါတာ်မအီလါအ့ထာ်နဲးအဖီခိာ်အကတီာ်

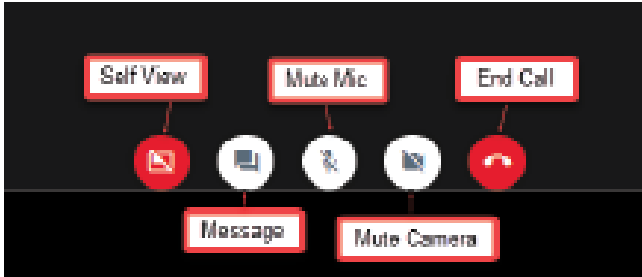
5. ဖဲနတါကွာ်ကရူာ်ကရါဖိ စးထီာ်တာ်လဲဟးလါတာ်မအီလါအ့ထာ်နဲးအဖီခိာ်န့ာ်, နကမၤန့ာ်တာ်ကိးလီတဲစဟဲန့ာ်လီန့ာ်လီ. ယုထာ် **Accept (တူာ်လီာ်)** လါကန့ာ်လီပာ်ယုာ်လါတာ်လဲဟးလါတာ်မအီလါအ့ထာ်နဲးအဖီခိာ်န့ာ်တက့ာ်.
 - ဖဲနတူာ်လီာ်လီတဲစဟဲလါအဟဲန့ာ်လီန့ာ်, နတါလဲဟးကစးထီာ်န့ာ်လီ.
 - နကထံာ်ဘာ်ဒီးနဟူဘာ် နတါကွာ်ထွဲကရူာ်ကရါဖိဖဲဘာ်ဒါအိာ်အမာ်သုာ်အဖီခိာ်န့ာ်လီ. အဝဲသ့ာ်ကထံာ်ဘာ်ဒီးနဟူန့ာ်လီ.

နမ့ာ်အဲာ်ဒီးပုဟံာ်ဖိအဂါလါကန့ာ်လီပာ်ယုာ်လါတာ်လဲဟးလါတာ်မအီလါအ့ထာ်နဲးအဖီခိာ်န့ာ်, ကတဲာ်ကတီာ်ယာ်အဝဲသ့ာ်အအံမ့(လ) မ့တမ္မာ် ကွဲးဆုာ်တာ်ကစီာ်တာ်ဂ့ာ်တာ်ကျါ ဒီးတါကွာ်ထွဲကရူာ်အကရါဖိ ကွဲးမာ်အဝဲသ့ာ်ကသ့ဖဲနန့ာ်လီပာ်ယုာ်လါတာ်လဲဟးအပူအခါန့ာ်လီ.

6. ဖဲတာ်လဲဟးလါအ့ထာ်နဲးအဖီခိာ်ကတါာ်န့ာ်, စံာ်လီဖဲ **End Call (ပတုာ်တာ်ကိးလီတဲစိ)** အနီာ်ဆီာ်ခံအဖီခိာ်န့ာ်တက့ာ်.



- နမူနာလိပ်ဘတ်လၢနကနုာ်လီၤပုာ်ဃုာ်ကဒါက့ၤဆူ တၢ်လဲၤဟးလၢတၢ်မၤအီၤလၢအ့ထၢၣ်နဲးအဖီခိၣ် ဖဲနယုထၢ **End Call** (ပတုာ်တၢ်ကိးလီၤတဲစိ) န့ၣ်, ဃုထၢ **Join Session (တၢ်န့ၣ်လီၤပုာ်ဃုာ်အကတီၢ်)** လၢကအိးထီၣ်ကဒါက့ၤဘၣ်ဒိၣ်အိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. **Join Session (တၢ်န့ၣ်လီၤပုာ်ဃုာ်အကတီၢ်)** နီၣ်ဆိၣ်ခံအိၣ် ဖဲတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီလၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤအီၤ အဆၢကတီၢ်မ့ၢ်တလၢၣ်ဒိးဘၣ် ဒီးပုၤဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတမၤပုၤဘၣ်ဒိးတၢ်လဲၤဟးအခါန့ၣ်လီၤ.



ဖိးထၢၣ်မ့ၢ်တမၤတၢ်တခါလဲၣ်.

န့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ PDF အံၤလၢတၢ်န့ၣ်ကျဲၤတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.