

# ခိုင်သန့်သံတော်ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးသန့အတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်



## တၢ်ထူးထီၣ်ကွဲၣ်ကွဲၣ်မိလၢအဘဉ်ဒိဘဉ်ထံး

တၢ်သးသပုၤအံၤ မ့ၢ်ခိုင်သန့်သံတော်ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးနးနးလၢ ညီၣ်န့ၣ် ကဲထီၣ်အသး လၢအမၤတၢ်တၢ်ခိုင်န့ၣ်အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤညီၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကဲထီၣ်အသး ဖဲခိုင်န့ၣ်သးသးလၢမဲၣ်ညါဒီး လီၤခဲ မ့တမ့ၢ် ခိုင်န့ၣ်ဝဲပကံးသးလၢခိုင်ကုအဖီလၢလၢအကဲထီၣ်သး ဒီဖျါ ခိုင်သန့်သံ မ့တမ့ၢ် နီၣ်ခိအတၢ်ဘဉ်ဖုးဘဉ်ပျီၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤကွဲၣ်မိလၢအဘဉ်တၢ်တယၢ်လၢ အအိၣ်ဒီး တၢ်သးသပုၤ မ့တမ့ၢ် ခိုင်သန့်သံအတၢ်ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးလၢအနးသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ. တၢ်ကဘဉ်ထူးထီၣ်အီၤ. တၢ်ကတီၢ်ယီၤလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢလၢအပူၤ လၢအအိၣ်ပုၤဘဉ်ဆၢတၢ်တယၢ်ပနီၣ်ဃာ်ဒီး တၢ်လိာ်ကွဲၣ်အမူးတဖၣ် ဒ်တၢ်ကိးအံၤအဘဉ်တၢ်ဖျါအီၤဖဲ ယူၤတၢ် တၢ်သိၣ်တၢ်သီတၢ် အပူၤ ဃုာ်ဒီး ကွဲၣ်ကဲဒဲကဲဒဲ မ့တမ့ၢ် ဖျၢၣ်စိမိၤကွဲၣ် အတၢ်လိာ်ကွဲၣ်တဖၣ်, တၢ်ဂဲၤလိတဖၣ်, တၢ်လိာ်ကွဲၣ်အတၢ်ထံၣ်လိာ်ဖျိၣ်သး, တၢ်ပၤတၢ်ဖျါ, ဒီး တၢ်မၤကွဲၣ်တဖၣ်လၢကွဲၣ်တၢ်ပျဲအဖိးသဲစး တၢ်လိာ်ကွဲၣ်တဖၣ်, တၢ်လိာ်ကွဲၣ်ကရၢတဖၣ်, တၢ်ဟ့ၣ်ဂီၢ်ဟ့ၣ်ဘါတဖၣ်, တၢ်ဂဲၤကလံၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဂၤတဖၣ် ဖဲလၢ တၢ်ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးကဲထီၣ်သးသ့အပူၤန့ၣ်လီၤ. ကွဲၣ်ကလူၤဟံၣ်ထွဲတၢ်သိၣ်တၢ်သီလၢအမ့ၢ် "ဖဲတၢ်သးဒုဒိအိၣ်ထီၣ်အခါန့ၣ်, ဟံၣ်အိၣ်ဘူးအီၤတက့ၢ် (When in doubt, sit 'em out)" န့ၣ်လီၤ. ဆူညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ တၢ်သးသပုၤ မ့တမ့ၢ် ခိုင်သန့်သံဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးလၢအနး, ဃုာ်ဒီး တၢ်ပၤဆူၤရဲၣ်ကျဲၤ အတၢ်န့ၣ်ကျဲၤ ဖဲတၢ်ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးဝံၤအဆိကတၢ် ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်အတီၤပူၤအဂီၢ်, ကွဲၣ်ဖဲ UHSSA တၢ်လိာ်ကွဲၣ် ကသံၣ်ကသီဟံၣ်ယံၣ်သန့ [www.uhssaa.org/new/](http://www.uhssaa.org/new/) တက့ၢ်.

ကွဲၣ်မ့တမ့ၢ်ပုၤလိာ်ကွဲၣ်အံၤ ကဘဉ်တၢ်သမံသမိးအီၤလၢ တၢ်တူၢ်ဘဉ်ခိုင်ဘဉ် တၢ်သးသပုၤ မ့တမ့ၢ် ခိုင်သန့်သံ ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးနးနး ဖဲလၢတၢ်ပနီၣ်လၢလၢအံၤ ဘဉ်တၢ်ယုထံၣ်န့ၣ်အီၤ မ့တမ့ၢ် အနီၣ်ကစၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲ ဖဲအဒီးန့ၣ်ဘဉ် တၢ်ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးဒီး တၢ်ဖိတၢ်လံၤ ဖးဒိၣ်, ဂံၤသဟီၣ်လၢအချ့, မ့တမ့ၢ် ဂံၤသဟီၣ်အစၢ် - (က) သးကဒဲကဒါလၢဆၢကတီၢ်ဖျၢၣ်, ဆိၣ်ကမိၣ်တၢ်တဘဉ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်နီၣ်သးအတၢ်ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံး; (ခ) တၢ်မၤနီၣ်မၤယါအတၢ်သ့တၢ်ဘဉ်ဒီးဂီၤ; (ဂ) သ့ပုၤနီၣ်သး; ဒီး/ မ့တမ့ၢ် (ဃ) န့ၣ်ဘိ မ့တမ့ၢ် သးဂ့ၢ်ပီပီညါ လၢအတၢ်ဘဉ်ဘျီဘဉ်ဒါ, ဃုာ်ဒီး - တၢ်ထီၣ်, တၢ်သးအန့ၣ်ညီ, သ့ၣ်ယၢထံၣ်ဃာ, ဘျီ, ခိုင်သန့်သံဆါ, ခိုင်မူၤ, ဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘူးသ့ၣ်တီၤသး န့ၣ်လီၤ.

ညီၣ်န့ၣ်တၢ်ပနီၣ်ဒီး တၢ်န့ၣ်ဖျါတဖၣ်အံၤ အိၣ်ဃုာ်ဒီး - (က) ကတီၢ်ဖျၢၣ်တၢ်မၤနီၣ်မၤယါအတၢ်ကီတၢ်ခဲ (သးပုၤနီၣ်တၢ်); (ခ) တၢ်ကီတၢ်ခဲအိၣ်လၢကပၤလီၤက့ၤအနီၣ်မိ မ့တမ့ၢ် အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ; (ဂ) တၢ်ခိဆၢလၢအကဘဲး မ့တမ့ၢ် လၢအတၢ်ဘဉ်တဖၣ်; (ဃ) ထံၣ်တၢ် ခံကထၢ်မ့တမ့ၢ် တၢ်ထံၣ်ဆိတလဲ; (င) တူၢ်ဘဉ် တၢ်ကပီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကလုာ်/တၢ်သိၣ်တၢ်သဲညီ; (စ) လၢအကၢၣ်အကျဲ မ့တမ့ၢ် သးတဆူး; (ဆ) တၢ်သးစၢ်ဆၢတအိၣ်; (ဇ) ကွဲၣ်တၢ်ငီၤ; မ့တမ့ၢ် မဲၣ်အတၢ်ဟံၣ်ဖျါလၢတၢ်သးဘိဘျီ; (ည) ကတီၢ်တၢ် ဒီး နီၣ်ခိတၢ်လူၤဟံၣ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ကလုာ်စဲခဲ (စံးဆၢတၢ်သံကွဲၣ် မ့တမ့ၢ် လူၤဟံၣ်ထွဲတၢ်န့ၣ်လီၤလၢအကဘဲး); (တ) သးကဒဲကဒါ မ့တမ့ၢ် တၢ်သးစၢ်ဆၢတအိၣ်; (ထ) တၢ်သ့ၣ်ညါက့ၤတၢ်; (ဒ) ကတီၢ်တၢ် သိၣ်တဆူၣ်ဘဉ် မ့တမ့ၢ် တဘဉ်ထွဲလိာ်သးဘဉ်; (န) သးအတၢ်တူၢ်ဘဉ်အတၢ်ခိဆၢလၢ အတၢ်ယုတယီၤ (ဟီၣ်လၢ တၢ်ဂ့ၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးတအိၣ်); (ပ) တၢ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တၢ် လၢအလီၤတူၢ်တဖၣ် (လၢတၢ်ဆၢကတီၢ် ၅ မံးနးအပူၤန့ၣ် မၤနီၣ် မ့တမ့ၢ် က့ၤဆိကမိၣ်ထီၣ် တၢ်ကတီၢ်သၢပျၢၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ပိးတၢ်လီၤ သါခါ တဘဉ်); ဒီး/မ့တမ့ၢ် (ဖ) တၢ်ဆၢကတီၢ်တကတီၢ်လၢလၢအသးပုၤနီၣ်သး န့ၣ်လီၤ.

## ဟဲက့ၤလိာ်ကွဲၣ်

ကွဲၣ်မ့တမ့ၢ်ဟဲက့ၤလိာ်ကွဲၣ် တၢ်လိာ်ကွဲၣ်အမူး ဖဲလၢ တၢ်သးသပုၤ မ့တမ့ၢ် ခိုင်သန့်သံဘဉ်ဒိဘဉ်ထံး ဝံၤဝဲအခါအံၤ မ့ၢ်ဝဲအံၤ ဆူၣ်ချ့တၢ်ဆၢတၢ်, ဒီး ကွဲၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤလိာ်ကွဲၣ်အံၤ ကဘဉ်ဒိဘဉ်ထံး ကသံၣ်ကသီ အတၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအတၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံး တချးတၢ်ပျဲအီၤလၢအကဟဲက့ၤန့ၣ်လီၤလိာ်ကွဲၣ် တၢ်လိာ်ကွဲၣ်အမူးတဘျီလၢလၢအဂီၢ်လီၤ. မိၢ်ဟံၣ်တဖၣ် တၢ်ဟ့ၣ်သဆၢထီၣ်အဝဲသ့ၣ်ဒ်သိး ကမၤသကိးတၢ်လၢ ကွဲၣ်မ့တမ့ၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်ကဒါက့ၤ လၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢလၢပုၤပုၤအပူၤ ဃုာ်ဒီး ကသံၣ်သရၣ်, တၢ်လိာ်ကွဲၣ်အပူၤန့ၣ်တၢ်တဖၣ်, တၢ်လိာ်ကွဲၣ်သရၣ်/မ့ၣ်တဖၣ်, ဒီး ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်သးလၢအကဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးကွဲၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤလိာ်ကွဲၣ်တၢ်ဖိ အတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အပတီၢ် သ့သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ အိၣ်ဃုာ်ဒီး - အပူၤကွဲၣ်တၢ်သးသပုၤအတၢ်စံၣ်စိၤတဲစိၤ, တၢ်ပနီၣ် အဆၢကတီၢ် ဒီး အကလုာ်တဖၣ်, သးန့ၣ်, ဒီး တၢ်လိာ်ကွဲၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢ ကွဲၣ်မ့တမ့ၢ် ပုၤလိာ်ကွဲၣ်တၢ်ဖိ တၢ်ဖိမၤသကိးဝဲန့ၣ်လီၤ. ကွဲၣ်မ့တမ့ၢ် ပုၤလိာ်ကွဲၣ်တၢ်ဖိ လၢအအိၣ်ဒီး တၢ်သးသပုၤ မ့တမ့ၢ် ခိုင်သန့်သံအတၢ်ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးနးနးအတၢ်စံၣ်စိၤတဲစိၤလၢ အပူၤကွဲၣ်, ပုၤလၢအအိၣ်ဒီး တၢ်ဆါပနီၣ်လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ယံၣ်ထီၣ်, မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢအဟံၣ်ဖျိၣ်မၤသကိးတၢ်ဖဲ တၢ်ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးလိာ်သး မ့တမ့ၢ် တၢ်လိာ်ကွဲၣ်လၢနီၣ်ခိ အတၢ်ဘဉ်တီၢ်ဘဉ်ထံးလိာ်သးတဖၣ်အံၤ ကဘျီက့ၤဝဲကယီၤကယီၤ န့ၣ်လီၤ.

တချးလၢကွဲၣ်ဟဲက့ၤန့ၣ်လီၤလိာ်ကွဲၣ် တၢ်လိာ်ကွဲၣ်အမူးအံၤသ့ဝဲဒိဘဉ်န့ၣ်, ကွဲၣ်အံၤ ကဘဉ်တၢ်သမံသမိးအီၤခိဖျါ ပုၤဒုးအိၣ်ထီၣ်ဆူၣ်ချ့ တၢ်မၤစၢၤလၢအအိၣ်ဒီးလိာ်တၢ်ပျဲဖဲ ယူၤတၢ် ကီၢ်စံၣ်အပူၤ ဒီး ဘဉ်တၢ် သိၣ်လိာ်အီၤလၢ ကသမံသကိးဒီးအံၤထွဲကွဲၣ်ထွဲ တၢ်သးသပုၤ မ့တမ့ၢ် ခိုင်သးသံအတၢ်ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးနးနး န့ၣ်လီၤ. ပုၤဒုးအိၣ်ထီၣ်ဆူၣ်ချ့ တၢ်မၤစၢၤလၢ အကီၢ်စိလၢပုၤအံၤ ကဘဉ် ဟ့ၣ်ထီၣ်ကွဲၣ်လၢ တၢ်ကွဲၣ်အတၢ်ဟံၣ်ဖျါလၢအဟ့ၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤလၢ ကွဲၣ်အံၤ မၤလၢပုၤ တၢ်သမံသမိးဒီးတၢ်အံၤထွဲကွဲၣ်ထွဲ ဆူၣ်ချ့ တၢ်သိၣ်လိာ်ဆၢတလီၤတလီၤတူၢ် ဖဲအပူၤကွဲၣ်သၢန့ၣ်တချးလၢ လိာ်တၢ်ကွဲၣ်အတၢ်ဟံၣ်ဖျါအံၤဘဉ်တၢ်ကွဲၣ်အီၤအခါ ဘဉ်ဃးဒီး တၢ်သးသပုၤ မ့တမ့ၢ် ခိုင်သးသံအတၢ်ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးနးနး ဒီး ကွဲၣ်အံၤတအိၣ်ဒီးတၢ်ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံး လၢကက့ၤဟံၣ်ဖျိၣ်မၤသကိးတၢ်ဖဲ တၢ်လိာ်ကွဲၣ်အမူးလၢအဘဉ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါအီၤ လီၤတၢ်လီၤဆဲးအပူၤန့ၣ်လီၤ.

မိၢ်ဟံၣ်/ပုၤကွဲၣ်ထွဲတၢ်ဖိလၢအဖိးသဲးအံၤ ကဘဉ်ဟ့ၣ်ထီၣ် လိာ်တၢ်ကွဲၣ်အတၢ်ဟ့ၣ်ပျဲလၢကွဲၣ်အဂီၢ်လီၤ. တၢ်ဟဲက့ၤန့ၣ်လီၤလိာ်ကွဲၣ်အံၤ တၢ်တဘဉ်မၤအီၤလၢအဆိအချ့ လၢကရၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၤ အတၢ်ကဲဘျးတဖၣ်အဂီၢ်ဘဉ်. **တၢ်ဟဲက့ၤန့ၣ်လီၤလိာ်ကွဲၣ်အလိာ်ဃးဃာ် ဒီး တၢ်ဟံၣ်ဖျါလၢအအိၣ်ဒီး တၢ်ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးအလိာ်ဒိအံၤ တၢ်ထံၣ်န့ၣ်အံၤသ့ဝဲ** <http://www.graniteschools.org/curriculuminstruction/wp-content/uploads/sites/29/2015/01/Athletics-Concussion-Management-Plan.pdf> န့ၣ်လီၤ. ကီၢ်ရၣ် ခိုင်သန့်သံအတၢ်ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးသန့ လၢလၢပုၤပုၤအံၤ တၢ်ထံၣ်န့ၣ်အံၤသ့ဝဲ <http://www.graniteschools.org/legal/wp-content/uploads/sites/22/2015/05/VIII.A.29.-Student-Head-Injuries-and-Concussions.pdf>



# ခိပ်သုဉ်းပံတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးသနူအတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်

၂၀၁၇-၂၀၁၈ တၢ်မၤလိၤန့ၣ်

ခိဖျိတၢ်ဆဲးလီၤမံၤဖဲအံၤန့ၣ်, ယအၢၣ်လီၤတူၢ်လိၤလၢ ယကွၢ်ကဒါက့ၤ ဒီး သုဉ်ညါန့ၣ်ပၢ် တၢ်ဂ့ၤတၢ်ကျိၤဖဲ ခိပ်သုဉ်းပံတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးသနူ အတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်အပူၤ, ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ယၤ, တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၤယၤ, ဒီး တၢ်ဒုးသုဉ်ညါဆိယၤ ခိဖျိ Granite ကီၢ်ရၣ် ဘၣ်ပး တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးအတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အိၣ်ဟ် လၢအဘၣ်ထွဲလိၤသးဒီး တၢ်ဟ်ဖျိမၤသကိးတၢ်ဖဲ နီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ ဒီး တၢ်လိၤကွဲးအမူး ဒ်တၢ်ကိးအံၤဘၣ်တၢ်ဟ်ဖျိအီၤဖဲ ယူၤတၢ် တၢ်ဘျုးသဲးအံၤအပူၤအသိး, ဒီးလၢအအိၣ်ယုၣ်ဘၣ်ဆၣ်တၢ်တဟ်ပနီၣ်ယၢ်ဒီး နီၣ်ခိက့ၣ်သ့တီၤဒါး, လုၢ်လၢသကိးပဝးက့ၣ်သးတီၤဒါး, တၢ်ဆိကတီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဂၤတဖၣ် လၢတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးကဲထီၣ်သးသ့ဝဲဒၣ် န့ၣ်လီၤ. ယသုဉ်ညါလီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢ တၢ်ဟ်ဖျိမၤသကိးတၢ်ဖဲ နီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ် ဒီး တၢ်လိၤကွဲးတဖၣ်အံၤ ကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး နးနး တုၤ တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးစ့ၤ အတၢ်ဘၣ်ယိၣ် လၢကိၣ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ် လၢအအိၣ်ယုၣ်.ဘၣ်ဆၣ်တၢ်တဟ်ပနီၣ်အီၤ,ဒီး - စုချဲးခိၣ်ချဲး, တၢ်သဘံးတဖၣ်, စုခိၣ်ဂံၢ်လီၤတနီၤ မ့တမ့ၢ် လၢဂံၢ်စုစု, ခိပ်န့ၣ်တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး, တၢ်သံတခီပၤ, ဒီး တၢ်သံ တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ယသုဉ်ညါန့ၣ်ပၢ်လၢ သရၣ်/မ့ၣ်အတၢ်န့ၣ်လီၤ, တၢ်ဒိသဒါအပီၤအလီၤ, ဒီး ကသံၣ်ကသီအတၢ်ကွၢ်ထွဲလၢ တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤတဖၣ်အံၤ တမၤစ့ၤလီၤ တၢ်ဘၣ်ယိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဘၣ် န့ၣ်လီၤ. ယဟ်ဖျိထီၣ်တၢ် ယတၢ်သံကွၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ယတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ် ဆူသရၣ်/မ့ၣ် မ့တမ့ၢ် ကိၣ်အပူၤဘၣ်မ့ၣ်ဘၣ်ဒါအဂၤတဖၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ပလီၤ ဒီး တၢ်ဒုးသုဉ်ညါဆိအဖီခိၣ်အံၤန့ၣ်, တၢ်အံၤမ့ၢ်ယတၢ်ဆၢန့ၣ် လၢယကပျဲ ကိၣ်ဖိလၢအမံၤဘၣ်တၢ်ဟ်ဖျိထီၣ်အီၤ လၢထးတဂၤအံၤ ကဟ်ဖျိမၤသကိးတၢ်ဖဲ နီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ် ဒီး တၢ်လိၤကွဲးအမူးတဖၣ်, ဒီး ယမၤတၢ်အံၤ လၢအအိၣ်ဒီး ယတၢ်သုဉ်ညါ ဒီး တၢ်သုဉ်ညါန့ၣ်ပၢ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢအကကဲထီၣ်သးတဖၣ်အံၤ လၢလၢပဲၤပျဲန့ၣ်လီၤ.

ကို - \_\_\_\_\_

ကိုဖိအမံၤ - \_\_\_\_\_ ကိုဖိအတီၢ် - \_\_\_\_\_

မိၢ်ဟ် မ့တမ့ၢ် ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိအတၢ်ဆဲးလီၤမံၤ - \_\_\_\_\_