

Myithkyi Litli Ai Lam
Hpe
Hparan Hporen Ai Lam



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

 **IOM**
UN MIGRATION



JOHNS HOPKINS
BLOOMBERG SCHOOL
of PUBLIC HEALTH

Myithkyi Litli ai shaloi masha shagu gaw lam amyu myu hku nna chye htang ma ai.



- Nang myithkyi litli ai lam gaw ndai ni hta mahta na mai byin ai:
- Na a nta dinghku masa. Ga shadawn, ma (sh) sak kung masha hpe gawn lajang ai wa gaw tinang langai sha nga ai wa hta grau nna myithkyi litli ai lam byin chye nga ai.



- Na a kan bau bungli masa. Ga shadawn , nang hku nna, nta dinghku kata e, shang gumh-praw hpe madung lit la tam ra ai shaloi hta, bungli n'lu ai rai yang grau myithkyi litli na re.
- Mare buga masa. Ga shadawn, masha law htam ai kaw nga ra nna shani shagu lang ra ai ahkyak madung ni n'lu jai lang ai/n'nga ai gaw masha hpe grau myithkyi litli shangun nga ai.
- Masha shagu gaw tinang byin hkrum sha ai masa hta hkan nna nbung ai hku chye htang tsun shaga, galaw chye nga ai. Dai majaw, tinang gaw masha ni hta grau myithkyi litli ai ngu hkam sha ai shaloi, tinang hkum hpe masha ni hte shingdaw ai lam n'galaw gying ai.



Yak hkak jam jau ai mabyin ni pru wa ai aten ladaw hta myithkyi litli ai lam ni byin chye nga ai:



- Tinang a hkamja lam (sh) tinang tsawra ai masha ni a hkamja lam a matu, matut manoi hkrit tsang ai hte myit tsang ai.



- Aten law malawng hta myit n'pyaw ai zawn hkam sha ai.
- Myit masin kahpra ai, (sh) kraw hta gari kawa nga ai.



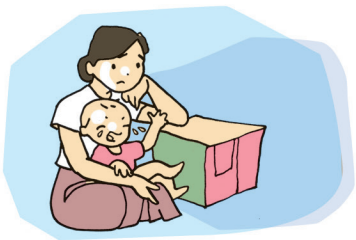
- Yup ai, sha ai lam/hkrang ni shai wa ai.
- Yup yak ai (sh) myit maju jung yak ai.
- Kanawn mazum lam hta masan nsa mara mu ai.

- Myit kadun ai (sh) grai pawt ja ai. Tinang hkum tinang sat si mat na ngu myit ai (sh) masha ni hpe machyi hkra galaw kau na ngu myit ai.



- Aten galu machyi ai lam grau sawng shangun ai.
- Malut lap lawm ai nang hpam, tsa chyar u hte laga nang hpam malu masha grau lu sha wa ai.
- Myit n'pyaw ai, myit daw hten ai.





- Galoi mung myit lawm taw ai lam hta, myit n'lawm wa ai.
- Karen gari byin ai (sh) langai sha nga shangun ai ngu hkam sha ai.
- Myit ba ai (sh) myit lanyan wa ai.
- Myithkyi Litli ai a marang e shawoi galaw ai bungli ni n'lu galaw mat ai.



- Nta kata (sh) shinggan hta e tinang hkum tinang (sh) masha ni hpe dawsa ai lam galaw ai/dingbai dingla jaw ai hku htang ai.



- Ma ni hte masha kaba ni hta mung, grau nna masin kadun wa ai zawn re ni, jahte tam ai zawn re ni, yup mang n'tsawm ai zawn re ni, myithkyi litli ai hte seng nna hkum hkrang hta kumla madun ai lam ni (gsd, baw machyi ai, kan machyi ai) zawn re ni, tinang a kanu/kawayu gawn ai ni hpe grau kanan ai zawn re ni, byin chye nga ai.

Ndai zawn kumla langai ngai (sh) law law hpe tinang hkum sha ai shaloi, myitsu wa hku nna shawoi galaw nga ai magam bungli ni hpe ndang galaw wa ai, tinang hkum tinang(sh) masha ni hpe dingbai dingna hkra machyi shangun mayu ai, aten na na n'chyi nmu myitru ai zawn re ni byin ai rai yang, myitsu wa a myithkyi litli ai lam hpe shayawm shakut ra na re. Lahta kaw tang madun tawn ai kumla ni hpe chye na let, shani shagu tinang a lam hpe bai htingram ai zawn, tinang a dum nta masha ni hte kaga manaw manang ni a masa hpe mung mai htingram nga ai. Nang hkum nang (sh) nang chye ai masha ni hku nna hpaji jaw ai lam ni, karum ai lam ni mung galai shai ra ai lam ni hta myit shalawm mai ai.

Tinang hte Tinang A Makau Grupyin Na Masha Ni Hpe Karum Mai Ai Ninggam Ni

Lawu kaw shalawm da ai lam yan ni gaw myitsu wa hku nna myithkyi litli ai lam hte nau nseng ai zawn myit chye ai, rai tim myithkyi litli lam hpe shayawm na matu grai ahkyak ai lami laman ni rai nga ai. Ndai lami laman ni gaw hpaji jaw ai lam sha re, hpaji jaw madi shadaw ai lam yan ni mung langai hte langai akyu byin shangun ai lam n'bung na re. Hpa nra ai. Hkum ngau shagu byin mai ai daram lam tam shakut na matu mung n'gun jaw mayu ai. Hpaji jaw madi shadaw ai lam ni gaw:

1.1 Tinang Hkum Tinang Sadi U

Langai hte langai a sadi ai lam gaw nbung na re. Madi madun ai lam ni gaw:

- Mai byin ai daram tinang a shani shagu lu sha hpe aten man man hkam la u, hkamja lam hpe akyu jaw ai lusha ni hpe mung sha shalawm u.
- Mai byin ai daram tinang a nta kata/shinggan hkan e hkawm sa ai lam galaw u, mare buga kaw masat da ai rit kawp hta hkan nna hkawm sa shamu shamawt u.



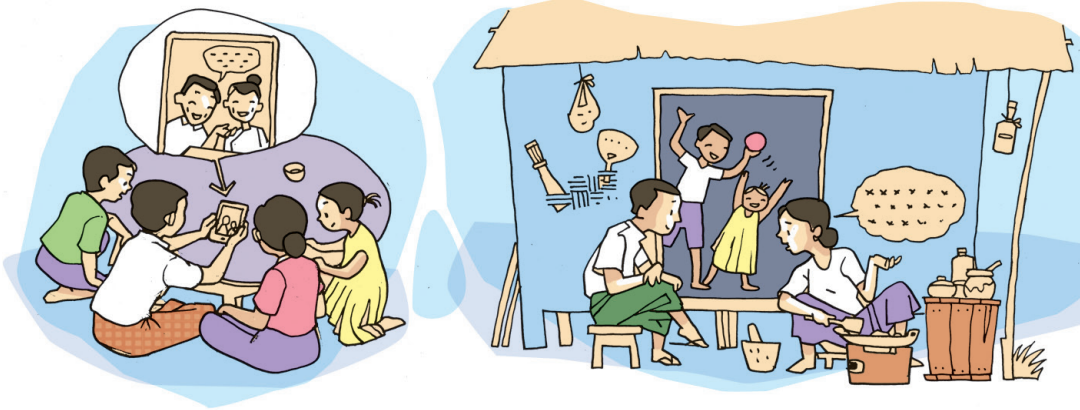
- Tinang hkum tinang yup hkru hkru yup u (Gsd hkying hkum 8 yup u).
- Tsa chyaru, nang hpam malu masha hte malut lap lawm ai nang hpam malu masha ni hpe koi u (sh) shayawm u. Myitru ai lam hpe lu hparan na matu nang hpam malu masha ni hpe grau lusha ai lam hkum galaw.



- Hka hpe ayan shin nna, tinang a hkum hkrang sanseng lam hpe ding yang galaw u.



1.2 Kaga Masha Ni Hte Matut Mahkai Tsun Shaga Ai Lam Galaw U-



- Shani shagu yawm dik marai langai ngai hte 3 lang ram tsun shaga u.
- Tinang a myit tsang ai, myit hkamsha lam hpe tsun dan chye na mung ahkyak nga ai.

1.3 Myithkyi Litli Ai Lam Law Wa Yang Tinang Hkum Tinang Myit Shazim Shakut U-

- Nsa hpe hkru hkru sa u. - Ladi hte hkru hkra sa nhtawm, n'gup hku nsa hpe gau ngwi shapraw u. Yawm dik 5 lang gau ngwi hte na na nsa sa bang u.
- Kyu hpyi u (sh) myit shazim u. N'dai hku galaw na lam law law nga ai kaw na, Lam langai gaw minute 10 daram azim sha dung nna ky u hpyi ai lam (sh) myit shazim ai lam galaw u.
- Tinang hkum tinang kaja ai lam hku nna sawn la u "N'dai mabyin hta ngai langai hkrai sha nre" (sh) "Ngai lai di lu na re". Jahpawt, Shani, Shana 5 lang daram tinang hkum tinang kaja ai hku myit sawn tsun la u.



1.4 Shiga Tam Sawk Hti U, Rai Tim Shiga yu ai Aten Hpe Masat U

- Kam mai ai shiga lawk/rudi npawt kaw nna shiga ni hpe jahpawt, shani, shana minute 10 daram tam sawk hti u.
- Shiga hti ai aten (minute 10) hpe atsawm matsing sumhting da u. Shiga yu ai aten hpe shadum ai lam mung mai galaw ai.
- Tinang kam mai ai shiga lawk/rudi npawt kaw nna shiga ni hta lai na laga social media kaw na shiga ni hpe hti ai lam koi gam u. Ndai zawn yak hkak jam jau ai aten ni hta, njaw nteng ai shiga ni hpe social media hta grai chyam bra chye nga ai.



- Lawu na shiga lawk/rudi npawt ni hpe madi shadow ai:
 - o Voice of America (<https://www.voanews.com/>)
 - o Radio Free Asia (<https://www.rfa.org/burmese/>)



1.5 Myit Pyaw Shangun Ai Lam Ni Galaw U

Langai hte langai gaw shai na re.

- Mai galaw ai shamu shamawt lam n'kau hpe madun da ai: laika hti ai, ma ni hte aten shama ai, nampan sun gawn ai, lam hkawm ai, mahkawn madat ai, mahkawn hkawn ai, madum sumpyi dum ai, myit hpe shazim ai, kyu hpyi ai, zawn re ni mai galaw ai.
- Shamu shamawt ai lam hpe yawm dik minute 10 galaw u- Lani mi 2 lang yawm dik galaw u.



1.6 Karum Shingtau Ai Lam Ra Yang Karum Hpyi U

Madi shadaw hpaji jaw ai hku hkan galaw tim, nang hku nna myithkyi litli ai lam ni grau sawng wa ai (sh) tinang hkum tinang (sh) masha ni hpe machyi hkra galaw kau mayu ai myit ni byin wa ai rai yang, chyeju hte seng ang ai hpaji jaw ya lu ai ni hpe matut mahkai karum hpyi u.

- Tinang a makau grupyin hta (Tinang a mayak mang hkang hpe madat ya nna hpaji jaw ya lu ai) ni a phone numbers hpe matut mahkai u.

