

# စူးကါကသံဉ်ကသီပူပူဖျဲးဖျဲး

ဖဲနအိဉ်တဆူဉ်အခါ, ကသံဉ်ကသီမၤစၢၤနၤလၢနကကိညာ်ထီဉ်အဂီၢ်လီၤ. ဘဉ်ဆဉ်အဝဲသ့ဉ်မၤဆါနၤသ့ဖဲနမ့ၢ်တအီအီၤနကသံဉ်သရဉ် မ့တမ့ၢ် ပူၤဟ့ဉ်ကသံဉ်အတၢ်နဲဉ်ကျဲအသိးဘဉ်န့ဉ်လီၤ. တချုးလၢ နကစူးကါကသံဉ်ကသီတမံၤမံၤန့ဉ်, ဖးကွၢ်လံာ်ရဲဉ်လၢတၢ်ဒၢဖီခိဉ် (လ့ဘၢဉ်) န့ဉ်တက့ၢ်.



ကသံဉ်ကသီအိဉ်ခံကလုာ်လီၤ.

## ကသံဉ်လၢတၢ်လဲၤပူၤအီၤလၢကသံဉ်ကျးတဘျီဃီသ့ (Over-the-Counter (OTC) ကသံဉ်)

ကသံဉ်လၢနပူၤအီၤသ့တလိဉ်ကသံဉ်သရဉ်အထံလဲဘဉ်န့ဉ်လီၤ.

### ကသံဉ်လၢအိဉ်ဒီးကသံဉ်သရဉ်အတၢ်နဲဉ်ကျဲအထံလဲ

ကသံဉ်သရဉ်ကကွဲးန့ၢ်နၤကသံဉ်အထံလဲလၢအတဲဘဉ်ပူၤဟ့ဉ်ကသံဉ်လၢတၢ်လၢနလိဉ်ဘဉ်တဖဉ်န့ဉ်လီၤ. နလဲၤဟံးန့ၢ်ကသံဉ်ဖဲပူၤဟ့ဉ်ကသံဉ်လီၤသ့လီၤ.

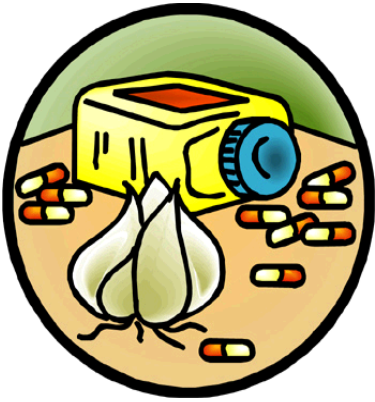
နကသံဉ်သရဉ် မ့တမ့ၢ် ပူၤဟ့ဉ်ကသံဉ်ကမၤစၢၤနၤလၢနကအီကသံဉ်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးန့ဉ်လီၤ. ကသံဉ်အလ့ဘၢဉ်တဖဉ်န့ဉ်နဖးအီၤကကီလီၤ. မၤလီၤတၢ်လၢနကသံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်တဖဉ်တက့ၢ်. နအီကသံဉ်အါန့ၢ်တကလုာ်လၢနတတဲကသံဉ်သရဉ်ဘဉ်န့ဉ်မၤဆါနၤသ့လီၤ.

ဖဲနတဲသကိးတၢ်ဒီးနကသံဉ်သရဉ်ဒီးပူၤဟ့ဉ်ကသံဉ်န့ဉ် -

- တဲဘဉ်အီၤလၢခဲအံၤနအီကသံဉ်မနုၤလဲဉ်တက့ၢ်.
- နတၢ်ကီတၢ်ခဲမ့ၢ်အိဉ်တၢ်လံာ်ဒီးကသံဉ်ဖိဉ်တဘျီဘျီန့ဉ်တဲဘဉ်နကသံဉ်သရဉ်တက့ၢ်.
- တဲဘဉ်ကသံဉ်သရဉ်ဘဉ်ဃးတၢ်လၢနအီကိးမံၤဒဲးတက့ၢ်. တၢ်အံၤဟံးဃုာ်စ့ၢ်ကိးဒီး ဘဉ်တဉ်မ့ဉ်တဖဉ်ဒီး တၢ်လၢပအီဒဲးသိး ကမၤပဲၤတၢ်အိဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်လိဉ်ဘဉ်တဖဉ်လီၤ. ဟံးဃုာ်စ့ၢ်ကိးဒီးကသံဉ်ကသီလၢတၢ်မၤအီၤလၢဟံဉ် မ့တမ့ၢ် လုာ်လၢ ထူသနူကသံဉ်လၢတၢ်မၤန့ၢ်အီၤလၢ သ့ဉ်ဂံၢ်ဝါစဲ, တၢ်မုၢ်တၢ်ဘိ, မ့တမ့ၢ် တၢ်အဂၤတဖဉ်လီၤ.
- ကွဲးရဲဉ်လီၤကသံဉ်လၢနအီလၢနကဒုးနဲဉ်ကသံဉ်သရဉ်, မ့တမ့ၢ် ဟဲစိာ်ဃုာ်ဒီးကသံဉ်တက့ၢ်.

ဒီးသဒၢလီၤနကစၢ်အသးဒီးနဖိတက့ၢ်. ကသံဉ်ကသီတဖဉ်မၤဆါနဖိသ့လီၤ. တဲဘဉ်ကသံဉ်သရဉ် မ့တမ့ၢ် ပူၤဟ့ဉ်ကသံဉ်ဖဲ -

- နအိဉ်ဒီးဟုးသးအခါတက့ၢ်. -ဘဉ်ကွၢ်ထွဲနဖိ တချုးနအီကသံဉ် တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ, မၤလီၤတၢ်လၢနကသ့ဉ်ညါ
- မ့ၢ်ကသံဉ်မနုၤလဲဉ်.
- ဘဉ်မနုၤအယိနဘဉ်အီအီၤ
- မ့ၢ်ကသံဉ်တခါအံၤကမၤမံၤခဲသပူၤနၤ မ့တမ့ၢ် ဒုးအိဉ်ထီဉ်တၢ်ကီတၢ်ခဲအဂၤလၢနဂီၢ်ခါ.
- နကဘဉ်အီအီၤအခါဖဲလဲဉ်.
- ကဘဉ်အီဆံးအါလဲဉ်.
- ကဘဉ်အီယံာ်ထဲလဲဉ်.
- နကဘဉ်သ့ဉ်ညါတၢ်လၢ နတကြးအိဉ်/အီဖဲနအီကသံဉ်အခါလီၤ.



တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ထံတၢ်နိတနီၤဒုးမၤချ့ထီၣ်ကသံၣ်အတၢ်မၤလီၤ.  
 တနီၤတခါမၤကယီၤလီၤကသံၣ်အတၢ်မၤ - မ့တမ့ၢ် တမၤတၢ် လၢၤဘၣ်လီၤ.  
 တၢ်အိၣ်မိၣ်စံကရဲးစ့ၢ်ကိးဆိတလဲနကသံၣ်အတၢ်မၤတၢ်လၢနပူၤသ့လီၤ.  
 နမ့ၢ်အိၣ်သံးဖဲနအိၣ်ကသံၣ်တနီၤနီၤအခါ ကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ် ဖးဒိၣ် သ့လီၤ.  
 ကသံၣ်တနီၤဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ကိတၢ်ခဲသ့ဖဲ နအိၣ်အိၣ်  
 အကျဲဘၣ်ဘၣ်အခါဒၣ်လဲၣ်လီၤ. ကိးနကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ပှၤဟ့ၣ်ကသံၣ်  
 တဘျီယီၤ ဖဲနဆိကမိၣ်လၢ နကသံၣ်တခါအံၤ  
 ဒုးတူၢ်ဘၣ်နၤတၢ်နးထီၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်. လၢဟံၣ်န့ၣ်,

ကွၢ်မ့ၢ်ကသံၣ်တခါအံၤပျါဒ်အပတီၢ်မ့ၢ်အညီၣ်န့ၣ်အသိးကစီဒီဒါ. မ့ၢ်ပျါတလီၤကံၤန့ၣ်, တဘၣ်စူးကါအိၣ်တဂ့ၤ.  
 က့ၤစိၣ် ဆုၤကဒါက့ၤအိၣ်ဆူ ကျးရိၣ်ဖိၣ် (စတိ) န့ၣ်တက့ၢ်.

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်- ပှၤအါဂၤနၢ်ဝဲလၢကသံၣ်သရၣ် မ့ၢ်တဟ့ၣ် ကဟံၣ်လၢတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ် အဝဲသ့ၣ်တမၤန့ၢ်တၢ်လၢအ   
 ကားဒီးတၢ်လၢ အဘၣ်ဟ့ၣ်ဝဲဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်တၢ်အံၤ တမ့ၢ်တၢ်မ့ၢ်တၢ်တီဘၣ်.  
 တၢ်အိၣ်ကသံၣ်ဖဲနတလိၣ်ဘၣ်အိၣ်အခါန့ၣ်, တမ့ၢ်ထဲအကဲထီၣ်တၢ်တဂ့ၤတဘၣ်လၢနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ဘၣ်.  
 ဘၣ်ဆၣ်ကဲထီၣ် တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်ဒီးမ့ၢ်တၢ်မၤလၢကလီစ့န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်တမၤန့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်အထံလဲဘၣ်န့ၣ်, အခိပညီမ့ၢ်ဝဲ  
 နတၢ်ဆါအတၢ်အိၣ်သးတလိၣ်ဘၣ်ကသံၣ်အယိဘၣ်န့ၣ်လီၤ. အဒိ-  
 တၢ်ဆါယၢ်လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ်တဖၣ်. ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ် (Antibiotics)  
 တဖၣ်န့ၣ်တမၤသံဝဲတၢ်ဆါယၢ် (virus) တ ဖၣ်ဘၣ်.  
 တၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သါဒီးတၢ်ထံတၢ်နိတဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအယါဘျါတၢ်ခုၣ်ဘၣ်သ့အဂ့ၤကတၢ်န့ၣ်လီၤ.

- အအံၤမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢအပူၤဖျဲး သၢမံၤလီၤ.
၁. ဖဲနပှၤကသံၣ်ကသီအခါ, မၤလီၤတၢ်လၢ ပှၤတအိးထီၣ်အခိၣ်နိတဂၤဒီးဘၣ်တဂ့ၤ. ဖဲကျးရိၣ်ဖိၣ် (စတိ)န့ၣ်, သမံသမိးကွၢ် မ့ၢ်တၢ်ဒါတဖၣ်အိးထီၣ်အသးဒါတက့ၢ်. အခိၣ်မ့ၢ်အိးထီၣ်တခါ, တဲဘၣ်ပှၤလၢ အမၤတၢ် လၢကျးအပူၤတက့ၢ်.
  ၂. တဘၣ်ဟံးန့ၢ်ပှၤအဂၤတဂၤ အကသံၣ်ထံလဲလၢ ကသံၣ်သရၣ် ဟ့ၣ်လီၤအိၣ် နိတဘျီ တဂ့ၤ.
  ၃. ဟ်ကသံၣ်ဖိၣ်ခဲလၢ် လၢအယံၤဒီးဖိသၣ်တက့ၢ်. တၢ်မ့ၢ်သိးတၢ်အိၣ်လၢ ဘၣ်ဒိၣ်အပူၤန့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်အဂ့ၤကတၢ်လီၤ.

မ့ၢ်နအိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တမံၤမံၤဘၣ်ယးကသံၣ်ကသီဒါ. ကိး 1-888-INFO-FDA (1-888-463-6332) မ့တမ့ၢ်  
 လဲကွၢ်ဖဲအ့ထၢ်နဲး World Wide Web ဖဲ [www.fda.gov](http://www.fda.gov) တက့ၢ်.

Text- Food and Drug Administration (FDA) April 2001 Pub 00-3201; This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>. Funding for the Karen version provided in whole or in part with Federal funds from the National Library of Medicine, National Institutes of Health, Department of Health and Human Services, under Contract No. N01-LM-6-3501 under the New York University Medical Center Library. A collaborative project of the Edward G. Miner Library, University of Rochester and the Rochester Committee on Refugee Resettlement.