



ဒီးကလးဒီထံခိန်ဂိုဏ်းန့တၢ်ဆါဃာ်

ခိဘံး ၁၉ တၢ်မၤစၢၤ ဒီး တၢ်ကစီၣ်

လီၤတဲဆိတဖၣ်

- ❖ ပုၤလၢအစိၣ်ဆုၤလီၤတဲဆိတဖၣ်ကမၤစၢၤပုၤဒ်သိးကအိၣ်ဒီးတၢ်ဆဲးကျိးလိာ်သးအစီၣ်လီၤ.
- ❖ လီၤတဲဆိအခိပနံၣ်တဖၣ်မၤမနုၤလဲၣ်
- ❖ ပကကွၢ်ပုၤလၢအကမၤစၢၤတၢ်တဖၣ်ကမၤစၢၤမနုၤလဲၣ်

AT & T

မ့ၢ်လၢခိၣ်ဂိုဏ်းန့တၢ်ဆါအဃိ ပုၤလၢကဘၣ်ဟ့ၣ် AT & T တၢ်လဲလၢအဆဲးခံတဖၣ်တဘၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ဆဲးခံအလဲဘၣ်လၢခံလါအတီၢ်ပူၤလီၤ.

တၢ်လၢလၢအံၤမ့ၢ် AT & T နီၣ်ထီၣ်တဖၣ်

- ❖ ဒီပနံၣ်ကဆဲးဟ့ၣ်အတၢ်မၤစၢၤဘၣ်ဃး လီၤတၢ်ဆဲးကျိၣ်၊ ဟံၣ်လီၤတဲဆိတဖၣ် ဒီးပနံၣ်တၢ်ကလၢအဆဲးတဖၣ်လီၤ.
- ❖ AT & T တဃုတၢ်ဟ့ၣ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ဆဲးခံတဖၣ်လၢအမ့ၢ် လီၤတၢ်ဆဲးကျိၣ်၊ ဟံၣ်လီၤတဲဆိတဖၣ် ဒီးပနံၣ်တၢ်ကလၢအဆဲးတဖၣ်လီၤ.
- ❖ ဒီပနံၣ်ကဟ့ၣ်သူ Wi-Fi ဆူပုၤကမျၢၢ်တဖၣ်အအိၣ်ခိလီလီၤ.

SPRINT

SPRINT ဒုးစဲဘူးလိာ်အသးဒီးပုၤလၢကမၤစၢၤတၢ်စ့ၢ်ထၢဖျိၣ်တဖၣ်လၢခံလါအတီၢ်ပူၤလီၤ.

တၢ်လၢအအိၣ်လၢကျးန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ

- ❖ မ့ၢ်လၢ COVID-19 တၢ်ဆါအဃိ လၢအသီ ၆၀ အတီၢ်ပူၤပုၤတဘၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဆဲးခံအလဲဘၣ်.
- ❖ ပကဆဲးဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢပုၤလၢအဘၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ဆဲးခံတဖၣ်အစီၣ်လီၤ.
- ❖ ကဟ့ၣ်ဟီၣ်ခိၣ်ဘီမုၢ်အလီၤတဲဆိတၢ်ကိးခိလီၤဒ် CDC ပာ်ပနီၣ်လၢအပတီၢ် ၃ ပတီၢ်အသးလီၤ.
- ❖ ပုၤပုၤတၢ်ဖိလၢအသူတၢ်တပာ်ပနီၣ်တၢ်စ့ၢ်တဖၣ်ကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်စ့ၢ်ပနီၣ်ခိလီလၢအသီ ၆၀ အတီၢ်ပူၤလီၤ.
- ❖ ပုၤပုၤတၢ်ဖိကဒီးန့ၣ်ဘၣ်စ့ၢ်ကိးလီၤတဲဆိတၢ်ဟ့ၣ် ၂၀ GB ခိလီလၢအသီ ၆၀ အတီၢ်ပူၤလီၤ.



T-MOBILE

T-MOBILE ကဟ့ၣ်အါထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လၢပှၤပှၤတၢ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.

- ❖ မၤအါထီၣ်တၢ်ဘျးဆဲ ၆၀၀ MHz လၢအသီ ၆၀ အတီၢ်ပှၤလီၤ.
- ❖ တၢ်ကသူအါထီၣ်ဃုၣ်ဒီး Sprint အပှၤပှၤတၢ်တဖၣ်လၢ T-MOBILE အတၢ်ဘျးဆဲအဂီၢ်လီၤ.
- ❖ T-MOBILE ကဟ့ၣ်အါထီၣ် ၂၀ GB လၢခံလိအတီၢ်ပှၤလီၤ.
- ❖ ပှၤလၢအသူ Lifeline တဖၣ်တၢ်ကဟ့ၣ်အါထီၣ်ခိလီလၢ ၅ GB လီၤ.
- ❖ ကွီၤလၢအသူ EmpowerED လၢတၢ်မၤလိအဂီၢ်တဖၣ် တၢ်ကဟ့ၣ်အါထီၣ်တၢ်စ့ၢ်ထၢဖျိၣ်လီၤ.
- ❖ တၢ်ကဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်အမဲၤကၤထံဖိကီၢ်ဖိတဖၣ်ခိဖျိ T-MOBILE Tuesday အတၢ်သူလၢစ့ ၅၀၀,၀၀၀ ဒီလၢလီၤ.

VERIZON

မ့ၢ်လၢတၢ်ဆါသတြီၤအဃိ **VERIZON** ကမၤစၢၤအပှၤပှၤတၢ်တဖၣ်လၢတၢ်စ့ၢ်တနီၤနီၤပၣ်ဃုၣ်ဒီး

- ❖ မ့ၢ်လၢခိၣ်ဂီၣ်နၢတၢ်ဆါအဃိ ပှၤလၢကဘၣ်ဟ့ၣ်တၢ်လဲလၢအဆဲးခံတဖၣ်တဘျီဟ့ၣ်လၢဘၣ်.
- ❖ ကွီၤလၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သီတဖၣ်ကဟ့ၣ်မၤစၢၤဝဲသၢစး
- ❖ အၢၣ်လီၤလၢကမၤစၢၤတၢ်လၢအတကဲဘျးလၢဂီၢ်ဘၣ်ဆူပှၤကွီၤဖိအိၣ်လၢစ့ အကကွဲၢ်တဆံ

လီၤတဲဆိတဖၣ်

တၢ်စ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်ကထံၣ်ဘၣ်လၢ **the Nebraska Supreme Court Website** လၢအဘၣ်ဃးဒီး

COVID-19: <http://supremecourt.nebraska.gov>

တၢ်စ့ဆူၣ်ခိၣ်တကးလၢထံလီၢ်ဂီၢ်ပှၤ

Women’s Center for Advancement- WCA: 380 I Harney St Omaha 68131 402-345-6555

ဒီးကလးဒိထံ COVID-19 စ့ၢ်ဂီၢ်အူလီၤတဲဆိ

Boys Town Family Help Line- 1-888-866-8660

Douglas County Health Department – (402) 444-3400 Mon.-Fri. 8:30am-4pm

Health and Human Services- (402) 552-6645 7 days a week- 8am to 8 pm

AFTER 8 PM- call 2-1-1

Methodist Health System- (402) 815 7425

Nebraska Medicine- 1-800-922-0000

Ortho Nebraska- (402) 609-2600

အ့ထာ်နဲဒ်အတၢ်ဘျးဆဲ

တၢ်ဘျးဆဲလၢပုၤကွၢ်ဖိတအိၣ်ဘၣ်တဖၣ်

FCC သးလီၤပလီၤလၢတဘၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဆဲးခံအလဲဘၣ် ဒီး တဟ်ပတုၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စ့ၢ်ကီးဘၣ်.

- ❖ AT & T COVID-19 ဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လၢပုၤပုၤတၢ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤလီၤဆီဆီ. ဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢတၢ်ဟဲန့ၣ်စ့ၢ်တဖၣ်ကဘၣ်ဟ့ၣ်ထဲတလါ ၁၀ ဒီလၣ်
- ❖ Charter ဟ့ၣ်အ့ထာ်နဲဒ်ခီလီလၢခံလါအတီၢ်ပုၤ
- ❖ Comcast COVID-19 ကဟ့ၣ်နီၤလီၤ WiFi ခီလီခံလါဆူပုၤလၢအဟံၣ်ဖိဃီဖိစ့ၢ်စ့ၢ်တဖၣ်အဂီၢ်
- ❖ COX: လၢအသီ ၆၀ အတီၢ်ပုၤန့ၣ် COX ကမၤအါထီၣ်အ့ထာ်နဲဒ်အချ့. မ့ၢ်လၢ COVID-19 တၢ်ဆါအဃီ လၢအသီ ၆၀ အတီၢ်ပုၤပုၤတဘၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဆဲးခံအလဲဘၣ်.

Cox Hotspots တၢ်လီၢ်တဖၣ်

<http://www.cox.com/aboutus/wifi-hotspot-map.html>

- ❖ Connect 2 Compete- ချ့ဒီးဂ့ၢ်ဒိၣ်မးလၢပုၤကွၢ်ဖိကသူလၢဟံၣ်အဂီၢ် (တလါဘၣ်ဟ့ၣ်ဒီးထဲ \$9,95)
- ❖ Sprint COVID-19 အၢၣ်လီၤလၢကမၤထွဲ FCC အတၢ်အၢၣ်လီၤ လၢကဟ့ၣ်တၢ်
- ❖ VERIZON COVID-19 ကဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤဆီ ဘၣ်ဆၣ်အဝဲသ့ၣ်ပိၣ်ထွဲ FCC အခံ
- ❖ Xfinity hot-spots ခဲလၢၣ်ကဟ့ၣ်ခီလီတၢ်လၢအဆၢကတီၢ်ခဲအံၤ

တၢ်မၤစၢၤလၢအဖိးသဲးစး

Legal Aid- တၢ်မၤစၢၤခီလီလၢအဖိးဒီးသဲးစးန့ၣ် ပုၤနံၤတြၢၤစကၢဖိလၢအဘၣ် COVID-19 တဖၣ်ကိးသ့ဝဲဝဲ

1-844-268-5627 န့ၣ်လီၤ.

သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီး တၢ်သူကမၣ်ကသံၣ်

- ❖ Online AA တၢ်ထံၣ်လိာ်သကိး
<http://aa-intergroup.org/directory.php>
- ❖ Project Harmony Connections Program:
<http://projectharmony.com/services/early-intervention-and-traning/connections/>
- ❖ SAMHSA website
<http://www.samhsa.gov/>

Nebraska Children’s COVID-19 Resource Page

http://www.nebraskachildren.org/covid-19-information-and-resources.html?blm_aid=7536642



SAMHSA website ဟ့ၣ်တၢ်အါမးလၢနကမၤစၢၤနသကိးတဖၣ်အါၣ်

<http://www.samhsa.gov>

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လီၤတဲဆိတၢ်ဟ့ၣ်

Boys Town Family Helpline- Crisis Counselor available- 1-800-448-300

Lutheran Family Services RSAFE program

<http://www.ifsneb.org/new-clients-childrens-behavioral-health-childrens-rsafe/>

Nebraska Family Support Network- family peer support service available 402-345-0791

Region 6 Behavioral Health- call Jason Levering for screening and intake 402-996-8377

တၢ်ဟ့ၣ်လၢပုၤမၤတၢ်လၢဟံၣ်တဖၣ်အါၣ်

<http://www.governing.com/now/Working-from-Home-Ten-Tips-for-Staying-Productive.html>

ဝံစိၣ်တီဆူၣ်

Metro Area Transit (MAT) မၤဘူၣ်လီၤလၢနကဒိးသိလ့ၣ်ခီလီသ့လီၤ.

<http://www.ometro.com/index.php/alert/covid-19/>

သိလ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်

<http://www.ometro.com/index.php/alert/covid-19/>

တၢ်မၤစၢၤစိုတဖၣ်

Doane University: <http://www.doane.edu/covid-19-community-resources>

Nebraska Total Care: <http://nebraskatotalcare.auntbertha.com/>

Region 6 website: <http://www.regionsix.com/>

တၢ်အိၣ်

<http://foodbankheartland.org/>