

Adang tein a ummi hmunhma ah adang tein chiahmi bawm pawl chungah meithal le a puak khomi pawl cu chia law tawhhrenh. Hmunhma pawl kha nangmah lawng nih na hngalh a hau i tawh pawl asilole fonhmi kha ngei. Pistol caah, kharnak in dur runven dingah tawh hman, asilole a phelhnak a zang tawhhrenhnak kha hmang. Pistol caah, a phelhnak a zang tawhhrenhnak kha hmang.

**Meithal tawh na herh ahcun, manlo ngahmi Project ChildSafe meithal tawh ngah dingah nangmah riantuanpiaktu kha pehtlah.**

Inn i an um lo caan ah na fale him tein chiah dingah, meithal in hliamhma putnak tihnung kong kha chim hna. Meithal pawl phoih dih dingin chim hna. Meithal an fim ahcun na fa i a hawikom i nulepa pawl kha kawl dingah chim hna. An buah ahcun, lawnter ding le tawh hrenh dingah fial hna. Hi casual hi an sin ah phakter zong na duh kho men.

## Inn i na buah khawhmi le na chim khawhmi

Inn ah ngakchia pawl nih an cawnmi cu an nun chung an i ken peng dingmi a si. American Academy of Pediatrics nih mino puarhrannak runvennak bawmh dingah inn ah aa remmi riantuanpiaknak pawl cu a tang i langhtermi kum rup in buah dingah a duhpiak hna

(Child Health Data Lab, Children's Memorial Hospital nih American Academy of Pediatrics sin in an i cawnmi):

Sining thennak	Bawhte sinak/Ngakchia No (Kum 0-2)	Tuallengsianginn (Kum 3-5)	Sianginn a kai dingmi Kum (Kum 6-12)	A nodeuhmi Tleirawl (Kum 13-16)
Tuahdeuh Cawmken thanternak	I tlaihchannak le i naihniannak thanternak	I tlaihchannak le i naihniannak thanternak	Zaangfah thiamnak pawl cawnpiaak	Zaangfah thiamnak pawl cawnpiaak
	Na fa kha carel piak	Hawikomh thiamnak pawl cawnpiaak	Thinunnak lei tawrel thiamnak pawl ngeih dingin bawm	Thinunnak lei tawrel thiamnak pawl chapchih dingin bawm
	Chuahpi unau he a ngandammi i hawikomhnak thanter	Kum he aa tlak ningin ngeihmi punghmaan ziaza kha hngal	Thatnak lei cawlcanghnak pawl caah caantha sunglawi pawl kawl	Thatnak lei cawlcanghnak pawl caah caantha sunglawi pawl kawl
	Fale he caan hmangti			
<b>Rikhiahmi Chiahnak</b>	Kutke hmangin dantatnak kha hrial			
	Kum he aa tlakmi dingrepnak ngeihter, thatnak lei ziaza thangthat thiamnak telhchih in	Aa tlakmi dinh caan pe	Aa tlakmi dinh caan pe	Aa tlakmi rikhiahmi pawl chiahpiak: • Mawtaw mawngahnak • Sii-ai pawl • Lengchuahterlonak pawl
	Thatnak lei ziaza thangthatnak	Innchungkhar zungphung pawl caah a hramthla	Innchungkhar zuhlphung pawl tamter deuh	Thatnak lei ziaza kha hngal
		Tuanvo pawl theihternak buah: a thurhnawmmi thilpuan pawl kha tong chungah ah sanhnak, tbk.	Tuanvo pawl ah aa telmi cu: • Sianginn • Inn rian hnokhnai pawl	Tuanvo pawl ah aa telmi cu: • Sianginn • Inn rian hnokhnai pawl
<b>Ahrampi Himnak</b>	Ngakchia cu himnak lei ah a tha bakmi ngakchia zohkhenhnak ah um hrimhrim seh	Ngakchia cu himnak lei ah a tha bakmi ngakchia zohkhenhnak ah um hrimhrim seh	Ngakchia cu sianginn lei a kal le a tin tikah him hrimhrim seh	Himnak kong kha na fa theihter than
	Innchungkhar puarhrannak caah dohnak le bawmh hmuhnak			
	Puarhrannak loin buaibainak siamremhnak ziaza ngei			
	Inn chungah meithal chiah hlah. Meithal na ngeih hrimhrim ding asi ahcun, him tein tawh hrenhmi chungah chia law phoih dih, cun a puak khomi kha adang tein tawh hrenhmi ah chia.			

**Thilsining:**

Tleirawl ngakchia tamdeuh cu kokek nih a chuahpimi zawtnak pawl nain meithal in kahnak hma pawl ruangah an thi deuh.

# Puarhrannak lei Runvennak

*Nuleoa pakhat dirhmun in, na fa cu a himmi, duh a nungmi pawngkam ah thanter na duh. Hi casual nih puarhrannak in na fa kham dingah hman khawh a simi tuahto ning pawl kha a pek.*

## Aa tlakmi Zohkhenhtu pawl

Na fa zohkhenh dingah minung pakhat khat thim tikah, aho paoh kha ngakchia pawl caah an tha lo- an nunnem lo i zawnruanak an ngeih lo - kha ichinchiah. Cheukhat cu kum hra minung caah an tha kho men asinain kum hnih minung caah an tha lo kho men. Cheukhat cu a tapmi ngakchia caah a thintawi taktakmi asilole a chiakha taktakmi an si kho men i, ngakchia kha a duhmi thil pawl tuahterak in kham duhnak an ngei kho.

### Nangmah tein i hal:

- Ka fa cu hi pa nih a zoh duh lai maw?
- Na fa he hi nu cu na zohti cang hna maw?
- Na hngalhmi adang ngakchia pawl zohkhenhna caah hi pa nih tha tein a rak tuah maw?
- Na fa nih hnahnawnak a pek ahcun a thinhung lai maw?
- Na fa i a kum hrawng ngakchia pawl he um dingah a tha maw?
- A thinhun ahcun, na fa kha hruhru hranghrang in a chawnbia lai maw?
- A puarhrangmi ziaza lei kongah tuanbia ngei a si maw?

- Amah a fale a zohkhenh kho hna maw?
- Na fa him tein a zohkhenhna ding hmuh a si maw?
- A hleihluat in dantatnak caah ngakchia pakhat kha amah lawngin a leng ah a chuah lai maw?

## Lungrawnak lei Tawlrelnak

Na thinhunnak tawlrelnak i thathnemnak a tlawm taktakmi lam cu thil pawl tuah i a hnu ah ngaihchih thanmi lungnuamh lonak ngeih khi a si.

- Na thinhun tikah tuahmi caah timhtuahnak ngei, chikhat a lengah chuah i lamkalnak, takpum cawlnak cheukhat tuahnak, le/ asilole bawmh awk ah hawikom chawnhnak tibantuk. I dinh na herh ahcun na chawnh khawh dingmi na hawikom pawl asilole innchungkhar i fon nambar kha ngei hna.
- I sum khawhlonak ngeih na vun i thawktikah, thil sining chungin i dinh kha i zuam. Lungdai tein na um hlan tiang na fa zohpiak dingah minung pakhat khat kha fial.
- Lungdai in na um hnu ah, zeidah a rak cang i zeitindah na rak um ning a si kha ruat. Hi harnak tawlrel dingah cheukhat lam dang pawl na ruat kho maw? Cheukhat minung cu hihi anmah tein an tuah i adang pawl cu hawikom he harnak pawl kha chimchawnh an herh. Thil umtuning kha a har bak a si ahcun, a fimmi hawikom asilole ruahnak cheuhtu he i chawnhbiak kha a tha deuh men ko lai.

## Na Nupi/pasal

Nan inn i na sawmmi minung paoh nih na fa i a nunnak ah hnorsuan lai.

### Nangmah tein i hal - Anmah umtuning:

- Nangmah le na fa he umti tikah an i nuam maw?
- Na fa kong ah a thami thil pawl an chim maw?
- Na fa kha upatnak in an chawn maw?
- Na fa i nifatin cawlcanghnak pawl an hngal maw?
- A thami biafang pawl le tuahsernak pawl hmangin na fa kha lungthin peknak an tuah maw?
- Na fa bia kha ngaihpiak in a ruahmi pawl kha an upat piak maw?
- Aa dangmi kum ah ngakchia pawl nih an tuah khawhmi kha an i fiang maw?
- A puarhrang lomi le takpum zuannak aa tel lomi nunchimnak lei tuahto ning pawl an hmang maw?
- Na fa kha a himmi le humhaakmi ah i ruat dingin an tuah maw?

Nangmah fahnak petu minung pakhat khat he i pehtlaih in nan um ahcun, na fa fahnak a pe kho men dingin caan tha a um. Na fa kha fahnak pek a si ahcun, nangmah zong kha tihnung dirhmun ah na um kho men. Na fa him tein a umnak dingah, biafang in a chimthiam lo hmanh ah ngaih piak. Tahnak, tihnak lei ziaza asilole a tak in tuahsernak tibantuk, na fa cungah fianter khawh lomi asilole lunghrinhmi hliamkhuainak asilole hliamhma putnak pawl asilole chinchiah tlak thlennak a um le umnak zoh.

## Meithal Himnak

### Thilsining pawl kha tuaktaan:

- Ngakchia hleikhat cu ni fatin meithal in an thi.
- Ngakchia lio nunnak dihlah i zatuak sawmnga cu inn ah hartong itimh lomi kahnak in thihnak a cang i zatuak 40 dengmang cu chungkhat asilole hawikom inn ah a cang.
- Kum thum a simi ngakchia pawl nih meithal tampi i a zang dawh dungah tantinak le thazaang an ngei.
- Kum riat tang ngakchia pawl caah a tak le lentecelhnak meithal pawl thleidan kha a har ngaimi a si.
- Tleirawl ngakchia tamdeuh cu kokek nih a chuahpimi zawtnak pawl nain meithal in kahnak hma pawl ruangah an thi deuh.

Meithal lei puarhrannak doh in ngakchia pawl runven dingah a thabikmi lam cu nan inn ah "meithal umlo" timi phungphai ngeih ding a si.

Meithal kha na fim ahcun, cheukhat tuahsernak tuahmi pawl nih tihunnak pawl kha a tlawmter deuh khawh. **Meithal kha daithlang piin ZEITIK HMANHAH kaltaak hlah.**

### Thilsining:

Ngakchia 11 cu nifatin meithal in an thi.