



တၢ်ဟ့ၣ်စ့အိၣ်လိးပှၤမၤတၢ်ဖိ
လံာ်တၢ်န့ၣ်ကျဲ

wny
cosh

Western New York Council on Occupational Safety and Health

လိပ်စာနှင့်ကျွဲအံ့မုန်ထဲလာတတ်ဟုတ်တတ်ကျိအကီ၊ ဒီးတဘဉ်ထွဲဒီးသဲစးတတ်ဟုတ်ကူဉ်အဂု (မုတမုာ် ပာ်ထီဉ်ပီရိ-ပုာ်စူးကါတတ်တဂါအတတ် ဘဉ်ထွဲလိာ်သးဒီး WNYCOSH) န့ဉ်လီာ်.

တတ်ဟုတ်စုအိဉ်လိးပုာ်မတတ်ဖိ မုာ်မနုာ်လဲဉ်.

တတ်ဟုတ်စုအိဉ်လိးပုာ်မတတ်ဖိ ကျိကွာ်ဘဉ်တတ်ဒူးအိဉ်ထီဉ်အိဉ်ကဟုတ်အိဉ်လိးပုာ်မတတ်ဖိတဖဉ်လာဘဉ်ဒီးဘဉ်ထံးလာအုဉ်ချ့တတ်ကူဉ်ယါဘျါ၊ လါလဲလိတူဉ် ကွာ်၊ မုတမုာ် တတ်သံတတ်ပုာ်ခိဖျိလာတတ်ဘဉ်ဒီးဘဉ်ထံးလာတတ်ဖိတတ်မလီာ် မုတမုာ် တတ်ဆူးတတ်ဆါကဲထီဉ်သးလာတတ်ဖိတတ်မအကီန့ဉ်လီာ်.တတ်မကစာ်တဖဉ်ကဘဉ် ဟုတ်န့ဉ်ပုာ်မတတ်ဖိတတ်အိဉ်လိးတတ်အုဉ်ကီအပုာ်မတတ်ဖိတဖဉ်အကီန့ဉ်လီာ်.တတ်အိဉ်လိးလုာ်ဘာပဉ်ယုဉ်အိဉ်လာပုာ်မတတ်ဖိလါတဘဉ်ထွဲဒီးပုာ်မတတ်ဖိ မုတမုာ် တတ်မကစာ်အ “တတ်ကမဉ်” အယိဘဉ်န့ဉ်လီာ်.



တတ်ဟုတ်စုအိဉ်လိးပုာ်မတတ်ဖိ လုာ်ဘာပဉ်ယုဉ်တတ်ဘဉ်ဒီးဘဉ်ထံးတဖဉ်ဒီးတတ်ဆူးကုဆါဘီတဖဉ်လာဘဉ် ထွဲဒီးတတ်ဖိတတ်မလါပုာ်မတတ်ဖိလဲသးတဖဉ်ခဲလါာ်အကီ- ယုဉ်ဒီးပုာ်မတတ်ဖိတဖဉ်တတ်ဟုတ်စုအိဉ်လိး လါစရီချါ၊ တစိာ်တလီာ်၊ ဒီးတအိဉ်ဒီးတတ်မနီဉ်မယါန့ဉ်လီာ်.



တတ်ဟုတ်စုအိဉ်လိးပုာ်မတတ်ဖိတလုာ်ဘာပဉ်ယုဉ်န့ဉ်-

- ပုာ်မတတ်အာဉ်လီာ်သဘျာ်တဖဉ်.နမုာ်န့ဉ်ကျဲန့ဉ်ကစာ်တတ်ဖိတတ်မ၊ မန့ဉ်တတ်မအံးတဖဉ်လာပုာ်စူးကါတတ်လာတတ်သဘျာ်၊ မတတ်ဒိတတ်ဟုတ်လီာ် မုတမုာ် တတ်မတစိာ်တလီာ်တတ်၊ ပံးမုဒါလါနီာ်ကစာ်မုာ်ဝဲတတ်မကျိကွာ်တဖဉ်ဒိအမုာ်ဟုတ်န့ဉ်နမုာ်ဝဲတတ် မအဘူးလဲတဖဉ်၊ ဂုာ်ကတဖဉ်န့ဉ် နမုာ်ပုာ်မတတ်အိဉ်ဒီးတတ်အာဉ်လီာ်သဘျာ်တဂါန့ဉ်လီာ်.
 - နတတ်မခိဉ်မုာ်တဲဘဉ်နုာ်လါကဘဉ်မနမုာ်အါအခါဖဲလဲဉ်. တတ်လီာ်ဖဲလဲဉ်. ဒီးဒိလဲဉ်န့ဉ်, နမုာ်ပုာ်ဒီးလဲးသးတဂါ , လါနမုာ်ဒီးန့ဉ်လဲဉ် ၁၀၉၉ ဒီးနတတ်မကစာ်စံးလါနမုာ်ပုာ်မတတ်အိဉ်ဒီးတတ်အာဉ်လီာ်သဘျာ်တဂါန့ဉ်လဲဉ် န့ဉ်လီာ်.
 - နမုာ်ဆိကမိဉ်လာတတ်ဝဲဒီးလီာ်နုာ်ကမဉ်န့ဉ်, ကိးလိတဲစိယုဉ်တတ်မတစါဆူ WNYCOSH (၇၁၆) ၈၃၃-၅၄၁၆ တက့ာ်.
- တတ်ဘဉ်ဒီးဘဉ်ထံးတဖဉ်လာပုာ်မတတ်ဖိလာဘဉ်ဒီးမဘဉ်ဒီးလီာ်သးအနီာ်ကစာ် မုတမုာ် ပုာ်မတတ်ဖိအဂါ.
- တတ်ဘဉ်ဒီးဘဉ်ထံးကဲထီဉ်သးလီာ်တံးခိဖျိပုာ်မတတ်ဖိလာဘဉ်ဒီးအိဉ်ပုာ်မတတ်ဖိဘျိး.

ဖဲယတီၣ်ထီၣ်ယတၢ်ယုအီၣ်လိးစ့လီၤခံတၢ်ကမၤသးဒ်လဲၣ်.
 ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နတၢ်မၤကစၢ်ကတူၢ်လိာ်နတၢ်ယုအီၣ်လိးစ့န့ၣ်လီၤ.
 ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နတၢ်မၤကစၢ်ကသမၤကွံာ်တတၢ်ယုအီၣ်လိးစ့န့ၣ်လီၤ.
 ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နတၢ်မၤကစၢ်ကယုရဲၣ်ကျဲၤနတၢ်ယုအီၣ်လိးစ့န့ၣ်လီၤ.

နတၢ်မၤကစၢ်မ့ၢ်တူၢ်လိာ်နတၢ်ယုအီၣ်လိးစ့-

- နတၢ်မၤကစၢ်အတၢ်အုၣ်ကိၤကစးထီၣ်ဟ့ၣ်န့ၢ်နကသံၣ်သိအဘူးလဲတဖၣ်ဒီးတၢ်လါလဲလီၤတူၢ်ကွံာ်တဖၣ်ဖဲတၢ်ဟံၣ်ဂၢၢ်ဟံၣ်ကျဲၤနနံၣ်စ့ၣ်လါလဲထီၣ်ယုဝံၤလီၤခံန့ၣ်လီၤ.

နတၢ်မၤကစၢ်မ့ၢ်ဆၢန့ၣ်လၢကရဲၣ်ကျဲၤနတၢ်ယုအီၣ်လိးစ့ (အဆၢ ၃၂ ပုၤအုၣ်ကိၤသးတဖၣ်)-

- တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလီၤတၢ်မ့ၢ်မၤသ့ထဲတဘျီ, တၢ်ဘူးလဲဟံၣ်ဖိၣ်ခဲလၢာ်လၢအုၣ်ချ့ဒီးလါလဲတၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- နကြးတၢ်ပိၣ်သကိးနတၢ်လိာ်ဘၣ်ခါဆူညါဆူၣ်ချ့မၤစၢၤအဂီၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်တချူးတူၢ်လိာ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဟံၣ်လီၤတၢ်န့ၣ်လီၤ.
- နကြးယုတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးပီၤရီ မ့တမ့ၢ် ခၢၣ်စးဖိးသဲစးတချူးတူၢ်လိာ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဟံၣ်လီၤတၢ်န့ၣ်လီၤ.

နတၢ်မၤကစၢ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်လိာ်နတၢ်ယုအီၣ်လိးစ့-

- တၢ်ဟ့ၣ်စ့အီၣ်လိးပုၤမၤတၢ်ဖိစံၣ်ညီၣ်ကွီၢ်ကဟံးယာ်တၢ်စံၣ်ညီၣ်ဒိကန့ၣ်ဒီးကဆၢတၢ်လၢမ့ၢ်နကြးခါ, ဒီးနဒီးန့ၢ်က့ၤတၢ်အဘူးလဲတဖၣ်, နကြးမၤန့ၢ်အီၤခါန့ၣ်လီၤ.
- နကြးဟဲထီၣ်တၢ်စံၣ်ညီၣ်ဒိကန့ၣ်, ဒီးဟ့ၣ်ထီၣ်လံာ်တိလံာ်မိလၢတၢ်ယုထီၣ်အီၤခဲလၢာ်န့ၣ်လီၤ.
- နတၢ်ယုအီၣ်လိးစ့မ့ၢ်ဘၣ်တၢ်သမၤကွံာ်, နနွဲးအီၣ်လၢကပတံၤသကွံာ်ကညးထီၣ်တၢ်ဆၢတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- နတၢ်မၤကစၢ်ပတံၤသကွံာ်ကညးထီၣ်စံၣ်ညီၣ်ကွီၢ်အတၢ်ဆၢတၢ်သ့စ့ၢ်ကိးလီၤ.

တၢ်ယုအီၣ်လိးစ့အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လိာ်ဘျီလိာ်အီၤ-

- နတၢ်မၤကစၢ်ကစံးလၢနတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆိးက့ၤထီၣ်သးတချူးနမၤတၢ်ဒီးအီၤသ့န့ၣ်လီၤ.
- နတၢ်မၤကစၢ်ကစံးလၢနတၢ်ပုၤဒီးလဲသးတဂၤဘၣ် (အဝဲသ့ၣ်စံးလၢနမ့ၢ်ပုၤမၤတၢ်အၢၣ်လီၤသဘျီတဂၤသ့န့ၣ်လီၤ.) န့ၣ်လီၤ.
- နတၢ်မၤကစၢ်ကစံးလၢတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတကဲထီၣ်သး “လၢတၢ်န့ၢ်ဖံးန့ၢ်မၤအတကီၢ်ပုၤ” ဘၣ်သ့ၣ် အဒိ, တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆိးက့ၤထီၣ်သးလၢတၢ်ဖံးတၢ်မၤလီၤချၢ သ့န့ၣ်လီၤ.



နတ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အိၣ်လၢကမၤန့ၢ်ပှၤကတိၤကျိၣ်ထံတၢ်
ဒီးတၢ်ကျိၣ်ထံတၢ်န့ၣ်လီၤ.

- ဝဲနကိးလိတဲစိ တၢ်ဟ့ၣ်စ့အိၣ်လိးပှၤမၤတၢ်ဖိ ကရၢခိၣ်နၢ်အခါ, ဝဲကရၢခါစးစံးဆၢလိကျိၣ်အခါ နယုၣ်န့ၢ်ပှၤကတိၤကျိၣ်ထံတၢ်တဂၤသ့န့ၣ်လီၤ.
- ဝဲနယုၣ်န့ၢ်ဆူၣ်ချ့မၤစၢၤကရၢအဖိးသဲစးတဖုအခါ, နယုၣ်ကွၢ်ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးအပှၤကတိၤကျိၣ်ထံတၢ်လၢနကျိၣ် သ့ဝဲ www.wcb.ny.gov/health-care-provider-search/ပှၤယဲၤလၢတၢ်ယုၣ်ကွၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်အိၣ်ထဲလၢအဲကလံးကျိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢနတဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ကတိၤကျိၣ်ထံတၢ်တလၢလီၣ် မ့တမ့ၢ် ဘၣ်တၢ်သမၤကွၢ်တၢ်ယုၣ်တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်, နဆိးထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်သ့ဝဲ <http://www.wcb.ny.gov/content/main/forms/lac1.pdf> န့ၣ်လီၤ.

နအိၣ်ဒီးခွဲးယၢ်လၢခါစးဖိးသဲစးန့ၣ်လီၤ.

နအိၣ်ဒီးခွဲးယၢ်လၢကမၤန့ၢ်ပှၤပီၤရီ မ့တမ့ၢ် ခါစးဖိးသဲစးခိးသိးကမၤစၢၤလၢတၢ်မၤအိၣ်အကျိၣ်ပှၤန့ၣ်လီၤ.နတကြၢးဟ့ၣ်ပီၤရီ မ့တမ့ၢ် ခါစးဖိးသဲစးအဘူးလဲလၢနီၢ်ကစၢ်လိလိဘၣ်န့ၣ်လီၤ.နမ့ၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စ့အိၣ်လိးပှၤမၤတၢ်ဖိ အလဲ, ပီၤရီအဘူးလဲတဖၣ်ကထုးကွၢ်သးလၢနတၢ်ဘူးလဲပှၤန့ၣ်လီၤ.

ကိးလိတဲစိ (800) 342-366၁ မ့တမ့ၢ် လဲၤဆူ New York Bar Association(၂၅ယိၣ်ပီၤရီခဲလၢၣ်ကရၢ) လၢကဆၢဆူညါတၢ်ဂ့ၢ်, www.findalawyernys.org , လၢကယုၣ်န့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်စ့အိၣ်လိးပှၤမၤတၢ်ဖိ ပီၤရီတဂၤလၢအိၣ်ဘူးဒီးန့ၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

နတ်မၤကစၢ်ဟီဟးထီၣ်ကွၢ်န့ၣ် မ့တမ့ၢ် မၤကၣ်က့ၤန့ၣ်လၢနတၢ်ဆိးထီၣ်တၢ်
ဂ့ၢ်လၢ တၢ်ဟ့ၣ်စ့အိၣ်လိးပှၤမၤတၢ်ဖိ အဂီၢ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

နတ်ကီတၢ်ခဲမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်စ့အိၣ်လိးပှၤမၤတၢ်ဖိတမံမံၤန့ၣ် WNYCOSH မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.

WNYCOSH ပှၤမၤတၢ်ဖိထဲထၢၣ်လိကီၢ်ကျိၣ် (716) 206-3550



WNYCOSH Worker Center



ပင်ကဖါလာဘ်သးလါဆိန်ထွဲဘ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢကစိၣ်န့ၣ်ဆါသးလါတၢ်စံၣ်ညိၣ်ပိတုအဂီၢ်
(ကျိၣ်ဒီးတၢ်ကျိၣ်ထံတၢ်အဂီၢ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤခိၣ်ဖျါ)-



Lipsitz Green
Scime Cambria LLP



LAW OFFICE OF
KATHRYN M. KIRSCH
Delivering Results for Injured Workers

ဘၣ်တၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်ခိၣ်ဖျါ- **Genevieve Rados**

2018 WNYCOSH Frank Dolce Activist Fellow

(2018 WNYCOSH ဖြိခိၣ်ပုၤဂဲၤလိၣ်တၢ်ကရူၢ်)

2495 Main Street Suite 438

Buffalo, NY 14214

(716) 833-5416

ပုၤမၤတၢ်ဖိလိကီၢ်ကျိၣ် (716) 206-3550

wnycosh.org/comp