

နုလီမုက်ကီဒီးတပ်နီၣ်လၢနကသိၣ်လၢအဒွဲပူၤ,ကသိမုၢ်တလၢကသိမုၢ်တမုၢ်ကသိမုၢ်လၢသးနၢပုၤန့ၣ်,ထံၣ်နဟံၣ်ဖိယိဖိကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.တၢ်အံၤမုၢ်ကလံၤကျိၤလၢအဖိလၢတဘီအတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်(တၢ်အံၤမုၢ်ဝဲ,လၢပသိၣ်အပူၤ),ဒီးအခိပညိမုၢ်ဝဲနအိၣ်ဒီးတၢ်သးဘဲန့ၣ်လီၤ.

ယကဘၣ်မၤတၢ်မနုၤတဖၣ်သ့လၢကဒိသဒၢလီၤယသးဖဲဖိကမူၣ်ဒ်အကတီၢ်အံၤလဲၣ်.

ကလံၤမုၢ်လီၤတၢ်သးဘဲတၢ်အံၤသဒၢလီၤအဆၢကတီၢ်တဖၣ်တကဲထီၣ်ညိၣ်န့ၣ်အသးဘၣ်ဒီးတကဲထီၣ်ဝဲကိးန့ၣ်ဒီးဘၣ်.ဘၣ်ဆၣ်,မုၢ်တၢ်အကီၣ်ဝဲလၢပုၤကိးဂၤဖဲအိးစၢၤလၢယၣ်မုၢ်ထီၣ်ကလံၤထံးတဖၣ်ကသ့ၣ်ညါဘၣ်ကလံၤမုၢ်လီၤတၢ်သးဘဲတၢ်အံၤသဒၢလီၤအဂ့ၢ်ဒီးတၢ်လၢကဘၣ်မၤဒ်သိးကမၤစၢၤလၢကဒိသဒၢလီၤအကစၢ်အသးဖဲတၢ်အံၤတဖၣ်အံၤမုၢ်ကဲထီၣ်ဘၣ်ဖုးအခါန့ၣ်လီၤ.

ပုၤကိးဂၤဖဲပုၤတဝၢအပူၤအံၤကြးသ့ၣ်ညါမုၢ်ကိးတၢ်ပနီၣ်အိၣ်ဖျါဒီးတၢ်သးဘဲအပနီၣ်,ဒီးသ့ၣ်ညါ [ဂ့ၢ်ကီၢ်အူတၢ်သးဘဲအတၢ်ကူစါအနီၣ်ထံးင့-ပတီၢ်](#) ဒ်သိးကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဝဲလၢပုၤတက့ၢ်မုၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်သးဘဲအခါန့ၣ်လီၤ.

ဒိသဒၢလီၤနသးဖဲနမုၢ်အိၣ်လၢတၢ်လီၤပျံၤအလီၢ်အိၣ်လၢကဒိးန့ၣ်ကလံၤမုၢ်လီၤတၢ်သးဘဲအခါ

ပုၤကိးဂၤဒီးလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤပျံၤအိၣ်လၢကဒိးန့ၣ်ကလံၤမုၢ်လီၤတၢ်သးဘဲတဖၣ်ကဘၣ်-

- မၤလိဘၣ်ယးကလံၤမုၢ်လီၤတၢ်သးဘဲဒီးတၢ်လၢကဘၣ်မၤဝဲဒ်သိးကဒိသဒၢလီၤအသးဖဲနီၣ်ဖိဒ်အကတီၢ်
- ဖဲအလီၢ်အိၣ်,ကျဲးစးပးဆုးလၢကဟးထီၣ်လၢတၢ်ချဲဖဲကလံၤမုၢ်လီၤအကတီၢ်စးထီၣ်လၢအိးကထီၣ်ဘၣ်တုၤလၢဒ်ဝဲဘၣ်အပူၤ-လီၤအိၣ်တၢ်ဖဲကလံၤအူသဝဲတၢ်ဖဲဖိဖျါကလံၤမုၢ်အကျိၤအခါန့ၣ်လီၤ.က့ၢ်န့ၣ်အိၣ်လၢဒီးပုၤဒီးကတံၢ်န့ၣ်ဒိးပဲထီၣ်တဖၣ်,နကလံၤခုၣ်ဖဲအိၣ်န့ၣ်,အိးထီၣ်လၢကပျံၤထီၣ်ကဒါက့ၢ်ကလံၤတဖၣ်လၢတၢ်ချဲအဂီၢ်တက့ၢ်.
- အိၣ်ဒီးတၢ်သးဘဲအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ(နဟံၣ်ဖိယိဖိကသံၣ်သရၣ်မုၢ်န့ၣ်လီၤန့ၢ်)ဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ထွဲဒီး လူပိၣ်မၤထွဲ [ဂ့ၢ်ကီၢ်အူတၢ်သးဘဲအတၢ်ကူစါအနီၣ်ထံးင့-ပတီၢ်](#)...တက့ၢ်.
- ဟံၣ်ယာ်ကသံၣ်လၢကမၤကိညါတၢ်သးဘဲလၢအကြးအဘၣ်လၢနီၣ်ဖိဒ်အဆၢကတီၢ်ဒီးပလီၤသးလၢကသူအိၣ်လဲၣ်အဂီၢ်(အဂ့ၢ်ကတၢ်ယုၣ်ဒီးကသံၣ်ပလီ)
- ပလီၤသးလၢကဟံးဂ့ၢ်ဝဲလၢနမုၢ်ထီၣ်ဘၣ်တၢ်သးဘဲအပနီၣ်အိၣ်ဖျါထီၣ်ဒ်တၢ်ဖဲဖျါတုၤလဲၣ်လၢနတၢ်သးဘဲအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤအပူၤနမုၢ်ကျဲၤတုၤလဲၣ်.မ့တမုၢ်နမုၢ်တက့ၢ်ဒ်တဖၣ်,တၢ်သးဘဲအတၢ်ကူစါအနီၣ်ထံးန့ၣ်တက့ၢ်.

အါန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အထံၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်ဖျါအဖိခိၣ်အသိး,ဟံးတၢ်ပလီၤပဒိးအဖိလၢအသိးဖဲအလီၢ်အိၣ်တက့ၢ်.

ဒိသဒၢလီၤနသးဖဲနဒိးန့ၣ်တၢ်သးဘဲအခါ

ဖဲနမုၢ်တုၤဘၣ်တၢ်သးဘဲတကီၢ်ခါအံၤ,မၤလီၤတၢ်ဒ်သိးနမၤကွၢ်ကဒါက့ၢ်နသးထီၣ်ဘၣ်ပုၤဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်လၢအဘၣ်ယးဒီးနတၢ်သးဘဲအဂ့ၢ်ဒ်သိးကမၤလီၤတၢ်လၢနကအိၣ်ဒီးတၢ်သးဘဲကသံၣ်လၢအဘၣ်ဘျိးဘၣ်ဒါ. ဒီးနကအိၣ်ဒီး [အံၤမုၢ်လီၤနသးဖဲနလၢတၢ်သးဘဲအဂီၢ်](#) န့ၣ်တက့ၢ်.

အကီၣ်ခိၣ်စ့ၢ်ကိးလၢနကအိၣ်ဒီးဂ့ၢ်ကီၢ်အူတၢ်သးဘဲအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဒီးထံၣ်လိာ်ဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိကသံၣ်သရၣ်လၢကမၤလီၤတၢ်ဝဲတၢ်ဟ့ၣ်က့ၢ်ဟ့ၣ်ဖးလၢကလံၤမုၢ်လီၤတၢ်သးဘဲအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.ထီၣ်ဘၣ်စိာ်ထီၣ်ယာ်နကသံၣ်လၢအမၤစၢ်လီၤတၢ်အါဒီးန-တၢ်အံၤမုၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်အူကသံၣ်လၢတၢ်သးဘဲအိၣ်ထံးတၢ်ကူစါအဂီၢ်တခါန့ၣ်လီၤ.

ဒိသဒၢလီၤနသးဖဲနအိၣ်ဒီးတၢ်ပနီၣ်လၢကမုၢ်ဘၣ်ဖုးတၢ်သးဘဲအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

နမုၢ်အိၣ်မိၣ်လၢနအိၣ်ဒီးတၢ်သးဘဲအပနီၣ်န့ၣ်မုၢ်တၢ်အကီၣ်ဝဲလၢနကတၢ်တၢ်ဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိကသံၣ်သရၣ်လၢကဆၢတံၢ်ဝဲတၢ်အံၤကဲထီၣ်အသးဖိဖျါတၢ်သးဘဲအဂ့ၢ်ဒ်တက့ၢ်.

တၢ်သးဘဲအပနီၣ်မုၢ်ကဲထီၣ်အသးသတူၢ်ကလံၤဒီးနဒိးနမုၢ်အိၣ်မိၣ်လၢနတုၤဘၣ်တၢ်သးဘဲန့ၣ်,လူပိၣ်ထွဲ [ဂ့ၢ်ကီၢ်အူတၢ်သးဘဲအတၢ်ကူစါအနီၣ်ထံးင့-ပတီၢ်](#) ဒီးမၤလီၤတၢ်အံၤလၢနကလူပိၣ်ထွဲထံၣ်လိာ်ဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ဒိသဒၢလီၤနသးဖဲနမုၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သးဘဲတၢ်အံၤလၢအပူၤကွၢ်အခါ

ကတီၢ်တၢ်ဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ယးဒီးတၢ်လီၤပျံၤကဲထီၣ်အလီၢ်သ့ဒိဖျါကလံၤမုၢ်လီၤတၢ်သးဘဲဒီးတၢ်ဟံးဂ့ၢ်ဝဲအိၣ်လၢကကြးဒီးနမုၢ်မနုၤလဲၣ်-လီၤအိၣ်တၢ်လိာ်လၢကဒိသဒၢတၢ်သးဘဲကသံၣ်ဖဲနီၣ်ဖိကမူၣ်ဒ်အဆၢကတီၢ်တက့ၢ်.

ဒိသဒၢလီၤနသးဖဲနမုၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်လီၤကီၢ်ဖိဖျါန့ၣ်ဘၣ်နီၣ်ကမူၣ်အခါ

နမုၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤကီၢ်ဖိဖျါန့ၣ်ဘၣ်နီၣ်ကမူၣ်အယိန့ၣ်,နဘၣ်န့ၣ်ပၢၢ်လၢတၢ်လီၤပျံၤအိၣ်လၢကမၤသးဒီးနလၢနကဒိးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်သးဘဲသ့ဝဲ,ပုၤယုၣ်ကလံၤမုၢ်လီၤတၢ်သးဘဲလၢအကဲထီၣ်အသးလၢဆၢကတီၢ်ယံာ်အပူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမုၢ်အိၣ်မိၣ်လၢနကအိၣ်ဒီးတၢ်သးဘဲအပနီၣ်န့ၣ်,အဒိနကသိမုၢ်သိၣ်လၢအဒွဲပူၤမုၢ်တမုၢ်ကူးယုၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်နီၣ်အယိလီၤကီၢ်ဝဲန့ၣ်,ကတီၢ်တၢ်ဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ယးဒီးကဆၢတံၢ်ဝဲလၢတၢ်န့ၣ်ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်သးဘဲစါတမုၢ်ဘၣ်လဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

နမုၢ်န့ၣ်ဘၣ်နီၣ်အယိလီၤကီၢ်ထဲတခါဒါန့ၣ်,ထံၣ်လိာ်နဟံၣ်ဖိယိဖိကသံၣ်သရၣ်မ့တမုၢ်ပုၤလၢအဆၢကသံၣ်ကျးဘၣ်ယးဒီးန့ၣ်ဘၣ်နီၣ်အယိလီၤကီၢ်အတၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဒီးတၢ်လၢနမၤသ့လၢကဒိသဒၢလီၤနသးလၢကလံၤမုၢ်လီၤတၢ်သးဘဲကဲထီၣ်တၢ်လီၤပျံၤအဂီၢ်တက့ၢ်.တၢ်အံၤကပုၤယုၣ်တၢ်သးဘဲအတၢ်မၤကိညါလီၤက့ၢ်ကသံၣ်ခဲ-တၢ်တဖၣ်အံၤနဒိးန့ၣ်အီၤသ့ဝဲတၢ်အံၤကသံၣ်ကျးလၢတလိာ်ကသံၣ်သရၣ်ကွဲးလံာ်အုၣ်သးအဂီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နတၢ်သးဘဲအပနီၣ်မုၢ်အိၣ်ဖျါထီၣ်န့ၣ်,လူပိၣ်မၤထွဲ [ဂ့ၢ်ကီၢ်အူတၢ်သးဘဲအတၢ်ကူစါအနီၣ်ထံးင့-ပတီၢ်](#)...ဒီးမၤလီၤတၢ်က့ၢ်လၢနကလူပိၣ်ထွဲထီၣ်က့ၢ်ဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

နလှူယုထံန့်တၢ်ဂၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ထွဲဒီးနီၣ်ဖိအဂၢ်ခိဖျိကွၢ်ဖဲ [ဖဲလဲဘၣ်နီၣ်ဖိဒီးအပတၢ်ဒီးတၢ်တဲဖျါခိအဂၢ် website](#) အပၣ်ယၤအပူၤမ့တမ့ၢ်ဒီးနီၣ်လိၤအဲ (app) မ့တမ့ၢ်နကွၢ်ဖဲ, [Deakin AirWatch](#) အပၣ်ယၤအပူၤသ့ဝဲလိၤ.

ယကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဖဲကလံၤမ့ၢ်လိၤတၢ်သးဘဲတၢ်ဆါသတြိၣ်လိၤကဲထီၣ်သးအံၤလၢကျဲၣ်လဲၣ်.

ကလံၤမ့ၢ်လိၤတၢ်သးဘဲတၢ်ဆါသတြိၣ်အံၤဘၣ်တၢ်တဲဖျါတၢ်လဲၣ်လၢဝံးကထိၣ်ရံၤယါအပူၤလၢကစးထီၣ်ဖဲလိၤအိးကထိၣ်ဘၣ်သ့ၣ်၂၀၁၇ဒီးကဆဲးကဲထီၣ် အသးတုၤလၢဒဲၤဖဲဘၣ်၃၁သ့ၣ်၂၀၁၇(မ့ၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်ဖဲနီၣ်ဖိဒဲးအဆါကတီၢ်)န့ၣ်လိၤ.

ဒီးနီၣ်လိၤဝံးဂၢ်ဂီၢ်အူဆဲးပဲ (Vic Emergency app) လၢ [Google Play](#) မ့တမ့ၢ် [App Store](#) ဒီးဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအလီၢ် 'watch zone' လၢန့ၣ်လိၤကဝီၤအပူၤဒီးသိးကမၤလိၤတၢ်ဝဲလၢကသ့ၣ်ညါဘၣ်တၢ်ကဲထီၣ်အသးတဖၣ်တဖျါကလံၤမ့ၢ်လိၤတၢ်သးဘဲတၢ်ဆါသတြိၣ်ကဲထီၣ်အသးဒီးအခါန့ၣ်တက့ၢ်.

နကလဲၤယုထံန့်တၢ်မၤစၢၤဖဲလဲၣ်.

တၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်မၤစၢၤ

လၢဂၢ်ဂီၢ်အူကတီၢ်န့ၣ်,ကိးဝးသၢပျၢၣ်(၀၀၀)

ဂၢ်ဂီၢ်အူဝဲၤကျိၤဖဲတၢ်ဆါဟံၣ်လၢအဘူးဒီးန့ၣ်

နဟံၣ်ဖိယိဖိကသံၣ်သရၣ်

ကသံၣ်ကျးလၢအဘူးကတၢ်ဒီးန့ၣ်(လၢကသံၣ်ကသိအဂီၢ်)

နးစံးဆါကတီၢ်([NURSE-ON-CALL](#)) လိၤတဲစိ-၁၃၀၀၆၀၆၀၂၃-လၢတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ဆူၣ်တၢ်ဂၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အဂီၢ်(၂၄န့ၣ်ရံၤ,၇သီလၢၣ်)

ထံလီၢ်ကီၢ်ပူၤကသံၣ်သရၣ်လၢဟံၣ်လၢယိအဂီၢ်([National Home Doctor Service](#)) လိၤတဲစိ-13 SICK

(၁၃၇၄၂၅)လၢတၢ်မၤပျါဝံးကတီၢ်ဟံၣ်ဖိယိဖိကသံၣ်သရၣ်လၢအဟဲလၢဟံၣ်ယိ(တၢ်လၢဘျုးလၢၣ်စ့ၤလၢတၢ်လိးန့ၣ်န့ၣ်ဖျါဖဲဒဲးအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၣ်ဖိလၢၣ်)

တၢ်ဂၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်သးဒီးတၢ်သးဘဲ

တၢ်သးဘဲဒီးစတြိၣ်လယၣ်တၢ်မၤစၢၤလီၤကျိၤ([Asthma Australia Helpline](#)) လိၤတဲစိ- 1800 ASTHMA (၁၈၀၀၂၇၈၄၆၂)

ထံလီၢ်ကီၢ်ပူၤတၢ်သးဘဲကူၣ်လိာ်ကရၢဖဲအိးစတြိၣ်လယၣ်အပူၤ([National Asthma Council of Australia](#)) လိၤတဲစိ -၁၈၀၀၀၃၂၄၉၅

တၢ်သးဘဲဒီးစတြိၣ်လယၣ်တၢ်သးဘဲအဲးပဲ([Asthma Australia Asthma App](#)) -ဟ့ၣ်ထီၣ်ကျဲၣ်အညိတဘိလၢနကသ့ၣ်ညါဘၣ်

တၢ်သးဘဲအဂီၢ်အကျိၤဖဲတကီၢ်ခါတၢ်ဂၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်,တၢ်သးဘဲကသံၣ်ကသိဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်,ခဲးတၢ်ဖိတၢ်လံၤဒီးတၢ်ဂီၤမူ,တၢ်သးဘဲအဂီၢ်တၢ်ဟံးဂၢ်ဝီတၢ်ရဲၣ်ကျဲၣ်တဖၣ်,တၢ်သးဘဲအဂီၢ်တၢ် ကူစါယါဘျါအိၣ်ထံးတပတီၢ်

တၢ်ဂၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်သးဒီးတၢ်လိၤကီၢ်ခိဖျိန့ၣ်နီၣ်အပီ

[ASCIA](#) (ဘၣ်ထွဲဒီးနီၣ်တၢ်တြိဆါဒီးသ့ၣ်ထံတဖိးမံတၢ်ကူစါ-Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy)

လၢကဒီးန့ၣ်လံာ်ဘိးဘၣ်ရၢလီၤတဘျီအံၤလၢလံာ်ပျၢၣ်လၢနဖးအီၤကသ့အဂီၢ်ဆဲးကျိးလိၤတဲစိဖဲ ၁၃၀၀၇၆၁၈၇၄,မ့ၢ်လိၣ်တခီစူးကါ **National Relay** အလီၤကျိၤဖဲ **13 36 77** .မ့တမ့ၢ်အံၤမုလ်ဆူ environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au တက့ၢ်.

ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကစီၤအီၤလၢဝံးကထိၣ်ရံၤယါပဒိၣ်, 1 Treasury Place, Melbourne. © State of Victoria, ဆူၣ်ချ့ဒီးပုၤဂၢ်ဝီတၢ်ကျိၤ

လၢနီၤဝဲဘၣ်၂၀၁၇န့ၣ်လိၤ.နဒီးန့ၣ်သ့ဝဲ www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma