

ထံလှာဘာတံဝံအလီခံ-ဆာ်ဖိကီဖိဒီးတံဖိလံဖိယာ် တံလီပျံလအဘာ်ထွဲတဖာ်

ပုတတဖိတံဂံတံကျါ

ဖဲနက့ကဒါက့ဆူတံလီလံထံလှာဘာတံဝံအလီခံန့ဒ်သ့ဒ်နီဒ်ထီဒ်နတံမံလံတဖာ်.ပုယုာ်ယုာ်ဖိမံဖိ.ဂုမုတမုာ်ကမီတဖာ်.ကဆိဒ်ကတံထီလံနဟံဒ်အပူ.ဒဲဖိအပူမုတမုာ်ကရါအပူန့လီ.

တံဟ့ဒ်ကူဒ်တဖာ်

- တဘာ်မံဘူးတံမံလံမုတမုာ်ဆာ်ဖိကီဖိလံအလီခံမံတဖာ်တဂ့.တံဟ့ဒ်ကူဒ်ဟ့ဒ်ဖးဘာ်ထွဲဒီးဆာ်ဖိကီဖိအဂီန့ဒ်ဆဲးကျိဒီးနလီကမီကိဒ်ကးကရါ.ဆာ်ဖိကီဖိအလီကဒုမုတမုာ်ဆာ်ဖိကီဖိတံဆါဟံဒ်တဖာ်တက့.
- ဟံယံတံဆိဒ်တံဆိတဖာ်လံအလီဘာ်ဒဲးယုာ်ဖိမံဖိဒဲးယုာ်ယုဒီးယုာ်ဟံဒ်တဖာ်သုတလဲဘူးတဂ့အဂီ(အဒိ.ဟံတံဆိဒ်တဖာ်လံတံဒါအပူယုာ်ဒီးအခိဒ်ကျိဒုဂ့တဖာ်)တက့.
- က့ဘာ်ဂုာ်တဖာ်တက့.
- ပစိတံယံတဖာ်အဖိဖးထီဒ်ဝဲချသးဒဲးထံဂံအလီဒီးကဲထီဒ်တံမံတံတံတဖာ်လီ.ဟံန့တံပလီပဒိတဖာ်လံကဒိသဒါပစိတံယံလံနဟံဒ်ခိဒ်ဟံယံအလီတက့.
- ဆာ်ဖိကီဖိလံနဘာ်အီဒီးဆာ်ဖိကီဖိအဂါလံအသံစိဒ်တဖာ်တဂ့ကွံအစိဒ်ဖဲအဆိအချတက့.လံကတံကွံတံအုဒ်တံကျိတဖာ်လံတံလီလံအပူပျဲးကသုအဂီကတံတံဒီးနလီကမီကိဒ်ကးကရါမုတမုာ်ဆာ်ဖိကီဖိကသံဒ်သရံတဖာ်တက့.

တံလံနကဘာ်ကွံဆာ်မဲဒီးဂုာ်တဖာ်

ဒဲပုဆိဒ်လံဟံဒ်ယံအဂါတဖာ်အသိး.ဂုာ်တဖာ်အဆိဒ်ဆိးအလီကဟးဂုဟးဂီဝဲဖဲထံဒိဒ်ထီဒ်အကတီန့လီ.လံတံဂံအံအယံ.အဝဲသ့ဒ်ကလူယုတံဆိဒ်ကဒုအလီဒီးတံဆိဒ်တဖာ်လံဟံဒ်ပူ.ဒါးလံတံဟံတံဖိတံလံအလီဒီးတံသ့ဒ်ထီဒ်ဒါးအဂါတဖာ်အပူသ့ဒ်န့လီ.တံသ့ဒ်ထီဒ်လီပုဒီးတံအကအဒိတဖာ်အကျါမုာ်တံလီလံဂုာ်တဖာ်ဆိဒ်ညီအလီန့လီ.

ဖဲနဆိဒ်လံဟံဒ်ချါအခါ-

- ကူကဒိဒ်ဖဲဒီးဒိဒ်ဒီးစုဖျိလံအတိဒ်တဖာ်.ဒီးဖျိခဲဒိဒ်ထီလံကဒိကသဒါန့ဒ်အဂီတက့.
- က့ဘာ်တံလီလံနကဖိဒ်အီဒီးယံအီတဖာ်ဖဲနမံကဆိယံထီဒ်ကွံတံက့တံဒိတဖာ်န့ဒ်တက့.
- နမုာ်ထံဂုာ်န့ဒ်.ဂုာ်ကဒါက့လီခံကယံကယံဒီးပျဲအလဲဒ်အတံလံအကစါကျဲန့ဒ်တက့.တဘာ်ထီဒီးဘူးအီတဂ့.
- မယျဲကွံတံက့တံဒိတဖာ်လံနဟံဒ်ခိဒ်ဟံယံတသ့ဖဲနမံကတံဒိဖျိယုာ်ဖိမံဖိ.ပျဲဒီးတံယံတဖာ်ဟဲဆိဒ်ဝဲမုာ်လံအကဲထီဒ်ဂုာ်အဆာ်သ့ဒ်အယံလီ.
- ပလီသးလံဂုာ်တဖာ်လံအကပုာ်ထံလံကျါလံကလဲဒိယံဆူတံလီထီဒ်ထီကသုအဂီန့ဒ်တက့.

ဖဲအိဒ်လံဒါးပူအခါ-

- နမုာ်ထံဂုာ်လံနဟံဒ်ပူန့ဒ်.တဘာ်ပျဲတံတဂ့.
- ယုတံဟ့ဒ်ကူဒ်လံပုလံအညီနီဖိဒ်ဂုာ်ပူပူပျဲးတဂါအဆိဒ်တက့.ဆဲးကျိဒီးခိဒ်ယံန့ဆာ်ဝဲကျါအဆိဒ်.ဟိဒ်ခိဒ်.ထံဒီးတံတံကျဲလဲတံ ၁၃၆၁၆ လံနကသ့ဒ်ညါဘာ်ပုာ်ဖိဂုာ်ဖိလံဖျိတံပတံတဂါအဆိဒ်တက့.ဆဲးကျိဒ်ယံန့ဆာ်.ဟိဒ်ခိဒ်လီ.ထံဒီးတံသ့ဒ်ထီဒ်ဟံယံတံတံကျဲလဲအလီကျဲလဲ ၁၃၆၁၆လံကသ့ဒ်ညါဘာ်ပုာ်ဖိဂုာ်ဖိလံအိဒ်ဒီးအလဲစုတဖာ်အမံအဂီတက့.

ဂုာ်မုာ်အုဒ်န့န့-

- တဘာ်သ့ဒ်ဂုာ်အုဒ်န့အပူလီအယံဒီးထံတဂ့.
- အိဒ်ဂံဒီးဟံနသးခုဒ်ခုဒ်.ဝဲကိးတံမံစါ(၀၀၀)လံကဒီးန့တံကူစါယါဘျဲချ.အဂီတက့.
- နလဲဆူတံဆါဟံဒ်မုာ်တသ့ဘာ်တဘျီယံန့.မံဆိဂုာ်ဂီအူတံကူစါ (first aid) မဲနီမုတမုာ်အုဒ်န့ဒီးဟံဘာ်ဂုာ်အုဒ်အပူလီလံလံလံနသးအဖိလံန့တက့.ကးဘာ်ဂုာ်အုဒ်အလီလံတံကံညာ်ဘာ်တံမုာ်တံကံညာ်ပတံတံပူလီဒီး.ကျိဆိဒ်ယံန့ဒိဒ်ဒီးတံကျိတက့.
- မုာ်သ့မုာ်ဘာ်န့ကွဲနီကွဲယံတံဆါကတံလံလံဂုာ်အုဒ်န့ဒီးနဘိဒ်ဘံတံဆါလံဆါကတံလံလဲန့တက့.
- တဘာ်စါတံဆါဒီးပျဲတြိသ့ဒ်တဂ့.ကူတံဂုာ်အုဒ်အလီဒဲးသိးကပျဲထီဒ်ကွံအစုဒ်မုတမုာ်သဝဲထီဒ်ကွံအစုဒ်လံအပူလီအလီန့တက့.

လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်

ဂ့ၢ်မ့ၢ်အ့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်ယုထံၣ်န့ၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါတဘျီယီၤဖျါကိး(၀၀၀)တက့ၢ်.ဂ့ၢ်မ့ၢ်အ့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ဆၣ်ဖိကိးဖိမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ဖိယၢ်မၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးန့ၣ်ယုထံၣ်န့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢနကသ့ၣ်သရၣ်အအိၣ်တက့ၢ်.တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဘၣ်ယးဒီးပုၤဖိၣ်ဂ့ၢ်ဖိလၢအိၣ်ဒီးအလံၤစ့ၤအဂီၢ်ဆဲးကျိး **Department of Environment, Land, Water and Planning** ပုၤအါဂၤအဂီၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဝဲၤလီၢ်ဒိၣ်သ့ၣ်ဖဲ **136 186** တက့ၢ်.

လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးဒီးဂ့ၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ဖိယၢ်ဆဲးဘၣ်.ကဝီၤဒီးပစိၤအ့ၣ်တဖၣ်ကူၢ်ဘၣ်ဖဲ **Better Health Channel - www.betterhealth.vic.gov.au** တက့ၢ်.

ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စိၣ်ဟ့ၣ်ကမိၤဒီးဖဲးကျိးထူးထီၣ်အိၣ်.လၢဝဲးကထီၣ်ယါပဒိၣ်. **1 Treasury Place, Melbourne.**
© ဝဲးကထီၣ်ယါကီၢ်ဖဲ **Department of Health and Human Services**, လၢမုၢ်တြၢၤအါရၢ ၂၀၁၆န့ၣ်လီၤ.