လိကလံၤမုၢ်တၢ်သါအံး

ပှၤတဝၤတၢ်ဂ့ၢ်နိၢ်နိၢ်အလံာ်ကဘျုံး

လိကလံၤမုၢ်တၢ်သါအံးမ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

လိကလံၤမုၢ်တၢ်သါအံးအါဒၣ်တၢ်တက့ၢ်ဟူးဝဲၤထိဉ်သတူၢ်ကလာ်ခီဖျိလိကလံၤမုၢ်တကလုာ်လၢတညီနုၢ်မၤအသးလၢအဒုးကဲထိဉ်နိဉ်ဖိမံၤဖိအချံကမူဉ်တဖဉ်ဘဉ်တၢ်သဝံးထိဉ်အီၤဆူတၢ်အၢဉ်တဖဉ်အအိဉ်ဒ်ကလံၤမုၢ်အက့ၢ်အဂီၤအသိးဖဲနိဉ်ဖိမံၤဖိအချံကမူဉ်ဖိထိဉ်သဉ်ထိဉ်အဆၢကတိၢ်နှဉ်လီၤ. ဖဲအဝဲသ့ဉ်မ့ၢ်စုးနှၤ်တၢ်စုဉ်စိဉ်အခါ,တၢ်ချံအကမူဉ်တဖဉ် သ့ဉ်ဖးအိးထိဉ်အ သးဒီးဒုးဖျိး
ထိဉ်တၢ်ကမူဉ်ကဖ့ဆံးကိာ်ဖိလၢအဒုးကဲထိဉ်တၢ်တဖိးလိာ်အသးဒီးသွံဉ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖဉ်အါအါဂိၢ်ဂိၢ်နှဉ်လီၤ.
တၢ်အမူဉ်ကဖ့ဖိတဖဉ်အံၤဆံးဝဲဒၣ်ဒိဉ်မးတုၤဒဉ်လာ်တၢ်ကသါ နှာ်လီၤဘဉ်အဝဲ သ့ဉ်ဆူပသိဉ်အပူၤယိာ်ယိာ်သ့ဝဲနှဉ်လီၤ. လၢပှၤတနီၤနီၤအဂိၢ်တၢ်အံၤကဒုးကဲထိဉ်တၢ်တံာ် တာ်လၢပသိဉ်တ ဖဉ်အဂိၢ်နှဉ်လီၤ. တၢ်တံာ် တာ်ဒုးကဲထိဉ်တၢ်ညီးထိဉ်,တၢ်မၤအံဉ်လီၤဒီးကဟး တဖဉ်အိဉ်အါ
ထိဉ် ဝဲ ဒၣ်လၢပသိဉ် အ ကလံၤကျိၤလၢအဆံးအံၤအပူၤန္ဉ်လီၤ. တၢ်အံၤဒုးကဲထိဉ်တၢ်သါထိဉ် သါလီၤလၢအကိအခဲတခါသ့ဝဲဒၣ်ဒီးဒုးအိဉ်ထိဉ်တၢ်သါအံးအပ နိဉ်လၢအမ့ၢ်တၢ်ဒ်တၢ်ကသါ သိဉ်ယဲယဲ, သးနါပှၤ်ဃံးဒီးတၢ်ကူးတဖဉ်နှဉ်လီၤ. တၢ်သါအံး အပနိဉ်တဖဉ်အံၤဘဉ်တဘဉ် ကဲထိဉ်တၢ်ဒိဉ်ဒိဉ်မုၢ်မုၢ်သ့ဝဲဒၣ်ချသံးနှဉ်လီၤ. လိကလံၤ မုၢ် ခဲလၢ်လၢတၢ်ချံကမူဉ်လိဉ် ထိဉ် ဖးထိဉ် အကတိၢ်တဖဉ်တကဲထိဉ်လိကလံၤမုၢ်တၢ်သါအံးဘဉ်.

မ့ၢ်မတၤအိဉ်ဒီးတၢ်လီၤဘဉ်ယိဉ်လၢကမၤန္ဉ်လိကလံၤမုၢ်တၢ်သါအံးအံၤန္ဉ်လဲၣ်.

လိကလံၤမုၢ်တၢ်သါအံးမၤဘဉ်ဒိပှၤကူပှၤကညီလၢအအိဉ်ဆိးလၢခူဝ့ၢ်ဖးဒိဉ်တဖဉ်,နူသဝိမ့တမ့ၢ် ခိခိဉ်တၢ်လိၢ်တၢ်ကျဲတဖဉ်အပူၤသ့ဝဲနှဉ်လီၤ. တၢ်နှဉ်မၤဘဉ်ဒိပှၤကူပှၤကညီလၢတၢ်တသ့ဉ်ညါအအိဉ်တ့ၢ်ဒီးတၢ်သါအံးတၢ်ဆါလၢအပူၤကွံာ်တဖဉ်ဒဉ်လာ်နှဉ်လီၤ.
ပှၤလၢအအိဉ်ဒီး တၢ် လီၤဘဉ်ယိဉ်လၢအဒိဉ်လၢကမၤန္ဉ်လိကလံၤမုၢ်တၢ်သါအံးန္ဉ်ဟ်ယုာ်ပှၤလၢအအိဉ်ဒီးတၢ်စံဉ်စိၤလၢအအိဉ်ဒီးတၢ်သါအံး,ပှၤလၢတၢ်တထံဉ်သ့ဉ်ညါလၢအအိဉ်တ့ၢ်ဒီးတၢ်သါအံး(ကွၢ်ဘဉ်လၢလာ်)ဒီးပှၤလၢအအိဉ်ဒီးတၢ်ဆါလၢအသွံဉ်တဖိးဒီးဖိချံကမူဉ်(လိဆီဒၣ်တၢ်ဆၢကတိၢ်လၢတၢ်သွံဉ်တဖိးဒီးဖိချံကမူဉ်ကဲထိဉ်ဝဲအကတိၢ်)မ့တမ့ၢ်တၢ်သွံဉ်တဖိးဒီးနိဉ်ဖိမံၤဖိအ ချံကမူဉ်နှဉ်လီၤ.

မ့ၢ်ယအိဉ်ဒီးတၢ်သါအံးတခါလၢတၢ်တသ့ဉ်ညါအီၤဘဉ်နှဉ်သ့ဝဲဒဉ်ဓါ.

တၢ်သါအံးအပနိဉ်လၢအညီနုၢ်ကဲထိဉ်အသးအါဒၣ်တၢ်တက့ၢ်မ့ၢ်ဝဲ–

- တၢ်သါသိဉ်ယဲယဲ–တၢ်ကလုၢ်လၢအသိဉ်ယဲယဲလၢအဟဲထိဉ်လၢသးနါပှၤ်အပူၤဖဲနကသါအကတိၢ်ဒီးလဲၤအသးတပယူာ်ယိတခါ
- တၢ်သါထိဉ်သါလီၤလၢအဖုဉ်,ကသါတဘျဲ–တၢ်တူၢ်ဘဉ်တခါလၢတဒိးန္ဉ်ကလံၤလၢလၢပှဲၤပှဲၤ
- တၢ်တူၢ်ဘဉ်တခါလၢသးနါပှၤ်ဃံး
- တၢ်ကူး–ကဲထိဉ်ယုာ်ဒီးတၢ်ပနိဉ်လၢအဂၤတဖဉ်နှဉ်လီၤ.

နတလိဉ်အိဉ်ဒီးတၢ်ပနိဉ်သ့ဉ်တဖဉ်အံၤခဲလာ်ခဲဆ့လၢတၢ်ထံဉ်နှၤ်ဝဲဒဉ်လၢနအိဉ်ဒီးတၢ်သါအံးဒီးတၢ်အံၤကကဲထိဉ်ဒီးကလီၤမ့ၢ်ဝဲဒဉ်နှဉ်လီၤ.ဖဲနမ့ၢ်ဆိကမိဉ်လၢဘဉ်တဘဉ်နအိဉ်ဒီးတၢ်သါအံးန္ဉ်,အရ့ဒိဉ်ဝဲဒဉ်လၢနထံဉ်လိာ်ဘဉ်နသးဒီးနကသံဉ်လၢတၢ်ထံဉ်သ့ဉ်ညါတၢ်ဆါလၢအစဲဉ်နီၤန္ဉ်တက့ၢ်.
တဘဉ်တဟ်ကနဉ်နသးဒီးအီၤတဂ့ၤ–ဖဲနမ့ၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်သါအံးန္ဉ်,နမ့ၢ်ကူစါဆိအီၤဒီးနပသိဉ်ကဂ့ၤထိဉ်ဝဲဒဉ်ဆိဆိ,နကတူၢ်ဘဉ်မ့ာ်ဒိဉ်ထိဉ်ဒီးနကအိဉ်ကတဲာ်ကတီၤဟ်နသးလၢလီကလံၤမုၢ်တၢ်သါအံးလၢအကကဲထိဉ်အသးတခါလ်လ်လၢဆူညါတၢ်ဆၢကတိၢ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ.
တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘဉ်ဃးတၢ်သါအံးအပနိဉ်တဖဉ်ဒီးတၢ်လၢအဒုးကဲထိဉ်အီၤတဖဉ်အဂ့ၢ်နှဉ်,လဲၤအိဉ်သကိးဘဉ်–
https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/asthma နှဉ်တက့ၢ်.

မ့ၢ်ယအိဉ်ကတဲာ်ကတီၤယသးလၢလိကလံၤမုၢ်တၢ်သါအံးအံၤသ့လၢကျဲဒ်လဲၣ်.

ဖဲကသံဉ်သရဉ်မ့ၢ်စံးလၢနအိဉ်ဒီးတၢ်သါအံး,အိဉ်ဒီးတၢ်သါအံးအပနိဉ်တဖဉ်မ့တမ့ၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်စံဉ်စိၤလၢတၢ်သွံဉ်တဖိးလိာ်အသးဖိအချံကမူဉ်ကဲထိဉ်ဖိဖးထိဉ်အကတိၢ်,နကလိဉ်အိဉ်စိဉ်မဲာ်စိဉ်နါဒီးတၢ်လီၤပျံၤလၢအကဲထိဉ်အသးသ့ဝဲဒဉ်ဒီးလိကလံၤမုၢ်တၢ်သါအံးန္ဉ်လီၤ.
ဟ်သူဉ်ဟ်သးဘဉ်တၢ်ဆၢကတိၢ်ဖဲတၢ်မၤတၢ်ဘိးဘဉ်ရၤလီၤဘဉ်ဃးလိကလံၤမုၢ်ကကဲထိဉ်ဝဲဒဉ်အဂ့ၢ်လီၤလီၤဆိဆိဖဲဖိချံကမူဉ်အိဉ်**အါ**မ့တမ့ၢ်**အိဉ်ဂီၤမုၢ်ဂီၤပၤ**အနံၤတဖဉ်အခါန္ဉ်တက့ၢ်.

တ၀်လၢကဘဉ်အိဉ်ကတဲာ်ကတီၤဟ်အီၤ–

- ဖဲနမ့၀်အိဉ်ဒီးတ၀်သါအံးနှဉ်အရှဒိဉ်ဝဲဒဉ်လၢနအိဉ်ဒီးတ၀်သါအံးအတ၀်ကူစါအတ၀်ရဲဉ် တ၀်ကျဲၤလၢ အချူးဆၢချူးကတိၤ်တခါဒီးနသူဝဲဒဉ်ကသံဉ်ဒိ သဒၢလၢနဂီၤ်ဘဉ် ဆၢဘဉ် ကတိၤ်နှဉ်လီၤ.
- ယုာ်ဒီးနကသံဉ်သရဉ်တဲသကိးဘဉ်လီကလံၤမ့၀်တ၀်သါအံးလၢအဒုးကဲထိဉ်တ၀်မနုၤတဖဉ်သ့ဝဲဒဉ်လဲဉ်ဒီးထၢနှဉ်လီၤအိၤလၢနတ၀်သါအံးအတ၀်ကူစါအတ၀်ရဲဉ်တ၀်ကျဲၤအပူၤ
- ဖဲနမ့၀်တသူဝဲဒဉ်တ၀်ဒိသဒၢတခါအခါ.ထံဉ်လိာ်ဘဉ်နသးဒီးနကသံဉ်သရဉ်လၢတ၀်ကတဲသကိးမ့၀်တ၀်ဘျုးတ၀်ဖိုဉ်ကအိဉ်ဝဲဒဉ်လၢနဂီၤ်ဖဲနမ့၀်သူတ၀်ဒိသဒၢဆိအတ၀်ကူစါဘျါစါနှဉ်တက့၀်
- ဖဲမ့၀်သ့မ့၀်ဘဉ်ပဒုဉ်ဟးဆဲးတ၀်လံၤအူခီဖျိကလံၤမ့၀်ကလီၤဝဲဒဉ်လၢဘဉ်တဘဉ်အိဉ်ဒီးတ၀်အက မူဉ်ကဖ့လၢအဒုးကဲထိဉ် တ၀်တဖီးလိာ်အသးသွံဉ်တ၀်ဆါခီဖျိတ၀်အိဉ်လၢတ၀်သူဉ်ထိဉ်တဖဉ်အပူၤ ဖဲဝဲတရိဒီးဝဲတရိဖိတဖဉ်တ၀်ကးတံၤ်အီၤတုၤလီၤလၢကလံၤမ့၀်လဲၤပူၤကွံာ်ဝဲတစုနှဉ်တက့၀်. အိဉ်စိဉ်ဓဉ်စိဉ်နါဘဉ်နသးဒီးတ၀်သါအံးအပနိဉ်တခါလ၀်လ၀်အဂီၤ်တက့၀်.
- သ့ဉ်နိဉ်နဲဒဉ်လၢတ၀်မၤဘဉ်လိာ်ဒီးရဲဉ်ကျဲၤနသွံဉ်အတ၀်တဖီးလိာ်အသးဒီးဖိချံကမူဉ်အံၤမၤဂ့ၤထိဉ်တ၀်ဖိဉ်ဂၢ်ယာ်တ၀်သါအံးအတ၀်အိဉ်သးသ့ဝဲစ့၀်ကိးနှဉ်လီၤ. တဲဘဉ်တ၀်ဒိး နကသံဉ်သရဉ်မ့တမ့၀်ပှၤဖိဆါကသံဉ်ဘဉ်ယးတ၀်သွံဉ်တဖီးလိာ်အသးဒီးဖိချံက မူဉ်အဂီၤ်အတ၀်ကူစါယါဘျါတဖဉ်နှဉ်တက့၀်.

ဖဲကလံၤမ့၀်မ့၀်ဟဲဘူးထိဉ်လံအခါနှဉ်–

- စိာ်ယုာ်ကသံဉ်မၤကိညၢ်လီၤတ၀်ဆါပနိဉ်ယုာ်ဒီးနၤထိဘိတက့၀်. တ၀်အံၤန့၀်မ့၀်နဂ့ၤဂီၤအူတ၀်သါအံးတ၀်ကူစါယါဘျါဆိတ၀်အကသံဉ်ကသိန္ဉ်လီၤ.
- သ့ဉ်ညါတ၀်အပနိဉ်တဖဉ်လၢတ၀်သါအံးအံၤနးထိဉ်ဝဲဒဉ်လံဒီး တ၀်သါအံးတ၀်မၤစၢၤကူစါဆိလၢညါ အပတိၤ်တဖဉ်နှဉ်တက့၀်.
- ဖဲတ၀်သါအံးအပနိဉ်တဖဉ်မ့၀်စးထိဉ်ကဲထိဉ်လံအသးန္ဉ်,မၤဟိာ်ထွဲ နတ၀်သါအံးအတ၀်မၤ,တ၀်ရဲဉ်သဲကတီၤအီၤ အတ၀်ရဲဉ်တ၀်ကျဲၤန္ဉ်တက့၀်.
- ဖဲနတ၀်ဖှံဉ်နှဉ်ကသံဉ်မၤကိညၢ်လီၤတ၀်ဆါလၢအလွံ၀်လါအဲးတခါမ့၀်တအိဉ်အခါန္ဉ်,ကျဲးစၢးမၤန့၀်ဟ်အီၤဒီးနၤတခါ(နမၤန့၀်တ၀်သ့ဉ်တဖဉ်အံၤသ့ဝဲဒဉ်လၢတ၀်ဆါကသံဉ်အလိၢ် လၢတလိဉ်ကသံဉ် သရဉ်အတ၀်ပျဲဘဉ်)ဒီးလူၤဟိာ်မၤထွဲတ၀်သါအံးအတ၀်ကူစါယါဘျါဆိတ၀်အပတိၤ်တဖဉ် နှဉ်တက့၀်.
- ဖဲတ၀်အိဉ်သးတခါခါနမ့၀်ဘဉ်ယိဉ်လၢနတ၀်သါအံးအံၤမ့၀်နးထိဉ်သတူၢ်ကလ၀်တခီ,ကိးဘဉ် 000 ဒီးတဲထိဉ်ဘဉ်လၢနအိဉ်ဒီးတ၀်သါအံးအတ၀်ဒိဘဉ်နၤန္ဉ်တက့၀်. တ၀်ဆါနးထိဉ်သတူၢ်ကလ၀်အပနိဉ်တဖဉ်နှဉ်ဟ်ယုာ်တ၀်ကသါနှဉ်ကသံဉ်မၤကိညၢ်လီၤ တ၀်သ နာ်ကမၤကိညၢ်လီၤတ၀်ထဲတစးဖိမ့တမ့၀်တကိညၢ်လီၤနီတစဲး, ကတိၤတ၀်မှာ် မ့ာ်ပၢၤပၢၤတသ့ လၢၤဘဉ်မ့တမ့၀်ဖဲပှၤတဂၤအန်းဖံးမ့၀်လါလုးထိဉ်အခါန္ဉ်လီၤ.

ယအိဉ်မၤသ့ဉ်ညါယသးသ့လၢကျဲဒ်လဲဉ်.

- ဝ့၀်ဖဲလ်ဘၢဉ် တ၀်ဂံ၀်ဒွးဖိချံကမူဉ်အတ၀်တဲာ်ဆိဟ်တ၀် (Melbourne Pollen Count forecast) - www.melbournepollen.com.au/index.php/forecast
- ဝ့၀်ဖဲလ်ဘၢဉ် တ၀်ဂံ၀်ဒွးဖိချံကမူဉ် (Melbourne Pollen Count) – လီတဲစိစိာ်စု app လၢတလိဉ်ဟ့ဉ်အမ့ၤ
- AusPollen – ဖိချံကမူဉ်ဂ့၀်ဝိအတ၀်တဲာ်ဆိဟ်တ၀်တဖဉ်လၢဂ့၀်အခိဉ်သ့ဉ်တဖဉ်အဂီၤ်– http://www.pollenforecast.com.au/
- Deakin University (AirWatch) နိဉ်ဖိမံၤဖိအချံကမူဉ်ဂ့၀်ဝိတ၀်တဲာ်ဆိဟ် www.deakin.edu.au/students/faculties/sebe/les-students/airwatch
- မူခိဉ်ကလံၤအဂ့၀်အကျဲၤလၢအအိဉ်ဟဲာ်ဝဲဒဉ်လၢ BoM ဒီးကွဲၤလ့လိၤဒီးကွဲၤထံဉ်ဟူတ၀်ကစိဉ်တ၀်ဒုးသ့ဉ်ညါလၢခံကတ၀်၀်တဖဉ်အအိဉ်– http://www.bom.gov.au/vic/index.shtml
- Asthma Australia Asthma App - အိဉ်ဝဲဒဉ်လၢ iTunes အပူၤ
- Asthma Foundation Victoria အဟ့ဉ်ယဲၤဘျးစဲ www.asthmaaustralia.org.au/vic/home
- 1800 Asthma (လီတဲစိ 1800 278 462) – ကတိၤဘဉ်တ၀်ဒိးသရဉ်တဂၤလၢအသိဉ်လိဒုးသ့ဉ်ညါတ၀်ဂ့၀်ဘဉ်ယးတ၀်သါအံး

ဖဲဂ့၀်ဂီၤအူအကတိၤ်ကဘဉ်မၤန့၀်တ၀်မၤစၢၤလၢတ၀်လိၢ်ဖဲလဲဉ်

- ဖဲဂ့၀်ဂီၤအူတ၀်အိဉ်သးတခါအကတိၤ်,ထိဘိကိးဘဉ်ဝးသၢဖျာဉ် (000) နှဉ်တက့၀်.
- ဂ့၀်ဂီၤအူအဝဲၤကျိၤလၢအအိဉ်လၢတ၀်ဆါဟံဉ်လၢအအိဉ်ဘူးဒိးနၤတဖျာဉ်အပူၤ
- နကသံဉ်သရဉ်
- တ၀်ဆါကသံဉ်အလိၢ်လၢအအိဉ်ဘူးဒိးနၤ(လၢကသံဉ်ကသိအဂီၤ်)
- NURSE-ON-CALL လီတဲစိဉ် 1300 60 60 24– လၢတ၀်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအဂ့၀်အကျိၤဒိးတ၀်ဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖးလၢအစဲဉ်နီၤအဂီၤ် (24နှဉ်ရံဉ်,ဂ့သိလၢ်)
- National Home Doctor Service လီတဲစိဉ် 13 SICK (13 7425) လၢကသံဉ်သရဉ်ကလဲၤထံဉ်ကူစါနၤလၢဟံဉ်ဖဲနဉ်ရံဉ် လၢတအိဉ်လၢတ၀်မၤအပူၤအခါအဂီၤ် (တယ့အါထိဉ်အမ့ၤဘဉ်တူၢ်လိာ်ဒဉ်တ၀်အလဲထဲပဒိဉ်ဟ့ဉ်အီၤအသိး) နှဉ်လီၤ.

လၢတ၀်ကမၤန့၀်တ၀်ထုးထိဉ်ရၤလီၤတခါအံၤ ဒ်ကွ၀်ဂီၤလၢတ၀်ကကွ၀်ဒီးဖးအီၤသ့ဝဲဒဉ်တခါအသိး အဂီၤ် ကိးဘဉ် 1300 761 874, ခီဖျိသူဘဉ် National Relay Service 13 36 77 ဖဲတ၀်လိဉ်ဘဉ်မ့၀်အိဉ်,မ့တမ့၀်ဆုၤဘဉ်ဆံမ့လ်ဆူ– environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au

တ၀်ဟ့ဉ်စိဟ့ဉ်ကမီၤအီၤဒီးထုးထိဉ်ရၤလီၤအီၤခီဖျိဘံးထိရံဃါပဒိဉ် 1 Treasury Place, Melbourneန္ဉလီၤ. © State of Victoria, Department of Health and Human Services လါယနၤအါရံၤ. 2017