ဖဲထံလုၢ်ဘၢတၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံ-ကၢ့ၤကဒါကၢ့ၤဆူဟံၵ်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲး

ပှၤတဝၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ

ဖဲနကၢ့ၤကဒါဆူနဟံၵ်ဖဲထံလုၢ်ဘၢတၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံ.ဟံးနၢ်တၢ်ပလီၢ်ပဒိတဖၵ်ဒ်သိးကမၤစှၤလီၤတၢ်ဘၵ်ဒိဘၵ်ထံး.တၢ်ဆိးကှဲမံနိၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢကကဲထိၵ်အသးသ့တဖၵ်အဂီၢ်နၢ်ၵတက့ၢ်.

တချုးနကၢ့ၤကဒါကၢ့ၤဆူနဟံၵ်နယီအပူၤဒံးအခါဆိကမိၵ်ထိၵ်တၢ်ဂ့ၢ်ဒ်အဖီလာ်တဖၵ်အံၤ-

- ဂ်သဝံမ့တမ့ၢ်လီမ့ၵ်အူပျုၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၵ်ကဟးဂူၤဟးဂိၤဝဲသ့-တၢ်လီၤပျုၤတဖၵ်အံၤတၢ်ကဘၵ်မၤလီၤတံၢ်အီၤဒ်သိးကပူၤဖျဲးအဂီၢ်လၢပှၤဘှီမ့ၵ်အူဖိလၢအဖျိတီၤပတီၢ်တဂၤမ့တမ့ၢ်ပှၤဘှီထံဖိတဂၤအအိၵ်နၢ်ၵလီၤ.
- တၢ်သူၵ်ထိၵ်ဘှီထိၵ်နဟံၵ်ဒီးအက့ၢ်အဂီၤတဖၵ်ကဘၵ်ဒိဘၵ်ထံးဝဲသ့-တၢ်အံၤတၢ်ကဘၵ်တဲလီၤတံၢ်အီၤလၢတၢ်သူၵ်ထိၵ်ဘှီထိၵ်ပှၤလူၤယုထံၵ်သ့ၵ်ညါတၢ်ဖိတဂၤအအိၵ်နၢ်ၵလီၤ.
- ဟ်ယံၤဖိသဉ်ဒီးဆၵ်ဖိကီၢ်ဖိတဖၵ်တုၤဟံၵ်တဖျၢၵ်အံၤတၢ်မၤကဆှီထိၵ်ကၢ့ၤအီၤလၢာ်လၢာ်ဆ့ဆ့တစုတက့ၢ်.
- တၢ်ဗှီၢ်ထံမ့တမ့ၢ်တၢ်လိၵ်ခိၵ်လိာ်ကွဲလၢထံဒိၵ်ခိၵ်ယွၤအကျါအံၤဒုးကဲထိၵ်တၢ်လီၤအုးထံဒီးဖံးဘ့ၵ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါခီဖျိတၢ်ပူၤလီၢ်လၢဟဲခီဖျိထံလုၢ်ဘၢအအိၵ်သ့ဝဲနၢ်ၵလီၤ.

တၢ်လီၤပျုၤကဲထိၵ်သးအလီၢ်ကပၵ်ယှာ်တၢ်ဂ့ၢ်ဒ်အဖီလာ်တဖၵ်အံၤ-

- ဂ်သဝံမ့ၢ်ဟ်ဖှၵ်ထိၵ်အသးလၢတၢ်သူၵ်ထိၵ်အပူၤသၢပျၢၤတဘၵ်အိမ်ာ်မ့တမ့ၢ်သူမ့ၵ်ဒ္ဓး.မ့တမ့ၢ်မ့ၵ်အူလၵ်အဂၤတဖၵ်တဂ့ၤ.မ့ၢ်သ့မ့ၢ်ဘၵ်နၢ်ၵစုးကါဘၵ်ဒးမံမ့တမ့ၢ်မ့ၵ်အူလၢတၢ်မၤကဲၤထိၵ်အီၤလၢဒးမံတဖၵ်လၢပနဲတၢၵ်အလိၤတက့ၢ်.
- ဖျိၵ်ခိၵ်ဖံးလၢအတိၵ်ဒီးရိဘၢၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဘ့ၵ်စုဖျိၵ်တဖၵ်တက့ၢ်.တၢ်မံၤလာ်တဖၵ်လၢအပၵ်ယှာ်ယှၢ်ဖိမံၤဖိ.ဂုၢ်မ့တမ့ၢ်ကဝိၤတဖၵ်ကအိၵ်ကတာ်ထိအသးလၢနဟံၵ်ပူၤဟံၵ်ချၢသ့ဝဲလီၤ.ဓာ်ထံကလၢမ့တမ့ၢ်တၢ်အက့အခီလၢအသဲၵ်မ့ၢ်သဲၵ်ဖးတဖၵ်ကဲထိၵ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီသ့ဝဲစ့ၢ်ကီးနၢ်ၵလီၤ.
- ပစိၤတဖၵ်အဖိဖးထိၵ်ဝဲချ့ၤသဒံးဒီးကဲထိၵ်တၢ်တံာ်တာ်သ့ဝဲ-မၤဘၢနဖံးဘ့ၵ်ဒီးတၢ်ကူတၢ်ကၤလၢအလွဲၢ်စၢ်အိၵ်ဒီးအစုထိၵ်ဖျိၵ်ခံခိၵ်ထိတဖၵ်.ဒီးစူးကါကသံၵ်ဒီသဒၢတၢ်ယၢ်တဖၵ်တက့ၢ်.
- ဆၵ်ဖိကီဖိလၢနဘုၵ်အီၤဒီးတၢ်မံၤလာ်တဖၵ်ကသံစိၵ်ဝဲဒီးနလိၵ်စူးကွဲာ်အီၤနၢ်ၵလီၤ.လၢတၢ်ဟ့ၵ်ကူၵ်ဟ့ၵ်ဖးလၢကစူးကွဲာ်ဆၵ်ဖိကီၢ်ဖိလၢကပူၤဖျဲးအဂီၢ်ကတိၤတၢ်ဒီးနလီၢ်ကဝိၤကိၵ်ကးကရၢမ့တမ့ၢ်ဆၵ်ဖိကီၢ်ဖိကသံၵ်သရၵ်တဖၵ်တက့ၢ်.
- တၢ်သူၵ်ထိၵ်တဖၵ်ကအိၵ်ဒီးစၢ်အဘံၤစတိၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤပၵ်ယှာ်သ့ဝဲနၢ်ၵလီၤ.ဟံးနၢ်တၢ်ပလီၢ်ပဒိလၢအလိၵ်တဖၵ်ဖဲနဖိၵ်တၢ်က့တၢ်ခီလၢအပၵ်ယှာ်စၢ်အဘံၤစတိၤတဖၵ်နၢ်ၵတက့ၢ်.ဖဲတၢ်မၤလီၤဗှီၢ်တၢ်သူၵ်ထိၵ်လၢအနံၤအါအသီအါ,တၢ်ဘှီထိၵ်ကၢ့ၤဒီးဘှီဂ့ၤထိၵ်ကၢ့ၤတၢ်သူၵ်ထိၵ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢအပၵ်ယှာ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအပၵ်ယှာ်စၢ်အဘံၤစတိၤတဖၵ်,ပှၤမၤတၢ်ဖိလၢအိၵ်ဒီးလဲၤစ့ၤတဖၵ်ဓိၤတၢ်ကဘၵ်ငါအီၤလၢကဖံးမၤတၢ်နၢ်ၵလီၤ.
- ထံလုၢ်ဘၢတၢ်အံၤကဒုးကဲထိၵ်ကၢ့ၤထိၵ်ဘှဲၵ်အါအါဂိၢ်ဂိၢ်သ့ဝဲ.ဒီးတၢ်ကဘၵ်မၤကဆှီထိၵ်ကၢ့ၤအီၤတချုးနကၢ့ၤနၢ်အိၵ်လၢနဟံၵ်ပူၤအခါနၢ်ၵလီၤ.
- ထံလုၢ်ဘၢတၢ်အံၤကဒုးကဲထိၵ်ထံဘၵ်အၢဘၵ်သ့အကျိၤအံၤနၢ်လီၤကဒါကၢ့ၤဆူနဟံၵ်ပူၤသ့ဝဲလီၤ.တၢ်ဘၵ်အၢဘၵ်သီအလီၢ်တဖၵ်နကဘၵ်မၤကဆှီထိၵ်ကၢ့ၤအီၤဒီးထူးကဆှီသံကွဲာ်အယၢ်နၢ်ၵလီၤ.
- ထံအိတဖၵ်ကဘၵ်အၢဘၵ်သီဝဲသ့-နမ့ၢ်တသ့ၵ်ညါလီၤတံၢ်လၢထံအိအံၤပူၤဖျဲးဝဲလၢကအိအီၤဘၵ်နၢ်ၵတဘၵ်အိထံနီတခါတဂ့ၤ.
- တၢ်အိၵ်တဖၵ်ကဘၵ်အၢဘၵ်သီဝဲသ့.မ့တမ့ၢ်ဟးဂူၤဟးဂိၤဝဲခီဖျိလီမ့ၵ်အူလီၤဟ်အယီသ့နၢ်ၵလီၤ.

တၢ်မၤကဆှီထိၵ်ကၢ့ၤဟံၵ်ယီ

တၢ်ဂ့ၢ်အဖီလာ်တဖၵ်အံၤတဲဖျါထိၵ်ဝဲဒ်သိးနကသ့ဒီသဒၢလီၤနသးဒီးနပှၤဟံၵ်ဖိတဖၵ်အဂီၢ်ဖဲနမၤကဆှီထိၵ်ကၢ့ၤနဟံၵ်နယီဖဲထံလုၢ်ဘၢတၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံနၢ်ၵလီၤ.

နီၢ်ကစၢ်တၢ်ကဆဲ့ကဆှီမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၵ်ဝဲ

တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢဘၵ်ကူဘၵ်ဂ်တၢ်အါမံၤတဖၵ်ပၵ်ယှာ်ပှ်ာ်ဟၢဖၢထိၵ်တၢ်ဆါဒီးသူၵ်ဘီတၢ်ဆါ(hepatitis A) တဖၵ်.ဘၵ်ကူဘၵ်ဂ်ခီဖျိထံလုၢ်ဘၢတၢ်အမဲာ်ဖံးခိၵ်နၢ်ၵလီၤ.တၢ်ဆိးကှဲဆါဘီလီၤဂ်လာ်သးတဖၵ်အံၤအါထိၵ်ဝဲဖဲထံလုၢ်ဘၢတၢ်အထံလၢအပၵ်ယှာ်တၢ်အ့ၵ်တၢ်ဆံၵ်(ပှၤအ့ၵ်)ဟဲခီဖျိထံဘၵ်အၢဘၵ်သီအကျိၤ.တၢ်သူၵ်တၢ်ဖျးမ့တမ့ၢ်စဲးဖိကဟၵ်ထံဘၵ်အၢဘၵ်သီတဖၵ်အအိၵ်သ့ဝဲနၢ်ၵလီၤ.တဘၵ်ဒူးကါထံဘၵ်အၢဘၵ်သီတဖၵ်လၢကသ့ကဆှီသပၢ၊လီခီ.ထူးနမဲသ့နစု.သ့ကဆှီဒီးကတဲၤကတီၤတၢ်အိၵ်.တ့ကဲထိၵ်ထံလီၤသကၤမ့တမ့ၢ်ကျၢနၢ်ဖိသၵ်တဖၵ်အတၢ်နၢ်ထံလၢကအိဝဲအဂီၢ်တဂ့ၤလီၢ်ကဝိၤထံပှၤဘၵ်မူဘၵ်ဒါအခိၵ်တဖၵ်ကဟ့ၵ်ကူၵ်နၤလၢထံဟဲလၢထံပဲးလိအပူၤတဖၵ်နအိအဂီၢ်မ့ၢ်တပူၤဖျဲးဘၵ်အခါနၢ်ၵလီၤ.

VICTORIA State Government | Health and Human Services

ထိဘိသ့ကဆ့ိနစုဒီးဆဉ်ပ့ဉ်ဒီးထံလ၊အပူ၊ဖျဲးဒီးစူးကါထံလ၊တၢ်ချိမံ၊အီ၊မ့တမ့ၢ်တၢ်မ၊သံအယၢ်ဝံ၊တဖဉ်နၢ်ဉ်တက့ၢ်.

- ဖဲတၢ်မ၊ကဆ့ဲကဆ့ိထိဉ်က့ၢ်တၢ်လိ်ၢ်ဝံ၊
- ဖဲဟံးဖိဉ်ထိဉ်တၢ်ဖိတၢ်လံ၊လ၊အဘဉ်အၢဘဉ်သီလ၊ထံလုၢ်ဘၢတၢ်မ့တမ့ၢ်ထံဘဉ်အၢဘဉ်သီယွ၊လီ၊အကျိ၊အခါ

ထံလ၊တၢ်ချိအီ၊မ့တမ့ၢ်တၢ်မ၊သံအယၢ်မ့ၢ်တအိဉ်ဝဲနၢ်ဉ်.နစူးကါကသံဉ်ထံလ၊တၢ်ဖိအီ၊လ၊သံးအသဝံမ့တမ့ၢ်ကသံဉ်ထံကဲ့လ်လ၊ကမ၊သံတၢ်ယူးတၢ်ယၢ်လ၊နစုအလီ၊တက့ၢ်.

နတၢ်ပူ၊လိ်ၢ်ပူ၊ကျဲသံသိမ့တမ့ၢ်ဆါဝဲဒီးမ့ၢ်ဘဉ်ဒီးထံလုၢ်ဘၢတၢ်အထံတဖဉ်နၢ်ဉ်–

- ဟ်ကဆ့ိအီ၊တသ့ဖဲအသ့ကတၢ်ခီဖျိသ့ကဆ့ိအီ၊ဒီးဆဉ်ပ့ဉ်ဒီးကးဘၢအီ၊ဒီးကသံဉ်ကျးဘုးတာ်တၢ်နၢ်ဉ်တက့ၢ်.
- ဆဲးကျိးဒီးကသံဉ်သရဉ်လ၊တၢ်ကူစါယါဘျါဆူညါအဂိၢ်(အဒိတၢ်ခဉ်အ့ဉ်တံၢ်တၢ်ဆါကသံဉ်တဖဉ်မ့ၢ်လိဉ်ဆဲးအီ၊).
- မ့ၢ်ထိဉ်ဂိၢ်.ညိုးကဖိထိဉ်မ့တမ့ၢ်အထံလီ၊ပျာ်တခီကူစါယါဘျါအီ၊တဘျီယီတက့ၢ်.

ဒ်သိုးကဒီသဒၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါကသ့အဂိၢ်–

- တဘဉ်ပျဲဖိဒ်ဖိသဉ်တဖဉ်လိဉ်ကွဲလ၊ထံလုၢ်ဘၢတၢ်အကျါတဂ့၊.
- သ့ကဆ့ိဖိဒ်ဖိသဉ်တဖဉ်အစုကိုးဘျီဒဲ(သ့အီ၊ထိဘိတချုးအအိဉ်တၢ်အခါ).
- တဘဉ်ပျဲဖိဒ်ဖိသဉ်တဖဉ်လိဉ်ကွဲတၢ်လိဉ်ကွဲဖိတဖဉ်လ၊အဟးဂူ၊ဟးဂိၢ်ဝဲလ၊ထံလုၢ်ဘၢတၢ်အကျါတူ၊တၢ်လိဉ်ကွဲဖိတဖဉ်အံ၊တၢ်မ၊သံကဆ့ိထိဉ်က့ၢ်အယၢ်တစုတက့ၢ်.

–တၢ်ဒီသဒၢတၢ်ဆိုးကှ့မံနီ၊ကဲထိဉ်အသးလ၊ထံတဖဉ်

- လိ်ၢ်ကဝိ၊ထံပှၢ်ဘဉ်မူဘဉ်ဒါအခ်ိဉ်တဖဉ်ကတဲဘဉ်နၢ်လ၊ထံအိဟဲလ၊ထံပဲးလိအပူ၊အံ၊ပူ၊ဖျဲးလ၊ကအိအဂိၢ်ဓါနၢ်ဉ်လီ၊.
- မူခ်ိဉ်ထံဒၢဖးဒိဉ်လ၊ထံလုၢ်ဘၢတၢ်တဒိဉ်ဘၢအီ၊မ့တမ့ၢ်တဟးဂူ၊ဟးဂိၢ်ဝဲတဖဉ်တၢ်ကစူးကါအီ၊သ့ဝဲလီ၊.
- နမ့ၢ်ဆိမ်ဉ်လ၊နကစၢ်ထံမ့ၢ်ဘဉ်အၢဘဉ်သီဒီးကသံဉ်ကသီတခီ.နမ့ၢ်ချိမံအီ၊ဒၢ်လဲာ်တပူ၊ဖျဲးလ၊နကအိအီ၊အဂိၢ်ဘဉ်–**အိထံထဲဒၢ်ထံပလီအပူ၊တက့ၢ်**.

တၢ်ချိအိထံမ့တမ့ၢ်ထံဘဉ်အၢဘဉ်သီအံ၊ကနုးကဲထိဉ်ထံလ၊ကအိအဂိၢ်ကပူ၊ဖျဲးဝဲဖဲ–

- **နချိထံအခါ**ချိအီ၊တူ၊အကလာ်ထိဉ်ဘးခ်ိဖျိမ၊ကိ်ၢ်ထိဉ်ထံအံ၊တူ၊အကသ့ဲထိဉ်တတီ၊ဒိဉ်ဒိဉ်ဟဲပိ်ၢ်ပြဲးထိဉ်လ၊ထံသပ၊၊မ့တမ့ၢ်ထံအိသပ၊၊အခံဒးတက့ၢ်.ထံအိသပ၊၊လ၊အကလာ်မ့ၢ်ထိဉ်ဘးဒီးကးပ်ာ်အကစၢ်အသးနၢ်ဉ်ဂ့၊ကတၢ်လိ်ၢ်.နကဘဉ်ပလိ်ၢ်သးဒ်သိုးထံချိသ့တလူလီ၊ဘျူးနၢတဂ့၊အဂိၢ်တက့ၢ်.
- **လ၊ကမ၊သံတၢ်ယၢ်လ၊ထံကျါအဂိၢ်,**ထၢနှာ်ခလိရုံန် ¾ နိဉ်တ၊၊(4 mL) ကသံဉ်ဆူဉ်ဝါတၢ်အထံဒီးလူလီ၊အီ၊ဆူဟံဉ်ယိထံစဲ၊အပူ၊လ၊ထံ (10 L) အပူ၊တက့ၢ်.ဟးဆဲ့းကသံဉ်မ၊ဝါတၢ်အထံလ၊အပဉ်ယှာ်ဆဉ်ပ့ဉ်မ့တမ့ၢ်ထံန၊မူတဖဉ်နၢ်ဉ်တက့ၢ်.ခ့ဲခ့ဲးဘဉ်ဂိ်ၢ်ထံဂ့၊ဂ့၊ဒီးဟ်အီ၊မံးနံး ၃ဝတချုးနစူးကါအီ၊ဒ်းအခါတက့ၢ်.

ဖိဒ်ဖိသဉ်ဒီးပှၢသးဟ့ၢ်တဖဉ်လီ၊ဆိဒၢ်ဉ်တၢ်ထံကယ့ထိလ၊အပူ၊သ့ဝဲလီ၊.မ၊လီ၊တံၢ်ဒ်သိုးအဝဲသ့ဉ်ကအိထံအါအါတက့ၢ်.မ၊လီ၊တံၢ်ဒ်သိုးအဝဲသ့ဉ်ကအိထံလ၊အပူ၊ဖျဲး(ထံလ၊တၢ်မ၊သံအယၢ်မ့တမ့ၢ်ထံအိပလီ)တူ၊လ၊တၢ်တဲ့လီ၊တံၢ်လ၊ထံနိတဖဉ်တၢ်ကအိအီ၊အဂိၢ်ပူ၊ဖျဲးလံတစုတက့ၢ်.

လ၊ဖိသဉ်ဆံးဖိတဖဉ်အဂိၢ်.စူးကါထံပလီလ၊ကကျဲတၢ်နၢ်ထံလ၊အဂိၢ်ဒီးစူးကါတၢ်အိဉ်လ၊တၢ်ကတီ၊ဟ်ဝံ၊အီ၊လ၊ထးဝါဒၢအပူ၊တဖဉ်တက့ၢ်.

တၢ်လိဉ်ကွဲဖိလ၊တၢ်ကြၢ်းမ၊ကဆ့ိအီ၊တဖဉ်တၢ်ကဘဉ်ဆူဉ်ကဆ့ိအီ၊လ၊ဟံဉ်ယိကသံဉ်မ၊ဝါတၢ်အထံကအိဉ် 1.5 ခ့ဲးလ၊ထံချံဉ် 10 L အပူ၊(ဟံဉ်ယိထံစဲ၊အပူ၊) လ၊ခံမံးနံးအတိ်ၢ်ပူ၊နၢ်ဉ်လီ၊.သ့ကဆ့ိကွံဉ်အီ၊လ၊ထံကဆ့ိအကျါဒီးလိသူထိဉ်အီ၊လ၊ကလံ၊အကျါဖဲနမ၊ကဆ့ိအီ၊ဝံ၊အခါတက့ၢ်.

ကွ်ၢ်ကတီ၊တၢ်ဘဉ်အၢဘဉ်သီအကျိ၊လ၊အယွ၊လီ၊ဆူနဟံဉ်အပူ၊တက့ၢ်.

ထံလုၢ်ဘၢတၢ်အကျါပဉ်ယှာ်ထံဘဉ်အၢဘဉ်သီလ၊အိဉ်ဒီးတၢ်ယၢ်လ၊အမ၊ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးတၢ်သ့တဖဉ်နၢ်ဉ်လီ၊.ဟ်ယံ၊ဖိဒ်ဖိသဉ်ဒီးဆဉ်ဖိကိ်ၢ်ဖိလ၊နဘုဉ်အီ၊တဖဉ်ယံ၊ဒီးထံဘဉ်အၢယွ၊လီ၊အကျိ၊တူ၊လ၊တၢ်မ၊ကဆ့ိထိဉ်ကှ့၊အီ၊တစုတက့ၢ်.တၢ်မ၊ကဆ့ိထိဉ်ကှ့၊တၢ်လိ်ၢ်အံ၊အကျိ၊အကျဲပဉ်ယှာ်–

- စူးကါရိဘၢဉ်စုဖျိဉ်ဒီးခ်ိဉ်ဖံးဒီးတၢ်ဒီသဒၢမဲာ်ချံအဂိၢ်တက့ၢ်.
- စူးကွံဉ်ဟံဉ်ပူ၊ယီပူ၊တၢ်ဖိတၢ်လံ၊လ၊အဘဉ်အၢဘဉ်သီလ၊တၢ်မ၊ကဆ့ိအီ၊ဒီးမ၊သံအယၢ်တသ့တဖဉ်.ဒ်သိုးကီ၊စီတၢ်ဒါဒီးဖိသဉ်တၢ်လိဉ်ကွဲကဟ့ာ်ဖိတဖဉ်အသိုး.
- မ၊ကဆ့ိဒီးမ၊သံကွံဉ်အယၢ်တဖဉ်ကယ်ၢ်အဘဉ်အၢဘဉ်သီဝဲအလိ်ၢ်ယှာ်ဒီးထံချိကိ်ၢ်ဒီးဆဉ်ပ့ဉ်.ဝံ၊မ၊သံကွံဉ်အယၢ်တက့ၢ်.
- တဘဉ်စူးကါထံပဲလိလ၊အဆဲးဖ့ိုးအသးဆူဉ်လ၊တၢ်ဖိတၢ်လံ၊လ၊အပဉ်ယှာ်စၢ်အဘံ၊စတီ၊တဖဉ်အလိ်ၢ်တဂ့၊
- မ၊ကဆ့ိသပ၊၊နိ်ဉ်ဒိတဖဉ်ဒီးထူးအချၢ်လ၊ကသံဉ်မ၊ဝါတၢ်အထံဒ်တၢ်တဲ့ဖျါထိဉ်ဒ်အဖိခ်ိဉ်အသိုးတက့ၢ်.
- ဟ်ဘဉ်စိ်ဉ်အချၢ်တကပ၊ကအိဉ်မံးနံး ၁ဝတချုးနသ့အီ၊ဒီးထံကဆ့ိအခါတက့ၢ်.
- မ၊သံတၢ်ယူးတၢ်ယၢ်တဖဉ်လ၊တၢ်ထူးဘိ.နိ်ဉ်ခ့ဲဒီးတၢ်ထူးလီ၊ဆိဆိယှာ်ဒီးကသံဉ်မ၊ဝါတၢ်အထံတက့ၢ်.
- မ၊ကဆ့ိဒီးမ၊သူထိဉ်ခ်ိဉ်ဖံးတဖဉ်ဒီးသ့ကဆ့ိနကူနက၊တဖဉ်လီ၊ဆိဆိဖဲနမ၊ကဆ့ိအီ၊ဝံ၊အလိ်ၢ်ခံတက့ၢ်.
- သ့ကဆ့ိနစုဒီးနမိ်ၢ်ဟ့ၢ်အဂ၊လ၊အဘဉ်အၢတဖဉ်ယှာ်ဒီးဆဉ်ပ့ဉ်ဒီးထံနၢ်ဉ်တက့ၢ်.

ဒီသဒၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်ခီဖျိထံလုၢ်ဘၢတၢ်အယိ

ဖဲထံလုၢ်ဘၢတၢ်ဝံၤအလိၢ်ခံ,စူးကွံၣ်–

- တၢ်အိၣ်တၢ်အီတမံၤလၢ်လၢ်လၢၤအဘၣ်ဒီးထံလုၢ်ဘၢတဖၣ်တက့ၢ်.
- တၢ်အိၣ်တမံၤလၢ်လၢ်လၢၤအိၣ်ဒီးအနၢတမ့ာ်,အလွဲၢ်ဒီးဖျါဒ်တညီနၢ်တဖၣ်အသိး
- တၢ်အိၣ်လၢၤအဟးဂီၤသ့(ပၣ်ယုာ်တၢ်ဖံးတၢ်ညၣ်,ဆိညၣ်,ဆိဒံၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်အဆွံအစီၤတဖၣ်)လၢတၢ်ကဘၣ်ဟ်ယာ်အီၤဖဲ 5 °C ဆူအဖိခိၣ်လၢၤအအါန့ၢ်ဒံးလွံၢ်နၣ်ရံၢ်နၣ်တက့ၢ်.
- တၢ်အိၣ်လၢၤအိၣ်လၢထးဝါဒၢပူၤလၢတၢ်ကးတံာ်အခိၣ်ကျး,တၢ်အိးထိၣ်အခိၣ်ကျး(တၢ်ဆၢထံပလီ),ပလီအခိၣ်ကျးလၢတၢ်ဝံာ်အိးထိၣ်အီၤဒီးဟံၣ်ယိတၢ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်လၢတၢ်တ့အီၤတဖၣ်.

ဒ်သိးကမၤကဆိုထးဝၢဒၢလၢတၢ်ကးတံာ်အခိၣ်ကျးတဖၣ်,လၢအကဖိထိၣ်ဒီးဘၣ်ဒီးထံလုၢ်ဘၢတဖၣ်.

- ထုးကွံၣ်အမံၤအသၣ်စးခိက့တဖၣ်
- သ့ကဆိုထးဝါဒၢ
- စုၣ်လီၤအီၤလၢကသံၣ်ထံမၤဝါတၢ်အကျါကအိၣ်ခံမံးနံးတက့ၢ်.
- ကွဲးနိၣ်ကဒါက့ၤအမံၤအသၣ်စးခိလၢအသီယုာ်ဒီးတၢ်ကွဲးဘိအထံလၢခိၣ်ထံန့ၢ်တက့ၢ်.

လီမ့ၣ်အူမ့ၢ်ဟဲဝဲန့ၣ်,တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဟ်လီၤသကၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ဖိမံအီၤလၢတၢ်စုၣ်အီၤလၢထံကျါဘၣ်ဆၣ်ပၣ်ယုာ်ဒီးထံလီၤသကၤအကိၣ်လိၣ်ဒီးစ့ၤန့ၢ်ဒံး 4 °C လီၤ.
လီမ့ၣ်အူမ့ၢ်လီၤဟ်နၣ်,ဟ်ယးတၢ်အိၣ်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးခီဖျိကးဝ်ာ်တၢ်ခုၣ်ဒၢစဲးဒီးစဲးမၤလီၤသကၤထံအဝဲတြီကးဝ်ာ်အသးတသ့ဖဲအသ့တက့ၢ်.
ဟ်လီၤထံလီၤသကၤကိၣ်လိၣ်မ့တမ့ၢ်ထံလီၤသကၤအယ့ထိတဖၣ်ဆူနတၢ်ခုၣ်ဒၢအစဲးပူၤဖဲမ့ၣ်အူမ့ၢ်ကးဝ်ာ်အသးကအါန့ၢ်ဒံးလွံၢ်နၣ်ရံၢ်နၣ်တက့ၢ်.ဖဲဖိၣ်ထံလီၤသကၤဒ်အံၤအခါဖျိၣ်စုဖျိၣ်တက့ၢ်.

လၢကသ့ၣ်ညါအါထိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်

- နၤမ့တမ့ၢ်ပှၤတဂၤဂၤလၢနဟ်ၣ်ဖိယိဖိအကျါအိၣ်မ့ၢ်တဆူၣ်တချ့ဘၣ်နၣ်,ယ့တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်တက့ၢ်.
- လၢကဒီးန့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အါထိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်ဆဲးကျိးခိၣ်ယၢၤန့ဆၢၣ်ဆူၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤ Department of Health and Human Services ဖဲ 1300 761 874 တက့ၢ်.
- လၢကဒီးန့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အါထိၣ်,တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဟံးတၢ်ပူၤဖျဲးအလိၢ်တၢ်ပလိၢ်ပဒီဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဟံးဖိၣ်မၤကဆိုစၢ်အဘံၤစတိၤအဂီၢ်ကွၢ်ဘၣ်ဖဲ– www.asbestos.vic.gov.au တက့ၢ်.

ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမီၤဒီးစဲးကျုးထုးထိၣ်အီၤ,လၢဝံးကထိရံယါပဒိၣ်. 1 Treasury Place, Melbourne.
© ဝံးကထိရံယါကိၢ်စၢ် Department of Health and Human Services, လါမ့ၤဘြၤအါရံၤ ၂၀၁၆နၣ်လီၤ.