



သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤ၊ အတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢပုၤမၤတၢ် ဖိတဖၣ်အဂီၢ်ဖဲ COVID- 19တၢ်ဆါသတြိၣ်လဲၤတၢ်အခါ



သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤန့ၣ်အကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ. ပသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအဘၣ်ထွဲဘၣ်ဃးဒီးပဝဲတဂၤစ့ၢ်စ့ၢ်လီၤ. COVID-19 တၢ်ဆါသတြိၣ်ဒီးတၢ်တၢ်လၢအဂၤတဖၣ်န့ၣ် လၢပုၤအါဂၤအဂီၢ်ကဲထီၣ်သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ပလၢဘၣ်ဒ်သိးဒီး-

- သးသဟီၣ်လီၤ
- ဆိမိၣ်ပဲာ်ထံနီၤဖးတၢ်တဘၣ်
- သးဘၣ်တံာ်တံာ်
- သးကနိးသးကနိး
- သးကိၢ်သးဂီၤ
- မ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်အိၣ်သးလၢအဆိတလဲအသးသတူၢ်ကလၢဒီးတၢ်ကွၢ်လၢလၢတၢ်ကကဲထီၣ်က့ၤသးဒ်လၢညါအသိးန့ၣ်လီၤ.

လၢပုၤအါဒၣ်တၢ်တက့ၢ်အဂီၢ်, COVID-19 အခဲအံၤဆိတလဲတ့ၢ်လံပတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဒီးပတၢ်ဖဲတၢ်မၤန့ၣ်လီၤ. ပတၢ်လဲၤခိဖျိတဖၣ်လီၤဆီလိာ်အသးလၢတၢ်ဂ့ၢ်တဘျုးမံၤ, လၢအဟံၣ်ပုၤတၢ်လီၢ်လၢနအိၣ်အလီၢ်ဒီးတၢ်မၤအကလုာ်လၢနမၤအီၤန့ၣ်လီၤ. လၢပုၤတနီၤအဂီၢ်န့ၣ်တၢ်ဘၣ်ဖဲမၤတၢ်လၢဟံၣ်လၢယီၤ, မၤလိန့ၢ်ကျိၤကွၢ်အသီလၢတၢ်ကအိၣ်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးလၢတၢ်ဖဲတၢ်မၤအလီၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ဘၣ်ဂဲၤလိာ်မၤတၢ်လၢတၢ်ဖိၣ်ဃးလၢတၢ်ဖဲတၢ်မၤအပူၤဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်အမူအဒါတဖၣ်အဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ. နသးန့ၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်နတၢ်အိၣ်သးအိၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်အတွဲးတအိၣ်ဘၣ်, အကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနကွၢ်ထွဲလီၤနသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးသ့ၣ်ညါတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢအအိၣ်ဝဲဒၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်မၤစၢၤလၢဘၣ်တဘၣ်နကလိၣ်ဘၣ်စ့ၢ်ကိးအီၤလၢတၢ်ကကွၢ်ယုတၢ်မၤအသီ, မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ကစးထီၣ်တၢ်မၤလိမၤဒီးမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်သိၣ်လိန့ၣ်ယုန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ကၠုၤကဒါဆူတၢ်ဖံးတၢ်မၤအလီၢ်

ပုၤတနီၤဖံးမၤတၢ်လၢဟံၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဘၣ်အသးဒီးဘၣ်ယိၣ်တၢ်ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ကဘၣ်ကၠုၤကဒါဆူတၢ်မၤအလီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဂၤတဖၣ်သး သယုၢ်ဘၣ်မံၣ်သကိးမံၣ်တၢ်ရဲၤလိာ်သးဒီးတၢ်သကိးတဖၣ်ဒီးအဲၣ်ဒီးကၠုၤကဒါဆူတၢ်မၤတဘျီယီၤလီၤ. နတၢ်ထံၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဝဲဒ် လဲၣ်ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ, ပကလိၣ်သ့ၣ်ညါပဝဲဒ်လၢမ့ၢ်ပတၢ်မၤကစၢ်အံၤမၤကဲထီၣ်တၢ်မၤအလီၢ်လၢအပူၤဖျဲးဒီး COVID အံၤဒ်လဲၣ်ဒ်ဒီးတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ် အသကဲၣ်ပဝဲ လၢပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ကဘၣ်လူၤပိာ်မၤထွဲဝဲဒ်န့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲအလီၢ်မ့ၢ်အိၣ်,နတၢ်ဖံးတၢ်မၤအလီၢ်ဘၣ်တဘၣ်ကအိၣ်ဒီး COVIDSafe အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါဒီးနသံကွၢ်နတၢ်မၤကစၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါအံၤသ့လီၤ.

လၢပုၤတနီၤအဂီၢ်န့ၣ်တၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ် COVID-19 ကဲထီၣ်တၢ်လီၤပျံၤ လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်ဆူးဆါဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်အါ န့ၣ်ပုၤအဂၤတဖၣ် သ့လီၤ.ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်အိၣ်သးတခါလၢနဆိကမိၣ်လၢဘၣ်တဘၣ်ကဟံၣ်လီၤန့ၣ်လၢတၢ်လီၤပျံၤလီၤဖုးအဒိၣ်အမ့ၢ်တ ခါအပူၤန့ၣ်,ကတိၤဘၣ်တၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ကၠုၤကဒါဆူတၢ်မၤအလီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. နကြးကတိၤစ့ၣ်ကိးတၢ်ဒီးနတၢ်မၤအ ကစၢ်,မ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကလိၣ်ဆိကမိၣ်ထီၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အတၢ်အိၣ်သးဖဲအပံၣ်ထံၣ်နီၤဖးနတၢ်ကၠုၤကဒါဆူတၢ်မၤအလီၢ်အံၤပူၤ ဖျဲးမဲမ့ၢ်တပူၤဖျဲးဘၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကစၢ်တဖၣ်ကြး-

- တဲသကိးတၢ်ဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးတၢ်မၤအပတီၢ်တဖၣ်လၢအတီၢ်ဟံၣ်လၢကမၤဝဲဒ်လၢတၢ်ကဒိသဒါ COVID-19 အတၢ်ရဲၣ်လီၤအသး
- မၤလၢထီၣ်ပျံၤထီၣ်တၢ်ထီၣ်ဒွဲးတၢ်လၢနီၢ်ခိအတၢ်အိၣ်စီၤစုၤအဂီၢ်ဒ်သိးဒီးတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤကျဲၤဟံၣ်အပိးအလီၢ်လၢတၢ်ကမၤလီၤ ပြုကွဲၣ်ပုၤမၤတၢ်ဖိမ့ၢ်ဟံၣ်နီၣ်ပုၤကညီအနီၢ်ဂံၢ်လၢတၢ်မၤအလီၢ်ဖဲတၢ်ဆါကတီၢ်တဘျီလၢလၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ
- ဒုးသ့ၣ်နီၣ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢကမၤဝဲဒ်တၢ်ကဆဲးကဆီၣ်လၢအဂ့ၤ ဒီးဟ့ၣ်တၢ်ကဆဲးကဆီၣ်အဂီၢ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ
- ဟံၣ်လီၤတၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ကအိၣ် လၢဟံၣ်ဖဲအဆူးအဆါအခါ
- သ့ကဆီၣ်တၢ်မၤလီၢ်ခဲအံၤခဲအံၤဒီးလီၤတံၢ်လီၤခဲး
- မၤကဲထီၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါလၢအကမၤတၢ်မ န့ၣ်လဲၣ်ဖဲ COVID-19 မ့ၢ်ကဲထီၣ်ဝဲဒ်လၢ တၢ်မၤအလီၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.



တၢ်သ့ဝဲဒ်ကမ့ၢ်အတၢ်တီထီၣ်ဆုၤလီၤ လၢတၢ်ကလဲၤဆူတၢ်မၤလီၢ်

ပုၤကိးဂၤကြးအိၣ်ယံၤလီၢ်အသးတဂၤဒီးတဂၤ ၁.၅မံထာၣ်ဆူညါန့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢနအိၣ်ခိးအီၤ မ့ၢ်တချုး တဒးဘၣ်အခါန့ၣ်,ဆိကမိၣ်ထီၣ်လၢတၢ်ကခိးတၢ်ဆူညါတခါအဂီၢ်ဖဲမ့ၢ်သ့မ့ၢ်ဘၣ်အခါတက့ၢ်. ဖဲတၢ်အံၤတၢ်အိၣ်သးအိၣ်အါလၢကမ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢအမၤအသးခဲအံၤခဲအံၤန့ၣ်,ကွၢ်ယုၤတၢ်ယုၤတဖၣ်ယုၤဒီးနတၢ်မၤအကစၢ်,အဒိဒ်သိးတၢ်ဖံးမၤတၢ်လၢဟံၣ်မ့ၢ်စးထီၣ် ဆိဆိမ့ၢ်တမ့ၢ်လၢခံတက့ၢ်.

ဖဲ COVID-19 အတၢ်ရဲၣ်လီၤအသးလၢပုၤတဝါအပူၤမ့ၢ်စ့ၣ်န့ၣ်,တၢ် ဖျီၣ်နီၣ်ကျၢ်ဘၢမံၣ်တဘျီလၢပုၤတ ဝါအပူၤဖဲန့ၣ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲ ဒ်အခါန့ၣ်ညီန့ၣ်တၢ်တဟ့ၣ်ကူၣ်အီၤဘၣ်.

ဖဲတၢ်ဆါအံၤရဲၣ်လီၤအသးလၢပုၤတဝါအပူၤမ့ၢ်အါဝဲဒ်န့ၣ်,နကယုၤလၢလၢနကဖျီၣ်ဝဲဒ်နီၣ်ကျၢ်ဘၢမံၣ်တဘျီမ့ၢ်ကမ့ၢ်အတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပဒိၣ်ပပုၤကမၤန့ၣ်ဖျီၣ်နီၣ်ကျၢ်ဘၢမံၣ်တဘျီန့ၣ်လီၤ. ဖဲနီၢ်ခိအတၢ်အိၣ်စီၤစုၤအံၤကီၢ်ခဲဝဲဒ်လၢတၢ်ကမၤအီၤန့ၣ်, အဒိဒ်သိး ကမ့ၢ်တၢ်တီထီၣ်ဆုၤလီၤ,တၢ်ကျၢ်ဘၢမံၣ်ဃုာ်ဒီးနီၣ်ကျၢ်ဘၢမံၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ဒိသဒါဆူညါတနီၤသ့ဝဲဒ်န့ၣ်လီၤ. လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ်ဝဲကျဲၤ လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အနီၢ်ကျၢ်ဘၢမံၣ်အပုၤယဲၤဘျးဖဲ www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤဆူညါ အဂီၢ်တက့ၢ်. လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢအပူၤဖျဲးအိးစတြလယါ (Safe Work Australia) အပုၤယဲၤဘျးဖဲ www.safeworkaustralia.gov.au လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤဘၣ်ဃးတၢ်သ့ဝဲဒ်နီၣ်ကျၢ်ဘၢမံၣ်တဖၣ်လၢတၢ်မၤအလီၢ်အပူၤန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်မၤအလီၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.

ဒီဂျစ်လ်တီလ်လောကတော်ဖိကဘဉ်မလဲဒဉ်လၢအကအိဉ်ဘဉ်ပူပူဖျဲးဖျဲးအဂီၢ်

ပုၤကိးဂၢၤဒဲး, မ့ၢ်အိဉ်လၢတၢ်မၤအလီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်အိဉ်လၢကမ့ၢ်အကျိၤမ့ၢ်ဂ့ၢ်, ကဘဉ်ပူပူဖျဲးဒီး COVID-

- မၤတၢ်ကဆဲးကဆိအလုၢ်အလၢလၢအဂ့ၢ်
- ဖဲမ့ၢ်သ့မ့ၢ်ဘဉ်အိဉ်ဆိးယံၤဒီးပုၤအဂၤတဖဉ် ၁.၅မံထာ်
- အိဉ်ဆိးလၢဟံဉ်ဖဲအဆူးအဆါအခါ
- မၤကွၢ်သးဖဲမ့ၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်ခုဉ်ဘဉ်မ့ၢ်တၢ်ဘဉ်တမ့ၢ်အပနီဉ်တခါလၢလၢအခါန့ဉ်တက့ၢ်.

မၤန့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်ဖဲဆူးဆါအခါလၢတၢ်ကမၤလီၤတၢ်ကမ့ၢ်အတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အပုၤန့ၢ်ဖိန့ၢ်ကမီၤတဖဉ်ဒိသိးကထံဉ်သ့ဉ်ညါဘဲရၢးစံအယၢ်ချ့သးဒီးမၤတၢ်လၢတၢ်ကဟံဉ်တၢ်ရၢလီၤအသးန့ဉ်လီၤ.

တၢ်အိဉ်ဒီး COVIDSafe အဆဲးဖဲမၤစၢၤကမ့ၢ်တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အပုၤန့ၢ်ဖိန့ၢ်ကမီၤတဖဉ်လၢအကဆဲး ကျိးန့ၢ်ချ့ဖဲန့ၢ်မ့ၢ်အိဉ်ဘူးဘဉ်ဒီးပုၤတဂၤလၢအအိဉ်ဒီး COVID-19 အခါန့ဉ်လီၤ. တၢ်အံၤကမၤစၢၤန့ၢ်လၢတၢ်ကမၤန့ၢ်တၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်လၢန့ဉ်လီၤဘဉ် လၢတၢ်ကဟံဉ်ပနီဉ်တၢ်လီၤပျံၤလၢန့ၢ်ကရၢလီၤဘဲရၢးစံဆူပုၤတဂၤအပူၤန့ဉ်လီၤ.

ကွၢ်ထွဲလီၤန့ၢ်သးအတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဒီးတၢ်အိဉ်မ့ၢ်ဆိးပၤတက့ၢ်

တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤန့ၢ်သးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဒီးတၢ်အိဉ်မ့ၢ်ဆိးပၤတက့ၢ်မ့ၢ်တၢ်အကါဒိဉ်တမံၤယီၤဒီးန့ၢ်မိအတၢ်ပူၤဖျဲးလၢတၢ်မၤအလီၢ်န့ဉ်လီၤ. ပဲဒဉ်ခဲလၢဟံဉ်ပကျိးစးသ့ဉ်ထီဉ်တၢ်သ့တၢ်ဘဉ်အသီလၢအမ့ၢ်တၢ်ကသ့ကွၢ်ဆၢဉ်မံၤလဲၤခီဖျိတၢ်လၢကျိၤကျဲတဖဉ်လၢတအိဉ်တၢ်ဒီးပုၤလၢညါတဖဉ်န့ဉ်လီၤ. ဖဲန့ၢ်မ့ၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်ဘဉ်ယီဉ်, တမ့ၢ်ထဲတၢ်အံၤဘဉ်ဝဲဒဉ်လၢတၢ်ကယုန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤန့ဉ်ဘဉ်, တၢ်အံၤအကါဒိဉ်ဝဲဒဉ်လီၤ. တၢ်ဆီဉ်ထွဲမၤစၢၤတဖဉ်အိဉ်ဝဲဒဉ်အါမံၤအါကလုာ်လၢပုၤလၢအဘဉ်ကွၢ်ဆၢဉ်မံၤတၢ်တၢ်လၢအလီၤဆီလီာ်အသးတဖဉ်အဂီၢ်ဒီးန့ထံဉ်န့ၢ်စီတခါလၢအအိဉ်လၢတၢ်ဆီဉ်ထွဲအတၢ်နီၤဖးလၢအအိဉ်လၢလံာ်ဒုးသ့ဉ်ညါတဘဉ်အံၤအပူၤန့ဉ်လီၤ.

လၢပုၤလၢအအိဉ်ဒီးနီၢ်သးအတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖဉ်အဂီၢ်, တၢ်အံၤအကါဒိဉ်ဝဲဒဉ်လၢတၢ်ကမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဆူညါန့ဉ်လီၤ. တၢ်ကူစါယါဘျီဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟံဉ်ဘဉ်တဘဉ်ကဆိတလဲအသးအယီၤသ့န့ဉ်လီၤတဲစီဒီးအ့ထာ်န့ၢ်လၢတၢ်ကအိဉ်ဘူးစဲန့သးလၢန့တၢ်ဆီဉ်ထွဲအပုၤယဲၤဘျးစဲအဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါလၢတၢ်မၤအလီၢ်

တၢ်အါမံၤအါကလုာ်ဆိတလဲအသးချ့ဒိဉ်မးအယီၤတၢ်အံၤအကါဒိဉ်ဝဲဒဉ်လၢတၢ်ကဟံဉ်တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါဒီးန့မ့ၢ်ဒိဉ်ဒီးန့ကရူၢ်န့ဉ်လီၤ. ဟံန့သးပျီပျီဒီးတီတီလီၤလီၤဘဉ်ယးတၢ်ဘဉ်ယီဉ်လၢအအိဉ်ဒီးန့လၢအမ့ၢ်တၢ်က့ၤဒါဆူတၢ်မၤမ့တမ့ၢ်တၢ်မၤဒဉ်ဝဲအခါန့ဉ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤကမၤစၢၤန့ၢ်လၢတၢ်ကယုလီၤဘျီလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖဉ်, မၤစၢၤလီၤတၢ်သဘဉ်သဘဉ်ဒီးမၤဘဉ်လီာ်ဖိးဒုန့သးဒီးတၢ်ဆိတလဲတဖဉ်န့ဉ်လီၤ.



တၢ်ဆိတလဲလၢတၢ်ဖဲတၢ်မၤအလီၢ်

တၢ်ဆိတလဲန့ဉ်ကဲတၢ်လၢအတမ့ၢ်တလၢဒီးတဂၢ်တကျါသ့ဝဲဒဉ်လီၤ. တဲသ့ဉ်နီဉ်န့သးလၢတၢ်အံၤကြၢးဘဉ်ဝဲဒဉ်ကစီဒီလၢ တၢ်ကတူာ်ဘဉ်တၢ်တဘဉ်လီာ်ဘဉ်စးဖဲန့ဒီးန့ကရူၢ်မၤဘဉ်လီာ်ဖိးဒုန့သးဒီးကျိၤကျဲအသီလၢအမ့ၢ်တၢ်ဖဲတၢ်မၤတၢ်ဒီးတၢ်မၤဘဉ်လီာ်ဖိးဒုသးဒီးတၢ်မၤအလီၢ်န့ဉ်လီၤ. လဲၤခီဖျိန့ၢ်သီတဖဉ်လၢတသီဘဉ်တသီဒိအပဲအသိးဒီးဟံသ့ဉ်ဟံသးဒီးကျိၤကျဲလီၤဆီလီာ်အသးလၢပသ့အါလၢတၢ်ကလဲၤခီဖျိကွၢ်တၢ်ဆိတလဲန့ဉ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤစၢၤလၢအလဲၤအသးဒ်အအိၣ်အသးတဖၣ်

တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤတၢ်ဒ်အဆၢကတီၢ်ဒၣ်ဝဲအသးအသီတခါကမၤစၢၤလၢနကဆီလီၤကဒါက့ၤနသးလၢတၢ်မၤအလီၢ်မ့တမ့ၢ်မၤလိၣ်န့ၢ် တၢ်လၢတၢ်ကမၤဘၣ်လိာ်ဖိးဒသးဒီး COVIDSafe ကျိၤကျဲၤလၢအသီတခါအံၤအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.တၢ်အံၤမ့ၢ်စ့ၢ်ကီးတၢ်ခွဲးယၢ်ဂ့ၤဘၣ်တခါလၢ တၢ်ကဆိကမိၣ်ဘၣ်ဘးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢနအဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ထီၣ်အီၤလၢနညါန့ၢ်အတၢ်မၤအသီတခါအပူၤဖဲတၢ်အံၤကဲထီၣ်သီအခါန့ၢ် လီၤ.တၢ်အံၤဟံၣ်ဃုာ်တၢ်သူၤကျိၤကျဲၤလၢတၢ်ကဆဲးကျိးဆဲးကျိၤတၢ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒ်သးဒီးတၢ်မၤဟူးဂဲၤနီၢ်ခိၣ်,တၢ်ဆ့ၣ်နီၤကွၢ်ထံဆိက မိၣ်တၢ်ကယီၤကယီၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ဖးလံာ်န့ၢ်လီၤ.

မၤန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနကစၢ်အဂီၢ်

မၤသ့ၣ်ညါနသးဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ,တၢ်ဆီတလဲဒီးတၢ်ဟံၣ်တၢ်အိၣ်သ့ၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်လၢအကဲထီၣ်သး ခံကတၢ်တဖၣ်န့ၢ်မ့ၢ်မးတၢ်လၢအမၤလီၤဘျဲးလီၤတီၤပုၤန့ၢ်လီၤ.

တၢ်အံၤအကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနသ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနကမံ,နကမၤဟူးဂဲၤနီၢ်ခိၣ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢန ကမၤဆ့ၣ်ထီၣ်န့ၢ်န့ၢ်ဒီးမၤပုၤကွၢ်ဂံၢ်ဘါလၢအကမၤစၢၤနဒ်သးနကရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဝံဃာတခါအံၤအဂီၢ် တက့ၢ်.



မၤန့ၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲတက့ၢ်

မၤန့ၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲဖဲန့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်န့ၢ်မၤစၢၤလၢနကဂ့ၤထီၣ်ကဒါချ့န့ၢ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်တၢ်ကီၢ်တခါတဖၣ်အံၤလၢနသးန့ၢ်လီၤ. တၢ်အံၤဘၣ်တဘၣ်ကမ့ၢ်ဝဲဒၣ်ဒီးနဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီးတံၤသကိးတဖၣ်မ့တမ့ၢ်ခိၣ်ဖျိစဲၣ်နီၤအတၢ်ဆိၣ်ထွဲတဖၣ်,သနကတ့ၢ်ဒီးတဘျီန့ၢ်ပလိၣ် ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်ဆဲးကျိးတဖၣ်

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်မၤကစၢ်ဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်

Safe Work Australia:တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်မၤကစၢ်တဖၣ်ဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်,တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤဒီးပိးလီၤ ဣကဝဲလၢတၢ်ကမၤစၢၤဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဖိးတၢ်မၤအလီၢ်လၢအပူၤဖျဲးန့ၢ်လီၤ. www.safeworkaustralia.gov.au



တသီၣ်န့ၢ်ရံၣ်တနံၣ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖိးတၢ်မၤလၢအဟ့ၣ်တၢ်တၢ်ပိၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲ

Head to Health: အီးစတြၢလယါပဒိၣ်ဒီးကွဲၣ်တၢ်နီၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကျဲၤစၢၤ လၢအဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးလူးခဲအါမဲၤအါကလုာ်တခါလီၤ. မ့ၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤ အတၢ်ဖိးတၢ်မၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်အီၤခိၣ်ဖျိလီ တဲစိမ့တမ့ၢ်လီၤအဟ့ၣ်ယဲၤအဖီခိၣ်ဒီးလၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤမ့တမ့ၢ်အပူၤဘၣ်တခါန့ၢ်လီၤ. www.headtohealth.gov.au

Beyond Blue: ခိၣ်ရိၣ်န့ၢ်ဘဲရၢးစံးသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အိၣ်မုာ်ဆိးပၤအတၢ်ဆိၣ်ထွဲအတၢ်မၤ စၢၤအတၢ်ဖိးတၢ် မၤဟ့ၣ်ဝဲ ဒၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢအဘၣ်ဘးဒီးသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်အါမဲၤအါကလုာ်ဒီးအိၣ်ဝဲဒၣ်ခိၣ်ဖျိလီတဲစိမ့တမ့ၢ်လီၤအဟ့ၣ်ယဲၤအဖီ ခိၣ်ခိၣ်ဖျိတၢ်တဲသကိးမ့တမ့ၢ်အံၤမုာ်လဲၣ်န့ၢ်လီၤ.

1800 512 348 | <https://coronavirus.beyondblue.org.au>

Lifeline Australia: မ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်သဘၣ်သဘၣ်အတၢ်ဆိၣ်ထွဲအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖိးတၢ်မၤလၢအဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်ကတီၢ်ဖုၣ် တၢ်ဆိၣ်ထွဲ လၢပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တခါလဲၤခိၣ်ဖျိတၢ်မ့တမ့ၢ်အိၣ်ပူၤပူၤဖျဲးန့ၢ်လီၤ. [13 11 14](http://13.11.14) | www.lifeline.org.au

Kids Helpline: မ့ၢ်ဝဲဒၣ်လီၤတဲစိဒီးလီၤအဖီခိၣ်တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖိးတၢ်မၤတခါလၢပုၤသးစၢ်ဖိလၢအသးနံၣ်အိၣ်ၣ် နံၣ်ဆူၣ်ၣ်န့ၢ် တဖၣ်အဂီၢ်လၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤ,တၢ်ဟံၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ဆူၣ်သ့ၣ်ဒီးဘၣ်ဘးဒၣ်ထဲပုၤတဂၤန့ၢ်လီၤ. [1800 55 1800](http://1800.55.1800) | www.kidshelpline.com.au

Suicide Call-Back Service: နှစ်အိတ်ဝဲဒ်လၢပုတဂၢၤလၢအဆိကမိတ်ထီၣ်လၢအကမၤသံလီၤအသးအိတ် မူဃုာ်ဒီးပုတဂၢၤလၢ အဆိကမိတ်ထီၣ်အကမၤသံလီၤအသးမ့တမ့ၢ်ပုလၢအအဲၣ်ဘၣ်ဝဲတဂၢၤမၤသံလီၤအသးအသံလီၤ, Suicide Call Back Service အိတ်ဝဲဒ်လီၤ. **1300 659 467** | www.suicidecallbackservice.org.au

MensLine Australia: မ့ဝဲဒ်လီၤတဲးစီဒီးလီၤအဟံၣ်ယဲၤအဖိခိတ်တၢ်တၢ်ပိာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ လၢ ဟံၣ်ခွါအဂီၢ် လီၤ. **1300 78 99 78** | www.mensline.org.au

Open Arms: သးဖိလီၤလံၤဒီးဟံၣ်ဖိဖိအတၢ်တၢ်ပိာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဟ့ၣ်ဝဲဒ်တၢ်တၢ်ပိာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢတလိာ်ဟ့ၣ်အ ပုဒီးတၢ်ဟံၣ်အီၤလၢတၢ်ခူဃုာ်ခူဃုာ်မုၢ်သံၣ်ဘိလၢအဖဲးမၤတၢ်လၢသးမုၢ်အပူၤအခဲအံၤ, သးဖိလီၤလံၤတဖၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အဟံၣ်ဖိဖိန့ၣ် လီၤ. ဟ့ၣ်ဝဲဒ်ကရူၢ်တၢ်ကူၢ်စါယါဘျီအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်ဒီးပုတဂၢၤဒီးပုသးတပြၢဃီအတၢ်ဟံၣ်ယဲၤဘျးစဲန့ၣ်လီၤ. **1800 011 046** | www.openarms.gov.au

မဲာ်သကိးမဲာ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲ

နထီၣ်ရီၤကသံၣ်သရၣ်

ဖဲန့ၣ်မ့တမ့ၢ်နဟံၣ်ဖိဖိမုၢ်လဲၤခီဖျိဘၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိာ်ဘၣ်ဘီဆူညါန့ၣ်, ဝံသးစူၤကတိၤတၢ်ဒီးနလီၢ်ကဝီၤအကသံၣ်သရၣ်ထီၣ်ရီၤ, လၢအမုၢ်နကျဲၤလၢသးတၢ်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ချ့အဂီၢ်ဒီးတၢ်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢအဂၢၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

ပုတၢ်ပိာ်ဟ့ၣ်တဲးသကိးတၢ်တဖၣ်

အိးစကြၢ်လယါသးတၢ်ဆိကမိတ်ဂ့ၢ်အပုတဂၢၤဟ့ၣ်ဝဲဒ်တၢ်ကွၢ်ဃုာ်အပိးအလီၤလၢအကဲတၢ်ယိာ်ဖိတခါလၢတၢ်ကဘျးစဲသးဒီးသးတၢ် ဆိကမိတ်ကသံၣ်သရၣ်လၢနလီၢ်ကဝီၤခီဖျိတၢ်ဂီၤမူအလီၤတဲးစီန့ၣ်လီၤ. ပုအိးစကြၢ်လယါဖိလၢအကြးဘၣ်တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးဒီးမဲဒီးခဲရဲတ ဖၣ်မၤန့ၣ်သ့လီၤတဲးစီအတၢ်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ချ့တၢ်တၢ်ပိာ်ဟ့ၣ်တဲးသကိးတဖၣ်ဖိခိတ်ရဲန့ၣ်ဘဲရးစဲအဃၢ်ရလီၤအသးအခါန့ၣ်လီၤ. ကွၢ်ဃုာ်လၢအကဘၣ်လီၢ်အသးဒီးနတၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်ဖဲ- www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist

headspace

Headspace ဟ့ၣ်ဝဲဒ်တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤဆူသးစၢ်လၢအသးန့ၣ်အိတ် ၁၂-၂၅ န့ၣ်လၢအပူၤတအိတ်မ့တမ့ၢ်အပူၤဘၣ်, အဝဲသ့ၣ် အ ဟံၣ်ဖိဖိ ဒီးတံၤသကိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. Headspace ဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲက ဟုကယာ်လၢအကွၢ်ဖိာ်တၢ်ဂ့ၢ်ခဲလၢတၢ်လီၢ်လွၢ်ခါအဂီၢ်-သး တၢ်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ချ့ဘၣ်ထွဲဒီးနီၢ်ခိအတၢ်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ချ့တၢ်သ့သးဒီးကသံၣ်မူၤဘျးလၢအဂၢၤတဖၣ်, ဒီးပုဂ့ၢ်ဝီဒီးတၢ်လုၢ်အိတ်သးသမူအ တၢ်ဆီၣ်ထွဲန့ၣ်လီၤ. headspace အလီၢ်အကျဲအဟီၣ်ခိတ်ဂီၤတဘျီအိတ်ဝဲဒ်လၢ headspace အဟံၣ်ယဲၤဘျးစဲအလီၤလီၤ. www.headspace.org.au

အိးစကြၢ်လယါထူလံၤပုၤသိာ်လိန့ၣ်ယုၤအတၢ်လဲၤခီဖျိ (Australian Indigenous Mentoring Experience (AIME))

AIME မ့တၢ်ဆိကမိတ်ထီၣ်အလံာ်ညိာ်သိာ်ဒိတ်ဒီးတၢ်သိာ်လိန့ၣ်ယုၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢအပညိာ်လီၤလၢတၢ်ကဟံၣ်သးစၢ်ထူလံၤ အဘီရံၣ်ကုၢ်န့ၣ်ဒီးထီၣ်ရဲးတဲးစီတဖၣ်န့ၣ်လီၤဟံၣ်ယုာ်ဟံၣ်ဂီၢ်လၢတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဒီးတၢ်ဒိတ်ထီၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အတၢ် မုၢ်လၢကွၢ်စိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

AIME ဟ့ၣ်ဝဲဒ်ပျီစီတခါလၢဖျၢ်စိမိၤကွၢ်ဖိတဖၣ်ဒီးပုတဂၢၤအခါစးတဖၣ်လၢတၢ်ကဟ့ၣ်ကဒါခီဖျိတၢ်ဟံးစုန့ၣ်ကျဲၤ, တၢ်သိာ်လိန့ၣ်ယုၤ အတၢ်မၤတဖၣ်, တၢ်မၤလိတဖၣ်ဒီးလံာ်ညိာ်သိာ်ဒိတ်တခါလၢတၢ်ဒုးကဲထီၣ်အီၤ, လၢတၢ်လီၢ် ၃၃ တီၤဟ့ၣ်ဒီးလီၤဟံၣ်ယဲၤအဖိခိတ်ဒီးခီဖျိ တၢ်မၤသကိးတၢ်ဟ့ၣ်ဒီးကွၢ် ၂၅၀ ဖျါန့ၣ်လီၤ. <https://aimementoring.com/>

ပုမၤဃုာ်မၤသကိးတၢ်လၢအဂ့ၢ်အတၢ် ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ(Positive Partnerships Program)

တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါအံၤသ့ၣ်ထီၣ်တၢ်မၤသကိးတၢ်လၢကွၢ်ဒီးမိာ်ပာ်တဖၣ်ဒီးပုကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်တၢ်တဖၣ်အဘၢၣ်စၢၤလၢတၢ်က မၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အတၢ်အစၢၤလၢအအိတ်ထီၣ်လၢကွၢ်ဖိလၢအအိတ်ဒီးတၢ်ဒိတ်ထီၣ်ထီၣ်ဂ့ၢ်ဝီအတၢ်ခါဖျိန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဟ့ၣ်ဝဲဒ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤလၢအမ့ဝဲဒ်လၢခဲခါခဲအံၤ, ဘၣ်ထွဲလိာ်အသးဒီးဒီးသန့ၤထီၣ်လၢတၢ်အုၣ်သးအဖိခိတ်တဖၣ်ခီဖျိ တၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်သိာ်လိတဖၣ်ဒီးလီၤအဖိခိတ်တၢ်တီၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. www.positivepartnerships.com.au/

လီပျာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်တိၣ်စၢၤမၤစၢၤတဖၣ်

ကိုဖီအတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤအလီၢ်အကျဲ(Student Wellbeing Hub)

Student Wellbeing Hub ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်လီၤအဖီခိၣ်တၢ်တိၣ်စၢၤမၤစၢၤတဖၣ်ထွဲဒီးပုၤအသးန့ၣ်လီၤဆီဒီးတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်ယၢ် အီၤတဖၣ်ဆူ ပုၤသိၣ်လိၣ်န့ၣ်ယုၤတၢ်တဖၣ်,မိၢ်ပၢ်တဖၣ်ဒီးကိုဖီတဖၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.နမၤန့ၣ်သ့တၢ်မၤအကျဲခိၣ်သ့ၣ်လၢတၢ်သ့အီၤလၢကိးန့ၣ်ဒီးအဂီၢ်ဒီး ဒီးသန့ၤထီၣ်လၢတၢ်အုၣ်သးအဖီခိၣ်လၢကျိၣ်လၢအညီၤလၢတၢ်ကမၤစၢၤမၤစၢၤလီၤတၢ်လီၤပျဲၤဘၣ်ဃးဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိးသးဂီၢ်ဒီးတၢ်သးသ ဟီၣ်လီၤဆူဖိသ့ၣ်ဒီးသးစၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. www.studentwellbeinghub.edu.au

ReachOut

ReachOut မၤစၢၤဝဲဒၣ်ပုၤအသးန့ၣ်အိၣ် ၂၅န့ၣ်ဆူအဖီလၢတဖၣ် ဃုာ်ဒီးကိးန့ၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ဖဲဘၣ်လဲၤခီဖျိဘၣ်တၢ် ကီၢ်ခဲခဲ အကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.ပုၤယဲၤဘျးစဲအံၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်တၢ်တိၣ်စၢၤမၤစၢၤဒီးတၢ်မၤစၢၤလီၤသးအပိးအလီၤလၢသးစၢ်ဖိတဖၣ်ကသ့ဝဲဒၣ်လၢ အကမၤကိးန့ၣ်ဒီးအတၢ်မၤဒဲးသိးအကန့ၢ်ပၤဒီးရဲၣ်ကျဲၤအသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အဂီၢ်လီၤ. ပုၤယဲၤဘျးစဲအံၤဟံၣ်ဃုာ်စုာ်ကိးတၢ်လီၤလၢ အပူၤပျဲးဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်ဒီးတအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ဖျိထီၣ်မံၤသ့ၣ်လၢသးစၢ်တဖၣ်အဂီၢ်ဒဲးသိးအကကတီၢ်တၢ်ဒီးပုၤအဂၤဒီးနီၤဟ့ၣ်တၢ်လၢအဝဲ သ့ၣ်လဲၤခီဖျိဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. www.au.reachout.com

TEN – ပုၤယဲၤဘျးစဲအကျိၣ် (Essential Network)

မုၢ်အဲၤဖဲတခါလၢအဆိၣ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အုၤစဲၣ်နီၤတဖၣ်လၢအဖဲးမၤတၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤသးပုၤအလီၢ် အကျဲဒီးနီၤခိၣ်သးကွၢ်ဂီၤတလၢတပုၤတဆူၣ်တဆူၣ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤဒဲးသိးတၢ်ကပၤဆူၣ်ကျဲၤတၢ်အိၣ်မူဒီးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤခီဖျိ COVID-19 န့ၣ်လီၤ. [ထူးဟံးန့ၣ်အဲၤဖဲလၢ Apple အဂီၢ်](https://www.ten.org.au) | [ထူးဟံးန့ၣ်အဲၤဖဲလၢ Android အဂီၢ်](https://www.ten.org.au)

တၢ်ဖဲးတၢ်မၤအတၢ်ဆိၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်

ထံကီၢ်တၢ်ဖဲးတၢ်မၤအကရၢ (National Careers Institute)

တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢသးစၢ်လၢကကွၢ်ဃုာ်ကွၢ်ဝဲအလီၢ်ခဲကျိၣ်ကျဲၤလၢအအိၣ်ဝဲဒၣ်ဖဲ www.nci.dese.gov.au န့ၣ်လီၤ.

ပုၤသ့တၢ်မၤလီၤ

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်ဘၣ်ဃးလီၤအဖီခိၣ်ဒီးတၢ်မၤလီၤလၢကွၢ်ကရၢၢ်အပူၤလၢအကထိကထိတဖၣ်န့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤလၢအဘၣ်လိာ်ဖိးဒုဒီး တၢ်ထီၣ်သတြီၤအီၤသ့အိၣ်ဝဲဒၣ်ဖဲ www.courseseeker.edu.au န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဖဲးတၢ်မၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်လၢတကွၢ်မိၢ်တၢ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ,တၢ်ဖဲးတၢ်မၤအကျိၣ်အကွၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအ တၢ်လဲၤခီကံၤန့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ဖဲ www.myfuture.edu.au.

တၢ်ဖဲးတၢ်မၤအတၢ်ဟံးစုန့ၣ်ကျဲ

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်လၢ headspace Digital Work ဒီး Study Program ဒီး Career Mentoring Program လၢတၢ်က ဆိၣ်ထွဲသးစၢ်ဖိလၢ အသးန့ၣ်အိၣ် ၁၅-၂၅န့ၣ်လၢတၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတခါ, ဃုာ်တၢ်ဖဲးတၢ်မၤမ့တမ့ၢ် မၤတၢ်ထီၣ်ဘးတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဆူၣ် န့ၣ်အိၣ် ဝဲဒၣ်ဖဲ- <https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/>