



Australian Government
Department of Health

တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်နနီၢ်သးအတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤ

ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢးစံးမၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးပုၤကိးဂၤဒဲးလီၤ. တၢ်အံၤမၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးပုၤလၢအိးစံးတြၢလယါအ ပုၤ ဒီးပုၤလၢဟီၣ်ခိၣ်ဒိတဘၣ်လီၤ.ပုၤကညီလၢထံကီၢ်ကိးဘၣ်ဒဲး,လုၢ်လၢထူသန့ဒီးတၢ်လီၤစၢၤလီၤသွဲၣ်လၢ တၢ်ဒိသိးလိာ်အသးတဖၣ်မၤတၢ်လံတၢ်ဆီတလဲလၢအဝဲသ့ၣ်အကိးနံၤဒဲးအတၢ်အိၣ်မုၢ်အပုၤလၢတၢ်ကမၤ စၢၤဟံပတုၣ်ဘဲရၢးစံးအတၢ်ရၢလီၤအသးဒီးဟံအပုၤတၢ်ပုၤပုၤဖျဲးဖျဲးန့ၣ်လီၤ.

ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢးစံးအတၢ်မၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတဖၣ်ဒုးကဲထီၣ်တၢ်လံတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤ,သးတၢ်ဆီၣ်သနံးမ့တ မ့ၢ်တၢ်အိၣ်လီၤတံၢ်သယုၢ်သညိလၢပဝဲဒၣ်အါဒိအါဂၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်တဘၣ်နကဘၣ်ယိၣ်တၢ်ဘၣ်ဃး ဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီးတံၢ်သကိးတဖၣ်လၢနထံနကီၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤအကါဒိၣ်နီၢ်မးလၢပကွၢ်ထွဲလီၤပနီၢ်သးအတၢ် အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤ,တဘျီဃီဃုာ်ဒီးပနီၢ်ခိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့,အခါဖဲတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအကီၢ်အခဲအကတီၢ် န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်တဘၣ်နကပလီၢ်နသးထံၣ်ဘၣ်တၢ်ဆီတလဲဒီးနနီၢ်ကစၢ်သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒီးသးအတၢ်အိၣ်ထီၣ်အိၣ် လီၤတဖၣ်မ့တမ့ၢ်ထံၣ်တၢ်ဆီတလဲအသးတဖၣ်အံၤလၢပုၤအဂၤတဂၤအပုၤ,အဒိဒိသိး-

- တူၢ်ဘၣ်သးတၢ်ဆီၣ်သနံးမ့တမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီတၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်သးသဟီၣ်လီၤဒိၣ်ဒိၣ်,သးအုးမ့တမ့ၢ်တမ့ၢ်ဒိသိးနကဲနၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်လၢနနီၢ်ကလီၤမ့တမ့ၢ်ကမံမုၢ်န့ၣ်လီၤ.
- နတယၢ်အတၢ်ဆီတလဲမ့တမ့ၢ်နထးခိၣ်တဘဲဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်လုၢ်ဘၢနသးဒီးထံၣ်လၢနကိးနံၤဒဲးအတၢ်အိၣ်မုၢ်အံၤကီၢ်ခဲဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤတနီၢ်နီၢ်န့ၣ်ကတူၢ်ဘၣ်လၢအပျံၤတၢ်လၢအကတဲထီၣ်ဘၣ်ဃးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးပုၤအ ဂၤမ့ၢ်လၢဘၣ်ယိၣ်လၢတၢ်ကထံၣ်အီၤဒ်ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးသးဂ့ၢ်ဝီအတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. နီၢ်နီၢ်န့ၣ်တၢ်တူၢ် ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအညီၣ်မၤအသးဒီးပုၤအါဒိအါဂၤလၢပုၤတဂၤအပုၤလဲၤခီဖျိဘၣ်အီၤစ့ၢ် ကိးန့ၣ်လီၤ.

ယူနိုက်တက်မိတ်ဆွေးနွေးကတိတော်ဒီးပုဂ္ဂလိကလူနာအိမ်ထောင်စုတော်. တ်အိန်စဲဘူးဒီးဟံင်ဖိယီဖိဒီးတံသကိး တဖ်လူလီတဲစိအပူ, လီတင်ဂီမူမုတမ့ပုဂ္ဂလိကအိမ်ထောင်စုဒီးနီဝ်သးအတင်အိန်ဆူင်အိန်ချ့သ့ လီ. နီဟ့ၣ်ဘၣ်နတင်တူၣ်ဘၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်ဒီးကွဲမ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်လူကနီဟ့ၣ်အတင်တူၣ်ဘၣ်ဒီးနတက့ၣ်.

တင်အိန်ဆူင်ချ့ချ့န့ၣ်ဂ့ၣ်ဝဲဒ်လူနသးဒီးနီဝ်အိမ်ထောင်စုလီ. ဟ်တင်မတင်လူအကတီၢ်ဒ်ဝဲတသ့ဖဲအ သ့အါအါတက့ၣ်. အိန်ဆိးဘၣ်ပုၤတင်ဟူးတင်ဂဲၤခီဖျိတင်လဲၤဟးဒီးခိၣ်လူတင်ချ့, တင်ထူးယူၣ်ထီၣ်နီဝ်ခိၣ်လူ ဖီကရါမုတမ့မဟူးဂဲၤနီဝ်ခိၣ်လူဟံင်လူနီလီ. ပါယာတင်မဲအလုၢ်အလုၢ်လူအဂ့ၤ, အိန်တင်အိန် တင်အီလူအဂ့ၤတဖ်အဒိဒ်သိးတလူတလူဒီးတင်ဒီးတင်လုၣ်တဖ်ဒီးဟ်ပနီၣ်ကိၣ်ဖိနီဝ်ဒီးတင်အီလူ အံသ့ၣ်ဆါဟ်အါတဖ်န့ၣ်တက့ၣ်.

တင်မဟူးန့ၣ်အိန်ဝဲဒ်လီ

တင်အံၤဘၣ်ဝဲဒ်လူတင်ကယူနိုက်တက်မိတ်ဆွေးနွေးတူၣ်ဘၣ်လူနလိၣ်ဘၣ်တင်မဟူးလူတင်ကကွဲၣ်ဆါမဲၣ် သးသမူအတင်တလူတဖ်လူအိန်ထီၣ်လူကတီၢ်အံၤမုတမ့ဖဲထံၣ်လူတင်အိန်မူအံၤကီၤခဲဝဲဒ်အ ခါန့ၣ်တက့ၣ်. ကတိတော်ဒီးဟံင်ဖိယီဖိ, တံသကိးတဂမုတမ့လီၢ်ကဝီၤကသံၣ်သရၣ်တဂမုတမ့ဆူၣ် ချ့အပူဖဲခိၣ်လူတင်န့ၣ်အီၤသ့ဘၣ်ယးနီဝ်တဂတင်လိၣ်ဘၣ်တဖ်ဒီးခိၣ်ခါဆူၣ်တခါလူနမဟူးအီၤ သ့န့ၣ်တက့ၣ်.

နကတိၤစ့ၢ်ကိးတင်ဒီးပုၤတင်ပိၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတင်လူတင်ဆါကတီၢ်တဘျီလ်လ်လူတဘျီလ်လ် အဂီၢ်သ့ဝဲဒ်ခီဖျိတင်ကိးဝဲဒ် ခိၣ်ရိန့ၣ်သးတင်အိန်မုဆိးပါၤအတင်ဆိၣ်ထွဲမၤ ၁၁(Coronavirus Mental Wellbeing Support Service) လူအမ့ၢ် **1800 512 348 န့ၣ်တက့ၢ်.** လူပုၤကတိၤကျိးထံတင် လူတလိၣ်ဟ့ၣ်အပူဒီးဟ်တင်ဂ့ၢ်တင်ကျိၤလူတင်ခူသ့ၣ်အဂီၢ်ကိးဘၣ် **131 450 ဒီးတဲထီၣ်ကျိၢ်လူ နလိၣ်ဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.** နမဟူးပုၤကတိၤကျိးထံတင်လူကဘျးန့ၣ်ဒီး Coronavirus Mental Wellbeing Support Service န့ၣ်သ့လီၤ.

ပုၤကိးဂၤဒီးန့ၣ်အသးတဒူလူအကကတိတော်ဒီးပုၤအဂၤတဂၤလူမဲၣ်သကိးမဲၣ်ဘၣ်ဒီး, ဒီးတင်န့ၣ်မ့ၢ်တင် အဘၣ်လီၤ. နထံၣ်န့ၣ်ပုၤယဲၤဘျးစဲလူအအိန်ဒီးတင်ဂ့ၢ်တင်ကျိၤလူအကါဒိၣ်သ့ဝဲဒ်, သူအဲးဖိဒီးတင်ရဲၣ် တင်ကျဲၤတဖ်လူတင်ကသ့ၣ်ထီၣ်တင်သ့တင်ဘၣ်တဖ်ဒီးလူကွဲၣ်နတင်ကွဲၣ်ထီၣ်ပသီထီၣ်, နီဟ့ၣ်တင်တဲ တဖ်ဒီးတင်လဲၤခီဖျိတဖ်လူလီပုၤယဲၤအပျဲၤစီၢ် မုတမ့ၣ်တဲသကိးတင်ဒီးပုၤဖဲခိၣ်လူတဂၤခီဖျိလီတဲစိ, ပုၤယဲၤဘျးစဲတင်တဲသကိး, တင်ဆုၢ်တင်ကစီၣ်ဒီးအံၤမုလ်အတင်မဟူးတဖ်တက့ၢ်.

လဲၤအိန်သကိးဘၣ် Head to Health ပုၤယဲၤဘျးစဲ headtohealth.gov.au လူတင်ဂ့ၢ်တင်ကျိၤ, တင်ဟ့ၣ် ကူၣ်ဒီးလူတင်ကဘျးစဲဒီးလီအဖီခိၣ်သးအတင်အိန်ဆူၣ်အိန်ချ့အတင်မဟူးဒီးတင်ဆိၣ်ထွဲတဖ်အဂီၢ်တ က့ၢ်. တင်န့ၣ်အိန်ဒီးလုးခဲလူတင်ဂ့ၢ်တင်ကျိၤဒီးတင်တိၤမဟူးလူနကျိၣ်န့ၣ်လီၤ.