



**Australian Government**

**Department of Health**

**တၢ်မိၣ်တၢ်မးဒီးတၢ်ပျံၤတီၢ်တၢ်အတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢပုၤလၢအဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဝဲဒၣ်ဒီး COVID-19 လၢအအိၣ်လၢ  
တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ် သးပုၤအလီၢ်အကျဲအပူၤ**

အီးစတြဲလယါအပဒိၣ်န့ၣ်ဟ့ၣ်ကျိၣ်စ့တၢ်မၤစၢၤဆူတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်လၢတၢ်ကဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်မိၣ်  
တၢ်မး,တၢ်သံတၢ်ပုၤဒီးတၢ်ပျံၤတီၢ်ဂ့ၢ်ဝီအတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢသးပုၤအီးစတြဲလယါလၢအအိၣ်လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုက  
ယၢ်အလီၢ်အကျဲအပူၤန့ၣ်လီၤ.တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်သးပုၤအလီၢ်  
အကျဲအတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၢ်တဖၣ်,ပုၤလၢအဒီးန့ၣ်တၢ်လဲၤကွၢ်ထွဲတုၤလီၢ်တုၤကျဲ,ပုၤလၢအဝဲသ့ၣ်အဲၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်  
တဖၣ်ဒီးသးပုၤပုၤကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်တၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.န့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်အံၤလၢန  
ကစၢ်အဂီၢ်သ့ဝဲဒၣ်,မ့တမ့ၢ်ပျဲပုၤလၢနအဲၣ်ဘၣ်တဖၣ်သ့အီၤဒီးပုၤအဂၤလၢပုၤတဝၢအပူၤလၢအသ့ၣ်ညါအီၤန့ၣ်သ့  
လီၤ.

တၢ်အံၤတၢ်ဟ့ၣ်ကလီၤအီၤလၢပုၤကိးဂၤဒဲးကသ့အီၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကရၢကရိသ့ၣ်တဖၣ်အံၤခဲလၢန့ၣ်မၤတၢ်ပျဲၤတၢ်ယုးယီၢ်ပုၤကမျၢၢ်တဖၣ်အလုၢ်လၢထူသန့,တၢ်ဘူၣ်တၢ်ဘါ,ကွၢ်  
ပနီၣ်ဒီးအတၢ်အိၣ်မူအကျိၣ်အကွၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ဖဲန့ၣ်မ့တမ့ၢ်ပုၤလၢနအဲၣ်ဘၣ်တဂၤမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ပုၤကတိၤကျိးထံ  
တၢ်,လီၤတဲစိတၢ်ကျိးထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံအတၢ်မၤစၢၤအခါကိးဘၣ် **131 450** တက့ၢ်. ဃုန့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်မၤ  
စၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢနအဲၣ်ဒီးအီၤလၢတၢ်ကဘျးစဲဒီး

**တၢ်မိၣ်တၢ်မးဒီးတၢ်သံတၢ်ပုၤအတၢ်ဆိၣ်ထွဲ**

**လီၤတဲစိအတၢ်တၢ်ပီၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဲဂံၢ်တဲဘါ-**

အီးစတြဲလယါလီၢ်ခၢၣ်သးလၢတၢ်ဘၣ်မိၣ်ဘၣ်မးဒီးတၢ်သ့ၣ်အုးသးအုးလၢတၢ်သံတၢ်ပုၤအပီၤ(Australian Centre  
for Grief and Bereavement)မၤစၢၤဝဲဒၣ်သးပုၤအတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အပုၤမၤတၢ်ဖိ,ပုၤဟ့ၣ်သးပုၤအတၢ်  
ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်တဖၣ်,တၢ်ဘူၣ်တၢ်ဘါဒီးပုၤတဝၢအကရူၢ်လၢတၢ်ကဆိၣ်ထွဲပုၤတဝၢတဖၣ်ဃုန့ၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်မိၣ်  
ဘၣ်မးဒီးတၢ်သံတၢ်ပုၤမ့ၢ်လၢ COVID-19 အပီၤန့ၣ်လီၤ. ကိးဘၣ်လီၤတဲစိဆူ **800 222 200** လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်  
ဟ့ၣ်ဖးအဂီၢ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးမ့ၢ်တၢ်ကမၤစၢၤန့ၣ်ပုၤတဝၢဒဲလဲၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်.

ဖဲန့ၣ်ကိးတၢ်အခါ,နကတိၤတၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်လၢနလိၣ်ဘၣ်အီၤလၢတၢ်ကဆိၣ်ထွဲန့ၣ်မ့တမ့ၢ်ပုၤလၢနအဲၣ်  
ဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.တၢ်အံၤဟံၣ်ဃုန့ၣ်ကရူၢ်အတၢ်တၢ်ပီၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးမ့တမ့ၢ်ပုၤတဂၤဆူတဂၤတၢ်တၢ်ပီၣ်

ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်ဃုာ်ဒီးပုၤစဲၣ်နီၤဖဲးမၤတၢ်ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဂ့ၢ်အံၤတဂၤခီဖျိလီတဲစိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အသန့(ခီဖျိလီတဲစိမတုၤမ့ၢ်ခီဖျိဘၣ်ဒိၣ်ယိၣ်တၢ်ထံၣ်လိာ်သး)မ့တမ့ၢ်လၢမၤသကိးမၤန့ၣ်သ့လီၤ.

Australian Centre for Grief and Bereavement အိၣ်ဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢအသ့က့ၢ်အါန့ၢ်တခါတဖၣ်လၢအမၤသကိးတၢ်ဒီးပုၤမၤန့ၢ်သ့တၢ်လၢအကတိၤအၣ်ရါဘူးတံး,ခွဲး,ဖါစံၣ်,ဖြၣ်စ့ၣ်,အိၣ်တလံၣ်,ယပၣ်,မိလ်ထံးစံး,စံၣ်ဟါလၣ်,တၣ်မ့ၣ်,စပဲနံးဒီးယွဲဒီးရှ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. သံကွၢ်ဘၣ်န့ၣ်က့ၢ်ဖဲးန့ၢ်လီၤတဲစိအခါတက့ၢ်. လၢက့ၢ်အဂၤတဖၣ်အဂီၢ်,ကိးဘၣ်တၢ်ကျိးထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်လၢညါလၢလီၤနီၢ်ဂံၢ် **131 450** ဒီးယွဲဒီးဘၣ်လၢတၢ်ကဆဲးကျိးန့ၢ်ဒီး Australian Centre for Grief and Bereavement န့ၣ်တက့ၢ်.

Australian Centre for Grief and Bereavement အံၤဆီၣ်ထွဲစ့ၢ်ကိးတၢ်သ့ဝဲဒၣ် Auslan လၢပုၤန့ၢ်တဟူတၢ်တဖၣ်အဂီၢ်ဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ဟူအတၢ်ဟးကူၣ်ဟးဂီၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

**တၢ်သးပုၤထီၣ်အယိတၢ်သ့ၣ်ပုၤနီၣ်သးပုၤနီၣ်အတၢ်ဆိၣ်ထွဲ-**

တၢ်သးပုၤထီၣ်အယိတၢ်သ့ၣ်ပုၤနီၣ်သးပုၤနီၣ်အတၢ်ဆိၣ်ထွဲ အီးစတြေလယါ (Dementia Support Australia) ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်၂၄ န့ၣ်ရံၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢအီးစတြေလယါတၢ်လီၢ်ဝးဝး,တနံၣ် ၃၆၅ သီန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢတၢ်မၤအီၤသ့တဖၣ်ဆူပုၤလၢအကွၢ်ထွဲကဟူကယာ်ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးသးပုၤထီၣ်အယိတၢ်သ့ၣ်ပုၤနီၣ်သးပုၤနီၣ်အတၢ်ဆိၣ်ထွဲန့ၣ်လီၤ. ကိးဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢ **1800 699 799** န့ၣ်တက့ၢ်. ဖဲးန့ၢ်မ့တမ့ၢ်ပုၤလၢန့ၣ်ဘၣ်တဂၤမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်ပုၤကျိးထံတၢ်တဂၤအခါကိးဘၣ်တၢ်ကျိးထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢ **131 450** ဒီးယွဲဒီးဘၣ်လၢတၢ်ကဆဲးကျိးန့ၢ်ဒီး Dementia support Australia န့ၣ်တက့ၢ်.

**တၢ်ကတိၤခဲးန့ၢ်တၢ်-**

ပုၤသးပုၤအတၢ်ကတိၤခဲးန့ၢ်တၢ်အပုၤယဲၤဘူးစဲ (Older Persons Advocacy Network)ဟ့ၣ်လီၤဝဲဒၣ်သးပုၤအတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟူကယာ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်လၢအအိၣ်လၢအီးစတြေလယါတၢ်လီၢ်ဝးဝးန့ၣ်လီၤ. ဖဲးန့ၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤဃုာ်ဒီးသးပုၤတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟူကယာ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်လၢန့ၣ်ဘၣ်အီၤအခါ, အဝဲသ့ၣ်မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ. Older Persons Advocacy Network ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိးဒီးတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အကလီ,ဟ်အီၤပုၤတၢ်ခူသ့ၣ်,တၢ်ကတိၤခဲးတၢ်လၢအသဘူဆူသးပုၤဒီးအဝဲသ့ၣ်အဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်ဒီးအခါစးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကိးဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢ **1800 700 600** တက့ၢ်. ဖဲးန့ၢ်မ့တမ့ၢ်ပုၤလၢန့ၣ်ဘၣ်တဂၤမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်ပုၤကျိးထံတၢ်တဂၤအခါကိးဘၣ်တၢ်ကျိးထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢ **131 450** ဒီးယွဲဒီးဘၣ်လၢတၢ်ကဆဲးကျိးန့ၢ်ဒီး Older Persons Advocacy Network န့ၣ်တက့ၢ်.

## တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်ဘၣ်ဃး COVID-19

တၢ်အံၤအကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကအိၣ်ဆိးပွဲၤတၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢခံကတၢ်တဖၣ်ဒီဖျိပဒိၣ်အဂီၢ်ထံးတဖၣ်  
န့ၣ်လီၤ. လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ် [health.gov.au](http://health.gov.au) မ့တမ့ၢ်ကိးဘၣ်ထံကီၢ် ခိၣ်ရိန့ၣ်ဘဲရးစံအတၢ်မၤစၢၤအလီၤကျိၤ  
(National Coronavirus Helpline) လၢ **1800 020 080** တက့ၢ်. လၢတၢ်ကျိးထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံ အတၢ်မၤစၢၤ  
အတၢ်ဖိးတၢ်မၤတဖၣ်အဂီၢ်ကိးဘၣ် **131 450** ဒီးယုန့ၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ကဘျးန့ၢ်န့ၤဒီး National Coronavirus  
Helpline န့ၣ်တက့ၢ်.