



Australian Government
Department of Health

တၢ်မၤစၢၤလၢကျိၣ်စ့ဒီးသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်

ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဟဲစိၣ်ဃုာ်တၢ်တၢ်အါမံၤအါကလုာ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤဒိၣ်ဘၣ်မၤဟူးပကျိၣ်စ့ဒီးသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးအတၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ပၤသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်တဘၣ်နကလဲၤခိၣ်ဖျိဘၣ်တၢ်မံၤတန့ၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်တဖၣ်,သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဆီတလဲၤအသးတဖၣ်,ဂံၢ်ဘါ
စ့ၤမ့တမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်လၢနတၢ်ရဲၤလိာ်မုၢ်လိာ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒိၣ်အံၤတခါအကတီၢ်,အရဲၤဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကသ့ၣ်ညါနမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤသ့ဝဲဒၣ်ဖဲလဲၣ်န့ၣ်
လီၤ.

တၢ်ဆိၣ်ထွဲအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်

ဃုာ်ဒီးတၢ်ဆီတလဲၤအိၣ်အမုၢ်တဖၣ်လၢနတၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ဂဲၤအကျိၣ်အကွၢ်အပူၤ,တၢ်အံၤမ့ၢ်မးပတီၢ်မုၢ်
တၢ်တူၢ်ဘၣ်တခါလၢနကအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီ,တၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤမ့တမ့ၢ်သ့ၣ်ဘၣ်တံာ်တံာ်သး
ဘၣ်တံာ်တံာ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကတီၢ်တၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိဖိဖိဒီးတံၤသကိးတဖၣ်,မ့တမ့ၢ်ဘျးစဲနသးဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤဖဲၣ်နီၤတ
ဂၤဘၣ်တဘၣ်ကကဲဘျးဝဲဒၣ်လီၤ.

တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအိၣ်ဝဲဒၣ်အကလုာ်ကလုာ်လၢမၤစၢၤပုၤကညီလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤ
မ့တမ့ၢ်တၢ်လုာ်ဘါအသးလၢအဟံၣ်ဃုာ်-

Head to Health

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်,တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲအကလုာ်ကလုာ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတ
ဖၣ်အဂီၢ်လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ် www.headtohealth.gov.au.

Lifeline

လၢတၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ကကွၢ်ထွဲလီၤနနီၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အခါဖဲတၢ်ဆါသ
တြိၣ်အဆၢကတီၢ်လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ် www.lifeline.org.au မ့တမ့ၢ်ကိးဘၣ် 13 11 14 တက့ၢ်.

Beyond Blue

Beyond Blue

အိပ်ဒီးတင်ဆိပ်ထွဲလီဆီဒ်တင်လါခိန်ရိန်နဲဘဲရးစ်အဂီၢ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤဒီးနုၤအီၤခီဖျိ
တၢ်ကိးလီတဲစိဆူ

#1800 512 348 နလဲၤအိန်သကိးစ့ၢ်ကီး www.coronavirus.beyondblue.org.au န့ၣ်သ့လီၤ.

Kids helpline

ဟ့ၣ်ဝဲဒ်တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢအတၢ်လိာ်ဟ့ၣ်အပူၤလၢဖိသၣ်တဖၣ်ဒီးသးစၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ
. လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါအဂီၢ်လဲၤအိန်သကိးဘၣ် www.kidshelpline.com.au မ့တမ့ၢ်ကိးဘၣ် 1800
551 800 တက့ၢ်.

Headspace

နလဲၤအိန်သကိးဝဲဒ် www.headspace.org.au

လၢသးစၢ်အဂီၢ်တၢ်ဆိပ်ထွဲအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်အဂီၢ်သ့လီၤ.

Mensline Australia (ပိာ်ခွါအလီကျိၤအီးစတြေလယါ)

MensLine

ဟ့ၣ်ဝဲဒ်တၢ်ဆိပ်ထွဲဒီးတၢ်တၢ်ပိာ်တဲသကိးတၢ်လၢတလိာ်ဟ့ၣ်အပူၤဆူပိာ်ခွါတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကိးဘၣ် 1300 789 978 မ့တမ့ၢ်လဲၤအိန်သကိးဘၣ် www.mensline.org.au

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါအဂီၢ်တက့ၢ်.

ဖဲန့ၣ်မ့တမ့ၢ်ပုၤတဂၤလၢလၢနုၤသ့ၣ်ညါအီၤမ့ၢ်အိန်ဘၣ်လၢတၢ်သဘံၣ်သဘၣ်အပူၤဒီးလိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤ
အခဲအံၤန့ၣ်ဝံသးစူၤကိးဘၣ် **000 တက့ၢ်.**

ကျိန်စ့တၢ်ဆိပ်ထွဲ

အီးစတြေလယါအပဒိန်ဟ့ၣ်ဝဲဒ်ကျိန်စ့တၢ်မၤစၢၤဆူပုၤကမ့ၢ်,မုၢ်ဝဲၤတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်ဒီးပုၤကူၣ်လဲၤ
မၤကၤတဖၣ်လၢအဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဝဲဒ်ဒီးခိန်ရိန်နဲဘဲရးစ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤအိန်ဝဲဒ်လၢ Services Australia

(အီးစတြေလယါတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤ)ဒီးဟံၣ်ဃုာ်ကျိန်စ့တၢ်ဟဲန့ၣ်အတၢ်ဆိပ်ထွဲဒီးတၢ်ဆိပ်ထွဲလၢ
ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.

ယုသုညါအါထီၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤနီၤဖျါတၢ်လဲၤအိၣ်သကိးဝဲဒၣ်
www.servicessaustralia.gov.au/covid19 မ့တမ့ၢ်ကိးဘၣ် 131 202 န့ၣ်တက့ၢ်.

Australian Taxation Office

(အီးစတြဲလယါတၢ်နီတၢ်သ့ၣ်အဝဲဒၣ်)ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢအဟံၣ်ဃုာ်တၢ်ထုးထီၣ်ဟ့ၣ်လီၤဆိစူပၢၣ်အ
စ့ၣ်ကီၤတဖၣ်ဒီးတၢ်ထုးဟံးန့ၢ်အယုာ်အစ့ၤကတၢၢ်လၢပုၤအိၣ်ဘျးလၢတၢ်မၤသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.
တၢ်မၤစၢၤအိၣ်စ့ၢ်ကိးဝဲဒၣ်လၢမုၢ်ဝဲၤတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်လၢအကြးဘၣ်တုၤထီၣ်ဘးလၢအဟံၣ်ဃုာ်မၤ
ဆူၣ်ထီၣ်ဒုးယွၤလီၤသ့ၣ်ကျိၣ်စ့ဒီး JobKeeper (တၢ်ဟံၣ်ဃုာ်တၢ်မၤ)အလဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နယုသုညါအါထီၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤသ့ဝဲဒၣ်ဖဲ www.ato.gov.au/coronavirus န့ၣ်လီၤ.

နမၤန့ၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢအကလီၤ,အသဘျးဒီးတဘၣ်ဃးဒီးပဒိၣ်လၢကျိၣ်စ့အပုၤဟ့ၣ်ကူၣ်
တၢ်အိၣ်သ့လီၤ. နမၤန့ၢ်သ့တၢ်အံၤနီၤဖျါတၢ်ဆဲးကျိးဝဲဒၣ် National Debt Helpline
(ထံကီၢ်ဒုၣ်ကမၢ်အတၢ်မၤစၢၤအလီကျိၣ်)လၢ1800 007 007 သ့လီၤ.

တၢ်ကျိးထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤ

ဖဲန့ၢ်ပုၤလၢတကတိၤအဲးကလံးအကျိၣ်တဂၤအခါနဆဲးကျိးတၢ်ကျိးထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံအတၢ်မၤ
စၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢ န့ၣ်သ့လီၤ.

အဝဲသ့ၣ်ကဘျးစဲန့ၢ်န့ၢ်ဒီးပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်တဂၤလၢနကစၢ်အကျိၣ်န့ၣ်လီၤ.

အဝဲသ့ၣ်ကသံကွၢ်န့ၢ်ဒီးတၢ်ကရၢကရိလၢနလိၣ်ဆဲးကျိးအီၤအမံၤအသၣ်ဒီးအလီတဲစိအနီၢ်ဂံၢ်န့ၣ်လီၤ.

အိၣ်ဘၣ်လၢလီတဲစိအလီဖဲပုၤမၤစၢၤဘျးစဲန့ၢ်န့ၢ်လီၤတဲစိတဂၤဘျးစဲန့ၢ်န့ၢ်ဒီးပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်လၢ
ကမၤစၢၤန့ၢ်ဒီးတၢ်ကရၢကရိအဘၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါအဂီၢ်

အရ့ဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်မၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢပဒိၣ်ပုၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်ထံးတဖၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.

လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ် Australia.gov.au လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢခံက

တၢ်တဖၣ်အဂီၢ်,ဒီးလုးခဲလၢကီၢ်စဲဒီးဟီၣ်ကဝီၤတခါစုာ်စုာ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

နကြးဆိကမိၣ်ထီၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ကထဲးန့ၢ် COVIDSafe app

လၢတၢ်ကမၤစၢၤဟံၣ်နဟံၣ်ဖိယီဖိ,တံၤသကိးတဖၣ်ဒီးပုၤတဂၤပုၤပုၤဖျဲးဖျဲးန့ၣ်လီၤ.