



**Australian Government**  
**Department of Health**

**ဟ်ဃာ်နတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဂ့ၢ်ဝီတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီတဖၣ်**

ဖဲခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရးစ်အကတီၢ်,အကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနဟ် ဃာ်နတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဂ့ၢ်ဝီအတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီတဖၣ် လီၤ ဆီဒၣ်တၢ်ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အိၣ်သး လၢအအိၣ်ဟ်စၢၤတဖၣ်ဒီးအယံာ်အထၢ တဖၣ် အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤပူၤဖျဲးဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကထံၣ်နတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အပူၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲနလဲၤထီၣ်နတၢ် သ့ၣ်နံၤဖးသီအခါ,မၤထွဲတၢ်လၢအ ဝဲသ့ၣ်နဲၣ်လီၤနၤတဖၣ်တက့ၢ်.တၢ်အံၤဟ်ဃာ်တၢ်ဖျါနီၣ်ကျါၣ်ဘၢထး ခိၣ်ဒီးနါစ့ၤ(နပူၤ ဟ့ၣ်နၤဒီးတၢ်ကူၤစါယါဘျါတဂၤဟ့ၣ်လီၤနၤတခါသ့ဝဲ),ဒံး ဒူးထွါစီနစုဖဲလဲၤတုၤအခါဒီး ဖဲန့ၣ်လီၤခိၣ်ဖျါတၢ်လီၤလၢ အလီၢ်အဂၤတတီၤအခါန့ၣ်တက့ၢ်.

ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19 အတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အခါ,ဒူး သ့ၣ်ညါဘၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤဟ့ၣ်မၤစၢၤ တၢ်သ့ၣ်ညါ ဖဲနမၤဝဲဒၣ်တၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီအခါန့ၣ်တက့ၢ်. တဲဘၣ်စ့ၢ်ကီးအီၤဘၣ်ဃးနတၢ်လဲၤတၢ်က့ၤတၢ် လၢ အကဲထီၣ်ဖဲအတယံာ်ဒံးဘၣ်အခါ တခါလၢလၢမ့တမ့ၢ်ဖဲနမ့ၢ် ထိးဘၣ်အိၣ်ဘူးဒီးပူၤတဂၤလၢအအိၣ် ဒီး COVID-19 န့ၣ်တက့ၢ်. ဖျါဘၣ်နီၣ်ကျါၣ်ဘၢထးခိၣ်ဒီးနါစ့ၤဆူတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီဒီး သ့ၣ်နီၣ်လၢနက အိၣ်စီၤစ့ၤဒီးပူၤအဂၤအစ့ၤကတၢ် ၁.၅မံထၢၣ်ကိးဘျီဒဲးတက့ၢ်. ကျါၣ်ဘၢနတၢ်ကူးဒီးတၢ်ကဆဲးတဖၣ် ဃုာ်ဒီးနစုနၢ်ခံအဒွဲ ပူၤတကပၤတက့ၢ်.

**လီတဲစိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီတဖၣ်**

လီတဲစိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီတဖၣ်မ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ် အတၢ်တၢ်ပိာ် တဲသကိးလၢအဘၣ်တၢ်မၤအီၤလၢလီတဲစိအဖီခိၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဂီၤမူအတၢ်ထံၣ်လိာ်သး န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤပျဲနၤလၢနကဆိၣ်လီၤလီၤနီၣ်ဂံၢ်ဒီးကတီၢ်တၢ်ဒီးန ကသံၣ်သရၣ်လၢတလိၣ်နဟးထီၣ်လၢ နဟံၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.နတလိၣ်ပီးလီၤလီၤဆီနီတမံၤဘၣ်,ဒီးနသ့ၣ်လီတဲစိမ့တမ့ၢ် ခိၣ်ဖျါထၢၣ်တဖျါသ့လီၤ. နၤဒီးနပူၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ကဆါတံာ်ကျဲအဂ့ၤကတၢ်တခါလၢတၢ်ကသူၤအီၤလၢနတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်အ ဂီၢ်လီၤ.

Editorial #8 - Keeping your medical appointments – Karen

ကသံဃ်သရၣ်တဖၣ်,သရၣ်သမါကွၢ်ပုၤဆါတဖၣ်ဒီးသးတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပုၤစဲၣ်နီၤတဖၣ်မၤဝဲဒၣ်လီၤ တဲစိအဖီခိၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်သ့ၣ်န့ၤဖးသီတဖၣ်သ့လီၤ. ပုၤတဂၤလၢ်လၢ်လၢအအိၣ်ဒီး Medicare အကးန့ၣ်ကြၢး ဘၣ်ဝဲဒၣ်လၢလီၤတဲစိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်လီၤ. နကသံဃ်သရၣ်ဟ့ၣ်စ့ၢ်ကီးန့ၤဒီးကသံဃ်အလဲးမးခိဖျါလီၤတဲ စိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်တၢ်ပီၣ်တဲသကိးတၢ်န့ၣ်သ့လီၤ.

ဖဲလီၤတဲစိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်သ့ၣ်န့ၤဖးသီအကတီၢ်နကသံဃ်သရၣ်ကလိၣ်ဟ့ၣ်န့ၤဒီးကသံဃ်အလဲးမးတဘျီလီၤ. ကသံဃ်သရၣ်တဖၣ်ဟ့ၣ်န့ၤဒီးကသံဃ်အလဲးမးလၢအအိၣ်လၢလံာ်က့အက့ၢ်အဂီၢ်မ့တမ့ၢ် ဆုၢ်ယီၤဒဲၤကံၤတၢ်ကသံဃ် လဲးမးအလံာ်ကွဲး ဒိတဘျီဆူကသံဃ်အကျးလၢနဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးအီၤတဖျါအအိၣ်ဖဲလီၤတဲစိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အတၢ်တၢ်ပီၣ်တဲသကိးဝံၤအခါန့ၣ်လီၤ.

**ကသံဃ်ကသီလၢတၢ်ဟဲဆုၢ်အီၤဆူဟံၣ်**

နမၤန့ၢ်တၢ်ကဟဲဆုၢ်နကသံဃ်ကသီဆူဟံၣ်သ့ဝဲဒၣ်လီၤ. တၢ်ဟဲဆုၢ်ကသံဃ်ကသီဆူဟံၣ်မ့ၢ်ကျဲအဂ့ၤတဘျီဖဲနမ့ၢ် အိၣ်လီၤဖျါန့ၣ်သး,ဖဲနမ့ၢ်ပုၤလၢအဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဒီးတၢ် ဆါအဒိၣ်အမုၢ်သ့ညီညီမ့တမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးဘၣ်သးအိၣ်လၢ ဟံၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကိးဘၣ်နကသံဃ်အကျးလၢနဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးအီၤတဖျါ မ့တမ့ၢ်ကွၢ်ဘၣ်အဝဲသ့ၣ်အပုၤယဲၤဘျးစဲလၢ တၢ်ကထံၣ်မ့ၢ် အဝဲသ့ၣ်ဟဲဆုၢ်ကသံဃ်ကသီဆူဟံၣ်ဒီးမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးကသံဃ်ကသီလၢနလိၣ်ဘၣ်န့ၣ်ဒါတက့ၢ်. နမၤလိာ်ကသံဃ်ကသီလၢလီၤအဖီခိၣ်မ့တမ့ၢ်ခိဖျါလီၤတဲစိကသ့ဝဲဒၣ်လီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးကသံဃ်အလဲးမးလၢအမ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢလံာ်က့အက့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်,နကဘၣ်ဆုၢ်ယီၤအီၤခိဖျါလံာ်တၢ်မ့တမ့ၢ်ပုၤတဂၤကဘၣ်လဲၤစိၤန့ၣ်န့ၣ်ဆူကသံဃ်အကျးတချုးအဝဲသ့ၣ်ဟဲဆုၢ်န့ၣ်န့ၣ်ကသံဃ်ကသီန့ၣ်လီၤ.

ဖဲကသံဃ်သရၣ်မ့ၢ်ဆုၢ်ယီၤဒဲၤကံၤတၢ်ကသံဃ်လဲးမးအလံာ်ကွဲးဒိ တဘျီန့ၣ်,ကသံဃ်ကျးကဆုၢ်ကသံဃ်ကသီတဖၣ်ဆူတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၢ်အကျဲလၢအအိၣ်လၢကသံဃ်အလဲးမးအလီၤန့ၣ်လီၤ.

### တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရးအံၤဆီတလဲလံၤကျိၤကျဲလၢပအိၣ်မ့ၤဒီးသူတၢ်ဆၢ ကတီၢ်ဒီးပုၤလၢပအဲၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါသတြိၣ်အံၤကအိၣ်ဒီးပုၤလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်တဘျုးလါလၢ ခါဆူညါ,ဒီးတၢ်အံၤအကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢပကသ့ၣ်နီၣ်ကွၢ်ထွဲလီၤ. ပသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဘျီဃီဃုာ်ဒီးပနီၢ်ခိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ.

အိၣ်ဆိးဘျးစဲလိာ်နသးဒီးနတံၤသကိးတဖၣ်,ဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီးပုၤတဝါလၢလီတဲစိမ့တမ့ၢ်အ့ထၢၣ်နဲးတက့ၢ်.

ဖဲနမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်သးတၢ်ဆိၣ်သနဲး,တၢ်သးအူး,လီၤဘျးလီၤတီၤ, တၢ်သူၣ်ကိၢ်သးဂီၤမ့တမ့ၢ်သူၣ်ဒိၣ်သးဖျိးအခါ,သူၣ်ညါနဲဒၣ်လၢတၢ် မ့ၢ်ဒၣ်တၢ်လၢအညီန့ၢ်မၤအသးဒီးတဘၣ်ပျံၤလၢနကယုန့ၢ်တၢ်မၤ၁၅၁၀ တဂ့ၢ်.

### လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်ဘၣ်သး COVID-19

တၢ်အံၤအကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကမၤသ့ၣ်ညါသးခိဖျိပဒိၣ်ပပုၤအတၢ် ဒူးသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်အဂံၢ်ထံး တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လဲၤအိၣ်သကိးကွၢ်ဘၣ် [health.gov.au](http://health.gov.au), ကိးဘၣ် Coronavirus Helpline (ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရးစံအလီကျိၤမၤ၁၅၁၀တၢ်)လၢ ၁၈၀၀ ၀၂၀ ၀၈၀ မ့တမ့ၢ်တၢ်ကျိးထံတၢ်ဒီးတၢ်ကတီၢ်ကျိးထံတၢ်အတၢ်မၤ၁၅၁၀အတၢ်ဖိးတၢ်မၤဖဲ ၁၃၁ ၄၅၀ န့ၣ်တက့ၢ်.