



Australian Government
Department of Health

တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်နနီၢ်သးအတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤ

ခိၣ်ရဲၣ်န့ၣ်ဘဲၣ်ရၢးစံးမၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးပုၤကိးဂၤဒဲးလီၤ. တၢ်အံၤမၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးပုၤလၢအီးစၢ်တြၢ်လၢယါအ ပုၤ ဒီးပုၤလၢဟီၣ်ခိၣ်ဒိတဘၣ်လီၤ.ပုၤကညီလၢထံကီၢ်ကိးဘၣ်ဒဲး,လုၢ်လၢထူသန့ဒီးတၢ်လီၤစၢ်လီၤသွဲၣ်လၢ တၢ်ဒိသိးလိာ်အသးတဖၣ်မၤတၢ်လံတၢ်ဆီတလဲလၢအဝဲသ့ၣ်အကိးနံၤဒဲးအတၢ်အိၣ်မုၢ်အပုၤလၢတၢ်ကမၤ စၢ်ဟံပတုၢ်ဘဲၣ်ရၢးစံးအတၢ်ရၢလီၤအသးဒီးဟံအပုၤတၢ်ပုၤပုၤဖျဲးဖျဲးန့ၣ်လီၤ.

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

ဘၣ်တဘၣ်နကပလီၢ်နသးထံၣ်ဘၣ်တၢ်ဆီတလဲဒီးနနီၢ်ကစၢ်သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒီးသးအတၢ်အိၣ်ထီၣ်အိၣ် လီၤတဖၣ်မ့တမ့ၢ်ထံၣ်တၢ်ဆီတလဲအသးတဖၣ်အံၤလၢပုၤအဂၤတဂၤအပုၤ,အဒိဒိသိး-

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

ပုၤတနီၢ်နီၢ်န့ၣ်ကတူၢ်ဘၣ်လၢအပျံၤတၢ်လၢအကတဲထီၣ်ဘၣ်ဃးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးပုၤအ ဂၤမ့ၢ်လၢဘၣ်ယိၣ်လၢတၢ်ကထံၣ်အီၤဒ်ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးသးဂ့ၢ်ဝီအတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. နီၢ်နီၢ်န့ၣ်တၢ်တူၢ် ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအညီၣ်မၤအသးဒီးပုၤအါဒိအါဂၤလၢပုၤတဂၤအပုၤလဲၤခီဖျိဘၣ်အီၤစ့ၢ် ကိးန့ၣ်လီၤ.

ဃုန့်တၢ်မၤစၢၤဒီးကတိၤတၢ်ဒီးပှၤတၢ်လၢနၢ်အိၤန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အိၣ်စဲၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီးတံၤသကိး တဖၣ်လၢလီၤတဲစိအပူၤ, လီၤတၢ်ဂီၤမူမ့ၢ်တမ့ၢ်ပှၤဂ့ၢ်ဝီၤအမံၤဒယၣ်မၤစၢၤဒီးနီၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သ့ လီၤ. နီၤဟ့ၣ်ဘၣ်နတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်ဒီးကွဲၣ်မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်လၢကနီၤဟ့ၣ်အတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒီးန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်ဆူၣ်ချ့ချ့န့ၣ်ဂ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢနသးဒီးနီၣ်ခိအဂီၢ်လီၤ. ဟံၣ်တၢ်မၤတၢ်လၢအကတီၢ်ဒၣ်ဝဲတသ့ဖဲအ သ့အါအါတက့ၢ်. အိၣ်ဆိးဘၣ်ပှၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤခီဖျိတၢ်လဲၤဟးဒီးခိၣ်လၢတၢ်ချ့, တၢ်ထုးယုၣ်ထီၣ်နီၣ်ခိလၢ ဖီကရၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်မၤဟူးဂဲၤနီၣ်ခိလၢဟံၣ်လၢယီၤန့ၣ်လီၤ. ပၤဃာ်တၢ်မံၤအလုၢ်အလၢလၢအဂ့ၢ်, အိၣ်တၢ်အိၣ် တၢ်အီလၢအဂ့ၢ်တဖၣ်အဒိဒ်သိးတၤသ့တၤသ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်ဒီးဟံၣ်ပနီၣ်ကိၣ်ဖိနီၣ်ဒီးတၢ်အီလၢ အံၤသ့ၣ်ဆၢဟံၣ်အါတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ

တၢ်အံၤဘၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကဃုန့်တၢ်မၤစၢၤဖဲနတူၢ်ဘၣ်လၢနလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ကကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ် သးသမူအတၢ်တၢ်တဖၣ်လၢအအိၣ်ထီၣ်လၢကတီၢ်အံၤမ့ၢ်တမ့ၢ်ဖဲထံၣ်လၢတၢ်အိၣ်မူအံၤကီၢ်ခဲဝဲဒၣ်အ ခါန့ၣ်တက့ၢ်. ကတိၤတၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိ, တံၤသကိးတၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်လီၢ်ကဝီၤကသံၣ်သရၣ်တၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ဆူၣ် ချ့အပှၤစဲၣ်နီၤလၢတၢ်နၢ်န့ၢ်အိၤသ့ဘၣ်ဃးနီၣ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးခိၣ်ခါဆူၣ်ညါတခါလၢနမၤအိၤ သ့န့ၣ်တက့ၢ်.

နကတိၤစ့ၢ်ကိးတၢ်ဒီးပှၤတၢ်ပိၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်တဘျီလၢလၢတဘျီလၢလၢ အဂီၢ်သ့ဝဲဒၣ်ခီဖျိတၢ်ကိးဝဲဒၣ် ခိၣ်ရီၣ်န့ၣ်သးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤအတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤ ၁၁၀(Coronavirus Mental Wellbeing Support Service) လၢအမ့ၢ် **1800 512 348 န့ၣ်တက့ၢ်.** လၢပှၤကတိၤကျိးထံတၢ် လၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပှၤဒီးဟံၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ခူသ့ၣ်အဂီၢ်ကိးဘၣ် **131 450 ဒီးတဲထီၣ်ကျိၢ်လၢ နလိၣ်ဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.** နမၤပှၤကတိၤကျိးထံတၢ်လၢကဘျးန့ၢ်ဒီး Coronavirus Mental Wellbeing Support Service န့ၣ်သ့လီၤ.

ပှၤကိးဂၤဒဲးန့ၣ်အသးတဒူလၢအကကတိၤတၢ်ဒီးပှၤအဂၤတၢ်လၢမဲၣ်သကိးမဲၣ်ဘၣ်ဒီး, ဒီးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ် အဘၣ်လီၤ. နထံၣ်န့ၢ်ပှၤယဲၤဘျးစဲလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအကါဒိၣ်သ့ဝဲဒၣ်, သူအဲးဖဲဒီးတၢ်ရဲၣ် တၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢတၢ်ကသ့ၣ်ထီၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးလူၤကွၢ်နတၢ်ကူၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်, နီၤဟ့ၣ်တၢ်တဲ တဖၣ်ဒီးတၢ်လဲၤခီဖျိတဖၣ်လၢလီၤပှၤယဲၤအပျဲၢ်စီၢ် မ့ၢ်တမ့ၢ်တဲသကိးတၢ်ဒီးပှၤစဲၣ်နီၤတဂၤခီဖျိလီၤတဲစိ, ပှၤယဲၤဘျးစဲတၢ်တဲသကိး, တၢ်ဆုၢ်တၢ်ကစီၣ်ဒီးအံၤမ့ၢ်လၢအတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်တက့ၢ်.

လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ် Head to Health ပှၤယဲၤဘျးစဲ headtohealth.gov.au လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, တၢ်ဟ့ၣ် ကူၣ်ဒီးလၢတၢ်ကဘျးစဲဒီးလီၤအဖီခိၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲတဖၣ်အဂီၢ်တ က့ၢ်. တၢ်န့ၣ်အိၣ်ဒီးလုးခဲလၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤလၢနကျိၣ်န့ၣ်လီၤ.