**တၢ်မိၣ်တၢ်မးဒီးတၢ်ပျံၤတီၢ်တၢ်အတၢ်ဆီၣ်ထွဲလၢပှၤလၢအဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး၀ဲဒၣ်ဒီး COVID-19 လၢအအိၣ်လၢ တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ် သးပှၢ်အလီၢ်အကျဲအပူၤ**

အီးစတြ့လယါအပဒိၣ်န့ၣ်ဟ့ၣ်ကျိၣ်စ့တၢ်မၤစၢၤဆူတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်လၢတၢ်ကဟ့ၣ်၀ဲဒၣ်တၢ်မိၣ်တၢ်မး,တၢ်သံတၢ်ပှၢ်ဒီးတၢ်ပျံၤတီၢ်ဂ့ၢ်၀ီအတၢ်ဆီၣ်ထွဲလၢသးပှၢ်အီးစတြ့လယါလၢအအိၣ်လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်အလီၢ်အကျဲအပူၤန့ၣ်လီၤ.တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်အိၣ်၀ဲဒၣ်လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်သးပှၢ်အလီၢ်အကျဲအတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၢ်တဖၣ်,ပှၤလၢအဒိးန့ၢ်တၢ်လဲၤကွၢ်ထွဲတုၤလီၢ်တုၤကျဲ,ပှၤလၢအ၀ဲသ့ၣ်အဲၣ်ဘၣ်၀ဲဒၣ်တဖၣ်ဒီးသးပှၢ်ပှၤကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်တၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.နသူ၀ဲဒၣ်တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်အံၤလၢနကစၢ်အဂီၢ်သ့၀ဲဒၣ်,မ့တမ့ၢ်ပျဲပှၤလၢနအဲၣ်ဘၣ်တဖၣ်သူအီၤဒီးပှၤအဂၤလၢပှၤတ၀ၢအပူၤလၢအသ့ၣ်ညါအီၤန့ၣ်သ့လီၤ.

တၢ်အံၤတၢ်ဟ့ၣ်ကလီအီၤလၢပှၤကိးဂၤဒဲးကသူအီၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကရၢကရိသ့ၣ်တဖၣ်အံၤခဲလၢာ်န့ၣ်မၤတၢ်ပှဲၤတၢ်ယူးယီၢ်ပှၤကမျၢၢ်တဖၣ်အလုၢ်လၢ်ထူသနူ,တၢ်ဘူၣ်တၢ်ဘါ,က့ၢ်ပနီၣ်ဒီးအတၢ်အိၣ်မူအကျိၤအကွာ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ဖဲနၤမ့တမ့ၢ်ပှၤလၢနအဲၣ်ဘၣ်တဂၤမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ပှၤကတိၤကျိးထံတၢ်,လီတဲစိတၢ်ကျိးထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံအတၢ်မၤစၢၤအခါကိးဘၣ် **131 450** တက့ၢ်**.** ဃ့န့ၢ်ဘၣ်နကျိာ်ဒီးတၢ်မၤ စၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢနအဲၣ်ဒိးအီၤလၢတၢ်ကဘျးစဲဒီး

**တၢ်မိၣ်တၢ်မးဒီးတၢ်သံတၢ်ပှၢ်အတၢ်ဆီၣ်ထွဲ**

**လီတဲစိအတၢ်တၢၣ်ပီၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဲဂံၢ်တဲဘါ-**

အီးစတြ့လယါလီၢ်ခၢၣ်သးလၢတၢ်ဘၣ်မိၣ်ဘၣ်မးဒီးတၢ်သူၣ်အုးသးအုးလၢတၢ်သံတၢ်ပှၢ်အဃိ(Australian Centre for Grief and Bereavement)မၤစၢၤ၀ဲဒၣ်သးပှၢ်အတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်အပှၤမၤတၢ်ဖိ,ပှၤဟ့ၣ်သးပှၢ်အတၢ် ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်တဖၣ်,တၢ်ဘူၣ်တၢ်ဘါဒီးပှၤတ၀ၢအကရူၢ်လၢတၢ်ကဆီၣ်ထွဲပှၤတ၀ၢတဖၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဘၣ်မိၣ်ဘၣ်မးဒီးတၢ်သံတၢ်ပှၢ်မ့ၢ်လၢ COVID-19 အဃိန့ၣ်လီၤ. ကိးဘၣ်လီတဲစိဆူ **800 222 200** လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် ဟ့ၣ်ဖးအဂီၢ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးမ့ၢ်တၢ်ကမၤစၢၤနပှၤတ၀ၢဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်.

ဖဲနကိးတၢ်အခါ,နကတိၤတၢ်ဒီးအ၀ဲသ့ၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်လၢနလိၣ်ဘၣ်အီၤလၢတၢ်ကဆီၣ်ထွဲနၤမ့တမ့ၢ်ပှၤလၢနအဲၣ်ဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.တၢ်အံၤပာ်ဃုာ်ကရူၢ်အတၢ်တၢၣ်ပီၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးမ့တမ့ၢ်ပှၤတဂၤဆူတဂၤတၢ်တၢၣ်ပီၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်ဃုာ်ဒီးပှၤစဲၣ်နီၤဖံးမၤတၢ်ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဂ့ၢ်အံၤတဂၤခီဖျိလီတဲစိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အသနူ(ခီဖျိလီတဲစိမတ့မ့ၢ်ခိဖျိဘံၣ်ဒံၣ်ယိၣ်တၢ်ထံၣ်လိာ်သး)မ့တမ့ၢ်လၢမဲာ်သကိးမဲာ်န့ၣ်သ့လီၤ.

Australian Centre for Grief and Bereavement အိၣ်ဒီးပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢအသ့ကျိာ်အါန့ၢ်တခါတဖၣ်လၢအ မၤသကိးတၢ်ဒီးပှၤမၤန့ၢ်သူတၢ်လၢအကတိၤအၣ်ရါဘ့းတ်,ခၠဲး,ဖါစံၣ်,ဖြၣ်စ့ၣ်,အံၣ်တလံၣ်,ယပၣ်,မီလ်ထံးစ်,စံၣ်ဟါလၣ်,တၣ်မ့လ်,စပဲနံးဒီးယ့ဒံးရှ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. သံကွၢ်ဘၣ်နကျိာ်ဖဲနကိးလီတဲစိအခါတက့ၢ်. လၢကျိာ်အဂၤတဖၣ် အဂီၢ်,ကိးဘၣ်တၢ်ကျိးထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်လၢညါလၢလီနီၢ်ဂံၢ် **131 450 ဒီးဃ့န့ၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ကဘျးန့ၢ်နၤဒီး** Australian Centre for Grief and Bereavement န့ၣ်တက့ၢ်.

Australian Centre for Grief and Bereavement အံၤဆီၣ်ထွဲစ့ၢ်ကီးတၢ်သူ၀ဲဒၣ် Auslan လၢပှၤနၢ်တဟူတၢ်တဖၣ် အဂီၢ်ဒီးပှၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်နၢ်ဟူအတၢ်ဟးဂူာ်ဟးဂီၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

**တၢ်သးပှၢ်ထီၣ်အဃိတၢ်သူၣ်ပ့ၤနီၣ်သးပ့ၤနီၣ်အတၢ်ဆီၣ်ထွဲ-**

တၢ်သးပှၢ်ထီၣ်အဃိတၢ်သူၣ်ပ့ၤနီၣ်သးပ့ၤနီၣ်အတၢ်ဆီၣ်ထွဲ အီးစတြ့လယါ (Dementia Support Australia) ဟ့ၣ် ၀ဲဒၣ်၂၄ နၣ်ရံၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢအီးစတြ့လယါတၢ်လီၢ်၀း၀း,တနံၣ် ၃၆၅ သီန့ၣ်လီၤ. အ၀ဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်၀ဲဒၣ်တၢ်ဟ့ၣ် ကူၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢတၢ်မၤအီၤသ့တဖၣ်ဆူပှၤလၢအကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်ပှၤလၢအအိၣ်ဒီးသးပှၢ်ထီၣ်အဃိတၢ်သူၣ်ပ့ၤနီၣ်သးပ့ၤနီၣ်အတၢ်ဆါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကိးဘၣ်အ၀ဲသ့ၣ်လၢ **1800 699 799** န့ၣ်တက့ၢ်**.**  ဖဲနၤမ့တ မ့ၢ်ပှၤလၢနအဲၣ်ဘၣ်တဂၤမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ပှၤကျိးထံတၢ်တဂၤအခါကိးဘၣ်တၢ်ကျိးထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢ **131 450** ဒီးဃ့န့ၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ကဆဲးကျိးန့ၢ်နၤဒီး Dementia support Australia န့ၣ်တ က့ၢ်.

**တၢ်ကတိၤခဲးန့ၢ်တၢ်-**

ပှၤသးပှၢ်အတၢ်ကတိၤခဲးန့ၢ်တၢ်အပှာ်ယဲၤဘျးစဲ (Older Persons Advocacy Network)ဟ့ၣ်လီၤ၀ဲဒၣ်သးပှၢ်အတၢ် ကွၢ်ထွဲကဟုက ယာ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်လၢအအိၣ်လၢအီးစတြ့လယါတၢ်လီၢ်၀း၀းန့ၣ်လီၤ. ဖဲနမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီဃုာ်ဒီးသးပှၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်လၢနဒိးန့ၢ်ဘၣ်အီၤအခါ,အ၀ဲသ့ၣ်မၤစၢၤနၤသ့လီၤ. Older Persons Advocacy Network ဟ့ၣ်၀ဲဒၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ကူၣ် ဘၣ်ကူၣ်သ့ အကလီ,ပာ်အီၤပှဲၤတၢ်ခူသူၣ်,တၢ်ကတီၤခဲးတၢ်လၢအသဘျ့ဆူသးပှၢ်ဒီးအ၀ဲသ့ၣ်အဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်ဒီးအခၢၣ်စးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကိးဘၣ်အ၀ဲသ့ၣ်လၢ **1800 700 600** တက့ၢ်. ဖဲနၤမ့တမ့ၢ်ပှၤလၢနအဲၣ်ဘၣ် တဂၤမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ် ပှၤကျိးထံတၢ်တဂၤအခါကိးဘၣ်တၢ်ကျိးထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢ **131 450** ဒီးဃ့ န့ၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ကဆဲးကျိးန့ၢ်နၤဒီး Older Persons Advocacy Network န့ၣ်တက့ၢ်.

**တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်ဘၣ်ဃး COVID-19**

တၢ်အံၤအကါဒိၣ်၀ဲဒၣ်လၢတၢ်ကအိၣ်ဆိးပှဲၤတၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢခံကတၢၢ်တဖၣ်ခီဖျိပဒိၣ်အဂံၢ်ထံးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ် health.gov.au မ့တမ့ၢ်ကိးဘၣ်ထံကီၢ် ခိၣ်ရိနၣ်ဘဲရၢးစ်အတၢ်မၤစၢၤအလီကျိၤ (National Coronavirus Helpline) လၢ **1800 020 080** တက့ၢ်. လၢတၢ်ကျိးထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံ အတၢ်မၤစၢၤ အတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်အဂီၢ်ကိးဘၣ် **131 450** ဒီးဃ့န့ၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ကဘျးန့ၢ်နၤဒီး National Coronavirus Helpline န့ၣ်တက့ၢ်.