



တၢ်ဘၣ်မိၣ်ဘၣ်မးဒီးတၢ်အိၣ်လီၤတံၢ်သယုၢ်သညိ မ့ၢ်လၢတၢ်သံတၢ်ပုၢ်အယံ

**အီးစတၢ်ဒြၢယါအလီၢ်ခၢၣ်သးလၢတၢ်ဘၣ်မိၣ် ဘၣ်မးဒီး
တၢ်အိၣ်လီၤတံၢ်သယုၢ်သညိလၢ တၢ်သံတၢ်ပုၢ်အယံ**

ပုၤအီးစတၢ်ဒြၢယါသးပုၤအိၣ်အါဂၤကလဲၤ ခီဖျိဘၣ်တၢ်ဘၣ်မိၣ်
ဘၣ်မး,တၢ်ဟါမၤမ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်လီၤတံၢ်သယုၢ်သညိမ့ၢ်လၢ
COVID-19 အတၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးတဖၣ်အယံ န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤကၠိၣ်ဘၣ်ဒဲဒဲလၢတၢ်ကယုၤမၤန့ၢ် တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ဘၣ်မိၣ်ဘၣ်မး,
တၢ်ဟါမၤ ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤတံၢ်သယုၢ်သညိအတၢ်ဆိၣ် ထွဲမၤစၢၤလၢ
အအိၣ်ဒဲဒဲန့ၣ်လီၤ. ဘျးစဲဒီးကိးဘၣ် **1800 222 200** လၢလီၤတဲစိ တၢ်တၢ်
ပိၣ်တဲသကိးတၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်,လဲၤ ကွၢ်ဘၣ် **www.aged.grief.org.au**
လၢတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ် ဃုၣ်န့ၢ် သရၣ်သမၤလၢအမၤတၢ်ဘၣ်ထွဲဒီး
တၢ်အိၣ်လီၤတံၢ်သယုၢ်သညိတဂၤတက့ၢ်. ထုးန့ၢ် **'My Grief'** အအဲးဖဲလၢ
တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ် ဖးဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ကဆိၣ်ထွဲပုၤလၢန့ၣ်ဘၣ် တဂၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖိးတၢ်မၤခဲလၢန့ၣ်အဘျးအလဲ တအိၣ်ဘၣ်,တၢ်မၤ
အိၣ်ပုၤတၢ်ခူသုၣ်ဒီးအိၣ်ပုၤ တၢ်ပးကဲပုၤကညိအလုၢ်အလၢ်,
တၢ်ဘျးတၢ် ဘါ,ကွၢ်ပနီၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်မူအကွၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဘၣ်မိၣ်ဘၣ်မးဒီးတၢ်အိၣ်လီၤတံၢ်သယုၢ် သညိ

1800 222 200

www.aged.grief.org.au

**ခိၣ်န့ၣ်ဖိးမၤတၢ်တဘျီလီၤဘၣ်စးလၢအကဲ
သးဒီးသးပုၤတဖၣ်အဆိၣ်ထွဲ**

1800 699 799

www.dementia.com.au

တၢ်ပျံၤတီၢ်အတၢ်ဆါအတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်

www.phoenixaustralia.org/aged-care

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးတၢ်ကတိၤခဲးမၤခဲးတၢ်

1800 700 600

www.opan.com.au

တၢ်ကျိးထံန့ၢ်တၢ်ဒီးတၢ်မၤန့ၢ်သူတၢ်

131 450 လၢတၢ်ကျိးထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံ အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖိးတၢ်မၤ
(TIS), ဃုၣ်န့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်လၢတၢ်ကဘျးစဲန့ၢ်တၢ် အဂီၢ်တက့ၢ်.

1300 010 877လၢ Auslan Connections, အံၤမ့ၢ်လၢဘၣ်

interpreter.bookings@deafservices.org.au,

ဖဲးစံ 07 3892 8511 မ့ၢ်တမ့ၢ် SMS 0407 647 591.

တၢ်ဘၣ်မိၣ်ဘၣ်မးဒီးတၢ်ပျံၤတီၢ်အတၢ်ဆါအတၢ် ဆိၣ်ထွဲအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤမၤ
လၢပုၤန့ၢ်နီၣ်သးတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤလၢအအိၣ်ဟံတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢတၢ်သဘံသဘုၣ်အဂီၢ်အိၣ်ဒဲဒဲလၢ

Lifeline: www.lifeline.org.au ဒီး

Beyond Blue: www.beyondblue.org.au, ကွၢ်ဘၣ်

Head to Health: www.headtohealth.gov.au,

မ့ၢ်တမ့ၢ်ကတိၤတၢ်ဒီး န GP တဂၤတက့ၢ်.



Ageing and Aged Care
Grief and Trauma Support

Karen



Australian Government

တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢသး ပုၤတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ် တၢ်အလီၢ်ခီဖျိ COVID-19 အယံ

တၢ်မၤစၢၤလၢနီၢ်ကစၢ်,ခီဖျိလီၤတဲစိဒီးလီၤပုၤယဲၤအဖီ
ခိၣ် န့ၣ်အိၣ်ဒဲဒဲလၢသးပုၤတၢ်ကွၢ်ထွဲ ကဟုကယာ်တၢ်
အလီၢ်တဖၣ်ဒီးပုၤဒီးန့ၢ်ဘၣ်သးပုၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲက ဟုကယာ်တဖၣ်,အ
ဝဲသ့ၣ်အဟံၣ်ဖိးဖိးတဖၣ်,ဟံၣ် ဖိးဖိးလၢအယုထာဝဲ,တံၤသကိး,ပုၤ
လၢအအဲၣ်ဝဲတဖၣ်, ပုၤတဂၤဟဲအိၣ်သကိးတၢ်ဒီးခၢၣ်စးတဖၣ်ဒီးပုၤဖိး
မၤ တၢ်လၢသးပုၤတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်တၢ်အလီၢ်တဖၣ် န့ၣ်လီၤ.



မိုးဘန်ဒီဘန်ထံးဒီး COVID-19 နှံဇါ.

တၢ်မၤစၢၤလၢ
အကလီန့ၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ



ခိၣ်နှံၣ်ဖံးမၤတၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးလၢ အကဲ သးဒီးသးပှၢ်တဖၣ်အဆိၣ်ထွဲ

ခိၣ်နှံၣ်ဖံးမၤတၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးလၢအကဲ သး
ဒီးသးပှၢ်တဖၣ်အဆိၣ်ထွဲအိၣ်စတၢ်ဩယါ

ပှၢ်အိၣ်ဆိးလၢသးပှၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်တၢ် အလီၤလၢအအိၣ်ဒီး
ခိၣ်နှံၣ်ဖံးမၤတၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စး န့ၣ်အသကံၢ်ပဝးဘၣ်တဘၣ်
ကဆိတလဲအသးမ့ၢ်လၢ COVID-19 တၢ်ဖီၣ်ဃံးအသိန့ၣ်လီၤ.

ပှၢ်တၢ်ပီၣ်မၤစၢၤတၢ်လၢအပၣ်ဃုာ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးမၤတၢ်ဒ် ပှၢ်စဲၣ်နီၤတဖၣ်,
တၢ်ကူစါယါဘျါအတၢ်ဆိၣ်ထွဲ, တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒီးတၢ်မၤအကျဲခိၣ်
သ့ၣ်တဖၣ်,တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤအတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်န့ၣ်
အိၣ်ဝဲဒၣ် တသီ ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်လၢအိၣ်စတၢ်ဩယါတၢ်လီၤဝးန့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤပၤဆုၤသကံၢ်
ပဝးလၢအဆိတလဲအသးန့ၣ်ဇါ. ကိးဘၣ် **1800 699 799**
မ့ၢ်တမ့ၢ်လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ် **www.dementia.com.au**



တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးတၢ်ကတိၤခဲးန့ၢ်တၢ်

သးပှၢ်တဖၣ်အကိၢ်တၢ်ကတိၤခဲးန့ၢ်တၢ်အပှၢ်ဘျးစဲ (OPAN)

OPAN မ့ၢ်ကရၢသဘျုလၢတဘၣ်ဃးဒီးပဒိၣ်ဒီး ပှၢ်လၢအဟ့ၣ်သးပှၢ်
တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပှၢ်ဘျးစဲအံၤဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်သးပှၢ်
တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အ တၢ်ကတိၤခဲးန့ၢ်တၢ်လၢတလိာ်ဟ့ၣ်အပှၢ်ဒီး
ဟံတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤပှၢ်တၢ်ခူသ့ၣ်လီၤ, ဟ့ၣ် COVID-19အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်
ဟ့ၣ်ဖးဒီးတၢ်ဆုၤဃီၤအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ် န့ၣ်လီၤ.

ဘျးစဲဘၣ်ဖဲ **1800 700 600** မ့ၢ်တမ့ၢ်လဲၤအိၣ်သကိးကွၢ် ဘၣ်
www.opan.com.au လၢတၢ်ကတိၤခဲးန့ၢ်တၢ်ဒီးတၢ်
ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢအကလီဒီးတၢ် ဟံအီၤလၢတၢ်ခူသ့ၣ်န့ၣ် တက့ၢ်.



တၢ်ပျံၤတီၢ်တၢ်အတၢ်ဆါအတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်

Phoenix Australia

COVID-19 အံၤဘၣ်တဘၣ်ကမၤကဲထီၣ်သးတၢ်တူၢ် ဘၣ်တၢ်ပျံၤတီၢ်
တၢ်ဆါလၢအလီၤလံၤမ့ၢ်အသိတဖၣ် န့ၣ်လီၤ. ဖဲပှၢ်တနီၤနီၤဘျါကွၢ်
ဒီးတၢ်အံၤသ့ဘၣ်ဆူ,အကၤတဖၣ်ကအိၣ်ထီၣ်ဒီးနီၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်
ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်ကိးဒီးလိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.

Phoenix Australia ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤဒီးပီးလီၤလၢ တၢ်ကဆိၣ်
ထွဲပှၢ်လၢအဘၣ်ဒီးတၢ်လဲၤခီဖျိလၢအလီၤပျံၤတဖၣ်,ဒီးပှၢ်လၢအကွၢ်ထွဲ
အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်ပၣ်ဃုာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤ
ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ပျံၤတီၢ်တၢ်ဆါဒီးတၢ်ဘၣ်မိၣ်ဘၣ်မးလၢသးပှၢ်တဖၣ်အ
ကိၢ်,အဝဲသ့ၣ်အဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီးပှၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤနီၤနီၤအကဘျး, လိပှၢ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်ထံၣ်လီၤအိၣ်ဖျိဒီး
တၢ်မၤလိမၤဒီးန့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢပှၢ်မၤတၢ်ဖိဒီးမူဒါခိၣ်တဖၣ်လၢအဖံးမၤ
တၢ်လၢသးပှၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်တၢ်အတၢ်ဖံးတၢ်မၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤဇါ. မၤန့ၢ်အီၤတက့ၢ်-
www.phoenixaustralia.org/aged-care

