

Managing Worry about COVID-19 and Diabetes - Karen | କଣ୍ଠେ

တိက္ခိုစွဲကတီလီသားဘၢ်ယူးနှီး COVID-19 နှီးဆံ့ဗောတို့ရဲ့

ခဲတကိုခါအံပသု၏ညီဘုံလတ်မှအသားတဖုန်ကလိုပြောစဲ့ဖို့အားဖြင့်ဘယ်သု၏လိုအပ်ရေးအားဖြင့်
တုံလိုးဆံုံဆာတ်ခါ၊ ဒီးတ်ကိုတ်ဂိုးတ်လာတလိုတ်လို့မံဘုံတဖုန်အောင်၊ အခါပညီမှုဗုံနကဘုံ
ကတိုံဟန်သားလကာသုက္ခားဆာတ်တ်ဘုံသားတဖုန်အိုနှုံးပူအကေတဖုန်နှုံးလို့နေသားလာနအိုးတ်ဘုံ
ကိုသားဂိုံနှုံး၊ နကြားကုံးကုံးတ်လာနပါအိုံးလာနတ်အိုံးမှုအပျေတဖုန်နှုံးလို့。

တိလာနပါအီနှုတဖု

ଫର୍ମିକ୍ୟୁ ଲିମିଡ଼ିନ୍ ଲିଟିର୍ ଗ୍ରାହକ ପରିଦିନ ଅନ୍ତର୍ଜାଲ କମ୍ପ୍ୟୁଟର୍ ଏକ୍ସାର୍ଚ୍ ସେବା ପରିଯାକ୍ ପାଇଁ ବ୍ୟବସାୟିକ ଉପରେ କମିଶନ କରିଛି।

တိုလေနပါးအီတန်းတဖို

ထဲနဲ့မိမိတုက်တဖန်အံ့တမ်းတုက်ကမာစာနေ့နှင့်သာ။

- နမှုပ်စီးနှင့် COVID-19 နှင့်
တမ်းနတ်ကမ်းဖို့နှင့် COVID-19 နှင့်ဘုရားအောင်
လီးနားခါးသားကည်းလီးနားတကူ့၏。
 - နတ်သကိုတဖော်မှုပ်စီးနှင့် COVID-19 နှင့်
တို့အဲကလိုပျော်သုတေသနမြို့နယ်တို့သားဝါးနှင့်
လီးကျွေးစားမာအောင်တရားလာနေ့ဗျာလာနိုင်နယ်တော်
ကူးဖျော်းအကိုတကူ့၏。
 - တ်အိုင်သားလာတုံးဘုရားလီးအပူ
နမှုပ်စီးဆိုင်စာတ်ဆိုနှင့်နတ်သကိုတ်ဆိုလီးအိုင်
ပဲနမှုပ်စီးနှင့်ဘုရားတ်ဆိုအလုပ်တဖော်အံနှင့်လီး၏。
 - လိုင်ဘုရားလာကအိုင်လီးပဲနှင့်ထက်မှတ်မှုအိုင်လာဟံုံးလာဖူး
နဲ့လီတို့တ်တ်မှု၊ ကိုမှတ်မှုတ်သုတေသနမြို့နယ်အဲဒီလီးအိုင်အံနှင့်
တလိုင်ဘုရား၊ တ်ဟံုံးဂုံးဂုံးတို့တ်လီးကတ်ရှိနှင့်မှုပဲ့
ပပဲလုပ်ပကမာတ်လီးမှတ်မှုမှုပတ်တ်ဆိုအလုပ်အံနှင့်လီး၏。
 - ပုံအကတဖော်အတ်တုံးဘုရား၊ တ်ဆိုကမိုင်မှတ်မှုတ်ဘုံးဂုံးဂုံး
မာတ်လာနားမာအောင်သုတေသနမြို့နယ်တ်တ်အတ်ဆိုကမိုင်
တဖော်မှုဘုရားဘုရားထံးနာတရား၏。

ဗုတ်နှုတ်လိပ်လုပ်တဖို့အံသူမဲ့ ndss.com.au တကူး။

တိလာနပါအီနိုတဖု

နှမုပ်ကွဲခံမိပုလိတ်ကျတော်တဖုန်းအံနှင့်ကမာစာနှိပ်ခိုင်နှုန်းသူ့ပဲလို့

တိလာနပါအီတန်းတဖျက်

ထဲနဲ့မိမိတိဂုံးတဖော်အဲတမ္မားတိလာကမာစာနှုန်းဘုံး။

- **တုမားမေအသာလာကျွေးဖော်ပါတရန်အပူလှု**
နကဟံ့ဖိုးကတို့လတ်စိုးလဲတရန်အကာဘုံ
အိုင်ပတ္တိဘိန္ဒြတန်ပါဘုံ။ကျွေးစားအိမိန္ဒြီးတာဘုံ
ပုံတိုးပွဲတ်စိုးလဲတရန္တုပါအကလ်နှင့်နှုန်းတရား။
 - **ဆုံးချုပ်ဘာ်မူဘာ်ဒါတဖ်ကအိုင်ပဲနဲ့နလို့ဘာ်အီအခဲ**
လာနကဆဲးကိုးစီးနဆုံးဆျုပ်ပျော်
မူဘာ်ဒါမှတမ်းကလဲတ်သုံးနံ့ဖူးသီတဖ်အကိုကကိုဇိုင်
ထိုင်ပဲသုံးသုံးလို့တရန်ပုံတာလာအကတရန်
အိုင်ပဲအမ်းလို့တိုးလိုက္ခာဟရှုပျော်တ်သုံးနံ့ဖူးသီတဖ်
တ်မာအီသုံးပဲနှုန်းလို့။
 - **တုဂုံတ်ကိုးလီပျော်ဖော်ပါတ်ကမျှော်တ်ကအိုင်ရဲလီတရန်**
ယုထံ့နှုန်းနတ်ကအိုင်လာကျိုးကျေလာနန်နှုန်းအီသုံးတရန်အော်
တက္ကား၊ တာသူ့တို့ပါတ်ကလွှာစွဲကိုးလာနကပတ်လုံးလုံးကန်
တရန်ကအိုင်မှတမ်းကမျှော်တ်ရဲလီတီးဘာ်သုံးညဲ့တရန်အော်
ဓနန်ဟရှုဘာ်တ်ဂုံးအီထလာအေးအခဲနှုန်းလို့။
 - **မနှေ့မာအသာလာကျွေးဖော်ပါတရန်အပူလှု**
တ်အောက်ထို့တ်ဘုံး
ဟားဂိုးကသုံးပဲနဲ့တ်ဆာတ်လာအကိုပဲ၊ လီဆီဇိုင်
တ်နှင့်မှုမ်းပွဲတကဲလာအထူးသံကိုတ်တမ်းမဲ့အခဲနှုန်း
လီးဘာ်ဆာ်မေတ်လာကပူးဖူးအီအလီးနှုန်းအိုင်
လာကဒီသုန္တနားဒီးပူးအကတရန်အကိုနှုန်းတက္ကား။

လိပ်သာုတ်မေစာဂျီ

ကိုသာတိတော်လီရိန္ဒာဆံ့ခာတ်ပါကရှတ်တို့ကျေ
(NDSS) တ်မစာလီကျိုခိုင်သုံးဖူ 1800 637 700
လာကကတိတ်ဒီးခွဲချုပ်သာတိမှုသုံးဖူတဖူနဲ့တွေ့၏

ထံလိုက်ခြားမှုပါန်ဆောတ်ဆီကရာတ်တို့ကဲ့၊ (NDSS) ဒီးနာ

တုမေစာကရရီးတုခိုင်ထဲတဖ်ဖို့အီမှုခိုဖို့လျှို့ပြန်ဆောတ်ဆိုကရတ်တို့ကဲ့ (NDSS)