

ခိၣ်အတၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်

နကသံၣ်သရၣ်,သွံၣ်ဆၢဆံၣ်ဆၢအပူၤသိၣ် လိၣ်န့ၣ်ယုၤတၢ်,သရၣ်သမၤကွၢ်ပုၤဆါမ့တမ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ် လီၤဆီလၢခိၣ်ဂ့ၢ်ဝီသမံသမိးဝဲဒၣ်နခိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.ဖဲတၢ်ဂ့ၢ် ကိမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးနခိၣ်နီတမံၤအခါန့ၣ်,ကျဲးစးသမံသမိးဘၣ် အဝဲသ့ၣ်၁၂လိတဘျီတက့ၢ်.ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကိလၢနခိၣ် တဖၣ်တခါကျဲးစးသမံသမိးအီၤ၇-၆လိတဘျီတက့ၢ်.

ကိးနံၤဒီးခိၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်န့ၣ်အရ့ၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်မးန့ၣ် လီၤ.မၤသ့ၣ်ညါနသးဒီးနခိၣ်တဖၣ်ဒီးသမံသမိးဘၣ် အဝဲသ့ၣ်ကိးနံၤဒီးတက့ၢ်.ဖဲနဖိၣ်နခိၣ် တဖၣ်မ့ၢ်တတုၤအခါန့ၣ်,နသ့ၣ်မဲၣ်ထံကလၢမ့တမ့ၢ်မၤပုၤတက့ၢ် ကွၢ်န့ၣ်နခိၣ်လၢနဂီၢ်သ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကတိၤတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်,ကသံၣ်သရၣ် လီၤဆီလၢခိၣ်ဂ့ၢ်ဝီမ့တမ့ၢ်သွံၣ်ဆၢဆံၣ်ဆၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ့အပူၤဖဲၣ်နီတဖၣ်ဘၣ်လးမ့ၢ်နကဘၣ်ကွၢ်ထွဲနခိၣ်တဖၣ် ဖဲလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.နသံကွၢ်နကသံၣ်သရၣ်ဖဲနမ့ၢ်ကြးဘၣ် တုၤထီၣ်ဘးလၢတၢ်ကမၤန့ၢ်တၢ်ရဲၣ်သဲကတိၤအတၢ်ရဲၣ် တၢ်ကျဲးလၢတၢ်ကထံၣ်ဝဲဒၣ်ကသံၣ်သရၣ်လီၤဆီလၢခိၣ် ဂ့ၢ်ဝီယုၤဒီးမဲးခဲၣ်အတၢ်ဟ့ၣ်စၢန့ၣ်အပူၤအခါန့ၣ်တက့ၢ်.

မဲၣ်ချ့အတၢ်မၤကွၢ်

နမဲၣ်ချ့တဖၣ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးဖဲနမ့ၢ်တသ့ၣ်ညါအခါသ့ဝဲဒၣ် လီၤ.သမံသမိးကွၢ်နမဲၣ်ချ့ခံၣ်တဘျီခိၣ်ဖဲၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝီသရၣ် သမၤမ့တမ့ၢ်မဲၣ်ချ့သရၣ်သမၤလီၤဆီ (အိးသမိလိၣ် ကွဲးတ) လၢသွံၣ်ဆၢဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ-အတၢ်ဘၣ်ထွဲဘၣ်လး အတၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးန့ၣ်တက့ၢ်.

ကတိၤတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်မဲၣ်ချ့ပုၤဖဲၣ်နီဖဲနမ့ၢ်ထံၣ် န့ၢ်တၢ်ဆီတလဲအသးတမံၤလၢလၢအအိၣ်ထီၣ်ဒီးနတၢ်ထံၣ် မ့ၢ်လၢဘၣ်တဘၣ်နကလိၣ်မၤန့ၢ်မဲၣ်ချ့အတၢ်သမံသ မိးအါထီၣ်န့ၣ်လီၤ.



ကလုၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

နကလုၢ်တဖၣ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးဝဲဒၣ်သ့ဝဲဒၣ်နသွံၣ်တၢ်ဆီၣ်သနံး ဒီးသွံၣ်အကျါအံၤသ့ၣ်ဆၢအပတီၢ်တဖၣ်အိၣ်အါဝဲဒၣ်လၢတၢ်ဆၢ ကတိၤယံၣ်ယံၣ် (ကလုၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိလၢကဲထီၣ်ခိၣ်ဖျိသွံၣ်ဆၢဆံၣ် ဆၢ) န့ၣ်လီၤ.နကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သွံၣ်ဆၢဆံၣ်ဆၢကသံၣ် သရၣ်ကရဲၣ်ကျဲးမၤဝဲဒၣ်ဆံၣ်အတၢ်မၤကွၢ်တခါ 12 လိတဘျီ န့ၣ်လီၤ.တၢ်မၤကွၢ်ကသမံသမိးဝဲဒၣ်ပရိၣ်ထုၣ်န့ၣ်အနီၢ်ဂံၢ်နီၢ်ဒီးလၢ နဆံၣ်အကျါ (လၢတၢ်ကိးအိးမဲၣ်ခရိၣ်အဲလဲဘၣ်မ့ၢ်) န့ၣ်လီၤ.

သွံၣ်အတၢ်မၤကွၢ်တခါလၢကသမံသမိးနကလုၢ်အတၢ်မၤတၢ်စ့ၢ် ကိးတၢ်ဟ့ၣ်ကျဲးလၢတၢ်ကမၤန့ၢ်အိးန့ၣ်လီၤ.

သွံၣ်အသိတဖၣ်(ခိၣ်လဲးစထရီဒီးထံးဂလံၣ်စာရဲးစ)

ခိၣ်လဲးစထရီဒီးထံးဂလံၣ်စာရဲးစလၢအဆူၣ်အချ့အပတီၢ်တဖၣ် ကမၤစၢလီၤနတၢ်လီၤပျံးလၢအမ့ၢ်သွံၣ်ဆၢဆံၣ်ဆၢအတၢ်ဘၣ် ထွဲဘၣ်လးအတၢ်သဘၣ်သဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နကသံၣ်သရၣ်ကသမံသမိးဝဲဒၣ်နသွံၣ်အသိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်နဲၣ်ကျဲးတခါအသိး,ပညိၣ်လီၤလၢတၢ်လၢလၢအဂီၢ်တက့ၢ်-

- » ခိၣ်လဲးစထရီဒီးအနီၢ်ဂံၢ်ခဲလၢလၢအစၢန့ၣ်ဒီး 4mmol/L
- » LDL (လၢအတဂ့ၢ်) ခိၣ်လဲးစထရီဒီးလၢအစၢန့ၣ်ဒီး 2mmol/L
- » HDL (လၢအတဂ့ၢ်)ခိၣ်လဲးစထရီဒီးလၢအမ့ၢ် 1mmol/L မ့တမ့ၢ်ဆူအဖီခိၣ်
- » ထံးဂလံၣ်စာရဲးစလၢအစၢန့ၣ်ဒီး 2mmol/L.

၁.တၢ်အယၢ်နီၢ်ခိအသးအကၢ်အနီၣ်ထီၣ်

ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးနီၢ်ခိအတယၢ်လၢအတဆူၣ်တချ့ဘၣ် အခါန့ၣ်,တၢ်မၤစၢလီၤနီၢ်ခိအတယၢ်ထဲတစးဖိ (5-10 မျးကယၢ်) ကမၤစၢမၤစၢလီၤနသွံၣ်တၢ်ဆီၣ်သနံး,သွံၣ်အကျါ အံၤသ့ၣ်ဆၢဒီးခိၣ်လဲးစထရီဒီးအပတီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နီၢ်ခိအသးအကၢ်အနီၣ်ထီၣ်. (BMI) တဲဘၣ် နမ့ၢ်နအိၣ်ဒီးနီၢ်တယၢ်လၢအဆူၣ်အချ့တခါခါန့ၣ်လီၤ. BMI တခါလၢအအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ 18 .၅ဒီး 24 .၉အဘၣ်စၢတခါန့ၣ် မ့ၢ်နီၢ်တယၢ်အယုၣ်တခါလၢအဆူၣ်အချ့န့ၣ်လီၤ.

နယီဒုအတဲထီဉ်စုကီးမုာ်တဲနဲဉ်ဖျါအကါဒိဉ်
တခါလၢနတဲအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအတဲလီၤပျံတဖဉ်န့ဉ်လီၤ.
တဲဟ့ဉ်ကူဉ်စုကီးနယီဒုအတဲဒိဉ်လၢအစုန့ဉ်ဒီး 94
စံဉ်ဒီးမံထၢဉ်လၢပိဉ်ခါတဖဉ်အဂီၢ်ဒီး 80 စံဉ်ဒီးမံထၢဉ်လၢပိဉ်မုဉ်
တဖဉ်အဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.

တဲပညိဉ်သ့တဖဉ်အံၤန့ဉ်မုာ်ဝဲဒုဉ်လၢပုၤလၢအအိဉ်ဒီးယုရပဉ်
ဖိအတဲလီၤစၢလီၤသ့ဉ်တဖဉ်အဂီၢ်လီၤ.
တဲပညိဉ်အယုဉ်လၢအလီၤဆိသးတဖဉ်တဲကသူအိဉ်ဖဲနမုာ်
ပုၤအိဉ်ဒီးအ့ၣ်ဖိမုတမုာ်ပစံးဖုတ်ကီးဖိအတဲလီၤစၢလီၤသ့ဉ်
တဖဉ်အခါန့ဉ်လီၤ.ကတိတဲဒီးနကသံဉ်သရဉ်မုတမုာ်သ့ဉ်
ဆာဆံဆာအတဲအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအပုၤစံဉ်နီၤဘဉ်ဃးဒီး
အတဲပညိဉ်လၢအဘဉ်ဝဲဒုဉ်လၢနဂီၢ်န့ဉ်တက့ၢ်.

တဲအိဉ်အိတဲလၢအဆူဉ်အချ

တဲအိဉ်အိတဲလၢအဆူဉ်အချအတဲရဲဉ်
တဲကျဲတခါမၤစၢနၤလၢနကရဲဉ်ကျဲနတယာ်
အံၤသ့ဝဲဒုဉ်ဒီးဟံနသ့ဉ်အံၤသ့ဆာဒီးခိဉ်
လဲးစထရီအပတီၢ်တဖဉ်လၢတဲပညိဉ်ဟံအယုဉ်အပူၤန့ဉ်
လီၤ.နသံကွဲဉ်စုကီးနကသံဉ်သရဉ်ဖဲနမုာ်ကြးဘဉ်
တုၤထီဉ်ထီဉ်ဘးဝဲဒုဉ်လၢတဲရဲဉ်ကျဲပၤဆုအတဲရဲဉ်
လီၤကျဲလီၤတခါလၢတဲကထံဉ်လိာ်သးဒီးနကသံဉ်သရဉ်
ဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖးဘဉ်ဃးတဲအိဉ်အိတဲလၢအဘဉ်တဲဟ့ဉ်
အိဉ်မိဖျိမဲဒီးခဲရဲန့ဉ်တက့ၢ်.

နီၢ်ခိအတဲဟူးတဲဂဲၤ

နီၢ်ခိအတဲဟူးတဲဂဲၤန့ဉ်ဒိဉ်ဝဲဒုဉ်ဒိဉ်မးလၢနတဲအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ
အဂီၢ်လီၤ.ကျဲးစးမၤကွဲနီၢ်ခိအတဲဟူးတဲဂဲၤလၢအမုာ်တဲလၢအ
ကဲတဲလၢအဘဉ်ဒးထဲၣ်ဝဲဒုဉ်ဒီး (အဒိဒိတဲဟးချချ,တဲပီၢ်ထံမု
တမုာ်တဲယီၤလုဉ်ယီၤ) လၢတနွံအတီၢ်ပုၤကိးသိဒီးယဉ်ယဉ်
တက့ၢ်.တဲဟူးတဲဂဲၤအဂ့ၤကတဲမုာ်တဲတခါလၢနသးမုဉ်
မၤအိဉ်ဒီးဒုးဟူးဒုးဝးနၤန့ဉ်လီၤ.

မၤဟူးမၤဝးနသးတသ့ဖဲအသ့အါအါကလဲဉ်ဒီးသ့ဘဉ်
တဲဆာကတီၢ်စုကိဉ်ဖိလၢတဲဆုဉ်နီၤဂၢ်ဂၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

တဲဟူးတဲဂဲၤဂီၢ်ဝီအသရဉ်သမၤတဂၤမၤကဲထီဉ်
တဲဟူးတဲဂဲၤအတဲရဲဉ်တဲကျဲတခါလၢအဘဉ်ဝဲဒုဉ်

လၢနဂီၢ်သ့န့ဉ်လီၤ.သံကွဲဘဉ်နကသံဉ်သရဉ်ဖဲနမုာ်ကြး
ဘဉ်တုၤထီဉ်ထီဉ်ဘးဝဲဒုဉ်လၢတဲရဲဉ်ကျဲပၤဆုအတဲရဲဉ်
တဲကျဲလၢတဲကထံဉ်ဘဉ်တဲဟူးတဲဂဲၤအသရဉ်
သမၤလၢမဲးဒီးခဲရဲအတဲဟ့ဉ်လီၤန့ဉ်အပူၤသ့ဝဲဒုဉ်န့ဉ်တက့ၢ်.

တဲကွဲသမံသမိးကဒါကသံဉ်ကသီတဖဉ်

ပျဲတဲသမံသမိးန့ဉ်နၤနကသံဉ်ဖိဉ်ကသီဖိဉ်
တဖဉ်ကိးနံဉ်ဒီးတက့ၢ်.နကသံဉ်သရဉ်မၤလီၤတဲကသံဉ်
အတဲဟံဉ်ဖိဉ်ယုဉ်ဒီးကသံဉ်အိအဘျီတဖဉ်
လၢအပူၤဖျဲးဒီးအဘဉ်ဝဲဒုဉ်လၢနဂီၢ်သ့ဝဲဒုဉ်လီၤ.

ဖဲနမုာ်အိဉ်ဝဲဒုဉ်ကသံဉ်အကလုာ်လၢအါန့ဉ်သၢမံန့ဉ်,ဘဉ်
တဘဉ်နကကြးဘဉ်ဝဲဒုဉ်လၢဟံဉ်ကသံဉ်ဖိဉ်ကသီဖိဉ်
အတဲကွဲသမံသမိး (Home Medication
Review) တခါန့ဉ်လီၤ.နသရဉ်ကျဲဉ်ကျီဖိန့ဉ်နၤကသံဉ်
ကကွဲသမံသမိးကဒါနကသံဉ်ဖိဉ်တဖဉ်လၢနဟံဉ်ပူၤသ့လီၤ.
သံကွဲဘဉ်နကသံဉ်သရဉ်လၢတဲဂ့ၢ်တဲကျီဆူညါအဂီၢ်တက့ၢ်.



တၢ်အိမိၣ်ထူ

ဖဲနမ့ၢ်ဝဲဒၣ်ပုၤအိမိၣ်ထူတကၤန့ၣ်,ကျဲးစးအိၣ်ကတီၢ်အိမိၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အံၤကမၤစၢၤမၤစၢၤလီၤနတၢ်လီၤပျံၤအတၢ်သဘံၣ်သဘုၣ်တဖၣ်ဒီးမၤဂ့ၤထီၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူန့ၣ်လီၤ.ဖဲနမ့ၢ်ထံၣ်လၢကီၢ်ဝဲဒၣ်လၢနကအိၣ်ကတီၢ်အိမိၣ်န့ၣ်,ယုန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤတက့ၢ်.နကတၢ်တၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်ကိးဘၣ် Quitline လၢ **137 848** န့ၣ်တက့ၢ်.

သွံနဆာဆံနဆာအတၢ်ရဲၣ်သဲကတီၢ်

နကသံၣ်သရၣ်ဒီးသွံနဆာဆံနဆာအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူအပုၤဖဲၣ်နီၤတဖၣ်ကကွၢ်ဝဲဒၣ်မ့ၢ်နရဲၣ်ကျဲးပၤဆုၤသွံနဆာဆံနဆာအံၤလဲၣ်ဒီးမၤစၢၤဖီၣ်ဂၢၢ်ယၢ်နသွံနဆာဆံနဆာန့ၣ်လီၤ.

သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဂ့ၢ်ဝီအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူ

နသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဂ့ၢ်ဝီအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူန့ၣ်အရ့ၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ.ဖဲသွံနဆာဆံနဆာမ့ၢ်မၤကီၢ်ဂီၤနသး,မၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီမ့တမ့ၢ်သ့ၣ်အးသးအးအခါန့ၣ်,ကတၢ်တၢ်ဒီးနသွံနဆာဆံနဆာအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူအပုၤဖဲၣ်နီၤဘၣ်ယးမ့ၢ်နတၢ်တူၢ်ဘၣ်အိၣ်လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.အဝဲသ့ၣ်မၤစၢၤနလၢတၢ်ကမၤန့ၢ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲလၢနလိၣ်ဘၣ်အီၤသ့ဝဲဒၣ်လီၤ.



ကသံၣ်သရၣ်အတၢ်ရဲၣ်ကျဲးပၤဆုၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲး

ကသံၣ်သရၣ်တကၤအတၢ်ရဲၣ်ကျဲးပၤဆုၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲးမၤစၢၤနလၢတၢ်ကရဲၣ်ကျဲးပၤဆုၤနသွံနဆာဆံနဆာဖျိတၢ်ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်နတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်လၢအပျဲးတၢ်ရဲၣ်ကျဲးပၤအိၣ်ဒီးအိၣ်ကွဲးလီၤအသးန့ၣ်သ့ဝဲဒၣ်လီၤ.တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲးသ့ၣ်တဖၣ်အံၤကပျဲးနလၢတၢ်ကဒီးန့ၢ်မဲးဒီးခဲရဲအတၢ်ဟ့ၣ်က့ၤအလဲဖဲနထံၣ်လိာ်နသးဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူအပုၤဖဲၣ်နီၤတဖၣ်လၢအဒီးသိးဒီးသွံနဆာဆံနဆာအပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိတဖၣ်,တၢ်အိၣ်တၢ်အီၣ်ဂီၢ်ဝီအကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်,ကသံၣ်သရၣ်လီၤဆီလၢခီၣ်ဂ့ၢ်ဝီတဖၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဂီၢ်ဝီအသရၣ်သမၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.လၢတၢ်ဂ့ၢ်ဝီတၢ်ကျဲးအါထီၣ်ဘၣ်ယးကသံၣ်သရၣ်အတၢ်ရဲၣ်ကျဲးပၤဆုၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲးအဂီၢ်,ကတၢ်တၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်,သွံနဆာဆံနဆာအပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိတဖၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်သမၤကွၢ်ထွဲပုၤဆါန့ၣ်တက့ၢ်.

နတန့်တဘျီတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အစရီ

သမံသမိး	၆	တၢ်ပညိၣ်
HbA1c	6-12 လိတဘျီ	53mmol/mol (7%) မ့တမ့ၢ်ဇၢ်န့ၣ်
သွံတၢ်ဆိၣ်သနး	ကိးယုလိး	130/80-140/90 မ့တမ့ၢ်ဇၢ်
ခိၣ်အတၢ်မၤကွၢ်	ခိၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤပျံၤလၢအအါ-ကိးန့ၣ်ဒီး ခိၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤပျံၤလၢအအါ-ကိး 3-6 လါ	အတၢ်ပၤယၢ်ဖီၣ်ယၢ်ခိၣ်အတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
မဲၣ်ချ့အတၢ်မၤကွၢ်	ခံန့ၣ်တဘျီ	အတၢ်ပၤယၢ်ဖီၣ်ယၢ်မဲၣ်ချ့အတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
ကလုၢ်အတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့	ကိးန့ၣ်ဒီး	မဲၣ်ရိၣ်အဲၣ်ဘၣ်မ့ၣ်အပတီၢ်အိၣ်လၢတၢ်ပညိၣ်ယၢ်အယုၢ်အပူၤ ကလုၢ်အတၢ်မၤကွၢ်အတၢ်မၤကွၢ်အိၣ်လၢတၢ်ပညိၣ် ယၢ်အယုၢ်အပူၤ
သွံအသိ	ကိးန့ၣ်ဒီး	ခိၣ်လဲးစထရီၤလၢဇၢ် 4mmol/L LDL ဇၢ် 2mmol/L HDL အိၣ် 1mmol/L မ့တမ့ၢ်ဆူၣ်အဖီခိၣ် ထံးဂလံၣ်စၢရဲးစၢဇၢ် 2mmol/L
နီၢ်တယၢ်	ကိးယုလိး	BMI အိၣ် 18.5-24.9
ယီၤဒုအကွၢ်	ကိးယုလိး	ဇၢ် 94 စံၣ်ဒီးမံထၢၣ်(ပိၣ်ခွါ) ဇၢ် 80 စံၣ်ဒီးမံထၢၣ်(ပိၣ်မုၢ်)
တၢ်ကွၢ်သမံသမိးကဒါတၢ်အိၣ်အီၤ တၢ်လၢအပဲၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့	ကိးန့ၣ်ဒီး	လူပိၣ်မၤထွဲတၢ်အိၣ်အီၤတၢ်လၢအပဲၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ့အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကွၢ်တခါ
တၢ်ကွၢ်သမံသမိးကဒါနီၢ်ခိ အတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤ	ကိးန့ၣ်ဒီး	အဇၢ်ကတၢ်မၤ 30 မံးနီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤလၢအမ့ၢ်ဒၣ် တၢ်လၢအဘၣ်ဒီးလၢကိးန့ၣ်ဒီးယၢ်ယၢ်ဒီးဆူၣ်နီၢ်ဒၣ်ဇၢ်ကီၢ်
တၢ်ကွၢ်သမံသမိးကဒါကသံၣ် ဖီၣ်ကသီဖီၣ်	ကိးန့ၣ်ဒီး	သုကသံၣ်ဖီၣ်ကသီဖီၣ်ပူၤပူၤဖျဲး
တၢ်အိမိၣ်ထူ	ကိးန့ၣ်ဒီး	တအိမိၣ်ထူဘၣ်
တၢ်ရဲၣ်ကွၢ်ပၤဆုၢ်သွံသွံဆာဆာ	ကိးန့ၣ်ဒီး	ပၤယၢ်ဖီၣ်ဂၢ်ဒၣ်နီၢ်ကစၢ်တၢ်ရဲၣ်ကွၢ်ပၤဆုၢ်သွံသွံဆာဆာ
သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့	ဒ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်အိၣ်အသိး	ပၤယၢ်ဖီၣ်ဂၢ်ဒၣ်သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤ

တၢ်နီၣ်- တၢ်ပညိၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ရဲၣ်လီၤအံၤမ့ၢ်ဒၣ်လၢသးပျံၤလၢအအိၣ်ဒီးသွံသွံဆာဆာတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤတၢ်ပညိၣ်လၢအတၢ်သးတဖၣ်တၢ်သုအီၤလၢဖီသၣ်,သးစါဒီး
လၢလၢထူသုအကွၢ်တဖၣ်အဂီၢ်သုလီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်

- ထံၣ်လိာ်ဘၣ်နသးဒီးနကသံၣ်သရၣ်ခဲအံၤခဲအံၤ လၢတၢ်ကဟံၣ်နသ့ၣ် ဆၢဆိခါဆိခါတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလၢ ဆၢဘၣ်လိာ်ဘၣ်စး အဂီၢ်တက့ၢ်.
- “အက့ၢ်အဂီၢ်ထဲတမံၤ”တဘၣ်လိာ်အသးလၢတၢ်ခဲ လၢအဂီၢ်ဘၣ်. သံကွၢ်ဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤစဲၣ်နီၤလၢအဂီၢ် ဆိၣ်ထွဲန့ၤ ဃုာ်ဒီးနဆိခါဆိခါတၢ်ဆါ ကသုလၢကျဲၤလိာ်အဂီၢ် တက့ၢ်.
- ကိးဘၣ်န **NDSS တၢ်မၤစၢၤအလီၤကျိၤ (Helpline) 1800 637 700** ဒီးဃုန့ၢ်လၢကတိၤ တၢ်ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝီ အပူၤစဲၣ်နီၤလၢ ဘၣ်ဃး တၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤလၢဆၢနသ့ၣ် ဆၢဆိခါဆိခါ အဂီၢ်တက့ၢ်. လိာ်ဘၣ်ပုၤကတိၤကျိၤထံတၢ်တဂၤ ဧါ. ကိးဘၣ် တၢ်ကျိၣ်ထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိၣ်ထံတၢ် အတၢ်မၤစၢၤ (Translating and Interpreting Service, TIS) လၢ **131 450** တက့ၢ်. တဲဖျါ ထီၣ် နကျိၣ်တက့ၢ်. အိၣ်ခိးဘၣ်လၢတၢ်ကဘျးစဲ န့ၢ်န့ၢ်မ့ၢ်ဝံၤ ဒီးမၤတၢ်ကိးန့ၢ်န့ၢ် **1800 637 700** တက့ၢ်.
- နၢ်လီၤကွၢ်ဖဲ ndss.com.au/information-in-your-language လၢတၢ်ကဖး မ့တမ့ၢ် ထုးန့ၢ်ဂံၢ် ထံးတၢ်အိၣ်ယၢၤတဖၣ်လၢ တၢ်ကျိးထံဟံၣ်စၢၤ လံ တဖၣ်, မ့တမ့ၢ် ကိးဘၣ် **NDSS တၢ်မၤစၢၤအလီၤကျိၤ (Helpline) 1800 637 700** ဒီးဃုလၢ တၢ်ကဆၢန့ၢ်န့ၢ်အဒိတဘျးအဂီၢ်တက့ၢ်.



NDSS ခိးန့ၢ်

NDSS ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲအတၢ်မၤစၢၤ, တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, ဒီး ပီးလီလၢတၢ်ဟ့ၣ်စၢၤလံအပူၤတဖၣ် အတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဘျးကလုာ်, လၢတၢ်ကမၤစၢၤန့ၢ် ဒ်သိးနကရဲၣ်ကျဲၤလၢဆၢ နဆိခါဆိခါတၢ်ဆါ, အိၣ်ပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, ဒီးအိၣ်ဆိး မုာ်မုာ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.