# မှဉ်အူအိဉ်တၢ်ဝံၤအလိၢ်ခံ–
# မၤကဆှိထိဉ်ကှၤဟံဉ်လၢမှဉ်အူအိဉ်အီၤတဖဉ်

ပှၤတဝၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ

## ယဟံဉ်နၤမှဉ်အူပလုၢ်လီၤ.ယကဘဉ်မၤဖ်လဲဉ်.

နဟံဉ်နယိမှဉ်အူမ့ၢ်မၤဟးဂီၤအီၤမ့တမ့ၢ်မ့ၢ်နၤလၢမှဉ်အူခုဉ်ဟဲလၢပ့ၢ်မှဉ်အူန္ဉဉ်နကဘဉ်လူၤမၤထွဲတၢ်နဲဉ်လီၤတဖဉ်အံၤလီၤ.

### ပျဲနှဉ်လီၤကလံၤလၢနဟံဉ်ပူၤ

- အိုးထိဉ်ဝဲတြိဖိုးဝဲတြိဖိတဖဉ်တက့ၢ်.မ့ၢ်တၢ်ကပီၤဒိုးကလံၤသိဉ်ဂီၤလၢအဆံ့တဖဉ်ကထုးထိဉ်ကွံဉ်ကလံၤနၤတမ့ာ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ.

### သ့ဃၢၤတၢ်ဒါခိဉ်လၢအကိၤတဖဉ်(ဟံဉ်ဃိတၢ်ပီးတၢ်လိ.ဂီၤပၤန္ဉဉ်ဒိးတၢ်ဒါခိဉ်)

- သ့ဃၢၤတၢ်ဒါခိဉ်လၢဟံဉ်ပူၤတဖဉ်ဃုာ်ဒိးဆဉ်ပ္ဉဉ်လၢအကဟုာ်မ့တမ့ၢ်ဆဉ်ပ္ဉဉ်ကမူဉ်ဒိးထံတက့ၢ်.
- မှဉ်အူပလုၢ်ဒိးသပ္ၢၤမှဉ်လၢအအိဉ်ယာ်ထၢတဖဉ်အဂီၢ်.ဖျိဉ်ယာ်စုဖျိဉ်ရီဘၢၢ်ဒိးသ့အီၤဒ်အဖိလာ်အသိး–ဆဉ်ပ္ဉဉ်ကမူဉ်လွံၤ်နိဉ်တၢၤအဆံးဒိးခလိၤရံတၢ်သ့ဝါကသံဉ်ထံလၢတၢ်စူးကါအီၤလၢဟံဉ်ဃိအဂီၢ်ကအိဉ်တခွးလၢနကဘဉ်ကျဲဉ်ကျိအီၤဒိးထံလွံၤ်လံထၢဉ်နှဉ်လီၤ. ထိဘိသ့ဉ်နိဉ်ထိဉ်လၢနကဘဉ်လူၤပိာ်မၤထွဲတၢ်ပူၤဖျဲးအကျိၤအကျဲလၢတၢ်သ့ဝါကသံဉ်ထံတၢ်ဒၢအပူၤန္ဉဉ်တက့ၢ်.
- သပၢၤနိဉ်ဒိတဖဉ်တၢ်သ့ကဆှိအီၤဒိးဆဉ်ပ္ဉဉ်ကမူဉ်ဒိးထံချိဂီၢ်ဝံၤထူးဘူ့အီၤဒိးကသံဉ်မၤဝါတၢ်လၢအကြားဒ်သိးကမၤလီၤမ်ၢ်အလွံၤ်အဂီၢ်နှဉ်သ့ဝဲလီၤ.

### သ့ဃၢၤဟံဉ်ဃိတၢ်ပီးတၢ်လိလၢအကဟုာ်တဖဉ်(တၢ်ပီးတၢ်လိဒိးလိၢ်မံလိၢ်ဒါလၢတၢ်ဒါအီၤတဖဉ်)

- ဟ်လီၤတၢ်ပီးတၢ်လိအကဟုာ်တဖဉ်လၢတၢ်ချၤလၢမ့ၢ်တၢ်ကပီၤဒိုးကလံၤအကျါတက့ၢ်.လိ်ၢ်ခူတဖဉ်တၢ်မၤကဆှိအီၤသ့လၢပ့ၢ်မၤကဆှိပ့ၢ်ဘိုလိ်ၢ်ခူဖိတဖဉ်နှဉ်လီၤ.
လၢတၢ်ကမၤလီၤမ်ၢ်မှဉ်အူအခုဉ်အနၤဘၢ်ခိဉ်သခၢဉ်လၢတၢ်မၤအီၤလၢထိဉ်ဆူဉ်ဒိးဖီးတဖဉ်တန်ၢ်ဘဉ်ဒဉ်လဲာ်လီၤ.

### တၢ်ကူတၢ်ကၤ

- လိလီၤတၢ်ကူတၢ်ကၤလၢတၢ်ချၤလၢမ့ၢ်တၢ်ကပီၤဒိုးကလံၤကျါတက့ၢ်.
- ကူကၤလၢအနၤမ့ဉ်အူခုဉ်တဖဉ်ဆူဉ်အီၤဒ်ညီနှၢ်အသိးတက့ၢ်.
- ကူကၤလၢအသံဉ်သူမီၤကျဉ်ဒိဉ်ဒိးဘဉ်မ့ဉ်အူပလုၢ်အနၤတဖဉ်တဘျိတခိဉ်တၢ်ဆူဉ်အီၤဒိးဆဉ်ပ္ဉဉ်ကမူဉ်နိဉ်တၢၤအဆံးယုနိဉ်တၢၤဒိးဟံဉ်ဃိခလိၤရံအထံလၢတၢ်မၤဝါကူကၤလၢတၢ်ထၢနှာ်ယုာ်အီၤလၢထံကျါနှဉ်သ့ဝဲလီၤ.ဖဲဆူဉ်အီၤဝံၤအလိၢ်ခံ.သ့ကဆှိကူကၤဒိးထံလၢအကဆှိဒိးလိယ့ထိအီၤဂ့ၤဂ့ၤတက့ၢ်.သ့ဉ်နိဉ်ထိဉ်လၢနကဖျိဉ်စုဖျိဉ်ဒိးလူၤပိာ်ထွဲတၢ်ပူၤဖျဲးအတၢ်နဲဉ်လီၤကျဲလၢကသံဉ်ထံဆူဉ်ဝါတၢ်အဒၢအလိၤအိဉ်အသိးတက့ၢ်.နကဘဉ်ပလိ်ၢ်သးဂ့ၤဂ့ၤဒ်သိးကသံဉ်အထံကျဲဉ်ကျိအသးတခါအံၤကမၤလီၤဝါကူကၤအလွံၤ်သ့ဝဲန္ဉဉ်လီၤ.

### ကူကၤလၢတၢ်လိလီၤအီၤလၢတၢ်လိလီၤအလိၢ်တဖဉ်တၢ်မနုၤကကဲထိဉ်အသးလဲဉ်.

- တၢ်အံၤတၢ်ကဘဉ်ဆူဉ်ကဒါကွၤအီၤခီဖျိကလံၤကထုးကွံဉ်တၢ်အနၤတဖဉ်ကသ့သ့ဉ်သ့ဉ်,ဘဉ်ဆဉ်,သပ္ၢၤမှဉ်,လီၤဆိဒဉ်တၢ်ဖဉ်ဆါတဖဉ်ကစဲဘုးတာ်ဒုးဝဲသ့အယိလီၤ.
- တၢ်သ့ဃၢၤကဒါကွၤအံၤမ့ၢ်ဒ်သိးဖံးဘ့ဉ်လၢအဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးညီ(အဒိ,ဖိသဉ်ဖိအဖံးဘ့ဉ်တဖဉ်)တၢ်တြိဆၢအီၤဒ်သိးသုတသးတဂ့ၤအဂီၢ်နှဉ်လီၤ.

### လၢယဟံဉ်အပူၤဖဉ်ဆါမ့တမ့ၢ်သပ္ၢၤမှဉ်တဖဉ်ဒုးကဲထိဉ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါသ့ဓါ.

ဖဉ်ဆါလၢအဘူလၢဟံဉ်ပူၤဃိပူၤအဓ်ာ်ဖံးခိဉ်တဖဉ်တမၤဘဉ်ဒိနတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဘဉ်သ့ဝဲလီၤ.

# လၢကသ့ဉ်ညါအါထိဉ်အဂီၢ်

**Environment Protection Authority ဝံးကထိရံယါ**

EPA ဝံးကထိရံယါအံၤနဆဲးကျိးအီၤသ့ဖဲ 1300 372 842 လၢခါဆူညါတၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖးလၢ

တၢ်ကစီၤကွၢ်ကလံၤအကဆိုပတီၢ်ထဲလဲဉ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

https://www.epa.vic.gov.au/for-community/environmental-information/air-quality/smoke/smoke-your-health

**နကသံဉ်သရဉ်**

နၤဒီးနဟံဉ်ဖိယိဖိမ့ၢ်တူၢ်ဘဉ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါကဲထိဉ်အသးခီဖျိမ့ဉ်ဇူပလုၢ်ခ့ဉ်အယိသၢပျၢၤလဲၤထံဉ်လိာ်ကသံဉ်သရဉ်လၢကဃ့တၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖးအဂီၢ်တက့ၢ်.

ဘဉ်တၢ်ဟ့ဉ်စိဟ့ဉ်ကမီၤဒီးဝဲးကျံးထုးထိဉ်အီၤ,လၢဝံးကထိရံယါပဒိဉ်. 1 Treasury Place, Melbourne.

© ဝံးကထိရံယါကိၢ်ဓၢ် Department of Health, လါဖ့ၤဘြူးအါရံၤ ၂၀၁၆နၣ်လီၤ.