

# တၢ်မၤလိၤဟူး/မၤဟးဂီၤဟူး

## တၢ်မၤလိၤဟူး/မၤဟးဂီၤဟူး (မ့တမ့ၢ် “တၢ်မၤကတၢၢ်ဟူး”) န့ၣ်ဖဲဖိလိၤတၢ်ဒီးဟူးဟးဂီၤကွၢ်အခါန့ၣ်လိၤ.

- တၢ်မၤလိၤဟူးန့ၣ်ဖိးသဲးလၢဝံးထီၣ်ယါ (Victoria) အပူၤန့ၣ်လိၤ.
- တၢ်မၤလိၤဟူးအိၣ်ဝဲခဲကလုာ် - တၢ်ကူးကွဲးယါဘျါ ဒီး တၢ်အိၣ်ကသံၣ်န့ၣ်လိၤ. ကျဲးခဲကလုာ်လၢအံၤမ့ၢ်ကျဲးလၢအပူၤဖျဲးဒီးတၢ်န့ၣ်န့ၢ်အိၣ်သ့န့ၣ်လိၤ.
- လၢဝံးထီၣ်ယါ (Victoria) အပူၤ, နအိၣ်ကသံၣ်တၢ်မၤလိၤဟူးဒီးဟူးသးလၢအိၣ်တုၤခွဲန့ၣ် (ဟူးသးအိၣ်အကတီၢ်) သ့န့ၣ်လိၤ. နမၤလိၤဟူးဒီးဖျိတၢ်ကူးကွဲးယါဘျါအကျိၤအကျဲးလၢဟူးသးလၢအိၣ်ဖဲယုၤန့ၣ်အကတီၢ်ကပၤဒီးအိၣ်န့ၣ်သ့န့ၣ်လိၤ.
- လၢဝံးထီၣ်ယါ (Victoria) အပူၤ နမၤန့ၢ်တၢ်လိၤပူၤဖျဲးဟီၣ်ကဝီၤလၢ အလဲၤအိၣ်ဝဲတုၤလၢ ၁၅၀၀ မံထၢၣ်လၢတၢ်မၤလိၤဟူးတၢ်ဆါဟံၣ်အကတီၢ်ကပၤဝဲဒးန့ၣ်လိၤ. တၢ်အံၤအခိၣ်ပညိၣ်န့ၣ်လိၤ မ့တမ့ၢ် ဟးထီၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်အပူၤသ့လၢတအိၣ်ဒီးပုၤလၢအကတီၢ်ကျဲးစးတြီၤနီၤတဂၤဘၣ်လိၤ.
- ကသံၣ်သရၣ်လၢတဘၣ်သးမၤလိၤဟူးကဘၣ်ဆုၢ်နီၤဆူကသံၣ်သရၣ်အဂၤတဂၤလၢတဂ့ၢ်လိၤန့ၣ်လိၤ. နတၢ်မၤလိၤဟူးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဖဲတၢ်မၤတၢ်မၤစၢၤအိၣ်န့ၣ်လိၤ.
- တၢ်ကိတၢ်ခဲနးနးကလဲၣ်ကဲထီၣ်လိၤတၢ်မၤလိၤဟူးအယိၣ်န့ၣ်အိၣ်ကဒိၣ်မးလိၤ. နမ့ၢ်သးကိၢ်သးဂီၤဒီးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဖဲတၢ်မၤလိၤဟူးဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်, ယုၤမၤန့ၢ်ကသံၣ်တၢ်တီၤစၢၤတဖၣ်တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢနအိၣ်ဒီးမၤလိၤဟူးဒီးနအိၣ်ဒီးမၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးဒီးတၢ်မၤလိၤဟူးဒီးတၢ်မၤစၢၤတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်လၢအိၣ်လၢဝံးထီၣ်ယါ (Victoria) အပူၤန့ၣ်, နလဲၤယုၤကွၢ်အိၣ်ဖဲပုၤယဲၤသန့ - 1800myoptions.org.au မ့တမ့ၢ် ကိး 1800MyOptions ဖဲလိၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ် 1800 696 784 သ့န့ၣ်လိၤ.

### တၢ်ထီၣ်သတြီၤတၢ်အိၣ်ကသံၣ်ဖိၣ်မၤလိၤဟူး/မၤဟးဂီၤဟူး ဒီး တၢ်ကူးကွဲးမၤလိၤဟူး

	ကသံၣ်ဖိၣ်မၤလိၤဟူး/မၤဟးဂီၤဟူး	တၢ်ကူးကွဲးမၤလိၤဟူး
တၢ်မၤအကျိၤအကျဲးအံၤမ့ၢ်တၢ်အကျိၤအကျဲးမနုၤတကလဲၣ်.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• တမ့ၢ်-တၢ်ကူးကွဲးယါဘျါ, ဒီးသိးသိးဒီးဟူးလိၤ/ဟူးဟးဂီၤကွၢ်</li> <li>• တၢ်အိၣ်ကသံၣ်လၢတၢ်မၤလိၤဟူးကျိၤကျဲးအံၤအဂီၢ်</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်ကူးကွဲးအကျိၤအကျဲး, အါတက့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်သးသပုၤ</li> </ul>
တၢ်တုၤလိၤတီၤလိၤအိၣ်ထဲလဲၣ်.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ကဲထီၣ်လိၤထီၣ် ၉၅ တုၤ ၉၈ မျးကယၤ</li> <li>• ပုၤဟီၣ်မုၢ်ခဲတုၤယဲၤမျးကယၤအကတီၢ်ကပၤ ကဘၣ်အိၣ်ကသံၣ်ဖိၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကူးကွဲးအကျိၤအကျဲးတဆဲးတက့ၢ်လၢ ကမၤလိၤဟူး/မၤဟးဂီၤဟူးအဂီၢ်</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ၉၈ မျးကယၤ ကဲထီၣ်လိၤထီၣ်</li> </ul>
တၢ်ဟ့ၣ်လိၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်မၤစၢၤမနုၤတဖၣ်လဲၣ်.	<p>ယုၤကွၢ်ဖဲ 1800 MyOptions.org.au</p> <p>တၢ်ယုၤထၢကျဲးတဖၣ်</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ကသံၣ်သရၣ်ထီၣ်ရီၤတဖၣ်</li> <li>• ပုၤတဝၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်</li> <li>• နီၢ်တဂၤတၢ်မၤလိၤဟူးကသံၣ်ဒီးဒီးတၢ်ဆါဟံၣ်တဖၣ်</li> <li>• ကမျၢၢ်/ပဒိၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်တဖၣ်</li> <li>• ဒီးဖျိ 'telehealth', လၢအဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးဖျိလိၤတဲစိ, ယုၤဒီးတၢ်ပၢၢ်ဂၢ်ပၢၢ်ကျိၤတၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသးတၢ်မၤကွၢ်</li> </ul>	<p>ယုၤကွၢ်ဖဲ 1800MyOptions.org.au</p> <p>တၢ်ယုၤထၢကျဲးတဖၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကပၤယုၤဒီး -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ကမျၢၢ်/ပဒိၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်တဖၣ်</li> <li>• နီၢ်တဂၤတၢ်ဆါဟံၣ်တဖၣ်</li> <li>• နီၢ်တဂၤမုၢ်ဆါခိၣ်ကသံၣ်ဒီးတဖၣ်</li> </ul>
တၢ်အံၤတၢ်မၤအီၤလၢတၢ်လိၤဖဲလဲၣ်.	<p>တၢ်မၤကသံၣ်ကသိၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအံၤဖဲကသံၣ်ဒီးဒီးမ့တမ့ၢ် ဒီးဖျိ telehealth (လၢလိၤတဲစိအဖိခိၣ်) ဒီးတၢ်</p>	<p>လၢတၢ်ဆါဟံၣ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် မုၢ်ဆါခိၣ်တၢ်ကူးကွဲးကသံၣ်ဒီး/တၢ်လိၤတၢ်ကျဲး</p>

	ကသံဗိဉ်မလီဟူး/မဟေးဂီဟူး	တဲကူးကွေးမလီဟူး
	မတဲမလီဟူးဖဲဟံဉ် မ့တမ့ ခိဉ်ယာလဲအဒ်သီးဒီးဟံဉ်တဖဉ်အပူလီ.	
တဲအံယံတဲဆဲကတီထဲလဲဉ်.	ဖဲအဲကသံဗိဉ်မလီဟူးထံးတဖျာဉ်ဝဲအလီခံ, ကသံဗိဉ်မလီဟူးခံဖျာဉ်တဖျာဉ်အီဖဲ ၂၄ တု၊ ၄၈ နှိဉ်ရံဉ်ပူကွဲအလီခံ, ဒီးညီဉ်ဟူးကလီကွဲဖဲ နအဲကသံဗိဉ်မလီဟူးခံလွဲတုယုနုဉ်ရံဉ်ယဉ်ယဉ်အတီပူ	ညီဉ်တဲကူးကွေးကယံဝဲတဲဆဲကတီ၁၅ မံးနံးယဉ်ယဉ်, တဲအံပုဉ်ယုဉ်ဒီးတဲအိဉ်ကတဲကတီဒီးတဲဟံးနုတဲအိဉ်ဘုးစုးနုဉ်ရံဉ်ဖဲတဲကူးကွေးဝဲအလီခံ
တဲမလီဟူးသ့ဖဲတဲအိဉ်ဒီးဟူးသးအပတီအကတီမနုလဲဉ်.	ဖဲတဲထံဉ်ဟူးသးသ့ဖဲတဲဒီးကွဲနီဉ်ခိကွဲဂီၤဒဲအကတီ, ဒီးတဲအိဉ်ဒီးဟူးသးအကတီလဲအထီဉ်ဘးတုၤနွံနွံ	မ့ဝဲကျဲလဲအပူဖျဲးကတဲဒီးအါတကွဲဘဉ်တဲမလီဖဲ ဟူးသးအိဉ် ၆ ဒီး ၁၂ နွံအဘဉ်စၢထံဉ်ဘဉ်စုး (ဒီးတဲဟုဉ်လီတဲမလီစုး) ဖဲတဲအိဉ်ဒီးဟူးသးအပတီလဲတလဲကွဲတဲဆဲကတီလဲတဲဟံပနီဉ်အီ
အသွံဉ်ယုၤစါ.	သွံဉ်ကယုၤ ၁၀ တု ၁၆ သီယဉ်ယဉ်	သွံဉ်ယုၤနုဉ်လီဆီလီဉ်အသးလဲပုဉ်ပိဉ်မုဉ်တဂဲဒီးတဂဲအဘဉ်စၢဒီးကယုၤစုး မ့တမ့ကယုၤအါလီ.
အပူကလဲထဲလဲဉ်.	ဆဲးကျဲပူဟုဉ်လီတဲမလီလဲနုကသုဉ်ညါတဲဂုတဲကျဲဘဉ်ယးဒီးတဲလဲဘုဉ်လဲဘုဉ်စုး/တဲအပူတဖဉ်အဂီ	ဆဲးကျဲပူဟုဉ်လီတဲမလီလဲနုကသုဉ်ညါတဲဂုတဲကျဲဘဉ်ယးဒီးတဲလဲဘုဉ်လဲဘုဉ်စုး/တဲအပူတဖဉ်အဂီ
တဲဒီးသးဟူးသးကစးထီဉ်အခါဖဲလဲဉ်.	တဲဒီးသးဟူးသး/ဟူးသးလီကွဲအကွဲအဂီအါတကွဲနုဉ် စးထီဉ်မလီအသးသ့တဘျီမီ မ့တမ့ တယံတမီဖဲတဲအဲကသံဗိဉ်မလီဟူးဝဲအလီခံဝဲတယံတမီ	တဲဒီးသးဟူးသး/ဟူးသးလီကွဲအကွဲအဂီအါတကွဲနုဉ်စးထီဉ်မလီအသးတသီယီဖဲတဲကူးကွေးမလီဟူးဝဲအလီခံ

**လဲတဲမလီအါထီဉ်ဂုတဲကျဲအဂီ**

တဲဂုတဲကျဲအကွဲအံမ့ဝဲတဲဂုတဲကျဲဘဉ်ယးဒီးတဲမလီဟူး/မဟေးဂီဟူးသးဘုဉ်အကျဲတဘုဉ်လဲ တဲကူးကျဲထံတဲအိဉ်ဆုဉ်အိဉ်ချ့ တဲနဲဉ်ကျဲ (Health Translations Directory) အပူနုဉ်လီ. ဝဲသးစုးကွဲစုးကီး -

- တဲမလီဟူး/မဟေးဂီဟူးတဲမလီအကျဲအကျဲ - ကသံဗိဉ်
- တဲမလီဟူး/မဟေးဂီဟူးတဲမလီအကျဲအကျဲ - တဲကူးကွေးယါဘျီ

**ကမလီတဲမလီလဲလဲလီဖဲလဲဉ်**

- [1800.my.options](http://1800.my.options) လီတဲစိ. [1800.696.784](http://1800.696.784) ပုၤတဲကျဲထံတဲ 131450
- န ကသံဉ်သရဲထီဉ် (GP)
- [Family.Planning.Victoria](http://Family.Planning.Victoria) (ဝဲထီဉ်ယါဟံဉ်ဖိယီဖိတဲရဲတဲကျဲ) လီတဲစိ. (03) 9257 0100 မ့တမ့ ကီးကလီလီတဲစိနီဉ်ဂံ 1800 013 952
- ပုၤတဲတဲအိဉ်ဆုဉ်အိဉ်ချ့တဲမလီ (Community health service) လဲကွဲဖဲ - <https://www2.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/community-health/community-health-directory>
- [Pregnancy.Birth.and.Baby.Helpline](http://Pregnancy.Birth.and.Baby.Helpline) (တဲအိဉ်ဒီးဟူးသး, တဲအိဉ်ဖျဲဉ်ဖိဒီးဖိသုဉ်ဆဲးတဲမလီလီတဲစိနီဉ်ဂံ) 1800 882 436

ဘဉ်တဲဟုဉ်စိဟုဉ်ကမီဒီးဘဉ်တဲထူးထီဉ်ရဲလီအီလဲ ဝဲထီဉ်ယါဖဲနီဉ် (Victorian Government), 1 Treasury Place, Melbourne. © ဝဲထီဉ်ယါကီဖဲဉ် (State of Victoria), တဲအိဉ်ဆုဉ်အိဉ်ချ့ဒီးပုၤဂုတဲမလီလဲလဲကျဲ (Department of Health and Human Services), လဲယနုအါရံဉ် ၂၀၁၉ လဲနုဉ်လီကွဲသ့ဖဲ <<http://healthtranslations.vic.gov.au/>>