

|  |
| --- |
| ဂာ်သ၀ံလီမ့ၣ်အူသံဖဲထံဒိၣ်၀ံၤအလီၢ်ခံ |
| တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးဂာ်သ၀ံလီမ့ၣ်အူတမၤလၢၤတၢ်ဖဲထံဒိၣ်၀ံၤအလီၢ်ခံ |
| Karen S'gaw | ကညီကျိာ်  OFFICIAL |

ဖဲထံဒိၣ်၀ံၤအလီၢ်ခံဂာ်သ၀ံလီမ့ၣ်အူကဟဲက့ၤအဂီၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ကယံၥ်၀ဲတတီၤန့ၣ်လီၤ. သူဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢလာ်တဖၣ်လၢတၢ်လၢ နမၤအီၤသ့ဖဲဂာ်သ၀ံလီမ့ၣ်အူမ့ၢ်တအိၣ်အခါတက့ၢ်.

# **တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ကပာ်နတၢ်အီၣ်တၢ်အီပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးအဂီၢ်**

* လီမ့ၣ်အူတအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်မၤဘၣ်ဒိနတၢ်အီၣ်တၢ်အီတဖၣ်သ့၀ဲ, သ့ၣ်နီၣ်န၀ဲလၢ-
* ကသုးကွံာ်တၢ်အီၣ်လၢတၢ်ဒၢမၤခုၣ်လီၤတၢ်အခုၣ်ဆူတၢ်ဒၢမၤကိၢ်လိၣ်လီၤသကၤတၢ်အပူၤတက့ၢ်
* တသ့ဖဲအသ့ပာ်နတၢ်အီၣ်တၢ်အီတဖၣ်ခုၣ်ခုၣ်ခီဖျိပာ်လီၤထံလီၤသကၤကိၢ်လိၣ်အဘိၣ်တဖၣ်မ့တမ့ၢ်ကးဘၢတၢ်အီၣ်အဘိၣ်တဖၣ်ဒီးနီၣ်ကးဘၢတၢ်လၢကလံၤနုာ်လီၤခီဖျိအီၤတန့ၢ်တဖၣ်တက့ၢ်.
* နတၢ်အီၣ်မ့ၢ်ခုၣ်ဒံးဖဲနထိးဘၣ်အီၤအခါ(စှၤန့ၢ် 5 °C) န့ၣ်ပူၤဖျဲး၀ဲဒၣ်လၢတၢ်ကသူအီၤအဂီၢ်
* ဖဲနတၢ်အီၣ်မ့ၢ်တခုၣ်လၢၤဘၣ်ဖဲနဖီၣ်အီၤအခါ, နပာ်ဃာ်အီၤဒီးအီၣ်အီၤလၢဆူညါလွံၢ်နၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤသ့၀ဲဒၣ်ဒီးမ့ၢ်၀ံၤကဘၣ်စူးကွံာ်အီၤမ့တမ့ၢ်ဖီအီၤဒီးအီၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ.
* အီၣ်ဘၣ်တၢ်အီၣ်တၢ်အီလၢအကိၢ်သွးတဖၣ်လၢလွံၢ်နၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤဖဲအကိၢ်ဒံးအခါ, မ့တမ့ၢ်စူးကွံာ်အီၤတက့ၢ်.
* ဖဲလီမ့ၣ်အူမ့ၢ်ဟဲက့ၤကဒါအခါဒီးတၢ်အီၣ်လၢအကိၢ်လိၣ်အံၤမ့ၢ်ကိၢ်လိၣ်ဒံးအသးန့ၣ်,တၢ်အီၣ်တဖၣ်အံၤတၢ်က့ၤမၤကိၢ်လိၣ်ကဒါက့ၤအီၤပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးသ့လီၤ.

# **တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ကသူ၀ဲဒၣ်မ့ၣ်အူစဲးတဖျၢၣ်**

* မ့ၣ်အူစဲးတဖၣ်န့ၣ်တၢ်ညီနုၢ်သူအီၤဖဲလီမ့ၣ်အူတအိၣ်အခါလီၤ. သူဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်အံၤတချုးနသူဒံးအီၤတက့ၢ်-
* မၤလီၤတံၢ်လၢမ့ၣ်အူစဲးလၢအသူရ့ၣ်နီၣ်သိမ့တမ့ၢ်ဒံၣ်စဲ(လ)တဖၣ်န့ၣ်တၢ်သူအီၤလၢတၢ်ချၢလၢကလံၤနုာ်လီၤဟးထီၣ်ဂ့ၤအလီၢ်မ့ၢ်လၢစဲးအံၤထုးထီၣ်ခၣ်ဘိၣ်မိၣ်နိးစဲး(တ) အစုၣ်အပျၢ်လၢအမၤဆူးမၤဆါနၤဒိၣ်ဒိၣ်သ့၀ဲအဃိန့ၣ်လီၤ
* မ့ၣ်အူစဲးလၢတၢ်စိာ်ထီၣ်စိာ်လီၤအီၤသ့ဒီးလၢတၢ်ကသူအီၤလၢတၢ်ချၢတဖၣ်န့ၣ်တၢ်တဘၣ်သူအီၤလၢနဟံၣ်အပူၤဘၣ်မ့ၢ်လၢအထုးထီၣ် ခၣ်ဘိၣ်မိၣ်နိးစဲး(တ)အစုၣ်အပျၢ်သ့,လီမ့ၣ်အူရှီး(တ)အသးမ့တမ့ၢ်မ့ၣ်အူအီၣ်တၢ်သ့အဃိလီၤ.
* ထီထီၣ်ဘၣ်မ့ၣ်အူစဲးလၢတၢ်ဆီလီၤဃာ်အီၤလီၤစိၤတဖၣ်မ့ၢ်လၢစဲးတဖၣ်အံၤကဲတၢ်အဂ့ၤကတၢၢ်လၢတၢ်ကဟ့ၣ်ကဒါလီမ့ၣ်အူအဂီၢ်လီၤ.
* ပာ်မ့ၣ်အူစဲးလၢတၢ်လီၢ်လၢအဃ့ထီတခါအလိၤတက့ၢ်. နကြၢးပာ်ဃာ်ရ့ၣ်နီၣ်သိလၢတၢ်ချၢလၢတၢ်လီၢ်လၢတၢ်ဒီသဒၢဃာ်အီၤအပူၤလီၤ.
* မၤဃ့ထီနစုတဖၣ်တချုးနဖီၣ်၀ဲဒၣ်မ့ၣ်အူစဲးန့ၣ်တက့ၢ်
* သမံသမိးကွၢ်ဘၣ်အပျံၤတဖၣ်မ့တမ့ၢ်လီမ့ၣ်အူအတၢ်ထၢနုာ်လီၤပာ်တဖၣ်ဒ်သိးအသုတဟးဂီၤတချုးနဒွဲၣ်ကပီၤထီၣ်တၢ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်.
* ကးပံးဒီးမၤခုၣ်လီၤမ့ၣ်အူစဲးတချုးနထၢနုာ်ရ့ၣ်နီၣ်သိလၢအပူၤအခါတက့ၢ်. ရ့ၣ်နီၣ်သိလၢအလီၤယွၤလၢစဲးလၢအကိၢ်သွးအလိၤန့ၣ် မၤကဲၤထီၣ်မ့ၣ်အူသ့လီၤ
* ထီထီၣ်စဲးအပီးအလီတဖၣ်လၢမ့ၣ်အူစဲးအလိၤခီဖျိတၢ်သူတၢ်သုးထီထီၣ်လီအပျံၤလၢအတူၢ်မ့ၣ်အူသဟီၣ်န့ၢ်ဒိၣ်တခါတက့ၢ်.
* တဘၣ်ကျဲးစၢးဟ့ၣ်ထီၣ်လီမ့ၣ်အူဆူနဟံၣ်အလီပျံၤတဖၣ်ခီဖျိတၢ်ဆှိးနုၥ်လီၤလၢမ့ၣ်အူစဲးဆူမ့ၣ်အူအပူၤလၢတၢ်ဒူၣ်အလိၤတခါတဂ့ၤ.

# **မၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤတက့ၢ်**

* လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးတၢ်သူဂာ်သ၀ံမ့တမ့ၢ်လီမ့ၣ်အူပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးအဂီၢ်ဆဲးကျိးဘၣ်လီဂံၢ်သဟီၣ်တၢ်ပူၤဖျဲးဘံးထိရံယါလၢ ၉၂၀၃ ၉၇၀၀ မ့တမ့ၢ်လဲၤကွၢ်ဘၣ် ဖဲ [www.esv.vic.gov.au](http://www.esv.vic.gov.au) တက့ၢ်.
* လၢတၢ်ကပာ်ဖျါထီၣ်ဂာ်သ၀ံစှံၢ်ထီၣ်အသးအဂီၢ်ကိးဘၣ် ၁၃၂ ၇၇၁ တက့ၢ်.

လၢတၢ်ကမၤန့ၢ်တၢ်ထုးထီၣ်ရၤလီၤတခါအံၤလၢအက့ၢ်အဂီၤလၢနသူအီၤသ့အဂီၢ်န့ၣ်,ဆှၢအံမ့(လ)ဆူ [pph.communications@health.vic.gov.au](mailto:pph.communications@health.vic.gov.au) တက့ၢ်.