

|  |
| --- |
| တၢ်က့ၤကဒါဆူဟံၣ်ဖဲထံဒိၣ်၀ံၤအလီၢ်ခံ  |
| တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးဒီးကဘၣ်အိၣ်ပူၤဖျဲးဖျဲးဖဲထံဒိၣ်၀ံၤအလီၢ်ခံဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်  |
| Karen S'gaw | ကညီကျိာ်OFFICIAL |

ဖဲနမ့ၢ်က့ၤကဒါဆူနဟံၣ်ဖဲထံဒိၣ်၀ံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်, ဖးဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတခါ အံၤလၢတၢ်ကဒီသဒၢနသးဒီးနဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ် ထံးမ့တမ့ၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအကဲထီၣ်သ့န့ၣ်တက့ၢ်.

# **ကဘၣ်က့ၤကဒါဆူနဟံၣ်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးဒ်လဲၣ်**

* တဘၣ်ဟးလၢခီၣ်,ပီၢ်ထံ,မ့တမ့ၢ်နီၣ်သိလ့ၣ်ခီတဲၥ်ထံဒိၣ်လီၤတဖၣ်, ဖဲထံမ့ၢ်အိၣ်ဒၣ်ဒီၣ်ဒီၣ်ဖိအခါဒၣ်လဲာ်န့ၣ်တဂ့ၤ. ပာ်ဖိသၣ်တဖၣ်ဒီးဆၣ်ဖိ ကီၢ်ဖိလၢတၢ်အီၤလၢဟံၣ်တဖၣ်ယံၤဒီးထံဒိၣ်လီၤတုၤလီၤလၢအပူၤဖျဲးလၢကက့ၤကဒါတစုတက့ၢ်.
* ဖံးဘ့ၣ်ဘၣ်ဒီးထံဒီးကပံာ်လၢထံဒိၣ်လီၤအကျါဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါဒီးတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ဂာ်တဖၣ်သ့လီၤ.ဟးဆှဲးတၢ်ထိးဘၣ်ထံဒိၣ်လီၤအထံ ဒီးသ့ကဆှီနစုလၢချါသိခဲအံၤခဲအံၤတက့ၢ်.
* သိးဘၣ်ခီၣ်ဖံးဖျီၣ်လၢထံနုာ်လီၤတန့ၢ်တဖၣ်ဒီးစုဖျီၣ်လၢအမ့ၢ်ရီဘၢၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်အဖံးတဖၣ်ဖဲမၤကဆှီကွံာ်တၢ်အခါတက့ၢ်.
* ကးဘၢတၢ်ဘၣ်ကူးမ့တမ့ၢ်တၢ်ပူၤလီၢ်ပူၤတ့ၤတဖၣ်လၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အကဘၣ်ဒီးထံဒိၣ်လီၤအထံတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဖဲနမ့ၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး မ့တမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၣ်ကူးတခါအခါ, မၤကဆှီတၢ်ပူၤလီၢ်ဒီးဆဲးကျိးဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်တဘျီဃီတက့ၢ်.
* ကွၢ်ဟုၣ်ဘၣ်တၢ်လၢအကအိၣ်လၢဟံၣ်အပူၤတဖၣ်တချုးနနုာ်လီၤဆူဟံၣ်အပူၤတက့ၢ်-
* ထံဒိၣ်လီၤဒုးကဲထီၣ်၀ဲတၢ်ဘၣ်အၢဘၣ်သီနုာ်လီၤဆူနဟံၣ်အပူၤသ့လီၤ
* ဂာ်သ၀ံမ့တမ့ၢ်လီမ့ၣ်အူတၢ်သူတၢ်စွဲဘၣ်တဘၣ်ကဟးဂီၤသ့သ့ၣ်သ့ၣ်
* နဟံၣ်အက့ၢ်အဂီၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဟးဂီၤ၀ဲ
* ရုၢ်ဒီးဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိလၢအဂၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကနုာ်လီၤအိၣ်ကဒုလၢနဟံၣ်,တၢ်ပာ်ဃာ်တၢ်အလီၢ်ဒဲဖိမ့တမ့ၢ်နကရၢၢ်အပူၤန့ၣ်သ့၀ဲ
* ဂၢ်ကွံာ်ထံလၢအအိၣ်ဂၢၢ်၀ဲလၢတၢ်ဒၢအပူၤတဖၣ်လၢအအိၣ်လၢနဟံၣ်အလီၢ်ခံတဖၣ်ဒ်သိးပစိၤတၢ်ဃၢ်ဒံၣ်လီၤဖးထီၣ်တသ့အဂီၢ်
* နဟံၣ်ပူၤမ့ၢ်ထီၣ်ဘှဲၣ်န့ၣ်နကဘၣ်မၤကဆှီကွံာ်အီၤတချုးနက့ၤနုာ်လီၤအိၣ်လၢအပူၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
* ဖဲနမ့ၣ်အူဖၣ်ဆါမ့ၢ်တအိၣ်လၢၤအခါ, သမံသမိးကွၢ်ဘၣ်တၢ်အီၣ်တၢ်အီမ့တမ့ၢ်ကသံၣ်ကသီလၢတၢ်မၤခုၣ်လီၤတၢ်စဲးအဒၢအပူၤတက့ၢ်. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကဘၣ်စူးကွံာ်အီၤလီၤ.
* တဘၣ်သူမ့ၣ်အူစဲးလၢတၢ်စိာ်ထီၣ်စိာ်လီၤအီၤသ့တဖျၢၣ်လၢတၢ်သူၣ်ထီၣ်အပူၤတဂ့ၤမ့ၢ်လၢစဲးအံၤထုးထီၣ်ခၣ်ဘိၣ်မိၣ်နိးစဲး(တ)လၢအမၤဆူးမၤဆါနၤသ့ဒိၣ်ဒိၣ်အဃိန့ၣ်လီၤ.
* ထံဒိၣ်လီၤန့ၣ်မၤဘၣ်အၢဘၣ်သီနထံအိတဖၣ်သ့လီၤ. သမံသမိးသံကွၢ်ဘၣ်နပှၤဟ့ၣ်ထံအကရၢခၢၥ်စးလၢမ့ၢ်နထံလၢပဲးဘိအပူၤန့ၣ်တၢ်ကအီ အီၤအဂီၢ်ပူၤဖျဲးဧါတက့ၢ်. ဖဲနမ့ၢ်တမၤန့ၢ်ထံလၢပဒိၣ်အအိၣ်ဒီးနဆိကမိၣ်လၢနထံလၢနထုးထီၣ်ဒၣ်နကစၢ်တခါအံၤမ့ၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဒီးထံဒိၣ်န့ၣ် ဆဲးကျိးဘၣ်နလီၢ်က၀ီၤကီၣ်ကးကရၢတက့ၢ်.
* တဘၣ်ပီၢ်ထံလၢထံယွၤလီၤအကျိၤတဖၣ်,ပီၣ်လဲၣ်နံၤတဖၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ပီၢ်ထံကမါတဖၣ်တဂ့ၤမ့ၢ်လၢထံတဖၣ်ဘၣ်အၢဘၣ်သီသ့၀ဲအဃိလီၤ.
* ထံဒိၣ်အံၤဆီတလဲဒီးသုး၀ဲဒၣ်တၢ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးနဟံၣ်ဒ်သိးပဲးဘိတဖၣ်,အီကတဲာ်အဘ့ၣ်မ့တမ့ၢ်ဟီၣ်ကဘုးအဘ့ၣ်အလီၢ်တဖၣ်သ့လီၤ. ဖဲနမ့ၢ်ထံၣ်၀ဲဒၣ်ဂာ်အဲးစဘဲးထီး(စ)န့ၣ်တဘၣ်လဲၤဖီၣ်အီၤတဂ့ၤဒီးဆဲးကျိးဘၣ်နလီၢ်က၀ီၤကီၣ်ကးကရၢတက့ၢ်.
* ဖဲနထံဘၣ်အၢဘၣ်သီအကျိၤအကျဲတဖၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးန့ၣ်, မၤစှၤလီၤနတၢ်သူထံဒီးဆဲးကျိးပှၤစဲၣ်နီၤမၤတၢ်ဒီးထံကျိၤတဖၣ်တက့ၢ်.

# **ကွၢ်ထွဲလီၤနကစၢ်သးတက့ၢ်**

* တၢ်တူၢ်ဘၣ်သးတၢ်မိၣ်တၢ်မးအါမံၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအညီနုၢ်ကဲထီၣ်အသး, ဟံးန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနကကွၢ်ထွဲလီၤနသးဒီးမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢပှၤ လၢနအဲၣ်ဘၣ်တဖၣ်အအိၣ်တက့ၢ်.
* ဖဲနမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢနသးဘၣ်တၢ်လုၢ်ဘၢနၤအခါ, နကိး၀ဲဒၣ် Mental Health and Wellbeing Hubs လၢတၢ်ဆီၣ်ထွဲကလီလၢလီတဲစိနီၢ် ၁၃၀၀ ၃၇၅ ၃၃၀ န့ၣ်သ့လီၤ.
* ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဃးဒီးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်,ထံၣ်လိာ်သးဒီးန GP တက့ၢ်. ကိးဘၣ် ၀၀၀ ဖဲမ့ၢ်အိၣ်လၢဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်အိၣ် သးတခါအပူၤတက့ၢ်. ဖဲနကိးလီတဲစိမ့ၢ်တသ့အခါ, နကြၢးလဲၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ်တဖျၢၣ်လၢအအိၣ်ဘူးဒီးနၤန့ၣ်လီၤ.
* ဖဲနၤမ့တမ့ၢ်ပှၤတဂၤဂၤလၢနသ့ၣ်ညါမ့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဃံးတၢ်စ့ၤအပူၤန့ၣ်, ကိးဘၣ် Lifeline လၢ ၁၃ ၁၁ ၁၄ မ့တမ့ၢ် Beyond Blue လၢ ၁၃၀၀ ၂၂၄ ၆၃၆ တက့ၢ်.

# **မၤန့ၢ်ကျိၣ်စ့တၢ်မၤစၢၤတက့ၢ်.**

* ဖဲနဟံၣ်နဃီမ့ၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဒီးထံဒိၣ်န့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကကြၢးဘၣ်၀ဲဒၣ်လၢဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်ဟ့ၣ်စ့တဘျီအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ် ကျိၤဆူညါအဂီၢ်လဲၤကွၢ်ဘၣ်ဖဲ <https://emergencypayments.dffh.vic.gov.au> တက့ၢ်.
* တၢ်သူၣ်ထီၣ်က့ၤသးအတၢ်မၤစၢၤန့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကအိၣ်၀ဲဒၣ်ဖဲနအိၣ်ဆိးလၢနဟံၣ်တသ့ဘၣ်မ့ၢ်လၢဟံၣ်ဟးဂီၤမ့တမ့ၢ်နက့ၤဆူနဟံၣ်တသ့ဘၣ်အိၣ်အါန့ၢ်ဒံး၇သီအခါန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါအဂီၢ်လဲၤကွၢ်ဘၣ်ဖဲ <https://services.dffh.vic.gov.au/personal-hardship-assistance-program>
* တၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်ကဒါက့ၤတၢ်လၢတၢ်တတၢးတနါအစ့ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်အိၣ်၀ဲဒၣ်လၢပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဒီးပှၤကူၣ်လဲၤမၤကၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢအစ့တၢ်ဟဲနုာ်တအိၣ်လၢၤဘၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်တတၢးတနါအဒိၣ်အမုၢ်တခါအဃိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်တတၢးတနါကဲထီၣ်၀ံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်နမၤန့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်စ့တဖၣ်လၢအထီၣ်ဘးတၢ်ဆၢကတီၢ် ၁၃ နွံအဂီၢ်သ့လီၤ. လဲၤကွၢ်ဘၣ်ဖဲ <https://www.servicesaustralia.gov.au/natural-disaster-events?context=60042> လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါအဂီၢ်တက့ၢ်.
* ဖဲနမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးအဒိၣ်အမုၢ်တခါမ့တမ့ၢ်နဟံၣ်ဟးဂီၤဒိၣ်ဒိၣ်မုၢ်မုၢ်မ့ၢ်လၢထံဒိၣ်အဃိန့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကကြၢးဘၣ်၀ဲဒၣ်လၢအီးစတြ့လယါပဒိၣ်တၢ်တတၢးတနါအတၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်က့ၤတၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်စ့(Australian Government Disaster Recovery Payment) အဂီၢ်လီၤ. သးပှၢ်တဖၣ်မၤန့ၢ်စ့ $1,000 ဒီးဖိသၣ်တဖၣ်မၤန့ၢ်စ့ $400 သ့လီၤ. လဲၤကွၢ်ဘၣ်ဖဲ <https://www.servicesaustralia.gov.au/victorian-floods-october-2022-australian-government-disaster-recovery-payment> လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါအဂီၢ်တက့ၢ်.
* ကိးဘၣ်တၢ်ဂ့ၤထီၣ်ကဒါက့ၤလၢထံဒိၣ်အဃိအလီကျိၤ (Flood Recovery Hotline) လၢ ၁၈၀၀ ၅၆၀ ၇၆၀ လၢတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ် ဃုာ်ဒီးတစိၢ်တလီၢ်တၢ်အိၣ်ကဒုဒီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲအဂၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
* ဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤဃုာ်ဒီးတၢ်အုၣ်ကီၤအတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်အခါန့ၣ်, ကိးဘၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤအကီၣ်ကးကရၢအီးစတြ့လယါတၢ်တတၢၣ် တနါအလီကျိၤလၢ ၁၈၀၀ ၇၃၄ ၆၂၁ တက့ၢ်. 1800 734 621.

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

