

NSW တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အသန့ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအလံာ်ဖိ

မ့ၢ်နကဲဝဲဒၣ်ပှၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲမ့တမ့ၢ်ပှၤသးလီၤ
သးကျဲယုဖံးယုမၤလၢအဟဲတုၤသီတဂၤဒါ.
လံာ်ဖိတဘျီဟ့ၣ်နၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ပးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်
အိၣ်ချ့အတၢ်မၤ၁၀၁ၤလၢၤ NSW အပူၤန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်တဖၣ်

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကးတဖၣ် 3

မဲးဒီးခဲ(ရ) (Medicare) 3

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အကးတဖၣ် 4

စဲၣ်နီၤပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်တဖၣ် 5

ကမုၢ်အတၢ်ဆါဟံၣ်တဖၣ် 6

ဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အလီၢ်တဖၣ် 6

သီလုၣ်တီၣ်ပုၤဆါ 6

တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်မၤစၢၤလၢတမ့ၢ်ဂ့ၢ်ဂီၤအူအဂီၢ် 7

တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ 8

NSW ပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ 8

ထံကီၢ်နီၤခိၣ်သးက့ၢ်ဂီၤတလၢတပျဲၤတဆူၣ်တချ့အတၢ်အုၣ်ကီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
(National Disability Insurance Scheme, NDIS) 8

သရၣ်သရၣ်မုၢ်ကွၢ်ပုၤဆါလၢအိးစၤတြဲလယါအပူၤအမူအဒါ 8

လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ်ကသိၣ်သရၣ်ကူၤစါတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအါမံၤ (GP) 9

တၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်ခဲစၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ် 9

တၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်စဲၣ်နီၤကူၤစါတၢ်ဆါလီၤလီၤဆီဆီ 10

ကသံၣ်ကသီတဖၣ် 10

ပဒိၣ်အမဲအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ် 11

ပုၤတဝါအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလီၢ်ခၢၣ်သးတဖၣ် 12

ပိာ်မုၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ် 13

ဖိသၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိပီဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ် 14

သးစါအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ် 15

တၢ်န့ၢ်ဟူအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ် 16

မဲၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ် 17

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢကျိၢ်အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်အပူၤ 17

ကွၢ်ထွဲလီၤန့ၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ 18

STARTTS (တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢတၢ်ကူၤစါဒီးတၢ်မၤဂ့ၢ်တီၣ်က့ၢ်သးလၢပုၤ 18

လၢအလဲၤခိၣ်ဖျါအိၣ်မူဒီးတၢ်ဒိတီၢ်ဒီးတၢ်ပျဲၤတီၢ်အတၢ်လဲၤခိၣ်ဖျါတဖၣ်) 18

နီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ် 19

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အခွဲးအယၢ်ဒီးအမူအဒါတဖၣ် 20

န့ၣ်န့ၣ်ယၢ်တဖၣ် 20

တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲၤဆူတၢ်ကူၤစါယါဘျါအဂီၢ်- 20

နမူနဒါတဖၣ် 21

မ့ၢ်တၢ်ကမၤတၢ်ကဒူးကဒုၣ်တခါဒ်လဲၣ် 21

တၢ်မၤနီၣ်တဖၣ် 22



တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကးတဖၣ်

မဲးဒီးခဲ(ရ) (Medicare)

Medicare မၢ်အီးစတြဲလယါ ကမၢၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အချ့အတၢ်အုၣ်ကီၤတခါလီၤ. ဒီးသန့ၤထီၣ်လၢနဘၣ်စၢ်အဖီခိၣ်ဘၣ်တဘျီနကကြးဘၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကမၢၢ် **Medicare Card** တဘျီနန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ကမၢၢ် Medicare အကးအဂီၢ်-

- လဲၤဘၣ်ဆူၣ် စဲထၢၣ်လွဲ(ခ) Centrelink အဝဲၤဒၢးလၢအဘူးဒီးန့ၣ်တဖျၢၣ်မ့တမ့ၢ်ကိးဘၣ် Medicare လၢ **13 20 11** တက့ၢ်.
- မၤပုၤလီၤလံာ်တက့ၢ်ဒိတဘျီလၢ Medicare ဝဲဒၢးအပူၤမ့တမ့ၢ်နပတံထီၣ်လၢ လၢ လီပုၤယဲၤအဖီခိၣ်ဖဲ **Services Australia** န့ၣ်သ့လီၤ.
- ကလိၣ်ဒုးန့ၣ်န့ၣ်လံာ်ခိၣ်ကီၤ (passport), က့ၢ်ပနီၣ်တၢ်အုၣ် သးခဲခါတခါဒီးဘၣ်တဘျီကမၢၢ်နတၢ်လဲၤတၢ်က့ၤအလၢ်အလၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

Medicare န့ၣ်ဟ့ၣ်တၢ်အပူၤလၢတၢ်ခဲလၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်အလဲတနီၤဖဲန့ၣ်-

- လဲၤအိၣ်သကိးနလီၢ်ကဝီၤကသံၣ်သရၣ်
- နကဲပုၤဆါတဂၤလၢကမၢၢ်အတၢ်ဆါတံၣ်အပူၤ
- လဲၤမၤက့ၢ်နမၢ်ချ့ဟ့ၣ်ဒီးမံၢ်ချ့ကသံၣ်သရၣ်
- လဲၤဒီအဲးစရိဒီးတၢ်မၤက့ၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်မၤက့ၢ်ဒ်သီး သ့ၣ်အ့ၣ်ဆိၣ်

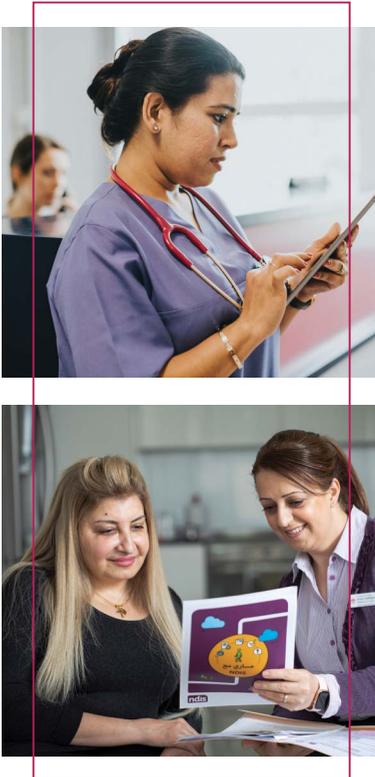
ဖဲယ Medicare Card မ့ၢ်တအိၣ်အခါတၢ်မနုၤကမၢၢ်အသးလဲၣ်.

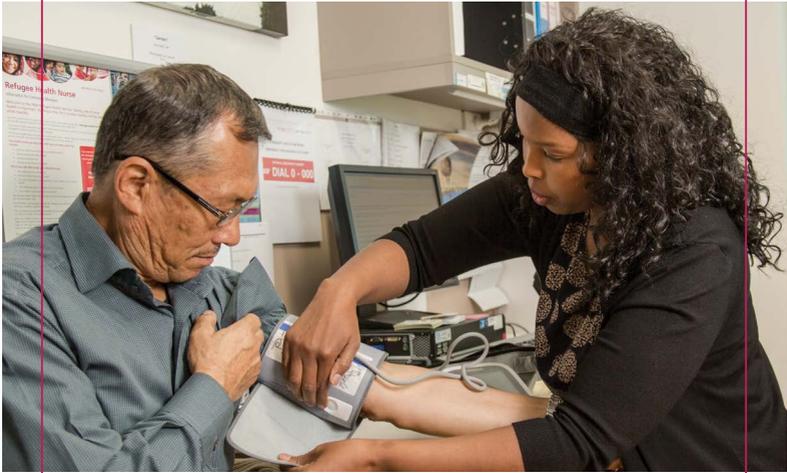
ဖဲနမ့ၢ်ဝဲဒၣ်ပုၤဟဲအိၣ်ဆိးတစါလီၢ်လၢထံကီၤအပူၤမ့တမ့ၢ်မ့ၢ်ထံဂုၤကီၤဂၤက့ၢ်ဖီလၢအထီၣ်က့ၢ်ဖဲအံၤန့ၣ်နကလိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အုၣ်ကီၤလၢတဘၣ်ထွဲဒီးပဒိၣ်တခါန့ၣ်လီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်ပုၤတဂၤလၢအပုၤထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်ကဒုလၢထံကီၤတဘျီအံၤအပူၤဒီးန Medicare မ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်ဒီးနလိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်န့ၣ်, ကိးဘၣ် NSW ပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤ (NSW Refugee Health Service) လၢ **9794 0770** တက့ၢ်.



Medicare အကးတဘျီအဒိမ့ၢ်ဝဲ-





တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ် အကးတဖၣ်

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နဒီးန့ၣ်ဘၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်အကး (Health Care Card) မ့တမ့ၢ်ပုၤန့ၢ်ဘၣ်ပုၣ်စ့ၣ်တၢ်ထူးစ့ၤလီၤန့ၢ်တၢ်အပုၤအကး (Pensioner Concession Card) ဖဲနဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်န့ၢ်ဘျးန့ၢ် ဖျိၣ်လီၤလီၤဆီဆိတဖၣ်မ့တမ့ၢ်မၤန့ၢ်ပုၣ်စ့ၣ်လၢပဒိၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.

Health Care Card မ့တမ့ၢ် Pensioner Concession Card မၤစၢၤလၢ တၢ်ကဒီးန့ၢ်-

- ကသံၣ်ကသီလၢကသံၣ်သရၣ်ကွဲးဟ့ၣ်လီၤတဖၣ်လၢအပုၤဘၣ်
- သိလ့ၣ်တီၣ်ပုၤဆါအတၢ်မၤစၢၤလၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပုၤ
- မဲအတၢ်ကူစါလၢကမ့ၢ်မဲအကသံၣ်ဒၢးလၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပုၤ
- မံၣ်ဒီးလၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပုၤလၢမံၣ်ချဲကသံၣ်သရၣ်မၤတၢ်အလီၢ်တနီၤ (ဆဲးလီၤမံၤဒီး Vision Care အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ)

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူၣ်ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်အကးတဖၣ် (Health Care Cards), ဆီၣ်လီၤ တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤအိးစတြလယါ (Services Australia) တက့ၢ်.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူၣ်ဘၣ်ဃး ပုၤန့ၢ်ဘၣ်ပုၣ်စ့ၣ်တၢ်ထူးစ့ၤလီၤန့ၢ်တၢ်အပုၤအကးတဖၣ်အဂီၢ်, ဆီၣ်ဆီၣ်လီၤ တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤအိးစတြလယါ (Services Australia) တက့ၢ်.



Health Care Card အဒိတခါမ့ၢ်ဝဲ-

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူၣ်အဂီၢ်, ကိးဘၣ်စဲထၢၣ်လွဲး(ခ)ကျိၣ်အါကျိၣ် တၢ်ကိးအလီၢ်ခၢၣ်သး (Centrelink Multilingual Call Centre) လၢ 13 12 02 တက့ၢ်.

စဉ်နီပုကတိကျိုးထံတတ်ဖဉ်

ဖဲနကတိအဲးကလံးအကျိၣ်မ့ၣ်တသ့ဘၣ်မ့တမ့ၣ်န့ၣ်ပၢ်အဲးကလံးကျိၣ်မ့ၣ်တသ့ခဲလၢ်န့ၣ်, ထီဘိယုန့ၣ်ဘၣ်စဉ်နီပုကတိကျိုးထံတတ်ဂၢတက့ၢ်. အဂ့ၢကတၢ်န့ၣ်တၢ်တသ့ဝဲဒၣ် ဟံၣ်ဖိယိဖိလၢနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



“TIS” မ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ကျိုးထံဒီးတၢ်ကတိကျိုးထံအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤလီၤ. TIS န့ၣ်တလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤဘၣ်ဒီးဟံၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ခူသ့ၣ်လီၤ.

ကိးဘၣ် **13 14 50** ဒီးတဲထီၣ်န့ၣ်ကျိၣ်တက့ၢ်. ပုၤတူၢ်လိၣ်လီၤတဲစိတၢ်ကိးကဘျးစဲန့ၣ်ဒီးပုၤကတိကျိုးထံတတ်ဂၢလၢ အကတိန့ၣ်ကျိၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီတဖဉ်အဂီၢ်, သံကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အပူၤစဲၣ်နီၤ တဂၢလၢအကသ့ဝဲဒၣ်ပုၤကတိကျိုးထံတတ်ဂၢတက့ၢ်.

ကသံၣ်သရၣ်တဖဉ်, ကသံၣ်သရၣ်စဉ်နီၤတဖဉ်မ့တမ့ၣ်သရၣ်သရၣ်မ့ၣ်ဖီကသံၣ်ကသီသ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီယၢ်ပုၤကျိုးထံတတ် တဂၢလၢနဂီၢ်ယုၣ်ဒီး TIS လၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤန့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.

TIS န့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်တသီ 24 န့ၣ်ရံၣ်ကိးန့ၣ်ဒီးလီၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဘးမ့ၣ်တၢ်ကသ့ **TIS** ဒ်လဲၣ်အဂီၢ်ဆီၣ်လီၤ **ဖဲအံၤ**.

နကကြၢၤဘၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကကျိုးထံလံာ်လံာ်တဖဉ်လၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤအခိၣ်ထံးခံၣ်န့ၣ် ဖဲနဆီလီၤအိၣ်ဆိးဝဲဒၣ်လီၤဖိ. လၢအိးစကြၢၤလယၢ်အပူၤခီဖျိ TIS န့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.

သမံသမိးသံကွၢ်ဘၣ်မ့ၣ်န့ၣ်ကြၢၤဘၣ်လၢခွဲးယၢ်တခါအံၤအဂီၢ်ခါခီဖျိတၢ်ကိး **1800 962 100** မ့တမ့ၣ် **ဆီၣ်လီၤဖဲအံၤတက့ၢ်**.



ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ တၢ်အိၣ်သးတခါအခါ

1
 **ကိးဘၣ် 000**

ဖဲပုၤတူၢ်လိာ်လီၤတဲစိတၢ်ကိးမ့ၢ်သံက့ၢ်န့ၢ် **မ့ၢ်အူ (Fire)**,
ပၤကီၢ် (Police), **သီလုၣ်တီၣ်ပုၤဆါ (Ambulance)**,
 တဲဘၣ်အီၤလၢ- **“Ambulance”** တက့ၢ်.

3

ဖဲနမ့ၢ်ကတိၤအဲးကလံးကျိၣ်န့ၣ်-



စံးဆါဘၣ်ပုၤတူၢ်လိာ်လီၤတဲစိတၢ်ကိးအတၢ်သံက့ၢ်
ဘၣ်ဃး

- နမံၤ
- နလီၤတဲစိအနီၣ်ဂီၢ်
- ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ
- ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအတၢ်လီၤတၢ်ကျဲၣ်နီၣ်ဂီၢ်
- ကျဲလၢအအိၣ်ဘူးကတၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်လၢ
အဘူးတခါခါ

ဖဲနမ့ၢ်ကတိၤအဲးကလံးအကျိၣ်မ့ၢ်တသ့အခါ-



- တဲဘၣ်ပုၤတူၢ်လိာ်လီၤတဲစိတၢ်ကိးလၢနမ့ၢ်ကျိၣ်ဖဲ
လဲၣ်တခါလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်
- အိၣ်ခိးဘၣ်ဒ်သိးပုၤတူၢ်လိာ်လီၤတဲစိကဘျးစဲန့ၢ်န့ၢ်ဒီး
ပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်တကၤတက့ၢ်-
တဘၣ်ဟံလီၤနလီၤတဲစိတၢ်ကိးတဂ့ၢ်.

တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်မၤစၢၤလၢ တမ့ၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအဂီၢ်

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်လၢတကဲသးသမ့အတၢ်
လီၤပျံၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်,နမ့ၢ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢလၢာ်သ့လီၤ-

- **ကသံၣ်သရၣ်ကူစါတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအါမံၤအါကလုၣ် (GP)** အိၣ်လၢကသံၣ်ဒီးလၢတဘၣ်ထွဲဒီးပဒိၣ်တဖၣ်,တၢ်ထံၣ်န့ၢ်အီၤလၢဂ့ၢ်ဒိၣ်ဒီးဂ့ၢ်ဖိအါတက့ၢ်အပူၤသ့လီၤ. GPs လၢအမၤတၢ်လၢ **ကသံၣ်ကသီအလီၢ်ခၢၣ်သး** တနီၤဟ့ၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအန့ၣ်ရံၣ်အလီၢ်ခံကသံၣ်ကသီအတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်မၤတၢ်အန့ၣ်ရံၣ်ယံၣ်ယံၣ်ဒီးညီန့ၢ်အိးထီၣ်ဝဲဒၣ်ဖဲမ့ၢ်ဘူၣ်ဒီးမုၢ်ဒဲးအန့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ညီန့ၢ်နကလိၣ်ဘၣ် Medicare အကးတဘျီလီၤ. လၢတၢ်ကဃုထံၣ်န့ၢ်ကသံၣ်ကသီအလီၢ်ခၢၣ်သးလၢအဘူးဒီးန့ၢ်အဂီၢ်ဆိၣ်လီၤ **ဖဲအံၤ**.
- **Health Direct** ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်လီၤတဲစိအဖိခိၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါဂ့ၢ်ဂီၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီဖျိသရၣ်သရၣ်မ့ၢ်လၢအကွၢ်ထွဲပုၤဆါလၢအဆဲးလီၤအမံၤဒီးပဒိၣ်တကၤလၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. အိၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ကမၤန့ၢ်အီၤ တသီ 24 န့ၣ်ရံၣ်, တနံၣ်န့ၣ်လီၤ. ကိးဘၣ် **1800 022 222** တက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီး**ခွဲးယာ်လၢကမၤန့ၢ်ဝဲဒၣ်ပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ**.



တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

NSW ပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ

ဖဲနမ့ၢ်ဟဲဆူၣ်အီးစတြၢလယၢ်ဒ်ပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအဂီၢ်သ့လီၤ-

- တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဆုၢ်လီၤဆူၣ်ညါလၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤ
- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃး GPs လၢအအိၣ်လၢနလီၢ်ကဝီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ
- မၤစၢၤလၢတၢ်ကထံၣ်လိာ်သးဒီး GPတၢ်ဖဲနမ့ၢ်ပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢတအိၣ်ဒီး Medicare တၢ်ကအခါ
- မၤစၢၤဃာ်ဒီး **NDIS** အလံာ် ပတံထီၣ်လၢပုၤလၢအမ့ၢ်ပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့နီၢ်ခိနီၢ်သးကွၢ်ဂီၤတလၢအပုၤတဆူၣ်တချ့တဂၤလီၤ. ကွၢ်ဘၣ်တၢ်လၢလံာ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူၣ်ညါအဂီၢ်တက့ၢ်
- တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢ NSW အပူၤ

လၢတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီတခါအဂီၢ်ကိးဘၣ်
9794 0770 တက့ၢ်.
 ပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်တဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်တၢ်
 ဟ့ၣ်လီၤအီၤလၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤဘၣ်
 န့ၣ်လီၤ

ထံကီၢ်နီၢ်ခိနီၢ်သးကွၢ်ဂီၤတလၢအပုၤတဆူၣ်တချ့အတၢ်အုၣ်ကီၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (National Disability Insurance Scheme, NDIS)

NDIS မ့ၢ်ထံကီၢ်နီၢ်ခိနီၢ်သး ကွၢ်ဂီၤတလၢအပုၤတဆူၣ်တချ့အတၢ်အုၣ်ကီၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးအီးစတြၢလယၢ်အပဒိၣ်လီၤ. NDIS-

- ကျိၣ်စ့တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးနီၢ်ခိနီၢ်သးကွၢ်ဂီၤတလၢအပုၤတဆူၣ်တချ့တဖၣ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်
- မ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢပုၤလၢအသးအိၣ် ၇ နံၣ်ဒီး ၆၅ နံၣ်အဘၣ်စၢၤတဖၣ်အဂီၢ်
- ဟ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲဆူၣ်ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ကူၣ်သးဆးနီၢ်ခိနီၢ်သးကွၢ်ဂီၤတလၢအပုၤတဆူၣ်တချ့တဖၣ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ် (တၢ်ထံၣ်,တၢ်န့ၣ်ဟူၤ)ဒီးသးဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝီအတၢ်တလၢတပုၤတဆူၣ်တချ့လီၤဖဲဒ်သးဒီး PTSD, တၢ်သးသဟီၣ်လီၤမ့ၢ်တဖၣ်နီၢ်ခိနီၢ်သးအတၢ်တဆူၣ်တချ့လၢအဂၤတဖၣ်ဒီးသန့ထီၣ်လၢနတံၣ်စ့ၣ်အဖီခိၣ်,ဘၣ်တဘၣ်နကကြၢးဘၣ်တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်လၢ NDIS အတၢ်ဆိၣ်ထွဲအဂီၢ်လီၤ

သရၣ်သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပုၤဆါလၢအီးစတြၢလယၢ်အပူၤအမူအဒါ

အီးစတြၢလယၢ်သရၣ်သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပုၤဆါတဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဆူၣ်ချ့အပူၤစဲၣ်နီၤတဖၣ်လၢအန့ၢ်ဘၣ်တၢ်သိၣ်လိလၢအပတီၢ်ထီထီန့ၣ်လီၤ. အဲဒ်တၢ်တက့ၢ်မၤလီၤ စဲၣ်နီၤအသးလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်အလီၢ်ကဝီၤလီၤလီၤဆီဆီသးဒီး မိဒီးဖိဆံး(သရၣ်သရၣ် မ့ၢ်ကွၢ်ဖိသ့ဒီးဖိဒါတဖၣ်) သးစၢ်ဖိ သ့(ဖိသ့ဒီးဟံၣ်ဖိသီဖိအသရၣ်သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပုၤဆါတဖၣ်) မ့ၢ်တဖၣ်နီၢ်ခိနီၢ်သးအ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့နီၢ်ခိနီၢ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အသရၣ်သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပုၤဆါတဖၣ်)န့ၣ်လီၤ.

ပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အသရၣ်သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပုၤဆါတဖၣ်လၢအမၤတၢ်လၢ NSW ပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲ အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ န့ၣ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ် ပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲလၢအဟဲတုၤသီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

သရၣ်သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပုၤဆါစဲၣ်နီၤအဲဒ်အဂၤရဲၣ်ကျဲၤအဝဲသ့ၣ်အပုၤဆါတဖၣ်ကသံၣ်ဒ်ဒီးတဖၣ်,လၢတအိၣ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်တဂၤအိၣ်လၢကသံၣ်ဒ်ဒီးအခါသ့လီၤ. သရၣ်သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပုၤဆါတနီၤ ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ကလုာ်လၢတၢ်ကမၤကွၢ်သးတဖၣ်အဂီၢ်သ့,ဟ့ၣ်ကသံၣ်ကသီဒီးဆုၢ်န့ၣ်ကသံၣ်ဒ်ဒီးအဂၤတဖၣ်အအိၣ်သ့လီၤ.

လဲအိန်သကိးဘန်ကသိန်သရျ် ကူစါတဲဆူးတဲဆါအါမံ (GP)

လာအီးစတြဲလယါအပူပူအါတကွဲလဲဆူကသိန်သရျ်ကူစါတဲဆူးတဲဆါအါမံ (GP) အအိန်ဖဲအဲသ့အိန်ဒီးတဲအိန်ဆူအိန်ချ့အတဲဂဲကီအါနီလီ. နထိန်နဲ GP တဖျ်လဲတဲလီတဲကျဲ အါမံအါကလုာ်အပူလဲအစးထီဉ်လဲကသိန်ကသီအလီခါသးဖးဒိဉ်တဖျ်တုတဲကူစါယါကျဲတဲဖဲတဲမဲအလီအကျဲမ့တဖျ်ကသိန်ဒဲးလဲတဘျ်ထွဲဒီးပဒိဉ်ဘန်နီသ့လီ.



GP တနီနီတဖျ်အါထီဉ်အဲလဲ “Bulk-Bill”

အိန်ဒီး Medicare Cards တလိဉ်ဟ့အါထီဉ်စုလဲ တဲကွဲထွဲအဂီတဘျ်. GP လဲအဂါယုတဲအဲလဲယုဒီးဘူးလဲလဲ Medicare ဟ့ဝဲဒဉ်နီလီ. လဲဖိန်နဲ Medicare Card ဆူတဲအိန်ဆူအိန် ချ့အတဲသ့နဲဖးသီခဲလဲအလီတကွဲ. သဲကွဲဘျ်ပုတဂါလဲနပုတဂါအပူလဲမ့အသ့ညါ GP တဂါလဲအက တဲနဲကျိဉ်နီတကွဲ. ဖဲ GP လဲနဲလဲထီဉ်အါမံတကတဲနဲကျိဉ်အါကသိန်သရျ်အါမံနီပုတဂါကျိဉ်ထံတဲလဲလီထံစဲအဲခိဉ်လဲအါမံတဲဒီး TIS ဖဲနဲတဲသ့နဲဖးသီအါဆါ ကတီအဂီသ့လီ.

တဘျီတခိဉ်နီကသိန်သရျ်ကျဲဝဲဒဉ်လဲတဲကမဲနီပုတဂါကျိဉ်ထံတဲလဲလဲအဂါအိန်ဒီးနဲလဲဒဲးတဖျ်ယီအပူသ့လီ. တဲအဲတဲကဘျ်သ့နဲ နဲဖးသီ ဆိလဲလဲခဲအဂီလီ.

ဖဲနဲမံထီဉ်ဝဲဒဉ် GP တဂါအါခါကြဲးသဲကွဲအါဒီးနဲတဲအိန်ဆူအိန်ချ့အတဲဂဲကီဒီးတဲကူစါနီလီ. ဖဲနဲသးမ့တမ့ဒီးနဲ GP အါနီယုထဲလဲတဲကလဲလဲ GP အဂါတဂါအါအိန်သ့လီ.

တဲဟ့ကူဝဲဒဉ်လဲနထီဉ်လီဒီးကသိန်သရျ်တဂါလဲအဘျ်ဆါဘျ်ကတီလဲတဲကမဲတဲအိန်ဆူအိန်ချ့အတဲသဲသဲမဲမဲကျဲအဂီနီလီ. တဲအဲမဲစါလဲတဲကထီဉ်နီဝဲဒဉ်တဲအိန်ဆူအိန်ချ့အတဲဂဲကီတဲမဲလဲလဲလဲအါဆါဒိဉ်သိးယုတဲတဲဆါ, သ့ဆါဆါဆါမဲတမ့ခဲစါတဲနီလဲလဲဖဲတဲမံထီဉ်နီအါဆါဆါတဲကူစါအါကညီဒိဉ်ဝဲဒဉ်နီလီ.

တဲသဲသဲမဲမဲကျဲခဲစါအတဲရဲဉ်တဲကျဲတဖျ်

အီးစတြဲလယါအပဒိဉ်ဟ့ဝဲဒဉ်တဲမဲသဲသဲမဲမဲကျဲခဲစါလဲတလိဉ်ဟ့အပူလဲပံာ်မိပု, နီဒီးဒါလီခိဉ်ထိးအဲခဲစါတဖျ်အဂီလီ-

- **နီအတဲမဲကျဲ** ခဲစါသဲအတဲယုထီဉ်နီအတဲရဲဉ်တဲကျဲနီမ့ဝဲဒဉ်လဲ တဲမ့လဲအသးအိန် ၅၀ တု ၇၄ နံဉ်အဂီလီ. ဆိဉ်လီ **ဖဲအဲ** လဲတဲဂဲတဲကျဲကျဲညါလဲအဘျ်ထွဲဒီးနဲတဲမဲကျဲအဂီတကွဲ
- **ဒါလီခိဉ်ထိးခဲစါတဲမဲကျဲ** နီမ့ဝဲဒဉ်လဲတဲမ့လဲအသးအိန် ၂၅ တု ၇၄ နံဉ်အဂီလီ. ဆိဉ်လီ **ဖဲအဲ** လဲတဲဂဲတဲကျဲကျဲညါလဲအဘျ်ထွဲဒီးဒါလီခိဉ်ထိးတဲမဲကျဲအဂီတကွဲ
- **ပံာ်အတဲမဲကျဲ** နီမ့ဝဲဒဉ်လဲတဲမ့လဲအသးအိန် ၅၀ တု ၇၄ နံဉ်အဂီလီ. ဆိဉ်လီ **ဖဲအဲ** လဲတဲဂဲတဲကျဲကျဲညါလဲအဘျ်ထွဲဒီးပံာ်တဲမဲကျဲအဂီတကွဲ

တဲသဲသဲမဲမဲကျဲ အတဲရဲဉ်တဲကျဲတဖျ် အဲအတဲ ပညိဉ်မ့တဲကယုသ့ညါခဲစါမ့တဲဆါအတဲအိန်သးတဖျ်လဲအကဒဲးကဲထီဉ်ခဲစါလဲအါဆါ, မံဒိဉ်သိးတဲကူစါအါကသ့အဂီလီ.

တၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်စံၣ်နီၤကူၤတၢ်ဆါလီၤလီၤဆီဆီ

န GP ဘၣ်တဘၣ်ကဆုၤဃီၤန့ၣ်ဆူကသံၣ်သရၣ်စံၣ်နီၤတဂၤဖဲနမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ကူၤတၢ်ဆါ
ဘျီတဖၣ်အခါ-အဒိန့ၣ်,လၢနသးဖျၢၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်အဂီၢ်နကလဲၤဆူသးဖျၢၣ်ကသံၣ်သရၣ်စံၣ်နီၤအအိၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်က
ထံၣ်ဝဲဒၣ်ပုၤစံၣ်နီၤတဂၤအဂီၢ်နကဘၣ်-

- အိၣ်ဒီးတၢ်ဆုၤဃီၤအလံာ်ပရၢတဘျီလၢန GP အအိၣ်လီၤ.
- မၤတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီတခါလီၤ.

ကသံၣ်သရၣ်စံၣ်နီၤအါတက့ၢ်န့ၣ်ဃုၤအါထီၣ်တၢ်အလဲလီၤ,သန့ကတုၤနီၤန့ၣ်တဃုၤအါထီၣ်တၢ်အလဲလၢပုၤလၢအအိၣ်ဒီး
Health Care အကးတဖၣ်အဂီၢ်ဘၣ်.

တၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်စံၣ်နီၤလၢတဘၣ်ထွဲဒီးပဒိၣ်န့ၣ်အပူၤကလံၤဒိၣ်သ့ဝဲလီၤ. သံကွၢ်ဘၣ်န GP လၢမ့ၢ်သ့ န့ၣ်န
အဲၣ်ဒီးထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်စံၣ်နီၤလၢကမ့ၢ်အတၢ်ဆါတၢ်တဖျၢၣ်အ"ကသံၣ်ဒါးလၢပုၤဆါလၢတၢ်ချၢအဂီၢ်"အပူၤသ့
ဒါန့ၣ်တက့ၢ်. ဘၣ်တဘၣ် နကဘၣ်အိၣ်ခိးယံာ်တစဲးသန့ကတုၤဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီး Medicare Card အါတလိာ်နဟ့ၣ်အပူၤဘၣ်.



ကသံၣ်ကသီတဖၣ်

နကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကဟ့ၣ်နဒီးကသံၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ပျဲလၢအခွဲးဟ့ၣ်လီၤဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

နကဘၣ်လဲၤစီၣ်ကသံၣ်သရၣ်အကသံၣ်အလဲးမးဆူကသံၣ်အကျး(ပုၤဖီၣ်ကသံၣ်အလီၢ်)တဖျၢၣ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ကသီ
အါတက့ၢ်န့ၣ်တၢ်မၤန့ၢ်အီၤသ့ဝဲဒၣ်ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်အလဲးမးအခါန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်တဘၣ်တၢ်ကသံကွၢ်န့ၣ်မ့ၢ်
အဲၣ်ဒီးကသံၣ်လၢအပနံၣ်အမံၤတအိၣ်ဘၣ်တခါဒါန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ကသီလၢအပနံၣ်အမံၤတအိၣ်တဖျၢၣ်န့ၣ်အပူၤဘၣ်သ
န့ၣ်ကတုၤအဂီၢ်အစီအိၣ်တဖၣ်ယီၤဒိၣ်ကသံၣ်ကသီလၢအအိၣ်ဒီး"အပနံၣ်အမံၤ"တဖၣ်အသးန့ၣ်လီၤ. နကဘၣ်ဒုးန့ၣ်ကသံၣ်အ
ကျးဒီးန Medicare Card ဒီး Health Care Card မ့ၢ်တမ့ၢ် Pensioner Card ဖဲနတၢ်မ့ၢ်အိၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်က
သီအါတက့ၢ်န့ၣ်အပူၤဘၣ်လၢပုၤလၢအအိၣ်ဒီး Health Care Card မ့ၢ်တမ့ၢ် Pensioner Card တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်တမ့ၢ်နဟ့ၣ်ဖိယီဖိမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်ကသံၣ်ကသီအါအါဂီၢ်ကီၢ်လၢတနံၣ်အဂီၢ်န့ၣ်,သံကွၢ်ဘၣ်ကသံၣ်သရၣ်ဖိကသံၣ်ဘၣ်
ဃး **တၢ်ပူၤဖျါးအပုၤယဲၤ (Safety Net)** တက့ၢ်. တၢ်အံၤမၤစၢၤဝဲဒၣ်န ကသံၣ်ကသီအဘူးအလဲလၢကိးနံၤဒဲးအဂီၢ်လီၤ.

ပဒိဋ်အမဲအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်

ပုၤသးပုၤခဲလၢ်လၢအအိၣ်ဒီး Health Care Card မ့တမ့ၢ် Pensioner Concession Card န့ၣ်ကြၢၤးဘၣ်ဝဲ ဒၣ်လၢကဒီး န့ၣ်ဘၣ်ပဒိဋ်အမဲအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်ကလီၤအီၤန့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်လၢအသးအိၣ် 18 နံၣ်ဆူအဖီလၢ် တဖၣ်မၤန့ၣ်သ့ဝဲဒၣ်ပဒိဋ်အမဲအတၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်ကလီၤအီၤဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီး Medicare အကးတဘျီအခါ သ့လီၤ.

ပဒိဋ်အကသံၣ်ဒၢးလၢမဲအဂီၢ်န့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ် New South Wales တၢ်လီၤဝဲဒၣ် အပူၤလီၤ. ကသံၣ်ဒၢးတဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကဘၣ်အိၣ်ခိးတၢ်အစီၤ လၢပုၤလၢအကမၤန့ၣ်တၢ် ကူစါယါဘျီအဂီၢ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးလဲၤ ဆူပဒိဋ်အကသံၣ်ဒၢးလၢမဲအဂီၢ်အခါ-

- ကိးဘၣ်ထးခိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤ (Oral Health Intake and Information Service) လၢန့ၣ်လီၤ ကဝီၤအပူၤတက့ၢ်(ကွၢ်ဘၣ်စီၤအိၣ်လၢအထွဲတကပၤန့ၣ်တက့ၢ်)
- စံးဆၢဘၣ်တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်လၢပုၤမၤတၢ်ဖိသံကွၢ်န့ၣ်ဘၣ်ယးနကစၢ်အသးဒီးနမဲအတၢ်ဂ့ၢ်ကီတက့ၢ်.
- ဟ်ဃာ်န Medicare ဒီး နကးလၢတၢ် ထုးစ့ၤလီၤဃာ်တၢ်အပူၤအဂ့ၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢနကပၤဖဲနကိးအခါတက့ၢ်.

ဖဲနကတီၤအဲးကလံးအကျိၣ်မ့ၢ်တသ့အခါ-

ကိးဘၣ် TIS လၢ 13 14 50 တချုးန့ၣ် ဆဲးကျိးဝဲဒၣ် Oral Health Intake လီၤတဲစီၤနီၤဂီၢ်အခါတက့ၢ်.



Oral Health Intake ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်

Sydney/South Western Sydney

☎ 1300 559 393

Western Sydney/Nepean Blue Mountains

☎ 8890 6766

☎ 1300 769 221

South Eastern Sydney and Illawarra

☎ 1300 134 226

☎ 1300 369 651

Northern Sydney Central Coast

☎ 1300 789 404

Hunter New England/Mid North Coast/Northern NSW

☎ 1300 651 625

Southern NSW/Murrumbidgee

☎ 1800 450 046

Western NSW/Far West

☎ 1300 552 626

လၢသးပုၤလၢတအိၣ်ဒီး Health Care Card မ့တမ့ၢ် Pensioner Concession Card န့ၣ် နကဘၣ်လဲၤဆူမဲအက သံၣ်ဒၢးလၢတဘၣ်ထွဲဒီးပဒိဋ်ဘၣ်တဖျါန့ၣ်လီၤ.

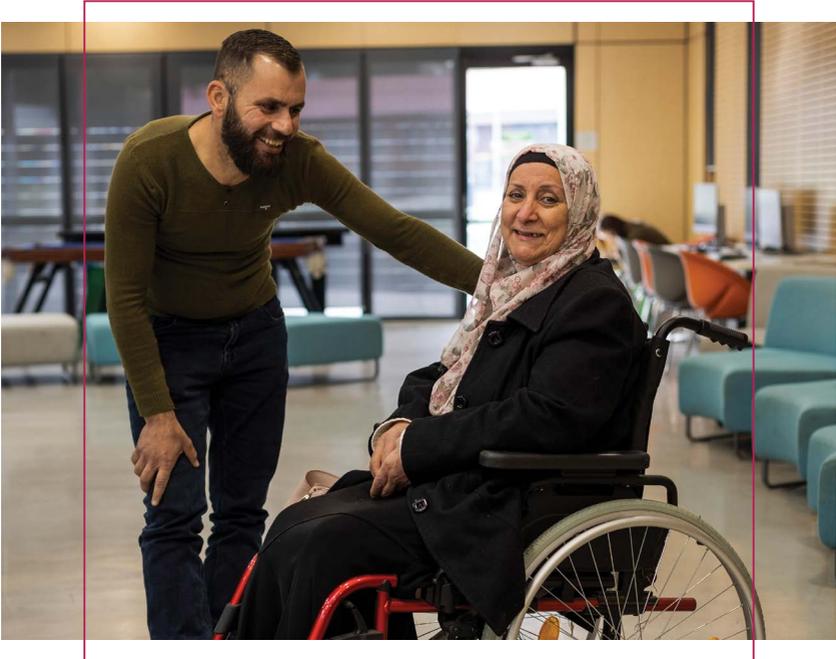
ပှတဝါအတါအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အလီခါဉ်သးတဖဉ်

န GP အမဲဉ်ညါ, ပှတဝါအတါအိဉ် ဆူဉ်အိဉ်ချ့အလီခါဉ်သးတဖဉ်ဟ့ဉ်နဒီးတါမၤစၤဃုဉ်ဒီးတါအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဒီးတါအိဉ်မုဉ်ဆိးပၤအတါဂ့ဉ်ကီတနီအဂီသ့လီ.

ဖဲပှတဝါအတါအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အလီခါဉ်သးတဖဉ်အပူန့ဉ်ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်နထံဉ်လိာ်သးဒီး-

- ပှဂ့ဉ်ပီပှမၤစၤတါဖိတဖဉ်မ့တမ့ဉ်သးဂ့ဉ်ဝီသရဉ်သရဉ်မ့ဉ်တဖဉ်လၢအဟ့ဉ်တါတၢဉ်ပီဉ်ဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖးဒီးပှဂ့ဉ်ဝီတါဆီဉ်ထွဲလီ. အဒိဒိသိးဒီးသံးကဲဒီးကသံဉ်မူၤဘျီအတါဂ့ဉ်ကီတဖဉ်န့ဉ်လီ.
- ပှတဝါသရဉ်သရဉ်မ့ဉ်ကွါပှဆါလၢအန့ဉ်တါသိဉ်လိလီဆီလၢအမၤစၤဃုဉ်တဖဉ်ဒီးဖိတဖဉ်ဒီးပှလၢအသးပှထီဉ်တဖဉ်
- နီခိတါဟူးတါဂဲအသရဉ်သရဉ်မ့ဉ်ကူစါတါလၢအမၤစၤဃုဉ်တဖဉ်ဖဲဆူးဆါမ့တမ့ဉ်ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးဝံအလီခါ
- တါသ့စံးသ့ကတိအသရဉ်သရဉ်မ့ဉ်လၢအမၤစၤဃုဉ်လၢအအိဉ်ဒီးတါသ့စံးသ့ကတိအတါဂ့ဉ်ကီတဖဉ်န့ဉ်လီ.

ပှတဝါအတါအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အလီခါဉ်သးတဖဉ်န့ဉ်ညီန့ဉ်အိဉ်ဒီးလုာ်လၢထူသန့အါမဲတါအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အပှမၤတါဖိတဖဉ်လၢကမၤစၤဃုဉ်လၢပှလၢအအိဉ်ဟဲလၢလုာ်လၢထူသန့ဒီးကျိဉ်အါခါအပူန့ဉ် လီ.လၢတါမၤစၤဃုဉ်တနီအဂီတါကဘဉ်ဟ့ဉ်တါအလဲကအိဉ်တဆံးတက့ဉ်လီ. လၢတါကထံဉ်န့ဉ်ပှတဝါအတါအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အလီခါဉ်သးလၢအဘူးဒီးနအဂီကွါဃုဘဉ်လၢအ့ထာဉ်နဲးအပူတက့ Community Health Centres NSW





ဟိမ့်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်

ဟိမ့်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလီၢ်ခၢ်သးတဖၣ် ဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ် ဟ့ၣ်ကူၣ်ဆူၣ်ဟိမ့်တဖၣ်လၢအဘၣ်ဃး- တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဖိ ထီၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သ့ၣ်ထံးတဆိတၢ်ဘၣ်ကူၣ်ဘၣ်ကံ,ဟံၣ်ပူၤဃီပူၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး,ဒၤလီၢ်ခိၣ်ထိးတၢ်မၤကွၢ် တဖၣ်,န့ၢ်အတၢ်သမံသမိးတဖၣ်, သ့ၣ်ထံလုၢ်လၢအတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်ဒီးသ့ၣ်ကတၢ်န့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အိၣ်စ့ၢ်ကိးဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲအကရူၢ်လၢဟိမ့်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.

လၢတၢ်ကထံၣ်န့ၢ်ဟိမ့်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢ NSW အပူၤအဂီၢ်ဆိၣ်လီၤဖဲအံၤတက့ၢ်.

တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဟံၣ်ပူၤဃီပူၤ NSW (Family Planning NSW) မ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤအဂၤတခါလၢတၢ်ဟ့ၣ်ကလီၤအီၤဒီးဟံၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်စုဆူၣ်အပူၤလီၤ. ဟ့ၣ်တၢ် မၤစၢၤဃုာ်ဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဖိထီၣ်ဒီးသ့ၣ်ထံးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကဟုကယာ်န့ၢ်လီၤ. ကွၢ်ဃုာ်နကသ့ၣ်ဒၢး လၢအဘူးကတၢ်ဒီးန့ၢ်ဖဲအံၤတက့ၢ်.

ဖဲန့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်တဂၤအခါကိးဘၣ် **TIS 13 14 50** တက့ၢ်. န့ၢ်ပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်အဟိမ့်တဂၤသ့လီၤ.

ဖဲပုၤတဂၤလၢအကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်န့ၢ် မ့တမ့ၢ်ပုၤလၢနသးတၢ်ဒီးအီၤတဂၤမ့ၢ်မၤဘၣ်ဒိခါန့ၢ်မ့တမ့ၢ်မၤဘၣ်ဒိခါန့ၢ်ဟံၣ်ပူၤဃီပူၤ, မ့တမ့ၢ်န့ၢ်တၢ်ပျံၤတၢ်ဖုးလၢအတၢ်မၤအသိန့ၢ်ကိးဘၣ် **ဟံၣ်ပူၤဃီပူၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးတၢ်မၤစၢၤအကျိၤ (Domestic Violence Help Line)** လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်တခါလုၢ်လၢလီၤတဲဖိနီၣ်ဂံၢ် **1800 65 64 63** တက့ၢ်.

လၢအိးစၢၤတြၢလယါအပူၤဟံၣ်ပူၤဃီပူၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးန့ၢ်မ့ၢ်တၢ်မၤကမၣ်သဲစး ကွၢ်မ့ၢ်, န့ၢ်ဒီးဟံၣ်ပူၤဃီပူၤတဖၣ်အိၣ်ဒီးခွဲးယာ်လၢတၢ်ကဒိသဒၢန့ၢ်လီၤ.

ဖိသည့်ဒီးဟံဂ်ဖိယိဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်

ဖဲနမ့ၢ်ဝဲဒၣ်မိၢ်ဟံလၢအအိၣ်ဒီးဖိသည့်သးစးဒီးလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်, တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢအမၤစၢၤတၢ်သ့န့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်တဘျုးခါလီၤ.

ဖိသည့်ဒီးဟံဂ်ဖိယိဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ မၤဝဲဒၣ်တၢ်သမံသမိမၤကွၢ်တၢ်လၢအဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်လၢလၢပဲၤပဲၤလၢဖိသည့်လၢအသးန့ၣ်အိၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်တုၤယၢ်န့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသည့်တၢ်ကွၢ်စ့ၣ်အိၣ်ဒီး Blue Book (လံာ်လါလါ) လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်သးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အတၢ်ထီၣ်ဟံတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသည့်ဒီးဟံဂ်ဖိယိဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလီၢ်ခၢၣ်သးတဖၣ်ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲ, တၢ်ကွၢ်ဘၣ်ကွၢ်သ့ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်သး -

- တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်
- ဖိသည့်ဆဲးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်
- တၢ်မံ
- တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါ
- မိၢ်ဟံအတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤ
- လဲၤအိၣ်သကိးလၢဟံၣ်သ့လီၤ

Tresillian ဒီး Karitane မ့ၢ်ဖိသည့်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအၢၤတဖၣ်လၢအဟ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲဒီး, တၢ်ကဲမိၢ်ကဲပၢ်အတၢ်န့ၣ်လီၤသးဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်လၢဟံဂ်ဖိယိဖိလၢအအိၣ်ဒီးဖိသည့်လၢအသးအိၣ်စးထီၣ် 5 န့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအၢၤတက့ၢ်န့ၣ်တလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤဘၣ်. အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကဟ့ၣ်-

- တၢ်ကဲမိၢ်ကဲပၢ်အတၢ်မၤလိအတီၤတဖၣ်
- တၢ်အိၣ်ဆိးလၢတၢ်ဟံဖိၣ်အိၣ်သကိးဃုာ်အလီၢ်တဖၣ်
- တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ဂ့ၢ်ဝီအကသံၣ်ဒါးတဖၣ်
- တၢ်လဲၤအိၣ်သကိးလၢဟံၣ်ဒီးတၢ်ကဲမိၢ်ကဲပၢ်အတၢ်သိၣ်လိလၢလီၤဟ့ၣ်ယဲၤအဖီခိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

- တၢ်တချးအိၣ်ဖျၢၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဝံအလီၢ်ခဲတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤဒီးတၢ်သးသဟီၣ်လီၤအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်

လၢတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီတခါမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ကယုထံၣ်န့ၣ်လီၤခၢၣ်သးတခါအဂီၢ်, ကိးဘၣ် -

Karitane - 9794 2300 မ့ၢ်တမ့ၢ် **မိၢ်ဟံတၢ်မၤစၢၤအလီၢ်ကျိၤ - 1300 227 464**

Tresillian - 9123 8999 မ့ၢ်တမ့ၢ် **မိၢ်ဟံတၢ်မၤစၢၤအလီၢ်ကျိၤ - 1300 272 736**

လၢတၢ်ကယုထံၣ်န့ၣ်ဖိသည့်ဒီးဟံဂ်ဖိယိဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢအဘျုးကတၢ်ဒီးနၤတဖျၢၣ်အဂီၢ်ဆိၣ်လီၤ **ဖဲအံၤ တက့ၢ်**.



သးစ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤ စၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်

လၢ NSW အပူၤအံၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလီၤခၢၣ်သးတဖၣ်
လၢအမၤစၤထဲဒၣ်သးစ်လၢအသးအိၣ် 12 ဒီး 24 နံၣ်တဖၣ်
အဘၢၣ်စၤအဂီၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ် လီၤ. တၢ်မၤစၤအလီၤခၢၣ်သးတ
ဖၣ် အံၤဟ့ၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်မၤစၤဆူၣ်မိၢ်ပၢ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. သးစ်
တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အ လီၤခၢၣ်သးတဖၣ်ဟ့ၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်
အိၣ်ချ့အတၢ်ကူၣ်တၢ်ကူၣ်သ့,တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ,တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်
ဟ့ၣ်ဖးဒီးတၢ်တၢ်ပီၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးန့ၣ်လီၤ.အါဒၣ်တၢ်တ
က့ၢ်အိၣ်စ့ၢ်ကိးဒီးသရၣ်သရၣ်မုၢ်ကွၢ်ပုၤဆါဒီးတနီၤအိၣ်ဒီးက
သံၣ်သရၣ်တဂၤလီၤ.



တၢ်မၤစၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤတၢ်ဟ့ၣ်ကလီၤအိၣ်ဒီးဟ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ခူၣ်သ့ၣ်လီၤ.
လီၤခၢၣ်သးတဖၣ် မ့ၢ်ဝဲ-

သးစ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်

**Corner Youth Health Service
(Bankstown)**

☎ 9796 8633

**Fairfield /Liverpool Youth
Health Team**

☎ 8717 1717

**Canterbury Youth Health
Service**

☎ 9787 0600

Youth Block Redfern

☎ 9562 5640

Western Area Adolescent Team

☎ 9881 1230

Traxside (Campbelltown)

☎ 4633 0880

**High Street Youth Health
Centre (Harris Park)**

☎ 8860 2500

The Warehouse (Penrith)

☎ 4721 8330

**Community Health Adolescents
in Need (Wollongong)**

☎ 4240 4800

တၢ်န့ၢ်ဟူၤအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်

တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢဖိသၢ်ဒီးသးပှၢ်တဖၣ်လၢအလိၣ်ဘၣ်တၢ်န့ၢ်ဟူၤအတၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်အကလုာ်ကလုာ်လီၤ.

ဖိသၢ်တဖၣ်-

ဖဲန့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်ဘၣ်ဃးနဖိအတၢ်န့ၢ်ဟူၤတၢ်သ့စံးသ့ကတိၤမ့တမ့ၢ်ကျိၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်န့ၣ်,ဝံသးစူၤရဲၣ်ကျဲၤလၢတၢ်ကမၤကွၢ်နဖိအတၢ်န့ၢ်ဟူၤတက့ၢ်. လီၤကဝီၤကသံၣ်သတရၣ် (GP) ရဲၣ်ကျဲၤတၢ်န့ၢ်ဟူၤအတၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်လၢနဖိဒီးသးစၢ်ဒိၣ်တုာ်ဒိၣ်ပွဲၤလၢအသးအိၣ်ထီၣ်ဘး 26 န့ၣ်အဂီၢ်လၢတလိၣ် ဟ့ၣ်အပူၤဘၣ်န့ၣ်သ့လီၤ. တၢ်မၤကွၢ် သ့ၣ်တဖၣ်အံၤညီၣ်န့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤအီၤဖဲလီၤကဝီၤပုၤတဝၢအတၢ်န့ၢ်ဟူၤအလီၤခၢၣ်သးမ့တမ့ၢ်လၢလီၤကဝီၤကမ့ၢ်အတၢ်ဆါဟံၣ်တနီၤအပူၤလီၤ.

သးပှၢ်တဖၣ်-

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဝဲၤကျိၤရဲၣ်ကျဲၤပၤဆၢဝဲဒၣ်အီးစတြၢလယါပဒိၣ်တၢ်န့ၢ်ဟူၤအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤအိၣ်ဝဲ ဒၣ်လၢပုၤလၢအသးအိၣ် 27 န့ၣ်ဒီးဆူ အဖီခိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

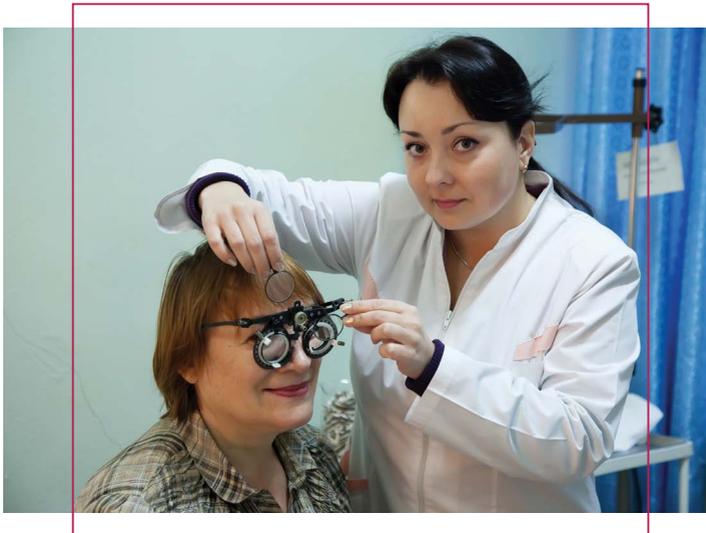
နပတံထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါအံၤလၢ လီၤပှၢ်ယဲၤအဖီခိၣ် သ့လီၤ.

မ့ၢ်တၢ်ကပတံထီၣ်ဒ်လဲၣ်- (hearingservices.gov.au)

လၢတၢ်ကသမံသမိးနတၢ်ကြၢးဘၣ်တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးအဂီၢ်ကိးဘၣ် - **1800 500 726**

ကိးဘၣ် **TIS** ဖဲတၢ်လိၣ်ဘၣ်မ့ၢ်အိၣ်- **13 14 50**





မိခင်ချ်အတတ်မၤစၢၤအတတ်ဖဲးတတ်မၤတဖၣ်

နမၤကွၢ်နမိခင်ချ်တဖၣ်လၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤတန့ၣ်တဘျီအကီၤသ့ဝဲဒၣ်ဖဲနမိခင်ချ်ဒီး Medicare Card အခါန့ၣ်လီၤ. မိခင်ချ်တၢ်တၢ်အတတ်သမံသမိးတဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်တတ်မၤအီၤခီဖျိမိခင်ချ်ကသိၣ်သရၣ်တဂၢၢ်န့ၣ်လီၤ. မိခင်ချ်ကသိၣ်သရၣ်တဖၣ် န့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ဆါတၢ်ပူၤအလီၤခါၣ်သးအါဒၣ်တၢ်တက့ၢ်အပူၤဒီးလၢတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအကဝီၤဒ့တဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. Medicare တကျါၣ်ဘၢ ဝဲဒၣ်တၢ်အလဲလၢမိခင်ချ်ဒီးမ့တမ့ၢ်မိခင်ချ်ဒီးကျးမိခင်ချ်တဖၣ်အကီၤဘၣ်.

ဖဲနဟ့ၣ်နမိခင်ချ်ဒီးအပူၤမ့ၢ်တန့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကကြးဘၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကဒီးန့ၣ်ဘၣ်မိခင်ချ်ဒီးမ့တမ့ၢ်မိခင်ချ်ဒီးကျးမိခင်ချ်ခီဖျိ NSW မိခင်ချ်အတတ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (NSW Spectacles Program) ကသ့လီၤ. မိခင်ချ်ကသိၣ်သရၣ်လၢ အဆဲးလီၤအမံဒီး NSW Spectacles Program ဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤအတတ်ဖဲး တတ်မၤတခါအံၤသ့လီၤ. မၤန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီလၢနမိခင်ချ်အတတ် မၤကွၢ်ဃုာ်ဒီးမိခင်ချ်ကသိၣ်သရၣ်တဂၢၢ်လၢအဆဲးလီၤမံၤဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်မိခင်ချ်ဒီးလၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤအခါတက့ၢ်.

လၢတၢ်ကြးဘၣ်တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးအတတ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအကီၤကိးဘၣ်- **1300 84 74 66** မ့တမ့ၢ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအ့ၣ်ညါ အကီၤဆီၣ်လီၤ **ဖဲအံၤ**.

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ်အတတ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢကျိၣ်အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်အပူၤ

လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ်အတတ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဘၣ်ဒီးအိၣ်လၢနကျိၣ်ဒၣ်နဝဲအပူၤအကီၤ, ကွၢ်ဘၣ်လ့ၢ်လၢထူၣ်အါမံၤ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ်အတတ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါအတတ်မၤစၢၤအတတ်ဖဲးတတ်မၤ အဟ့ၣ်ယဲၤသန့ ဆီၣ်လီၤ **ဖဲအံၤ** တက့ၢ်.

ကွ်ထွဲလီၤနနီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

STARTTS (တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢတၢ်ကူၤစါဒီးတၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်က့ၤ သးလၢပုၤလၢအလဲၤခိဖျိအိၣ်မူဒီးတၢ်ဒိတီၢ်ဒီးတၢ်ပျံၤတီၢ်အတၢ်လဲၤခိဖျိ တဖၣ်)

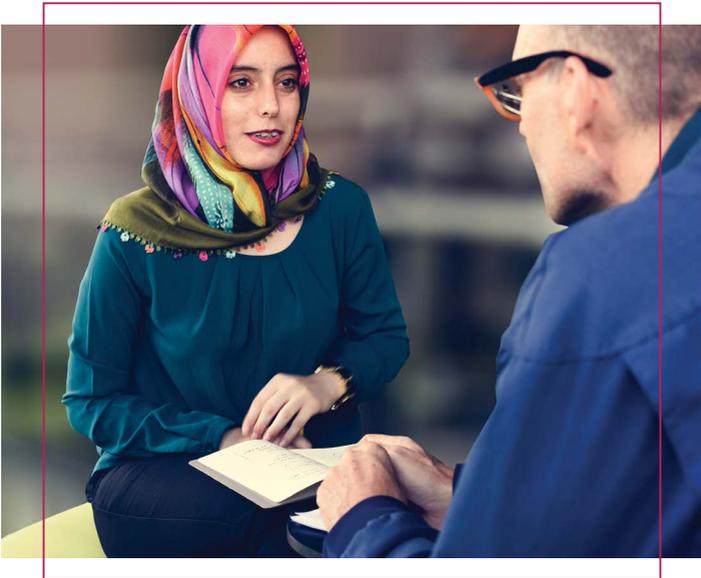
တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတခါအံၤအိၣ်ဒီးပုၤတၢ်ပီၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်စဲၣ်နီၤတဖၣ်လၢအမၤစၢၤပုၤလၢအဒံးဒီးပုၤ
ဘၣ်ကီၤဘၣ်ခိဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဟဲလၢပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲအတၢ်အိၣ်သးလၢညါတဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်လဲၤခိဖျိလၢအလီၤ
ပျံၤလီၤဖုးတဖၣ်တချးအဟဲဆူအိးစကြၢလယါအခါန့ၣ်လီၤ.

ပုၤတၢ်ပီၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပုၤစဲၣ်နီၤလၢအဒိးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်သိၣ်လိလၢအကတိၤတၢ်
ဒီးန့ၣ်မ့ၢ်ဒံးအဝဲသ့ၣ်မၤစၢၤန့ၣ်လၢအကလဲၤခိဖျိကွၢ်တၢ်ကီၤတၢ်ခဲတဖၣ်လၢနတၢ်အိၣ်မူအပူၤဒီးမၤတၢ်ဆီတလဲလၢနအဲၣ်
ဒီးမၤအီၤန့ၣ်လီၤ.

ပုၤမၤတၢ်ဖိအိၣ်အါဂၤကတိၤကျိၣ်လၢအတဒံးလိာ်အသးတဖၣ်သ့လီၤ.

STARTTS အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤန့ၣ်တလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤဘၣ်ဒီးဟံတၢ်ဂ့ၤလၢတၢ်ခူသ့ၣ်လီၤ, လၢ STARTTSအပူၤ
ယဲၤသန့အဂီၢ်ဆီၣ်လီၤဖဲအံၤတက့ၢ်.

ကိးဘၣ် STARTTS လၢ **9646 6700** တက့ၢ်.



နိုဝါးအတတ်အိပ်ဆူအိပ်ချအတတ်မၤစၢၤအတတ်ဖံးတတ်မၤတဖၣ်

န GP နှ်ညီနီၣ်မ့ၢ်ပုၤအဂ့ၤကတၢၢ်တဂၤလၢတၢ်ကတဲသကိးဘၣ်သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအညီနီၣ်ကဲထီၣ်အသးအဒိဒိသိးတၢ်သးသဟီၣ်လီၤမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်သရၣ်မၤစၢၤန့ၣ်ဒီးဘၣ်တဘၣ်ကဆူယီၤန့ၣ်ဆူတၢ်မၤစၢၤအတတ်ဖံးတတ်မၤလၢအဂ့ၤအိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

နိုဝါးအတတ်အိပ်ဆူအိပ်ချအတတ်မၤစၢၤအတတ်ဖံးတတ်မၤတဖၣ်န့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢပုၤလၢအအိၣ်ဒီးသးအတတ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးအတတ်အိပ်ဆူအိပ်ချအတတ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢအနးတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. တၢ်မၤစၢၤအတတ်ဖံးတတ်မၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဆိၣ်ထွဲပုၤလၢအကဘျါက့ၤဒီးအိၣ်မူတၢ်အိၣ်မူလၢအဂ့ၤဒိၣ်ထီၣ်တခါန့ၣ်လီၤ.

ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝီမ့ၢ်တမ့ၢ်သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အတတ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢအအိၣ်အမ့ၢ်တဖၣ်အခါ, နဆဲးကျိးန့ၣ်လီၤကဝီၤနိုဝါးအတတ်အိပ်ဆူအိပ်ချအတတ်မၤစၢၤအတတ်ဖံးတတ်မၤသ့ဝဲလီၤ. ဘၣ်တဘၣ်နကန့ၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးသးတၢ်ဆိကမိၣ်ဂ့ၢ်ဝီအကသံၣ်သရၣ်, သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ပလၢဘၣ်ဂ့ၢ်ဝီအသရၣ်သရၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ပုၤဂ့ၢ်ဝီအပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအမၤစၢၤန့ၣ်မ့ၢ်ဟံၣ်ဖိယီဖိသ့ဝဲဒၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကမ့ၢ်အဂီၢ်နိုဝါးအတတ်အိပ်ဆူအိပ်ချအတတ်မၤစၢၤအတတ်ဖံးတတ်မၤတဖၣ်န့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကလီအီၤဒီးတၢ်ဟံတၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ခူသ့ၣ်လီၤ. သန့က့ၤတၢ်ကဘၣ်အိၣ်ခိးအဆၢကတီၢ်န့ၣ်ကယံၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.

ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်တနီၤဖဲန့ၣ်မ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤတဘျီယီအခါနကိးဝဲဒၣ်တၢ်မၤစၢၤအတတ်ဖံးတတ်မၤလၢတဖၣ်တခါခါသ့လီၤ. အဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လၢတလိာ်ဟ့ၣ်အပုၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ခူသ့ၣ်အပူၤလီၤ.

ဖဲတၢ်အံၤမ့ၢ်ဂ့ၢ်ဝီအူတခါန့ၣ် ကိးဘၣ်**000** တက့ၢ်.

ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်လိာ်ဘၣ်ပုၤကတိကျိးထံတၢ်တဂၤအခါကိးဘၣ် **TIS 13 14 50**.

- **နိုဝါးအတတ်အိပ်ဆူအိပ်ချအလီကျိၤ (Mental Health Line) – 1800 011 511**
- **တၢ်အိၣ်မူဂ့ၢ်ဝီအလီကျိၤ (Lifeline) – 13 11 14**
- **Beyond Blue – 1300 22 4636**
- **ဖိသ့ၣ်ဂ့ၢ်ဝီတၢ်မၤစၢၤလီကျိၤ (Kids Helpline) - 1800 55 1800**, လၢသးစၢ်လၢအသးအိၣ် 5-25 နံၣ်
- **တၢ်မၤသံလီၤသးတၢ်ကိးကဒါက့ၤအတတ်မၤစၢၤအတတ်ဖံးတတ်မၤ (Suicide Call Back Service) – 1300 659 467**
- **ဟိၣ်ခွါဂ့ၢ်ဝီတၢ်မၤစၢၤအလီကျိၤအိးစတြလယါ (Men’s Line Australia)**, လၢဟိၣ်ခွါလၢအသးနံၣ်အိၣ်တခါလံလံ – **1300 78 99 78**

လီတဲစိအကျိၤတခါအံၤအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢပုၤကိးဂၤဒဲးလၢအိးစတြလယါအပူၤတသီ 24 န့ၣ်ရံၣ်, တနံၣ် 7 သီဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကလီအီၤလီၤ.

လၢတၢ်ကမၤလိအါထီၣ်တၢ်မၤစၢၤအတတ်ဖံးတတ်မၤလၢအအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢန့ၣ်ဒိၣ်ဒုၣ်န့ၣ်အပူၤအဂီၢ်, ဆိၣ်လီၤဖဲအံၤ **နိုဝါးအတတ်အိပ်ဆူအိပ်ချအတတ်မၤစၢၤအတတ်ဖံးတတ်မၤ (mental health service)**.

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အခွဲးအယၢ်ဒီးအမူအဒါတဖၣ်

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤမၤတၢ်ဖိမ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်, သရၣ်သရၣ်မုၢ်ကွၢ်ပုၤဆါတဖၣ်, သးတၢ်ဆိကမိၣ်ဂ့ၢ်ဝီသရၣ်ကူစါတၢ်, ပုၤတၢ်ပိၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်တဖၣ်ဒီးအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်ဒီးန့ၣ်ယၢ်တဖၣ်

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ကဘၣ်ဂ့ၢ်ပုၤဒီးန့ၣ်-

- န့ၣ်အိၣ်သးတဖၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်
- တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်
- တၢ်ကူစါ
- ကသံၣ်အတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢအကဲထီၣ်သ့မ့တမ့ၢ်တၢ်လီၤပျံၤလၢအကဲထီၣ်ခိဖျိတၢ်ကူစါယါဘျါအသိန့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်အိၣ်ဒီးခွဲးယၢ်လၢတၢ်က-

- ဘၣ်ကူစါန့ၣ်ယၢ်ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်, တၢ်ဆိကမိၣ်န့ၣ်တၢ်လၢန့ၣ်ဒီးပဲၤသူးသ့ၣ်လၢကပီၤန့ၣ်လီၤ
- ဘၣ်တၢ်ဟံၣ်န့ၣ်န့ၣ်တၢ်စ့ၢ်တၢ်န့ၣ်ဒီးလုၢ်လၢထူၣ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ဘျီတၢ်ဘါအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်
- ဟံးန့ၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်လၢအဂၤတဖၣ်
- ကွၢ်န့ၣ်တဂၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ကွဲးန့ၣ်ကွဲးယါတဖၣ်
- ဟံးန့ၣ်တဂၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ကွဲးန့ၣ်တဖၣ်ဒ်တၢ်ခူသ့ၣ်ဒ်သိးပုၤအဂၤသုတထံၣ်အီၤ
- ယုထၢတၢ်ထုးကွၢ်တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲဒီးသမၤတၢ်ကူစါယါဘျါဆူညါလၢတၢ်ဆါကတီၢ်တခါလၢလၢအဂီၢ်တက့ၢ်
- ယုန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်အပူၤကတီၢ်ကျိးထံတၢ်တက့ၢ်

တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲဆူၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါအဂီၢ်-

န့ၣ်ကဘၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲလၢတၢ်ကူစါယါဘျါလၢတၢ်ကဟ့ၣ်လီၤန့ၣ်အဂီၢ်လီၤ. လၢတၢ်အိၣ်သးအါတက့ၢ်အဂီၢ်မ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ထးခိၣ်အတၢ်ပျဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကွဲးဟ့ၣ်လီၤတၢ်ပျဲလၢလံာ်န့ၣ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်အီၤလၢတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတနီၤအဂီၢ်, အဒိဒ်သိးတၢ်ကွဲးကွဲးကူစါန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လၢအသးအိၣ် 14 န့ၣ်ဆူၣ်အဖီလၢတဖၣ်အဂီၢ်အမိၣ်အပၢ်မ့တမ့ၢ်ပုၤကွၢ်ထွဲလုၢ်ခိၣ်ထီၣ်အီၤလၢအဖိးသဲးကဘၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲန့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်လၢအသးအိၣ် 14-16 န့ၣ်ညီန့ၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲတပူၤတဘျီဃီဒီးအဝဲသ့ၣ်အမိၣ်အပၢ်မ့တမ့ၢ်ပုၤကွၢ်ထွဲလုၢ်ခိၣ်ထီၣ်အီၤလၢအဖိးသဲးတဖၣ်, ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲဒ်သ့မ့အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ဒုးန့ၣ်ဖျါအတၢ်န့ၣ်ပၢ်တၢ်ကူစါအတၢ်ပညိၣ်အလၢအပူၤအခါလီၤ.

နမူနာဒါတဖန်

နကဘဉ်-

- တဲဘဉ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဒီးတၢ်ကိးမံၤဒဲးလၢအဘဉ်ဃးဒီးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ
- တဲဘဉ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဖဲနမ့ၢ်သ့ဝဲဒၣ်ကသံၣ်ကသီ,သံးကံ,ညါသူးမ့တမ့ၢ်ကသံၣ်မူၤဘျီးလၢအဂၤတဖၣ်အခါ
- ဟံတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီအဆၢကတီၢ်တဖၣ်မ့တမ့ၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဖဲနဟဲထီၣ်တၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီမ့ၢ်တသ့အခါ,လီၤဆီဒိၣ်တၢ်ဖဲပုၤကတီၢ်ကျိးထံတၢ်တဂၤတၢ်မ့ၢ်ကိးဃာ်အီၤအခါန့ၣ်လီၤ.

နတဘဉ်-

- မၤဆူးဆါ,မၤတရီၢ်တပါ,မၤပျံၤမၤဖုးမ့တမ့ၢ်ဟံလီၤပုၤတဂၤလၢလၢတၢ်လီၤပျံၤလီၤဖုးလၢအဘဉ်ထွဲဒီးနီၢ်မိမ့တမ့ၢ်နီၢ်သးအတၢ်ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးအပူၤတဂ့ၤ.

မ့ၢ်တၢ်ကမၤတၢ်ကဒူးကဒ့ၣ်တခါဒ်လဲၣ်

လၢအိးစကြၢ်လၢယါအပူၤ,နကဒူးကဒ့ၣ်တဘဉ်ဃးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤမ့တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤမၤတၢ်ဖိတဂၤသ့လီၤ.

ဝဲသကိးနတၢ်ဘဉ်ယိၣ်တဖၣ်ဃုာ်ဒီး နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤမၤတၢ်ဖိလၢအဟံဃုာ်လၢနတၢ်ကွၢ်ထွဲနၤအပူၤတဂၤတက့ၢ်. ဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ဃုာ်လီၤဘျီလီၤနတၢ်ဘဉ်ယိၣ်တဖၣ်ကသ့ဝဲဒၣ်တဘျီဃီန့ၣ်လီၤ.

ဖဲနသးမ့ၢ်တမံဝဲဒၣ်ဖဲနကတီၢ်တၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤမၤတၢ်ဖိဝံအလီၢ်ခံတခါ,

- ကိးဘဉ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဖဲနဒီးန့ၣ်ဘဉ်ကူၤစါယါဘျီအလီၢ်ဒီးဃုန့ၣ်ခွဲးလၢတၢ်ကတီၢ်တၢ်ဒီး **ပဒိၣ်ဆိၣ်ထွဲပုၤဆါ (Patient Support Officer)** မ့တမ့ၢ်
- ကိးဘဉ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလီၢ်ခါသးဖဲနဒီးန့ၣ်ဘဉ်ကူၤစါယါဘျီအလီၢ်ဒီးဃုန့ၣ်ခွဲးလၢတၢ်ကကတီၢ်တၢ်ဒီးမ့ၢ်ဒါခိၣ်မ့တမ့ၢ်
- ဆဲးကျိးဘဉ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ် **ထွဲကဟုကယာ်တၢ်ကဒူးကဒ့ၣ်အခိၣ်မံးရှၢၣ် (Health Care Complaints Commission)** လၢ **1800 043 159** (တလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤဘဉ်).

ဖဲနမ့ၢ်တကတီၢ်အဲးကလံးအကျိၣ်ဘဉ်တခါဆဲးကျိးဘဉ် **TIS** လၢ **13 14 50** တက့ၢ်.

တၢ်မၤနီၣ်တဖၣ်





NSW Refugee
Health Service

ဘဉ်တၢ်ထုးထီၣ်အီၤခီဖျိ NSW Refugee Health Service

Suite 1, Level 3
157-161 George Street
LIVERPOOL NSW 2170

✉ SWSLHD-RefugeeHealth@health.nsw.gov.au

🌐 www.refugeehealth.org.au

📞 **9794 0770**

မ့ၢ်နံၣ်လၢတၢ်ကွၢ်ကဒါအီၤလၢခံကတၢ်-စဲးပထုဘၢၣ် 2022

ISBN 978 1 74079 122 9