

သးအနံၣ် ၀-၁၂ လါ

တၢ်အလုၢ်အလၢၣ် ၈ မံၤတဖၣ် လၢကပွဲၤဒီး တၢ်အိၣ် ဆူၣ် အိၣ်ချ့

မိၢ်အနုၢ်ထံအံၤ ဖိသၢ်ကိးဂၤလိၣ်ဘၣ်ဖဲ အဆိက တၢ်ဂီၤ
လါအတီၢ်ပူၤ
မ့တမ့ၢ်လၢတၢ်ဒုးအိၣ်မိၢ်အနုၢ်ထံ. ဖိသၢ်ဆံး အတၢ် န့ၢ် ထံကမ့ၢ်
ကြးလၢတၢ်ကစူးကါအီၤလီၤ.

တၢ်မံၤဒီး တၢ်အိၣ်ဘွဲးတဖၣ် မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်
တၢ်မံၤလၢၢ် ပၢ်ယုၣ်ဒီး မံတယုၣ်ဖိ-
၀-၃ လါ-၁၄ တုၤ ၁၇ န့ၣ်ရံၣ်
၄-၁၁ လါ- ၁၂ တုၤ ၁၆ န့ၣ်ရံၣ်တဖၣ်လီၤ.
လၢတၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးဒုးမံၤအီၤအလီၢ် ကျဲးစးအိၣ် ဘံအီၤ
ဒီးထီၣ်လၢကမၤလီၤတၢ်လၢကမံအဂီၢ်တ ကျိၤ.
ပဒုၣ်ဃးဆူး တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီး ဒုးမံၤအီၤတကျိၤ.

ကွၢ်ဘၣ်ဃး တၢ်သၢ်ဝံၤသးဒီး တၢ်လၢတၢ်ပွဲၤလဲ
တၢ်ပ နီၣ်တဖၣ်
ပျဲးဖိဆၢတံၢ် အီၤတၢ်ဒီးအိၣ်တၢ် အါဆံးအါဒီးချဆံးအါ တကျိၤ.

စးထီၣ် တၢ်အိၣ်အိၣ်ဒီးအသးအကၢၣ်ဖဲ ၆
လါအကပိၢ်အ ကပၤ
ကွၢ်တၢ်ပနီၣ်တဖၣ် လၢနဖိအံၤအီၤ
န့ၣ်ကတံၢ်ကတီၤအသး ဒီးအိၣ်ဒီးအူညါ
အိၣ်မိၢ်အနုၢ်ထံ မ့တမ့ၢ် ဖိသၢ်အတၢ် န့ၢ်
ထံကမ့ၢ် ဖဲနုးဒုးအိၣ်အီၤတၢ်အိၣ်
န့ၣ်အိၣ်ဒီးအသးအကၢၣ် ဝံၤ အလီၢ်မံတကျိၤ.

တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ တၢ်ကွၢ်ကွဲၤဟူၣ်ဖျါ
တအိၣ်ဘၣ်
လၢတၢ်န့ၣ်အလီၢ် ကျဲးစးဖးလံၢ်, သးဝံၣ်တၢ်,
မၤတၢ် လိၣ်ကွဲၤလၢအမၤသဘၣ်ဘၣ်တၢ် ဒီးတၢ်ထံ
တၢ်ဃးပူၤတ ဖၣ်တကျိၤ.

7
အနုၢ်ရံၣ်တဖၣ်

8

1

2

3

ပကအိၣ်ဒီး
တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
ဒ်သိးသိး

6

4

5

ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ တၢ်အီၤတဃာ် အတၢ်ဆၢကတီၢ်
၀-၈ လါ- ဒုးအီၤတဃာ်အီၤ တၢ် မံးနံး ဒီးမၤအါထီၣ် တုၤ
လၢအစ့ၤကတၢ် ၃၀ မံးနံးလၢ တနံၤအဂီၢ် တ ကျိၤ.
၈-၁၂ လါ- ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ အတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂံၤလၢ ဒီတ
နံၤအဂီၢ်တကျိၤ. ဂ့ၢ်ကျဲးစး ဒုးလိၣ်ကွဲၤလၢ မ့ဒါခိၣ်လီၤ,
လဲၤတရံးအသးတစီတဒီး တၢ်ရွဲလဲၤတကျိၤ.

ဟ့ၣ် တၢ်အိၣ်လၢပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢ တၢ်အ
လွဲၢ်အကလုၢ်ကလုၢ်တဖၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်အကပုၢ်တဖၣ်
တၢ်အိၣ်လၢ ဘၣ်တၢ်မၤအီၤလၢဟံၣ်အံၤ အဂ့ၤက တၢ်,
တၢ်န့ၣ်ယုၣ်အံၤသ့ၣ်စး, ကနီၣ် မ့တမ့ၢ် အံၤသ့ၣ်တ ဖၣ်တကျိၤ.

စးထီၣ်အီၤတၢ်လၢ လီၤစီ
စးထီၣ်လၢ ၆ လါ, ဟ့ၣ်အီၤထံ, မိၢ်အနုၢ်ထံ မ့တမ့ၢ်
ဖိသၢ်ဆံးအတၢ်န့ၢ်ထံကမ့ၢ် လၢလီၤစီတကျိၤ. တၢ်ပညိၣ် မ့ၢ်ဝဲလၢ
ကပတုၣ်ဖိသၢ်တၢ်န့ၢ်ထံပလီၤဖဲ ၁၂ လါလီၤ.

လၢကဒီးန့ၢ်အါထီၣ် တၢ်အလုၢ်အလၢလၢကပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်ခူသ့ၣ် လဲၤထီၣ်ကွၢ်ဖဲ
makehealthynormal.nsw.gov.au
လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အတၢ်ကုၣ်ဘၣ်ကုၣ်သ့ၣ်လီၤအီၤ အတၢ် ကုၣ်တၢ်ဖးတဖၣ်အဂီၢ် လဲၤထီၣ်ကွၢ်ဖဲ
pro.healthykids.nsw.gov.au