

# 2-17 နံၣ်

## တၢ်အလုၢ်အလၢ်တဖၣ် ၈ မံၤလၢ ကပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ

လၢနကအိ တၢ်ခုၣ်ထံ, တၢ်အထံအစီ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆာထံ အလီၢ် အိထံတက့ၢ်

ဟံးန့ၢ် တၢ်မံၤလၢအပွဲၤ

တၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်ဟ့ၣ်ဖး အါန့ၢ် ၂၄ နံၣ်ရံၣ် :  
၁၀-၁၃ နံၣ်ရံၣ်လၢ ၃-၅ နံၣ်တဖၣ်အဂီၢ် :  
တၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢ တန့ၤအဂီၢ် :  
၉-၁၁ နံၣ်ရံၣ်လၢ ၅-၁၃ နံၣ်တဖၣ်အဂီၢ်  
၈-၁၀ နံၣ်ရံၣ်လၢ ၁၄-၁၇ နံၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ

တၢ်ပညိၣ်လၢတၢ်ကအိၣ်အဂီၢ်

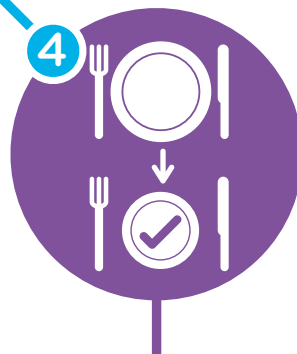
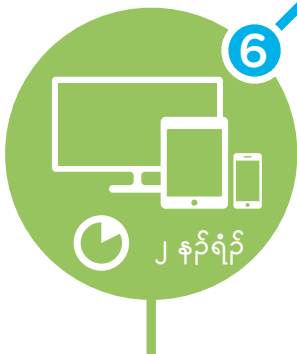
အိၣ်အစ့ၤကတၢၢ် တၢ်ဒီးတၢ် လၢ ၅  
ကလုၢ်ဒီး တၤသူတၤ သၣ် ၂ ကလုၢ်ကိးန့ၤဒဲး  
လၢ အိၣ် ၂-၃ နံၣ်တဖၣ်, အိၣ် ၂ ၁/၂ ကလုၢ်လၢ  
တၢ်ဒီးတၢ် လၢ ၁ ကလုၢ်လၢ တၤသူတၤသၣ်



မၤထွဲအိၣ်အစ့ၤကတၢၢ်  
တသီ ၁ နံၣ်ရံၣ်,  
ကိးသီ ဒဲး



စးထီၣ်အိၣ်  
တသီစုၣ်စုၣ် ဃုာ်ဒီး  
တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ  
လၢ ဂီၤဒိတၢ်အိၣ်



ဟံပနီၣ်တၢ်ဆာကတီၢ် အလီၤတၢ်  
တဘၣ်အါန့ၢ် ၁ နံၣ်ရံၣ်လၢ တသီ လၢ ၂-၅  
သးအနံၣ်တ ဖၣ်. ဒီးတုၤဆူ ၂ နံၣ်ရံၣ် လၢတသီလၢ  
ဖိသၣ် ၆ နံၣ်ဒီး အဖီ ခိၣ်

သုၣ်ညါန တၢ်အိၣ်တနီၤ/  
လၢနကအိၣ်အအါအစ့ၤ

ဃုထၢ တၢ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂီၢ်တၢ်အိၣ်ကျၢၤ သးဒီး  
အိၣ်စ့ၤတၢ်အိၣ်လၢနအဲၣ်ဒီးအိၣ်တဖၣ်တက့ၢ်



**healthykids**  
for professionals

လၢကဒီးန့ၢ်အါထီၣ် တၢ်အလုၢ်အလၢ်လၢကပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချအဂီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်ဆူၣ် လဲၤထီၣ်ကွၢ်ဖဲ  
[makehealthynormal.nsw.gov.au](http://makehealthynormal.nsw.gov.au)

လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ အတၢ်ကုၣ်ဘၣ်ကုၣ်သုၣ်လီၤအိၣ် အတၢ် ကုၣ်တၢ်ဖးတဖၣ်အဂီၢ် လဲၤထီၣ်ကွၢ်ဖဲ  
[pro.healthykids.nsw.gov.au](http://pro.healthykids.nsw.gov.au)