

# တၢ်အလုၤအလၢ်တဖၣ်လၢ အပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချးဒီး ကစၢ်အဃၢလၢအပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ- တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်လၢနဖိဒီး ဟံၣ်ဖိယိဖိအဂီၢ်

ဖိသၣ်အါဂၤ အါန့ၢ်ဒ်တၢ်အိၣ်အသးတၢ်ဂျီၤဂၤတၢ်ဂျီၤဂၤ တဖၣ် ပမ့ၢ်စၢ်ကွၢ်အတယၢ်လၢနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ အတယၢ်, ဘၣ်ဆၣ် အဝဲအံၤတၢ်အိၣ် အါအါကလံာ် လၢန မၤအီၤသ့ လၢနကမၤစၢၤနဖိဒီး ဟံၣ်ဖိယိဖိ လၢကအိၣ် တၢ်ဂၤဂၤ, ကအါထီၣ်လၢတၢ်အိၣ်မူလၢ တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤအါဒီး အိၣ်ဂၢ်ကျၢၤလၢ အပဲၤဒီး တၢ် အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချလီၤ.

## ‘ကစၢ်အဃၢလၢအပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ’ မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်?

ဖိသၣ်တဖၣ်အလီၤအိၣ်လၢကဘၣ်ဒိၣ်ထီၣ်, ဘၣ်ဆၣ် အဝဲသ့ၣ် ကဘၣ်အိၣ်ပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ အိၣ်ဂၢ်ကျၢၤဖဲ ကစၢ်အဃၢလၢအပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ အိၣ်ဂၢ်ကျၢၤဖဲ အတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်ဒ် အဝဲသ့ၣ် အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အသးလီၤ. အဝဲအံၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ လၢကစၢ်အဃၢလၢအပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ လၢအဝဲသ့ၣ်အသးန့ၢ် အဂီၢ်လီၤ.

## ဘၣ်မနုၤအယိ ကစၢ်အဃၢလၢ အပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအကျိၣ်လဲၣ်?

ဖိသၣ်တဖၣ်လၢအဒိၣ်ထီၣ် ကစၢ်အဃၢလၢအပဲၤဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ ညီၣ်န့ၢ်ကဲထီၣ်ပုၤလၢအပဲၤဒီးဂံၢ်ဘၢ, အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချဒိၣ် - ဒီးအါဘျီ သ့ၣ်ပံးညီၣ်ဒိၣ်လီၤ. အ ဝဲသ့ၣ် မ့ၢ်ဝဲသ့ၣ်ကိၤလၢ အိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ကဲ-လီၤသးလၢ အအါဒီး တၢ်န့ၢ်န့ၢ်လီၤသးဒီး မ့ၢ်ဝဲသ့ၣ်ကိၤလၢ စ့ၤဝဲ လၢ ဒုးအိၣ် ထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်ကိၤလၢ ကွၢ်လီၤ.

## မ့ၢ်ယတဲကသုလၢ ယဖိမ့ၢ်ပုၤလၢ ကစၢ်အဃၢလၢ အပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ သ့ၣ်လဲၣ်?

လၢတၢ်အဃၢလၢဝဲဒီး ဖိသၣ်လွၢ်ဂၤအကျိၣ်တကၤလၢ အီၤစၢၤလယၢ် အပုၤတဖၣ် အိၣ်အါန့ၢ်ဒ် ကစၢ်အဃၢလၢ အပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ, အယိအဝဲအံၤ တဖၣ် တၢ်အညီၣ်ထီၣ်လၢ ကတဲမ့ၢ်နဖိအံၤ ကစၢ်အဃၢလၢအ ပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ လၢအသးအန့ၢ်ဒ်န့ၢ် လီၤ.

သံကွၢ်နကသံသ့ၣ် မ့ၢ်တဖၣ် သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပုၤလၢ ကထီၣ်နီၣ် ဝဲနဖိအ နီၣ်အထီၤ ဒီးမၤနီၣ်အီၤလၢ တၢ်ဒိၣ် ထီၣ်အလံာ်တၢ်ပျီၤလၢ ကသမံသးကွၢ် မ့ၢ်နဖိအံၤအိၣ် ဒီး ကစၢ်အဃၢလၢအပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချလၢ အဝဲ သ့ၣ်အနီၣ်အထီၤ အသးအန့ၢ်ဒ်န့ၢ်တက့ၢ်.

## အဝဲအံၤ မ့ၢ်သ့ၣ်လၢ ယဖိကဒိၣ်ထီၣ်သ့ထဲလၢ အတအိၣ်ဒီး အကစၢ်အဃၢအါထီၣ်ဘၣ်န့ၢ်ဒ်?

တဖၣ်ဘၣ်, ဖိသၣ်အါဂၤတဒိၣ်ထီၣ်ဘၣ်လၢ တအိၣ်ဒီး အဝဲသ့ၣ် ကစၢ်အဃၢအါထီၣ် မဲအဝဲသ့ၣ်အသးပုၤထီၣ်, မ့ၢ်တဖၣ်ဘၣ်လၢ နမၤတၢ်အီၤတလဲတဖၣ်လၢ အဝဲသ့ၣ် အတၢ်အိၣ်ဒီး အတၢ်ဖဲတၢ်မၤ အလုၤအလၢ်တဖၣ်ဘၣ် လီၤ.

တၢ်အလုၤအလၢ်တဖၣ်လၢ နဖိမၤလဲၣ်န့ၢ်တၢ်အဝဲ အံၤ တဖၣ် တၢ်အလုၤအလၢ်တဖၣ်လၢကဒီးန့ၢ်ဝဲ အိၣ် တုၣ်ခိၣ် ပုၤလၢအဆၢကတီၢ်န့ၢ်လီၤ. နဖိမ့ၢ်အိၣ်တုၣ်လဲၣ် အါန့ၢ် ကစၢ်အဃၢလၢအ ပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ, အ လီၤအိၣ် လၢနကအီၤတလဲတၢ်နီၣ် လၢနဟံၣ်ဖိယိဖိ လၢ အတၢ်အိၣ် မူအကျိၣ်အကျိၣ်လီၤ.

ဘၣ်ဆၣ်အဝဲအံၤတၢ်ကဒိၣ်လၢအမ့ၢ်တဖၣ်- နမၤ စၢၤတၢ်သ့အါမဲၤလၢနဟံၣ်ဖိယိဖိလၢအဂီၢ်လၢ နကမၤဂၤဒိၣ်ထီၣ်လၢကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအါထီၣ် လၢ တၢ်အိၣ် တၢ်အီၤအလုၤအလၢ်တဖၣ်, ဒီးပၤလၢဒီးသး အဝဲသ့ၣ် ကမၤလဲၣ်ထီၣ်တက့ၢ်.



### ကဲထီၣ် ပုၤကဲန့ၢ်တၢ်အဒိၣ်လၢ ပုၤအိၣ်ဒီးမူဒါလၢအဂ့ၤ တကၤ

ဖိသၣ်တဖၣ်မၤလဲၣ်န့ၢ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ် တၢ်အဒိၣ်အဝဲဒ်လီၤ. ကျိ အဂ့ၤကတၢ်တဘီၤလၢ နကမၤစၢၤနဖိလၢကအိၣ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤလၢအအိၣ်ထီၣ်ဒီး အိၣ်တၢ်အိၣ်ဂ့ၤဂၤ နဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ် ကမၤလဲၣ်ကိၤလၢလီၤ. ဒုးန့ၢ်နဟံၣ်ဖိယိဖိလၢ တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤလၢအအိၣ်မ့ၢ်ဒ် ဂဲၤအံၤမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်ပံးညီၣ်ဒိၣ်ဖျိ တၢ်ဟးကျိ မ့ၢ်တဖၣ်တၢ် လီၤကွဲလၢဖိကရၢ်အပုၤ, လၢတၢ်ကလိာ်ကွဲလၢ ဂ့ၤ ဟူဖျါအမဲာ်သ့ၣ်အဒိၣ်တဖၣ် အလီၤ မ့ၢ်တဖၣ် ကွၢ်ကိ ထံၣ်ဘၣ်န့ၢ်လီၤ. မ့ၢ်တဖၣ်လၢ နၤတၢ်အယိ နဖိမၤတၢ်အံၤတသ့ဘၣ်. န ဟံၣ်ဖိယိဖိကိၤဂၤမၤ တၢ်အိၣ်လၢအပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ အတၢ်ယုၤတဖၣ်ဒီး မၤတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤ, အဝဲ အံၤညီၣ်ဒိၣ်မးလၢနဖိအဂီၢ် ကအိၣ်ပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်မးယံာ်လီၤ.

## ဘၣ်မနုၤအယိယဖိမ့ၢ်ပုၤလၢ အအါန့ၢ် ကစၢ်အဃၢလၢအပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချလဲၣ်?

ဖိသၣ်ကိၤဂၤလီၤအီၤလီၤအသး, ဒီးတနီၣ်မ့ၢ်သ့ဝဲလၢ အ ကစၢ်အဃၢအါန့ၢ်ဒ် ပုၤအဂၤတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. နဖိအက စၢ်အဃၢ မ့ၢ်အါထီၣ်ညီၣ်, ဝဲဒီး အဝဲအံၤတၢ်အကါ ဒိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကအိၣ် တၢ်ဂၤဂၤဒီး တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤအါ ထီၣ်အဂီၢ်လီၤ.

ကွၢ်ထွဲဂၤဂၤ နဖိအိၣ်တၢ်ဆဲးအါ, မ့ၢ်ဖိသ့ၣ်လၢ အဆဲး အလီၤအိၣ်လၢကဘၣ်အိၣ် တၢ်အိၣ်ထဲသး ဃးယုၤဒီး ဖိသၣ် လၢအဒိၣ်တဖၣ်ဒီး ပုၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပုၤ တဖၣ်ဘၣ်.

## အဝဲအံၤအစီပညီၣ်လဲၣ်လၢ ယဖိမ့ၢ်အါန့ၢ်ဒ် ကစၢ်အဃၢ လၢအ ပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ လဲၣ်?

ဖိသၣ်တဖၣ်လၢ အအိၣ်အါန့ၢ်ဒ် ကစၢ်အဃၢ လၢအ ပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ ကအါထီၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအတၢ်ဂ့ၢ်ကိၤတဖၣ် ဖိသၣ်အကတီၢ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်သါအံး, တၢ်မဲအတၢ်ဂ့ၢ်ကိၤတဖၣ်, တၢ်အဆၢအတၢ် ဂ့ၢ်ကိၤတဖၣ်, သ့ၣ်အတၢ်ဆိၣ်သနဲအါ ဒီးသ့ၣ် အတၢ်ဆါ တဖၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်တဖၣ်လၢ အအိၣ်အါန့ၢ်ဒ် ကစၢ်အဃၢ လၢအ ပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ ကကဲထီၣ်အါလၢ နီၣ်ကစၢ် အဃၢအါထီၣ်ဖဲ အမ့ၢ်ပုၤဒိၣ် တုၣ်ခိၣ်ပုၤတဖၣ်, ဃုာ်ဒီး တၢ်ဘၣ်ယံာ်အဂီၢ်ကအါထီၣ်ဘၣ်ဃး သးအတၢ်ဆါ, ဆိၣ်ဆၢတၢ်ဆါတဖၣ်ဒီး ခဲတၢ်ဆါတဖၣ်လီၤ.



**healthykids**  
for professionals

လၢကဒီးန့ၢ်အါထီၣ် တၢ်အလုၤအလၢ်လၢကပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ခူသ့ၣ် လဲၤထီၣ်ကွၢ်ဖဲ  
**makehealthynormal.nsw.gov.au**

လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ အတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့လီၤအီၤ အတၢ် ကူၣ်တၢ်ဖဲတဖၣ်အဂီၢ် လဲၤထီၣ်ကွၢ်ဖဲ  
**pro.healthykids.nsw.gov.au**

ယဖိမ့ၢ်အါန့ၢ် ကစၢ်အဃာ လၢအ ပူၤဒီးတၢ်အိၣ် ဆူၣ် အိၣ်ချ ယမၤမနုၤကသုလဲၣ်?

တၢ်အိၣ်အါမးလၢနမၤအိၣ်လၢ နကမၤတၢ်နဖိ လၢ ကဆၢအိၣ် တၢ်အိၣ်မူလၢအပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ လီၤ. မဲအံၤ တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ယိယိ ၈ မံၤလၢကမၤတၢ်နဖိလီၤ.

ကၢ်အလုၢ်အလၢ်တဖၣ် ၈ မံၤလၢ ကပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ



**ယဒီးန့ၢ်တၢ်မၤတၢ်ကသုလဲၣ် လဲၣ်?**

ဝံသးစ့ၤ တံတၢ်ဆူၣ်နဟံၣ်ဖိယိဖိကသုလဲၣ်သရၣ် နမ့ၢ်အိၣ် ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဃး နဖိ မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ် အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတက့ၢ်.

ပုၤယိၣ်သနတဖၣ်အံၤ အိၣ်ဃုၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါမး လၢကမၤတၢ်နဖိအဂီၢ်-

- [healthykids.nsw.gov.au](http://healthykids.nsw.gov.au)
- [makehealthynormal.nsw.gov.au](http://makehealthynormal.nsw.gov.au)

ကဆိၣ်ထွဲမၤတၢ်နဖိဟံၣ်ဖိယိဖိ. အဝဲအံၤအိၣ်စ့ၢ်ကိးဒီး တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢ တၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်စ့ၣ် ဒီးန့ၢ်အိၣ်သ့ လၢဖိတဖၣ်ဒီး မိၢ်ပၢ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.



တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်စ့ၣ်လၢ ဖိသၣ်တ ဖၣ်အဂီၢ်

**Go4Fun** အံၤ တဟ့ၣ်ဘၣ်စ့ၣ် လၢ ၁၀-န့ၣ် တၢ်အိၣ် မူ အိၣ်ဂဲၤအကျိၤအကျိၤ လၢအပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢ ဖိသၣ်တဖၣ်လၢအသးအိၣ် ၇-၁၃ ပုၤလၢအအိၣ်အါန့ၢ် ကစၢ်အဃာ လၢအ ပူၤဒီး တၢ်အိၣ် ဆူၣ် အိၣ်ချ အဂီၢ်လီၤ.

လၢကထံၣ်န့ၢ်အိၣ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် ကဆိးလီၤဖဲအဂီၢ်, ကိး 1800 780 900 တက့ၢ်.



လၢတဟ့ၣ်ဘၣ်စ့ၣ် တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢ မိၢ်ပၢ်တ ဖၣ်ဒီး ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ်အဂီၢ်

တၢ် **Get Healthy Service** (တၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ် မၤတၢ်ကသုလဲၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ) အံၤမ့ၢ် လၢအ တဟ့ၣ်ဘၣ်စ့ၣ် နီၢ်ကစၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ် လီၤတဖၣ် တၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချအပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ အတၢ်မၤတၢ်နဖိလၢ ပုၤကိး ဂၤဒီးလၢအသးအိၣ် ၁၆ န့ၣ်ဒီးအဖိခိၣ်အဂီၢ်လီၤ.

ကိး **1300 806 258** လၢနကစးထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ဆိတလဲတၢ်အလုၢ်အလၢ်တဖၣ် ကိးဒိၣ်မး, အယိတ ဘၣ်မၤအိၣ်တဘျီဃီခဲလၢတၢ်တဂ့ၢ်. ဟံးန့ၢ်လၢ တၢ်တ ဖၣ်အံၤအကျိၤတခါဒီး ဂဲၤလီၤတၢ်အံၤ လၢဟံၣ်ဖိယိဖိခဲ လၢတၢ်, ဝံၤမၤအါထီၣ် အဂၤတခါတက့ၢ်. တၢ်ဂဲၤလီၤတၢ် အလုၢ်အလၢ်လၢအပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအံၤ ဂ့ၤ လၢပုၤကိးဂၤဒီးလၢ အအိၣ်လၢဟံၣ်ဖိယိဖိအပူၤအံၤ လီၤ.

**တၢ်ဂ့ၢ်လၢ အကါဒိၣ်တနီၤ**

- ဒုးသ့ၣ်ညါန့ၢ်မိလၢ နအဲၣ်အဝဲသ့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်အကစၢ်အ ဃာတမံၤတဖၣ်တဖၣ်, ဒီးနအဲၣ်ဒီးလၢအဝဲသ့ၣ်ကပူၤ ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဒီး တၢ်သးဖဲလီၤ. တဘၣ်ပျဲဟံၣ် ဖိယိဖိနီတဂၤ တဘၣ်ဒုးကဲထီၣ် တၢ်သးအနု မ့တမ့ၢ် တၢ်သးတံၢ်တံၢ် ဘၣ်ဃးဒီးအကစၢ်အဃာတဂ့ၢ်.
- ဒိကန့ၢ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တမံၤတဖၣ်တဖၣ်လၢ နဖိအိၣ်ဒီး တၢ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးအဝဲသ့ၣ် အကစၢ်အဃာတက့ၢ်. ဖိ တဖၣ်လိၣ် ဘၣ်လၢ သးကမ့ၢ်အဂီၢ်တၢ်အိၣ်ထွဲမၤတၢ်နဖိ ဒီးသ့ၣ်ညါဝဲဘၣ်ဃးတၢ်အကါဒိၣ်ကတၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ အိၣ် တၢ်အိၣ်ဂ့ၢ်လၢဒီး အိၣ်မူပူၤဒီးတၢ်ပုးတၢ်ဂဲၤတက့ၢ်.
- သးစၢ်ဆၢ တၢ်အလုၢ်အလၢ်လၢ ကပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချလၢ ဟံၣ်ဖိယိဖိကိးဂၤဒီးအဂီၢ်တက့ၢ်. ပုၤကိးဂၤ လၢဟံၣ်ဖိ ဃီဖိအပူၤ မ့ၢ်ပၢ်ဃုၣ်သကိးလၢတၢ်ဂဲၤလီၤ လၢ တၢ်အလုၢ်အလၢ်လၢကပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ တဖၣ်, ဝံၤဒီးပုၤကိးဂၤကအိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ အါထီၣ်လီၤ.