

# သးအနံၣ် ၀-၁၂ လါ

## တၢ်အလုၢ်အလၢ် ၈ မံၤတဖၣ် လၢကပွဲၤဒီး တၢ်အိၣ် ဆူၣ် အိၣ်ချ့

မိၢ်အန့ၢ်ထံအံၤ ဖိသၢ်ကိးကလိၣ်ဘၣ်ဖဲ အဆိက တၢ်ဂီၤ ၆ လါအတီၢ်ပူၤ  
မ့တမ့ၢ်လၢတၢ်ဒုးအိၣ်မိၢ်အန့ၢ်ထံ, ဖိသၢ်ဆံး အတၢ် န့ၢ် ထံကမူၣ်  
ကြးလၢတၢ်ကစူးကါအီၤလီၤ.

တၢ်မံၤဒီး တၢ်အိၣ်ဘုးတဖၣ် မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်  
လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲ, တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအဂ့ၤဒိၣ်မဲးခဲလၢ် မံၤ  
၂၄- န့ၣ်ရံၣ်အဆၢကတီၢ်, ဟံၤယုၤဒီး တၢ်မံၤတဖၣ်တဖၣ် :  
၀-၃ လါ : ၁၄ တုၤ ၁၇ န့ၣ်ရံၣ် .  
၄ -၁၁ လါ : ၁၂ တုၤ ၁၆ န့ၣ်ရံၣ်တဖၣ် န့ၣ်လီၤ.

ကွၢ်ဘၣ်ဃး တၢ်သၢ်ပံၤသးဒီး တၢ်လၢတၢ်ပွဲၤလဲ  
တၢ်ပ နီၣ်တဖၣ်  
ပျဲန့ၢ်ဆၢတၢ် အိၣ်တၢ်ဒီးအိၣ်တၢ် အါဆံးအါဒီးချ့ဆံးအါ တက့ၢ်.

တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ  
တၢ်ကွၢ်ကွဲၤဟူၤဖျါ တအိၣ်ဘၣ်  
လၢတၢ်န့ၣ်အလီၢ် ကျဲးစးမးလံာ်,  
သးဝံၣ်တၢ်, မၤတၢ်  
လိာ်ကွဲၤလၢအမၤသဘၣ်ဘၣ်တၢ်  
ဒီးတၢ်ထံ တၢ်ယဲၤပူၤတဖၣ် တက့ၢ်.

စးထီၣ် တၢ်အိၣ်အိၣ်ဒီးအသးအကၣ်ဖဲ  
၆ လါအကပိာ်အ ကပၤ  
ကွၢ်တၢ်ပနီၣ်တဖၣ် လၢန့ၢ်အံၤအိၣ်  
နီၣ်ကတိာ်ကတီၤအသး ဒီးအိၣ်ဒီးဆူၣ်  
အိၣ်မိၢ်အန့ၢ်ထံ မ့တမ့ၢ် ဖိသၢ်အတၢ် န့ၢ်  
ထံကမူၣ် ဖဲန့ၢ်အိၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်  
နီၣ်အိၣ်ဒီးအသးအကၣ် ပံၤ အလီၢ်ဝဲတက့ၢ်.

၇  အနီၣ်ရံၣ်တဖၣ်

၈ 

၁ 

၂ 

၃  6 months

ပကအိၣ်ဒီး  
တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့  
ဒ်သးသး

၆ 

၅ 

၄ 

ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ တၢ်အိၣ်တဖၣ် အတၢ်ဆၢကတီၢ်  
၀-၈ လါ- ဒုးအိၣ်တဖၣ်အိၣ် တၢ် မံးနံး ဒီးမၤအါထီၣ် တုၤ  
လၢအစ့ၤကတၢ် ၃၀ မံးနံးလၢ တနံၤအဂီၢ် တ က့ၢ်.  
၈-၁၂ လါ- ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢ ဒီတ  
နံၤအဂီၢ်တက့ၢ်. ဂ့ၢ်ကျဲးစး ဒုးလိာ်ကွဲၤလၢ မ့ဒါခိၣ်လီၤ.  
လဲၤတရံးအသးတစီတစီဒီး တၢ်စွဲၤလဲၤတၢ်တက့ၢ်.

ဟ့ၣ် တၢ်အိၣ်လၢပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢ တၢ်အ  
လုၢ်အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်အကပုာ်တဖၣ်  
အါယဲ(န့)-အါအါ ဒီးတၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢတၢ်မၤအီၤလၢဟံၣ်  
တဖၣ်အဂ့ၤကတၢ်လီၤ, တဘၣ်ဟံၣ်ဖိၣ်အါထီၣ် အံၤသ့ဆၢ,  
ကနဲစီ မ့တမ့ၢ် အံၤသ့တဂ့ၤ.

စးထီၣ် ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်ဒီးလီၤစီ စးထီၣ်ဖဲ ၆ လါ  
န့ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်သ့, စူးကါတၢ်မၤလၢအချ့ဒိအမ့ၢ် မိၢ်အန့ၢ်ထံ မ့တမ့ၢ်  
ဖိသၢ်ဆံးအတၢ်န့ၢ်ထံကမူၣ် လၢလီၤစီတ က့ၢ်, တၢ်ပညိၣ်မ့ၢ်ဝဲလၢ  
ကပတုာ်ပလီၤခဲလၢ်ဖဲတချုး ၁၂ လါန့ၣ်လီၤ.

လၢကဒီးန့ၢ်အါထီၣ် တၢ်အလုၢ်အလၢလၢကပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကွၢ်ဒုးလဲၤလဲၤလဲၤကွၢ်ဖဲ [healthyliving.nsw.gov.au](http://healthyliving.nsw.gov.au)  
လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အတၢ်ကွၢ်ဘၣ်ကွၢ်သ့လီၤအီၤ အတၢ် ကွၢ်တၢ်ဖးတဖၣ်အဂီၢ် လဲၤလဲၤလဲၤကွၢ်ဖဲ [pro.healthykids.nsw.gov.au](http://pro.healthykids.nsw.gov.au)

