

မှ်ပူဖျးဒီးတၢ်လီၤ ဘၣ်ယိၣ်ဖဲအိၣ်လၢ ဟံၣ်ခါၤ။



တၢ်မၤတရီၢ်တပါဒီးတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးလၢတၢ်
ဆိဟံၣ်ဆိဖိဒီးဟံၣ်ဖိဖိပူၤ

ပဝဲခဲလၢၣ်ကြၢၤဒီးတၢ်ပူၤဖျးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဒီးဒီးန့ၢ်တၢ်ကဟုကယၢ်ဖဲအိၣ်လၢဟံၣ်ပူၤခါန့ၣ်လီၤ။
ဘၣ်ဘၣ်ဆၢၣ် လၢပဝဲတနီၤနီၤအဂီၢ် ဟံၣ်ပူၤတမ့ၢ် တၢ်ပူၤဖျးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်ထီၣ်ဘၣ်။

မှ်ဟံၣ်ပူၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးၤ။

ဟံၣ်ပူၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး မ့ၢ်ဝဲဖဲပၤဒီမါဝါ ဟံၣ်ဖိဖိပူၤ မ့တမ့ၢ် မါဝါလီၢ်လီၤ မၤပျံၤမၤဖုးတၢ် မၤန့ၢ်ဆိၣ်ခံ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်သကံာ်ပဝဲ
လၢမှ်တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး လၢအမၤပျံၤမၤဖုး မ့တမ့ၢ် မၤလီၤပျံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ။

ဟံၣ်ပူၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး တမ့ၢ်ထဲတၢ်မၤဘၣ်ဒိနီၢ်ခိၣ်နီၢ်ကစၢ်ဘၣ်လီၤ။ ပၣ်ထွဲဃုာ်ဒီးတၢ်မၤဘၣ်ဒိဆါတၢ် တၢ်မၤအမၤသီတၢ်အသကံာ်
ပဝဲတဖၣ် သ့အါမံၤန့ၣ်လီၤ။

- တၢ်မၤပျံၤမၤဖုးတၢ်
- တၢ်လူၤကစီၤကွၢ်တၢ်
- တၢ်ဖိၣ်ဆူၣ်တၢ်
- တၢ်စိၣ်သံတၢ်
- တၢ်ဒိတီၢ်တၢ်
- တၢ်မၤဆူၣ်မုၢ်ခွါသ့ၣ်ထံး
- တၢ်ထုးတၢ်ကွၢ်တၢ်ဆဲးကျါဆဲးကျါ
- သမံသမိဆူၣ်လၢနစံးကတိတၢ်ဒီးမတၤမတၤ
- ဟံးန့ၢ်ပၤဆူၣ်န့ၣ် မ့တမ့ၢ် နကျိၣ်စ့
- ငြိကွၢ်နတၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်ဆူၣ်ချ့မၤစၢၤဒီးတၢ်အလီၢ်အိၣ်တဖၣ်

တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး လ့ၤတက့ၤတမ့ၢ်တၢ် လၢအဂ့ၤအဝါဘၣ်

တၢ်အံၤမှ်တၢ်ဆၢကတီၢ်အကီၢ်အခဲလၢပၤအါဂါအဂီၢ်န့ၣ်
လီၤ။ ဘၣ်ဆၢၣ်တၢ်သးဘၣ်ဆိၣ်သနးဒီးတၢ်နးတၢ်ဖျိၣ်န့ၣ်
လ့ၤတက့ၤတဝံသးစူၤ လၢကမၤအမၤသီဘၣ်ပုၤလၢပ
အိၣ်တဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ။

ပုၤကိးဂါဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကအိၣ်မူဘၣ်
ပူၤဖျးဒီးတၢ်ပျံၤတၢ်ဖုးဒီးတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးန့ၣ်လီၤ။

ဟံၣ်ပူၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးန့ၣ်တမ့ၢ်နတၢ်ကမၢ်ဘၣ်။

အလီၢ်တအိၣ်လၢနဘၣ် ကွၢ်ဆၢၣ်မၢ်အိၣ်ထဲတဂါဘၣ်

န့ၣ်တၢ်ဘၣ်တၢ်မၤအမၤသီန့ၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢအဂီၢ်
န့ၣ်လီၤ။ တၢ်မၤစၢၤအိၣ်လၢလံာ်တၢ်ကစီၣ်ကွၢ်အံၤအလီၢ်ခံ
မၤစၢၤတၢ်သ့န့ၣ်လီၤ။ အဝဲသ့ၣ်မၤသကံးတၢ်ဒီးသ့ဒ်သိးက
ဃုသ့ၣ်ညါဘၣ်နတၢ်ဃုထၢလၢကဒုးအိၣ်ပူၤဖျးဘၣ်န့ၣ်ဒီးန
ဟံၣ်ဖိဖိပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

တိၢ်နီၣ်- ဖဲလၢ COVID-19 တၢ်တြီၢ်ဟံၣ်နီၣ်ကတီၢ်ဒၣ်လဲၣ်
န့ၣ် န့ၣ်ဘၣ်ဃုာ်ပူၤဖျးကွၢ်သးလၢတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးန့ၣ်
နဟးထီၣ်ကွၢ်လၢဟံၣ်သ့န့ၣ်လီၤ။

ဆိကမိန်ဘန်နုတင်ပူဖျိုးအင်္ဂါတကွာ

ဆဲးကျဘန်စွာကီးတင်ဆိန်ထွဲမၤစၢၤအသနာန်တမံၤ တင်အဂုၤဂၤတဖၣ်လၢနကွာ် ဆိကမိန်အဂုၤလၢကဒုးအိန်ပူဖျိုးနသ့အဂီၢ်-

- တဲဘန်သကီးတဖၣ် ဟံၣ်ဖိဖိတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤကူၣ်သ့လီၤဆိတဖၣ် လၢနန့ၢ် အီၤသ့ ဘန်ပးတင်မန့ၢ်ကဲထီၣ်သးလၢဟံၣ်လဲၣ်တကွာ်-
- ရဲၣ်ကျဲၤဟံၣ်လီၤလၢနကလဲၤဆူလဲၣ်ဒီးနကလဲၤဒဲလဲၣ် ဖဲနမ့ၢ်ဘန်လဲၤတၢ်လၢတၢ်ကရီၤဒးပူၤတကွာ်-
- ပၤဟံၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအကါဒိၣ် ဒ်အမ့ၢ် ဟံးန့ၢ်နီၣ်တံၢ်ခဲတဖၣ် ကျိၣ်စ့ ဒီးလံာ် တီလံာ်မိအကါဒိၣ်တဖၣ်လၢတၢ်မၤန့ၢ်ဘန်အီၤညီကဒုးအဂီၢ်တကွာ်-
- ဟံၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဒီးတၢ်မၤစၢၤအမံၤတဖၣ် လၢတၢ်ဟံးထီၣ်အီၤညီ မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်အီၤ လၢတၢ်လီၤအဘိၣ်ဘၢ လီၤတဲမိပူၤတကွာ်-
- တဲဘန်နဖိတဖၣ်လၢဖဲတၢ်ကဲထီၣ်သးခါ အမူဒါအိန်ဒဲလဲၣ်လၢကအိန်ပူဖျိုးကွာ် သးအဂီၢ်တကွာ်-
- ဒုးအိန်ထီၣ်တၢ်ပနီၣ်တဖၣ် ဒ်သိးကဒုးဟ့ၣ်ပလီၢ်ဘန် ပုၤလၢနယၢၤတဖၣ်, ဟံၣ်ဖိ ဖိဖိ မ့တမ့ၢ် တံၢ်သကီးတဖၣ်လၢကဟဲန့ၢ်မၤစၢၤတၢ် မ့တမ့ၢ် ကိးလီၤတဲမိဆူ ဝး သၢဖျါၣ်(၀၀၀) တကွာ်-



တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂုၤဂၤ ဘန်ပးဒီးဟံၣ်ပူၤဖိပူၤတၢ်စု ဆူၣ်ခိၣ်တကးဒီးတၢ်မၤစၢၤအဂုၤဂၤတဖၣ်လၢဆိန်ထွဲမၤစၢၤ ဘန်နသ့အဂီၢ် ကွာ်ဖဲ
areyousafeathome.org.au

တၢ်ဃုတၢ်မၤစၢၤ

တၢ်မၤစၢၤအသနာန်တဖၣ်အံၤမၤတၢ်ဖဲဒဲၣ်လၢတၢ်ဆါသတြိၣ်ခါန့ၢ်လီၤ- **နမ့ၢ်အိန်ဘန်လၢ တၢ် လီၤပျဲၤလီၤဘန်ယိၣ်သတူၢ်ကလံာ်အပူၤန့ၢ် ကိးလီၤတဲမိဆူပၤကီၢ်ဖဲဝးဝါဖျါၣ် (၀၀၀) တကွာ်-**

နမ့ၢ်လိၣ်ဘန်ပုၤကတိၤကျိၤထံတၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၤကွဲးကျိၤထံတၢ်န့ၢ် ကိးလီၤတဲမိဆူ National Translating and Interpreting Service (ထံလီၤကီၢ်ပူၤတၢ်ကွဲးကျိၤထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိၤထံ သနာန်) ဖဲ 13 14 50 ဒီးဃုလၢအဝဲသ့ၣ်ကဆဲးကျါဘန်တၢ်မၤစၢၤအသနာန်တကွာ်-

တၢ်ပူၤဖျိုးအပတီၢ်တဖၣ်

တၢ်ဆိန်ထွဲမၤစၢၤဟံၣ်မုၢ်ဟံၣ်မၤဒီးဖိသၣ် လၢတူၢ်ဘန်ဟံၣ်ပူၤဖိပူၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးအဂီၢ်- လီၤတဲမိ- 1800 015 188 (24 န့ၣ်ရံၣ်)
 ပုၤယဲၤတၢ်ဆဲးကျါ- safesteps.org.au
 လီၤပရၢ- safesteps@safesteps.org.au

Men's Referral Service(တၢ်ဆုၢ်ခိၣ်ခွါတၢ်မၤစၢၤသနာန်)

တၢ်ဆိန်ထွဲမၤစၢၤအိန်ဒီးတၢ်ဘိၣ်တၢ်ဘၢလၢဟံၣ်ခွါလၢအိန်ဘန်လၢအမၤဘန်ဟံၣ်ပူၤဖိပူၤတၢ်စု ဆူၣ်ခိၣ်တကးအဂီၢ်- လီၤတဲမိ- 1300 766 491 (7 သီ န့ၣ်ရံၣ်ဆၢကတီၢ်လီၤဆီ)
ntv.org.au

inTouch

တၢ်ဒုးအိန်ထီၣ်တၢ်ဆိန်ထွဲမၤစၢၤလၢဟံၣ်မုၢ်ဟံၣ်မၤတဖၣ်လၢနန့ၢ်လီၤအိန်ကီၢ်ဒီးအိန်လၢပုၤဘန် ကီၢ်ဘန်ခဲအပုၤတၢ်တဖၣ်လၢအတူၢ်ဘန်တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးအဂီၢ် အိန်လၢကျိၤအါမံၤန့ၢ်လီၤ- လီၤတဲမိ- 1800 755 988 (မုၢ်ဆၢ-မုၢ်ဖိဖး, ဂီၤ 9 န့ၣ်ရံၣ်- ဟါ 5 န့ၣ်ရံၣ်)



တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂုၤဂၤ ဘန်ပးတၢ် ဒုးအိန်ထီၣ်တၢ်ဆိန်ထွဲမၤစၢၤတဖၣ်လၢ ပုၤLGBTIQ+, ပုၤအဘိၣ်ရံၣ်က့ၢ်န့ၢ်ဒီးထံ ဖိကစၢ်ကီၢ်ကိးဖိတဖၣ်, ပုၤသ့ၣ်က့ၢ်သးပုၤတဖၣ်, ပုၤဟံၣ်ခွါလၢတူၢ်ဘန်ဟံၣ်ပူၤဖိပူၤတၢ်စု ဆူၣ်ခိၣ်တကးဒီး ပုၤတဖၣ်လၢတူၢ်ဘန်တၢ် မၤအၢမၤသီတပျါၣ်တပျါၣ်လၢမုၢ်ခွါသ့ၣ်ထံး အဂီၢ် ကွာ်ဖဲ areyousafeathome.org.au န့ၣ်လီၤ