



တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂၢၢ်အကျိၤတဖၣ်

# တၢ်ဝုထီၣ်အတၢ်ဆါ

## တၢ်ဝုထီၣ်အတၢ်ဆါမ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်

တၢ်ဝုထီၣ်အတၢ်ဆါမ့ၢ်တၢ်ဆါလၢအလီၤဘၣ်ယီၣ်လၢသးသမူအဂီၢ်လၢအကဲထီၣ်သးခိဖျိနီၣ်ခိအတၢ်တြီဆါက့ၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအကူဘၣ်ကဲဘၣ်တၢ်ဆူၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဝုထီၣ်အတၢ်ဆါမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ယးကသံၣ်ကသီဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဒီးလိာ်ကူစါအီၤတဘျီယီၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဝုထီၣ်အတၢ်ဆါကဲထီၣ်သးဖဲနီၣ်ခိဒုးလိာ်အသးဒီးတၢ်ဆါလၢအကူဘၣ်ကဲဘၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဝုထီၣ်အတၢ်ဆါမၤဟးဂီၢ်နီၣ်ခိအက့ၢ်အဂီၢ်တဘျီဒါသ့ဒီးတုၤဒေၣ်လဲၣ်သံသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်အခွဲးအယၢ်အဂ့ၢ်ကတၢၢ်လၢကဂ့ၢ်ထီၣ်က့ၤချ့ချ့လၢတၢ်ဝုထီၣ်အတၢ်ဆါမ့ၢ်တၢ်ကူစါအီၤချ့ချ့န့ၣ်လီၤ.

ပုၤတဂၤဂ့ၢ်တဂၤဂ့ၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်ဝုထီၣ်အတၢ်ဆါသ့, လၢဟီၣ်ခိၣ်ဒီဖျါ, တၢ်ဆါကဲထီၣ်သးခဲလၢာ်မံလၢကယၤ ၄၀ မ့ၢ်ဖိသၣ်လၢယံၣ်န့ၣ်အဖိလၢာ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်, ဖိသၣ်တနီၤလၢတၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ်ခိၣ်လၢမၤန့ၢ်တၢ်ဝုထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ယုၣ်-

- ဖိသၣ်အနီၣ်ဆံး, ဖိဆံးအိၣ်န့ၢ်ဒီးဖိသၣ်အိၣ်ဖျါထီၣ်သီတဖၣ်
- ဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအယံၣ်အထၢၢ်အမ့ၢ် ဆံၣ်ဆါအတၢ်ဆါ, ကလုာ်အတၢ်ဆါ, သ့ၣ်အတၢ်ဆါ, မ့တမ့ၢ်, သးဖျါအတၢ်ဆါတဖၣ်
- ဖိသၣ်လၢဂံၢ်တြီဆါတၢ်ဆါစ့ၤ, ဟံၣ်ယုၣ်ဒီးပုၤလၢဘၣ်ကူစါအသးလၢကဲသံတၢ်ယါဘျီတဖၣ်, မ့တမ့ၢ်, ကသံၣ်ဂံၢ်ဆူၣ်စတံးရွဲးလၢတၢ်ဆါကတီၢ်အယံၣ်အထၢၢ်တဖၣ်
- ဖိသၣ်လၢအသးစၢ်တလၢ လၢအဆဲးဆိကသံၣ်ဒီသဒေၣ်တဖၣ်, ဖိသၣ်လၢအတဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒေၣ်တဖၣ်, မ့တမ့ၢ်, ဖိသၣ်လၢအဆဲးကသံၣ်ဒီသဒီတပုၤဒီးတဖၣ်
- ဖိသၣ်လၢကသံၣ်ကသီတၢ်အဖိတၢ်လံၤအိၣ်လၢအနီၣ်ခိမိၢ်ပုၤအလီၤလၢအဟံၣ်ယုၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤအကါဒိၣ်လၢအလဲၤန့ၢ်လၢသ့ၣ်ကျိၤတဖၣ်
- ဖိသၣ်လၢအကွဲးကါအသးဝံၤ, တၢ်ကီၢ်လီၤဘျီ, မ့တမ့ၢ်, အပူၤလီၢ်လၢကဲထီၣ်သးတယံၣ်ဒီးတဖၣ်
- ဖိသၣ်လၢအမၤန့ၢ်တၢ်ဝုထီၣ်တၢ်ဆါလၢအပူၤကွဲၣ်တဖၣ်
- ဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဆိးလၢခိခိၣ်န့ၣ်သဝီဒီးလီၢ်ကဝီၤလၢအစီၤစုၤလၢအအိၣ်ယံၣ်ဒီးဆူၣ်ချ့တၢ်ကဟ့ၣ်ကယၢ်တၢ်ဖိးတၢ်မၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ဒီသဒေၣ်တၢ်ဝုထီၣ်အတၢ်ဆါ

ကျဲအဂ့ၢ်ကတၢၢ်လၢကဒီသဒေၣ်န့ၢ်တၢ်ဝုထီၣ်တၢ်ဆါတခါမ့ၢ်ဝဲတၢ်တြီဆါဒီးပၢဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲတၢ်မၤဘျီတၢ်ဆါလၢအကူဘၣ်ကဲဘၣ်တၢ်လၢအအိၣ်ထီၣ်တဖၣ် (တၢ်ဆါယၢ်အတၢ်ဆါတဖၣ်အါတက့ၢ်တၢ်ယါဘျီအီၤတန့ၢ်ဘၣ်) န့ၣ်လီၤ.

နမၤစၢၤတၢ်ဒီသဒေၣ်တၢ်ဆါလၢအကူဘၣ်ကဲဘၣ်တၢ်သ့ခိဖျိ-

- ဆိၣ်ထွဲန့ၢ်ဖိလၢကကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ကဆဲးကဆိဒီးမၤကဆိအနီၣ်ခိဒီးအစုတဖၣ်
- န့ၢ်ဖိကဆဲးကသံၣ်ဒီသဒေၣ်လၢအချ့ထီၣ်တၢ်ဆါကတီၢ် (ဟံၣ်ယုၣ်ခိဘံး-၁၉ ဒီးတိးကွၢ်တၢ်ဆါ) လၢကတြီဆါတၢ်ဆါလၢအကူဘၣ်ကဲဘၣ်တၢ်တဖၣ်
- မၤကဆိတၢ်လီၢ်လၢတၢ်ဖိယၢ်အ့ၣ်, တၢ်ပူၤလီၢ်ဒီးအဖံးဘၣ်ခိၣ်လၢအဘၣ်ဒီအလီၢ်တဖၣ်ဒီးကးဘၢအီၤဒီး မ့ၢ်တဘျီက့ၤ, မ့တမ့ၢ်, ဂီၤထီၣ်, ကီၢ်လူး, မ့တမ့ၢ်, ညိးထီၣ်ဒီးလဲၤထံၣ်ကသံၣ်သရၣ်



- တာ်ဆါလါအကူဘၣ်ကၣ်ဘၣ်တာ်မ့ၢ်ကဲထီၣ်ဒီး, လဲၤထံၣ်နကသံၣ်သရၣ်ဒီးမၤလီၤတာ်လါနဖိကအိကသံၣ်ကသီတဖၣ်ဒ်ကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီၤအသိး
- နမ့ၢ်လဲၤဆူတာ်ဆါဟံၣ်, မ့တမ့ၢ်, လဲၤထံၣ်ကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်, ငှးသ့ၣ်ညါပှၤကွၢ်ထွဲဆူၣ်ချုတ်ကဟုကယၣ်တဖၣ်လါနဖိတာ်ယုထံၣ်လါအိၣ်ဒီးတာ်ဝဲထီၣ်အတာ်ဆါလါအပူၤကွၢ်
- ပာ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးလါတာ်ဝဲထီၣ်တာ်ဆါတာ်အပနီၣ်လါအိၣ်ထီၣ်ဆိတဖၣ်, ဒီးနမ့ၢ်ဘၣ်ယီၣ်ဘၣ်ယးတာ်ဝဲထီၣ်တာ်ဆါန့ၣ်မၤယံၣ်မၤနီၣ်နသးလါကကိးသိလ့ၣ်တီပှၤဆါတဂ့ၤန့ၣ်တက့ၢ်.

## တာ်ပနီၣ်ဆိတဖၣ်လါတာ်ဝဲထီၣ်တာ်ဆါ

နကသ့ၣ်ညါလါနဖိအိၣ်ဒီးတာ်ဝဲထီၣ်တာ်ဆါမ့ၢ်တာ်လါအကိမ့ၢ်လါအါတက့ၢ်တာ်ပနီၣ်ဆိတဖၣ်လါတာ်ဝဲထီၣ်တာ်ဆါတဖၣ်လီၤကၢ်ဒီးတာ်ဆါလါအကူဘၣ်ကၣ်ဘၣ်တာ်ဆါတဆံးတက့ၢ်လါထံၣ်ညီန့ၢ်, ဒ်အမ့ၢ်, ဟၤဖၤအယၢ်, မ့တမ့ၢ်, မ့ဆ့ၣ်မ့ၢ်ဂီၤတာ်ဘၣ်တမ့ၢ်, မ့တမ့ၢ်, တိးကွၢ်အတာ်ဆါန့ၣ်လီၤ.

တာ်လီၤဆိလါတာ်ဝဲထီၣ်တာ်ဆါတခါနဖိကဆူးကဆါနးနးကလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

တာ်ပနီၣ်တဖၣ်တာ်ဝဲထီၣ်တာ်ဆါဟံၣ်ယုၣ်-

- ကသါချ့, မ့တမ့ၢ်, ဖဲအသါအခါအသါဆိကတီၢ်ယံၣ်
- အဖံးဘ့ၣ်ခိၣ်မ့ၢ်ထိးဘၣ်န့ၣ်ကတူၢ်ဘၣ်လါခုၣ်လီၤဆိ
- အစံၣ်ပိၣ်ထီၣ်, ထီၣ်လါဟ့, မ့တမ့ၢ်, အဖံးဘ့ၣ်ခိၣ်လီၤဝါ
- တာ်ပြုထီၣ်လါမ့ၢ်ဆိၣ်ကွၢ်တလီၤမၢ်ဘၣ် (မဲၣ်ထံကလါတာ်မၤကွၢ်)
- မဲၣ်ဖံးယၤ, သးကဒံကဒါ, မ့တမ့ၢ်, နမၤပာ်ထီၣ်နဖိကီ
- အိၣ်ဂုၢ်တကဲဘၣ်, မ့တမ့ၢ်, အစုအခိၣ်လီၤဘျု
- တာ်ထီၣ်, မ့တမ့ၢ်, ထိးပြုထီၣ်, မ့တမ့ၢ်, တာ်ကနိးနးနးကလဲၣ်
- ကဆါနးဖးဒိၣ်, မ့တမ့ၢ်, အိၣ်ယိဒိတကဲဘၣ်
- ဘျိး
- န့ၣ်ဖံၣ်တဘၣ်စိၣ်ကဲၣ်ဆိးဘၣ်, မ့တမ့ၢ်, အဆံၣ်ကထီၣ်စ့ၤန့ၣ်လီၤ.

**နမ့ၢ်န့ၣ်လါနဖိအတာ်ဆါနးထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်တမ့ၢ်ဒ်ညီန့ၢ်အသိးဘၣ်ဒီးယုထံၣ်န့ၣ်ကသံၣ်ကသီတာ်ကူစါလါအဆိအချုဒီးသံကွၢ်တာ်သံကွၢ်လါ “တာ်အံၤဘၣ်တဘၣ်ကမ့ၢ်တာ်ဝဲထီၣ်အတာ်ဆါခါ” န့ၣ်တက့ၢ်.**

## တာ်ကူစါယါဘျါတာ်ဝဲထီၣ်တာ်ဆါဒ်လဲၣ်

တာ်ကူစါယါဘျါဆိမ့ၢ်တာ်ဆူၣ်က့ၤခိၣ်က့ၤသးသမူ, တာ်ဝဲထီၣ်တာ်ဆါမ့ၢ်ကူစါအီၤလါအဆိအချုန့ၣ်ဘျါက့ၤသ့န့ၣ်လီၤ.

နဖိမ့ၢ်ဘၣ်ထီၣ်တာ်ဆါဟံၣ်လါတာ်ဝဲထီၣ်တာ်ဆါဒီး-

- ကသံၣ်သရၣ်ဒီးပှၤကွၢ်ထွဲပှၤဆါကမၤကွၢ်နဖိဒီးတာ်ဆါယာ်တာ်ပနီၣ်တဖၣ်လါကသ့ၣ်ညါဟံၣ်ပနီၣ်တာ်ဆါလါအကူဘၣ်ကၣ်ဘၣ်တာ်ဆါအကိအထံးလါမၤအသးသ့ဒီးကဆါတဲာ်လါမ့ၢ်တာ်ဝဲထီၣ်တာ်ဆါခါန့ၣ်လီၤ.
- နဖိတာ်ကထာန့ၣ်လီၤပဲးဆံးဆံးဖိလါအသ့ၣ်ကျိၤပူၤဒ်သိးတာ်မၤကွၢ်သ့ၣ်ဒီးတာ်ဟ့ၣ်အီၤကသံၣ်ကသီဒီးတာ်အထံကသ့အဂီၢ်
- သ့ၣ်အတာ်မၤကွၢ်ကပာ်ယုၣ်စ့ၢ်ကိးဒီးသ့ၣ်လါကသံၣ်ကသီတာ်မၤကွၢ်အီၤအဂီၢ်

- ကသံကသိကဟ်ယုဂ်ကသံကသိလၢအမၤသံတၢ်ဆါအယၢ်လၢကမၤစၢၤတၢ်ကူစါတၢ်ဆါလၢအကူဘၣ်ကၢ်ဘၣ်တၢ်
- တၢ်ထၢန့ၣ်လီၤတၢ်အထံလၢသ့ၣ်ကျိၤပူၤဒီးကသံကသိအဂၤအဂၤတဖၣ်လၢကမၤစၢၤန့ၣ်အဂီၢ်
- တၢ်ကွဲးတၢ်ကါကလိၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်
- န့ၣ်မ့ၢ်ဆါနးဖးဒိၣ်ဒီးအလီၢ်အိၣ်လၢကဘၣ်အိၣ်လၢတၢ်ကဟုကယၢ်လီၤဆီအဒးလၢကသံကသိသရၣ်လီၤဆီကကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်ဒီးကူစါအိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နတၢ်ဆူၣ်ချကဟုကယၢ်ကရူၢ်ကြးတဲသကိးတၢ်ဒီးန့ၣ်လၢန့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဒိတကတီၢ်ဘၣ်ပး-

- တၢ်ယုထံၣ်တၢ်ဆါဘၣ်ပးတၢ်ဝုထီၣ်တၢ်ဆါအိၣ်ပညိၣ်လၢန့ၣ်အဂီၢ်လၢဆါကတီၢ်စ့ၤကိၣ်အဂီၢ်, ဆါကတီၢ်အဘၣ်စၢၤအဂီၢ်ဒီးဆါကတီၢ်လၢအယံၣ်အထၢအဂီၢ်လဲၣ်
- ရဲၣ်ကျဲၤလၢတၢ်ကူစါန့ၣ်လၢအအိၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်ဒိတကတီၢ်ဒီးကဟ့ၣ်ထီၣ်အတၢ်ကဟုကယၢ်
- တၢ်လၢနကမ့ၢ်လၢတၢ်တုၤမ့ၢ်န့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်က့ၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်ဖဲတၢ်ကဟုကယၢ်မိၢ်ပုၤလၢတၢ်ဝုထီၣ်တၢ်ဆါဝံၤအလီၢ်ခံ
- နမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီတၢ်တၢ်ချီၤလၢန့ၣ်နကဘၣ်တဲဘၣ်ပုၤတဂၤလၢလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကွၢ်ဆါၣ်မဲၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအတၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢတၢ်န့ၣ်ပၢ်အီၤကိၣ်တၢ်ဝုထီၣ်တၢ်ဆါမ့ၢ်တၢ်ဆီၣ်သနးသးသ့ဒီးမ့ၢ်တၢ်တၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. ငးသ့ၣ်ညါနတၢ်ဆူၣ်ချကဟုကယၢ်ကရူၢ်လၢနမ့ၢ်ဂ့ၢ်နဟံၣ်ဖိယိဖိမ့ၢ်ဂ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲအမ့ၢ်ပုၤဂ့ၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိန့ၣ်တက့ၢ်.

### တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢန့ၣ်ကြးမ့ၢ်လၢန့ၣ်ဖဲတၢ်ပျဲက့ၤလီၤတၢ်ဆါဟံၣ်

- လံာ်တၢ်ပျဲက့ၤလီၤတဘျီ
- တၢ်အိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်က့ၤတၢ်ပညိၣ်ကွၢ်စိတဖၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်လီၤကျဲၤရဲၣ်ဘၣ်ပးတၢ်လူပိာ်ထွဲတၢ်တိာ်ကျဲၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချပုၤအိၣ်ဒီးကံာ်စိတဖၣ်, ဟ်ယုဂ်နကဝီၤကသံကသိသရၣ်, ဖဲတၢ်ပျဲက့ၤလီၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်
- ကသံကသိလၢန့ၣ်လိၣ်ဘၣ်လၢကအိၣ်အိၣ်တဖၣ်ဖဲတၢ်ပျဲက့ၤလီၤဝံၤအလီၢ်ခံ
- တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢန့ၣ်အတၢ်အိၣ်သးမ့ၢ်နးထီၣ်, မ့တမ့ၢ်, ကဲထီၣ်ကဒါက့ၤဒီးနမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီန့ၣ်တၢ်လၢနဘၣ်မၤထွဲ
- တၢ်လိာ်ဘၣ်လၢဘၣ်ဒိသဒါတၢ်ဆါလၢအကူဘၣ်ကၢ်ဘၣ်တၢ်ဒီးကျဲၤယိယိဖိတဖၣ်လၢကမၤစၢၤလီၤတၢ်ဆါလၢအကူဘၣ်ကၢ်ဘၣ်တၢ်, မ့တမ့ၢ်, တၢ်ဝုထီၣ်တၢ်ဆါမ့ၢ်ကဲထီၣ်ကဒါက့ၤ
- တၢ်ဝုထီၣ်တၢ်ဆါလၢအမၤဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးအသးအယံၣ်အထၢသ့, ဒီးတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤမၤထွဲလၢန့ၣ်လိၣ်ဘၣ်ဖဲအဟးထီၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်လီၤ.



**Child and Adolescent Health Service**  
 15 Hospital Ave, Nedlands, WA, 6009.  
 လိတံစိ- (၀၈) ၆၄၅၆၂၂၂  
 တၢ်ဒုးဆိၣ်ထီၣ်ဆီၤလၢ- တၢ်ဝုထီၣ်တၢ်ဆါပုၤဖဲမၤတၢ်ကရူၢ်  
 Ref: 1518.6 © CAHS 2022

တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါအံၤတၢ်မၤန့ၣ်အိၣ်သ့လၢတၢ်ယုထၢကတဲၤကတီၢ်ရဲၣ်ကျဲၤအီၤလၢအိၣ်ဒီးအက့ၢ်အဂီၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ယုထီၣ်လၢပုၤလၢဟူးဂဲၤဖဲမၤတၢ်တသ့ဂ့ၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

**တၢ်တပံးန့ၣ်မ့ၢ်ဘၣ်-** တၢ်စဲကျဲးထုးထီၣ်ရၢလီၤအံၤမ့ၢ်လၢတၢ်ကူစါဘၣ်ကူစါသ့ထီၣ်ရီၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတၢ်ပညိၣ်ကွၢ်စိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဆဲးကျဲးဘၣ်ပုၤအိၣ်ဒီးဆူၣ်ချကဟုကယၢ်ကံာ်စိတဂၤလၢကသံကသိအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လိၣ်တဘျီလၢလၢအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.  
 © ကီၢ်စဲၣ်လၢမ့ၢ်န့ၣ်အိၣ်စၢၤလၢယါ, ဖိသၣ်ဒီးပုၤလိၣ်ဘၣ်ဘီတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတၢ်ဖဲတၢ်မၤ