

မပတုတ်ဆိကွံာ်ခဲစာ်အတုတ်ဆိတုတ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်

ခဲစာ်တုတ်ဆိမၤဘၣ်ဒီးန့ၣ်သ့

ပုၤအါဂၤဆိကမိၣ်ဝဲလၢခဲစာ်တုတ်ဆိမုၢ်ဒုၣ်တုတ်မံၤမံၤလၢအကဲထီၣ်သးဒီးပုၤအါဂၤတဖၣ်ဒီးန့ၣ်လီၤ. မုၢ်တုတ်အါဒီးန့ၣ်လၢနကနံၤပၢ်အီၤလၢခဲစာ်တုတ်ဆိအံၤ မၤဘၣ်ဒီးန့ၣ်သ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

ကီၢ်အိးစကြၢ်လဲယါ အပုၤဘၣ်ခဲစာ်လၢ အစူးကွံာ်သး အါန့ၣ်သ့ပူတပူတဖၣ်န့ၣ် တုၢ်ဒီးသးအီၤသ့န့ၣ်လီၤ.

တုတ်ဆိတလဲနတုတ်ဆိမုၢ်က့ၣ်သ့န့ၣ်ဆိကတီၢ်စၢၤကွံာ်က့ၣ်လၢတုတ်ကဘၣ် ခဲစာ်တုတ်ဆိအါဒီးန့ၣ်လီၤ. တုတ်ဂ့ၢ်တုတ်က့ၣ်အလံာ်က့ၣ်အံၤကစးနဲၣ်န့ၣ်လၢ နကဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကဘၣ်ဆိကတီၢ်ကွံာ်က့ၣ်လၢ ကမၤန့ၣ် ခဲစာ် တုတ်ဆိဒ်လဲၣ်.

- လဲၤသမံၤသမိး ကွၢ်နသးလၢ ခဲစာ်တုတ်ဆိအါဒီးထီၣ်
- သမံၤသမိးကွၢ်တလဲလိာ်လၢတညီၣ်န့ၣ်ကဲထီၣ်တဖၣ်
- ပၤယာ်နီၢ်ခိတယၢ်လၢ အကြၢးဒီးတုတ်ဆိအုၣ်အိၣ်ချ့
- ဟ်ပနီၣ်တုတ်ဆိသံး
- အိၣ်တုတ်လၢအပူၤဒီးတုတ်ဆိအုၣ်အိၣ်ချ့
- မၤနီၢ်ခိတုတ်ဟူးတုတ်ဂဲၤ
- ဟးဆဲးတုတ်ဆိလၢမုၢ်တုတ်ကီၢ်ကျါလၢကတီၢ်ယံာ်အပူၤ
- ပတုတ်တုတ်ဆိမိာ်

လဲၤသမံၤသမိး ကွၢ်နသးလၢ ခဲစာ်တုတ်ဆိအါဒီးထီၣ်

မုၢ်ခဲစာ်တုတ်ဆိအါကလုာ်န့ၣ်, တုတ်မုၢ်ယုထံၣ်ဆိအီၤလၢအဆိအချ့န့ၣ်ဂ့ၢ်လၢတုတ်ကကူစါယါဘျါအါဒီးန့ၣ်လီၤ.

တုတ်သမံၤသမိးနီၢ်ခိကွၢ်ဂီၤန့ၣ်ယုထံၣ်န့ၣ်စၢၤဆိခဲစာ်တုတ်ဆိလၢအဆိအချ့သ့န့ၣ်လီၤ. ပဟ့ၣ်ကုၣ်ဒီးဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်သ့လၢ-

- ဝိာ်ခွါဒီးဝိာ်မုၢ်လၢသးန့ၣ်အိၣ် ၅၀ နံၣ်အူ အဖိခိၣ်တဖၣ်မၤကွၢ်ဝဲသ့ၣ်လၢအုၣ်ကျါ (FOBT) တဖၣ်အစၢလၢခဲန့ၣ်တဘျီလၢတုတ်ယိထံကွၢ်ပုၤခဲစာ်တုတ်ဆိအါဒီးန့ၣ်လီၤ.

- ဝိာ်မုၢ်အသးနံၣ် ၅၀ တုၤ ၆၉ နံၣ်န့ၣ်ဘၣ်မၤကွၢ် အဲးစရ (မဲၣ်မိာ်ကြၢ်မိာ်)လၢ န့ၣ်ခဲစာ်တုတ်ဆိအါဒီးန့ၣ်တဘျီန့ၣ်လီၤ.
- ဝိာ်မုၢ်အသးနံၣ် ၁၈ တုၤ ၇၀ နံၣ်န့ၣ်ဘၣ်မၤကွၢ်ဒၤလီၢ်ခိၣ်ထိးတုတ်ညၣ်အယဲၤတဖၣ်ခဲန့ၣ်တဘျီလၢတုတ်ယိထံသ့ၣ်ညါဆိတုတ်ဆိတလဲလၢ အစူးကဲထီၣ်ဒၤလီၢ်ခိၣ်ခဲစာ်တုတ်ဆိ သ့ န့ၣ်လီၤ.

လၢဆၢကတီၢ်အံၤန့ၣ် တုတ်ရဲၣ်တုတ်က့ၣ်လၢတုတ်ယိထံသ့ၣ်ညါကွၢ် နံၣ်ချဲ ခဲစာ်တုတ်ဆိအါဒီးန့ၣ်တဘျီလီၤ. ဝိာ်ခွါတဖၣ်လၢ ကီၢ်ဂီၤတုတ်ဘၣ်ယးနံၣ်ချဲခဲစာ်တုတ်ဆိတဖၣ်န့ၣ်ကတီၢ်သကိး တုတ်ဆူအကသံၣ်သရၣ်အိၣ်ခိဖျိတုတ်သံကွၢ်စံးဆၢသ့န့ၣ်လီၤ. ကွၢ် လၢ prostatehealth.org.au အပုၤယဲၤသန့ၣ်လၢ နကမၤ န့ၣ်အါထီၣ် တုတ်ဂ့ၢ်တုတ်က့ၣ် အဂ့ၢ်အဂၤ အါဒီးတက့ၢ်.

သမံၤသမိးကွၢ်တလဲလိာ်လၢတညီၣ်န့ၣ်ကဲထီၣ်တဖၣ်

တုတ်အရၢဒိၣ်လၢ နကဘၣ်သ့ၣ်ညါ တုတ်မန့ၣ်မုၢ်တုတ်လၢအညီၣ်န့ၣ်လၢ နကီၢ်န့ၣ်လီၤ. နမုၢ်သ့ၣ်ညါတုတ်လဲလိာ် မ့တမ့ၢ် န ကီၢ်ဂီၤတုတ်တမံၤလၢ လၢအိၣ်ထီၣ်လၢနပူၤန့ၣ် လဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီးနကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.

- ယုကွၢ် -
- တုတ်ချဲထီၣ် မ့တမ့ၢ် တုတ်ညိးထီၣ်လၢတဘျီတဖၣ်
 - တုတ်ကူး မ့တမ့ၢ် ကီၢ်ယုာ်သ့ၣ်လၢအတဘျီတဖၣ်
 - နီၢ်ခိတယၢ်စ့ၢ်လီၤလၢနတဲလၢအဂ့ၢ်တသ့
 - ဝဲၣ် မ့တမ့ၢ် ဖဲးဘုၣ်မိာ်လိၣ်ဖိလၢအကွၢ်ဂီၤ, တုတ်ခိၣ်ဆဲး မ့တမ့ၢ် အလွဲၢဆိတလဲသး
 - တုတ်လဲလိာ်လၢနအုၣ်နဆံၣ်တုတ်ဆိၣ်သး မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်ဟဲပုၤယုာ်လၢအုၣ်ကျါ

တုတ်အကွၢ်ပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ တလိၣ်လၢ ကဘၣ်မုၢ်ဝဲလၢ နအိၣ်ဒီးခဲစာ်တုတ်ဆိန့ၣ်ဘၣ်လီၤ, ဘၣ်ဆၣ် မုၢ်တုတ်အါဒီးန့ၣ်လၢကဘၣ်တုတ်မၤကွၢ်အီၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအိၣ်ဒီး ခဲစာ်တုတ်ဆိလၢအဟံၣ်ဖိယိဖိအတုတ်စံၣ်စါတဲစါလၢ အပူၤကွံာ်န့ၣ် ကြၢးတဲသကိးတုတ်ဒီးအကသံၣ်သရၣ်ဒုၣ်ဝဲဘၣ်ယးတုတ်လီၤ ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်ဒီးသးတုတ်ဆိ

ဒိးတုတ်မၤကွၢ်ဒၤလီၢ်ခိၣ်ထိးအညၣ်ယဲၤတဖၣ်အသိး, ဝိာ်မုၢ်ဖိဒီးပုၤဝိာ်မုၢ်တဖၣ် ဒီးသးစၢၤလီၤက့ၢ်သးလၢ ဒၤလီၢ်ခိၣ်ထိး ခဲစာ်အတုတ်ဆိခိဖျိတုတ်ဆဲးဒၤလီၢ်ခိၣ်ခဲစာ်တုတ်ဆိအကသံၣ် ဒီးသးန့ၣ်လီၤ.

ကွၢ်လၢ cervicalcancervaccine.org.au ပုၤယဲၤသန့ၣ်လၢ ကမၤန့ၣ်အါထီၣ်တုတ်ဂ့ၢ်အါဒီးတက့ၢ်.

ပာယာနီခိတယာ်လၢ အကြးဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

ခဲစၢ်ကိၣ်ကးကရၢအတၢ်ယုသ့ၣ်ညါဟ်ဖျါဝဲလၢပိၣ်ခါယီၤဒုက္ခါမ့ၢ် ဒိၣ်န့ၢ် ၁၀၀ ဝဲထံၣ်မံထၢၣ်ဒီးပိၣ်မ့ၢ်အယီၤဒုက္ခါမ့ၢ် ဒိၣ်န့ၢ် ၈၅ ဝဲထံၣ်မံထၢၣ်န့ၣ်, ကျဲလၢဒီးန့ၢ်ဘၣ်ခဲစၢ်တၢ်ဆါတကလုာ်လုာ် ကအိၣ်အါဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်တဖၣ်ပၣ်ယုဒီးပံာ်, န့ၢ်ဒီးကိၣ်ယုၤကျါခဲစၢ်တၢ်ဆါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ပာယာ်နီၣ်ခိအတယာ် လၢအကြးအဘၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢနကဘၣ်ခံကွၢ်စီၤကွၢ် တၢ်မနုၤတဖၣ်လၢနအိၣ်အီၤ, ဒီးနမၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူး ဂဲထဲလဲၣ်ဘၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်

- မၤစ့ၤလီၤတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ထံတၢ်နီၣ်လၢအသိအါဒီးတၢ်ဆါအါတဖၣ်လီၤ.
- ဟ်ပနီၣ်, မ့တမ့ၢ် ဟးဆူးတၢ်ထံတၢ်နီၣ်လၢအဆါတလၢတဖၣ်, တၢ်သၣ်ထံဒီးသံးဇိၤကိၣ်စီၤတက့ၢ်.
- မ့မၤပုၤနီၣ်ဒိၣ်အဂီၢ်, ယုထၢတၢ်န့ၢ်ထံလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်အသိ မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်ထံလၢတၢ်မၤစ့ၤကွၢ်အသိတဖၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လၢတၢ်ထူးထီၣ်အီၤလၢတၢ်န့ၢ်ထံတဖၣ်တက့ၢ်.
- အိၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၣ်အါအါတက့ၢ်.
- ယုထၢတၢ်ညၣ်လၢတအိၣ်ဒီးအသိတက့ၢ်.
- အိၣ်စ့ၤလီၤတၢ်အိၣ်လၢဒူးပူၤတက့ၢ်.

ဟ်ပနီၣ်တၢ်အိၣ်ဒီး

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးထဲဒၣ်စ့ၤဖိဒၣ်လဲၣ်န့ၣ် ဒူးအိၣ်ထီၣ်ခဲစၢ်တၢ်ဆါလၢကိၣ်ပူၤ, နါဒုသကြိပူၤ, ကိၣ်ယုၤသကြိပူၤ, ကိၣ်ယုၤ ကျါ, သူၣ်, န့ၢ်ဒီးပံာ်တဖၣ်အပူၤသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. ခိဖျါ တၢ် အိၣ်ဒီးအသိဒူးအိၣ်ထီၣ်ခဲစၢ်လၢ ပုၤအဂၤ ၅,၀၀၀ ဂၤလၢ ကိၣ်အိၣ်စကြဲလံယါ အပူၤလၢ တနံၣ် ဒီးတနံၣ်အတီၢ်ပူၤ န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ပၣ်ယုၣ်စ့ၢ်ကိးဒီးန့ၢ်ခဲစၢ် ယါခါန့ၣ်လီၤ.

လၢကမၤစ့ၤလီၤကျဲလၢနကဒီးန့ၢ်ဘၣ်ခဲစၢ်တၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်,ဟ်ပနီၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးပတီၢ်တက့ၢ်. အဂ့ၤကတၢ်န့ၣ်,ဟးဆူးအီၤန့ၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတခါန့ၣ်, ပဟ့ၣ်ကူၣ်နုၤလၢ -

- တဘၣ်အိၣ်အါန့ၢ်ဒ်အညိၣ်န့ၣ်တနံၣ်ခဲဒူးဘၣ်
- အစ့ၤကတၢ်တနံၣ်န့ၣ် ဟ်လီၤမ့ၢ်န့ၣ်တသိ မ့တမ့ၢ် ခံသိလၢ တအိၣ်ဒီးအိၣ်ကိၣ်အဂီၢ် လၢကိးန့ၣ်ဒီးအတီၢ်ပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်ညိၣ်န့ၢ်အီၤတဘျီန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ-

- ဘံၣ်ယၢၣ် ၂၈၅ မံလံၣ်လံထၢၣ်(ဘံၣ်ယၢၣ်တပခူး)
- သံးစပံးထံ ၁၀၀ မံလံၣ်လံထၢၣ်(သံးစပံးထံခူးဆံးဖိတဖျါ)
- သံး ၃၀ မံလံၣ်မံထၢၣ်(ညိၣ်န့ၢ်သံးတပလီ)

သံးန့ၣ်တဒီးသဒၢၤခဲစၢ်တၢ်ဆါနီၣ်တကလုာ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ယုထၢလၢနကအိၣ်တခါ, အိၣ်အီၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံးမူဒါအပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်

- ဟ်ပနီၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးပတီၢ်လၢ မူးလီၤဆိတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- လၢကအိၣ်ဒီးအလီၤ အိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- မၤစ့ၤလီၤနတၢ်အိၣ်အပတီၢ်. အဒိ, အိၣ်ဘံၣ်ယၢၣ်ဒီးပနီၣ်ကျဲထံ, စပံးထံဝါဒီးဟီၣ်လၢထံကဆိ, မ့တမ့ၢ် သံးဒီးတၢ်ထံတၢ်နီၣ်လၢခဲၣ်လီၣ်ရံၣ်စ့ၤတဖၣ်တက့ၢ်.
- ယုထၢအိၣ်ဒီးလၢ အစၢ်တဖၣ်တက့ၢ်.

အိၣ်တၢ်လၢအပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

တၢ်အိၣ်လၢအပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, တၢ်အိၣ်တၢ်ဘၣ်ဘျိးဘၣ်ဒါန့ၣ်ဟ့ၣ်နုၤ တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါအါဒီးမၤစ့ၤန့ၣ်ဒီးနီၣ်ခိအတယာ်လၢ လၢအပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမၤပတီၢ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢခဲစၢ်အယိသ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၣ်တဖၣ် အတၢ်သိဒီး ခဲၣ်လီၣ်ရံၣ်စ့ၤဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အိၣ်လၢပူၤဝဲဒီးတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့တမ့ၢ်အကါဒိၣ်လၢပတီၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတနံၣ်ဒီးတနံၣ်အဂီၢ် တမံၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်တၢ်ဖံးတၢ်ညၣ်လၢအဂီၢ် (လီၤဆိဒၣ်တၢ် တၢ်ညၣ်လၢ ဘၣ်လဲၤခိဖျါ တၢ်တဆိဘၣ်တဆိန့ၣ်) အါအါန့ၣ်, ဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢကဒူးအိၣ်ထီၣ် ပံာ်ခဲစၢ်တၢ်ဆါသ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်

- အိၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၣ်တနံၣ်ယဲၤဘျိးဒီးတၢ်သ့တၢ်သ့တနံၣ်ခံဘျိးတက့ၢ်. တဘျီန့ၣ်စုတစ့ၤလီၤ.
- အိၣ်ကိၣ်လၢတၢ်မၤအီၤဒီးဘုကျဲၣ်ဒီးတၢ်မဲတၢ်မါအချံလၢ တၢ်အိၣ်အီၤသ့တဖၣ်တက့ၢ်.
- အိၣ်န့ၢ်တၢ်ညၣ်ထဲတနံၣ်တၢ်တၢ်လၢလွံၤဘျိးတက့ၢ်.
- ဟ်ပနီၣ် မ့တမ့ၢ် ဟးဆူးတၢ်အိၣ်ထိးပံာ်ဘီ, ဟိးဒီးဘီ, စလၣ်မံၣ်ဒီးထိးညၣ်ယုကဘျိးတဖၣ်တက့ၢ်. လဲၤလၢ အ့ၣ်ထၢၣ်နဲး
- ဒီးကွၢ် Traffic Light Food Tracker app (တၢ်ဒူးန့ၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိ အလုၢ်အပူၤပိညါ) တက့ၢ်. တၢ်ကဟ်ဖျါဝဲအံၤသ့, တၢ်သိဒီးတၢ်ဆါပတီၢ်လၢတၢ် အိၣ်တဘျီလၢ နပူၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. စူးကါအီၤလၢတၢ်ယုထၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢ န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအါတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

မၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ

တၢ်မၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဘၣ်ဆါဘၣ်ကတီၢ်န့ၣ်ဒူးစ့ၤလီၤကျဲလၢတၢ်ဒီးန့ၢ်ပံာ်ဒီးန့ၢ်ခဲစၢ်တၢ်ဆါသ့န့ၣ်လီၤ. မၤစ့ၤစ့ၢ်ကိး နုၤလၢနကအိၣ် ဒီးနီၣ်ခိအတယာ်လၢအပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ.

ပဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ-

- တၢ်မၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးဂဲၤဝဲအကြးလၢတနံၣ်ရံၣ် (အဒိ, တၢ်လဲၤတၢ်ချ့ချ့, ပီၤထံအယံၤဝဲအကြး မ့တမ့ၢ် ယီၤလုၣ်ယီၤ) မ့တမ့ၢ်

- မနီနီတိုက်ဟူးဂဲလ်စူးကီနီဂဲကဲဘီဆူဂ်ဆူဂ်(အဒိ, ဂဲယျာဂ် ထူး, တာဂဲစကူး(ရ), တာဂဲလူသီလိတ်ဖျာဂ်, ဂဲယျာဂ်သူး, တာဂဲလူကယိကယိဒီးယီလုဂ်ယီလဲ အချဲ့) တာဂျီ ၃၀ မံးနံး လာကိးမုာ်နံး အဂီတက့ာ်.

တာဟ့ဂ်ကူဂ်တဖ်

- ဟူးဂဲတသ့ဖဲအသ့လဲကျဲအဘိဘိန့ဂ်တက့ာ်.
- လာနကလဲဒီးသီလုဂ်အလီလဲဆူကျူးဒီးနခိဂ်
- ဟးကသ့ဂ်ဖဲမုာ်ထုဂ်တာအိဂ်အခါ.
- လဲဟးလဲခိဂ် မ့တမ့ာ် ယီလုဂ်ယီဆူတာမလီာ်.
- ဖဲနထီဂ်ယီသ့အခါလဲ နကစူးကဲဖဲယီသ့အလီ ထီဂ်အီလဲနခိဂ်.
- မာတာတမံးလဲလဲနမာအီမုာ် မ့တမ့ာ် မာအီဒီးန သကိးသ့, နအမုာ် တာဂဲယျာဂ်ပဲ, တာဂီထံ မ့တ မ့ာ် တာဂဲကလံဂ်တက့ာ်.
- နမုာ်အိဂ်ဒီးတာဖဲဒီးတာမလဲဘၣ်ဆူဂ်နီယံဂ်ယံဂ်ထာ ထာန့ဂ်, မာဟူးဝးနနီဂဲတဟူးဂဲတဘျီဖိ တဘျီဖိ ထီဘိတက့ာ်. လဲတနံးအတီပူ မာဟူးမးဝး နနီဂဲ တသ့ဖဲအသ့အဘျီ အါအါတက့ာ်.
- ကွာ်တာဘၣ်မာတာဟူးကတာဂဲတဖ်ဒ်တာဒီးန့ဂ်ဘၣ် တာခွဲးတာယံဂ်အသိး, ဒီးတမ့ာ်ဘၣ်ဒ် တာလဲတာမာ အီတမ့ာ်ဘၣ်အသိးန့ဂ်တက့ာ်.

ဟးဆူးတာအိဂ်လဲမုာ်တာဂီကျဲလဲကတီာ်ယံဂ်အပူ

တာအကီဒိဂ်တမံးလဲ တာကဘၣ်ခံစီကွာ်တာလဲတာမာန့ဖဲဒီးဘၣ် ခဲစာဂ်တာဆါဒီးတာမာန့ဘၣ်တၢ်မံဂ် (D)လဲအလဲပဲအဘၣ်စာ န့ဂ်လီာ်. လဲဘဲထီဂ်ယံဂ်, စးထီဂ်လဲ လဲဖဲပတုဘၣ် တုာလဲ လဲအဖျးန့ဂ်, မုာ်တာကပီယဲ(UV) အပတီာ်တဖ် ညီနီအိဂ်လဲ ပတီာ်သးဆူဖိခိဂ်န့ဂ်လီာ်. တာလိဂ်ဘၣ် တာဒီးသးသးလဲ မုာ်န့ဂ် လီာ်. လဲပုာ်ဘဲထီဂ်ယံဂ်ဖိတဖ်အဂီ, တာအိဂ်ဘၣ်လဲ မုာ်တာ ကပီကျဲစာမံးနံးတီပူတချူးဂီ ၁၀:၀၀ နဂ်ရံဂ်ဒီး ဖဲဟါလီာ်ခီ ၃:၀၀ နဂ်ရံဂ်ဝဲလီာ်ခဲန့ဂ် ကိးနံးဒီးအံး လဲပုာ်လဲလဲ တာကဒီးန့ ဘၣ် ဘၣ်တၢ်မံဂ်ဒ်(D)အဂီန့ဂ်လီာ်.

လာတာကဒီးသးလဲကွာ်နနီဂဲကစာအသးလာမုာ်အတာဂီအဂီ-

- ကဲဆူကဲလဲအဒီးသးနဲလဲမုာ်တာဂီတက့ာ်.
- စူးကဲတာပူလဲဒီးသးမုာ်တာဂီလဲအိဂ်ဒီး **SPF30+** လဲအတူာ်ထံန့ ၂၀ မံးနံးတချူးနဲလဲဆူတာချာ, ဒီးကိး ခံန့ဂ်ရံဂ်ဒီးအလီခဲန့ဂ်တက့ာ်.
- ကုဂ်ခိဂ်ကုဂ်လဲကဒီးသးနဲမဲာ်သ့, နခိဂ်, ကိာ်ဘိဒီး နီအဂီတက့ာ်.
- ယုကွာ်တာကဒုအလီတက့ာ်.
- ဒီးမဲာ်ဒီးခုဂ်မဲာ်-မာလီာ်တာလဲအပတီာ်ထီဂ်ဘးဒ် ကီာ်အိးစကြဲလဲယံဂ်ဟါလဲအသိးတက့ာ်.

စးထီဂ်လဲလဲမုာ်တုာလဲအီကုဂ်န့ဂ်, ပုာ်ဖိတဖ် အါတက့ာ်လိဂ် ဘၣ် မုာ်တာကပီတဘျီ ခဲတုာလဲသးန့ဂ်ရံဂ်, ဒီးန့ညါလဲကဒီးန့ ဘၣ်တၢ်မံဂ် ဒ် (D) အဂီန့ဂ်တက့ာ်. တာအနီဂဲကီာ်န့ဂ်, နမုာ်တာ အိဂ်လဲ တာကီကျဲ ဖးယံဂ်, လဲမုာ်ခိဂ်ဖိကျဲ မ့တမ့ာ် လဲမုာ်တာက ပီယဲ (UV) ထီဂ်တုာလဲ သးဆူအဖိခိဂ်ဘၣ် အလီတအိဂ်လဲ နကဘၣ်ဒီးသးဒီးဘၣ်န့ဂ်လီာ်. ပုာ်လဲအဖဲဒီးဘၣ်သ့ဒ်အန့ဆာဂ် အသိးန့ဂ်အလီအိဂ်လဲကဘၣ်ဒီးန့မုာ်တာကပီဒ်လဲတဖ်ဖိခိဂ်အ သိးလဲသးတုာလဲယုဘျီန့ဂ်လီာ်.

တာဟ့ဂ်ကူဂ်တဖ်

- ယုကွာ်န့ဂ်တာဟ့ဂ်ပလီာ်ဘၣ်ယး (**SunSmart UV**)လဲ **sunsmart.com.au** မ့တမ့ာ် လဲ မုာ်ခိဂ်ကလံသီဂီဂဲလဲ တာကစီဂ်လဲ တာပရဲ တဘၣ်လဲလဲအပူတက့ာ်.
- သမံးသမံးကွာ်နဖဲဒီးဘၣ်တာလဲလဲအစ့ကတာလဲ သဲလဲ တဘျီတက့ာ်.
- နမုာ်အိဂ်ဒီးပုာ်လီာ်လဲဘျီကွာ်တသ့, မဲဂ်လဲဟဲပာ်ထီဂ်လဲ တကီာ်ခါ မ့တမ့ာ် သ့ဂ်လီာ်, မ့တမ့ာ် အတာအိဂ်အဆဲး, အ တာဘူတီဂ်, ကွာ်ဂီ မ့တမ့ာ် အလွဲစးထီဂ် လဲလဲအသး အ ယိ လဲထီဂ်လဲလဲဒီးနကသံဂ်သရဲတက့ာ်.
- ပုာ်တနီဒီးန့ဂ် တာဘၣ်ယံဂ်အိဂ်လဲ ကမာန့ ဘၣ်တၢ်မံဂ် (D) စ့န့ဂ်လီာ်. တာအံးပုာ်ယုာ်ဒီးပုာ်လဲအဖဲဒီးဘၣ်သ့ဒ်မး ဒ်အန့ဆာဂ်အသိးတဖ်, ပုာ်ဘၣ်မုာ်တာကပီစ့ မ့တမ့ာ်တဒီး မုာ်တာကပီဒီး ဖိသ့ဂ်နီလဲ အအီမီဂ်နီထံ တဖ်န့ဂ်လီာ်. နမုာ်အိဂ်ဒီးတာကီာ်တာဂီဘၣ်ယး ဘၣ်တၢ်မံဂ် (D) လဲ နပူ န့ဂ်တဲသကိးတာဒီး နကသံဂ်သရဲတက့ာ်.
- ဟံးန့ **SunSmart app** လဲ ပုာ်ယဲသးန့ပူန့ဂ်တက့ာ်. တာ အံး ကဒုးန့ဂ်နဲလဲ မုာ်အတာကပီအပတီာ်လဲ နအိဂ်တာလီာ် ကပီ, မုာ်ခိဂ်ကလံသီဂီဂဲတာဂီတာကျဲလဲ ချူးဆာချူး က တီာ်လဲတနံးဒီး တနံးအဂီ, ဒီးကဟ့ဂ်ကူဂ်ဟ့ဂ်ဖးဘၣ်ယး ဘၣ်တၢ်မံဂ်(D) ဒီးမုာ် တာကီာ်သဟီဂ်အဂီန့ဂ်လီာ်.

လဲကွာ်ဘၣ်လဲ **sunsmart.com.au** အပုာ်ယဲသးန့ လဲနကမာန့ အါထီဂ်ဘၣ်ယး တာဂီတာကျဲအဂီန့ဂ်တက့ာ်.

ဟ့ဂ်တာအိဂ်

ဒ်နဟ်ပတုာ်တာအိမိဂ်န့လဲအဆဲအချ့န့ဂ်, ဒ်နမာပတုာ်ကွာ်ခဲစာဂ် တာ ဆါအတာဘၣ်ယံဂ်န့အါန့ဂ်လီာ်. တဲမဲာ်ခဲစာဘျီဘၣ်.

ပုာ်လဲအသံယံဂ်ဂဲလဲအကျဲတဂဲလဲခဲစာဂ်တာဆါန့ ဟဲခီဖျိ တာအိမိဂ် န့ဂ်လီာ်. ကိးနံဂ်ဒီး ပုာ်အိးစကြဲလဲယဲဖိလဲ အဒီးန့ခဲစာဂ်တာဆါအဂဲ လဲအါန့ ၁၀,၀၀၀ ဂဲန့ ဟဲအသးခီဖျိလာတာအိမိဂ်န့ဂ်လီာ်.

တာအိမိဂ်ဒုးကဲထီဂ် ပသိဂ်, ထးခိဂ်, နါဒု, နါစ့တာဘၣ်ဂဲ, ကီာ် ယုာ်, ကလုာ်ဒါ, ပီာ်မုာ်ဒါလီာ်, ပုာ်, ဆဲဂ်ကျဲ, ဆဲဂ်ဒါ, သုဂ်, ကလုာ်, ကီာ် ယုာ်ကျဲ, ကပီ, ပူ, ဒါလီာ်ခိဂ်ထီး, ပျီယံနီကီာ် (သ့ဂ်ဖျာဂ်ဝါ ခဲစာဂ် တာဆါ)ဒီးကဖဲခဲစာဂ်တာဆါသ့သ့ဂ်တဖ်န့ဂ်လီာ်.

နမုာ်ပုာ်တအိမိဂ်ဒုဂ်ကယံဂ်, တာကသါဘၣ်ပုာ်လဲအိမိဂ်လုာ်န့ ဒုးကဲ ထီဂ်ကျဲလဲန့ဒီးန့ဘၣ်ခဲစာဂ်တာဆါအိဂ်အါန့ဂ်လီာ်. ဟးဆူး တာနဲ ဘၣ်ပုာ်လဲအိမိဂ်လုာ်န့ဂ်တက့ာ်.

တၢ်ဆါသံးအလိၢ်ဒီးချး(၆)လၢဝှၢ်ဘၣ်ထီၣ်ယၢ်ခဲလၢၢ်အပူၤ တၢ်အိမိၣ် တသ့ဒီးတကတီၢ်ယီၤတၢ်အိၣ်လီၤလၢ အိၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ် အပူၤဒီးလၢ တၢ်မၤလိၢ်တဖၣ်အပူၤစ့ၢ်ကိး တၢ်အိမိၣ်တသ့ဝဲဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်

- ကိး Quitline (တၢ်ဟ်ပတုၣ်မိၣ်) လီၤတဲစိလၢနီၢ်ဂံၢ် 13 78 48 တက့ၢ်.
ပှၤဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်တဂၤကဟ့ၣ်ကူၣ်စၢၤဒီး ကဆုၤန့ၢ်တၢ်ဟ်ပတုၣ်တၢ်အိမိၣ်အ လံာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဘိၣ်န့ၣ် လီၤ.
- လဲၤကွၢ်လၢ quit.org.au ပှၤယဲၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် ဟ့ၣ်ဖးဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ဟ်ပတုၣ်တၢ်အိမိၣ်အ ကီၢ်တက့ၢ်. နစူးကါတၢ် (Quit Coach) (တၢ်ဟ့ၣ် ကူၣ်ဘၣ်ထွဲတၢ်ဟ်ပတုၣ်မိၣ်) သ့စ့ၢ်ကိးလီၤ. တၢ်အံၤ မ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်သိၣ်လိ လၢအ့ၤထၢၣ်န့းဖိခိၣ်လၢအဟ့ၣ် ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒ် နတၢ်အိၣ်သးကတီၢ်တဖၣ်အဖိခိၣ်န့ၣ် လီၤ.
- ပှၤတဖၣ်လၢန့ၣ်လီၤ ဒီးန့ၢ်တၢ်တိခိၣ်ရိၣ်မဲလၢ တၢ်ပတုၣ် မိၣ်ဒီးစူးကါကသံၣ်ကသီလၢ တၢ်ပတုၣ်မိၣ်တဖၣ်န့ၣ်ညီ လၢပတုၣ်ဝဲကန့ၢ်အဂီၢ်လီၤ.
- ဖဲပှၤဟ့ၣ်အိၣ်န့ၢ် မိၣ်စံကရဲးအခါ ကျဲးစးတဲ တၢ်ကတီၢ် “တၢ်ဘျူးလီၤ, ဘၣ်ဆၣ်ယတအိမိၣ်ဘၣ်” န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဆိကမိၣ်လီၤနသးလၢနမ့ၢ်ပှၤလၢတအိမိၣ်ဘၣ်တက့ၢ်.

Multilingual Cancer Information Line

(ခဲစၢ်တၢ်ဆါအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအလီၤတဲကျိၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကတီၢ် ကျိၣ် ခံကျိၣ်)

လၢတၢ်ကစံးကတီၢ်တၢ်ဒီးသရၣ်မုၢ်ကွၢ်ထွဲပှၤဘၣ်ခဲစၢ် တၢ်ဆါယုၣ်ဒီး ပှၤကျိၣ်ထံတၢ်လၢကျိၣ်လၢနဘၣ်သးကတီၢ်အိၣ်န့ၣ်, ဖိၣ်ထွဲကျဲလၢ လၢတဖၣ်အံၤ-

၁. ကိးလီၤတဲစိဆူ Translating and Interpreting Service (တၢ်ကျိၣ်ထံတၢ်ဒီးတၢ်ကတီၢ်ကျိၣ်ထံ တၢ်မၤလိၢ်) လၢနီၢ်ဂံၢ် 13 14 50, မ့ၢ်တန့ၤ (မ့ၢ်ဆၣ်) တုၤ မ့ၢ်ယံၢ်န့ၤ(မ့ၢ်ဖိဖး), ဂီၤ ၉:၀၀ န့ၣ်ရံၣ် တုၤ ဟါ ၅:၀၀ န့ၣ်ရံၣ်တက့ၢ်.
၂. တဲဘၣ်အိၣ်ကျိၣ်လၢနလိၣ်ဘၣ်တက့ၢ်.
၃. စိၣ်ယၢ်လီၤတဲစိလၢကအိၣ်မိးပှၤကတီၢ်ကျိၣ်ထံတၢ်အဂီၢ် (ဘၣ် သ့ၣ်သ့ၣ်ကယံာ် ၃ မံးနံး) တက့ၢ်.
၄. မၤပှၤကတီၢ်ကျိၣ်ထံတၢ်လၢကဆဲးကျဲဘၣ် Cancer Council Helpline (တၢ်မၤစၢၤခဲစၢ်တၢ်ဆါဝဲကျိၤ)လၢနီၢ် ဂံၢ် 13 11 20 တက့ၢ်.
၅. တၢ်ကဆဲးကျိးန့ၢ်ဒီးပှၤကတီၢ်ကျိၣ်ထံတၢ်ဒီး သရၣ်မုၢ်ကွၢ် ပှၤခဲစၢ်တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.

လဲၤကွၢ်အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယး ခဲစၢ်တၢ်ဆါ လၢနကျိၣ်ဒ်န့ၣ် မ့ တမ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလံာ်က့အံၤလၢ ကျိၣ်အဂၤအဂီၢ်ဖဲ www.cancervic.org.au/multilingual ပှၤယဲၤသန့န့ၣ်တက့ၢ်.

ဘၣ်တၢ်မၤသီထီၣ်အိၣ်အကတၢ်တဘျီ- လၢနီၢ်ဝုဘၣ် ၂၀၁၁

