

နသးနံအိပ်ဝဲၤၵ်ၣ်**50-74**နံၣ်,
နကမၤန့ၢ်ပံၣ်ဖးဒိၣ်အဝါးအလီလၢ
လံာ်ပရၢပူၤလၢအိးစ
တြုလယါပဒိၣ်အအိၣ်န့ၣ်
မၤအီၤတက့ၢ်

နသးနံအိပ်ဝဲၤၵ်ၣ်50-74**နံၣ်ဒီး နတဒီးန့ၢ်တၢ်အဝါးအလီလၢ
အကလီတခါခိဖျိလံာ်ပရၢပူၤဘၣ်တခါ**

ကိးဘၣ် ထံကီၢ်ပံၣ်တၢ်မၤကွၢ်ပံၣ်ဖးဒိၣ်အခဲစၢ်တၢ်ရဲၣ်
တၢ်ကျဲ (National Bowel Cancer Screening Program)
လၢလီၤတခါခိဖျိလံာ် 1800 118 868 သံကွၢ်မ့ၢ်နကဒီးန့ၢ်ဘၣ်
တၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤဆဲးယံာ်လဲၣ် မ့တမ့ၢ်သံကွၢ်ဘၣ်
နကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်လၢ မ့ၢ်နကမၤန့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ပိးအလီ
တခါအံၤဖိလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

**မ့ၢ်နတသ့ၣ်ညါလီၤတၢ်လၢနအိၣ်ဒီးပံၣ်ဖးဒိၣ်ခဲစၢ်တၢ်ဆါပနီၣ်အံၤ
မ့တမ့ၢ် လၢနဟံၣ်ဖိလီၤဖိအကျိတကမၤတၢ်ဆါပနီၣ်အံၤအိၣ်ခါ?**

ထံၣ်လီၤတၢ်နကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ်ဆဲးကိးဘၣ် Cancer Council
Victoria လၢ 13 11 20 မ့တမ့ၢ် လဲၤကွၢ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢ
www.cancervic.org.au

ဘၣ်ယးခဲစၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဆိၣ်
ထွဲမၤစၢၤကီၢ်ဆဲးကိးဘၣ် Cancer Council Victoria
လၢ 13 11 20 မ့တမ့ၢ်
www.cancervic.org.au န့ၣ်တက့ၢ်



လၢခဲစၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကျိၤလၢနကျိၣ်ဒိၣ်ဝဲအဂီၢ်ကိး
ဘၣ် 13 14 50 ဒီးသံကွၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ကကတိၤတၢ်ဒီး
Cancer Council Victoria န့ၣ်တက့ၢ်

Cancer Council Victoria ဆဲးကိးပံၣ်နီၣ်စံးဘျးဘၣ်ပုၤလၢလံာ်တဖၣ်လၢ
ပတၢ်သ့ၣ်ဒၣ်အခွဲလၢပိးလီၤလၢလံာ်ပရၢပူၤတၢ်သ့ၣ်ညါတခါအံၤအဂီၢ်လီၤ
ပုၤကွဲးတၢ်ဂီၤကွဲးကွဲးတဖၣ်-Julie Haysom
ခွဲလၢအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ(တၢ်ဂ့ၢ်လီၤတၢ်တဖၣ်)-Dixon Patten Jnr -
Yorta Yorta ဒီး Gunnai
www.cancervic.org.au/dixon-patten

ပဆဲးကိးစံးဘျးဘၣ် WA Health လၢအတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲလၢတၢ်ကဟံးန့ၢ်သ့အဲၣ်သ့ၣ်
အလံာ်ဟ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါလၢတၢ်ကသ့အီၤလၢဂ့ၢ်ဘဲးထီၣ်ယါအပူၤန့ၣ်လီၤ

April 2019
Finding bowel cancer early can save your life - Karen

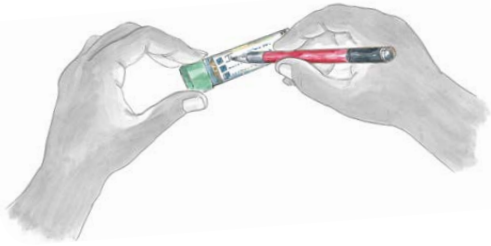


တၢ်ထံၣ်န့ၣ်ပံၣ်ဖးဒိၣ်
အခဲစၢ်လၢအဆိန့ၣ်
မၤပူၤဖျးသးသမူသ့န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢနအိၣ်မ့ၢ်ဒီးတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖျါသနာ်က့,
နကြးမၤကွၢ်ပံၣ်ဖးဒိၣ်ခဲစၢ်လၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤသ့ဝဲ



1 ကွေးလီနမံ၊အိပ်ဖြူမှန်နံနီး တာ်အဖိမှန်နံလတာ်ကျးအလီပီဘိလတာ်ထာ်ဖြိုင် တာ်အပူလီန့ၣ်တက့ၢ်



2 ကတဲာ်ကတီဟ်သးလတာ်ကထာ်ဖြိုင်တာ်အဖိအခိၣ် ထံးတဘျီအဂီၢ်

ဆံၣ်ဆါဒီးဆိၣ်လီထံလတာ်ကမကဆီကွံာ်တံာ်ဟးလီၢ်တက့ၢ်.

ဟ်လီၢ်တံာ်ဟးလီၢ်စးခိလတာ်ဟးလီၢ်အခွးအက နူန့ၣ်တက့ၢ်(စးခိမှံာ်ဘၣ်စိၣ်အတွးတအိၣ်ဘၣ်, နလူကဆီကွံာ်စးခိဒီးထံသ့ဝဲဒၣ်လီၤ).



3 ထာ်ဖြိုင်တာ်အဖိအခိၣ်ထံးတဘျီ



အုၣ်ဆါလီလစးခိၣ် အလီတက့ၢ်.



အိးထီၣ်တာ်ပီအဖိဒီးကွးန့ၢ်အုၣ်လနီၣ် လံာ်အခိၣ်ထံးဖိန့ၣ်တက့ၢ်.
မန့ၢ်တာ်အုၣ်အဖိတဖဲးဖိတက့ၢ်.
ဆံးန့ၢ်ဒီးဟ့သးဖိတဖျာ်န့ၣ်ဘၣ်လီၤ.

4 ဟ်ကီထာ်န့ၣ်ယာ်တာ်အဖိအခိၣ်ထံးတဘျီဂီၢ်

ထာ်န့ၣ်လီနီၣ်က့ဆူတာ်ထာ်ဖြိုင်အပီအပူကးတံာ်အခိၣ်ကုတက့ၢ်.တဂုာ်တာ်အ ပီဖိအံးန့ၣ်တက့ၢ်.

ဟ်တာ်ထာ်ဖြိုင်အခိၣ် ထံးကပီဘိလတာ်အုၣ် လီၤတာ်အပူတက့ၢ်.

တဘၣ်မဆုၣ်ကီၢ်လီၣ် ထီၣ်အီတဂ့ၤ.



5 သ့ဘၣ်နီၣ်က့အကတဘိလတာ်ကထာ်ဖြိုင်တာ် အဖိခံဘျီတဘျီဖဲန့ၢ်အုၣ်ဆါလါခံတဘျီန့ၣ်တက့ၢ်

မကဒီးပတီၢ်တဂ့ၤလတာ်ကထာ်ဖြိုင်တာ်အမက့ၢ်ဒိခံဘျီတဘျီအဂီၢ်တက့ၢ်.
တာ်အဖိခံဘျီတဘျီန့ၣ်တာ်ကြးထာ်ဖြိုင်အီလါအဆိအချတသ့ဖဲအသ့တက့ၢ်.

6 မပျဲပျဲဟ်ယုာ်ဟ်ဂီၢ်အဂ့ၢ်လီၤတာ်တဖၣ်အလံာ်တက့ၢ်ဒီး မုတမှံာ်မန့ၢ်တာ်မမာ်လတာ်ကမာ်ဝဲအီသ့လီၤ

ထာ်န့ၣ်လီပျဲဟ်ယုာ်ဟ်ဂီၢ်အဂ့ၢ်လီၤတာ်အလံာ်တက့ၢ်ဒီးဒီးတာ်အပီခံဘိလတာ် ထာ်ဖြိုင်အိၣ်အပူ(လထာ်ပီလါအခိၣ်နီၣ်ကးတံာ်စးဖီ)ဆူလံာ်အလါ တာ်ဟ့ၣ်ဟ်လံာ်အီအပူလတာ်ကဆုတာ်ကဒါက့ၤတာ်အဂီၢ်အပူတက့ၢ်.
ဆုကဒါက့ၤလံာ်အတက့ၢ်.



**နကမန့ၢ်နက့ၤတာ်မက့ၢ်အစာလါ
စ့ၤကွံာ်နွံအပူ**

+ တာ်ထံၣ်န့ၢ်တာ်သ့ၣ် ထံၣ်လီၢ်သးဒီးနကသံၣ်သရၣ်လတာ်မက့ၢ်အါထီၣ် တာ်မက့ၢ်အဂီၢ်.
တာ်အံးအခိပညီတမှံာ်ဝဲဒၣ်လါနအိၣ်ဒီးခဲစၢၣ်န့ၣ်ဘၣ်.

■ တာ်တထံၣ်န့ၢ်သ့ၣ်ဘၣ် မကဒီးပျဲဖးဒိၣ်အပီအလီလတာ်မအီလါဟံၣ် အသီတဘျီကဒီးလါခံန့ၣ်အတီၢ်ပူန့ၣ်တက့ၢ်.