



တၢ်မၤသ့ၣ်ညါသးဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ့အတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်လၢအီး စတြဲလယါအပူၤ

တၢ်န့ၣ်ကျဲတခါလၢအတြီၢ်ဝဲဒၣ်လၢဆူကူဆူကၤအထၢၣ်
အပူၤလၢပှၤယဲတုၤသီတဖၣ်အဂီၢ်

Karen | ကညီကိၣ်

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE

An Australian Government Initiative

ဂိုဂီအူတၢ်မၤစၢအတၢ်ဖံး တၢ်မၤတဖၣ်

- ဂိုဂီအူတၢ်မၤစၢအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်အိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ချ့မ့တမ့ၢ်တၢ်ဆိးက့
ဆါဘီအတၢ်ဂိုဂီလၢအနးဝဲဒၣ်ဒိၣ်မးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂိုဂီတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကဲဝဲဒၣ်တၢ်ဖံး
တၢ်ကသိထီၣ်ကသိလီၤအတၢ်ကီတၢ်ခဲ,သးနါပှ်ဆါထီၣ်,သွံၣ်
အတၢ်ယွၤလီၤလၢတပတုၣ်အသးဘၣ်မ့တမ့ၢ်ဃံကွဲတဖၣ်ကၢ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကိးဘၣ်Triple Zero (000, ဝးသၢဖျၢၣ်) လၢသိလ့ၣ်
တိၣ်ပှ်ဆါအဂီၢ်မ့တမ့ၢ်လဲၤဘၣ်ဆူတၢ်ဆါဟံၣ်လၢအအိၣ်ဘူး
ကတၢ်ဒီးန့ၣ်တက့ၢ်.

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်



သ့ၣ်နီၣ်

ထီၣ်လၢတၢ်ကလဲၤစိၣ်တၢ်အုၣ်သးလၢအနဲၣ်
ဖျါနမ့ၢ်မတၢ်လဲၣ်ဒီးန့တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်
ချ့အကးတခါလၢ်ဒီးန့ဆူတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်
ချ့အတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီခဲလၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.



တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၣ်တဖၣ်

ပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်တဖၣ်	4
ဟံၣ်ဖိဃီဖိအကသံၣ်သရၣ်	5
သရၣ်,သရၣ်မုၢ်ကွၢ်ပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်မဲအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ	6
ကသံၣ်ဒီသအတၢ်ဆါ	7
နီၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ	8
မိၢ်ဒီးဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ	9
မဲအတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်	10
ပုၤတၢၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ	11



ပျက်တီးကျိုးထဲတတ်တဖန်

- နအိန်ဒီးဇွဲးယာ်လာတာ်ကမၤန့ၢ်ပျက်တီးကျိုးထဲန့ၢ်န့ၢ်လာတာ်အိန်ဆူၣ်အိန်ဆူၣ်အတာ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်အဂီၢ်ခဲလၢာ်န့ၣ်လီၤ။
- နပျာ်ဟ့ၣ်တၢ်အိန်ဆူၣ်အိန်ဆူၣ်အတာ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်ကြးရဲၣ်ကွဲၤဟံၣ်န့ၢ်ပျက်တီးကျိုးထဲတတ်တကန့ၣ်လီၤ။
- ကိးဘၣ်လီၤတဲၤ**131 450**ဖဲန့ၢ်လိာ်ဘၣ်ပျက်တီးကျိုးထဲတတ်တကအခါန့ၣ်တက့ၢ်။
- ပျက်တီးကျိုးထဲတတ်တဖန်မၤန့ၢ်တၢ်သိၣ်လိန့ၣ်လိလီၤဆိတဖၣ်ဒီးတၢ်လာန့ၣ်ဖျါထီၣ်တဖၣ်န့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဟံၣ်အိၤဒီးတၢ်လာအဘၣ်ထွဲဘၣ်ယးဒီးန့ၢ်ဒီးမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ခူသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ။
- ဟံၣ်ဖိဗီဖိတဖၣ်ဟဲယုာ်ဒီးန့ၢ်လာကသံၣ်သရၣ်အအိန်သ့ဝဲဒၣ်, သန့ၣ်ကုန့ၣ်ကြးသ့ဝဲဒၣ်ပျက်တီးကျိုးထဲတတ်လာတာ်ကတဲထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ယးန့ၢ်အိန်ဆူၣ်အိန်ဆူၣ်န့ၣ်လီၤ။



ဟံဉ်ဖီဃီဖီအကသံဉ်သရဉ်

- ဟံဉ်ဖီဃီဖီအကသံဉ်သရဉ်န့ဉ်လၢအီးစတြဲလယါအပူန့ဉ် တၢ်ကိးအီလၢကသံဉ်သရဉ်လၢကွၢ်ပှၤဆါအကလုာ်ကလုာ် (**general practitioner**) မ့တမ့ၢ် GP န့ဉ်လီၤ.
- တၢ်အိဉ်ဒီးပတီၢ်မ့ၢ် GP တကလၢနဟံဉ်ဖီဃီဖီတဖဉ်ညါအဂီၢ်န့ဉ်မ့ၢ်တၢ်လၢအဂ့ၢ်ဒဲဒဲန့ဉ်လီၤ.
- အခိဉ်ထံးတနံဉ်ဖဲနအိဉ်ဆိးလၢအီးစတြဲလယါအပူအခါ, အရုဒိဉ်ဒဲဒဲလၢနဟံဉ်ဖီဃီဖီတဖဉ်ညါမၤန့ဉ်တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ် ချအတၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်အလၢအပျဲတခါလၢအမ့ၢ်ပှၤဘၣ်ကီဘၣ်ခဲအတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ် ချအတၢ်သမံသမိး (**Refugee Health Assessment**) န့ဉ်လီၤ.
- ကသံဉ်သရဉ်ခဲလၢာ်ခဲဆုန့ဉ်တမ့ၢ်အကမၤဒဲဒဲပှၤဘၣ်ကီဘၣ်ခဲအတၢ်အိဉ် ဆူဉ်အိဉ်ချအတၢ်သမံသမိးန့ဉ်ဘၣ်, လၢတၢ်န့ဉ်အယီသံကွၢ်ဘၣ်နကသံဉ်သရဉ် လၢအကမၤန့ဉ်နတၢ်အံၤ, မ့တမ့ၢ်ယုထၢကသံဉ်သရဉ်တကလၢအမၤန့ဉ်နတၢ်အံၤသ့ဝဲန့ဉ်တက့ၢ်.
- ဖဲနမ့ၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်အပူမၤတၢ်တကမ့တမ့ၢ်သရဉ်, သရဉ်မ့ဉ်လၢအကွၢ်ပှၤဘၣ်ကီဘၣ် ခဲအတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ (**Refugee Health Nurse**) တကတေဃီ, အဝဲသ့ဉ် မၤစၢနၤလၢတၢ်ကယုထၢကသံဉ်သရဉ်တကသ့န့ဉ်လီၤ.



သရၣ်,သရၣ် မုၢ်ကွၢ်ပှၤဘၣ်ကီဘၣ် ခဲအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ

- သရၣ်,သရၣ်မုၢ်လၢအကွၢ်ပှၤဘၣ်ကီဘၣ်ခဲအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချမၤစၢန့ၤဒီးန့ၣ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအတၢ်လိၣ်ဘၣ်ခဲလၢ်တဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.
- သရၣ်,သရၣ်မုၢ်လၢအကွၢ်ပှၤဘၣ်ကီဘၣ်ခဲအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချမၤတၢ်လၢပှၤတၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဝဲလီၢ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.
- နမၤန့ၣ်န့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်ဒီးသရၣ်,သရၣ်မုၢ်လၢအကွၢ်ပှၤဘၣ်ကီဘၣ်ခဲအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချမၤလၢနကစၢ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.
- သံကွၢ်ဘၣ်န့ၣ်ဂ့ၢ်အပူၤမၤတၢ်မ့တမ့ၢ် GP လၢအကယုၤန့ၣ်ဒီးန့ၣ်လီၢ်ကဝီပှၤဘၣ်ကီဘၣ်ခဲအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဂ့ၢ်ဝီအသရၣ်,သရၣ်မုၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.



ကသံဉ်ဒီသဖာတၢ်ဆါ

- တၢ်ဒီသဖာတၢ်ဆါန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကဲထီၣ်လၢနနီၣ်ခိအပူၤဖဲနမၤန့ၣ်ကသံဉ်ဒီသဖာတၢ်ဆါတခါဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.
- ကသံဉ်ဒီသဖာတၢ်ဆါန့ၣ်ဒီသဖာထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.
- ကသံဉ်ဒီသဖာတၢ်ဆါန့ၣ်အရူၤဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢဖိသၣ်ဒီးသးပျၢ်ခဲလၢကိၢ်လီၤ.
- သံကွၢ်ဘၣ်န GP ဘၣ်ယးကသံဉ်ဒီသဖာတၢ်ဆါမနုၤတဖၣ်လၢနလိၣ်ဘၣ်အီၤလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- လၢတၢ်ကမၤန့ၢ်ကသံဉ်ဒီသဖာအလၢအပျဲတခါအကိၢ်နကလိၣ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီဖျၢၤကိၢ်ဘျီန့ၣ်လီၤ.
- နဖိအံၤကဘၣ်မၤန့ၢ်ကသံဉ်ဒီသဖာလၢပျဲပျဲလၢတၢ်ကမၤန့ၢ် Centrelink (စဲထၢၣ်လုးခဲ) အတၢ်ဟ့ၣ်အလဲတဖၣ်ဒီးအိၣ်ဒီးမၤန့ၢ်ခွဲးယၢ်အလၢအပျဲလၢကိၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်ဖိသၣ်ဆံးအကိၢ်န့ၣ်လီၤ.



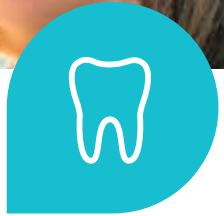
နိသးအတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ

- ပှၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတဖၣ်လၢအဟဲဝဲဒၣ်ဆူအီးစၢၣ်လၢတဖၣ်အိၣ်တၢ်ဝဲဒၣ်ဒီးတၢ်လၢခီဖျိလၢအနးအကျဲတဖၣ်ဖဲအအိၣ်ဝဲဒၣ်ဖဲအနီၣ်ကစၢ်အထံအကီၢ်အခါမ့တမ့ၢ်ဖဲအတၢ်ဟဲဆူအီးစၢၣ်လၢတဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.
- ပှၤကညီလၢအအါန့ၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်သးတမ့ၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ယီၣ်, အိၣ်ဒီးတၢ်ကီၤတၢ်ခဲလၢအကမံကဲၤမ့တမ့ၢ်တၢ်မံမီၢ်လၢအတမ့ၢ်တလၢတဖၣ်, မ့တမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ယၢသးယၢန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ဒီးပှၤစဲၣ်နီၤတဖၣ်လၢအမၤတၢ်လၢလီၢ်ကဝီၤတခါအံၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.
- ဖဲနမ့ၢ်ဘၣ်ယီၣ်ဘၣ်ဘီတၢ်ဘၣ်ဃးနနီၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအကီၢ်အခါနကတိၤတၢ်ဒီးန GP ဘၣ်ဃးမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်မၤစၢၤန့ၣ်လၢကျဲၣ်လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.



မိခင်နှင့်အကဲအမတ်အိပ်ချာ

- မိခင်နှင့်အကဲအမတ်အိပ်ချာ(Maternal and child health)
သရဉ်သရဉ်မုဉ်ကွၢ်ပုဆိတဖၣ်ဆိဉ်ထွဲမၤစၢမိၣ်ပၢ်တဖၣ်ဒီးအဝဲသ့ဉ်
အဖိတဖၣ်အကဲအမတ်အိပ်ချာဒီးတၢ်ဒိဉ်ထီဉ်ထီဉ်န့ဉ်လီၤ.
- မိခင်နှင့်အကဲအမတ်အိပ်ချာန့ဉ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢဖိသၣ်လၢအသးန့ဉ်
အိဉ်တုၤလၢဖိန့ဉ်တဖၣ်အကီၢ်န့ဉ်လီၤ.
- ကိးဘၣ်လီၤတဲစိဆူန့ဉ်လီၤကဝီၤအကိဉ်ကးကရၢအအိဉ်လၢတၢ်ကမၤ
န့ဉ်တၢ်သ့ဉ်န့ဉ်ဖးသီတခါအကီၢ်တက့ၢ်.
- မ့တမ့ၢ်သံကွၢ်ဘၣ်န့တၢ်ဂ့ၢ်အပုၤမၤတၢ်, GP, မ့တမ့ၢ်ပုၤဘၣ်ကီဘၣ်
ခဲအကဲအမတ်အိပ်ချာဂ့ၢ်ဝီအသရဉ်,သရဉ်မုဉ်န့ဉ်တက့ၢ်.



မဲအတက်ကွက်ထွဲကဟုကယာ်

- မဲဂု်ဝီအတက်သမံသမိးမဲကွက်လၢတလိာ်ဟ့ၣ်အပွၤတဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ဖဲပုၤတဝဲမဲဂု်ဝီအတက်မဲစၢအတက်ဖံးတၢ်မဲအလီၢ်လၢပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်မဲတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါမဲဂု်ဝီအတက်မဲစၢအတက်ဖံးတၢ်မဲလၢနမ့ၢ်ပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်မဲတကဖဲနမဲဖဲဒၣ်တၢ်သ့ၣ်နံးဖးသီတခါအခါန့ၣ်တက့ၢ်.
- မဲန့ၢ်တၢ်သ့ၣ်နံးဖးသီတခါတသ့ဖဲအသုလၢအဆိအခွဲနဟဲတုၤဝဲဒၣ်လၢအိးစၢတြၢလယါဝံးအလီၢ်ခဲမ့ၢ်လၢမဲအကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်အံၤအတက်ဖံးတၢ်မဲအါဝဲဒၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.
- သံကွၢ်ဘၣ်န GP, သရၣ်,သရၣ်မ့ၢ်လၢအကွၢ်ပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်မဲအတက်အိၣ်ခူၣ်အိၣ်ခူမ့တမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အပုၤမဲတၢ်ဘၣ်လးမ့ၢ်တၢ်ကမဲန့ၢ်မဲအတက်သ့ၣ်နံးဖးသီဖဲလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ပုလတဝါအတံအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ

ပုလတဝါအတံအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအဝဲလီၤတဖၣ်ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တံအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအတံကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ယၢ်အတံမၤစးအတံဖဲတံမၤတဖၣ်အံၤအခိဉ်သ့ၣ်ဆူပုလၤအကျိဉ်စုတံဟဲန့ၣ်တဖၣ်အကျိဉ်လီၤတံမၤစးအတံဖဲတံမၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤပာ်ယုာ်ဝဲအတံမၤစးအတံဖဲတံမၤတဖၣ်,ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်ဒီးသိဉ်မ့ၢ်တံအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအပုၤဝဲနီၤတဖၣ်လၢအမ့ၢ်တံဖဲသရၣ်သရၣ်မ့ၢ်လၢအကူၤစါယါထူဉ်ပျီတံဟ့ၣ်သ့ၣ်ဘၣ်ဂီၢ်တဖၣ်,သရၣ်သရၣ်မ့ၢ်လၢအဟ့ၣ်က့ၣ်န့ၣ်က့ၣ်ဝဲဒၣ်တံအိဉ်တံအိဉ်တံလၢအနီၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးသရၣ်သရၣ်မ့ၢ်လၢအမၤတံဘၣ်ယးခီဉ်ညါသးဂီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တံလၢလံာ်အံၤမ့ၢ်စရီတခါလၢအမ့ၢ်ပုလတဝါအတံအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအဝဲလီၤတဖၣ်လၢအအိဉ်ဒီးသရၣ်,သရၣ်မ့ၢ်လၢအကူၤပုၤဘၣ်ကီဘၣ်ဝဲအတံအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချန့ၣ်လီၤ.နယုန့ၣ်ခွဲးယၢ်လၢတံကထံၣ်လီၤသးဒီးသရၣ်,သရၣ်မ့ၢ်လၢအကူၤပုၤဘၣ်ကီဘၣ်ဝဲအတံအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချတကလၢတံမၤစးအတံဖဲတံမၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤအလီၤတခါလံာ်လံာ်အံၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

cohealth Kensington

12 Gower St, Kensington • လီၤတံစိ (03) 9448 5520

cohealth Footscray

78 Paisley St, Footscray • လီၤတံစိ (03) 9448 5502

Your Community Health Centre

125 Blake St, East Reservoir • လီၤတံစိ (03) 8470 1111

Dianella Community Health Centre

42-48 Coleraine St, Broadmeadows • လီၤတံစိ (03) 8301 8888

Djerriwarrah Health Service - Melton

Cnr Yuille and High St, Melton • လီၤတံစိ (03) 8746 1100

IPC Health Brimbank

122 Harvester Rd, Sunshine • လီၤတံစိ (03) 9313 5000

IPC Health Hoppers Crossing

117-129 Warringa Cr, Hoppers Crossing • လီၤတံစိ (03) 8734 1400

တနင်္ဂနွေတခါလအကြိမ်စဉ်
လဆုကုဆုကအထက်အပူအံ့ဘတ်တံး
အိတ်ထိတ်အီစီဖို Western Refugee Health
Partnershipလအဟ်ယုတ်ကရကရီလလတ်တဖ်
အံ့နုတ်လီ.

AMES

Asylum Seeker Resource Centre

Brimbank Local Council

Cabrini Asylum Seeker and Refugee Health Hub
cohealth

Department of Health and Human Services

Djerriwarrh Health Services

Healthwest Primary Care Partnership

Hume Whittlesea Primary Care Partnership

IPC Health

Life without Barriers

Mercy Health

Mid West Area Mental Health Service

New Hope Foundation

North Western Melbourne Primary Health Network

Red Cross

Victorian Refugee Health Network

Western Health

Wyndham Council

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE

An Australian Government Initiative

nwmpn.org.au