



ဒါလီခိန်ထိးတၢ်မၤကွၢ်

Easy Read တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၢ်အလံၤကဘျး

ဘဉ်းဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအလံၢ်ကဘျး တခါအံၤ



တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအလံၢ်ကဘျးအံၤဟဲလၢ Jean Hailes for Women's Health အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.



နဖးအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘဉ်းဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်အံၤဖဲ [Jean Hailes ဒါလီၢ်ခိၣ်ထိးတၢ်မၤကွၢ်အပုၣ်ယဲၤသ](#) န့အံၤ ပူၤန့ၣ်သ့လီၤ.



တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအလံၢ်ကဘျးအံၤဘဉ်တၢ်ကွဲးအီၤလၢကျဲလၢ အညီလၢတၢ်ကနၢ်ပၢၢ်အီၤအဂီၢ်လီၤ.



ပပၢ်လီၤဆၢတဖျါၣ်ဖဲ*တၢ်ကတိၤဖျါၣ်အကီၢ်* အမံၢ်ညါဒီးအလီၢ်ခိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဝံၤတစုပတဲဖျါထီၣ်တၢ်ကတိၤဖျါၣ်တဖၣ်အခိပညီမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.



နသံကွၢ်ပုၤတဂၤလၢကမၤစၢၤနုၤလၢကဖးဒီးနၢ်ပၢၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအလံၢ်ကဘျးအံၤသ့န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဆဲးကျိးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤန့ၣ်အိၣ်ဖဲလံၢ်ကဘျးအံၤအကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ.

*ဒါလီခိန်ထိးအတၢ်မၤကွၢ်*န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်.

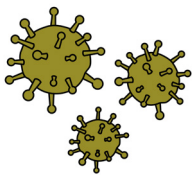


တၢ်မၤဒါလီခိန်ထိးတၢ်မၤကွၢ်မၤစၢၤဒီသဒါန့ၣ်လီၤလၢကမၤန့ၢ်ဒါလီခိန်ထိးခဲစၢၢ်တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.

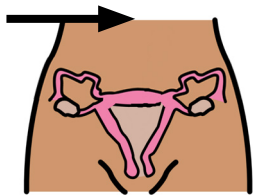


တၢ်မၤကွၢ်တခါလၢညါန့ၣ်တၢ်ကိးအီၤလၢဖဲးစမံယါ (Pap smear) န့ၣ်လီၤအခဲအံၤပုၤမၤဝဲ ဒါလီခိန်ထိးတၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပကကိးအီၤလၢတၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်မၤကွၢ်န့ၣ်*ဒါလီခိန်ထိး* လၢ*ပုၤကညီဖါဖံၤလိမၤတၢ်ဆါအဃၢ် (human papilloma virus)*မ့တမ့ၢ် HPV န့ၣ်လီၤ.



ဒါလီခိန်ထိးဘျးစဲလိာ်အသးဒီးလိာ်ဒီးဒါလီခိန်န့ၣ်လီၤ.

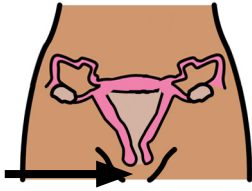


HPV ဒူးကဲထီၣ်ဒါလီခိန်ထိးခဲစၢၢ်တၢ်ဆါအါတက့ၢ်လီၤ.



ပုၤအါတက့ၢ်လၢအအိၣ်ဒီး HPVန့ၣ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ဘၣ်, အဃိမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢကမၤကွၢ်သးန့ၣ်လီၤ.

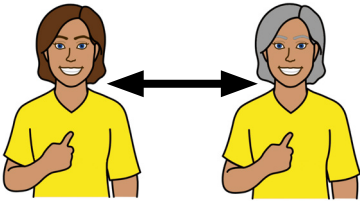
နလိပ်ဘဉ်ဒါလီခိဉ်ထိးတၢ်မၤကွၢ်တခါၤ.



နလိပ်မၤတၢ်မၤကွၢ်ဖဲ

- မ့ၢ်နဲပိၣ်မုၢ်မ့တမ့ၢ်ပုၤလၢအအိဉ်ဒီးဒါလီခိဉ်ထိးတဂၤ

ဒီး



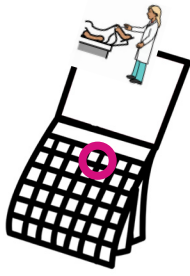
- သးနိဉ်အိဉ် ၂၅ နိဉ် တုၤ ၇၄ နိဉ်

ဒီး

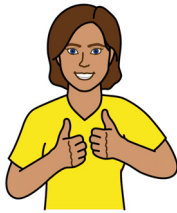


- နမၤဘဉ်မုၢ်ခွါသ့ၣ်ထိးတၢ်အိဉ်ဃုာ်ဒီး ပုၤအဂၤတဂၤန့ၣ်လီၤ.

နကလိပ်မကွေ်အီဆံးယံ်တဘျီလဲ်.



နကလိပ်မကွေ်နသး ၅ နံ်တဘျီထီဘိဲနသးအိ် ၂၅ နံ်တု ၇၄ နံ်န့်လီ.



မ့်တံ်ပူဖျဲးအလီ်လာကမတံ်မကွေ် ၅ နံ်တဘျီမ့်လာ တံ်မကွေ်ထံ်ဆိဲဲ HPV န့်လီ.

နကဘ်မန့်တံ်မကွေ်န့်ဖဲလဲ်.



နမကွေ်တံ်မကွေ်သ့ဖဲ

- ကသံ်သရ်ကွေ်ပုဆိအလီ်အကျဲတခါ



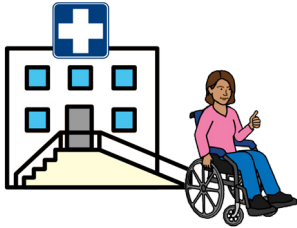
- တံ်အိ်ဆူ်အိ်ချ့အလီ်ခါးသး



- တံ်ရဲ်ကျဲပုဆုာဟံ်ဖိပီဖိအတံ်ဆိဟံ်ဖိန့်လီ.

တၢ်မၤန့ၢ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ

နဆဲးကျိးနလီၢ်ကဝီၤတၢ်ဆါဟံၣ်ဖိမ့တမ့ၢ်ဆူၣ်ချ့အလီၢ် ခၢၣ်သးတချုးနတၢ်လဲၤဆူအအိၣ်လၢကတဲအဝဲသ့ၣ်ဘၣ် ဃးတၢ်လၢနလိၣ်န့ၣ်သ့လီၤ.

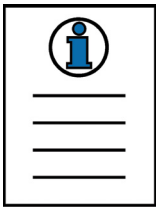


အဒိ, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကလိၣ်ဘၣ်

- တၢ်ကနီၣ်လီၤဒီးဟးတရံးဝုၤဝီၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်ဖိအပူၤ ကသ့ညီညီအဂီၢ်



- စဲးစိၣ်ထီၣ်ပုၤဆါလၢကသုးအလီၢ်လၢလီၢ်မံခိၣ်အဂီၢ်



- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤရှဲရှဲတဖၣ်လၢနကက့ၤစိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးဖး အီၤအဂီၢ်



- ပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်တဂၤ.



ဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်အခါနယုန့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ဆါဖးကတီၢ်လၢအ ယံၣ်တခါသ့လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်တၢ်မၤအီၤဒဲလဲၣ်.



မၤတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီတခါဒီးတၢ်ဆါဟံၣ်ဖိမ့တမ့ၢ်အလီၢ်ခၢၣ်သးတဖျၢၣ်တက့ၢ်.



တၢ်လၢနမၤအီၤသ့မ့ၢ်ဝဲ-

- မၤန့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်,သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပုၤဆါလၢကမၤကွၢ်တၢ်ဝဲအဂီၢ်
 - နမၤပိၣ်မ့ၣ်တဂၤလၢကမၤန့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်သ့လီၤ

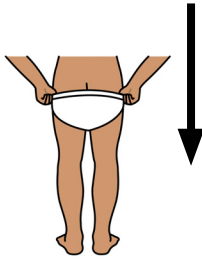


- နမၤကွၢ်လၢနနီၢ်ကစၢ်သ့လီၤ.



တၢ်ဃုထၢခံခါလၢၣ်ပူၤဖျဲးဒီးကဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်အစၢတဖၣ်တမံၤဃီလီၤ.

ဖဲကသိပ်သရၢ်မ့တမ့ၢ်သရၢ်,သရၢ်မ့ၢ်မၤဝဲ တၢ်မၤကွၢ်အခါ



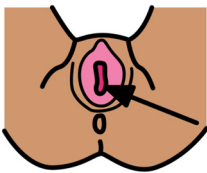
ကသိပ်သရၢ်မ့တမ့ၢ်သရၢ်,သရၢ်မ့ၢ်ကွၢ်ပှၤဆါကလဲၤ
ကိးနၤဆူတၢ်လီၢ်ဘိၣ်ဘၢတတီၤဒီးမၤန့ၣ်လီၤကူကၤအဖီ
လၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



အဝဲသ့ၣ်ကမၤနမံၣ်နီၤလၢလီၢ်မံခိၣ်ယုၣ်ဒီးနခိၣ်လ့ၢ်အခိၣ်အိး
ဖးအသးန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ကဟ့ၣ်လီၤနၤယၢ်ဘူဖိတဘ့ၣ်လၢကကးဘၢနသးအ
ဂီၢ်လီၤ.



အဝဲသ့ၣ်ကဂိၣ်လီၤ*တၢ်ပိးလီလၢအိၣ်ဒီးအနိး*ဆူနလံၢ်အ
ပူၤလီၤ.



တၢ်ပိးလီလၢအိၣ်ဒီးအနိးတဘိအံၤမ့ၢ်ကိၣ်တဘိမ့တမ့ၢ်ထး
အဘိလၢအအိးထီၣ်ပိၣ်မ့ၢ်အလံၢ်ဒဲးသိးကသိပ်သရၢ်မ့တ
မ့ၢ်သရၢ်သရၢ်မ့ၢ်ကွၢ်ပှၤဆါတဖၣ်ကထံၣ်ဝဲဒၤလီၢ်ခိၣ်ထိး
အဂီၢ်လီၤ.



အဝဲသ့ၣ်ကသူဝဲတၢ်ဒွဲးအဘိဆံးတဘိလၢကမၤန့ၣ်တၢ်အဒိ
လၢနဒၤလီၢ်ခိၣ်ထိးအပူၤန့ၣ်လီၤ.

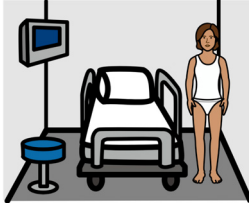


တၢ်အံၤဘၣ်တဘၣ်နကတူၢ်ဘၣ်လၢအလီၤဆီဘၣ်နၤ, ဘၣ်
ဆၣ်တဘၣ်ဆါဘၣ်နဘၣ်.

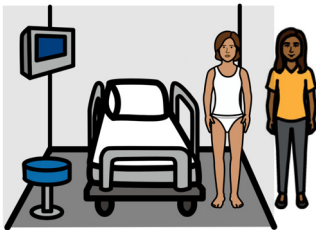
ဖဲနမနကစၢ်အတၢ်မၤကွၢ်အခါ



တၢ်ကဟ့ၣ်လီၤနတၢ်မၤကွၢ်အတၢ်ပီးတၢ်လီၤတစူၣ်ဒီးတၢ်နဲၣ်လီၤတဖၣ်လီၤ.



နမၤတၢ်မၤကွၢ်လၢဒါးလၢအဘိၣ်ဘၢတဖျါၣ်အပူၤလၢနကစၢ်န့ၣ်သ့လီၤ.



နမၤပူၤတဂၤလၢကဟဲးဃုၣ်လၢဒါးပူၤဒီးနၤလၢကမၤစၢၤနၤသ့ဝဲလီၤ.

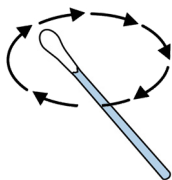


သ့ကဆီၣ်နစုတဖၣ်တချုးနမၤတၢ်မၤကွၢ်ဒီးမၤအီၤဝံၤအခါတက့ၢ်.



ဘ့ၣ်လီၤနဖျါၣ်ခံဖိတဖၣ်ဒီး

- ဂိၣ်န့ၣ်လီၤ*တၢ်ဒွဲးအဘိ*ဆူနလံၢ်အပူၤတက့ၢ်
 - တၢ်ဒွဲးဒွါတၢ်အဘိမ့ၢ်ဘဲအဘိထီတဘိ

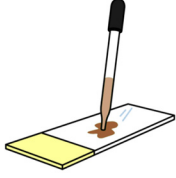


- ဒွဲးဒွါဘဲတဘိကဝီၤကျီၤလၢနလံၢ်အပူၤလၢ ၁၀ တုၤ ၃၀ စဲးကီးအတီၢ်ပူၤ
 - တၢ်အံၤနကတူၢ်ဘၣ်လၢအလီၤဆီဘၣ်နၤ, ဘၣ်ဆၣ်တဘၣ်ဆါ ဘၣ်နၤဘၣ်.

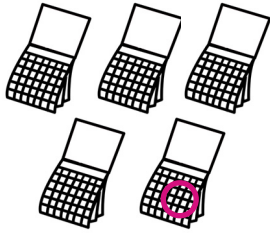


- ထၢန့ၣ်လီၤတၢ်ဒွဲးဒွါအဘိအံၤလၢအဒါအပူၤဒီးဟ့ၣ်လီၤအီၤဆူသရၣ်, သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပူၤဆါတဂၤအအိၣ်တက့ၢ်.

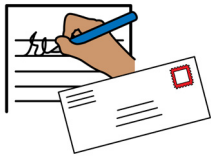
တၢ်မၤကွၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံတၢ်မၤန့ၤကဲထီၣ်အသးလဲၣ်.



တၢ်အဒိန့ၣ်တၢ်ကဆုၤအီၤဆူတၢ်မၤကွၢ်အဒါးလၢတၢ်မၤကွၢ်အဂီၢ်လီၤ.



ဖဲနတၢ်အစၢမ့ၢ်တဒူးန့ၣ်ဖျါ HPV ဘၣ်န့ၣ်နအိၣ်ခိး ၅ နီၣ်တချုးနမၤကွၢ်အသီတဘျီသ့လီၤ.



National Cancer Screening Register ကဆုၤန့ၢ်နလံၣ်ပရၢတဘျီဘၣ်ဃးဒီးနတၢ်မၤကွၢ်အသီတဘျီအဂီၢ်လီၤ.



နတၢ်မၤကွၢ်မ့ၢ်ဖျါလၢ HPV န့ၣ်နကသံၣ်သရၣ်ကကတိၤတၢ်ဒီးနဘၣ်ဃးအပတီၢ်ဆူညါန့ၣ်လီၤ.



လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါဘၣ်ဃး
National Cervical Screening Program
အဂီၢ်ကိးဘၣ် ၁၈၀၀ ၆ ၂၇ ၇၀၁ တက့ၢ်.



လၢတၢ်ဂ့ၢ်အါထီၣ်အဂီၢ်



လၢတၢ်ဂ့ၢ်အါထီၣ်အဂီၢ်ဆဲးကျိး
Jean Hailes for Women's Health တက့ၢ်.



ကိး ၀၃ ၉၄၅၃ ၈၉၉၉



ပှ်ယဲၤသန့ jeanhailes.org.au



အံၤမ့(လ) education@jeanhailes.org.au



ဖဲနမ့ၢ်လိာ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်န့ၢ်ဟူမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ကတိၤအဂီၢ်,
ဆဲးကျိးထံကိာ်တၢ်ဆုၤခီအတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤ (National
Relay Service) တက့ၢ်.

ကိး 1300 555 727

ကွၢ်ဖဲ

communications.gov.au/accesshub/nrs



ဖဲနမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢကျိၣ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ်, ဆဲးကျိး
တၢ်ကျိးထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်တက့ၢ်.

ကွၢ်ဖဲ tisnational.gov.au



© 2023 Jean Hailes Foundation. တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်ခဲလၢၢ်တၢ်ပၢ်ကီၤအီၤန့ၢ်လီၤ. မ့တမ့ၢ်လၢတၢ်ကွဲးဃုထီၣ်တၢ်ပျဲလၢတၢ်ကဟံးဒိအီၤလၢပုၤကွဲးလံၣ်အကစၢ်အိၣ်ဘၣ်န့ၢ်လံၣ်ဘိးဘၣ်ရၤလီၤတဘျီအံၤလ့ၤတက့ၤတၢ်တဘျီဆဲးထုးထီၣ်ရၤလီၤအီၤခဲလၢၢ်ခဲဆ့မ့ၢ်ဂ့ၤတဖျီတဝၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤဘၣ်. ဆဲးကျိး- licensing@jeanhailes.org.au

Easy Read အလံၣ်အံၤဘၣ်တၢ်မၤကဲထီၣ်အီၤဖဲလၢဒါဖဲဘၣ် ၂၀၂၃ အပူၤသ့ဝဲတၢ်ဂီၤအတၢ်ဆဲးကျိးလိၣ်သးအတၢ်ပနီၣ်တဖျီ(Picture Communication Symbols) (PCS) န့ၢ်လီၤ. PCS ဒီး Boardmaker မ့ၢ်ပနီၣ်တၢ်ဖဲပနီၣ်တဖျီလၢ Tobii Dynavox LLC အဂီၢ်. တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်ခဲလၢၢ်တၢ်ပၢ်ကီၤအီၤန့ၢ်လီၤ. တၢ်သူအီၤဃုၣ်ဒီးတၢ်ပျဲလၢတၢ်ဂ့ၢ်အါထီၣ်အဂီၢ်ဝံသးစူၤကွၢ်ဖဲ jeanhailes.org.au