

ဆူန့်ချဲ့တၢ်မၤကွၢ် လၢပိၣ်မုၢ်ပိၣ်မၤအၢဂီၢ်





ဘဉ်ထွဲဒီး Jean Hailes for Women's Health

Jean Hailes for Women's Health အဂီၢ်န့ၣ် မ့ၢ်ထံၣ်တၢ်ကရၢကရိတဖု
လၢတဃုအကစၢ်ဘျးဒၣ်ဝဲလၢအဟ့ၣ်လီၤအသးဒ်သိးကမၤဂ့ၤဒိၣ်ထီၣ်ပိၣ်
မ့ၢ်ပိၣ်မၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢအီးစၢ်ထွဲလၢတၢ်လီၤဝဲဝဲအပူၤန့ၣ်လီၤ.
ပကွဲးထူးထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢပုၤလၢအဟဲဝဲလၢတၢ်လီၤ
လီၤဆီလိၣ်အသး, တၢ်လဲၤခီဖျိဒီးက့ၢ်ပနီၣ်လီၤဆီလိၣ်သးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
ပသ့ဝဲတၢ်ကတိၤဖျါ 'ပိၣ်မ့ၢ်', ဘဉ်ဆဉ် ပသ့ၣ်ညါပၣ်ပနီၣ်ဝဲလၢတၢ်ကတိၤ
ဖျါအံၤတပၣ်ဃုာ်ဝဲဒီးပုၤခဲလၢၣ်လၢအသ့ပတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤန့ၣ်ဘဉ်.

တၢ်သ့ၣ်ညါပၣ်ပနီၣ်တဖၣ်

ပစံးဘျးဘဉ်တၢ်ကရၢကရိဒီးကရူၢ်ဒ်အဖီလၢတဖၣ်အံၤလၢအတၢ်ထံၣ်ဒီးအ
တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢကမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤတခါအံၤအဂီၢ်-

- Ballarat Community Health
- Ballarat Region Settlement Advocacy Committee
- ဆဲးလၢ, ကလုာ်ဒုၣ်ဒီးဆူၣ်ချ့အလီၢ်ခၢၣ်သး
- IPC Health
- ဆဲးလၢပၣ်ဖျိၣ်လီၢ်ခၢၣ်သးလၢပိၣ်မ့ၢ်ဆူၣ်ချ့အဂီၢ်

Jean Hailes for Women's Health စံးဘျးသ့ၣ်ညါပၣ်ပနီၣ်ဝဲတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢ
Hugh D.T. Williamson Foundation ဒီးအီးစၢ်ထွဲလၢပဒိၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.
ပုၤတုတၢ်ဂီၤ Alexandra Gomez





တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၣ်တဖၣ်

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်..... 2

တၢ်မၤကွၢ်ခဲၣ်တၢ်ဆါတဖၣ် 8

ဒၤလီၢ်ခိၣ်ထိးခဲၣ်..... 10

ဒၤလီၢ်ခိၣ်ထိးတၢ်မၤကွၢ်..... 12

န့ၢ်ခဲၣ်..... 16

နီၢ်ကစၢ်တၢ်မၤကွၢ်န့ၢ် 18

န့ၢ်အတၢ်မၤကွၢ် 20

ဟံၣ်ခဲၣ် 22

ဟံၣ်ခဲၣ်တၢ်မၤကွၢ် 24

STI တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ် 28

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်..... 30

တၢ်မၤနီၣ်တဖၣ်..... 32

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤကွၢ် တဖၣ်

တၢ်မၤကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တခါမ့ၢ်ဝဲဖဲကသံၣ်သရၣ်မ့
တမ့ၢ်သရၣ်,သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပှၤဆါတဂၤသမံသမိးန့ၤဖဲန့ၣ်လီၤ
ကဝီၤအပူၤတၢ်ဆါဟံၣ်ဖိမ့တမ့ၢ်ဆူၣ်ချ့အလီၤခၢၣ်သးန့ၣ်
လီၤ.

အဝဲသ့ၣ်ကမၤကွၢ်တၢ်မၤကွၢ်တနီၤလၢအသူဝဲတၢ်ပီးတၢ်လီ
လီၤဆီမ့တမ့ၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤန့ၣ်လီၤ.

နကလိၣ်ဘၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်မၤကွၢ်တနီၣ်တဘျီ, ဖ
ဲန့မ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အခါဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်

ဖဲတၢ်ဒီးမၤကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကတီၢ်,ကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပှၤဆါကသံကွၢ်နၤဘၣ်ဃး-

- ဘၣ်ဃးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢကအိၣ်ဒီးနၤတဖၣ်အဂ့ၢ်
- နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါမ့တမ့ၢ်တၢ်ဆီတလဲတမံၤလၢလၢနမိၢ်ပှၤအပူၤ
- ဘၣ်ဃးဒီးနတၢ်အိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤအကျိၤအကျဲ (အဒိနတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီးနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ)

ကတိၤတၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်တမံၤလၢလၢနတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အိၣ်လၢအဖီခိၣ်ဒီးစံးဆါကယဲၢ်မ့ၢ်တၢ်သံကွၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်သံကွၢ်ဝဲဒၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. ဖဲနမ့ၢ်တတဲထီၣ်တၢ်နီတမံၤန့ၢ်နကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်,သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပှၤဆါဘၣ်တဘၣ်တသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢ အအိၣ်ဒီးနၤန့ၣ်ဘၣ်.



တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤကွၢ် တဖၣ်

ဖဲန့ၣ်မၤန့ၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤကွၢ် ဘၣ်ဆၢ
ဘၣ်ကတီၢ် န့ၣ်န့ၣ်ထံၣ်န့ၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်ကီ
တဖၣ် လၢအဆိအချ့ ကသ့ဝဲလီၤ.



တၢ်မၤကွၢ်ခဲစၢ်တၢ်ဆါတဖၣ်

လၢအီးစၢ်တြၢ်လၢယါအပူၤ,တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်လၢကမၤစၢၤထံၣ်န့ၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတချုးနစးထီၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါန့ၣ် အိၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ.

တၢ်ထံၣ်န့ၢ်ဆိခဲစၢ်ဟ့ၣ်နၤဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အဂ့ၤဒိၣ်လၢကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်တဘျီကဒီးလၢကမ့ၢ်လၢသးဖုံနတၢ်အိၣ်မူဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိအဂီၢ်လီၤ.



NATIONAL
CERVICAL SCREENING
PROGRAM
A joint Australian, State and Territory Government Program

BreastScreen
AUSTRALIA
A joint Australian, State and Territory Government Program

NATIONAL
BOWELCANCER
SCREENING PROGRAM

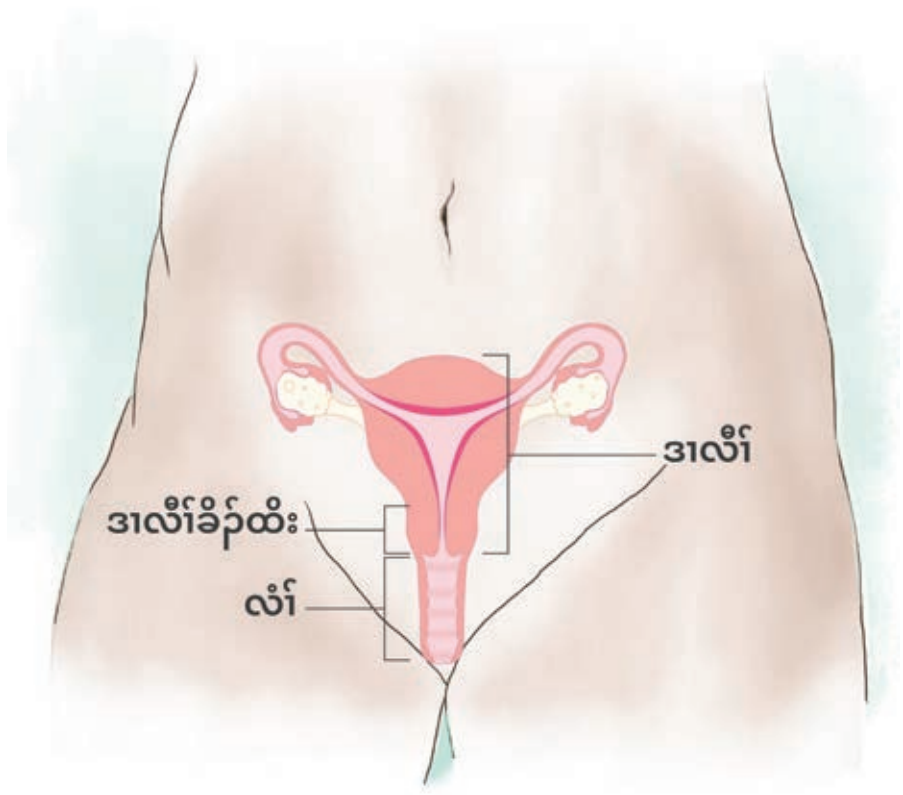


ဒါလီခိန်ထိးခဲစာန်

ခဲစာန်န့ဒိန်ထီန်လါနဒါလီခိန်ထိးအပူသ့လီ.

ဒါလီခိန်ထိးမ့တန်လီအခိန်ထိးဆူနဒါလီပူလီ.
ဘျးစဲဝဲနပိန်မုန်ကွါဂီဒီးနဒါလီန့လီ.

တန်ဆါအဃါလါအညီန့ကဲထီန်အသးလါတန်
ကိးဝဲလါHPV န့မ့တန်ဂ့ညီန့လါအဒုးကဲထီန်ဒါလီ
ခိန်ထိးခဲ စာန်န့လီ.



ဒါလီခိန်ထိးတမ်မကွၢ်

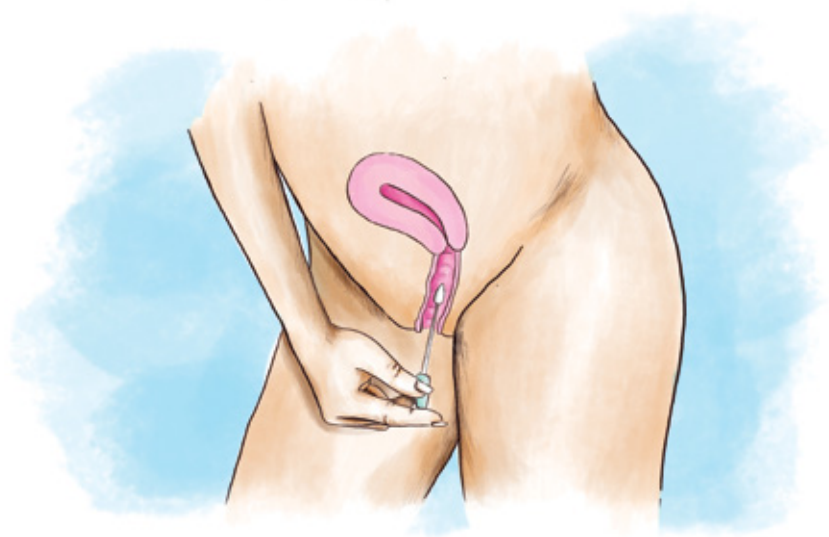
ဒါလီခိန်ထိးအတမ်မကွၢ်န့ၣ်မကွၢ်ဝဲမ့ၢ်န့ၣ်ဒီး HPV ဧါန့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်, သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပှၤဆါကဟံးန့ၢ် အစဲ(လ)အဒိလၢန့ဒါလီခိန်ထိးကဘူးကယီန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးတခီ, နဟံးန့ၢ်အဒိလၢန့လံၢ်အပူၤလၢနကစၢ် ဒၣ်န့, လၢတမ်လီၢ်ဘိၣ်ဘၢတတီၤအပူၤသ့လီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်မၤန့ၢ်တမ်မကွၢ်တခါအံၤခဲအံၤခဲအံၤန့ၣ်, တမ်မ့ၢ်မ့ၢ် တမ်ဒီးသဒါအဂ့ၤကတၢ် လၢန့သ့တမၤန့ၢ်ဒါလီခိန်ထိးခဲ စၢ်တဂ့ၤအဂီၢ်လီၤ.

NATIONAL
CERVICAL SCREENING
PROGRAM

A joint Australian, State and Territory Government Program



ဒါလီခိန်ထိးတမ်မေကွါ

မေနှါဒါလီခိန်ထိးတမ်မေကွါဖဲနသးပွဲထီန်
၂၅နိန်ဒီးမ့ၢ်ဝံၤ ၅နိန်တဘျီတကွါ.

ဘန်ဆန်နသွံန်လီၤမ့တမ့ၢ်ထံလီၤယွၤမ့တမ့ၢ်ဆါဝဲလၢတ
ညီနီၢ်ကဲထီန်အသးဒီးနဘန်နန်, ထံန်လိၣ်ကသံန်
သရန်မ့တမ့ၢ်သရန်, သရန်မုန်ကွါပုၤဆါတကွါ.

တဘန်အိန်ခိးတုၤနတမ်မေကွါဒါလီဘန်ဝဲလၢခံတဘျီ
အဂီၢ်တစုတဂ့ၤ.



နှိမ့်စာ

ခဲစာနှင့်ကဲထိန်အသးလၢနှိမ့်အဒွဲပူၤ.

တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ခဲစာတၢ်ဆါလၢအညီၤနှိမ့်ကဲထိန်အသးလၢ
ပိၣ်မုၢ်ပိၣ်မၤအကျါလၢအအိၣ်အီးစၢၤထွဲလၢအပူၤနှင့်
လီၤ.

မ့ၢ်ခဲစာအကလုာ်အကျါတခါလၢတၢ်ကူစါဘၣ်အီၤညီ
ကတၢၢ်ဖဲတၢ်မ့ၢ်ထံၣ်ဆိအီၤအခါနှင့်လီၤ.



နိုက်ကစၢ်တၢ်မၤကွၢ်န့ၢ်

လၢကထံၣ်န့ၢ်ဆိခဲစၢ်တၢ်ဆါအဂီၢ်, သ့ၣ်ညါဘၣ်လၢန့ၢ်န့ၢ်မၤအသးဒီးနတူၢ်ဘၣ်ဒ်လဲၣ်တက့ၢ်.

တလါတဘျီ, မၤကွၢ်န့ၢ်လၢတၢ်ကိၢ်လိၣ်, ဆါ, ထံလီၤမ့တမ့ၢ်ဒိၣ်ထီၣ်မ့တမ့ၢ်ကွၢ်ဂီၤလီၤဆိတက့ၢ်.

နမ့ၢ်ထံၣ်ဘၣ်တၢ်လၢတညီန့ၢ်မၤအသးတမံမံၤန့ၢ်, ထံၣ်လိၣ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်, သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပှၤဆါဖဲအဆိအချ့တသ့ဖဲအသ့ကတၢ်တက့ၢ်.



နှိုအတတ်မကွတ်

တတ်မကွတ်နှိုနှိုမှတ်တတ်ဂီတခါလအဟ်ဖျါထီဉ်တတ်လါ အအိဉ်လါနနှိုအဒွဲပူတကပလီ. ဒူးနှိုဖျါထီဉ်တတ်ဆီ တလဲလါအဆဲးတလါခါးလါတတ်ကထီဉ်အီမ့တမှတ်ပ လါဘဉ်အီနိုလီ.

မါနို နှိုအတတ်မကွတ်လါအိဉ်ဃုာ်ဒီးတတ်သူစဲး ၂ နှိုတ ဘျီဖဲသးနှိုပုထီဉ် ၅၀ဒီး ၇၄ အဘါဉ်စါ နှိုတကွတ်.

ကိး BreastScreen Australia ဖဲ ၁၃ ၂၀ ၅၀ လါကမတတ်သ့ဉ်နံဖးသီလါအဘူးဒီးနါနိုတကွတ်.

BreastScreen

AUSTRALIA

A joint Australian, State and Territory Government Program



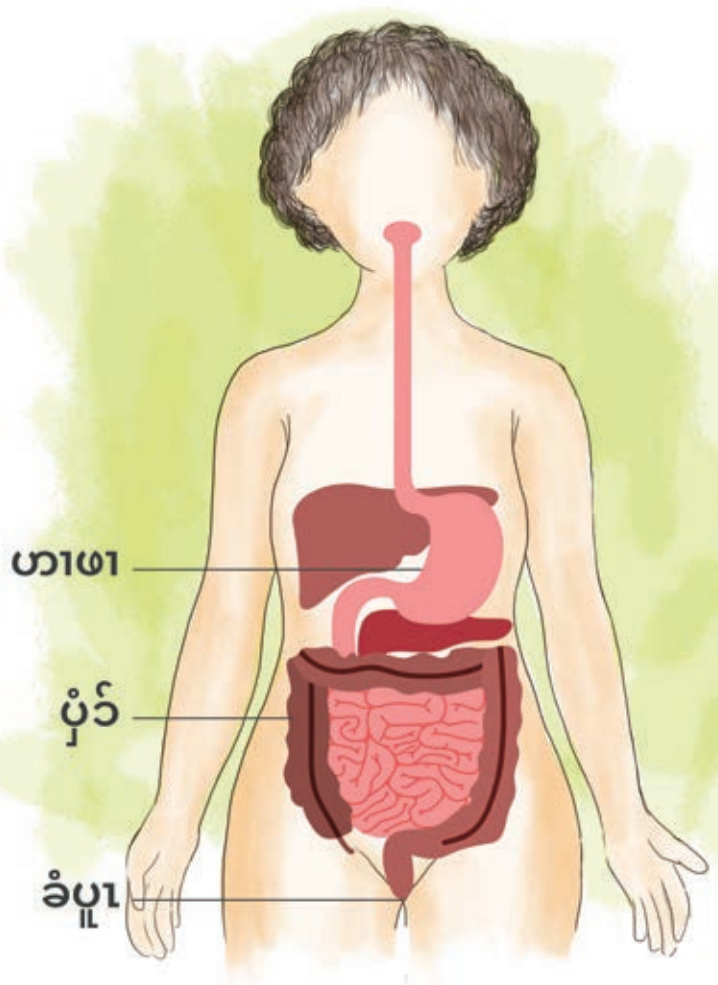
ပျံ့ခဲစာ

ခဲစာတခါအံ့ဒိပ်ထိပ်လာပျံ့အပူန့လီ.

ပျံ့မ့တင်အဘိလာအဟံးန့တင်အိပ်လာနကဖုအပူဒီးဆု၊
အီဆူခံပူ(လာနအ့ခါလီအီန့လီ).

ယုဒီးပျံ့ခဲစာန့, ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်နတတူဘဉ်တင်ပနိဉ်နီ
တမံဘဉ်, အပိမ့တင်အကါဒိပ်လာကမကွင်အီန့လီ.

ပျံ့အခဲစာတင်မကွင်မ့ကျိကွင်အဂ့ကတင်တဘိလာ
တင်ကထိဉ်န့ခဲစာလာပျံ့အပူဆိဆိန့လီ.



ပျံ့ခဲစာနဲ့အတတ်မကွာ

တတ်မကွာပျံ့သမံသမိးဝဲဒန်သွံလၢနအ့ဒ်အကျါ,တတ်
အံကဲပျံ့အခဲစာနဲ့အတတ်ဆါအပနီလၢအဖျါထီနဲဆိဝဲ
ဒန်န့သ့လီၤ.

မၤတတ်မကွာအံၤ ၂ နံတဘျီထီဘိဖဲသးနံ ၅၀ ဒီး ၇၄
နံအဘၢနဲစၢၤတဖန်တက့ၢ်.

**NATIONAL
BOWELCANCER**

SCREENING PROGRAM



**NATIONAL
BOWELCANCER**
SCREENING PROGRAM

Free Home Test Kit

4 easy steps
that could help
save your life.



PATHOLOGY SERVICES



scan for
more info



health.gov.au/nbcsp

ပျံ့ခဲစာပြဲးအတၢ်မၤကွၢ်

တၢ်မၤကွၢ်အံၤတၢ်ဆၢလီၤန့ၢ်ဆူန့ၢ်ဟံၣ်, မ့တမ့ၢ်နမၤန့ၢ်
အီၤဖဲန့ၢ်ကဝီၤတၢ်ဆါဟံၣ်ဖိန့ၢ်သ့လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်န့ၢ်တလၢၣ်ဘျုးလၢၣ်စ့ၤလၢကမၤအီၤအဂီၢ်
ဘျုး. ဟဲးယုၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်လီၤတဖၣ်လၢအဒုးန့ၢ်န့ၢ်လၢက
ဘျုးမၤအီၤဒဲးလဲၣ်အဂီၢ်လီၤ.



STI တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်

နၤမ့တမ့ၢ်နဝၤမ့ၢ်အိၣ်ဒီးမ့ၣ်ခွါသွံၣ်ထံးတၢ်မံဃုၣ်လိၣ်သး
ဒီးပုၤအဂၤန့ၣ်, နမၤန့ၣ်သွံၣ်ထံးတၢ်ဆါအဃၢ်(STI)သ့လီၤ.

STI န့ၣ်ဒုးကဲထီၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤအဒိၣ်အမ့ၢ်သ့လီၤ.
မၤကွၢ် STI တၢ်မၤကွၢ်ထီၣ်ဘိဒီးမၤနဝၤမၤကွၢ်စ့ၢ်ကီးမၤကွၢ်
အသးတက့ၢ်.

တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဒၣ်တၢ်ယိယိဖိ, အကလီၤဒီးပူၤဖျဲးဝဲ
ဒၣ်လၢတၢ်ကမၤအီၤလီၤ. ကတိၤတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့
တမ့ၢ်သရၣ်, သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပုၤဆါလၢကဘၣ်မၤကွၢ်သးဒ်
လဲၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.



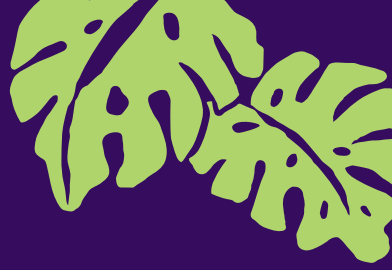
သွန်နီၣ်ထီၣ်

လၢကအိၣ်ဆူၣ်ဆူၣ်ချ့ချ့အဂီၢ်, မၤန့ၢ်တၢ်လၢလၢတခါခါ-

- ဆူၣ်ချ့တၢ်မၤကွၢ်ကိးနီၣ်ဒဲး.
- တၢ်မၤကွၢ်ဒၤလီၢ်ခိၣ်ထိး ၅ နီၣ်တဘျီဖဲသး
နီၣ်အိၣ် ၂၅ ဒီး၇၄ နီၣ်အဘၢၣ်စၤ
- န့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်လၢနီၢ်ကစၢ်မၤ
- တၢ်မၤကွၢ်န့ၢ်လၢခဲနီၣ်တဘျီထီၣ်တိ ဖဲသးနီၣ်အိၣ်
၅၀ တုၤ ၇၄ နီၣ်အဘၢၣ်စၤ
- ပံၤခဲစၢၣ်အတၢ်မၤကွၢ် ၂ နီၣ်တဘျီ ဖဲသးနီၣ်အိၣ်
၅၀- ၇၄ နီၣ်အဘၢၣ်စၤ
- STI တၢ်မၤကွၢ်ဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ် ဖဲန့ၢ်အိၣ်
ဒီးမုၢ်ခွါသ့ၣ်ထံးတၢ်အိၣ်ဃုၣ်လိၣ်သးအခါ.



တၢ်မၤနီၣ်တဖၣ်



လၢတၢ်ဂ့ၢ်အါထီၣ်ဆူညါအဂီၢ်ဆဲးကျိး

Jean Hailes for Women's Health
PO Box 24098
Melbourne VIC 3001

လီၤတံၢ် ၀၃ ၉၄၅၃ ၈၉၉၉

အံၤမ့ၢ်(လ) education@jeanhailes.org.au

ပှၢ်ယဲၤသန့ jeanhailes.org.au

တၢ်ဂ့ၢ်လိာ်သမၢတၢ်-တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတခါအံၤတမပွဲၤကသိၣ်ကသီအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်
ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်. နမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီၣ်ဘၣ်ဃးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်,
ကတိၤတၢ်ဒီးနကသိၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ် ဆူၣ်ချ့ပှၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်ကရူၢ်တက့ၢ်.

© 2024 Jean Hailes Foundation. တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်ခဲလၢၢ်တၢ်ပၢ်ကီၤအီၤန့ၣ်လီၤ.
မ့တမ့ၢ်လၢတၢ်ကွဲးဃုထီၣ်တၢ်ပျဲလၢတၢ်ကဟံးဒိအီၤလၢပှၢ်ကွဲးလိာ်အကစၢ်အိၣ်ဘၣ်
န့ၣ်လိာ်ဘိးဘၣ်ရၤလီၤတဘျီအံၤလၢတက့ၢ်တၢ်တဘျီဆဲးရၤလီၤအီၤခဲလၢၢ်ခဲဆူ
မ့ၢ်ဂ့ၢ်တဖျိၣ်တဝၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်.

အံၤမ့ၢ်(လ) licensing@jeanhailes.org.au လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါအဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤကဲထီၣ်အီၤလၢယန့ၢ်အါရံၤ ၂၀၂၄