

ဆူပ်ချဲ့တၢ်မၤကွၢ် လၢပိၣ်မုၢ်ပိၣ် မၤအဂီၢ်

တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်လၢအသမံသမိးဝဲန့တၢ်အိၣ်ဆူပ်အိၣ်ချဲ့



ဘဉ်ထွဲဒီး Jean Hailes for Women's Health

Jean Hailes for Women's Health အဂီၢ်န့ၣ် မ့ၢ်ထံကီၢ်တၢ်ကရၢကရိတဖုလၢတယုအကစၢ်ဘျးဒၣ်ဝဲလၢအဟ့ၣ်လီၤအသးဒ်သိးကမၤဂ့ၤဒိၣ်ထီၣ်ပိၣ်မ့ၣ်ပိၣ်မၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢအီးစၢ်ထွဲလၢတၢ်လီၤဝဲဝဲအပူၤန့ၣ်လီၤ. ပကွဲးထူးထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢပုၤလၢအဟဲဝဲလၢတၢ်လီၤလီၤဆီလိၣ်အသး, တၢ်လဲၤခိဖျိဒီးကွၢ်ပနီၣ်လီၤဆီလိၣ်သးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပသူတၢ်ကတိၤဖျၢၣ်'ပိၣ်မ့ၣ်ပိၣ်မၤတဖၣ်', ဘဉ်ဆဉ်ပသ့ၣ်ညါပိၣ်ပနီၣ်လၢတၢ်ကတိၤဖျၢၣ်အံၤတပၣ်ဃုၣ်ဝဲပုၤခဲလၢၣ်လၢအသူပတၢ်ဂ့ၢ်လၢအပၣ်ဃုၣ်အံၤဘဉ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သ့ၣ်ညါပိၣ်ပနီၣ်တဖၣ်

ပစံးဘျးဘဉ်ကရၢဒ်အဖီလၢဒီးကရူၢ်တဖၣ်လၢအတၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ထံၣ်ဒီးတၢ်ထၢန့ၣ်လီၤမၤစၢၤတၢ်တဖၣ်ဒ်သိးကမၤဒိၣ်ထီၣ်တၢ်ပီးတၢ်လီၤတခါအံၤအဂီၢ်လီၤ.

- Ballarat Community Health
- Ballarat Region Settlement Advocacy Committee
- ဆဲးလၢ, ကလုၣ်ဒုၣ်ဒီးဆူၣ်ချ့အလီၢ်ခၢၣ်သး
- IPC Health
- ဆဲးလၢပၣ်ဖျိၣ်လီၢ်ခၢၣ်သးလၢပိၣ်မ့ၣ်ဆူၣ်ချ့အဂီၢ်

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

ယမိ်ပှ် ယတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ပီညါစုကဝဲပီးလီ



ယမိ်ပှ် ယတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ မ့ၢ်တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့တၢ်ပီးတၢ်လီတခါလၢကမၤစၢၤတၢ်ကရၢကရိတ
ဖၣ်ဒီးပှ်လၢအဟ့ၣ်ထီၣ်ပီညါဂ့ၢ်ဝီလၢအဟ့ၣ်ထီၣ်ဆူၣ်ချါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူပိၣ်မ့ၣ်လၢအဟံလၢတၢ်သး
လီၤသးကျဲဒီးဘၣ်ကီဘၣ်ခဲအလီၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပီးလီတခါအံၤမ့ၢ်တၢ်န့ၣ်ဖျါလၢအပိၣ်ထွဲထီၣ်လိၣ်အခံတဖၣ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီလၢအကါဒိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကွၢ်ဘၣ် jeanhailes.org.au လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်အဂီၢ် ဒီးတၢ်ဒုးန့ၣ်ဖျါလၢအအိၣ်ဝဲလၢ
အဲကလံးကျိၣ်ဒီးကျိၣ်အဂၤတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

တနံအံပကတဲဘၣ်ဃးဒီးတၢ်အကါဒိၣ်ဘၣ်ဃးဆူၣ်ချ့တၢ်မၤကွၢ်လၢပိၣ်မုၢ်လၢအအိၣ်အီးစၢ်တြၢ်လၢအပူၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

- မ့ၢ်တၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်
- ဘၣ်မနုၤန့ၣ်လိၣ်ဘၣ်အီၤလဲၣ်ဒီးန့ၣ်လိၣ်ဘၣ်အီၤလၢဆၢကတီၢ်ဖဲလဲၣ်
- နကဘၣ်မၤတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီဒီးကသံၣ်သရၣ်ဒ်လဲၣ်.

တၢ်မၤနီၣ်လၢပုၤဆၢတၢ်သိၣ်လိၣ်အဂီၢ်-ဃုထၢတၢ်သံကွၢ်စ့ၤ ကိၢ်ဖျါၣ်(အဒိဒ်အဖီလၢတဖၣ်)လၢကစးထီၣ်တၢ်တၢ်ပိၣ်တၢ်ပီၣ်ဖုၣ်ကိၢ်အဂီၢ်ဘၣ်ဃးဒီး မ့ၢ်ပုၤပၣ်ဃုၣ်လၢတၢ်မၤ လိၣ်အပူၤတဖၣ်န့ၣ်ပၢၢ်ဝဲ'တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်ဒ်လဲၣ်ဒီးဘၣ်ဃးဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်အဝဲသ့ၣ်အ တၢ်န့ၣ်အိၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သံကွၢ်လၢတၢ်ကဘၣ်ဆိမိၣ်အီၤတဖၣ်-

- တၢ်လၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်. မ့ၢ်အအိၣ်ဟဲဖဲလဲၣ်. မ့ၢ်ပုၤတဂၤလၢလၢဆူးဆါထီၣ်သ့ၣ်.
- မ့ၢ်နမၤတၢ်တမံၤမံၤလၢတၢ်ကဒိသဒၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ,လီၤဆီဒ်တၢ် တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဒိၣ်အမုၢ်လၢအမ့ၢ်ဒ်သိး ခဲစၢ် န့ၣ်သ့ၣ်.
- တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်အဲၣ်ဒီးတဲအခီပညီမနုၤလဲၣ်.
- မ့ၢ်နကွၢ်ထွဲလီၤနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒ်လဲၣ်.
- လၢနထံနကိၢ်လၢနအိၣ်ဖျါထီၣ်အပူၤပုၤကညီတဖၣ်ကွၢ်ထွဲအတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒ်လဲၣ်.
- နလဲၤဆူကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်သရၣ်,သရၣ်မုၢ်ကွၢ်ပုၤဆါအအိၣ်ဖဲနတူၢ်ဘၣ်လၢနဆိးက့မ့ၢ်တမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်အခါစ့ၢ်.
- ဒ်သိးနသုတ ဆူးဆါထီၣ်တဂ့ၢ်အဂီၢ်တၢ်အဆိကတၢ်လၢနမၤအီၤအိၣ်တမံၤမံၤ.
- လၢတၢ်ကဒိသဒၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်ညါန့ၣ်တၢ်လၢနမၤအီၤသ့အိၣ်စ့ၢ်.



တၢ်မၤကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အိၣ်သးစံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤကွၢ်တခါအံၤမ့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်လၢနကသံၣ်သရၣ်မၤဝဲဒၣ် ဒ်သိးကမၤလီၤတၢ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့က ဂ့ၤဝဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကမၤကွၢ်တၢ်မၤကွၢ်တနီၤလၢအသ့ဝဲတၢ်ပိးတၢ်လီၤလီၤဆီမ့တမ့ၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤန့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်န့ၣ်တၢ်ကိးစ့ၢ်ကိးဒ် GP တဖၣ်မ့တမ့ၢ်ထီၣ်ရီၤကသံၣ်သရၣ်ကူစါတၢ်တဖၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ဖဲအံၤမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အဂ့ၤတဖၣ်လၢဘၣ်မနုၤအပီၤနကြၢးမၤန့ၢ်ဆူၣ်ချ့တၢ်မၤကွၢ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ-

- လၢကမၤကွၢ်နအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးနတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤအဂီၢ်
- ကမၤစၢၤနလၢကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးကအိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤလၢဆၢကတီၢ်ယံၣ်အပူၤ
- လၢကသ့ၣ်ညါဆိဆူၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်ဝီတမံၤလၢလၢဒီးမၤန့ၢ်ဆိတၢ်ကူစါယါဘျါအဂီၢ်
- လၢကမၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးမ့ၢ်တၢ်ကအိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်ဒ်လဲၣ်, လၢအမ့ၢ်တၢ်ဒ်သိးတၢ်ကဘၣ်မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤမနုၤလဲၣ်ဒီးကဘၣ်အိၣ်တၢ်မနုၤလဲၣ်
- လၢကသံၣ်ကွၢ်နကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်, သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပူၤ ဆါဒီးတၢ်သံကွၢ်တမံၤလၢလၢအဘၣ်ဃးဒီးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဆူပ်ချဲ့အတၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်သမံသမိး
တခါလၢနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်,
သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပှၤမၤဝဲဒ်သိးကမၤလီၤတံၢ်န
အိၣ်ဆူပ်အိၣ်ချဲ့ဝဲဒ်န့ၣ်လီၤ.



ယကဘဉ်မၤကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်ဆံးယံၣ်မး တဘျီလဲၣ်.

နကလိၣ်မၤကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ယုၣ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်, သရၣ်မ့ၣ်တနံၣ်တဘျီန့ၣ်လီၤ. နကြၢးမၤတၢ်အံၤဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အခါဒၣ်လံာ်လီၤ. ဖဲနမၤကွၢ်ဆူၣ်ချ့တၢ်မၤကွၢ်ထီၣ်ဘဉ်ဆၢဘဉ်ကတီၢ်အခါ, နကထံၣ်ဘဉ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်လၢအဆိအချ့, တချုးအနးထီၣ်ဒီးဘဉ် အခါန့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ဆူၣ်ချ့အကတီၢ်, ကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ် သရၣ်, သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပှၤဆါကသံကွၢ်နၤဘဉ်ဃး-

- တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတမံၤလၢမ့တမ့ၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါလၢအအိၣ်ဒီး နမ့တမ့ၢ်အိၣ်တ့ၢ်လၢညါတဖၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတၢ်ကိး အီၤဒ်အမ့ၢ်နတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်စံၣ်စိၤန့ၣ်လီၤ
- တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်စံၣ်စိၤလၢနဟံၣ်ဖိဃီဖိအပူၤ-နမိၢ်, ပၢ်, ဒီပုၢ်ဝဲၢ် ခွါဒီးဒီပုၢ်ဝဲၢ်မ့ၣ် တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲပှၤအဂၤလၢနဟံၣ်ဖိဃီဖိအပူၤမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလီၤလီၤဆီဆီတဖၣ်အခါ, တၢ်မၤကွၢ်သးလၢ အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်အံၤကဲတၢ်လၢအကါဒိၣ်တက့ၢ်လီၤ
- တၢ်လၢနအိၣ်, နမၤဟူးမၤဂဲၤနသးထဲလဲၣ်, ဒီးမ့ၢ်နအိၣ်မိၢ်မ့တမ့ၢ်အီၤသံး ဧါန့ၣ်လီၤ.

ပှၤကိးဂၤဒဲးဒီးန့ၣ်ဘဉ်ဆူၣ်ချ့တၢ်မၤကွၢ်တမံၤဃီၤ.

တမ့ၢ်ဘဉ်. နကလိၣ်ဘဉ်တၢ်မၤကွၢ်လီၤဆီလိၣ်အသးတဖၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်မၤကွၢ် ဖဲတၢ်ဆၢကတီၢ်လီၤဆီလိၣ်အသးလၢနတၢ်အိၣ်မူအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်လၢဒ် ပသးနိၣ်ဆီတလဲအသးအသိးတၢ်လီၤဆီအါမံၤကဲထီၣ်အသးန့ၣ်လီၤ.

နကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပှၤဆါကတဲဘဉ်နၤဒီးတၢ်မၤကွၢ်တ ဖၣ်လၢနလိၣ်ဘဉ်အီၤန့ၣ်လီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်မၤန့ၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်
မၤကွၢ် ဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ် န့ၣ်နထံၣ်န့ၢ်
တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်
လၢအဆိအချ့ ကသ့ဝဲလီၤ.



ဖဲယလဲၤဆူယတၢ်မၤကွၢ်သးလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်အခါတၢ်လၢ ယကတိၤ သကိးအီၤဒီးယကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ် သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပှၤဆါသ့မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

လၢအီးစၢ်တြၢ်လၢယါအပူၤ,ကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပှၤဆါမ့ၢ်လၢဝဲဒၣ်လၢနကတဲထီၣ်ဘၣ်ဃးကယဲၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢနတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အိၣ်လၢအဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲနမ့ၢ်တဲထီၣ်တၢ်နီၣ်တမံၤန့ၣ်နကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်,သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပှၤဆါဘၣ်တဘၣ်တသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢ အအိၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်.

အဒိ, တၢ်လၢနကတိၤအီၤဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်,သ ရၣ်မ့ၣ်သ့မ့ၢ်ဝဲ-

- တၢ်လၢအဆါဘၣ်န့ၣ်တခါလၢလၢအအိၣ်လၢနနီၣ်ခိအလိၤ
- တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤတမံၤလၢလၢအမ့ၢ်တၢ်အ့ၣ်ဆါဆိၣ်ဆါတန့ၢ်
- နသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အိၣ်ဒဲလဲၣ်,နသ့ၣ်အုးသးအုးမ့တမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီတၢ်လၢတၢ်ဆါကတီၢ် ယံၣ်ယံၣ်ထၢထၢ,ဒိန့ၣ်အသိးတဖၣ်

နကြၢးကတိၤစ့ၢ်ကီးတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်,သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပှၤဆါဘၣ်ဃး ခဲစၢ်အတၢ်မၤကွၢ် ဖဲလဲၣ်တခါလၢနကလိၣ်မၤအီၤန့ၣ်လီၤ.

နကတိတဝ်ဒီးနကသိပ်သရၢ်မ့တမ့ၢ်
သရၢ်,သရၢ်မ့ၢ်ကွၢ်ပုၤဆါဘၣ်ဃး
တၢ်တမံၤလၢ်လၢ်လၢအဒုးဘၣ်ယိၣ်
ဘၣ်ဘီၣ်နၤန့ၣ်သ့လီၤ.



ခဲစာတံတမကွဲမနုတဖဉ်အိဉ်ဝဲဖဲအီးစတြဲလယါအပူလဲဉ်.

ဟိမုဉ်တဖဉ်အဂီၢ်ခဲစာတံတမကွဲမနုတဖဉ်အိဉ်ဝဲဒဉ်သါခါလီၤ-

1. ဒါလီၢ်ခိဉ်ထိးအတံတမကွဲမနု
2. နုၢ်အတံတမကွဲမနု
3. ပုၢ်အတံတမကွဲမနုန့ၢ်လီၤ.

တံတမကွဲမနုတဖဉ်အံၤမၤစၢၤလၢကထံဉ်န့ၢ်ဆိခဲစာတံတမကွဲမနုန့ၢ်လီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်ထံဉ်ဆိဝဲဒဉ်လၢနဆူးဆါန့ၢ်,နကအိဉ်ဒီးတံတမကွဲမနုသးလၢအဂ့ၢ်ဒိဉ်ထီဉ်လၢနကအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အဂီၢ်လီၤ.



လၢအီးစတြဲလယါအပူၤ, တၢ်မၤကွၢ်တ
ဖၣ်လၢအမၤစၢၤထံၣ်န့ၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ
တချုးနစးထီၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဆါနၤန့ၣ်
အိၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ.

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



ဒါလီခိန်ထိးတၢ်မၤကွၢ်

NATIONAL

CERVICAL SCREENING

PROGRAM

A joint Australian, State and Territory Government Program

တၢ်လၢဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးမ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.*

ဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးမ့ၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤအခိၣ်ထိးဆူဒၢလီၢ်ပူၤလီၤ. ဘျးစဲဝဲနပိၣ်မုၢ်က့ၢ်ဂီၤဒီးဒၢလီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးခဲစၢ်စံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

ဒၢလီၢ်ခဲစၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ခဲစၢ်တၢ်ဆါတခါလၢအဒိၣ်ထီၣ်ဝဲလၢဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးန့ၣ်လီၤ. ဟံၣ်မုၢ်တဂၤလၢလၢ်မၤန့ၣ်ခဲစၢ်တခါအံၤသ့လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ခဲစၢ်အညီကတၢၢ်တကလၢလၢတၢ်ဒိသဒၢအံၤသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကူစါအံၤသ့ညီညီဖိလီၤ.

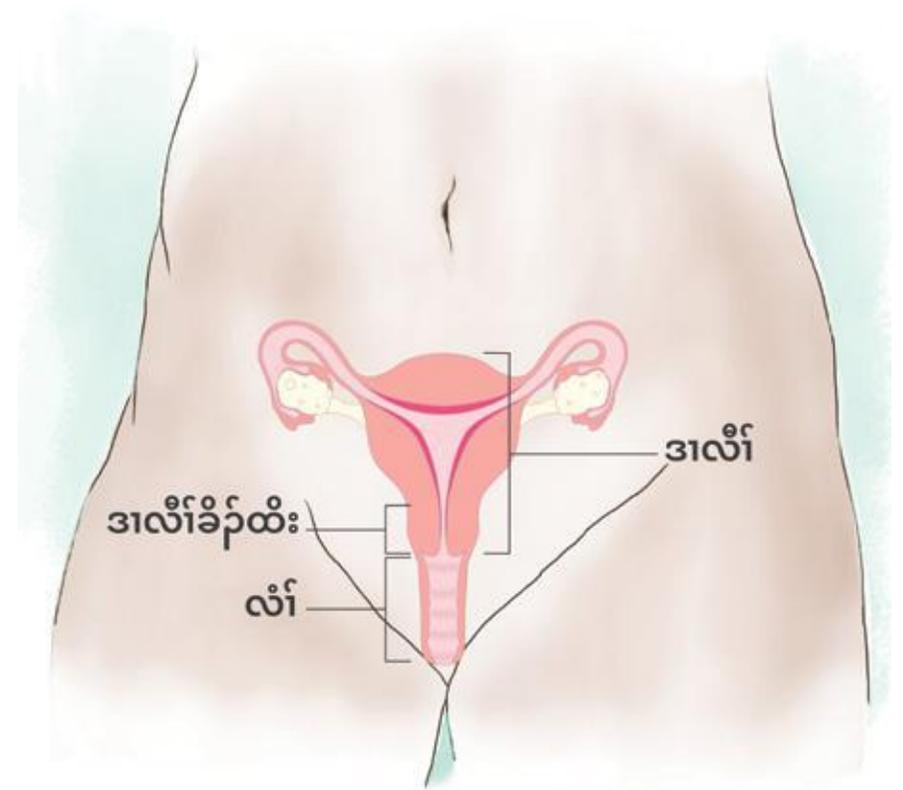
တၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ် ဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးခဲစၢ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

ညီန့ၢ်,ခဲစၢ်တခါအံၤကဲထီၣ်ခီဖျိညီန့ၢ်ဘဲရး(စ)တခါလၢတၢ်ကိးအမံၤဒဲ HPV န့ၣ်လီၤ. နမၤန့ၢ် HPV ခီဖျိတၢ်ထိးဘၣ်ဒီးပုၤတဂၤအက့ၢ် ဂီၤ(ထွၣ်)ဖဲအိၣ်ဃုာ်လိာ်သးအခါ န့ၣ်လီၤ. တဘျီတခိၣ် HPV ဒုးကဲထီၣ်ခဲစၢ်သ့လီၤ.

ပုၤကြးမၤန့ၢ် HPV ကသံၣ်ဒိသဒၢတချးအမံၤဃုာ်လိာ်သးအခါဒီးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. HPV ကသံၣ်ဒိသဒၢမၤစၢၤဒိသဒၢဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိး, မုၢ်ခွါက့ၢ်ဂီၤ ခံပူၤဒီးကိၣ်ယူၢ်ခဲစၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပိၣ်ခွါဖိဒီးပိၣ်မုၢ်ဖိအသးနံၣ် ၉ ဒီး ၁၉ နံၣ်အဘၢၣ်စၢၤတဖၣ်မၤန့ၢ် HPV ကသံၣ်ဒိသဒၢလၢတလၢၣ်ဘျီလၢၣ်စ့ဘၣ်န့ၣ်သ့လီၤ. ကတိၤတၢ်ဒီးကသံၣ်သရၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်သရၢ်,သရၢ်မုၢ်က့ၢ်ပုၤဆါတဖၣ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်အါထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

*တၢ်မၤနီၣ်လၢပုၤဆုၢ်တၢ်သိၣ်လိာ်အဂီၢ်-ကွၢ်ဘၣ်တၢ်ဂီၤတက့ၢ်.

နမၤန့ၣ်ခဲၣ်စၢၣ်လၢနၤဒၢလီၣ်ခိၣ်ထိးသ့ၤလီၤ.
ဒၢလီၣ်ခိၣ်ထိးန့ၣ်ဘျးစဲၣ်နပိၣ်မ့ၣ်က့ၣ်
ဂီၤဒီးနဒၢလီၣ်န့ၣ်လီၤ.



ဒါလီခိပ်ထိးတၢ်မၤကွၢ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

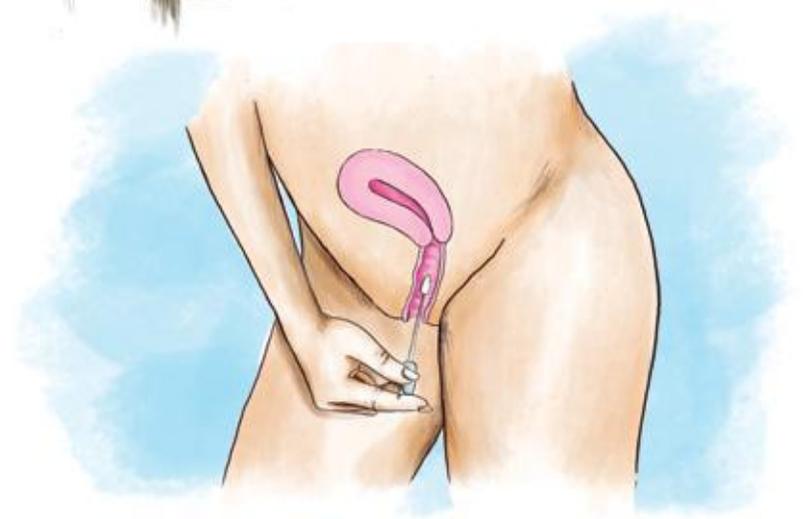
ဒါလီခိပ်ထိးတၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်ချ့ဒီးညီဝဲဒၣ်လီၤ. သမံသမိးဝဲဒၣ်မ့ၢ်န့ၣ်ဒီး HPV, ဘဲရး(စ)လၢအဒူးကဲထီၣ်ခဲစၢ်ဒါန့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်သရၣ်, သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပှၤဆါကဟံးန့ၢ်တၢ်အဒိလၢနဒါလီခိပ်ထိးအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအတဆါဘၣ်ဒီးယံၣ်ဒၣ်ထဲၣ်ကိာ်စဲးကီးန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးတခီ, နဟံးန့ၢ်အဒိလၢနပိၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ဂီၤအပူၤလၢ နကစၢ်ဒၣ်နဲ, လၢတၢ်လီၤဘၣ်ဘၢတတီၤအပူၤသ့လီၤ. သံကွၢ်နကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်သရၣ်, သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပှၤဆါဘၣ်ဃးအဂ့ၢ်တက့ၢ်.

ဖဲနမ့ၢ်မၤန့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်တခါအံၤခဲအံၤခဲအံၤန့ၣ်, တၢ်အံၤမ့ၢ် တၢ်ဒီသဒါအဂ့ၢ်ကတၢၢ် လၢနသုတမၤန့ၢ်ဒါလီခိပ်ထိးခဲစၢ် တဂ့ၢ်အဂီၢ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်ဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးမၤစၢၤဝဲတၢ်ဒီ
သဒၢန့ၤလၢကမၤန့ၢ်ဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးခဲစၢ်
တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.



မှီယမနွှ်တၢ်မၤကွၢ်လၢဆၢကတီၢ်ဖဲလဲၣ်.

ဖဲနမ့ၢ်ပှၤလၢအသးနံၣ်အိၣ် ၂၅ ဒီး ၇၄ နံၣ်အဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်,နကလိၣ်မၤနွှ်ဒၢလီၢ် ခိၣ်ထိးတၢ်မၤကွၢ်၅နံၣ်တဘျီလီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်တသ့ၣ်နီၣ်လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနကဘၣ်မၤကွၢ်နသးအသီတဘျီလၢဖဲလဲၣ်န့ၣ်,သံကွၢ်ဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်သရၣ်သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပှၤဆါတက့ၢ်.

မှီယမနွှ်တၢ်မၤကွၢ်လၢတၢ်လီၢ်ဖဲလဲၣ်.*

ဖဲအံၤမ့ၢ်တၢ်လီၢ်တဖၣ်ဖဲနမၤနွှ်တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်အံၤသ့န့ၣ်လီၤ.

- ကသံၣ်သရၣ်ကွၢ်ပှၤဆါအလီၢ်အကျဲတခါ
- ပှၤတဝၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလီၢ်အကျဲတခါ
- ဟိံမ့ၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလီၢ်အကျဲတခါ
- တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆၢဟံၣ်ဖိဖိအလီၢ်အကျဲတခါ
- သ့ၣ်ထိးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလီၢ်အကျဲတခါ.

တၢ်မၤနွှ်ဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးတၢ်မၤကွၢ်ယံၣ်နံၣ်တဘျီမပူၤဖျဲးနသးသမူသ့လီၤ.

*တၢ်မၤနီၣ်လၢပှၤဆၢတၢ်သိၣ်လိအဂီၢ်-ဟ့ၣ်ဘၣ်တၢ်အဒိလၢအမ့ၢ်လီၢ်ကဝီၤတၢ် လီၢ်တၢ်ကျဲဒီးတၢ်ဆါဟံၣ်ဖိတဖၣ်လၢဟိံမ့ၢ်တဖၣ်မၤနွှ်တၢ်မၤကွၢ်သ့ဝဲအလီၢ်တက့ၢ်.



မၤန့ၢ်ဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးတၢ်မၤကွၢ်ဖဲနသး
ပဲၤထီၣ် ၂၅န့ၢ်ဒီးမ့ၢ်ဝံၤ ၅န့ၢ်တဘျီ
တက့ၢ်.

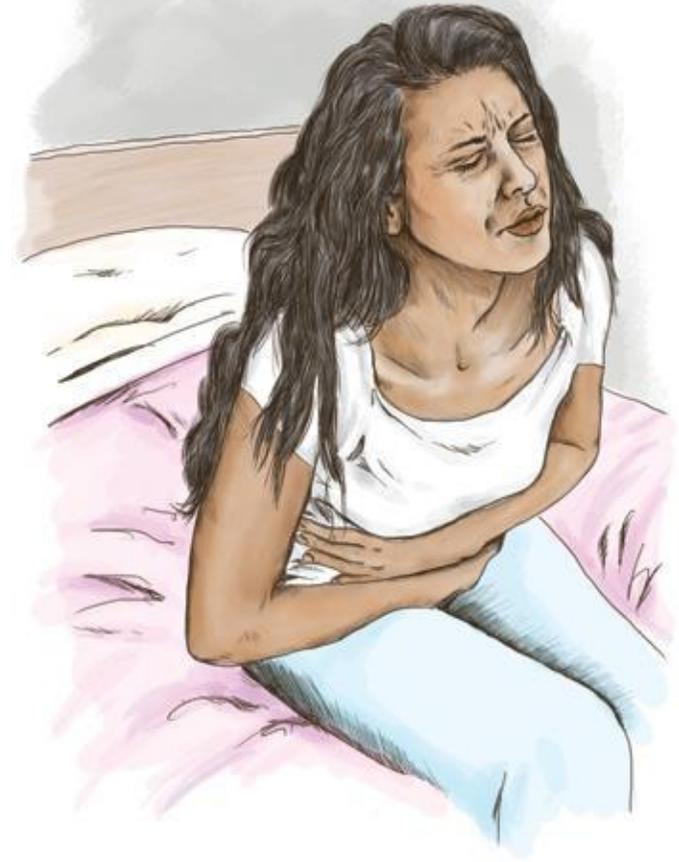
NATIONAL

CERVICAL SCREENING

PROGRAM

A joint Australian, State and Territory Government Program

နကလိပ် ထိပ်လိပ်နသးဒီးနကသိပ်သ
ရပ်မ့တမ့ၤသရပ်, သရပ်မုန်ကွပ်ပုၤဆါ
ဖဲနသွံပ်ယွၤလီၤမ့တမ့ၤတၢ်ဆါဘိတ်န
လၢ အတညီၣ်နၢ်မၤအသးဘိတ်အခါန့ၣ်
တက့ၢ်.





နှို်အတီမကွီ

BreastScreen
AUSTRALIA

A joint Australian, State and Territory Government Program

တၢ်လၢန့ၢ်ခဲစၢ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

န့ၢ်ခဲစၢ်တၢ်မၤကွၢ်န့ၢ်မ့ၢ်ခဲစၢ်တၢ်ဆါလၢအဒိၣ်ထီၣ်ဝဲလၢန့ၢ်အပူၤန့ၢ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ခဲစၢ်လၢအကဲထီၣ်အါကတၢ်တခါလၢပိၣ်မ့ၢ်လၢအိၣ်စၢ်တြၢလယါတဖၣ်အကျါဒီးကဲထီၣ်လၢအသးန့ၢ်တခါလၢလၢန့ၢ်သ့လီၤ.

ပိၣ်မ့ၢ် ၇ ဂၤအကျါ ၁ ဂၤလၢအိၣ်စၢ်တြၢလယါအပူၤကအိၣ် ထီၣ်ဒီးခဲစၢ်လၢအတၢ်အိၣ်မူအဆၢကတီၢ်တဘျီဘျီန့ၢ်လီၤ.

ဘၣ်မနုၤအယံၤအကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကထံၣ်ဆိန့ၢ်အခဲစၢ်လဲၣ်.

ဖဲန့ၢ်ထီၣ်န့ၢ်န့ၢ်အခဲစၢ်ဆိဆိန့ၢ်,တၢ်အိၣ်သးလၢအဂ့ၤအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနကဂ့ၤထီၣ်န့ၢ်လီၤ.

ခဲစၢ်န့ၢ်ကဆံးဒီးဝဲဒီးကျဲအိၣ်အါဘိလၢတၢ်ကယါဘျါအိၣ်အဂီၢ်လီၤ.



နှိုင်းစာန်မှတ်တမ်းစာန်တမ်းဆီလ၊အညီ
 နှိုင်းကဲထိန်အသးလ၊ပိတ်မုန်ပိတ်မ၊လ၊
 အအိန်လ၊အီးစကြွလယ၊အပူ၊တဖန်
 အကျ၊နိုလီ။

တမ်းမှတ်ထိန်ဆိနှိုင်းအီနိုင်းမှတ်စာန်တမ်းဆီ
 အညီကတမ်းအကျ၊တခါလ၊တမ်းကယ၊
 ဘျ၊အီနိုလီ။



နကလိပ်သွပ်ညါနနုအဂ္ဂါဂ္ဂါမုဒ်သိးနကထံနုမုတၢ်ဆီတလဲအသးဒီး နနုတဖျါနုတဖျါခါအဂီၢ်လီၤ.

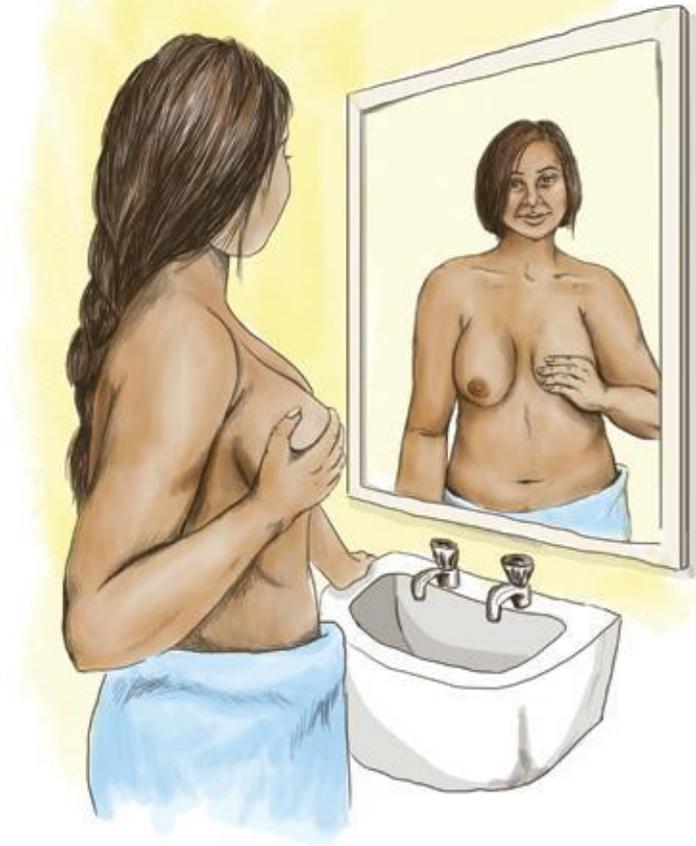
ဘၣ်ဃးဒီးယနုနုမုယကလိပ်သွပ်ညါတၢ်မနုလဲၣ်.

တၢ်အံၤကဲတၢ်လၢအဂ္ဂါလၢတၢ်ကကွၢ်လီၤနနုလၢမံၢ်ထံကလၢအလိၤဒီးမၤလိနု-

- မုအအိၣ်ဖျါဒ်လဲၣ်
- အက့ၢ်အဂီၢ်, အဒိၣ်အဆံးဒီးအလွဲၢ်နုလီၤ
- နဖီၣ်ကွၢ်အီၤနုအမၤအသးဒ်လဲၣ်.

တၢ်ဆီတလဲလၢအအိၣ်ထီၣ်ဒီးနုအါဒ်တၢ်တက့ၢ်နုတမ့ၢ်နုအဲၣ်ဘၣ်. ဘၣ်ဆၣ်ဖဲနမုထံၣ်တၢ်ဆီတလဲတခါနု, နကဘၣ်ဒီးကွၢ်နုသးဒီးနကသိၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်မုၣ်ကွၢ်ပုၤဆါတဂၤ တသ့ဖဲအသ့လၢအဆိအချ့နုလီၤ.

သွပ်ညှိဘက်ဃးနုနုအဝှော်တကွၢ်.
နမ့ၢ်ထံၣ်ဒီးတူၢ်ဘက်တၢ်ဆါတမံၤန့ၣ်,
ထံၣ်လိၣ်ကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်,
သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပှၤဆါတကွၢ်.



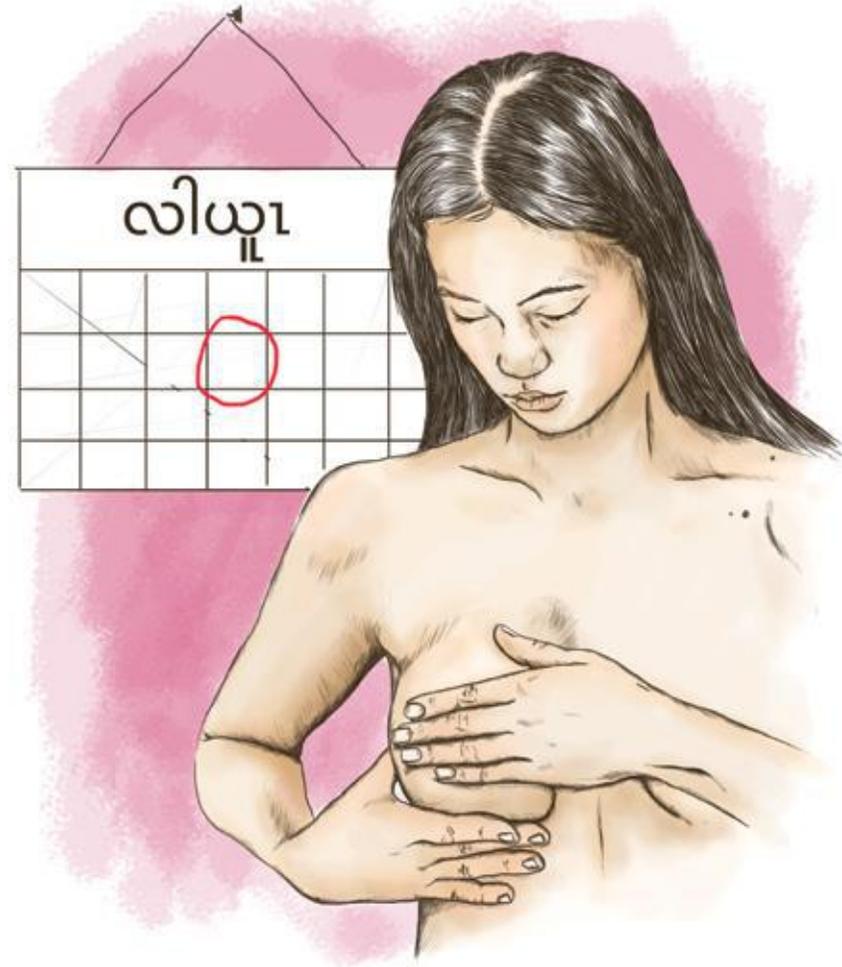
ကျိကျဲတဘိလၢတၢ်ကထံၣ်န့ၣ်တၢ်ဆီတလဲဒီးန့ၣ်လၢအဆိအဂီၢ်မ့ၢ်တၢ်ကသမံသမိး န့ၣ်တလါတဘျီန့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်ယကသမံသမိးကွၢ်ယန့ၣ်တဖၣ်ဒဲလဲၣ်.

- တလါတဘျီန့ၣ်သမံသမိးကွၢ်န့ၣ်အကွၢ်အဂီၢ်, အလွဲဒီးအဒိၣ်အဆိးတက့ၢ်.
- အဂ့ၤကတၢ်မ့ၢ်တၢ်ကသမံသမိးကွၢ်န့ၣ်တဖၣ်ဖဲန့ၣ်လၢလၢ(သ့ၣ်ဟဲ)ဝံၤအလီၢ်ခဲၣ်ကိာ် သီန့ၣ်လီၤ. ဟံလီၤဃာ်တၢ်တဲသ့ၣ်နီၣ်တခါလၢန လီၤတဲစိအပူၤမ့ၢ်တမ့ၢ်လၢနလံာ်နီၣ်လံာ်လါအပူၤလၢတၢ်ကသမံသမိးန့ၣ်လၢနၤသီတသီဃီအလီၢ်လီၢ်လၢကိးလါဒဲးအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ပလၢၢ်ဘၣ်န့ၣ်သ့ဝဲတၢ်န့ၣ်အညၣ်တဖၣ်, ဖဲတၢ်လုၢ်ထံအပူၤမ့ၢ်တမ့ၢ်ဖဲန့ၣ်နီၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်.
- ကွၢ်ယုဘၣ်တၢ်အကိာ်လိၣ်တဖၣ်တၢ်ဆီတလဲအသးဒီးဖဲးဘၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်န့ၣ်ခိၣ်မိာ်မ့ၢ်တမ့ၢ် လၢတၢ်ဂီၤထီၣ် တခါလၢလၢတၢ်ဆါ မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်အထံအနီၣ်လၢအဟးထီၣ်လၢအလီၤတက့ၢ်.
- မၤလီၤတၢ်န့ၣ်ပလၢၢ်ကွၢ်န့ၣ်အိၣ်တၢ်လီၢ်ဒိတခါစးထီၣ်န့ၣ်ဘံတုၤလီၤလၢနဟၢဖၢ ဒီးပၣ်ဃုာ်နတံာ်လၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- နသံကွၢ်နကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်သရၣ်, သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပုၤဆါလၢအကဒုးန့ၣ်န့ၣ်လၢန သမံသမိးန့ၣ်ဒဲလဲၣ်န့ၣ်သ့လီၤ.

တၢ်ပလၢၢ်န့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တၢ်အံၤမ့ၢ်ကျဲလၢအဘၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်အကမၣ်န့ၣ် တအိၣ်ဘၣ်-အရ့ဒိၣ်ဝဲဒိၣ်လၢနမၤန့ၣ်ကျိကျဲတခါလၢအမၤတၢ်လၢနဂီၢ်ဒီးမၤအီၤဘၣ်ဆါဘၣ် ကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

သမံသမိးဘၣ်န့ၣ်တဖၣ်
တလိတဘျီတက့ၣ်.
ညီလၢနကမၤအီၤလီၤ.



ကျအဂတဘိလတကထံန့်တဆိတလဲလၢန့အလိတဖၣ်မ့တၢ်မၤန့ၣ်န့ၣ်အတၢ်မၤကွၢ်လၢ အအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်စးခံန့ၣ်တဘျီန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢန့ၣ်အတၢ်မၤကွၢ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်စးန့ၣ်မ့ၢ်မန့ၣ်လဲၣ်.

တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဂီၤတခါလၢအဟံၤဖျါထီၣ်တၢ်လၢအအိၣ်လၢန့ၣ်အဒွဲပူၤတကပလီၤ.

ဒူးန့ၣ်ဝဲတၢ်ဆိတလဲတဖၣ်လၢအဆိးဒိၣ်ကံၢ်ဆိးလၢန့ၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်န့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်သရၣ်,သရၣ်မ့ၢ်ကထံၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ပလၢၢ်ဘၣ်အီၤအဂီၢ်လီၤ.

မ့ၢ်ယၤကြးမၤန့ၣ်န့ၣ်အတၢ်မၤကွၢ်လၢအခါဖဲလဲၣ်.

- ဖဲန့ၣ်သးန့ၣ်အိၣ် ၅၀ ဒီး ၇၄ န့ၣ်အဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်, မၤကွၢ်န့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်ခံန့ၣ်တဘျီထီၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲန့ၣ်သးန့ၣ်အိၣ် ၄၀-၄၉ မ့ၢ်တမ့ၢ် အါန့ၣ် ၇၄န့ၣ်အခါ,န့ၣ်ယုထၢလၢန့ၣ်ကမၤန့ၣ်မဲၣ်မိၣ်ကြၣ်(မ)သ့ၣ်ဒၣ်လီၤ.
- ဖဲန့ၣ်သးန့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ် ၄၀ဆူအဖီလၢအခါ,န့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်က မၤန့ၣ်မၤကွၢ်န့ၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ဆိမိၣ်လၢန့ၣ်လိၣ်မၤအီၤ, မ့ၢ်တမ့ၢ်ပူၤ အဂၤတဂၤလၢန့ၣ်ဟံၣ်ဖိဖိအပူၤမ့ၢ်အိၣ်တ့ၢ်လံၤဒီးခဲစၢၢ်လၢအပူၤကွၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.
- န့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်န့ၣ်တၢ်မၤအီၤလၢပူၤလၢအသးန့ၣ်အိၣ်ဝဲ ၃၅န့ၣ်ဆူအဖီခိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.

မ့ၢ်ယၤကမၤန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီတခါလၢန့ၣ်အတၢ်မၤကွၢ်လၢအအိၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်စးတခါန့ၣ် ဒ်လဲၣ်.

BreastScreen အီးစတြဲလယါဟ့ၣ်ကလီဝဲဒၣ်တၢ်မၤကွၢ်တခါအံၤဖဲန့ၣ်တၢ်ဆါအပနီၣ် မ့ၢ်တအိၣ်အခါဒၣ်လဲၣ်လီၤ. လၢတၢ်ကမၤန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီလၢန့ၣ်အတၢ်မၤကွၢ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်စးတခါအဂီၢ်,ကိးဘၣ် BreastScreen Australia လၢ ၁၃ ၂၀ ၅၀ တက့ၢ်. နီၣ်ဂံၢ်တခါအံၤကဘျးစဲန့ၣ်န့ၣ်ဒီး BreastScreen အတၢ်မၤစၢၤလၢအအိၣ်လၢန့ၣ်လီၤကဝီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်မၤန့ၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီလၢလီၤပုၤယဲၤအဖီခိၣ်တခါသ့ၣ်ဖဲ www.breastscreen.org.au န့ၣ်လီၤ

လိၣ်ဘၣ်ပူၤကတိၤကျိးထံတၢ်တဂၤဂၤ.

ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ပူၤကတိၤကျိးထံတၢ်တဂၤဂၤအခါ,ကိးဘၣ်တၢ်ကျိးထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံ အတၢ်မၤစၢၤ (TIS National) လၢ ၁၃ ၁၄ ၅၀ ဒီးသံကွၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ကဘျးစဲန့ၣ်န့ၣ်ဒီး BreastScreen လၢအအိၣ်လၢန့ၣ်ကီၢ်စဲၣ်,ဟီၣ်ကဝီၤအပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.

မၤန့ၢ် န့ၢ်အတၢ်မၤကွၢ်လၢအိၣ်ဃုာ်ဒီး
တၢ်သ့ၣ်စး ၂ နံၣ်တဘျီဖဲသးနံၣ်ပဲၤထီၣ်
၅၀ နံၣ်တက့ၢ်.



ဘဉ်မနုၤအဃိအကါဒိဉ်ဝဲဒဉ်လၢတၢ်ကမၤန့ၢ် န့ၢ်အတၢ်မၤကွၢ်လၢအအိဉ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်န့ၢ်လဲၣ်.

န့ၢ်အတၢ်မၤကွၢ်လၢအအိဉ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်န့ၢ်လဲၣ်တၢ်မၤအီၤဘဉ်ဆၢဘဉ်ကတီၢ်တဖၣ်ကထံၣ်န့ၢ် န့ၢ်အခဲၣ်တဖၣ်လၢ အဆိဒီးဒီးသဒါတၢ်သံတၢ်ပှၢ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်မ့ၢ်ထံၣ်ဆိဝဲဒဉ်န့ၢ်အခဲၣ်န့ၢ်,တၢ်အိဉ်သးအါဝဲဒဉ်လၢအကမ့ၢ်ဒဉ်တၢ်လၢအဆိဒီးတၢ် ကူၤစါအီၤသ့ဝဲဒဉ်တုၤလီၤတီၤလီၤန့ၢ်လီၤ.

တၢ်အံၤကမၤစၢၤန့ၢ်လၢန့ၢ်ကအိဉ်ဆူၣ်အိဉ်ချ့ထီၣ်ကဒီးတသီတဘျီဒီးမ့ၢ်လၢသးခုဒီးန့ၢ်တၢ်အိဉ်မူ ဒီးန့ၢ်ဟံၣ်ဖိဖိန့ၢ်လီၤ.

ဖဲန့ၢ်ထံၣ်န့ၢ်တၢ်ဆီတလဲအသးတမံၤလၢလၢန့ၢ်တဖၣ်အလီၤအခါ,ထံၣ်ဘဉ်န့ၢ်သံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်သရၣ်သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပှၢ်ဆါဖဲအဆိအချ့တသ့ဖဲအသ့က တၢ်တက့ၢ်.

နမ့်ထံၣ်န့ၣ်အခဲၣ်လၢအဆိန့ၣ်,
နအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်သးလၢအဂ့ၢ်လၢန
ကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ထီၣ်အသီတဘျီ
န့ၣ်လီၤ.





ပျံ့နှံ့စာနာတတ်မယကွပ်

**NATIONAL
BOWELCANCER**

SCREENING PROGRAM

တၢ်လၢပျံၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်လၢပျံၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးနီၣ်ခိအတၢ်ဂံၢ်ဘျဲးတၢ်အိၣ်အသန့န့ၣ်လီၤ*. ပျံၣ်မ့ၢ်တၢ်အဘိလၢအဟံးန့ၢ်တၢ်အိၣ်လၢနကဖုအပူၤဒီးဆုၤအီၤဆူခံပူၤ(လၢနအ့ၣ်ဆါလီၤအီၤန့ၣ်လီၤ).

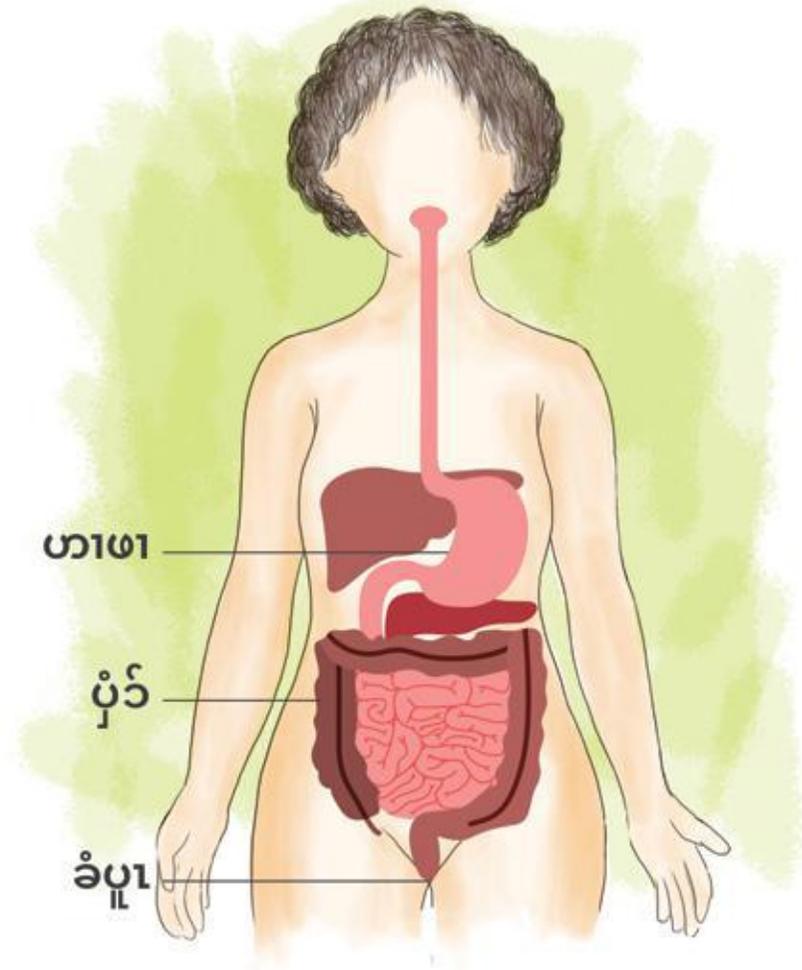
တၢ်လၢပျံၣ်အခဲစၢၣ်စံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

ပျံၣ်ခဲစၢၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ခဲစၢၣ်လၢအဒိၣ်ထီၣ်လၢနပျံၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ခဲစၢၣ်လၢအညီၣ်ကဲထီၣ်တခါလၢအိးစတြဲလယါအပူၤဒီးညီဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကကူစါ အီၤဒီးယါဘျါအီၤဖဲတၢ်မ့ၢ်ထံၣ်န့ၢ်အီၤ ဆိဆိ အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်မ့ၢ်ကျိၤကွၢ်အဂ့ၤကတၢ်တဘိလၢတၢ်ကထံၣ်န့ၢ်ခဲစၢၣ်လၢပျံၣ်အပူၤဆိဆိန့ၣ်လီၤ.

*တၢ်မၤနီၣ်လၢပျၢဆုၤတၢ်သိၣ်လိအဂီၢ်- သူဘၣ်တၢ်ဂီၤဖဲနမ့ၢ်ကအဲၣ်ဒီးရှဲပုးတၢ်ကံၤဘျဲးတၢ်အိၣ် အသန့ဖျၢၣ်ဖျၢၣ်ဖိအခါန့ၣ်တက့ၢ်.

နမၤန့ၢ်ခဲၣ်စၢ်လၢန ပျံၣ်
အပူၤသ့ၣ်လီၤ.



တၢ်လၢတၢ်မၤကွၢ်ပျံးစံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်မၤကွၢ် ပျံးသမံသမိးဝဲဒၣ်သ့ၣ်လၢန့ၣ်အကျါ,တၢ်အံၤကဲပျံးအဲၣ်တၢ်အတၢ်ဆါအပနီၣ်လၢအဖျါထီၣ်ဆိဝဲဒၣ်န့ၣ်သ့လီၤ.

မ့ၢ်ယကလိၣ်မၤပျံးအတၢ်မၤကွၢ်လၢအခါဖဲလဲၣ်.

နကလိၣ်မၤတၢ်မၤကွၢ်စးထီၣ်လၢနသးန့ၣ်ပျံးထီၣ် ၅၀ န့ၣ်လီၤ. ဒီးနကလိၣ်မၤတၢ်အံၤ ၂ န့ၣ်တဘျီတုၤလီၤလၢနသးအိၣ် ၇၄ န့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

မကြွပ်ပျံ့အတတ်မကြွပ်ဖဲနသးပွဲထီၣ်
၅၀ ဒီးဖဲန့ၣ်အလီၣ်ခံ ခံန့ၣ်တဘျီထီၣ်
တက့ၢ်.



မှီယကမၤန့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်လၢကျဲၣ်ဒဲလဲၣ်.

တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်တၢ်ကဆၢန့ၣ်န့ၣ်ဆူန့ၣ်ဟံၣ်အလီၤအကျဲၣ်ခဲန့ၣ်တဘျီဖဲအသးန့ၣ်ပွဲၤထီၣ် ၅၀ အခါန့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်တဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤကွၢ်ဘၣ်န့ၣ်, ကိး National Bowel Cancer Screening Program ဖဲ ၁၈၀၀ ၆၂၇ ၇၀၁ မ့တမ့ၢ်ကတိၤတၢ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်,သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပုၤဆါတက့ၢ်.

ယကဘၣ်မၤတၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်န့ၣ်မှီယကသ့ၣ်ညါဒဲလဲၣ်.

တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်ညါလၢတၢ်ကမၤအီၤန့ၣ်လီၤ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်မ့ၢ်ဟဲတုၤလၢန့ၣ်ဟံၣ်န့ၣ်,အကပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ကျဲၣ်တဖၣ်လၢအကဒုးန့ၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ် လၢနကဘၣ်မၤအီၤလီၤတံၢ်လီၤဆဲးန့ၣ်လီၤ.



တၢ်မၤကွၢ်လၢပံၤခဲစၢ်အဂီၢ်န့ၣ်တ
လၢၣ်ဘူၣ်လၢၣ်စ့ၤလၢကမၤအီၤအဂီၢ်
ဘၣ်.

တၢ်ဆၢၤဃီၤဆူနဟံၣ်ဖဲနသးနံၣ်ပဲၤ
ထီၣ် ၅၀ အလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.



ပုံအခဲစာပြည့်နှုန်းအပတ်လၢညါအတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်တအိၣ်ဘၣ်.

လၢတၢ်န့ၣ်အယိအကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနကထံၣ်နကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်, သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပုၤဆါဘျီဖဲနထံၣ်တၢ်ဆီတလဲတဖၣ်အံၤတမံၤလၢလၢအခါ-

- သွံၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနအံၣ်အကျါ
- နအံၣ်န့ၣ်လီၤဆီဒီးတၢ်လၢအညါလၢညါ, အဒိဒိသိးအကံၤထီၣ်, အပံၣ်မ့တမ့ၢ်အကွၢ်အဂီၢ်ဆီတလဲအသးန့ၣ်လီၤ
- နဟၢဖါဆါမ့တမ့ၢ်နတူၢ်ဘၣ်တၢ်ကိၢ်လိၣ်တခါန့ၣ်လီၤ
- နလီၤဘျးလီၤတီၤအါအါကလံာ်ဒီးနတသ့ၣ်ညါဘၣ်မနုၤအယိအကဲထီၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ
- နနီၣ်ခိအတယၢၢ်လီၤဒီးနသ့ၣ်ညါဘၣ်မနုၤအယိအကဲထီၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

ထံၣ်လိၣ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်မွတမ့ၢ်သရၣ်,
သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပှၤဆါတဂၤဖဲ-

- သွံၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနအ့ၣ်အကျါ
- နအ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ဆီတလဲအိၣ်
- နဟၢဖါဆါ
- နနီၢ်ခိအတယၢ်လီၤ
- တၢ်ဘျံးနသးအါအါ.



လၢတၢ်ကပၤဃာ်ယၢပံာ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ယမၤတၢ်မနုၤသ့လဲၣ်.

နပၤဃာ်နပံာ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သ့ဝဲဒၣ်ဖဲန-

- တအိၣ်ထူ
- ပၤဃာ်နီၢ်ခိအတၢ်ယၢလၢအဆူၣ်အချ့တခါ
- အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်မုၢ်တၢ်ဘိအယဲၤအါအါ
- ဟးဆဲးသံး
- အိၣ်ထံအါအါ
- မၤဟူးဂဲၤနီၢ်ခိခဲအံၤခဲအံၤ
- မၤကွၢ်နသးခံနီၣ်ဘျီဖဲနသးနီၣ်ပွဲၤထီၣ် ၅၀အလီၢ်ခံတက့ၢ်.

ပာဏှာနပှ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
တက့ၢ်.





သွံ့ဉ်ထံးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်

တၢ်လၢသွံၣ်ထံးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤကွၢ်စံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

သွံၣ်ထံးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤကွၢ်မ့ၢ်တၢ်လဲၣ်အိၣ်သကိးနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်,သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပှၤဆါလၢတၢ်က-

- ကတိၤဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်ဃုာ်လိာ်သးလၢအပူၤဖျဲး
- ကတိၤသကိးဘၣ်ဃးန့ၣ်ခဲးယာ်တဖၣ်ဖဲနအိၣ်ဒီးတၢ်ရ့ၤလိာ်မ့ၢ်လိာ်ဒီးပှၤတဂၤ
- ကတိၤသကိးဘၣ်ဃးန့ၣ်ခဲးယာ်လၢကဆါတံာ်ဖဲနမ့ၢ်ကအဲၣ်ဒီးဒါထီၣ်မ့တမ့ၢ်တအဲၣ်ဒီးဒါထီၣ် အခါ
- ကတိၤထီၣ်ဘၣ်ဃးကသံၣ်ဒီသဒါတၢ်ဒါထီၣ်လၢနသူအီၤသ့ဖဲနမ့ၢ်တအဲၣ်ဒီးဒါထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ
- မၤကွၢ်ဒါလီၢ်ခိၣ်ထံးအတၢ်မၤကွၢ်
- မၤန့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်လၢတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲလၢအရၤလီၤအသးခီဖျိသွံၣ်ထံးတၢ်အိၣ်ဃုာ် (STIs)

မ့ၢ်နကလိၣ်မၤန့ၢ်သွံၣ်ထံးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤကွၢ်လၢအခါဖဲလဲၣ်.

မၤန့ၢ်မ့ၢ်ခွါသွံၣ်ထံးဆူၣ်ချ့တၢ်မၤကွၢ်ဖဲ-

- ဖဲနစးထီၣ်ဝဲဒၣ်သွံၣ်ထံးအတၢ်ရ့ၤလိာ်မ့ၢ်လိာ်ဒီးပှၤအသီတဂၤ
- သွံၣ်ထံးအတၢ်အိၣ်ဃုာ်ဘၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဒီသဒါန့ၣ်လီၤ. သွံၣ်ထံးအတၢ်အိၣ်ဃုာ်လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဒီသဒါမ့တမ့ၢ်တပူၤဖျဲး,တၢ်အိၣ်ဃုာ်လၢတအိၣ်ဒီး တၢ်ဖျိၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဒီဘူသလါ (dental dam) လၢအမ့ၢ်လုထံးစံတၢ်ကံးညာ်အကဘျၣ်ဘူဘူဖိန့ၣ်လီၤ
- တၢ်ဖျိၣ်ထူၣ်ဖျိမ့တမ့ၢ်ထူၣ်ဖျဲးဝဲဒၣ်ဖဲအိၣ်ဃုာ်လိာ်သးအခါ
- နဆိကမိၣ်လၢနကအိၣ်ဒီး STI
- နမါဝၤအိၣ်ဃုာ်ဒီးပှၤအဂၤ
- နအိၣ်ဃုာ်ဒီးပှၤအါန့ၢ်တဂၤ
- နနီၤသူထးတဖၣ်ဃုာ်ဒီးပှၤအဂၤတဖၣ်ဖဲသ့ဝဲဒၣ်ကသံၣ်မူဘျီအခါ, မ့တမ့ၢ် ဖဲတၢ်ဆဲးယီၢ်အခါ မ့တမ့ၢ် တုၢ်ဖံးဘၣ်တဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဃုာ်လိာ်သးအခါန့ၣ်, တၢ်မၤကွၢ်မ့ၢ်ခွါသွံၣ် ထံးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဘၣ်ဆါဘၣ်ကတီၢ်ကမ့ၢ်တၢ်လၢအဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်တဘၣ်နကအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီလၢအဘၣ်ဃးဒီးသွံၣ်ထံးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤကွၢ်,သနက့ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢအကမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.

လၢနတၢ်အိၣ်မူအတၢ်ဆၢကတီၢ်တတီၤ
တီၤ,နကလိၣ်မၤကွၢ်နသ့ၣ်ထံး အတၢ်
အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ.



STI မှတ်တမ်းမနှုတ်ခင်.

STI မှတ်တမ်းကတိယျှောင်လှအမှတ်ခွဲသွင်ထိန်းတပ်ကူဘက်အတတ်ဆီအ ဃာန်လီ၊ မှတ်တပ်ကူဘက်လှနမာနီအီသွဲဒဲဒဲဖဲနမာသွင်ထိန်းအတတ် အိပ်ယုတ်လိသးအခါနီလီ.

STIs နှုတ်ညီနှုတ်ကဲထိပ်အသးလှဟိပ်ခိတ်တတ်လိဝးဝးနီလီ. STIs အိပ်ဒဲဒဲ အကလုတ်ကလုတ်အဒိဒိသိး-

- ယုတ်အုတ်တတ်ဆီလှလိဒိးထွပ်အလိ
- ခလုတ်မံဒယုတ်တတ်ဆီ (chlamydia)
- ကနိတ်တတ်ဆီ (gonorrhoea)
- ဆူးဖလူးတတ်ဆီ (syphilis)
- သူညီညိးတတ်ဆီဘိတ် ဒီး စိပ် (hepatitis B and C)
- အူးအဲတ်ဘိတ် (HIV).

မှတ်တမ်းမနှုတ် STI တခါသုလှကျိဒဲလဲ.

နမာနီ STI သွဲဒဲဒဲဖဲန-

- နမာမုတ်ခွဲသွင်ထိန်းတပ်အိပ်ယုတ်လှတအိပ်ဒိးတပ်ဒိသဒါဘိတ်
- ဟ်လီနထးခိတ်လှထွပ်မုတ်မုတ်လိဘိးအလိ
- ဖိပ်ထွပ်, လိဘိး, လိမုတ်မုတ်ခိပူတဘျီဖိ
- ဖိပ်ဘိတ်ပူအဂါတဂါအနီခိအထိအနိတဖိနီလီ.

ဖဲတပ်မှတ်တမ်းကူစါ STI တဖိအခါနီ, တပ်သွင်တဖိအိ-

- ဒူးကဲထိပ်တပ်သးကိဒိးဆီ
- ကိပ်ဒဲဒဲလှဟိမုတ်တဖိကအိပ်ဒိးအဖိ
- ဒူးကဲထိပ်တပ်အိပ်ဆူအိပ်ချ့အတတ်ဂုတ်ကိတ ဖိလှအယိတ်အထါတဖိသ့လီ.

မဲနအိပ်ဒီးသွံၣ်ထံးအတၢ်အိပ်ဃုာ်န့ၣ်,
နမၤန့ၣ်တၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံတခါသ့ဝဲ
ဒၣ်-တၢ်အံၤတၢ်ကိးလၢ STI န့ၣ်လီၤ.



ခီဖျိထဲဒ်တၢ်ကွၢ်ဝဲဒ်ပုၤတၢ်လၢအတၢ်အိၣ်ဖျါလၢခိၣ်န့ၣ် နစံးလၢပုၤတၢ်န့ၣ်အိၣ်ဒီး STI န့ၣ်တသ့ဘၣ်. ဖဲပုၤတၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဖျါအဂံၢ်အဘါပုၤဒီးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒ်လံာ်,အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီး STI တၢ်ဆါသ့ ဝဲဒ်ဒီးရၤလီၤတၢ်ဆါအံၤဆူပုၤအဂၤတၢ်အိၣ်သ့လီၤ.

တၢ်အံၤတၢ်အိၣ်သးအိၣ်ဝဲဒ်လၢန့ၣ်ဒီး STI ဒီးနတသ့ၣ်ညါဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တဘျီတခိၣ်တၢ်ဆါအပနီၣ်တနီၤအိၣ်ဖျါထီၣ်လၢန့ၣ်မ့ၢ်ပုၤအဂၤတၢ်အိၣ်ဒီး STI န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အပနီၣ်လၢအကဲထီၣ်သ့တနီၤန့ၣ်ပုၤဃုာ်-

- တၢ်ပူၤလီၤ,ဖဲးဘျီကဖိထံ,ဖဲးဘျီသ့ၣ်ဖဲးမ့ၢ်ထွၣ်သးကံ,လံာ်ဘီး,ခံပူၤမ့ၢ်ထးခိၣ်သးကံတဖၣ်န့ၣ်လီၤ
- တၢ်အထံအနီၣ်လၢတၢ်တညီၣ်ထီၣ်အီၤတဖၣ်ဟးထီၣ်လၢထွၣ်,လံာ်မ့ၢ်ခံပူၤ
- လံာ်ဘီးမ့ၢ်လံာ်အိၣ်ဖျါဂီၤ,ဆါဒီးအသးကံမ့ၢ်တနီၤတမုာ်တလၢ
- တၢ်အကိၢ်လိၣ်ဖိတဖၣ်ဒီးတၢ်ညိးထီၣ်လၢထွၣ်,လံာ်ဘီး,လံာ်မ့ၢ်ခံပူၤ
- ဖဲအိၣ်ဃုာ်အခါဆါမ့ၢ်သ့ၣ်လီၤ
- ဖဲနဆံၣ်ဆါအခါဆါဝဲဒ်လီၤ.



ခီဖျိုထဲဒ်တံကွါဝဲဒ်ပုၤတဂၤလၢ
အတၢ်အိၣ်ဖျါလၢခိၣ်န့ၣ် နစံးလၢပုၤ
တဂၤန့ၣ်အိၣ်ဒီး STI န့ၣ်တသ့ဘၣ်.
ပုၤကညီတဖၣ်ကအိၣ်ဖျါဆူၣ်ဆူၣ်
ချ့ချ့ဘၣ်ဆၣ်အိၣ်ဒီး STI သ့လီၤ.



ဖဲနမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံတခါ န့ၣ်, နကလိၣ်မၤကွၢ်နသးလီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်လၢ STI အဂီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဒၣ်တၢ်ယိယိဖိ, အကလီ ဒီးပူၤဖျးဝဲဒၣ်လၢတၢ်
ကမၤအီၤလီၤ.

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်မ့ၢ်စးလၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံအခါန့ၣ်, နစးထီၣ်တၢ်ကူစါယါ
ဘျါတဘျီယီ သ့လီၤ. တၢ်အံၤကမၤစၢၤနလၢနကဂ့ၤထီၣ်ကဒါလၢအချ့ဒီးဟံ
ကတီၢ်ဃာ်နဒ်သိးနသုတရၤလီၤတၢ်ဘၣ် ကူဘၣ်ကံဆူပုၤအဂၤတဂၤတဂ့ၤအ
ဂီၢ်လီၤ.

မ့ၢ်ယကလဲၤမၤန့ၢ် STI အတၢ်မၤကွၢ်လၢတၢ်လီၤဖဲ လဲၣ်.*

နမၤန့ၢ် STI အတၢ်မၤကွၢ်သ့ဝဲဒၣ်ဖဲ-

- နလီၢ်ကဝီၤတၢ်ဆါဟံၣ်ဖိကူစါယါဘျါတၢ်အလီၢ်
- နလီၢ်ကဝီၤပုၤတဝါအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလီၢ်အကျဲ
- သွံၣ်ထံးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဆါဟံၣ်ဖိတခါအလီၢ်
- တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆုၤဟံၣ်ဖိဖိအတၢ်ဆါဟံၣ်ဖိန့ၣ်လီၤ.

* တၢ်မၤနီၣ်လၢပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိအဂီၢ်-ဒူးသ့ၣ်ညါလီၢ်ကဝီၤတၢ်လီၢ်လၢ
အအိၣ်ဒီးသွံၣ်ထံးအတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်ပုၤ တၢ်ပလီၢ်
ပဒီသးတက့ၢ်.

ယမံၤဆုးအယိဘၣ်မၤဒဲလဲၣ်.

ဖဲနမ့ၢ်မံၤဆုးဘၣ်ဃးတၢ်မၤန့ၢ် STI အတၢ်မၤကွၢ်အခါန့ၣ်, သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ကသံၣ်
သရၣ်တဖၣ် ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပုၤဖဲနီၤလၢအဂၤတဖၣ်န့ၣ်-

- တဟံၣ်အဟံၣ်သီန့ၣ်ဘၣ်
- အဝဲသ့ၣ်မၤတၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်အံၤကိးနံၤဒဲဒီးဒီးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်အမူအ
ဒါလၢကကွၢ်ထွဲန့ၣ်လီၤ
- တနီၤဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးပုၤအဂၤနီၤတဂၤဘၣ်.

ဖဲနမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီတၢ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးနတၢ်အိၣ်သဒိၣ်အိၣ်သဒါန့ၣ်, န
လဲၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ်ဖိအဂၤတတီၤဒီးလၢအတမ့ၢ်နညီၣ်ကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်သ
ရၣ်, သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပုၤဆါအအိၣ်သ့လီၤ.

ခလၢၣ်မံဒယၣ်တၢ်ဆါ (chlamydia)

ဟိမ့ၢ်တဖၣ်လၢအသးနီၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ် ၃၀နီၣ်ဆူအဖီလၢလၢအမၤသွံၣ်ထံးတၢ်
အိၣ်ဃုာ်တဖၣ်ကလိၣ်မၤဝဲဒၣ်ဆိၣ်အတၢ်မၤကွၢ်လၢ ခလၢၣ်မံဒယၣ်တၢ်ဆါအ
ဂီၢ် ကိးနံၣ်ဒဲန့ၣ်လီၤ.

ခလၢၣ်မံဒယၣ်အံၤမၤကီၤမၤခဲနလၢနကဒါထီၣ်န့ၣ်လီၤ. ဟိမ့ၢ်လၢအအိၣ်ဒီး
ခလၢၣ်မံဒယၣ်တၢ်ဆါန့ၣ်အတၢ်ဆါ အပနီၣ်တဖျါထီၣ်ဘၣ်, အယိအဝဲသ့ၣ်
တသ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်လဲၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်လၢ STI အဂီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဒၣ်တၢ်
ယံၤယံၤဖိ, အကလီၤ ဒီးပူၤဖျဲးဝဲဒၣ်လၢတၢ်
ကမၤအံၤလီၤ.



ကျဲ လၢတၢ်ကဟ်ပတုၢ်ဝဲဒၣ် STI-

- မၤဘၣ် သွံၣ်ထံးအတၢ်အိၣ်ဃုာ်လၢအပူၤဖျဲးတက့ၢ် - တဘၣ်ပျဲနဝါနမါအဆိးထံ, သွံၣ်မ့တမ့ၢ်လံာ်အထံအနိဆူနမိာ်ပုၤအပူၤတဂ့ၤ. သူဘၣ်တၢ်ဖျီၣ်, ပိာ်မုာ်တၢ်ဖျီၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဒိဘူသလါ(dental dam)ကိးဘျီဒဲးဖဲနမၤသွံၣ်ထံးတၢ် အိၣ်ဃုာ်အခါ,ဖဲနလုာ် လၢ(သွံၣ်ဟဲ)ဝဲဒၣ်အခါဒၣ်လံာ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲနမ့ၢ်မၤသွံၣ်ထံးအတၢ်အိၣ်ဃုာ်န့ၣ်,ထီၣ်န့ၣ်မၤန့ၢ်သွံၣ်ထံးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- တချုးနမၤန့ၢ်သွံၣ်ထံးအတၢ်အိၣ်ဃုာ်ဒီးပုၤအသီတဂၤအခါ,မၤဘၣ်သွံၣ်ထံးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤကွၢ်တခါဒီးမၤစ့ၢ်ကိးပုၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢ ကမၤန့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်တက့ၢ်.
- တဘၣ်နီၤသူထးတဖၣ်,တၢ်ဆဲးယီၢ်အပီၤအလီၤ,ဒိဘူသလါတဖၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်အဂၤတဖၣ်လၢကအိၣ်ဒီးပုၤတဂၤၤအသွံၣ်န့ၣ်တဂ့ၤ.



တၢ်လၢနမၤအံၤသ့ၤလၢတၢ်ကဟ်ပတုၣ် STIs အဂီၢ်-

- အိၣ်ဒီးတၢ်မံၤဃုၣ်လိၣ်သးလၢအပူၤဖျဲ
- မၤန့ၢ်မုၢ်ခွါသ့ၣ်ထံးဆူၣ်ချ့တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်ထီၣ်ဘိ
- မၤနမၤါနဝၤကမၤန့ၢ်မုၢ်ခွါသ့ၣ်ထံးဆူၣ်ချ့တၢ်မၤကွၢ်
- တဘၣ်နီၤသ့ၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢဘၣ်တဘၣ်အအိၣ်ဒီးသ့ၣ်လၢအလီၤ, ဒ်ထးတဖၣ်တဂ့ၤ.





မၤတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီတခါဒီး ထံၣ်လိာ်နသးဒီးနကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်

ဖဲနမတမ့ၢ်နဟံၣ်ဖိဖိလိၣ်ထံၣ်လိၣ်အသးဒီးကသံၣ်သရၣ်တဂၤအခါ,မၤ
န့ၢ်တၢ်သ့ၣ်န့ၢ်ဖးသီတခါတဘျီဃီမ့ၢ်လၢတချုးန့ၢ်ထံၣ်လိၣ်ဘၣ်နသးဒီးက
သံၣ်သရၣ်တဂၤအခါနကဘၣ်ခိးစ့ၤကိာ်သီ အယိလီၤ. ဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ပုၤက
တံၤကျိးထံတၢ်ဖိတဂၤအခါ, ကိးဘၣ် တၢ်ကျိးထံဒီးတၢ်ကတံၤကျိးထံတၢ်မၤ
စၤ (TIS National) လၢ ၁၃၁ ၄၅၀ တက့ၢ်.

မ့ၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်အိၣ်သးန့ၢ်,ကိးဘၣ် ၀၀၀ တက့ၢ်.

မ့ၢ်ယကမၤတၢ်သ့ၣ်န့ၢ်ဖးသီတခါဒ်လဲၣ်.

နမၤတၢ်သ့ၣ်န့ၢ်ဖးသီဒီးနကသံၣ်သရၣ်သ့ၣ်ဃီဖျိ-

- တၢ်ကိးဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလီၢ်အကျဲ
- လဲၤဘၣ်ဆူတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲအံၤလၢနနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်နဝဲ
- မၤန့ၢ်ဆိဟ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအ့ထၢၣ်နဲးအလိၤဖဲတၢ်လီၢ်
တၢ်ကျဲအံၤမ့ၢ်အိၣ်ဒီးပှၢ်ယဲၤသန့တခါ တက့ၢ်.

ဖဲနမၤတၢ်သ့ၣ်န့ၢ်ဖးသီအခါ,န-

- ဃုန့ၢ်ဟိၣ်မ့ၢ်အကသံၣ်သရၣ်တဂၤ
- ဃုန့ၢ်ပုၤကတံၤကျိးထံတၢ်တဂၤဖဲနတၢ်သ့ၣ်န့ၢ်ဖးသီအဂီၢ်-နဃုန့ၢ်လီ
တဲစိပုၤကတံၤကျိးထံတၢ်,ဟိၣ်မ့ၢ်ပုၤကတံၤကျိးထံတၢ်တဂၤမ့ၢ်တမ့ၢ်
ပုၤကတံၤကျိးထံတၢ်လၢ အအိၣ်လၢကိာ်စဲၣ်အဂၤတခါန့ၢ်သ့လီၤ.
- ဃုန့ၢ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်န့ၢ်ဖးသီတဘျီဃီဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအတၢ်ကွၢ်ထွဲ
လၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢအဒိၣ်အမ့ၢ်တခါအဂီၢ်တက့ၢ်
- သံကွၢ်ဘၣ်မ့ၢ်နကဘၣ်ဟ့ၣ်အလဲလၢတၢ်သ့ၣ်
န့ၢ်ဖးသီတခါအံၤအဂီၢ်ထဲလဲၣ်တက့ၢ်
- ဃုထၢတၢ်သ့ၣ်န့ၢ်ဖးသီလၢအဖုၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်အထီတခါတက့ၢ်
 - ဃုန့ၢ်တၢ်သ့ၣ်န့ၢ်ဖးသီတခါဖဲနမ့ၢ်ကလိၣ်ဘၣ်
ကသံၣ်လဲးမးအသီတခါအဂီၢ်တက့ၢ်
 - ဃုန့ၢ်တၢ်သ့ၣ်န့ၢ်ဖးသီလၢအထီတခါဖဲနမ့ၢ်ကအိၣ်ဒီး
တၢ်ဂ့ၢ်စ့ၤကိာ်မံၤလၢနကတဲသကိးအီၤန့ၢ်တက့ၢ်.

နကလိၣ်မၤန့ၢ်တၢ်သ့ၣ်န့ၢ်ဖးသီလီၤဆီတခါလၢဟံၣ်ဖိဖိတဂၤစုၣ်စုၣ်လၢ
အလိၣ်ထံၣ်လိၣ်အသးဒီးကသံၣ်သရၣ်တဂၤန့ၢ်လီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးထံၣ်ကသံၣ်သ
ရၣ်တဂၤအခါ,မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်
သ့ၣ်နံၤဖးသီတခါတက့ၢ်.



ဖဲယသးမ့ၢ်တနၢ်လၢယကကတိၤတၢ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်တဂၤအခါဘၣ်မၤဒဲလဲၣ်.

တၢ်လၢနမၤအီၤသ့အိၣ်ဝဲဒၣ်ဒဲသိးကမၤစၢၤနၢ်လၢနသးကနၢၤဒီးသးဒူဖဲနထံၣ်လိာ်နသးဒီးကသံၣ် သရၣ်အခါမ့ၢ်ဝဲ-
တၢ်လၢနမၤသ့မ့ၢ်ဝဲ-

- န ဃုထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်ဟီၣ်မ့ၢ် မ့တမ့ၢ်သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပုၤဆါတဂၤသ့လီၤ
- သူပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်တဂၤ-သံကွၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဒါးလၢကရဲၣ်ကျဲၤန့ၣ်နၢ်တဂၤတက့ၢ်. ပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်ဖိတဖၣ်ကတိၤတၢ်ဆူပုၤဂၤတဖၣ် အအိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်လၢနတဲဖဲနတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီအပူၤန့ၣ်တသ့ဝဲဘၣ်
- န လဲၤကိးနဟံၣ်ဖိဃီဖိ,တံၤသကိးတဖၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤအပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဒီးနၢ်သ့ဝဲဒၣ်ဘၣ်ဆၣ်အဝဲသ့ၣ်တကြၢၤကျိးထံန့ၣ်နၢ်တၢ်ဘၣ်
- တချုးနလဲၤအခါ နကတိၤကတိၤဟံၣ်နသးလၢတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီ အဂီၢ်သ့လီၤ.



ဖဲနသးမ့ၢ်တနၢၤလၢနကလဲၤဆူကသံၣ်
သရၣ်အအိၣ်န့ၣ်,တၢ်လၢနမၤအီၤသ့န့ၣ်
မ့ၢ်ဝဲ-

- ဃုလၢကထံၣ်လိၣ်သးဒီးကသံၣ်
သရၣ်ပိၣ်မ့ၣ်တဂၤ
- ဃုန့ၢ်ပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်ဖိတဂၤ
- လဲၤကိးဃုၣ်ပုၤတဂၤဒီးနၤတက့ၢ်.



မှီယအိန်ကတ်ကတီယသးလာတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီအဂီၢ်သ့ၣ်လၢကျဲၣ်လဲၣ်.

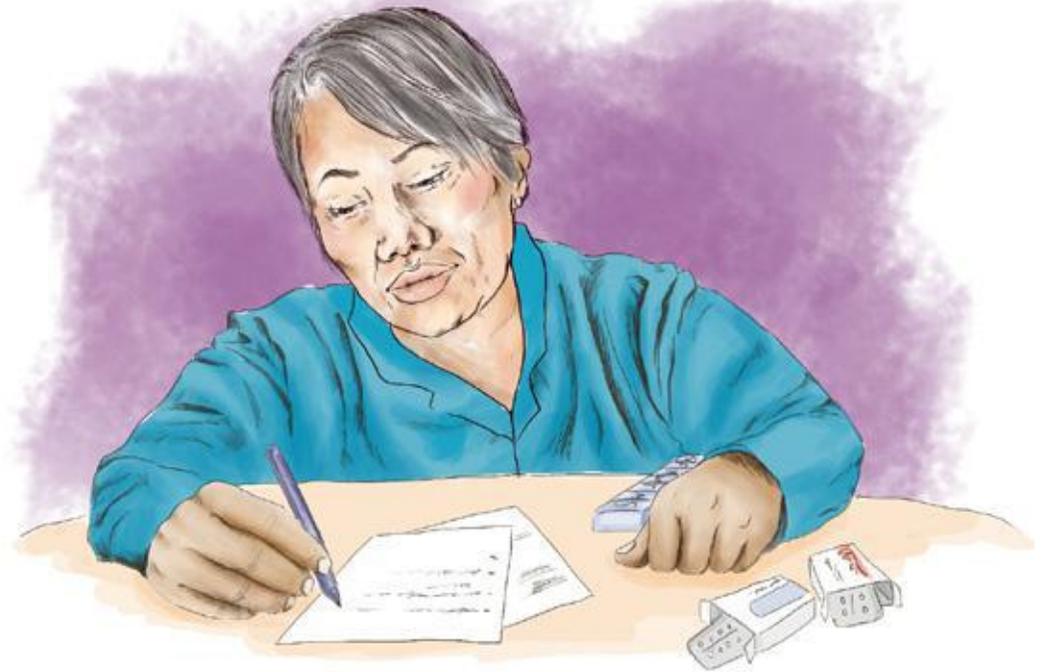
လၢတၢ်ကကတ်ကတီယသးလာတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီအဂီၢ်, ကွဲးလီၤဘၣ်-

- တၢ်ဂ့ၢ်လၢနအဲၣ်ဒီးတဲသကိးအီၤအစရီၤတခါတက့ၢ်
- တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအပနီၣ်တခါလၢလၢအအိၣ်ဒီးနၤ, စးထီၣ်လၢအခါဖဲလဲၣ်, အယံၣ်ထဲလဲၣ်, မ့ၢ်အကဲထီၣ်ပျဲၤဘျီလဲၣ်
- ကသံၣ်ကသီခဲလၢၣ်, ဘံၣ်တၢ်မ့ၢ်ဒီးသ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲလၢနအီၤအီၤ
- ကသံၣ်တခါလၢလၢနအီၤအီၤတသ့ (အဒိဒ်သိးဒီး အဲးစပရုန်, ပဲနံၣ်စလုန်)
- တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဒိၣ်အမ့ၢ်တခါလၢလၢအအိၣ်ဒီးနၤမ့ၢ်ပျဲၤအဂၤလၢနဟံၣ်ဖိပီဖဲအပူၤန့ၣ်လီၤ.

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢနကလဲၤဖိ-

- နမဲဒီးခဲအကးဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, တၢ်မၤစ့ၤလီၤန့ၢ်တၢ်အပူၤအကး (concession card) ဖဲတၢ်မ့ၢ်အိၣ်အခါတက့ၢ်
- နတၢ်မၤကွဲၤဖဲတယံၣ်တမီၢ်တဖၣ်အစၢအဒိတဖၣ်ဖဲမ့ၢ်အိၣ်အခါ
- နတၢ်ကွဲးနီၣ်
- ပုၤတဂၤလၢကဆီၣ်ထွဲနၤဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်အီၤအခါန့ၣ်လီၤ.

ကတိတ်ကတိတ်ဟန်နသးလၢ
နတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီအဂီၢ်တက့ၢ်.



တၢ်လၢယတဲသကိးအီၤဒီးယကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်, သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပှၤဆါသ့မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

- တၢ်အကါဒိၣ်ကတၢၢ်ဖဲတၢ်ကတိၤသကိးတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်, သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပှၤဆါအခါ န့ၣ်ထီၣ်တဲဘၣ်တၢ်မ့ၢ်တၢ်တီ တက့ၢ်.
- နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, နတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်ဒီးနတၢ်အိၣ်သးန့ၣ်အကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်, အယိကတိၤထီၣ် ဘၣ်တက့ၢ်. ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်တစံၣ်ညီၣ်မ့တမ့ၢ်ဟံၣ်အၢဟံၣ်သီၣ်န့ၣ်ဘၣ်.
- တဘၣ်ဆိကမိၣ်လၢတၢ်တမံၤမံၤန့ၣ်တမ့ၢ်ပတီၢ်မုၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်မ့တမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်ဘၣ် န့ၣ်တဂ့ၢ်.
- တၢ်လၢနတဲဘၣ်အဝဲသ့ၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးန့ၣ်ထဲတဂ့ၢ်, အယိတဘၣ်ပျံၤလၢတၢ်ကတဲ ထီၣ်တၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်နီတမံၤတဂ့ၢ်.

လၢကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်, သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပှၤဆါကမၤစၢၤန့ၣ်အဂီၢ်, အဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်သ့ၣ်ညါဝဲလီၤ-

- အခါဖဲနဆူးဆါထီၣ်ဝဲဒၣ်လၢအပူၤကွၢ်
- ကသံၣ်ကသီလၢနအီၤအီၤအခဲအံၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ကသီတနီၤန့ၣ်တမၤယုၢ်တၢ်ဒီးကသံၣ်ကသီအဂၤတဖၣ်ဒီးမၤဆူးဆါန့ၣ်မ့တမ့ၢ်ဆူးဆါဒိၣ်န့ၣ်အလီၢ်သ့လီၤ
- ဖဲတၢ်တမံၤမံၤန့ၣ်လီၤဆီလိာ်အသးဒီးန့ၣ်ညီၣ်တၢ်အိၣ်သးအခါ
- ဖဲနမၤဟူးဂဲၤနီၢ်ခိ, အိၣ်သးမ့တမ့ၢ်သူကသံၣ်မူၤဘျီတဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.



ကတိတော်ဒီးနကသိပ်သရန်မှတမ္ဗ
 သရန်,သရန်မုန်ကွပ်ပုဆိဘန်ဃး
 ဆူဉ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်ကီတမံၤလၢလၢအ
 အိဉ်ဒီးနတက့ၢ်.

ဖဲနမ့ၢ်တတဲဘန်အဝဲသ့ၣ်အခါ,အဝဲ
 သ့ၣ်မၤစၢၤနတသ့ဘန်.



ကသံဃ်သရ်ဒီးသရ်,သရ်မုန်ကွပ်ပုဆိတဖန်ကကတိဘဉ်ဘးတဂ်တဂ် ကျိအကါဒိန်တဖန်အါမံလောအကီဝဲဒဉ်လါကနပ်ပါဒီးသုန်နီဉ်ထီဉ်ကွဲအီအီ အဂီလီ.

လါတဂ်ကမၤစၢၤနၤလါနကနပ်ပါတဂ်လါနကသံဉ် သရ်မုတမ့ၢ်သရ်,သရ်မုန်ကွပ်ပုဆိတဲထီဉ်တဖန်အဂီ,တဂ်လါနမၤသ့ န့ဉ်-

- လဲၤစိလိာ်ကွဲးနီဉ်တခါဒီးကွဲးနီဉ်ဃာ်အီတကွပ်
- မၤနကသံဉ်သရ်မုတမ့ၢ်သရ်,သရ်မုန်ကွပ်ပုဆိကွဲးလီတဂ် အကါဒိန်တဖန်,လီၤဆီဒဉ်တဂ်ဘဉ်ဘးကသံဉ်ကသီတဖန်
- ဃုန့ၢ်တဂ်တဂ်ကျိလါတဂ်စဲးကျိးထူးထီဉ်အီလါနက့ၤစိဆူဟံဉ် ကသ့အဂီတကွပ်
- တဲထီဉ်ကဒီးတဂ်လါနကလိဉ်မၤအီတချုးနတဂ်သ့ဉ်နံၤဖးသီဝံၤအခါလါ တဂ်ကမၤလီတံၢ် နနပ်ပါဒီးသ့ဉ်ညါတဂ်လါနကဘဉ်မၤအီန့ဉ်တကွပ်
- မၤကသံဉ်သရ်မုတမ့ၢ်သရ်,သရ်မုန်ကွပ်ပုဆိရဲပုးန့ၢ်ဒီးတဂ်တဂ် အသီတဘျီတကွပ်.

ဖဲယမ့ၢ်တဘဉ်သ့ဉ်ဘဉ်သးဝဲဒဉ်တဂ်ကူစါယါဘျါ တဖန်အခါဘဉ်မၤဒဲလဲဉ်.

ဖဲနသးမ့ၢ်တနၢၤဒီးတဂ်ကူစါယါဘျါလါနကသံဉ်သရ်မုတမ့ၢ်သရ်,သရ်မုန် ကွပ်ပုဆိဟ့ဉ်န့ၢ်,သံကွပ်အီမ့ၢ်တဂ်ကူစါလါအဂၤလါနကမၤကွပ်အီကေသ့ အိဉ်ဒါန့ဉ်တကွပ်.

မၤနကသံဉ်သရ်မုတမ့ၢ်သရ်သရ်မုန်ကွပ်ပုဆိကရဲပုးန့ၢ်ဒီးတဂ်ခဲလဲဉ်လါ အဂ့ၤဒီးတဂ်လါအတဂ့ၤဝဲဒဉ်လါအဘဉ်ထွဲဒီးတဂ်ကူစါတခါလါလါအဂီဒဲသိး နကအိဉ်ဒီးတဂ်တဂ်ကျိခဲလဲဉ်တချုးနမၤတဂ်ဆါတံၢ်ဒီးအခါန့ဉ်တကွပ်.

ဖဲတဂ်တဂ်ကီမ့ၢ်အိဉ်ဒီးတဂ်ကူစါယါဘျါအခါ, သ့ဉ်နီဉ်ထီဉ်နဲလါ-

- နသ့တဆီတလဲတဂ်ကူစါယါဘျါလါတအိဉ်ဒီးတဂ်ကတိၤ တဂ်ဒီးနကသံဉ်သရ်မုတမ့ၢ်သရ်,သရ်မုန်ကွပ်ပုဆိလါ ညါ,မုတမ့ၢ်ဘဉ်ဒီးနဆူးဆါထီဉ်န့ၢ်အလီၤသ့လီၤ.
- တဲဘဉ်နကသံဉ်သရ်မုတမ့ၢ်သရ်,သရ်မုန်ကွပ်ပုဆိဒီး တဂ်တဂ်ကီခဲလဲဉ်လါအအိဉ်ဒီးနတဂ်ကူစါအဂီန့ဉ်တကွပ်.
- မၤသကိးတဂ်ဒီးနကသံဉ်သရ်မုတမ့ၢ်သရ်,သရ်မုန်ကွပ်ပုဆိလါ တဂ်ကထံဉ်န့ၢ်တဂ်ကူစါတခါလါအမၤတဂ်အဂ့ၤကတဂ်လါနဂီတကွပ်.

ဖဲနမ့ၢ်တန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်တမံၤမံၤအခါ, သံကွၢ်
ဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်, သ
ရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပုၤဆါလၢကရဲၤပုၤကဒီးနအ
သီတဘျီတကွၢ်.



သွန်နီနီထိန်

1. တၢ်မၤကွၢ်လၢအကလီဒီးညီဒ်သိးကဟ်နၤပွဲၤတၢ်အိန်ဆူနီအိန်ချ့န့ၢ်အိန်ဝဲဒန်လီၤ.
2. ကသိန်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်, သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပှၤဆါတဖၣ်သွန်ညါဝဲဒန်တၢ်မၤကွၢ်လၢနလိန်ဘၣ်အီၤတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.
3. နကတိၤတၢ်ဒီးနကသိန်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်, သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပှၤဆါဘၣ်ဃးတၢ်တမံၤလၢလၢအဒူးဘၣ်ယိန်ဘၣ်ဘျီနၤန့ၢ်သ့လီၤ.
4. ဖဲနမ့ၢ်တနၢ်ပၢၢ်အခါ, သံကွၢ်ဘၣ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤနီၣ်လၢပှၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိအဂီၢ်-ဟ့ၣ်ဘၣ်လီၤကဝီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအဂ့ၢ်လီၤတၢ်တက့ၢ်.

လိင်ကိစ္စတော်မူစေအကျိုးအကျင့်တဖန်





လၢတၢ်ဂ့ၢ်အါထီၣ်ဆူညါအဂီၢ်ဆဲးကျိး

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

လီၤတံၢ် ၀၃ ၉၄၅၃ ၈၉၉၉

အံၤမ့ၢ်(လ) education@jeanhailes.org.au

ပှ်ယဲၤသန့ jeanhailes.org.au

တၢ်ဂ့ၢ်လိာ်သမၤ-တၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤတမၤပှ်ထီၣ်ဝဲကသံၣ်ကသီတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအလီၢ်န့ၣ်ဘၣ်. ဖဲပှ်တၢ်ဂ့ၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဃးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်ကြၢၤကတိၤတၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ် အကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်ဆူၣ်ချ့ပှ်ကွၢ်ထွဲတၢ်ကရူၢ်န့ၣ်လီၤ.

© 2024 Jean Hailes Foundation. တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်ခဲလၢၢ်တၢ်ပၢ်ကီၤအီၤန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တမ့ၢ်လၢတၢ်ကွဲးဃုထီၣ်တၢ်ပျဲလၢတၢ်ကဟံးဒိအီၤလၢပှ်ကွဲးလိာ်အကစၢ်အိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လိာ်ဘိးဘၣ်ရၢလီၤတဘျီအံၤလ့ၤတက့ၤတၢ်တဘၣ်ဆဲးရၢလီၤအီၤခဲလၢၢ်ခဲဆွဲမ့ၢ်ဂ့ၢ်တဖျီတဝၢ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်. အံၤမ့ၢ်(လ) Licensing@jeanhailes.org.au လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါအဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤသီထီၣ်က့ၤအီၤလိယန့ၢ်အါရံၤ ၂၀၂၄

