



# ဒါလီခိန်ထိးတၢ်မၤကွၢ်

Easy Read တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၢ်အလံၤကဘျး

# ဘဉ်းဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအလံၢ်ကဘျး တခါအံၤ



တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအလံၢ်ကဘျးအံၤဟဲလၢ Jean Hailes for Women's Health အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.



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



တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအလံၢ်ကဘျးအံၤဘဉ်တၢ်ကွဲးအီၤလၢကျဲလၢ အညီလၢတၢ်ကနီၤပၢၢ်အီၤအဂီၢ်လီၤ.



ပပၢ်လီၤဆဉ်တဖျါၣ်ဖဲ\*တၢ်ကတိၤဖျါၣ်အကီၢ်\* အမံၢ်ညါဒီးအလီၢ်ခိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဝံၤတစုပတဲဖျါထီၣ်တၢ်ကတိၤဖျါၣ်တဖၣ်အခိပညီမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.



နသံကွၢ်ပုၤတဂၤလၢကမၤစၢၤန့ၣ်လၢကဖးဒီးနီၤပၢၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအလံၢ်ကဘျးအံၤသ့န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဆဲးကျိးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤန့ၣ်အိၣ်ဖဲလံၢ်ကဘျးအံၤအကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ.

# \*ဒါလီခိန်ထိးအတၢ်မၤကွၢ်\*န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်.

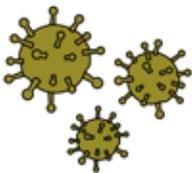


တၢ်မၤဒါလီခိန်ထိးတၢ်မၤကွၢ်မၤစၢၤဒီသဒါန့ၣ်လီၤလၢကမၤန့ၣ်ဒါလီခိန်ထိးခဲစၢ်တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.

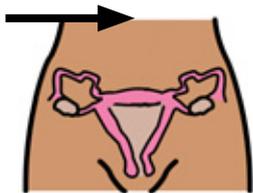


တၢ်မၤကွၢ်တခါလၢညါန့ၣ်တၢ်ကိးအီၤလၢဖဲးစမံယါ (Pap smear) န့ၣ်လီၤအခဲအံၤပုၤမၤဝဲ ဒါလီခိန်ထိးတၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပကကိးအီၤလၢတၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်လီၤ.



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



ဒါလီခိန်ထိးဘျးစဲလိာ်အသးဒီးလိာ်ဒီးဒါလီခိန်န့ၣ်လီၤ.

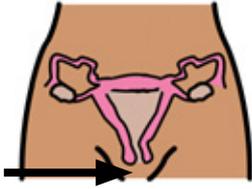


HPV ဒူးကဲထီၣ်ဒါလီခိန်ထိးခဲစၢ်တၢ်ဆါအါတက့ၢ်လီၤ.



ပုၤအါတက့ၢ်လၢအအိၣ်ဒီး HPVန့ၣ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ဘၣ်, အဃိမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢကမၤကွၢ်သးန့ၣ်လီၤ.

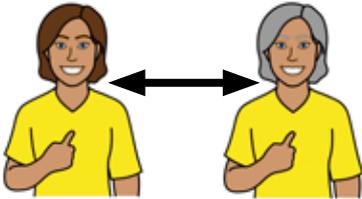
# နလိပ်ဘဉ်ဒါလီခိဉ်ထိးတၢ်မၤကွၢ်တခါၤ.



နလိပ်မၤတၢ်မၤကွၢ်ဖဲ

- မ့ၢ်နဲပိၣ်မုၢ်မ့တမ့ၢ်ပုၤလၢအအိဉ်ဒီးဒါလီခိဉ်ထိးတၢ်

ဒီး



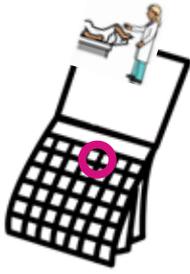
- သးနိဉ်အိဉ် ၂၅ နိဉ် တုၤ ၇၄ နိဉ်

ဒီး



- နမၤဘဉ်မုၢ်ခွါသ့ဉ်ထိးတၢ်အိဉ်ဃုာ်ဒီး ပုၤအၢၤတၢ်န့ၣ်လီၤ.

## နကလိပ်မကွေ်အီဆဲးယံ်တဘျီလဲ်.



နကလိပ်မကွေ်နသး ၅ နံ်တဘျီထီဘိဲနသးအိ် ၂၅ နံ်တု ၇၄ နံ်န့်လီ.



မ့်တပ်ပူဖျဲးအလီ်လာကမတပ်မကွေ် ၅ နံ်တဘျီမ့်လာ တပ်မကွေ်ထံ်ဆိဲဲ HPV န့်လီ.

## နကဘ်မန့်တပ်မကွေ်န့်ဖဲလဲ်.



နမကွေ်တပ်မကွေ်သ့ဖဲ

- ကသံ်သရ်ကွေ်ပုဆိအလီ်အကျဲတခါ



- တပ်အိ်ဆူ်အိ်ချ့အလီ်ခါ်သး



- တပ်ရဲ်ကျဲပုဆိဟံ်ဖိပီဖိအတပ်ဆိဟံ်ဖိန့်လီ.

# တၢ်မၤန့ၢ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ

နဆဲးကျိးနလီၢ်ကဝီၤတၢ်ဆါဟံၣ်ဖိမ့တမ့ၢ်ဆူၣ်ချ့အလီၢ်  
ခါၣ်သးတချုးနတၢ်လဲၤဆူအအိၣ်လၢကတဲအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်  
ဃးတၢ်လၢနလိၣ်န့ၣ်သ့လီၤ.



အဒိ, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကလိၣ်ဘၣ်

- တၢ်ကနီၣ်လီၤဒီးဟးတရံးဝုၤဝီၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်ဖိအပူၤ  
ကသ့ညီညီအဂီၢ်



- စဲးစိၣ်ထီၣ်ပှၤဆါလၢကသးအလီၢ်လၢလီၢ်မံခိၣ်အဂီၢ်



- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤရှဲၣ်တဖၣ်လၢနကက့ၤစိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးဖး  
အီၤအဂီၢ်



- ပှၤကတိၤကျိးထံတၢ်တဂၤ.



ဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်အခါနယုန့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ဆါဖးကတီၢ်လၢအ  
ယံၢ်တခါသ့လီၤ.

# တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်တၢ်မၤအီၤဒဲၤလဲၣ်.



မၤတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီတခါဒီးတၢ်ဆါဟံၣ်ဖိမ့တမ့ၢ်အလီၢ်ခၢၣ်သးတဖျၢၣ်တက့ၢ်.



တၢ်လၢနမၤအီၤသ့မ့ၢ်ဝဲ-

- မၤန့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်,သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပုၤဆါလၢကမၤကွၢ်တၢ်ဝဲအဂီၢ်
  - နမၤပိၣ်မ့ၣ်တဂၤလၢကမၤန့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်သ့လီၤ

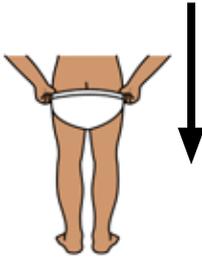


- နမၤကွၢ်လၢနနီၢ်ကစၢ်သ့လီၤ.



တၢ်ဃုထၢခံခါလၢၣ်ပူၤဖျဲးဒီးကဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်အစၢတဖၣ်တမံၤဃီလီၤ.

# ဖဲကသိပ်သရၢ်မ့တမ့ၢ်သရၢ်,သရၢ်မုၢ်မၤဝဲ တၢ်မၤကွၢ်အခါ



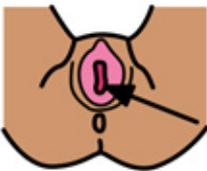
ကသိပ်သရၢ်မ့တမ့ၢ်သရၢ်,သရၢ်မုၢ်ကွၢ်ပှၤဆါကလဲၤ  
ကိးနၤဆူတၢ်လီၢ်ဘိၣ်ဘၢတတီၤဒီးမၤန့ၣ်လီၤကူကၤအဖီ  
လၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



အဝဲသ့ၣ်ကမၤနမံၣ်နီၤလၢလီၢ်မံခိၣ်ယုၣ်ဒီးနခိၣ်လ့ၢ်အခိၣ်အိး  
ဖးအသးန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ကဟ့ၣ်လီၤနၤယၢ်ဘူဖိတဘ့ၣ်လၢကကးဘၢနသးအ  
ဂီၢ်လီၤ.



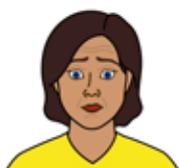
အဝဲသ့ၣ်ကဂိၣ်လီၤ\*တၢ်ပိးလီလၢအိၣ်ဒီးအနိး\*ဆူနလံၢ်အ  
ပူၤလီၤ.



တၢ်ပိးလီလၢအိၣ်ဒီးအနိးတဘိအံၤမ့ၢ်ကိၣ်တဘိမ့တမ့ၢ်ထး  
အဘိလၢအအိးထီၣ်ပိၣ်မုၢ်အလံၢ်ဒ်သိးကသိပ်သရၢ်မ့တ  
မ့ၢ်သရၢ်သရၢ်မုၢ်ကွၢ်ပှၤဆါတဖၣ်ကထံၣ်ဝဲဒၤလီၢ်ခိၣ်ထိး  
အဂီၢ်လီၤ.



အဝဲသ့ၣ်ကသူဝဲတၢ်ဒွဲးအဘိဆံးတဘိလၢကမၤန့ၣ်တၢ်အဒိ  
လၢနဒၤလီၢ်ခိၣ်ထိးအပူၤန့ၣ်လီၤ.



တၢ်အံၤဘၣ်တဘၣ်နကတူၢ်ဘၣ်လၢအလီၤဆီဘၣ်နၤ, ဘၣ်  
ဆၣ်တဘၣ်ဆါဘၣ်နဘၣ်.

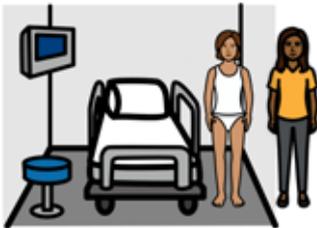
# ဖဲနမနကစၢ်အတၢ်မၤကွၢ်အခါ



တၢ်ကဟ့ၣ်လီၤနတၢ်မၤကွၢ်အတၢ်ပီးတၢ်လီၤတစူၣ်ဒီးတၢ်နဲၣ်လီၤတဖၣ်လီၤ.



နမၤတၢ်မၤကွၢ်လၢဒါးလၢအဘိၣ်ဘၢတဖျါၣ်အပူၤလၢနကစၢ်န့ၣ်သ့လီၤ.



နမၤပူၤတဂၤလၢကဟဲးယုၣ်လၢဒါးပူၤဒီးနလၢကမၤစၢၤနၤသ့ဝဲလီၤ.

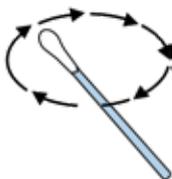


သ့ကဆီၣ်နစုတဖၣ်တချးနမၤတၢ်မၤကွၢ်ဒီးမၤအီၤဝဲၤအခါတက့ၢ်.

ဘ့ၣ်လီၤနဖျါၣ်ခံဖိတဖၣ်ဒီး



- ဂိၣ်န့ၣ်လီၤ\*တၢ်ဒွဲးအဘိ\*ဆူနလံၢ်အပူၤတက့ၢ်
  - တၢ်ဒွဲးဒွါတၢ်အဘိမ့ၢ်ဘဲအဘိထီတဘိ



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



- ထၢန့ၣ်လီၤတၢ်ဒွဲးဒွါအဘိအံၤလၢအဒါအပူၤဒီးဟ့ၣ်လီၤအီၤဆူသရၣ်, သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပုၤဆါတဂၤအအိၣ်တက့ၢ်.

# တၢ်မၤကွၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံတၢ်မၤန့ၤကဲထီၣ်အသးလဲၣ်.



တၢ်အဒိန့ၣ်တၢ်ကဆုၤအီၤဆူတၢ်မၤကွၢ်အဒါးလၢတၢ်မၤကွၢ်အဂီၢ်လီၤ.



ဖဲနတၢ်အစၢမ့ၢ်တဖုးန့ၣ်ဖျါ HPV ဘၣ်န့ၣ်နအိၣ်ခိး ၅ နီၣ်တချုးနမၤကွၢ်အသီတဘျီသ့လီၤ.



National Cancer Screening Register ကဆုၤန့ၢ်နလံၣ်ပရၢတဘျီဘၣ်ဃးဒီးနတၢ်မၤကွၢ်အသီတဘျီအဂီၢ်လီၤ.



နတၢ်မၤကွၢ်မ့ၢ်ဖျါလၢ HPV န့ၣ်နကသံၣ်သရၣ်ကကတိၤတၢ်ဒီးနဘၣ်ဃးအပတီၢ်ဆူညါန့ၣ်လီၤ.



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



# လၢတၢ်ဂ့ၢ်အါထီၣ်အဂီၢ်

Jean Hailes  
for Women's Health

လၢတၢ်ဂ့ၢ်အါထီၣ်အဂီၢ်ဆဲးကျိး  
Jean Hailes for Women's Health တက့ၢ်.



ကိး ၀၃ ၉၄၅၃ ၈၉၉၉



ပှ်ယဲၤသန့ [jeanhailes.org.au](http://jeanhailes.org.au)



အံၤမ့(လ) [education@jeanhailes.org.au](mailto:education@jeanhailes.org.au)



ဖဲနမ့ၢ်လိာ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်န့ၢ်ဟူမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ကတိၤအဂီၢ်,  
ဆဲးကျိးထံကိာ်တၢ်ဆုၤခီအတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤ (National  
Relay Service) တက့ၢ်.

ကိး 1300 555 727

ကွၢ်ဖဲ

[communications.gov.au/accesshub/nrs](http://communications.gov.au/accesshub/nrs)



ဖဲနမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢကျိၣ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ်, ဆဲးကျိး  
တၢ်ကျိးထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်တက့ၢ်.

ကွၢ်ဖဲ [tisnational.gov.au](http://tisnational.gov.au)



© 2023 Jean Hailes Foundation. တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်ခဲလၢၢ်တၢ်ပၢ်ကီၤအီၤန့ၢ်လီၤ. မ့တမ့ၢ်လၢတၢ်ကွဲးဃုထီၣ်တၢ်ပျဲလၢတၢ်ကဟံးဒိအီၤလၢပုၤကွဲးလံၣ်အကစၢ်အိၣ်ဘၣ်န့ၢ်လံၣ်ဘိးဘၣ်ရၤလီၤတဘျီအံၤလ့ၤတက့ၤတၢ်တဘျီဆဲးထုးထီၣ်ရၤလီၤအီၤခဲလၢၢ်ခဲဆ့မ့ၢ်ဂ့ၤတဖျံၣ်တဝၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤဘၣ်. ဆဲးကျိး- [licensing@jeanhailes.org.au](mailto:licensing@jeanhailes.org.au)

Easy Read အလံၣ်အံၤဘၣ်တၢ်မၤကဲထီၣ်အီၤဖဲလၢဒါဖဲဘၣ် ၂၀၂၃ အပူၤသ့ဝဲတၢ်ဂီၤအတၢ်ဆဲးကျိးလိၣ်သးအတၢ်ပနီၣ်တဖျံၣ်(Picture Communication Symbols) (PCS) န့ၢ်လီၤ. PCS ဒီး Boardmaker မ့ၢ်ပနီၣ်တၢ်ဖဲပနီၣ်တဖျံၣ်လၢ Tobii Dynavox LLC အဂီၢ်. တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်ခဲလၢၢ်တၢ်ပၢ်ကီၤအီၤန့ၢ်လီၤ. တၢ်သူအီၤဃုၣ်ဒီးတၢ်ပျဲလၢတၢ်ဂ့ၢ်အါထီၣ်အဂီၢ်ဝံသးစူၤကွၢ်ဖဲ [jeanhailes.org.au](http://jeanhailes.org.au)