# သ့ၣ်ညါနခွဲးယၥ်, ကတိၤထီၣ်တၢ်

လါစဲးပထ့ဘၢၣ် 2023

သးဆူၣ်ချ့တၢ်တဲခဲးတၢ် လၢအသဘျ့တဖု Independent Mental Health Advocacy (IMHA) မၤစၢၤနၤသ့လၢကသ့ၣ်ညါဘၣ်နခွဲးယၥ်ဒီးနကကတိၤထီၣ်တၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. (IMHA) မ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤကရၢလၢအတဲခဲးကလီတၢ်တဖုဒီးပၥ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ခူသူၣ်အပူၤလၢပှၤလၢ-

* အဒိးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါလၢလ့ၤတက့ၤကဘၣ်မၤန့ၢ်၀ဲ
* မ့တမ့ၢ်ဘၣ်ကိၢ်ဘၣ်ဂီၤလၢဒိးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါလၢလ့ၤတက့ၤကဘၣ်မၤန့ၢ်၀ဲန့ၣ်လီၤ.

(IMHA) မ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤကရၢတဖုလၢတၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်အီၤလၢဘံးထိရံယါသဲစးတၢ်မၤစၢၤ (Victoria Legal Aid) ဘၣ်ဆၣ်တမ့ၢ်သဲစးတၢ်မၤစၢၤကရၢန့ၣ်ဘၣ်. IMHA မ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤကရၢအသဘျ့တဖုလၢသးဆူၣ်ချ့တၢ်မၤစၢၤဂ့ၢ်၀ီအပူၤန့ၣ်လီၤ.

## ပကဆဲးကျိးနၤ

စးထီၣ်လါစဲးပထဲဘၢၣ် ၁ သီ, ၂၀၂၃ န့ၣ်, [Mental Health and Wellbeing Act 2022 (Vic)](https://www.legislation.vic.gov.au/in-force/acts/mental-health-and-wellbeing-act-2022/002) တဲဖျါ၀ဲလၢတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါပှၤဖဲတၢ်အရ့ဒိၣ်

လၢတၢ်ကဘၣ်မၤဖဲနဒိးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ကူစါလၢလ့ၤတက့ၤတၢ်ကဘၣ်မၤန့ၢ်

အီၤအခါန့ၣ်လီၤ. မၤလိအါထီၣ်ဘၣ်ဃး [‘မ့ၢ်တၢ်ကဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါ[IMHA လၢအခါမတၤလဲၣ်’](#_When_will_IMHA) (When will IMHA be notified?)’](#_When_will_IMHA) ဖဲလံၥ်ကွဲးတဘ့ၣ်အံၤအကုၥ်ပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.

မ့တမ့ၢ်လၢနတဲဘၣ်ပှၤလၢတဘၣ်ဆဲးကျိးနၤတဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်, ပကဆဲးကျိးနၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲပဆဲးကျိးနၤအခါ, ပကတဲဖျါနၤတၢ်လၢပမၤအီၤ, ဒီးနဆၢတဲၥ်လၢနအဲၣ်ဒိးပတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်အဂီၢ်ဧါသ့၀ဲလီၤ. လၢကတဲဘၣ်ပှၤလၢတဘၣ်ဆဲးကျိးနၤတဂ့ၤအဂီၢ်ကွၢ်ဘၣ် ‘တဲပှၤလၢတဘၣ်ဆဲးကျိးနၤတဂ့ၤအဂီၢ်’တၢ်ကွဲးအကုၥ်ဖဲလံၥ်ကဘျံး အံၤအပူၤတက့ၢ်.

## နဆဲးကျိးပှၤသ့

ဖဲတကီၢ်ခါအံၤနမ့ၢ်တဒိးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါလၢတၢ်ကဘၣ်မၤအီၤဘၣ် ဘၣ်ဆၣ်မ့ၢ်ကိၢ်ဂီၤဘၣ်ဃးတၢ်ဒိးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါလၢလ့ၤတက့ၤကဘၣ်မၤန့ၢ်အီၤန့ၣ်, နမၤန့ၢ် IMHA တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်သ့ဒံး၀ဲလီၤ. နကလိၣ်ဆဲးကျိးပှၤလိၤလိၤခီဖျိတၢ်တဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါဒံးပှၤဘၣ်အဃိလီၤ. နကိးပှၤသ့ဖဲ 1300 947 820, ကွၢ်ဘၣ်ပပှၥ်ယဲၤ [www.imha.vic.gov.au](http://www.imha.vic.gov.au),မ့တမ့ၢ်ဆှၢအံမ့(လ)ဆူ contact@imha.vic.gov.au တက့ၢ်.

တၢ်ဂ့ၢ်ကဲထီၣ်ညီနုၢ်အသးတဖၣ်လၢပှၤကကိၢ်ဂီၤဘၣ်ဃး

တၢ်ဒိးန့ၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါလၢလ့ၤတက့ၤတၢ်ကဘၣ်မၤန့ၢ်အီၤပၣ်ဃုၥ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်

ဒ်သိးနအၢၣ်လီၤထွဲဃုၥ်ဒီးပှၤကရူၢ်လၢအကူစါယါဘျါနၤတသ့ဘၣ်,

မ့တမ့ၢ်ပှၤကရူၢ်လၢအကူစါယါဘျါနၤတဲနၤလၢနမ့ၢ်တမၤတၢ်နီတမံၤ

ဘၣ်န့ၣ်တၢ်ကပၥ်နၤလၢတၢ်ကူစါယါဘျါလၢနဘၣ်မၤအီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.

## IMHA ဆီၣ်ထွဲနၤသ့ဒ်လဲၣ်

ပဆီၣ်ထွဲနၤသ့လၢက-

* နၢ်ပၢၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးဒီးနတၢ်မၤကွၢ်, တၢ်ကူစါယါဘျါ, တၢ်ကွၢ်ထွဲဒီးတၢ်ကိညၢ်ထီၣ်က့ၤအဂီၢ်
* မၤတၢ်ဆၢတဲၥ်တဖၣ်ဘၣ်ဃးဒီးနတၢ်မၤကွၢ်, တၢ်ကူစါယါဘျါဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲ
* နၢ်ပၢၢ်ဒီးဟံးဖီၣ်ထီၣ်နခွဲးယၥ်
* မၤဆိတၢ်ကွဲးဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်လၢနသးလီမၤတဖၣ်
* နဲၣ်လီၤပှၤလၢနဃုထၢထီၣ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤအဂီၢ်တဂၤ
* ဃုထံၣ်န့ၢ်သးခိၣ်နူၥ်ကသံၣ်သရၣ်ခံဂၤတဂၤအတၢ်ထံၣ်
* ဃုထံၣ်န့ၢ်သဲစးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်
* ဆှိးထီၣ်သဲစးကွီၢ်မ့ၣ်တၢ်ပတံထီၣ် ([Mental Health Tribunal](https://www.mht.vic.gov.au/))
* နၢ်ပၢၢ်ဒီးမၤန့ၢ်သးဆူၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုၥ်အိၣ်ပၢၤတၢ်မၤစၢၤ အကျိၤအကျဲ
* ပၥ်ဖျါထီၣ်နတၢ်ဆၢတဲၥ်, တၢ်ထံၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်သးတဖၣ်ဆူနသးဆူၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုၥ်အိၣ်ပၢၤတၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်အဂၤတဖၣ်အအိၣ်
* မၤတၢ်ကဒူးကဒ့ၣ်တဲအါတၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.



ပရဲၣ်ကျဲၤန့ၢ်နၤပှၤကတိၤကျိးထံတၢ်တဂၤသ့၀ဲလီၤ. နကိးစ့ၢ်ကီးတၢ်ကျိးထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံတၢ်မၤစၢၤ၀ဲၤကျိၤသ့ဖဲ 131 450 ဒီး သံကွၢ်လၢတၢ်ကဆှၢခီဃီၤနၤဆူပအိၣ်တက့ၢ်.

IMHA ကကဲခၢၣ်စးလၢဟ့ၣ်ထီၣ်နတၢ်ထံၣ်ဆူနသးဆူၣ်ချ့ဒီးတၢ်

အိၣ်မုၥ်အိၣ်ပၢၤတၢ်မၤစၢၤကရၢအအိၣ်ဃုၥ်ဒီးနတၢ်ပျဲန့ၣ်သ့လီၤ.

န IMHA အပှၤတဲခဲးတၢ်တဂၤ-

* ကမ့ၢ်တၢ်ဒ်နနဲၣ်လီၤအီၤအသိး
* တဟံးဂ့ၢ်၀ီလၢတပၣ်ဒီးနတၢ်ပျဲနီတမံၤဘၣ်
* တအိၣ်၀ဲလၢတၢ်ဟံးစုနဲၣ်ကျဲလၢပှၤအဂၤဆိမိၣ်ကမ့ၢ်တၢ်အဂ့ၤကတၢၢ်လၢ နဂီၢ်, ဖဲနမ့မ့ၢ်ပှၤအသးနံၣ်အစှၤကတၢၢ် ၁၆ နံၣ်တဂၤအခါန့ၣ်လီၤ.နမ့မ့ၢ်ပှၤ ၁၅ နံၣ်တဂၤမ့တမ့ၢ်သးမ့ၢ်စၢ်န့ၢ်အန့ၣ်သၢပျၢၤ, IMHA ကထုးဖျါပာ်ဖျါထီၣ်နတၢ်ထံၣ်တဖၣ်ဒီးမၤဃုၥ်တၢ်ဒီးနဟံၣ်ဖိဃီဖိ, ပှၤလၢအကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ်ဒီးပှၤဆီၣ်ထွဲတၢ်ဖိတဖၣ်ဒ်သိးကမၤလီၤတံၢ်၀ဲတၢ်ဒီသဒၢတၢ်အဂ့ၤကတၢၢ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

## တဲဘၣ်ပှၤလၢတဘၣ်ဆဲးကျိးနၤတဂ့ၤအဂီၢ်

နကလိၣ်ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိးလၢအပၥ်ဖျါထီၣ်ဘၣ်ဃးနနီၢ်ကစၢ်ဒ်သိးပကသ့မၤလီၤတံၢ်-

* လၢပတကျဲးစၢးဆဲးကျိးနၤတဂ့ၤအဂီၢ်, ဒီး
* ထူးသံကွံၥ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢပဒိးန့ၢ်ဘၣ်ဃးနတၢ်ကူစါယါဘျါလၢလ့ၤတက့ၤနဘၣ်မၤန့ၢ်အီၤအဂီၢ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢနဟ့ၣ်ထီၣ်ပှၤတဖၣ်တၢ်ကပၢဆှၢမၤအီၤလၢတၢ်ပၢဆှၢမူဒါခိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နကွၢ်ဖဲ <https://www.imha.vic.gov.au/how-we-handle-personal-information> လၢကဃုသ့ၣ်ညါတၢ်လၢပပၢဆှၢမၤနနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးဒီသဒၢနတၢ်ခူသူၣ်တဖၣ်ဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်သ့လီၤ.

လၢကတဲဘၣ်ပှၤလၢတဘၣ်ဆဲးကျိးနၤတဂ့ၤအဂီၢ်-

* ကိး 03 9093 3701
* ကွၢ်ဘၣ် [www.imha.vic.gov.au/optout](http://www.imha.vic.gov.au/optout) လၢကမၤပှဲၤလံၥ်တကွီၢ်လၢတၢ်တဃုထၢလၢၤအီၤဘၣ်အဂီၢ်
* မၤပှဲၤလံၥ်တကွီၢ်အဖီလၥ်အံၤဒီးဆှၢဘၣ်ဆူ admin@imha.vic.gov.au မ့တမ့ၢ်ခီဖျိလံၥ်ပရၢတၢးဆူ-

Independent Mental Health Advocacy

GPO Box 4380

Melbourne VIC 3001

* အံမ့(လ)ပှၤဖဲ admin@imha.vic.gov.au ဃုၥ်ဒီးတၢ်ပျဲအလံၥ်ပၥ်ဖျါထီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတက့ၢ်.

သံကွၢ်ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဂၤမ့တမ့ၢ်ပှၤလၢအဆီၣ်ထွဲတၢ်လၢကမၤစၢၤဆှၢထီၣ်လံၥ်တကွီၢ်န့ၣ်သ့လီၤ.

*ယၤ. တီၢ်လီၤနမံၤဖဲအံၤ* ***တအဲၣ်ဒိး****လၢ IMHA ကဆဲးကျိးယၤဖဲယမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ပၥ်လီၤယၤလၢတၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်ကလုၢ်လၢလ့ၤတက့ၤယကဘၣ်မၤန့ၢ်အီၤအပူၤ မ့တမ့ၢ်ဖဲတၢ်ဂ့ၢ်အရ့ဒိၣ်အဂၤတဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.. ယနၢပၢၢ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်ဆူညါလၢ IMHA ဒိးန့ၢ်ဘၣ်ဘၣ်ဃးဒီးယတၢ်ကူစါယါဘျါလၢလ့ၤတက့ၤယကဘၣ်မၤန့ၢ်အီၤန့ၣ်တၢ်ကထူးသံကွံၥ်အီၤန့ၣ်လီၤ.*

*အိၣ်ဖျဲၣ်မုၢ်နံၤ-တီၢ်လီၤနအိၣ်ဖျဲၣ်မုၢ်နံၤ(သီ/လါ/နံၣ်)*

*ဆဲးလီၤမံၤ- တီၢ်လီၤနမံၤ*

*မုၢ်နံၤ- တီၢ်လီၤတနံၤအံၤအမုၢ်နံၤမုၢ်သီ*

*ကီၢ်စဲၣ်၀း၀းအပှၤဆါနီၣ်ဂံၢ် (*State-wide UR Number) (SWURN*)- တီၢ်လီၤန SWURN*

*တၢ်အံၤမ့ၢ်နီၣ်ဂံၢ်လီၤဆီဆီတခါလၢကယဲၢ်ပှၤလၢအသူစွဲတၢ်မၤစၢၤလၢအမၤန့ၢ်ကမျၢၢ်သးဆူၣ်ချ့တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်နဲၣ်လီၤတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.*

*ပသူ၀ဲနီၣ်ဂံၢ်အံၤဒ်သိးကမၤလီၤတံၢ်ပသ့ၣ်ညါဘၣ်နၤဘၣ်ဘျိးဘၣ်ဒါအဂီၢ်လီၤ. နမ့ၢ်တသ့ၣ်ညါန SWURN ဘၣ်န့ၣ်, နသံကွၢ်နသးဆူၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုၥ်အိၣ်ပၢၤတၢ်မၤစၢၤ, မ့တမ့ၢ်ကိး IMHA လၢ*

*တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးကသံကွၢ်မတၤအဂီၢ်တက့ၢ်.*

*လီတဲစိနီၣ်ဂံၢ်- တီၢ်လီၤနလီတဲစိနီၣ်ဂံၢ်*

*အံမ့(လ)- တီၢ်လီၤနအံမ့(လ)*

*လီၢ်အိၣ်ဆိးထံး- တီၢ်လီၤနလီၢ်အိၣ်ဆိးထံး*

*လီၢ်က၀ီၤ- တီၢ်လီၤနအိၣ်လီၢ်က၀ီၤ/၀့ၢ်*

*လီၢ်က၀ီၤနီၣ်ဂံၢ်- တီၢ်လီၤနအိၣ်လီၢ်က၀ီၤနီၣ်ဂံၢ်တီၢ်လီၤနအိၣ်လီၢ်က၀ီၤ/၀့ၢ်*

နမ့ၢ်ဆီတလဲနသးလၢအလီၢ်ခံဒီးမ့ၢ်အဲၣ်ဒိး IMHA ဆဲးကျိးနၤဖဲနဒိးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါလၢကဘၣ်မၤအီၤအံၤန့ၣ်, န- I

* ကိး 1300 947 820
* အံမ့(လ) contact@imha.vic.gov.au
* ကွၢ်ဘၣ်ပပှၥ်ယဲၤဖဲ [www.imha.vic.gov.au](http://www.imha.vic.gov.au)က

### တၢ်ကဘၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါ IMHA လၢဆၢကတီၢ်အခါဖဲလဲၣ်.

တၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါ IMHA ဖဲ-

* နဘၣ်တၢ်ပၥ်နၤလၢတၢ်ကူစါယါဘျါတစိၢ်တလီၢ်အတၢ်ကလုၢ်ဖီလၥ်, မ့တမ့ၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်ကလုၢ်, ပၣ်ဃုၥ်ဖဲနမ့မ့ၢ်ပှၤဆါတဂၤလၢအမၤကမၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီမ့တမ့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဘံၣ်တၢ်ဘၢအပူၤတဂၤ
* တၢ်ကဖီၣ်ဃံးနခွဲးယၥ်လၢကဆဲးကျိးတၢ်
* နတၢ်ကူစါယါဘျါတစိၢ်တလီၢ်, မ့တမ့ၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်ကလုၢ်.ဘၣ်တၢ်ပၥ်လီၤဆီအီၤလၢပှၤတ၀ၢဒီးဆူပှၤဆါလၢအအိၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်တဂၤမ့တမ့ၢ်ပှၤဆါ လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဆူပှၤတ၀ၢအပူၤ
* နတၢ်ကူစါယါဘျါတစိၢ်တလီၢ်, မ့တမ့ၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်ကလုၢ်န့ၣ်,တၢ်ဃၣ်ကဒါက့ၤအီၤမ့တမ့ၢ်ထူးသံကွံၥ်အီၤ
* နအိၣ်ဒီးသးဆူၣ်ချ့တၢ်ထီၣ်ဒိကနၣ်ကွီၢ်ဘျီၣ်လၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤပၥ်အီၤ
* တၢ်သူ၀ဲတၢ်ပၥ်လီၤဆိတၢ်ကလုၢ်လၢတၢ်ဖီၣ်ဃံးအီၤ, ဒ်သိးတၢ်ပၥ်လီၤဆီနၤယံၤဒီးပှၤဂၤ, မ့တမ့ၢ်နီၢ်ခိမ့တမ့ၢ်ကသံၣ်ကသီတၢ်ဖီၣ်ဃံးအပူၤ
* နတၢ်ကလုၢ်န့ၣ်တၢ်မၤလီၤဆီအီၤလၢကဆှၢခီဃီၤနၤလၢတၢ်ကူစါယါဘျါဆူသးဆူၣ်ချ့တၢ်မၤစၢၤအလီၢ်အဂၤတတီၤလၢတၢ်ပၥ်လီၤအီၤန့ၣ်လီၤ.

နမ့မ့ၢ်ပှၤဆါလၢအအိၣ်လၢတၢ်ဘံၣ်တၢ်ဘၢအပူၤတဂၤန့ၣ်,တၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကီးIMHA ဖဲ-

* နဒိးန့ၢ်ဘၣ်, မ့တမ့ၢ်တၢ်ဆှၢနၤဆူ, သးဆူၣ်ချ့တၢ်မၤစၢၤအလီၢ်လၢတၢ်ပၥ်လီၤအီၤ
* တၢ်ပျၢ်လီၤကွံာ်နၤလၢနကက့ၤကဒါနၤဆူဃိာ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

နမ့မ့ၢ်ပှၤဆါတဂၤလၢအမၤကမၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီန့ၣ်, တၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကီး IMHAဖဲ-

* နဘၣ်တၢ်ဆှၢနၤဆူသးဆူၣ်ချ့တၢ်မၤစၢၤအလီၢ်လၢတၢ်ပၥ်လီၤအီၤ, ထဲဒၣ်တၢ်မၤကမၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီတၢ်ပျၢ်က့ၤကရူၢ် ( [Forensic Leave Panel](https://www.health.vic.gov.au/mental-health-services/forensic-leave-panel)) အတၢ်ဟ့ၣ်ခွဲးလၢတၢ်ကဆှၢနၤအဂီၢ်မ့တမ့ၢ်ဖဲတၢ်နဲၣ်လီၤဟဲ၀ဲလၢပှၤဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမီၤတၢ်တဖုအအိၣ်ဧိၤန့ၣ်,နမၤနဲသ့လီၤ.
* သးခိၣ်နူၥ်ကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သးခိၣ်နူၥ်ကသံၣ်သရၣ်အဒိၣ်တဂၤမ့ၢ်နဲၣ်လီၤနၤလၢတၢ်ကဆှၢဃီၤနၤဆူသးဆူၣ်ချ့တၢ်မၤစၢၤကရၢလၢ်တၢ်နဲၣ်လီၤအီၤအအိၣ်
* တၢ်ကွၢ်ထွဲပှၤလၢအမၤကမၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီပတံထီၣ်သးဆူၣ်ချ့ကွီၢ်ဘျီၣ်လၢတၢ်ကွၢ်ဟုၣ်ကွၢ်ထွဲတၢ်ကလုၢ်လၢတၢ်ဆဲးမၤအါထီၣ်အီၤ, ဖဲဒီးတၢ်ကလုၢ်အံၤတၢ်မၤကဲထီၣ်အီၤဒီးအဆၢကတီၢ်လၢတၢ်မၤအီၤန့ၣ်လီၤ.

### ကဘၣ်ဆဲးကျိးဒီး IMHA ဒီးဃုသ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဒ်လဲၣ်.

* ကွၢ်ဘၣ်ပှၥ်ယဲၤ [www.imha.vic.gov.au](http://www.imha.vic.gov.au) မ့တမ့ၢ်ဆှၢအံမ့(လ) contact@imha.vic.gov.au
* ကိးဘၣ် IMHA လီတဲစိအကျိၤ 1300 947 820, ဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအီၤလၢ IMHA အပှၤတဲခဲးတၢ်တဖၣ်ဖဲဂီၤ 9:30 နၣ်ရံၣ်– ဟါ 4:30 နၣ်ရံၣ် တနွံန့ၣ် နွံသီ (ထဲဒၣ်ပဒိၣ်နံၤသဘျ့တဖၣ်ဧိၤ)လီၤ.
* ကိးဘၣ် IMHA ခွဲးယၥ်အလီကျိၤဖဲ 1800 959 353 လၢကနၢ်ဟူဘၣ်တၢ်ဖီၣ်န့ၢ်တၢ်ကလုၢ်ဘၣ်ဃးဒီးနခွဲးယၥ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်.
* သံကွၢ်ဘၣ်ပှၤလၢအဟ့ၣ်ထီၣ်သးဆူၣ်ချ့တၢ်မၤစၢၤ, ပှၤလၢအကွၢ်ထွဲတၢ်မ့တမ့ၢ်ပှၤဆီၣ်ထွဲတၢ်လၢအဂၤတဖၣ်လၢအမၤစၢၤ၀ဲလၢတၢ်ဆဲးကျိး IMHA အဂီၢ်တက့ၢ်.
* နမ့ၢ်အဲၣ်ဒိးဟ့ၣ်ထီၣ်နတၢ်ထံၣ်မ့တမ့ၢ်မၤ၀ဲတၢ်ကဒူးတဲအါတၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဃးဒီး IMHA န့ၣ်, ၀ံသးစူၤဆဲးကျိးပှၤ, မ့တမ့ၢ်ကွၢ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ထံၣ်အကုၥ်လၢပပှၥ်ယဲၤအပူၤတက့ၢ်.
* မၤန့ၢ်တၢ်ကျိးထံလၢတလၢၥ်ဘူၣ်လၢၥ်စ့ၤသ့ခီဖျိကိး 131 450, ဒီးမၢအ၀ဲသ့ၣ်ကိးပှၤဖဲ 1300 947 820 တက့ၢ်.

