# တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢပှၤသူစွဲတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်-သ့ၣ်ညါနခွဲးယၥ်တဖၣ်

**လါမ့ၤ ၂၀၂၅**

ပှၤလၢတၢ်မၤလိာ်အီၤလၢ ကဒိးန့ၢ်သးဆူၣ်ချ့တၢ် ကူစါလၢတၢ်ကဘၣ်မၤ၀ဲတဖၣ်န့ၣ် အိၣ်ဒီးခွဲးယၥ်အါမံၤလၢ

ဘံးထိရံယါသးဆူၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုၥ်အိၣ်ပၢၤတၢ်ဘျၢ နီၣ်ဂံၢ် ၂၀၂၂ (Victorian Mental Health and Wellbeing Act 2022) အဖီလၥ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တဖၣ်အံၤပၣ်ဃုၥ် ခွဲးယာ်လၢ-

* **တၢ်ကဘၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါအီၤဘၣ်ဃး ဘၣ်မနုၤနဘၣ်တၢ်မၤလိာ်နၤလၢတၢ်သိၣ်ဘျၢ လၢနကဘၣ်ဒိးတၢ်ကူစါယါဘျါန့ၣ်လဲၣ်**
* **တၢ်တယၥ်ဆိမိၣ်လၢကအိၣ်ဒီးကံၢ်စီ** လၢ**ကမၤတၢ်ဆၢတဲၥ်ဘၣ်ဃးနတၢ်ကူစါအဂီၢ်လီၤ. တၢ်အံၤအခီပညီမ့ၢ်-**
* နတၢ်ပျဲလၢတၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါအီၤလၢတၢ် ကူစါယါဘျါအဂီၢ်န့ၣ်တၢ်ကဘၣ်မၤန့ၢ်အီၤ ဖဲတၢ်မၤန့ၢ်အီၤသ့အလီၢ်တပူၤလၢ်လၢ်
* နဂ့ၢ်လိၥ်သမၢ တၢ်ကူစါသးတၢ်ဆါနးနးကျံးကျံး ခီဖျိတၢ်စူးကါလီမ့ၣ်တစဲးဖိလၢခိၣ်နူာ် (electroconvulsive treatment, ECT) သ့ဖဲနအိၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကမၤတၢ်ဆၢတဲၥ်အခါလီၤ.
* **နုၥ်ပၣ်ဃုၥ်လၢတၢ်ဆၢတဲာ်တဖၣ်အပူၤ, ဒီးဒိးန့ၢ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲအလၢကမၤတၢ်ဆၢတဲၥ်တဖၣ် ဘၣ်ဃးဒီးနသးဆူၣ်ချ့ တၢ်သမံသမိး, တၢ်ကူစါ, ဒီးတၢ်ဘျါက့ၤလၢတၢ်ဆါအပူၤ, ပၣ်ဃုၥ်ဒီး-**
* ပှၤပာ်ကဲနတၢ်ထံၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်လၢနသးလီတဖၣ်
* တၢ်ဟ့ၣ်နၤတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအကြၢးဘၣ် လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆီၣ်သနံး မ့တမ့ၢ် တၢ်မၢဆူၣ်နၤ လၢကမၤတၢ်ဆၢတဲၥ်တဖၣ်အဂီၢ်
* အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၥ်တဖၣ်လၢကတၢၣ်ပီၣ် နတၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်ဃုထၢ ဃုၥ်ဒီးနသးဂ့ၢ်၀ီ ကသံၣ်သရၣ်
* တၢ်ဆီၣ်ထွဲနၤလၢ နကမၤန့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤစၢၤအဂၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
* **တၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်နၤတၢ်ဆီၣ်ထွဲလၢအကြၢးဘၣ် လၢကမၤဒီးနုၥ်ပၣ်ဃုၥ်လၢတၢ်ဆၢတဲၥ်တဖၣ်အပူၤ,** နၢ်ပၢၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဒီးနတၢ်ခွဲးတၢ်ယၥ်, ဒီးဆဲးကျိး လိၥ်သးဘၣ်ဃးနတၢ်ထံၣ်, တၢ်ဘၣ်သး, တၢ်သံကွၢ်, မ့တမ့ၢ်တၢ်ဆၢတဲၥ်တဖၣ်လီၤ.
* **တၢ်ဆဲးကျိးနၤလၢ ကျဲလၢကမၤတုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးနတၢ်လိၣ်တဖၣ်,** ဒ်အမ့ၢ်လၢနကျိၥ်လၢနသးလီအီၤ, တၢ်အိၣ်သးလၢနီၢ်ခိ မ့တမ့ၢ် တၢ်တူၢ်ဘၣ်ပလၢၢ်ဘၣ် သ့လၢအကြၢးဘၣ်၀ဲအလီၢ်, ဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနဂီၢ် လၢကဆဲးကျိးလိၥ် သးဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိ, ဘူးတံၢ်, ပှၤကွၢ်ထွဲတၢ်, ပှၤဆီၣ်ထွဲတၢ်, မ့တမ့ၢ်ပှၤကတိၤခဲးတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
* **တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါနၤ ဘၣ်ဃးဒီးနတၢ်ကူစါယါဘျါ ပၣ်ဃုၥ်တၢ်ဆှဲဖျါတဲနၢ်ပၢၢ် လၢအမ့ၢ်တၢ်ဒ်သိး-**
* တၢ်ကူစါလၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ ကမၤအီၤသ့, အတၢ်ပညိၣ်, တၢ်ကဲဘျုးတဖၣ်, ဒီးတၢ်လၢတကဲဘျုးတဖၣ် (အဒိ, တၢ်လီၤပျံၤအလီၢ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ကဲထီၣ်သးပိၥ်ထွဲထီၣ်အခံသ့တဖၣ်)
* တၢ်ကူစါအဂၤလၢအအိၣ်၀ဲတဖၣ်, ပၣ်ဃုၥ်တၢ်ကဲဘျုးဒီးတၢ်လၢတကဲဘျုး တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤ တၢ်ဘၣ်သူအီၤထဲကျဲလၢနနၢ်ပၢၢ်အီၤအပူၤ ဒီးလၢအစံးဆၢနတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နဃ့ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်အံၤ လၢတၢ်ကွဲးအပူၤ သ့၀ဲဒီး ဃ့ထီၣ်ပှၤကျိးထံတၢ်ဖိတဂၤသ့ ဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်အီၤ တဂၤအခါန့ၣ်လီၤ.

* **တၢ်ဆၢတဲၥ်တဖၣ်ဘၣ်ဃးဒီးနတၢ်ကူစါယါဘျါ ဒီးတၢ်ဘျါက့ၤလၢတၢ်ဆါအပူၤလၢအပၣ်ဃုၥ်တၢ် လီၤပျံၤဒိၣ်အလီၢ်.**
* **ဒိးန့ၢ်ဘၣ် တၢ်ကူစါတၢ်ဖီၣ်ဃံးအီၤအစှၤကတၢၢ်, တသ့ဖဲအသ့လၢ ကျိၤကွာ်တၢ်ဖီၣ်ဃံးအီၤစှၤကတၢၢ်အပူၤ,** ဟံးဂ့ၢ်၀ီလၢ နတၢ်ကူစါယါဘျါလၢနသးလီတဖၣ်, တၢ်ဘျါက့ၤလၢတၢ်ဆါအပူၤတၢ်ပညိၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ် ကူစါအဂၤတဖၣ် လၢတၢ်မၤန့ၢ်အီၤသ့၀ဲန့ၣ်လီၤ.
* တၢ်ဖီၣ်ဃံးအစှၤကတၢၢ်အခီပညီမ့ၢ်၀ဲ နလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်နၤ **တၢ်သဘျ့တသ့ဖဲအသ့ကတၢၢ်** ဖဲအသ့ဒီးနၤ, ဒိးသန့ၤထီၣ်အသးလၢ နနီၢ်တဂၤစုၥ်စုၥ် တၢ်အိၣ်သးတဖၣ်လီၤ. တၢ်လၢတၢ်ဖီၣ်ဃံးလၢ ပှၤတဂၤအဂီၢ်န့ၣ် ဘၣ်တဘၣ်တမ့ၢ် တၢ်ဖီၣ်ဃံးလၢပှၤအဂၤတဂၤအဖီခိၣ်ဘၣ်န့ၣ် သ့၀ဲလီၤ.
* ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တၢ်ကပၥ်နၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်အပူၤ လၢတၢ်ကူစါယါဘျါအဂီၢ်ဖဲ **တၢ်ကူစါယါဘျါနၤလၢပှၤတ၀ၢအပူၤ တသ့ဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.**
* **တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢအိၣ်ထီၣ်သ့** လၢတၢ်မၤလိာ်လၢကဘၣ်ဒိးတၢ်ကူစါန့ၣ်မ့ၢ်လီၤဂာ်လၢ ကအါန့ၢ်တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး လၢတၢ်ပညိၣ်ကဒီသဒၢအီၤန့ၣ် တၢ်တကြၢးမၤ တၢ်မၤလိာ်လၢကဘၣ်ဒိးတၢ်ကူစါယါဘျါ တသ့ဖဲအသ့န့ၣ်ဘၣ်.
* **တၢ်ကဘၣ်ပာ်နီၤဖးနၤဒီးပှၤဂၤ မ့တမ့ၢ် ဖီၣ်ဃံးနၤ ထဲဒၣ်ဖဲ တၢ်ဂုာ်ကျဲးစၢးမၤကွၢ် တၢ်ဃုထၢအဂၤလၢ တၢ်ဖီၣ်ဃံးစှၤလၢအကြၢးတဖၣ် ဝံၤအလီၢ်ခံ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆိကမိၣ်အီၤဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ**
* **တူၢ်ဘၣ်လၢအပူၤဖျဲးဃုၥ်ဒီးတၢ်ပၥ်ကဲအီၤအပူၤ, ပၣ်ဃုၥ်-**
* တၢ်ကသ့ၣ်ညါတူၢ်လိာ်ဒီး သုးကျဲၤပၢဆှၢန့ၢ်နၤလၢ နမုၣ်ခွါက့ၢ်ပနီၣ်, တၢ်တယၥ်လၢတၢ်ကဲမုၣ်ခွါ, သွံၣ်ထံး, ကလုၥ်ဒူၣ်တၢ်လီၤစၢၤ, ကျိၥ်, ကလုၥ်လီၤစၢၤ, တၢ်ဘူၣ်တၢ်ဘါ (တၢ်စူၢ်တၢ်နၥ် မ့တမ့ၢ် သးတၢ်စူၢ်နၥ်), တီၤပတီၢ်, ပှၤဂ့ၢ်ကျိၣ်စ့ဂ့ၢ်၀ီတၢ်အိၣ်သး, သးပှၢ်အတၢ်တလၢ တပှဲၤလၢနီၢ်ခိ,ခိၣ်နူာ်တၢ်သ့ၣ်ညါအတၢ် လီၤဆီ, လုၢ်လၢ်တၢ်ဆဲးတၢ်လၤ, တၢ်အိၣ်ဆိးလီၢ်ကျဲအတၢ်အိၣ်သးဒီး ဟီၣ်က၀ီၤလၢ အဘျုးအဖှိၣ်စှၤအဂီၢ်
* တၢ်ကသ့ၣ်ညါတူၢ်လိာ် ဒီးသုးကျဲၤပၢဆှၢန့ၢ် နကသံၣ်ဒီး **ဆူၣ်ချ့တၢ်လိၣ်ဘၣ်** အဂၤတဖၣ်အဂီၢ်
* တၢ်ပၥ်ကဲဒီးဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါအါထီၣ် န**သူးသ့ၣ်လၤကပီၤ, တၢ်ပၢလီၤသးဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၥ်တဖၣ်**
* တၢ်ဒိးန့ၢ်ဘၣ်သးဆူၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုၥ်အိၣ်ပၢၤတၢ် မၤစၢၤတဖၣ်လၢအဆီၣ်ထွဲန **ဘျါက့ၤလၢတၢ်ဆါအပူၤ** ဒီးနုၥ်ပၣ်ဃုၥ်လၢၥ်လၢၥ်ဆ့ဆ့လၢပှၤတ၀ၢ အတၢ်အိၣ်မူအပူၤ
* တၢ်ပာ်ကဲ န**ခွဲးယၥ်ဒီးတၢ်မ့ၢ်တၢ်** ဖဲနမ့မ့ၢ်ပှၤအီးစထြ့လံယၤထူလံၤဖိတဂၤ,ပၣ်ဃုၥ်-
* တၢ်ခွဲးတၢ်ယၥ်လၢကဒိးန့ၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ကူစါယါဘျါ လၢအဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဘၣ်ဃးန **နီၢ်ကစၢ်တၢ်ဆၢတဲၥ်လီၤသး**
* န **တၢ်ဆဲးကျိးလိၥ်သး** ဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိ, ဘူးတံၢ်, ပှၤတ၀ၢ, ထံကီၢ်, ဒီးထံ, တဖၣ်တၢ်ကပၥ်ကဲအီၤလီၤ.
* **ဒိးန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးဒီးနတၢ်ခွဲးတၢ်ယၥ် ဒ်အိၣ်ဖဲ** *Mental Health and Wellbeing Act 2022* ***အဖီလၥ်အသိးလၢ နသးဆူၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုၥ်အိၣ်ပၢၤ* *တၢ်မၤစၢၤအပူၤ, ပၣ်ဃုၥ်-***
* **လံၥ်ကွဲးဖျါ** တဘ့ၣ်ဒီး **တၢ်ဆှဲဖျါတဲနၢ်ပၢၢ်လၢထးခိၣ်တၢ်တဲ** ဖဲနတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီအဆၢကတီၢ်
* **တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်စံးဆၢလၢ နတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်အဂီၢ်** လၢအလၢပှဲၤဒီး နနၢ်ပၢၢ်အီၤဆှဲဆှဲဖဲအသ့ဂ့ၤကတၢၢ်လီၤ.
* **တၢ်မၤနီၣ် နဆူၣ်ချ့ဒီးနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဘၣ်ဘၣ်တီတီ ဒီးလၢတၢ်ပၥ်ကဲအီၤလၢလၢပှဲၤပှဲၤအပူၤ-**
* နဃ့ထီၣ်လၢ **တၢ်ကဘှီဘၣ်** နဆူၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤသ့၀ဲ
* နသးဆူၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုၥ်အိၣ်ပၢၤတၢ်မၤစၢၤမ့ၢ် ဂ့ၢ်လိၥ်နတၢ်ဃ့ထီၣ်န့ၣ်, နဒုးအိၣ်ထီၣ် **ဆူၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ အတၢ်ကွဲးဖျါ** တဘ့ၣ်သ့၀ဲလၢကဆီတလဲနတၢ်ဘၣ်သး အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကဘၣ်ပၣ်ဃုၥ်ဒီး၀ဲလၢန လံၥ်တြံၥ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.
* **မၤန့ၢ် တၢ်ကွဲးဖျါဆိတၢ်ဘၣ်သူၣ်ဘၣ်သးတဖၣ် လၢတၢ်ပၥ်လီၤအီၤလၢတၢ်ကွဲး၀ဲနသးဆူၣ်ချ့တၢ် ကူစါယါဘျါ, တၢ်ကွၢ်ထွဲ ဒီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲလၢနသးလီတဖၣ်-**
* နသးဂ့ၢ်၀ီကသံၣ်သရၣ်ကဘၣ်ဆိမိၣ်န့ၢ်န တၢ်ကူစါယါဘျါလၢနသးလီတဖၣ်
* နသးဂ့ၢ်၀ီကသံၣ်သရၣ် မ့ၢ်တလူၤပိၥ်ထွဲတၢ်သးလီ အတၢ်ကူစါယါဘျါလၢနတၢ်ကွဲးဖျါအပူၤဘၣ်န့ၣ်, အ၀ဲသ့ၣ်ကဘၣ်တဲဘၣ်နၤလၢ လံၥ်ကွဲးအပူၤလၢ ဘၣ်မနုၤအဃိမၤ၀ဲတသ့အဂ့ၢ်လၢ အသီ ၁၀ တၢ်မၤအဆၢကတီၢ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.
* **ဟ့ၣ်မူဟ့ၣ်ဒါပှၤဆီၣ်ထွဲတၢ်လၢတၢ်ဃုထၢအီၤတဂၤ လၢအဆီၣ်ထွဲနၤ, တဲန့ၢ်ခဲးတၢ်လၢနသးလီ, မၤစၢၤနၤလၢ ကဒိးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, ဒီးမၤစၢၤနၤလၢကသူ၀ဲနတၢ်ခွဲးတၢ်ယၥ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.**
* တဘျီတခီၣ် တၢ်ကဘၣ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါ ပှၤလၢနဃုထၢထီၣ်အီၤတဂၤ ဘၣ်ဃးဒီးနတၢ် ကူစါယါဘျါအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.
* **ဃုထံၣ်န့ၢ်သးဂ့ၢ်၀ီကသံၣ်သရၣ်ခံဂၤတဂၤ အတၢ်ဆိမိၣ်-**
* လၢသးဂ့ၢ်၀ီကသံၣ်သရၣ်တဂၤလၢ်လၢ်, ပၣ်ဃုၥ်သးဆူၣ်ချ့ဒီး တၢ်အိၣ်မုၥ်အိၣ်ပၢၤတၢ်မၤစၢၤ ဖဲနဒိးန့ၢ် ဘၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါ မ့တမ့ၢ်လၢ သးဂ့ၢ်၀ီကသံၣ်သရၣ်သဘျ့ခံဂၤတဂၤ အတၢ်ဆိမိၣ်တၢ်မၤစၢၤ
* နသးဂ့ၢ်၀ီကသံၣ်သရၣ်.မ့ၢ်တတူၢ်လိၥ်မၤထွဲတၢ်ဆီတလဲလၢ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢကဘၣ်မၤဖဲသးဂ့ၢ်၀ီကသံၣ်သရၣ် အတၢ်ဆိကမိၣ်ခံဂၤတဂၤအအိၣ်ဘၣ်န့ၣ် ဘၣ်မနုၤအဃိလဲၣ်န့ၣ် အ၀ဲ ကဘၣ်ဆှဲဖျါတဲနၢ်ပၢၢ်နၤန့ၣ်လီၤ. နကြၢးဒိးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ကွဲးဆှဲဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ် လၢတၢ်ရူးအိးထီၣ်အသီ ၁၀ အတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. နအိၣ်စ့ၢ်ကီးဒီး တၢ်ခွဲးယၥ်လၢ ကသံကွၢ်သးဂ့ၢ်၀ီကသံၣ်သရၣ်အခိၣ်ဒိၣ်တဂၤ လၢကကွၢ်ကဒါက့ၤ၀ဲ နတၢ်ကူစါယါဘျါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
* **တၢ်မၤစၢၤနၤလၢတၢ်ဆဲးကျိးလိၥ်သးအဂီၢ်. အလီၢ်မ့ၢ်အိၣ်လၢ တၢ်ဘံၣ်တၢ်ဘၢအဂီၢ်န့ၣ်** ဖဲနအိၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်အပူၤအခါ, နတၢ်ခွဲးတၢ်ယၥ်လၢ ကဆဲးကျိးတၢ်အဂီၢ်န့ၣ် တၢ်တြီဃာ်အီၤသ့န့ၣ်လီၤ-
* နတၢ်ဆဲးကျိးန့ၣ် မ့ၢ်ဘၣ်တၢ်တြီအီၤန့ၣ် တၢ်အံၤတၢ်ကဘၣ်မၤအီၤလၢ လံၥ်ကွဲးအပူၤလီၤ.
* ဘၣ်ဆၣ်တၢ်ဖီၣ်ဃံးနၤလၢ ကဆဲးကျိးဒီး **ပီၢ်ရီ, သးဆူၣ်ချ့ပှၤကတိၤခဲးတၢ်, သးဆူၣ်ချ့ဒီး တၢ်အိၣ်မုၥ်အိၣ်ပၢၤ ခီၣ်မံးရှၢၣ်, သးဆူၣ်ချ့ကွီၢ်မ့ၣ်, သးဂ့ၢ်၀ီကသံၣ်သရၣ်အဒိၣ်,** မ့တမ့ၢ် **ကမျၢၢ်အပှၤကတိၤခဲးတၢ် ပှၤတ၀ၢအပှၤတမှံၤအ၀ဲၤဒၢး တသ့ဘၣ်.**
* ဆဲးကျိးဒီး **ပီၢ်ရီ** တဂၤလၢကဃု၀ဲသဲစးတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
* **ဆဲးကျိးလိၥ်သးဒီး IMHA** အပှၤကတိၤခဲးတၢ် **တဂၤလၢကဃုမၤန့ၢ်တၢ်ကတိၤခဲးတၢ်ဆီၣ်ထွဲအဂီၢ်တက့ၢ်. တၢ်ကဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါ** IMHA **ဖဲတၢ်ဂ့ၢ်အရ့ဒိၣ်အဖီခိၣ် ဖဲနဒိးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါလၢ ကဘၣ်မၤအီၤအခါန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တတဲ** IMHA **လၢအသုတဆဲးကျိးနၤအဂီၢ်န့ၣ်** IMHA **ကဆဲးကျိးဒီးနၤန့ၣ်လီၤ.**
* **ဃ့ထီၣ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲ လၢပှၤကတိၤခဲးတၢ်တဂၤအအိၣ်, ပှၤတ၀ၢလၢအလဲၤအိၣ်သကိးနၤ မ့တမ့ၢ် ပှၤအဂၤလၢ နဃုထၢအီၤတဂၤအအိၣ်တက့ၢ်.**
* **ပတံထီၣ်ထီဒါ တၢ်မၤလိာ်လၢကဒိးတၢ်ကူစါယါဘျါအဂီၢ် ခီဖျိ တၢ်ဃ့ထီၣ်သးဆူၣ်ချ့သဲစးကွီၢ်မ့ၣ်တၢ်စံၣ်ညီၣ်ဒိကနၣ်လၢ-**
* နဃ့လၢပီၢ်ရီ မ့တမ့ၢ် ပှၤအဂၤတဂၤ ကကဲနခၢၣ်စးမ့တမ့ၢ်ဆီၣ်ထွဲနၤဖဲသးဆူၣ်ချ့ သဲစးကွီၢ်မ့ၣ်တၢ်စံၣ်ညီၣ်ဒိကနၣ် အပူၤသ့လီၤ.
* မၤတၢ်ကဒူးကဒ့ၣ် ဘၣ်ဃးသးဆူၣ်ချ့ဒီး တၢ်အိၣ်မုၥ်အိၣ်ပၢၤတၢ်မၤစၢၤတဖၣ် **ခီဖျိတၢ်ကတိၤတၢ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤကရၢ ဒီး/မ့တမ့ၢ် ဆူၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုၥ်အိၣ်ပၢၤအခီၣ်မံးရှၢၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤပၣ်ဃုၥ် တၢ်ကဒူးကဒ့ၣ်ဘၣ်ဃးဒီး သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီးတၢ်အိၣ်မုာ်ဆိးပၢၤတၢ်ဘျၢခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘျၢခိၣ်သ့ၣ်အဂၤတဖၣ် မ့ၢ်တဘၣ်တၢ်လူၤမၤထွဲအီၤအခါန့ၣ်လီၤ.**

# ဘၣ်ဃးဒီး IMHA

IMHA တၢ်မၤစၢၤကရၢတဖၣ် တဒိးသန့ၤထီၣ်အသးလၢပှၤနီတဖု, အပှ့ၤကလီဒီး အိၣ်ဒီးတၢ်ခူသူၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်ဒိးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါလၢ တၢ်မၤလိာ်နၤလၢနကဘၣ်ဒိးတၢ်မၤအီၤန့ၣ်, ပ IMHA အပှၤကတိၤခဲးတၢ်တဖၣ် မၤ၀ဲဒၣ် တၢ်တဖၣ်အံၤသ့လီၤ-

* ဒိကနၣ်တၢ်လၢနအဲၣ်ဒိးဒီး ကတိၤတၢ်ဒီးနၤ ဘၣ်ဃးနတၢ်ဃုထၢတဖၣ်
* ဟ့ၣ်နၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲလၢဟံးဂ့ၢ်၀ီ လၢနတၢ်ခွဲးတၢ်ယၥ်အဖီခိၣ်
* မၤဃုၥ်တၢ်ဒီးနၤဒ်သိးနနုၥ်ပၣ်ဃုၥ်လၢနတၢ် ကူစါယါဘျါဒီးနတၢ်ဘျါထီၣ်က့ၤလၢတၢ်ဆါအပူၤ
* ဆှၢခီနၤဆူတၢ်မၤစၢၤကရၢအဂၤတဖၣ်အအိၣ်ဖဲ နမ့ၢ်အဲၣ်ဒိးအီၤ

# ကဘၣ်ဆဲးကျိးဒီး IMHA ဒ်လဲၣ် ဒီးဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါအါထီၣ်

နမၤတၢ်တဖၣ်အံၤသ့-

* ကွၢ်ဘၣ်ပပှၥ်ယဲၤသန့ဖဲ [www.imha.vic.gov.au](http://www.imha.vic.gov.au)
* ဆှၢဘၣ်အံမ့(လ)တဘ့ၣ်ဆူ [contact@imha.vic.gov.au](mailto:contact@imha.vic.gov.au)
* ကိးဘၣ် IMHA လီကျိၤ [**1300 947 820**](tel://1300947820/) လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲအီၤလၢ IMHA ပှၤကတိၤခဲးတၢ်တဖၣ် ဂီၤ ၉.၃၀-ဟါ၄.၃၀ နၣ်ရံၣ် တနွံ န့ၣ်နွံသီလၢၥ် (ထဲဒၣ်ပဒိၣ်နံၤသဘျ့တဖၣ်)
* ကိးဘၣ် IMHA တၢ်ခွဲးတၢ်ယၥ်အလီကျိၤဖဲ [**1800 959 353**](tel://1800959353/) လၢကနၣ်ဟူတၢ်ကလုၢ်လၢတၢ်ဖီၣ်န့ၢ်အီၤဘၣ်ဃး နတၢ်ခွဲးတၢ်ယၥ်အဂီၢ်
* ဃ့ထီၣ်ကရၢလၢအဟ့ၣ်သးဆူၣ်ချ့တၢ် မၤစၢၤ, ပှၤကွၢ်ထွဲတၢ်, ဘူးတံၢ်, မ့တမ့ၢ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲအဂၤလၢကမၤစၢၤဆဲးကျိးဒီး IMHA
* နမ့ၢ်အဲၣ်ဒိးဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ထံၣ်မ့တမ့ၢ်မၤ၀ဲ တၢ်တဲအါတၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဃး IMHA န့ၣ်, ၀ံသးစူၤ ဆဲးကျိးပှၤ, မ့တမ့ၢ်ကွၢ်ဘၣ်တၢ်တဲအါတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ် တၢ်ထံၣ်အတၢ်ကွဲးအကူာ်ဖဲပပှၥ်ယဲၤအပူၤတက့ၢ်.

