

Karen

နယူစီးဝုလ်ကီၢ်စဲၢ် ဆူၣ်ချ့တၢ်ကဟုကယၢ်က့ၢ်ဂီၤ
လံာ်ဟ့ၣ်တၢ်ကစီၣ်

NSW Health Care System Information Booklet



NSW Refugee
Health Service
NSW HEALTH

www.refugeehealth.org.au

နမူနာပုဒ်တိုက်ကီတိုက်ခဲ, မ့တမ့တိုက်ခိး ပုဒ်အိတ်သုးလိတ်သုးကျဲတဂ်လၢ အဟဲတုဒ်သီန့ၣ်ခါ? လံာ်ဝဲအံၤ ဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ကစီၣ် ဘၣ်ထွဲခိး ဆူၣ်ချ့ဝဲလိာ် အတၢ်ဟ့ၣ်မၤယုဒ်တၢ်တဖၣ်လၢ နယုစိးဝုလ်အပူၤလီၤ.

Health Cards ဆူၣ်ချ့ခးတဖၣ်

Medicare မဲာ်ဒိတ်ခဲရ်

မဲာ်ဒိတ်ခဲရ်မ့ၢ်ကိာ်အိးစၢၤလၢယၢၤ ကမ့ၢ်ဆူၣ်ချ့တၢ်အုၣ်ကီၤသး အတၢ်ရဲၣ်ကျဲန့ၣ်လီၤ.

ဒ်သိးနကဒိးန့ၢ်ဘၣ်မဲာ်ဒိတ်ခဲရ်အဂီၢ်-

- ၁ ကိးနီၣ်ဂံၢ် ၁၃၂ ၀၁၁ ဒီးသံကွၢ်မဲာ်ဒိတ်ခဲရ်ဝဲဒၢးလၢ အဘူးကတၢ်ဒီးန့ၣ်တက့ၢ်.
- ၂ လဲၤဆူမဲာ်ဒိတ်ခဲရ်အဝဲဒၢးဒီး ဃုန့ၢ်လံာ်တူၢ်လိာ်မုာ် (Welcome Kit) တက့ၢ်. လံာ်တူၢ်လိာ်မုာ်အံၤအိတ်ကွဲးပာ်အသး လၢအါရးကျိာ်, ဘီးစနံယါကျိာ်, သရူးကျိာ်, ခြိာ်အုရၢၣ်ကျိာ်, အဲကလံးကျိး, ဟ့းလုာ်ကျိာ်, အုၣ်ဒိတ်နံၣ်ကျိာ်, အံၣ် တလံာ်ကျိာ်, မဲးစံာ်ဒိန့ၣ်ယၢၤကျိာ်, စၢာ်ယၢၤကျိာ်, စပုာ်ကျိာ် ဒီးဝံာ်ယဲးန့ၣ်ကျိာ်တဖၣ်လီၤ.
- ၃ မၤပုၤလံာ်တက့ၢ်ဒိတခါလၢ နမဲာ်ဒိတ်ခဲရ်အဂီၢ်ဝဲဒၢးတက့ၢ်. နကလိာ်ဒုးန့ၣ် လံာ်ဟးကီၢ် (passport), လံာ် အုၣ်ကီၤသးအဂၤတခါလၢ အနဲာ်ဖျါထီၣ်နမ့ၢ်မတၤတဂၤ, ဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နတၢ်လဲၤတၢ်က့ၤလံာ်လိာ်တဖၣ်လီၤ.



Medicare Cards မဲာ်ဒိတ်ခဲရ်ခး

မဲာ်ဒိတ်ခဲရ်ဟ့ၣ်န့ၢ်တၢ်လၢာ်ဘူၣ်လၢာ်စ့ၤခဲလၢာ် မ့တမ့ၢ်တၢ်လၢာ်ဘူၣ်လၢာ်စ့ၤတနီၤ ဖဲန -

- လဲၤဒုးန့ၣ်သးဒီးလိာ်ကစီၣ်ကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ်ဘၣ်ခိး စပဲာ်ရၢၣ်လံးစံအခါ
- မ့ၢ်ကမ့ၢ်ပုဒ်ဆါတဂ်လၢ အထီၣ်ကမ့ၢ်တၢ်ဆါဟံာ်အခါ
- ဒိးမဲာ်ချ့တၢ်သမံသမိး လၢသရၣ်သမံသမိးမဲာ်ချ့အခါ
- ဒိးအုးစံရ တၢ်မၤကွၢ်ဒီး ဒိးတၢ်သမံသမိးတၢ်ဆါအခါန့ၣ်လီၤ.

နကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တူၢ်လိာ် မဲာ်ဒိတ်ခဲရ်တၢ်လိာ်က့ၤ အဘူးအလဲသနူဘးဘုလ် (bulk bills) န့ၣ်ဒီး နတဟ့ၣ်ဘၣ်အဘူးလဲဘၣ်, မ့ၢ်လၢမဲာ်ဒိတ် ခဲရ်ဟ့ၣ် ကသံၣ်သရၣ်အဃိလီၤ. နကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တူၢ်လိာ် ဘးဘုလ် ဘၣ်ဒီးနဘၣ်ဟ့ၣ် ဆိကသံၣ်သရၣ် ဝဲၤ ဃုက့ၤစ့ၤလၢမဲာ်ဒိတ်ခဲရ်အိတ်လၢခံန့ၣ်လီၤ.

Health Care Cards ဆုတ်ချတက်ကဟုကယာ်ခးတဖၣ်

စဲထာ်လုး (Centrelink) ဟ့ၣ်ဆုတ်ချတက်ကဟုကယာ်ခးမ့တမ့ၣ် ပုၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်ဘိၣ်ညီပုၣ်လီၤစ့ၤခး (**Pensioner Concession Card**) ဆုပုၣ်လၢစ့ၤဟဲၣ်တအါဘၣ်, မ့တမ့ၣ်စ့ၤဟဲၣ်တအိၣ်ဘၣ်တဖၣ် လၢအန့ၣ်တၢ်ဘၣ်ဘျးလၢ ပဒိၣ်အအိၣ်ဒီးအဒိးန့ၣ်တၢ်အိၣ်ဘိၣ်ညီအစ့တဖၣ်လီၤ.



Health Care Card
ဆုတ်ချတက်ကဟုကယာ်ခး

ဆုတ်ချတက်ကဟုကယာ်ခး, မ့တမ့ၣ်ပုၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်ဘိၣ်ညီ ပုၣ်လီၤစ့ၤခး ဟ့ၣ်မၤစၢၤန့ၣ်လၢ -

- ကသံၣ်ကသီပုၣ်လၢ ကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီၤဝဲ
- တၢ်ဆိးကါသိလ့ၣ်တီပုၣ်ဆါ
- တၢ်ဒီးယါဘျါမဲတၢ်ဆါလၢ ကမျါမဲကသံၣ်ဝဲဒၢး

မ့ၢ်သးအိၣ်သ့ၣ်ညါအါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်အံၤဒီး ကိးစဲထာ်လုး (**Centrelink**) ကျိၣ်ထီၣ်ရီၤလီၤကျိၤဝဲလီၤ ၁၃၁ ၂၀၂ တက့ၢ်. နတဲအဲက လံးကျိၣ်မ့ၢ်သ့ နကိးစဲထာ်လုး (**Centrelink**)ဝဲ ၁၃၆ ၁၅၀ သ့န့ၣ်လီၤ.

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢ နကဘၣ်စိၣ်ဃုာ် မၢ်ဒိၣ်ခဲရဲခး, ဒီးဆုတ်ချတက်ကဟုကယာ်ခး (မ့တမ့ၣ်ပုၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်ဘိၣ်ညီ ပုၣ်လီၤစ့ၤခး) ဃုာ်ဒီးန့ၣ်ထီၣ်တက့ၢ်.

Professional interpreters ပုၣ်သ့ကတီၤကျိၣ်ထံတၢ်တဖၣ်

နကတီၤအဲကလံးကျိၣ်မ့ၢ်တသ့ဘၣ်ဒီး ထီၣ်ဘိၣ်ဃုာ်န့ၣ်ပုၣ်သ့ကတီၤကျိၣ်ထံတၢ်တက့ၢ်. တၢ်ဂ့ၢ်ဒိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်လၢ နတဲဆိးကါဘၣ် နန့ၣ်ဖိထာ်ဖိဒီး ပုၣ်ကတီၤကျိၣ်ထံတၢ်အသိးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကတီၤကျိၣ်ထံတၢ်တဖၣ်အံၤ နဒီးန့ၣ်အီၤသ့ဖဲ နလဲၤဆူကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်, တၢ်ဆါဟံၣ်, ပုၣ်တဝၢဆုတ်ချဝဲလီၤ, မ့တမ့ၣ် ဖိသ့ၣ်ကတီၤဆိဝဲလီၤတဖၣ်လီၤ. တၢ်လီၤတဖၣ်အံၤ နန့ၣ်ဆိးကါကလီၤအီၤဒီး တၢ်ဟံၣ်ဘၣ်ဘာဃးန့ၣ်ကျိၣ်ဒီးသိးအသ့တဟူ ထီၣ်သါလီၤတဂ့ၢ်အဂီၢ်လီၤ.

နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ပုၣ်ကတီၤကျိၣ်ထံတၢ်ဒီး -

- သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်, မ့တမ့ၣ်ဆုတ်ချဝဲဒၢး ဒီးဖျိလီၤတဲစိတက့ၢ်.
- တဲဘၣ်ပုၣ်တူၢ်လိာ်ပုၣ်ဆါ (Receptionist) လၢနလိၣ်ပုၣ်ကတီၤကျိၣ်ထံတၢ်ဒီး အဝဲသ့ၣ်ကကျဲးစးမၤန့ၣ်န့ၣ် ပုၣ်ကတီၤကျိၣ်ထံတၢ်လၢ နတဲလိၣ်ဟ့ၣ်စ့ဘၣ်လီၤ. ဖဲနထံၣ်လိာ်သးဒီး ကသံၣ်သရၣ်အကတီၢ် ပုၣ်ကတီၤကျိၣ်ထံတၢ်အံၤ ကကတီၤကျိၣ်ထံတၢ်န့ၣ်န့ၣ်လၢ လီၤတဲစိပုၣ်, မ့တမ့ၣ် ကအိၣ်ဃုာ်ဒီးန့ၣ်လၢ ဒးပုၣ်န့ၣ်လီၤ.

နကိးတၢ်ကျဲးကျိၣ်ထံဒီး တၢ်ကတီၤကျိၣ်ထံဝဲလီၤ (Translating and Interpreting Service) (TIS) ဝဲ ၁၃၁ ၅၅၀ ဒီးဃုာ်န့ၣ်အီၤလၢ ကဆဲးကျိးန့ၣ်န့ၣ်ဒီး ဝဲလီၤလၢ န လိၣ်ဘၣ်တခါခါသ့စ့ၢ်ကိးလီၤ.

Emergencies ဂွ်ဂီၢ်အူတဖၣ်

Going to the emergency department တၢ်လဲၤဆူဂွ်ဂီၢ်အူဝဲၤကျိၤ

ဆူၣ်ချ့တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢ အတနးကဲၣ်ဆိး ဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ် နကြးလဲၤဆူ နလီၢ်ကဝီၤကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်လီၤ.

ဂွ်ဂီၢ်အူတၢ်ယါဘျါအဂီၢ်တခီ နလဲၤဆူဂွ်ဂီၢ်အူဝဲၤကျိၤလၢ အဘူးကတၢ် ကမျၢၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်ပူၤသ့န့ၣ်လီၤ. ဂွ်ဂီၢ်အူဝဲၤကျိၤအံၤ အိၣ်အိးထီၣ်အသး တနံၤ ၂၄န့ၣ်ရံၣ်, တနံၤန့ၣ်န့ၣ်သီဒီး ထီဘိန့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်ဒီး ကသံၣ်သရၣ်ဆံး (nurses) တဖၣ်အိၣ် လၢမူဒါအပူၤလီၤ. နကလိၣ်ခိးတဘျူးန့ၣ်ရံၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ဖဲဝဲၤကျိၤအံၤအပူၤ မ့ၢ်လၢပုၤဆိးက့အနးဒိၣ်တဖၣ် တၢ်ကွၢ်ဆိအီၤအ ဃိလီၤ.

မ့ၢ်အဲၣ်ဒီးဃုထံၣ်အဘူးကတၢ် ကမျၢၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဒီး ကွၢ်လၢ လံာ်ကဘျးပၤဝါ (White Pages), မ့တမ့ၢ်လံာ်ကဘျးပၤဝါ (Yellow Pages) အပူၤဖဲလီၤတဲဆိနဲၣ်ကျဲလၢ Hospital – Public အခိၣ်တီဖီလၢန့ၣ်တက့ၢ်.

Ambulance သိလ့ၣ်တီပုၤဆါ

သိလ့ၣ်တီပုၤဆါ အပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ် ကဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤဆိ(first aid)သ့ဒီး ကစိာ်ဃီၤန့ၣ်ဆူတၢ်ဆါဟံၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ် အိၣ်ဒီး ဆူၣ်ချ့တၢ်ကဟ့ၣ်ကယၢ်ခးဒီး နန့ၢ်ဆိးကါကလီ သိလ့ၣ်တီပုၤဆါလီၤ. နဆူၣ်ချ့တၢ်ကဟ့ၣ်ကယၢ်ခးမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်တခီနဘၣ်ဟ့ၣ်အဘူးအလဲလီၤ.

နမ့ၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆါလၢ အကဲဂွ်ဂီၢ်အူဒီး –

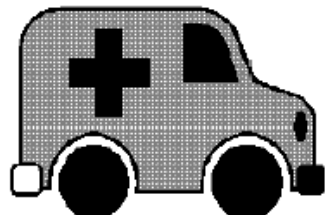
- ကိးဃီၤ 000 တက့ၢ်
- အကတီၢ်ဖဲစံးစံးဆၢတၢ် (Operator) မ့ၢ်သံကွၢ်န့ၣ်လၢ မ့ၢ်နလိၣ်တၢ်မၤပံာ်မ့ၢ်အူ, ပၤၤကီၢ်, မ့တမ့ၢ် သိလ့ၣ်တီပုၤဆါန့ၣ်လဲၣ် ဒီးတဲအီၤလၢ သိလ့ၣ်တီပုၤဆါတက့ၢ်.
- စံးဆၢစံးစံးဆၢတၢ် အတၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ဃးဒီး



- နမံၤ
- နလီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ်
- ဂွ်ဂီၢ်အူတၢ်ဂ့ၢ်
- အိၣ်ဆိးလီၢ်ဘၣ်ထွဲဒီးဂွ်ဂီၢ်အူတၢ်ဂ့ၢ်
- အဘူးကတၢ်ကျဲဒိၣ်ဃီၤဒီး တၢ်လီၢ်, တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်လၢ ဖျါစိခိၣ်တဖၣ်

နတဲအဲကလံာ်ကျိၢ်မ့ၢ်တသ့ဘၣ်ဒီး –

- တဲဘၣ်စံးစံးဆၢတၢ်လၢ ကျိၢ်လၢနစံးကတီၤသ့ဒီး ခိးအဝဲအတၢ်ဆဲးကျိးန့ၢ်န့ၣ် ဒီးတၢ်ကွဲးကျိၢ်ထံဒီး တၢ်ကတီၤကျိၢ်ထံအဝဲၤလီၢ် (TIS) တက့ၢ်. တဘၣ်ပာ်လီၤနလီၤတဲစိတဂ့ၢ်.



Looking after you health တၢ်ကတီၤက့ၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

NSW Refugee Health Service နယူစီးဝုလ်ဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၤ

နမ့ၢ်ဟဲတုၤဆူၣ်ကီၢ်အိးစံၣ်လယာၤ ခံးဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတၢ်ကတီၤအသိး, မ့တမ့ၢ် ဃုဒီးန့ၢ်ဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲခွဲးယၢ်န့ၣ်ဒီး နဆဲးကျိးဒီး ဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၤ သ့ဝဲဒၣ်လာ-

- တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဃးဒီး လီၢ်ကတီၤကသံၣ်သရၣ် GP အဂ့ၢ်အကျိၤ
- တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဘၣ်ဃးဒီး ဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၤ အတၢ်ဟ့ၣ်မၤယုၤတဖၣ် လၢနယူစီးဝုလ်အပူၤ
- တၢ်ဒီးန့ၢ်ကလီၤဆူၣ်ချ့တၢ်သမံသမိးဒီး လီၢ်ကတီၤကသံၣ်သရၣ် GP (ထဲဝုၢ်ဆံးတန့ၢ်တဝုၢ်မိၤအပူၤ)

ပုၤကတီၤက့ၢ်ထံတၢ်တဖၣ် ဘၣ်တၢ်ကိးန့ၢ်ကလီၤအိၣ်လၢနဂီၢ်လီၤ. နမ့ၢ်လဲၤဆူၣ်ဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲ ဆူၣ်ချ့ဝဲၤဒီးန့ၢ်ဒီး နကြး ဟဲစိၣ်ဃုၣ် ကသံၣ်ကသီအမံၤလၢ နဆိးကါတ့ၢ်အိၣ်, ကသံၣ်ကသီတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါလၢအအိၣ်ဒီးန့ၢ်ဒီး နမဲၢ်ဒိၣ်ခဲရံ (မ့ၢ် အိၣ်ဒီးန့ၢ်) တဖၣ်လီၤ. **လီၤတဲစိနီၢ်ဂံၢ် - ၈၇၇၈ ၀၇၇၀**

Visiting the local doctor or General Practitioner (GP)

တၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်လီၢ်ကတီၤကသံၣ်သရၣ်, မ့တမ့ၢ်ခူၣ်ဖိထၢဖိကသံၣ်သရၣ် (GP)

လၢကီၢ်အိးစံၣ်လယာၤပူၤ ပုၤအါဒဲအါဂၤ လဲၤဆူၣ်လီၢ်ကတီၤကသံၣ်သရၣ် GP အိၣ်ဖဲအဆိးကုဆါဘီအ ခါလီၤ. GP အတၢ်မၤလီၢ်အံၤ တၢ်ကိးအိၣ်လၢ တၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်ဝဲၤဒီး, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်ဝဲၤ လီၢ်န့ၣ်လီၤ.



သံကွၢ်ပုၤတၢ်ကတီၤကသံၣ်သရၣ် နပုၤတၢ်ပူၤ မ့ၢ်အသ့ၣ်ညါ GP တၢ်ကတီၤကသံၣ်သရၣ် အကတီၤန့ၢ်ကျိၣ်သ့တက့ၢ်. က သံၣ်သရၣ်တၢ်ကတီၤကသံၣ်သရၣ် နလဲၤထံၣ်လိာ်သးအံၤ ကတီၤန့ၢ်ကျိၣ်မ့ၢ်တသ့ဘၣ်ဒီး အဝဲကယုၤကလီၤန့ၢ်န့ၢ် ပုၤက တီၤက့ၢ်ထံတၢ်လၢ လီၤတဲစိပူၤလီၤ.

တဘျီတခီၣ်ကသံၣ်သရၣ်ကရဲၣ်ကျဲၤယုၤန့ၢ်န့ၢ် ပုၤကတီၤက့ၢ်ထံတၢ်လၢ အအိၣ်ဃုၣ်ဒီးန့ၢ်လၢဒီးတ ဖျၢၣ် ဃီအပူၤလီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်ဒဲးအံၤအဃီ ပုၤကတီၤက့ၢ်ထံတၢ်ဒီး တၢ်ထံၣ်လိာ်အနံၤသီတဖၣ် ဘၣ် တၢ်မၤလီၤတံၢ်ဆိပာ် တချးတၢ်ဆၢကတီၢ်ဘၣ်ခဲန့ၣ်လီၤ.

ဖဲနထံၣ်လိာ်သးဒီး GP အခါ သံကွၢ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်အကျိၤတဖၣ် ဒီးကသံၣ်သရၣ်ကယါဘျီန့ၢ်ဒဲလဲၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်. နသးမ့ၢ်တမံၤလၢကသံၣ်သရၣ်အံၤဘၣ်ဒီး နယုထၢကသံၣ်သရၣ်လၢအဂၤတၢ်ကတီၤသ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဃုထံၣ်န့ၢ် GP အအိၣ်ဘူးကတၢ်ဒီးန့ၢ်အဂီၢ် ကွၢ်လၢလံာ်ကဘျးပၤဘီ (Yellow Pages) လီၤတဲစိတၢ်န့ၢ်ကျဲၤပူၤဖဲ Medical Practitioners ခိၣ်တီဖိလၢတက့ၢ်. တၢ်သ့ၣ်မ့ၢ်န့ၢ်န့ၢ်လီၤ တၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်အံၤ နမၤအိၣ်သ့စ့ၢ်ကိးလၢ တဲစိဖျိ လီၤတဲစိ န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်ဟဲတုၤဆူၣ်ကီၢ်အိးစံၣ်လယာၤ ဒ်ဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတၢ်ကတီၤအသိးဒီး နဆဲးကျိးပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲ ဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၤဒီး ဃုန့ၢ်အိၣ်သ့ လၢ တၢ်ကသမံသမိးကွၢ် နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ. ပုၤကတီၤက့ၢ်ထံတၢ်တဖၣ် ဘၣ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤကလီၤန့ၢ်လၢနဂီၢ်စ့ၢ် ကိးလီၤ. ကိးလီၤတဲစိနီၢ်ဂံၢ် **၈၇၇၈ ၀၇၇၀** လၢတၢ်သ့ၣ်မ့ၢ်န့ၢ်န့ၢ်လီၤ တၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

Medicines ကသံဉ်ကသီတဖဉ်

နကသံဉ်သရဉ် ကဟ့ဉ်နကသံဉ်လံာ်နဲဉ်ဖျါသ့ဉ်သ့ဉ် လာနကသံဉ်ကသီအဂီၢ်လီၤ. နဘဉ်လဲၤစိာ်ကသံဉ် လံာ်နဲဉ်ဖျါအံၤဆူ ကသံဉ်ကျး Chemist လာတၢ်လဲၤပုၤကသံဉ်အဂီၢ်လီၤ. နဒီးန့ၢ်ဘဉ်ကသံဉ်ကသီ တနီၤသ့ဝဲဒဉ် ဒ်အမ့ၢ်ကသံဉ်တြီဆာတၢ်ဆါဃာ် (antibiotics) အခါဖဲနအိဉ်ဒီး ကသံဉ်လံာ်နဲဉ်ဖျါလာ ကသံဉ်သရဉ် အအိဉ်လီၤ. နကြးဟ့ဉ်ဒုးနဲဉ် ပုၤဆါကသံဉ်လာ နမဲာ်ဒိဉ်ခဲရဲခး, ဆူဉ်ချ့တၢ်က ဟ့ကယာ်ခး, မ့တမ့ၢ် ပုၤန့ၢ်တၢ်အိဉ်ဘီဉ်ညီခး ဖဲအအိဉ်ဒီးနကတခါခါန့ၢ်လီၤ. ကသံဉ်တဘျူးမံၤ တၢ် ဟံစ့ၤလီၤန့ၢ်အပုၤ လာပုၤလၢအိဉ်ဒီးဆူဉ်ချ့တၢ်ကဟ့ကယာ်ခးဒီး ပုၤအိဉ်တၢ်ဘီဉ်ညီခးတဖဉ် လီၤ.



နက, မ့တမ့ၢ် နဆူဉ်ဖိထာဖိမ့ၢ်လိဉ်သ့ ကသံဉ်ကသီအါကလဲာ်လၢ ဒီတနံဉ်အဂီၢ်ဒီး သံကွၢ်ပုၤဆါကသံဉ်လာ တၢ်လာာ်ဘူဉ် အတၢ်ဘဉ်တၢ်ဘၢ Safety Net အဂ့ၢ်တက့ၢ်. ဖဲနဆိးကါကသံဉ်အပုၤ ထီဉ်ဘးတၢ်ဟံပနီဉ်ဃးအီၤ ဒီးကသံဉ်အဂ့ၤ အကၤလၢ နလိဉ်ဆိးကါအီၤတဖဉ် တၢ်ဟံစ့ၤလီၤန့ၢ်နက အပုၤလၢဒီတနံဉ် နတၢ်လိဉ်အဂီၢ်လီၤ.

Seeing a Specialist တၢ်လဲၤထံဉ်လိာ်သးဒီး စပဲဉ်ရှၢဉ်လံးစံ

န GP ကဆုၢ်ဃာ်နက သ့ဉ်သ့ဉ်ဆူ စပဲဉ်ရှၢဉ်လံးစံအအိဉ် ဖဲနလိဉ်အါထီဉ် တၢ်သမံသမိး, မ့တမ့ၢ်တၢ်ယါဘျါ, အဒိ- သးဖျါဉ် တၢ်ဂ့ၢ်ကီအဂီၢ် တၢ်ကဆုၢ်ဃာ်နကသ့ဉ်သ့ဉ်ဆူ သးဖျါဉ်စပဲဉ်ရှၢဉ်လံးစံ (Cardiologist) အအိဉ်လီၤ.

တၢ်ထံဉ်လိာ်သးဒီး စပဲဉ်ရှၢဉ်လံးစံ (Specialist) အဂီၢ် နကဘဉ် -

- အိဉ်ဒီးန GP အလံာ်ကွဲးဆုၢ်ဃာ် (referral letter) လီၤ.
- သ့ဉ်ဟံဆိမ့ၢ်နဲဉ်မ့ၢ်သီလၢ တၢ်ထံဉ်လိာ်ဒီးအီၤန့ၢ်လီၤ.



အါတက့ၢ်စပဲဉ်ရှၢဉ်လံးစံတဖဉ် တတူၢ်လိာ်မဲာ်ဒိဉ်ခဲရဲတၢ်လိာ်က့ၤ တၢ်အဘူးအလဲသနူ ဘားဘူဉ် (Bulk Bill) လၢန့ၢ်အဘူး လဲစ့ၤန့ၢ်ဘဉ် လီၤ. ဘဉ်ဆဉ်တနီၤတူၢ်လိာ် ဘားဘူဉ် လၢပုၤအိဉ်ဒီးဆူဉ်ချ့တၢ်ကဟ့ကယာ်ခးတဖဉ်အဂီၢ်လီၤ. န GP မ့ၢ်အဲဉ် ဒီးဆုၢ်ဃာ် နကဆူ စပဲဉ်ရှၢဉ်လံးစံအအိဉ်ဒီး သံကွၢ်အီၤလၢ ကလာာ်ဘူဉ်လၢစ့ၤလဲဉ်န့ၢ်တက့ၢ်. မ့ၢ်အက လၢာ်အါ အါဒီး မၢအဆုၢ် နကဆူ ကမျါတၢ်ဆါဟံဉ်တက့ၢ်. တၢ်န့ၢ်ထီဉ်ကမျါတၢ်ဆါဟံဉ်အံၤ နဘဉ်ခိးအီၤယံာ် ဘဉ်ဆဉ် နန့ၢ်ထီဉ် ကလီဘဉ်အီၤဖဲ နအိဉ်ဒီးမဲာ်ဒိဉ်ခဲရဲခးအခါလီၤ.

Public hospitals ကမျါတၢ်ဆါဟံဉ်တဖဉ်

ကမျါတၢ်ဆါဟံဉ်တဖဉ် ဟ့ဉ်ပျဲထီဉ်ကလီ ပုၤလၢအိဉ်ဒီးမဲာ်ဒိဉ်ခဲရဲခးတဖဉ် (ဖဲတၢ်ဟ့ဉ်ယါဘျါဒီးကမျါပုၤဆါအသိး) န့ဉ် လီၤ. ကမျါပုၤဆါကလၢ ကမျါတၢ်ဆါဟံဉ်တဖဉ်အံၤ ဘဉ်တၢ်ယါဘျါအီၤလၢ တၢ်ဆါဟံဉ်ကသံဉ်သရဉ်ဒီး စပဲဉ်ရှၢဉ် လံးစံတဖဉ်လီၤ.

Public dental services ကျောက်တော်ယာယျါမဲဝဲလီတဖန်

နမ့အိန်ဒီးဆုန်ချုတန်ကဟုကယာ်ခး, မ့တမ့ ပုလန့တန်အိန်ဘိန်ညီပုလီလီ၇၇၇ခး ဒီးနလဲ၇ ဒီးယာယျါနသးလၢ ကျောက် တော်ယာယျါ မဲဝဲ၇ဒါးတဖန်သုလီ၇. ဖိသုန်ဒီးကိူဖိသးနိန် ၁၈ နိန်ဆုအဖီလတ်တဖန် န့ဒီးယာယျါကလီအသးလၢ ကျောက်တော် ယာယျါမဲဝဲဒါးန့လီ၇.



ကျောက်တော်ယာယျါမဲဝဲဒါး အိန်တဘျူးဖျာန်လၢ နယူစီးဝုလ်ကီၢ်စဲၢ်အပူ၇လီ၇. တန်ဆါဟံၣ်တဖန်အိန်ဒီး ပုလၢအိန် ခိး ကဒီးတော်ယာယျါသးတဖန် အစရီန့လီ၇. နမ့အဲၣ်ဒီးလဲ၇ဆု ကျောက်မဲတန်ဆါဟံၣ်ဒီး -

- ကိးထးခိန်တန်အိန်ဆုန်အိန်ချုဒီးတန်ကစီၣ်ဝဲလီၢ် (Oral Health Intake and Information Service)တက့ၢ်. (ကွၢ်စရီလၢလတ်တက့ၢ်)
- စံးဆၢပု၇ဘၣ်မူဘၣ်ဒါအတၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ဃးနနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိ၇, ဒီးနမဲအတၢ်ဂ့ၢ်ကီတက့ၢ်.
- တန်ယာယျါမဲဝဲဒါး ကရဲၣ်ကျဲ၇န့ၢ်န့၇ တန်ထံၣ်လိာ်အခိန်ထံးတဘျီလၢ တန်သမံသမိးကွၢ် နတၢ်လိာ်တဖန်လီ၇.
- နတဲအဲကလံးကျိာ်မ့ၢ်တသ့ဘၣ်ဒီး ကိးဃီ၇ (TIS) ၁၃၁ ၄၅၀ တချူးနဆဲးကျိးဒီး ထးခိန်တန်အိန်ဆုန်အိန်ချုဒီး တန်ကစီၣ် ဝဲလီၢ် လၢအအိန်လၢ နလီၢ်ကဝီ၇အပူ၇တက့ၢ်. နလိာ်တဲစဲးစံးဆၢတၢ်လၢ လီတဲစိအနီၢ်ဂံၢ်လၢ နအဲၣ်ဒီးကိးဃီ၇ အီ၇(လၢစရီလၢလတ်) န့တက့ၢ်.

Oral Health Intake and Information Services ထးခိန်တန်အိန်ဆုန်အိန်ချုဒီး တန်ကစီၣ်ဝဲလီၢ်တဖန်

Central Sydney - United Dental Hospital	9293 3333
South Eastern Sydney	1300 134 226
South Western Sydney	1300 559 393
Western Sydney - Westmead Hospital	9845 6766
Far Western Sydney - Nepean Hospital (Penrith area)	4734 2387
Illawarra (Wollongong area)	1300 369 651
Hunter (Newcastle area)	1300 651 625
Mid North Coast Area Health Service	1300 651 625

နဆုန်ချုတန်ကဟုကယာ်ခး, ဒီးပုလန့အိန်ဘိန်ညီ ပုလီလီ၇၇၇ခး မ့တမ့ဘၣ်ဒီး နဘၣ်လဲ၇ဒါဆု အဘၣ်ဃးပု၇တဂၢ၇ တန်ယာယျါမဲဝဲဒါး (Private Dental Clinic) န့လီ၇. တန်ဃုထံၣ်န့ၢ် အဘူးကတၢ် မဲတန်ဆါဟံၣ်အဂီၢ်ကွၢ်လၢ လံာ်ကဘျီး ပ၇ဘီ (Yellow Pages) လၢတန်ယာယျါ မဲကသံၣ်သရၣ် အခိန်တီဖီလတ်တက့ၢ်.

Community Health Centres ပုၤတၢ်ဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၤတဖၣ်

အါန့ၢ်ဒိၣ်န့ၢ် နဒီးန့ၢ်ဘၣ်န GP အတၢ်မၤစၢၤအမဲၣ်ညါ, ပုၤတၢ်ဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၤတဖၣ် ဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤသ့စ့ၢ်ကီးလၢ နတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့ဒီး ပုၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤတဖၣ်လီၤ. ဝဲၤလီၤအဘူးကတၢ်ဒီးန့ၤအံၤ နယုထံၣ်အီၤသ့ဖဲ **လံာ်ကဘျးပၤဝါ (White Pages)** မ့တမ့ၢ်လံာ်က **ဘျးပၤဘီ (Yellow Pages)** လီတဲစိနဲၣ်ကျဲ ဖဲပုၤတၢ်ဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၤအိၣ်တီဖီလၢလီၤ.

ဖဲပုၤတၢ်ဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၤပုၤ နထံၣ်လိာ်သးသ့ဒီး -

- ပုၤဂ့ၢ်ဝီပုၤမၤတၢ်ဖိ, မ့တမ့ၢ် သးဂ့ၢ်ပီညါသရၣ်လၢအဟ့ၣ်တၢ်ကူၣ်လိာ် ဒီးဟ့ၣ်ဘၣ်ဃးပုၤဂ့ၢ်ဝီအတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ, အဒိ - သံးဒီးကသံၣ်မူၤဘျးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤတဖၣ်.
- ပုၤတၢ်ကသံၣ်သရၣ်ဆံး (nurses) တဖၣ်လၢအဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤလီၤလီၤဆီ လၢအမၤစၢၤမိၢ်ပၢ်ဖိ, ဒီးသးပုၢ်တဖၣ်
- ထူၣ်ပျၢ်ကသံၣ်သရၣ် (physiotherapists) တဖၣ် လၢအမၤစၢၤပုၤဆိးက့ၤဒီး ပုၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတ့ၢ်လံတဖၣ်.
- ပုၤအုးအးကတၢ်ပျၢ် အသရၣ်လၢ အမၤစၢၤဖိသၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤ ဘၣ်ဃးတၢ်စံးတၢ်ကတီၤတဖၣ်လီၤ.

ပုၤဂ့ၢ်ဝီဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၤတဖၣ် ညီန့ၢ်အိၣ်ဒီး ဆဲးလၤထီရီၤ ဆူၣ်ချ့ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢ အမၤစၢၤလီၤကဝီၤ ကလုာ်ဒူၣ်ဆံးတဖၣ်လီၤ. တၢ်ဃုဘူးလဲ တဆံးတက့ၢ်ကအိၣ်ဝဲသ့ၣ်သ့ၣ် ဖဲဝဲၤလီၤတနီၤနီၤန့ၢ်လီၤ.

Women's health services ပိာ်မုာ်ပိာ်မၤဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၤတဖၣ်

ပိာ်မုာ်ဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၤတဖၣ် ဟ့ၣ်တၢ်ကစီၣ် ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး ဆူပိာ်မုာ် တဖၣ်လၢအိၣ်ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤ အါမံၤ, ဒံးပစံးတၢ်အသိး ဆူၣ်ချ့ဘၣ်ဃး တၢ်အိၣ်ဒိၣ်အိၣ်ဖိ, တၢ်ဆါဒီကံဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်မံဃုာ်အိၣ်ဃုာ်, ဟံၣ်ပုၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး (**Domestic Violence**), တၢ်သမံသမိးကွၢ် ဒၢလီၤခဲစၢၣ်အိၣ်တအိၣ်, တၢ်သ မံသမိးကွၢ်န့ၢ်, ပိာ်မုာ် အလုာ်အလၢဒီး သွံၣ်တုာ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤတဖၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီး ကရူၢ်လီၤလီၤ ဆီဆီတဖၣ်လၢ အဆီၣ် ထွဲမၤစၢၤပိာ်မုာ်တဖၣ်လီၤ.



တၢ်ဃုထံၣ်န့ၢ် ဝဲၤလီၤလၢ အဘူးကတၢ်ဒီးန့ၤ သ့ဝဲဒၣ်ဖဲ **လံာ်ကဘျးပၤဝါ**ပုၤ, ဖဲပိာ်မုာ်ဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၤ အိၣ်တီဖီလၢန့ၢ်လီၤ.

ပုၤကဟုကယာ်န့ၤတဂၤဂၤ, မ့တမ့ၢ် နဘူးနတၢ်တဂၤဂၤ မ့ၢ်မၤဆါန့ၤ, မ့တမ့ၢ် မၤဆါန့ဒူၣ်ဖိထၢဖိ, မ့တမ့ၢ် မၤပျံၤမၤဖးန့ၤဒီး ကိးဃီၤဟံၣ်ပုၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး **တၢ်မၤစၢၤလီၤကျိၤ(Domestic Violence Help Line)** နီၢ်ဂံၢ် ၁၈၀၀ ၆၅၆ ၄၆၃ ဖဲနလိာ်ဘၣ်အီၤတဘျီလၢလၢတ က့ၢ်. လၢကီၢ်အိးစၢၤလၢယၢၤအပူၤ ဟံၣ်ပုၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး မ့ၢ်တၢ်မၤကမၢ် သဲစးတၢ်ဘျးဒီး ဒူၣ်ဖိထၢဖိတဖၣ်အိၣ်ဒီး ခွဲးယာ်လၢ ကန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဒိသဒၢန့ၢ်လီၤ.

Children's health services ဖိသန်ဆုန်ချွတ်မလဲလီတဖန်

ဝဲလီတဖန် အိန်ဝဲဒန်အါမးလာ အဟုန်တင်မလဲယုဆု မိပ်ဒီးဖိသန်တဖန်လီလဲ. ဖဲဖိသန်ကတိလဲဆိဆုန်ချွတ်မလဲပူက သိန် သရုန်ဆဲးတဖန် -

- မလဲမိပ်ဒီးတဖန်လာ တင်ကဟုကယာ်ကွါထွဲ ဖိဆဲးဖိဒီး ဖိသးစင်တဖန်
- ဟုန်ကုန်ဟုန်ဖး ဘန်ဃးဒီးကသိန်ဒီသဒါ
- ရဲန်ကျဲလဲတင်လဲထိန်အိန်သကိးလာ ဟံန်ဃီတဖန်လီလဲ.



တင်ဃုထိန်န့ဝဲလီလာ အဘူးကတင်ဒီးနဲအဂီၢ် ကွါလာလံာ်ကဘျဲးပလဲပူက ဖဲဖိသန်ကတိလဲဆိဆုန်ချွတ်မလဲ အိန်တိ ဖိလဲတကွါ.



တင်ကရကရိမဲလဲ Tresillian ဒီး Karitane တဖန်အံလဲ မလဲမိပ်ဒီး ဒီးပုကဟုကယာ်ကွါထွဲဖိတဖန် လာ အိန်ဒီးဖိဆဲးလာအသးအိန် ဂျန်အဖိလဲတဖန်လီလဲ.

အဝဲသုန်မလဲမလဲနဲသုလာ-

- တင်ဟုန်ဒုးအိဖိသန်န့ၢ်
- ဖိသန်လာအမဲတန့ၢ်တဖန်
- နမ့ၢ်အိန်ဒီးတင်သးအူး တင်သးတမုၢ်
- တင်ဃုထာဆာတဲာ် တင်ကဟုကယာ်ကွါထွဲဖိသန်အလီၢ်လီလဲ.

Tresillian ကရကရိမဲလဲ အိန်ဒီးလီကျဲလာ အိန်အိးထိန်အသး၂၄နန်ရဲန် လာတင်ကမလဲမလဲ မိပ်ဒီးတဖန်အဂီၢ်လီလဲ. နမ့ၢ် အိန်လာဝဲဆဲးတနန်အပူဒီးကိး ၉၇၈၇ ၀၈၅၅ တကွါ. နမ့ၢ်အိန်လာဝဲဆဲးတနန်အချာတခိကိး ၁၈၀၀ ၆၃၇ ၃၅၇ တ ကွါ.

Karitane ကရကရိမဲလဲ အိန်စွါကိးဒီး ၂၄နန်ရဲန်တင်ဆဲးကျိး လီကျဲဖဲ ၉၇၉၄ ၂၃၀၀ န့ၢ်လီလဲ.

Youth Health Services သးစင်ဆုန်ချွတ်ဟုန်ဝဲလီတဖန်

လာနယုစီးဝဲလီပူ ဆုန်ချွတ်မလဲအိန်အါမး လာပုကသးနန်၁၂နန်ဒီး ၂၀နန်အဘျန်စာတဖန်အဂီၢ်လီလဲ. ဝဲလီတဖန်အံလဲ ဟုန်စွါကိး တင်မလဲမလဲ မိပ်ဒီးတဖန်အအိန်န့ၢ်လီလဲ. သးစင်ဆုန်ချွတ်မလဲဟုန်တင်သိန်လိဘန်ဃး ဆုန်ချွတ်ကုန် ဘန်ကုန်သ့, တင်ကစိန်ဒီးတင်ဟုန်ကုန်ဟုန်ဖးတဖန်လီလဲ. တင်ဂွါတင်ကျဲလာတင်ဖဲးကတိဒီး မလဲတုၢ်အိလဲတဖန် တင်ဟံ ဘိန်ဟံဘာဃာ်အိလဲ ဒ်သိးအသုတဟူထိန်သါလီလဲတဂ့ၢ်အဂီၢ်လီလဲ.

ဝဲလီတဖန်အံလဲမုၢ်ဝဲ -

Corner Youth Health Service (Bankstown)	9796 8633
Fairfield Youth Health Team	8717 1717
Kirketon Road Health Centre (Kings Cross)	9360 2766
Canterbury Youth Health Service	9787 0600
Cellblock (Camperdown)	9516 2233
Western Area Adolescent Team	9881 1230
Traxside (Campbelltown)	46 252525
High Street Youth Health Centre (Harris Park)	9687 2544
The Warehouse (Penrith)	4721 8330
Community Health Adolescents in Need (Wollongong)	4226 5816



Looking after your emotional health တၢ်ကတီၤက့ၤသးတၢ်တူၢ်ခိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

STARTTS (ဝဲၤလီၢ်ဟ့ၣ်တၢ်မၤယုၤဘၣ်သးတၢ်ယါဘျါဒီး တၢ်ဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးက့ၤလၢ ပုၤမူတ့ၢ်လၢ တၢ်မၤနးဒီး သးတၢ်ပုၤလီၢ်တဖၣ်)

ဝဲၤလီၢ်အံၤအိၣ်ဒီးပုၤကူၣ်လိာ်တၢ်တဖၣ် လၢအသ့မၤစၢၤပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲဒီး ပုၤထံးခံဟဲလၢ ဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတဖၣ်လၢဟဲခိဖျါတ့ၢ် တၢ်မၤအာမၤနး, မ့တမ့ၢ် တူၢ်ဘၣ်တ့ၢ်သးတၢ်ပုၤလီၢ်ပုၤက့ၤတဖၣ် ဖဲတချုးဟဲတုၤ ဒီးဘၣ်ကီၢ်အိးစံးတြုလယၢန့ၣ်လီၤ. ဝဲၤလီၢ်အပုၤမၤတၢ်ဖိအါဂၤ သ့စံးကတီၤက့ၢ်တဘျုးကျိၣ်န့ၣ်လီၤ.

လီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ် ၉၇၉၄ ၁၉၀၀

STARTTS အိၣ်စ့ၢ်ကိးဒီး **တၢ်န့ၣ်လီၤဘၣ်ထွဲဆိတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (E.I.P)** လၢဟ့ၣ်မၤစၢၤကလီၤ ပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတဖၣ်လၢ တၢ်ရဲၣ်လိာ်မုၢ်လိာ်ဒီး သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်အတၢ်လိာ်, အခါဖဲဟဲတုၤကီၢ်အိးစံးတြုလယၢ ၁၂လါအတီၢ်ပုၤလီၤ. **လီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ် ၉၆၄၆ ၆၆၆၆**

STARTTS အတၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤခဲလၢာ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤကလီၤဒီး တၢ်ဟံာ်ဘၣ်ဟံာ်ဘၢဟံာ်တၢ်ဂ့ၢ်ခဲလၢာ် ဒီးသိးအသ့တဟ့ထီၣ်သါလီၤတဂ့ၤအဂီၢ်လီၤ.

Transcultural Mental Health Centre (TMHC) ဆဲးလၢတၢ်လဲၤခိၣ်ဘၣ်ဒီးသးတၢ်ဆိကမိၣ်ဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၢ်

ဝဲၤလီၢ်အံၤလၢပုၤအထံးအခံ ဟဲလၢပုၤစံးကတီၤအဲကလံးကျိၣ်တသ့အဂီၢ်လီၤ. ဝဲၤလီၢ်အံၤဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤပုၤလၢအိၣ်ဒီးသးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ ဒီးသးတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. TMHC ရဲၣ်ကျဲၤန့ၢ်တၢ်သ့လၢ သးဂ့ၢ်ပီၤညါတၢ်သမံသမိးကွၢ်ဒီး ကတီၢ်မုၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လိာ်တဖၣ်လီၤ. ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် သ့ကတီၤကျိၣ်တဘျုးကျိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတဖၣ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤကလီၤဒီး တၢ်ဟံာ်ဘၣ်ဟံာ်ဘၢဟံာ်တၢ်ဂ့ၢ်ခဲလၢာ် ဒီးသိးအသ့တဟ့ထီၣ်သါလီၤတဂ့ၤအဂီၢ်လီၤ. တၢ်ဆိး ကါဝဲၤလီၢ်အံၤ အတၢ်ဟ့ၣ်ယုၢ်မၤစၢၤအဂီၢ် တလိၣ်န့ၣ်ဒီးမိၢ်ဒံၣ်ခဲရဲခဲဘၣ်လီၤ. GP ကသံၣ်သရၣ်ဒီး ဆူၣ် ချ့ပုၤမၤတၢ်ဖိ တဖၣ် ကွဲးန့ၢ်န့ၣ်လိာ်ဆုၢ်ဆုၢ် ဝဲၤလီၢ်အံၤသ့န့ၣ်လီၤ. နကိး TMHC အဝဲၤလီၢ်သ့ဝဲဒၣ်ဖဲ နီၣ်ဂံၢ် ၉၈၄၀ ၃၈၀၀, မ့တမ့ၢ် ၁၈၀၀ ၆၄၈ ၉၁၁ န့ၣ်လီၤ.

Mental Health Services သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ဟ့ၣ်မၤယုၤဝဲၤလီၢ်

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်လိာ်မုၢ်လိာ်, ဒီးသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ် တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤတဖၣ်, နဆဲးကျိးန့ၣ်လီၢ်ကဝီၤ သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ဟ့ၣ်မၤယုၤဝဲၤလီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. နစံးကတီၤတၢ်ဆူၣ်သးဂ့ၢ်ပီၤညါကသံၣ်သရၣ်, သးဂ့ၢ်ပီၤညါပုၤကူၣ်သ့, မ့တမ့ၢ် ပုၤဂ့ၢ်ပီၤပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢ အသ့မၤစၢၤန့ၣ်, မ့တမ့ၢ်အသ့မၤစၢၤန့ၣ်ဖိထာဖိ တဖၣ်အိၣ်သ့လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်မၤယုၤခဲလၢာ် မ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်မၤယုၤကလီၤဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤခဲလၢာ် ဘၣ်တၢ်ဟံာ်ဘၣ်ဟံာ်ဘၢဟံာ်အီၤလီၤ. တၢ်ယုထံၣ်န့ၢ်အဘူးကတၢ် သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ဟ့ၣ်မၤယုၤအဝဲၤလီၢ်အဂီၢ်ကိးသံကွၢ်လၢ ကမျၢၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်လၢ အိၣ်ဘူးကတၢ်ဒီးန့ၣ်, မ့တမ့ၢ် ပုၤတဝၢဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၢ်, မ့တမ့ၢ် သံကွၢ်လၢ နလီၢ်ကဝီၤကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.



Health rights and responsibilities ဆိုက်ချွဲးယာ်တဖၣ်ဒီး မူဒါတဖၣ်

ဆိုက်ချွဲးယာ်တဖၣ် အခီပညီမ့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်, ကသံၣ်သရၣ်ဆံးတဖၣ်, သးဂ့ၣ်ပီညါပုၣ်ကူၣ်သ့တဖၣ်, ပုၣ်ကူၣ်လိာ်တဖၣ် ဒီးအဂုၣ်အဂၤတဖၣ်လီၤ.

Your rights နဆွဲးယာ်တဖၣ်

ဆိုက်ချွဲးယာ်တဖၣ် ကဘၣ်တဲၣ်ရှဲၣ်န့ၣ်န့ၣ်လၢ -

- နတၢ်အိၣ်သး, မ့တမ့ၢ် နတၢ်ဆါ
- ကသံၣ်တၢ်မၤကွၢ်
- တၢ်ဟ့ၣ်ယါဘျါ
- တၢ်ဘၣ်ဒိကဒါခိၣ်က့ၤန့ၣ်လၢ တၢ်ဆိးကါကသံၣ်ကသီအပိ, မ့တမ့ၢ် တၢ် လီၤဘၣ်ယိၣ် လၢတၢ်ယါဘျါအပိ



ပုၣ်ဆါခဲလၢာ်အိၣ်ဒီးဆွဲးယာ်လၢ -

- ကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ယါဘျါလၢအပုၣ်ဒီး တၢ်ကဟ့ၣ်ကယာ်, တၢ်ဆိကမိၣ်ထံလီၤတၢ်, ဒီးတၢ်အသူးအသ့ၣ်တဖၣ်
- တၢ်ကဟ့ၣ်ဒိၣ်ပာ်ကဲ အတၢ်စ့ၣ်တၢ်နာ်, တၢ်ဆဲးတၢ်လၤ ဒီးတၢ်ဘူၣ်တၢ်ဘါထူၤသန့တဖၣ်
- ကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ယါဘျါ ဆွဲးယာ်လၢ အဂုၣ်အဂၤတဖၣ်
- ကကွၢ်ကသံၣ်ကသီတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါတဖၣ်လၢ အဘၣ်ထွဲဒီးအီၤ
- တၢ်ကဟ့ၣ်ဘၣ်ပာ်ဘာယာ် ကသံၣ်ကသီတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါလၢ အဘၣ်ထွဲဒီးအီၤတဖၣ်
- ကဂုၣ်က့ၤအတၢ်ဟ့ၣ်ဆွဲး ဒီးသမၢတၢ်ဟ့ၣ်အါထီၣ်တၢ်ယါဘျါတဖၣ်
- ကယုၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ ဆိုက်ချွဲးယာ်ကဟ့ၣ်ကယာ် ပုၣ်ကတိၤကိၣ်ထံတၢ် အအိၣ်လီၤ.

Your responsibilities နမူနဒါတဖၣ်

နကဘၣ် -

- တဲၣ်ဖျါဆိုက်ချွဲးယာ်တဖၣ်, တၢ်ဂ့ၣ်ကိးမံၤဒဲးလၢ အဘၣ်ထွဲဒီးနတၢ်အိၣ်ဆိုက်ချွဲး
- တဲၣ်ဆိုက်ချွဲးယာ်တဖၣ်လၢ နမ့ၢ်ဆိးကါတ့ၢ်ဘၣ်ဖုး ကသံၣ်ကသီ, သံး, ညါသူး, ကသံၣ်မူၤဘျိးတဖၣ်အဂ့ၢ်
- ဟဲတုၤဘၣ်ဆါဘၣ်ကတီၢ်ဆူ တၢ်လီၢ်လၢ တၢ်သ့ၣ်ပာ်သးန့ၣ်အသိး, မ့တမ့ၢ် ဒုးသ့ၣ်ညါဆိ ဆိုက်ချွဲးယာ်တဖၣ်တဖၣ်လၢ နဟဲတသ့ဘၣ်အဂ့ၢ်အကျိၤ, လီၤဆိဒၣ်တၢ်ဖဲ ပုၣ်ကတိၤကိၣ်ထံတၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.

How to make a complaint ဘၣ်တီၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်သးတမံၤဒဲးလဲၣ်

လၢကီၢ်အိးစၤတြဲလယာ်အပူၤ နတီၢ်ဖျါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်သ့ဝဲဒၣ်ဖဲ နသးမ့ၢ်တမံ ဆိုက်ချွဲးယာ်တဖၣ်မၤယုၣ်ဒီး ဆိုက်ချွဲးယာ်တဖၣ်တဖၣ် အခါန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်သး တၢ်ယါဘျါလၢနဒီးန့ၣ်အီၤ, မ့တမ့ၢ်န့ၣ်ဖိထာ်ဖိဒီးန့ၣ်အီၤဒီး ကတိၤတၢ်ပီၣ် သကိးတၢ်ဂ့ၢ်ဒီး ဆိုက်ချွဲးယာ်တဖၣ်တဖၣ်.

နသးမ့ၢ်တမံဒဲးလၢ နကတိၤတၢ်ပီၣ်သကိးတၢ် ဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်ဒီး -

- ကိးဃီၤတၢ်ဆါဟံၣ်လၢ နဒီးန့ၣ်တၢ်ယါဘျါအလီၢ်ဒီး တီၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဆူ တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤပုၣ်ဆါဝဲၤကျိၤခိၣ်, မ့တမ့ၢ်
- ကိးဃီၤဆိုက်ချွဲးယာ်တဖၣ်ဖဲ ဖဲနဒီးန့ၣ်တၢ်ယါဘျါအလီၢ်ဒီး တီၢ်ဖျါထီၣ်နတၢ်ဂ့ၢ်ဆူ ပုၣ်သူးကျဲၤတၢ်မူဒါခိၣ်အိၣ်, မ့တမ့ၢ်
- တီၢ်ဖျါထီၣ်ဆူဆိုက်ချွဲးယာ်ကဟ့ၣ်ကယာ် တၢ်တီၢ်ဖျါတၢ်သးတမံအကီၢ်ကးဖဲနီၣ်ဂံၢ် ၁၈၀၀ ၀၄၃ ၁၅၉ တက့ၢ်

နတဲအဲကလံးကျိၣ်မ့ၢ်တသ့ဘၣ်ဒီး နဆဲးကျိးခီဖျိ TIS ဖဲနီၣ်ဂံၢ် ၁၃၁ ၄၅၀ သ့လီၤ.

