NSW Health

သမူးဖိ

တၢ်ဂ့ၢ်နိၢ်နိၢ်အလံာ်ကဘျုံး

Measles - Fact sheet

Karen

တၢ်ဂ့ၢ်အခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်

- သမူးဖိန့ၣ်မ့ၢ်ဘဲရၢး(စ)အဃၢ်အတၢ်ဆါလၢ အဘၣ်ကူဘၣ်က်တၢ်ချ့ဒိၣ်မးလၢအဒုးကဲထိၣ် တၢ်ဖြၣ်ဆါဒီးတၢ်လိၤကိၢ်နၣ်လီၤ.
- သမူးဖိမၤကဲထိၣ်တၢ်ဆါလၢအနးလၢအပၣ်ဃုာ် ပသိၣ်ဘၣ်တၢ်ခုၣ်ဒီးခိၣ်နူာ်ညီးဒီးတၢ်ထိၣ်ဘၣ် တၢ်ဆါဟံၣ်နၣ်လီၤ.
- ကသံၣ်ဒီသဒၢနၣ်မ့ၢ်ကျိၤကျဲအဂ့ၤကတၢ်လၢတၢ်က ဒီသဒၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဒီးသမူးဖိအတၢ်ရၤလီၤအသး နၣ်လီၤ. သမူးဖိန့ၣ်တနါစိၤကဲထိၣ်လၢအီးစတြၤ့လ ယါအပူၤဘၣ်မ့ၢ်လၢကသံၣ်ဒီသဒၢနၣ်အတုၤလီၤတီၤ လီၤလၢတၢ်ကဒီသဒၢတၢ်ဆါအံၤနၣ်လီၤ.
- သမူးဖိအကသံၣ်ဒီသဒၢနၣ်ကဲဒံးတၢ်အကါဒိၣ်မ့ၢ်လၢပှၤဟဲက့ၤစိၣ်ဘဲရၢး(စ)အဃၢ်လၢထံကိၢ်အဂၤ သ့အယိလီၤ.
- သမူးဖိန့ၣ်မ့ၢ်ဒံးညီနုၢ်တၢ်ဆါလၢအကဲထိၣ်အသးလၢထံကိၢ်အါဘ့ၣ်လၢပှၤအီးစတြၤ့လယါဖိလဲၤဟးဖဲနံၤ သဘျ့အဆၢကတီၢ်မ့တမ့ၢ်လၢတၢ်လဲၤထံၣ်ဟံၣ်ဖိယီဖိဒီးတံၤသကိးတဖၣ်နၣ်လီၤ.
- ဖဲနမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢနမ့ၢ်ဘၣ်သမူးဖိန့ၣ်, ကိးဆိဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်ဒ်သိးအဝဲသ့ၣ်ကမၤစ့ၤလီၤနတၢ် ရၤလီၤဘၣ်တၢ်ဆါဆူပှၤအဂၤဖဲနဟဲက့ၤတုၤအခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢသမူးဖိမ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်လၢသမူးဖိန့ၣ်မ့ၢ်ဘဲရၢး(စ)အတၢ်ဆါလၢအဘၣ်ကူဘၣ် က်တၢ်အါဒိၣ်မးလၢအဒုးကဲထိၣ်တၢ်ဆါအတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်နၣ်လီၤ. အမ့ၢ်တၢ်ဆါလၢအဒုးကဲထိၣ်တၢ်သံတၢ်ပ့ၢ်လၢဖိသၣ်လၢ အသးအိၣ်၅ နံၣ်ဆူအဖိလာ်လၢထံကိၢ်တနီၤအပူၤလီၤ.

အပူၤကွံာ်နၣ်, သမူးဖိအတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်က်နၣ်ညီနုၢ်ကဲထိၣ် အသးဖဲဖိသၣ်ဆံးအကတီၢ်လၢအီးစတြၤ့လယါအပူၤလီၤ. ပှၤအါတက့ၢ်အိၣ်ဖျၣ်တချုး ၁၉၆၆ နၣ်ကဘၣ်သမူးဖိတၢ်ဆါဖဲအနိၢ်ဆံးခါဒီးတၢ်အိၣ်သးအါလၢအင်္ဂါတြိဆၢအိၣ်ဟ်လံနၣ်လီၤ.

စံးဘျုးဘၣ်တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢအတၢ်ဖံးတၢ်မၤ, လၢတၢ်အံၤအဃိသမူးဖိအံၤအခဲအံၤလၢအီးစတြၤ့လယါအပူၤတနါစိၤအိၣ်ဘၣ်.

သနာ်က့, သမူးဖိအံၤညီနုၢ်ကဲထိၣ်ဒ်အသးလၢဟိၣ်ခိၣ်တၢ် လိၢ်တဘျုးတီၤ, ဒီးတၢ်ကဲထိၣ်အသးလဲၢ်လဲၢ်ကွာ်ကွာ်နၣ်လဲၤအသးဆူညါလၢထံကိၢ်တဘျုးဘ့ၣ်အပူၤလီၤ. ပှၤလဲၤဆူထံကိၢ် အဂၤမ့တမ့ၢ်ဟဲက့ၤဆူအီးစတြၤ့လယါတဖၣ်ဟဲက့ၤစိၣ်တၢ်ဆါဒီးအဝဲသ့ၣ်, ဒုးကဲထိၣ်သမူးဖိအတၢ်ကဲထိၣ်အ သးလၢပှၤတဝၤအပူၤသ့လီၤ. တၢ်အံၤအဃိအကါဒိၣ်လၢတၢ်ကမၤလီၤတံၢ်နဆဲးဒီသဒၢနသးဒီးသမူးဖိလၢကမၤစၢၤဒီသဒၢလီၤနသးဒီးနပှၤတဝၤန့ၣ်လီၤ.

အကါဒိၣ်လၢတၢ်ကမၤလီၤတံၢ်ပ့ၢ်တဂၤလၢ်လၢ်လၢအအိၣ်ဖျၣ်ဖဲ ၁၉၆၆ နံၣ်မ့တမ့ၢ်နံၣ်အံၤအလိၢ်ခံန့ၣ်ဒိးန့ၢ်ဘၣ်သမူးဖိအကသံၣ်ဒီသဒၢခံဖျၢၣ်နၣ်လီၤ.

© NSW Ministry of Health. SHPN (CDB) 250443-9. March 2026

သမူးဖိအတၢ်ဆါပနိၣ်တဖၣ်နၣ်မ့ၢ်မနုးလဲၣ်.

တၢ်ဆါပနိၣ်လၢအကဲထိၣ်ဆိတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်လိၤကိၢ်, တၢ်ဘံး သး, တၢ်ကူး, နါအ့ၣ်ထံယွၤ, မဲာ်ချံဂိၤထိၣ်ဒီးဆါ ဒီးတူၢ်ဘၣ် လၢအိၣ် တမုာ်ဘၣ်နၣ်လီၤ. စ့ၤကိာ်သီဝံၤအလိၢ်ခံတၢ်ဖြၣ်ဆါ အိၣ်ဖျါထိၣ်လီၤ. တၢ်ဖြၣ်ဆါစးထိၣ်လၢမဲာ်သၣ်, လီၤပြါလၢ နီၢ်ခိအဖိလာ်တ ကပၤဒီးယံာ်ဝဲဒၣ် ၄-၇သီနၣ်လီၤ. တၢ်ဖြၣ် ဆါနၣ်အတသးကံာ်ဘၣ်. ပ့ၤတနီၤ, လီၤဆီဒၣ်တၢ်ဖိသၣ် သးစၢ်ဘၣ်တဘၣ်အဟၤဖၤက လူလီၤ.

သမူးဖိအပနိၣ်နၣ်ညီနုၢ်စးထိၣ်၁၀ သိဖဲအိၣ်ဘၣ်လၢဘဲ ရၤး(စ)အကျါဝံၤအလိၢ်ခံသနာ်က့ တဘျီတခိၣ်ယံာ်ဒၣ် ထဲနွံသိမ့တမ့ၢ်၁စ သိလၢကဖျါထိၣ်အဂီၢ်လီၤ. တၢ်ဖြၣ်ဆါ ညီနုၢ်ဖျါထိၣ်ဖဲ ၁၄ သိဖဲအိၣ်ဘၣ်လၢသမူးဖိဘဲရၤး(စ) အကျါဝံၤအလိၢ်ခံနၣ်လီၤ.

သမူးဖိအံၤမ့ၢ်တၢ်ဆါအနးတခါလီၤ. ပ့ၤသၢပူတပူလၢ အအိၣ်ဒီးသမူးဖိအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအတၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢအါတက့ၢ်လိၣ်ထိၣ်တၢ်ဆါ ဟံၣ်နၣ်လီၤ. တၢ်ဆါအတၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢအ ဘၣ်ထွဲဒီးသမူးဖိအံၤပၣ်ဃုာ်နၢ်အတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်က်တဖၣ်, ဟၢဖၢလူဒီးပသိၣ်ဘၣ်တၢ် ခုၣ်နၣ်လီၤ. ပ့ၤ ၁၀၀၀ ဂၤအကျါတဂၤလၢအအိၣ်ဒီးသမူးဖိနၣ်အိၣ်ထိၣ်ဒီးခိၣ်နူာ်ညီးတၢ်ဆါနၣ်လီၤ.

မ့ၢ်သမူးဖိလီၤပြါအသးဒ်လဲၣ်.

သမူးဖိနၣ်ညီနုၢ်ရၤလီၤအသးဖဲပ့ၤတဂၤကသါနူာ်လီၤဘၣ်သမူးဖိအဘဲရၤး(စ)လၢပ့ၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါတဂၤကူးထိၣ်မ့တမ့ၢ်ကဆဲ လီၤဝဲဒၣ်ဆူကလံၤကျါအခါလီၤ.

သမူးဖိနၣ်မ့ၢ်ပ့ၤကညီအတၢ်ဆါဘၣ်ကူဘၣ်က်တၢ်ခဲလာ်အကျါလၢအရၤလီၤအသးညီကတၢၢ်တခါနၣ်လီၤ. ထဲဒၣ်တၢ်အိၣ်ဘၣ် လၢဒၢးတဖျၢၣ်ဃီဒီးပ့ၤလၢအအိၣ်ဒီးသမူးဖိမၤန့ၢ်တၢ်ဆါအံၤသ့လီၤ.

ပ့ၤလၢအအိၣ်ဒီးသမူးဖိနၣ်ညီနုၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်က်တၢ်သ့ တချုးတၢ်ဆါပနိၣ်စးထိၣ်တုၤလၢတၢ်ဖြၣ်ဆါအိၣ်ဖျါထိၣ်လွံၢ်သီဝံၤအလိၢ်ခံ နၣ်လီၤ.

မ့ၢ်မတၤအိၣ်လၢတၢ်လီၤပျံၤလၢကမၤန့ၢ်သမူးဖိလဲၣ်.

ပ့ၤကညီတဖၣ်အိၣ်လၢတၢ်လီၤပျံၤလၢကမၤန့ၢ်သမူးဖိဖဲ-

- အဝဲသ့ၣ်တမၤန့ၢ်ဘၣ်သမူးဖိအတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်က်နီတဘျီ**မ့တမ့ၢ်**
- အဝဲသ့ၣ်တဆဲးဘၣ်သမူးဖိအကသံၣ်ခံဖျၢၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဒီသဒၢဘၣ်**မ့တမ့ၢ်**
- အဝဲသ့ၣ်အဂံၢ်တြီဆၢတၢ်ဆါအသနူစၢ်လီၤ (အဒိ-ပ့ၤလၢအဒိးန့ၢ်ဘၣ်ကံာ်မိၣ်သရၢၣ်ပံၣ်မ့တမ့ၢ်ရၣ်ဒံၣ်ယိၣ်သရၢၣ်ပံၣ်လၢ ခဲစၢၣ်အဂီၢ်မ့တမ့ၢ်ပ့ၤလၢအအီစတၢးရွဲး(တ)အကသံၣ်လၢအဂံၢ်ဆူၣ်တဖၣ်) ဖဲအဝဲသ့ၣ်ဆဲးဒီသဒၢအသးအလၢအပှဲၤအခါ ဒၣ်လဲာ် မ့တမ့ၢ်နှ့ၢ်ဘၣ်သမူးဖိအတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်က်လၢညါအခါဒၣ်လဲာ်**ဒီး**
- အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပ့ၤတဂၤလၢအအိၣ်ဒီးသမူးဖိအတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်က်နၣ်လီၤ.

သမူးဖိနၣ်ကဲထိၣ်ဒ်အသးလၢထံကိၢ်တဘျူးဘ့ၣ်, တၢ်ရၤလီၤအသးလဲၢ်လဲၢ်ကွာ်ကွာ်နၣ်ညီနုၢ်ကဲထိၣ်အသးလီၤ. ပ့ၤလၢအလဲၤဆူ ထံကိၢ်အဂၤနၣ်အိၣ်လၢတၢ်လီၤပျံၤဘၣ်ထွဲဒီးသမူးဖိဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တဆဲးဒီသဒၢအသးအခါလီၤ.

မ့ၢ်တၢ်ဒီသဒၢသမူးဖိကသ့ဒ်လဲဉ်.

တၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒၢ

တၢ်ဒီသဒၢထီဒါသမူးဖိအဂ့ၤကတၢ်နှဉ်မ့ၢ်တၢ်ဆဲးဒီသဒၢသး နှဉ်လီၤ. သမူးဖိအကသံဉ်ဒီသဒၢခံဖျၢဉ်(အစ့ၤကတၢ်ကဘဉ်ယံၤလိာ်အသးခံန့ဲ) ဟ့ဉ်ကတိၢ်ယံာ်, သးသမူဒီတစိၤ, တၢ်ဒီသဒၢထိဉ်ဘး ၉၉ မူးကယၤလၢပှၤလၢအဆဲးဒီ သဒၢအသးတဖဉ်အဂိၢ်လီၤ.

ပှၤလၢအကျဲၤဟ်လၢကလဲၤဆူထံကိၢ်အဂၤကြၢးကတိၤတၢ်ဒီး အဝဲသ့ဉ်အထိရိၤကသံဉ်သရဉ်မ့တမ့ၢ်သရဉ်သရဉ်မှဉ် ဖိကသံဉ်ဘဉ်ဃးကသံဉ်ဒီသဒၢ, သမံသမိးအဝဲသ့ဉ်အက သံဉ်ဒီသဒၢနှဉ်ချုးခံဒီးတၢ်ဆၢကတိၢ်ဒီးမၤလီၤတံၢ်အဝဲသ့ဉ်ဆဲးဒီသဒၢအသးအလၢအပှဲၤလၢအထီဒါသမူးဖိတချုးဟးထိဉ်လၢအီးစတြ့လယါနှဉ်လီၤ.

လၢအီးစတြ့လယါအပူၤ, သမူးဖိအကသံဉ်ဆဲးဒီသဒၢခံဖျၢဉ် နှဉ်တၢ်ဟ့ဉ်ကလိအီၤဆူဖိသဉ်လၢလၢထံကိၢ်တၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒၢအတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤ (NIP) ဖဲ-

- အသးအိဉ် ၁၂ နံဉ်ဒ်သမူးဖိ-မၤး(ဖ)-ရူဉ်ဘဲလဉ်(MMR)အကသံဉ်ဒီသဒၢအသိး
- အသးအိဉ် ၁၈ နံဉ်ဒ်သမူးဖိ-မၤး(ဖ)-ရူဉ်ဘဲလဉ်(MMR)အကသံဉ်ဒီသဒၢအသိး

ကသံဉ်ဒီသဒၢတဖဉ်အံၤဟ့ဉ်တၢ်ဒီသဒၢထီဒါ မၤး(ဖ), ကွၢမၢ သမူးဖိတဖဉ်(ရူဉ်ဘဲလဉ်)ဒီးတၢ်ထိဉ်ထါ(ဘၢဉ်ရံဉ်စဲလဉ်)ဒ်နှဉ်အသိးသမူးဖိတဖဉ်နှဉ်လီၤ.

ပှၤလၢအရဲဉ်ကျဲၤကလဲၤဆူထံဂုၤကိၢ်ဂၤဃုာ်ဒီးဖိသဉ်လၢအသးအိဉ် ၆လါဒီး ၁၈ လါအဘၢဉ်စၢၤနှဉ်ကြၢးတဲသကိး အတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤဃုာ်ဒီးအဝဲသ့ဉ်အထိရိၤကသံဉ်သရဉ်, မ့ၢ်လၢဖိသဉ်ကလဲၤဆူတၢ်လိၢ်လၢအအိဉ်ဒီးသမူးဖိအတၢ်လီၤပျံၤလၢအအါနှဉ်မၤန့ၢ်သမူးဖိအကသံဉ်ဒီသဒၢဆိဆိသ့လီၤ.

ပှၤတဂၤလၢ်လၢ်လၢအအိဉ်ဖျဲဉ်ဖဲ ၁၉၆၆ နံဉ်မ့တမ့ၢ် အလိၢ်ခံတဖဉ်လၢတဒိးန့ၢ်ဘဉ်ဒံးသမူးဖိအတၢ်ဘဉ်ကူ ဘဉ်ဂ်နီတဘျီနှဉ်ကြၢးထံဉ်လိာ်အသးဒီးအကသံဉ် သရဉ်လၢကမၤလီၤတံၢ်အဝဲသ့ဉ်နှ်ဘဉ်သမူးဖိအကသံဉ်ဒီသဒၢခံဖျၢဉ်လၢအစ့ၤကတၢ်လွံၤ်နွံတဖျၢဉ်နှဉ်လီၤ. မ့တမ့ၢ် ဒ်နှဉ်ဘဉ်ဒီး, ကသံဉ်ဒီသဒၢနှဉ်တၢ်ဟ့ဉ်ကလိအီၤလၢ NSW အပူၤလီၤ.

တၢ်အံၤပူၤဖျဲးဝဲဒဉ်လၢတၢ်ကမၤန့ၢ်ကသံဉ်ဒီသဒၢအါန့ၢ်ခံဘျီ, အဃိပှၤလၢတသ့ဉ်ညါလီၤတံၢ်ကြၢးမၤန့ၢ်ကသံဉ်ဒီသဒၢနှဉ်လီၤ.

သမူးဖိအကသံဉ်ဒီသဒၢတဖဉ်နှဉ်တၢ်မၤန့ၢ်အီၤလၢ NSW အပူၤလၢထိရိၤကသံဉ်သရဉ်တဖဉ်ဒီးသရဉ်သရဉ်မုဉ်လၢန့ၢ်ခွဲးဆဲးကသံဉ်ဒီသဒၢသ့တဖဉ်အအိဉ်သ့လီၤ.

သရဉ်သရဉ်မုဉ်လၢန့ၢ်ခွဲးဆဲးကသံဉ်ဒီသဒၢသ့တဖဉ်နှဉ်ဟ့ဉ်သမူးဖိအကသံဉ်ဒီသဒၢဆူဖိသဉ်လၢအသးအိဉ်၅နံဉ်ဆူအဖိလာ်နှဉ်တသ့ဘဉ်.

ပှၤတဂၤလၢ်လၢ်လၢတအိဉ်ဒီးတၢ်အုဉ်သးလၢအဆဲးဘဉ်လံသမူးဖိအကသံဉ်ဒီသဒၢခံဖျၢဉ်နှဉ်(တမၤန့ၢ်ကသံဉ်ဒီသဒၢလၢ NIP အဖိလာ်နှဉ်) ကသံဉ်ဒီသဒၢနှဉ်တၢ်ကဟ့ဉ်ကလိအီၤလီၤ, သနာ်ကွ့သရဉ်သရဉ်မုဉ်ဖိကသံဉ်မ့တမ့ၢ်ကသံဉ်သရဉ်ဘဉ်တဘဉ်ကဃ့တၢ်မၤစၢၤအပှၤလၢကဆဲးန့ၢ်ကသံဉ်ဒီသဒၢအဂိၢ်လီၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါအဂိၢ်ကွၢ်ဘဉ် သမူးဖိအကသံဉ်ဆဲးဒီသဒၢအတၢ်သံကွၢ်စံးဆၢတဖဉ်.

ဟးဆုံးပှၤအဂၤတဖဉ်ဖဲနမ့ၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်ဆါပနီဉ်တဖဉ်အခါတကၢ်

ပှၤလၢအအိဉ်ဒီးသမူးဖိအတၢ်ဆါပနီဉ်တဖဉ်ကြၢးကိးဆိဖဲအဟဲဆူဆူဉ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲအလိၢ်အကျဲတဖဉ်(အဒိဒ်ဂ့ၢ်ဂိၢ်အူအဝဲၤကျိၤတခါမ့တမ့ၢ် ထိရိၤကသံဉ်သရဉ်အတၢ်မၤလိၢ်), ကဒုးသ့ဉ်ညါပှၤမၤတၢ်ဖိဒီးအတၢ်ဆါပနီဉ်တဖဉ်, မ့ၢ်ဒ်သိး အဝဲသ့ဉ်ကအိဉ်လီၤဖျိဉ်အသးဖဲဟဲတုၤအခါလၢကမၤစ့ၤလီၤသမူးဖိအတၢ်ရၤလီၤဘဉ်အသးဆူပှၤအဂၤတဖဉ်အအိဉ်နှဉ်လီၤ.

ပှၤလၢအအိဉ်ဒီးသမူးဖိတဖဉ်ကြၢးအိဉ်လၢဟံဉ်တုၤလၢအဝဲသ့ဉ်တဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်တၢ်လၢၤတစု(အဒိ-တုၤလီၤလၢတၢ် ဆၢကတိၢ်လွံၤ်သိဖဲတၢ်ဖြံဉ်ဆါစးထိဉ်ဝံၤအလိၢ်ခံ)လၢတၢ်ကမၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါအတၢ်ရၤလီၤအသးအတၢ်လီၤပျံၤဆူပှၤအဂၤအဂိၢ်နှဉ်လီၤ.

မ့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်ထံဉ်နှ့ၢ်သမူးဖိအတၢ်ဆါလၢကျဲဒ်လဲဉ်.

ဖဲပှၤတဂၤဆူးဆါထီဉ်, ကူး, နါအ့ဉ်ထံယွၤမ့တမ့ၢ်မဲာ်ချံ ဆါဒီးတၢ်လိၤကိၢ်တခါ, ဝံၤဟိာ်ထွဲထီဉ်ဒီးတၢ်ဖြဉ်ဆါနှ့ဉ်တၢ် ကဆိကမိဉ် လၢဘဉ်တဘဉ်ကမ့ၢ်သမူးဖိနှ့ဉ်လီၤ.

တဘျိလၢ်လၢ်ဖဲသမူးဖိအံၤတၢ်ဆိကမိဉ်လၢအကကဲထီဉ်ဒီးပှၤတဂၤန့ဉ်, တၢ်အဒိလၢနါစ့ၤ, ကိာ်ဘိဒီးဆံဉ်ထံန့ဉ်တၢ် ကထၢဖြဉ် အီၤလၢကမၤလီၤတံၢ်တၢ်ထံဉ်နှ့ၢ်တၢ်ဆါန့ဉ်လီၤ. သွံဉ်အတၢ်မၤကွၢ်တခါဘဉ်တဘဉ်တၢ်ကမၤအီၤစ့ၢ်ကီးလီၤ.

တၢ်မၤလီၤတံၢ်တၢ်ထံဉ်နှ့ၢ်တၢ်ဆါန့ဉ်အကါဒိဉ်မ့ၢ်လၢအကပျဲကမျၢ်အဆူဉ်ချ့ကလူၤကွၢ်ထွဲပှၤအဂၤလၢအအိဉ်လၢတၢ်လီၤပျံၤလၢ အကဘဉ်က်ဒီးသမူးဖိတဖဉ်ကသ့တဘျိဃီအဂိၢ်နှ့ဉ်လီၤ.

မ့ၢ်တၢ်ကူစါသမူးဖိဒ်လဲဉ်.

တၢ်ကူစါလီၤဆီလၢသမူးဖိအဂိၢ်တအိဉ်ဘဉ်. ပှၤလၢအအိဉ်ဒီးသမူးဖိအတၢ်ဘဉ်ကူဘဉ်က်တခါညီနှၢ်တၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်အီၤလၢက အိဉ်ဘှံး, အီထံအါအါဒီးအီပဉ်ရဉ်စံဉ်တမီ(လ)လၢကကူစါတၢ်လိၤကိၢ်နှ့ဉ်လီၤ.

လၢပှၤအါဒံအါဂၤအဂိၢ်တၢ်ဆါအံၤကဲထီဉ်တၢ်အနးအကျံၤလၢကလိဉ်ထီဉ်တၢ်ဆါဟံဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်နှ့ဉ်လီၤ.

ကမျၢ်ဆူဉ်ချ့အတၢ်ခီဆၢသမူးဖိမ့ၢ်မနုၤလဲဉ်.

ကသံဉ်သရဉ်တဖဉ်, တၢ်ဆါဟံဉ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်အဒၢးတဖဉ်, ကိုတဖဉ်ဒီးဖိသဉ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအလိၢ်တဖဉ်ကဘဉ်ဒုးသ့ဉ်ညါသမူးဖိ အတၢ်ကဲထီဉ်သးတဖဉ်ဆူလီၢ်ကဝီၤကမျၢ်ဆူဉ်ချ့အဝဲၤဒ့အအိဉ်နှ့ဉ်လီၤ.

ကမျၢ်ဆူဉ်ချ့အဝဲၤဒ့အပှၤမၤတၢ်ဖိကသံကွၢ်သံဒိးကသံဉ်သရဉ်ဒီးပှၤဆါ(မ့တမ့ၢ်ပှၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဖဉ်) လၢကဃုသ့ဉ်ညါ မ့ၢ်တၢ်ဘဉ်ကူဘဉ်က်အံၤကဲထီဉ်အသးဒ်လဲဉ်, ထံဉ်နှ့ၢ်ပှၤ အဂၤလၢအအိဉ်လၢတၢ်လီၤပျံၤလၢတၢ်ဘဉ်ကူဘဉ်က်အံၤ, မၤတၢ်ဖိဉ် ဃံးအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖဉ်(အဒိဒ်တၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒၢဒီးတၢ်ဖိဉ်ဃံးလၢတၢ်ထိဉ်ကိုမ့တမ့ၢ်တၢ်မၤ)ဒီးဟ့ဉ်တၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်လၢအဂၤ တဖဉ်နှ့ဉ်လီၤ.

ပှၤလၢအအိဉ်ဒီးသမူးဖိတဖဉ်ကြၢးအိဉ်လၢဟံဉ်ဒီးတဘဉ်ထိဉ်တၢ်မၤ, ကိုမ့တမ့ၢ်ဖိသဉ်သးနံဉ်ဆံးကတီၢ်တၢ်ကူဉ်ဘဉ်ကူဉ်သ့လၢ အဆိဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖဉ်လၢအစ့ၤကတၢ်လွံၢ်သီဖဲတၢ်ဖြဉ်ဆါအိဉ်ဖျါထီဉ်ဝံၤအလိၢ်ခံနှ့ဉ်လီၤ.

<u>သမူးဖိ-တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢပှၤအိဉ်ဘူးဘဉ်ဒီးတၢ်ဆါ အဂိၢ်အလံာ်တကွိၢ်</u>ဟ်ဃုာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအကါဒိဉ်လၢကသံဉ်သရဉ်တဖဉ် လၢကဟ့ဉ်ပှၤအိဉ်ဘူးထိးဘဉ်ဒီးသမူးဖိတဖဉ်အဂိၢ်, လူးဟိာ်မၤထွဲတၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်ဒီး, မ့တမ့ၢ်ကျိၤကျဲဘဉ်ထွဲဒီးတၢ်အိဉ်ဘဉ် လၢပရိဉ်ပလဲးစံး(တ)ဝံၤအလိၢ်ခံနှ့ဉ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါ

လၢဆူညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂိၢ်ဝံသးစူၤကိးဘဉ်နလိၢ်ကဝီၤဆူဉ်ချ့အဝဲၤဒ့လၢ 1300 066 055 တက့ၢ်.

ဖဲန၊, မ့တမ့ၢ်နဖိမ့ၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်ဆါပနီဉ်ဘဉ်ထွဲဒီးသမူးဖိဒီး နမ့ၢ်ဘဉ်ယိဉ်တၢ်နှ့ဉ်, ကတိၤတၢ်ဒီးနကသံဉ်သရဉ်တဘျိဃီတက့ၢ်, မ့တမ့ၢ်လၢဂ့ၢ်ဂိၢ်အူတၢ်အိဉ်သးတခါအပူၤကိးဘဉ် ဝဝဝ တက့ၢ်. လၢဆူဉ်ချ့အတၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်အဂိၢ်နကိးဝဲဒဉ် Healthdirect လၢ 1800 022 222 လၢအအိဉ်ဝဲတသိ ၂၄ နဉ်ရံဉ်လၢအမ့ၢ်ဆူဉ်ချ့တၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်ကလီမ့တမ့ၢ် ကတိၤတၢ်ဒီးနလိၢ်ကဝီၤသရဉ်သရဉ် မုဉ်ဖိကသံဉ်တက့ၢ်.

တ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိၤလၢပှၤအိဉ်ဘူးထိးဘဉ်ဒီးသမူးဖိတဖဉ်

တ၊်လၢပှၤအိဉ်ဘူးထိးဘဉ်ဒီးသမူးဖိတဂၤမ့၊်မနုၤလဲဉ်.

မ့၊်လၢသမူးဖိအံၤဘဉ်ကူဘဉ်က်တ၊်အါအါကလဲာ်အဃိ, ပှၤအိဉ်ဘူးထိးဘဉ်တဖဉ်မ့၊်ပှၤလၢအသူသကိးကလံၤတခါ ဃီဒီးပှၤလၢအအိဉ်ဒီးသမူးဖိအတ၊်ဆါနှဉ်လီၤ. တ၊်အံၤပဉ် ဃုာ်တ၊်ယိယိဖိဒ်သိးတ၊်အိဉ်ဘဉ်လၢဒၢးတဖျၢဉ်ဃီမ့တမ့၊် တ၊်အိဉ်ခိးအလီ၊်တခါလၢပှၤတဂၤလၢအအိဉ်ဒီးသမူးဖိအိဉ်ဝဲလၢအပူၤနှဉ်လီၤ.

အညီဒိဉ်မးလၢတ၊်ကမ့၊်ပှၤအိဉ်ဘူးထိးဘဉ်ဒီးသမူးဖိလၢတ၊်တသ့ဉ်ညါထွဲအခံသ့မ့၊်လၢပှၤဆါနှဉ်မၤဘဉ်ကူဘဉ်က် တ၊်တချုးအတ၊်ဖိုဉ်ဆါဖျါထီဉ်အခါနှဉ်သ့လီၤ. လၢတ၊်အံၤအ ဃိအကါဒိဉ်လၢတ၊်ကမၤလီၤတံ၊်နဆဲးဒီ သဒၢနသးဒီး သမူးဖိ, လီၤဆီဒဉ်တ၊်ဖဲကျဲၤဟ်လၢကလဲၤဆူကီ၊်ချၢအခါတက့၊်.

ဖဲယမ့၊်ကမ့၊်ပှၤအိဉ်ဘူးထိးဘဉ်ဒီးသမူးဖိတဂၤန့ဉ်ယကြၢးမၤတ၊်မနုၤလဲဉ်.

- ပှၤအိဉ်ဘူးထိးဘဉ်ဒီးသမူးဖိတဖဉ်ကြၢးကွ၊်ဟုဉ်သမူးဖိအတ၊်ဆါပနီဉ်တုၤလီၤလၢ ၁၈ သီဖဲအဝဲသ့ဉ်အိဉ်ဘူး ထိးဘဉ် ဒီးပှၤလၢအအိဉ်ဒီးသမူးဖိတ၊်ဆါအဃ၊်အကတ၊်တဘျိဝံၤအလီ၊်ခံနှဉ်လီၤ. ဒ်တ၊်ပလီ၊်ပဒီတခါအသိး ကဲတ၊်အဂ့ၤ လၢတ၊်သုတအိဉ်ဘူးထိးဘဉ်ဒီးပှၤတဂၤလ၊်လ၊်လၢအအိဉ်ဒီးတ၊်လီၤပျံၤလၢကဘဉ်သမူးဖိဖဲတ၊် ဆၢကတီ၊်အံၤအခါ, အဒိဒ်ဖိသဉ်ဆံးမ့၊်လၢဖိသဉ်တဖဉ်အံၤအသးစ၊်ဒိဉ်မးလၢကန့၊်ဆဲးဘဉ်ကသံဉ်ဒီသဒၢအယိ နှဉ်လီၤ.

ဖဲနမ့၊်အိဉ်ထိဉ်ဒီးသမူးဖိအတ၊်ဆါပနီဉ်တဖဉ်အခါ-

- တဘဉ်ထိဉ်ကမျၢ၊်အလီ၊်အကျဲဒ်သိးတ၊်မၤ, ကို, တ၊်ကူဉ် ဘဉ်ကူဉ်သ့အဆိမ့တမ့၊်တ၊်ကွ၊်ထွဲအတ၊်မၤစၢၤအ တ၊်ဖံးတ၊်မၤတဖဉ်မ့တမ့၊်တ၊်ဆါတ၊်ပှၤအလီ၊်တဖဉ်ဒီးဟးဆွဲးကမျၢ၊်တ၊်တီထိဉ်ဆှၤလီၤတက့၊်.
- ထံဉ်လိာ်သးဒီးကသံဉ်သရဉ်တဂၤ, အဂ့ၤကတ၊်နှဉ်နထိ ရီၤကသံဉ်သရဉ်, တသ့ဖဲအသ့လၢအဆိအချ့တက့၊်. ကိးဆိဘဉ်ဒ်သိးကဒုးသ့ဉ်ညါပှၤမၤတ၊်ဖိဒီးနတ၊်ဆါပနီဉ်တဖဉ်လၢတ၊်ကရဲဉ်ကျဲၤဟ်တ၊်ဒ်သိးတ၊်ကမၤစှၤလီၤ နတ၊်အိဉ်ဘူးထိးဘဉ်ဒီးပှၤအဂၤလၢကသံဉ်ဒၢးအပူၤအဂီ၊်တက့၊်. ဖဲတ၊်မ့၊်ကူစါနၤဒ်ပှၤအိဉ်ဘူးထိးဘဉ်ဒီးသမူး ဖိတဂၤန့ဉ်, ကွၤစိာ်"ပှၤအိဉ်ဘူးထိးဘဉ်ဒီးသမူးဖိအတ၊်သမံသမိးအလံာ်တကွိ၊်ဒိ"ဒီးနၤတက့၊်.
- ကိးဘဉ်နလီ၊်ကဝီၤကမျၢ၊်အဆူဉ်ချ့အဝဲၤဒ့လၢ (1300 066 055) တက့၊်