

Betel nut & oral cancer - Karen

# သဲးသုာ်ဒီးကိာ်ပူၤအခဲ စၢ်တၢ်ဆါ



## တၢ်လၢသးသၢ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

- တၢ်လၢသးသၢ်န့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကိးအီၤဒ် အရံၣ်ကၢၣ်အသၢ်, မ့ၢ်သးအမ့ၢ်အသၢ်အချံၤ န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အၣ်သးသၢ်န့ၣ်မ့ၢ်လုၢ်လၢဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝီ တၢ်မၤတခါလၢပုၤလၢအ့ၣ်ဒီးပစံးဖံး တဖၣ်ညီၣ်န့ၣ်မၤဝဲန့ၣ်လီၤ.
- မ့ၢ်ပိးလီတခါလၢအစဲပုၤအသးဒိၣ်မးတခါ လီၤ.
- တၢ်သ့ၣ်သးသၢ်န့ၣ်ဒုးကဲထီၣ်ထးခိၣ်အခဲစၢၣ် သ့ၣ်လီၤ.

## သးသၢ်အပိးအလီမ့ၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်.

သးသၢ်န့ၣ်တၢ်သ့ၣ်အီၤထဲတမံၤဇၤသ့မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ် အီၤလၢပိးလီအိၣ်သါဃုာ်ထီၣ်အသးလၢ“သဘျုၣ်ယါ”တဖၣ်အပူၤသ့ၣ်လီၤ.

သဘျုၣ်ယါန့ၣ်အိၣ်ဒီးသဘျုၣ်လၢၣ်,သးသၢ်ဒီးထူၣ်ဒီးညီၣ်န့ၣ်တၢ်ဟံးဖိၣ်ထီၣ်ဃုာ်ဒီးညါသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

သဘျုၣ်န့ၣ်ပုၤလၢကအိၣ်တဂၤယါလၢအကစၢ် လၢသဘျုၣ်လၢၣ်အပူၤသ့မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ဆါအီၤလၢအအိၣ်လၢထးဝါအဒါအပူၤမ့ၢ်တမ့ၢ် အထၢၣ်တဖၣ်အပူၤ,လၢတၢ်သ့ၣ်ညါအီၤဒ်ပါ(န), စူၣ်ပၣ်ရံၣ်, ဘ့ၣ်လဲ(န),ပူၤဝး(ခ)ဒီးပုၣ်ဝဲ,ဒၣ်ခဲတဖၣ်အသးန့ၣ်လီၤ.

## မ့ၢ်တၢ်ကမၤစ့ၢ်လီၤတၢ်လီၤပျံၤဘၣ်ထွဲဒီးကိၢ်ပူၤအခဲ စၢၣ်လၢယဂီၢ်ဒီးမၤဂ့ၢ်ထီၣ်ယထးခိၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့,န့ၣ်ဒ်လဲၣ်.

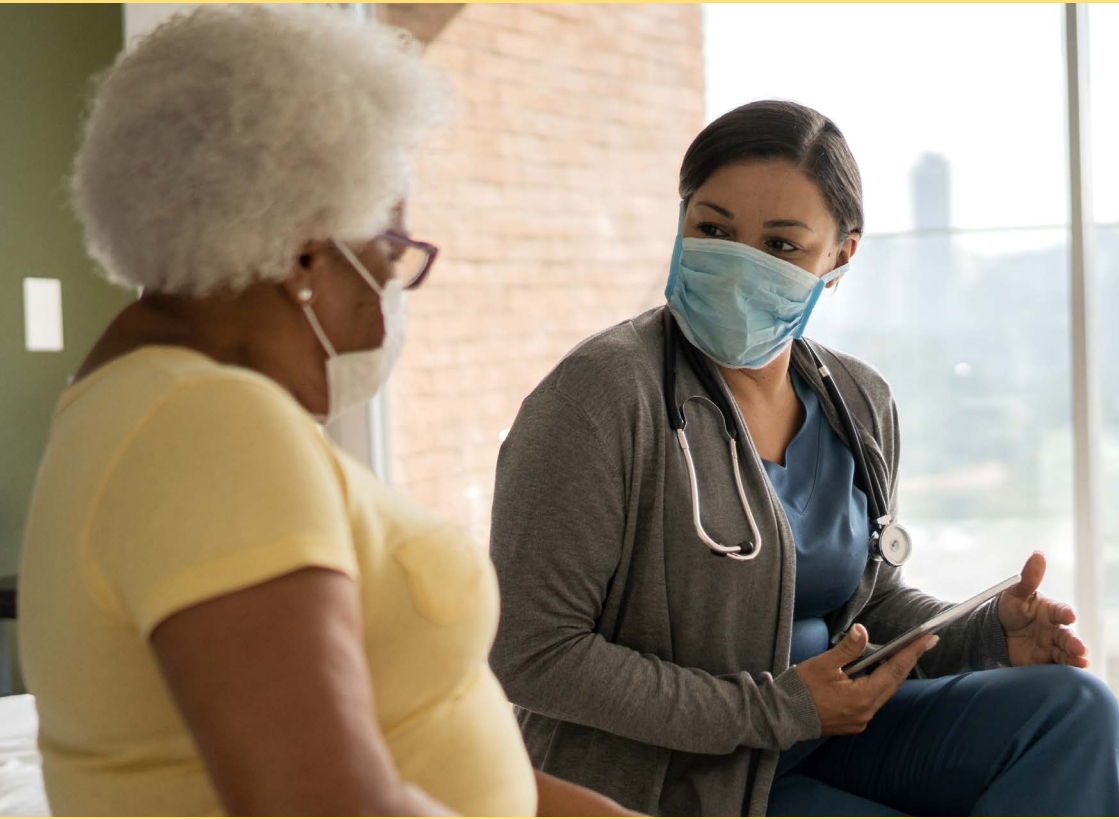
- အိၣ်ကတီၢ်တၢ်သ့ၣ်ဒဲၣ်သးသၢ်အပိးအလီတဖၣ် တက့ၢ်.
- တဘၣ်အိၣ်မိၢ်,သဝံးမိၢ်ထူမ့ၢ်တမ့ၢ်သ့ၣ်ညါဒီးအပိးအလီတဖၣ်ဒီးမၤစ့ၢ်လီၤတၢ်အိၣ်သးတက့ၢ်.
- ထူးန့ၣ်မဲတသီခံၣ်ဘျီတၢ်သ့ၣ်ထူးမဲဘိလၢအစၢ်ဒီးကသံၣ်ထူးမဲလၢအအိၣ်ဒီးဖလီရဲး(တ)ဒီးထူးကဆိန့ၣ်မဲကဆူးကိးနံၤဒဲးတက့ၢ်.
- မၤန့ၢ်မဲအတၢ်မၤကွၢ်ၤၤလီၤတုၤၤၤလၢတဘျီတက့ၢ်.



တၢ်သ့ၣ်ဒဲၣ်သးသၢ်အပိးအလီတဖၣ်ခဲအံၤခဲအံၤလၢတၢ်ဆါကတီၢ်အယံၢ်အထၢၣ်န့ၣ်မၤအါထီၣ်တၢ်လီၤပျံၤဘၣ်ထွဲဒီးကိၢ်ပူၤအခဲစၢၣ်န့ၣ်လီၤ.

## ကိၢ်ပူၤအခဲစၢၣ်အပနီၣ်ဒီးအတၢ်အိၣ်ဖျါတဖၣ်

- ကိၢ်ပူၤအိၣ်ဒီးတၢ်အကဝီၤအဂီၢ်,အဝါမ့ၢ်တမ့ၢ်အသ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အကီၢ်လိၣ်ထီၣ်လၢကိၢ်ပူၤ,ကိၢ်ဘိမ့ၢ်တမ့ၢ်မဲၣ်သၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ပူၤလီၤတခါ(တၢ်သ့ၣ်ဖးဘၣ်အသးလၢကိၢ်ပူၤအကနူၤအမဲၣ်ဖဲဒီးခိၣ်လီၤန့ၣ်လီၤ.
- သ့ၣ်ယွၤလီၤလၢတညီၣ်န့ၣ်မၤအသးတမံၤလၢလၢအကဲထီၣ်ညီၣ်ဖိဖဲတၢ်ထံးဘၣ်ဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဆါမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ယုၢ်လီၤတၢ်အတၢ်ကီၢ်တဲခဲ, တၢ်ကတီၢ်တၢ်, အ့ၣ်ဘျဲးမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်မၤဟူးခဲဒီးပျံၤန့ၣ်လီၤ.
- ကိၢ်ယုၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ကိၢ်ပူၤအပူၤလီၤထီၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကိၢ်ပူၤမ့ၢ်တမ့ၢ်မဲၣ်သၢ်တီၤတူၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အပနီၣ်လၢထးတမံၤလၢလၢအကဲထီၣ်အသးဆူၣ်ညါရုၢ်ရုၢ်လၢအအါန့ၢ်ဒီးသၢန့ၣ်န့ၣ်လီၤ.



**မိုးယမာနှင့်တၢ်မၤစၢၤလၢမတၢ်အအိၣ်သ့လဲၣ်.**

ကတိၤသကိးတၢ်ဒီးနမဲအကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ် ဘၣ်ဃးမဲဒီးကိၣ်ပူၤအတၢ်ဂ့ၢ်ကိတမံလၢလၢအဂီၢ်တက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ်-

- ထံၣ်န့ၣ်ခဲစၢၣ်အတၢ်ဆါပနီၣ်လၢအကဲထီၣ်အသးဆိဆိ န့ၣ်သ့လီၤ.
- မၤစၢၤန့ၣ်လၢနကမၤကဲထီၣ်ကိၣ်ပူၤအတၢ်ကဆွဲကဆွဲ အလုၢ်အလၢ်တခါလၢတၢ်ကကွၢ်ထွဲလီၤနမဲအဂီၢ်န့ၣ်သ့လီၤ.
- ဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်လီၤပျံၤအတၢ် ဂ့ၢ်တဖၣ်ဒီးရဲၣ်ကျဲၤပၤဆုၢ်တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်သ့လီၤ.
- မၤစၢၤဃုာ်ဒီးတၢ်ဆုၢ်ဃီၤဆူကသံၣ်သရၣ်စဲၣ်နီၤတဖၣ် အအိၣ်သ့လီၤ.



တၢ်မၤကွၢ်သး  
လၢအဆိန့ၣ်မၤ  
အိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်  
ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်  
အိၣ်သးအဆၢ  
လၢအဂ့ၢ်ဒိၣ်ထီၣ်  
တဖၣ်သ့လီၤ.





## တၢ်မၤန့ၢ်သ့ဝဲဒၣ်မဲအတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်

- လၢအိၣ်သကိးဘၣ်နမဲအကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်မ့တမ့ၢ်ဆဲးကျိးဘၣ်နဆူၣ်ချ့စ့တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢဆူညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ကွၢ်ယုဘၣ်မဲအကသံၣ်သရၣ်တကၤစ့ၣ်စ့ၣ်ဖဲ [www.ada.org.au/Find-a-Dentist](http://www.ada.org.au/Find-a-Dentist) န့ၣ်တက့ၢ်.
- မဲအတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကလီၤအီၤန့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကမ့ၢ်အမဲအကသံၣ်ဒၢးလၢပုၤလၢအကြးဘၣ်ဒီးတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.

## ခဲစၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်ကလီၤဒီးတၢ်ဟံးတၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ခူညါ

- Cancer Council (ခဲစၢ်ကီၣ်ကးကရၢ)
- ကိးဘၣ် 13 11 20
- ပှၢ်ယဲၤဘျးစဲသန့ [cancer.org.au/support-and-services](http://cancer.org.au/support-and-services)



ဝံသးစူၤစကဲ(န)ဒိလီၤ  
QR အခိး(တ)နီၣ်ဂံၢ်  
[health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx](http://health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx)



ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲအီၤပဲၤတၢ်ဟံးကဖၢသးဒီးဖျိ နူးစီးဝု(လ)ပဒိၣ်လၢအဘၣ်ထွဲစၢ်ဖျိလီၤအသးဒီးကလံးစိးမုၢ်န့ၢ်စံးတနံၣ်လီၤကဝီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ရ့ၣ်ဒီးမုၢ်န့ၢ်စံးတနံၣ်လီၤကဝီၤဆူၣ်ချ့အဂီၢ်ရ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

