

လၢဆၢကတီၢ်ဒ်အံၤတဖၣ်
အပူၤ, ကြၢးဘၣ်ဝဲလၢ နက
တူၢ်ဘၣ်တၢ်တလီၤတံၢ်လီၤ
ဆဲးတဆဲးတက့ၢ်သ့ဝဲလီၤ.

ဘၣ်တဘၣ်ကအိၣ်ဒီးသးတၢ်ဆိၣ်သနံး, သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤမ့တမ့ၢ်
တၢ်သ့ၣ်အုးသးအုးတစဲးဖိလီၤ.



သနၢ်က့ဖဲသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်အါထီၣ်တလၢခၢးမ့တမ့ၢ် ကဲထီၣ်အသး
အိၣ်တ့ၢ်ဝဲဒၣ်တစီၢ်ဖိလံၣ်န့ၣ်ဘၣ်မၤတၢ်မနုၤလဲၣ်.

နမ့ၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီး **HeadtoHealth** ဒ်ချ့နကတူၢ်ဘၣ်မ့ၢ်ဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကိးဘၣ် 1800 595 212

ဒီးဃုသ့ၣ်ညါနီၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဆိၣ်ထွဲအဂ့ၤကတၢ်
လၢနဂီၢ်တက့ၢ်.

HEAD TO HEALTH

 <p>ဝဲသကိးတဲာ်တက့ာ်</p>	 <p>ဆါတဲာ်လီၤတဲာ်မၤ စၢၤအပတီၢ်လၢန လိာ်ဘၣ်အိၤ</p>	 <p>ဘျးဝဲသးဒီးတဲာ်မၤ စၢၤအတၢ်ဖဲးတဲာ်မၤ အဂ့ၤကတၢၢ်လၢနဂီၢ်</p>
<p>တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ကယာ်အပူၤစဲၣ်နီၤကသံကွၢ်၊ နတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢနဟ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ်ကမၤစၢၤပုၤလၢပကနၢ်ပၢၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢအကဘၣ်လိာ်အသးအဒိၣ်ကတၢၢ် ဒီးနကတီၢ်အံၤအတၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.</p>	<p>ဖဲနမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်သးဘၣ်တံာ်တၢ်လၢအအိၣ်လံတစီၢ်ဖိမ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတဲာ်ဆါအပနီၣ်လၢအစးထီၣ်မၤဘၣ်ဒိနတၢ်အိၣ်မ့ၢ်နီၢ်ခိအတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့မ့တမ့ၢ်တၢ်ရ့ၤလိာ်မုာ်လိာ်န့ၣ်, ပနဲၣ်န့ၣ်ဆူတၢ်မၤစၢၤ အတၢ်ဖဲးတဲာ်မၤတဖၣ်လၢအမၤစၢၤတၢ်သ့အအိၣ်န့ၣ်သ့လီၤ.</p>	<p>နတၢ်ကူစါယါဘျါဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲဘၣ်တဘၣ်တၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤအိၣ်ခိဖျိ တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတဲာ်မၤလၢအအိၣ်ဟံလံတဖၣ်မ့တမ့ၢ် HeadtoHealth အလီၢ်အကျဲတခါန့ၣ်လီၤ.</p>

HeadtoHealth န့ၣ်တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်သးလၢအနးအကျိၤအတၢ်မၤစၢၤအကျိၤအကျဲတခါဘၣ်. ဖဲနမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤသတူၢ်ကလၢာ်မ့တမ့ၢ်အိၣ် လၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိာ်လၢနကမၤဆါလီၤနသးမ့တမ့ၢ်ပုၤအဂၤတဖၣ်အခါ ကိးဘၣ် 000 တက့ာ်.

HeadtoHealth မ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်မၤစၢၤအကျိၤအကျဲလၢအသဘျုတခါလၢ တၢ်အိးထီၣ်အိၣ်လၢဘံးထီၣ်ရံၤဖိတဖၣ်လၢသးန့ၣ်အိၣ်တခါလၢလၢ အလဲခိဖျိဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ကိးသးဂီၤမ့တမ့ၢ်နီၢ်သးအတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ.

HeadtoHealth ကဆိကမိၣ်ဃုာ်ပုၤတဂၤအကျိၣ်စ့တၢ်အိၣ်သးဖဲဟ့ၣ်ကူၣ် ဝဲဒၣ်တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတဲာ်မၤလၢတၢ်လိာ်ဟ့ၣ်အပူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပကရူၢ်တဖၣ်ပၣ်ဃုာ်ဝဲနီၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အသရၣ်သရၣ်မုာ်ကွၢ် ပုၤဆါတဖၣ်, ပုၤဂ့ၢ်ဝီအပူၤမၤတၢ်ဖိ, ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအအိၣ်ဒီးအနီၢ်ကစၢ်တၢ်လဲၤခိဖျိဘၣ်တဖၣ်, သံးကံ ဒီးကသံၣ်မူၤဘျီးလၢအဂၤအပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဘၣ်ထွဲဘၣ်ဃးအပူၤစဲၣ်နီၤတဖၣ်လၢအမၤသကိးတၢ်ဒီး ကသံၣ်သရၣ်ထီၣ် ရီၤတဖၣ်ဒီးသးဂ့ၢ်ဝီတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးအကသံၣ်သရၣ်စဲၣ်နီၤတဖၣ်လၢ အကမၤစၢၤန့ၣ်ခိဖျိလီၤတဲာ်စိတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤမ့တမ့ၢ် လၢတၢ်မၤအလီၢ်တခါအပူၤန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ကဃုသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်ကိးဘၣ်
1800 595 212 မ့တမ့ၢ်လဲၤဘၣ်ဆူ **headtohealth.org.au**



Australian Government



An Australian Government Initiative

HeadtoHealth မ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဟံဖျိၣ်မၤသကိးတၢ်အတၢ်ဒုးကဲထီၣ်ခိဖျိ ဘံးထီၣ်ရံၤဖိတဖၣ်လၢအိၣ်ထံးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤယဲၤဘျးဝဲ (Victoria's Primary Health Networks) ဒီးဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စ့ဆိၣ်ထွဲအိၣ်ခိဖျိအိးစတြလယါအပဒိၣ် (Australian Government) န့ၣ်လီၤ.