

တၢ်အိၣ်ပူၤဖျးဘၣ်ဘၢလၢ အိၣ်တြၢလၢထံကီၢ်အပူၤ

ဂ့ၢ်ဂီၤအူၤဒီးတၢ်ယံးတၢ်စ့ၤကတီၢ်

- လၢပၤကီၢ်, မ့ၣ်အူ, ဒီး သိလ့ၣ်တီၤပုၤဆါ တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်အဂီၢ်, ဆဲးကျိး 000

လၢဟံၣ်ဖိယိဖိ မ့ၣ်တမ့ၢ်ပုၤကဟုၤကယၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်တၢ်စ့ၤဆူၣ်ခိၣ်တကးအဂီၢ်

- ကိးဘၣ်Safe Steps 24 န့ၣ်ရံၣ်, တနံၣ် 7 သီ လၢ 1800 015 188 (လိတဲစိတၢ်ဆဲးကျိးအကလိ)

မ့ၢ်န့ၣ်ဒီးတဲသကိးတၢ်ဒီး ပုၤတဂၤဂၤခါ?

- သးသမူလီကျိၤ (Lifeline) 24 န့ၣ်ရံၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိးတၢ် တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤ- 13 11 14
- မ့ၣ်ခွဲၤသ့ၣ်ထံး တၢ်မၤဆူးမၤဆါတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ် ဘံးထီၣ်ရံၣ်ယါ (Sexual Assault Services Victoria) တၢ်ယံးတၢ်စ့ၤကတီၢ် လိတဲစိကျိၤ- 1800 806 292

နစံးကတီၢ်တၢ်ဒီး IPC Health ပုၤမၤတၢ်ဖိ သ့ဝဲထီၣ်ဘိလီၤ မ့ၣ်တမ့ၢ် နဆဲးကျိး နဟံၣ်ဖိကသံၣ်သရၣ် သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်ယမၤန့ၢ် ပုၤတဲကျိးထံတၢ်တဂၤကသ့ခါ?

မ့ၢ်, ပုၤတဲကျိးထံတၢ်တဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲအကလိန့ၣ်လီၤ. ဖဲသ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီ တၢ်သ့ၣ်ဆါ ဖးကတီၢ်အခါ ဝဲသးစူၤဒူးသ့ၣ်ညါဘၣ်ပုၤ တက့ၢ်.



လံာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဖျၢၣ်အံၤ တၢ်တုၤဒူးအိၣ်ထီၣ်အိၤ ဒိဖျိတၢ်မၤသကိးတၢ်ဒီး ခဲစၢ်တၢ်ဆါ

IPC Health ကရၢဟံၣ်ဖိဝဲၤဒီး

106 Station Road
Deer Park VIC 3023
PO Box 171 Deer Park VIC 3023

ACN 136 685 151
ABN 68 846 923 225

Deer Park

106 Station Road
Deer Park 3023

St Albans

1 Andrea Street
St Albans 3021

Sunshine

Level 1, 499 Ballarat Road
Sunshine 3020

Altona Meadows

330 Queen Street
Altona Meadows 3028

Hoppers Crossing

117-129 Warringa Crescent
Hoppers Crossing 3029

Wyndham Vale

510 Ballan Road
Wyndham Vale 3024

1300 472 432

W ipchealth.com.au
E ipchealth@ipchealth.com.au

f IPC Health in IPC Health t IPCHealth_au



ခဲစၢ်တၢ်ဆါ တၢ်ဒီးသဒါ



နဂါးဝိတ်အိတ်ဆိုင်ချဲ့တင်သည့်နဂါးပာ်

နဂါးဝိတ်ဆိုင်ဆိုင်မှတ် ခဲစာတင်ဆိုင် လာအညီနဂါးကဲထီၣ်အသးအအါကတၢ် လာမၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး ဟံၣ်မုၢ်တဖၣ် န့ၣ်လီၤ. တၢ်မုၢ်ထံၣ်သ့ၣ်ညါဘၣ်အိၣ်ဆိဆိ, တၢ်ကူၤစါယါဘျါအိၣ် ကသ့ကန့ၢ်ဝဲ ဂ့ၤန့ၢ်အန့ၢ်တက့ၢ်လီၤ.

ခီဖျါ သမံသမိးကွၢ် အဝဲသ့ၣ်, စးထီၣ်သ့ၣ်ညါနဂါးပာ် နန့ၢ်တဖၣ် အတၢ်အိၣ်ဖျါ ဒီး အတၢ်တူၢ်ဘၣ် တက့ၢ်. နမ့ၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သး တၢ်ဆိတလဲတမံၤမံၤန့ၢ်, ဒုးသ့ၣ်ညါ ပုၤလာဟ့ၣ်န့ၢ်ဆိုင်ချဲ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ တသ့ဖဲအသ့ လာအဆိအချဲ့တက့ၢ်.

ဟံၣ်မုၢ်တဖၣ်လၢအသးအိၣ် 40 န့ၣ် ဒီး 74 တဖၣ် ကြားမၤဝဲ နဂါးဝိတ်မၤကွၢ် တမံၤ (တၢ်ကိးအိၣ်လၢ မဲမကြၢ်) ခံန့ၣ်တဘျီ န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး ဟံၣ်ဖိယီဖိ နဂါးဝိတ်ဆိုင် တၢ်စံၣ်စါတဲစါန့ၢ်, လဲထံၣ် နကသံၣ် သရၣ် လၢတၢ်မၤကွၢ်သးဆိဆိအဂီၢ် တက့ၢ်.

မဲမိကြၢ် (mammogram) န့ၣ် တၢ်ဒိကွၢ်အိၣ်ဖဲ BreastScreen Victoria ကသံၣ်ဒးတဖၣ် သ့ဝဲ အကလီ ဒီး ဘၣ်တၢ်ဒိကွၢ်အိၣ်လၢ ဟံၣ်မုၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိ တဖၣ်လီၤ.

လၢကဟံးန့ၢ် တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်တခါအဂီၢ်, ဆဲးကျိး BreastScreen Victoria လၢ 13 20 50 တက့ၢ်.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိးဆူညါအဂီၢ်, ဆဲးကျိး IPC Health လၢ 1300 472 432 ဒီး ဃုတဲသကိးတၢ်ဒီး သးစါဒီးဟံၣ်မုၢ်တၢ်အိၣ်ဆိုင်ချဲ့ (Youth and Women's Health) နးစံတဂၤ, မ့တမ့ၢ် တဲသကိးတၢ်ဒီး နဟံၣ်ဖိကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.

ပံၣ်မိၢ်ပုၤ ခဲစာတင်ဆိုင် တၢ်မၤကွၢ်

ပံၣ်မိၢ်ပုၤ ခဲစာတင်ဆိုင်န့ၢ်မှတ် ခဲစာတင်ဆိုင် သၢခါတခါ လၢအညီနဂါးကဲထီၣ် အသးအအါကတၢ် သၢခါတခါ လၢအိၣ်စကြၢ်လၢယါထံကီၢ်အပူၤ န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ် ထံၣ်သ့ၣ်ညါအိၣ်ဆိဆိန့ၢ်, တၢ်ပူၤဖျဲးလၢတၢ်သံအပတီၢ် အိၣ်ဝဲအါအါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ ပုၤလာအသးအိၣ် 50 န့ၣ် ဒီး 74 န့ၣ်တဖၣ် ကြားမၤကွၢ်အသး လၢ ပံၣ်မိၢ်ပုၤ ခဲစာတင်ဆိုင်အဂီၢ် ခံန့ၣ်တဘျီ န့ၣ်လီၤ.

ထံကီၢ် ပံၣ်မိၢ်ပုၤခဲစာတင်ဆိုင်တၢ်မၤကွၢ် တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ စူးကါဝဲ အ့ၣ်အဒိသ့ၣ် တၢ်မၤကွၢ် ဒ်သးကယုထံၣ် သ့ၣ်လၢအိၣ်ခူသ့ၣ်ယာ်အသး လၢန့ၣ်အပူၤ န့ၣ် လီၤ.

ဖဲနသးပုၤထီၣ် 50 အခါ, တၢ်ကဆုၤလၢန့ၢ်န့ၢ် တၢ်မၤကွၢ်ပိးလီအစူၣ် လၢ တလၢာ်ဘျီလၢာ်စ့တခါ လၢလံာ်ပရၢတၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးဂ့ၢ်ဝိ တၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်

ဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးဂ့ၢ်ဝိ တၢ်သမံသမိးမၤကွၢ် (လၢညါတၢ်သ့ၣ်ညါအိၣ်အမ့ၢ် ဖဲးစမံယါ (pap smear) မၤစၢၤမၤစ့ၤလီၤဝဲ ဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးခဲစာတင်ဆိုင် အတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် န့ၣ်လီၤ.

ဟံၣ်မုၢ်တဖၣ် ဒီး ပုၤလာအိၣ်ဒီး ဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိး လၢအသးအိၣ် 25 န့ၣ် ဒီး 74 န့ၣ် အဘၣ်စၢၤတဖၣ် ကြားမၤဝဲ ဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးဂ့ၢ်ဝိ တၢ်သမံသမိးမၤကွၢ် ယိၣ်န့ၣ် တဘျီ န့ၣ်လီၤ.

ဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးဂ့ၢ်ဝိ တၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်န့ၢ် အယုထံၣ်ဝဲ ပုၤကူပုၤကညီ ဖဲပလိၣ် မၢၣ်ဘါရး (human papillomavirus, HPV) အတၢ်အိၣ်ဖျါ, လၢအဘျးစဲလီၢ် သးဒီး ဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးခဲစာတင်ဆိုင် န့ၣ်လီၤ.

အဝဲသ့ၣ်ဆဲး HPV ကသံၣ်ဒိသဒါ မ့ၢ်ဝဲဒၣ်လဲၣ်, အဟံၣ်မုၢ်လုၢ်လၢမ့ၢ်အိၣ်ပတုၣ် ဒၣ်လဲၣ် မ့တမ့ၢ် အမုၢ်ခွါသ့ၣ်ထံးဂ့ၢ်ဝိ တၢ်သ့ၣ်ဆိုင်သးဂဲၤ မ့ၢ်လၢကံၣ်ကံၣ်လဲၣ်လဲၣ်, ဟံၣ်မုၢ်တဖၣ် ဒီး ပုၤလာအိၣ်ဒီး ဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးတဖၣ် ကြားမၤဝဲ ဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးဂ့ၢ်ဝိ တၢ်သမံသမိးမၤကွၢ် န့ၣ်လီၤ.

ဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးဂ့ၢ်ဝိ တၢ်သမံသမိးမၤကွၢ် လၢနီၢ်ကစၢ်ထၢဖျိၣ်တၢ်အဒိန့ၣ် ပုၤဒီးန့ၢ် အိၣ် သ့န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်လၢပုၤအါတက့ၢ် အကြားဝဲဒီးတၢ်အံၤအယိ, တဲသကိးတၢ်ဒီး ပုၤလာဟ့ၣ်န့ၢ်ဆိုင် ချဲ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ ဘၣ်ဃး တၢ်ထၢဖျိၣ်တၢ်အဒိလၢနီၢ်ကစၢ် တက့ၢ်.

မ့ၢ်ကမၤလီၤစ့ၤ န့ၣ်ခဲစာတင်ဆိုင်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် ဒ်လဲၣ်

- ပတုၣ်ကံၣ် တၢ်အိၣ်မိၢ် - ပသိၣ်ခဲစာတင်ဆိုင်န့ၢ်မှတ် ခဲစာတင်ဆိုင်တၢ်သံတၢ်ပုၤ တၢ်ကဲထီၣ်သးအဒိၣ်ကတၢ်တခါ လၢပုၤအိၣ်စကြၢ်လၢယါဖိတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ
- သ့ၣ်ဆဲးသးလၢမ့ၢ်တၢ်ကပီၤအဖီလၢ - ဒိသဒါနသးလၢ မ့ၢ်တၢ်ကိၢ် ဒီး ပလီၢ် ပဒိသး ဒ်သိးမ့ၢ်သ့တအိၣ်န့ၢ်တဂ့ၤ
- မၤဟူးဂဲၤန့ၢ်ပုၤ - အိၣ်မူပုၤဒီးတၢ်သ့ၣ်ဆိုင်သးဂဲၤ, မၤဟူးမၤဂဲၤန့ၢ်ကစၢ် အစ့ၤ ကတၢ် 30 မံးန့ၤ မ့ၢ်န့ၢ်မ့ၢ်သီအါတက့ၢ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် ကိးန့ၤဒဲး တက့ၢ်.
- အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ် ကြားဒီးတၢ်အိၣ်ဆိုင်ချဲ့ - ဃုထၢတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ အက လုၢ်ကလုၢ် လၢအအိၣ်ဒီး တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ် ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လုၢ် အါအါဂီၢ်ဂီၢ်, ဒီး ဟံၣ်ပနီၣ်တြီဃာ် တၢ်အိၣ် တၢ်အညုၣ်အလွဲၢ်ဂီၢ်ဂီၢ်တဖၣ် တက့ၢ်.
- ပံၣ်ပနီၣ်တၢ်အါအါအစ့ၤလၢတၢ်အိၣ်သးအိၣ်အပူၤ - ကျဲးစး ဒ်သိးသ့တအိၣ်ဘၣ် သး အါန့ၢ်ဒဲး တနံၤ ခံခွဲး တဂ့ၤ

