



### မုၢ်တၢ်လၢၣ်ဘျုးလၢၣ်စ့ၤအိၣ်ခါ?

တၢ်လၢၣ်ဘျုးလၢၣ်စ့ၤဘျုးသ့ၣ်သ့ၣ် တၢ်ကဟံလီၤအိၣ်ခါ လၢတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤအိၣ်ခါ အဂီၢ်လီၤ. လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်အိၣ်ခါအဂီၢ်, ဝံသးစ့ၤဆဲးကျိးဘျုးပပုၤစ့ၤကါ တၢ်ဖိတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ် (Client Services) ကရူၢ် တက့ၢ်.

### မုၢ်ယမၤန့ၢ် ပုၤတဲကျိးထံတၢ်တဂၤကသ့ၣ်ခါ?

မုၢ်, ပုၤတဲကျိးထံတၢ်တဖၣ်န့ၢ် မုၢ်ဝဲအကလိန့ၢ်လီၤ. ဝဲမၤတၢ်သ့ၣ်န့ၢ်ဖးသီအခါ ဝံသးစ့ၤဒုးသ့ၣ်ညါဘျုးပပုၤ တက့ၢ်.



IPC Health ဟံပနီၣ်အၢၣ်လီၤစံးဘျုးဝဲ အိၣ်ခါလၢယၢပဒိၣ် ဒီး ဝဲထီၣ်ယၢပဒိၣ် အတၢ် ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၢ်လီၤ.

### IPC Health ကရၢဟံဖျိၣ်ဝဲၤဒၤ:

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](http://ipchealth.com.au)  
E [ipchealth@ipchealth.com.au](mailto:ipchealth@ipchealth.com.au)

f IPC Health    in IPC Health    IPHealth\_au



# နီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ အနီၣ်ခိ က့ၢ်ဂီၤဂ့ၢ်ဝိပိညါ



## နိုဝိုက်တိုက်တိုက် အနိုဝိုက်တိုက်တိုက်ပျံ့ပျံ့သွား ဘၣ် မၤစၢၤတၢ်သ့ဒ်လဲၣ်?

ပနိုဝိုက်တိုက်တိုက်အနိုဝိုက်တိုက်တိုက်ပျံ့ပျံ့သွားဘၣ်အံၤထွဲထွဲစၢၤန့ၣ်  
ချ့ၣ်တိုက်အိုၣ်သးတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်ဒ်ဘၣ်ထံး ဒီဖျိ တၢ်သိၣ်လိန့ၣ်ယုၤ ဒီး  
နိုဝိုက်တိုက်တိုက် န့ၣ်လီၤ.

နိုဝိုက်တိုက်တိုက်အနိုဝိုက်တိုက်တိုက်ပျံ့ပျံ့သွားဘၣ် တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖၣ် ပၣ်  
ယုၣ်ပုၤ 1 ခီ 1 ဂၤ နိုဝိုက်တိုက်တိုက် တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ ဒီး တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ, နိုဝိုက်  
တိုက်တိုက်အကၢၣ်တဖၣ် ဒီး မၤစၢၤန့ၣ် လၢကယုထံၣ် လီၤကဝီၤနိုဝိုက်တိုက်  
တိုက်တိုက်ကၢၣ်တခါ ဒ်သိးကမၤဘၣ်လီၤဘၣ်စး နတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ် သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်တိုက်တိုက်ညီန့ၣ် အသ့ဝဲဒၣ်လၢ ကမၤစၢၤမၤဂ့ၤထီၣ် နတၢ်အိုၣ်မ့ၢ်အကံၢ်  
အစီ ဒီး တၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤ-

- ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ အကလုာ် 2
- တၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤ နိုဝိုက်တယၢ်
- တၢ်ဆါယံၣ်ယံၣ်ထၢထၢ
- COVID-19 အယံၣ်အထၢ
- ဃံကွဲးတၢ်ဆါ (osteoporosis) ဒီး ဃံကွဲးမဲၣ်ညိးဆါ (osteoarthritis)
- တၢ်ပၤဆုၤသးကျဲၤ တၢ်ဆါ
- တၢ်ဆါခဲစၢ်
- တၢ်ကၢၤဃာ်သး ဒီး တၢ်လီၤဃံၤ တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်
- တၢ်ကီၤဆံၣ်ကီၤအ့ၣ်တန့ၢ်
- သးခိၣ်န့ၣ်တၢ်အိုၣ်ဆူၣ်အိုၣ်ချ့ၣ်

နိုဝိုက်တိုက်တိုက်အနိုဝိုက်တိုက်တိုက်ပျံ့ပျံ့သွားဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ပျံ့ပျံ့သွားဘၣ်  
စဲၣ်နီၤတဖၣ် လၢအမၤစၢၤန့ၣ် ဒ်သိးက-

- မၤဂ့ၤထီၣ် နတၢ်အိုၣ်ဆူၣ်အိုၣ်ချ့ၣ် ဒီး တၢ်ပျံၤဒီးဂံၢ်ဘါဒီဖျိ စူးကါ နိုဝိုက်တိုက် တၢ်  
တိုက်တိုက်
- သးလဲၤသး ဂ့ၤန့ၣ်အန့ၣ် ဒီး ကသးလဲၤသး အါန့ၣ်အန့ၣ်
- ကလၢၢ်ဘၣ်တၢ် တၢ်အိုၣ်ဆူၣ်အိုၣ်ချ့ၣ် ဒီး တၢ်ပျံၤဂံၢ်ပျံၤဘါ ကဒီးတဘျီ ဖဲဘၣ်ဒိ  
ဘၣ်ထံး မ့တမ့ၢ် ဘၣ်ဆူးဘၣ်ဆါ ဝဲအလီၤခဲ
- မၤစၢၤန့ၣ် ဒ်သိးကပၤဆုၤသးကျဲၤ ဒီး အိုၣ်မ့ၢ်အိုၣ်ဂဲၤ ဃုာ်ဒီး နတၢ်ဆါယံၣ်ထၢ
- မၤဂ့ၤထီၣ် နသးဂ့ၤတၢ်အိုၣ်ဆူၣ်အိုၣ်ချ့ၣ် ဒီး တၢ်အိုၣ်မုာ်ဆိးပၤ
- ဒုးအိုၣ်ထီၣ် တၢ်မၤနိုဝိုက်တိုက်တိုက် တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ လၢအကြးဒီးန့ၣ်တခါ
- အိုၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤ ဒီး တုၤထီၣ်ဘးဆူး နတၢ်ပညိၣ်ဖိတၢ်တဖၣ်

## မတၢ်စူးကါ တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤအံၤ သ့လဲၣ်?

IPC Health ဟ့ၣ်လီၤဝဲ နိုဝိုက်တိုက်တိုက် တၢ်မ့ၢ်မဲၣ်ဂ့ၤဝီပီညါ တၢ်တိစၢၤမၤ  
စၢၤတဖၣ် လၢပုၤသးန့ၣ်လါကိးကလုာ် လၢအအိုၣ်ဆိး, မၤတၢ် မ့တမ့ၢ် မၤလီ  
မၤဒီးတၢ် လၢ Brimbank, Wyndham မ့တမ့ၢ် Hobsons Bay အပူၤတဖၣ်  
အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

## မ့ၢ်ယကဘၣ်ဟံးန့ၣ်ဆိဟံးစၢၤ တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ် တခါ ဒ်လဲၣ်?

ဆဲးကျိး န IPC Health ကိုကရၢၢ် အဘူးကတၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. တချုး တၢ်မၤန့ၢ် တၢ်  
သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်သ့အဆၢကတီၢ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကဘၣ်အိုၣ်မိးတၢ် န့ၣ်လီၤ.

