

## တၢ်တြၢ်သံကွၢ်တၢ်တဖၣ်

န့ၣ်ထီၣ်တၢ်မၤလိမ့ၢ်တတုၤဘၣ်န့ၣ်, ဝံသးစူၤ ဆဲးကျိးဘၣ်ပှၤလၢ **1300 472 432** တက့ၢ်.

န့ၣ်တလဲၤထီၣ်ဘၣ်ထံၣ်ဂီၢ်တၢ်ကူၤစါယါဘျီပီညါ (hydrotherapy) တၢ်မၤလိ ခံဘျီ မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်တၢ်အံၤ ဒီး န့ၣ်လီၤတီၢ်လၢ ကဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါပှၤ တချုး ဂီၤဒီ 9 န့ၣ်ရံၣ် လၢတၢ်မၤလိအမုၢ်န့ၢ်အံၤန့ၣ်, တမ့ၢ်တၢ်ကပျဲန့ၣ်လီၤန့ၣ်ဆူ ခါဆူ ညါ တၢ်မၤလိတီၤတဖၣ်အပူၤလၢဘၣ်. ဝံသးစူၤ ဟံသ့ၣ်ဟံသးဘၣ်တၢ်ဂီၢ်အံၤ တက့ၢ်.

တၢ်မ့ၢ်တယၢ်ဟံဖျါဆိဟံစၢၤလၢ တၢ်ကီၢ်အပတီၢ်အံၤကအိၣ်ဝဲ 35° C ဖဲ မုၢ်န့ၣ် တန့ၢ်အံၤအပူၤန့ၣ်, ထံၣ်ဂီၢ်တၢ်ကူၤစါယါဘျီပီညါန့ၣ် တၢ်ကတြၢ်သံကွၢ်အံၤ န့ၣ်လီၤ.

## မ့ၢ်ယကဘၣ်ဟံးန့ၢ်ဆိဟံစၢၤ တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ် တခါ ဒ်လဲၣ်?

ပှၤစူးကါတၢ်ဖိတဖၣ်န့ၣ် အလီၢ်အိၣ်လၢ နီၢ်ခိၣ်ဂီၢ်တၢ်ကူၤစါယါဘျီပီညါကသံၣ်သရၣ် (physiotherapist) မ့တမ့ၢ် တၢ်မူတၢ်မဲၣ်ဂီၢ်ပီညါပှၤသ့ပှၤဘၣ် (physiologist) တဂၤ ဂၤ ကဘၣ်သမံသမိးမၤကွၢ်အံၤ ဖဲ IPC Health တချုးအဝဲသ့ၣ်ထီၣ် ထံၣ်ဂီၢ်တၢ်ကူၤ စါယါဘျီပီညါ တၢ်မၤလိ အခါန့ၣ်လီၤ.

ဆူၣ်ချ့ၣ်ဂီၢ် တၢ်ဟံးန့ၢ်တၢ်ပျဲအကျိၤအကွၢ်အဂၤတဖၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တၢ်ကမၤလိၢ်အံၤ ဒ် သိးကမၤလိၤတံၢ်လၢ နုၤကြးဝဲဘၣ်ဝဲဒီး ထံၣ်ဂီၢ်တၢ်ကူၤစါယါဘျီပီညါ န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တၢ်တံၢ်စၢၤမၤစၢၤအံၤ ကအိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်ခိးတၢ်အစရီၤ န့ၣ်လီၤ. တချုး တၢ်မၤ န့ၢ် တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်သ့အဆၢကတီၢ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နုၤကဘၣ်အိၣ်ခိးတၢ် န့ၣ်လီၤ.

## တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲတဖၣ်

- Brimbank Aquatic and Wellness Centre**  
90 Taylors Road, Keilor Downs VIC 3038
- Aquapulse Werribee**  
80–82 Derrimut Road, Hoppers Crossing VIC 3029



### IPC Health ကရၢဟံးဖိၣ်ဝဲၤဒၢး

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



# ထံၣ်ဂီၢ်တၢ်ကူၤစါယါဘျီပီညါ (Hydrotherapy)



# ထံဂွံဝိတ်ကူစါယါဘျီပိညါ (hydrotherapy) နှံ မှ်တမ်နုလဲနဲ?

ထံဂွံဝိတ်ကူစါယါဘျီပိညါနှံမှ် နီခိတ်ဟူးတင်ဂဲ၊ လာထံကျါ လာဘတ်တင် ကွံထွဲအီ၊ လာထံဂွံဝိတ်ကူစါယါဘျီပိညါကသံသရ်တဂါ ဒီး ဆုန်ချ့ဂွံ ဝိပုမေၤတင်တဂါ နှံလီၤ.

ထံဂွံဝိတ်ကူစါယါဘျီပိညါ ဘတ်သုတ်သုတ် ကကြားဝဲဘတ်ဝဲဒီး ပုၤစူးကါတင် ဖိ လာအိန်ဒီးတင်ကီတင်ခဲ ဘတ်သး တင်ဟူးတင်ဂဲတင်ရဲတင်ကျဲၤညီနီတဖၣ် နှံ လီၤ.

ပထံဂွံဝိတ်ကူစါယါဘျီပိညါ အကရူၤနှံ အိန်ဒီး တင်မလိအတီၤယိးခါ၊ တနှံ နှံတတီၤလီၤ.


ဖဲ IPC Health, ပဟ့ၣ်လီၤ ထံဂွံဝိတ်ကူစါယါဘျီပိညါ တင်ရဲတင်ကျဲၤ သါခါ လီၤ-

- တင်ဖိခိန် စုအဒုအတြာ် တင်ရဲတင်ကျဲၤ
- ယိာ်ဒုအဖိလံာ် ခိန်အဒုအတြာ် တင်ရဲတင်ကျဲၤ
- ပျီၤ တင်ရဲတင်ကျဲၤ


ပုၤစူးကါတင်ဖိတဖၣ်နှံ တင်ဟ့ၣ်လီၤအီၤ အနီခိတ်ဟူးတင်ဂဲ၊ တင်ရဲတင်ကျဲၤ တဖၣ်, ဒီး တင်သဆုန်ထီၣ်အခံလာ ကမလိမေၤန့ၢ် တင်န့ၢ်ဒီးသန့ၤလီၤသး ခိဖျိ အဝဲသုတ်အနီခိတ်ဟူးတင်ဂဲတဖၣ်လီၤ.


## ထံဂွံဝိတ်ကူစါယါဘျီပိညါ အတင်ကဲဘျူးတဖၣ်

 မၤဆုန်ထီၣ် ယုာ် ညုာ်တဖၣ်

 မၤဂ့ၤထီၣ် jစုဆါ ခိန်ဆါ တင်သုသုး လဲၤသး

 မၤကိညါလီၤ

 မၤစါဆီၣ်ထွဲတင် အိန်ဘုးအိန်သါ

 မၤဂ့ၤထီၣ် ထီရီၤ တင် ပွဲၤဂံၢ်ပွဲၤဘါအိန်ဆုန် အိန်ချ့

## တချူးနထီၣ် ထံဂွံဝိတ်ကူစါယါဘျီပိညါ တင်မလိအခါ-

- အိန်ဒီး တင်အိန်တင်အီ ဖုံဖုံညီညီ တမံတမံ လာကအိန်ဒီးကအီအီၤ လာဟံၣ် အဂီၢ်
- အိန်ဒီး IPC Health ပုၤမေၤတင်ဖိ လာကလဲၤစိန်န့ၤဆူ ကမါအပူၤ
- ဒုးသုတ်ညါ နီခိတ်ဟူးတင်ဂဲတင်ရဲတင်ကျဲၤညီကသံသရ် ဘတ်သး နကသံၣ် ကသီ မ့တမ့ၢ် တင်အိန်ဆုန်အိန်ချ့ တင်ဆီတလဲတဖၣ်

## ယကြားဟဲစိတ်တမ်နုလဲနဲ?

- ဆုကူဆုကးလုာ်ထံ/တပျီၤထံ တင်ကူတင်ကါ
- ခိန်ဖျာ်
- ထံပလီ
- ခိန်ဖဲးလာတလံာ်သးတသ့
- ပိးလီဆိန်ထွဲ တင်ဟးလာခိန် လာစူးကါညီနီအီၤ တခါလင်လင် (အဒိ, ထးကွီၤ ဟးစါၤ မ့တမ့ၢ် နီၣ်ထိးဘိ)
- သးနါပျါခါ ဒီး တင်သါဘဲး ကသံၣ်ကသီတဖၣ် (ကသံၣ်သရ်မှ်ဟ့ၣ်လီၤ)

ဝံသးစူၤ ဟဲတုၤဆိ 10 မဲးနဲး တချူးနတင်မလိစးထီၣ်အဆါကတီၢ်.

## ဖဲထီၣ်တင်မလိဝံၤအလီၢ်ခံ-

- အီထံတခွး တချူးက့ၤဆူဟံၣ်အခါ
- လုာ်ထံလုာ်နီ ဒ်ပုၤမေၤတင်ဖိတဖၣ် အတင်န့ၢ်ကျဲအသိး ဒီး ဒီးယာ်နခိန်ဖဲးတဖၣ် ကိးဆါကိးကတီၢ်ဒီး
- အီထံ ဒီး အိန်ဘုးအိန်သါ လာဟံၣ်

## နမှ်အိန်ဒီး တင်လာလင်တဖၣ်နှံ တဘတ်ဟဲထီၣ် တဂ့ၤ-

- ဟာဖါလူ မ့တမ့ၢ် ကဖုဒီးပုံကျါညိး (ကဖုပုံညိး) လာအပူၤကွံာ် 14 သီ
- တင်ခုတ်ဘတ် မ့တမ့ၢ် ထိးကွ့
- တင်ကိာ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် နအိန်မှ်တမ့ၢ်
- တင်ပူၤလီၢ် လာအပူၤဟီ မ့တမ့ၢ် တင်ပူၤလီၢ်ဘတ်ကူဘတ်ကံ, တင်ဘတ်ကူး မ့ တမ့ၢ် တင်ပူၤလီၢ်အကိာ်ယု
- တယံာ်ဒီးဘတ်အပူၤ သွံၣ်တင်ဆိန်သနဲး မ့တမ့ၢ် သွံၣ်အံသုတ်ဆါဂံၢ်သဟီၣ် လာတင်ပုၤဟံၣ်အီၤတန့ၢ်
- နအီတုာ်လဲးသဲးခိၤကံခိၤ

မှ်တင်ကပျဲနထီၣ် တင်မလိအံၤခါန့ၢ် နမှ်တသုတ်ညါလီၤတင်အီၤဘတ်ဒီး, ဝံသး စူၤ ဆဲးကျိးဘတ် IPC Health ဒီး သံကွံာ်သဲးတင်တက့ၢ်.

## မှ်တင်လာလင်ဘုၣ်လင်စ့ၤအိန်ခါ?

တင်အလဲ \$30.80 နှံ ပုၤကဘတ်ဟ့ၣ်အီၤ သပျီၤကတၢၢ် တချူးထီၣ် တင်မလိ အဆိကတၢၢ်တဘျီအခါ နှံလီၤ.တင်အံၤ ကျါဘာယာ်ဝဲ တင်မလိကတီၢ်လွံာ် ဘျီနှံလီၤ. တင်မလိ တဘျီစုာ်စုာ် အလဲနှံမှ်ဝဲ \$7.70 လီၤ.

တင်ဟ့ၣ်တင်အလဲဖဲ IPC Health ကရါတခါလင်လင် သ့နှံလီၤ.

## မှ်ယမၤန့ၢ် ပုၤတဲကျိးထံတင်တဂါကသ့ခါ?

မှ်, ပုၤတဲကျိးထံတင်တဖၣ်နှံတင်လာလင်ဘုၣ်လင်စ့ၤတအိန်ဝဲဘတ်နှံလီၤ. ဖဲ သုတ်နုၤဖးသီ တင်သုတ်ဆါဖးကတီၢ်အခါ ဝံသးစူၤဒုးသုတ်ညါဘတ်ပုၤ တက့ၢ်.

