



ကုန်ဘက်ကုန်သွယ်အပတ်တော်၊ တစ်ဆေးတစ်လ၊ မှတမ့် တစ်ဘူတ်တစ်ဘါ ကအိတ်
ဝဲဒ်လဲဉ်ဂုဒ်လဲဉ်ဂု၊ ဟံဉ်ဖိဃီဖိ တစ်စုဆူဉ်ခိဉ်တကးန့ဉ် အကဲထီဉ်သးလါ
ဟံဉ်ဒုဉ်ဃီထါ မှတမ့် တစ်ဘဉ်ထွဲရဲလီဉ်သး ဘူးဘူးတံတံ တခါဂုတခါ
ဂုအပူ၊ သုန့ဉ်လီ။

ပိဉ်မုဉ်ဃုဂါအကျါ တဂါ ဒီး ပိဉ်ခါ 16 ဂါအကျါ တဂါ အလဲခီဖျါကွါ
ဆာဉ်မာဉ်ဘဉ်ဝဲ ဟံဉ်ဖိဃီဖိ တစ်စုဆူဉ်ခိဉ်တကး ဖဲအသးအိဉ် 15 နံဉ် ခီဖျါ
တစ်အံဉ်တီ၊ ဝ၊ မါ မှတမ့် ဘူးတံတံဂါ န့ဉ်လီ။¹

လါဟံဉ်ဖိဃီဖိ တစ်စုဆူဉ်ခိဉ်တကး 90% ဆူအဖိခိဉ်အပူ၊ ပုမေကမာဉ်ကွါ
မုဉ်သဲစးန့ဉ်မုဉ်ဝဲ ပိဉ်ခါတဖဉ်လီ။²

မုဉ်နထီဉ်လီဉ်သးလါ နစူးကါဘဉ် သကဉ်ပဝးတဖဉ်အံ၊ မှတမ့် ဒူးနဲဉ်ဖျါ
ထီဉ်ဘဉ် တစ်အဒိအတံတဖဉ်အံ၊ တနီဉ်ခါခါ?

ဒ်သီးနသုတမာဘဉ် ဟံဉ်ဖိဃီဖိ တစ်စုဆူဉ်ခိဉ်တကးအဂီၢ် ပမာစါနုသုလီ။
; လိဉ်ဒဉ်ထဲလါ နကကိးလီတဲစိဆူ ပတံတံစါမေစါ န့ဉ်လီ။

ပတပဲဝဲထံနီဉ်ဖးနုမုတမ့် ဟံဉ်ဖျါထီဉ်နုဘဉ်။

IPC Health ကရုဟံဉ်ဖိဉ်ဝဲဒါး

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 **🐦** IPCHealth_au



တစ်စုဆူဉ်ခိဉ်တကး တစ်မူးတစ်ရါ တစ်ပာဆုာရဲဉ်ကျဲ၊ အပူစူးကါတစ်ဖိ



ဟံဉ်ဖိဃီဖိ တစ်စုဆူဉ်ခိဉ်တကးန့ဉ် မုဉ်တစ်မနုးလဲဉ်?

ဟံဉ်ဖိဃီဖိ တစ်စုဆူဉ်ခိဉ်တကးန့ဉ် အခီပညီဒိဉ်ယိဉ်န့ဉ်ဒီး တစ်ဒိတီၢ် နုတံအံဉ်
တီ န့ဉ်လီ။ တစ်အံဉ်ပုဉ်ဃုဉ်ကိးစုတစ်မေတရီတပါတါ လါလံာ်သ့ဉ်တဖဉ်
န့ဉ်လီ။

- ထးခိဉ်တစ်စးတစ်ကတီ၊ တစ်မေတရီတပါ- တစ်ကိးနုဉ်ဖါပုအမံ၊ တစ်ဃါတံာ် မှ
တမ့ဉ် တစ်ကိးဃါ၊ တစ်ကိးပသူ ဒီး တစ်တဲပျဲတဲဖုးတစ်တဖဉ် ဒ်သီးကမေဆါ မှ
တမ့ဉ် ကမေသံမေဝီတံာ်
- သးဂုၢ်ဝီပိညါ တစ်မေတရီတပါ- တစ်တဲပုဂါလါ အဝဲသ့ဉ်တကိတ်တသီဉ် မှ
တမ့ဉ် အလုၢ်အပူတအိဉ်၊ တစ်မေဉ်ဆုးပုဂါ မှတမ့ဉ် တစ်မေလီဉ်ပုအသူး
အသ့ဉ်၊ မှတမ့ဉ် တစ်တဲပုတဂါတလီလီလါ အဝဲသ့ဉ်ပျုဉ် (တစ်ဒိဉ်ဘာမေနုး
ပုတဂါအသးဂုၢ်ဝီပိညါ တုဒဉ်လဲဉ်အဝဲ အသးဒုဒိလီဉ်ကုးအသး)
- ကျိဉ်စုဂုၢ်ဝီ တစ်မေတရီတပါ- တစ်ဒိဉ်စိခိဉ်ကမီ၊ ပုတဂါ အတံာ်စူးကါ အနီၢ်
ကစါကျိဉ်စု အခါဖဲလဲဉ်၊ လါမနုးလဲဉ် ဒီး လါကျဲဒ်လဲဉ် ဒီး တပျဲအီဉ်လါ
ကအိဉ်ဒီး ကျိဉ်စုလါလါလီလီ လါကမေလါပု၊ အတံာ်လိဉ်ဘဉ်အကါခိဉ်
တဖဉ် ဒ်အမုဉ် တစ်အိဉ်တစ်အီ၊ တစ်ငါအိဉ်ဟံဉ်အလဲ၊ လီမုဉ်အူ
- ပုဂုၢ်ဝီ တစ်ဟံဉ်အိဉ်လီဉ်ဖျိဉ်တံာ်- တစ်ဒိဉ်စိခိဉ်ကမီ၊ ပုလါ၊ ဆါကတီၢ်လါ၊ ကျိဉ်
ကျဲလါ မှတမ့ဉ် တစ်လီလါ ပုတဂါထံဉ်လိဉ်သးသ့ဒီး အတံာ်သကိးတဖဉ်
, ဟံဉ်ဖိဃီဖိ၊ မှတမ့ဉ် ပုလါအအံဉ်ဝဲတဖဉ်၊ တစ်မေတံာ်တံာ် အဝဲသ့ဉ်အတံာ်
ဘဉ်ထွဲရဲလီဉ်သးတဖဉ် ဒ်သီးကဒူးကဲထီဉ် တစ်ကီတံာ်ခဲ ဒီး တဲတံာ်လီတံာ်ဝု၊ မှ
တမ့ဉ် တဲအိဉ်ပုအဂုၢ် ဒ်သီးကမေဟးဂီ၊ တစ်ဘဉ်ထွဲရဲလီဉ်သးတဖဉ်
- တစ်ဒိဉ်စိခိဉ်ကမီ မေပျဲမေဖုးတံာ်- တစ်ကွါစုဉ်ကယာ် ပုတဂါအတံာ်လဲ
တံာ်ကု၊ တစ်ဟူးတံာ်ဂဲတဖဉ်၊ တစ်ကွါစုဉ်ကယာ် အတံာ်စူးကါ အုဉ်ထာဉ်နဲး
မှတမ့ဉ် လီတဲစိ၊ တစ်လူဉ်ပုအခဲ၊ တစ်မေပျဲမေဖုးပု မှတမ့ဉ် တစ်မေနုး
မေအိဉ်ပုဒီးတစ်သ့ဉ်ကုဉ်သးကါ၊ မှတမ့ဉ် တစ်မိဉ်နုးသးလီပာဘဉ်တံာ်ထဲတဂါ
ဇီ
- မှတမ့ဉ် သကိတ်ပဝး၊ တစ်ဟူးတံာ်ဂဲ၊ မှတမ့ဉ် တစ်အဒိအတံာ် အဂုၢ်အဂါတခါ
လံာ်လံာ် လါအဒူးကဲထီဉ် ပုအဂါတဂါ အိဉ်မုဘဉ်လါတံာ်ပျဲတံာ်ဖုးအပူ
ပုကလုာ်၊ မုဉ်ခွါသ့ဉ်ထံး၊ တစ်ကဲမုဉ်ကဲခွါအတံာ်မုဉ်တံာ်၊ ပုဂုၢ်ဝီအပတ်တော်၊ တံာ်



The User of Violence Case Management service is supported by the Victorian Government

¹ Australian Bureau of Statistics. (2017). Personal Safety, Australia 2016
² Ibid.

ပမာစာတင်သွားလျက်လဲ

ပတ်မူးတင်ရင် တင်ပေးချင်တဲ့ ကျွန်ုပ်တို့တို့စာမေးစာမေး ကဘူးစဲနဲ့နဲ့ဒီဒီ ဟံင်ဖီဗီဖီ တင် စုဆူင်ခိင်တကး တင်မူးတင်ရင် ပုမေးတင်ဖီ လာအမေးစာမေး လာကဒူးနဲ့ဖျါထီင် ဟံင် ဖီဗီဖီ တင်စုဆူင်ခိင်တကး ဒီး တင်စူင်တင်နင်၊ တင်ဟံင်လှင်ဟံင်ပူ ဒီး သက်ပဝး လာ အဒူးကဲထီင် ဟံင်ဖီဗီဖီ တင်စုဆူင်ခိင်တကးတဖင် သွဲနဲ့လီ။

ပတ်မူးတင်ရင် ပုမေးတင်ဖီတဖင် မေးစာမေးလာ ကအာင်လီ၊ ကတူင်လီ ဒီး ကဟံး နှံင်မူဒါ လာနတင်ဖဲးတင်မေးတဖင် ဒီး သက်ပဝးတဖင်အဂီင် နှံင်လီ။

တင်စူင်တင်နင်တဖင်၊ တင်ဟံင်လှင်ဟံင်ပူတဖင် ဒီး သက်ပဝးတဖင် လာအဒူးနင်နာ လာ တင်တူင်လီ တင်စူးကါတင်စုဆူင်ခိင်တကးသွဲတဖင်နှံင် အဝဲသွင်ကမေးစာမေး လာကတေးအီနင်လီ။

နမူမိုမိင်ပင်တဂါ မူတမို ပုလဲအဖီကအိင်ဖျင်တဂါနင်၊ အဝဲသွင်ကမေးစာမေးလာ ကမေးလီနို တင်သွဲတင်ဘင်တဖင်အံ၊ ဒီး မေးနို တင်နင်လီ။သး လာကဲထီင်ဘင် မိင်ပင်လာအဂူတင်၊ ပူဖျဲးဒီး တင်စုဆူင်ခိင်တကး နှံင်လီ။

ပဟံင်ဖီဗီဖီ တင်စုဆူင်ခိင်တကး ကရါ မေးစာမေးလာ ကဘူးစဲလီသးဒီး

- တင်ဟံင်ကူင်ထဲသကီးတင်လဲ၊ နာဒီးနဟံင်ဖီဗီဖီအဂီင်
- တင်အိင်ဆူင်အိင်ချဲ့ ဒီး သးဂူင်စီဆူင်ချဲ့ တင်တိစာမေးစာမေးတဖင်
- တင်တိစာမေးစာမေးတဖင်လဲ၊ သံးစီကဲစီ ဒီး ကသံင်မူဘူးအဂါတဖင်အဂီင်
- ဟံင်စီဗီဇီ ဒီး ဟံင်တအိင်ဗီတအိင် တင်တိစာမေးစာမေးတဖင်
- ပုဟိင်ခွါတဖင် အသက်ပဝးဂူင်စီဆီတလဲ တင်ရင်တင်ကျဲတဖင်
- တင်ကဲမိင်ကဲပင် တင်ရင်တင်ကျဲတဖင်
- တင်နှံင်ဖဲးနှံင်မေး တင်တိစာမေးစာမေးတဖင်
- တင်မေးလီ ဒီး တင်ကူင်ဘင်ကူင်သွဲ တင်တိစာမေးစာမေးတဖင်
- သဲစးဂူင်စီ တင်ဟံင်ကူင် ဒီး တင်တိစာမေးစာမေးတဖင်

ပုသွင်တဖင်လာအအိင်ဘူးဒီးနာ လာအဘင်ဒီဘင်ထံးတင်လဲဝဲ မူတမို တူင်ဘင်ခိင် ဘင်ဝဲတင် ဒီဖျါ တင်လာနမေးတဖင် မူတမို နသက်ပဝးတဖင်နှံင် ပမေးစာမေး ဒီဖျါ ဘူးစဲနဲ့အဝဲသွင်ဆူတင်တိစာမေးစာမေးတဖင်လာပုတူင်ဘင်တင်-ပုပူဖျဲးမူဒီးတဖင် ဒီး ဖီသင်တဖင် အတင်တိစာမေးစာမေးတဖင်အဂီင် နှံင်လီ။

ပတ်တိစာမေးစာမေးနင် သနဲ့ထီင်သးလဲ၊ တင်မေးစာမေးတူင်လီတူင်ကျဲနီနီ ကွါဂါဒီ တခါ အဖီခိင်နှံင်လီ။ တင်အံအခီပညီမိုဝဲ ပတ်မူးတင်ရင် ပုမေးတင်ဖီနင် ကဆဲး ကျိုးဆဲးကျဲလီသးဒီးနာ ညီနင်တလီလီ ဒီး ကမေးသကီးတင်ဒီးနာ ဘူးဘူးတင် တင် ဒ်သီးကမေးလဲပုထီင်ဘး နတင်ပညီဖီတင်တဖင်လီ။



မတေးကါ တင်တိစာမေးစာမေးအံ သွဲလဲင်?

တင်တိစာမေးစာမေးအံ တင်ပျဲဒီးနာပုကီးဂါ လာအစူးကါ တင်စုဆူင်ခိင်တကး ဒီး တင်ဒိင်ဖီခိင်ကမီ လာအဝဲသွင် အနီဒီမါဝါ တင်ဘင်ထွဲလီသးတင်နီတဖင် အပူ ဒီး လာအဟံင်ဖီဗီဖီတဖင် လာဟံင်ပူဗီပူတဖင်အပူ ဒီး ပုတဂါလင် လင်လာအိင်ဒီးတင်ဘင်ယိင်ဘင်ဘီ ဘင်ဗး အဝဲသွင် မူတမို အဝဲသွင်အဟံင် ဖီဗီဖီအဂါ အတင်စူးကါ ဟံင်ဖီဗီဖီ တင်စုဆူင်ခိင်တကး နှံင်လီ။

ပတ်ပေးချင်ကျဲတင်မူးတင်ရင် တင်ရင်တင်ကျဲနင် တင်ဆီင်ထွဲအီကျိင်စု အခဲအံ ထဲဒင်လဲ၊ ကဟံင်လီ၊ တင်တိစာမေးစာမေးတဖင် ဆူ ပုစူးကါတင်စု ဆူင်ခိင်တကး လာအသးအိင် 18 နှံင် လာအိင်ဆိး၊ မေးတင် မူတမို မေးလီ မေးဒီးတင် လာ Brimbank ဒီး Melton လီကတီ၊ ပဒိင်အဟိင်ကဝီတဖင် အပူ နှံင်လီ။ပုတဂါ အပုကလင်၊ မှင်ခွါသွင်ထံး၊ တင်ကဲမိုကဲခွါအတင်မို တင်၊ ပုဂူင်စီအပတီ၊ တင်ကူင်ဘင်ကူင်သွဲအပတီ၊ တင်ဆဲးတင်လဲ၊ မူတမို တင်ဘူင်တင်ဘါ ကအိင်ဒ်လဲင်ဂုဒ်လဲင်ဂု၊ အတွးတအိင်ဘင်၊ တင်တိစာမေး စာမေး အိးထီင်အသးလာပုကီးဂါဒီးအဂီင်နှံင်လီ။

မိုတင်လက်ဘူင်လက်စုအိင်ခါ?

တင်အံမိုဝဲ အကလီနင်လီ။

မိုယမေးနာ ပုတဲကျိုးထံတင်တဂါကသွဲခါ?

မို၊ ပုတဲကျိုးထံတင်တဖင်နင် မိုဝဲအကလီနင်လီ။ ဖဲသွင်နံဖဲးသီ တင်သွင်ဆေးကတီအခါ ဝံသးစူးဒူးသွင်ညါဘင်ပု၊ တကွါ။



မိုယဘင်လဲဟံးနာတင်မေးစာမေးလဲင်?

ဒီဖျါ မေးပု၊ အိင်လဲတင်ထာဖိုင်တင်ဂုတင်ကျဲ၊ လင်တကွီဒီ (online intake form) နဆဲးကျိုးဘူးစဲလီသးဒီး ပတ်မူးတင်ရင် ပုမေးတင်ဖီ သွဲနဲ့လီ။



လာကသွီနင်လီ၊ နတင်ဂုတင်ကျဲလဲတင်လဲဆဲးတဖင် အဂီင် ဖးစကဲင် QR နီင်ဂံပနီင်အံ၊ လာနလီတဲစိ တကွါ
Phone: 1300 472 432
Email: uov.info@ipchealth.com.au

တင်ဆီင်ထွဲမေးစာမေး အဂူအဂါ

1800RESPECT
1800 737 732 (Aboriginal clients only)
1800respect.org.au 13 92 76

Men's Referral Service
1300 766 491 .13yarn.org.au
ntv.org.au/get-help

Brother to Brother
(Aboriginal clients only)
1800 435 799

MensLine Australia
1300 789 978
mensline.org.au

Rainbow Door
(LGBTQIA+ clients)
1800 729 367
rainbowdoor.org.au

Beyond Blue
1300 224 636
beyondblue.org.au

IndianCare
1300 005 040
indiancare.org.au

InTouch
(03) 9413 6500
intouch.org.au

Relationships Australia Victoria
(03) 8311 9222
relationships victoria.org.au

13Yarn