

# ကလံမာလီကတီတၢ်သးဘံး

ပုၤတၢ်အဂီၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလံာ်ကဘျး

## ကလံမာလီကတီတၢ်သးဘံးတၢ်ဆါသၤတြိၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်

နီၣ်ဖိကမူၣ်ဒဲးအဆၢကတီၢ်အံၤဖဲတၢ်သးဘံးဒီးနီၣ်ကမူၣ်တၢ်လီၤကီၢ်လၢအကတီၢ်ဖဲန့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤဒုးကဲထီၣ်ကလံမာလီကတီတၢ်သးဘံးသ့ဝဲတၢ်ကီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကလံမာလီကတီတၢ်သးဘံးတၢ်ဆါသၤတြိၣ်အံၤတၢ်န့ၣ်လဲၣ်ကဲထီၣ်အသးဒီးဖျိဖိကမူၣ်တဖၣ်အါဝဲဒီးဟံၣ်ဖျိထီၣ်အသးဒီးကလံမာလီကတီတၢ်သးဘံးလၢအလီၤဝဲတဖၣ်အယီၤ,ပုၤအါဒဲးအါဂၤဒီးန့ၣ်တၢ်သးဘံးအံၤလၢအဆၢကတီၢ်ဖျိကီၢ်အပူၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

နီၣ်အဖိကျဲကမူၣ်တဖၣ်ဒဲးဖျိထီၣ်ကွၢ်လၢကလံမာလီကတီၢ်ဒီးဝဲယံၤမး,တနီၤကမးဝဲဒီးပျီထီၣ်တၢ်ကမ့ၢ်ဆဲးကီၢ်ဖိလၢအပၣ်ယုၣ်လၢကလံမာလီကတီတၢ်သးဘံးအကျိၤတချးဒဲးဖဲကလံမာလီကတီတၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်ကမ့ၢ်ဖိတဖၣ်အံၤဆဲးဝဲဒီးကလံမာလီကတီတၢ်ဆူပသိၣ်အပူၤညီကဒၣ်ဒီးကကဲထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်လၢနကကသၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤကကဲထီၣ်တၢ်ဆါသးဒီးနီၣ်ခိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်,ချ့သးဒီးသ့ဝဲဒီးပုၤအါဂၤကလိၣ်ဘၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါဖဲတကတီၢ်ယီၤန့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤဒုးကဲထီၣ်တၢ်မၤအါဝဲအဒိၣ်အမ့ၢ်လၢအုၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကလံမာလီကတီတၢ်သးဘံးတၢ်ဆါသၤတြိၣ်အံၤတကဲထီၣ်ညီန့ၣ်အသးဘၣ်ဒီးတကဲထီၣ်ဝဲကိးနံၣ်ဒဲးဘၣ်.ဖဲအိးစၢတြုလယုၣ်မ့ၢ်ထီၣ်ကလံမာလီကတီတၢ်သးဘံးတဖၣ်အသးသ့ဝဲနီၣ်အဖိကမူၣ်ဒဲးအဆၢကတီၢ်စးထီၣ်ဖဲလၢအိးကထီၣ်ဘၣ်ပၤတုၤအူလၢဒဲးဖဲဘၣ်အကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကလံမာလီကတီတၢ်သးဘံးအံၤကဘၣ်ပုၤလၢ **တၢ်သးဘံး** မ့တမ့ၢ် **န့ၣ်အယီၤလီၤကီၢ်** —

လီၤအိၣ်တၢ်ပုၤလၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်ကသိၣ်ယံးမ့တမ့ၢ်တၢ်ကူဒီးန့ၣ်နီၣ်အယီၤလီၤကီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.လၢတၢ်န့ၣ်အယီၤမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သးဘံးတဖၣ်အဂီၢ်မ့တမ့ၢ်န့ၣ်နီၣ်အယီၤလီၤကီၢ်တဖၣ်ကသ့ၣ်ညါဘၣ်ယးကလံမာလီကတီတၢ်သးဘံးဒီးတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်မၤသ့ဒဲးသိးကဒိသးလီၤ.အကစၢ်အသးဖဲနီၣ်ဖိကမူၣ်ဒဲးအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢကနီၣ်ပၤဝဲဘၣ်ယးတၢ်ဆါအါမံၤလၢကဒုးကဲထီၣ်ပုၤတၢ်အတၢ်သးဘံးပနီၣ်တဖၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤကလီၤအိၣ်အသးလၢပုၤတၢ်ဒီးတၢ်ဂၤအိၣ်ဒီးကပၣ်ယုၣ်သ့ဝဲဒဲး—

- တၢ်ဆိတလဲလၢမ့ၢ်ခိၣ်ကလံမာလီကတီတၢ်ဆါသးအယီၤ
- တၢ်ခုၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ယၢ်န့ၣ်လီၤလၢကသါန့ၣ်ကလံမာလီကတီတၢ်ဆါသးအပူၤ
- ဟံၣ်ပူၤတၢ်ကမ့ၢ်တၢ်အုၣ်,တၢ်ထီၣ်ဘၣ်,ဆၢဖိကီၢ်ဖိဒီးဖိကမူၣ်အတၢ်တဖၣ်မံၤဘၣ်လီၤဒီးအသ့ၣ်ထံအယီၤ
- တၢ်မၤနီၢ်ခိၣ်တၢ်ပူၤတၢ်ဂၤ
- မိၣ်ထူၤပုၤမ့ၢ်အုၣ်တဖၣ်အယီၤ
- ကသံၣ်ကသိအနၢလၢဘၣ်ဒိးမံးဘၣ်တမ့ၢ်တလၢတဖၣ်

တၢ်ဆါသးဒီးတၢ်ကူစါယါဘျါလၢတၢ်သးဘံးဖဲဖျိတၢ်ကဲထီၣ်သးတဖၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်တဖၣ်ယီၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အကါဒိၣ်လၢနကဘၣ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ဘၣ်ယးကလံမာလီကတီတၢ်သးဘံးလၢအယံၤအထၢတဖၣ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ—

- တမ့ၢ်လၢတၢ်ကဲထီၣ်ညီန့ၣ်အသးတဖၣ်ဘၣ်ဒီးတမ့ၢ်ကဲထီၣ်ဖိဖျိတၢ်သးဘံးအတၢ်ပနီၣ်အိၣ်ဖျိထီၣ်လၢတၢ်ထံၣ်ဘၣ်ကိးနံၣ်ဒဲးအပူၤဘၣ်
- အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ပုၤအါဒဲးအါဂၤလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်တကတီၢ်ယီၤအပူၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.
- အဝဲသ့ၣ်မၤဘၣ်ဒိးဘၣ်ထံးဝဲ—
  - ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သးဘံးတဖၣ်
  - ပုၤလၢတၢ်ထံၣ်န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်သးဘံး(မ့ၢ်ဒဲးသိး,ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သးဘံးဘၣ်ဆၢတၢ်ထံၣ်န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်သးဘံးတၢ်ဆါဒဲးဘၣ်တဖၣ်)
  - ပုၤလၢအိၣ်တၢ်လံးဒီးတၢ်သးဘံးလၢအပူၤကွၢ်တဖၣ်
  - ပုၤလၢအိၣ်န့ၣ်ဘၣ်တၢ်လီၤကီၢ်ဖိဖျိန့ၣ်ဘၣ်နီၣ်အယီၤဖဲအိးစၢတြုလယုၣ်မ့ၢ်ထီၣ်ကလံမာလီကတီတၢ်သးဘံးတဖၣ်ကဒိးန့ၣ်ဘၣ်နီၣ်ကမူၣ်တဖၣ်မံၤသ့ၣ်ထံအသ့ဝဲ,ဒီးမၤအါထီၣ်တၢ်လီၤပျါအလီၤသ့ဝဲလၢကလံမာလီကတီတၢ်သးဘံးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



နုလီမုက်ကီဒီးတပ်နီၣ်လၢနကသိၣ်လၢအဒွဲပူၤကသိၣ်မုက်တၢ်ကသိၣ်လၢသးနၢပုၤန့ၣ်ထံၣ်နဟံၣ်ဖိယိဖိကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.တၢ်အံၤမုက်ကလံၤကျိၤလၢအဖိလၢတဘီအတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်(တၢ်အံၤမုက်ကလံၤလၢပသိၣ်အပူၤ).ဒီးအခိပညီမုက်န့ၣ်ဒီးတၢ်သးဘဲန့ၣ်လီၤ.

### ယကဘၣ်မၤတၢ်မနုၤတဖၣ်သ့လၢကဒိသဒၢလီၤယသးဖဲဖိကမူၣ်ဒ်အကတီၢ်အံၤလဲၣ်.

ကလံၤမုက်ကလံၤတၢ်သးဘဲတၢ်အံၤသဒၢလီၤအဆၢကတီၢ်တဖၣ်တကဲထီၣ်ညီန့ၣ်အသးဘၣ်ဒီးတကဲထီၣ်ဝဲကိးန့ၣ်ဒီးဘၣ်.ဘၣ်ဆၣ်.မုက်ကလံၤဒိၣ်ဝဲလၢပုၤကိးဂၤဖဲအိးစၢၤလၢယၣ်မုက်ထီၣ်ကလံၤထံးတဖၣ်ကသ့ၣ်ညါဘၣ်ကလံၤမုက်ကလံၤတၢ်သးဘဲတၢ်အံၤသဒၢလီၤအဂ့ၢ်ဒီးတၢ်လၢကဘၣ်မၤဒ်သိးကမၤစၢၤလၢကဒိသဒၢလီၤအကစၢ်အသးဖဲတၢ်ဆါတဖၣ်အံၤမုက်ကလံၤတၢ်သးဘဲအခါန့ၣ်လီၤ.

ပုၤကိးဂၤဖဲပုၤတဝၢအပူၤအံၤကြးသ့ၣ်ညါမုက်ကလံၤတၢ်ပနီၣ်အိၣ်ဖျါဒီးတၢ်သးဘဲအပနီၣ်.ဒီးသ့ၣ်ညါ [ဂ့ၢ်ကီၢ်အူတၢ်သးဘဲအတၢ်ကူစါအခိၣ်ထံးင့.ပတီၢ်](#) ဒ်သိးကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဝဲလၢပုၤတက့ၢ်မုက်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်သးဘဲအခါန့ၣ်လီၤ.

### ဒိသဒၢလီၤနသးဖဲန့ၣ်အိၣ်လၢတၢ်လီၤပျံၤအလီၢ်အါထီၣ်လၢကဒိးန့ၣ်ကလံၤမုက်ကလံၤတၢ်သးဘဲအခါ

ပုၤကိးဂၤဒီးလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤပျံၤအါထီၣ်အလီၢ်လၢကဒိးန့ၣ်ကလံၤမုက်ကလံၤတၢ်သးဘဲတဖၣ်ကဘၣ်-

- မၤလိဘၣ်ယးကလံၤမုက်ကလံၤတၢ်သးဘဲဒီးတၢ်လၢကဘၣ်မၤဝဲဒ်သိးကဒိသဒၢလီၤအသးဖဲနီၣ်ဖိဒ်အကတီၢ်
- ဖဲအလီၢ်အိၣ်.ကျဲးစၢၤပးဆုးလၢကဟးထီၣ်လၢတၢ်ချၢဖဲကလံၤမုက်ကလံၤအကတီၢ်စးထီၣ်လၢအိးကထီၣ်ဘၣ်တုၤလၢဒ်ၤဖဲဘၣ်အပူၤ-လီၤအိၣ်တၢ်ဖဲကလံၤအူသဝဲတၢ်ဖဲဖိဖျါကလံၤမုက်ကလံၤအကျါအခါန့ၣ်လီၤ.က့ၢ်န့ၣ်အိၣ်လၢဒၢပုၤဒီးကတံၢ်န့ၣ်ဒိးပဲထီၣ်တဖၣ်.နကလံၤခုၣ်ဖဲန့ၣ်အိၣ်န့ၣ်.အိးထီၣ်လၢကပျံၤထီၣ်ကဒါက့ၢ်ကလံၤတဖၣ်လၢတၢ်ချၢအဂီၢ်တက့ၢ်.
- အိၣ်ဒီးတၢ်သးဘဲအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ(နဟံၣ်ဖိယိဖိကသံၣ်သရၣ်မုက်န့ၣ်လီၤန့ၣ်)ဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ထွဲဒီး လူပိၣ်မၤထွဲ [ဂ့ၢ်ကီၢ်အူတၢ်သးဘဲအတၢ်ကူစါအခိၣ်ထံးင့.ပတီၢ်](#)...တက့ၢ်.
- ဟံၣ်ယာ်ကသံၣ်လၢကမၤကိညါတၢ်သးဘဲလၢအကြးအဘၣ်လၢနီၣ်ဖိဒ်အဆၢကတီၢ်ဒီးပလီၤသးလၢကသ့ၣ်အိၣ်လဲၣ်အဂီၢ်(အဂ့ၢ်ကတၢ်ယုၣ်ဒီးကသံၣ်ပလီ)
- ပလီၤသးလၢကဟံးဂ့ၢ်ဝဲလၢန့ၣ်မုက်ထီၣ်တၢ်သးဘဲအပနီၣ်အိၣ်ဖျါထီၣ်ဒ်တၢ်ဖဲဖျါတုၤလံၤလၢနတၢ်သးဘဲအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤအပူၤန့ၣ်မုက်ကျဲၤတုၤလံၤ.မ့တမ့ၢ်မုက်တက့ၢ်ဒ်တဖၣ်.တၢ်သးဘဲအတၢ်ကူစါအခိၣ်ထံးန့ၣ်တက့ၢ်.

အါန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အထံၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်ဖျါအဖိခိၣ်အသိး.ပံးတၢ်ပလီၤပဒိးအဖိလၢအသိးဖဲအလီၢ်အိၣ်တက့ၢ်.

### ဒိသဒၢလီၤနသးဖဲန့ၣ်တၢ်သးဘဲအခါ

ဖဲန့ၣ်တုၤဘၣ်တၢ်သးဘဲတကီၢ်ခါအံၤ.မၤလီၤတၢ်ဒ်သိးနမၤကွၢ်ကဒါက့ၢ်နသးထီၣ်ပုၤဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်လၢအဘၣ်ယးဒီးနတၢ်သးဘဲအဂ့ၢ်ဒ်သိးကမၤလီၤတၢ်လၢနကအိၣ်ဒီးတၢ်သးဘဲကသံၣ်လၢအဘၣ်ဒီးအါ. ဒီးနကအိၣ်ဒီး [အံၤမုက်ကလံၤနသးဖဲန့ၣ်လၢတၢ်သးဘဲအဂီၢ်](#) န့ၣ်တက့ၢ်.

အကါဒိၣ်စ့ၢ်ကိးလၢနကအိၣ်ဒီးဂ့ၢ်ကီၢ်အူတၢ်သးဘဲအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဒီးထံၣ်လိာ်သးဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိကသံၣ်သရၣ်လၢကမၤလီၤတၢ်ဝဲတၢ်ဟ့ၣ်က့ၢ်ဟ့ၣ်ဖးလၢကလံၤမုက်ကလံၤတၢ်သးဘဲအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. ထီၣ်ဘိစိာ်ထီၣ်ယာ်နကသံၣ်လၢအမၤစၢၤလီၤတၢ်ဆါဒီးန-တၢ်အံၤမုက်ကလံၤဂ့ၢ်ကီၢ်အူကသံၣ်လၢတၢ်သးဘဲအခါန့ၣ်ထံးတၢ်ကူစါအဂီၢ်တခါန့ၣ်လီၤ.

### ဒိသဒၢလီၤနသးဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပနီၣ်လၢကမုက်ဘၣ်ဖုးတၢ်သးဘဲအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

န့ၣ်အိၣ်လၢနအိၣ်ဒီးတၢ်သးဘဲအပနီၣ်န့ၣ်မုက်တၢ်အကါဒိၣ်ဝဲလၢနကကတီၢ်တၢ်ဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိကသံၣ်သရၣ်လၢကဆၢတံၢ်ဝဲတၢ်အံၤကဲထီၣ်အသးဖိဖျါတၢ်သးဘဲအဂ့ၢ်ဒ်တက့ၢ်.

တၢ်သးဘဲအပနီၣ်မုက်ကထီၣ်အသးသတူၢ်ကလံၤဒီးန့ၣ်ဒီးန့ၣ်မုက်အိၣ်လၢနတၢ်ဘၣ်တၢ်သးဘဲန့ၣ်.လူပိၣ်မၤထွဲ [ဂ့ၢ်ကီၢ်အူတၢ်သးဘဲအတၢ်ကူစါအခိၣ်ထံးင့.ပတီၢ်](#) ဒီးမၤလီၤတၢ်အံၤလၢနကလူပိၣ်ထွဲထံၣ်လိာ်ဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

### ဒိသဒၢလီၤနသးဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်သးဘဲတၢ်ဆါလၢအပူၤကွၢ်အခါ

ကတီၢ်တၢ်ဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ယးဒီးတၢ်လီၤပျံၤကဲထီၣ်အလီၢ်သ့ဒိဖျါကလံၤမုက်ကလံၤတၢ်သးဘဲဒီးတၢ်ဟံးဂ့ၢ်ဝဲအါထီၣ်လၢကကြးဒီးန့ၣ်မုက်မနုၤလဲၣ်-လီၤအိၣ်တၢ်လိာ်လၢကဒိသဒၢတၢ်သးဘဲကသံၣ်ဖဲနီၣ်ဖိကမူၣ်ဒ်အဆၢကတီၢ်တက့ၢ်.

### ဒိသဒၢလီၤနသးဖဲန့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်လီၤကီၢ်ဖိဖျါန့ၣ်ဘၣ်နီၣ်ကမူၣ်အခါ

န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤကီၢ်ဖိဖျါန့ၣ်ဘၣ်နီၣ်ကမူၣ်အယိန့ၣ်.နဘၣ်န့ၣ်ပၢၢ်လၢတၢ်လီၤပျံၤအါထီၣ်ကမၤသးဒီးန့ၣ်လၢနကဒိးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်သးဘဲသ့ဝဲ.ပုၤယုၣ်ကလံၤမုက်ကလံၤတၢ်သးဘဲလၢအကဲထီၣ်အသးလၢဆၢကတီၢ်ယံာ်အပူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်အိၣ်လၢနကအိၣ်ဒီးတၢ်သးဘဲအပနီၣ်န့ၣ်.အိးန့ၣ်ကသိၣ်လၢအဒွဲပူၤမ့တမ့ၢ်မုက်ယုၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်နီၣ်အယိလီၤကီၢ်ဝဲန့ၣ်.ကတီၢ်တၢ်ဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ယးဒီးကဆၢတံၢ်ဝဲလၢတၢ်န့ၣ်ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်သးဘဲစါတမ့ၢ်ဘၣ်လဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

န့ၣ်န့ၣ်ဘၣ်နီၣ်အယိလီၤကီၢ်ထဲတခါဒီးန့ၣ်.ထံၣ်လိာ်နဟံၣ်ဖိယိဖိကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်ပုၤလၢအဆၢကသံၣ်ကျးဘၣ်ယးဒီးန့ၣ်ဘၣ်နီၣ်အယိလီၤကီၢ်အတၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဒီးတၢ်လၢနမၤသ့လၢကဒိသဒၢလီၤနသးလၢကလံၤမုက်ကလံၤတၢ်သးဘဲကဲထီၣ်တၢ်လီၤပျံၤအဂီၢ်တက့ၢ်.တၢ်အံၤကပုၤယုၣ်တၢ်သးဘဲအတၢ်မၤကိညါလီၤက့ၢ်ကသံၣ်ခး-တၢ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်ဒီးန့ၣ်အံၤသ့ဝဲတၢ်ဆါကသံၣ်ကျးလၢတလိာ်ကသံၣ်သရၣ်ကွဲးလံာ်အုၣ်သးအဂီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နတၢ်သးဘဲအပနီၣ်မုက်အိၣ်ဖျါထီၣ်န့ၣ်.လူပိၣ်မၤထွဲ [ဂ့ၢ်ကီၢ်အူတၢ်သးဘဲအတၢ်ကူစါအခိၣ်ထံးင့.ပတီၢ်](#)...ဒီးမၤလီၤတၢ်က့ၢ်လၢနကလူပိၣ်ထွဲထံၣ်လိာ်ဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

နလှူယုထံန့်တၢ်ဂၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ထွဲဒီးနီၣ်ဖိအဂၢ်ခိဖျိကွၢ်ဖဲ [ခဲလဲဘၣ်နီၣ်ဖိဒီးအပတၢ်ဒီးတၢ်တဲဖျါခိအဂၢ် website](#) အပၣ်ယၤအပူၤမ့တမ့ၢ်ဒီးနီၣ်လိၤအဲ (app) မ့တမ့ၢ်နကွၢ်ဖဲ, [Deakin AirWatch](#) အပၣ်ယၤအပူၤသ့ဝဲလိၤ.

### ယကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဖဲကလံၤမ့ၢ်လိၤတၢ်သးဘဲတၢ်ဆါသတြိၣ်လိၤကဲထီၣ်သးအံၤလၢကျဲၣ်လဲၣ်.

ကလံၤမ့ၢ်လိၤတၢ်သးဘဲတၢ်ဆါသတြိၣ်အံၤဘၣ်တၢ်တဲဖျါတၢ်လဲၣ်လၢဝံးကထိၣ်ရံၤယါအပူၤလၢကစးထီၣ်ဖဲလိၤအိးကထိၣ်ဘၣ်သ့ၣ်၂၀၁၇ဒီးကဆဲးကဲထီၣ်အသးတုၤလၢဒဲၤဘၣ်၃၁သ့ၣ်၂၀၁၇(မ့ၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်ဖဲနီၣ်ဖိဒဲးအဆါကတီၢ်)န့ၣ်လိၤ.

ဒီးနီၣ်လိၤဝံးဂၢ်ဂီၢ်အုဆဲးပံ (Vic Emergency app) လၢ [Google Play](#) မ့တမ့ၢ် [App Store](#) ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအလီၢ် 'watch zone' လၢန့ၣ်လိၤကဝီၤအပူၤဒီးသိးကမၤလိၤတၢ်ဝဲလၢကသ့ၣ်ညါဘၣ်တၢ်ကဲထီၣ်အသးတဖၣ်တဖျါကလံၤမ့ၢ်လိၤတၢ်သးဘဲတၢ်ဆါသတြိၣ်ကဲထီၣ်အသးဒီးအခါန့ၣ်တက့ၢ်.

### နကလဲၤယုထံန့်တၢ်မၤစၢၤဖဲလဲၣ်.

#### တၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်မၤစၢၤ

လၢဂၢ်ဂီၢ်အုကတီၢ်န့ၣ်,ကိးဝးသၢပျၢၣ်(၀၀၀)

ဂၢ်ဂီၢ်အုဝဲၤကျိၤဖဲတၢ်ဆါဟံၣ်လၢအဘူးဒီးန့ၣ်

နဟံၣ်ဖိယိဖိကသံၣ်သရၣ်

ကသံၣ်ကျးလၢအဘူးကတၢ်ဒီးန့ၣ်(လၢကသံၣ်ကသိအဂီၢ်)

နးစံးဆါကတီၢ်([NURSE-ON-CALL](#)) လိၤတဲစိ-၁၃၀၀၆၀၆၀၂၃-လၢတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ဆူၣ်တၢ်ဂၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အဂီၢ်(၂၄န့ၣ်ရံၤ,၇သီလၢၣ်)

ထံလီၢ်ကီၢ်ပူၤကသံၣ်သရၣ်လၢဟံၣ်လၢယိအဂီၢ်([National Home Doctor Service](#)) လိၤတဲစိ-13 SICK

(၁၃၇၄၂၅)လၢတၢ်မၤပျါဝံးကတီၢ်ဟံၣ်ဖိယိဖိကသံၣ်သရၣ်လၢအဟဲလၢဟံၣ်ယိ(တၢ်လၢဘျီလၢၣ်စ့ၤလၢတၢ်လိးန့ၣ်န့ၣ်ခိဖျါဖဲဒဲးအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၣ်ဖိလၢၣ်)

#### တၢ်ဂၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်သးဒီးတၢ်သးဘဲ

တၢ်သးဘဲဒီးစတြိလယၣ်တၢ်မၤစၢၤလိၤကျိၤ([Asthma Australia Helpline](#)) လိၤတဲစိ- 1800 ASTHMA (၁၈၀၀၂၇၈၄၆၂)

ထံလီၢ်ကီၢ်ပူၤတၢ်သးဘဲကူၣ်လိၣ်ကရၢဖဲအိးစတြိလယၣ်အပူၤ([National Asthma Council of Australia](#)) လိၤတဲစိ -၁၈၀၀၀၃၂၄၉၅

တၢ်သးဘဲဒီးစတြိလယၣ်တၢ်သးဘဲအဲပံ([Asthma Australia Asthma App](#)) -ဟ့ၣ်ထီၣ်ကျဲၣ်အညိတဘိလၢနကသ့ၣ်ညါဘၣ်

တၢ်သးဘဲအဂီၢ်အကျိၤဖဲတကီၢ်ခါတၢ်ဂၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်,တၢ်သးဘဲကသံၣ်ကသိဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်,ခဲးတၢ်ဖိတၢ်လံၤဒီးတၢ်ဂီၤမူ,တၢ်သးဘဲအဂီၢ်တၢ်ဟံးဂၢ်ဝီတၢ်ရဲၣ်ကျဲၣ်တဖၣ်,တၢ်သးဘဲအဂီၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါအိၣ်ထံးတပတီၢ်

#### တၢ်ဂၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်သးဒီးတၢ်လိၤကီၢ်ခိဖျါန့ၣ်နီၣ်အပီ

[ASCIA](#) (ဘၣ်ထွဲဒီးနီၣ်တၢ်တြိဆါဒီးသ့ၣ်ထံတဖိးမံတၢ်ကူစါ-Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy)

လၢကဒီးန့ၣ်လံၣ်ဘိးဘၣ်ရၢလီၤတဘျီအံၤလၢလံၣ်ပျၢၣ်လၢနဖးအီၤကသ့အဂီၢ်ဆဲးကျိးလိၤတဲစိဖဲ ၁၃၀၀၇၆၁၈၇၄,မ့ၢ်လိၣ်တခီစူးကါ **National Relay** အလီၤကျိၤဖဲ **13 36 77** .မ့တမ့ၢ်အံၤမုလ်ဆူ [environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au](mailto:environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au) တက့ၢ်.

ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကစီၤအီၤလၢဝံးကထိၣ်ရံၤယါပဒိၣ်, 1 Treasury Place, Melbourne. © State of Victoria, ဆူၣ်ချ့ဒီးပုၤဂၢ်ဝီဝဲၤကျိၤ

လၢနီၤဝဲဘၣ်၂၀၁၇န့ၣ်လိၤ.နဒီးန့ၣ်သ့ၣ် [www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma](http://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma)