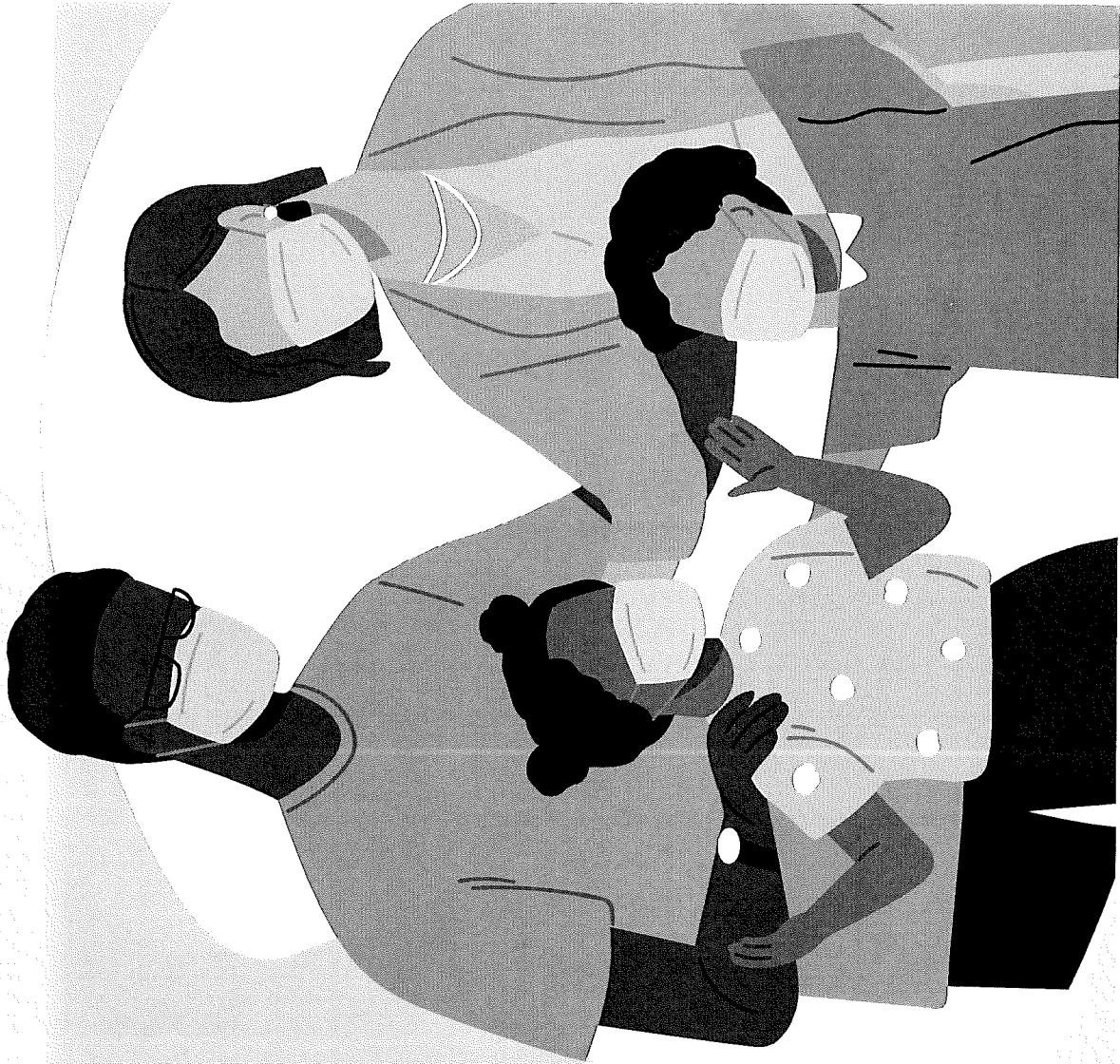


Karen S'gaw | ကညီကျော်

နတ်ပံးစနံကျ လာကွဲရဲနံကျ ပၤဆၢ COVID-19 အဂီ



ကတိပင်သးလါ COVID-19 အဂီၢ်

နမ့တမ့ၢ်ပုၤတဂၤလၢန ဟံၣ်ပူၤမ့ၢ်မၤန့ၢ်ဘၣ်
COVID-19 န့ၣ်, တၢ်အိၣ်ကတဲၤကတိပင်သးကမၤ
စၢၤနၤလၢနကရဲၣ်ကျဲၤပၤဆုၤတၢ်အိၣ်သးန့ၣ်လီၤ.



ဖဲပုၤတဂၤမ့ၢ်ဘျါက့ၤဝဲလၢ COVID-19 မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆူးတၢ်ဆါမ့ၢ်ရဲၣ်ဝဲလံာ်ဘျီ,
အဝဲသ့ၣ်တဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဆါအဃၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်လီၤပျံၤအလီၢ်ဆူပုၤအဂၤအ
အိၣ်ဖဲပုၤတဂၤအပူၤဘၣ်ဒီးက့ၤကဒါဆူတၢ်မၤ, ကိၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒ်ညီၣ်န့ၢ်အသိး
တဖၣ်သ့ၣ်လီၤ.



သွပ်ညှိတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်လၢကဘၣ်မၤ



တၢ်ဆါအပနီၣ်လၢအဆံးစ့ၤ

ပုၤအါဒၣ်တၢ်တက့ၢ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ပနီၣ်လၢအဆံးအစ့ၤတုၤခဲန့ၣ်လီၤ. ဟးဆဲးတၢ်မၤဟူးမၤဂဲၤလၢအတၢ်ခီဆါအိၣ်အါ, စိၣ်တၢ်ဃၢ, ဃုၢ်ဒီးမၤနီၣ်ခီတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဘျါက့ၢ်လၢတၢ်ဆါအဃၢဖဲအိၣ်လၢဟံၣ်အခါ



တၢ်ဆါပနီၣ်လၢအနးတဖၣ်

တၢ်ဆါအပနီၣ်နးထီၣ်ဒီးနကက့ၢ်လီၤ. နသးတသ့ဝဲဒ်အမ့ၢ်လုၢ်ထံလုၢ်နီၣ်, ကထီၣ်ကူကၤမ့တမ့ၢ်ဖိအိၣ်တုၤအိၣ်အသိး.

ကိးန GP



တၢ်ဆါအပနီၣ်အိၣ်ဖျါလၢအနးဒိၣ်ဝဲတဖၣ်

တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်နးဒိၣ်ထီၣ်ဝဲခိဖျါနကသါကီထီၣ်ဝဲ ဖဲအိၣ်ဘျးအခါ, သးနီၣ်ပုၤဆါ, တၢ်ကူးလီၤဒီးသွၣ်ဒီး/မ့တမ့ၢ်သးပုၤနီၣ်သးန့ၣ်လီၤ. တဘျီအိၣ်ခိးတဂ့ၤ, ကိး ၀၀၀ တဘျီဃီဒီးပျဲပုၤဖိၣ်လိတစိဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဂၤသ့ၣ်ညါလၢနအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်တက့ၢ်.

ကိး ၀၀၀

COVID-19 တၢ်မၤကွၢ်

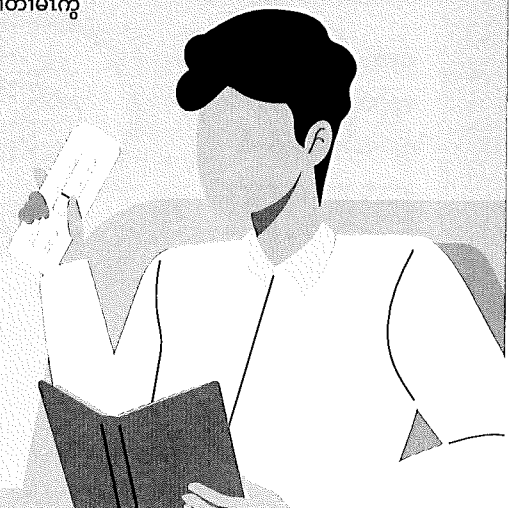
နကဘၣ်မၤကွၢ်နသးမ့တမ့ၢ်မၤန့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်ဖဲတၢ်ဘၣ်နၤမ့ၢ်တမ့ၢ်မ့တမ့ၢ်နအိၣ်ဘျးလိၣ်နသးဒီးပုၤဘၣ်တၢ်ဆါတဂၤအခါန့ၣ်တက့ၢ်. PCR တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ် တၢ်လၢၣ်ဘျီလၢၣ်စ့ၤတအိၣ်ဘၣ်ဒီးနမၤန့ၣ်အိၣ်သ့ၣ်ကသိၣ်ဒါးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နမၤကွၢ် RAT တၢ်မၤကွၢ်လၢဟံၣ်သ့ၣ်ကိးလီၤ.

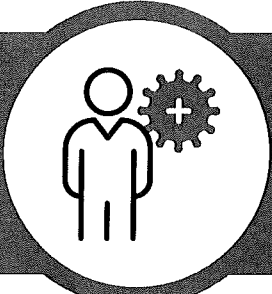
လၢကယုထီၣ်န့ၣ်ကသိၣ်ဒါးလၢ **PCR** တၢ်မၤကွၢ်အဂီၢ်လဲၤကွၢ်ဖဲ www.healthywa.wa.gov.au

PCR န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ကတီၤဖျါၣ်အဖုၣ်လၢ ဖိလံမဲရူး(စ) တၢ်အိၣ်ထီၣ်အသးလၢအဘျးစဲလိၣ်သးန့ၣ်လီၤ.

နကဘၣ်ဆဲးလီၤနမၤလၢတၢ်မၤကွၢ် **RAT** အစၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအဃၢတဖၣ်. လၢကမၤတၢ်အိၣ်အဂီၢ်, ကိးဘၣ် **13COVID (13 268 43)** စကဲ(န) ဘၣ် **QR** အခိးမ့တမ့ၢ် ကွၢ်ဖဲ www.healthywa.wa.gov.au

RAT မ့ၢ်တၢ်ကတီၤဖျါၣ်အဖုၣ်လၢတၢ်မၤကွၢ်ဝါအဲ(န)ထံကွဲ(န)အချ့န့ၣ်လီၤ.





ယမၤကွၢ်သးဖျါလၢအအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါအဃၢ်

မ့ၢ်လၢ COVID-19 အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢပှၤတၢ်အပူၤအဃၢ်, တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်ဝဲလၢ နကသ့ၣ်ညါတၢ်လၢနကဘၣ်မၤအံၤလၢတၢ်ကပၢ်နၤဒီးပှၤအဂၤတဖၣ်ပူၤပူၤဖျးဖျးဒ် လဲၣ်အဂီၢ်လီၤ. တၢ်ဘျုးလၢတၢ်ပၢ်လီၤအံၤတဖၣ်အံၤကမၤစၢၤနၤလၢနကသ့ၣ်ညါဘၣ် လၢနကဘၣ်အိၣ်လီၤဖျါနသးဆဲးယံၣ်လဲၣ်ဒီးဒ်လဲၣ်အဂီၢ်ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ် ဆါအဃၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်ဆုၤကဒါကွၢ် တၢ်မၤကွၢ်အဲ(န)ထံကွၢ်(န)အချု (RAT) န့ၣ်, နကဘၣ်ဆဲးလီၤန တၢ်မၤကွၢ်အစၢၤဃုၣ်ဒီးဆူၣ်ချု ဝဲကျါန့ၣ်လီၤ.

အိၣ်လီၤဖျါနသးလၢ ဟံၣ်လၢ ၇ သီအ တီၢ်ပှၤ

တၢ်ဆါအပနီၣ်တ အိၣ်ဖျါဝဲ ဖဲ ၇ သီဝံၤ အလီၢ်ခဲ တလိၣ်ဘၣ်မၤကွၢ် သးလၢဘၣ်

တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် မၤအါထီၣ် ဆဲးအိၣ်လီၤဖျါနသး တုၤတၢ်ပနီၣ်လီၤမၤ ကွၢ်တစုတက့ၢ်

မ့တမ့ၢ်

နဟးထီၣ်ကွၢ်လၢဟံၣ် သ့လီၤ, သီးဘၣ်တၢ် ကးဘၢမဲၣ်လၢတၢ်သ့ၣ် ထီၣ်အပူၤဒီးအချုလၢ ဆူမဲၣ်ညါ ၇ သီတက့ၢ်.

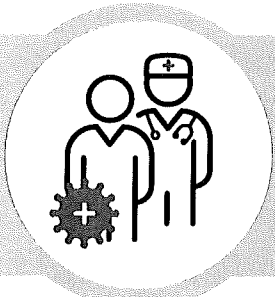
ကသံၣ်သရၣ်တဲဖျါ လီၤတၢ်လၢနတၢ်ဆါအ ဃၢ်တအိၣ်ဝဲဘၣ်.

ပှၤလၢအဘၣ်တၢ်ဆါဒီးအိၣ်ဘူးလိၣ်သးဒီးနၤတကၤကဘၣ်လူၤပိၣ်မၤထွဲတၢ်ဘျုးလၢ တၢ်ပၢ်လီၤတဖၣ်အံၤ-

အိၣ်ဘူးလိၣ်သးဒီးပှၤလၢအဘၣ် တၢ်ဆါအဃၢ်တဂၤ, တၢ်ဆါပနီၣ် တဖၣ်တအိၣ်နီတမံၤ

အိၣ်ဘူးလိၣ်သးဒီးပှၤလၢအဘၣ် တၢ်ဆါအဃၢ်တဂၤ, ဃုၣ်ဒီးတၢ် ဆါအပနီၣ်တဖၣ်

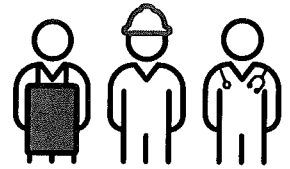
အိၣ်ဘူးလိၣ်သးဒီးပှၤလၢအဘၣ်တၢ်ဆါ အဃၢ်တဂၤဒီး ပှၤမၤတၢ်ဖိလၢတၢ်မၤအ ကါဒိၣ်အလီၢ်တဂၤ



ယမ္ဗူဒီအိန္ဒိယဘူဒီးပူလအိန္ဒိယတံဆိပ်အသံ တကဒီးယမ္ဗူဒီမတံဆိပ်မလအကိဒိပ် အလိပ်တက

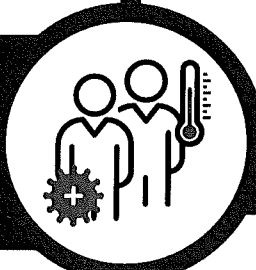
တံဆိပ်လတံဆိပ်လံအိန္ဒိယမ္ဗူဒီမတံဆိပ်မလတံဆိပ်မလအိန္ဒိယတံဆိပ်လံအိန္ဒိယ
လံအသးဒီးပူတကလအမလကွံအသးအိန္ဒိယ COVID-19 တံဆိပ်အသံန့လံ.
တံဆိပ်တံဆိပ်ထိပ်ဟံးဂုဝိမ္ဗပူဘုတံဆိပ်အိန္ဒိယထိပ်ဒီးမတံဆိပ်ဘုအိန္ဒိယန့လံ.

ဆဲးကျိးနတံဆိပ်မလိပ်မ္ဗူဒီခိပ်
တံဆိပ်ပူန့လံ တံဆိပ်လံအိန္ဒိယအတံဆိပ်လံလကလံတံဆိပ်မလအိန္ဒိယဘု
လနကဆဲးမံးမတံဆိပ်လံအိန္ဒိယအိန္ဒိယမ္ဗူဒီ, ဒီးတံဆိပ်ထိပ်လကလံတံဆိပ်မလ
တသ့တဘုအလိပ်န့လံ.

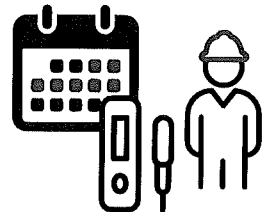


တံဆိပ်နီတံဆိပ်

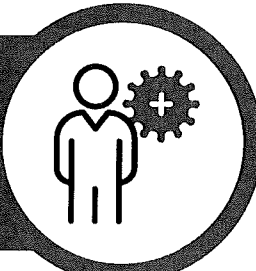
ကွံဘုတံဆိပ်တံဆိပ်မ္ဗူဒီ 'ယမ္ဗူဒီ
လံအသးဒီးပူလအဘုတံဆိပ်တကလံ
တံဆိပ်အနီတံဆိပ်အိန္ဒိယထိပ်' အတံ
ဘုလံအိန္ဒိယလံအိန္ဒိယန့လံ.



တံဆိပ်နီတံဆိပ်
ဘု
လကလံတံဆိပ်မလအိန္ဒိယ,
နကဘုမလကွံ RAT
ကိးနီဒီးတုလံ ၇ သိ
န့လံ.

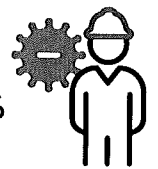


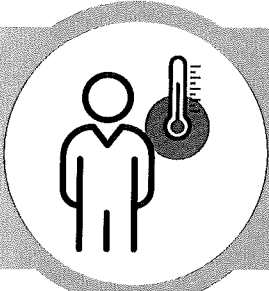
တံဆိပ်မလကွံမ္ဗူဒီလံအိန္ဒိယအိန္ဒိယ
ကွံဘုတံဆိပ်တံဆိပ်မ္ဗူဒီ 'ယမ္ဗူဒီ
မ္ဗူဒီလံအိန္ဒိယ COVID-19 တံဆိပ်
ယံ' တံဆိပ်လံအိန္ဒိယလံအိန္ဒိယန့လံ.



နတံဆိပ်မလကွံမ္ဗူဒီလံအိန္ဒိယလံအိန္ဒိယအိန္ဒိယ
ဘုဒီးမ္ဗူဒီလံအိန္ဒိယန့လံ

- နကဘုအိန္ဒိယလံအိန္ဒိယလံအိန္ဒိယလံအိန္ဒိယ
လံ ၇ သိအတံပူ
- မ္ဗူဒီဘုတံဆိပ်ကွံကွံအိန္ဒိယန့လံဘုဘုဘု
အိန္ဒိယလံအိန္ဒိယအိန္ဒိယ
- လူပိပ်မလကွံမ္ဗူဒီအတံပူမ္ဗူဒီတံဆိပ်
ဘုတံဆိပ်
- မ္ဗူဒီဘုဘုဘု, လံဘုတံ
မလကွံ
- မ္ဗူဒီဘုဘုဘု, မ္ဗူဒီဘု
နီန့လံဘုဘုဘုဒီးဘုဘုလံ
တပူမလကွံမ္ဗူဒီမ္ဗူဒီ
တံဆိပ်လံအိန္ဒိယလံအိန္ဒိယ





ယတမ္ပိဘဉ်အိဉ်ဘူးဘဉ်ဒီးပုၤအိဉ်ဒီးတၢ်ဆါအ ဃၢ်တဂၤဘဉ်ဒီးယအိဉ်ဒီးတၢ်ဆါအပနီဉ်တဖဉ်

တၢ်ဘျုးလၢပဒိဉ်ပၤလီၤအိၣ်တဖဉ်အံၤကမၤစၢၤန့ၣ်လၢကသုဉ်ညါမ့ၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်ဆါ
အပနီဉ်တဖဉ်အခါဘဉ်မၤမနုၤလဲဉ်န့ၣ်လီၤ.

မၤကွၢ်ဘဉ် PCR
မ့တမ့ၢ် RAT တၢ်
မၤကွၢ်မဲ တၢ်တသီ
အနီၤဒီးအိဉ်လီၤ
ဖျါန့ၣ်သးတုၤန့ၣ်
မၤကွၢ်အစၢၤဟံၣ်က့ၤ
ကဒါတစုတက့ၢ်.

တၢ်မၤကွၢ်ဖျါလၢတၢ်ဆါအဃၢ်အိဉ်ဝဲ
န့တလီဉ်အိဉ်လီၤဖျါန့ၣ်သးဘဉ်. ဘဉ်ဆဉ်
နက ဘဉ်အိဉ်လၢဟံဉ် မ့ၢ်သ့မ့ၢ်ဘဉ်,
တုၤန့တၢ်ဆါပနီဉ်တစုန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်ဖျါလၢတၢ်ဆါအဃၢ်အိဉ်ဝဲ
က့ၢ်ဘဉ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤမဲ 'ယမၤကွၢ်သး
ဖျါလၢအအိဉ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါအ
ဃၢ်' တၢ်ဘျုးလၢပဒိဉ်ပၤလီၤအိၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဆါပနီဉ်ပဉ်ဃုာ်-



လံၤကိၢ်



ကိၣ်ဃုာ်ဆါ/ကိၢ်ကွံ



နီၤအုဉ်ထံယုၤ



တၢ်ဘျးသး



ကသါတလၢကသါဘဉ်



တၢ်ကူးဃုထီ

အိပ်ဒီး COVID-19 လာအိပ်ယှဉ်ဒီးပုၤ အဂၤလၢဟံၣ်တဖျါၣ်ဃီအပူၤ

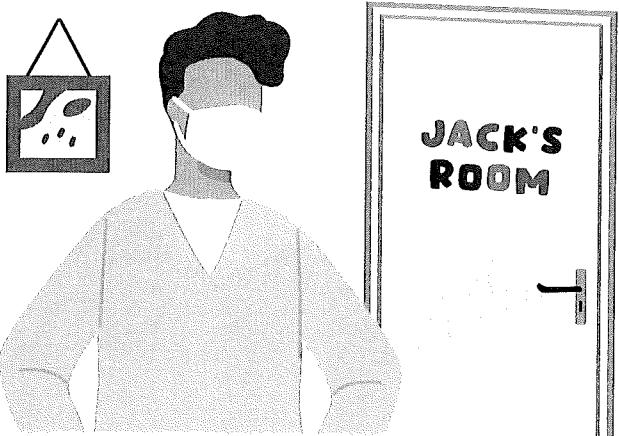
နမၤကွၢ်နသးမ့ၢ်ဖျါလၢနအိပ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်, နကဘၣ်အိပ်လီၤဖျါၣ်နသးလီၤ. တၢ်အံၤအိပ်ညီၤလၢနဟံၣ်ဖိဃီအဂၤတဖျါၣ်အဂီၢ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလၢန. နၢ်ပၢ်တၢ်လိာ်ဘၣ်မၤထွဲတဖျါၣ်ဒီး ကတိတၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိဃီဘၣ်ဃးဒီးနကပၣ်တၢ်ပူၤဖျါၣ်အလီၢ်လၢတဂၤဒီးတဂၤအဂီၢ်ကသ့ဒ်လၢနအဂီၢ်.

ယကဘၣ်အိပ်လီၤဖျါၣ်ပူၤပူၤဖျါၣ်ဒ်လၢန.

- အိပ်လီၤလီၤဆီဆီလၢဒီးတဖျါၣ်အပူၤ- သိးတၢ်ကးဘၢ မဲၣ်ဖဲနမ့ၢ်လိာ်ဟးထီၣ်လၢတၢ်ချၢအခါ
- သူတၢ်ဟးလီၢ်လီၤဆီဆီမ့ၢ်သ့မ့ၢ်ဘၣ်ဝဲ
- တဘၣ်သူဒီးတဖျါၣ်ဃီဒီးပုၤအဂၤလၢဆၢကတိတၢ်တပူၤ ဃီအပူၤတဂ့ၤ
- သူတၢ်ကျးဘၢမဲၣ်ဖဲသူတၢ်လီၢ်တပူၤဃီဒီးပုၤအဂၤအခါ
- တဘၣ်သူဟံၣ်ဃီတၢ်ပီးတၢ်လိာ်ဒ်အမ့ၢ်- လီၤခိ, ထံခွဲး, ခိၣ်ဖျါၣ်ဒီးလီၢ်မဲၣ်ဒါတဖျါၣ်တဂ့ၤ
- အိပ်ဒီးတၢ်ကဆဲကဆီ, ဒ်အမ့ၢ်သ့ကဆီ နစုတချုးနဖျါၣ် ထီၣ်ဒီးထူးထီၣ်နတၢ်ကျါၢ်ဘၢမဲၣ်, ကဆဲဒီးကူးလၢနစု ညါသးအပူၤအခါ
- မၤကဆီတၢ်အမဲၣ်ဖဲခိၣ်တဖျါၣ်လၢနထိးဘၣ်အီၤထီၣ် တသ့ဖဲအသ့
- မၤပုၤပၣ်န့ၢ်န့ၢ်တၢ်အိပ်ဖဲနပဲၤတြီအိပ်ထံး ဟံၣ်ဖိဃီတဖျါၣ်ကဘၣ်ကးဘၢအမဲၣ်ဒီးစုဖျါၣ်ဖဲအလဲၤဟံးန့ၢ်န လီၤခိဒီးသ့ကဆီအစုဖဲန့ၢ်ဝဲအလီၢ်ခဲ

ကဘၣ်သူတၢ်လီၢ်လၢအိပ်တပူၤဃီဒီးပုၤဂၤတဖျါၣ်ဒ်လၢန.

- နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်အိပ်တပူၤဃီလၢဒီးပူၤန့ၢ်, ပုၤကိးဂၤ ဒီးကဘၣ်သိးတၢ်ကးဘၢမဲၣ်ဒီးအိပ်စီၤစုၤလိာ်သး
- တချုးဟးထီၣ်ဒီးလၢဒီးလၢအိပ်တပူၤဃီတဖျါၣ် အံၤ, ထူးကဆီတၢ်အမဲၣ်ဖဲခိၣ်ခဲလၢသ့ဘၣ်ဒီးက သိၣ်မၤသံတၢ်ဃာ်
- မၤအါထီၣ်ကလံၤလၢကဟဲန့ၢ်အဂီၢ်-အိးဟံထီၣ်ပဲ တြီဖိဒီးပဲတြီလၢတၢ်ချၢတဖျါၣ်ကအိးထီၣ်အသး ဖဲ အသ့ကတၢ်ဒ်သိးကပျါကလံၤကဆီဟဲန့ၢ်လီၤအဂီၢ်
- ပုၤလၢနအိပ်ယှဉ်တဖျါၣ်ကဘၣ်မၤကဆီတၢ်အမဲၣ်ဖဲ ခိၣ်လၢသူဝဲတပူၤယှဉ်ဒီးကသိၣ်မၤသံတၢ်ဃာ်တလီၢ် လီၢ်
- ဆူၣ်နကူနကၤလၢနကစၢ်ဒ်နဲဖဲအသ့ကတၢ်ဒီးထွါ ကဆီစဲးဆူၣ်တၢ်အတၢ်ဆိၣ်အဖျါၣ်တဖျါၣ်ဒီးဆိၣ် လီၤအစဲးယှဉ်ဒီးကသိၣ်မၤသံတၢ်ဃာ်တက့ၢ်. ဆီလီၤ ဃာ်နတၢ်ဆူၣ်အစဲးဒီးတၢ်ကိာ်ဆူၣ်ကတၢ်လၢတၢ် ဟ့ၣ်ဟံအီၤလၢစဲးအပူၤန့ၢ်တက့ၢ်. ပုၤအဂၤတဂၤမ့ၢ် လိာ်ဆူၣ်န့ၢ်နကူနကၤန့ၢ်အဝဲသ့ကဘၣ်ကးဘၢအ မဲၣ်သ့ၣ်, ဖိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆူၣ်တဖျါၣ်ထဲအစုၤဖဲအသ့က တၢ်ဒီးသ့ကဆီစုဖဲမၤဝဲအလီၢ်ခဲ



ကွပ်ကဲလီလီနသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့.

မ့ၢ်တၢ်ကဲထီၣ်ညီၣ်န့ၢ်အသးလၢနကတူၢ်ဘၣ်တၢ်
သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤ, သ့ၣ်ပိၢ်သးဝးဒီးသ့ၣ်သးတံၢ်
တၢ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်လၢနမၤအီၤသ့ အိၣ်ဝဲလၢက
မၤဂ့ၤထီၣ် တၢ်လၢနတူၢ်ဘၣ်ဒဲလဲၣ် ခိယျီအိၣ်ဒီး
တၢ်ကွပ်ကဲတခါလၢတၢ်လၢနပၤအီၤန့ၢ်တခါတ
န့ၣ်လီၤ.

နမၤကွပ်ကဲန့ၣ်သ့ဒီးသီး-

- အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဂ့ၤသးဂ့ၤလၢနကတူၢ်အဂီၢ်ဒဲၣ်န့ၣ်
- ကွပ်ကဲဃီတၢ်လၢကဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဖျဲးသးညီ
- ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါတၢ်လၢကဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဖျဲးသးညီ
- သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်န့ၣ်လၢတၢ်ဆိတလဲအသးသ့

- မၤဘၣ်ဘျးနသးဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်
- ကွပ်ကဲလီၤနီၣ်ခိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးအိၣ်ဒီးနီၣ်ခိတၢ်ကဆဲးကဆိ
- တဘျီဖးထဲတၢ်ကစီၣ်လၢတမ့ၢ်တလၢတဖၣ်တဂ့ၤ
- မၤလီၤတံၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်ကမ့ၢ်ဝဲတၢ်တၢ်န့ၣ်အီၤသ့
- ဃုတၢ်မၤစၢၤဖဲနတူၢ်ဘၣ်လၢနသးတမ့ၢ်ဒီးပျီၤတၢ်အခါ



တဘျီသးပုၤနီၣ်လၢနကကွပ်ကဲလီၤနီၣ်ခိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်
ချ့ဒီးမၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးအိၣ်တၢ်အိၣ်လၢဂ့ၤလၢဆူၣ်
ချ့အဂီၢ်တဂ့ၤ.

ကွပ်ဘၣ်ဝဲ thinkmentalhealthwa.com.au
လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူၣ်ညါအဂီၢ် တက့ၢ်.

WA.gov.au

GDR0961 / 23.02.22

ISBN: 978-0-7307-0305-1