



Health

Illawarra Shoalhaven
Local Health District

Karen

မုန်နဲ့ မုတမုန် ပွဲတဂဲတဂဲလဲနသ့ညါ
လဲအလိန် ဘဉ် တဲမဲတဲတဲလဲကပဲပတုန်
မုတမုန် မဲတဲလဲလဲ ကဲတဲ ကသံဉ်မူတဲဘီး
မုတမုန် သံးစိတဲကဲစိတဲလဲအသ့ဝဲ -



ကသံဉ်မူတဲဘီး ဒီး သံးစိတဲကဲစိတဲ အတဲဂဲဂဲတဲကျိတဲ
ဒီး တဲဆုာဒိတဲဆုညါအဂိာ တဲမဲတဲတဲလဲကျိတဲ



1300 652 226

(မုာဆဉ် တဲတဲလဲ မုာဖိဖး - ဂိတဲစိ ၉ နဉ်ရဲဉ် - ဟဲစိ ၄.၃၀ နဉ်ရဲဉ်)

နမုာလိန်ဘဉ် ပွဲတဲတဲကျိတဲထံတဲ ဒုးသ့ညါပတဲမဲ
တဲတဲရဲဒီး ပကတဲဆိနဲပွဲတဲတဲကျိတဲ လဲကျိတဲလဲန
အဲဉ်ဒီးလဲ. တဲအံးထဲကွာထဲတဲအိဉ်ဆုာအိဉ်ဆု ပွဲတဲ
တဲတဲကျိတဲထံတဲအတဲမဲတဲတဲ ကမဲနဲနဲနဲ လဲနဲတဲ တဲဘဉ်အဲလဲဒီး
တဲကပဲအိဉ်တဲတဲဆုညါ အတဲမဲ တဲတဲအိဉ်ဝဲလဲ.

လာတဟ့ၣ်ဘၣ်အလဲ ဒီး လာတၢ်ကဟ်အီၤဒ်တၢ်ခူသ့ၣ်

ပကမၤန့ၢ် -

- ✓ တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်တဲသကိးတၢ် လၢပုၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပဲၤ မ့တ မ့ၢ် ပုၤသးစၢ်တဖၣ်အဂီၢ်
- ✓ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဘၣ်ဃး ကသံၣ်မူၤဘျီးတဖၣ်ဒီး သံး ဇိၤကံဇိၤ
- ✓ တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ လၢမိၢ်ပၢ်တဖၣ်, ဟံၣ်ဖိဃိဖိ မ့တ မ့ၢ် တံၤသကိးတဖၣ်
- ✓ တၢ်ယါဘျါအကျဲ တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်
- ✓ တၢ်မၤစၢၤ ဃုၣ်ဒီး တၢ်ဆိကတီၢ်ကွံၣ်လၢ ကသံၣ်မူၤ ဘျီး မ့တမ့ၢ် သံးဇိၤကံဇိၤ
- ✓ ကရူၢ် တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်
- ✓ ကသံၣ်ဆဲးတဖၣ် ဒီးကသံၣ်ဆဲးပီၤတဖၣ်, တဟ့ၣ်ဘၣ် အပုၤလၢ ပုၤလၢအဆဲးကသံၣ်တဖၣ်
- ✓ တၢ်သိၣ်လိန့ၢ်လိတၢ် တၢ်အိၣ်ဖျိၣ်တဲသကိးတၢ်တဖၣ် လၢပုၤတဝၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်

ပအိၣ်ဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအစဲၣ်နီၤတဖၣ် လၢကမၤစၢၤ ပုၤတဂၤလၢလၢလၢ -

- ✓ အလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ် ကဟ်ပတုၣ် မ့တမ့ၢ် ကမၤစ့ၤလီၤ တၢ်အိမိၣ်
- ✓ မ့ၢ်တၢ်ဆုၢ်ခိတၢ်ဆူညါ ခိဖျါလၢကွီၢ်ဘျီၣ်ခါ
- ✓ မ့ၢ်ပုၤထူလံၤအဘိရံၣ်န့ၢ်န့ၢ်ဖိ မ့တမ့ၢ် ပုၤကိးဖိလၢ အိၣ်လၢ ပိၣ်လဲၣ်ထံကျိၤပုၤခါ
- ✓ မ့ၢ်သူဝဲ ကသံၣ်မူၤဘျီးတဖၣ် မ့တမ့ၢ် အိသံးအိကံဇိၤ ဒီး -
 - အဒၢါခါ
 - အိၣ်ဒီးတၢ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၢ် အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်
 - မ့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်ခါ

တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲတဖၣ်

ILLAWARRA

Suite 3, level 1 65-67
Burelli St, Wollongong

SHOALHAVEN

47 Berry St,
Nowra

တၢ်မၤအဆၢကတီၢ် အလီၢ်ခံ ကသံၣ်မူၤဘျီး ဒီး သံးဇိၤ ကံဇိၤ

တၢ်ကမၤစၢၤအဂီၢ်လီၤတဲစိ **1800 422 599**



ပအာၣ်လီၤတုၣ်လီၢ်လၢအမ့ၢ် လၢအဟဲလီၤစၢၤလၢမိၢ် ပၢ်မံမုၤလၢပျၢၤ ပုၤကွၢ်ထွဲဒီးသဒၢတၢ်တဖၣ် ဘၣ်ဃး ဟီၣ်ခိၣ်လီၢ်တဖၣ်လၢ ပမံးတၢ်မၤတၢ်ဒီးလၢပအိၣ်မူၤ ဒီး ဟ့ၣ်ပတၢ်ဟံၣ်ကဲဆူ ပုၤသ့ၣ်ကုသးပုၤတဖၣ်လၢ ခါလၢအ ပုၤကွံၣ်, ဆၢကတီၢ်ခဲအံၤဒီး လၢခါဆူညါအဂီၢ်လီၤ.