



မိုက်ကမၤန့ၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဖဲန့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢနတပူၤဖျဲး, သူၣ်ကိၢ် သးဂီၤမ့တမ့ၢ်သူၣ်ပျံၤသးဖုးတၢ်ဖဲ coronavirus (COVID-19) လဲၤတၢ်အကတီၢ်အံၤဒဲလဲၣ်

ဖဲန့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢနအိၣ်ဒီး coronavirus (COVID-19), အခါန့ၢ်ဝဲသးစူၤကိးဘၣ် coronavirus အလီၤကျိၤကိၢ်လၢ **1800 675 398** အိး
ထီၣ်အသးတသီ(၂၄န့ၢ်ရံၣ်)န့ၢ်တက့ၢ်.

ဖဲန့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ပုၤကတိၢ်ကျိးထံတၢ်တဂၤအခါန့ၢ်, ကိးဘၣ် **TIS National** လၢ **131 450** ဒီးသံကွၢ်ဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢအကဘျးစဲန့ၢ်န့ၢ် ဒီး တၢ်မၤ
စၢၤတခါလၢလၢအအိၣ်လၢလၢတဖၣ်အဂီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.

လၢဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်ကိးဘၣ် **000**.

ဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်မၤစၢၤမၤညီလီၤတၢ်အဘိၣ်တဖၣ်

ဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်မၤစၢၤအဘိၣ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢပုၤလၢအဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးသ့ညီညီတဖၣ်လၢကဘၣ်အိၣ်ဝဲလၢတၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်အသးမ့ၢ်တအိၣ်တသ့တ
ဖၣ်အဂီၢ်မ့ၢ်လၢခိၣ်ရိၣ်န့ၢ်ဘဲရၢးစံ (COVID-19) အယိၣ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဟံၣ်ယုၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးနီၤတဂၤတၢ်ကွၢ်ထွဲက ဟုက ယၢ်အပိးအလီ
လၢအကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအစ့ၤမ့တမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘျးစဲဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိဒီးတံၤသကိးတဖၣ်လၢက
ဆိၣ်ထွဲအဝဲသ့ၣ်တအိၣ်အခါန့ၢ်လီၤ. လၢတၢ်ကပတံထီၣ်တၢ်အံၤအဂီၢ်န့ၢ်တလိၣ်ကဲပုၤအိးစၢၤတြၢလယါဖိဘၣ်န့ၢ်လီၤ.

ကိးဘၣ်ခိၣ်ရိၣ်န့ၢ်ဘဲရၢးစံအလီၤကျိၤလၢ **1800 675 398** တက့ၢ်.

ကျဲၤဟံၣ်ပူၤဖျဲးအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါဖဲန့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်တပူၤဖျဲးလၢနဟံၣ်ပူၤအခါန့ၢ်တက့ၢ်

တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးမ့တမ့ၢ်သ့ၣ်ထံးအတၢ်မၤတရီၤတပါလၢဟံၣ်ပူၤန့ၢ်တၢ်တူၢ်လိၢ်အိၣ်တသ့လ့ၤတက့ၢ်ဘၣ်. ဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တ ကး
ဒီးသ့ၣ်ထံးအတၢ်မၤတရီၤတပါအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကဆိၣ်ထွဲန့ၢ်လၢခိၣ်ရိၣ်န့ၢ်ဘဲရၢးစံ(COVID-19) တၢ်ဆါသ
တြိၣ်ကဲထီၣ်အသးအကတီၢ်န့ၢ်လီၤ.

ဖဲမ့ၢ်ပူၤဖျဲးဝဲဒၣ်လၢနဂီၢ်န့ၢ်မၤဘၣ်အိၣ်တက့ၢ်, ဆဲးကျိးမ့တမ့ၢ်မၤပုၤတဂၤလၢနသ့ၣ်ညါဆဲးကျိး **safe steps** လၢလီၤတဲစီနီၢ်ဂံၢ် **1800 015 188**
(တသီ၂၄န့ၢ်ရံၣ်, တနံၣ်သီ) မ့တမ့ၢ်ခိၣ်ဖျိအံၤမုၢ်လ် **safesteps@safesteps.org.au** န့ၢ်သ့ၣ်လီၤ.

ဆဲးကျိးဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်လၢတၢ်ကမၤကဲထီၣ်တၢ်ပူၤဖျဲးအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါအဂီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.

ဘိၣ်ယၢ်ဂ့ၢ်ဂီၤအူထၢၣ်တဖျါန့ၢ်ယုၢ်ဒီးလံာ်တီလံာ်မိလၢအကါဒိၣ်တဖၣ်ယုၢ်ဒီးလံာ်ခိၣ်ဒီးတၢ်ကူတၢ်သိးတဖၣ်, ဖဲတၢ်အိၣ်သးမ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်လၢနကလိၣ်
ဟးထီၣ်လၢဟံၣ်ပူၤအဆိအချ့အခါန့ၢ်တက့ၢ်. ဘၣ်တဘၣ်နကလိၣ်ဟံၣ်တၢ်အိၣ်လၢနတံၤသကိးတဂၤအဟံၣ်န့ၢ်လီၤ.

နဘၣ်တၢ်ပျဲၤလၢနကဟးထီၣ်လၢဟံၣ်ပူၤတၢ်ကယုၢ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်တယုၢ်ဒီးစ့အိၣ်လိးမ့တမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲ တဖၣ်ဒီး
ပဒိၣ်ပပုၤတဖၣ်န့ၢ်ဘၣ်. ဖဲပၤကိၢ်မ့ၢ်ဟံၣ်ကတီၢ်န့ၢ်အခါ, ဝဲသးစူၤဒုးသ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ်လၢနတူၢ်ဘၣ်တၢ်တပူၤဖျဲးလၢဟံၣ်ပူၤအဂီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.

နကြၢၤအိၣ်ဘျးစဲန့ၢ်ဒီးပုၤလၢနန့ၢ်အိၣ်သ့ၣ်ဖျိတၢ်ကတိၢ်တၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ယးနတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်ဒီးနတၢ်ပျံၤတၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. ဆါတံာ်
လီၤတၢ်ကသူၣ်တၢ်ပူၤဖျဲးအတၢ်ကတိၢ်အဖျါန့ၢ်“မ့တမ့ၢ်တၢ်ပနီၣ်လၢတၢ်ကသူၣ်အိၣ်ယုၢ်ဒီးတံၤသကိးတဖၣ်မ့တမ့ၢ်ဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်န့ၢ်တက့ၢ်. ဖဲန့ၢ်သ့ၣ်
ဒၣ်တၢ်ကတိၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအခါ, အဝဲသ့ၣ်ကသ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်လၢနလိၣ်တၢ်မၤစၢၤဒီးကကိးဝဲဒၣ်ပၤကိၢ်မ့တမ့ၢ်ဂ့ၢ်ဂီၤအူအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတ
ဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

မအါထီၣ်သးတၢ်ဆိၣ်သနးဒီးတၢ်ညှၢ်ကိၢ်သးဂီၤအပတီၢ်တဖၣ်

တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်ညှၢ်ကိၢ်သးဂီၤဒီးတၢ်ပျံၤတၢ်ဖးတၢ်ကဲပတီၢ်မ့ၢ်နီၣ်ခိၣ်တၢ်ခိၣ်ဆါဖဲဆါကတီၢ်ဒ်သိးအံၤအခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအကါဒိၣ်ဝဲဒၣ် လၢ တၢ်ကကွၢ်ထွဲလီၤန့ၣ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ဖျါတၢ်ဟံတၢ်မၤတၢ်လၢအဆါကတီၢ်ဒ်ဝဲလၢအဂ့ၤတဖၣ်,လၢအဟံၣ်ဃုာ်တၢ်အိၣ်အီၣ်တၢ်ပျံၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့ၣ်တၢ်မၤဟူးမၤဂဲၤသးဒီးတၢ်မံတၢ်ဂဲၤန့ၣ်လီၤ.

Beyond Blue ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးတၢ်တိၣ်စၢၤမၤစၢၤတဖၣ်လၢတၢ်သူအီၤသ့ဝဲလၢအအိၣ်ဖဲ beyondblue.org.au ဒီးကတီၢ်ဖျၢၣ် တၢ်တၢ်ပီၣ်တဲသကိးဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးတၢ်ဆူၤဃီၤဆူၤညါတဖၣ်ခိၣ်ဖျါလီၤတဲစိဒီးလီၤတၢ်တဲသကိး(webchat)လၢ **1300 22 4636** န့ၣ်လီၤ.

Lifeline ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်တိၣ်စၢၤမၤစၢၤတဖၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး,တဘျီဃီၤဃုာ်ဒီးတၢ်သဘံၣ်သဘုၣ်အတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဒီး တၢ်ဒီသဒါ တၢ်မၤသံလီၤသးန့ၣ်လီၤ. လီၤတဲစိ- **13 11 14**.

လၢတၢ်ကဒီးန့ၣ်လံာ်တၢ်ရၢလီၤတခါအံၤလၢအကွၢ်အဂီၤလၢတၢ်သူအီၤသ့အဂီၢ်ဆူၤဘၣ်အံၤမ့ၢ်လ်ဆူ [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au) <em.comms@dhhs.vic.gov.au>န့ၣ်တက့ၢ်.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, April 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

အိၣ်ဝဲဒၣ်ဖဲ [About Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19) < <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19>>

How to access support if you feel unsafe, stressed or anxious during coronavirus – Karen