

Karen

နယူစီးဝုလ်ကီၢ်စဲၢ် ဆူၣ်ချ့တၢ်ကဟုကယၢ်က့ၢ်ဂီၤ  
လံာ်ဟ့ၣ်တၢ်ကစီၣ်

# NSW Health Care System Information Booklet



NSW Refugee  
Health Service  
NSW HEALTH

[www.refugeehealth.org.au](http://www.refugeehealth.org.au)

နမူနာပုဒ်တိုက်ကီတိုက်ခဲ, မ့တမ့တိုက်ခိး ပုဒ်အိတ်သုးလိတ်သုးကျဲတဂ်လၢ အဟဲတုဒ်သီန့ၣ်ခါ? လံာ်ဝဲအံၤ ဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ကစီၣ် ဘၣ်ထွဲခိး ဆူၣ်ချ့ဝဲလိာ် အတၢ်ဟ့ၣ်မၤယုဒ်တၢ်တဖၣ်လၢ နယုစိးဝုလ်အပူၤလီၤ.

**Health Cards ဆူၣ်ချ့ခးတဖၣ်**

**Medicare မဲာ်ဒိတ်ခဲရ်**

မဲာ်ဒိတ်ခဲရ်မ့ၢ်ကိာ်အိးစၢၤလယၢၤ ကမ့ၢ်ဆူၣ်ချ့တၢ်အုၣ်ကီၤသး အတၢ်ရဲၣ်ကျဲန့ၣ်လီၤ.

ဒ်သိးနကဒိးန့ၢ်ဘၣ်မဲာ်ဒိတ်ခဲရ်အဂီၢ်-

- ၁ ကိးနီၣ်ဂံၢ် ၁၃၂ ၀၁၁ ဒီးသံကွၢ်မဲာ်ဒိတ်ခဲရ်ဝဲဒၢးလၢ အဘူးကတၢ်ဒီးန့ၣ်တက့ၢ်.
- ၂ လဲၤဆူမဲာ်ဒိတ်ခဲရ်အဝဲဒၢးဒီး ဃုန့ၢ်လံာ်တူၢ်လိာ်မုာ် (Welcome Kit) တက့ၢ်. လံာ်တူၢ်လိာ်မုာ်အံၤအိတ်ကွဲးပာ်အသး လၢအါရးကျိာ်, ဘီးစနံယါကျိာ်, သရူးကျိာ်, ခြိာ်အုရၢၣ်ကျိာ်, အဲကလံးကျိး, ဟ့းလုာ်ကျိာ်, အုၣ်ဒိတ်နံၣ်ကျိာ်, အံၣ် တလံာ်ကျိာ်, မဲးစံာ်ဒိန့ၣ်ယၢၤကျိာ်, စၢာ်ယၢၤကျိာ်, စပုာ်ကျိာ် ဒီးဝံာ်ယဲးန့ၣ်ကျိာ်တဖၣ်လီၤ.
- ၃ မၤပုၤလံာ်တက့ၢ်ဒိတခါလၢ နမဲာ်ဒိတ်ခဲရ်အဂီၢ်ဝဲဒၢးတက့ၢ်. နကလိာ်ဒုးန့ၣ် လံာ်ဟးကီၢ် (passport), လံာ် အုၣ်ကီၤသးအဂၤတခါလၢ အနဲာ်ဖျါထီၣ်နမ့ၢ်မတၤတဂၤ, ဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နတၢ်လဲၤတၢ်က့ၤလံာ်လိာ်တဖၣ်လီၤ.



Medicare Cards မဲာ်ဒိတ်ခဲရ်ခး

မဲာ်ဒိတ်ခဲရ်ဟ့ၣ်န့ၢ်တၢ်လၢာ်ဘူၣ်လၢာ်စ့ၤခဲလၢာ် မ့တမ့ၢ်တၢ်လၢာ်ဘူၣ်လၢာ်စ့ၤတနီၤ ဖဲန -

- လဲၤဒုးန့ၣ်သးဒီးလိာ်ကစီၣ်ကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ်ဘၣ်ခိး စပဲာ်ရၢၣ်လံးစံအခါ
- မ့ၢ်ကမ့ၢ်ပုဒ်ဆါတဂ်လၢ အထီၣ်ကမ့ၢ်တၢ်ဆါဟံာ်အခါ
- ဒိးမဲာ်ချ့တၢ်သမံသမိး လၢသရၣ်သမံသမိးမဲာ်ချ့အခါ
- ဒိးအုးစံရ တၢ်မၤကွၢ်ဒီး ဒိးတၢ်သမံသမိးတၢ်ဆါအခါန့ၣ်လီၤ.

နကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တူၢ်လိာ် မဲာ်ဒိတ်ခဲရ်တၢ်လိာ်က့ၤ အဘူးအလဲသနူဘးဘုလ် (bulk bills) န့ၣ်ဒီး နတဟ့ၣ်ဘၣ်အဘူးလဲဘၣ်, မ့ၢ်လၢမဲာ်ဒိတ် ခဲရ်ဟ့ၣ် ကသံၣ်သရၣ်အဃိလီၤ. နကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တူၢ်လိာ် ဘးဘုလ် ဘၣ်ဒီးနဘၣ်ဟ့ၣ် ဆိကသံၣ်သရၣ် ဝဲၤ ဃုက့ၤစ့ၤလၢမဲာ်ဒိတ်ခဲရ်အိတ်လၢခံန့ၣ်လီၤ.

**Health Care Cards ဆိုက်ချတက်ကဟုကယာ်ခးတဖန်**

**စဲထာ်လုး (Centrelink)** ဟုန်ဆူန်ချတက်ကဟုကယာ်ခးမုတမုာ် ပုၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘိၣ်ညီပုၤလီၤစ့ၤခး (**Pensioner Concession Card**) ဆူပုၤလၢစ့ၤဟဲၣ်တအါဘၣ်, မုတမုာ်စ့ၤဟဲၣ်တအိၣ်ဘၣ်တဖန် လၢအန့ၢ်တၢ်ဘၣ်ဘျးလၢ ပဒိၣ်အိၣ်ဒီးအဒိးန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘိၣ်ညီအစ့တဖန်လီၤ.



**Health Care Card**  
ဆိုက်ချတက်ကဟုကယာ်ခး

ဆိုက်ချတက်ကဟုကယာ်ခး, မုတမုာ်ပုၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘိၣ်ညီ ပုၤလီၤစ့ၤခး ဟုန်မၤစၢၤန့ၤလၢ -

- ကသံၣ်ကသီပုၤလၢ ကသံၣ်သရၣ်နံၣ်လီၤဝဲ
- တၢ်ဆိးကါသိလုၣ်တီပုၤဆါ
- တၢ်ဒီးယါဘျါမဲတၢ်ဆါလၢ ကမျါမဲကသံၣ်ဝဲဒၢး

မုာ်သးအိၣ်သ့ၣ်ညါအါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖန်အံၤဒီး ကိးစဲထာ်လုး (**Centrelink**) ကျိၣ်ထီၣ်ရီၤလီၤကျိၤဝဲလီၤ ၁၃၁ ၂၀၂ တက့ၢ်. နတဲအဲက လံးကျိၣ်မုာ်သ့ နကိးစဲထာ်လုး (**Centrelink**)ဝဲ ၁၃၆ ၁၅၀ သ့န့ၢ်လီၤ.

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢ နကဘၣ်စိၣ်ဃုာ် မၢ်ဒိၣ်ခဲရဲခး, ဒီးဆိုက်ချတက်ကဟုကယာ်ခး (မုတမုာ်ပုၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘိၣ်ညီ ပုၤလီၤစ့ၤခး) ဃုာ်ဒီးန့ၢ်ထီၣ်တက့ၢ်.

**Professional interpreters ပုၤသ့ကတီၤကျိၣ်ထံတၢ်တဖန်**

နကတီၤအဲကလံးကျိၣ်မုာ်တသ့ဘၣ်ဒီး ထီၣ်ဘိၣ်ဃုာ်ပုၤသ့ကတီၤကျိၣ်ထံတၢ်တက့ၢ်. တၢ်ဂ့ၢ်ဒိၣ်န့ၢ်တက့ၢ်လၢ နတဲဆိးကါဘၣ် နအုၣ်ဖိထာ်ဖိဒီး ပုၤကတီၤကျိၣ်ထံတၢ်အသိးန့ၢ်လီၤ. တၢ်ကတီၤကျိၣ်ထံတၢ်တဖန်အံၤ နဒီးန့ၢ်အီၤသ့ဖဲ နလဲၤဆူကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်, တၢ်ဆါဟံၣ်, ပုၤတဝၢဆူၣ်ချဝဲလီၤ, မုတမုာ် ဖိသုၣ်ကတီၤဆိဝဲလီၤတဖန်လီၤ. တၢ်လီၤတဖန်အံၤ နန့ၢ်ဆိးကါကလီၤအီၤဒီး တၢ်ဟံၣ်ဘၣ်ဘၢဃးန့ၢ်န့ၢ်ဒီးသိးအသုတဟူ ထီၣ်သါလီၤတဂ့ၢ်အဂီၢ်လီၤ.

နမုာ်လိၣ်ဘၣ်ပုၤကတီၤကျိၣ်ထံတၢ်ဒီး -

- သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်, မုတမုာ်ဆူၣ်ချဝဲဒၢး ဒီးဖျါလီၤတဲစိတက့ၢ်.
- တဲဘၣ်ပုၤတူၢ်လိာ်ပုၤဆါ (Receptionist) လၢနလိၣ်ပုၤကတီၤကျိၣ်ထံတၢ်ဒီး အဝဲသ့ၣ်ကကျဲးစးမၤန့ၢ်န့ၢ် ပုၤကတီၤကျိၣ်ထံတၢ်လၢ နတဲလိၣ်ဟ့ၣ်စ့ဘၣ်လီၤ. ဖဲနထံၣ်လိာ်သးဒီး ကသံၣ်သရၣ်အကတီၢ် ပုၤကတီၤကျိၣ်ထံတၢ်အံၤ ကကတီၤကျိၣ်ထံတၢ်န့ၢ်န့ၢ်လၢ လီၤတဲစိပုၤ, မုတမုာ် ကအိၣ်ဃုာ်ဒီးန့ၢ်လၢ ဒၢးပုၤန့ၢ်လီၤ.

နကိးတၢ်ကျဲးကျိၣ်ထံဒီး တၢ်ကတီၤကျိၣ်ထံဝဲလီၤ (Translating and Interpreting Service) (TIS) ဝဲ ၁၃၁ ၅၅၀ ဒီးဃုာ်အီၤလၢ ကဆဲးကျိးန့ၢ်န့ၢ်ဒီး ဝဲလီၤလၢ န လိၣ်ဘၣ်တခါခါသ့စ့ၢ်ကိးလီၤ.

## Emergencies ဂွ်ဂီၢ်အူတဖၣ်

### Going to the emergency department တၢ်လဲၤဆူဂွ်ဂီၢ်အူဝဲၤကျိၤ

ဆူၣ်ချ့တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢ အတနးကဲၣ်ဆိး ဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ် နကြးလဲၤဆူ နလီၢ်ကဝီၤကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်လီၤ.

ဂွ်ဂီၢ်အူတၢ်ယါဘျါအဂီၢ်တခီ နလဲၤဆူဂွ်ဂီၢ်အူဝဲၤကျိၤလၢ အဘူးကတၢ် ကမျၢၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်ပူၤသ့န့ၣ်လီၤ. ဂွ်ဂီၢ်အူဝဲၤကျိၤအံၤ အိၣ်အိးထီၣ်အသး တနံၤ ၂၄န့ၣ်ရံၣ်, တနံၤန့ၣ်န့ၣ်သီဒီး ထီဘိန့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်ဒီး ကသံၣ်သရၣ်ဆံး (nurses) တဖၣ်အိၣ် လၢမူဒါအပူၤလီၤ. နကလိၣ်ခိးတဘျူးန့ၣ်ရံၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ဝဲဝဲၤကျိၤအံၤအပူၤ မ့ၢ်လၢပုၤဆိးက့အနးဒိၣ်တဖၣ် တၢ်ကွၢ်ဆိအီၤအ ဃိလီၤ.

မ့ၢ်အဲၣ်ဒီးဃုထံၣ်အဘူးကတၢ် ကမျၢၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဒီး ကွၢ်လၢ လံာ်ကဘျးပၤဝါ (White Pages), မ့တမ့ၢ်လံာ်ကဘျးပၤဝါ (Yellow Pages) အပူၤဖဲလီၤတဲဆိနဲၣ်ကျဲလၢ Hospital – Public အခိၣ်တီဖီလၢန့ၣ်တက့ၢ်.

### Ambulance သိလ့ၣ်တီပုၤဆါ

သိလ့ၣ်တီပုၤဆါ အပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ် ကဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤဆိ(first aid)သ့ဒီး ကစိာ်ဃီၤန့ၣ်ဆူတၢ်ဆါဟံၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ် အိၣ်ဒီး ဆူၣ်ချ့တၢ်ကဟ့ၣ်ကယၢ်ခးဒီး နန့ၢ်ဆိးကါကလီ သိလ့ၣ်တီပုၤဆါလီၤ. နဆူၣ်ချ့တၢ်ကဟ့ၣ်ကယၢ်ခးမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်တခီနဘၣ်ဟ့ၣ်အဘူးအလဲလီၤ.

နမ့ၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆါလၢ အကဲဂွ်ဂီၢ်အူဒီး –

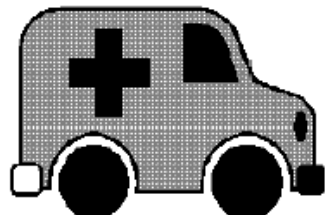
- ကိးဃီၤ 000 တက့ၢ်
- အကတီၢ်ဖဲစံးစံးဆၢတၢ် (Operator) မ့ၢ်သံကွၢ်န့ၣ်လၢ မ့ၢ်နလိၣ်တၢ်မၤပံာ်မ့ၢ်အူ, ပၤၤကီၢ်, မ့တမ့ၢ် သိလ့ၣ်တီပုၤဆါန့ၣ်လဲၣ် ဒီးတဲအီၤလၢ သိလ့ၣ်တီပုၤဆါတက့ၢ်.
- စံးဆၢစံးစံးဆၢတၢ် အတၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ဃးဒီး



- နမံၤ
- နလီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ်
- ဂွ်ဂီၢ်အူတၢ်ဂ့ၢ်
- အိၣ်ဆိးလီၢ်ဘၣ်ထွဲဒီးဂွ်ဂီၢ်အူတၢ်ဂ့ၢ်
- အဘူးကတၢ်ကျဲဒိၣ်ဃီၤဒီး တၢ်လီၢ်, တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်လၢ ဖျါစိခိၣ်တဖၣ်

နတဲအဲကလံာ်ကျိၢ်မ့ၢ်တသ့ဘၣ်ဒီး –

- တဲဘၣ်စံးစံးဆၢတၢ်လၢ ကျိၢ်လၢနစံးကတီၤသ့ဒီး ခိးအဝဲအတၢ်ဆဲးကျိးန့ၢ်န့ၣ် ဒီးတၢ်ကွဲးကျိၢ်ထံဒီး တၢ်ကတီၤကျိၢ်ထံအဝဲၤလီၢ် (TIS) တက့ၢ်. တဘၣ်ပာ်လီၤနလီၤတဲစိတဂ့ၢ်.



**Looking after you health တၢ်ကတီၤက့ၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့**

**NSW Refugee Health Service နယူစီးဝုလ်ဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၤ**

နမ့ၢ်ဟဲတုၤဆူၣ်ကီၢ်အိးစံၣ်လယာၤ ခံးဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတဂၤအသိး, မ့တမ့ၢ် ဃုဒီးန့ၢ်ဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲခွဲးယၢ်န့ၣ်ဒီး နဆဲးကျိးဒီး ဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၤ သ့ဝဲဒၣ်လာ-

- တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဃးဒီး လီၢ်ကဝီၤကသံၣ်သရၣ် GP အဂ့ၢ်အကျိၤ
- တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဘၣ်ဃးဒီး ဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၤ အတၢ်ဟ့ၣ်မၤယုၤတဖၣ် လၢနယူစီးဝုလ်အပူၤ
- တၢ်ဒီးန့ၢ်ကလီၤဆူၣ်ချ့တၢ်သမံသမိးဒီး လီၢ်ကဝီၤကသံၣ်သရၣ် GP (ထဲဝုၢ်ဆဲးတန့ၢ်တဝုၢ်မိၤအပူၤ)

ပုၤကတီၤက့ၢ်ထံတၢ်တဖၣ် ဘၣ်တၢ်ကိးန့ၢ်ကလီၤအိၣ်လၢနဂီၢ်လီၤ. နမ့ၢ်လဲၤဆူၣ်ဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲ ဆူၣ်ချ့ဝဲၤဒီးန့ၢ်ဒီး နကြး ဟဲစိၣ်ဃုၣ် ကသံၣ်ကသီအမံၤလၢ နဆိးကါတ့ၢ်အိၣ်, ကသံၣ်ကသီတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါလၢအအိၣ်ဒီးန့ၢ်ဒီး နမဲၢ်ဒိၣ်ခဲရံ (မ့ၢ် အိၣ်ဒီးန့ၢ်) တဖၣ်လီၤ. **လီၤတဲစိနီၢ်ဂံၢ် - ၈၇၇၈ ၀၇၇၀**

**Visiting the local doctor or General Practitioner (GP)**

**တၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်လီၢ်ကဝီၤကသံၣ်သရၣ်, မ့တမ့ၢ်ခူၣ်ဖိထၢဖိကသံၣ်သရၣ် (GP)**

လၢကီၢ်အိးစံၣ်လယာၤပူၤ ပုၤအါဒဲအါဂၤ လဲၤဆူၣ်လီၢ်ကဝီၤကသံၣ်သရၣ် GP အိၣ်ဖဲအဆိးကုဆါဘီအ ခါလီၤ. GP အတၢ်မၤလီၢ်အံၤ တၢ်ကိးအိၣ်လၢ တၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်ဝဲၤဒီး, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်ဝဲၤ လီၢ်န့ၣ်လီၤ.



သံကွၢ်ပုၤတဂၤလၢ နပုၤတဝၢပူၤ မ့ၢ်အသ့ၣ်ညါ GP တဂၤလၢ အကတီၤန့ၢ်ကျိၣ်သ့တက့ၢ်. က သံၣ်သရၣ်တဂၤလၢ နလဲၤထံၣ်လိာ်သးအံၤ ကတီၤန့ၢ်ကျိၣ်မ့ၢ်တသ့ဘၣ်ဒီး အဝဲကယုကလီၤန့ၢ်န့ၢ် ပုၤက တီၤက့ၢ်ထံတၢ်လၢ လီၤတဲစိပူၤလီၤ.

တဘျီတခီၣ်ကသံၣ်သရၣ်ကရဲၣ်ကျဲၤယုန့ၢ်န့ၢ် ပုၤကတီၤက့ၢ်ထံတၢ်လၢ အအိၣ်ဃုၣ်ဒီးန့ၢ်လၢဒီးတ ဖျၢၣ် ဃီအပူၤလီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်ခံးအံၤအဃီ ပုၤကတီၤက့ၢ်ထံတၢ်ဒီး တၢ်ထံၣ်လိာ်အနံၤသီတဖၣ် ဘၣ် တၢ်မၤလီၤတံၢ်ဆိပာ် တချးတၢ်ဆၢကတီၢ်ဘၣ်ခဲန့ၣ်လီၤ.

ဖဲနထံၣ်လိာ်သးဒီး GP အခါ သံကွၢ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်အကျိၤတဖၣ် ဒီးကသံၣ်သရၣ်ကယါဘျီန့ၢ်ဒဲလဲၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်. နသးမ့ၢ်တမံၤလၢကသံၣ်သရၣ်အံၤဘၣ်ဒီး နယုထၢကသံၣ်သရၣ်လၢအဂၤတဂၤသ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဃုထံၣ်န့ၢ် GP အအိၣ်ဘူးကတၢ်ဒီးန့ၢ်အဂီၢ် ကွၢ်လၢလံာ်ကဘျးပၤဘီ (Yellow Pages) လီၤတဲစိတၢ်န့ၢ်ကျဲၤပူၤဖဲ Medical Practitioners ခိၣ်တီဖိလၢတက့ၢ်. တၢ်သ့ၣ်မ့ၢ်န့ၢ်မ့ၢ်သီလၢ တၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်အံၤ နမၤအိၣ်သ့စ့ၢ်ကိးလၢ တဲစိဖျိ လီၤတဲစိ န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်ဟဲတုၤဆူၣ်ကီၢ်အိးစံၣ်လယာၤ ဒ်ဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတဂၤအသိးဒီး နဆဲးကျိးပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲ ဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၤဒီး ဃုန့ၢ်အိၣ်သ့ လၢ တၢ်ကသမံသမိးကွၢ် နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ. ပုၤကတီၤက့ၢ်ထံတၢ်တဖၣ် ဘၣ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤကလီၤန့ၢ်လၢနဂီၢ်စ့ၢ် ကိးလီၤ. ကိးလီၤတဲစိနီၢ်ဂံၢ် **၈၇၇၈ ၀၇၇၀** လၢတၢ်သ့ၣ်မ့ၢ်န့ၢ်မ့ၢ်သီလၢ တၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

### Medicines ကသံဉ်ကသီတဖဉ်

နကသံဉ်သရဉ် ကဟ့ဉ်နကသံဉ်လံာ်နဲဉ်ဖျါသ့ဉ်သ့ဉ် လာနကသံဉ်ကသီအဂီၢ်လီၤ. နဘဉ်လဲၤစိာ်ကသံဉ် လံာ်နဲဉ်ဖျါအံၤဆူ ကသံဉ်ကျး Chemist လာတၢ်လဲၤပုၤကသံဉ်အဂီၢ်လီၤ. နဒီးန့ၢ်ဘဉ်ကသံဉ်ကသီ တနီၤသ့ဝဲဒဉ် ဒ်အမ့ၢ်ကသံဉ်တြီဆာတၢ်ဆါဃာ် (antibiotics) အခါဖဲနအိဉ်ဒီး ကသံဉ်လံာ်နဲဉ်ဖျါလာ ကသံဉ်သရဉ် အအိဉ်လီၤ. နကြးဟ့ဉ်ဒုးနဲဉ် ပုၤဆါကသံဉ်လာ နမဲာ်ဒိဉ်ခဲရဲခး, ဆူဉ်ချ့တၢ်က ဟ့ကယာ်ခး, မ့တမ့ၢ် ပုၤန့ၢ်တၢ်အိဉ်ဘီဉ်ညီခး ဖဲအအိဉ်ဒီးနကတခါခါန့ၢ်လီၤ. ကသံဉ်တဘျူးမံၤ တၢ် ဟံစ့ၤလီၤန့ၢ်အပုၤ လာပုၤလၢအိဉ်ဒီးဆူဉ်ချ့တၢ်ကဟ့ကယာ်ခးဒီး ပုၤအိဉ်တၢ်ဘီဉ်ညီခးတဖဉ် လီၤ.



နက, မ့တမ့ၢ် နဆူဉ်ဖိထာဖိမ့ၢ်လိဉ်သ့ ကသံဉ်ကသီအါကလဲာ်လၢ ဒီတနံဉ်အဂီၢ်ဒီး သံကွၢ်ပုၤဆါကသံဉ်လာ တၢ်လာာ်ဘူဉ် အတၢ်ဘိဉ်တၢ်ဘၢ Safety Net အဂ့ၢ်တက့ၢ်. ဖဲနဆိးကါကသံဉ်အပုၤ ထီဉ်ဘးတၢ်ဟံပနီဉ်ဃးအီၤ ဒီးကသံဉ်အဂ့ၤ အကၤလၢ နလိဉ်ဆိးကါအီၤတဖဉ် တၢ်ဟံစ့ၤလီၤန့ၢ်နက အပုၤလၢဒီတနံဉ် နတၢ်လိဉ်အဂီၢ်လီၤ.

### Seeing a Specialist တၢ်လဲၤထံဉ်လိာ်သးဒီး စပဲဉ်ရှာဉ်လံးစံ

န GP ကဆုၤဃာ်နက သ့ဉ်သ့ဉ်ဆူ စပဲဉ်ရှာဉ်လံးစံအအိဉ် ဖဲနလိဉ်အါထီဉ် တၢ်သမံသမိး, မ့တမ့ၢ်တၢ်ယါဘျါ, အဒိ- သးဖျါဉ် တၢ်ဂ့ၢ်ကီအဂီၢ် တၢ်ကဆုၤဃာ်နကသ့ဉ်သ့ဉ်ဆူ သးဖျါဉ်စပဲဉ်ရှာဉ်လံးစံ (Cardiologist) အအိဉ်လီၤ.

တၢ်ထံဉ်လိာ်သးဒီး စပဲဉ်ရှာဉ်လံးစံ (Specialist) အဂီၢ် နကဘဉ် -

- အိဉ်ဒီးန GP အလံာ်ကွဲးဆုၤဃာ် (referral letter) လီၤ.
- သ့ဉ်ဟံဆိမ့ၢ်နဲဉ်မ့ၢ်သီလၢ တၢ်ထံဉ်လိာ်ဒီးအီၤန့ၢ်လီၤ.



အါတက့ၢ်စပဲဉ်ရှာဉ်လံးစံတဖဉ် တတူၢ်လိာ်မဲာ်ဒိဉ်ခဲရဲတၢ်လိာ်က့ၤ တၢ်အဘူးအလဲသနူ ဘားဘူဉ် (Bulk Bill) လၢန့ၢ်အဘူး လဲစ့ၤန့ၢ်ဘဉ် လီၤ. ဘဉ်ဆဉ်တနီၤတူၢ်လိာ် ဘားဘူဉ် လၢပုၤအိဉ်ဒီးဆူဉ်ချ့တၢ်ကဟ့ကယာ်ခးတဖဉ်အဂီၢ်လီၤ. န GP မ့ၢ်အဲဉ် ဒီးဆုၤဃာ် နကဆူ စပဲဉ်ရှာဉ်လံးစံအအိဉ်ဒီး သံကွၢ်အီၤလၢ ကလာာ်ဘူဉ်လၢစ့ၤလဲဉ်န့ၢ်တက့ၢ်. မ့ၢ်အက လၢာ်အါ အါဒီး မၤအဆုၤ နကဆူ ကမျါတၢ်ဆါဟံဉ်တက့ၢ်. တၢ်န့ၢ်ထီဉ်ကမျါတၢ်ဆါဟံဉ်အံၤ နဘဉ်ခိးအီၤယံာ် ဘဉ်ဆဉ် နန့ၢ်ထီဉ် ကလီဘဉ်အီၤဖဲ နအိဉ်ဒီးမဲာ်ဒိဉ်ခဲရဲခးအခါလီၤ.

### Public hospitals ကမျါတၢ်ဆါဟံဉ်တဖဉ်

ကမျါတၢ်ဆါဟံဉ်တဖဉ် ဟ့ဉ်ပျဲထီဉ်ကလီ ပုၤလၢအိဉ်ဒီးမဲာ်ဒိဉ်ခဲရဲခးတဖဉ် (ဖဲတၢ်ဟ့ဉ်ယါဘျါဒီးကမျါပုၤဆါအသိး) န့ဉ် လီၤ. ကမျါပုၤဆါကလၢ ကမျါတၢ်ဆါဟံဉ်တဖဉ်အံၤ ဘဉ်တၢ်ယါဘျါအီၤလၢ တၢ်ဆါဟံဉ်ကသံဉ်သရဉ်ဒီး စပဲဉ်ရှာဉ် လံးစံတဖဉ်လီၤ.

**Public dental services ကျောက်တပ်ယာကျွဲမဲဝဲလီတဖန်**

နမ့အိန်ဒီးဆုန်ချွတ်ကဟုကယာ်ခး, မ့တမ့ ပုလန့တပ်အိန်ဘိန်ညီပုလီလီ၇၇၇ခး ဒီးနလဲ၇ ဒီးယာကျွဲနသးလၢ ကျောက် တပ်ယာကျွဲ မဲဝဲ၇ဒးတဖန်သ့လီ၇. ဖိသုန်ဒီးကိဖိသးနိန် ၁၈ နိန်ဆုအဖီလတ်တဖန် န့ဒီးယာကျွဲကလီအသးလၢ ကျောက်တပ် ယာကျွဲမဲဝဲဒးန့လီ၇.



ကျောက်တပ်ယာကျွဲမဲဝဲ၇ဒး အိန်တဘျူးဖျာန်လၢ နယူစီးဝုလ်ကီၢ်စဲၢ်အပူ၇လီ၇. တပ်ဆိဟံၣ်တဖန်အိန်ဒီး ပုလအိန် ခိး ကဒီးတပ်ယာကျွဲသးတဖန် အစရီန့လီ၇. နမ့အဲၣ်ဒီးလဲ၇ဆု ကျောက်မဲတပ်ဆိဟံၣ်ဒီး -

- ကိးထးခိန်တပ်အိန်ဆုန်အိန်ချွဒီးတပ်ကစီၣ်ဝဲလီၢ် (Oral Health Intake and Information Service)တက့ၢ်. (ကွၢ်စရီလၢလတ်တက့ၢ်)
- စံးဆၢပု၇ဘၣ်မူဘၣ်ဒါအတၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ဃးနနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိ၇, ဒီးနမဲအတၢ်ဂ့ၢ်ကီတက့ၢ်.
- တပ်ယာကျွဲမဲဝဲ၇ဒး ကရဲၣ်ကျဲ၇န့ၢ်န့၇ တပ်ထံၣ်လိာ်အခိန်ထံးတဘျီလၢ တပ်သမံသမိးကွၢ် နတၢ်လိာ်တဖန်လီ၇.
- နတဲအဲကလံးကျိာ်မ့ၢ်တသ့ဘၣ်ဒီး ကိးဃီ၇ (TIS) ၁၃၁ ၄၅၀ တချူးနဆဲးကျိးဒီး ထးခိန်တပ်အိန်ဆုန်အိန်ချွဒီး တပ်ကစီၣ် ဝဲလီၢ် လၢအအိန်လၢ နလီၢ်ကဝီ၇အပူ၇တက့ၢ်. နလိာ်တဲစဲးစံးဆၢတၢ်လၢ လီတဲစိအနီၢ်ဂံၢ်လၢ နအဲၣ်ဒီးကိးဃီ၇ အီ၇(လၢစရီလၢလတ်) န့တက့ၢ်.

**Oral Health Intake and Information Services ထးခိန်တပ်အိန်ဆုန်အိန်ချွဒီး တပ်ကစီၣ်ဝဲလီၢ်တဖန်**

Central Sydney - United Dental Hospital	9293 3333
South Eastern Sydney	1300 134 226
South Western Sydney	1300 559 393
Western Sydney - Westmead Hospital	9845 6766
Far Western Sydney - Nepean Hospital (Penrith area)	4734 2387
Illawarra (Wollongong area)	1300 369 651
Hunter (Newcastle area)	1300 651 625
Mid North Coast Area Health Service	1300 651 625

နဆုန်ချွတ်ကဟုကယာ်ခး, ဒီးပုလန့အိန်ဘိန်ညီ ပုလီလီ၇၇၇ခး မ့တမ့ဘၣ်ဒီး နဘၣ်လဲ၇ဒန်ဆု အဘၣ်ဃးပု၇တဂၢ၇ တပ်ယာကျွဲမဲဝဲ၇ဒး (Private Dental Clinic) န့လီ၇. တပ်ဃုထံၣ်န့ၢ် အဘူးကတၢ် မဲတပ်ဆိဟံၣ်အဂီၢ်ကွၢ်လၢ လံာ်ကဘျီး ပ၇ဘီ (Yellow Pages) လၢတပ်ယာကျွဲ မဲကသံၣ်သရၣ် အခိန်တီဖီလတ်တက့ၢ်.

**Community Health Centres ပုၤတၢ်ဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၤတဖၣ်**

အါန့ၢ်ဒိၣ်န့ၢ် နဒီးန့ၢ်ဘၣ်န GP အတၢ်မၤစၢၤအမဲၣ်ညါ, ပုၤတၢ်ဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၤတဖၣ် ဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤသ့စ့ၢ်ကီးလၢ နတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့ဒီး ပုၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်လီၤ. ဝဲၤလီၤအဘူးကတၢ်ဒီးန့ၣ်အံၤ နယုထံၣ်အီၤသ့ဖဲ **လံာ်ကဘျးပၤဝါ (White Pages)** မ့တမ့ၢ်လံာ်က **ဘျးပၤဘီ (Yellow Pages)** လီတဲစိနဲၣ်ကျဲ ဖဲပုၤတၢ်ဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၤအခိၣ်တီဖီလၢလီၤ.

ဖဲပုၤတၢ်ဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၤပုၤ နထံၣ်လိာ်သးသ့ဒီး -

- ပုၤဂ့ၢ်ဝီပုၤမၤတၢ်ဖိ, မ့တမ့ၢ် သးဂ့ၢ်ပီညါသရၣ်လၢအဟ့ၣ်တၢ်ကူၣ်လိာ် ဒီးဟ့ၣ်ဘၣ်ဃးပုၤဂ့ၢ်ဝီအတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ, အဒိ - သံးဒီးကသံၣ်မူၤဘျးတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်.
- ပုၤတၢ်ကသံၣ်သရၣ်ဆံး (nurses) တဖၣ်လၢအဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤလီၤလီၤဆီ လၢအမၤစၢၤမိၢ်ပၢ်ဖိ, ဒီးသးပုၢ်တဖၣ်
- ထူၣ်ပျၢ်ကသံၣ်သရၣ် (physiotherapists) တဖၣ် လၢအမၤစၢၤပုၤဆိးက့ၢ်ဒီး ပုၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတ့ၢ်လံတဖၣ်.
- ပုၤအုးအးကတၢ်ပျၢ် အသရၣ်လၢ အမၤစၢၤဖိသၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီ ဘၣ်ဃးတၢ်စံးတၢ်ကတိၤတဖၣ်လီၤ.

ပုၤဂ့ၢ်ဝီဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၤတဖၣ် ညီန့ၢ်အိၣ်ဒီး ဆဲးလၤထီရီၤ ဆူၣ်ချ့ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢ အမၤစၢၤလီၤကဝီၤ ကလုာ်ဒူၣ်ဆံးတဖၣ်လီၤ. တၢ်ဃုဘူးလဲ တဆံးတက့ၢ်ကအိၣ်ဝဲသ့ၣ်သ့ၣ် ဖဲဝဲၤလီၤတနီၤနီၤန့ၣ်လီၤ.

**Women's health services ပိာ်မုာ်ပိာ်မၤဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၤတဖၣ်**

ပိာ်မုာ်ဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၤတဖၣ် ဟ့ၣ်တၢ်ကစီၣ် ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး ဆူပိာ်မုာ် တဖၣ်လၢအိၣ်ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်ကီ အါမံၤ, ဒံးပစံးတၢ်အသိး ဆူၣ်ချ့ဘၣ်ဃး တၢ်အိၣ်ဒိၣ်အိၣ်ဖိ, တၢ်ဆါဒီကံဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်မံဃုာ်အိၣ်ဃုာ်, ဟံၣ်ပုၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး (**Domestic Violence**), တၢ်သမံသမိးကွၢ် ဒၢလီၤခဲစၢၣ်အိၣ်တအိၣ်, တၢ်သ မံသမိးကွၢ်န့ၢ်, ပိာ်မုာ် အလုာ်အလၢဒီး သွံၣ်တုာ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီး ကရူၢ်လီၤလီၤဆီဆီတဖၣ်လၢ အဆီၣ် ထွဲမၤစၢၤပိာ်မုာ်တဖၣ်လီၤ.



တၢ်ဃုထံၣ်န့ၢ် ဝဲၤလီၤလၢ အဘူးကတၢ်ဒီးန့ၣ် သ့ဝဲဒၣ်ဖဲ **လံာ်ကဘျးပၤဝါ**ပုၤ, ဖဲပိာ်မုာ်ဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၤ အခိၣ်တီဖီလၢန့ၣ်လီၤ.

ပုၤကဟုကယာ်န့ၣ်တဂၤဂၤ, မ့တမ့ၢ် နဘူးနတၢ်တဂၤဂၤ မ့ၢ်မၤဆါန့ၣ်, မ့တမ့ၢ် မၤဆါန့ၣ်ဖိထၢဖိ, မ့တမ့ၢ် မၤပျံၤမၤဖုးန့ၣ်ဒီး ကိးဃီၤဟံၣ်ပုၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး **တၢ်မၤစၢၤလီၤကျိၤ(Domestic Violence Help Line)** နီၢ်ဂံၢ် ၁၈၀၀ ၆၅၆ ၄၆၃ ဖဲနလိာ်ဘၣ်အီၤတဘျီလၢလၢတ က့ၢ်. လၢကီၢ်အိးစၢၤလၢယၢၤအပူၤ ဟံၣ်ပုၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး မ့ၢ်တၢ်မၤကမၢ် သဲစးတၢ်ဘျးဒီး ဒူၣ်ဖိထၢဖိတဖၣ်အိၣ်ဒီး ခွဲးယာ်လၢ ကန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဒိသဒၢန့ၣ်လီၤ.



**Looking after your emotional health တၢ်ကတီၤက့ၤသးတၢ်တူၢ်ခိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့**

STARTTS (ဝဲၤလီၢ်ဟ့ၣ်တၢ်မၤယုၤဘၣ်သးတၢ်ယါဘျါဒီး တၢ်ဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးက့ၤလၢ ပုၤမူတ့ၢ်လၢ တၢ်မၤနးဒီး သးတၢ်ပုၤလီၢ်တဖၣ်)

ဝဲၤလီၢ်အံၤအိၣ်ဒီးပုၤကူၣ်လိာ်တၢ်တဖၣ် လၢအသ့မၤစၢၤပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲဒီး ပုၤထံးခံၣ်လၢ ဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတဖၣ်လၢဟဲခိၣ်ဖျါတ့ၢ် တၢ်မၤအာမၤနး, မ့တမ့ၢ် တူၢ်ဘၣ်တ့ၢ်သးတၢ်ပုၤလီၢ်ပုၤက့ၤတဖၣ် ဖဲတချုးဟဲတုၤ ဒီးဘၣ်ကီၢ်အိးစံးဩလယၢန့ၣ်လီၤ. ဝဲၤလီၢ်အပုၤမၤတၢ်ဖိအါဂၤ သ့စံးကတီၤက့ၢ်တဘျုးကျိၣ်န့ၣ်လီၤ.

**လီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ် ၉၇၉၄ ၁၉၀၀**

STARTTS အိၣ်စ့ၢ်ကီးဒီး **တၢ်န့ၣ်လီၤဘၣ်ထွဲဆိတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (E.I.P)** လၢဟ့ၣ်မၤစၢၤကလီၤ ပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတဖၣ်လၢ တၢ်ရဲၣ်လိာ်မုၢ်လိာ်ဒီး သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်အတၢ်လိာ်, အခါဖဲဟဲတုၤကီၢ်အိးစံးဩလယၢ ၁၂လါအတီၢ်ပုၤလီၤ. **လီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ် ၉၆၄၆ ၆၆၆၆**

STARTTS အတၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤခဲလၢာ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤကလီၤဒီး တၢ်ဟံာ်ဘၣ်ဟံာ်ဘၢဟံာ်တၢ်ဂ့ၢ်ခဲလၢာ် ဒီးသိးအသ့တဟ့ၣ်ထီၣ်သါလီၤတဂ့ၤအဂီၢ်လီၤ.

**Transcultural Mental Health Centre (TMHC) ဆဲးလၢတၢ်လဲၤခိၣ်ဘၣ်ဒီးသးတၢ်ဆိကမိၣ်ဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၢ်**

ဝဲၤလီၢ်အံၤလၢပုၤအထံးအခံ ဟဲလၢပုၤစံးကတီၤအဲကလံးကျိၣ်တသ့အဂီၢ်လီၤ. ဝဲၤလီၢ်အံၤဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤပုၤလၢအိၣ်ဒီးသးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ ဒီးသးတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. TMHC ရဲၣ်ကျဲၤန့ၢ်တၢ်သ့လၢ သးဂ့ၢ်ပီၤညါတၢ်သမံသမိးကွၢ်ဒီး ကတီၢ်ဖုၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လိာ်တဖၣ်လီၤ. ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် သ့ကတီၤကျိၣ်တဘျုးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတဖၣ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤကလီၤဒီး တၢ်ဟံာ်ဘၣ်ဟံာ်ဘၢဟံာ်တၢ်ဂ့ၢ်ခဲလၢာ် ဒီးသိးအသ့တဟ့ၣ်ထီၣ်သါလီၤတဂ့ၤအဂီၢ်လီၤ. တၢ်ဆိး ကါဝဲၤလီၢ်အံၤ အတၢ်ဟ့ၣ်ယုၢ်မၤစၢၤအဂီၢ် တလိၣ်န့ၣ်ဒီးမိၢ်ဒံၣ်ခဲရဲခဲဘၣ်လီၤ. GP ကသံၣ်သရဲၣ်ဒီး ဆူၣ် ချ့ပုၤမၤတၢ်ဖိ တဖၣ် ကွဲးန့ၢ်န့ၣ်လံာ်ဆုၢ်ဆုၢ် ဝဲၤလီၢ်အံၤသ့န့ၣ်လီၤ. နကိး TMHC အဝဲၤလီၢ်သ့ဝဲဒၣ်ဖဲ နီၣ်ဂံၢ် ၉၈၄၀ ၃၈၀၀, မ့တမ့ၢ် ၁၈၀၀ ၆၄၈ ၉၁၁ န့ၣ်လီၤ.

**Mental Health Services သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ဟ့ၣ်မၤယုၤဝဲၤလီၢ်**

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်လိာ်မုၢ်လိာ်, ဒီးသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ် တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤတဖၣ်, နဆဲးကျိးန့ၣ်လီၢ်ကဝီၤ သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ဟ့ၣ်မၤယုၤဝဲၤလီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. နစံးကတီၤတၢ်ဆူၣ်သးဂ့ၢ်ပီၤညါကသံၣ်သရဲၣ်, သးဂ့ၢ်ပီၤညါပုၤကူၣ်သ့, မ့တမ့ၢ် ပုၤဂ့ၢ်ပီၤပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢ အသ့မၤစၢၤန့ၣ်, မ့တမ့ၢ်အသ့မၤစၢၤန့ၣ်ဖိထာ်ဖိ တဖၣ်အိၣ်သ့လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်မၤယုၤခဲလၢာ် မ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်မၤယုၤကလီၤဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤခဲလၢာ် ဘၣ်တၢ်ဟံာ်ဘၣ်ဟံာ်ဘၢဟံာ်အီၤလီၤ. တၢ်ယုထံၣ်န့ၢ်အဘူးကတၢ် သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ဟ့ၣ်မၤယုၤအဝဲၤလီၢ်အဂီၢ်ကိးသံကွၢ်လၢ ကမျၢၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်လၢ အိၣ်ဘူးကတၢ်ဒီးန့ၣ်, မ့တမ့ၢ် ပုၤတဝၢဆူၣ်ချ့ဝဲၤလီၢ်, မ့တမ့ၢ် သံကွၢ်လၢ နလီၢ်ကဝီၤကသံၣ်သရဲၣ်တက့ၢ်.



**Health rights and responsibilities ဆိုက်ချွဲးယာ်တဖၣ်ဒီး မူဒါတဖၣ်**

ဆိုက်ချွဲးယာ်တဖၣ် အခီပညီမ့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်, ကသံၣ်သရၣ်ဆံးတဖၣ်, သးဂ့ၣ်ပီညါပုၣ်ကူၣ်သ့တဖၣ်, ပုၣ်ကူၣ် လိာ်တဖၣ် ဒီးအဂုၣ်အဂၤတဖၣ်လီၤ.

**Your rights နဆွဲးယာ်တဖၣ်**

ဆိုက်ချွဲးယာ်တဖၣ် ကဘၣ်တဲၣ်ရှဲၣ်န့ၣ်န့ၣ်လၢ -

- နတၢ်အိၣ်သး, မ့တမ့ၣ် နတၢ်ဆါ
- ကသံၣ်တၢ်မၤကွၢ်
- တၢ်ဟ့ၣ်ယါဘျါ
- တၢ်ဘၣ်ဒိကဒါခိၣ်က့ၤန့ၣ်လၢ တၢ်ဆိးကါကသံၣ်ကသီအပိ, မ့တမ့ၣ် တၢ် လီၤဘၣ်ယိၣ် လၢတၢ်ယါဘျါအပိ



ပုၣ်ဆါခဲလၢာ်အိၣ်ဒီးဆွဲးယာ်လၢ -

- ကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ယါဘျါလၢအပုၣ်ဒီး တၢ်ကဟ့ၣ်ကယာ်, တၢ်ဆိကမိၣ်ထံလီၤတၢ်, ဒီးတၢ်အသူးအသ့ၣ်တဖၣ်
- တၢ်ကဟ့ၣ်ဒိၣ်ပာ်ကဲ အတၢ်စ့ၣ်တၢ်နာ်, တၢ်ဆဲးတၢ်လၤ ဒီးတၢ်ဘူၣ်တၢ်ဘါထူၤသန့တဖၣ်
- ကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ယါဘျါ ဆွဲးယာ်လၢ အဂုၣ်အဂၤတဖၣ်
- ကကွၢ်ကသံၣ်ကသီတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါတဖၣ်လၢ အဘၣ်ထွဲဒီးအီၤ
- တၢ်ကဟ့ၣ်ဘၣ်ပာ်ဘာယာ် ကသံၣ်ကသီတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါလၢ အဘၣ်ထွဲဒီးအီၤတဖၣ်
- ကဂုၣ်က့ၤအတၢ်ဟ့ၣ်ဆွဲး ဒီးသမၢတၢ်ဟ့ၣ်အါထီၣ်တၢ်ယါဘျါတဖၣ်
- ကယုၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ ဆိုက်ချွဲးယာ်တဖၣ် ပုၣ်ကတိၤကိၣ်ထံတၢ် အအိၣ်လီၤ.

**Your responsibilities နမူနဒါတဖၣ်**

နကဘၣ် -

- တဲၣ်ဖျါဆိုက်ချွဲးယာ်တဖၣ်, တၢ်ဂ့ၣ်ကိးမံၤဒဲးလၢ အဘၣ်ထွဲဒီးနတၢ်အိၣ်ဆိုက်ချွဲး
- တဲၣ်ဆိုက်ချွဲးယာ်တဖၣ်လၢ နမ့ၣ်ဆိးကါတ့ၢ်ဘၣ်ဖုး ကသံၣ်ကသီ, သံး, ညါသူး, ကသံၣ်မူၤဘျိးတဖၣ်အဂ့ၢ်
- ဟဲတုၤဘၣ်ဆါဘၣ်ကတီၢ်ဆူ တၢ်လီၢ်လၢ တၢ်သ့ၣ်ပာ်သးန့ၣ်အသိး, မ့တမ့ၣ် ဒုးသ့ၣ်ညါဆိ ဆိုက်ချွဲးယာ်တဖၣ်တဖၣ် လၢ နဟဲတသ့ဘၣ်အဂ့ၢ်အကျိၤ, လီၤဆိဒၣ်တၢ်ဖဲ ပုၣ်ယုၣ်န့ၣ်န့ၣ် ပုၣ်ကတိၤကိၣ်ထံတၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.

**How to make a complaint ဘၣ်တီၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်သးတမံၤဒဲးလဲၣ်**

လၢကီၢ်အိးစၤတြၢယာ်အပူၤ နတီၢ်ဖျါထီၣ် တၢ်ဂ့ၣ်သ့ဝဲဒၣ်ဖဲ နသးမ့ၣ်တမံ ဆိုက်ချွဲးယာ်တဖၣ်မၤယုၣ်ဒီး ဆိုက်ချွဲးယာ်တဖၣ် တဖၣ် အခါန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်သး တၢ်ယါဘျါလၢနဒီးန့ၣ်အီၤ, မ့တမ့ၣ်န့ၣ်ဖိထာ်ဖိဒီးန့ၣ်အီၤဒီး ကတိၤတၢ်ပီၣ် သကိးတၢ် ဂ့ၢ်ဒီး ဆိုက်ချွဲးယာ်တဖၣ်တက့ၢ်.

နသးမ့ၣ်တမံဒဲးလၢ နကတိၤတၢ်ပီၣ်သကိးတၢ် ဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်ဒီး -

- ကိးဃီၤတၢ်ဆါဟံၣ်လၢ နဒီးန့ၣ်တၢ်ယါဘျါအလီၢ်ဒီး တီၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဆူ တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤပုၣ်ဆါဝဲၤကျိၤခိၣ်, မ့တမ့ၣ်
- ကိးဃီၤဆိုက်ချွဲးယာ်တဖၣ်ဖဲ ဖဲနဒီးန့ၣ်တၢ်ယါဘျါအလီၢ်ဒီး တီၢ်ဖျါထီၣ်နတၢ်ဂ့ၢ်ဆူ ပုၣ်သးကျဲၤတၢ်မူဒါခိၣ်အိၣ်, မ့တမ့ၣ်
- တီၢ်ဖျါထီၣ်ဆူဆိုက်ချွဲးယာ်တဖၣ်တက့ၢ် တၢ်တီၢ်ဖျါတၢ်သးတမံအကီၢ်ကးဖဲနီၣ်ဂံၢ် ၁၈၀၀ ၀၄၃ ၁၅၉ တက့ၢ်

နတဲအဲကလံးကျိၣ်မ့ၣ်တသ့ဘၣ်ဒီး နဆဲးကျိးခိဖျါ TIS ဖဲနီၣ်ဂံၢ် ၁၃၁ ၄၅၀ သ့လီၤ.

