

မှီပူပူဖျိုးဒီးတၢ်လီၤ ဘၣ်ယိၣ်ဖဲအိၣ်လၢ ဟံၣ်ခါၤ။



တၢ်မၤတရီၢ်တပါဒီးတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးလၢတၢ်
ဆိဟံၣ်ဆိဖိဒီးဟံၣ်ဖိဖိပူၤ

ပဝဲခဲလၢၣ်ကြၢးဒီးတၢ်ပူၤဖျိုးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဒီးဒီးန့ၢ်တၢ်ကဟုကယၢ်ဖဲအိၣ်လၢဟံၣ်ဖိပူၤခါန့ၣ်လီၤ။
ဘၣ်ဘၣ်ဆၣ် လၢပဝဲတနီၤနီၤအဂီၢ် ဟံၣ်ဖိပူၤတမ့ၢ် တၢ်ပူၤဖျိုးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်ထီၣ်ဘၣ်။

မှီဟံၣ်ပူၤဖိပူၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးၤ။

ဟံၣ်ပူၤဖိပူၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး မ့ၢ်ဝဲပုၤဒိမါဝါ ဟံၣ်ဖိပူၤ မ့တမ့ၢ် မါဝါလီၢ်လီၤ မၤပျဲၤမၤဖုးတၢ် မၤန့ၢ်ဆိၣ်ခဲ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်သကံာ်ပဝဲ
လၢမ့ၢ်တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး လၢအမၤပျဲၤမၤဖုး မ့တမ့ၢ် မၤလီၤပျဲၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ။

ဟံၣ်ပူၤဖိပူၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး တမ့ၢ်ထဲတၢ်မၤဘၣ်ဒိနီၢ်ခိၣ်နီၢ်ကစၢ်ဘၣ်လီၤ။ ပၣ်ထွဲဃုာ်ဒီးတၢ်မၤဘၣ်ဒိဆါတၢ် တၢ်မၤအၢမၤသီတၢ်အသကံာ်
ပဝဲတဖၣ် သ့အါမံၤန့ၣ်လီၤ။

- တၢ်မၤပျဲၤမၤဖုးတၢ်
- တၢ်လူၤကစီၤကွၢ်တၢ်
- တၢ်ဖိၣ်ဆူၣ်တၢ်
- တၢ်စိၣ်သံတၢ်
- တၢ်ဒိတီၢ်တၢ်
- တၢ်မၤဆူၣ်မုၢ်ခွါသ့ၣ်ထံး
- တၢ်ထုးတံာ်ကွၢ်တၢ်ဆဲးကျါဆဲးကျိၣ်
- သမံသမိးဆူၣ်လၢနစံးကတိၤတၢ်ဒီးမတၤမတၤ
- ဟံးန့ၢ်ပၤဆူၣ်န့ၣ် မ့တမ့ၢ် နကျိၣ်စ့
- တြီကွၢ်နတၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်ဆူၣ်ချ့ မၤစၢၤဒီးတၢ်အလီၢ်အိၣ်တဖၣ်

တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး လၢတက့ၤတမ့ၢ်တၢ် လၢအဂ့ၢ်အဝါဘၣ်

တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်အကီၢ်အခဲလၢပုၤအါဂါအဂီၢ်န့ၣ်
လီၤ။ ဘၣ်ဆၣ်တၢ်သးဘၣ်ဆိၣ်သနးဒီးတၢ်နးတၢ်ဖျိၣ်န့ၣ်
လၢတက့ၤတဝံသးစူၤ လၢကမၤအၢမၤသီဘၣ်ပုၤလၢပ
အိၣ်တဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ။

ပုၤကိးဂၤဒဲးအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢကအိၣ်မူဘၣ်
ပူၤဖျိုးဒီးတၢ်ပျဲၤတၢ်ဖုးဒီးတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးန့ၣ်လီၤ။

ဟံၣ်ပူၤဖိပူၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးန့ၣ်တမ့ၢ်နတၢ်ကမၢ်ဘၣ်။

အလီၢ်တအိၣ်လၢနဘၣ် ကွၢ်ဆၢၣ်မၢ်အိၣ်ထဲတဂါဘၣ်

နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်မၤအၢမၤသီန့ၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢအဂီၢ်
န့ၣ်လီၤ။ တၢ်မၤစၢၤအိၣ်လၢလီၢ်တၢ်ကစီၣ်ကွၢ်အံၤအလီၢ်ခဲ
မၤစၢၤတၢ်သ့န့ၣ်လီၤ။ အဝဲသ့ၣ်မၤသကိးတၢ်ဒီးသ့ဒဲးသိးက
ယုသ့ၣ်ညါဘၣ်နတၢ်ယုထၢလၢကဒုးအိၣ်ပူၤဖျိုးဘၣ်န့ၣ်ဒီးန
ဟံၣ်ဖိပူၤဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

တိၢ်နီၣ်- ဖဲလၢ COVID-19 တၢ်တြီဟံၣ်ပူၤနီၣ်ကတီၢ်ဒၣ်လဲၣ်
န့ၣ် နမ့ၢ်ဘၣ်ယုပူၤဖျိုးကွၢ်သးလၢတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးန့ၣ်
နဟးထီၣ်ကွၢ်လၢဟံၣ်သ့န့ၣ်လီၤ။

ဆိကမိတ်ဘန်နတင်ပူပူဖျိုးဖျိုးအင်္ဂါတကွာ

ဆဲးကျဘန်စွာကိးတင်ဆိတ်ထွဲမၤစၢၤအသန့တမံၤ တၢ်အဂၤၤတဖၣ်လၢနကွၢ် ဆိကမိတ်အဂၤၤလၢကဒုးအိၣ်ပူပူဖျိုးဖျိုးနၤသ့အဂီၢ်-

- တဲဘန်သကိးတဖၣ် ဟံၣ်ဖိဖိတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤကူၣ်သ့လီၤဆိတဖၣ် လၢနန့ၢ် အီၤသ့ ဘန်ဃးတၢ်မနုၤကဲထီၣ်သးလၢဟံၣ်လဲၣ်တကွၢ်-
- ရဲၣ်ကျဲၤဟံၣ်လီၤလၢနကလဲၤဆူလဲၣ်ဒီးနကလဲၤဒဲလဲၣ် ဖဲနမ့ၢ်ဘန်လဲၤတၢ်လၢတၢ်က ရီၤကဒုးပူၤတကွၢ်-
- ပၤယၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအကါဒိၣ် ဒ်အမ့ၢ် ဟံးန့ၢ်နီၣ်တံၢ်ခဲတဖၣ် ကျိၣ်စ့ ဒီးလံာ် တီလံာ်မိအကါဒိၣ်တဖၣ်လၢတၢ်မၤန့ၢ်ဘန်အီၤညီကဒုၣ်အဂီၢ်တကွၢ်-
- ဟံးဘၣ်ဂီၢ်အူဒီးတၢ်မၤစၢၤအမံၤတဖၣ် လၢတၢ်ဟံးထီၣ်အီၤညီ မ့တမ့ၢ် ဟံးအီၤ လၢတၢ်လီၤအဘိၣ်ဘၢ လီၤတဲစိပူၤတကွၢ်-
- တဲဘန်နဖိတဖၣ်လၢဖဲတၢ်ကဲထီၣ်သးခါ အမူဒါအိၣ်ဒဲလဲၣ်လၢကအိၣ်ပူပူဖျိုးဖျိုးကွၢ် သးအဂီၢ်တကွၢ်-
- ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ပနီၣ်တဖၣ် ဒ်သိးကဒုးဟ့ၣ်ပလီၢ်ဘန် ပုၤလၢနယၢ်တဖၣ်, ဟံၣ်ဖိ ဖိဖိ မ့တမ့ၢ် တံၤသကိးတဖၣ်လၢကဟဲန့ၢ်မၤစၢၤတၢ် မ့တမ့ၢ် ကိးလီၤတဲစိဆူ ဝး သၢဖျါၣ်(၀၀၀) တကွၢ်-



တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၤၤၤ ဘန်ဃးဒီးဟံၣ်ပူပူဖျိုးဖျိုးတၢ်စု ဆူၣ်ခိၣ်တကးဒီးတၢ်မၤစၢၤအ ဂၤၤတဖၣ်လၢဆိတ်ထွဲမၤစၢၤ ဘန်နၤသ့အဂီၢ် ကွၢ်ဖဲ
areyousafeathome.org.au

တၢ်ဃုတၢ်မၤစၢၤ

တၢ်မၤစၢၤအသန့တဖၣ်အံၤမၤတၢ်ဖဲဒဲလဲၣ်လၢတၢ်ဆါသတြိၣ်ခါန့ၢ်လီၤ- **နမ့ၢ်အိၣ်ဘန်လၢ တၢ် လီၤပျဲၤလီၤဘန်ယိၣ်သတူၢ်ကလံာ်အပူၤန့ၢ် ကိးလီၤတဲစိဆူပၤကီၢ်ဖဲဝးဝးဝး(၀၀၀) တကွၢ်-**

နမ့ၢ်လိၣ်ဘန်ပုၤကတိၤကျိၣ်ထံတၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၤကွဲးကျိၣ်ထံတၢ်န့ၢ် ကိးလီၤတဲစိဆူ National Translating and Interpreting Service (ထံလီၢ်ကီၢ်ပူၤတၢ်ကွဲးကျိၣ်ထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိၣ်ထံ သန့ၢ်) ဖဲ 13 14 50 ဒီးဃုလၢအဝဲသ့ၣ်ကဆဲးကျဲၤဘန်တၢ်မၤစၢၤအသန့တကွၢ်-

တၢ်ပူပူဖျိုးဖျိုးအပတီၢ်တဖၣ်

တၢ်ဆိတ်ထွဲမၤစၢၤဟံၣ်မုၢ်ဟံၣ်မၤဒီးဖိသၣ် လၢတူၢ်ဘန်ဟံၣ်ပူပူဖျိုးဖျိုးတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးအဂီၢ်- လီၤတဲစိ- 1800 015 188 (24 န့ၣ်ရံၣ်)
 ပုၤယဲၤတၢ်ဆဲးကျဲၤ- safesteps.org.au
 လီၤပရၢ- safesteps@safesteps.org.au

Men's Referral Service(တၢ်ဆုၢ်ခိၣ်တၢ်မၤစၢၤသန့ၢ်)

တၢ်ဆိတ်ထွဲမၤစၢၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဘိၣ်တၢ်ဘၢလၢဟံၣ်ခွါလၢအိၣ်ဘန်လၢအမၤဘန်ဟံၣ်ပူပူဖျိုးဖျိုးတၢ်စု ဆူၣ်ခိၣ်တကးအဂီၢ်
 လီၤတဲစိ- 1300 766 491 (7 သီ န့ၣ်ရံၣ်ဆၢကတီၢ်လီၤဆီ)
ntv.org.au

inTouch

တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆိတ်ထွဲမၤစၢၤလၢဟံၣ်မုၢ်ဟံၣ်မၤတဖၣ်လၢန့ၢ်လီၤအိၣ်ကီၢ်ဒီးအိၣ်လၢပုၤဘန် ကီၢ်ဘန်ခဲအပုၤတဝၢတဖၣ်လၢအတူၢ်ဘန်တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးအဂီၢ် အိၣ်လၢကျိၣ်အါမံၤန့ၢ်လီၤ- လီၤတဲစိ- 1800 755 988 (မုၢ်ဆၢ-မုၢ်ဖိဖိ, ဂီၤ 9 န့ၣ်ရံၣ်- ဟါ 5 န့ၣ်ရံၣ်)



တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၤၤၤ ဘန်ဃးတၢ် ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆိတ်ထွဲမၤစၢၤတဖၣ်လၢ ပုၤ**LGBTIQ+**, ပုၤအဘိၣ်ရံၣ်ကျဲၣ်န့ၢ်ဒီးထံ ဖိကစၢ်ကီၢ်ကိးဖိတဖၣ်, ပုၤသ့ၣ်ကုးသးပုၤတဖၣ်, ပုၤဟံၣ်ခွါလၢတူၢ်ဘန်ဟံၣ်ပူပူဖျိုးဖျိုးတၢ်စု ဆူၣ်ခိၣ်တကးဒီး ပုၤတဖၣ်လၢတူၢ်ဘန်တၢ် မၤအမၤသီတပျါၣ်တပျါၣ်လၢမုၢ်ခွါသ့ၣ်ထံး အဂီၢ် ကွၢ်ဖဲ areyousafeathome.org.auန့ၢ်လီၤ