

တၢ်အိၣ်စီၤစူၤယံၤဒီးပုၤအဂၤစံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်အိၣ်စီၤစူၤဒီးပုၤအဂၤအိၣ်ပညီၣ်မ့ၢ်တၢ်ဟံၣ်ယံၤတၢ်ဒုၣ်စၢၤတၢ်ဒီးတတ်မံထၢၣ်(မ့တမ့ၢ်ယံၤခိၣ်ယီၤ)တခါလၢနဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်အဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤထဲၣ်သိးဒီး ခိၣ်ခါလၢလံၤခါန့ၣ်လီၤ.

နမၤတၢ်မနုၤသ့လဲၣ်.

- အိၣ်ဘၣ်လၢဟံၣ်တသ့ဖဲအသ့အါအါတက့ၢ်.
- လဲၤဘၣ်ဆူပနံၣ်ရိၣ်ကျဲး,တၢ်ဆါကသံၣ်အကျဲးဒီးစ့တၢ်ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်လိၣ်အခါတက့ၢ်.
- နမၤနီၤခိၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢတၢ်ချၢသ့ဝဲဒၣ်,ဘၣ်ဆၣ်အိၣ်ဘၣ်လၢနလီၤကဝီၤတၢ်လီၤတၢ်ကျဲးတဖၣ်ဖဲနမၤမ့ၢ်သ့အခါန့ၣ်တက့ၢ်.
- နလဲၤအိၣ်သကိးပုၤတဂၤလၢတၢ်ကဟ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ကွဲၤထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်အဂီၢ်သ့ဝဲဒၣ်လီၤ.
- လဲၤဘၣ်ဆူန့ၣ်တၢ်ကူၤစါယါဘျါအတၢ်သ့ၣ်နံၣ်ဖးသီတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအကါဒိၣ်ဝဲဒၣ် လီၤ.
- ဟံၣ်တၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်လၢနဟံၣ်ဖိဖိဒီးတံၤသကိးတဖၣ်လၢအတၢ်ဆိးဒီးနတဖၣ်အဂီၢ်,လၢအဝဲသ့ၣ်အပဲတရီၤအမံၤညါန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲနဟးထီၣ်လၢတၢ်ချၢအခါအိၣ်ဘၣ်စၢၤယံၤဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်တၢ်ဒီးတတ်မံထၢၣ်တက့ၢ်.

တၢ်လၢနမၤအီၤတသ့န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

- တဘၣ်ဟံးစုကွဲၤမံၢ်,ဖိးဟ့မ့တမ့ၢ်နမၤပုၤအဂၤတဖၣ်ဖဲနထံၣ်အဝဲသ့ၣ်အခါတဂ့ၢ်.
- တဘၣ်ဟးထီၣ်လၢဟံၣ်ဖဲနမ့ၢ်တလိၣ်ဟးထီၣ်အခါတဂ့ၢ်. အဒိန့ၣ်,ဖဲနမ့ၢ်ကလိၣ်လဲၤဆူကျဲးဆါတၢ်အခါ, မ့ၢ်ဘၣ်လဲၤဆူကသံၣ်သရၣ်ဒီးလၢတၢ်ကမၤန့ၣ်နီၣ်သိအဂီၢ်, ဟံၣ်ဖိၣ်ထီၣ်ဃုာ်တၢ်မၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤလၢတၢ်လဲၤတဘျီအဂီၢ်လၢတၢ်လဲၤအါဘျီအလီၤတက့ၢ်.
- အိၣ်ယံၤဒီးတၢ်လီၤတဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးပုၤအါအါဂီၢ်နီၣ်တက့ၢ်. အဒိန့ၣ်,ဖဲတၢ်ဟံၣ်ပတုာ်သိလ့ၣ်အလီၤလၢကျဲးရိၣ်ဖိၣ်အလီၤမ့ၢ်အိၣ်ဖျါပဲၤပဲၤမ့တမ့ၢ်အိၣ်ဖျါကတံၢ်ကတူးလၢအပူၤအခါ,ကျဲးစးဟဲကဒါက့ၢ်လၢခံတဘျီတက့ၢ်.

မ့ၢ်ယၢ်ကြးမၤတၢ်မနုၤလဲၣ်လၢဟံၣ်လဲၣ်.

- ဟံၣ်ကလံၤအတၢ်န့ၣ်လီၤဟးထီၣ်လၢဟံၣ်အပူၤ,ဒီးနကဘၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ကလၢန့ၣ်လီၤ.
- မၤကဆိၣ်စီၤနီၤခိၣ်ဖးဒိၣ်တဖၣ်,မ့ၢ်အူပဒုတဖၣ်ဒီးပဲတရီၤအစုဖိၣ်တဖၣ်လၢအအိၣ်လၢနဟံၣ်ပူၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- သ့ကဆိၣ်စုခဲအံၤခဲအံၤဃုာ်ဒီးချါသိဒီးထံဒီးမၤဃုထီၣ်အီၤတက့ၢ်.
တၢ်အံၤလီၤဆီဒၣ်တၢ်အကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်ဖဲနဟဲက့ၢ်န့ၣ်လီၤဆူဟံၣ်ပူၤဖဲဟးလၢတၢ်ချၢဝံၤအခါ,ဖဲနသ့တၢ်ဟးလီၤဝံၤအလီၤခံ,ဖဲကဆဲးဒီးကူးဝံၤအလီၤခံ,မ့တမ့ၢ်တချုးဖိၣ်နမဲာ်သ့ဒီးတချုးဖိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတဖၣ်အခါတက့ၢ်.

မ့ၢ်ယကအိၣ်ဘျးစဲယသးဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်ဒ်လဲၣ်.

- အိၣ်ဘျးစဲဘၣ်နသးဒီးနတံၤသကိးတဖၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိယီဖိလၢလီၤပုၤယဲၤအဖီခိၣ်ဒီးခိၣ်ဖျိလီၤတဲစိန့ၣ်တက့ၢ်.
- နကတိၤတၢ်ဒီးနခိၣ်နယၤလၢကရၢၢ်အချၢၤသန့က့ၢ်အိၣ်ယံၤလိာ်သးခိၣ်ခါခါအလံာ်တက့ၢ်.
- ဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်,ကိးဘၣ်-
 - ပုၤသးလီၤသးကျဲယုဖဲးယုမၤတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤအလီၤခါၣ်သးထဲးစမ့ၢ်နယၤ(Migrant Resource Centre Tasmania) (03) 6221 0999 တက့ၢ်.
 - ခဲးသလံးခဲရ် (Catholic Care)လၢ (03) 6278 1660 တက့ၢ်.
 - ပုၤသးလီၤသးကျဲယုဖဲးယုမၤတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤအလီၤခါၣ်သးကလံၤစိး(Migrant Resource Centre North) (03) 6332 2211

ဖဲယမ့ၢ်ဆူးဆါအခါမိၤ.

- ဖဲနမ့ၢ်ဆူးဆါထီၣ်ဒီးတၢ်လိၤကီၢ်(မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်လိၤကီၢ်အပနီၣ်လၢအလီၤကိၣ်ဒ်သိးကပၤထီၣ်လၢမ့ၢ်နၤခိမ့ၢ်တမ့ၢ်ကနိး)မ့ၢ်တမ့ၢ်ကူး,ကိၢ်ယုၢ်ဆါမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ကသါထီၣ်ကသါလီၤယံးအခါ,ကိးဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ကမျၢၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလီၤကျိၤလၢ ၁၈၀၀ ၆၇၁ ၇၃၈ န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်တဂၤအခါကိးဘၣ်တၢ်ကျိးထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ(TIS) လၢ 131 450 ဒီးတဲဘၣ်အဝဲသ့ၣ်ဒီးန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢတၢ်အဂၤတမံၤအဂီၢ်အခါ,ကိးဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ် HealthDirect Australia လၢ 1800 022 222 တက့ၢ်.
- ဖဲနမ့ၢ်ဆူးဆါထီၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်ဒီးမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်လၢတၢ်ကသါထီၣ်ကသါလီၤတခီ,ကိးဘၣ်၀၀၀လၢဂ့ၢ်ဂီၤအူပုၤဟဲတီၣ်န့ၢ်ပုၤဆါအဂီၢ်တက့ၢ်.
- နကိးစ့ၢ်ကိးန Bi Cultural Health Worker (ပုၤသ့ၣ်ညါန့ၢ်ပုၤလုၢ်လၢထူသန့အါမံၤ)လၢအမၤတၢ်လၢ Red Cross လၢ (03) 6235 6077 န့ၣ်တက့ၢ်.