

လၢဆၢကတီၢ်ဒ်အံၤတဖၣ် အပူၤ, ကြၢးဘၣ်ဝဲလၢ နက တူၢ်ဘၣ်တၢ်တလီၤတံၢ်လီၤ ဆဲးတဆဲးတက့ၢ်သ့ဝဲလီၤ.

ဘၣ်တဘၣ်ကအိၣ်ဒီးသးတၢ်ဆိၣ်သနံး, သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤမ့တမ့ၢ်
တၢ်သ့ၣ်အုးသးအုးတစဲးဖိလီၤ.



သနာ်ကွဲးသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်အါထီၣ်တလၢခးမ့တမ့ၢ် ကဲထီၣ်အသး
အိၣ်တ့ၢ်ဝဲဒၣ်တစီၢ်ဖိလံၣ်န့ၣ်ဘၣ်မၤတၢ်မနုၤလဲၣ်.

နမ့ၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီး **HeadtoHelp** ဒ်ချ့နကတူၢ်ဘၣ်မ့ၢ်ဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကိးဘၣ် 1800 595 212

ဒီးဃုသ့ၣ်ညါနီၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဆိၣ်ထွဲအဂ့ၤကတၢ်
လၢနဂီၢ်တက့ၢ်.



 ဝဲသကိးတဲာ်တက့ာ်	 ဆါတဲာ်လီၤတဲာ်မၤ စၢၤအပတီၢ်လၢန လိာ်ဘၣ်အိၤ	 ဘျးစဲသးဒီးတဲာ်မၤ စၢၤအတၢ်ဖဲးတဲာ်မၤ အဂ့ၤကတၢၢ်လၢနဂီၢ်
<p>တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်က့ာ်ထွဲကဟ့ကယာ်အပူၤစဲၣ်နီၤကသံက့ာ်၊ နတၢ်သံက့ာ်တဖၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢနဟ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ်ကမၤစၢၤပုၤလၢပကနၢ်ပၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢအကဘၣ်လိာ်အသးအဒိၣ်ကတၢၢ် ဒီးနကတီၢ်အံၤအတၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်မ့ၢ်မန့ၤလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.</p>	<p>ဖဲနမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်သးဘၣ်တံာ်တၢ်လၢအအိၣ်လံတစီၢ်ဖိမ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအပနီၣ်လၢအစးထီၣ်မၤဘၣ်ဒိနတၢ်အိၣ်မ့ၢ်နီၢ်ခိအတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့မ့တမ့ၢ်တၢ်ရ့လိာ်မုာ်လိာ်န့ၣ်, ပနဲၣ်န့ၣ်ဆူတၢ်မၤစၢၤ အတၢ်ဖဲးတဲာ်မၤတဖၣ်လၢအမၤစၢၤတၢ်သ့အအိၣ်န့ၣ်သ့လီၤ.</p>	<p>နတၢ်ကူစါယါဘျးဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲဘၣ်တဘၣ်တၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤအိၣ်ခိဖျိ တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတဲာ်မၤလၢအအိၣ်ဟ်လံတဖၣ်မ့တမ့ၢ် HeadtoHelp အလီၢ်အကျဲတခါန့ၣ်လီၤ.</p>

HeadtoHelp န့ၣ်တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်သးလၢအနးအကျိၤအတၢ်မၤစၢၤအကျိၤအကျဲတခါဘၣ်. ဖဲနမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤသတူၢ်ကလၢမ့တမ့ၢ်အိၣ် လၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိာ်လၢနကမၤဆါလီၤနသးမ့တမ့ၢ်ပုၤအဂၤတဖၣ်အခါ ကိးဘၣ် 000 တက့ာ်.

HeadtoHelp မ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်မၤစၢၤအကျိၤအကျဲလၢအသဘျ့တခါလၢ တၢ်အိးထီၣ်အိၣ်လၢဘံးထီၣ်ယါဖိတဖၣ်လၢသးန့ၣ်အိၣ်တခါလၢလၢ အလဲခိဖျိဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ကိးသးဂီၤမ့တမ့ၢ်နီၢ်သးအတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ.

HeadtoHelp ကဆိကမိၣ်ဃုာ်ပုၤတဂၤအကျိၣ်စ့တၢ်အိၣ်သးဖဲဟ့ၣ်ကူၣ် ဝဲဒၣ်တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတဲာ်မၤလၢတၢ်လိာ်ဟ့ၣ်အပူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပကရူၢ်တဖၣ်ပၣ်ဃုာ်ဝဲနီၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အသရၣ်သရၣ်မုာ်က့ာ် ပုၤဆါတဖၣ်, ပုၤဂ့ၢ်ဝီအပူၤမၤတၢ်ဖိ, ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအအိၣ်ဒီးအနီၢ်ကစၢ်တၢ်လဲၤခိဖျိဘၣ်တဖၣ်, သံးကံ ဒီးကသံၣ်မူၤဘျီးလၢအဂၤအပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဘၣ်ထွဲဘၣ်ဃးအပူၤစဲၣ်နီၤတဖၣ်လၢအမၤသကိးတၢ်ဒီး ကသံၣ်သရၣ်ထီ ခိတဖၣ်ဒီးသးဂ့ၢ်ဝီတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးအကသံၣ်သရၣ်စဲၣ်နီၤတဖၣ်လၢ အကမၤစၢၤန့ၣ်ခိဖျိလီၤတဲာ်တၢ်က့ာ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤမ့တမ့ၢ် လၢတၢ်မၤအလီၢ်တခါအပူၤန့ၣ်လီၤ.

**လၢတၢ်ကဃုသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်ကိးဘၣ်
1800 595 212 မ့တမ့ၢ်လဲၤဘၣ်ဆူ headtohelp.org.au**



HeadtoHelp မ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဟ့ၣ်မၤသကိးတၢ်အတၢ်ဒုးကဲထီၣ်ခိဖျိ ဘံးထီၣ်ယါဂီၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤယဲၤဘျးစဲ (Victoria's Primary Health Networks) ဒီးဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စ့ဆိၣ်ထွဲအိၣ်ခိဖျိအိးစတုၤလၢအပူၤဒိၣ် (Australian Government) န့ၣ်လီၤ.