



# တၢ်ပူၤဖျဲးလာ တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လာ မ့ၢ်

## တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ မိၢ်ပၢ်တဖၣ်ဒီး ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ် အဂီၢ်

ပကိၣ်တဖၣ် ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးဘၣ်ဃး တၢ်ပူၤဖျဲးလာ တၢ်ဘၣ် ယိၣ်လာ မ့ၢ်အဒိၣ်အအါဒီး တၢ်သူတၢ်အပီးအလီၤလၢ အကျဲ အကလုာ်ကလုာ် လၢကဆိၣ်ထွဲကိၣ် တၢ်လၢအအိၣ်ဘူးအိၣ် တံၢ်ဝးဝး လၢကဒိတဒၢန့ၢ်ကိၣ်ဖိတဖၣ်လၢ မ့ၢ်အတၢ်မၤဟး ဂီၤ သုတအိၣ်ထီၣ်တဂ့ၤအဂီၢ်လီၤ.

ကိၣ်တဖျၢၣ်စ့ၣ်စ့ၣ်အိၣ်ဒီးမူဒါလၢ ကမၤန့ၢ် တၢ်ဘၣ် တၢ်ဘၢ လၢ တၢ်လၢအအိၣ်ဘူး အိၣ်တံၢ်ဝးဝး လၢကိၣ်ဖိတဖၣ်ဒီး ပုၤ မၤတၢ်ဖိတဖၣ် ဟံၣ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒိတဒၢလၢ အလၢအပုၤလၢ မ့ၢ်လီၤ.

ကိၣ်တဖၣ်သူဝဲ တၢ်ပူၤဖျဲးလာတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လာမ့ၢ် လၢကိၣ်ဖိတဖၣ် အတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်ဒီး မၤစၢၤတၢ်အပီးအလီၤတဖၣ် လၢ ကရဲၣ် ကျဲၤဒီး တၢ်အပီးအလီၤအကလုာ်ကလုာ်လၢ ဟံၣ်သ့ၣ်ဒီး တၢ်အါမဲၤ လၢတၢ်ပူၤဖျဲးလာ တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လာမ့ၢ် လၢကိၣ်ဖိ တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. ကိၣ်တဖၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါလၢ ကမၤသ ကိးဒီးကဲခါၣ်စးတဖၣ် လၢအဝဲသ့ၣ်အကိၣ်ပုၤတဝၢ ဖဲတၢ်ကွၢ် ကဒါက့ၤဒီး ရဲၣ်ကျဲၤလီၤတၢ်ပူၤဖျဲးလာ တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လာမ့ၢ် အတၢ်မၤအကျဲတဖၣ်လီၤ. န့ၢ်ကိၣ်ခိၣ်ဆဲးကျဲၤဒီးန့ၤသ့ၤလၢ န ကဒီးန့ၢ်အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃး တၢ်ပူၤဖျဲးလာတၢ် ဘၣ်ယိၣ်လာမ့ၢ် ဖဲန့ၢ်အကိၣ်လီၤ.

### ဖဲးဘၣ်ဟးဂီၤဖဲ ဖိသၣ်အကတီၢ်ဒီး မ့ၢ်ကနီၤဖိၣ်သၣ်ခွါထီၣ် သီ

ပုၤကိးဂၤလၢ အိၣ်လၢ NSW, တပလီၢ်အသးဘၣ် ဃး အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဆဲးတၢ်လၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် အတၢ်န့ၢ်သါ, ကကဲ ထီၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ် လၢတၢ်ဟံၣ်အိၣ်ဖျါတၢ်အါတလၢ လၢတၢ် ကပီၤအတၢ်ဆဲးလီၤလၢမ့ၢ်လီၤ.

ဖဲဖိသၣ်အသးအိၣ် ၁၅ နံၣ်အါတက့ၢ် ဖဲးဘၣ်အတၢ်ဟးဂီၤ အါထီၣ် လၢတၢ်လဲလိာ်က့ၤအီၤတသ့လၢဘၣ် ခီဖျါလၢ တၢ်ဟံၣ်အိၣ်ဖျါတၢ်ဆူ မ့ၢ်လီၤ.

ဖဲးဘၣ် ခဲစၢၣ် မ့ၢ်ခဲစၢၣ်လၢ ကဲထီၣ် အသးအါကတၢ်လၢ အိၣ်ထွဲလယၣ်, တၢ်တယၢ်အီၤကအိၣ် ၉၅% လၢဖဲးဘၣ်ခဲ စၢၣ် တၢ်တြီအီၤသ့ဒီဖျါ တၢ်မၤစ့ၤလီၤ တၢ်ဟံၣ်အိၣ် ဖျါတၢ် ဆူ တၢ်ကပီၤအတၢ်ဆဲးလီၤလၢ မ့ၢ်လီၤ.

### တၢ်မၤသကိးလၢ အကဲထီၣ်တၢ်ဘျူးသ့ တၢ်ပူၤဖျဲးလာတၢ် ဘၣ်ယိၣ်လာမ့ၢ်

ခီဖျါ တၢ်မၤစ့ၤလီၤ တၢ်ဟံၣ်အိၣ် ဖျါတၢ်ဆူမ့ၢ်ဒီး မၤအါထီၣ် တၢ်မၤထွဲ တၢ်ပူၤဖျဲးလာတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လာမ့ၢ် အတၢ်မၤအ ကျဲ, ကိၣ်တဖၣ်မၤန့ၢ်သ့ တၢ်မၤသကိးဃုာ်တၢ်အဒိၣ် အအါဆူ ပုၤတဝၢအတၢ်ထဲးဂံၢ်ထဲးဘါတဖၣ် လၢကမၤစ့ၤလီၤ ဖဲး ဘၣ်ခဲစၢၣ်ဒီး တၢ်ဘၣ် ဃးဒီးဖဲးဘၣ်အတၢ်ဟးဂီၤလဲၤလီၤ.

ကိၣ်တဖၣ် ဆိၣ်ထွဲကိၣ်ဖိတဖၣ်ဒီး ကတီၤဆိကိၣ်ဖိသ့ၣ် တဖၣ် လၢကန့ၢ်ပၢ် ဘၣ်မန့ၤအယီ တၢ်ပူၤဖျဲးလာတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လာ မ့ၢ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်အဒိၣ်အမ့ၢ်ဒီး ကမၤထွဲလၢ ကတြီအနီၢ်ကစၢ် ဒၣ်ဝဲဒ်အမ့ၢ် -

- ကၢ်ခိၣ်သလုာ်လၢ အဒိတဒၢမ့ၢ်အတၢ်ကပီၤ, တၢ်ကူတၢ် ကၤဒီး မ့ၢ်အမဲာ်ထံကလၤတဖၣ်
- ချူတၢ်ကဒုဖဲ တၢ်ကပီၤအတၢ်ဆဲးကပီၤလီၤအါ (UVR) အဆၢကတီၢ် ဖဲကိၣ်ထီၣ်အနံၤ
- ဒီ SPF 30+ (မ့ၢ်တမ့ၢ်ဆူအပီခိၣ်) တၢ်ကပီၤအယဲၤလၢ အလဲၣ်ဒီး တၢ် တြီဆၢထံ- အတၢ်ဒိတဒၢမ့ၢ်တက့ၢ်.

### တၢ်ပူၤဖျဲးလာတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လာမ့ၢ်- ပုၤကိးဂၤဒဲးအတၢ်ဟး န့ၢ်မူဒါ

ကိၣ်သရၣ်တဖၣ် ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ်ဒီး ပုၤဟံၣ်ဟးဆူကိၣ်တဖၣ် ဖဲလၢာ် ကဘၣ်မ့ၢ်ပုၤလၢဒုးန့ၣ်တၢ်အဒိဘၣ်ဃး တၢ်ပူၤ ဖျဲးလာတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လာမ့ၢ်, အဒိ, ကၢ်ခိၣ်သလုးလၢအက န့ၤလၢအလဲၣ် လၢကိၣ်အတၢ်ဟးဂီၤလၢ တၢ်မၤအီၤလၢ တၢ်ဖျါပူၤန့ၣ် တက့ၢ်.



# ဖဲတၢ်ကပီၤအတၢ်ဆဲးကပီၤလီၤအါ အိၣ်ဖျါ (UV Index) ၃ မ့တမ့ၢ်ဆူအဖီခိၣ်, ဒုးသ့ၣ်နီၣ် ပုၤက့ၢ်ဖိတဖၣ် ဘၣ်ဃး တၢ်လိၣ် ဘၣ်လာ တၢ်ပူၤဖျဲးလာတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လာ မ့ၢ်တက့ၢ်.

ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ ဖိသၣ်တဖၣ်ဒီး ပုၤသးစၢ်တဖၣ်လာ ကမၤ လိအသးဘၣ်ဃး တၢ်ပူၤဖျဲးလာတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လာမ့ၢ်ကဘၣ် ဟ့ၣ်နီၣ်လီၤ ဟံးန့ၢ်မူဒါတက့ၢ်. ဖဲလာတၢ်လိၣ်လာ ဟံၣ်လိၣ် ခဲမ့တမ့ၢ် ဖဲပီၣ်လဲၣ်နံၤ, ဖိသၣ် တဖၣ်ဒီးပုၤသးစၢ်တဖၣ် ကဘၣ်ဟံၣ်သ့ၣ် ဟံးသး တၢ်ပူၤဖျဲးလာတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လာမ့ၢ်အခိၣ် သးဒီး တၢ်ဒိတဒါမ့ၢ်တက့ၢ်. လာတၢ်သိၣ် လိလာဟံၣ် တၢ်ပူၤဖျဲးလာတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လာမ့ၢ်အဂီၢ်, မိၢ်ပၢ်ဒီးပုၤက့ၢ်ထွဲ တၢ်တဖၣ်ဆီၣ်ထွဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလာတၢ်သိၣ်လိလာက့ၢ် ဘၣ်ဃး တၢ်ပူၤဖျဲးလာတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လာမ့ၢ်တက့ၢ်.

ဖိသၣ်တဖၣ်ဒီး ပုၤသးစၢ်တဖၣ် ကဟဲဒီးစံးပတြာၤ တၢ်အ ဒိၣ်အမ့ၢ်ဘၣ်ဃး တၢ်တြီဆါမ့ၢ်တမ့ၢ်ထဲလာအိၣ်က့ၢ်အဆါ ကတီၢ်ဘၣ်, မ့ၢ်စ့ၢ်ကီးလာအတၢ်အိၣ်မူထီၣ်အဂီၢ်လီၤ.



## တၢ်ဟ့ၣ်က့ၢ်ဟ့ၣ်ဖးလာ တၢ်သူအီၤသ့

လာ NSW တၢ်ဆဲးတၢ်လၤအါကလုာ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချဲ တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါ အတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်ဝဲးကဘျဲးပၤ ဟံးဃုာ်ဒီး တၢ်လာပုၤသ့အီၤသ့လာ ကျိၣ် ၁၉ကျိၣ် အခိၣ်တီ နဖဲးဘၣ်အတၢ်ပူၤဖျဲးလာ အီၤတြုလယၤအခဲစၢၣ်လာ အကဲ ထီၣ်အသးအါ နထံၣ်န့ၢ်အီၤသ့လီၤ.

<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/>

ပုၤက့ၢ်ထွဲတၢ် ပုၤက့ၢ်လိာ်တၢ်ကရၢလာ NSW ဝဲးက ဘျဲးပၤ အိၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်န့ၢ်ပၢ်မ့ၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ အလံာ် ကဘျဲးလာအိၣ်ဒီး ကျိၣ် ရက့ၢ်

<http://cancercouncil.com.au/publications/multilingual-cancer-information/>



နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တမံၤပုၤတမံၤပုၤ နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ပုၤ ကတီၢ်ကျိၣ်ထံတၢ်အတၢ်မၤစၢၤလၢကမၤစၢၤန့ၢ်လၢအဲ ကလံာ်ကျိၣ်, ဝံးသးစူၤကီး လီၤတဲစိပုၤကတီၢ်ကျိၣ်ထံတၢ် အ တၢ်မၤစၢၤဖဲ ၁၃၁ ၄၅၀ ဒီးသံကွၢ် ပုၤကတီၢ်ကျိၣ်ထံ တၢ်တဂၤလၢ နကျိၣ်တက့ၢ်. တဲဘၣ်ပုၤသးကျါန့ၢ်တၢ်လီ တဲစိနီၣ်ဂံၢ်လၢနအိၣ်ဒီးကီးဒီး ပုၤသးကျါန့ၢ်တၢ်ကဃုန့ၢ်ပုၤ ကတီၢ်ကျိၣ်ထံတၢ်တဂၤလၢလီၤကျိၣ်လၢကမၤစၢၤန့ၢ် ဖဲနကတီၢ်တၢ်အခါလီၤ. တၢ်မၤစၢၤအံၤ နတဟ့ၣ်ဘၣ်အဘျဲးအလဲဘၣ်.

လာနကသ့ၣ်ညါအါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်  
 Sun safety website  
 Student Engagement and Interagency Partnerships  
 NSW Department of Education