

မုန်အူအိတ်တံခွန်အလီခံ- ထံအိလပုကစာပတ်ယာဝဲဒီးထံဒါအတၢ်ပူဖျး

ပုကတၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ

နမ့ၢ်အိတ်လပုမုန်အူအိတ်တံခွန်အလီခံအိအဒါဖးဒိတ်တဖၣ်ကဘၣ်အဘၣ်သိမိဖျိမုန်အူအက့အခိ. ဖၣ်ဆါ. ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိသံစိၣ်မုတမ့ၢ်ကဘၣ်ယုၤတၢ်လီၤကသံၣ်မၤစၢ်လီၤမုန်အူအိတ်တံခွန်အကီၢ်တဖၣ်အလီသ့ဝဲလီၤ.

ထံအရီၤ. အတၢ်အိတ်ဖျိမုတမ့ၢ်နၢၤမုၢ်လီၤဆိတခိ. တဘၣ်အိအိတဂ့ၤဒီးတဘၣ်ဒုးအိဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိတဖၣ်တဂ့ၤ.

မုတမ့ၢ်လၢတၢ်မၤကဆိထီၣ်က့ၤအိမုၢ်နီၢ်နီၢ်အယိထံလၢပဲယုၤလီၤဝဲလၢထံကျိမုတမ့ၢ်ထံကျိဖိတဖၣ်အအိတ်တဘၣ်စူးကါအိလၢကဆိမုတမ့ၢ်ကတဲာ်ကတီၤဟံတၢ်အိတ်အကီၢ်နီတဘျီတဂ့ၤ.

ထံလၢတၢ်ထုးထီၣ်အိလၢတၢ်ပူယိတ်မုတမ့ၢ်ထံကမ့ၢ်တဖၣ်ကပူဖျးလၢကသုအိအကီၢ်လီၤ.

ယကဒိသဒါယထံအိအဒါဒိသိသုတဘၣ်အဘၣ်သီတဂ့ၤအကီၢ်ကသုဝဲဒ်လဲၣ်.

တချုးပုၤမုန်အူအိတ်တံခွန်အလီခံ-

- မၤလီၤတၢ်ဒိသိးနထံဒါဖးဒိတ်တဖၣ်အိတဂ့ၤကကးတံာ်အိတဂ့ၤဒီးကွၢ်ထွဲကတီၤအိတဂ့ၤ.
- ထုးတဖၣ်ကွၢ်ထံဝဲလဲလၢဟီၣ်ခိၣ်ဖိလၢအုနထံဒါဖးဒိတ်အပူဖျးပုၤမုန်အူစးထီၣ်အိတ်တံခွန်အိတ်အဆိအချုကတၢ်အခါတက့ၢ်.

ဝဲပုၤမုန်အူအိတ်တံခွန်အလီခံ

- ထီထီၣ်က့ၤထံဝဲလဲလၢဟီၣ်ခိၣ်ဖိလၢစိတခါန့ၣ်ဖဲနဟံၣ်ခိၣ်တၢ်မၤကဆိအိတဂ့ၢ်(မၤအိလၢစုမုတမ့ၢ်ခးဖျိးကွၢ်မုခိၣ်ထံအသိး)

မုခိၣ်မုၢ်စုၤတချုးယထုးတဖၣ်ကွၢ်ထံဝဲလဲလၢဟီၣ်ခိၣ်လၢဒိးအခါသၢပုၤယကဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်

- တချုးနသုနထံဒိးအခါသမံသမိးဘၣ်နဟံၣ်အခိၣ်. ထံမိၤဘိလီၤဒီးမုၢ်သုမုၢ်ဘၣ်ကွၢ်လီၤဘၣ်လၢနထံဒါဖးဒိတ်အပူဖျးသိးတၢ်ပနီၣ်ကဆိဖျိထီၣ်တခါခါစါတက့ၢ်.
- တၢ်မၤကွၢ်ထံအိတလီၣ်ဝဲဘၣ်ခိဖျိထံဘၣ်အါအံၤနထံၣ်လၢနမဲာ်ချဲသ့ဝဲအယိလီၤ.
- နထံအရီၢ်မုၢ်ဟးဂီၤဘၣ်အါဘၣ်သီတခိ. အလွဲၤမုတမ့ၢ်အနၢတဖၣ်ကဆိတလဲအသးန့ၣ်လီၤ.
- ထံလၢအဘၣ်အဘၣ်သီအံၤတၢ်တဘၣ်သုအိလၢကဆိအိအကီၢ်မုတမ့ၢ်ကတဲာ်ကတီၤဟံတၢ်အိတ်အကီၢ်ဘၣ်လီၤ. သူထံလၢအဂၤတကျိၤလၢထံအိတ်အကီၢ်တက့ၢ်.
- ထံလၢထံဒါဖးဒိတ်တဖၣ်အပူလၢကြးနဆိအိတဂ့ၢ်အိလၢလူတၢ်ဖိအထံလၢကရၢၢ်အပူတဖၣ်သ့ဝဲလီၤ.

ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိသံစိၣ်မုၢ်အိတ်ဘၣ်လၢယထံအိအကျိၤပူတခိယကဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်.

ဖျိၣ်ထီၣ်စုဖျိၣ်ဒ်သိးကတၢ်ကွၢ်ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိအသံစိၣ်အံၤလၢနဟံၣ်အဖိခိၣ်. ထံမိၤဘိအပူမုတမ့ၢ်လၢနထံဒါဖးဒိတ်အပူန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်ကွၢ်စုဖျိၣ်တဖၣ်ဖဲနသုအိတံခွန်အခါ.

ဒီးမၤသံကွၢ်တၢ်ယၢ်လၢထံကျိတချုးနက့ၤသုကဒါအိတခါတက့ၢ်.

နမၤသံတၢ်အယၢ်လၢထံကျိအံၤသ့ဝဲခိဖျိချိကလးထီၣ်ထံ. မုတမ့ၢ်ထၢန့ၣ်ကသံၣ်ထံခလိရံနံ(ကသံၣ်မၤဝါတၢ်အလွဲၤ)တဖၣ်တက့ၢ်.

လၢနကချိထံလၢကဆိအိအကီၢ်. ချိအိတုၤအကလၢထီၣ်ဘးခိဖျိချိကီၢ်ထီၣ်အိတုၤအဆဲးကလၢထီၣ်ဒီးစံၢ်ဖိးထီၣ်လၢသပၤမုတမ့ၢ်ထံသပၤအခံဒးတက့ၢ်. ထံသပၤယုၤဒီးအတၢ်ဟံတၢ်အိတ်ထီၣ်အကစၢ်အသးတဖၣ်မုၢ်လၢအကြးကတၢ်န့ၣ်လီၤ.

လၢကမၤသံထံအယၢ်လၢနထံဒါဖးဒိတ်အပူအကီၢ်သုခလိရံနံ. ကတဲာ်ကတီၤမၤအိၤအဖိလၢအသိး

လၢနထံဒါဖးဒိတ်အပူထံဝဲ, ၀၀၀ လံထၢၣ်အကျိထၢန့ၣ်လီၤ-

- ခလိရံနံဟံၣ်ယီကသံၣ်ထံအုၣ်တၢ်(၄)မုးကယၤအပူထၢန့ၣ်လီၤ ၂၅ မံလံကြိမ်မုတမ့ၢ် ၂၅ ကြိမ်(ဟးဆဲးကသံၣ်အုၣ်တၢ်လၢအပုၤယုၤဆၣ်ပုၤကမုၢ်မုတမ့ၢ်ထံနၢမုတဖၣ်). မုတမ့ၢ်
- ခလိရံနံ ၄၀ mL မုတမ့ၢ် ၄၀ ကြိမ်လၢခလိရံနံအထံလၢတၢ်ပျီထံအလီၤကဆိ ၂.၅ မုးကယၤမုတမ့ၢ်တၢ်တုၤန့ၣ်ထံအလီၤခလိရံနံတဖၣ်မုတမ့ၢ်
- ၈ mL မုတမ့ၢ် ၈ ကြိမ်ခလိရံနံအဖျၢၣ်ပြဲကဒိဖိလၢတၢ်ပျီထံအလီၤတဖၣ် ၆၅ မုးကယၤ



Department of Health

OFFICIAL

တၢ်န့ၣ်-တၢ်န့ၣ်တၢ်ကဆိၣ်ပဲထဲသးယၢ်ကြိမ်န့ၣ်လီၤ.

ဆိၣ်မိးအစ့ၤကတၢၢ်(၂၄)န့ၣ်ရဲၤတချူးန့ၣ်ထဲခိးအခါလၢကပျံာ်ယုးတၢ်ယၢ်လၢအဖူးကဲထီၣ်တၢ်ဆါသ့တဖၣ်ကသံဟးဂီၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

ဖဲနထၢန့ၣ်လီၤခလီၤရဲၤန့ၣ်ဝဲအခါ,နကဘၣ်ဆိၣ်မိး(၂၄)န့ၣ်ရဲၤတချူးန့ၣ်ထဲခိးအခါလၢကပျံာ်ယုးတၢ်ယၢ်လၢအဖူးကဲထီၣ်တၢ်ဆါသ့တဖၣ်ကသံဟးဂီၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

မ့ၣ်အူအိၣ်တၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲးခဲးယံာ်မးကသူကတၢၢ်က့ၤပၤထံအိၣ်အဖၤအဖၤအိၣ်အံၤကသုဝဲလဲၣ်.

ထံလၢနထံအဖၤအဖၤအိၣ်အူအိၣ်တၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲးခဲးယံာ်မးကသူကတၢၢ်က့ၤပၤထံအိၣ်အဖၤအဖၤအိၣ်အံၤကသုဝဲလဲၣ်,ထံဆံၤကပျံာ်ဖျဲးဝဲလၢကဆိၣ်အိၣ်အူအိၣ်တၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲးခဲးယံာ်မးကသူကတၢၢ်က့ၤပၤထံအိၣ်အဖၤအဖၤအိၣ်အံၤကသုဝဲလဲၣ်န့ၣ်,ထံဆံၤကပျံာ်ဖျဲးဝဲလၢကဆိၣ်အိၣ်အူအိၣ်တၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲးခဲးယံာ်မးကသူကတၢၢ်က့ၤပၤထံအိၣ်အဖၤအဖၤအိၣ်အံၤကသုဝဲလဲၣ်န့ၣ်,ထံဆံၤကပျံာ်ဖျဲးဝဲလၢကဆိၣ်အိၣ်အူအိၣ်တၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲးခဲးယံာ်မးကသူကတၢၢ်က့ၤပၤထံအိၣ်အဖၤအဖၤအိၣ်အံၤကသုဝဲလဲၣ်န့ၣ်.

- မၤကဆိၣ်ထဲဖၣ်ဆါဒီးမ့ၣ်အူအိၣ်တၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲးခဲးယံာ်မးကသူကတၢၢ်က့ၤပၤထံအိၣ်အဖၤအဖၤအိၣ်အံၤကသုဝဲလဲၣ်န့ၣ်.
- အလီၢ်တဆိၣ်လၢနကဘၣ်မၤကဆိၣ်ထဲဖၣ်ဆါဒီးမ့ၣ်အူအိၣ်တၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲးခဲးယံာ်မးကသူကတၢၢ်က့ၤပၤထံအိၣ်အဖၤအဖၤအိၣ်အံၤကသုဝဲလဲၣ်န့ၣ်,ထံဆံၤကပျံာ်ဖျဲးဝဲလၢကဆိၣ်အိၣ်အူအိၣ်တၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲးခဲးယံာ်မးကသူကတၢၢ်က့ၤပၤထံအိၣ်အဖၤအဖၤအိၣ်အံၤကသုဝဲလဲၣ်န့ၣ်.
- နမ့ၣ်အိၣ်ဒီးနထံအဖၤအဖၤအိၣ်အူအိၣ်တၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲးခဲးယံာ်မးကသူကတၢၢ်က့ၤပၤထံအိၣ်အဖၤအဖၤအိၣ်အံၤကသုဝဲလဲၣ်န့ၣ်,ထံဆံၤကပျံာ်ဖျဲးဝဲလၢကဆိၣ်အိၣ်အူအိၣ်တၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲးခဲးယံာ်မးကသူကတၢၢ်က့ၤပၤထံအိၣ်အဖၤအဖၤအိၣ်အံၤကသုဝဲလဲၣ်န့ၣ်.

လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်

- လၢထံကြိမ်တဖၣ်ထဲအဖၤအဖၤအိၣ်အူအိၣ်တၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲးခဲးယံာ်မးကသူကတၢၢ်က့ၤပၤထံအိၣ်အဖၤအဖၤအိၣ်အံၤကသုဝဲလဲၣ်န့ၣ်.
- လၢတၢ်ဂ့ၢ်အကလုာ်ကလုာ်တၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲးခဲးယံာ်မးကသူကတၢၢ်က့ၤပၤထံအိၣ်အဖၤအဖၤအိၣ်အံၤကသုဝဲလဲၣ်န့ၣ်,ထံဆံၤကပျံာ်ဖျဲးဝဲလၢကဆိၣ်အိၣ်အူအိၣ်တၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲးခဲးယံာ်မးကသူကတၢၢ်က့ၤပၤထံအိၣ်အဖၤအဖၤအိၣ်အံၤကသုဝဲလဲၣ်န့ၣ်.

လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်အိၣ်အူအိၣ်တၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲးခဲးယံာ်မးကသူကတၢၢ်က့ၤပၤထံအိၣ်အဖၤအဖၤအိၣ်အံၤကသုဝဲလဲၣ်န့ၣ်,ထံဆံၤကပျံာ်ဖျဲးဝဲလၢကဆိၣ်အိၣ်အူအိၣ်တၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲးခဲးယံာ်မးကသူကတၢၢ်က့ၤပၤထံအိၣ်အဖၤအဖၤအိၣ်အံၤကသုဝဲလဲၣ်န့ၣ်. [Department of Health ဖဲ https://www2.health.vic.gov.au/public-health/environmental-health/climate-weather-and-public-health/bushfires-and-public-health န့ၣ်လီၤ.](https://www2.health.vic.gov.au/public-health/environmental-health/climate-weather-and-public-health/bushfires-and-public-health)

