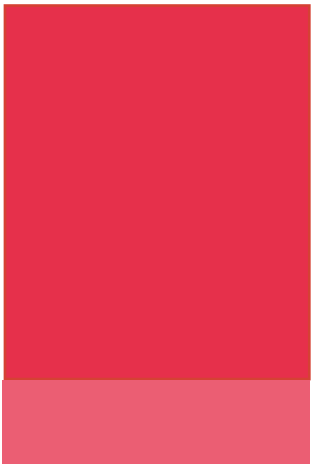


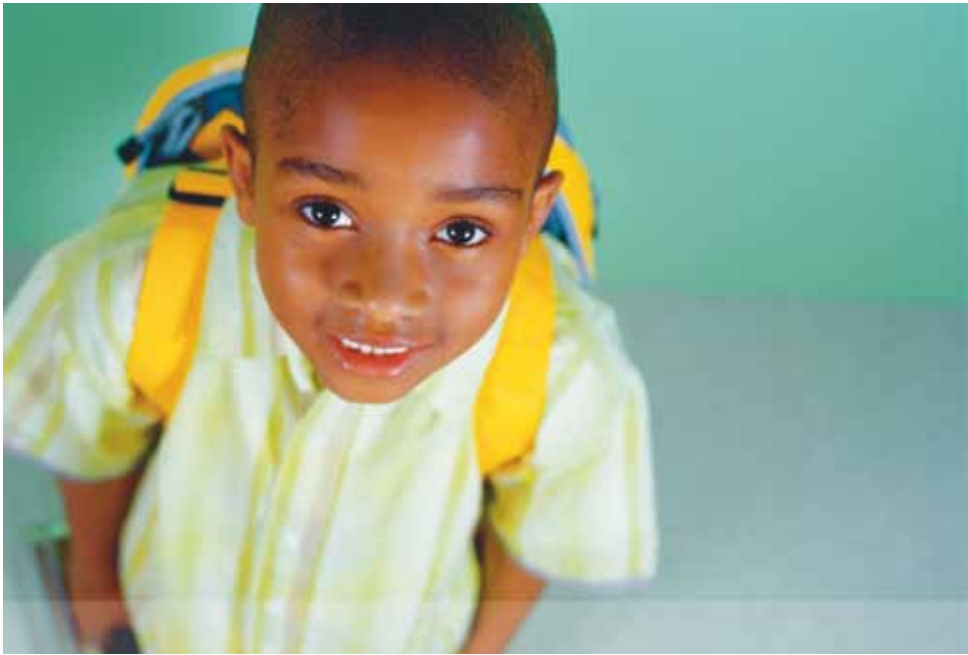
Welcome to preschool

A parents guide to starting preschool

တၢ်တူၢ်လိာ်မုၢ်လၢကတီၤဆိကွံၢ်

တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢ မိၢ်ပၢၢ်တဖၣ်အစီၢ် ဒ်သီးတၢ်ကစးထီၣ် ကတီၤဆိကွံၢ်





လာတၢ်တူၢ်လိာ်မုၢ် ကတီၤဆိကွၢ်အပူၤ နကထံၣ်န့ၣ်တၢ်မနုၤလဲၣ်

တၢ်တူၢ်လိာ်မုၢ်လာကတီၤဆိကွၢ် တၢ်တၢ်ကတီၤဆိကွၢ်အီၤဒ်သိး တၢ်ကမၤ ၈၇၂ ဖိသ့ၣ်လာ တၢ်စးထီၣ် မၤလိသိတၢ်အပူၤ ကမ့ၢ်တၢ်လာအစ့ၤဒီး သ့ၣ်ဖုံ သး ညီအစီၤလီၤ. လၢလံာ်အပူၤ, နကထံၣ်ဘၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်မိဖျိကွၢ်သရၣ်တ ဖၣ် ဒီးမိၤပၢ်တဖၣ်ဒ်သိး တၢ်ကမၤဘိၣ်မၤညီထီၣ် နဟံၣ်ဖိးပီၤတၢ်တၢ်ဒုးန့ၣ် လီၤ မၤလိန့ၣ်တၢ်လာ ကတီၤဆိကွၢ်အစီၤလီၤ. တၢ်အံၤ ကမၤလီၤတၢ် စ့ၣ် ကီးန့ၣ် လၢ နတၢ်ဆၢတၢ်န့ၣ်ဘၣ်ဝဲမိဖျိ နတၢ်ဆ့ၢန့ၣ်မိဆူကတီၤဆိကွၢ်အစီၤဒီး ဖိအတၢ် ဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ် လုၢ်ဒိၣ်ပုၤဒိၣ်ထဲလဲၣ် အစ့ၤလီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်သံဒီး မ့တမ့ၢ်နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်ဒီး ဝဲသး စူၤဆးကျၢဘၣ်ပဲဒီး (email) တက့ၢ်. parents@det.nsw.edu.au

တၢ်လဲၣ်ထီၣ်ကတီၤဆိကွၢ်	3
တၢ်ကတီၤဆိကွၢ်အီၤသး	3
တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလာ ကတီၤဆိကွၢ်	4
ယဖိကဘၣ်ကူဘၣ်ကၤ မနုၤလဲၣ် ?	5
ပုၤအဆးဖိအစီၤတၢ်မၤလိ	5
မၤစၢၤန့ၣ်တၢ် အတၢ်မၤလိ	6
တၢ်ကတီၤဆိကွၢ်အသးလာ ကွၢ်ဖးဒိၣ်အစီၤ	6
ဖဲန့ၣ်အိၣ်တဆူၣ်အခါ	7
သ့ၣ်ထီၣ်ဒိၣ်	7
(Website) လၢအကဲဘျးဒီး တၢ်သ့ၣ်အီၤသ့	8

တၢ်လဲၣ်ထီၣ် ကတီၤဆိ

ကတီၤဆိကွၢ်ကဲထီၣ် တၢ်လီၤသးလၢာ်လာ မိၤပၢ်အါၤကတီၤဆိ သ့ၣ်လီၤ. နကဆိ ကမိၣ်ဒီး တၢ်ဘၣ်လာန့ၣ်ဆးအံၤ ဒိၣ်ထီၣ်ချးမးလီၤ. တဘၣ်သ့ၣ်ကိၣ်သးစီၤ တစ့ၤ. ကတီၤဆိကွၢ်မ့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၤလာ နဖိကအိၣ်ဒီး တၢ်သးဖုံဃုာ်ဒီး ဖိ သ့ၣ်အစၤလာ အသးန့ၣ် ထဲသိးဒီးအီၤလီၤ. ကတီၤဆိကွၢ်မၤဒိၣ်ထီၣ်ဒီးမၤ လဲၣ် ထီၣ်ကျဲၤလာ နဖိအ တၢ်လဲၣ်ဖျိလာ တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ ဟံတုၤန့ၣ်အဝဲ သ့ၣ် လၢ တၢ်န့ၣ်န့ၣ်လီၤသး အသးဆူၣ်ဒီးသ့ၣ်ပိၣ်သးဝဲလၢ ကမၤလိတၢ်ဒီး အိၣ် ကတံာ် ကတီၤအသးလာ စးထီၣ်မၤလိတၢ်လာ ကွၢ်ဖးဒိၣ် အစီၤလီၤ.

တၢ်ကတီၤဆိကတီၤဆိ

မ့ၢ်နထံၣ်လိာ်သးဒီး ကတီၤဆိကွၢ်သရၣ်လဲၣ် ?

ကတီၤဆိကွၢ်သရၣ်မ့ၢ် ပုၤအစ့ၤဒိၣ်လာ တၢ်ကဘၣ်သ့ၣ်ညါအီၤလီၤ. ကွၢ်သရၣ် မ့ၢ်ပုၤလာ အဒုးသ့ၣ်ညါန့ၣ်ဘၣ်ဃး တၢ်ကဲထီၣ် အသးလာ ကတီၤဆိကွၢ်ဒီး မၤ စၢၤဒီး စံးဆၢတၢ်သံကွၢ်ဒ်သိး တၢ်ကမၤစၢၤန့ၣ်လာ နဖိအတၢ်ထီၣ်ကွၢ် က ဘၣ်လိာ်ဘၣ် စးအစီၤသ့လီၤ.

ကတီၤဆိကွၢ်အိၣ်ဒီး အတၢ်မၤအကျဲတဖၣ်ဒီး အတၢ်သိၣ်တၢ်သိးသိး တၢ်က ဟံသ့ၣ်ဟံသး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ ဟံဘၣ်တၢ်ဘၢ ဒီးဖိသ့ၣ် ကိးစၢၤဒဲး အတၢ် အိၣ်တၢ်ဆိး စူၤစ့ၤဘၣ်ဘၣ်, အဒိ. တၢ်ဟံတုၤဒီး တၢ်ဟးထီၣ်, တၢ်အိၣ်ဒီး တၢ် န့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်ဘၢ, တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီး တၢ်ကူၣ် ဘၣ်ကူၣ်သ့ ဒီးတၢ်ဒိးသးမုၢ်အတၢ် ကိၣ် တဖၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် : ကတီၤဆိကွၢ် ကမၤနဆးလီၤန့ၣ်မၤလာ တၢ်ဆးလီၤမံၤအလီၤ ဖဲကွၢ်ထီၣ်ဒီး ကွၢ်ဖျိအဆၢကတီၤ နံၤဒဲး မ့တမ့ၢ် ကိးကတီၤဒဲးလီၤ. ဝဲသး စူၤမၤလီၤတၢ်နသးလာ နဆးလီၤမံၤအလီၤ တၢ်ဆးလီၤမံၤအလီၤ လၢညီန့ၣ် တၢ်ထံၣ်န့ၣ်အီၤဖဲ ကျဲန့ၣ်လီၤဆူ ကတီၤဆိကွၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သမံသမိး အစီၤ

လာတၢ်တဖျးမံၤအပူၤ တၢ်မိတၢ်လဲၣ်အစီၤ တဖၣ်အံၤ န နဖိ ကလိာ်ဘၣ် :

- ထၢၣ်တဖျါၣ်
- မုၢ်ထုၣ်တၢ်အိၣ်အဒၢ
- တၢ်ကူတၢ်ကၤတဘျီအစီၤ, ဃုာ်ဒီးဒိၣ်ဖျိဒီး ဖျိၣ်ခဲဖိ
- ခိၣ်သလုာ်တဖျါၣ်
- တၢ်အိၣ်ပစုာ်ပတုၤလာ စီၤအစီၤ မ့တမ့ၢ် မုၢ်ဆါခီလၢဖးထံဒီး ထံအီ

ကတီၤဆိကွၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒိတန့ၣ်ညါန့ၣ် နဖိကလိာ်ဘၣ်ဝဲဒၣ် :

- မုၢ်ထုၣ်တၢ်အိၣ်
- တၢ်အဒါတက့ၤဒီး / မ့တမ့ၢ် ယၣ်လုးက့ၤလာ တၢ်ကအိၣ်ဘုးအစီၤ.



တၢ်လာတဘၣ်လိာ်ဒီး သ့ၣ်ထံဖဲညၣ် (Allergies) ,တၢ်သ့ကသံၣ် ကသီအ တၢ်အိၣ်အသးတ ဖၣ်ဒီး တၢ်လိာ်ဘၣ်လီၤလီၤဆိဆိတဖၣ်

တချးန့ၣ်ဖိစးထီၣ် ကတီၤဆိကွၢ်ဒ်ဘၣ်န့ၣ် အစ့ၤဒိၣ်ဝဲလာ တၢ်ကဒုးသ့ၣ် ညါ က တီၤ ဆိကွၢ်ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်လာတဘၣ်လိာ်ဒီးအီၤ (Allergies) မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ကသီ တၢ်အိၣ်အသး မ့တမ့ၢ် တၢ်လိာ်ဘၣ်လီၤလီၤဆိဆိ နဖိအ စီၤတ ဖၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကဟ့ၣ် ကတီၤဆိကွၢ်တၢ်ဆၢကတီၤလာ ကကတံာ် ကတီၤ အါထီၣ် တၢ်လာန့ၣ်လိာ်ဘၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် : ဘိၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်လၢနဖိအိၣ်ဒီးအိၣ်ဒီး ကအိၣ်ဝဲတက့ၢ်. တၢ်အ ကါဒိၣ်စ့ၢ်ကီးလၢ နကဒူးသ့ၣ်ညါနဖိလၢ ကမၤလိၣ်န့ၣ်တၢ်ဒီးသိး ကမၤလိၣ်အ တၢ်အိၣ်ဒ်ဝဲဒီး အိၣ်ဒ်ဝဲအတၢ်အိၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ကွၢ်ထွဲဘၣ်ဃး တၢ်တဘၣ်လိာ်ဒီး သွၣ်ထံဖဲညါတဖၣ်

တၢ်လၢတဘၣ်လိာ်အယီၤ အသ့ၣ်ဖုးအံၤ မ့ၢ်တၢ်လၢကဲထီၣ် အသးနးမးဒီး ကဲ ထီၣ် သတူၢ်ကလၢ်စီဖျါ တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢအတဘၣ် လိာ်အတၢ်ဒူးကဲထီၣ် ဒ် အမ့ၢ် တၢ်အသ့ၣ်လၢအကူကီၤ မ့တမ့ၢ် ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိလၢ ထံကျါလၢ အအိၣ်ဒီး အကူ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖိယုၣ်တဖၣ် အ့ၣ်လီၤ. နကဘၣ်ဒူးသ့ၣ်ညါကွၢ်သရၣ်လၢ နဖိ မ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်တဘၣ် လိာ်ဒီး တၢ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်တဘၣ်လိာ်အယီၤ သွၣ်ဖုး မ့ၢ်အိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ကတီၤဆိကွၢ်တနီၤ အိၣ်ဒီး တဘၣ်အိၣ် န်တၢ်သ န်လၢအကူကီၤ, သံကွၢ်နကတီၤ ဆိကွၢ်သရၣ် ဘၣ်ဃး တၢ်စ့ၢ်အံၤတက့ၢ်.



မၤနီၣ် ကွဲးနီၣ်တၢ်ခဲလၢာ်

လၢကတီၤဆိကွၢ်န့ၣ် ကအိၣ်ဒီး တၢ်ဖိတၢ်လဲၤလၢအလီၤမၤ အတၢ်လိာ်တခါ ဘၣ်ဆၣ်ဒ်သိး တၢ်ဆၢကတီၢ်သုတလၢာ်ဒီး တၢ်သးအနုသုတကဲထီၣ်အစီၢ် မၤ နီၣ် တၢ်ဖိတၢ်လဲၤခဲလၢာ် လီၤတၢ်လီၤဆဲး ရှဲၣ် တၢ်ဖိတၢ်လဲၤဒ်သိးတၢ်ကူ တၢ် ကၤ ထၢၣ်ဒီးမ့ၢ်ထုၣ်တၢ်အိၣ်အဒၢတက့ၢ်.

ပုၤအဆဲးဆဲးဖိအစီၢ် တၢ်မၤလီၤ

နဖိအတၢ်မၤလီၤန့ၣ် တၢ်လၢကတီၤဆိကွၢ်ကအိၣ် သ့ၣ်လီၤသးလၢ တၢ်လၢန သိၣ်လိအီၤလၢဟံၣ်လီၤ. ဝဲခဲလိာ်ကွဲးအခါ နဖိကသုအတၢ်ဆိကမိၣ်, မၤလီၤ န့ၣ်တၢ်ဒ်သိး ကဘၣ်လိာ်ကွဲးပုၤအစၢၤ, ကတံၢ်ကတီၤအသးဒီး ဒိကန့ၣ်တၢ် လီၤ.

ပကတီၤဆိ ကွၢ်သရၣ်တဖၣ် မ့ၢ်ပုၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢ အလၢအပုၤဒီး အကံၢ်အစီ အပတီၢ် လၢဖိသ့ၣ်အတၢ်စးထီၣ်အဆၢကတီၢ် တၢ်မၤလီၤလီၤ. တၢ်မၤလီၤအ တၢ်လဲၤဒီဖျါလၢ နဖိန့ၣ်လီၤမၤလီၤ ဒီဖျါ တၢ်ခဲလိာ်ကွဲးန့ၣ် တၢ်ကရဲၣ်ကကျဲၤက တံၢ်ကတီၤအီၤ လီၤတၢ်လီၤဆဲး ဒီဖျါကွၢ်သရၣ်ဒီး ဘၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲးဖျါ နဖိအ တၢ်သးဝဲအစီၢ်လီၤ.

ကတီၤဆိကွၢ် အတၢ်ဟူးတၢ်ခဲလၢာ် လၢတၢ်မၤလီၤအစီၢ်

- တၢ်ဒူးစဲဘူးတၢ်ဖိအကူ ဒီးတၢ်ခဲလိာ်ကွဲးဒီး တၢ်အကီၢ်လိၣ်
- တၢ်တုတုအလွဲၣ်ဒီး တုတုဖိၤ, တၢ်မၤတံၢ်ဒီး တၢ်ဟံၣ်လီၤတၢ်ကျးတၢ်
- တၢ်ဖးလိာ်ဒီး ဒိကန့ၣ်တၢ်ယံၤပူတဖၣ်
- တၢ်ကတီၤတၢ်ဒီး တၢ်ဒိကန့ၣ်
- တၢ်ကူထီၣ်ကၤထီၣ်ဒီး ခဲလိာ်ကွဲးလၢဟံၣ်သန့ၣ် မ့တမ့ၢ် ဖိသ့ၣ်လိာ်ကွဲးဟံၣ်
- ဒိကန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဝဲၣ်သးဆၢဒီး ဒုတၢ်
- တၢ်ခဲလိာ်ကွဲးဒီး တၢ်ဒိတၢ်တံၢ်
- တၢ်ထီၣ်တၢ်ကပၤ, မၤယုအနီၣ်ကစၢ်, ယုၢ်ဒီး စံၣ်
- တၢ်သူ ခိၣ်ဖျါထၢၣ်တဖၣ်
- တၢ်ခဲလိာ်ကွဲးဒီးကပံၤ, တၢ်ခဲလိာ်ကွဲးတၢ်စံၣ်ကိၣ်, ဝဲဒီးထံ

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢ ကတီၤဆိကွၢ်

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢ ကတီၤဆိကွၢ်မ့ၢ်တၢ်အဂ့ၢ်ဒိၣ်တခါလၢ တန့ၣ်ဘၣ်တန့ၣ်အ တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲးဒီး ပုဒူးအိၣ်ထီၣ် တၢ်အိၣ် လၢ န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအလုၢ်အလၢလီၤ. ပကတီၤဆိကွၢ်ပုၤမၤ တၢ်ဖိကမၤစၢၤစ့ၢ်ကီး နဖိလၢ တၢ်အိၣ်အဆၢကတီၢ် ဒီ ဖျါ တၢ်သ့ၣ်န့ၢ်အဝဲသ့ၣ်အစ့ဒီး ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအဝဲသ့ၣ်ဒ်သိး ကအိၣ် ဝဲလၢာ်အ တၢ်အိၣ်ဒီး အသုတဟ့ၣ်နီၤလီၤ ဒီးအသကိးတဖၣ် တစ့ၤလီၤ.

တၢ်ကမၤ နမၤန့ၢ်နဖိလၢ စီၤတၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢ စီၤလးဖးထံ, မ့ၢ်ဆါတၢ်အိၣ်ဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အိၣ် စ့ၢ်ကီးလီၤ. ကတီၤသကိးတၢ်ဒီး ကတီၤဆိကွၢ်သရၣ်ဒ်သိး နကသ့ၣ် ညါဘၣ် လၢတန့ၣ်တန့ၣ်တန့ၣ် နကဘၣ် ဘိၣ်န့ၣ် နဖိမန့ၣ်လဲ န်တက့ၢ်.နန့ၣ်လီၤအူပ (Website) ဘၣ်ဃးဖိသ့ၣ် အ တၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ ဝဲသိး နကသ့ၣ်ညါအိၣ်ဘၣ်ဃး တၢ်အိၣ် န်ပစ့ၢ်ပတုၤ ဒီး မ့ၢ်ထုၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ် သ့စ့ၢ်ကီးလီၤ.

လဲၤဆူး www.healthykids.nsw.gov.au



ယဖိကဘၣ်ကူကၤတၢ်မနုၤလၢ ကတီၤဆိကွၢ်န့ၣ် လဲၣ် ?

ဒူးကုဒူးကၤနဖိဒီး တၢ်ကူတၢ်ကၤလၢ ကူကၤဝဲမ့ၢ်ဒီးဘၣ် လိာ်, တၢ်ကူတၢ် ကၤ လၢ တၢ်ဘၣ်လိာ်အလိာ်အိၣ်ဒီး ညီလၢအဝဲသ့ၣ်အစီၢ်လၢကကူကၤ ဒုၣ်ဝဲ, ယုၢ်ဒီး ဒိာ်ဖဲအစ့ၤလၢ တၢ်လိာ်ကွဲးဒီး တၢ်ထီၣ်တၢ်အစီၢ်တက့ၢ်.

ဖိသ့ၣ်တဖၣ် တၢ်ကမၤအကၢ်ခိၣ်သလုၢ်ဒ်သိး ကခဲလိာ်ကွဲးလၢ တၢ်ချၢအစီၢ် လီၤ. မၤညီန့ၢ်နဖိလၢ တၢ်ကၢ်ခိၣ်သလုၢ် ဝဲအဟးလၢ တၢ်ချၢအခါတက့ၢ်. ကတီၤဆိကွၢ်အိၣ်တက့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲးလၢ တၢ်ခဲလိာ်ကွဲးလၢ, တၢ် တကၢ် ခိၣ်ဖျါဘၣ်ဃးလၢ တၢ်ကဒုလၢ လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် : ပံၤတုၤကူကၤလၢအစ့ၤစ့ၤ လၢတၢ်ဟးဆူတၢ်ချၢ မ့တမ့ၢ် လဲၤ မူးသးဖဲတက့ၢ်. ဖဲကွၢ်သရၣ် တဖၣ် ကျဲးစးဟးဆူးတၢ်မၤဘၣ်အဖိသ့ၣ်အိၣ် ကံၢ်အခါ တၢ်တုတုဖိၤတၢ်ကမ့ၢ်ဘၣ်အာ မ့ၢ်တၢ်သးဖဲအကျဲးလၢ ဖိသ့ၣ်မၤလီၤ တၢ်အစီၢ်လီၤ.

ဒီဖျါတၢ်မၤလိာ်တၢ်လဲၤဒီဖျါတဖၣ်အံၤအစီၢ် နဖိကမၤလီၤန့ၣ်ဒီး ကထံၣ် န့ၣ် ဘၣ်, ဒီးကဒူးအိၣ်ထီၣ်အတၢ်သ့ၣ်ဘၣ် ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ယုၢ်လီၤ တၢ်စ့ၢ်ကီးတဖၣ်. တၢ်စံးတၢ်ကတီၤဒီး တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲးလၢကိးလီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကမၤအိၣ်ထီၣ် တၢ် ဆိကမိၣ်လၢအမၤတၢ်သ့, တၢ်န့ၣ်န့ၣ်လီၤသး ဒီး ကဲထီၣ်တၢ်သ့ၣ်လီၤသးလၢ အဝဲသ့ၣ် အမၤလိာ်တုၢ်ဝဲ အပူၤလီၤ.



တၢ်စးထီၣ်လၢအစ့ၤ

စီၤတၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ခါန့ၢ်ဘၣ်ကမၤစၢၤန့ၢ်ဖိလီၤ
ဒီတနံၤညါလၢ ကတီၤ ဆိကွီၤ အစ့ၤကတၢၢ်လၢ တသ့ဖဲအသ့လီၤ
တၢ်န့ၢ်ကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်ဒ်သိး အသးကတၢၢ်ဆၢတၢ်ဒီး ကအိၣ်ဒီး
တၢ်စၢၤတၢ်ဘၣ်လၢ ကကဲလိၣ်ကွဲၤအစီၢ်လီၤ. တၢ်အံၤ ကမၤစၢၤစ့ၢ်ကိး
အဝဲသ့ၣ်လၢ ကအိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်လၢ အဆၢကတီၢ် စ့ၤ စ့ၤ
ဘၣ်လိၣ်စးလၢ အဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်မူ ဒီတစီၤညါအစီၢ်လီၤ.

တၢ်မဲၤမ့ၢ်စ့ၤစ့ၤဘၣ်ဘၣ်လၢ မ့ၢ်န့ၤဒီ

ဖိသ့ၣ်တဖၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မဲၤမ့ၢ်စ့ၤစ့ၤဘၣ်ဘၣ်လၢ ကိးန့ၤဒီးဒ်သိး
ကလဲၤဒီဖျိ ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ကတီၤဆိကွီၤအတၢ်ဟ့ၤတၢ်စဲၤ
မၤတၢ်လၢသးခူဒီး တၢ်သ့ၣ်ဖဲသး ညီအစီၢ်လီၤ.

တၢ်မဲၤမ့ၢ်စ့ၤစ့ၤဘၣ်ဘၣ်ကမၤစၢၤန့ၢ်ဖိလီၤ :

- တၢ်ဒိကန့ၣ်တၢ်ဒီး တၢ်သးစၢၢ်ဆၢ
- တၢ်မၤဘၣ်ဘၣ်ဘၣ်ဒါတၢ်စ့ၢ်ကိးဒီး တၢ်ဆိကမိၣ်န့ၢ်တၢ်ထံၣ်အသိ
- စဲၤလိၣ်ကွဲၤ အိၣ်ဒီးတၢ်သးဆးဒီး မ့ၢ်လၢသးခူလၢ ဒီတနံၤညါ



တၢ်အိၣ်ကတၢၢ်ကတီၤထီၣ်သးလၢ ကွဲၤဖးဒိၣ်အစီၢ်

န့ၢ်ဖိအကတီၤထီၣ်ကမၤစၢၤန့ၢ်ဖိလီၤ လၢတၢ်အိၣ်ကတၢၢ်ကတီၤထီၣ်
သးလၢ တီၤကွီၤအစီၢ်လီၤ. ကတီၤဆိကွီၤဒီး တီၤကွီၤညီန့ၣ် မၤန့ၢ်
တၢ်စီၤဖိအစ့ၤကွီၤ (Transition to School)
တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ, လၢအကဟ့ၣ်န့ၤတၢ်စ့ၢ် တၢ်ကျဲၤဒီး တၢ်ဟ့ၣ်
ကွဲၤဟ့ၣ်ဖးဘၣ်လၢ အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ထီၣ်ကတီၤဆိ ကွီၤန့ၤဒီး
အဆိကတၢၢ်တသီ (Kindergarten) ဒီး မၤစၢၤန့ၢ်ဖိလီၤ
န့ၢ် ညီန့ၢ်ဒီးကွီၤအတၢ်ဆၢကတီၢ် အတၢ်လဲၤတရဲၣ်သးဒီး
တၢ်သ့ၣ်ပိၣ်သးဝးလၢ ဟံၣ် ဖိဖိဖိအစီၢ်လၢ အဒီးန့ၢ်ဘၣ် ဝဲလၢ
ကွီၤအံၤလီၤ. နတၢ်န့ၢ်လီၤမၤစၢၤ ကိး ယုၣ်တၢ်ဒီးန့ၢ်ဖိအတၢ်ထီၣ်
ကွီၤန့ၣ် က မၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်ဒ်သိး ကမၤန့ၢ်တၢ်လၢ
အတၢ်မၤလိၣ်အကျိၤဒီတသီညါလၢ အတၢ်အိၣ်မူဒီတစီၤညါအစီၢ်လီၤ.

တၢ်မၤစၢၤန့ၢ်ဖိလီၤ အတၢ်မၤလိၣ်အပူၤ

ဖိသ့ၣ်မၤလိၣ်န့ၢ်တၢ်အစ့ၤကတၢၢ် ဖဲမိၢ်ပၢဒီး ကွဲၤရၣ်တဖၣ်
မၤလၢကိးဟ့ၣ်တၢ် အခါလီၤ. န့ၢ်ဖိအစ့ၢ်န့ၢ် န့ၣ်ညါအီၤ စ့ၤဒိၣ်
န့ၣ်ပူၤအစၢၤအဖိ န့ၢ်မၤစၢၤ ကွဲၤရၣ်ဒ်သိး ကန့ၢ်ပၢၢ်န့ၢ်ဖိဖျိ
တဲၤပုၤအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်လၢန့ၢ်ဖိအတၢ်သးစဲ တၢ် မိၣ် န့ၣ်သးလီၤဒီး
ကကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤဖးဒိၣ်လီၤ.

ကျဲၤလၢတၢ်မၤစၢၤန့ၢ်ဖိလီၤ ဖဲကတီၤဆိကွီၤ

- ယုၣ်ညါကတီၤဆိကွီၤ တသ့ဖဲအသ့
အဆၢကတၢၢ်ဘၣ်လၢ အဒီး တၢ်ဟ့ၤ တၢ် စဲၤအ
ဆၢကတီၢ်ဒီး တၢ်လၢန့ၢ်ဖိလိၣ်ဘၣ်လၢ ကဘၣ်ဟံၣ်စီၢ်အီၤ
ဆူက တီၤဆိကွီၤ
- န့ၢ်လီၤဟံၣ်ယုၣ်လၢန့ၢ်ဖိ ကတီၤဆိကွီၤ အတၢ်ဟ့ၤတၢ်စဲၤ
အဒီး တၢ်န့ၢ်လီၤမၤ စၢၤကလိၣ်န့ၣ်တၢ်
- ကတီၤသကိးတၢ်ဒီး ကတီၤဆိကွီၤပူၤမၤလၢကိးတၢ်
လၢ တၢ်ဟ့ၤတၢ်စဲၤ လၢ န့ၢ်မၤန့ၢ်န့ၢ်ဖိလိၣ်ဘၣ်သ့ အဒီး
တၢ်ဖးလိၣ်ဒီး န့ၢ်ဖိ
- ကတီၤသကိးတၢ်ဒီး ပူၤမၤလၢကိးတၢ်ဖိဘၣ်လၢ
န့ၢ်ဖိအတၢ်မၤလိၣ်မၤဒီး
- ကတီၤသကိးတၢ်ဒီးန့ၢ်ဖိဘၣ်လၢ တၢ်လၢအဘၣ်မၤဝဲ
တနံၤဘၣ်တနံၤလၢ က တီၤဆိကွီၤတက့ၢ်.

ဖဲန့ၢ်ဖိအိၣ်တဆူၣ်အခါ

န့ၢ်ဖိန့ၣ်ကအိၣ်တဆူၣ်တဘျီဘျီလီၤ. ဝဲသးစ့ၤကိးလိတဖိဆူ
ကတီၤဆိကွီၤလၢ စီၤစီၤစီၤ ဖဲန့ၢ်ဖိ အိၣ်တဆူၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်.
တၢ်အိၣ်တဆူၣ်တချုၣ်တနီၤ မ့ၢ်တၢ်လၢအဘၣ်ကွဲၤဘၣ်စၢၤတၢ်သ့လီၤ.
ဒ်သိးတၢ် က မၤပတုၣ်ကွဲၤတၢ်ဆၢဘၣ်ကွဲၤဘၣ်စၢၤတၢ်အံၤအစီၢ်
ဝဲသးစ့ၤထံၣ်လိၣ်န့ၤ ဒီး ဒီး ကသံသ့ရၣ် ဒီးဟံၣ်န့ၢ်ဖိလၢ ဟံၣ်ဒ်တၢ်ဟံၣ်ပနီၢ်
ဟ့ၣ်ကွဲၤန့ၤအ ဆၢကတီၢ် တက့ၢ်.

တၢ်ဆါလၢအဘၣ်ကွဲၤဘၣ်စၢၤ ညီန့ၢ်တဖၣ်မ့ၢ်ဖဲ :

တၢ်ထီၣ်ထါတၢ်ဆါ- တၢ်ကိၢ်ထီၣ်တဖဲတဖဲ, န့ၢ်ဖိအံၤယွၤဒီး
တၢ်ဖဲဘၣ်သ့ၣ် လၢစးထီၣ်အသးလၢ တၢ်ကပြုထီၣ် စီၤစီၤစီၤ
အဖဲသးဘျးသးဒီး ကိၢ်ယု ထီၣ်

တၢ်ဆါသမ့ၢ်ဖိ- တၢ်ကိၢ်ထီၣ်, တၢ်လီၤဘုးလီၤတီၤ,
န့ၢ်ဖိအံၤယွၤဒီး, တၢ်ကွဲၤဒီး မဲၣ်ချဲဆါ ထီၣ်စီၤလၢ စ့ၤလီၤ
ပိၣ်ထီၣ်အဖဲဘုးဒီး တၢ်သးယုအလွၢ်စီၤလၢ အစး ထီၣ်အသးလၢ
မဲၣ်သ့ၣ်ဒီး လဲၣ်ထီၣ် ဆူနီၢ်ကစၢ်မိၢ်ပုၤဒီး ယံၣ်ဝဲသ့လွၢ်သီတုၤ
န့ၣ် လီၤလီၤ.

တၢ်မဲၣ်ချဲ ညီၤဆါတၢ်ဆါ- မဲၣ်ချဲသးစၢၤ, ထီၣ်စီၤဒီး
အထဲကထီၣ်. မဲၣ်ဖဲဘုးက စဲ ဘျးအသးဖဲ မဲၣ်ဆၢကတီၢ်
ဖဲဘုးတၢ်ဆါလၢဘၣ်ကွဲၤဘၣ်စၢၤ-
တၢ်ကပြုဆဲးဆဲးအစီၤဖိလၢ အဆိက လဲၣ်အသးဆူ
တၢ်ဖဲသးဘျးလၢ ပဲၤဒီးအဖဲဒီး ကထီၣ်အကိၢ်- ညီန့ၢ်လၢမဲၣ်
သ့ၣ်, စ့ၤ ဒီး ဖဲဘုးတဖၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်ဆါလၢဘၣ်ကွဲၤဘၣ်စၢၤတၢ်ဒီး ထီၣ်စီၤတကစီၤ တကစီၤ-
တၢ်အဒီး ဘီၣ် ဆဲးဆဲးဖိလၢ
ဖဲဘုးအလီၤလၢအကစီၤပးအသးဒီး တၢ်အလွၢ် အစီၤ ယဲးဖိ

န့ၢ်ဖိမ့ၢ်အိၣ်တဆူၣ်န့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်

**န့ၢ်ဖိမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပနီၢ်ဒ်လၢလၢအသးအံၤဒီး
မ့ၢ်တၢ်အစ့ၤကတၢၢ်လၢ န့ၢ်က ထံၣ်လိၣ်သး ပးန့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကွဲၤဒီး
ကသံၣ်သရၣ်ဒီး ဟံၣ်န့ၢ်ဖိလၢ ဟံၣ်တက့ၢ် :**

- တၢ်ကိၢ်ထီၣ် ၃၈ ဒ်ဂရိတ် - စိတ် (38°C) မ့ၢ်တမ့ၢ်
ဆူအဖိခိၣ်
- တၢ်ဘျးဒီး တၢ်ဟၢမၤလူ
- တၢ်ရုၣ်ဘၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်တမ့ၢ်အပနီၢ်
- တၢ်သးယုလၢ တၢ်တသ့ၣ်ညါအတၢ်ဟံၣ်ကဲထီၣ်သး
ဒီၣ်ထဲးဒီၣ်ဘီ

လၢတၢ်ကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်စ့ၢ်တၢ်ကျဲၤဘၣ်လၢ
တၢ်ဆူၤတၢ်ဆါလၢ ဘၣ်ကွဲၤ ဘၣ်စၢၤတၢ်လၢ အဘၣ်န့ၢ်ဖိသ့န့ၣ်
ဆဲးကျိးဒီး (NSW) တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ လၢ လီၤတဖိ :
9391 9000

လဲၤကွၢ်ဆူ : www.health.nsw.gov.au

ခိၣ်သ့ၣ်

ကတီၤဆိကွီၤ ကမ့ၢ်န့ၢ်တၢ်လဲၤအဆိကတၢၢ်တၢ်ဆါဘၣ်လၢဒီး
သ့ၣ်ထီၣ်ခိၣ် န့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤမ့ၢ်ကဲထီၣ်အသးဒီးတဘၣ်သ့ၣ်
ကိၢ်သးစီၤတစ့ၤ. သ့ၣ်ထီၣ်ခိၣ် ကဲထီၣ်တၢ်တံၢ်တံၢ်ဖးဒိၣ်တခါ
ဘၣ်ဆၢ အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် တမၤဆါန့ၣ် ဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲဒီး
တမၤဘၣ်ဒိန့ၢ်ဖိအနီၢ်ကစၢ်တၢ်ကဆူကဆူဘၣ်.

တၢ်အစ့ၤကတၢၢ်လၢ န့ၢ်မၤလၢဒ်သိး ကမၤစၢၤန့ၢ်ဖိလီၤ ခိၣ်သ့ၣ်ဒီဖျိ :

- တၢ်ညီန့ၢ်မၤကွၢ်န့ၢ်ဖိအခိၣ်
- စၢထီၣ်ခိၣ်သ့လၢအထီဆူချၢ မ့ၢ်တမ့ၢ် သံၣ်န့ၣ်အီၤ
- ဟံၣ်သံၣ်ဖိပံးလၢ တၢ်လုၢ်ထံလီၤဒီး ဟ့ၣ်စၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်
ဟံၣ်ဖိပံးဒ်သိး ကသ့ၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ် ပုံၤအခိၣ်အခါအ
- ခွဲခိၣ်ဒီး သံၣ်ဖိပံး နံၤဒဲးဒီး တၢ်မၤကပုၣ်လီၤခိၣ်ဆူၣ်န့ၣ်
ကမၤစီၤကွဲၤ သ့ၣ်ထီၣ်ခိၣ်ဒီး သ့ၣ်ခိၣ်တဖၣ်လီၤ.

