



# တၢ်ထဲးမဲဝံၤအလီၢ်ခဲတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်

## တၢ်ထဲးထီၣ်မဲဝံၤအလီၢ်ခဲတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအိၣ်ဝဲတနီၤလၢနကြးလူၤပိာ်မၤထွဲအီၤ

### တနံၤအံၤ

- တၢ်ကံညၢ်ကိးစံးဘၣ်တၢ်ပာ်လီၤဟ့ၣ်န့ၣ်လၢနကိာ်ပူၤမ့ၢ်ဒီးသိးကဆိကတီၢ်ကွံာ်ဝဲတၢ်သ့ၣ်လီၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အ့ၣ်တၢ်ယာ်တၢ်ကံညၢ်ကိးစံးအံၤယံးယံးလၢ (၃၀) မံးနံးအတီၢ်ပူၤတရူးလၢနထူးကွံာ်အီၤဘၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဒီးသိးနသ့ၣ်ယာ်ကဟဲက့ၤကၤဖျိၣ်ကတံာ်က့ၤတၢ်ပူၤလီၢ်ကန့ၢ်အဂီၢ်နထဲးမဲဝံၤ ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်နတဘၣ်တပူၤနကိာ်ပူၤဘၣ်.
- ဝဲနကိာ်ပူၤတသံၣ်တီၢ်တုၤအဆၢကတီၢ်တဘၣ်အိၣ်တၢ်နီတမံၤဘၣ်. ဝဲနတၢ်တသံၣ်တီၢ်တုၤတဖၣ်လီၤမၤလံန့ၣ်နမ့ၢ်အိၣ်တၢ်ဒီးအိၣ်အီၤလၢတၢ်ပူၤလီၢ်တအိၣ်ဘၣ်တကတၢ်တက့ၢ်, ဒီးန့ၣ်အသိးတဘၣ်မ့ၢ်တၢ်အိၣ်လၢကီၢ်ကဲၣ်ဆိးဒီးခုၣ်တလၢတဖၣ်ဘၣ်.
- ဝဲနကိာ်ပူၤတသံၣ်တီၢ်တုၤအဆၢကတီၢ်ပလီၢ်နသးဒီးသိးနသ့တအ့ၣ်ဘၣ်နပူၤဒီးနဘိးပၤအညၣ်လၢအကိာ်ပူၤတခီတဂ့ၤ.
- တဘၣ်သဝံးအိၣ်တၢ်အထံလၢတၢ်အပျီပူၤနီတမံၤတဂ့ၤ. တၢ်အံၤမၤတံာ်တံာ်သ့ၣ်ယာ်က့ၤလၢကးဘၢတၢ်ပူၤလီၢ်သ့ဝဲအယံလီၤ.
- အိၣ်ဘုးအိၣ်သါဒီးပးဆူးနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ (ဒီးအမ့ၢ်တၢ်လိာ်ကွဲးဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဂၤတဖၣ်) လၢဒီးတနံၤညါအတီၢ်ပူၤတက့ၢ်.
- တၢ်ဘၢၣ်စၢၤ ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤနတဘၣ်အိၣ်သံးမိၤကဲၤစီၤဘၣ်.
- တၢ်အိမိာ်န့ၣ်ထူးယၢထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ပူၤလီၢ်ကဘျါက့ၤအယံ, ပးဆူးတၢ်အိမိာ်လၢနွံသီအတီၢ်ပူၤတက့ၢ်.

### ခဲမ့ၢ်ဆုၣ်

- စုၣ်လီၤအံၤသ့ၣ်ကဘၣ်တနီၣ်တၢ်ယၢၣ်ယၢၣ်လၢထံကလၢအပူၤဝံၤကမၤထီၣ်အိၣ်ဒီးချၢၣ်ချဲအီၤဖဲနမဲပူၤလီၢ်အခိၣ်အယၢၤဝးဝးဝံၤပြီကွံာ်အီၤတက့ၢ်.
- ကျဲးစးမၤကဆိတၢ်ပူၤလီၢ်အခိၣ်အယၢၤဒီးအံၤသ့ၣ်ထံဖဲနအိၣ်တၢ်တဘျါလၢဝံၤအလီၢ်ခဲဒီးတရူးနန့ၣ်လီၤလီၢ်မံပူၤအဆၢကတီၢ်လၢနွံသီအတီၢ်ပူၤတက့ၢ်.

### တၢ်သ့ၣ်လီၤ

- သ့ၣ်ယာ်ကၢကိာ်လိၣ်ထီၣ်သးတဆံးတက့ၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအညါန့ၢ်မၤအသးဖဲအခိၣ်ထံး၁၂ န့ၣ်ရံၣ်တုၤဆူ ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်အဆၢကတီၢ်.
- မ့ၢ်ဟဲသ့ၣ်လီၤဒီးတဆံးတက့ၢ်တခီ, သ့စီစုဝံၤထၢန့ၣ်လီၤကဒီးကိးစံးတၢ်ကံာ်အက့ၤဖိလၢအကဆိ, မ့တမ့ၢ်ဘဲတၢ်ပူၤလီၢ်အဖိခိၣ်တက့ၢ်. အ့ၣ်တၢ်ယာ်အံၤယံးယံးလၢအမံးနံး (၃၀) အတီၢ်ပူၤတက့ၢ်.
- အိၣ်ဘုးအိၣ်သါဒီးမိာ်ထီထီၣ်နခိၣ်ဆူတၢ်ဖးဖိတဖဲတက့ၢ်.
- တၢ်သ့ၣ်လီၤမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဒုတၢ် (မ့) နးထီၣ်တခီန့ၣ်, ဆဲးကျိးဘၣ်ဒီးနမဲကသံၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဒီးတၢ်ဆါဟံၣ် မ့ၢ်ကးတံာ်လံအသးတခီဝံသးစူၤကိးဘၣ်လီ တဲစီနီၣ်ဂံၢ် 1800 098 818 ဝဲ 6:30 ဟၢမိ ဒီး 8:00 ဂီၤခီအဘၢၣ်စၢၤ ဒီးသိးနကန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအဂီၢ်တက့ၢ်.

### တၢ်မၤကိညၢ်ထီၣ်တၢ်ဆါအုၣ်ထူးအုၣ်စီၢ်

- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တကတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဆါလီၤတံာ်တုၤန့ၣ်အူညါသၢသိးညါလီၤ. အီဘၣ်ကသံၣ်ပၣ်ရၣ်စံၣ်တမိလ်လၢကကိညၢ်ဘၣ်န့ၣ်အဂီၢ်ဖဲအလီၢ်မ့ၢ်အိၣ်အဆၢကတီၢ်, ဒီးလူၤပိာ်မၤထွဲဘၣ်ဒဲးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးန့ၣ်လၢကသံၣ်ဒဲးအဘျီကုလီၤအသိးန့ၣ်တက့ၢ်.
- တဘၣ်အိကသံၣ်ဒဲးအမ့ၢ် အဲၣ်စံၣ်ဖြူ, အၣ်ဘျီၣ်ဖြူဖဲနတဖၣ်တဂ့ၤ (အဒိ - ဧၤရီၣ်ဖဲန) ကသံၣ်တဖၣ်အံၤဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်လီၤအါထီၣ်တခီလီၤ.
- နတသံက့ၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဘၣ်ပးဒီးကသံၣ်လၢမၤကိညၢ်ထီၣ်တၢ်ဆါဒီးတဲသကိးဘၣ်ဒီးပူၤဆါကသံၣ်မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်လၢအက့ၢ်ထွဲန့ၣ်တက့ၢ်.


# တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၤတနီၤဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ထဲးမဲအဂ့ၢ်လၢပုၤဒိၣ်တုၢ်ခိၣ်ပုၤတဖၣ်အဂီၢ်


- တၢ်ပုၤလီၤအလီၢ်ကဟဲးညိးထီၣ်ဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကတုၤအါကတၢ်ဆူ ၃၆ န့ၣ်ရံၣ်ပၢၢ်တုၤလၢ ၄၈ န့ၣ်ရံၣ်ဖဲတၢ်ကွဲးတၢ်ကါဝံၤအလီၢ်ခံ
- တၢ်ညိထီၣ်အံၤကစးထီၣ်လီၤကယးကွံၣ်ဝဲဖဲ ၄သီတုၤ၅သီ အလီၢ်ခံ
- လၢတၢ်မၤလီၤကယးတၢ်ညိးထီၣ်အလီၢ်အဂီၢ်ဟံၣ်လီၤဟ့ၣ်ထံၣ်ခုၣ်ကိၣ်လိၣ်အဘိၣ်ဖဲတၢ်ညိးထီၣ်အိၣ်အလီၢ်ကဘၣ် ၂၀ မံးနံး, ထုးထီၣ်ကွံၣ်ဝဲအိၣ်ဘုး၁၀ မံးနံး, အန့ၣ်ဝဲဒီးက့ၤစးထီၣ်ကဒီးဒ်အလီၢ်လီၤအသိးတက့ၢ်.
- ဖဲတၢ်ညိးထီၣ်လီၤကယးက့ၤဝဲအလီၢ်ခံန့ၣ်အလီၢ်ထီၣ်လုးထီၣ်လၢကအိၣ်တဆံးတက့ၢ်လီၤ.
- ဖဲနမဲအဆၢကတၢ်ထီတပံၣ်ထီၣ်ခိၣ်သခါၣ်ခံဖျၢၣ်ဒ်သိးန့ၣ်သ့ၣ်ယုအကစီၤကထီထီၣ်ဒုၣ်ဝဲတဖဲးတက့ၢ်.
- တၢ်ကိတၢ်ခဲကအိၣ်ဒီးန့ၣ်လၢနအိးထီၣ်နကိၣ်ပုၤတနီၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤညိၣ်န့ၣ်မၤအသးလီၤဒီးကကိၣ်ညိးထီၣ်က့ၤဝဲဖဲတၢ်ညိးထီၣ်လီၤသံးကွံၣ်အဆၢကတၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.
- မ့ၢ်သ့ဒီးအိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်လၢအကပုၤဒီးအထံသ့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. တန့ၣ်ဝဲအလီၢ်ခံဒီးန့ၣ်က့ၤအိၣ်ကဒါက့ၤတၢ်အိၣ်ဒ်န့ၣ်န့ၣ်အိၣ်လၢညါတဖၣ်သ့လီၤ.
- တသ့ဖဲအသ့က့ၤစးထီၣ်ထူးကဒါက့ၤမဲဒ်အညိၣ်န့ၣ်အသိးတက့ၢ်.
- နမ့ၢ်တုၢ်ဘၣ်လၢတၢ်တသံၣ်တၢ်တုၤအိၣ်ဒီးဒ်တၢ်န့ၣ်ဝဲသးစူၤက့ၤကိးဘၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်အနီၣ်ဂံၢ်လၢလၢအံၤတက့ၢ်.



**မ့ၢ်အဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်အဂ့ၢ်တခီဝဲသးစူၤတၢ်ပိၣ်သကိးဘၣ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်လၢကွၢ်ထွဲနမဲအအိၣ်တက့ၢ်.**

**မ့ၢ်နသးလီၤအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်နတၢ်ပဲာ်ထံနီၤဖးန့ၣ်ခါ**  
 လံာ်ကွဲးဆဲးတၢ်မ့ၢ်သးလီၤအါလၢကျဲးအဂၤတဘိၣ်အိၣ်အမ့ၢ်ပုၤဖဲတထီၣ်တၢ်အလံာ်. တၢ်ကလုၢ်ဒီးလီၤယံးပိးလီၤတဖၣ်န့ၣ်. န့ၣ်ဘၣ်သ့လီၤ.

 Communications Officer, Dental Health Services  
 Locked Bag 15, Bentley Delivery Centre, WA 6983

 publications@dental.health.wa.gov.au

 (08) 9313 0555

 [www.dental.wa.gov.au](http://www.dental.wa.gov.au)

တၢ်ဂီၤတဖၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်ဖျါအီၤလၢလံာ်ကွဲးဆဲးအပူၤန့ၣ်မ့ၢ်ဒုၣ်လၢတၢ်ဒုးန့ၣ်တၢ်အိၣ်အလံာ်အဂီၢ်. ဒ်သးကဟဲးဖျါထီၣ်မ့ၢ်ဆုၣ်မ့ၢ်ဂီၤညိၣ်န့ၣ်တၢ်ဟံးစုန့ၣ်ကျဲးတမံၤအသိး.



© 2020 Dental Health Services WA. All rights reserved.