

# ကတိတၢ်ဒီးနဖိအခါဖဲခိၣ်ရဲန့ၣ်ဘဲရးစ်(COVID-19)အတၢ်ရၤလီၤအသးအကတီၢ်

တၢ်န့ၣ်လီၤတခါအံၤကမၤစၢၤန့ၣ်လၢတၢ်ကတဲတၢ်ဒီးနဖိဘၣ်သးခိၣ်ရဲန့ၣ်ဘဲရးစ်(COVID-19)န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်လၢတၢ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်တဲသကိးလၢအပူၤဖျဲးဒီးတၢ်တဲလီၤတၢ်သးတဖၣ်အမဲၣ်ညါ,လုးခဲလၢအကဲတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ.

## တဘၣ်ပျံၤလၢတၢ်ကတဲသကိးခိၣ်ရဲန့ၣ်ဘဲရးစ်(COVID-19)အဂ့ၢ်တဂ့ၤ.

- ဖိသၣ်အါတက့ၢ်န့ၣ်ကနၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်လံဘၣ်သးဘဲရးစ်ဒီးမိၢ်ပၢဒီးပုၤကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်တၢ်တဖၣ်တကြးဟးဆဲးကတိတၢ်ဘၣ်သးတၢ်ဂ့ၢ်အံၤန့ၣ်တဂ့ၤ.
- တၢ်တကတိတၢ်ဘၣ်သးတၢ်တမံၤမံၤန့ၣ်ဒုးဘၣ်ယိၣ်ဖိသၣ်အသးအါထီၣ်န့ၣ်လီၤ.  
မၤစၢၤနဖိတူၢ်ဘၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်ခိဖျိတၢ်ဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်နီၢ်နီၢ်လၢဂံၢ်ထံးလၢတၢ်န့ၣ်န့ၣ်အီၤသ့အအိၣ်တက့ၢ်.  
တၢ်အံၤမၤလီၤတၢ်အသးဒိၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်ဟ့ၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်လၢတံၤသကိးမ့တမ့ၢ်ပုၤဂ့ၢ်ဝဲအမံၤဒယၣ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

## သ့ဘၣ်တၢ်တဲတၢ်တီတီလီၤလီၤလၢအဘၣ်လိၢ်အသးဒီးဖိသၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်

- နဖိအသးန့ၣ်န့ၣ်ဒုးယုၢ်အီၤတက့ၢ် ဟ့ၣ်အီၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤခိဖျိတၢ်သ့ၣ်ဝဲဒၣ်ကျိၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကနၢ်ပၢဝဲဒၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲနစံးဆၢတၢ်ကိးမံၤဒဲးမ့ၢ်တသ့ဘၣ်ဆၢအတွဲးတအိၣ်ဘၣ်,တၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်ဖဲအလိၣ်ဘၣ်န့ၣ်အခါမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်ကတၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ကျဲးစးအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢတၢ်ကစံးဆၢအီၤပုၤတၢ်တီတီလီၤဒီးဆဲးဆဲးတက့ၢ်.  
တဘၣ်ဟ့ၣ်အီၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါအဂီၢ်ဂီၢ်လၢတဘျီအဂီၢ်,မ့ၢ်လၢတၢ်အံၤမၤတံၢ်တံၢ်အသးသ့အယိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- အိၣ်ဘၣ်ပျံၤတၢ်ကွၢ်တၢ်လၢအဂ့ၢ်တကပဖဲကတိတၢ်ဒီးနဖိအခါတက့ၢ်.
- ဟးဆဲးတၢ်ကတိတၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢနဖိအဂီၢ်တက့ၢ်.

## လူၤပိၢ်နဖိအတၢ်န့ၣ်န့ၣ်တက့ၢ်

- မၤနဖိတဲဘၣ်န့ၣ်တၢ်တမံၤလၢလၢလၢအဝဲသ့ၣ်ကနၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီး COVID-19 ဒီးမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်တူၢ်ဘၣ်ဒိလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်တဖၣ်လၢအကသံကွၢ်တၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.  
အိၣ်ကတံၢ်ကတီၤနသးလၢနကစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ဒီးသံကွၢ်ဘၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်သးလၢနီၢ်ခိၣ်နီၢ်သးခဲမံၤလၢအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ဖိသၣ်တနီၤကဘၣ်ယိၣ်တၢ်လၢပုၤဂၤအဂီၢ်အါန့ၣ်အကစၢ်အသးန့ၣ်လီၤ.  
ပျဲးဆဲးကျိးဘျးစံးဒီးဟံၣ်ဖိယိၣ်ဒီးတံၤသကိးတဖၣ်တသ့ဖဲအသ့အါခိဖျိတၢ်သ့ၣ်ဖဲကဟ့ၣ်ဒိသိး Facetime န့ၣ်တက့ၢ်.

## မ့ၢ်ပုၤလၢအကတဲလီၤတၢ်ဖိသၣ်အသးတက့ၢ်

- သ့ၣ်ညါပလၢၢ်ဘၣ်တၢ်ကတိတၢ်လၢန့ၣ်အီၤယုၢ်ဒီးနဖိတဖၣ်ဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်တက့ၢ်.  
သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်န့ၣ်လၢဖိသၣ်တဖၣ်ကကန့ၣ်ဝဲဒၣ်သးပုၤအတၢ်ကတိတၢ်သကိးတၢ်အါန့ၣ်ညိၣ်န့ၣ်လီၤ.



- ဖဲနမၤဝံၤနတၢ်တဲသကိးတၢ်အခါ,ပလီၢ်သးဒီးတၢ်အပနီၣ်တဖၣ်လၢမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤဘၣ်တဘၣ်အဝဲသ့ၣ်အကလုာ်အသိၣ်ကဆိတလဲအသး,အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ကသါထီၣ်ကသါလီၤမ့တမ့ၢ်အမိၢ်ပုၢ်အတၢ်အိၣ်ထီၣ်အိၣ်လီၤန့ၣ်လီၤ.

### တၢ်လၢနကဘၣ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးထံၣ်န့ၣ်လၢနဖိအအိၣ်

တၢ်အံၤညီၣ်န့ၣ်တၢ်ကဲထီၣ်သးလၢဖိသ့ၣ်ဒီးသးစၢ်တဖၣ်ကအိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤန့ၣ်လီၤ. ညီၣ်န့ၣ်တၢ်ခိဆၢတဖၣ်ဟံၣ်ဃုာ်-

- တၢ်ပျံၤဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီ
- တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိး,တၢ်သးအ့န့ဒီးတၢ်သးဘၣ်တံာ်တံာ်
- တၢ်သ့ၣ်အုးသးအုး
- တၢ်သမၤတၢ်

### သ့ၣ်နီၣ်ကွၢ်ထွဲလီၤနသးတက့ၢ်

- ဖဲနမ့ၢ်ပလၢၢ်ဘၣ်လၢနတူၢ်ဘၣ်လၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်န့ၣ်,ဟံးန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်တနီၤလၢတၢ်ကဟံၣ်ခုၣ်လီၤနသးတချုးအကတိၤတၢ်ဒီးစံးဆၢနဖိအတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲနမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်မ့တမ့ၢ်ပျံၤတၢ်သတူၢ်ကလၢအခါ,တဲဘၣ်နဖိလၢနကယုသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတနီၤဒီးတယံာ်ဘၣ်ဒီးနကတိၤတၢ်ဒီးအိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်
- တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤလၢတၢ်ချၢလၢလၢတဖၣ်အိၣ်စ့ၢ်ကီးဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကဆိၣ်ထွဲနနီၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုာ်ဆိးပၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
  - Headspace - လၢဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီးတံၤသကိးတဖၣ်အဂီၢ် <https://headspace.org.au/friends-and-family/life-issues/>
  - Beyondblue – COVID19 <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak>
  - Lifeline - နီၢ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုာ်ဆိးပၤဖဲ COVID-19 ရၤလီၤအသးအဆၢကတီၢ် <https://www.lifeline.org.au/get-help/topics/mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak>

## တၢ်တံၢ်မၤမၤဆူညါတဖၣ်

### လၢတၢ်ကမၤမၤန့ၣ်နကတိၤတၢ်ဒီးနဖိအခါ

- **Raising Children Network** ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢးစံ (COVID-19) ဒီးဖိသ့ၣ်လၢအိးစံတြၢလယါအပူၤ  
<https://raisingchildren.net.au/guides/a-z-health-reference/coronavirus-and-children-in-australia>
- **Emerging Minds** – ဆိၣ်ထွဲဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဖဲခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢးစံရၢလီၤအသးအခါ  
<https://emergingminds.com.au/resources/supporting-children-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak/>
- **KidsHealth** - ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢးစံ (COVID-19): မ့ၢ်တၢ်ကကတိၤတၢ်ဒီးနဖိဒဲလဲၣ်  
[https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html?fbclid=IwAR2r7q2P5WJ56w4ryrhfnPjB0IYtzT5DrPi60IJFqYs-atwmZn\\_JpDgJ4Y0](https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html?fbclid=IwAR2r7q2P5WJ56w4ryrhfnPjB0IYtzT5DrPi60IJFqYs-atwmZn_JpDgJ4Y0)
- **eSafety Office:**
  - COVID-19-ဟံၣ်ကိၣ်ဒီးတၢ်မၤလိမၤဒီးပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးလၢလီၤအပုၤယဲၤအဖီခိၣ်
  - COVID-19-လီၤပုၤယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်ပူၤပူၤဖျဲးအပီးအလီၤလၢ မိၢ်ပၢဒီးပုၤကွၢ်ထွဲကဟုၤကယံၤတၢ်တဖၣ်အဂီၢ်

### လၢတၢ်ကနီၤဟ့ၣ်အိၤဒီးဖိသ့ၣ်ဒီးသးစၢ်တဖၣ်

- **headspace** - မ့ၢ်တၢ်ကလဲၤခီဖျိဝဲဒ်တၢ်သးတၢ်ဆိၣ်သနံးလၢအဘၣ်ထွဲဒီး နိၣ်ဘၢၣ်ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢးစံဒဲလဲၣ်  
<https://headspace.org.au/young-people/how-to-cope-with-stress-related-to-covid-19/>
- **ReachOut** - တၢ်လဲၤခီဖျိကွၢ်ဆၢၣ်မၢ်တၢ်ဖဲခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢးစံအကတီၢ်  
<https://au.reachout.com/collections/cope-during-coronavirus>

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢခံကတၢ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီး COVID-19, လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ်-

- [DET ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢးစံအပုၤယဲၤဘျးစဲ](#)
- [DHHS ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢးစံအပုၤယဲၤဘျးစဲ](#)