# လၢမိၢ်ပၢ်ဒီးပှၤကွၢ်ထွဲလုၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တၢ်တဖၣ်အဂီၢ် (တီၤထီကၠိ)

တၢ်ဆီၣ်ထွဲလၢတၢ်ကပာ်သးစၢ်တဖၣ်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးလၢပှၤဂ့ၢ်၀ီ
အမံဒယၣ်

တၢ်နဲၣ်ကျဲတခါအံၤဟ့ၣ်၀ဲဒၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးဂံၢ်ထံးလၢမိၢ်ပၢ်တဖၣ်,ပှၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်လၢတၢ်ကဆီၣ်ထွဲသးစၢ်လၢကအိၣ်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးဖဲသူ၀ဲဒၣ်ပှၤဂ့ၢ်၀ီအမံဒယၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

## တီၤထီကၠိသးစၢ်ဒီးပှၤဂ့ၢ်၀ီအမံဒယၣ်

မိၢ်ပၢ်တဖၣ်မၤမူဒါအကါဒိၣ်တခါလၢတၢ်ကဆီၣ်ထွဲအ၀ဲသ့ၣ်အသးစၢ်လိၣ်ဘိလၢအကပူၤဖျဲးလၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်ဒီးလၢပှၤဂ့ၢ်၀ီအမံဒယၣ်အလီၢ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. နမၤစၢၤ နဖိလၢကကွၢ်ဃုမၤန့ၢ်တၢ်လၢအ၀ဲသ့ၣ်အဒံၤကၠံၣ်တၢၣ်
အဟီၣ်ခိၣ်အလိၤပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးသ့ဒီးသိၣ်လိအ၀ဲသ့ၣ်လၢအကဟးဆှဲးလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်လဲၤခီဖျိလၢအမၤဘၣ်ဒိဆါတၢ်တဖၣ်တက့ၢ်. နကွၢ်ဃုပှာ်ယဲၤသန့တဖၣ်,တၢ်လိာ်ကွဲတဖၣ်,အဲး(ဖ)တဖၣ်ဒီးပှၤဂ့ၢ်၀ီအမံဒယၣ်တပူၤဃီဒီးပာ်လီၤတၢ်ဘျၢ
ဒီးဘၢက၀ီၤတနီၤတက့ၢ်.

နတၢ်ဆီၣ်ထွဲဒီးတၢ်နဲၣ်ကျဲန့ၣ်ဟ့ၣ် နဖိဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါနၢ်ပၢၢ်လၢတၢ်ကမၤတၢ်ဆၢတဲာ်လၢအဂ့ၤတဖၣ်လၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်
ဒီးတၢ်နာ်န့ၢ်လီၤသးလၢကဃ့န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဖဲအ၀ဲသ့ၣ်မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအကါဒိၣ်စ့ၢ်ကီးလၢတၢ်ကအိၣ်မၤ
သ့ၣ်ညါသးဘၣ်ဃးလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်ပူၤဖျဲးန့ၣ်လီၤ.

နဖးအါထီၣ်ဘၣ်ဃး[လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်ပူၤဖျဲးအ](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/online-safety-basics) လၢ eSafety Commissioner အပှာ်ယဲၤသန့အလိၤသ့လီၤ.

နမၤလိန့ၢ်စ့ၢ်ကီးဘၣ်ဃးပှၤဂ့ၢ်၀ီအမံဒယၣ်,ဂ့(မ),အဲး(ဖ)ဒီးအ့ထၢၣ်နဲးအလီၢ်အကျဲအကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်လၢ
[eSafety Guide (လီပှာ်ယဲၤတၢ်ပူၤဖျဲးအတၢ်နဲၣ်ကျဲ)](https://www.esafety.gov.au/key-topics/esafety-guide),ပာ်ဃုာ်အဲး(ဖ)လၢအအိၣ်ခဲလၢာ်တဖၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်,အ၀ဲသ့ၣ်
တၢ်ပာ်ပနီၣ်သးနံၣ်အစှၤကတၢၢ်အတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်,မ့ၢ်တၢ်ကဒီသဒၢနီၢ်တဂၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးမ့ၢ်တၢ်ကပာ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဲး(ဖ)အပူၤဒ်လဲၣ်န့ၣ်သ့လီၤ.

## ဆီၣ်ထွဲလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်လဲၤခီဖျိလၢအဂ့ၤဒီးအပူၤဖျဲးလၢနဖိအဂီၢ်

ဂံၢ်ထံးတၢ်မၤစၢၤလၢတၢ် ကဆီၣ်ထွဲ နၤလၢနကဆီၣ်ထွဲနဖိန့ၣ် အိၣ်၀ဲဒၣ်လီၤ.

* [eSafety Commissioner အပှာ်ယဲၤ](https://www.esafety.gov.au/) သန့ဟ့ၣ်၀ဲဒၣ်-
* [မိၢ်ပၢ်တဖၣ်အပှာ်ယဲၤသန့](https://www.esafety.gov.au/parents) ပၣ်ဃုာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ[လၢမ့ၢ်တၢ်ကတဲသကိးတၢ်အါအါဘၣ်ဃးတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်အ
တညီတဘှါတဖၣ်ဒ်လဲၣ်](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations)အဒိဒ်လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်ဘ့ၣ်ဆ့အတၢ်ဂီၤတၢ်ဖီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
* [လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်ထံၣ်တဲသကိးတၢ်](https://www.esafety.gov.au/parents/webinars) လၢတၢ်ကဟ့ၣ်မိၢ်ပၢ်တဖၣ်,ပှၤကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်တၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်
ညါနၢ်ပၢၢ်,တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးစုက၀ဲၤတဖၣ်လၢတၢ်ကဆီၣ်ထွဲလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်လဲၤခီဖျိလၢအပူၤဖျဲးတဖၣ်ပၣ်ဃုာ်တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါတခါလၢလီပှာ်ယဲၤအတၢ်ပူၤဖျဲးဒီးစဲးဖီကဟၣ်လၢအအိၣ်ထီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
* [တၢ်ဂီၤမူဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အကဘျံးလၢအကြၢးဘၣ်လၢဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်အဂီၢ်](https://www.esafety.gov.au/parents/resources/online-safety-for-every-family) န့ၣ်အိၣ်၀ဲဒၣ်လၢကျိာ်တ
ဘျုးကျိာ်အပူၤ လၢတၢ်ကဆီၣ်ထွဲနဟံၣ်ဖိဃီဖိကအိၣ်ဆိးပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးလၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်,တၢ်စးထီၣ်သူ
ပှၤဂ့ၢ်၀ီအမံဒယၣ်,လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်လိာ်ကွဲလၢအပူၤဖျဲးဒီးမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဖဲနဖိန့ၣ်တၢ်မ့ၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်အီၤလၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.
* [တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) လၢတၢ်ကဆီၣ်ထွဲမိၢ်ပၢ်တဖၣ်ကဃဲၣ်လီၤဘှါလီၤပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီဒ်သိးတၢ်ဆှၢဃီၤ
တၢ်ဂီၤဘ့ၣ်ဆ့ဒီးတၢ်ဆှၢတၢ်ကစီၣ်ဘၣ်ထွဲဒီးသွံၣ်ထံး,တၢ်ဂီၤဘ့ၣ်ဆ့ဒီးလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်မၤနၢၤမၤ
ဃၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
* တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ကဆီၣ်ထွဲ [သးစၢ်တဖၣ်လိၤလိၤ](https://www.esafety.gov.au/young-people) ပာ်ဃုာ်မ့ၢ်တၢ်ကဃဲၣ်လီၤဘှါလီၤပှၤဂ့ၢ်၀ီအမံဒယၣ်
အတၢ်ဆီၣ်သနံးဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
* [Bully Stoppers](https://www.vic.gov.au/bully-stoppers) ဟ့ၣ်ဂံၢ်ထံးတၢ်မၤစၢၤပညိၣ်လီၤလၢ [လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်ပူၤဖျဲးဒီး လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်မၤ
နၢၤမၤဃၣ် (cybersafety and cyberbullying)](https://www.vic.gov.au/advice-sheets-students#cyberbullying) လၢတီၤထီကၠိဖိဒီးဂံၢ်ထံးတၢ်မၤစၢၤအကဘျံးလၢပညိၣ်လီၤလၢ [မိၢ်ပၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ](https://www.vic.gov.au/bullying-information-parents). နမၤန့ၢ်သူစ့ၢ်ကီး [လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အကဘျံးတဖၣ်](https://www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/advicecyberbully.aspx) လၢသးပှၢ်လၢအဘၣ်ယိၣ်တၢ်တဖၣ်အဂီၢ်ခီဖျိ Bully Stoppers တက့ၢ်.
* [Alannah and Madeline Foundation](https://www.alannahandmadeline.org.au/get-involved/partners?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_id=19652999729&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwiOy1BhDCARIsADGvQnAarqelew9JkNgx_UkpPQMVpUHDZL8Up_L3hqlKYeuFzlfju5e4w7UaAuu3EALw_wcB)ဟ့ၣ်၀ဲဒၣ် [DigiTalk](https://www.alannahandmadeline.org.au/learning-resources/digitalk?showing=18), လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်ပူၤဖျဲးအလီၢ်တခါလၢမိၢ်ပၢ်
တဖၣ်အဂီၢ်လၢအကျၢၢ်ဘၢတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီပၣ်ဃုာ်တၢ်ကတီၤပာ်သးစၢ်လိၣ်ဘိတဖၣ်လၢတၢ်တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးလၢဒံၤကၠံၣ်တၢၣ်,တၢ်ဆီၣ်ထွဲသးစၢ်လိၣ်ဘိတဖၣ်လၢကဘျးစဲအသးဒီးဟီၣ်ခိၣ်,တၢ်ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်နသးစၢ်လၢကဂဲၤဂ့(မ)ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးဒီးတၢ်သ့လဲၤခီဖျိကွံာ်သးစၢ်လိၣ်ဘိတၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်န့ၣ်လီၤ.
* [Raising Children Network (တၢ်လုၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဖိသၣ်အပှာ်ဘျးစဲ)](https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology) ဟ့ၣ်ဂံၢ်ထံးတၢ်မၤစၢၤလၢမိၢ်ပၢ်တဖၣ်လၢ
အဖိမ့ၢ်သးစၢ်လိၣ်ဘိတဖၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီလၢအပာ်ဃုာ်တၢ်ကွၢ်လီအမဲာ်သၣ်အဆၢကတီၢ်,လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်,တၢ်ဆှၢန့ၢ်လိာ်သးတၢ်ကစီၣ်ဘၣ်ထွဲဒီးသွံၣ်ထံးဒီးတၢ်လိာ်ကွဲဂ့(မ)န့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢဖိသၣ်တဂၤမ့တမ့ၢ်သးစၢ်တဂၤဘၣ်တဘၣ်ကလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤမ့ၢ်၀ဲ

သးစၢ်တဂၤ အလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤန့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးလၢအတဂ့ၤတခါလၢအ
၀ဲသ့ၣ်အဖီခိၣ်ဖဲအ၀ဲသ့ၣ်မ့ၢ်တအိၣ်စ့ၢ်ကီးဒီးတၢ်တဘၣ်လိာ်ဖိးဒ့လၢတဆူၣ်တချ့တခါလၢအလီပှာ်ယဲၤအချၢတၢ်အိၣ်မူဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. တဘျီတခီၣ်,သးစၢ်တဂၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဒုးနဲၣ်တၢ်ပနီၣ်လၢအ၀ဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးလီပှာ်ယဲၤအဖီ
ခိၣ်တၢ်ရ့လိာ်ဘၣ်ထွဲလၢအတဂ့ၤတဖၣ်မ့တမ့ၢ်အ၀ဲသ့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ.

အ၀ဲသ့ၣ် ဘၣ်တဘၣ်တတဲဘၣ်နၤဖဲလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်"တံၤသကိး"မ့တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်သးတခါဖျါထီၣ်မ့တမ့ၢ်ကီ
ခဲမ့ၢ်လၢအ၀ဲသ့ၣ်အမဲာ်ဆှးမ့တမ့ၢ်ပာ်အသးတဘၣ်လၢၤ,မ့တမ့ၢ်ပျံၤတၢ်လၢတၢ်အိၣ်သးကနးဒိၣ်ထီၣ်အဃိန့ၣ်လီၤ.

အိၣ်စီၣ်မဲာ်စီၣ်နါလၢတၢ်ဆီတလဲလၢအအိၣ်ထီၣ်ဒီးနဖိအသကဲာ်ပ၀းမ့တမ့ၢ်အသးတၢ်အိၣ်ထီၣ်အိၣ်လီၤတက့ၢ်. ကွၢ်
ဟုၣ်တၢ်ပနီၣ်လၢအထုးယံၤကွံာ်အသး,တၢ်ပျံၤတၢ်ဖုး,တၢ်သးအုးမ့တမ့ၢ်တၢ်ရ့လိာ်ဘၣ်ထွဲအတၢ်ဆီတလဲဒီးအဟံၣ်ဖိဃီဖိမ့တမ့ၢ်အတံၤသကိးတဖၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ပာ်ဃုာ်-

* တၢ်သးစဲလၢပှၤဂ့ၢ်၀ီအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်ဒ်သိးတၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးတံၤသကိးတဖၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်လိာ်ကွဲအပူၤစှၤလီၤ
* လၢကၠိမၤလိတၢ်တန့ၢ်ဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်
* လီၤဘှံး,တၢ်မံတၢ်ဂဲၤတံာ်တာ်,ခိၣ်သၣ်ဃံဆါ,မဲာ်ချံဘှံး
* အတၢ်အီၣ်အီတၢ်အက့ၢ်အဂီၤဆီတလဲ
* နီၢ်တဂၤအတၢ်ကဆှဲကဆှီစှၤလီၤ
* သးစဲအဒိၣ်ဒိၣ်ကလဲာ်လၢပှာ်ယဲၤသန့မ့တမ့ၢ်ဂ့(မ)တခါခါအပူၤ
* တၢ်သးဒိၣ်ထီၣ်ဆူၣ်ဆူၣ်ဖဲတၢ်သံကွၢ်အီၤလၢကပာ်ကတီၢ်လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအခါ
* အိၣ်ဖျါအသးအ့န့မ့တမ့ၢ်သးဒိၣ်ထီၣ်ဖဲဘၣ်အိၣ်ယံၤဒီးခီၣ်ဖၠူထၢၣ်အခါ
* ထုးယံၤကွံာ်အသးလၢတံၤသကိးဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်အအိၣ်

နမၤလိန့ၢ်အါထီၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်အတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်လၢ[Bully Stoppers](https://www.vic.gov.au/warning-signs-bullying)
အလိၤ,[တၢ်ပနီၣ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဖီၣ်စှီၤလၢတကြၢးတဘၣ်](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact)ဒီး[တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးတၢ်ဟံးဆူၣ်မၤဆူၣ်ဘၣ်ထွဲဒီးသွံၣ်ထံးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ](https://www.esafety.gov.au/key-topics/image-based-abuse/deal-with-sextortion)လၢ eSafety Commissioner အပှာ်ယဲၤသန့အလိၤသ့လီၤ.

## ဖဲနဖိမ့ၢ်လဲၤခီဖျိဘၣ်တၢ်တမံၤလၢအတပူၤဖျဲးလၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်အခါန့ၣ်ဘၣ်မၤတၢ်မနုၤလဲၣ်.

မိၢ်ပၢ်တဖၣ်ထုးဖျါထီၣ်အတၢ်ဘၣ်ယိၣ်သ့မ့တမ့ၢ်မၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဖဲတၢ်ကဲထီၣ်အသးတခါအဂီၢ်န့ၣ်ကျဲအိၣ်အါဘိလီၤ.

* နကတိၤတၢ်ဒီးနဖိအကၠိဘၣ်ဃးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တမံၤလၢ်လၢ်လၢအကအိၣ်ဘၣ်ဖုးဒီးနၤမ့တမ့ၢ်ဖဲတၢ်တမံၤမံၤမ့ၢ်ကဲထီၣ်အသးအခါန့ၣ်သ့လီၤ. ကၠိတဖၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်ပာ်လီၤဃာ်တၢ်ဘျၢတဖၣ်ဒီးတၢ်မၤအကျိၤအကျဲတဖၣ်လၢအမၤစၢၤ
တၢ်သ့ဒီးလၢတၢ်ကမၤလီၤတံၢ်လၢနဖိမၤန့ၢ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲအဂၤဖဲအမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်၀ဲဒၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. ဆဲးကျိးနဖိအသရၣ်
သရၣ်မုၣ်မ့တမ့ၢ်ကၠိတၢ်အိၣ်မုာ်ဆိးပၢၤအကရူၢ်လၢတၢ်ကစးထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. ဖးအါထီၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ကတိၤတၢ်
ဒီးနကၠိလၢ [တၢ်တြီတၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ် (Bully Stoppers)](https://www.vic.gov.au/talk-your-school)အလိၤတက့ၢ်.
* ဖဲနဖိမ့ၢ်ပၣ်ဃုာ်လၢတၢ်ကဲထီၣ်အသးတခါလၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်န့ၣ်,အကါဒိၣ်၀ဲဒၣ်လၢနမၤသကိးတၢ်တပူၤဃီဃုာ်ဒီးနကၠိလၢတၢ်ကဟ့ၣ်နဖိဒီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲလၢအ၀ဲသ့ၣ်လိၣ်ဘၣ်၀ဲဒၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. မၤလိန့ၢ်မ့ၢ်တၢ်ကမၤစၢၤနဖိဖဲတၢ်
မၤသးတခါလၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်ကဲထီၣ်၀ံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်ဒ်လဲၣ်လၢ [eSafety Commissioner အပှာ်ယဲၤသန့](https://www.esafety.gov.au/sites/default/files/2022-02/Respond%207%20-%20Tips%20for%20parents%20and%20carers%20after%20an%20online%20safety%20incident.pdf?v=1723605297575)အလိၤတက့ၢ်.
* နဆဲးကျိး eSafety အခီၣ်မံးရှၢၣ်နၢၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးလၢတၢ်[ကပာ်ဖျါထီၣ်တၢ်မၤတရီတပါ](https://www.esafety.gov.au/report)န့ၣ်သ့လီၤ. eSafety တၢ်ပာ်ဖျါထီၣ်အသနူ မၤစၢၤဖိသၣ်အမိၢ်အပၢ်လၢအလဲၤခီဖျိဘၣ်လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်ဒီးတၢ်မၤတ
ရီတပါလၢအဒိးသန့ၤထီၣ်လၢတၢ်ဂီၤအဖီခိၣ်ခီဖျိတၢ်ဖံးမၤတၢ်ဒီးပျဲၤစီၢ်လၢတၢ်ကသုးကွံာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတၢ်ဂီၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ.
* ဖဲပှၤတဂၤမ့ၢ်ထိးဘၣ်နဖိဒီးတၢ်ထိးဘၣ်အံၤအမ့ၢ်တအဲၣ်ဒိး၀ဲဘၣ်ဒီးမ့တမ့ၢ်မ့ၢ်ဒုးတူၢ်ဘၣ်အ၀ဲသ့ၣ်တမုာ်တလၤဘၣ်န့ၣ်,တၢ်လၢနမၤစၢၤအီၤသ့အိၣ်၀ဲဒၣ်လီၤ. ဖးအါထီၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဖီၣ်စှီၤဖိသၣ်လၢတကြၢးတဘၣ်အကျဲဒီးတၢ်ထိးဘၣ်
လၢတၢ်တအဲၣ်ဒိးအီၤဒီးမ့ၢ်တၢ်ကဘၣ်မၤတၢ်မနုၤလဲၣ်လၢ [eSafety Commissioner’s အပှာ်ယဲၤသန့](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact)အလိၤတက့ၢ်.
* Alannah and Madeline Foundation ဟ့ၣ်၀ဲဒၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ [တၢ်မၤတရီတပါလၢအဘၣ်ထွဲဒီး
တၢ်ဂီၤအတၢ်ကဲထီၣ်သးမ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်န့ၣ်ဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်](https://www.alannahandmadeline.org.au/resources/navigating-the-impacts-of-generative-ai-and-image-based-abuse-on-children) လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်ဒီးခီဖျိတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢတၢ်တ့ကဲထီၣ် (Artificial Intelligence, AI) န့ၣ်လီၤ.

## တၢ်လီၢ်ဖဲတၢ်ကဃ့န့ၢ်အါထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢနဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

* ဆဲးကျိးဘၣ် 000 လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
* ကတိၤတၢ်ဒီးနဖိအကၠိတက့ၢ်
* ဆဲးကျိးဘၣ် [eSafety Commissioner](https://www.esafety.gov.au/report). လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ကပာ်ဖျါထီၣ်လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်မၤတရီတပါတက့ၢ်.
* headspace တၢ်တၢၣ်ပီၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး-ဘံးထိရံယါအပဒိၣ်တီၤထီကၠိဖိတဖၣ်မၤန့ၢ်သူတၢ်တၢၣ်ပီၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်
ဖးအတၢ်မၤစၢၤလၢ headspace အအိၣ်သ့လီၤ. ကိး- 1800 650 890 မ့တမ့ၢ်လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ် [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* လဲၤအိၣ်သကိးနလီၢ်က၀ီၤအ GPဖဲနမ့ၢ်အဲၣ်ဒိးကတိၤဘၣ်ဃးသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဆီၣ်ထွဲအခါတက့ၢ်
* Kids Helpline: 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* [Parentline](https://services.dffh.vic.gov.au/parentline) ဟ့ၣ်၀ဲဒၣ်လီတဲစိတၢ်တၢၣ်ပီၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢမိၢ်ပၢ်ဒီးပှၤလၢအကွၢ်ထွဲဖိသၣ်တဖၣ်အဂီၢ်
ပှဲၤတၢ်ပာ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအတဲထီၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ခူသူၣ်အပူၤလီၤ. တၢ်အံၤပာ်ဃုာ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်
သူအ့ထၢၣ်နဲး,ဒီးလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်ဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးန့ၣ်လီၤ.
* Lifeline: 13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
* Beyond Blue: 1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)