

တၢ်လၢနလိၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ် ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လၢအလီၤဘၣ်ယိၣ် တဖၣ်

အူးရှ်အခဲၣ်ဝံၣ်အဆၢ (HIV) ဒီးတၢ်ဆါညၢၣ်
အဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ်အံၤ မ့ၢ်ပှၤဟဲ ဖဲလၣ်
ပူၤလဲၣ်န့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်အကိၢ်ဒါဘၣ်ဒီးအဘၣ်
ပှၤကိး ကးဒီးသ့ၣ်န့ၢ်လီၤ.နဒံးသ့ၣ်
ညါတၢ်ဆါညၢၣ်အံၤအဂ့ၢ်ဒံးအါ, နသ့ၣ်ဒီသ
အသးဒံးအါညၢၣ်ဒီးပှၤအဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.



တၢ်ကစီၣ်အအါန့ၢ်ဒိၣ်န့ၢ်တက့ၢ်

ဆဲးလၢထီၣ်ရီၤဆူၣ်ချ့ဒီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤဝဲလီၢ် (MHSS)
အံၤမ့ၢ်ဝဲလီၢ်ဟ့ၣ်မၤယုၤ ကလိ န့ၢ်တၢ်လၢပှၤ အိၣ်သ့ၣ် ကျဲ
ဒီးပှၤဘၣ်ကိၢ်ဘၣ်ခဲတဖၣ်အဂီၢ်, ဒီးမ့ၢ်စ့ၣ်ကိးဝဲလီၢ်လၢအပၣ်ဘၣ်
ပၣ်ဘၢးတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်လၢ တၢ်စံးကတိၤတဲဖျါအီၤတဖၣ်လီၤ.

ပမၤစၢၤသ့ၣ်ဝဲဒၣ်ဖျါ -

- စံးဆၢန့ၢ်တၢ်သံကွၢ်တမံၤလၢလၢအကအိၣ်ဒီးန့ၢ်သ့ၣ်သ့ၣ်
- လဲၤညၢၣ်ဒီးန့ၢ်ဒံးန့ၢ်န့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါအဆၢ
တဖၣ်
- မၤစၢၤန့ၢ်ဒံးန့ၢ်န့ၢ်ဘၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ဟ့ၣ်မၤယုၤခွဲးယၣ်တဖၣ်
- တိၤစၢၤမၤစၢၤန့ၢ်ဒံးန့ၢ်ပှၤဟဲဖိကအိၣ်ပူၤဖျဲးဘၣ်ဒီးတၢ်လၢအလီၤ
ဘၣ်ယိၣ်, ဒီးကပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်

ပပှၤတတၢပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်တဲတၢ်ဒီးန့ၢ်ဖျါလီၤတဲစိမ့တမ့ၢ်ထံၣ်
လိၣ်တဲသကိးတၢ်ဒီးန့ၢ်လၢအနီၣ်ကစၢ်အိၣ်ဝဲသ့ၣ်န့ၢ်လီၤ.နတဲတၢ်ဒီးပိၣ် ချဲမ့တ
မ့ၢ်ပိၣ်မ့ၢ်ပှၤမၤတၢ်ဖိတကၤလၢနသးအိၣ်ဃုထၢအီၤသ့ န့ၢ်လီၤ.

ကိးဃီၤပှၤလၢလီၤတဲစိမ့တမ့ၢ်န့ၢ်လီၤလၢပအူထၢၣ်
နဲးသ့ၣ်န့ၢ်လၢတၢ်န့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ကစီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

multicultural health and support service
(03) 9342 9725 | enquiries@ceh.org.au

www.ceh.org.au/mhss.aspx

ဆဲးလၢထီၣ်ရီၤဆူၣ်ချ့ဒီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤဝဲလီၢ် အံၤမ့ၢ်တၢ်ရဲၣ်
တၢ်ကျဲၤဝဲလီၢ်ခၢၣ်သးတၢ်လၢတၢ်ဆဲးတၢ်လၢ, ပှၤကလုၣ်န့ၢ်, ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.တၢ်ထူးထီၣ်ရီၤလဲၣ်အံၤအ တၢ်လၢတဖၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤအီၤလၢ
ပှၤဂ့ၢ်ဖိတၢ်ဟ့ၣ်မၤယုၤ ဝဲလီၢ်. Department of Human Services ဒီးဘၣ်တၢ်ဒူးန့ၢ် ပၣ်ဖျါ
အီၤလၢသံၣ်ဒီး Thidang Chhor လီၤ.



အိၣ်စိၣ်မံၣ်စိၣ်န့ၢ် အိၣ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လၢအလီၤဘၣ်ယိၣ် အိၣ်ဒံးကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

အူးရှ်အခဲၣ်ဝံၣ်အဆၢ (HIV) | သ့ၣ်ညါတၢ်ဆါညၢၣ်
| အဲးစံထံၣ်အိၣ် (STI)



multicultural health & support service

အားရှ်အိုင်ဝံင်အဆုတ်အဖ်နာ်အမုာ်မနုလဲဉ်

ပုဂံးကီးအဲဒ်အိုင်ဒီး ဂံာ်ဘါဟာ်ဆာတံာ်ဆါဃုာ် (immune system) ဒ်သီးအဲဒ်သုဂ်ကအိုင်ဆူဒ်အိုင်ဆူဒ်ဒီးကဒုးဆာတံာ်ဆါဃုာ် အဂီာ်လီၤ. "ပုဂံးကညီဂံာ်ဘါဟာ်ဆာတံာ်ဆါဂံာ်လီၤစ့ၤတံာ်ဆါဃုာ်"အံၤမာ်အိုင်ဝဲဒ် "ဂံာ်ဘါဟာ်ဆာ တံာ်ဆါဃုာ်" န့ၣ်လီၤ. "ဂံာ်ဘါဟာ်ဆာတံာ်ဆါဂံာ်လီၤစ့ၤတံာ်ဆါ" အံၤမုာ်ဝဲတံာ်ဆါ အါမံၤ ပပ်ဖိုင်လိာ်သးဖဲ "ဂံာ်ဘါဟာ်ဆာ တံာ်ဆါဃုာ် အဂံာ် လီၤစ့ၤလီၤစီ ဖျါလာ အားရှ်အိုင်ဝံင်အဆုတ်အဖ်နာ်လီၤ.

အားရှ်အိုင်ဝံင်အဆုတ် (HIV) လဲၤဒီဂံာ်လောပုဂံးတဂါအအိုင်ဆူအဂါ တဂါဒီဖျါနီဉ်အထံအနီ, ဒီးသွံဂ်တဖ်န့ၣ်လီၤ.ကျဲတနီၤလောပုဂံး ဒီးန့ၣ် အားရှ်အိုင်ဝံင်အဆုတ်သ့ဝဲဒ်အံၤဖျါလာ -

- တံာ်မံဃုာ်လိာ်သးလောအအိုင်ဒီးတံာ်ဖျါ (condom)
- နီၤသုသကီးကသံဂ်ဆဲးထးဖဲအဆဲးကသံဂ်အခါ
- မိာ်ဆူဖိဆဲးအိုင်ဖဲဆဲးစာ်ဖိဒီးဒုးအီန့ၣ်အကတီာ်

တံာ်နာ်မုာ်လိာ်သး, ပစါအုဉ်, မုတမုာ်တံာ်နီၤသုသကီးဒီးဒီးနီဉ်တဂါ, မုတမုာ်တံာ်နီၤအိုင်သကီးတံာ်အိုင်အံၤန့ၣ်ဒီးအားရှ်အိုင်ဝံင်အဆုတ် တသ့ဘဉ်.

သုဂ်ညီးတံာ်ဆါဃုာ်အံၤအမုာ်မနုလဲဉ်

သုဂ်ညီးတံာ်ဆါဃုာ်အံၤမုာ် ဘဲရဲးအဆုတ် လောမဟးဂီၤသုဂ်သ့ န့ၣ်လီၤ.သုဂ်ညီးတံာ်ဆါဃုာ်အိုင်တဘျုးမံၤ, ဘဉ်ဆဉ်တံာ်မုာ်တ မာ်ဘျုးအါဘဉ်ဒီးခဲလောဒ်နာ်ကဲထီဉ်တံာ်ဆါလောအနးကလဲဉ် လီၤ. သုဂ်ညီးတံာ်ဆါဃုာ် အုဉ် တကလုာ်အံၤသလုာ်လီၤအသးဒီဖျါ တံာ်အိုင်ဒီးထံဘဉ်အာတဖ်လီၤ.

သုဂ်ညီးတံာ်ဆါဃုာ် ဘဉ် တကလုာ်အံၤသလုာ်လီၤအသးဒီ ဖျါတံာ်မံဃုာ်လိာ်သး, သုဂ်လောအိုင်ဒီးတံာ်ဆါဃုာ်, မုတမုာ်မိာ်ဆူဖိ, အခါဖဲတံာ်ဆဲးစာ်ဖိန့ၣ်လီၤ.

သုဂ်ညီးတံာ်ဆါဃုာ် စံဉ် တကလုာ်အံၤသလုာ်လီၤအသးဒီဖျါ သုဂ်လောအိုင်ဒီးတံာ်ဆါဃုာ်, အဒိတံာ်သုသကီးကသံဂ်ဆဲးထး, ဒီလူၤကန့ၣ်, တံာ်ထုးဖဲဘဉ်, မုတမုာ်တံာ်ဆဲးယီာ်, ဒီးတံာ်သုတံာ်တူာ်ဖျါ တံာ်ပိးလိတဖ်လီၤ.

န့ၣ်ဒီးကသံဂ်ဒီသဒါလာသုဂ်ညီးတံာ်ဆါဃုာ် "အုဉ်" ဒီး "ဘဉ်" အဂီာ်သ့ဝဲဒ်, ဘဉ်ဆဉ်ကသံဂ်ဒီသဒါလာ သုဂ်ညီးတံာ်ဆါဃုာ် "စံဉ်"အဂီာ်တအိုင်ဘဉ်

တံာ်ဆါဃုာ်လောအလဲၤဒီဂံာ်လီၤဖျါတံာ်မံဃုာ်အိုင်

ဃုာ်အံၤအမုာ်မနု တဖ်လဲဉ်.

တံာ်ဆါဃုာ်လောအလဲၤဒီဂံာ်လီၤဖျါတံာ်မံဃုာ်အိုင် (STI) အံၤ လဲၤဒီဂံာ်လောပုဂံးတဂါဆူအဂါတဂါအိုင်ဖဲတံာ်မံဃုာ်လိာ်သးခါ, ထးခိဉ် တံာ်မံဃုာ်, မုတမုာ်တဘျုးတခါလောအဘဉ်ထံးလိာ်သး ဒီးမုာ်ခွါကုာ်ကီၤအဆဲးန့ၣ်လီၤ.တံာ်မုာ်တမာ်ဘျုးအါဘဉ်ဒီးကကဲထီဉ် တံာ်သးဂံာ်သးကွဲဒီးတံာ်လောအဆါဒီးကဲထီဉ်တံာ်ကီၤတံာ်ခဲလောမုာ် ဒီးခွါကန့ၣ်ဘဉ်ဖိအဂီာ်န့ၣ်လီၤ.

တံာ်ဆါဃုာ်လောအလဲၤဒီဂံာ်လီၤဖျါတံာ်မံဃုာ်အိုင်အတံာ်ပနီဉ် ပဉ်ဃုာ် -

- တံာ်ပုၤလီာ်, တံာ်အမံကဖိ, မုတမုာ်တံာ်သးဂံာ်သးကွဲလောကုာ် ကီၤအကီၤတဖ်ပုၤ
- တံာ်လောအတဟဲလီၤညီန့ၣ်တဖ်ဟဲလီၤဝဲဒ်လောဒ်ဘဉ်ဒီးဒါလီာ်ပုၤ
- ဆါလောဆံဉ်အခါမုတမုာ်ပိာ်ခွါတခါဆါလောဒ်သုဂ်သ့ပုၤ
- ပိာ်မုာ်တခါဆါလီၤဆီ, မုတမုာ်သုဂ်ဟဲလီၤ ဖဲအမံဃုာ်လိာ်သးဝဲ အလီာ်ခဲ

တဘျုးတခါပုၤန့ၣ်ဘဉ် (STI) အဆုတ်ဘဉ်ဆဉ်တံာ်ပနီဉ်အတဖျါ ထီဉ်နီတမံဘဉ်.

ယကဘဉ်ဒီသဒါယသးဒ်လုာ်

ကျဲအိုင်ဝဲဒ်ညီမးတဖ်လောနကဒီသဒါယသးဒ်ဒီးပုၤဂုာ်ပုၤလော တံာ်ဆါဃုာ်သ့တန့ၣ်လီၤတဂါအဂီာ်လီၤ.

- ကီၤသးလောတံာ်တမံဃုာ်လိာ်သးအံၤအတူာ်လီၤတီၤလီၤကတံာ်လော တံာ်ဒီသဒါယသးလော (HIV) ဒီး (STI) အဂီာ်, ဘဉ်ဆဉ်တံာ်အံၤမာ် အသးထီဘဉ်တသ့ဘဉ်န့ၣ်လီၤ.
- နမုာ်အိုင်ဒီးတံာ်မံဃုာ်လိာ်သးအံၤသုဒ်ဘဉ်ဖျါ (condom) တကုာ်. ဒ်ဘဉ်ဖျါအံၤမုာ်ဝဲပလးစတုးတံာ်ခွါတခါလောအဒီသဒါဒ်ဘဉ်ဒီး အပဉ်တံာ်အထံအနီတဖ်ဒီးသီးအသ့တခါဂံာ်ဆူပုၤတဂါဒီးတဂါ အအိုင်အဂီာ်လီၤ.ဒ်ဘဉ်ဖျါဒီသဒါန့ၣ်န့ၣ်လောအားရှ်အိုင်ဝံင် အဆုတ်, သုဂ်ညီးတံာ်ဆါဃုာ် ဘဉ် ဒီး (STI) တဖ်လီၤ.
- တဘျုးနီၤသုသကီးကသံဂ်ဆဲးထး, တံာ်ဆဲးယီာ်, မုတမုာ်တံာ်တူာ် ဖျါအပိးလီ, ဒီလူၤခဲဒ်ဆူဉ်, တံာ်ထုးဖဲဘဉ်, မုတမုာ်န့ၣ် ကတံာ်တံာ်ပိး တံာ်လီၤဒီးပုၤနီတဂါတဂါ.တံာ်ဒ်သီးအံၤကဒီသဒါန့ၣ်န့ၣ် လောသုဂ် ညီးတံာ်ဆါဃုာ် ဘဉ် ဒီး စံဉ် ဒီး အားရှ် အိုင်ဝံင် အဆုတ်န့ၣ် လီၤ.

ကြားလောယဒီးမာ်ကွာ်ယသုဂ်

နမုာ်ဆိကမိာ်လီၤန့ၣ်သးလောတံာ်ဆါဃုာ်န့ၣ်လီၤန့ၣ်လဲၤဒီးတံာ်လီာ် အိုင် တဘျုးတီၤလောနကမာ်ကွာ်န့ၣ်သးအဂီာ်လီၤ.တံာ်မာ်ကွာ်အားရှ် အိုင်ဝံင် အဆုတ်, သုဂ်ညီးတံာ်ဆါဃုာ်, ဒီး (STI) အံၤမုာ်တံာ်လောအညီ, တဆုးဆါဘဉ်, ဒီးန့ၣ်မာ်ကွာ်ကလီန့ၣ် လီၤ.ဖဲနမာ်ကွာ်န့ၣ်သးခါတံာ်ဆါ ဃုာ်မုာ်အိုင်ဒီးန့ၣ်န့ၣ်ဒီးဒီးယံာ်လော ကဒီးတံာ်မာ်ဘျုးန့ၣ်ဒီးန့ၣ်ပ တုာ်ကွဲတံာ်ဘဉ်ကူဘဉ်ဂံာ်ဆူပုၤလောအိုင် သုန့ၣ်လီၤ.

