



**ST VINCENT'S
HOSPITAL**
MELBOURNE



**Melbourne
Primary Care
Network**

Supported by



ဘုရားနားသည့် ညှိးတၢ်ဆါဘံၤအဝုၢ်

The hepatitis B story



Karen

တၢ်အခိၣ်တီတဖၣ်

တၢ်လၢသ့ၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညိး
တၢ်ဆါဘံၤန့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ် 1

သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤန့ၣ်ဘၣ်ဒိနုၤလဲၣ်..... 2

မတၤကတဖၣ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤလၢအယံၢ်အထၢတဖၣ်လဲၣ်..... 5

မ့ၢ်နဒီးန့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤလၢကျဲၣ်လဲၣ် 6

တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အံၤအပူၤဖျဲးဝဲဒၣ်လီၤ.နတဒီးန့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤအံၤလၢ 7

တၢ်မၤကွၢ်လၢတၢ်ကဗုထံၣ်န့ၣ်သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤလၢအယံၢ်အထၢအဂီၢ် 8

တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်..... 10

တၢ်ကူဆါယါဘျါဒီးကသံၣ်ကသီ 11

အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးအိၣ်မုၢ်ဆိးပၤ 12

ဖဲဒၣ်ထီၣ်ဖိအခါ 14

အံးက့ၤကွၢ်က့ၤနဟံၣ်ဖိပီဖိ-
ငြိဆါသ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤ..... 16

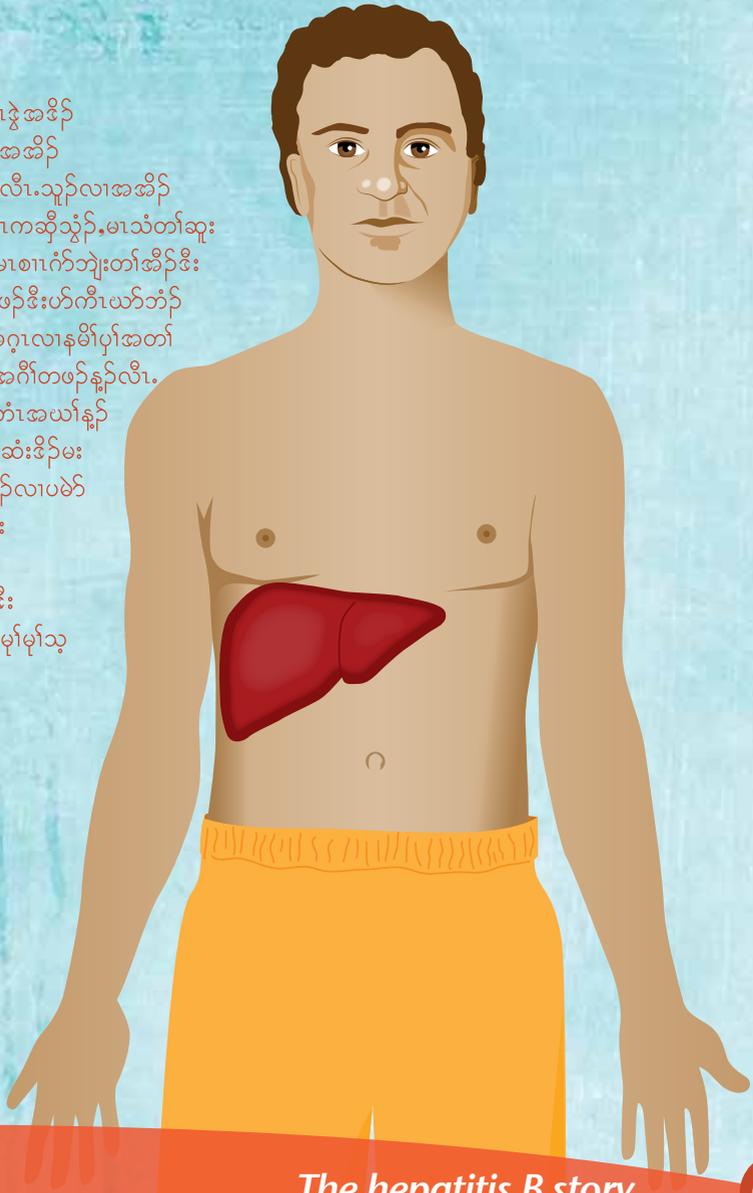
တၢ်အိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤဒီးသ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤလၢအယံၢ်အထၢ-
လၢနဂီၢ်တၢ်အံၤအခီပညီမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်..... 18

နဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်သ့ၣ်လၢတၢ်လီၢ်ဖဲလဲၣ် 20

တၢ်ဘိးဘၣ်စံးဘျူး..... 21

တၢ်လၢသ့ၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်ဒီး သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤန့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်

သ့ၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ကၢ်ဂီၤဖွဲၣ်အိၣ်
ကတၢၢ်တခါလၢအဆိၣ်
လၢနမိၢ်ပုၢ်အပူၤလီၤ.သ့ၣ်လၢအဆိၣ်
ဆူၣ်ဆိၣ်ချ့န့ၣ်မၤကဆိၣ်သ့ၣ်,မၤသံတၢ်ဆူး
တၢ်ဆါအယၢ်, မၤစၢၤကံၢ်ဘျဲးတၢ်ဆိၣ်ဒီး
တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါတဖၣ်ဒီးဟံၣ်ကီၤယၢ်တံၣ်
တၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢအဂ့ၤလၢနမိၢ်ပုၢ်အတၢ်
ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချ့အဂီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤအယၢ်န့ၣ်
မ့ၢ်တၢ်ယၢ်လၢအဆံးဒိၣ်မး
တုၤဒၣ်လဲၣ်ပထံၣ်လၢပမဲၣ်
တသ့သန့က့ၣ်ဒုး
ကဲထီၣ်တၢ်ဆူး
တၢ်ဆါလၢသ့ၣ်ဒီး
နီၢ်ခိမိၢ်ပုၢ်ဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်သ့
ဝဲဒၣ်လီၤ.

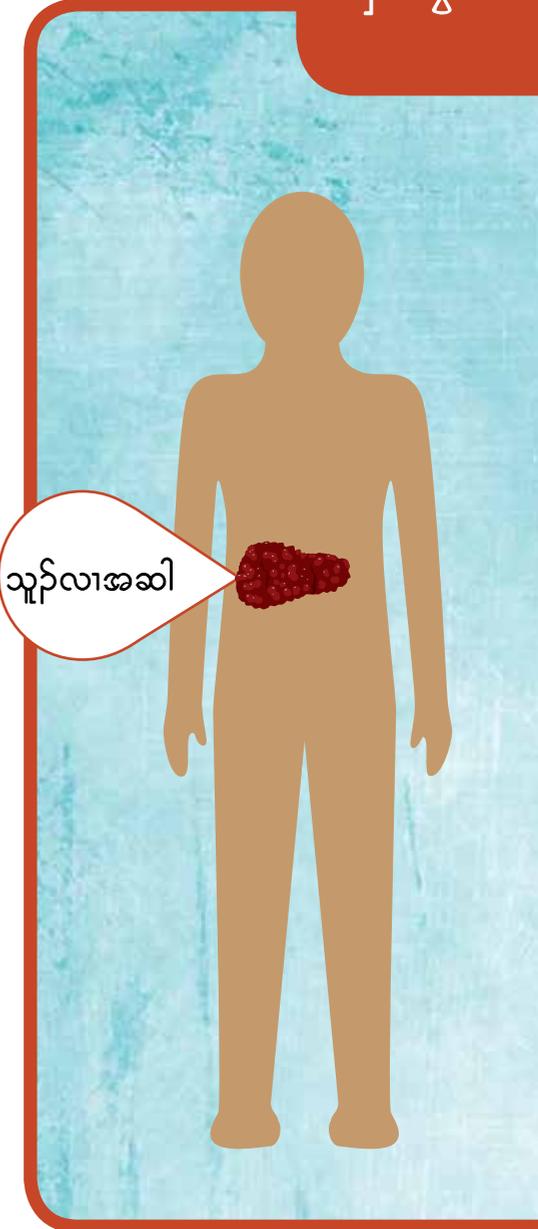


သူဉ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤန့ၣ် မၤဘၣ်ဒိနၤဒ်လဲၣ်

သူဉ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤအယၢ်တဖၣ်မၤညိးထီၣ်သူဉ်ဒီးဒီးဆိၣ်ထီၣ်တၢ်ခိၣ်မဲၣ်လီၤမ့တမ့ၢ်(တၢ်ပူၤလီၤဘျါက့ၤအလီၤ) ဒီးသူဉ်အံၤမၤက့ၤအတၢ်မၤတသ့လၢၤလၢကဒုးဆိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ.မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ဆါအပတီၢ်ထီၣ်ဘၣ်ဒီးပူၤလၢအဆိၣ်ဒီးသူဉ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤတဖၣ်ညီၣ်န့ၣ်တတူၢ်ဘၣ်တၢ်နီၣ်တမံၤဘၣ်.ဘၣ်ဆၣ်နကတူၢ်အိၤထဲၣ်ဖဲအနးထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.ပူၤကညီတဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကစးထီၣ်တူၢ်ဘၣ်လၢအဆိးက့ၤ.လီၤဘံးလီၤတၢ်ဆါအိၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ကိၢ်ထီၣ်ဖဲသူဉ်အံၤညိးထီၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်ဒီးဆိၣ်ဒီးအခိၣ်မဲၣ်လီၤ(တၢ်ပူၤလီၤဘျါက့ၤအလီၤ)န့ၣ်လီၤ.

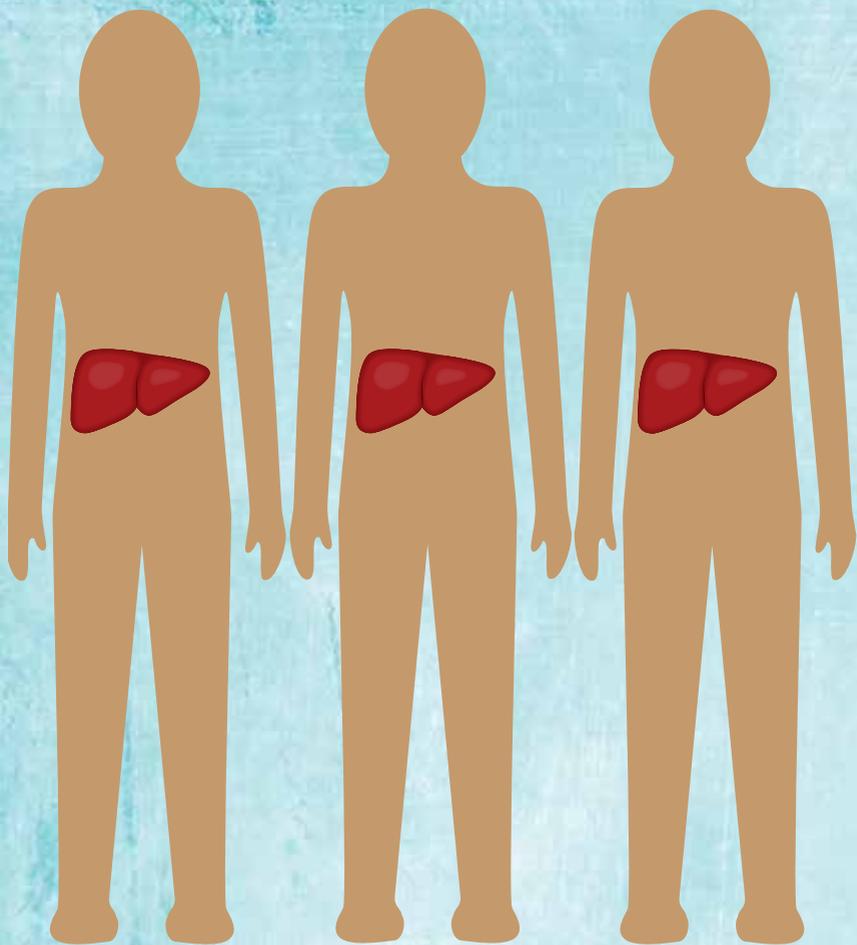
ပူၤကညီလၢအခါန့ၣ်ဘၣ်သူဉ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤဖဲအကဲဖိသၣ်အီၣ်န့ၣ်မ့တမ့ၢ်ဖိသၣ်အနီၢ်ဆံးဒီးအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအယၢ်အံၤတစါအသးလီၤ.တၢ်အံၤတၢ်ကိးအိၤလၢသူဉ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤ“ယံၣ်ယံၣ်ထၢထၢ”လီၤ.တၢ်ဆါအယၢ် “မဲ”ဘၣ်အသးသ့ဒီးတဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်နီၢ်နီၢ်ကီၢ်ကီၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ဆါကတီၢ်ဖးယံၣ်န့ၣ်လီၤ.ဘၣ်ဆၣ်တၢ်ဆါအယၢ်အံၤ“မဲၤပၢထီၣ်”လၢပူၤတနီၤနီၤအပူၤသ့ဒီးမၤဆိးက့ၤအဝဲသ့ၣ်နးနးကလဲၣ်သ့ဝဲလီၤ.

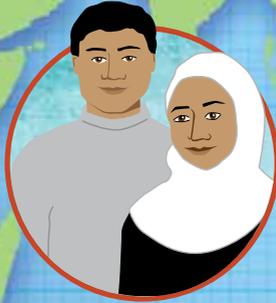
ပူၤလၢအိၣ်ဒီးသူဉ်ညိးအတၢ်ဆါဘံၤယံၣ်ယံၣ်ထၢထၢလွံၣ်ဂၤအကျါတဂၤန့ၣ်ကမၤန့ၣ်တၢ်ဆါအခိၣ်မဲၣ်လီၤ(လၢတၢ်သ့ၣ်ညါအိၣ်ဒ်သူဉ်ယုထီၣ်တၢ်ဆါ),သူဉ်ဂံၢ်ပြါတၢ်ဆါမ့တမ့ၢ်သူဉ်တမၤတၢ်ဂ့ၢ်လၢၤဘၣ်ဒီးဆိးက့ထီၣ်နးနးကလဲၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ကူၤစါယါန့ၣ်လီၤ.တၢ်လဲၤမၤက့ၢ်သးလၢကသံၣ်သရၣ်အဆိၣ်ဖိလိတဘျီကမၤစၢၤဒိသဒါတၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ.



သူဉ်လၢအဆါ

လၢအအိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤလုၣ်ဒီးသ့ၣ်
ညိးတၢ်ဆါတံၤလၢအယံၣ်အထၢ





မတကတဖန်အိတ်ဒီးသုဉ်ညိး တၢ်ဆါဘံၤလၢအယံၢ်အထၢ တဖန်လဲၣ်.

ထံကီၢ်အါဘုၣ်လၢအအိတ်ဒီးပုၤကညီအနီၢ်ဂံၢ်လၢအအါလၢအအိတ်
မူအိတ်ဂဲၤဒီးသုဉ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤလၢအယံၢ်အထၢန့ၣ်လီၤ.
ပိၢ်မုၢ်ဒီးပိၢ်ခွါတဖန်လၢအအိတ်ဖျဲၣ်လၢ-



- အူရှၢၣ်
- ဖစံးဖံးကီးတဖန်
- အၤဖြူကၤ
- ခရံဘံၤယၢၣ်ကီၢ်တဖန်
- ကလံၤထံးယူရပုၣ်ကီၢ်တဖန်
- မုၢ်ထီၣ်တၢ်ခၢၣ်သးကီၢ်တဖန်

အံၤဘၣ်တဘၣ်ကအိတ်မူအိတ်ဂဲၤဒီးသုဉ်ညိးတၢ်ဆါဘံၣ်
တဖန်လီၤ.

ပုၤထူလံၤဖိဒီးပုၤထီၣ်ရဲၣ်စုၣ်ကီးဖိတဖန် လၢအအိတ်
လၢကီၢ်အိစုၣ်လၢယါအပူၤတဖန်စ့ၢ်ကီးအိတ်ဒီးသုဉ်
ညိးတၢ်ဆါဘံၤလၢအနီၢ်ဂံၢ်လၢအအါန့ၣ်
လီၤ.သုဉ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤအံၤညီၣ်နီၢ်တၢ်ထံၣ်
န့ၣ်အိၤလၢပုၤအါဂၤလၢဟံၣ်ဖိယိဖိတဖန်ယိအပူၤသ့လီၤ.

အဲၣ်သ့ၣ်တဖန်အါတက့ၢ်ကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တ့ၢ်လံၤအိၤလၢအမ့ၢ်ဖိသ့ၣ်
အိၣ်န့ၣ်မ့တမ့ၢ်အနီၢ်ဆံးကိၢ်ဖိအခါလံၤလံၤလီၤ.ဖဲနမ့ၢ်အိတ်ဒီးသုဉ်
ညိးတၢ်ဆါဘံၤအခါန့ၣ်အရ့ၣ်ဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနဒီပုၢ်ဝဲခွါ.ဒီပုၢ်ဝဲမုၢ်
တဖန်.ဖိၢ်ပၢ်တဖန်.ဒီမိၤဝၤဒီးဖိတဖန်ဒီးမၤကွၢ်အသးလၢတၢ်က
ထံၣ်န့ၢ်မ့ၢ်အဲၣ်သ့ၣ်အိတ်ဒီးသုဉ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤအံၤန့ၣ်ခါန့ၣ်လီၤ.

မိုးနဒီးနွံဘဉ်သုဉ်ညးတၢ်ဆါဘံၤလၢ အယံာ်အထၢသုလၢကျဲးလဲဉ်.

တၢ်သုဉ်ညးတၢ်ဆါဘံၤအယံာ်တဖဉ်
စီၢ်ဆါအသးလၢသ့ၣ်
အကျါဒီးတၢ်မံၤပုၤလီၤသးအထံအနီၤတဖဉ်အကျါလီၤ.
ပုၤအါဂၢၤဒီးနွံဘဉ်သုဉ်ညးတၢ်ဆါဘံၤဖဲအဆိၣ်ဖျါ
အခါမ့တဖဉ်ဖဲသုဉ်အခါန့ၣ်လီၤ.ဖဲသုဉ်ဆိၣ်ဖျါသီတဖဉ်
မၤန့ၣ်သုဉ်ညးတၢ်ဆါဘံၤဖဲအဆိၣ်ဖျါအခါဖဲအဝဲသုဉ်
အမိၢ်အံၤဆိၣ်ဒီးသုဉ်ညးတၢ်ဆါဘံၤန့ၣ်လီၤ.ဖဲပမ့ၢ်သုဉ်
ညါလၢမိၢ်ဆိၣ်ဒီးသုဉ်ညးတၢ်ဆါဘံၤအံၤန့ၣ်,တၢ်မၤ
ကွၢ်တဖဉ်ဒီးတၢ်ဒုးဆိကသံၣ်
တဖဉ်ဖဲအဒၢအဆၢကတီၢ်ဒီးသးဖဲသုဉ်ဆိၣ်ဖျါ
သီလၢကဒီးနွံဘဉ်တၢ်ဆါအယံာ်အံၤသုန့ၣ်လီၤ.



နဒီးနွံဘဉ်သုဉ်ညးတၢ်ဆါဘံၤလၢပုၤလၢအိၣ်ဒီးသုဉ်ညးတၢ်ဆါသုခီဖျါကျဲးလဲဉ်-

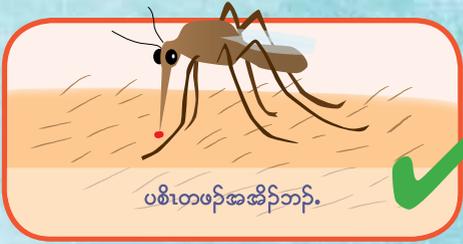
သုသကိးထးတဖဉ်ဒီးတၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢတၢ်
ဆဲးယီၢ်တဖဉ်,တၢ်တုၢ်ဖျါမိၢ်ပုၤ,တၢ်ဆဲး
ကသံၣ်မူၤဘျီတဖဉ်န့ၣ်လီၤ.

သုသကိးတၢ်လုၤနိးဆူၣ်ခဉ်ဆူၣ်တဖဉ်, တၢ်ထူး
မဲာ်တဖဉ်,တၢ်တံာ်စုမဲာ်တဖဉ်ဒီးနဒီးနွံဘဉ်န့ၣ်လီၤ.

ဘဉ်ဝဲဒီးပုၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအသ့ၣ်
မ့တဖဉ်အပူၤလီၤလၢအဘျဉ်အိၣ်
ထီၣ်အသးတဖဉ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲအိၣ်ဃုာ်မံၤဃုာ်လီၤအသးလၢတအိၣ်ဒီး
တၢ်ဖျါတၢ်ဒီးသးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤတဖၣ်အံၤအပူၤဖျးဝဲဒၣ်လီၤ.နတဒီးန့ၢ်ဘၣ်သ့ၣ်ဦးတၢ်ခါဘၢအံၤလၢ-



ဝံၤတဖၣ်အအိၣ်ဘၣ်.



အိၣ်သကိးတၢ်အိၣ်,တၢ်အိၣ်တဖၣ်ဒီး
တၢ်အိၣ်ထူတဘိၣ်လီၤအလီၤဘၣ်.



တၢ်ဖူးအိၣ်န့ၢ်အလီၤဘၣ်.



တၢ်ထိးဘၣ်, တၢ်န့ၢ်မုၢ်ဒီးတၢ်ဖိး
ဟုလီၢ်အသးအလီၤဘၣ်.



မိၣ်ဖျိတၢ်ကူးတၢ်ကခဲအလီၤ



သူသကိးခူးတဖၣ်, ထံခူးတဖၣ်, နီၣ်ဆဲးတဖၣ်,
နီၣ်တၢ်တၢ်ကူးမ့တမ့ၢ်တၢ်ကခဲအလီၤဘၣ်.



တၢ်မံၤဟ့ၣ်လီၢ်သးလၢအအိၣ်ဒီး
တၢ်ဖျိၣ်ဒီးသဒၢအဂီၢ်အလီၤဘၣ်.

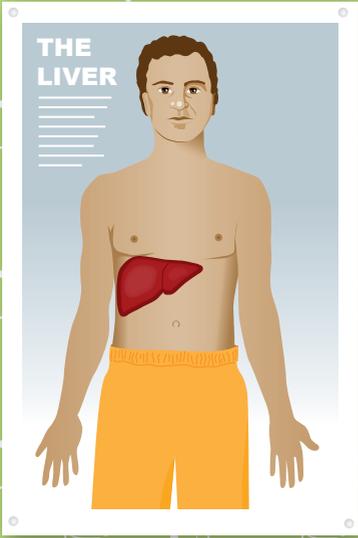


တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်လၢကယုထံၣ်န့ၣ်သ့ၣ် ညးတၢ်ဆါဘံၤလၢအယံၣ်အထၢအဂီၢ်

ပှၤလၢအအိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညးတၢ်ဆါဘံၤခံၣ်အကျိတဂၤန့ၣ်.တသ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဘၣ်.
သံကွၢ်နကသံၣ်သရၣ်ဒီးသရၣ်.မ့ၣ်ကွၢ်ပှၤဆါတၢ်မၤကွၢ်ယိယိဖိလၢတၢ်ကယုထံၣ်န့ၣ်သ့ၣ်
ညးတၢ်ဆါဘံၤအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.တၢ်မၤကွၢ်အစၢတဖၣ်ကဟဲက့ၢ်ကဒါဆူကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်
လၢခံၣ်အတီၢ်ပူၤလီၤ.တၢ်မၤကွၢ်အံၤကဒုးန့ၣ်-

- မ့ၢ်နအိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညးတၢ်ဆါဘံၤခါ,
- မ့ၢ်နဘၣ်တၢ်ဒီးသဒၢဟံလံနၤခိဖျိနဆဲးတ့ၢ်လံကသံၣ်ဒီးသဒၢမ့တမ့ၢ်
- မ့ၢ်နကလိၣ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒၢတဖၣ်ခါန့ၣ်လီၤ.





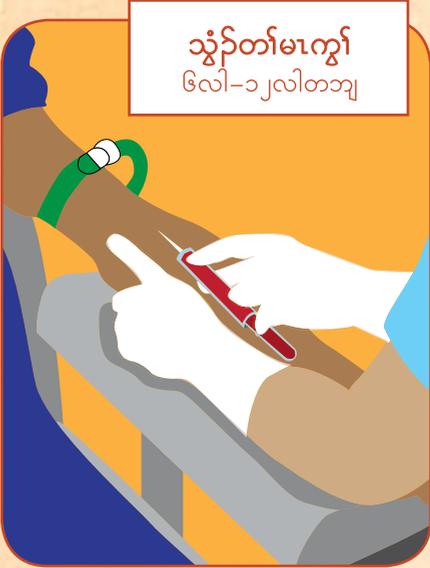
CLINIC



တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်

တၢ်သ့ၣ်ညးတၢ်ဆါဘံၤအံၤဆီတလဲအသး
ဒီးတၢ်ဆါကတီၢ်လဲၤပူၤကွၢ်အသးလီၤ.
တၢ်မၤကွၢ်လီၤတဘျီတဖၣ်န့ၣ်အရ့ၣ်ဒီး
ကတဲဘၣ်ကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ယးတၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်
ထံးတမံၤလၢလၢန့ၣ်အပူၤလီၤ.
တၢ်အံၤညီၣ်န့ၣ်အဆီပညီၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤဝဲဒၣ်သ့ၣ်အတၢ်
မၤကွၢ်ဒီးဘၣ်တဘျီတၢ်ဒီးကွၢ်အူလဲထရၣ်စီ
မ့တမ့ၢ်တၢ်စတၢ်န့ၣ်ကွၢ်န့ၣ်လၢတၢ်ကွၢ်
ထံကွၢ်ဆးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်အစၢကတဲဘၣ်ကသံၣ်သရၣ်
မ့ၢ်န့ၣ်လီၤန့ၣ်လၢနကစးထီၣ်အီၣ်ကသံၣ်ကသီတဖၣ်
ဒါန့ၣ်လီၤ.ပူၤအါဒၣ်တၢ်ကွၢ်လၢအအိၣ်ဒီးသ့ၣ်
ညးတၢ်ဆါဘံၤလၢအယံၢ်အထာတဖၣ်တလိၣ်အီၣ်
ကသံၣ်ဖျၢၣ်တဖၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်ဆါအယံၢ်
“မံဘၣ်အသး”ဒီးတဖုးကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံး
လၢသ့ၣ်အဂီၢ်အယံၢ်လီၤ.ကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်တဘျီက
မၤန့ၣ်လၢနကထံၣ်ကသံၣ်သရၣ်လီၤဆီလၢသ့ၣ်ညး
တၢ်ဆါအဂီၢ်လီၤ.



သ့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်
လီၤ-၁၂လိတဘျီ



အူလဲထရၣ်စီမ့တမ့ၢ်တၢ်
စတၢ်န့ၣ်ကွၢ်သ့ၣ်
လီၤ-၁၂လိတဘျီ

တၢ်ကူဆါယါဘျါဒီးကသံၣ်ကသီ



ဘၣ်တဘၣ်နကဘၣ်အီကသံၣ်ဖျါၣ်တဖၣ်လၢခါဆူညါအကတီၢ်ဖဲတၢ်ဆါအယၢ် “ပၢ်ထီၣ်” ဒီးစးထီၣ် မၤဘၣ်ဒီးန့ၣ်အါန့ၣ်လီၤ.နကဘၣ်အီကသံၣ်ဖျါၣ်တဖၣ်အံၤကိးနံၤဒီးလၢကမၤစၢၤဒီးသၤတ့ၣ်အတၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးဒီးသ့ၣ်အံၤဂံၢ်ပြါတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.ကသံၣ်ဝဲအံၤတမၤဘျါသ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါတံၤအံၤဘၣ်ဒီးတမၤလီၤမၤစ့ၢ်ကိးနတၢ်ဆါအယၢ်တဖၣ်ဘၣ်.ဘၣ်ဆၣ်ကမၤစၢၤမၤစ့ၢ်လီၤတၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးလၢန့ၣ်ဒီးနံၤဂံၢ်ပြါတၢ်ဆါအံၤလီၤ.တၢ်အံၤမၤစၢၤဖီၣ်ဂၢ်ယၢ်တၢ်ဆါအယၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤအရ့ၢ်ဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကမၤတၢ်မၤကွၢ်ဘၣ်ဆါဘၣ်ကတီၢ်ဆူညါရၢ်ရၢ်န့ၣ်လီၤ.

အိပ်ဆူအိပ်ချွေးတံအိပ်မှ်ဆိးပါ တံသုတ်တဖ်အံကမစါနလါနကအိပ်ဆူအိပ်ချွအဂီ

- အိပ်တံအိပ်တံအိကလုာ်ကလုာ်တက့ာ်၊ အိပ်အါထီၣ်တံသုတ်သံၣ်၊တံဒီးတံလံာ်၊ မ့၊ တံအချံတဖ်၊ ညှိဒီးပဲလီသကကံလိာ် (ထီၣ်ဖူ)တဖ်တက့ာ်။
- ကွာ်ကတီနနီခိအတယာ်တက့ာ်။
- ဂဲလိာ်ကွဒီးမဟူးမဂဲနသးမ့အါ၊ ဂုာ်ကျဲးစါးဟးဒီးနဟံၣ်ဖိလီဖိဒီးတံသကိး တဖ်တက့ာ်။ လိာ်ကွကွာ်ဖျါာ်ထူ၊ ဂဲကလံာ် မ့တမ့ထဲၣ်တဖ်တက့ာ်။
- မန့ာ်တံမကွာ်လါကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်ဖိလါ တဘျီတက့ာ်။
- မန့ာ်ကသံၣ်ဒီးသဒါလါသုာ် ညိးတံအါအုာ်အဂီတက့ာ်။
- ပဒုာ်ဟးဆုးတံအိသံးဒီးတံသုကသံၣ်မုာ်ဘိးတဖ် တက့ာ်။
- ပဒုာ်ဟးဆုးတံအိမိာ်မ့တမ့ပတုာ်ကွာ်တံအိအီန့ာ် တက့ာ်။
- တဘျီအိၣ်တံအိၣ်လါနပုာ်လါကျဲးတဖ်၊ အာ်လူခွဲး သိတဖ်၊ တံဖဲတံညှိလါတံဂံာ်ဘျဲးမဂဲထီၣ်လါ ဖဲးတဖ်၊ ကိာ်ခွးတဖ်ဒီးတံအါတဖ်အါအါတဂ့။

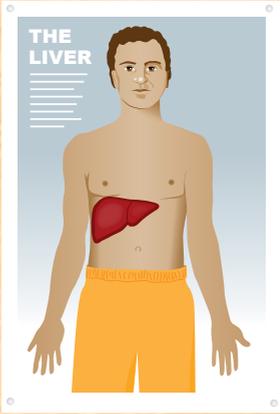




ဖဲဒေထီၣ်ဖိအခါ

ဖိသၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်သီလၢကီၢ်ဆိးစၣ်လၢယါအပူၤခဲလၢၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ခိလိကသံၣ်ဒီးသဒေလၢသုၣ်ညိး တၢ်ဆါဘံၤအဂီၢ်လွံၤဖျၢၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်ဆဲးကသံၣ် တဖၣ်အံၤညိးန့ၣ်ဒီးသဒေဖိသၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ် သုၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤန့ၣ်လီၤ.

ဖဲမိၢ်လၢအဒေတဂၤမ့ၢ်အိၣ်ဒီးသုၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤန့ၣ် အဝဲကလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤကွၢ်လီၤဆိတဖၣ် လီၤ.ဘၣ်တဘၣ်အကလိၣ်အိကသံၣ် ဖဲအတၢ်ဆါကတီၢ်လၢအဒေဘးကဝံၤအလါတဖၣ် မ့ၢ်ဒီးသိးကတြီၣ်ဒေဖိသၣ်အတၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ် တၢ်ဆါအယၢ်ဖဲအိၣ်ဖျၢၣ်အကတီၢ်န့ၣ် လီၤ.ဖိသၣ်အမိၢ်တဖၣ်လၢအအိၣ် မူအိၣ်ဂဲၤဒီးသုၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤတဖၣ်တၢ် ဟ့ၣ်အိၣ်ကသံၣ်ဆဲးအကတဖၣ်ဖဲအိၣ်ဖျၢၣ် ဝံၤတဘျီယိအခါန့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤကတြီၣ်ဒေ ဖိသၣ်အါတက့ၢ်လၢအသုတဒီးန့ၣ်သုၣ် ညိးတၢ်ဆါဘံၤအယၢ်တဂ့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤဝံၤ အလီၢ်ခံမိၢ်ဒီးဖိကလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤကွၢ်အိၣ်ဆူညါလၢ အဘၣ်ဆါဘၣ်ကတီၢ်တဘျီန့ၣ်ညါန့ၣ်လီၤ.





အံးက့ၤကွၢ်က့ၤနဟံၣ်ဖိယီဖိ- တြီဆၢသ့ၣ်ညးတၢ်ဆါဘံၤ

တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢမ့ၢ်ကျဲအဂ့ၢ်ကတၢၢ်တဘိလၢနဟံၣ်ဖိယီဖိဒီးပုၤလၢအဘူးဒီးနၤတဖၣ်ကဒီသဒၢထီၣ်ဒါဝဲဒၣ်သ့ၣ်ညးတၢ်ဆါဘံၤန့ၣ်လီၤ. သ့ၣ်နီၣ်နဲလၢသ့ၣ်ညးတၢ်ဆါဘံၤအံၤတၢ်ညီၣ်န့ၣ်အီၤလၢပုၤတဘျူးဂၤအပူၤလၢဟံၣ်ဖိတဖၣ်ယီအပူၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညးတၢ်ဆါဘံၤလၢအယံၣ်အထၢတခီအရ့ၣ်ဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနဒီပုၤဝဲဒၣ်, နဒီပုၤဝဲဒၣ်, နမိာ်နပုၤ, နဒီမၤဝဲဒၣ်, နဖိလံၤတဖၣ်မၤကွၢ်သးမ့ၢ်ဒီးသီးတၢ်ကယုထံၣ်န့ၢ်မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညး တၢ်ဆါအယာ်အံၤမၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညးတၢ်ဆါဘံၤတခီအဝဲသ့ၣ်မၤန့ၢ်ကသံၣ်ဒီသဒၢတဖျၢၣ်လၢသ့ၣ်ညးတၢ်ဆါဘံၤအဂီၢ်လၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤဘၣ်န့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. အရ့ၣ်ဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကမၤလီၤတၢ်ဟံၣ်ဖိယီဖိလၢအအိၣ်ဟံၣ်တဖျၢၣ်ယီဒီးနၤသ့ၣ်ညါတၢ်ယးကသံၣ်ဒီသဒၢလၢအကဒီသဒၢအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကဘၣ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢတၢ်ကကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်ဝဲဒၣ်



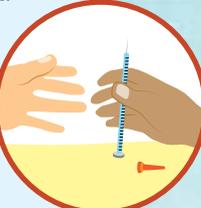
တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢမ့ၢ်ကျဲအဂ့ၢ်ကတၢၢ်တဘိလၢနဟံၣ်ဖိယီဖိအဂီၢ်ဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဘူးဒီးနၤကအိၣ်ဒီးတၢ်ဒီသဒၢထီၣ်ဒါဝဲဒၣ်ညးတၢ်ဆါအံၤန့ၣ်လီၤ.



မၤကဆဲးကဆီကွံာ်သ့ၣ်တဖၣ်, ကးဘၢတၢ်ပူၤလီၤလၢအဘၣ်အိးအသးတဖၣ်တက့ၢ်.



တဘၣ်သ့ၣ်ကိးတၢ်လူၤနိးဆူၣ်, ခၢ်ဆူၣ်တဖၣ်, တၢ်ထူးမဲာ်တဖၣ်, တၢ်တံာ်စုမ့ၢ်ခိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်မ့ၢ်တဖျၢၣ်ဒီးတဖၣ်န့ၣ်တဂ့ၢ်.



တဘၣ်သ့ၣ်ကိးထးတဖၣ်ဒီးတၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢတၢ်ဆဲးယီၤတဖၣ်ယတၢ်တူၢ်နီၣ်ခိၣ်မ့ၢ်တဖျၢၣ်ဒီးန့ၣ်ကသံၣ်ကသီတဖၣ်တဂ့ၢ်.



သ့ၣ်တၢ်ဖျိၣ်တဖၣ်ဖဲမံၣ်ယုာ်လီၢ်နသးဒီးပုၤလၢတဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒၢဒီးဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.



တၢ်အိၣ်မူအိၣ်ဂၤဒီးသ့ၣ်ညိး တၢ်ဆါဘံၤလၢအယံၣ်အထၢ- လၢနဂီၢ်တၢ်အံၤအဒီပညီၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

ပှၤတနီၤနီၤအဲၣ်ဒီးဒုးသ့ၣ်ညါအဟံၣ်
ဖိယီဖိဒီးအတံၤသကိးတဖၣ်လၢအဝဲန့ၣ်
အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤလၢအယံၣ်အထၢန့ၣ်
လီၤ.ပှၤအဂၤတဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကတူၢ်ဘၣ်
တၢ်မိၣ်ဆုးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘျီ-အဝဲသ့ၣ်
တအဲၣ်ဒီးတဲတၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ယးသ့ၣ်
ညိးတၢ်ဆါအံၤအံၤဘၣ်.နမ့ၢ်တဲသကိးတၢ်ဒီးပှၤ
လၢအနၢ်ပၢ်နၤတဖၣ်န့ၣ်ကကဲဘျူးလၢနဂီၢ်လီၤ.
လၢတၢ်န့ၣ်အယီၤပံးန့ၣ်တၢ်ဆါကတီၢ်ဒီးသိးန
ကယုထၢပှၤလၢနနၢ်အီၤဘျီန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အရူဒိၣ်ဝဲလၢတၢ်ကဆိကမိၣ်
ဘၣ်ယးတၢ်တဲဘၣ်ပှၤလၢအအိၣ်လၢနဟံၣ်
အပူၤတဖၣ်ဒီးပှၤလၢနမံၣ်ယုၣ်ဒီးအီၤတဖၣ်
မ့ၢ်ဒီးသိးအကမၤကွၢ်ဘၣ်
အသးဒီးဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီးသဒါန့ၣ်လီၤ.
တၢ်တဲသကိးဘၣ်ယးတၢ်ဂ့ၢ်အံၤဒီးနသရၣ်, မ့ၣ်
ကွၢ်ပှၤဆါမ့ၢ်တမ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်ကသံၣ်သရၣ်
တဖၣ်အံၤဘၣ်တဘၣ်အကဘျူးကအိၣ်ဝဲလီၤ.



တၢ်လၢနကဘၣ် သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်

- တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါအံၤဒီးသဒါဝဲဒၣ်
ပှၤကညီတဖၣ်မ့ၢ်ဒီးသိးအသုတဒီးန့ၣ်သ့ၣ်
ညိးတၢ်ဆါဘံၤတဂ့ၢ်အဂီၢ်လီၤ.
- သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤအယံၣ်အထၢမၤကဲထီၣ်သ့ၣ်
အတၢ်ဆါဒီးသ့ၣ်အဂီၢ်ပြုတၢ်ဆါအံၤသ့လီၤ.
- သံကွၢ်ဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်လၢသ့ၣ်
အတၢ်မၤကွၢ်အဂီၢ်လၢတၢ်ကယုထံၣ်
န့ၢ်မ့ၢ်နအိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤအံၤခါန့ၣ်
တက့ၢ်.
- တၢ်ကူဆါယါဘျီလၢသ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤ
အဂီၢ်အံၤမၤစ့ၤလီၤတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢသ့ၣ်
အတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဒီးဂံၢ်ပြုတၢ်ဆါအဂီၢ်လီၤ.
- ကသံၣ်ကသီကမၤတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဘၣ်
အီၤညီန့ၣ်လီၤ.
- မၤန့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်နသးလၢကသံၣ်သရၣ်
အအိၣ်ဖိလိတဘျီဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်
ညိးတၢ်ဆါဘံၤလၢအယံၣ်အထၢန့ၣ်တက့ၢ်.



နဒီးနွှ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ် ကျိၤအါထီၣ်သ့လၢတၢ်လီၤဖဲလဲၣ်.

နပူၤတၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤလီၤ

နကသံၣ်သရၣ်,နဟံၣ်ဖိလီဖိကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်
ကွၢ်ပှၤဆါလၢတၢ်ဆါဟံၣ်ဖိအအိၣ်

သူၣ်ညိးတၢ်ဆါအတၢ်မၤစၢၤအပှၤယဲၤဘျးစဲ
လၢပှၤဆါဒီးကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်အဂီၢ်
ပှၤယဲၤဘျးစဲ- www.hepbhelp.org.au

မဲလဘၢၣ်တၢ်မဲယုၣ်အိၣ်ယုၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဝဲၤလီၤ
လၢပှၤဆါဒီးကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်အဂီၢ်
လီၤတဲမိ- 1800 032 017
ပှၤယဲၤဘျးစဲ- www.mshc.org.au

ဂံၢ်ပြုတၢ်ဆါတၢ်ကူၣ်လီၤအိၣ်
သကိးကရၢအတၢ်မၤစၢၤအကျိၤ
ပှၤကတိၤကျိးထံတၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ.
လီၤတဲမိ- 13 11 20

တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါကီၢ်အိးစၢ်ဂြုလယါ
ပှၤယဲၤဘျးစဲ- www.nutritionaustralia.org/national/resources

တၢ်ဆဲးတၢ်လၢအါကလုာ်ဂ့ၢ်ဝိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ဆီၣ်
ထွဲမၤစၢၤအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤ (MHSS)

မၤသကိးယုၣ်တၢ်ဒီးပှၤဘဉ်ကီၢ်ဘဉ်ဒီးပှၤတၢ်စၢၤလၢအသးလီၤသးကျဲလၢ
အအိၣ်လၢလီၤကဝိၤလၢမုၢ်ခါတၢ်မဲယုၣ်လီၤသးဂ့ၢ်ဝိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်
ချ့ဒီးသူၣ်ညိးတၢ်ဆါအဆၢန့ၣ်လီၤ.
လီၤတဲမိ- 9418 9929
ပှၤယဲၤဘျးစဲ- www.ceh.org.au

တံးထံရယါသူၣ်ညိးတၢ်ဆါ
သူၣ်ညိးတၢ်ဆါအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအတၢ်ဆဲးကျိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီး
တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ
လီၤတဲမိ- 1800 703 003
ပှၤယဲၤဘျးစဲ- www.hepvic.org.au

တၢ်ဆဲးကျိးလီၤလီၤ
လၢတၢ်စ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘဉ်ယးဒီးထးဆဲးအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤကသံၣ်
မုၢ်ဘျးဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိးဘဉ်ယးသံးခိၤဂံၢ်ခိၤန့ၣ်လီၤ.
လီၤတဲမိ- 1800 888 236



တၢ်ကွဲးကျိးထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံတၢ်အတၢ်မၤစၢၤအ
တၢ်ဖဲတၢ်မၤ (TIS).
လီၤတဲမိ- 131 450
(လၢတၢ်ကိးကသံၣ်သရၣ်တ
ဖၣ်အဂီၢ်န့ၢ်တလီၣ်ဟ့ၣ်စ့ဘဉ်)



တၢ်အိးဘၣ်စံးဘျူးတဖၣ်

Thank you to the people on the Advisory Group which supported the project. Their advice and support was invaluable.

Concept and Project Manager:

Gabrielle Bennett, Victorian Viral Hepatitis Educator, St Vincent's Melbourne.
Email: gabrielle.bennett@svha.org.au

Advisory Group members:

Kat Byron, Blood Borne Virus Project Officer,

Victorian Aboriginal Community Controlled Health Organisation.

Tracey Cabrie, Hepatitis B Nurse Consultant, *Melbourne Health.*

Allison Coehlo, Manager, *Multicultural Health and Support Service, Centre for Ethnicity, Culture and Health.*

Sue Jaraba, Refugee Health Nurse, *ISIS Primary Care*

Rosealie Vallance, Program Officer, *Melbourne Primary Care Network*

Louisa Walsh, *Hepatitis Victoria*

Funded by:

Melbourne Primary Care Network

Illustrations:

Jenny Bowman Email: jenbowman@netspace.net.au

Graphic design:

Ray Hehr, Swivel Design Email: info@swivel-design.com.au

Process evaluation:

Leonie Morgan

Many other people have contributed to this work and supported the development and implementation of the project. Thanks to the people who participated in the focus groups, health workers who reviewed the draft and participated in an interview, staff at ISIS Primary Care and at North Richmond Community Health Centre who assisted and supported the focus groups and Interpreter Services, St Vincent's Hospital.

This book is available online and as online videos in several languages.

Go to St Vincent's website at:

www.svha.org.au/gp/clinics/Pages/gastroenterology.aspx