



Supported by



ဘုရားသီးသုတ် ဦးတော်ဆါဘံအဝိုက်

The hepatitis B story



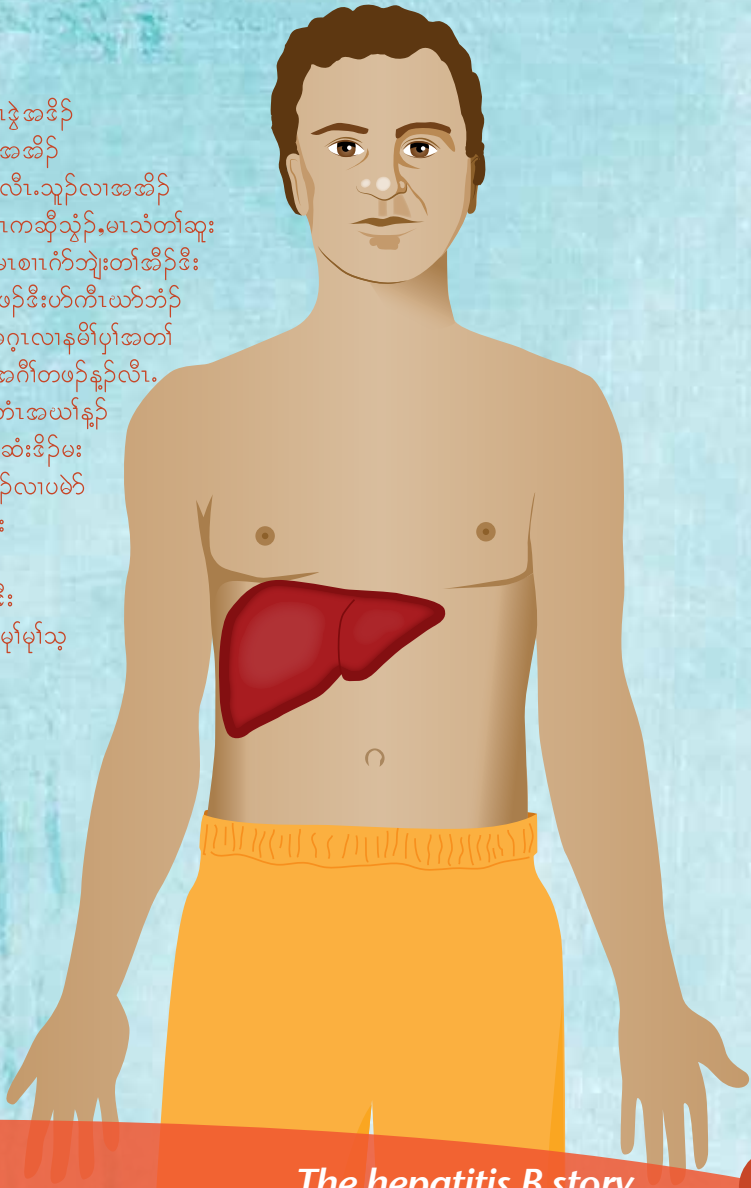
Karen

တၢ်အခိၣ်တီတဖၣ်

တၢ်လၢသုၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်ဒီးသုၣ်ညိး	
တၢ်ဆါဘံၤန့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်	1
သုၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤန့ၣ်ဘၣ်ဒိနုၤလဲၣ်.....	2
မတၤဂၤတဖၣ်အိၣ်ဒီးသုၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤလၢအယံၢ်အထၢတဖၣ်လဲၣ်.....	5
မ့ၢ်နဒီးန့ၣ်ဘၣ်သုၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤလၢကျဲၣ်လဲၣ်.....	6
တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အံၤအပူၤဖျဲးဝဲဒၣ်လီၤနတဒီးန့ၣ်ဘၣ်သုၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤအံၤလၢ	7
တၢ်မၤကွၢ်လၢတၢ်ကဃုထံၣ်န့ၣ်သုၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤလၢအယံၢ်အထၢအဂီၢ်	8
တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်.....	10
တၢ်ကူဆါယါဘျါဒီးကသံၣ်ကသီ	11
အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးအိၣ်မုၢ်ဆိးပၤ	12
ဖဲဒၣ်ထီၣ်ဖိအခါ	14
အံးက့ၤကွၢ်က့ၤနဟံၣ်ဖိလီၤဖိ- တြီဆါသုၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤ.....	16
တၢ်အိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤဒီးသုၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤလၢအယံၢ်အထၢ- လၢနဂီၢ်တၢ်အံၤအခီပညီမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.....	18
နဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်သုၣ်လၢတၢ်လီၢ်ဖဲလဲၣ်	20
တၢ်ဘိးဘၣ်စံးဘျုး.....	21

တၢ်လၢသ့ၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်ဒီး သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤန့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်

သ့ၣ်န့ၣ်မ့ၢ်က့ၢ်ဂီၤဖွဲးအိၣ်
ကတၢၢ်တခါလၢအဆိၣ်
လၢနမိၢ်ပုၤအပူၤလီၤ.သ့ၣ်လၢအဆိၣ်
ဆူၣ်ဆိၣ်ချူန့ၣ်မၤကဆိၣ်သ့ၣ်.မၤသံတၢ်ဆူး
တၢ်ဆါအယၢ်, မၤစၢၤကံၣ်ဘျဲးတၢ်ဆိၣ်ဒီး
တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါတဖၣ်ဒီးဟံၣ်ကီၤယၢ်ဘၣ်
တၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢအဂ့ၤလၢနမိၢ်ပုၤအတၢ်
ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချူအဂီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤအယၢ်န့ၣ်
မ့ၢ်တၢ်ယၢ်လၢအဆံးဒိၣ်မး
တုၤဒၣ်လဲၣ်ပထံၣ်လၢပမဲၣ်
တသ့သန့က့ၣ်ဒုး
ကဲထီၣ်တၢ်ဆူး
တၢ်ဆါလၢသ့ၣ်ဒီး
နီၢ်ခိမိၢ်ပုၤဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်သ့
ဝဲဒၣ်လီၤ.



သူၣ်ညးတၢ်ဆါဘံၤန့ၣ် မၤဘၣ်ဒီးနၤဒ်လဲၣ်

ပုၤလွံၤဂၤ

သူၣ်ညးတၢ်ဆါဘံၤအယၢ်တဖၣ်မၤညးထီၣ်သူၣ်ဒီးဒီးအိၣ်
ထီၣ်တၢ်ခိၣ်မဲၣ်လီၤမ့တမ့ၢ်(တၢ်ပူၤလီၤဘျါက့ၤအလီၤ)
ဒီးသူၣ်အံၤမၤက့ၤအတၢ်မၤတသ့လၢလၢကဒုးအိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ.မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ဆါ
အပတီၢ်ထီၣ်ဘၣ်ဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဒီးသူၣ်
ညးတၢ်ဆါဘံၤတဖၣ်ညီၣ်န့ၣ်တတူၢ်ဘၣ်တၢ်နီၣ်တမံၤဘၣ်.
ဘၣ်ဆၣ်နကတူၢ်အီၤထဲၣ်ဖဲအနးထီၣ်အခါန့ၣ်
လီၤ.ပုၤကညီတဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကစးထီၣ်တူၢ်ဘၣ်
လၢအဆိးက့ၤ.လီၤဘုးလီၤတၢ်ဆါအီၤ
မ့တမ့ၢ်တၢ်ကိၢ်ထီၣ်ဖဲသူၣ်အံၤညးထီၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်ဒီးအိၣ်ဒီး
အခိၣ်မဲၣ်လီၤ(တၢ်ပူၤလီၤဘျါက့ၤအလီၤ)န့ၣ်လီၤ.

ပုၤကညီလၢအအါန့ၣ်ဘၣ်သူၣ်ညးတၢ်ဆါဘံၤဖဲအကဲဖိသၣ်
အီၣ်န့ၣ်မ့တမ့ၢ်ဖိသၣ်အနီၢ်ဆဲးဒီးအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်

ဆါအယၢ်အံၤတစါအသးလီၤ.တၢ်အံၤတၢ်ကိးအီၤ
လၢသူၣ်ညးတၢ်ဆါဘံၤ“ယံၣ်ယံၣ်ထၢထၢ”လီၤ.
တၢ်ဆါအယၢ် “မံ”ဘၣ်အသးသ့ဒီးတဒုးကဲထီၣ်
တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်နီၢ်ကီၢ်ကီၢ်တဖၣ်
လၢတၢ်ဆါကတီၢ်ဖးယံၣ်န့ၣ်လီၤ.

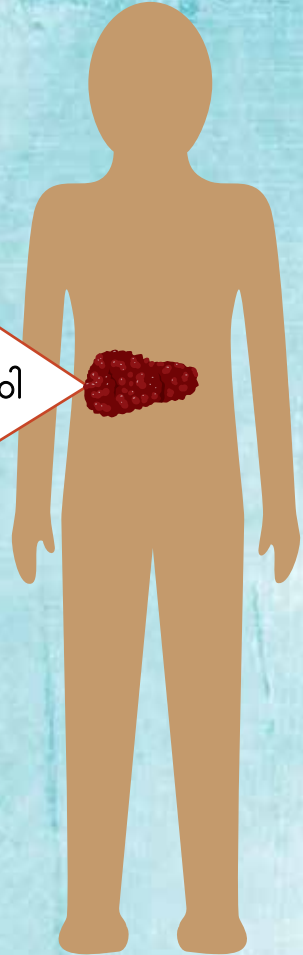
ဘၣ်ဆၣ်တၢ်ဆါအယၢ်အံၤ“မံၤပၢ်ထီၣ်”လၢပုၤတနီၤနီၤအ
ပုၤသ့ဒီးမၤဆိးက့ၤအဝဲသ့ၣ်နးနးကလဲၣ်သ့ဝဲလီၤ.

ပုၤလၢအိၣ်ဒီးသူၣ်ညးအတၢ်ဆါဘံၤယံၣ်ယံၣ်ထၢထၢလွံၤဂၤ

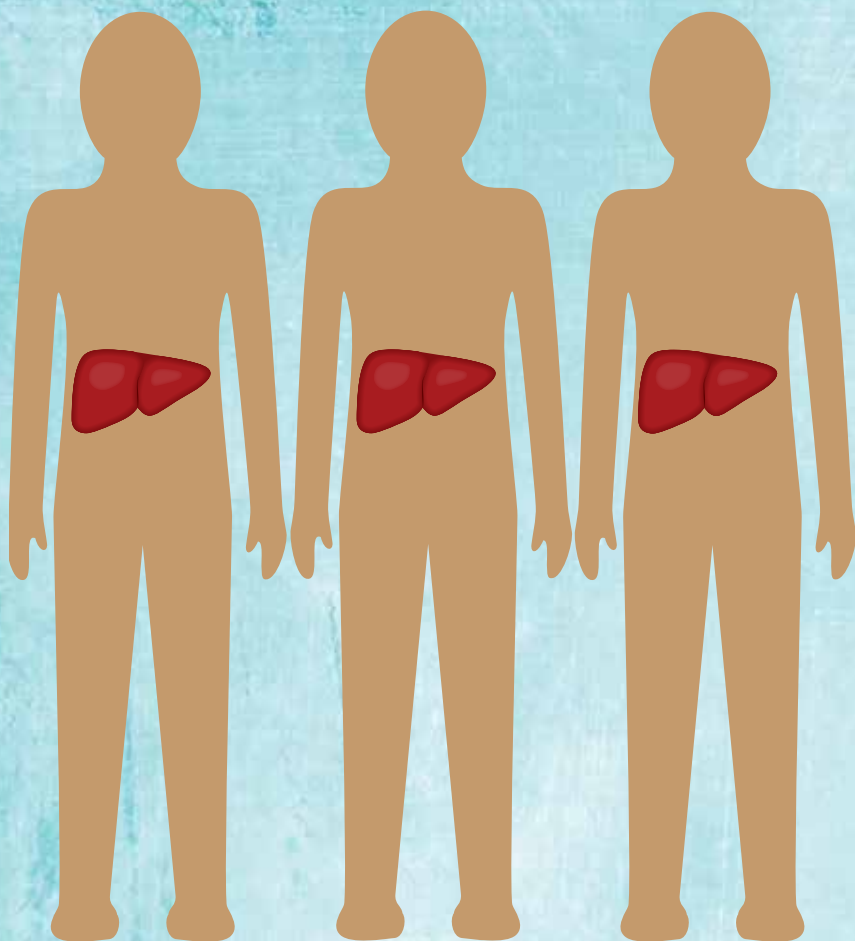
အကျါတဂၤန့ၣ်ကမၤန့ၣ်တၢ်ဆါအခိၣ်မဲၣ်လီၤ(လၢတၢ်သ့ၣ်
ညါအီၤဒ်သူၣ်ယုထီၣ်တၢ်ဆါ),သူၣ်ဂံၢ်ဂြါတၢ်ဆါမ့တမ့ၢ်သူၣ်
တမၤတၢ်ဂုၤလၢလၢဘၣ်ဒီးဆိးက့ၤထီၣ်နးနးကလဲၣ်
ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ကူၤစါယါန့ၣ်လီၤ.

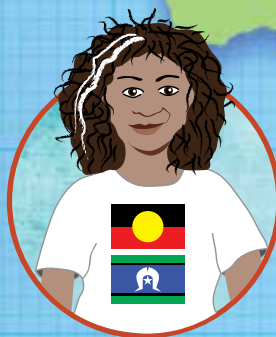
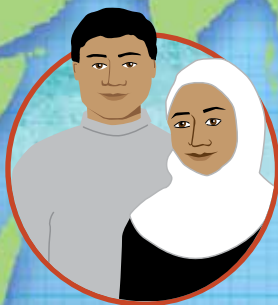
တၢ်လဲၤမၤကွၢ်သးလၢကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်ဖိလိတဘျီက
မၤစၢၤဒီးသးတၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ.

သူၣ်လၢအဆါ



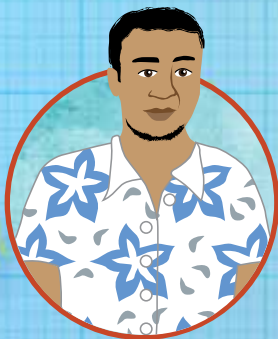
လၢအအိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤလုၣ်ဒီးသ့ၣ်
ညိးတၢ်ဆါဘံၤလၢအယံၣ်အထၢ





မတကတဖန်အိပ်ဒီးသျှဉ်ညိး တၢ်ဆါဘံၤလၢအယံၢ်အထီ တဖၣ်လဲၣ်.

ထံကီၢ်အါဘျးလၢအအိပ်ဒီးပုၤကညီအနီၢ်ဂံၢ်လၢအအါလၢအအိပ်
မူအိပ်ဂဲၤဒီးသျှဉ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤလၢအယံၢ်အထီန့ၣ်လီၤ.
ပိၢ်မုၢ်ဒီးပိၢ်ခွါတဖၣ်လၢအအိပ်ဖျါလၢ-



- အရှၢၣ်
- ဖစံးဖံးကီးတဖၣ်
- အဖြူကၢ
- ခရံဘံၤယၢၣ်ကီၢ်တဖၣ်
- ကလံၤထံးယူရပုၤကီၢ်တဖၣ်
- မုၢ်ထီၣ်တၢ်ခၢၣ်သးကီၢ်တဖၣ်

အံၤဘၣ်တဘျီကအိပ်မူအိပ်ဂဲၤဒီးသျှဉ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤ
တဖၣ်လီၤ.

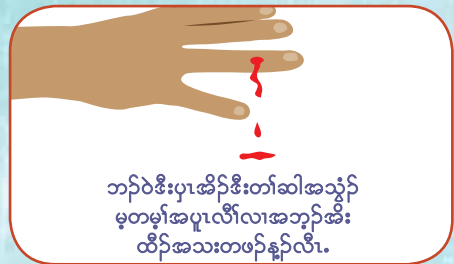
ပုၤထူလံၤဖိဒီးပုၤထီၣ်ရဲၣ်စုၣ်ကီးဖိတဖၣ် လၢအအိပ်
လၢကီၢ်အိစုၣ်လၢယါအပူၤတဖၣ်စ့ၢ်ကီးအိပ်ဒီးသျှဉ်
ညိးတၢ်ဆါဘံၤလၢအနီၢ်ဂံၢ်လၢအအါန့ၣ်
လီၤ.သျှဉ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤအံၤညီၣ်နီၢ်တၢ်ထံၣ်
န့ၣ်အီၤလၢပုၤအါဂၤလၢဟံၣ်ဖိယီဖိတဖၣ်ယီအပူၤသ့လီၤ.
အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်အါတက့ၢ်ကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တ့ၢ်လံၤအီၤလၢအမ့ၢ်ဖိသ့ၣ်
အီၣ်မ့တမ့ၢ်အနီၢ်ဆံးကိၢ်ဖိအခါလံၤလံၤလီၤ.ဖဲနမ့ၢ်အိပ်ဒီးသျှဉ်
ညိးတၢ်ဆါဘံၤအခါန့ၣ်အရူၤဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနဒီပုၤဝဲခွါ.ဒီပုၤဝဲမုၢ်
တဖၣ်.မိၢ်ပၢ်တဖၣ်.ဒီမၤဝါဒီးဖိတဖၣ်ဒီးမၤကွၢ်အသးလၢတၢ်က
ထံၣ်န့ၢ်မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်အိပ်ဒီးသျှဉ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤအံၤန့ၣ်စါန့ၣ်လီၤ.

မိုးနဒီးနွံဘဉ်သုဉ်ညးတၢ်ဆါဘံၤလၢ အယံာ်အထၢသုလၢကျဲးလဲဉ်.

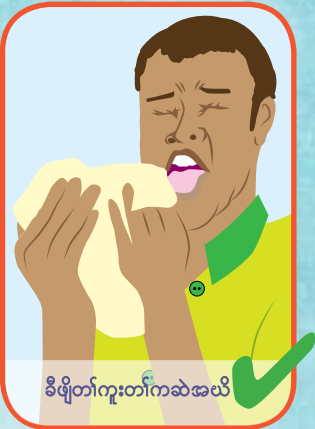
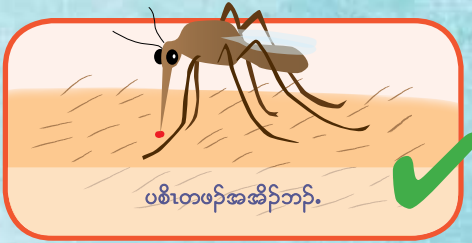
တၢ်သုဉ်ညးတၢ်ဆါဘံၤအယံာ်တဖဉ်
စီၢ်ဆၢအသးလၢသ့ဉ်
အကျါဒီးတၢ်မံၤပုၤလိာ်သးအထံအနီတဖဉ်အကျါလီၤ.
ပုၤအါဂၤဒီးနွံဘဉ်သုဉ်ညးတၢ်ဆါဘံၤအဆိၣ်ဖျဉ်
အခါမ့တမ့ၢ်ဖိသဉ်အခါန့ဉ်လီၤ.ဖိသဉ်ဆိၣ်ဖျဉ်သီတဖဉ်
မၤန့ဉ်သုဉ်ညးတၢ်ဆါဘံၤအဆိၣ်ဖျဉ်အခါဖဲအဝဲသ့ဉ်
အမိၢ်အံၤဆိၣ်ဒီးသုဉ်ညးတၢ်ဆါဘံၤန့ဉ်လီၤ.ဖဲပမ့ၢ်သ့ဉ်
ညါလၢမိၢ်ဆိၣ်ဒီးသုဉ်ညးတၢ်ဆါဘံၤအံၤန့ဉ်,တၢ်မၤ
ကွၢ်တဖဉ်ဒီးတၢ်ဒုးဆိကသံဉ်
တဖဉ်ဖဲအဒၢအဆၢကတီၢ်ဒီသဒၢဖိသဉ်ဆိၣ်ဖျဉ်
သီလၢကဒီးနွံဘဉ်တၢ်ဆါအယံာ်အံၤသုန့ဉ်လီၤ.



နဒီးနွံဘဉ်သုဉ်ညးတၢ်ဆါဘံၤလၢပုၤလၢအိၣ်ဒီးသုဉ်ညးတၢ်ဆါသုခီဖျိကျဲးလၢ-



တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤတဖၣ်အံၤအပူၤဖျးဝဲဒၣ်လီၤ.နတဒီးန့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်ညိးတၢ်ခါဘၢအံၤလၢ-

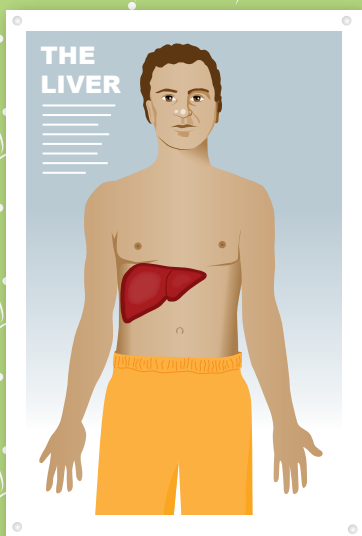


တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်လၢကယုထံၣ်န့ၣ်သ့ၣ် ညိးတၢ်ဆါဘံၤလၢအယံၣ်အထၢအဂီၢ်

ပှၤလၢအအိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤခံၣ်အကျိတၢ်န့ၣ်.တသ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဘၣ်.
သံကွၢ်နကသံၣ်သရၣ်ဒီးသရၣ်.မ့ၣ်ကွၢ်ပှၤဆါတၢ်မၤကွၢ်ယိယိဖိလၢတၢ်ကယုထံၣ်န့ၣ်သ့ၣ်
ညိးတၢ်ဆါဘံၤအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.တၢ်မၤကွၢ်အစၢတဖၣ်ကဟဲက့ၤကဒါဆူကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်
လၢခံၣ်အတီၢ်ပူၤလီၤ.တၢ်မၤကွၢ်အံၤကဒုးန့ၣ်-

- မ့ၢ်နအိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤခါ,
- မ့ၢ်နဘၣ်တၢ်ဒီးသဒၢဟံလံနၢခီဖျိနဆဲးတ့ၢ်လံကသံၣ်ဒီးသဒၢမ့တမ့ၢ်
- မ့ၢ်နကလိၣ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒၢတဖၣ်ခါန့ၣ်လီၤ.





CLINIC



တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်

တၢ်သ့ၣ်ညးတၢ်ဆါဘံၤအံၤဆီတလဲအသး
ဒီတၢ်ဆါကတီၢ်လဲၤပူၤကွၢ်အသးလီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်ဇီၤတဘျီတဖၣ်န့ၣ်အရ့ၣ်ဒီး
ကတဲဘၣ်ကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ယးတၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်
ထံးတမံၤလၢလၢနသ့ၣ်အပူၤလီၤ.
တၢ်အံၤညီၣ်န့ၣ်အခီပညီၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤဝဲဒၣ်သ့ၣ်အတၢ်
မၤကွၢ်ဒီးဘၣ်တဘျီတၢ်ဒီးကွၢ်အူလံထရၣ်စီ
မ့တမ့ၢ်တၢ်စကဲန့ၣ်ကွၢ်နသ့ၣ်လၢတၢ်ကွၢ်
ထံကွၢ်ဆးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်အစၢကတဲဘၣ်ကသံၣ်သရၣ်
မ့ၢ်န့ၣ်လိာ်ဘၣ်လၢနကစးထီၣ်အီၣ်ကသံၣ်ကသီတဖၣ်
ခါန့ၣ်လီၤ.ပူၤအါဒၣ်တၢ်ကွၢ်လၢအအိၣ်ဒီးသ့ၣ်
ညးတၢ်ဆါဘံၤလၢအယံၢ်အထာတဖၣ်တလိာ်အီၣ်
ကသံၣ်ဖျါတဖၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်ဆါအယၢ်
“မံဘၣ်အသး”ဒီးတဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံး
လၢသ့ၣ်အဂီၢ်အယီၤလီၤ.ကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်တဘျီက
မၤနၤလၢနကထံၣ်ကသံၣ်သရၣ်လီၤဆီလၢသ့ၣ်ညး
တၢ်ဆါအဂီၢ်လီၤ.

သ့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်
ဇီၤ-၁၂လိတဘျီ



အူလံထရၣ်စီမ့တမ့ၢ်တၢ်
စကဲန့ၣ်ကွၢ်သ့ၣ်
ဇီၤ-၁၂လိတဘျီ



တၢ်ကူဆါယါဘျါဒီးကသံၣ်ကသီ



ဘၣ်တဘၣ်နကဘၣ်အိကသံၣ်ဖျါတဖၣ်လၢခါဆူညါအကတီၢ်ဖဲတၢ်ဆါအယၢ် “ပၢ်ထီၣ်” ဒီးစးထီၣ်
မၤဘၣ်ဒီးနသ့ၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.နကဘၣ်အိကသံၣ်ဖျါတဖၣ်အံၤကိးနံၤဒီးလၢကမၤစၢၤဒီးသၢသ့ၣ်
အတၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးဒီးသ့ၣ်အဂံၢ်ပြါတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.ကသံၣ်ဝဲအံၤတမၤဘျါသ့ၣ်
ညိးတၢ်ဆါဘံၤအံၤဘၣ်ဒီးတမၤလီၤမၤစ့ၢ်ကိးနတၢ်ဆါအယၢ်တဖၣ်ဘၣ်.ဘၣ်ဆၣ်ကမၤစၢၤမၤစ့ၢ်လီၤတၢ်ဘၣ်
ဒီးဘၣ်ထံးလၢနသ့ၣ်ဒီးနဂံၢ်ပြါတၢ်ဆါအဂီၢ်လီၤ.တၢ်အံၤမၤစၢၤဖီၣ်ဂၢ်ယၢ်တၢ်ဆါအယၢ်န့ၣ်
လီၤ.တၢ်အံၤအရူဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကမၤတၢ်မၤကွၢ်ဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်ဆူညါရၢ်ရၢ်န့ၣ်လီၤ.

အိပ်ဆူအိပ်ချဖီးတၢ်အိပ်မုၢ်ဆိးပါ
တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤကမၤစၢၤနၤလၢနကအိပ်ဆူအိပ်ချအဂီၢ်

- ဆိုင်တၢ်အိုင်တၢ်အီကလုာ်ကလုာ်တက့ၢ်. အိုင်အါထီၣ်တၢ်သူတၢ်သၣ်,တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်, မ့ၤ, တၢ်အချံတဖၣ်, ညၣ်ဒီးဝဲလီၤသကၢၤကီၤလိာ် (ထီၣ်ဖူ)တဖၣ်တက့ၢ်.
 - ကွၢ်ကတီၤန့ၢ်ခိအတယၢ်တက့ၢ်.
 - ဂဲလိာ်ကွၢ်ဒီးမၤဟူးမၤဂဲနသးမ့ၢ်အါ, ဂုာ်ကျဲးစးဟးဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိဒီးတံၤသကိး တဖၣ်တက့ၢ်.လိာ်ကွၢ်ဖျါၣ်ထူ,ဂဲၤကလံာ် မ့တမ့ၢ်ထဲခွံာ်တဖၣ်တက့ၢ်.
 - မၤန့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်လၢကသံၣ်သရၣ်အအိုင်ဖိလၢ တဘျီတက့ၢ်.
 - မၤန့ၢ်ကသံၣ်ဒိသဒၤလၢသူၣ် ညိးတၢ်ဆါအွၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
 - ပဒုၣ်ဟးဆွဲးတၢ်အိသံးဒီးတၢ်သူကသံၣ်မူၤဘျီးတဖၣ် တက့ၢ်.
 - ပဒုၣ်ဟးဆွဲးတၢ်အိမိာ်မ့တမ့ၢ်ပတုာ်ကွၢ်တၢ်အိအီၤန့ၣ် တက့ၢ်.
 - တဘၣ်အိုင်တၢ်အိုင်လၢနပွၤလၢကျးတဖၣ်.အၣ်လူခွဲး သိတဖၣ်,တၢ်ဖဲးတၢ်ညၣ်လၢတၢ်ဂံာ်ဘျးမၤကထီၣ်လၢ ဖဲးတဖၣ်,ကိာ်ခွဲးတဖၣ်ဒီးတၢ်ဆါတဖၣ်အါအါတဂ့ၤ.
- 

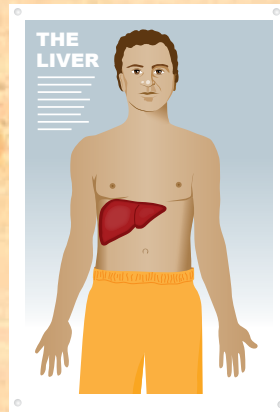




ဖဲဒေထီၣ်ဖိအခါ

ဖိသၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်သီလၢကီၢ်အိးစၣ်လၢယါအပူၤခဲလၢၣ်
တၢ်ဟ့ၣ်ခီလိကသံၣ်ဒီးသဒေလၢသုၣ်ညိး
တၢ်ဆါတံၤအဂီၢ်လွံၤဖျၢၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်ဆဲးကသံၣ်
တဖၣ်အံၤညိၣ်ဒီးသဒေဖိသၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်
သုၣ်ညိးတၢ်ဆါတံၤန့ၣ်လီၤ.

ဖဲမိၢ်လၢအဒေတကမ့ၢ်အိၣ်ဒီးသုၣ်ညိးတၢ်ဆါတံၤန့ၣ်
အဝဲကလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤကွၢ်လီၤဆိတဖၣ်
လီၤ.ဘၣ်တဘျီအကလိၣ်အိကသံၣ်
ဖဲအတၢ်ဆါကတီၢ်လၢအဒေဘျးကဝံၤအလိတဖၣ်
မ့ၢ်ဒီးသိးကတြီၣ်ဒၣ်ဖိသၣ်အတၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်
တၢ်ဆါအယၢ်ဖဲအိၣ်ဖျၢၣ်အကတီၢ်န့ၣ်
လီၤ.ဖိသၣ်အမိၢ်တဖၣ်လၢအအိၣ်
မူအိၣ်ဂဲၤဒီးသုၣ်ညိးတၢ်ဆါတံၤတဖၣ်တၢ်
ဟ့ၣ်အီၤကသံၣ်ဆဲးအကတဖၣ်ဖဲအိၣ်ဖျၢၣ်
ဝံၤတဘျီယိအခါန့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤကတြီၣ်ဒၣ်
ဖိသၣ်အါတက့ၢ်လၢအသုတဒီးန့ၣ်သုၣ်
ညိးတၢ်ဆါတံၤအယၢ်တဂ့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤဝံၤ
အလီၢ်ခံမိၢ်ဒီးဖိကလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤကွၢ်အီၤဆူညါလၢ
အဘၣ်ဆါဘၣ်ကတီၢ်တဘျီန့ၣ်ညါန့ၣ်လီၤ.





အံးကွၢ်ကွၢ်နဟံၣ်ဖိလိဖိ- တြီဆၢသ့ၣ်ညးတၢ်ဆါဘံၤ

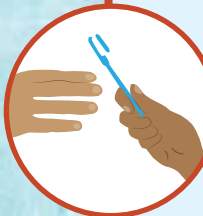
တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢမ့ၢ်ကျဲအဂ့ၢ်
ကတၢၢ်တဘီၤလၢနဟံၣ်ဖိလိဖိဒီးပုၤလၢ
အဘူးဒီးနၢတဖၣ်ကဒီသဒၢထီၣ်ဒၣ်
သ့ၣ်ညးတၢ်ဆါဘံၤန့ၣ်လီၤ.သ့ၣ်နီၣ်နဲလၢ
သ့ၣ်ညးတၢ်ဆါဘံၤအံၤတၢ်ညီၣ်န့ၣ်ထီၣ်
အီၤလၢပုၤတဘျုးဂၤအပူၤလၢဟံၣ်ဒ့ၣ်
တဖၣ်လိအပူၤန့ၣ်လီၤ.နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး
သ့ၣ်ညးတၢ်ဆါဘံၤလၢအယၢ်အ
ထၢတခါအရ့ၣ်ဒိၣ်ဒၣ်လၢနဒီပုၤဝဲခွါ,
နဒီပုၤဝဲမုၢ်, နဒီမိၢ်နုၢ်, နဒီမၤတဒီး
နဖိနလံၤတဖၣ်မၤကွၢ်သး
မ့ၢ်ဒီးသးတၢ်ကယုထံၣ်န့ၢ်မ့ၢ်အဲၣ်သ့ၣ်
အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညး တၢ်ဆါအယၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ.
အဲၣ်သ့ၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညးတၢ်ဆါဘံၤ
တခါအဲၣ်သ့ၣ်မၤန့ၢ်ကသံၣ်ဒီသဒၢတဖျၢၣ်
လၢသ့ၣ်ညးတၢ်ဆါဘံၤအဂီၢ်လၢတလိာ်
ဟ့ၣ်အပူၤဘၣ်န့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.
အရ့ၣ်ဒိၣ်ဒၣ်လၢတၢ်ကမၤလီၤတၢ်ဟံၣ်
ဖိလိဖိလၢအအိၣ်ဟံၣ်တဖျၢၣ်
ယီၤဒီးနၢသ့ၣ်ညါတၢ်ယးကသံၣ်ဒီ
သဒၢလၢအကဒီသဒၢအဲၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကဘၣ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢတၢ်က ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်ဒဲဒၣ်



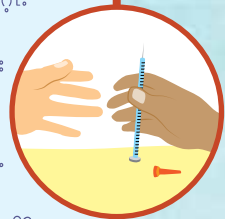
တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢမ့ၢ်ကျဲအဂ့ၢ်
ကတၢၢ်တဘီၤလၢနဟံၣ်
ဖိလိဖိအဂီၢ်ဒီးပုၤလၢအအိၣ်
ဘူးဒီးနၢကအိၣ်ဒီးတၢ်ဒီသဒၢ
ထီၣ်ဒၣ်သ့ၣ်ညးတၢ်ဆါအံၤန့ၣ်လီၤ.

မၤကဆဲးကဆီကွၢ်သ့ၣ်
တဖၣ်, ကး
ဘၢတၢ်ပူၤလီၤလၢအဘျုး
အိးအသးတဖၣ်တက့ၢ်.



တဘၣ်သ့ၣ်သကိးတၢ်လူၤနိး
ဆူၣ်, ခၢ်ဆူၣ်တဖၣ်, တၢ်ထူး
မဲဘိတဖၣ်, တၢ်တံာ်စုမ့ၢ်ခိၣ်မ့ၢ်
တဖၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်နီၣ်ဒီးတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တဘၣ်သ့ၣ်သကိးထးတဖၣ်ဒီး
တၢ်ပီးတၢ်လီၤလၢတၢ်ဆဲးယီၤတဖၣ်ယ
တၢ်တူၢ်နီၣ်ခိမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ဆဲးန့ၣ်ကသံၣ်
ကသီတဖၣ်တက့ၢ်.



သ့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဖျါတဖၣ်ဖဲမဲယုာ်လီၢ်
နသးဒီးပုၤလၢတဆဲးဘၣ်
ကသံၣ်ဒီသဒၢဒီးဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.



တၢ်အိၣ်မူအိၣ်ဂၤဒီးသ့ၣ်ညိး တၢ်ဆါဘံၤလၢအယံၣ်အထၢ- လၢနဂီၢ်တၢ်အံၤအခီပညီၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

ပှၤတနီၤနီၤအဲၣ်ဒီးဒုးသ့ၣ်ညါအဟံၣ်
ဖိယီဖိဒီးအတံၤသကိးတဖၣ်လၢအဝဲန့ၣ်
အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤလၢအယံၣ်အထၢန့ၣ်
လီၤ.ပှၤအဂၤတဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကတူၢ်ဘၣ်
တၢ်မိၣ်ဆုးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘျီ-အဝဲသ့ၣ်
တအဲၣ်ဒီးတဲတၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ယးသ့ၣ်
ညိးတၢ်ဆါအံၤအံၤဘၣ်.နမ့ၢ်တဲသကိးတၢ်ဒီးပှၤ
လၢအနီၤပာ်နၤတဖၣ်န့ၣ်ကကဲဘျုးလၢနဂီၢ်လီၤ.
လၢတၢ်န့ၣ်အယီၤပံးန့ၣ်တၢ်ဆါကတီၢ်ဒီးသီးန
ကယုထၢပှၤလၢနနီၤအီၤဘျီန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အရူဒိၣ်ဝဲလၢတၢ်ကဆိကမိၣ်
ဘၣ်ယးတၢ်တဲဘၣ်ပှၤလၢအဆိၣ်လၢနဟံၣ်
အပူၤတဖၣ်ဒီးပှၤလၢနမံၣ်ယုၣ်ဒီးအီၤတဖၣ်
မ့ၢ်ဒီးသီးအကမၤကွၢ်ဘၣ်
အသးဒီးဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီးသးန့ၣ်လီၤ.
တၢ်တဲသကိးဘၣ်ယးတၢ်ဂ့ၢ်အံၤဒီးနသရၣ်. မ့ၢ်
ကွၢ်ပှၤဆါမ့ၢ်တမ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်ကသံၣ်သရၣ်
တဖၣ်အံၤဘၣ်တဘၣ်အကဘျုးကအိၣ်ဝဲလီၤ.



တၢ်လၢနကဘၣ် သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်

- တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသးအံၤဒီးသးအဝဲဒၣ်
ပှၤကညီတဖၣ်မ့ၢ်ဒီးသီးအသုတဒီးန့ၣ်သ့ၣ်
ညိးတၢ်ဆါဘံၤတဂ့ၢ်အဂီၢ်လီၤ.
- သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤအယံၣ်အထၢမၤကဲထီၣ်သ့ၣ်
အတၢ်ဆါဒီးသ့ၣ်အဂီၢ်ပြါတၢ်ဆါအံၤသ့လီၤ.
- သံကွၢ်ဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်လၢသ့ၣ်
အတၢ်မၤကွၢ်အဂီၢ်လၢတၢ်ကယုထံၣ်
န့ၢ်မ့ၢ်နအိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤအံၤခါန့ၣ်
တက့ၢ်.
- တၢ်ကူဆါယါဘျီလၢသ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါဘံၤ
အဂီၢ်အံၤမၤစ့ၤလီၤတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢသ့ၣ်
အတၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးဒီးဂံၢ်ပြါတၢ်ဆါအဂီၢ်လီၤ.
- ကသံၣ်ကသီကမၤတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးတၢ်အီၤဘၣ်
အီၤညီန့ၣ်လီၤ.
- မၤန့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်နသးလၢကသံၣ်သရၣ်
အအိၣ်ဖိလိတဘျီဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်
ညိးတၢ်ဆါဘံၤလၢအယံၣ်အထၢန့ၣ်တက့ၢ်.



နဒီးနွှ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ် ကျိၤအါထီၣ်သ့လၢတၢ်လီၤဖဲလဲၣ်.

နပူၤတၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤလီၤ

နကသံၣ်သရၣ်,နဟံၣ်ဖီဖီကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်
ကွၢ်ပှၤဆါလၢတၢ်ဆါဟံၣ်ဖီအအိၣ်

သူၣ်ညးတၢ်ဆါအတၢ်မၤစၢၤအပှၤယဲၤဘျးစဲ

လၢပှၤဆါဒီးကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်အဂီၢ်

ပှၤယဲၤဘျးစဲ- www.hepbhelp.org.au

မဲလဘၢတၢ်မံၤပုၤအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်

လၢပှၤဆါဒီးကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်အဂီၢ်

လီၤတဲမိ- 1800 032 017

ပှၤယဲၤဘျးစဲ- www.mshc.org.au

ဂံၢ်ပြါတၢ်ဆါတၢ်ကူၣ်လီၤအိၣ်

သကိးကရၢအတၢ်မၤစၢၤအကျိၤ

ပှၤကတိၤကျိးထံတၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ.

လီၤတဲမိ- 13 11 20

တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါကီၢ်အီးစဉ်းလၢယါ

ပှၤယဲၤဘျးစဲ- www.nutritionaustralia.org/national/resources

တၢ်ဆဲးတၢ်လၢအါကလံာ်ဂံၢ်ဝဲအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်

ထွဲမၤစၢၤအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤ (MHSS)

မၤသကိးယုၣ်တၢ်ဒီးပှၤဘဉ်ကိဘဉ်ဒီးပှၤတၢ်မၤလၢအသုးလီၤသုးကျဲလၢ

အအိၣ်လၢလီၤကဝိၤလၢမုၢ်ခါတၢ်မံၤပုၤလီၤသးဂံၢ်ဝဲအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်

ချ့ဒီးသူၣ်ညးတၢ်ဆါအယၢ်န့ၣ်လီၤ.

လီၤတဲမိ- 9418 9929

ပှၤယဲၤဘျးစဲ- www.ceh.org.au

တံးထံရၢယါသူၣ်ညးတၢ်ဆါ

သူၣ်ညးတၢ်ဆါအတၢ်ဂံၢ်တၢ်ကျိၤအတၢ်ဆဲးကျိၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ကျိၤဒီး

တၢ်အိၣ်ထွဲမၤစၢၤ

လီၤတဲမိ- 1800 703 003

ပှၤယဲၤဘျးစဲ- www.hepvic.org.au

တၢ်ဆဲးကျိးလီၤလီၤ

လၢတၢ်စ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘဉ်ယးဒီးထးဆဲးအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤ.ကသံၣ်

မုၢ်ဘျးဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိးဘဉ်ယးသးမိၤဂံၢ်မိၤန့ၣ်လီၤ.

လီၤတဲမိ- 1800 888 236



တၢ်လွဲးကျိးထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံတၢ်အတၢ်မၤစၢၤအ
တၢ်ဖဲတၢ်မၤ (TIS).

လီၤတဲမိ- 131 450

(လၢတၢ်ကိးကသံၣ်သရၣ်တ
ဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တလီၣ်ဟ့ၣ်စ့ဘဉ်)



တၢ်ဘိးဘၣ်စံးဘျုးတဖၣ်

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