



မူခိပ်ထံအါဒီးကလံသိပ်  
ဂီကလၢတဖၣ်မွၢ်တၢ်  
အိပ်သးအဂ့ၤဒိပ်ကတၢ်  
လၢပစံၤတဖၣ် ကဖးထိပ်  
အမိအဂီၢ်လီၤ.



တၢ်အံၤအခိပညီမွၢ်ဝဲပစံၤတဖၣ်အါထီၣ်ဝဲ  
ဒီးတၢ်လီၤပျံၤလၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဃာ်  
လၢအစိၣ်ဝဲဒ်အမ့ၢ် Barmah Forest  
virus, Ross River virus, Japanese  
encephalitis ဒီး Murray Valley  
encephalitis တဖၣ်အါထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဒိသဒါအဂ့ၤကတၢ်လၢ  
တၢ်ဒိသဒါဝဲပစံၤဟးစိၣ်တၢ်  
ဆါအဃာ်န့ၣ်တၢ်အခိၣ်ကျၢ်မ့ၢ်  
တၢ်ဟးဆူးပစံၤအတၢ်အံၤ  
ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



# အိပ် ကတီၤသး

လၢပစံၤတဖၣ်အဂီၢ်



လၢတၢ်ဂ့ၢ်အါထီၣ်ဒ်သီးနသဒိသဒါ  
လီၤနသးလၢပစံၤအတၢ်အံၤဘၣ်  
တဖၣ်အဂီၢ်ဒီးတၢ်ဆါအဃာ်လၢအ  
ကဲထီၣ်ခိဖျိပစံၤတဖၣ်အဂီၢ်, ကွၢ်ဖဲ  
[www.betterhealth.vic.gov.au/  
protect-yourself-mosquito-  
borne-disease](http://www.betterhealth.vic.gov.au/protect-yourself-mosquito-borne-disease) တက့ၢ်.

လၢကဒီးန့ၢ်ဘၣ်လံၣ်လံၣ်တၢ်ကွဲးတဘျီအံၤလၢတၢ်ကွဲးအကွၢ်အဂီၢ်အဂၤတ  
ခါအဂီၢ်ဝဲသးစူၤအေမု(လ)ဆူ [pph.communications@dhhs.vic.gov.au](mailto:pph.communications@dhhs.vic.gov.au).

Authorised and published by the Victorian Government,  
1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health,  
December 2022

ဘၣ်တၢ်စဲးကျိးထူးထီၣ်အီၤလၢ Finsbury Green, Melbourne (2211311).



# အိပ် ကတီၤသး

လၢပစံၤတဖၣ်အဂီၢ်



နကဘၣ်ဒိသဒါနသးဒီးန  
ဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢပစံၤလၢအ  
စိၣ်တၢ်ဆါအဃာ်တဖၣ်န့ၣ်  
ဒ်လဲၣ်.



# မှီဒီသဒါလီနသးလၢပစီအတၢ်အ့ၣ်ဘၣ်နၤကသ့လၢကျဲဒ်လဲၣ်.



သူကသံၣ်ဒီသဒါပစီ, လၢအပၣ်ဃုၣ်ဝဲ ဖဲဒါရဲဒ်(န) (Picaridin) မ့တမ့ၢ် DEET ဆူကယၢ်ဖဲးဘၣ်လၢအဖျါထီၣ်အလီၤတက့ၢ်.



ကူကတၢ်ကူတၢ်ကၤအထီ, ကလံကလၢ, အလွၢ်စၢ်လၢကကးဘၢနဖဲးဘၣ်, ဃုၣ်ဒီးခိၣ်ဖဲးဖျါဒီးခိၣ်ဖျါကိးတက့ၢ်. ပစီတဖၣ် အ့ၣ်တၢ်ဖျါထီၣ်ဝဲတၢ်ကူတၢ်ကၤလၢအဖဲးန့ၣ်လီၤ.



မၤစ့တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢတၢ်ချၢဖဲပစီမ့ၢ်အိၣ်အါဝဲအလီၤန့ၣ်တက့ၢ်.



ထူးကွၢ်ထံကၢ်တပၢ်တဖၣ်လၢနဟံၣ်ခိၣ်ဟံၣ်ဃၢၤဒ်သးကဒီသဒါပစီအဖဲသုတဖးထီၣ်တဂ့ၤအဂီၢ်တက့ၢ်.



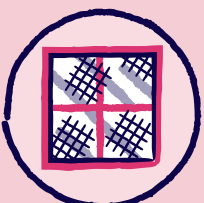
ပစီကသံၣ်အကူၤတဖၣ်တၢ်သူအီၤန့ၢ်စ့ၢ်ကိးဖဲတၢ်သူထီၣ်အပူၤဖဲန့ၣ်န့ၢ်မ့တမ့ၢ်အိၣ်တၢ်အလီၤန့ၣ်လီၤ.



သူကသံၣ်ခးတၢ်ဃၢ်လၢအမၤတၢ်ချၢဒီးတၢ်ထီထီၣ်အီၤလၢလီၤမ့ၢ်အူအလီၤဖဲဒါးပူၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.



မဲဘၣ်လၢပၢ်ပီၤအပူၤဖဲနဟံၣ်မ့ၢ်တဒီသဒါအသးလၢပဲတြီဒီသဒါတၢ်ဃၢ်တဖၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်.



ဒီသဒါပစီတဖၣ်ဒ်သုတန့ၣ်လီၤဆူ ဟံၣ်အပူၤခိၣ်မ့ၢ်တၢ်ဃၢ်အတၢ်တြီဘၣ်လၢပဲတြီဖဲဒီး ပဲတြီတဖၣ်အလီၤတက့ၢ်.



## တၢ်သူပစီကသံၣ်ဒီသဒါ

ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ်တၢ်တုအီၤဒ်ကသံၣ်ဖူ, ကသံၣ်အထံပံၣ်, ကသံၣ်ခးအသဝဲဒီး ကသံၣ်ခးဘိးအသဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ်ပၣ်ဃုၣ်ဝဲ ဖဲဒါရဲဒ်(န) (Picaridin) မ့တမ့ၢ် DEET (Diethyltoluamide) မ့ၢ်တၢ်လၢအတုထီၣ်ထီၣ်ဘိးအဂ့ၤကတၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢပုၤအါတက့ၢ်အဂီၢ်, တၢ်ဖိတၢ်လီၤလၢအပၣ်ဃုၣ်ကသံၣ် ၁၀ တုၤ ၂၀ မျးကယၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအဒီ သဒါတၢ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်န့ၣ်ဃုၣ်တၢ်ဃၢ်အတၢ်စဲဘူးလၢနဖဲးဘၣ်အလီၤမ့ၢ်တၢ်လၢဘၣ်ထွဲဒီးအတၢ်အယံၣ်အထၢတမ့ၢ်တၢ်လၢတုထီၣ် ထီၣ် ဘိးဝဲဘၣ်န့ၣ်လီၤ. အဃိလၢနတၢ်လိၣ်ဘၣ်အဂီၢ်ဃုထၢဘၣ်ကသံၣ်လၢအစဲဘူးအလၢနဖဲးဘၣ်အလီၤစ့ဒီးဖူလီၤကဒါအီၤဒ်န့ၣ်လိၣ်ဘၣ်အသိးတက့ၢ်. လၢပုၤအါတက့ၢ်အဂီၢ်, ၁၀- ၂၀- ကယၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကြးဘၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

## သူကသံၣ်ဒီသဒါ

ဒ်ကသံၣ်ဒီသဒါမ့ၢ်အသိး, ပစီကသံၣ်ဒီသဒါန့ၣ်တုထီၣ်ထီၣ်ဘိးထဲဒ်တၢ်ဖူအီၤကယၢ်ဖဲးဘၣ်ခိၣ်လၢအအိၣ်ဖျါအလီၤစ့ဒီးန့ၣ်လီၤ. ပညိၣ်လၢကမူအီၤဘူဘူ, ဘၣ်ဂီၢ်လိၣ်အသးလၢဖဲးဘၣ်လၢအဖျါထီၣ်အလီၤတက့ၢ်.

မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢကမူကဒါက့ၤအီၤ, လီၤဆိဒ်တၢ်ဖဲပီၤထံမ့တမ့ၢ်ကပၤထီၣ်ဝဲအလီၤခဲမိၣ်ဖျါကသံၣ်ဒီသဒါတၢ်န့ၣ်တခိၣ်ဆၢထံဘၣ်စိၣ်ဘၣ်အဃိလီၤ.

ပလီၤသးဒ်သိးကဟးဆဲးနမံၣ်ချဲဒီးကိၣ်ပူၤဖဲန့ၣ်အီၤအခါ, ဒီးတဘၣ်ပျဲသ့သဲးတဖၣ်ဖူလီၤအကစၢ်ကသံၣ်ဒီသဒါဒ်ဝဲတဂ့ၤ.

DEET မၤဟးဂီၢ်ဝဲဖျးစတဲး, ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကိးညၢ်လၢအဒီသဒါထံ (gore-tex) ဒီး စုဒ်လီၤန့ၣ်ရံၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အီၤမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၤန့ၣ် ဆိတလဲအီၤဆူ ဖဲဒါရဲဒ်(န)န့ၣ်တက့ၢ်.

လၢဖဲသ့တဖၣ်အဂီၢ်, သုဘၣ်တၢ်ထူးအီၤလၢလီၤမ့တမ့ၢ်ကသံၣ်ဒီသဒါလၢတၢ်ခးအသဝဲဆူ နစုအလီၤဝဲဖူအဝဲသ့ၣ်အဘၣ်တက့ၢ်. လူပိၣ်မၤထွဲတၢ်န့ၣ်လီၤလၢလိၣ်ကွဲးကွဲးအလီၤတက့ၢ်

## မၤကဆိနဟံၣ်ခိၣ်ဟံၣ်ဃၢၤ

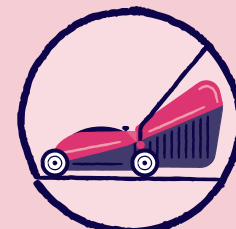
ပစီတဖၣ်ဖးထီၣ်လၢထံကၢ်တပၢ်အလီၤမ့ၢ်မးန့ၣ်လီၤ. မၤစ့ၤလီၤထံကလိၣ်တဖၣ်ဖဲနဟံၣ်အပူၤမ့တမ့ၢ်အကပိၣ်ကပၤတဖၣ်ဖဲနမၤသ့အလီၤတက့ၢ်.



မၤကဆဲးကဆိတၢ်ခိၣ်ထူးကွၢ် ထံကလိၣ်ဖိဆဲးလၢသီလ့ၣ်အပၣ်လီၤလၢအပူၤ, သပၤ, တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိးအခွဲ, ထံစဲၤ ဒီးသီလ့ၣ်အလီၤခဲတၢ်တၢ်ဒါတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.



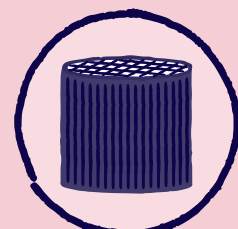
ကံၤကွၢ်ဒီးမၤပုၤထီၣ်က့ၤထံလၢထီၣ်လုၢ်ထံအလီၤခွဲ, ဆၣ်ဖိကိၢ်ဖိထံအိၣ်အခွဲဒီးထံ အလီၤအကျဲတဖၣ်အစ့ၤကတၢ်တနွံတဘျီတက့ၢ်.



ကူၢ်တဲၣ်ကွၢ် နီၣ်, သ့ၣ်တပိၣ် ဒီးတပိၣ်လၢအထီတဖၣ်တက့ၢ်.



ပၢ်ကဆိနထံမိၤဘိးအကျိၤ ဒီးတၢ်ပျီထံကမၤ တဖၣ်တက့ၢ်.



သမံသမိးနထံတရၢ်အဒါတဖၣ်လၢကကးတံၢ်ဃၢ်အသးဒီးတၢ်ထီထီၣ်အီၤဒီးပစီတၢ်ဒီသဒါအဘၣ်ဒီး/ မ့တမ့ၢ်တြီဖဲလၢကျဲအိးထီၣ်အလီၤ, ပၣ်ဃုၣ်ထံလုၢ်ဘၢယွၤလီၤ အလီၤတဖၣ်တက့ၢ်.

