

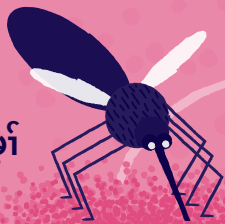


မူခပ်ထံအါဒီးကလံသိပ်
ဂီကလၢတဖၣ်မွၢ်တၢ်
အိၣ်သးအဂ့ၢဒိၣ်ကတၢ်
လၢပစံၤတဖၣ် ကဖးထီၣ်
အဖံအဂီၢ်လီၤ.



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

တၢ်ဒီသဒါအဂ့ၢကတၢ်လၢ
တၢ်ဒီသဒါဝဲပစံၤဟးစိၣ်တၢ်
ဆါအဃာ်န့ၣ်တၢ်အခိၣ်ကျါမွၢ်
တၢ်ဟးဆူးပစံၤအတၢ်အ့ၣ်
ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



အိၣ် ကတီၤသး

လၢပစံၤတဖၣ်အဂီၢ်



လၢတၢ်ဂ့ၢ်အါထီၣ်ဒ်သီးနသဒီသဒါ
လီၤနသးလၢပစံၤအတၢ်အ့ၣ်ဘၣ်
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.

လၢကဒီးန့ၢ်ဘၣ်လံာ်လံာ်တၢ်ကွဲးတဘျီအံၤလၢတၢ်ကွဲးအက့ၢ်အဂီၢ်အဂၤတ
ခါအဂီၢ်ဝဲသးစူၤအံၤမ့(လ)ဆူ 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

ဘၣ်တၢ်စးကျိးထူးထီၣ်အံၤလၢ Finsbury Green, Melbourne (2211311).



အိၣ် ကတီၤသး

လၢပစံၤတဖၣ်အဂီၢ်



နကဘၣ်ဒီသဒါနသးဒီးန
ဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢပစံၤလၢအ
စိၣ်တၢ်ဆါအဃာ်တဖၣ်န့ၣ်
ဒ်လဲၣ်.



မှ်နဒီသဒါလီနသးလာပစီအတၢ်အ့ၣ်ဘၣ်နကသ့လာကျဲဒ်လဲၣ်.



သူကသံၣ်ဒီသဒါပစီ, လၢအပၣ်ဃုၣ်ဝံ ဖဲခါရဲဒ်(န) (Picaridin) မ့တမ့ၢ် DEETဆူကယၢ်ဖဲးဘၣ်လၢအဖျါထီၣ်အလီၤတက့ၢ်.



ကူကတၢ်ကူတၢ်ကၢအထီ, ကလံကလၢ, အလွၢ်စၢ်လၢကကးဘၢနဖဲးဘၣ်, ဃုၣ်ဒီးခိၣ်ဖဲးဖျါဒီးခိၣ်ဖျါၣ်စၢ်ကးတက့ၢ်. ပစီတဖၣ် အ့ၣ်တၢ်ဖျါထီၣ်ဝံတၢ်ကူတၢ်ကၢလၢအဖဲးန့ၣ်လီၤ.



မၤစ့ၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢတၢ်ချၢဖဲပစီမ့ၢ်အိၣ်အါဝံအလီၤန့ၣ်တက့ၢ်.



ထုးကွၢ်ထံဂၢ်တပၢ်တဖၣ်လၢနဟံၣ်ခိၣ်ဟံၣ်ဃၢဒ်သးကဒီသဒါပစီအဖဲသုတဖးထီၣ်တဂ့ၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.



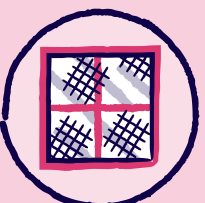
ပစီကသံၣ်အကူၢ်တဖၣ်တၢ်သုအီၤန့ၣ်စ့ၢ်ကိးဖဲတၢ်သုၣ်ထီၣ်အပူၤဖဲနဆၣ်နီၤမ့တမ့ၢ်အိၣ်တၢ်အလီၤန့ၣ်လီၤ.



သူကသံၣ်ခဲးတၢ်ဃၢ်လၢအမၤတၢ်ချၢဒီးတၢ်ထီၣ်တၢ်လၢလီၤမ့ၢ်အူအလီၤဖဲဒီးပူၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.



မံဘၣ်လၢပၢ်ပီၤအပူၤဖဲနဟံၣ်မ့ၢ်တဒီသဒါအသးလၢပဲတြိဒီသဒါတၢ်ဃၢ်တဖၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်.



ဒီသဒါပစီတဖၣ်ဒ်သုတနၢ်လီၤဆူ ဟံၣ်အပူၤခီဖျါသူ တၢ်ဃၢ်အတၢ်တြိဘၣ်လၢပဲတြိဖဲဒီး ပဲတြိတဖၣ်အလီၤတက့ၢ်.

တၢ်သူပစီကသံၣ်ဒီသဒါ

ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ်တၢ်တုအီၤဒ်ကသံၣ်ဖူ, ကသံၣ်အထံပံၣ်, ကသံၣ်ခဲးအသဝံဒီး ကသံၣ်ခဲးဘိးအသဝံတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ်ပၣ်ဃုၣ်ဝံ ဖဲခါရဲဒ်(န) (Picaridin) မ့တမ့ၢ် DEET (Diethyltoluamide) မ့ၢ်တၢ်လၢ အတုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးအဂ့ၢ်ကတၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢပုၤအါတက့ၢ်အဂီၢ်, တၢ်ဖိတၢ်လီၤလၢအပၣ်ဃုၣ်ကသံၣ် ၁၀ တုၤ ၂၀ဗျးကယၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအဒီ သဒါတၢ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်န့ၣ်ဃုၣ်တၢ်ဃၢ်အတၢ်ခဲးဘိးလၢနဖဲးဘၣ်အလီၤမ့ၢ်တၢ်လၢဘၣ်ထွဲဒီးအတၢ်အယံၣ်အထၢတမ့ၢ်တၢ်လၢတုၤထီၣ် ထီၣ် ဘးဝဲဘၣ်န့ၣ်လီၤ. အဃိလၢနတၢ်လိၣ်ဘၣ်အဂီၢ်ဃုထၢဘၣ်ကသံၣ်လၢအစဲးဘိးလၢနဖဲးဘၣ်အလီၤစ့ၤဒီးဖူလီၤကဒါအီၤဒ်န့ၣ်လိၣ်ဘၣ်အသိးတက့ၢ်. လၢပုၤအါတက့ၢ်အဂီၢ်, ၁၀- ၂၀- ကယၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကြးဘၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

သူကသံၣ်ဒီသဒါ

ဒ်ကသံၣ်ဒီသဒါမ့ၢ်အသိး, ပစီကသံၣ်ဒီသဒါန့ၣ်တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးထဲဒ်တၢ်ဖူအီၤကယၢ်ဖဲးဘၣ်ခိၣ်လၢအအိၣ်ဖျါအလီၤစ့ၤန့ၣ်လီၤ. ပညိၣ်လၢကမူအီၤဘူဘူ, ဘၣ်ဂီၢ်လိၣ်အသးလၢဖဲးဘၣ်လၢအဖျါထီၣ်အလီၤတက့ၢ်.

မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢကမူကဒါကုၤအီၤ, လီၤဆိဒ်တၢ်ဖဲပျီၣ်ထံမ့တမ့ၢ်ကပၤထီၣ်ဝံအလီၤခဲးဖျါကသံၣ်ဒီသဒါတၢ်န့ၣ်တခိၣ်ဆၢထံဘၣ်စီၣ်ဘၣ်အဃိလီၤ.

ပလီၢ်သးဒ်သိးကဟးဆဲးနမဲၣ်ချဲဒီးကိၣ်ပူၤဖဲနမူအီၤအခါ, ဒီးတဘၣ်ပျဲမံသၣ်ဆဲးတဖၣ်ဖူလီၤအကစၢ်ကသံၣ်ဒီသဒါဒ်ဝံတက့ၢ်.

DEET မၤဟးဂီၢ်ဝဲဗျးစတဲး, ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကံးညၣ်လၢအဒီသဒါထံ (gore-tex) ဒီး စုဒ်လီၤန့ၣ်ရံၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အီၤမ့မ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၤန့ၣ် ဆိတလဲအီၤဆူ ဖဲခါရဲဒ်(န)န့ၣ်တက့ၢ်.

လၢမံသၣ်တဖၣ်အဂီၢ်, သူဘၣ်တၢ်ထုးအီၤလၢလီၤမ့တမ့ၢ်ကသံၣ်ဒီသဒါလၢတၢ်ခဲးအသဝံဆူ နစုအလီၤဝံမူအဝံသ့ၣ်အဘၣ်တက့ၢ်. လူၤပိၣ်မၤထွဲတၢ်န့ၣ်လီၤလၢလံၣ်ကွဲးကွဲးအလီၤတက့ၢ်

မၤကဆိနဟံၣ်ခိၣ်ဟံၣ်ဃၢၤ

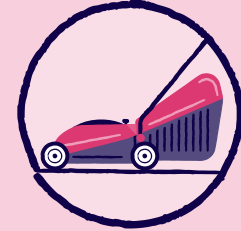
ပစီတဖၣ်ဖးထီၣ်လၢထံဂၢ်တပၢ်အလီၤမုၢ်မးန့ၣ်လီၤ. မၤစ့ၤလီၤထံကလိၣ်တဖၣ်ဖဲနဟံၣ်အပူၤမ့တမ့ၢ်အကပိၣ်ကပၤတဖၣ်ဖဲနမၤသ့အလီၤတက့ၢ်.



မၤကဆဲးကဆိတၢ်ခီဖျါထုးကွၢ် ထံကလိၣ်ဖဲဆဲးလၢသီလုၢ်အပၣ်လီၤလၢအပူၤ, သပၤ, တၢ်မုၢ်တၢ်ဘိးအခွဲး, ထံစဲး ဒီးသီလုၢ်အလီၤခဲးတၢ်တၢ်ဒါတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.



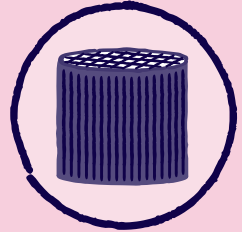
ကံးကွၢ်ဒီးမၤပုၤထီၣ်က့ၤ ထံလၢထီၣ်လုၢ်ထံအလီၤခွဲး, ဆၣ်ဖဲကိၢ်ဖဲထံအိၣ်အခွဲးဒီးထံ အလီၤအကျဲတဖၣ်အစ့ၤကတၢ်တနွံတဘျီတက့ၢ်.



ကူၢ်တံၣ်ကွၢ် နီၣ်, သ့ၣ်တပျီၣ် ဒီးတပျီၣ်လၢအထီတဖၣ်တက့ၢ်.



ပံၣ်ကဆိနထံမၤဘိးအကျါ ဒီးတၢ်ပျီၣ်ထံကမါ တဖၣ်တက့ၢ်.



သမံသမိးနထံတရၢ်အဒါတဖၣ်လၢကကးတံၣ်ဃၢ်အသးဒီးတၢ်ထီၣ်အီၤဒီးပစီတၢ်ဒီသဒါအဘၣ်ဒီး/မ့တမ့ၢ်တြးဖဲလၢကျဲးထီၣ်အလီၤ, ပၣ်ဃုၣ်ထံလုၢ်ဘၢယွၤလီၤ အလီၤတဖၣ်တက့ၢ်.

