

ကလံမုခ်လီၤကတိၢ်တၢ်သးဘံးန့ၣ်မ့ၢ် တၢ်မနုၤလဲၣ်.

ကလံမုခ်တနီၤဒုးကဲထီၣ်နီၣ်ဖီအချံကသ့ၣ်ဖးဘၣ်
အသး, ကပျၢ်လီၤတၢ်လၢအတဖိးဒီးသွံၣ်ထံတဖၣ်လၢ
အကဒုးကဲထီၣ်တၢ်သးဘံးအတၢ်ဘၣ်ဒိလၢတၢ်သ့ၣ်ညါ
အီၤဒ်ကလံမုခ်လီၤတၢ်သးဘံးန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တညီၣ်မၤအ
သးဒၣ်လၢ, ကကဲထီၣ်အသးဖဲနီၣ်ဖီဒ်အကတိၢ်(ညီၣ်န့ၣ်ဖဲ
လၢအီးကထိဘၢၣ်ဒီးဒိၤစဲဘၢၣ်အဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ.

မတၤအိၣ်လၢတၢ်လီၤပျၢ်အလီၢ်န့ၣ်လဲၣ်.

- ပုၤတဂၤလၢ်လၢ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်သးဘံး (အခဲ
အံၤ, အပူၤကွံၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်မ့ၢ်တထီၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါပ
နီၣ်) န့ၣ်လီၤ.
- ပုၤတဂၤလၢ်လၢ်လၢအဒီးန့ၣ်နီၣ်ဖီတၢ်လီၤကိၢ်ဖဲတၢ်
ယီၤထီၣ်သီကတိၢ်န့ၣ်လီၤ.



လၢကဒီးန့ၣ်ဘၣ်လံာ်ဘိးဘၣ်ရၤလီၤလၢလံာ်ကွဲးကွဲးဂီၤလၢတၢ်သူအီၤကေသု
အဂီၢ်ကိးလိတံစံမံ ၁၃၀၀ ၇၆၁ ၈၇၄, သူဘၣ်ထံကိၢ်တၢ်ဆှၢခိဃီတၢ်မၤ
၈၁၁ (National Relay Service) ဖဲ ၁၃ ၃၆ ၇၇ ဖဲအလိၣ်အခါ, မ့တမ့ၢ်အံ
မ့(လ) climate.publichealth@health.vic.gov.au တက့ၢ်.

ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စီဟ့ၣ်ကမီၤအီၤလၢဘိးထံရံယါပဒိၣ်, 1 Treasury Place,
Melbourne. © State of Victoria, ဆူၣ်ချ့ဝဲကျိၢ်, လၢစဲးပထုဘၣ်
၂၀၂၄ န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤန့ၣ်အီၤသ့ဖဲ

<https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns>

ISBN 978-1-76131-430-8 (pdf/online/MS word) 2408830

Karen | ကညီကျော်



ကလံ၊ မုခ်လီ၊ ကတီ၊ တၢ်သးဘံးကဲထီၣ် တၢ်လီၤပျံၤလၢသး သမူအဂီၢ်သ့လီၤ.

သ့ၣ်ညါဘၣ်တၢ်လီၤပျံၤတဖၣ် အိၣ်ကတီၤပၣ်သး
အိၣ်လၢတၢ်ပူၤဖျဲးအပူၤတက့ၢ်.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်အါထီၣ်အဂီၢ်လဲၤကွၢ်ဘၣ်- betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma



အိပ်လာတတ်ပူဖျိုးအလိပ်နီနီဖိအကတိ

နမူနာလီနုတံခွဲတံယာလာကမနုကလံမုလီတံသး
ဘဲသးလီ.

ဟးဆဲးကလံမုလီဖဲကတိအံ၊ လီဆီဒံတံကလံဝံ
အသးဆူတံချးကလံမုလီဒဲအခါတက့.

လဲနုဆူတံသုတံထီအပူ၊ ကးတံပဲတြီဒဲပဲတြီဖိတ
ဖု၊ ဒဲးကးတံကလံခဲစဲးလာကဟဲစိနုဘုဖုးကလံ
လာတံချး(အဒိ၊ ကလံခဲစဲးလာထူးထီတံသဝံတဖု)
အသးလီ.

မလိဘုဂံခိတံထဲတံကူစါတံသးဘဲ၊ ဒဲးမလီတံဒဲ
သးနုပာ်တံလာနုကဘုမယဲနု၊ တံသကဲးမုတမုဟံ
ဖိပီဖိအကျါ၊ မနုတံသးဘဲတံကဖိညးထီမုတမုတူ
ဘုတံသးဘဲသတူကလံအခါမုမနုလဲနုနုတက့.

ယုသုညါကလံမုလီတံသးဘဲတံဆါလာအ
ဘုပုအါအါဂီဂီတဘျီပီအတံတဲပလီဆီထီဘဲ
VicEmergency အပုယဲမုတမု အဲ(ပ)အပူဒဲဆီလီ
ပာ် 'တံကွဲဟုလီကဝီ'လာကမနုတံဟုနုကုဒဲတံ
ဟုပလီလာနုလီကဝီအပူကသုအဂီတက့.

နမူနာအိပ်ဒီတင်သးဘဲန့ၣ်-

- ထံၣ်လိာ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်ထီၣ်ဘိၣ်လၢကမၤလီၤတံၢ်တၢ်ပၤယၢ်တၢ်သးဘဲန့ၣ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဘၣ်, ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်မ့တမ့ၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤနတၢ်သးဘဲတၢ်ဟံးဂ့ၢ်ဝီတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတက့ၢ်.
- ဟးစိၣ်ဃုၣ်နကသံၣ်ဒီသဒါဒါတၢ်နီၣ်လီၤအိၣ်အသိးဒီးစိၣ်ဃုၣ်နကသံၣ်မၤကိၣ်ညါလီၤတၢ်ဃုၣ်ဒီးနၤလၢကိးဆၢကတီၢ်ဒဲးတက့ၢ်.

နမူနာအိၣ်ဒီးနီၣ်ဖိတၢ်လီၤကိၢ်န့ၣ်-

- ထံၣ်လိာ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်ကျဲးကသံၣ်သရၣ်လၢကတၢ်ပီၣ်နတၢ်ကူၤစါယါဘျါအဂ့ၢ်ကတၢ်ဒီးနတၢ်လီၤပျါအလီၢ်လၢတၢ်သးဘဲအဂီၢ်တက့ၢ်.
- မၤလိာ်ဘၣ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ကူၤစါတၢ်သးဘဲဒီးသ့ၣ်ညါတၢ်လီၢ်လၢနမၤန့ၢ်တၢ်သးဘဲနကသံၣ်ခးလၢအမၤကိၣ်ညါလီၤတၢ်ဒ်နလိာ်ဘၣ်အသိးသ့န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤတၢ်မၤန့ၢ်အံၤသ့ဖဲတၢ်ဆါကသံၣ်ကျဲးအလီၢ်တဖၣ်လၢတလိာ်ဘၣ်ကသံၣ်သရၣ်တၢ်နီၣ်လီၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမူနာဆိမိန့်ပုၤတဂၤမ့ၢ် တူၢ်ဘၣ်တၢ်သးဘိး သတူၢ်ကလၢန့ၣ်-



ပတီၢ် ၁- ဒုးဆ့ၣ်နီၤပုၤတဂၤန့ၣ်
ဘျၢဘျၢတက့ၢ်.



ပတီၢ် ၂- တရူၤကသံၣ်ခးအဒါလါ/
ဝါယး, ခးလီၤကလံၤတထံၣ်ဆူကသံၣ်
ကသါအဒါပူၤ, ဒီးကသါထီၣ် ၄ ထံၣ်
လၢကသံၣ်ကသါအဒါပူၤတက့ၢ်. မၤက
ဒါတၢ်အံၤ ၄ ဘျီတက့ၢ်.



ပတီၢ် ၃- အိၣ်ခိး ၄ မံးနံး, ဒီးမၤကဒါ
က့ၤ ပတီၢ် ၂ ဖဲတၢ်ကသါမ့ၢ်တက့ၤ
ဘၣ်လီၤဒီးအခါတက့ၢ်.



ပတီၢ် ၄- ပုၤတဂၤကသါမ့ၢ်တဘၣ်က့ၤ
ဒ်အလီၢ်ဘၣ်န့ၣ်ဒီး, ကိးဘၣ် ဝးသၢဖျါၣ်
(၀၀၀) တက့ၢ်. မၤကဒါက့ၤ ပတီၢ် ၂
လၢကိး ၄ မံးနံးအတီၢ်ပူၤဖဲန့ၣ်အိၣ်ခိးတၢ်
အဆၢကတီၢ်တက့ၢ်.