

ကလံမုလီကတိတ်သးဘံးန့ၣ်မ့ၢ် တၢ်မနုၤလဲၣ်.

ကလံမုတနီၤဒုးကဲထီၣ်နီၣ်ဖီအချံကသ့ၣ်ဖးဘၣ်
အသး, ကပျၢ်လီၤတၢ်လၢအတဖိးဒီးသွံၣ်ထံတဖၣ်လၢ
အကဒုးကဲထီၣ်တၢ်သးဘံးအတၢ်ဘၣ်ဒိလၢတၢ်သ့ၣ်ညါ
အီၤဒ်ကလံမုလီၤတၢ်သးဘံးန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တညီၣ်မၤအ
သးဒၣ်လံာ်, ကကဲထီၣ်အသးဖဲနီၣ်ဖီဒိအကတိတ်(ညီၣ်န့ၣ်ဖဲ
လါအီးကထိဘၣ်ဒီးဒိဖဲဘၣ်အဘၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ.

မတၤအိၣ်လၢတၢ်လီၤပျၢ်အလီၢ်န့ၣ်လဲၣ်.

- ပုၤတဂၤလၢ်လၢ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်သးဘံး (အခဲ
အံၤ, အပူၤကွံၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်မ့ၢ်တထံၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါပ
နီၣ်) န့ၣ်လီၤ.
- ပုၤတဂၤလၢ်လၢ်လၢအဒီးန့ၣ်နီၣ်ဖီတၢ်လိၤကိၢ်ဖဲတၢ်
ယိၤထီၣ်သိကတိတ်န့ၣ်လီၤ.



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

ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမိၤအီၤလၢဘိးထီၣ်ယါပဒိၣ်, 1 Treasury Place,
Melbourne. © State of Victoria, ဆူၣ်ချ့ဝဲကျိၤ, လိစဲးပထုဘၣ်
၂၀၂၄ န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤန့ၣ်အီၤသ့ဖဲ
<https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns>

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

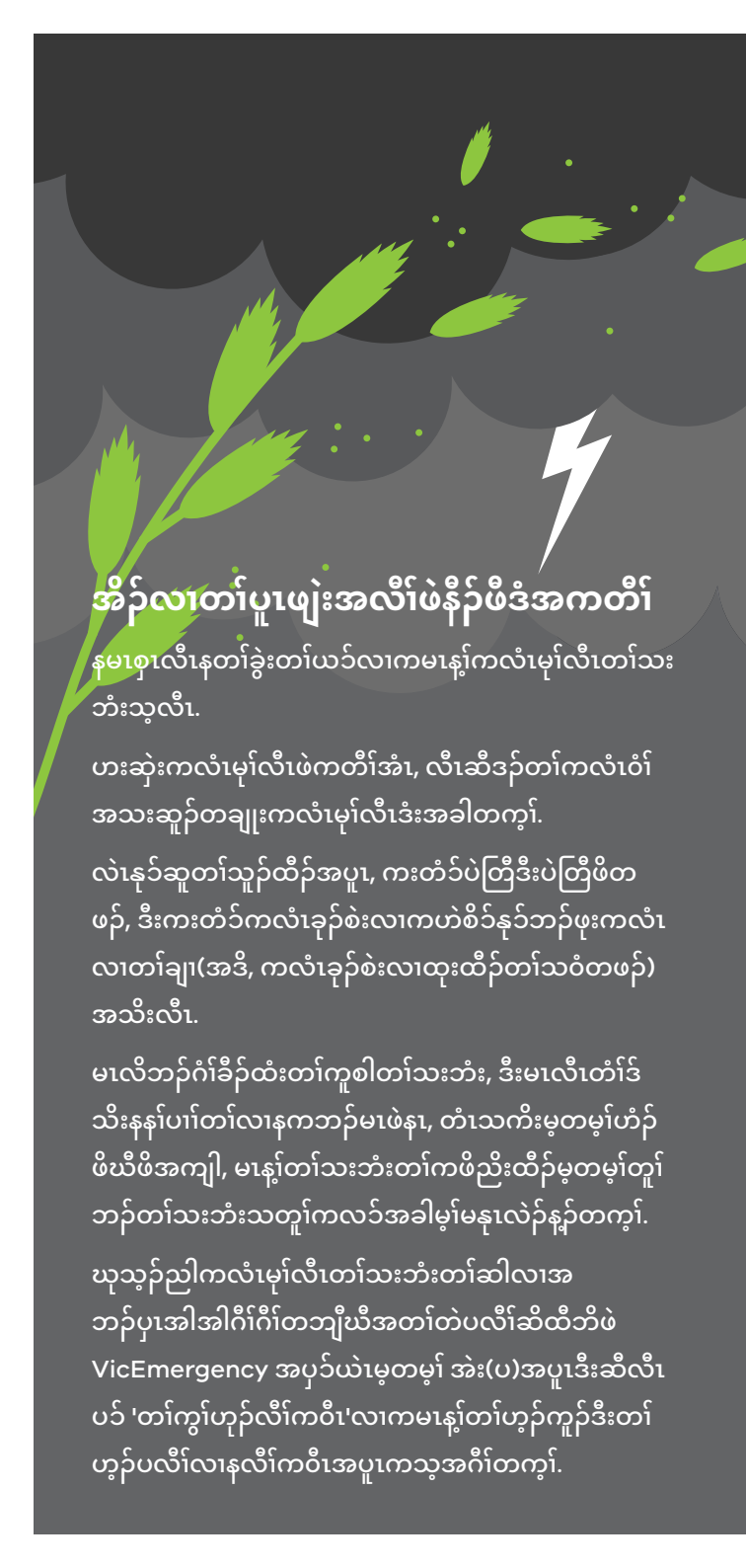
Karen | ကညီကျော်



ကလံမုလီကတီ တၢ်သးဘံးကဲထီၣ် တၢ်လီၤပျံၤလၢသး သမူအဂီၢ်သ့လီၤ.

သ့ၣ်ညါဘၣ်တၢ်လီၤပျံၤတဖၣ် အိၣ်ကတီၤပၣ်သး
အိၣ်လၢတၢ်ပူၤဖျဲးအပူၤတက့ၢ်.

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



အိပ်လၢတၢ်ပူၤဖျးအလီၤဖဲနီၣ်ဖိဒံအကတီၢ်

နမၤစၢၤလီၤနတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကမၤန့ၢ်ကလံၤမ့ၢ်လီၤတၢ်သးဘဲးသ့လီၤ.

ဟးဆွဲးကလံၤမ့ၢ်လီၤဖဲကတီၢ်အံၤ, လီၤဆီဒၣ်တၢ်ကလံၤဝံၢ်အသးဆူၣ်တချုးကလံၤမ့ၢ်လီၤဒီးအခါတက့ၢ်.

လဲၤန့ၢ်ဆူတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အပူၤ, ကးတံၣ်ပဲတြီဒီးပဲတြီဖိတဖၣ်, ဒီးကးတံၣ်ကလံၤချဲးစဲးလၢကမၤစိၣ်န့ၢ်ဘၣ်ဖူးကလံၤလၢတၢ်ချၢ(အဒိ, ကလံၤချဲးစဲးလၢထူးထီၣ်တၢ်သဝံတဖၣ်)အသိးလီၤ.

မၤလိဘၣ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ကူစါတၢ်သးဘဲး, ဒီးမၤလီၤတံၢ်ဒ်သိးနန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်လၢနကဘၣ်မၤဖဲန့ၤ, တံၤသကိးမ့တမ့ၢ်ဟံၣ်ဖိဖိအကျါ, မၤန့ၢ်တၢ်သးဘဲးတၢ်ကမိညိးထီၣ်မ့တမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်သးဘဲးသတူၢ်ကလၢ်အခါမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်န့ၢ်တက့ၢ်.

ဃုသ့ၣ်ညါကလံၤမ့ၢ်လီၤတၢ်သးဘဲးတၢ်ဆါလၢအဘၣ်ပုၤအါဂီၢ်ဂီၢ်တဘျီဃီအတၢ်တဲပလီၢ်ဆိထီၣ်ဘိဖဲ VicEmergency အပုၤယဲၤမ့တမ့ၢ် အဲး(ပ)အပူၤဒီးဆိလီၤပၢ် 'တၢ်ကွၢ်ဟ့ၣ်လီၢ်ကဝီၤ'လၢကမၤန့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်လၢနလီၢ်ကဝီၤအပူၤကသ့အဂီၢ်တက့ၢ်.

နမူနာအိပ်ဒီတင်သးဘဲန့ၣ်-

- ထံၣ်လိၣ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်ထီၣ်ဘိၣ်လၢကမၤလီၤတံၢ်တၢ်ပၤယၢ်တၢ်သးဘဲန့ၣ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဘၣ်, ဒီးဒူးအိၣ်ထီၣ်မ့တမ့ၢ်ကွၢ်ကဒါကွၢ်နတၢ်သးဘဲတၢ်ဟံးဂ့ၢ်ဝီတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတက့ၢ်.
- ဟးစိၣ်ဃုၣ်နကသံၣ်ဒီသဒါဒါတၢ်န့ၣ်လီၤအိၣ်အသိးဒီးစိၣ်ဃုၣ်နကသံၣ်မၤကိညၢ်လီၤတၢ်ဃုၣ်ဒီးနၤလၢကိးဆၢကတီၢ်ဒီးတက့ၢ်.

နမူနာအိၣ်ဒီးနီၣ်မိတၢ်လိၤကိၢ်န့ၣ်-

- ထံၣ်လိၣ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်ကျးကသံၣ်သရၣ်လၢကတၢ်ပီၣ်နတၢ်ကူၤစါယါဘျါအဂ့ၢ်ကတၢ်ဒီးနတၢ်လီၤပျံၤအလီၢ်လၢတၢ်သးဘဲအဂီၢ်တက့ၢ်.
- မၤလိဘၣ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ကူၤစါတၢ်သးဘဲဒီးသ့ၣ်ညါတၢ်လီၢ်လၢနမၤန့ၢ်တၢ်သးဘဲကသံၣ်ခးလၢအမၤကိညၢ်လီၤတၢ်ဒ်နလိၣ်ဘၣ်အသိးသ့န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤတၢ်မၤန့ၢ်အီၤသ့ဖဲတၢ်ဆါကသံၣ်ကျးအလီၢ်တဖၣ်လၢတလိၣ်ဘၣ်ကသံၣ်သရၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမူနာဆိမိန်ပုၤတဂၤမ့ၢ် တူၢ်ဘၣ်တၢ်သးဘံး သတူၢ်ကလၢန့ၣ်-



ပတီၢ် ၁- ဒုးဆုၣ်နီၤပုၤတဂၤန့ၣ်
ဘျၢဘျၢတက့ၢ်.



ပတီၢ် ၂- တရုၤကသံၣ်ခးအဒၤလါ/
ဝါဃး, ခးလီၤကလံၤတထံၣ်ဆူကသံၣ်
ကသါအဒၤပူၤ, ဒီးကသါထီၣ် ၄ ထံၣ်
လၢကသံၣ်ကသါအဒၤပူၤတက့ၢ်. မၤက
ဒါတၢ်အံၤ ၄ ဘျီတက့ၢ်.



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



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