

မကျေသးလကထံန့်ဆဲစာ်

အီးစတြလယါအိဉ်ဒီးတၢ်မကျေခဲစာ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤသၢကလုာ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်အံၤသ့ဝဲတၢ်မကျေပတီၢ်မုၢ်တဖၣ်လၢကယုထံန့်တၢ်ဆါပနီၣ်လၢပံၤ, န့ၢ်ဒီးဒါလီၢ်ခိဉ်ထီးခဲစာ်အဂီၢ်လီၤ. တၢ်ထံန့်န့ၢ်ဆဲစာ်န့ၢ်မၤညီထီၣ်တၢ်လၢတၢ်ကူစါယါဘျါအဂီၢ်, ဒီးတၢ်ဘျါကူလၢတၢ်ဆါအပူၤခွဲးယၢ်တဖၣ်အိဉ်အါဒိဉ်ဝဲလီၤ.

တၢ်မကျေန့ၣ်မုၢ်ဝဲလၢပူၤလၢတအိဉ်ဒီးခဲစာ်တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. န့ၢ်မုၢ်အိဉ်ဒီးခဲစာ်တၢ်ဆါအပနီၣ်န့ၣ်, တဲဘၣ်န့ၣ်သၣ်သရၣ်တက့ၢ်.

တၢ်မကျေသၢကလုာ်န့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကလီၤအံၤဖဲန့ၢ်မုၢ်အိဉ်ဒီးမဲဒါခဲကးအလွဲၤလါအဲးမ့တမုၢ်အလါ(ဖဲကအိဉ်ဒီးတၢ်အဘၣ်စၢၤ)တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. န့ၢ်မဲဒါခဲကးမုၢ်တအိဉ်ဘၣ်န့ၣ်, ကတိတၢ်ဒီးန့ၣ်သၣ်သရၣ်ဘၣ်ယးဒီးတၢ်မကျေတဖၣ်ကလၢသံးအါလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်မကျေခဲစာ်န့ၣ်ကမၤစၢၤနသးသမူသ့သ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.

န့ၢ်မုၢ်အိဉ်ဒီးအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤဘၣ်ယးပံၤ, န့ၢ်မ့တမုၢ်ဒါလီၢ်ခိဉ်ထီးခဲစာ်တၢ်မကျေန့ၣ်, ကွၢ်ဖဲ-

- cancersa.org.au
- breastscreen.sa.gov.au
- ncsr.gov.au

န့ၢ်မုၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်ဆိဉ်ထွဲန့ၢ်တၢ်မကျေအစၢၤဖျါလၢန့ၢ်အိဉ်ဒီးခဲစာ်န့ၣ်, ကိးခဲစာ်ခိ(န)စၢၤ SA (Cancer Council SA) ဖဲ ၁၃၁၁ ၂၀ တက့ၢ်.



လံာ်လဲၣ်တၢ်ကွဲးကဲဘျုးအံၤဘၣ်တၢ်ဒုးအိဉ်ထီၣ်အါလၢCancer Council SA ဒီး BreastScreen SA, ယုာ်ဒီးလံာ်စဲးကျိးဒီးတၢ်ကျိးထံလၢကျိၣ်စ့တၢ်ဆိဉ်ထွဲဟဲလၢ Country SA PHN န့ၣ်လီၤ.



လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤတလၢသံးဘျုးလၢသံးစ့ၤ* ဒီးတၢ်ဆိဉ်ထွဲဘၣ်ယးခဲစာ်အဂီၢ်, မုၢ်ဆၣ် တုၤမုၢ်ဖိဖး ဂီၤ ၉ န့ၣ်ရံၣ်တုၤဟါ ၅ န့ၣ်ရံၣ်

- ကိးခဲစာ်ခိ(န)စၢၤ (Cancer Council) ၁၃၁၁ ၂၀
- ကတိတၢ်လၢလီၤကျိၣ်ခိဉ်ဖဲ cancersa.org.au
- အံၤမ့(လ) askanurse@cancersa.org.au

တၢ်ကတိကျိးထံတၢ်မၤစၢၤလၢတလၢသံးဘျုးလၢသံးစ့ၤ* ဘၣ်န့ၣ်အိဉ်ဝဲဒၣ်ဖဲ ၁၃၁၄၅၉ န့ၣ်လီၤ.

*လီၤကစီၤလီၤတဲမိအတၢ်လၢသံးဘျုးလၢသံးစ့ၤ

တၢ်ကွၢ်ကဒါကုၤဖဲလၢမုၢ်မုၢ်အါရံၤ ၂၀၂၅

Karen | ကညီကျိာ်



တၢ်မကျေတဖၣ်လၢကယုထံန့်န့ၢ်ဆဲစာ်တၢ်ဆါ

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤဘၣ်ယးဒီးအီးစတြလယါတၢ်မကျေတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်



တၢ်ယုထံန့်သ့ၣ်ညါဆိဉ်ဝဲဒၣ်ခဲစာ်တၢ်ဆါ

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤဒီးတၢ်ဆိဉ်ထွဲ
၁၃၁၁၂၀
cancersa.org.au



တၢ်ဃုထံၣ်န့ၣ်ဆိပံၣ်ခဲစၢ်တၢ်ဆါ

အီးစတြလယါအိၣ်ဒီးထံၣ်ကီၢ်ပံၣ်ခဲစၢ်တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤသ့ဝဲတၢ်မၤကွၢ်ပတီၢ်မ့ၢ်တခါလၢကဃုထံၣ်ဆိပံၣ်ခဲစၢ်, အါဘျီတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်နတထံၣ်အအိၣ်ဖျါဘၣ်လီၤ. တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်တၢ်ကဆုၢ်အဆူနဟံၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကယံၢ်ပုၤအီးစတြလယါဖိတဖၣ်လၢအသးနံၣ်အိၣ် ၄၅-၇၄ တဖၣ်ကဘၣ်မၤဝဲပံၣ်ခဲစၢ်တၢ်မၤကွၢ်ခဲန့ၣ်တဘျီထီၣ်လီၤ.

သးနံၣ် ၄၅-၄၉ မၤလိၣ်နပံၣ်ခဲစၢ်တၢ်မၤကွၢ်အိၣ်ထံးတဘျီလၢလီၤကျိၤခိၣ်တက့ၢ်. ဖဲန့ၣ်ဝံၤ, နကဒီးန့ၣ်ဒုၣ်နတၢ်မၤကွၢ်အသိခဲန့ၣ်တဘျီထီၣ်လီၤ.

သးနံၣ် ၅၀-၇၄ တၢ်ကဆုၢ်န့ၣ်ပံၣ်ခဲစၢ်တၢ်မၤကွၢ်ခဲန့ၣ်တဘျီထီၣ်လီၤတလံၣ်မၤလိၣ်အိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

Cancer Council SA ဟ့ၣ်ကူၣ်ဝဲလၢတၢ်ကမၤထွဲ-

- မၤပုၤဒီးဆုၢ်က့ၢ်နတၢ်မၤကွၢ်ပိးလီၤဖဲအဟဲတုၤလၢလိၣ်ပရၢတးအခါတက့ၢ်.
- ထံၣ်လိၣ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးပုၤခဲစၢ်တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ပၣ်ဃုၣ်သ့ၣ်လီၤလၢနခဲပုၤ, ထံၣ်ဘၣ်သ့ၣ်လၢတၢ်ဟးလီၢ်ခွဲးအပူၤမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ထွဲခဲစၢ်အလီၤဖဲနဟၢဖၢဟးထီၣ်ဝံၤအခါ, ဟၢဖၢကျါမ့ၢ်တမ့ၢ်ဟၢဖၢလူလၢတၢ်တဲဖျါအဂ့ၢ်တသ့ဘၣ်, မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်လီၤဘျီတၢ်လီၤတၢ်တဲဖျါအဂ့ၢ်တသ့ဘၣ်.
- ထံၣ်လိၣ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဟံၣ်ဖဲဃီဖိတၢ်စံၣ်စါတဲစါလၢအိၣ်ဒီးပံၣ်ခဲစၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

စကဲ(၄) QR ခိး(၁)လၢ-

- ကမ့ၢ်လိၣ်နတၢ်မၤကွၢ်ပိးလီၤအိၣ်ထံးတဘျီအဂီၢ်, မ့ၢ်တမ့ၢ်ပိးလီၤလၢမၤပုၤထီၣ်က့ၢ်တၢ်အလီၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- ဃုထံၣ်န့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢနကျိၣ်တက့ၢ်.



တၢ်ထံၣ်န့ၣ်ဆိန့ၣ်ခဲစၢ်

BreastScreen SA ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်လၢအကလိၣ်ဒီးကဃုထံၣ်န့ၣ်ဆိန့ၣ်ခဲစၢ်အဂီၢ်လီၤ. တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲန့ၣ်အတၢ်ဒီးအဲးစရန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲလၢပိၣ်မ့ၢ် သးနံၣ် ၄၀ ဒီးဆူအဖီခိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်, လီၤဆီဒုၣ်တၢ်ပုၤလၢအသးနံၣ် ၅၀-၇၄ အဂီၢ်လီၤ.

စကဲ(၄)QR ခိး(၁)မ့ၢ်တမ့ၢ် ကိး BreastScreen SA ဖဲ ၁၇ ၂၀၂၀ လၢကမၤတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီလၢနတၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်ကလီၤအဂီၢ်တက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ်မၤတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီဒီးပုၤကျိးထံတၢ်ပိၣ်မ့ၢ်လၢနတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီလၢတအိၣ်ဒီးအလုၢ်အပူၤဘၣ်သ့ၣ်လီၤ.

ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါခဲလၢၣ်မ့ၢ်ဝဲပိၣ်မ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. နတလိၣ်တၢ်ဆုၢ်ခိၣ်မၤန့ၣ်လၢနကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်လၢကမၤကွၢ်သးန့ၣ်ဘၣ်

Cancer Council SA ဒီး BreastScreen SA ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢ

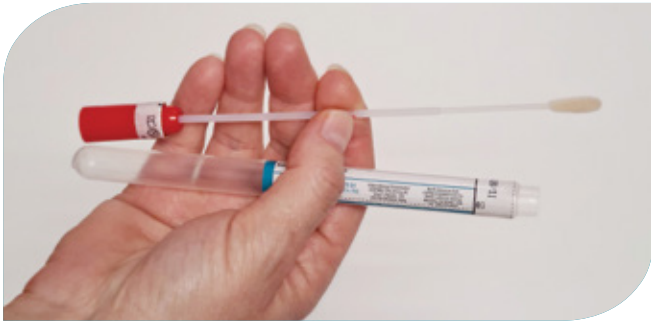
- တၢ်ဒီးန့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်ကလီၤလၢခဲန့ၣ်တဘျီထီၣ်.
- သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်ဖျါညီန့ၣ်ဒီးပုၤလၢနန့ၣ်ဒီးနကထံၣ်ဘၣ်တၢ်ဆိတလဲကအိၣ်တမံၤမၤအဂီၢ်တက့ၢ်. တၢ်ဆိတလဲတဖၣ်ပၣ်ဃုၣ်တၢ်အချီထီၣ်, န့ၣ်ခိၣ်မိၣ်အထံထီၣ်, မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ဆိတလဲအဂၤလၢတမ့ၢ်တၢ်ညီန့ၣ်လၢနဂီၢ်အသးလီၤ.
- ထံၣ်လိၣ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်ဖဲနမ့ၢ်ထံၣ်ဘၣ်တၢ်ဆိတလဲတဖၣ်, ဒီဖျါတၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်တမ့ၢ်တၢ်ကြးဘၣ်လၢနဂီၢ်အသးလီၤ.

ကွၢ်ဘၣ် breastscreen.sa.gov.au:

- လၢတၢ်ဂ့ၢ်အါထီၣ်ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်မၤန့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢနကျိၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

စကဲ(၄) QR ခိး(၁)လၢ-

- မၤနတၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်တၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီလၢလီၤကျိၤခိၣ်တက့ၢ်.



ဃုထံၣ်န့ၣ်ဆိဒါလီၢ်ခိၣ်ထံးခဲစၢ်

တၢ်ဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီးသဒါ human papillomavirus (HPV) ဒီးတၢ်မၤဝဲဒါလီၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်မၤကွၢ်ထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်ကပတုၣ်စ့ၢ်ကိးဒါလီၢ်ခဲစၢ်န့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.

ပိၣ်မ့ၢ်ဒီးပုၤတဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးဒါလီၢ်ခိၣ်ထံးလၢအသးနံၣ်အိၣ် ၂၅-၇၄ နံၣ်တဖၣ်ကဘၣ်မၤကွၢ်အသးယံၢ်နံၣ်တဘျီဖဲကသံၣ်ကသီတၢ်ဆါဟံၣ်အဆဲးအလီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဃုထၢတၢ်မၤကွၢ်လၢနကစၢ်ဒုၣ်န့ၣ်(နီၢ်ကစၢ်တၢ်ထၢဖျိၣ်)သ့ဝဲ, မ့ၢ်တမ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်သရၣ်/သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပုၤဆါမၤတၢ်မၤကွၢ်လၢနဂီၢ်သ့ၣ်လီၤ.

Cancer Council SA ဟ့ၣ်ကူၣ်ဝဲလၢတၢ်ကမၤထွဲ-

- ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါထီၣ်ဒါဝဲ HPV. ကသံၣ်ဒီးသဒါန့ၣ်ကလီၤဝဲလၢပုၤသးနံၣ် ၁၂-၂၅ နံၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. မၤန့ၣ်ကသံၣ်ဒီးသဒါဖဲတၢ်ဆါကသံၣ်ကျးမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဖဲအလီၢ်တက့ၢ်. ဖဲသ့ၣ်လၢအအိၣ် ၇ တီၤတဖၣ်အဂီၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်အဝဲသ့ၣ်ကသံၣ်ဒီးသဒါဖဲကွၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်မၤန့ၣ်ဒါလီၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်မၤကွၢ်စးထီၣ်သးနံၣ် ၂၅ နံၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖဲနမၤတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီအခါ, ဃုဘၣ်ပုၤကျိးထံတၢ်ဖဲဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်အီၤအခါတက့ၢ်. နဃုထီၣ်ကသံၣ်သရၣ်အပိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပုၤဆါသ့ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးအါန့ၣ်လီၤ.
- ထံၣ်လိၣ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဒါလီၢ်ခိၣ်ထံးခဲစၢ်တၢ်ဆါပနီၣ်တမံၤလၢလံၣ်တက့ၢ်. တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ပၣ်ဃုၣ်တၢ်သ့ၣ်လီၤဖဲနလုၢ်လံၣ်ဟဲအဘၣ်စၢၤမ့ၢ်တမ့ၢ်ဆါဖဲနမ့ၢ်လိၣ်သးအခါလီၤ.

စကဲ(၄) QR ခိး(၁) လၢတၢ်ဂ့ၢ်အါထီၣ်
အဂီၢ်ဘၣ်ဃးဒီးဒါလီၢ်တၢ်မၤကွၢ်ပၣ်ဃုၣ်ဒီးတၢ်ဃုထၢလၢကထၢဖျိၣ်ဝဲလၢနီၣ်ကစၢ်န့ၣ်လီၤ.

