

တၢ်မၤကွၢ်ခဲစၢ်တၢ်ဆါန့ၣ်မွၢ်တၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်.

ခဲစၢ်တၢ်ဆါအတၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်ထံၣ်န့ၣ်ဆါခဲစၢ်တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်ထံၣ်စ့ၣ်ကိးဖဲ(လ)အဖျၢၣ်ဖိတဖၣ်အတၢ်ဆါတလဲအသးန့ၣ်သ့ဝဲဒၣ်မွဲတမ့ၢ်ထံၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါအယၢ်လၢနမိၢ်ပှၢ်အပူၤလၢကဒုးကဲထီၣ်ခဲစၢ်လၢခါဆူညါအဂီၢ်သ့လီၤ.

အိးစကြုလယါပဒိၣ်ဟ့ၣ်လီၤဝဲထံလီၢ်ကိၢ်ပူၤတၢ်မၤကွၢ်ခဲစၢ်တၢ်ဆါရဲၣ်တၢ်ကျဲၤသၢခါဒ်သိးကထံၣ်န့ၣ် ပှၢ်, န့ၢ်ဒီးဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးခဲစၢ်တၢ်ဆါအပနီၣ်ကဲထီၣ်သီတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်မ့ၢ်ထံၣ်န့ၣ်ခဲစၢ်ဖဲအကဲထီၣ်သီတပတီၢ်န့ၣ်, တၢ်မၤကျဲၤက့ၤအိၤအတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်န့ၣ်ကအိၤဝဲလီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်ခဲစၢ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်တလၢၣ်ဘျၢၣ်လၢၣ်စ့ၣ်ဝဲဘၣ် ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးမဲၤဒဲၤခဲကးအလါအဲးမ့ၢ်တမ့ၢ်အလါလုးအခါန့ၣ်လီၤ. နမဲၤဒဲၤခဲကးမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်, ကတိတၢ်ဒီးန GP ဘၣ်ယးဒီးတၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်ကလၢၣ်ဝဲထဲလဲၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤကွၢ်ခဲစၢ်တၢ်ဆါတဖၣ်န့ၣ်မၤပူၤဖျဲးနသးသမူသ့ဝဲလီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤဘၣ်ယး ပှၢ်, န့ၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးခဲစၢ်တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်, ကွၢ်ဖဲ-

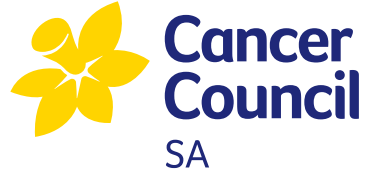
- cancersa.org.au
- breastscreen.sa.gov.au
- wellbeingsa.sa.gov.au/cervicalscreening



နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆါထံၣ်န့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်အစၢၤဖျါလၢနအိၣ်ဒီးခဲစၢ်န့ၣ်, ကိး **ခဲစၢ်ခိ(န)စၢ SA (Cancer Council SA)** ဖဲ **၁၃ ၁၁ ၂၀** တက့ၢ်.

လိၣ်ကဲဘျဲးတဘျီအံၤဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤလၢတၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ပၤ SA (Wellbeing SA, BreastScreen SA) ဒီး ခဲစၢ်ခိ(န)စၢ SA (Cancer Council SA) န့ၣ်လီၤ.

လိၣ်လိၣ်ကဲဘျဲးအံၤဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤအဆိကတၢ်ဖဲ ၂၀၁၇ နံၣ်ဖဲ CALD ပိၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်ခဲစၢ်အမိၢ်သီခါစးတဖၣ်အတၢ်တိၣ်ကျဲၤတၢ်မၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.



တၢ်မၤကွၢ်ခဲစၢ်တၢ်ဆါ ကထံၣ်န့ၣ်ဆါခဲစၢ်တၢ်ဆါသ့ဝဲလဲၣ်



တၢ်ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါဆိဝဲဒၣ်ခဲစၢ်တၢ်ဆါ



- လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤတလၢၣ်ဘျၢၣ်လၢၣ်စ့ၣ်ဝဲဘၣ်ယးခဲစၢ်အဂီၢ်, မ့ၢ်ဆၣ် တုၤမ့ၢ်ဖိဖး ဂီၤ ၉ န့ၣ်ရံၣ်တုၤဟ့ၣ် ၅ န့ၣ်ရံၣ်
- ကိးခဲစၢ်ခိ(န)စၢ (Cancer Council) **၁၃ ၁၁ ၂၀**
 - ကတိတၢ်လၢလီၢ်ကျဲၤခိၣ်ဖဲ cancersa.org.au
 - အိမ့(လ) askanurse@cancersa.org.au

တၢ်ကတိၤကျဲၤထံၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတလၢၣ်ဘျၢၣ်လၢၣ်စ့ၣ်ဝဲဘၣ်န့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ဖဲ **၁၃၁ ၄၅၉ န့ၣ်လီၤ.**

*လီၢ်ကတိၤလိၣ်စိအတၢ်လၢၣ်ဘျၢၣ်လၢၣ်စ့ၣ်ဝဲဘၣ်

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤက့ၤအိၤဖဲလၢၣ်ဒဲၤဘၣ် ၂၀၂၂

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤဒီးတၢ်ဆါထံၣ်န့ၣ် **၁၃၁၁၂၀**
cancersa.org.au



ပွဲခဲစာတံမာကွေ

ပွဲခဲစာနဲ့အါစုအါဘျီကဲထီၣ်အသးလာတအိၣ်ဒီးတံဆါအပနီၣ်နီတမံဘၣ်သ့ဝဲလီၤ. တံမာ်ထီၣ်န့ၣ်ခဲစာဖဲအကဲထီၣ်သီတပတီၢ်န့ၣ်, တံမာ်ဘျီကွေအံၤအတံခဲးတံယၢ်န့ၣ်ကအါဝဲလီၤ.

တံမာ်ကွေပွဲခဲစာတံဆါန့ၣ်ပုၣ်ယုၣ်ဝဲတံမာ်ကွေသ့ၣ်လၢကအိၣ်ခူသ့ၣ်ဘၣ်ဖူးလၢအ့ၣ်ကျါလၢတံထီၣ်လၢမဲၣ်ချဲတသ့ (Faecal Occult Blood Test, FOBT) န့ၣ်လီၤ. FOBT ကွေယုၣ်သ့ၣ်လၢန့ၣ်အ့ၣ်အကျါလၢတံထီၣ်အါတသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. တံမာ်ထီၣ်န့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်, နကလိၣ်ဘၣ်မာ်ကွေအါထီၣ်နသးဒီးသီးတံမာ်န့ၣ်ဒူးကဲထီၣ်သ့ၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

ထံကီၢ်ပွဲခဲစာအတံမာ်ကွေတံရဲၣ်တံကျါခဲန့ၣ်တဘျီအံၤကဆၢယီဝဲ FOBT တံပီးတံလီၤဆူပုၣ်အီးစတြဲလယါဖဲလၢအသးန့ၣ် ၅၀- ၇၄ ခဲလၢအအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ခဲစာခိ(န)စါ SA (Cancer Council SA) ဟ့ၣ်ကူၣ်န့ၣ်လီၤဝဲလၢန-

- န့ၣ်လီၤပုၣ်ယုၣ်ဆူပွဲခဲစာတံမာ်ကွေခဲန့ၣ်တဘျီဖဲနသးန့ၣ်မ့ၢ်အိၣ် ၅၀ မ့တမ့ၢ် ဆူအဖိခိၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.
- ထံၣ်လိၣ်နသးဒီးန GP ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတံဆါအပနီၣ်တဖၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်. တံဆါအပနီၣ်တဖၣ်ပုၣ်ယုၣ်ဝဲသ့ၣ်လီၤဟဲဝဲလၢန့ၣ်ကျါအပူၤ, ထံၣ်ဘၣ်သ့ၣ်လၢတံလၢလီၤအပူၤမ့တမ့ၢ်လၢစးခိထွါအလီၤဖဲနထီၣ်တံဟးလီၤဝဲအလီၤခဲ, မ့တမ့ၢ်ဟာဖါကျါမ့တမ့ၢ်ဟာဖါလူလၢတဲအဂီၢ်တသ့န့ၣ်လီၤ.
- ထံၣ်လိၣ်န GP ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိယီတံစံၣ်စါတံစါလၢအအိၣ်ဒီးပွဲခဲစာန့ၣ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်ပုၣ်အသးန့ၣ်အိၣ် ၅၀-၇၄ န့ၣ်မ့ၢ်တံအကါဒိၣ်လၢနကမပုၣ်ဒီးဆုကဒါကုန FOBT တံပီးတံလီၤမဲတံတုၤဝဲလၢလံၣ်ပရတၢး အအိၣ်လၢထံကီၢ်ပွဲခဲစာတံမာ်ကွေအတံရဲၣ်တံကျါအအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကွေဖဲ ncsr.gov.au မ့တမ့ၢ်ကိးဘၣ် ထံကီၢ်ခဲစာတံမာ်ကွေအတံဆဲးလီၤမံ (National Cancer Screening Register) ဖဲ **၁၈၀၀ ၆၂၇ ၇၀၁** လၢ-

- ကယုထီၣ်န့ၣ်ဝဲထံကီၢ်ပွဲခဲစာတံမာ်ကွေတံရဲၣ်တံကျါကဆၢန့ၣ်န့ၣ် FOBT တံပီးတံလီၤလၢတလၢဝဲဘျီလၢဝဲစ့ၤန့ၣ်ဆဲးယံၣ်လဲၣ်အဂီၢ်
- ယုထီၣ်ဘၣ်လၢတံကဆၢန့ၣ်ကျါန့ၣ်န့ၣ် FOBT လၢအလီၤတခါဖဲအမ့ၢ်ဟါမံမ့တမ့ၢ်ဟါဂီၤ မ့တမ့ၢ်အနံၤလီၤလၢကွဲၣ်အခါ
- ဒီ(န)လိးလီၤလဲၣ်လံၣ်တံကွဲးကဲဘျီတဖၣ်လၢနကျိၣ်



တံမာ်ကွေန့ၣ်ခဲစာ

တံမာ်ကွေန့ၣ်ခဲစာန့ၣ်ကကဲထီၣ်အသးလာအပနီၣ်တဖၣ်တဖျါဝဲဘၣ်သ့လီၤ. ဖဲတံမာ်ထီၣ်န့ၣ်န့ၣ်ခဲစာဖဲအကဲထီၣ်သီတပတီၢ်န့ၣ်, တံမာ်ဘျီကွေအံၤအတံခဲးတံယၢ်န့ၣ်ကအါဝဲလီၤ.

တံမာ်ကွေန့ၣ်ခဲစာတံဆါန့ၣ်ဝဲန့ၣ် အဲ(စ)ရ့န့ၣ်လီၤ. တံမာ်ကွေန့ၣ်အဲ(စ)ရ့ထီၣ်ဘၣ်တံထီၣ်န့ၣ်ဆိဝဲန့ၣ်ခဲစာသ့ဝဲ, အါစုအါဘျီတဘျီန့ၣ်တုၤဘၣ်ဒီးအံၤ, ဖဲအဆဲးဒီးညီလၢတံကကူစါအါန့ၣ်လီၤ. တံမာ်ကွေန့ၣ်ခဲစာခဲအဲမ့ၢ်တံမာ်ကွေအဂ့ၤကတံတခါလၢကယုထီၣ်န့ၣ်န့ၣ်ခဲစာလၢပိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်လၢအတအိၣ်ဒီးတံဆါအပနီၣ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

ခဲစာခိ(န)စါ SA (Cancer Council SA) ဒီးန့ၣ်တံမာ်ကွေ Cancer Council SA ဒီး BreastScreen SA (BreastScreen SA) ဟ့ၣ်ကူၣ်န့ၣ်လီၤဝဲလၢန-

- ကမန့ၢ်န့ၣ်တံမာ်ကွေလၢတလၢဝဲဘျီလၢဝဲစ့ၤလၢခဲန့ၣ်တဘျီအဂီၢ်ယုၣ်ဒီး BreastScreen SA ဖဲနမ့ၢ်ပုၣ်အသးန့ၣ်အိၣ် ၅၀-၇၄ တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ပုၣ်အသးန့ၣ်အိၣ် ၄၀-၄၉ မ့တမ့ၢ် ၇၅ ဒီးသးပုၣ်န့ၣ်အန့ၣ်တဖၣ်နမာ်ကွေန့ၣ်သ့ဝဲစ့ၤကိးလၢတလၢဝဲဘျီလၢဝဲစ့ၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- မာ်ကွေန့ၣ်ထီၣ်ဘၣ်လၢတံဆိတလဲတမံလၢလံၣ်အဂီၢ်ဖဲနသးမ့ၢ်စါန့ၣ်ဒီး ၅၀ န့ၣ်ဒၣ်လဲၣ်မ့တမ့ၢ်မာ်ကွေန့ၣ်ခဲစာထီၣ်တက့ၢ်.
- ထံၣ်လိၣ်န GP ဖဲအဆိအချ့တသ့ဖဲအသ့ကတံဖဲနထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်အတံဆိတလဲတဖၣ်တက့ၢ်. တံဆိတလဲလၢအပုၣ်ယုၣ်တံအကီၢ်လိၣ်အိၣ်ထီၣ်လၢနန့ၣ်အပူၤမ့တမ့ၢ်တံဆိတလဲလၢနန့ၣ်အိၣ်ထီၣ်ဆဲးလီၤမ့တမ့ၢ်အကွေအဂီၢ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- ထံၣ်လိၣ်န GP ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိယီဖဲအတံစံၣ်စါတံစါဘၣ်သးဒီးန့ၣ်ခဲစာန့ၣ်တက့ၢ်.

ကိးဘၣ် BreastScreen SA ဖဲ ၁၃ ၂၀ ၅၀ လၢကမန့ၢ်တံမာ်ကွေအတံသ့ၣ်န့ၣ်ဖဲသီလၢတလၢဝဲဘျီလၢဝဲစ့ၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

ဝဲသးစ့ၤတဲဘၣ်အဝဲသ့ၣ်ဖဲနလိၣ်ဘၣ်ပုၣ်ကျိးထံတံတက့ၢ်ဖဲနမာ်တံသ့ၣ်န့ၣ်ဖဲသီအခါတက့ၢ်.

ကွေဖဲ breastscreen.sa.gov.au:

- လၢတံဂ့ၢ်တံကျါအါထီၣ်ဘၣ်သးဒီးတံမာ်ကွေန့ၣ်ခဲစာတံမာ်ကွေအဂီၢ်
- လၢကဒီ(န)လိးလီၤလဲၣ်လံၣ်တံကွဲးကဲဘျီတဖၣ်လၢနကျိၣ်အဂီၢ်



တံမာ်ကွေဒါလီၤခိၣ်ထိးခဲစာ

ဒါလီၤခိၣ်ထိးခဲစာတဖၣ်အါတက့ၢ်တံဒိသဒါအံၤသ့ခိယျီဒါလီၤခိၣ်ထိးအတံမာ်ကွေလၢအဘၣ်ဆါဘၣ်ကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

အခဲအံၤကျဲအိၣ်ဝဲခဲဘိလၢနမန့ၢ်ဝဲဒါလီၤခိၣ်ထိးတံမာ်ကွေအတံသမံသမိးန့ၣ်လီၤ.

၁. နီၢ်ကစါတံထၢဖျိၣ်တံအဒိ, လၢအသ့ဝဲဘဲအဘိအိၣ်ဒီးအစုဖျိၣ်လၢအထီၣ်တဘိလၢကထၢဖျိၣ်နနီၢ်ကစါအစဲ(လ)ဖျိၣ်တဖၣ်လၢပိၣ်မ့ၢ်ကွေဂီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. နမာ်တံသမံသမိးအံၤလၢတံလီၤခူသ့ၣ်တတီၤဖဲ GP ကသံၣ်ဒါအပူၤမ့တမ့ၢ်လၢတံအိၣ်သးတနီၤအပူၤနမာ်တံသမံသမိးအံၤလၢဟံၣ်ဖဲတံရဲၣ်ကျါဆိပပ်န့ၣ်န့ၣ်လီၤ. န GP အခါန့ၣ်လီၤ.

၂. တံထၢဖျိၣ်န့ၣ်တံအဒိလၢ GP မ့တမ့ၢ်သရၣ်/သရၣ်မ့ၢ်ကွေပုၣ်ဆါအအိၣ်, ဖဲတံအိးထီၣ်အဘိတဘိဘၣ်တံထၢန့ၣ်လီၤအံၤဒီးထၢဖျိၣ်ဝဲစဲ(လ)တဖၣ်လၢနဒါလီၤခိၣ်ထိးန့ၣ်လီၤ.

တံယုထၢခဲခါလၢဝဲပူၤဖျိးဝဲဒီးတုၤလီၤထီၣ်ဘးဝဲလီၤ. ကတံတံဒီးန GP မ့တမ့ၢ်သရၣ်/သရၣ်မ့ၢ်ကွေပုၣ်ဆါဘၣ်သးဒီးတံယုထၢမန့ၢ်တမံလၢအကဘၣ်လိၣ်ဖိးမိးန့ၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

ဖဲနမာ်တံသ့ၣ်န့ၣ်ဖဲသီအခါ, နကအဲၣ်ဒီးစ့ၤကိး

- သံကွဲးဘၣ်မ့ၢ်နီၢ်ကစါတံထၢဖျိၣ်တံအဒိန့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကသံၣ်ဒါအပူၤမာ်အဂီၢ်တက့ၢ်
- သံကွဲးဘၣ်သးတံယုအဘျးအလဲလၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကဘၣ်ဟ့ၣ်အီၤတဖၣ်
- ယု GP မ့တမ့ၢ်သရၣ်/သရၣ်မ့ၢ်ကွေပုၣ်ဆါ
- ယုပုၣ်ကျိးထံတံဖဲနလိၣ်ဘၣ်အံၤတဂါအခါ
- ယုတံသ့ၣ်န့ၣ်ဖဲသီလၢဆါကတီၢ်ခဲကတီၢ်အဂီၢ်

ခဲစာခိ(န)စါ SA (Cancer Council SA) ဒီးတံအိၣ်မုၣ်အိၣ်ပုၣ် SA Wellbeing SA ဟ့ၣ်ကူၣ်န့ၣ်လီၤဝဲလၢ-

- ပိၣ်မ့ၢ်ခဲလၢဝဲခဲဆုဒီးပုၣ်လၢအအိၣ်ဒီးဒါလီၤခိၣ်ထိးလၢအသးန့ၣ်အိၣ် ၂၅ န့ၣ်တုၤ ၇၄ န့ၣ်လၢအမာ်တံမံယုၣ်လီၤသးန့ၣ်ကြးမးဝဲဒါလီၤခိၣ်ထိးတံမာ်ကွေအတံသမံသမိးခဲန့ၣ်တဘျီထီၣ်ဘိန့ၣ်လီၤ.
- ဖိဒဲဖျိၣ်လၢအသးန့ၣ်အိၣ် ၁၂-၁၃ တဖၣ်ကဘၣ်မန့ၢ် Human papillomavirus (HPV) ကသံၣ်ဒိသဒါန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ဒိသဒါန့ၣ်တံဟ့ၣ်လီၤအံၤလၢတလၢဝဲဘျီလၢဝဲစ့ၤဘၣ်ဖဲတီၤထီၣ်ကိတဖၣ်မ့တမ့ၢ်ဖဲ GP ကသံၣ်ဒါအဒါဖဲထံလီၤဂီၢ်ပုၣ်ကျိးကသံၣ်ဒိသဒါတံရဲၣ်တံကျါအပူၤန့ၣ်လီၤ.
- နထံၣ်လိၣ်နကသံၣ်သရၣ်ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတံဆါအပနီၣ်တဖၣ်လဲၣ်လံၣ်ဒဲသ့ၣ်ယုၤလီၤလၢတညီန့ၢ်မးအသးမ့တမ့ၢ်ဆါဖဲမ့တမ့ၢ်သးအခါတက့ၢ်.

ကွေဖဲ wellbeingsa.sa.gov.au/cervicalscreening မ့တမ့ၢ်ယုထီၣ်န့ၣ်ဒါလီၤခိၣ်ထိးခဲစာဖဲအကဲထီၣ်သီကတီၢ်ဖဲ cancersa.org.au လၢတံဂ့ၢ်တံကျါအါထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.