SDERA
SCHOOL DRUG EDUCATION AND ROAD AWARE

မိုပါအဂြိါတျဂ့ါနိုါနိုါအလံာ်ကဘျုံးပဒၟ–

မ့ါယဖိအံၤသူဝဒၣ်ကသံၣ်မူၤဘိုးဓါ.

ကသံၣ်မူၤဘိုးမ့ါတၢ်အသံးအကာ်တခါလၢအမ့ါတၢ်အါန့ါဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိ, လၢတၢ်သူအိၤလၢတၢ်ကဆိတလဲနိုါခိမိါပှၢ်ဒီး.မ့တမ့ါသးတၢ်ပလၢၤဘၣ် တၢ်အတၢ်ဖံးတၢ်မၤအတၢ်လဲၤတရံုးအသးနၣ်လိၤ.

ကသံၣ်မူၤဘိုးလၢအဆိတလဲသးတၢ်ပလၢၤဘၣ်တၢ်နၣ်တၢ်ကိုးအမံၤလၢကသံၣ် ကသိလၢအမၤဟူးဂဲၤသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်နၣ်လိၤ.တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒိဘၣ် မၤဟူးဝဒၣ်ပှၤတဂၤအတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်,အတၢ်တူၢ်ဘၣ် တဖၣ်ဒီးအတၢ်သကာ်ပဝံးတဖၣ်နၣ်လိၤ.

တၢ်အံၤကိဝဒၣ်လၢမ့ါအသူဝဒၣ် ကသံၣ်မူၤဘိုးမနုၤလဲၣ်နၣ်လိၤ. ဖဲတၢ်ဆိတလဲလၢသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ပလၢၤဘၣ် မ့တမ့ါတၢ်ဟ်သူၣ်ဟ်သးတဖၣ်အံၤဘၣ် တဘၣ်ကကဲထိၣ်ခိဖျိတၢ်သူကသံၣ် မူၤဘိုးသနာ်က့တၢ်အံၤဘၣ်တဘၣ်ကမ့ါတၢ်ပနိၣ် လၢပှၤတဂၤကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်ဝဒၣ်တၢ်လၢအကဲထိၣ် လၢအတၢ်အိၣ်မူအပူၤတန့ါလၢၤဘၣ်ဒီးတၢ်အံၤတဘ ၣ်ယးလိာ်အသးဒီးတၢ်သူကသံၣ်မူၤဘိုးဘၣ်နၣ်လိၤ.

တၢ်သကာ်ပဝံးတနိၤလၢဘၣ်တဘၣ်ကကဲထိၣ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်နၣ်ဟ်ယှာ်–

- တၢ်လိၤဘှုံးလိၤတိၤမ့တမ့ါတၢ်မံတၢ်ဂဲၤအက့ါအ ဂြိၤဆိတလဲအသး
- ဆိတလဲတံၤသကိုးတဖၣ်ဒီးပှၤဂ့ါဝိအတၢ်ဟူးတ ၢ်ဂဲၤတဖၣ်
- အဂံၢ်အဘါစှၤ
- ပဒ့ၣ်ဟးဆုံးတၢ်ကတိၤတၢ်ဒီးတၢ်အိၣ် ဆိုးဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိ
- သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ထိၣ်ချလိၤချ
- အသးတအိၣ်လၢအကစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်
- တထိၣ်ကွိဘၣ်,အမးလိၤမ့တမ့ါတၢ်သိၣ် ယိၣ်သီယိၣ်အတၢ်ဂ့ါကိတဖၣ်
- တအိၣ်လၢၤဒီးအသကာ်ပဝံးဒ်သိးလၢညါဘၣ်
- တတိတလိၤလၢၤဘၣ်
- တၢ်ဂ့ါကိဒီးပၢၤကိၢ်တဖၣ်နၣ်လိၤ.

တၢ်အံၤအကါဒိၣ်ဝဒၣ်လၢတၢ်ကသ့ၣ်နိၣ်ထိၣ် တၢ်သကာ်ပဝံးသ့ၣ်တဖၣ်အံၤအကျါအါတက့ၢ်နၣ် ကဲထိၣ်ညီနၢ်ဝဒၣ်ဒီးသးစၢ်တဖၣ်လၢအကလဲၤခိ ဖျိတၢ်ဒိၣ်ထိသိမ့တမ့ါတၢ်ဆၢကတိၢ်လၢအကိအခဲတ ဖၣ်နၣ်လိၤ.

ဖဲယမ့ါဆိကမိၣ်လၢယဖိအံၤသူဝဒၣ်ကသံၣ်မူၤဘိုးနၣ်မ့ါယကြၢးမၤမနုၤလဲၣ်.

လၢတၢ်ကျၢ်တၢ်ကွံၣ်နတၢ်ဆိကမိၣ်ထိၣ်အလိၢ်နၣ်,တၢ်အဂ့ၤကတၢ်လၢတၢ်ကမၤအီၤနၣ်မ့ါတၢ်ကတိၤတၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ် လၢတၢ်ကယုထံၣ်နၣ်တၢ်မနုၤကဲထိၣ်လဲၣ်ဒီးဝံၤဒလိၢ်ခံယုကျိၤကျဲလၢတၢ်ကမၤလိၤတံၢ်ဒီးဆိၣ်ထွဲအဝဲသ့ၣ်နၣ်လိၤ. (လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါအဂြိၢ်ကွၢ်ဘၣ် *မိုပါတဖၣ်အဂြိၢ်တျဂ့ါနိုါနိုါအလံာ်ကဘျုံးနိုါဂ်ါ၁– တဲဘၣ်တၢ်ဒီးနဖိတဖၣ်ဘၣ်ယးသံးက်ဒီးကသံၣ်မူၤဘိုးလၢအဂၤတဖၣ် လၢအအိၣ်လၢအပှာ်ယဲၤဘျုးစဲအလိၤနၣ်တက့ၢ်.)*

ဖဲနဖိမ့ါတဲဘၣ်နၤလၢအဝဲသ့ၣ်သူဝဒၣ်ကသံၣ်မူၤဘိုးတဖၣ်အခါနၣ်,တၢ်သူကသံၣ်မူၤဘိုးအါဒၣ်တၢ်တက့ၢ်, အဒိဒ်တၢ်သူကွၢ်အီၤလၢတၢ်လဲၤခိဖျိအဂြိၢ်နၣ်ထိဘိတလဲၤလိၤလိၤဆူတၢ်သန့ၤထိၣ်အသးလၢကသံၣ်အံၤဘၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကိအ ၣ်ဝဲဒီးကသံၣ်နၣ်ဘၣ်.

ဖဲတဲသကိုးတၢ်ဒီးနဖိဘၣ်ယးတၢ်သူကသံၣ်မူၤဘိုးအခါ

ယုထၢတၢ်ဆၢကတိၢ်တခါဒီးတၢ်လိၢ်လၢတၢ်ကကတိၤသကိုးတၢ်

တၢ်တဲသကိုးတၢ်ဒီးနဖိဘၣ်ယးကသံၣ်မူၤဘိုးအံၤကဲတၢ်လၢအကိအခဲဝဒၣ်သ့နၣ်လိၤ. ယုနၣ်တၢ်ဆၢကတိၢ်လၢနဖိအိၣ်ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအမ့ၢ်လၢနကတဲသကိုးတၢ်ဒီးအီၤအခါနၣ်တက့ၢ်. သံကွၢ်အီၤမ့ါအသူတ့ၢ်ဘၣ်ဝဲကသံၣ်မူၤဘိုးမနုၤလဲၣ်ဒီးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအသူဝဲဒၣ်ကသံၣ်နၣ်တက့ၢ်. စံးကတိၤတၢ်ကဘူးကယိဒီးကနၣ်အီၤလိၤတံၢ်လိၤဆဲးမ့ါအတဲထိၣ်တၢ်မနုၤလဲၣ်နၣ်တက့ၢ်.ဖဲနမ့ါသးဖျိုးမ့တမ့ါခိဆၢတၢ်မ့ါ တလၢကွဲၣ်အခၢးတခီ,နကမၤနၣ်တၢ်တဲသကိုးလၢအအိၣ်ပျိုပျိုဒီးကဲတၢ်မၤစၢၤတၢ်နၣ်တသ့ဝဲဘၣ်.

နိုၤဟ့ၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါဟ်ပနိၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်နၣ်တက့ၢ်.

နိုၤဟ့ၣ်အီၤဒီးနတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ယးနဖိအတၢ်သူကသံၣ်မူၤဘိုးနၣ်တက့ၢ်.ဖဲတၢ်ဂ့ၢ်ကိလၢအဂၤမ့ၢ်အိၣ်ဒီးနဖိအခါ. ဟ့ၣ်သဆၣ်ထိၣ်အီၤလၢအကနိုၤဟ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီးနၤတက့ၢ်.အိၣ်ကတဲာ်ကတိၤသးဒီးတၢ်လၢအကတဲဘၣ် နၤဒီးခိဆၢက့ၤအီၤလၢကျိၤကျဲလၢတစံၣ်ညီၣ်ဆၢတဲာ်နၣ်တၢ်လၢအဖိခိၣ်ဘၣ်လၢအဒုးနဲၣ်နအိၣ် ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဒီးနအဲၣ်ဒီးလၢအဝဲသ့ၣ်ကမၤနၣ်တၢ်အဂ့ၤကတၢ်လၢအတၢ်အိၣ်မူအပူၤနၣ်လိၤ.ဒုးသ့ၣ်ညါနဖိလၢနအိၣ် ကတဲာ်ကတိၤနသးလၢအဝဲသ့ၣ်အဂြိၢ်ဒီးတပူၤယိ.သုယုနၣ်ကျဲလဲၤလၢညါသ့ဝဲနၣ်လိၤ.

လၢအဘၣ်ယးဒီးသံးက်မ့တမ့ါကသံၣ်မူၤဘိုးလၢအဂၤလၢတၢ်ကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢအကအိၣ်ပူၤပူၤဖျုးဖျုးအဂြိၢ်တက့ၢ်. ကွိုးလိသကိုးတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤတပူၤယိတက့ၢ်.နမၤကဲထိၣ်စ့ၢ်ကိုးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါလၢတၢ်ကမၤနၣ်တၢ်မၤစၢၤမ့ၢ်ဒ်သိးအ ဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်ညါနဘၣ်မၤတၢ်မနုၤလဲၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့တမ့ၢ်အသကိုးတဂၤ အိၣ်လၢတၢ်ကိတၢ်ခဲအပူၤဖဲသူသံးက်မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်မူၤဘိုးလၢအဂၤတဖၣ်မ့တမ့ၢ်ဖဲဂ့ၢ်ဂိၤအူတၢ်အိၣ်သးတခါလၢ်လၢ်မ့ၢ်အိၣ် ထိၣ်အခါနၣ်တက့ၢ်.

CC BY NC ND

GOVERNMENT OF WESTERN AUSTRALIA

ယုန္န၊်တ၊်မၤစၢၤဒီးတ၊်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး

နတအိၣ်ထဲၤၣ်နၤတဂၤဓိၤဘၣ်.တ၊်မၤစၢၤအတ၊်ဖံးတ၊်မၤတဖၣ်အိၣ်ဝဲၤၣ် လၢနမၤန္န၊်သူအီၤလၢသ့ဝဲၤၣ်လၢအကမၤစၢၤနၤဒီးနတ၊်အိၣ်သးအဂ့ၤကတၢ်နူၣ် လိၤ.နကတိၤသကိးတ၊်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်.နလိၢ်ကဝိၤပှၤတဝၢသံးက်ဒီးကသံၣ် မူၤဘှီးအတ၊်မၤစၢၤအတ၊်ဖံးတ၊်မၤတဖၣ်သ့ဝဲၤၣ်စ့ၢ်ကီးမ့တမ့ၢ်–

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိုၤဆူညါအဂီၢ်

SDERA
လိတဲစိ– (08) 9402 6415
အံမ့လ်– sdera.co@education.wa.edu.au
ဟ့ၣ်ယဲၤဘျးစဲ– www.sdera.wa.edu.au

အီးစတြှၣ်လယါသံးက်ဒီးကသံၣ်မူၤဘှီးအတ၊်ကရၢကရီ (Australian Alcohol and Drug Foundation)
ဟ့ၣ်ယဲၤဘျးစဲ– www.adf.org.au

တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢ်ကသံၣ်ကသီ (Drug Aware)
ဟ့ၣ်ယဲၤဘျးစဲ– www.drugaware.com.au

လၢတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်

ဓဲးသ်တၢ်မၤစၢၤအလီကျိုၤ (Meth Helpline)
အိၣ်ဝဲၤၣ်တသီ ၂၄နၣ်ရံၣ်တနံ့ၣ်နံ့ၣ်သီလၢ်လၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အမ့ၤဒီးတၢ်ဟ်အီၤဒ်တၢ်ခူ သူၣ်.တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးတၢ်ဆ့ၢ်ယီၤဆူညါအတၢ်မၤအိၣ်ဝဲၤၣ်
လိတဲစိ– 1800 874 878
အံမ့လ်– alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au
ဟ့ၣ်ယဲၤဘျးစဲ– alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au

သံးက်ဒီးကသံၣ်မူၤဘှီးအတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤအလီကျိုၤ (Alcohol and Drug Support Line)
လိတဲစိ– (08) 9442 5000
လိတဲစိ– 1800 198 024 (ပှၤကိးတၢ်လၢအအိၣ်အယံၤဒီးခူဝ့ၢ် တၢ်လိၢ်တဖၣ်)
အံမ့လ်– alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

မိၢ်ပၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိလီဖိအဂီၢ်တၢ်ထိၣ်ထွဲမၤစၢၤဘၣ်ဃးကသံၣ်မူၤဘှီးအလီကျိုၤ (Parent and Family Drug Support Line)
လိတဲစိ– (08) 9442 5050
လိတဲစိ– 1800 653 203 (ပှၤကိးတၢ်လၢအအိၣ်အယံၤဒီးခူဝ့ ၢ်တၢ်လိၢ်တဖၣ်)
အံမ့လ်– alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

သံးက်ဒီးကသံၣ်မူၤဘှီးအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢပှၤထံလံၤဖိဂ့ၢ်ဝီ (Aboriginal Alcohol and Drug Service)
လိတဲစိ– (08) 9221 1411
အံမ့လ်– info@aada.org.au
ဟ့ၣ်ယဲၤဘျးစဲ– www.aads.org.au

တၢ်ကျိုးထံန့ၢ်တၢ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်

ဖဲအဲးကလံးအကျိၣ်မ့တမ့ၢ်ဝဲၤၣ်နကျိၣ်အခိၣ်ထံးတကျိၣ်ဘၣ် အခါ.နမၤန့ၢ်တၢ်ကျိုးထံန့ၢ်တၢ်အတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢတလိၣ် ဟ့ၣ်အမ့ၤခီဖျိတၢ်ကျိုးထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိုးထံန့ၢ်တၢ်အတၢ်မၤစၢၤအတ ၢ်ဖံးတၢ်မၤ (Translating and Interpreting Service) နၣ်တက့ၢ်.
လိတဲစိ– 131 450

ဘၣ်ဃးတၢ်တသ့စံးသ့ကတိၤမ့တမ့ၢ်တၢ်တနၢ်ဟူတၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်

ဖဲနၢ်မ့ၢ်တအၢ.မ့တမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်နၢ်ဟူမ့တမ့ၢ်တၢ်သ့စံးသ့ကတိၤအတၢ် ဂ်ၢ်စၢ်တခီဆဲးကျိုးဘၣ်ထံလိၢ်ကိၢ်ပူၤတၢ်ဆ့ၢ်ယီၤဆူညါတတိၤအတၢ်မၤစၢ ၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤ (National Relay Service) နၣ်တက့ၢ်.
လိတဲစိ– 1800 555 660
အံမ့လ်– elpdesk@relayservice.com.au
ဟ့ၣ်ယဲၤဘျးစဲ– www.relayservice.gov.au