



မိဂ်ပာ်အဂီၢ်တၢ်ဂ့ၢ်နီၢ်အလံာ်ကဘျးနီၢ်ဂံၢ်-

တဲဘၣ်နဖိဘၣ်ဃးသံးဖိကၢ်ဖိဒီးကသံၣ်မူဘျးလၢအဂၤတဖၣ်

ကသံၣ်မူဘျးမ့ၢ်တၢ်အသံးအကၢ်တခါလၢအမ့ၢ်တၢ်အါန့ၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်သုအိၣ်လၢတၢ်ကဆိတလဲနီၢ်ခိမိၢ်ပုၢ်ဒီး, မ့တမ့ၢ်သးတၢ်ပလၢဘၣ်တၢ်အတၢ်ဖဲတၢ်မၤအတၢ်လဲၤတရံးအသးန့ၢ်လီၤ.

တၢ်လၢသံးကၢ်မ့ၢ်ဘဲဒၣ်တၢ်မူဘျးတၢ်ဘျးတခါန့ၢ်မ့ၢ်န့ၢ်ညါအိၣ်ခါ.

ဖဲကတိၤတၢ်ဒီးနဖိဘၣ်ဃးသံးကၢ်ဒီးကသံၣ်မူဘျးလၢအဂၤတဖၣ်အဂ့ၢ်အခါထီၣ်န့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်လၢအညိၣ်ဒၣ်ဘၣ်. တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်တဲသကိးဒီးအံၤတဖၣ်ကဲတၢ်လီၤဆိဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်သ့ဘဲဒၣ်န့ၢ်လီၤ. နိမိၢ်ပာ်တဖၣ်အသိးန့ၢ်ဒီးနတၢ်လုၢ်ဘၢလၢနဖိအဖိခိၣ်လၢအတၢ်ပာ်သ့ၣ်ပာ်သးဒီးအတၢ်ဆါတဲာ်လၢဘၣ်ဃးတၢ်သုတၢ်မူကဘျးတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်ဆါကတီၢ်အဂ့ၢ်ကတၢ်လၢတၢ်ကစးထီၣ်တဲသကိးတၢ်ဒီးနဖိမ့ၢ်ဘဲဒၣ်ဖဲအသးန့ၢ်စါဒီးအဘဲဒၣ်အခါဖဲန့ၢ်လုၢ်ဘၢအတၢ်ပာ်သ့ၣ်ပာ်သးဒီးအတၢ်ဆါတဲာ်သ့ၣ်န့ၢ်ဒၣ်အိၣ်ကတၢ်အခါတရျးအဘဲသ့ၣ်ထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်မူဘျးမ့ၢ်တမ့ၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးပုၢ်လၢဘၣ်တဘၣ်ကသုတၢ်မူဘျးတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

ကသံၣ်မူဘျးလၢအဆိတလဲသးတၢ်ပလၢဘၣ်တၢ်န့ၢ်တၢ်ကိးအမံၤလၢကသံၣ်ကသီလၢအမၤဟူးဂံၤသးတၢ်တုၢ်ဘၣ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီးဘၣ်မၤဟူးဘဲဒၣ်ပုၢ်တဂၤအတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်. အတၢ်တုၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးအတၢ်သကဲာ်ပဝးတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

တဲဘၣ်အိၣ်န့ၢ်တၢ်ပာ်သး, တဲသကိးအိၣ်ပျီၣ်ဒီးတၢ်သ့ဟ့ၣ်အဘဲသ့ၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအမ့ၢ်အတီဘၣ်ဃးသံးကၢ်ဒီးကသံၣ်မူဘျးလၢအဂၤတဖၣ်ပာ်ယုာ်ကသံၣ်မဲးသၢၣ်ဖဲတမ့ၢ်န့ၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါလီၤ. တၢ်နဖိလၢနသးမ့ၢ်လၢနကတဲသကိးတၢ်ဂ့ၢ်အခိၣ်တီလၢအကိအဘဲတဖၣ်န့ၢ်လဲၣ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တနီၤလၢတၢ်ကြးဆိကမိၣ်ဃုာ်အိၣ်ဖဲတဲသကိးတၢ်ဒီးနဖိဘၣ်ဃးသံးကၢ်ဒီးကသံၣ်မူဘျးလၢအဂၤတဖၣ်အခါ

အိၣ်ဒီးတၢ်ရံၣ်တၢ်ကျဲတခါ

တရျးတဲသကိးတၢ်ဒီးနဖိအခါယုၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်လၢအဂ့ၢ်ဒီးအမ့ၢ်အပၤတခါဒီးတၢ်လီၢ်လၢအယံၤဒီးတၢ်မၤတံာ်တံာ်တဖၣ်. ဘၣ်တဘၣ်တၢ်ဒ်သိးဖဲသုမၤသကိးတၢ်တမံၤယိၣ်တၢ်နီၣ်သကိးသိလုၣ်တပူၤယိၣ်အခါန့ၢ်လီၤ. ဖဲန့ၢ်မ့ၢ်လၢတၢ်လီၢ်တပူၤဂ့ၢ်တပူၤဂ့ၢ်ဟ့ၣ်အဘဲသ့ၣ်ဒီးနတၢ်ကန့ၢ်ယုာ်တၢ်အလၢအပဲၤဒီးဒီးကန့ၢ်အဘဲသ့ၣ်လီၢ်တၢ်လီၤဆဲးဘၣ်ဃးတၢ်လၢအဘဲသ့ၣ်တဲထီၣ်ဘဲဒၣ်လၢတၢ်ကထံၣ်န့ၢ်အဘဲသ့ၣ်အတၢ်ထံၣ်တၢ်တုၢ်ဘၣ်တဖၣ်အဂ့ၢ်န့ၢ်တက့ၢ်. နီၤဟ့ၣ်စ့ၢ်ကိးနတၢ်ထံၣ်တက့ၢ်. သ့ၣ်နီၣ်န့ၢ်လၢနကပျဲအဘဲသ့ၣ်ကတီၢ်လၢအတၢ်ဆိဒီးတၢ်မၤတံာ်တံာ်အိၣ်. အိၣ်စ့ၢ်စ့ၢ်မ့ၢ်မ့ၢ်. ကန့ၢ်အိၣ်ဒီးတဘၣ် စံၣ်ညိၣ်ဒီးဒုၣ်ဒုၣ်တၢ်လၢအဘဲသ့ၣ်ဖဲဒၣ်န့ၢ်တဂ့ၢ်.

တၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ကတဲသကိးအိၣ်

တဲသကိးသံးကၢ်ဒီးကသံၣ်မူဘျးအတၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးအဂ့ၢ်တဖၣ်ဒီးမၤစၢၤအဘဲသ့ၣ်လၢတၢ်ကန့ၢ်ပာ်ကသံၣ်ကသီတခါလၢလၢ, ပာ်ယုာ်ကသံၣ်ကသီလၢတၢ်ပုၢ်န့ၢ်အိၣ်လၢကသံၣ်ကျးတဖၣ်န့ၢ်လဲၣ်ဖဲတၢ်မ့ၢ်တသုအိၣ်ဘၣ်ဘျးဘၣ်ဒါဘၣ်အခါန့ၢ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒုးကဲထီၣ်တၢ်မၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢအဘဲသ့ၣ်အခိၣ်န့ၢ်ဒီးအနီၢ်ခိမိၢ်တၢ်သုကသံၣ်မူဘျးတဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကမၤတံာ်တံာ်အဘဲသ့ၣ်အတၢ်တုၢ်ထီၣ်ထီၣ်ဘးအခါဆဲးညါဖိတၢ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

ကသံၣ်လၢတၢ်ပုၢ်န့ၢ်အိၣ်လၢကသံၣ်အကျးလၢတအိၣ်ဒီးကသံၣ်ခိၣ်အလဲးမးမ့ၢ်ကသံၣ်တန့ၢ်ဘၣ်ကသံၣ်သရၣ်အတၢ်ပျဲဘၣ်ဒီးတမ့ၢ်ကသံၣ်မၤလၢထီၣ်ပဲၤထီၣ်တၢ်ဘၣ်န့ၢ်လီၤ.

ဒုးအိၣ်ထီၣ်သကိးတၢ်န့ၢ်လီၤအကျိၤအကွၢ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ဃးတၢ်သကဲာ်ပဝးလၢအဘၣ်ထွဲဘၣ်ဃးဒီးသံးကၢ်ဒီးကသံၣ်မူဘျးလၢတၢ်တုၢ်လီၢ်အိၣ်သ့ဒီးဖဲတၢ်န့ၢ်လီၤတဖၣ်အံၤအဘဲသ့ၣ်မ့ၢ်လဲၤပတံာ်ဒၣ်တခါတၢ်အဘူးအလဲလၢတၢ်အာၣ်လီၤပာ်အိၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်တဖၣ်န့ၢ်တက့ၢ်. မၤစၢၤအဘဲသ့ၣ်လၢကအိၣ်ထီၣ်ဒီးကျိၤကျဲလၢတၢ်ကမိၣ်ဆါဘဲဒၣ်ဖဲတၢ်မ့ၢ်ဟ့ၣ်လီၤအိၣ်ဒီးသံးကၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ကသံၣ်မူဘျးလၢအဂၤတဖၣ်လၢတၢ်ကမၤစၢၤအဘဲသ့ၣ်လၢအကအိၣ်ပုၢ်ပုၢ်ဖျးဖျးအဂီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်. ကွီၤလိသကိးတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤတပူၤယိၣ်တက့ၢ်. န့ၢ်မၤကဲထီၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါလၢတၢ်ကမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤမ့ၢ်ဒ်သိးအဘဲသ့ၣ်ညါန့ၢ်ဘၣ်မၤတၢ်မနုၤလဲၣ်ဖဲအဘဲသ့ၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်အသကိးတဂၤအိၣ်လၢတၢ်ကိတၢ်ဖဲအပူၤဖဲသ့သံးကၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ကသံၣ်မူဘျးလၢအဂၤတဖၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ဖဲဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်အိၣ်သးတခါလၢမ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်အခါန့ၢ်တက့ၢ်.

ဖဲးသၢၣ်ဖဲးတမ့ၢ်န့ၢ်အိၣ်ဖဲးတမ့ၢ်န့ၢ်တကလုာ်လၢအထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂံၤမၤဆူထီၣ်ခိၣ်န့ၢ်ဒီးထူၣ်ပျီၣ်သန့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အတၢ်ဖဲတၢ်မၤအလဲၤတရံးအသးန့ၢ်လီၤ.



ယူနိုက်တက်မိတ်ဆွေးနွေးတော့မယ့်ကုန်ပစ္စည်း

နတ်ဆီဝဲဒ်နတ်တဂါဇီဘၣ်.တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲဒ်တၢ်မၤတဖၣ်ဆီၣ်ဝဲဒ်လၢနမၤန့ၢ်သ့အီၤလၢသ့ဝဲဒ်လၢအကမၤစၢၤန့ၢ်ဒီးနတ်ဆီၣ်သးအဂ့ၤကတၢၢ်န့ၢ်လီၤ.နကတၢၢ်သကိးတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်.နလီၢ်ကတၢၢ်ပုၤတၢ်သးကိးဒီးကသံၣ်မူၤဘျီးအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲဒ်တၢ်မၤတဖၣ်သ့ဝဲဒ်စ့ၢ်ကိးမ့တမ့ၢ်-



လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါအဂီၢ်

SDERA
 လိတံစိ- (08) 9402 6415
 အံ့မုလ်- sdera.co@education.wa.edu.au
 ပုၤယဲၤဘျးစဲ- www.sdera.wa.edu.au

အိးစတြုလယါသံးကိးဒီးကသံၣ်မူၤဘျီးအတၢ်ကရၢကရီ (Australian Alcohol and Drug Foundation)
 ပုၤယဲၤဘျးစဲ- www.adf.org.au

တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ဟံၢ်ကသံၣ်ကသီ (Drug Aware)
 ပုၤယဲၤဘျးစဲ- www.drugaware.com.au



လၢတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်

မဲးသံတၢ်မၤစၢၤအလီၤကျိၤ (Meth Helpline)
 အိၣ်ဝဲဒ်တသီ ၂၄န့ၢ်ရၣ်တနွံနွံသီလၢလၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤဒီးတၢ်ဟံၢ်အိၣ်တၢ်ရဲ
 သ့ၣ်,တၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်ဒီးတၢ်ဆူၤယီၤဆူညါအတၢ်မၤအိၣ်ဝဲဒ်
 လိတံစိ- 1800 874 878
 အံ့မုလ်- alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au
 ပုၤယဲၤဘျးစဲ- alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au

သံးကိးဒီးကသံၣ်မူၤဘျီးအတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤအလီၤကျိၤ (Alcohol and Drug Support Line)
 လိတံစိ- (08) 9442 5000
 လိတံစိ- 1800 198 024 (ပုၤကိးတၢ်လၢအအိၣ်အယံၤဒီးခူဝဲ
 တၢ်လီၢ်တဖၣ်)
 အံ့မုလ်- alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

မိၢ်ဟံၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိဖိအဂီၢ်တၢ်ထီၣ်ထွဲမၤစၢၤဘၣ်လးကသံၣ်မူၤဘျီးအလီၤကျိၤ (Parent and Family Drug Support Line)
 လိတံစိ- (08) 9442 5050
 လိတံစိ- 1800 653 203 (ပုၤကိးတၢ်လၢအအိၣ်အယံၤဒီးခူဝဲ
 တၢ်လီၢ်တဖၣ်)
 အံ့မုလ်- alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

သံးကိးဒီးကသံၣ်မူၤဘျီးအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲဒ်တၢ်မၤလၢပုၤထံလံၤဖိဂီၢ် (Aboriginal Alcohol and Drug Service)
 လိတံစိ- (08) 9221 1411
 အံ့မုလ်- info@aada.org.au
 ပုၤယဲၤဘျးစဲ- www.aads.org.au

တၢ်ကျိးထံန့ၢ်တၢ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲဒ်တၢ်မၤတဖၣ်

မဲးအဲၤကလံးအကျိၣ်မ့တမ့ၢ်ဝဲဒ်န့ၢ်အိၣ်ထံးတကျိၣ်ဘၣ်အခါ,နမၤန့ၢ်တၢ်ကျိးထံန့ၢ်တၢ်အတၢ်ဆီၣ်ထွဲလၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤဒီးပျီတၢ်ကျိးထံန့ၢ်တၢ်ကတၢၢ်ကျိးထံန့ၢ်တၢ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲဒ်တၢ်မၤ (Translating and Interpreting Service) န့ၣ်တက့ၢ်.
 လိတံစိ- 131 450

ဘၣ်လးတၢ်တသ့ဝဲဒ်သ့ကတၢၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်တန့ၢ်ဟူတၢ်အတၢ်ဂီၢ်တဖၣ်

မဲးန့ၢ်မ့ၢ်တအါ,မ့တမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ဟူမ့တမ့ၢ်တၢ်သ့ဝဲဒ်သ့ကတၢၢ်အတၢ်ဂီၢ်တဖၣ်ဆဲးကျိးဘၣ်ထံလီၢ်ကီၢ်ပုၤတၢ်ဆူၤယီၤဆူညါတတၢ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲဒ်တၢ်မၤ (National Relay Service) န့ၣ်တက့ၢ်.
 လိတံစိ- 1800 555 660
 အံ့မုလ်- helpdesk@relayservice.com.au
 ပုၤယဲၤဘျးစဲ- www.relayservice.gov.au

