

တံးစုနဲကျဲ(၇) တံးဘဉ်ကွဲဆာဉ် မဲးဒီးတံးမတရီတပါခိဖျိတံးဂီ တဖဉ်အယိ

တံးမတရီတပါခိဖျိတံးဂီအံး မ့တံးဂီလၢနဒိအံးဘူးဘူးတံးတံးလၢ
နရၢနီလီအံး. မ့တမ့ာ် တံးမပျံးမးဖးလၢကရၢနီလီအံး. လၢတံးဂီအံးအကစၢ်
တဟ့ၣ်အစူးဘဉ်အပူန့ၣ်လီ. တံးမဒိအံးတကလုာ်ဘဉ်တံးကိးစ့ၢ်ကိးအံးလၢ
“တံးမဒိမကတံးခိဖျိတံးဂီလၢတံးဂီဘဉ်ဆ့”(“revenge porn”)န့ၣ်လီ.

ပုးအိးစတြလယဉ်အဂ ၁၀ အကျိတကန့ၣ်အိဉ်ဒီးတံးလဲခိဖျိတံးမ
တရီတပါတံးခိဖျိတံးဂီအံးန့ၣ်လီ.

တံးမတရီတပါခိဖျိတံးဂီအံးအယိနကတုာ်ဘဉ်တံးနံးဘဉ်ဖဉ်လဲ. တံးမ
မဲးဆူး. စိကမိတအိဉ်လၢဒီးပျံးတံးန့ၣ်လီ. ကမးဘဉ်ဒိနနီၢ်ကစၢ်တံးဟ်လုာ်
ဟ်ပူလီသး. သးခိဉ်န့ၣ်ဒီးနီၢ်ခိဆုၣ်န့ၣ်ဒီးတံးရလီၢ်သးဒီးတံးသကိး. ဟံဉ်ဖိယိ
ဖိဒီးဒိမၤတဖဉ်အကျိန့ၣ်လီ.

နတဘဉ်တံးဟ်ဒုဉ်ဟ်ကမဉ်န့ၣ်ဘဉ်ပုးတကလုာ်နီၢ်ရလီ. မ့တမ့ာ် မပျံးမ
ဖးနလၢကနီၢ်ရလီနတံးဂီလၢနတဟ့ၣ်အစူးဘဉ်အပူန့ၣ်လီ. နတမကမဉ်
တံးနီတမံးဘဉ်ဒီးတံးတဖဉ်အံးကဲထီၣ်အခါကျဲအပတီၢ်အိဉ်လဲလၢနကမးအံးန့ၣ်
လီ.

“တံးဂီလၢတံးဒိအံးဘူးဘူးတံးတံး”န့ၣ်မ့တံးမန့ၣ်လဲ. တံးဂီလၢတံးဒိအံးဘူးဘူးတံးတံးန့ၣ်မ့တံးမ. မ့တမ့ာ် တံးဂီမုလၢအဒုးနဲ မ့တမ့ာ် ဟ်ဖျိဝဲ-

- ပုးတကအနီၢ်ခိကွဲၢ်ဂီလၢအတဘဉ်တဘၢ မ့တမ့ာ် အခိဉ်
အခံအဂီၤ(မ့ကးဘးဒီးဖျိခံဖိဒ်လဲ)
- ပုးတကအနီၢ်(ပုးတကန့ၣ် မ့တမ့ာ် ဟ်မ့ဉ်, မ့ဉ်ခါ, မ့တမ့ာ် ဆိတလဲမ့ဉ်
ကွဲၢ်ဂီ. မ့တမ့ာ် ခါကွဲၢ်ဂီ)
- ပုးခံအတံးအိဉ်ယုာ်လၢတံးခုသုဉ်အပူ(အဒိ,ပုးတကဘဉ်လီအကူ
အကၢ, ထီၣ်တံးဟးလီၢ်, လုာ်ထံ, လုာ်ထံလၢစုဉ်လီအသး မ့တမ့ာ် မံ
ယုာ်လီၢ်သးတဖဉ်)
- ပုးတကလၢတကူကမးတံးဘဉ်ဘါကူကမးအကတီၢ်, ဖဲပုးတကန့ၣ်
ကူကတံးကူတံးကတဖဉ်ဖဲကမ့ၢ်အမဲးညါ.



ပတံးဖျါထီၣ်တံးဂီအံးဒီးယုထံၣ်န့ၣ်တံးမစၢ

နၢ(မ့တမ့ာ် ပုးတကလၢတံးဟ့ၣ်အစူးလၢကကဲထီၣ်နခါစး)ပတံးထီၣ်
တံးဂီအုပကရၢအအိဉ်ဖဲ eSafety ကမံးတံးအဝဲအး.သုပလံာ်တကူဉ်ဒိဖဲပ
ပုာ်ယဲသန့အပူဖဲ esafety.gov.au/iba တက့ၢ်.

ဖဲနပတံးထီၣ်အုပအိဉ်အခါ, ပကမးယုာ်တံးဒီးနလၢကကွဲးစးထူးသံ
ကွဲၢ်တံးဂီလၢနဒိအံးဘူးဘူးတံးတံးတဘဉ်အံးအဂီၢ်န့ၣ်လီ. တံးအံးကပဉ်
ယုာ်ဒီးတံးဘီးဘဉ်သုဉ်ညါတံးမဆုၣ်ဆုကရၢအတီၢ်ဖျါထီၣ်နဂီတဖုကထူး
သံကွဲၢ်နဂီ, မ့တမ့ာ် ဆုပုးလၢအတီၢ်ဖျါထီၣ်နဂီတကအအိဉ်လီလီန့ၣ်လီ.

လၢကွဲတနီၢ်အပူ, မ့မ့တံးလၢနအိဉ်ဒီးတခိ, ပကဟံးဂုာ်ဝီထီၣ်ပုး
လၢအတီၢ်ဖျါထီၣ်နဂီ, မ့တမ့ာ် မပျံးမးဖးနလၢကတီၢ်ဖျါ
ထီၣ်နဂီလၢနဒိအံးဘူးဘူးတံးတံးန့ၣ်လီ. တံးဟံးဂုာ်ဝီပဉ်ယုာ်တံးဟ့ၣ်
ထီၣ်တံးဟ့ၣ်ပလီၢ်လၢအဖိးသဲးစး, တံးဒုးသုဉ်ညါလၢတံးမကမဉ်တံးသိဉ်
တံးသိဒီးယုထံၣ်န့ၣ်ကွဲၢ်ဘျီတံးဟ့ၣ်ပလီၢ် မ့တမ့ာ် စံဉ်ညီၣ်ကွဲၢ်အတံးက
လုာ် မ့တမ့ာ် ကွဲၢ်ထံလၢစံဉ်ညီၣ်ပိတုအလီၢ်ဒ်လဲာ်သုန့ၣ်လီ.

လၢပဟံးဂုာ်ဝီကသုအဂီၢ်, ကလိဉ်ဘဉ်အိးစတြလယဉ်အတံးဘူးဖဲလီၢ်
အသးန့ၣ်လီ. တံးအံးအခိပညိကမ့ၢ်ဖဲလဲာ်တမံးမံး-

- နအိဉ်ဖဲအိးစတြလယဉ်အပူ, မ့တမ့ာ်
- ပုးလၢအမးပျံးမးဖးနလၢကဟ်ထီၣ်နဂီလၢနဒိအံးဘူးဘူးတံးတံးတကအံး,
အိဉ်ဖဲအိးစတြလယဉ်အပူ, မ့တမ့ာ်
- တံးဂီ. မ့တမ့ာ် တံးဂီမုလၢနဒိအံးဘူးဘူးတံးတံးအံးတံးဒိအံးဖဲအိး
စတြလယဉ်အပူန့ၣ်လီ.

မ့ၢ်တၢ်ညိၣ်လၢနကပတံထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်လီၤ.

လဲၤဆူ esafety.gov.au/iba ဒီးစံးလီၤ “ပတံထီၣ်အခဲအံၤ”
 ('Report now')အတၢ်ဆီၣ်အဖျါၣ်ဖဲကတၢၢ်ပၤအကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်ပတံထီၣ်လံာ်တက့ၢ်ဒီးအပူၤန့ၣ်နကတၢၢ်တဲာ်ပၤလၢ

- န့ၣ်လိာ်တၢ်တၢ်မၤစၢၤမနုၤလဲၣ်-အဒိ.တၢ်ဂီၤတဖၣ်လၢတၢ်ဟံးဖျါထီၣ်
 အိၤလၢအ့ၣ်ထၢၣ်နဲးအပူၤ မ့တမ့ၢ် နဒီးန့ၣ်တၢ်မၤပျံၤမၤဖုးနၤလၢကပတံ
 ဖျါထီၣ်တၢ်ပုးဝဲအဂီၢ်အသိး.
- န့ၣ်အိၣ်လဲၣ်အိၣ်လဲၣ်, ဒ်သိးပကမၤ
 လီၤတၢ်လၢနဒီးန့ၣ်တၢ်သးတၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤဖဲန
 လိာ်တၢ်အိၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.
- ဖဲနသးအိၣ် ၁၈နံၣ်ဖဲနဒီးတၢ်ဂီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂီၤမူအခါဒီးအခဲအံၤန့ၣ်
 လၢသးအနံၣ်ကရူၢ်ဖဲလဲၣ်တက့ၢ်လဲၣ်.
- တၢ်ဂီၤတဖၣ် “အိၣ်တၢ်လၢတၢ်ထီၣ်န့ၢ်အိၣ်လၢအ့ၣ်ထၢၣ်နဲးအပူၤ-
 ယုၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤတၢ်တဖၣ်ပၣ်ယုၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အါကတၢၢ်တသ့ဖဲအသ့.
- တၢ်မနုၤကဲထီၣ်တၢ်လဲၣ်-တၢ်အံၤမၤစၢၤပုၤဒ်သိးပကသ့ၣ်
 ညါတၢ်တၢ်လီၤပျံၤအကတဖၣ်ကအိၣ်လဲၣ်လၢနကသ့ကွၢ်ဆၢၣ်
 ဖဲအိၣ်အဂီၢ်, အဒိ.မ့ၢ်န့ၣ်တၢ်လဲၣ်ဒီးဟံၣ်ပူၤယီၤတၢ်စုဆူၣ်
 ခိၣ်တကးတၢ်ဒီးသးတၢ်ကလုာ်ကအိၣ်တဖၣ်မံၤမံၤအဂီၢ်.
- မ့ၢ်န့ၣ်ညါတၢ်လၢမတကမၤမၤမၤမၤတၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်လဲၣ်, ပၣ်
 ယုၣ်ဒီးနသးမ့ၢ်လၢပကဆဲးကျိးပူၤအဝဲန့ၣ်အဂီၢ်(တၢ်အံၤမၤစၢၤပကရၢ
 လၢကသ့ၣ်ညါတၢ်တၢ်လၢပတံဟံးဂ့ၢ်ဝီထီၣ်ဒါပူၤလၢအမၤကမၤ
 တၢ်တကအံၤသ့တသ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ).
- န့ၣ်ယုၣ်ထီၣ်န့ၢ်တၢ်အစၢၤ-ဖဲနကလိာ်တၢ်ပတံမၤစၢၤလၢပကထူးသံ
 ကွၢ်နတၢ်ဂီၤလၢနဒီးဘူးဘူးတၢ်တၢ်, မ့ၢ်နကအိၣ်ဒီးပဟံးဂ့ၢ်ဝီဆူပူၤလၢ
 အမၤကမၤတၢ်အံၤတကအံၤအိၣ်, မ့တမ့ၢ် ခံၣ်လၢာ်ကသ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ပၤကီၢ်မ့ၢ်န့ၣ်ပၣ်ယုၣ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်အံၤအပူၤန့ၣ်.(ပကလိာ်ဆဲးကျိးအ
 ဝဲသ့ၣ်လၢကသံမံသမိးကွၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤတဖၣ်လၢလၢအလိာ်လဲၣ်လၢ
 နတၢ်မ့ၢ်တၢ်ရၢအဂီၢ်တဖၣ်တၢ်ကဟံးကီၤအိၣ်အဂီၢ်တချုးတၢ်ထူးသံကွၢ်
 တၢ်ဂီၤတဖၣ်အံၤအခါ)န့ၣ်လီၤ.

တုၤနပတံထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်ဆူပအိၣ်လံတစု, ပကဆဲးကျိးဒီးနတသ့ဖဲအသ့
 ကတၢၢ်-ညိၣ်န့ၣ်လၢ ၁-၂ သီဖဲဝဲအေးတၢ်မၤအိးထီၣ်သီအခါန့ၣ်လီၤ.

နတၢ်ဂီၤတဖၣ်တၢ်မ့ၢ်ပၣ်ဖျါထီၣ်လၢကမၤတၢ်ရၢလီၤအပူၤန့ၣ်, နပတံဖျါထီၣ်
 လီၤလီၤဆူကမၤတၢ်ရၢလီၤကရၢလၢအဘၣ်ထွဲတၢ်ဂ့ၢ်အံၤအအိၣ်သ့ဝဲ-တၢ်အံၤ
 မ့ၢ်ကျဲအချုးကတၢၢ်တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကထူးထီၣ်ကွၢ်နတၢ်ဂီၤလၢအဝဲသ့ၣ်
 အတၢ်ရၢလီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. ကမၤတၢ်ရၢလီၤကရၢအါတက့ၢ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤ
 “Help” မ့တမ့ၢ် ပတံထီၣ်“Report”အတၢ်ယုၣ်ထၢတတၢ်ဖဲပုၤယဲၤသန့အပူၤ,
 ဒီးတၢ်ဘျုးလၢကရၢပၣ်လီၤတၢ်လၢအဒိသးအဝဲဒ်တၢ်ဟံးဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်
 ကျိၤတဖၣ်မံၤ,ပၣ်ယုၣ်တၢ်ဂီၤအတၢ်မၤတရီၤတပါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. န့ၣ်ယုၣ်ထီၣ်အါထီၣ်
 တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ(လၢအဲကလံးကျိၣ်)ဖဲပပုၤယဲၤသန့အပူၤဘၣ်ယးဒီးနကပတံဖျါ
 ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်ဆူကမၤတၢ်ရၢလီၤကရၢတဖၣ်အအိၣ်လဲၣ်အဂီၢ်သ့ဝဲ-
esafety.gov.au/image-based-abuse/action/remove-images-video/report-to-social-media-service-website/how-to-report-to-popular-sitesန့ၣ်လီၤ.

ယုၣ်ထီၣ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်. တၢ်မၤတရီၤတပါတၢ်ခိဖျိတၢ်ဆဲးကျိးလီၤစးတဖၣ်
 တမ့ၢ်တၢ်လၢအဘၣ်ဝဲဘၣ်ဒီးတမ့ၢ်နတၢ်ကမၤဘၣ်. တၢ်မၤစၢၤအိၣ်ဝဲလီၤ.

နမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်လၢနတပူၤဖျိးဘၣ်န့ၣ်, ဆဲးကျိးပၤကီၢ်ဒီးဂ့ၢ်ဂီၢ်အူကရၢတဖၣ်ခိဖျိ
 ကိးဝးသးဖျါ(၀၀၀)တဘျီယီတက့ၢ်.

နမ့ၢ်တကတၢ်အဲကလံးကျိၣ်ဘၣ်န့ၣ်

ကိးဝးသးဖျါ(၀၀၀)လၢနဟံၣ်လီၤတဲာ်အအိၣ်ဒီးသံကွၢ်ပၤကီၢ်('Police'),
 မ့ၢ်အူ('Fire')မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါဟံၣ်သီလုၣ် 'Ambulance' တက့ၢ်. အိၣ်
 ခိးဖဲလီၤကျိၤအပူၤဒီးတၢ်ကဆဲးကျိးန့ၢ်န့ၢ်အူပူၤကျိးထံတၢ်ဖိတကအအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤမ့တမ့ၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဘၣ်န့ၣ်, ကိး မ့တမ့ၢ် လဲၤဆူနလီၤကဝီၤပၤကီၢ်အ
 ဝဲအေးတက့ၢ်.

လၢကဒီးန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်, ဆဲးကျိး**1800RESPECT**လၢလီၤတဲာ်
 စိလၢအပူၤဖျိး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆဲးကျိးလီၤစးတဖၣ်အပူၤဖဲအဆိအချုးတသ့
 ဖဲအသ့တက့ၢ်.

1800 737 732

1800respect.org.au

1800RESPECTဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတလၢာ်အပူၤလၢ ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ
 ဒီးဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးရဲၣ်ကျဲဟံၣ်လီၤတၢ်ဒ်တၢ်လူသ့ၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်မၤအါမၤ
 သီအကလုာ်ကလုာ်လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိယီၤတၢ်မၤတရီၤတပါဒီးမ့ၢ်ခါတၢ်မၤ
 ဆူၣ်မၤစိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဆဲးကျိးန့ၢ်န့ၢ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤအပူၤအကတဖၣ်ဖဲ
 နလီၤကဝီၤအပူၤသ့ၣ်ကိးန့ၣ်လီၤ. လဲၤဆူ

1800respect.org.au/languages လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးဘၣ်ဒ်အိၣ်တၢ်ဂီၤမူလၢကျိၣ်အက
 တဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

Lifeline

13 11 14

lifeline.org.au

Lifelineဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲချးခံၣ်ဒီးသးတၢ်ဒီသအတၢ်မၤသံလီၤနီၣ်ကစၢ်သးတဖၣ်ဆူပုၤလၢအလိၣ်တၢ်မၤစၢၤဂီၢ်အူတဖၣ်အဂီၢ်လၢ ၂၄ နံၣ်ရံၣ်, လၢ ၇ သီလၢအတၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

Lifelineအ 24 နံၣ်ရံၣ်အတၢ်ချးခံၣ်ဒီးသးတၢ်ဆိၣ်ထွဲဝဲၤဒီးအံၤမၤစၢၤနၤသ့ၣ်ကိးလၢ-

- နကမၤသံလီၤနသးအတၢ်ဆိၣ်ထွဲဆိကမးတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကျဲးစးဆိကမိၣ်ထီၣ်တဖၣ်
- နီၣ်ကစၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ချးခံၣ်ဒီးသးတဖၣ်
- တၢ်မၤတရီၤတပၤဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်
- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢနကမၤစၢၤလီၤနကစၢ်အသးလၢတံၤသကိးဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်အဂီၢ်

နမ့ၢ်တကတိၤအဲကလံးကျိၣ်ဒီးလိၣ်ဘၣ်ပုၤကျိၣ်ထံတၢ်ဖိန့ၣ်, လူပိၣ်ထွဲတၢ်ဟံးစုနဲၣ်ကျဲတဖၣ်အံၤ-

1. ကိးထံလီၤကိၢ်ပူၤကျိၣ်ဒီးတၢ်ကတိၤကျိၣ်ထံတၢ်ဖိန့ၣ်(TIS) ၁၃၁ ၄၅၀
2. ယုကတိၤတၢ်ဒီးLifeline၁၃ ၁၁ ၁၁ လၢနကျိၣ်တက့ၢ်.
3. TISကကိးန့ၢ်န့ၢ်Lifeline အနီၣ်ဂံၢ်ဒီးကျိၣ်ထံတၢ်ဖိန့ၣ်န့ၢ်န့ၢ်လီၤ.
4. ဆဲးကတိၤတၢ်ဒီးLifeline ဒီးTIS ပုၤကျိၣ်ထံတၢ်ဖိတကန့ၣ်လၢလိတဲမိအပူၤတက့ၢ်.

တၢ်ကတိၤတၢ်လၢလိတဲမိအပူၤဆူ TISအဆိၣ်အံၤအတၢ်လၢာ်ဘၣ်လၢာ်စ့ကမ့ၢ်ထံသိးလီၤကတိၤလိတဲမိလၢနကိးအိၣ်လၢဟံၣ်လိတဲမိအသးန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ကိးလၢလိတဲမိစ့န့ၣ်တၢ်လၢာ်ဘၣ်လၢာ်စ့ကမ့ၢ်ထီၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

လဲၤဆူtisnational.gov.au လၢကသုၣ်ညါအါထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

Beyondblue

1300 22 4636

beyondblue.org.au/get-support/get-immediate-support

Beyondblueဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ24/7 အတၢ်ပူၤ, သးခိၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢပုၤသုၣ်ညါလီၤဆိတဖၣ်အဆိၣ်လၢအကလိၣ်ဒီးလၢတၢ်န့ၢ်အိၣ်သ့အပူၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကသုၣ်ညါလီၤတၢ်ဝဲမ့ၢ်န့ၢ်န့ၢ်ဘၣ်တၢ်သုၣ်ညါသးဟးဂီၢ်တၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် သုၣ်တမ့ၢ်သးတမ့ၢ်တၢ်ဆါတဖၣ်လဲၣ်အဂီၢ်, လၢကမ့ၢ်တၢ်ဆိၣ်သးလၢတၢ်ကူၤစါယါဘျါအိၣ်သ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်လိၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢအဲကလံးကျိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်, နဒီးန့ၢ်ကလိကျိၣ်ဒီးတၢ်ကတိၤကျိၣ်ထံသ့ဝဲtisnational.gov.au န့ၣ်လီၤ.

Beyondblueစ့ၢ်ကိးဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢသးခိၣ်န့ၣ်ဆူၣ်လၢကျိၣ်အကစၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. ကွၢ်ဝဲbeyondblue.org.au/who-does-it-affect/multicultural-people/translated-men-tal-health-resources တက့ၢ်.

ယုထံၣ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ

တၢ်ဂီၤတၢ်မၤတရီၤတပၤ မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိယိဖိအတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးအတၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်, နကအိၣ်လၢတၢ်ပူၤဖျးအလီၤအဂီၢ်မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်အခိၣ်ထံးကတၢ်တခါလၢနကဘၣ်မၤအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကတိၤတၢ်ဒီး1800RESPECT, ဟူကီၢ် မ့တမ့ၢ် သဲစးကရၢ, လၢကမၤလီၤတၢ်ဝဲဒ်သိးနကအိၣ်ဒီးတၢ်ပူၤဖျးအတၢ်ရံၣ်ကျဲလၢတၢ်ဟံၣ်လီၤန့ၢ်န့ၢ်တချးန့ၣ်လၢပုၤကထူးသံကွံာ်တၢ်ဂီၤလၢနဒီးဒီးအိၣ်ဘူးဘူးတၢ်တၢ်တဖၣ်ဒီးအခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂီၤအတၢ်မၤတရီၤတပၤတၢ်ဂ့ၢ်အံၤမ့ၢ်ကဲထီၣ်အသးဒီးန့ၣ်, တၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်အါကလုာ်ကအိၣ်ဝဲ, ဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢကီၢ်ဖဲ မ့တမ့ၢ် ကီၢ်ခိၣ်လၢနအိၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. ပီၤရီၤတကသုဟ့ၣ်ကွၢ်ဟ့ၣ်ဖးန့ၣ်လၢတၢ်ယုထံမန့ၢ်ကတၢ်ဝဲလၢနဂီၢ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

နကြးဆိမိၣ်လၢပကပတံထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အံၤဆူဟူကီၢ်အဆိၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ပူၤဖျးလၢနဂီၢ်မ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်နကလိၣ်ဘၣ်သဲစးအတၢ်ဒီသအိၣ်ဖျိတၢ်ဒီသအတၢ်ကလုာ်ဒ်သိးကပတုၣ်ပုၤလၢအမၤတရီၤအပါန့ၣ်သိးအသုတမၤတၢ်တဖၣ်အံၤတဂ့ၢ်-

- မၤပျံၤမၤဖးန့ၣ်လၢကနီၤရၢလီၤနတၢ်ဂီၤဒီးတၢ်ဂီၤမူတဖၣ်အဂီၢ်
- ကလဲၤဘူးဒီးန့ၣ်အဂီၢ်
- ကဆဲးကျိးဒီးန့ၣ်အဂီၢ်
- ကကွၢ်ဟ့ၣ်ကွၢ်စုၣ်န့ၣ်လဲၤဒီးတၢ်လၢနမၤတဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လူၤယုထံဖျိတၢ်အုၣ်ကိၤတဖၣ်

တၢ်ဖိၣ်န့ၢ်တၢ်ကလုာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂီၤတၢ်မၤတရီၤတပၤအံၤမၤစၢၤန့ၣ်လၢနကအိၣ်ဒီးတၢ်အုၣ်ကိၤလၢနတၢ်မူးတၢ်ရၢအဂီၢ်လီၤ. အိၣ်,တၢ်အုၣ်ကိၤဒ်အံၤတဖၣ်ပုၤယုထံဒီး-

- တၢ်ဒိတၢ်တၢ်ဂီၤလၢလိတဲမိမံၣ်သၣ်အလီၤ
- ဖိၣ်ယၢ်တၢ်ကလုာ်လၢတၢ်ဟံၣ်တၢ်ကစီၣ်အပူၤ
- ဝဲကျဲးထူးထီၣ်အံၤမ့ၢ်(လ)ဒီးကမ့ၢ်တၢ်ရၢလီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်
- ကွဲးနီၣ်ယၢ်တၢ်လၢအကဲထီၣ်သးတၢ်မၤနီၣ်ယါတဖၣ်လၢလံာ်ကွဲးနီၣ်အပူၤ

လၢကသုၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးတၢ်ယုထံဖျိတၢ်အုၣ်ကိၤတဖၣ်နထံၣ်န့ၢ်အိၣ်(အဲကလံးကျိၣ်)သ့ဝဲeSafetywomen အပုၤယဲၤသန့အပူၤဝဲesafety.gov.au/women/take-control/esafety-planning/collecting-evidence န့ၣ်လီၤ.