

## တၢ်ဟံးစုနဲၣ်ကျဲ (၆)

### မၤစၢၤဖိဒံဖိသၢ်တဖၣ်

တၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ်တဖၣ်ဖဲန့ၣ်တၢ်ဟံးပုၤယီၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးအဖၢမ့ၢ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်လၢအကိၣ်ဝဲ, ဒီးတၢ်အံၤမ့ၢ်ပၣ်ယုၣ်တၢ်မၤတရီၤတၢ်ခိၣ်ဖျိတၢ်ဆဲးကျိးလိၣ်စး တကလုာ်အံၤကကိၣ်ဒိၣ်ဒဲးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟံးစုနဲၣ်ကျဲအံၤတဲၤဖျါလီၤတၢ်ကျဲတနီၤလၢကမၤစၢၤဖိဒံဖိသၢ်တဖၣ်လၢကသုသုဒံးအူၣ် ထၢၣ်နဲးတကိၢ်ခါကဟံးနးဒီးအဲၤသ့ၣ်လၢတၢ်ပူၤဖျဲးအလီၤကသုၣ်န့ၣ်လီၤ.



#### မၤလီၤတၢ်ဒီးဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအဲၤသ့ၣ်

ဖိဒံဖိသၢ်တဖၣ်လိၣ်တၢ်မၤလီၤတၢ်တၢ်ဒီးအဲၤသ့ၣ်လၢပူၤအိၣ်ဝဲလၢ ကအဲၣ်အဲၤသ့ၣ်ဒီးဒီးသးအဲၤသ့ၣ်အဂီၢ်လီၤ. အဲၤသ့ၣ်ကလိၣ် အါထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢကမၤစၢၤအဲၤသ့ၣ်အဂီၢ်ဒီးကတူၢ်ဘၣ်တၢ်ပူၤဖျဲးအ လီၤဒီးကထံၣ်ခါဆူညါလၢတၢ်ဂုၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဟံးလီၤကိးနံၤဒဲးတၢ်မၤ တၢ်အသးဒ်ညါန့ၣ်အသးတသ့ဖဲအသ့ဒီးကဟ့ၣ်ယၢ်အဲၤသ့ၣ်လၢတၢ်အဲၣ် တၢ်ကွၢ်အပူၤလၢပူၤလၢကဟ့ၣ်ယၢ်အဲၤသ့ၣ်အဂီၢ်ကမ့ၢ်တၢ်ဂုၤန့ၣ်လီၤ.

#### ဒုးပၣ်ယုၣ်ဖိဒံဖိသၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ပူၤဖျဲးအတၢ်ရဲၣ်ကျဲအပူၤ

ဒုးပၣ်ယုၣ်ဖိဒံဖိသၢ်ဒီးသးစၢ်လိၣ်ဘိထီၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ပူၤဖျဲး(ပၣ်ယုၣ် es-afetyတၢ်ရဲၣ်ကျဲအပူၤ)တက့ၢ်.ဟံးအဲၤသ့ၣ်“အရူၣ်ဒိၣ်”ဒ်ကကြးဒီးအသးနံၣ် န့ၣ်ဝဲ, ဒီးတဲၤဘၣ်အဲၤသ့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်ထဲလဲၣ်ဒ်သီးအဲၤသ့ၣ်သုတနီၤဟ့ၣ် လီၤအနီၢ်ကစၢ်အဂီၢ်မုၢ်တမ့ၢ် ဟံးဖျါထီၣ်အဲၤသ့ၣ်အိၣ်တၢ်အလီၤအကျဲ လၢအူၣ်ထၢၣ်နဲးအပူၤတဂုၤအဂီၢ်လီၤ. ဖိဒံဖိသၢ်ဒီးသးစၢ်လိၣ်ဘိထီၣ်တဖၣ်ကလိၣ် ဆဲးကျိးလိၣ်အသး, ဘၣ်ဆၣ်တမ့ၢ်ကျဲလၢကမၤအါထီၣ်တၢ်လီၤပျံၤအလီၤလၢ အဲၤသ့ၣ်ဒီးပူၤအဂၤတဖၣ်အဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်ဝဲဒိၣ်မးလၢ နကဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအီၤလၢကဆဲးကတီၢ်တၢ်, ကမ့ၢ်ဆူန့ၣ်အိၣ်, ပုၤဟ့ၣ် ကျဲဟ့ၣ်ဖးတၢ်တဂၤအအိၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် တံၤသကိးလၢအန့ၣ်ဝဲသ့တဂၤအ အိၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်ဂုၤလၢအဲၤသ့ၣ်ကနီၤဟ့ၣ်လီၤအတၢ်ဆိမိၣ် ဆိမးဒီးအသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်-ကမၤစၢၤအဲၤသ့ၣ်ဒ်သီးအသ့ တအိၣ်သယုၢ်သညိထဲတဂၤတဂုၤအဂီၢ်လီၤ.

#### ဟံးလီၤတၢ်ဘျုးလၢကဟံးနဟံၣ်ဖိဒံဖိသၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ပူၤဖျဲးအပူၤ

နဟံၣ်ဖိဒံဖိသၢ်တဖၣ်မၤယုၣ်တၢ်တပူၤယီၤလၢကပူၤဖျဲးဝဲလၢအူၣ်ထၢၣ်နဲးအပူၤန့ၣ် လီၤ. စးထီၣ်ကတီၢ်တၢ်ဒီးန့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်ယးတၢ်ဘျုးလၢကလူၤဟံၣ်ထွဲဒ်သီးပုၤ ကိးကမၤပူၤဖျဲးအဂီၢ်တက့ၢ်.

လၢဖိသၢ်သးစၢ်တဖၣ်အဂီၢ်, နဟံးလီၤတၢ်ဘျုးသ့ၣ်လီၤ. လၢဖိသၢ်လၢအိၣ် တဖၣ်အဂီၢ်, ပျဲအဲၤသ့ၣ်လၢကဟံးလီၤစၢၤတၢ်ဘျုးတဖၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်တၢ်အကါ ဒိၣ်လၢအဲၤသ့ၣ်ကန့ၣ်ပၣ်ယုၣ်လၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲလၢကဟံးသ့ၣ်ဝဲလၢလၢတၢ်ပူၤဖျဲး အလီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကမၤစၢၤအဲၤသ့ၣ်လၢအတၢ်ဟံးစိဟံးကမိၤသ့အါထီၣ် လၢအတၢ်အိၣ်သးအဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

နဟံၣ်ဖိဒံဖိသၢ်တဖၣ်အတၢ်ဘျုးတဖၣ်ကပၣ်ယုၣ်ဝဲဒီးတၢ်ဂုၤဒ်အဖိလၢတဖၣ်အံၤသ့သ့ၣ် သ့ၣ်-

- တဘၣ်ဟံးဖျါထီၣ်အဲၤသ့ၣ်အိၣ်တၢ်အလီၤတဖၣ်လၢအူၣ် ထၢၣ်နဲးမ့ၢ်ဂုၤနီၤဟ့ၣ်လီၤဆူပုၤလၢအအိၣ်တဂုၤအသးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကပၣ်ယုၣ်အဲၤသ့ၣ်အိၣ်ဆိးတၢ်လီၤ, လီၤကဝီၤ, ကရူၢ် (ချး (ဘ)), တၢ်ဆါတၢ်ပူၤအလီၤလၢနလံးဒီးအိၣ်ဒီးတံၤသကိး မ့ၢ်တမ့ၢ် ဟံၣ် ဖိဒံဖိလၢနလံးအိၣ်သကိးအဲၤသ့ၣ်တဖၣ်.
- တဘၣ်ဟံးဖျါထီၣ်တၢ်ဂီၤတဖၣ်လၢအူၣ်ထၢၣ်နဲးအပူၤလၢကတီၢ်အံၤတဂုၤ.
- တဘၣ်ကွၢ်ယုၣ်ကမ့ၢ်တၢ်ဆဲးကျိးအလီၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် ပုၤတဂၤလၢလၢအဂီၢ် အကျိၤတဂုၤ.
- တဘၣ်ဟံးဖျါထီၣ်ဟံၣ်ဖိဒံဖိသၢ်တဖၣ်အံၤလၢအဂီၢ်အ လီၤတူၤတၢ်အိၣ်သးကပူၤဖျဲးတစုတက့ၢ်.
- တဘၣ်အိးထီၣ်တၢ်ဟံးဖျါထီၣ်တၢ်လီၤလၢကယၢ်တၢ်ဆဲးကျိးအလီၤစးတဖၣ်အပူၤ တူၤတၢ်ခဲလၢပူၤဖျဲးဝဲတစုတက့ၢ်. တၢ်အံၤကမၤလီၤတၢ် ဝဲတၢ်ဂီၤတဖၣ်ဒ်သီးတဟံးဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၤတဂုၤအဂီၢ်, ဒီးန လိၣ်စးပိးလိၣ်တဖၣ်(ဒီးနတၢ်လီၤ)န့ၣ်တၢ်လူၤဟံၣ်ထွဲန့ၣ်တသ့ညိညိဘၣ် လီၤ. တၢ်အံၤအခိၣ်ပညိမ့ၢ်ဝဲတဘၣ်လိၣ်ကွၢ်မိမိဆၢကတီၢ်ဖုၣ်အပူၤအံၤ တဂုၤ. ဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်န့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်အကါဒိၣ်ကတၢ်မ့ၢ်ဝဲပုၤခဲ လၢကပူၤဖျဲးဝဲအဂီၢ်လီၤ.

- အဝဲသ့ၣ်ကြးသ့ၣ်ညါယုၣ်ဒီး appsဒီးတၢ်ရဲၣ်ကျဲတဖၣ်လၢ နဖိသ့ၣ်ဒီးကပူၤဖျဲးဝဲအဂီၢ်လီၤ. ကွၢ်ဖဲပတၢ်ဟ့ၣ်ကျဲဟ့ၣ်ဖးအကဘျဲးဟ့ၣ် အပူၤ(ဖဲအဲကလံာ်ကျိၣ်)လၢကွၢ်လၢတၢ်လိၣ်ကွဲအိၤအါတဖၣ်ဒီး [esafety.gov.au/esafety-information/games-apps-and-social-networking](https://esafety.gov.au/esafety-information/games-apps-and-social-networking) တက့ၢ်.
- သုတၢ်ဟံးလီၤတၢ်ရဲၣ်ကျဲသ့ၣ်အတၢ်ရဲၣ်ကျဲအုၤကယၢ်ကမ္ဗၢတၢ်ဆဲးကျိးအလီၤစး အပူၤဒီးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢကမၤသီထီၣ်အိၤထီၣ်အိၤအဂီၢ်, လီၤဆီၣ်တၢ်ခိၣ် ဖျၢၣ်ထၢၣ်အပူၤစီးဝဲ(software)အတၢ်မၤသီထီၣ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ဖးဘၣ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲတၢ်ကျဲ 3 ဒီး **eSafety Checklist** [esafety.gov.au/women/take-control/esafety-planning/esafety-checklist](https://esafety.gov.au/women/take-control/esafety-planning/esafety-checklist)ယုၣ်ဒီးဖိသ့ၣ်လၢအဒိၣ်ဒီးသးစၢ်တဖၣ်ဒ်သီးကမၤ လီၤတၢ်ဝဲကယၢ်လီၤစးပီးလီၤလၢကွၢ်ဒီးတၢ်ပီးတၢ်လီၤလၢကမၤဖျၢၣ်ထီၣ်တၢ် လီၤတဖၣ်ခဲလၢတၢ်ကသုအိၤလၢတၢ်ပူၤဖျဲးအလီၤတက့ၢ်.

**ဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢနတၢ်အိၣ်သးအဖီခိၣ်, နဖိတဖၣ်ကလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤ စၢၤလၢ-**

- **ပလီၢ်သ့ၣ်ပလီၢ်သးလၢ-**ပုၤလၢအမၤတရီၤတပါတၢ်တကၤကမၤ ဖုၤနးထီၣ်ဘၣ်ဖုၤအတၢ်သကဲၣ်ပဝးသ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. အဒိ,ပုၤလၢ အမၤတရီၤတပါတကၤကမၤ “မၤတၢ်မၤသကိး”ဘၣ်ဖုၤဒီးန့ၣ်လၢကမ္ဗၢ တၢ်ဆဲးကျိးလီၤသးအပူၤသ့ၣ်လီၤ. နကတဲလၢတသ့ဘၣ်န့ၣ်တန့ၣ်ဝဲ အယိ, န့ၣ်ဒီးနဖိကအိၣ်ဒီးတကဲထီၣ်တၢ်ဆဲးကျိးနီၣ်ဂံၢ်လၢအသီတ ဖျၢၣ်ဒ်သီးကမၤဖျၢၣ်ထီၣ်တၢ်လၢပုၤကထံၣ်သ့တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.
- **သ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလၢတဘၣ်နီၤလီၤအုၤပုၤလၢအမၤ** တရီၤတပါတၢ်တကၤ, မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢအသ့ၣ်ညါပုၤအဝဲ န့ၣ်တဂ့ၢ်, အဒိ,တဘၣ်နီၤလီၤနလီၤအိၣ်ဆိးထံး, ဖဲနလဲထီၣ် အုၤတၢ်ကျိၤဒီးပုၤလၢနဆဲးကျိးအိၤတဖၣ်. ဖိဒ်ဖိသ့ၣ်ဒီးသးစၢ်တဖၣ် ကလိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လၢနကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢကမၤလီၤထီၣ်အသးလၢ တၢ်သ့ၣ်ဆဲးအတၢ်သံကွၢ်လၢအသ့ၣ်ညါဆိးတဖၣ်. အဒိပုၤလၢအမၤ တရီၤတပါအိၤတကၤမ့ၢ်ဆဲးကျိးဘၣ်ဖုၤအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.
- **ဆဲးကျိးလီၤအသးလၢတၢ်ပူၤဖျဲးအပူၤ**ယုၣ်ဒီးပုၤအကတဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤကပၣ်ယုၣ်သုတၢ်ကစီၣ်apps ဘၣ်ဆၣ်နကဘၣ်သ့ၣ်ညါတၢ် ဆဲးကျိးခဲလၢလၢappအပူၤန့ၣ်လီၤ. နဖိကလိၣ်သ့ၣ်ညါဘၣ်စ့ၢ်ကိးလၢ ကဘၣ်ဟံးသ့ၣ်အapp, ဖဲပုၤလၢအမၤတရီၤတပါတကၤမ့ၢ်လဲၤဘျးဘၣ် ဖုၤအဝဲသ့ၣ်တၢ်ဆဲးကျိးအလီၤစးအခါန့ၣ်လီၤ.

- **နသုတၢ်ဆဲးကျိးလီၤစး**တဖၣ်လၢဟံၣ်ပူၤယိပူၤဒီးအမိၢ်ဟံၣ်ပူၤတဖၣ်. တၢ်ဆဲးကျိးလီၤစးတဖျၢၣ်မ့ၢ်လီၤလဲၤထဲလဲၣ်ဘၣ်ဆၣ်, အစုၤကတၢ်နဖိ တဖၣ်ကသုဟံးအတၢ်ဆဲးကျိးဖဲအဟံၣ်ပူၤတၢ်ဆဲးကျိးလီၤစးအပူၤန့ၣ်လီၤ.

ဖိဒ်ဖိသ့ၣ်ဒီးလီၤဆီၣ်တၢ်သးစၢ်တဖၣ်, ကဂ့ၢ်လီၢ်တၢ်မၤဖျၢၣ် လီၤအတၢ်သုကမ္ဗၢတၢ်ဆဲးကျိးအံၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်တန့ၢ်ဟံၣ်ဘၣ် မနုၤတၢ်မၤဖျၢၣ်လီၤကမ္ဗၢတၢ်ဆဲးကျိး, ကမ့ၢ်တစီၢ်တလီၢ်အံၤ, မ့ၢ်တၢ်လၢ အလိၣ်မၤဝဲ, မ့တမ့ၢ် တၢ်မနုၤကကဲထီၣ်အသးခိၣ်ဖျိအဝဲသ့ၣ်ဟံၣ်ဖျိထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးညိတဖၣ်လၢအုၣ်ထၢၣ်နဲးအပူၤအခါန့ၣ် လီၤ. နကအိၣ်ဒီးမၤစၢ်လီၤနတၢ်မၤဆုၣ်အဝဲသ့ၣ်အံၤဘၣ်ဆၣ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်, လူၤ ပိာ်ထွဲတၢ်ဘျးတဖၣ်အံၤအယိဟံးအဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်ပူၤဖျဲးအလီၤန့ၣ်လီၤ.

**နဖိမ့ၢ်အိၣ်ဒီးကတိၤတၢ်ဒီးပုၤတကၤကဘၣ်လၢဒီးတၢ်လၢအတုၢ်ဘၣ်ဝဲ**

နဖိကတိၤဆီၣ်ကွီ, ဖိသ့ၣ်ဆဲးကျိး, တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိဒ်ဖိသ့ၣ်အလီၤ မ့တမ့ၢ် ကွီ တဖၣ်ကဟ့ၣ်အါထီၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲဆုၣ်နဖိအအိၣ်ကသ့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တုၢ်ဘၣ်လၢ အဂ့ၢ်န့ၣ်,ဒုးသ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ်လၢနဖိအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤအါထီၣ်ဒီးလိၣ် အါထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ဟံးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

**နဖိမ့ၢ်အိၣ်လၢ-**

- ကွီ,TAFEမ့တမ့ၢ် ဖျၢၣ်ဖိမိကွီန့ၣ်, နလူၤယုၣ်တၢ်မၤစၢၤခိၣ်ဖျိကုၣ်သ့ဆဲး လၢကရၢတဖၣ်အအိၣ်သ့ၣ်လီၤ. နမၤတၢ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ညိန့ၣ်, ကတိၤတၢ် ဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဟံးမုၢ်ဒါခိၣ်, ပုၤဟ့ၣ်ကျဲဟ့ၣ်ဖးတၢ် မ့တမ့ၢ် ကွီဖိ အတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဟံးအဂီၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲမုၢ်ဒါခိၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. ကွီတဖၣ် အိၣ်စ့ၢ်ကိးဒီးပုၤဟ့ၣ်ကျဲဟ့ၣ်ဖးတၢ်ကလီ မ့တမ့ၢ် သးခိၣ်န့ၣ်က သံၣ်သရၣ်တဖၣ်လၢကဆိၣ်ထွဲနဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- သးနံၣ် 8 တုၤ25 န့ၣ်ဆဲးကျိး**Kids Helpline** ဖဲ [kidshelp-line.com.au](https://kidshelp-line.com.au) မ့တမ့ၢ်1800 55 1800 တက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ်အိးထီၣ် အလီၤတစီၢ်ဖိ24 န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပုၤလၢ ဂုၤသီလၢာ်ဖဲတန့ၢ်အတီၢ်ပုၤ, ဒီးကက တိၤတၢ်ဒီးနဖိလၢအုၣ်ထၢၣ်နဲးအပူၤသ့န့ၣ်လီၤ. သံကွၢ်ကျိၣ်ဒီးတၢ်ကတိၤ ကျိးထံးကျိးဖဲနလိၣ်ဘၣ်အဝဲသ့ၣ်အခါတက့ၢ်.
- သးနံၣ်12 တုၤ25 - **eHeadspace** အံၤဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ် ကျဲဟ့ၣ်ဖးလၢအုၣ်ထၢၣ်နဲးအပူၤလၢသးစၢ်သးနံၣ်12 တုၤ 25 တဖၣ် ဒီးအဟံၣ်ဖိယိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကိး1800 650 890 မ့တမ့ၢ် ကတိၤ တၢ်ခိၣ်ဖျိအုၣ်ထၢၣ်နဲးအပူၤဖးထီၣ်ဂီၤခိ 9.00 -1.00 န့ၣ်ရံၣ်(AEST), တန့ၢ်န့ၣ်န့ၣ်သီလၢာ်ဖဲ [headspace.org.au/eheadspace](https://headspace.org.au/eheadspace).

### တံဂုတံကျိဘဉ်ဃးဒီးတံပုဖျးအလီလံအုဉ်ထာဉ်နဲအပုလံ မိဂံတဖဉ်အဂီ

နမ့လိဉ်အိထီဉ်တံဂုတံကျိဘဉ်ဃးဒီးမိမိသဉ်ဒီးအုဉ်ထာဉ်နဲအတံပု  
ဖျးအလီနုဉ်. ဒီလိး(download)လီပ“မိဂံတဖဉ်အဂီတံတံစုနံကျံလံ  
အုဉ်ထာဉ်နဲအပုတံပုဖျးအလီ”လံနကျိဉ်မိeSafety အပုယံအပုမိ  
[esafety.gov.au/about-the-office/resource-centre/bro-  
chure-parents-guide-to-online-safety](https://esafety.gov.au/about-the-office/resource-centre/brochure-parents-guide-to-online-safety)တက့. လံလံလံလံ  
အကအါမံ (လံအဲကလံးကျိ) အိဉ်ဉ်လံမိဂံတဖဉ်အဂီမိ  
[esafety.gov.au/iparent](https://esafety.gov.au/iparent) နုဉ်လီ.