

## တံးစုနဲကျဲ(၂)

# တံးသုကမ္ပာ်တံးရဲလိာ်သးအတံးဆဲးကျိး ကျိးကျဲလၢအပူဖျး

ကမ္ပာ်တံးရဲလိာ်သးအတံးဆဲးကျိးအံးမုာ်တံးလၢအကါဒိာ်ဒီးပုၤအါဂၤလူ  
ဝဲဒ်သီးဟံာ်ဖိယိဒီးတံးသကိးတဖၣ်ကသုဆဲးကျိးလိာ်ဘၣ်အသးအဂီၢ်လီၤ.  
မုာ်ကျဲတဘီလၢနဂီၢ်ဒ်သီးနကဒီးန့ၢ်တံးဆိာ်ထွဲဒီးဆဲးကျိးလိာ်ဘၣ်နသးဒီးပုၤ  
လၢနနာ်အံးလၢအအိာ်လၢနအိာ်တခါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်, မုာ်ကျဲတဘီ  
လၢနတၢအဲဆဲး မုတမုာ် အပူကွာ်တကၤမတရီတပါ, မၤမဲာ်ဆုးနးဒီးတံးစိ  
တံးကမိလၢနဖိဒိာ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.



### တံးဟ့ၣ်ကျဲလၢအပူဖျးတဖၣ်

ဒ်သီးနကသုဟံကမ္ပာ်တံးရဲလိာ်အတံးဆဲးကျိးအံးကပူဖျးဝဲအဂီၢ်, နကဘၣ်  
သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တံးဟ့ၣ်ကျဲအကွဲအဖိလၢတဖၣ်အံး-

- **ကွဲးသမံသမိးတံးဘိာ်ဘၢအတံးရဲၣ်ကျဲဟံလီၤ (privacy settings)** လၢနတံးဆဲးကျိးအနီၣ်ဂံၢ်ဝဲလၢအပူတက့ၢ်.  
တဘျီတခါတံးမၤထီၣ်စိးဝဲ(software) တဖၣ်အပိကဆိတလဲ  
နတံးဘိာ်ဘၢအတံးရဲၣ်ကျဲတဖၣ်သ့ဝဲ, ကဟံဖျါထီၣ်နဂ့ၢ်နကျိ  
တဖၣ်လၢကမ္ပာ်အါဂၤထံၣ်န့ၢ်ဝဲသ့အါန့ၢ်ဒီးနတံးလိာ်ဘၣ်, အပိ  
နကဘၣ်သမံသမိးအိၤထီၣ်န့ၣ်လီၤ.
- **ပလီၤသးလၢနတံးသကိးမုာ်မတၤ, ဒီးနတုာ်လိာ်အိၤနတံးသကိးလၢအုၣ်  
ထၢနဲအပူယဒီးတံးဂ့ၢ်တံးကျိမနုၤတဖၣ်လၢနနီၤဟ့ၣ်လီၤအုၣ်သ့ဝဲ**  
အအိာ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- **ဟံလီၤတံးဘျီလၢနနီၤကစၢ်ဒ်နဲအဂီၢ်**ဘၣ်ယးတံးလၢနရဲလီၤအိၤတဖၣ်  
တက့ၢ်. တဘၣ်ရဲလီၤနနီၤကစၢ်အဂီၢ်အဂီၢ် မုတမုာ် တံးဂ့ၢ်တံးကျိလၢ  
ကဟံဖျါထီၣ်နဂ့ၢ် မုတမုာ် ဟံဖျါနအိာ်တံးလီၤန့ၣ်တဂ့ၢ်-တံးဂ့ၢ်တံးကျိ  
အံးကဟံနလၢတံးလီၤပျံးအလီၤသ့ဝဲ မုတမုာ် တံးကသုထီၣ်ဒါန့ၢ် မု  
တမုာ်နဟံာ်ဖိယိဒီးအဂီၢ်သ့ဝဲ, လီၤဆိဒ်တံးလၢတံးထီၣ်စိာ်ညီၣ်ကျိ  
တံးမုာ်တံးရဲၣ်အပူန့ၣ်လီၤ.
- **ကးဟံကွဲးနလီၤစးတံးဖိတံးလံးလၢကဒုးနဲၣ်ဖျါနအိာ်ဆိးတံးလီၤ**လၢ  
ကယဲးနတံးဆဲးကျိးအပူဝဲလၢာ်.
- **တဘၣ်ဆဲးလီၤနမံ (check-in) မုတမုာ် ဟံဖျါ (tag)**  
န့ၢ် မုတမုာ် နဖိတဖၣ်အမံးလၢနတံးဂီၢ်အဖိဒိာ်တဂ့ၢ်. တဘၣ်  
နတံးသကိးတဖၣ်လၢတဘၣ်ဟံဖျါထီၣ်နမံနသ့ၣ်လၢနတသ့ၣ်ညါအပူ  
တဂ့ၢ်.

### တံးမတရီတပါဘၣ်နလၢအုၣ်ထၢနဲအပူဖျါခါ.

တံးမတံာ်တံာ် မုတမုာ် မတရီတပါနလၢအုၣ်ထၢနဲအပူအံးကကဲထီၣ်  
တံးသးဘၣ်ဘၣ်တံာ်တံာ်အဒိာ်ကတံာ်သ့ဝဲ. ဖဲနသ့ၣ်ညါမုာ်ဂုၤတသ့ၣ်ညါပုၤ  
တကၤလၢအမၤန့ၢ်မုာ်ဂုၤဒ်လဲာ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤတနီၤနီၤကမတံးအံးလၢကမုာ်လၢ  
သးဖဲဝဲအဂီၢ်လီၤ. ပုၤအကတဖၣ်တအာ်လီၤထွဲဝဲလုၤတက့ၢ်ယုာ်ဒီးနတံးထီၣ်  
တဖၣ်အယဲးအဲသ့ၣ်ကအုၣ်လိာ်သး, မၤမဲာ်ဆုး မုတမုာ် စံာ်ညီၣ်နသ့ဝဲလီၤ.

**ဖဲပုၤကိးဂၤဒီးအိာ်ဒီးတံးခွဲးတံးယာ်လၢအတံးဆိမိာ်အပူအခါ, ပုၤကအုၣ်  
လိာ်သး, မတံာ်တံာ် မုတမုာ် မၤပျံးမၤပုၤအကတကတခါအတံးခွဲးတံးယာ်တ  
အိာ်ဝဲဘၣ်လီၤ.**

နမုာ်တုာ်ဘၣ်တံးမတရီတပါလၢအုၣ်ထၢနဲအပူဒ်သီးအံးတကလုာ်န့ၣ်-

- **တဘၣ်မၤဆၢတံးမတရီတပါတံးအံးလၢအုၣ်ထၢနဲအပူတဂ့ၢ်.** ကဖျါ  
လၢပုၤလၢအမတရီတပါနတကအံးကဒိကန့ၣ်နဘၣ်ဒီးအဲကယုအါ  
ထီၣ်ကျဲလၢကသုဝဲလၢကကျဲးစးဒီးမၤဟးဂီၢ်အဂီၢ်လီၤ.
- **မၤနီၣ်မၤပါဒီးဟံဟံတံးအုၣ်ကိးတဖၣ်ဘၣ်ယးဒီးတံးမၤ**  
တရီတပါအဂီၢ်ခိဖျိဒိတံးဂီၢ်လၢလီၤတဲစိအမဲာ်သ့ၣ်အလီၤ, မုာ်ပူဖျး  
ဝဲန့ၣ်တက့ၢ်. ဟံတံးအုၣ်ကိးဝဲလၢတံးပူဖျးဒီးတံးရဲသ့ၣ်အလီၤ မု  
တမုာ် ဆုၤယီၤဆုၤနတံးသကိးတဖၣ်အအိာ်လၢကဟံန့ၢ်နလၢတံးပူဖျးအ  
လီၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

- ပတၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်မၤတရီၤတပါန့ၣ်အံၤဆူကမၤတၢ်ရဲၤလိာ်အတၢ်ဆဲးကျိးကရၢလၢအရၢလိာ်တဖၣ်မၤန့ၣ်မၤယၢ်ပုၤကအိၣ်တက့ၢ်. ကမၤတၢ်ရဲၤလိာ်အတၢ်ဆဲးကျိးကရၢအံၤကဘၣ်ထူးသံကွၢ်အံၤထီၣ်နဲးတၢ်မၤန့ၣ်မၤယၢ်တၢ်ပိးတၢ်လိာ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကမၤတၢ်ရဲၤလိာ်အတၢ်ဆဲးကျိးကရၢအံၤအါတက့ၢ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤ (Help) မ့တမ့ၢ် (Report) အတၢ်ပၢ်ဖျါဖဲအပုၤယၢ်သန့အပူၤန့ၣ်လီၤ.
- မ့ၢ်သ့န့ၣ်တြီ(Block) ပုၤလၢအပၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်လၢကမၤတရီၤတပါန့ၣ်အံၤ. နမ့ၢ်မၤဒ်န့ၣ်ဒီးနတထံၣ်ဘၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ပၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအံၤအံၤထီၣ်နဲးအပူၤလၢဘၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်ဆဲးကျိးန့ၣ်တသ့လၢစ့ၢ်ကိးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကတၢ်တၢ်ဒီးနတၢ်သကိးလၢနနၢ်အိၣ်သ့တက့ၢ်ဘၣ်ယးဒီးတၢ်လၢနတၢ်ဘၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်တၢ်အဂ့ၢ်လၢနနၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်လၢနဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်ဆူပုၤလၢအသးအိၣ်န့ၣ်တဖၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ. တလိာ်နက့ၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်တၢ်တဖၣ်အံၤထဲနနီၢ်ကစၢ်ဒ်နဘၣ်ဒီးပၢ်အိၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်အလီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

နတၢ်ဘၣ်တၢ်မၤတရီၤတပါန့ၣ်ဖျါတၢ်ဆဲးကျိးအလီၢ်လဲၤလၢနတၢ်ဆဲးကျိး မ့တမ့ၢ် လၢညါတက့ၢ်အအိၣ်ခါ. သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢနကစၢ်သ့ၣ်ညါလီၤနတၢ်အိၣ်သးဒ်နအဂ့ၢ်ကတၢ်လီၤ. လူပိာ်ထွဲကွဲတဖၣ်လၢနနၢ်အိၣ်သ့အပူၤလၢကမၤပူၤဖျဲးန့ၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

နတၢ်ဆဲးကျိး မ့တမ့ၢ် လၢညါတက့ၢ်မ့ၢ်မၤတရီၤတပါန့ၣ်ဖျါတၢ်ဆဲးကျိးလိာ်အပူၤန့ၣ်-

- ကးပံၤယၢ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲအလီၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲလဲၤလၢအပူၤလၢတၢ်ဆဲးကျိးလိာ်အပူၤလၢနသ့အိၣ်တဖၣ်ဒီးသမံသမိးနနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢအတၢ်ရဲၣ်ကျဲလၢနပၢ်အိၣ်လၢကမၤတၢ်ရဲၤလိာ်အတၢ်ဆဲးကျိးနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်အပူၤလဲၤတက့ၢ်. မၤအိၣ်တမံၤယိၣ်လၢနဖိတဖၣ်အကမၤတၢ်ရဲၤလိာ်အနီၣ်ဂံၢ်အပူၤစ့ၢ်ကိးတက့ၢ်.
- မၤစၢၤလီၤကမၤတၢ်ရဲၤလိာ်အတၢ်ပၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိတဖၣ်တဖၣ်နတၢ်ဘၣ်လၢအပူၤဖျဲးတစုတက့ၢ်. နမ့ၢ်ဆိမိၣ်လၢနမ့ၢ်တပၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်အယိၣ်ပုၤလၢအမၤတရီၤတပါန့ၣ်အံၤမ့ၢ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ဖုးနတၢ်ရဲၣ်ကျဲအံၤတခါဆဲးမၤအိၣ်န့ၣ်န့ၣ်အံၤအသိးဘၣ်ဆၢၣ်တဘၣ်ပၢ်ဖျါထီၣ်နအိၣ်ဆိးအလီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်တမံၤလၢလၢကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဖုးနတၢ်ရဲၣ်ကျဲအဂီၢ်တက့ၢ်.
- တဘၣ်ပၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂီၤမ့တဖၣ်လၢကဒုးနဲၣ်ဖျါထီၣ်နတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲ မ့တမ့ၢ် နဖိအတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲတဂ့ၢ်. ပုၤမၤတရီၤတပါန့ၣ်တက့ၢ်ကသ့ၣ်ညါနတၢ်ပံးတၢ်မၤဒ်နမၤညီန့ၣ်ကိးနဲၣ်ဒီးအသိးဘၣ်ဖုးဒီးသ့အိၣ်လၢကလူပိာ်ဘၣ်ဖုးနအဂီၢ်အယိၣ်လီၤ.
- ကတၢ်တၢ်ဒီးနဖိတဖၣ်ဘၣ်ယးဒီးတၢ်ဂ့ၢ်အကါဒိၣ်လၢတၢ်သ့တပၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲအဂ့ၢ်အကျိၤလၢအံၤထီၣ်နဲးအပူၤအဂီၢ်တက့ၢ်. ဒုးပၢ်ယၢ်အဝဲသ့ၣ်လၢနတၢ်တၢ်ပိာ်တၢ်ပိာ်အပူၤဘၣ်ယးကအိၣ်လဲၤလၢတၢ်ပူၤဖျဲးအလီၢ်ဒ်သိးအဝဲသ့ၣ်ကန့ၣ်လီၤလၢအံၤထီၣ်နဲးအပူၤလၢတၢ်ပူၤဖျဲးကသ့အဂီၢ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်တက့ၢ်.

- တၢ်မၤပျံၤမၤဖုးအလီၢ်လီၤလီၤဆူန့ၣ် မ့တမ့ၢ် နဖိအအိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်ဘၣ်ဖုးန့ၣ်ဆဲးကျိးဟးကီၢ်တဘျီယီတက့ၢ်.
- မၤနီၣ်မၤယၢ်ဒီးပၢ်တၢ်အုၣ်ကီၢ်ဘၣ်ယးဒီးတၢ်မၤတရီၤတပါန့ၣ်တဖၣ်လၢနလိာ်တခါအဝဲသ့ၣ်အလီၢ် မ့တမ့ၢ် ဒိတၢ်န့ၣ်တၢ်ဂီၤယုၢ်ဒီးနလိာ်တခါအဝဲသ့ၣ်အလီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. ပၢ်တၢ်အုၣ်ကီၢ်တဖၣ်အံၤလၢတၢ်ပူၤဖျဲး, တၢ်သ့ၣ်အလီၢ်ဒီးဆိမိၣ်ထီၣ်အိၣ်လၢနကဆူယိၣ်ဆူနတၢ်သကိးတက့ၢ်အအိၣ်လၢကပၢ်အိၣ်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးအဂီၢ်တက့ၢ်.

ယုထံၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤ သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်. တၢ်မၤတရီၤတပါတၢ်ခိဖျါတၢ်ဆဲးကျိးလိာ်တဖၣ်တမ့ၢ်တၢ်လၢအဘၣ်ဝဲဘၣ်ဒီးတမ့ၢ်နတၢ်ကမၤတၢ်ဘၣ်. တၢ်မၤစၢၤအိၣ်ဝဲလီၤ.

နမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်လၢနတပူၤဖျဲးဘၣ်န့ၣ်, ဆဲးကျိးဟးကီၢ်ဒီးဂ့ၢ်ဂီၢ်အူကရၢတဖၣ်ခိဖျါကိးဝးသးဖျါ(၁၀၀)တဘျီယီတက့ၢ်.

ကိးဝးသးဖျါ(၁၀၀)လၢနဟံၣ်လိာ်တခါအအိၣ်ဒီးသံကွၢ်ဟးကီၢ် ('Police'), မ့ၢ်အူ ('Fire')မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါဟံၣ်သိလုၢ် 'Ambulance' တက့ၢ်. အိၣ်ခိးဖဲလိာ်ကျိၤအပူၤဒီးတၢ်ဆဲးကျိးန့ၣ်ဆူပုၤကျိးထံတၢ်ဖိတက့ၢ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤ မ့တမ့ၢ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဘၣ်န့ၣ်, ကိး မ့တမ့ၢ် လဲၤဆူနလီၢ်ကဝီၤဟးကီၢ်အဝဲၤအးတက့ၢ်.

လၢကဒီးန့ၣ်အါထီၣ်တၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်, ဆဲးကျိး 1800RESPECT လၢလိာ်တခါအပူၤဖျဲး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆဲးကျိးလိာ်တဖျါအပူၤဖျဲးအဆိအချတသ့ဖဲအသ့တက့ၢ်.

1800 737 732  
[1800respect.org.au](http://1800respect.org.au)

1800RESPECT ဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတလၢအပူၤလၢ ၂၄ နံၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤဒီးဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးရဲၣ်ကျဲပၢ်လီၤတၢ်ဒ်တၢ်သ့ၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်မၤအါမၤသိအကလုာ်ကလုာ်လၢအပၢ်ယုၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိယိၣ်တၢ်မၤတရီၤတပါဒီးမ့ၢ်ခါတၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.အဝဲသ့ၣ်ဆဲးကျိးန့ၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤအဂ့ၢ်အကတဖၣ်ဖဲနနလီၢ်ကဝီၤပူၤသ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. လဲၤအ  
[1800respect.org.au/languages/](http://1800respect.org.au/languages/) လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးဘၣ်ဒ်အိၣ်တၢ်ဂီၤမူလၢကျိၣ်အကတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.