



# COVID-19

Karen S'gaw | ကညီကျော်

## ကွပ်ကဲထွဲလီၤနသးတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

မ့ၢ်တၢ်ကဲထီၣ်ညီၣ်န့ၢ်အသးလၢနကတူၢ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ကိၢ်  
သးဂီၤ, သ့ၣ်ပိၢ်သးဝးဒီးသ့ၣ်သးတံၣ်တၢ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.  
တၢ်လၢနမၤအီၤသ့ အိၣ်ဝဲလၢကမၤဂ့ၤထီၣ် တၢ်လၢနတူၢ်  
ဘၣ်ဒဲလဲၣ် ခိဖျိအိၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်စိတခါလၢတၢ်လၢနပၤ  
အီၤန့ၢ်တခါတန့ၣ်လီၤ.

### နမၤကွၢ်နဲသ့ဒ်သိး-

- အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဂ့ၤသးဂ့ၤလၢနကစၢ်အဂီၢ်ဒဲၣ်နဲ
- ကွၢ်စိဃီတၢ်လၢကဟ့ၣ်နတၢ်သ့ၣ်ဖုံသးညီ
- ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါတၢ်လၢကဟ့ၣ်နတၢ်သ့ၣ်ဖုံသးညီ
- သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်နဲလၢတၢ်ဆိတလဲအသးသ့
- မၤဘၣ်ဘျးနသးဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်
- ကွၢ်ထွဲလီၤနနီၢ်ခိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးအိၣ်ဒီးနီၢ်ခိတၢ်ကဆဲကဆီ
- တဘၣ်ဖးထဲတၢ်ကစီၣ်လၢတမ့ၢ်တလၢတဖၣ်တဂ့ၤ
- မၤလီၤတံၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်ကမ့ၢ်ဝဲတၢ်တၢ်န့ၣ်အီၤသ့
- ဃုတၢ်မၤစၢၤဖဲနတူၢ်ဘၣ်လၢနသးတမ့ၢ်ဒီးပျံၤတၢ်အခါ



တဘၣ်သးပုၤနီၣ်လၢနကကွၢ်ထွဲလီၤနနီၢ်ခိတၢ်အိၣ်  
ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးမၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးအိၣ်တၢ်အိၣ်  
လၢဂ့ၤလၢဆူၣ်ချ့အဂီၢ်တဂ့ၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူၣ်ညါအဂီၢ်လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ်  
[thinkmentalhealthwa.com.au](http://thinkmentalhealthwa.com.au)