

ယတ်အံ့်ဆူ့အံ့်ချု.အတ်ကွဲ ထွဲကဟုကယ်ခွဲးယ်တဖ်

တ်ဟံးစုန်ကျဲလေလပါလေအအံ့်
ဒီးသားအတ်ပလှုံသွှေ့ညီ
တ်အတ်ဟားက်ဟားဂို့



AUSTRALIAN COMMISSION
ON SAFETY AND QUALITY IN HEALTH CARE

 Caring for
Cognitive Impairment

ပုံစံအဖို့အီးသားအတ်ပလ်သူ့ညွှန်ပြု တ်အတ်ဟားကုံးရှိခို့အို့အီးသားယောက်အကူး
ဖူးဒီးဘာ့ တ်ဆိုတွဲအီးဖူးနှုံးဝံဒ်တ်အို့ဆူ့အို့ချု့တ်ကွွဲတွဲကဟု ကယ်၊ ဒ်တ်ကွဲး
ဖူ့ထို့အီးလာ အီးစကြလါခုံ့ထို့လာတ် အို့ဆူ့အို့ချု့အတ်ကွွဲတွဲအီးအယ်တ
ဖူ့(Australian Charter of Healthcare Rights)နှင့်လို့။

**အီးစကြလါခုံ့ထို့လာတ် အို့ဆူ့အို့ချု့အတ်ကွွဲတွဲ
အီးအယ်တဖူ့(Australian Charter of Healthcare
Rights) ရဲ့ပူးဝံဒ်ခွဲးယ်တဖူ့လာအဘာ့လို့သားဒီးပါ၊ ခဲ့
လားလာအဖို့လာတ်အို့ဆူ့အို့ချု့အတ်ကွွဲတွဲကဟုက
ယ်အတ်ဆီလို့အို့ဟုလုံအသား အပူ့နှင့်လို့။**

ခုံ့ထို့ဟုဖူ့ထို့ဝံဒ်တ်လာနဲ့မှုတမ်းပျောက်လာနကွဲ
တွဲအီးဖူးနှုံ့ဘာ့တ်အို့ဆူ့အို့အို့ချု့အတ်ကွွဲတွဲက ဟုက
ယ်အခါ ကွွဲလ်လာတ်မန္တကကဲ့ထို့အသားသူလုံ့နှင့်လို့။

တ်ဟံးစုနှင့်တခါအံနှင့်မူးဝံဒ်လာပျောလာအဖို့အီးသားအတ် ပလ်သူ့ညွှန်ပြုတ်
သူအတ်ဟားကုံးရှိခို့၊ ပျောကွဲတွဲကဟုက ယ်တ်တဖူ့၊ ဟံးပို့ပို့ဖို့တဖူ့အီးပျော်
ဆီ့တွဲတ်အဂို့နှင့်လို့။ တ်ဂုံးနိုးနိုးအလို့ကဘျုံးတခါအံးအတ်ပညို့မူးတ်က
ဟူ့ ဆူ့ညာ့တ်ဂုံးတ်ကျို့လာအဘာ့ယားဒီးတ်ဟ်နဲ့ပူ့ပူ့ဖူးဖူးဒီးဘာ့တ်ဆို့
တွဲနှုံ့နားအို့လာတ်ဆီ့ဟံးပို့အီးတ်အို့ဆူ့အို့ချု့အတ်ကွွဲတွဲကဟုကယ်အ
ခို့အယာ်လာအဂော်တဖူ့နှင့်လို့။

သားအတ်ပလာ်သူ့ရုံး၏ တိအတ်ဟားကုံ ဟားဂိုစံးတ် နှုန်းမျှုံးမန္တုလဲ၏

ပြုအသေးနှုန်းအို့တကတိုင်လုပ်လုပ်မှုပုံး၏ သားအတ်ပလာ်သူ့ရုံး၏ တိအတ်ဟားကုံ
ဟားဂိုမျှုံးလောက် အို့သေးအါမဲလေအမျှုံးတ်ခိုး၊ သားပျုံကတိသေးတထံတဆေး၊ တ်ခါဒီဒို့
ပျုံ(တ်ကိုထို့အို့တ်ခို့တ်မှုပုံးတ်တ်)၊ ခို့နှုံးဘုံးအို့ဘုံး၊ ဘုံးကလံမှုတမျှုံးတ်ခို့သူ့သေးဖေး
အတ်တလေတပဲ့တဆုံးတရှုံးတရှုံးနှုန်းလို့။

သားအတ်ပလာ်သူ့ရုံး၏ တိအတ်ဟားကုံဟားဂိုကဲတ်လို့စီ သူ့ပဲဒ်၊ ခိုးခိုး သားပျုံကတ်
သေးတထံတဆေး၊ မှုတမျှုံးအို့တ်တ် တလိုတ်လဲခို့ဖျို့၊ အို့ခိုးတ်ခါဒီဒို့ပျုံးနှုန်းလို့။

ပြုလေအအို့ဒီးသေးအတ်ပလာ်သူ့ရုံး၏ တိအတ်ဟားကုံဟားဂိုနှုန်းဘုံးအို့ဘုံးတ်ဘုံးဘုံးတ်
ကိုတ်ခဲ့လေအတ်သူ့ရုံးနှုံး၊ သားတ်တ်ဘုံးဘုံးတ်ဖျို့၊ တ်ခဲ့ကမို့မှုတမျှုံး တ်ခဲးကျိုးဆဲ့ကျော်နှုံး
လို့။ သားအတ်ပလာ်သူ့ရုံး၏ တိအတ်ဟားကုံဟားဂိုနှုန်းအို့ပဲဒ်တ်ဘုံးကလုံး၊ ဒီးတ်အံပြု
တကော်ဒီးတကော်လဲခို့ဖျို့ဘုံးအို့လေကျို့ကျွော်လေအတ်ခိုးလို့အသေးဘုံးဘုံးဘုံးလို့။

ပြုတကော်လဲအအို့မှုပုံး၏ သားအတ်ပလာ်သူ့ရုံး၏ တိအတ်ဟားကုံဟားဂိုလေအအို့ဟဲ
တခါလေအပော်ယူ သားပျုံကတ်တ်သေးတထံတဆေး၊ အတ်အို့သေးအို့အို့အို့အို့စို့စို့ကိုး
ဒီးတ်ခါဒီဒို့ပျုံးအို့လေတ်ခါဟံ့ဌာ်အခါနှုန်းလို့။



မွှေယကလိုဘုတ်ညိုတ်မနဲ့လို့။

တုအိပ်ဆူးအိပ်ချုတ်ကွ္န္တွဲကဟူကယ်အခိုးယာ၊ စေဖော်နှင့်လိုဘာဝပ်တုကဟုံတ်တု၊
အိပ်ဆူးအိပ်ချုအတ်ကွ္န္တွဲကဟူကယ်အက်ဒါအစီလာ၊ အထိချုပ်လာ၊ အဖိုးသုံးသားအတ်ပုံး
လာရွှေ့သူ၏တ်ကွ္န္တွဲကဟုံတ်တုအိပ်ဆူးအိပ်ချုတ်ကွ္န္တွဲကဟုံတ်တု။

ထံကိုပေတ်တ်ပူယျိုးဒီးကံုးစံတ်တ်အိပ်ဆူးအိပ်ချု၊ အတ်မာစာ၊ အတ်ပေတ်တ်ဖော်အိပ်ပုံးပတ်
လာအကိုဒ်သာယူလာတ်ဘာဘာတိုးဒီးလာတ်ကမတ္မာတိုးထံကွ္န္တွဲကဟုံ
ကယ်အက်ဒါအစီနှင့်လို့။ တံ့ပေတ်တ်ဘာဘာ၊ ဖြုံအံ့ညားလို့တ်ကွ္န္တွဲအပတ်လာယူဆုံးအဖော်အိုး
ကဘာ့တ်ဘာဘ်လို့အိပ်ဆူးအိပ်ချုအတ်ကွ္န္တွဲကဟုံတ်တု။

ပူကည့်အကရှုံးလာ၊ အလီးဆီလို့အသားတယ်အိပ်ပုံးပုံးမာဟန့်သာကိုတ်တ်ပူယံ့လာ
တ်ကဟ်ပုံးလာ၊ အအိုးသားအတ်ပလ်ဘာရွှေ့သူ၏တ်တ်အိပ်ဆူးအိပ်ချု၊ အတ်မာစာ၊ အတ်ပုံးပုံးအိုး
ထံကိုလာတ်အိပ်ဆူးအိပ်ချုအတ်ကွ္န္တွဲကဟုံတ်တုအိပ်အယာ၊ စေဖော်အူဗ္ဗာနှင့်လို့။ တ်တံ့
ပို့ယုံပုံးလာအအိုးသားအတ်ပလ်ဘာရွှေ့သူ၏တ်တ်အိပ်ဆူးအိပ်ချု၊ ပို့ကွ္န္တွဲကဟုံတ်တု
တ်တ်ဖော်၊ ဟံ့သုံးဖို့ပို့တယ်ဒီးတ်အိပ်ဆူးအိပ်ချုအတ်ကွ္န္တွဲကဟုံတ်တုအားမေတ်ဖို့နှင့်လို့။



နအိပ်ဒီးနွေးယုံလာတ်ကမနှုန်းသူ ပူကတံ့ပော်ဂျီးထံတ်တ်ဖော် ဒီးတ်
ကျိုးထံတ်တ်အတ်မာစာ၊ အတ်ပုံးတ်တ်မာ၊ စေဖော်နှင့်လို့။ တ်အံ့အကါ
ဒို့နို့မားလာတ်အိပ်ဆူးအိပ်ချုအတ်ကွ္န္တွဲကဟုံတ်တုအားမေတ်
ထံသွေ့သူပါပဲ။ ဖန်မှုးလို့ဘာဘ်တ်မာစာ၊ သွေ့တယ်အံ့အခေါ်နှင့်လို့။

တ်ကျိုးထံဒီးတ်ကတံ့ပော်ဂျီးထံအတ်မာစာ၊ စေဖော်နှင့်အိပ်ပုံးပုံးနှင့်လို့။ နှစ်ရက် 7 သီးလီတဲ့ စံ
131 450



မြို့ယမ်တော်မန္တသူလဲ့။

လာပျေလာအအိုးဒီးသားအတော်ပလာ်သုံးညီ

တ်အတော်ဟားဂုံးကိုယ်ယူတော်ခါဒို့ပျော်

နှော်ဒီးခွဲးယ်လာတော်ကတဲ့ဘာ့နကသံ့သရဲ့တဖော်၊ သရဲ့သရဲ့မှု့ကွဲ့ပျော်ခါတဖော်ဒီးတ်
အိုးဆူ့အိုးချဲ့အတော်ကွဲ့ထွဲကဟုယ်အပျော်တော်ဖို့လားအဂောတဖော်နှုံးလီး။

- ဖဲနမှု့တဲ့ဘာ့ဘာ့လားတော်ဆောကတီး တော်ခါတော်ခါဂဲ့နှုံးနတဲ့မှု့ဒီးနကစ်အသားအသီး
- တ်မေစောလာနဲ့ဘာ့အိုးမှု့မန္တလဲ့။
- တ်လားအကိုဒို့လားနဲ့ဂိုးမှု့မန္တလဲ့။
- နတ်ကွဲ့အတ်ဘာ့သူ့ဘာ့သားတဖော်
- နတ်ကွဲ့ထွဲကဟုယ်အတ်ရဲ့တ်တော်ကျဲ့လားအပတီးထိ
- ကသံ့ကသံ့တော်ခါလ်လားလားအအိုးလားအခဲ့အံ့တဖော်နှုံးလီး။

နှော်ဒီးခွဲးယ်လာတော်ကဒီးနှုံးဘာ့တ်ကွဲ့တော်ကျဲ့လားအဘာ့ယူးဒီးနတ်အိုးသား၊ တ်နှုံးဘျူး
နှုံးတော်လားအကဲထို့သားအဂောကတ်ဘာ့တဖော်ဒီးတ်လီးပျော်ခါတ်မှု့ကွဲ့ဒီးတ်ကွဲ့ထို့ယူ့လား
အလီးခေါ်လီးအသားတဖော်ဆူ့ဆူ့ဖို့မှု့ဒီးနဟု့ဘာ့တ်အားလုံးတ်လီးဟု့ဘာ့တ်ပျဲ့လားအအိုးယူးဒီးတ်
သုံးညီတ်ကွဲ့ကသံ့အဂိုးနှုံးလီး။

နှော်ဒီးခွဲးယ်လာတော်ကဟ်ယူ့လားတော်မေတ်ဆော်အပျော်ဒီးတဲ့ဘာ့ဘာ့တ်ခါ့နှုံးနတ်လားနက
မေတ်အံ့နှုံးလီး။ ဖဲဟု့ဘာ့တ်ပျဲ့လားတော်ကွဲ့ထို့ယူ့ဘျူးအဂိုးမှု့တ်သာ့ဘာ့နှုံး၊ ပျော်တော်ဖို့ကဘာ့
မှု့နှုံးတ်ပျဲ့လားနခေါ်စားမှု့တ်မှု့ပျော်တော်ဖိုးသဲ့စားလားနဲ့ဂိုးသား၊ ထဲဒ်တ်ဟု့ယူ့ဖို့အူ့
တ်အိုးသားအကတ်ဘာ့ဘာ့နှုံးလီး။

နှော်ဒီးခွဲးယ်လာတော်ကသံ့ကွဲ့နှုံးတ်ထွဲနား၊ ဟံ့ော်ဖို့ဖို့တော်မှု့တ်မှု့ပျော်ခါ့တ်ထွဲတ်ကဟ်ယူး
ဖဲတ်အံ့တ်လားနအံ့ော်ဒီးအီး၊ အခဲ့နှုံးလီး။

နှော်ဒီးခွဲးယ်လာတော်ကကဗ္ဗိုစားနားလားအပျော်ဖျော်းတော်၊ တ်ဟ်သားခုံ့ခုံ့တ်အိုးတ်အိုးသားလားတော်ပ်
ကဲအပျော်နှုံးလီး။

နှော်ဒီးခွဲးယ်လာတော်ကတဲ့ဘာ့နှုံးတ်တမ်းမော်လားကမ်းအသားဖဲတ်ကွဲ့ထွဲကဟ်ယ်နား
အကတ်ဘာ့နှုံးလီး။

လာဟံ့သိမ်ဖိုးပျေကွွန္တဲ့တော်အဂ်

ဒ်ဟံ့သိမ်ဖိုးမှုတမုပျေကွွန္တဲ့တော်တကေအသီး၊ နဟုံ့လီမေစော၊ တံ့လာတော်ကွွန္တဲ့ကဟူကယ်လာအပူပျေးဒီးအက်းအစိုးအဂ်သူ့ဝဲဒ်ဒီးမာစောမေလီတံ့ဝဲဒ်လာပျေတကေလာနကွွန္တဲ့အီနှံဘာရံတော်ဆိုးတွဲ့အီးတွဲ့ပူ့ယူဖူးဖူးအို့လာတော်အို့ဆူ့အို့ချု့အတော်ကွွန္တဲ့ကဟူကယ်အခို့ယောတခါအပူအခါနှံလီးနတ်ဟု့ဟု့ဂို့ထို့နှံကြားနှံဖူ့ဝဲဒ်ပျေတကေလာနကွွန္တဲ့အီအတော်လို့ဘာရံတော်ဖူးအတော်အို့ဒီးတော်နှံလီး

နအို့ဒီးမူဒါတော်ဖူးတော်မေတခါလာတော်က-

- ဒုးသုံ့ညာတော်အို့ဆူ့အို့ချု့တော်ကွွန္တဲ့ကဟူကယ်အပူမေတော်ဖူးသုံ့ညာတော်အို့ဆူ့အို့ချု့တော်အို့သီးတမု့အနို့ကစ်အသီးဖူ့တော်တူ့လီးအီလာတော်ဆိုးအခါမှုတမု့လာတော်ဆာကတို့တခါလူလီးဖူ့အံသုံ့အို့လာတော်ဆိုးအို့အပူအခါနှံလီး
- ရဲ့ပူးတော်ဆူ့တော်အို့ဆူ့အို့ချု့တော်ကွွန္တဲ့ကဟူကယ်အပူမေတော်ဖူးလာပျေတကေနနှံအတော်မေလာအမေဝဲဒ်ကီးနံ့ဒေးတော်မေစောလာဘာရံတော်ကကဲတို့တော်မေစောလာအဂ်ဒီးဖူ့နမု့တော်အို့အခါတော်မေမူ့ထို့အသီးကသုံ့လာကျွဲ့ပူ့လုံ့နှံလီး
- ဟုံ့ဘာရံတော်ဆိုးအို့ဆူ့ဒီးကသံ့ကသံ့လာကသံ့သံ့ရှု့ဟုံ့မူ့ဂူ့ဒီးလဲပူ့လာကသံ့အကျေးလာတလို့ကသံ့လူးမူးတော်ခဲ့လုံ့အစရု့လာအနှံဖူ့တော်အို့သီးလာခံကတော်တခါဟု့ဒီးအတော်အို့ကသံ့အနို့နို့ဒွေးထဲလဲ့ဟု့ဒီးဟဲ့စို့ဟု့ကသံ့ကသံ့ခဲ့လုံ့ခဲ့တော်ဆိုးအို့ဘာရံတော်ကွွန္တဲ့



မူးဟံသာဖို့ပြီးပျကွ်ထွဲကဟုကယ်တ်စာမာစာကသွေးလဲ။



ကတိတော် ဒီးတ်အို့ဆူ့အို့ချု့အတ်
ကွ်ထွဲကဟုကယ်အားမေတ်ဖို့
ပျတဂါလာနကွ်ထွဲအို့နှုံးတမ္းအနီး
ကစ်အသားအခါတက္း



အုံသွေးနှုံးထို့ ပျလာနအဲ့အို့တရား
ဒီးမူးနီး၊ တ်ခားကတို့ဒီး တ်အို့သား
နှုံးတက္း



ဟ်ယ် မှုံးဒီး၊ တ်ဒါန်းကုမာစားတ်နှုံးဟူ
တဖ်၊ တ်သူးထို့သူး လီးအတ်မာစား
တဖ်ဒီးမဲ့အယ်းအသွေးပြုခဲ့လားဘူးဘူးဖို့



ဟဲစို့ယ် ကသံ့ကသီလာခံက
တ်တဖ်ယ်ဗုံးဒီးနေတက္း



ကတို့ ဘာ့သားဟံသာဖို့ဖို့၊ တံ့သာ
ကိုးတဖ်ဒီးတ်ဂုံးခို့တို့လာ တ်
သွေးညီးအို့တဖ်တက္း

ကွ်သွေးကို့ထဲ

သားအတ်ပလ်ဘ်သွေးညီးညီးတ်အတ်နှုံးကျဲ့ | 7

မှုပေယူအိတ်တိုက်တွင်ကျို့ချုပါကသုလေတ်လီးဖဲ့လ်။ ဖုန်းသနနှင့်အသာဂျားအဖို့အို့တဖ်

- အီးစကြော်လေတ်လေတ်အို့ဆူ့အို့ချုပါအတ်ကွွန်ထွေအခွဲးအယ်တဖ် (Australian Charter of Healthcare Rights) - safetyandquality.gov.au/australian-charter-healthcare-rights
- တ်တုးဖျော်စွဲပုံပျိုးပေါ်မော်နှင့်သူတ်တဖ်အကို့ - safetyandquality.gov.au/our-work/clinical-governance/open-disclosure/implementing-open-disclosure-framework/open-disclosure-resources-consumers
- တ်ဟူ့ကူ့အို့ကျို့တဖ်လေတ်အို့ဆူ့အို့ချုပါအတ်ကွွန်ထွေကဟုကယ်လေအပူးဖျော်အို့ - safetyandquality.gov.au/publications-and-resources/resource-library/top-tips-safe-health-care
- တ်ကွွန်ထွေကဟုကယ်လေသားအတ်ပလ်သုံးရည်တို့ကို - cognitivecare.gov.au
- သုံးပုံကတို့သားတတ်တဆုံးအီးစကြော်လယ် (Dementia Australia) - တ်မေစာအလီကျို့ 8.00am ဒီး 8.00pm EST, မှုံချုပ်တူမှုံစီး, 1800 100 500- dementia.org.au
- တ်ကွွန်ထွေကဟုကယ်အတ်ရဲ့ပို့တ်တွင်အပတ်စိုးအီးစကြော်လယ် (Advance Care Planning Australia) - advancecareplanning.org.au/#/
- သားအတ်ပလ်သုံးရည်တို့ကိုတ်အတ်ခံးလိုအပ်ပေါ်မော်သာကိုတ်အလီးချော်သား (Cognitive Decline Partnership Centre) - cdpc.sydney.edu.au/research/planning-decision-making-and-risk
- အီးစကြော်လယ်အီးစကြော်အတ်ကရာကရို (Australian Delirium Association) - delirium.org.au
- ခို့နှုံအတ်ဘုံးဒို့ဘုံးတွေ့အီးစကြော်လယ် (Brain Injury Australia) - 1800 272 461 - braininjuryaustralia.org.au

ဂုဏ်တဖ်

1. Sinclair C, Field S, Williams K, Blake M, Bucks RS, Auret K, Clayton J, Kurral S. တ်ခို့နှုံတွဲပေါ်တ်မေစာတ်-တ်နှုံကျွော်တော်ချော်မော်လေအို့ဆူ့ဒီးသားပုံအကတို့တ်သားတတ်တဆုံးဟံ့ဖို့ပို့ဖို့ဒီးပုံကွွန်ထွေကဟုကယ်တ်တဖ်စံးတန့်၌-CDPC; 2018.

2. ထုံးနှုံမော်အီးလား- Dementia Australia.

တ်စံးသားစံးဖို့ဟန်ပန်း

တ်တိစာမေစာတ်ချော်အီးဘုံးတ်တို့အို့ဆူ့အို့ချုပါတ်မော်ကိုယ်တ်ဒီး Dementia Australia, ပြေစာ၊ အအို့မှုယုံးဒီးသားပုံအကတို့တ်သားတတ်တဆုံးပုံကွွန်ထွေကဟုကယ်တ်တဖ်နှုံလီး။



တုကတိယျော်အခီပညီလအသူးအို့တဖ်-

တုအို့ဆူ့အို့ချု့အတ်ကွ္နဲ့ကဟုကယ်အို့အယ်တဖ် ပုံးပုံးကမျှ၏အို့တမ္မားကမျှ၏အတ်ခါဟံ့သဖ်၊မှုးခါခီတ်ကူးစိုက်ယာဒါအလို့အကျွဲတဖ်၊ပုံခါလာတ်ချု့အတ်မာစု့၊တဖ်၊တ်ကူးစိုက်ယာဒါမာဘာ့က္ခာ့တ်ခါအလို့တဖ်ဒီးမဲ့အတ်ခါဟံ့သဖ်၊ဒီးမဲ့နှုံးလီးဟုးထို့လာတ်အို့ဆူ့အို့ချု့အတ်ကွ္နဲ့ကဟုကယ်အို့အယ်လားသူ့တဖ်အံ့အခါ နှုံးလီး။

သားပုံးကတို့တ်သုးတထုတဆား မှုးတ်ပန်းပုံးပုံးအီမာလားအက်ထို့ရီဖျို့တာဘုံးလီး။
ဘုံးတဖ်လားအမာဘာ့ဒီးမဲ့နှုံးလီး။ တ်အံ့အတ်မှုးတ်ခါလီးလီးခီးဆီးတို့တားဘာ့။
သားပုံးကတို့တ်သုးတထုတဆားအံ့အမာဘာ့ဒီးတ်ခါလီးပို့ကမို့၊တ်ဟံ့သူ့ဟံ့သူ့ဘုံးလီး
လာတ်ကမားအဲဒ်ကီးနဲ့အဲ့တ်ဖီးတ်ဖီးတ်မာတဖ်နှုံးလီး။ ဒီးမဲ့နှုံးအတ်ဖီးတ်မာလားအမာဘာ့ဒီး
တ်လားအမာတ်တ်ပုံးတက်အညီနှုံးပုံးတ်နှုံး၊သားတ်တို့ဘာ့မှုးတ်မှုးအတ်ဖီးတ်မာတ်အတ်
အို့မှုံးနှုံးလီး။

တ်ခါဒို့ပုံး မှုးတ်စို့တလို့တ်အို့သုးတခါနှုံးလီး၊ ပုံးတက်ကေတြု့ဘာ့တ်သုးကား
ကဒီ၊တထုတဆားဒီးစားဆားလီးအသုးတန်းဘာ့နှုံးလီး။ တ်ခါဒို့ပုံးအဲမောကဲထို့တ်ဘာ့ဘာ့
ဒီးဘာ့ထုးအပို့အမှုးသူ့အဲဒ်ဖီးတ်မှုးတ်ကူးစို့အီအခါသန်းက္ခာ့ဘာ့အလို့သူ့အဲဒ်ဖီးတ်မှုး
ထို့နှုံးအီးကူးစို့အီအခါနှုံးလီး။ တ်ခါဒို့ပုံးအဲကဲထို့ခီးဖျို့ကသံ့ကသီးတဖ်၊တ်အား
ယူးအယ်အတ်ဘာ့ဒီးတဖ်၊ထံ့လီးသံးလာနဲ့ခီးအပူးမှုးတမ္မားဟားကျားယံ့နှုံးလီး။

လာတ်ဂုံးတ်ကျို့ဆူးညီအကို့ကွ္နဲ့ဘာ့ဘာ့
safetyandquality.gov.au/your-rights တက္ခာ့။