

ဖိသန်တဖန်အတတ် ကသိတ်သမံသမံး

သံကွန်နဖိဒီးတတ်သံကွန်တဖန်အံတကွန်-

- 1** မှန်အိန်ဒီးကလုာ်လာအသိန် ယဲကအဲမ့တမုာ်ခြဲးခြဲးဖဲနက သါအခါန့ဒါ.  တအိန်ဘန်,နီတဘျီ  မုာ်,တဘျီတခိန်
- 2** မှန်ကူးဆဲးအါလဲန်မ့တမုာ် သးနါပုာ်ပံးထဲလဲန်.  နီတဘျီမ့တမုာ်တဘျီ တခိန်  အဘျီအါဝဲ
- 3** မှန်တတ်ကသါဒူးကဲထီန်တတ် ကိတ်ခဲလဲနကလိာ်ကွဲတတ် လိာ်ကွဲမ့တမုာ်ယုာ်လိာ်ကွဲဒါ တဘျီဘျီဒါ.  တအိန်ဘန်,နီတဘျီ  မုာ်,တဘျီတခိန်
- 4** နမုာ်အိန်ဒီးကသိန်ခဲးပြီအ လွဲာ်လါလုးတခါန့ဒါ,မှန်သူ အီထဲလဲန်.  တအါဘန်  ထီဘိလီ
- 5** မှန်တတ်ကသါမဟာ်ထီန်နါ တဘျီဘျီဒါ.  တအိန်ဘန်,နီတဘျီ  မုာ်,တဘျီတခိန်
- 6** တနီအံနကသါမအသး ဒဲလဲန်.  ဂုၤ  တဂုၤဘန်

ဖဲနဖိမုာ်ဟ့ဒ်ထီန်တတ်မိာ်တမုာ်နါတဆါ 
အတတ်စံးဆါတဖန်အခါန့ဒါ...

ကိးဘန်ပုၤလါတလိန်ဟ့ဒ်အပုၤ
မုာ်ဆန်-မုာ်ဖိဖး, ဂီၤ 9 နန်ရံၣ်-ဟါ 5 နန်ရံၣ်

1800 ASTHMA
(1800 278 462)





တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢ ဟံၣ်ဖိ ဃီဖိဒိတဒ့ၣ်အဂီၢ်

ကိးနိၣ်ဒဲးန့ၣ်, ပမၤစၢၤပုၤလၢကထိတဖၣ်လၢအက
ကသါမ့ၢ်ထီၣ်အဂီၢ်လီၤ

ပမၤစၢၤစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်ဒ်လၢလံာ်သ့လီၤ-

- မ့ၢ်ယကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဖဲပုၤတဂၤမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သးဘံးန့ၣ်ကသ့ဒ်လဲၣ်.
- ဘၣ်မနုၤအဃိတၢ်သါဘံးန့ၣ်နးဒိၣ်ထီၣ်လၢတၢ်ဂီၢ်ခါအဆၢကတီၢ်လဲၣ်.
- မ့ၢ်ကုၤယၢ်မၤဘၣ်ဒိယတၢ်ကသါထီၣ်ကသါလီၤသ့ၤ.
- မ့ၢ်ပုၤကိးဂၤဒဲးလိၣ်ဘၣ် Asthma Action Plan (တၢ်သါဘံးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ).
- ဖဲယစံၣ်လီၤလဲၤကွၢ်လံာ်ပရၢအခါယကသါတန့ၢ်ဘၣ်. တၢ်အံၤမ့ၢ်ညီၣ်တၢ်မၤအသးလၢပုၤအသးနိၣ်ဒ်သိးယၤအဂီၢ်.

1800 ASTHMA
(1800 278 462)



**ASTHMA
AUSTRALIA**

asthma.org.au

ကိးဘၣ်မ့ၢ်ဆၢ-မ့ၢ်ဖိဖး, ဂီၤ 9 န့ၣ်ရံၣ်-
ဟါ 5 န့ၣ်ရံၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်အံၤမ့(လ)ဘၣ်ပုၤဖဲ
asthasupport@asthma.org.au တက့ၢ်

