

1800 my options

For information about contraception, pregnancy options and sexual health.

1800 my options

ဆဲးကျိုးဘဉ်ပုၤ-

 **1800 696 784**

မုၢ်ဆဉ်တုၤမုၢ်ဖိဖး, ဂီၤ ၁၀န့ၢ်ရံၣ်-ဟါ ၄ န့ၢ်ရံၣ်
(ကမုၢ်အနံၤသဘျူတဖၣ်န့ၢ်တၢ်ကးတံၢ် ဃာ်အီၤလီၤ)



13 14 50



1300 555 727
relayservice.gov.au

 **1800myoptions.org.au**

 **info@1800myoptions.org.au**

လူၤကွၢ်ပုၤလၢပုၤဂ့ၢ်ဖိအမံၤဒယၢ်အလိၤတက့ၢ်-

 [instagram.com/1800myoptions](https://www.instagram.com/1800myoptions)

 [facebook.com/1800MyOptions](https://www.facebook.com/1800MyOptions)

မုၢ်နကွၢ်ယုဝဲဒၣ်

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘဉ်ထွဲဒီး

တၢ်ဒိသဒါဟူးသး,

တၢ်အိၣ်ထီၣ်ဟူးသးအတၢ်ယုထၢတဖၣ်

မ့တမ့ၢ်သ့ၣ်ထံးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်ဒါ.



1800 696 784



1800myoptions.org.au



info@1800myoptions.org.au

1800 My Options မုၢ်တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖိးတၢ်မၤလၢ အဘဉ်ထွဲဒီး Women's Health Victoria (ဟိၣ်မုၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဘးထီၣ်ရံၣ်) တခါ, ကျိၣ်စ့တၢ်ဆိၣ်ထွဲဟဲဒီဖျိဘးထီၣ်ရံၣ်အပဒိၣ် လီၤ.



ပမ္းမတၢတဖၣ်လဲၣ်

ပမ္းဝဲဒၣ်လီၤတဲာ်အကျိၤဒီးပုၤယဲၤဘျးစဲသဘျၤလၢအအိၣ်လၢဘဲးထီၣ်ရံၤအပူၤလီၤ. ပတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢတၢ် ဟ့ၣ်က လီၤအီၤ အံၤမ့ၢ်တၢ်ဟံၣ်တၢ်လၢတၢ်ခူၣ်သ့ၣ်ဒီးတစံၣ်ညီၣ်ဆၢတၢ်တၢ် ဘၣ်. ပန့ၣ်စ့ၢ်ကီးဝဲဒၣ်လၢပိၣ်မုၢ်တဖၣ် အိၣ်ဒီးခွဲးယၢ်လၢတၢ် ကယုထၢမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်ကဆဲးအိၣ်ထီၣ်ဒီးဟူးသးဆူၣ်ညါခါမ့ၢ်မၤဟးဂီၤ ကွၢ်အဟူးအသး ခါန့ၣ်လီၤ.

ပလီၤတဲာ်စီၤလၢန့ၣ်ပိၣ်မုၢ်တဖၣ်စံးဆၢအီၤလီၤ. ပုၤလၢအကတိၤကျိးထံတၢ်တဖၣ်စ့ၢ်ကီးမ့ၢ်ဒၣ်ထံပိၣ်မုၢ်တဖၣ်လီၤ. ပကမၤတၢ်အဂ့ၢ်ကတၢ်လၢတၢ်ကယုန့ၣ်ကသံၣ်သရံၣ်မုၢ်တဖၣ်လၢနဂီၢ်ဖဲနမ့ၢ်ယုထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

ပဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်

- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဒီသဒါဟူးသး,တၢ် ဒါထီၣ်အတၢ်ယုထၢတဖၣ် (ဟံၣ်ယုတၢ်မၤဟး ဂီၤဟူးသး)ဒီးသွၣ်ထံးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢန့ၣ်လဲၣ်မၤန့ၢ်အီၤသ့

ပတဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကွၢ်ဟ့ၣ်ဖးမ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်တၢ်ပိၣ်တဲာ်ကီးဘၣ်ဃးတၢ်ဆူးတၢ် ဆါ,သဲစးမ့ၢ်ကျိၣ်စ့အဂ့ၢ်အကျိၤန့ၣ်ဘၣ်.

မ့ၢ်ပမၤစၢၤသ့ၣ်လဲၣ်

ပလီၤတဲာ်စီၤအပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ကတိၤတၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်ဃးနတၢ်အိၣ် ဖျဲၣ်ဖိဒီးသွၣ်ထံးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ် အဂီၢ်သ့ဝဲဒၣ်ဒီးယုန့ၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢအဖိးမိဒီးန့ၣ်သ့ လီၤ.

တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ညီၣ်န့ၣ်သံကွၢ်အီၤပုၤယု-

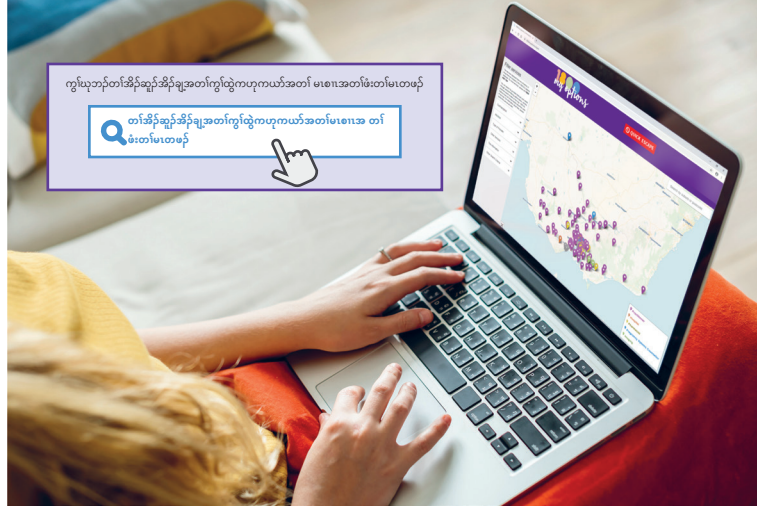
- မ့ၢ်ယလဲၤမၤဟးဂီၤယဟူးသးသ့လၢတၢ်လီၤဖဲလဲၣ်.
- မ့ၢ်ယလဲၤမၤန့ၢ် IUD တခါသ့လၢတၢ်လီၤဖဲလဲၣ်.
- မ့ၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဖိလၢအမၤတၢ်ဘၣ်ထွဲဒီးသွၣ်ထံးအတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဘူးဒီးယၢန့ၣ်အိၣ်ခါ.

ပအိၣ်စ့ၢ်ကီးဒီးလီၤပုၤယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်ဟံၣ်ကီၤယၢ်တၢ်ဂ့ၢ် တၢ်ကျိၤဘၣ်ထွဲ ဒီးသွၣ်ထံးဒီးတၢ်အိၣ်ဖျဲၣ်ဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢဘဲးထီၣ်ရံၤအပူၤလၢန့ၣ်ကွၢ်ယု အီၤသ့ခိဖျိပုၤယဲၤဘျးစဲန့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ.

ပစဲၣ်နီၤတၢ်မၤတဖၣ်

ပမၤသကိးဃုာ်တၢ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအနီၢ် ဂံၢ်လၢအကယၢလၢအအိၣ် လၢဘဲးထီၣ်ရံၤအပူၤ(ပုၤယု GPs,ပုၤတတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလီၢ်ခၢၣ်သး,တၢ်ဆါဟံၣ်ဒီးကသံၣ်ကသီအလီၢ်အကျဲတဖၣ်)လၢတၢ်ကယုသ့ၣ်ညါ တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢအကတၢ်ထီၣ်ဘးအတၢ်လိၣ် ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢပဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်ဒီးသန့ၣ်ထီၣ်လၢတၢ်အုၣ်သး လၢအကဲထီၣ်လၢခံကတၢ်တဖၣ်လၢအဒီးသန့ၣ်ထီၣ်လၢစဲၣ်နီၤတၢ် ဃုသ့ၣ်ညါမၤလိန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ယုမၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤန့ၣ်ညီၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ

1800 My Options အပုၤယဲၤဘျးစဲပျဲန့ၣ်လၢတၢ်ကယုမၤန့ၢ်တၢ်မၤ စၢၤဖဲန့ၣ်အခါလီၤ. နကွၢ်ယုတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤဒ်သိးဒီး တၢ်ဒီသဒါဟူးသးဒီးပုၤလၢအမၤစၢၤမၤဟးဂီၤယဟူးသးတဖၣ်, တၢ်တၢ်ပိၣ်ဟ့ၣ်ကွၢ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးကသံၣ်ကသီအတၢ်ယုထၢလၢ တၢ်ကမၤတၢ်ဆါတၢ်ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ဒါထီၣ်လၢပုၤတၢ်ပိၣ် ဟ့ၣ်ကွၢ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်ဆါတၢ်ဟံၣ်လီၤန့ၢ်အီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဂ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤစဲၣ်နီၤတဖၣ်အဂီၢ်

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤစဲၣ်နီၤတဖၣ်ကိးဝဲဒၣ် 1800 My Options မ့ၢ်တမ့ၢ်ကွၢ်ယုပလီၤအဖီခိၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျိဃာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ အလီၢ်လၢတၢ်ကယုန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်လၢအဘၣ် လိၣ်အသးဒီးအဝဲသ့ၣ်အပူၤဆါအတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဆုၢ်ပုၤဆါတဖၣ်ဆူၣ် အိၣ်လိၤလိၤသ့စ့ၢ်ကီးလီၤ.

