

1800 my options

For information about contraception,
pregnancy options and sexual health.

1800 my options

ဆဲးကျိုးဘဉ်ပုၤ-

 **1800 696 784**

မုၢ်ဆဉ်တုၤမုၢ်ဖီဖး, ဂီၤ ဉနဉ်ရံၣ်-ဟါ ၅ နဉ်ရံၣ်
(ကမုၢ်ၤ အနံၤသဘူတဖဉ်န့ၣ်တၢ်ကးတံၢ် ဃၢ်အီၤလီၤ)



13 14 50



1300 555 727
relayservice.gov.au



1800myoptions.org.au



info@1800myoptions.org.au

လူၤကွၢ်ပုၤလၢပုၤဂ့ၢ်ဖီအမံၤဒယၢ်အလီၤတက့ၢ်-

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

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

1800 My Options မုၢ်တၢ်မၤၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤၤလၢ အဘဉ်ထွဲဒီး Women's
Health Victoria (ဟံၣ်မုၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဘးထီၣ်ရံၣ်)တခါ,
ကျိၣ်စ့တၢ်ဆိၣ်ထွဲဟဲဒီးဖျိဘးထီၣ်ရံၣ်အပဒိၣ် လီၤ.



မုၢ်နကဲဟံၣ်မုၢ်တဂၤလၢအကွၢ်ဃုဝဲဒၣ်

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘဉ်ထွဲဒီး

တၢ်ဒီသဒၢဟူးသး, တၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးဟူးသးလၢ

တၢ်တရဲၣ်ကျဲၤဟံၣ်အီၤအတၢ်ဃုထၢတဖဉ်

မ့တမ့ၢ်သ့ၣ်ထံးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်န့ၣ်ဧါ.



1800 696 784



1800myoptions.org.au



info@1800myoptions.org.au

ပမ္ဗိမတၢတဖၣ်လဲၣ်

ပမ္ဗိဝဲဒၣ်လီတဲစိအကျိၤဒီးပုၤယဲၤဘျးစဲသဘျ့လၢအအိၣ်လၢဘဲးထီၣ်ရံၤအပူၤလီၤ. ပတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢတၢ် ဟ့ၣ်က လီၤအီၤ အံၤမ့ၢ်တၢ်ပၢ်တၢ်လၢတၢ်ခူသ့ၣ်ဒီးတစၢ်ညီၣ်ဆၢတၢ်တၢ် ဘၣ်. ပန့ၣ်စၢ်ကီးဝဲဒၣ်လၢပိၣ်မုၢ်တဖၣ် အိၣ်ဒီးခွဲးယၢ်လၢတၢ် ကယုထၢမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်ကဆဲးအိၣ်ထီၣ်ဒီးဟူးသးဆူညါခါမ့ၢ်တမ့ၢ်မၤဟးဂီၤ ကွၢ်အဟူးအသး ခါန့ၣ်လီၤ.

ပလီတဲစိလၢန့ၣ်ပိၣ်မုၢ်တဖၣ်စံးဆၢအီၤလီၤ. ပုၤလၢအကတိၤကျိးထံတၢ်တဖၣ်စၢ်ကီးမ့ၢ်ဒၣ်ထီၣ်မုၢ်တဖၣ်လီၤ. ပကမၤတၢ်အဂ့ၤကတၢ်လၢတၢ်ကယုန့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်မုၢ်တဖၣ်လၢနဂီၢ်ဖဲနမ့ၢ်ယုထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

ပဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်

- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဒီသဒဟူးသးတၢ် ဒၢထီၣ်အတၢ်ယုထၢတဖၣ် (ဟံၣ်ယုတၢ်မၤဟး ဂီၤဟူးသး)ဒီးသွၣ်ထံးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ် မၤလၢန့ၣ်လဲၤမၤန့ၣ်အီၤသ့

ပတဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကွၢ်ဟ့ၣ်ဖးမ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်တၢ်ပိၣ်တဲသကိးဘၣ်ဃးတၢ်ဆူးတၢ် ဆါ,သဲစးမ့ၢ်ကျိၣ်စ့အဂ့ၢ်အကျိၤန့ၣ်ဘၣ်.

မ့ၢ်ပမၤစၢၤသ့ၣ်လဲၣ်

ပလီတဲစိအပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ကတိၤတၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်ဃးနတၢ်အိၣ် ဖျၢၣ်ဖိဒီးသွၣ်ထံးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ် အဂီၢ်သ့ဝဲဒၣ်ဒီးယုန့ၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢအဖိးမိဒီးန့ၣ်သ့ လီၤ.

တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ညီၣ်န့ၣ်သံကွၢ်အီၤပၣ်ဃုာ်-

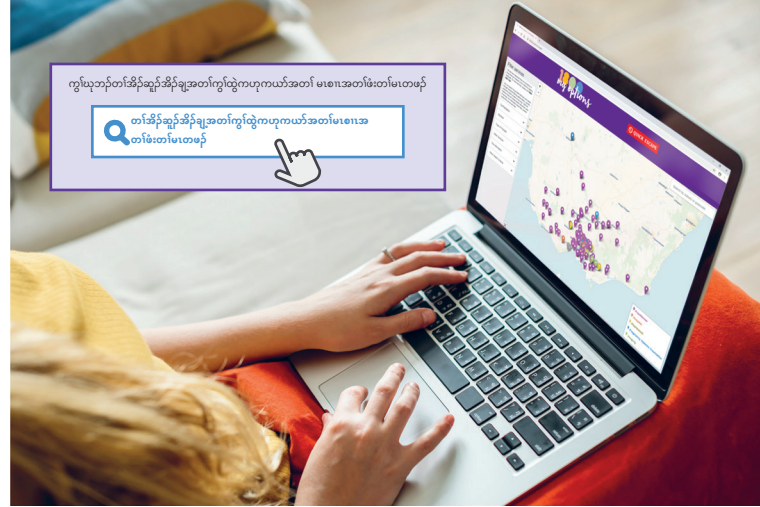
- မ့ၢ်ယလဲၤမၤဟးဂီၤယဟူးသးသ့လၢတၢ်လီၤဖဲလဲၣ်.
- မ့ၢ်ယလဲၤမၤန့ၢ် IUD တခါသ့လၢတၢ်လီၤဖဲလဲၣ်.
- မ့ၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဖိလၢအမၤတၢ်ဘၣ်ထွဲဒီးသွၣ်ထံးအတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဘူးဒီးယၢန့ၣ်အိၣ်ခါ.

ပအိၣ်စၢ်ကီးဒီးလီၤပုၤယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်ဟံၣ်ကီၤယၢ်တၢ်ဂ့ၢ် တၢ်ကျိၤဘၣ်ထွဲ ဒီးသွၣ်ထံးဒီးတၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢဘဲးထီၣ်ရံၤအပူၤလၢနကွၢ်ယု အီၤသ့ခီဖျိပုၤယဲၤဘျးစဲန့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ.

ပစဲၣ်နီၤတၢ်မၤတဖၣ်

ပမၤသကိးဃုာ်တၢ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအနီၢ် ဂံၢ်လၢအကယၤလၢအအိၣ် လၢဘဲးထီၣ်ရံၤအပူၤ(ပၣ်ဃုာ် GPs,ပုၤတတၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလီၢ်ခၢၣ်သး,တၢ်ဆါဟံၣ်ဒီးကသံၣ်ကသီအလီၢ်အကျဲတဖၣ်)လၢတၢ်ကယုသ့ၣ်ညါ တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢအကတုၤထီၣ်ဘးနတၢ်လိၣ် ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢပဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်ဒီးသန့ၤထီၣ်လၢတၢ်အုၣ်သး လၢအကဲထီၣ်လၢခံကတၢ်တဖၣ်လၢအဒီးသန့ၤထီၣ်လၢစဲၣ်နီၤတၢ် ဃုသ့ၣ်ညါမၤလိန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဃုမၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤန့ၣ်ညီဝဲဒၣ်လီၤ

1800 My Options အပုၤယဲၤဘျးစဲပျဲန့ၣ်လၢနကယုမၤန့ၢ်တၢ်မၤ စၢၤဖဲန့ၣ်အခါလီၤ. နကွၢ်ဃုတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤဒ်သိးဒီး တၢ်ဒီသဒဟူးသးဒီးပုၤလၢအမၤစၢၤမၤဟးဂီၤဟူးသးတဖၣ်, တၢ်တၢ်ပိၣ်ဟ့ၣ်ကွၢ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးကသံၣ်ကသီအတၢ်ဃုထၢလၢ တၢ်ကမၤတၢ်ဆၢတၢ်ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ဒၢထီၣ်လၢပုၤတၢ်ပိၣ် ဟ့ၣ်ကွၢ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်ဆၢတၢ်ဟံၣ်လီၤန့ၢ်အီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဂ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤစဲၣ်နီၤတဖၣ်အဂီၢ်

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤစဲၣ်နီၤတဖၣ်ကိးဝဲဒၣ် 1800 My Options မ့ၢ်တမ့ၢ်ကွၢ်ဃုပလီၤအဖီခိၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျိဃာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ အလီၢ်လၢတၢ်ကယုန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်လၢအဘၣ် လိၣ်အသးဒီးအဝဲသ့ၣ်အပူၤဆါအတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဆုၢ်ဃီၤပုၤဆါတဖၣ်ဆူ ပအိၣ်လီၤလီၤသ့စၢ်ကီးလီၤ.

