

# မှီနမာနွှ်တၢ်ဘၣ်သးဖျၢၣ်ဒီး တၢ်ဘၣ်ကလံၤအတၢ်မၤကွၢ်တခါလံၤဧါ.

နခီၣ်ခါအခီၣ်ထံးတခါလၢတၢ်ကမၤစၢၤဒီးသဒၢသးစံၣ်ဖုအိၣ်ပတုၢ်သတူၢ်ကလၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်  
ကလံၤ (ကလံၤဖး)

## အမှီတၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်မၤကွၢ်လၢသးဖျၢၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ကလံၤတခါမ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢပုၤလၢအမှီ-

- အသးနံၣ်အိၣ်၄၅နံၣ်ဒီးဆူအဖိခိၣ်(၃၅နံၣ်ဒီးဆူအဖိခိၣ်  
လၢပုၤလၢအမှီအဘီၤရံၤကွၢ်နၢၣ်ဒီးထီၣ်စုထေရ်းတံးကီးဖိတဖၣ်အဂီၢ်)
- တမၤနွှ်တၢ်ဘၣ်သးစံၣ်ဖုအိၣ်ပတုၢ်သတူၢ်ကလၢ်, သး  
အတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ကလံၤနီတဘျီဘၣ်လီၤ.

နလဲၤအိၣ်သကိးဘၣ်နလီၢ်ကဝီၤအကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သ  
ရၣ်ကွၢ်ပုၤဆါလၢတၢ်မၤကွၢ်သးတခါအံၤအဂီၢ်သ့လီၤ.

လၢတၢ်ကနၢ်ပၢ်မှီနအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤပျံၤလၢနကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်  
အံၤဧါန့ၢ်, အဝဲသ့ၣ်ကမၤသ့ၣ်အတၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်ဒီးတဲဘၣ်နၢၣ်ဘၣ်ယး-

 နသးနံၣ်	 မှီနမှီပုၤလၢအအိမိၣ်
 နသ့ၣ်အတၢ် ဆိၣ်သနံး	 ခိၣ်လဲးစထရီလၢ နသ့ၣ်အကျါ
 နတယၢ်	 တၢ်လၢနအိၣ်အိၤ
 နမၤဟူးမၤ ဂဲၤနသးထဲလဲၣ်	 နဟံၣ်ဖိဖိအတၢ်စံၣ် စိၤတၢ်အိၣ်သး
 သ့ၣ်ဆါဆံၣ်ဆါ	 ကလုၢ်တၢ်ဆါ

## ဘၣ်မနုၤအယိအရူဒိၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လဲၣ်.

တၢ်မၤနွှ်တၢ်သးစံၣ်ဖုအိၣ်ပတုၢ်သတူၢ်ကလၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်  
ကလံၤတခါကဲတၢ်လၢအခီၣ်အမှီဒီးကမှီတၢ်ဒီးဘၣ်မၤဟူး  
လၢအခီၣ်ဝဲဒၣ်တခါလၢနတၢ်အိၣ်မူအပူၤန့ၣ်လီၤ.

နကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်ကွၢ်ပုၤဆါသ့ဝဲတၢ်လီၤပျံၤအတၢ်  
ထီၣ်တၢ်ဒူးတခါလၢတၢ်ကယုသ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်နတၢ်အိၣ်  
သးခဲလၢ်လၢတၢ်ကမၤနွှ်တၢ်သးစံၣ်ဖုအိၣ်ပတုၢ်သတူၢ်က  
လၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ကလံၤအံၤသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

[www.cvdcheck.org.au](http://www.cvdcheck.org.au)

အဝဲသ့ၣ်တဲသကိးတၢ်ဒီးနၢၣ်သ့ဝဲဒၣ်ဘၣ်ယးတၢ်လၢနမၤအိၤ  
သ့ဝဲလၢတၢ်ကမၤစၢၤလီၤတၢ်လီၤပျံၤလၢနဂီၢ်အံၤဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.  
တၢ်အံၤဘၣ်တဘျီကဟံၣ်ယုတၢ်ကဘၣ်အိၣ်ကသံၣ်ကသီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တဘၣ်ပျဲတၢ်သးစံၣ်ဖုအိၣ်ပတုၢ်သတူၢ်ကလၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်  
ကလံၤကဲတၢ်ပနီၣ်အခီၣ်ထံးတခါလၢအစံးဝဲတၢ်တမံၤမံၤက  
မၢ်ဘၣ်အသးန့ၣ်တဂ့ၤ.

**မၤဘၣ်အိၤ**

- ✓ မၤနွှ်တၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီတခါဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်  
ကွၢ်ပုၤဆါ
- ✓ သံကွၢ်ဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်ကမၤနွှ်တၢ်သးဖျၢၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်  
ကလံၤအတၢ်မၤကွၢ်တခါ
- ✓ လဲၤစိၤယုလံၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်တခါအံၤဒီးနၢၣ်တက့ၢ်
- ✓ သံကွၢ်ဘၣ်ယးလီၢ်ကဝီၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢမၤ  
စၢၤနၢၣ်ကသ့ဝဲဒၣ်တဖၣ်
- ✓ မၤတၢ်အံၤလၢနကစၢ်အဂီၢ်ဒီးလၢပုၤလၢနအဲၣ်အိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်  
တက့ၢ်

# တၢ်ကပ်နသးဖျၢၣ်လၢအပဲၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အံၤဒ်လဲၣ်

မၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ကပ်ပတုၣ်တၢ်အိၣ်မိၣ် ✓

မၤအါထီၣ်နီၣ်ဒိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ ✓

အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိတဖၣ်လၢအဂ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢနဂီၢ် ✓

မၤစ့ၤလိၤတၢ်အိသံး ✓

ဟံနသ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်သနံးဒီးခိၣ်လဲးစထရီအတီၤပတီၢ်လၢအပူၤဖျဲးတခါအပူၤ ✓

ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆုၢ်နသ့ၣ်ဆၢဆိၣ်ဆၢတဖၣ် ✓

မၤန့ၢ်ပုၤဂ့ၢ်ဝဲအတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ ✓

# လၢသးဖျၢၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်အကျိၤအဂီၢ်

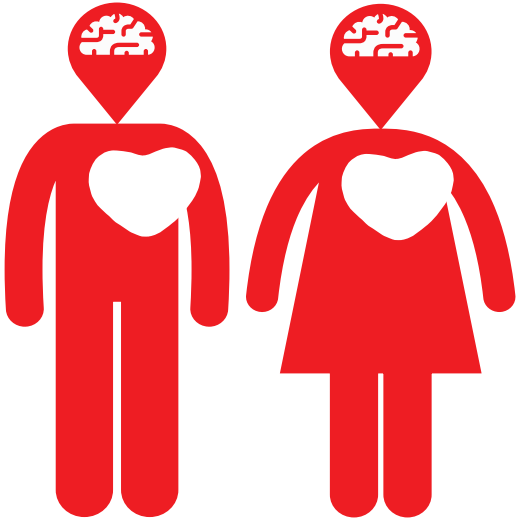
ကိးဘၣ် **1300 36 27 87** လၢတၢ်ကကတိၤတၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝဲအပုၤစၢၤနီၣ်တဂၤအဂီၢ်တက့ၢ်.သးဖျၢၣ်တၢ်ကရၢကရီအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်ကျိၤ (**Heart Foundation**) အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကျိၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးသးဖျၢၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

# လၢတၢ်ဘၣ်ကလံၤအဂ့ၢ်အကျိၤအဂီၢ်

ကိးဘၣ် **1800 STROKE (1800 787 653)** န့ၣ်တက့ၢ်. **StrokeLine** တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝဲအပုၤစၢၤနီၣ်တဖၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢအဘၣ်ယးဒီးတၢ်ကဒိသဒၢတၢ်ဘၣ်ကလံၤ, တၢ်ကူစါယါဘျီဒီးတၢ်ဘျီက့ၤလၢတၢ်ဆါအံၤန့ၣ်လီၤ.

# လၢတၢ်ကမၤန့ၢ်ပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်တဂၤအဂီၢ်

ကိးဘၣ် **131 450** ဝဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်တဂၤဒီးသံကွၢ်ဘၣ်သးဖျၢၣ်တၢ်ကရၢကရီ (**Heart Foundation**) မ့တမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ကလံၤတၢ်ကရၢကရီ (**Stroke Foundation**) တက့ၢ်.



© 2016 National Heart Foundation of Australia, ABN 98 008 419 761

တၢ်ထူးထီၣ်ရၢလိၤတခါအံၤဒ်ဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢ CON-155.v2, တၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်လိၤပျံၤအဂ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

**တၢ်အူၤလၢတၢ်ကသ့ၣ်အိၣ်ဆူၣ်**—တၢ်ပီတၢ်လိတခါအံၤဒ်ဒီးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်ကျိၤထီၣ်ဒီးတၢ်ပညိၣ်လၢတၢ်ကဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိအဂီၢ်ဖိန့ၣ်လီၤ.အတပၣ်ယုၣ်ဝဲဒၣ်ကသံၣ်ကသိအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်.ဝဲသးစ့ၤဟံးန့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢပုၤလၢအဟ့ၣ်န့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်တၢ်တဖၣ်အဆိၣ်ဖဲန့ၢ်အိၣ်ဒီး. မ့တမ့ၢ်သးဒုဒိလၢဘၣ်တဘၣ်န့ၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်ကျိၤန့ၣ်တက့ၢ်.တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်ကျိၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်ဆဲးတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်လၢ Heart Foundation ဒီးဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢတၢ်ယိထံသ့ၣ်ညါမၤလိလၢအသဘျီဒီးစ့ၣ်အတၢ်အုၣ်သးလၢအဆိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ဖဲတၢ်ကွဲးဝဲဒၣ်လိၣ်တခါအံၤအန့ၣ်လီၤ.တၢ်ဂ့ၢ်ကျိၤတဖၣ်တၢ်မၤန့ၢ်အိၣ်ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်လၢအဆိၣ်ဟဲဝဲဒၣ်လၢတၢ်လိၤတဘျီဒီးခါလၢအဆိၣ်ယုၣ်. ဘၣ်ဆဲးတဖၣ်ထဲ, တၢ်ဟံယုၣ်မၤသကိးတၢ်ဒီးကရူၤလၢအကတဖၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကျိၤအံၤဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်ဆိၣ်ဖီဖျိကရူၤသၢဖုတဖုလၢအဆိၣ်လၢလဲးစ့ၣ်တၢ်ပျဲအဖီလၢန့ၣ်လီၤ.တၢ်ဆဲးတဖၣ်တၢ်အၢၣ်လိၤမၤဂၢၢ်ကျဲၤဝဲဒၣ်တၢ်ကရၢကရီ, ပီးလိမ့တမ့ၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤန့ၢ်တခါဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ကတိၤကတီၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကျိၤတီၤလၢအဆိၣ်လၢတၢ်ပီတၢ်လိတခါအံၤအပူၤတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပလိၤပဒိသးသန့ၣ်က့, National Heart Foundation of Australia ဒီးအပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဒီးကရူၤလၢအဘၣ်ထွဲဘၣ်ယးတဖၣ်တူၢ်လိၣ်တၢ်ဟံးန့ၢ်မ့ၢ်တခါလၢလိၤ. ဟံယုၣ်တၢ်တဖၣ်လၢလိၤမၤမ့တမ့ၢ်ဟးဂ့ၢ်ဒီးဖျိတၢ်အစၢၤလၢအဆိၣ်ထီၣ်ဖီဖျိတၢ်ဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢတၢ်ဂ့ၢ်ကျိၤတီၤအံၤအယိ, မ့တမ့ၢ်လၢအဆိၣ်ဘၣ်ဝဲတီဝဲ, အဘၣ်လိၣ်ဖိးဒုဒီးတၢ်အိၣ်သးဝဲအံၤဒီးအတၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ပျဲအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ပီတၢ်လိတခါအံၤဘၣ်တဘၣ်တၢ်ကထံၣ်န့ၢ်အိၣ်ပုၤသၢဖုတဖုအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဖိတၢ်လဲးတဖၣ်(ဟံယုၣ်, ဘၣ်ဆဲးတဖၣ်ထဲဒၣ်လၢ, ထၢၣ်လၢတၢ်ဒုးန့ၣ်အဂီၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ပရူပစၢၢ်ဒုးသ့ၣ်တၢ်အတၢ်ဖိတၢ်လဲးတဖၣ်)န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆဲးတဖၣ်ဒီးစဲးဝဲဒၣ်လၢ National Heart Foundation of Australia အံၤအၢၣ်လိၤဟံးဂၢၢ်ကျဲၤမ့တမ့ၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကသ့ၣ်ကရၢသၢဖုတဖုဒ်ဆဲးတဖၣ်အတၢ်ပီတၢ်လိမ့တမ့ၢ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်ဟံယုၣ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ပီတၢ်လိတဖၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကျိၤန့ၣ်ဘၣ်.တၢ်သ့ၣ်ဒၣ် National Heart Foundation of Australia အတၢ်ပီတၢ်လိတဖၣ်မ့တမ့ၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကျိၤဒီးဖျိပုၤအဂၤတဂၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ကရၢကရီမ့ၢ်ပုၤသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်ဒၣ်ဝဲအတၢ်လိၤဘၣ်ယိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်ကျိၤတီၤတဖၣ်ဝဲလၢလၢအဆိၣ်လၢပီတၢ်လိတခါအံၤအပူၤတၢ်ဒီးသးလၢဒီးပုၤကွဲးထူးထီၣ်တၢ်အဆဲးအယၢ်န့ၣ်လီၤ.လၢတၢ်ကသံကွၢ်သံဒီးဘၣ်ယးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲအံၤကဘၣ်ကလံၤလိၤလိၤအူ copyright@heartfoundation.org.au