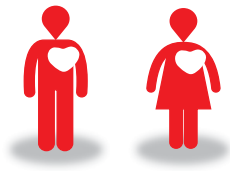


အဲဒါဘဲနသးဖျာဉ်တကွာ်



တၢ်နဲဒ်ကျဲအဖုဒ်ဒီးအချုလၢတၢ်ကဆိဒ်ထွဲနသးဖျာဉ်အတၢ်ဘျါက့ၤအဂီၢ်

Karen



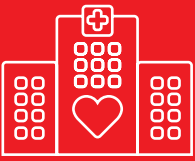
လၢတၢ်ဆါဟံဒ်အပူၤ



တၢ်စံဒ်လီၤလၢတၢ်ဆါဟံဒ်



တၢ်ဘျါက့ၤအတၢ်ရဲဒ်တၢ်ကျဲၤ



လၢတၢ်ဆါဟံၣ်အပူၤ



တၢ်မနုၤကဲထီၣ်တၢ်အသးဒီးနသးဖျၢၣ်န့ၣ်လဲၣ်

တၢ်န့ၣ်ဟံၣ်နသးဖျၢၣ်အတၢ်အိၣ်သးဒီးတၢ်ကူစါယါ ဘျါမၤစၢၤနတၢ်ဘျါက့ၤသ့ဝဲဒၣ်ဒီးမၤစၢၤလီၤနတၢ်သ့ၣ် ကီၢ်သးဂီၤသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

သံက့ၢ်ဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ် ကွၢ်ပှၤဆါလၢတၢ်ကရဲပှၤနးဒီးနသးဖျၢၣ် အတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲဒီးလၢတၢ်ကဟ့ၣ် လီၤနးဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢနကက့ၤဖိၣ်ဆူဟံၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

- တၢ်သံက့ၢ်တဖၣ်**
လၢတၢ်ကသံက့ၢ်အီၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်အပူၤ
- တၢ်မနုၤကဲထီၣ် တၢ်အသးဒီးယသးဖျၢၣ်န့ၣ်လဲၣ်.
 - မ့ၢ်ယကလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤဖဲယက့ၤကဒါ ဆူဟံၣ်အခါန့ၣ်ဧါ.
 - မ့ၢ်ယကက့ၢ်ထွဲယတၢ်ပူၤလီၤပူၤကျဲၤလၢ ကျဲၣ်လဲၣ်.
 - ယကဘျါက့ၤအဂီၢ်ကယံၣ်ဝဲဒၣ်ထဲလဲၣ်.
 - ယလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤကွၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်.
 - မ့ၢ်ယကအိၣ်ဘၣ်လၢတၢ်ဆါအံၤထဲလဲၣ်.
 - တၢ်ကူစါယါဘျါလၢယဒီးန့ၣ်တၢ်ဘၣ်အီၤတဖၣ် န့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.
 - တၢ်လၢအကဲတၢ်လီၤပျံၤလၢယဂီၢ်မ့ၢ်မနုၤ တဖၣ်လဲၣ်.
 - မ့ၢ်ယလိၣ်ဒုးန့ၣ်ယသးလၢတၢ်ကွၢ်ထွဲက ဟုကယၢ်အဂီၢ်ဆူညါဧါ.







ဘၣ်မနုၤအယိတၢ်အံၤကဲထီၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လဲၣ်

နကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်ကွၢ်ပှၤဆါရဲပှၤနးဒီးတၢ် ဂ့ၢ်တနီၤလၢအဘၣ်ယးဒီးနသးဖျၢၣ်အတၢ်အိၣ်သးန့ၣ် ကသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်ဂ့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ် တၢ်ကိးအီၤလၢတၢ်လီၤပျံၤလၢအဒုးကဲထီၣ် တၢ်သ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လီၤပျံၤလၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်သ့ၣ် တဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးနးဒီးအါ,တၢ်အိၣ်သးအါဝဲဒၣ် လၢနကအိၣ်ဒီးသးဖျၢၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်တခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လီၤပျံၤလၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်သ့တဖၣ်ဟံၣ်ယုၣ်-

-  တၢ်အိၣ်ထူ
-  သ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်သနံးအါ
-  သ့ၣ်ဆါဆိၣ်ဆါ
-  သ့ၣ်အကျါခိၣ်လဲး စထရီအနီၢ်ဂံၢ်အါ
-  အိၣ်အိၣ်တၢ်လၢတ န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ
-  တၢ်ဘိၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဘိၣ် တလၢခါး
-  တၢ်ဟူးတၢ်ဂါဖျါ

မၤတၢ်ဆိတလဲဆူတၢ်လီၤပျံၤလၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်သ့တဖၣ် အံၤဒဲတၢ်မၤစၢၤလီၤသ့ၣ်အတၢ်ဆိၣ်သနံး,မၤဂ့ၢ်ထီၣ် နသးဖျၢၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.



တစ်စုံလီလောတင်ဆင်တင်



အိတ်ကတီးသးလောတင်ကစံနီလီလောတင်ဆင်တင်

တင်ဘျါက့ၤန့ၣ်စးထီၣ်ဝဲဒၣ်လောတင်ဆင်တင်အပူၤဒီး
ကဘၣ်လဲၤအသးဆူညါဖဲနစံနီလီတင်
ဆင်တင်အလီၤခဲန့ၣ်လီၤ.

သ့ဘၣ်စရီဖိတ်တင်ဆင်လောတင်ကတဲသကိးတင်ဒီးနသရၣ်
က့ၤပှၤဆါမ့တမ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

- ယတင်ဘျါက့ၤအစရီဖိတ်**
- ယန့ၢ်ပၢ်ယဲဒၣ်တင်လောအကဲထီၣ်တ့ၢ်အသးဒီး
ယသးဖျါဒီးတင်က့ၤထွဲကဟုကယၢ်လောအ
ကတိၣ်ထွဲထီၣ်တဖၣ်လောယလိၣ်ဘၣ်အိၤန့ၣ်လီၤ.
 - ယသ့ၣ်ညါယအိၣ်ဒီးတင်လီၤပျံၤလောအဒုး
ကဲထီၣ်တင်သ့န့ၣ်မ့ၢ်မန့ၤတဖၣ်လဲၣ်ဒီးတင်လော
ယလိၣ်မၤဝဲလောတင်ကရဲၣ်က့ၤပှၤဆါအိၤန့ၣ်လီၤ.
 - ယအိၣ်ဒီးတင်ဆုၤယီၤတခါဆူသးဖျါဒီးဂ့ၢ်ဝဲအ
တင်ကူစါမၤဆူၣ်ထီၣ်က့ၤတင်အတင်ရဲၣ်တင်တင်
က့ၤတခါန့ၣ်လီၤ.
 - ယန့ၢ်ပၢ်ယကသံၣ်ကသိတဖၣ်ဒီးကဘၣ်အိ
အိၤခဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
 - ယသ့ၣ်ညါတင်လောယကဘၣ်မၤအိၤဖဲယသး
န့ၢ်ပၢ်ဆါထီၣ်မ့တမ့ၢ်တင်ဟ့ၣ်ပလီၤအပနီၣ်
လောအဂၤတဖၣ်လောအဘၣ်ထွဲဒီးသးဖျါဒီးအတင်
စံၣ်ဖုအိၣ်ပတုၣ်အသးန့ၣ်လီၤ.
 - ယကရဲၣ်က့ၤမၤတင်ရဲၣ်က့ၤန့ၢ်တင်တင်သ့ၣ်
နံၤဖးသီလောအမ့ၢ်တင်ဖိထွဲထီၣ်တ
ခါဒီးယလီၤကဝီၤအကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီၤ.
 - ယသ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်ဟံၣ်ပူၤယီဖိတ်က့ၤထွဲကဟု
ကယၢ်ဒီးတင်ဆိၣ်ထွဲအတင်မၤစၢၤ
အတင်ဖဲတင်မၤလောအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



သးဖျါဒီးဂ့ၢ်ဝဲအတင်ကူစါမၤဆူၣ်
ထီၣ်က့ၤ-တင်မၤစၢၤလောနသးဖျါဒီးအဂီၢ်

သးဖျါဒီးဂ့ၢ်ဝဲအတင်ကူစါမၤဆူၣ်ထီၣ်က့ၤမ့ၢ်တင်အကါဒိၣ်
တခါလောနတင်ဘျါက့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

**သးဖျါဒီးဂ့ၢ်ဝဲအတင်ကူစါမၤဆူၣ်ထီၣ်က့ၤတင်
အတင်ရဲၣ်တင်က့ၤတခါကမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ-**

- ✓ က့ၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်လဲၤခိဖျိက့ၢ်တင်လောအကဲထီၣ်တ့ၢ်အသး
- ✓ မၤလိအါထီၣ်ဘၣ်ယးနသးဖျါဒီးအတင်အိၣ်သး
- ✓ ရဲၣ်က့ၤပှၤဆါဆုၤတင်လီၤပျံၤလောအဒုးကဲထီၣ်တင်သ့တဖၣ်
- ✓ န့ၢ်ပၢ်နကသံၣ်ကသိတဖၣ်ဒီးဘၣ်အိၤအိၤလောကျဲၣ်လဲၣ်
- ✓ မၤကခါက့ၤတင်ဟူးတင်ဂဲၤလောနမၤအိၤကိးနံၤဖးဒီးအိၣ်
အိၣ်တင်လောအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ✓ န့ၢ်ပၢ်သးဖျါဒီးစံၣ်ဖုအိၣ်ပတုၣ်အတင်ဟ့ၣ်
ပလီၤအတင်ပနီၣ်တဖၣ်

သံက့ၢ်ဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်
က့ၤပှၤဆါဘၣ်ယးတင်ဆုၤယီၤဆူ
သးဖျါဒီးဂ့ၢ်ဝဲအတင်ကူစါမၤဆူၣ်ထီၣ်က့ၤတင်ရဲၣ်
တင်က့ၤတခါအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

Heart Foundation Helpline
တင်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်
ချအဂ့ၢ်အကျါအတင်မၤစၢၤအတင်ဖဲတင်မၤ
လောလိတဲစီနီၢ်ဂံၢ် 13 11 12 န့ၣ်တက့ၢ်.ဖဲ
န့ၢ်ပၢ်လိၣ်ဘၣ်ပှၤကတိၣ်ကျိးထံတင်တဂၤအခါန့ၣ်,
ကိးဘၣ် 131 450 န့ၣ်တက့ၢ်.



တၢ်ဘျါက့ၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ



လၢသးဖျါၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတခါအကီၢ်တၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်



ထီၣ်ဘၣ်သးဖျါၣ်တၢ်အတၢ်ကူၤစါမၤဆူၣ်ထီၣ်အတၢ်မၤ



မုၢ်န့ၣ်နသးဆူၣ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်



သ့ဘၣ်နကသံၣ်ကသီတဖၣ်ဆူၣ်ညါ



ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆၢနတၢ်လီၤပျဲၤလၢအမုၢ်ကဲထီၣ်တၢ်သ့တဖၣ်



ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်လီၤနသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်



ဟံးဖိၣ်ထီၣ်သးဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအကရူၢ်တဖၣ်



သ့ၣ်ညါသးဖျါၣ်အတၢ်စံၣ်ဖုအိၣ်ပတုၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်အပနီၣ်တဖၣ်

မိုးနုကသွဉ်ညါဝဲဉ်နသးဖျာဉ်အတၢ်စံဉ် ဖုအိဉ်ပတုဉ်န့ဉ်ဒါ



မိုးနုတူဉ်ဘဉ်တၢ်တမံမ့ၢ်အမ့ၢ်-

တၢ်ဆါအုဉ်ထူး တၢ်ဆိဉ်သနဲး တၢ်မာတၢ်စုဉ် တၢ်ထူးယံးထူးစုး

လၢနမိၢ်ပုၢ်က့ၢ်ဂီၤလၢလၢတခါမ့တမ့ၢ်အါခါ-

သးနါပုၢ် ကိၢ်ဘဘ ခဉ် ခုဉ် ချၢချၢယံ ဝဲဘဉ်ခိဉ်တဖဉ်

နကတူဉ်ဘဉ်စ့ၢ်ကိး-

တၢ်သးကလံာ် ကပၤပုဉ် တၢ်မူ သါတဘျီ

မ့ၢ်

၁ အိဉ်ပတုဉ် ဝဲအိဉ်ဘျးဘဉ်တက့ၢ်

၂ ကတိၤထီဉ် တဲဘဉ်ပုၢ်တဂၤလၢလၢနတူဉ်ဘဉ်တ့ၢ်လဲဉ်တက့ၢ်

ဝဲနမ့ၢ်အိဉ်ပတုဉ်ကသံဉ်န့ဉ်

- ဆီလီၤနကသံဉ်တဘျီအဂီၢ်တက့ၢ်.
- အိဉ်မိးဘဉ်ပုၢ်မံးနဲးတက့ၢ်.တၢ်ဆါအပနီဉ်အိဉ်မိးခါ. ဆီလီၤကိးနကသံဉ်တဘျီအဂီၢ်လၢခဲတဘျီတက့ၢ်.
- အိဉ်မိးပုၢ်မံးနဲးတက့ၢ်.တၢ်ဆါအပနီဉ်တဟံးမ့ၢ်ဘဉ်ခါ.

မိုးနုတၢ်ဆါ ပနီဉ်အုဉ် ထီဉ်မ့တမ့ၢ်အါ န့ၢ်အလီၤခါ.

မ့တမ့ၢ်

မိုးနုတၢ်ဆါ အပနီဉ်တဖဉ်ယံာ် အိဉ်ပတုဉ်ဝဲ ဝဲနဲးညါခါ.

မ့ၢ်

၃ လီၤတဲစီနီၢ်ဂံၢ်ဂ 000* ဝဲသးဖျာဉ်

မ့တမ့ၢ်ဘဉ်လၢနသ့ဉ်တဖိးလီၢ်အသးဒီးကသံဉ်ဆဲးစပရဉ် မ့တမ့ၢ်နကသံဉ်သရဉ်တဲန့ၢ်လၢတဘဉ်အီၤကသံဉ် ဖိဉ်အံၤဘဉ်အုဉ်ဘျးဆီလီၤဆဲးစပရဉ်ဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲ ကြဉ် တဖျာဉ်တက့ၢ်

- သံက့ၢ်ယုန့ၢ်ဘဉ်သီလုဉ်တီဉ်ပုၢ်ဆါ(ambulance)တခိဉ်တက့ၢ်.
- တဘဉ်ဘဲးသံက့ၢ်လီၤတဲစီတဂ့ၢ်.
- အိဉ်မိးကန့ဉ်ဘဉ်ပုၢ်မံးအါနုလီၤတဲစီတၢ်ကိးအတၢ်န့ဉ်လီၤတဖဉ်န့ဉ်တက့ၢ်.



လၢတၢ်ကမၤလီၢ်န့ၢ်တၢ်ဟ့ဉ်ပလီၢ်အပနီဉ်တဖဉ်လၢအဘဉ်ယးဒီးသးဖျာဉ်အ တၢ်စံဉ်ဖုအိဉ်ပတုဉ်အသးအတၢ်ဖံးတၢ်မၤအတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲတခါအဂီၢ် (အိဉ်ဝဲဒဉ်လၢက့ၢ်အဂၤတဖဉ်)ကိးဘဉ် **13 11 12** မ့တမ့ၢ်အံၤမုလ် health@heartfoundation.org.au န့ဉ်တက့ၢ်.



လၢသးဖျၢၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်
13 11 12
www.heartfoundation.org.au



ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်တဂၤ,
ကိးဘၣ် 131 450 ဒီးသံကွၢ်ဘၣ်
Heart Foundation န့ၣ်တက့ၢ်.

© 2020 National Heart Foundation of Australia, ABN 98 008 419 761

တၢ်ဘျၢလၢတၢ်ကသုအိၣ်အဂီၢ်-တၢ်ပိးတၢ်လိတခါအိၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်ထံဒုၣ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤထီၣ်ဒီးတၢ်ပညိၣ်လၢတၢ်ကဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိအဂီၢ်နီၤန့ၣ်လိၤ.အတၢ်ပုၤဖျၢၣ်ဒၣ်ကသု
သ့ၣ်ကသိအတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဘၣ်.ဝံသးစူၤဟံးန့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်လၢပုၤလၢအဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်တၢ်တဖၣ်အအိၣ်ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီး.မ့တမ့ၢ်သးဒုဒီးလၢဘၣ်
တဘျီန့ၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤန့ၣ်တက့ၢ်.တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်အိၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်ထံလၢ Heart Foundation ဒီးဒီးသးန့ၣ်
ထီၣ်ဆၢသးလၢတၢ်လိထံသ့ၣ်ညါမလိလၢအသးဘျၢဒီးစဲအ့ၣ်အတၢ်အုၣ်သးလၢအအိၣ်ဒဲဒဲလၢတၢ်ဆၢကတိၤဖဲတၢ်ကွဲးဒဲဒဲလိတခါအိၣ်အခါန့ၣ်လိၤ.တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်တၢ်မၤန့ၣ်
အိၣ်ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်ထံလၢအအိၣ်ဟဲဒဲဒဲလၢတၢ်လိတဘျၢဒီးလၢအဟ့ၣ်ဖျၢၣ်.ဘၣ်ဆၢတဖၣ်ထံ.တၢ်ဟံးပုၤမၤသးကိးတၢ်ဒီးကရူၤလၢဆၢဂၤတဖၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအိၣ်ဘၣ်ဟ့ၣ်
ထီၣ်အိၣ်ဒီးဖျိကရူၤသးပုၤတဖၣ်လၢအအိၣ်လၢလဲးစ့ၣ်တၢ်ပျဲအဖိလၢန့ၣ်လိၤ.တၢ်အိၣ်တဖၣ်တၢ်ဆၢဂီၢ်လိၤမၤဂၢၢ်ကျိၤဒဲဒဲတၢ်ကရၢကရီၤ.ပိးလိမ့တမ့ၢ်မၤစၢအတၢ်ဖိးတၢ်မၤန့ၣ်တခါဘၣ်
န့ၣ်လိၤ.

လၢတၢ်ကတိၣ်ကတိၤဒဲဒဲတၢ်ဂ့ၢ်ဒိၣ်တိၤလၢအအိၣ်လၢတၢ်ပိးတၢ်လိတခါအိၣ်အပူၤတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပလီၤပဒီးသးသန့က့ၢ်.အိးစတြဲလယါထံကီၢ်သးဖျၢၣ်အတၢ်ကရၢကရီၤ
National Heart Foundation of Australiaယဒီးအပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဒီးကရူၤလၢအဘၣ်ထွဲဘၣ်ယးတဖၣ်တၢ်လိတခါဟံးန့ၣ်မ့ၢ်တခါလၢလၢ.
ဟံးပုၤတၢ်တဖၣ်လၢလၢလၢအလိမ့တမ့ၢ်ဟးဂ့ၢ်ဟးဂီၢ်ဒီးဖျိတၢ်အစၢလၢအအိၣ်ထီၣ်ဒိဖျိတၢ်ဒီးသးန့ၣ်ထီၣ်အသးလၢတၢ်ဂ့ၢ်ဒိၣ်တိၤအိၣ်အပူၤ.မ့တမ့ၢ်လၢအတၢ်ဘၣ်ဒဲဒဲ.
အဘၣ်လိၣ်ဖိးဒုဒီးတၢ်အိၣ်သးဒဲဒဲအိၣ်အတၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ပုၤအဂီၢ်န့ၣ်လိၤ.

တၢ်ပိးတၢ်လိတခါအိၣ်ဘၣ်တဘျီတၢ်ကအိၣ်န့ၣ်အိၣ်လၢကရၢသးပုၤတဖၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဖိတၢ်လဲးတဖၣ်အပူၤန့ၣ်လိၤ.တၢ်အိၣ်အပူၤအိၣ်တဖၣ်အိၣ်စတြဲလယါ
အထံကီၢ်ဖိဆၢသးဖျၢၣ်အတၢ်ကရၢကရီၤ National Heart Foundation of Australia အိၣ်ဟံးဂၢၢ်ဟံးဂျၢၢ်မ့တမ့ၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်အိၣ်လၢတၢ်ကသုဒဲဒဲကရၢသးပုၤတဖၣ်အိၣ်အတၢ်
ကရၢကရီၤတဖၣ်.အတၢ်ဖိတၢ်လဲးမ့တမ့ၢ်တၢ်မၤစၢအတၢ်ဖိတဖၣ်ဟံးပုၤအဘၣ်သ့ၣ်အတၢ်ပိးတၢ်လိတဖၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်န့ၣ်လိၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်ဒိၣ်တိၤတဖၣ်လၢလၢလၢအအိၣ်လၢပိးလိတခါအိၣ်အပူၤတၢ်ဒီးသးယၢ်ဒီးပုၤကွဲးထွဲထီၣ်တၢ်ဆဲးအယၢ်န့ၣ်လိၤ.လၢတၢ်ကသံကွၢ်သးဒီးဘၣ်ယးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲအိၣ်ကဘၣ်
ကလဲးလိၤလိၤ.အခူcopyright@heartfoundation.org.au

HH-SCPS-0031.1.0920.RAR

ဘၣ်တၢ်အိၣ်ထွဲမၤစၢအိၣ်ဖျိ-