



## ထံအတၢ်ပူၤဖျဲး



တၢ်အိၣ်လၢထံအကပိၤကပၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးကိး

နံၤဒဲးတၢ်အိၣ်မူလၢအီးစတြဲလယါအပူၤလီၤ.

ဖဲအကမ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢပိၣ်လဲၣ်နံၤ,ထံကျိၤဖးဒိၣ်,ထံကျိၤဖိတဖၣ်,  
ကမျၢၢ်ဒီးဟံၣ်လီၢ်ခံထံကမၢတဖၣ်,တၢ်စုၣ်လီၤလုၢ်ထံ,ကဘီ  
သန့မ့ၢ်တမ့ၢ်ထံတမၢၢ်လၢပျီၤပူၤတဖၣ်ဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢအီးစတြဲလယါအပူၤ,တၢ်လီၤအုးထံသံန့ၣ်အိၣ်အါအယိ,  
အကါဒိၣ်လၢတၢ်ကဟံၣ်ပသးပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးဒီဖျိ-



- တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဖိသၣ်တဖၣ်



- ဟးဆဲးတၢ်အိသးဘူးဒီးထံတက့ၢ်



- သုဉ်ညါထံအတၢ်အိဉ်သးတဖဉ်



- တၢ်သးဆွဲကၤမၤထီဉ်ဖီတၢ်လၢထံကျါ



- မၤလိပိၢ်ထံ



- ပိၢ်ထံလၢနီဉ်တယၢ်တဖဉ်အဘၢဉ်စၢၤတက့ၢ်
  - ပိၢ်ထံလၢနီဉ်တယၢ်အဂီၤဒီးအဘီလၢအအိဉ်လၢပိဉ်လဲဉ်နံၤအဘၢဉ်စၢၤတက့ၢ်
  - ထီဘိန့ဉ်ပိၢ်ထံမ့တမ့ၢ်ဒီးလပီလၢတၢ်လီၢ်လၢပှၤမၤပူၤဖျဲးသးသမူမ့တမ့ၢ်ပှၤမၤစၢၤသးသမူတဖဉ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အလီၢ်တဖဉ်နက့ၢ်.
  - ထီဘိန့ဉ်ပိၢ်ထံလၢတၢ်ဟံးစုန့ဉ်ကျဲအဖီလာ်တက့ၢ်
  - ဖးဒီးလူၤဟံးမၤထွဲတၢ်ပနီဉ်တဖဉ်တက့ၢ်
  - ဖဲနမ့ၢ်တသုဉ်ညါဝဲဒဉ်လပီအတၢ်အိဉ်သးတဒီ,သံကွၢ်ပှၤမၤပူၤဖျဲးသးသမူမ့တမ့ၢ်ပှၤမၤစၢၤသးသမူတဖဉ်တက့ၢ်.

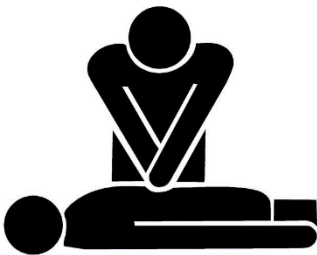


သွန်နီၣ်ထီၣ်တက့ၢ်-

နတၢ်နၢ်လီၤနသးအပတီၢ်မ့ၢ်အိၣ်ထဲလဲၣ်ဘၣ်ဆၣ်,

ဟးဆဲးတၢ်လဲၤပီၢ်ထံထဲတကၤတက့ၢ်.

ဖဲနမ့ၢ်လဲၤထဲတကၤန့ၣ်,မၤလီၤတၢ်နပီၢ်ထံလၢပီၢ်လဲၣ်လၢတၢ်ကွၢ်  
ဟ့ၣ်အီၤမ့တမ့ၢ်ထံကမၤလၢအအိၣ်ဒီးပမၤစၢၤတၢ်လီၤမူဒါအခါ  
တက့ၢ်..



- တၢ်မၤလိတၢ်ဒုးစံၣ်ဖူထီၣ်ကဒါသးဖျၢၣ်
  - ပုၤကိးဂၤဒဲးကြၢၤ,ဖဲမ့ၢ်သ့မ့ၢ်ဘၣ်,မၤလိန့ၢ်တၢ်  
ကမၤဝဲသးဖျၢၣ်အတၢ်ဒုးစံၣ်ဖူက့ၤတၢ်  
(cardiopulmonary resuscitation, CPR),  
မ့ၢ်လၢတၢ်အံၤကဒိသဒါတၢ်သံခီဖျိတၢ်လီၤ  
အုးထံန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ် 5 ထံၣ်လၢတၢ်ကသုၣ်မ့ၢ်သးမ့ၢ်ဒီးထံအတၢ်ပူၤဖျဲး-



- ဆ့ကၤလၢအဖိးမံလၢနကစၢ်ဒီးနဟံၣ်ဖိပီဖိအဂီၢ်-  
တၢ်ကူတၢ်သိးလၢတၢ်ကူကၤအီၤလၢတၢ်ကလၢမ့တမ့ၢ်တၢ်ခုၣ်  
အဆၢကတီၢ်ကသုအဂီၢ်
- ခိၣ်ဖံးလၢအမ့ၢ်လၢတၢ်ကဒီးအီၤ
- နီၢ်တကၤတၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤသးအပီးအလီၤသိးဒီးခိၣ်ပျံၤထံ,ချါသိမ့  
တမ့ၢ်ကံၢ်လၢကသံၣ်ဖူတဖၣ်
- ကသံၣ်ကသီလၢနကလိၣ်ဘၣ်အီၤဖဲနဟဲတုၤလၢအီးစၢ်တြၢလ  
ယါအပူၤအခါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



နယုသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ Royal Life Saving  
အဟံၣ်ယဲၤသန့အလိၤသ့လီၤ.

- [www.royallifesaving.com.au/summerwatersafety](http://www.royallifesaving.com.au/summerwatersafety)
- [www.royallifesaving.com.au/educate-participate/education/classroom-resources](http://www.royallifesaving.com.au/educate-participate/education/classroom-resources)
- [www.royallifesaving.com.au/educate-participate/education/water-smart](http://www.royallifesaving.com.au/educate-participate/education/water-smart)

ကဘျုံးအံၤတၢ်ဟံၤလီၤဟံၤအီၤပဲၤတၢ်ပညိၣ်တိၢ်ဟံၤလီၤ.

*တၢ်သမံသမိးမၤသီတီၣ်က့ၤအီၤဖဲ (April 2025)*



**Australian Government**  
Department of Home Affairs

Delivered by the International Organization  
for Migration on behalf of the Australian  
Department of Home Affairs

