

# သမားဖိ

သမားဖိတိုက်ကဲထိပ်အသားအံဟဲအဲထီဝဲဘဲးထီရံယါအပူဒီးလဟီဝဲဒိတ်ဒိတ်တဘျီန့ၣ်လီၤ.

တံဆဲးကသံၣ်သမားဖိ (measles-mumps-rubella) (MMR) ကသံၣ်ဒိသဒါခံဘျီန့ၣ်မ့ၢ်ကျဲအဂ့ၤကတၢ်တဘျီလၢကဒိသဒါနကစၢ်အသး, နဟံၣ်ဖိဖိဒီးပုၤတၢၢ်လၢထီဒါဝဲတၢ်သမားဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

## သမားဖိန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

သမားဖိန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဆါယၢ်လၢအဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်အအါကတၢ်လၢအသလၢလီၤအသးညီ ကဒၣ်ခီဖျိကလံၤကျဲဖဲပုၤလၢအဘၣ်တၢ်ဆါတၢၢ်ကသါ, ကူးမ့ၢ်မ့ၢ်ကဆဲးအခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သမားဖိကဲတၢ်လီၤပျံၤသ့, လီၤဆီဒၣ်တၢ်လၢဖိသၣ်ဆဲး, ဖိသၣ်သးစၢ်, ပုၤလၢအိၣ်ဒီးဟူးသးယုၣ်ဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီးဂံၢ်တြီဆၢတၢ်ဆါအသန့အဂံၢ်စၢ်လီၤတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.

သမားဖိလၢအနးန့ၣ်ကဲထီဝဲတၢ်ကူစါသးလၢတၢ်ဆါဟံၣ်ဒီးတၢ်သံန့ၣ်သ့လီၤ.

## သမားဖိအပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ညီန့ၣ်အိၣ်ဖျိထီဝဲလၢ ၇- ၁၈သီအဘၣ်စၢၤဖဲအအိၣ်ဖျိထီဝဲအလီၢ်ခဲကပၣ်ယုၣ်တၢ်လီၤကီၢ်, တၢ်ကူး, ဒီးနီၣ်အုၣ်ယွၤ, မဲၣ်ချဲထီဝဲဂီၢ်ဒီးထံထီဝဲ, ဒီးလီၤသးတဖၣ်သ့လီၤ.

**နမ့ၢ်ဆိမိၣ်လၢနအိၣ်ဒီးသမားဖိန့ၣ်, မၤကွၢ်နသးတက့ၢ်.**  
**ကိးဆူၣ်ချုတၢ်မၤစၢၤကရၢလၢကဟ့ၣ်ကူၣ်ဝဲမ့ၢ်နဘၣ်သမားဖိအဂီၢ်ဒီးသူတၢ်ကးဘၢမဲၣ် သၣ်လၢအဘၣ်တခါလၢကဒိသဒါတၢ်ဆါလၢကရၢလီၤသးအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.**

## ကဘၣ်ဒိသဒါလီၤနကစၢ်အသးဒဲလဲၣ်.

MMR ကသံၣ်ဒိသဒါခံဖျါန့ၣ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢဂံၢ်တြီဆၢတၢ်ဆါအသန့အဂီၢ်လီၤ. နမ့ၢ်တဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒိသဒါခံဘျီ, မ့ၢ်တမ့ၢ်နမ့ၢ်တသ့ၣ်ညါဘၣ်န့ၣ်, ဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါတက့ၢ်.

ကတီၢ်တၢ်ဒီးန GP မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ဆါကသံၣ်ကျဲဖဲလီၢ်ကဝီၤအပူၤလၢကမၤလီၤတၢ်ဝဲန့ၢ်ဒီးနဟံၣ်ဖိဖိဒဲလၢၣ် ကမၤန့ၢ်ကသံၣ်ခံဘျီအဂီၢ်, မ့ၢ်တမ့ၢ်ကွၢ်ဘၣ်ဖဲအံၤတက့ၢ်:  
<<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/how-to-find-your-immunisation-records>>

နမ့ၢ်လဲၤကွၢ်တၢ်န့ၣ်, မၤလီၤတၢ်ဘၣ်ဒိသးနဆဲးဘၣ်လဲၤ MMR ကသံၣ်ဒိသဒါန့ၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်လဲၤအိၣ်သကိးတံၤသကိးဒီးဟံၣ်ဖိဖိဒဲတဖၣ်, မၤလီၤတၢ်လၢနကသံၣ်ဒိသဒါန့ၣ်တၢ်ဆဲးပုၤထီဝဲဘၣ်ဘျီဘၣ်ဒါအဂီၢ်တက့ၢ်.

ဖဲဘဲးထီဝဲယါအပူၤ, ကသံၣ်ဒိသဒါန့ၣ်ကလီၤဝဲဖဲနမ့ၢ်-

- ကြးမၤန့ၢ်အီၤသ့လၢထံကီၢ်ကသံၣ်ဒိသဒါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲ ( National Immunisation Program)အဖီလၢ-
  - ဖိသၣ်ဆဲးလၢအသးန့ၣ် ၁၂ ဒီး ၁၈လါတဖၣ်အဂီၢ် 12 ဒီး
  - ပုၤလၢအသးန့ၣ် ၂၀ ဆူအဖီလၢလၢအလိၣ်ဆဲးပုၤထီဝဲက့ၢ်ကသံၣ်ဒိသဒါတဖၣ်
  - ပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲဒီးပုၤဟဲန့ၣ်လၢတၢ်ဒိသ့ၣ်ဒိသးတၢ်ရဲၣ်ကျဲအဖီလၢလၢအသးန့ၣ်အိၣ်တန့ၣ်လၢလၢအဂီၢ်လီၤ.
- တၢ်မၤန့ၢ်သ့လၢဘဲးထီဝဲရံယါကီၢ်ဖဲန့ၣ်ကျိၣ်စ့တၢ်ဆိၣ်ထွဲ MMR တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲအဖီလၢ-
  - ပုၤတၢၢ်လၢလၢအအိၣ်ဖျါထီဝဲဖဲဖဲ ၉၆၆ မ့ၢ်တမ့ၢ်စးထီဝဲဖဲန့ၣ်လဲၤလဲၤတဖၣ်လၢတဆဲးဘၣ်ဒီး MMR ကသံၣ်ဒိသဒါခံဖျါတဖျါတဖၣ်
  - ဖိသၣ်ဆဲးလၢအသးန့ၣ် ၆-၁၁ လါအဂီၢ်တချုးလဲၤဆူထံကီၢ်အဂၢၤအခါ

တၢ်တလိၣ်ဘၣ်မဲၣ်ဒဲးခဲကးလၢကမၤန့ၢ်ကီၢ်ဖဲန့ၣ်ကျိၣ်စ့တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢ MMR ကသံၣ်ဒိသဒါအဂီၢ်ဘၣ်.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်အါထီဝဲဘၣ်ဘးဒီးသမားဖိတဖၣ်ဒီးကဘၣ်ဒိသဒါလီၤနကစၢ်အသးဒီးပုၤလၢအဂီၢ်လဲၤကွၢ်ဘၣ်ဖဲ [Better Health Channel - Measles](#) တက့ၢ်.  
<<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionandtreatments/measles>>

လၢကမၤန့ၢ်လံၢ်ကွဲးတဘျီအံၤလၢတၢ်ကွဲးဖျါကျိၣ်ဂီၤအဂၢၤတခါအဂီၢ်, ကိးလီၤတဲစိဆူ ၁၃၀၀ ၆၅၁ ၁၆၀, သူထံကီၢ်တၢ်ဆူခီဖျိတၢ်မၤစၢၤ (National Relay Service) ဖဲ ၁၃ ၃၆ ၇၇ ဖဲအလိၣ်, မ့ၢ်တမ့ၢ်အံၤမ့ၢ် (လ) [infectious.diseases@health.vic.gov.au](mailto:infectious.diseases@health.vic.gov.au) <[infectious.diseases@health.vic.gov.au](mailto:infectious.diseases@health.vic.gov.au)>. ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမီၤအီၤဒီးစဲးကျဲးထုးထီဝဲအီၤလၢဘဲးထီဝဲရံယါပဒိၣ်, A 1 Treasury Place, Melbourne.  
© ဘဲးထီဝဲရံယါကီၢ်ဖဲ, အီၤစကြွလၢယါဆူၣ်ချုၣ်ကျဲၤ, လါမ့ၢ် ၂၀၂၅ (State of Victoria, Australia, Department of Health, May 2025).