တၢ်နဲၣ်ကျဲလၢကၠိဖိတဖၣ်လၢကမၤ၀ံၤ၀ဲဒၣ်2020 VCE တၢ်ကွဲးတၢ်ဒိးစဲးတဖၣ်အဂီၢ်

နကြၢးဖး၀ဲဒၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလာ်တခါအံၤဃုာ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီး VCE တၢ်ကွဲးအတၢ်ဒိးစဲးလၢအအိၣ်၀ဲဒၣ်လၢ ၂၀၂၀ ဘံၣ်စံၣ် အံတၢ်ဒိးစဲးအတၢ်နုာ်လီၤကွၢ်ဃုတၢ်အလိၤ([2020 VCE Exams Navigator](https://www.vcaa.vic.edu.au/studentguides/ExamsNavigator/Pages/index.aspx)) န့ၣ်လီၤ. ၀ံသးစူၤဖးဘၣ်တၢ်နီၤဖးလၢအဘၣ်ထွဲဒီး [တၢ်ဖိတၢ်လံၤဒီးပီးလီလၢတၢ်ပျဲအီၤ VCE အတၢ်သမံသမိးလၢတၢ်အချၢအဂီၢ်](https://www.vcaa.vic.edu.au/assessment/vce-assessment/materials/Pages/index.aspx) ([Approved materials and equipment for VCE external assessments](https://www.vcaa.vic.edu.au/assessment/vce-assessment/materials/Pages/index.aspx)) လီၤတံၢ်လီၤဆဲး, VCAA အတၢ်ဘျၢတဖၣ်(VCAA rules), 2020 VCE တၢ်ဒိးစဲးအတၢ်ဆၢကတီၢ်(2020 VCE examination timetable) ဒီး [တၢ်မၤစၢၤအကျိၤအကွာ်လီၤဆီ](https://www.vcaa.vic.edu.au/administration/special-provision/Pages/SpecialProvisionVCEandVCAL.aspx) ([Special Provision](https://www.vcaa.vic.edu.au/administration/special-provision/Pages/SpecialProvisionVCEandVCAL.aspx))တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ဖဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတခါအံၤမ့ၢ်တၢ်နဲၣ်လီၤ၀ဲဒၣ်ကၠိဖိတဖၣ်အံၤအဂီၢ်အခါ,ဟ့ၣ်စ့ၢ်ကီး၀ဲဒၣ်တၢ်ကမၤလီၤတံၢ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်,ပှၤကွၢ်ထွဲလုၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တၢ်တဖၣ်သ့ၣ်ညါ၀ဲဒၣ်ကျိၤကွာ်လၢ *VCAA အံၤတၢ်ကပာ်လီၤဃာ်ဒ်လဲၣ်လၢတၢ်ကမၤလီၤတံၢ်တၢ်သ မံသမိးတဖၣ်တၢ်မၤအီၤလၢ ခိၣ်ဘံးတ်တၢ်ပူၤဖျဲး (COVIDSafe) အခိၣ်အဃၢၤ* ပူၤန့ၣ်လီၤ*.*

အခါဖဲ VCE တၢ်ကွဲးတၢ်ဒိးတဖၣ်ကဲတၢ်အကါဒခိၣ်လၢန VCE အမးလၢခံကတၢၢ်အဂီၢ်အသိး,ဖဲနမၤ၀ံၤန VCE တၢ်ကွဲးတၢ်ဒိးစဲးတ ဖၣ် မ့ၢ်တသ့နီတခါမ့ၢ်လၢခိၣ်ရိနၣ်ဘဲရၢးစ် (COVID-19) အဃိန့ၣ်,နပတံထီၣ်လၢတၢ်ဒိးန့ၢ်တၢ်ဒိးစဲးအမး (Derived Examination Score (DES))န့ၣ်ကသ့၀ဲဒၣ်လီၤ.

DESတခါန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ထိၣ်ဒွးလၢအသူနကၠိအတၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်,တၢ်မၤကွၢ်လၢတၢ်ချၢလၢအအိၣ်လၢနတၢ်မၤလိအပူၤလၢအဂၤတခါလၢ်လၢ်,နထီရီၤတၢ်တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးအတၢ်ဒိးစဲး(General Achievement Test (GAT)) အစၢတဖၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖှိၣ်အဂၤအကလုာ်ကလုာ်လၢအဘၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်အီၤခီဖျိနကၠိန့ၣ်လီၤ.

VCAA အိၣ်ဒီးတၢ်မၤအကျိၤအကွာ်လၢ တၢ်သူၣ်ထီၣ်တ့ၢ်လံအီၤလၢတၢ်ကမၤစၢၤနဒိးန့ၢ်တၢ်အစၢတဖၣ်လၢအဘၣ်ဒီးတၢ်နာ်န့ၢ်အီၤသ့န့ၣ်လီၤ.

**VCE တၢ်ကွဲးတၢ်ဒိးစဲးလၢ 2020 အံၤမ့ၢ်အကလီၤဆီလိာ်အသးဒီးနံၣ်အဂၤဒ်လဲၣ်.**

တၢ်ဆၢကတီၢ်အခိၣ်သ့ၣ်လၢ VCE တၢ်ကွဲးတၢ်ဒိးစဲးတဖၣ်ကစးထီၣ်ဖဲမုၢ်ယူၢ် 10 သီလါနိၣ်၀့ဘၢၣ်ဒီးက၀ံၤ၀ဲဒၣ်လၢမုၢ်ယူၢ် 1 သီဒံၣ်စဲဘၢၣ် 2020 န့ၣ်လီၤ.တၢ်ဒိးစဲးတခါအံၤတၢ်သုးယံၤတ့ၢ်လံအတၢ်ဆၢကတီၢ်မ့ၢ်လၢကၠိအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်ဆီတလဲအသးမ့ၢ်လၢခိၣ်ရိနၣ် ဘဲရၢးစ် (COVID-19) တၢ်ဆါသတြိာ်ကဲထီၣ်အဃိန့ၣ်လီၤ. သနာ်က့,တၢ်ဆၢကတီၢ်အယူာ်လၢတၢ်ဒိးစဲးတခါလၢ်လၢ်အဂီၢ်န့ၣ်တဆီတလဲအသးဘၣ်.

နကြၢးမၤလီၤတံၢ်နသးလၢနကၠိဟ့ၣ်နၤဒီးတၢ်လၢလာ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်-

* နီၢ်တဂၤစုာ်စုာ်ကၠိဖိအဂီၢ်တၢ်ဒိးစဲး,တၢ်သမံသမိးအဆၢကတီၢ်တၢ်ပာ်လီၤ**(Student Examination/Assessment Timetable)**လၢအရဲၣ်လီၤမုၢ်နံၤ,တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲလၢနတၢ်စဲးတခါစုာ်စုာ်အဂီၢ်တဖၣ်,တဘျီဃီဃုာ်ဒီးမုၢ်နံၤလၢခံကတၢၢ်လၢတၢ်ကတီၣ်ထီၣ် a DES အလံာ်ပတံထီၣ်လၢတၢ်ဒိးစဲးတခါစုာ်စုာ်အဂီၢ်ဒီးဖဲအလီၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဘၣ်ထွဲဘၣ်ဃး
* နတၢ်ဒိးစဲးအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လီၤဆီအလံာ်က့**(Special Examination Arrangements Advice slip)**အ လံာ်ကွဲးဒိ တဘ့ၣ်လၢတၢ်ဒိးစဲးတခါလၢ်လၢ်လၢ VCAA အၢၣ်လီၤဟ့ၣ်တၢ်ပျဲလၢတၢ်ဒိးစဲးအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလီၤဆီတဖၣ် (Special Examination Arrangements) အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

**တၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢတၢ်ကပာ်လီၤဃာ်လၢ VCE တၢ်ကွဲးတၢ်ဒိးစဲးတဖၣ်အဂီၢ်**တၢ်ပူၤဖျဲးဒီးခိၣ်ဘံးတ် **(COVIDSafe) မ့ၢ်အအိၣ်ဒ်လဲၣ်.**

VCEတၢ်ကွဲးတၢ်ဒိးစဲးကဘၣ်တၢ်မၤအီၤလၢနကၠိမ့တမ့ၢ်လၢတၢ်လီၢ်အဂၤတခါဒ်နပှၤဟ့ၣ်နၤဒီးတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အိၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ.ဘံးထိရံယါအကၠိခဲလၢာ်ဒီးတီၤဒိၣ်တီၤထီကၠိလၢအဂၤတဖၣ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်၀ဲဒၣ်လၢတၢ်ကအိၣ်ဒီးပာ်လီၤဃာ်ခိၣ်ဘံးတ်တၢ်ပူၤဖျဲးအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ(COVIDSafe Plan) န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ပူၤဖျဲးအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဘျုးခါလၢအဘၣ်တၢ်အၢၣ်လီၤဟ့ၣ်တၢ်ပျဲခီဖျိဘံးထိရံယါတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပဒိၣ်ခိၣ်ကျၢၢ်န့ၣ်တၢ်ကပာ်လီၤအီၤလၢတၢ်ကမၤလီၤတံၢ်တၢ်ဒိးစဲးအခိၣ်အဃၢၤန့ၣ်ပူၤဖျဲးဒီးခိၣ်ဘံးတ် (COVIDSafe) လၢကၠိဖိ,ပှၤဟံးစုနဲၣ်ကျဲတၢ်ဒီးကၠိအပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါခဲ လၢာ်အတၢ်အိၣ်မုာ်ဆိးပၢၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ပူၤဖျဲးအတၢ်ဖံးတၢ်မၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤပာ်ဃုာ်-

* တၢ်သြီနုာ်လီၤသးအတၢ်မၤအကျိအကွာ်ဖဲဟဲတုၤအခါ
* ဆီလီၤတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲလၢကျိၤကျဲလၢအဆီၣ်ထွဲနီၢ်ခိအတၢ်အိၣ်စီၤစုၤအတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်,ပာ်ဃုာ်လီၢ်ဆ့ၣ်နီၤတဖၣ်တၢ်ပာ်စီၤစုၤအီၤ1.5 မံထၢၣ်,ဒီး
* မၤသံကွံာ်အတၢ်အဃူးအဃၢ်လၢအအိၣ်လၢစီၤနီၤခိၣ်ဒီးလီၢ်ဆ့ၣ်နီၤတဖၣ်အလိၤတချုးဒီးဖဲတၢ်ဒိးစဲးတခါလၢ်လၢ်၀ံၤအခါ,တဘျီဃီဃုာ်ဒီးတၢ်မၤသံတၢ်အဃူးအဃၢ်လၢအမဲာ်ဖံးခိၣ်လၢတၢ်ဖီၣ်အီၤအါတဖၣ်ခဲအံၤခဲအံၤလၢဒီတသီအတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

**လၢတၢ်ကပူၤဖျဲးဒီးခိၣ်ဘံးတ်( COVIDSafe) အဂီၢ် မ့ၢ်ယကဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်.**

**နကဘၣ်-**

* ဖျီၣ်၀ဲဒၣ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲာ်တခါလၢအကးဘၢနနါစ့ၤဒီးကိာ်ပူၤ,လၢအအိၣ်လိၤလိၤဒီးကတီၢ်အံၤတၢ်နဲၣ်လီၤလၢဘံးထိရံးယါအကၠိတဖၣ်အဂီၢ်,ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပျဲပူၤဖျဲးနၤမ့ၢ်လၢနတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်အိၣ်သးဒီးနီၢ်ခိနီၢ်သးက့ၢ်ဂီၤတၢ်တလၢတပှဲၤတဆူၣ်တချ့အဃိ,နတဖျီၣ်ဘၣ်သ့လီၤ. နကဘၣ်ဖျီၣ်ဃာ်နနီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲာ်ထီဘိပာ်ဃုာ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ဖဲနဟဲတုၤ,တၢ်ဒိးစဲးဒီတကတီၢ်ညါဒီးဖဲနဟးထီၣ်လၢတၢ်ဒိးစဲးအလီၢ်အခါန့ၣ်လီၤ. ထဲဒၣ်တၢ်ဒီမဲာ်သၣ်တဖၣ်ဧိၤတတုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးကမျၢၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်.
* မၤဘၣ်စုအတၢ်ကဆှဲကဆှီခဲအံၤခဲအံၤ,လၢအပာ်ဃုာ်တချုးကနုာ်လီၤဒီးဟးထီၣ်လၢတၢ်သူၣ်ထီၣ်အခါဒီး
* ပၢၤဃာ်နီၢ်ခိအတၢ်အိၣ်စီၤစုၤ,အစှၤကတၢၢ်1.5 မံထၢၣ်ယံၤဒီးပှၤအဂၤတဖၣ်ထီဘိတဘိယူၢ်ဃီတက့ၢ်.

**မ့ၢ်ယကလိၣ်ထိၣ်၀ဲဒၣ်ယနီၢ်ခိအတၢ်ကိၢ်န့ၣ်ဧါ.**

တၢ်ထိၣ်ကွၢ်ကၠိဖိအတၢ်ကိၢ်ဖဲကၠိဖိဟဲတုၤလၢကၠိဒီးတၢ်ဒိးစဲးအလီၢ်အကျဲလၢအဂၤတဖၣ်အခါန့ၣ်တၢ်တလိၣ်မၤအီၤဘၣ်.

ဒိးသန့ၤထီၣ်သးလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပဒိၣ်ခိၣ်ကျၢၢ်ခံဂၤတဂၤအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အိၣ်၀ဲဒၣ်အသိး,ခီဖျိကတီၢ်အံၤပှၤတ၀ၢအပူၤတၢ်ဆါအတၢ်ရၤလီၤအသးလၢဘံးထိရံယါအပူၤအပတီၢ်အဖီခိၣ်,တၢ်တထိၣ်တၢ်ကိၢ်အိၣ်တသ့လၢကၠိဖိခဲလၢာ်ဖဲအဟဲတုၤလၢကၠိအခါန့ၣ်တၢ်တလိၣ်ဘၣ်အီၤလၢတၢ်မၤလိအကတီၢ် 4 အဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

**ဖဲယမ့ၢ်အိၣ်ဒီးနီၢ်ခိနီၢ်သးက့ၢ်ဂီၤတလၢတပှဲၤတဆူၣ်တချ့,တၢ်ဆူးတၢ်ဆါမ့တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်သးလၢအဂၤလၢတၢ်ဒိးန့ၢ်ဘၣ်ခိၣ်ရိနၣ်ဘဲရၢးစ်(COVID-19)အံၤကဲတၢ်လီၤပျံၤလၢယဂီၢ်အခါယကြၢးမၤတၢ်မနုၤလဲၣ်.**

ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးနီၢ်ခိနီၢ်သးက့ၢ်ဂီၤတလၢတပှဲၤတဆူၣ်တချ့,တၢ်ဆူးတၢ်ဆါမ့တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်သးလၢအဂၤလၢတၢ်အိၣ်သးအါလၢအကဆူးဆါထီၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်မုၢ်မုၢ်ဖဲနမ့ၢ်ဒိးန့ၢ် ခိၣ်ရိနၣ်ဘဲရၢးစ် (COVID-19) အခါန့ၣ်ဒီး,နကြၢးတဲသကိးတၢ်ဒိးစဲးအဂီၢ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလီၤဆီ (Special Examination Arrangements) ဃုာ်ဒီးနကၠိန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဘၣ်တဘၣ်တၢ်ကပျဲနၤလၢနကဆ့ၣ်နီၤကွဲးတၢ်ဒိးစဲး(တဖၣ်)လၢတၢ်အိၣ်လီၤဖျီၣ်အသးအပူၤလၢအမ့ၢ်၀ဲဒၣ်လၢကၠိအတၢ်သူၣ်ထီၣ်လၢအဘၣ်လိာ်ဖိးဒ့ဒီးတၢ်ဖီၣ်ဂၢၢ်ဃာ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးအတၢ်ပာ်လီၤဃာ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.

**တနွံဃီမ့တမ့ၢ်တၢ်တသီဃီဖဲယတၢ်ဒိးစဲးကအိၣ်၀ဲဒၣ်အခါန့ၣ်ယမ့ၢ်ဆူးဆါထီၣ်တခီမ့ၢ်ယကဘၣ်မၤမနုၤလဲၣ်.**

န**တဘၣ်ဟဲထီၣ်မၤ၀ဲဒၣ်** တၢ်ဒိးစဲးတခါဖဲနတူၢ်ဘၣ်တၢ်တမုာ်တလၤအခါမ့တမ့ၢ်အိၣ်ဒီးခိၣ်ရိနၣ်ဘဲရၢးစ်(COVID-19)အတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်,ဖဲမ့ၢ်အိၣ်၀ဲဒၣ်စၢ်စၢ်ဖိအခါဒၣ်လဲာ်,လၢအပာ်ဃုာ်-

* နါနၢကွၢ်တၢ်အစိမ့တမ့ၢ်နါလ့ၢ်ကွၢ်တၢ်အရီၢ်သ့ဆီတလဲအသးမ့တမ့ၢ်ဟါမၢ်အခါ
* တၢ်လိၤကိၢ်,တၢ်ကနိးမ့တမ့ၢ်ကပၢၤက၀ါထီၣ်
* တၢ်ကူး,ကိာ်ယူၢ်ဆါမ့တမ့ၢ်နါအ့ၣ်ထံယွၤ,
* ကသါတလၢကသါ
* လၢတၢ်အိၣ်သးတနီၤအပူၤ အိၣ်ဒီးခိၣ်သၣ်ဃံဆါ,ယုၢ်ညၣ်ဆါ,သးကလဲာ်,ဘှိးဒီးဟၢဖၢလူအံၤဘၣ်တဘၣ်တၢ်ကဆိကမိၣ်စ့ၢ်ကီးအီၤဒ်တၢ်အပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နကြၢးဆဲးကျိးနကၠိဒီးအိၣ်ဆိးဘၣ်လၢဟံၣ်တုၤလီၤလၢဆူညါတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတက့ၢ်.

ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးခိၣ်ရိနၣ်ဘဲရၢးစ် (COVID-19) အပနီၣ်တခါလၢ်လၢ်ဖဲနဟဲတုၤအခါ,နကဘၣ်တၢ်မၢနခိးတၢ်လၢတၢ်လီၢ်လၢ အဂၤတခါ ဒီးနမိၢ်ပၢ် မ့တမ့ၢ်ပှၤကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်တၢ်န့ၣ်တၢ်ကကိးအီၤလၢကဟဲအိၣ်က့ၤနၤအဂီၢ်လီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်ဆူးဆါထီၣ်လၢနကွဲးတၢ်ဒိးစဲးအခါ,နကဘၣ်တၢ်ပာ်လီၤဖျီၣ်နၤလၢဒၢးအဂၤတဖျၢၣ်ဒီးပျဲနဒိးစဲးအီၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးအတၢ်ဖီၣ်ဂၢၢ်လၢအဖိးမံတဖၣ်တၢ်ပာ်လီၤဃာ်အီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲနအိၣ်မ့ၢ်တမုာ်ဒိၣ်ဒိၣ်ကလဲာ်ဒီးနမၤ၀ံၤနတၢ်ဒိးစဲးမ့ၢ် တသ့လၢၤဘၣ် အခါ,နကဘၣ်တၢ်ပာ်လီၤဖျီၣ်နၤဖဲနခိး၀ဲဒၣ်နမိၢ်နပၢ်မ့တမ့ၢ်ပှၤကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်နၤဟဲအိၣ်က့ၤနၤအခါန့ၣ်လီၤ.

ဖဲအိၣ်ဒီးတၢ်တမုာ်တလၤဃုာ်ဒီးခိၣ်ရိနၣ်ဘဲရၢးစ်(COVID-19)အပနီၣ်တဖၣ်လၢမုၢ်တနံၤဖဲတၢ်ဒိးစဲးကကဲထီၣ်န့ၣ်,နတဘၣ်ဟဲထီၣ်နတၢ်ဒိးစဲးန့ၣ်ဘၣ်. နကြၢးမၤကွၢ်နသးဒီးအိၣ်လၢဟံၣ်တုၤလီၤလၢနဒိးန့ၢ်တၢ်အစၢတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. နကကြၢးဘၣ်၀ဲဒၣ်လၢတၢ်ကပတံထီၣ် DESတခါအဂီၢ်လီၤ.

**လၢတၢ်အိၣ်သးလၢအဂၤလၢယတကြၢးထီၣ်တၢ်ဒိးစဲးတခါမ့ၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်.**

တၢ်တူၢ်ဘၣ်တမုာ်တလၤဖဲတၢ်ဒိးစဲးကကဲထီၣ်အနံၤအမဲာ်ညါ, **နတဘၣ်ဟဲထီၣ်** တၢ်ဒိးစဲးတခါဖဲ-

* နမၤကွၢ်လံနသးလၢခိၣ်ရိနၣ်ဘဲရၢးစ် (COVID-19) အဂီၢ်ဒီးအိၣ်ခိး၀ဲဒၣ်နတၢ်အစၢတဖၣ်လၢတၢ်အိၣ်လီၤဖျီၣ်နသးအပူၤန့ၣ်လီၤ.
* နအိၣ်လီၤဖျီၣ်နသးမ့ၢ်လၢနမၤကွၢ်နသးဒီးခိၣ်ရိၣ်နၣ်ဘဲရၢးစ်(COVID-19) အတၢ်မၤကွၢ်တခါ(အဒိ. မ့ၢ်လၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်အဃိ)
* နမၤကွၢ်နသးဒီးအိၣ်ဒီးခိၣ်ရိနၣ်ဘဲရၢးစ် (COVID-19) အဃၢ်မ့တမ့ၢ်
* နဘၣ်တၢ်နဲၣ်လီၤနၤခီဖျိ၀ဲၤကျိၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးပှၤကူပှၤကညီအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤ (Department of Health and Human Services (DHHS)) မ့တမ့ၢ်တၢ်ထံၣ်လၢနမ့ၢ်ပှၤထိးဘၣ်အိၣ်ဘူးဒီးပှၤလၢတၢ်တဲလီၤ တံၢ်အိၣ်ဒီးခိၣ်ရိနၣ်ဘဲရၢးစ် (COVID-19), လၢအပာ်ဃုာ်တၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပှၤလၢအထိးဘၣ်အိၣ်ဘူးဒီးတၢ်ဆါအဃၢ်တဂၤန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်အိၣ်သးဒ်အံၤအပူၤ,နကကြၢးဘၣ်၀ဲဒၣ်လၢတၢ်ကပတံထီၣ်DESတခါန့ၣ်လီၤ.

**မ့ၢ်လၢခိၣ်ရိနၣ်ဘဲရၢးစ်(COVID-19)အဃိလၢတၢ်ကပတံထီၣ် DES အဂီၢ်မ့ၢ်ယကလိၣ်ဘၣ်တၢ် အုၣ်သးမနုၤ တဖၣ်လဲၣ်.**

နကကြၢးဘၣ်၀ဲဒၣ်လၢတၢ်ကပတံထီၣ်DES အဂီၢ်ဖဲနဘၣ်တၢ်တြီနၤလၢတၢ်ကမၤ၀ံၤတၢ်ဒိးစဲးတခါမ့တမ့ၢ်နတၢ်ဒိးစဲးအ တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အံၤ ကမၤဘၣ်ဒိနတၢ်ကွဲးတၢ်ဒိးစဲးဒိၣ်ဒိၣ်မုၢ်မုၢ်မ့ၢ်လၢခိၣ်ရိနၣ်ဘဲရၢးစ်(COVID-19) အဃိန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အုၣ်သးအတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်ပာ်ဃုာ်-

* တၢ်ဆီၣ်ထွဲအလံာ်ပရၢ,တၢ်ကဲထီၣ်သးအတၢ်ပာ်ဖျါလၢအအိၣ်ဟဲ၀ဲဒၣ်လၢကၠိန့ၣ်လီၤ.
* တၢ်အုၣ်သးလၢတၢ်မၤကွၢ်သးလၢခိၣ်ရိနၣ်ဘဲရၢးစ်အဂီၢ်(COVID-19) –အဒိဒ်သိးကသံၣ်သရၣ်အလဲးမးလၢအအိၣ်ဟဲ၀ဲဒၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပှၤစဲၣ်နီၤလၢအဘျ့တဂၤလၢအဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်ကမၤ၀ဲဒၣ်တၢ်မၤကွၢ်မ့တမ့ၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်နဲၣ်လီၤလၢတၢ်ကအိၣ်လီၤဖျီၣ်သးမ့ၢ်လၢတၢ်ထံၣ်လၢအမ့ၢ်ပှၤအိၣ်ဘူးထိးဘၣ်ဒီးပှၤလၢတၢ်တဲလီၤတံၢ်အီၤသ့အိၣ်ဒီး COVID-19အဃၢ်န့ၣ်လီၤ. .

**တၢ်ကးတံၢ်ကၠိမ့ၢ်လၢခိၣ်ရိနၣ်ဘဲရၢးစ် (COVID-19)အဃိ**

ဖဲနကၠိအံၤတၢ်မ့ၢ်ကးတံၢ်အီၤတစိၢ်တလီၢ်မ့ၢ်လၢခိၣ်ရိနၣ်ဘဲရၢးစ်(COVID-19) အဃိန့ၣ်ဒီးဒ်တၢ်စၢလၢအအိၣ်ထီၣ်မ့ၢ်တၢ်ဒိးစဲးတခါမ့ တမ့ၢ် အါန့ၢ်အန့ၣ်တၢ်မၤအီၤမ့ၢ်တသ့ဘၣ်အခါ,နကၠိကမၤသကိးတၢ်ဒီး VCAA လၢတၢ်ကမၤလီၤတံၢ်နသုတဘၣ်ဒိတဂ့ၤအဂီၢ်လီၤ. ဖဲတၢ်အံၤမ့ၢ် ကဲထီၣ်န့ၣ်နတလိၣ်ပတံထီၣ် DES န့ၣ်ဘၣ်.

**တၢ်မနုၤအိၣ်၀ဲဒၣ်လၢသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုာ်ဆိးပၢၤအတၢ်ဆီၣ်ထွဲလၢယဂီၢ်န့ၣ်လဲၣ်.**

ဘၣ်တဘၣ်နကလဲၤခီဖျိဘၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်ထီရီၤလၢအမ့ၢ်တၢ်ဒ်သိးတၢ်သးဘၣ်တံာ်တာ်ဒီးတၢ်သူၣ်ကိၢ်သးဂီၤဖဲ VCE တၢ်သမံသမိး လၢတၢ် ချၢအခါန့ၣ်လီၤ.   ဖဲနမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢဘၣ်တဘၣ်နကလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤဆူညါန့ၣ်,နဆဲးကျိးနကၠိမ့တမ့ၢ်သရၣ်သမါလၢနနာ်န့ၢ်အီၤသ့တဂၤအအိၣ်လိၤလိၤသ့လီၤ. နကၠိအံၤမၤစၢၤနၤလၢတၢ်ကလဲၤခီဖျိကွံာ်နံၣ်လၢအတၤတၢ်တခါအံၤကသ့၀ဲဒၣ်လီၤ.

ပှၤအဂၤတဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကလိၣ်အါထီၣ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲလၢအဟံၣ်ဖိဃီဖိ,တံၤသကိးမ့တမ့ၢ်ကသံၣ်ကသီမ့တမ့ၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပှၤစဲၣ်နီၤတဖၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲအပူၤကွံာ်နမ့ၢ်ထံၣ်ဘၣ်တ့ၢ်လံကသံၣ်ကသီမ့တမ့ၢ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အ ပှၤစဲၣ်နီၤတဂၤအခါ, အခဲအံၤ မ့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်အဂ့ၤတခါလၢတၢ်က"ကွၢ်သမံသမိး"က့ၤတၢ်အိၣ်သးလၢတၢ်ကမၤသီထီၣ်ကျိၤကွာ်လၢတၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤပၢဆှၢနတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တမံၤလၢ်လၢ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးနကစၢ်,နဟံၣ်ဖိဃီဖိ,တံၤသကိးမ့တမ့ၢ်ကၠိလၢအကအိၣ်၀ဲဒၣ်ဒီးနၤန့ၣ်လၤ.

* + [eheadspace](https://headspace.org.au/eheadspace/)
  + [Kids helpline](https://kidshelpline.com.au/)
  + [Lifeline](http://www.lifeline.org.au/)
  + [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/get-support/get-immediate-support)
  + Reach Out ([ယူာ်ထီၣ်စုမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ – မၤန့ၢ်နီၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါ](https://au.reachout.com/articles/part-1-getting-yourself-a-mental-health-care-plan)).

တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤလၢမိၢ်ပၢ်,ပှၤကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်တၢ်တဖၣ်အဂီၢ်အိၣ်၀ဲဒၣ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်.

တၢ်အံၤကမ့ၢ်ဖးတၢ်ကီတၢ်ခဲအဆၢကတီၢ်လၢမိၢ်ပၢ်ဒီးပှၤကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်တၢ်တဖၣ်ကသ့ၣ်ညါကျိၤကွာ်လၢတၢ်ကဟ့ၣ်အဖိတဖၣ်ဒီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲလၢအဂ့ၤကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤလၢမိၢ်ပၢ်ဒီးပှၤကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်တၢ်တဖၣ်အဂီၢ်ပာ်ဃုာ်-

* [တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်မိၢ်ပိၢ်တဖၣ်အဂီၢ်လၢအတၢ်ကဆီၣ်ထွဲအဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုာ်ဆိးပၢၤ](https://www.education.vic.gov.au/parents/learning/Pages/home-learning-screentime-wellbeing.aspx).
* [တၢ်ဒုးဒိၣ်ထီၣ်ပှၤမၤလိတၢ်ဖိပီးခးတ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ](https://raisingchildren.net.au/guides/podcasts-and-webinars/podcasts).

**ဆူညါအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်ယထံၣ်န့ၢ်အီၤသ့လၢတၢ်လီၢ်ဖဲလဲၣ်.**

* တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤလီၤဆီဆီဆူညါလၢအဘၣ်ဃးဒီးနကၠိမ့တမ့ၢ်တီၤထီကၠိအတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အပှၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်အတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤလၢတၢ်ကမၤဒီးရဲၣ်ကျဲၤပၢဆှၢ၀ဲဒၣ် VCE တၢ်ကွဲးတၢ်ဒိးစဲအဂီၢ်,၀ံသးစူၤဆဲးကျိးဘၣ်နကၠိမ့တမ့ၢ်တၢ်ကူၣ် ဘၣ်ကူၣ်သ့ အပှၤဟ့ၣ်တၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
* တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဆူညါအဂီၢ်နဆဲးကျိး၀ဲဒၣ် 24-နၣ်ရံၣ် COVID-19 အလီကျိၤ 1800 675 398, န GP, မ့တမ့ၢ်လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ် DHHS အပှာ်ယဲၤဘျးစဲ <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19#what-are-the-symptoms-of-coronavirus-covid-19> တက့ၢ်.