

၎းဘၣ်နသးဒီးမုၢ်တၢ်ကိၢ်ဖဲအကြး Limit your exposure to the sun

အိးစကြွလယါအိၣ်ဝဲဒၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ဖဲးဘၣ်ခဲစၢ်အပတီၢ်
လၢအအါကတၢ်လၢ ဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.
လၢကဒိသဒါ နသးအဂီၢ်-

- ထီၣ်န့ၢ်သူဘၣ်ကသံၣ်ဖျၢၣ်ဘၣ်ဒိသဒါမုၢ်
SPF 30 ဒီးဆူအဖိခိၣ် လၢနဖဲးဘၣ်
အဖိခိၣ်တက့ၢ်



- ကုၢ်ခိၣ်ဖျိၣ်လၢအိၣ်ဒီးအကနူၤဖးလံာ်
လၢကဒိသဒါနမဲာ်သၣ်, ခိၣ်, ကိၢ်ဘိ,
ဒီးနီၣ်ကုအဂီၢ်တက့ၢ်

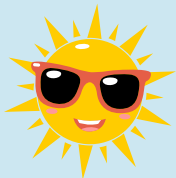


- အိၣ်လၢတၢ်ကဒုဖိလၢာ်



- ကူဘၣ်တၢ်ကူတၢ်သိးသ့ၣ်တ
ဖၣ်လၢမၤဘၢနဖဲဘၣ်ခိၣ်ဒီး
စုတက့ၢ်

- ဒီးဘၣ်မဲာ်ဒီးခုၣ်တက့ၢ်



နီၢ်ကစၢ်တၢ်သမံသမိးဒီးတၢ်မၤကွၢ် Self-checking and screening

တၢ်ထံၣ်န့ၢ်ခဲစၢ်တၢ်ဆါလၢအဆိအချန့ၣ်မၤအါထီၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢာ်
လၢတၢ်ကူစါယါဘျါလဲၤသးဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်ဘၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

- မၤသ့ၣ်ညါသးဒီးနမိၢ်ပုၢ်ဒီးထီၣ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်ဆိတလဲတ
ဖၣ်လၢအတညီန့ၢ်မၤသးဒီးနၢတက့ၢ်. ထံၣ်လိာ်သးဒီး
နကသံၣ်သရၣ်ဖဲနမ့ၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သး ဘၣ်ယးတၢ်ဆိတလဲ
တမံမံလၢတညီန့ၢ်ကထီၣ်သးဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- ခဲစၢ်တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်ယုကွၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်ပနီၣ်လၢဟဲကထီၣ်သးသီ
သီသ့ၣ်တဖၣ်တချုးလၢနထံၣ်မ့တမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဆိတလဲလၢ
အမၤသးသ့ၣ်တဖၣ်ဒီးဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. အိးစကြွလယါ
အိၣ်ဝဲဒၣ်ထံၣ်ကီၢ်တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (၃)ခါ န့ၣ်လီၤ-

နီၢ်တၢ်မၤကွၢ်- လၢပိာ်မုၢ် ၅၀-၇၄ နံၣ်အဂီၢ်

ဒါလီၢ်တၢ်မၤကွၢ်- လၢပိာ်မုၢ် (ဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီးဒါလီၢ်
သ့ၣ်တဖၣ်) ၂၅-၇၄နံၣ်

ပုၢ်တၢ်မၤကွၢ်- လၢပိာ်ခွါဒီးပိာ်မုၢ် ၄၅နံၣ်-၇၄ အဂီၢ်

ဝဲသကိးတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်, ကသံၣ်သရၣ်သရၣ်မုၢ်ဖိ,
မ့တမ့ၢ်ဆူၣ်ချပုၤမၤတၢ်ဖိ ဖဲနမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါဘၣ်ယးခဲစၢ်
တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.



Supported by the Victorian Government, in partnership with LMICS.

Information adapted from Cancer Council Australia.

ACN: 136 467 715
FEBRUARY 2025



မၤစ့ၤလီၤနတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ထွဲ
ခဲစၢ်တၢ်ဆါ

Reduce your risk of cancer



ဖဲအိစတြလယါအပူအံ၊ ခဲစာတံဆါ ၁ခါ လာ ၃ခါအကျါ နှံတံဆါသးအီသ့ခီဖျိ တံဆိပ်ဒီးတံဆိပ်မူအကျါအကျ လာအပူဒီးတံဆိပ်ဆုင်အိပ်ချန့လီ။

အဝဲအံမုဒဲဒင်ကျတနီလကမေစုလီနဘဉ်ယိဉ်လာတံကဒီး နှံဘဉ်ခဲစာတံဆါအဂီန့လီ။

အိပ်တံဆိပ်လကနီဂံန့ဘါ

Eat a healthy diet

တံဆိပ်ဝဲဒင်တံဆိပ်လကအနီဂံန့ဘါန့ မေစုလီနဘဉ် ယိဉ်လာတံကအိပ်ထိပ်ဒီးခဲစာတံဆါသ့ဝဲန့လီ။

နမေတံအံသ့ခီဖျိ-

- အိပ်တံသုတံသဉ်ဒီးတံဒီးတံလဉ်အါအါ
- အိပ်တံညဉ်လာအလွဲအဂီသုတံဖဉ်စုစု(အဒိ-ကျိဖး နိဉ်ညဉ်, ကျိဖိညဉ်, သိဖိညဉ်, သိဖးနိဉ်ညဉ်, ထီးညဉ်, မဲတဲးလဲးညဉ်, တဟိညဉ်)
- အိပ်တံအိပ်လကအိပ်ဒီးအံသဉ်ဆါ, အံသဉ်, ဒီးတံသိအါ သုတံဖဉ်ဖဲအကြး

အိပ်ဒီးနီတယါလကအံသ့ဒီးတံဆိပ်ဆုင်အိပ်ချ

Keep a healthy body weight

တံဆိပ်ဒီးနီတယါလကအါတလကန့မေအါထီဉ်နတံလီဘဉ် ယိဉ်လာတံဆါအါမံန့လီ။ နအိပ်ဒီးနီတယါလကအပူဒီး တံဆိပ်ဆုင်အိပ်ချသ့ခီဖျိ-

- အိပ်တံအိပ်လကအိပ်ဒီးအံသဉ်ဆါ, အံသဉ်, ဒီးတံသိအါ သုတံဖဉ်ဖဲအကြး။ (တံအံပဉ်ယုဉ်စုကီးဒီးတံအိသံးန့လီ)။

- ဖုးဟူးဖုးဂဲနမိပုကီးနံဒဲး

ဖုးဟူးဖုးဂဲနမိပု

Move your body

တံဖုးဟူးဖုးဂဲနမိပုကီးမုနံဒဲးန့မေစု ပုလကပာယဉ် နီတယါလကအပူဒီးတံဆိပ်ဆုင်အိပ်ချန့လီ။ ပအိပ်ဒီး တံဆိပ်မူလကအပူဒီးတံဟူးတံဂဲသ့ခီဖျိ-

- သုဉ်ဖျးတံလကရါပူဒီးမေကဆဲက ဆိုဟံဉ်ယီ



- ဂဲတံဂဲလီကွဲလုဉ်ဒီးတံသကီး သုဉ်တဖဉ်ဒီးဟံဉ်ဖိယီဖိ



- လဲတံလကခိဉ်မုတမုဒီးလုဉ်ယီဆူကွဲ, ဆူတံမေလီ, မုတမု ဆူတံဆါတံပု အလီ



- စံဉ်လီလကဘးစံကိပူလကတံပတုဉ်သိ လုဉ်လီအဆိတတီးဒီးဟးလကခိဉ် ဖဲတံဒုဉ်စာလကအိဉ်တုဒီးသုဉ်တဖဉ် ဆူဟံဉ်, ဆူကွဲ မုတမုဆူတံမေလီ



ဟံပနီဉ်သုဉ်န့တံအိသံးအပတီ

Limit alcohol

တံအိသံးန့ဘဉ်ထွဲလိဉ်သးဒီးခဲစာတံဆါလကအလီဆိလိဉ်သး (၇)မံလကအပဉ်ယုဉ်ဒီးသုဉ်ဒီးပံဉ်န့လီ။

ပမေစုလီတံအိသံးသ့ခီဖျိ-



- တဘဉ်အိသံးကီးနံဒဲးဘဉ်
- ယုထာဘဉ်ယုဉ်ဒီးစပံးထံလကအိဉ်ဒီးသံးသဟိဉ်စု
- အိသံးထဲဒင်တံဆါကတီလကအလီတံလီဆိ ဒီးအရုဒိဉ်သုဉ်တဖဉ်

ပတုဉ်အိမိဉ်ထူ

Stop smoking

တံအိမိဉ်ထူဒီးတံအိဒီးမိဉ်ထူန့မေအါထီဉ်နတံဘဉ်ဆါဘဉ် တံလကတံကအိဉ်ထီဉ်ဒီးခဲစာတံဆါအါ ကလုဉ်သ့ဝဲ, ပဉ်ယုဉ်ဝဲဒီးပသိဉ်, ကိဉ်ပူ, ကဖု, ဒီးပံဉ်န့လီ။ နမေစုလီတံအိမိဉ်ထူသ့ခီဖျိ-

- မေယံမေနီသးအစုကတံလက(၅)မံနံးအ တီပူ, တံမိဉ်အိသးမိဉ်ထူကလဲပူကွဲဝဲ
- မေတံအဂါတမံမံဒဲးသီးနစုဒီးနသးတံဆိ မိဉ်တအိဉ်ကလီဘဉ်န့တက့
- အိထံသုဉ်လကနအိမိဉ်တခိလကဟံးန့တံ ဆါကတီ, အိအိကယိကယိတက့

တဲသကီးတံဒီးနဟံဉ်ဖိယီဖိအကသံဉ်သရဉ် မုတမု ဆုဉ်ချပုမေတံဖိသုဉ်တဖဉ်ဖဲနမုလိဉ်ဘဉ်တံတံစာမေစု လကတံပတုဉ်အိမိဉ်အဂီတက့။