



The Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists
Excellence in Women's Health

ခိုင်ရိုနာတ်ဆါယာ (COVID-19) အဂ္ဂါအကျိုးလု လာ ပိတ်မုတ်မိဒါတဖၣ် အဂီၢ်

တၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသး အဆၢကတီၢ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်မုၢ်လၢသးဖဲ အဆၢကတီၢ်လၢ ပိတ်မုတ်မိဒါတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်လၢတၢ်ကစီၣ်ရၢလီၤဘၣ် ထွဲ ခိုင်ရိုနာတ်ဆါယာ(COVID-19)လီၤအယီၤ ပနံၣ်ဟံၣ်လၢ ပုၤမိၤဒါတဖၣ်ကတီၢ်သးဂီၤ လၢအကစၢ်, အဖိလၢအဒါလီၢ် အပူၤ မ့ၢ်တဖၣ် အဖိအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်သီ အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢလၢတဖၣ်အိၣ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ကွဲးဖျၢၣ် ခိုင်ရိုနာတ်ဆါယာ(COVID-19) အတၢ်ဘၣ်ကူၣ်ဘၣ်ကံ အဂ္ဂါကျိၤ ဒီးအတၢ်ဘၣ်ထွဲလၢန့ၣ် နံန့ၣ်ပုၤမိၤဒါတဖၣ်အသး ဒီးန့ၣ်ဖိ နံပတၢ်နံၣ်ဟံၣ် အိၣ်အသးန့ၣ်လီၤ.

ပုၤမိၤဒါတဖၣ် မ့ၢ်ပုၤလၢ အဒီးန့ၣ်ဘၣ် ခိုင်ရိုနာတ်ဆါယာ(COVID-19)ညီၤခါ

ပုၤမိၤဒါတဖၣ် တၢ်ကြးထံၣ်လၢ အမ့ၢ်ပုၤလၢ အဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဆါအယၢ်ညီ မ့ၢ်တဖၣ် တၢ်ကြးဟံၣ်အီၤလၢ ပုၤဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဆါအယၢ်ညီ အကျိၤ မ့ၢ်လၢ တၢ်ဆိတလဲ အိၣ်ထီၣ်လၢပိတ်မုတ်မိဒါအမိၢ်ပုၤအပူၤ ဖဲအအိၣ်ဒီးအဟူးအသး အဆၢကတီၢ်အယီၤန့ၣ်လီၤ. သန့က့ၤ. ဖဲကတီၢ်အံၤန့ၣ် ပိတ်မုတ်မိဒါလၢ အဘၣ် COVID-19 တဖၣ် တဖျါလၢ အဆူးဆါန့ၣ်န့ၣ် ပုၤအဂၤတဖၣ်ဘၣ်. တၢ်န့ၣ်အိၣ်လၢ မိၤဒါလၢအဒီးန့ၣ်တၢ်ဆါအံၤတဖၣ်အကျိၤ အါတက့ၢ် အဝဲသ့ၣ်ကတီၢ်ဘၣ်ဒၣ် တၢ်ဆါပနီၣ်တဆံးတက့ၢ် မ့ၢ်တဖၣ် နူးတဖဲး လၢအလီၤပလီၢ်အသးလၢ ပုၤဘၣ်တၢ်သ့ၣ် မ့ၢ်တဖၣ် တၢ်လီၤကီၢ်ဖးဒိၣ် အတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲကတီၢ်အံၤန့ၣ် ကသံၣ်ဆဲးဒီတဒါ COVID-19 တဆိၣ်ဒီးဘၣ်.

တၢ်လၢ COVID-19န့ၣ် မၤလီၤတံၣ်ဖိ သ့စ့ၢ်ခါ.

လၢပိတ်မုတ်မိဒါ အဂ္ဂါကျိၤစးမၤန့ၣ်အဖိ မ့ၢ်တဖၣ် ဒါထီၣ်သီတဖၣ်အဂီၢ်, တၢ်အုၣ်သးဘၣ်ထွဲ COVID-19 မၤလီၤတံၣ်ဖိန့ၣ် တဆိၣ်နီတမံၤဘၣ်.

ဖိလၢယဒါလီၢ်အပူၤအံၤ ဒီးန့ၣ် COVID-19လၢအိၣ် သ့စ့ၢ်ခါ.

ဘၣ်ထွဲ ဖိသၣ်လၢဒါလီၢ်ပူၤ ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ယၢ်အံၤသ့ မ့ၢ်တဖၣ် တၢ်ယၢ်အံၤ ကမၤဟးဂီၤန့ၣ်ဖိလၢတဆိၣ်ဖျၢၣ်ဒီးအက့ၢ်အဂီၤသ့န့ၣ် တၢ်အုၣ်သးတဆိၣ်နီတမံၤဘၣ်. နံသီးဖိသၣ်လၢ ဒါလီၢ်ပူၤအသ့တဘၣ်တၢ်ယၢ်အံၤ တဂ့ၢ်အဂီၢ် တၢ်ကဘၣ်မၤ တၢ်ကွဲးအိၣ်ဖျၢၣ်ဖိ မ့ၢ်တဖၣ် အီၣ်ကသံၣ်မၤအုၣ်ထီၣ်ဟူးသးလၢဖိကဆိၣ်ဖျၢၣ်ဆိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤန့ၣ် တၢ်အုၣ်သးတဆိၣ်နီတမံၤဘၣ်. မိၤဒါတဂၤမ့ၢ်ဘၣ် COVID-19 မ့ၢ်တဖၣ် အလဲၤဘၣ်လၢ ပုၤဘၣ်တၢ်ယၢ်အံၤအကျိၤန့ၣ် မ့ၢ်တဖၣ်လၢ တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ်လၢ အကစၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် မ့ၢ်တဖၣ် ကသံၣ်သရၣ်ဒုးအိၣ်ဖျၢၣ်ဖိသၣ် အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်န့ၣ် အလီၢ်တဆိၣ်လၢ အကဘၣ်မၤ တၢ်ကွဲးအိၣ်ဖျၢၣ်အဖိ မ့ၢ်တဖၣ် အီၣ်ကသံၣ်မၤအုၣ်ထီၣ်အဟူးသး လၢအဖိကဆိၣ်ဖျၢၣ်ဆိအဂီၢ်ဘၣ်.

COVID-19န့ၣ် ငှးကဲထီၣ် တၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ်လၢ ဟူးသးအဂီၢ် သ့စ့ၢ်ခါ.

လၢတရူးကီၢ်အပူၤ ပုၤမိၤဒါလၢ အအိၣ်ဒီး COVID-19တၢ်ဆါပနီၣ်တနီၤ အဖိအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဆိန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤ ကဲထီၣ်အသးခိဖျါလၢ တၢ်ဆါယၢ်အံၤအယီၤခါ မ့ၢ်တဖၣ် မ့ၢ်လၢပိတ်မုတ်မိဒါအံၤ အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဂ့ၢ်အယီၤ ကသံၣ်သရၣ်ဒုးအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဆိအီၤခါန့ၣ် တၢ်တသ့ၣ်ညါအီၤလီၤတၢ်ဘၣ်. ဖိသၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်သီ ဒီးဖိသၣ်ဆံး လၢအဒီးန့ၣ်တၢ်ယၢ်အံၤတဖၣ် တၢ်တထံၣ်န့ၣ်လၢ အအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ်လီၤဆိဘၣ်.

ဖဲ COVID-19 ယၢ်ရၢလီၤသးအဆၢကတီၢ် မ့ၢ်ကြးလၢ ယကဘၣ်ဆဲးမၤ ဟူးသးတၢ်ကဟုကယၢ်တဖၣ်စ့ၢ်ခါ.

ဒ်တၢ်မၤတၢ်အီၤအိၣ်အသး တၢ်ကြးဆဲးမၤ တၢ်မၤကွၢ်ဟူးသး, တၢ်မၤအိၣ်ကြိၣ်ဖျိ (ultrasounds), မၤကွၢ်ဖိဒီးဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, ဒီးလူၤပိတ်ထွဲ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တဘၣ်ထွဲလၢ COVID-19သန့က့ၤ, တၢ်ကြးဆဲး ကသံၣ်ဒီတဒါတၢ်ကွဲးဖးထီ (whooping cough) ဒီးတၢ်လီၤကီၢ်တၢ်ဆါ (influenza) ဖဲဒါအခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆိတလဲတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် ဘၣ်ထွဲ ဟူးသးကဟုကယၢ် အကျဲတနီၤ-

- မၤစ့ၢ်လီၤ, ထူးယံၣ်ထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ် မ့ၢ်တဖၣ် မၤယံၣ်ထီၣ် တၢ်လဲၤမၤကွၢ်သးအဆၢ
- မ့ၢ်သ့ လဲၤတဘျီ အဆၢကတီၢ် ကြးစ့ၢ်န့ၣ် ၁၅မံနံး
- လၢကလဲၤလၢကစၢ် နံညီန့ၣ်အိၣ်အသးအလီၢ် သံကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ္ဂါအကျိၤ မ့ၢ်တဖၣ် ဆူးကါအါထီၣ် လိတဲစီအုၣ်ချ့ (telehealth)တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်
- ပတုၣ် ဟူးသးကဟုကယၢ် တၢ်သိၣ်လိ လၢတၢ်မၤအီၤလၢ မဲၣ်သကိးမဲၣ်တဖၣ်
- ဖဲအိၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်အခါ တဘၣ်ပျဲပုၤအဂၤလဲၤဟူး, မ့ၢ်သ့ပျဲထဲဝါတဂၤလီၤတက့ၢ်
- မ့ၢ်သ့ စံၣ်လီၤတၢ်ဆါဟံၣ် လၢအဆိအချ့

မ့ၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိ တၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ် တၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ်အိၣ်သ့စ့ၢ်ခါ

တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိ ဖဲတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ်အစ့ၢ်ကတၢ် မ့ၢ်လၢ ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢ အကၢ်စီထီတဖၣ်အိၣ်ဖဲ ဒီးတၢ်မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်န့ၣ် တၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢ တၢ်ကဆူးကါလၢ ဂၢ်ဂီၤအူအဂီၢ်တဖၣ်အိၣ်ဖဲအယီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဖိအကျဲ န့ၣ်အဆၢအကျဲ မ့ၢ်တဖၣ် ကွဲးအိၣ်ဖျၢၣ်ဖိ မ့ၢ်တဖၣ် အီၣ်ကသံၣ်မၤအုၣ်ထီၣ်ဟူးသး လၢအပုၤယုၣ် ကသံၣ်မၤစ့ၢ်လီၤ တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိအဆၢ နံအမ့ၢ် အိၣ်ဖဲဒုရၢ်(epidural)တဖၣ်န့ၣ် တမ့ၢ်တၢ်လၢ အမၤဘၣ်ဒိ မိၤမုၢ်ထဲန့ၣ်ညါဘၣ်. လၢတၢ်အံၤအယီၤ မိၤဒါတဂၤဒ်အတၢ်ဆၢတံၣ်ဘၣ်ထွဲ အကုးအိၣ်ဖျၢၣ်အဖိအကျဲအိၣ်တုၢ်လဲအသး တၢ်ကြးဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်ဘၣ် ဒီးအိၣ်ထွဲအီၤန့ၣ်လီၤ.



The Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists
Excellence in Women's Health

တၢ်ဒုးအိဖိလၢ မိၢ်န့ၢ်ထံန့ၢ် တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အိၣ်ခါ

ပိၣ်မ့ၢ်လၢ အဘၣ်သးဒုးအိအိဖိလၢ မိၢ်န့ၢ်ထံတဖၣ် တၢ်ကြၢၤဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၢ ဝဲအိၣ်ထွဲအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အုၣ်သးလၢ တၢ်ယၢ်အံၤဘၣ်က့ၣ် ဘၣ်ကံတၢ်ဒိဖျိ မိၢ်န့ၢ်ထံ တအိၣ်နီၣ်တမံၤဘၣ်. တၢ်ဒုးအိဖိလၢ မိၢ်န့ၢ်ထံန့ၢ် အတၢ်ဘၣ်ဘျးဘၣ်ဖျိၣ်အိၣ်အါန့ၢ်ဒီး တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် ဘၣ်ထွဲ တၢ်ဘၣ်က့ၣ်ဘၣ်ကံတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. မိၢ်တဂၢၤမ့ၢ်ဒီးန့ၢ် COVID-19အယၢ်န့ၢ် တၢ်တဘၣ်ထွဲဒုးအိဖိလၢအဖိ တဘျီယိၣ်ဘၣ်, သန့က့ တၢ်ကဘၣ်အိၣ် ဒီး တၢ်ပလီၤသ့ၣ်ပလီၤသး ဘၣ်ထွဲတၢ်ကဆဲးကဆိ ဒီးကးဘၢအနါဒုးဒီးကိၣ်ပူၤ ဝဲဒုးအိၣ်အိဖိလၢအနီၣ်ထံအခါန့ၣ်လီၤ.

ယကဘၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်ပလီၤသ့ၣ်ပလီၤသး ဘၣ်ထွဲတၢ်ကဆဲးကဆိထီၣ်ရီၤ ဖဲလဲၣ်

- သ့ကဆိစုထီၣ်တီၢ် ဒီးဆူးကါ တၢ်မၤကဆိစုလၢ အအိၣ်ဒီးသံး မ့တမ့ၢ် တၢ်သဘ့ ဒီးအထံတဖၣ်တက့ၢ်
- ပဒုၣ်ဟးဆွဲး ပုၤလၢအကူးဒီးဆဲးတဖၣ်တက့ၢ်
- ပဒုၣ် တၢ်ဒွဲးလီၤဖဲၣ်ချ့, နါစုၤ ဒီးကိၣ်ပူၤတဖၣ်တက့ၢ်
- အိၣ်စိၤပုၤလၢပုၤအဂၢၤ ဒီးမၤစုၤလီၤ တၢ်ဟးထီၣ်ဟးလီၤလၢ ပုၤတဝၢအပူၤ
- မ့ၢ်တူၢ်ဘၣ် တၢ်ဆါပနီၣ်တမံၤမံၤ ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဒီးမၤကွၢ်သး လၢအဆိအချ့
- မ့ၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်ယၢ် ဒီးဆါမ့ၢ်န့ၢ်န့ၢ် ယုတၢ်မၤစၢၤ ဒီးကူၤစါသးတဘျီယိၣ်
- မ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ယၢ်န့ၢ် တဘၣ်မၤ ပုၤကွၢ်ထွဲန့ၢ် အါန့ၢ်တဂၢၤဘၣ်. နဝၤမ့ၢ်ဘၣ် COVID-19 မ့တမ့ၢ် ဖျါလီၤကံလၢအဘၣ်တၢ်ယၢ်အံၤန့ၢ် တဘၣ် မၤ အလဲၤစၢၤန့ၢ်လၢ တၢ်ဆါဟံၣ်တဂ့ၢ်.
- မ့တမ့ၢ်လၢ တၢ်လိၣ်အိၣ်သပုၤကတၢ်န့ၢ် တဘၣ်ဟးထီၣ်ဟးလီၤ လၢတၢ်ချၢတဂ့ၢ်. မ့ၢ်ထဲထီၣ်ရီၤန့ၢ် တၢ်အိၣ်လၢဟံၣ် ဒီးပဒုၣ်ဟးဆွဲး တၢ် လီၤလၢ ပုၤအါန့ၢ် မ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကတၢ်န့ၢ်လီၤ. မ့ၢ်သ့န့ၢ် မၤစုၤလီၤတၢ်ဆူးကါ ကမ့ၢ်တၢ်လဲၤတၢ်က့ၢ် အဒိလုၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်ဒီးဘးတဖၣ် ဒီးမ့ၢ်သ့ န့ၢ် မၤစိၤစိတၢ်လၢဟံၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဆါပနီၣ်လီၤကံလၢ COVID-19 မ့ၢ်ဘၣ်ယၢ်န့ၢ် ယကဘၣ်မၤဖဲလဲၣ်

န့ၢ်မ့ၢ်တူၢ်ဘၣ် တၢ်ဆါပနီၣ်လၢ အလီၤကံလၢ တၢ်ဘၣ်တၢ်ဒုၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၤကိၢ်ဖးဒိၣ် (ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကိၢ်ထီၣ်, ကူး, ကိၢ်ယုၢ်ဆါ, နါအုၣ် လီၤ, ဘျီ, ဟၢဖါလူ, ဂံၢ်တအိၣ် ဒီးကသါတန့ၢ်)တဖၣ်န့ၢ် ဝဲသးစုၤ ယုက့ၣ်လၢတၢ်ကမၤကွၢ်န့ၢ်လၢ အဆိအချ့ (ဖဲတၢ်မၤကွၢ်တၢ်လီၤကိၢ်အ လီၤ, ကသံၣ်သရၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ရီၤအတၢ်ဆါဟံၣ်ဖိ, ဂံၢ်ဂီၤအူဝဲၤကျိၤ ဝဲတၢ်ဆါဟံၣ်ဖးဒိၣ်အပူၤ)တက့ၢ်. န့ၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ အပနီၣ်တဖၣ် အံၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤန့ၢ်အိၣ်လီၤဖး မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်ဒီးန့ၢ် COVID-19အယၢ်န့ၢ် နကဘၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါ ဆူၣ်ချ့ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢ အကွၢ်ထွဲန့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ယတၢ်ဘၣ်ယိၣ်မ့ၢ်အိၣ်န့ၢ် ယကဘၣ်တဲတၢ်လၢမတၢ်တဖၣ်လဲၣ်

တၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤ ဒီးတၢ်သ့ၣ်လီၤဘျီလီၤဘျီတဖၣ်န့ၢ် မ့ၢ်တၢ်လၢ အဘၣ်ထွဲလိၣ်သးလၢ တၢ်အိၣ်ဒီးဟးသး ဒီးတၢ်ကွၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဖိန့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်သးခဲအံၤန့ၢ် မ့ၢ်တၢ်အိၣ်သးလၢ တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါထီၣ် လၢပိၣ်မ့ၢ်, အဝၤ ဒီးဟံၣ်ဖိယိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤ ကွၢ်, တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒီးတၢ်မၤစၢၤဘၣ်ထွဲ တၢ်အိၣ်ဖိဆဲးတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤဒီးတၢ်သ့ၣ်လီၤဘျီလီၤဘျီ, တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘျီဒီးဟံၣ်ဖိယိၣ် တၢ်စုဆူၣ် ဒိၣ်တကးတဖၣ်န့ၢ် တၢ်ပတုၣ်အိၣ်တသ့ဘၣ်. န့ၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်န့ၢ် ယုတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်လၢ ဆူၣ်ချ့မၤစၢၤပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် အအိၣ်တက့ၢ်.

နကသံၣ်သရၣ်ဒိၣ်, မိၢ်ဒါကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ် ဒီးဆူၣ်ချ့မၤစၢၤပုၤမၤတၢ်ဖိအဂၢၤတဖၣ် မ့ၢ်ပုၤလၢ အအိၣ်ဒီး တၢ်ကဟ့ၣ်ကယၢ်လၢ နၢဒီးန့ၢ်အဂီၢ် န့ၣ်လီၤ. ပသ့ၣ်ညါလၢ ဘၣ်တဘၣ်နကအိၣ်ဒီး တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တသ့ဖဲအသ့ အိၣ်ဘျီအိၣ်သါ, အိၣ်အိၣ်တၢ်ဂ့ၢ် ဒီးဆဲးမၤတၢ် လၢ နမၤမ့ၢ်တဖၣ်တက့ၢ်. ပုၤလၢအဟ့ၣ် တၢ်ကဟ့ၣ်ကယၢ်လၢ နဖိအဂီၢ်န့ၢ်အဂ့ၢ်ကတၢ်န့ၢ် မ့ၢ်ဒုၣ်န့ၢ်န့ၢ်လီၤ. လၢတၢ်အံၤအယိ ကွၢ်ထွဲလီၤန သး, တၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၢ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမး ဒီးန့ၢ်ဂီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၢ် မ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်ကတၢ်န့ၢ်လီၤ. ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ယၢ်အံၤန့ၢ် ပဘၣ် သးဒုးသ့ၣ်ညါလီၤတၢ်န့ၢ်လၢ အတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢ နၢဒီးန့ၢ်အဂီၢ် အိၣ်ဒုၣ်တဆဲးတက့ၢ်ဖိန့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ်လၢလၢ နကအိၣ်ဒီး တၢ်သ့ဖဲသးညိ န့ၣ်လီၤ.

Harmony Alliance: Migrant and Refugee Women for Change is a member-driven organisation, providing a platform for women from migrant and refugee backgrounds to advocate on issues that matter to us.

The Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists (RANZCOG) is the lead professional training and standards body in women's health in Australia and New Zealand.