



Australian Government

ဒွန်ကလုာ်အဖီခိာ်တၢ်ကွၢ်တလီၤထီၣ်ဒါန့ၣ်တၢ်တူၢ်လိာ် အီၤတသ့ဘၣ်

ဖဲနမ့ၢ်ထံာ်မ့တမ့ၢ်လဲၤခိဖျိဘၣ်ဒွန်ကလုာ်အဖီခိာ်တၢ်ကွၢ်တလီၤ, တၢ်မၤတရီၤတပါမ့တမ့ၢ်တၢ်သးဟ့န့ၣ်,
တဘၣ်ဝံသးစူၤအီၤတဂ့ၤ, ကတိၤဖျါထီၣ်အီၤတက့ၢ်.

ဖဲနမ့ၢ်ဝဲဒၣ်ဒွန်ကလုာ်အဖီခိာ်တၢ်ကွၢ်တလီၤအတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးအပူၤတူၢ်ဘၣ်ခိာ်ဘၣ်တၢ်တခီ

- ဖဲနမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤဆူးမၤဆါမ့တမ့ၢ်မၤပျံၤမၤဖူးန့ၣ်ယုာ်ဒီးတၢ်စုဆူၣ်ခိာ်တကးန့ၣ်ဆဲးကျိးဘၣ်ပၤကီၢ်တက့ၢ်.
 - လၢဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်အိၣ်သးတခါမ့တမ့ၢ်သးသမူအဂီၢ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အတၢ်အိၣ်သးတခါအပူၤန့ၣ်,
ကိးဘၣ်ဝဲဒၣ်သၢဖျါ(၀၀၀)လၢဒီးယုာ်ပၤကီၢ်တၢ်မၤစၢၤတက့ၢ်.
 - ဖဲနမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်ပၤကီၢ်အတၢ်မၤစၢၤအခါ, သန့က့မ့ၢ်တအိၣ်လၢတၢ်လီၤပျံၤလီၤဖူးအပူၤဘၣ်တခီ,
ကိးဘၣ်ပၤကီၢ်အတၢ်မၤစၢၤအလီၤကျိၤ(၁၃၁ ၄၄၄)န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲတၢ်စုဆူၣ်ခိာ်တကးမ့ၢ်တဟံၣ်ယုာ်ဘၣ်တခီ, ဒီးဖဲမ့ၢ်ပူၤဖျဲးဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကမၤအီၤတခီ, နကယံာ်လီၤဘျါလီၤတၢ်
အိၣ်သးတခါအံၤလၢနကစၢ်ဒၣ်နဝဲခိဖျိခိဆၢက့ၤတၢ်လီၤလီၤဆူပူၤတဂၤမ့တမ့ၢ်ပူၤအါဂၤလၢအဟံၣ်ယုာ်န့ၣ်တ
က့ၢ်.
- ဖဲတၢ်ခိဆၢကဒါက့ၤတၢ်လီၤလီၤအံၤမ့ၢ်တယံာ်လီၤဘျါလီၤတၢ်အိၣ်သးတခီ, မ့တမ့ၢ်နတူၢ်ဘၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တလၢ
လၢကမၤတၢ်အံၤဘၣ်တခီ, နမၤတၢ်ကဒူးကဒုၢ်ဆူအီးစၢၤတြဲလယါပူၤကူပူၤကညိခွဲးယာ်အိၣ်မံးရှၢၣ်(AHRC)
အအိၣ်သ့လီၤ.
 - လၢတၢ်ကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ကဒူးကဒုၢ်ယုာ်ဒီး AHRC န့ၣ်လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ်
www.humanrights.gov.au/complaints မ့တမ့ၢ် ကိးဘၣ် AHRC ထံာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ
အတၢ်မၤ စၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢ 1300 656 419 မ့တမ့ၢ် 02 9284 9888 န့ၣ်တက့ၢ်.

ပူၤထံာ်တၢ်အစီအကမီၤ

ဖဲပူၤလၢအအုၣ်သးထံာ်ဝဲဒၣ်ဒွန်ကလုာ်အဖီခိာ်တၢ်ကွၢ်တလီၤအံၤကတိၤထီၣ်ထီၣ်ဒါတၢ်အံၤန့ၣ်, တၢ်မၤစၢၤဒူးဆူၣ်ထီၣ်
ပူၤလၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်အသးဒီးမၤအိၣ်ထီၣ်ပူၤလၢအမၤတၢ်တဂၤကဆိမိာ်ထီၣ်ကဒါအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးန့ၣ်
လီၤ. တဘၣ်ဟံၣ်လီၤနသးလၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အပူၤတဂ့ၤ.

ဒွန်ကလုာ်အဖီခိာ်တၢ်ကွၢ်တလီၤထီၣ်ဒါန့ၣ်တၢ်တူၢ်လိာ်အီၤဘၣ်-အဲးကလံးအလံာ်ကဘျိးနီၢ်နီၢ်

သန့်ကွဲမွှ်ပူဖျော်ဝဲဒ်လၢတၢ်ကမၤအီၤန့ၣ်,ကတိၤထီၣ်တၢ်ဒီးအိၣ်ဆၢထၢၣ်ဒီးပုၤလၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်န့ၣ်ဖျါထီၣ်ယိယိဖိဒ်လဲၣ်ကဲတၢ်လၢအစိအကမိၤအိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

ဖဲန့ၣ်ထံၣ်န့ၣ်ဒုၣ်ကလုာ်အဖီခိၣ်တၢ်ကွၢ်တလီၤအသကဲၣ်ပဝးအခါတၢ်လၢနမၤအီၤသ့န့ၣ်-

- ကတိၤထီၣ်တၢ်-ကိးထီၣ်အမံၤဒ်တၢ်န့ၣ်မွှ်ဒုၣ်ကလုာ်အဖီခိၣ်တၢ်ကွၢ်တလီၤ, ဒုးသ့ၣ်ညါပုၤလၢအမၤတၢ်တဂၤလၢတၢ်န့ၣ်တၢ်တူၢ်လိာ်အီၤတသ့အဂ့ၢ်
- ဆိၣ်ထွဲပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်-ဆၢထၢၣ်သယဲၤဒီးပုၤတဂၤလၢအဘၣ်တၢ်ပညိၣ်လီၤအီၤဒီးသံကွၢ်ဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်ဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးကစီၤဒါန့ၣ်တက့ၢ်
- ထၢဖိၣ်တၢ်အုၣ်သး-မၤနီၣ်တၢ်ကဲထီၣ်သးလၢနလီၤတဲစိအပူၤ,ဒိန့ၣ်ပုၤမၤကမၢ်တၢ်တဂၤအဂီၢ်ဒီး ဟံၤဖျါထီၣ်အီၤဆူပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ်အအိၣ်တက့ၢ်

အီးစတြလယါပုၤကူပုၤကညီအခွဲးအယာ်အခိၣ်မံးရှၢၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢပုၤထံၣ်ဘၣ်တၢ်တဖၣ်အဂီၢ်,လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ်<https://itstopswithme.humanrights.gov.au/respond-racism>န့ၣ်တက့ၢ်.

ဒုၣ်ကလုာ်အဖီခိၣ်တၢ်ကွၢ်တလီၤဒီးန့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်

တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်မၤကမၢ်ထီၣ်ဒါတၢ်သိၣ်တၢ်သီဖဲမၤတၢ်တမံၤမံၤလၢကမၤအကျါလၢအဒီးသန့ထီၣ်သးလၢပုၤတဂၤမ့ၢ်တမ့ၢ်ပုၤတဒုၣ်အဒုၣ်ကလုာ်,ဖဲညၣ်အလွဲၢ်,ထံဖိကီၢ်ဖိမ့ၢ်တမ့ၢ်ကလုာ်ဒုၣ်အခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိလၢအမ့ၢ်တၢ်ဒ်သိး **မၤဆါ, ဒုၣ်ဒွဲၣ်စံးအၢ,တၢ်မၤမဲာ်ဆုးမ့ၢ်တမ့ၢ်မၤပျံၤမၤဖုး** တၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဒုၣ်ကလုာ်အတၢ်သ့ၣ်ဟ့ၣ်သးဟ့ၣ်အဒိတဖၣ်ဟံၤဃုာ်

- ဒုၣ်ကလုာ်အဖီခိၣ်ပီးလီၤလၢအမၤဆါပုၤအသးလၢအ့ထၢၣ်နဲးအပူၤ,လၢအဟံၤဃုာ်လီၤအပျဲၤစိာ်တဖၣ်,ဘျီး,ပုၤဂ့ၢ်ဝီပုၤယဲၤဘျးစဲအလီၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်နီၤသကိးလိာ်သးတၢ်ဂီၤမူအလီၢ်အကျဲတဖၣ်
- ဒုၣ်ကလုာ်တၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ထံၣ်တၢ်ဟံၤသးလၢအမၤဆါပုၤအသးတဖၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ဂီၤတဖၣ်လၢအအိၣ်လၢလိာ်တၢ်ကစီၣ်,မဲးစံၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ထုးထီၣ်ရၤလီၤလၢအဂၤတဖၣ်အဒိဒ်လိာ်ကဘျးဆဲးဆဲးဖိမ့ၢ်တမ့ၢ် လိာ်က့ဟ့ၣ်တၢ်ကစီၣ်တဖၣ်
- ဒုၣ်ကလုာ်တၢ်ဂ့ၢ်အတၢ်ကတိၤလီၤတၢ်ဖဲကမၤရီၣ်ဖိၣ်ထီၣ်အသးအလီၢ်လၢအမၤဆါပုၤအသး
- ဒုၣ်ကလုာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်စံးတၢ်ကတိၤလၢအမၤတရီၤတပါတၢ်လၢကမၤအလီၢ်အကျဲတခါ,ဒ်သိးဒီးကျးတခါ,တၢ်ဖဲးတၢ်မၤအလီၢ်တခါ,ဖိကရၢၢ်,လၢကမၤရီၣ်တၢ်တီထီၣ်ဆုၢ်လီၤအလီၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်လၢက့အပူၤ
- ဒုၣ်ကလုာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်စံးတၢ်ကတိၤပုၤတၢ်မၤတရီၤတပါဖဲတၢ်လိာ်ခိၣ်လိာ်ကွဲးအမူးတဖၣ်ခီဖျိပုၤလိာ်ကွဲးတၢ်ဖိတဖၣ်,ပုၤကွၢ်ကီတၢ်တဖၣ်,ပုၤန့ၣ်ပုၤလိာ်ကွဲးဖိမ့ၢ်တမ့ၢ်ပဒိၣ်ပပုၤတဖၣ်

တၢ်သိၣ်တၢ်သီပညိၣ်လီၤဝဲဒ်လၢတၢ်ကမၤဘၣ်လိာ်ဒုးတုၤသိးတၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျိးလၢအပုၤတၢ်သဘျုး(တၢ်သဘျုးလၢတၢ်ကကတိၤတၢ်)ဒီးခွဲးယာ်လၢတၢ်ကအိၣ်ဆိးပုၤတၢ်သဘျုးဝဲဒ်ဒီးဒုၣ်ကလုာ်အတၢ်သ့ၣ်ဟ့ၣ်သးဟ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်တနီၤဘၣ်တဘၣ်တထီၣ်ဒါဝဲဒ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီဖဲတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ"တၢ်မၤအီၤပုၤအဂ့ၢ်အခါဒီးပုၤတၢ်စူၢ်တၢ်န့ၣ်လၢအဂ့ၢ်အယီ"န့ၣ်လီၤ.

ဒုက္ခကလောင်အဖိခိတ်တင်ကွပ်ကဲတင်လီထီဒါကဲထီပဲပုတဂတင်ရဲအီပဲတင်သးအိတ်လအစုနုဒီးပုအဂတဂလတင်အိတ်သးတမံဃီအဖိလ်မုလအဝဲသ့ဒ်အဒုက္ခကလောင်,အဖံးအညှိအလွိုင်,တင်ဟဲလီစၤလီသ့ဒ်,ထံဖိကီဖိမုတမုဒုက္ခကလောင်အိတ်ထံးခိတ်ဘိမုတမုတင်သုးလီသုးကျဲယုဖံးယုမအတင်အိတ်သးဒ်သိးတင်သမတင်ဒီးလဲနုဒီးအီဒီးဟံဒ်မုလအဝဲသ့ဒ်မုဒုက္ခကလောင်လီဆီမုတမုအဖံးအညှိအလွိုင်အပိနုဒ်လီ.

ဒုက္ခကလောင်အဖိခိတ်တင်ကွပ်ကဲထီပဲစုကီးဖဲတင်ဘျုတခါမုတမုဖိလစံဒ်တခါလပုကီးဂၤဒဲးအဂီမုတင်တမံဃီဘိတ်ဆုဒ်အိတ်ဒီးတင်ဒိဘိတ်မဟူးလပုလအမုဒုက္ခကလောင်,အဖံးအညှိအလွိုင်,တင်ဟဲလီစၤလီသ့ဒ်,ထံဖိကီဖိမုတမုဒုက္ခကလောင်အိတ်ထံးခိတ်ဘိမုတမုတင်သုးလီသုးကျဲယုဖံးယုမအတင်အိတ်သးအဒိဒ်သိးခိပနုဒ်တခါစံးဝဲဒ်လပုမတင်ဖိတဖုတဘိတ်သိးဝဲဒ်ခိတ်ဖျိုင်တဖုမုတမုတင်ဖျိုင်ဘါခိတ်လအဂုအဂတဖုဆုတင်မအလီဘိတ်,တင်အံအတင်အိတ်သးအိတ်ဝဲဒ်လကမဘိတ်ဒိတင်လအတတီတတြိုင်လပုလအမုပုလအအိတ်ဟဲဝဲဒ်လဒုက္ခကလောင်,ကလောင်ဒုက္ခတနီအကျိနုဒ်လီ.

ဖဲနုဒ်လဲဒီဖျိုင်ဘိတ်ဒုက္ခကလောင်အဖိခိတ်တင်ကွပ်ကဲမုတမုသးဟ့နုဒ်နတီထီတင်ကဒူးကဒုဆုအီးစတြလယါပုကူပုကညီဂုဝီအခွဲအယာ်အခိတ်မံးရှုဒ်အအိတ်သ့လီ. တင်ကဒူးကဒုအကျိအကျဲနုဒ်အညီ,အကလီဒီးတဖိပံးတင်ဘိတ်နုဒ်လီ.

လတင်ကတီထီတင်ကဒူးကဒုဒီးအီးစတြလယါပုကူပုကညီအခွဲအယာ်အခိတ်မံးရှုဒ်အဂီ,လဲအိတ်သကီးဘိတ် www.humanrights.gov.au/complaintsနုဒ်တကွိုင်.

ထံကီတင်ဂုတင်ကျိအတင်မၤစၤအတင်ဖံးတင်မၤ

အီးစတြလယါပုကူပုကညီဂုဝီအခွဲအယာ်အခိတ်မံးရှုဒ်ထံကီတင်ဂုတင်ကျိအတင်မၤစၤအတင်ဖံးတင်မၤ(NIS)ဟ့ဝဲဒ်တင်ဂုတင်ကျိဒီးတင်ဆုာဃီလပုတဂလ်လ်,တင်ကရကရိဒီးတင်မၤကစတဖုအဂီလအဘိတ်ထွဲဒီးတင်ဂုလအမုပုကူပုကညီဂုဝီခွဲအယာ်တဖုဒီးတင်ကွပ်ကဲထီဒါအါမံအါကလောင်နုဒ်လီ. တင်မၤစၤအတင်ဖံးတင်မၤသ့ဒ်တဖုအံကလီဒီးအပုတအိတ်ဘိတ်.

NIS အံၤ-

- ဟ့နုဒီးတင်ဂုတင်ကျိဘိတ်ဘးဒီးန့ဒ်နယာ်တဖုဒီးနမုဒုဒါတဖုလအအိတ်လကီစဲဒ်စၤဖျိုင်ပုကူပုကညီဂုဝီခွဲအယာ်တဖုဒီးတင်ထီဒါတင်ကွပ်ကဲထီတင်အတင်သိတ်တင်သီအဖိလ်နုဒ်လီ
- တဲသကီးဘိတ်ဘးမုဒ်နတီထီတင်ကဒူးကဒုတခါဆုခိတ်မံးရှုဒ်အအိတ်သ့တသ့အဂုမုတမုတင်သိတ်တင်သီဘိတ်ဘိတ်ကဘိတ်လိာ်အသးဒီးနတင်အိတ်သးဒ်လဲဒ်အဂုနုဒ်လီ.
- ဟ့နုဒီးတင်ဂုတင်ကျိဘိတ်ဘးမုဒ်တင်ကမတင်ကဒူးကဒုတခါလကျဲဒ်လဲဒ်,ခိဆာနတင်ကဒူးကဒုတခါမုတမုဟံးဖိတင်ဒီးတင်ကွပ်ကဲထီဒါအတင်ဂုလီလီဆီဆီတဖုလကျဲဒ်လဲဒ်အဂုနုဒ်လီ
- ဆုာဃီနုဒ်ဆုတင်ကရကရိအဂတခါလဘိတ်ဘိတ်မၤစၤနုဒ်လီ

သ့ညါနုဒ်လဲ NIS အံၤဟ့ဝဲဒ်သဲစးအတင်ဟ့ကူဒ်ဟ့ဖးတဖုတသ့ဘိတ်.

နဆဲးကျိးဝဲဒ် NIS သ့ခိဖျိုင်-

- လီတဲဖိ- 1300 656 419 မုတမု 02 9284 9888

- အံ့မုလ်- infoservice@humanrights.gov.au
- ဖဲးစ်- 02 9284 9611
- ထံကီၢ်တၢ်ဆၢပီၤဆူညါတဆီအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ- 1300 555 727 (Speak and Listen)
မ့တမ့ၢ်အံ့ထၢၣ်နဲး- relay.nrscall.gov.au

တၢ်ကျိးထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ

တၢ်ကျိးထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ(TIS National)မ့ၢ်ဝဲဒၣ်ပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢပုၤလၢအတၢ်ကတိၤအဲးကလံးကျိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. TIS National အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအါတက့ၢ်န့ၣ်ဟ့ၣ်ကလီဝဲဒၣ်ဆူပုၤလၢအတၢ်ကတိၤအဲးကလံးကျိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.

- လီတဲစိ- 131 450
- လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ်-www.tisnational.gov.au

တၢ်တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးနီၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤ

တသီၣ်ၣ်န့ၣ်ရံၣ်တနွံၣ်သီတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအတၢ်မၤအသီတခါလၢတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤလီၤလီၤဆီဆီလၢတၢ်ကမၤစၢၤပုၤဖဲ COVID-19တၢ်ဆါသတြိၣ်လဲၤတၢ်အကတီၢ်အံၤအိၣ်ဝဲဒၣ်ပုၤအိးစတြိၣ်လၢယိဖိခဲလၢအဂီၢ်လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ယုန့ၢ်အပူၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤန့ၣ်တၢ်မၤန့ၣ်သ့အီၤသ့ခိဖျိပျၢၣ်ယဲၤဘျးစဲ <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>န့ၣ်လီၤ.

လၢနီၣ်တဂၤအတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်ဒီးနီၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအဂီၢ်နဆဲးကျိးဝဲဒၣ် Beyond Blue လၢ ၁၈၀၀ ၅၁၂ ၃၄၈ မ့တမ့ၢ် Lifeline လၢ ၁၃ ၁၁ ၁၄ လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်တခါဂ့ၢ်တခါဂ့ၢ်အဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

Kids Helpline မ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအကလီတခါလၢသးစၢ်လၢအသးန့ၣ်အိၣ်၅န့ၣ်တုၤ ၂၅န့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်,သးစၢ်ဒီးသးစၢ်အိၣ်တုၢ်ခိၣ်ပုၤတဖၣ်ကိးဝဲဒၣ် ၁၈၀၀ ၅၅၁ ၈၀၀ လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်တခါဂ့ၢ်တခါဂ့ၢ်အဂီၢ်သ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.