



**Australian Government**

**Department of Health**

**လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအား Coronavirus (COVID-19) မှ ကာကွယ်ပေးခြင်း**

ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် COVIDSafe လုံခြုံသည့် လူနေမှုဘဝသို့ ဆက်လက်နေထိုင်နေသည့်အလျောက် အကယ်၍ သင် နေထိုင်မကောင်းလျှင် အိမ်၌နေရန် အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် အအေးမိခြင်း သို့မဟုတ် တုပ်ကွေးဆန်ဆန် ရောဂါလက္ခဏာများရှိလျှင် COVID-19 စစ်ဆေးမှု ခံယူရန်အတွက် ဆေးဖက်အကြံဉာဏ် တောင်းခံသင့်ပါသည်။

**COVID-19 စစ်ဆေးမှု ခံယူခြင်း**

စစ်ဆေးမှုသည် လူနာများတွင် COVID-19 ရှိမရှိ ဖော်ထုတ်ပေးပြီး အာဏာပိုင်များအနေဖြင့် ဗိုင်းရတ်စ် ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ခြေရာခံရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။

စောစီးစွာ ရောဂါဖော်ထုတ်မှုမှာ သင့်အနေဖြင့် သင့်မိတ်ဆွေများ သို့မဟုတ် မိသားစုသို့ ဗိုင်းရတ်စ် ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ရှောင်ရှားရန် အဆင့်အဆင့်အချက်များကို လုပ်နိုင်သည်ဟု အဓိပ္ပါယ်ရပါသည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် ကိုယ်ပူအဖျားတက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူကျပ်ခြင်းရှိလျှင် သင် စစ်ဆေးမှုခံယူရန် အရေးကြီးပါသည်။

အကယ်၍ သင် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပြီး အောက်ပါတို့ဖြစ်လျှင် စစ်ဆေးမှု ခံယူရန် ပို၍ပင် အရေးကြီးပါသည်-

- သင် နိုင်ငံခြားမှ ဩစတြေးလျနိုင်ငံသို့ မကြာသေးမီက ပြန်ရောက်လာခဲ့သည်။ ခရီးသည်အားလုံးသည် ဩစတြေးလျနိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိလာပြီး ၁၄ ရက် အထိအတွေ့မဲ့-အထီးကျန်နေရလိမ့်မည်
- လွန်ခဲ့သော ၁၄ ရက်က သင်သည် COVID-19 ရောဂါရှိကြောင်း ဖော်ထုတ်ခံရသူ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် နီးနီးကပ်ကပ် အထိအတွေ့ရှိခဲ့သည်
- သင်သည် လူနာနှင့် တိုက်ရိုက် အထိအတွေ့ရှိသော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူ၊ သက်ကြီး စောင့်ရှောက်သူ သို့မဟုတ် သက်ကြီးဂေဟာ စောင့်ရှောက်သူ လုပ်သား သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းဖြစ်သည်။

**ကျွန်ုပ် မည်သည့်နေရာတွင် စစ်ဆေးမှု ခံယူနိုင်သနည်း။**

သင်သည် စစ်ဆေးမှုကို စီစဉ်ရန် သင့် ဆရာဝန်ကို ဆက်သွယ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် သင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဆေးခန်းကို တက်ရောက်နိုင်သည်။ အကယ်၍ သင် သင့်ဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပါက ဆေးခန်းကို ဦးစွာ ဆက်သွယ်၍ သင့် ရောဂါလက္ခဏာများကို သူတို့အား ပြောပြရန်

အရေးကြီးပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် သင် လာရောက်မှုအတွက် ဆေးခန်း၌ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်နှင့် အခြားသူများအား ကာကွယ်ရန် သူတို့အား အထောက်အကူပြုပါမည်။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဆေးခန်းများမှာ နိုင်ငံတစ်ဝန်းရှိ ကျန်းမာရေး ဆေးခန်းများဖြစ်ပြီး အသည်းအသန်ဖြစ်လာသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်မှု လက္ခဏာများရှိသည့် လူများအား စစ်ဆေးပေးခြင်းအပေါ် အလေးထားပါသည်။ သင်နှင့်နီးသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဆေးခန်းကို ရှာဖွေရန် [www.health.gov.au/covid19-clinics](http://www.health.gov.au/covid19-clinics) တွင်ကြည့်ပါ။ သင်၏ ပြည်နယ် သို့မဟုတ် အုပ်ချုပ်ခံနယ်မြေတွင် သင် စစ်ဆေးမှုခံယူနိုင်သည့် ဆေးခန်း အပိုများ ရှိကောင်း ရှိနိုင်ပါသည်။ သင် အဆိုပါဆေးခန်းများကို သင့် ပြည်နယ် သို့မဟုတ် အုပ်ချုပ်ခံနယ်မြေ ကျန်းမာရေး ဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

သင် ဗိုင်းရတ်စ်ကို စစ်ဆေးမှု ခံယူလျှင် သင် အိမ်၌နေရန်နှင့် အခြားသူများနှင့် အထိအတွေ့ကိုရှောင်ကြဉ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ စစ်ဆေးမှု အဖြေ ရရန်အတွက် တစ်ရက် သို့မဟုတ် နှစ်ရက် ကြာကောင်း ကြာနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင့်တွင် အသက်ရှူရန်အခက်အခဲကဲ့သို့ ပြင်းထန်သည့် လက္ခဏာများရှိလျှင် အရေးပေါ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပြသမှုအတွက် ဖုန်း 000 ကိုခေါ်ပါ။

**ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ကူညီတားဆီးပေးပါ**

ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများကို ကာကွယ်ရန် လူတိုင်းသည် လူချင်း ခပ်ခွာခါ နေခြင်းနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်စင်ခြင်းကို ဆက်လက် လုပ်သင့်ပါသည်။ အခြားသူများမှ ၁.၅ မီတာ အကွာအဝေးတွင် နေရန်နှင့် အကယ်၍ သင် နေထိုင်မကောင်းလျှင် အိမ်၌နေရန် သေချာစေပါ။ သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။ ထို့ပြင် သင့်လက်မောင်းထဲ ချောင်းဆိုးပါ သို့မဟုတ် နှာချေပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ရမည့်အပိုင်းကို လုပ်နိုင်ပါသည်။

**COVIDSafe app ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲပါ**

အကယ်၍ သင် ဒေါင်းလုဒ် မဆွဲရသေးလျှင် သင့်မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို အကာအကွယ်ပေးစေရန် COVIDSafe app ကို ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲပါ။ အဆိုပါ အက်ဖ် (app) အားဖြင့် အများပြည်သူ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများအား ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်နှင့် အထိအတွေ့ရှိသည့်လူများကို အကြောင်းကြားပေးရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။

**COVID-19 နှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက် အပိုများ**

တရားဝင် သတင်းရယူဖော်ပြမှုတစ်ဆင့် သတင်းသိရှိနေရန် အရေးကြီးပါသည်။ [www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au)

တွင်ကြည့်ပါ။ Coronavirus Helpline ဖုန်း 1800 020 080 ကို ခေါ်ပါ သို့မဟုတ် ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဌာန (translating and interpreting service) ဖုန်း 131 450 ကိုခေါ်ပါ။