

## အလုပ်ခွင်၌ တစ်စုံတစ်ယောက်တွင် COVID-19 ရှိလျှင် လုပ်ရမည့်အရာ

အကယ်၍ အလုပ်ခွင်၌ တစ်စုံတစ်ယောက်တွင် COVID-19 ရှိလျှင် သို့မဟုတ် အထိအတွေ့ရှိခဲ့နိုင်လျှင် အောက်ပါ အဆင့်ဆင့်အချက်များကို သင် ချက်ချင်း လိုက်နာရန် လိုအပ်မည်။ သူတို့တွင် COVID-19 ရှိကြောင်း အတည်ပြုပေးသည့်အချိန်အထိ စောင့်ဆိုင်းမနေပါနှင့်။

ဤသတင်းအချက်အလက်များမှာ အလုပ်ခွင်၌ သင့်အား ကူညီရန်ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း သင်သည် သင့် [ပြည်နယ် သို့မဟုတ် အုပ်ချုပ်ခံနယ်မြေ အများပြည်သူ ကျန်းမာရေး ဌာန](#) ၏အကြံဉာဏ်ကို အမြဲ လိုက်နာရမည်။

အကယ်၍ လူတစ်ဦးတွင် အသက်ရှူရန် အခက်အခဲကဲ့သို့ ပြင်းထန်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများရှိလျှင် ဖုန်း 000 ကိုခေါ်ပါ။

### 1. အဆိုပါလူကို အထီးကျန်နေစေပါ

အဆိုပါလူကို အခြားသူများမှ သီးခြားခွဲထုတ်ထားပါ။ သင်သည် ၎င်းသူတို့နှင့် ၎င်းသူတို့အား ကူညီပေးနေသူ မည်သူမဆိုကို တစ်ခါသုံး ခွဲစိတ်ခန်းသုံး နှာခေါင်းစည်းများနှင့် လက်ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည်ကဲ့သို့ သင့်တော်သော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အကာအကွယ်ပေး ကိရိယာတို့ကိုလည်း ပေးအပ်ရမည်။

### 2. အကြံဉာဏ်ကို တောင်းခံပြီး အန္တရာယ်များကို စိစစ်ပါ

သင့် [ပြည်နယ် သို့မဟုတ် အုပ်ချုပ်ခံနယ်မြေ အကူအညီဖုန်းလိုင်း](#) သို့မဟုတ် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အကူအညီဖုန်းလိုင်း (National Coronavirus Helpline (1800 020 080)) မှ အစိုးရ ကျန်းမာရေး အကြံဉာဏ်ကို တောင်းခံပါ။

အဆိုပါလူ၏ ဆက်သွယ်ရန် အသေးစိတ်တို့ သင့်တွင် ရှိကြောင်း သေချာစေပါ။ အလုပ်ခွင်၌ သူတို့ရောက်ရှိခဲ့သည့် နေရာများ၊ သူတို့ နီးနီးကပ်ကပ် အထိအတွေ့ရှိခဲ့သူများ၊ နှင့် မည်မျှကြာကြာ ထိတွေ့ခဲ့ကြောင်းကို အခြားသူများအပေါ် အန္တရာယ်ပေးမည့်အကြောင်း သင် သိစေရန်နှင့် နေရာများအား သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန်နှင့် ပိုးသတ်သန့်စင်ရန် မှတ်စုစာတို့ ရေးချထားပါ။

သင့်အနေဖြင့် သင့် ပြည်နယ် သို့မဟုတ် အုပ်ချုပ်ခံနယ်မြေ အလုပ်ခွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး စည်းမျဉ်းကြပ်မတ်ဌာန သို့လည်း အကြောင်းကြားရန် လိုကောင်း လိုနိုင်သည်။

### 3. သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး

အဆိုပါလူတွင် အိမ်ပြန်ရန် ၊ အထီးတည်းနေရန် နေရာသို့သွားရန် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးရှိကြောင်း သို့မဟုတ် လိုအပ်လျှင် ဆေးခန်းသို့သွားရန် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးရှိကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။ တတ်နိုင်သမျှ သူတို့သည် အခြားသူများအား ထိတွေ့မှုကို အနည်းဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်ရန်အတွက် တစ်ကိုယ်တည်းသုံးမည့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို သုံးသင့်သည်။

### 4. သန့်ရှင်းပေးခြင်းနှင့် ပိုးသတ်သန့်စင်ပေးခြင်း

အဆိုပါလူ သုံးခဲ့သည့် နေရာများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးပြီး ပိုးသတ်သန့်စင်ပေးခြင်း မပြီးမချင်း ပိတ်ထားပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် အပြင် တံခါးများနှင့် ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ထားပါ။

ရုံးများ၊ ရေချိုးခန်းများ၊ မီးဖိုခန်းများနှင့် အများသုံးနေရာများကဲ့သို့ အဆိုပါလူ သုံးခဲ့သည့် နေရာများနှင့် ကိရိယာပစ္စည်းကို အသေအချာ သန့်ရှင်းပေးပြီး ပိုးသတ်သန့်စင်ပေးပါ။

သန့်ရှင်းရေးသမားများသည် သင့်တော်သော အကာအကွယ်ပေး ကိရိယာ ဥပမာ လက်အိတ်များ၊ အကာအကွယ်ပေး မျက်မှန်နှင့် တစ်ခါသုံး ရှေ့ဖုံးခါးစည်း ကိုဝတ်ဆင်ရမည်။

### 5. နီးနီးကပ်ကပ် အထိအတွေ့ရှိသူများကို ဖော်ထုတ်ပြီး ပြောပြပါ

ပြည်နယ် သို့မဟုတ် အုပ်ချုပ်ခံနယ်မြေ အများပြည်သူ ကျန်းမာရေး ဌာနသည် အတည်ပြုခံရသည့် COVID-19 ရောဂါရှိသူနှင့် နီးနီးကပ်ကပ် အထိအတွေ့ရှိသူများကို ဖော်ထုတ်ပြီး သူတို့ လုပ်ရမည့်အရာကို ပြောပါမည်။

အလုပ်ခွင်၌ အဆိုပါလူမှာ မည်သူနှင့် နီးနီးကပ်ကပ် အထိအတွေ့ရှိခဲ့ကြောင်း၊ မည်မျှကြာကြာ အထိအတွေ့ရှိခဲ့ကြောင်း၊ နှင့် အဆိုပါ ကူးစက်ခံရသူနှင့် နီးနီးကပ်ကပ် အထိအတွေ့ရှိသူများမှာ အလုပ်ခွင် မည်သည့်နေရာများတွင် ရှိနေခဲ့ကြောင်း သိအောင်လုပ်ပါ။

ဤသို့ဖြင့် အခြားသူများသို့ ဖြစ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်များနှင့် သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသတ်သန့်စင်ပေးရန် လိုအပ်နိုင်သည့် အပိုနေရာများကို သင် သိမည်ဖြစ်သည်။

## 6. အန္တရာယ် စီမံရေးဆိုင်ရာ ထိန်းချုပ်မှုများကို သုံးသပ်ခြင်း

သင်၏ COVID-19 အန္တရာယ် စီမံရေးဆိုင်ရာ ထိန်းချုပ်မှုများကို သင့် အလုပ်သမားများနှင့် ဆွေးနွေးပြီး ပြောင်းလဲချက်များ လိုအပ်သည် ဟုတ်မဟုတ် စိစစ်ပါ။

### သင် စိုးရိမ်နေရသော အဆိုပါလူမှာ မကြာသေးမီက သင့် အလုပ်ခွင်၌ ရှိခဲ့သည့်အခါ လုပ်ရမည့် အဆင့်ဆင့် အချက်များ

သင့်အလုပ်ခွင်သို့ မကြာသေးမီက ရောက်ရှိခဲ့သည့် အလုပ်သမား သို့မဟုတ် ဖောက်သည် တစ်ဦးကဲ့သို့ လူတစ်ဦးသည် သူတို့တွင် COVID-19 ရှိနိုင်ကြောင်း သင့်အား သတင်းပို့နိုင်ပါသည်။ သူတို့ သင့် အလုပ်ခွင်၌ မည်မျှ မကြာသေးသည့်ကာလတွင် ရှိခဲ့ကြောင်းနှင့် သူတို့တွင် အခြားသူများနှင့် နီးနီးကပ်ကပ် အထိအတွေ့ရှိခဲ့သည် ဟုတ်မဟုတ် စဉ်းစားပါ။

သူတို့ သင့်အလုပ်ခွင်၌ လက်ရှိကာလတွင် မရှိသည့်တိုင်အောင်ပင် သင်သည် အထက်ဖော်ပြပါ အဆင့်ဆင့် အချက်များကို လိုက်နာရန် လိုအပ်နိုင်သေးပါသည်။ အကြံဉာဏ်ကို သင့် [ပြည်နယ် သို့မဟုတ် အုပ်ချုပ်ခံနယ်မြေ အကူအညီဖုန်းလိုင်း](#) မှတောင်းခံပါ။

### ကျွန်ုပ် အလုပ်ခွင်ကို ပိတ်ရန် လိုပါသလား။

COVID-19 သံသယ ဖြစ်ခံရပြီးနောက် သို့မဟုတ် ရောဂါရှိကြောင်း အတည်ပြုခံရပြီးနောက် အလုပ်ခွင်ပိတ်ရန် အလိုအလျောက် သတ်မှတ်ချက် မရှိပါ။ အကယ်၍ အဆိုပါလူမှာ သင့် အလုပ်ခွင်၏ အစိတ်အပိုင်းများကိုသာ ရောက်ရှိခဲ့လျှင် သို့မဟုတ် အကယ်၍ အခြားသူများအား ထိတွေ့နိုင်မည့် အန္တရာယ်မှာ နိမ့်ကျသည်ဟု ကျန်းမာရေး အရာရှိများက သင့်အား အကြောင်းကြားလျှင် ပိတ်ရန်အတွက် မလိုအပ်နိုင်ပါ။

သင့်အလုပ်ခွင် ပိတ်ရန်လိုအပ်သည် ဟုတ်မဟုတ်မှာ အရွယ်အစား၊ အလုပ်သဘောသဘာဝ၊ လူအရေအတွက်နှင့် ရောဂါပိုးဖြင့်ညစ်ညမ်းမှုဖြစ်သည့် သံသယဖြစ်သော နေရာများကဲ့သို့ အကြောင်းခံများ အပေါ် မူတည်ပါသည်။

ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာပြီးနောက် သို့မဟုတ် အထိအတွေ့မဲ့ အထီးကျန်နေပြီးနောက် မည်သည့်အချိန်တွင် အလုပ်သမားများ အလုပ်သို့ ပြန်လာနိုင်ပါသလဲ။

COVID-19 ရောဂါရှိကြောင်း အဖြေထွက်ပြီးနောက် အထိအတွေ့မဲ့ အထီးကျန်နေခဲ့ရသည့် အလုပ်သမားများသည် သူတို့အနေဖြင့် အပြည့်အဝ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာပြီး ကျန်းမာရေး အရာရှိများက ရောဂါရှင်းပြီးဖြစ်ကြောင်း အတည်ပြုမှသာ အလုပ်ခွင်သို့ ပြန်လာနိုင်သည်။

အထိအတွေ့မဲ့ အထီးကျန် နေရသည့်ကာလအတွင်း ရောဂါလက္ခဏာ မပေါ်ပေါက်သည့် အလုပ်သမားများသည် ၁၄- ရက်ကာလကို သူတို့ ပြီးပြီးချင်း အလုပ်သို့ ပြန်လာနိုင်ပါသည်။ သူတို့ အလုပ်သို့ပြန်လာရန်အတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ရောဂါကင်းရှင်းကြောင်း အထောက်အထား မလိုပါ။

### ပိုမိုသော အချက်အလက်များ

ပိုမိုသိရှိလိုသော အချက်အလက်များကို [Safe Work Australia ဝက်ဘ်ဆိုက်](https://www.ssa.gov.au/coronavirus) တွင်ကြည့်ရှုပါ။