

ဖဲပုတဂၢၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်မၤလီၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်ဘၣ်မၤတၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်

ဖဲပုတဂၢၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်မၤလီၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19, မ့တမ့ၢ်ထိးဘၣ်အိၣ်ဘူးဒီးတၢ်ဆါအဃၢ်န့ၣ်, နကလိၣ်လူၤပိၣ်ကျိၤကွၢ်အပတီၢ်လၢလၢတဖၣ်တဘျီဃီန့ၣ်လီၤ. တဘၣ်ခိးတုၤလၢ တၢ်ဟံၣ်ဂၢၢ်ဟံၣ် ကျၢၤအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်တဂ့ၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတခါအံၤမ့ၢ်တၢ်ကမၤစၢၤန့ၣ်လၢတၢ်ဖဲတၢ်မၤလီၢ်န့ၣ်လီၤ. သန့ကုၣ်နကဘၣ်လူၤပိၣ် မၤထွဲန [ကီၢ်စဲၣ်မ့တမ့ၢ်ဟီၣ်ကဝီၤကမ့ၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဝဲကျိၤ \(state or territory public health department\)](#) အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး ထီဘိန့ၣ်လီၤ.

ဖဲပုတဂၢၤမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်လၢအဒိၣ်အမုၢ်လၢအဒိၣ်မ့ၢ်တၢ်ဒ်သိးတၢ်ကသိၣ်ထီၣ်ကသိၣ်လီၤအတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်အခါကိး ဘၣ် ၀၀၀ တက့ၢ်.

1. ဒုးအိၣ်လီၤဖျိၣ်ကွၢ်ပုတဂၢၤန့ၣ်ဒီးပုအဂၤတက့ၢ်

ဒုးအိၣ်လီၤဖျိၣ်ကွၢ်ပုတဂၢၤန့ၣ်ဒီးပုအဂၤတဖၣ်တက့ၢ်. နကဘၣ်ဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်, ဒီးပုလၢအမၤ ၈၁၁ ဆိၣ်ထွဲအီၤဒီးနီၣ်တဂၢၤတၢ်ဒိသဒါအပိးအလီၤလၢအဘၣ်ဘျီဘၣ်ဒါအဒိၣ်သိးနီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၤလၢအအုၣ်ကျၢၣ်သ့ၣ် ညီတဖၣ်ဒီးကသံၣ်ဒီးဒူးထွါစုန့ၣ်လီၤ.

2. ကွၢ်ဃုမၤန့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးသမံသမိးဘၣ်တၢ်လီၤပျံၤတဖၣ်

ကွၢ်ဃုမၤန့ၢ်ပဒိၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢန [ကီၢ်စဲၣ်မ့တမ့ၢ်ဟီၣ်ကဝီၤအတၢ်မၤစၢၤအလီၤကျိၤ \(state or territory helpline\)](#), မ့တမ့ၢ် National Coronavirus Helpline (ထံကီၢ်ခိၣ်ရိန့ၣ်ဘဲရးစံအတၢ်မၤစၢၤအလီၤကျိၤ)လၢ လီတဲစီ (1800 020 080) န့ၣ်တက့ၢ်.

မၤလီၢ်တၢ်နအိၣ်ဒီးပုတဂၢၤန့ၣ်အတၢ်ဆဲးကျိးလီၤတၢ်လီၤဆဲးတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. မၤတၢ်မၤနီၣ်မၤဃါတ ခါလၢ အဘၣ်ဃးဒီးမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်လဲၤတၢ်ဘၣ်လၢတၢ်မၤလီၢ်ဖဲလဲၣ်တတီၤလဲၣ်ဒီးမ့ၢ်အိၣ်ဘူးတ့ၢ်

ဘဉ်ဒီးမတၢတဖၣ်လဲၣ်ဒီးယံၣ်ဆံးအါလဲၣ်,တၢ်အံၤမ့ၢ်ဒ်သိးတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါန့ၣ်ဒီးတၢ်လီၤပျံၤလၢပုၤအဂၤတဖၣ်အဂီၢ်ဒီးတၢ်လီၤလၢတၢ်ကမၤကဆိအီၤဒီးမၤသံတၢ်အယူးအဃၢ်န့ၣ်လီၤ.

နကလိၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကိးန [ကီၢ်စဲၣ်ဒီးဟီၣ်ကဝီၤတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးအပူၤဒုးလူၤဟံၣ်မၤထွဲတၢ်သိၣ်တၢ်သီန့ၣ်လီၤ](#) ([state or territory work health and safety regulator](#)).

3. တၢ်တီထီၣ်ဆုၢ်လီၤ

မၤလီၤတၢ်ပူၤတဂၤန့ၣ်တၢ်က့ၢ်ဆုၢ်အီၤဆူအဝဲသ့ၣ်အဟံၣ်,တၢ်လီၤလၢအကအိၣ်လီၤဖျီၣ်အသးတခါ,မ့တမ့ၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်တခါခါဖဲအလီၢ်မ့ၢ်အိၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်သ့မ့ၢ်ဘဉ်,အဝဲသ့ၣ်ကဘဉ်သ့ၣ်နီၢ်တဂၤ တၢ်လဲၤထီၣ်က့ၢ်လီၤအကျါကွၢ်ဒ်သိးကမၤစ့ၢ်လီၤတၢ်ဆါအတၢ်ရၤလီၤအသးဆူပုၤအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

4. မၤကဆိဒီးမၤယံၣ်ကွၢ်တၢ်အယူးအဃၢ်

ကးတၢ်ကွၢ်တၢ်လီၤတၢ်ကျဲတဖၣ်လၢပုၤအဝဲန့ၣ်သ့ၣ်ဒုၣ်တုၤလီၤလၢတၢ်လီၤတဖၣ်န့ၣ်တၢ်မၤကဆိအီၤဒီးမၤသံတၢ်အယူးအဃၢ်ဝံၤတစုန့ၣ်လီၤ.အိးထီၣ်ပဲတရီၤဖးဒိၣ်လၢတၢ်ချၢတဖၣ်ဒီးပဲတရီၤဖဲတဖၣ်ဖဲမၤမ့ၢ်သ့ၣ်သိးတၢ်ကမၤအါထီၣ်ကလံၤအတၢ်န့ၣ်လီၤဟးထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

မၤကဆဲကဆိဒီးမၤသံတၢ်အယူးအဃၢ်လၢတၢ်လီၤတၢ်ကျဲဒီးပိးလီၤလၢပုၤတဂၤန့ၣ်သ့ၣ်တ့ၢ်ဝဲဒၣ်တဖၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်နီၢ်နီၢ်အိၣ်ဒိၣ်ဝဲဒၣ်တဖၣ်,တၢ်လုၢ်ထံအလီၢ်တဖၣ်,ဖၣ်ကပူၤဒီးတၢ်လီၤလၢတၢ်သ့ၣ်သကိးအီၤတဖၣ်န့ၣ် တက့ၢ်.

ပုၤမၤကဆဲကဆိတၢ်တဖၣ်ကဘဉ်ကူသိးတၢ်ဒိသဒါအပိးအလီၤလၢနီၢ်တဂၤစ့ၢ်စ့ၢ်အဂီၢ်လၢအဘဉ်ဘျိးဘဉ်ဒါတဖၣ်အဒိဒ်သိးစုဖျီၣ်တဖၣ်,တၢ်ပူၤဖျဲးအမဲၢ်ဒီးဒီးယၣ်တဒိလၢအုၣ်ကျၢၣ်သ့ၣ်ချ့ချ့န့ၣ်လီၤ.

5. ယုသ့ၣ်ညါဒီးတဲဘဉ်ပုၤအိၣ်ဘူးထိးဘဉ်တဖၣ်

ကီၢ်စဲၣ်ဒီးဟီၣ်ကဝီၤကမၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဝဲဒုးကယုထံၣ်သ့ၣ်ညါပုၤအိၣ်ဘူးထိးဘဉ်ဒီး COVID-19 အတၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ဟံၣ်ဂၢ်ဟံၣ်ကျါအီၤသ့ဒီးတဲဘဉ်အဝဲသ့ၣ်ဒီးတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကဘဉ်မၤန့ၣ် လီၤ.

ယူသွန်ညါမုၢ်ပုၤတၢ်ဂၤန့ၣ်အိၣ်ဘူးတၢ်ဘၣ်ဒီးမတၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်မၤလီၤလဲၣ်ဒီးအယံၢ်ထဲလဲၣ်ဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအယၢ်တၢ်လဲၣ်တၢ်လီၤလၢအအိၣ်လၢတၢ်မၤအလီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤကဒုးသ့ၣ်ညါန့ၣ်ဘၣ်ဘးတၢ်လီၤပျံၤလၢအအိၣ်ထီၣ်သ့ၣ်ဒၣ်လၢပုၤအၤတဖၣ်အဂီၢ်ဒီးတၢ်လီၤအၤတဖၣ်လၢဘၣ်တဘၣ်ကလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤကဆဲၣ်ကဆိအီၤဒီးမၤသံအယူးအယၢ်န့ၣ်လီၤ.

6. ကွၢ်သမံသမိးကဒါတၢ်လီၤပျံၤတၢ်ရဲၣ်သဲကတီၤအတၢ်ဖိၣ်ဂၢၢ်တဖၣ်

ကွၢ်သမံသမိးကဒါန့ၣ် COVID-19 တၢ်လီၤပျံၤအတၢ်ရဲၣ်သဲကတီၤအတၢ်ဖိၣ်ဂၢၢ်တဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်တဲသကိးဃုာ်တၢ်ဒီးန့ၣ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဒီးသမံသမိးမုၢ်တၢ်လိၣ်မၤတၢ်ဆီတလဲတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ခိၣ်ခါတဖၣ်လၢတၢ်ကမၤအီၤဖဲပုၤတၢ်ဂၤလၢန့ၣ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်လၢအဂီၢ်လဲၣ်တၢ်ဘၣ်လၢန့ၣ်တၢ်မၤအလီၤအခါ

ပုၤတၢ်ဂၤလၢဖဲတယံၢ်ဒီးဘၣ်အိၣ်ဘူးတၢ်ဘၣ်လၢန့ၣ်တၢ်မၤအလီၤ,အဒိဒ်သိးပုၤမၤတၢ်ဖိတၢ်မ့တမ့ၢ်ပုၤပုၤသူတၢ်ဘၣ်တဘၣ်ကဒုးသ့ၣ်ညါန့ၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်လီၤ. ဆိကမိၣ်ထီၣ်မုၢ်အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဘူးတၢ်ဘၣ်လၢန့ၣ်တၢ်မၤအလီၤဆဲးယံၢ်လဲၣ်ဒီးမုၢ်အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဘူးတၢ်ဘၣ်ဒီးပုၤအၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

မ့မုၢ်ဒၣ်လဲၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်မုၢ်တအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢန့ၣ်တၢ်မၤအလီၤခဲအံၤဘၣ်ဆၣ်,နကလိၣ်လူၤပိာ်မၤထွဲခိၣ်ခါလၢထးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဃုာ်မၤန့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢန့ၣ် [ကီၢ်ဖဲၣ်မ့တမ့ၢ်ဟီၣ်ကဝီၤအတၢ်မၤစၢၤအလီၤကျိၤ \(state or territory helpline\)](#)

မုၢ်ယကဘၣ်ကးတံၢ်ကွၢ်ယတၢ်မၤအလီၤခါ.

ဖဲ COVID-19 အတၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ဟံၣ်ဂၢၢ်ဟံၣ်ကျါအီၤသ့မ့တမ့ၢ်တၢ်သးဒုဒီလၢအဖီခိၣ်မုၢ်အိၣ်ထီၣ်အခါဒၣ်လဲၣ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢတၢ်ကဘၣ်ကးတံၢ်ကွၢ်တၢ်တဘျီယီန့ၣ်တအိၣ်ဘၣ်. တၢ်အံၤဘၣ်တဘၣ်အလီၤတအိၣ်ဝဲဖဲပုၤတၢ်ဂၤလဲၣ်တၢ်ဘၣ်လၢန့ၣ်တၢ်မၤအလီၤအကျဲတနီၤမ့တမ့ၢ်ဖဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပဒိၣ်တဖၣ်မုၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးန့ၣ်ဒီးတၢ်လီၤပျံၤအံၤစ့ၤဝဲဒၣ်လၢပုၤအၤတဖၣ်လၢအကအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအယၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.

မှန်တမ်းဖမ်းမအလီကလိပ်တံကးတံအီၤနီၤဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢတၢ်ဂ့ၢ်ဒ်သိးတၢ်မအလီအဒိၣ်အလဲၣ်၊ တၢ်ဖဲးတၢ်မအန့ဆၢၣ်၊ ပုၤအနီၣ်ဂံၢ်ဒီးတၢ်လီၤလၢဘၣ်တဘၣ်ကဘၣ်အဘၣ်သီဒီးတၢ်အယူးအယၢ်တဖၣ်အဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲဘျါက့ၤဒီးတၢ်ဆါမ့တမ့ၢ်အိၣ်လီၤဖျါအသးဝံၤအခါမ့ၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဟဲက့ၤကဒါဆူတၢ်မအလီၤ သုလၢအခါဖဲလဲၣ်.

ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢအဘၣ်အိၣ်လီၤဖျါအသးဖဲအမၤကွၢ်အသးဝံၤအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်က့ၤကဒါ ဆူတၢ်မအလီၤသ့ထဲဒ်ဖဲအဝဲသ့ဘျါက့ၤဂ့ၢ်ဒ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပဒိၣ်ပျဲအီၤအခါန့ၣ်လီၤ.

ဖဲအိၣ်လီၤဖျါအသးလၢတၢ်ကကွၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဆါအကတီၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢတအိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဆါအပနီၣ်န့ၣ်က့ၤကဒါဆူတၢ်မအလီၤသ့ဝဲဒ်ဖဲအမၤဝံၤအတၢ်အိၣ်လီၤဖျါအသးတၢ်ဆါကတီၢ်၁၄သီဝံၤအလီၤခဲန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့တလိၣ်ဘၣ်ကသံၣ်ကသီအတၢ်ပျဲလၢတၢ်ကက့ၤကဒါဆူတၢ်မအလီၤန့ၣ်ဘၣ်.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါအဂီၢ်

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါအဂီၢ်,လဲၤဘၣ်ဆူ [တၢ်ဖဲးတၢ်မအတၢ်ပုၤဖျဲးအီးစတြဲလၢယါအဟံၣ်ယဲၤဘျးစဲ \(Safe Work Australia website\)](https://www.swa.gov.au/coronavirus)