

## COVID-19 – တစ်ဖုံးတစ်မအပူတစ်အိပ်ဆူအိပ်ချဒီးတစ်ပူဖျဲး အတင်ဂွတ်တင်ကျါလတင်ဖုံးတစ်မအလီတဖန်

လံာ်ကဘျဲးနီၢ်နီၢ်တခါအံၤကမၤစၢၤနၤလၢနကမၤကဲထီၣ်နတင်ဖုံးတစ်မအလီလၢအပူဖျဲးဒီး COVID-19 န့ၣ်လီၤ.  
[COVID-19 တင်ဂွတ်တင်ကျါလၢနကျိၣ်ဒၣ်နဲ](#) အဂၤတဖန်အိၣ်စ့ၢ်ကီၤဝဲဒၣ်လီၤ.

တင်ဖုံးတစ်မအပူတစ်အိပ်ဆူအိပ်ချဒီးတစ်ပူဖျဲးအတင်သိၣ်တင်သီတဖန် လိၣ်ဘၣ်နၤလၢတင်ကကွၢ်ထွဲဝဲဒၣ်  
နပူမၤတင်ဖိတဖန်ဒီးပူအဂၤတဖန်အတင်အိၣ်ဆူအိပ်ချ,တင်ပူဖျဲးဒီးအတင်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤလၢနတင်မအလီ  
အကျဲလၢအဟံၤဃုာ်နၤ,နတင်မဖိ,ပူမၤလံာ်ဃံးဃာ်ကမၤတင်ဒီးနၤတစိၢ်တလီၢ်တဖန်,ပူပူၤသ့တင်တဖန်ဒီးပူဟဲ  
အိၣ်သကိးတဖန်န့ၣ်လီၤ.

နကဘၣ်မၤဟါမၤကွၢ်မ့တမ့ၢ်မၤစ့ၢ်လီၤတင်လီၤပျံၤတဖန်လၢတင်ကအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတင်အိၣ်ဆူအိပ်ချဒီးတစ်ပူဖျဲး  
တသ့ဖဲအသ့အါအါန့ၣ်လီၤ. တင်အံၤမ့ၢ်ဝဲဒၣ်တင်သိၣ်တင်သီန့ၣ်လီၤ.

### ရဲၣ်ကျဲၤဒီးဆဲးကျိးဆဲးကျါ

နကဘၣ်ရဲၣ်ကျဲၤတင်လီၤပျံၤလၢအမ့ၢ်တင်အိၣ်ဘၣ်လၢ COVID-19 အကျါလၢနတင်မအလီန့ၣ်လီၤ.လၢတင်က  
ဟံၤပူမၤတင်ဖိတဖန်ပူပူဖျဲးဖျဲးအဂီၢ်နကလိၣ်မၤတင်ရဲၣ်ကျဲၤတခါလၢနတင်ဖုံးတစ်မအလီအဂီၢ်လၢအဟံၤ  
ဃုာ်နီၢ်ခိအတင်အိၣ်စီၤစ့ၢ်ယံၤလီၢ်သး,တင်ကဆဲးကဆီဒီးတင်သ့စီကွၢ်မၤကဆီကွၢ်တင်န့ၣ်လီၤ.

လၢတင်ကမၤလီၤတံၢ်နတင်ရဲၣ်ကျဲၤန့ၣ်တုၤလီၤတီၤလီၤဝဲဒၣ်နကဘၣ်မၤစ့ၢ်ကီၤ-

- တင်မၤသ့ၣ်ညါသးဒီးတင်ဂွတ်တင်ကျါလၢခံကတင်လၢအအိၣ်ဟဲဝဲဒၣ်လၢဂံၢ်ထံးလၢတင်န့ၢ်အီၤသ့တဖန်တ  
ကွၢ်. [ကမ့ၢ်အတင်အိၣ်ဆူအိပ်ချအတင်န့ၣ်လီၤတဖန်](#)  
လၢအအိၣ်လၢနကီၢ်စဲၣ်မ့တမ့ၢ်နဟီၣ်ကဝီၤအပူလၢအဟံၤဃုာ်တဘျါတဖန်လၢအဘၣ်ဃးဒီးတင်ဖိဃံး  
တဖန်ဒီးတင်လိၣ်ဘၣ်တဖန်လၢနမ့ၢ်ဝဲၤအတင်ဖုံးတစ်မအကလုာ်လၢနမၤအီၤန့ၣ်တကွၢ်.
- ကတဲာ်ကတီၢ်ဟံၤလၢမ့ၢ်နကမၤတင်မန့ၣ်ဖဲ COVID မ့ၢ်ကဲထီၣ်လၢနတင်မအလီန့ၣ်လဲၣ်တကွၢ်.
- ဆိကမိၣ်ဃုာ် တင်လီၤဘၣ်ယိၣ်အသီတဖန်လၢအအိၣ်ထီၣ်လၢအစးထီၣ်ဝဲဒၣ်လၢတင်ဆီတလဲတဖန်  
ဒီးတုၤလၢနတင်ဖုံးတစ်မအကျါအကျဲ (အဒိ-

ပျံ့ပွားမှုတိုင်းအတတ်ပညာအားလုံးကိုဆုံးရှုံးမှု၊ မှတ်ပုံတင်ဖိလှုပ်မှု၊ ဘဏ်အိတ်ဖျက်အသေးတဖန်နှင့် တကွ)။

- ကတိတော်ဒီနပျံ့ပွားမှုဖိတဖန်ဒီဆိကမိတ်ထိတ်ဘဏ်အသေးအတတ်ပညာအိတ်ဖျက်တကွ)။
- ဟွန်ဘဏ်နပျံ့ပွားမှုအိတ်ဘူးဒီနတဖန်ဒီတတ်သိတ်လိနတ်လိဒီမလီတော်ပျံ့ပွားမှုဒီသွန်ညှိတတ်လက ဘဏ်မလဲဒတ်နတ်တကွ)။
- ဟ်လီ [တပ်နီတဖန်ဒီဖိစတတ်တဖန်](#) လတတ်ကဒုသွန်နီ COVID-19 အတတ်လီပျံ့ပွားမှုဒီတတ် ကဟ်ပတတ်အတတ်ရလီအသေးအံဒ်လဲဒတ်တကွ)။

### ဒုးအိတ်ပတတ် COVID-19အတတ်ရလီ

- နဒီနပျံ့ပွားမှုဖိတဖန်ကဘဏ်အိတ်လဟ်ပတတ်ဖဲနသုမုဆူးဆီဒီ(တတ်လီကော်၊ တတ်ကူး၊ ကိတ်ယူဆီဒီကသီ တလကသီအခါနတ်လီ)။
- မလီတော်ပျံ့ပွားမှုဒီတတ်ဒုးစာယံလီအသေးအစုကတတ် ၁.၅မံထုနတ်တကွ)။
- ဟွန်သဆတ်ထိတ်ပျံ့ပွားမှုဖိတဖန်လကသုမကဆီအဲသွန်အစုခဲအံခဲအံလကအစုကတတ်၂၀မံနံးအ ကိတ်ယူဒီဆးပုဒီထံမတမု သုဘဏ်တတ်သုကဆီဒီဒုးစုလကအအိတ်ဒီသံးအစီနတ်တကွ)။
- ဟွန်သဆတ်ထိတ်ပျံ့ပွားမှုဖိတဖန်လကမလဲဒတ်လုတ်လတ်ကဆဲကဆီလကအဂုဒီတတ်ကူးမုတမုတတ် ကဆဲလကအစုဒုဒုအလီတကွ)။
- မလီတော်နတတ်ဖိတတ်မလီအံတတ်သုကဆီအီခဲအံခဲအံဒီတတ်မလီတတ်အယူအယတ်လကအလီ တကွ)။ သုကဆီကွတ်တတ်အမံဖိခိတ်လကတတ်ဖိအီအါတဖန်ခဲအံခဲအံတကွ)။
- မနုဒီနီတဂတတ်ဒီသဒသးအပီးအလီ(အဒိဒ်သိးစုဖျိဒီနီကျိတ်ဘာမံတဖန်)လကပျံ့ပွားမှုဖိတဖန်အ ကိတ်ဖိတတ်မုလိတ်ဘဏ်အီအခါတကွ)။ သိတ်လိဘဏ်အီလကအကဘဏ်မလဲဒတ်လဲဒတ်နတ်တကွ)။

### ကွန်သမံသမီးကဒါကတတ်

- ကွန်သမံသမီးကဒါနတတ်ရိတ်တတ်ကျဲခဲအံခဲအံလကတတ်မလီတတ်အမတတ်ဒီကဟ်ပျံ့ပွားမှုဖိတဖန် ပျံ့ပွားဒီ COVID-19 နတ်တကွ)။
- ဖဲတတ်လီပျံ့ပွားမှုအသီတခါလတ်လတ်မုအိတ်ထိတ်နတ်၊ ဆိကမိတ်ထိတ်မုနလိတ်ဟ်လီတတ်ဖိတတ်မလီအဂုဒီတတ် ခါလတ်လတ်အဂီဒီနတ်တကွ)။



လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါဘၣ်ဃးဒီး COVID-19 ဒီးတၢ်ဖံးတၢ်မၤ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးအဂီၢ်, လဲၤဘၣ်ဆူတၢ်ပူၤဖျဲးတၢ်ဖံးတၢ်မၤအီးစတြၢလယါအဟံၤယဲၤဘျးစဲတက့ၢ်.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤနီၢ်နီၢ်အလံာ်ကဘျးလၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဖံးတၢ်မၤအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးလၢအဂၤအဂီၢ်, လဲၤဘၣ်ဆူ COVID-19 တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢန့ၣ်ဒၣ်နဲၣ် အဟံၤယဲၤဘျးစဲန့ၣ်တက့ၢ်.

လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်, လဲၤဘၣ်ဆူ [health.gov.au](http://health.gov.au) တက့ၢ်.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤလီၤဆီဆီလၢန့တၢ်ဖံးတၢ်မၤအလီၢ်အဂီၢ်ဝံသးစူဆဲးကျိးဘၣ် [WHS](#) ပုၤဟံၤလီၤဒုးလူၤပိာ်ထွဲတၢ်သိၣ်တၢ်သီလၢန့ၣ်တၢ်ဖျဲးမ့ၢ်ဟီၣ်ကဝီၤလၢအဘၣ်ထွဲဘၣ်ဃးန့ၣ်တက့ၢ်.