



ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးရန် အဆင့်ဆင့်လုပ်ရမည့် အချက်ခြောက်ချက်

သင်သည် အားလုံးသော အဆင့်ဆင့်လုပ်ရမည့် အချက်ခြောက်ချက်အား လိုက်နာလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးပေးနိုင်ပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံအောင်နေနိုင်ပါသည်။

1. သင် နေထိုင်ကောင်းပါသလား။

အကယ်၍ သင် နေထိုင်မကောင်းလျှင် သင့်ရောဂါလက္ခဏာများမှာ အပျော့စား ဖြစ်သည့်တိုင် သင် အိမ်၌နေရမည်။ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဆေးခန်းကို ဆက်သွယ်ပြီး အကြံဉာဏ်တောင်းပါ။ သင် သက်ကြီး စောင့်ရှောက်ရေး လုပ်သားတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း သူတို့အား ပြောပါ။ COVID-19 စစ်ဆေးမှုကို အားလုံးသော သက်ကြီး စောင့်ရှောက်ရေး လုပ်သားများအတွက် ရရှိနိုင်ပါသည်။ COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများမှာ အအေးမိခြင်း သို့မဟုတ် တုပ်ကွေး ကဲ့သို့ဖြစ်နိုင်ပြီး ပါဝင်နိုင်သည်မှာ-

- ကိုယ်ပူအဖျားတက်ခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူကျပ်ခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အနံ့ခံမရခြင်း
- အရသာခံမရခြင်း
- နှာရည်ယိုခြင်း
- ကြက်သားနာခြင်း
- အဆစ်နာခြင်း
- ဝမ်းလျော့ခြင်း
- အော့အန်ချင်စဖွယ်ဖြစ်ခြင်း/အော့အန်ခြင်း
- ခံတွင်းပျက်ခြင်း

2. နေထိုင်မကောင်းဖြစ်နေသည့်သူများမှ သင် ဝေးဝေး နေခဲ့သလား။

သင်သည် လွန်ခဲ့သော ၁၄ ရက် အတွင်း အောက်ပါတို့ဖြစ်ခဲ့လျှင် သင် အိမ်၌နေရမည်-

- သင် COVID-19 ရောဂါရှိသူ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် အထိအတွေ့ရှိခဲ့ပြီး သင့်တော်သော PPE ကို မဝတ်ခဲ့ပါ သို့မဟုတ်
- သင် နိုင်ငံခြားမှ ပြန်လာခဲ့သည်။

သင် သီးခြားအထီးတည်းနေသင့်သည် သို့မဟုတ် အထိအတွေ့မဲ့ အထီးကျန် နေသင့်သည်။ သင့် အလုပ်ရှင် သို့မဟုတ် မန်နေဂျာကို ဆက်သွယ်ပါ။ အလုပ်သို့ မသွားပါနှင့်။ အကယ်၍ သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများရှိလျှင် ရောဂါလက္ခဏာများမှာ အပျော့စားဖြစ်သည့်တိုင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ် တောင်းခံပါ။ သင် သက်ကြီး စောင့်ရှောက်ရေး လုပ်သားတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း သူတို့အား အသိပေးပါ။

3. သင် နောက်ဆုံးပေါ် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးထားပါသလား။

အကယ်၍ သင် သက်ကြီး စောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာတွင် အလုပ်လုပ်လျှင် သင် တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် သက်ကြီး စောင့်ရှောက်ရေး လုပ်သားများအား ၂၀၂၀ ခုနှစ် တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားရန် အပြင်းအထန် တိုက်တွန်းပါသည်။

4. သင့်လက်များကို သင် ဆေးကြောပြီးပြီလား။

သင် သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် ဆေးကြောသင့်သည်။ အကယ်၍ သင့်လက်များမှာ မြင်သာလောက်အောင် ညစ်ညမ်းမနေလျှင် သင် အရက်ပျံ့ကို အခြေခံ-ထုတ်လုပ်ထားသည့် လက်ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည်ကို သုံးနိုင်သည်။ သင်သည် သင့် လက်များကို အောက်ပါအချိန်များတွင် အသေအချာ ဆေးကြောရန် လိုအပ်သည်-

- သင် အလုပ် မစတင်မီ
- သင် စောင့်ရှောက်ပေးနေသူနှင့် အထိအတွေ့လုပ်သည့်အခါတိုင်း မတိုင်မီနှင့် လုပ်ပြီးနောက်
- ညစ်ညမ်းသွားနိုင်ဖွယ်ရှိသည့် မျက်နှာပြင်များ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများနှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက်
- တစ်နေ့တာအတွင်း ပုံမှန် ကြားချိန်များတွင်

5. သင် သက်ကြီး စောင့်ရှောက်ရေး လုပ်သားများအတွက် COVID-19 သင်တန်းကို တက်ပြီးပြီလား။

အောက်ပါတို့ကို သင် နားလည်စေရန် ပုံဖော်ထားသည့် အခမဲ့ အွန်လိုင်း သင်တန်း သင်ခန်းစာများရှိပါသည်-

- COVID-19 ကို နားလည်ရန်
- သင်္ကေတများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများကို သိရှိစေရန်
- သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို ဘေးကင်းလုံခြုံအောင် ထားရန်

သင် အွန်လိုင်း သင်တန်း သင်ခန်းစာများကို <https://covid-19training.gov.au> ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်-

သင်အနေဖြင့် ကူးစက်မှု တားဆီးရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေး လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့်ပတ်သက်သည့် ပုံမှန် မွမ်းမံသင်တန်းကို တက်သင့်ပါသည်။

6. သင် PPE ကို မည်ကဲ့သို့နှင့် မည်သည့်အချိန် သုံးရမည်ကို သိပါသလား။

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အကာအကွယ်ပေး ကိရိယာ (Personal Protective Equipment (PPE)) သည် သင် အလုပ်လုပ်နေစဉ် သင့်အား ဘေးကင်းလုံခြုံအောင် ထားရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင်သည် PPE အသုံးပြုခြင်းအတွက် သင့် ပြည်နယ်နှင့် အုပ်ချုပ်ခံနယ်မြေ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရန် လိုအပ်သည်။

သင် အောက်ဖော်ပြပါ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို စောင့်ရှောက်နေသည့်အခါ PPE ကို ဝတ်သင့်သည်-

- COVID-19 ရောဂါရှိကြောင်း အတည်ပြုခံရသူ သို့မဟုတ် သံသယဖြစ်ခံရသူ
- သီးခြားအထီးတည်းနေ နေရသူ

အဆိုပါလူ၏ အခန်း သို့မဟုတ် အိမ်သို့ သင် မဝင်ရောက်မီ PPE ကိုဝတ်ပါ။ အကယ်၍ မသေချာလျှင် သင့် အလုပ်ရှင် သို့မဟုတ် မန်နေဂျာကို မေးပါ။ COVID-19 ပံ့ပိုးရင်းမြစ်များ ပါရှိသည့် health.gov.au တွင် PPE ဗီဒီယိုကို ကြည့်ပါ။ သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာ၌ PPE အသုံးပြုမှု အတွက် လုပ်ငန်းစဉ်ပြကားချုပ်ကို ဖတ်ပါ။