



အချက်အလက် စာစောင် အိမ်၌ စောင့်ရှောက်မှု ရယူရန် အဆင်ပြေပါသည်

သင့်ကျန်းမာရေးသည် ဩစတြေးလျနိုင်ငံ အစိုးရ၏ ဦးစားပေးကိစ္စဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) မှ သင့်အား ကာကွယ်ပေးသည်။

သင့်အိမ်သို့ လာရောက်သည့် သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ထမ်းသည် သင် ဘေးကင်းလုံခြုံနေစေရန် လိုအပ်သော အရေးယူလုပ်ဆောင်ချက် အားလုံးကို လုပ်နေပါသည်။

၎င်းမှာ အကာအကွယ်ပေး ကိရိယာကို မည်သည့်အချိန်၌ သုံးရမည်နှင့်ပတ်သက်၍ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၏ ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အရာရှိချုပ်ထံမှ အကြံဉာဏ်ကို လိုက်နာခြင်း ပါဝင်သည်။

သင့် သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး လုပ်သားသည် နှာခေါင်းစည်း၊ လက်အိတ်၊ ဝတ်ရုံ၊ နှင့် အကာအကွယ်ပေး မျက်မှန်တို့အပါအဝင် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အကာအကွယ်ပေး ကိရိယာကို အကယ်၍ သင့်နေရာ၌ လိုအပ်လျှင် ဝတ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

ကိုယ်တိုင် အကာအကွယ်ပေး ကိရိယာပစ္စည်းကို အကယ်၍ အောက်ပါကိစ္စရပ်၌ သင့် သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ထမ်းသည် ဝတ်ရမည်-

- သင် COVID-19 ရှိကြောင်း ရောဂါဖော်ထုတ်ခံရသည်
- သင့်တွင် COVID-19 ရှိနေကြောင်း သံသယ ဖြစ်ခံရသည်
- သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ ပြသနေသည်

COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာ ပြသနေသည့် သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ထမ်း မည်သူမဆိုကို အလုပ်လုပ်ခွင့် မပြုပါ - ၎င်းအပြင် ပိုသေချာစေရန်၊ ရောဂါလက္ခဏာများရှိသည့် ဝန်ထမ်းများသည် စစ်ဆေးမှု ခံယူရသည်။

သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ထမ်းများသည် သင်နှင့် သူတို့ကိုယ်တိုင်ကို COVID-19 မှ အကာအကွယ်ပေးရန် အကောင်းဆုံး ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကို လိုက်နာနေပါသည်။

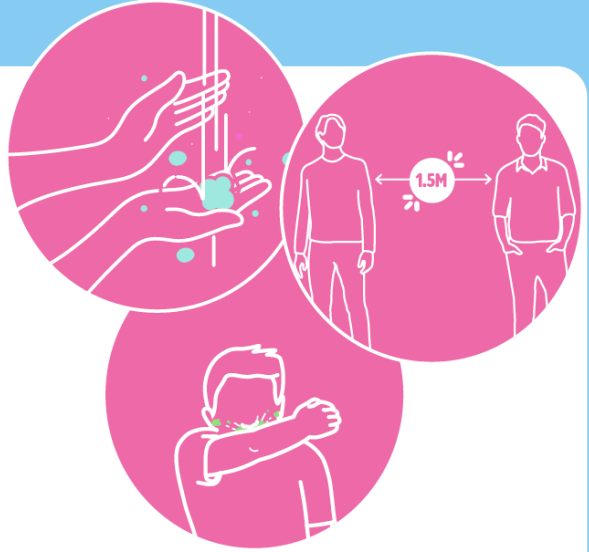
နောက်ထပ် အကြံဉာဏ်

COVID-19 နှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမို သိရှိရန် ကျေးဇူးပြု၍ အမျိုးသား ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အကူအညီဖုန်းလိုင်း **1800 020 080** ကို ဆက်ပါ သို့မဟုတ် health.gov.au တွင်ကြည့်ပါ။

အကယ်၍ သင် ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း ပိုသိလိုလျှင် My Aged Care အား ဖုန်း **1800 200 422** ကို ခေါ်၍ ဆက်သွယ်ပါ။



အကယ်၍ သင့်တွင် သင့် စောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်သူနှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ တစ်ခုခုရှိလျှင် ကျေးဇူးပြု၍ သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှု ဖြန့်ချိဌာနကို ဆက်သွယ်ပါ။



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်မှ သင်ကိုယ်တိုင်ကို ကာအကွယ်ခြင်း

အခြားသူများနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံသည့်အခါ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်စင်ရေးလုပ်ခြင်းနှင့် ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် သင့်အတွက်နှင့် သင့် မိသားစုအတွက် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်မှ အကောင်းဆုံး အကာအကွယ်များဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့မှာ-

- သင် ချောင်းဆိုး နှာချေသည့်အခါ သင့် တတောင်ဆစ် သို့မဟုတ် စက္ကူတစ်ရှူးဖြင့် ဖုံး၍လုပ်ခြင်း
- သုံးပြီးသား တစ်ရှူးစက္ကူများကို အမှိုက်ပုံးထဲ ချက်ချင်း စွန့်ပစ်ခြင်းနှင့် သင့်လက်များကို ဆေးကြောခြင်း
- အစာမစားမီနှင့် အစာစားပြီးနောက်နှင့် အိမ်သာသွားပြီးနောက် ထိုပြင် သင် ဆိုင်များ သို့မဟုတ် အခြားနေရာများသို့ ရောက်ရှိသည့်အခါ သင့်လက်များကို မကြာခဏ ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် ဆေးကြောခြင်း
- ရနိုင်လျှင် အရက်ပျံကို အခြေခံ၍ ထုတ်လုပ်ထားသော လက်ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည် (60% အရက်ပျံ) အသုံးပြုခြင်း
- မကြာခဏ ထိတွေ့သည့် မျက်နှာပြင်များနှင့် အရာဝတ္ထုများကို သန့်ရှင်းပေးခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ပေးခြင်း
- အိမ်၌နေပြီး သင် အကူအညီ သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်မှုကို လိုအပ်သည်မှတစ်ပါး အခြားသူများနှင့် ကိုယ်ချင်းထိတွေ့မှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ
- မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်- မဟုတ်သော ခရီးစဉ်ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ
- သင့် ဆေးဝါးများကို ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်မှ လာပို့ပေးစေရန် စဉ်းစားပါ
- သင့် အိမ်သို့ သင့် စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းများနှင့် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည် အရာပစ္စည်းများကို လာပို့ပေးစေရန် စဉ်းစားပါ
- သင် နေနိုင်သည့်အခါ အခြားသူများမှ ၁.၅ မီတာ — လက် နှစ်ဖက် ဆန့်တန်းသည်အရှည် — အကွာအဝေးတွင် နေပါ

သင့် ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ

သင့် ပုံမှန် အိမ် သန့်ရှင်းမှုနှင့် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်မှုကို ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းသင့်သည်။ ၎င်းသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်မှ သင်ကိုယ်တိုင်ကို အကာအကွယ်ပေးရန် အရေးကြီးသမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။

သင့် ဆရာဝန်နှင့် ပုံမှန် အဆက်အသွယ်လုပ်ထားပြီး အကယ်၍ သင့် ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ အနက် တစ်ခုခုကြောင့် သင် စိုးရိမ်ပူပန်နေလျှင် ဆရာဝန်ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။ သူတို့သည် သင့်အား ဖုန်း သို့မဟုတ် တယ်လီစကားပြောပွဲမှ တစ်ဆင့် နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် လူချင်းတွေ့ရန် ဖြစ်နိုင်သေးလျှင် စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်သည်။