



**Australian Government**  
**Department of Health**

**လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း နှာခေါင်းစည်းများ အသုံးပြုခြင်း**

**ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။**

Coronavirus (COVID-19) သည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်မှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ကူးစက်ခံရသူ၏ ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နှာချေခြင်းမှ ထွက်ကျသည့် အရည်စက်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည်။

ကူးစက်ခံရသူတစ်ဦးထံမှ အရည်စက်များ ရှိနေသည့် အရာဝတ္ထုများ သို့မဟုတ် မျက်နှာပြင်များကို ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် သင့် ပါးစပ် သို့မဟုတ် မျက်နှာကို ကိုင်တွယ်ခြင်းအားဖြင့်လည်း ၎င်းသည် ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။

**ကျွန်ုပ် နှာခေါင်းစည်း ဝတ်သင့်ပါသလား။**

ဩစတြေးလျနိုင်ငံ အချို့နေရာများ၌ COVID-19 ပျံ့နှံ့နှုန်း တိုးပွားနေသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အနက် အချို့မှာ အများပြည်သူ နေရာများ၌ နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ရန် ယခု လိုအပ်ပါသည် - ၎င်းကို ဝတ်ရန်အတွက် သတ်မှတ်ထားသည် သို့မဟုတ် အကြံပြုထားသည်။ သင့် ဒေသခံ နယ်မြေရှိ နောက်ဆုံးပေါ် အကြံဉာဏ်ကို သင် အသိရှိနေစေရန် အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ သင့် ပြည်နယ်၊ အုပ်ချုပ်ခံနယ်မြေ သို့မဟုတ် ဒေသခံ အစိုးရတို့က သင် အများပြည်သူနေရာ၌ နှာခေါင်းစည်း ဝတ်သင့်သည် သို့မဟုတ် ဝတ်ရမည် ဟု ကြေညာထားသည့် နယ်မြေတွင် သင် နေထိုင်လျှင် ၎င်းတို့၏ ညွှန်ကြားချက်များကို ကျေးဇူးပြု၍ လိုက်နာပါ။ ပြည်နယ် သို့မဟုတ် အုပ်ချုပ်ခံနယ်မြေ အစိုးရ ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ပုံမှန် စစ်ဆေးပါ သို့မဟုတ် [Australia.gov.au](http://Australia.gov.au) တွင် ပုံမှန် ကြည့်ပါ။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ဗိုင်းရပ်စ် ရှိသောလူများမှ အခြားသူများအား ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းကို တားဆီးရန် နှာခေါင်းစည်းများမှာ အထောက်အကူပြုကြောင်း ကျေးဇူးပြု၍ သတိပြုပါ။ ၎င်းတို့ကို အခြားသော ကူးစက်မှု-ထိန်းချုပ်သည့် အရေးယူလုပ်ဆောင်မှုများနှင့်အတူ အသုံးပြုသည့်အခါမှသာ ထိရောက်မှုရှိကြောင်း ကျေးဇူးပြု၍ သိရှိထားပါ။

သင် နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ထားသည့်တိုင် သင်သည် လူချင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်း၊ ကောင်းမွန်သော လက်သန့်စင်ရေးနှင့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်း သန့်စင်ရေးလုပ်ခြင်း၊ နှင့် နေထိုင်မကောင်းသည့်အခါ အိမ်၌နေခြင်းတို့ကို လိုက်နာရလိမ့်မည်။

**ကျွန်ုပ်၏ နှာခေါင်းစည်းကို မည်ကဲ့သို့ အသေအချာ အသုံးပြုရပါသလဲ။**

သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများအပေါ် ကူးစက်မှုအန္တရာယ် တိုးမြှင့်ခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်ရန်အတွက် နှာခေါင်းစည်းကို အသေအချာ ဝတ်ဆင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ နှာခေါင်းစည်းကို ကိုင်တွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဖယ်ရှားခြင်းအားဖြင့် သင့်လက်များကို ပိုးများဖြင့် ညစ်ညမ်းသွားနိုင်သည်။

နှာခေါင်းစည်းကို မဝတ်မီ၊ နှာခေါင်းစည်းကို ဖယ်ရှားပြီးချက်ချင်း၊ နှင့် အသုံးပြုနေစဉ် နှာခေါင်းစည်းကို သင် ထိကိုင်သည့်အခါတိုင်း သင့်လက်များကို ကျေးဇူးပြု၍ ဆေးကြောပါ။

နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်နေသည့်အခါ သင့် နှာခေါင်းနှင့်မျက်နှာကို ဖုံးနေစေရန်နှင့် သင့် မေးစေ့အောက်နှင့် သင့် နှာခေါင်းရိုးအပေါ်နှင့် သင့် မျက်နှာဘေးနှစ်ဖက်လုံး ခပ်တင်းတင်း နေသားတကျဖြစ်နေစေရန် သေချာစေပါ။

နှာခေါင်းစည်းကို သင့် လည်ပင်းတွင် တွဲလောင်းချိတ်ဆွဲ မထားပါနှင့်၊ သင့် နှာခေါင်းစည်း ရှေ့ဖက်အခြမ်းကို မည်သည့်အချိန်မဆို ကျေးဇူးပြု၍ မကိုင်တွယ်ပါနှင့်။ အကယ်၍ သင့် နှာခေါင်းစည်း စိုသွားလျှင် သင် နှာခေါင်းစည်း လဲလှယ်ပေးရန် လိုအပ်သည်။

**ကျွန်ုပ် နှာခေါင်းစည်းကို ကျွန်ုပ် သုံးပြီးနောက် ဘာလုပ်ရမည်နည်း။**

အကယ်၍ သင့် နှာခေါင်းစည်းမှာ တစ်ခါသုံး နှာခေါင်းစည်းဖြစ်လျှင် ၎င်းကို တစ်ခါတည်းသာ သုံးပြီးနောက် အမှိုက်ပုံးထဲ ထည့်ပါ။

အကယ်၍ သင့်တွင် ပြန်သုံးနိုင်သည့် အဝတ် နှာခေါင်းစည်းရှိလျှင် ၎င်းကို သင် လျှော်ဖွတ်နိုင်သည့်အချိန်အထိ ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲ ထည့်ထားပါ။

အဝတ် နှာခေါင်းစည်းများကို အခြား အဝတ်များနှင့်အတူ အဝတ်လျှော်စက်ထဲတွင် လျှော်ဖွတ်နိုင်သည်။

သင် ဆပ်ပြာနှင့် အဝတ်လျှော်ရန်အတွက် အမြင့်ဆုံး အပူချိန် ချိန်ပေးထားသည့်ရေကို သုံးခြင်းဖြင့်လည်း လက်ဖြင့်လျှော်ဖွတ်နိုင်သည်။

အဝတ် နှာခေါင်းစည်းကို အဝတ် အခြောက်ခံစက်တွင် သို့မဟုတ် လေသလပ်၍လှန်းထားခြင်းဖြင့် ၎င်းကို သင် အသုံးမပြုမီ လုံးဝ အခြောက်ခံထားပါ။

**COVID ကင်းမဲ့စွာဖြင့် နေထိုင်ပါ**

ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို ကာကွယ်ရန် လူတိုင်းသည် ဗိုင်းရတ်စ် ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးပေးရန်အတွက် အရေးကြီးဆုံး အရာ သုံးမျိုးကို ဆက်လက် လုပ်သင့်ပါသည်-

- ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်နိုင်သည့်အခါတိုင်း နှင့် လုပ်နိုင်သည့်နေရာတိုင်း အခြားသူများမှ အနည်းဆုံး ၁.၅ မီတာ အကွာအဝေးတွင် နေပါ။
- လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် ပုံမှန် ဆေးကြောခြင်းအားဖြင့် ကောင်းမွန်သော တစ်ကိုယ်ရေ သန့်စင်ရေးကို လုပ်ပါ။ အကယ်၍ ဆပ်ပြာနှင့် ရေ မရရှိနိုင်လျှင် အရက်ပျံ-ကိုအခြေခံ ထုတ်လုပ်ထားသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို သုံးပါ။ သင့်မျက်နှာကို မကိုင်ပါနှင့်၊ သင့် လက်ထဲအစား သင့် တံတောင်ကွေးထဲ ချောင်းဆိုးရန်နှင့် နှာချေရန် သတိပြုပါ။
- COVIDSafe app ကိုဒေါင်းလုဒ်ဆွဲပါ။ အက်ဖ် app သည် သင်နှင့် နီးနီးကပ်ကပ် အထိအတွေ့ရှိခဲ့သော သူများကို လိုက်လံခြေရာခံရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။

သင့်တွင် အအေးမိခြင်းကဲ့သို့ သို့မဟုတ် တုပ်ကွေးကဲ့သို့ ရောဂါလက္ခဏာများရှိလျှင် ယခင်က မကြုံစဘူး ယခု ပို၍အားဖြင့် သင် အိမ်၌နေရန် အရေးကြီးသည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် ကိုယ်ပူအဖျားတက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊

လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်းဖြစ်လျှင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ရမည့်အပိုင်းကို လုပ်နိုင်ပါသည်။

**COVIDSafe app ကို နောက်ဆုံးအခြေအနေအတိုင်း တည်းဖြတ်မှုများ**

COVIDSafe app ကို အင်္ဂလိပ်စာဖြင့် အပြင် အာရတ်၊ ရိုးရိုးနှင့် ဓလေ့သုံး တရုတ်၊ ဗီယက်နမ်နှင့် ကိုရီးယား ဘာသာစာဖြင့် ယခု ရရှိနိုင်ပါသည်။ အက်မ် app ကို အီတလီနှင့် ဂရိ ဘာသာစာဖြင့်လည်း မကြာမီ ရရှိနိုင်ပါမည်။

The COVIDSafe app သည် အများပြည်သူ ကျန်းမာရေး အရာရှိများအား COVID-19 ရှိသူတစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် အထိအတွေ့ရှိခဲ့သူများကို အကြောင်းကြားပေးရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ အကယ်၍ သင် အက်မ် app ကို ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲခဲ့လျှင် အဆိုပါ အက်မ် app ရှိ အချက်အလက်များကို ကျန်းမာရေး အရာရှိများက ရယူစေရန် သင် ခွင့်ပြုနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် အတိအကျလူများအား မြန်မြန်ဆန်ဆန် ဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး ဆက်သွယ်နိုင်သည့်အပြင် ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းကို တားဆီးစေရန် သူတို့အား အထောက်အကူပြုပါသည်။

**COVID-19 နှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက် အပိုများ**

တရားဝင် သတင်းရယူလမ်းမှတ်တစ်ဆင့် သတင်းသိရှိနေရန် အရေးကြီးပါသည်။ [australia.gov.au](http://australia.gov.au) တွင်ကြည့်ပါ။ အမျိုးသား ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အကူအညီ ဖုန်းလိုင်း 1800 020 080 ကို ဆက်ပါ သို့မဟုတ် ဘာသာပြန် နှင့် စကားပြန် ဌာန ဖုန်း 131 450 ကို ဆက်ပါ။