



Australian Government

Department of Health

သင့် ဆရာဝန် ရက်ချိန်းများကို တက်ရောက်ပေးပါ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကာလအတွင်း သင့် ပုံမှန် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ရက်ချိန်းများကို တက်ရောက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အထူးသဖြင့် သင့်တွင် နာတာရှည် သို့မဟုတ် ရှိရင်းစွဲ ရောဂါရှိလျှင်ဖြစ်ပါသည်။

သင့် ကျန်းမာရေး ကုသပေးသူနှင့်တွေ့ရန် ဘေးကင်းလုံခြုံပါသေးသည်။ သင့် သင့်ရက်ချိန်းသို့ သွားသည့်အခါ သူတို့ သင့်အား ညွှန်ကြားသည့် ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။ ၎င်းတွင် နှာခေါင်းစည်းဝတ်ခြင်း (သင့် ဆေးခန်းသည် သင့်အား နှာခေါင်းစည်း ပေးနိုင်သည်) ၊ ရောက်ရှိသည့်အခါနှင့် သီးခြားနေရာအတွင်း ဝင်ရောက်သည့်အခါ သင့်လက်များကို ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။

အကယ်၍ သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများရှိလျှင် သင့် ရက်ချိန်းတောင်းနေသည့်အခါ သင့် ကျန်းမာရေး ကုသပေးသူကို အသိပေးပါ။ လတ်တလော ခရီးထွက်မှု တစ်ခုခု အကြောင်းကိုလည်း သူတို့အား ပြောပါ သို့မဟုတ် သင့်တွင် COVID-19 ရှိသူတစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် အထိအတွေ့ရှိခဲ့လျှင်လည်း သူတို့အား ပြောပါ။ ရက်ချိန်းသို့ နှာခေါင်းစည်းတပ်သွားပါ။ အခြားသူများမှ တစ်ချိန်လုံး အနည်းဆုံး ၁.၅ မီတာ အကွာအဝေးတွင်နေရန် သတိထားပါ။ သင့် ချောင်းဆိုးခြင်းများနှင့် နှာချေခြင်းများကို သင့် တံတောင်ကွေးဖြင့် ဖုံး၍လုပ်ပါ။

တယ်လီ-ကျန်းမာရေး ရက်ချိန်းများ

တယ်လီ-ကျန်းမာရေး ရက်ချိန်းများမှာ ဖုန်း သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုဖုန်းဖြင့် ဆောက်ရွက်သည့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဆွေးနွေးခြင်းများဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် သင့်အား အိမ်မှအပြင်ထွက်လာရန် မလိုအပ်ဘဲ ဖုန်းခေါ်၍ သင့်ဆရာဝန်နှင့် စကားပြောဆိုစေနိုင်သည်။ သင့်အနေဖြင့် အထူး ကိရိယာတစ်ခုခု မလိုအပ်ပါ။ သင့်သည် ဖုန်းဖြင့်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ကွန်ပျူတာဖြင့်ဖြစ်စေ သုံးနိုင်ပါသည်။ သင့်နှင့် သင့် ဆေးကုသပေးသူသည် သင့်လိုအပ်ချက်များအတွက် အကောင်းဆုံး စနစ်ကို သုံးရန် ဆုံးဖြတ်ပါမည်။

ဆရာဝန်များ၊ သူနာပြုများနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်များသည် တယ်လီ-ကျန်းမာရေး ရက်ချိန်းများကို လုပ်နိုင်သည်။ တယ်လီ-ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို မက်ဒီကဲ ကတ်ပြားရှိသူ မည်သူမဆို သုံးရန်ရပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်သည် သင့်အား တယ်လီ-ကျန်းမာရေး ဆွေးနွေးရာမှတစ်ဆင့် ဆေးညွှန်းစာကိုလည်း ပေးနိုင်ပါသည်။

သင့်၏ တယ်လီ-ကျန်းမာရေး ရက်ချိန်းအတွင်း သင့်ဆရာဝန်သည် သင့်အား ဆေးညွှန်းစာ ပေးရန်လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်သည်။ သင့်၏ တယ်လီ-ကျန်းမာရေး ဆွေးနွေးမှု ပြီးဆုံးပြီးနောက်

သင့်ဆရာဝန်သည် သင့်အား စာရွက်ဖြင့် ဆေးညွှန်းစာ ပေးနိုင်သည် သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်နည်းဖြင့် ဆေးညွှန်းစာ မိတ္တူကို သင့်အကြိုက် ဆေးအရောင်းဆိုင်သို့ ပို့ပေးနိုင်သည်။

ဆေးဝါး အိမ်အရောက်ပို့ပေးခြင်း

သင့်ဆေးဝါးများကို သင့်အိမ်အရောက် ပို့ပေးရန် သင် ရနိုင်သည်။ အိမ်အရောက်ပို့ပေးခြင်းသည် ကောင်းသော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင် အထိအတွေ့မဲ့ အထီးကျန်နေ နေရလျှင်၊ သင် ပြင်းထန်သည့် ရောဂါရရန် ပိုမိုထိခိုက်လွယ်လျှင် သို့မဟုတ် အိမ်၌နေလိုလျှင် ဖြစ်ပါသည်။

သင့် စိတ်ကြိုက် ဆေးအရောင်းဆိုင်ကို အကယ်၍ သူတို့ အိမ်အရောက်ပို့သည် ဟုတ်မဟုတ် နှင့် သူတို့တွင် ဆေးဝါး ဆိုင်၌အသင့် ရှိသည် ဟုတ်မဟုတ် သိရှိရန် ဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ် သူတို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် စစ်ဆေးပါ။ သင်သည် အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် သို့မဟုတ် ဖုန်းပေါ်မှနေ၍ ဆေးကိုမှာနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင့်တွင် စာရွက်ဖြင့် ဆေးညွှန်းစာရှိလျှင် စာတိုက်ဖြင့် ဆေးအရောင်းဆိုင်သို့ သူတို့ဆေး မပို့ပေးမီ ဆေးညွှန်းစာကို ပို့ရမည် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်အား ပို့ခိုင်းရမည်။

အကယ်၍ သင့်ဆရာဝန်သည် လျှပ်စစ်နည်းဖြင့် ဆေးညွှန်းစာ မိတ္တူကို ပို့ခဲ့လျှင် ဆေးအရောင်းဆိုင်သည် ဆေးညွှန်းစာပါ လိပ်စာအတိုင်း ဆေးကို ပို့ပေးပါမည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် အကူအညီ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ နေထိုင်သည့် နည်းလမ်းနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ချစ်ခင်ရသူများနှင့် အတူနေရသည့်နည်းလမ်းကို ပြောင်းလဲပေးလျက်ရှိသည်။

ကမ္ဘာ့ရောဂါကပ်ဘေးကြီးသည် လာမည့်လပေါင်းများစွာ ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ ရှိနေမည်ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိုလည်း ဂရုစိုက်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ သတိပြုရမည်ဖြစ်ကြောင်း အရေးကြီးပါသည်။

သင့် မိတ်ဆွေများ၊ မိသားစု၊ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်းတို့အား ဖုန်း သို့မဟုတ် အင်တာနက်မှတစ်ဆင့် အဆက်အသွယ်လုပ်ရင်းနေပါ။

အကယ်၍ သင် စိတ်သောကရောက်နေလျှင်၊ ဝမ်းနည်းနေလျှင်၊ မောပန်း၊ စိတ်လှုပ်ရှား သို့မဟုတ် စိတ်ဆိုးနေလျှင် ၎င်းမှာ ဖြစ်တတ်ကြောင်း သိရှိထားပြီး အကူအညီတောင်းရန် မကြောက်ပါနှင့်။

COVID-19 နှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက် အပိုများ

တရားဝင် သတင်းရရာဇာတ်မြစ်များမှတစ်ဆင့် သတင်းသိရှိနေရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဝက်ဘ်ဆိုက် australia.gov.au တွင်ကြည့်ပါ။ အမျိုးသား ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အကူအညီ ဖုန်းလိုင်း 1800 020 080 ကို ဆက်ပါ သို့မဟုတ် ဘာသာပြန် နှင့် စကားပြန် ဌာန ဖုန်း 131 450 ကို ဆက်ပါ။