



Australian Government
Department of Health

အသက်ကြီးသူများအတွက် COVID-19 ပံ့ပိုးမှု ဖုန်းလိုင်း

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကာလအတောအတွင်း အသက်ကြီးသူများအား ကူညီရန် အရေးကြီးပါသည်။ အသက်ကြီးသူများ COVID-19 အကူအညီဖုန်းလိုင်း (The Older Persons COVID-19 Support Line) သည် အသက်ကြီးသူများ၊ ၎င်းတို့၏ ချစ်ခင်ရသူများနှင့် စောင့်ရှောက်သူများအား အဆက်အသွယ် ဆက်လက်ရရှိနေရန်နှင့် ရောဂါကပ်ဘေးကြီးအတွင်း ၎င်းတို့ လိုအပ်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ဆက်လက် လက်ခံရရှိနေစေရန် ကူညီပေးပါသည်။ အကူအညီဖုန်းလိုင်းသည် လက်တွေ့ကျကျ အကူအညီနှင့် အကြံဉာဏ်ကို ပေးသည်။

သင့်အနေဖြင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ပိတ်ပင်ကန့်သတ်ချက်များအကြောင်း၊ သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး အကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ ရယူခြင်းအကြောင်း သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့်စကားပြောဆိုရန်အကြောင်း လေ့လာနိုင်ပါသည်။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်အတွက် စိုးရိမ်မှုများရှိသည့်လူများ၊ မှတ်ဉာဏ်ချွတ်ယွင်းမှုရောဂါဖြင့် နေထိုင်နေရသည့် မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်အတွက် စိုးရိမ်ပူပန်နေရသည့်လူများသည် Dementia Australia ဌာနမှ လေ့ကျင့်ခံထားရသည့် အတိုင်ပင်ခံအရာရှိနှင့် အကူအညီဖုန်းလိုင်းဖြင့် စကားပြောဆိုနိုင်ပါသည်။

အကူအညီဖုန်းလိုင်းကို အသက်ကြီးသူများ၊ ၎င်းတို့၏ ဆွေမျိုးများ၊ စောင့်ရှောက်သူများ၊ မိတ်ဆွေများနှင့် ပံ့ပိုးပေးသူများအား ကူညီပေးရန် ရရှိနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ အခမဲ့ တယ်လီဖုန်းလိုင်း ဝန်ဆောင်မှုကို အများပြည်သူ ရုံးပိတ်ရက်များမှလွဲ၍ တနင်္လာမှ သောကြာ နံနက် ၈.၃၀ နာရီမှ ည ၆ နာရီအထိ ဖွင့်လှစ်ထားသည်။ သင် အဆိုပါ အကူအညီဖုန်းလိုင်းကို ဖုန်း **1800 171 866** ဖြင့်ခေါ်နိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင် အင်္ဂလိပ်စကား မဟုတ်သော အခြားဘာသာစကားဖြင့် စကားပြောလိုလျှင် စကားပြန်တစ်ဦးက ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဌာန (Translating and Interpreting Service) ဖုန်း **131 450** ကိုခေါ်ပြီး သင့် ဘာသာစကားကို တောင်းပါ။ သင့်ဘာသာစကားဖြင့် သင် သူတို့အား အသက်ကြီးသူများ Covid-19 အကူအညီ ဖုန်းလိုင်း (Older Persons Covid-19 Support Line) ကို ဆက်ခိုင်းနိုင်ပါသည်။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ဧည့်သည်များ အစီအစဉ်

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ဧည့်သည်များ အစီအစဉ် (The Community Visitors Scheme) သည် အသက်ပိုမိုကြီးသော သြစတြေးလျားလူများအား မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်း၊ အဖော်လုပ်ပေးခြင်းနှင့် လူမှုရေး အဆက်အသွယ်တို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ ၎င်းသည် လူများအား စေတနာ့ဝန်ထမ်းများနှင့်အတူ ၎င်းတို့နှင့်အချိန်ဖြုန်းရန် ပုံမှန်အားဖြင့် ဆက်စပ်ပေးပါသည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကာလအတွင်း လူချင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်းကြောင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်- လာရောက်တွေ့ဆုံမှုများမှာ မဖြစ်နိုင်၍ ၎င်းမှာ တယ်လီဖုန်း သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုအားဖြင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

စေတနာ့ဝန်ထမ်းများနှင့် ပုံမှန် ဆက်သွယ်မှုအားဖြင့် လူများသည် ၎င်းတို့အား ဂရုစိုက်နားထောင်ကြောင်း ခံစားစေနိုင်ပြီး အထီးကျန်နေကြောင်း သို့မဟုတ် အထီးတည်းဖြစ်နေကြောင်း ခံစားရသူတို့အား ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ဧည့်သည်များ အစီအစဉ် (The Community Visitors Scheme) မှာ အစိုးရ ရန်ပုံငွေ

ထောက်ပံ့ထားသည့် သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေးဌာန သို့မဟုတ် သက်ကြီးဂေဟာ စောင့်ရှောက်ရေးကို လက်ရှိ ရရှိနေသည့် သို့မဟုတ် လျှောက်ထားသည့် အသက်ကြီးသူများအတွက် အခမဲ့ ဝန်ဆောင်မှု တစ်ခုဖြစ်သည်။

အသက်ကြီးသူများသည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ဧည့်သည်များ အစီအစဉ် (Community Visitors Scheme) သို့ မိမိကိုယ်မိမိ ညွှန်းပို့နိုင်ပါသည်။ လွှဲပို့မှုများမှာ သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဌာနများ၊ မိသားစုဝင်များနှင့် မိတ်ဆွေများထံမှလည်း ရောက်ရှိလာနိုင်ပါသည်။ ပိုမိုသိရှိလိုသော အချက်အလက်များကို www.health.gov.au/community-visitors-scheme တွင်ကြည့်ပါ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သာယာကောင်းမွန်ရေး

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ နေထိုင်သည့် နည်းလမ်းကို ပြောင်းလဲချက် အများအပြား လုပ်ခဲ့သည်။ အကယ်၍ သင်သည် စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ အထီးကျန်မှု၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့မှု ခံစားနေရလျှင် မိသားစုနှင့်မိတ်ဆွေများ သို့မဟုတ် သင့် ဆရာဝန်နှင့် စကားပြောဆိုခြင်းအားဖြင့် သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ သတင်းအချက်အလက်များ၊ အကြံဉာဏ်နှင့် အမျိုးမျိုးသော ပံ့ပိုးရေး ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် www.headtohealth.gov.au တွင်ကြည့်ပါ။

ပိုမိုသော အချက်အလက်များ

သတင်းအချက်အလက်များကို တရားဝင် သတင်းရောဇာတ်မြစ်များမှ ရယူရန် အရေးကြီးပါသည်။ www.health.gov.au/resources/translated တွင်ကြည့်ပါ သို့မဟုတ် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အကူအညီဖုန်းလိုင်း 1800 020 080 ကိုခေါ်ပါ။

သင့် မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအား ဘေးကင်းလုံခြုံနေစေအောင် ထားရှိရန်အတွက် COVIDSafe app ကိုဒေါင်းလုဒ်ဆွဲပါ။ COVIDSafe app ကို အင်္ဂလိပ်စာဖြင့် အပြင် အာရတ်၊ ရိုးရိုးတရုတ်စာနှင့် ဓလေ့သုံး တရုတ်စာ၊ ဗီယက်နမ်နှင့် ကိုရီးယား၊ အီတလီ၊ ဂရိ၊ ပန်ချာပီနှင့် တူရကီ ဘာသာစာများဖြင့် ယခု ရရှိနိုင်ပါသည်။ အက်ဖ် (The App) ကို Apple App store သို့မဟုတ် Google Play store တို့မှ ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲယူနိုင်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် အက်ဖ် (app) ကို ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲယူရန်အတွက် မိသားစု သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေများ သို့မဟုတ် သက်ကြီး စောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ထမ်းတစ်ဦးအား သင့်အားကူညီပေးရန် တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။