



## သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာနေထိုင်သူများတွင် ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးရန်အတွက် အဆင့်ဆင့်လုပ်ရမည့် အချက်ခြောက်ချက်

သင်ကိုယ်တိုင်၊ သင့် နေထိုင်သူအပေါင်းအဖော်များ နှင့် သင့်အား စောင့်ရှောက်ပေးနေသူ အားလုံးတို့အား ဘေးကင်းနေအောင် ကူညီပေးသည့်အတွက် သင့်အား ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ယခုအခါ ၎င်းမှာ အခက်အခဲရှိနေပြီး ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးအတွက် အဓိက ကိုက်ညီပေးရမည့်ကိစ္စဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်ပါသည်။

သင်၏ ဘေးကင်းလိုခြံရေးနှင့် ကျန်းမာကောင်းမွန်ရေးမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြီးမားဆုံး ဦးစားပေးမှုဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ချမှတ်ထားသည့် အရေးယူလုပ်ဆောင်ချက်များမှာ သင့်အား ဘေးကင်းလိုခြံနေအောင်ထားရန် ဖြစ်ပါသည်။

သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာ နေထိုင်သူများနှင့် ဝန်ထမ်းများကို COVID-19 မှ ကာကွယ်ပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်နိုင်သည့်အရာတိုင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ ဆက်လက်လုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

အကယ်၍ သင့်တွင် စိုးရိမ်စရာ တစ်ခုခုရှိလျှင် သို့မဟုတ် သင် သတင်းအချက်အလက် ပိုမိုလိုအပ်လျှင် ကျေးဇူးပြု၍ မိသားစုဝင်များ၊ စောင့်ရှောက်သူများ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများနှင့် ပြောဆိုပါ။ ဤကိစ္စမှာ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သည့်ကိစ္စဖြစ်ပါသည်။

ထပ်ဆင့် အပိုအချက်အလက်များကို [health.gov.au](http://health.gov.au) ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် သင် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အကူအညီ ဖုန်းလိုင်း ဖုန်း 1800 020 080 ကို ဆက်နိုင်ပါသည်။

### ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးရန်အတွက် အဆင့်ဆင့်လုပ်ရမည့် အချက် ခြောက်ချက်

1. အကယ်၍ သင် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လျှင် သင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု လုပ်သားကို အသိပေးပါ။ နေထိုင်မကောင်းမှု၏ မည်သည့် ရောဂါလက္ခဏာကိုမဆို မည်မျှ အပျော့စား ဖြစ်သည့်တိုင် သင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု လုပ်သားကို သင် ပြောပြရမည်။ သူတို့သည် စိစစ်မှု လုပ်ပေးနိုင်ပြီး သင့်အား COVID-19 အတွက် ဖြစ်နိုင်သလို စစ်ဆေးပေးနိုင်ပါသည်။ COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများမှာ နှာစီးအအေးမိခြင်း သို့မဟုတ် တုပ်ကွေး ကဲ့သို့ဖြစ်နိုင်ပြီး ၎င်းတို့မှာ အောက်ပါတို့ ဖြစ်နိုင်သည်-

- ကိုယ်ပူအဖျားတက်ခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူကျပ်ခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အနံ့ခံမရခြင်း

- အရသာခံမရခြင်း
- နှာရည်ယိုခြင်း
- ကြွက်သားနာခြင်း
- အဆစ်နာခြင်း
- ဝမ်းလျော့ခြင်း
- အော့အန်ချင်စဖွယ်ဖြစ်ခြင်း/အော့အန်ခြင်း
- ခံတွင်းပျက်ခြင်း

COVID-19 စစ်ဆေးမှုကို သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာများ၏ နေထိုင်သူ အားလုံးအတွက် ရရှိနိုင်ပါသည်။

**2. သင့် လက်များကို ပုံမှန် ဆေးကြောပါ**

သင်သည် သင့်လက်များကို အသေအချာ ဆေးကြောရန် လိုအပ်သည်။ သင်သည် အခြား နေထိုင်သူများ၊ ဧည့်သည်များ သို့မဟုတ် လုပ်သားများ တစ်ဦးဦးနှင့် မထိတွေ့မီနှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက် အမြဲတမ်း လက်များကို ဆေးသင့်သည်။ သင် သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် ဆေးကြောသင့်သည်။ အကယ်၍ သင့်လက်များမှာ မြင်သာလောက်အောင် ညစ်ညမ်းမနေလျှင် သင် အရက်ပျံ့ကို အခြေခံ-ထုတ်လုပ်ထားသည့် လက်ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည်ကို သုံးနိုင်သည်။

**3. သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် ဧည့်သည်များအား စောင့်ရှောက်ခြင်း**

COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှု အန္တရာယ်ကို လျော့ချစေရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ သင့်အား အကြံပြုသည်မှာ-

- သင့် ဧည့်သည်များကို အကယ်၍ သူတို့ နေထိုင်မကောင်းလျှင် လာရောက်မလည်ရန် ပြောပါ
- သင့် ဧည့်သည်များကို သူတို့၏ လက်များအား ဆေးကြောရန် သတိပေးပြီး သူတို့ လက်ဆေးနိုင်သည့် တစ်နေရာရာကို သူတို့အား ညွှန်ပြပေးပါ
- တစ်ကြိမ်လျှင် ဧည့်သည် နှစ်ယောက်သာ တွေ့ပါ
- သင့် ဧည့်သည်များကို သင့်အခန်း၊ အပြင်ဖက်နေရာ၊ သို့မဟုတ် သင့်ဂေဟာမှ သတ်မှတ်ပေးထားသည့်နေရာတွင် တွေ့ပါ
- သင့် ဧည့်သည်များကို အများသုံးနေရာများတွင် တွေ့ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ
- လူချင်း ခပ်ခာခာနေခြင်းကို အမြဲ ကျင့်သုံးပါ (ဤကိစ္စ ခက်ခဲကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သိပါသည် - အထူးသဖြင့် မြေးကလေးများနှင့်ဆိုလျှင် ခက်ခဲသည်)
- သင့် ဧည့်သည်များမှာ လွန်ခဲ့သည့် 14 ရက်အတွင်း COVID-19 ရှိသူ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် နီးနီးကပ်ကပ် အထိအတွေ့ မရှိခဲ့ကြောင်း စိစစ်ပါ။

**4. သင့် ဂေဟာတွင် လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် ဧည့်သည်များအတွက် စည်းမျဉ်းများကို သင် သိပါသလား။**

သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာများသည် ပြည်နယ်နှင့် အုပ်ချုပ်ခံနယ်မြေ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရန် လိုအပ်သည်။ သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာ တစ်ခုစီတွင် ဗိုင်းရတ်စ် ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးစေရန် စည်းမျဉ်းများ ရှိသည်။ ဤစည်းမျဉ်းများကို သင်နှင့် သင့် ဧည့်သည်များ သိရှိရန် သေချာစေပါ။ အကယ်၍ သင့် ဒေသတွင် COVID-19 ရောဂါရှိသူများ ရှိလာလျှင် စည်းမျဉ်းများကို ပြောင်းလဲကောင်း ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

သင့် သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း မပြုမီ သင့် ဧည့်သည်များ လုပ်ရန်လိုအပ်မည်မှာ-

- သူတို့၏ COVID-19 အန္တရာယ်ကို ဝန်ထမ်းများက စိစစ်စေရန်အတွက် မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ

- သူတို့တွင် 2020 ခုနှစ် တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားပြီးကြောင်း ပြသပါ
- ဧည့်သည်များအတွက် စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာရန် သဘောတူညီချက်ပေးပါ

သင့် ဧည့်သည်များအား သူတို့ မှန်မှန်ကန်ကန် ဖြေကြားပေးရန် ပြောပါ သို့မှသာ သူတို့အနေဖြင့် COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ကို မတော်တဆ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပေးမည် မဟုတ်ပါ။

**5. သင့် ချစ်ခင်ရသူများနှင့် အကယ်၍ သူတို့ မလာရောက်နိုင်လျှင် မည်သို့ အဆက်အသွယ်ရှိထားရမည်ကို သင် သိရှိပါသလား။**

သင့် သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာအနေဖြင့် သင့်ထံလာလည်မည့် လူများကို နောက်ထပ် ကန့်သတ်ရန် လိုအပ်မည့် အချိန်ရောက်ရှိလာကောင်း ရှောက်ရှိလာနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ၊ အကယ်၍ သင့် ဂေဟာတွင် သို့မဟုတ် ဒေသတွင်းနယ်မြေတွင် ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုရှိခဲ့လျှင်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် သင် အဆက်အသွယ်လုပ်ထားနိုင်စေရန်အတွက် သေချာစေရန် သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာများနှင့် ဆွေမျိုးများ အတူတကွ လုပ်ကိုင်ပေးရန် တိုက်တွန်းပါသည်။ အကယ်၍ သင့် ချစ်ခင်ရသူများ သင့်အား မျက်နှာချင်း-ဆိုင် လာတွေ့နိုင်သည့်တိုင် သင့်အနေဖြင့် အဆက်အသွယ်ရှိထားစေနိုင်သည့် နည်းလမ်း အများအပြားရှိပါသည်။

ဗွီဒီယို ဖုန်းခေါ်မှုများကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် အဆက်အသွယ်ရှိထားပုံကို ပြသရန် သင့် မိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ် ဂေဟာ ဝန်ထမ်းများအား မေးပါ။ သင် အင်တာနက်ကို မည်သို့မည်ပုံနှင့် မည်သည့်နေရာတွင် ဆက်သွယ်နိုင်ကြောင်း သူတို့ကို သင့်အား ပြသခိုင်းပါ။

**6. COVID-19 အရေးပေါ် အခြေအနေ အတောအတွင်း သင် မိသားစုနှင့်အတူ ယာယီ နေထိုင်ရန် တောင်းဆိုနိုင်ကြောင်း သင် သိရှိပါသလား။**

သင့်အား စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်သည့် မိသားစုနှင့်အတူ စိတ်ချလက်ချ ဘေးကင်းစွာ နေနိုင်ကြောင်း သင် ယုံကြည်လျှင် သင် အရေးပေါ်ခွင့် ယူနိုင်ပါသည်။ လက်ရှိ ကမ္ဘာ့အနှံ့ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုမှာ အရေးပေါ် အခြေအနေတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ အရေးပေါ်ခွင့်ကို ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဇွန်လ ၃၀ ရက်နေ့အထိတိုင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

သင့် သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာမှ သင် ခွင့်အလိုရှိလျှင် သင်၏ သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာနှင့် စကားပြောဆိုပါ။

**ကျွန်ုပ်တို့ သင့် အကူအညီကို လိုအပ်သည်**

COVIDSafe app ကို လုံးဝ မိမိသဘောအလျောက်လုပ်ရန်ဖြစ်သည်။ အက်ပ် app ကို ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲခြင်းဖြင့် သင်သည် သင့် မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းကို ကာကွယ်ပေးစေရန် သင် လုပ်နိုင်သည့် တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ သင် အခြားသူများ၏ အသက်များကို ကယ်တင်ပေးစေနိုင်ပါသည်။ ဩစတြေးလျားလူများ ပိုမို၍ COVIDSafe app ကို ဆက်သွယ်လေ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့်ဗိုင်းရပ်စ်ကို ပိုမို၍ ရှာနိုင်လေ ဖြစ်ပါသည်။

အားလုံးသော သတင်းအချက်အလက်များ၊ ပံ့ပိုးရင်းမြစ်များနှင့် လမ်းညွှန်တို့ကို [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) တွင်ကြည့်ပါ။