



မိသားစုများနှင့် ဧည့်သည်များတွင် ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးရန်အတွက် အဆင့်ဆင့်လုပ်ရမည့် အချက်ခြောက်ချက်

သက်ကြီး ဩစတြေးလျန်းလူများ၏ အားလုံးသော မိသားစုများနှင့် ချစ်ခင်ရသူများအား သင်တို့၏ ပံ့ပိုးမှုနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ၎င်းမှာ ဤခက်ခဲသော အချိန်အတွင်း အလွန် အရေးကြီးပါသည်။

COVID-19 မှာ သက်ကြီးလူများအပေါ် အချိုးမညီမျှစွာဖြင့် သက်ရောက်မှုရှိကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သိပါသည်။ သင်၏ ချစ်ခင်ရသူများမှာ သူတို့၏ သက်ကြီး စောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာများတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံနေသည်ကို သေချာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် မကြိုစဘူး ပိုမို၍ လုပ်ကိုင်ပေးနေပါသည်။

ထိခိုက်လွယ်သည့် သက်ကြီး ဩစတြေးလျန်းလူများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာကောင်းမွန်ရေးမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ လုံးဝ ဦးစားပေးမှုဖြစ်သည်။

အောက်ပါ အချက်အလက်များမှာ သက်ကြီး ဩစတြေးလျန်းလူများအား COVID-19 မှ ကာကွယ်ပေးရန် သင့်အား အထောက်အကူပြုပါမည်။

နောက်ထပ် သတင်းအချက်အလက်များကို [health.gov.au](https://www.health.gov.au) ဝက်ဘ်ဆိုက်ရှိ “ပံ့ပိုးရင်းမြစ်များ ကဏ္ဍ” ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။ COVID-19 ကာလ အတောအတွင်း သက်ကြီး စောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာများသို့ သွားရောက်ခြင်းအတွက် လုပ်ငန်းကဏ္ဍဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းကို <https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/> တွင်ဖတ်ရှုရန်လည်း သင့်အား ကျွန်ုပ် တိုက်တွန်းပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် သက်ကြီး စောင့်ရှောက်မှုကို လက်ခံယူနေသည့်သူများ၏ အခွင့်အရေးများကို သက်ကြီး စောင့်ရှောက်ရေး စာတမ်း အခွင့်အရေးများနှင့်အညီ ဆက်လက် ကာကွယ်ပေးရမည်။ သင်သည် အဆိုပါ စာတမ်းကို <https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights> တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

**ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးရန်အတွက် အဆင့်ဆင့်လုပ်ရမည့် အချက် ခြောက်ချက်-
သင်သည် အားလုံးသော အဆင့်ဆင့်လုပ်ရမည့် အချက် ခြောက်ချက်အား လိုက်နာ
လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးပေးနိုင်ပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံအောင်
နေနိုင်ပါသည်။**

1. သင် နေထိုင်ကောင်းပါသလား။

အကယ်၍ သင် နေထိုင်မကောင်းလျှင် သင် အိမ်၌နေရမည်ဖြစ်ပြီး မည်သူ့ထံကိုမျှ အလည်မသွားရ။ အကယ်၍ သင့်
ရောဂါလက္ခဏာများမှာ အလွန် အပျော့စားဖြစ်သည်တိုင် သင် ဤသို့လုပ်ရမည်။ COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများမှာ
အအေးမိခြင်း သို့မဟုတ် တုပ်ကွေး ကဲ့သို့ဖြစ်နိုင်ပြီး ပါဝင်နိုင်သည်မှာ-

- ကိုယ်ပူအဖျားတက်ခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူကျပ်ခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အနံ့ခံမရခြင်း
- အရသာခံမရခြင်း
- နှာရည်ယိုခြင်း
- ကြွက်သားနာခြင်း
- အဆစ်နာခြင်း
- ဝမ်းလျော့ခြင်း
- အော့အန်ချင်စဖွယ်ဖြစ်ခြင်း/အော့အန်ခြင်း
- ခံတွင်းပျက်ခြင်း

2. သင် နောက်ဆုံးပေါ် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးထားပါသလား။

အကယ်၍ သင်သည် သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာသို့ သွားရောက်လိုလျှင် သင် တုပ်ကွေးရောဂါ
ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားရမည်။ သင် နောက်ဆုံးပေါ် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးထားကြောင်း အထောက်အထား
တင်ပြရမည်။ အကယ်၍ သင် ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားနိုင်လျှင် သင့်အနေဖြင့် သင်၏ ကုသပေးသူဆရာဝန်ထံမှ
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကင်းလွတ်ခွင့် အထောက်အထားကို တင်ပြရမည်။ အကယ်၍ သင် သက်ကြီး ဆွေမျိုးများနှင့်
မိတ်ဆွေများအား ၎င်းတို့၏ဂေဟာသို့ အလည်သွားရောက်နေလျှင် သင် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားရန်လည်း ကျွန်ုပ်တို့
တိုက်တွန်းပါသည်။

3. သင့် သွားရောက်မှုကို ဖြစ်နိုင်သမျှ ဘေးကင်းစေရန် မည်သို့လုပ်ရမည်ကို သင် သိပါသလား။

COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှု အန္တရာယ်ကို လျော့ချစေရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ သင့်အား အကြံပြုသည်မှာ-

- အောက်ပါအခြေအနေများတွင် သင့် လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် အရက်ပျံ-ကိုအခြေခံ ထုတ်လုပ်ထားသော လက်ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည်ကို သုံးပါ-

» သင့် သွားရောက်လည်ပတ်မှု စတင်ချိန်နှင့် ပြီးဆုံးချိန်၌

» နေထိုင်သူတစ်ဦးနှင့် သူတို့၏ အစားအစာကို သူတို့အား ကူညီပေးရန်ကဲ့သို့ သင် မထိတွေ့မီနှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက်

» တစ်နေ့တာအတွင်း ပုံမှန် ကြားချိန်များတွင်

- သင်နှင့် သင်နှင့်အတူရှိသည့် ဧည့်သည်အားလုံးမှာ ၂၀၂၀ ခုနှစ် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးထားကြောင်း အထောက်အထား တင်ပြပါ
- သင့် တံတောင်ဆစ်ထဲ သို့မဟုတ် စက္ကူတစ်ရှူးထဲ ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေပါ။ စက္ကူတစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲ ချက်ချင်း ထည့်ပါပြီး လက်များကို ဆေးကြောပါ
- နေထိုင်သူတစ်ဦးအတွက် တစ်ကြိမ်လျှင် ဧည့်သည် နှစ်ဦးထက် မပိုရ
- သင့် ဆွေမျိုးကို သူတို့၏အခန်း၊ အပြင်ဖက်နေရာ၊ သို့မဟုတ် သင့်ဂေဟာမှ သတ်မှတ်ပေးထားသည့် နေရာတွင် တွေ့ပါ
- အများသုံး နေရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ
- ဖြစ်နိုင်သည့် အချိန်တိုင်း လူချင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်းကို ကျင့်သုံးပါ

အကယ်၍ လွန်ခဲ့သည့် ၁၄ ရက်တွင် သင် အောက်ပါတို့ဖြစ်လျှင် သင် လာရောက်မလည်နိုင်ပါ-

- သင် နိုင်ငံခြားမှ ပြန်လာခဲ့လျှင် သို့မဟုတ်
- COVID-19 ရှိသူ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် နီးနီးကပ်ကပ် အထိအတွေ့ရှိခဲ့လျှင်

သင်သည် သီးခြားအထီးတည်း သို့မဟုတ် အထိအတွေ့မဲ့ အထီးကျန် နေနေပြီဖြစ်ရလိမ့်မည်။ မည်သို့သော်လည်းကောင်း သွားရောက် မလည်ပတ်သင့်ပါ။

အားလုံးသော ဝန်ထမ်းများနှင့် ဧည့်သည်များသည် သက်ကြီး စောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာသို့ ဆက်သွယ်ရမည့် လက်ရှိ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို တင်ပြသင့်သည်။

4. သွားရောက်လည်ပတ်ရာ၌ သင်နှင့်အတူ ကလေးများ ပါသလား။

သင် RACF သို့ မသွားရောက်မီ သင်နှင့်အတူ ကလေးများ လာရောက် နိုင်မနိုင် စိစစ်ရန် သင် လိုအပ်သည်။ အကယ်၍ သူတို့အား ခွင့်ပြုလျှင် သင်နှင့်အတူ ပါလာသည့်ကလေးများကို ကြီးကြပ်ပေးရန်နှင့် လူချင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်းနှင့် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်စင်ရေးအကြံဉာဏ်တို့ကို သူတို့ လိုက်နာရန် သေချာအောင်လုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်ပါသည်။

5. သင့် ချစ်ခင်ရသူ၏ ဂေဟာတွင် လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် ဧည့်သည်များအတွက် စည်းမျဉ်းများကို သင် သိပါသလား။

စောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာ တစ်ခုစီအား လာရောက်လည်ပတ်မှုများနှင့် ပတ်သက်သည့် စည်းမျဉ်းများအကြောင်း နေထိုင်သူများနှင့် မိသားစုများတို့ကို ပြောဆိုခိုင်းပါသည်။ ပြောင်းလဲချက် တစ်ခုခုနှင့်ပတ်သက်သည့် နောက်ဆုံးသတင်းကို သင့်အား ပြောပြရန် သူတို့အနေဖြင့် လိုအပ်သည်။ သင် လုပ်ရန်လိုမည်မှာ-

- သင်၏ COVID-19 အန္တရာယ်နှင့်ပတ်သက်၍ စမ်းစစ်မေးသည့် မေးခွန်းများကို မှန်ကန်စွာ ဖြေဆိုပေးရန်
- ၂၀၂၀ ခုနှစ် တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားသည့် အထောက်အထားကို တင်ပြရန်
- ဧည့်သည်များအတွက် စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာရန်

သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုဌာနများနှင့် အများပြည်သူအတွက် သတ်မှတ်ချက်များမှာ ကွဲပြား နိုင်ဖွယ်ရှိသဖြင့် သင် သင့် ပြည်နယ် သို့မဟုတ် အုပ်ချုပ်ခံနယ်မြေ အစိုးရ၏ အကြံဉာဏ်ကို စစ်ဆေးသင့်သည်။

6. အကယ်၍ ဝင်ရောက်မှုကို ကန့်သတ်ထားလျှင် သင့် ချစ်ခင်ရသူများနှင့် မည်သို့ အဆက်အသွယ် ရှိထား၍နေမည်ကို သင် သိပါသလား။

တစ်ခါတစ်ရံ၌ သက်ကြီးဂေဟာ တစ်ခုသည် ဝင်ရောက်မှုကို ကန့်သတ်ရန် လိုအပ်နိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ ဥပမာ၊ အကယ်၍ သင့် ဂေဟာတွင် သို့မဟုတ် ဒေသတွင်းနယ်မြေတွင် ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုရှိခဲ့လျှင်ဖြစ်သည်။

သင့် ချစ်ခင်ရသူများနှင့် သင် အဆက်အသွယ်ရှိထားစေရန်အတွက် သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာများနှင့် ဆွေမျိုးများ အတူတကွ လုပ်ကိုင်ကြရန် ကျွန်ုပ်တို့ တိုက်တွန်းပါသည်။

အကယ်၍ သင့်တွင် လာရောက်လည်ပတ်မှုများ သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် တစ်ဦး၏ စောင့်ရှောက်မှုတို့နှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများရှိလျှင် ဆက်သွယ်ရန်မှာ-

- သက်ကြီးလူများ ကိုယ်စားဆောင်ရွက်ပေးရေး အလုပ်ကွန်ဒြာ Older Persons Advocacy Network (OPAN) ဖုန်း 1800 700 600 သို့မဟုတ်
- သူတို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက် www.opan.com.au ကိုကြည့်ပါ

OPAN သည် သင်နှင့်တကွ သက်ကြီး စောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာတို့နှင့်အတူ လုပ်ကိုင်ပေးနိုင်သည်။ ဤဝန်ဆောင်မှုသည် အခမဲ့ဖြစ်ပြီး လျှို့ဝှက်စွာလုပ်ပေးသည်။ နောက်တစ်နည်းအားဖြင့်၊ သင်သည် သက်ကြီး စောင့်ရှောက်ရေး အရည်အသွေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ကော်မရှင် (Aged Care Quality and Safety Commission (ACQSC)) ဖုန်း 1800 951 822 ကို ဆက်သွယ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် agedcarequality.gov.au တွင်ကြည့်ပါ။

အကယ်၍ သင့်တွင် မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် တစ်ဦး၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်မှု တစ်ခုခု ရှိလျှင် သက်ကြီး သြစတြေးလျန်းလူများအတွက် အခမဲ့ COVID-19 ပံ့ပိုးရေး ဖုန်းလိုင်း ဖုန်း 1800 171 866 ကို ဆက်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ သင့် အကူအညီကို လိုအပ်သည်

COVIDSafe app ကို လုံးဝ မိမိသဘောအလျောက်လုပ်ရန်ဖြစ်သည်။ အက်ဖ် app ကို ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲခြင်းဖြင့် သင်သည် သင့် မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းကို ကာကွယ်ပေးစေရန် သင် လုပ်နိုင်သည် တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ သင် စောင့်ရှောက်ပေးသည့်သူတို့အပါအဝင် အခြား ဩစတြေးလျန်လူများ၏ အသက်များကို သင် ကယ်တင်ပေးစေနိုင်သည်။ ဩစတြေးလျန်လူများ ပိုမို၍ COVIDSafe app ကို ဆက်သွယ်လေ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့်ဗိုင်းရတ်စ်ကို ပိုမို၍ ရှာနိုင်လေ ဖြစ်ပါသည်။

အားလုံးသော တရားဝင် သတင်းအချက်အလက်များ၊ ပံ့ပိုးရင်းမြစ်များနှင့် လမ်းညွှန်တို့ကို www.health.gov.au တွင်ကြည့်ပါ။