



Australian Government

Department of Health

မလကပီနံသဘျအဆာကတီပူပူဖျးဖျးအခါဖဲ COVID-19 ကဲထီၣ်အခါ

နံသဘျအဆာကတီအံသးဘူးထီၣ်လံအယိတၢ်အံအကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကမလကပီအီပဲတၢ်ပူတၢ်ဖျးပူလၢအမၤစ့ၤလီၤ COVID-19 အတၢ်ရၤလီၤအသးဒီးဟံနတံၤသကိးတဖၣ်,ဟံၣ်ဖိဃီ ဖိတဖၣ်ဒီးပုၤတၢ်ပူပူဖျးဖျးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လဲၤထီၣ်ပုၤဂ့ၢ်ဝီအတၢ်ဟံဖျိၣ်ထီၣ်အသးတခါ

ဖဲနမ့ၢ်လဲၤထီၣ်ဝဲဒၣ်ပုၤဂ့ၢ်ဝီအတၢ်ဟံဖျိၣ်သးမ့တမ့ၢ်တၢ်မလကပီအခါ,သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢတၢ်ကအိၣ်ယံၤလိာ်သးဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်လၢတၢ်ဒုၣ်စၢၤ ၁.၅ မံထၢၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. သ့ကဆီၣ်နစုတဖၣ်ခဲအံၤခဲအံၤဃုာ်ဒီးဆးပုၤဒီးထံမ့တမ့ၢ်ကသံၣ်ဒီးဒူးစုတဖၣ်တက့ၢ်.ဟးဆဲးတၢ်ဟံးစုကွၢ်မဲာ်,တၢ်ဖိးဟုဒီးတၢ်နမူလိာ်သးဒီးပုၤကညီလၢနတအိၣ်သကိးတပူဃီဒီးအီတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ဟဲစိၣ်နကစၢ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အီတဖၣ်ဒီးဟးဆဲးတၢ်ဖိၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်အမဲာ်ဖိးခိၣ်တဖၣ်လၢတၢ်သူသကိးအီတဖၣ်တက့ၢ်. တဘၣ်သူပီးလီလၢတၢ်သူသကိးအီအဒိၣ်သိးတၢ်အိၣ်တၢ်အီပီးလီတဖၣ်န့ၣ်တဂ့ၤ.ဟဲစိၣ်နကစၢ်အနီၣ်တၢ်နီၣ်ဆဲးလၢအအုၣ်ကျၢၣ်သ့ညီညီတဖၣ်ဒီးစူးကွၢ်အီဖဲတၢ်ဟံဖျိၣ်ထီၣ်သးဝံၤအလီၤခဲတက့ၢ်.

တၢ်တူၢ်လိာ်မၤဝဲတၢ်မလကပီ

ဖဲနတူၢ်လိာ်မၤဝဲဒၣ်နံသဘျအမူးတခါအခါ,သမံသမိးဘၣ်နလီၢ်ကဝီအကီၢ်ဖဲၣ်မ့တမ့ၢ်ဟီၣ်ကဝီအပဒိၣ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်လၢပုၤကညီလၢတၢ်ပျဲအီလၢအကဟဲထီၣ်မူးအံၤသ့ဝဲဒၣ်အအါကတၢ်ထဲလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.ဖဲမ့ၢ်သ့မ့ၢ်ဘၣ်,ကိးနပုၤတမ့ၢ်ထဲစ့ၤကိာ်ဂၤဒီးမလီၤတၢ်နမၤန့ၢ်အတၢ်ဆဲးကျိးအဂ့ၢ်အကျိၤလီၤတၢ်လၢနပုၤတမ့ၢ်ခဲလၢာ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

ပဒုၢ်ဟးဆဲးတၢ်ဟံဖျိၣ်ထီၣ်သးလၢပုၤအါအါဂီၢ်ဂီၢ်အကျါလၢတၢ်သူၣ်ထီၣ်အဒွဲပူၤတက့ၢ်. နမၤစ့ၤလီၤ COVID-19 အတၢ်ရၤလီၤအသးခီဖျိတၢ်တူၢ်လိာ်တၢ်ထံၣ်လိာ်သးလၢတၢ်ချါလၢတၢ်သူၣ်ထီၣ်အဒွဲပူၤအလီၤသ့လီၤ.

သဆၣ်ထီၣ်ပုၤတမ့ၢ်တဖၣ်လၢကဟဲစိၣ်အကစၢ်ဒုၣ်ဝဲအတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အီတဖၣ်ဒီးဟးဆဲး(buffets)မ့တမ့ၢ်တၢ်နီၣ်သူသကိးသဘံၣ်လီၤခီတဖၣ်တက့ၢ်. အိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်လီၤဟးထီၣ်အလီၢ်လၢတၢ်ဒိးလိာ်အသးတဖၣ်လၢတၢ်ကမၤစၢၤပုၤကညီတဖၣ်ကဟံတၢ်ဒုၣ်စၢၤယံၤလိာ်အသးလၢတၢ်ဂၤဘၣ်တဂၤအဂီၢ်တက့ၢ်. သ့ကဆီၣ်တၢ်အမဲာ်ဖိးခိၣ်လၢတၢ်ဖိၣ်အီအါတဖၣ်ခဲအံၤခဲအံၤဃုာ်ဒီးကသံၣ်ထံမၤသံတၢ်ဃာ်တက့ၢ်.

တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတၢ်လၢနံသဘျအမူးတဖၣ်အဂီၢ်

ဟးဆဲးကမျၢၢ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ်လၢကျဲၤရဲၣ်ဖျိၣ်တဖၣ်အပူၤခီဖျိတၢ်လဲၤပုၤနံသဘျအတၢ်ပုၤတၢ်လဲးတၢ်လၢအဆိ,ပုၤတၢ်လၢလီၤအပုၤယဲၤအဖီခိၣ်မ့တမ့ၢ်သူတၢ်လဲၤဟံးန့ၢ်တၢ်အလီၢ်တဖၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ထိးဘၣ်အိၣ်ဘူးန့ၣ်တက့ၢ်.

ဖဲနဟံၣ်ဖိဃီဖိမ့တမ့ၢ်တံၤသကိးတဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်လီၤပျံၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးသ့ညီညီအလီၢ်န့ၣ်,ဆိကမိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤလၢကပီၤသကိးတၢ်လၢလီၤပျံၤယဲၤအဖီခိၣ်တက့ၢ်. ဘျးစဲးသးဒီးတံၤသကိးဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢလီၤတဲစိမ့တမ့ၢ်ဘၣ်ဒိၣ်ယိၣ်အလီၤတက့ၢ်.

ဖဲနမ့ၢ်တထူးန့ၣ်ဒီးဘၣ်တခါ,ဝံသးစူၤထူးန့ၣ် COVIDsafe အအဲးဖဲ တက့ၢ်. အဲးဖဲအံၤဆီၣ်ထွဲဝဲဒၣ်ကမျၢၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပဒိၣ်ပပုၤတဖၣ်ခိဖျိအတၢ်ကမၤချ့ထီၣ်အကျိၤအကွၢ်လၢတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါပုၤလၢအအိၣ်ဘူးတ့ၢ်ဘၣ်ဒီးပုၤတဂၤလၢအအိၣ်ဒီးခိၣ်ရိန့ၣ်ဘဲရးစဲးန့ၣ်လီၤ.

ဟးဆဲးပုၤဂ့ၢ်ဝီအတၢ်ဟံၣ်ဖိၣ်ထီၣ်သးဖဲနမ့ၢ်တဆူၣ်တချ့အခါတက့ၢ်.

ဖဲနမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်တၢ်တမ့ၢ်တလၢအခါ,တဘၣ်တူၢ်လီၢ်မ့တမ့ၢ်ထီၣ်ပုၤဂ့ၢ်ဝီအတၢ်ဟံၣ်ဖိၣ်ထီၣ်သးန့ၣ်တဂ့ၤ. ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်တမ့ၢ်မ့တမ့ၢ်တိးကွၢ်အတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အခါ,နကြးမၤကွၢ်နသးလၢ COVID-19 အဂီၢ်လီၤ. နကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးအိၣ်လီၤဖျိၣ်တုၤလီၤလၢနမၤန့ၣ်က့ၤတၢ်အစၢတဖၣ်,ညီန့ၣ်ကဟဲက့ၤကဒါလၢ ၂ သီအတီၢ်ပုၤလီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢပုၤကိးဂၤဒဲးလၢအအိၣ်လၢအိးစတြၢလယါအပူၤအဂီၢ်,ဖဲနတမ့ၢ်အိးစတြၢလယါအထံဖိကီၢ်ဖိမ့တမ့ၢ်ပုၤအိၣ်ဆိးလီၤစါလၢထံကီၢ်အပူၤသ့အခါဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဟံၣ်ဃုာ်ပုၤလၢတအိၣ်ဒီး မဲဒဲးခဲရံအကး,ပုၤတမ့ၢ်လၢထံကီၢ်အဂၤ,ထံဂ့ၤကီၢ်ဂၤကိၣ်ဖိတဖၣ်,ပုၤသုးလီၢ်အိၣ်လီၤကျဲဃုာ်ဖဲဃုာ်မၤတဖၣ်ဒီးပုၤဃုာ်တၢ်အိၣ်ကဒုအလီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နတၢ်မၤကွၢ်အစၢတမၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးနဘၣ်စၣ်အတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်.

တၢ်လဲၤက့ၤတၢ်ဖဲနံၤသဘျ့အဆၢကတီၢ်

ဖဲနမ့ၢ်ကျဲၤဟံၣ်လၢတၢ်ကလဲၤဆူကီၢ်စဲၣ်အဂၤဖဲနံၤသဘျ့အံၤအခါ,ပလီၢ်ပဒိနသးဒီးကတီၢ်အံၤတၢ်လဲၤထီၣ်က့ၤလီၤအတၢ်ဖိၣ်ဃံးတဖၣ်လၢအအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်လီၤလၢနကလဲၤဝဲဒၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တဘၣ်လဲၤထီၣ်က့ၤလီၤဖဲနအိၣ်မ့ၢ်တဆူၣ်တချ့အခါတက့ၢ်.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်ဘၣ်ဃး COVID-19

တၢ်အံၤအကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကအိၣ်ဆိးပုၤတၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢခံကတၢ်တဖၣ်ခိဖျိပဒိၣ်အဂံၢ်ထံးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ် health.gov.au မ့တမ့ၢ်ကိးဘၣ်ထံကီၢ် ခိၣ်ရိန့ၣ်ဘဲရးစဲးအတၢ်မၤစၢၤအလီၤကျိၤ (National Coronavirus Helpline) လၢ 1800 020 080 တက့ၢ်.

လၢတၢ်ကျိးထံးဒီးတၢ်ကတီၢ်ကျိးထံးအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်အဂီၢ်ကိးဘၣ် 131 450 န့ၣ်တက့ၢ်.