



ရောဂါအတည်ပြုပြီးသောသူ၏အနီးကပ်အဆက်အသွယ်များအတွက်အချက် အလက်များ။

သင်သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ရှိသူတစ်ဦး ဦး နှင့် အနီးကပ်ဆက်သွယ်မှုရှိသူ အဖြစ်သတ်မှတ်ခံရသည်။ သင်၏ဒေသဆိုင်ရာပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနမှတစ်ဦးတစ်ယောက်က သင့်အား ရောဂါလက္ခဏာများရှိမရှိစစ်ဆေးရန်ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေရှိစဉ် သင်နှင့်နေ့စဉ်အဆက် အသွယ်ရှိလိမ့်မည်။ အတည်ပြုပြီးသောရောဂါရှိသူနှင့်နောက်ဆုံးအဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ပြီးနောက် ၁၄ ရက်အတွင်းသင့်အိမ်၌သင်ကိုယ်တိုင်သီးခြားထားရမည်။ ကျေးဇူးပြု၍ ဤအချက်အလက်ကို သေချာစွာဖတ်ပါ။

သင်၏အိမ်တွင်သီးခြားနေခြင်းဆိုသည်မှာဘာကိုဆိုလိုသနည်း။

သီးခြားနေရန်အကြံပြုခံရသူများသည်အများပြည်သူဆိုင်ရာနေရာများ၊ အထူးသဖြင့်အလုပ်ခွင်များ၊ ကျောင်းများ၊ ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးဌာန သို့မဟုတ်တက္ကသိုလ်များတွင်မတက် ရောက်သင့်ပါ။ အိမ်တွင် များသောအားဖြင့်အိမ်၌နေသူများသာအိမ်တွင်ရှိသင့်သည်။ အိမ်ထဲသို့ ဧည့် သည်များကိုခွင့်မပြုပါနှင့်။ အိမ်ထဲတွင်မျက်နှာဖုံးများ ဝတ်ရန်မလိုအပ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင်သီးခြားခွဲ ထား ရန် မလိုအပ်သည့်အခြားသူများ၊ မိတ်ဆွေများ၊ မိသားစုဝင်များအားသင့်အတွက် အပြင် အစားအစာ သို့မဟုတ်အခြားလိုအပ်သောပစ္စည်းများယူဆောင်ခိုင်းပါ။ အကယ်၍ သင်သည်ဆေးကုသမှုခံယူရန် အိမ်မှထွက်သွားပါက ခွဲစိတ်မှုမျက်နှာဖုံးကိုဝတ်ဆင်ပါ။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် နှင့် COVID-19 ဆိုသည်မှာဘာအဘယ်နည်း။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် သည်လူနှင့်တိရစ္ဆာန်များအားနေထိုင်မကောင်းဖြစ်စေနိုင်သည်။ အချို့သော ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် များသည်အအေးမိခြင်းနှင့်အလားတူသောရောဂါမျိုးကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။ အချို့မှာပြင်းထန်သောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ (SARS) နှင့်အရှေ့အလယ်ပိုင်း အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ (MERS) တို့ကဲ့သို့သောပိုပြင်းထန်သောရောဂါများကို ဖြစ် ပေါ်စေနိုင် သည်။ ဤ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် သစ် (SARS-COV-2 ဟုခေါ်သည်) သည်တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဟူဘေး (Hubei)ပြည်နယ်မှအစပြုသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ 2019 ကိုဖြစ်ပွားစေပြီး COVID-19 ဟုလူသိများသည်။

ရောဂါကူးစက်မှုမည်သို့ပျံ့နှံ့သွားသနည်း။

- ရောဂါကူးစက်မှုသည်လူတစ်ဦး မှတစ်ဦး သို့ ကူးပြောင်းခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။
- ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေရှိစဉ်လူတစ်ဦးနှင့် သို့မဟုတ်သူတို့၏ လက္ခဏာများမပေါ် မီ ၂၄ နာရီအတွင်းအနီးကပ်ဆက်သွယ်မှုရှိ ခြင်း၊
 - အတည်ပြုသည့်ရောဂါရှိသူနှင့်အနီးကပ် ဆက်သွယ် ခြင်း၊ ထိုသူချောင်းဆိုးသည့်အခါ သို့မဟုတ် နှာချေသည့်အခါ၊ သို့မဟုတ်

- ရောဂါကူးစက်ခံထားရသောလူတစ်ဦး ထံမှချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နှာချေခြင်းမှဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမွှားများနှင့်အတူညစ်ညမ်းနေသောအရာဝတ္ထုများသို့မဟုတ် မျက်နှာပြင်များ (ဥပမာတံခါးလက်ကိုင်များသို့မဟုတ်စားပွဲများ) ကိုထိပြီးနောက်သင်၏ပါးစပ်သို့မဟုတ် မျက်နှာကိုထိခြင်း၊

ရောဂါကူးစက်မှုအများစုသည်ရောဂါလက္ခဏာများရှိမှသာလျှင်ဖြစ်ပေါ်သည်။ အဖျားတက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊အသက်ရှူကြပ်ခြင်း တို့ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

အတည်ပြုပြီးသောရောဂါကူးစက်ခံထားရသူနှင့်နီးကပ်သည့်အဆက်အသွယ်များ (ဥပမာ - အိမ်ထဲအိမ်တည်းတွင်နေထိုင်သူ သို့မဟုတ် အချိန်ကြာမြင့်စွာပိတ်ထားသည့်နေရာတွင် အတူ တူ ရှိသူများ) အများဆုံးရောဂါကူးစက်မှုအန္တရာယ်မှာ ရှိပါသည်။

လူတစ်ဦး သည်အခြားသူများသို့ ရောဂါကူးစက်မှုကိုမည်မျှကြာအောင် ဖြန့်နိုင် မည်နည်း။

လူတစ်ဦး သည်ရောဂါကူးစက်နိုင်သည့်အချိန်၊ အခြားသူများအားကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်သည့်အချိန်မည်မျှ ကြာသည်ကိုမသိရှိရသေးပါ။ သို့သော်ရောဂါလက္ခဏာမပြသောသို့မဟုတ် အနည်းဆုံး လက် ခဏကူးစက်မှုနှင့် ကြိုတင်လက်ခဏကူးစက်မှု၏သက်သေအထောက်အထားများ ထွက်ပေါ်လာ ခဲ့သည်။ လူတစ်ဦး သည်ရောဂါလက္ခဏာများစတင်ပေါ်ပေါက်သည့် အချိန်မှစ၍ ရောဂါလက္ခဏာ များရပ်တန့်ပြီးနောက်တစ်ရက်အထိကူးစက်နိုင်ခြေရှိသည်။

အသည်းအသန်နာမကျန်းမှုအများဆုံးဖြစ်နိုင်သောသူမှာမည်သူနည်း။

ရောဂါကူးစက်ခံထားရသူအချို့သည်လုံးဝ နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မည်။ အချို့သောသူများ သည်မပြင်းထန်သောရောဂါလက္ခဏာများကိုခံစားပြီးအလွယ်တကူ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသည်။ အခြားသူများသည်လျှင်မြန်စွာအလွန်နေမကောင်းဖြစ်လာလိမ့်မည်။ အခြား ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် များ နှင့် တွေ့ဖူးသောအတွေ့အကြုံများအရ၊ ပြင်းထန်သောရောဂါကူးစက်မှုအများဆုံးအန္တရာယ်ရှိသူ များမှာ-

- အားနည်းသောကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်များရှိသူများ (ဥပမာ - ကင်ဆာကြောင့်)
- သက်ကြီးရွယ်အိုများ
- အဘော်ရီဂျင်နီနှင့်တောရက်စ်ရေလက်ကြားကျွန်းသားများ၊ သူတို့သည်နာတာရှည်ရောဂါ ပိုမိုမြင့်မားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- ရောဂါလက္ခဏာပြနာတာရှည်ကျန်းမာရေးအခြေအနေများရှိသူများ။
- အလွန်ငယ်သောကလေးများနှင့်ကလေးများ *
- အုပ်စုလိုက်လူနေအိမ်နေရာချထားသူများ -
- ထိန်းသိမ်းရေးစခန်းများရှိလူများ။

* ဤအဆင့်တွင်ကလေးများနှင့်ကလေးများအတွက်အန္တရာယ်နှင့် COVID-19 ကူးစက်မှုတွင် ကလေးများ၏အခန်းကဏ္ဍသည်မရှင်းလင်းပါ။ သို့သော်၊ယခုအချိန်အထိပိုမိုကျယ်ပြန့်သောလူ ဦး ရေနှင့်နှိုင်းယှဉ်ပါက ကလေးများအကြားအတည်ပြု COVID-19 ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းနည်းပါသည်။

ကျွန်ုပ်ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်လာလျှင်၊ ဘာလုပ်ရမည်နည်း။

အကယ်၍ သင်သည်ရောဂါလက္ခဏာများ (အဖျားတက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ မောပန်းခြင်းသို့မဟုတ်အသက်ရှူကျပ်ခြင်းများ) ကိုအတည်ပြုပြီးသောရောဂါရှိသူနှင့် နောက်ဆုံး ထိတွေ့ပြီး (၁၄) ရက်အတွင်းသင်ဆရာဝန်နှင့်ချက်ချင်း စီစစ်ခံရန်စီစဉ်ထားသင့်သည်။

သင်မရောက်မီကျန်းမာရေးဆေးခန်းသို့မဟုတ်ဆေးရုံသို့ဖုန်းဆက်ပြီးသင့်ခရီးသွားလာရေးသမိုင်းကိုပြောပြသင့်သည်။ သို့မဟုတ် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသောရောဂါ ရှိသူနှင့် သင်အဆက်အသွယ် ရှိကောင်း ရှိနိုင်သည့်အကြောင်း။ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာဏာပိုင်များကသင့်အားပုံမှန်အတိုင်းလုပ်ဆောင်မှုများသို့ပြန်သွားခြင်းသည်အန္တရာယ်ကင်းသည်ဟုသင့်အားအသိပေးသည့်အချိန်အထိသင့်အိမ်၌သို့မဟုတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနေရာတွင်သင်သိခြားစွာနေရမည်။

ရောဂါကူးစက်ခြင်းကိုမည်ကဲ့သို့ကုသသနည်း။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်များ အတွက်တိကျတဲ့ကုသမှုမရှိပါ။ပဋိဇီဝဆေးများသည်ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်မှုများအတွက်ထိရောက်မှုမရှိပါ။ ရောဂါလက္ခဏာအများစုကိုအထောက်အကူပြုဆေးကုသမှု ဖြင့်ကုသ နိုင်သည်။

ရောဂါကူးစက်မှုပျံ့နှံ့ခြင်းမှကာကွယ်ရန်ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့ကူညီနိုင်မည်နည်း။

လက်၊ နှာချေခြင်း/ချောင်းဆိုးခြင်းအတွက်ကောင်းမွန်သော တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးကျင့်သုံးခြင်းသည်ဗိုင်းရပ်စ်အများစုကိုကာကွယ်ရန်အကောင်းဆုံးကာကွယ်မှုဖြစ်သည်။ ။ သင်သည်-

- သင်၏လက်များကိုအစားအစာမစားမီနှင့်စားပြီးတိုင်း၊အိမ်သာသို့သွားပြီးနောက် မကြာခဏဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်ဆေးကြောရမည်။
- ချောင်းဆိုးနှင့်နှာချေခြင်းများပြုလုပ်ပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကိုဖုံးအုပ်ပါ။ တစ်ရှူးများအသုံးပြုပြီးဖယ်ရှားခြင်းနှင့်အရက်အခြေပြုလက်သန့်ရှင်းဆေးကိုအသုံးပြုပါ။
- နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လျှင် အခြားသူများနှင့်ဆက်သွယ်ခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။(လူများနှင့် ၁.၅ မီတာအကွာတွင်သာနေပါ။)

မျက်နှာမျက်နှာဖုံးကို ဝတ်ဆင်သင့်ပါသလား။

မျက်နှာဖုံးများအသုံးပြုခြင်းသည်ရောဂါကူးစက်ခံထားရသောလူနာများမှအခြားသူများသို့ရောဂါကူးစက်မှုကိုတားဆီးရန် အထောက်အကူပြုနိုင်သော်လည်း ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကဲ့သို့သောရောဂါကူးစက်မှု ကိုကာကွယ်ရန် ကျန်းမာသန်စွမ်းသူများ မျက်နှာဖုံးများဝတ်ဆင်ခြင်းအားလက်ရှိတွင် အားမပေးပါ။

သတင်းအချက်အလက်များကိုဘယ်မှာပို့ရနိုင်မလဲ။

နောက်ဆုံးအကြံဉာဏ်များ၊ သတင်းအချက်အလက်များနှင့်အရင်းအမြစ်များအတွက် www.health.gov.au သို့သွားပါ။

National Coronavirus Health Information Line ကို 1800 020 080 တွင်ခေါ်ပါ။

၎င်းသည်တစ်ပတ်လျှင်ခုနစ်ရက်တစ်ရက်လျှင် ၂၄ နာရီအလုပ်လုပ်သည်။

ဘာသာပြန်သို့မဟုတ်စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှုများကိုသင်လိုအပ်ပါက 131 450 ကိုခေါ်ပါ။

သင်၏ပြည်နယ်သို့မဟုတ်နယ်မြေပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအေဂျင်စီ၏ဖုန်းနံပါတ်ကို www.health.gov.au/state-territory-contacts မှရှိနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်မှုရှိပါကသင့်ဆရာဝန်နှင့်ပြောဆိုပါ။