



သီးခြားနေထိုင်ခြင်းလမ်းညွှန်ချက်များ

အကယ်၍ သင်က ပြည်ပ မှ ဩစတြေးလျသို့ ပြန်လာသည် သို့မဟုတ် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ် ရှိ သူနှင့် နီးစပ် ထိ တွေ့မှု ရှိမည်ဆိုပါက အထူးတားမြစ် ချက် များ လိုအပ်သည်။ ဤ အချက်အလက် များ ကို www.health.gov.au/covid19-resources တွင်ရှိ 'Isolation guidance' အချက်အလက်ရှိ နှင့် ပူးတွဲ ဖတ်ရှုပါ။

ဘယ်သူက သီးခြားနေထိုင်ရန် လိုပါသလဲ

ပြည်ပ မှ ဩစတြေးလျသို့ ၁၅ မတ်လ ၂၀၂၀ ညသန်း ခေါင် နောက်ပိုင်း ပြန်လာသည် သို့မဟုတ် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ် ရှိ သူနှင့် နီးစပ် ထိ တွေ့မှု ရှိ ခဲ့မည်ဆိုပါက ၁၄ ရက် သီးခြား နေထိုင်ရန် လိုအပ်သည်။

အိမ် သို့မဟုတ် ဟိုတယ်တွင်နေထိုင်ခြင်း

သင်၏ အိမ် သို့မဟုတ် ဟိုတယ် တွင် သီးခြား နေထိုင်ရန် သွား ရာတွင် အ ခြား သူများ နှင့် ထိတွေ့မှုနည်း စေရန် မိမိပိုင် ယာဉ်၊ ကား ဖြင့် သွား ရ မည်။ အများ ပြည်သူ သုံး ယာဉ် များ (ဥပမာ အငှား ကား၊ မီးရထား၊ ဘတ်စ်ကား၊ နှင့် ထရမ် များ) ကို သုံး ရမည် ဆိုပါက www.health.gov.au/covid19-resources ပါ လမ်းညွှန် အတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။

၁၄ ရက် သီးခြား နေထိုင် စဉ် အတွင်း သင်က အိမ်တွင် သို့မဟုတ် ဟိုတယ် တွင် သာ နေရမည်။ အလုပ်၊ ကျောင်း၊ ကလေးထိန်းကျောင်း၊ တက္ကသိုလ် သို့မဟုတ် လူအများ စုဝေးရာ နေရာ များ အပါအဝင် အများ ပြည်သူဆိုင်ရာ နေရာ များ ကို မသွား ရပါ။ သင်နှင့် အမြဲ နေထိုင်သူများ သာ အိမ်တွင် ရှိသင့်သည်။ အလည်အပတ် လာသူများ ကို မတွေ့ ရပါ။ သင်က ဟိုတယ် တွင် ရှိ နေပါက အ ခြား သူများ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်း များ နှင့် မတွေ့ ရန် ရှောင်ကြဉ် ပါ။

သင်က နေကောင်း ပါက ခွဲစိတ်ခန်းသုံး မျက်နှာအုပ် များ ကို အိမ်တွင် ဝတ်ဆင်ရန် မလိုအပ်ပါ။ အလည် လာသူများကို မတွေ့ ပါနှင့်။ ဖြစ်နိုင်ပါက သီးခြား နေထိုင်ရန် မလိုအပ်သည့် သူငယ်ချင်း များ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များကို အစားအသောက်နှင့် အခြား လိုအပ်ချက်များရယူခိုင်းပါ။ အကယ်၍ သီးခြားနေထိုင်ရန် လိုအပ်သူက ဥပမာ ဆေးကုသမှု ခံယူရန် အိမ် သို့မဟုတ် နေထိုင်ရာ နေရာမှ ထွက် ခွာရမည်ဆိုပါက ခွဲစိတ်ခန်းသုံး မျက်နှာအုပ် ကို ဝတ်ဆင်သွားရမည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် ခွဲစိတ်ခန်းသုံး မျက်နှာအုပ် မရှိပါက အ ခြား သူများ အပေါ်ချောင်းဆိုး ခြင်း သို့မဟုတ် နှာချေခြင်း မ ပြု လုပ်ရန်သတိထားပါ။ မည်သည့် အချိန် တွင် ခွဲစိတ်ခန်းသုံး မျက်နှာအုပ် သုံးရမည် ကို www.health.gov.au/covid19-resources တွင်ကြည့်ပါ။

ရောဂါလက္ခဏာများ ကို စောင့်ကြည့်ခြင်း

သီးခြား နေထိုင်စဉ် အတွင်း အဖျား၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ် ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူမဝခြင်း စသည့် ရောဂါ လက္ခဏာ များကို မိမိကိုမိမိ စောင့် ကြည့်ပါ။ အ ခြား ရောဂါ လက္ခဏာ များတွင် ချမ်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ကိုက်ခဲခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှင့် ကြွက်သား များ နာကြင် ခြင်း တို့ပါဝင်သည်။

နေထိုင်မကောင်းပါက ဘာလုပ်ရမလဲ

အကယ်၍ သင်က ရောဂါ လက္ခဏာ များ (အဖျား၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူမဝခြင်း) တို့ကို ဩစတြေးလျ ပြန်ရောက်ပြီး ၁၄ ရက် အတွင်း သို့မဟုတ် ရောဂါ ရှိသူနှင့် ၁၄ ရက် အတွင်း ထိတွေ့မှု ရှိခဲ့ပါက ဆရာဝန် နှင့် အမြန်ဆုံး စစ်ဆေးပါ။

သင်က ဆေးခန်းဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ဆေးရုံ ဖြစ်စေ မသွားခင် ဖုန်းဆက် ပြီး သင်၏ ခရီးစဉ် သို့မဟုတ် သင် ရောဂါ ရှိသူ နှင့် ထိတွေ့မှု ရှိခဲ့ ကြောင်း အသိပေးပါ။

သင်၏အိမ်၊ ဟိုတယ် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု နေရာ တွင် သီးခြား နေထိုင်ရမည်။ သင့် ကို ကျန်းမာရေးအာဏာပိုင် များက ညအိမ်ပြန်ပြီး ပုံမှန် လုပ်ဆောင်မှုများ ကို ဘေးကင်းစွာ လုပ်ဆောင်နိုင် ပြီ ဟု အသိပေး ခွင့် ပြုချိန် အထိ နေပေးရမည်။

ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ် ပြန့်ပွားမှု မှကာကွယ်ရန် ဘယ်လိုကူညီရမည်နည်း။

ဗိုင်းရပ် အများစု အတွက် အကောင်းဆုံးအကာအကွယ်မှာ နှာချေခြင်း/ချောင်းဆိုးခြင်း တွင် သန့်ရှင်းမှုကို ကောင်းမွန်အောင်လေ့ကျင့်ပါ။ သင့်အနေဖြင့်

- ဆပ်ပြာ နှင့် ရေဖြင့် လက်ကို မကြာခဏ ဆေးပါ။ အစာမစားခင် ။ အစာစားပြီး နှင့် အိမ်သာ သွားပြီး နောက်
- ချောင်းဆိုးခြင်း နှင့် နှာချေခြင်း အတွက် ကာထားပါ။ တစ်ရှူးကို သေချာစွန့်ပစ်ပါ။ အရက်ပါ သော လက်ဆေးရည်ကို သုံးပါ။
- နေမကောင်းဖြစ်နေပါက အခြားသူများ နှင့် အထိအတွေ့မလုပ်ရ (လူများနှင့် ၁.၅ မီတာ ခြားပြီး နေပါ)
- လူမှုဆက်ဆံရေး ဝေးနေမှု ဆောင်ရွက်ချက်များ နှင့် ပတ်သက်ပြီး ကိုယ်တိုင် တာဝန်ခံမှု ပေးပါ။

အပြင်ထွက်ခြင်း

သင်က ကိုယ်ပိုင်အိမ်တွင် နေထိုင်ပါက သင်၏ ခြံ သို့မဟုတ် နောက်ဖေး ခြံ အတွင်း သွားနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင်က တိုက်ခန်း သို့မဟုတ် ဟိုတယ် တွင် နေထိုင်ပါက ခြံအတွင်း သွားလာ နိုင်သော်လည်း အခြားသူများကို မကူးစက်နိုင်ရန် ခွဲစိတ်ခန်းသုံး မျက်နှာအုပ်ကို ဝတ်ဆင်သွားရမည် ဖြစ်ပြီး အများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် နေရာများ တွင် လျင်မြန်စွာသွားလာ ရမည်။

သင်နှင့် အတူနေထိုင်သူများအတွက် အကြံဉာဏ်

သင်နှင့် အတူနေထိုင်သူများက အထက်ပါ သီးခြား နေထိုင်မှုစည်းကမ်း တခု နှင့် မကိုက်ညီပါက ၎င်းတို့ကို လည်း သီးခြား နေထိုင်စေရမည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ် လက္ခဏာ များပြုပြီး ရှိသည် ဟု သံသယ ရှိလျှင် ၎င်းတို့ကို အနီးကပ် ထိတွေ့မှုများ အဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး သီးခြားခွဲထားရမည်။

သန့်ရှင်းခြင်း

ရောဂါ ပိုးများ ပြန့်နှံ့မှု နည်းပါးစေရန် မကြာခဏ အသုံးပြုသည့် မျက်နှာ ပြင်များ ဥပမာ တခါးလက်ကိုင်များ၊ မီးခလုတ်များ၊ မီးဖိုချောင် နှင့် ရေချိုးခန်း များကို ပုံမှန် သန့်ရှင်း ရေး လုပ်ရမည်။ အိမ်သုံး ဆပ်ပြာရည် သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ဆေးရည် ကိုသုံး နိုင် သည်။

၁၄ ရက် သီးခြားနေထိုင်မှုကို စီမံခြင်း

သီးခြားနေထိုင်ခြင်းက စိတ်ဖိစီး မှု ဖြစ်စေပြီး ပြင်းစရာ ကောင်းသည်။ အကြံပေးလိုသည်မှာ

- မိသားစု ဝင် နှင့် သူငယ် ချင်း များဖြင့် ဖုန်း၊ အီးမေးလ် သို့မဟုတ် လူမှု မီဒီယာ ဖြင့် ဆက်သွယ် ပါ။
- ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ် အကြောင်း လေ့လာပါ။ အခြားသူများ ဖြင့် ပြောဆိုပါ။
- သင်၏က လေး များ ကို အသက်နှင့် ဆီ လျော် သည့် အသုံးအနှုန်းဖြင့် အားပေးပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက ပုံမှန် နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ချက်များ အတိုင်း နေပါ။ ဥပမာ စာခြင်း နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း
- အိမ်မှ အလုပ်လုပ်ရန် စီစဉ်ပါ
- ကလေးကျောင်းမှ ကျောင်းသင်ခန်းစာ သို့မဟုတ် အိမ်စာ များကို စာတိုက်မှ သို့မဟုတ် အီးမေးလ် ဖြင့်ပို့ရန် တောင်းပါ။
- စိတ်သက်သာစေမည့် အရာများ ပြုလုပ်ပြီး သင်သာမန်အားဖြင့် လုပ်ဆောင်ရန် အချိန် မရသော အရာများ လုပ်ဆောင်ရန် အခွင့်အရေး အ ဖြစ် အသုံးပြုပါ။

အခြားအချက်အလက်များ

နောက်ဆုံး အကြံဉာဏ် အချက်အလက် များ နှင့် အရင်းအမြစ် များ အတွက် www.health.gov.au ကို သွားပါ။

(National Coronavirus Health Information Line) အမျိုးသား ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ် ကျန်းမာရေး အချက်အလက်များ ဖုန်းလိုင်း ကို 1800 020 080 တွင် ခေါ်ပါ။ ၎င်းက တနေ့ ၂၄ နာရီ တပတ် ၇ ရက် အလုပ်လုပ်ပါသည်။ ဘာသာပြန် သို့မဟုတ် စကားပြန် ဝန် ဆောင်မှု အတွက် လိုအပ်ပါက 131 450 ကို ခေါ်ပါ။ သင်၏ ပြည် နယ် သို့မဟုတ် ဒေသ ဆိုင်ရာ အများပြည်သူ ကျန်းမာ ရေး အေ ဂျင်စီ ဖုန်း နံပါတ် များ ကို www.health.gov.au/state-territory-contacts တွင် ရရှိနိုင်သည်။

သင်၏ကျန်းမာရေးအတွက် စိုးရိမ်မှု ရှိပါက ဆရာဝန် နှင့် ပြော ဆိုပါ။