



ဘိုးဘွားရိပ်သာတွင်နေထိုင်သူများ။ ၎င်းတို့၏မိသားစုဝင်များနှင့် အလည်လာသူများအတွက်သတင်းအချက်အလက်များ

အိုမင်း သူများက ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ် COVID-19 ကူးစက် ရန် နှင့် အကြီး အကြယ်နေထိုင်မကောင်း ဖြစ် ရန် အခွင့် အလမ်းများ သည်။ ထို့ ကြောင့် မန်နေဂျာများ၊ ဝန်ထမ်းများ၊ မိသားစု ဝင်များ၊ သူငယ်ချင်း များ နှင့် ဘိုးဘွား ရိပ် သာတွင် နေထိုင်သူများ အနေ ဖြင့် ကျွန်ုပ် တို့ ၏ အထူးစောင့်ရှောက် ကာကွယ်မှုလိုအပ်သူများ အတွက် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက် ကြရန် လိုအပ်သည်။

အိုမင်း မစွမ်း သူများ ကို ကာကွယ် ရန် ဘိုးဘွား ရိပ်သာ တွင် နေထိုင်သူများ ထံ အလည် အပတ် သွားရောက် ရာ တွင် ကန့်သတ်ချက် များ လိုအပ်သည်။ အကယ်၍ ဝန်ထမ်းများ ၊ အလည် အပတ်လာသူများ နှင့် ခဏတာလာသူ အခြား အလုပ် သမား များ သည် COVID-19 ရှိခဲ့သော် ဘိုးဘွားရိပ်သာ ဝန်ဆောင်မှုများမှရှောင်ရှားရန် အရေး ကြီးသည်။ ၎င်း တို့အနေဖြင့် မိမိတို့ ၏ ကျန်းမာရေး ကို အနီးကပ် စောင့် ကြည့်ရမည်။ ရိပ်သာအတွင်း မဝင်ခင် ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေး အ ခြေအနေ အသေးစိတ် ကို ထုတ်ပြောရန် မေးမြန်းခံရနိုင်သည်။

နေထိုင်သူများ

လူမျိုးစုဝင် အားလုံး ကဲ့သို့ပင် ဘိုးဘွားရိပ်သာ တွင် နေထိုင်သူကလဲ မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ် ရန် အရေး ပါသော အခန်းမှ ပါဝင်သည်။ ကောင်းမွန်သော သန့်ရှင်းရေး နှင့် လူမှုရေး ကွာ ခြားမှု အလေ့အကျင့် အပြင် ဘိုးဘွား ရိပ်သာများ သို့ အလည်အပတ် သွား ခြင်း ကို ကန့်သတ် ထားမည်။ ကြီးမားသော အုပ်စုများ၊ စုရုံးခြင်းများ၊ နှင့် ပြင်ပ လည်ပတ်ခြင်းများ ကို ရွှေ့ဆိုင်း ထား မည်။ နေထိုင်သူများကို ဖုန်း၊ ဗီဒီယိုခေါ်ဆိုမှုများဖြင့်မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများ နှင့်အဆက်အသွယ်မပြတ်စေရန်ထောက်ပံ့မည်။ အကယ် ၍ သင်က COVID-19 ရောဂါ လက္ခဏာ ပြနေပါက အခြား နေထိုင်သူများ နှင့် သီးခြား နေရမည် ဖြစ်ပြီး အလည်အပတ်လာသူများ နှင့် မတွေ့ရပါ။ သင့်ကို သီးခြား ထားစဉ် ကျန်း မာရေး နှင့် နေထိုင်ရေးဝန်ထမ်းများက ဆက်လက် ကူညီ ပေးမည်။ အကယ်၍ သင် ဆေးကုသမှု ခံယူရန် အခန်းမှ ထွက် ခွာရန် လိုအပ်ပါက သင့်ကို ပေး မည့် ခွဲစိတ် ခန်းသုံး မျက်နှာဖုံး ကို ဝတ်ဆင်ရမည်။ ကျန်းမာသောနေထိုင်သူ အဖို့ ခွဲစိတ် ခန်းသုံး မျက်နှာဖုံး ကို ဝတ်ဆင်ရန် မလိုအပ်ပါ။

အလည်လာသူများ။

ပြည်ပ မှ ပြန်လာသူများ သို့မဟုတ် ၁၄ ရက် အတွင်း ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ် ရှိသူနှင့် ထိတွေ့ မှုရှိ သူများ သည် ဘိုးဘွား ရိပ်သာ များကို လည်ပတ်ခွင့် မရှိ ပါ။ မည်သူမဆို ဖျား ခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်း ကြောင်း ဆိုင်ရာ ရောဂါ လက္ခဏာ များပြသနေ ပါက သို့မဟုတ်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ဆေးမထိုးရသေးသူ၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာ များကို လည်ပတ်ခွင့် မရှိ ပါ။

မေလ ၁ ရက် နေ့မှ စ၍ ဘိုးဘွားရိပ်သာ များကို လည်ပတ်ခွင့် ရရန် သင်က တုပ် ကွေးကာကွယ် ဆေးထိုးပြီး ဖြစ် ရမည်။ လည်ပတ်ချိန် တိုတောင်းပြီး၊ အခန်းထဲတွင်အပြင်ဘက် တွင် သို့မဟုတ် သတ်မှတ်ထားသည့် နေရာ (အများပိုင်နေရာမဟုတ်) ဖြစ်ရမည်။

နေထိုင်သူတစ်ဦးချင်း တစ်ချိန်တည်း လည်ပတ်သူ၊ ဆရာဝန် အပါအဝင် နှစ် ဦးထက်မပိုစေရ။ အထူးအခြေအနေ များမှ အပ ၁၆နှစ် အောက် ကလေးများ ကို လည်ပတ်ခွင့်မ ပြုပါ။

လည်ပတ်သူများ အားလုံး နေထိုင်သူအခန်း ထဲမဝင် မီ နှင့် မထွက် ခင် လက်ဆေးရမည်။ ဖြစ်နိုင်ခဲ့လျှင် လူမှုရေး ခွဲခြားနေထိုင်မှု ကိုကျင့်သုံး ရန်အားပေးပြီး နေထိုင်မကောင်းပါက ရှောင် ရှားရန်လိုအပ်မည်။

မန်နေဂျာများနှင့်ဝန်ထမ်းများ။

အစိုးရကဘိုးဘွားရိပ်သာများ အနေ ဖြင့် နေထိုင်သူ များ COVID-19 အန္တရာယ် မှ ကြိုတင်ကာကွယ် ရန် အထူး သတိထားရမည်ဟု ကြေညာ ခဲ့ပါသည်။ ဝန်ထမ်းများ၏ ကျန်းမာရေး ကို အနီးကပ် စောင့်ကြည့် ပြီး နေထိုင်သူ အသစ် သို့မဟုတ် ပြန်လာသူများကို မဝင်ခင် စိစစ်ခြင်း ဆိုင်းဘုတ်များ သို့မဟုတ် အ ခြား ဆက်သွယ် ရေး နည်း လမ်းများ သုံး ပြီး အခြားသူများ၏ ကျန်းမာရေး ကို ကာကွယ် ရန် ကျင့် သုံး သည့် အဆင့် များကို ရှင်းပြရမည်။ ဘိုးဘွားရိပ်သာများ နှင့် အိမ်တွင်း စောင့် ရှောက်ရေး အတွက် အလုပ် သမားများ ရရှိရန် အစိုးရမှ အပြည်ပြည် ဆိုင်ရာ ကျောင်းသား ဗီစာ အလုပ်လုပ် ခွင့် များကို ဖြေလျော့ ပေးနေပါသည်။။ ၎င်းက အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကျောင်းသား သူနာ ပြု များ နှင့် အ ခြား သက်ကြီးရွယ် အိုစောင့် ရှောက် ရေး ဝန်ထမ်းများကို နှစ် ပတ်တွင် နာရီ ၄၀ ထက်ပို ပြီး အလုပ် လုပ်ခွင့် ပေးမည်။ လောလောဆယ် တွင် သြစတြေးလျ ၌ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကျောင်းသား သူနာပြု များ၂၀၀၀၀ ခန့် ပညာသင်ကြားနေသည်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ပြန့်ပွားမှုမှကာကွယ်ရန်ဘယ်လိုကူညီ ရမည်နည်း။

ဗိုင်း ရပ် အများစု အတွက် အ ကောင်း ဆုံးအကာအကွယ် မှာ နှာချေခြင်း/ချောင်းဆိုးခြင်း တွင် သန့်ရှင်း မှုကို ကောင်းမွန်အောင်လေ့ကျင့်ပါ။ သင့် အ နေ ဖြင့်

- ဆပ်ပြာ နှင့် ရေ ဖြင့် လက် ကို မကြာ ခဏ ဆေးပါ။ အစာမစားခင် ။ အစာ စားပြီး နှင့် အိမ်သာ သွား ပြီး နောက်
- ချောင်း ဆိုး ခြင်း နှင့် နှာ ချေ ခြင်း အတွက် ကာ ထားပါ။ တစ်ရှူး ကို သေချာ စွန့်ပစ် ပါ။ အရက် ပါ သော လက် ဆေးရည် ကို သုံးပါ။
- နေမကောင်းဖြစ်နေပါက အခြား သူများ နှင့် အထိအ တွေ့ မလုပ်ရ (လူများနှင့် ၁.၅ မီတာ ခြား ပြီး နေပါ)

ပိုမိုသိရှိလိုပါက။

ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ် က စိုးရိမ် စရာဖြစ်သော် လည်း ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း ။ လည် ချောင်း နှာ ခြင်း သို့မဟုတ် မောပန်းခြင်း ရောဂါ လက္ခဏာ ကို ပြသ နေ သူ အများ စု မှာ COVID-19 မဟုတ် ပဲ အ အေးမိ ခြင်း သို့မဟုတ်

အခြား အသက် ရှုလမ်း ကြောင်း ဆိုင်ရာ ရောဂါ တခုခု ကို ခံစားနေရသူ ဖြစ် နိုင် ကြောင်း သတိပြုရန် အရေးကြီး ပါသည်။

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

(National Coronavirus Health Information Line) အမျိုးသား ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ် ကျန်းမာရေး အချက်အလက် များ 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။