



ကျောင်းများနှင့်နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းများ။ ကျောင်းသားများ နှင့်မိဘများအတွက်အချက်အလက်များ

COVID-19 ရောဂါ အလွန် သို့မဟုတ် အတော်အသင့် အန္တရာယ် ရှိ သော နိုင်ငံ သို့မဟုတ် ဒေသ များ မှ ပြန် ရောက် လာသော သူ များ သည် မိမိတို့ ၏ ကျန်းမာရေးကို အသေအချာ စောင့်ကြည့် ရမည်။ အကယ်၍ အဖျားတက် ခြင်း နှင့် ချောင်းဆိုးခြင်းရောဂါ လက္ခဏာ များပြ လာပါက သင့်ကို သင် အ မြန် ဆုံး သီးခြား ခွဲထားပြီး ဆေးကုသမှု ကို အရေးတကြီး ခံယူပါ။

အန္တရာယ် ရှိ သော နိုင်ငံ များ စာရင်း ကို သိရန် www.health.gov.au/covid19-travellers ကို သွားပါ။

ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ် ရှိ ကြောင်း အတည်ပြုထားသူ နှင့် အနီးကပ် အဆက်အသွယ် ရှိ သူ သည် မိမိ၏ ကျန်းမာရေး ကို စောင့် ကြည့်ပြီး ဆေးကုသမှု ကို အရေးတကြီး ခံယူပါ။

ကျောင်းသားများ နှင့်ဝန်ထမ်းများကကျောင်းများ နှင့် နေ့ ကလေးထိန်းကျောင်းများ ကိုတက်နိုင်ပါသလား။

COVID-19 ရောဂါ အလွန် သို့မဟုတ် အတော်အသင့် အန္တရာယ် ရှိ သော နိုင်ငံ သို့မဟုတ် ဒေသ များ မှ ပြန် ရောက် လာသော သူ များ သို့မဟုတ် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ် ရှိ ကြောင်း အတည်ပြုထားသူ နှင့် အနီးကပ် အဆက် အသွယ် ရှိ သူ များအတွက် သီးသန့်လိုအပ်ချက်များ သတ်မှတ်ထားသည်။ အန္တရာယ် ရှိ သော နိုင်ငံ များ စာရင်း နှင့် သီးခြားနေထိုင် ရေးလို အပ်ချက်များ ကို သိရန် www.health.gov.au/covid19-travellers ကို သွားပါ။

သက်ဆိုင်ရာ ကျောင်း သို့မဟုတ် နေ့က လေးထိန်း ဌာန များကို အသိပေးပါ။ ကျောင်းသား များ အနေဖြင့် အဝေးသင်ယူ ခြင်း စသည့် အ ခြား နည်းလမ်းများ ကို လည်း ရှာဖွေ သင့် သည်။ သီးခြားနေထိုင်ရမည့် အချိန်ကာလ သည် အဆိုပါသူ သက်သာ လာ ပါက အများ ဆုံး ၁၄ ရက် ဖြစ်သည်။

သင်၏ အိမ်တွင် သီးခြားထားနေမှု ကဘာ ကိုဆိုလိုပါသလဲ။

အိမ်တွင် သီးခြား ထား နေထိုင်ရန် လိုအပ်သူများ အနေဖြင့် အိမ်တွင် နေ ရမည်။ အများပြည်သူနေ ရာများ အထူးသဖြင့် အလုပ်။ ကျောင်း။ နေ့ကလေး ထိန်း ကျောင်း သို့မဟုတ် တက္ကသိုလ် များ ကိုမသွားရပါ။ မိမိအိမ် ထောင်စု တွင် ပုံမှန် နေထိုင် သူ များသာ အိမ်တွင် ရှိသင့် သည်။

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၍ ကျောင်းသားသို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းက သီးခြားထား နေထိုင်စဉ် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပါက ဘာလုပ်ရမည် နည်း။

ရောဂါလက္ခဏာ များတွင် အောက်ပါ တို့ (အခြားအပါအဝင်) ပါဝင်သည်။ အဖျား၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း နှင့် အသက်ရှူမဝခြင်း တို့ပါဝင်သည်။

အကယ်၍ ကျောင်းသား/ဝန်ထမ်း တွင် အားပြောသော ရောဂါ လက္ခဏာ များ ပြသပါက ၎င်းတို့ အနေဖြင့် :

- အိမ်တွင် အခြား သူများနှင့် သီး ခြားနေပါ။ သီးခြားရေချိုးခန်းရှိပါက ၎င်းကို အသုံးပြုပါ။
- ရှိပါက ခွဲစိတ်ခန်းသုံး မျက်နှာအုပ် ကို ဝတ်ပါ။ မရှိပါက နှာချေခြင်း/ချောင်းဆိုးခြင်း တွင် သန့်ရှင်း မှုကို ကောင်းမွန်အောင်လေ့ကျင့်ပါ။
- လက် သန့်ရှင်း မှုကို ကောင်းမွန်အောင်လေ့ကျင့်ပါ။
- ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးရုံကို ဖုန်းဆက် ၍ မကြာခင် က ခရီး ထွက် ခြင်း သို့မဟုတ် အနီးကပ် ဆက်ဆံမှု များ ကိုအသိပေးပါ။

အကယ်၍ ၎င်း တို့တွင် ဆိုးဝါး သော ရောဂါ လက္ခဏာ များ ဥပမာ အသက် ရှူရ ခက်ခဲခြင်း ပြသပါက :

- Call 000 ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။ အ ရေးပေါ်ကား တောင်း၍ အရာရှိများကို မကြာခင် က ခရီး ထွက် ခြင်း သို့မဟုတ် အနီးကပ် ဆက်ဆံမှု များ ကိုအသိပေးပါ။

အကယ် ၍ နေမကောင်းပါက ဝန်ထမ်း နှင့် ကျောင်းသားများ အနေဖြင့် မိမိ ဆရာဝန် ဆေးခန်း မ ပြသေးပဲ ကျောင်း သို့မဟုတ် နေက လေး ထိန်း ဌာနများကို မသွား သင့် ပါ။ မိမိဆရာဝန် က ဒေသဆိုင်ရာ အများပြည်သူကျန်း မာရေး အာဏာပိုင် နှင့် ဆက်သွယ် ပြီး ပုံမှန် လုပ်ဆောင် မှု များ လုပ်ဆောင်ရန် အန္တရာယ် ရှိ မရှိ ကို ဆုံးဖြတ် မည်ဖြစ်သည်။

ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ် ပြန့်ပွား မှု မှကာကွယ် ရန် ဘယ် လိုကူညီ 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 စိုးရိမ်စရာဖြစ်သော် လည်း ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း ၊ လည် ချောင်း နာ ခြင်း သို့မဟုတ် မောပန်းခြင်း ရောဂါ လက္ခဏာ ကို ပြသ နေ သူ အများ စု မှာ ကို ရိုနာ ဗိုင်းရပ် မဟုတ် ပဲ အ အေးမိ ခြင်း သို့မဟုတ် အခြား အသက် ရှုလမ်း ကြောင်း ဆိုင်ရာ ရောဂါ တခုခု ကို ခံစားနေရသူ ဖြစ် နိုင် ကြောင်း သတိပြုရန် အရေးကြီးပါသည်။

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။