



## COVID-19 - မကြာခဏမေးသောမေးခွန်းများ။

### ကရိုနာဗိုင်းရပ်စ် နှင့် COVID-19 မှာအဘယ်နည်း။

ကရိုနာဗိုင်းရပ်စ်များသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများကိုဖြစ်စေသောဗိုင်းရပ်စ် ပိုးမိသားစုကြီးတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ သာမန်အအေးမိခြင်းမှ ပြင်းထန်သောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ (SARS) နှင့်အရှေ့အလယ်ပိုင်းအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ (MERS) ကဲ့သို့သောပိုမိုပြင်းထန်သောရောဂါများအထိဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဤ ကရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အသစ်သည် တရုတ် နိုင်ငံ၊ ဟူဘေး ( Hubei ) ပြည်နယ်မှစတင်ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး ယင်းဗိုင်းရပ်စ် ကြောင့်ဖြစ် ပေါ်လာသောရောဂါကို COVID-19 ဟုခေါ်ပါသည်။

### ကရိုနာဗိုင်းရပ်စ်မည်ကဲ့သို့ပျံ့နှံ့သနည်း။

COVID-19 သည်လူတစ်ဦး မှတစ်ဦး သို့ မှတစ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။

- ရောဂါကူးစက်နိုင်စွမ်းရှိသောအချိန်သို့မဟုတ်ရောဂါလက္ခဏာမပေါ်မီ ၂၄ နာရီအတွင်း လူတစ်ဦး နှင့် နီးကပ်စွာဆက်ဆံခြင်း။
- ရောဂါပိုးရှိသည်ဟုအတည်ပြုခံရသောသူတစ်ဦး၊ ချောင်းဆိုးသို့မဟုတ်နှာချေသည့်အခါ နီးကပ်စွာဆက်ဆံခြင်း။
- ရောဂါပိုးရှိသည်ဟုအတည်ပြုခံရသူတစ်ဦး ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေခြင်းမှကူးစက် သောအရာဝတ္ထုများသို့မဟုတ်မျက်နှာပြင်များ (ဥပမာ တံခါးလက်ကိုင်များ သို့မဟုတ် စားပွဲများ) ကိုထိပြီးနောက်သင်၏ပါးစပ်သို့မဟုတ်မျက်နှာကိုတို့ထိခြင်း။

### COVID-19 ၏ရောဂါလက္ခဏာများမှာအဘယ်နည်း။

COVID-19 ၏ရောဂါလက္ခဏာများသည် အခြားအအေးမိ၊ တုတ်ကွေးရောဂါများနှင့်ဆင်တူပါ သည်။

- အဖျား
- လည်ချောင်းနာခြင်း၊
- ချောင်းဆိုးခြင်း၊
- မောပန်းခြင်း၊
- အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊

ကရိုနာဗိုင်းရပ်စ် သည်စိုးရိမ်ဖွယ်ကောင်းသော်လည်း၎င်းရောဂါလက္ခဏာများကိုပြသသူအများစု သည်အအေးမိခြင်းသို့မဟုတ်အခြားအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါဝေဒနာခံစားနေရခြင်းဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိကြောင်း သတိပြုရန်မှာအရေးကြီးသည်။ ကရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်မဟုတ်ပါ။

# ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ကျွန်ုပ်ဘာလုပ်ရမည်နည်း။

အကယ်၍ သင်သည်ဩစတြေးလျ နိုင်ငံသို့ရောက်ပြီး ၁၄ ရက်အတွင်း သို့မဟုတ်ရောဂါပိုး ရှိ သည်ဟုအတည်ပြုခံရသူတစ်ဦး နှင့်နောက်ဆုံးတွေ့ဆုံပြီး ၁၄ ရက်အတွင်းရောဂါ လက္ခဏာ များဖြစ်ပေါ်လာပါက၊ သင်၏ဆရာဝန်ကိုချက်ချင်းတွေ့ဆုံဆေးစစ်ခံရန်စီစဉ်သင့်သည်။

ဆေးရုံသို့မဟုတ်ကျန်းမာရေးဆေးခန်းသို့မရောက်မီ တယ်လီဖုန်း ဆက်သွယ်ပြီးသင့် ခရီးသွား သမိုင်းကို ပြောပြသင့်သည်သို့မဟုတ် ကရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အတည်ပြုခံရသူတစ်ဦးနှင့်သင်အဆက် အသွယ်ရှိခဲ့သည်ကို ပြောပြသင့်သည်။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာဏာပိုင်များကသင့်အားပုံမှန်အတိုင်းလုပ်ဆောင်မှုများကိုစိတ်ချစွာလုပ်ခွင့်ရှိသည်ဟု မပြောမချင်း သင်၏အိမ်၊ ဟိုတယ်သို့မဟုတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနေရာတွင် သင်သီးခြားစွာနေရမည်။

## COVID-19 အတွက်ကျွန်ုပ်စစ်ဆေးသင့်ပါသလား။

သင့်ကိုစစ်ဆေးသင့်မသင့်ဆရာဝန်ကသင့်ကိုပြောပြလိမ့်မည်။ စစ်ဆေးမှုအတွက်သူတို့စီစဉ်ပါ လိမ့်မည်။

သတ်မှတ်ချက်နှင့်ကိုက်ညီသည်ဟု ဆရာဝန်ကဆုံးဖြတ်ပါကသင့်ကိုစစ်ဆေးလိမ့်မည်။

- သင်ပြီးခဲ့သည့် ၁၄ ရက်အတွင်းပြည်ပမှပြန်လာပြီး အဖျားရှိ သို့မဟုတ် အဖျားမရှိဘဲ အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါဖြစ်ပေါ်လာသည်။
- သင်သည် COVID-19 အတည်ပြုခံရသူတစ်ဦး နှင့် ပြီးခဲ့သော ၁၄ ရက်အတွင်း နီးကပ် စွာတွေ့ဆုံပြီး အဖျားရှိ သို့မဟုတ် အဖျားမရှိဘဲ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။
- သင့်တွင်ပြင်းထန်သောလူထုမှတစ်ဆင့်ရရှိသောအဆုတ်ရောင်ရောဂါ ရရှိပြီးမည်ကဲ့သို့ ဖြစ် ပေါ်လာကြောင်း ရှင်းလင်းသောအကြောင်းပြချက်မရှိပါ။
- သင်သည်လူနာများနှင့်တိုက်ရိုက်အလုပ်လုပ်သောကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအလုပ်သမားဖြစ်ပြီး သင့်တွင်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါနှင့်အဖျား ရှိသည်။

ဤစံနှုန်းများနှင့်ကိုက်ညီပါက COVID-19 စစ်ဆေးခြင်းခံယူရန်သင့်ဆရာဝန်ကတောင်းဆို နိုင် သည်။ COVID-19 နှင့်ဆင်တူသောရောဂါလက္ခဏာများရှိသည့်လူများစွာတွင်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး မရှိ ကြောင်းသတိထားရန်အရေးကြီးသည်။ ဓာတ်ခွဲခန်းများတွင်လိုအပ်ချက်နှင့်အညီသံသယဖြစ်လူနာများသာစမ်းသပ်ပါသည်။ နေထိုင်ကောင်းပြီး အထက်ဖော်ပြပါစံနှုန်းများနှင့်မကိုက်ညီသော သူများကိုစစ်ဆေးရန်မလိုအပ် ပါ။

## မည်သို့သီးခြားစွာနေရန်လိုအပ်ပါသနည်း။

၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်မတ်လ ၁၅ရက်နေ့ ညသန်းခေါင်ယံမှစ၍ ဩစတြေးလျနိုင်ငံသို့ရောက်ရှိလာသူ များ၊ သို့မဟုတ် ကရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရှိသည်ဟုအတည်ပြုခံရသူတစ်ဦး နှင့် နီးကပ်စွာထိတွေ့မှုရှိ သည် ဟုထင်မြင်သူများသည် ၁၄ ရက်ကြာသီးခြားနေရန်လိုအပ်သည်။

# ကျွန်ုပ်နှင့်အတူနေထိုင်သူတစ်ဦး သည် COVID-19 အတွက်စစ်ဆေးခြင်းခံနေ သည်။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် သီးခြားနေရန်နှင့် စမ်းသပ်ခြင်းများပြုလုပ်သင့်ပါ သလား။

အကယ်၍ အိမ်ထောင်စုဝင်တစ်ဦးသည် ရောဂါအတွက်သံသယဖြစ်ဖွယ်အကြောင်းရှိခဲ့လျှင်၊ သင်သီးခြားနေရန်လိုအပ်လိမ့်မည်။ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနသည် တစ်ဦးချင်းစီအနေဖြင့် ဆုံးဖြတ်လိမ့်မည်။ သင်သီးခြားနေရန်လိုအပ်ပါ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနသည် သင့်ကိုဆက်သွယ်လိမ့် မည်။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက အိမ်တွင်သီးခြားထားရှိသည့်ကျွန်ုပ်တို့၏အချက်အလက်စာရွက်ကိုဖတ်ပါ။

## သင့်အိမ်တွင် သီးခြားထားရှိခြင်းသည် အဘယ်အရာကိုဆိုလိုသနည်း။

သင့်၌ COVID-19 ရောဂါရှိကြောင်းတွေ့ရှိပါက၊ ၎င်းရောဂါကိုအခြားလူများထံ ပျံ့နှံ့ခြင်းမှ ကာ ကွယ်ရန် သင်အိမ်တွင်နေရမည်။ ဗိုင်းရပ်စ်နှင့်ထိတွေ့ မှုရှိပါက သင့်အား အိမ်တွင်နေရန်တောင်း ဆိုနိုင်သည်။

အိမ်တွင်နေထိုင်ခြင်းဆိုသည်မှာ၊ သင်သည်

- အလုပ်၊ ကျောင်း၊ ဈေးဆိုင်များ၊ ကလေးထိန်းကျောင်းသို့မဟုတ်တက္ကသိုလ်စသည့်အများပြည်သူဆိုင်ရာနေရာများသို့မသွားပါနှင့်။
- တစ်ဦးဦးအား သင့်အတွက်အစားအစာနှင့်အခြားလိုအပ်သည့်အရာများယူခဲ့ရန် တောင်းခံ ပြီး၊ သင့်အိမ်ရှေ့တံခါးဝ၌ထားခိုင်းပါ။
- ဧည့်သည်များကိုဝင်ခွင့်မပြုပါနှင့်။ သင်နှင့်အတူနေထိုင်လေ့ရှိသူများသာသင့်အိမ်တွင်ရှိ သင့်သည်။

သင့်အိမ်တွင်မျက်နှာဖုံးဝတ်ဆင်ရန်မလိုအပ်ပါ။ အကယ်၍ သင်ဆေးကုသမှုခံယူရန်အိမ်ပြင်ပသို့ ထွက်သွားရန်လိုအပ်လျှင်၊ အခြားသူများကိုကာကွယ်ရန်ခွဲစိတ်မှုမျက်နှာဖုံး (သင့်တွင်ရှိပါက) စွတ် ပါ။

သင့် မိသားစုနှင့်မိတ်ဆွေများကို ဖုန်းနှင့်အွန်လိုင်းအဆက်အသွယ်ထားသင့်သည်။ ပိုမိုသိရှိလိုပါ က၊ ကျွန်ုပ်တို့၏“အိမ်တွင်း သီးခြားထားရှိမှု”အချက်အလက်စာရွက်ကိုဖတ်ပါ။

## လူမှုရေး ဝေးကွာနေထိုင်မှုဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။

လူမှုရေးဝေးကွာခြင်းသည် COVID-19 ကဲ့သို့သောဗိုင်းရပ်စ် ပျံ့နှံ့မှုကိုနှေးကွေးစေသည့်နည်း လမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ လူမှုရေးဝေးကွာခြင်းသည် သင်နေထိုင်ရာအချိန်တွင် အိမ်၌ နေထိုင်ခြင်း၊ မလိုအပ်သောလူထုစုရုံးမှုများကိုရှောင်ရှားခြင်း၊ ဖြစ်နိုင်ခဲ့လျှင် သင်နှင့်အခြားလူ များအကြား အကွာအဝေး ၁.၅ မီတာထားရှိခြင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိတွေ့မှုလျော့ နည်းစေခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ပြင်းထန်သောရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသော သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် လက်ရှိ ကျန်းမာရေးအခြေအနေရှိသူများအားလက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

သင်၏နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကိုပြောင်းလဲရန်မလိုအပ်ပါ။ သို့သော်ဤလူမှုရေးဝေးကွာကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်းသည်ကျွန်ုပ်တို့၏လူမှုအသိုင်းအဝန်းရှိအန္တရာယ်အရှိဆုံးလူများအားကာကွယ်နိုင် ပါသည်။

## အသည်းအသန်နာမကျန်းမှု၏အန္တရာယ်အရှိဆုံးမှာမည်သူနည်း။

ရောဂါကူးစက်ခံရသူအချို့သည်နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ချင်မှဖြစ်မည်။ အချို့တွင်မပြင်းထန်သော ရောဂါလက္ခဏာများကိုတွေ့ရပြီး အလွယ်တကူပြန်လည်နာလန်ထူနိုင်သည်။ အခြားသူများသည် အလွန်လျှင်မြန်စွာနေထိုင်မကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ အခြား ကရိုနာဗိုင်းရပ်စ်များ နှင့်တွေ့ဖူးသော အတွေ့အကြုံများအရပြင်းထန်ရောဂါကူးစက်မှုအများဆုံးအန္တရာယ်ရှိသူများမှာ-

- အားနည်းသောကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်များရှိသူများ (ဥပမာ - ကင်ဆာ)၊
- သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊
- အဘော်ရီဂျင်နီနှင့်တောရက်စ်ရေလက်ကြားကျွန်းသားများ၊ ၎င်းတို့တွင်နာတာရှည်ရောဂါ ပိုမိုမြင့်မားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- နာတာရှည်ကျန်းမာရေးအခြေအနေများရှိသူများ၊
- အုပ်စုလိုက်လူနေအိမ်နေရာချထားသူများ၊
- ထိန်းသိမ်းရေးစခန်းများရှိသူများ၊
- အသက်အရွယ်အလွန်ငယ်သောကလေးနှင့်ကလေးများ\*

\* ဤအဆင့်တွင်ကလေးငယ်များနှင့်ကလေးများအတွက်အန္တရာယ်နှင့် COVID-19 ကူးစက်မှု တွင်ကလေးများ၏ အခန်းကဏ္ဍ သည်မရှင်းလင်းပါ။ သို့သော်ယခုအချိန်အထိကလေးများကြား တွင်အတည်ပြုပြီးသော COVID-19 ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းသည်ပိုမိုကျယ်ပြန့်သောလူဦးရေနှင့်နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လျှင်နည်းပါးနေသည်။

## ဗိုင်းရပ်စ်ကိုမည်ကဲ့သို့ကုသသနည်း။

Coronaviruses များအတွက်တိကျသောကုသမှုမရှိပါ။ ပဋိဇီဝဆေးများသည်ဗိုင်းရပ်စ်များအပေါ် ထိရောက်မှုမရှိပါ။ ရောဂါလက္ခဏာအများစုကိုအထောက်အကူပြုဆေးကုသမှုဖြင့်ကုသနိုင်သည်။

## ကရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ပျံ့နှံ့မှုကိုကျွန်ုပ်တို့မည်သို့ကာကွယ်နိုင်သနည်း။

လက်၊ နှာချေခြင်း/ချောင်းဆိုးခြင်းအတွက်ကောင်းမွန်သော တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးကျင့်သုံးခြင်း၊ နှင့်သင်နေမကောင်းဖြစ်လျှင်အခြားသူများနှင့်သင်၏အကွာအဝေးကိုထိန်းသိမ်းခြင်း သည် ဗိုင်းရပ်စ်အများစုကိုအကောင်းဆုံးကာကွယ်သည့်နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ သင် -

- သင်၏လက်များကိုအစားအစာမစားမီနှင့်စားပြီးတိုင်း၊အိမ်သာသို့သွားပြီးနောက် မကြာခဏဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်ဆေးကြောရမည်။
- သင်၏ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့်နှာချေခြင်းများကိုဖုံးအုပ်ပါ။ တစ်ရှူးများသုံးပြီးကိုဖယ်ရှားခြင်း နှင့်အရက်အခြေပြုလက်သန့်ရှင်းဆေးကိုအသုံးပြုပါ။
- နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လျှင် အခြားသူများနှင့်ဆက်သွယ်ခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။(လူများနှင့် ၁.၅ မီတာအကွာတွင်သာနေပါ။ )

- လူမှုဆက်ဆံရေးဝေး နေမှု ဆောင်ရွက် ရန် တွင် ကိုယ် တိုင် တာဝန် ယူမှု ရှိပါ။

## သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်ရေးဌာနများရှိမိသားစုနှင့်သူငယ်ချင်းများကို ကျွန်ုပ်လည်ပတ်နိုင်ပါသလား။

သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်ရေးဌာနများရှိ မည်သည့်ဦးရပ်စ်မဆိုဖြစ်ပွားခြင်းသည်ကြီးမားသောပြဿနာများဖြစ်စေနိုင်သည်။ သို့သော် COVID-19 သည်သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ဖြစ်သည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများကိုကာကွယ်ရန်အတွက် ကန့်သတ်ချက် များရှိသည်။ သင်သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်ရေးဌာနများသို့မသွားသင့်သည့်အခါ-

- ပြီးခဲ့သည့် ၁၄ ရက်အတွင်းပြည်ပမှပြန်လာခြင်း၊
- ပြီးခဲ့သည့် ၁၄ ရက်အတွင်းအတည်ပြုပြီးသော COVID-19 ကူးစက်ခံရသူနှင့်အဆက် အသွယ်ရှိခဲ့ခြင်း၊
- အဖျားရှိခြင်းသို့မဟုတ်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါကူးစက်ခြင်းလက္ခဏာများရှိခြင်း (ဥပမာ - ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း)။

သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်ရေးဌာနသို့လာရောက်လည်ပတ်ရန်အတွက် မေလ ၁ ရက်မှစ၍ သင်တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးထိုးထားရမည်။

အစိုးရထုတ်ပြန်သောကြေငြာချက်တွင် သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်ရေးဌာနများသည်လည်ပတ်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများပြုလုပ်ရမည်။ပါဝင်ရမည့်အချက်များမှာ-

- လည်ပတ်ချိန်တိုတောင်း ရမည်။
- တစ်ကြိမ်လျှင်အများဆုံးညွှန်သည်နှစ်ဦး၊ ဆရာဝန်အပါအဝင်ရှိရမည်။
- လာရောက်လည်ပတ်မှုသည်နေထိုင်သူတစ်ဦး၏အခန်း၊ အိမ်ပြင်ပ၊ သို့မဟုတ် အများပိုင်နေရာများတွင်မဟုတ်ဘဲ၊ဌာနမှသတ်မှတ်ထားသောသီးခြားနေရာဖြစ်ရမည်။
- လူမှုရေးဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုများသို့မဟုတ်ဖျော်ဖြေရေးများအပါအဝင်ကြီးမားသောအဖွဲ့ လိုက်လည်ပတ်မှုများသို့မဟုတ်စုရုံးမှုများမရှိရပါ။
- မည်သည့်အရွယ်အစားရှိကျောင်းအုပ်စုများလည်ပတ်ခွင့်မရှိပါ။
- အထူးအခြေအနေ မှလွဲ၍ ၁၆ နှစ်အောက်ကလေးများကိုခွင့်မပြုပါ။

သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်ရေးဌာနရှိမိသားစုနှင့်သူငယ်ချင်းများထံလည်ပတ်ရန်မဖြစ်နိုင်ပါကဖုန်းနှင့်ဗီဒီယိုခေါ်ဆိုမှုများ၊ ပို့စကတ်များ၊ ဓာတ်ပုံများနှင့်အဆက်အသွယ်များပြုလုပ်ရန်အရေး ကြီးသည်။

## ဖျော်ဖြေပွဲများနှင့်အားကစားပွဲများကဲ့သို့သောအများပြည်သူနှင့်ဆိုင်သောစုရုံးပွဲများသို့ကျွန်ုပ်သွားနိုင်ပါသလား။

ယခုလက်ရှိဩစတြေးလျနိုင်ငံတွင် လူထုအတွင်း COVID-19 ပြန့်နှံ့မှုမရှိပါ။ ပြန့်နှံ့မှုနှေးကွေးစေရန် အတွက် ဩစတြေးလျအစိုးရမှ ပြင်ပစုရုံးမှုများအားလူ ၅၀၀အထိကန့်သတ်သင့်ကြောင်း အကြံပြု ခဲ့ သည်။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကျွမ်းကျင်သူများနှင့်အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုများကဲ့သို့မရှိ  
မဖြစ်လိုအပ်သောအစည်းအဝေးများ သို့မဟုတ် အရေးကြီးသည့်လုပ်သားအင်အားစုများညီလာခံ များကိုလည်း  
ကန့်သတ်ထားသင့်သည်။ ဤအကြံပေးချက်တွင်အလုပ်ခွင်များ၊ ကျောင်းများ၊ တက္ကသိုလ်များ၊ ဈေးဆိုင်များ၊  
စူပါမားကက်များ၊ အများပြည်သူသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနှင့်လေဆိပ် များမပါ ဝင်ပါ။

အားနည်းချက်ရှိသောဩစတြေးလျများအားကာကွယ်ရန်အစိုးရသည်သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်  
ရှောက်ရေးဌာနများနှင့်ဝေးလံသောအဘော်ရီဂျင်နီနှင့်တောရက်စံရေလက်ကြားရှိရပ်ရွာလူထုအားလုံးကို  
ညွှန်ကြားမှုများလျှော့ချရန်အကြံပေးခဲ့သည်။

ဤကြိုတင်ကာကွယ်မှုများသည်အသက် ၆၀ ကျော်သူများအတွက်အထူးအရေးကြီးသည်။ အထူး  
သဖြင့်သူတို့သည်နာတာရှည်ရောဂါရှိခဲ့လျှင်။

## မိုးလုံလေလုံနေရာများရှိ အားကစားရုံ၊ အရက်ဆိုင်များ၊ ရုပ်ရှင်များနှင့်စားသောက် ဆိုင်များ အတွက် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

၂၀၂၀ပြည့်နှစ်၊ မတ်လ ၁၈ ရက်မှ စတင်၍ လူ၁၀၀ကျော်ရှိ မရှိမဖြစ်မဟုတ်သော မိုးလုံလေလုံ စုရုံး  
ပွဲများကိုခွင့်ပြုတော့မည်မဟုတ်ပါ။ လူ ၁၀၀ ထက်နည်းသောစုရုံးမှုများအပါအဝင်အပိုကြိုတင်ကာ ကွယ်မှုများ၊  
အောက်ပါတို့ အပါအဝင် လိုက်နာသင့်သည်။

- နေရာအကျယ်အဝန်း၊ လူဦးရေနှင့် လုံခြုံစွာလှုပ်ရှားသွားလာနိုင်သည့်နေရာ အကျယ်အဝန်း  
မည်မျှရှိသည်ကိုစဉ်းစားပါ။ လူတစ်ဦး နှင့်တစ်ဦးကြား ၁.၅ မီတာထားနိုင်ရမည်။
- ဆပ်ပြာနှင့်ရေကဲ့သို့သောလက်တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများနှင့်သင့်လျော်သောအ  
မှိုက်ပုံးများထားရှိရမည်။ ၎င်းတို့ကိုမကြာခဏသန့်ရှင်းရမည်။
- သင်သည်နေမကောင်းဖြစ်နေပါကအိမ်တွင်နေရမည်။
- ဘားသို့မဟုတ်နိုက်ကလပ်ကဲ့သို့သောလှုပ်ရှားမှုနှင့်အပြန်အလှန်အကျိုးပြုမှုများစွာရှိသောနေရာတွင် ၂  
နာရီထက်ပို၍ အချိန်မကုန်သင့်ပါ။
- ကဇာတ်ရုံများ၊ စားသောက်ဆိုင်များ၊ ရုပ်ရှင်ရုံများနှင့်အားကစားပွဲများကဲ့သို့သောလှုပ်ရှားမှု  
အကန့်အသတ်ရှိသည့်နေရာများတွင် (၄) နာရီကျော်မနေသင့်ပါ။
- လူဦးရေ ၁၀၀ ထက်ပိုသောနေရာများသည် အများဆုံးလက်ခံနိုင်သောဦးရေမာဏ လိုအပ် ချက်များကို  
ပြန်လည်စဉ်းစားသင့်သည်။

အားကစားရုံများ၊ ဘားများ၊ စားသောက်ဆိုင်များ နှင့် ရုပ်ရှင်ရုံများကိုယခုအချိန်တွင်ပိတ်ရန်မလို အပ်ပါ။  
၎င်းတို့သည်လူမှုရေးအရဝေးကွာသောကြိုတင်ကာကွယ်မှုများအတိုင်းလိုက်နာပြီးကောင်း  
မွန်သောတစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကိုကျင့်သုံးနေသရွေ့ မလိုအပ်ပါ။

# အများပြည်သူသုံးသယံဇာတပို့ဆောင်ရေး၊ လေယာဉ်များ၊ ဘတ်စ်ကားများ၊ ရထား များ၊ ကိုယ်ပိုင်အငှားယာဉ်များ၊ အငှားယာဉ်များအကြောင်း အဘယ်နည်း။?

ဩစတြေးလျနိုင်ငံသားအားလုံးသည်မရှိမဖြစ်မဟုတ်သောခရီးများကိုပြန်လည်စဉ်းစားသင့်သည်။ လေယာဉ်ပေါ်တွင် COVID-19 ကူးဆက်မှုအန္တရာယ်နည်းသော်လည်း၊ မရှိမဖြစ်မဟုတ်သောခရီး များကိုမထောက်ခံပါ။

အများပြည်သူသုံးသယံဇာတပို့ဆောင်ရေးအများစုသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအရာများဖြစ်သည်။ သို့သော် အစိုးရအနေဖြင့် အများပြည်သူသုံးသယံဇာတပို့ဆောင်ရေးယာဉ်များကိုတစ်ချိန်တည်းတွင် စီးနင်း သောလူဦးရေကိုလျော့ချရန် အလုပ်ရှင်များကို ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိသောလုပ်ငန်းခွင်အစီအစဉ် များကိုကမ်းလှမ်းရန်အကြံပြုသည်။ ခရီးဝေး ဝန်ဆောင်မှုများသည်ကူးစက်မှုနှုန်းမြင့်မားစေသော ကြောင့် ယခုအချိန်တွင်ပြန်လည်စဉ်းစားသင့်သည်။

The Spirit of Tasmania သည်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ဆက်လက် လည်ပတ်နေဦးမည်ဖြစ်သည်။

ဖြစ်နိုင်လျှင်အငှားယာဉ် နှင့် ကိုယ်ပိုင်အငှားယာဉ်များ၏နောက်ကျောထိုင်ခုံတွင်ထိုင်ပါ။

သက်ကြီးရွယ်အိုများအပါအဝင် အန္တရာယ်ရှိသောလူများ၏အုပ်စုလိုက်သယံဇာတ ပို့ဆောင်ရေးကို ဖြစ်နိုင်လျှင်ရှောင်သင့်သည်။

## ကျွန်ုပ်၏အလုပ်ခွင်၌လူ ၁၀၀ ကျော်ရှိသည်။

### ကျွန်ုပ်အလုပ်သွားနိုင်ပါသလား။

ဟုတ်ကဲ့၊ သင်အလုပ်သွားနိုင်သည်။ အစိုးရအနေဖြင့် စုပေါင်း၍ မရှိမဖြစ်မဟုတ်သောစုရုံးမှုများ ကိုအများဆုံး ၁၀၀ ဦး အထိသာကန့်သတ်ရန်အကြံပြုသည်။ ဤအကြံပေးချက်တွင်အလုပ်ခွင် များ၊ ကျောင်းများ၊ တက္ကသိုလ်များ၊ ဈေးဆိုင်များ၊ စုပေါင်းကန်များ၊ အများပြည်သူသုံးသယံဇာတ ပို့ဆောင်ရေးနှင့်လေဆိပ်များမပါဝင်ပါ။ သင်မကျန်းမာပါကသူတစ်ပါးကို ရောဂါပိုး မပျံ့နှံ့ စေရန် သင်အိမ်တွင်နေသင့်သည်။

## ကျွန်ုပ်၏ကလေးများကိုကလေးစောင့်ရှောက်မှု (သို့)

### ကျောင်းမှထုတ်ယူသင့် ပါ သလား။

မလိုအပ်ပါ။ ဤအဆင့်တွင်အစိုးရနှင့်ကျောင်းနှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအပါအဝင် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သောနေ့စဉ်လုပ်ဆောင်မှုများကိုဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန်အကြံပြုပါသည်။ အကယ်၍ သင့်ကလေးသည်မကျန်းမာပါက သူ၏ပိုးမွှားများကိုအခြားသူများသို့မပျံ့နှံ့စေရန် သင်အိမ်တွင် ထားသင့်သည်။

ယခုအချိန်အထိကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းမှအချက်အလက်များအရ COVID-19 ဖြစ်ပေါ်သောကလေး များသည်မပြင်းထန်သောရောဂါလက္ခဏာများရှိပြီး ကလေးများအကြားကူးစက်မှုနည်းပါးသည် ကိုတွေ့ရသည်။

တစ်ကမ္ဘာလုံး၌ COVID-19 ကူးစက်မှုကာလအတွင်းကလေးစောင့်ရှောက်ရေးနှင့်ကျောင်းများ ဖွင့်လှစ်ခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများကိုစင်ကာပူနိုင်ငံသည်အားကောင်းသောနမူနာတစ်ခုပေးနေပါသည်။

ကျောင်းများသည်၎င်းတို့၏တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုအလေ့အထများသင့်လျော်မှုရှိခြင်းနှင့်ကလေးများအားလူမှုရေးအ ကွာအဝေးကိုပညာပေးရန်နှင့်ကျင့်သုံးရန်အားပေးမှု တတ်နိုင်သမျှပြုလုပ်သင့် သည်။

## အားကစားနှင့်လှုပ်ရှားမှုများအကြောင်းအဘယ်နည်း။

အဓိကအားကစားပွဲများနှင့်လူထုလှုပ်ရှားမှုများကိုပွဲ၏အရွယ်အစားနှင့်တက်ရောက်သူခန့်မှန်းအရေအတွက်ပေါ် မူတည်၍ ရွှေ့ဆိုင်းနိုင်သည်သို့မဟုတ်ဖျက်သိမ်းနိုင်သည်။

ဤအဆင့်တွင်လူထုအားကစားကိုဆက်လက်လုပ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော်ငြားလည်းအရေးကြီး သောပါဝင်သူများ၊ ကစားသမားများ၊ နည်းပြများ၊ ပွဲစဉ်အရာရှိများ၊ ဝန်ထမ်းများနှင့် လုပ်ငန်း များတွင်ပါ ဝင်သောစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ နှင့်ပါဝင်သူများ၏မိဘများ / အုပ်ထိန်းသူများသာ တက်ရောက်ရန်လိုအပ်သည်။

## ကျွန်ုပ်တို့ကျွန်ုပ်တို့ကို ဝတ်ဆင်သင့်ပါသလား။

သင်ကျန်းမာလျှင် မျက်နှာဖုံး ဝတ်ဆင်ရန်မလိုပါ။ မျက်နှာဖုံးများအသုံးပြုခြင်းသည် ရောဂါကူး စက်ခံထားရသောလူနာများမှအခြားသူများသို့ရောဂါကူးစက်မှုကိုကာကွယ်ရန်အထောက်အကူပြုနိုင်သော်လည်း၊ လက်ရှိတွင်ကျန်းမာသောပြည်သူများအနေဖြင့် ကရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကဲ့သို့ သော ရောဂါ ကူးစက်မှုကိုကာကွယ်ရန်အတွက် မျက်နှာဖုံးများအသုံးပြုခြင်းကိုမထောက်ခံပါ။

## ပိုမိုသိလိုသောအချက်အလက်များ။

နောက်ဆုံးအကြံဉာဏ်များ၊ သတင်းအချက်အလက်များနှင့်အရင်းအမြစ်များကို [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) တွင်ကြည့်ပါ။ National Coronavirus အကူအညီလိုင်း 1800 020 080 ကိုခေါ်ပါ။ ၎င်းသည်တစ်ပတ်လျှင်ခုနစ်ရက်၊တစ်ရက်လျှင် ၂၄ နာရီအလုပ်လုပ်သည်။ ဘာသာပြန် သို့မဟုတ်စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှုများကိုသင်လိုအပ်ပါက 131 450 ကိုခေါ်ပါ။

သင်၏ပြည်နယ်သို့မဟုတ်နယ်မြေပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအေဂျင်စီ၏ဖုန်းနံပါတ်ကို [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) မှရရှိနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်မှုရှိပါကသင့်ဆရာဝန်နှင့်ပြောဆိုပါ။