



နေထိုင်မကောင်းပါက အိမ်တွင်းသီးခြားနေထိုင်ခြင်း လမ်းညွှန် (သံသယ သို့မဟုတ် အတည်ပြုပြီး ရောဂါ)

ဘယ်သူက သီးခြားနေထိုင်ရန် လိုပါသလဲ

ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ် သံသယ သို့မဟုတ် အတည်ပြုပြီး ရောဂါ ရှိသူ များ ကို အိမ်တွင်းသီးခြားနေထိုင် စေ ခြင်း
က အောက် ပါ အ ခြေအနေ များ အတွက် သင့် တော်သည်။ အကယ်၍

- အိမ်တွင် စောင့်ရှောက် မှုခံ ရန် လုံလောက်သော ကျန်းမာမှု ရှိလျှင်
- အိမ်တွင် စောင့်ရှောက် မှုခံ ရန် လုပ်ပေးသူရှိလျှင်
- အခြားသူများ နှင့် တွဲသုံး သည့် နေရာများ မရှိပဲ ပြန်လည် နလှန်ထရန် သီး ခြား အိပ်ခန်း ရှိလျှင်
- အစားအသောက် နှင့် အခြား လိုအပ်ချက် များ ရယူ နိုင်လျှင်
- ၎င်း တို့ (နှင့် တအိမ် ထဲနေ သူများ) က လိုအပ် သော မိမိကိုယ် ကာကွယ် ရေး အထောက်အကူပြု ပစ္စည်း များ (အနည်းဆုံး လက်အိတ်များ နှင့် ခွဲစိတ်ခန်း သုံး မျက်နှာဖုံး များ) နှင့်
- ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ် ကူးစက် မှုကြောင့် ပို မို အန္တရာယ် ဖြစ် စေနိုင် နိုင်မည့် (ဥပမာ ၆၅ နှစ် အထက် လူကြီးများ နှင့် ကလေးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ အသက်ရှူခက် သို့မဟုတ် နှလုံး၊ အဆုတ် သို့မဟုတ် ကျောက်ကပ် နာတာရှည် ရောဂါ သည်များ) နှင့် အတူမနေလျှင်

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/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport ပါ လမ်းညွှန် အတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။

သီးခြား နေထိုင် စဉ် အတွင်း သင်က အိမ်တွင် သာ နေရမည်။ အလုပ်၊ ကျောင်း၊ ကလေးထိန်းကျောင်း၊ တက္ကသိုလ် သို့မဟုတ် လူအများ စုဝေးရာ နေရာ များ အပါအဝင် အများ ပြည် သူဆိုင်ရာ နေရာ များ ကို မသွား ရပါ။ သင်နှင့် အမြဲ နေထိုင်သူများ သာ အိမ်တွင် ရှိသင့်သည်။ အလည်အပတ် လာသူများ ကို မတွေ့ ရပါ။

မိမိအိမ်အတွင်း မျက်နှာဖုံးတပ်ထားရန် လိုပါသလား။

သင်၏အိမ်အတွင်း လူများရှိနေပါက ခွဲစိတ်ခန်းသုံး မျက်နှာဖုံး ဝတ်ရမည်။ သင်မဝတ်နိုင်ပါက သင်နှင့် အတူ အခြားသူများ တခန်း ထဲ မနေရပါ။ ၎င်းက သင်၏အခန်းထဲဝင် ပါက ခွဲစိတ်ခန်းသုံး မျက်နှာဖုံး ဝတ်ရမည်။

သင်နှင့် အတူနေထိုင် သူများအတွက်

သင့်ကို စောင့်ရှောက် ရန် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သူများ ကသာ အိမ်တွင် နေရမည်။ အခြားသူများ က ဖြစ်နိုင်ပါက အခြားတွင် နေထိုင် ရန် စဉ်းစားသင့်သည်။ သက်ကြီး ရွယ်အိုများ နှင့် ကိုယ်ခံအား ကျဆင်းနေသူများ သို့မဟုတ် နာတာရှည် ရောဂါသည်များက အဝေးတွင် နေသင့် သည်။ အခြားသူများ နှင့် တွဲစပ် နေပါက သင် အခြား အခန်းတွင် နေသင့် သည်။ သို့မဟုတ် တတ်နိုင်သမျှ ခွဲနေသင့် သည်။ ဖြစ်နိုင် ပါက သင် သီးခြား ရေချိုးခန်း ကိုအသုံးပြုသင့် သည်။ အများ သုံး နေရာများကို ရှောင် ချဉ်း ၎င်းနေရာ များတွင် မျက်နှာ ဖုံး သုံး ၍ သွားပါ။ ရောဂါ ပိုးများ ပြန့်နှံ့မှု နည်းပါးစေရန် မကြာခဏ အသုံးပြုသည့် မျက်နှာ ပြင်များ ဥပမာ တခါးလက်ကိုင်များ။ ရေပိုက်ခေါင်းများ နှင့် မီးဖိုချောင် ဖုန်းများကို ကို ပုံမှန် သန့်ရှင်း ရေး လုပ်ရမည်။ အိမ်သုံး ဆပ်ပြာရည် သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ဆေးရည် အပြော့ ကိုသုံး နိုင် သည်။ (အောက်ပါ သန့်ရှင်းရေး အခန်းကို ကြည့်ပါ)

စောင့်ရှောက်သူ သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်စုဝင်များကလည်း သီးခြားနေထိုင်ရန် လိုပါသလား။

အကယ်၍ သင့် ကို ရောဂါ ရှိသည် ဟု သတ်မှတ် ပါက သင်နှင့် နေထိုင်သူများ နှင့် နီးစပ်သူများ ကို လည်း အိမ်တွင် သီးခြား ထားရှိ ရန် လိုသည်။ ဒေသ ဆိုင်ရာအများပြည်သူကျန်းမာရေး ယူနစ် မှ အချိန်မည်မျှ ကြာ ထားရမည်ကို အသိပေးမည်။

အကယ် ၍ သင့်ကို ရောဂါကူးစက် နေသည် ဟု သံသယ ရှိပြီး စမ်းသပ်စစ်ဆေး အဖြေကို ကို စောင့်နေပါက ရောဂါ လက္ခဏာ များ မပြသလျှင် တောင်မှ သင်နှင့် အတူနေသူများကိုလည်း သီးခြားထားရမည်။ ဤ သည်ကို ဒေသ ဆိုင်ရာအများပြည်သူကျန်းမာရေး ယူနစ် မှ တစ်ချင်းဆီ စဉ်းစားမည်။ သင်နှင့် နေထိုင်သူများ နှင့် နီးစပ်သူများ ကို လည်း အိမ်တွင် သီးခြား ထားရှိ ရန် လို မည် မလို မည် ကို သင့် ကို ပြောမည်။ အကယ်၍ ၎င်းတို့က သီးခြား ထားရန် မလိုပဲ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လာပါက သင်က ဒေသ ဆိုင်ရာအများပြည်သူကျန်းမာရေး ယူနစ် ကို အသိပေးပြီး ၎င်းက သင် တို့ဘာလုပ်ရမည်ကို ပြောမည်။ အကယ်၍ ၎င်း တို့က အသက်ရှူရခက် ပြီး အကြီးအကြယ် နေမကောင်းဖြစ် ပြီး အရေး ပေါ်ဖြစ် နေပါက (000) ကို ချက်ခြင်း ခေါ် ပြီး ၎င်း တို့၏ ခရီးသွား/ထိတွေ့မှု ဖြစ်စဉ် ကို အရေးဖော် ဝန်ထမ်းများကို အသိပေးပါ။

ဒေသဆိုင်ရာအများပြည်သူကျန်းမာရေးယူနစ် ကိုဆက်သွယ်ရန်

အကယ်၍သင့် ကို သံသယ ရှိသည် သို့မဟုတ် ဂေဟဂါရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ပါက ပြည်နယ် သို့မဟုတ် ဒေသ ကြီး ဒေသ ဆိုင်ရာအများပြည်သူကျန်းမာရေး ယူနစ် က ၎င်း တို့ ကို ဆက်သွယ် ရန် အချက်အလက်များကို ပုံမှန် အားဖြင့် အသိပေးမည်။ အကယ်၍ သင့် တွင် ၎င်းအချက် များမရှိ သို့မဟုတ် ပျောက်သွားပါက National

Coronavirus Health Information Line အမျိုးသား ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် ကျန်းမာရေး အချက် အလက် ဖုန်းလိုင်း ကို 1800 020 080 တွင် ခေါ်ပါ။ ၎င်း တို့က သင့် ကို ပြည်နယ် နှင့် ဒေသကြီး ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဌာန ဒေသ ဆိုင်ရာအများပြည်သူကျန်းမာရေး ယူနစ် ကို ပြန်ညွှန်ပေးမည်။ ဆက်သွယ် ရန် အချက်အလက်များရပါက အောက်တွင် ရေးမှတ် ထားပါ။

ဒေသဆိုင်ရာ အများပြည်သူကျန်းမာရေး ယူနစ်

ရုံးချိန် ဖုန်းနံပါတ်

ရုံးချိန် ပြင်ပ ဖုန်းနံပါတ်

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။
- နေမေကောင်းဖြစ်နေပါက အခြား သူများ နှင့် အထိအ တွေ့ မလုပ်ရ (လူများနှင့် ၁.၅ မီတာ ခြား ပြီး နေပါ)

အပြင်ထွက်ခြင်း

သင်က ကိုယ် ပိုင်အိမ်တွင် နေထိုင် ပါက သင်၏ ခြံ သို့မဟုတ် နောက် ဖေး ခြံ အတွင်း သွား နိုင် သည်။ အကယ်၍ သင်က တိုက်ခန်း သို့မဟုတ် ဟိုတယ် တွင် နေထိုင်ပါက ခြံအတွင်း သွားလာ နိုင် သော် လည်း အခြားသူများ ကို မကူးစက် နိုင်ရန် ခွဲစိတ်ခန်းသုံး မျက်နှာအုပ် ကို ဝတ်ဆင်သွားရမည် ဖြစ် ပြီး အများ နှင့် သက်ဆိုင်သည့် နေရာများ တွင် လျင်မြန်စွာသွားလာ ရမည်။

သန့်ရှင်းခြင်း

အကယ်၍ အိမ်မှ လူများက သင်၏ အခန်း ကို သန့် ရှင်း ရေး လုပ်ချင်ပါက အခန်းထဲမဝင်ခင် မျက်နှာဖုံး တတ်ခိုင်းပါ။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်စဉ် လက်အိပ်များ။ အရက်အ ခြေခံ လက်ဆေးရည် ဖြင့် လက်အိတ်မဝတ်ခင် ဆေးခိုင်းပါ။ ရောဂါ ပိုးများ ပြန့်နှံ့ မှု နည်းပါးစေရန် မကြာခဏ အသုံးပြုသည့် မျက်နှာ ပြင်များ ဥပမာ

တခါးလက်ကိုင်များ။ မီးခလုတ်များ။ မီးဖိုချောင် နှင့် ရေချိုးခန်း များ နှင့် ဖုန်းများကို ကို ပုံမှန် သန့်ရှင်း ရေး လုပ်ရမည်။ အိမ်သုံး ဆပ်ပြာရည် သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ဆေးရည် ကိုသုံး နိုင် သည်။

အိမ်တွင်း သီးခြား နေထိုင်စဉ် စိတ်အားတက်နေရန် လုပ်ခြင်း

သီးခြားနေထိုင်ခြင်းက စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေပြီး ပျင်းစရာ ကောင်းသည်။ အကြံပေးလိုသည်မှာ

- မိသားစုဝင် နှင့် သူငယ်ချင်းများဖြင့် ဖုန်း၊ အီးမေးလ် သို့မဟုတ် လူမှု မီဒီယာ ဖြင့် ဆက်သွယ် ပါ။
- ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ် အကြောင်း လေ့လာပါ။ အခြားသူများ ဖြင့် ပြောဆိုပါ။ ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ် အကြောင်း နားလည် ခြင်းက စိုးရိမ်မှုကို လျော့ပါးစေသည်။
- သင်၏က လေး များ ကို အသက်နှင့် ဆီ လျော် သည့် အသုံးအနှုန်းဖြင့် အားပေးပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက ပုံမှန် နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ချက်များ အတိုင်း နေပါ။ ဥပမာ စာခြင်း နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း။ လေ့ကျင့် ခန်းလုပ်ခြင်းက စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ကျခြင်းကို ကုသပေးသည်
- သင်၏ စွမ်းအား ကို ပြန်သုံးသပ် ပြီး သင်ယခင်က အခက်အခဲများကို ဘယ်သို့ ကြော် ဖြတ်ခဲ့သည်ကို ပြန် စဉ်းစားပါ။ အိမ်တွင်း သီးခြားနေထိုင်ခြင်းက ယာယီ သာ ဖြစ်သည် ကို သတိရပါ။

သီးခြား နေထိုင်စဉ် ပြင်းရိမှု ကို လျော့ချခြင်း။

သီးခြားနေထိုင်ခြင်းက စိတ်ဖိစီး မှု ဖြစ်စေပြီး ပြင်းစရာ ကောင်းသည်။ အကြံပေးလိုသည်မှာ

- ဖြစ်နိုင်ပါက အိမ် မှ အလုပ်လုပ် ရန် အလုပ်ရှင်နှင့် ညှိပါ။
- ကလေးကျောင်းမှ ကျောင်းသင်ခန်းစာ သို့မဟုတ် အိမ်စာ များကို စာတိုက်မှ သို့မဟုတ် အီးမေးလ် ဖြင့်ပို့ရန် တောင်းပါ။
- စိတ်သက်သာစေမည့် အရာများ ပြုလုပ်ပြီး သင်သာမန်အားဖြင့် လုပ်ဆောင်ရန် အချိန် မရသော အရာများ လုပ်ဆောင်ရန် အခွင့်အရေး အဖြစ် 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 ဝန်ဆောင်မှု 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 ပြောဆိုပါ။