



သင်၏လူမျိုးစု အဖွဲ့အစည်းအတွင်းသို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်ခြင်း

၁၄ ရက် ကြာ သီးခြား ထားရှိ ပြီး သို့မဟုတ် ရောဂါ ခြေချုပ် ခံ ထားရပြီး နေမကောင်း သည့် ရောဂါ လက္ခဏာ များ မပြ တော့ သည့် သူ များ ကို အလုပ် ခွင့်၊ ကျောင်း၊ တက္ကသိုလ်၊ အများပြည် သူ ဆိုင် ရာနေ ရာများ ကို သွား ရောက် ခြင်း နှင့် အများပြည် သူ ပို့ ဆောင်ရေး များကို အသုံး ပြု ခြင်း စသည့် ၎င်း တို့၏ ပုံမှန် နေ့စဉ် ဆောင်ရွက် ချက် များ ပြန် လည် လုပ်ဆောင် ရန် ခွင့် ပြုသည်။

ရောဂါ မှ ကင်း ဝေး ရန် သန့်စင်ရေး အလေ့ အကျင့် ကောင်း များ ဆက်လက် လုပ် ဆောင် ရမည်။ အောက် ပါ အကြံဉာဏ် များကို ကျေးဇူး ပြု ချ် လိုက် နာပါ။

ဩစတြေးလျ အစိုးရက ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ် ဖြစ် ပွား နေစဉ် အများပြည် သူ ဘေးအန္တရာယ် ကင်း ရေး အတွက် ဆက်လက် ပြီး သတိ ထား ဆောင်ရွက် နေမည် ဖြစ် ပါသည်။ အဆိုပါ ဆောင်ရွက် မှု များကို www.health.gov.au တွင် ကြည့်ပါ။

သီးခြားထားရှိပြီး သို့မဟုတ်ရောဂါခြေချုပ်ခံထားရပြီး နောက်နေမကောင်း ဖြစ်သည့်အခါဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ် က စိုးရိမ် စရာဖြစ်သော် 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။

သို့သော် အကယ် ၍ သင်က သီးခြား ထားရှိ မှု ပြီး ဆုံး ပြီး မကြာခင် ရောဂါ လက္ခဏာ များ ပြသလာပါက သင်၏ မိသားစုဆရာဝန် နှင့် တွေ့ပါ။ ဆရာဝန် က သင်နေကောင်းရန် ဘာဆက် လုပ် ရမည် နှင့် ဆေးဘက် ဆိုင် ရာ အရ လိုအပ် ပါက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် အပါအဝင် အသက် ရှု လမ်းကြောင်း ဆိုင် ရာ ရောဂါ များ အတွက် စစ် ဆေးမှု များ ပြုလုပ် ရန် အကြံပြု နိုင် သည်။

COVID-19 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

- ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းအတွက် ကာထားပါ။ တစ်ရှူးကို သေချာစွန့်ပစ်ပါ။ အရက်ပါသော လက်ဆေးရည်ကို သုံးပါ။
- နေမေကောင်းဖြစ်နေပါက အခြားသူများနှင့် အထိအတွေ့မလုပ်ရ (လူများနှင့် ၁.၅ မီတာခြားပြီး နေပါ)

အထောက်အကူပေးရေးဝန်ဆောင်မှုများ

အိမ်တွင်း သီးခြားထားရှိမှု သို့မဟုတ် ရောဂါခြေချုပ်ခံ အချိန်ကာလများသည် စိတ်ဖိစီးမှုများဖြစ်နိုင်ပြီး သင့်အတွက် စိုးရိမ်မှုများဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကောင်ဆယ်လာ သို့မဟုတ် အခြားစိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်များအပါအဝင် အထောက်အကူပေးရေးဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်သည်။

Head to Health – www.headtohealth.gov.au

Head to Health က စိတ်ချရသော သြစတြေးလျ စိတ်ကျန်းမာရေးအွန်လိုင်းနှင့် ဖုန်းအထောက်အကူပြု။ အရင်းအမြစ်များ။ ကုသမှုနည်းလမ်းများကို ဆက်သွယ်ပေးသည်။ ဤအသုံးဝင်သောဝက်ဆိုဒ်တွင် အွန်လိုင်းပရိုဂရမ်များနှင့် ဆွေးနွေးပွဲများ သာမက ဒစ်ဂျစ်တယ်အချက်အလက်အရင်းအမြစ်များလည်းရှိသည်။

(Search Resources) အရင်းအမြစ်များရှာဖွေခြင်းစာမျက်နှာကိုသုံးပြီး သင့်အတွက် သို့မဟုတ် အခြားသူတို့အတွက် ဖြစ်စေ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအမျိုးမျိုးသော အရင်းအမြစ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို အကူအညီတောင်းနိုင်သည်။ မည်သည့်နေရာက စတင်ရမည်ကို သင်မသိပါက “Sam the Chatbot” မှ စနိုင်သည်။ Sam က သင်၏လိုအပ်ချက်နှင့် အကောင်းဆုံးကို ညီညွတ်အချက်အလက်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ထောက်ခံပံ့ပိုးပေးသွားမည်။

အထောက်အကူပေးရေးဝန်ဆောင်မှုအချို့ကို အောက်တွင် ကြည့်ပါ။

အထောက်အကူပေးရေးဝန်ဆောင်မှုများ		
Lifeline	13 11 14	lifeline.org.au
Beyond Blue	1300 224 636	beyondblue.org.au/forums
MensLine Australia	1300 789 978	mensline.org.au
Kids Helpline	1800 551 800	kidshelpline.com.au
headspace	1800 650 890	headspace.org.au
ReachOut	au.reachout.com	
Life in Mind	lifeinmindaustralia.com.au	
SANE forums	saneforums.org	

ပိုမိုသိရှိလိုပါက။

နောက်ဆုံးအကြံဉာဏ်အချက်အလက်များနှင့် အရင်းအမြစ်များအတွက် www.health.gov.au ကို သွားပါ။

(National Coronavirus Health Information Line) အမျိုးသားကိုရိုနာဗိုင်းရပ် ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များဖုန်းလိုင်းကို 1800 020 080 တွင် ခေါ်ပါ။ ၎င်းက တနေ့ ၂၄ နာရီ တပတ် ၇ ရက် အလုပ်လုပ်ပါသည်။

ဘာသာပြန် သို့မဟုတ် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှုအတွက် လိုအပ်ပါက 131 450 ကို ခေါ်ပါ။

သင်၏ ပြည် နယ် သို့မဟုတ် ဒေသ ဆိုင်ရာ အများပြည်သူ ကျန်းမာရေး အေဂျင်စီ ဖုန်း နံပါတ် များ ကို www.health.gov.au/state-territory-contacts တွင် ရရှိနိုင်သည်။

သင်၏ကျန်းမာရေးအတွက် စိုးရိမ်မှု ရှိပါက ဆရာဝန် နှင့် ပြောဆိုပါ။