

သင်နှင့် အခြားသောသူများအတွက် COVID-19 ကူးစက်မှုကိုလျော့ချနိုင် ရန်ရိုးရှင်းသောအဆင့်များ။



the power of humanity



သင်၏လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် စတုကန့် ၂၀ခန့်သစ်လည်းကောင်း အရက်ပျံ့ဖြင့်ပပြုလုပ် ထားသည့် လက်သန့်ဆေးဖြင့်သစ်လည်းကောင်း မကပြုစာဆေးကပြပါ။



နှာချချောင်းဆိုပါက သင်၏တံတောင်ကွေး သို့မဟုတ် တစ်သျှား စကုကူအသုံးပြုပါ။ အမှိုက်ပုံး ထဲသို့ တစ်သျှားအား စွန့်ပစ်ပေးပြီးလက်ကိုချက်ချင်း ဆေးကပြပါ။



နာမကျန်းသူ သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးနေသူများနှင့် နီးကပ်စွာနေခြင်း ကိုရှောင်ကပြပါ။



အကယ်၍နာမကျန်းဖြစ်ပါက အိမ်တွင်နေပါ။ ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း ၊ အသက်ရှူပြတ်တောင်း ပြတ်တောင်းများဖြစ်ပါက နယ်ခံဆရာဝန်ထံသို့ 1800 020 080 ဖြင့် ဆက် သွယ်အကူပြုရယူပါ။ အကယ်၍သင့်အနေဖြင့် အလွန်နထိုင်မကောင်းပါက သို့မဟုတ် အသက်ရှူ ရန်ခက်ခဲပါက 000 သို့ခေါ်ဆိုပါ။



သင်နထိုင်သောအရပ်တွင် အစိုးရမှ **ပါးစပ် နှင့်နှာခေါင်း ဝတ်ဆင်ပါ**ဟု ညွှန်ကြားထားလျှင် ဝတ်ဆင်ပါ



အကယ်၍ ရက်သတတ ၂ ပတ်ခန့် အိမ် တွင်နေထိုင်ရမည်ဆိုပါက သင်၏မိသားစု အတွက် **အစီအစဉ်တစ်ရပ် ကိုပြင်ဆင်ထား ပါ။** redcross.org.au/prepare တွင်ဝင် ရောက်ကညွှန်ရှုပြီးကျွန်ုပ်တို့၏ ရိုးရှင်းသော နည်းလမ်းများဖြင့် အစီအစဉ်တစ်ခုပြင် ဆင် လိုက်ပါ။



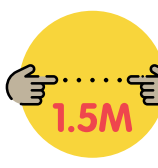
စိတ်ငြိမ်ငြိမ်းထားပါ။ COVID 19 ရောဂါကူး စက်ခံရသူအများစု သည် မပင်းထန်သည့် ဖျားနာမှုသာ ဖြစ်တတ်ပါသည်။



အသက်ကြီးသူများနှင့် နာမကျန်းသော သူများအနေဖြင့် ပိုမိုစိုးရိမ်ရပါသည်။



အကယ်၍သင့်အနေဖြင့် တစ်ဦးတည်းသီးသန့် နထိုင်ရန် ညွှန်ကြားချက်ရရှိပါက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုရရှိပါက တစ်ဦးတည်းနထိုင် ရမည်ဖြစ်ပါသည်။



သင်၏အိမ်အပြင်ထွက်သည်နှင့် အခြားသူများ နှင့် အနီးကပ်မထိတွေ့နိုင်စေရန် **အကွာအဝေး ကို ထိန်းသိမ်းပါ။** ခန့်ခွာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း ချင်း ထိတွေ့ခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။

မေးခွန်းများ။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်လိုင်းအား ခေါ်ဆိုရန် အတွက် 1800 020 080 သို့ခေါ်ဆိုပါ။ သင်ဘာသာစကားဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။