

Burmese

သင်နှင့် အခြားသောသူများအတွက် COVID-19

ကူးစက်မှုကို လျော့ချနိုင်ရန် ရိုးရှင်းသောအဆင့်များ။



the
power of
humanity



သင်၏လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် စက္ကန့် ၂၀ ခန့်သော်လည်းကောင်း အရက်ပျံဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် လက်သန့်ဆေးဖြင့်သော်လည်းကောင်း မကြာခဏဆေးကြောပါ။



နာချေချောင်းဆိုပါက
သင်၏တံတောင်ကွေး သို့မဟုတ် တစ်သျှူး၊ စက္ကူအသုံးပြုပါ။ အမှိုက်ပုံးထဲသို့ တစ်သျှူးအား စွန့်ပစ်ပြီး လက်ကိုချက်ချင်းဆေးကြောပါ။



နာမကျန်းသူ သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးနေသူများနှင့် **နီးကပ်စွာနေခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။**



အတတ်နိုင်ဆုံး အိမ်တွင်နေပါ။
ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အသက်ရှူပြတ်တောင်းပြတ်တောင်းများဖြစ်ပါက နယ်ခံဆရာဝန်ထံသို့ 1800 020 080 ဖြင့် ဆက်သွယ်အကြံဉာဏ်ရယူပါ။ အကယ်၍သင့်အနေဖြင့် အလွန်နေထိုင်မကောင်းပါက သို့မဟုတ် အသက်ရှူရန်ခက်ခဲပါက 000 သို့ခေါ်ဆိုပါ။



အကယ်၍သင်နေကောင်းပါက
မျက်နှာဖုံးဝတ်ဆင်ရန်မလိုအပ်ပါ။



အကယ်၍ ရက်သတ္တ ၂ ပတ်ခန့် အိမ်တွင်နေထိုင်ရမည်ဆိုပါက သင်၏မိသားစုအတွက် **အစီအစဉ်တစ်ရပ် ကြိုတင်ချထားပါ။**
redcross.org.au/prepare
တွင်ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ ရိုးရှင်းသောနည်းလမ်းများဖြင့် အစီအစဉ်တစ်ရပ် ခင်လိုက်ပါ။



စိတ်ငြိမ်ငြိမ်ထားပါ။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ကူးစက်ခံရသူများစုသည် မပြင်းထန်သည့်ဖျားနာမှုသာ ဖြစ်တတ်ပါသည်။



အသက်ကြီးသောသူများနှင့် နာမကျန်းသောသူများအနေဖြင့် ပိုမိုစိုးရိမ်ရပါသည်။



အကယ်၍သင့်အနေဖြင့် တစ်ဦးတည်းသီးသန့်နေထိုင်ရန် ညွှန်ကြားချက်ရရှိပြီး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုမရရှိပါက တစ်ဦးတည်းနေထိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။



သင်၏အိမ်အပြင်ထွက်သည်နှင့် အခြားသူများနှင့် အနီးကပ်မထိတွေ့နိုင်စေရန် **အကွာအဝေးကို ထိန်းသိမ်းပါ။**

မေးခွန်းများ။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်လှိုင်းအား ခေါ်ဆိုရန်အတွက် 1800 020 080 သို့ခေါ်ဆိုပါ။ သင်ဘာသာစကားဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။