

COVID-19

ကာလအတွင်း
ပျော်ပျော်ရွှေ့ရွှေ့နှင့် မျှော်လင့်ချက်ရှိစွာ
နေထိုင်နည်းများ



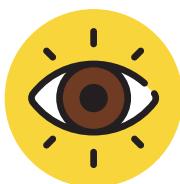
the power of humanity



သင့်အီမီတွဲတင် မည်သည့်စိတ်ဖြစ်းမှုလက္ခဏာများ ရှိနေသည်ကို
သိရှိအောင်လုပ်ပါ။ စိတ်ဖြစ်းမှုဖြစ်သည့်အခါ စိတ်ဖြစ်းမှုကိုလျှော့ချာရန်
လုပ်ဆောင်ရမည့် စာရင်းတစ်ခု ဖန်တီးထားပါ။



ကြိုးစား၏ ယထာဘူတကျကျ မြင်ကြည့်ပါ။ သင့်ဘဝတင် အဆွဲရာယ်များနှင့်
စြိမ်းခြောက်မှုများ ကြံ့ခွဲတဲ့ရနိုင်ပါသည်။ ယင်းသည် ယခုအချိန်တင်
သင်ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် အရာများကို အာရုံစိုက်ရန် အေထာက်အကူ ပြ
ဖစ်စေပါသည်။



သင် သတင်းများရယူရန် ယုံကြည်စိတ်ချေရသည့် ရင်းမြှုပ်များကို ဝင်ကြည့်ပါ။
နောက်ဆုံးရ အချက်အလက်များကို အချိန်နှင့်တေပြးညီ သိရှိရန်အွေတက် ၁
နှစ်တိုင်းအချိန်တစ်ခု သတ်မှတ်ထားပါ။



ကျိုးမာရေးနှင့် သိသုတေသနတွဲတင်သော ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံတစ်ခု ထိန်းသိမ်းထားပါ။
ကောင့်းမွန်စာ စား၏ ကောင့်းမွန်စာအိပ်စက်ပါ။ နေ့တိုင်း
ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး နောရင်ခြည့်နှင့်ထို့ကြောင့်မှုခံယူပါ။



ကျေးဇူးတင်ပါသည်ဟု ပြောရန် အချိန်ယူပါ။ ရှေ့တန်းမှ ၆
ရာရိတိုက်ဖျက်နေခြင်း၊ သူနာပြုများ၊ ဆရာဝန်များ၊ ကုန်တိုက်ဝန်ထမ်းများ၊
အစားအစာပေးပို့ရေးအွေ့ဖွဲ့နှင့် အခြားသူများကို ကျေးဇူးတင်ပါ။

အချက်အလက်များပိုမို သိရှိလိုပါသလား။ ခွဲ့ခွဲဆောင်ကြရသည့်ကာလအွေတင်း သင်၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ကျိုးမာသူ၏ ပြည့်ဝေရေးကို မည်သို့ထိန်းသိမ်းရမည့်နှင့် ပတ်သက်၍
လက်ခွဲတဲ့ကျေသာ အကြံပြုချက်များ သိရှိရန်အွေတက် redcross.org.au/covid-19 သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရပါ။