

COVID-19

ကာလအတွင်း
ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နှင့် မျှော်လင့်ချက်ရှိစွာ
နေထိုင်နည်းများ



the
power of
humanity



သင့်အိမ်ထဲတွင် မည်သည့်စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာများ ရှိနေသည်ကို သိရှိအောင်လုပ်ပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်သည့်အခါ စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျော့ချရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် စာရင်းတစ်ခု ဖန်တီးထားပါ။



ကြိုးစား၍ ယထာဘူတကျကျ မြင်ကြည့်ပါ။ သင့်ဘဝတွင် အန္တရာယ်များနှင့် ခြိမ်းခြောက်မှုများ ကြုံတွေ့ခဲ့ရနိုင်ပါသည်။ ယင်းသည် ယခုအချိန်တင် သင်ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် အရာများကို အာရုံစိုက်ရန် အေထောက်အကူ ပြု ဖစ်စေပါသည်။



သင် သတင်းများရယူရန် ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် ရင်းမြစ်များကို ဝင်ကြည့်ပါ။ နောက်ဆုံးရ အချက်အလက်များကို အချိန်နှင့်တော့ပြီး သိရှိရန်အတွက် ဇန့်တိုင်းအချိန်တစ်ခု သတ်မှတ်ထားပါ။



ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံတစ်ခု ထိန်းသိမ်းထားပါ။ ကောင်းမွန်စာ စား၍ ကောင်းမွန်စာအိပ်စက်ပါ။ ဇန့်တိုင်း ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး နေရာငြိမ်နှင့်ထိတွေ့မှုခံယူပါ။



ကျေးဇူးတင်ပါသည်ဟု ပြောရန် အချိန်ယူပါ။ ရှေ့တန်းမှ ဧရာဂါတိုက်ဖျက်နေသော သူနာပြုများ၊ ဆရာဝန်များ၊ ကုန်တိုက်ဝန်ထမ်းများ၊ အစားအစာပေးပို့ရေးအဖွဲ့နှင့် အခြားသူများကို ကျေးဇူးတင်ပါ။

အချက်အလက်များပိုမို သိရှိလိုပါသလား။ ခွပ်ဆွခါးနေထိုင်ကြရသည့်ကာလအတွင်း သင်၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာသုခ ပြည့်ဝရေးကို မည်သို့ထိန်းသိမ်းရမည်နှင့် ပတ်သက်၍ လက်တွေ့ကျေသာ အကြံပြုချက်များ သိရှိရန်အတွက် redcross.org.au/covid-19 သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။