

COVID အတွက် အဆင်သင့်လုပ်ထားပါ

COVID-19 အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေစေရန် သင်နှင့် သင့်မိသားစု လုပ်နိုင်သည့် အရာ 8 ခု



1. ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ

သင် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားလျှင် COVID-19 ဖြစ်ခြင်းကြောင့် သင် အလွန်အမင်း နာမကျန်း ဖြစ်မည် မဟုတ်ပါ။ ဆေးရုံသို့သွားရမည် မဟုတ်ပါ သို့မဟုတ် သေဆုံးမည် မဟုတ်ပါ။



2. COVID-19 အားဖြည့်ထိုးဆေးကို ထိုးပါ

COVID-19 အားဖြည့်ထိုးဆေးသည် COVID-19 ကိုတွန်းလှန်ရန် သင်၏ ကာကွယ်မှုကို ပိုမိုတိုးမြှင့်ပေးစေသည်။ အထူးသဖြင့် အိုမီခရုန် မျိုးကွဲအတွက်ဖြစ်သည်။



3. သင့် ဆရာဝန်နှင့် ပြောဆိုပါ

သင့်တွင် စိုးရိမ်ပူပန်နေသည့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာ သို့မဟုတ် အခြေအနေ တစ်စုံတစ်ရာရှိလျှင် သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အထူးကုဆရာဝန်နှင့် ပြောဆိုရန် ရက်ချိန်း ယူပါ။



4. စာရင်းဝင်ပေးရန် mySA အစိုးရ QR ကုဒ်ကို အသုံးပြုပါ

၎င်းမှာ အကယ်၍ အများပြည်သူနေရာ သို့မဟုတ် ပွဲလမ်းတွင် သင် COVID-19 နှင့် ထိတွေ့ခဲ့သည် ဟုတ်/မဟုတ် သိရှိရန်အတွက် အမြန်ဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်သည်။



5. သင်၏ ကာကွယ်ဆေးထိုး အထောက်အထားကို အဆင်သင့်လုပ်ထားပါ

သင့်အနေဖြင့် သင့် ကာကွယ်ဆေးထိုး အထောက်အထားကို သင်၏ mySA GOV စာရင်းနှင့် ချိတ်ဆက်ထားနိုင်သောကြောင့် သင် တစ်နေရာရာ၌ စာရင်းဝင်ပေးသည့်အခါတိုင်း သင့်ဖုန်းပေါ်တွင် သင် မြင်တွေ့နိုင်သည်။ သင့်တွင် mySA GOV စာရင်း မရှိလျှင် သင့်ကာကွယ်ဆေးထိုး အထောက်အထားကို ပုံနှိပ်ရိုက်ထုတ်နိုင်ပြီး သင်နှင့်အတူ သယ်ဆောင်သွားနိုင်သည်။

သင် ၎င်းကို ကဖီများ၊ ဟိုတယ်စားသောက်ခန်းများ၊ အားကစားရုံများနှင့် ရုပ်ရှင်ရုံများသို့ ဝင်ရောက်ရန်အတွက် လိုအပ်နိုင်သည်။ သင် ဆေးရုံကဲ့သို့သော အန္တရာယ် မြင့်မားသော နေရာများသို့ ဝင်ရောက်ရန်အတွက် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသည့် အထောက်အထားကို လိုအပ်ပါမည်။



6. သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိပါက (၎င်းတို့မှာ မည်မျှ အပျော့စားဖြစ်စေ) COVID-19 ပိုးစစ်ဆေးပါ

COVID-19 ပိုးစစ်ဆေးပြီးနောက် သင့် အဖြေမရမချင်း သင် အိမ်၌ အခြားသူများမှဝေးဝေး နေရမည်။ သင့်အိမ်သို့ ဧည့်သည် မလာနိုင်ပါ။ ပိုမိုသိရှိရန် sahealth.sa.gov.au/COVIDtesting တွင်ကြည့်ပါ။



7. နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ပါ

နှာခေါင်းစည်းတစ်ခုကို မဖြစ်မနေ ဝတ်ရန် မလိုသည့်နေရာတွင်ပင် သင်နှင့်အတူ အမြဲယူဆောင်ထားပါ။ အခြားသူများမှ 1.5 မီတာ အကွာအဝေး၌ နေ၍မဖြစ်နိုင်သည့်အခါ ဝတ်ပါ။



8. "COVID အတွက် အဆင်သင့် အိတ်ဆောင်အထုပ်" ကို ပြင်ဆင်ထားပါ

"COVID အတွက် အဆင်သင့် အိတ်ဆောင်အထုပ်" တွင် အကယ်၍ သင် COVID-19 ဖြစ်လာပြီး အိမ်၌သီးခြားခွဲနေရမည်ဆိုလျှင် မိမိကိုယ်မိမိ ကိုယ်တိုင် ဂရုစိုက်လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်အရာများပါရှိသည်။

ပိုမိုသိရှိရန်- sahealth.sa.gov.au/COVID-19

SA COVID-19 သတင်းအချက်အလက် ဖုန်းလိုင်း- 1800 253 787

သင်၏ “COVID အတွက် အဆင်သင့် အိတ်ဆောင်အထုပ်”

အကယ်၍ သင် COVID-19 ရောဂါဖြစ်လျှင် အပြင်ထွက်နိုင်သည်ဟု သင့်အား မပြောမချင်း အိမ်၌ သီးခြားခွဲနေရန်လိုသည်။



သင် လိုအပ်မည်မှာ-

- အဖျားတိုင်းကိရိယာ
- အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး (ပါရာစီတာမောလ် သို့မဟုတ် အိုင်ဗျူပရိုဖင်)
- သင်၏ ပုံမှန်သောက်နေကျ ဆေးဝါးများ (2 ပတ်စာ ကျော်ကျော် ဆောင်ထားပါ)
- ဓါတ်ဆား အရည်/အမှုန့်/ဆေးပြားများ
- လည်ချောင်းနာပျောက်ငုံဆေးပြား
- သင် အလွန် နာမကျန်းဖြစ်လာပြီး ဆေးရုံသို့သွားရန်လိုသည့်ကိစ္စ၌ သင့်ကလေးများ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၊ သို့မဟုတ် သင် စောင့်ရှောက်ပေးရသူများအား ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပေးရန်အတွက် အစီအစဉ်တစ်ရပ်။
- နှာခေါင်းစည်း၊ လက်ပိုးသတ်ဆေးရည်နှင့် လက်အိတ်
- 2 ပတ်စာ အစားအစာနှင့် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပစ္စည်းများ မည်သို့ရယူရန်အတွက် အစီအစဉ်တစ်ရပ်။ (အွန်လိုင်းမှ မှာယူပုံကို သိရှိပါ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်/မိတ်ဆွေ တစ်ဦး သင့် တံခါးပေါက်ဝတွင် လာရောက်ချပေးစေပါ)

ပိုမိုသိရှိရန်-



sahealth.sa.gov.au/COVID-19

SA COVID-19 သတင်းအချက်အလက် ဖုန်းလိုင်း-



1800 253 787

2022 ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ 13 ရက်



Government of South Australia

SA Health