



အတူတူလက်တွဲလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့်၊ လျှင်မြန်စွာပြန့်ပွားနေသည့် ရောဂါကို နှေးစေနိုင်ပါသည်။

ရိုးရိုး၊ နည်းအဆင့် များကို လိုက်နာကြည့် သုံးခြင်းဖြင့် ဒီရောဂါပြန့်ပွားမှု၊ နှေးသွားစေရန်အတွက်၊ အားလုံးပူးပေါင်းလက်တွဲပြီး တိုက်ဖျက်နိုင်ပါသည်။ လူတိုင်းပါဝင်ကြရပါမည်။ ဒီလမ်းညွှန်အကြောင်းကြားစာပါသည်။ မိမိတို့ကို အရေးကြီးသည့် အကြောင်းကြားလမ်းညွှန် များပါဝင်ပါသည်။ ဘယ်လို ကူညီပေးနိုင်မလဲဆိုတာလဲ ပါဝင်ပါသည်။

ကိုဗစ်(တ်)၁၉ ဆိုသည်ရောဂါကလာလဲ?

ကိုဗစ်(တ်)၁၉သည် လူနွားကိုယ်အတွင်းရှိ အဆုတ်နှင့် လေဝင်လမ်းကြောင်းကို ထိခိုက်စေသည့် ရောဂါပိုး၊ အသစ်ဖြစ်ပါသည်။ ဒီရောဂါပိုးသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုးကြောင့် ဖြစ်သည်။ မိမိနဲ့ မိမိရဲ့ မိသားစုကို အောက်ပါ လွယ်ကူတဲ့ နည်းလမ်းများကို သုံးပြီး ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ဒီရောဂါကြောင့် ဘာရောဂါလက္ခဏာရှိသလဲ?

- အဖျားရှိလာပါမည်။ (အနည်းဆုံး ၃၈ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် - ၁၀၀ ဒီဂရီ ဖါရင်ဟိုက်)။
- ချောင်းဆိုးလာမည်။
- အသက်ရှူကြပ်လာမည်။

ဒီလက္ခဏာတွေရှိခြင်းကြောင့် ကိုဗစ်(တ်)၁၉ ရောဂါရှိသည်လို့ မယူဆသင့်ပါ။ ရိုးရိုးတုပ်ကွေး၊ ရိုးရိုးနာဆေး၊ ချောင်းဆိုးနှင့် အလားတူပါသည်။ ဒီရောဂါလက္ခဏာရှိရင် မိမိရဲ့ ဆရာဝန်ကို ခေါ်ပါ။ သွားတွေ့ပါ။ ဆရာဝန် မရှိလျှင် ကျန်းမာရေးလိုင်း ၀၈၀၀ ၃၅၈-၅၄၅၃ ကို ဖုံးဆက်ပြောပါ။

နေထိုင်မကောင်းလျှင် အိမ်မှာနေပါ။

နယူးဇီလန်နိုင်ငံသားအားလုံးရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ရန်အတွက်၊ အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများရှိလာပါက အိမ် သို့မဟုတ် မိမိလက်ရှိနေထိုင်သည့် နေရာတွင် နေပါ။

- အဖျား
- ချောင်းဆိုး
- အသက်ရှူကြပ်
- နာဆေး သို့မဟုတ် နှာရည်ယိုနေလျှင်

လက်ကို ရေဆေးပါ။

လက်ကို မကြာခဏ ရေဆေးခြင်းကြောင့် ရောဂါပိုးပျံ့နှံ့မှုကို ထိခိုက်စေပါသည်။ မျက်စေ့၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ် ကို လက်မသန့် လျှင်မကိုင်ပါနဲ့။

Find out more at
Covid19.govt.nz
New Zealand Government





လက်ကိုဘယ်လိုသေသေချာချာရေဆေးမလဲ?

- ၁။ စီးနေသည့်ရေဖြင့် လက်ကိုရေစွပ်ပါ။
- ၂။ ဆပ်ပြာသုံးပါ။
- ၃။ လက်ကိုသေသေချာချာပွတ်ပါ။ အနည်းဆုံးစက္ကန့် ၂၀ ခန့်၊ လက်ရံအနောက်ဖက်၊ လက်ချောင်းကြား၊ လက်သည်းခွန်အောက်။
- ၄။ ပြီးလျှင်လက်ကိုသေသေချာချာရေကျင်းပါ။
- ၅။ လက်ကိုသန့်ရှင်းတဲ့လက်သုပ်ပုဝါဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ တခါသုံးစက္ကူလက်သုပ်ပုဝါဖြင့် သော်လည်းကောင်းသို့ မဟုတ်လေမှတ်စက်သုံး၍ ချောက်အောင်လုပ်ပါ။

လက်ကိုဘယ်အချိန်မှာရေဆေးရမလဲ?

လက်ကိုမကြာခဏရေဆေးပါ။ အထူးသဖြင့် ---
 နှာခေါင်းညှစ်ပြီးလျှင်၊ ချောင်းဆိုးပြီးလျှင်၊ နှာချိုပြီးလျှင်၊
 အများပြည်သူထဲသွားသည့်နေရာ၊ အများပြည်သူသုံးဘတ်(စ်)ကား၊ ဈေး၊ ဘုရားကျောင်းများ၊
 မိမိအိမ်အပြင်ဘက်ရှိ တခြားမျက်နှာပြင် များကိုကိုင်တွယ်၊ ထိတွေ့ခဲ့လျှင်၊
 ပိုက်ဆံကိုကိုင်တွယ်ပြီးလျှင်၊
 နေထိုင်မကောင်းသည့်လူနာများ၊ ရောဂါကူးဆက်လွယ်သည့်သူများ၊
 အစားအသောက်မစားမှီ။

ဒီကိစ္စများပြုလုပ်ပြီးပါက အခြေတမ်းလက်ကိုရေဆေးပါ။

အိမ်သာသွားပြီးလျှင်၊
 အစားအသောက်မစားမှီ၊
 အမှိုက်ကိုင်တွယ်ပြီးလျှင်၊
 တရိစ္ဆာန်များကိုကိုင်တွယ်ပြီးလျှင်၊
 ကလေးအနီး(နယ်ပီ)လဲပြီးလျှင် သို့မဟုတ် ကလေးကိုအိမ်သာသွားဘို့ ကူညီပေးပြီးလျှင်၊
 လက်ညစ်ပေနေသည်ကိုတွေ့လျှင်။

လက်မောင်းတကောက်ကွေးထဲကိုချောင်းဆိုးပါ။ နှာချေပါ။

လက်မောင်းရှိတကောက်ကွေးထဲသို့ ချောင်းဆိုး၊ နှာချိပါက၊ ပါးစပ်အတွင်းမှလည်းကောင်း၊ နှာခေါင်းအတွင်းထွက်လာသည့်ပြန့်လွင့်လွယ်သည့် အမူအမွှားများသည်၊ တကောက်ကွေးထဲမှာဘဲရှိနေပါမည်။ လက်ပေါ်သို့ မပြန့်လွင့်ပါ။ လက်ပေါ်သို့ မကျလာသဖြင့် လက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်သည့်နေရာ၊ အရာများကို ရောဂါပိုးမပြန့်ပွားစေပါ။ တခြားလူနေမကောင်းမဖြစ်စေပါ။

ကိုဗစ်(တ်)၁၉ ဘယ်လိုပြန့်ပွားသလဲ?

တုပ်ကွေးရောဂါလို ကိုဗစ်(တ်)၁၉ ရောဂါသည် လူတိုင်းမှတစ်ဦးကြောင့် ကူးဆက်နိုင်ပါသည်။ သိပ္ပံနည်းပညာအရကြည့်လျှင် ကိုဗစ်(တ်)၁၉ ရောဂါသည် အရည်အစက်ကလေးများကြောင့် ပြန့်ပွားပါသည်။ ရောဂါရှိတဲ့လူချောင်းဆိုးလျှင်၊ နှာချိုလျှင် သို့မဟုတ် စကားပြောလျှင် ရောဂါပိုးများသည် အရည်စက်များဖြင့် ထွက်လာပါသည်။ ဒီအရည်စက်ကလေးများသည် လေထုထဲတွင် ကြာကြာမနေနိုင်ပါ။ မျက်နှာပြင်တစ်ခုပေါ်သို့ မြန်မြန်ကျလာပါသည်။



ရာဂါပိုးရှိတဲ့မျက်နှာပြင် သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများကို ကိုင်တွယ်ထိမိပြီးလူများသည်မျက်နှာပေါ်ရှိပါးစပ်၊ နှာခေါင်း၊ မျက်စေ့ကို ထိမိပါက ရောဂါပိုးကူးဆက်နံ့နိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုသည် အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါသည်။ လက်ကို မကြာခဏ ရေဆေးပါ။ ပြီးလျှင် ခြောက်အောင် သုပ်ပါ။ ချောင်းဆိုးလျှင်၊ နှာချိုလျှင်၊ လက်မောင်းရိတ်ကောက်ကွေးထဲကို လုပ်ပါ။

တခြားသူများကို ကြည့်ရှုပါ။

ကိုဗစ်(တ်)-(၁၉) တိုက်ဖျက်ရေးအတွက်၊ သနားကြင်နာမှုရှိခြင်း၊ ပြသခြင်းသည်၊ အင်မတန်မှ ကြီးမားသည့် စုစည်းမှု တရပ်ဖြစ်ပါသည်။

- မိမိက၊ အောက်ပါ များကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်၊ ကြီးမားသည့် ပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်စေပါသည်--
- အသက်ကြီးသူများ၊ ရောဂါခံနိုင်စွမ်းမရှိသူများကို ကြည့်ရှုခြင်း။
- အကူအညီလိုသူများကို ကူညီပေးခြင်း။
- နေထိုင်မကောင်းသူများ နေအိမ်သို့ စားသောက်စရာ၊ လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများ ပို့ဆောင်ခြင်း။
- အကူအညီလိုအပ်သည့် အိမ်နီးနားချင်း၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် စကားပြောခြင်း။
- ထိုသူများကို ရပ်ကွက်အတွင်းရှိ အသင်းအဖွဲ့များ၊ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ပေးခြင်း။

ဒီလိုအဆက်အသွယ်လုပ်ပေးမှုသည် ပေးခြင်းကြောင့်၊ ရေရှည်တွင် ဒီကိုဗစ်(တ်)-၁၉ ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးအချိန်တွင် တခြားသူများကို ကူညီမှုပေးပါသည်။

သူများနဲ့ ခေတ္တခဏခွဲခွာနေခြင်း၊ ရောနှောမနေခြင်း ဆိုတာဘာလဲ?

သူများနဲ့ ခေတ္တခဏခွဲခွာနေခြင်း၊ ရောနှောမနေခြင်းသည် မိမိနေအိမ်ထဲတွင် သော်လည်းကောင်း၊ မိမိနေထိုင်သည့် အဆောင်တွင် နေခင်းသည် ကြိုတင်ကာ ကွယ်ယူခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

သူများနဲ့ ခေတ္တခဏခွဲခွာနေခြင်း၊ ရောနှောမနေခြင်းသည်၊ မိမိနဲ့ အတူနေတဲ့ မိသားစုများ၊ နယူးဇီလန်တစ်နိုင်ငံလုံးရှိ မိမိရဲ့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၊ ဒီရောဂါမှ ကာကွယ်ပေးရန် အစိတ်ချဆုံးနဲ့ အသိဉာဏ်အကောင်းဆုံး ပြုလုပ်မှု၊ လုပ်ဆောင်မှု ဖြစ်ပါသည်။

သူများနဲ့ ခေတ္တခဏခွဲခွာနေခြင်း၊ ရောနှောမနေခြင်းအတွက် အကူအညီ၊ ညွှန်ကြားမှုလိုအပ်ပါက၊ အခမဲ့ကျမ်းမာရေး၊ တယ်လီဖုန်းလိုင်း ၀၈၀၀ ၃၅၈ ၅၄၅၃ ကို ဆက်ပြီး တောင်းခံနိုင်ပါသည်။

သူများနဲ့ ခေတ္တခဏခွဲခွာနေခြင်း၊ ရောနှောမနေခြင်းအတွက် အချေခံစည်းကမ်းများ။

ရိုးရိုးတုပ်ကွေးရှိသည့် အလား၊ အိမ်မှာနေပါ။ ရိုးရိုးအသိဉာဏ်ကို သုံးပြီး အတတ်နိုင်ဆုံး အခြားသူများနဲ့ ထိတွေ့မှု မလုပ်ပါနဲ့။

မိမိကိုယ်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး အခြားသူတစ်ဦးနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင် (၁) ဖိတာအကွာ (၁၅) မီနစ် အကြာ ဖြစ်နိုင်သည့် အချေအနေကို ရှောင်ပါ။ အသက်ကြီးသူများ၊ ရောဂါခံနိုင်စွမ်းမရှိသူများ အနားမှာ ရှိနေလျှင် ပိုပြီး ဂရုစိုက်ပါ။

Find out more at
Covid19.govt.nz
New Zealand Government





နယူးဇီလန် ရဲတပ်ဖွဲ့မှလည်းဒီလို သူများနဲ့တွေ့ဆုံခွင့်ခွာနေခြင်း၊ရောနှောမနေခြင်း၊လုပ်နေတဲ့သူများရဲ့စား ဝတ်နေရေးလိုအပ်ချက်များကိုပြောက်ကြား၊ စစ်ဆေးမှုလုပ်ပါသည်။

ဒီဖာကိုင်ဆောင်ထားသူများကို ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှထုတ်ပြန်ထားသည့်စည်းကမ်း၊ဥပဒေများကိုမလိုက်နာပါက၊ထိမ်းသိမ်းပြီးနယူးဇီလန်နိုင်ငံမှ မိမိတို့နေရပ်ဒေသ၊နိုင်ငံသို့ပြန်လည်ပို့ဆောင်ပါမည်။(ပြည်နှင့်ဒါထံလို့လည်းပြောလို့ရပါသည်။)

ဒီလို သူများနဲ့တွေ့ဆုံခွင့်ခွာနေခြင်း၊ရောနှောမနေခြင်း၊ လုပ်ရမဲ့သူကမလုပ်ဘဲနေသည်ကို မိမိသိပါက ချက်ချင်း ဒီဌာနကိုအကြောင်းကြားပါ။
nhccselfisolation@health.govt.nz

တဦးနဲ့တဦးခွာနေချင်းဆိုတါဘာလဲ?

တဦးနဲ့တဦးခွာနေချင်း(တခါတရန်လူအများစုရုံးပေါင်းစည်းခြင်း၊မပြုလုပ်ခြင်းလို့လည်းပြောလို့ရသည်။)ဆိုသည်မှာ ရောဂါမပြန့်ပွားစေရန် တဦးနဲ့တဦး လုံခြုံမှုအတွက် ပိုခွာခွာနေခြင်းကိုဆိုလိုပါသည်။ ဒီကိစ္စသည်လူကိုယ်ကိုခွာနေခြင်းဖြစ်သည်။မိမိရဲ့စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက်၊မိမိရဲ့သူငယ်ချင်းများ၊မိသားစုများနဲ့တယ်လီဖုန်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အင်တာနက်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ပါ။ သို့သော်လည်းမျက်နှာချင်းဆိုင်(၁)မိတာအကွာအဝေး၊(၁၅)မိနစ်ထက်ကြာစေရပါ သူများနဲ့ တွေ့ဆုံခွာနေခြင်း၊ရောနှောမနေခြင်း၊ မလိုပါက၊မိမိကိုယ်ကိုတခြားလူများနဲ့ခွာနေခြင်းသည်ဒီကိစ္စ(တ်)၁၉ရာဂါတို့ကံမျက်ရန် စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ရမည့်နည်းဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေး။

မိဒီယာ၊ သတင်းပေးဌာနများ မှဒီကိစ္စ(တ်)၁၉ ရောဂါအတွက် ပြောဆို၊ဆွေးနွေး၊ တင်ပြခြင်းသည်၊ မိမိကိုယ်ကိုနှိပ်ပါသည်။ ဒီလိုစိတ်သောကသောကရောက် ခြင်းသည်ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။စိတ်ချမသေရာ၊ မိမိအတွက်သက်တောင့်၊သက်သာဖြစ်မည့်နေရာမှာအတတ်နိုင်ဆုံးနေထိုင်လိုပါသည်။ကူညီမှုလိုပါက မိမိရဲ့မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ အလုပ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များ ကိုဆက်သွယ်ပါ။ ပုံမှန်လုပ်နေကျ စားသောက်ချိန်၊ အိပ်ချိန်၊လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ချိန် ကိုဆက်လက်လုပ်ပါ။ပုံစံမပြောင်းပါနဲ့။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိနှစ်သိမ်းပြီး၊ ဒီကိစ္စသည်မကြာခင်ပြီးသွားမည်ကို၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတိပေးပြောဆိုပါ။ အကယ်၍မိမိသည်ဆိုးရိမ်ကြောင့်ကျမရှိပါ။ သာကစိတ်များရှိသည်၊စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေသည့်အချေအနေကိုရောက်နေလျှင် “Need to Talk”ဆောင်ရွက်မှုဌာန၊(မိမိရင်ထဲမှာရှိသည့်ခံစားချက်များကို၊တဦးဦးနဲ့ ဖွင့်ပြောခြင်း) သည်၂၄နာရီ(၇)ရက်တပါတ်၊ မိမိလက်ကိုင်ဖုံးဖြင့် ၁၇၃၇ ကိုနှိပ်၍၊ တတ်ကျွမ်းတဲ့ပညာရှင်များကမိမိကိုစကားပြောနှစ်သိမ်းပါမည်။

တခြားအကူအညီ၊အထောက်အပံ့လိုပါက-

ဘယ်သူ့ကိုခေါ်ရမည်၊ ဘယ်လိုအကူအညီတောင်းရမလဲ၊ သိလျှင်၊ သို့မဟုတ် ညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနသို့လိုပါက၊ အစိုးရကူညီမှုတယ်လီဖုန်းလိုင်း ၀၈၀၀ ၇၇၉ ၉၉၇ ကိုဆက်ပါ။နံနက်(၈)နာရီမှနေ့လည်(၁)နာရီ(၇)ရက်တပါတ်၊ခေါ်၍မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

Find out more at
Covid19.govt.nz
New Zealand Government

