

စိတ်ငြိမ်သက်စွာနေပြီး၊ တဦးပေါ်တဦးသနားကြင်
နာမှုထားပါ။

အောက်ကလန်တွင်ကိုဗစ်(တ်)-၁၉ ကိစ္စကြောင့် လူများ
သည်၊ မိမိရဲ့ လုံခြုံမှု၊ သတင်းဖြန့်ဝေမှု၊ မိမိလူမျိုးစုထဲတွင်
ဘာတွေဖြစ်နေသည်ကို စိုးရိမ်ပူပန်မှုရှိကြပါမည်။ လူတိုင်း
ဟာ အတတ်နိုင်ဆုံး မိမိကို သတင်းဖြန့် ဝေမှု၊ မိမိကို ကာကွယ်
ပေးမှုနှင့် ဆောင်ရွက်မှုကို ရအောင်၊ ဆောင်ရွက်
နေကြပါသည်။

မိမိသိကျွမ်းတဲ့ စိတ်ဆွေတဦးဦးသည်၊ စစ်ဆေး၍
ကိုဗစ်(တ်)-၁၉ ရောဂါလက္ခဏာရှိနေသည်လို့ သိရှိပါမည်။
ထို့အတွက်ကြောင့် မိမိသည် ထိုသူနှင့် နီးကပ်စွာနေသည်
အတွက်ကြောင့် ကိုဗစ်(တ်)-၁၉ ကူးဆက်နိုင်မည့် အလားအ
လာအတွက် လုံဝစိုးရိမ်မှုရှိရန်မလိုပါ။ မိမိကို ကျန်းမာ
ရေးဌာနက၊ ရောဂါရှိနေသည်လို့ ထင်ခဲ့ရင်၊ အဆက်အသွယ်
ပြုလုပ်ပါမည်။

ဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုးဖြစ်သည့် အတွက်ကြောင့်၊ လူအများဖျားနာ
ကြသည်ကို အပြစ်တင်လို့ မရပါ။ ကျွန်(ပ်)တို့ အားလုံးဝိုင်း
ဝန်းကူညီ၊ ဆောင်ရွက်မှသာ ကျွန်(ပ်)တို့ ရဲ့ လူမျိုးစုအားလုံး
စိတ်ချစွာနေနိုင်ပါမည်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုရှိပါ။

အချောင့်ကျန်းမာရေးညွှန်ကြားချက်များကိုဆက်လက်ကျင့်သုံးလိုက်နာပါ။

- မိမိလက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စက္ကန့် ၂၀ ကြာ ရေဆေးပါ။ စက္ကန့် ၂၀ ခန့် ကြာကြာခြောက်အောင်သုပ်ပါ။
- လက်မောင်းတကောက်ကွေးထဲတွင် ချောင်းဆိုးပါ။ ချောင်းဟပ်ပါ။
- မိမိအိမ်အပြင်ဘက်မှာတခြားသူများနှင့် (၂) မီတာခွာနေပါ။
- မိမိအိမ်မှအပြင်ထွက်ရင်မျက်နှာကိုဖုံးပါ။ မျက်ကါကိုတပ်ပါ။
- အရမ်းချောင်းဆိုးလျှင်၊ အရသာပျက်လျှင်၊ အနံ့မရလျှင်၊ နှာရည်ယိုလျှင်၊ အသက်ရှူမဝလျှင်၊ ကြပ်လာလျှင်၊ သို့မဟုတ် အဖျားရှိလာလျှင် မိမိရဲ့ မိသားစုဆရာဝန်ကိုခေါ်ပါ။ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးတယ်လီဖုန်းလိုင်း ၀၈၀၀ ၃၅၈ ၅၄၅၃ ကိုဖုံးဆက်ပါ။ စကားပြန်အတွက်နံပါတ်(၁)ကိုနှိပ်ပါ။



မိမိအိမ်မှအပြင်ကိုထွက်လျှင်၊ တတ်နိုင်လျှင် လက်ကိုသန့်စေသည့်ဆေးရည်နှင့် မျက်ကာကိုအဆင်သင့် ရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။

အကယ်၍မိမိသည်ဘုန်းကြီးကျောင်း၊ ကျောင်း၊ နေ့ကလေးထိန်းကျောင်း၊ လုပ်ငန်းရှင်ဖြစ်ခဲ့လျှင်၊ လူဝင်လူထွက်အရေအတွက်ကိုမှတ်တမ်းတင်ပါ။ ထိုမှသာကူဆက်ထားသည်လိုသိလျှင် အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ဘို့ လွယ်ကူပါမည်။ အစိုးရထံမှ QR code သို့မဟုတ်စီအုပ်မှတ်တမ်းထားပါ။

QR code အတွက်

<https://covid19.govt.nz/business-work-and-money/business/get-your-qr-code-poster/> တွင်ကြည့်ပါ။



မျက်နှာကာခြင်းနှင့် မျက်ကာများ။

မျက်နှာကာခြင်း သို့မဟုတ် မျက်ကာတပ်ခြင်းကြောင့် ကိုဗစ်(တ်)-၁၉ ရောဂါပြန့်ပွားမှုကို ရပ်တန့်စေပါသည်။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းကြောင့် လူမျိုးစုအတွင်း ဒီကိုဗစ်(တ်)-၁၉ ရောဂါပြန့်ပွားမှုကို ရပါတန့်စေပါသည်။

မျက်နှာအကာကို ဘယ်အဝတ်စဖြစ် မဆိုချုပ်လို့ ရပါသည်။ တီရှပ်အပေါင်း၊ လေးထောင့် မျက်ကာအဝတ်၊ သို့မဟုတ် ပုဝါကို သုံးလို့ ရပါသည်။ မျက်ကာကို ဝယ်စရာမလိုပါ။

မျက်ကာများကို ဆရာဝန်များနဲ့ သူနာပြုများက တပ်ဆင်ပါသည်။ မိမိတပ်ခြင်ရင်လဲ ရပါသည်။ မျက်နှာကို ကာဘို့ ရာကအရေးကြီးပါသည်။

မျက်နှာအကာ သို့မဟုတ် မျက်ကာကို မကိမိုလက်ကို အရင်ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် ဆေးပါ။ နားကို ပတ်သည့် ဝှင်းကို သာကိုင်ပါ။ မျက်နှာကို ကာသည့် မျက်နှာအကာ သို့မဟုတ် မျက်ကာအတွင်း ပိုင်းကို မထိပါနဲ့။

အကယ်၍ မျက်နှာအကာ သို့မဟုတ် မျက်ကာကို ချိန်စလို ကိကဒေါင် များကို သာကိုင်ပါ။ အတွင်းပိုင်းနဲ့ အပြင်ပိုင်းကို မကိုင်ပါနဲ့။

မျက်နှာအကာ သို့မဟုတ် မျက်ကာကို ဖြုတ်ပါက နားရွက်အနောက်မှ ဝှင်းကို အရင်ဖြုတ်ပါ။ မျက်ကာဖြစ်ကိက အမှိုက်ပုံးထဲကို လွှင့်ပြစ်ပါ။ မျက်နှာအကာဖြစ်ပါက လက်ဖြင့် လျှော်ပါ သို့မဟုတ် အဝတ်လျှော်စက်ထဲထည့်၍ ဆပ်ပြာဖြင့် လျှော်ပါ။

ကလေးသူငယ်များနှင့် အသက်ရှူရန်ခက်ခဲသူများ မျက်နှာအကာ သို့မဟုတ် မျက်ကာကို တပ်ဆင်ရန် မလိုပါ။

မျက်နှာအကာ သို့မဟုတ် မျက်ကာကို အများပြည်သူ သုံးသည့် ယာဉ်အားလုံး- ဘတ်(စ်)ကား၊ ရထား၊ အငှားကားများပေါ်တွင် အမြဲတပ်ရပါမည်။

အများပြည်သူ သုံးသည့် ယာဉ်အားလုံးပေါ်တွင် မျက်နှာအကာ သို့မဟုတ် မျက်ကာကို မတပ်ပါက အပြစ်ကျူးလွန်ပါသည်။ ထို့အတွက် ကြောင့်လက်ငင်း ဒါဏ်ကြေး ဒေါ်လာ ၃၀၀ ပေးဆောင်ရပါမည်။ တရားရုံးသို့ ရောက်သွားပါက ဒါဏ်ငွေ ဒေါ်လာ ၁၀၀၀ အထိချမှတ်နိုင်ပါသည်။



စစ်ဆေးခန်းသစ်မှန်ယူပါ။

ဘယ်ကိုဘယ်သွားသွား၊စစ်ဆေးခန်း သစ်မှန်ယူခြင်းသည်အခမဲ့ဖြစ်ပါ သည်။

မိမိရဲ့မိသားစုဆရာဝန်ကိုအရင်ခေါ်ပြီးစစ်ဆေးခန်း သစ်မှန်ယူလုပ်ပါ။အလုပ်များ၍မလုပ်ပေးနိုင်ပါက လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မည့်ဆရာဝန်ကိုညွှန်းပါမည်။

မိမိရဲ့မိသားစုဆရာဝန်ကပြုလုပ်ပေးပါက၊စစ် ဆေးခန်းသစ်မှန်လိုအပ်ကြောင်းပြောပါ။ထိုမှ သာအခကြေးငွေမပေးရပါ။

လူမျိုးစုစစ်ဆေးတဲ့ နေရာမှာသွားစစ်ဆေးပါက မိမိရဲ့အမည်၊ မွေးနေ့၊ တယ်လီဖုန်းနံပါတ်သာ လိုပါသည်။သက်သေခံအတွက်ကားမောင်းလိုင် စင် သို့မဟုတ် ပတ်(စ်)စပုတ်ကိုယူသွားပါ။

ဒီစစ်ဆေးခန်းသစ်သည် နေရာများသည်စိတ်ချ ရသည့်နေရာများဖြစ်ပါသည်။

အရေးပေါ်ဆေးခန်းများမှာလည်းစစ်ဆေး၍ရ ပါသည်။တချို့ဆေးခန်းများ(၇)ရက်တပါတ်၊ ၂၄နာရီဖွင့်ပါသည်။

သီးသန့် သတ်မှတ်ထားသည့် ဆေးခန်းများလည်း ရှိပါသည်။အဲဒီမှာလည်းသွားရောက်စစ်ဆေးခံ ယူနိုင်ပါသည်။

စစ်ဆေးခန်းသစ်မှန်ယူမှုနေရာကိုသွားပါက မျက်နှာအကာ သို့မဟုတ် မျက်ကင်ကိုတပ် ဆင်ပါ။

မိမိရဲ့ကျန်းမာရေးနံပါတ်မှတ်မိရင်၊ရိုရင်ယူ သွားပါ။မှတ်ပုံတင်ပါ-ပါကစစ်ဆေးမှုကို မြန်ဆန်စေပါသည်။



မိမိသည်ဒီရောဂါရှိသူနှင့် ထိတွေ့၊နီးကပ်ပါက၊ကျန်း မာရေးဝန်ထမ်းများကမိမိကိုသီးသန့် စစ်ဆေးသည့် နေရာကိုသွားရန်ညွှန်ကြားပါမည်။

လူမျိုးစုစစ်ဆေးခန်းသစ်သည် နေရာများတွင်အချိန် ကြာမြင့်စောင့် နေရပါမည်။

မိမိသည်နိုင်ငံခြားသို့ သွားမည်လို့ ပြောပါက၊ကုန် ကျစရိတ်ရှိပါသည်။

ဘယ်နေရာတွေမှာစစ်ဆေးနိုင်သလဲသိလိုလျှင်၊ အောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင်ကြည့်ပါ။ arphs.health.nz/covid19test

အဖြေမရမချင်းမိမိအိမ်မှာသာနေရပါမည်။မိမိသည် ရောဂါမရှိဘူးလို့ အဖြေရပါက၊မိမိထံကိုမိမိရဲ့တယ် လီဖုန်းသို့ စာရိုက်၍အသိပေးပါမည်။ဒီစစ်ဆေးခန်း သစ်မှန်အဖြေရဘို့ ၅ရက်ခန့် ကြာပါသည်။အကယ် မိမိသည်ရောဂါပိုးရှိသည်ဆိုပါကကျန်းမာရေးဌာန ကမိမိထံကိုဖုံးဆက်ပါမည်။

ထိတွေ့ မှုနောက်လိုက်စီစစ်မှုဆိုဒါဘာလဲ?

မိမိသည်ကိုဗစ်(တ်)-၁၉ ရောဂါရှိသူတဦးဦးနှင့်ထိတွေ့ခဲ့သည်လို့ ယူဆပါက၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနမှ ဝန်ထမ်းက သော်လည်းကောင်း၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှ သော်လည်းကောင်း၊ လူမျိုးစုအကြီးအကဲက သော်လည်းကောင်း၊ ကျောင်းအုပ်မှ သော်လည်းကောင်း၊ အလုပ်ရှင်မှ သော်လည်းကောင်း၊ မိမိကို အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ပြီး အသိပေးပါမည်။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနမှ ဝန်ထမ်းတဦးဦးက မိမိထံကို တိုက်ရိုက်ဖုံးဆက်ပါမည်။ သို့မဟုတ် မိမိရဲ့ လက်ကိုင်ဖုံးပေါ်သို့ စါဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်ရိုက်၍ မိမိသည် ရောဂါရှိသူနှင့် ထိတွေ့မှုရှိသည်လို့ တိတိကျကျ ပြောပါမည်။

မိမိကို အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ပြီး သည်နှင့် တပြိုင်နဲ့ မိမိကို မေးခွန်းများမေးပါမည်။ ဘာတွေလဲဆိုတော့၊

- မိမိဘယ်နေရာတွေကို ရောက်ခဲ့ဘူးသလဲ?
- ဘယ်သူတွေနဲ့ တွေ့ခဲ့သလဲ?
- မိမိမှာ ကိုဗစ်(တ်)-၁၉ ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိမရှိ!

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက မိမိထံကို အကြောင်းကြားပြီး မိမိကို တခြားသူများနဲ့ မရောဘဲ၊ သီးသန့် နေဖို့ ရှင်းပြပါမည်။



နီးကပ်စွာထိတွေ့ မှုနှင့် မမျှော်မှန်းဘဲထိတွေ့ မှုကွာခြားချက်။

နီးကပ်စွာထိတွေ့ မှု။

- နီးကပ်စွာထိတွေ့ မှုသည် အလုပ်-လုပ်သည် နေရာမှသော်လည်းကောင်း၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာသော်လည်းကောင်း၊ ကျောင်းမှသော်လည်းကောင်း၊ အားကစားပွဲများမှသော်လည်းကောင်း၊ အများပြည်သူစုဝေးရာအဖွဲ့ သို့မဟုတ် လူများစုဝေးသည့် နေရာကိုဆိုသည်။
- ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် (၂)မီတာအတွင်းရှိနေလျှင် သို့မဟုတ် ထိုသူနှင့် (၁၅)မိနစ်ကြာ သို့မဟုတ် ပို၍အတူရှိနေလျှင်။
- ရောဂါပိုးသေချာပေါက်ရှိသည်လို့ အသိအမှတ်ပြုထားသည့် သူ့ရဲ့မိသားစုအတွင်း အတူနေထိုင်ခြင်း။
- ရောဂါပိုးသေချာပေါက်ရှိသည်လို့ အသိအမှတ်ပြုထားသည့် ဝင်အစိတ်အပိုင်းအတွင်းမှာရှိနေသည်။
- ကျန်းမာရေးဌာနမှဝန်ထမ်းမှမိမိကိုတိုက် ရိုက်အတက်အသွယ်လုပ်လျှင်။
- မိမိကိုယ်ကိုမိမိသူများနှင့် အဆက်အသွယ် မပြုလုပ်ဘဲသီးခြား(၁၄)ရက်၊ စမ်းသပ်မှုအပြေမရမချင်းနေခြင်း။
- မိမိကိုယ်ကိုမိမိသူများနှင့် အဆက်အသွယ် မပြုလုပ်ဘဲသီးခြားနေခြင်းသည်၊ မိမိအိမ်ထောင်စုအတွင်းရှိသူများရောဂါပိုးလက္ခဏာပြသပါကပိုမိုကြာနိုင်ပါသည်။

မမျှော်မှန်းဘဲထိတွေ့ မှု။

- ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် (၂)မီတာအတွင်းမရှိနေလျှင် သို့မဟုတ် ထိုသူနှင့် (၁၅)မိနစ်ကြာ သို့မဟုတ် ပို၍အတူမရှိနေလျှင်။
- ရောဂါပိုးရှိသည်လို့ သေချာပေါက်အသိအမှတ်ပြုထားသည့် နေရာ သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်သို့ ရောက်ဘူးခဲ့လျှင်။
- ဥပမာ- **Shopping Mall**, လူနေများသည့် တိုက်ခန်းများ၊ ဘတ်(စ်)ကားပေါ်၊ ရထားပေါ်၊ စသည်ဖြင့်၊
- ဘာမှလုပ်စရာမလိုဘူး။
- ရောဂါပိုးလက္ခဏာကိုသတိပြုခြင်း။
- ရောဂါပိုးလက္ခဏာရှိလာရင်ကောင်းသော တကိုယ်ရည်သန် ရှင်းမှနည်းများကိုအသုံးပြုခြင်း၊ စစ်ဆေးစမ်းသပ်မှုကိုခံယူခြင်း နှင့် မိမိကိုယ်ကိုမိမိသူများအဆက်အသွယ် မပြုလုပ်ဘဲသီးခြားနေခြင်း။



မိမိကိုယ်ကိုမိမိသူများနဲ့ အဆက်အသွယ်မပြုဘဲသီးခြားနေခြင်း။

နီးကပ်စွာထိတွေ့ မျှော်လင့်ချက်အားလုံးသည်မိမိကိုယ်ကိုမိမိသူများနဲ့ အဆက်အသွယ်မပြုလုပ်ဘဲသီးခြားနေမှုကိုချက်ချင်း ပြုလုပ်ရပါမည်။ပြီးတော့စစ်ဆေးမှုကိုလည်းပြုလုပ်ရပါမည်။

စစ်ဆေးစမ်းသပ်မှုသည်အင်မတန်မှအရေးကြီးပါသည်။ သို့သော် မိမိကိုယ်ကိုမိမိသူများနဲ့ အဆက်အသွယ်မပြုလုပ်ဘဲသီးခြားနေမှုသည်အင်မတန်မှအရေးကြီးသည့်လုပ်ဆောင်မှုဖြစ်ပါသည်။

ဒီရောဂါရှိကြောင်းသေချာပေါက်သိသူနှင့် နောက်ဆုံးထိတွေ့မျှော်လင့်ချက်အားလုံးသည် သို့မဟုတ် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနမှ ဝန်ထမ်းမှမိမိကိုယ်ကိုအကြောင်းကြားလာပါကမိမိကိုယ်ကိုမိမိသူများနဲ့ အဆက်အသွယ်မပြုလုပ်ဘဲသီးခြားနေမှုသည်(၁၄)ရက်ကြာနေရပါမည်။ မိမိရဲ့မိသားစုအတွင်းမှာရှိနေတဲ့သူအားလုံးကိုလည်းဒီမိမိကိုယ်ကိုမိမိသူများနဲ့ အဆက်အသွယ်မပြုလုပ်ဘဲသီးခြားနေမှုကိုစွဲအကြံဉာဏ်ပေးပါမည်။မိမိရဲ့မိမိကိုယ်ကိုမိမိသူများနဲ့ အဆက်အသွယ်မပြုလုပ်ဘဲသီးခြားနေမှုအချိန်သည်မိမိနေအိမ်အတွင်းမှနေထိုင်သူများဒီရောဂါပိုးလက္ခဏာကိုပြသလာပါကနေထိုင်မှုရက်ပိုမိုကြာနိုင်ပါသည်။

မိမိကိုယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနမှဝန်ထမ်းကအကြောင်းကြားသည်ဖြစ်စေ၊ဘုန်းကြီးကျောင်းအကြီးအကဲကပြောသည်ဖြစ်စေ၊ကျောင်းအုပ်မှပြောသည်ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် အလုပ်ရှင်ကပြောသည်ဖြစ်စေ မိမိသည်နီးကပ်စွာထိတွေ့ မျှော်လင့်ချက်အဖြစ်သတ်မှတ်ရမည်။

ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာဘဲလူစုစု၊ကျောင်းမှာဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်ဌာနမှာဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ဒီရောဂါလက္ခဏာများကို ပိုပြီးသတိပြုရပါမည်။စစ်ဆေးပါလို့ ပြောရင်၊စစ်ဆေးခံရပါမည်။(၂)ကြိမ်စစ်ဆေးခံရပါမည်။(၅)ရက်ပြည့်ရင်တကြိမ်၊(၁၂)ရက်ပြည့်ရင်တကြိမ်စစ်ဆေးခံရပါမည်။

မိမိနေထိုင်စားသောက်မှုအချေအနေအတွက်စိုးရိမ်ကြောင့် ကြံ့မာမှုရှိခဲ့လျှင်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေနဲ့ စကားပြောရင်ထည့်ပြောပါ။သူတို့ တွေကမိမိကိုကူညီဆောင်ရွက်ပေးမည် ဆောင်ရွက်မှုအသင်းတွေနဲ့ အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ပေးပါမည်။၎င်းအဖွဲ့များကမိမိလိုအပ်မှုများကိုဘယ်လိုပံ့ပိုးပေးမလဲဆိုတာကိုအကြံဉာဏ်ပေးပါမည်။

တခြားသူများနဲ့ တအိမ်ထဲအတူတူနေခဲ့ရင်၊အတတ်နိုင်ဆုံး သူတို့တွေနဲ့ ကင်းကင်းကွာကွာနေထိုင်ရပါမည်။

မိမိအိမ်မှာနေထိုင်သူများအားလုံးရဲ့အသုံးအဆောင်ဖြစ်သည့်ပုဂံ၊ခွက်ရောက်၊ဖန်ခွက်၊လွှက်ရည်ခွက်၊ဇွန်း၊ခရင်း၊မျက်နှာသုပ်ပုဝါ၊ခေါင်းအုံး သို့မဟုတ် အခြားအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကိုဝေငှပြီးမသုံးပါနဲ့။အကယ်၍သုံးမိပါက၎င်းပစ္စည်းများကိုသေသေချာချာရေလျှော်ရပါမည်။အခြားအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကိုဆပ်ပြာ၊ရေဖြင့် သေချာစွာဆေးကြော်ရပါမည်။အဝတ်လျှော်စက် သို့မဟုတ် ပုဂံဆေးစက်ကိုသုံးပါ။

အများသုံးသုံးသည်မျက်နှာပြင်များကိုရေဆပ်ပြာ၊အဝတ်သုံး၍သန့်စင်အောင်လုပ်ပါ။

အိမ်ကိုဧည့်သည်လာခွင့်မရှိပါ။

မိမိအိမ်ကိုပစ္စည်းလာပို့လို့ရသည်၊ သို့သော် လာပို့သူသည်အိမ်ထဲဝင်ခွင့်မရှိပါ။

မိမိအတွက်လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများကိုမိမိရဲ့အလုပ်ရှင်၊သူငယ်ချင်း၊မိသားစုကိုပြောပြီးအကူအညီတောင်းခံပါ။

မိမိအိမ်ကနေအလုပ်-လုပ်၍ရမရကိုမိမိရဲ့အလုပ်ရှင်နဲ့ ဆွေးနွေးပါ။

လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း၊ပြေးခြင်း၊စက်ဘီးစီးခြင်းကိုပြုလုပ်၍ရပါသည် သို့သော် အပြင်မှာရှိတဲ့လူတွေနဲ့ရှောင်ရှားရပါမည်။အနည်းဆုံး(၂)မီတာခွာနေရပါမည်။

သောကပူဆွေးမှု၊ဝမ်းနည်းကျေကွဲမှု၊စိတ်ဓါတ်ကျမှု၊စိတ်မကျန်းမာမှုရှိခဲ့၊ခံစားရပါက ၁၇၃၇ ကိုမိမိဖုံးမှ အချိန်မရွေး၊(၇)ရက်တပါတ်၊(၂၄)နာရီ၊ခေါ်၍သော်လည်းကောင်း၊ စါရိုက်ပို့၍သော်လည်းကောင်း၊ကျွမ်းကြင်တဲ့ပညာရှင်နဲ့ ပြောဆိုလို့ ရပါသည်။စကားပြန်များလည်းရှိပါမည်။ဖုံးဆက်ရင်သီချင်းကိုနားထောင်ပါ။စကားပြောလာလျှင်၊ခေါ်သူကိုမြန်မာစကားပြောသူကိုလိုအပ်ကြောင်းအင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ပြောရပါမည်။ ဥပမာ- "Burmese"

ကိုဗစ်(တ်)-၁၉ ရောဂါရှိသည့်ကိစ္စများအတွက်၊ လူအ

များနဲ့ မရောဘဲ သီးသန့် ထားခြင်း။

မိမိသော်လည်းကောင်း၊ မိမိအိမ်ထောင်စုအတွင်းမှ တစ်ဦးဦးသော်လည်းကောင်း ကိုဗစ်(တ်)-၁၉ ရောဂါ သေချာပေါက်ရှိသည်ဆိုပါက၊ မိမိကို ကျန်းမာရေးဌာနမှ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးဦးက အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ပြီး၊ ရောဂါ သေချာပေါက်ရှိသူများအတွက် သီးသန့် ဖွင့်ထားသည့် တည်းခိုခန်းတွင် သွားနေရပါမည်။ မိမိရဲ့ မိသားစုတွေလည်း သွားနေရန် ပြောပါမည်။

ဒီနေရာသည် လုံခြုံစိတ်ချရသည့် နေရာဖြစ်ပါသည်။ ဒီနေရာသည် ကိုဗစ်(တ်)-၁၉ ရောဂါ ရှိသူများ ကျန်းမာလာသည် အချိန်အထိ နေရမည့် နေရာဖြစ်ပါသည်။

နေထိုင်မှုအတွက် ကုန်ကျစရိတ်အားလုံးကို နိုင်ငံတော်အစိုးရက အကုန်အကျခံပါမည်။

မိမိသည် ဤကဲ့သို့ သွားနေရပါက၊ မိမိမှာ ကျသင့်ငွေပေးစရာ အကြွေးများ ရှိခြင်း၊ သို့မဟုတ် မိမိရဲ့ တခြားမိသားစုအတွက် အထောက်အပံ့၊ အကူအညီလိုအပ်မှု မေးခွန်းများ ရှိပါက၊ မိမိရဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနဲ့ မိမိကို ဒီလို သွားနေရမည်ကို အကြောင်းကြားလျှင် တိုင်ပင် ပြောဆိုပါ။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက မိမိကို ဒီလို မနေခင် မိမိအား သိလိုသည့် ကိစ္စအားလုံးကို ပြောပြပါမည်။

မိမိနေထိုင်ရမည့် နေရာတွင် စကားပြန်များ ရှိပါမည်။ တယ်လီဖုန်းဖြင့် လည်း၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို စကားပြောလို့ ရပါသည်။



ကျန်းမာရေးကြည့်ရှုမှုအတွက်၊ ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူခြင်း။

ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီးလိုအပ်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုအားလုံးကို ရယူနိုင်အတွက် အမြဲရှိနေပါသည်။

ကိုဗစ်(တ်)-၁၉ရောဂါနှင့် မပတ်သက်သည့် ဖျားနာမှု သို့မဟုတ် တခြားဖျားနာမှုလက္ခဏာပြသပါက မိမိရဲ့မိသားစုဆရာဝန်ဆီကို သွားပါ။ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ကိစ္စဖြစ်လာပါက ဆေးရုံကို သွားပါ။

ဆေးရုံကို သွားဘို့ လိုအပ်ပါက သွားပါ။ စိတ်ချရပါသည်။ ဆေးရုံတိုင်းမှာ မိမိနဲ့ မိမိရဲ့မိသားစုအတွက် လုံခြုံမှုရှိအောင် ကျန်းမာရေးစီမံဆောင်ရွက်မှုများ ရှိနေပါသည်။

မိမိရဲ့မိသားစုဆရာဝန်ကို လိုအပ်လျှင် ခေါ်လိုရပါသည်။ တချို့ဆရာဝန်များသည် တယ်လီဖုန်းဖြင့် မိမိကို စမ်းသပ်မေးမြန်းပါမည်။ သို့မဟုတ် ဗီဒီယို (ရုပ်မြင်သံကြား) နည်းကို လည်း သုံးပါမည်။

သာမန်ကျန်းမာရေးအတွက် မေးခွန်းများ ရှိပါက ကျန်းမာရေးတယ်လီဖုန်းလိုင်း ၀၈၀၀ ၆၁၁ ၁၁၆ ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ စကားပြန်လိုအပ်ပါက ဒိုင်ခွက်ပေါ်တွင် (၁) ကို နှိပ်ပါ။ စကားပြောလျှင် မြန်မာဘာသာလို့ အင်္ဂလိပ်လို ပြောပါ။ "Burmese"



ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကိုရယူခြင်း။



မိမိမှာကျသင့်ငွေပေးစရာအကြွေးများ၊ အလုပ်မရှိသည်အတွက်ကြောင့် အထောက်အပံ့ရလိုမှု၊ အိမ်ငှားစရိတ်ပေးရန်အထောက်အပံ့ရလိုမှု၊ ဘဏ်မှချေးငွေပြန်ဆပ်ရန်အထောက်အပံ့ရလိုမှုအတွက်၊ အကူအညီလိုအပ်ပါက **WORK AND INCOME** ကိုတယ်လီဖုန်းဖြင့် ၀၈၀၀ ၅၅၉ ၀၀၉ ကိုခေါ်ပြီးအကူအညီတောင်းပါ။ ၎င်းရဲ့ဝက်(ဘ်)ဆိုက်ကိုကြည့်ပြီးသိလိုသည်အကြောင်းကြားမှုကိုရှာပါ။ workandincome.govt.nz

မိမိဘာသာစကားဖြင့် ပြန်ထားသည့် ညွှန်ကြားမှုများအတွက် ဒီဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင်ကြည့်ပါ။

arphs.health.nz/communityinfoandcovid19.govt.nz/translations

အာရှနိုင်ငံ မိသားစုအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ အကူအညီတယ်လီဖုန်းလိုင်း။

မြန်မာဘာသာဖြင့် သာမန်ဆွေးနွေးမှုနှင့် လောင်းကစားမှုအတွက် အထောက်အကူလိုပါက တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့အထိ၊ နံနက်(၉-၀၀)နာရီမှ ညနေ(၈-၀၀)နာရီအထိ၊ ၀၈၀၀ ၈၆၅ ၃၄၂ ကိုခေါ်ပါ။ ဒီဝက်(ဘ်)ဆိုက်ကိုလည်း ညွှန်ကြားမှုအတွက်ကြည့်ပါ။ asianfamilyservices.nz

ဒုက္ခသည်အဖြစ်ရောက်လာပါက။

၀၈၀၀ ၄၇၂ ၇၆၉ ကို တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့အထိ၊ နံနက်(၉-၀၀)နာရီမှ ညနေ(၅-၀၀)နာရီအတွင်း ဖုံးဆက်ပြီးလိုအပ်သည့် အကူအညီနှင့် ထောက်ပံ့မှုကိုတောင်းခံပါ။ အောက်ကလန်မြို့တွင်းအတွက်သာ ဒီဝက်(ဘ်)ဆိုက်ကိုကြည့်ပါ။

rasnz.co.nz/covid-19-resources

စကားပြောဘို့လိုသလား? ၁၇၃၇

အခမဲ့လက်ကိုင်ဖုန်းဖြင့် ၁၇၃၇ ကို နှိပ်ပြီး စကားပြောစာရေးလို့ ရပါသည်။ ပိုမိုသိလိုပါက ဒီဝက်(ဘ်)ဆိုက်မှာကြည့်ပါ။ 1737.org.nz

အရက်နှင့် မူးရစ်ဆေးဝါးအတွက် အကူအညီလိုမှု။

အခမဲ့တယ်လီဖုန်း ၀၈၀၀ ၇၈၇ ၇၉၇ ကိုခေါ်၍ စကားပြောပါ။ မိမိလက်ကိုင်မှ ၈၆၈၀ ကိုနှိပ်၍ စာဖြင့်ရေးသားလို့ ရပါသည်။ ပိုမိုသိလိုပါက ဒီဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင်ကြည့်ပါ။ alcoholdrughelp.org.nz

ပြင်ပလိုင်း။

အခမဲ့တယ်လီဖုန်းလိုင်း ၀၈၀၀ ၆၈၈ ၅၄၆၃ ကိုခေါ်စကားပြောပါ။ သက်တန့်ရောင်လူမျိုးစုလို အမည်ပေးထားတဲ့ အဖွဲ့ကတယ်လီဖုန်းဖြင့် အကူအညီထောက်ပံ့မှုကိုသိုသိပ်စွာပေးပါသည်။ ညနေ(၆-၀၀)နာရီမှ ညနေ(၁၀-၀၀)နာရီအထိ။ ပိုမိုသိလိုပါက ဒီဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင်ကြည့်ပါ။ outline.org.nz

လောင်းကစားမှုအတွက် ဖြတ်ရန် အခက်အခဲရှိပါက၊ အကူအညီလိုမှု။

အခမဲ့တယ်လီဖုန်းလိုင်း ၀၈၀၀ ၆၅၄ ၆၅၅ ကိုခေါ်ပြောပါ။ သို့မဟုတ်လက်ကိုင်ဖုန်းမှ ၈၀၀၆ ကိုနှိပ်၍ စာဖြင့်နိုင်ပါသည်။ ပိုမိုသိလိုပါက ဒီဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင်ကြည့်ပါ။ gamblinghelpline.co.nz