



**Australian Government**  
**Department of Health**

**ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) ပိတ်ပင်ကန့်သတ်ချက်များကို လျော့ပေါ့ခြင်း**

ဩစတြေးလျနိုင်ငံသည် ရောဂါကျဆင်းစေမှု ‘ရောဂါအခြေအနေ ပုံပြုများ နိမ့်ကျခြင်း’ ကို မြင့်မြင့်မားမား အောင်မြင်နေလျက်ရှိသည်။ နေ့စဉ် COVID-19 ရောဂါရှိသူ အသစ် ဦးရေမှာ အလွန် နိမ့်ကျလျက်ရှိသည်။ ယခုအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ထိန်းချုပ်ရန် အထောက်အကူပြုခဲ့သည့် ပိတ်ပင်ကန့်သတ်ချက် အချို့ကို လျော့ပေါ့ပေးရန် ဂရုတစိုက်လုပ်မည့် အဆင့်များကို စလုပ်နိုင်ပြီဖြစ်ပါသည်။

နိုင်ငံ၏ အမျိုးမျိုးသော နေရာများ၌ COVID-19 ရောဂါ မည်သို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခဲ့သည်မှာ ကွဲပြားခြားနားပါသည်။ အဆင့် ၃- ဆင့်ပါ အစီအစဉ် အသစ်အားဖြင့် ပိတ်ပင်ကန့်သတ်ချက်များကို လျော့ပေါ့ပေးရန် လမ်းကြောင်းတစ်ခု ရပါသည်။ ပြည်နယ်များနှင့် အုပ်ချုပ်ခံနယ်မြေများသည် မိမိတို့၏ အများပြည်သူ ကျန်းမာရေး အခြေအနေနှင့် ဒေသတွင်း အခြေအနေများတို့နှင့်အညီ အဆင့်များအကြား ကွဲပြားသော အချိန်ကာလများ၌ လုပ်ပါလိမ့်မည်။

**အဆင့် ၃-ဆင့်ပါ အစီအစဉ်**

အဆင့် ၃-ဆင့်ပါ အစီအစဉ်ကို အလုပ်လုပ်ကိုင်ရေးနှင့် နေထိုင်ရေး COVIDSafe ဘေးကင်းသော နည်းလမ်းများကို မည်ကဲ့သို့ ထူထောင်ရမည်နှင့်ပတ်သက်၍ ဩစတြေးလျန်း ကျန်းမာရေး ကာကွယ်မှု ဦးဆောင် ကော်မတီ ( Australian Health Protection Principal Committee ) ၏ ကျွမ်းကျင်သူ အကြံဉာဏ်ကို အခြေခံထားပါသည်။

ပထမဦးဆုံး အဆင့်မှာ သတိထားရမည့်အဆင့်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် အလွန် မြန်မြန်ဆန်ဆန် ပြောင်းလိုက်မည် မဟုတ်သည့်အပြင် ကျွန်ုပ်တို့ ရရှိထားသည့် အခြေခံကို ပျက်သုဉ်းသွားစေရန် မလုပ်ကြောင်း အရေးကြီးပါသည်။ ဤပထမ အဆင့်များအားဖြင့် မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများ မျက်နှာချင်းဆိုင် ဆက်သွယ်ရန် အလားအလာများ ကျွန်ုပ်တို့အား ပိုမိုပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယ အဆင့်များမှာ ပိုမို ကြီးမားသည့် လူစုလူဝေးများနှင့် စီးပွားလုပ်ငန်းများ ပိုမို ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်ရေးဖြင့် ဤအဆင့်အပေါ်မူတည်၍ ထူထောင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ တတိယ အဆင့်များကို ရေရှည် COVIDSafe ဘေးကင်းသော နေထိုင်ရေးနှင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရေး နည်းလမ်းများကို အပြည့်အဝ ခံယူရန် စတင်ပါမည်။ ၎င်းမှာ ဗိုင်းရပ်စ် ခြိမ်းခြောက်မှု တစ်ရပ် ရှိနေစဉ် ကျွန်ုပ်တို့၏ ‘ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် အသစ်’ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

လူချင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်း နှင့် ကောင်းသော တစ်ကိုယ်ရေ သန့်စင်ရေးအပြင် ကျွန်ုပ်တို့ နေထိုင်မကောင်းသည့်အခါ အိမ်၌နေခြင်းတို့ကို လုပ်ပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးထံမှ လေးလေးနက်နက် တာဝန်ယူမှုဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ဆောင်သည့် အဆင့် တစ်ဆင့်စီကို ထောက်ခံပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဤသို့အားဖြင့်လည်း မိသားစုများ၊ မိတ်ဆွေများ နှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများအား COVIDSafe ဘေးကင်းနေစေရန် ပံ့ပိုးပေးပါမည်။

**လူချင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်း**

ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်နိုင်သည့်အခါတိုင်း နှင့် လုပ်နိုင်သည့်နေရာတိုင်း အခြားသူများမှ အနည်းဆုံး ၁.၅ မီတာ အကွာအဝေးတွင် နေရန်လိုပါသည်။ အကယ်၍ ကုန်စုံအရောင်း စင်တာများ သို့မဟုတ် အများပြည်သူ နေရာများမှာ ပြည့်ကျပ်နေလျှင် သင်၏ ခပ်ခွာခွာ အကွာအဝေး ခြားထားရန် ခက်ခဲစေသည်။ အဆိုပါ နေရာသို့ မဝင်ပါနှင့်။ ၎င်းနေရာ အလုပ်များတော့သည့်အခါ ပြန်လာပါ။

**ကောင်းမွန်သော တစ်ကိုယ်ရေသန့်စင်ရေး**

တစ်ကိုယ်ရေ သန့်စင်ရေးလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးရန် အထောက်အကူပြုသည်။ သင့် လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ သုံး၍ ပုံမှန် ဆေးကြောပေးပါ။ သင့်မျက်နှာကို မကိုင်ပါနှင့်၊ သင့်လက်ထဲ မဟုတ်ဘဲ သင့် တံတောင်ကွေးထဲ ချောင်းဆိုးရန်နှင့် နှာချေရန် သတိပြုပါ။

**အကယ်၍ သင် နေထိုင်မကောင်းလျှင် အိမ်၌နေပါ။ ထို့ပြင် စစ်ဆေးမှု ခံယူပါ**

သင့်တွင် အအေးမိခြင်းကဲ့သို့ သို့မဟုတ် တုပ်ကွေးကဲ့သို့ ရောဂါလက္ခဏာများရှိလျှင် ယခင်က လုပ်ဘူးသည်ထက် ပို၍အားဖြင့် သင် အိမ်၌နေရန် အရေးကြီးသည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် ကိုယ်ပူအဖျားတက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်းဖြစ်လျှင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။

**COVIDSafe app ကို ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲပါ**

အကယ်၍သင် မလုပ်ရသေးလျှင် ကျေးဇူးပြု၍ COVIDSafe app ကို ဒေါင်းလုဒ် ဆွဲယူပါ။ အဆိုပါ အက်ပ် (app) သည် အများပြည်သူ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများအား ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်နှင့် အထိအတွေ့ရှိသည့်လူများအား အကြောင်းကြားပေးမည့် လုပ်ငန်းဖြစ်စဉ်ကို မြန်ဆန်စေခြင်းဖြင့် ပံ့ပိုးပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

**COVIDSafe ဩစတြေးလျ**

ကျွန်ုပ်တို့၏ အောင်မြင်မှုမှာ ဤအပြုအမူများကို ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ် ဘဝများ၏ လုပ်ရပ်များဖြစ်စေခြင်းအပေါ် မူတည်ပါသည်။ သင် အိမ်မှ အပြင်ထွက်သည့်အခါတိုင်း သင်ကိုယ်တိုင်၊ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများ နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအား မည်ကဲ့သို့ ဘေးကင်းအောင် လုပ်မည့်အကြောင်း စဉ်းစားပါ။ သင် မည်သည့်အရာ လုပ်မည်နှင့် မည်သည့်အချိန်၌ လုပ်မည်ကို ရွေးချယ်ရန် သတိထားပါ။

နောက်ဆုံးပေါ် သတင်းအချက်အလက်များကို သိရှိနေရန်နှင့် သင့် နယ်မြေရှိ ပိတ်ပင်ကန့်သတ်ချက်များကို သိရှိလျက်နေပါ။ နောက်ဆုံးပေါ် အကြံဉာဏ်အတွက် နှင့် ပြည်နယ်တစ်ခုစီနှင့် အုပ်ချုပ်ခံနယ်မြေတို့ အချိတ်အဆက်လင့်အတွက် ဝက်ဘ်ဆိုက် [Australia.gov.au](http://Australia.gov.au)တွင်ကြည့်ပါ။ သင် အမျိုးသား ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အကူအညီ ဖုန်းလိုင်း 1800 020 080 ကိုလည်း ဖုန်းခေါ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် ဘာသာပြန် နှင့် စကားပြန် ဌာန ဖုန်း 131 450 ကို ခေါ်နိုင်သည်။