



Australian Government

Department of Health

ຂໍ້ ຈຳກັດຕ່າງໆກ່ຽວກັບໂຮກ coronavirus (COVID-19)

ອອສເຕຣລ໌ຍໄດ້ ຮັບຜົນ ສຳ ເລັດສູງໃນການ“ ບັບເສັ້ນໂຄ້ງ”. ຈຳນວນກໍລະນີ ໃໝ່ ຂອງ COVID-19 ຢູ່ອອສເຕຣລ໌ຍໃນແຕ່ລະມື້ແມ່ນຕ່ຳຫຼາຍ. ດຽວນີ້ພວກເຮົາສາມາດເລີ້ມຕົ້ນປະຕິບັດບັນດາຂັ້ນຕອນຢ່າງລະມັດລະວັງເພື່ອຜ່ອນຄາຍຂໍ້ຈຳກັດບາງຢ່າງທີ່ໄດ້ຊ່ວຍພວກເຮົາສະກັດກັ້ນການແຜ່ຂະຫຍາຍ.

ມັນມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນກ່ຽວກັບວິທີ COVID-19 ໄດ້ແຜ່ຂະຫຍາຍໄປທົ່ວທຸກສ່ວນຂອງປະເທດ. ແຜນການ 3 ຂັ້ນຕອນຈະສະໜອງວິທີໃນການຄ່ອຍໆຫຼຸດຜ່ອນບັນດາຂໍ້ຈຳກັດຕ່າງໆ. ບັນດາ ຮັດ ແລະ ອານາເຂດຕ່າງໆຈະເຄື່ອນໄຫວລະຫວ່າງຂັ້ນຕອນໃນເວລາທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ໂດຍໃຫ້ສອດຄ່ອງກັບສະ ພາບການຂອງສາທາຣະນະສຸກ ແລະ ສະຖານະການ ທ້ອງຖິ່ນ.

ແຜນການ 3 ຂັ້ນຕອນ

ແຜນການ 3 ຂັ້ນຕອນແມ່ນຕັ້ງຢູ່ບົນພື້ນຖານຂອງຄຳແນະນຳທີ່ຊ່ຽວຊານຂອງຄະນະ ກຳມະການ ຜູ້ອຳນວຍການດ້ານການຮັກສາສຸຂະພາບອອສເຕຣລ໌ຍ ກ່ຽວກັບວ່າຈະຕິດຕັ້ງ COVIDSafe ໃຫ້ເປັນວິທີຂອງການເຮັດວຽກ ແລະ ການດຳລົງຊີວິດ ໄດ້ຢ່າງໃດ.

ຂັ້ນຕອນທຳອິດແມ່ນຕ້ອງມີຄວາມລະມັດລະວັງເພາະມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ພວກເຮົາບໍ່ຄວນເຄື່ອນໄຫວໄວເກີນໄປແລະສູນເສັຍພື້ນທີ່ພວກເຮົາໄດ້ມາ. ຂັ້ນຕອນທຳອິດເຫຼົ່ານີ້ຈະໃຫ້ໂອກາດຫຼາຍຢ່າງແກ່ພວກເຮົາໃນການຕິດຕໍ່ກັບຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນແບບໜ້າ-ຕໍ່-ໜ້າ.

ຂັ້ນຕອນທີສອງຈະສ້າງຕື່ມຈາກສິ່ງນີ້ດ້ວຍການຊຸມນຸມທີ່ຫຼາຍກວ່າເກົ່າແລະເປີດທຸລະກິດຫຼາຍຂຶ້ນອີກ. ຂັ້ນຕອນທີສາມເລີ້ມຕົ້ນຮັບຮອງເອົາ COVIDSafe ເຂົ້າໃນວິທີດຳລົງຊີວິດແລະວິທີການເຮັດວຽກເປັນລະຍະຍາວ. ອັນນີ້ຈະເປັນ“ ສິ່ງປົກກະຕິໃໝ່” ຂອງພວກເຮົາໃນຂະນະທີ່ໄວຣັສຍັງເປັນໄພຂົ່ມຂູ່ຢູ່.

ໃນແຕ່ລະຂັ້ນຕອນທີ່ພວກເຮົາເຮັດແມ່ນຕ້ອງການການສະໜັບສະໜູນໃນຄວາມຕັ້ງໃຈຢ່າງໜັກຈາກພວກເຮົາໝົດທຸກຄົນໃນການປະຕິບັດລະຍະຫ່າງໄກກັນທາງຮ່າງກາຍແລະສຸຂະອະນາໄມທີ່ດີແລະການຢູ່ແຕ່ໃນເຮືອນໃນເວລາທີ່ທ່ານບໍ່ສະບາຍ. ອັນນີ້ແມ່ນຈະເປັນການຊ່ວຍຮັກສາຄອບຄົວໝູ່ເພື່ອນແລະຊຸມຊົນ COVIDSafe.

ລະຍະຫ່າງກັນທາງຮ່າງກາຍ

ພວກເຮົາຕ້ອງຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ 1.5 ແມັດເປັນຢ່າງຕໍ່າບໍ່ວ່າໃນເວລາໃດແລະໃນທີ່ໃດທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້. ຖ້າສູນການຄ້າແລະ ສະຖານທີ່ສາມາຣະນະມີຄົນຫຼາຍແລະເຮັດໃຫ້ທ່ານບໍ່ສາມາດຮັກສາລະຍະຫ່າງໄດ້, ຈົ່ງຢ່າເຂົ້າພາສະຖານທີ່ແຫ່ງນັ້ນ. ຈົ່ງກັບໄປອີກໃນເວລາທີ່ບໍ່ມີຄົນຫຼາຍ.

ສຸຂະອະນາໄມດີ

ສຸຂະອະນາໄມທີ່ດີຊ່ວຍຢຸດການແຜ່ລະບາດຂອງໂຄໂຣນາໄວຣັສ. ລ້າງມືຂອງທ່ານເລື້ອຍໆດ້ວຍສະບູແລະນໍ້າຢ່າລັບໃບໜ້າຂອງທ່ານແລະຈໍາໄວ້ວ່າ ຈາມແລະໄອໃສ່ແຂນສອກຂອງທ່ານແທນທີ່ຈະເປັນມືຂອງທ່ານ.

ຢູ່ເຮືອນ ຖ້າທ່ານບໍ່ສະບາຍ ແລະໄປກວດ

ຍິ່ງກວ່າເວລາໃດ, ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ທ່ານຄວນຢູ່ເຮືອນຖ້າວ່າທ່ານເປັນຫວັດ ຫຼືມີອາການຄືຂ້າຫວັດ. ຖ້າທ່ານເປັນໄຂ້, ໄອ, ເຈັບຄໍ, ຫາຍໃຈສັ່ນ, ໃຫ້ໄປກວດຫາໂຮກໂຄໂຣນາໄວຣັສ.

ດາວໂຫຼດ COVIDSafe ແອັບ

ຖ້າທ່ານບໍ່ທັນໄດ້ເຮັດ, ກະລຸນາດາວໂຫຼດເອົາ COVIDSafe ແອັບ. ແອັບນີ້ອຸ່ມຊຸສະໜັບສະໜູນເຈົ້າໜ້າທີ່ສາທະນະສຸກດ້ວຍການເລັ່ງການດໍາເນີນການການລະບຸຜູ້ຄົນທີ່ໄດ້ມີການຕິດຕໍ່ກັບຜູ້ທີ່ມີໂຮກໂຄໂຣນາໄວຣັສໃຫ້ໄດ້ໄວຂຶ້ນ.

COVIDSafe ອອສຕຣາລີຍ

ຜົນສໍາເລັດຂອງພວກເຮົາແມ່ນຊື່ນກັບການທີ່ພວກເຮົາເຮັດໃຫ້ພຶດຕິກຳເຫລົ່ານີ້ເປັນສ່ວນນຶ່ງໃນຊີວິດປະຈຳວັນຂອງພວກເຮົາ. ທຸກຄັ້ງທີ່ທ່ານອອກຈາກເຮືອນ, ຄິດກ່ຽວກັບວິທີທີ່ທ່ານຈະຮັກສາຕົວທ່ານເອງ, ຄອບຄົວ, ໝູ່ເພື່ອນ ແລະເພື່ອນຮ່ວມງານໃຫ້ບອດໄພ. ໃຫ້ມີສະຕິໃນການເລືອກກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ທ່ານເຮັດ ແລະ ເວລາທີ່ທ່ານເຮັດ.

ອັບເດດຂ່າວສານແລະຂໍ້ຈຳກັດຫລ້າສຸດໃນພື້ນທີ່ຂອງທ່ານ. ເຂົ້າເບິ່ງ [Australia.gov.au](https://australia.gov.au) ເພື່ອຂໍຄໍາແນະນໍາອັນຫລ້າສຸດ, ແລະເຊື່ອມຕໍ່ກັບແຕ່ລະຣັດ ແລະ ອານາເຂດ. ທ່ານຍັງສາມາດໂທຫາສາຍຊ່ວຍເຫຼືອ Coronavirus ແຫ່ງຊາດໄດ້ທີ່ໝາຍເລກ 1800 020 080 ຫຼື ບໍລິການ ແປເອກກະສານ ແລະ ນາຍພາສາ ຕາມໝາຍເລກ 131 450.