



# အပတ်တိုအိတ်အိတ်ကတ်ပတ်တိုရ်နဲ့လီ

## ပဒုးပတ်တိုရ်လီသီးဒီးဟ်နသးပူပူဖျဲးဖျဲးသ့ခီဖျိတိုလူဟ်ထွဲတိုအပတ်တိုအိတ်လက်နဲ့လီ

### 1. မှ်နအိတ်မုာ်ခါ

နကဘတ်အိတ်ဆိးလဟ်ဟ်ဖဲနတူာ်ဘတ်မုာ်တမုာ်တလၢအခါ,မုာ်ဒ်လဲာ်ဖဲနတိုအိတ်အပနိတ်တဖုာ်မုာ်ဝဲဒ်အခါဒ်လဲာ်န့လီ

ဆဲးကျိးဘတ်နကသံာ်သရဲာ်တဂၢမုာ်တမုာ်တကသီထီာ်ကသီလီအတိုအိတ်ဟ်ဖိဒီးမၤန့တိုဟ်ဟ်ကုာ်ဟ်ဖဲတက့ၢ.တဲဘတ် အဝဲသ့လၢနမုာ်ဝဲဒ်ပုၤမၤတိုဖိလၢအကွၢ်ထွဲပုၤသးပုၤတဂၢန့တက့ၢ. COVID-19 တိုမၤကွၢ်န့အိတ်ဝဲဒ်လၢပုၤမၤတိုဖိလၢအကွၢ်ထွဲကဟ်ကသးပုၤတဖုာ်ခဲလက်အဂီၢ်လီ. COVID-19 အတိုအိတ်ပနိတ်တဖုာ်လီကဲဒ်သီး တိုဘတ်တမုာ်မုာ်တမုာ် တိုကွၢ်ဒီးဟ်ဟ်တိုဒ်သီးဒီး-

- တိုလီကီာ်
- တိုကွၢ်
- ကသီထီာ်ကသီလီတဘျဲ
- ကီာ်ယုာ်ဆါ
- ခိတ်သံာ်ဆါ
- နါနါတိုအစိသ့ဟါမၤ
- နါလ့ၢ်ကွၢ်တိုအရီၢ်သ့ဟါမၤ
- နါအ့ၢ်ထံယုၤ
- ယုာ်ညှိတ်ဆါ
- စုဆါခိတ်ဆါဆါ
- အ့ၢ်လူ
- သးကလဲာ်,ဘျိး
- တိုသးအဲဒ်ဒီးအိတ်တိုဟါမၤ

### 2. မှ်နအိတ်ယံၤဒီး ပုၤလၢအတဆူာ်တချ့တဖုာ်န့ခါ

နကဘတ်အိတ်လၢဟ်ဟ်ဖဲ,အပူၤကွၢ် ၁၄ သီ,န-

- ထိးဘတ်အိတ်ဘျိးဒီးပုၤတဂၢလၢအအိတ်ဒီး COVID-19 ဒီးတဖျိာ်ဘတ် PPE နီတဂၢအဂီၢ်တိုဒ်သးအပိးအလီမုာ်တမုာ်
- ဟ်ကွၢ်လၢထံဂုၤကီာ်ဂၢအတိုအိတ်လဲတဖုာ်အခါန့လီ

နကွၢ်အိတ်လၢတိုအိတ်လီဖျိာ်ကွၢ်ဟ်ဟ်တိုအိတ်မုာ်တမုာ်တိုအိတ်ဆိးထဲတဂၢန့လီ. ဆဲးကျိးဘတ်နတိုမၤကစၢ်မုာ်တမုာ်နမဲန့က့ၢ်တက့ၢ.

တဘတ်လဲတိုမၤတဂ့ၢ.

ဖဲနမုာ်အိတ်ဒီးတိုအိတ်အပနိတ်တဖုာ်အခါ,မုာ်ဖဲတိုအိတ်မုာ်ဝဲဒ်အခါဒ်လဲာ်န့, ယုၤမၤန့ကသံာ်ကသီအတိုအိတ်ဟ်ဟ်ကုာ်တက့ၢ.

ဒုးသ့ညါဘတ်အဝဲသ့လၢနမုာ်ဝဲဒ်ပုၤမၤတိုဖိလၢအကွၢ်ထွဲကဟ်ကသးပုၤတဂၢလၢတက့ၢ.

### 3. မှ်နဆဲးဘတ်တိုကွၢ်အကသံာ်ဒီးဘတ်ဆါဘတ်ကတီာ်ခါ

ဖဲနမုာ်ဖဲမၤတိုလၢတိုကွၢ်ထွဲကဟ်ကသးပုၤအလီအကျဲန့နကဘတ်ဆဲးကသံာ်ဒီးသးဒါလၢအမုာ်တိုကွၢ်န့လီ.

ပဟ်သဆဲးထီာ်ပုၤမၤတိုဖိလၢအကွၢ်ထွဲကဟ်ကသးပုၤတဂၢလၢတိုကွၢ်ထွဲကဟ်ကသးပုၤတဂၢလၢအကဆဲးဝဲဒ်တိုကွၢ်အကသံာ်ဒီးသးဒါလၢ၂၀၂၀အဂီၢ်န့လီ.

### 4. မှ်နသ့ကဆီနစုတဖုာ်ခါ

နကွၢ်သ့ကဆီနစုအံၤအံၤဒီးဆဲးပုၤဒီးထံလၢအစ့ၤကတိုအံၤနံး ၂၀အဂီၢ်န့လီ. ဖဲနစုတဖုာ်မုာ်တဘတ်အိတ်ဒ်ဒ်မုာ်မုာ်ဘတ်တခီန့ဝဲဒ်ကသံာ်ထံဒီးဒုးစုလၢအအိတ်ဒီးသံးအစီန့သ့လီ. နကလိာ်သ့ကဆီနစုမုာ်မုာ်နီၢ်-

- တချုးနစးထီာ်တမၤ
- တချုးဒီးဖဲနထိးဘတ်ပုၤတဂၢလၢနကွၢ်ထွဲကဟ်ကသးပုၤတဂၢလၢအလီခဲ
- ဖဲထိးဘတ်တိုအမံၤဖဲခိတ်မုာ်တမုာ်တိုအပိးအလီလၢတိုအိတ်သးအိတ်အါလၢတိုဆါအယာ်ကအိတ်လၢအလီ
- ဖဲတိုဘတ်တိုလၢဒိတသီညါအတိုပူၤ

### 5. မှ်နမၤဝဲဒ် COVID-19 အတိုမၤလီလၢပုၤမၤတိုဖိလၢအကွၢ်ထွဲကဟ်ကသးပုၤသ့ကသးပုၤတဖုာ်အဂီၢ်ဝဲလဲခါ

လီအဟ်ယဲၤအဖိခိတ်တိုသိာ်လီလၢတိုထုးထီာ်ဟ်လၢတလိာ်ဟ်အပူၤအိတ်ဝဲဒ်လၢအကမၤစၢၤန့လီ.

- တိုန့ပၢ် COVID-19
- ထံာ်န့အတိုအိတ်ဒီးတိုအိတ်ပနိတ်တဖုာ်
- ဟ်နကစၢ်အသးဒီးပုၤအဂၢၤတဖုာ်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးတက့ၢ

နကွၢ်ယုၤမၤန့တိုသိာ်လီန့ယုၤအလံာ်လၢလီအဟ်ယဲၤအဖိခိတ်သ့ဝဲဒ်ဖဲ-

<https://covid-19training.gov.au>

နကွၢ်မၤဝဲဒ်တိုသိာ်လီမၤသီထီာ်တိုန့ပၢ်ဘတ်ဃးတိုဆါဘတ်က့ဘတ်ကဲအတိုဒီးသးဒါဒီးတိုဖိာ်ဂၢအတိုဖဲတိုမၤတဖုာ်ခဲအံၤအံၤန့လီ.

### 6. မှ်နသ့ညါဝဲဒ်တိုကသ့ PPE လၢကျဲဒ်လဲာ်ဒီးလၢအခါမတၢလဲာ်န့ခါ

နီတဂၢတိုဒီးသးဒါအပိးအလီ(PPE)မုာ်တိုအကီၢ်ဒ်လၢတိုကဟ်န့ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးဖဲနမၤတိုအခါန့လီ.

နကဘတ်လူၤဟ်နကီၢ်စဲဒီးဟ်ကီၢ်အတိုန့လီတဖုာ်လၢတိုကသ့ဝဲဒ် PPE န့လီ.

တိုကဘတ်သီးဝဲဒ် PPE ဖဲနကွၢ်ထွဲကဟ်ကသးပုၤတဂၢလၢ-



- တပ်ကပ်ကပ်ကျကျမတမတသးဒုဒီလာဘတ်တဘတ်ကအိတ်ဒီး COVID-19
- အိတ်လာတပ်အိတ်လီဖျိတ်ကွတ်စိုတ်တစ်ခါအပူ

ဖျိတ်ထိတ်ဘတ် PPE တချူးနုနုလီဆူပူတဂါအဒီးမတမတအဟိတ်အခါတကွတ်. ကတိတိတပ်ဒီးနတပ်မအကစပ်မတမတမနမနကွတ်ဖဲနမတလီတိတ်အခါတကွတ်. ကွတ်ဘတ် PPE အတဂါမူဒီးဖးဘတ်လိတ်တိပြီစရီလာတပ်ကသူ PPE လာတပ်ကွတ်ထွဲကဟုကယာ် သူကွတ်သးပုအလီအပူဖဲ [health.gov.au](http://health.gov.au) နုတ်တကွတ်.