

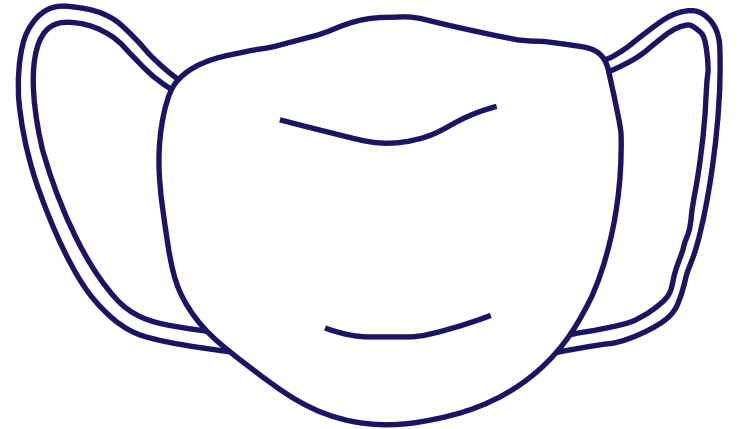


# ကျွန်ုပ် နှာခေါင်းစည်း တပ်ရန်လိုပါသလား။

နှာခေါင်းစည်းများမှာ လူထုကူးစက်မှုရှိရာနေရာ၌ COVID-19 ကိုဟန့်တားရန် အပို ကြိုတင်ကာကွယ်မှုဖြစ်သည်။ နှာခေါင်းစည်း အကြံပြုချက်များနှင့်သတ်မှတ်ချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ သင့် ဒေသခံ ပြည်နယ်နှင့် အုပ်ချုပ်ခံနယ်မြေ အကြံပြုချက်ကို စိစစ်ပါ။ အများပြည်သူသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးယာဉ်များပေါ် ကဲ့သို့ လူချင်းခပ်ခွာခွာနေရန်ခက်ခဲသည့် အခြေအနေမျိုးတွင် နှာခေါင်းစည်း တပ်ရန် သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်။

## COVID ကင်းရှင်းအောင် နေစေရန်-

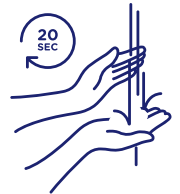
- သင့်လက်များကို ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် ပိုးသတ်သန့်စင်ပါ
- လူချင်း ခပ်ခွာခွာနေပါ (1.5 မီတာ)
- COVID-19 ကာကွယ်ဆေးကို နောက်ဆုံးအကြိမ်အထိ ထိုးထားပါ
- သင် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လျှင် အိမ်၌နေပါ။ ပိုးစစ်ဆေးပါ။



နှာခေါင်းစည်း တပ်ရန် သင် ရွေးချယ်လျှင်-



နှာခေါင်းစည်း မတပ်မီ သင့် လက်များကို ဆေးကြောပါ



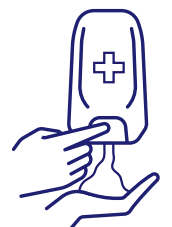
နှာခေါင်းစည်းမှာ သင့် နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို ဖုံးနေကာ၊ သင့်မေးစေ့အောက်၊ သင့် နှာခေါင်းရိုးပေါ် နှင့် သင့်မျက်နှာဘေးနှစ်ဖက်တွင် အနေတော်အံကျနေကြောင်း သေချာစေပါ။



နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ထားနေစဉ် သို့မဟုတ် ချွတ်နေစဉ် အရှေ့ဖက်အခြမ်းကို မကိုင်ပါနှင့်။ အကယ်၍ သင် နှာခေါင်းစည်း အရှေ့ဖက်အခြမ်းကို ကိုင်မိလျှင် သင့်လက်များကို ချက်ချင်း ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် ပိုးသတ်သန့်စင်ပါ။ နှာခေါင်းစည်းကို သင့် မေးစေ့ သို့မဟုတ် လည်ပင်းတွင် တွဲလောင်းချမထားပါနှင့်။



နှာခေါင်းစည်းကို ချွတ်ပြီးနောက် သင့်လက်များကို ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် ပိုးသတ်သန့်စင်ပါ။



အဝတ်ဖြင့်လုပ်ထားသည့် နှာခေါင်းများကို အသုံးပြုပြီးတိုင်း ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် အနည်းဆုံး နေ့စဉ် ဆေးကြောပါ။



\*တစ်ခါသုံး-နှာခေါင်းစည်းများကို ပြန်မသုံးသင့်ပါ။ သုံးပြီးသည်နှင့် ချက်ချင်း စွန့်ပစ်သင့်သည်။

**အရေးကြီးသည်-** နာတာရှည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါရှိသူများသည် နှာခေါင်းစည်းကို အသုံးမပြုမီ ဆရာဝန်အကြံဉာဏ် တောင်းခံသင့်သည်။

ပိုမိုသိရှိရန် အမျိုးသား ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အကူအညီဖုန်းလိုင်း (National Coronavirus Helpline) ဖုန်း **1800 020 080** ကို ဆက်ပြီး **နံပါတ် 8** ကို စကားပြန်ရရန် နှိပ်ပါ။ သို့မဟုတ် ဝက်ဘ်ဆိုက် **www.health.gov.au** တွင်ကြည့်ရှုပါ။