



COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများကို မည်သို့ စောင့်ကြည့်ရမည်နည်း။

2022 ခုနှစ် ဇူလိုင်လ 20 ရက်

အကယ်၍ သင် COVID-19 ပိုးတွေ့စစ်ဆေးအဖြေရပြီး အိမ်၌ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာလျှင် သင့်ကိုယ်ပိုင် ကျန်းမာရေးကို သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုဌာနမှ အကူအညီဖြင့် စောင့်ကြည့်နိုင်သည်။ သင်၏ နေ့စဉ် ရောဂါလက္ခဏာများကို ရေးချထားခြင်းအားဖြင့် သင့် လက္ခဏာများမှာ ပိုကောင်းလာသည် ဟုတ်/မဟုတ် သို့မဟုတ် သင့်အနေဖြင့် ဆရာဝန်နှင့်ပြသရန် သို့မဟုတ် ဆေးရုံသွားရန် လို/မလို သိရှိရန်အတွက် သင့်အား အထောက်အကူပေးနိုင်သည်။

COVID-19 ဖြစ်ပွားမှုအများစုမှာ အပျော့စားဖြစ်ပြီး အိမ်၌ စီမံနိုင်ပါသည်။ အန္တရာယ် ပိုမိုများသူအချို့သည် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုမှ ဆေးညွှန်းစာ ရေးပေးသည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတိုက်ဖျက် သောက်ဆေးများ လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်သည်။ COVID-19 သောက်ဆေးများကို မည်သူတို့က ရခွင့်ရှိကြောင်း ပိုမိုသိရှိရန်အတွက် www.health.gov.au/covid19-translated တွင်ကြည့်ပါ။

မည်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများကို နေ့စဉ် ရေးချထားရန် လိုပါသလဲ။

နေထိုင်မကောင်းနေစဉ် ရောဂါလက္ခဏာများကို နေ့တိုင်း ရေးချထားခြင်းသည် အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။ သင့် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများမှာ ပိုကောင်းလာသည်၊ အတူတူဖြစ်သည် သို့မဟုတ် ပိုဆိုးလာသည် ဟုတ်/မဟုတ် ရေးချထားပါ။ ဤသို့ဖြင့် သင် မည်သို့ခံစားနေရသည်ကို သင်နှင့် သင့်ဆရာဝန် သိရှိရန်အတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။ သင် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာနေစဉ် နေ့တိုင်း ရေးချထားရမည်မှာ-

- သင့် ကိုယ်အပူချိန် (သင့်တွင် အဖျား ရှိ/မရှိ စိစစ်ရန်ဖြစ်သည်)
- မည်မျှ အသက်ရှူမြန်နေသည်
- သင် အသက်ရှူရန် အခက်အခဲ သို့မဟုတ် အသက်ရှူကျပ်နေသည် ဟုတ်/မဟုတ်
- အကယ်၍ သင် ချောင်းဆိုးနေပြီး မည်မျှ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ချောင်းဆိုးနေသည်

- သင့်တွင် ကြွက်သား နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ရှိ/မရှိ
- သင် ခေါင်းကိုက်နေသည် ဟုတ်/မဟုတ်
- သင် မောပန်းနေသည် ဟုတ်/မဟုတ်
- သင် အော့အန်နေသည် သို့မဟုတ် ဝမ်းလျော့နေသည် ဟုတ်/မဟုတ်

သင့်ဆရာဝန်သည် သင်၏ အောက်စီဂျင် အတိုင်းအဆနှင့် နှလုံးခုန်နှုန်း (နှလုံးခုန်နှုန်း) ကိုလည်း တိုင်းကြည့်နိုင်သည်။

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်၏ ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုဆိုးလာလျှင် သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ် စိတ်ပူပန်နေလျှင် ဘာလုပ်ရမည်နည်း။

အကယ်၍ သင့် ရောဂါလက္ခဏာများကို သင် ပူပန်နေလျှင် သင့် ဆရာဝန်ကို ဆက်သွယ်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် National Coronavirus Helpline 800 020 080 ဖုန်းကိုလည်း ဆက်သွယ်နိုင်ပြီး ဖုန်းမှတစ်ဆင့် သင့် ရောဂါလက္ခဏာများကို စိစစ်ပါ။ အခမဲ့ စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် နံပါတ် 8 ကိုနှိပ်ပါ။

နာမကျန်းမှု အစဉ်းပိုင်း၌ အပျော့စား ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိသည်မှာ ဖြစ်နိုင်သော်လည်း အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ပိုဆိုးလာပါသည်။

အကယ်၍ သင့်တွင် အောက်ပါ ဤပြင်းထန်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက ambulance ကို ခေါ်ပါ-

- အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း
- နှုတ်ခမ်းနှင့် မျက်နှာ ပြာနွမ်းခြင်း
- ရင်ဘတ် အောင့်ခြင်း သို့မဟုတ် တင်းကျပ်နေခြင်း
- အရေပြား အေးပြီး အကြေးခွံထနေခြင်း/စိုထိုင်းနေခြင်း သို့မဟုတ် အရောင်ဖျော့ပြီး ပြောက်ကျားအကွက်ထနေခြင်း
- မူးလဲခြင်း သို့မဟုတ် လဲကျခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးနေခြင်း
- အိပ်နေရာမှ နိုးထရန် ခက်ခဲလာခြင်း
- ဆီး အနည်းငယ် သွားခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝ မသွားခြင်း
- ချောင်းဆိုးသွေးပါခြင်း

အကယ်၍ သင့်တွင် ဆိုးဝါးသည့် ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက မစောင့်ဆိုင်းပါနှင့်။ ဖုန်း 000 (သုည သုံးလုံး) ဖြင့် ambulance ကို ချက်ချင်းခေါ် ပြီး သင့်တွင် COVID-19 ရှိကြောင်း ပြောပြပါ။ ဖုန်း 000 ကို

ခေါ်ဆိုသည့်အခါ သင် အင်္ဂလိပ်စကားမပြောတတ်လျှင် ‘ambulance’ ဟုပြောပြီး ဖုန်းဆက်ကိုင်ထားကာ စကားပြန်ကို တောင်းပါ။

ကိုယ်အပူချိန်ကို မည်သို့တိုင်းရပါသလဲ။

ကိုယ်အပူချိန်ကို တိုင်းရန် သင် အဖျားတိုင်းကိရိယာ လိုအပ်ပါသည်။ သင့်တွင် အဖျားတိုင်းကိရိယာ မရှိလျှင် သင် ဆေးဆိုင်မှ ဖုန်းဖြင့် သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် ဝယ်နိုင်သည်။ ဆေးဆိုင်သည် သင့်အိမ်သို့ ပို့ပေးနိုင်သည်။ အဖျားတိုင်းကိရိယာ တစ်ခုစီသည် မတူကွဲပြားသောကြောင့် စက်ရုံထုတ်လုပ်သည့်ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။

အကယ်၍ သင့်ကိုယ်အပူချိန်သည် 38 ဒီဂရီ သို့မဟုတ် အထက်ဖြစ်လျှင် သင့်တွင် အဖျားရှိသည်။ အကယ်၍ အဖျားရှိလျှင် သင့် အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်ကို စမ်းသပ်ပေးရန်အတွက် အမြန်ဆုံး ဆက်သွယ်သင့်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့တွင် အသက်ရှူအခက်အခဲ သို့မဟုတ် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း ရှိနေသည် ဟုတ်/မဟုတ် မည်သို့သိရှိမည်နည်း။

သင့်တွင် အသက်ရှူအခက်အခဲရှိနေလျှင် သင် အသက်ရှူကျပ်နေကြောင်း၊ အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ် အခက်အခဲရှိနေကြောင်း၊ သို့မဟုတ် သင့် အဆုတ်အတွင်း လေလုံလုံလောက်လောက် မရောက်နိုင်သလိုဖြစ်နေကြောင်း သင် ခံစားရနိုင်သည်။ သင် ဤသို့ ခံစားရနိုင်သည်-

- သင် လမ်းလျှောက်သည့်အခါ
- သင် ထိုင်နေသည့်အခါ
- သင် စကားပြောနေသည့်အခါ။

သင် အသက်ရှူ ပိုကောင်းလာသည် ဟုတ်/မဟုတ်၊ ပိုဆိုးလာသည် ဟုတ်/မဟုတ် သို့မဟုတ် အတူတူဖြစ်သည် ဟုတ်/မဟုတ် နှင့် ရက်စွဲနှင့်အချိန်ကို ရေးချထားပါ။

အသက်ရှူ မည်မျှမြန်နေသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့တိုင်းရမည်နည်း။

သင် 60 စက္ကန့် (1 မိနစ်) တွင် အသက် မည်မျှအကြိမ်ရှူသည်ကို ဖုန်း အချိန်တိုင်းကိရိယာသုံး၍ တိုင်းနိုင်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် စက္ကန့်လက်တံပါသည့် နာရီသုံး၍လည်း တိုင်းနိုင်ပါသည်။ သက်သောင့်သက်သာနေပြီး အသက်ကို ပုံမှန်ရှူပါ။ 60 စက္ကန့် (1 မိနစ်) အတွင်း မည်မျှ အသက်ရှူသည်ကို

တိုင်းပါ။ 60 စက္ကန့် (1 မိနစ်) တွင် သင် မည်မျှအကြိမ် အသက်ရှူခဲ့သည်နှင့် ရက်စွဲနှင့်အချိန်ကို ရေးချထားပါ။

အကယ်၍ သင့် အသက်ရှူနှုန်းမှာ တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ် 20-30 ကြိမ်ဖြစ်ပါက သင် အသက်ရှူကျပ်နေသည်ဟု ၎င်းက ရည်ညွှန်းနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ အဖျားရှိလျှင် သင့် အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်ကို စမ်းသပ်ပေးရန်အတွက် အမြန်ဆုံး ဆက်သွယ်သင့်သည်။

အကယ်၍ သင့် အသက်ရှူနှုန်းမှာ တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ် 30 ထက်ပိုလျှင် သင် အလွန်အမင်း အသက်ရှူကျပ်နေနိုင်သည်။ ဤသို့ဖြစ်လျှင် သင် ambulance ကို ချက်ချင်းခေါ်သင့်ပြီး သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါရှိသည်ဟု ပြောပြပါ။

ဤလမ်းညွှန်မှာ အရွယ်ရောက်သူများနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ ဤရည်ညွှန်းကိန်းများမှာ သင့်အသက်အရွယ် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး အခြေအနေနှင့် မတိုက်ဆိုင်နိုင်ပါ သတိထားသိရှိရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ အကယ်၍ သင် အသက်ရှူကျပ်နေသည် ဟုတ်/မဟုတ် မသေချာလျှင် စမ်းသပ်ပေးရန်နှင့် သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါရှိကြောင်း ပြောပြရန်အတွက် သင့် အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်ကို တတ်နိုင်သမျှ စောစီးစွာ ဆက်သွယ်ပါ။ သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုသည် သင်၏ အသက်ရှူနှုန်း မည်မျှမြန်နေသည်ကိုလည်း ဗီဒီယိုဖြင့် စစ်ဆေးမှု/တယ်လီကျန်းမာရေးကို စိစစ်နေစဉ် သင့် ရင်ဘတ် နိမ့်လိုက်မြင့်လိုက်ကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် ရေတွက်နိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏ အောက်စီဂျင်ဓါတ် အတိုင်းအဆအဆင့်နှင့် နှလုံးခုန်နှုန်းကို မည်သို့တိုင်းရမည်နည်း။

သင့်ဆရာဝန်က သင့်အား အောက်စီဂျင်အတိုင်းအဆ အဆင့်နှင့် နှလုံးခုန်နှုန်းကို တိုင်းခိုင်းလျှင် သင် ကိရိယာအောက်စီမီတာ လိုအပ်ပါမည်။ ကိရိယာအောက်စီမီတာသည် ကိရိယာအသေးလေးတစ်ခုဖြစ်ပြီး သင်၏ လက်ခလယ် သို့မဟုတ် လက်ညှိုးကို ညှပ်၍တပ်ပေးသည်။ ၎င်းမှာ မနာကျင်ပါ။ စစ်ဆေးရန် တစ်မိနစ်သာ ကြာပါသည်။

သင့်ဆရာဝန်၊ ဆေးရုံ သို့မဟုတ် အခြား ကျန်းမာရေးဌာနက သင့်အား ကိရိယာအောက်စီမီတာကို ပေးကောင်း ပေးနိုင်သည်။ သင် ဆေးဆိုင်မှ ဖုန်းဖြင့် သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းမှ ဝယ်ယူနိုင်ပြီး သင့်အိမ်သို့ ပို့ခိုင်းနိုင်သည်။

သင့် အောက်စီဂျင် အတိုင်းအဆအဆင့်ကို စမတ်ဖုန်း သို့မဟုတ် စမတ်လက်ပတ်နာရီဖြင့် မတိုင်းပါနှင့်။

အကယ်၍ သင်သည် COVID-19 ရောဂါရှိသည့် ကလေးတစ်ယောက်ကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်နေရပြီး ၎င်း၏အောက်စီဂျင် အတိုင်းအဆအဆင့်ကို သင့်အား တိုင်းခိုင်းလျှင် သင့်အနေဖြင့်

ကလေးအတွက်သုံးသည့် ကိရိယာအောက်စီမီတာ လိုအပ်နိုင်သည်။ သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုသည် ဤကိစ္စကို သင်နှင့် ဆွေးနွေးပါမည်။

ကိရိယာအောက်စီမီတာကို မည်သို့ အသုံးပြုရသနည်း။

1. သင့် (လက်ခလယ် သို့မဟုတ် လက်ညှိုး) မှ လက်သည်းဆိုးဆေး သို့မဟုတ် လက်သည်းအတုများကို ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။ လက်သည်းဆိုးဆေးနှင့် လက်သည်းအတုတို့သည် ကိရိယာအား အသေအချာ အလုပ်လုပ်ခြင်းမှ ဟန့်တားနိုင်သည်။
2. ကိရိယာအောက်စီမီတာကို မသုံးမီ မတ်မတ်ထိုင်ပြီး ငါးမိနစ် အနားယူပါ။
3. သင့်လက်များမှာ နွေးနေလျှင် ကိရိယာသည် အကောင်းဆုံး အလုပ်လုပ်ပါသည်။ နွေးလာစေရန် သင့်လက်ချောင်းများကို ခါယမ်းပြီး ပွတ်သတ်ပေးပါ။
4. ကိရိယာ အောက်စီမီတာကို စက်ဖွင့်လိုက်ပါ။
5. သင့် လက်ခလယ် သို့မဟုတ် လက်ညှိုးကို ညှပ်ပြီးတပ်ပေးလိုက်ပါ။ ထိုအခါ သင့် လက်ညှိုးသည် ကိရိယာ၏ အဆုံးအတွင်းပိုင်းကို ထိနေမည်ဖြစ်သည်။ သင့် လက်သည်းခွံနှင့် ကိရိယာအောက်စီမီတာ၏ မြင်လွှာမှာ အပေါ်ဘက် မျက်နှာမူနေသင့်သည်။
6. သင့် လက်များနှင့် လက်ချောင်းများကို ငြိမ်ငြိမ်ထားပါ။
7. သက်သေသက်သာနေပြီး အသက် ပုံမှန်ရှိပါ။
8. တစ်မိနစ်စောင့်ဆိုင်းပြီး SpO2 သင်္ကေတ အနားရှိ နံပါတ်ကို စိစစ်ပါ။ ဤနံပါတ်မှာ အောက်စီဂျင် အတိုင်းအဆ အဆင့်ဖြစ်ပါသည်။
9. သင့် အောက်စီဂျင် အတိုင်းအဆအဆင့် နှင့် ရက်စွဲနှင့်အချိန်ကို ရေးချထားပါ။
10. PR (နှလုံးခုန်နှုန်း) သို့မဟုတ် BPM (တစ်မိနစ် အချက်နှုန်း) သင်္ကေတ အနားရှိ ပြနေသည့် နံပါတ်ကို စိစစ်ပါ။ ဤနံပါတ်သည် သင်၏ နှလုံးခုန်နှုန်း ဖြစ်ပါသည်။
11. သင့် နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် ရက်စွဲနှင့်အချိန်ကို ရေးချထားပါ။

အကယ်၍ သင် နှလုံးခုန်နှုန်းကို မရလျှင် သို့မဟုတ် အကယ်၍ နံပါတ်မှာ 95% အောက်ဖြစ်နေလျှင် သင့် လက်ချောင်းများကို ခါယမ်းကာ၊ အသက်အနည်းငယ်ရှူပြီး ကိရိယာကို လက်ချောင်းနောက်တစ်ခု (လက်ခလယ် သို့မဟုတ် လက်ညှိုး) တွင် တပ်ပြီး ထပ်တိုင်းကြည့်ပါ။

သင်၏ အောက်စီဂျင် အတိုင်းအဆ အဆင့်မှာ 95% သို့မဟုတ် အထက်ဖြစ်သင့်သည်။ အကယ်၍ ဤအဆင့်ထက် နိမ့်ကျနေပါက သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုနှင့် ပိုမိုစစ်ဆေးရန် လိုအပ်ကြောင်း သို့မဟုတ် သင့်အဖို့ ဆေးရုံ၌ရှိနေလျှင် ပိုဘေးကင်းကြောင်း ရည်ညွှန်းချက်ဖြစ်နိုင်သည်။

- အကယ်၍ အောက်စီဂျင် အတိုင်းအဆအဆင့်မှာ 95% အောက် တစ်သမတ်တည်းဖြစ်နေပါက 95% အောက်ဖြစ်နေကြောင်းကို သင့်အားစောင့်ရှောက်ပေးနေသည့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုအား အသိပေးပါ။
- အကယ်၍ သင့် အောက်စီဂျင် အတိုင်းအဆ အဆင့်မှာ 92% သို့မဟုတ် အောက် တစ်သမတ်တည်းဖြစ်နေလျှင် ဖုန်း 000 ဖြင့် ambulance ကို ချက်ချင်းခေါ်ပါ။
- အကယ်၍ သင့် နှလုံးခုန်နှုန်းမှာ တစ်မိနစ်လျှင် အချက် 120 သို့မဟုတ် အထက်ဖြစ်နေလျှင် ambulance ကို ချက်ချင်းခေါ်ပါ။

ဤလမ်းညွှန်မှာ အောက်စီဂျင် အတိုင်းအဆအဆင့်နှင့် နှလုံးခုန်နှုန်းက အလယ်အလတ်မှ အပြင်းအထန် လက္ခဏာကို ရည်ညွှန်းသည်နှင့်ပတ်သက်သည့် အရွယ်ရောက်သူများအတွက်သာ သက်ဆိုင်သည်။ သင့်အသက်အရွယ်နှင့် ကျန်းမာရေး အခြေအနေဆိုလိုသည်မှာ ဤရည်ညွှန်းကိန်းများက သင့် တစ်ဦးချင်းအခြေအနေနှင့် မပတ်သက်နိုင်ပြီး သတိပြုသိရှိထားရန် လိုကောင်းလိုနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် လွန်ကဲနေသည့် ရောဂါလက္ခဏာများကြုံတွေ့နေသည်ကို မသေချာလျှင် သင့် အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်ကို စမ်းသပ်ပေးစေရန်နှင့် သင့်တွင် COVID-19 ရှိနေကြောင်း ပြောရန် အမြန်ဆုံး ဆက်သွယ်ပါ။

အကယ်၍ သင့်တွင် အသားအရေ အရောင်ရင့်လျှင် ကိရိယာအောက်စီမီတာ အသုံးပြုခြင်း

ကိရိယာအောက်စီမီတာသည် သင့်သွေးထဲရှိ အောက်စီဂျင်ဓာတ် အတိုင်းအဆအဆင့်ကို တိုင်းရန် အရေပြားထဲ အလင်းရောင်ထိုးသွင်းခြင်းဖြင့် တိုင်းတာပါသည်။ အချို့သတင်းပို့ထားချက်များကဆိုသည်မှာ ကိရိယာအောက်စီမီတာသည် အကယ်၍ သင့်တွင် အသားအရေ အရောင်ရင့်နေပါက တိကျမှု နည်းနိုင်သည်ဟုဆိုသည်။ ၎င်းအနေဖြင့် သင့်သွေးထဲရှိ အောက်စီဂျင်ဓာတ် အတိုင်းအဆအဆင့်ထက် ပိုမိုမြင့်နေသည်ဟု ဖော်ပြနိုင်သည်။

အကယ်၍ သင့်တွင် အသားအရေ အရောင်ရင့်ပါက ကိရိယာအောက်စီမီတာကို အသုံးပြုသင့်ပါသေးသည်။ အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ သင်၏ အတိုင်းအဆအဆင့်မှာ နိမ့်ကျသွားခြင်း ရှိ/မရှိ သိရှိရန် ပုံမှန် သင့် သွေး အောက်စီဂျင်ဓာတ်အတိုင်းအဆအဆင့်ကို စိစစ်ရန် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ သင့် အတိုင်းအဆအဆင့်များကို ရက်စွဲနှင့်အချိန်နှင့်တကွ ရေးချထားပါ။

ကိရိယာအောက်စီမီတာ မသုံးဘဲ ကျွန်ုပ် နှလုံးခုန်နှုန်း မည်မျှမြန်နေသည်ကို မည်သို့ စစ်ဆေးရမည်နည်း။

ကိရိယာအောက်စီမီတာ မသုံးဘဲ သင့် နှလုံးခုန်နှုန်းကို တိုင်းတာရန်-

1. နှလုံးခုန်နှုန်းကို မတိုင်းမီ ငါးမိနစ် အနားယူပါ

2. သင့် လက်ညှိုးနှင့် လက်ခလယ် လက်ချောင်းများကို အခြားလက်တစ်ဖက်၏ လက်မအောက်ရှိ လက်ကောက်ဝတ်နေရာတွင် ဖိထားပါ
3. သင့် လက်ကောက်ဝတ်ပေါ်လက်ချောင်းများကို အသာအယာဖိထားပြီး သင် စမ်းမိသည့် နှလုံးခုန်ချက်ကို စက္ကန့် 60 (တစ်မိနစ်) ရေတွက်နိုင်သည်။ ၎င်းသည် သင်၏ နှလုံးခုန်နှုန်းဖြစ်သည်။

သင့်ဘာသာစကားဖြင့် COVID-19 ပံ့ပိုးကူညီမှု



အကယ်၍ သင့်တွင် မေးစရာမေးခွန်းများရှိပါက သင့်ဘာသာစကားဖြင့် COVID-19 ပံ့ပိုးကူညီမှုကို National Coronavirus Helpline 1800 020 080 ဖုန်းကို ခေါ်ဆိုခြင်းဖြင့် ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။ အခမဲ့ စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် နံပါတ် 8 ကိုနှိပ်ပါ။