



ယဘဉ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲယ COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်ဒ်လဲၣ်.

20 လါယူၤလံ 2022

နတၢ်မၤကွၢ်အစၢမ့ၢ်ဖျါလၢ နဘဉ်ကူဘဉ်ကံးဒီး COVID-19 ဒီးကူစါအီၤလၢဟံၣ်န့ၣ်, နအံးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤနီၣ်ကစၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သ့ ယုၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢနကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ်ပုၤကွၢ်ထွဲပုၤဆါအိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကွဲးလီၤန တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်တနံၤဘဉ်တနံၤန့ၣ် မၤစၢၤနၤသ့ ဒ်သီးနကသ့ၣ်ညါဘဉ်လၢ မ့ၢ်နတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် ကိညၢ်လီၤ, မ့တမ့ၢ် နကြၢးထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် လဲၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်လီၤ.

COVID-19 တၢ်အိၣ်သးအါတက့ၢ်န့ၣ် တမ့ၢ်တၢ်လၢအနးဘဉ်ဒီး တၢ်ကူစါအီၤလၢဟံၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. ပုၤတနီၤလၢ အိၣ်ဒီးတၢ်ဘဉ်ယိၣ်ဒိၣ်တဖၣ် ကလိၣ်ဘဉ်တၢ်ကူစါယါဘျါ ကသံၣ်ကသီလီၤတံၢ်လီၤဆဲးတဖၣ်လၢ ဘဉ်တၢ်န့ၣ် လီၤအီၤ ဒီဖျါအဝဲသ့ၣ်အပုၤကွၢ်ထွဲပုၤဆါန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်ဘဉ်ယး မတၤတဂၤလၢကြၢးဒီး COVID-19 တၢ်ဒုးအိၣ်ကသံၣ်တဖၣ်လဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်, လဲၤန့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ www.health.gov.au/covid19-translated တက့ၢ်.

တၢ်ဆါပနီၣ်မနုၤတဖၣ်လၢ ယဘဉ်ကွဲးလီၤအီၤကိးနံၤဒဲးန့ၣ်လဲၣ်.

တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ နနကွဲးလီၤ နတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ကိးနံၤဒဲး ဖဲနဆိးက့အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကွဲးလီၤ မ့ၢ်န COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် ကိညၢ်လီၤ, အိၣ်ဒၣ်အလီၢ်လီၢ်, မ့တမ့ၢ် နးထီၣ်နီၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤမၤစၢၤနၤဒီးနကသံၣ်သရၣ်သ့ လၢသ့ၣ်ညါဘဉ် နတူၢ်ဘဉ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတနံၤဘဉ်တနံၤ နကိညၢ်လီၤ က့ၤအဂီၢ်, ကွဲးလီၤ -

- နတၢ်ထီၣ်တၢ်ကိၢ် (လၢကသမံသမိးကွၢ်မ့ၢ်နတၢ်ကိၢ်ထီၣ်ခါ)
- နကသါချ့ထဲလဲၣ်
- မ့ၢ်နကသါကီ, မ့တမ့ၢ် ကသါဖျၢၣ်ခါ
- မ့ၢ်နကွဲးခါ ဒီးတၢ်ကွဲးန့ၣ်နးထဲလဲၣ်
- မ့ၢ်နအိၣ်ဒီးယုၣ်ညၢ်တကံပဝံဒီးဆါခါ
- မ့ၢ်နခိၣ်သၣ်ဃံဆါခါ
- မ့ၢ်နတူၢ်ဘဉ်လၢ နလီၤဘျဲးခါ

- မှန်ဘိုး မှတမ့်ဟာဖာလူနီလီ.

နကသံသရာကသံကွာစိုက်နီလီလၢ ကကွာထွဲလီန အီးစံကွာအပတီဒီးသွံစံ (သးစံချဲထဲလဲ) နီလီ.

ယဘာ်မၤတၢ်မနုၤ ဖဲယတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်မုၢ်နးထီၣ် မ့တမ့ၢ် ယဘာ်ယိၣ်တၢ်အခါန့ၣ်လဲၣ်.

နမ့ၢ်ဘာ်ယိၣ်တၢ်ဘာ်ဃးဒီးနတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်, ဝံသးစူၤဆဲးကျိးနကသံသရာတက့ၢ်. နဆဲးကျိး National Coronavirus Helpline သ့စိုက်ကီးဖဲ 1800 020 080 ဒီးဒီးန့ၢ်တၢ်သမံသမီးဘာ်ဃး နတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် လၢလီၤတဲစိပူၤန့ၣ်လီၤ. ယုထၢတၢ်ယုထၢ 8 လၢတၢ်ကတိၤကျိးထံအတၢ်မၤစၢၤ ကလီတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်န့ၣ် ကဲထီၣ်အသးသ့ လၢနကအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် လၢတနးဘာ်ဖဲနဆိးက့ၤသီအဆၢကတီၢ် ဘာ်ဆၢဟဲ နးထီၣ်လၢခံန့ၣ်လီၤ.

ဆဲးကျိး ambulance ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တဖၣ် အံၤတခါဂ့ၤတခါဂ့ၤ **တၢ်ဆါပနီၣ်နးနးကလဲၣ်တဖၣ်:**

- ကသါကီ
- နီးဖဲးမ့တမ့ၢ်မဲၢ်သ့ၣ်ထီၣ်လါ
- သးနါပုၤဆါမ့တမ့ၢ်ဃး
- တၢ်ခုၣ်ဘာ်ဒီးကပၤထီၣ်ဘီးဟံ/ဘာ်စီၣ်, မ့တမ့ၢ် လီၤဝါဒီးအလွဲစံပိၣ်, ဖဲးဘုၣ်
- မဲၢ်ခဲးသ့မ့တမ့ၢ်လီၤဃံၢ်
- သးတၢ်သ့ၣ်ညါကဒိကဒါ
- တၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢအမၤပၢၢ်ထီၣ်နသးတန့ၢ်
- ဆံၣ်ဆါစ့ၤ မ့တမ့ၢ်တဆံၣ်ဆါဘာ်
- ကူးထီၣ်ဒီးသွံၣ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်နးနးတဖၣ်န့ၣ်, တဘာ်အိၣ်ခိးတဂ့ၤ. ဆဲးကျိး 000 (ဝဲးသၢဖျါၣ်) လၢကကီး ambulance အဂီၢ်တဘျီဃီဒီး စံးဘာ်အဝဲသ့ၣ်လၢ နဘာ်ကူဘာ်ကံးဒီး COVID-19 န့ၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်တကတိၤအဲကလံးကျိၣ် ဘာ်န့ၣ်, နဆဲးကျိး 000, သံကွၢ် ‘ambulance’ ဒီးအိၣ်ခိးလၢလီၤတဲစိပူၤ ဒီးယုထီၣ်ပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်တက့ၢ်.

ယဘာ်ထီၣ်ဒွးယတၢ်ကိၢ်တၢ်ခုၣ်ဒ်လဲၣ်.

နကလိၣ်ဘာ်သမိမံထၢၣ်လၢ ကထီၣ်ဒွးနတၢ်ကိၢ်တၢ်ခုၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နသမိမံထၢၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ဘာ်တခီ, နပူၤန့ၢ် တခါဖဲ တၢ်ဆါကသံၣ်အဒါး ဒီဖျါလၢလီၤတဲစိပူၤ မ့တမ့ၢ် အ့ထၢၣ်နဲးဖီခိၣ်သ့လီၤ. တၢ်ဆါကသံၣ်အဒါး စိာ်ဆုၤန့ၢ် နၤတုၤလၢနဟံၣ်သ့ န့ၣ်လီၤ. သမိမံထၢၣ်တခါစုၣ်စုၣ်န့ၣ် လီၤဆီလိာ်အသး, အယိဟံၣ်ထွဲ တၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်လၢ တၢ်ထုးထီၣ်ပနီၣ်လီၤန့ၣ်လီၤဝဲန့ၣ်တက့ၢ်.

နတ်ကိတ်တင်ခွဲမှအိပ် 38 ဒီဂရီကရီဒ် မှတမ့် အနီအနီနီနီ, နတ်ကိတ်ထိပ်သုလီ. တင်အံ့မုကဲထိပ်အသးနီ, နကြးဆဲးကျိးနကသံသရပ်ထီရီလု တင်ပံင်ထံနီဖးအဂီ လုအဆိအချ့နီလီ.

ယကသုဉ်ညါလု ယအိပ်ဒီးတင်ကသါကီ မှတမ့် ကသါဖုဉ်ဒ်လဲဉ်.

နမ့်အိပ်ဒီးတင်ကသါကီနီ, နတူဉ်ဘဉ်လု နကသါဖုဉ်, အိပ်ဒီး တင်ကိတ်ခဲလုကသါထိပ်ကသါလီအဂီ, မှတမ့် တူဉ်ဘဉ်လု တဒီးနီဘဉ်ကလံလုလုပုလုလုနပသိပ်တဖဉ်အပူဘဉ်သုနီလီ.

နကတူဉ်ဘဉ်တင်လုကျဲဒ်အံ -

- ဖဲနဟးအခါ
- ဖဲနဆုဉ်နီအခါ
- ဖဲနကတိတင်အခါနီလီ.

ကွဲးလီ ဖဲနမ့်တူဉ်ဘဉ်နတ်ကသါနီ ကိညာထိပ်, နထိပ် မှတမ့် အိပ်ဒ်အလီလီ, ဒီးမုနီမုသီဒီးတင်ဆါ ကတိတကွံ.

ယဘဉ်ထိပ်ဒွးယကသါချုထဲလဲဉ် ဒ်လဲဉ်.

နထိပ်ဒွးသုလု နကသါပုထိပ်လု စဲးကး 60 အတီပူ (1 မးနး) သူတင်ကွံတင်ဆါကတိတင်လုနလီတဲစိ အပူတကွံ. နသုနီရံဉ်လု နစုအဂတကပသုစုကီးနီလီ. ဣကျဲးစးထိပ်ကဆုဉ်လီနသး ဒီးကသါ ဒ်ညီနီအသီးတကွံ. ဂံကွံနကသါပုထိပ်လု စဲးကး 60 အတီပူ (1 မးနး) နီတကွံ. ကွဲးလီ နကသါ ပုထိပ်လု စဲးကး 60 အတီပူ (1 မးနး), ဒီးမုနီမုသီဒီးတင်ဆါကတိတကွံ.

နတ်ကသါထိပ်ကသါလီအတင်ချုယုဉ်မုအိပ် အထိပ် 20-30 လုတမးနးအတီပူတဒီ, တင်အံ့ဒုးနီဉ်ဖျါ ထိပ်လု နကွံဆါမဲတင်ကသါဖုဉ်သု နီလီ. တင်အံ့မုကဲထိပ်အသးနီ, နကြးဆဲးကျိးနကသံသရပ် ထီရီလု တင်ပံင်ထံနီဖးအဂီ လုအဆိအချ့နီလီ.

နတ်ကသါထိပ်ကသါလီအတင်ချုယုဉ်မုအိပ်အါနီ အထိပ် 30 လုတမးနးအတီပူတဒီ, နကွံဆါမဲတင် ကသါဖုဉ်နးနးကလဲဉ်သုနီလီ. တင်အံ့မုကဲထိပ်အသးနီ, နကြးဆဲးကျိး ambulance တဘျီယီဒီး စဲးဘဉ်အဝဲသုဉ်လု နဘဉ်ကူဘဉ်ကံဒီး COVID-19 နီတကွံ.

တင်နီကျဲအံ ဘဉ်ထွဲလီအသးဒီးပုဒ်တုဉ်ခိဉ်ပုနီလီ. တင်ဟ်ပနီတဖဉ်အံ တဘဉ်ဒိနသးနီ မှတမ့် နတ်အိပ်ဆုဉ်အိပ်ချုအတင်အိပ်သးဘဉ် ဒီး လိဉ်ဘဉ်လု တင်ကမးဘဉ်လီအီနီလီ. နမုတလီတင်လု မုနကွံဆါမဲတင်ကသါဖုဉ်နီ, ဆဲးကျိးနကသံသရပ်ထီရီ လုအဆိအချ့လု တင်ပံင်ထံနီဖးအဂီ ဒီး စဲးဘဉ်အဝဲသုဉ်လု နဘဉ်ကူဘဉ်ကံဒီး COVID-19 နီတကွံ. နကသံသရပ် မှတမ့်ပုလုကွံထွဲပုဆါ

ဂံဝဲသ့စွဲကီးလၢ နကသါချုထဲလဲၣ် ဒီဖျိကွၢ်ဝဲနသးနါပျံအထီၣ်အလီၤဖဲ မၤဝဲတၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်ဆါလၢဘၢ် ဒၣ်အိၣ်/ telehealth အခါန့ၣ်လီၤ.

ယကဘၣ်ထီၣ်ဒွးယအီးစံၣ်ကွၢ်အပတီၢ်ဒီးယသးစံၣ် (သွံၣ်စံၣ်) ဒ်လဲၣ်.

နကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်သံကွၢ်နၤလၢ နဘၣ်သမံသမိးကွၢ်နအီးစံၣ်ကွၢ်အပတီၢ် ဒီးသးစံၣ် (သွံၣ်စံၣ်)န့ၣ်, နကလိၣ်ဘၣ် တၢ်ဖးသွံၣ်စံၣ်တခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဖးသွံၣ်စံၣ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤဆဲးကိၣ်ဖိလၢ ဘၣ်တၢ်တံၢ်ဃာ်အီၤဖဲ နစုမုၢ်ခၢၣ် သး မ့တမ့ၢ် စုမုၢ်ယုၣ်အဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ. တမၤဆါနၤဘၣ် ဒီးဟံးန့ၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်ထဲဒၣ်လၢ အမံးနံးလၢတၢ်သမံ သမိးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကဟ့ၣ်လီၤနၤ တၢ်ဖးသွံၣ်စံၣ် ဒီဖျိနကသံၣ်သရၣ်, တၢ်ဆါဟံၣ်, မ့တမ့ၢ် ပှၤကွၢ်ထွဲပှၤဆါလၢအဂၤတဖၣ် န့ၣ်လီၤ. နပှၤအီၤတခါသ့စွဲကီး လၢတၢ်ဆါကသံၣ်ဒါး လၢလီၤတဲစိမ့တမ့ၢ်အ့ထၢၣ်နဲးဖီခိၣ်, ဒီးမၤအဟဲစိၣ်ဆှၢန့ၢ်နၤ လၢနဟံၣ်န့ၣ်လီၤ.

တဘၣ်သူလီၤတဲစိ မ့တမ့ၢ်န့ၣ်ရံၣ် လၢနကသမံသမိးကွၢ် နအီးစံၣ်ကွၢ်အပတီၢ်အဂီၢ်တဂ့ၤ.

နမ့ၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဖိသၣ်လၢဘၣ်ကူဘၣ်ကံးဒီး COVID-19 ဒီးတၢ်မၤနမၤကွၢ်အအီးစံၣ်ကွၢ်အပတီၢ်န့ၣ်, နကလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဖးသွံၣ်စံၣ်လၢ ဘၣ်တၢ်တုၤအီၤလီၤဆီလၢဖိသၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ပှၤကွၢ်ထွဲပှၤဆါကတၢ်ပီၣ်သကိးတၢ်အံးဒီးနၤန့ၣ်လီၤ.

ယဘၣ်စူးကါတၢ်ဖးသွံၣ်စံၣ်ဒ်လဲၣ်.

1. ထူးကွၢ်တၢ်မၤဂီၤစုမုၢ် မ့တမ့ၢ် စုမုၢ်အလီၤအပျီၢ်လၢ နစုမုၢ်လၢနကသူအီၤအဖီခိၣ် (စုမုၢ်ခၢၣ် သးမ့ တမ့ၢ်စုမုၢ်ယုၣ်) န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်မၤဂီၤစုမုၢ် မ့တမ့ၢ် စုမုၢ်အလီၤအပျီၢ် မၤပတုၣ်ကွၢ် တၢ်ဖိတၢ် လံၤအ တၢ်မၤတၢ်ဂ့ၤဘၣ်ဘၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.
2. ဆ့ၣ်နီၤဘျၢဘျၢ ဒီးအိၣ်ဘျး ယဲၣ်မံးနံးတချုးနစူးကါ တၢ်ဖးသွံၣ်စံၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
3. တၢ်ဖိတၢ်လံၤအံၤ မၤတၢ်အဂ့ၤကတၢ်ဖဲ နစုတဖၣ်ကလၢအခါန့ၣ်လီၤ. မၤဟူးမၤဝးနစုမုၢ်တဖၣ် ဒီးစံၣ်ကလၢထီၣ်အီၤတက့ၢ်.
4. အိးထီၣ်တၢ်ဖးသွံၣ်စံၣ်တက့ၢ်.
5. ဒုးစဲဘျးတံၢ်ဃာ်အီၤလၢ နစုမုၢ်ခၢၣ်သး မ့တမ့ၢ် စုမုၢ်ယုၣ် အဃိ နစုမုၢ်အခိၣ်ထိးန့ၣ် ကထိးဘၣ် တၢ်ဖိ တၢ်လံၤအနၢၣ်ထံးကတၢ်န့ၣ်လီၤ. နစုမုၢ်ဒီးတၢ်ဖးသွံၣ်စံၣ်အနီၣ်ဘျးသဒါန့ၣ် ကဘၣ်နဲၣ်လိာ် အသးလိၤလိၤန့ၣ်လီၤ.
6. ဟံးဃာ်နစုဒီးနစုမုၢ်တဖၣ်ဂၢၢ်ဂၢၢ်တက့ၢ်.

7. ထိပ်ကဆွတ်လီနသး ဒီးကသါဒ်ညီနအသီးတကွာ်.
8. နအိပ်ခိးတမံးနံးဝံးအလီခံ, သမံသမိးကွာ်နီဂံလံအဘူးဒီး SpO2 တပ်နီနတကွာ်. နီဂံဝဲအံးမုာ် နအီးစံကွာ်အပတီနလီ.
9. ကွဲးလီနီဂံလံ နအီးစံကွာ်အပတီအဂီ ဒီးမုာ်နီမုာ်သီဒီးတံဆါကတီတကွာ်.
10. သမံသမိးကွာ်နီဂံလံ အဖျါထီဂံဘူးဒီး PR (သွံဂံစံအချုထဲလဲဂံ) မုတမုာ် BPM (စံဂံလံတမံးနံး) တပ်နီတကွာ်. နီဂံဝဲအံး မုာ်နသးစံ (သွံဂံစံ) နလီ.
11. ကွဲးလီနီဂံလံ နသးစံအဂီ ဒီးမုာ်နီမုာ်သီဒီးတံဆါကတီတကွာ်.

နမုာ်တဒီးနတံးဖး, မုတမုာ် တံးဖးန အိဂံလံ 95% အဖီလံန, မဟူးမဝးနစုမုာ်တဖာ်, ကသါနတမံးဖိ ဒီးကွဲးစးမကွာ်တံးဖိတံးလံလံ, စုမုာ်အဂါတဘိ (စုမုာ်ခါသး မုတမုာ် စုမုာ်ယုာ်) တကွာ်.

နအီးစံကွာ်အပတီ ကြးအိဂံဝဲဒ် 95% မုတမုာ် အါနအနလီ. အမုာ်စုနဒီးတံအဝဲအံးန, အကမုာ်ဝဲဒ် တပ်နီတခါလံ နလိဂံဘာ်အါထီဂံသမံသမိးကွာ်နသးဒီး နကသံဂံသရံ မုတမုာ် ပုကွာ်ထွဲပုဆါ, မုတမုာ် နမုာ်အိဂံလံတံဆါဟံဂံန အပူဖျဲဒိဂံလံနဂီတကွာ်နလီ.

- နတံးဖးအီးစံကွာ်အပတီနမုာ် စုနဒီး 95% န, ပျဲကသံဂံသရံ မုတမုာ် ပုကွာ်ထွဲပုဆါ ကွာ်ဝဲဒ် ဖဲနသုဂံညါလံ နအီးစံကွာ်အပတီန စုနဒီး 95% အခါနလီ.
- နတံးဖးအီးစံကွာ်အပတီန အမုာ်အိဂံဝဲ 92% မုတမုာ် လံအဖီလံထီဘိန, ကိး 000 လံ ambulance အဂီတထံဂံယီနတကွာ်.
- နသးစံတံးချုန မုာ်အိဂံဝဲ မုတမုာ် အါနဒီး အထံဂံ 120 လံ တမံးနံးအတီပူန, ကိး ambulance တထံဂံယီနတကွာ်.

တံးနီကွဲးဝဲအံး ဘာ်ထွဲလိာ်သးထဲလံပုဒိဂံတုခိဂံပုတဖာ် ဘာ်သးဒီး အီးစံကွာ်အပတီ ဒီး သးစံတံးအချု လံအကသုဒုးနံးဖျါမလီတံး တံဆါအပနီနနးမနုသုဂံတဖာ်လဲဂံ နလီ. နသးနံး ဒီး တံးအိဂံဆူဂံအိဂံ ချုတံးအိဂံသးတဖာ်န အိပညီမုာ်ဝဲဒ် တံးဟံပနီတဖာ်အံး တဟံဖျါထီဂံနနီကစံတဂါတံးမလံအသးသုဂံ တဖာ်ဘာ် ဒီး ကဘာ်တံးမလံဘာ်လိာ်အါနလီ. နမုာ်တလီတံးဘာ်လံ မုာ်နတူဂံဘာ်တံးဆါအပနီသုဂံ တဖာ်နနးနီန, ဆဲးကျိးနကသံဂံသရံညီထီရီ လံအဆိအချုတသုဖဲအသု လံတံးကွာ်ကွာ်ကဒါကွာ်အဂီ ဒီး တဲအါလံနအိဂံဒီး COVID-19 နလီ.

နဖဲးဘုာ်အလွဲမုာ်သုန သုတံးဖးသွံဂံစံ

တံးဖးသွံဂံစံမလံတံး ခီဖျါဆဲးကပီတံးကပီခီကနဖဲးဘုာ် ဒ်သိးကထိဂံဒွဲဒ် အီးစံကွာ်အပတီလံအိဂံ လံနသွံဂံပူနလီ. တံးဟံဖျါတနီနီဒုးနံးဖျါဝဲဒ် နဖဲးဘုာ်အလွဲမုာ်သုန တံးဖးသွံဂံစံသုဂံတဖာ်

ဘာသာသနာ့ အတတ်ပညာတိုက် နှင့်လီ. အဝဲသွပ်ကဒုံးနဲ့ တပ်ဖေးတဖန် အါနုနုဒီးအီးစံကွပ်အပတီအိန် လာအသွပ်ပူ နှင့်လီ.

နဖုံးဘွန်အလွဲမိသုနုနု, နကြီးသူဒီးဒု နတပ်ဖေးသွပ်စံ နှင့်လီ. တပ်လာအရဒိန်နု ကမ္ပဝဲဒု တပ်သမံသမီး ကွပ် နသွပ်အီးစံကွပ်အပတီ ဒ်အညီနုအသီး ဒ်သီးတပ်ကထံဝဲဒု မုနုတပ်ဖေးနုကွပ်လီဆူအဖီလာ ခါနု လီ. ကွဲးလီ နတပ်ဖေးတဖန်ခဲလာ ယုဒီး မုနုမုသီ ဒီး တပ်ဆာကတီတကွပ်.

ယကသမံသမီးကွပ် ယသးအတပ်စံချုထဲလဲ လာအတပ်ယုဒီး တပ်ဖေးသွပ်စံတခါနု နလဲ.

ဒ်သီးကသမံသမီးကွပ်သွပ်စံ (သးစံတပ်ချု) လာအတပ်ယုဒီး တပ်ဖေးသွပ်စံတခါနု-

- 1. အိန်ဘုံး 5 မးနုးယုယု တချုးသမံသမီးကွပ် နသးစံတပ်အချု.
- 2. ဟ်လီနုစုမုယုဒီး နစုမုခါသးတဖန် လာနုစုတကပနု လာနုစုအဂါတကပအဒုကိလီ ဖဲနုစုမုဒိန်အဖီလာ
- 3. ဒီးနုစုမုသွပ်တဖန် ကဖီလီဖဲနုစုဒုကိလီ, နဂံဒွဲးကွပ်နီဂံအဖုတဖန် လာနုတုဘု တုလာအစဲးကး 60 (1မးနုး) တကွပ်. တပ်ဝဲအံမု နသးအတပ်စံချုထဲလဲနုလီ.

COVID-19 တပ်မၤစၢၤလာနုတပ်ကတီအကွပ်



နမုအိန်ဒီးတပ်သံကွပ်တခါခါနု, နယုကွပ် COVID-19 တပ်မၤစၢၤလာနုတပ်ကတီအကွပ် ဒီဖို တပ်ဆဲးကျိး National Coronavirus Helpline ဖဲ 1800 020 080 နှင့်လီ. ယုထာတပ်ယုထာ 8 လာတပ်ကတီကျိးထံ အတပ်မၤစၢၤလာနုတပ်ကတီအကွပ်.