

ကိုဗစ်-၁၉ (COVID-19) နှင့် မိမိကိုယ်ကိုတခြားသူများနှင့်ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

(၁၆-၃-၂၀၂၀)ရက်နေ့တွင်ရရှိသည့်အချက်အလက်

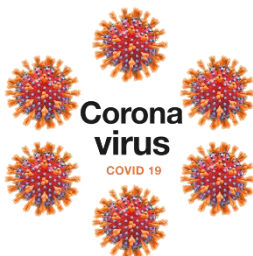


မိမိကိုယ်ကိုတခြားသူများနှင့်ရှောင်ကြဉ်နေထိုင်ခြင်း၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ ကိုဗစ်-၁၉ ပိုးကို သင့်မှတစ်ပါးသူများကို ပေးနိုင်သည့်နေရာများတွင် (၁၄)ရက် ရှိမနေခြင်း ကိုဆိုလိုပါသည်။



ကိုဗစ်-၁၉ ပိုးရှိသည့်အချို့သောသူများက နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ချင်မှဖြစ်မည်။

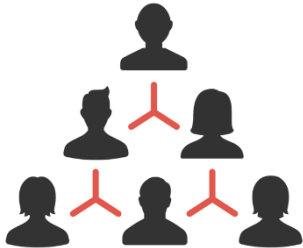
သို့သော် ထိုသူတို့သည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို အခြားသူများကို ကူးစက်နိုင်ဆဲဖြစ်သည်။



ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည်လူများကိုနေထိုင်မကောင်း ဖြစ်စေနိုင်သည့်ပိုးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

လူတစ်ဦးသည် ကိုဗစ်-၁၉ ရှိသူတစ်ယောက်
ဝန်းကျင်တွင်ရှိနေပြီးနောက် နေမကောင်းဖြစ်ရန်
(၁၄)ရက်ကြာနိုင်သည်။



သင်နေကောင်းဖြစ်လျှင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကကို တခြားသူများ
သို့ မကူးစက်နိုင်ရန် မိမိကိုယ်ကိုတခြားသူများနှင့်
ရှောင်ကြဉ်ထားရန်အရေးကြီးပါသည်။



သင်သည်

- မိမိကိုယ်ကိုတခြားသူများနှင့်ရှောင်ကြဉ်
နေထိုင်ရန်သင့်/မသင့်ကို မသေချာလျှင်
- မိမိကိုယ်ကိုတခြားသူများနှင့်ရှောင်ကြဉ်နေထိုင်ရန်
ဆုံးဖြတ်လျှင်

ကျန်းမာရေးဖုန်းလိုင်း Healthline ကိုဆက်သွယ်ရန်
လိုအပ်ပါသည်။ Healthline ဖုန်းနံပါတ်မှာ **0800
358 5453** ဖြစ်ပါသည်။

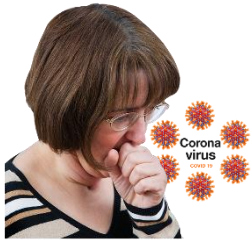


Healthline သို့ဖုန်းဆက်ရန်သင့်အားငွေကြေး
တုန်ကျမည်မဟုတ်ပါ။



Healthline ကို နေ့ရောညပါ အချိန်တိုင်းဖွင့်ထားပါ
သည်။

မည်သူသည် မိမိကိုယ်ကိုတခြားသူများနှင့်ရှောင်ကြဉ်နေထိုင်ရန်လိုအပ်သလဲ



အောက်ပါတို့ဖြစ်လျှင် မိမိကိုယ်ကိုတခြားသူများနှင့် ရှောင်ကြဉ်နေထိုင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

- ဆေးစစ်ခြင်းခံယူပြီး ကိုဗစ်-၁၉ ရှိကြောင်းတွေ့ရှိလျှင်



- ကိုဗစ်-၁၉ အတွက်ဆေးစစ်ထားပြီး အဖြေစောင့်နေ သူဖြစ်လျှင်



- ကိုဗစ်-၁၉ရှိကြောင်းအသိပေးပြောပြထားခြင်းခံရသူ တစ်ဦးနှင့် လွန်ခဲ့သော(၁၄)ရက်အတွင်း အနီးကပ် ထိတွေ့ခဲ့သူဖြစ်လျှင်

- နေထိုင်မကောင်းခံစားရပြီး



- ချောင်းဆိုးခြင်း

- အဖျားရှိခြင်း -

ဒီအချိန်တွင်ကိုယ်ပူချိန်အမှန်တကယ်တက် သည့်အချိန်ဖြစ်ပါသည်။

- အသက်ရှူရန်ခက်ခဲနေလျှင်



နိုင်ငံရပ်ခြားမှ နယူးဇီလန်သို့လာရောက်ကြသူများလည်း ထွက်ခွာလာသည့်နေ့ရမှ(၁၄)ရက်မိမိကိုယ်ကိုတခြားသူများ နှင့်ရှောင်ကြဉ်နေထိုင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။




COVID-19 information for people coming into New Zealand from overseas

16 March 2020 update



The Government has made some new rules about how it deals with the COVID-19 virus in New Zealand.



The Government has made new rules for people coming to New Zealand from overseas.



The Government has made these rules keep the number of people getting sick with COVID-19 as low as they can.

နယူးဇီလန်လာရောက်သည့်အခါ မိမိကိုယ်ကိုတခြားသူများနှင့်ရှောင်ကြဉ်နေထိုင်ရန်မလိုအပ်သောနိုင်ငံအချို့လည်း ရှိပါသည်။

ပိုမိုသိရှိရန်အောက်ဖော်ပြပါ Easy Read စာရွက်ကိုရှာဖွေဖတ်ရှုနိုင် ပါသည်။

နိုင်ငံရပ်ခြားမှနယူးဇီလန်နိုင်ငံသို့လာရောက်သူများအတွက် ကိုဗစ်-၁၉ အချက်အလက်

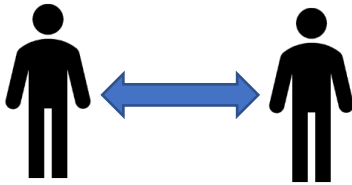
COVID-19 information for people coming into New Zealand from overseas



၎င်းအချက်အလက်စာရွက်ကို ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင်တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/covid-19-novel-coronavirus

မိမိကိုယ်ကိုတခြားသူများနှင့်ရှောင်ကြဉ်နေထိုင်ခြင်းရဲ့
အဓိပ္ပါယ်ကဘာလဲ



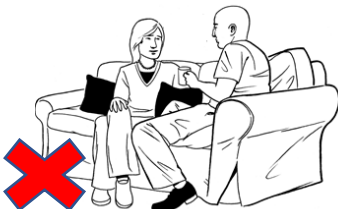
မိမိကိုယ်ကိုတခြားသူများနှင့်ရှောင်ကြဉ်နေထိုင်ခြင်းဆိုသည်မှာ တခြားသူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မှုမရှိပဲ (၁၄)ရက် မိမိဘာသာနေထိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။



ထို (၁၄)ရက်အတွင်း သင်သည်တခြားသူများနှင့် (၂)မီတာအတွင်း (၁၅)မိနစ်နှင့်အထက်နေထိုင်ခြင်းမရှိစေရန်ဖြစ်သည်။



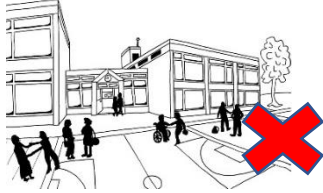
အောက်ပါတို့ပြုလုပ်လျှင် မိမိကိုယ်ကိုတခြားသူများနှင့်ရှောင်ကြဉ်နေထိုင်ရန်ပိုမိုလွယ်ကူကြောင်းတွေ့ရှိနိုင်သည်။



- အိမ်မှာပဲနေထိုင်ပြီး အခြားလူများနှင့်အဝေးတွင်နေပါ။
- မိမိထသို့ဧည့်သည်များလာရောက်မလည်ပတ်ပါစေနှင့်



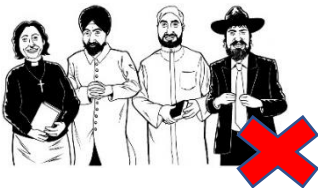
မိမိကိုယ်မိမိတခြားသူများနှင့်ရှောင်ကြဉ်နေထိုင်စဉ်
အောက်ပါနေရာများကိုမသွားပါနှင့်။



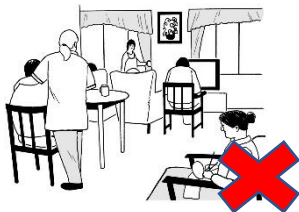
- သင့်အလုပ်နေရာ



- ကျောင်း / တက္ကသိုလ်



- ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးနေရာများ



- ဘုရားကျောင်း/ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုလုပ်ငန်းဆောင်တာများ

- ဘိုးဘွားရိပ်သာ (သို့) အသက်ကြီးသူများကို
နေထိုင်ရာအခြားနေရာများ



- စားသောက်ဆိုင်များ

- လူအများအပြားရှိတတ်သောနေရာများ



သင်မှ အစားအသောက် ၊ ဆေးဝါးလိုအပ်လျှင်
မိသားစုဝင် (သို့) သူငယ်ချင်းကို

- အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးများယူဆောင်လာပေးပါစေ



- သင့်အတွက်အိမ်ရှေ့တံခါးဝတွင်ချထားခဲ့ပါစေ



သင်သည် တခြားသူများနှင့်နေထိုင်လျှင်

- အရည်သောက်ခွက်နှင့်ဖန်ခွက်များ
- သင်အစာထည့်စားသောပန်ကန်၊ခက်ရင် အစရှိသောအသုံးဆောင်ပစ္စည်းများ



- မျက်နှာသုတ်ပါများ

- ခေါင်းအုံးများ နှင့် အိပ်ယာခင်းများ



အစရှိသောပစ္စည်းများကို မျှဝေမသုံးစွဲသင့်ပါ။

ကိုဗစ်-၁၉ ပျံ့ပွားမှုကိုရပ်တန့်စေရန် သင်တာလုပ်နိုင်သလဲ

ကိုဗစ်-၁၉ ကိုပျံ့ပွားခြင်းမှရပ်တန့်စေရန် -

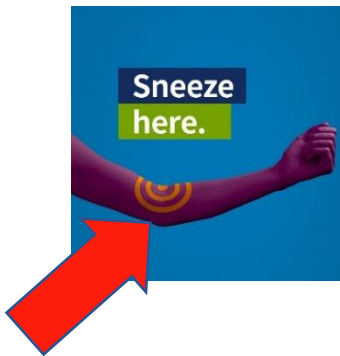


- ချောင်းဆိုး/နှာချေသည့်အခါ
ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကိုတစ်ရှူးဖြင့်ဖုံးအုပ်ပါ။



- သင်သုံးပြီးသောမည်သည့်တစ်ရှူးများကိုမဆို
လွှင့်ပစ်ပါ။

သင့်တွင် တစ်ရှူးမရှိလျှင် လက်တံတောင်အတွင်းသို့
ချောင်းဆိုးပါ ၊ နှာချေပါ။



သင်သည်အောက်ပါတို့ကိုလည်းလုပ်ဆောင်သင့်သည်။

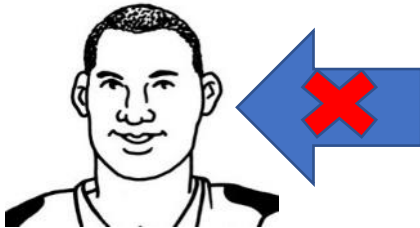
- လက်ကို ဆပ်ပြာ ၊ ရေတို့ဖြင့် အနည်းဆုံး
(၂၀)စက္ကန့်ကြာအောင်ဆေးကြောပါ။



- လက်များကိုလည်းသေသေချာချာခြောက်သွေ့
နေပါစေ။



ရေ (သို့) ဆပ်ပြာမရှိခဲ့လျှင် လက်ပိုးသတ်ဆေးရည်ကိုသုံး
နိုင်ပါသည်။



အောက်ပါတို့ကိုမထိရန်ကြိုးစားပါ။

- မျက်စိ
- နှာခေါင်း
- ပါးစပ်

သင့်ကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ပါ



သင်သည် မိမိကိုယ်ကိုတခြားသူများနှင့်ရှောင်ကြဉ်
နေထိုင်စဉ်အတွင်း အောက်ပါတို့ကိုခံစားရနိုင်ပါသည်။



- စိတ်ဖိစီးခြင်း
- အထီးကျန်ခြင်း
- စိတ်ပူပန်ခြင်း



မိမိကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းရန်သင်လုပ်နိုင်သော
အချို့အရာများမှာ

- မိသားစု (သို့) သူငယ်ချင်းများနှင့်ဖုန်းပေါ်တွင်
စကားပြောခြင်း
- အစားအသောက်များကိုပုံမှန်အချိန်များအတိုင်း
စားသောက်ခြင်း
- အိမ်တွင်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း
- ညစဉ်ပုံမှန်အိပ်ချိန်တွင်အိပ်ယာဝင်ခြင်း





သင်စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်လာလျှင် (သို့) အထိကျန်းဆန်လာလျှင်
1737: Need to talk တွင်တစုံတစ်ယောက်နှင့်
စကားပြောနိုင်ပါသည်။

ဖုန်းနံပါတ် - 1737



စာတိုပို့ရန် - 1737



1737: Need to talk သည်အခမဲ့ဝန်ဆောင်ပေးခြင်း
ဖြစ်သဖြင့် သင့်အားမည်သည့်ငွေကြေးမျှကုန်ကျမှုမရှိပါ။



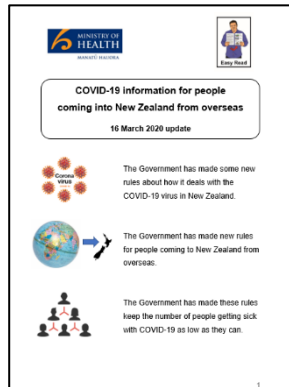
1737: Need to talk တချိန်လုံးဖွင့်ပါသည်



တနေ့လုံ တညလုံးဖွင့်ထားပါသည်။

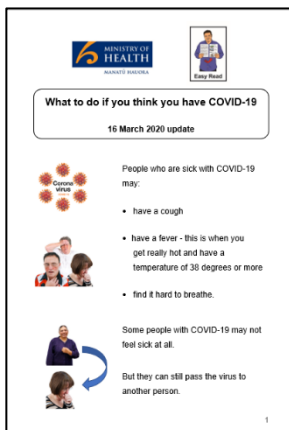
ကိုဗစ်-၁၉ အချက်အလက်များအကြောင်း နောက်ထပ် Easy Road

ကိုဘယ်နေရာများမှာရှာတွေ့နိုင်မလဲ

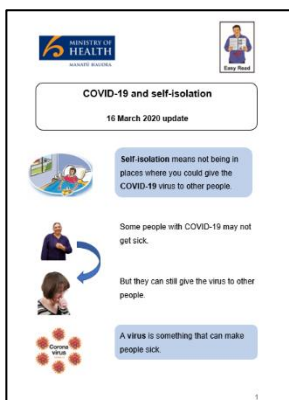


အောက်ပါအမည်များဖြင့် နောက်ထပ်အချို့သော Easy Road အချက်အလက်စာရွက်များရှိပါသည်။

- နိုင်ငံရပ်ခြားမှာနေထိုင်သူလူနာများကိုသိရှိရန်ကြည့်ရှုသူများအတွက် ကိုဗစ်-၁၉ အချက်အလက်များ



- သင့်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရှိသည်ထင်လျှင်ဘာလုပ်ရမလဲ
- ကိုဗစ်-၁၉ နှင့် မိမိကိုယ်ကိုအခြားသူများနှင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း



Easy Read အချက်အလက်စာရွက်များကို ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာနဝက်ဘ်ဆိုက်တွင်ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။



www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/covid-19-novel-coronavirus



ယခုအချက်အလက်များကို Easy Road အတွက်
Make It Easy service of People First New
Zealand Inc. Ngā Tāngata Tuatahi မှ
စီစဉ်၍ဘာသာပြန်ထည့်သွင်းထားပါသည်။



ယခုအထောက်အထားတွင်စီစဉ်သောစိတ်ကူးအကြံများ
သည် First New Zealand Inc. Ngā Tāngata
Tuatahi ၏စိတ်ကူးအကြံများမဟုတ်ပါ။



Make It Easy အဖွဲ့သည်အောက်ဖော်ပြပါအဖွဲ့တို့မှ
ပုံရိပ်များကိုသုံးစွဲထားပါသည်။



- [Changepeople.org](https://changepeople.org)



- [Photosymbols.com](https://photosymbols.com)



- Sam Corliss

- Steve Bolton