



သင်၏ coronavirus (COVID-19) ရောဂါ အန္တရာယ်ကို လျော့ချပါ

- လက်များကို မကြာခဏ ဆပ်ပြာနှင့် စီးကျနေသောရေဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် ဆေးကြောပါ။ စက္ကန့်ပေါ် သို့မဟုတ် လက်အခြောက်ခံစက်ဖြင့် လက်ကိုခြောက်သွေ့အောင်လုပ်ပါ။
- သင့် မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်ကို မထိမိရန် ကြိုးစားပါ။
- သင် ချောင်းဆိုးသည့်အခါ သို့မဟုတ် နှာချေသည့်အခါ သင့် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို တစ်ရှူးစက္ကန့်ဖြင့် ဖုံးပေးပါ။ အကယ်၍ သင့်တွင် တစ်ရှူးစက္ကန့်မရှိလျှင် သင့် အပေါ်ပိုင်း အင်္ကျီလက် သို့မဟုတ် တံတောင်ဆစ်ဖြင့် ဖုံး၍ ချောင်းဆိုးပါ သို့မဟုတ် နှာချေပါ။
- အကယ်၍ သင် နေထိုင်မကောင်းလျှင် အိမ်တွင် နေပါ။ အကယ်၍ သင် ဆေးဝါးသောက်သုံးရလျှင် သင့်တွင် လုံလုံလောက်လောက်ရှိကြောင်း သေချာစေပါ။
- အကယ်၍ ဆေးကုသမှု လိုအပ်လျှင် သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် တိုက်ရိုက်ဖုန်းလိုင်း - 1800 675 398 - ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ ဘာလုပ်ရမည်ကို သင့်အား သူတို့ ပြောပါမည်။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အလေ့အကျင့်များဖြစ်သည့် ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ ရေသောက်ခြင်း၊ အိပ်ရေးများများအိပ်ခြင်း- တို့ကို ဆက်လုပ်ပါ။
- အကယ်၍ သင် နေကောင်းလျှင် မျက်နှာစည်းတစ်ခု ဝတ်ဆင်ခြင်းမှာ မလိုအပ်ပါ။
- အရက်ပျံ ၆၀% ကျော်ပါရှိသည့် အရက်ပျံကို အခြေခံ-ထုတ်လုပ်ထားသည့် လက်သန့်ဆေးရည်ကို ဝယ်ပါ။



ပိုမိုသိရှိရန်အတွက် ဝက်ဘ်ဆိုက် www.coronavirus.vic.gov.au/burmese တွင် ကြည့်ရှုပါ။

အကယ်၍ သင် စိုးရိမ်ပူပန်နေလျှင် coronavirus တိုက်ရိုက်ဖုန်းလိုင်း 1800 675 398 (၂၄ နာရီလုံး) ကို ခေါ်ပါ။ အကယ်၍ သင် စကားပြန်တစ်ဦး အလိုရှိလျှင် TIS National ကို ဖုန်း 131 450 ဖြင့်ခေါ်ပါ။ ကျေးဇူးပြု၍ ဖုန်းနံပါတ် သုညသံ (000) ကို အရေးပေါ်ကိစ္စများအတွက်သာ သုံးပါ။