



Coronavirus ပြန့်ပွားမှုကို နှေးကွေးစေခြင်း

သင့်အိမ်၌ သင်နေရမည်။ ၎င်းသည် လူများ၏ အသက်ကို ကယ်တင်ပေးနိုင်လိမ့်မည်။

- လက်များကို မကြာခဏ ဆပ်ပြာနှင့် စီးကျနေသောရေဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် ဆေးကြောပါ။ စက္ကူပဝါ သို့မဟုတ် လက်အခြောက်ခံစက်ဖြင့် လက်ကိုခြောက်သွေ့အောင်လုပ်ပါ။
- သင့် မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်ကို မထိမိရန် ကြိုးစားပါ။
- သင် ချောင်းဆိုးသည့်အခါ သို့မဟုတ် နှာချေသည့်အခါ သင့် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို တစ်ရှူးစက္ကူဖြင့် ဖုံးပေးပါ။ အကယ်၍ သင့်တွင် တစ်ရှူးစက္ကူမရှိလျှင် သင့် အပေါ်ပိုင်း အင်္ကျီလက် သို့မဟုတ် တံတောင်ဆစ်ဖြင့် ဖုံး၍ ချောင်းဆိုးပါ သို့မဟုတ် နှာချေပါ။
- အကယ်၍ ဆေးကုသမှု လိုအပ်လျှင် သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် တိုက်ရိုက်ဖုန်းလိုင်း - 1800 675 398 - ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ ဘာလုပ်ရမည်ကို သင့်အား သူတို့ ပြောပါမည်။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အလေ့အကျင့်များဖြစ်သည့် ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ ရေသောက်ခြင်း၊ အိပ်ရေးများအိပ်ခြင်း- တို့ကို ဆက်လုပ်ပါ။
- 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။

ဤစာစောင်ကို မသန်စွမ်းဖြစ်မှုရှိသူများအတွက် ရရှိနိုင်သောပုံစံဖြင့် လက်ခံရယူရန် အီးမေးလ်- COVID-19@dhhs.vic.gov.au
Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, March 2020. (2001628_v1)
Slowing the spread of coronavirus (COVID-19) - Burmese

