



နကဘဉ်မၤတၢ်မနုၤ ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဘူးဘဉ်တ့ၢ်ဒီး ပှၤတဂၤလၢလၢအိၣ်ဒီး ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢး(၈) (COVID-19) န့ၣ်လဲၣ်.

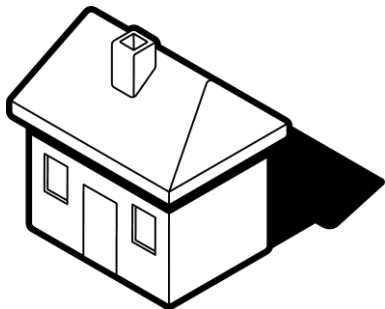
What to do if you have been in close contact with someone with coronavirus (COVID-19) – Karen

နမ့ၢ်အိၣ်ဘူးဘဉ်တ့ၢ်ဒီးပှၤတဂၤလၢလၢအိၣ်ဒီးခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢး(၈) (COVID-19)

နကဘဉ်အိၣ်လီၤဆီလိာ်သးဒီးပှၤအဂၤလၢနဟံၣ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၢ်အဂၤလၢ ၁၄ သီ ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဘူးဘဉ်တ့ၢ်ဒီးပှၤတဂၤအံၤအလီၢ်ခံကတၢ်တၢ်တၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ဝံသးစူၤဖးတၢ်အံၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးတက့ၢ်. လၢကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်, ဆဲးကျိးခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢး(၈) ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလီၤတဲစိကလီဖဲ **1800 675 398** (၂၄ န့ၣ်ရံၣ်, တန္တံ ၇ သီ) တက့ၢ်.

နမ့ၢ်ကိးခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢး(၈) ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလီၤတဲစိကလီန့ၣ်, နမၤန့ၢ်ပှၤကျိးထံတၢ်သ့ခိဖျိလၢတၢ်ယုထၢ ဝး (0) န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ကိး လီတဲစိအဂၤအဂီၢ်, နမ့ၢ်လိၣ်ဘဉ်ပှၤကျိးထံတၢ်န့ၣ်, ကိးဆီလိာ်တဲစိဆူ **TIS National** ဖဲ **131 450** တက့ၢ်.



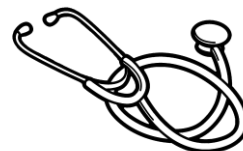
အိၣ်လၢဟံၣ်



သ့နစု ဒီးကးဘၢနတၢ်ကူး ဒီးတၢ်ကဆဲးတဖၣ်



အိၣ်လီၤဖျိၣ်နသးဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိဒီး နတၢ်သကိးတဖၣ်



နမ့ၢ်လိၣ်ဘဉ်ဆူၣ်ချ့တၢ်မၤစၢၤ န့ၣ်, ကိးလီတဲစိဆူ နကသံၣ်သရၣ်အအိၣ် မ့တမ့ၢ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလီၤတဲစိ (hotline)

မတၢ်မ့ၢ်ပှၤလၢအိၣ်ဘူးလိာ်ဘဉ်တ့ၢ်အသးန့ၣ်လဲၣ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဘူးဘဉ်လိာ်သးမဲၣ်သကိးမဲၣ်ဒီးပှၤတဂၤလၢလၢ အါန့ၢ် ၁၅ မံးနံး မ့တမ့ၢ် စူးကၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်အါန့ၢ် ခံန့ၣ်ရိၣ်ဖဲတၢ်လီၤဟီၣ်ကဝီၤလၢအကးတၢ်သး ဒီးပှၤလၢတၢ်မၤကွၢ်တ့ၢ် လၢအိၣ်ဒီးခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢး(၈) ဖဲအဝဲသ့ၣ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကံၢ်အခါန့ၣ်, နမ့ၢ်ပှၤလၢအိၣ်ဘူးဘဉ်တ့ၢ်သးဒီးပှၤဖဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကံၢ်လၢအိၣ်ဘူးလိာ်သးကဲထီၣ်အသးသ့လၢကျဲတဘျုးဘိ, နိအမ့ၢ်အိၣ်ဆိးတပူၤယိလၢဟံၣ် မ့တမ့ၢ် မၤသကိးတၢ်တပူၤယိလၢတၢ်မၤလီၢ်တတီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးပှၤတဂၤတၢ်မၤစၢၤလဲၤကျိၤ (Department of Health and Human Services (DHHS)) ကးသ့ၣ်ညါပှၤဖဲ အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဘူးလိာ်သးဘဉ်အယိန့ၣ်လီၤ.

ဘဉ်မနုၤယလိၣ်ဘဉ်လၢဘဉ်အိၣ်လီၤဆီလိာ်သးလဲၣ်.

တၢ်အိၣ်လီၤဆီလိာ်သးအခိပညိမ့ၢ်ဖဲ နဟးထီၣ်လၢနဟံၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၢ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်မံၤလၢလၢ, မ့တမ့ၢ်ဘဉ်လၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ မ့တမ့ၢ် လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအဂီၢ်အယိဘဉ်န့ၣ်လီၤ. ပှၤတဂၤလၢလၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဘူးလိာ်သးကဘဉ်အိၣ်လီၤဆီလိာ်သးဒီးပှၤ ခိဖျိလၢတၢ်အံၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်နွဲးတၢ်ယာ်ဖးဒိၣ်တမံၤလၢ ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢး(၈) လၢကရၢလီၤအသးဆူပှၤအဂၤအအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ကျဲအဂၤကတၢ်တဘိန့ၣ်မ့ၢ်ဖဲ တၢ်ကဘဉ်ဒိသဒါနဟံၣ်ဖိယိဖိဒီး ပှၤတဂၤလၢ ကအိၣ်လၢဟံၣ်ဒီး ကအိၣ်ယံးဒီးပှၤအဂၤတဖၣ် (အိၣ်စီၤစုၤယံးလိာ်သးလၢနီၢ်ခိတခိပၤ) န့ၣ်လီၤ.

နဟးထီၣ်လၢနဟံၣ်လၢတၢ်မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂၢၢ်အဂီၢ်တသ့ဘဉ်. ဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ်နမ့ၢ်ဟးထီၣ်လၢဟံၣ် ဖဲနလိၣ်ဘဉ်လၢကဘဉ်အိၣ်လၢ တၢ်အိၣ်လီၤဆီလိာ်သးဒီးပှၤလၢအခါန့ၣ် တၢ်ကယုနၢစုအိၣ်လိးတုၤလၢ **\$4,957** န့ၣ်လီၤ.

ယကဘဉ်အိဉ်လီဆီဖဲလဲဉ်.

နကဘဉ်လဲအတုလီလါနကအိဉ်လီဆီတဘျီယီ, လာတအိဉ်ဒီးတံလဲပတုအတုလီနီတတီဘဉ်န့ဉ်လီ. ညီနီကမ့ဉ်နီကစာအဟံဉ်, ဘဉ်ဆဉ် နမးအီလဲနဟံဉ်မ့တသ့န့ဉ်, ကအိဉ်ဒီးတံကတံတံအိဉ်တံဆိးအလီလဲနဂီန့ဉ်လီ.

ယကဘဉ်တဲဘဉ်မတလဲဉ်.

ဖဲတံဒုးသ့ဉ်ညါနုလဲနအိဉ်ဘူးဘဉ်တံဒုးဝံအလီခံ, နကဘဉ်ဒုးသ့ဉ်ညါနတံမကစာန့ဉ်လီ. နကြးတဲဘဉ်ပုလဲနအိဉ်ဆိးသကိးတပူယီလဲ နအိဉ်ဘူးဘဉ်တံဒုးသ့ဉ်လီ.

ယကအိဉ်ဒီးတံပူဖျးဒဲလဲဉ်

နတဘဉ်ဟးထီဉ်လဲဟံဉ် မ့တမ့ တံအိဉ်တံဆိးအလီ, မ့တမ့ဘဉ်လဲဟံဉ်လဲဒီးပုးသး မ့တမ့ လဲဂီအုအယီဘဉ်န့ဉ်လီ.

- အိဉ်လီဖးနီကစာအသးဒီးပုအဂါ ခီဖျိတံအိဉ်လဲဒီးလီဆီတဖျဉ်အပူတက့.
- သ့နစုထီဘီ ဒီးကးဘာနတံကူးဒီးတံကဆဲတဖဉ်တက့.
- ထီနီဉ်ကျါဘာမဲလဲတံစူးကါလဲတံဆိဟံဉ် ဖဲနအိဉ်တပူယီဒီးပုအဂါလဲဒီးတဖျဉ်ယီအပူ ဒီးဟံတံဒုးစါယံလီဉ်သး ၁.၅ မံထီဉ်တက့.
- မ့သ့န့ဉ်, စူးကါတံဟးလီလဲဒီးလီလီဆီဆီတက့.
- ဟးဆူးတံနီဟ့ဉ်လီဉ်သးလဲ ဟံဉ်ယီတံပီးတံလီတဖဉ် (ပုယုဒီးလီခီ, ထံစူး ဒီး တံပီးတံလီလဲတံစူးကါအီလဲအိဉ်တံအခါ) တက့.
- မကဆီဟံဉ်ယီတံလီဉ်ဖဲဒီးခိဉ်တဖဉ် (လီဆုဉ်နီဖဲခိဉ်, ဝဲဉ်, စုပိုအလီ, ထံပီးနီး ဒီးစုဖိဉ်တံအလီတဖဉ်) ဒီးအုဉ်တံခဲအံခဲအံတက့.
- နစုဖျဉ်မ့အိဉ်န့ဉ်, ဖျဉ်စုဖျဉ်လဲတံစူးကါအီတဘျီဝံတံကွဲအီဖဲနဖိဉ်တံဘဉ်အဘဉ်သီ ဒီးသ့နစုထီဘီတက့.
- တံကွဲတံဖိတံလဲတဖဉ်လဲအဘဉ်အဘဉ်သီအမ့ စုဖျဉ် ဒီးနီဉ်ကျါဘာမဲတဖဉ်လဲတံတပိုအဂါလဲဟံဉ်လီဟံဉ်အီတက့.
- တဘဉ်မပုလဲအိဉ်သကိးနုလဲနဟံဉ်ပူ မ့တမ့ လဲတံအိဉ်တံဆိးအလီတဂု.
- နမ့အိဉ်ဆိးလဲနီကစာဒုးနဲအဟံဉ် မ့တမ့ ဟံဉ်ဒီးပိုဉ်န့ဉ် နလဲအုနကရါအပူ မ့တမ့ လဲဒီးကသုဉ်အလီသ့န့ဉ်လီ. နကြးဖျဉ်နီဉ်ကျါဘာမဲလဲတံစူးကါလဲတံဆိဟံဉ်ဖဲနဟးထီဉ်ဟးလီလဲလဲနတံအိဉ်တံဆိးအလီန့ဉ်လီ.

မကတံသကိး မ့တမ့ ဟံဉ်ဖဲယီဖိ, လဲတလီဉ်ဘဉ်အိဉ်လီဆီတဖဉ်, လဲကမးနဲအိဉ် မ့တမ့ တံအဂါလဲနလီဉ်ဘဉ်အီတဖဉ်အဂီတက့.

ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်ပုကအိဉ်လဲဒီးန \$4,957 ဖဲနမ့ဟးထီဉ်လဲဟံဉ်ပူ အကတံဖဲတံလီဉ်ဘဉ်လဲနကဘဉ်အိဉ်လီဆီအခါန့ဉ်လီ. အိဉ်လဲဟံဉ်ဒီးအိဉ်ဒီးတံပူဖျးတက့.

ကွဲဟ့ဉ်ကွဲစုနတံဆိပနီဉ်တဖဉ်

ဖဲနအိဉ်လီဆီလီဉ်သးအခါန့ဉ်, နကြးခိးကွဲတံဆိပနီဉ်တဖဉ်လဲအဘဉ်ယးဒီးခိဉ်ရိဉ်န့ဉ်ဘဲရး(စ)-

- တံကီထီဉ်
- ကီဉ်ယုအါ
- တနာဘဉ်တံ မ့တမ့ အိဉ်တံအရီတအိဉ်ဘဉ်.
- တံဂီကနီး မ့တမ့ ကပာထီဉ်
- သါတလဲသါ
- ကူး
- နါအုဉ်ထံယု

နမ့အိဉ်ဒီးခိဉ်ရိဉ်န့ဉ်ဘဲရး(စ)တံဆိပနီဉ်တဖဉ်အံတမံလဲလဲန့ဉ် နကြးလဲသမံသမိးကွဲနသးဒီး ကုကဒါကုအုဟံဉ်တဘျီယီန့ဉ်လီ.

မ့ယလီဉ်ဘဉ်လဲကမးကွဲတံဆိဖဲယအိဉ်ဘူးဘဉ်ဒီးပုဂါအခါခါ.

နမ့အိဉ်ဒီးခိဉ်ရိဉ်န့ဉ်ဘဲရး(စ)တံဆိပနီဉ်တဖဉ်အံတမံလဲန့ဉ်, နကြးယုထံဉ်တံဟ့ဉ်ကုဉ်ဟ့ဉ်ဖးဒီးမကွဲနသးန့ဉ်လီ.

ကိးလီတဲစိဆုနကသံဉ်သရဉ်အအိဉ် မ့တမ့ ဆဲးကျိးခိဉ်ရိဉ်န့ဉ်ဘဲရး(စ) ဂုဂီအုလီတဲစိဖဲ **1800 675 398** (၂၄ န့ဉ်ရိဉ်, တနံန့ဉ် ၇ သီ.)

နမ့အိဉ်အုဉ်အိဉ်ချ့ဒီးတအိဉ်ဒီးတံဆိပနီဉ်နီတမံန့ဉ်, ပုကမးနမးကွဲတံဆိအယါဖဲနအိဉ်လီဆီလီဉ်သးပုထီဉ် ၁၁ သီအကပိဉ်ကပါအခါန့ဉ်လီ.

နကဘဉ်ထီနီဉ်ကျါဘာမဲဖဲနဟးထီဉ်လဲဟံဉ်လဲ ကလဲမကွဲတံဆိအဂီအခါန့ဉ်လီ. ဟးဆူးတံစူးကါကမ့ဉ်တံစိတံဆိ, ထဲး(က)စံဉ် မ့တမ့ တံဒီးသကိးသီလုဉ်တဖဉ်တက့. ဖဲတံမကွဲနအလီခံ, နကဘဉ်ကုကဒါကုတဘျီယီအုတံလီလဲနအိဉ်လီဆီလီဉ်သးအလီန့ဉ်လီ.

တံသမံသမိးကွဲခိဉ်ရိဉ်န့ဉ်ဘဲရး(စ) န့ဉ်မ့တံအကလီလဲပုကိးဂါဒဲးအဂီန့ဉ်လီ. တံအံပုဉ်ယုဒီးပုလဲတအိဉ်ဒီး **Medicare** ခးက့, နိအမ့ ပုတမ့လဲကီချါ, ပုသုးလီသုးကျဲပုမတံဖိတဖဉ်ဒီး ပုယုထံဉ်ကီသဲးတံအိဉ်ကဒုလီတဖဉ်န့ဉ်လီ.

ယလိာ်အိာ်လီၤဆီၤယံာ်လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ထဲလဲာ်.

တၢ်အိာ်ဆူာ်အိာ်ဆူၤဒီးပုၤတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤ (Department of Health and Human Services)ကးဒုၤညါန့ၤလၢ နလိာ်ဘၣ်လၢကဘၣ်အိာ် လီၤဆီၤဆံးယံာ်လဲာ်န့ၣ်လီၤ. ညါန့ၣ်တၢ်အိာ်လီၤဆီၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ ၁၄ သီ, မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢနအိာ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်အိာ်ထီၣ် ဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤကွၢ် လၢနအိာ်ဒီးခိာ်ရိာ်န့ၣ်ဘဲရၢး(၈)အယိာ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိာ်ဆူာ်အိာ်ဆူၤဒီးတအိာ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်နီတမံၤန့ၣ်, ပုၤကမၤနမၤကွၢ်တၢ်ဆါအယိာ်ဝဲ နအိာ်လီၤဆီၤလိာ်သးပုၤထီၣ် ၁၁ သီအကတီၢ်ကပၤအခါန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိာ်ဆူာ်အိာ်ဆူၤဒ်လဲာ်, ဝဲနအိာ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်အစၢၤအခါန့ၣ် **နဆီကတီၢ်နတၢ်အိာ်လီၤဆီၤတသ့တုၤလၢပုၤတဲာ်န့ၣ်လၢတၢ်အံၤပူၤဖျးလၢနကမၤအီၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.**

ကွၢ်ထွဲလီၤနတၢ်အိာ်မုာ်ဆိးပၤ

တၢ်ဘၣ်အိာ်လီၤဆီၤလိာ်သးကဲထီၣ်တၢ်ကိာ်ခဲသ့, လီၤဆီၤတၢ်လၢဖိသ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

- ကတိၤသကိးတၢ်ဒီးဟံာ်ဖိယိဖိအဂၤတဖၣ်လၢအိာ်လၢဟံာ်ပူၤတက့ၢ်. တၢ်နာ်ပာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးခိာ်ရိာ်န့ၣ်ဘဲရၢး(၈)န့ၣ်ကးဒုၤလီၤတၢ်သ့ၣ်ကိာ်သးဂီၤန့ၣ်လီၤ.
- မ့ၢ်သ့န့ၣ်, ရဲၣ်ကျဲၤလီၤတၢ်ဒီးနတၢ်မၤကစၢၤ လၢနကအိာ်မၤတၢ်လၢဟံာ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- ဆိာ်ထွဲမၤစၢၤနဖိလၢကမၤလိတၢ်လၢဟံာ်တက့ၢ်, န့ၣ်လီၤမၤန့ၢ်တၢ်ပိးတၢ်လိလံာ်လဲာ်တဖၣ်လၢတၢ်မၤန့ၢ်ဆီၤသ့လၢအ့ထၢၣ်န့ၣ်အလိၤတက့ၢ်.
- ဆဲးကျိးလိာ်သးထီၣ်ဒီးဟံာ်ဖိယိဖိဒီးတံၤသကိးတဖၣ်ခိဖျိလၢလိတဲမိ, အဲမ့(လ) မ့တမ့ၢ် ပုၤတၢ်တၢ်ဆဲးကျိးကျိၤကျဲတက့ၢ်.
- သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢတၢ်အိာ်လီၤဆီၤန့ၣ် တမ့ၢ်တၢ်ထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအ့ထၢၣ်န့ၣ်လီၤ- ပာ်ယုာ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢတၢ်မံတၢ်ဂဲၤ, တၢ်အိာ်မုာ်ဆိးပၤ ဒီးတၢ်မၤနီၣ်ခိက့ၢ်ဂီၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢဟံာ်တက့ၢ်. ဘၢ်ဒိာ်အိာ်တဖၣ် တၢ်မၤန့ၢ်ဆီၤသ့ဝဲ [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) <<https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria>>.

နရဲၣ်ကျဲၤအီၤမ့ၢ်တန့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်, ကတိၤသကိးတၢ်ဒီးနကသံာ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ဆဲးကျိး-

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au/) <<https://www.lifeline.org.au/>>, လိတဲမိ- **13 11 14**
တၢ်ဆိာ်ထွဲမၤစၢၤလၢတၢ်နးတၢ်ပိာ်ကတီၢ်လၢအဟ့ၣ်လီၤတၢ်မၤစၢၤတဘျီလၢလၢအဂီၢ်
- [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/) <<https://www.beyondblue.org.au/>>, လိတဲမိ- **1300 22 4636**
အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်လီၤပုၤဝဲနီၣ်လီၤဆီၤလၢတၢ်မၤစၢၤပုၤလၢဘၣ်အိာ်လီၤဖျိာ်န့ၣ်လီၤ.
- [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au/) <<https://www.kidshelpline.com.au/>>, လိတဲမိ- **1800 551800**
တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးကလိ ဒီးအိာ်ဒီးတၢ်ခူသ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢပုၤသးစၢ်တဖၣ်အဂီၢ်.

တၢ်အိာ်ဒီးတၢ်ဆိာ်ထွဲမၤစၢၤဝဲၤကးလၢတၢ်မၤန့ၢ်ဆီၤသ့အဂီၢ်

တၢ်ဟ့ၣ်စုတဘျီလၢ \$ ၁,၅၀၀ န့ၣ်အိာ်လၢတၢ်ဆိာ်ထွဲမၤစၢၤ ပုၤဝဲထီၣ်ရဲၣ်ယၢၣ်အပူၤမၤတၢ်ဖိလၢအကြးအဘၣ်တဖၣ် လၢတၢ်မၤကွၢ်ဒီးထံာ်န့ၢ်အီၤ လၢအိာ်ဒီးခိာ်ရိာ်န့ၣ်ဘဲရၢး(၈) မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢအိာ်ဘူးဘၣ်တၢ်လိာ်သးဒီးပုၤလၢအိာ်ဒီးတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. ကွၢ် [တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဘူးတၢ်လဲၤလၢ တၢ်ဆါသ့အိာ်](#) [တၢ်ယုာ်ဒီးလၢ တၢ်တတၢ်တန့ၢ်အဂီၢ် \(Pandemic Leave Disaster Payment\)](#)

<<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>> တက့ၢ်.

နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤခိဖျိလၢနသးန့ၣ်, ကွၢ်ဂီၤတလၢတပုၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါထၢတၢ်အိာ်သးန့ၣ် ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်မၤစၢၤ, ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်, ဟံာ်ဖိယိဖိ မ့တမ့ၢ် တံၤသကိးမၤစၢၤသ့န့ၣ်လီၤ. နကြးဝဲအဝဲသ့ၣ်လၢနအိာ်လၢတၢ်အိာ်လီၤဆီၤတဖျးလၢအဝဲသ့ၣ်ဟဲအိာ်သကိးန့ၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိာ်ဒီးဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကးလၢ တၢ်အိာ်ဒီးနီၣ်တဂၤတၢ်ပိးတၢ်လိတဖၣ်လၢ တၢ်အိာ်ထွဲမၤစၢၤဆီၤအဂီၢ် ဝဲနမ့ၢ်တဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ တံၤသကိး မ့တမ့ၢ် ဟံာ်ဖိယိဖိအခါန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်မၤန့ၢ်အိာ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ဆိာ်ထွဲမၤစၢၤဒီး ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကး မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်လဲၤပုၤတၢ်ကစဲးကစိးအဂီၢ်, လဲၤကွၢ် [DHHS.vic. - တၢ်အိာ်လီၤဆီၤဒီးတၢ်အိာ်လီၤဖျိာ်သး \(Quarantine and isolation\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>> မ့တမ့ၢ် ကိးလိတဲမိအူ ခိာ်ရိာ်န့ၣ်ဘဲရၢး(၈) ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလိတဲမိ **1800 675 398** တက့ၢ်.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲတဖၣ် ဒီးဟံာ်ဖိယိဖိအဂၤတဖၣ်အဂီၢ်

နမ့ၢ်ပုၤလၢအကွၢ်ထွဲဟံာ်ဖိယိဖိန့ၣ် အိာ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်လၢအခူဒိာ်တနီၤ လၢနကြးမၤအီၤဒိးသိးကဟ်ပုၤကိးဂၤဒီးလၢအိာ်လၢနဟံာ်လၢအိာ်ဒီးတၢ်ပူၤဖျး-

- မၤလီၤတၢ်လၢပုၤလၢဘၣ်တၢ်ဟံာ်လီၤဆီၤအီၤန့ၣ်အိာ်လၢဒီးတဖျာ်အပူၤ, လၢအယံးဒီးပုၤအဂၤတက့ၢ်.
- ကးတၢ်အဝဲသ့ၣ်အကြးဒီးအိာ်ထီၣ်ဝဲကြိယိတဖၣ်, တဘျီလၢလၢဖဲအသ့တက့ၢ်.
- ဟံာ်ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်အနီၣ်ဂံၢ်လၢအစၢၤတက့ၢ်.

- ထိဘိသနစုဒီးဆေးပွဲ ဦးထံ မှတမ့် စူးကဲကသံဝံထံမကဆို့စုတချူး ဒီးဖဲန့လီအေးအလီခံတက့.
- ဟ်လီဆီပုလတဟ်ဟ်လီဆီအိအတဖိတ်လံလီခိ. နီတၢ, ဒီးတံပီးတံလီအဂတဖ်ဒီးဟံဖိယိဖိအဂတက့.
- မှ်သ့န့. ဖျိနီကျိဘာမဲလၢပုစူးကဲလၢတံဆိဟံဖဲန့အိလၢပုလၢဘၣ်တံဟ်လီဆီအိအေးပုအခါတက့. နနီကျိဘာမဲလၢပုစူးကဲလၢတံဆိဟံဖဲန့အိဘၣ်န့. လၢအလီန့ စူးကဲတံမၤဘာမဲ. ဒ်အမ့ ကိပ်ပး မှတမ့ တံဝါဖိတက့.
- ထိနီကျိဘာမဲဒီးစုဖျိ ဖဲန့ဖိတ်ကံးညၣ်လၢတံဘၣ်ဆူဒီး ဆူအိဒီးတံကိလၢအဆူကတံတက့.
- မကဆို့ဟံပုလီဖိတံလီတံကျဲတဖ် (စိနီခိအဖိခိ, ပဲတြိ, စုပိုလီအလီတဖ်, ထံပီနီး ဒီးစုဖိတ်အလီတဖ်) ခဲအံးခဲအံးတက့.
- တၢကွံစးခိထံးရှူးဒီးနီကျိဘာမဲတဖ်လၢ ဖလးစတးထၢလၢအခိကျဲတံအသးအပူတက့.
- တဘၣ်တူလီပုတမ့တဂ့.

ပုမ့ဆိမိလၢစးထီၣ်အိတဆူန့, ကိးလီတဲဆူ ခိရိန့ဘဲရး(စ)ဂုဂီအူလီတဲစိစိ **1800 675 398** လၢတံဟ့က့ဟ့ဖးအဂီတက့. နမ့လိဘၣ်လၢကလဲဒီးပုးသးဒီးကသံသရဲန့, ကိးဆိလီတဲစိလၢတံကတံကတံသးအဂီတက့.

တံကွံဟ့က့ကွံစ့တံဆိပနီတဖ်

ပုတဂလၢနကွံထွဲအိအတံဆိပနီမ့နးထီၣ်, ဒ်အမ့ ကသိတလၢသါန့, ကိး ၀ သါဖျိ (000) ဒီးယုထီၣ်သိလုၣ်တံပုဆိတက့.

ပုအဂတဂမ့အိဒီးတံဆိပနီတမံးန့ အဲသ့ၣ်ကြးလဲမၤကွံအသး ဒီးကွဲကဒါက့ဆူဟံတဘျီယိန့လီ.

To find out more information about coronavirus and how to stay safe visit
[DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\) <https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit
[DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)
[<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)



For any questions
Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)
Please keep Triple Zero (000) for emergencies only

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications <covid-19@dhhs.vic.gov.au>](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au).

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.
 © State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, updated 10 August 2020.
 Available at [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)
[<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)