



နကဘဉ်မမနုၤဖဲ တၢ်ထံဉ်လၢနအိၣ်ဒီးခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢး(စ)တၢ်ဆါယၢ် (COVID-19)

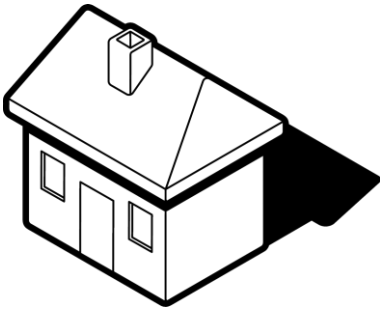
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) – Karen

တၢ်မ့ၢ်သမံသမိးဒီးထံဉ်လၢနအိၣ်ဒီးခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢး(စ) (COVID-19)

နကဘဉ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်နသးတုၤလၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝိတၢ်မၤစၢၤတၢ်မၤ (Department of Health and Human Services) တဲနၤလၢ အပူၤဖျးတစုန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအရူၤခိၣ်လၢ နကဘဉ်လူၤပိၢ်မၤထွဲတၢ်န့ၣ်ကျဲ- ဒ်သဲစးတၢ်ဘျၢလိၣ်ဘဉ်ဝဲအသိးန့ၣ်လီၤ.

လၢကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်, ဆဲးကျိးခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢး(စ) ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလိတဲစိကလိဖဲ **1800 675 398** (၂၄ န့ၣ်ရံၣ်, တနံၣ် ၇ သီ) တက့ၢ်.

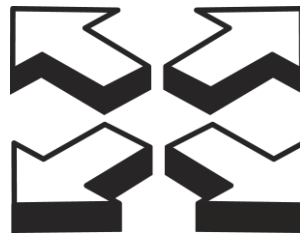
နမ့ၢ်ကိးခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢး(စ) ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလိတဲစိကလိန့ၣ်, နမၤန့ၢ်ပုၤကျိးထံတၢ်သ့ခိဖျိလၢတၢ်ယုထၢ ဝး (0) န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ကိး လိတဲစိအဂၢၤအဂီၢ်, နမ့ၢ်လိၣ်ဘဉ်ပုၤကျိးထံတၢ်န့ၣ်, ကိးဆိလိတဲစိဆူ **TIS National** ဖဲ **131 450** တက့ၢ်.



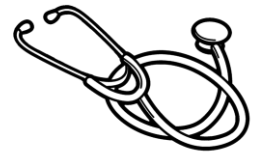
အိၣ်လၢဟံဉ်



သ့နစု ဒီးကးဘၢနတၢ်ကူဒီးတၢ်ကဆဲတဖၣ်



အိၣ်လီၤဖျိၣ်နသးဒီးနဟံဉ်ဖိယိဖိဒီးနတံၤသကိးတဖၣ်



နမ့ၢ်လိၣ်ဘဉ်ဆူၣ်ချ့တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်, ကိးလိတဲစိဆူ နကသံဉ်သရၣ်အအိၣ် မ့တမ့ၢ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလိတဲစိ (hotline)

ဘဉ်မနုၤယကဘဉ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်ယသးဒီးပုၤဂၤလဲဉ်.

တၢ်မၤက့ၢ်ယၤဒီးထံဉ်လၢ ယအိၣ်ဒီးခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢး(စ)တၢ်ဆါယၢ်အယိ ယကဘဉ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်ယသးဒီးပုၤဂၤမ့ၢ်လၢ တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အိၣ်အါလၢ တၢ်ဆါအံၤကရၤလီၤသးဆူ ပုၤအဂၢၤတဖၣ်အအိၣ်အယိလီၤ. ကျဲအဂၢၤကတၢ်တဘီန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ကဘဉ်ဒီးသဒၢနဟံဉ်ဖိယိဖိဒီး ပုၤတဝၢလၢ ကအိၣ်လၢဟံဉ်ဒီးကအိၣ်ယၢ်ဒီးပုၤအဂၢၤတဖၣ် (အိၣ်စိၤစၢၤယၢ်လီၢ်သးလၢနီၢ်ခိတခိယ) န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်လီၢ်သးဒီးပုၤဂၤန့ၣ် ကမ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤသ့ၣ်အုန့ၣ်အုန့ၣ် ဘဉ်ဆဉ်တၢ်အံၤမၤစၢၤတၢ်လၢ ကရၤလီၤခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢး(စ)သ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်လီၢ်သးဒီးပုၤဂၤအခိပညိန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ မ့တမ့ၢ်ဘဉ်လၢ တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ မ့တမ့ၢ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဂ့ၢ်အယိ နတဘဉ်ဟးထီၣ်ကွၢ်လၢနဟံဉ် မ့တမ့ၢ် နတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၢ်ဘဉ်န့ၣ်လီၤ. နဟးထီၣ်နဟံဉ်လၢ ကမၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဂီၢ်တသ့ဘဉ်န့ၣ်လီၤ. နဟးထီၣ်နဟံဉ်လၢ နကမၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဂီၢ်တသ့ဘဉ်. နမ့ၢ်ဟးထီၣ်လၢ နဟံဉ်ဖဲနကဘဉ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်နသးအယိ တၢ်ကယုနစုအိၣ်လိးတုၤလၢ **\$4,957** န့ၣ်လီၤ. အိၣ်လၢဟံဉ်ဒီးအိၣ်ပူၤဖျးနသးတက့ၢ်.

ပုၤလၢနသ့ၣ်ညါတဂၤဂၤမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါက့ၢ်ပနီၣ်အယိ အဝဲသ့ၣ်ကြးမၤကွၢ်အသးဒီးအိၣ်လၢဟံဉ်န့ၣ်လီၤ.

ယကဘဉ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်ယသးဖဲလဲဉ်.

နကဘဉ်လဲၤဆူ တၢ်လီၢ်ဖဲနကအိၣ်လီၤဖျိၣ်နသးတဘျီယိ, လၢတအိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်ပတုၢ်တၢ်လီၢ်အါတီၤဘဉ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤညိန့ၢ်ကမ့ၢ်ဝဲနဟံဉ်, ဘဉ်ဆဉ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးပုၤတဝၢတၢ်မၤစၢၤဝဲကျိၤ (Department of Health and Human Services) ကဟ့ၣ်နၢအခွဲးလၢ နကအိၣ်လီၤဖျိၣ်နသးဖဲ တၢ်လီၢ်တၢ်လီၢ်ကျဲအဂၢၤတတီၤလၢ အကြးအဘဉ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

နကဘဉ်လဲၤဆူ တၢ်လီၢ်ဖဲနကအိၣ်လီၤဖျိၣ်နသးတဘျီယိန့ၣ်လီၤ.

ယကဘၣ်တဲမတၢလဲၣ်.

ဖဲတၢတဲနၢလၢ နအိၣ်ဒီးတၢဆါဘၣ်ကံဝံအလီၢ်ခံ, နကဘၣ်တဲဘၣ် နတၢမၤကစၢ်ဒီး နဒုးသ့ၣ်ညါပုၤလၢ အိၣ်ဘူးတၢဘၣ်ဒီးနၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. “ပုၤလၢအိၣ်ဘူး” န့ၣ် မ့ၢ်ပုၤတၢလၢ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကဘၣ်ကူဘၣ်ကံအိၣ်, ဒီးတၢအံၤကပၣ်ယုၣ်ဒီး ပုၤလၢနအိၣ်သကိးဒီးအိၣ်, မၤသကိးတၢတၢဒီးအိၣ်ဘူးတၢတၢ, မ့တမ့ၢ် အိၣ်သကိးဘၣ်တပူၤယိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤလၢနအိၣ်သကိးဒီးအိၣ်တဖၣ် ကဘၣ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်အသး, မ့ၢ်လၢတၢခွဲးတၢယၢ်အိၣ်အါလၢ အဝဲသ့ၣ်ကမၤန့ၢ် ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢး(၈)အယိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢအံၤပၣ်ယုၣ်ဒီးဖိသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢမၤကွၢ်ယၢဒီးထံၣ်လၢ ယအိၣ်ဒီးတၢဆါဘၣ်ကံဝံအလီၢ်ခံ တၢမၤန့ၢ်ကကဲထီၣ်အသးလဲၣ်.

ကမ့ၢ်တၢအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကရၢ ကတဲသကိးတၢဒီးနၢဘၣ်ယး ပုၤလၢနအိၣ်ဘူးဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကမ့ၢ်တၢအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကရၢကဆဲးကျၢ ပုၤတဖၣ်လၢ တၢပၢအိၣ်လၢအိၣ်ဘူးတၢဒီးနၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကကွဲးနီၣ်ကွဲးယါ နလဲၤအိၣ်လီၤဖျိၣ်နသးဖဲလဲၣ်ဒီး မတၢတဖၣ်အိၣ်ဆိးဒီးနၢလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကမ့ၢ်တၢအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကရၢ ကဆဲးကျၢနၢထီၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢမၤစၢၤလီၤဆီ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢသံကွၢ်အဂၤ ဘၣ်ထွဲတၢအိၣ်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲး မ့တမ့ၢ် အိၣ်ပုၤဒီးတၢအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အယိၣ်, နဆဲးကျၢအိၣ်သထီၣ်န့ၣ်လီၤ. နကဘၣ်အိၣ်ဖဲတၢအိၣ်လီၤဖျိၣ်သးအလီၢ်တၢလၢ ကရၢပုၤန့ၣ်လၢနတအိၣ်ဒီးတၢဆါယၢလၢဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ယကအိၣ်ဒီးတၢပူၤဖျဲးဖဲလဲၣ်

နတဘၣ်ဟးထီၣ်လၢဟံၣ် မ့တမ့ၢ် တၢအိၣ်တၢဆိးအလီၢ်, မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢတၢဘၣ်လဲၤဒီးပုၤသး မ့တမ့ၢ် လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအယိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

- အိၣ်လီၤဖးနနီၢ်ကစၢ်အသးဒီးပုၤအဂၤ ခိဖျိတၢအိၣ်လၢဒၢးလီၤဆီတဖျၢၣ်အပူၤတက့ၢ်.
- သ့နစုထီၣ်ဘိ ဒီးကးဘၢနတၢကူဒီးတၢကဆဲးတဖၣ်တက့ၢ်.
- ထီၣ်နီၣ်ကျၢဘၢမဲၣ်လၢတၢမ့ၢ်ကါလၢတၢဆါဟံၣ် ဖဲနအိၣ်တပူၤယိၣ်ဒီးပုၤအဂၤလၢဒၢးတဖျၢၣ်ယိအပူၤ ဒီးပၢတၢဒုၣ်စၢၤယံၤလီၢ်သး ၁.၅ မံထၢၣ်တက့ၢ်.
- မ့ၢ်သ့န့ၣ်, စူးကါတၢဟးလီၢ်လုၢ်ထံဒၢးလီၤလီၤဆီတက့ၢ်.
- ဟးဆဲးတၢနီၤဟ့ၣ်လိၣ်သးလၢ ဟံၣ်ယိတၢပိးတၢလီၤတဖၣ် (ပုၤယုၣ်ဒီးလိခိ, ထံခွဲး ဒီး တၢပိးတၢလီၤလၢတၢမ့ၢ်ကါအိၣ်တၢအခါ) တက့ၢ်.
- မၤကဆိဟံၣ်ယိတၢလီၢ်မဲၣ်ခိၣ်တဖၣ် (လီၢ်ဆ့ၣ်နီၤဖိခိၣ်, ပဲတြီ, စုပျီၣ်အလီၢ်, ထံပိးနီၤ ဒီးစုဖိၣ်တၢအလီၢ်တဖၣ်) ဒီးဆူၣ်တၢမဲၣ်ခိၣ်အံၤတက့ၢ်.
- နစုဖျိၣ်မ့ၢ်အိၣ်န့ၣ်, ဖျိၣ်စုဖျိၣ်လၢတၢမ့ၢ်ကါအိၣ်တဘျီဝံၤတၢမ့ၢ်ကါဖဲနဖိၣ်တၢဘၣ်အဘၣ်သီ ဒီးသ့နစုထီၣ်ဘိတက့ၢ်.
- တၢမ့ၢ်ကါဖဲတၢလံၤတဖၣ်လၢအဘၣ်အဘၣ်သီဒ်အမ့ၢ် စုဖျိၣ် ဒီးနီၣ်ကျၢဘၢမဲၣ်တဖၣ်လၢတၢတဖျိၣ်အခါလၢတၢပၢလီၤပၢအိၣ်တက့ၢ်.
- တဘၣ်မၤပုၤလဲၤအိၣ်သကိးနၢလၢနဟံၣ်ပူၤ မ့တမ့ၢ် လၢတၢအိၣ်တၢဆိးအလီၢ်တဂ့ၢ်.
- နမ့ၢ်အိၣ်ဆိးလၢနနီၢ်ကစၢ်ဒ်န့ၣ်အဟံၣ် မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဒၢးဖျိၣ်န့ၣ် နလဲၤဆူၣ်ကရၢအပူၤ မ့တမ့ၢ် လၢနဒၢးကသုၣ်အလီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. နကြၢးထီၣ်နီၣ်ကျၢဘၢမဲၣ်လၢတၢမ့ၢ်ကါလၢတၢဆါဟံၣ်ဖဲနဟးထီၣ်ပုၤလၢနတၢအိၣ်တၢဆိးအလီၢ်န့ၣ်လီၤ.

မၤနတံၤသကိး မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိယိဖိ, လၢတလိၣ်ဘၣ်အိၣ်လီၤဆီတဖၣ်, လၢကမၤန့ၢ်တၢအိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢအဂၤလၢနလိၣ်ဘၣ်အိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ပုၤကအိၣ်လိးန \$4,957 ဖဲနမ့ၢ်ဟးထီၣ်လၢဟံၣ်ပူၤ အကတီၢ်ဖဲတၢလိၣ်ဘၣ်လၢနကဘၣ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးအိၣ်ဒီးတၢပူၤဖျဲးတက့ၢ်.

ကွၢ်စူၣ်ကယၢ်နတၢဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်

နတၢဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်နးထီၣ် ဘၣ်ဆၣ်မ့ၢ်တနးအါဘၣ်အယိၣ်, ကိးနကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်. ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢဆါမ့ၢ်အိၣ်ထီၣ် (အခိ, ကသါကိခဲ) အယိၣ် ကိး 000 ဒီးကိးသိလုၣ်တီပုၤဆါတက့ၢ်. ဝဲဘၣ်သိလုၣ်တီပုၤဆါအပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ်လၢ နအိၣ်ဒီးခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢး(၈)တၢဆါ (COVID-19) တက့ၢ်.

ကွၢ်ထွဲလီၤနတၢအိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤ

တၢဘၣ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးကဲထီၣ်တၢကိတၢမဲၣ်သ့, လီၤဆီဒ်တၢလၢဖိသ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

- ကတိၤသကိးတၢဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိအဂၤတဖၣ်လၢအိၣ်လၢဟံၣ်ပူၤတက့ၢ်. တၢနံၤပၢဂံၢ်တၢဂ့ၢ်ဂီၢ်ဘၣ်ယးခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢး(၈)န့ၣ်ကဒုးစုၤလီၤတၢသ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- မ့ၢ်သ့န့ၣ်, ရဲၣ်ကျဲၤလီၤတၢဒီးနတၢမၤကစၢ် လၢနကအိၣ်မၤတၢလၢဟံၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤနဖိလၢကမၤလိတၢလၢဟံၣ်တက့ၢ်, န့ၢ်လီၤမၤန့ၢ်တၢပိးတၢလီၤလံၢ်လံၢ်တဖၣ်လၢတၢမ့ၢ်ကါအိၣ်သ့လၢအူထၢၣ်န့ၣ်အလီၢ်တက့ၢ်.
- ဆဲးကျိးလိၣ်သးထီၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိဒီးတံၤသကိးတဖၣ်ခိဖျိလၢလီၤတဲစိ, အံမ့(လ) မ့တမ့ၢ် ပုၤတဝၢတၢဆဲးကျိးကျိးကျဲၤတက့ၢ်.
- သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢတၢအိၣ်လီၤဆီန့ၣ် တမ့ၢ်တၢထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအထီၣ်န့ၢ်လီၤ- ပၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဖးလၢတၢ်မံတၢ်ဂဲၤ, တၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤ ဒီးတၢ်မၤန့ၢ်ခိၣ်က့ၢ်ဂီၤတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤလၢဟံၣ်တက့ၢ်. ဘၢ်ဒၢ်အိၣ်တဖၣ်တၢ်မၤန့ၢ်အိၣ်သ့ၣ် [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) <<https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria>>.

န့ၢ်ရဲၣ်ကျိၤအိၣ်မ့ၢ်တန့ၢ်ဘၣ်န့ၢ်, ကတိၤသကိးတၢ်ဒီးန့ၢ်ကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ဆဲးကျိး-

[Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au/) <<https://www.lifeline.org.au/>>, လိတဲစိ- **13 11 14**

တၢ်အိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢတၢ်န့ၢ်တၢ်ဖိၣ်ကတိၤလၢအဟ့ၣ်လီၤတၢ်မၤစၢၤတဘျီလၢအဂီၢ်.

• [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/) <<https://www.beyondblue.org.au/>>, လိတဲစိ- **1300 22 4636**

အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်လီၤပုၤဖဲၣ်နီၤလီၤဆိလၢတၢ်မၤစၢၤပုၤလၢဘၣ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်န့ၢ်လီၤ.

• [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au/) <<https://www.kidshelpline.com.au/>>, လိတဲစိ- **1800 551800**

တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဖးကလိ ဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်ခူသ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢပုၤသးစၢ်တဖၣ်အဂီၢ်.

တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ထွဲမၤစၢၤ

တၢ်ဟ့ၣ်စုတဘျီလၢ \$ ၁,၅၀၀ န့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ထွဲမၤစၢၤ ပုၤဝံးထီၣ်ယုၣ်အပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအကြီးအဘၣ်တဖၣ် လၢတၢ်မၤကွၢ်ဒီးထံၣ်န့ၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီးခိၣ်ရိၣ်န့ၢ်ဘဲရၢး(စ) မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢအိၣ်ဘူးဘၣ်တၢ်လိၣ်သးဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါန့ၢ်လီၤ. ကွၢ် [တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဘူးတၢ်လဲလၢ တၢ်ဆါသ့ၣ်တၢ်လဲလၢ တၢ်တတၢ်တန့ၢ်အဂီၢ် \(Pandemic Leave Disaster Payment\)](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment)

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

တၢ်အိၣ်ဒီးဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤဖဲးကးလၢ တၢ်အိၣ်ဒီးနီၢ်တၢ်ပိးတၢ်လိတဖၣ်လၢ တၢ်အိၣ်ထွဲမၤစၢၤအိၣ်အဂီၢ် ဖဲန့ၢ်တဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ တံၤသကိး မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိယိဖိအခါန့ၢ်လီၤ.

လၢတၢ်မၤန့ၢ်အိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်အိၣ်ထွဲမၤစၢၤဒီး ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤဖဲးကး မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်လဲပုၤတၢ်ကဲးကစိးအဂီၢ်, လဲၤကွၢ် [DHHS.vic. - တၢ်အိၣ်လီၤဆိဒီးတၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သး \(Quarantine and isolation\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>> မ့တမ့ၢ် ကိးလိတဲစိဆူ ခိၣ်ရိၣ်န့ၢ်ဘဲရၢး(စ) ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလိတဲစိဖဲ **1800 675 398** တက့ၢ်.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ် ဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိအဂၤတဖၣ်အဂီၢ်

န့ၢ်မ့ၢ်ပုၤလၢအကွၢ်ထွဲဟံၣ်ဖိယိဖိန့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်လၢအရူဒိၣ်တနီၤ လၢန့ၢ်မၤအိၣ်ဒီးသိးကဟံၣ်ပုၤကိးဂၤဒီးလၢအိၣ်လၢန့ၢ်ဟံၣ်ဖိယိဖိအိၣ်ဒီးတၢ်ပူၤဖျိး-

- မၤလီၤတၢ်လၢပုၤလၢဘၣ်တၢ်ဟံၣ်လီၤဆိအိၣ်န့ၢ်အိၣ်လၢဒီးတဖျၢၣ်အပူၤ, လၢအယံၤဒီးပုၤအဂၤတက့ၢ်.
- ကးတၢ်အဝဲသ့ၣ်အကြၢၤဒီးအိးထီၣ်ပဲတြိဖိတဖၣ်, တဘျီလၢလၢဖဲအသ့တက့ၢ်.
- ဟံၣ်ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်အနီၣ်ဂံၢ်လၢအစ့တက့ၢ်.
- ထီၣ်သ့န့ၢ်ဒီးဆးပုၣ် ဒီးထံ မ့တမ့ၢ် စူးကါကသံၣ်ထံမၤကဆိစုတချုး ဒီးဖဲန့ၢ်လီၤဆူဒီးအလီၢ်ခဲတက့ၢ်.
- ဟံၣ်လီၤဆိပုၤလၢတၢ်ဟံၣ်လီၤဆိအိၣ်အတၢ်ဖိတၢ်လဲလီၤခိ, နီၣ်တၢၤ, ဒီးတၢ်ပိးတၢ်လိအဂၤတဖၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိအဂၤတက့ၢ်.
- မ့ၢ်သ့န့ၢ်, ဖျိၣ်နီၣ်ကျိၢ်ဘၢမဲၣ်လၢပုၤစူးကါလၢတၢ်ဆါဟံၣ်ဖဲန့ၢ်အိၣ်လၢပုၤလၢဘၣ်တၢ်ဟံၣ်လီၤဆိအိၣ်အဒီးပုၤအခါတက့ၢ်. န့ၢ်နီၣ်ကျိၢ်ဘၢမဲၣ်လၢပုၤစူးကါလၢတၢ်ဆါဟံၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်န့ၢ်, လၢအလီၢ်န့ၢ်စူးကါတၢ်မၤဘၢမဲၣ်, နီၣ်အမ့ၢ် ကိၣ်ပး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဝါဖိတက့ၢ်.
- ထီၣ်နီၣ်ကျိၢ်ဘၢမဲၣ်ဒီးစုဖျိၣ် ဖဲန့ၢ်တၢ်ကံးညၣ်လၢတၢ်ဘၣ်ဆူဒီး ဆူဒ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ်လၢအဆူဒ်ကတၢ်တက့ၢ်.
- မၤကဆိဟံၣ်ပုၤယိဖိတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲတဖၣ် (စိၤနီၣ်ခိၣ်အဖိခိၣ်, ပဲတြိ, စုပျီၤလီၤအလီၢ်တဖၣ်, ထံပိးန့ၢ် ဒီးစုဖျိၣ်တၢ်အလီၢ်တဖၣ်) ခဲအံၤခဲအံၤတက့ၢ်.
- တၢၤကွၢ်စးခိထံးရှုဒီးနီၣ်ကျိၢ်ဘၢမဲၣ်တဖၣ်လၢ ဖလးစတုးထၢၣ်လၢအခိၣ်ကျးတၢ်အသးအပူၤတက့ၢ်.
- တဘၣ်တူၢ်လီၢ်ပုၤတမ့ၢ်တဂ့ၢ်.

ပုၤမ့ၢ်ဆိမိၣ်လၢစးထီၣ်အိၣ်တဆူဒ်န့ၢ်, ကိးလိတဲစိဆူ ခိၣ်ရိၣ်န့ၢ်ဘဲရၢး(စ)ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလိတဲစိဖဲ **1800 675 398** လၢတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဖးအဂီၢ်တက့ၢ်. န့ၢ်မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢကလဲၤဒီးပုၤသးဒီးကသံၣ်သရၣ်န့ၢ်, ကိးဆိလိတဲစိလၢတၢ်ကတိၤသးအဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ကွၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်စုၣ်တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်

ပုၤတၢၤလၢန့ၢ်ကွၢ်ထွဲအိၣ်အတၢ်ဆါပနီၣ်မ့ၢ်န့ၢ်ထီၣ်, နီၣ်အမ့ၢ် ကသိတလၢသါန့ၢ်, ကိး **၀ သၢဖျၢၣ် (000)** ဒီးယုထီၣ်သိလုၣ်တီပုၤဆါတက့ၢ်.

ပုၤအဂၤတက့ၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်အယိ အဝဲသ့ၣ်ကြၢၤမၤကွၢ်အသးဒီးအိၣ်လၢဟံၣ်န့ၢ်လီၤ.

မၤကွၢ်နသးဖဲန့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အံၤ- တၢ်ကီၢ်ထီၣ်, တၢ်ဂီၢ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် ကပၤထီၣ်, ကူး မ့တမ့ၢ် ကိၣ်ယုၣ်ဘိဆါ, ကသိတမ့ၢ်, နါဒုအုၣ်ယုၤ, တနၢ်ဘၣ်တၢ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်တၢ်အရီၢ်တအိၣ်ဘၣ်န့ၢ်တက့ၢ်.

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>>



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](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au) <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>>