အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေး ပစ္စည်းအထုပ်များ

Emergency relief packages - Burmese

သင်သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) ကြောင့် အစားအစာမရရှိနိုင်ပါက အခမဲ့ အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေး စားစရာ ပစ္စည်းအထုပ်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။

အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေး ပစ္စည်းအထုပ်တစ်ထုပ် ရရှိရန် သင်သည် ဩစတြေးလျနိုင်ငံသား သို့မဟုတ် အမြဲတမ်းနေထိုင်သူတစ်ဦး ဖြစ်ရန်မလိုပါ။

အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေး စားစရာ ပစ္စည်းအထုပ်တစ်ထုပ် ရရှိရန် သင်သည် -

- သင့်တွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိသောကြောင့်၊ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ရှိမရှိ စစ်ဆေးထားသည့် ရလဒ်များ စောင့်ဆိုင်းနေသောကြောင့် သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ထားသူတစ်ဦး ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်တိုင် သီးခြားခွဲနေထိုင်သူဖြစ်ရမည် သို့မဟုတ် အသွားအလာကန့်သတ်စောင့်ကြည့် (quarantine) ခံရသူတစ်ဦးဖြစ်ရမည်
- သင့်ကိုကူညီပေးနိုင်မည့် မိတ်ဆွေများ၊ မိသားစု သို့မဟုတ် အခြားသူများမရှိသူဖြစ်ရမည်

ပစ္စည်းထုပ်တစ်ထုပ်ရရှိရန် သင်သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် သီးသန့်ဖုန်းလိုင်း **1800 675 398** သို့ခေါ်ဆိုပြီး ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရှိသူများအတွက် ထောက်ပံ့ရေး (၎င်းတွင် အစားအစာ အထောက်အပံ့ပါဝင်သည်) ရွေးချယ်စရာကို ရွေးချယ်ပါ။ သင်သည် သီးသန့်ဖုန်းလိုင်းသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုသည့်အခါ စကားပြန်တစ်ဦးလိုအပ်ပါက ရွေးချယ်စရာ 0 ကို ရွေးပါ။

သီးသန့်ဖုန်းလိုင်းကို သင်ကိုယ်တိုင် ခေါ်ဆို၍မရနိုင်ပါက သင်သိရှိသူတစ်ဦးက သင့်အတွက် ခေါ်ဆိုပေးနိုင်ပါသည်။

သင်သည် အလုပ်ပျက်ရန် လိုအပ်ပါက ငွေကြေးအထောက်အပံ့လည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် သီးသန့်ဖုန်းလိုင်းကို ခေါ်ဆိုပါ။

အထုပ်ထဲတွင် မည်သည့်အရာများ ပါဝင်ပါသနည်း။

အထုပ်ထဲတွင် ဆီရီယယ်၊ ကြာရှည်အထားခံသည့် နို့၊ သကြား၊ ပါစတာနှင့် စည်သွပ်ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဘူးများကဲ့သို့ အခြေခံ စားစရာများ ပါဝင်ပါမည်။ ၎င်းတွင် ဆပ်ပြာ၊ ချွေးနံ့ပျောက် လိမ်းဆေးနှင့် သွားတိုက်ဆေးကဲ့သို့ တစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများလည်း ပါဝင်ပါမည်။ သင်လိုအပ်ပါက တစ်ခါသုံးကလေးအနှီးများနှင့် ကလေးနို့မှုန့်များလည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဤအထုပ်များမှာ အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။ ဤအထုပ်များတွင် သင့်အတွက် နှစ်ပတ်ခန့် လုံလုံလောက်လောက် အသုံးပြုနိုင်မည့် အခြေခံ အစားအစာများနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများ ပါဝင်ပါမည်။ သင်သည် သင်ကိုယ်တိုင်အတွက်နှင့် သင်နှင့်အတူနေထိုင်သည့် တခြားသူများအတွက်ပါ လုံလောက်သော အစားအစာနှင့် အခြားပစ္စည်းများ ရရှိပါမည်။

အစားအစာများ

သင်သည် အလွန်အမင်းနေမကောင်းဖြစ်နေလျှင် သို့မဟုတ် သင်ကိုယ်တိုင် မချက်ပြုတ်နိုင်လျှင် သင်သည် အစားအစာများကို ပို့ဆောင်ပေးခိုင်း၍ ရကောင်းရနိုင်ပါသည်။ သင်သည် သီးသန့်ဖုန်းလိုင်းကို ခေါ်ဆို၍ သင့်ဒေသခံကောင်စီသို့ သင်၏အသေးစိတ် အချက်အလက်များ ပေးလိုက်ပါက ၎င်းတို့သည် ထောက်ပံ့ရေး ရွေးချယ်စရာများနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်ထံ ဆက်သွယ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်သည် အထုပ်ကို မည်သို့ရရှိပါမည်နည်း။

အထုပ်ကို သင်ကောက်ယူနိုင်ရန်အတွက် သင့်အိမ်တံခါးဝတွင် ထားပေးခဲ့မည်ဖြစ်သည်။

To receive this publication in a different format email 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, 27 August 2020.

Available at DHHS.vic –Translated resources - coronavirus (COVID-19) <https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>

Emergency Relief Packages - Burmese