

# လူတိုင်းအား ဘေးကင်းအောင် ထားရှိခြင်း- လူချင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်း

## လူများအကြား COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးပေးစေသည်



အခြားလူများထံမှ ၁.၅ မီတာ သို့မဟုတ် ခြေလှမ်းကြီး ၂ လှမ်း အကွာတွင် နေပါ။



လူစုလူဝေးများအတွက် NSW (တစ်ဦးချင်းနှင့် စီးပွားလုပ်ငန်း) စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာပါ။



မိသားစု (သို့) မိတ်ဆွေများထံ သွားရောက်မှုကို ကန့်သတ်ပါ။ သွားရောက်မည့်အစား သူတို့အား ဖုန်း (သို့) အွန်လိုင်း မှတစ်ဆင့် ပြောဆိုပါ။



အပြင်ထွက် ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရန် ရပါသည်။ သို့သော် အခြားလူများမှ ၁.၅ မီတာ အကွာတွင် နေပါ။



အခြားလူများကို လက်ဆွဲနှုတ်မဆက်ရ။ မပွေ့ဖက်ရ သို့မဟုတ် မနမ်းရ။



အကယ်၍ သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ တစ်ခုခုရှိလျှင် စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။ သင့် စစ်ဆေးမှုအဖြေများ မရမချင်း ကိုယ်တိုင်-အထိးကျန်နေပါ။

### ဘေးကင်းအောင် နေပါ



သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာဖြင့် အနည်းဆုံး ၂၀ စက္ကန့် ဆေးကြောပါ။ သို့မဟုတ် လက်ပိုး သတ်သန်စင်ရည်ကို သုံးပါ။



သင့် တံတောင်ဆစ်ထဲ သို့မဟုတ် ဝကျွတ် တစ်ရှူးထဲ ချောင်းဆိုးပါ သို့မဟုတ် နှာချေပါ။ ဝကျွတ်တစ်ရှူးကို ချွတ်ချင်း စွန့်ပစ်ပါ။

### COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ



ကိုယ်ပူအဖျား တက်ခြင်း



ချောင်းဆိုးခြင်း



လည်ချောင်း နာခြင်း



အသက် ရှူကျပ်ခြင်း

### ပိုမိုသိရှိလိုသော အချက်အလက်များအတွက်

အမျိုးသား ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကျန်းမာရေး သတင်းအချက်အလက် ဖုန်းလိုင်းကို 1800 020 080 ဖြင့်ခေါ်ပါ။  
အခမဲ့ ဖုန်းထဲမှစကားပြန်ကို 131 450 ဖြင့် ခေါ်ပါ။ သင် လိုအပ်သည့် ဘာသာစကားကို ပြောပါ။ စကားပြန်အား ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကျန်းမာရေး သတင်းအချက်အလက် ဖုန်းလိုင်းကို ဆက်သွယ်ပေးရန် ပြောပါ။

