

## လူချင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်း (social distancing) ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ။

လူချင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်း (social distancing) ဆိုသည်မှာ သင်နှင့် အခြားသူများအကြားတွင် တစ်မီတာခွဲ (သို့မဟုတ် ငါးပေ) နေရာလပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအကွာအဝေးမှာ ခြေလှမ်းကျဲကျဲ နှစ်လှမ်းခန့် ဖြစ်သည်။

### သင် ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။

- အိမ်၌ နေနိုင်သမျှ နေပါ။
- အကယ်၍ သင်သွားရန်လိုအပ်လျှင် စုပေါင်းကတ်၊ ဆေးဆိုင်နှင့် ဘဏ်သို့သွားပါ။
- သင်ပြင်ပ၌ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နိုင်သည်။ သို့သော် နေနိုင်ပါက သင့် ဒေသနယ်မြေ အတွင်း နေပါ။
- ကူညီပံ့ပိုးပေးရန် သို့မဟုတ် ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပေးရန် တစ်စုံတစ်ဦးထံသို့ သင် သွားနိုင်သည်။
- သင်၏ ပုံမှန် ဆရာဝန် ရက်ချိန်းများသို့ သွားခြင်း သို့မဟုတ် ဤကိစ္စမှာ အရေးကြီးပါသည်။
- သင်နှင့်အတူ မနေထိုင်သော သင့်မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများအတွက် ပစ္စည်းများကို ၎င်းတို့၏အိမ်ရှေ့တံခါးပေါက်တွင် ချပေးပါ။
- သင့်အိမ်မှ ထွက်ခွာ သည့်အခါ အခြားသူများထံမှ တစ်မီတာခွဲ အကွာအဝေးတွင်နေပါ။

### သင် ဘာမလုပ်နိုင်သလဲ။

- လူများနှင့် တွေ့ဆုံသည့်အခါ လက်ဆွဲ မနှုတ်ဆက်ပါနှင့်၊ မပွေဖက်ပါနှင့် ၊ မနမ်းပါနှင့်။
- သင် အပြင်သွားရန် မလိုအပ်လျှင် သင့်အိမ်မှထွက်ပါနှင့်။ ဥပမာအားဖြင့် အကယ်၍သင် ဈေးဝယ်ရန်၊ ဆရာဝန်ထံသွားရန်နှင့် ဓာတ်ဆီဖြည့်ရန် လိုအပ်လျှင်၊ ၎င်းတို့ကို သုံးကြိမ်ခွဲ၍သွားမည့်အစား တစ်ကြိမ်တည်းပေါင်း၍လုပ်ပါ။
- လူအများအပြားရှိသည့်နေရာများမှ ဝေးဝေးနေပါ။ ဥပမာအားဖြင့် အကယ်၍ စုပေါင်းကတ် ကားရပ်နားသည့်နေရာ ပြည့်နှက်နေပုံရလျှင် သို့မဟုတ် အထဲတွင် ပြည့်ကျပ်နေပုံရလျှင် နောက်တစ်ခေါက်ပြန်လာရန် ကြိုးစားပါ။

### ကျွန်ုပ် အိမ်၌ ဘာလုပ်သင့်သလဲ။

- သင် နွေးထွေးနေသမျှ အိမ်ထဲ၌ လေအဝင်အထွက်ကောင်းနေအောင်ထားပါ။
- သင့်အိမ်အဝန်းရှိ ခုံတန်းရှည်များ၊ မီးခလုတ်များနှင့် တံခါးလက်ကိုင်များကို သန့်ရှင်းပေးပါ။
- သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် မကြာခဏဆေးကြောပြီး ခြောက်အောင်လုပ်ပါ။ သင် အိမ်ပြန်ရောက်ရောက်ချင်း၊ သင် အိမ်သာတက်ပြီးနောက်၊ နှာချေပြီးနောက်၊ ချောင်းဆိုးပြီးနောက်၊ သင့်မျက်နှာကို မထိကိုင်မိနှင့် အစားအသောက်များကို မကိုင်တွယ်မီ ဤသို့လုပ်ရန် အထူးရေးကြီးသည်။

### ကျွန်ုပ် အခြားသူများနှင့် မည်ကဲ့သို့ အဆက်အသွယ်ရှိနေနိုင်သနည်း။

- သင့်မိတ်ဆွေနှင့် မိသားစုတို့ဖြင့် အွန်လိုင်းနှင့်ဖုန်းဖြင့် အဆက်အသွယ်ထားပါ။
- သင့်အိမ်နီးချင်းများနှင့် ခြံစည်းရိုးကျော်၍ စကားပြောနိုင်ပါသည် သို့သော် ခြေလှမ်းကျဲကျဲကြီးနှစ်ခု ခွာ၍နေပါ။
- အကယ်၍သင် အကြံဉာဏ် သို့မဟုတ် အထောက်အပံ့ လိုအပ်လျှင်၊ အောက်ပါသို့ ဖုန်းဆက်ပါ။
  - တပ်စ်မေးနီးယား ပြောင်းရွှေ့လာသူဆိုင်ရာ ရင်းမြစ်ဌာန (Migrant Resource Centre Tasmania) (၀၃ ၆၂၂၁ ၀၉၉ (03 6221 0999)
  - ကက်သိုလစ် စောင့်ရှောက်ရေး အဖွဲ့အစည်း (Catholic Care) ဖုန်း (၀၃) ၆၂၇၈ ၁၆၆၀ (03) 6278 1660
  - မြောက်ပိုင်း ပြောင်းရွှေ့လာသူဆိုင်ရာ ရင်းမြစ်ဌာန (Migrant Resource Centre North) ဖုန်း (၀၃) ၆၃၃၂ ၂၂၁၁ (03) 6332 2211

ကျွန်ုပ် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လျှင် ဘာဖြစ်မည်နည်း။

- အကယ်၍သင် ကိုယ်ပူ၍ အဖျားတက်လျှင် (သို့မဟုတ် ညဘက်၌ ချွေးပြန်ခြင်း သို့မဟုတ် ချမ်းဖျားခြင်းကဲ့သို့သော အဖျားတက်သည့် လက္ခဏာများ)၊ ချောင်းဆိုးလျှင်၊ လည်ချောင်းနာလျှင် သို့မဟုတ် အသက်ရှူမဝဖြစ်လျှင် သင့်ဆရာဝန်အား ဆက်သွယ်ပါ။ သို့မဟုတ် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်း (Public Health Hotline) ၁၈၀၀ ၆၇၁ ၇၃၈ (1800 671 738) ကို ဖုန်းဆက်ပါ။
- အကယ်၍သင် စကားပြန် လိုအပ်လျှင် ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု ဌာန (Translating and Interpreting Service TIS) ၁၃၁ ၄၅၀ (131 450) ကို ဖုန်းဆက်၍ သင့်ဘာသာစကား၏အမည်ကို ပြောပါ။
- အကယ်၍သင် အခြားကိစ္စတစ်ခုခုအတွက် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ် လိုအပ်လျှင် သင့်ဆရာဝန်အား ဆက်သွယ်ပါ။ သို့မဟုတ် သြစတြေးလျား ကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်း (Health Direct Australia) ၁၈၀၀ ၀၂၂ ၂၂၂ (1800 022 222) ကိုဖုန်းဆက်ပါ။
- အကယ်၍သင် အလွန်ဖျားနေပြီး စိုးရိမ်ပူပန်နေလျှင် သို့မဟုတ် အသက်ရှူရန် ခက်ခဲနေလျှင် ၀၀၀ ကို ဖုန်းဆက်၍ လူနာတင်ယာဉ်ကိုခေါ်ပါ။
- သင်သည် ကြက်ခြေနီအသင်း (Red Cross) မှ ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး လုပ်သား (Bi Cultural Health Worker) (၀၃) ၆၂၃၅ ၆၀၇၇ ((03)6235 6077) ကိုလည်း ဖုန်းဆက်နိုင်ပါသည်။