

မိဘပြည်သူများ အတွက် COVID-19 ရောဂါဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ။

၂၀၂၁ ဇွန်လ အထိ ပြင်ဆင်ထားခြင်း။

ကျွန်ုပ်တို့သည် သြစတြေးလျ NSW ပြည်နယ် ကျန်းမာရေး ကာကွယ်ရေး ဦးစီး ကော်မတီ (Australian Health Protection Principal Committee (AHPPC))နှင့် အတူ အခြား ကျန်းမာရေး အေဂျင်စီများ နှင့် ပူးပေါင်း လျက် COVID-19 ရောဂါ ပတ်ဝန်းကျင် တွင် အလုံခြုံဆုံး လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက် နိုင်ရန် ဆောင်ရွက် နေသည်။

NSW ပြည်နယ် ကျန်းမာရေး ပြင်ဆင် အတည်ပြု ထားသည့် အကြံပြုချက်။

COVID-19 ရောဂါ နှင့်ပတ်သက်သည့် နောက်ဆုံးရ အကြောင်းအချက်များ ကို အစဉ်တစိုက် မှန်မှန် ပေး နေသည်။ နောက်ဆုံး အခြေ အနေများကို သိ နိုင် ရန် မိဘပြည်သူ များ ကို NSW ပြည်နယ် အစိုးရ ဝက်ဆိုက် ([NSW Government website](#)) သို့ သွားရောက် လေ့လာရန် အကြံပြုပါသည်။

COVID-19 ရောဂါ နှင့်ပတ်သက် ၍ NSW ပြည်နယ် က အိမ်တွင် နေရန် အမိန့် ချ ခဲ့ လျှင်၊ ကျောင်းတွင်း လုပ် ငန်းစဉ်များ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်လာ နိုင်သည်။ ကျောင်း နှင့် ပတ်သက်သည့် လုပ်ဆောင်မှု များ ပြောင်းလဲလျှင်၊ ကျောင်းများမှ ချ မှတ်သည့် အကြံပေးချက်များ ကို လိုက်နာ ပါ။ မလိုအပ် သည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ ကို မပြုရ၊ ကျောင်းတွင်းသို့ မဝင်ရ အမိန့် တို့ ကို လိုက်နာပါ။

အိမ်မှ စာသင်ယူခြင်း။

အောက်ပါ အခြေ အနေများ တွင် ကျောင်းသားများ ကို [အိမ်မှနေ၍ ကျောင်းတက်ရန်](#) ကျောင်းသား များ ကို အထောက်အကူပြုသွားမည်။

- COVID-19 ရောဂါ ရှိသည်ဟု တွေ့ ရှိခဲ့သူများ နှင့် နီးကပ်မှု ရှိခဲ့သောကြောင့်၊ သီးသန့် တဦးတည်း နေရန် လို အပ်သည်။
- COVID-19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု ရှိလာသည့် အတွက်၊ အလုပ်ခွင်တွင် လိုအပ်နေသည့် မိဘများ၏ ကလေးများ အတွက်၊ ကျန်းမာရေးဌာန က နေ ကျောင်းများ ကို ဆက်လက် သင်ကြား ရန် ဖွင့်လှစ် ထား ခိုင်းမည်။

အိမ်တွင်နေ ၍ ကျောင်းတက်ရ သည့် ပုံစံ အမျိုးမျိုး ရှိသည်။ အွန်လိုင်း အသုံးပြုခြင်း၊ အွန်လိုင်းမပါဘဲ ကွန်ပျူတာ သုံး ၍ ၎င်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းများ ကို စာရွက် နှင့် ပုံနှိပ် လေ့ကျင့် ခြင်း နှင့် အခြား အရင်း အမြစ် တို့ပါဝင်သည်။

ကျောင်း တွင်း သင်ယူမှု နှင့် ပတ်သက် သည့် ကျောင်းတက် ရောက်မှု အကြံပြုချက်။

NSW ပြည်နယ် ကျန်းမာရေး ဌာန အကြံပြုချက် အရ၊ သင့်ကလေး က နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်နေလျှင်၊ အအေးမိတဲ့ လက္ခဏာ အနည်းငယ် ရှိ ရင်တောင်မှ၊ ကျောင်းကို မလွှတ်ပါ နှင့်။

NSW ပြည်နယ် ကျန်းမာရေး ဌာနက ကျောင်းများ ကို ကလေးများ နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်နေလျှင်၊ အအေးမိတဲ့ လက္ခဏာ အနည်းငယ် ရှိနေ ရင်၊ ၎င်း တို့ ၏ ဒေသခံ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် COVID-19 ရောဂါ ဆိုင်ရာ ဆေး ခန်း([COVID-19 clinics](#))များ တွင် ရောဂါ စစ်ဆေးခြင်း ခံ ရန် အကြံပြုထား သည်။

ကျောင်းသားများ နှင့် စာသင်ဝန်ထမ်းများ သည် အအေးမိတဲ့ လက္ခဏာ ပြု နေ ရင်၊ COVID-19 ရောဂါ စစ်ဆေး ပြီး၊ ရောဂါ ကင်းစင်ကြောင်း ထောက်ခံချက် ပြသ နိုင်မှ သာလျှင် ကျောင်းသို့ ပြန်ရောက် တက်ခွင့်ပေးမည်။

COVID-19 ရောဂါ စစ်ဆေးခြင်းမပြု လုပ်သည့် ကျောင်းသား များ ကို ကျောင်း ပြန်လည် တက်ရောက်ခွင့် (၁၀) ရက်တားမြစ်မည်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသို့ ပြန်တက်ပြီ ဆိုလျှင်လည်း ကြိုတင်ပြီး (၃) ရက် အထိ ရောဂါ လက္ခဏာ ကင်း ရမည်။



ကျောင်းတွင်တက်ရောက် စာသင်ခြင်း နှင့်ပတ်သက်သည့် အကြံပြုချက်။ (အဆက်)

နာခေါင်း နှင့်ပတ်သက်သည့် ရာသီအပြောင်းအလဲကြောင့်ဖြစ်တတ်သည့် နာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊ နှာချေခြင်း ဝေဒနာ ရှိသည့် ကျောင်းသားများ သည် လဲ COVID-19 ရောဂါ ကင်းရှင်းကြောင်း စစ်ဆေးမှု ခံယူ ရမည်။ (၁၀) ရက် ထက် ကျော် ၍ ဝေဒနာ လက္ခဏာ များ ဆက်လက် ရှိနေလျှင် ၎င်းတို့ ဝေဒနာ မှာ တစ်ဖက်ကျ ဖြစ်ကြောင်း ဆရာဝန် လက်မှတ် လို အပ်သည်။ ကျောင်းသား က ဝေဒနာ လက္ခဏာ ပြောင်းလဲ ခဲ့ပါက COVID-19 ရောဂါ စစ်ဆေးခြင်း ပြုလုပ် ရမည်။ ([COVID-19 symptoms](#))ရောဂါ လက္ခဏာများ အကြောင်း ပိုမို သိရှိ ရန်လိုအပ်သည်။

ရောဂါဝေဒ နှာ သို့မဟုတ် မသန်မစွမ်း တဲ့ အခြေအနေ ရှိသူများ အဖို့ COVID-19 ရောဂါ စစ်ဆေးခြင်းသည် စိန်ခေါ်မှု တရပ် ဖြစ်သည်။ ထို အခြေ အနေမျိုး တွင် ကျောင်း ကနေ မိဘ များ ကို ဆရာဝန် ထံ သွား ရောက်စစ်ဆေး ခိုင်းမည်ဖြစ်သည်။ ဆရာဝန် က ကလေး အား COVID-19 ရောဂါ စစ်ဆေး ရန် လို အပ်ခြင်း မရှိဟု ယူ ဆ ပါ က၊ ၎င်းကလေးမှာ COVID-19 ရောဂါ ဆိုင် ရာ ရော ဂါ မရှိသည့် အတွက် ကြောင့် စစ်ဆေးရန် မလို အပ်ကြောင်း ထောက်ခံစာ ရေးပေး ရမည်ဖြစ်သည်။ ဆရာ ဝန် မှတ်တန်း တွင် ၎င်း ကလေး အနေဖြင့် ကျောင်းပြန် တက် နိုင်သည် ဟု ပါဝင် ရမည်။

ကျောင်းများ နှင့် မိဘ ပြည်သူများ အား သတိပေးခြင်း။

ကျောင်းများ နှင့် မိဘ ပြည်သူများသည် COVID-19 ရောဂါ ဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်များ ကို ဆက်လက် လိုက်နာ ရန် အရေး ကြီးသည်။ အထူး သဖြင့် အောက်ပါ အချက်များ ကို အထူး ညွှန်း လို သည်။

- ကျောင်းများ အနေဖြင့် ဆက်လက် လုပ်ဆောင် ရန်၊
 - တကိုယ်ရည်သန့် ရှင်းရေး၊ တဦး နှင့် တဦး ခပ်ခွဲခွဲနေခြင်း၊ သန့်စင်ရေးပြုလုပ်ခြင်း၊ မှတ်တန်းများ ပြုစုထိန်းသိမ်းခြင်း၊
 - တတ် နိုင်သမျှ ရာသီဥတု အခြေ အနေပေး လျှင် ပြင်ပ ဧရိယာများ ကို အသုံး ချ ရန်၊ သို့ မဟုတ် တဦး နှင့် တဦး ခပ်ခွဲခွဲနေ နိုင်ရန်၊ နေ ရာ ကျယ်သည့် အခန်းများ ကို အသုံးပြုခြင်း။
 - ကျောင်းသို့ လာသည့် ပြင်ပ ဧည့်သည်များ၊ နေကောင်းကျန်မာ ပြီး၊ ရောဂါလက္ခဏာ ကင်းခြင်း၊ မှတ်တန်းတွင် စာရင်းသွင်း လက်မှတ်ထိုးခြင်း၊ ၎င်း အပြင် [ဧည့်သည်များ၊ ဝန်ဆောင်မှု ပေး သူများ နှင့် ပတ်သက်သည့် COVID-19 ရောဂါ ဆိုင် ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ](#) ကို လိုက်နာ ပါမည် ဟု ခံဝန်ချက် ပေး ရ မည်။ ပြင်ပမှ လာ ရောက်သည့်သူများ အား လုံး Service NSW QR code ကုဒ် ကို အသုံး ချ မှတ် ပုံတင် ရမည်။ ကျောင်းသို့ ကလေးများ ကို ကားဖြင့် ကြို၊ ပို့ သည့် မိ ဘများ အနေ ဖြင့် Service NSW QR code ကုဒ် ကို သုံးရန် မလို အပ် ပါ။

နာခေါင်းစွပ်များ သုံးခြင်း နှင့် အဖျား တိုင်းခြင်း

ကျောင်းတွင် မိမိ တို့ ကိုယ်ပိုင် နာခေါင်း စွပ်များ ကို အသုံးပြု သူများ ကို တားမြစ်ခြင်းမရှိပါ။ အများပြည်သူများ စီးနင်းသည့် ယဉ်များ တွင် နား ခေါင်းစွပ်များ တပ်ဆင်ခြင်းကို အမိန့် ထုတ်ပြန် ထား ချိန်တွင်၊ အသက် ၁၃ ပြည့်ပြီး သော ကျောင်းသား တိုင်းသည် ၎င်း အမိန့် ကို လိုက်နာ ရမည်။ ကျောင်း ဆရာ၊ ဆရာမ များ အနေဖြင့် လည်း ဤ အမိန့် ကို လိုက် နာ ရ မည့် အပြင်၊ ကျောင်း မှ ခရီးသွား လေ့လာ ရေး တွင်၊ ပြည်သူ စီး ယဉ်များ တွင် ၎င်း၊ ကိုယ်ပိုင်ငါး ယဉ်များ တွင် ၎င်း ဤ စည်းကမ်း ကို လိုက်နာ ရမည်။ ကျောင်းများ တွင် အကျယ်တပြန် အဖျား တိုင်း ခြင်း ကို တိုက်တွန်း လိုခြင်း မရှိပါ။

ကျောင်း သန့်ရှင်းရေး နှင့် ကျန်းမာ ရေး ဆိုင် ရာ ပစ္စည်းများ

NSW ပြည်နယ် ကျန်းမာရေး ဌာန အကြံပြု ချက် နှင့် အညီ၊ သန့်ရှင်းရေး ဆိုင် ရာတွင် ပို မို သန့်ရှင်းရေး လုပ်ဆောင်ရန်၊ AHPPC ညွှန်ကြား ချက် အတိုင်း ကျောင်း က ဆက်လက်ဆောင် ရွက်သွားမည်။ အထူး ပစ်မှတ်များ မှာ၊ အထိ အကိုင်များ သည့် နေရာများ၊ မျက်နှာပြင်များ၊ တံခါးလက်ကိုင်များ၊ လော်ကာများ၊ မီးခလုတ်များ၊ လှေကား လက်ကိုင်တန်းများ နှင့် လှုပ်ရှားမှု များ သည့် နေ ရာများ ပါဝင်သည်။

ကျောင်းများ က သန့် ရှင်းရေး အတွက် လက်ဆေး ဆပ်ပြာရည်များ၊ လက်သန့် စင်ရည်များ၊ စက္ကူ လက်သုတ် ပုဝါများ၊ မျက်နှာပြင်များပေါ်ကို ဖြန်းသည့် ဆေးဗူးများ၊ ပိုးသတ်သည့် ပုဝါများ ကို ပေးထားမည်။

COVID-19 ရောဂါ ကိုတုန့်ပြန်ခြင်း

ကျောင်းများတွင် COVID-19 ရောဂါ နှင့် ပတ်သက်၍ သင်တန်း မကင်းဖြစ်ခဲ့လျှင်၊ တုန့်ပြန်ရန် အစီအစဉ်များ အဆင်သင့် ရှိနေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် NSW ပြည်နယ် ကျန်းမာရေး ဌာန၏ COVID-19 ရောဂါ ဆိုင်ရာ တွင် တုန့်ပြန်သည့် အစီအစဉ် အကြောင်းကို ဖတ်ရှုပါရန်။ ([Response protocols for COVID-19 cases](#))

သွားလာရေး နှင့် ယာဉ်များ အခြေအနေ

ကျောင်းပို့၊ ကျောင်းကြို ယာဉ်များ ပုံမှန် အတိုင်း ဆက်လက်ပြေးဆွဲမည် ဖြစ်သည်။ ကျောင်းပို့၊ ကျောင်းကြို ယာဉ်များ အကြောင်း အသေးစိတ် လေ့လာရန်။ NSW ပြည်နယ် သွားလာရေး နှင့် ယာဉ်များ အခြေအနေ ([Transport for NSW](#))။

တယ်လီဖုန်း စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု

အကြောင်းအရာ ပို၍ သိလိုလျှင် ကျောင်းအုပ်ကို ဖုံးဆက်ပါ။ စကားပြန် လိုအပ်လျှင်၊ စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု ဖြစ်သည့် ဖုံးနံပါတ် 131 450 ကို ဆက်သွယ်၍ မြန်မာ စကားပြန် တောင်းဆိုပါ။ စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု သည် အခမဲ့ဖြစ်သည်။

