

COVID ရောဂါ ဆိုင်ရာ အတွက် စီမံဆောင်ရွက်ချက်များ။

မိသားစုများ အတွက် အချက်အလက်

ကျောင်းခန်းတွင်း ကျောင်းသားများ အတူ တကွ ကျောင်းသင်ခန်းစာ ရယူ နိုင်မှု သည် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှု အတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ လက်ခံပါသည်။ အခုလာမည့် စာသင်နှစ် ၏ တတိယ ပိုင်းတွင် စီမံဆောင်ရွက်ချက်များဆက်လက် အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် ကျောင်းသားများ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေး တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းနှင့် သင်ကြားလေ့လာမှု ကောင်းမွန်သည့် အခြေအနေ ဖြစ်အောင်စီစဉ်သွားမည်။

နေမကောင်းလျှင်အိမ်တွင်နေပါ

- သင့်ကလေး နေထိုင်မကောင်းလျှင် အိမ်တွင်ထားရမည်။ ၎င်းတို့ အနေဖြင့် COVID-19 ရောဂါ အနည်းငယ်သာ ပြုလျှင်၊ COVID ရောဂါ ရှိမရှိ စစ်ဆေး၍ သီးသန့် နေရမည်။
- သင့်ကလေး က ရောဂါ မရှိကြောင်း ရလဒ် စစ်ဆေးရရှိပြီးဖြစ်သည့် အပြင်ရောဂါ လက္ခဏာ များ လည်း ကင်းရှင်းမှ သာ လျှင် ကျောင်းသို့ ပြန်ပို့နိုင်သည်။
- သင့်ကလေး က COVID-19 ရောဂါ ရှိကြောင်းတွေ့ရှိလျှင်၊ ၎င်း ရလဒ်ကို Service NSW မှာ မှတ်ပုံတင်ပါ။ ပြီးလျှင် (၇) ရက်သီးသန့် နေ၍ NSW ပြည်နယ် ကျန်းမာရေး ဌာန လမ်းညွှန် အတိုင်း လိုက်နာပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

- COVID-19 ရောဂါ နှင့် တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ထိုးဆေးများ သည် သင်နှင့် သင့် မိသားစုအပေါ် အပိုင်းကို အကာအကွယ် အကောင်းဆုံး ပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် သင့်ကိုယ်ခံအား စနစ်ကို ဝါဒီပိုင်ဆိုင်ရောဂါ များ တိုက်ဖျက်ရာတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပြီး၊ ဘေးကင်း၍ ထိရောက်သော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။
- အရည်အချင်း ပြည့်သည့် အဓိက ကျောင်းများမှ ဝန်ထမ်းများ သည် မိမိတို့နှင့်အတူ ကျောင်းသားများ အကာအကွယ်ရရန် အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများကို သိရှိနေနိုင်ရန် တိုက်တွန်းပါသည်။ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ ပြင်းထန်သော COVID-19 ရောဂါမှ အန္တရာယ် ကာကွယ်မှု ရှိစေရန်၊ ကျောင်းတွင်း အလုပ်လုပ်ကိုင်သော ဝန်ထမ်းများ အား လုံးအနံ့ဆုံး COVID-19 ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး ၂ ကြိမ် ထိုးပြီး ဖြစ်ရမည်။

အနီးကပ်ထိတွေ့မှု ရှိသူများ

- ရောဂါ ရှိသူ နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မှု ရှိခဲ့သည့် ကျောင်းသားများ သည် COVID-19 ရောဂါ ကင်းစင်ကြောင်း စစ်ဆေးခြင်းကို ၅ ရက် ပြုလုပ်ပြီးမှ ကျောင်းပြန်တက်နိုင်သည်။
- အလယ်တန်းကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ သည် မှန်စားဆင်းချိန် သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ချိန်မှ လွဲ၍ ကျောင်းခန်းတွင်း များတွင် မျက်နှာဖုံး တပ်ရမည်။ မူလတန်းကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ သည် မှန်စားဆင်းချိန် သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ချိန်မှ လွဲ၍ ကျောင်းခန်းတွင်းများတွင် မျက်နှာဖုံး တပ်ရန် အကြံပြုထားသည်။
- ရောဂါ ရှိသူ နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မှု ရှိခဲ့သည့် ကျောင်းသားများ သည် မည်သည့် ညအိပ်လေ့လာရေးခရီးစဉ်များနှင့် ကျောင်းသားစခန်းများ သို့ လိုက်ပါခွင့် မရှိပါ။
- အထူးဖွင့်ထားသော ကျောင်းမှ လိုအပ်ချက် ရှိသည့် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ နှင့် ၎င်းတို့ကို အထောက်အကူပြုသည့် အတန်းများကို တက်သည့် ကျောင်းသားများ သည် ရောဂါ ရှိသူ နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မှု ရှိခဲ့သည့် ကျောင်းသား ဖြစ်ခဲ့သော် ၎င်းတို့အား သီးသန့်ခွဲ၍ စာသင်ယူခြင်း ပြုလုပ်ရန် အထောက်အကူပေးမည်။

လျှင်မြန်စွာ အင်တာဂျင် စမ်း သပ်ခြင်း။

- သင့် ကလေး က COVID-19 ရောဂါ လက္ခဏာ များ အနည်း ငယ် ပြုလျှင် တောင်မှ လျှင် မြန်စွာ အင်တာဂျင် စမ်း သပ် ခြင်း ကို ပြု လုပ် ပေး ပါ။ ရောဂါ ရှိ သူ နှင့် အနီးကပ် ထိ တွေ့မှု ရှိ ခဲ့ လျှင် နေ့စဉ် စမ်း သပ် ပါ။
- သင့် ကလေး က COVID-19 ရောဂါ ရှိ လျှင် သီးသန့် နေ ရ မည့် သတ်မှတ် ရက် ကုန် ဆုံး ပြီး ရောဂါ လက္ခဏာ မပြ တော့မှ သာ လျှင် ကျောင်း တက် နိုင်သည်။ အင်တီဂျင် စစ်ဆေး သည့် ရ လဒ် တွင် ရောဂါ ရှိ ကြောင်းတွေ့ ရှိ ပါက Service NSW မှာ မှတ်ပုံတင်ပါ။
- သင့်ကလေး က ရောဂါ မ ရှိ ကြောင်း ရလဒ် ရပြီး ရောဂါ လက္ခဏာ များ ရှိနေ သေးလျှင် ကျောင်းတက်ခွင့် မရှိပါ။
- ကျောင်း ရဲ့ တတိယ နှစ်ပိုင်း မှာ ကျောင်း သား များ နှင့် ကျောင်း ဝန်ထမ်း အား လုံး ကို အင်တာဂျင် အမြန် စစ်ဆေး ကရိယာ များ ၅ စုံ စီ ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသင်တန်းကျောင်း များ မှ ကျောင်း သား နှင့် ဝန်ထမ်း အား လုံး ကို ၅စုံ ပါဝင် တဲ့ အမျိုးစုံ တဲ့ အစုံ ၂ စုံ စီ ကို စာသင်နှစ် တတိယ ပိုင်း အစ မှာ ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ကျောင်း များ သည် လည်း လျှင်မြန်စွာ အင်တီဂျင် စမ်း သပ် ကရိယာများ ကို ကျောင်း များ တွင် အရံသင့် အပို ဆောင် ထား မည် ဖြစ်ပြီး၊ အခါ အားလျော်စွာ စစ်ဆေး ခြင်း နှင့် ရောဂါ အမှတ် မထင် တိုးပွား လာ မည် ဆိုလျှင် စမ်း စစ် နိုင် ရန် ထား ပေး မည် ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေး အတွက် သန့် ရှင်းခြင်း

- ကျောင်းသား များ အား လုံး လက်များ ကို ဆပ်ပြာ နှင့် ရေ နှင့် ဆေး ရန်။ လို အပ် လျှင် လို အပ် သလို အကာအကွယ်ပေး ကရိယာ များ ကို အသုံး ပြု ရန်။
- ကျောင်းများ တွင် လည်း တိုးမြှင့် သန့် ရှင်းရေး များ -- လူ အများ ထိ ကိုင် သည့် နေ ရာ များ ဖြစ် သည့် မျက်နှာပြင်များ၊ တံခါးလက်ကိုင်များ၊ လော်ကယ်များ၊ မီးခလုပ်များ၊ လှေကား လက်ကိုင် တန်း များ ကို သန့်ရှင်းရေး ပို မို တိုး လုပ် မည်။

လေဝင်လေထွက်

- လေကောင်း လေသန့် သည် လေဝင်လေထွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပြီး ရောဂါ ကူးစက်မှု အန္တရာယ် ကို အနည်း ဆုံး ဖြစ် စေ သည်။
- အေးသောလများ တွင် လေနွေးခါတ် ကို အသုံး ချ ရာတွင် လေဝင်လေထွက် လေသန့်ကောင်း များ ပါ မှုသုံး ဖို့ လို အပ် ပါသည်။
- ပြည်သူ့ စာသင်ကျောင်းတွင်း ရှိ နေ ရာများတွင် လို အပ် သည့် လေကောင်း လေသန့် ရရှိ ရန် လေဝင်လေထွက် ကောင်း စေ ရန် နှင့် လေ ကို သန့် စေ သည့် ကရိယာ များ ကို ပါ အသုံး ချ ချ စီစစ် ဆောင် ရွက် ထား ပါသည်။
- ဖြစ်နိုင်သမျှ လေဟာ ဟင်းလင်း ပြင်များ ကို အသုံးချ သွား ဖို့ ဆက်လက် အား ပေးသွားမည် ဖြစ်သည်။

မျက်နှာဖုံး

- အဓိကကျ သည့် ကျောင်း များ တွင် မျက်နှာဖုံး များ ကို အတတ် နိုင် ဆုံး တပ် ဆင်ထား ရန်၊ အထူးသဖြင့် ကျောင်းသား နှင့် ဝန်ထမ်း အား လုံး ကို အား ပေး ပါသည်။ လေဝင်လေထွက်၊ လေကောင်းလေသန့် နည်းပါးသည့် နေ ရာ၊ ကျောင်းခန်းတွင်း နှင့် တဦး နှင့် တဦး ခတ် ခွဲခွဲ မနေ နိုင် သည့် နေ ရာမျိုး တွင် မျက်နှာ ဖုံး များ တပ် ဆင် ရန် တိုက်တွန်း သည်။
- COVID-19 ရောဂါ ကူးစက်မှု မှ ရောဂါ ဆိုးဝါး လာ နိုင် သည့် ကျောင်း သား များ နှင့် ဆက်ဆံ ရန် လို အပ် သည့် ဝန်ထမ်း အား လုံး မျက်နှာ ဖုံး တပ် ရန် လို အပ် သည်။
- ကျောင်းသား များ နှင့် ဆက်ဆံ ရန် လို အပ် သည့် ပြင်ပ မှ ဧည့်သည်များ အား တိုက်တွန်းသည်။ ရောဂါ ကူးစက်မှု မှ ရောဂါ ဆိုးဝါး လာ နိုင် သည့် ကျောင်း သား များ နှင့် ဆက်ဆံ ရန် လို အပ် သည့် အပြင် ဧည့်သည်များ အား လုံး မျက်နှာ ဖုံး တပ် ရန် လို အပ် သည်။
- စာသင်ခန်း တွင်း ကျောင်းတက် ရ သော ၇ တန်း နှင့် အထက်ကျောင်းသား များ မျက်နှာဖုံး တပ် ရန် လို အပ် ပြီး အတန်း ငယ် များ ကို လည်း မျက်နှာ ဖုံး တပ် ဆင် ရန် အား ပေး သည်။
- COVID-19 ရောဂါ ရရှိ ခဲ့ သော ကျောင်း သား များ အား လုံး ရောဂါ ကင်း ပြီး နောက် ၃ ရက် အထိ မျက်နှာဖုံး ကို ဆက် လက် တပ် ဆင်ထား ရန် တိုက်တွန်းသည်။



ပြင်ပ ဧည့်သည်များ

- ပြင်ပ ဧည့်သည်များ ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်း မည်သည့် အဆင့် တွင် ရှိ နေ ကာမူ၊ ကျောင်းသို့ လာ ခွင့် ရှိ သည်။
- ပြင်ပမှ ဝင် ရောက်လာ သည့် ဧည့် သည် တိုင်း ကို မျက်နှာဖုံး တပ် ရန် အားပေး သည်။ အထူး သဖြင့် ကျောင်း ခန်း တွင်း၊ ခပ် ခွါခွါ နေ ရန် ခက် ခဲ သည့် နေ ရာ နှင့် ကျောင်း သား များ နှင့် ဆက် ဆံ ရန် လို အပ် သည့် နေ ရာ များ တွင် မျက်နှာ ဖုံး တပ် ထား ရန် အားပေး သည်။
- အထူးကိစ္စ ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ အထောက်အကူ ပေး သည့် အကြောင်းကြောင့် ဖြစ် စေ၊ ကျောင်း သို့ လာ ရ သည့် ပြင်ပမှ ဧည့် သည်များ လုပ်အား ပေးများ၊ အလုပ်သမား များ သည်၊ ကျောင်းသား များ နှင့် တိုက် ရိုက် အဆက် အသွယ် ပြု ရမည် ဆို လျှင် မျက်နှာ ဖုံး များ တပ် ရမည်။
- ပြင်ပဧည့်သည် များ ရောဂါ ရှိသူ နှင့် အနီးကပ် ထိ တွေ့မှု ရှိ လျှင် ကျောင်း ကို အသိပေး ပြီး၊ ကျောင်းခန်းတွင်း မျက်နှာဖုံး တပ်ခြင်း နှင့် ချမှတ် ထား သည့် လမ်းညွှန်များ ကို လိုက်နာ ရမည်။ ပြင်ပဧည့်သည် များ ရောဂါ ရှိသူ နှင့် အနီးကပ် ထိ တွေ့မှု ရှိ ခဲ့ လျှင် အထူးကိစ္စများ အတွက် ကျောင်းသို့ လာခွင့် မ ရှိပါ။

လှုပ်ရှားမှုများ

- ကျန်းမာရေး နှင့် လုံခြုံရေး အန္တရာယ် များ စီစစ် ဖို့ စီမံချက်များ ကို လှုပ်ရှားမှု များ၊ ညအိပ် လေ့လာရေး ခရီး စဉ်များ၊ စခန်းဖွင့်ခြင်းများ တွင် ပါဝင်အောင် ထည့် သွင်းထား မည်။
- မိဘများ အုပ်ထိန်းသူများ ကို အန္တရာယ် အလား အလာ များ ရှိ မည် ဆို လျှင် ကြိုတင် အသိ ပေးမည် ဖြစ်ပြီး ၎င်း တို့ က လှုပ်ရှား မှု အချို့ အတွက် ခွင့် ပြု ချက်ပေး ရန် ဆုံး ဖြတ် ရ မည် ဖြစ်သည်။

ဒေသ အခြေ အနေ များ ကို တုံ့ပြန်ခြင်း။

- ဒေသ အခြေ အနေ များ နှင့် ရောဂါ ပြန့်ပွားမှု များ ဖြစ်ပေါ်လာ ပါက ကျောင်း များ သည် ကျန်းမာရေး ဌာန ၏ ဝန်ထမ်းများ အန္တရာယ်ကင်း လုံခြုံ စိတ်ချ ရေး များ ကို စီမံခန့် ခွဲ သည့် အဖွဲ့ များ နှင့် အ တူ ပူးပေါင်းဆောင် ရွက် သွားမည်။
- အချို့ ကိစ္စ များတွင် ကျောင်း များ သည် ကန့်သတ် ချိန်ဖြင့် ရောဂါ ပိုး ကူးစက် ပြန့် ပွားမှု ရပ်တန့်သွား စေ ရန် ကျောင်းလှုပ်ရှားမှုများ ကို ခေတ္တ ရပ်တန့်ခြင်း၊ မျက်နှာဖုံး များ တပ်ဆင်ခြင်း၊ မလိုအပ် သေး သည့် လှုပ် ရှား မှု များ ကို ရက် ရွေ့ ဆိုင်းခြင်း၊ အချို့ အဖွဲ့များ ကို အဝေး သင် ပြု လုပ် ခြင်း များ ကို ပြု လုပ်သွားမည်။

အဝေးမှ သင်ယူခြင်း

- ပညာရေး ဌာန သည် အဝေးမှ သင်ယူ လို သော ကျောင်းသား များ အား ပံ့ပိုး ကူ ညီ ရန်အတွက် ဒီဂျစ်တယ် သင်ယူမှု အရင်း အမြစ်များ ကိုဆက်လက် ဖွံ့ဖြိုးလျက်ရှိ သည်။

အကြောင်းအရာများ ပိုမိုသိလိုပါက -- education.nsw.gov.au/covid-19/advice-for-families

တယ်လီဖုန်း စကားပြန် ဝန်ဆောင် မှု

နောက်ထပ် အကြောင်း အရာ များ သိ လို ပါက ကျောင်းအုပ်ကြီး ကိုဆက်သွယ်ပါ။ စကားပြန် အကူ အညီ လို အပ် လျှင် စကားပြန် ဌာန 131 450 ကို ဆက်သွယ် ပြီး မြန်မာ စကားပြန် ကို တောင်း ပါ။ အော်ပရေတာ ကို ခေါ်လို တဲ့ နံပါတ် ပေးပြီး၊ အော်ပရေတာ က စကားပြန် ကို ခေါ် ၍ သင့် အားစကားပြောရန် အကူ အညီပေးမည်။ သင့် ကို ဤ ဝန်ဆောင်မှု အတွက် အခ အကြေးယူမည် မဟုတ်ပါ။

NSW ပြည်နယ် အစိုးရ သည် ကျောင်းသား များ နှင့် ကျောင်း ဝန်ထမ်း များ ၏ ဘေးကင်း လုံခြုံ ရေး ကို ဦးစားပေးပြီး ကျောင်း လုပ်ငန်းများ ကို မှချ ဆောင်ရွက် သွားမည်ဖြစ် သည်။

