COVID ရောဂါ ဆိုင် ရာ အတွက် စီမံ ဆောင်ရွက်ချက်များ။

မိသားစုများ အတွက် အချက်အလက်

ကျောင်းခန်းတွင်း ကျောင်းသားများ အတူ တကွ ကျောင်းသင်ခန်းစာ ရယူ နိုင်မှု သည် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှု အတွက် အကောင်း ဆုံး ဖြစ်သည် ကို ကျွန်ုပ်တို့ လက် ခံပါသည်။ အခုလာ မည့် စာသင်နှစ် ၏ တတိယ ပိုင်း တွင် စီမံ ဆောင်ရွက် ချက်များဆက်လက် အကောင် အထည်ဖေါ်ရာတွင်၊ ကျောင်းသားများ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေး တစိုက်မတ်မတ်နှင့် သင်ကြားလေ့လာမှု ကောင်းမွန်သည့် အခြေ အနေ ဖြစ်အောင်စီစဉ်သွားမည်။

နေမကောင်းလျှင်အိမ်တွင်နေပါ

- သင့်ကလေး နေမကောင်းပါက အိမ်တွင် ထားရမည်။ ကလေးများတွင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ ပြသနေပါက COVID-19 စစ်ဆေးမှု (PCR သို့မဟုတ် RAT) ပြုလုပ်ပြီး NSW အစိုးရက ထုတ်ပြန်ထားသော COVID-19 ရောဂါကို အိမ်တွင် ဘေးကင်းစွာ စီမံခန့်ခွဲခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ(managing COVID-19 safely at home)ကို လိုက်နာသင့်သည် ။
- သင့်ကလေးသည် ရောဂါလက္ခဏာ ကင်းစင်မှသာ ကျောင်းပြန်တက်သင့်သည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

- COVID-19 ရောဂါနှင့် အခြားပိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများအတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် သင်ကိုယ်တိုင်၊ သင့်မိသားစုနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းသည် ဖျားနာမှုများကို တိုက်ဖျက်ရာတွင် သင့်ကိုယ်ခံအားစနစ်အား အထောက်အကူပြုသည့် ဘေးကင်းပြီး ထိရောက်သော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။
- ကျောင်းသို့တက်ရောက်ခွင့်ရှိသော ကျောင်းသားများနှင့် ဝန်ထမ်းများအားလုံးအနေဖြင့် မိမိတို့၏ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းကို အချိန်နှင့်တပြေးညီ ဆောင်ရွက်ရန် အလေးအနက် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။
- အထူးကျောင်းများတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသော ဝန်ထမ်းများအားလုံးသည် (schools for specific purposes (SSPs)) COVID-19 ကာကွယ်ဆေးနှစ်ကြိမ်ထိုးထားရန် လိုအပ်သည် သို့မဟုတ် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရန်မသင့်သော ကျန်းမာရေးအခြေအနေဆိုင်ရာ ဆေးမှတ်တမ်းအမှန်ကို ရယူထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

လျင်မြန်စွာ အင်တာဂျင် စမ်း သပ်ခြင်း။

- သင့်ကလေးတွင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ ပြသနေပါက အင်တီဂျင်အမြန်စစ်ဆေးမှု (Rapid antigen tests (RATs)) ကို ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။
- COVID-19 ရောဂါပိုးတွေ့ရှိသည့် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် NSW ကျန်းမာရေးဌာနထံမှ အကြံပြုချက်များနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုများကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီရယူနိုင်ရန် မိမိတို့ ကျောင်းသို့ အကြောင်းကြားပြီး ရောဂါပိုးတွေ့ရှိသည့်ဆေးစစ်ချက်များကို Service NSW သို့ စာရင်းသွင်းရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။
- ရောဂါဖြစ်ပွားချိန်တွင် စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးရန်အတွက် ကျောင်းများတွင် Rapid Antigen Tests များကို အရန်အဖြစ် သိမ်းဆည်းထားမည် 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 တိုးမြင့် 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 အန္တရယ် ကို အနည်း ဆုံး ဖြစ် စေ သည်။
- ပူနွေးသောလများတွင် အပူချိန်ကိုထိန်းညှိရန် လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေသော နည်းလမ်းများနှင့်အတူ အအေးပေးစနစ်ကို အသုံးပြုသွားမည် ဖြစ်သည်။
- 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 ၍ စီစစ် ဆောင် ရွက် ထား ပါသည်။
- ဖြစ်နိုင်သ၍ လေဟာ ဟင်းလင်း ပြင်များ ကို အသုံးချ သွား ဖို့ ဆက်လက် အား ပေးသွားမည် ဖြစ်သည်။

မျက်နှာဖုံး

- ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများ၊ ဝန်ထမ်းများနှင့် ဧည့်သည်များအားလုံးအနေဖြင့် အခန်းအတွင်း နှင့်/သို့မဟုတ် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေရန် မဖြစ်နိုင်သည့်အခါနှင့် COVID-19 ရောဂါဖြစ်ခဲ့ဖူးပါက နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ရန် အလေးအနက် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။
- COVID-19 ကူးစက်ခံရပါက ရောဂါပြင်းထန်ခြေပိုများသော ကျောင်းသားများကို ပံ့ပိုးကူညီပေးရသည့် ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများနှင့် အခြားအလုပ်သမားများအနေဖြင့် အထူးကျောင်းများ၊ အထောက်အကူပေးရေးဌာနများ သို့မဟုတ် စာသင်ခန်းများတွင် အချိန်တိုင်း နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ပြင်ပ ဧည့်သည်များ

- ဧည့်သည်များအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်အခြေအနေ မည်သို့ပင်ရှိစေကာမူ ကျောင်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။
- ကျောင်းလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဖြန့်ဝေခြင်းအတွက် အန္တရာယ်များသော အခြေအနေအချို့တွင် ကျောင်းသားများနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ဆက်ဆံနေကြသော ဧည့်သည်များနှင့် ကျောင်းသားများ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ရသော ကျန်းမာရေးမိတ်ဖက်များသည် နှာခေါင်းစည်းများ ဝတ်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

လှုပ်ရှားမှုများ

- ကျန်းမာရေး နှင့် လုံခြုံရေး အန္တရယ် များ စီစစ် ဖို့ စီမံချက်များ ကို လှုပ်ရှားမှု များ၊ ညအိပ် လေ့လာရေး ခရီး စဉ်များ၊ စခန်းဖွင့်ခြင်းများ တွင် ပါဝင်အောင် ထည့် သွင်းထား မည်။
- မိဘများ အုပ်ထိန်းသူများ ကို အန္တရယ် 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 ပြန့်ပွါးမှု များ ဖြစ်ပေါ်လာ ပါက ကျောင်း များ သည် ကျန်းမာရေး ဌါန ၏ ဝန်ထမ်းများ အန္တရယ်ကင်း 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 ပွါးမှု ရပ်တန့်သွား စေ ရန် ကျောင်းလှုပ်ရှားမှုများ ကို ခေတ္တ ရပ်တန့်ခြင်း၊ မျက်နှာဖုံး များ တပ်ဆင်ခြင်း၊ မလိုအပ် သေး သည့် လှုပ် ရှား မှု များ ကို ရက် ရွှေ့ ဆိုင်းခြင်း၊ အချို့ အဖွဲ့များ ကို အဝေး သင် ပြု လုပ် ခြင်း များ ကို ပြု လုပ်သွားမည်။

အဝေးမှ သင်ယူခြင်း

- ကျောင်းများအနေဖြင့် အဝေးမှ သင်ယူလိုသော ကျောင်းသားများကို ပံ့ပိုးကူညီရန်အတွက် ဒစ်ဂျစ်တယ်၊ လမ်းညွှန်နှင့် ပုံနှိပ်ထားသော သင်ယူမှုအရင်းအမြစ်များကို ဆက်လက်သုံးစွဲခွင့်ရှိသည်။

တယ်လီဖုံး စကားပြန် ဝန်ဆောင် မှု

နောက်ထပ် အ အကြောင်း အရာ များ သိ လို ပါက ကျောင်းအုပ်ကြီး ကိုဆက်သွယ်ပါ။ စကားပြန် အကူ အညီ လို အပ် လျှင် စကားပြန် ဌါန 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။