

# NSW Health တၢ်ဂ့ၢ်နီၤနီၤအကဘျးလၢပုၤဒီးနီၤ COVID-19 လၢတၢ်သ့ၣ်ညါလီၤတၢ်တဖၣ်အဂီၢ် (ပုၤလၢအအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဘၣ်ကူၣ်ဘၣ်ကံတခါ)

- တၢ်ဂ့ၢ်ကံထီၣ်လီၤတၢ်တခါမ့ၢ်ပုၤတၢ်လၢတၢ်ထံၣ်န့ၢ်အီၤလၢအအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်လီၤ.
- ဖဲနမ့ၢ်မၤကွၢ်နသးအိၣ်ဒီး COVID-19 အဟံၣ်န့ၣ်နကလိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်လီၤဖျါန့ၣ်နသး တုၤလီၤလၢကသံၣ်ကသီအပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်စိတၢ်ကမီၤတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လၢနဟးထီၣ်လၢတၢ်အိၣ်လီၤဖျါန့ၣ်အပုၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်အိၣ်သးအါဒၣ်တၢ်ကွၢ်အပူၤနကလိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်လီၤဖျါန့ၣ်နသးလၢတၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤလၢတၢ်ကအိၣ်လီၤဖျါန့ၣ်အီၤလၢတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်ဃာ်တခါအပူၤန့ၣ်လီၤ.
- ဖဲနမ့ၢ်တအိၣ်လီၤဖျါန့ၣ်နသးတဘျီဃီမ့ၢ်တဖၣ်လဲၤဆူတၢ်အိၣ်လီၤဖျါန့ၣ်အတၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤလၢတၢ်ဟံၣ်လီၤဃာ်တခါအပူၤဘၣ်ဒီးတၢ်ဃုအိၣ်လိးနၤသ့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လီၤဖျါန့ၣ်ကွၢ်နသးဒီးပုၤလၢနနီၤသ့ၣ်ကိးဟံၣ်တဖၣ်,တံၤသကိးဒီးဟံၣ်ဖိဃီမံကမၤစၢၤအီၤလၢအသုတဒီးန့ၣ်ဘၣ် COVID-19 တဂ့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဂ့ၢ်နီၤနီၤအလံာ်ကဘျးတခါအံၤဟံၣ်ဃုာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤဆူညါလၢအမ့ၢ် [NSW Health တၢ်အိၣ်လီၤဖျါန့ၣ်သးအတၢ် န့ၣ်လီၤန့ၣ်လီၤ](#).

ကမုၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အဝဲဒ့ (Public Health Unit) ကလိၣ်သံကွၢ်နဒီးတၢ်သံကွၢ်တနီၤမ့ၢ်ဒီးသိးအကသ့ၣ်ညါဘၣ်မ့ၢ်နလဲၤတၢ်ဘၣ်ဖဲလဲၣ်ဒီးမ့ၢ်နအိၣ်တၢ်ဒီးမတၢ်တဖၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကမၤစၢၤ NSW Health ကထံၣ်န့ၢ်တၢ်ဘၣ်ကူၣ်ဘၣ်ကံအဂီၢ်ထံးဒီးမၤစ့ၤလီၤဆူညါတၢ်ဆါအဟံၣ်အတၢ်ဘၣ်ကူၣ်ဘၣ်ကံတၢ်န့ၣ်လီၤ.

## ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ကတဲဘၣ်ယၢဒဲလဲၣ်.

ဖဲနမ့ၢ်မၤကွၢ်နသးလၢ COVID-19 အဂီၢ်ဒီးနတၢ်မၤကွၢ်မ့ၢ်စိးလၢတၢ်ဆါအဟံၣ်အိၣ်န့ၣ်, နကသံၣ်ကသီဂ့ၢ်ဝီအပုၤမၤတၢ်ဖိမ့ၢ်တဖၣ် န Public Health Unit (ကမုၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အဝဲဒ့)ကဆဲးကျိးန့ၣ်လီၤ. ကမုၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အဝဲဒ့ ကလိၣ်သံကွၢ်နဒီးတၢ်သံကွၢ်တနီၤမ့ၢ်ဒီးသိးအကသ့ၣ်ညါဘၣ်မ့ၢ်နလဲၤတၢ်ဘၣ်ဖဲလဲၣ်ဒီးမ့ၢ်နအိၣ်တၢ်ဒီးမတၢ်တဖၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကမၤစၢၤ NSW Health ကထံၣ်န့ၢ်တၢ်ဘၣ်ကူၣ်ဘၣ်ကံအဂီၢ်ထံးဒီးမၤစ့ၤလီၤဆူညါတၢ်ဆါအဟံၣ်အတၢ်ဘၣ်ကူၣ်ဘၣ်ကံတၢ်န့ၣ်လီၤ.

**လၢတၢ်ကမၤန့ၢ်လီၤတီၢ်မိတခါ အံၤလၢအိၣ်လဲးထီၣ်ဒီးအကွၢ်အဂီၢ် အသိးအဂီၢ်ဝံသးစူၤစကဲန့ၣ်လီၤ QR အခိးတဲတခါအံၤန့ၣ်တက့ၢ်.**



## မ့ၢ်ယကဘၣ်အိၣ်လီၤဖျါန့ၣ်ယသးဒါဒီးလၢတၢ်ဆါကတီၢ်အဟံၣ်ထဲလဲၣ်.

ဖဲတၢ်မ့ၢ်ထံၣ်န့ၢ်လၢနအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်,နကဘၣ်အိၣ်လီၤဖျါန့ၣ်နသးလၢတၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤလၢတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်ဃာ်လၢတၢ်အိၣ်လီၤဖျါန့ၣ်အဂီၢ်မ့ၢ်တဖၣ်ဖဲတၢ်မ့ၢ်ပျဲန့ၣ်အခါ, နကအိၣ်လၢနကစၢ်အတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၤအကျဲၤတုၤလီၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အပုၤမၤတၢ်ဖိလၢတၢ်ဟ့ၣ်အီၤဒီးတၢ်စိတၢ်ကမီၤတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လၢနဟးထီၣ်လၢတၢ်အိၣ်လီၤဖျါန့ၣ်လၢနသးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နကမုၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အဝဲဒ့ ကသမံသမိးတၢ်အံၤဖဲအဝဲသ့ၣ်ကိးနၤအခါဒီးဖဲတၢ်မ့ၢ်ပျဲန့ၣ်လၢနဟ့ၣ်န့ၣ်နကဘၣ်တၢ်ဃုဒီးနတၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤဒီးနတၢ်ဆိးကျိးအနီၤဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

## မ့ၢ်ယကဘၣ်အိၣ်လီၤဖျါန့ၣ်ယသးဒဲလဲၣ်.

- တၢ်တပျဲန့ၣ်လၢနကဟးထီၣ်လၢနတၢ်အိၣ်ကဒုအလီၤထဲဒၣ်လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်အဂီၢ်မ့ၢ်တဖၣ်လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်အိၣ်သးတခါအပူၤ (ဟံၣ်ဃုာ်တၢ်ဟးဆူးတၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးမ့ၢ်တဖၣ်တၢ်ဃုာ်ဖျါန့ၣ်အတၢ်မၤဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးလၢကဲထီၣ်ခိဖျါဟံၣ်ပူၤဃီပူၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးန့ၣ်လီၤ.) ဖဲနမ့ၢ်ဟးကွၢ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအဂီၢ်အခါနကဘၣ်-
  - ဖျါန့ၣ်နီၣ်ကျါၤဘၢမံၤတခါ
  - အိၣ်ဆိးဝဲဒၣ် 1.5 မဲထၢၣ်ယံၤဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်
  - လဲၤလီၤလီၤဆူဒီးဟဲကွၢ်ကဒါလၢတၢ်လီၤလၢအယံၤဒီးနယံၤဒီးနဟံၣ်
- တဘၣ်လဲၤဆူတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ,က့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်ဖဲသ့ၣ်မ့ၢ်တဖၣ်ကမုၢ်အတၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤတဖၣ်ဒီးတဘၣ်သ့ၣ်ကမုၢ်အတၢ်တီထီၣ်ဆူၤလီၤမ့ၢ်တဖၣ်နီၤသ့ၣ်ကိးသီလ့ၣ်တဂ့ၢ်.
- တဘၣ်တူၢ်လီၤပုၤတမ့ၢ်တဂ့ၢ်.
- ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးနကစၢ်အကရၢၢ်,ဘဲလဲၣ်ခိၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တဖၣ်တၢ်လီၤလၢအအိၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အလီၤခဲန့ၣ်နလဲၤသ့ၣ်လီၤ.



- မာဘဉ်တၢ်ကဆုၣ်အလုၣ်အလၢအဂၤတက့ၢ်.
  - ကျၢ်ဘၢတၢ်ကူဒီးတၢ်ကဆဲးတဖၣ်တက့ၢ်
  - သ့ကဆုၣ်န့တဖၣ်ခဲအံၤခဲအံၤဃုာ်ဒီးဆးပုၣ်ဒီးထံလၢအစၢၤကတၢၢ် 20 စဲးကီးအဂီၢ်တက့ၢ်. နသ့စ့ၢ်ကီးတၢ်ဒီးဒူးထွါစီစုလၢအအိၣ်ဒီးသံးအစီန့ၣ်သ့လီၤ.
  - သ့ကဆုၣ်န့တဖၣ်-
    - တချုးန့ၣ်လီၤဆူတၢ်လီၤတခါလၢပုၤလၢအဂၤတဖၣ်အိၣ်အခါ
    - တချုးဖိၣ်တၢ်လၢပုၤအဂၤတဖၣ်သ့ဝဲဒၣ်
    - ဖဲသ့တၢ်ဟးလီၤဝံၤအခါ
    - ဖဲကူးမ့တမ့ၢ်ကဆဲးဝံၤအလီၤခံ
    - တချုးဖျိၣ်ထီၣ်ဒီးဖဲထူးကွၢ်စုဖျိၣ်ဒီးနီၣ်ကျၢ်ဘၢမံၢ်တဖၣ်အခါ
- သ့ကဆုၣ်ကဟံၢ်မ့ၢ်တၢ်အမံၢ်ဖဲခိၣ်လၢန့ၣ်အံၤခဲအံၤခဲအံၤတဖၣ်(စီၤနီၤခိၣ်ဖးဒိၣ်,စီၤနီၤခိၣ်အမံၢ်ဖဲခိၣ်,ပဲတရီၤအစုဖိၣ်တဖၣ်,တၢ်လုၢ်ထံလီၤတၢ်ဘျးစဲထီဃာ်တဖၣ်,တၢ်ဟးလီၤတဖၣ်,လီၤတစိတဖၣ်, စုပုၤအလီၤတဖၣ်,ထဲးဘလဲးတဖၣ်ဒီးစီၤနီၤခိၣ်ဖဲလၢလီၤမံၢ်ကပၤတဖၣ်)လၢအစၢၤကတၢၢ်တသီတဘျီဃုာ်ဒီးတၢ်ဖျိၣ်ဃာ်စုဖျိၣ်လၢတၢ်စူးကွၢ်အံၤသ့,မ့ၢ်ဝံၤဖျိၣ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်အသူးအဃာ်လၢတၢ်သ့အံၤလၢဟံၣ်အဂီၢ်မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်ကဟံၣ်ဝါလၢတၢ်ကျၢ်လီၤဒီးထံန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟံၤလီၤစုဖျိၣ်လၢတၢ်စူးကွၢ်အံၤသ့တဖၣ်,နီၣ်ကျၢ်ဘၢမံၢ်လၢတၢ်သ့အံၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်အပီးအလီၤအဂၤလၢအမၤဘဉ်အဘဉ်သီတၢ်သ့တဖၣ်ခဲလၢတၢ်လၢတၢ်ကမ့ၢ်အပူၤတချုးစူးကွၢ်အံၤဃုာ်ဒီးဟံၣ်ဃီအတၢ်ကမ့ၢ်လၢအဂၤတဖၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်. သ့ကဆုၣ်န့တဖၣ်ဃီဖဲဖိၣ်ဝဲဒၣ်ပီးလီၤသ့တဖၣ်အံၤဝံၤအလီၤခံန့ၣ်တက့ၢ်.
- မၤနဟံၣ်ဖဲဃီဖဲမ့တမ့ၢ်တံၤသကိးတဖၣ်လၢအကလဲၤပုၤန့ၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်ဒီးကသံၣ်ကသီတဖၣ်လၢန့ၣ်မ့တမ့ၢ်မၤလီၤန့ၣ်အံၤလၢလီၤပုၤယဲၤအဖိခိၣ်မ့တမ့ၢ်ခီဖျိၣ်လီၤတစိန့ၣ်တက့ၢ်. ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်လိာ်ဘဉ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤဃုာ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်စ့လၢအဂၤဒိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်အခါ,ကိးဘဉ်န့ၣ်လီၤကဝီၤကျၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဝဲဒၣ်လၢ 1300 066 055 န့ၣ်တက့ၢ်.

### **ဖဲယမ့ၢ်အိၣ်ဆိးဒီးပုၤလၢအဂၤတဖၣ်အခါမိၤ.**

နကမျၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဝဲဒၣ်ကတဲသကိးန့ၣ်တၢ်ဆိးအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်ဒီးမ့ၢ်န့ၣ်လီၤဖျိၣ်န့ၣ်ဒီးပုၤလၢအအိၣ်လၢန့ၣ်ဟံၣ်အပူၤတုၤလီၤတံၤလီၤသ့တသ့အဂၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကဃုာ်သ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကိးလၢမ့ၢ်ပုၤကအိၣ်တဂၤလၢန့ၣ်ဟံၣ်ဖဲဃီဖဲအကျိၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤပျံၤလၢအကဆူးဆါထီၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်အဒိဒိသိးပုၤတဂၤလၢအသးပုၤမ့တမ့ၢ်အဂီၢ်တြီဆါတၢ်ဆါသ့ဆိးစ့ၢ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲန့ၣ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်န့ၣ်ဒီးတုၤလီၤတံၤလီၤမ့ၢ်တသ့ဘဉ်အခါ,တၢ်အိၣ်ကဒုအလီၤလၢအဂၤတခါကဘဉ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤန့ၣ်အံၤလၢန့ၣ်မ့တမ့ၢ်လၢန့ၣ်ဟံၣ်ဖဲဃီဖဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးဖဲသ့ၣ်တဂၤလၢန့ၣ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်န့ၣ်ဒီးအံၤမ့ၢ်တသ့ဘဉ်အခါ,အဝဲသ့ၣ်ကဘဉ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်အသးဒီးန့ၣ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဆိးဒီးပုၤလၢအဖဲမၤတၢ်လၢတၢ်လီၤပျံၤအိၣ်အါအလီၤန့ၣ်,လဲၤကွၢ်ဘဉ်ဖဲ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢဟံၣ်ဖဲဃီဖဲလၢအအိၣ်ဒီးပုၤလၢအဖဲမၤတၢ်လၢတၢ်လီၤပျံၤအိၣ်အါအတၢ်အိၣ်သးအလီၤန့ၣ်တက့ၢ်.

ဖဲန့ၣ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်န့ၣ်ဒီးတုၤလီၤတံၤလီၤဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဆိးဃုာ်တဖၣ်မ့ၢ်သ့န့ၣ်,လၢတၢ်ဆါကတီၢ်ခဲလၢအဂီၢ်န့ၣ်လိာ်-

- အိၣ်လီၤဖးန့ၣ်သးလၢလၢပုၤပုၤ
- အိၣ်ဆိးဒီးမံၤလၢဒါးအဂၤတဖျိၣ်
- သ့တၢ်လုၢ်ထံအလီၤလၢအလီၤဆီလီၤအသး,
- တဘဉ်နီၣ်သ့သကိးဟံၣ်ဃီအပီးအလီၤတဖၣ်,ဟံၣ်ဃုာ်လီၤခိတဖၣ်,ခွဲးတဖၣ်,ခိၣ်ဖၢၣ်တဖၣ်,လီၤမံၤလီၤဂဲၤအပီးအလီၤတဖၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်အဂၤတဖၣ်အခါ-ဖဲသ့တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဝံၤအလီၤခံန့ၣ်,နကဘဉ်သ့ကဆုၣ်အံၤစီစုဃုာ်ဒီးဆးပုၣ်ဒီးထံမ့တမ့ၢ်သ့တၢ်သ့ကဆုၣ်ခွဲး,စဲးဆူၣ်တၢ်
- ဟးဆူးတၢ်နီၤသ့သကိးတၢ်လီၤတဖၣ်ဒီးဖျိၣ်ဘဉ်နီၣ်ကျၢ်ဘၢမံၢ်တခါဖဲလဲၤထီၣ်လဲၤလီၤလၢတၢ်လီၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤအခါန့ၣ်တက့ၢ်
- တဘဉ်အိၣ်လၢတၢ်လီၤတခါဃီလၢပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤပျံၤလၢအကဆူးဆါထီၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်ကလံာ်အဒိဒိသိးဒီးသးပုၤတဖၣ်,ပုၤလၢအဂီၢ်တြီဆါတၢ်ဆါန့ၣ်စ့ၢ်တဖၣ်,မ့တမ့ၢ်ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးသး,ပသိၣ်မ့တမ့ၢ်ကလုာ်အတၢ်ဆူးတၢ်ဆါမ့တမ့ၢ်သ့ၣ်ဆါဆိၣ်ဆါအတၢ်ဆါတဖၣ်န့ၣ်နီတဘျီတဂ့ၢ်.

ကမျၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဝဲဒၣ်ကတဲသကိးန့ၣ်တၢ်ဆိးအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတဖၣ်ဒီးမ့ၢ်န့ၣ်လီၤဖျိၣ်န့ၣ်ဒီးပုၤလၢအအိၣ်လၢန့ၣ်ဟံၣ်အပူၤတုၤလီၤတံၤလီၤသ့တသ့အဂၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤကိးဂၤလၢအအိၣ်ဘူးထိးဘဉ် ကြားကွၢ်ဒီးဖဲဝဲဒၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢဟံၣ်ဖဲဃီဖဲလၢအအိၣ်ဒီးပုၤလၢအဖဲမၤတၢ်လၢတၢ်လီၤပျံၤအိၣ်အါအတၢ်အိၣ်သးအလီၤန့ၣ်လီၤ.

**တၢ်ထိးဘဉ်အိၣ်ဘူးတဖၣ်ကဘဉ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်အသးလီၤလီၤဆီဆိးဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.**

## **ဖဲယတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဖျါထီၣ်မ့တမ့ၢ်ယတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်နးထီၣ်ဖဲအိၣ်လီၤဖျါန့ၣ်သးအခါဘၣ်မၤဒဲလဲၣ်.**

န့ၣ်ကြးကွၢ်ဟ့ၣ်လီၤန့ၣ်သးလၢတၢ်ဆါအပနီၣ်တခါလၢလံၤ,လီၤဆီဒၣ်တၢ်-

- တၢ်ကီၢ်ထီၣ် (37.5°C မ့တမ့ၢ်အါန့ၢ်အ န့ၣ်)မ့တမ့ၢ်တၢ်ကီၢ်တၢ်လၢညါ (ကပၤထီၣ်လၢမ့ၢ်န့ၢ်အီၤ,တၢ်ခုၣ်ကနီၣ်)
- နါအံၣ်ထံယွၤမ့တမ့ၢ်နါစ့ၤဘံး
- တၢ်အရီၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်နၢတၢ်အစိသ့ဆီတလဲအသး
- ကီၢ်ယုၢ်ဆါ
- တၢ်ကူး
- ကသါတလၢကသါ(တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢတၢ်ကကသါထီၣ်ကသါလီၤ)

COVID-19 အတၢ်ဆါပနီၣ်လၢအဂၤဟံၣ်ဃုာ် နါစ့ၤတၢ်ဘံးတစဲးတမ့ၢ် (နါစ့ၤကး) တၢ်ဘုးတၢ်တီၤ,ယုၢ်ညုၣ်ဆါ,စုဆါခိၣ်ဆါဆါ,ခိၣ်သ့ၣ်သံဆါ,ဟၢဖၢလူ,သးကလံၤ,ဘုး,တၢ်တအံၣ်ဒီးအိၣ်တၢ်,သးနါပျါဆါလၢတၢ်တဲအဂ့ၢ်တဘၣ်ဒီးမံၣ်ချါဆါန့ၣ်လီၤ.

ကတိၤတၢ်ဒီးနကသံၣ်ကသီအကရူၢ်လၢအကွၢ်ဟ့ၣ်န့ၣ်ဖဲန့ၣ်တဘၣ်လၢနမ့ၢ်ကလိၣ်ဘၣ်တၢ်ကူစါလၢတၢ်ဆါပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၣ်အဂီၢ်အခါတက့ၢ်.

ဖဲနတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်နးထီၣ်(အဒိန့ၣ်,ကသါတလၢကသါဖဲအိၣ်ဘုးအိၣ်သါအခါမ့တမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကသါထီၣ်ကသါလီၤအတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်) န့ၣ်န့ၣ်ကြးကီးဝဲဒၣ်ဝဲသးသၢဖျါ 000 န့ၣ်လီၤ.တဲဘၣ်သိလ့ၣ်တီၣ်ပုၤဆါလၢတၢ်ထီၣ်န့ၢ်န့ၢ်လၢန့ၣ်အိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်တက့ၢ်.

## **မ့ၢ်တၢ်ကလဲၤခိဖျါကွၢ်ဆါန့ၣ်မံၣ်ကွၢ်တၢ်ဖဲန့ၣ်အိၣ်လီၤဖျါန့ၣ်သးအခါန့ၣ်ဒဲလဲၣ်.**

- ကတိၤတၢ်ဒီးဟံၣ်ဖဲယံဖဲလၢအဂၤတဖၣ်ဘၣ်ဃး COVID-19 လၢတၢ်ကမၤစ့ၤလီၤတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. နထီၣ်န့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါလၢအချးတၢ်ဆါကတီၢ်ဒီးအမ့ၢ်အတီသ့ဝဲဒၣ်ဖဲ [COVID-19 - တၢ်သံကွၢ်လၢတၢ်ညီန့ၢ်သံကွၢ်တဖၣ်](#)
- မၤလီၤတၢ်နဖဲအသးခိဖျါတၢ်သူက့ၢ်လၢအဖိးမံဒီးအသးန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟံနကီးန့ၢ်ဒီးအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတခါလၢနမၤအီၤလၢဟံၣ်လၢအဆါကတီၢ်ဒၣ်ဝဲတသ့ဖဲအသ့အါအါတက့ၢ်.
- ဆဲးကျါအိၣ်စဲဘုးဘၣ်န့ၣ်ဒီးဟံၣ်ဖဲယံဖဲတဖၣ်ဒီးတၢ်သကိးတဖၣ်ခိဖျါလီၤတစိ,အံၣ်မ့ၢ်မ့တမ့ၢ်ပုၤဂ့ၢ်ဝီအမံဒယၣ်တက့ၢ်.
- မၤဘၣ်နီၣ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲလၢဟံၣ်ခဲအံၣ်ခဲအံၣ်တက့ၢ်. တၢ်ဃုထၢတဖၣ်ဟံ ဃုာ်တၢ်မၤဟူးဂဲၤနီၣ်ခိဒီး DVDs, တၢ်ဂဲၤကလံၣ်,တၢ်မၤဟူးဂဲၤနီၣ်ခိလၢတၢ်ဒါအလီၤ,ယိၣ်ဂံၣ်,တၢ်ဟးထီၣ်ဟးလီၤလၢဟံၣ်အလီၤခိမ့တမ့ၢ်သူဟံၣ်အပူၤတၢ်မၤဟူးဂဲၤနီၣ်ခိအပီၤအလီၤတဖၣ်လၢအဒိဒဲသိးဒီး လ့ၣ်ယီၤလၢတၢ်ဆါလီၤဃာ် အီၤဖဲန့ၣ်တၢ်မ့ၢ်အိၣ်တခါအခါန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်မၤဟူးဂဲၤနီၣ် ခိန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ကူစါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်အံၣ်သးလၢအမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်သးဘၣ်တံတံဒီး တၢ်သးသဟံၣ်လီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဖဲတၢ်မၤတခါလၢအပျါန့ၣ်လၢနကဖဲမၤတၢ်လၢဟံၣ်န့ၣ်,ကတိၤတၢ်ဒီးနတၢ်မၤကစၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဃုထၢတခါအံၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

ဆိကမိၣ်ထီၣ်ဘၣ်ဃးမ့ၢ်နလဲၤခိဖျါတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲအတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်လၢအပူၤကွၢ်ဒဲလဲၣ်ဒီးမၤလီၤတၢ်န့ၣ်သးလၢနကလဲၤခိဖျါကွၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်သးတခါအံၣ်ဖျါကီး န့ၣ် လီၤ. သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တက့ၢ်တၢ်အိၣ်လီၤဖျါန့ၣ်တအိၣ်လီၤစိၤဘၣ်.

## **ဖဲယမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါယၤလၢယအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအဃာ်ဒီးယမ့ၢ်တအိၣ်လၢဟံၣ်အခါဘၣ်မၤဒဲလဲၣ်.**

ဖဲနမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါန့ၣ်လၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအဃာ်ဖဲနမ့ၢ်တအိၣ်လၢဟံၣ်အခါဒီးနအိၣ်လၢနတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၤလၢတၢ်ကအိၣ်လီၤဖျါန့ၣ်သးအဂီၢ်မ့ၢ်တသ့ဘၣ် န့ၣ်, နကမ့ၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချါအဝဲဒၣ်ကမၤစ့ၤယုၢ်န့ၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၤအကျါလၢအဂၤတခါန့ၣ်လီၤ.

တုၤလီၤလၢကသံၣ်ကသီအပူၤမၤတၢ်ဖဲလၢတၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမီၤစံးန့ၣ်လၢနဟးထီၣ်သ့ၣ်လဲတစုန့ၣ်တၢ်တပျါန့ၣ်လၢနကက့ၢ်ဆူၣ်ဟံၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

## **မ့ၢ်ယဟးထီၣ်လၢတၢ်အိၣ်လီၤဖျါန့ၣ်ကသ့လၢအခါဖဲလဲၣ်.**

- တဘျီဖဲန့ၣ်ဘၣ်တၢ်သမံသမံးန့ၣ်လၢတၢ်ဆူၣ်တၢ်ဆါအဂီၢ်ဒီးနတၢ်ပုၤလၢအရၤလီၤတၢ်ဆါသ့တဂၤန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဂံၢ်ဟံၣ်ကျါအီၤခိဖျါကသံၣ်ကသီအပူၤမၤတၢ်ဖဲ လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်စိတၢ်ကမီၤတဂၤန့ၣ်နဟးထီၣ်လၢနတၢ်အိၣ်လီၤဖျါန့ၣ်အပူၤသ့န့ၣ်လီၤ.



- ဖဲနမ့ၢ်တဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဆါအပနီၣ်နီတမံၤနီတဘျီဘၣ်န့ၣ်တၢ်ကပျါကွၢ်န့ၣ်လၢတၢ်အိၣ်လီၤဖျါအပူၤဖဲ-
  - အစ့ၤကတၢၢ် ၁၄ သီပူၤကွၢ်ဝဲဒၣ်စးထီၣ်လၢနမၤကွၢ်န့ၣ်သးလၢ COVID-19 အဂီၢ်အခိၣ်ထံးတဘျီဒီးအစၢဖျါလၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအပူၤ
  - တၢ်ဆါပနီၣ်တအိၣ်ထီၣ်လၢအပူၤကွၢ် ၁၄ သီအဂီၢ်
- ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လိၤကီၢ်ဒီးတၢ်ကသါထီၣ်ကသါလီၤအတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်တဘၣ်တၢ်ကပျါပူၤဖျါန့ၣ်လၢတၢ်အိၣ်လီၤဖျါအပူၤဖဲ-
  - အစ့ၤကတၢၢ်တၢ်ဆါကတီၢ် ၁၄ သီလဲၤပူၤကွၢ်စးထီၣ်လၢနတၢ်ဆါပနီၣ်ဟံးပၢၢ်ထီၣ်, မ့တမ့ၢ်
  - တၢ်လိၤကီၢ်အတၢ်အိၣ်သးဂ့ၤထီၣ်ဒီးတၢ်ကသါထီၣ်ကသါလီၤအတၢ်ဆါပနီၣ် လၢအမ့ၢ်တၢ်တဒိၣ်တဆံး တဖၣ်ဂ့ၤထီၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်ကလံာ်လၢအပူၤကွၢ် ၇၂ န့ၣ်ရံၣ်အဂီၢ်
- ဖဲတၢ်လိၤကီၢ်တဂ့ၤထီၣ်ဒီးတၢ်ကသါထီၣ်ကသါလီၤအတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တဂ့ၤထီၣ်လၢလၢပုၤပုၤအခါတၢ်ပျါလီၤန့ၣ်လၢတၢ်အိၣ်လီၤဖျါအပူၤသ့ဖဲ
  - အစ့ၤကတၢၢ်တၢ်ဆါကတီၢ် ၂၀ သီလဲၤပူၤကွၢ်စးထီၣ်လၢနတၢ်ဆါပနီၣ်ဟံးပၢၢ်ထီၣ်, ဒီး
  - နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အိၣ်သးတအိၣ်လၢတၢ်လီၤပျါဒိၣ်ဒိၣ်အပူၤအခါ, မ့တမ့ၢ်
- နကဘၣ်တၢ်ပျါကွၢ်န့ၣ်လၢတၢ်အိၣ်လီၤဖျါအပူၤသ့စ့ၢ်ကီးဝဲဒၣ်ဖဲနမ့ၢ်တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးတၢ်ဟံးပနီၣ်လၢလံာ်တဖၣ်အံၤအခါန့ၣ်လီၤ-
  - အစ့ၤကတၢၢ်တၢ်ဆါကတီၢ် ၁၄ သီလဲၤပူၤကွၢ်စးထီၣ်လၢနတၢ်ဆါပနီၣ်ဟံးပၢၢ်ထီၣ်, မ့တမ့ၢ်
  - တၢ်လိၤကီၢ်အတၢ်အိၣ်သးဂ့ၤထီၣ်စးထီၣ်လၢအပူၤကွၢ် ၇၂ န့ၣ်ရံၣ်-
  - တၢ်ကသါထီၣ်ကသါလီၤအတၢ်ဆါပနီၣ်လၢအကဲတၢ်တဒိၣ်တဆံးဂ့ၤထီၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်ကလံာ်, ဒီး
  - နတၢ်မၤကွၢ်သးလၢ COVID-19 အဂီၢ် ခံဘျီလၢအစ့ၤကတၢၢ် ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤဒီးခံဘျီလၢန့ၣ် တၢ်ဆါအပူၤတအိၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်အံၤတၢ်မၤအီၤဖဲနတၢ်ဆါပနီၣ်အိၣ်ဖျါထီၣ် အသီ ၁၀ အလီၢ်ခံ
- ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးဂီၢ်တြီဆါတၢ်ဆါလၢအဂီၢ်စၢ်ဒိၣ်ဒိၣ်တဖၣ်တၢ်ကပျါလီၤအံၤလၢတၢ်အိၣ်လီၤဖျါအပူၤဖဲ
  - အစ့ၤကတၢၢ်တၢ်ဆါကတီၢ် ၁၄ သီလဲၤပူၤကွၢ်စးထီၣ်လၢတၢ်မၤကွၢ် COVID-19 အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအပူၤ
  - နတၢ်မၤကွၢ်သးလၢ COVID-19 အဂီၢ် ခံဘျီလၢအစ့ၤကတၢၢ် ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤဒီးခံဘျီလၢန့ၣ် တၢ်ဆါအပူၤတအိၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်အံၤတၢ်မၤအီၤဖဲနတၢ်ဆါပနီၣ်အိၣ်ဖျါထီၣ် ၇၂ သီ အလီၢ်ခံ
- တၢ်ဟံးပနီၣ်တၢ်ဘျါလၢအဂၤတဖၣ်တၢ်ကသုၤအီၤဖဲနတၢ်အစၢတဖၣ်လၢတၢ်မၤကွၢ်တခါအံၤအဂီၢ်တစံးလၢနတၢ်ဆါအပူၤတအိၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ကလိၣ်ဘၣ်အါထီၣ် တၢ်မၤကွၢ်ဆူၣ်ညါလၢအဟံးပနီၣ်သ့အတၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်လီၤ.

## **ဖဲယမ့ၢ်တလူၤဟံးမၤထွဲတၢ်အိၣ်လီၤဖျါအတၢ်ဘျါတဖၣ်အခါတၢ်မနုၤကကဲထီၣ်လဲၣ်.**

တၢ်တလူၤဟံးထွဲဝဲဒၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲသ့တဖၣ်အံၤန့ၣ်ဟံးပနီၣ်ဟံးပနီၣ်ဖဲပီၤဖဲ, တံၤသကိးတဖၣ်ဒီးပုၤတဝၢလၢတၢ်လီၤပျါအပူၤလီၤ.

တၢ်တလူၤဟံးမၤထွဲတၢ်ဘျါသ့တဖၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်မၤကမၣ်သဲစးကွီၢ်မ့ၢ်အတၢ်မၤတခါဒီးတၢ်ကယုၤအိၣ်လိးအံၤဆူၣ်ဆူၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢပုၤတဂၤစ့ၢ်အဂီၢ်တၢ်ယုၤစ့ၢ်အိၣ်လိးလၢအထီၣ်ဘး \$11,000, ဒီးတၢ်အိၣ်ဘၣ်လၢ ဟံးပူၤ 6 လါမ့ၢ်မ့ၢ်ခံခါလၢဟံးပနီၣ်ဒီး တၢ်ယုၤအါထီၣ်စ့ၢ်အိၣ်လိး \$5,500 လၢတသီစ့ၢ်အဂီၢ်ဖဲတၢ်မၤကမၣ်အံၤမ့ၢ်ကဲထီၣ်အသးဆူၣ်ညါန့ၣ်လီၤ.

## **တၢ်မနုၤကကဲထီၣ်ဖဲနမ့ၢ်ဟးထီၣ်လၢတၢ်အိၣ်လီၤဖျါန့ၣ်သးဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လဲၣ်.**

နက့ၤကဒါဆူၣ်ကီးနံၤဒီးတၢ်ဟူၤတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အအိၣ်သ့ဝဲဒၣ်လၢအဟံးပနီၣ်တၢ်ဒီးကပျါတၢ်ထီၣ်ထီၣ်ဆူၣ်လီၤ, တၢ်လဲၤဆူၣ်တၢ်မၤဒီးတၢ်ထီၣ်ထီၣ်သးဒီးတံၤသကိးဒီးဟံးပနီၣ်ဖဲပီၤဖဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နကြးမၤတၢ်ကဆူၣ်ကဆူၣ်လၢအဂ့ၤတဖၣ်ဆူၣ်ညါဒီးအိၣ်စီၤစ့ၢ်ဒီးပုၤအဂၤလၢတၢ်ကမၤစ့ၢ်လီၤတၢ်ဆါလၢအရၤလီၤအသးချ့သဒီးတဖၣ်ခဲလၢအဂီၢ်တက့ၢ်-

- အိၣ်ဆိးဘၣ်ယံၤဒီးပုၤအဂၤလၢနတၢ်အိၣ်ဆိးဟ့ၣ်ဒီးအီၤတဖၣ် 1.5 မဲထၢၣ်တက့ၢ်.
- သ့ကဆူၣ်န့ၣ်တဖၣ်ခဲအံၤခဲအံၤလၢ ၂၀ စးကီးအဂီၢ်ဟ့ၣ်ဒီးဆးပုၣ်ဒီးထံ, မ့တမ့ၢ်သ့တၢ်ဒီးဒူးမၤကဆူၣ်လၢအအိၣ်ဒီးသံးအကဲန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟးဆူးတၢ်ဖိၣ်နမ့ၢ်သၣ်လီၤဆိဒၣ်တၢ်နမ့ၢ်ချဲဒီးနထးခိၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- ကးဘးနကီၢ်ပူၤဒီးနီၤစ့ၢ်ဟ့ၣ်ဒီးစးခိၣ်စ့ၢ်တဘျီမ့ၢ်န့ၣ်န့ၣ်ခံအဒွဲပူၤတကပၤဖဲကူးမ့ၢ်မ့ၢ်ကဆဲအခါတက့ၢ်.

ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီး COVID-19 အတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဆါကတီၢ်လၢအမ့ၢ်တၢ်အိၣ်လီၤဖျါအပူၤသးဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်, မၤကွၢ်န့ၣ်သးတဘျီဟံးတက့ၢ်.

## အိပ်ဒီးတင်သံကွဲတဖန်မှတမ္မာလိပ်ဘဉ်တင်ဆိပ်ထွဲအိပ်လာတင်အိပ်လီဖျိန်အသးအခါခါ.

ဖဲနမ္မာဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးဒီး COVID-19 ဒီးလဲၤ ဒီဖျိဘဉ်ကျိန်စ့အတင်ပံးတင်စ့အခါ,ဝံသးစူၤလဲၤအိပ်သကိးဘဉ် [NSW ပဒိန်အဟုၤယဲၤဘျးစဲ](#) လာတင်ဂ့ၢ်တင်ကျိၤ ဘဉ် ဃးကျိန်စ့အတင်ဆိပ်ထွဲမၤစၢၤလၢအအိပ်ဝဲဒဉ်န့ၢ်မ့ၢ်မနုၤလဲၤန့ၢ်တက့ၢ်.

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14  
တသီ 24 န့ၢ်ရံၣ်တန့ၢ် 7 သီတင်သဘဉ်သ ဘဉ်အတင်ဆိပ်ထွဲအတင်မၤစၢၤလၢအဟ့ၢ် ကတီၢ်ဖျိန်တင်ဆိပ်ထွဲမၤစၢၤလၢတင်ဆာကတီၢ်တခါလၢလၢပုၤလၢအ အိပ်ဒီးတင်ကိတိခဲလၢကလဲၤဒီဖျိကျိန်ဆာၣ်မံၢ်တင်မှတမ္မာအိပ်ဆိးပူၤပူၤဖျိးဖျိးန့ၢ်လီၤ.
- Sonder 24 န့ၢ်ရံၣ်နီၢ်တဂၤတင်အိပ်မုၢ်ဆိးပၤအအဲးဖဲ,ထုးန့ၢ်ကလီအဲးဖဲအံၤ <https://activate.sonder.io/nswhealth>
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#): 1800 512 348
- [Kids Helpline](#): 1800 551800  
လီၤကျိၤလၢတင်တလိပ်ဟ့ၢ်အပူၤ,မ့ၢ်ဒဉ်ပုၤတဂၤအတင်ဂ့ၢ်ဒီးတင်ဟံးအီၤလၢတင်ဘဉ်တင်ဘၢလၢအအိပ်တသီ 24 န့ၢ်ရံၣ်တန့ၢ် 7 သီလီတဲစိဒီးလီၤဟံးအဖီခိန်တင် တၢ်ပီၣ်ဟ့ၢ်ကျိန်ဟ့ၢ်ဖးအတင်မၤစၢၤလၢသးစၢ်ဖိလၢအသးန့ၢ်အိပ် 5 တုၤ 25 န့ၢ်န့ၢ်လီၤ.
- NSW Mental Health Line: 1800 011 511  
နီၢ်သးအတင်အိပ်ဆူၣ်အိပ်ချအတင်သဘဉ်သဘဉ်လီတဲစိအတင်မၤစၢၤလၢအတင်ဖဲးတင်မၤလၢ NSW.
- National Coronavirus Health Information အကျိၢ်- 1800 020 080
- လဲၤအိပ်သကိးဘဉ် [NSW Health - COVID-19 \(ခိန်ရိန်န့ၢ်ဘဲရးစံ\)](#)