

COVID-19 ရောဂါ ရှိသည် ဟု အတည်ပြု ခံ ရပြီး နောက် အိမ်တွင် နေ၍ COVID-19 ရောဂါ မည်ကဲ့သို့ လုံခြုံစိတ်ချစွာ ကုသမည်နည်း။



(rapid antigen test) ဟု ခေါ်သည့် အမြန်ဆုံး အင်တာဂျင်များကို စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သင့်တွင် ရောဂါ ရှိကြောင်း အတည်ပြု ခံရလျှင်---

1. သင့်အနေဖြင့် ရောဂါ ရှိကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိခဲ့လျှင် [Service NSW website\(NSW ပြည်နယ် ဝန်ဆောင်မှု ဝင်ဆိုက်\)](#) သို့သွား၍ မိမိ၏ COVID-19 ရောဂါ အန္တရာယ်နှင့် ပတ်သက်သည့် ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူနှင့် အကြံ များ ရရှိနိုင်ရန် မှတ်ပုံတင်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် ၎င်း၊ သင့်အိမ်တွင် ရှိသူများက အွန်လိုင်းမှတ်ပုံတင်ရန် မတတ်နိုင်ပါက ၁၃၇၇၈၈ သို့ ဖုံးခေါ်ပါ။

သင့်အနေဖြင့် PCR သို့မဟုတ်(rapid antigen test) ဟု ခေါ်သည့် အမြန်ဆုံး အင်တာဂျင်များကို စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သင့်တွင် ရောဂါ ရှိကြောင်း အတည်ပြု ခံရလျှင်---

- ချက်ချင်း (၇) ရက်ကြာ သီးသန့် နေထိုင်ပါ။ သင့်မိသားစုဝင်များလည်း (၇) ရက်သီးသန့် နေရပါမည်။ (၇)ရက်ကြာ နောက်ပိုင်း သင့်အနေဖြင့် လည်ပင်းနာခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း ဖြစ်ပါက ဆက်လက်၍ ၂၄ နာရီကြာ နေပြီး၊ လက္ခဏာများ ပျောက်ကင်းသွားသည့် အထိ ဆက်၍ သီးသန့် နေပါ။
- သင့်အနေဖြင့် ရောဂါ ရှိနေကြောင်း သော်၎င်း၊ လက္ခဏာများပြနေခြင်း သော်၎င်း စဖြစ်သည့် ၂ ရက်ကြိုတွင် သင်နှင့် ထိတွေ့ခဲ့သော သူများကို သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါ ရရှိနေကြောင်း အသိပေးပါ။ အလုပ်ခွင်၊ ကျောင်းနှင့် သာမန် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများ အပါအဝင်ဖြစ်သည်။
- သင့်ကိုယ်သင် ရောဂါ လက္ခဏာ စစ်ဆေးပါ။ စိတ်မချလျှင် ဆရာဝန်နှင့် ဆက်သွယ်ပါ။ NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (NSW ပြည်နယ်ကျန်းမာရေး COVID-19 ရောဂါ အိမ်တွင် စောင့်ရှောက်ပေးခြင်း) ဖုံးခေါ်ရန် 1800 960 933 သို့မဟုတ် National Coronavirus Helpline (တမျိုးသားလုံး ဆိုင်ရာ COVID ရောဂါ အထောက်အကူ ပေးခြင်း) ကိုဆက်သွယ်ရန် 1800 020 080. ရောဂါ လက္ခဏာ ပြင်းထန်လာလျှင် 000 ကို ဆက်ပါ။

ကျွန်ုပ်၏ COVID-19 ရောဂါကို မည်ကဲ့သို့ ပြုစု ကုသရမည်နည်း။

ရောဂါရှိကြောင်း (RAT) လျှင်မြန်စွာ အင်တာဂျင် စစ်ဆေးနည်းမှ သိပြီးနောက် အွန်လိုင်းမှ သို့မဟုတ်၊ ဖုံးမှ တဆင့် မှတ်ပုံတင်ချိန်တွင်၊ သင့်အနေဖြင့် ရောဂါ လွန်ကဲစွာ ရရှိနိုင်ရန် အလားအလာ ရှိမရှိကို ဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်ရန် မေးခွန်းများကို ဖြေကြားပေးရမည်ဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် PCR ရလဒ်မှ ရောဂါ ရှိကြောင်း သိရလျှင် သင့်အား အလားတူသည့်မေးခွန်းများ ရှိသည့် လင့်ခ် ပို့ပေးမည်။ ၎င်းမေးခွန်းများကို အမြန်ဆုံး ဖြေပေးပါ။

သင့်၏ဖျားနာမှုနှင့် ပတ်သက်၍ မည်ကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကိုသီးခြားထားနေထိုင်ရမည်၊ မိမိဖျားနာမှုကို မည်ကဲ့သို့ စောင့်ရှောက်ရမည့် အကြောင်းကို ပို့ပေးမည် ဖြစ်သည်။ သင့်မှာရောဂါပြင်းထန်မှုအန္တရာယ် ရှိနေပါက သင့်အား NSW Health NSW ပြည်နယ် ကျန်းမာရေး ဌာနက မေးခွန်းများ မေးမည်။ ၎င်းမှာ သင့်အနေဖြင့် စောစီးစွာ ဝိုင်းရပ်စ် ပိုး ကာကွယ်ရေး သို့မဟုတ် COVID-19 ရောဂါ နှင့် သက်ဆိုင်သည့် ကုသခြင်းကို ပေးသင့်မပေးသင့် ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် သင့်ဆရာဝန်(GP)သို့ မဟုတ် ၎င်း၏ဆေးခန်း အဆက်အသွယ်ကို ပေးထားလျှင် သင့်က သမ္မု အတွက် NSW Health's ဆေးခန်း အဖွဲ့က ဆက်သွယ်ပေးနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

သင်သည်အသက်ဖြေနှစ်အောက်ဖြစ်ပြီး၊ COVID-19 ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး ၂ ခေါက်ထိုးပြီးသူအခြားမည်သည့်နာတာရှည်ရောဂါမျှမရှိသူကိုယ်ဝန်မရှိသူ ဖြစ်ခဲ့လျှင် မိမိကိုယ်မိမိ အိမ်တွင် စိတ်ချစွာ ကုသပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ COVID-19 ရောဂါရသူတို့သည်များသောအားဖြင့်၊ အနည်းငယ် နေမကောင်းဖြစ်ပြီး၊ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ပြန်ကောင်းတတ်ပြီး၊ အချို့သောသူများအဖို့ ရောဂါဝေဒနာလက္ခဏာလုံးဝပြသခြင်းမရှိပါ။ နေမကောင်းဖြစ်နေစဉ် အချိန်မရွေး NSW Health ဌာနကို လှမ်း၍ အကူအညီတောင်းနိုင်သည်။

လက္ခဏာများ ပြ ခဲ့ လျှင်၊ အောက်ပါ ဆောင် ရွက်ချက်များ ဖြင့် ထိန်း နိုင်ပါ သည်။

- အိပ်ယာပေါ်နားခြင်း
- ပါရာစက်တမော paracetamol သို့မဟုတ် အိုင်ဘူ ပရော်ဖိန် ibuprofen ဆေး များ ကို ဖျား ခြင်း ကိုက် ခြင်း အတွက် သောက်ပါ။
- လည်ပင်းနာ လျှင် ငုံဆေးများ သုံးပါ
- ကိုယ်ခန္ဓာ ရေခန်း ခြောက်မှု မ ရှိ အောင် မကြာခဏ ရေ သောက်ပေး ပါ။

သုံးဆောင် နေကျ ဆေး များ ကို ပုံ မှန် ညွှန်း ထား သည့် အတိုင်း ဆက်လက် သောက်သုံး ပါ။ သင့် အနေဖြင့် ဆက်လက် ဆေးသုံးခြင်း၊ ကုသမှု များ ကို စိတ်ပူ ပန်မှု ရှိ ပါက မိမိ ဆရာ ဝန် နှင့် တိုင် ပင် ပါ။

သင့် အနေဖြင့် ရောဂါ အန္တရာယ် ကြီးမား ခြင်း၊ စိုးရိမ်မှု ရှိ လျှင် မိမိ ဆရာ ဝန် သို့မဟုတ်၊ NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line NSW ပြည်နယ် အိမ်တွင်း ကိုဗစ် ရောဂါ ကုသမှု ထောက်ပံ့ ပေးသည့် နံပါတ် 1800 960 933 ကို ဖုံးဆက်ပါ။ ရောဂါ အန္တရာယ် ကြီးမား ခြင်းတွင် ပါ ဝင် နေ သူများ မှာ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ (ကြည့်ရန်။ [What if I am pregnant and have COVID-19? \(ကိုယ်ဝန် ရှိ နေပြီး COVID-19 ရောဂါ ရရှိလျှင်\)](#))
- အဘော်ရရှိနီ သို့မဟုတ်၊ တောရစ် စတိတ် ကျွန်းသား များ (အထူးသဖြင့် ပင်ဂိုရီ ရောဂါ အခံ ရှိသူများ)
- ပါစီဖိတ်ကျွန်းသားများ
- ကာကွယ်ဆေး မထိုး ရသေးသူများ (၁၆နှစ် နှင့် အထက်)
- ကိုယ်ခံအား ချ ဆေး သောက်နေသူများ

အသက်ကြီးသူများ တွင် အထူးသဖြင့် ရောဂါ အခံ နှင့်ပေါင်းစပ်ခဲ့လျှင် ရောဂါကြီးမား လာ နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိ နိုင် သည်။ COVID-19 ရောဂါ အန္တရာယ် ကြီးမား ခြင်း စိုးရိမ် မှု ရှိသူများ အဖို့ ထိရောက် သည့် ကုသနိုင်မှု များ ရှိ ပါ သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများကို သတိ နှင့်စောင့်ကြည့်ပါ။

(နံနက်၊ နေ့ခင်း နှင့် ညတိုင်း) တနေ့ ကို (၃) ကြိမ်၊ မိမိ ကိုယ် ကို အောက်ပါ မေးခွန်းများ မေး ပါ။

မေးခွန်း	ရောဂါမရှိသည့် အဖြေများ	ရောဂါ ရှိ နေခြင်း လက္ခဏာ
အစားအသောက်ပျက်နေသလား?	ဆက်လက်၍ သာမန်စား နိုင် သောက်နိုင်ခြင်း။	မကြာခဏ ရေ သောက်ပေး ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာ ရေ မခန်းခြောက်အောင် အရည်များ ဆက်သောက်ပေး ပါ။ သက်သာမှု မရှိပါ က သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် 1800 960 933 ကိုဆက်သွယ်ပါ။
ဆီးသွားခြင်း သာမန် ထက် နဲနေ သလား?	ကိုယ်ခန္ဓာ ခန်းခြောက်ခြင်းမရှိ။	ရေသောက်ပေး ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာ ရေ မခန်းခြောက်အောင် အရည်များ ဆက်သောက်ပေး ပါ။ သက်သာမှု မရှိပါ က သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် 1800 960 933 ကိုဆက်သွယ်ပါ။
အခန်းတွင်းလမ်းလျှောက်နေစဉ် ခေါင်းမူး ခေါင်းပေါ့သည့် ခံစားမှု ရှိ သလား?	NSW Health ဌာန ၏ အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာ ပြီးအိမ်တွင်း COVID-19 ရောဂါ ပြုစုမှု ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နေခြင်း	ရေသောက်ပေး ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာ ရေ မခန်းခြောက်အောင် အရည်များ ဆက်သောက်ပေး ပါ။ သက်သာမှု မရှိပါ က သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် 1800 960 933 ကိုဆက်သွယ်ပါ။

မေးခွန်း	ရောဂါမရှိသည့် အခြေများ	ရောဂါ ရှိ နေခြင်း လက္ခဏာ
ခေါင်းအလွန်မူးခြင်း၊ အိပ်ငိုက်ခြင်း နှင့် ထွေရှုပ်သည့် ခံစားမှုများ ဖြစ်နေသလား?	NSW Health ဌာန ၏ အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာ ပြီးအိမ်တွင်း COVID-19 ရောဂါ ပြုစုမှု ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နေခြင်း	သံညသုံးလုံး (000) ကိုချက်ချင်း ဆက်သွယ်၍ သင့် တွင် COVID-19 ရောဂါ ရှိ နေကြောင်း အရေးပေါ်ယဉ်ဝန်ထမ်းများ ကိုပြောပြပါ။
အသက်ရှူ ရကြပ်ပြီး၊ ရင်ပတ် အောင့်ခြင်း၊ ရင်ပတ်လေး ခြင်း ၁၀မိနစ်ထက်မနဲ ခံစားနေရသလား?	NSW Health ဌာန ၏ အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာ ပြီးအိမ်တွင်း COVID-19 ရောဂါ ပြုစုမှု ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နေခြင်း	သံညသုံးလုံး (000) ကိုချက်ချင်း ဆက်သွယ်၍ သင့် တွင် COVID-19 ရောဂါ ရှိ နေကြောင်း အရေးပေါ်ယဉ်ဝန်ထမ်းများ ကိုပြောပြပါ။
မတ်တပ်ရပ်သည့် အခါ မူးမေ တဲ့ ခံစား ချက်ရှိ သလား?	NSW Health ဌာန ၏ အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာ ပြီးအိမ်တွင်း COVID-19 ရောဂါ ပြုစုမှု ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နေခြင်း	သံညသုံးလုံး (000) ကိုချက်ချင်း ဆက်သွယ်၍ သင့် တွင် COVID-19 ရောဂါ ရှိ နေကြောင်း အရေးပေါ်ယဉ်ဝန်ထမ်းများ ကိုပြောပြပါ။

သင့် အနေဖြင့် ရောဂါ ရရှိထား ပြီး သီးသန့် နေနေရ ချိန် အတွင်း အရေး ပေါ် အခြေ မဟုတ် သည့် ကျန်းမာရေး ထောက်ပံ့ မှု လိုအပ် နေ လျှင် NSW ပြည်နယ် အိမ်တွင်း COVID-19 ကိုဗစ် ရောဂါ ကုသမှု ထောက်ပံ့ ပေးသည့် နံပါတ် 1800 960 933 ကို ဖုံးဆက်ပါ။

ကျွန်ုပ် ဘာ လုပ် ဖို့ လို အပ် သ လဲ။

သင် နှင့် အတူ မိသားစု ဝင် အားလုံး အိမ်တွင်း သီးသန့် နေ ထိုင် ရ မည်။

ကာကွယ်ဆေး အပြည့် ထိုးပြီး သော် ငြားလည်း ဆေး စစ် သည့် နေ့ မှ စ၍ အိမ် တွင်း (၇) ရက် သီး သန့် နေ ထိုင် ရ မည်။ သီးသန့် နေ ခြင်း ရဲ့ ဆိုလို ရင်း မှာ အိမ် တွင် သီး သန့် နေ ထိုင်ပြီး အခြား သူ များ နှင့် ခွဲ နေ ခြင်း ကို ဆို လို သည်။ အကြောင်း အရာ ပိုမို သိလို လျှင် [Self-Isolation Guideline \(တကိုယ် တည်း သီးသန့် နေ ထိုင်ခြင်း လမ်းညွှန်\)](#) သို့ သွား ၍ မည်ကဲ့ သို့ သီးသန့် နေ ထိုင် ရ မည် မှ အစ၊ လို အပ်လျှင် လို အပ် သလို ဘယ်လို အကူ အညီ အထောက် အကူ များ ရ နိုင် မည် ကို လေ့ လာ နိုင် သည်။

သင့် အိမ်တွင် ရှိ သော သူ များ ကို သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါရှိ နေ ကြောင်းပြောပြပါ။ သင့် အိမ်တွင် အတူ နေ ထိုင် သူ များ က လဲ (၇) ကြာ သီးသန့် နေ ထိုင် ရ မှာ ဖြစ် ပြီး (RAT) အမြန်ဆုံး အင်တာဂျင် စစ်ဆေး ခြင်း ကို ပြု လုပ် ရမည် ပြီး (၆) ရက် မြောက်နေ့ တွင် ထပ် တခေါက် စစ် ရမည်။ ([Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19 နှင့် နီးစပ် ထိတွေ့သူများ အတွက် သိကောင်းစရာ အချက်များ\)](#)) ၎င်းအပြင် [Get tested for COVID-19 \(COVID-19 ရောဂါ အတွက် စစ်ဆေးရန်\)](#)။

လက်တွေ့ အကူ အညီ ရ ရှိ ရန် NSW ပြည်နယ်ကျန်းမာရေး သီးသန့် နေထိုင်မှု နှင့် ပတ်သက် သည့်အထောက်အကူ ဝန်ဆောင်မှု လိုင်း 1800 943 553 ကိုဆက်သွယ် နိုင် သည်။

သင့် ၏ မိတ်ဆွေ များ ကို လဲ သင့် မှာ ရောဂါ ရ ရှိ ထား ကြောင်း အသိ ပေး ပါ။

သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါ ရှိ နေ လျှင် COVID-19 ရောဂါ ကို အခြားသူများ ကို ကူး စေ နိုင် သည်။ သင့် အနေဖြင့် ရောဂါ လက္ခဏာ မပြုမီ သို့မဟုတ် ရောဂါ ရှိ ကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ ရှိ သည့် ရက် မတိုင်မီ (၂) ရက် လောက်ကတည်း က အခြားသူများကို ရောဂါ ကူးစက်စေ နိုင် တဲ့ ပိုးများ ရရှိ ထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါ ကူးစက် နိုင်ချိန် တွင် တွေ့ဆုံ ဆက်ဆံ ခဲ့ သော မိတ်ဆွေ များ အား ရောဂါ ရရှိ ထား ကြောင်း အသိ ပေး ရ မည်။ ဤ အထဲ တွင် လူမှု ဆက်ဆံ ရေး အရ တွေ့ ဆုံ ခဲ့ သော မိတ်ဆွေ များ နှင့် အခြားသူများ၊ ညစာ အတူ စား ခဲ့ သူများ၊ အရက် ဆိုင်တွင် အတူ အရက် သောက် ခဲ့ သူများ၊ ကလပ် နှင့် အခြား လူမှု ရေး လှုပ်ရှားမှု ပွဲ များ၊ အိမ်သို့ လာ ရောက် ခဲ့သော မိတ်ဆွေ များ မိသား စု များ ပါ ဝင် သည်။

သင် နှင့် အဆက် အသွယ် ရှိ ခဲ့ သူ အား လုံး အား ၎င်း တို့ ဘေး အန္တရာယ် ရှိ မရှိ ကို [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19 နှင့် နီး စပ် ထိ တွေ့ မှု ရှိ ခဲ့သူ များ အတွက် သိကောင်းစရာ အချက် အလက်များ\)](#) ကို လေ့လာ ပြီး နောက်၊ အမြန်ဆုံး အင်တာဂျင် စစ်ဆေး ရေး ဖြင့် စီ စစ် ခိုင်း ပါ။

သင်၏အလုပ်ခွင်သို့မဟုတ် ပညာရေး ဌာန ဆိုင်ရာ သို့ သင့်တွင် ရောဂါရရှိထားကြောင်းအကြောင်းကြားပါ။

သင် ၏ အလုပ် မန်နေဂျာ သို့ မဟုတ် ပညာ ရေး နှင့် ဆိုင်လျှင် ကျောင်း အုပ်/ကျောင်း ဝန်ထမ်း များ ကို COVID-19 ရောဂါ ကူး စက် မှု ရှိ နေကြောင်း အကြောင်း ကြားပါ။

၎င်းတို့ ကို မည် သည့် နေ့ တွင် ဆေးစစ် ကြောင်း နှင့် မည်သည့် နေ့ တွင် ဖျား နာ ခဲ့ (လက္ခဏာများပြခဲ့လျှင်) ကြောင်း အသိ ပေး ပါ။ ရောဂါ ကူး နိုင်သည့်နေ့ များ တွင် အလုပ်/ကျောင်း တွင် ရှိ ခဲ့ ကြောင်း အသိ ပေး ပါ။ ၎င်းတို့ က ဤ အကြောင်း အချက်များ ကို အသုံးပြု ချိ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ ကျောင်းသားများ အန္တရာယ် ကျ ရောက် နိုင်မှု ကို စီ စစ် မည် ဖြစ်ပါသည်။ အလုပ်ခွင် နှင့် ကျောင်း က ၎င်း တို့ အား COVID-19 ရောဂါ ကူး စက် နိုင်မှု အလား အလာ ကြောင့် မည် ကဲ့ သို့ သော လုပ်ဆောင်မှု များ ကို ဆောင် ရွက် ရန် မှာ ကြား မည် ဖြစ်သည်။

သင့် မန်နေဂျာအား၊ ဖုံးဖြင့် ဖြစ်စေ တက်စ် ဖြင့် ဖြစ် စေ၊ လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက် မှ တဆင့် ဖြစ် စေ အကြောင်း ကြား နိုင်သည်။ အကယ်၍ ပညာရေး ဆိုင်ရာ တစ်ခုခု ကို တက် ရောက် ခဲ့ လျှင်၊ ၎င်း ကျောင်း နှင့် သက် ဆိုင် သည့် နံပါတ် ကို ဆက်သွယ် အကြောင်း ကြား နိုင် သည်။

ကျွန်ုပ် မှာ ကိုယ် ဝန် နှင့် COVID-19 ရောဂါ ရှိ ခဲ့ လျှင် ဘယ်လို ဆက် ဆောင် ရွက် ရမည် နည်း။

ရက်သတ္တပါတ် (၁၄)ပါတ် ကျော် ကိုယ်ဝန် ရှိ သူ များ သည် COVID-19 ရောဂါ နှင့် ပတ်သက် ၍ ပိုမို မြင့်မား ရှုပ်ထွေး သည့် အန္တရာယ် ရှိ သည်။

သင့် မှာ ကိုယ် ဝန် (၁၄)ပါတ် နှင့် အထက် ရှိ စဉ် COVID-19 ရောဂါ ကူး စက် ရရှိပါ က သင့် ၏ ကိုယ်ဝန် ကို စောင့် ရောက်ပေး နေ သည့် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်း ကို အသိ ပေး ရန် အရေးကြီး သည်။ ၎င်း တို့ သည် သင် ၏ ဆရာဝန်၊ ဝမ်းဆွဲဆရာမ၊ သို့မဟုတ် မီးရပ်၊သားဖွား ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင် မှု တို့ ဖြစ်သည်။

ကိုယ် ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး အများ စု သည် COVID-19 ရောဂါ ရှိ နေ ချိန်တွင် အိမ်တွင် လုံခြုံ စွာ နေနိုင်သည်။ ၎င်း အချိန် တွင် အရေး ကြီး သည့် ဆောင် ရွက် ချက်များ မှာ --

- သာမန် အအေးမိ ချိန်များ တွင် ဆောင်ရွက် သည့် အတိုင်း အရည်များများ သောက်ခြင်း။ နေထိုင် မကောင်းလျှင်၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော လက္ခဏာများ အတွက် ပါရာစက်တမော(paracetamol) သောက်သုံး နိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန် ဆောင် ထား ချိန် အတွင်း အိုင်ဘူပရိုဖင် (Ibuprofen) ကို မသောက် သုံး ရန် အကြံပြု သည်။ သွေးများ ခဲမှု အန္တရာယ် မဖြစ်လာ စေ ရန် မှန်မှန် လှုပ်ရှားပေး ပါ။
- သင့် ကိုယ်ဝန်တွင်း က ရင်သွေး ငယ် လှုပ်ရှား မှု ကို လဲ သတိထား ပေး ရန်လို အပ်သည်။ ကလေး လှုပ်ရှား မှုပြောင်းလဲ ပါ က ၎င်း အောက်ဖော်ပြပါ အပြောင်း အလဲ များ ဖြစ်လာ ပါ က ၎င်း သင့် ၏ မီးရပ် နှင့် သားဖွား ဆိုင်ရာ ကို ဆက်သွယ်ပါ။
 - အမျိုးသမီးကိုယ်အောက်ပိုင်းမှ သွေးယိုခြင်း၊
 - ဝမ်းဗိုက် နာခြင်း၊
 - အောက်ပိုင်း မှ အရည် ကြည် ထွက်ခြင်း၊
 - ၃၇ ပတ် မပြည့်မှီ ဆွဲငင် နာကျင်လာခြင်း၊
 - အဖျား မကျ ခြင်း၊
 - ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
 - မျက်နှာ အမှတ်မဲ့ ယောင်ရမ်းခြင်း၊
 - မွေးတော့မည့်စစ်ဖြစ်ခြင်း၊
 - ကိုယ်ဝန် နှင့် ပတ်သက် ၍ စိုးရိမ် မကင်းဖြစ် ခြင်း၊

- အသက်ရှူ ရ ခက်ခြင်း၊ ရင်ပတ်နှာခြင်း၊ အောင့်ခြင်း၊ ခေါင်း အလွန်ကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း များ ဖြစ်ခဲ့ လျှင် ချက်ချင်း 000 ကို ခေါ်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ရှိ နေကြောင်း နှင့် COVID-19 ရောဂါ ရှိ နေ ကြောင်း ပြောပြပါ။
- COVID-19 ရောဂါ ကူး စက်မှု ပျောက် ကင်းသည့် အခါ ကိုယ်ဝန် ပြု နေ ကျ အတိုင်း ဆက် ပြု ရန် အရေးကြီး သည်။ ကိုဗစ် ရောဂါ ကြောင့် သီးသန့် နေ ထိုင်ခဲ့ ရ သည့် အတွက်၊ ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှု ရက်ချိန်း ပျက်ခဲ့ လျှင်၊ အမြန်ဆုံး ရက်ချိန်း ပြန် လုပ်ပါ။

COVID-19 ရောဂါ ခံ စား နေ ရ ချိန်တွင် ကလေး ကို ဘယ် လို စောင့် ရှောက်မည် နည်း။

ကလေး အများ စု သည် COVID-19 ရောဂါ ခံစား နေ ချိန်တွင်၊ ကာကွယ် ဆေး မထိုး ရ သေး သော်လည်း၊ အိမ်တွင် စောင့် ရှောက် နေ ကြသူများ က နေ လုံခြုံစွာ ကြည့်ရှု စောင့် ရှောက် နိုင် သည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် COVID-19 ရောဂါကူးစက်နေသူများ သည် အိမ်တွင်း အခြားသူများ နှင့် ခွဲခြား နေသင့်သည်။ ၎င်းတို့ နှင့် ခွဲခြား ချိ မနေနိုင်သူ များ သည် ၎င်း တို့ နှင့် အတူ အခြားသူများ ထံမှ သီးခြားခွဲနေ ရန် ချမှတ်ထားသည့် နေ့ အထိ ခွဲခြားနေသင့်ပြီး [Information for people exposed to COVID-19 \(ကိုဗစ်ရောဂါ နှင့် ထိတွေ့မှု ရှိသူများ သိရှိရန် အကြောင်း အရာများ\)](#) အညွှန်း ပါ အတိုင်း စစ်ဆေးမှု လိုအပ်ချက်များ ကိုလိုက်နာပါ။ COVID-19 ရောဂါ ကူး စက် နေသည့် ကလေး ကို အိမ်တွင် စောင့်ရှောက်သော အခါ --

- ကလေးများကို ချွေး ထွက် ခြင်း သော်၎င်း၊ ချမ်းတုံ ခြင်းသော်၎င်း၊ မ ဖြစ် စေ ရန်၊ သင့် တော် သည့် အဝတ်များ ဝတ်ပေး ပါ။
- ကလေး ကို အရည်များများ တိုက် ပေး ပါ။ ကလေး အနေဖြင့် သောက်လို စိတ် မရှိ သော်လည်း၊ ချောတိုက်ပါ။
- မိခင်နို့ သို့မဟုတ် နို့မူနို့ တိုက် နေလျှင်၊ မကြာ ခဏ တိုက်ကျွေး ရန် လိုအပ်မည်။ မိခင် နှင့် ကလေး ၂ ဦး လုံး COVID-19 ရောဂါ ကူး စက်ဖြစ် နေ လျှင် မိခင် နို့ ကို စိတ်ချ စွာ တိုက် နိုင်သည်။
- ၎င်း တို့ အား နားနား နေနေ ထား ချိ အတင်း အကြပ် မလုပ် ပါ နှင့်။
- ကလေး က မအီမသာ ခံ စား နေ ရ ခြင်း အဖျားများ ရှိ ခဲ့ လျှင်၊ ပါရစက်တမော (paracetamol) သို့မဟုတ် အိုင်ဘူပရိုဖင် (ibuprofen) တိုက်ပေးပါ။ ဆေးဗူး ပါ ညွှန်ကြားချက် ကို လိုက်နာပါ။ ၂၄ နာရီ အတွင်း အညွှန်း ပေးထားသည့် ထက် ပို ချိ မတိုက်ပါ နှင့်၊ ကလေး အဖို့ အန္တရာယ် ရှိ နိုင်သည်။
- ကလေး အခြေ အနေ ပို၍ ဆိုး မဆိုး စောင့် ကြည့်ပါ။

ကလေး အခြေ အနေ ကို ဆက်လက် စောင့် ကြည့် နေပြီး အောက်ဖော်ပြပါ အပြောင်း အလဲ များ ဖြစ်လာပါက -- သင့် ဆရာဝန်၊ သို့မဟုတ်၊ NSW ပြည်နယ် ကိုးဗစ် ရောဂါ အတွက် အိမ်တွင် နေစဉ် စောင့်ရှောက်ထောက်ပံ့ပေး သည့် လိုင်း: NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line 1800 960 933 ကို (နံနက် ၈:၃၀ မှ ည ၈:၃၀) ဆက်သွယ်ပါ။ သို့မဟုတ်၊ တနိုင်ငံလုံး နှင့် သက်ဆိုင် သည့် ကိုဗစ် ရောဂါ နှင့် ပတ်သက်သော အကူအညီ ပေးသည့်လိုင်း: National Coronavirus Helpline 1800 020 080 ကို (24/7) ၂၄နာရီ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

- အဖျားမကျခြင်း(39°Cအထက်) ဆေး တိုက်ခြင်းဖြင့် ထူးခြား ခြင်း မ ရှိ ပါက၊
- မသိမသာ အသက်ရှူ ခက် ခြင်း၊
- သာမန် သောက်နေကြ တဝက်ထက် ပို မသောက် နိုင်ခြင်း၊
- ဆည်းသွားခြင်း ပုံမှန် ထက် နည်း နေခြင်း၊ ဆည်း အရောင် နက် နေ ခြင်း၊
- အနည်း ငယ် အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျောခြင်း
- မတ်တပ် မရပ် နိုင်ခြင်း၊ လမ်းမလျောက်နိုင် ခြင်း၊

သင့် ကလေး အခြေ အနေ မှာ တကယ် နေ မကောင်းဖြစ် နေခြင်း၊ အသက်ရှူ ခက် နေခြင်း၊ ရေခဲတံကျ နေ ခြင်း၊ မေ့လျော့ခြင်း များ ဖြစ်လျှင်၊ အရေးပေါ် နံပါတ် သံည သုံးလုံး (000) ကို ချက်ချင်း ခေါ်ပါ။ အော်ပရေတာ ကို ကလေး မှာ COVID-19 ရောဂါ ကူး စက် နေကြောင်း ပြောပြပါ။

ကျွန်ုပ် ဘယ် အချိန် မှာ သီးသန့် နေထိုင် ခြင်း ကနေ ထွက် နိုင် သနည်း။

၇ ရက်မြောက် နေ့ တွင် လက္ခဏာ မရှိ လျှင်

ရောဂါ ရှိမရှိ စစ်ဆေးသည့် နေ့မှစ၍ သင့်အနေဖြင့် (၇) ရက်ကြာ သီးသန့်နေထိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့်၊ လည်ပင်းနာခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်းများ မရှိမှသာ သီးသန့် နေထိုင်နေခြင်းမှ ထွက်ခွာနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင့်က PCR စစ်ဆေးခြင်းနှင့် လျှင်မြန်စွာ အင်တာဂျင် စစ်ဆေးပြီး ရောဂါရှိသူ အဖြစ် မှတ်ပုံတင်ထားလျှင် (၇) ရက်အကြာတွင် NSW ပြည်နယ် ကျန်းမာရေး ဌာနမှ SMS ပို့မည် ဖြစ်သည်။ သို့သော်၎င်း SMS ကို စောင့်ရန် မလိုပါ။ ဥပမာ၊ သင့်အနေ ဖြင့် အင်္ဂါနေ့ နံနက် ၁၀ နာရီတွင် စစ်ဆေးခဲ့ပါက နောက်တပါတ် အင်္ဂါနေ့ နံနက် ၁၀ နာရီ တွင် ရောဂါ လက္ခဏာ မပြုလျှင် သီးသန့်နေထိုင်ခြင်းမှ ထွက်ခွာနိုင်သည်။ သီးသန့် နေထိုင်ခြင်းမှ မထွက်ခွာမီ နောက်ထပ် ရောဂါ စစ်ဆေးရန်

တပါးသူ များ နှင့် နီးသည့် အခါ နှင့် စကားပြော သည့် အခါ များ တွင် နှာခေါင်း စွပ် တပ် ဆင်ထားပါ။ နောက်ထပ် (၃) ရက် ကြာ၊ အန္တရာယ် ပေး နိုင် သည့် နေ ရာ များ ဖြစ် သည့် နေ ရာ များ (ကျန်းမာရေး စောင့် ရှောက် သည့် နေ ရာ များ၊ သက်ကြီး ရိပ်သာများ၊ အကျဉ်းထောင်များ) ကိုရှောင်ပါ။ သင့် အနေဖြင့် ၎င်း နေရာ မျိုး တွင် အလုပ် လုပ် ကိုင် ပါ က သင့် အလုပ် ရှင် နှင့် တိုင် ပင်ပါ။ သင့် အနေဖြင့် ကိုယ် ခံ အား ကျ ဆင်း သည့် ရောဂါ အခံ စနစ် ရှိ နေ ပါ က (ဥပမာ တပါးသူ ထံ မှ ကိုယ် တွင်း အင်္ဂါ အစားထိုး ထား ခြင်း သို့မဟုတ် ကီမိုကုသခြင်း (chemotherapy) ခံယူနေခြင်း) (၇) ရက် ကြာ သီးသန့် နေ ထိုင် ပြီး သည့် နောက်၊ နောက် ထပ် ၄ ရက် ကြာ ဆက်လက် သတိ ပြု ရမည်။ (သီးသန့် နေခြင်း မှ ထွက် ပြီး နောက်၊ နောက် ထပ် အား လုံး ပေါင်း (၇)ရက် ကို ဆို လို သည်။

(၇) ရက် ကြာ သီးသန့် နေ ထိုင် ပြီး သည့် နောက်၊ ရောဂါ လက္ခဏာ ဆက် ပြု နေလျှင်

နောက် ဆုံး သီး သန့် နေ ရ မည့် ၂၄ နာရီ အတွင်း၊ သင့် အနေဖြင့်၊ လည်ပင်းနာခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက် ရှူ ကြပ်ခြင်း များ ရှိ နေလျှင် လက္ခဏာ များ ကင်းသည့် အထိ နောက်ထပ် ၂၄ နာရီ ဆက် ၍ သီးသန့် နေ ထိုင် ပါ။ စိုးရိမ် မကင်းဖြစ်ပါက သင့် ဆရာ ဝန် ကို ဆက်သွယ်ပါ။

တပါးသူ များ နှင့် နီးသည့် အခါ နှင့် စကားပြော သည့် အခါ များ တွင် နှာခေါင်း စွပ် တပ် ဆင်ထားပါ။ နောက်ထပ် (၃) ရက် ကြာ၊ အန္တရာယ် ပေး နိုင် သည့် နေ ရာ များ ဖြစ် သည့် နေ ရာ များ (ကျန်းမာရေး စောင့် ရှောက် သည့် နေ ရာ များ၊ သက်ကြီး ရိပ်သာများ၊ အကျဉ်းထောင်များ) ကိုရှောင်ပါ။ သင့် အနေဖြင့် ၎င်း နေရာ မျိုး တွင် အလုပ် လုပ် ကိုင် ပါ က သင့် အလုပ် ရှင် နှင့် တိုင် ပင်ပါ။ သင့် အနေဖြင့် ကိုယ် ခံ အား ကျ ဆင်း သည့် ရောဂါ အခံ စနစ် ရှိ နေ ပါ က (ဥပမာ တပါးသူ ထံ မှ ကိုယ် တွင်း အင်္ဂါ အစားထိုး ထား ခြင်း သို့မဟုတ် ကီမိုကုသခြင်း (chemotherapy) ခံယူနေခြင်း) (၇) ရက် ကြာ သီးသန့် နေ ထိုင် ပြီး သည့် နောက်၊ နောက် ထပ် ၄ ရက် ကြာ ဆက်လက် သတိ ပြု ရမည်။ (သီးသန့် နေခြင်း မှ ထွက် ပြီး နောက်၊ နောက် ထပ် အား လုံး ပေါင်း (၇)ရက် ကို ဆို လို သည်။

သင့် အနေဖြင့်၊ အခြား ရောဂါ လက္ခဏာများ (ဥပမာ၊ အဖျားရှိခြင်း၊ ခေါင်း ကိုက်ခြင်း) ရောဂါ လက္ခဏာ ဆက် လက် ရှိ နေ လျှင် သီးသန့် နေ ထိုင် နေ ရ ခြင်းမှ ထွက်ခွာ နိုင် သည်။ သို့သော် သင့် ဆရာဝန် နှင့် တွေ့ ပါ။

သင့် အနေဖြင့် ကျန်းမာ ရေး အဖွဲ့ က ကြည့် ရှု စောင့် ရှောက် နေလျှင်၊ ၎င်း တို့ က မည် သည့် အချိန် တွင် သီး သန့် နေ ထိုင် ရ ခြင်း မှ ထွက် ရ မည် ကို ပြောပြမည် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ် အနေဖြင့် သီးခြားခွဲခွဲနေခြင်း မှ ပြန်ထွက်ပြီး နောက် ရောဂါ ရှိမရှိ ဆက်လက် စစ်ဆေး ရန်လိုအပ်ပါသလား?

စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်သည့် COVID-19 ရောဂါစစ်ဆေးခြင်း (ဥပမာ အလုပ်ခွင်နှင့် ကျောင်းများတွင် ပုံမှန် ပြုလုပ်သည့် စစ်ဆေး ခြင်းများ) သီးခြား ခွဲခွဲ နေခြင်းမှ ပြန်ထွက်ပြီးနောက် (၈) ပါတ် ကြာ သည့် အထိ မလိုအပ်ပါ။ သင်၏ မန်နေဂျာကို မေးပါ။

ကျွန်ုပ် အနေဖြင့် COVID-19 ရောဂါ ရှိ နေ သူ နှင့် နောက် ထပ်တွေ့ ဆုံ ရင် ဘာ ဆောင်ရွက် ရ မလဲ။

COVID-19 ရောဂါ ရရှိပြီးသူများ သည်နောက် (၈) ပါတ် အတွင်း ရောဂါ ထပ် တဖန် ရရှိရန် ခက်ခဲသည်။ များသောအားဖြင့် (ရောဂါကို တိုက်ဖျက်နိုင်သည့်) ကိုယ်ခံအား ရရှိ သွားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

သင်ကသီးသန့် နေထိုင် နေခြင်းမှ ထွက်လာပြီးနောက် COVID-19 ရောဂါ ရှိနေသူနှင့် (၈) ပါတ် အတွင်း အနီးကပ် တွေ့ခဲ့ လျှင် နောက်ထပ် သီးသန့် နေထိုင်စရာ မလိုအပ်ပါ။ (၈) ပါတ် ကြာ ပြီးနောက် COVID-19 ရောဂါ ရှိနေသူနှင့် အနီးကပ် တွေ့ခဲ့လျှင်၊ သီးသန့် နေထိုင်ခြင်း၊ ရောဂါ စစ်ဆေးခြင်း နှင့် [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19 နှင့် နီးစပ် ထိတွေ့သူများ အတွက် သိကောင်းစရာ အချက်များ\)](#) ၎င်းအပြင် [Get tested for COVID-19 \(COVID-19 ရောဂါ အတွက် စစ်ဆေးရန်\)](#) ကို လိုက်နာပါ။

ဘယ်အချိန်မှာ ကာကွယ် ဆေး ထိုး ရ မည် နည်း။

သင့် အနေဖြင့် ရောဂါ ကင်းရှင်းကြောင်း အတည်ပြု ခံ ရ ပြီးနောက် (၆) ပါတ်ကြာသည့် အထိ ယာယီ ကာကွယ်ဆေး ထိုး ရန် မလိုအပ်ပါ။ ဤချွင်းချက် သည် NSW ပြည်နယ် အတွင်းသာ အကျုံးဝင်သည်။ သင့်အနေဖြင့် အလုပ်အကိုင် နှင့် ကျောင်းသွားရန် ကာကွယ်ဆေး ထိုးမှု လို အပ်လျှင်၊ သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းဒေသပြည်နယ် အုပ်ချုပ်ရေး နယ်မြေ ၏ စည်းကမ်းများ ကို စိစစ်လိုက်နာပါ။

သင့် အနေဖြင့် တတိယထိုးသည့် ဘူစတာ ကာကွယ်ထိုးဆေး လို အပ်လျှင် ရောဂါ ကင်းသွားပြီ ဖြစ်ကြောင်း အတည်ပြုချက် ရ လျှင်ထိုး နိုင်ပြီး၊ များ သောအားဖြင့် ရောဂါ စတင် ရရှိပြီး ၄ မှ ၆ ပါတ် အတွင်းဖြစ်သည်။ နောက်ထပ် အကြောင်းများ သိလိုပါက [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions \(COVID-19 ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး နှင့်ပတ်သက်၍ အမေးများသော မေးခွန်းများ\)](#) နှင့် [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions \(ဘူစတာ ကာကွယ်ဆေး နှင့် ပတ်သက် သည့် အမေးများ သော မေးခွန်းများ\)](#) ကိုသွားရောက်လေ့လာနိုင်သည်။

ကွန်ပဲ သီးသန့် ခွဲခြား နေထိုင် နေ ရ ချိန် အတွင်း မည်ကဲ့သို့သော အထောက် အကူများ ရ နိုင်မည်နည်း?

စိတ်ရောဂါ အထောက်အကူ

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- KidsHelpline – 1800 55 1800
- Service NSW [mental wellbeing resources](#) (ပြည်နယ် စိတ်ကျန်းမာ ရေး အတွက် အထောက် အကူ)

အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု အထောက်အကူ

- တနိုင်ငံလုံး ဆိုင်ရာ လိင်နှင့် အိမ်တွင်း အကြမ်း ဖက်မှု ကာကွယ်အကူအညီ အတွက် ဆက်သွယ် နိုင်သည့် နံပါတ် 1800 RESPECT (1800 737 732)

စိတ်ရောဂါ အမျိုးမျိုး နှင့်ပတ်သက်သည့် ဝန်ဆောင်မှု များ ကို ဘာသာစကားပေါင်းစုံ နှင့် အထောက်အကူ များ ပေး နိုင် ရန် NSW ပြည်နယ် အစိုး ရ သည် [Sonder](#) ဟုခေါ်သည့် တကိုယ်ရေတကာယ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက် မှု အဖွဲ့ နှင့် ပူး ပေါင်း ဆောင်ရွက်လျက် ရှိ သည်။

သင့် (မြန်မာ)ဘာသာဖြင့် အကူ အညီ ရရှိရန်

စကားပြန် လို အပ် လျှင် စကား နှင့် ဘာသာ ပြန် ဝန်ဆောင်မှု (TIS တပြည်လုံးဆိုင် ရာ) 131 450 ကို ဆက် သွယ် ပါ။ ဤ ဝန်ဆောင်မှု သည် လုံခြုံ ၍ အခ မဲ့ ဖြစ် သည်