



သင့် အနေဖြင့်၊ အကယ်၍ COVID-19 ရောဂါ မှ ဖျားနာမှု လွန်ကဲ နိုင်သည့် အန္တရာယ် ပိုများပါက ကြိုတင် စီစဉ်မှု ပြုလုပ်ပါ။

Plan ahead if you are at higher risk of severe illness from COVID-19

သင့် အနေဖြင့်၊ COVID-19 ရောဂါ မှ ဖျားနာမှု လွန်ကဲ နိုင်သည့် အန္တရာယ် ပိုများ နိုင် ပါသလား။

သင့်အနေဖြင့်၊ အကယ်၍ COVID-19 ရောဂါ မှ ဖျားနာမှု လွန်ကဲ နိုင်သည့် အန္တရာယ် ပိုများပါက၊ မဖျား မနာမှီ၊ အအေးမိခြင်း သို့မဟုတ် တုပ်ကွေး လက္ခဏာများ ခံစားခြင်း ရှိပါက သင်ဘာလုပ်သင့်သည်ကို သင့်ဆရာဝန်နှင့် ယခုပင် ဆွေးနွေးပါ။

ဖျားနာမှု လွန်ကဲ နိုင်သည့် အန္တရာယ် ပိုများ သူများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည်။

- အသက် ၇၀ နှစ် နှင့် အထက် ရှိသူများ
- အသက် ၅၀ နှစ် နှင့် အထက်ရှိသူများ၊ အလွန်အားနည်းခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ၊ နာတာရှည်အဆုတ်ရောဂါ (တော်ရုံတန်ရုံ မှ ပြင်းထန်သော ပန်းနာ ရောဂါ အပါအဝင် စတီးရွိုက် ရှူဆေး လိုအပ်နေသူများ) အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါ၊ ပြင်းထန်သော နာတာရှည် အသည်း သို့မဟုတ် ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ ရှိနေသူများ နှင့် ထိုးအပ်သည့် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း မရှိသေးသောသူများ ပါဝင်သည်။
- အထက်တွင်ဖော်ပြထားသော နောက်ထပ်အန္တရာယ်အချက်များနှင့်အတူ အသက် ၃၀ နှစ်နှင့်အထက်ရှိ Aboriginal နှင့် Torres Strait Islander များသည် ဖျားနာမှု လွန်ကဲ နိုင်သည့် အန္တရာယ် ပိုများ သူများ ထဲတွင်ပါဝင်သည်။
- မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို အတန်အသင့်မှ ပြင်းထန်စွာ ခုခံအားကျဆင်းသွားမှု ရှိ သူများ၊
- သိသာထင်ရှားသော သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှု တမျိုး မက ဖြစ်နေ သူများ၊
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ၊
- နာတာရှည် ရောဂါ တမျိုးမက ပေါင်းစီးမှု အခြေအနေ ရှိသောကလေးများ။

အကယ်၍ သင့် အနေဖြင့် ဝေးလံသောဒေသတွင်နေထိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အလွယ်တကူ လက်လှမ်း မမီနိုင် ပါက သို့မဟုတ်၊ သက်ကြီးရွယ်အို စောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် မသန်စွမ်း များ စောင့်ရှောက် သည့် နေရာ များ တွင် နေထိုင်သူ ဖြစ်ပါက၊ ဝိုင်းရပ်စ်ရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေးဆိုင်ရာ ကုသမှု သို့မဟုတ် ထပ်လောင်း ပံ့ပိုးပေးသည့် စောင့်ရှောက်မှု အတွက် သင့် အနေဖြင့် ထပ်လောင်း ကူညီပံ့ပိုးမှု များ ရရှိ နိုင်သောကြောင့် သင်၏အန္တရာယ်ကို သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

သင့်ဆရာဝန်ကို သင့် အနေဖြင့် မည်သည့် COVID-19 ရောဂါပိုး စစ်ဆေးမှု ကို ပြု လုပ် ရမည် ကို မေးပြီး၊ COVID-19 ရောဂါတွေ့ရှိ လျှင်၊ ဆရာဝန်က ညွှန်းသည့် ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးသတ်ဆေးများကို မည် ကဲ့ သို့ ရရှိ နိုင်မည် ကို သင့်ဆရာဝန်ကို မေးမြန်းပါ။

ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးသတ်ဆေးများ သည် သင့်အား လျင်မြန်စွာ ကောင်းမွန်လာစေ နိုင်ပြီး၊ ဆေးကို မနှောင့်မနှေး သောက်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

သင့်အနေဖြင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုများ နှင့် ဘာသာစကား အကူအညီ လိုအပ်ပါက TIS 131 450 သို့ခေါ်ဆိုပြီး National Coronavirus Helpline (အမျိုးသား၊ Corona ဝိုင်းရပ်စ် ရောဂါ ရောဂါ ဆိုင်ရာ အကူ အညီပေးသည့် ဖုံးလိုင်း) 1800 020 080 ကို ဆက်သွယ်ပြီး အကူ အညီ တောင်းပါ။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက www.nsw.gov.au သို့သွားရောက် ဖတ်ရှု နိုင်သည်။