



ENGLISH	BURMESE
KEEP IT COVID Safe	လုပ်ဆောင်ပါ ကိုဗစ် အန္တရာယ်ကင်းအောင်
FAQ	မကြာခဏ မေးလေ့ရှိသော မေးခွန်းများ
What you need to do if you have tested positive for COVID - 19	သင့်မှာ ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါဖြစ်နေကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိရလျှင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များ
Important information for people who have COVID-19.	ကိုဗစ် - ၁၉ ဖြစ်နေသူများအတွက် အရေးကြီးသည့် သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များ
If any of this information is not clear to you, please call the Public Health Hotline on 1800 671 738.	အကယ်၍ ဤသိကောင်းစရာ အချက်အလက်များထဲမှ သင် မရှင်းလင်းသည်များ ရှိပါက ကျေးဇူးပြု၍ အများပြည်သူ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဌာန အရေးပေါ်ဖုန်းကို 1800 671 738 တွင် ဆက်ပါ။
You will have tested positive on a Rapid Antigen Test (RAT) or received an SMS from the Department of Health to say you have had a positive PCR test. Here is some important information on what you need to do next.	သင့်အနေနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရောဂါဘယဖြစ်စေသည့် ပဋိလှူပစ္စည်းကို အမြန် စမ်းသပ်မှု (Rapid Antigen Test) (RAT) တွင် သင် ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါဖြစ်နေကြောင်း တွေ့ရခြင်း သို့မဟုတ် သင့် PCR စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုက သင့်မှာ ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါဖြစ်နေကြောင်း အတည်ပြုချက် ပေးသည့်သတင်းကို ကျန်းမာရေးဌာနထံမှ စာတို (SMS) ရရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် သင် လုပ်ဆောင်ရန် အရေးကြီးသည့် သိကောင်းစရာများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။
Look after your health	သင့်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။
If you test positive for COVID-19 it is important to look after your health and to get help if needed. If your COVID-19 symptoms worsen call your doctor or the COVID@home care team on 1800 973 363.	အကယ်၍သင့်မှာ ကိုဗစ်- ၁၉ ရောဂါဖြစ်နေကြောင်း အတည်ပြုချက် ရရှိပါက သင့်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရန်နှင့် လိုအပ်ပါက အကူအညီရယူရန် အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ သင့် ကိုဗစ်- ၁၉ ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုမိုဆိုးဝါးလာလျှင် သင့်ကုသနေကျ ဆရာဝန်ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ သို့မဟုတ် အိမ်သို့လာရောက် စောင့်ရှောက်သောအဖွဲ့ (COVID@home care team) ကို 1800 973 363 တွင် ဆက်သွယ်ပါ။
If your symptoms get seriously worse (especially if it happens very suddenly) for example breathlessness or difficulty breathing, or you feel like it is an emergency, call triple zero (000) or go straight to hospital. Make sure you tell them you have COVID-19.	အကယ်၍ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ သို့မဟုတ် အသက်ရှူရန် ခက်ခဲခြင်း၊ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေ ဖြစ်နေကြောင်း သင် ခံစားနေရခြင်းကဲ့သို့ သင့် ရောဂါလက္ခဏာများ စိုးရိမ်ရလောက်အောင် ပိုမိုဆိုးဝါးလာလျှင် (အထူးသဖြင့် မြန်းစားကြီး ဖြစ်လာလျှင်) သုညသုံးလုံး (000) ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့ တန်းသွားပါ။
If you can, you should also tell a support person who can check up on you while you are isolating, by phone oronline.	အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်ပါက သင် ကိုယ်ထီးတည်းနေစဉ် သင့်အား ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်မည့် ကူညီပံ့ပိုးသူကို ဖုန်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အွန်လိုင်းဖြစ်စေ ပြောထားသင့်ပါသည်။
You can contact the COVID@home care team to access support for any other health or social needs.	သင့်အနေနှင့် အိမ်သို့လာရောက် စောင့်ရှောက်သောအဖွဲ့ (COVID@home care team) ကို အခြားလိုအပ်သော ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် လူမှုရေးအရ လိုအပ်ချက်များ ကူညီပံ့ပိုးမှုရရန် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။
Isolate immediately for at least 7 days	အနည်းဆုံး 7 ရက်ကြာ ချက်ခြင်း ကိုယ်ထီးတည်း နေပါ။

<p>You must stay away from other people. This is called being in isolation.</p>	<p>သင်သည် အခြားသူများနှင့် မဖြစ်မနေ ဝေးဝေးနေရပါမည်။ ၎င်းကို ကိုယ်ထီးတည်းနေခြင်း ဟုခေါ်သည်။</p>
<p>You must not leave your place of isolation unless you are instructed to by emergency services (police, fire, SES or ambulance), Public Health Services, or you need urgent medical care.</p>	<p>သင့်အနေနှင့် အရေးပေါ် ဝန်ဆောင်မှုများ (ပြည်သူ့ရဲ၊ မီးသတ်၊ SES နှင့် သို့မဟုတ် လူနာတင်ယာဉ် ဝန်ဆောင်မှု) မှ ညွှန်ကြားချက်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် အရေးတကြီး ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ရယူခြင်းမှလွဲလျှင် မိမိ ကိုယ်ထီးတည်းနေသောနေရာမှ လုံးဝ ထွက်ခွာမသွားရ။</p>
<p>You must not go to public places, work, shops, the pharmacy, school, or childcare. You must not visit anyone. You must not have visitors. If you're living with others, isolate away from them.</p>	<p>သင် အများပြည်သူဆိုင်ရာနေရာများ၊ အလုပ်နေရာများ၊ ဈေးဆိုင်များ၊ ဆေးဆိုင်များ၊ ကျောင်းများ သို့မဟုတ် ကလေးထိန်းဌာနများသို့ မသွားရ။ သင်မည်သူထံမဆို သွားမလည်ရ။ သင့်မည်သည့်ညွှန်ကြားမှုမှ လက်မခံရ။ သင် အခြားသူများနှင့်အတူ နေထိုင်ပါကလည်း သူတို့နှင့် ဝေးရာမှ ကိုယ်ထီးတည်းနေပါ။</p>
<p>The only people who should enter your home are the people who live with you (they are close contacts and are required to quarantine), people providing medical or home-care, and emergency service personnel (including police, fire, SES, or ambulance officers) in an emergency situation.</p>	<p>သင့်အိမ်တွင် အဝင်အထွက်လုပ်သင့်သူများမှာ သင်နှင့်အတူ နေထိုင်သူများ (သူတို့သည် အနီးကပ် ထိတွေ့နေခဲ့သူများဖြစ်ကြပြီး မိမိတို့အိမ်တွင် သီးသန့်ခွဲခြား နေထိုင်ရမည်)၊ ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် အိမ်သို့လာရောက် စောင့်ရှောက်သူများ၊ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် လာရောက်သူများ (ရဲတပ်ဖွဲ့၊ မီးသတ်၊ SES သို့မဟုတ် လူနာတင်ကားမှ တာဝန်ရှိသူများ) သာ ဖြစ်ကြသည်။</p>
<p>Can I go outside?</p>	<p>ကျွန်ုပ် အပြင်ထွက်နိုင်သလား။</p>
<p>If you are isolating in a house with its own private garden/courtyard, you can go outside to your garden/courtyard.</p>	<p>အကယ်၍သင်သည် မိမိအိမ်ဝင်းထဲတွင် သစ်ပင်စိုက်ရာနေရာ၊ အိမ်ပိုင်းနေရာ ရှိသောအိမ်တွင် ကိုယ်ထီးတည်းနေပါက ထိုနေရာများကို ထွက်နိုင်သည်။</p>
<p>If you are isolating in an apartment you can go onto your private balcony if you have one.</p>	<p>အကယ်၍သင်သည် လသာဆောင်ရှိသော တိုက်ခန်းတွင် ကိုယ်ထီးတည်းနေပါက ထိုနေရာကို ထွက်နိုင်သည်။</p>
<p>What if I need to see a doctor about something else?</p>	<p>အကယ်၍ ကျွန်ုပ် အခြားအကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ရန် လိုအပ်ပါက ဘာလုပ်ရမည်နည်း။</p>
<p>If you need to see a doctor about another health condition, phone to make an appointment with your normal GP.</p>	<p>အကယ်၍သင်သည် အခြားကျန်းမာရေးကိစ္စကြောင့် ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ရန် လိုအပ်ပါက သင့်ပုံမှန်ကုသနေကျ ဆရာဝန်ထံ ရက်ချိန်း တောင်းပါ။</p>
<p>Tell them you have COVID-19. They will arrange a telehealth appointment. You cannot go to the appointment in person. For after-hours medical services, information is available on the after-hours website (tasafterhours.com) or you can call Healthdirect on 1800 022 222.</p>	<p>သူတို့ သင့်မှာ ကိုဗစ် - ၁၉ ဖြစ်နေကြောင်း ပြောပြပါ။ သူတို့က တယ်လီဖုန်းဖြင့် ပြောဆိုကုသမှု ပေးပါလိမ့်မည်။ သင် လူကိုယ်တိုင် ရက်ချိန်းကို မသွားနိုင်ပါ။ ရုံးချိန်ပြင်ပ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ရုံးချိန်ပြင်ပ ဝက်ဘ်ဆိုက် (tasafterhours.com) တွင် သိကောင်းစရာများ တွေ့နိုင်ပါသည် သို့မဟုတ် Healthdirect ကို 1800 022 222 တွင် ဖုန်းဆက်နိုင်ပါသည်။</p>
<p>If you already have an appointment to see a doctor or other health professional (for example a midwife or specialist), phone them as soon as you can and tell them you have COVID-19. They will tell you if a telephone appointment is suitable or if the appointment can be delayed.</p>	<p>အကယ်၍သင် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အခြား ကျန်းမာရေး ပညာရှင် (ဥပမာ၊ သားဖွားဆရာမ သို့မဟုတ် အထူးကုဆရာဝန်) နှင့် တွေ့ရန် ရက်ချိန်းရရှိပြီးဖြစ်ပါက သင် ကိုဗစ် - ၁၉ ဖြစ်နေကြောင်း တတ်နိုင်သမျှ ဆောလျှင်စွာ ဖုန်းဆက်ပြောပြပါ။ သူတို့က သင့်အတွက် တယ်လီဖုန်းရက်ချိန်းမှာ သင့်တော်/မသင့်တော်၊ သို့မဟုတ် ရက်ချိန်းကို ရွှေ့ဆိုင်းနိုင်ခြင်း ရှိမရှိ ပြောပါလိမ့်မည်။</p>
<p>If your appointment cannot be delayed safely and the doctor or other health professional agrees to see you in person, you need to discuss this with Public Health. If approved, they will talk with you about actions you need to take to protect others.</p>	<p>အကယ်၍ သင့်ရက်ချိန်းကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ ရွှေ့ဆိုင်းနိုင်ခြင်း မရှိသည့်အပြင် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အခြား ကျန်းမာရေး ပညာရှင်က သင့်အား လူကိုယ်တိုင်တွေ့ရန် သဘောတူပါက ဤအကြောင်းကို အများပြည်သူ ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဆွေးနွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ သဘောတူပါက သူတို့က အခြားသူများကို အကာအကွယ်ပေးရန် သင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို ပြောပြပါလိမ့်မည်။</p>
<p>What if I need more food or medicine?</p>	<p>အကယ်၍ ကျွန်ုပ် နောက်ထပ် အစားအသောက် သို့မဟုတ် ဆေးဝါး လိုအပ်လျှင် ဘာလုပ်ရမည်နည်း။</p>

<p>If you need more food or general household supplies, you can ask a friend, neighbour, or family member to help. Tell them to leave supplies on your doorstep rather than come into your home.</p>	<p>အကယ်၍သင် နောက်ထပ် အစားအသောက် သို့မဟုတ် အထွေထွေ အိမ်သုံးပစ္စည်းများ လိုအပ်ပါက မိတ်ဆွေတစ်ဦးဦး၊ အိမ်နီးခြင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးကို အကူအညီတောင်းပါ။ သူတို့ကို အိမ်ထဲ ဝင်မလာစေဘဲ ပစ္စည်းများကို အိမ်တံခါးဝတွင်သာ ချထားပေးခဲ့ရန် ပြောပါ။</p>
<p>You could also arrange a food delivery service. Make sure you tell them to leave the delivery outside your house.</p> <p>Keep at least 1.5 metres (two or three large steps) from the delivery person.</p>	<p>သင့်အနေနှင့် အိမ်တိုင်ရာရောက် အစားအသောက်ပို့ဆောင်ပေးသော ဝန်ဆောင်မှုကိုလည်း စီစဉ်နိုင်ပါသည်။ သူတို့ကို ပစ္စည်းများကို အိမ်အပြင်၌သာ ချထားပေးခဲ့ရန် သေချာစွာပြောပါ။</p> <p>ပစ္စည်းလာပို့သူနှင့် 1.5 မီတာ (ခြေလှမ်းကျကျ နှစ်လှမ်း သို့မဟုတ် သုံးလှမ်း) ခွာနေပါ။</p>
<p>If you need a prescription filled, arrange this with your usual pharmacist or GP. Ask if your pharmacy has a delivery service or ask a friend or family member to collect the medication for you.</p>	<p>အကယ်၍သင်သည် ဆေးညွှန်းစာ လိုအပ်ပါက သင့်ပုံမှန်ဝယ်နေကျ ဆေးဆိုင်မှဝယ်ယူရန် သို့မဟုတ် ကုသနေကျ ဆရာဝန်နှင့် စီစဉ်ပါ။ သင့်ဆေးဆိုင်တွင် ဆေး ပစ္စည်းပို့သော ဝန်ဆောင်မှု ရှိမရှိ မေးပါ။ သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေတစ်ဦးဦး သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးကို သွားယူခိုင်းပါ။</p>
<p>If you need help to have food or medicine delivered, call the Public Health Hotline on 1800 671 738.</p>	<p>အကယ်၍သင့်ထံ အစားအသောက် သို့မဟုတ် ဆေးဝါး ပို့ပေးရန် အကူအညီလိုအပ်ပါက အများပြည်သူ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်း 1800 671 738 ကို ဆက်သွယ်ပါ။</p>
<p>When can I leave isolation?</p>	<p>ကျွန်ုပ် ကိုယ်ထီးတည်းနေခြင်းကို မည်သည့်အချိန်တွင် ရပ်ဆိုင်းရမည်နည်း။</p>
<p>Everyone is required to isolate for at least 7 days following the day you had your positive RAT or PCR test. The day you had your test is day 0.</p>	<p>လူတိုင်း RAT သို့မဟုတ် PCR စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါရှိကြောင်း အတည်ပြုချက်ရရှိပြီး နောက်တစ်ရက်မှစ၍ 7 ရက်ကြာ ကိုယ်ထီးတည်း နေရန်လိုအပ်သည်။ သင် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ခံယူသောနေ့ကို ထည့်မတွက်ပါ။</p>
<p>If you have no symptoms on day 7 you can leave isolation.</p>	<p>အကယ်၍သင် 7 ရက်မြောက်နေ့တွင် မည်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများမှ မရှိပါက သင် ကိုယ်ထီးတည်းနေခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းနိုင်ပါသည်။</p>
<p>Public Health will send you an email on day 7 of your isolation. This email will contain an official letter of release from isolation and can be used as proof of release or as a medical certificate.</p>	<p>အများပြည်သူ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဌာနသည် သင် ကိုယ်ထီးတည်းနေခြင်း 7 ရက်မြောက်နေ့တွင် သင့်ထံ အီးမေးလ် ပို့ပါလိမ့်မည်။ ဤအီးမေးလ်က သင့်အား ကိုယ်ထီးတည်းနေခြင်းမှ ရပ်ဆိုင်းခွင့်ပြုကြောင်း တရားဝင်ခွင့်ပြုစာဖြစ်ပြီး ရပ်ဆိုင်းခွင့်ပြုစာ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လက်မှတ်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။</p>
<p>If you have remaining symptoms after 7 days, you should isolate for an additional 3 days for a total of 10 days in isolation.</p>	<p>အကယ်၍သင်မှာ 7 ရက်ကြာပြီးနောက် ရောဂါလက္ခဏာများ ကျန်ရှိနေသေးပါက သင်နောက်ထပ် 3 ရက်စုစုပေါင်း 10 ရက်ဖြစ်အောင် ကိုယ်ထီးတည်း နေရပါမည်။</p>
<p>Cases released from isolation do not need to quarantine if they are re-exposed to a case in their household in the month after their diagnosis. After 1-month cases should get retested if they develop symptoms and quarantine if a household member tests positive for COVID-19.</p>	<p>ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါ ဖြစ်နေကြောင်း တွေ့ရှိရပြီး ကိုယ်ထီးတည်းနေခြင်းပြုသူသည် တစ်လအတွင်း မိမိ၏ အိမ်ထောင်စုအတွင်း တစ်ဦးဦးထံမှ ပြန်၍ ကူးစက်ခံရပါက နောက်ထပ် သီးခြားခွဲပြီး နေထိုင်ရန် မလိုအပ်ပါ။ အကယ်၍ 1 လကြာပြီးနောက် မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးက ကိုဗစ် - ၁၉ ဖြစ်နေကြောင်း အတည်ပြုချက်ရရှိပြီး မိမိတို့မှာလည်း ရောဂါလက္ခဏာများ တွေ့ရှိရပါက ပြန်လည် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ခါ သီးခြားခွဲပြီး နေရပါမည်။</p>
<p>More information on leaving isolation is available at coronavirus.tas.gov.au/leaving-isolation.</p>	<p>ကိုယ်ထီးတည်းနေခြင်းဆိုင်ရာ နောက်ထပ် သိကောင်းစရာများကို coronavirus.tas.gov.au/leaving-isolation တွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။</p>
<p>Do the people I live with have to stay at home?</p>	<p>ကျွန်ုပ်နှင့်အတူ နေထိုင်သူများသည်လည်း အိမ်မှာသာ နေရမည်လား။</p>
<p>Yes. If you have COVID-19, the people living with you now and in the two days before you developed symptoms or tested positive are considered close contacts.</p>	<p>နေရပါမည်။ အကယ်၍သင် ကိုဗစ်- ၁၉ ရောဂါဖြစ်နေပါက သင့် ရောဂါလက္ခဏာများ မတွေ့ရှိမီ နှစ်ရက်အလိုမှစပြီး ယနေ့အထိ သင်နှင့်အတူ နေထိုင်သူများအား အနီးကပ် ထိတွေ့နေခဲ့သူများ ဟု သတ်မှတ်ပါသည်။</p>
<p>You must inform your close contacts</p>	<p>သင့် အနီးကပ် ထိတွေ့နေခဲ့သူများကို မဖြစ်မနေ အသိပေးရမည်။</p>

Your close contacts must stay at home too, even if they are well. This is called quarantine.	သင့်နှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့နေခဲ့သူများသည်လည်း သူတို့ကျန်းမာနေစေကာမူ မိမိတို့အိမ်တွင်သာ မဖြစ်မနေ နေရမည်။ ယင်းကို သီးခြားခွဲခြား နေထိုင်ခြင်းဟု ခေါ်သည်။
You need to contact your close contacts and tell them what to do.	သင့်အနေနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့နေခဲ့သူများအား ဆက်သွယ်ပြီး ဘာလုပ်သင့်သည်ကို ပြောပြရန် လိုအပ်သည်။
Who are my close contacts?	ကျွန်ုပ်၏ အနီးကပ် ထိတွေ့နေခဲ့သူများမှာ မည်သူတွေနည်း။
Close contacts are:	အနီးကပ် ထိတွေ့နေခဲ့သူများမှာ -
<ul style="list-style-type: none"> anyone who lives in your house anyone who has visited your home for more than 4 hours over a 24 hour period if you have visited another household for more than 4 hours, all members of that household a close contact can also be someone that has spent 4 hours at the same site, workplace or venue as a case during a significant transmission event. 	<ul style="list-style-type: none"> သင့်အိမ်တွင်နေသူ မည်သူမဆို 24 နာရီအတွင်း 4 နာရီထက်ပို၍ သင့်အိမ်ကို လာရောက် လည်ပတ်သူ မည်သူမဆို အကယ်၍သင်က အခြားမိသားစုထံ 4 နာရီထက် ပိုကြာအောင် သွားရောက်လည်ပတ်ပါက ထိုအိမ်မှ မိသားစုဝင် အားလုံး သိသိသာသာဖြစ်ပွားခဲ့သော ရောဂါပျံ့နှံ့မှု ဖြစ်ပွားချိန်တွင် ထိုနေရာ၊ အလုပ်နေရာ၊ သို့မဟုတ် တစ်ခုခု ကျင်းပနေရာတွင် 4 နာရီကြာ နေခဲ့သူလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
People can spread COVID-19 to other people before they start to feel sick or have a positive test result. You must reach out to close contacts you have seen while you have been infectious.	လူအများမှာ မိမိတို့ နေထိုင်မကောင်းမဖြစ်မီ သို့မဟုတ် ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါရှိကြောင်း အတည်ပြုချက်မရမီ အခြားသူများထံ ရောဂါ ပျံ့နှံ့စေနိုင်ပါသည်။ သင် ရောဂါဖြစ်နေစဉ် တွေ့ဆုံခဲ့သည့် အနီးကပ် ထိတွေ့နေခဲ့သူများအား မဖြစ်မနေ ဆက်သွယ်ပြောပြရမည်။
Your infectious period is either:	သင့် ရောဂါပျံ့နှံ့ချိန်မှာ အောက်ပါအချက်များထဲမှ တစ်ခုခု ဖြစ်နိုင်သည် -
<ul style="list-style-type: none"> from two days before you noticed COVID-19 symptoms two days prior to getting tested, where this test provided a positive result. 	<ul style="list-style-type: none"> သင် ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါလက္ခဏာများ သတိမထားမိမီ နှစ်ရက်အလိုမှစပြီး စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုမှ ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါဖြစ်နေကြောင်း အတည်ပြုချက်ရသည့်နေ့ မတိုင်မီ နှစ်ရက်အလို
Information for close contacts is available at www.coronavirus.tas.gov.au/closecontacts .	အနီးကပ် ထိတွေ့နေခဲ့သူများနှင့်ပတ်သက်သော သိကောင်းစရာများကို www.coronavirus.tas.gov.au/closecontacts တွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။
What do my close contacts need to do?	ကျွန်ုပ်၏ အနီးကပ် ထိတွေ့နေခဲ့သူများ ဘာလုပ်ရန် လိုအပ်သနည်း။
Your close contacts need to quarantine immediately for 7 days.	သင့်နှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့နေခဲ့သူများသည် ချက်ခြင်း မိမိတို့အိမ်မှာသာ 7 ရက်တိတိ မဖြစ်မနေ သီးခြားခွဲခြား နေထိုင်ရမည်။
<ul style="list-style-type: none"> They need to have a test straight away (on day 1) and again on day 6. They should also have a test immediately if symptoms develop. 	သူတို့သည် ချက်ခြင်း (1 ရက်မြောက်နေ့) နှင့် 6 ရက်မြောက်နေ့တို့တွင် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။ အကယ်၍သူတို့သည် ရောဂါလက္ခဏာများ တွေ့ရှိရပါလျှင်လည်း ချက်ခြင်းပင် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်သင့်သည်။
If they test positive to COVID-19 on either test, they must isolate immediately. If they test positive on a Rapid Antigen Test they must register their result online at coronavirus.tas.gov.au/testing .	အကယ်၍သူတို့သည် ထိုစစ်ဆေးချက်တစ်ခုခုတွင် ရောဂါဖြစ်နေကြောင်း အတည်ပြုချက်ရရှိပါက ချက်ခြင်း မဖြစ်မနေ ကိုယ်ထီးတည်း နေရမည်။ အကယ်၍သူတို့သည် (Rapid Antigen Test) တွင် ရောဂါဖြစ်နေကြောင်း အတည်ပြုချက်ရရှိပါက ထိုရလဒ်ကို coronavirus.tas.gov.au/testing တွင် စာရင်းသွင်းရမည်။
Close contacts can leave quarantine on day 7 if:	အကယ်၍ အနီးကပ် ထိတွေ့နေခဲ့သူများသည် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များနှင့် ညီညွတ်လျှင် သီးခြားခွဲခြား နေထိုင်ခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းနိုင်သည် -
<ul style="list-style-type: none"> they have received a negative RAT or PCR test result from a test taken on day 6; and they have no symptoms. 	<ul style="list-style-type: none"> 6 ရက်မြောက်နေ့တွင် RAT သို့မဟုတ် PCR စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုမှ ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါမရှိကြောင်း အဖြေရရှိလျှင် သူတို့မှာ ရောဂါလက္ခဏာများ မတွေ့ရလျှင် တို့ဖြစ်ပါသည်။

<p>Direct all your close contacts to coronavirus.tas.gov.au/ closecontacts for full details on what to do.</p>	<p>သင်နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သူအားလုံး ဘာလုပ်ရမည်ကို အသေးစိတ်သိစေရန်အတွက် coronavirus.tas.gov.au/ closecontacts သို့ လမ်းညွှန်ပါ။</p>
<p>Quarantine exemptions can be provided for close contacts who work in critical areas. For more information visit coronavirus.tas.gov.au/criticalworkers or contact Business Tasmania on 1800 440 026 or email ask@ business.tas.gov.au.</p>	<p>အလွန်အရေးပါသော လုပ်ငန်းခွင်များတွင် အလုပ်လုပ်နေကြသော အနီးကပ် ထိတွေ့နေခဲ့သူများအတွက် သီးခြားခွဲပြီး နေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ ကင်းလွတ်ခွင့်များ ပေးနိုင်ပါသည်။ ပိုမိုသိလိုပါက coronavirus.tas.gov.au/criticalworkers တွင်ကြည့်ပါ သို့မဟုတ် Business Tasmania ကို 1800 440 026 တွင် ဖုန်းဆက်ပါ သို့မဟုတ် ask@ business.tas.gov.au ကို အီးမေးလ် ပို့ပါ။</p>
<p>What about the people I live with?</p>	<p>ကျွန်ုပ်နှင့်အတူနေသူများ ဘာလုပ်ရမည်နည်း။</p>
<p>If the people living with a positive COVID-19 case have been able to maintain appropriate separation from the confirmed case, and their test on day 6 is negative and they have no symptoms, they can leave quarantine on day 7.</p>	<p>အကယ်၍ ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါဖြစ်နေသူနှင့် အတူနေသောသူများသည် ထိုသူနှင့် သင့်လျော်သော ခွဲ၍နေထိုင်ခြင်းကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သည့်အပြင် 6 ရက်မြောက်နေ့တွင် ရောဂါမရှိကြောင်း အတည်ပြုချက်ရကာ ရောဂါလက္ခဏာများလည်း မတွေ့ရလျှင် သူတို့သည် 7 ရက်မြောက်နေ့တွင် သီးခြားခွဲပြီး နေထိုင်ခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းနိုင်ပါသည်။</p>
<p>See “how can I protect people I live with who are not a risk of severe illness” for more information on how to maintain appropriate separation.</p>	<p>သင့်လျော်သော ခွဲ၍နေထိုင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုသိလိုပါက “how can I protect people I live with who are not a risk of severe illness” တွင် ကြည့်ပါ။</p>
<p>Tell your social contacts</p>	<p>သင့် လူမှုရေးအရ ထိတွေ့နေခဲ့သူများကို ပြောပါ။</p>
<p>You must tell your social contacts that you have tested positive for COVID-19. Social contacts must get tested if they develop any symptoms.</p>	<p>သင်သည် ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါဖြစ်နေကြောင်း စမ်းသပ် အဖြေရခဲ့သည်ကို သင့် လူမှုရေးအရ ထိတွေ့နေခဲ့သူများအား မဖြစ်မနေ ပြောပြရမည်။ ထို လူမှုရေးအရ ထိတွေ့နေခဲ့သူများသည် ရောဂါလက္ခဏာများလည်း တွေ့ရပါက စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု မဖြစ်မနေ လုပ်ရမည်။</p>
<p>Your social contacts are people who you have had 15 minutes of face-to-face contact with, or spent 2 hours with in the same indoor space.</p>	<p>သင်နှင့် လူမှုရေးအရ ထိတွေ့နေခဲ့သူများဆိုသည်မှာ သင်နှင့် မျက်နှာခြင်းဆိုင် 15 မိနစ်ကြာ သို့မဟုတ် အမိုးအကာတစ်ခုတည်း၏အောက် လေလုံနေရာတစ်ခုတွင် 2 နာရီကြာအောင် ထိတွေ့ဆက်သွယ်ခဲ့သူများကို ဆိုလိုပါသည်။</p>
<p>Your social contacts are not people from home, your workplace or school.</p>	<p>လူမှုရေးအရ ထိတွေ့နေခဲ့သူများသည် မိမိအိမ်၊ လုပ်ငန်းခွင် သို့မဟုတ် ကျောင်းမှလူများ မဟုတ်ကြပါ။</p>
<p>If they develop symptoms, they should get tested immediately and isolate until they receive a negative test result.</p>	<p>အကယ်၍သူတို့တွင် ရောဂါလက္ခဏာများလည်း တွေ့ရပါက ချက်ခြင်း စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုခံယူပြီး ရောဂါမရှိကြောင်း အတည်ပြုချက်ရသည်အထိ ကိုယ်ထီးတည်း နေရမည်။</p>
<p>People who test positive using a RAT are considered a confirmed COVID-19 case and must register their result online at www.coronavirus.tas.gov.au/testing</p>	<p>အကယ်၍သင်သည် RAT ကိုအသုံးပြုပြီး ရောဂါဖြစ်နေကြောင်း အတည်ပြုချက်ရရှိပါက ယင်းသည် ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါဖြစ်နေကြောင်း သေချာပြီဟု သဘောထားသည့်အတွက် ထိုတွေ့ရှိချက်ကို www.coronavirus.tas.gov.au/testing တွင် မဖြစ်မနေ စာရင်းသွင်းရမည်။</p>
<p>People who are your close contacts cannot follow this advice - close contacts must isolate for 7 days.</p>	<p>သင်နှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့နေခဲ့သူများမှာ ဤကဲ့သို့ပြုလုပ်ရန် မလိုအပ်ပါ - သူတို့သည် 7 ရက်ကြာ ကိုယ်ထီးတည်း နေရပါမည်။</p>
<p>Tell your workplace and/or education facility</p>	<p>သင့် လုပ်ငန်းခွင် နှင့်/သို့မဟုတ် ပညာရေးဌာနကို အသိပေးပါ။</p>
<p>If you worked onsite while infectious, you must tell your employer/workplace you have tested positive to COVID-19.</p>	<p>အကယ်၍သင်သည် ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါကူးစက်နိုင်ချိန်တွင် လုပ်ငန်းခွင်နေရာတွင် အလုပ်လုပ်ခဲ့ပါက သင့် အလုပ်ရှင်/အလုပ်ကို မဖြစ်မနေ အသိပေးရမည်။</p>
<p>Your employer/workplace will tell other staff who are workplace contacts.</p>	<p>သင့်အလုပ်ရှင်က လုပ်ငန်းခွင်မှ အခြား အနီးကပ် ထိတွေ့ခဲ့သည့် ဝန်ထမ်းများကို ပြောပါလိမ့်မည်။</p>

<p>If you or your child attended an education facility (school, childcare or early childhood) while infectious, you must tell the education facility you have tested positive for COVID-19.</p>	<p>အကယ်၍သင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးသည် ပညာရေးဆိုင်ရာနေရာ (ကျောင်း၊ ကလေးထိန်းဌာန သို့မဟုတ် ရှေးဦးရင်သွေးငယ် စောင့်ရှောက်ရေး) ကို သွားခဲ့ပါက သင့်မှာ ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါ ရှိနေကြောင်း စမ်းသပ်စစ်ဆေး အတည်ပြုချက်ရသည်ကို ထိုပညာရေးဆိုင်ရာနေရာကို မဖြစ်မနေ ပြောပြရမည်။</p>
<p>The education facility will tell other students and staff who are education contacts.</p>	<p>ထိုပညာရေးဆိုင်ရာနေရာက ပညာရေးအရ အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သည့် အခြားကျောင်းသားကျောင်းသူများနှင့် ဝန်ထမ်းများကို ပြောပါလိမ့်မည်။</p>
<p>How can I protect people I livewith who are at risk of severe illness from COVID-19?</p>	<p>ကျွန်ုပ်နှင့်အတူနေသည့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်ရှိနေသူများအား မည်ကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်က အကာအကွယ် ပေးနိုင်သနည်း။</p>
<p>It's important to protect the people you live with.</p>	<p>သင်နှင့်အတူနေသူများအား အကာအကွယ်ပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။</p>
<p>This is especially important for people you live with whoare at risk of severe illness.</p>	<p>ယင်းသည် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရောဂါဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်ရှိနေသည့် သင်နှင့်အတူနေသူများအတွက် အထူးအရေးကြီးပါသည်။</p>
<p>Those at risk of severe illness are those people:</p>	<p>ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရောဂါဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်ရှိနေသူများမှာ အောက်ဖော်ပြပါ ပုဂ္ဂိုလ်များ ပါဝင်ပါသည် -</p>
<ul style="list-style-type: none"> • over the age of 70 years 	<ul style="list-style-type: none"> • အသက် 70 ကျော်သူများ
<ul style="list-style-type: none"> • receiving immune suppressive therapy following organtransplant 	<ul style="list-style-type: none"> • ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း အစားထိုးကုသမှု ခံယူပြီး ကိုယ်ခံအားကို ဖိနှိပ်ထားသည့်ကုထုံး ပြုလုပ်နေသူ
<ul style="list-style-type: none"> • who have had a bone marrow transplant in the last 24 months or are on immune suppressive therapy for graftversus host disease 	<ul style="list-style-type: none"> • ပြီးခဲ့သော 24 လ အတွင်း ရိုးတွင်းခြင်ဆီ အစားထိုးကုသမှု ခံယူထားသူများ သို့မဟုတ် အစားထိုးကုသမှုကို ဆန့်ကျင်သည့် ရောဂါ (Graft versus host disease) အတွက် ကိုယ်ခံအားကို ဖိနှိပ်ထားသည့်ကုထုံး ပြုလုပ်နေသူ
<ul style="list-style-type: none"> • with blood cancers such as leukaemia, lymphoma, or myelodysplastic syndrome, diagnosed within the last five years 	<ul style="list-style-type: none"> • လွန်ခဲ့သော ငါးနှစ်က စမ်းသပ်တွေ့ရှိခဲ့သော သွေးကင်ဆာ၊ သားငံရည်ကျိတ်များ၏ ကင်ဆာ၊ သို့မဟုတ် myelodysplastic syndrome ရှိကြောင်း ရောဂါသတ်မှတ်ခံရသူ
<ul style="list-style-type: none"> • having chemotherapy or radiotherapy. 	<ul style="list-style-type: none"> • ဓာတုကုထုံး သို့မဟုတ် ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့်ကုထုံးဖြင့် ကုသနေသူ တို့ဖြစ်ကြပါသည်။
<p>People at risk of moderate illness include those with chronic (long-term) health conditions like diabetes, lung disease, heart disease, severe obesity, cancer, and kidneyfailure.</p>	<p>အတန်အသင့် မကျန်းမာမှု အန္တရာယ်ရှိနေသူများမှာ ဆီးချိုရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အဝလွန်ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ ကျောက်ကပ် ပျက်စီးမှုကဲ့သို့သော နာတာရှည် ကျန်းမာရေး ချွတ်ယွင်းချက်ရှိသူများ ပါဝင်ပါသည်။</p>
<p>If you live with anyone at risk of severe or moderate illness from COVID-19, it's best if they (or you) can stay elsewhere. Seek advice from Public Health by phoning 1800 671 738.</p>	<p>အကယ်၍သင်သည် ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါ၏ ပြင်းထန်သော သို့မဟုတ် အတန်အသင့် မကျန်းမာမှု အန္တရာယ်ရှိနေသူများနှင့် အတူနေရပါက သူတို့ (သို့မဟုတ် သင်) တခြားနေရာတွင် နေထိုင်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ 1800 671 738 သို့ဖုန်းဆက်ပြီး အများပြည်သူ ကျန်းမာရေးဌာနမှ အကြံ ညှဏ် ရယူပါ။</p>
<p>How can I protect people I livewith who are not at risk of severe illness?</p>	<p>ကျွန်ုပ်နှင့်အတူနေသည့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ် မရှိသူများအား မည်ကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်က အကာအကွယ် ပေးနိုင်သနည်း။</p>
<p>Stay apart.</p>	<p>ဝေးဝေး နေပါ။</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Stay in a separate room as much as you can. Avoid shared areas like the kitchen or lounge room. 	<ul style="list-style-type: none"> • တတ်နိုင်သမျှ သီးခြားအခန်းတစ်ခုမှာနေပါ။ မီးဖိုချောင် သို့မဟုတ် ဧည့်ခန်းကဲ့သို့ အခြားသူများနှင့် အတူမျှသုံးရသောနေရာများကို ရှောင်ပါ။
<ul style="list-style-type: none"> • Sleep in a separate bed and use a separate bathroom ifyou can. 	<ul style="list-style-type: none"> • သီးခြားကုတင်တစ်ခုတွင် အိပ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက သီးခြား ရေချိုးခန်းတစ်ခု သုံးပါ။
<ul style="list-style-type: none"> • If you must be in the same room, be as quick as you can,try to keep at least 1.5 metres (two very large steps) away and wear a facemask. 	<ul style="list-style-type: none"> • အကယ်၍သင် တစ်ခန်းထဲတွင် အတူနေရမည်ဆိုပါက တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံးလှုပ်ပါ။ အနည်းဆုံး 1.5 မီတာ (ခြေလှမ်းကျဲကျဲ နှစ်လှမ်း) ခွာနေပါ။ ထို့အပြင် နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ပါ။
<ul style="list-style-type: none"> • Don't share dishes, glasses, cups, cutlery, towels, bedding, toothbrushes, or other items with 	<ul style="list-style-type: none"> • သင့်အိမ်ထဲ အတူနေထိုင်သူများနှင့် ပန်းကန်များ၊ ဖန်ခွက်များ၊ ခွက်များ၊ ဇွန်းခက်ရင်း၊ လက်သုတ်ပုဝါများ၊ အိပ်ရာခင်းများ၊ သွားပွတ်တံများ၊

people in your house. Do not share food or drinks.	သို့မဟုတ် အခြားပစ္စည်းများကို အတူတူမျှမသုံးပါနှင့်။ အစားအစာ သို့မဟုတ် အရည်များကို အတူတူမျှ မစားသောက်ပါနှင့်။
Watch your personal hygiene	သင့် တကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။
Wash your hands often, especially:	သင့်လက်များကို မကြာခဏ ဆေးပါ။ အထူးသဖြင့် -
<ul style="list-style-type: none"> before going to a room you share with others or touching things other people use. after coughing, sneezing, nose blowing, touching your face, smoking, eating, and going to the toilet. Always cover coughs and sneezes. Use a tissue (if available), put the tissue straight in the bin, and finish by washing your hands. If you don't have a tissue handy, use the inside of your elbow. Wash your hands with soap and water. Get a good soap lather and rub for at least 20 seconds. Dry them well too. Alcohol-based hand rub is OK to use if your hands look clean. 	<ul style="list-style-type: none"> သင် အခြားသူများနှင့် အတူသုံးသော အခန်းသို့ မဝင်မီ သို့မဟုတ် အခြားသူများ အသုံးပြုသည့် ပစ္စည်းများကို မထိမကိုင်မီ ချောင်းဆိုးပြီး၊ နှာချေပြီး၊ နှပ်ညှစ်ပြီး၊ မျက်နှာကို ထိကိုင်ပြီး၊ ဆေးလိပ်သောက်ပြီး၊ စားသောက်ပြီးချိန်များနှင့် အိမ်သာသွားချိန်များ ချောင်းဆိုးချိန်များနှင့် နှာချေချိန်များတွင် အမြဲ ဖုံးအုပ်ပြုလုပ်ပါ။ (ဖြစ်နိုင်ပါက) တစ်ရှူးစက္ကူသုံးပါ။ အမှိုက်ပုံးထဲ ချက်ခြင်းထည့်ပါ။ ထိုနောက် လက်ဆေးလိုက်ပါ။ အကယ်၍ သင့်မှာ တစ်ရှူးစက္ကူ လွယ်လွယ် မရနိုင်ပါက တံတောင်ဆစ်ကွေးကို အသုံးပြုပါ။ သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် ဆေးပါ။ အမြှုပ်ကောင်းကောင်းထွက်ရန် ပြုလုပ်ပြီး 20 စက္ကန့်ကြာ ပွတ်ပါ။ ကောင်းကောင်းခြောက်သွေ့ရန်လည်း ဂရုစိုက်ပါ။ အကယ်၍ သင့်လက်များ သန့်ရှင်းသည်ဟု ယူဆပါက အရက်ပျံ့အခြေခံသော လက်သန့်ဆေးရည်သည် အဆင်ပြေပါသည်။
Keep your living spaces clean	သင် နေထိုင်ရာနေရာများကို သန့်ရှင်းစွာထားပါ။
Clean frequently touched surfaces at least daily. This includes bench/tabletops, doorknobs, sink taps, bathroom surfaces and toilets, bedside tables, phones, keyboards, and tablets.	မကြာခဏ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်သော မျက်နှာပြင်များကို နေ့စဉ် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပါ။ ယင်းတို့တွင် ခုံရုံညှစ်များ၊ စားပွဲမျက်နှာပြင်များ၊ တံခါးလက်ကိုင်ဘုများ၊ မျက်နှာသစ်ခွက် ဘုံပိုင်ခေါင်းများ၊ ရေချိုးခန်း မျက်နှာပြင်များနှင့် အိမ်သာများ၊ အိပ်ရာခန်းသားမှ စားပွဲငယ်များ၊ ဖုန်းများ၊ ကွန်ပျူတာ ခလုတ်ခုံများနှင့် တက်ဘလက်များ ပါဝင်ပါသည်။
Use a detergent followed by a disinfectant for all cleaning (or a 2-in-1 product). The recommended disinfectant is 1000 parts per million (ppm) of bleach/chlorine. Always use freshly made solutions.	သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း အားလုံးအတွက် ဦးစွာ အညစ်အကြေးချွတ်ဆေးသုံးပြီး ပိုးသတ်ဆေး ဆက်သုံးပါ။ (သို့မဟုတ် 2 မျိုးရောထားသည်ကိုလည်း သုံးနိုင်သည်။) အကြံပြုထောက်ခံထားသော စံနှုန်းမှာ ပိုးသတ်ဆေး တစ်သန်းပုံတွင် ပိုးသတ်ဆေး / ကလိုရင်း 1000 ပုံ ပါဝင်ရမည်ဖြစ်သည်။ လတ်ဆတ်စွာ ဖျော်ထားသော အရည်များကိုသာ အမြဲတန်း သုံးပါ။
If you get any spit, blood, or other body waste on any surface, clean it well with detergent and disinfectant and put the cloth in the wash or the rubbish.	အကယ်၍ သင် တံတွေး၊ သွေး၊ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်မှ အညစ်အကြေး မည်သည့်မျက်နှာပြင်ပေါ်မဆို ထွက်ကျပါက အညစ်အကြေးချွတ်ဆေးနှင့် ပိုးသတ်ဆေးတို့ဖြင့် သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ပြီး ထိုအဝတ်ကို အဝတ်လျှော်ရာနေရာ သို့မဟုတ် အမှိုက်ပုံးတွင်ထည့်ပါ။
Put your dirty clothes and sheets straight in the washing machine when you remove them. Wash your hands after handling dirty washing. Use your normal clothes detergent.	အကယ်၍ သင် အဝတ်လျှော်မည်ဆိုပါက ထိုညစ်ပေနေသော အဝတ်အစားများနှင့် အိပ်ရာခင်းတို့ကို အဝတ်လျှော်စက်ထဲ ချက်ခြင်းထည့်ပါ။ ပုံမှန်အဝတ်လျှော်သည့် ဆပ်ပြာရည်/အမှုန့် သုံးပါ။
Wash dishes and cutlery well. Use a dishwasher if you can.	ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ ဇွန်းခက်ရင်းစသည်ကို သေချာစွာ ဆေးပါ။ အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်ပါက ပန်းကန်ဆေးစက် သုံးပါ။
If someone wants to clean your room, ask them to put on a facemask and disposable/single use gloves before entering the room. Tell them to wash their hands or use alcohol-based hand rub before and after wearing gloves.	အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်အခန်းကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်မည်ဆိုပါက သင့်အခန်းတွင်းသို့မဝင်မီ နှာခေါင်းစည်းဝတ်ခိုင်းပါ။ ထို့အပြင် တစ်ခါသုံး လက်အိတ် သတ်ခိုင်းပါ။ သူတို့ကို လက်ဆေးခိုင်းပါ သို့မဟုတ် လက်အိတ်များမစွပ်မီနှင့် စွပ်ပြီးချိန်တွင် အရက်ပျံ့ အခြေခံသော လက်သန့်ရှင်းရေးအရည်ကို သုံးခိုင်းပါ။
Remove rubbish	အမှိုက်သရိုက်များကို ဖယ်ရှားပါ။
Put used face masks, tissues, and other rubbish straight into a plastic rubbish bag in your bin then wash your hands. Only use disposable facemasks once.	အသုံးပြုပြီးသား နှာခေါင်းစည်းများ၊ တစ်ရှူးများနှင့် အခြားအမှိုက်သရိုက်များကို သင့်အမှိုက်ပုံးထဲမှ ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲ ချက်ခြင်းထည့်ပါ။ တစ်ခါသုံး နှာခေါင်းစည်းများကို တစ်ကြိမ်တည်းသာ သုံးပါ။

<p>Tie a knot in the rubbish bag before putting it out for collection. If you don't have a collection service, tie a knot in the bag and store it in a metal or plastic bin safely until you can get it to the rubbish tip. Wash your hands after handling rubbish.</p>	<p>အမှိုက်အိတ်ကို အမှိုက်သိမ်းပိုးထဲမထည့်မီ စုထုံးပါ။ အကယ်၍သင့်မှာ အမှိုက်သိမ်းဝန်ဆောင်မှု မရှိပါက အိတ်ထဲတွင် ထည့်၊ စုချည်ထိုးပြီး သင် အမှိုက်ပုံကို သွားပစ်သည့်အချိန်အထိ သတ္တု သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်ပုံးထဲ ထည့်သိမ်းထားပါ။ အမှိုက်သရိုက်များကို ကိုင်တွယ်ပြီးလျှင် သင့်လက်များကို ဆေးကြောပါ။</p>
<p>How can I support a child in isolation or quarantine?</p>	<p>ကိုယ်ထီးတည်းနေနေရသော သို့မဟုတ် သီးခြားခွဲပြီး နေထိုင်ရသောကလေးကို ကျွန်ုပ် မည်ကဲ့သို့ ကူညီပံ့ပိုးနိုင်သနည်း။</p>
<p>The Tasmanian Department of Education has advice on how to talk to your child about COVID-19. Find it at coronavirus.tas.gov.au/families-community/schools.</p>	<p>တက်စမေးနီးယား ပညာရေးဌာနသည် သင့်ကလေးအား ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုရန်နည်းလမ်းကို အကြံပြုထားသည်များ ရှိပါသည်။ coronavirus.tas.gov.au/families-community/schools တွင် ကြည့်ပါ။</p>
<p>Ask your child's teachers to supply assignments, work sheets, and homework by post or email, and check if your child can join classes online.</p>	<p>သင့်ကလေး၏ ဆရာ၊ဆရာမများအား သူ၏ လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အလုပ်များနှင့် အိမ်စာများကို စာတိုက်မှတစ်ဆင့် သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ဖြင့် ပို့ခိုင်းပြီး သင့်ကလေးသည် အွန်လိုင်းအတန်း တက်နိုင်/မတက်နိုင် မေးပါ။</p>
<p>If well enough, treat isolation as an opportunity to do some of those things you never usually have time for, such as board games, craft, puzzles, and drawing.</p>	<p>အကယ်၍လုပ်ဆောင်နိုင်ပါက ဤသို့ ကိုယ်ထီးတည်းနေခြင်းသည် စစ်တုရင်၊ ကျားကွက် စသည်များ၊ လက်မှုပညာများ၊ ဉာဏ်စမ်းပုစ္ဆာများနှင့် ပန်းချီစသည်တို့ကို လုပ်နိုင်သည့် အခွင့်အရေးဟု သဘောထားပါ။</p>
<p>How can I look after my mental health?</p>	<p>ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ပိုင်းကျန်းမာရေးကို မည်ကဲ့သို့ စောင့်ရှောက်နိုင်မည်နည်း။</p>
<p>Being concerned about having COVID-19 and coping with isolation and restrictions can result in complex feelings.</p>	<p>ကိုဗစ် - ၁၉ ကူးစက်ခြင်းကို စိတ်ပူပန်မှုနှင့် ကိုယ်ထီးတည်းနေခြင်းနှင့် ကန့်သတ်ချက်များက ရှုပ်ထွေးသော ခံစားချက်များ ဖြစ်လာစေနိုင်ပါသည်။</p>
<p>Below are some tips to help you look after yourself.</p>	<p>သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ရန်အတွက် အကြံပြုချက်များ အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Stay connected: talk to friends and family members on the phone and keep in touch through email and social media. 	<ul style="list-style-type: none"> • အဆက်အသွယ်မပြတ် နေပါ - မိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစုဝင်များအား ဖုန်းဆက်နေကာ အီးမေးလ်နှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ မီဒီယာ မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်နေပါ။
<ul style="list-style-type: none"> • Call for support: think about how you have coped with difficult situations before. Use strategies that have helped you before. 	<ul style="list-style-type: none"> • ကူညီပံ့ပိုးမှု ရယူပါ - ယခင်က သင် ခက်ခဲသော အခြေအနေများကို မည်ကဲ့သို့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခဲ့သည်ကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ ယခင်က သင်အကူအညီရစေသည့် နည်းလမ်းများကို သုံးပါ။
<ul style="list-style-type: none"> • Keep active: find ways to keep your body active while you are in isolation. Even if you feel unwell, it's important to take regular deep breaths and move around. 	<ul style="list-style-type: none"> • လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေပါ - သင် ကိုယ်ထီးတည်းနေခြင်းပြုစဉ် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား လှုပ်လှုပ်ရှားရှားပြုနေရန် နည်းလမ်းများရှာပါ။ သင် နေမကောင်းလျှင်ပင် အသက်ပြင်းပြင်းရှူကာ လှုပ်ရှားနေပါ။
<ul style="list-style-type: none"> • Keep routines: try to keep some of your usual daily routines going. Eat at usual times and keep to your usual sleeping routine. 	<ul style="list-style-type: none"> • သင် လုပ်နေကျ နေ့စဉ် အလုပ်များကို လုပ်ပါ။ - သင် လုပ်နေကျ နေ့စဉ်အလုပ်များကို ဆက်လက်လုပ်ပါ။ ပုံမှန် စားနေကျအချိန်တွင်စားပါ။ အိပ်နေကျအချိန်တွင် အိပ်ပါ။
<ul style="list-style-type: none"> • Eat well. Eat plenty of fruit and vegetables. 	<ul style="list-style-type: none"> • အားရှိအောင် စားပါ - အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် များများစားပါ။
<ul style="list-style-type: none"> • Set limits. Avoid increasing your use of alcohol, tobacco, or other drugs. Consider reducing your use instead. 	<ul style="list-style-type: none"> • ကန့်သတ်ချက် ထားပါ - အရက်၊ ဆေးလိပ်၊ သို့မဟုတ် အခြား မူးယစ်ဆေးများ ပိုသုံးခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။ ပိုသုံးမည့်အစား သင့်သုံးစွဲမှုကို လျှော့ချပါ။
<ul style="list-style-type: none"> • Get help: seek help early if you are concerned about your health in any way. See the list of support services and resources that follow. 	<ul style="list-style-type: none"> • အကူအညီ ရယူပါ - သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် တစ်နည်းနည်းဖြင့် စိတ်ပူပန်နေရပါက စောစီးစွာ အကူအညီရယူပါ။ ဆက်လက်ဖော်ပြထားသော ကူညီပံ့ပိုးမှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ရင်းမြစ်များကိုကြည့်ပါ။
<ul style="list-style-type: none"> • Support resources and services 	<ul style="list-style-type: none"> • ကူညီပံ့ပိုးမှုဆိုင်ရာ ရင်းမြစ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ
<ul style="list-style-type: none"> • Lifeline Australia: phone 13 11 14 (24 hours a day, 7 days a week), lifeline.org.au. <p>A crisis support service offering immediate short-</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lifeline Australia: ဖုန်း - 13 11 14 (နေ့စဉ် 24 နာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက် ဖွင့်သည့်) lifeline.org.au

<p>termsupport at any time for people who are having difficulty coping or staying safe.</p>	<p>အကျပ်အတည်းဖြစ်ချိန် ရောဂါအန္တရာယ်ဖြစ်ချိန် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ဘေးကင်းစွာနေထိုင်ခြင်းတွင် အခက်အခဲရှိနေသူများအတွက် မည်သည့်အချိန်မဆို ချက်ခြင်း ရေတို ကူညီပံ့ပိုးမှုပေးသည့် အကျပ်အတည်းဖြစ်ချိန် ဝန်ဆောင်မှု</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Head to Health: headtohealth.gov.au <p>Provides easy access to a wide range of online mental health resources including apps, online programs, online forums, phone services and digital information resources.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Head to Health: headtohealth.gov.au <p>အက်ပ်များ၊ အွန်လိုင်း အစီအစဉ်များ၊ အွန်လိုင်း ဆွေးနွေးပွဲများ၊ တယ်လီဖုန်း ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းအရ သိကောင်းစရာများ ရရှိသော ရင်းမြစ်များအပါအဝင် စိတ်ပိုင်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အွန်လိုင်းရင်းမြစ်များကို ကျယ်ကျယ်ပျံ့ပျံ့နှင့် လွယ်ကူစွာရရှိရေး ပံ့ပိုးကူညီပေးသည်။</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Beyond Blue: phone 1800 512 348 (24 hours a day, 7 days a week). coronavirus.beyondblue.org.au 	<ul style="list-style-type: none"> • Beyond Blue: ဖုန်း - 1800 512 348 (နေ့စဉ် 24 နာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက် ဖွင့်သည်) coronavirus.beyondblue.org.au
<ul style="list-style-type: none"> • Headspace: phone 1800 650 893 (9:00 am to 1:00 am, seven days a week), headspace.org.au/eheadspace <p>Online and webchat support and counselling for 12 to 25-year-olds, their families and friends.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Headspace: ဖုန်း - 1800 650 893 (နေ့စဉ် နံနက် 9.00 နာရီမှ မွန်းလွဲ 1.00 နာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက် ဖွင့်သည်) headspace.org.au/eheadspace <p>အသက် 12 နှစ်မှ 25 နှစ်အထိ အရွယ်များ၊ သူတို့၏ မိသားစုများနှင့် မိတ်ဆွေများအတွက် အွန်လိုင်းနှင့် ဝက်ဘ်ချက်ဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးမှုနှင့် ဆွေးနွေးအကြံပေးမှု ပြုလုပ်ပေးသည်။</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tasmanian Mental Health Helpline: phone 1800 332 388 (24 hours, seven days a week). For mental health advice, assessment, and referral. The service is staffed by community mental health clinicians who can assess your information and determine the most appropriate action, for example: 	<ul style="list-style-type: none"> • Tasmanian Mental Health Helpline: ဖုန်း - 1800 332 388 (နေ့စဉ် 24 နာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက် ဖွင့်သည်) စိတ်ပိုင်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း၊ စိစစ်အကဲဖြတ်ပေးခြင်း၊ နှင့် ရည်ညွှန်းပေးခြင်း ပြုသည်။ ဤဝန်ဆောင်မှုကို သင့်နှင့်ဆိုင်သော အချက်အလက်များကို ရယူကြည့်ရှုနိုင်ပြီး အသင့်တော်ဆုံး လုပ်ဆောင်မှုကို ဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်သည့် လူမှုအဖွဲ့အစည်း စိတ်ပိုင်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာရှင်များက လုပ်ဆောင်ပေးသည်။ ဥပမာ
<ul style="list-style-type: none"> - refer you to a Mental Health Community team in your area 	<ul style="list-style-type: none"> - သင့်ကို သင့်မြို့နယ်အတွင်းမှ စိတ်ပိုင်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လူမှုအဖွဲ့အစည်းထံ ရည်ညွှန်းပေးခြင်း ပြုသည်။
<ul style="list-style-type: none"> - refer you to a Community Mental Health Crisis Response team that is available during extended working hours, seven days a week. 	<ul style="list-style-type: none"> - တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက်၊ အချိန်ပိုလုပ်ချိန်တွင် ဖွင့်ထားသော လူမှုအဖွဲ့အစည်း စိတ်ပိုင်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရေးပေါ် တုံ့ပြန်မှုအဖွဲ့ထံ ရည်ညွှန်းပေးခြင်း ပြုသည်။
<ul style="list-style-type: none"> - provide contact details for another service that might be more suitable for you. 	<ul style="list-style-type: none"> - သင့်အတွက် ပို၍သင့်တော်မည်ဟု ထင်မြင်ယူဆရသည့် အခြားဝန်ဆောင်မှုတစ်ခု၏ ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များ ပေးသည်။
<ul style="list-style-type: none"> • Mensline: phone 1300 78 99 78 (24 hours a day, 7 days a week), mensline.org.au <p>Professional telephone and online support and information service for Australian men.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mensline: ဖုန်း - 1300 78 99 78 (နေ့စဉ် 24 နာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက် ဖွင့်သည်) mensline.org.au <p>ဩစတြေးလျားနိုင်ငံသား အမျိုးသားများအတွက် ပညာရှင်များက တယ်လီဖုန်းနှင့် အွန်လိုင်း ကူညီပံ့ပိုးမှုနှင့် ဝန်ဆောင်မှု ပေးသည်။</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Mindspot: phone 1800 61 44 34 (8:00 am to 8:00 pm, Monday to Friday; 8:00 am to 6:00 pm, Saturday), mindspot.org.au 	<ul style="list-style-type: none"> • Mindspot: ဖုန်း - 1800 61 44 34 (တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့အထိ နံနက် 8.00 နာရီမှ ည 8.00 နာရီအထိ၊ စနေနေ့ နံနက် 8.00 နာရီမှ ညနေ 6.00 နာရီအထိ ဖွင့်သည်။) mindspot.org.au

<p>Free telephone and online service for people with stress, worry, anxiety, low mood or depression. It provides online assessment and treatment for anxiety and depression and can help you find local services.</p>	<p>စိတ်ဖိစီးခြင်း၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ စိုးရိမ်သောက ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်အားငယ်ခြင်း ဖြစ်နေသူများအတွက် အခမဲ့ တယ်လီဖုန်းနှင့် အွန်လိုင်း ဝန်ဆောင်မှုများ ပံ့ပိုးပေးသည်။ ဤဝန်ဆောင်မှုက စိုးရိမ်သောက ဖြစ်ခြင်းနှင့် စိတ်အားငယ်ခြင်း ဖြစ်နေသူများအတွက် အွန်လိုင်း စိစစ်အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် ကုသပေးခြင်းပြုသည့်အပြင် မြို့နယ်အတွင်းမှ ဝန်ဆောင်မှုများ ရှာဖွေရန်လည်း ကူညီပံ့ပိုးပေးသည်။</p>
<p>More information about supporting mental health support is available on the Tasmanian Government website at coronavirus.tas.gov.au/keeping-yourself-safe/support-services.</p>	<p>စိတ်ပိုင်းကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးမှုနှင့်ပတ်သက်သည့် နောက်ထပ် သိကောင်းစရာများကို တက်စမေးနီးယား အစိုးရ၏ ဝက်ဘ်ဆိုက် coronavirus.tas.gov.au/keeping-yourself-safe/support-services တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။</p>
<p>If you are worried or upset, call Lifeline on 13 11 14 or Beyond Blue on 1300 224 636. In an emergency, call 000.</p>	<p>အကယ်၍ သင့်သည် စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် စိတ်မချမ်းသာခြင်း ဖြစ်နေပါက Lifeline ကို 13 11 14 တွင်၊ သို့မဟုတ် Beyond Blue ကို 1300 224 636 တွင် ဖုန်းဆက်ပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် 000 ကို ဖုန်းဆက်ပါ။</p>
<ul style="list-style-type: none"> • How can I stay informed? 	<ul style="list-style-type: none"> • ကျွန်ုပ် သက်ဆိုင်ရာအချက်များကို မည်ကဲ့သို့ သိရမည်နည်း။
<p>It's important to stay informed as the situation changes.</p>	<p>အခြေအနေ ပြောင်းလဲသည်နှင့်အမျှ သက်ဆိုင်ရာ အချက်များ ကြားသိနေရန် အရေးကြီးပါသည်။</p>
<p>For information about COVID-19 in Tasmania, go to coronavirus.tas.gov.au or call the Public Health Hotline on 1800 671 738.</p>	<p>တက်စမေးနီးယား၏ ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါအတွက် သိကောင်းစရာ အခြေအနေကို coronavirus.tas.gov.au တွင် ကြည့်ပါ သို့မဟုတ် အများပြည်သူ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဌာန အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်း 1800 671 738 ကို ဆက်ပါ။</p>
<p>For information about COVID-19 in Australia, go to health.gov.au or call the National Coronavirus Health Information Line on 1800 020 080.</p>	<p>ဩစတြေးလျားနိုင်ငံ၏ ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါအတွက် သိကောင်းစရာ အခြေအနေကို health.gov.au တွင် ကြည့်ပါ သို့မဟုတ် တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဌာန ပြန်ကြားရေး ဖုန်းလိုင်း 1800 020 080 ကို ဆက်ပါ။</p>