



သတိပေးအဆင့် (၃) နှင့် (၄) အချိန်ကာလအတွင်း ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများရရှိနိုင်ခြင်း
Accessing Health Services During Alert Level 3 & 4 (Burmese Language)

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု - ငါဘာလုပ်ရမလဲ

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု - သတိပေးအဆင့်-၄ ကာလတွင် သင်ဘာလုပ်ရမလဲ
<p>(၁) နေကောင်းပါသလား</p> <ul style="list-style-type: none"> • အိမ်မှာ နေ ပါ • သတိပေးအဆင့်-၄ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာ ပါ။
<p>(၂) နေမကောင်းဖြစ်နေပါသလား ၊ စစ်ဆေးမှု ၊ စောင့်ရှောက်မှု သင်လိုအပ်ပါသလား။</p> <p>ကိုဗစ်-၁၉ လက္ခဏာများသည် (တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများကဲ့သို့)အခြားနေထိုင် မကောင်းဖြစ်ခြင်းအများအပြားနှင့်ဆင်တူပါသည်။ သို့သော် သင့်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရှိသည်ဟု မဆိုလိုပါ။ လက္ခဏာများတွင်အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်။</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ လည်ချောင်းနာခြင်း ✓ နှာစေးခြင်း ✓ အနံ့မရခြင်း ✓ အဖျားရှိခြင်း ✓ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း (နမိုးနီးယားအဆုတ်ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်နိုင်သဖြင့် ဆေးကုသမှုချက်ချင်းခံယူပါ။) <p>ထိုလက္ခဏာများမှ မည်သည့်အချက်မဆို သင့်တွင်ရှိလျှင် -</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ဖုန်းဆက်ပါ - သင့်ဒေသတွင်းမှမိသားစုဆရာဝန်/ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ (သို့) ✓ ဖုန်းဆက်ပါ - ကျန်းမာရေးအကြံပေးချက်ရရှိရန် ကျန်းမာရေးဖုန်းလိုင်း <p style="text-align: center;">Healthline- 0800 358 5453</p> <p>သင်၏လက္ခဏာများ ၊ မကြာမီကခရီးသွားလာမှု (သို့) ကိုဗစ်လက္ခဏာရှိသူများနှင့်ထိစပ်မှုများပေါ် အခြေခံ၍ မိသားစုဆရာဝန် ၊ ကျန်းမာရေးဖုန်းလိုင်း (သို့) ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူမှ လိုအပ် လျှင်သင့်ကိုအိမ်မှ ထွက်ခွာ ပြီးဘေးကင်းစွာစစ်ဆေးရန် အသိပေးအကြောင်းကြားပါလိမ့်မည်။</p> <ul style="list-style-type: none"> • အခြားစောင့်ရှောက်ပေးမှုယူလိုလျှင် သင့်အတွက်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်ပေးသူများကို အရင်ပထမ ဖုန်းဆက်ပါ။ အထွေထွေကုဆေးခန်းများလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရန်ဖွင့်ပါသည်။ • သင်သည်တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးရန်လိုအပ်ပါက သင့်မိသားစုဆရာဝန် (သို့) ဒေသ တွင်းရှိဆေးဝါးဆရာနှင့် အန္တရာယ်ကင်းစွာစီစဉ်ရန် ၎င်းတို့ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ ၂၀၂၀ ခုနှစ် ၊ ၆၅-နှစ် နှင့်အထက်တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးပိုစတာကိုကြည့်ရန် ဒီမှာ (here) နှိပ်ပါ။
<p>(၃) အရေးပေါ်ကိစ္စဖြစ်နေပါသလား</p> <ul style="list-style-type: none"> • ဖုန်းဆက်ပါ - ၁ ၁ ၁ (သို့မဟုတ်) • သွားပါ - အနီးဆုံးဆေးရုံ၏အရေးပေါ်ဌာနသို့သွားပါ။ အရေးပေါ်ဌာနဖွင့်ပါသည်။

HEALTHLINE ကျန်းမာရေးဖုန်းလိုင်း

သင် (သို့) သင့်မိသားစု နေမကောင်းဖြစ်နေပါသလား။

ကျန်းမာရေးဖုန်းလိုင်း သို့မဟုတ် ကိုဗစ်-၁၉ ဖုန်းလိုင်းကိုခေါ်တဲ့အခါ စကားပြန်တစ်ယောက်ရယူဖို့လိုပါသလား။



(၁) ဖုန်းခေါ်ပါ။
ကျန်းမာရေးဖုန်းလိုင်း
0800 611 116
ကိုဗစ်ဖုန်းလိုင်း
0800 358 54536

(၄) စကားပြန်နှင့်ချိတ်ဆက်ပြီးပါပြီ။
သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှု
ကို စကားပြန် နှင့်/သို့မဟုတ်
ကျန်းမာရေးဖုန်းလိုင်းမှလုပ်သားနှင့်
ဆွေးနွေးပါ။

(၂) ရွေးချယ်မှုအမှတ်-၁ ကို နှိပ်ပါ ။
အခု ကျန်းမာရေးဖုန်းလိုင်းမှ
လုပ်သားနှင့်စကားပြောရန်
စောင့်နေပါ။ (ဖုန်းဆက်ကိုင်ထားပါ။)

(၃) သင်လိုအပ်သည့် ဘာသာစကားကိုကျန်းမာရေး
ဖုန်းလိုင်းမှလုပ်သားကိုပြောပါ ။ ဥပမာ-ကိုရီးယား။
ပြီးလျှင် ပြန် စောင့်ပါ ။ သင့်အတွက်ဖုန်းပေါ်တွင်
စကားပြန်ရရန် မိနစ်အနည်းငယ်ကြာနိုင်ပါသည်။
(ဖုန်းဆက်ကိုင်ထားပါ။)

HELPFUL WEBSITES

For translated health & welfare information visit:

- Unite Against COVID-19: <https://covid19.govt.nz>
- New Zealand Red Cross:
<https://www.redcross.org.nz/stories/new-zealand/learn-prepare-and-take-action-covid-19/>
- Auckland Region Public Health Service:
<https://www.arphs.health.nz/home/covid-19>
- Auckland community COVID-19 testing centres:
<http://www.adhb.health.nz/about-us/news-and-publications/latest-stories/covid-19-community-testing-network/>
- RASNZ: <https://rasnz.co.nz/covid-19-resources/>
- Belong Aotearoa: <https://www.belong.org.nz/covid19-resources>
- Immigration New Zealand, Migrant and refugee information:
<https://www.immigration.govt.nz/about-us/covid-19/migrant-information>
- Pegasus Health, Community Based Assessment Centre (CBAC) Videos in translated languages: <https://vimeo.com/pegasushealth>

Helplines:

- RASNZ Support & Information Line, 0800 472 769
- Need to talk? Call 1737
- Asian Family Services, Asian Helpline 0800 862 342