
အစိုးရမှ နယူးဇီလန်တစ်နိုင်ငံလုံးအား
အိမ်တွင်သာနေထိုင်ကြရန်
(မိမိကိုယ်ကိုတခြားသူများမှခွဲနေရန်)
အသိပေးမှာကြားထားသည်။

ကိုဗစ်-၁၉
ကျွန်ုပ်တို့စည်းလုံးညီညွတ်သည်

ကိုဗစ်-၁၉ ပျံ့နှံ့ခြင်းကိုရပ်တန့်ရန် မိမိကိုယ်ကိုတခြားသူများနှင့်ခွဲနေခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အကောင်းဆုံးဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အရာဖြစ်ပါသည်။ သင်သည်စဉ်းစားသည့်အားလက်ခံနိုင်တော့မဟုတ် - အနေနီးသည်မိတ်တွေနှင့်မိသားစုများကိုပင် လက်ခံရမည်မဟုတ်တော့ပါ။



ယခုအခါ အားလုံးတစ်ဦးစီတိုင်း အိမ်ထဲတွင်နေထိုင်ရမည်။ သင်နှင့်အတူ နေထိုင်သည့်သူ (သင်၏ "စက်ဝိုင်း") နှင့်သာဆက်သွယ်မှုရှိရပါမည်။ အောက်ပါအကြောင်းများကြောင့်သာ အိမ်မှထွက်ရပါမည်။

- မဖြစ်မနေလိုအပ်သောကိစ္စများလုပ်ရန် ၊ စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းများဝယ်ရန် (သို့) ဆရာဝန်ထံသွားရန် စသောကိစ္စများ
- အလုပ်သွားရန် ၊ အကယ်၍သင်သည်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောဝန်ဆောင်မှုအတွက်လုပ်ကိုင်နေလျှင်
- လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း (သို့) လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း နှင့် သဘာဝကိုနှစ်သက်ခံစားခြင်း
- သင့်အိမ်မှထွက်သည့်အခါ တချိန်လုံး တခြားသူများနှင့် ၂-မီတာခြားပြီးနေရပါမည်။

၂ - မီတာ



လက်များကိုဆေးကြောပါ

- ဆပ်ပြာသည်သင့်အရေပြားပေါ်ရှိဗိုင်းရပ်စ်ဝိုးများကို ၎င်းကိုကာကွယ်ထားသည့် အလွှာဝန်းကိုဖျက်ဆီးပစ်လိုက်ခြင်းဖြင့်ချေမှုန်းပစ်ပါသည်။
- သင့်လက်များကိုဆပ်ပြာ (သို့) လက်ဖိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့် စက္ကန့် (၂၀)နှင့် အထက်ကြာအောင်ဆေးပါ။
- လက်များကိုမှန်မှန်ဆေးပါ။ ဥပမာ- အိမ်ပြန်ရောက်သည့်အခါ ၊ အစာစားမီနှင့် စားပြီးချိန် ၊ နေမကောင်းသူ ၊ ထိခိုက်ရန်လွယ်ကူသောသူများနှင့်အတူရှိနေချိန်များ

အိမ် မြှာ နေ ပါ

အိမ်တွင်နေထိုင်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ထံမှအချို့သောသူများအတွက်ကြီးမားသောပြောင်းလဲမှုဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အောက်ပါတို့သည် ဒီအချိန်အတွင်း ကျန်းမာစေရန် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် ရိုးရှင်းလွယ်ကူသောအရာများဖြစ်သည်။

သင်သည်ကိုဗစ်-၁၉ နှင့်ပတ်သက်သောအချက်အလက်များသိလိုပါလျှင် အားကိုးစိတ်ချလောက်သည့် အစိုးရဌာနသတင်းရင်းမြစ်ဖြစ်သည့် health.govt.nz (သို့) covid19.govt.nz မှ အချက်အလက် ရယူကြောင်းသေချာမှုရှိပါစေ။

ကိုဗစ်-၁၉ နောက်ဆုံးအခြေအနေအကြောင်း သတင်းများကိုတောက်လျှောက်ကြည့်ခြင်းကိုရှောင်ပါ။ တစ်ရက်တစ်ကြိမ် စိတ်ချအားထားလောက်သည့်ရင်းမြစ်မှ အချက်အလက်ကိုကြည့်ရှုရန်ကြိုးစားပါ။

မိမိထိန်းသိမ်းလုပ်ကိုင်နိုင်သောကိစ္စများကို ထိန်းချုပ်လုပ်ကိုင်ပါ။ ဥပမာ- နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာကို ပုံမှန် လုပ်ကိုင်ခြင်း ၊ ကောင်းမွန်စွာစားသောက်ခြင်း ၊ အိပ်စက်ခြင်း ၊ သင်နှစ်သက်ပျော်ရွှင်သောကိစ္စများလက်ဆက်လုပ်ဆောင်ခြင်း

သင့်အတွက်အရေးကြီးသောသူများနှင့် အဆက်မပြတ်ချိတ်ဆက်ထားပါ။
ဥပမာ- ဖုန်း ၊ အင်တာနက် မှတစ်ဆင့် (သို့) စာတိုက်မှစာရေးခြင်း

မှတ်ချက် ။ ။ ယခုအခြေအနေတွင် စိတ်ဖိစီးမှုခံစားရန်မှာ အဆင်ပြေအိုကေသည်ကို သင့်ကိုယ်သင်သတိပေးပါ။ ပုံမှန်ဖြစ်နေကျမဟုတ်သောအခြေအနေတွင်ယခုလိုခံစားရခြင်းသည် လုံးဝပုံမှန်အနေအထားဖြစ်ပါသည်။

မိမိကိုယ်နှင့်တပါးသူများကိုကြင်နာပါ။ ဥပမာ- သီချင်းဆိုပါ ၊ ရယ်မောပါ ၊ စာဖတ်ပါ (သို့) ရုပ်ရှင်ကြည့်ပါ။

လက္ခဏာများရှိသလား ?

သင့်တွင်လက္ခဏာများရှိသည်ထင်လျှင် ကျန်းမာရေးဖုန်းလိုင်း (Healthline) **0800 358 5453** ကိုဆက်ပါ။ သို့မဟုတ် သင့်ဒေသအတွင်းမှဆရာဝန် ကိုဖုန်းဆက်ပါ။ အဓိကလက္ခဏာများမှာ - အဖျားရှိခြင်း (၃၈ ဒီဂရီ) ၊ ချောင်းဆိုးခြင်း ၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း ၊ နှာချေခြင်း (သို့) နှာစေးခြင်း

ကိုဗစ်-၁၉
ကျွန်ုပ်တို့စည်းလုံးညီညွတ်သည်

