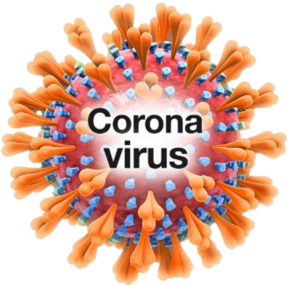
သင့်တွင် ကိုဗစ်–၁၉ (COVID-19) ရှိသည်ထင်လျှင်ဘာလုပ်ရမလဲ

(၁၆-၃-၂၀၂၀)ရက်နေ့တွင်ရရှိသည့်အချက်အလက်



ကိုဗစ်-၁၉ ပိုးရှိနေသောသူသည် -

- ချောင်းဆိုးနိုင်သည်။
- အဖျားရှိနိုင်သည် -
ဒီအချိန်တွင်ကိုယ်ပူချိန်အမှန်တကယ်တက်သည့်အချိန်ဖြစ်ပြီး ကိုယ်ပူချိန် (၃၅)ဒီဂရီ (သို့) အထက်ရှိနေပါမည်။
- အသက်ရှူရန်ခက်ခဲမည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ပိုးရှိသည့်အချို့သောသူများက နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ချင်မှဖြစ်မည်။

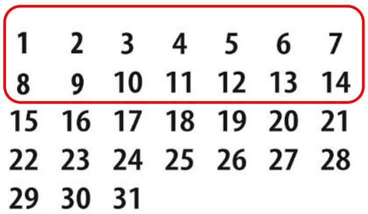
သို့သော် ထိုသူတို့သည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို အခြားသူများကို ကူးစက်နိုင်ဆဲဖြစ်သည်။

သင့်တွင်အောက်ပါတို့ရှိလျှင်ဘာလုပ်ရမည်ကိုသိထားရန်အရေးကြီးပါသည်။

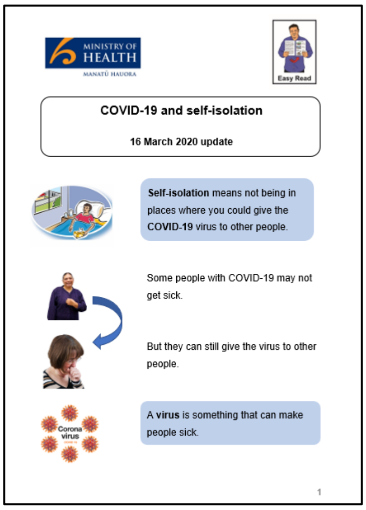
- လွန်ခဲ့သော (၁၄)ရက်အတွင်း ကိုဗစ်-၁၉ ရှိကြောင်းပြောပြခံထားရသော တစုံတယောက်နှင့်အနီးကပ်ထိတွေ့ဆက်သွယ်မှုရှိလျှင်
- သင့်အနေဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ စမ်းသပ်ထားသောအဖြေကိုစောင့်နေလျှင်

သင့်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရှိသည်ဟုထင်လျှင်လုပ်ဆောင်ရန်အချက် (၂)ချက်ရှိပါသည်။

၁။ သင်သည်အိမ်တွင်နေရန်လိုအပ်ပြီး မိမိကိုယ်ကိုတခြားသူများနှင့်ထိစပ်မှုမရှိအောင်ရှောင်ကြဉ်နေထိုင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။



မိမိကိုယ်ကိုတခြားသူများနှင့်ရှောင်ကြဉ်နေထိုင်ခြင်း၏အဓိပ္ပါယ်မှာ ကိုဗစ်-၁၉ ပိုးကို သင့်မှတပါးသူများကိုပေးနိုင်သည့်နေရာများတွင် (၁၄)ရက် ရှိမနေခြင်းကိုဆိုလိုပါသည်။


MINISTRY OF HEALTH
MANATŪ HAUORA

Easy Read

COVID-19 and self-isolation

16 March 2020 update

Self-isolation means not being in places where you could give the **COVID-19** virus to other people.

Some people with COVID-19 may not get sick.

But they can still give the virus to other people.

A **virus** is something that can make people sick.

1

ကိုဗစ်-၁၉ နှင့် မိမိကိုယ်ကိုတခြားသူများနှင့် ရှောင်ကြဉ် နေထိုင်ခြင်း ဆိုသည့် Easy Read အချက်အလက် စာရွက်ရှိပါသည်။

အဆိုပါအချက်အလက်အကြောင်း ပိုမိုသိရှိရန် စာမျက်နှာ (၅)ကိုကြည့်ပါ။

၂။ ကျန်းမာရေးဖုန်းလိုင်း Healthline ကိုခေါ်ဆိုရန်လို အပ်ပါသည်။

0800 358 5453

Healthline သို့ဖုန်းဆက်ရန်သင့်အားငွေကြေး ကုန်ကျမည်မဟုတ်ပါ။

Healthline ကို နေ့ရောညပါ အချိန်တိုင်းဖွင့်ထားပါ သည်။

သင့်ကိုယ်ကိုအခြားသူများနှင့်ရှောင်ကြဉ်နေထိုင်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်ရမည်/မလုပ်ဆောင်ရမည်မသေချာလျှင် Healthline ကိုဖုန်းခေါ်နိုင်ပါသည်။

0800 358 5453

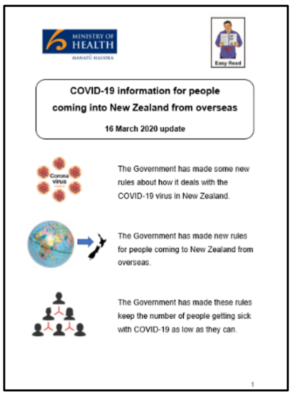
သင့်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရှိသည်ထင်လျှင်အောက်ပါတို့ကို မသွားရန်အရေးကြီးပါသည်။

- သင့်ဆရာဝန်
- ဆေးရုံ

သင့်ဆရာဝန်နှင့်ဆေးရုံသို့သွားခြင်းသည် တခြားသူများ ကို ကိုဗစ်-၁၉ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ပေးနိုင်ပါသည်။

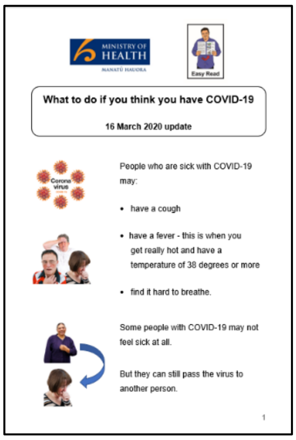
ထိုသို့သွားမည့် အစား Healthline ကိုခေါ်ပါ။ ၎င်းတို့မှ သင့်အနေဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ စစ်ရန်လိုအပ်လျှင် ဘာလုပ်ရမည်ကိုပြောပြနိုင်ပါသည်။

ကိုဗစ်–၁၉ အချက်အလက်များအကြောင်း နောက်ထပ် Easy Road ကိုဘယ်နေရာများမှာရှာတွေ့နိုင်မလဲ



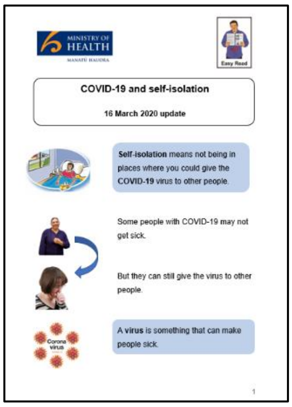
အောက်ပါအမည်များဖြင့် နောက်ထပ်အချို့သော Easy Road အချက်အလက်စာရွက်များရှိပါသည်။

- နိုင်ငံရပ်ခြားမှာနယူးဇီလန်သို့လာရောက်ကြသည့် သူများအတွက် ကိုဗစ်-၁၉ အချက်အလက်များ



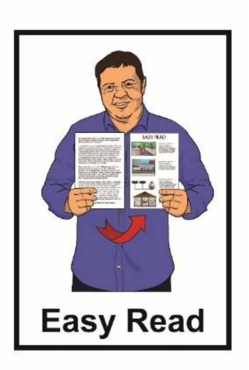
- သင့်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရှိသည်ထင်လျှင်ဘာလုပ်ရမလဲ

- ကိုဗစ်-၁၉ နှင့် မိမိကိုယ်ကိုအခြားသူများနှင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း



Easy Read အချက်အလက်စာရွက်များကို ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာနဝက်ဘ်ဆိုက်တွင်ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/ covid-19-novel-coronavirus



ယခုအချက်အလက်များကို Easy Road အတွက် Make It Easy service of People First New Zealand Inc. Ngā Tāngata Tuatahi မှ စီစဉ်၍ဘာသာပြန်ထည့်သွင်းထားပါသည်။

ယခုအထောက်အထားတွင်စီစဉ်သောစိတ်ကူးအကြံများသည် First New Zealand Inc. Ngā Tāngata Tuatahi ၏စိတ်ကူးအကြံများမဟုတ်ပါ။

Make It Easy အဖွဲ့သည်အောက်ဖော်ပြပါအဖွဲ့တို့မှ ပုံရိပ်များကိုသုံးစွဲထားပါသည်။

- **Changepeople.org**
- **Photosymbols.com**
- **Sam Corliss**
- **Steve Bolton**