

## ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် (Covid19) လမ်းညွှန်

မြန်မာစာ / BURMESE

COVID-19 သည် သင်၏အဆုတ်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းများကို ဒုက္ခပေးသော ရောဂါအသစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ဟုခေါ်သည့်ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။

လူတိုင်းသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ပြန့်ပွားပျံ့နှံ့မှုကိုရပ်တန့်ရန် အိမ်တွင်နေရမည်။

ဤအချက်ကို ရောဂါလက္ခဏာ ရှိသည်ဖြစ်စေ မရှိသည်ဖြစ်စေ၊ အခြားကျန်းမာရေးအခြေအနေများ ရှိသည်ဖြစ်စေ မရှိသည်ဖြစ်စေ အသက်အရွယ်မရွေး လူအားလုံး လိုက်နာရမည်။

အောက်ပါ အကြောင်းအရာများကြောင့်သာ သင့်အိမ်မှ ထွက်ခွာနိုင်သည်။

- အခြေခံလိုအပ်ချက်များအတွက် ဈေးဝယ်ရန် - သင်အမှန်တကယ်လိုအပ်သည့် အချိန်သာ။
- တစ်ဦးတည်း သို့မဟုတ် သင်နှင့်အတူနေသော အခြားလူများနှင့် အတူ တစ်နေ့တာအတွက် - ပြေးခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် စက်ဘီးစီးခြင်းစသည့် လေ့ကျင့်ခန်း တစ်မျိုးလုပ်ရန် ။
- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ၊ ကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက်တစ်ခုခုအတွက် ဥပမာအားဖြင့်ဆေးဆိုင်သို့သွားရန် (သို့) အားနည်းချက်ရှိသောလူတစ်ဦးအား မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောပစ္စည်းများထောက်ပံ့ရန်။
- အလုပ်သို့ အသွားအလာပြုရန် - သို့သော် လုံးဝလိုအပ်သည့်အချိန်တွင်သာ ဖြစ်ရမည်။

သင့်တွင် -

- မြင့်မားသောအပူချိန်ရှိလျှင်၊ - သင့် ရင်ဘတ် သို့မဟုတ် နောက်ကျောတွင် အပူရှိန်ခံစားရလျှင်
- စဉ်ဆက်မပြတ်ချောင်းဆိုးခြင်း - ဆိုလိုသည်မှာ သင်သည် မကြာသေးခင်ကာလကမှစ၍ အကြိမ်ကြိမ်ချောင်းဆိုးခြင်း ဖြစ်ပွားနေလျှင်

သင်သည်အိမ်မှာသာ နေထိုင်ကာကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်မှုဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အိမ်ထောင်စုများအတွက် သီးခြားလမ်းညွှန်ကို လိုက်နာသင့်ပါသည်။

ဘာသာရေးပွဲများကဲ့သို့သော လူနှစ်ဦး ထက်ပိုသော လူစုလူဝေးခြင်းများ (အသုဘ မှအပ) ကို ပိတ်ပင်တားမြစ်ထားသည်။  
သင် ဤလမ်းညွှန်ချက်ကို အရေးတကြီး လိုက်နာရမည်။ အကယ်၍ မလိုက်နာပါက ဒဏ်ရိုက်ခံရမည်။

ရဲ့၊ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးအရာရှိများ နှင့် စစ်တပ်သည် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအစီအမံများကို  
အကောင်အထည်ဖော်ပြဋ္ဌာန်းရာတွင် အာဏာရှိသည့် အပြင်၊ လိုအပ်နေသည့် လူများထံသို့ အစားအစာ၊ ရေ နှင့်  
အခြားလိုအပ်ချက် ဖြည့်ဆည်းမှုများ အဆင်ပြေချောမွေ့စေရန် ကြီးကြပ်ရာတွင်လည်း ပါဝင်နိုင်သည်။

လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးအာမခံအတွက် ဌာနကို လူကိုယ်တိုင် လာရောက်ရမည် ဆိုသည့် လိုအပ်ချက်အား  
ယာယီရပ်ဆိုင်းလိုက်သည်။ နောက်တစ်ကြိမ် အစီရင်ခံရမည့်နေ့စွဲ အသေးစိတ်ကို ဖော်ပြထားသည့် SMS စာတို အား သင်  
လက်ခံရရှိလိမ့်မည်။ ခိုလှုံခွင့် စနစ်အပြောင်းအလဲများအကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဤနေရာတွင်ကြည့်ပါ -

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

**မည်သူသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်လျှင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ခြေ အများဆုံးသူ ဖြစ်သနည်း။**

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် မည်သူ့ကိုမဆို အပြင်းအထန်နာမကျန်းဖြစ်စေနိုင်သည်။  
သို့သော်အချို့သောသူများအတွက်မူအန္တရာယ်ပိုများနိုင်သည်။

ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် အောက်ပါ အကြောင်းအရာများနှင့် ကိုက်ညီပါက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် အန္တရာယ်  
ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများသည်။

- ကိုယ်တွင်းကလီစာအစားထိုးကုသမှုရှိခဲ့ဖူးသူ
- ကင်ဆာကုသမှု ခံယူနေသူ
- သွေးကင်ဆာ သို့ အရိုးကင်ဆာ ဥပမာ လူကေးမီးယား ရှိသူ
- စစ်စတစ် ဖိုင်ဘရိုစစ် (Cystic fibrosis) သို့မဟုတ် ပြင်းထန်ပန်းနာရင်ကြပ်ကဲ့သို့သော ပြင်းထန်သည့် အဆုတ်ရောဂါရှိသူ
- ရောဂါကူးစက်မှု ပိုမိုဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောအခြေအနေ တစ်ခုတွင် ရောက်ရှိနေသူ
- ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အားနည်းစေသောဆေးဝါးများအား သောက်သုံးနေရသူ
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖြစ်ကာ အရေးကြီးသည့် နှလုံးရောဂါအခြေအနေ ရှိသူ

အကယ်၍ သင်သည် ဤအန္တရာယ်မြင့်မားသောအုပ်စုထဲ ပါဝင်သည်ဟု ယူဆသည်၊ ထို့အပြင် ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ မတ်လ ၂၉ ရက် တနင်္ဂနွေနေ့တွင်မှ သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့ထံမှ စာမရရှိခဲ့ပါက သို့မဟုတ် သင်၏ မိသားစုဆရာဝန်မှ ဆက်သွယ်ခြင်းမရှိပါက၊ သင်၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှု သို့ ပြဿနာများကို သင်၏မိသားစုဆရာဝန် (သို့) ဆေးရုံနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်သည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် မိသားစုဆရာဝန်မရှိပါက DOTW ကို ဖုန်းမှ တဆင့် ဆက်သွယ်ပါ: **0808 1647 686** (အခမဲ့ခေါ်ဆိုနိုင်သည့် ဖုန်းနံပါတ်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk) သို့ အီးမေးလ်ပို့ပါ။

သင်သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ကြောင့် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားသည့် အုပ်စုထဲတွင် ပါဝင်ပါက မည်သို့ ကာကွယ်သင့်သနည်း။

အကယ်၍ သင်သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ကြောင့် ပြင်းထန်စွာဖျားနာနိုင်ခြေမြင့်မားပါက ဗိုင်းရပ်ပိုးမကူးစက်မိစေရန် အပိုထပ်ဆောင်း လုပ်ဆောင်ထားသင့်သည့် အချက်များရှိသည်။

လုပ်ဆောင်ထားသင့်သည့် အချက်များ

- သင့် အိမ်မှထွက်ခွာပါနှင့် - ဈေးဝယ်ထွက်ရန်၊ ဆေးဝယ်ရန် သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန်ပင် မသွားသင့်ပါ။
- ဖြစ်နိုင်သမျှ သင့်အိမ်ရှိအခြားသူများနှင့်အနည်းဆုံး ၂ မီတာ (၃ လှမ်းခန့်) အကွာအဝေးတွင် နေပါ။

မိတ်ဆွေများ၊ မိသားစုများ သို့မဟုတ် အိမ်နီးချင်းများကို သင့်အတွက်ဈေးဝယ်ခြင်း နှင့် ဆေးဝါးဝယ်ယူပေးခြင်းများ လုပ်ဆောင်ပေးရန် ပြောပါ။ သူတို့သည် ဝယ်ယူထားသည်များကို သင်၏ အိမ်တံခါးအပြင်ဘက်၌သာ ထားခဲ့ရမည်။

အကယ်၍ သင်သည် အစားအစာကဲ့သို့ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောပစ္စည်းများကို ပေးပို့ရန်အကူအညီလိုအပ်ပါက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် အထောက်အပံ့ရယူရန်သင်မှတ်ပုံတင်နိုင်သည်။ **ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အထောက်အပံ့ရယူရန် မှတ်ပုံတင်ပါ။**

သင် ဤစာကိုလက်ခံရရှိသည့် နေ့မှစ၍ အနည်းဆုံး ၁၂ ပတ်ကြာကာလအတွင်း အိမ်တွင်သာ နေထိုင်ရန်နှင့် လူချင်း မျက်နှာချင်းဆိုင် တွေ့ဆုံမှုကို ရှောင်ကြဉ်ရန် သင့်အား အထူးအကြံပြုလိုပါသည်။

**အကယ်၍ သင်သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေများသော အန္တရာယ်ရှိပါက မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရန်အကြံဉာဏ်အပြည့်အစုံကိုဖတ်ပါ။**

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် ကူးစက်ခံထားရနိုင်ခြေရှိသော အိမ်ထောင်စုများအတွက် သီးခြားနေထိုင်ရန် လမ်းညွှန်ချက်



အလုပ်၊ ကျောင်း၊ မိသားစုဆရာဝန် ခွဲစိတ်မှု၊ ဆေးဆိုင် သို့မဟုတ် ဆေးရုံများသို့မသွားပါနှင့်။



သီးခြားအဆောက်အဦများတွင် နေထိုင်အသုံးပြုပါ။ သို့ တူညီသည့် အဆောက်အဦနေရာများအား သုံးရပါက မသုံးခင် သန့်ရှင်းပါ။



အခြားလူများနှင့် နီးကပ်စွာနေထိုင်ဆက်သွယ်ခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။



အစားအစာနှင့်ဆေးဝါးများကို သင့်အား ပို့ပေးစေပါ။



ညွှတ်သည် လက်မခံရ။



ဖြစ်နိုင်လျှင် တစ်ယောက်တည်းအိပ်ပါ။



လက်များကိုပုံမှန်ဆေးကြောပါ။



ရေများများသောက်ပါ။



ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာစေရန် paracetamol သောက်ပါ။

### သီးခြားနေထိုင်ရန် လမ်းညွှန်ချက်ကို ဘယ်လောက်ကြာကြာ လိုက်နာရမလဲ။

- ရောဂါလက္ခဏာရှိသူမည်သူမဆို အိမ်တွင် အနည်းဆုံး ၇ ရက် သီးသန့်နေသင့်သည်။
- အကယ်၍ ထိုသူသည် အခြားလူများနှင့်အတူနေထိုင်ပါက တဆင့်အိမ်အပြင်ဘက်သို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ၎င်းတို့သည်လည်း အိမ်တွင် အနည်းဆုံး ၁၄ ရက်ခန့် သီးခြားနေသင့်သည်။
- ထို့နောက် သင့်အိမ်ရှိ မည်သူမဆို ရောဂါလက္ခဏာပြလာလျှင် ၎င်းတို့သည် အိမ်တွင် လက္ခဏာများ စတင်ပြသည့် နေ့မှစတင်၍ ၇ ရက် ထပ်ဆောင်းကာ သီးခြားနေသင့်သည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်တွင် ၁၄ ရက်ထက်ပိုကြာစွာ နေထိုင်ရနိုင်ခြေရှိသည်။
- သင်သည် အသက် ၇၀ ကျော်သူ၊ နာတာရှည်ကျန်းမာရေးအခြေအနေရှိသူ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိနေသူ၊ ကိုယ်ခံအားစနစ်အားနည်းနေသူ နှင့် အတူနေထိုင်နေသည်ဆိုပါလျှင် ၎င်းတို့အတွက် ၁၄ ရက်ကြာနေထိုင်ရန် အခြားတစ်နေရာကို ရှာပေးပါ။
- မတတ်သာ၍ အတူတကွအိမ်တွင် နေရပါက တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဝေးနိုင်သမျှ ဝေးဝေးရှောင်ပါ။

### NHS 111 ကိုဘယ်အချိန်မှာဆက်သွယ်သင့်ပါသလဲ။

- ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာနေသောကြောင့် နေ့တစ်ခုလုံးလှေ့ရိသည့် တီဗွီကြည့်ခြင်း၊ ဖုန်းသုံးခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ အိပ်ရာမှ ထခြင်း အမှုတို့အား လုပ်ဆောင်ခြင်း မပြုနိုင်လျှင်၊
- အိမ်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများကို မဖြေရှင်းနိုင်တော့ဟု သင်ခံစားရလျှင်၊
- သင့်အခြေအနေပိုဆိုးလာလျှင်၊
- ရောဂါလက္ခဏာများ ၇ ရက်အတွင်း သက်သာမလာလျှင် ဆက်သွယ်ပါ။

### NHS 111 ကို ဘယ်လို ဆက်သွယ်မလဲ။

**NHS 111 ကို ရို နာမီ နှင့် ရပ်အွန်လီ နှင့် ဝန်ဆောင်မှု** အသို့ ငြိမ်းပြုပါ။ အကယ်၍ သင်သည်အချန်လျှင် ဝန်ဆောင်မှု များကျမရရှိနိုင်ပါက 111 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆို ပြန် င်သည့်ကြိုးပြန်ပါက အခမဲ့ ခေါ်ဆို ပြန် င်သည့်ကြိုးပြန်ပါက (ဖြစ်သည်) ။ သင်၏ ဘာသာစကားအတွက် စကားပြန်တစ်ဦးကျ တောင်းချခို င်သည်။

### ကျွန်ုပ်၏ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးအခြေအနေကို ကျွန်ုပ်စိုးရိမ်နေလျှင် ဘာဖြစ်မည်နည်း။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် အတွက် NHS ဝန်ဆောင်မှုများအားလုံးသည် ယူကေရှိလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးအခြေအနေ မည်သို့ပင်ရှိပါစေ လူတိုင်းအတွက်အခမဲ့ဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် စစ်ဆေးခြင်းနှင့်ကုသခြင်းတို့ ပါဝင်ပြီး ရလဒ်အနုတ်လက္ခဏာရှိလျှင်သော်မှ အကြိုးဝင်သည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ကို စစ်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် ကုသခြင်း ခံယူသူများအတွက် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးစစ်ဆေးမှုများမလိုအပ်ပါကြောင်း NHS ဆေးရုံများအား ညွှန်ကြားထားသည်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ပြန့်ပွားမှုကို ရပ်တန့်ရန် ကျွန်ုပ်ဘာလုပ်ရမလဲ။

- သင်၏လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေ သုံး၍ အနည်းဆုံးစက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင်မကြာခဏဆေးကြောပါ။
- အိမ်တွင် နေထိုင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အကြံဉာဏ်များကိုလိုက်နာပါ။

ဤအကြံပေးချက်များသည် NHS ကျန်းမာရေးအကြံပေးချက်များနှင့်သတင်းအချက်အလက်များ အပေါ် အခြေခံသည်။ ၎င်းသည်ယူကေနိုင်ငံရှိ မည်သည့်နိုင်ငံသားများပင် ဖြစ်ပါစေ အားလုံးအတွက် အကြံဉာဏ်ဖြစ်သည်။ **ပိုမိုသိရှိလိုပါက -**

- NHS လမ်းညွှန်: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- WHO လမ်းညွှန်: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

Version 3 [24.03.2020]