bendigo Community Health services

ကျွဲအိုဉ်ဝဲတနီ၊ လၢနကမၤစၢၤလီၤခိရိနါတၢ်ဆါယၢ် (Coronavirus) အတၢ်လီၤဘဉ်ယိဉ်

Karen

Ways to reduce your risk of Coronavirus

⇒ သ့ကဆိုနစုဒီးဆးပှဉ်ခဲအံၤခဲအံၤဒီးထံလၢအယွၤလီၤအစၢၤကတၢ်၊ ၂၀ စဲးကီးနှဉ်တက့ၢ်.

⇒ နမ့ၢ်ဖိဉ်ဘဉ်ဘဉ်နမဲဉ်ချ့, နနါဒ့မ့တမ့ၢ်နထးခိဉ်နှဉ် နကဘဉ်သ့ကဆို ကဒီးနစုလၢအသီတဘျိုနှဉ်လီၤ.

⇒ ဖဲနကူးမ့တမ့ၢ်နကဆဲအခါ မၤဘၢၢ်နထးခိဉ်ဒီးနနါဒ့ဒီးထံးရ့ယ ဒီးထံးရ့ယ လၢနစူးကါတ့ၢ်အီၤတဘ့ဉ်နှဉ် တၢၤကွံဉ်အီၤဆူတၢ်ကမ့ံၤဒၢပူၤ ဒီးသ့ကဆိုန-စုတက့ၢ်. ဖဲနကူးမ့တမ့ၢ်နကဆဲဒီးနထံးရ့ယမ့ၢ်တအိဉ်ဘဉ်နှဉ် မၤဘၢၢ်နထးခိဉ်-ဒီးနဆ့ကၤစုဒုဉ်လၢအဖိခိဉ်နှဉ်တက့ၢ်.

⇒ နမ့ၢ်ဆိုးက့နှဉ်အိဉ်လၢနဟံဉ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်အီကသံဉ်လၢကသံဉ်သရဉ် မၢနၤနှဉ် မၤလီၤတံၢ်လၢ လၢနဟံဉ်နှဉ်ကသံဉ်အိဉ်ဝဲလၢလၢလီၢ်လီၢ်တက့ၢ်.

⇒ ဆဲးကျိုးဘဉ်နကသံဉ်သရဉ်ဖဲနလိဉ်ဘဉ်ကသံဉ်တၢ်ကွၢ်ထွဲနှဉ်တက့ၢ်. ဒီးအဝဲကတဲပှးနၤလၢနကဘဉ်မၤဒၫ်လဲဉ်အဂ့ၢ်နှဉ်လီၤ.

⇒ ဆဲးကွၢ်ထွဲနတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ကွၢ်ကွၢ်တက့ၢ်: အဒိ မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲၤ, အီထံ, မံလၢလၢလီၢ်လီၢ်, ဒီးအိဉ်ဒီးတၢ်ပဉ်သးလၢအဂ့ၢ်လၢပှၤဝၤ အဖိခိဉ်တက့ၢ်.

⇒ သုတဘဉ်ဟံးစုကွၢ်မဲဉ်လိဉ်သးလၢတၢ်ဖိဉ်စုတဂ့ၢ် (ယုကျဲအဂၤတဘိလၢတၢ်ဟံးစုကွၢ်မဲဉ်အဂီၢ်တက့ၢ်)

What is Coronavirus?

ခိရိနါတၢ်ဆါယၢ် (Coronavirus) စံးတၢ်နှဉ် မ့ၢ်တၢ်မနၤလဲဉ်. တၢ်ဆါအံၤဘဉ်တၢ်ကိးစ့ၢ်ကိးအီၤလၢ COVID-19

ခိရိနါတၢ်ဆါယၢ် (Coronavirus) ဒုးဆိက့ပှၤကညီဒီးဆဉ်ဖကိၢ်ဖိသ့ဝဲဒဉ်နှဉ်လီၤ. ခိရိနါတၢ်ဆါယၢ်တနီၤနီၤ ဒုးအိးထိဉ်တၢ်ဆါလၢလီၤဂဉ်လိဉ်သးဒီးတိးကွၢ်တၢ်ဆါဒီး အဂၤတနီၤနှဉ် ဒုးကဲထိဉ်တၢ်ဆါလၢအနးဒိဉ်ဝဲ ပဉ်ယုဉ်ဝဲဒီး တၢ်ကသါယံး (SARS) ဒီးမ့ၢ်ထိဉ်တၢ်ခၢဉ်သးလီၢ်ကဝိၤအကသါတၢ်ဆါ (MERS) နှဉ်လီၤ.

လၢတၢ်ကစိဉ်အါထိဉ်အဂီၢ် ကွၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢလံဉ်ကဘှံးပၤအလီၢ်ခံတပၤတက့ၢ်

ACN: 136 467 715 **Last updated:** March 20, 2020

Connect with us: www.bchs.com.au

bendigo Community Health services

ခိရိနါတ်ဆိယ်နှင့် ဂျလီးအသးဒ်လဲခ်. How is Coronavirus spread?

ခိရိနါတ်ဆိယ်နှင့် ဂျလီးအသးသ့ခိဖြိတ်အိုင်ဘူးအိုင်တံ်လိပ်သးဒီးပှၤလၢအိုင်ဒီးတ်ဆိယ်တဂၤ; အါတက့်ဖဲပှၤတဲသကိးလိပ်သးလၢမဲပ်သကိမဲပ်အခါနှင်လီၤ. တ်ဆိယ်အံၤနှင် သုးအသးဆူတ်အလီ်ဘးခိ မ့တမ့်ကလံၤစိပ်အီၤဆူတ်လီ်လၢအယံၤတန့်ဘဉ်

တ်အိုင်ဘူးဘူးတံ်တံ်စံးတ်နှင် မ့်မတၤလဲခ်. What is close contact?

တ်အိုင်ဘူးဘူးအိုင်တံ်တံ်စံးတ်နှင် အဲခ်ဒီးစံးဝဲလၢ တ်တဲသကိးလၢမဲပ်သကိးမဲပ်အါန့်ၢ ၁၀ မံးနံး မ့တမ့်ၢ နအိုင်တပူၤယီဒီးပှၤလၢအဘဉ်ခိရိနါအတ်ဆိယ်တဂၤ အါန့်ၢ ၂နဉ်ရံဉ်နှင်လီၤ

တ်အိုင်ဘူးဘူးတံ်တံ်စံးတ်နှင် မ့်ဝဲပှၤတဂၤလ၊်လ၊်လၢအတ်အိုင်သးလီၤဂပ်လိပ်သးဒီးတ်လၢလပ်တဖဉ်အံၤနှင်လီၤ

- အိုင်ဝဲဆိးဝဲလၢဟံဉ်တဖျာဉ်ယီအပူၤ
- ဖဲပှၤလၢအဘဉ်ခိရိနါအတ်ဆိယ်တဂၤကူးမ့တမ့်ၢကဆဲအခါ အထံဖျာဉ်ဖိတဖဉ်ဖြိုးဘဉ်နၤ
- ပှၤတဂၤလ၊်လ၊်လၢအအိုင်တပူၤယီ လၢဒၢးတဖျာဉ်ယီအပူၤ အါန့်ၢခံနဉ်ရံဉ်

ခိရိနါတ်ဆိယ်အပနိုဉ်တဖဉ်နှင် မ့်မနၤလဲခ်. What are the symptoms of Coronavirus?

ပှၤလၢအဘဉ်ခိရိနါအတ်ဆိအါတက့်ၢ်နှင် ကတူ၊်ဘဉ်တ်ဆိအပနိုဉ်လၢအတနးဘဉ်တဖဉ်နှင်လီၤ. ဒ်လဲခ်ဂ့ၤဒ်လဲခ်ဂ့ၤ ပှၤသးပှ၊် မ့တမ့်ၢ်ပှၤလၢအအိုဉ်ပဉ်စၢၤဒီးတ်ဆူးတ်ဆိတဖဉ်နှင် ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ် ကတူ၊်ဘဉ်တ်ဆိအပနိုဉ် လၢနးဒိဉ်နှ၊်အလီ်ဒံးနှင်လီၤ.

ခိရိနါတ်ဆိယ်ၢ် အပနိုဉ်လၢတ်ပဉ်ဖျိတ့ၢ်အီၤအါတက့ၢ်တဖဉ် ပဉ်ယုဉ်ဝဲဒီး:

- တ်ကိ၊်ထိဉ်
- ကသါကိ မ့တမ့်ၢ်ကသါတန့ၢ်ဘဉ်
- တ်ကူး
- တ်ကိ၊ဉ်ယူ၊်ဆါ
- တ်ဘှံးသူဉ်ဘှံးသး မ့တမ့်ၢ်တ်လီၤဘှံးလီၤတီၤ

နမ့်ၢ်ဒီးနှ၊်ဘဉ်တ်ပနိုဉ်သ့ဉ်တဖဉ်အံၤတခါခါနှင် ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ် ကမ့်ၢ်ခိရိနါတ်ဆိယ်သ့ဝဲ မ့တမ့်ၢ် တ်ဆူးတ်ဆိ-လၢအတနးထဲနှ၊်ညါဘဉ်နှင်လီၤ.

ကိးနကသံဉ်သဂ၊ဉ်အလီတဲစိ လၢကဆၢတဲဝ်လၢ ခိရိနါတ်ဆိယ်အတ်မၤကွ၊်လိဉ်ဒါတလိဉ်ဒါနှင်တက့ၢ်. တ်အံၤမ့်ၢ်ဝဲ နါ့ဒ့ ဒီးကိ၊ဉ်ယူ၊်တ်မၤကွ၊်နှင်လီၤ.

တ်မၤကွ၊်အလီ်မ့်အိုဉ်နှင် ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်အဝဲကဘဉ်တ်မၤအီၤလၢနကသံဉ်သဂ၊ဉ် အတ်ဟ့ဉ်ကသံဉ်ဒၢ: မ့တ-မ့်အဝဲသ့ဉ်ကဟ့ဉ်ကျ၊ဉ်နၤလၢ နကဘဉ်လဲၤမၤကွ၊်ဖဲတ်ဆိဟံဉ်လီ်လံၤလၢ Stewart Street ဖဲလၢ 09:30 ဒီ: 6PM အဘၢဉ်စၢၤနှင်လီၤ.

ပှၤလၢနဟံဉ်ဖိယီဖိအကျိတဂၤဂၤမ့်ၢ်ဆိုးကှနးနးကလဲခ်နှင် လဲၤတဘျိယီဆူတ်ဆိဟံဉ်အသီလၢဂ့ၢ်ဂိ၊်အူ (Emergency Department) အလီ်တက့ၢ်.

နမ့တန်ပၢ်တ်ဂ့ၢ်တ်ကျိုၤအံၤနှင် ယုပှၤလၢအကတိၤအဲကလံးကျိဉ်ဘဉ်တဂၤ လၢကမၤစၢၤနၤအဂိ၊်တက့ၢ်.

Made with the grateful support of VICTORIA State Government Health and Human Services