

Winter Wellness (တၢ်ဂီၢ်ခါတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိး ပၤ)တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအလံာ်ကဘျးလၢပုၤသးလီၢ် သးကျဲအပုၤတၢ်တဖၣ်အဂီၢ်

အိၣ်ကတံာ်ကတီၤသး,ရဲၣ်ကျဲၤဒီးဒီသဒါသးဖဲတၢ်ဂီၢ်ခါတၢ်အံၤတက့ၢ်.

တၢ်ခုၣ်ခါအလၢတဖၣ်ဟဲၣ်တၢ်ခုၣ်,တၢ်ဘၣ်သမ့ၣ်, COVID-19 ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
လၢတၢ်န့ၣ်အပိတၢ်အိၣ်ကတံာ်ကတီၤသးမ့ၢ်ကျိၤကျဲအဂ့ၢ်ကတၢ်တခါလၢတၢ်ကဒီသဒါနကစၢ်အသး,နဟံၣ်ဖိပီဖိဒီး
နပုၤတၢ်န့ၣ်လီၤ.

အိၣ်ကတံာ်ကတီၤသး-

အိၣ်ကတံာ်ကတီၤသးခိဖျိတၢ်အိၣ်ဆိးချးခံလိာ်သးဒီးနတီးကွဒီး COVID-19 အကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ်-
အဝဲသ့ၣ်ကမၤဆူၣ်ထီၣ်နဂံၢ်တြီဆၢတၢ်ဆါလၢတၢ်ကထီဒါတီးကွဒီး COVID-19ဖဲနမ့ၢ်ဆူးဆါထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

ဆဲးဒီသဒါနသးတက့ၢ်

တီးကွ.

ပုၤတၢ်လၢလၢအသးအိၣ်ယုလၢဒီးဆူအဖီခိၣ်ကြးမၤန့ၢ်အတနံၣ်တဘျီတီးကွကသံၣ်ဒီသဒါလၢတၢ်ကမၤစ့ၤလီၤ
အဝဲသ့ၣ်အခွဲယာ်လၢအကဆူးဆါထီၣ်နးနးကလဲာ်န့ၣ်လီၤ. တီးကွကသံၣ်ဒီသဒါတခါန့ၣ်လီၤဆီဒၣ်တၢ်
အကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢပုၤလၢအအိၣ်လၢတၢ်လီၢ်ပျံၤအလီၢ်လၢအကမၤန့ၢ်တၢ်ဆါအပနီၣ်အနးတဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်လီၢ်ပျံၤအလီၢ်ဘၣ်တဘျီအကြးဘၣ်ဝဲဒၣ်လၢ*တီးကွအကသံၣ်ဒီသဒါလၢတၢ်ဟ့ၣ်ကလီအီၤတ
ခါန့ၣ်လီၤ.

ပုၤလၢအအိၣ်လၢတၢ်လီၢ်ပျံၤအလီၢ်တဖၣ်မ့ၢ်ဖိသ့ၣ်လၢအသးအိၣ်ယုလၢတုၤယဲာ်န့ၣ်,ပုၤအဘီရံက့ၢ်နၢၣ်

ဒီးထိရူးစထရူး(တ)ကီးဖိဟိမုၢ်လၢအဒါ,ပုၤလၢအသးအိၣ်၆၅ နံၣ်ဒီးဆူအဖီခိၣ် ဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအ
တၢ်အိၣ်သးတဖၣ်လီၤလီၤဆီဆီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

COVID-19

ပုၤတၢ်လၢ်လၢ်လၢ်အသးအိၣ် ၁၈ နံၣ်ဒီးဆူအဖီခိၣ်န့ၣ် ကြးဘၣ်ဝဲဒၣ်လၢ ၂၀၂၃ အ COVID-19 အကသံၣ်ဆဲး ဆူၣ် ထီၣ်တခါဖဲအဝဲသ့ၣ်ဆဲးဝဲဒၣ်အကသံၣ်ဆဲးဒီးသဒါအကတၢ်တဖျါအိၣ်လံအစ့ၤကျါ်ဃုၤလါမ့တမ့ၢ် ဖဲဘၣ် ကူဘၣ်ကံးဒီး COVID-19 ဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ. ၂၀၂၃ ကသံၣ်ဆဲးဆူၣ်ထီၣ်တဖျါန့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အီၤလၢပုၤလၢ အသးအိၣ် ၆၅ နံၣ်ဒီးဆူအဖီခိၣ်ဒီးပုၤလၢအသးအိၣ် ၁၈ နံၣ်ဆူအဖီခိၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤပျံၤလၢကဆူး ဆါ ထီၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်ကလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢပုၤလၢတဆဲးဘၣ်ဒီး COVID-19 အကသံၣ်ဒီးသဒါလၢညါ တဖၣ်အဂီၢ်,ပုၤကိးဂၤဒဲးလၢအသးအိၣ်ယဲၢ်နီၣ် ဒီးဆူအဖီခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အီၤလၢအကမၤန့ၢ်အဝဲသ့ၣ်ကသံၣ်ဒီးသဒါအိၣ်ထံးတဖၣ်အမဲၢ်ညါကသံၣ်ဆဲးဆူၣ်ထီၣ်ဒီး သဒါတၢ်ဆါဖဲအဝဲသ့ၣ်အသးအနံၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နမၤန့ၢ်တီးကွၢ်ဒီး COVID-19 အကသံၣ်ဒီးသဒါတဖၣ် လၢတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီတခါယီၤအပူၤန့ၣ်သ့လီၤ. တီးကွၢ်ဒီး COVID-19 အကသံၣ်ဒီးသဒါတဖၣ်န့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ဖဲန GP, လီၢ်ကဝီၤကသံၣ်ကျးတနီၤဒီးကီၣ်ကးကရၢအကသံၣ် ဒါးတဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. **Book an appointment at <https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services>.**

*ကတိၤတၢ်ဒီးန GP, ပုၤဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ် ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်ကျးဘၣ်ဃးတၢ်အလဲ လၢနကဘၣ်ထူးထီၣ်လၢကစၢ်စ့ထၢပူၤမ့တမ့ၢ်တၢ်တဘၣ်ထွဲဘၣ်ဃးဒီးကမျါၢ်အလဲတခါလၢ်လၢ်အဂီၢ်န့ၣ်တ ကွၢ်.

တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ-

ပုၤတနီၤလၢအအိၣ်ဒီး COVID-19 မ့တမ့ၢ်တီးကွၢ်ကြးမၤန့ၢ်ကသံၣ်ထီၣ်ဒါဘဲရး(စ)အဃၢ်လၢတၢ်ကမၤစ့ၤလီၤတၢ် ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်လီၤပျံၤလၢအနးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤပျံၤလၢနကဆူးဆါထီၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်ကလဲၣ်ဒီဖျိ COVID-19 မ့တမ့ၢ်တီးကွၢ်တၢ်ဆါအခါ,ထံၣ်လိာ်သးဒီးန GP

မ့တမ့ၢ်ပုၤဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကွၢ်ထွဲ လၢတၢ်ကမၤတၢ်ကူၣ်စါယါဘျါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါတချုးနဆူးဆါထီၣ်အခါတကွၢ်.

ပုၤလၢအအိၣ်လၢတၢ်လီၤပျံၤလၢအအိၣ်ပုၤဟ့ၣ်ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအယံၢ်အထၢအတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်ဒီး ပုၤလၢအသးအိၣ်အါန့ၢ် ၇၀ ဆူအဖီခိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါအံၤကတဲဘၣ်န့ၢ်မ့ၢ်တၢ်ကမၤကွၢ်န့ၢ်လၢကျဲၣ်လဲၣ်ဖဲနမ့ၢ်ဆူးဆါထီၣ်အခါဒီးမ့ၢ်ဝံၤမ့ၢ်တၢ်ကမၤန့ၢ်က သံၣ်ထီၣ်ဒါဘဲရး(စ)အဃၢ်ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအဃၢ်အခါဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.



နကလိပ်စးထိပ်အိဝဲဒပ်ကသံပိထီဒါဘဲရး(စ)အဃာ်တသ့ဖဲအသ့လၢအဆိအချ့ဖဲနတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်စးထိပ်ဘၣ် အသးအခါန့ၣ်လီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်မၤန့ၢ်တၢ်ဘၣ်တမ့ၢ်မ့တမ့ၢ်တီးကွၢ်တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အခါ,ဆဲးကျိးဘၣ်န GP လၢတၢ်ကမၤကွၢ်နသးအဂီၢ်တ က့ၢ်. ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤပျံၤလၢအအါလၢအကဆူးဆါထီၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်န့ၣ်ကြးမၤန့ၢ် PCR တၢ်မၤကွၢ်တခါ, PCR မ့တမ့ၢ် RAT တၢ်မၤကွၢ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအဃာ်တခါတၢ်သ့အီၤလၢတၢ်ကမၤန့ၢ်သ့ကသံပိထီဒါဘဲရး(စ) အဃာ်လၢ COVID-19 အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢနကဆဲးလီၤမံၤဖဲမၤကွၢ်သးဒီး RAT အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအဃာ်လၢလီၤပုၤယဲၤအဖီခိၣ်မ့တမ့ၢ်ကိးဘၣ် [Public Health Hotline \(ကမျၢၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလီၤကျိၤလၢ 1800 671 738](#) တက့ၢ်.

ဖဲနမၤကွၢ်နသးအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအဃာ်အခါ,ဒုးသ့ၣ်ညါဘၣ်န GP မ့တမ့ၢ်ပုၤဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကွၢ်ထွဲ ကဟ့ကယၢ်တဘျီပီတက့ၢ်. ဖဲနမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးညါန့ၢ်ကသံပိသရၣ်တဂၤမ့တမ့ၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တချုးအခါ,နကိး ဝဲဒပ် [လီၤတဲစိဆူ COVID@homeplus အကရူၢ်လၢ 1800 973 363](#) လၢတၢ်ကတဲသကိးနတၢ်ဃုထၢတဖၣ် အဂီၢ်သ့လီၤ. ပုၤကျိးထံတၢ်တဂၤမ့တမ့ၢ်ပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်တဂၤလၢကျိၣ်လၢနဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သး တခါန့ၣ်အိၣ် ဝဲဒပ်ဖဲနမ့ၢ်ကိးလီၤတဲစိဆူ COVID@homeplus အခါန့ၣ်လီၤ.

[National Coronavirus Helpline \(ထံကီၢ်ခိၣ်ရိန့ၣ်ဘဲရး\(စ\)တၢ်မၤစၢၤအလီၤကျိၤ 1800 020 080](#) န့ၣ်ဟ့ၣ်စ့ၢ် ကိးထီရီၤတၢ်န့ၣ်ကျဲလၢအဘၣ်ထွဲဒီးကသံပိထီဒါဘဲရး(စ)အဃာ်,မ့တမ့ၢ်နဆဲးကျိးဝဲဒပ်ကသံပိသရၣ်အတၢ်မၤစၢၤဖဲတ မ့ၢ်တၢ်ဖဲးတၢ်မၤအဆၢကတီၢ်တဂၤသ့လီၤ.

ဒီသဒါ-

နမၤစၢၤလီၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ရၤလီၤအသးဆူနဟံၣ်ဖိပီဖိဒီးန တံၤသကိးတဖၣ်အအိၣ်သ့ဒီဖျိ-

- အိၣ်ဆိးလၢဟံၣ်ဖဲနဆူးဆါအခါ
- ကးဘၢဘၣ်တၢ်ကူးဒီးတၢ်ကဆဲးဒီးဟ်နစုတဖၣ်ကဆဲးကဆိဒီဖျိတၢ်သ့ကဆိအီၤဒီးဆးပုၣ်ဒီးထံ,မ့တမ့ၢ်ဒီဖျိတၢ် သ့ကသံပိထီဒီးဒူးထွဲစီစုလၢအအိၣ်ဒီးသံးအက်တက့ၢ်

ဖဲပုၤတဂၤလၢလၢလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်သမ့ၣ်မ့တမ့ၢ်တီးကွၢ်အတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်, လၢအစ့ၤကတၢ်နွံသီဖဲအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဆါပနီၣ်မ့ၢ်စးထိပ်န့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ကြး-

- တဘၣ်လဲၤဆူတၢ်လီၤတၢ်ကျဲလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤပျံၤလၢအအါဒ်သီးတၢ်ဆါဟံၣ်တဖၣ်,သးပုၤတၢ်ကွၢ်ထွဲက ဟ့ကယၢ်အိၣ်ဆိးလီၤကျဲတဖၣ်,သးနီၢ်ခိၣ်ကွၢ်ဂီၤတလၢတပျဲတဆူၣ်တချ့အိၣ်ဆိးလီၤအတၢ်သ့ၣ်

ထိပ်ဆီလီ၊ မှတမ့်တံသကိးတဖှ်မှတမ့်ဘူးတံတဖှ်လအအိဉ်ဒီးတံလီပျံလအနးလအကဆူးဆါ
ထိဉ်ဒိဉ်ဒိဉ်တဖှ်အအိဉ်

- ဖျိဉ်နီဉ်ကျါဘါမဲာ်တဘုဉ်လတါသုဉ်ထိဉ်အပူ၊ ကမျါအလီအကျဲဒီးကမျါတံတီထိဉ်ဆုါလီအလီ
- ဟးဆူးတံဟ်ဖျိဉ်ထိဉ်အသးလအနီဉ်ဂံါအါဒီး

ဖဲနမ့မကွါနသးအိဉ်ဒီး COVID-19 တါဆါအယာ်မှတမ့ကလံကျါတါဆူးတါဆါလအဂါတခါန့ဉ်, ပျဲပျဲ
လအအိဉ်ဘူးဒီးနသ့ဉ်ညါလတါကမၤစၤလီတါဆါအတါရါလီအသးအဂီတက့ဉ်. ပုလအအိဉ်ဘူး
တဖှ်န့ဉ်ညါန့ဉ်ပုလအအိဉ်ဆိးဃုဉ်ဒီးနမ့တမ့သုတါဆါကတီဒီးနလတါသုဉ်ထိဉ်အဒွဲပူဒီးနအါအါတဖှ်န့ဉ်
လီ. အဝဲသ့ဉ်အိဉ်ဒီးတံလီပျံလအအိဉ်လအကမၤန့ဉ် COVID-19 လအနအိဉ်ဒီးမ့ဝံနီဉ်ဟ့ဉ်လီဘဉ်
ဘဲရါး(စ)အယာ်ဆုါပုလအါဂါအအိဉ်န့ဉ်လီ.

မၤန့ဉ်တါဆိဉ်ထွဲလအဘဉ်တက့ဉ်. ဖဲနမ့အိဉ်ဒီးတံဘဉ်ယိဉ်ဘဉ်ဃးဒီးနမ့တမ့နဖိအတါဆါပနီဉ်တဖှ်အခါ-

- ဆဲးကျိးဘဉ်န GP/ပုဟ့ဉ်တါအိဉ်ဆုဉ်အိဉ်ချုလအထံဉ်ညါန့ဉ်တဖှ်အတါကွါထွဲကဟ့ကယာ်
- ကိးဘဉ် HealthDirect လတါကကတီတါဒီးသရဉ်မုဉ်ကွါပုဆါ (Registered Nurse)
တဂါလအအိဉ်ဝဲဒဉ် 24/7 လါ 1800 022 222 တက့ဉ်.
- အဝဲသ့ဉ်ဟ့ဉ်တါဟ့ဉ်ကုဉ်ဖဲနမ့တသ့ဉ်ညါလီ
တံါလါမ့နကဘဉ်မတါမနုလဲဉ်ဒီးဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်ကဟ့ဉ်နဒီး GP အတါကိးကဒါက့နန့ဉ်သ့လီ.
- လဲအိဉ်သကိးဘဉ် <http://www.tasafterhours.com/>
လတါကယုထံဉ်န့ဉ်ကသံဉ်ကသီအတါယုထါတဖှ်
လအဘူးဒီးနလအအိဉ်ဝဲဒဉ်ဖဲမ့ဟါခီ,နွံကတါဒီးကမျါအနံသဘျဲတဖှ်,ပုဉ်ယုဉ် GP တဖှ် လအမၤ
တါလတါဖဲးတါမဝံအလီခံ,ကသံဉ်ဒါးလတါလဲန့ဉ်လီလအတအိဉ်ဒီးတါသ့ဉ်န့ဉ်ဖးသီတဖှ်ဒီးကသံဉ်
ကျးတဖှ်န့ဉ်လီ.
- ကိးဘဉ် COVID@homeplus အကရူါလါ 1800 973 363 တက့ဉ်. ကရူါအံမၤစၤတါသ့ဉ်ယုဉ်
 - ဒီးမကွါသး
 - ကသံဉ်ထီဒါဘဲရါး(စ)အယာ်ဖဲမ့ကြါးဘဉ်အခါဒီး
 - ကွါထွဲကဟ့ကယာ်ပုလအအိဉ်ဒီး COVID-19,
တိးကွဲဒီးကလံကျါတါဆူးတါဆါလအဂါအတါလီပျံလအနးတဖှ်
- လဲအိဉ်သကိးနလီကဝီကသံဉ်ကျးလတါဟ့ဉ်ကုဉ်ဒီးတါကုဉ်လါတါဆူးဆါမှတမ့ဆိးက့ဆါဘီလအ
စါတဖှ်န့ဉ်လီ.