

# ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် (Covid19) လမ်းညွှန်

## မြန်မာစာ/ BURMESE

ဤအကြံပေးချက်များသည် NHS ကျန်းမာရေးအကြံပေးချက်များနှင့်သတင်းအချက်အလက်များ အပေါ် အခြေခံသည်။ ၎င်းသည် ယူကေနိုင်ငံရှိ မည်သည့်နိုင်ငံသားများပင် ဖြစ်ပါစေ အားလုံးအတွက် အကြံဉာဏ်ဖြစ်သည်။

Version 05 [01.06.2020]



**မာတိကာ**

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် (Covid19) လမ်းညွှန်

မည်သူသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်လျှင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ခြေ အများဆုံးသူ ဖြစ်သနည်း။

သင်သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားသည့် အုပ်စုထဲတွင် ပါဝင်ပါက မည်သို့ ကာကွယ်သင့်သနည်း။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံထားရနိုင်ခြေရှိသော အိမ်ထောင်စုများအတွက် သီးခြားနေထိုင်ရန် လမ်းညွှန်ချက်

သီးခြားနေထိုင်ရန် လမ်းညွှန်ချက်ကို ဘယ်လောက်ကြာကြာ လိုက်နာရမလဲ။

NHS 111 ကိုဘယ်အချိန်မှာဆက်သွယ်သင့်ပါသလဲ။

NHS 111 ကို ဘယ်လို ဆက်သွယ်မလဲ။

ကျွန်ုပ်၏ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးအခြေအနေကို ကျွန်ုပ်စိုးရိမ်နေလျှင် ဘာဖြစ်မည်နည်း။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပြန့်ပွားမှုကို ရပ်တန့်ရန် ကျွန်ုပ်ဘာလုပ်ရမလဲ။

# ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် (Covid19) လမ်းညွှန်

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

လူတိုင်းသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ပြန့်ပွားပျံ့နှံ့မှုကိုရပ်တန့်ရန် တတ်နိုင်သမျှ အိမ်တွင်သာ နေရပါမည်။ ဤအချက်ကို ရောဂါလက္ခဏာ ရှိသည်ဖြစ်စေ မရှိသည်ဖြစ်စေ၊ အခြားကျန်းမာရေးအခြေအနေများ ရှိသည်ဖြစ်စေ မရှိသည်ဖြစ်စေ အသက်အရွယ်မရွေး လူအားလုံး လိုက်နာရမည်။ အောက်ပါ အကြောင်းအရာများရှိပါက သင့်အိမ်မှ ထွက်ခွာနိုင်သည်။

- ဖွင့်လှစ်ရန်ခွင့်ပြုထားသော ဆိုင်များသို့သွားရန်၊ အစားအစာနှင့်ဆေးဝါးများ၊ အွန်လိုင်း သို့မဟုတ် ဖုန်းဖြင့် မှာယူထားသောပစ္စည်းများ ယူဆောင်ရန်၊
- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန် (သို့မဟုတ် သင် အင်္ဂလန်တွင်ရှိနေလျှင် အိမ်ပြင်တွင် အချိန်ကုန်ဆုံးရန်) - သင့် အိမ်သားများမှ အပ အခြားမည်သူမဆို ၂ မီတာအကွာအဝေးတွင်ရှိနေရန် အမြဲ ဂရုပြုရမည်။
- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များအတွက်၊ သွေးလူဒါန်းရန်အတွက်၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း (သို့) ဖျားနာခြင်းကိုရှောင်ရှားရန်၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု သို့မဟုတ် နာမကျန်းမှုများကိုရှောင်ကြဉ်ရန်၊ ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်ရန် သို့မဟုတ် အားနည်းချက်ရှိသောလူတစ်ဦးအား စောင့်ရှောက်မှုပေးရန် နှင့် ကူညီရန်။
- အလုပ်သို့ အသွားအလာပြုရန် - သို့သော် အိမ်မှ နေ၍ အလုပ်မလုပ်နိုင်မှသာ ဖြစ်ရမည်။

သင့်တွင် -

- မြင့်မားသောအပူချိန်ရှိလျှင်၊ - သင့် ရင်ဘတ် သို့မဟုတ် နောက်ကျောတွင် အပူရှိန်ခံစားရလျှင်
- စဉ်ဆက်မပြတ်ချောင်းဆိုးခြင်း - ဆိုလိုသည်မှာ သင်သည် မကြာသေးခင်ကာလကမှစ၍ အကြိမ်ကြိမ်ချောင်းဆိုးခြင်း ဖြစ်ပွားနေလျှင်
- သင်၏ပုံမှန်အရသာသို့မဟုတ်အနံ့ခံစားမှုကို ဆုံးရှုံးခြင်းသို့မဟုတ်ပြောင်းလဲခြင်း - သင်သည် တစ်စုံတစ်ခုကိုအနံ့မစားနိုင်၊ မမြည်းနိုင်လျှင် သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများသည် ပုံမှန်နှင့်မတူသော အရသာသို့မဟုတ်အရသာတို့ ရလျှင်

သင်သည်အိမ်မှာသာ [နေထိုင်ကာကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်မှုဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အိမ်ထောင်စုများအတွက် သီးခြားလမ်းညွှန်ကို](#) လိုက်နာသင့်ပါသည်။

လူစုလူဝေးခြင်းများ ကို ပိတ်ပင်တားမြစ်ထားသည်။

- အင်္ဂလန် နှင့် မြောက်အိုင်ယာလန် တွင် နေထိုင်သူဖြစ်ပါက သင်သည် မတူသော အိမ်ထောင်စု များမှ လူ ၆ ယောက်ထိနှင့် တွေ့ဆုံနိုင်သည်။
- ဝေလနယ်တွင် နေထိုင်သူဖြစ်ပါက၊ မတူသော အိမ်ထောင်စု နှစ်ခု မှ သူများ (နေထိုင်ရာ နေထိုင်ရာ နေရာမှ အကွာအဝေး ၅ မိုင်အတွင်းတွင်) အချင်းချင်းတွေ့ဆုံနိုင်သည်။
- စကော့တလန်တွင် နေထိုင်သူဖြစ်ပါက မတူသော အိမ်ထောင်စု နှစ်ခု မှ သူများ ၈ ယောက်ထက်မပိုသော တွေ့ဆုံမှု ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- တွေ့ဆုံမှု အားလုံးသည် အပြင် (သို့) သီးသန့်ဥယျာဉ်များတွင်သာ ပြုလုပ်ရန်ဖြစ်သည်။ တွေ့ဆုံရာတွင် ၂ မီတာ (၃ လှမ်းခန့်) အကွာအဝေးတွင် အမြဲနေရမည်။

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။



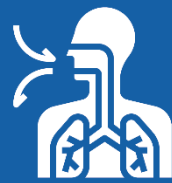
ကိုယ်  
တွင်းကလီစာအစားထိုးကု  
သမှုရှိခဲ့ဖူးသူ



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 စဉ်ဆက်မပြတ်ချောင်းဆိုးခြင်းသို့မဟုတ်အဖျားရောဂါကဲ့သို့သော COVID-19 ၏လက္ခဏာများကို ခံစားနေရပါက NHS 111 online coronavirus ဝန်ဆောင်မှုကိုအသုံးပြုပြီး လက်တွေ့အကြံဉာဏ်တောင်းခံပါသို့ မဟုတ် NHS 111 ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။ ရောဂါလက္ခဏာများကို ခံစားရလျှင် ရခြင်း ချက်ချင်းဆောင်ရွက်ပါ။

အကယ်၍ သင်သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ကြောင့် ပြင်းထန်စွာဖျားနာနိုင်ခြေမြင့်မားပါက ဗိုင်းရပ်ပိုးမကူးစက်မီစေရန် အပိုထပ်ဆောင်း လုပ်ဆောင်ထားသင့်သည့် အချက်များရှိသည်။

လုပ်ဆောင်ထားသင့်သည့် အချက်များ

- သင့် အိမ်မှထွက်ခွာပါနှင့် - ဈေးဝယ်ထွက်ရန်၊ သို့ ဆေးဝယ်ရန်ပင် မသွားသင့်ပါ။
  - အင်္ဂလန် နှင့် မြောက်အိုင်ယာလန် တွင် နေထိုင်သူဖြစ်ပါက သင်သည် အိမ်ထောင်စုဝင်များနှင့် အပြင်ဘက်တွင် အချိန်ကုန်ဆုံးနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် သင်တစ်ယောက်တည်းနေလျှင် အခြားအိမ်ထောင်စုမှလူတစ်ဦး နှင့်အတူ တွေ့ဆုံနိုင်သည်- ၂ မီတာအကွာအဝေးတွင် အမြဲနေရမည်။
  - ဝေလနယ်မှာနေထိုင်သူဖြစ်ပါက အခြားသူများနှင့် ၂ မီတာအကွာအဝေးတွင် အမြဲနေ၍ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နိုင်သည်။
- မည်သည့်စုရုံးပွဲသို့မဟုတ် မတက်ရောက်ပါနှင့် (ကိုယ်ပိုင်နေရာများတွင် မိတ်ဆွေများ၊ မိသားစုများနှင့် အတူတွေ့ဆုံခြင်း အပါအဝင်)။
- ဖြစ်နိုင်သမျှ သင့်အိမ်ရှိအခြားသူများနှင့်အနည်းဆုံး ၂ မီတာ (၃ လှမ်းခန့်) အကွာအဝေးတွင် နေပါ။
- မကျန်းမာသောသို့မဟုတ် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် လက္ခဏာပြနေသောသူကိုရှောင်ပါ။

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

အကယ်၍ သင်သည် အစားအစာကဲ့သို့ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောပစ္စည်းများကို ပေးပို့ရန်အကူအညီလိုအပ်ပါက အောက်ပါတို့တွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်နှင့် သက်ဆိုင်သော အထောက်အပံ့ရယူနိုင်သည်။

- သင်အင်္ဂလန်တွင်နေထိုင်ပါက <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- မြောက်အိုင်ယာလန်တွင်နေထိုင်ပါက <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- သင်စကော့တလန်တွင်နေထိုင်ပါက 0800 111 4000 သို့ခေါ်ဆိုပါ။
- သင်က ဝေလနယ်မှာနေထိုင်သူဆိုရင် သင့်ရဲ့စာမှာဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်တွေပါရှိပါမည်။

အကယ်၍ သင်သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေများသော အန္တရာယ်ရှိပါက မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရန်အကြံဉာဏ်အပြည့်အစုံကိုဖတ်ပါ။

<https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် ကူးစက်ခံထားရနိုင်ခြေရှိသော အိမ်ထောင်စုများအတွက်  
သီးခြားနေထိုင်ရန် လမ်းညွှန်ချက်



အလုပ်၊ ကျောင်း၊ မိသားစုဆရာဝန်  
ခွဲစိတ်မှု၊ ဆေးဆိုင် သို့မဟုတ်  
ဆေးရုံများသို့မသွားပါနှင့်။



သီးခြားအဆောက်အဦများတွင်  
နေထိုင်အသုံးပြုပါ။ သို့ မသုံးခင်  
သန့်ရှင်းပါ။



အခြားလူများနှင့်  
နီးကပ်စွာနေထိုင်ဆက်သွယ်ခြင်းကို  
ရှောင်ကျဉ်ပါ။



အစားအစာနှင့်ဆေးဝါးများကို  
သင့်အား ပို့ပေးစေပါ။



ညွှတ်သည် လက်မခံရ။



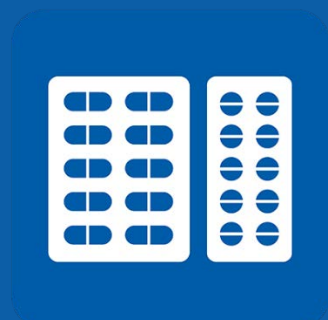
ဖြစ်နိုင်လျှင် တစ်ယောက်တည်းအိပ်ပါ။



လက်များကိုပုံမှန်ဆေးကြောပါ။



ရေများများသောက်ပါ။



ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာစေရန်  
paracetamol သောက်ပါ။

Coronavirus စစ်ဆေးမှုကို သင်၌ရောဂါလက္ခဏာပြသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် (၅ ရက်အတွင်း) လုပ်သင့်သည်။  
<https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> တွင်ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာအသေးစိတ်ကိုပေးပါ။ ရလဒ်ကို  
မတ်စွေမှ တဆင့် လက်ခံရရှိနိုင်ရန်အတွက် လက်ကိုင်ဖုန်းရှိရမည်။ လိုပါကဤနေရာတွင်ကြည့်ပါ  
<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## 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။
- မတတ်သား၍ အတူတကွအိမ်တွင် နေရပါက တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဝေးနိုင်သမျှ ဝေးဝေးရှောင်ပါ။

## NHS 111 ကိုဘယ်အချိန်မှာဆက်သွယ်သင့်ပါသလဲ။

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

## NHS 111 ကို ဘယ်လို ဆက်သွယ်မလဲ။

NHS 111 ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အန္တီလိုင်းဝန်ဆောင်မှု ကို အသုံးပြုပါ။ (<https://111.nhs.uk/covid-19>) အကယ်၍ သင်သည်အန္တီလိုင်းဝန်ဆောင်မှုများကို မရရှိနိုင်ပါက 111 သို့ခေါ်ဆိုနိုင်သည် (ဤနံပါတ်သည် အခမဲ့ခေါ်ဆိုနိုင်သည့် နံပါတ်ဖြစ်သည်) ။ သင်၏ ဘာသာစကားအတွက် စကားပြန်တစ်ဦးကို တောင်းခံနိုင်သည်။

## ကျွန်ုပ်၏ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးအခြေအနေကို ကျွန်ုပ်စိုးရိမ်နေလျှင် ဘာဖြစ်မည်နည်း။

အင်္ဂလန်သို့ အလည်လာရောက်သော နိုင်ငံခြားသားဧည့်သည်များနှင့် ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ဗြိတိန်တွင် နေထိုင်နေသောသူများ အပါအဝင် မည်သူမဆိုထံမှ အောက်ပါအကြောင်းအရာများကြောင့် ငွေကောက်ခံမှုရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။

- Coronavirus ကို စစ်ဆေးခြင်း (စစ်ဆေးမှုရလဒ်၌ သင့်တွင် coronavirus မရှိကြောင်းပြလျှင်သော်မှ)
- Coronavirus အတွက်ကုသမှု - သို့သော် အကယ်၍ သင်ကုသမှုကို စတင်ပြီးနောက်မှ သင့်ထံ၌ ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်မရှိကြောင်း ဆေးစစ်မှုရလဒ် ရရှိလျှင် ထိုရလဒ်ရပြီးချိန်နောက်ပိုင်း ကုသမှုများအတွက်ကို သင့်ထံမှ ငွေကောက်ခံပါမည်။

ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်ကို စစ်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် ကုသခြင်းများအတွက် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးစစ်ဆေးမှုများ ရှိလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။



## ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ပြန့်ပွားမှုကို ရပ်တန့်ရန် ကျွန်ုပ်ဘာလုပ်ရမလဲ။

- သင်၏လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေ သုံး၍ အနည်းဆုံးစက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင်မကြာခဏဆေးကြောပါ။
- သတိရှိစွာ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းကင်း နေထိုင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အကြံဉာဏ်များကိုလိုက်နာပါ။
- အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင်၊ လူများထံမှ ၂ မီတာအကွာအဝေးကို ခြားနားရန် ခက်ခဲသော အများသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနှင့်ဈေးဆိုင်ငယ်များစသည့်နေရာများတွင် မျက်နှာဖုံးကိုသုံးပါ။

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>