ချစ်ခင်ရပါသောဒုက္ခသည်နှင့်ခိုလှုံခွင့်တောင်းခံသူအသိုင်းအဝိုင်း,

​

ဒေါက်တာ Lester နှင့် Utopia မှအဖွဲ့သည် ဤအချိန်တွင် သင်တို့အတွက် အလွန်ခက်ခဲသော အချိန်ဖြစ်ကြောင်းနားလည်ကြသည်။ Covid-19 (Coronavirus) အခြေအနေသည် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးအတွက်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။

​

Utopia ကသင့်ကိုဘယ်လိုကူညီမလဲဆိုတာရှင်းပြချင်ပါတယ်။

​

**ရောဂါလက္ခဏာမရှိသောသူများ:**

* အကယ်၍ သင်သည်ကောင်းမွန်စွာခံစားရသော်လည်း လွန်ခဲ့သည့် ၁၄ ရက်အတွင်း ပြည်ပတွင်ရောက်ရှိခဲ့ သို့မဟုတ် Covid-19 ရှိသူတစ်စုံတစ်ဦးနှင့် အနီးကပ်ဆက်သွယ်မိလျှင် ကျေးဇူးပြု၍ အိမ်မှာ ၁၄ ရက်ကြာနေပြီး Utopia ကို 8001 3049 မှအကြံဥာဏ်တောင်းပါ။
* သင့်အနေဖြင့်ပြည်ပမသွားဘဲ နေမကောင်းခြင်းမရှိပါကစိတ်ပူစရာမလိုပါ။ သင်၏နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုများကိုဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။ လက်သန့်ရှင်းမှုကိုထိန်းသိမ်းပါ၊ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းကိုရှောင်ရှားပြီး သင့်မိသားစု၏ ပြင်ပတွင်ရှိသော လူများမှ ၂ လက်မောင်း အကွာအဝေးကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။ ။

**ဖျားနာခြင်း - ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အသက်ရှုကျပ်ခြင်းနှင့် အဖျားတက်ခြင်း**

* သင့်ရောဂါလက္ခဏာများပြင်းထန်လျှင် သင်၏ဒေသခံပြည်သူ့ဆေးရုံသို့သွားပါ။ မိသားစုဆရာဝန်ရဲ့ ချိန်းဆိုမှု ရက်ချိန်းရောက်တဲ့အထိ မစောင့်ဆိုင်းပါနှင့်။
* သင်၏ရောဂါလက္ခဏာများ မပြင်းထန်ပါက Utopia ကို 8001 3049 သို့ခေါ်ဆိုပါ။ သင်၏အမည်၊ တယ်လီဖုန်းနံပါတ်နှင့် မြန်မာ၊ ချင်း သို့မဟုတ် ကရင်နီ စကားပြန် ကိုမေးမြန်းပါ။ ဆရာဝန်ကသင့်ကို အကြံဥာဏ်ပေးဖို့ ပြန်ဆက်သွယ်ပေးပါမည်။

​

**ဆေးခန်းတက်ရောက်ခြင်း**

အစိုးရသည် မလိုအပ်သောခရီးများကို တားဆီးရန်အကြံပြုခဲ့သည်။ ဆိုလိုသည်မှာသင်သည် အသိုင်းအဝိုင်းအစည်းအဝေးများ၊ အဖွဲ့များနှင့်ဆုတောင်းခြင်း လူမှုရေးဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုများကို ပယ်ဖျက်ရမည်ဖြစ်သည်။

ဆေးခန်းသို့သွားခြင်းနှင့် အများပြည်သူသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးဖြင့် ဆေးခန်းသို့သွားခြင်းကို တားမြစ်ထားခြင်းမရှိပါ။ သင်တို့လည်းအစားအစာအတွက် ဆက်လက်စျေးသွား၊ ဓာတ်ဆီဆိုင်နှင့် ဆေးဆိုင်ကိုသွားနိုင်ပါတယ်။ ကျောင်းများပိတ်ထားရသည်။

**ဆရာဝန်ကိုဖုန်းခေါ်ပါ**

စာရွက်စာတမ်းများ၊ ဆေးစာရွက်များ၊ Centrelink ထောက်ခံစာများတို့ကဲ့သို့ ဒီလို ရိုးရှင်းသောအရာ ထဲက တစ်ခုခုလိုအပ်ပါက ဆရာဝန်နှင့်တယ်လီဖုန်းဖြင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်သည်။

* အနှစ် ၇၀ သို့မဟုတ်အထက်
* ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ
* 12 လအောက်ကလေးနှင့်အတူ မိဘ
* သင့်တွင် နာတာရှည်ရောဂါရှိလျှင် ဥပမာ - နှလုံးရောဂါ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ။

​

**သင့်မှာဆေးရုံချိန်းဆိုချက်(ရက်ချိန်း)တစ်ခုရှိသလား။ သွားဖို့ကြောက်သလား။**

Utopia ရှိဆရာဝန်ကိုဖုန်းဆက်ပါ။ အချို့အကြောင်းအရာများတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် သင်၏အထူးကုဆရာဝန်နှင့်ဗီဒီယိုဖြင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

​

**အစားအစာဝယ်ခြင်းကော။**

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံ ဒီလိုအခြေအနေမှာ အတူတူရင်ဆိုင်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် မိသားစုကိုသာမက မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်းကိုပါ ဂရုစိုက်ရန်တာဝန်ရှိသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ပြီး ဆိုင်များမှသင်လိုအပ်သည်ထက် ပိုမဝယ်ပါနှင့်။ သင့်မိသားစု စားဖို့သောက်ဖို့အတွက် သင့်အိမ်မှာ ၂ ပတ်စာ အစားအစာအလုံအလောက်ရှိကြောင်း သေချာစေပါ။ ဒီထက်ပိုပြီးဝယ်ဖို့ မလိုအပ်ပါ။

**Utopia Refugee and Asylum Seeker Health, 5 Alexandra Avenue, Hopper Crossing, VIC3029l**

**T က: 03 8001 3049 က F: 03 8804 5848 အီး: info@utopiarefugeehealth.com**