

ကွာရန်တင်းနေထိုင်ရန် သို့မဟုတ် အိမ်တွင် သီးခြားခွဲနေခြင်းကို ပြုလုပ်ရန် ပြောဆိုခြင်း ခံထားရသူများအတွက်

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (ကိုဗစ်-၁၉) ကူးစက်ခံရသူအများစုမှာ သိပ်မပြင်းထန်သော ရောဂါ လက္ခဏာများကိုသာ ခံစားရသော်လည်း အချို့မှာ ပြင်းထန်စွာခံစားရပြီး အသက်ဆုံးနိုင်သည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် အသိုက်အဝန်းတွင်း ကူးစက်မှုပြန့်ပွားခြင်းကို လျော့နည်းစေရန် ကြိုးပမ်းနေခြင်းဖြစ်သည်။

နောက်ထပ်ရောဂါကူးစက်မှုကိုကာကွယ်ရန် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရှိနေသူများသည် အခြားလူများနှင့်လုံးဝသီးခြားနေရမည်။ ကူးစက်ခံရသည်ဟုယူဆရသောမည်သူမဆိုကို ကွာရန်တင်းတွင်ထားရမည်။

သီးခြားခွဲထားခြင်းနှင့် ကွာရန်တင်းသည်ရွေးချယ်စရာမဟုတ်ပါ။ သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် မြို့နယ်က ကွာရန်တင်း သို့မဟုတ် သီးခြားထားရှိမည်ဟု သင့်အားပြောလျှင် ၎င်းအတွက် စည်းကမ်းချက်များနှင့်အကြံဉာဏ်များကို သင်လိုက်နာရမည်။ မလိုက်နာသူကို ဒဏ်ငွေ သို့မဟုတ် ထောင်ဒဏ်အပြစ်ပေးနိုင်သည်။ ဥပဒေအရမလိုအပ်ဘဲ အိမ်တွင်နေရန်လည်း သင့်အားတောင်းဆိုနိုင်သည်။

သီးခြားနေထိုင်ခြင်းဆိုတာ ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ။

သင့်တွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရှိပါက သီးခြားနေရန် သင့်အားပြောလိမ့်မည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သင်သည် သင်နှင့်အတူနေထိုင်သူများအပါဝင် အခြားလူများအနီး မနေသင့်ပါ။ သင်တစ်ဦးတည်း အခန်းထဲမှာခွဲနေသင့်ပြီး၊ ဒီအခန်းထဲမှာစားပြီး အခြားသူများနှင့်ရေချိုးခန်း၊ အိမ်သာနှင့်မီးဖိုချောင်ကို မျှဝေမသုံးပါနှင့်။ သင်အပြင်မထွက်ရပါ။ ကလေးငယ်များ သို့မဟုတ် အကူအညီလိုအပ်သူများသည် သူတို့၏ပုံမှန်စောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူရမည်။

သီးခြားနေရန်သင့်တော်သောနေရာမရှိလျှင် မြို့နယ်ကသင့်အား တစ်နေရာရာကိုရှာဖွေရန် ကူညီလိမ့်မည်။

သင်ကအခြားသူများကို မကူးစက်နိုင်တော့ဟု ဆရာဝန်မပြောခင်အထိ သီးခြားထားနိုင်သည်။ သင်မကျန်းမမာဖြစ်နေပါက သို့မဟုတ် ဆေးကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါက ဆရာဝန် သို့မဟုတ်အရေးပေါ်ပြင်ပဆေးခန်း (တယ်လီဖုန်း ၁၁၆ ၁၁၇) ကိုဆက်သွယ်ပါ။ တချို့လူများသည် အလွန်နေမကောင်းဖြစ်သောကြောင့် ဆေးရုံသို့သွားရသည်။ ဒါကို ဆရာဝန်က ဆုံးဖြတ်ပါလိမ့်မည်။

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 07.07.21

သင့်တွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရှိသည်ဟု ပြောလာပါက မြို့နယ်မှ သင့်အား “ထိတွေ့မှု ခြေရာခံခြင်း” ပြုလုပ်ရန် ခေါ်လိမ့်မည်။ ၎င်းသည် ကူးစက်မှုကိုရပ်တန့်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင်နှင့်အတူနေထိုင်သောသူအားလုံးနှင့် မကြာသေးမီကသင်နှင့် ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သူတိုင်းကို ကွာရန်တင်းထားရမည်။

မြို့နယ်တွင် လျှို့ဝှက်ချက်ထိန်းသိမ်းရန် တာဝန်ရှိသည်။ အချင်းချင်းနားလည်ရန်အရေးကြီးသည်။ ထို့ကြောင့် သင်၌မေးခွန်းများရှိလျှင် မေးပါ။ ဘာသာစကားကို နားလည်ရန်အခက်အခဲရှိပါက ဘာသာပြန်သူကို သင်တောင်းဆိုနိုင်သည်။ ၎င်းသည် အခမဲ့ဖြစ်သည်။

ကွာရန်တင်းဆိုတာ ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ။

အကယ်၍ သင့်အားရောဂါကူးစက်ခံထားရကြောင်း သင့်ကိုပြောပြပါက၊ သင်ကွာရန်တင်း နေရမည်ဖြစ်သည်။ သင်သည် အခြားနိုင်ငံများစွာမှ နော်ဝေသို့သွားလျှင်လည်း အလားတူဖြစ်သည်။ ကွာရန်တင်းဆိုသည်မှာ သင်နှင့် နေထိုင်သောသူများ အပါအဝင် လူတိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကွာအဝေးကို ထိန်းသိမ်းရမည်ဟုဆိုလိုသည်။ ကလေးငယ်များနှင့် ပုံမှန်စောင့်ရှောက်မှုခံယူရမည့် အကူအညီလိုအပ်သူများအတွက် ချွင်းချက်များရှိနိုင်သည်။

နော်ဝေသို့ရောက်သောအခါ လူအများစုတို့သည် ကွာရန်တင်းထားသောဟိုတယ်တွင် ရက်ပေါင်းများစွာနေပြီး ယင်းအတွက်သူတို့ဘာသာ ကုန်ကျခံရမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်သည်အိမ်၌ ကွာရန်တင်းနေလိုပါက သင့်တွင်ကိုယ်ပိုင်အခန်းရှိသင့်ပြီး အခြားသူများရှိသည့် ဘုံအခန်းကိုမသုံးသင့်ပါ။ အကယ်၍ သင်နေထိုင်ရာဒေသ၌ မဖြစ်နိုင်ပါက အခြားနေရာများတွင်နေထိုင်ရန် သင့်အားကမ်းလှမ်းထားနိုင်သည်။ ဥပမာ - ကွာရန်တင်း ဟိုတယ်။

သင်သည် ကျောင်းသွားခြင်း၊ အလုပ်သွားခြင်း သို့မဟုတ် အခြားလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ခြင်းများ မပြုလုပ်သင့်ပါ။

အများသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး (ဘတ်စ်ကား၊ မြေပေါ်ရထား၊ မြေအောက်ရထား၊ ရထား၊ လေယာဉ် သို့မဟုတ် ကူးတို့ယာဉ်) များကို မသုံးရပါ။

အပြင်တွင် တစ်ယောက်တည်းလမ်းလျှောက်နိုင်သော်လည်း၊ တခြားသူများနှင့် ၂ မီတာခွာ နေသင့်သည်။

အခြားသူများကို သင့်အတွက် ဈေးဝယ်ပေးရန် သို့မဟုတ် သင့်အိမ်သို့ အစားအစာများပို့ပေးရန် တောင်းဆိုသင့်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် အစားအစာ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများဝယ်ရမည်ဆိုပါက အခြားသူများနှင့်အဝေးမှာနေ၍ နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ထားပါ။

Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon,
karantene eller ventekarantene
Språk: Burmesisk

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 07.07.21

သင်သည် ကွာရန်တင်းစတင်သောအခါနှင့် မပြီးဆုံးမီ နှစ်ကြိမ်စလုံးနှင့် သင့်တွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် လက္ခဏာများ တွေ့ရလျှင် အမြန်ဆုံးစစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို စစ်ဆေးခြင်းသည် အခမဲ့ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် ကွာရန်တင်းတွင်ရှိနေစဉ် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်လက္ခဏာပြုလျှင် သင်ရောဂါကူးစက်ခံထားရပြီးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ စစ်ဆေးမှု အဖြေရသည်အထိ သင်သီးခြားနေရမည်။ သင်နေမကောင်းဖြစ်လျှင် (သို့) စစ်ဆေးမှုရလဒ်အတွက်စောင့်နေစဉ် ဆေးကုသမှုခံယူရန်လိုအပ်လျှင် ဆရာဝန်နှင့်ဆက်သွယ်ပါ။

ကွာရန်တင်းကို နော်ဝေးနိုင်ငံသို့ရောက်ပြီး (သို့) သင်ကူးစက်ခံရသည့်နောက်ဆုံးအချိန်မှ ၁၀ရက် ကြာနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် စစ်ဆေးမှုတွင် ရောဂါမရှိအဖြေရလျှင်၊ ရောက်ရှိပြီး (သို့) သင်ထိတွေ့မှုရှိပြီး ၇ရက်တွင်၊ သင့်ထံ ရောဂါလက္ခဏာမတွေ့ရလျှင်၊ ကွာရန်တင်းပြီးဆုံးမည်ဖြစ်သည်။

အမြဲ အပ်ဒိတ်လုပ်နေပါ။

အာဏာပိုင်များက နော်ဝေးတွင်နေထိုင်သောလူတိုင်းအား ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ပတ်သက်သောအရေးကြီးသောအချက်အလက်များနှင့်အကြံပြုချက်များကို www.fhi.no နှင့် www.helsenorge.no တွင်ဖတ်ရှုရန်တောင်းဆိုသည်။ အကြံပြုချက်များသည် မကြာခဏပြောင်းလဲလိမ့်မည်။ သတင်းအချက်အလက်များကို ဘာသာစကားများစွာဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါအကြံပြုချက်များသည် မြို့နယ်များအကြား ကွဲပြားလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် သင်နေထိုင်သောမြို့နယ်နှင့် သက်ဆိုင်သောအရာများကို အပ်ဒိတ်ဖြစ်နေရန်အရေးကြီးပါသည်။ သတင်းအချက်အလက်ကိုနားလည်ရန် သင့်တွင်အခက်အခဲများရှိပါက ဘာသာပြန်ရန်တစ်စုံတစ်ယောက်အား အကူအညီတောင်းပါ။