

bendigo  
Community Health  
services

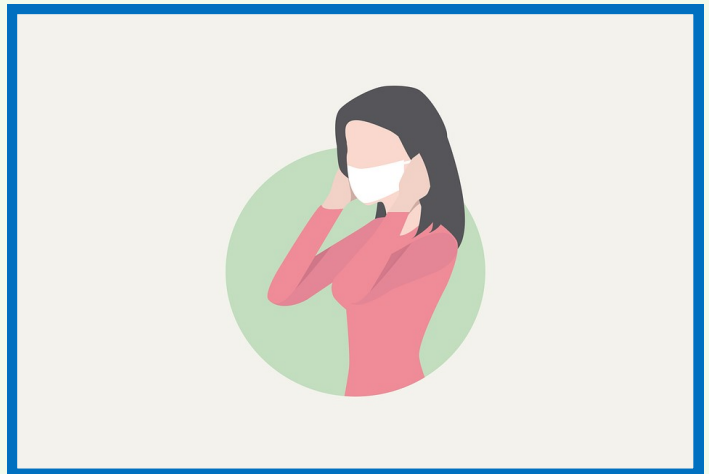


## COVID 19 SAFETY: Living with COVID 19 ခိးဘူး ၁၉ အတၢ်ပူၤဖျး-အိၣ်ဆိးဒီးခိးဘူး ၁၉

ဘၣ်သိး (ဘၣ်ပး) တၢ်ကျၢၢ်ဘၢမံၣ်သၣ်ထီၣ်ဘိ  
Always wear a face mask.



ဟးဆူးဖီၣ်နီၢ်ကျၢၢ်ဘၢမံၣ်  
ဖဲနဖျီၣ်အီၤအခါတက့ၢ်  
Avoid touching or adjusting  
your mask.



သ့ကဆီၣ်မ့တမ့ၢ်ဒီးဖူးနစုတဖၣ်ဒီးက  
သံၣ်ထံအိၣ်ဒီးသံးအစီထီၣ်ဘိတက့ၢ်  
Wash your hands often and use  
hand sanitizer.



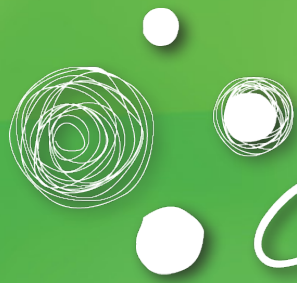
နနီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၣ်ကဘၣ်ဘၣ်လိာ်အ  
သးဒီးနထးခိၣ်ဒီးနနါဒ့န့ၣ်လီၤ  
Ensure your face mask is fully  
cover your face.



ACN: 136 467 715 Last updated: October 2021

Connect with us: [www.bchs.com.au](http://www.bchs.com.au)



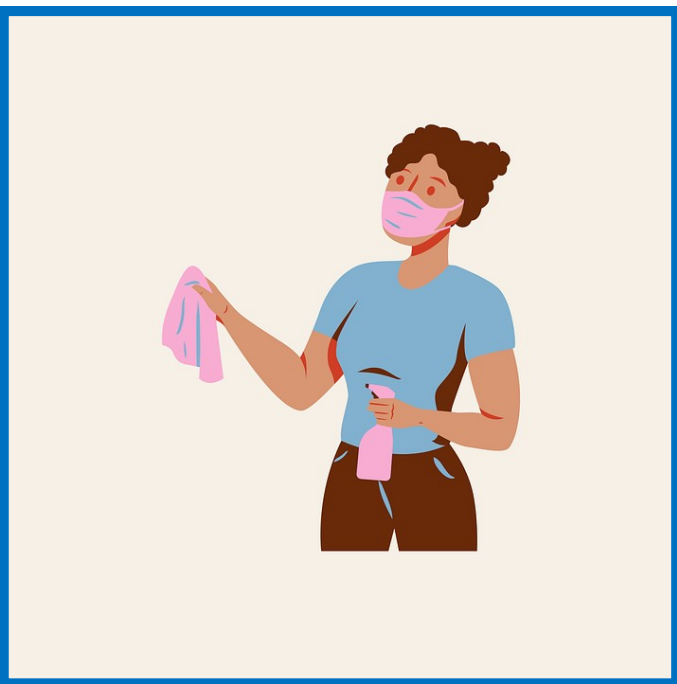


# bendigo Community Health services

နသူနီၣ်ကျးဘၢမံၣ်မ့ၢ်ဝံၣ်န့ၣ်တၢၢ်ကွံာ်အီၤဆူတၢ်  
ကမံၢ်ဒၢပူၤဝံၣ်ဒီးသ့နစုတက့ၢ်  
Dispose of a face mask properly.



မၤကဆိၣ်ဒီးမၤသံကွံာ်တၢ်အဃၢ်ဖဲတၢ်လီၢ်  
လၢတၢ်ဖိၣ်အီၤအါကတၢ်တဖၣ်တက့ၢ်  
Clean and disinfect frequently touched  
surfaces.

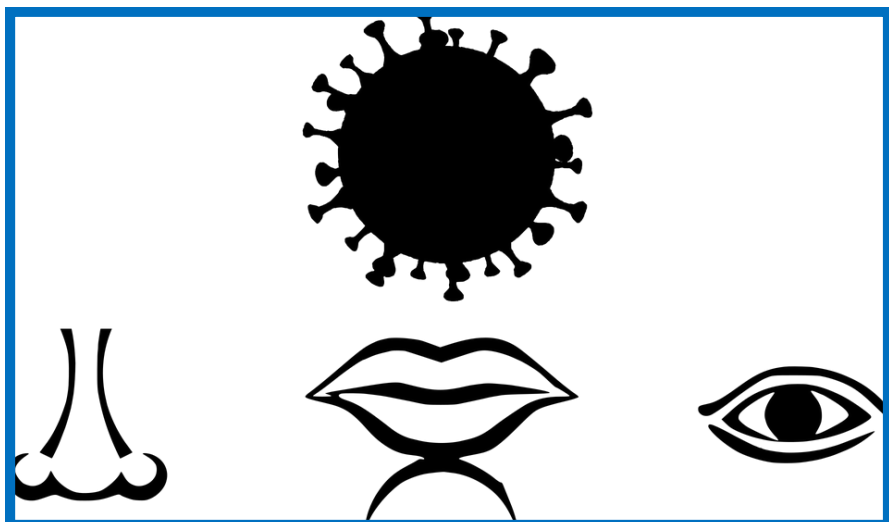


ထူးဆးပျဉ်အါအါလၢနစုခံၣ်လၢာ်အဖီ  
ခိၣ်ဖဲနသ့နသစုအခါတက့ၢ်  
Use a lot of soap to wash your hands

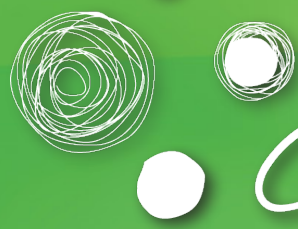


တဘၣ်ဟးဖိၣ်နါစိၤတၢ်တဂ့ၤ, အဒိ

- မံၣ်ချံ, နါဒုဒီးထးခိၣ်
  - ပှၤလၢပခိၣ်ပယၢၤ
  - ဝဲတြီ, ဝဲတြီဖိ
  - ဖဲနဒီးသိလ့ၣ် (bus, taxi, share ride)ဒီးလ့ၣ်မ့ၢ်အူအဆၢကတီၢ်
- Avoid touching your eyes, nose, mouth and surfaces when necessary.







# bendigo Community Health services

တဘဉ်ဖီဉ်စုလၢတၢ်ဟံးစုကွၢ်မဲာ်အဂီၢ်တဂ့ၤ  
Avoid handshake.



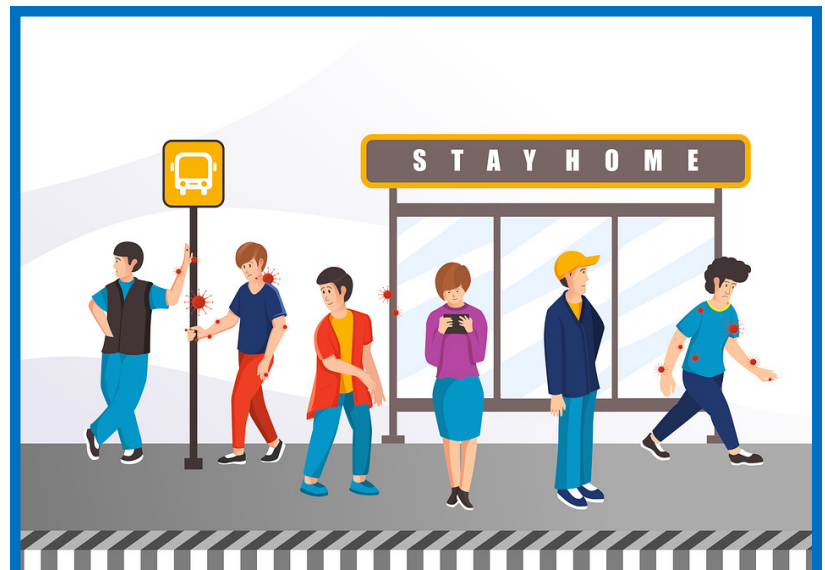
တဘဉ်နီၤလီၤလိာ်သးတၢ်အိၣ်ဒီး  
ပှၤဂၤဘဉ်ဒီးတဘဉ်သူပှၤဂၤအတၢ်အိၣ်အပိး  
အလီၤ(သဘံဉ်လီၤခိ) တဖဉ်ဘဉ်  
Do not share eating utensils and food.



ဟးဆဲးတၢ်လီၤလၢပှၤဟံးဖိဉ်ထီဉ်သး  
လၢအအိၣ်ဒီးကမ္းၤအါအါဂီၢ်ဂီၢ်န့ဉ်  
တက့ၢ်  
Avoid crowded places.



မ့ၢ်သ့န့ဉ်တဘဉ်လဲၤဟးဆူတၢ်လီၤလၢ  
အအိၣ်ဒီးပှၤလၢအဘဉ်တၢ်ဆါအါအါ  
ဂီၢ်ဂီၢ်န့ဉ်တဂ့ၤ  
Avoid travelling to affected areas unless  
necessary.



Connect with us: [www.bchs.com.au](http://www.bchs.com.au)





ဆဲးလီမံဒီဖျိတင်သူ QR code တကွာ်  
Use QR code to check in.

ဖဲနလဲနကွာတပူလင်လင်န့ဒ်ဆဲးလီ  
နမံဖဲ QR code ပူန့ဒ်တကွာ်  
Remember to check in using QR  
code wherever you go.

ဖဲနဆဲးလီနမံဖဲ **QR code**  
အခါန့ဒ်, နမံကဲထီဉ်တင်မနီဉ်မံ  
ယါတခါလါအမုန်နလဲအိဉ်သကိး  
တင်လီတခါအံအမုန်နံဒီးတင်ဆါကတီဉ်န့ဒ်လီ







bendigo  
Community Health  
services

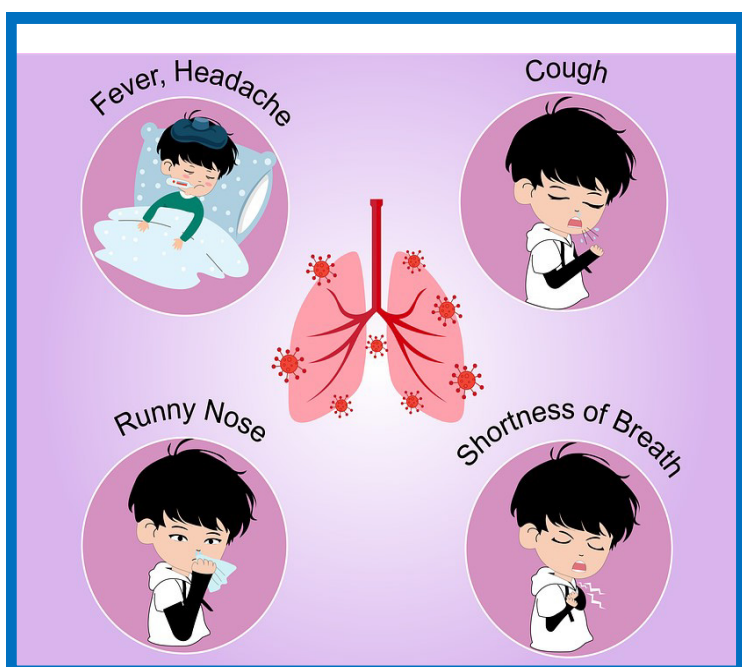


အိပ်လာဟံဉ်ဖဲနအိပ်ဒီး covid 19  
တၢ်ဆိပနီဉ်လၢအလီၤကံးတီးကွတၢ်ဆိသ့ၣ်တ  
ဖၣ်ဒီးလဲၤမၤကွၢ်နသးတက့ၢ်.

နမ့ၢ်အိပ်ဒီးတၢ်ဆိပနီဉ်ဖဲအမ့ၢ် တၢ်ကိၢ်ထီၣ်, အပ  
နီဉ်လၢလီၤကံး လိာ်သးဒီးတီးကွတၢ်ဆိအမ့ၢ်တၢ်  
ကူး, ကိၢ်ယုၢ်ဘိဆိဒီးတၢ်သးလီၤဘျးလီၤတီၤ  
ဒီးတၢ်ကသိတဘျးဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်  
လဲၤမၤကွၢ်သးန့ၣ်လီၤ  
Covid 19 symptoms.

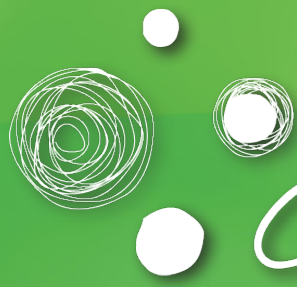
ဟးဆဲးပုၤလၢအအိပ်ဒီး covid 19  
အတၢ်ဆိပနီဉ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်  
Avoid people with Covid 19  
symptoms.

ကူးဒီးကဆဲန့ၣ်လီၤလၢထံၣ်ရှုပူၤ  
မ့တမ့ၢ်လၢစုနၢဉ်ခံတက့ၢ်  
Cover your nose and mouth  
when coughing or sneezing.



Connect with us: [www.bchs.com.au](http://www.bchs.com.au)

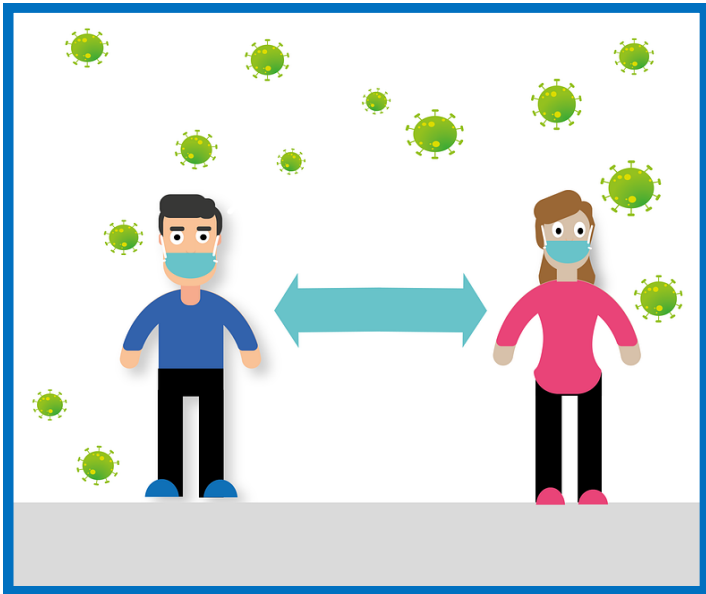




# bendigo Community Health services

## ထိခိုက်မှုနှုန်းအနည်းဆုံးသီးပုဂ္ဂလိက ၁.၅ မီတာခွာကွာ

Practice physical distancing by  
staying 1.5m from others.



တစ်အိမ်စီစုစုလိပ်သီးလားဟန်ပူပူလိပ်သီးတစ်မလိပ်  
**Social Distancing at home and work.**

- အိမ်ထဲမှာပဲကြီးမားပျံ့နှံ့လီကလံး  
လားအသိဟဲဝန်လီနဲ့တကွာ.
- တဘက်လဲလားတစ်ဆိတ်ပူလိပ်ခဲအံ့ခဲအံ့ဘက်
- တစ်အရူဒိပ်မှတစ်အိမ်ဘက်နဲ့တဘက်ဟးထိပ်လားန  
ဟန်ချာတဂ့
- အိပ်လားဟန်ပဲနဆိက့အဆားကတိ
- မလိပ်ထွဲနတစ်မလိပ်တစ်သိပ်တစ်သိပ်ထွဲ  
တစ်ပတုန်ခိရိနတစ်ဆိတ်တစ်ဘက်ကူဘက်ကနဲ့တကွာ

## ဒီသီးပပူတဝါအကပူဖျဲး ဒီးခိးဘူးတစ်ဆိတ်အဂီ အရူဒိပ်ဝဲလားပူကိးဂါ ဒီးဆဲးကသံဉ်ဒီသဖးနဲ့လီ

Get vaccinated.



## ဒီကနဲ့မှတမုလုသုဉ်ညါအါထိပ်တစ် ကစီဉ်သီလားအဘဉ်ဃးဒီးခိးဘူးတကွာ Stay informed.



**ကသံဉ်ဒီသဖး ခိပ်ဘူး 19 အံး  
မလိပ်ဒီးသီးကဒီသဖးပူတဝါလား  
ခိပ်ဘူးတစ်ဆိတ်နဲ့လီ**

## Karen youth care for their community

This resource has been put together by a group of young Karen who wanted to do something positive to help keep their community COVID-19 safe. The youth have used their own experiences to make the resource. Well done all!

Connect with us: [www.bchs.com.au](http://www.bchs.com.au)

