

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါ ၂၀၁၉- (COVID-19)

(၀၃/၂၀/၂၀၂၀)

သင် နှင့် သင့်မိသားစုအတွက် သတင်းအချက်အလက်

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ၊ အခမ်းအနားများ နှင့် ပွဲကျင်းပရာနေရာများ

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် ရင်းမြစ်များ

နာမကျန်းဖြစ်နေသူများအတွက် သတင်းအချက်အလက်

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ၂၀၁၉ (COVID-19) သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏ အစိတ်အပိုင်းများတွင် လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နေထိုင်မှုကောင်းမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ COVID-19 ရှိကြောင်းသိထားသည့် လူတစ်ဦးနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သူများအတွက် COVID-19 ကူးစက်ခံရရန် အန္တရာယ်က ပိုမိုမြင့်မားပါသည်။ ဥပမာ - ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ သို့မဟုတ် အိမ်သားများ။ ရောဂါကူးစက်မှုအန္တရာယ်များသည့် အခြားသူများထဲတွင် COVID-19 ရောဂါ လက်ရှိပြန့်ပွားနေသောဧရိယာတစ်ခုအတွင်း လောလောလတ်လတ် သွားရောက်ခဲ့သူများ သို့မဟုတ် ယင်းဧရိယာတွင်း နေထိုင်သူများဖြစ်ကြသည်။

ရောဂါကူးစက်ခံထားရသူတစ်ဦး ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေချိန်တွင် ထွက်လာသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင်းမှ အရည်စက်များမှတစ်ဆင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးက တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနီးကပ်ထိတွေ့မှုများ (၆ ပေအတွင်း) အကြား အဓိကအားဖြင့် ပြန့်ပွားပါသည်။ ရောဂါပိုးရှိနေသော မျက်နှာပြင် သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုကို ထိတွေ့မိပြီး မိမိ၏ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် မျက်လုံးများကို ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် လူတစ်ဦးသည် COVID-19 ရောဂါရရှိနိုင်ချေရှိနိုင်ပါသော်လည်း ယင်းက ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ပျံ့နှံ့သည့် အဓိကနည်းလမ်းဟု မထင်ပါ။

အော်စတင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ချက်

အော်စတင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန က တက်ဆက် ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဌာန၊ ကူးစက်ရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေးစင်တာ (CDC) နှင့် ဒေသန္တရ နှင့် ဒေသလုံးဆိုင်ရာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန နှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအေဂျင်စီများ နှင့်ပူးပေါင်းလက်တွဲ၍ အလျင်အမြန်ပြောင်းလဲနေသော အခြေအနေကို မျက်ခြေမပြတ် စောင့်ကြည့်နေပါသည်။ အော်စတင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန (APH) က COVID-19 တုံ့ပြန်ရေးလုပ်ငန်းများကို ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရန် အဆင့် ငါးဆင့်ပါ စီမံကိန်း (five-phase plan) တစ်ခုကို ဖော်ထုတ်ပြီးဖြစ်ပါသည်။

- အဆင့် ၂ - လူများကို ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်း စစ်ဆေးမှုများ) ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ခြင်း(
- အဆင့် ၃ - ရောဂါ ရှိမရှိ အတည်ပြုခြင်း လူလူချင်း) ကူးစက်ပြန့်ပွားစေမှုမရှိပါ)
- အဆင့် ၄ - လူလူချင်း ကူးစက်မှု အကန့်အသတ်ဖြင့်ရှိခြင်း အနီးကပ်) ထိတွေ့မှု/ အိမ်သားချင်း ထိတွေ့မှုများ(
- အဆင့် ၅ - လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း လူလူချင်း ကူးစက်မှု အဆက်မပြတ်ရှိခြင်း

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင်း ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုဆိုသည်မှာ ဧရိယာဒေသတစ်ခုအတွင်း လူများ ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းဖြစ်ကာ မိမိတို့ဖာသာ မည်သည့်နေရာ နှင့် မည်သို့ကူးစက်မှန်း မသေချာသူအချို့လည်း ပါဝင်ပါသည်။

APH က တရုတ်ပြည်မှ အော်စတင်ထရပ်စ်သို့/ ပြန်လာသော ဌာနေပြန်များအတွက် ရောဂါလက္ခဏာစောင့်ကြည့်မှု လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်ဝန်ထမ်းများ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ၊ ကျောင်းများ နှင့် အများပြည်သူလူထုထံ ကာကွယ်တားဆီးရေးဆိုင်ရာ သတင်းများ ပံ့ပိုးပေးခြင်းတို့ဖြင့် စွမ်းအားမြှင့် တုံ့ပြန်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှု ရရှိစေရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဌာနလည်ပတ်ရေးစင်တာ (Department Operations Center) ကို လှုံ့ဆော်ပေးပြီးဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အော်စတင်-ထရပ်စ်စီရင်စုအရေးပေါ် လုပ်ငန်းလည်ပတ်ရေးစင်တာ (ATCEOC) ကိုတစ်စိတ်တစ်ပိုင်း လှုံ့ဆော်ပေးပြီးဖြစ်သည်။ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းလှုံ့ဆော်မှုအရ (ATCEOC) သည် စီစဉ်ရေးအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့နှင့် COVID-19 ပြောင်းလဲမှုများနှင့် သက်ရောက်မှုများကို ဆွေးနွေးရန် နေ့စဉ်တွေ့ဆုံမည့် ပူးတွဲသတင်းအချက်အလက်စနစ် (JIS) ကို ဖော်ဆောင်ထားပြီးဖြစ်သည်။

ပညာရှင် အကြံပေးအဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့ကို ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းမှ ဆရာဝန် တစ်ဒါဇင်ကျော်ခန့်ဖြင့် ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် ကူးစက်ရောဂါများ။ ကလေးသူငယ်ရောဂါများ၊ အရေးပေါ်ဆေးဝါးနှင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါဆိုင်ရာဆေးဝါးစသည့် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များနှင့် အဆင့်မြင့်ပညာနှင့် အစိုးရကျောင်းများမှ

ဆရာဝန်များ ပါဝင်သည်။ ဤအဖွဲ့သည် လူအများစုဝေးခြင်းများအတွက် အန္တရာယ်လျော့ချရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးတို့နှင့်ပတ်သက်သည့် အကြံပြုချက်များနှင့် လမ်းညွှန်ချက်များကို ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

သင် နှင့် သင်၏မိသားစုအတွက် သတင်းအချက်အလက်

မေး - COVID-19 ရောဂါ၏ ရောဂါလက္ခဏာသွင်ပြင်များက ဘာတွေပါလဲ။

ဖြေ - COVID-19 ရောဂါရှိနေသော လူနာများပြသသည့် လက်ရှိ သွင်ပြင်လက္ခဏာများတွင် ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း နှင့် အသက်ရှူရခက်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှု အပျော့စားမှ အပြင်းစားအထိပါဝင်ပါသည်။

မေး - ကျွန်ုပ်တို့တွင် COVID-19 ရောဂါသွင်ပြင်လက္ခဏာများ ရှိသည်ဟု မိမိဖာသာထင်ပါက ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

ဖြေ - ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများက တုတ်ကွေးနှင့်အလားတူ ရောဂါသွင်ပြင်လက္ခဏာရှိသူ လူနာများအားလုံးအား မိုဘိုင်း အက်ပ်များ အရင်အသုံးပြုရန် သို့မဟုတ် COVID-19 တုံ့ပြန်ရေးအတွက် သတ်မှတ်ပြုလုပ်ထားသော ဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန် အားပေးပါသည်။ သင့်အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန် နှင့် အဆင်ပြေသက်သာစေရန် တယ်လီကျန်းမာရေးဆိုင်ရာရင်းမြစ်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။

သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ချိန်းဆိုမှုတစ်ခု သို့မဟုတ် ဆေးခန်း၊ အရေးပေါ်စောင့်ရှောက်ရေးစင်တာ သို့မဟုတ် ဆေးရုံတစ်ခုတွင်းသို့ လျှောက်ဝင်မသွားမီ အောက်တွင်စာရင်းဖော်ပြထားသော ဝန်ဆောင်မှုများ သို့မဟုတ် အလားတူဝန်ဆောင်မှုများကို အသုံးပြုရန် တိုက်တွန်းအကြံပြုပါသည်။

- **Baylor Scott & White နှင့် တယ်လီကျန်းမာရေး ဝက်ဘ်ဆိုက် MyBSWHealth.** [၎င်းတို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်](#) တွင်းဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် အက်ပ်ကို သင်၏ မိုဘိုင်းကိရိယာအတွင်း ထည့်သွင်းထားပါ။ သင်၏ ဖုန်းသို့ ယင်းကိုပို့ပေးရန် [88408 သို့ စာမက်ဆေ့ချ်ပို့ခြင်းက ပိုကောင်းပါသည်။](#) ချိန်းဆိုမှု မလိုအပ်ပါ။
- **Ascension နှင့် တယ်လီကျန်းမာရေး။** အက်ပ်ကို ဒေါင်းလုတ် လုပ်ရန် [၎င်းတို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်](#) တွင်း ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ Use the code HOME ကုတ်ကို တစ်ကြိမ်ဝင်ရောက်လျှင် ဒေါ်လာ 20 ဖြင့် အသုံးပြုပါ။ ထို့အပြင် ယင်းအတွက် ချိန်းဆိုမှု မလိုအပ်ပါ။
- **MDLive ဖြင့် တယ်လီကျန်းမာရေး။** အခမဲ့အကောင့်တစ်ခုစာရင်းသွင်းဝင်ရောက်ရန် [၎င်းတို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်](#) တွင်း ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။
- **TelaDoc ဖြင့် တယ်လီကျန်းမာရေး။** အကောင့်တစ်ခု စာရင်းသွင်းရန် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ အက်ပ်ကိုဒေါင်းလုတ် လုပ်ရန် Visit [their website](#) [၎င်းတို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်](#) တွင်းဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ Teladoc တစ်ခုအတွင်းဝင်ရောက်ရန် အကြောင်းက သင်၏ကျန်းမာရေးစီမံကိန်းအပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ နေ့စဉ်စောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကုန်ကျစရိတ်က 49 ဒေါ်လာထက်နည်းပါသည်။ .
- **HeyDoc ဖြင့် တယ်လီကျန်းမာရေး။** အက်ပ်ကို ဒေါင်းလုတ် လုပ်ရန် [၎င်းတို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်](#) တွင်းသို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ HeyDoc တွင်း ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုမှု တစ်ကြိမ်လျှင် လူနာအတွက် 10 ဒေါ်လာ နှင့် 50 ဒေါ်လာအတွင်း ကုန်ကျပါသည်။
- **ကားဖြင့်ဖြတ်ဖောင်း စစ်ဆေးခြင်း။** ယခုအချိန်တွင် ကားဖြင့်ဖောင်းလာ၍ စစ်ဆေးမှုပြုရန်တောင်းဆိုချက် မပြုလုပ်သေးပါ။ လက်ရှိတွင် ယင်းသို့သော စစ်ဆေးမှုအမျိုးအစားကို လုပ်ရန်တိုက်တွန်းခြင်းမပြုမီ သင့်အား စစ်ချစစ်ဆေးပြီး ညွှန်ကြားချက်ပေးရပါမည်။

ဗဟို ကျန်းမာရေးရန်ပုံငွေမှထောက်ပံ့သည့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းစောင့်ရှောက်ရေး ကျန်းမာရေးဌာန က ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) ရောဂါနှင့်အလားတူ ရောဂါသွင်ပြင်လက္ခဏာများ တွေ့ကြုံခံစားနေရသော အာမခံထားရှိမှု မရှိသည့် ထရာဗစ်ကောင်တီသားများအား ဦးစားပေးရန် မီဒီယာကျွမ်းကျင်သူများဖြင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်သည့် ဟော့တ်လိုင်တစ်ခု စတင်မိတ်ဆက်ခဲ့ပါသည်။

- အာမခံထားရှိမှုမရှိပဲ ဆရာဝန်တစ်ဦး အတည်တကျ မရှိသေးသည့် COVID-19 ရောဂါသွင်ပြင်လက္ခဏာများ တွေ့ကြုံခံစားနေရသူများအနေဖြင့် လမ်းညွှန်များရရှိရန် COVID-19 အရေးပေါ်ဟော့တ်လိုင် ဖုန်းနံပါတ် 512-978-8775 သို့ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ ယနေ့မှစတင်ပြီး ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများက ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများနှင့် ဦးစားပေးခေါ်ဆိုသူများ - အထူးသဖြင့် အာမခံထားရှိမှု မရှိသူများ - ဆေးခန်း၊ အလျင်စလိုစောင့်ရှောက်ရေး သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ဌာနတစ်ခုသို့သွားခြင်းအား ကာကွယ်ရန် ၎င်းတို့အတွက် ဖုန်းဖြေဆိုပေးပါမည်။ ယခုအချိန်တွင် အဆိုပါ အရေးပေါ်ဟော့တ်လိုင်က နံနက် ၈ နာရီ- ညနေ ၅ နာရီ အထိဖွင့်ပါသည်။

မေး - ကိုဗစ် ၁၉ (COVID-19) ရောဂါ စစ်ဆေးမှုကို မည်သို့ပြုလုပ်သနည်း။ **အော်စတင်/ထရာဗစ်စီရင်စုတွင် နေထိုင်သူများအတွက် ပြုလုပ်သော စစ်ဆေးမှု တစ်ခုတစ်ရာရှိပါသလား။**

ဖြေ - အော်စတင်ရှိ တက်ဆက်ပြည်နယ်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုဌာန (DSHS) ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် ယခုအခါ ကိုဗစ် ၁၉ (COVID-19) စစ်ဆေးမှုကို ပြီးဆုံးသည်အထိ ပြုလုပ်နိုင်ပြီဖြစ်သည်။ လက်ရှိတွင် APH ၏ စောင့်ကြည့်မှုအောက်ထားရှိသည့် လူ တစ်ဦး သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ ရှိနေပြီး စစ်ဆေးမှုများ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေဆဲဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့မှာအတည်ပြုထားသော ဖြစ်ရပ်များမဟုတ်ပါ။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအောက်ပိုင်း ရောဂါလက္ခဏာများ (ဥပမာ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း) ခံစားနေရသူများသည် အခြားဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့် ရောဂါရှာဖွေမှုများ (ဥပမာ- တုပ်ကွေးရောဂါ) ရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်ပေးမည့် မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူနှင့် ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။ လူနာသည် ရောဂါအဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီနေပါက CDC သို့မဟုတ် Texas DSHS ဓာတ်ခွဲခန်းတစ်ခုမှ စစ်ဆေးမှုအတွက် ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးရန် နမူနာများ ရယူနိုင်ရေးအတွက် သင်၏ဒေသခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူသည် အော်စတင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သွားမည်ဖြစ်သည်။

မေး - စစ်ဆေးမှုများ သို့မဟုတ် စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများ အပြုခံနေရသူအရေအတွက်ကို ဘာကြောင့်အစီရင်ခံပါသလဲ။

ဖြေ - အော်စတင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနက ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါရှိသူ အယောက် ၈၀ နီးပါးကို နေ့စဉ်စုံစမ်းစစ်ဆေးနေပြီး ယင်းတို့ထဲတွင် လူများအား စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်းနှင့် စစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်ခြင်းပါဝင်ပါသည်။ အမှုတစ်ခုက ရောဂါရှိကြောင်းပြပါက ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များနှင့် အသေးစိတ်အချက်များကို လူထုထံ ကျွန်ုပ်တို့နှိုးဆော်အသိပေးပါမည်။ COVID - 19 စစ်ဆေးမှုနှင့် စပ်လျဉ်းပါက -

- စစ်ဆေးမှုအရေအတွက် နှင့် စုံစမ်းစစ်ဆေးခံရသူအရေအတွက်က အလျင်အမြန်ပြောင်းလဲနေပါသည်။ ယင်းတို့အား လူထုထံထုတ်ပြန်ချိန်တွင် စုစုပေါင်းအရေအတွက်က အချိန်နှင့်တပြေးညီ မဖြစ်တော့ပါ။
- ပုဂ္ဂလိက ကျန်းမာရေးဌာနများက ယခုအခါတွင် ၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင် စစ်ဆေးမှုများကို ပြုလုပ်နေကြပါသည်။ စုစုပေါင်း စစ်ဆေးမှုအရေအတွက်တစ်ခု အတိအကျ ရရှိရန်က ပိုမိုခက်ခဲပါသည်။
- အရေအတွက်ကို PUI အရေအတွက်များကို မထုတ်ပြန်ရန် DSHS ၏ လမ်းညွှန်ကို ကျွန်ုပ်တို့ လိုက်နာနေပါသည်။
- စီးပွားဖြစ် ဓာတ်ခွဲခန်းများက ယခုအခါတွင် အွန်လိုင်းတွင်ဖြစ်သည်။ စုစုပေါင်းစစ်ဆေးမှုအရေအတွက် အတိအကျကိုရရှိရန် ပို၍ ခက်ခဲပါသည်။

မေး - COVID-19 ရောဂါအတွက် စောင့်ကြည့်ခြင်းခံနေရသူတစ်ဦးသည် အခြားသူများထံ နာမကျန်းမှု ပျံ့နှံ့စေနိုင်ပါသလား။

ဖြေ - စောင့်ကြည့်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အဆိုပါရောဂါ ပျံ့နှံ့နိုင်သည့်အလားအလာကို ကာကွယ်တားဆီးရန် ကူးစက်ပြန့်ပွားစေသော ရောဂါတစ်ခုနှင့် ထိတွေ့ခဲ့သော်လည်း နာမကျန်းမှုမဖြစ်ခဲ့သူ (ရောဂါလက္ခဏာမပြခဲ့သူ) တစ်ဦး သို့မဟုတ် လူတစ်စုကို ရောဂါဖြင့် မထိတွေ့ခဲ့သည့်အခြားသူများထံမှ ခွဲခြားထားခြင်းဖြစ်သည်။ စောင့်ကြည့်ခြင်းကို ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေသောရောဂါပိုး၏ ပိုးမွှေးမြူသည့်အချိန်ကာလဟုခေါ်သည့် ပိုး နှင့်စတင်ထိတွေ့မိသည့်အချိန်မှ ရောဂါလက္ခဏာပြသည့်အချိန် ကာလအတောအတွင်း အစဉ်အလာအားဖြင့် ပြုလုပ်ဖော်ဆောင်ပါသည်။ COVID-19 အတွက် စောင့်ကြည့်သည့်ကာလမှာ နောက်ဆုံးထိတွေ့ခဲ့သည့်ရက်မှ ၁၄ ရက် ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အလားတူ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်များတွင် တွေ့ရှိရသည့် အကြာရှည်ဆုံး ပိုးမွှေးမြူရေးကာလဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ COVID-19 ရောဂါ စောင့်ကြည့်မှုမှ လွတ်ပေးခဲ့ပြီးသူ တစ်ဦးသည် အခြားသူများထံရောဂါ ပျံ့နှံ့စေသောအန္တရာယ် မပြုတော့ဟု သတ်မှတ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပိုးမွှေးမြူသည့်ကာလအတွင်း ၎င်းတို့တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မပေါ်ထွန်းခဲ့သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

မေး - အချို့သူများအနေဖြင့် ပြင်းထန်သည့်ကူးစက်ရောဂါရရှိရန် အန္တရာယ် မြင့်မြင့်မားမားရှိပါသလား။

ဖြေ - ရှိပါသည်။ တုတ်ကွေးရောဂါနှင့် အလားတူစွာပင် အသက် ၇၀ နှစ် အထက် ရှိသူများ နှင့်သို့မဟုတ်/ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နာတာရှည် အဆုတ်ရောဂါ၊ နှင့် ဆီးချိုရောဂါကဲ့သို့သော နောက်ခံကျန်းမာရေးအခြေအနေရှိသူများသည် COVID-19 ရောဂါ ပြင်းပြင်းထန်ထန် နှင့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ရရှိရန်အန္တရာယ် မြင့်မြင့်မားမားရှိပါသည်။

ကာကွယ်တားဆီးရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်

မေး - အကယ်၍ သင် ဖျားနာပါက တုတ်ကွေးရောဂါ နှင့် COVID-19 တို့ကဲ့သို့သော နာမကျန်းရောဂါများ ပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်တားဆီးရာတွင် ကူညီရန် အဆင့်များက ဘာတွေပါလဲ။

ဖြေ - အော်စတင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနက နာမကျန်းဖြစ်နေသူများထံမှ အခြားသူများထံသို့ ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းကိုကာကွယ်ရာတွင် ကူညီရန်လမ်းညွှန် ကို ထုတ်ပြန်ထားပါသည်။

- ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှု ရယူရန်မှလွဲပြီး အိမ်တွင်နေပါ -
- သင်၏ဆရာဝန်ထံ မသွားရောက်မီ ကြိုတင်ဖုန်းခေါ်ပါ
- သင်၏ ရောဂါသွင်ပြင်လက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ

- လူစုလူဝေးနေရာများကို ရှောင်ရှားပါ - အလုပ်၊ ကျောင်း သို့မဟုတ် လူစုလူဝေးသည့် ဧရိယာများသို့ မသွားပါနှင့်။
- အများသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို ရှောင်ပါ - အများသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ အတူမျှဝေကားစီးခြင်း၊ တက်စီ စီးခြင်းများကို ရှောင်ပါ။
- မိမိကိုယ်ကို အိမ်ရှိ အခြားသူများ နှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များထံမှ ခွဲနေပါ
- တစ်ကိုယ်ရည်သုံးပစ္စည်းများ မျှဝေသုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ
- သင် ချောင်းဆိုး နှာချေပါက အုပ်ကာထားပါ
- လက်များကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ
- အကြိမ်များများ ထိတွေ့သည့် မျက်နှာပြင်များအားလုံးကို နေ့စဉ်သန့်ရှင်းပါ

မေး - မိမိကိုယ်မိမိ မည်သို့ ကာကွယ်နိုင်ပါသလဲ။

ဖြေ - သင့်အနေဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ အောက်ပါအတိုင်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည် -

- နေထိုင်မကောင်းဖြစ်နေသူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- သင်၏ မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ်တို့ကို မဆေးကြောထားသည့်လက်များဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- သင်လက်များကို ဆပ်ပြာ နှင့် ရေတို့ဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် မကြာခဏဆေးကြောပေးပါ။ အကယ်၍ ဆပ်ပြာ နှင့်ရေတို့မရရှိနိုင်ပါက အနည်းဆုံး အရက်ပျံ ၆၀% ပါဝင်သည့် အရက်ပျံအခြေခံ လက် သန့်ရှင်းဆေးတစ်မျိုးကို အသုံးပြုပါ။

မေး - လူများအကြား မျက်နှာဖုံးများ တပ်ဆင်အသုံးပြုခြင်းက COVID-19 မှ ကာကွယ်ရာတွင် ကူညီပါသလား။

ဖြေ - CDC က နေထိုင်ကောင်းနေသူများအား COVID-19 အပါအဝင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုများမှ မိမိတို့ကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် မျက်နှာဖုံး ဝတ်ဆင်ရန် အကြံပြုပါ။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးမှ အကြံပြုတိုက်တွန်းမှသာ မျက်နှာဖုံး သင်ဝတ်ဆင်သင့်ပါသည်။ မျက်နှာဖုံးကို COVID-19 ရောဂါရှိသူများ နှင့် ရောဂါသွင်ပြင်လက္ခဏာပြနေသူများ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ ယင်းသို့ဝတ်ဆင်ခြင်းသည် အခြားသူများ ရောဂါကူးစက်ခံရမည့် အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန်ဖြစ်သည်။ မျက်နှာဖုံးများအသုံးပြုခြင်းသည် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ နှင့် အခြား COVID-19 ရောဂါ ကူးစက်ခံထားရသူ တစ်ဦးအား အနီးကပ်အခြေအနေများအတွင်း ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသူများ (အိမ်တွင်း သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အဆောက်အအုံတစ်ခုအတွင်း) အတွက်လည်း အလွန်တရာအရေးကြီးပါသည်။

မေး - လူမှုရေးအရာ ခပ်ခွာခွာနေခြင်း ဆိုသည်မှာ ဘာပါလဲ။

ဖြေ - အော်စတင်မြို့တော်က လူမှုရေးအရာ ခပ်ခွာခွာနေခြင်းအား မတော်တဆ နှင့် ခဏတဖြုတ်ဖြုတ်သွားဖြစ်လာပြုချိန်အတောအတွင်းမှလွဲပြီး လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား အနည်းဆုံးခြောက်ပေခွာခြားမှုကို ထိန်းသိမ်းထားခြင်း နှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်းအဖြစ် အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ပါသည်။

ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစင်တာ က လူမှုရေးအရာခပ်ခွာခွာနေခြင်းအား ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည့် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတုတ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားမှုတစ်ခု မဖြစ်အောင် တားဆီးရာတွင် ကူညီရန်အသုံးပြုသည့် နည်းဗျူဟာတစ်ခုအဖြစ် အဓိပ္ပာယ် သတ်မှတ်ပါသည်။ ဤ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း တုတ်ကွေးရောဂါကူးစက်မှုကို တိုက်ဖျက်ရန် ကမ္ဘာနှင့်ချီပြီးအားထုတ်မှုသည် ဆေးဝါးလုပ်ငန်း နှင့် ဆေးဝါးလုပ်ငန်းမဟုတ်သည့်ဖက်တိုမှ ကြားဝင်စွက်ဖက်မှုများအပေါ် အားထားရပါမည်။ လူထုတစ်ဝှမ်း ကူးစက်မှုထိန်းချုပ်ရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုများတွင် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း တုတ်ကွေးရောဂါကူးစက်မှုကို ကန့်သတ်ရန် ဆေးဝါးလုပ်ငန်းနှင့်မဆိုင်သည့် နည်းဗျူဟာအမျိုးမျိုး ပါဝင်ပါသည်။ ယင်းလုပ်ဆောင်မှုများက လူများအား ရောဂါကူးစက်ခံထားရသူများနှင့် ထိတွေ့မည့်အခွင့်အလမ်းကို လျှော့ချခြင်းဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ပျံ့နှံ့ခြင်းကို လျှော့ချပေးကာ ထိခိုက်ခံရမည့် လူဦးရေကို နည်းစေပါသည်။

လူမှုရေးအရာ ခပ်ခွာခွာနေခြင်းသည် လူအသိုင်းအဝိုင်းမှခွဲထုတ်ခြင်းမဟုတ်ပါ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရာ ခပ်ခွာခွာနေခြင်းသည် ရောဂါကူးစက် ပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်ရာတွင် အရေးပါသောအပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

COVID-19 အကြောင်း သိကောင်းစရာများ

မေး - နိုဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ဆိုသည်မှာ ဘာပါလဲ။

ဖြေ - နိုဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် ယခင်က ဖော်ထုတ်ခဲ့ခြားမှု မပြုခဲ့ရသေးသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အသစ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ COVID-19 ကိုဖြစ်စေသည့် အဆိုပါဗိုင်းရပ်စ်သည် သာမန်အအေးမိခြင်းနှင့် အလားတူသည့် အပျော့စား နာမကျန်းမှုမျိုး ဖြစ်စေသော [လူများအကြား အများအပြားလည်ပတ်ပျံ့နှံ့နေသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်များ](#) နှင့် မတူညီပါ။

မေး - အော်စတင်မြို့တွင် ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် ကိုဗစ် ၁၉ (COVID-19) ကူးစက်ခံရမည့် အန္တရာယ် ရှိပါသလား။

ဖြေ - ယခုအချိန်တွင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌ လူလူချင်းကူးစက်ပြန့်နှံ့သည့် အထောက်အထားများ တိုးမြှင့်လာနေသည့်အတွက် တက်ဆက်ပြည်နယ်အတွင်း ကိုဗစ် ၁၉ (COVID-19) ကူးစက်ခံရမည့်အန္တရာယ် ခြုံငုံကြည့်ပါက မြင့်တက်လာလျက်ရှိပါသည်။

အော်စတင်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန APH က ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ၂၀၁၉ (COVID-19) ရှိသည်ဟုထင်ရသူ အများအပြားကို အော်စတင်-ထရာဗစ် ကောင်တီတွင်း တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များရရှိရန် www.AustinTexas.gov/COVID19 တက်ဆက်ပြည်နယ်အတွင်း အတည်ပြုထားသည့် ရောဂါရှိသူများအရေအတွက်ဆိုင်ရာ နောက်ဆုံးသတင်းကို သိရှိလိုပါက [Texas DSHS](http://Texas.DSHS) ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ဝင်ရောက်လေ့လာပါ။

မေး - COVID-19 ဖြစ်စေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းက မည်သို့ ပျံ့နှံ့ပါသလဲ။

ဖြေ - ဗိုင်းရပ်စ်က အဓိကအားဖြင့် လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည်ဟု ထင်ထားပါသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနီးကပ်ထိတွေ့သည့် လူများအကြား (၆ ပေနီးပါးအတွင်း) ပျံ့နှံ့ပါသည်။ ယင်းက လေထုတွင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါမဟုတ်ပါ။ ရောဂါကူးစက်ခံထားရသူတစ်ဦး ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေချိန် တွင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ ထုတ်လွှတ်လိုက်သည့် အရည်စက်များမှတစ်ဆင့် အနီးအနားရှိသူများ၏ ပါးစပ်များ သို့မဟုတ် နှာခေါင်းများပေါ်သို့ ကျရောက်သွား နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် အဆုတ်တွင်းသို့ ရှူသွင်းကောင်းရှူသွင်းလိုက်နိုင်ပါသည်။ **လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ပျံ့နှံ့မှု** ဆိုသည်မှာ ရောဂါကူးစက်ခံထားရသူများက ၎င်းတို့သိရှိသူများ (ဥပမာ- အိမ်ထောင်ဖက်၊ အခန်းဖော်၊ ကလေး) နှင့် ထိတွေ့ရန် အလားအလာများပြားခြင်းဟု ဆိုလိုပါသည်။ အော်စတင်/ထရာဗစ် ကောင်တီတွင် လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်မှုသက်သေများ ရှိနေပါသည်။

မေး - လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင်း ပျံ့နှံ့မှုဆိုသည်မှာ ဘာပါလဲ။

ဖြေ - လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင်း ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုဆိုသည်မှာ ဧရိယာဒေသတစ်ခုအတွင်း လူများ ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းဖြစ်ကာ မိမိတို့ဖာသာ မည်သည့်နေရာ နှင့် မည်သို့ကူးစက်မှန်း မသေချာသူအချို့လည်း ပါဝင်ပါသည်။

မေး - COVID-19 ရောဂါရှိသူ တစ်ဦးအား အခြားသူများထံ နာမကျန်းမှုကို ပျံ့နှံ့စေနိုင်ပါသလား။

ဖြေ - COVID-19 ကိုဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းသည် [လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ပျံ့နှံ့နေပါသည်။](#) COVID-19 ရောဂါကြောင့် သိသိသာသာဖျားနာနေသူတစ်ဦးအနေဖြင့် နာမကျန်းမှုကို အခြားသူများထံ ပျံ့နှံ့စေနိုင်ပါသည်။ ယင်းအတွက်ကြောင့် CDC က အဆိုပါလူနာများကို ၎င်းတို့ ပြန်နေကောင်းလာပြီး အခြားသူများသို့ ရောဂါကူးစက်မှုအန္တရာယ် မပြုနိုင်သည်အထိ ၎င်းတို့ မည်မျှ နာမကျန်းဖြစ်သလဲ ဆိုသည့်အပေါ်မူတည်၍(ဆေးရုံများတွင် သို့မဟုတ် အိမ်တွင် သီးသန့်ခွဲခြားထားရန် တိုက်တွန်းအကြံပြုပါသည်။

လူတစ်ဦး မည်မျှကြာကြာ သိသိသာသာ ဖျားနာသည်ဆိုသည်က အမျိုးမျိုးကွဲပြားနိုင်သည့်အတွက် လူတစ်ဦးအား သီးသန့်ခွဲခြားထားမှုမှ ပြန်လွတ်ပေးရမည့် အချိန်အပေါ် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ရောဂါအခြေအနေတစ်ခုချင်းစီအခြေခံဖြင့် ဆရာဝန်များ၊ ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ရေး နှင့် ထိန်းချုပ်ရေး ကျွမ်းကျင်သူများ နှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအရာရှိများက ပြုလုပ်ပါသည်။ ယင်းဆုံးဖြတ်ချက်တွင် အဆိုပါလူနာ၏ ရောဂါပြင်းထန်မှု၊ နာမကျန်းမှု သွင်ပြင်များ နှင့် လက္ခဏာများ၊ နှင့် ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်မှုအဖြေများအပါအဝင် အခြေအနေတစ်ရပ်စီ၏ ဝိသေသများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားမှု ပါဝင်ပါသည်။

[တစ်စုံတစ်ဦးအား သီးသန့်ခွဲထားမှုမှ မည်သည့်အချိန်တွင် ပြန်လွတ်ပေးရန် အိုကေသည်ဆိုသည့် လက်ရှိ CDC လမ်းညွှန်](#) ကို ရောဂါဖြစ်ပွားသူတစ်ဦးချင်းစီ အခြေခံဖြင့် ပြုလုပ်ပြီး အောက်ပါလိုအပ်ချက်များအားလုံး ပြည့်မီမှု ပါဝင်ပါသည် -

- လူနာအနေဖြင့် အဖျားကျစေသည့် ဆေးဝါးများ အသုံးမပြုပဲ အဖျားမရှိခြင်း။
- လူနာတွင် ချောင်းဆိုးခြင်းအပါအဝင် ရောဂါသွင်ပြင်လက္ခဏာများ မရှိတော့ခြင်း။

- လူနာအနေဖြင့် အနည်းဆုံး ၂၄ နာရီခြားပြီး ဆက်တိုက် စုဆောင်းသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနမူနာ အနည်းဆုံး နှစ်ခု တွင် ရောဂါပိုးမရှိကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိခြင်း။

သီးသန့်ခွဲခြားထားမှုမှ လွတ်ပေးလိုက်သောသူတစ်ဦးသည် အခြားသူများအား ရောဂါကူးစက်မှုအန္တရာယ် ပြုသည်ဟု မသတ်မှတ်ပါ။

ထပ်ဆောင်း သတင်းအချက်အလက်များ

မေး - COVID-19 နှင့်ဆက်စပ်သည့် အမည်းစက်ကို ရပ်တန့်ရာတွင် လူအများက မည်သို့ ကူညီနိုင်ပါသလဲ။

ဖြေ - ကျန်းမာရေးအရာရှိများက အာရှတိုက်သားများသည် အခြားမည်သူမဆိုထက် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် သယ်ဆောင်ရန်အန္တရာယ်မြင့်မားမှုမရှိကြောင်း အထူးပြောကြားပါသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများက သီးသန့်လူမျိုးစု သို့မဟုတ် တိုင်းရင်းသားအုပ်စုကို ဦးတည်ကူးစက်မှုမပြုဆိုသည့် အချက်နှင့် COVID-19 က အမှန်တကယ်အားဖြင့် မည်သို့ ပျံ့နှံ့သည်ဆိုသည်ကို ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်းက ယင်းအမည်းစက်ကို ရပ်တန့်ရာတွင် ကူညီနိုင်ပါသည်။

မေး - ကျွန်ုပ်၏ ကျောင်း သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်ကလေး၏ကျောင်း သို့မဟုတ် နေကလေးထိန်းဌာန က ပိတ်ပါမည်လား။

ဖြေ - အိမ် သို့မဟုတ် စင်တာအခြေပြု ကလေးထိန်းဌာနများကို ၂၀၂၀ ခုနှစ် မတ်လ ၂၀ ရက်မှ စတင်ပြီး နောက်ဆုံးအမိန့်ကြော်ငြာစာ ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့် ကန့်သန့်ချက်မှ ခြွင်းချက်ပေးလိုက်ပါသည်။

မြို့တော်ဝန် Abbott က တက်ဆက်ပြည်နယ်အတွက် မတ်လ ၂၀ ရက်နေ့မှ ဧပြီလ ၃ ရက်နေ့အထိ သက်ရောက်သည့် တက်ဆက်ပြည်နယ်တွင်းရှိကျောင်းများအားလုံး ယာယီပိတ်ထားရမည်ဟု ပြင်ဆင်သည့် အထူးအဆင့်မြင့်အမိန့်ကြော်ငြာစာတစ်ခု ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါသည်။ ကျောင်းအုပ်ကြီးများက အခြား ပညာရေးဆိုင်ရာ ရွေးချယ်စရာများကို ဆန်းစစ်သုံးသပ်ရန် တက်ဆက်ပြည်နယ် ပညာရေးအေဂျင်စီနှင့် လက်တွဲလုပ်ကိုင်ပါမည်။

သင်၏ကလေးအတွက် အချက်အလက်ရရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ သက်ဆိုင်ရာ ခရိုင် သို့မဟုတ် တက္ကသိုလ် ဝက်ဘ်ဆိုက်သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ -

K-12 ကျောင်းခရိုင်များ

တက္ကသိုလ်များ/ကောလိပ်များ

- | | |
|---|---|
| • Austin ISD | • University of Texas |
| • Eanes ISD | • St. Edwards University |
| • Lake Travis ISD | • Huston-Tillotson University |
| • Lago Vista ISD | • Concorida University |
| • Leander ISD | • Austin Community College |
| • Del Valle ISD | |
| • Manor ISD | |
| • Pflugerville ISD | |
| • Elgin ISD | |
| • Coupland ISD | |
| • Round Rock ISD | |
| • Marble Falls ISD | |
| • Johnson City ISD | |
| • Dripping Springs ISD | |
| • Hays Consolidated ISD | |

စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အခမ်းအနားများ နှင့် ပွဲကျင်းပရာနေရာများ အလုပ်ခွင် နှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအတွက် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအတွက် အမိန့်ကြော်ငြာစာ အသစ်များ

COVID-19 ပျံ့နှံ့ခြင်းကို ကာကွယ်တားဆီးရေးတွင် ကူညီရန် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများအတွက် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်များ ပေးအပ်ရန် အမိန့်ကြော်ငြာစာအသစ်များကို ၂၀၂၀ ခုနှစ် မတ်လ ၂၀ ရက်နေ့တွင် ထုတ်ပြန်လိုက်ပါသည်။

စီးပွားရေး အမျိုးအစားခွဲခြားမှုပြဇယား သီးခြားစီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအပေါ် အမိန့်ကြော်ငြာစာများ၏ သက်ရောက်ပုံကို ကောင်းမွန်စွာနားလည် သဘောပေါက်အောင် ကူညီရန်ဤဇယားကို ကြည့်ရှုပါ။ ဤစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများက ပြောင်းလဲရန်ရှိပြီး စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအနေဖြင့် နောက်ဆုံးပေါ်သတင်းများရရှိရန် ပုံမှန်စစ်ဆေးနေသင့်ပါသည်။

နောက်ဆုံးအမိန့်ကြော်ငြာစာက “အရေးကြီးသည့်အခြေခံအဆောက်အအုံ” များအဖြစ် သတ်မှတ်ထားသော အောက်ပါ အေဂျင်စီများကို ခွဲခြားပေးလိုက်ပြီး ယင်းတို့ ဆက်လက်လည်ပတ်ရန် နှင့် ဝန်ထမ်းများအား ကာကွယ်ပေးရန် ကြိုတင်စစ်ချစစ်ဆေးမှုများ အကောင်အထည်ဖော်ရေးကို အားပေးရန် အမိန့်ချလိုက်ပါသည်။

- ငွေကြေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများ
- ဆက်သွယ်ရေးလုပ်ငန်းများ
- အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုများ
- စွမ်းအင်ဌာန
- လေဆိပ် အဆောက်အအုံများ နှင့် လည်ပတ်မှုများအပါအဝင် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးစနစ်များ၊ ခရီးထောက်သွားလာခြင်း နှင့် ခရီးထောက်သွားလာရေးဆိုင်ရာ အဆောက်အအုံများ
- ရေနံ နှင့် ရေဆိုး စနစ်များ။

အောက်ပါ အမျိုးအစားများကို ကန့်သတ်ချက်များမှ ခြွင်းချက်ပေးသည့်ဝန်ဆောင်မှုများစာရင်းတွင် ထည့်လိုက်ပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခပ်ခွာခွာနေရေး နှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ အတိုင်းအတာများအတိုင်း လိုက်နာရန် ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားပေးတိုက်တွန်းလိုက်ပါသည်။ -

- မိသားစု အိမ် သို့မဟုတ် စင်တာ အခြေပြု ကလေးထိန်းအဆောက်အအုံများ
- တိရိစ္ဆာန်ဆေးကုသရေး ဝန်ဆောင်မှုများ
- ဆင်းရဲသူများအတွက် အစားအစာ သို့မဟုတ် စားသောက်ရေးအဆောက်အအုံတစ်ခုပေးအပ်သည့် အိမ်ခြေရာမဲ့ ခိုလှုံရာအမိုးအကာများ၊ အိမ်ခြေရာမဲ့ စခန်းများ၊ နှင့် အမြတ်အစွန်းအတွက်မဟုတ်သည့် အိမ်ခြေရာမဲ့ ခိုလှုံရာအမိုးအကာတစ်ခု၏ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်ဖြစ်မဖြစ်ဖြစ် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင် တည်ထောင်ထားမှုများ။

အောက်ပါခြွင်းချက်များက ယခင်အမိန့်ကြော်ငြာစာများအတွင်း ပါရှိခဲ့ပြီး အမိန့်ကြော်ငြာစာအသစ်အတွင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သွားပါမည် -

- ကုန်စုံဆိုင်စတိုးများနှင့် ဆေးဆိုင်များ
- ဆေးရုံများ နှင့် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာရုံများ နှင့် အဆောက်အအုံများ
- မရှိမဖြစ်ဝန်ဆောင်မှုများ ပံ့ပိုးပေးသည့် အစိုးရအဆောက်အအုံများ
- ကျောင်းများနှင့် အဆင့်မြင့်ပညာသင်ယူရေး အဖွဲ့အစည်းများ။

ယခင် အော်စတင်-ထရာဗစ် ကောင်တီ အမိန့်ကြော်ငြာစာများအောက်တွင် မပိတ်ခဲ့သည့် အောက်ပါ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများနှင့် အဖွဲ့အစည်းများအား ပိတ်သည့် ပြည်နယ်လုံးဆိုင်ရာ အမိန့်ကြော်ငြာစာတစ်ခုကို ၂၀၂၀ ခုနှစ် မတ်လ ၁၉ ရက်နေ့တွင် မြို့တော်ဝန်ရုံးမှ ထုတ်ပြန်လိုက်ပါသည်။ -

- ကျောင်းများ
- အနိပ်ခန်းများ
- အားကစားခန်းမများ
- အလျင်စလို အထောက်အကူပေးအပ်ရန်မဟုတ်ပါက လူ့အိုရုံများ၊ ပင်စင်စားဌာနများ၊ သို့မဟုတ် ရေရှည်စောင့်ရှောက်ရေး အဆောက်အအုံများသို့ သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်းများကို တားမြစ်ပါသည်။

မြို့တော်ဝန်ရုံးမှ မတိုးမြှင့်ပါက ဤ [ပြည်နယ်လုံးဆိုင်ရာ အမိန့်ကြော်ငြာစာ](#) သည် ဧပြီလ ၃ ရက်နေ့အထိသက်ရောက်ပါသည်။ အော်စတင် နှင့် ထရာဗစ်ကောင်တီ အမိန့်ကြော်ငြာစာအသစ်များ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ မြို့တော်ဝန်ရုံး ကျောင်းများပေါ်တွင်ချမှတ်သည့် ကျောင်းပိတ်ရန်အမိန့်ကို ရုတ်သိမ်းသည့်အချိန်၌ ၎င်းတို့သည် မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့် ပြန်လည်ဖွင့်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

စားသောက်ဆိုင်များ နှင့် ဘားများ

အော်စတင် - ထရာဗစ်ကောင်တီက COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှု နှေးကွေးစေရန်ရည်ရွယ်သည့် ရက်သတ္တပတ် ခြောက်ပတ်ကြာ ဘားများကို ပိတ်ပြီး စားသောက်ဆိုင်များအတွင်း မှာယူစားသောက်မှုများကို ဆိုင်းငံ့သည့် အမိန့်ကြော်ငြာစာတစ်ခု ထုတ်ပြန်လိုက်ပါသည်။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြား ထိတွေ့မှုကို ကန့်သတ်ရန် အမိန့်ကြော်ငြာစာအသစ်အောက်တွင် အစားအသောက်ဆိုင် များအား အများပြည်သူ စားသောက်သည့်ဧရိယာများကို ပိတ်ထားရန် နှင့် အိမ်သို့ဝယ်ယူသယ်ဆောင်ရန် အိမ်တိုင်ရာရောက် ပို့ဆောင်ရန်၊ ကားဖြင့်ဖြတ်မောင်း ဝယ်ယူရန်၊ သို့မဟုတ် ပလက်ဖောင်းပေါ်မှ ပစ္စည်းယူရန် အမိန့်ထုတ်ထားပါသည်။ တစ်ချိန်တည်းတွင် ပြည်သူလူထုထံဖွင့်ပေးထားသည့် အများသုံးဘားများကို ပိတ်ထားရန် နှင့် ဘားပရုတ်များပေါ်တွင် ဝယ်ယူစားသောက်ရန်ခွင့်ပြုခြင်းကို တားမြစ်ရန် အမိန့်ထုတ်ထားပါသည်။

အော်စတင် မြို့တော်ဝန် Steve Adler နှင့် ထရာဗစ် မြို့တော်ဝန် တရားသူကြီး Sarah Eckhardt တို့က မွေးစားအသုံးချထားသည့် အမိန့်သစ်များ၏ တစ်တစ်ဒေသဖြစ်သည့် စားသောက်ဆိုင်များ နှင့် ဘားများအား ယာယီကန့်သတ်ချက်များက မတ်လ ၁၇ ရက် အင်္ဂါနေ့ မွန်းတည့် ၁၂ နာရီ မှ စတင်သက်ရောက်ပြီး အနည်းဆုံး ၂၀၂၀ ခုနှစ် မေလ ၁ ရက်နေ့ထိ ဆက်လက်တည်ပါမည်။

မြို့တော်ဝန် Greg Abbott က မတ်လ ၂၀ ရက်မှ ဧပြီလ ၃ ရက်နေ့ထိ သက်ရောက်သည့် ဘားများနှင့် စားသောက်ဆိုင်များရှိ ဆိုင်တွင်းစားသောက်နေရာ များကို ပိတ်သည့် တက်ဆက်ပြည်နယ်အတွက် အထူးအဆင့်မြင့် အမိန့်ကြော်ငြာစာတစ်ခုကိုလည်း ထုတ်ပြန်လိုက်ပါသည် - စားသောက်ဆိုင်များအနေဖြင့် ဝယ်ယူပြီးအိမ်သို့သယ်ဆောင်သည့် ရွေးချယ်စရာများကို ဆက်လက်ကမ်းလှမ်းနိုင်ပါသည်။ အော်စတင်မြို့တော်က စားသောက်ဆိုင်များအတွက် ကားဖြင့်ဖြတ်မောင်းဝယ်ယူမှုအတွက် ကားရပ်နားရန်နေရာများမလိုအပ်သည့်အစားအသောက် ပစ်အပ်လုပ်ရန် အထူးနေရာများ တည်ထောင်ရန် လုပ်ဆောင်နေပါသည်။

ယေဘုယျ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ တိုက်တွန်းအကြံပြုချက်များ

အော်စတင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနက Austin Public Health has developed [COVID-19 အပါအဝင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်မှုများနှင့် အလုပ်ခွင်တွင်းထိတွေ့မှုကို ကာကွယ်တားဆီးရာတွင် ကူညီနိုင်မည့် လမ်းညွှန်](#) ကို ဖော်ထုတ်ပြီးဖြစ်ပါသည်။

အောက်ပါတို့ကို သင်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည် -

- ဖြစ်နိုင်ပါက ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် တယ်လီဖုန်းဖြင့် အလုပ်လုပ်သင့်သည်။
- နေထိုင်မကောင်းပါက အိမ်တွင်နေရန် ဝန်ထမ်းများအား တိုက်တွန်းပြီး နေထိုင်မကောင်းခွင့်ရက်အကျိုးခံစားခွင့်ကို လိုအပ်သလိုပြင်ဆင်နိုင်မှု အမြင့်ဆုံးပေးအပ်ရန်။
- လိုအပ်သလိုပြင်ဆင်ရရှိနိုင်သည့် နေထိုင်မကောင်းခွင့်ရက်မူဝါဒများကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားရန်။
- နာမကျန်းဖြစ်နေသည့် ဝန်ထမ်းများအတွက် ဆရာဝန်ဆေးမှတ်ချက် မလိုအပ်စေရန်။
- ပတ်ဝန်းကျင် ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ဆောင်ရန်။
- မလုပ်မဖြစ်မဟုတ်သည့် ဝန်ထမ်းခရီးသွားလာမှုကို ဆိုင်းငံ့ရန်။
- ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးအလေ့အထကောင်းကို ပြုမူတင်ရန်။
- လူကိုယ်တိုင်တက်ရောက်ရသည့် အစည်းအဝေးများ နှင့် ကွန်ဖရင့် အကြီးစားများကို နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင်လုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဖျက်သိမ်းခြင်းများ အပါအဝင် ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လက်တစ်ကမ်းအတွင်း အလုပ်လုပ်ခြင်းကို နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် လျှော့ချရန်။
- အကယ်၍ အသေးစားစက် ကိရိယာ၊ အေတီအမ် (ATM) ငွေထုတ်စက်များ၊ ဓာတ်ဆီဆိုင် ပမ့်များ၊ ရေပန်းများ စသည့် ပြည်သူလူထုအများစု ထိတွေ့သည့် ကိရိယာဖြင့်လည်ပတ်သည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု သင့်ထံတွင်ရှိပါက ယင်းကိရိယာကို ပုံမှန် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။

လူထု စုဝေးခြင်းများ

ပြည်သူလူထုအတွက် ဘေးအန္တရာယ် ကြီးကြီးမားမားရှိနိုင်သောကြောင့် အခန်းတစ်ခန်းအတွင်း သို့မဟုတ် အခြားကျဉ်းမြောင်းသော အဆောက်အဦးတွင်း သို့မဟုတ် လေဟာပြင်နေရာတစ်ခုအတွင်း လူ ၁၀ ယောက်ထက်ပိုသည့် လူထု စုဝေးမှုများကို တားမြစ်ပါသည်။ သို့ပါသော်လည်း “အရေးကြီးသည့် အဆောက်အအုံဌာန” အတော်များများကို မြို့တော်၏ အမိန့်ကြော်ငြာစာများမှ ခွင်းချက်ပေးပါသည်။ ယင်းတို့တွင် မရှိမဖြစ်ဝန်ဆောင်မှုများပေးအပ်သည့် အစိုးရ အဆောက်အဦးများ၊ ကျောင်းများ၊ သို့မဟုတ် ကောလိပ်များ၊ ကုန်စုံစတိုးဆိုင်များ နှင့် ဆေးဆိုင်များ၊ နှင့် ဆေးရုံများ နှင့် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာဌာနများ ပါဝင်ပါသည်။ ယင်းသို့သောနေရာများတွင် “လူမှုရေးအရ ခပ်ခွာခွာနေရန်” နှင့် မကြာခဏသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် ပြင်းပြင်းထန်ထန် တိုက်တွန်းအကြံပြုပါသည်။

အော်စတင် မြို့တော်ဝန် Steve Adler နှင့် ထရာဗစ် မြို့တော်ဝန် တရားသူကြီး Sarah Eckhardt တို့က မွေးစားအသုံးချထားသည့် အမိန့်သစ်များ၏ တစ်တစ်ဒေသ ဖြစ်သည့် လူထုစုဝေးမှုများအပေါ် ကန့်သတ်ချက်များက မတ်လ ၁၇ ရက် အင်္ဂါနေ့ မွန်းတည့် ၁၂ နာရီ မှ စတင်သက်ရောက်ပြီး အနည်းဆုံး ၂၀၂၀ ခုနှစ် မေလ ၁ ရက်နေ့ထိ ဆက်လက်တည်ပါမည်။

တစ်ချိန်တည်းတွင် လူ့အသိုင်းအဝန်း၏ “အရေးကြီးသောအခြေခံအဆောက်အအုံများ” ၏ အစိတ်အပိုင်းများအား ဆက်လက်လည်ပတ်ရန် အမိန့်ပေးထားပါသည်။ ယင်းတို့ထဲတွင် ဆက်သွယ်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ အရေးပေါ် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ စွမ်းအင်၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးစနစ်၊ နှင့် ရေနှင့်ရေဆိုးစနစ်များ ပါဝင်ပါသည်။ ဝန်ထမ်းများအား ကာကွယ်ရန် ကြိုတင်စစ်ချစစ်ဆေးခြင်းကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် ယင်းဝန်ဆောင်မှုများကို အားပေးတိုက်တွန်းထားပါသည်။

မြို့တော်ဝန် Greg Abbott ၏ မတ်လ ၂၀ ရက်နေ့မှ ဧပြီလ ၃ ရက်နေ့အထိ သက်ရောက်သည့် အထူးအဆင့်မြင့်အမိန့်ကြော်ငြာက လူ ၁၀ ဦးထက်ပိုသည့် လူထုစုဝေးမှုများကိုလည်း တားမြစ်လိုက်ပါသည်။

ကုန်စုံစတိုးဆိုင်များ နှင့် ဆေးဆိုင်များ

ကုန်စုံစတိုးဆိုင်များ နှင့် ဆေးဆိုင်များအား ဤအမိန့်ကြော်ငြာများမှ ခွင်းချက်ပေးပါသည်။ အမိန့်ကြော်ငြာစာများ၏ ရည်ရွယ်ချက်များအတွက် “ကုန်စုံစတိုးဆိုင်များ” ဟု ဆိုရာတွင် အစားအစာထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများ နှင့် အဓိကအိမ်သုံးပစ္စည်းများ ရောင်းချသည့် ကုန်လှောင်ရုံ (warehouse) စတိုးများ၊ ပုံးကြီး (big-box) စတိုးများ၊ ဘုတ်ဂက်စ်ဆိုင် (bodegas)၊ ဓာတ်ဆီဆိုင်များ၊ လယ်သမားဈေးများ ပါဝင်ပါသည်။

ကုန်စုံစတိုးဆိုင်များ နှင့် ဆေးဆိုင်များအနေဖြင့် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ရန် တိုက်တွန်းပါသည် -

- ကားဖြင့်ဖြတ်မောင်းဝယ်ယူခြင်း၊ လမ်းဘေးပလက်ဖောင်းပေါ်မှ ပစ္စည်းချ/ယူခြင်း၊ သို့မဟုတ် အိမ်တိုင်ရာရောက်ပို့ဆောင်ရေးဝန်ဆောင်မှုများ အသုံးပြုမှု နှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ရန်။
- စတိုးဆိုင်တစ်ခုအတွင်း တစ်ချိန်ထဲ၌ခွင့်ပြုသည့် ဝယ်ယူသူအရေအတွက်ကို ထိန်းချုပ်ရန် သို့မဟုတ် ကန့်သတ်ရန်။
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လက်တစ်ကမ်းအတွင်း အလုပ်လုပ်သည့် ဝန်ထမ်းအရေအတွက်ကို နည်းနိုင်သမျှနည်းစေရန်။
- လက်ဆေးနိုင်သည့် စွမ်းရည်များ၊ လက်သန့်စင်ဆေးများ နှင့် တစ်ရှူးများ ပေးအပ်ရန်။
- ကောင်တာစားပွဲများ၊ တံခါး လက်ကိုင်ဖုန်းများ နှင့် လက်ရမ်းများကဲ့သို့သော ထိတွေ့မှုများသည့်မျက်နှာပြင်များကို မကြာခဏ သန့်ရှင်းရန်။

မေးလေ့မေးထရှိသော မေးခွန်းများ

မေး - လူထု စုဝေးမှုဆိုင်ရာအမိန့် နှင့် စားသောက်ဆိုင်များနှင့်ဘားများ ဆိုင်ရာအမိန့်များကို ဘာကြောင့်ထုတ်ပြန်ပါသလဲ။

ဖြေ - ဒေသတွင်းရှိ COVID-19 ရောဂါအစီရင်ခံမှု ၁၀ဦးထိ တိုးလာသဖြင့် မတ်လ ၁၇ ရက် အင်္ဂါနေ့ မွန်းတည့် ၁၂ နာရီ မှ ၂၀၂၀ ခုနှစ် အနည်းဆုံး မေလ ၁ ရက်နေ့ထိ ဆက်လက်တည်နေမည့် အမိန့်သစ်များကို အော်စတင် မြို့တော်ဝန် Steve Adler နှင့် ထရာဗစ် မြို့တော်ဝန် တရားသူကြီး Sarah Eckhardt တို့က မွေးစားအသုံးချ လိုက်ပါသည်။ အော်စတင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး (APH) မှ ရောဂါဖြစ်ပွားပျံ့နှံ့ထိန်းချုပ်ပုံလေ့လာသူများ နှင့် သူနာပြုများသည် ဒေသတွင်း ရောဂါရှိသည်ဟု စစ်ဆေးတွေ့ရှိထားသူများနှင့် ထိတွေ့ခဲ့သည်ဟု ယုံကြည်ရသည့် လူရာပေါင်းများစွာကို ထိတွေ့သူနောက်ယောင်ခံမှု ပြုလုပ်နေပါသည်။ ယခုအချိန်အထိ တွေ့ရှိရသမျှ ရောဂါသည်များအားလုံးသည် အော်စတင်-ထရာဗစ်ကောင်တီ ပြင်ပသို့ ခရီးသွားမှုနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။

အော်စတင်-ထရာဗစ်ကောင်တီ၏ အမိန့်သစ်များသည် နေထိုင်မကောင်းမှု နှင့် သေဆုံးမှုကိုလျော့ချရန် “လူမှုရေးအရ ခပ်ခွာခွာနေခြင်း” အသုံးပြုသည့် ပြည်သူလူထု တစ်ဝှမ်းလုံးဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုအတိုင်းလိုက်နာရန် ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစင်တာများ (CDC) မှ တိုက်တွန်းအကြံပြုမှုများနှင့် တစ်သားတည်းကျပါသည်။

မေး - ဘားများ နှင့် စားသောက်ဆိုင်များအပေါ်တွင် ဘာသက်ရောက်ပါသလဲ။

ဖြေ - အစားအသောက် ရောင်းချသူများအနေဖြင့် အများပြည်သူအားဖွင့်ပေးထားသည့် စုပေါင်းစားသောက်သည့်ဧရိယာများကို ၂၀၂၀ ခုနှစ် မေလ ၁ ရက်နေ့ထိ ပိတ်ထားရန် အမိန့်ထုတ်ထားပြီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား ထိတွေ့မှုကို ကန့်သတ်ရန်ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည့် အိမ်သို့ ထုတ်ပို့ယူသွားရန် သို့မဟုတ် ထိတွေ့မှုမရှိသည့် အိမ်တိုင်ရာရောက်အစားအစာပို့ဆောင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးအပ်ရန် အားပေးတိုက်တွန်းပါသည်။

ပိုင် နှင့် ဘီယာ လက်လီရောင်းချရန် ပါမစ်ကိုင်ထားသူများ သို့မဟုတ် အဖျော်ယမကာမျိုးစုံ ရောင်းချရန်ပါမစ်ကိုင်ထားသူများ (အများအားဖြင့်“ဘားများ”) အနေဖြင့် ၂၀၂၀ မေလ ၁ ရက်နေ့အထိ ပြည်သူလူထုထံဖွင့်ပေးထားသည့် အများသုံးဘားများကို ပိတ်ထားရန် နှင့် ဘားပရဝဏ်များပေါ်တွင် ဝယ်ယူစားသောက်ရန်ခွင့်ပြုခြင်းကို တားမြစ်ရန် အမိန့်ထုတ်ထားပါသည်။

အော်စတင်မြို့တော်က မြို့တော်ဥပဒေ၊ အမိန့်၊ စည်းမျဉ်း သို့မဟုတ် အခြားစည်းကမ်းများဖြင့် ချမှတ်ထားသော နောက်ဆုံးပိတ်ရက်များအားလုံးကို ၂၀၂၀ ခုနှစ် မေလ ၁ ရက်နေ့အထိ ဆိုင်းငံ့ထားပါသည်။ ယင်းက သင်၏ပုံမှန်လည်ပတ်နိုင်သည့် စွမ်းရည် သို့မဟုတ် လည်ပတ်နိုင်သည့်ဝန်ကို အဆိုပါကာလအတောအတွင်း ဆိုင်းငံ့ထားသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

မေး - ဘာကို လူထု စုဝေးမှုတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ပါသလဲ။

ဖြေ - “လူထု စုဝေးမှု” တစ်ခုဆိုသည်မှာ တစ်ချိန်ထဲတွင် သို့မဟုတ် အခန်းတစ်ခုထဲတွင် သို့မဟုတ် အော်ဒီတိုရီယမ်၊ သီရေတာ၊ ရုပ်ရှင်ရုံ၊ အားကစားကွင်း (အပြင် သို့မဟုတ် အတွင်းဖက်)၊ အားကစားရုံ သို့မဟုတ် အခမ်းအနားကျင်းပရေးစင်တာ၊ အစည်းအဝေးခန်းမ၊ ကွန်ဖရင့်စင်တာ၊ ကော်ဖီဆိုင်ကြီးကြီး၊ စားသောက်ဆိုင်၊ သို့မဟုတ် နိုက်ကလပ်/ဘား၊ သို့မဟုတ် အခြားအလုပ်ပိတ် အတွင်းခန်း သို့မဟုတ် လေဟာပြင်နေရာကဲ့သို့သော ကျဉ်းမြောင်းသည့် အခြား အတွင်းခန်း သို့မဟုတ် လေဟာပြင် နေရာတွင် လူ ၁၀ ဦး သို့မဟုတ် အထက် စုဝေးသည့် အတွင်း သို့မဟုတ် လေဟာပြင် အခမ်းအနားတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

ထင်ထင်ရှားရှား သိရှိရန်မှာ မင်္ဂလာဆောင်များ၊ ဘာသာရေးစုဝေးမှုများ၊ ပါတီများ၊ အသုဘများ၊ အားကစားပွဲများ၊ လူမှုရေးပွဲများ၊ ကွန်ဖရင့်များ နှင့် အခြား ကြီးကြီးမားမားစုဝေးမှုများ ပါဝင်ပြီး ယင်းတို့သာဟုကန့်သတ်မထားပါ။

မေး - ဘာကို လူထု စုဝေးမှုအဖြစ် မသတ်မှတ်ပါသလဲ။

ဖြေ - အဆိုပါအမိန့်များက နေ့အချိန်အတောအတွင်း တစ်ချိန်ထဲတွင် လူ ၁၀ ဦးနှင့် အထက် ရှိမနေသရွှံ့ မတူညီသောအချိန်များတွင် လူ ၁၀ ဦး သို့မဟုတ် အထက် ရှိနိုင်မည့် အလုပ်ပိတ်နေရာများအား အသုံးပြုမှုကို မတားမြစ်ပါ။

ယခု ထပ်ခွဲအပိုဒ်မှ ကာကွယ်ပေးထားသည့် စုဝေးမှုတစ်ခုခုအတွက် အော်စတင် မြို့တော်ဝန် နှင့် ထရာဗစ်ကောင်တီ ကျန်းမာရေးအာဏာပိုင်များက လူမှုရေးအရ ခပ်ခွာခွာနေခြင်း၊ လက်သန့်စင်ဆေး နှင့် တစ်ရှူးများ ပံ့ပိုးပေးခြင်း၊ နှင့် ပုံမှန် နှင့်မကြာခဏထိတွေ့လေ့ရှိသော မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းခြင်းအပါအဝင် တွဲလျက်ပါသည့် တိုက်တွန်းအကြံပြုချက်များအတိုင်း လိုက်နာရန် ပြင်းပြင်းထန်ထန် တိုက်တွန်းအားပေးပါသည်။

မေး - ယင်းက ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး/နေကလေးထိန်းဌာနများ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်ကလေး၏ကျောင်းအပေါ် မည်သို့သက်ရောက်ပါသလဲ။

ဖြေ - မိသားစု အိမ် သို့မဟုတ် စင်တာအခြေပြု ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးဌာနများကို ၂၀၂၀ ခုနှစ် မတ်လ ၂၀ ရက်မှစတင်ပြီး နောက်ဆုံးအမိန့်ကြော်ငြာစာ ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့် ယခုအခါ ကန့်သန့်ချက်မှ ခွင်းချက်ပေးထားပါသည်။

မြို့တော်ဝန် Abbott က တက်ဆက်ပြည်နယ်အတွက် မတ်လ ၂၀ ရက်နေ့မှ ဧပြီလ ၃ ရက်နေ့အထိ သက်ရောက်သည့် တက်ဆက်ပြည်နယ်တွင်းရှိကျောင်းများ အားလုံး ယာယီပိတ်ထားရမည်ဟု ပြင်ဆင်သည့် အထူးအဆင့်မြင့်အမိန့်ကြော်ငြာစာတစ်ခု ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါသည်။ ကျောင်းအုပ်ကြီးများက အခြား ပညာရေးဆိုင်ရာ ရွေးချယ်စရာများကို ဆန်းစစ်သုံးသပ်ရန် တက်ဆက်ပြည်နယ် ပညာရေးအေဂျင်စီနှင့် လက်တွဲလုပ်ကိုင်ပါမည်။

မေး - ဤအမိန့်များက ခရီးထောက်သွားလာခြင်းများကို မည်သို့သက်ရောက်ပါသလဲ။

ဖြေ - ခရီးထောက်သွားလာရေး ပံ့ပိုးပေးသူများက ယာဉ်များ နှင့် မကြာခဏထိတွေ့သည့် မျက်နှာပြင်ဧရိယာများကို တိုး၍ သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေပါသည်။ ခရီးသွားများ အနေဖြင့် လူထုခရီးထောက်သွားလာရေးယာဉ်များတွင်း ဝင်ရောက်သွားလာမှုကိုလျှော့ချရန် လိုအပ်သည့် ဖြစ်နိုင်ချေအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသင့်သည်။

- အစီအစဉ်များဆိုင်ရာ နောက်ဆုံးပိတ်သတင်းများ နှင့် ပြောင်းလဲမှုများ နှင့် အခြားအချက်အလက်များသိရှိရန် [CapMetro](#) ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။
- လေယာဉ်ခရီးစဉ်များ နှင့် လေဆိပ်လည်ပတ်မှုများအတွက် အပြောင်းအလဲများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် နောက်ဆုံးပိတ် အချက်အလက်များသိရှိရန် [Austin-Bergstrom International Airport](#) တွင်း ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

မေး - အဆိုပါ အမိန့်များက ကျွန်ုပ်၏ ယုံကြည်ကိုးစားရာနေရာတွင်း စုဝေးမှုများကို တားဆီးပါသလား။

ဖြေ - အကယ်၍ သင် ယုံကြည်ကိုးစားရာနေရာက တစ်ချိန်ထဲတွင် အခန်းတစ်ခန်းထဲ၌ သို့မဟုတ် အခြား ကျဉ်းမြောင်းသော သို့မဟုတ် အလုံပိတ်ခန်းတစ်ခုတွင်း၌ လူ ၁၀ ဦး နှင့်အထက် စုဝေးစေပါက ယခုအချိန်တွင် ယင်းစုဝေးမှုကို တားမြစ်ပါသည်။

မေး - လေဟာပြင်နေရာများအား လူ ၁၀ ဦးအထက် လူထုစုဝေးရာနေရာအနေဖြင့် တားမြစ်ပါသလား။

ဖြေ - လေဟာပြင် “လူထု စုဝေးမှု” ကို ကျဉ်းမြောင်းသည့် လေဟာပြင်နေရာများအတွင်းပြုလုပ်ပါက ယခုအမိန့်ကြော်ငြာစာများ အောက်တွင် တားမြစ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ခြံစည်းရိုး၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတားအဆီး၊ သို့မဟုတ် အခြား တည်ဆောက်မှုများဖြင့် ပိတ်ဆို့ထားသည့် လေဟာပြင်နေရာတစ်ခုဖြစ်ပြီး လူများက တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လက်တစ်ကမ်းအကွာတွင် အချိန်အတော်ကြာကြာ ရှိနေနိုင်သည့် လေဟာပြင်နေရာတစ်ခုဟု ဆိုလိုပါသည်။

မေး - ကျွန်ုပ်၏ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ထိခိုက်ပြီး နေအိမ်အထောက်အပံ့လိုအပ်ပါက ကျွန်ုပ်ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

[အိမ်နီးချင်း အိမ်ယာနှင့်လူ့အသိုင်းအဝိုင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး \(NHCD\)](#) ဌာနက နေအိမ်ချက်ချင်းလိုအပ်မှုများရှိသော ထိခိုက်ခံရသည့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်း အဖွဲ့ဝင်များအား ထောက်ပံ့ကူညီရန် အချက်အလက်များ နှင့် လွှဲပြောင်းပေးမှုများ ကမ်းလှမ်းပေးနေပါသည်။ -

- [အော်စတင် အိမ်ငှားများ ကောင်စီ](#)က အိမ်မှနှင်ထုတ်သည့်လုပ်ငန်းစဉ်နှင့် ဆက်စပ်သည့် တိုင်ပင်အကြံပေးမှု၊ အငြင်းပွားမှုများတွင် ကြားဝင်ပေးမှု၊ အလုပ်ရုံစည်းဝေးပွဲများ ပံ့ပိုးပေးမှု၊ နှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံသည့် နေအိမ်ဆိုင်ရာအလေ့အထများကို ဖြေရှင်းပေးရန် သို့မဟုတ် နည်းနိုင်းသမျှနည်းအောင် လုပ်ပေးရန် တရားမျှတသည့် နေအိမ်ဆိုင်ရာပြဿနာများကို ခွဲခြားဖော်ထုတ်မှုများ ပံ့ပိုးပေးပါသည်။
- [အော်စတင် ၂-၁-၁ \(Austin 2-1-1\)](#) သည် တစ်ရက်လျှင် ၂၄ နာရီ ရရှိနိုင်သည့် အခမဲ့ လူမှုရေးဝန်ဆောင်မှု ဟော့တ်လိုင်း ဖုန်းနံပါတ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
- အန်တီ ဘာသာ ([Aunt Bertha](#)) သည် အရည်အချင်းပြည့်မီသူများအား အစားအစာ၊ နေအိမ်၊ ခရီးထောက်သွားလာရေး၊ ကျန်းမာရေး/ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ၊ ပညာရေး နှင့် ဥပဒေရေးရာအကူအညီများဖြင့် တိုက်ဆိုင်ပေးသည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်တစ်ခုဖြစ်သည်။
- အိမ်မှနှင်ထုတ်ခံရခြင်းအတွက် ဝန်ဆောင်မှု ရင်းမြစ်များ ([Eviction Service Resources](#)) သည် ဥပဒေရေးရာ အထောက်အပံ့၊ ငှားရမ်းရန် သို့မဟုတ် ရေမီးအတွက် အရေးပေါ်ချီးမြှင့်ငွေများ၊ ရွေးလိုကရွေးနိုင်သည့် နေအိမ်၊ ယာယီ မိုတယ်နေထိုင်ခွင့် ဖောက်ချာများ၊ သို့မဟုတ် ဒေသန္တရ နားခိုရာအမိုးအကာ တစ်ခုတွင်း နေရာချထားပေးမှု နှင့်ဆိုင်သည့် အချက်အလက်များပံ့ပိုးပေးသည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်ဖြစ်သည်။
- အလုံးအရင်းချေးငွေအပိတ်ခံရခြင်း ([Avoiding Mortgage Foreclosure](#)) ဝက်ဘ်ဆိုက်က အလုံးအရင်းချေးငွေများ ပြန်လည်ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ပေးချေငွေပမာဏများကို နိမ့်ချခြင်း၊ သို့မဟုတ် အပိတ်ခံရခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် အခြားဖြေရှင်းချက်များ ပံ့ပိုးပေးပါသည်။
- NHCD ထံတွင် [အိမ်ရှင်များအတွက် ရင်းမြစ်များ](#) နှင့် [အိမ်ငှားများအတွက် ရင်းမြစ်များ](#) ရှိပါသည်။

ထပ်ဆောင်း ရင်းမြစ်များကို [လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် ရင်းမြစ်လမ်းညွှန်](#) ပေါ်တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

မေး - ကျွန်ုပ်၏ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ငွေကြေးအရ ထိခိုက်ခံရပြီး ငွေကြေးအထောက်အပံ့လိုအပ်ပါက ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

ဖြေ - [အော်စတင် စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဌာန](#) က ရှေ့လာမည့်ရက်သတ္တပတ်များအတွင်း ရုန်းကန်ရမည်ဟု မိမိဖာသာတွေ့ရှိနိုင်သည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ အတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ ကမ်းလှမ်းပေးပါသည်။ ယင်းတို့တွင် [အခမဲ့ စီးပွားရေး လမ်းကြောင်းပေးမှု အရေးပေါ်စီမံကိန်းဆိုင်ရာ ရင်းမြစ်များ](#) နှင့် [မိသားစု စီးပွားရေးချေးငွေပရိုဂရမ်တစ်ခု](#) တို့ပါဝင်ပါသည်။

အမိန့်ကြော်ငြာစာအသစ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းများရှိသော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအနေဖြင့် အော်စတင် ၃-၁-၁-၁ (Austin 3-1-1) အားခေါ်ဆိုရန် တောင်းဆိုပါသည်။ အော်စတင် မြို့တော်မှ မွေးစားလိုက်သော အမိန့်ကြော်ငြာသစ်များက အော်စတင်ဥပဒေ၊ အမိန့်၊ စည်းမျဉ်း၊ သို့မဟုတ် အခြားစည်းကမ်းများ အရ ထုတ်ပြန်သည့် နောက်ဆုံးရက်အားလုံးကို ၂၀၂၀ ခုနှစ် မေလ ၁ ရက်နေ့အထိ ဆိုင်ငံ့ကြောင်းလည်း ၎င်းတို့အား အကြံပြုထားပါသည်။

ထပ်ဆောင်း ရင်းမြစ်များကို [လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် ရင်းမြစ်လမ်းညွှန်](#) ပေါ်တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

မေး - လူအများအပြားစုဝေးခြင်းအား ကန့်သတ်ချက်က လူ ၂၅၀၀ မှ ၂၅၀ သို့နှင့် လူ ၁၀ ဦးအထိ ဘာကြောင့် ဆက်လက်ပြောင်းလဲနေပါသလဲ။

ဖြေ - ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစင်တာများက လူအများအပြား စုဝေးခြင်းများ/လူထု စုဝေးခြင်းများအပေါ် အကြံပြုချက်များ ပေးနေပါသည်။ ၂၀၂၀ ခုနှစ် မတ်လ ၁၅ ရက်နေ့မှ စတင်ပြီး နောက်လာမည့် ရက်သတ္တပတ် ၈ ပတ်အတွင်း အခမ်းအနားစီစဉ်သူများအနေဖြင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတစ်ဝှမ်းလုံး လူ ၁၀ ဦး သို့မဟုတ် အထက်ပါဝင်သည့် လူကိုယ်တိုင်တက်ရောက်ရသည့် ပွဲများကို ဖျက်သိမ်းရန် သို့မဟုတ် နောက်ဆုတ်ရန် အကြံပြုတိုက်တွန်းထားပါသည်။

အရွယ်အစားမည်မျှဆိုသည့်ပွဲများအား ထိခိုက်လွယ်သူများအားကာကွယ်ရေး၊ လက်သန့်ရှင်းရေး၊ နှင့် လူမှုရေးအရ ခပ်ခွာခွာနေရေး တို့အတွက် လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း လိုက်နာပြီးလုပ်ဆောင်နိုင်မှသာ ဆက်လက်ကျင်းပသင့်ပါသည်။ တတ်နိုင်သည့်အချိန်တွင် အခမ်းအနားစီစဉ်သူများအနေဖြင့် ပွဲများကို လူကိုယ်တိုင်မတက်ရောက်ပဲ မီဒီယာများမှကျင်းပမှုသို့ ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။

ဤ အကြံပြုတိုက်တွန်းချက်အား လူ့အသိုင်းအဝိုင်းသစ်တစ်ခုအတွင်းသို့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရောဂါရှိမှုကို လျော့ချရန် နှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ထိခိုက်ခံရပြီးသော လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင်း ကူးစက်ရောဂါ ပျံ့နှံ့မှုကိုနှေးကွေးစေရန် ကြိုးပမ်းမှုတစ်ခုအဖြစ် ပြုလုပ်ထားပါသည်။

အဆိုပါ အမိန့်များကို မည်သို့တင်းကျပ်ပါမည်လဲ။

အော်စတင်- ထရာဗစ် အမိန့်ကြော်ငြာစာအသစ်များကို ငြိမ်းချမ်းရေး အရာရှိများ၊ အော်စတင်မြို့တော်ဥပဒေဌာနမှ အင်စပက်တာများ၊ နှင့် အော်စတင် မီးသတ် မာရှယ်ရုံးမှ တင်းကျပ်မှုပြုပါမည်။ အဆိုပါအမိန့်ကြော်ငြာစာများကို ချိုးဖောက်သူများသည် အမှားလုပ်သူများဖြစ်ပြီး ဒဏ်ငွေဒေါ်လာ ၁၀၀၀ သို့မဟုတ် ထောင် ရက် ၁၈၀ ချသည်အထိ အပြစ်ပေးနိုင်ပါသည်။

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် ရင်းမြစ်များ

ရရှိနိုင်သော ရင်းမြစ်များ

လူထု စုဝေးခြင်း၊ စားသောက်ဆိုင်များ နှင့် ဘားများအတွက် COVID-19 အမိန့်ကြော်ငြာစာအသစ်များကို အကောင်အထည်ဖော်နေသလို အော်စတင်- ထရာဗစ်ကောင်တီက ကန့်သတ်ချက်များကြောင့် အများဆုံးထိခိုက်ခံရနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှု၊ အခမ်းအနားများ၊ ဂီတ နှင့် အခြားလုပ်ငန်းများမှ လူများကို ကူညီရန် လူထုအခန်းကဏ္ဍ ဝန်ဆောင်မှုအမျိုးမျိုး နှင့်လူ့အသိုင်းအဝိုင်း နှင့် စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးမှလက်တွဲဖော်များကို မီးမောင်းထိုးပြနေပါသည်။

မြို့တော်၏ COVID-19 တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု တစ်စိတ်တစ်ဒေသအနေဖြင့် နေအိမ်ရာမဲ့ နည်းပျူဟာ ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို နေအိမ်ရာမဲ့ အခြေအနေတွေ့ကြုံ ရင်ဆိုင်နေရသူများအတွက် အရေးပါသောသတင်းအချက်အလက်များ ဝေမျှပေးရန် ပြန်လည်ရည်ရွယ်ပြုပြင်ထားပါသည်။ ထပ်ဆောင်း အချက်အလက်များ ရရှိရန် www.AustinTexas.gov/Homelessness သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

အော်စတင်-ထရာဗစ်ကောင်တီမှ လိုက်နာကျင့်သုံးနေသည့် နေအိမ်ရာမဲ့ ခိုကွေးရာနေရာများအတွက် ကြားဖြတ်လမ်းညွှန် (Interim Guidance for Homeless Shelters) ကို CDC မှ ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

ရေမီး ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ

အော်စတင်မြို့တော်က သုံးစွဲသူများအနေဖြင့် ရေမီးဝန်ဆောင်မှုများကို အဆက်အပြတ်ရရှိကြောင်းသေချာစေရန်အဆင့်များ ပြုလုပ်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ သုံးစွဲသူများအားလုံးအတွက် လက်ငင်းအထောက်အပံ့များ ရရှိနိုင်ပါသည်။ သုံးစွဲသူ စောင့်ရှောက်ရေး နှင့် အော်စတင်မြို့တော် ရေမီးဝန်ဆောင်မှုဌာနများ အားလုံးအတွက် ငွေတောင်းခံမှုကို စီမံခန့်ခွဲသည့် အော်စတင်စွမ်းအင်ဌာနက သုံးစွဲသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ရေမီး ငွေတောင်းခံလွှာများဖြင့် လမ်းကြောင်းမှန် အတိုင်းရရှိအောင်ကူညီမည့် အစီအစဉ်အတော်များများကိုလည်း ကမ်းလှမ်းပေးပါသည်။ -

- ရွှေ့ဆိုင်း ငွေပေးချေမှုအစီအစဉ် - သုံးစွဲသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ငွေရေးကြေးရေးလိုအပ်ချက်များအတိုင်း ပြည့်မီသည့် ရေရှည်စီမံကိန်းတစ်ခုကို ရေမီးဌာနမှ ကိုယ်စားလှယ်များနှင့် တည်ထောင်ရန်လုပ်နေစဉ် ၎င်းတို့အနေဖြင့် ရေမီးဝန်ဆောင်မှုများ အဆက်မပြတ်ရရှိကြောင်း သေချာစေပါမည်။
- သုံးစွဲသူ ထောက်ပံ့ကူညီရေး အစီအစဉ် - ဝင်ငွေကန့်သတ်ချက်ရှိသော သုံးစွဲသူများ နှင့် ကျန်းမာရေးအရ ထိခိုက်လွယ်မှုရှိသော သုံးစွဲသူများအနေဖြင့် သုံးစွဲသူများအတွက် ချက်ချင်းလက်ငင်း နှင့် ရေရှည်အတွက် ရေမီးငွေတောင်းခံလွှာများမှ သက်သာရာရရေးအကူအညီ ရရှိနိုင်ပါသည်။

အော်စတင်မြို့တော် ရေမီးဝန်ဆောင်မှုများ ငွေပေးသွင်းသည့်စင်တာ နှစ်ခုလုံးက မတ်လ ၁၈ ရက်နေ့မှ စတင်ပြီးပိတ်ပါသည်။ သုံးစွဲသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ရေမီးသုံးစွဲမှုငွေတောင်းခံလွှာကို ပေးနိုင်သည့် အခြားနည်းလမ်းများအကြောင်း လေ့လာရန် ဤနေရာတွင် နှိပ်ပါ။

အိမ်သုံး နှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သည့် သုံးစွဲသူများအနေဖြင့် မည်သည့်မေးခွန်းမဆိုရှိပါက သုံးစွဲသူစောင့်ရှောက်ရေး ဆက်သွယ်ရန်စင်တာသို့ ဖုန်းနံပါတ် 512-494-9400 တွင် ဆက်သွယ်ခေါ်ယူနိုင်ပါသည်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အခြေအနေကြောင့် ငွေပေးချေမှုမရရှိကြသည့် အောက်ပါ ကုမ္ပဏီများက သဘာဝဓာတ်ငွေ ဝန်ဆောင်မှုကို ယာယီဆိုင်းငံ့ထားပါသည် -

- အက်တ်မိုစ် စွမ်းအင် (Atmos Energy)
- စင်တာပိုင်းစွမ်းအင် (CenterPoint Energy)
- တက်ဆက် ဂက်စ်ဝန်ဆောင်မှု (Texas Gas Service)

အင်တာနက် အလှမ်းမှီရရှိနိုင်မှု

စပက်ထရမ် လိုင်းကျယ် (Spectrum broadband) တစ်ခုတွင် 100 Mbps အထိ ဝန်ဆောင်မှုအဆင့်တစ်ခုခုတွင် မှတ်ပုံတင်ရသေးသော K-12 နှင့်/ သို့မဟုတ် ကောလိပ် ကျောင်းသား/သူများအတွက် [Charter is offering free Spectrum](#) လိုင်းကျယ် နှင့် ဝိုင်ဖိုင် အတွက် ရက် ၆၀ စာကို အလှမ်းမှီရရှိနိုင်ပါသည်။ မှတ်ပုံတင်ရန် ဖုန်းနံပါတ် 1-844-488-8395 ကို ခေါ်ဆိုပါ။ ကျောင်းသားပါဝင်သည့် အိမ်ထောင်စုသစ်များအတွက် မှတ်ပုံတင်ကြေး လွတ်ငြိမ်းပါမည်။

ဝင်ငွေကန့်သတ်ချက်နည်းမှုအတွင်း အကျုံးဝင်သော အိမ်ထောင်စုများအတွက် AT&T အစီအစဉ်မှတစ်ဆင့် တစ်လလျှင် ၁၀ ဒေါ်လာဖြင့် [AT&T တ် အင်တာနက်ရရှိရန် တမ်းလှမ်းနေပါသည်](#) ။ အကျုံးဝင်နိုင်မှုကို နိုင်ငံအပူမ်း ကျောင်းနေလည်စာအစီအစဉ် နှင့် ဦးဆောင်စတင်မှုတွင်း ပါဝင်သော အိမ်ထောင်စုများသို့လည်း ဖြန့်ကျက်ထားပါသည်။

ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး အထောက်အကူ

လုပ်အား ဖြေရှင်းချက် ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ဆောင်မှုများ (CCS) က အကျုံးဝင်သည့်မိသားစုများအတွက် စရိတ်မျှပေး ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်အချို့ကို ဖုန်းနံပါတ် 512-597-7191 တွင်ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။

အိမ်မှ နှင်ထုတ်မခံရစေခြင်းများ

[\(Travis County Justices of the Peace\) ထရာဗစ်ကောင်တီ ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုင်ရာ တရားရေးရုံးများ](#) တွင် ၂၀၂၀ ခုနှစ် ဧပြီလ ၁ ရက်နေ့အထိ တည်မြဲသည့် မနှင်ထုတ်ရေးဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက်များရှိရမည်ဟု ညွှန်ပြသည့် တည်ဆဲအမိန့်တစ်ခုကို ကြော်ငြာခဲ့ပါသည်။

မြို့သားများအားဥပဒေရေးရာ အထောက်အကူ၊ နေအိမ်ငှားရမ်းခ နှင့် ရေမီးကြေးများအတွက် အရေးပေါ်ရန်ပုံငွေများ၊ အခြားရွေးချယ်စရာ နေအိမ်၊ ယာယီ မိုတယ်နေထိုင်ခွင့် ဗောက်ချာများ သို့မဟုတ် ဒေသန္တရ နားခိုရနေရာတစ်ခုတွင် နေစရာရရှိရေး စသဖြင့်တို့ထောက်ပံ့ပေးရန် [\(Eviction Resources\) နှင်ထုတ်မှုဆိုင်ရာ ရင်းမြစ်များ](#) ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

[Austin Tenants Council \(အော်စတင် အိမ်ငှားများကောင်စီ\)](#) က အိမ်မှနှင်ထုတ်သည့်လုပ်ငန်းစဉ်နှင့် ဆက်စပ်သည့် တိုင်ပင်အကြံပေးမှု၊ အငြင်းပွားမှုများတွင် ကြားဝင်ပေးမှု၊ အလုပ်ရုံစည်းဝေးပွဲများ ပံ့ပိုးပေးမှု၊ နှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံသည့် နေအိမ်ဆိုင်ရာအလေ့အထများကို ဖြေရှင်းပေးရန် သို့မဟုတ် နည်းနိင်သမျှနည်းအောင် လုပ်ပေးရန် တရားမျှတသည့် နေအိမ်ဆိုင်ရာပြဿနာများကို ခွဲခြားဖော်ထုတ်မှုများ ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

ရောဂါ ကာကွယ်တားဆီးရာတွင် ကူညီပါသည်။ ကွေးထားသော တံတောင်ဆစ်အတွင်း သို့မဟုတ် တစ်ရှူးများအတွင်း အုပ်ကာ၍ နှာချေပါ ချောင်းဆိုးပါ၊ သင့်လက်များကို စက္ကန့် ၂၀ ကြာ ဆပ်ပြာနှင့်ရေတို့ဖြင့် မကြာခဏဆေးကြောပါ။ သင့်မျက်နှာကို မဆေးရသေးသောလက်ဖြင့် မထိပါနှင့်၊ ထို့အပြင် သင် နာမကျန်းဖြစ်ပါက အိမ်တွင်နေပါ။

နေအိမ် ချက်ချင်းလိုအပ်မှုများ

အိမ်နီးချင်း အိမ်ယာနှင့်လူ့အသိုင်းအဝိုင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး (NHCD) ဌာန က နေအိမ်ချက်ချင်းလိုအပ်မှုများရှိသော ထိခိုက်ခံရသည့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်း အဖွဲ့ဝင်များ အား ထောက်ပံ့ကူညီရန် အိမ်ရှင်များအတွက် ရင်းမြစ်များ (resources for homeowners) နှင့် အိမ်ငှားများအတွက် ရင်းမြစ်များ (resources for renters) အပါအဝင် အချက်အလက်များ နှင့် လွှဲပြောင်းပေးမှုများ ကမ်းလှမ်းပေးနေပါသည်။

အလုံးအရင်းချေးငွေအပိတ်ခံရမှု ရှောင်ကြဉ်ခြင်း (Avoiding Mortgage Foreclosure) ဝက်ဘ်ဆိုက်က အလုံးအရင်းချေးငွေများ ငွေကြေးပြန်လည် ထောက်ပံ့ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်ဆင်ပေးခြင်း၊ ပေးချေငွေပမာဏများကို နှိမ်ချခြင်း၊ သို့မဟုတ် အပိတ်ခံရခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် အခြားဖြေရှင်းချက်များ ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

အိမ်ငှားခ ပေးချေရေးဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ (Rental Payment Assistance) ဝက်ဘ်ဆိုက်က ငှားရမ်းခ နှင့် ရေမီးအသုံးစရိတ်များပေးချေရာတွင် ကူညီရန်ရင်းမြစ်များ ကမ်းလှမ်းပေးပါသည်။

အစားအစာ အထောက်အပံ့

ဒေသန္တရ အစာသိုလှောင်ခန်းများ နှင့် ကျောင်းခရိုင်များက ကျွန်ုပ်တို့၏အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း အရေးပေါ် အစားအစာအလှမ်းမှီရရှိရန် ပံ့ပိုးပေးနေပါသည်။ အကယ်၍ အစားအစာအထောက်အပံ့ သင်လိုအပ်ပါက ကျေးဇူးပြု၍ ဖုန်းနံပါတ် 211 ကိုခေါ်ဆိုပါ။

လုပ်အား နှင့် စီးပွားရေး ရင်းမြစ်များ

စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဌာန က ရှေ့လာမည့်ရက်သတ္တပတ်များအတွင်း ရုန်းကန်ရမည်ဟု မိမိဖာသာတွေ့ရှိနိုင်သည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ အတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ ကမ်းလှမ်းပေးပါသည်။ ယင်းတို့တွင် အခမဲ့ စီးပွားရေး လမ်းကြောင်းပေးမှု၊ အရေးပေါ်စီမံကိန်းဆိုင်ရာ ရင်းမြစ်များ နှင့် မိသားစု စီးပွားရေးချေးငွေပရိုဂရမ်တစ်ခု တို့ပါဝင်ပါသည်။

စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဌာနက ၎င်းတို့၏အွန်လိုင်း အသေးစားစီးပွားရေးဆိုင်ရာ သင်တန်းများအတွက် အခကြေးငွေကိုလည်း လျှော့ပေးနေပါသည်။ ယင်းအတန်းများမှာ ပုံမှန်အားဖြင့် ၃၅ ဒေါ်လာ ကုန်ကျပါသည်။ မြို့သားများ နှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များအနေဖြင့် အောက်ပါ အွန်လိုင်းအတန်းများမှ တစ်ခုခုအတွက်

အခမဲ့ မှတ်ပုံတင် နိုင်ပါသည် -

- ဘဇ်အိဒ် စီးပွားရေး ဦးတည်ချက် (BizAid Business Orientation)
- စီးပွားရေးစီမံကိန်းတစ်ခု ရေးသားပုံ (How to Write a Business Plan)
- လူသားရင်းမြစ် အခြေခံများ (Human Resources Basics)
- ဈေးကွက်ရှာဖွေရေးဆိုင်ရာ အရေးပါမှုများ (Marketing Essentials)
- အသေးစား စီးပွားရေးမှတ်တမ်းသိမ်းဆည်းခြင်း (Small Business Recordkeeping)
- သင့်ငွေကြေးစီးဆင်းမှုကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း (Manage Your Cash Flow)
- အသေးစား စီးပွားရေး စာရင်းကိုင် (Small Business Accounting)
- နည်းဗျူဟာကျကျ ဈေးနှုန်းသတ်မှတ်ခြင်း (Strategic Pricing)
- အကောင်းဆုံး ကြီးကြပ်မှု (Supervisory Excellence)
- ဘဇ်အိုးပင်း(BizOpen) - စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ပိုင်ဆိုင်မှုလိုအပ်ချက်များ ဝက်ဘ်ဆား (Commercial Property Requirements Webinar)
- အေမှ ဇက်အထိ သုတေသန ဒေတာအခြေခံများဖြင့် သင့်စီးပွားရေးကို တိုးတက်စေခြင်း (Grow Your Business with A to Z Research Database)

တက်ဆက် လုပ်အားကော်မစ်ရှင်(Texas Workforce Com mission) သည် အလုပ်လက်မဲ့ အကျိုးခံစားခွင့်များကို လျှောက်ထားနိုင်သော နေရာဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့ထံတွင် အဆိုပါလုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက် သင့်အား လမ်းညွှန်ပေးရန် အကူအညီရသည့် သင်တန်းစာတစ်ခုလည်း ရှိပါသည်။

လုပ်အားဖြေရှင်းချက် ပင်မဧရိယာ (Workforce Solutions Capital Area) က အလုပ်သစ်တစ်ခုရှာဖွေရာတွင် သင်အားကူညီနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့အား ဖုန်းနံပါတ် 512-485-3792 တွင် ခေါ်ဆိုပါ။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက် ဝန်ဆောင်မှုများ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် နှင့်အလားတူသည့် ရောဂါသွင်ပြင်လက္ခဏာရှိသော အာမခံမရှိသူများ သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်ပံ့ပိုးသူ အတည်တကျမရှိသူများအနေဖြင့် ရပ်ကွက်လူထုစောင့်ရှောက်ရေး [CommUnityCare](#) အား ဖုန်းနံပါတ် 512-978-8775 တွင်ခေါ်ဆိုသင့်ပါသည်။ CommUnityCare က အဆိုပါသူများအား ဖုန်းပေါ်မှ စောင့်ရှောက်မှုပေးပြီး သင့်တော်သည့်နေရာတစ်ခုသို့ ပို့ပေးပါမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစင်တာ (CDC) ၏ အလျှင်အမြန် တုံ့ပြန်ရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို လိုက်နာပြီး ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ပျံ့နှံ့ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ယင်းနေရာသို့သွားမည့်အစား အထက်ပါဖုန်းနံပါတ်ကိုခေါ်ရန် စောင့်ရှောက်ပံ့ပိုးသူ အတည်တကျမရှိသေးသူများအား တောင်းဆိုပါသည်။

အထွေထွေ ဝန်ဆောင်မှုများ

[Austin 2-1-1](#) သည် တစ်ရက်လျှင် ၂၄ နာရီ ရရှိနိုင်သည့် အခမဲ့ လူမှုဝန်ဆောင်မှုအရေးပေါ် ဟော့တ်လိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

[Austin 3-1-1](#) သည် ထပ်ဆောင်းအထောက်အပံ့များရရှိရန် အထွေထွေမေးခွန်းများအားလုံးကို ဖြေကြားရာတွင်ကူညီပေးသည့် ရင်းမြစ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

[Aunt Bertha](#) သည် အကျိုးဝင်သူများအား အစားအစာ၊ နေအိမ်၊ ခရီးထောက်သွားလာရေး၊ ကျန်းမာရေး/ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ၊ ပညာရေး နှင့် ဥပဒေရေးရာ အကူအညီများဖြင့် တွဲဖက်ပေးသည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်ဖြစ်ပါသည်။

နာမကျန်းဖြစ်နေသူများအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ ရောဂါသွင်ပြင် လက္ခဏာများ

COVID-19 ရှိသော လူနာများထံတွင် အောက်ပါသွင်ပြင်လက္ခဏာများပါရှိသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နေထိုင်မကောင်းမှု အပျော့စားမှ အပြင်းစားအထိ ရှိပါသည်။

- ဖျားခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူခက်ခြင်း

တယ်လီကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ

ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု ပံ့ပိုးသူများက တုတ်ကွေးရောဂါနှင့်အလားတူ သွင်ပြင်လက္ခဏာ တွေ့ကြုံခံစားနေရသူ လူနာများအား COVID-19 တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရေး အတွက် ပြုလုပ်ထားပြီးသော မိုဘိုင်းအက်ပ်များ သို့မဟုတ် ဝက်ဘ်ဆိုက်များကို အရင်အသုံးပြုရန် အားပေးတိုက်တွန်းနေပါသည်။ သင့် ဘေးကင်းလိုခြံရေး နှင့် အဆင်ပြေသက်သာရေးအတွက် တယ်လီကျန်းမာရေး ရင်းမြစ်များကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပံ့ပိုးသူနှင့် ချိန်းဆိုမှုတစ်ခု မစီစဉ်မီ သို့မဟုတ် ဆေးခန်း၊ အလျင်အမြန် စောင့်ရှောက်ရေးစင်တာ သို့မဟုတ် ဆေးရုံတစ်ခုအတွင်း လမ်းလျှောက်ဝင်မသွားမီ အောက်ပါတို့အနက်မှ တစ်ခု သို့မဟုတ် အလားတူဝန်ဆောင်မှုများကို အသုံးပြုရန် သင့်အား အကြံပြုတိုက်တွန်းပါသည်။

- **ဘေလာ စကော့တ် အန် ဝိုက် (Baylor Scott & White)**
 - ၎င်းတို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် သင်၏မိုဘိုင်းကိရိယာပေါ်တွင် ၎င်းတို့၏ အက်ပ်ကို ထည့်ပါ။ သင်၏ ဖုန်းသို့ ယင်းကိုပို့ပေးရန် 88408 တွင် BETTER သို့ စာမက်ဆွေချင်ပို့ပါ။ ချိန်းဆိုမှု မလိုအပ်ပါ။
- **အဆန်းရှင်း (Ascension)**
 - ၎င်းတို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် သင်၏မိုဘိုင်းကိရိယာပေါ်တွင် ၎င်းတို့၏ အက်ပ်ကို ထည့်ပါ။ HOME ကုတ်ကို တစ်ကြိမ်ဝင်ရောက်လျှင် ဒေါ်လာ 20 ဖြင့် အသုံးပြုပါ။ ထို့အပြင် ယင်းအတွက် ချိန်းဆိုမှု မလိုအပ်ပါ။
- **အမ်ဒီ လိုက်မ် (MDLive)**

- အခမဲ့အကောင့်တစ်ခုစာရင်းသွင်းဝင်ရောက်ရန် ၎င်းတို့၏ဝက်ဘက်ဆိုက် တွင်း ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။
- တယ်လီ ဒေါ့ (TelaDoc)
 - အကောင့်တစ်ခု စာရင်းသွင်းရန် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ အက်ပ်ကိုဒေါင်းလုတ် လုပ်ရန် ၎င်းတို့၏ဝက်ဘက်ဆိုက်တွင်းဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ TelaDoc တစ်ခုအတွင်းဝင်ရောက်ရန် အခကြေးငွေ သင်၏ကျန်းမာရေးစီမံကိန်းအပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ နေ့စဉ်စောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကုန်ကျစရိတ်က 49 ဒေါ်လာထက်နည်းပါသည်။
- ဟေးဒေါ့ (HeyDoc)
 - အက်ပ်ကို ဒေါင်းလုတ် လုပ်ရန် ၎င်းတို့၏ ဝက်ဘက်ဆိုက်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ HeyDoc တွင်း ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုမှု တစ်ကြိမ်လျှင် လူနာအတွက် 10 ဒေါ်လာ နှင့် 50 ဒေါ်လာအတွင်း ကုန်ကျပါသည်။
- တယ်လီ ဗီရို ဟဲ့လ်သ် (Televero Health)
 - အရေးပေါ်စောင့်ရှောက်ရေးဆရာဝန်တစ်ဦး သို့မဟုတ် အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တစ်ဦးဖြင့် အတိုင်ပင်ခံရန် ၎င်းတို့၏ ဝက်ဘက်ဆိုက်တွင်း ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။
- ကားဖြတ်ဖြတ်မောင်း စစ်ဆေးခြင်း (Drive-Thru Testing)
 - ယခုအချိန်တွင် တောင်းဆိုချက်အရ ကားဖြတ်မောင်းလာ၍ စစ်ဆေးမှု မပြုလုပ်ပါ။ လက်ရှိတွင် ယင်းသို့သော စစ်ဆေးမှုအမျိုးအစားကို လုပ်ရန်တိုက်တွန်းခြင်းမပြုမီ သင့်အား စစ်ချစစ်ဆေးပြီး ညွှန်ကြားချက်ပေးရပါမည်။

မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်များကို လက်လှမ်းယူခြင်း

အကယ်၍ သင့်အား သီးသန့်ခွဲထားပါက ကုန်စုံပစ္စည်းများ နှင့် ဆေးဝါးများကဲ့သို့ မရှိမဖြစ်ပစ္စည်းများ အလှမ်းမှီရရှိဖို့ လိုနိုင်ပါသည်။ အော်စတင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနက ကူညီပေးရန် ရင်းမြစ်များစာရင်းတစ်ခု ပြုစုထားပါသည်။

အစားအစာ/ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပစ္စည်းများ

- အိတ်ချ်အီးဘီ ကာဘ်ဆိုက် (HEB Curbside)
 - အခကြေး - ပထမဆုံးအသုံးပြုသူများအတွက် အခမဲ့ဖြစ်သည်။ ဝန်ဆောင်မှုက အခမဲ့ သို့မဟုတ် ၄.၉၅ ဒေါ်လာဖြစ်သည်။
- ဝေါ့လ်မာ့တ် ပစ်အပ် (Walmart Pick-Up)
- ဖေဗာ (Favor)
 - အခကြေး - အိမ်တိုင်ရာရောက် ပို့ဆောင်ခ ၇.၉၅ ဒေါ်လာဖြစ်ပြီး သီးသန့်ဈေးဝယ်ပေးခ ၄.၉၅ ဒေါ်လာဖြစ်သည်။
- အင်စတာကာ့တ် (Instacart)
 - အခကြေး - ပထမဆုံးအကြိမ် မှာကြားမှုအတွက် အခမဲ့ပို့ဆောင်ပေးပါသည်။ ၃၅ ဒေါ်လာထက်ပိုသည့် မှာကြားပါက ပို့ဆောင်ခ ၃.၉၉ ဒေါ်လာဖြစ်ပြီး ၃၅ ဒေါ်လာအောက်ဖြစ်ပါက ပို့ဆောင်ခ ၇.၉၉ ဒေါ်လာဖြစ်သည် (၎င်းတို့က ပစ္စည်းတစ်ခု၏ ဈေးနှုန်းပေါ်တွင် ၃% အခကြေး၊ ဝန်ဆောင်ခ ၅% နှင့် ဒရိုင်ဗာအတွက် အပိုကြေး ၅% လည်းကောက်ခံပါသည်။)

အကယ်၍ သင်က ကားမောင်းပါက သို့မဟုတ် ပစ္စည်းများကို သွားယူပြီး သင့်အိမ်သို့ပို့ဆောင်ပေးနိုင်သည့် မိတ်ဆွေ၊ မိသားစု သို့မဟုတ် အိမ်နီးချင်းတစ်ဦးရှိပါက သို့မဟုတ် အစားအစာများဝယ်ယူရန် အကူအညီလိုအပ်ပါက ကျေးဇူးပြု၍ ဖုန်းနံပါတ် 512-972-6240 ကို ခေါ်ဆိုပါ။

ဆေးဝါး

- ဝေါ့လ်ဂရင်း (Walgreens)
 - ပို့ဆောင်ခ - ၃၅ ဒေါ်လာထက်ပိုပြီးမှာကြားပါက အခမဲ့
- စီဗီအက်စ် (CVS)
 - ပို့ဆောင်ခ - COVID-19 ကြောင့် နေရာအတော်များများက အခကြေး လျှော့ပေးပါသည်။
- အိတ်ချ်အီးဘီ (HEB)

- **ဝေါလ်မာ့တ် (Walmart)**

- အခကြေး - ပုံမှန် ပို့ဆောင်မှု (အလုပ်ရက် ၅-၇ ရက်) အတွက် အခမဲ့၊ မှာပြီး ဒုတိယနေ့ ပို့ဆောင်ကြေး ၈ ဒေါ်လာ၊ ညတွင်းချင်း ပို့ဆောင်ကြေး ၁၅ ဒေါ်

အကယ်၍ သင်၏ဆေးဆိုင်တွင် အိမ်တိုင်ရာရောက်ပို့ဆောင်သည့် ရွေးချယ်စရာမရှိပါက ၎င်းတို့ထံတွင် ကားဖြင့်ဖြတ်မောင်းဝယ်ယူရန် နေရာတစ်ခု ရှိမရှိစစ်ပါ။ ဆေးဆိုင်ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး သင်၏ ဆေးဝါးဖြည့်တင်းမှုကို အခြားနေရာတစ်နေရာသို့ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ သွားယူရန် လွှဲပြောင်းပေးနိုင် မပေးနိုင်သိရှိနိုင်ပါသည်။

ငွေကြေးဆိုင်ရာ

အချို့ဘဏ်များက ငွေပေးချေမှုများကို ရွှေ့ဆိုင်းပေးရန် သင့်နှင့်အတူလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။မေးခွန်းများရှိပါက သင်၏ဘဏ်ကို ကျေးဇူးပြု၍ ဆက်သွယ်ပါ။ အကယ်၍ အခြားရင်းမြစ်များအတွက် အကူအညီ သင်လိုချင်ပါက သင်၏ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးမော်နီတာအား လွှဲပြောင်းပေးရန် ကျေးဇူးပြု၍ တောင်းဆိုပါ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့

သင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များက အရေးပါလှပြီး သင်သည် စိုးရိမ်ပူပန်နေပါက သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းနေပါက အကူအညီရှိပါသည်။ သင်သည် စိုးရိမ်မှု နှင့် ပူပန်မှုများ၊ အိပ်ရခက်ခြင်းများ၊ အလွန်အကျွံစားခြင်း သို့မဟုတ် မစားနိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းပြီး စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှု ခံစားနေရနိုင်ပါသည်။ သင့်ထံတွင် ယင်းတို့ထဲမှ သွင်ပြင်လက္ခဏာတစ်ခုခုရှိပါက ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါတို့ထံ ဆက်သွယ်ပါ -

- ၂၄ နာရီ အင်တီဂရယ် စောင့်ရှောက်ရေး (Integral Care) အကျပ်အတည်း အရေးပေါ်ဟော့တ်လိုင်း - 512-472-HELP (4357)
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုများအတွက် အမျိုးသားမဟာမိတ် (National Alliance) အကူအညီဖုန်းလိုင်း - 1-800-950-NAMI (6264) သို့မဟုတ် NAMI အား 741741 တွင် စာမက်ဆွဲချင်ပုံပါ
 - တနင်္လာနေ့ - သောကြာနေ့ နံနက်၁၀:၀၀ နာရီ - ညနေ၆:၀၀ (အရှေ့ပိုင်း အချိန်)
- နိုင်ငံသားမိမိကိုယ်ကို သတ်သေမှုကာကွယ်တားဆီးရေး ဘဝအသက် ဖုန်းလိုင်း(National Suicide Prevention Lifeline)- 1-800-273-8255

အကယ်၍ သင့်ထံတွင် ထပ်ဆောင်းစိတ်ပူစရာများ သို့မဟုတ် မေးခွန်းများရှိပြီး အမှုကိုင်မန်နေဂျာတစ်ဦးနှင့် နောက်ဆက်တွဲလိုက်လိုပါက သင်၏ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးမော်နီတာအား ကျေးဇူးပြု၍ အသိပေးပါ။