

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါ ၂၀၁၉- (COVID-19)

(၀၃/၂၅/၂၀၂၀)

သင် နှင့် သင့်မိသားစုအတွက် သတင်းအချက်အလက်
အိမ်တွင်နေရန် အမိန့်ကြော်ငြာဆိုင်ရာ အချက်အလက်
လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် ရင်းမြစ်များ
နာမကျန်းဖြစ်နေသူများအတွက် သတင်းအချက်အလက်

ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များ လိုအပ်ပါက သို့မဟုတ် မေးခွန်းများရှိပါက ဖုန်းနံပါတ် 3-1-1 (512-974-2000) ကိုခေါ်ဆိုပါ။

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။ ရောဂါကူးစက်မည့်အန္တရာယ်များသည့် 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 ရောဂါရရှိနိုင်ပါသည်။ 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 ရောဂါရှာဖွေစစ်ခြင်း 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 ပူးတွဲသတင်းအချက်စနစ် (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

ရောဂါသွင်ပြင်လက္ခဏာများ နှင့် စစ်ဆေးချက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ

COVID-19 ရောဂါရှိနေသော လူနာများပြသသည့် လက်ရှိ သွင်ပြင်လက္ခဏာများတွင် ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း နှင့် အသက်ရှူရခက်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှု အပျော့စားမှ အပြင်းစားအထိပါဝင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်ထံတွင် အဆိုပါသွင်ပြင်လက္ခဏာများရှိပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ “နာမကျန်းဖြစ်နေသူများအတွက် အချက်အလက် (Information For Those Who Are Sick)” ဝက်ဘ်စာမျက်နှာတွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

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

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 - အချို့သူများအနေဖြင့် ပြင်းထန်သည့်ကူးစက်ရောဂါရရှိရန် အန္တရာယ် မြင့်မြင့်မားမားရှိပါသလား။

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

[အော်စတင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနက နောက်ခံကျန်းမာရေးအခြေအနေများရှိသည့် အသက်ပိုကြီးသည့် အရွယ်ရောက်သူများ နှင့် လူကြီးများအတွက် လမ်းညွှန်](#) ကို ဖော်ထုတ်ထားပါသည်။

ကျောင်းများ နှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးဌာနများဆိုင်ရာ အချက်အလက်

မေး - ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး သို့မဟုတ် နေကလေးထိန်းဌာနများကို ပိတ်ပါမည်လား။

ဖြေ - မဖြစ်မနေ လုပ်ငန်းများဝန်ဆောင်ပေးသည့် ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးဌာနများ နှင့် မရှိမဖြစ်ဝန်ထမ်းများအား မရှိမဖြစ် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး အိမ်တွင်နေ-ဘေးကင်းစွာအလုပ်လုပ် အမိန့်ကြော်ငြာစာဖြင့် သက်ရောက်ခြင်းမခံရပါ။ မရှိမဖြစ် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအနေဖြင့် လူမှုရေးအရ ခပ်ခွာခွာနေရန် လိုအပ်ချက်များအတိုင်း လိုက်နာရပါမည်။

ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးကို ကလေး ၁၀ ဦး သို့မဟုတ် ပိုနည်းသည့် လူမပြောင်းပဲတည်မြဲသောအုပ်စုအတွင်း လုပ်ဆောင်ရပါမည် (“လူမပြောင်း တည်မြဲသော” ဆိုသည်မှာ အုပ်စုတစ်ခုအတွင်း နေထိုင် တူညီသော ကလေး ၁၀ ဦး သို့မဟုတ် ပိုနည်းနည်း ရှိနေသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်)။ ကလေးများအနေဖြင့် အုပ်စု တစ်ခုမှ အခြားတစ်ခုသို့ မပြောင်းရပါ။ ဌာနတစ်ခုတွင် ကလေးအုပ်စု တစ်ခုထက်ပိုပြီး စောင့်ရှောက်ခံနေပါက အုပ်စုတစ်ခုစီအနေဖြင့် အခန်းခွဲတစ်ခုစီတွင်း ရှိရပါမည်။ အုပ်စုများ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မရောရပါ။ ကလေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးပေးသူများအနေဖြင့် ကလေးတစ်အုပ်စုဖြင့်သာ လုံးလုံးလျားလျား နေရပါမည်။

မေး - ကျောင်းများ ပိတ်ပါမည်လား။

ဖြေ - အဝေးရောက် သင်ကြားရေးကို ချောမွေ့အောင်အားပေးသည့် ပညာရေးအဖွဲ့အစည်းများကို အိမ်တွင်နေ- ဘေးကင်းစွာ အလုပ်လုပ် အမိန့်ကြော်ငြာစာအောက်တွင် သက်ရောက်ခံရသည့် မရှိမဖြစ်လုပ်ငန်းဟု ယူဆပါသည်။

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

K-12 ကျောင်းခရိုင်များ

တက္ကသိုလ်များ/ကောလိပ်များ

- [Austin ISD](#)
- [Eanes ISD](#)
- [Lake Travis ISD](#)
- [Lago Vista ISD](#)
- [Leander ISD](#)
- [Del Valle ISD](#)
- [Manor ISD](#)
- [Pflugerville ISD](#)
- [Elgin ISD](#)
- [Coulpland ISD](#)
- [Round Rock ISD](#)
- [Marble Falls ISD](#)
- [Johnson City ISD](#)
- [Dripping Springs ISD](#)
- [Hays Consolidated ISD](#)
- [University of Texas](#)
- [St. Edwards University](#)
- [Huston-Tillotson University](#)
- [Concorida University](#)
- [Austin Community College](#)

ထပ်ဆောင်းရင်းမြစ်များ

အော်စတင် မြို့တော် - "[အိမ်တွင်နေရန် အမိန့်ကြော်ငြာစာဆိုင်ရာ အချက်အလက်](#)"

ရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေး နှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာများ - [ယူအက်စ် ၈၀-၂ ကျောင်းများ နှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး အစီအစဉ်များ၏ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးများအတွက် ကြားဖြတ် လမ်းညွှန် တက်ဆက်ပြည်နယ် ကျန်းမာရေး နှင့် လူသားရေးရာ ဝန်ဆောင်မှုများ - COVID-19 ကြောင့် ထိခိုက်ခံရသည့် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုများအတွက် ကလေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးသူများ ဆာဗေး](#)

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
- မိမိကိုယ်ကို အိမ်ရှိ အခြားသူများ နှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များထံမှ ခွဲနေပါ
- တစ်ကိုယ်ရည်သုံးပစ္စည်းများ မျှဝေသုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ
- သင် ချောင်းဆိုး နှာချေပါက အုပ်ကာထားပါ
- လက်များကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ
- အကြိမ်များများ ထိတွေ့သည့် မျက်နှာပြင်များအားလုံးကို နေ့စဉ်သန့်ရှင်းပါ

COVID-19 ရှိသည်ဟု အတည်ပြုထားသည့် လူနာများအနေဖြင့် အခြားသူများထံသို့ ဒုတိယအဆင့်ပျံ့နှံ့မှု အန္တရာယ် နိမ့်ပါးသွားပြီး ယခုထိ အိမ်တွင် သီးခြားခွဲနေသည့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှု ဆက်လက်၍လုပ်သင့်သည်။

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 နေထိုင်မကောင်းနေသူများအား COVID-19 အပါအဝင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုများမှ မိမိတို့ကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် မျက်နှာဖုံး ဝတ်ဆင်ရန် အကြံပြုပါ။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးမှ အကြံပြုတိုက်တွန်းမှုသာ 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 ခဏတဖြုတ်ဖြတ်သွားဖြစ်လာပြုချိန်အတောအတွင်းမှလွဲပြီး 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 လျော့ချခြင်းဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ပျံ့နှံ့ခြင်းကို လျော့ချပေးကာ ထိခိုက်ခံရမည့် လူဦးရေကို နည်းစေပါသည်။

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

COVID-19 အကြောင်း သိကောင်းစရာများ

မေး - နိုဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ဆိုသည်မှာ ဘာပါလဲ။

ဖြေ - နိုဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် ယခင်က ဖော်ထုတ်ခွဲခြားမှု 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 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။

အိမ်တွင်းနေ - ဘေးကင်းစွာအလုပ်လုပ်ရန် အမိန့်ကြော်ငြာစာဆိုင်ရာ အချက်အလက်

အော်စတင်မြို့တော် နှင့် ထရာဗစ်ကောင်တီတို့က မလုပ်မဖြစ် အလုပ်များနှင့် လှုပ်ရှားမှုများမှလွဲပြီး လူအများအား အိမ်တွင်း၌ နေစေရန် လိုအပ်သည့်အမိန့်ကြော်ငြာစာ တစ်ခု ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါသည်။ ခွင့်ပြုလသည့် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု လုပ်ဆောင်ချိန်တွင် လူများအနေဖြင့် လူမှုရေးအရခပ်ခွာခွာဖြစ်စေရန် အနည်းဆုံး ၆ ပေ ကွာအောင် ထိန်းထားရပါမည်။

သင်သိဖို့ လိုအပ်သောအရာ

ဤအရာသည် လုံးဝမလုပ်မဖြစ် အိမ်တွင်းသောချနေမှုတစ်ခု မဟုတ်ကြောင်းသိရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနက COVID-19 ပျံ့နှံ့မှုကို အပြင်မရောက်သွားစေရန် အော်စတင်/ထရာဗစ် ကောင်တီတွင်း နေထိုင်သူများအားလုံးအား မလုပ်မဖြစ်မဟုတ်ပဲ အပြင်ထွက်ခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး တတ်နိုင်သလောက် အိမ်တွင်း၌နေထိုင်ရန် တောင်းဆိုပါသည်။

ကုန်စုံစည်းများဝယ်ယူရန်၊ အပြင်ထွက် အပြေးကျင့်ရန်၊ ခွေးအား လမ်းလျှောက်ပေးရန်၊ ဆေးဆိုင်တွင် ဆေးသွားယူရန်၊ ဆရာဝန်ထံသွားရန် သို့မဟုတ် အလုပ် (အကယ်၍ မလုပ်မဖြစ် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ထားပါက) သို့ အသွားအပြန်လုပ်ရန်အတွက် အိမ်မှထွက်ခြင်းက အဆင်ပြေပါသေးသည်။

မလုပ်မဖြစ်လှုပ်ရှားမှုများ သို့မဟုတ် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများလုပ်ရန် သွားလာမှုအတွက် ပုံမှန် ခရီးသွားလာရေးဆိုင်ရာ မှတ်ပုံတင်စိစစ်ရေး လိုအပ်ချက်များအပြင် အပိုဆောင်း စာရွက်စာတမ်းများ မလိုအပ်ပါ။

မလုပ်မဖြစ် လှုပ်ရှားမှုများ

အမိန့်ကြော်ငြာစာက မလုပ်မဖြစ်မဟုတ်သည့် လှုပ်ရှားမှုများ၊ လူမှုရေးအရ စုဝေးခြင်းတစ်ခုခု၊ စားသောက်ဆိုင်များတွင်း မှာယူစားသောက်ခြင်း၊ နှင့် ဘားများ၊ ဖျော်ဖြေရေး နေရာများ သို့မဟုတ် အားကစားခန်းမများ နှင့် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးစင်တာများသို့ သွားရောက်ခြင်း ကို တားမြစ်ပါသည်။ အမိန့်ကြော်ငြာစာက ကုန်စုံစတိုးဆိုင်၊ ဆေးဆိုင်၊ အစားအစာယူရန် စားသောက်ဆိုင်သို့သွားခြင်း၊ ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှု ရယူခြင်း၊ သို့မဟုတ် သင်၏အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အား လမ်းလျှောက်ပေးခြင်းအပါအဝင် မလုပ်မဖြစ်လှုပ်ရှားမှုများကို ခွင့်ပြုပါသည်။

မလုပ်မဖြစ် လှုပ်ရှားမှုအတွက် ဥပမာများတွင်း အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည် -

ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး - ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ဆေးဝါး ဖြည့်တင်းမှုများ၊ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများရယူခြင်း

မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အထောက်အပံ့များ နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ - ကုန်စုံပစ္စည်းများ နှင့် အစားအစာ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကျွေးရန်အစာ၊ နှင့် အိမ်တွင်နေရန် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အထောက်အပံ့များ ရယူခြင်း

အိမ်ပြင်ပ လှုပ်ရှားမှု နှင့် လေ့ကျင့်ခန်း - လူမှုရေးအရ ခပ်ခွာခွာနေခြင်းအရ လူတစ်ဦး နှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး ခြောက်ပေ အကွာအဝေးကို ထိန်းထားသ၍ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ တောင်တက်ခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း သို့မဟုတ် ပြေးခြင်း ကဲ့သို့သော အိမ်ပြင်ပ လှုပ်ရှားမှုတွင် စေ့စပ်လုပ်ဆောင်ခြင်းများ

မလုပ်မဖြစ် အလုပ် နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ - မလုပ်မဖြစ် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုတွင် အလုပ်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခြင်း၊ ယင်းအတွင်း၌ ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာရေး၊ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး နှင့် ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ရေးကို ထိန်းသိမ်းထားရန် အရေးကြီးသော အခြေခံအဆောက်အအုံများ ဆက်လက်လည်ပတ်ကြောင်း သေချာစေရန်လိုအပ်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများအားလုံး ပါဝင်ပါသည်။

အခြားသူများအား စောင့်ရှောက်ခြင်း - မိသားစုဝင်၊ အသက်အရွယ်ကြီးသူ၊ ကလေးသူငယ်များ၊ မှီခိုသူများ၊ မသန်မစွမ်းမှုရှိသူများ၊ သို့မဟုတ် အခြားအိမ်ထောင်စုမှ အခြားထိခိုက်လွယ်သူများကို စောင့်ရှောက်ပေးခြင်း။

မလုပ်မဖြစ် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း

ဤအမိန့်ကြော်ငြာစာအောက်တွင် မလုပ်မဖြစ်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများမှလွဲပြီး အခြား စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအားလုံးကို ပိတ်ထားပြီး ဆက်လက်တည်နေရမည်။

မလုပ်မဖြစ် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအနေဖြင့် လူမှုရေးအရ ခပ်ခွာခွာနေခြင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များအတိုင်း လိုက်နာရမည်။ မလုပ်မဖြစ် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည် -

ကုန်စုံစတိုးဆိုင်များ၊ လယ်သမားဈေးများ၊ အစားအစာဘဏ်များ၊ အလွယ်တကူအဆင်သင့်ဝယ်နိုင်သည့် စတိုးဆိုင်များ၊ ဆေးရုံများ၊ ဆေးဆိုင်များ၊ ဆေးခန်းများ၊ တိရစ္ဆာန်ဆေးကုရုံးများ နှင့် အခြားကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ

မလုပ်မဖြစ်မဟုတ်သည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ ကိုယ်ပိုင်နေထိုင်ရာအိမ်များမှ အလုပ်လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ပါက (ဥပမာ- အိမ်မှ အလုပ်လုပ်ခြင်း) ဆက်လက်လည်ပတ်နိုင်ပါသည်။

- မရှိမဖြစ် ဝန်ထမ်းများအား ၎င်းတို့၏ မလုပ်မဖြစ်အလုပ်တာဝန်များကို ဆက်လက်ထမ်းဆောင်နိုင်စေရန် ဝန်ဆောင်မှုများ ပံ့ပိုးပေးသည့် ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးဌာနများ
- အဝေးသင်ပညာရေးကို ချောမွေ့စေရန်ရည်ရွယ်ချက်အတွက် ပညာရေး အဖွဲ့အစည်းများ
- ဓာတ်ဆီ ဓာတ်ငွေ့ဆိုင်များ နှင့် မော်တော်ယာဉ်ပြင်ဆင်ရေးဌာနများ
- ဘဏ်များ နှင့် ငွေကြေးအဖွဲ့အစည်းများ
- စွမ်းအင်၊ ရေ၊ အမှိုက်စုဆောင်းရေး နှင့် အခြားအစိုးရဝန်ဆောင်မှုများအပါအဝင် အရေးကြီးသော အခြေခံအဆောက်အအုံများ
- ကုန်စာစတိုးဆိုင်များ၊ ပိုက်ပြင်သူများ၊ လျှပ်စစ်သမားများ၊ နှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး၊ ရေဆိုးနှင့်အညစ်အကြေးလုပ်ငန်းများ၊ နှင့် မြို့သူမြို့သားများအတွက် မရှိမဖြစ် လုပ်ငန်းဆောင်တာများ နှင့် အခြား မရှိမဖြစ်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများကို ထိန်းသိမ်းပေးရန် မရှိမဖြစ် ဝန်ဆောင်မှုပံ့ပိုးပေးသူများ
- စီးပွားရေးအရ အကျိုးမဲ့သူများ နှင့် ခိုလှုံရေးဌာနများအတွက် အသက်ရှင်သန်ရေးဆိုင်ရာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်များ ပံ့ပိုးပေးသော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ
- နေထိုင်ရာနေရာများသို့ ကုန်စုံပစ္စည်းများ၊ အစားအစာ နှင့် အသုံးအဆောင်များ ပို့ပေးသော သို့မဟုတ် အိမ်တိုင်ရာရောက်ပို့ပေးသော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ
- လုံခြုံရေး၊ လစာပေးရေး နှင့် အလားတူလှုပ်ရှားမှုများပါဝင်သည့် “အခြေခံလည်ပတ်မှုများကို ထိန်းသိမ်းရန်” မရှိမဖြစ် စီးပွားရေးတစ်ခုအတွက် လိုအပ်သည့် အခန်းကဏ္ဍများ

မေးလေ့မေးထရှိသော မေးခွန်းများ

မေး- ဘာကြောင့် အိမ်တွင်နေရန် အမိန့်ကြော်ငြာစာတစ်ခု ထုတ်ပါသလဲ။

ဖြေ - လူများအကြား အလွယ်တကူ ကူးစက်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးက လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြား သိသိသာသာကူးစက်ပျံ့နှံ့ နေပါသည်။ ယင်းရောဂါပိုးရှိသူအတော်များများမှာ သွင်ပြင်လက္ခဏာများ မရှိပါ သို့မဟုတ် သွင်ပြင်လက္ခဏာ အပျော့စားသာရှိပါသည်။ သို့သော်လည်း ၎င်းတို့မှာ ဆိုးဆိုးဝါးဝါးမခံစားရလျှင်တောင်မှ ၎င်းတို့က ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို အလွယ်တကူ ဖြန့်နိုင်ပါသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကပ်သူအချို့ အထူးသဖြင့် အသက် ၆၀ အထက်ရှိသူများ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ ခုခံအားစနစ် အားနည်းနေသူများ၊ နှင့်

ကျန်းမာရေး ပြဿနာအမျိုးမျိုးရှိသူများအနေဖြင့် ဆိုးရွားပြင်းထန်သော နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ အဆုံးသတ်ရရှိနိုင်ပြီး အောက်ဆီဂျင် သို့မဟုတ် အသက်ရှူအားကူမှုများ ကဲ့သို့သော ဆေးဖက်ဆိုင်ရာစွက်ဖက်ဝင်ရောက်မှုများ လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးက အလွန်လွယ်ကူစွာကူးစက်သည့်အတွက်ကြောင့် ဤအမိန့်ကြော်ငြာစာကဲ့သို့သော စွက်ဖက်ဝင်ရောက်မှုမျိုးမရှိပါက လူအမြောက်အများတွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ လိုအပ်နိုင်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆေးရုံ စနစ်ကို အလွန်အကြူးအားအင်စိုက်ထုတ်ရမှု ဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။ အဆိုးရွားအပြင်းထန်ဆုံး နာမကျန်းသူများအား လုံလုံလောက်လောက် စောင့်ရှောက်ပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့ထံတွင် ဆေးရုံကုတင် သို့မဟုတ် ဆေးကိရိယာ အလုံအလောက်ရှိချင်မှ ရှိနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်ကြီးအပေါ် အလွန်အမင်းဂယက်မထအောင် ရှောင်ကြဉ်ရန် ဗိုင်းရပ်စ်ပျံ့နှံ့မှုကို နှေးကွေးစေရန် နှင့် "မြင့်တက်နေသော ဂရပ်ဖစ်လင်း ပြားသွားစေရန်" ကျွန်ုပ်တို့စွမ်းအားရှိသမျှ လုပ်ကိုင်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ ယင်းကို အောင်မြင်ရရှိပါက ဆိုလိုသည်မှာ COVID-19 ရရှိပြီး နာမကျန်းဖြစ်နေသူများ သို့မဟုတ် မတော်တဆမှုဖြစ်သူများ၊ နှလုံးရောဂါသည်များ၊ လေဖြတ်သူများ နှင့် အခြား ပြင်းထန်သည့်ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေရှိသူများ အတွက် အရေးပေါ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်နေသူများအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရရှိမည်ဆိုလိုပါသည်။

မေး - ဒါက ဘယ်အချိန်မှာ စမှာလဲ။ ဘယ်လောက်ကြာမှာလဲ။

ဖြေ - အမိန့်ကြော်ငြာစာက မတ်လ ၂၄ ရက်၊ အင်္ဂါနေ့ ည ၁၁:၅၉ နာရီတွင် စတင်သက်ရောက်ခဲ့ပြီး မပြင်ဆင်ပါက အော်စတင်နှင့်ထရာဗစ်ကောင်တီအတွင်း COVID-19 ကို ဆက်လက်အုပ်စိုးထားရန် ဧပြီလ ၁၃ ရက်နေ့အထိ တောက်လျှောက်တည်ပါမည်။

မေး - ကျွန်ုပ် ဘာလုပ်နိုင်ပါသလဲ။ ဘာတွေ ဖွင့်ပါသလဲ။

ဖြေ - မလုပ်မဖြစ် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ ဆက်လက်ဖွင့်ထားပါမည်။ အောက်ပါတို့သည် ဥပမာအချို့ဖြစ်ပါသည် -

ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု - ဆေးရုံများ၊ ဆေးဆိုင်များ၊ ဆေးခန်းများ၊ နှင့် အခြား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ဝန်ဆောင်မှုများ၊ အစားအစာ - ကုန်စုံစတိုးဆိုင်များ၊ လယ်သမားဈေးများ၊ အစားအစာဘဏ်များ၊ အလွယ်တကူအဆင်တပြေဝယ်နိုင်သည့် စတိုးဆိုင်များ၊ အိမ်သို့ဝယ်ယူနိုင်သည့် သို့မဟုတ် အိမ်တိုင်ရာရောက်ပို့သည့် စားသောက်ဆိုင်များ၊ တိမွေးကု ဆေးခန်းများ၊ ကုန်စာစတိုးဆိုင်များ၊ ဓာတ်ဆီဆိုင်များ၊ ပန်းခြံများ၊ ဘဏ်များ၊ ပင်းမင်းဆိုင်များ

မေး - အိမ်ခြေရာမဲ့ အခြေအနေတွေ့ကြုံနေရသူများအတွက် ယင်းက အကျိုးဝင်ပါသလား။

ဖြေ - အိမ်ခြေရာမဲ့ အခြေအနေတွေ့ကြုံနေရသူများအား ခိုလှုံရာနေရာရှာရန် တိုက်တွန်းပါသည်။ အဆိုပါသူများအတွက် အရင်းအမြစ်များရရှိနိုင်မှု အမြင့်ဆုံးဖြစ်စေရန် မြို့တော်သည် ပြည်နယ် နှင့် ဒေသန္တရ လက်တွဲဖော်များနှင့် ဆက်လက်လက်တွဲလုပ်ကိုင်ပါမည်။

မေး - မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ နှင့် မိသားစုများထံ ကျွန်ုပ် လည်ပတ်နိုင်ပါသလား။

ဖြေ - မလုပ်မဖြစ် လှူရှားမှုများ နှင့် မလုပ်မဖြစ်အလုပ်များလုပ်ရန် သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်စုတစ်ခု သို့မဟုတ် နေထိုင်ရာနေရာတစ်ခုမှ အဖွဲ့ဝင်များမှလွဲပြီး အိမ်ထောင်စုတစ်ခု သို့မဟုတ် နေထိုင်ရာနေရာတစ်ခုပြင်ပတွင် ဖြစ်ပေါ် ပြုလုပ်သည့် မည်သည့်လူအရေအတွက်မဆိုပါဝင်သော လူထု နှင့် သီးသန့် လူစုဝေးမှုအားလုံးကို တားမြစ်ပါသည်။

မိသားစုဝင်၊ သက်ကြီးရွယ်အို၊ ကလေးသူငယ်များ၊ မိခင်များ၊ မသန်စွမ်းမှုရှိသူများ၊ သို့မဟုတ် အခြားထိခိုက်လွယ်သူများ၊ သို့မဟုတ် အခြားအိမ်ထောင်စုတွင်းရှိ အခြားထိခိုက်လွယ်သူများကို စောင့်ရှောက်ခြင်းအား မလုပ်မဖြစ် လှူရှားမှုတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး ယခုအမိန့်ကြော်ငြာစာဖြင့် သက်ရောက်ခြင်း မခံရပါ။

မေး - ကျွန်ုပ်ကို ခရီးသွားခွင့် ပြုပါသလား။

ဖြေ - ခြေကျင်၊ စက်ဘီး၊ စကူတာ၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်၊ မော်တော်ယာဉ်၊ သို့မဟုတ် အများသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအပါအဝင် ခရီးသွားလာမှုကို မလုပ်မဖြစ်လှူရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်အတွက် သို့မဟုတ် မလုပ်မဖြစ်စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၊ အစိုးရဝန်ဆောင်မှု၊ သို့မဟုတ် အရေးကြီးသော အခြေခံအဆောက်အအုံသို့သွားရန် နှင့် မသွားမဖြစ်ခရီးသွားရန် လိုအပ်ချက်များရှိမှသာ လုံးလုံးလျားလျားအခွင့်အာဏာပေးပါသည်။ မသွားမဖြစ် ခရီးသွားလာမှုတွင် ပညာရေးအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၊ တရားရုံးအမိန့်အရ ခရီးသွားလာမှု နှင့် ကျေးလက်ဘာသာရေးဝန်ဆောင်မှုကို ကြီးကြပ်လုပ်ဆောင်ရန် သွားလာခြင်းပါဝင်ပါသည်။

မေး - စိတ်သောကဖိစီးသူများအတွက် မည်သည့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရင်းမြစ်များ ရရှိနိုင်ပါသလဲ။ Q

ဖြေ - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များက အရေးကြီးပြီး သင်သည် စိုးရိမ်နေပါက သို့မဟုတ် စိတ်မကောင်းဖြစ်နေပါက အကူအညီရှိပါသည်။ သင်သည် စိတ်သောကရောက်ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ၊ အိပ်မပျော်သည့် ပြဿနာများ၊ အစားအစာ အလွန်စားခြင်း သို့မဟုတ် မစားနိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းပြီး စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှု ခံစားရနေနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်ထံတွင် ယင်းသို့သော သွင်ပြင်လက္ခဏာများမှ တစ်ခုခုရှိပါက ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါတို့ကို ဆက်သွယ်ပါ -

အင်တီဂရယ် ကဲရ် (Integral Care) 24 နာရီ အရေးပေါ် ဟော့တ်လိုင်းဖုန်းနံပါတ် - 512-472-HELP (4357)

စိတ်နာမကျန်းမှုဆိုင်ရာ အမျိုးသားမဟာမိတ်များ အကူအညီဖုန်းလိုင်း (National Alliance for Mental Illness Helpline)- 1-800-950-NAMI (6264) သို့မဟုတ် NAMI အား 741741 စာမက်ဆွေချိပို့ပါ

တနင်္လာ - သောကြာ နံနက် ၁၀:၀၀ နာရီ- ညနေ ၆:၀၀ နာရီ အရှေ့ပိုင်းအချိန် (ET)

မိမိကိုယ်ကို သတ်သေမှုကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ နိုင်ငံတော် အသက်ဖုန်းလိုင်း (National Suicide Prevention Lifeline) - 1-800-273-8255

မေး - ကျွန်ုပ်၏နေအိမ်သည် လုံခြုံမှုမရှိသည့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှိနေပါက ဘာလုပ်ရပါမလဲ။

ဖြေ - အကယ်၍ အိမ်တွင်နေရန် သင့်အတွက် မလုံခြုံပါက ယခုအမိန့်ကြော်ငြာစာ တည်သည့်ကာလအတွင်း နေထိုင်ရန် လုံခြုံသည့်အခြားနေရာတစ်ခုရှာရန် တိုက်တွန်းပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါနံပါတ်များကို ဆက်သွယ်ပါ -

လုံခြုံရေး (SAFE) - 512-267-7233

မျှော်လင့်ချက် မဟာမိတ် (Hope Alliance) - 800-460-7233

အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ နိုင်ငံတော် အရေးပေါ်ဟော့တ်လိုင်း (The National Domestic Violence Hotline) - 1-877-863-6338

မေး - ကျွန်ုပ်၏ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ထိခိုက်ပြီး နေအိမ်အထောက်အပံ့လိုအပ်ပါက ကျွန်ုပ်ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

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

- [အော်စတင် အိမ်ငှားများ ကောင်စီ](#)က အိမ်မှနှုတ်ထုတ်သည့်လုပ်ငန်းစဉ်နှင့် ဆက်စပ်သည့် တိုင်ပင်အကြံပေးမှု၊ အငြင်းပွားမှုများတွင် ကြားဝင်ပေးမှု၊ အလုပ်ရုံစည်းဝေးပွဲများ ပံ့ပိုးပေးမှု၊ နှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံသည့် နေအိမ်ဆိုင်ရာအလေ့အထများကို ဖြေရှင်းပေးရန် သို့မဟုတ် နည်းနိင်သမျှနည်းအောင် 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 ဝက်ဘ်ဆိုက်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။
- အိမ်မှနှုတ်ထုတ်ခံရခြင်းအတွက် ဝန်ဆောင်မှု ရင်းမြစ်များ ([Eviction Service Resources](#)) သည် ဥပဒေရေးရာ အထောက်အပံ့၊ ငှားရမ်းရန် သို့မဟုတ် ရေမီးအတွက် အရေးပေါ်ချီးမြှင့်ငွေများ၊ ရွေးလိုကရွေးနိုင်သည့် နေအိမ်၊ ယာယီ မိုတယ်နေထိုင်ခွင့် ဗောက်ချာများ၊ သို့မဟုတ် ဒေသန္တရ နားခိုရာအမိုးအကာ တစ်ခုတွင်း နေရာချထားပေးမှု နှင့်ဆိုင်သည့် အချက်အလက်များပံ့ပိုးပေးသည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်ဖြစ်ပါသည်။
- အလုံးအရင်းချေးငွေအပိတ်ခံရခြင်း ([Avoiding Mortgage Foreclosure](#)) ဝက်ဘ်ဆိုက်က အလုံးအရင်းချေးငွေများ ပြန်လည်ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ပေးချေငွေပမာဏများကို နှိမ်ချခြင်း၊ 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- (Austin 3-1-1) အားခေါ်ဆိုရန် တောင်းဆိုပါသည်။ အော်စတင် မြို့တော်မှ မွေးစားလိုက်သော အမိန့်ကြော်ငြာသစ်များက အော်စတင်ဥပဒေ၊ အမိန့်၊ စည်းမျဉ်း၊ သို့မဟုတ် အခြားစည်းကမ်းများ အရ ထုတ်ပြန်သည့် နောက်ဆုံးရက်အားလုံးကို ၂၀၂၀ ခုနှစ် မေလ ၁ ရက်နေ့အထိ ဆိုင်ခွဲကြောင်းလည်း ၎င်းတို့အား အကြံပြုထားပါသည်။

မေး - အဆိုပါ အမိန့်များကို မည်သို့တင်ကြားပေးမည်လဲ။

ဖြေ - ဤအမိန့်ကြော်ငြာစာကို ငြိမ်းချမ်းရေး အရာရှိများ၊ အော်စတင်မြို့တော်ဥပဒေဌာနမှ အင်စပက်တာများ၊ နှင့် အော်စတင် မီးသတ် မာရှယ်ရုံးမှ တင်ကြားပေးပါမည်။ အဆိုပါအမိန့်ကြော်ငြာစာများကို ချိုးဖောက်သူသည် အမှားလုပ်သူတစ်ဦးဖြစ်ပြီး ဒဏ်ငွေဒေါ်လာ ၁၀၀၀ သို့မဟုတ် ထောင် ရက် ၁၈၀ ချသည်အထိ အပြစ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ဆိုင်တွင်း မှာယူစားသောက်နိုင်သည့် စားသောက်ဆိုင်ဘားများ၊ နှင့် နိုက်ကလပ်များ၊ အားကစားခန်းမများ၊ ယောဂ နှင့် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး စတူဒီယိုများ၊ လူ့ သို့မဟုတ် သီးသန့်၊ အတွင်း သို့မဟုတ် လေဟာပြင်စုဝေးမှုများ

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအမိန့်ကြော်ငြာစာအပြည့်အစုံကို ဤနေရာတွင် ရှုပါ။

မလုပ်မဖြစ် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများဆိုင်ရာ အချက်အလက်

မလုပ်မဖြစ် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအနေဖြင့် လူမှုရေးအရ ခပ်ခွာခွာနေရန် လိုအပ်ချက်များအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးရပါမည်။ ယင်းအထဲတွင် ကုန်စုံစတိုးဆိုင်များကဲ့သို့သော အတည်တကျလက်လီဆိုင်များ ပါဝင်ပြီး စတိုးဆိုင်ရှေ့ သို့မဟုတ် အတွင်း၌ တန်းစီသည့်လိုင်းအတွင်း လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား အနည်းဆုံး ခြောက်ပေအကွာလိုအပ်သည့် ထိန်းချုပ်မှုတည်စေရပါမည်။

အော်စတင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနက မလုပ်မဖြစ် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်အနေဖြင့် အလုပ်ခွင်တွင်း COVID-19 အပါအဝင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုများ နှင့်ထိတွေ့မှုမှ ကာကွယ်ရာတွင် ကူညီရန် လမ်းညွှန်ကိုလည်း ဖော်ထုတ်ထားပြီးဖြစ်ပါသည်။

မလုပ်မဖြစ် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းမှဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် အောက်ပါဝိသေသများမှ တစ်ခုခုအတွင်း ကျရောက်ပါက အလုပ်သို့ဝင်ရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ရှားသင့်ပြီး ကနဦး မိမိဖာသာ ခွဲခြားစောင့်ကြည့်ရန် တိုက်တွန်းအကြံပြုချက်များကို လိုက်နာသင့်ပါသည် -

- အကယ်၍ သင့်ထံတွင် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် လည်ချောင်းနာခြင်း ကဲ့သို့သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ကူးစက်ရောဂါတစ်ခုခု သွင်ပြင် နှင့် လက္ခဏာများ ရှိပါက၊
- အဖျား ၉၆ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက် ထက်ပိုပြီးရှိပါက၊
- လွန်ခဲ့သော ၁၄ ရက်အတွင်း COVID-19 ရှိသည်ဟု အတည်ပြုထားသူ၊ COVID-19 အတွက် စုံစမ်းစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ခံထားရသူ၊ သို့မဟုတ် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုတစ်ခုဖြင့် နေထိုင်မကောင်းနေသူ တစ်ဦးနှင့် ထိတွေ့မှုရှိခဲ့ပါက နှင့် ယင်းအချိန်တွင် ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာများ (CDC) မှ ဒီဇိုင်းသတ်မှတ်ထားသော သင့်တော်သည့် တစ်ကိုယ်ရည်ကာကွယ်ရေးကိရိယာ မသုံးခဲ့ပါက၊
- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (World Health Organization) သို့မဟုတ် ရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေးနှင့်ကာကွယ်ရေးစင်တာ (CDC) မှ "အရေးပေါ်နေရာ (Hotspot)" အဖြစ် သတ်မှတ်ထားသော ဧရိယာတစ်ခုသို့ ခရီးသွားခဲ့ပါက။

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 နည်းဗျူဟာ ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို နေအိမ်ရာမဲ့ အခြေအနေတွေ့ကြုံ ရင်ဆိုင်နေရသူများအတွက် အရေးပါသောသတင်းအချက်အလက်များ ဝေမျှပေးရန် ပြန်လည်ရည်ရွယ်ပြုပြင်ထားပါသည်။ ထပ်ဆောင်း အချက်အလက်များ ရရှိရန် www.AustinTexas.gov/Homelessness သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

အော်စတင်-ထရပ်စ်ကောင်တီမှ လိုက်နာကျင့်သုံးနေသည့် နေအိမ်ရာမဲ့ ခိုကိုးရာနေရာများအတွက် ကြားဖြတ်လမ်းညွှန် ([Interim Guidance for Homeless Shelters](#)) ကို CDC မှ ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

ရေမီး ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ

အော်စတင်မြို့တော်က [သုံးစွဲသူများအနေဖြင့် ရေမီးဝန်ဆောင်မှုများကို အဆက်မပြတ်ရရှိကြောင်းသေချာစေရန်](#)အဆင့်များ ပြုလုပ်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ သုံးစွဲသူများအားလုံးအတွက် လက်ငင်းအထောက်အပံ့များ ရရှိနိုင်ပါသည်။ သုံးစွဲသူ စောင့်ရှောက်ရေး နှင့် အော်စတင်မြို့တော် ရေမီးဝန်ဆောင်မှုဌာနများ အားလုံးအတွက် ငွေတောင်းခံမှုကို စီမံခန့်ခွဲသည့် အော်စတင်စွမ်းအင်ဌာနက သုံးစွဲသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ရေမီး ငွေတောင်းခံလွှာများဖြင့် လမ်းကြောင်းမှန် အတိုင်းရှိနေအောင်ကူညီမည့် အစီအစဉ်အတော်များကိုလည်း 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 သဘာဝဓာတ်ငွေ့ဝန်ဆောင်မှုကို ယာယီဆိုင်းငံ့ထားပါသည်။ -

- အက်တမိုစဖစ် စွမ်းအင် ([Atmos Energy](#))
- စင်တာပိုင်းစွမ်းအင် ([CenterPoint Energy](#))
- တက်ဆက် ဂက်စ်ဝန်ဆောင်မှု ([Texas Gas Service](#))

အင်တာနက် အလှမ်းမှီရရှိနိုင်မှု

စပက်ထရမ် လိုင်းကျယ် (Spectrum broadband) တစ်ခုတွင် 100 Mbps အထိ ဝန်ဆောင်မှုအဆင့်တစ်ခုခုတွင်း မှတ်ပုံမတင်ရသေးသော K-12 နှင့်/ သို့မဟုတ် ကောလိပ် ကျောင်းသား/သူများအတွက် [Charter is offering free Spectrum](#) လိုင်းကျယ် နှင့် ဝိုင်ဖိုင် အတွက် ရက် ၆၀ စာကို အလှမ်းမှီရရှိနိုင်ပါသည်။ မှတ်ပုံတင်ရန် ဖုန်းနံပါတ်1-844-488-8395 ကို ခေါ်ဆိုပါ။ ကျောင်းသားပါဝင်သည့် အိမ်ထောင်စုသစ်များအတွက် မှတ်ပုံတင်ကြေး လွတ်ငြိမ်းပါမည်။

ဝင်ငွေကန့်သတ်ချက်နည်းမှုအတွင်း အကျုံးဝင်သော အိမ်ထောင်စုများအတွက် AT&T အစီအစဉ်မှတစ်ဆင့် တစ်လလျှင် ၁၀ ဒေါ်လာဖြင့် [AT&T က အင်တာနက်ရရှိရန် ကမ်းလှမ်းနေပါသည်။](#) အကျုံးဝင်မှုကို နိုင်ငံအဝှမ်း ကျောင်းနေလည်စာအစီအစဉ် နှင့် ဦးဆောင်စတင်မှုတွင်း ပါဝင်သော အိမ်ထောင်စုများသို့လည်း ဖြန့်ကျက်ထားပါသည်။

ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး အထောက်အကူ

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

အိမ်မှ နှင်ထုတ်မခံရခြင်းများ

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

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

[Austin Tenants Council \(အော်စတင် အိမ်ငှားများကောင်စီ\)](#) က အိမ်မှနှင့်ထုတ်သည့်လုပ်ငန်းစဉ်နှင့် 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 ထောက်ပံ့ ပေးခြင်း 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 အခကြေးငွေများကိုလည်း 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 ဝက်ဘ်ဆိုင် (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 ဘေးကင်းလုံခြုံရေး နှင့် အဆင်ပြေသက်သာရေးအတွက် တယ်လီကျန်းမာရေး ရင်းမြစ်များကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

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

- ဘောလာ စကော့တ် အန် ဝိုက် ([Baylor Scott & White](#))
 - ၎င်းတို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် သင်၏မိုဘိုင်းကိရိယာပေါ်တွင် ၎င်းတို့၏ အက်ပ်ကို ထည့်ပါ။ သင်၏ ဖုန်းသို့ ယင်းကိုပို့ပေးရန် 88408 တွင် BETTER သို့ စာမက်ဆေ့ချ်ပို့ပါ။ 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 လိုက်ဗ် ([MDLive](#))
 - အခမဲ့အကောင့်တစ်ခုစာရင်းသွင်းဝင်ရောက်ရန် ၎င်းတို့၏ဝက်ဘ်ဆိုက် တွင်း ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။
- တယ်လီ ဒေါ့ ([TelaDoc](#))
 - အကောင့်တစ်ခု စာရင်းသွင်းရန် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ အက်ပ်ကိုဒေါင်းလုတ် လုပ်ရန် ၎င်းတို့၏ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင်းဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ Teladoc တစ်ခုအတွင်းဝင်ရောက်ရန် အခကြေးငွေ သင်၏ကျန်းမာရေးစီမံကိန်းအပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ နေ့စဉ်စောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကုန်ကျစရိတ်က 49 ဒေါ်လာထက်နည်းပါသည်။
- ဟေးဒေါ့ ([HeyDoc](#))
 - အက်ပ်ကို ဒေါင်းလုတ် လုပ်ရန် ၎င်းတို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ HeyDoc တွင်း ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုမှု တစ်ကြိမ်လျှင် လူနာအတွက် 10 ဒေါ်လာ နှင့် 50 ဒေါ်လာအတွင်း ကုန်ကျပါသည်။
- တယ်လီ ဗီရို ဟဲလ်သ် ([Televero Health](#))
 - အရေးပေါ်စောင့်ရှောက်ရေးဆရာဝန်တစ်ဦး သို့မဟုတ် အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တစ်ဦးဖြင့် အတိုင်ပင်ခံရန် ၎င်းတို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင်း ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။
- ကားဖြတ်မောင်း 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 အလှမ်းမီရရှိဖို့ လိုနိုင်ပါသည်။ အော်စတင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနက ကူညီပေးရန် ရင်းမြစ်များစာရင်းတစ်ခု ပြုစုထားပါသည်။

အစားအစာ/ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပစ္စည်းများ

- အိတ်ချ်အီးဘီ ကာဘ်ဆိုက် ([HEB Curbside](#))
 - အခကြေး - ပထမဆုံးအသုံးပြုသူများအတွက် အခမဲ့ဖြစ်သည်။ ဝန်ဆောင်မှုက အခမဲ့ သို့မဟုတ် ၄.၉၅ ဒေါ်လာဖြစ်သည်
- ဝေါ်လ်မာ့တ် 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 ပို့ဆောင်မ 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

- ဝေါလ်ဂရင်း ([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၊ အလွန်အကျူးစားခြင်း 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 စာမက်ဆွေချိပို့ပါ
 - 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။