KENTUCKY COURT OF JUSTICE
OFFICE OF LANGUAGE ACCESS
ADMINISTRATIVE OFFICE OF THE COURTS

သင်နှင့် သင်၏ တရားရုံး စကားပြန်
COVID-19 ဖြစ်ပွားနေစဉ် ဘေးကင်းစွာ နေထိုင်ရေး

COVID-19 အရေးပေါ် အခြေအနေဖြစ်ပွားနေစဉ် သင်၊ သင်၏ တရားရုံး စကားပြန်နှင့် တရားရုံးရှိ လူတိုင်းကို တရားရုံးအနေဖြင့် ဘေးကင်းစွာ နေထိုင်စေလိုပါသည်။

သင်၏ စကားပြန်သည်-

- နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ရပါမည် (လက်ဟန်သင်္ကေတပြ စကားပြန်များသည် နှာခေါင်းစည်းများ ဝတ်ဆင်ရန် မလိုပါ)
- တတ်နိုင်သမျှ အနည်းဆုံး ၆ ပေ ခွာ၍ နေပါ
- ပို၍ ခပ်ခွာခွာ နေပြီး စကားပြန် လုပ်ပေးနိုင်ရန် သီးသန့် နေရာများကို ရှာဖွေပါ
- ဘေးကင်းသော အကွာအဝေးတစ်ခုတွင် စကားပြန် လုပ်ပေးနိုင်ရန် နားကြပ် သို့မဟုတ် အခြားပစ္စည်းကိရိယာများကို အသုံးပြုပါ
- ကိရိယာများကို ပိုးသတ်ထားရန် တရားရုံးဝန်ထမ်းများနှင့် အတူလက်တွဲ ဆောင်ရွက်ပါ
- အခြားသူများ ကိုင်တွယ်ထားသည့် စာရွက်များကို ထိသည့်အခါ သတိထားပါ

သင်၏ စကားပြန်သည်-

- သင်နှင့် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မည် မဟုတ်ပါ
- ပို၍ သီးသန့် စကားပြန်ပေးနိုင်ရန် သင်နှင့် နီးကပ်ရာသို့ ရွှေ့လာမည် မဟုတ်ပါ
- ဘောပင်များနှင့် စာရွက်များကို သင်နှင့် ဝေမျှ သုံးစွဲမည် မဟုတ်ပါ
- အထောက်အထားတစ်ခုကို ကြည့်ရှုရန် သို့မဟုတ် ဘာသာပြန်ပေးရန်အတွက်ပင်လျှင် သင်၏ ဖုန်း/မိုဘိုင်းကိရိယာကို ထိမည် မဟုတ်ပါ

တရားရုံးတွင် ဘေးကင်းစွာ နေထိုင်ရေး-

ဆောင်ရန်-

- အောက်ပါအခြေအနေတွင် သင့်လက်များကို ရေနှင့် ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် အမြဲ ဆေးကြောပါ-
  - နှပ်ညှစ်ပြီးလျှင်၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပြီးလျှင် သို့မဟုတ် သန့်စင်ခန်း အသုံးပြုပြီးလျှင်
  - အစာမစားမီ သို့မဟုတ် သင့်ကလေးကို အစာကျွေးရန်အတွက် အစားအစာများကို မပြင်ဆင်မီ

ရှောင်ရန်-

- လက်ဆွဲ နှုတ်ဆက်ခြင်း၊ ဓာတ်လှေကား ခလုတ်များ၊ လက်ရန်းများ သို့မဟုတ် တံခါးလက်ကိုင်များကို ထိခြင်း။ လက်အိတ် သို့မဟုတ် တစ်ရှူး အသုံးပြုပြီးလျှင် အဝေးသို့ လွှင့်ပစ်ခြင်း
- တစ်ခုခုကို ထိပြီးလျှင် သင့်မျက်နှာကို မကိုင်ပါနှင့်။ အထူးသဖြင့် သင့်လက်များကို မဆေးကြောရသေးမချင်း သင့်မျက်စိ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို မကိုင်ပါနှင့်
- လက်မဆေးဘဲ သင့်မျက်စိ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို မကိုင်ပါနှင့်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ပွားနေလျှင် ရက်ချိန်း ပြန်ပေးရန် သင့်တရားရုံးကို တောင်းဆိုပါ-

- သင့်တွင် ရောဂါ လက္ခဏာများ ရှိနေလျှင် သို့မဟုတ် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဖြစ်ပွားပြီး နာလန်ထူခါစ ဖြစ်လျှင်၊ သို့မဟုတ်
- ကျန်းမာရေး ပညာရှင်တစ်ယောက်က သင့်ကို သီးခြားခွဲနေထိုင်ရန် ပြောလျှင်

သင့်တွင် ရှေ့နေရှိလျှင် သင့်အတွက် တရားရုံးရက်ကို ပြန်ချိန်းပေးရန် ရှေ့နေကို တောင်းဆိုပါ။