

CORONA VIRUS MESSAGING FOR REFUGEE COMMUNITIES (Penang initiative)

As discussed and agreed by a meeting attended by community leaders, school teachers, MSF, ICMC and Penang Stop Human Trafficking Campaign/PSHTC and with support from many other groups in Penang. These briefings (in English, Malay and Burmese) are for use by teachers and community leaders, to answer questions and hold briefings for children, parents and community members. We have also produced voice files in Rohingya, Burmese and Malay for distribution through whatsapp and other social media networks. The voice files cover the same information.

ENGLISH VERSION

- What is Corona Virus 2019 (COVID 19)?
 - A new virus that is spreading across the world

- Why should I take action?
 - We should do our best **to prevent the spread of this virus**: let us not wait for people to get sick, let us help PREVENT the disease

- Who is at risk?
 - We should be extra careful if we are over 60 or already have health problems
 - The vast majority of people who get the virus will survive
 - Many people will carry the virus without being ill

- How do I stop getting it? How do I help NOT pass it on?
 - Avoid public places if you can
 - Regularly wash your hands in soap and water for at least 20 seconds, several times a day
 - Keep over 1 metre away from people
 - Cover your mouth when you cough, and your nose when you sneeze
 - Try to stop touching your face with your hands

- How do I know if I have got it? What are the symptoms?
 - Dry cough, fever, sore throat, breathing difficulties

- What do I do if I have symptoms/my child has symptoms?
 - Keep yourself isolated - don't go out and keep away from people as much as you can for 14 days.
 - Try to keep distant at least 1 metre from people
 - Don't send children to school
 - Report (Do not go to clinic or hospital)

- Where to Report

- Call the local hospital
Seberang Jaya, Kepala Batas, Bukit Mertajam or Penang GH – tell them your symptoms and ask for advice. They will tell you what to do next.
- Is there a vaccine for this?
 - Not yet.

Please share this information with family and friends.

MALAY VERSION

MAKLUMAT tentang Corona Virus

- Apa itu virus Corona 2019 (COVID 19)?
 - Virus baru yang sedang menyebar di seluruh dunia
- Kenapa saya harus mengambil tindakan?
 - Kita harus berusaha untuk mencegah penyebaran virus ini: Jangan menunggu sehingga seseorang sudah dijangkiti, Marilah mengambil tindakan bersama untuk mencegah jangkitan ini
- Siapa yang berisiko tinggi?
 - Mereka yang berumur 60 tahun ke atas atau yang mempunyai masalah kesihatan sedia ada haruslah lebih berhati-hati
 - Kebanyakan orang yang dijangkiti virus ini akan sembuh
 - Ramai pembawa virus ini tidak menunjukkan gejala sakit
- Bagaimana untuk mengelakkan daripada dijangkiti? Apa yang boleh saya lakukan bagi mengelakkan penyebaran virus ini kepada orang lain?
 - Elakkan dari mengunjungi tempat tumpuan ramai
 - Jaga kebersihan. Kerap mencuci tangan dengan sabun dan air selama 20 saat
 - Jarakkan diri sejauh 1 meter dari orang lain
 - Tutup hidung dan mulut ketika batuk dan bersin
 - Elakkan menyentuh muka dengan tangan
- Bagaimana saya tahu bahawa saya telah dijangkiti? Apakah gejala penyakit ini?
 - Batuk kering, demam, sakit tekak, susah bernafas
- Apa yang harus saya lakukan jika saya/anak saya mempunyai gejala tersebut
 - Isolasi diri -jangan keluar rumah dalam tempoh 14 hari
 - Jarakkan diri sejauh 1 meter dari orang lain

- Jangan hantar anak ke sekolah
- Laporkan (Jangan pergi ke klinik atau hospital)
- Dimana membuat laporan?
 - Hubungi Hospital Seberang Jaya, Kepala Batas, Bukit Mertajam atau Hospital Pulau Pinang – Laporkan gejala anda kepada pihak hospital and minta nasihat.
- Adakah vaksin untuk virus ini?
 - Tidak, buat setakat ini.

Sila kongsi maklumat ini dengan keluarga dan rakan-rakan.

BURMESE VERSION

☞ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဆိုတာဘာလဲ။

ကမ္ဘာတဝှမ်း၌ ကူးစက်နေပြီး နေသော ဗိုင်းရပ်စ် အသစ်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။

☞ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါကို ဘာဘေကာ အရေးယူဆောင်ရွက်သင့်သလဲ။

ကပ်နေပုံတို့၊ ဟာဒီဗိုင်းရပ်စ်မကူးစက်အောင်

အကောင်းဆုံးကာကွယ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဤရောဂါကူးစက်လာအောင် စောင့်ဆိုင်းရင်း မျှော်လင့်စွာ ကာကွယ်ရင်း ကပိုင်ကောင်းပါသည်။

☞ ဘာယူသူ တွေဖြန့်ဖြူးချခန်းဆုံးဂြိုဟ်?

အသက် ၆၀ နှစ်အထက်ရှိသူများ၊ ရောဂါအခံရှိသူများ အထူးဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ တစ်ဦးကူးစက်ပေး

သောသူများကလည်း အသက် ၆၀ နှစ်အောက်ရှိသူများပါ အသက် ၆၀ နှစ်အောက်များ နားပဲရောဂါပိုးသယံဆောင်လာနိုင်

ပါသည်။

☞ ကပ်နေပုံတို့၊ ဤရောဂါကို ဘာယူလိုတားဆီးနိုင်မလဲ?

ရောဂါပျံ့နှံ့ပြီးမှ ကနောယူလိုကာကွယ်မလဲ?

၁။ လူစုလူဝေး ဝှိသောနေရာကို မသွားပါ။

၂။ လူကို ဆယူဟွေ့စကန့်၊ ဝှိဘုကာအောင် မဟုကာခဏပါ။

၃။ ခေါင်းဆိုးနေသွေ့ ၁ မီတာအကွာမှ သွေးလာနေထိုင်ပါ။

၄။သင့်ခေါင်းဆိုးခွာခေါင်းလွင့်တံတောင့်ဆစုအားဖုံး၍ကာကွယ်ပါ။

☞ ဤရောဂါလကရှုဏျာဖစုလာလွင့်ကပြွန်းတို့၊ ဘယုလိုသို့ငှလဲ? ရောဂါလကရှုဏာတေကြဘာလဲ?

ခေါင်းဆိုး၊ ပျဉ်း၊ လညှပ်ပန်း၊ နှုတ်၊ အသကုဂ်း၊ ဖုကပျဉ်း၊ အဖမ်းဆင်္ကီ၊ ခင်း။

ဤရောဂါလကရှုဏာကိုကပြွန်းပွင့်ကပြွန်းပုတို့၊ ကလေးတေမြှတေမြှလွင့်ဘာလုပုသင့်သလဲ?

၁။ ဤရောဂါလကရှုဏာမိမိ၌တေမြှပါကအချဆေးသုမ်းပွင့်ထိတေမြှခင်းမဂ္ဂိပဲ၁၄ရကုသီးသန့်၊ နေထိုင့်သင့်ပါသည့်။

၂။ ရောဂါလကရှုဏာဂြိုနေသွင့်အနည်းဆုံး၁မီတာခန့်၊ အဝေးတင့်နေပါ။

၃။ မိမိ၌ရောဂါလကရှုဏာတေမြှပါကမိမိကလေးအားကော်ငှသို့၊ မပို၊ ပါးငှ။

မိမိ၌ဤရောဂါလကရှုဏာတေမြှပါကဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့၊ မသဖြဲသကုဆိုင့်ရာဆေးရုံ၏အရေးပေငှသို့၊ အဖေကကင်းဖုကားပါ။

☞ မညှသညှနေရာသို့၊ အဖေကကင်းဖုကားရမည့်နည်း?

မိမိ၌အနီးစုဆုံးဆေးရုံသို့၊ အဖေကကင်းဖုကားပါ။

အဖေကကင်းဖုကားရမည့်ဆေးရုံမားမွာ-

၁။ Seberang jaya hospital ဆပလမုကရာဆေးဂ္ဂိ 04-3827333

၂။ Kepala batas hospital ကပလာဘာတပုဆေးရုံ၊ 04-5793333၊ ၃။ Bukit Matajam Hospital ဘူကစုမာသာဂ်မုးဆေးရုံ 045497333

၄။ Penang GH ပီနန်ဂီအိုဆေးရုံ

Hot line-03-88810200

ဤဆေးရုံမားသို့၊ မိမိ၏ရောဂါလကရှုဏာမားအားရပျဉ်အဖုကံဉာဏ်တောင့်ယူပါ။ မညှကဲ့သို့၊ ဆကုလကုလုပုဆောင့်ရမည့်ကိုလညှးးနုဖုကားပါလိမုမည့်။

☞ ဤရောဂါသညှကာကွယ်ဆေးဂြိုပါသလား?

ကာကွယ်ဆေးမဂ္ဂိသေးပါ။

ဤအခံကုအလကုမားအားမိမိ၏မိသားစု၌မိတုဆေငြ

အပေါင်းအသင်းတို့၊ အာပျဖန့်၊ ဝေပေးစေလိုပါသည့်။

အားလုံးကန့်မာခ်မူးသာ၍ပံ့ရဲးသောမိသားစုဘဝအပျံ့တုသန့်နိုဉ်းဗဟုကပါစေ