

# နိုဗယ် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19)- ပြုစုပေးသူများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်

မတ်လ 9၊ 2021 အပြောင်းအလဲများ အကျဉ်းချုံး

- ကာကွယ်ဆေးထိုးထားပြီးသူများအတွက် ထပ်ဖြည့် အချက်အလက်အသစ်

## အစီအစဉ်

သင်သည် COVID-19 ကြောင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် နေမကောင်းဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားသူတစ်ဦးကို ပြုစုပေးနေပါက အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်-

- သင်နှင့်သင်ချစ်ခင်ရသူတို့ အိမ်တွင် အချိန်ကြာရှည်စွာနေထိုင်ရမည်ဆိုပါက လိုအပ်သောဆေးဝါးအပိုများ လက်ဝယ်ရှိနေစေရန်အလို့ငှာ တောင်းဆိုရန်အတွက် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ ဆက်သွယ်သင့်ပါသည်။
- ဆေးဝါးအပိုများကို မရရှိနိုင်ပါက ဆေးဝါးများအား စာတိုက်မှမှာယူရန် စဉ်းစားပါ။
- သင့်ထံတွင် ဖျားခြင်းနှင့် အခြားသော ရောဂါလက္ခဏာများကို ကုသရန်အတွက် ကောင်တာဗွီဝယ်ယူရသော ဆေးဝါးများနှင့် ဆေးကုသရေးပစ္စည်းများ (တစ်ရှူး အစရှိသည်) ရှိနေပါစေ။
- သင့်ထံတွင် ဆေးကုသရေးပစ္စည်းများ (အောက်ဆီဂျင်၊ ဆီး၊ ဝမ်းမထိန်းနိုင်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ဆေးခြင်း၊ အနာကုသခြင်း) လုံလုံလောက်လောက်ထားရှိပြီး ထပ်မံရရှိနိုင်ရန်အတွက် အရန်အစီအစဉ်တစ်ခု ဖန်တီးထားပါ။
- သင်ချစ်ခင်ရသူထံတွင် မပုပ်သိုးလွယ်သော စားစရာများ လက်ဝယ်ရှိနေပါစေ။
- သင်နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပါက သင်ချစ်ခင်ရသူအား ဂရုစိုက်ပေးနိုင်မည့်သူကို ဆုံးဖြတ်ထားပါ။ အခြားသူများထံ ဖုန်း သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ဖြင့် အဆက်အသွယ်မပြတ်လုပ်ပါ။ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစု၊ အိမ်နီးချင်းများ၊ အဖွဲ့အစည်းရှိ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ အစရှိသည်တို့ထံမှ အကူအညီတောင်းခံရနိုင်ပါသည်။
- အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်းနံပါတ်စာရင်းတစ်ခု ပြုလုပ်ထားပါ။

## ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများပြုလုပ်ပါ

- သင်နှင့် သင်ချစ်ခင်ရသူတို့နှစ်ဦးစလုံး အဝတ်နှာခေါင်းစည်း တပ်သင့်ပါသည်။ အဝတ်နှာခေါင်းစည်းဆိုသည်မှာ သင့်ပါးစပ် နှင့် နှာခေါင်းကို လုံးဝအပြည့်ကာထားပြီး သင့်ပါးနှစ်ဘက် နှင့် မေးစေ့အတွင်း အံဝင်ဂွင်ကျဖြစ်သည့် မည်သည့်အရာကို မဆို ဆိုလိုပါသည်။ ၎င်းကို ခပ်တင်းတင်းရက်ထားသော အလွှာနှစ်လွှာဖြင့်ပြုလုပ်ထားရမည် ဖြစ်ပြီး သင့်ဦးခေါင်း သို့မဟုတ် နားနောက်တွင် ပတ်ချည်ထားရန် အထုံးသို့မဟုတ် သိုင်းကြိုးများပါရပါမည်။ (ဤကဏ္ဍ၏ အဆုံးပိုင်းတွင် အဝတ်နှာခေါင်းစည်းအကြောင်းအချက်အလက် တွင်ကြည့်ပါ။)
- သင်ပြုစုပေးရသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။ မကြာခဏထိကိုင်သော အရာဝတ္ထုများနှင့် မျက်နှာပြင်များ (ဥပမာအားဖြင့် စားပွဲများ၊ တံခါးလက်ကိုင်များ၊ မီးခလုတ်များ၊ လက်ကိုင်များ၊ စာရေးစားပွဲများ၊ အိမ်သာများ၊ ဘုံပိုင်ခေါင်းများ၊ ဘေစင်များနှင့် ဆဲလ်ဖုန်းများ) ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။ COVID-19 ကိုသတ်နိုင်သည့် Environmental Protection Agency (EPA, ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ကာကွယ်ရေး အေဂျင်စီ)-မှတ်ပုံတင် ပိုးသတ်ဆေးများကို ကြည့်ရှုပါ။
- အထူးသဖြင့် နှာချေးညှစ်ပြီးနောက်၊ ချောင်းဆိုးပြီးနောက် သို့မဟုတ် နှာချေပြီးနောက် သို့မဟုတ် အများသုံးနေရာသို့ သွားရောက်ပြီးနောက် သင့်လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့နှင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာ မကြာခဏဆေးကြောပါ။
- ဆပ်ပြာနှင့်ရေမရှိပါက အရက် အနည်းဆုံး 60% ပါဝင်သော လက်သန့်ဆေးကို အသုံးပြုပါ။
- သင့်မျက်နှာ၊ နှာခေါင်းနှင့် မျက်လုံးများကို ထိကိုင်ခြင်းမပြုပါနှင့်။
- အများသုံးနေရာများရှိ ထိကိုင်မှုများသော မျက်နှာပြင်များ - ဓာတ်လှေကားခလုတ်များ၊ တံခါးလက်ကိုင်များ၊ လက်တန်းများကို ထိကိုင်ခြင်းအပြင် လူများနှင့် လက်ဆွဲနွှတ်ဆက်ခြင်း အစရှိသည်တို့ကို တတ်နိုင်သမျှ မပြုလုပ်မိအောင် ရှောင်ကြဉ်ပါ။ တစ်စုံတစ်ခုကိုထိကိုင်ရမည်ဆိုပါက သင့်လက် သို့မဟုတ် လက်ချောင်းကိုဖုံးအုပ်ရန် တစ်ရှူး သို့မဟုတ် သင့်အင်္ကျီလက်ကို အသုံးပြုပါ။
- စားစရာများ ထပ်မံလိုအပ်ပါက မိသားစု၊ လူမှုရေး သို့မဟုတ် စီးပွားဖြစ် ကွန်ရက်များထံမှ စားစရာများအား အိမ်သို့ယူဆောင်ရန်နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားပါ။

## စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်း

- အဖျားရှိခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အသက်ရှူမဝခြင်းအပါအဝင် COVID-19 ဖြစ်နိုင်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများကို သတိထားပါ။ သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေသည်ဟု ခံစားရပါက သင့်ဆရာဝန်ထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
- သင်ချစ်ခင်ရသူထံတွင် COVID-19 ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အချက်ပြလက္ခဏာများပေါ်လာပါက ချက်ချင်း ဆေးကုသမှုခံယူပါ။  
အရွယ်ရောက်ပြီးသူများတွင် အရေးပေါ်အချက်ပြလက္ခဏာများမှာ-
  - အသက်ရှူကြပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူမဝခြင်း
  - ရင်ခေါင်းအတွင်း မကြာခဏနာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဖိအားခံစားရခြင်း
  - စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း သို့မဟုတ် မတက်ကြွခြင်း
  - နှုတ်ခမ်းများ သို့မဟုတ် မျက်နှာပြာခြင်း(အဆိုပါစာရင်းတွင် အားလုံးမပါဝင်ပါ။ ပြင်းထန်သော သို့မဟုတ် အလေးထားဖွယ်ရာ အခြားသော ရောဂါလက္ခဏာများအကြောင်းကို သင်၏ဆေးကုသမှုပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။)

## သင်ချစ်ခင်ရသူသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါ ခံစားနေရပါက

- သင်ချစ်ခင်ရသူတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိပါက CDC ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသည့် ဆက်တင်မဟုတ်သည့်နေရာတွင် ကိုဗစ်-19 ပိုးရှိကြောင်းဓာတ်ခွဲအတည်ပြုထားသော သို့မဟုတ် ဆေးစစ်ထားသော ရောဂါလက္ခဏာရှိသည့်သူတစ်ယောက်ကို အိမ်တွင်ပြုစုရန်အတွက် အိမ်ထောင်စုဝင်များ၊ လက်တွဲဖော်များ နှင့် စောင့်ရှောက်သူများအတွက် [အိမ်တွင် နေထိုင်မကောင်းသူတစ်ယောက်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်း](#) တွင်ပါသည့် တိုက်တွန်းအကြံပြုချက်အတိုင်းလိုက်နာပါ။
- ပြုစုကုသပေးသည့်နေရာသည် လေအေးပေးစက် ရှိသည့် သို့မဟုတ် ရာသီဥတုကောင်းပါက ဖွင့်ထားသည့် ပြတင်းပေါက်ကဲ့သို့သော လေဝင်လေထွက်ကောင်းသည့်နေရာ ဖြစ်ပါစေ။
- စောင့်ရှောက်မှုများပြုလုပ်ပေးချိန်တွင် သင်ချစ်ခင်ရသူနှင့် ထိတွေ့မှုကို ကန့်သတ်ပြီး ခွာနိုင်သမျှခပ်ခွာခွာတွင်နေပါ။
  - စားစရာ တစ်ခုစီကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်းနှင့် ကောက်ယူခြင်းထက် စားစရာဗန်းကို ပေးခြင်းဖြင့် သင်နှင့် သင်ချစ်ခင်ရသူတို့ကြားတွင် အရာဝတ္ထုများလွှဲပေးခြင်းကို အနည်းဆုံး လျော့ချပါ။
  - သင်ချစ်ခင်ရသူ၏ ပါးစပ်တွင်းသို့ သာမိုမီတာကို ထည့်ပေးခြင်းထက် ၎င်းတို့ထံ လက်ဆင့်ကမ်းပေးပါ။
  - ၎င်းတို့နှင့်စကားပြောသောအခါ ခြောက်ပေခွာထားပါ။
- နေမကောင်းဖြစ်နေချိန်အတွင်း ဖြစ်နိုင်ပါက သင်ချစ်ခင်ရသူကို အိမ်ခန်းတစ်ခန်းတွင်ထားပြီး ၎င်းတို့သာ သီးသန့်အသုံးပြုရန် သန့်စင်ခန်းထားရှိပါ။
- ၎င်းတို့အခန်းကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်သောအခါတွင် အခြားသော အိမ်ထောင်စုဝင်များအား အဆိုပါအခန်းကို ထပ်မံအသုံးပြုခွင့်မပေးမီ မျက်နှာပြင်များအားလုံးကို သေချာပေါက် ပိုးသတ်ပြီး ပွတ်သုတ်ပါ။

**Centers for Disease Control and Prevention (CDC)(ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး နှင့် ကာကွယ်ရေး စင်တာများ) က ကိုဗစ်-19 ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် ထိတွေ့မိသည့် ကာကွယ်ဆေးအပြည့်ထိုးပြီးသည့်သူများသည် အောက်ပါအချက်အားလုံးနှင့်ကိုက်ညီလျှင် အသွားအလာကန့်သတ်မှုခံယူရန် မလိုဟု လတ်တလောက ထုတ်ပြန်ထားပါသည်။**

- ကာကွယ်ဆေးအပြည့်ထိုးပြီးပြီလား။ (ဆေး 2 ကြိမ်ထိုးရသည့် ဆေးအတွက် ဒုတိယအကြိမ်ထိုးပြီး 2 ပတ် သို့မဟုတ် ယင်းထက်ပိုကြာ၊ ဆေးတစ်ကြိမ်ထဲထိုးရသည့် ဆေးအတွက် တစ်ကြိမ်ထိုးပြီး 2 ပတ် သို့မဟုတ် ယင်းထက်ပိုကြာ)
- လက်ရှိ ကိုဗစ်-19 ထိတွေ့မိသည့်အချိန်ကစပြီး ရောဂါလက္ခဏာမရှိလျှင်

ကာကွယ်ဆေးအပြည့်ထိုးပြီးလျှင်လည်း ထိတွေ့မိသည့်နောက်ပိုင်း 14 ရက်တွင် စောင့်ကြည့်နေသင့်ပါသည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့်လည်း နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ခြင်း၊ ခပ်ခွာခွာနေခြင်း နှင့် ၎င်းတို့၏ လူမှုရေးစက်ဝိုင်းကို လျော့ခံထားခြင်းများကိုလည်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

လမ်းညွှန်ချက်၏ ခြွင်းချက်မှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားပြီးသည့် အတွင်းလူနာ နှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် နေထိုင်သူများသည် ကိုဗစ်-19 ထိတွေ့မိသည့်နောက်ပိုင်းတွင် အသွားအလာကန့်သတ်မှုကို ဆက်လက်ခံယူရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

ကိုဗစ်-19 ပိုးရှိကြောင်းသိသယရှိသူ သို့မဟုတ် အတည်ပြုပြီးသူ တစ်ယောက်ယောက်နှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက် အထက်ပါ အချက်များနှင့်မကိုက်ညီသူများသည် [လက်ရှိအသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းလမ်းညွှန်ချက်](#) အတိုင်းဆက်လက် လိုက်နာရပါမည်။ (အင်္ဂလိပ်လိုသာရနိုင်ပါသည်)

## သင်ဘယ်အချိန်ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးခံပြီးသလဲ

ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးပြီးမပြီးအောက်ပါအတိုင်းစဉ်းစားပါသည်။

- Pfizer သို့မဟုတ် Moderna ကာကွယ်ဆေး ကဲ့သို့ 2 ကြိမ်ထိုးရသည့် ကာကွယ်ဆေးအတွက် ဒုတိယအကြိမ်ထိုးပြီး 2 ပတ်အကြာ သို့မဟုတ်
- Johnson & Johnson ၏ Jassen ကာကွယ်ဆေး ကဲ့သို့ တစ်ကြိမ်ထိုးရသည့် ကာကွယ်ဆေးအတွက် တစ်ကြိမ်ထိုးပြီး 2 ပတ်အကြာ

မှတ်ချက်။ ။ ဆေးထိုးခံပြီး 2 ပတ်မပြည့်သေးလျှင် သို့မဟုတ် ဒုတိယအကြိမ် ဆေးထိုးခံရန် လိုသေးလျှင် သင်သည် အပြည့်အဝကာကွယ်ဆေးမရသေးပါ။ ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးခံပြီးချိန်အထိ [ကာကွယ်ရန်လုပ်ဆောင်ရမည့်အဆင့်များ](#) အားလုံးကို လုပ်ဆောင်ပါ။

သင်သည် အပြည့်အဝကာကွယ်ဆေးထိုးခံပြီးပါက

- နှာခေါင်းစည်းမဝတ်ဘဲ အပြည့်အဝကာကွယ်ဆေးထိုးခံပြီးသူများနှင့် အိမ်တွင်း စုဝေးနိုင်ပါသည်။
- အခြားအိမ်ထောင်စုမှ ကာကွယ်ဆေးမထိုးရသေးသူများ တွင် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့နှင့်အတူနေသူများတွင် [ကိုဗစ်-19 ကြောင့်အပြင်းအထန်ရောဂါခံရနိုင်သည့် အန္တရာယ် ပိုများသူ](#) မရှိလျှင် အိမ်တွင်းစုဝေးခြင်း (ဥပမာ။ အတူတကွနေထိုင်သူ ဆွေမျိုးများထံသို့ သွားလည်ခြင်း)ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
- သင်သည် ကိုဗစ်-19 ပိုးရှိသူနှင့်အတူရှိနေခဲ့ဖူးပါက ရောဂါလက္ခဏာမရှိလျှင် အခြားသူများနှင့် ရှောင်နေစရာ သို့မဟုတ် ဆေးစစ်ခံရန် မလိုအပ်ပါ။
  - သို့ရာတွင် သင်သည်အုပ်စုလိုက်စုနေသည့်နေရာ (မွမ်းမံရေး သို့မဟုတ် အချုပ်ခန်း သို့မဟုတ် အုပ်စုလိုက်စုနေသည့်အိမ်)တွင် နေထိုင်ပြီး ကိုဗစ်-19 ပိုးရှိသူနှင့်အတူရှိနေခဲ့ဖူးပါက ရောဂါလက္ခဏာမရှိလျှင်လည်း အခြားသူများနှင့် 14 ရက်ကြာ ဝေးဝေးနေပြီး ဆေးစစ်ခံရန် လိုအပ်ပါသည်။

သင်၏ ကာကွယ်ဆေးထိုးအခြေအနေမည်သို့ပင်ရှိစေကာမူ အများသုံးနေရာများတွင် [သင်ကိုယ်တိုင်နှင့်အခြားသူများကိုကာကွယ်ရန်](#) လုပ်ဆောင်ရမည့်များကို လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် 6 ပေ(2မီတာ) အကွာတွင် နေခြင်း နှင့် လူများပြီး လေဝင်လေထွက်မကောင်းသောနေရာများကို ရှောင်ရှားခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် လူအတန်အသင့် နှင့် လူအများအပြားစုဝေးသောနေရာများကိုလည်း ရှောင်ရှား သင့်ပြီး အထူးသဖြင့် နေမကောင်းသူတစ်ယောက်ယောက်ဘေးတွင် ရှိနေပါက [ကိုဗစ်-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ](#) ကို ဆက်လက်စောင့်ကြည့်နေသင့်ပါသည်။

အရင်းမြစ်။ ။ [Centers for Disease Control and Prevention](#).

## နှာခေါင်းစည်းနှင့်ဆိုင်သော အချက်အလက်

လုပ်ငန်းခွင်တွင် အကာအကွယ်ပိုပေးနိုင်သော နှာခေါင်းစည်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူမျက်နှာဖုံးများကို ဝတ်ဆင်နိုင်ပါသည်။ မျက်နှာအကာ ကို နှာခေါင်းစည်း မဝတ်နိုင်သည့် ဖွဲ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ အပြုအမူဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး အခြေအနေရှိသောသူများအနေဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ မျက်နှာအကာ ကို နေ့ကလေးထိန်းများ၊ နေ့ခရီးထွက်မှုနှင့် ကေ-12 ကျောင်းများတွင် ကလေးများကလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) မှ လမ်းညွှန်ချက်တွင် ကိုဗစ်-19 ပိုးပျံ့နှံ့မှုကို ထိရောက်စွာ လျော့ချရန် နှာခေါင်းစည်းကို ပိုမိုမှန်ကန်စွာ ဝတ်ဆင်နိုင်ရန် [မဟာဗျူဟာများကို တိုက်တွန်းအကြံပြုထားပါသည်။](#) ယင်းမဟာဗျူဟာများတွင် ခွဲစိတ်ခန်းသုံး နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ခြင်း၊ ခွဲစိတ်ခန်းသုံး နှာခေါင်းစည်းနားကွင်းကို ထုံးဝတ်ခြင်း သို့မဟုတ် နှာခေါင်းစည်းတွင် နိုင်လွန်အသုံးပြုခြင်းများ ပါဝင်ပါသည်။ ထို့အပြင် Department of Health (DOH) (ကျန်းမာရေးဌာန (ဒီအိုအိတ်ချ်)) က လေထွက်အဆီရှင်များ သို့မဟုတ် လမ်းကြောင်းများပါသော သို့မဟုတ် တစ်ထပ်ထည်းဖြစ်သည့် လည်စည်းများကို အသုံးမပြုရန် တိုက်တွန်းအကြံပြုထားပါသည်။ အများသုံးနေရာများတွင် နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ခြင်းကို အများပြည်သူကျန်းမာရေးနည်းလမ်းများဖြစ်သည့် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ လူလူချင်းခပ်ခွာခွာနေခြင်း၊ လက်ကိုသန့်ရှင်းစွာထားခြင်း၊ သီးခြားခွဲနေခြင်း နှင့် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းတို့နှင့်အတူ ပူးတွဲလုပ်ဆောင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

## ထပ်ဆောင်းကိုဗစ်-19 အချက်အလက် နှင့် အရင်းအမြစ်များ

[ဝါရှင်တန် တွင် လက်ရှိ ကိုဗစ်-19 အခြေအနေ၊ အုပ်ချုပ်ရေးမှူး အင်စီ၏ ကောက်နုတ်ချက်များ၊ ရောဂါလက္ခဏာများ၊](#) (အင်္ဂလိပ်လိုသာရနိုင်သော)၊ [ပိုးပျံ့နှံ့ပုံ](#) (အင်္ဂလိပ်လိုသာရနိုင်သော) နှင့် [ဘယ်အချိန်တွင်ဘယ်လို ဆေးစစ်ခံရမလဲ](#) (အင်္ဂလိပ်လိုသာရနိုင်သော)တို့တွင် နောက်ဆုံးသတင်းများကို ရယူပါ။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ [မေးလေ့မေးထရှိသောမေးခွန်းများ](#) (အင်္ဂလိပ်လိုသာရနိုင်သော)တွင်ကြည့်ပါ။

လူတစ်ယောက်၏ လူမျိုး/လူမျိုးရင်း သို့မဟုတ် နိုင်ငံသားဖြစ်မှုတို့သည် ကိုဗစ်-19 ပိုးကူးစက်ခံရမှု နှင့်မသက်ဆိုင်ပါ။ သို့ရာတွင် ဒေတာများအရ အရောင်ရှိသော လူ့အသိုင်းအဝိုင်းများသည် ကိုဗစ်-19 ကို အချိုးမညီမျှစွာ ခံနေရကြောင်းတွေ့ရပါသည်။ ၎င်းမှာ လူတစ်ချို့နှင့် အသိုင်းအဝိုင်းကို ကာကွယ်ပေးရန် အခွင့်အလမ်းပိုနည်းသွားစေသည့် လူမျိုးခွဲခြားမှု အထူးသဖြင့် ဖွဲ့စည်းပုံဖြင့် လူမျိုးခွဲခြားမှု ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ [စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်းက ရောဂါကို နှိမ်နင်းရာတွင် အကူအညီမပေးနိုင်ပါ](#) (အင်္ဂလိပ်လိုသာရနိုင်သော) ဟောလဟာလများ နှင့် အချက်အလက်အမှားများကို မပျံ့နှံ့စေရန်အတွက် တိကျသော သတင်းအချက်အလက်များကိုသာ ဝေမျှပါ။

- [ဒဗျူလူအေ ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာန 2019 ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အသစ် ရောဂါဖြစ်ပွားမှု \(ကိုဗစ်-19\)](#) (အင်္ဂလိပ်လိုသာရနိုင်သော)
- [WA State Coronavirus Response \(COVID-19\)](#)
- [သင့်ဒေသန္တရ ကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် ခရိုင် ကိုရှာဖွေပါ](#) (အင်္ဂလိပ်လိုသာရနိုင်သော)
- [CDC ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် \(ကိုဗစ်-19\)](#)
- [စိတ်ဒဏ်ရာ လျော့ချခြင်း အရင်းအမြစ်များ](#) (အင်္ဂလိပ်လိုသာရနိုင်သော)

**ကိုဗစ်-19 အကြောင်းမေးမြန်းလိုသည်များရှိပါသလား။** ကျွန်ုပ်တို့၏ ဟော့လိုင်း ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ **1-800-525-0127**၊ တနင်္လာနေ့ - သောကြာနေ့၊ မနက် 6 မှ ၂၀ နာရီ။ မေးခွန်းများရှိသေးပါသလား။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုဗစ်-19 အချက်အလက် ဟော့လိုင်းကို ဖုန်းဆက်ပါ။ 1-800-525-0127 တနင်္လာနေ့ - မနက် 6 မှ ၂၀ နာရီ၊ အင်္ဂါ - တနင်္ဂနွေနေ့နှင့် စောင့်ကြည့် ပြည်နယ် ရုံးပိတ်ရက်များ၊ မနက် 6 နာရီ မှ ညနေ 6 နာရီထိ၊ စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် # ကို ဖိပြီး ဖုန်းကိုင်ချိန်တွင် သင့်ဘာသာစကားကို ပြောပါ။ သင့်ကိုယ်ပိုင် ကျန်းမာရေး၊ ကိုဗစ်-19 ဆေးစစ်ခံခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးစစ်ရလဒ်များအကြောင်း မေးလိုပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ တစ်ယောက်ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောမတ်ဖြင့် တောင်းဆိုရန်အတွက် 1-800-525-0127 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ နားမကြားသူ သို့မဟုတ် အကြားအာရုံခက်ခဲသူများ 711 ([Washington Relay](#)) (အင်္ဂလိပ်လိုသာရနိုင်သော) သို့ ဖုန်းဆက်ပါ သို့မဟုတ် [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) သို့ အီးမေးလ်ပို့ပါ။