

# သင်သည် ကိုဗစ်-19 ပိုးရှိသူနှင့် ထိတွေ့မိနိုင်ခြေရှိပါက ဘာလုပ်ရမလဲ။

## နိုဝင်ဘာ 15, 2021 အပြောင်းအလဲများ အကျဉ်းချုပ်

- လူတစ်ယောက်သည် ကိုဗစ်-19 နှင့် ထိတွေ့မိပါက ဘာလုပ်ရမလဲ အကြောင်း နောက်ဆုံး အချက်အလက်
- ကာကွယ်ဆေးမထိုးရသေးဘဲ ရောဂါလက္ခဏာမရှိသော အနီးကပ်ထိတွေ့မှုများအတွက် နောက်ဆုံး ဆေးစစ်ခြင်း၊ နှာခေါင်းပါးစပ်စည်းဝတ်ဆင်ခြင်း နှင့် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း လမ်းညွှန်ချက်
- ကာကွယ်ဆေးထိုးထားပြီးသော ရောဂါလက္ခဏာမရှိသော အနီးကပ်ထိတွေ့မှုများအတွက် နောက်ဆုံး ဆေးစစ်ခြင်း၊ နှာခေါင်းပါးစပ်စည်းဝတ်ဆင်ခြင်း နှင့် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း လမ်းညွှန်ချက်
- လွန်ခဲ့သော ရက် 90 အတွင်းက ကိုဗစ်-19 ပိုးစစ်ဆေးတွေ့ရှိခဲ့ပြီး ပြန်ကောင်းလာကာ ရောဂါလက္ခဏာမရှိသောသူများအတွက် ထပ်ဆောင်းလမ်းညွှန်ချက်
- ရောဂါလက္ခဏာများရှိသော အနီးကပ်ထိတွေ့မှုများအတွက် နောက်ဆုံးလမ်းညွှန်ချက်

## မိတ်ဆက်ခြင်း

သင်သည် ကိုဗစ်-19 ပိုးနှင့် ထိတွေ့မိလျှင် သို့မဟုတ် ထိတွေ့မိခဲ့သည်ဟု ထင်လျှင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအား သင့်အိမ်မှ အခြားသူများ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်းတွင်း မပျံ့နှံ့အောင် ကာကွယ်ရန် သင်ကူညီနိုင်ပါသည်။ ဝေအာက်ပါ လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာပါ။ မူကြို-12 တန်းကျောင်းများ မှ ကျောင်းသားများ နှင့် ဝန်ထမ်းများသည် [မူကြို-12 တန်းလိုအပ်ချက်များ](#) ကို လိုက်နာသင့်ပါသည်။

## ကျွန်ုပ် ကိုဗစ်-19 နဲ့ ဘယ်လိုထိတွေ့မိခဲ့တာလဲ။

ကိုဗစ်-19 ရောဂါဖြစ်စေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် နီးကပ်စွာနေသော (6 ပေ သို့မဟုတ် 2 မီတာအတွင်း) လူများကြား အများအားဖြင့် ပျံ့နှံ့လေ့ရှိပါသည်။ ပိုးကူးစက်ခံရသူတစ်ယောက်သည် ရောဂါကူးစက်နိုင်သော ကာလအတွင်းတွင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထွက် အမှုန်များ သို့မဟုတ် အမှုန်များကဲ့သို့သော [လေတွင်ပါနိုင်သောအမှုန်များ](#) မှတစ်ဆင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကိုပျံ့နှံ့စေ ပါသည်။ ကိုဗစ်-19 ရှိသောသူများသည် အခြားသူများထံသို့ ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်နေချိန် မတိုင်မီ နှစ်ရက် (သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာမရှိလျှင် ရောဂါပိုးစစ်ဆေးတွေ့ရှိသည့်ရက် မတိုင်မီ 2 ရက်) မှ ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပြီးနောက် 10 ရက် (သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာမရှိလျှင် ရောဂါပိုးစစ်ဆေးတွေ့ရှိသည့်ရက်မှ 10 ရက်)အထိ ရောဂါပိုးကို ပျံ့နှံ့စေပါသည်။ လူများသည် အိမ်သားတစ်ယောက် သို့မဟုတ် အနီးကပ်ထိတွေ့မိသော သူတစ်ယောက်ထံမှ ထိတွေ့မိနိုင်ပါသည်။ အနီးကပ်ထိတွေ့မိသူတစ်ယောက်ဆိုသည်မှာ သာမန်အားဖြင့် ကိုဗစ်-19 ပိုးရှိသူတစ်ယောက်နှင့် အနည်းဆုံး 6 ပေ အကွာတွင် 24 နာရီအတွင်း စုစုပေါင်း 15 မိနစ် သို့မဟုတ် ပိုကြာကြာ ရှိနေခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ လူများသည် ဘယ်လိုထိတွေ့မိသလဲ မသိဘဲ ကိုဗစ်-19 ကို ထိတွေ့မိနိုင်ပါသည်။

## ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အင်တာဗျူးတွင် ပါဝင်ခြင်း

ကိုဗစ်-19 ပိုးရှိသော တစ်ယောက်ယောက်က ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနအား လတ်တလောတွင် သင်နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မှုရှိဖူးသည်ဟု ပြောလိုက်ပါက ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနက သင့်အား ဖုန်းဆက် သို့မဟုတ် စာတိုပေးပို့ပါလိမ့်မည်။ အင်တာဗျူးမေးသူက ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ဘယ်လိုအထောက်အပံ့တွေလိုသလဲ သင်နားလည်အောင် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။ အင်တာဗျူးမေးသူက သင့်အမည်ကို ဘယ်သူက ပြောလိုက်လဲကို ပြောပြလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ နောင်တွင် သင်နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လာလျှင် သင်နှင့် လတ်တလောတွင် ထိတွေ့မိသောသူများ၏ အမည် နှင့် ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များကို မေးမြန်းပြီး သူတို့အား ထိတွေ့မှုအကြောင်းကို အကြောင်းကြားပါလိမ့်မည်။ သူတို့က သင်နှင့်အနီးကပ်ထိတွေ့မိသူများအား သင့်အမည်ကို ပြောပြလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။

## ကိုဗစ်-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ

ကိုဗစ်-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ တွင် ဖျားခြင်း သို့မဟုတ် ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်း၊ ကြွက်သား သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း သို့မဟုတ် နှာရည်ကျခြင်း၊ ပျို့ခြင်း သို့မဟုတ် အန်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း နှင့် လတ်တလော အရသာ နှင့် အနံ့မရတော့ခြင်း တို့ပါဝင်ပါသည်။ ဤစာရင်းတွင် ဖြစ်နိုင်သော လက္ခဏာများအားလုံး မပါဝင်ပါ။

## ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုဗစ်-19 ပိုးစစ်ဆေးတွေ့ရှိသူနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့မိခဲ့သော်လည်း နေမကောင်းမဖြစ်ပါ။ ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

### သင့်သည် ကာကွယ်ဆေးအပြည့်မထိုးရသေးသူဖြစ်လျှင်

သင့်သည် SARS-CoV-2 (ကိုဗစ်-19 ကို ဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်) ရှိမရှိ စစ်ဆေးခံသင့်ပြီး အိမ်တွင် အသွားအလာကန့်သတ်ခံကာ အခြားသူများနှင့် ဝေးဝေးနေသင့်ပါသည်။ သင့်၏ ပထမဆုံးစစ်မှုတွင် ပိုးမတွေ့လျှင် ကိုဗစ်-19 ပိုးရှိသူနှင့် နောက်ဆုံးထိတွေ့မိသည့် ရက်မှ 5-7 ရက်အတွင်း နောက်တစ်ကြိမ်ဆေးစစ်ခံပြီး အသွားအလာကန့်သတ်မှုကို ဆက်လက်ခံသင့်ပါသည်။ သင့် အိမ်ထောင်စု အတွင်း သို့မဟုတ် ပြင်ပရှိ အခြားသူများနားတွင် ရှိနေလျှင် နှာခေါင်းပါးစပ်စည်း တစ်ခုကို ဝတ်ဆင်ပါ။ နောက်ဆုံးထိတွေ့မိမှု နောက်ပိုင်း 14 ရက်အကြာထိ ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပြီး သင့်တွင် ကိုဗစ်-19 လက္ခဏာများ ရှိလာလျှင် ဆေးစစ်ခံပြီး (အင်္ဂလိပ်လိုသာ) ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုဗစ်-19 ပိုးစစ်ဆေးတွေ့ရှိသူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့ပြီး ယခုကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်မကောင်းဖြစ်နေသည့် အောက်ရှိ အဆင့်များကို လိုက်နာပါ။ ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

လက်ရှိ အသွားအလာကန့်သတ်မှု မှာ နောက်ဆုံးထိတွေ့မိမှုပြီးနောက် 14 ရက်ကြာ အသွားအလာကန့်သတ်ခံရန် ဖြစ်ပါသည်။ အချို့သော အန္တရာယ်များသော နေရာများ သို့မဟုတ် အုပ်စုများ သည် 14-ရက်ကြာသော အသွားအလာကန့်သတ်ခံမှု ကို **အသုံးပြုသင့်ပါသည်။**

- ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ ခဏတာ သို့မဟုတ် ကာလရှည်အလုပ်လုပ်ရသော သို့မဟုတ် နေထိုင်ရသော သူများ။
- အကျဉ်းထောင်တွင် အလုပ်လုပ်ရသော သို့မဟုတ် နေထိုင်ရသောသူများ။
- ယာယီအဆောင် သို့မဟုတ် ယာယီအိမ်ရာတွင် အလုပ်လုပ်ရသော သို့မဟုတ် နေထိုင်ရသောသူများ။
- အဆောင်များ၊ စုပေါင်းအိမ်ရာများ သို့မဟုတ် ဇရပ်ကဲ့သို့သော လူအများနှင့် စုပေါင်းနေထိုင်ရသော သူများ။
- ဂိုထောင် သို့မဟုတ် စက်ရုံကဲ့သို့သော အလုပ်သဘောသဘာဝကြောင့် ခပ်ခာခာနေထိုင်ရန်မဖြစ်နိုင်သည့် လူအုံသောနေရာတွင် အလုပ်လုပ်ရသောသူများ။
- ငါးဖမ်းခြင်း သို့မဟုတ် ပင်လယ်စာထုတ်လုပ်သော သင်္ဘောပေါ်တွင် အလုပ်လုပ်ရသော သူများ

ယင်းသို့လုပ်ရန် မဖြစ်နိုင်ပါက နောက်ဆုံးထိတွေ့မိမှုနောက်ပိုင်း 10 ရက်အကြာအထိ အသွားအလာကန့်သတ်မှုကို ခံယူပါ။ 10 ရက်အတွင်းတွင် ကိုဗစ်-19 ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိလာပါက 14 ရက်အပြည့် အသွားအလာကန့်သတ်မှု ခံယူပြီး ဆေးစစ်ပါ။ 14 **ရက်မြောက်သည့်နေ့အထိ လက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။**

သင့်၏ နောက်ဆုံးထိတွေ့မိမှုနောက်မှစတင်ပြီး 7 ရက်အပြည့် အသွားအလာကန့်သတ်ခံမှုကို ရပ်နားရန် ဖြစ်နိုင်ပါသည် သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိလျှင် နှင့် ဆေးစစ်ရလဒ်တွင် ပိုးမရှိလျှင် (အသွားအလာကန့်သတ်ခံခြင်းကို ရပ်နားခြင်းကို အဆုံးမသတ်မီ 48 နာရီထက် ပိုမစောစောဘဲ ဆေးစစ်မှုကို ခံယူပါ) ယင်းမှာ ဆေးစစ်ပေးရန် အရင်းအမြစ်ရှိမရှိပေါ်တွင်မူတည်ပါသည်။ 14 **ရက်မြောက်သည့်နေ့အထိ လက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။**

သင့်သီးခြား အခြေအနေအတွက် အကောင်းဆုံးကို ဆုံးဖြတ်ပေးရန် သင့် ဒေသန္တရကျန်းမာရေး အရာရှိကို တိုင်ပင်ပါ။

### သင့်သည် ကာကွယ်ဆေးအပြည့်ထိုးပြီးပါက-

ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးပြီးမပြီးအောက်ပါအတိုင်းစဉ်းစားပါသည်။

- Pfizer သို့မဟုတ် Moderna ကာကွယ်ဆေး ကဲ့သို့ 2 ကြိမ်ထိုးရသည့် ကာကွယ်ဆေးအတွက် ဒုတိယအကြိမ်ထိုးပြီး 2 ပတ်အကြာ သို့မဟုတ်

- ဂျွန်ဆင် အန် ဂျွန်ဆင် ၏ ဂျက်ဆန် ကာကွယ်ဆေးကဲ့သို့သော တစ်ကြိမ်ထိုး ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး 2 ပတ်အကြာ

သူတို့နောက်ဆုံးအကြိမ်ဆေးထိုးထားချိန်မှ 2 ပတ်အတွင်းဖြစ်လျှင် သို့မဟုတ် ဒုတိယအကြိမ်ဆေးထိုးရန် လိုအပ်နေသေးပါက သူတို့သည် အပြည့်အဝ ကာကွယ်မှုကို မရရှိသေးပါ။ သူတို့ ကာကွယ်ဆေးအပြည့်ထိုးပြီးချိန်အထိ [ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများ](#) အားလုံးကို လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။ ကိုဗစ်-19 ကာကွယ်ဆေးသည် အရေးပေါ်အသုံးပြုရန် အခွင့်ရထားသော၊ လိုင်စင်ရထားသော သို့မဟုတ် Food and Drug Administration (FDA, အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးစီမံခန့်ခွဲမှု) က ခွင့်ပြုထားသော အခွင့်အာဏာရပြီးသော ဆေးများ မဖြစ်မနေဖြစ်ရပါမည် သို့မဟုတ် World Health Organization (ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်း) က အရေးပေါ်အသုံးပြုရန် သို့မဟုတ် အခြားခွင့်ပြုထားသော စာရင်းတွင်ပါသော ဆေးဖြစ်ရပါမည်။

ကာကွယ်ဆေးအပြည့်ထိုးပြီးသောသူများသည် ကိုဗစ်-19 ပိုးရှိသူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မိပါက အသွားအလာကန့်သတ်ခံရန် မလိုသော်လည်း SARS-CoV-2 (ကိုဗစ်-19 ကို ဖြစ်စေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်) ရှိမရှိကို ကိုဗစ်-19 ပိုးရှိသောသူနှင့် နောက်ဆုံးထိတွေ့မိသည့် ရက်မှ 5-7 ရက်အကြားတွင် စစ်ဆေးခံသင့်ပြီး နောက်ဆုံးထိတွေ့မိသည့်ရက်မှ 14 ရက်အတွင်း လက္ခဏာများရှိမရှိကို စောင့်ကြည့်ကာ SARS-CoV-2 ပိုးမရှိကြောင်း အဖြေမရမချင်း သို့မဟုတ် ဆေးမစစ်ပါက နောက်ဆုံးထိတွေ့မိခဲ့သည့်ရက်မှ 14 ရက်အထိ အများနှင့်ဆိုင်သောနေရာများတွင် နှာခေါင်းပါးစပ်စည်း ဝတ်ဆင်သင့်ပါသည်။ လက္ခဏာများဖြစ်လာပါက [ဆေးစစ်ခံပြီး](#) (အင်္ဂလိပ်လိုသာ) [ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုဗစ်-19 ပိုးစစ်ဆေးတွေ့ရှိသူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့ပြီး ယခုကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်မကောင်းဖြစ်နေသည့် အောက်ရှိ အဆင့်များကို လိုက်နာပါ။ ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။](#) ကာကွယ်ဆေးအပြည့်ထိုးထားသော အန္တရာယ်များသော နေရာများတွင် နေထိုင်သည့် အနီးကပ်ထိတွေ့မိသောသူများ(ဥပမာအားဖြင့်၊ ပြန်လည်မွမ်းမံရေး နေရာများ နှင့် နာတာရှည်စောင့်ရှောက်ရေး ဌာနများ)သည် အသွားအလာကန့်သတ်ခံရန် သို့မဟုတ် Department of Health (DOH, ကျန်းမာရေးဌာန) က သီးခြားချမှတ်ထားသည့် လမ်းညွှန်ချက် သို့မဟုတ် ဒေသန္တရကျန်းမာရေး အာဏာပိုင်များ၏ တိုက်တွန်းအကြံပြုချက်အတိုင်းလိုက်နာရန် တိုက်တွန်းအကြံပြုအပ်ပါသည်။ Local health jurisdictions (ဒေသန္တရကျန်းမာရေးအာဏာပိုင်များ) သည် ရောဂါထိန်းချုပ်မှု၊ စုစည်းနေထိုင်မှု နှင့် ရှိနေသော ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများစသည့်အချက်များအပေါ်အခြေခံပြီး ဤတိုက်တွန်းအကြံပြုချက်အား ဖြေလျော့ခြင်း သို့မဟုတ် တင်းကြပ်ခြင်းများ ရှိသည့် ၎င်းကိုယ်ပိုင် သုံးသပ်ချက်များကို အသုံးပြုပါလိမ့်မည်။

**သင်သည် ကိုဗစ်-19 ပိုးရှိသူတစ်ယောက်နှင့် မထိတွေ့မီ လွန်ခဲ့သော ရက် 90 အတွင်းက ကိုဗစ်-19 ပိုးစစ်ဆေးတွေ့ရှိခဲ့ပြီး နေပြန်ကောင်းခဲ့လျှင်**

သင်သည် ကိုဗစ်-19 ပိုးရှိသူတစ်ယောက်နှင့် မထိတွေ့မီ လွန်ခဲ့သော ရက် 90 အတွင်းက ကိုဗစ်-19 ပိုးစစ်ဆေးတွေ့ရှိခဲ့ပြီး နေပြန်ကောင်းခဲ့လျှင် သင်သည် အသွားအလာကန့်သတ်ခံရန် မလိုသော်လည်း ကိုဗစ်-19 ပိုးရှိသူနှင့် နောက်ဆုံးတွေ့ခဲ့သည့် ရက်မှ 5-7 ရက်အတွင်း အန်တီဂျင်စစ်ဆေးမှုဖြင့် ကိုဗစ်-19 ပိုး ရှိမရှိ စစ်ဆေးခံသင့်ပါသည်။ နောက်ဆုံးထိတွေ့မိသည့်ရက်မှ 14 ရက်အတွင်း လက္ခဏာများရှိမရှိကို စောင့်ကြည့်ကာ SARS-CoV-2 ပိုးမရှိကြောင်း အဖြေမရမချင်း သို့မဟုတ် ဆေးမစစ်ပါက နောက်ဆုံးထိတွေ့မိခဲ့သည့်ရက်မှ 14 ရက်အထိ အများနှင့်ဆိုင်သောနေရာများတွင် နှာခေါင်းပါးစပ်စည်း ဝတ်ဆင်သင့်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်လာပါက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူတစ်ယောက်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ ကိုဗစ်-19 ပိုးရှိသူတစ်ယောက်နှင့် မထိတွေ့မီ လွန်ခဲ့သော ရက် 90 အတွင်းက ကိုဗစ်-19 ပိုးစစ်ဆေးတွေ့ရှိခဲ့ပြီး နေပြန်ကောင်းခဲ့ဖူးသော အနီးကပ်ထိတွေ့မိသည့် အန္တရာယ်များသော နေရာများတွင် နေထိုင်သူများ (ဥပမာအားဖြင့်၊ ပြန်လည်မွမ်းမံရေး နေရာများ နှင့် နာတာရှည်စောင့်ရှောက်ရေး ဌာနများ)သည် အသွားအလာကန့်သတ်ခံရန် သို့မဟုတ် DOH က သီးခြားချမှတ်ထားသည့် လမ်းညွှန်ချက် သို့မဟုတ် LHI ၏ တိုက်တွန်းအကြံပြုချက်အတိုင်းလိုက်နာရန် တိုက်တွန်းအကြံပြုအပ်ပါသည်။ Local health jurisdictions သည် ရောဂါထိန်းချုပ်မှု၊ စုစည်းနေထိုင်မှု နှင့် ရှိနေသော ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများစသည့်အချက်များအပေါ်အခြေခံပြီး ဤတိုက်တွန်းအကြံပြုချက်အား ဖြေလျော့ခြင်း သို့မဟုတ် တင်းကြပ်ခြင်းများ ရှိသည့် ၎င်းကိုယ်ပိုင် သုံးသပ်ချက်များကို အသုံးပြုပါလိမ့်မည်။

**ကိုဗစ်-19 ပိုး စစ်ဆေးတွေ့ရှိထားသူ နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မှု ရှိခဲ့ပြီး ယခု ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်မကောင်းဖြစ်နေပါသည်။ ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။**

သင်သည် ကိုဗစ်-19 နှင့် ထိတွေ့မိပြီး [ရောဂါလက္ခဏာများ](#) (အလွန်ပျော့သောလက္ခဏာဖြစ်သော်လည်း) ဖြစ်လာလျှင်၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးအခြေအနေမည်သို့ပင်ရှိစေကာမူ သင်သည် အိမ်တွင်နေပြီး အခြားသူများနှင့်ခပ်ဝေးဝေးနေကာ SARS-CoV-2 (ကိုဗစ်-19 ကိုဖြစ်စေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်) ရှိမရှိကို စစ်ဆေးခံသင့်ပါသည်။ ဆေးစစ်ခံရန် သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူအား ဆက်သွယ်ပါ။ သူတို့အား သင်သည် ကိုဗစ်-19 ပိုးရှိသူ နှင့် ထိတွေ့မိခဲ့ပြီး ယခုနေထိုင်မကောင်းဖြစ်နေကြောင်း ပြောပြပါ။ အန်တီဂျင်စစ်ဆေးမှုဖြင့်

ပိုးမတွေ့ပါက သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူက အတည်ပြု ဆေးစစ်မှုတစ်ခုကို တိုက်တွန်းအကြံပြုပါလိမ့်မည်။ သင့်သည် [မိမိကိုယ်ကိုစစ်ဆေးမှု](#) တစ်ခုကို အသုံးပြုပါက သင့်၏ မိမိကိုယ်ကိုစစ်ဆေးခြင်း အန်တီဂျင်စစ်ဆေးသည့် ကိရိယာပါ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။ သင့် အိမ်ထောင်စု အတွင်း သို့မဟုတ် ပြင်ပရှိ အခြားသူများနားတွင် ရှိနေလျှင် နှာခေါင်းပါးစပ်စည်း တစ်ခုကို ဝတ်ဆင်ပါ။ သင့်သည် သင့်အိမ်ထောင်စုဝင်မဟုတ်သော အခြားသူများ၊ အနားတွင်ရှိနေလျှင် နှာခေါင်းပါးစပ်စည်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူစက်ကို ဝတ်ဆင်ထားသင့်ပါသည်။ သင့် ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုဆိုးလာလျှင် သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာအသစ်များ ထပ်ဖြစ်လာလျှင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူတစ်ယောက်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

တစ်ယောက်ယောက်တွင် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူမရှိလျှင်- လူဝင်မှုအခြေအနေမည်သို့ပင်ရှိစေကာမူ နေရာများများတွင် အခမဲ့ သို့မဟုတ် စရိတ်နည်းနည်းဖြင့် ဆေးစစ်ပေးပါသည်။ [ကျန်းမာရေးဌာန၏ ဆေးစစ်မှုဆိုင်ရာ မေးလေ့မေးထရှိသောမေးခွန်းများ](#) (အင်္ဂလိပ်လိုသာ)ကို ကြည့်ပါ သို့မဟုတ် [ဒဗ္ဗလူအေ ပြည်နယ် ကိုဗစ်-19 အချက်အလက် ဟော့လိုင်း](#) (အင်္ဂလိပ်လိုသာ)ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ပြီးနောက်ပိုင်း စစ်ဆေးရလဒ်	အနီးကပ်ထိတွေ့မှုသည် ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးပြီး သို့မဟုတ် လွန်ခဲ့သော ရက် 90 အတွင်းက ကိုဗစ်-19 ပိုးစစ်ဆေးတွေ့ရှိပြီး နေပြန်ကောင်းခဲ့ဖူးလျှင်	အနီးကပ်ထိတွေ့မှုသည် ကာကွယ်ဆေးအပြည့်မထိုးရသေးလျှင်
ပိုးတွေ့ သို့မဟုတ် မစစ်ဆေးရသေး	<p>မတိုင်မီ အိမ်တွင်သာနေပါ-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ရောဂါလက္ခဏာ ပထမဆုံးဖြစ်သည့် ရက်မှ 10 ရက်ကြာသည်အထိ နှင့်</li> <li>• ကိုယ်ပူကျဆေးမသောက်ဘဲ လွန်ခဲ့သော 24 နာရီအတွင်း မဖျားလျှင် နှင့်</li> <li>• သင့် <a href="#">ရောဂါလက္ခဏာများ</a> သိသိသာသာ သက်သာလာလျှင်</li> </ul>	<p>မတိုင်မီ အိမ်တွင်သာနေပါ-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ရောဂါလက္ခဏာ ပထမဆုံးဖြစ်သည့် ရက်မှ 10 ရက်ကြာသည်အထိ နှင့်</li> <li>• ကိုယ်ပူကျဆေးမသောက်ဘဲ လွန်ခဲ့သော 24 နာရီအတွင်း မဖျားလျှင် နှင့်</li> <li>• သင့် <a href="#">ရောဂါလက္ခဏာများ</a> သိသိသာသာ သက်သာလာလျှင်</li> </ul>
ပိုးမတွေ့	<p>မတိုင်မီ အိမ်တွင်သာနေပါ-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ကိုယ်ပူကျဆေးမသောက်ဘဲ လွန်ခဲ့သော 24 နာရီအတွင်း မဖျားလျှင် နှင့်</li> <li>• သင့် <a href="#">ရောဂါလက္ခဏာများ</a> သိသိသာသာ သက်သာလာလျှင်</li> </ul> <p>အန္တရာယ်များသော နေရာများတွင် နေထိုင်သည့် အနီးကပ်ထိတွေ့မှုသောသူများ(ဥပမာအားဖြင့်၊ ပြန်လည်မွမ်းမံရေး နေရာများ နှင့် နာတာရှည်စောင့်ရှောက်ရေး ဌာနများ)သည် အသွားအလာကန့်သတ်ခံရန် သို့မဟုတ် Department of Health (DOH, ကျန်းမာရေးဌာန) က သီးခြားချမှတ်ထားသည့် လမ်းညွှန်ချက် သို့မဟုတ် ဒေသန္တရကျန်းမာရေး အာဏာပိုင်များ၏ တိုက်တွန်းအကြံပြုချက်အတိုင်းလိုက်နာရန် တိုက်တွန်းအကြံပြုအပ်ပါသည်။</p>	<p>အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းကို ပြန်လုပ်ပါ (<a href="#">ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုဗစ်-19 ပိုးစစ်ဆေးတွေ့ရှိသူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်မကောင်းမဖြစ် ကိုကြည့်ပါ ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။</a>).</p>

[ကိုဗစ်-19 ပိုးစစ်ဆေးတွေ့သောသူများ](#) အတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ ရှိပါသေးသည်။

သင့် ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ

သင့် ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုပြင်းလာပါက ကျန်းမာရေးကုသမှုခံယူပါ။ စောင့်ရှောက်မှုမရမီ သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူအား ဖုန်းဆက်ပြီး သင့်တွင် ကိုဗစ်-19 ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေကြောင်း သူတို့ကို ပြောပြပါ။ ကျန်းမာရေးဌာနများသို့မသွားမီ စောင့်ဆိုင်းခန်း နှင့် စစ်ဆေးခန်းများထဲတွင် ပိုးမွှားများ အခြားသူထံ မပျံ့နှံ့စေရန် မျက်နှာအကာကို တပ်ပါ။

အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ပါက 911 သို့ဖုန်းဆက်ပြီး ဖုန်းကိုင်သော ဝန်ထမ်းအား သင့်တွင် ကိုဗစ်-19 ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေကြောင်း ပြောပြပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုမရောက်မီ မျက်နှာအကာကို တပ်ထားပါ။

**ကျွန်ုပ်၏ မိသားစု နှင့် အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှလူများထံ ရောဂါမပျံ့နှံ့စေရန် ကျွန်ုပ်ဘာလုပ်သင့်သလဲ။**

- **ဆေးကုသမှုခံယူဖို့ကလွဲပြီး အိမ်မှာပဲနေပါ**
  - အလုပ်၊ ကျောင်း သို့မဟုတ် လူများသောနေရာ မသွားပါနှင့်။ အများသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ တက်စီဆီ သို့မဟုတ် ကားမျှစီးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အခြားသူများကို ဈေးဝယ်ပေးရန် အကူအညီတောင်းပါ သို့မဟုတ် အိမ်သို့အရောက်ပို့ ဝန်ဆောင်မှုကို သုံးပါ။
  - ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူထံ မသွားမီ ဖုန်းဆက်ပြီး သင့်တွင် ကိုဗစ်-19 ရှိနေကြောင်း သို့မဟုတ် ကိုဗစ်-19 ရှိမရှိ အစစ်ခံထားကြောင်း ပြောပါ။ အဆောက်အအုံထဲမဝင်မီ မျက်နှာအကာကို ဝတ်ဆင်ပါ။ ယင်းအဆင့်များဖြင့် ရုံးထဲ သို့မဟုတ် စောင့်ဆိုင်းခန်းထဲမှသူများ နေမကောင်းမဖြစ်ရန် ကူညီနိုင်ပါသည်။
- **သင့်ကိုယ်သင် အိမ်ရှိ အခြားသူများ၊ တိရိစ္ဆာန်များ နှင့် ခွဲနေပါ။**
  - ဖြစ်နိုင်သလောက် သီးခြားခန်းတွင်သာနေပြီး အခြားသူများနှင့် ခွာခွာနေပါ။
  - ဖြစ်နိုင်ပါက အိမ်သာချိုးခန်းခွဲသုံးပါ။
  - သင်သည် အခြားသူများအနားတွင်ရှိနေလျှင် အဝတ်မျက်နှာအကာ တစ်ခုကို ဝတ်ဆင်ပါ။ သင်သည် မျက်နှာအကာတစ်ခုကို မဝတ်ဆင်နိုင်လျှင် အခြားသူများသည် သင့်အခန်းထဲကို ဝင်ချိန်တွင် မျက်နှာအကာ သို့မဟုတ် အသက်ရှူစက်တစ်ခုကို ဝတ်ဆင်ထားသင့်ပါသည်။  
အဝတ်နှာခေါင်းစည်းဆိုသည်မှာ သင့်ပါးစပ် နှင့် နှာခေါင်းကို လုံးဝအပြည့်ကာထားပြီး သင့်ပါးနှစ်ဘက် နှင့် မေးစေ့အတွင်း အံဝင်ဂွင်ကျဖြစ်သည့် မည်သည့်အရာကို မဆို ဆိုလိုပါသည်။ ၎င်းကို ခပ်တင်းတင်းရက်ထားသော အလွှာနှစ်လွှာဖြင့်ပြုလုပ်ထားရမည် ဖြစ်ပြီး သင့်ဦးခေါင်း သို့မဟုတ် နားနောက်တွင် ပတ်ချည်ထားရန် အထုံးသို့မဟုတ် သိုင်းကြိုးများပါရပါမည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ၊ အပြုအမူဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအခြေအနေအရ အဝတ်မျက်နှာအကာ မဝတ်နိုင်ပါက သိုင်းကြိုးပါသော မျက်နှာခွံကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
  - ကိုဗစ်-19 ပျံ့နှံ့မှုကို ထိရောက်စွာနှေးသွားရန် နှာခေါင်းပါးစပ်စည်းကို ပိုမိုပိုမိုကျမှုကို ကောင်းစေရန် Centers for Diseases Control and Prevention (CDC, ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး နှင့် ကာကွယ်ရေး စင်တာများ) ၏ လမ်းညွှန်ချက်တွင် [မဟာဗျူဟာများကို တိုက်တွန်းအကြံပြုထားပါသည်။](#) ယင်းမဟာဗျူဟာများတွင် ခွဲစိတ်ခန်းသုံး နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ခြင်း၊ ခွဲစိတ်ခန်းသုံး နှာခေါင်းစည်းနားကွင်းကို ထုံးဝတ်ခြင်း သို့မဟုတ် နှာခေါင်းစည်းတွင် နိုင်လွန်အသုံးပြုခြင်းများ ပါဝင်ပါသည်။ ထို့အပြင် DOH က လေထွက်အဆို သို့မဟုတ် အပေါက်များပါသော နှာခေါင်းစည်းများ သို့မဟုတ် တစ်လွှာပဲပါသော မျက်နှာအကာများကို သုံးရန် မတိုက်တွန်းပါ။  
(အသက်ရှူထုတ်ပေါက်များပါသော အသက်ရှူစက်များသည် DOH, ကျန်းမာရေးဌာန) နှင့် L&I (အင်္ဂလိပ်လိုသာ) က ထုတ်ပြန်ထားသည့် လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း အသုံးပြုလျှင် အဆင်ပြေပါသည်။)
  - နေမကောင်းဖြစ်နေချိန်တွင် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် နှင့် အခြား တိရိစ္ဆာန်များနှင့် မထိတွေ့ပါနှင့်။ ဖြစ်နိုင်ပါက သင့်တိရိစ္ဆာန်များကို သင့်အိမ်ထောင်စုဝင်များကို စောင့်ရှောက်ခိုင်းပါ။ သင့်အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်ကို မဖြစ်မနေ စောင့်ရှောက်ရမည် ဆိုပါက သင့်အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်နှင့် မထိတွေ့မီ လက်ဆေးပြီး ဖြစ်နိုင်ပါကမျက်နှာအကာဝတ်ဆင်ပါ။ ပိုမိုသိရှိရန်အတွက် [ကိုဗစ်-19 နှင့် တိရိစ္ဆာန်များ](#) ကို ကြည့်ပါ။
  - လူများ သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များနှင့် ပန်းကန်များ၊ သောက်ရေးခွက်များ၊ ခွက်များ၊ အိုးခွက်များ၊ မျက်နှာသုတ်ပါဝါ သို့မဟုတ် ကုတင်အပါအဝင် တစ်ကိုယ်ရေးသုံးပစ္စည်းများ အတူမသုံးပါနှင့်။
- **နှာခေါင်းစည်းဝတ်ထားလျှင်လည်း အခြားသူများနှင့် ၆ ပေအကွာတွင် နေပါ။**
- **သင့်လက်တွေ့ကို မကြာခဏဆေးကြောသန့်စင်ပါ။** အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 လက်ကို ဆပ်ပြာ နှင့် ရေဆေးပါ။ ဆပ်ပြာ နှင့် ရေမရှိပါက အနည်းဆုံး အယ်လ်ကိုဟော 60%အရက်ပျံပါသည့် လက်သန့်ဆေးရည်ကို သုံးပါ။ မဆေးရသေးသည့်လက်ဖြင့် မျက်နှာကို ထိခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

- **ချောင်းဆိုး၊ နှာစေးပါက တစ်ရှူးဖြင့် ကာပါ။** အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးကို လွှင့်ပစ်ပြီး လက်ဆေးပါ။
- ကောင်တာများ၊ စားပွဲမျက်နှာပြင်များ၊ တံခါးဘုသီးများ၊ ရေချိုးခန်းတပ်ပစ္စည်းများ၊ အိမ်သာများ၊ ဖုန်းများ၊ ကီးဘုတ်များ၊ တက်ဘလက်များ နှင့် ကုတင်ဘေးစားပွဲများ အပါအဝင် **“အထိများသော” မျက်နှာပြင်များကို အနည်းဆုံးတစ်နေ့တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် လိုအပ်သည်ဟု သတ်မှတ်ထားသည့် အကြိမ်အတိုင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။** အိမ်သုံး သန့်စင်စပရေးကိုသုံးပါ သို့မဟုတ် သုတ်ချပြီး လေဘယ်လ်ပေါ်တွင် ပါသည့်အတိုင်း လိုက်နာပါ။

**သီးခြားခွဲနေခြင်း နှင့် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းတို့ ဘာကွဲပြားလဲ။**

- **သီးခြားခွဲနေခြင်း** ဆိုသည်မှာ သင့်တွင် ကိုဗစ်-19 ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေပြီး ဆေးစစ်အဖြေကို စောင့်ဆိုင်းနေချိန် သို့မဟုတ် ကိုဗစ်-19 ပိုးရှိကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိချိန်တွင် လုပ်ရမည့် အရာများဖြစ်ပါသည်။ သီးခြားခွဲနေခြင်းဆိုသည်မှာ ရောဂါပျံ့နှံ့မှုကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန် တိုက်တွန်းထားသော [အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခု](#) အိမ်တွင်နေပြီး အခြားသူများ(အိမ်ထောင်စုဝင်များအပါအဝင်)နှင့် ခွဲနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- **အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း** ဆိုသည်မှာ ကိုဗစ်-19 နှင့်ထိတွေ့မိပါက လုပ်ရမည့်အရာများ ဖြစ်ပါသည်။ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ အိမ်တွင်နေပြီး သင်သည် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသူများသို့ကူးစက်နိုင်နေသဖြင့် တိုက်တွန်းထားသော [အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခု](#) အခြားသူများနှင့် ခပ်ဝေးဝေးနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သင့်တွင် ကိုဗစ်-19 ရောဂါပိုးတွေ့ရှိလျှင် သို့မဟုတ် ကိုဗစ်-19 ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်လာလျှင် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း သည် သီးခြားခွဲနေခြင်း ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။

**ထပ်ဆောင်းကိုဗစ်-19 အချက်အလက် နှင့် အရင်းအမြစ်များ**

[ဝါရှင်တန်တွင် ကိုဗစ်-19 လက်ရှိ အခြေအနေ](#), [အုပ်ချုပ်ရေးမှူး အင်လီး၏ မှတ်ချက်များ](#), [ရောဂါလက္ခဏာများ](#) (အင်္ဂလိပ်လိုသာ) [၎င်းဘယ်လိုပျံ့နှံ့သလဲ](#) (အင်္ဂလိပ်လိုသာ) နှင့် [ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လို ဆေးစစ်ခံသင့်သလဲ](#) (အင်္ဂလိပ်လိုသာ) အကြောင်း နောက်ဆုံးသတင်းများကို သိရှိထားပါ။ ပိုမိုသိရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ [မေးလေ့မေးထရှိသောမေးခွန်းများ](#) (အင်္ဂလိပ်လိုသာ) ကို ကြည့်ပါ။

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

- [ဒဗျူလူအေ ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာန 2019 နိုဘယ် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် ဖြစ်ပွားမှု \(ကိုဗစ်-19\)](#) (အင်္ဂလိပ်လိုသာ)
- [WA State Coronavirus Response \(COVID-19\)](#)
- [သင့်ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် ခရိုင် ကို ရှာဖွေပါ](#) (အင်္ဂလိပ်လိုသာ)
- [CDC ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် \(ကိုဗစ်-19\)](#)
- [စိတ်ဒဏ်ရာလျော့ချရေး အရင်းအမြစ်များ](#) (အင်္ဂလိပ်လိုသာ)

**ကိုဗစ်-19 အကြောင်းမေးမြန်းလိုသည်များရှိပါသလား။** ကျွန်ုပ်တို့၏ ဟော့လိုင်း ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ **1-800-525-0127**၊ တနင်္လာနေ့ - သောကြာနေ့၊ မနက် 6 မှ ည 10 နာရီ။ မေးခွန်းများရှိသေးပါသလား။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုဗစ်-19 အချက်အလက် ဟော့လိုင်းကို ဖုန်းဆက်ပါ။ 1-800-525-0127 တနင်္လာနေ့ - မနက် 6 မှ ည 10 နာရီ၊ အင်္ဂါ - တနင်္ဂနွေနေ့ နှင့် 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 အခြားဖော်မတ်ဖြင့် တောင်းဆိုရန်အတွက် 1-800-525-0127 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ နားမကြားသော သို့မဟုတ် အကြားအာရုံအခက်အခဲရှိသော အသုံးပြုသူများအနေဖြင့် 711 ([Washington Relay](#)) (အင်္ဂလိပ်လိုသာ) ကို ဖုန်းဆက်ပါ သို့မဟုတ် [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) ထံ အီးမေးလ်ပေးပို့ပါ။