

သင့်တွင် ကိုဗစ်-19 ပိုးရှိကြောင်းအတည်ပြုပြီးပါက သို့မဟုတ် သံသယရှိပါက ဘာလုပ်ရမလဲ။

ဧပြီလ 27၊ 2021 အပြောင်းအလဲများ အကျဉ်းချုံး

- CDC ဘာသာစကား နှင့် ချိန်ညှိရန် အသစ်မွမ်းမံထားသော နှာခေါင်းစည်း လိုအပ်ချက်များ
- CDC (ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး နှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာများ) ၏ အကြံပြုချက်နှင့် ချိန်ညှိပြီး နှာခေါင်းစည်း နှင့် မျက်နှာအကာသုံး ပစ္စည်းအတွက် ဘာသာစကားကို မွမ်းမံထားပါသည်။
- ကိုဗစ်-19 ထိတွေ့မိနိုင်သော ကာကွယ်ဆေးအပြည့်ထိုးပြီးသောသူများအတွက် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း အကြံပြုချက်ကို ထည့်သွင်းထားပါသည်။
- ကာကွယ်ဆေးထိုးထားပြီးသူများအတွက် ထပ်ဖြည့် အချက်အလက်အသစ်

မိတ်ဆက်ခြင်း

သင်သည် ကိုဗစ်-19 ပိုးနှင့် ထိတွေ့မိလျှင် သို့မဟုတ် ထိတွေ့မိခဲ့သည်ဟု ထင်လျှင် ကိုဗစ်-19 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအား သင့်အိမ်မှ အခြားသူများ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်းတွင်း မပျံ့နှံ့အောင် ကာကွယ်ရန် သင်ကူညီနိုင်ပါသည်။ ဝေအက်ပါ လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာပါ။

ကိုဗစ်-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ

ဖြစ်လေ့ရှိသော လက္ခဏာများ (အင်္ဂလိပ်)မှာ ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း နှင့် အသက်ရှူကြပ်ခြင်း တို့ ဖြစ်ပါသည်။ အခြားလက္ခဏာများမှာ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ကြွက်သားနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှမ်းလျခြင်း၊ နှာပိတ်ခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း သို့မဟုတ် လတ်တလော အနံ့ သို့မဟုတ် အရသာ မရတော့ခြင်း

သင်သည် ကိုဗစ်-19 ပိုး စစ်ဆေးတွေ့ရှိထားသူနှင့် ထိတွေ့မိဖူးပြီး ယင်းလက္ခဏာများရှိနေပါက သင့်တွင် ကိုဗစ်-19 ရှိနေနိုင်ပါသည်။ ကိုဗစ်-19 ပိုးရှိမရှိ ဆေးစစ်ခံရန် သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူအား ဆက်သွယ်ပါ။

သင့်တွင် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူမရှိပါက။ လူဝင်မှု အခြေအနေမည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ အခမဲ့ သို့မဟုတ် စရိတ်နည်းနည်းဖြင့် စစ်ဆေးပေးသော နေရာများ ရှိပါသည်။ [Department of Health \(ကျန်းမာရေးဌာန\) ၏ ဆေးစစ်ခြင်း မေးလေ့မေးထရှိသောမေးခွန်းများ](#) (အင်္ဂလိပ်)ကိုကြည့်ပါ သို့မဟုတ် [ဒဗလူအေ ပြည်နယ် ကိုဗစ်-19 အချက်အလက်ဟော့လင်း ကို ဖုန်းဆက်ပါ။](#) (အင်္ဂလိပ်)

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အင်တာဗျူးတွင် ပါဝင်ခြင်း

သင့်တွင် ကိုဗစ်-19 ပိုးတွေ့ရှိရပါက ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးမှအင်တာဗျူးသူတစ်ယောက်က သင့်ကို အများအားဖြင့် ဖုန်းဆက်ပါလိမ့်မည်။ အင်တာဗျူးမေးသူက ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ဘယ်လိုအထောက်အပံ့တွေလိုသလဲ သင်နားလည်အောင် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။ အင်တာဗျူးမေးသူက လတ်တလော သင်ထိတွေ့ခဲ့ဖူးသောသူများ၏ အမည်နှင့် ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်များကိုလည်း မေးပါလိမ့်မည်။ ဘယ်သူတွေ ထိတွေ့မိမှုရှိသွားသလဲ သိရန် ယင်းအချက်အလက်များကို မေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သင်နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မိသူများအား ဆက်သွယ်ချိန်တွင် အင်တာဗျူးမေးသူက သင်၏ အမည်ကို ပြောပြလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

ဆေးကုသမှုခံယူဖို့ကလွဲပြီး အိမ်မှာပဲနေပါ

သင်သည် ဆေးကုသမှုခံယူဖို့ကလွဲပြီး အိမ်မှာပဲနေသင့်ပါသည်။ အလုပ်၊ ကျောင်း သို့မဟုတ် လူများသောနေရာ မသွားပါနှင့်။ အများသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ တက်စ်ဆီ သို့မဟုတ် ကားမျှစီးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အခြားသူများကို ဈေးဝယ်ပေးရန် အကူအညီတောင်းပါ သို့မဟုတ် အိမ်သို့အရောက်ပို့ ဝန်ဆောင်မှုကို သုံးပါ။

ဆရာဝန်ထံသို့ မသွားမီ ဖုန်းဆက်ပါ။

ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူအား 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။

- **လူများ**- ဖြစ်နိုင်သလောက် သီးခြားခန်းတွင်သာနေပြီး အခြားသူများနှင့် ခွာခွာနေပြီး ဖြစ်နိုင်ပါက အိမ်သာရေချိုးခန်းခွဲသုံးပါ။
- **တိရိစ္ဆာန်များ**- အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များ နှင့် အခြားတိရိစ္ဆာန်များနှင့် ထိတွေ့မှုကို ကန့်သတ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက သင့်အိမ်သားများအား ၎င်းတို့ကို စောင့်ရှောက်ခိုင်းပါ။ တိရိစ္ဆာန်များကို မဖြစ်မနေ စောင့်ရှောက်ရမည်ဆိုပါက မျက်နှာအကာဝတ်ဆင်ပြီး သင့်အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်နှင့် မထိတွေ့မီ နှင့် ထိတွေ့ပြီးချိန်တွင် လက်ဆေးပါ။ ပိုမိုသိရှိရန် [ကိုဗစ်-19 နှင့် တိရိစ္ဆာန်များ](#) (အင်္ဂလိပ်) ကိုကြည့်ပါ။

မိမိကိုယ်ကို ဘယ်လောက်ကြာအောင် သီးခြားခွဲနေရမလဲ။

1. သင့်တွင် ကိုဗစ်-19 ပိုးရှိနေကြောင်း အတည်ပြုပြီးပါက သို့မဟုတ် သံသယရှိပြီး **ရောဂါလက္ခဏာ ရှိနေပါက** အောက်ပါအချိန်တွင် အိမ်တွင် သီးခြားခွဲနေခြင်းကို ရပ်နိုင်ပါသည်။
 - o ကိုယ်ပူကုဆေးမသုံးဘဲ အနည်းဆုံး 24 နာရီ ကိုယ်ပူမတက်တော့ခြင်း နှင့်
 - o သင့် [ရောဂါလက္ခဏာများ](#) (အင်္ဂလိပ်) သက်သာလာခြင်း နှင့်
 - o သင်ပထမဆုံး ရောဂါလက္ခဏာ ခံစားရချိန်မှ အနည်းဆုံး 10 ရက် ကျော်လွန်သွားခြင်း
2. သင့်တွင် ကိုဗစ်-19 ပိုး စစ်ဆေးတွေ့ရှိပြီး **မည်သည့်ရောဂါလက္ခဏာမျှ မရှိပါက** အောက်ပါအချိန်များတွင် အိမ်တွင် သီးခြားခွဲနေခြင်းကို ရပ်နိုင်ပါသည်။
 - o သင်ပထမဆုံး ကိုဗစ်-19 ပိုး စစ်ဆေးတွေ့ရှိချိန်မှ အနည်းဆုံး 10 ရက် ကျော်လွန်သွားခြင်း နှင့်
 - o ကိုဗစ်-19 ကြောင့် နေထိုင်မကောင်းမဖြစ်ခြင်း

သင့် ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ

သင့် ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုပြင်းလာပါက ကျန်းမာရေးကုသမှုခံယူပါ။ ကုသမှုမခံယူမီ သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူအားဖုန်းဆက်ပြီး သင့်တွင် ကိုဗစ်-19 ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိနေကြောင်းပြောပါ။ ကျန်းမာရေးဌာနများသို့မသွားမီ စောင့်ဆိုင်းခန်း နှင့် စစ်ဆေးခန်းများထဲတွင် ပိုးမွှားများ အခြားသူထံ မပျံ့နှံ့စေရန် မျက်နှာအကာကို တပ်ပါ။

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

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။

အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း သည် ဘယ်လောက်ကြာပါသလဲ။

လက်ရှိအသွားအလာကန့်သတ်ခံရန် အကြံပြုချက်မှာ နောက်ဆုံးထိတွေ့မှု ပြီးနောက် 14 ရက်ခန့် အသွားအလာကန့်သတ်ခံရန် ဖြစ်ပါသည်။ **၄င်းမှာ လုံခြုံမှုအရှိဆုံး ဖြစ်ပါသည်။** ယင်းကာလအတွင်း သင့်ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပြီး သင့်တွင် **ကိုဗစ်-19 ရောဂါလက္ခဏာများ** (အင်္ဂလိပ်) 14 ရက်အတွင်းပေါ်လာပါက ဆေးစစ်ခံယူပါ။ တစ်ချို့သော အန္တရာယ်များသော ဆက်တင်များ သို့မဟုတ် အုပ်စုများအတွက် 14 ရက် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းရွေးချယ်မှုကို အသုံးပြု **သင့်ပါသည်။**

- 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 ခပ်ခွာခွာနေနိုင်ရန်မဖြစ်နိုင်သည့် လူအုပ်စုနေရာတွင် အလုပ်လုပ်ရသောသူများ။
- ငါးဖမ်းခြင်း သို့မဟုတ် ပင်လယ်စာထုတ်လုပ်သော သင်္ဘောပေါ်တွင် အလုပ်လုပ်ရသော သူများ

ယင်းမှာမဖြစ်နိုင်ပါက နောက်ဆုံးထိတွေ့မှုပြီးနောက် နောက်ထပ် ဆေးစစ်ခံဘဲ 10 ရက်ထိ အသွားအလာကန့်သတ်မှု ခံယူပါ။ 10 ရက်အတွင်းတွင် ကိုဗစ်-19 ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိလာပါက 14 ရက်အပြည့် အသွားအလာကန့်သတ်မှု ခံယူပြီး ဆေးစစ်ပါ။ **14 ရက်မြောက်သည့်နေ့အထိ လက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။**

တစ်ချို့အထူးအခြေအနေများတွင် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းကို သင်နောက်ဆုံးထိတွေ့မှုမှ 7 ရက်ပြည့်ချိန်တွင် ရက်လိုက်နိုင်ပါသည်။ *အကယ်၍* ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိဘဲ နောက်ဆုံးထိတွေ့မှုဆုံးစစ်ရလဒ်တွင် ပိုးမတွေ့ပါက (အသွားအလာကန့်သတ်မှုအဆုံးမသတ်မီ အနည်းဆုံး 48 နာရီအတွင်း ဆေးစစ်ခံယူပါ) *ယင်းမှာ ဆေးစစ်ပေးရန် အရင်းအမြစ်ရှိမရှိပေါ်တွင်မူတည်ပါသည်။* **14 ရက်မြောက်သည့်နေ့အထိ လက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။**

သင့်သီးခြား အခြေအနေအတွက် အကောင်းဆုံးကို ဆုံးဖြတ်ပေးရန် သင့် ဒေသန္တရကျန်းမာရေး အရာရှိကို တိုင်ပင်ပါ။

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

- ကာကွယ်ဆေးအပြည့်ထိုးပြီးပြီးလျှင် (ပိုမိုသိရှိရန် [သင်ကာကွယ်ဆေးအပြည့်ထိုးပြီးချိန်တွင်](#) အပိုင်း ကို ကြည့်ပါ။)
- လက်ရှိ ကိုဗစ်-19 ထိတွေ့မိသည့်အချိန်ကစပြီး ရောဂါလက္ခဏာမရှိလျှင်

ကာကွယ်ဆေးအပြည့်ထိုးပြီးလျှင်လည်း ထိတွေ့မိသည့်နောက်ပိုင်း 14 ရက်တွင် စောင့်ကြည့်နေသင့်ပါသည်။ ၄င်းတို့အနေဖြင့်လည်း နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ခြင်း၊ ခပ်ခွာခွာနေခြင်း နှင့် ၄င်းတို့၏ လူမှုရေးစက်ဝိုင်းကို လျော့ခံထားခြင်းများကိုလည်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

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

ကိုဗစ်-19 ရှိကြောင်းသိသယရှိသူ သို့မဟုတ် အတည်ပြုထားသူနှင့်ထိတွေ့ပြီးနောက် လိုအပ်သည့်အချက် နှစ်ချက်လုံးနှင့်မကိုက်ညီသူများသည် [လက်ရှိအသွားအလာကန့်သတ်မှု လမ်းညွှန်ချက်](#) (အင်္ဂလိပ်) ကို လိုက်နာရပါမည်။

ကိုဗစ်-19 ပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်ခြင်း

- သင်သည် အခြားသူများ သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ အနားတွင် ရှိနေချိန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူ ၏ ရုံးခန်းသို့ မဝင်မီ [အဝတ်နှာခေါင်းစည်းတစ်ခုဝတ်ဆင်ပါ](#) (အင်္ဂလိပ်) သင်မျက်နှာအကာမဝတ်ဆင်ထားပါက သင့်အိမ်ရှိသူများသည် အခန်းတစ်ခန်းထဲတွင် အတူမနေရပါ သို့မဟုတ် သူတို့သင့်အခန်းထဲဝင်ပါက မျက်နှာအကာဝတ်ဆင်ရပါမည်။

- အဝတ်နှာခေါင်းစည်းဆိုသည်မှာ သင့်ပါးစပ် နှင့် နှာခေါင်းကို လုံးဝအပြည့်ကာထားပြီး သင့်ပါးနှစ်ဘက် နှင့် မေးစေ့အတွင်း အဝတ်ဝင်ကျဖြစ်သည့် မည်သည့်အရာကို မဆို ဆိုလိုပါသည်။ ၎င်းကို ခပ်တင်းတင်းရက်ထားသော အလွှာနှစ်လွှာဖြင့်ပြုလုပ်ထားရမည် ဖြစ်ပြီး သင့်ဦးခေါင်း သို့မဟုတ် နှာခေါင်းတွင် ပတ်ချည်ထားရန် အထူးသို့မဟုတ် သိုင်းကြိုးများပါရပါမည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ၊ အပြုအမူဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအခြေအနေအရ အဝတ်မျက်နှာအကာ မဝတ်နိုင်ပါက သိုင်းကြိုးပါသော မျက်နှာခိုင်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ မျက်နှာအကာ ကို နေ့ကလေးထိန်းများ၊ နေ့ခရီးထွက်မှု နှင့် ကေ-12 ကျောင်းများတွင် ကလေးများကလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ လုပ်ငန်းခွင်တွင် နှာခေါင်းစည်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူအကာများသည် မျက်နှာအကာထက် ပိုမိုကာကွယ်ပေးနိုင်သဖြင့် ၎င်းတို့ကို လိုအပ်နိုင်ပါသည်။
- ကိုဗစ်-19 ပျံ့နှံ့မှုကို ထိရောက်စွာ နှေးသွားစေရန် နှာခေါင်းစည်းများကို ပိုမိုမှန်ကန်စေအောင် မွမ်းမံရန် Centers for Disease Control and Prevention (CDC) [လမ်းညွှန်ချက်မှ တိုက်တွန်းထားသော မဟာဗျူဟာများ](#) (အင်္ဂလိပ်) ယင်းမဟာဗျူဟာများတွင် ခွဲစိတ်ခန်းသုံး နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ခြင်း၊ ခွဲစိတ်ခန်းသုံး နှာခေါင်းစည်းနားကွင်းကို ထိုးဝတ်ခြင်း သို့မဟုတ် နှာခေါင်းစည်းတွင် နိုင်လွန်အသုံးပြုခြင်းများ ပါဝင်ပါသည်။ ထို့အပြင် DOH (ကျန်းမာရေးဌာန) က လေထွက်အဆို သို့မဟုတ် အပေါက်များပါသော နှာခေါင်းစည်းများ သို့မဟုတ် တစ်လွှာပဲပါသော မျက်နှာအကာများကို သုံးရန် မတိုက်တွန်းပါ။ (လေထွက်အဆိုပါသော အသက်ရှူအကာ ကို DOH နှင့် [L&I \(အယ်လ်နှင့်အိုင်\)](#) ကထုတ်ပြန်သည့် လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း အသုံးပြုပါက အဆင်ပြေပါသည်။(အင်္ဂလိပ်)
- အများသုံးနေရာများတွင် နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ခြင်းကို အများပြည်သူကျန်းမာရေးနည်းလမ်းများဖြစ်သည့် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ လူလူချင်းခပ်ခွာခွာနေခြင်း၊ လက်ကိုသန့်ရှင်းစွာထားခြင်း၊ သီးခြားခွဲနေခြင်း နှင့် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းတို့နှင့်အတူ ပူးတွဲလုပ်ဆောင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။
- 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။
- **ချောင်းဆိုးတဲ့အခါနဲ့ နှာချေတဲ့အခါ အုပ်ဆိုင်းထားပါ** အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးကို လွှင့်ပစ်ပြီး လက်ဆေးပါ။
- ကောင်တာများ၊ စားပွဲမျက်နှာပြင်များ၊ လက်ကိုင်ဘုသီးများ၊ ရေချိုးခန်းသုံးပစ္စည်းများ၊ အိမ်သာ၊ ဖုန်း၊ ကီးဘုတ်၊ တက်ဘလက် နှင့် အိပ်ရာဘေးစားပွဲများအပါအဝင် “**အထိများသော**” **မျက်နှာပြင်များကို မကြာခဏ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။** အိမ်သုံး သန့်စင်စပရေကိုသုံးပါ သို့မဟုတ် သုတ်ချပြီး လေဘယ်လ်ပေါ်တွင် ပါသည့်အတိုင်း လိုက်နာပါ။
- သင့်အိမ်တွင် လူများ သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် ပန်းကန်များ၊ သောက်ရေခွက်များ၊ ခွက်များ၊ အိုးခွက်များ၊ မျက်နှာသုတ်ပါဝါ သို့မဟုတ် ကုတင်အပါအဝင် **တစ်ကိုယ်ရေးသုံးပစ္စည်းများ အတူမသုံးပါနှင့်။**

သင်ဘယ်အချိန်ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးခံပြီးသလဲ

ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးပြီးမပြီးအောက်ပါအတိုင်းစဉ်းစားပါသည်။

- Pfizer သို့မဟုတ် Moderna ကာကွယ်ဆေး ကဲ့သို့ 2 ကြိမ်ထိုးရသည့် ကာကွယ်ဆေးအတွက် ဒုတိယအကြိမ်ထိုးပြီး 2 ပတ်အကြာ သို့မဟုတ်
- ဂျန်ဆင် အန် ဂျန်ဆင် ၏ ဂျက်ဆန် ကာကွယ်ဆေးကဲ့သို့သော တစ်ကြိမ်ထိုး ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး 2 ပတ်အကြာ

မှတ်ချက်။ ။ ဆေးထိုးခံပြီး 2 ပတ်မပြည့်သေးလျှင် သို့မဟုတ် ဒုတိယအကြိမ် ဆေးထိုးခံရန် လိုသေးလျှင် သင်သည် အပြည့်အဝအကာအကွယ်မရသေးပါ။ သင်ကာကွယ်ဆေးအပြည့်ထိုးပြီးသည့်အချိန်ထိ [ကာကွယ်ရေးအဆင့်များ](#) (အင်္ဂလိပ်)ကို လိုက်နာပါ။

သင်သည် အပြည့်အဝကာကွယ်ဆေးထိုးခံပြီးပါက

- လူကျပ်သော အခြေအနေ နှင့် နေရာများမှ လွှဲပြီး (အင်္ဂလိပ်) ပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများ နှင့် အပန်းဖြေမှုများကို နှာခေါင်းစည်းမပါဘဲ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
- နှာခေါင်းစည်းမဝတ်ဘဲ အပြည့်အဝကာကွယ်ဆေးထိုးခံပြီးသူများနှင့် အိမ်တွင်း စုဝေးနိုင်ပါသည်။
- သင်သည် **ကိုဗစ်-19 ကြောင့် ပြင်းထန်ရောဂါခံစားနိုင်ခြေများသောသူများ** ရှိသော သို့မဟုတ် နှင့်အတူနေသော သူများမှလွှဲပြီး အခြားအိမ်ထောင်စုများမှ ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားသူများ နှင့် နှာခေါင်းစည်းမပါဘဲ အခန်းတွင်း စုနိုင်ပါသည် (ဥပမာ။ ။ အတူမနေ ဆွေမျိုးများထံသွားလောက်လည်ပတ်ခြင်း) (အင်္ဂလိပ်)

- 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။

သင့်ကာကွယ်ဆေးထိုးအခြေအနေမည်သို့ပင်ရှိစေကာမူ လူအများသုံးနေရာများတွင် [သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ရန်](#) အဆင့်များကို လိုက်နာသင့်ပါသည်။(အင်္ဂလိပ်) ယင်းတို့တွင် နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် 6 ပေအကွာတွင်နေခြင်း၊ လူများသောနေရာများ နှင့် လေဝင်လေထွက်မကောင်းသောနေရာများကို ရှောင်ရှားခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ထိုအပြင်သင်သည် လူအတန်အသင့် မှ လူအများအပြား စုသောနေရာကို တက်ရောက်နိုင်ပြီး အထူးသဖြင့် နေထိုင်မကောင်းသောသူအနားတွင်ရှိပါက [ကိုဗစ်-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ](#) ကို ဆက်လက်စောင့်ကြည့်နိုင်ပါသည်။(အင်္ဂလိပ်)

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

ထပ်ဆောင်းကိုဗစ်-19 အချက်အလက် နှင့် အရင်းအမြစ်များ

[လက်ရှိ ဝါရှင်တန် ရှိ ကိုဗစ်-19 အခြေအနေ၊ မြို့တော်ဝန် အင်းလီ ၏ တားမြစ်ချက်များ](#) (အင်္ဂလိပ်)၊ [ရောဂါလက္ခဏာများ](#) (အင်္ဂလိပ်)၊ [ပျံ့နှံ့ပုံ](#) (အင်္ဂလိပ်) နှင့် [လူတွေ့ဘယ်လို ဘယ်အချိန်ဆေးစစ်ခံရမလဲ](#) (အင်္ဂလိပ်) တွင် နောက်ဆုံးသတင်းများကို ကြည့်ပါ။ ပိုမိုသိရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ [မေးလေ့မေးထရှိသောမေးခွန်းများ](#) ကို ကြည့်ပါ (အင်္ဂလိပ်)

လူတစ်ယောက်၏ လူမျိုး/လူမျိုးရင်း သို့မဟုတ် နိုင်ငံသားဖြစ်မှုမဖြစ်တို့သည် ကိုဗစ်-19 ပိုးကူးစက်ခံရမှု နှင့်မသက်ဆိုင်ပါ။ သို့ရာတွင် ဒေတာများအရ အရောင်ရှိသော လူအသိုင်းအဝိုင်းများသည် ကိုဗစ်-19 ကို အချိုးမညီမျှစွာ ခံနေရကြောင်းတွေ့ရပါသည်။ ၎င်းမှာ လူတစ်ချို့နှင့် အသိုင်းအဝိုင်းကို ကာကွယ်ပေးရန် အခွင့်အလမ်းပိုနည်းသွားစေသည့် လူမျိုးခွဲခြားမှု အထူးသဖြင့် ဖွဲ့စည်းပုံဖြင့် လူမျိုးခွဲခြားမှု ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ [စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်းက ရောဂါကို ရင်ဆိုင်ရာတွင် အကူအညီ မဖြစ်နိုင်ပါ](#) (အင်္ဂလိပ်) ဟောလဟာလများ နှင့် အချက်အလက်အမှားများကို မပျံ့နှံ့စေရန်အတွက် တိကျသော သတင်းအချက်အလက်များကိုသာ ဝေမျှပါ။

- [ဒဗလူအေ ပြည်နယ် Department of Health 2019 နိုဘယ်လ် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ဖြစ်ပွားခြင်း \(ကိုဗစ်-19\)](#)
- [ဒဗလူအေ ပြည်နယ် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် တုံ့ပြန်ခြင်း \(ကိုဗစ်-19\)](#)
- [သင့် ဒေသန္တရ ကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် ခရိုင်း ကို ရှာဖွေပါ](#) (အင်္ဂလိပ်)
- [CDC ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် \(ကိုဗစ်-19\) \(အင်္ဂလိပ်\)](#)
- [စိတ်ဒဏ်ရာလျော့ချခြင်း အရင်းအမြစ်များ](#) (အင်္ဂလိပ်)

မေးခွန်းများ ရှိသေးပါသလား။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုဗစ်-19 အချက်အလက် ဟော့လိုင်းကို ဖုန်းဆက်ပါ။ **1-800-525-0127**

တနင်္လာ - မနက် 6 မှ ညနေ 10 နာရီ၊ အင်္ဂါ - တနင်္ဂနွေ နှင့် [စောင့်ကြည့်ထားသော ပြည်နယ်ရုံးပိတ်ရက်များ](#) (အင်္ဂလိပ်) မနက် 6 မှ ည ၆ နာရီ။ စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှုအတွက် ဖုန်းကိုင်ပါ **# ကို ဖိပါ** ထို့နောက် **သင့်ဘာသာစကားကိုပြောပါ။** သင့်ကိုယ်ပိုင် ကျန်းမာရေး၊ ကိုဗစ်-19 ဆေးစစ်ခံခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးစစ်ရလဒ်များအကြောင်း မေးလိုပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ တစ်ယောက်ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောမတ်ဖြင့် တောင်းဆိုရန်အတွက် 1-800-525-0127 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ နားမကြား သို့မဟုတ် အကြားအာရုံချို့ယွင်းသူများအတွက် 711([Washington Relay](#) ကို ဖုန်းဆက်ပါ (အင်္ဂလိပ်))သို့မဟုတ် civil.rights@doh.wa.gov ကို အီးမေးလ်ပေးပို့ပါ။