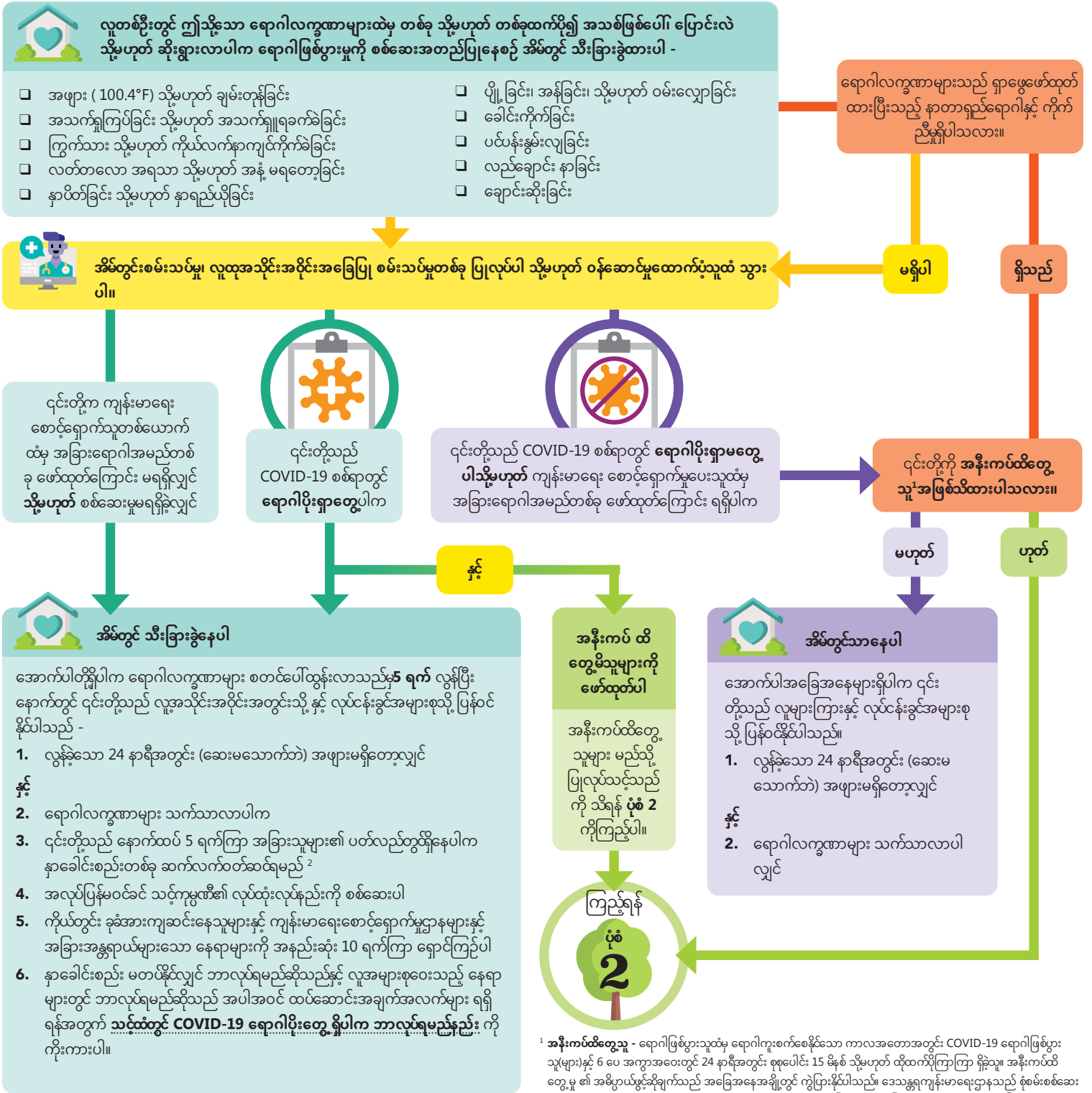


# လူတစ်ဦးသည် ရောဂါလက္ခဏာပြလာပါက ဘာလုပ်ရမည်နည်း



ဤအကြံပြုချက်များသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပြင်ဆင်မှုများ သို့မဟုတ် ကျောင်းများမပါဝင်ဘဲ သာမန်အများပြည်သူအတွက်ဖြစ်သည်။ K-12 ကျောင်းများအတွက် အချက်အလက်များ ရရှိရန် K-12 ကျောင်းများအတွက် ရောဂါလက္ခဏာပြပုံအဆင့်ဆင့် နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မှု စစ်ဆေးမှု ကို ကြည့်ပါ။



<sup>1</sup> **အနီးကပ်ထိတွေ့မှု** - ရောဂါဖြစ်ပွားသူထံမှ ရောဂါပိုးစက်စေနိုင်သော ကာလအတောအတွင်း COVID-19 ရောဂါဖြစ်ပွားသူများနှင့် 6 ပေ အကွာအဝေးတွင် 24 နာရီအတွင်း စုစုပေါင်း 15 မိနစ် သို့မဟုတ် ထိုထက်ပိုကြာကြာ ရှိခဲ့သူ၊ အနီးကပ်ထိတွေ့မှု ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်သည် အခြေအနေအချို့တွင် ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာနသည် စုံစမ်းစစ်ဆေးရန်အတွင်း အနီးကပ်ထိတွေ့မှုတစ်ယောက်အတွက် နောက်ဆုံးဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပြုလုပ်သော်လည်း ၎င်းဆုံးဖြတ်ချက်ကို သင့်တင့်လျောက်လွန်သလို လွှဲပြောင်းပေးနိုင်ပါသည်။

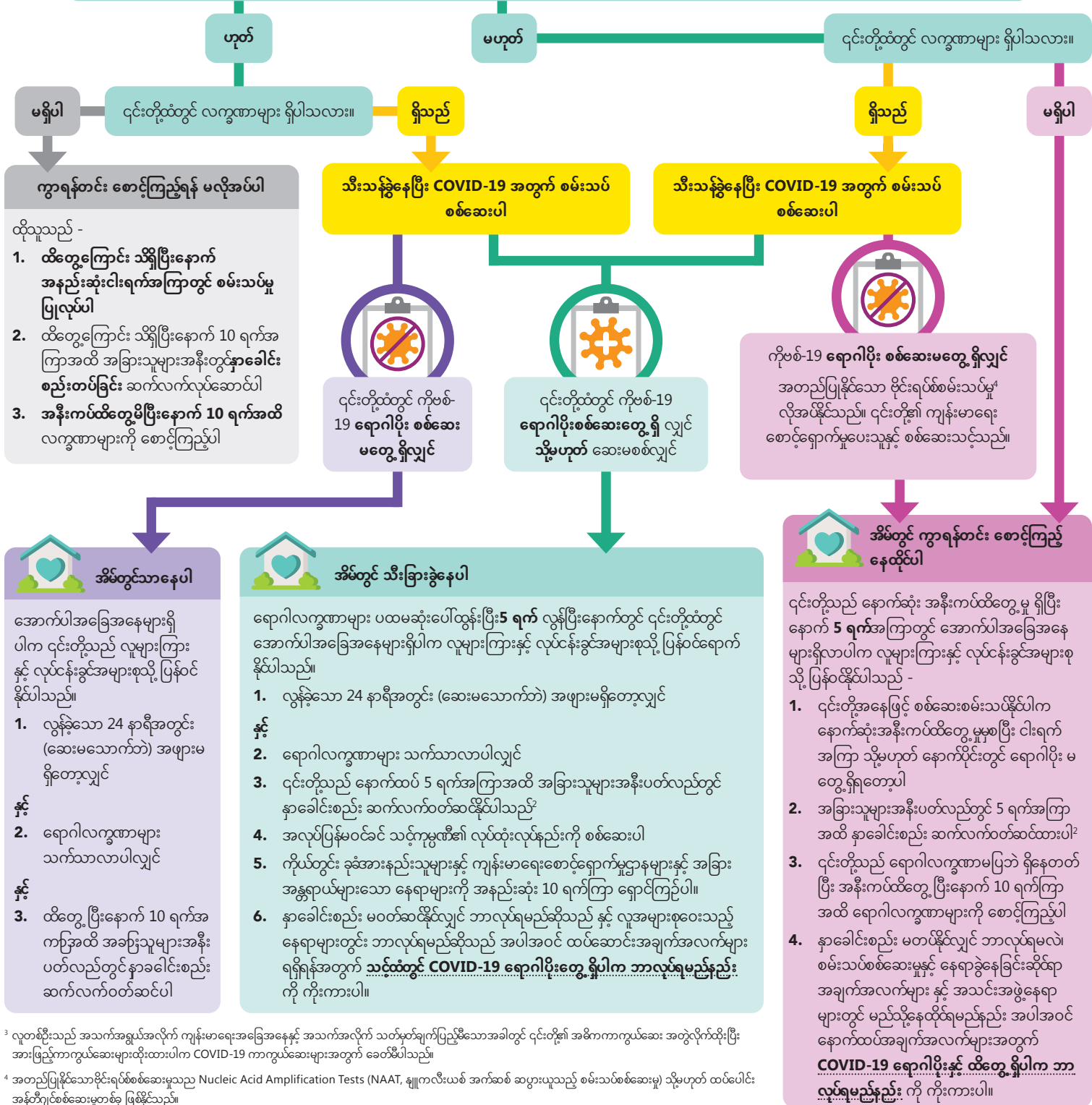
<sup>2</sup> အကယ်၍သင်သည် **ကောင်းကောင်းအိမ်ထဲတွင်ရှိသော နှာခေါင်းစည်း**တစ်ခု မဝတ်နိုင်လျှင် - သင်သည် အိမ်တွင် သီးသန့်ခြင်း သို့မဟုတ် ကွာရန်တင်း စောင့်ကြည့်ခြင်းကို 10 ရက် ပြီးဆုံးအောင် လုပ်သင့်ပါသည်။ သင်သည် ကောင်းကောင်း အိမ်ထဲတွင်ရှိသော နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်နိုင်သော ဤစာရွက်စာတမ်းပါ လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာပါ။ ထပ်တိုးအချက်အလက်များ ရရှိရန်အတွက် **သင်ထံတွင် COVID-19 ရောဂါပိုးတွေ့ ရှိပါက ဘာလုပ်ရမည်နည်း** နှင့် **သင်သည် COVID-19 ရှိသည့် ထိတွေ့နိုင်ချေရှိလျှင် ဘာလုပ်ရမည်နည်း** စာရွက်စာတမ်းများကို ကြည့်ပါ။

# အနီးကပ်ထိတွေ့သူများ ကို သိရှိအောင်ပြုလုပ် ပြီး စောင့်ရှောက်မှုပေးပါ



ဤအကြံပြုချက်များသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ နေရာအပြင်အဆင်များ သို့မဟုတ် ကျောင်းများမပါဝင်ဘဲ သာမန်အများပြည်သူအတွက်ဖြစ်သည်။ K-12 ကျောင်းများအတွက် အချက်အလက်များ ရရှိရန် K-12 ကျောင်းများအတွက် ရောဂါလက္ခဏာပြပုံအဆင့်ဆင့် နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မှု စစ်ဆေးမှု ကို ကြည့်ပါ။

အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ဦးသည် COVID-19 ရှိသူ၏ အနီးကပ်ထိတွေ့သူဖြစ် သတ်မှတ်ခံရပါက၊ ၎င်းသည်ထိတွေ့မှုရှိသူ (အနီးကပ်အဆက်အသွယ်) ဖြစ်သည် **COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများဆိုင်ရာ နောက်ဆုံးရသတင်း** သို့မဟုတ် ၎င်းတို့သည် လွန်ခဲ့သည့် ရက် 90 တွင် ရောဂါစမ်းသပ်စစ်ဆေး တွေ့ရှိပြီးနောက် ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာပါသလား။ (လွန်ခဲ့သည့် ရက် 90 တွင် ရောဂါစမ်းသပ်စစ်ဆေး တွေ့ရှိပြီးနောက် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသူများအတွက် အောက်ဖော်ပြပါအဆင့်များ တွင် အန်တီဂျင်စစ်ဆေးမှုကို အသုံးပြုပါ။)



- ထိုသူသည် -
1. ထိတွေ့ကြောင်း သိရှိပြီးနောက် အနည်းဆုံးငါးရက်အကြာတွင် စမ်းသပ်မှု ပြုလုပ်ပါ
  2. ထိတွေ့ကြောင်း သိရှိပြီးနောက် 10 ရက်အကြာအထိ အခြားသူများအနီးတွင် နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ
  3. အနီးကပ်ထိတွေ့မိပြီးနောက် 10 ရက်အထိ လက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ

**အိမ်တွင်သာနေပါ**

အောက်ပါအခြေအနေများရှိပါက ၎င်းတို့သည် လူများကြားနှင့် လုပ်ငန်းခွင်အများစုသို့ ပြန်ဝင်နိုင်ပါသည်။

1. လွန်ခဲ့သော 24 နာရီအတွင်း (ဆေးမသောက်ဘဲ) အဖျားမရှိတော့လျှင်
2. ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာလာပါလျှင်
3. ထိတွေ့ပြီးနောက် 10 ရက်အကြာအထိ အခြားသူများအနီးပတ်လည်တွင် နှာခေါင်းစည်း ဆက်လက်ဝတ်ဆင်ပါ

**အိမ်တွင် သီးခြားခွဲနေပါ**

ရောဂါလက္ခဏာများ ပထမဆုံးပေါ်ထွန်းပြီး 5 ရက် လွန်ပြီးနောက်တွင် ၎င်းတို့ထံတွင် အောက်ပါအခြေအနေများရှိပါက လူများကြားနှင့် လုပ်ငန်းခွင်အများစုသို့ ပြန်ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။

1. လွန်ခဲ့သော 24 နာရီအတွင်း (ဆေးမသောက်ဘဲ) အဖျားမရှိတော့လျှင်
2. ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာလာပါလျှင်
3. ၎င်းတို့သည် နောက်ထပ် 5 ရက်အကြာအထိ အခြားသူများအနီးပတ်လည်တွင် နှာခေါင်းစည်း ဆက်လက်ဝတ်ဆင်နိုင်ပါသည်
4. အလုပ်ပြန်မဝင်ခင် သင့်ကုမ္ပဏီ၏ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို စစ်ဆေးပါ
5. ကိုယ်တွင်း ခုခံအားနည်းသူများနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဌာနများနှင့် အခြားအန္တရာယ်များသော နေရာများကို အနည်းဆုံး 10 ရက်ကြာ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
6. နှာခေါင်းစည်း မဝတ်ဆင်နိုင်လျှင် ဘာလုပ်ရမည်ဆိုသည် နှင့် လူအများစုဝေးသည့် နေရာများတွင် ဘာလုပ်ရမည်ဆိုသည် အပါအဝင် ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များ ရရှိရန်အတွက် သင်ထံတွင် COVID-19 ရောဂါပိုးတွေ့ရှိပါက ဘာလုပ်ရမည်နည်းကို ကိုးကားပါ။

**အိမ်တွင် ကွာရန်တင်း စောင့်ကြည့် နေထိုင်ပါ**

၎င်းတို့သည် နောက်ဆုံး အနီးကပ်ထိတွေ့မှု ရှိပြီးနောက် 5 ရက်အကြာတွင် အောက်ပါအခြေအနေများရှိလာပါက လူများကြားနှင့် လုပ်ငန်းခွင်အများစုသို့ ပြန်ဝင်နိုင်ပါသည် -

1. ၎င်းတို့အနေဖြင့် စစ်ဆေးစမ်းသပ်နိုင်ပါက နောက်ဆုံးအနီးကပ်ထိတွေ့မှုမှစပြီး ငါးရက်အကြာ သို့မဟုတ် နောက်ပိုင်းတွင် ရောဂါပိုး မတွေ့ရှိရတော့ပါ
2. အခြားသူများအနီးပတ်လည်တွင် 5 ရက်အကြာအထိ နှာခေါင်းစည်း ဆက်လက်ဝတ်ဆင်ထားပါ
3. ၎င်းတို့သည် ရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲ ရှိနေတတ်ပြီး အနီးကပ်ထိတွေ့ပြီးနောက် 10 ရက်အကြာအထိ ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ
4. နှာခေါင်းစည်း မဝတ်ဆင်လျှင် ဘာလုပ်ရမလဲ၊ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုနှင့် နေရာခွဲနေခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ နှင့် အသင်းအဖွဲ့နေရာများတွင် မည်သို့နေထိုင်ရမည်နည်း အပါအဝင် နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် COVID-19 ရောဂါပိုးနှင့် ထိတွေ့ ရှိပါက ဘာလုပ်ရမည်နည်း ကို ကိုးကားပါ။

<sup>3</sup> လူတစ်ဦးသည် အသက်အရွယ်အလိုက် ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် အသက်အလိုက် သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသောအခါတွင် ၎င်းတို့၏ အဓိကကာကွယ်ဆေး အတွဲလိုက်ထိုးပြီး အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေးထိုးထားပါက COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများအတွက် ခေတ်မီပါသည်။

<sup>4</sup> အတည်ပြုနိုင်သောဗိုင်းရပ်စ်စစ်ဆေးမှုသည် Nucleic Acid Amplification Tests (NAAT) ကုလီယစ် အက်ဆစ် ဆပွားယူသည့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု သို့မဟုတ် ထပ်ပေါင်း အန်တီဂျင်စစ်ဆေးမှုတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။