

K-12 ကျောင်းများ၊ ကလေးထိန်းကျောင်း၊ အစောပိုင်းသင်ယူမှု၊ လူငယ်ဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် နေ့စခန်းသွင်းအစီအစဉ်များတွင် COVID-19 ကူးစက်မှုကို လျော့ပါးစေရန် လိုအပ်ချက်များနှင့် လမ်းညွှန်ချက်များ

မတ်လ 7 ရက်၊ 2022 အပြောင်းအလဲများ အကျဉ်းချုပ် - မတ်လ 12 ရက်၊ 2022 တွင် စတင်အကျိုးဝင်သည်

- ဝါရှင်တန် K-12 ညွှန်ကြားချက်သည် 2021-2022 ပညာသင်နှစ်၏ နောက်ဆုံးလများအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာသည်နှင့်အမျှ၊ ဤစာရွက်စာတမ်းသည် K-12 ကျောင်းများအတွက် ကျန်လိုအပ်ချက်များ၊ ကလေးပြုစောင့်ရှောက်ရေး၊ အစောပိုင်းသင်ယူမှု၊ လူငယ်ဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် နေ့စခန်းသွင်းအစီအစဉ်များမှ ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သော ရွေးချယ်စရာများနှင့်အတူ၊ COVID-19 ထိန်းချုပ်ခြင်းအတွက် မူဘောင်တစ်ခုတည်ဆောက်ခြင်းနှင့် ပညာရေးနှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးဆက်တင်နေရာများတွင် ထိတွေ့နိုင်ခြေကို လျော့ချနိုင်ရန်အတွက်ဖြစ်သည်။
 - [အပိုင်း 1](#) တွင် **လိုအပ်သော** အတိုင်းအတာများကို အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြထားသည်။
 - [အပိုင်း 2](#) နှင့် [အပိုင်း 3](#) တွင် ကျောင်းများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအတွက် ထပ်တိုးရွေးချယ်နိုင်မှုများနှင့် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်အချက်များ ပါဝင်သည်။ ဤအချက်များသည် လိုအပ်ချက်များ မဟုတ်ပါ။
 - [အပိုင်း 4](#) နှင့် [နောက်ဆက်တွဲစာ](#) တွင် နောက်ထပ်အရင်းအမြစ်များနှင့် အချက်အလက်များ ပါဝင်သည်။
- 2021-2022 ပညာသင်နှစ်အတွက် ယခင် K-12 လိုအပ်ချက်များနှင့် K-12 ဖြည့်စွက်ထည့်သွင်းစဉ်းစားချက်များကို စာရွက်စာတမ်းတစ်ခုအဖြစ် ပေါင်းစပ်ပြီး အဆင်ပြေစေပါသည်။
- ကလေးပြုစောင့်ရှောက်ရေး၊ အစောပိုင်းသင်ယူမှု၊ လူငယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် နေ့စခန်းသွင်းအစီအစဉ်များအတွက် ယခင်အကြံပြုချက်များကိုလည်း ဤ ဖြည့်စုံပြီး သင့်တော်သော စာရွက်စာတမ်းတွင် ထည့်သွင်းထားပါသည်။

ဤစာရွက်စာတမ်း၏ရည်ရွယ်ချက်များအတွက်-

- **ကျောင်းများ**သည် သူငယ်တန်းမှ 12 တန်း (K-12) အထိ ဆောင်ရွက်ပေးနေသော အစိုးရနှင့်/သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂလိကကျောင်းများကို ရည်ညွှန်းပါသည်။
- **ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ**သည် ကလေးပြုစောင့်ရှောက်မှု၊ အစောပိုင်းသင်ယူမှု၊ လူငယ်ဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် နေ့စခန်းသွင်းအစီအစဉ်များကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ ဤအုပ်စုတွင်ပါဝင်သော အစီအစဉ်များစာရင်းအတွက် [ဝေါဟာရ](#) ကို ကြည့်ပါ။

မာတိကာ

မတ်လ 7 ရက်၊ 2022 အပြောင်းအလဲများ အကျဉ်းချုပ် - မတ်လ 12 ရက်၊ 2022 တွင် စတင်အကျိုးဝင်သည်..... 1

အပိုင်း 1- လိုအပ်ချက်များ..... 2

ဝန်ထမ်းများကို COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း။ 2

COVID-19 လက္ခဏာရှိသူများကို ဖယ်ထုတ်ထားခြင်း..... 2

အိမ်တွင် သီးခြားနေထိုင်ခြင်း ပရိုတိုကောနှင့် ကျောင်းသို့ ပြန်ခြင်း၊ စောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် အစီအစဉ်တစ်ခု..... 3

ဝန်ဆောင်မှုနေရာတစ်ခုတွင် COVID-19 ဖြစ်ပွားမှုများကို သီးခြားထားရှိခြင်း..... 3

ရောဂါဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သည့် အဖွဲ့များ သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်းစီကို အသိပေးခြင်း..... 4

COVID-19 အတွက် ရောဂါရှာဖွေစမ်းသပ်ခြင်း ရရှိအောင် သေချာပြုလုပ်ပေးခြင်း 5

COVID-19 ဖြစ်ပွားမှုနှင့် အစုလိုက်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများကို အစီရင်ခံခြင်းနှင့် Public Health နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း 5

အစုလိုက်နှင့် လူအများတပြိုင်နက်ဖြစ်ပွားမှုများကို ကိုင်တွယ်တုံ့ပြန်ခြင်း 5

အပိုင်း 2- အလွှာလိုက် ကာကွယ်ခြင်းအတွက် ရွေးချယ်နိုင်သော နည်းဗျူဟာများဆိုင်ရာ အချက်အလက်..... 5

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း 7

နာခေါင်းစည်းများ 7

ပုံမှန်စစ်ဆေးစမ်းသပ်ခြင်း 8

Test to Stay 8

လေဝင်လေထွက်စနစ်.....	9
အကွာအဝေးခြားနေခြင်း.....	9
ဘတ်စ်ကားသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးစနစ်.....	9
လက်ဆေးခြင်းနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်	10
သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း။	10
အပိုင်း 3- နောက်ဆက်တွဲ ထည့်သွင်းစဉ်းစားချက်များ	11
အပြုအမူနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး	11
တန်းတူညီမျှမှု	11
ရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ အန္တရာယ်များသော လူများနှင့် မသန်စွမ်းသူများ.....	12
မွေးကင်းစကလေးနှင့် ကလေးထိန်းကျောင်း.....	12
ခရီးသွားပြီးနောက် ကျောင်းသို့ သို့မဟုတ် အစီအစဉ်တစ်ခုသို့ ပြန်လာခြင်း	12
ပွဲများနှင့်/သို့မဟုတ် အနားယူပြီးနောက် စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးမှု	12
အနုပညာဖျော်ဖြေပွဲ	12
ပြေးခုန်ပစ်	13
အားကစား၊ ဖျော်ဖြေမှုအနုပညာ သို့မဟုတ် အခြားသော လှုပ်ရှားမှုများ/ပွဲများအတွက် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု.....	13
အခြားတွဲဖက် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း သို့မဟုတ် သင်ရိုးပြင်ပ လှုပ်ရှားမှုများ (CTSOs၊ အသင်းအဖွဲ့များ၊ စိတ်ဝင်စားသောအဖွဲ့များ၊ သိပ္ပံ၊ နည်းပညာ၊ အင်ဂျင်နီယာနှင့် သင်္ချာ) ပြုပွဲများ၊ ကျောင်းခရီးစဉ်များ စသည်ဖြင့်.....	14
အပိုင်း 4- COVID-19 သတင်းအချက်အလက်နှင့် အရင်းအမြစ်များ.....	14
ကျောင်းများနှင့် ပံ့ပိုးပေးသူများအတွက် နောက်ထပ် COVID-19 အရင်းအမြစ်များ.....	14
အထွေထွေ COVID-19 အရင်းအမြစ်များ.....	14
နောက်ဆက်တွဲ A- အခေါ်အဝေါ်များ အဓိပ္ပာယ်	15

အပိုင်း 1- လိုအပ်ချက်များ

ကျောင်းများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် ဤကဏ္ဍရှိ လိုအပ်ချက်များကို ဆက်လက်လိုက်နာရန် လိုအပ်သည်-

- [ဝန်ထမ်းများကို COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း။](#)
- [COVID-19 လက္ခဏာရှိသူများကို ဖယ်ထုတ်ထားခြင်း](#)
- [အိမ်တွင် သီးခြားနေထိုင်ခြင်း ပရိုတိုကောနှင့် ကျောင်းသို့ ပြန်ခြင်း၊ စောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် အစီအစဉ်တစ်ခု](#)
- [ဝန်ဆောင်မှုနေရာတစ်ခုတွင် COVID-19 ဖြစ်ပွားမှုများကို သီးခြားထားရှိခြင်း](#)
- [ရောဂါဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သည့် အဖွဲ့များ သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်းစီကို အသိပေးခြင်း](#)
- [COVID-19 အတွက် ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်း ရရှိအောင် သေချာပြုလုပ်ပေးခြင်း](#)
- [COVID-19 ဖြစ်ပွားမှုနှင့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများကို အစီရင်ခံခြင်းနှင့် Public Health\(ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး\)နှင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း](#)
- [အစုလိုက်နှင့် လူအများတပြိုင်နက်ဖြစ်ပွားမှုများကို ကိုင်တွယ်တုံ့ပြန်ခြင်း](#)

ကျောင်းများ၊ ခရိုင်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ၊ အစီအစဉ်များနှင့်/သို့မဟုတ် ဒေသန္တရကျန်းမာရေးတရားစီရင်ပိုင်ခွင့်များသည် လိုက်နာရန် လိုအပ်သည့် နောက်ထပ်အကာအကွယ်မူဝါဒများ ထည့်သွင်းရန် ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

[ဝန်ထမ်းများကို COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း။](#)

ပညာရေးဆိုင်ရာဆက်တင်နေရာများရှိ ဝန်ထမ်းများအားလုံးကို ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အစုံထိုးထားရန် **လိုအပ်သည့်** သို့မဟုတ် **အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၏ ကြေငြာချက် 21-14.3 (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)**အရ ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုဆိုင်ရာ ကင်းလွတ်ခွင့်ရှိပါက မလိုအပ်ပါ။

[COVID-19 လက္ခဏာရှိသူများကို ဖယ်ထုတ်ထားခြင်း](#)

[COVID-19](#) ၏ လက္ခဏာများရှိသည့် ကျောင်းသား၊ ကလေးများနှင့် ဝန်ထမ်းများသည် အိမ်တွင်နေရန် **လိုအပ်ပြီး** ဆေးစစ်မှုခံယူသင့်ပြီး/သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့်တွေ့ကာ အလုပ်ပြန်ဝင်ရန်/ စောင့်ရှောက်မှု/ကျောင်းပရိုတိုကောနှင့် လျော်ညီစွာ ပြန်သွားနိုင်သည်။ **(အိမ်တွင်**

[သီးခြားခွဲထားရေး ပရိုတိုကောနှင့် ကျောင်းသို့ပြန်ခြင်း သို့မဟုတ် အစီအစဉ်တစ်ခု](#) ကဏ္ဍကို ကြည့်ပါ။ ကိုးကားချက်အဖြစ် [လူတစ်ဦးသည် ရောဂါလက္ခဏာပြပါက ဘာလုပ်ရမည်](#) ဇယားကို ကြည့်ပါ။

Department of Health(DOH, ကျန်းမာရေးဌာန)မှ လက်ရှိလမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း COVID-19 ကူးစက်ခံထားရသော ကျောင်းသား၊ ကလေး သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးအား အိမ်တွင် သီးခြားခွဲထားရန် **လိုအပ်သည်။** (အိမ်တွင် သီးခြားခွဲနေခြင်းဆိုင်ရာ ပရိုတိုကော နှင့် ကျောင်းသို့ပြန်ခြင်း အစီအစဉ်တစ်ခု အပိုင်း) နှင့် [Centers for Disease Control\(CDC, ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစင်တာများ\)](#) ကို ကြည့်ပါ။ ဤအထီးကျန်ခြင်းလမ်းညွှန်ချက်သည် ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်အခြေအနေ မည်သို့ပင်ရှိစေကာမူ အကျိုးဝင်ပါသည်။

အိမ်တွင် သီးခြားနေထိုင်ခြင်း ပရိုတိုကောနှင့် ကျောင်းသို့ ပြန်ခြင်း၊ စောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် အစီအစဉ်တစ်ခု

COVID-19 အတွက် ရောဂါ စမ်းသပ်တွေ့ရှိထားသည့် ကျောင်းသား၊ ကလေး သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများကို ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့် အခြေအနေ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ သီးခြားခွဲထားရန် **လိုအပ်ပါသည်။**

အကယ်၍ တစ်ဦးချင်းစီသည် 5 ရက်ပြည့် သီးခြားခွဲပြီးနောက် အောက်ပါအခြေအနေများရှိပါက ကျောင်း / စောင့်ရှောက်မှုသို့ပြန်သွားနိုင်သည်။

- ၎င်းတို့၏ [ရောဂါလက္ခဏာများ](#) တိုးတက်လာသည် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့သည် လက္ခဏာမရှိပါက နှင့်
- ၎င်းတို့သည် အဖျားကျဆေးများ အသုံးမပြုဘဲ လွန်ခဲ့သည့် 24 နာရီအတွင်း အဖျားမရှိပါက

5 ရက်ပြီးနောက် ကျောင်း/ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးသို့ပြန်လာပါက တစ်ဦးချင်းစီမှာ

- ခွဲနေရမည့်ကာလ၏ 6-10 ရက်အတွင်း သင့်တော်သော နှာခေါင်းစည်း သို့မဟုတ် မျက်နှာအကာအကွယ်ကို ဝတ်ဆင်ရန် [အထူးအကြံပြုလိုပါသည်။](#)
- 5 ရက်ပြီးနောက် အိမ်တွင် အန်တီဂျင် သို့မဟုတ် အိမ်တွင် နေ့စဉ်စစ်ဆေးမှုဖြင့် ရောဂါမရှိမှု ပြအောင် စမ်းသပ်ရမည်။ 10 ရက်ထက်ကျော်လွန်ပြီးနောက် စစ်ဆေးရန်မလိုအပ်ပါ။

အကယ်၍ တစ်ဦးချင်းစီသည် သင့်တော်သော နှာခေါင်းစည်း သို့မဟုတ် အအုပ်ပါသော မျက်နှာအကာအကွယ်ကို မဝတ်ဆင်နိုင်ပါက နှင့် ရောဂါမရှိကြောင်း စမ်းသပ်တွေ့ရှိမှု မရှိနိုင်ပါက ၎င်းတို့သည် 10 ရက်အထိ သီးခြားခွဲထားသင့်ပါသည်။

ကိုးကားချက်အဖြစ် [လူတစ်ဦးသည် ရောဂါလက္ခဏာပြပါက ဘာလုပ်ရမည်](#) ဇယားကို ကြည့်ပါ။

ဝန်ဆောင်မှုနေရာတစ်ခုတွင် COVID-19 ဖြစ်ပွားမှုများကို သီးခြားထားရှိခြင်း

[COVID-19 နှင့်တူသော လက္ခဏာများ](#) ကို အစီရင်ခံ သို့မဟုတ် ပြသသည့် ကျောင်းသား၊ ကလေး သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်အခြေအနေမည်သို့ ရှိစေကာမူ အခြားသူများထံမှ ချက်ချင်း သီးခြားခွဲထုတ်ရန်၊ အိမ်ပြန်ပို့ပြီး ဖြစ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်းသို့ ညွှန်ဆိုရန် **လိုအပ်ပါသည်။** ကျောင်း သို့မဟုတ် အစီအစဉ်မှ ထွက်ခွာရန် စောင့်ဆိုင်းနေစဉ်၊ ရောဂါလက္ခဏာရှိသူအား သတ်မှတ်ထားသော သီးခြားနေရာတစ်ခုတွင် သီးခြားခွဲထားရန် **လိုအပ်ပါသည်။** ခံနိုင်ရည်ရှိရန်နှင့် အသက်အရွယ်အလိုက် လိုက်ဖက်ညီတဲ့ နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ရန် **လိုအပ်ပါသည်။** ခွဲနေသူတစ်ဦးချင်းစီအား စောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် အကဲဖြတ်ပေးသည့် မည်သူမဆို [သင့်လျော်သော တစ်ကိုယ်ရည်အကာအကွယ်ပစ္စည်း \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#) ဝတ်ဆင်ရန် **လိုအပ်ပါသည်။**

သူနာပြု/ကျန်းမာရေးအခန်းနှင့် သီးခြားခွဲထားခန်းများသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆက်တင်များဟု ယူဆသောကြောင့် အသက် 2 နှစ်နှင့်အထက် ကလေးများ၊ ဝန်ထမ်းများနှင့် လာရောက်လည်ပတ်သူများအားလုံးအတွက် နှာခေါင်းစည်း **လိုအပ်ပါသည်။** COVID-19 ရှိသည်ဟု သိကြသော သို့မဟုတ် သံသယရှိသည့် ခွဲနေသူများနှင့် အလုပ်လုပ်သည့်အခါ ဝန်ထမ်းများသည် အချို့သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အကာအကွယ်တစ်ခု လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ နောက်ထပ်အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် Department of Labor and Industries(L&I, အလုပ်သမားနှင့် စက်မှုလုပ်ငန်း ဌာန) ၏ [ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် မျက်နှာ အကာအကွယ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းလိုအပ်ချက်များ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) ကို ကိုးကားပါ။

COVID-19 ကဲ့သို့သော လက္ခဏာများရှိသည့် လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် သတ်မှတ်ထားသော ခွဲနေရန်နေရာသည် ကျောင်းအပြင်အဆင်တွင် အထွေထွေ ရေးဦးသူနာပြုခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဖြန့်ဖြူးမှု လိုအပ်သူများအတွက် အသုံးပြုသည့်နေရာ သို့မဟုတ် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး/အစောပိုင်းသင်ယူမှုဆက်တင်နေရာတွင် အခြားကလေးများနှင့် မျှဝေထားသည့်နေရာမှ ခွဲထားရန် **လိုအပ်ပါသည်။** ကျောင်းများအတွက်၊ သူနာပြုရုံးခန်းတွင် လေဝင်လေထွက်နည်းမှုနှင့် အပြင်တိုက်ရိုက်လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်သော စာမေးပွဲခန်းတစ်ခုရှိလျှင် ဤအခန်းကို သီးခြားခွဲထားရန်နေရာအဖြစ် ဦးစားပေးသင့်သည်။ ၎င်းကိုမရရှိနိုင်ပါက၊ ခွဲထားရမည့်နေရာသည် အနီးကပ် လေဝင်လေထွက်ကောင်းရန် ပြတင်းပေါက်ကို ဖွင့်ပြီး တံခါးကို ပိတ်နိုင်သောအခန်းမှာ အကောင်းဆုံးအခန်းဖြစ်လိမ့်မည်။ မှန်ကန်သောအရွယ်အစားရှိ HEPA လေစစ်ထုတ်စက်ကို စစ်ထုတ်မှုတိုးမြှင့်ရန်အတွက် အသုံးပြုနိုင်ပြီး၊ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် [DOH လေဝင်လေထွက်လမ်းညွှန်ချက် \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#) ကို ကြည့်ပါ။

သင့်လျော်သောအတွင်းခန်းနေရာမရှိနိုင်ပါက (ဥပမာ၊ နေရာယူထားပြီးသားဖြစ်နေပါက) နှင့် ကျောင်းသား သို့မဟုတ် ကလေးအား ကြီးကြပ်ပြီး သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေနိုင်လျှင် ရာသီဥတုနှင့် လျှို့ဝှက်ရေးရာအရ ခွင့်ပြုပါက ပြင်ပဆက်တင်သည် လက်ခံနိုင်သော အရေးပေါ်ရွေးချယ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

ရောဂါဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သည့် အဖွဲ့များ သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်းစီကို အသိပေးခြင်း

[WAC 296-62-600 \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#) တွင် လိုအပ်ချက်များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် ဝန်ထမ်းများအား အကြောင်းကြားရန် **လိုအပ်ပါသည်။** L&I လမ်းညွှန်စာတမ်းကို ကြည့်ပါ [မေးခွန်းများနှင့် အဖြေများ- Health Emergency Labor Standards Act \(HELSEA, တျန်းမာရေး အရေးပေါ်လုပ်အား စံ သတ်မှတ်ချက် ဥပဒေ\) နှင့် တစ်ကိုယ်ရည်အကာအကွယ်ပစ္စည်း အသုံးပြုမှုဆိုင်ရာ အစီရင်ခံခြင်းနှင့် အသိပေးချက် လိုအပ်ချက်များ \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#)။

ထို့အပြင်၊ ကျောင်းများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် ကိုယ်ခံအားကျဆင်းမှုများသော၊ ဆေးပညာအရ နုနယ်သော သို့မဟုတ် အခြားနည်းဖြင့် ပြင်းထန်သော COVID-19 ဖြစ်နိုင်ချေအတွက် [မြင့်မားသောအန္တရာယ်](#) ရှိသူတိုင်းကို တိုက်ရိုက်အကြောင်းကြားရန် **လိုအပ်ပါသည်။** သို့မဟုတ် မကြာသေးမီက လွန်ခဲ့သည့် ရက် 90 အတွင်း ၎င်းတို့၏ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းအခြေအနေ သို့မဟုတ် လတ်တလောကူးစက်မှုမရှိသော်လည်း ဝန်ထမ်းများနှင့် အန္တရာယ်များသောပုဂ္ဂိုလ်များအားလုံးထံ အကြောင်းကြားချက်ပေးသင့်သည်။

အထွေထွေကျောင်းနှင့် ကျွန်လူငယ်များအတွက် စာသင်ကျောင်းများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် ကျောင်းသား၊ ကလေးများ၊ မိသားစုများနှင့် ဝန်ထမ်းများအား ကျောင်းတွင် ဖြစ်ပွားမှုများ သို့မဟုတ် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများရှိသည့်အခါ အကြောင်းကြားရန် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုခုရှိရန် **လိုအပ်ပါသည်။** မိသားစုများ နားလည်နိုင်သော ဘာသာစကားဖြင့် ဆက်သွယ်ရေးကို အသုံးပြုပါ။ အမြဲတမ်းအတွက်နှင့် အရင်းအမြစ်များကို ကန့်သတ်မှုရှိသည့်အခါ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အရ ထိခိုက်လွယ်သော ကျောင်းသားများ၊ ကလေးများ၊ မိသားစုများနှင့် ဝန်ထမ်းများအား အန္တရာယ်များသော အခြားမည်သည့်အရာများအပါအဝင်မဆို အသိပေးရန် အသိပေးချက်အား အာရုံစိုက်ပါ။

အောက်ဖော်ပြပါများသည် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှင့် အစုလိုက်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအကြောင်း မိသားစုများအား အသိပေးခြင်းအတွက် ရွေးချယ်စရာများဖြစ်သည်-

- အပတ်စဉ် သတင်းလွှာများ သို့မဟုတ် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှင့် အစုလိုက်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအကြောင်း အွန်လိုင်းမှ တင်ပြချက်များ။
- အကြောင်းကြားချက် (ဥပမာ၊ အီးမေးလ် သို့မဟုတ် စာတိုပေးပို့ခြင်းစနစ်)မှ တစ်ဦးချင်း “ထိတွေ့မှု” ထက် “အုပ်စုလိုက်ထိတွေ့မှု” ၏ အကြောင်းကြားချက်။ ဤအုပ်စုများတွင် အတန်းဖော်များ၊ အသင်းဖော်များ၊ အတန်းအဆင့်များ၊ အုပ်စုတစ်စု၊ ဘတ်စ်ကားစီးသူများ သို့မဟုတ် အခြားသူများ ပါဝင်နိုင်သည်။
- အုပ်စုလိုက်သတိပေးချက်များသည် အစုအဖွဲ့လိုက် သို့မဟုတ် အုပ်စုလိုက်ဖြစ်ပွားနေသည့်အချိန်များတွင်လည်း သင့်လျော်ပါသည်။
- တစ်ဦးချင်း ထိတွေ့မှု ခြေရာခံရန် လိုအပ်သည့် သာဓကများ ရှိနိုင်သည် (ဥပမာ၊ ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ်)။ သင်၏ ဒေသန္တရကျန်းမာရေးတရားစီရင်ပိုင်ခွင့် နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်အခြေအနေ မည်သို့ပင်ရှိစေကာမူ ကျောင်းသား၊ ကလေးများနှင့် COVID-19 ထိတွေ့နိုင်ချေရှိသော ဝန်ထမ်းများကို အောက်ပါတို့အား တိုက်တွန်းသင့်သည်-

- [ရောဂါလက္ခဏာများ](#)၊ အတွက် စောင့်ကြည့်ပါ နှင့်
- ထိတွေ့မှု နောက်ဆုံးရက်စွဲပြီးနောက် 10 ရက်အကြာတွင် ကောင်းစွာတပ်ဆင်ထားသောနှာခေါင်းစည်း (အသက်အရွယ်အရအဆင်ပြေပါက) ဝတ်ဆင်ရန်စဉ်းစားပါ။ အထူးသဖြင့် အန္တရာယ်များသောမိုးလုံလေလုံအားကစား၊ အနုပညာ၊ စသည်နေရာများတွင်၊ နှင့်
- ၎င်းတို့၏နောက်ဆုံးထိတွေ့မှုပြီးနောက် 3-5 ရက်အကြာတွင် စမ်းသပ်မှုရယူပါ။ မော်လီကျူး (polymerase chain reaction(PCR, ပေါ်လီမာချိန်း ဓါတ်ပြုစစ်ဆေးခြင်း)/ Nucleic Acid Amplification Test(NAAT, နူကလစ်အက်ဆစ်ဖြင့် စစ်ဆေးခြင်း))၊ အန်တီဂျင်၊ နှင့် အိမ်တွင်းစမ်းသပ်မှုများကို လက်ခံနိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် ရောဂါရှိသည်ဟု စမ်းသပ်တွေ့ရှိပါက၊ ၎င်းတို့ကို [သီးခြားခွဲထားရမည်](#)။
 - မကြာသေးမီက ကူးစက်ခံထားရသော လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် (လွန်ခဲ့သည့် ရက်ပေါင်း 90 အတွင်း) PCR ရလဒ်များသည် ရောဂါ စစ်ဆေးတွေ့ရှိနိုင်ပြီးကူးစက်မှုအသစ်ကို ညွှန်ပြခြင်းမရှိသောကြောင့် အန်တီဂျင်စစ်ဆေးမှုကို လုပ်ဆောင်သင့်သည်။

ကိုးကားချက်အနေဖြင့် [ရောဂါထိတွေ့မှုအတွက် သတိပေးချက်တစ်ခု လက်ခံရရှိပါက ဘာလုပ်ရမည်](#) ဇယားကို ကြည့်ပါ။

ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သော ကျောင်းသား၊ ကလေးများနှင့် ဝန်ထမ်းများသည် ရောဂါလက္ခဏာပြသခြင်းမရှိပါက အားကစား၊ အနုပညာနှင့် အခြား သင်ရိုးညွှန်းတမ်း လှုပ်ရှားမှုများအပါအဝင် လူကိုယ်တိုင် သင်ကြားပြသမှုနှင့် စောင့်ရှောက်မှုများတွင် ဆက်လက်ပါဝင်နေနိုင်ပါသည်။ ထိတွေ့မိသော ကျောင်းသား၊ ကလေး

သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများသည် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက [COVID-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများကို ဖယ်ထုတ်ခြင်း](#) အပိုင်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် ပရိုတိုကောများကို လိုက်နာရန် ၎င်းတို့ကို အိမ်တွင် ချက်ချင်း သီးခြားခွဲထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

COVID-19 အတွက် ရောဂါရှာဖွေစမ်းသပ်ခြင်း ရရှိအောင် သေချာပြုလုပ်ပေးခြင်း

K-12 ကျောင်းများသည် ရောဂါလက္ခဏာရှိသော ကျောင်းသားများနှင့် ဝန်ထမ်းများအတွက် အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ရောဂါရှာဖွေစမ်းသပ်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ရန် **လိုအပ်ပါသည်။** ၎င်းကို ကျောင်း၊ ခရိုင်အတွက် ဗဟိုချုပ်ကိုင်ထားသော နေရာတစ်ခုတွင်၊ နှင့်/သို့မဟုတ် ယုံကြည်စိတ်ချရသော ရပ်ရွာအခြေပြု စမ်းသပ်မှုပေးသူနှင့် ဒေသဆိုင်ရာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့် ပူးပေါင်း၍ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာရှိသော ကျောင်းသားများနှင့် ဝန်ထမ်းများအား အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းသည် လူကိုယ်တိုင်သင်ကြားမှုတွင် လျော့သွားသည့်ရက်များကို လျော့ချပေးပါသည်။ ထို့အပြင်၊ ရောဂါ ရှာမတွေ့သော COVID-19 စစ်ဆေးမှုရလဒ်များရှိသည့် ရောဂါလက္ခဏာပြသမှုများသည် ကျောင်းသို့ စောစောပြန်လာနိုင်ပါသည်။ မော်လီကျူး (PCR/NAAT)၊ စောင့်ရှောက်မှုအမှတ် (POC) အာတီဂျင် နှင့် အိမ်တွင်းစမ်းသပ်မှုများကို လက်ခံနိုင်ပါသည်။

DOH ၏ [ပြန်လာနိုင်ရန်အတွက်လေ့လာရန်](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) စမ်းသပ်ခြင်းအစီအစဉ်သည် K-12 ကျောင်းများတွင် ရောဂါရှာဖွေစမ်းသပ်ခြင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို ပြည့်မီစေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ COVID-19 စမ်းသပ်မှု အစီအစဉ်များအကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုသော ကျောင်းများ သို့မဟုတ် ခရိုင်များသည် [schools@healthcommonsproject.org](#) သို့ ဆက်သွယ်သင့်ပါသည်။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် DOH [ကျောင်းများတွင် စမ်းသပ်ခြင်း](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) စာမျက်နှာကို ကြည့်ရှုပါ။

COVID-19 ဖြစ်ပွားမှုနှင့် အစုလိုက်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများကို အစီရင်ခံခြင်းနှင့် Public Health နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

ကျောင်းများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် COVID-19 ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ဖော်ထုတ်ရန်နှင့် COVID-19 ပျံ့နှံ့မှုကို ကန့်သတ်ရာတွင် အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။ ကျောင်းများရှိ COVID-19 ဖြစ်ပွားမှုအားလုံးကို ဒေသန္တရကျန်းမာရေးတရားစီရင်ပိုင်ခွင့် /DOH လမ်းညွှန်ချက်နှင့် ဝါရှင်တန်ပြည်နယ်ဥပဒေ ([WAC 246-101 \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#)) အညီ [ဒေသန္တရကျန်းမာရေးတရားစီရင်ပိုင်ခွင့်](#) /DOH (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) သို့ အစီရင်ခံတင်ပြရန် **လိုအပ်ပါသည်။** COVID-19 ဖြစ်ပွားမှုအားလုံးကို ဒေသန္တရကျန်းမာရေးတရားစီရင်ပိုင်ခွင့် /လိုင်းစင်ပေးသူထံ တိုင်ကြားရန် **လိုအပ်သည်** ([WAC 246-101 \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#))။ [COVID-19 စမ်းသပ်မှုရလဒ်များကို အစီရင်ခံခြင်း](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) ဝက်ဘ်စာမျက်နှာတွင် ရရှိနိုင်သော လမ်းညွှန်ချက်နှင့်အညီ COVID-19 စစ်ဆေးမှုရလဒ်များကို DOH သို့ တိုင်ကြားသင့်ပါသည်။ ထို့အပြင်၊ ကျောင်းများ၊ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့် အများပြည်သူတို့သည် ကျောင်း သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူနှင့် ဆက်စပ်နေနိုင်သော ဖြစ်ပွားမှုများနှင့် အစုလိုက်ဖြစ်ပွားမှုများအား စုံစမ်းစစ်ဆေးရာတွင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာဏာပိုင်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် **လိုအပ်သည်** ([WAC 246-101](#)) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)။

စက်ရုံတစ်ခုတွင် ဝန်ထမ်း 10 ဦး သို့မဟုတ် ထိုထက်ပိုသော ဝန်ထမ်းများ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများအကြောင်း L&A အကြောင်းကြားရန် အလုပ်ရှင်များ **လိုအပ်ပါသည်။** L&A လမ်းညွှန်စာတမ်းကို ကြည့်ပါ [မေးခွန်းများနှင့် အဖြေများ- HELSA နှင့် တစ်ကိုယ်ရည်အကာအကွယ်ပစ္စည်း အသုံးပြုမှုဆိုင်ရာ အစီရင်ခံခြင်းနှင့် အသိပေးချက် လိုအပ်ချက်များ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)။

အစုလိုက်နှင့် လူအများတပြိုင်နက်ဖြစ်ပွားမှုများကို ကိုင်တွယ်တုံ့ပြန်ခြင်း

အစုလိုက်နှင့် လူအများတပြိုင်နက်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများသည် ကျောင်း သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုပေးပေးသည့်ဆက်တင်နေရာတွင် ဒေသန္တရပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရာတွင် **အပိုင်း 2** တွင်ဖော်ပြထားသည့် ဗျူဟာအချို့အပါအဝင် လျော့ပါးသက်သာစေရေးအတွက် တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်မှုများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ပြီး ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် **လိုအပ်ပါသည်။**

အပိုင်း 2- အလွှာလိုက် ကာကွယ်ခြင်းအတွက် ရွေးချယ်နိုင်သော နည်းဗျူဟာများဆိုင်ရာ အချက်အလက်

ဝါရှင်တန် Department of Health (DOH) သည် ဤနေရာတွင်ဖော်ပြထားသည့် နည်းဗျူဟာများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များအတွက် ၎င်းတို့၏ ဒေသန္တရကျန်းမာရေးတရားစီရင်ပိုင်ခွင့် နှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရန် ကျောင်းများအား တိုက်တွန်းပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကပ်ရောဂါ၏အဆင့်သစ်သို့ ရွေ့လျားနေစဉ်တွင်၊ COVID-19 သည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူရှိနေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် COVID-19 ကူးစက်ရောဂါတုံ့ပြန်မှုကို ပြည်နယ်နှင့် ဒေသအဆင့်တွင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် အပြောင်းအလဲများအတွက် ဖြစ်နိုင်ခြေနှင့်အတူ လိုက်လျောညီထွေရှိရန် လိုအပ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုရပါမည်။ **အခြေအနေများသည် ကျောင်းများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ ဆက်တင်နေရာများတွင် ရောဂါ၏သက်ရောက်မှုကို လျော့ပါးသက်သာစေရန်နှင့် လူကိုယ်တိုင်သင်ကြားပြသမှုနှင့် ပြုစောင့်ရှောက်မှုများ ဆက်တိုက်ရရှိစေရန်အတွက် အခြေအနေများ လိုအပ်နိုင်ပါသည်။**

COVID-19 ကူးစက်မှုကို အောင်မြင်စွာ ရပ်တန့်ခြင်းနှင့် လူကိုယ်တိုင် သင်ကြားပို့ချမှု တိုးမြှင့်ခြင်းသည် ကျောင်းများ၊ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့် ဒေသဆိုင်ရာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အာဏာပိုင်များအကြား ဆက်သွယ်မှုအပေါ်မူတည်ပါသည်။ ဤဆက်သွယ်မှုအချို့တွင် Family Educational Rights

and Privacy Act (FERPA, မိသားစု ပညာရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအက်ဥပဒေ) အောက်တွင်ရှိသော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များ ပါဝင်လာနိုင်သည်။ FERPA (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) သည် ကျန်းမာရေးအရေးပေါ်အခြေအနေအား တုံ့ပြန်သည့်အခါ သဘောတူညီချက်မပါဘဲ ကျောင်းများအား ဒေသဆိုင်ရာပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရသတ်မှတ်နိုင်သော အချက်အလက်များကို မျှဝေခွင့်ပြုသည်။

အောက်ပါအချက်အလက်များ သည် ရှိပြီးသား သိပ္ပံပညာအပေါ်¹ နှင့် Centers for Disease Control and Prevention (CDC) မှ အချက်အလက် [COVID-လမ်းညွှန်ချက် 19 K-12 ကျောင်းများတွင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း နှင့် COVID-19 အစောပိုင်း စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပညာရေး/ကလေး စောင့်ရှောက်ရေး အစီအစဉ်များ လုပ်ဆောင်ခြင်းအတွက် လမ်းညွှန်ချက်](#) များကို အခြေခံထားခြင်းဖြစ်သည်။

ကြိုတင်ကာကွယ်မှု နည်းဗျူဟာများကို အလွှာလိုက်ချထားပြီး သေချာအကောင်အထည်ဖော်သည့်အခါ၊ ကျောင်းများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့်အစီအစဉ်များအတွင်း ကူးစက်မှုနှုန်းကို ကန့်သတ်ထားနိုင်သည်ဟု ယနေ့အထိ အထောက်အထားများက အကြံပြုထားသည်။ ထို့အပြင်၊ ရပ်ရွာအတွင်း SARS-CoV-2 (COVID-19 ကိုဖြစ်စေသောဗိုင်းရပ်စ်) ၏ကူးစက်မှုသည်ကျောင်းများနှင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ ဆက်တင်များရှိ ရောဂါရှိသူများ၏ဖြစ်ပွားမှုနှင့်ဆက်စပ်နေသည်။ COVID-19 ၏ ဖြစ်မှုနှုန်းထားများ မြင့်မားလာသောအခါတွင် SARS-CoV-2 မှာ စတင်တိုးလာပြီး ကျောင်း သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့်ဆက်တင်အတွင်း၌ ကူးစက်နိုင်ခြေ ပိုများလာသည်။

ကပ်ရောဂါ၏ ပထမ နှစ်နှစ်အတွင်း သင်ယူခဲ့သော သင်ခန်းစာများသည် COVID-19 ကူးစက်မှုနှင့် ဆက်စပ်ဖြစ်ပွားမှုများကို ကာကွယ်ရန် အောက်ပါအချက်များ၏ အရေးကြီးပုံကို ဖော်ထုတ်ထားသည်-

- [ကာကွယ်ဆေးများ](#) နှင့်ပတ်သက်ပြီး နောက်ဆုံးရသတင်းရယူနေပါ။
- တစ်ကိုယ်ရည်ကာကွယ်မှုနှင့် မူလကူးစက်မှုနေရာ ထိန်းချုပ်မှုများအတွက် [နာခေါင်းစည်းများ](#) ကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- လေမှတဆင့် ဗိုင်းရပ်စ်များကူးစက်မှုကို လျှော့ချရန် [လေဝင်လေထွက်စနစ်](#) ကို မြှင့်တင်ခြင်း။
- ဖျားနေပါက အိမ်တွင်သာနေပါ။
- လျင်မြန်သော ရောဂါရှာဖွေစမ်းသပ်မှုပြုလုပ်ပါ။
- [အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာကျင့်ဝတ်နှင့် လက်သန့်ရှင်းရေး](#) အလေ့အကျင့်များ ကျင့်သုံးပါ။
- [ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခပ်ခာခာနေခြင်း](#) ကို ဖြစ်နိုင်သလောက် လက်တွေ့ကျကျ လေ့ကျင့်ပါ။
- [သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း](#) ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။
- ပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများကို တိုးချဲ့ပါ။

ကျောင်းများနှင့် ပံ့ပိုးပေးသူများသည် လျော့ပါးသက်သာစေသည့် အလေ့အကျင့်များကို အလွှာများအလိုက် မည်ကဲ့သို့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ အကာအကွယ်အလွှာကို ဖယ်ရှားခြင်းပြုလုပ်ရာတွင် လူအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ကူးစက်မှုအဆင့်၊ ဒေသန္တရဖြစ်ပွားမှုနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှုန်းမှုများစသည့်တို့ကို ထည့်သွင်းသင့်သည်။ ကျောင်းများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် နာခေါင်းစည်း တပ်ခြင်းကဲ့သို့ အကာအကွယ်အလေ့အကျင့်ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် ရွေးချယ်သော လူတစ်ဦးချင်းစီကို ပံ့ပိုးပေးသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း သေချာရှိသင့်သည်။ ရောဂါပျံ့နှံ့မှု တိုးလာသည်နှင့်အမျှ၊ ကျောင်းများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး သို့မဟုတ် လျော့ပါးရေးအစီအမံများကို ထပ်လောင်းအလွှာများတွင် ပြန်လည်ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည်။ ဒေသဆိုင်ရာပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ကျောင်းသား၊ ကလေးများ၊ ဝန်ထမ်းများ၊ မိသားစုများနှင့် ရပ်ရွာလူထု၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို အကောင်းဆုံးသေချာစေရန် နည်းလမ်းဖြင့် ပြီးမြောက်စေမည်ဖြစ်သည်။

မိမိတို့ကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် ကာကွယ်ရေးအစီအမံများကို ဆက်လက်အသုံးပြုရန် ရွေးချယ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များကို ပံ့ပိုးပေးသင့်သည်။ တစ်စုံတစ်ဦး၏ယုံကြည်ချက် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့်ပတ်သက်သော ယူဆချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ ထင်မြင်သော မှတ်ချက်ပေးခြင်းမပြုသင့်ပါ။ ကျောင်းများနှင့် အစီအစဉ်များသည် နှောင့်ယှက်ခြင်း သို့မဟုတ် အနိုင်ကျင့်မှုမျိုးကို လက်မခံသင့်ပါ။

¹ [Science Brief: Transmission of SARS-CoV-2 in K-12 Schools and Early Care and Education Programs - Updated | CDC](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/science-briefs/transmission_k_12_schools.html) https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/science-briefs/transmission_k_12_schools.html (ဝင်ရောက်ခဲ့သည့်နေ့ 03/06/2022)

² <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/science-briefs/indicators-monitoring-community-levels.html> (ဝင်ရောက်ခဲ့သည့်နေ့ 03 /06/2022)

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် COVID-19 ရောဂါကြောင့် အပြင်းထန်ဆုံးသော ရလဒ်များမှ ကာကွယ်ရန် ရရှိနိုင်သော အထိရောက်ဆုံး ကာကွယ်နည်းဗျူဟာဖြစ်သည်။ အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ပညာရေးဆိုင်ရာ ဆက်တင်နေရာများရှိဝန်ထမ်းများအားလုံးကို ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အစုံထိုးထားရပါမည် သို့မဟုတ် [အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၏ကြေငြာချက် 21-14.3 \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#) အရ ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုဆိုင်ရာ ကင်းလွတ်ခွင့်ရှိပါက မလိုအပ်ပါ။

ကျောင်းများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းအပါအဝင် အရည်အချင်းပြည့်မီသော ကျောင်းသား၊ ကလေးများ၊ ဝန်ထမ်းများနှင့် မိသားစုများအတွက် ကာကွယ်ဆေးအားလုံးတွင် [နောက်ဆုံးပေါ်](#) အားဖြည့်ဆေးအထိ တိုးနိုင်ရန် မြှင့်တင်သင့်သည်။ DOH သည် မိဘမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရန်၊ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းကို မြှင့်တင်ရန်နှင့် ကျောင်းများသို့ ပစ္စည်းများနှင့် အရင်းအမြစ်များ ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် [COVID-19 ကျောင်းသုံးကိရိယာများ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) ကို ဖန်တီးခဲ့သည်။ DOH သည် ကျောင်းများတွင် လူထုမိတ်ဖက်များနှင့် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းကို မြှင့်တင်ရန်နှင့် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းကို မြှင့်တင်ရာတွင် ကူညီရန်အတွက် DOH သည် [COVID-19 ကာကွယ်ဆေးဆေးခန်းသုံး ကိရိယာများ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) ကို ဖန်တီးခဲ့သည်။ ကိရိယာနှစ်ခုလုံးကို DOH ၏ [ကျောင်းနှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) စာမျက်နှာတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

[ကျောင်းများသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကို မည်ကဲ့သို့မြှင့်တင်နိုင်သည်](#) နှင့်ပတ်သက်သည့် [CDC ၏ လမ်းညွှန်ချက်](#) ကို ကြည့်ပါ။ [ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်မည့်တည်နေရာ](#) (မြန်မာဘာသာ) ကိရိယာအပါအဝင် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးဆိုင်ရာ အထွေထွေအချက်အလက်များအတွက် [DOH ၏ ကာကွယ်ဆေးအချက်အလက်](#) (မြန်မာဘာသာ) ဝက်ဘ်စာမျက်နှာသို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

နာခေါင်းစည်းများ

သင့်လျော်သော နာခေါင်းစည်းများ သို့မဟုတ် မျက်နှာအကာများကို မှန်ကန်စွာအသုံးပြုခြင်းသည် ဝတ်ဆင်သူအပြင် အခြားသူများကိုပါ ကာကွယ်ပေးနိုင်သောကြောင့် COVID-19 ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါသည်။

ကျောင်းများ သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုပံ့ပိုးပေးသည့် ဆက်တင်နေရာများတွင် တစ်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာဖြင့် နာခေါင်းစည်းများကို မလိုအပ်တော့သော်လည်း၊ DOH နှင့်/သို့မဟုတ် ဒေသန္တရပြည်သူ့ကျန်းမာရေးမှ တစ်ဦးချင်းစီအတွက် သင့်လျော်သောမျက်နှာဖုံးများကို အသုံးပြုသည့်အခါ (ဥပမာ၊ ရက် 6-10 တွင် ကျောင်းသား၊ ကလေး သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများသည် 5 ရက်အကြာတွင် ခွဲနေရာမှပြန်လာသည့်အခါ ယာယီလိုအပ်နိုင်သည်။ [အိမ်တွင် သီးခြားခွဲထုတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ပရိုတိုကောနှင့် ကျောင်းသို့ပြန်ခြင်း သို့မဟုတ် အစီအစဉ်တစ်ခု](#)

အပိုင်း) ကိုကြည့်ပါ။ အစုအဖွဲ့များနှင့်/သို့မဟုတ် စာသင်ခန်းများအတွင်း သို့မဟုတ် ကျောင်းသားအုပ်စုများ (ဥပမာ- choir အတန်း သို့မဟုတ် အားကစားအဖွဲ့) သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးပေးသူဆက်တင်နေရာများအတွင်း ရောဂါကူးစက်မှုကို ကန့်သတ်ရန်နှင့် လူကိုယ်တိုင် ညွှန်ကြားချက်နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို သေချာစေရန်အတွက် တစ်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာဖြင့် နာခေါင်းစည်းများ လိုအပ်နိုင်သည်။ [အစုအဖွဲ့များနှင့် ဖြစ်ပွားမှုများကို ကိုင်တွယ်တုံ့ပြန်ခြင်း](#) အပိုင်း ကိုကြည့်ပါ။

ကျောင်းသားများ၊ ကလေးများနှင့် ဝန်ထမ်းများသည် ကျောင်းနှင့်/သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့်ဆက်တင်များတွင် နာခေါင်းစည်းတပ်ရန် ရွေးချယ်ခွင့်ရှိမည်ဖြစ်ပြီး အခြားသူများ၏ရွေးချယ်မှုများကို လေးစားမည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ အချို့သူများသည် ၎င်းတို့ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏အိမ်ထောင်စုဝင်တစ်ဦးသည် ပြင်းထန် COVID-19 ရောဂါအတွက် [အန္တရာယ်မြင့်မား](#) ဖြစ်သောကြောင့် နာခေါင်းစည်းများ ဝတ်ဆင်ရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

ဆေးပညာအရ ထိခိုက်လွယ်သော၊ ပြင်းထန်သောရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ မြင့်မားသော ကျောင်းသားများ၊ ကလေးများနှင့် ဝန်ထမ်းများနှင့် ကောင်းစွာ အံဝင်ခွင့်ကျဖြစ်သော နာခေါင်းစည်းများ ဆက်လက်ဝတ်ဆင်သင့်ခြင်း ရှိ၊ မရှိနှင့် ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို တိုင်ပင်သင့်သည်။ ကျောင်းသားများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မှုလိုအပ်သော မသန်စွမ်းကလေးများအတွက် ပံ့ပိုးပေးသော ဝန်ထမ်းများသည် စောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် သင့်လျော်သော တစ်ကိုယ်ရည်အကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာကို ဝတ်ဆင်ရန် လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားသင့်သည်။ ထို့အပြင်၊ ကျောင်းများသည် တည်ဆဲ ပြည်နယ်နှင့် ဖက်ဒရယ်ဥပဒေများအားလုံးကို လိုက်နာပြီး ၎င်းတို့၏ အန္တရာယ်များသော လူဦးရေလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရာတွင် အကြံပြုထားသော လျော့ပါးရေးအစီအမံများကို အသုံးပြုသင့်သည်။

ကျောင်းများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် ဝန်ထမ်းများ၊ ကျောင်းသားများနှင့် ကလေးများအား လိုအပ်သလို သို့မဟုတ် ဆန္ဒရှိသည့်အခါ နာခေါင်းစည်းများနှင့် အခြားသင့်လျော်သော တစ်ကိုယ်ရည်အကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာများကို ပံ့ပိုးပေးသင့်သည်။

သင့်တော်သော နာခေါင်းစည်းများကို မှန်ကန်စွာအသုံးပြုခြင်းသည် COVID-19 ပျံ့နှံ့မှုကို ဟန့်တားနိုင်သော်လည်း အသက်၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု သို့မဟုတ် မသန်မစွမ်းမှုအပေါ်အခြေခံ၍ နာခေါင်းစည်းတပ်ရန်အကြံပြုချက်များအတွက် သီးခြားခြွင်းချက်ရှိပါသည်။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက်

[မျက်နှာအကာတပ်ခြင်းဆိုင်ရာ DOH ၏ လမ်းညွှန်ချက် \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်\)](#) နှင့် [မျက်နှာအကာများအသုံးပြုမှုနှင့် ပတ်သက်၍ CDC အကြံပြုချက်](#) ကိုကြည့်ပါ။ ဝန်ထမ်းများသည် နှာခေါင်းစည်းတပ်ရန် ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့် သို့မဟုတ် နောက်ထပ်အကာအကွယ်မျက်နှာအကာများကို ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ နောက်ထပ်အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် L&I ၏ [ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အတွက် မျက်နှာအကာနှင့် နှာခေါင်းစည်း တပ်ခြင်း လိုအပ်ချက်များ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) ကို ကိုးကားပါ။

ပုံမှန်စစ်ဆေးစမ်းသပ်ခြင်း

ကျောင်းသားများ၊ ကလေးများနှင့် ဝန်ထမ်းများအတွက် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု (တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် အပတ်စဉ်) စစ်ဆေးမှု မလိုအပ်သော်လည်း ရောဂါပိုးနှင့် ကူးစက်နိုင်သော လူများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရာတွင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းသည် ရောဂါပျံ့နှံ့မှုကို ကန့်သတ်ရန်အတွက် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ချက်ခြင်း သီးခြားခွဲထားခြင်းဖြင့် ကူးစက်မှုကို လျော့ကျသွားစေနိုင်ပါသည်။

ရောဂါရှာဖွေစမ်းသပ်ခြင်း ရရှိခွင့်အပြင် နေရာပြန်သွားရန်အတွက် လေ့လာပါ အစီအစဉ်သည် ဤနည်းဗျူဟာကိုရွေးချယ်သည့်ကျောင်းများကြားရှိ ကျောင်းသားများနှင့်/သို့မဟုတ်ဝန်ထမ်းများအတွက် စိစစ်စမ်းသပ်မှုများကိုလည်း ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။ COVID-19 စစ်ဆေးခြင်းအစီအစဉ်များအကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုသော ကျောင်းများ သို့မဟုတ် ခရိုင်များသည် schools@healthcommonsproject.org သို့ ဆက်သွယ်သင့်ပါသည်။

ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအတွက် စမ်းသပ်ခြင်းအရင်းအမြစ်များကို ဒေသန္တရကျန်းမာရေးတရားစီရင်ပိုင်ခွင့် များမှတစ်ဆင့် တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ အိမ်တွင်းစစ်ဆေးမှုများအပါအဝင် စမ်းသပ်ကိရိယာများ မည်သို့ရယူရမည်နှင့် စမ်းသပ်ရမည့်နေရာအပါအဝင် အထွေထွေအချက်အလက်များအတွက် DOH ၏ [COVID-19 စမ်းသပ်ခြင်း \(မြန်မာဘာသာ\)](#) စာမျက်နှာသို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

Test to Stay

ကျောင်းအများအပြားသည် ဒေသဆိုင်ရာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ကာ COVID-19 ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါစမ်းသပ်ရာတွင် မတွေ့ရှိပါက အိမ်တွင်းနေထိုင်ရန် သီးသန့်ခွဲထုတ်ခြင်း၏ အခြားရွေးချယ်စရာတစ်ခုအဖြစ် ကျောင်းများနှင့် ပံ့ပိုးပေးသည့် အစီအစဉ်များတွင် ကလေးများအား ကျောင်းတွင်းထားရန်နှင့် ပံ့ပိုးပေးသည့်အစီအစဉ်များတွင် Test to Stay(နေထိုင်ရန်အတွက်စမ်းသပ်ပါ) အစီအစဉ်များကို တည်ထောင်ထားသည်။ ထိတွေ့မှု ခြေရာခံခြင်း မလိုအပ်တော့သော်လည်း၊ ကျောင်းများသည် အနောက်အယုတ်ကင်းကင်း၊ အချိန်ပြည့်၊ လူကိုယ်တိုင် သင်ကြားမှုကို သေချာစေရန်အတွက် ကျောင်းများသည် လက်ရှိစမ်းသပ်မှု အစီအစဉ်များကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

Test to Stay ပရိုတိုကောများတွင် ပါဝင်ပတ်သက်မှုအတွက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားမှုများ ရှိသော်လည်း ကန့်သတ်ထားခြင်းမရှိပါ။

- ပိုမိုအန္တရာယ်များသော ထိတွေ့မှုများ ဥပမာ၊ အန္တရာယ်များသော အိမ်တွင်းအားကစား၊ မြင့်မားသော လေထုညစ်ညမ်းစေသည့် လှုပ်ရှားမှုများ (ဥပမာ၊ အိမ်တွင်းရှိ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကြေးဝါ သို့မဟုတ် သစ်သားတူရိယာများတီးခြင်း)၊ လေ့ကျင့်ရေးခန်းတွင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဖျားနာသူများကို အကဲဖြတ်သည့်အခါ။
- ကြာရှည်စွာနှင့် ထပ်ခါထပ်ခါ ထိတွေ့မှုများအတွက် အခွင့်အလမ်းများပေးသည့် အိမ်တွင်းထိတွေ့မှုများ။
- COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများတွင် နောက်ဆုံးပေါ်အထိ မထိုးထားသော လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ထိတွေ့မှု
- သိသာထင်ရှားသော ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားသောလူတစ်ဦးချင်း
- အစုအဖွဲ့များနှင့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအတွင်း လူကိုယ်တိုင် သင်ကြားပို့ချမှုကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းခြင်း

Test to Stay ပရိုတိုကော

တစ်ဦးချင်းစီသည် Test to Stay ပရိုတိုကောပြီးမြောက်ပြီး အောက်ပါအခြေအနေများရှိပါက အလုပ်၊ အတန်း၊ ကလေးထိန်းကျောင်းနှင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းပြင်ပ လှုပ်ရှားမှုများတွင် ဆက်လက်ပါဝင်နိုင်သည်- အကယ်၍ ၎င်းတို့သည်-

- ပရိုတိုကော ၏ 10 ရက်တာကာလ (ဥပမာ၊ တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်) စမ်းသပ်သည်** နှင့်
- လက္ခဏာရပ်များမပြပါ။

Test to Stay ပရိုတိုကော ပြီးမြောက်သူများသည် ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ရန်နှင့် အခြားသူများအနီးတွင်ရှိသည့်အခါ သင့်လျော်သော နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ရန် အလေးအနက် အကြံပြုအပ်ပါသည်။ တစ်ဦးချင်းစီသည် အချိန်မရွေး COVID-19 ရောဂါပိုးတွေ့ရှိပါက၊ ၎င်းတို့သည် အိမ်တွင် သီးခြားခွဲထားပြီး DOH [ခွဲနေခြင်း လမ်းညွှန်](#) ကို လိုက်နာရမည်ဖြစ်သည်။

*အာတီဂျင် စမ်းသပ်မှုများ၊ စောင့်ရှောက်မှုအမှတ် (POC) မော်လီကျူးစစ်ဆေးမှုများ သို့မဟုတ် အိမ်တွင်းစမ်းသပ်မှုများသည် မိနစ်ပိုင်းအတွင်း ရလဒ်များရရှိရန် စွမ်းရည်နှင့် ရောဂါတွေ့ရှိသော လူတစ်ဦးချင်းစီကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန်နှင့် အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ သီးခြားခွဲထုတ်ရန် လိုအပ်သောကြောင့် လက်ခံနိုင်ဖွယ်ရှိပြီး ပိုမိုဦးစားပေးသုံးဖွယ်ဖြစ်သည်။

Test to Stay ပရိုတိုကောအတွင်း ရောဂါလက္ခဏာမပြသောလူများအတွက် ရောဂါရှာဖွေမှုနာမူများ စုဆောင်းခြင်းကို ကျောင်းများ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆက်တင်များ သို့မဟုတ် ကျောင်း သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက ကြီးကြပ်သည့် အခြားနေရာများတွင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ကျောင်းခရိုင်များသည် ကျောင်းသားများအား ကျောင်းအခြေပြုစမ်းသပ်မှုခံယူရန် မိဘ/အုပ်ထိန်းသူများထံမှ ခွင့်ပြုချက်ရရှိရမည်ဖြစ်သည်။

လေဝင်လေထွက်စနစ်

လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်း၊ စစ်ထုတ်ခြင်းနှင့် အိမ်တွင်းလေထုအရည်အသွေးသည် COVID-19၊ ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် အနံ့ဆိုးများ အပါအဝင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါပိုးများနှင့် ထိတွေ့မှုကို လျော့ချရာတွင် အရေးကြီးပါသည်။

DOH မှ အောက်ပါ လေဝင်လေထွက်အလေ့အကျင့်များကို အကြံပြုထားသည်။

- လေဝင်လေထွက်စနစ်သည် လေခံနိုင်ရည်အားကို ထိန်းနိုင်လျှင် စစ်ထုတ်မှုများကို Minimum Efficiency Reporting Values(MERV, အနိမ့်ဆုံး လုပ်ဆောင်ရည် တင်ပြတန်ဖိုး) 13 သို့ အဆင့်မြင့်ပါ။
- တတ်နိုင်သမျှ ပြင်ပလေကို HVAC မှတစ်ဆင့် သို့မဟုတ် ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ခြင်းဖြင့် ဝင်ထွက်စေပါ။
- အဆောက်အအုံအတွင်းရှိ ဧရိယာတစ်ခုစီအတွက် စနစ်၏ လေဝင်လေထွက်နှင့် လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို ဆုံးဖြတ်ရန် ပရောဖက်ရှင်နယ် အင်ဂျင်နီယာ သို့မဟုတ် HVAC ကျွမ်းကျင်သူနှင့် တိုင်ပင်ပါ။
- လေအေးပေးပန်ကာများ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ လူအများနှင့် ဝေးရာဖက်ကို မှုတ်ထုတ်သင့်သည်။ မျက်နှာကျက်ပန်ကာများရှိပါက လေအပေါ်သို့ဆွဲထုတ်ရန် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကို ပိတ်ရန်အတွက် စီးဆင်းမှုလမ်းကြောင်းကို ပြောင်းပြန်လှုပ်ပါ။
- သယ်ဆောင်ရလွယ်ကူသော High Efficiency Particulate Air(HEPA, အမြင့်ဆုံး လည်ပတ်မှုအားကောင်းလေ) လေသန့်စင်စက်များသည် လေဝင်လေထွက်မကောင်းသောအခန်းများ သို့မဟုတ် အထီးကျန်နေရာများတွင် ပိုများသောစစ်ထုတ်မှုကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ အန္တရာယ်ရှိသော အိုဇုန်းအဆင့်ကို မထုတ်လွှတ်ရန် California Air Resources Board အဖွဲ့မှ အသိအမှတ်ပြုထားသော HEPA လေသန့်စင်စက်များကို ရွေးချယ်ပါ။ အိုဇုန်းဂျင်နရေတာများ၊ အီလက်ထရောနစ် မိုးရေခဲစက်များနှင့် အိုင်ယွန်ဒိုင်ယာရီများ၊ အနုတ်လက္ခဏာ အိုင်ယွန်လေသန့်စင်စက် စသည်တို့ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ရလဒ်များကို ထုတ်လုပ်နိုင်သောကြောင့် အသုံးမပြုပါနှင့် တစ်ကိုယ်ရေ လေသန့်စင်စက် မသုံးပါနှင့်။

လေဝင်လေထွက်နှင့်ပတ်သက်သည့် နောက်ထပ်အချက်အလက်များနှင့် ရွေးချယ်စရာများအတွက် DOH ၏ [COVID-19 ကူးစက်မှုကို လျော့ချရန်အတွက် လေဝင်လေထွက်နှင့် လေအရည်အသွေး \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#)၊ ကျောင်းများအတွင်း [CDC ၏ လေဝင်လေထွက်နှင့် စစ်ထုတ်မှု တိုးမြှင့်ခြင်းအတွက် လမ်းညွှန်ချက် COVID-19 ကာလအတွင်း Association for Heating, Ventilating and Air-Conditioning Engineers \(ASHRAE\) လေဝင်လေထွက်ဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက် \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#) ကိုကြည့်ပါ။

အကွာအဝေးခြားနေခြင်း

အကွာအဝေးခြားနေခြင်း သည် ကျောင်းတစ်ကျောင်းတွင် အချိန်ပြည့်၊ ကျောင်းသား/မိသားစုများအားလုံးအတွက် လူကိုယ်တိုင်သင်ကြားမှုကို ပေးဆောင်ခြင်းမှ မတားဆီးသင့်သလို ပံ့ပိုးပေးသူအား စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းမှလည်း အဟန့်အတားမဖြစ်ရပါ။ သင့်ကျောင်းနှင့် အစီအစဉ်အတွက် ရနိုင်သောနေရာများတွင် ခွာထားရန် အကွာအဝေးကို တိုးမြှင့်ရန် ဗျူဟာများကို ရွေးချယ်ပါ။ လူသွားစင်္ကြံတွင် အခြားသူများဖြတ်သန်းသွားလာခြင်း သို့မဟုတ် ကျောင်းသားများနှင့် ကလေးများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လုံးလုံးလျားလျား ကင်းကွာမှုမရှိသည့် အပန်းဖြေနားချိန်များတွင် ကစားနေစဉ်အချိန်များ ရှိနိုင်ပါသည်။ အစီအစဉ်ဆွဲထားသည့် လှုပ်ရှားမှုများအားလုံးအတွင်း ကျောင်းသားနှင့်ကလေးများကြားရှိအကွာအဝေးခြားရမည့်နေရာလွတ်များကို တိုးမြှင့်ရန်နှင့် အုပ်စုကြီးဆက်တင်နေရာများတွင် အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်ဆက်သွယ်မှုများကို ကန့်သတ်ပါ။

အောက်ပါအခြေအနေများအတွက် ကျောင်းသားနှင့်ကလေးများကြား အကွာအဝေးကို ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အတိုင်းအတာအထိ ချဲ့ပါ။

- စားသောက်ခန်းတွင် ရှိနေသည့်အခါ
- စာသင်ခန်းအပြင်ဘက်တွင် လူစုများသောနေရာများ။
- လေဝင်လေထွက် နည်းလာသောအခါ သို့မဟုတ် လေထုညစ်ညမ်းမှု ဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ အန္တရာယ်များသော လှုပ်ရှားမှုများ (ဥပမာ၊ PE သို့မဟုတ် အိမ်တွင်းလေ့ကျင့်ခန်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း သို့မဟုတ် တူရိယာတီးခြင်း၊ အော်ဟစ်ခြင်း သို့မဟုတ် အော်ဟစ်ခြင်း)။ ဤလှုပ်ရှားမှုများကို တတ်နိုင်သမျှ အပြင်ဘက် သို့မဟုတ် ကြီးမားပြီး လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော နေရာများသို့ ရွှေ့သင့်ပါသည်။

ကျောင်းများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် အဖွဲ့အရွယ်အစားနှင့် ဝန်ထမ်းအချိုးအစားများဆိုင်ရာ လက်ရှိလိုဏ်စဉ်များကို လိုက်နာရမည်ဖြစ်သည်။

ဘတ်စ်ကားသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးစနစ်

ကျောင်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကာလအတွင်း COVID-19 ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ကို လျှော့ချရန် နည်းဗျူဟာများ ပါဝင်သည်-

- သင့်လျော်သော နှာခေါင်းစည်းများ ဝတ်ဆင်ရန် စဉ်းစားပါ။
- ဘတ်စ်ကားပေါ်တွင် စီးနင်းသူများကို တတ်နိုင်သမျှ ခပ်ခွာခွာနေပါ။
- ဘတ်စ်ကားပေါ်တွင် ပြတင်းပေါက် အရှေ့ ခုနှင့် နောက် ၂ ခုကို လက်မအနည်းငယ်ဖွင့်ထားခြင်းဖြင့် လေဝင်လေထွက်ကို အမြင့်ဆုံးထားပါ။
- ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် ဘတ်စ်ကားကို အခိုးထအောင် မလုပ်ပါနှင့်။ သွားပြီးနောက် ဘတ်စ်ကားကို လေဝင်အောင် ပြတင်းပေါက်များဖွင့်ထားကာ လိုအပ်သလို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။
- ဘေးကင်းသောနေရာတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် စက်ဘီးစီးခြင်းကို အားပေးပါ။
- ကျောင်းသားများ ဘတ်စ်ကားမတက်မီ အိမ် သို့မဟုတ် စာသင်ခန်းမှ ထွက်ခွာသည့်အခါ လက်ဆေးရန် သို့မဟုတ် လက်ဆေးရန် တိုက်တွန်းပါ။

လက်ဆေးခြင်းနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်

ကျောင်းများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် COVID-19 အပါအဝင် ကူးစက်ရောဂါများ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် မကြာခဏ လက်ဆေးခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကို ဆက်လက်အားပေးသင့်သည်။ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေသော ကျန်းမာရေးပညာပေးယူနစ်များနှင့် သင်ခန်းစာများမှတစ်ဆင့် ကလေးငယ်များအား မှန်ကန်သောလက်ဆေးခြင်းနှင့် အပြုအမူများကို အားပြည့်သင်ကြားပေးပါ။ [ကျန်းမာသော တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု](#) ဆပ်ပြာ၊ လက်၊ တစ်ရှူးများနှင့် မထိဘဲ/ခြေနှင့် အမှိုက်ပုံးများ အပါအဝင် လုံလောက်သော အထောက်အပံ့များ ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် အမှုအကျင့်များ ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ ဝန်ထမ်းများသည် သင့်လျော်သော လက်ဆေးခြင်းနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကို လိုက်နာကြောင်း သေချာပါစေ။

သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း။

တံခါးလက်ကိုင်များ၊ ရေပိုက်လက်ကိုင်များ၊ check-in ကောင်တာများ၊ သောက်ရေတွင်းများနှင့် သန့်စင်ခန်းများကဲ့သို့သော ထိတွေ့မြင့်မားသောမျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ပါ။ ယေဘုယျအားဖြင့် တစ်နေ့တစ်ကြိမ် သန့်ရှင်းရေးသည် မျက်နှာပြင်များပေါ်ရှိ ဖြစ်နိုင်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကို လုံလောက်စွာ ဖယ်ရှားရန် လုံလောက်ပါသည်။ စားပွဲခုံများကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် သန့်စင်နိုင်ပါသည်။ အော့အန်ခြင်း၊ သွေး သို့မဟုတ် မစင်များအတွက် သို့မဟုတ် ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ်အတွင်း စားပွဲခုံများကိုသာ ပိုးသတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးတိုင်း လက်ဆေးပါ။

သန့်ရှင်းရေးဆေးများနှင့် ပိုးသတ်ဆေးများသည် Environmental Protection Agency (EPA, သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ကာကွယ်ရေး အေဂျင်စီ) တွင် မှတ်ပုံတင်ထားသော ရောဂါပိုးမွှားဆန့်ကျင်ဆေးများ ဖြစ်ရပါမည်။ ၎င်းတို့သည် EPA မှတ်ပုံတင်ထားခြင်းမဟုတ်ပါက ၎င်းတို့သည် သင့်လျော်သောထုတ်ကုန်မဟုတ်ပါ။ COVID-19 အတွက် [SARS-CoV-2 ဗိုင်းရပ်စ် \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#) ကို ပိုးသတ်ရန်အသုံးပြုရန် စာရင်းသွင်းထားသော ပိုးသတ်ဆေးကို ရွေးချယ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် အန္တရာယ်ကင်းသော အမွှေးနံ့သာမပါသော ပိုးသတ်ဆေးနဲ့ သန့်စင်ဆေးတွေကို ရွေးချယ်ပါ။ ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပါအောက်ဆိုဒ် သို့မဟုတ် အယ်လ်ကိုဟောအခြေခံထုတ်ကုန်များသည် လူကျန်းမာရေးအတွက် ပိုမိုခြုံငုံပြီး ပန်းနာရင်ကျပ်ဝေဒနာခံစားရသူများအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ထုတ်ကုန်များဖြစ်သည်။

ယေဘုယျ ဘေးကင်းသော အလေ့အကျင့်များ

- လေဝင်လေထွက် နေရာများတွင် ပိုးသတ်ဆေးများသုံးပါ။ ကလေးများမရှိသောအခါတွင်သာ ပိုးသတ်ဆေးများကို ပြင်းထန်စွာအသုံးပြုသင့်သည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီ မပြန်မီ (ဆိုလိုသည်မှာ တစ်နေ့တာ၏ ကုန်ဆုံးချိန်) အဆောက်အအုံတွင် လေထုတ်ရန် လုံလောက်သော အချိန်ရှိသင့်သည်။
- သင့်လျော်သော ပိုးသတ်ဆေးကို အသုံးပြုပါ။
- ပိုးသတ်ဆေးမသုတ်မီ မျက်နှာပြင်များကို အမြဲသန့်ရှင်းပါ။
- လိုအပ်သောစိုစွတ်သောထိတွေ့မှုမာဏအတွက် ပိုးသတ်ဆေးကို မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်သုတ်ပါ။
- လက်အိတ်များ၊ မျက်စိအကာအကွယ်နှင့် လေဝင်လေထွက်ကဲ့သို့သော တစ်ကိုယ်ရည်အကာကွယ်ပစ္စည်းအတွက် ထုတ်ကုန်တံဆိပ်သတိပေးချက်များနှင့် ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။
- ဓာတုပစ္စည်းအားလုံးကို ကလေးလက်လှမ်းမမီအောင် ထားပါ။ အသက် 18 နှစ်အောက်ကလေးများသည် ပိုးသတ်ဆေးများအပါအဝင် EPA မှတ်ပုံတင်ထားသော သန့်စင်ဆေးများနှင့် ပိုးသတ်ဆေးများကို အသုံးမပြုနိုင်ပါ။
- အဆောက်အအုံများတွင် အသုံးပြုသည့် ဓာတုပစ္စည်းတစ်ခုစီအတွက် ဘေးကင်းမှုအချက်အလက်စာရွက်စာတမ်း(SDS) ရှိရပါမည်။
- မိဘများနှင့် ဝန်ထမ်းများမှ ပိုးသတ်ဆေးနှင့် သန့်စင်ဆေးများကို ပံ့ပိုးရန်မလိုပါ။
- ကီးဘုတ်များနှင့် အီလက်ထရွန်းနစ်ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် အရက်ပြန်သုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် 70% isopropyl ပါ အရက်ပြန်ကိုသုံးပါ။

- COVID-19 ပျံ့နှံ့မှုကို ထိန်းချုပ်ရန်အတွက် အခိုးများထုတ်ခြင်း၊ မီးခိုးထုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဧရိယာကျယ်သော ဖြန့်ဖြူးခြင်းများကို မသုံးပါနှင့်။ ဤနည်းလမ်းများသည် ထိရောက်မှု မရှိပါ။ ညစ်ညမ်းသော မျက်နှာပြင်များကို မသန့်ရှင်းပါနှင့် လူ့ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါသည်။

[အများသုံးနေရာများအတွက် ဘေးကင်းသော သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသတ်ခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက် \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#) တွင် ပိုမိုဘေးကင်းသော သန့်ရှင်းရေး၊ ပိုးသတ်ခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ထုတ်ကုန်များကို ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသတ်ခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ပိုမိုရှာဖွေပါ။

အပိုင်း 3- နောက်ဆက်တွဲ ထည့်သွင်းစဉ်းစားချက်များ

အပြုအမူနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး

နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါအဆင့်များ မြင့်တက်လာသောအခါတွင် ကျောင်း/ပံ့ပိုးပေးသူ၏လုပ်စဉ်များတွင် အပြောင်းအလဲများအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှုခံစားရခြင်း။ COVID-19 ကူးစက်ရောဂါကာလအတွင်း ကလေးများ၊ ဆယ်ကျော်သက်များ၊ မိသားစုများနှင့် ဝန်ထမ်းများ၏ အတွေ့အကြုံများသည် မကြာခဏ ရှုပ်ထွေးနိုင်ပြီး စိန်ခေါ်မှုများ၊ ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်နှင့် စိတ်ခံစားမှုများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။ ကလေးများ၊ ဆယ်ကျော်သက်များ၊ မိဘများ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် ကျောင်းဝန်ထမ်းများသည် ကူးစက်ရောဂါ၏နောက်ထပ်အဆင့်နှင့် ကျောင်းများနှင့် မိသားစုများအတွက် ဤအချက်များသည် ၎င်းတို့၏တစ်ဦးချင်းစီ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ချက်များအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။ အချို့သော ကျောင်းသားများသည် စိတ်သက်သာရာရပြီး ပျော်ရွှင်ကြလိမ့်မည်။ သို့သော် အချို့သောသူများသည် အပြောင်းအလဲအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်ပြီး အဆင်သင့်မဖြစ်ဟု ခံစားရပေမည်။ လူတိုင်းကို ချိန်ညှိရန် အချိန်ယူရလိမ့်မည်။ ကျောင်းသားများအတွက် ပံ့ပိုးမှုနှင့် လမ်းညွှန်မှုပေးရန်၊ လမ်းညွှန်ချက်အသစ်များကို ချိန်ညှိရန် အချိန်ပေးရန်နှင့် အပြောင်းအလဲများနှင့် အဆင်မပြေပါက၊ လူငယ်များနှင့် ဝန်ထမ်းများအား နှာခေါင်းစည်းများ ဆက်လက်ဝတ်ဆင်ရန် သို့မဟုတ် ကိုယ်ကာယအကွာအဝေးကို ခွင့်ပြုရန် အရေးကြီးပါသည်။

[မိသားစုများအတွက် အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ကိရိယာ - COVID-19 ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#) သည် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကာလအတွင်း ကလေးများ၊ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် မိသားစုများ၏ အဖြစ်များသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှုများအကြောင်း ယေဘုယျအချက်အလက်များကို ပေးပါသည်။ ကလေးများ၊ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် ဘေးအန္တရာယ်များမှ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေရန်နှင့် ပိုမိုသန့်မာလာစေရန်အတွက် အကြံပြုချက်များလည်း ပါရှိပါသည်။

[COVID-19 စာသင်ခန်းသို့ ပြန်သွားရန် THINK ကိရိယာသေတ္တာ \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#) သည် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များအတွင်း ကလေး၊ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လူကြီးများ၏ မကြာခဏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှုအချို့ကို လမ်းညွှန်ရန် နှင့် ၎င်းတို့သည် စာသင်ခန်းနှင့် ဘဝ၏ အခြားနယ်ပယ်များတွင် မည်သို့ရှိနေနိုင်သနည်း စသည့်အတွက် အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များနှင့် အရင်းအမြစ်များကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

DOH ၏ [အပြုအမူ ကျန်းမာရေး အရင်းအမြစ်များနှင့် အကြံပြုချက်များ \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#) နှင့် [Washington ပြည်နယ် COVID-19 တုံ့ပြန်ကွပ်ကဲရေးမှ ထပ်ဆောင်း အရင်းအမြစ်များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသုခချမ်းသာမှုများ \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာ\)](#) ဝက်ဘ်စာမျက်နှာများ ကိုလေ့လာပါ။

နောက်ထပ်တိုး အရင်းအမြစ်များ

- [အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး လစဉ်ခန့်မှန်းချက်များ \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#)
- [အွန်လိုင်းပညာရေးဆက်တင်များတွင် ကလေးငြိမ်းပန်းနှိပ်ဆက်မှု နှင့် လူစီလျူရှုမှုကို သိခြင်းနှင့် အစီရင်ခံခြင်း \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#)
- [COVID-19 ကာလအတွင်း ဝမ်းနည်းမှုနှင့် ဆုံးရှုံးမှုများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#)
- [အကျပ်အတည်းကာလအတွင်း ကလေး၊ လူငယ်နှင့် ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပံ့ပိုးမှု လမ်းညွှန်ချက် \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#)

တန်းတူညီမျှမှု

လူတစ်ယောက်၏ လူမျိုး/လူမျိုးရင်း သို့မဟုတ် နိုင်ငံသားဖြစ်မှုတို့သည် ကိုဗစ်-19 ပိုးကူးစက်ခံရမှု နှင့်မသက်ဆိုင်ပါ။ သို့သော်လည်း ပြီးခဲ့သောနှစ်နှစ်အတွင်း စုဆောင်းရရှိထားသော အချက်အလက်များအရ အသားအရောင်ကြောင့် အသိုင်းအဝိုင်းများသည် COVID-19 ၏ အချိုးအစားမမျှသော သက်ရောက်မှုရှိကြောင်း ပြသခဲ့သည်။ ၎င်းမှာ လူတစ်ချို့နှင့် အသိုင်းအဝိုင်းကို ကာကွယ်ပေးရန် အခွင့်အလမ်းပိုနည်းသွားစေသည့် လူမျိုးခွဲခြားမှု အထူးသဖြင့် ဖွဲ့စည်းပုံဖြင့် လူမျိုးခွဲခြားမှု ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ [စိတ်ဒဏ်ရာများက ရောဂါကို ကူညီတိုက်ဖျက် မပေးပါ \(အင်္ဂလိပ်လိုသာ\)](#) ကောလာဟလများနှင့် သတင်းမှားများ မပြန့်ပွားစေရန် အခြားသူများနှင့် တိကျသောအချက်အလက်များကို မျှဝေပါ။ [အမည်းစက် လျှော့ချရေးအရင်းအမြစ်များ \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#) ကို ကြည့်ပါ။

ရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ အန္တရာယ်များသော လူများနှင့် မသန်စွမ်းသူများ

COVID-19 မှ ကျန်းမာရေးပြဿနာများအတွက် [အန္တရာယ်များလွန်းသော](#) ရှိသူများသည် ကျောင်း၊ ကလေးစောင့်ရှောက်မှု၊ လူငယ်ဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့အစည်းများ သို့မဟုတ် နေ့သွင်းစခန်းများတွင် မည်သို့ပါဝင်ရမည်ကို စဉ်းစားသောအခါတွင် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တိုင်ပင်သင့်သည်။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် L&I ၏ [အန္တရာယ်ရှိနိုင်ခြေများသော အလုပ်သမားများကို အကာအကွယ်ပေးခြင်းဆိုင်ရာ FAQ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) ကြည့်ပါ။

ကလေး သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းလူငယ်များကို ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့်အခါ၊ [မသန်စွမ်းသူများအတွက် တိုက်ရိုက်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအတွက် CDC လမ်းညွှန်ချက်ကို ကိုးကားပါ။](#)

မွေးကင်းစကလေးနှင့် ကလေးထိန်းကျောင်း

မွေးကင်းစကလေးနှင့် ကလေးများကို ကိုင်တွယ်တတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးသူငယ်များအား ကိုင်ဆောင်ခြင်း၊ ဆေးကြောခြင်း သို့မဟုတ် ကျွေးမွေးသည့်အခါ ဖြစ်နိုင်သမျှအတိုင်းအတာအထိ ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းများက အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်သင့်သည်-

- လက်ကိုမကြာခဏဆေးပါ။
- ကလေးငယ်၏ ခန္ဓာကိုယ်မှအရည်များ ထိတွေ့မိသော လက်၊ လည်ပင်းနှင့် နေရာကို ဆေးကြောပါ။
- ကလေးအား ကိုင်ခြင်း၊ ဆေးကြောခြင်း၊ သို့မဟုတ် အစာကျွေးနေစဉ် မျက်လုံးကို ထိခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ကလေးရဲ့အဝတ်အစားတွေပေါ်ခန္ဓာကိုယ်အရည်တွေ များလာပါက ဖြစ်နိုင်ရင် ချက်ချင်းပြောင်းပါ။ ပြီးရင် လက်ကို ဆေးပါ။
- အိမ်မှာ ဒါမှမဟုတ် စောင့်ရှောက်ရေးနေရာမှာ ပြင်ဆင်ထားသော နို့ဘူးတွေကို မကိုင်တွယ်ခင် နှင့် အသုံးပြုပြီး လက်ဆေးပါ။

ခရီးသွားပြီးနောက် ကျောင်းသို့ သို့မဟုတ် အစီအစဉ်တစ်ခုသို့ ပြန်လာခြင်း

ခရီးသွားများသည် အချက်အလက်အတွက် [CDC ခရီးသွားလမ်းညွှန်](#) ကို ကိုးကားသင့်သည်။ ကျောင်းများနှင့် အစီအစဉ်များသည် CDC မှ အကြံပြုချက်များကို ၎င်းတို့၏မူများတွင် ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည်။ ကျောင်းပြန်တက်ရန် သို့မဟုတ် ခရီးထွက်ပြီးနောက် အစီအစဉ်တစ်ခုအတွက် ပြန်လာနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည်များအတွက် မိဘများနှင့် အုပ်ထိန်းသူများထံ ဆက်သွယ်ပါ။

ပွဲများနှင့်/သို့မဟုတ် အနားယူပြီးနောက် စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးမှု

ကျောင်းများနှင့် အစီအစဉ်များသည် နွေရာသီ၊ ဆောင်းရာသီ၊ နွေဦး သို့မဟုတ် အခြားအားလပ်ရက်များအတွင်း သို့မဟုတ် ကျောင်းနှင့် ပံ့ပိုးပေးသူများအကြား ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ကို အနည်းဆုံးဖြစ်စေရန်အတွက် ကျောင်းများနှင့် အစီအစဉ်များသည် 'ပြန်လာခြင်း' စမ်းသပ်ခြင်းကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်ပါသည်။ ညွှန်ကြားချက် သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်မှုပေးပို့ခြင်းကို အနှောင့်အယှက်ကင်းသော သို့မဟုတ် အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေသောနည်းဖြင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးသင့်သည်။ အိမ်တွင်းစစ်ဆေးမှုများသည် လက်ခံနိုင်သော ရွေးချယ်မှုတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။

အနုပညာဖျော်ဖြေပွဲ

လေမြင့်မားစွာထုတ်လုပ်သော ဖျော်ဖြေတင်ဆက်သူများ [ဥပမာ၊ အဆိုတော်များ၊ သစ်သားလေနှင့် ကြေးဝါ၊ အပြောအဆို/စကားရည်လှူခြင်း၊ အက (အပြိုင်အဆိုင် အကအဖွဲ့များနှင့် အကအဖွဲ့များ) နှင့် ပြဇာတ်ဖျော်ဖြေသူများ] သည် သင့်လျော်သောနာခေါင်းစည်းများ ဝတ်ဆင်ပြီး/သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်နေစဉ်နှင့်/သို့မဟုတ် ဖျော်ဖြေနေစဉ် သင့်လျော်သော ခေါင်းလောင်းပုံစံ အကာများကို အသုံးပြုရန် စဉ်းစားသင့်သည်။

- ခေါင်းလောင်းပုံစံ အကာများကို သင့်လျော်သောပစ္စည်း- MERV 13 သို့မဟုတ် 3-လွှာ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ မျက်နှာဖုံး သို့မဟုတ် အလားတူပစ္စည်း-- အတွက် အကြံပြုထားသည်-
 - အတွင်းနေရာရှိ ကြေးဝါနှင့် သစ်သားတူရိယာများ။
 - အတွင်းနေရာရှိ အသံဖမ်းစက် သို့မဟုတ် စည်၏ အဆုံး
- သင့်လျော်သောပစ္စည်း- 3-လွှာ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာမျက်နှာဖုံး သို့မဟုတ် အလားတူပစ္စည်းဖြင့် ဖုံးအုပ်ခြင်း- သီချင်းဆိုသည့်အခါ ဂီတနှင့် မူလတန်းစာသင်ခန်းများတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည်။ ဝန်ထမ်းများသည် ကျောင်းသားများအား သီချင်းဆိုနေစဉ် မျက်နှာလှုပ်ရှားမှုအတွက် အဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည့် မျက်နှာဖုံးကို ဝန်ထမ်းများက ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။

သရုပ်ဆောင်များ၊ ဒါရိုက်တာများနှင့် အခြားပံ့ပိုးကူညီရေးဝန်ထမ်းများသည် အတွင်းနေရာ၌ ဖြစ်နိုင်သမျှအတိုင်းအတာအထိ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ခွာသင့်သည်။ ကျောင်းသားအားလုံးသည် ၎င်းတို့၏ရွေးချယ်ထားသော အနုပညာသင်တန်းသို့ ဝင်ရောက်ခွင့်ရကြောင်း သေချာပါစေ။

နေရာကန့်သတ်ချက်များသည် ဤအတန်းများသို့ ဝင်ရောက်ခွင့်ကို ကန့်သတ်မထားပါ။

- ဖျော်ဖြေနေသည့် အနုပညာလှုပ်ရှားမှုအဖွဲ့အတွင်း အစုအဖွဲ့များကို အသုံးပြုခြင်းသည် ထိတွေ့မှု သို့မဟုတ် ကူးစက်မှုဖြစ်ပွားချိန်တွင် အုပ်စုအနံ့ ကူးစက်နိုင်ခြေကို ကန့်သတ်ထားသည်။

တတ်နိုင်သမျှ လေဝင်လေထွက်နေရာကို မြှင့်တင်ထားပါ။ နေရာလွတ်သည် ကျဉ်းပြီး/သို့မဟုတ် လေဝင်လေထွက်မကောင်းပါက အားဖြည့်ရန် အိတ်ဆောင် HEPA လေသန့်စက်များကို အသုံးပြုပါ။ လေပြောင်းလဲမှုအတွက် သင့်လျော်သောအချိန်ကို ခွင့်ပြုရန် အကောင်းဆုံးနည်းများအတွက် အထက်တွင် [လေဝင်လေထွက်ပြုလုပ်နည်း](#) ကိုလည်း ကြည့်ပါ။

ကြေးထည်တူရိယာများမှ ရေငွေ့ စုပ်ယူမှုကို ပျော်ဝင်စေရန် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု အလေ့အထပြုလုပ်ပါ။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တိုက်ရိုက်ထုတ်မည့်အစား တံတွေးနှင့် ထိတွေ့သည့်အဆိုရှင်များကို ဘာမှမရှိအောင် ကျောင်းသားများအတွက် စုပ်ခံအဖုံးများကို အသုံးပြုရန် စဉ်းစားပါ။

ပြေးခုန်ပစ်

မိုးလုံလေလုံနေရာတွင် လေဝင်လေထွက်ကို တတ်နိုင်သမျှ အမြင့်ဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ နေရာလွတ်သည် ကျဉ်းပြီး/သို့မဟုတ် လေဝင်လေထွက်မကောင်းပါက အပြင်ဘက်တွင် လှုပ်ရှားမှုအား ဖြည့်စွက်ရန် သို့မဟုတ် ရွှေ့ရန် သယ်ဆောင်ရလွယ်ကူသော HEPA လေသန့်စက်များကို အသုံးပြုရန် စဉ်းစားပါ။ လေပြောင်းလဲမှုအတွက် သင့်လျော်သောအချိန်ကို ခွင့်ပြုရန် အကောင်းဆုံးနည်းများအတွက် အထက်တွင် [လေဝင်လေထွက်ပြုလုပ်နည်း](#) ကိုလည်း ကြည့်ပါ။

အားကစားသမားများ၊ နည်းပြများ၊ အားကစားလေ့ကျင့်ရေးဆရာများနှင့် အခြားပံ့ပိုးကူညီသူများသည် အတွင်းလှုပ်ရှားမှုများ အထူးသဖြင့် အန္တရာယ်များသော မိုးလုံလေလုံအားကစားများ (ဥပမာ- ဘတ်စကက်ဘော၊ နပန်း၊ ရေပိုလို၊ မိုးလုံလေလုံနေရာတွင် ကစားခြင်း) တွင် လေထုညစ်ညမ်းမှုဖြစ်ပေါ်နိုင်ပြီး အတွင်းနေရာမရှိသည့်အချိန်တွင် နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ရန် စဉ်းစားသင့်သည်။ ကောင်းစွာလေဝင်လေထွက်၊ မကစားသည့်အခါတိုင်း ဖြစ်နိုင်သည့်အတိုင်းအတာနှင့် အကွာအဝေးရှိသင့်သည်။

- အဖွဲ့အတွင်း အစုအဝေးများ ခွဲအသုံးပြုခြင်းသည် ထိတွေ့မှု သို့မဟုတ် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုတွင် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့လုံး ကူးစက်နိုင်ခြေကို ကန့်သတ်ထားပြီး ၎င်းကို အလေ့အကျင့်များ၊ သွေးပူလေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ခရီးသွားသည့်အခါတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည်။

အားကစား၊ ဖျော်ဖြေမှုအနုပညာ သို့မဟုတ် အခြားသော လှုပ်ရှားမှုများ/ပွဲများအတွက် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု

ကျောင်းမှ ပံ့ပိုးပေးသော လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပိုမိုဘေးကင်းစွာ ပါဝင်နိုင်စေရန်၊ ကျောင်းများသည် အန္တရာယ်များသော အိမ်တွင်းအားကစားများ (ဥပမာ၊ ဘတ်စကက်ဘော၊ နပန်း၊ ရေပိုလို၊ မိုးလုံလေလုံ ပျော်ရွှင်မှု)၊ ဖျော်ဖြေရေး အနုပညာများ (ဥပမာ၊ သံတွဲ၊ တီးဝိုင်း၊ ပြဇာတ်ရုံ)၊ နှင့်/သို့မဟုတ် အခြားလှုပ်ရှားမှုများတွင် အားကစားသမားများအားလုံးအတွက် စိစစ်စမ်းသပ်ခြင်း ပရိုတိုကောများကို အကောင်အထည်ဖော်သင့်သည်။

- ပါဝင်သူများ၏ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုကို ပုံမှန်အပတ်စဉ် လေ့ကျင့်မှု (ဥပမာ၊ တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ်) သို့မဟုတ် ထုတ်လုပ်ရေး၊ ပြိုင်ဆိုင်မှု သို့မဟုတ် ပွဲနေ့တွင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ လွန်ခဲ့သည့် ရက်ပေါင်း 90 တွင် COVID-19 ရောဂါပိုးတွေ့ရှိပြီး ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသူများသည် ရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲ စစ်ဆေးမှုတွင် ပါဝင်ရန်မလိုအပ်ပါ။ ထိုအချိန်တွင် အန်တီဂျင်စစ်ဆေးမှုကို အကြံပြုထားသည်။
- မိုးလုံလေလုံနည်းပါးသော သို့မဟုတ် အလယ်အလတ်အန္တရာယ်ရှိသော အားကစားများ သို့မဟုတ် အခြားလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်သူအားလုံးသည် စစ်ဆေးမှုစမ်းသပ်ခြင်းတွင် ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူထုအတွင်း ကူးစက်မှု မြင့်လာသောအခါ ၎င်းသည် အထူးအရေးကြီးပါသည်။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် [CDC ၏ COVID-19 အသိုင်းအဝိုင်းအဆင့်](#) ကို ကြည့်ပါ။
- အားကစားသမား၊ ဖျော်ဖြေသူ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးအား ရောဂါတွေ့ရှိသော စမ်းသပ်မှုဖြင့် သီးခြားခွဲထားရန် လိုအပ်ပြီး ၎င်းတို့၏ သီးခြားအချိန်ကာလအတွင်း လေ့ကျင့်မှု၊ အစမ်းလေ့ကျင့်မှု၊ ပြိုင်ပွဲများ၊ ထုတ်လုပ်မှုများ သို့မဟုတ် အခမ်းအနားများတွင်

ပါဝင်ခြင်းမပြုသင့်ပါ။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် အထက်ဖော်ပြပါ [COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ](#) နှင့် [COVID-19 ဖြစ်ရပ်များကို သီးခြားထားရှိခြင်း](#) ကဏ္ဍများကို လိုက်နာပါ။ အဖွဲ့၏ [ထိတွေ့မှု အသိပေးချက်](#) ကို အဖွဲ့တစ်ခုအနေဖြင့် အာမခံနိုင်ပါသည်။ လိုအပ်သလို [ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများ အစီရင်ခံရန်](#)

အခြားတွဲဖက် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း သို့မဟုတ် သင်ရိုးပြင်ပ လှုပ်ရှားမှုများ (CTSOs၊ အသင်းအဖွဲ့များ၊ စိတ်ဝင်စားသောအဖွဲ့များ၊ သိပ္ပံ၊ နည်းပညာ၊ အင်ဂျင်နီယာနှင့် သင်္ချာ) ပြပွဲများ၊ ကျောင်းခရီးစဉ်များ စသည်ဖြင့်

ကျောင်းသားများ၊ ကလေးများ၊ ဝန်ထမ်းများ၊ ပံ့ပိုးရေးဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် COVID-19 ကူးစက်နိုင်ခြေကို အနည်းဆုံးဖြစ်စေရန်အတွက် ကျောင်း- သို့မဟုတ် အစီအစဉ်မှ ပြုလုပ်သည့် လှုပ်ရှားမှုများ၊ ပြိုင်ပွဲများ၊ ရှိပွဲများ စသည်တို့တွင် ပါဝင်နေချိန်တွင် ဤစာတမ်းပါ လမ်းညွှန်ချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ပါသည်။

အပိုင်း 4- COVID-19 သတင်းအချက်အလက်နှင့် အရင်းအမြစ်များ

ကျောင်းများနှင့် ပံ့ပိုးပေးသူများအတွက် နောက်ထပ် COVID-19 အရင်းအမြစ်များ

- DOH: [COVID-19 ရောဂါပိုးတွေ့ရှိပါက ဘာလုပ်ရမလဲ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)
- DOH: [သင်သည့် COVID-19 ရှိသူနှင့် ထိတွေ့နိုင်ချေရှိလျှင် ဘာလုပ်ရမည်နည်း](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)
- DOH: [ကျောင်းတွင် ရောဂါကာကွယ်ရန် လက်ဆေးခြင်း](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)
- DOH: [စာသင်ခန်းသန့်ရှင်းရေး - ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်များ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)
- DOH: [ပန်းနာရောဂါသည်ဘေးကင်းရေး အစီအစဉ်များအတွက် သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)
- L&I: [Workplace Safety and Health Requirements for Employers](#)
- L&I: [အလုပ်အတွက် ဘယ် နှာခေါင်းစည်းတပ်သင့်သလဲ။](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)
- CDC: [K-12 ကျောင်းများတွင် COVID-19 ကာကွယ်ရေးအတွက် လမ်းညွှန်ချက်](#)
- CDC: [COVID-19 ကာလအတွင်း လုပ်ဆောင်နေသည့် ကလေးသူငယ် စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များ](#)
- CDC: [လူနည်းစုနှင့် လူအုပ်စုလိုက် စုဝေးမှုများ](#)
- AAP: [COVID-19 ကာလအတွင်း ကလေးများအတွက် အဝတ်မျက်နှာအကာများ](#)
- OSPI: [ကျောင်းများအတွက် COVID-19 လမ်းညွှန်မှုနှင့် အရင်းအမြစ်များ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)
- NFHS: [အနုပညာဖျော်ဖြေမှုများမှ ကိုယ်တွင်းလေမှ ထုတ်လွှတ်အမှုန့်အမွှားများ လေ့လာမှု တင်ပြချက်](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)

အထွေထွေ COVID-19 အရင်းအမြစ်များ

နောက်ဆုံးထွက်သမျှ လေ့လာရန် [ဝါရှင်တန်လက်ရှိ COVID-19 အခြေအနေ](#) (မြန်မာဘာသာ)၊ [အုပ်ချုပ်ရေးမှူး အင်စတီတု၏ ကြေငြာချက်များ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်)၊ [ရောဂါလက္ခဏာများ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)၊ [ပျံ့ပွားပုံ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) နှင့် [မည်ကဲ့သို့ လူများကို စမ်းသပ်သင့်သည်](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ [မကြာခဏမေးလေ့ရှိသောမေးခွန်းများ](#) ကိုကြည့်ပါ။

- [ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာန 2019 ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဖြစ်ပွားမှု \(COVID-19\)](#) (မြန်မာဘာသာဖြင့်)
- [ဝါရှင်တန် ပြည်နယ် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်တုံ့ပြန်မှု \(COVID-19\)](#) (မြန်မာဘာသာဖြင့်)
- [သင့်ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် ခရိုင် ကို ရှာဖွေပါ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)
- [CDC ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် \(ကိုဗစ်-19\)](#)

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

တနင်္လာနေ့ - နံနက် ၆ နာရီမှ ၁၀ နာရီအထိ၊ အင်္ဂါ - တနင်္ဂနွေ နှင့် [နိုင်ငံတော်ရုံးပိတ်ရက်များ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)၊ မနက် ၆ နာရီမှ ညနေ ၆ နာရီ စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှုများအတွက်၊ သူတို့ဖြေကြားပြီး သင့်ဘာသာစကားပြောသည့်အခါ **# ကိုနိုပ်ပါ**။ သင့်ကိုယ်ပိုင် ကျန်းမာရေး၊ ကိုဗစ်-19 ဆေးစစ်ခံခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးစစ်ရလဒ်များအကြောင်း မေးလိုပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ တစ်ယောက်ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောမတ်ဖြင့် တောင်းဆိုရန်အတွက် 1-800-525-0127 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ နားမကြားသော သို့မဟုတ် နားလေးသော customer များ 711 ([Washington Relay](#)) သို့ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် civil.rights@doh.wa.gov ထံ အီးမေးလ်ပေးပို့ပါ။

နောက်ဆက်တွဲ A- အခေါ်အဝေါ်များ အဓိပ္ပာယ်

ရောဂါလက္ခဏာမပြပါ။ လူတစ်ဦးသည် [COVID-19 ၏ လက္ခဏာများ](#) နာမကျန်းမှု မပြပါ။

ရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲ စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်း- အုပ်စုတစ်ခု သို့မဟုတ် လူများတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို စောင့်ကြည့်ရန် ရောဂါလက္ခဏာမရှိသူတစ်ဦးကို စမ်းသပ်ခြင်း။

ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်း (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)- COVID-19 အတည်ပြု သို့မဟုတ် သံသယရှိသူများအား ပံ့ပိုးကူညီရန် လုပ်ငန်းစဉ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း။ Public Health ဝန်ထမ်းများသည် COVID-19 ကြောင့် ဖျားနာလာနိုင်သည့် အနီးကပ်ထိတွေ့သူများကို ဖော်ထုတ်နည်း၊ ဘေးကင်းပြီး ကျန်းမာစွာနေထိုင်နည်း၊ သတင်းအချက်အလက်ပေးခြင်း၊ လူများကို ရောဂါလက္ခဏာများစစ်ဆေးရန်၊ လူများကို ဘေးကင်းစွာ သီးခြားခွဲထားရန် သို့မဟုတ် သီးသန့်ခွဲထားရန် အရင်းအမြစ်များနှင့် ချိတ်ဆက်ရန်နှင့် ပျံ့နှံ့မှုကိုရပ်တန့်ရန် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက တစ်ဦးချင်းစီနှင့် လုပ်ဆောင်သည်။ ဝွဲထားရန် အရင်းအမြစ်များနှင့် ချိတ်ဆက်ရန်နှင့် ပျံ့နှံ့မှုကိုရပ်တန့်ရန် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက တစ်ဦးချင်းစီနှင့် လုပ်ဆောင်သည်။

အနီးကပ် ထိတွေ့သူ (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)- အနီးကပ် ထိတွေ့သူဆိုသည်မှာ COVID-19 ကိစ္စနှင့် ထိတွေ့ဖူးသူဖြစ်သည်။ အနီးကပ်ထိတွေ့မှုကို CDC နှင့် DOH မှ ယေဘုယျအားဖြင့် COVID-19 ရောဂါဖြစ်ပွားမှု၏ 15 မိနစ် သို့မဟုတ် ယင်းထက်ပိုသော 15 မိနစ် သို့မဟုတ် ယင်းထက်ပိုမိုသောကူးစက်မှုကာလအတွင်း အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအတွင်း ဖြစ်သည်ဟု သတ်မှတ်ဖော်ပြသည်။

K-12 အတွင်းပိုင်းနေရာ သို့မဟုတ် အပြင်ဘက် စာသင်ခန်းတွင်၊ အနီးကပ် ထိတွေ့မှု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်သည် ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် အနည်းဆုံး သုံးပေအကွာမှ ကောင်းစွာလိုက်ဖက်သော နှာခေါင်းစည်းများ/မျက်နှာဖုံးများကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဝတ်ဆင်ထားသည့်အခါတွင် ၎င်းတို့ကို ဖယ်ထုတ်ထားနိုင်သည်။

အနီးကပ်ထိတွေ့မှု၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်သည် အချို့သောအခြေအနေများတွင် ကွဲပြားနိုင်သည် (ဥပမာ၊ နှာစေးချောင်းဆိုးနေသူ၊ နှာစေးခြင်း/ တိုက်ရိုက် နှာချေမှု) သို့မဟုတ် နှာချေနေသော နှာချေမှုမျိုးနှင့် အနီးကပ်တွင် အချိန်ပိုနည်းသော ထိတွေ့မှု သို့မဟုတ် အသောက်အစားများ မျှဝေခြင်းကဲ့သို့သော ပိုမိုပြင်းထန်သော အခြားထိတွေ့မှုမျိုး။ အနီးကပ်ထိတွေ့မှုကို ဆုံးဖြတ်မှုအား ဒေသန္တရကျန်းမာရေးတရားစီရင်ပိုင်ခွင့် မှစုံစမ်းစစ်ဆေးနေစဉ်အတွင်းပြုလုပ်သည်။ သင့်လျော်ပါက ဤဆုံးဖြတ်ချက်ကို လွှဲအပ်နိုင်ပါသည်။

အစုအဖွဲ့ နေ့စဉ်တလျှောက်လုံး အတူတကွရှိနေသော သီးသန့်ဝန်ထမ်းများဖြင့် တာဝန်ပေးအပ်ထားသော ကျောင်းသားအုပ်စုငယ်။ အစုအဖွဲ့တစ်ခုရှိ ကျောင်းသား၊ ကလေးများနှင့် ဝန်ထမ်းများသည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ တသမတ်တည်းရှိနေသင့်ပြီး အခြားအုပ်စုများနှင့် မရောနှောသင့်ပါ။

အဆက်အသွယ် ခြေရာခံခြင်း (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)- COVID-19 ကူးစက်ခံရသူများကို ခွဲခြားသိနိုင်ရန် လျှို့ဝှက်ပေးထားမှုများကို ကာကွယ်နေစဉ် ၎င်းတို့၏ ထိတွေ့မှုများအကြောင်း အနီးကပ် အသိပေးခြင်း၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်မှုများကို ပေးဆောင်ရန် COVID-19 ကိစ္စအား အင်တာဗျူးခြင်း ထိတွေ့မှုအားခြေရာခံခြင်းသည် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကို ခြေရာခံပြီး COVID-19 ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးရန် ကူညီပေးသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ အပိုဆောင်းအချက်အလက်များအတွက် [ကျောင်းများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပံ့ပိုးပေးသူများအတွက် ရောဂါလက္ခဏာ ဆုံးဖြတ်ချက် ကွင်းဆက်ပုံစံ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) နှင့် [COVID-19 ထိတွေ့မှု ခြေရာခံခြင်း လမ်းညွှန်နှင့် ကျောင်းများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအတွက် FAQ](#) ကိုကြည့်ပါ။ (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)။

COVID-19: ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါ 2019 (COVID-19) သည် SARS-CoV-2 ဗိုင်းရပ်စ် ကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ကူးစက်ရောဂါဖြစ်သည်။ ကူးစက်ခံထားရသူများသည် ရောဂါလက္ခဏာများ (asymptomatic) မရှိဘဲ သို့မဟုတ် အောက်ပါ [လက္ခဏာများ](#) ရှိနိုင်ပါသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်သည် အဓိကအားဖြင့် လူမှုလူတစ်ဦးသို့ ကူးစက်နိုင်သည်ဟု ယူဆသည်-

- အထူးသဖြင့် အတွင်းနှင့် နေရာများပြည့်ကျပ်နေပါက/သို့မဟုတ် လေဝင်လေထွက်မကောင်းပါက တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနီးကပ်ထိတွေ့နေရသူများကြား (ခြောက်ပေ သို့မဟုတ် နှစ်မီတာခန့်အတွင်း) ခွဲနေသင့်သည်။
- COVID-19 ဖြစ်သူ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ စကားပြောဆိုခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရသောအခါတွင် အမှန်အမှားများနှင့် လေထုအမှန်အမှားများမှတစ်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ဤအမှန်အမှားများနှင့် လေထုမှအမှန်အမှားများသည် လေထုထွက် နေနိုင်ပြီး အခြားသူများမှ ရှူရှိုက်နိုင်သည့်အပြင် ခြောက်ပေကျော်လွန်သော ခရီးအကွာအဝေး ထိပ်သွားနိုင်သည်။ (ဥပမာ- သီဆိုဖျော်ဖြေနေစဉ်၊ စားသောက်ဆိုင်များတွင် သို့မဟုတ် ကြံ့ခိုင်ရေးသင်တန်းများတွင်)။

COVID-19 ရောဂါဖြစ်ပွားမှု ဤစာရွက်စာတမ်း၏ရည်ရွယ်ချက်များအတွက် အနည်းဆုံး COVID-19 ရောဂါဖြစ်သူသည် မော်လီကျူးလာ- သို့မဟုတ် အန်တီဂျင်စစ်ဆေးမှုဖြင့် COVID-19 စမ်းသပ်မှု တွေ့ရှိထားသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်။ ထိတွေ့မှု ခြေရာခံခြင်းအား မည်သည့်အချိန်တွင် လုပ်ဆောင်သင့်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် သို့မဟုတ် ကျောင်းများက ဒေသန္တရကျန်းမာရေးတရားစီရင်ပိုင်ခွင့်သို့ ကိစ္စရပ်များကို မည်သည့်အချိန်တွင် သတင်းပို့သင့်သည် (ဥပမာ၊ မော်လီကျူးတစ်ခု သို့မဟုတ် Antigen-positive ရှိသူ၊ COVID-19 ၏ လက္ခဏာများ ရှိပြီး စမ်းသပ်ခြင်း မပြုလုပ်ရသေးပါ)၏

နီးကပ်သော ထိတွေ့မှုများဖြစ်သည့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောကိစ္စများ သို့မဟုတ် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောကိစ္စများ၊ သင်၏ ဒေသန္တရကျန်းမာရေးတရားစီရင်ပိုင်ခွင့် နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

COVID-19 အစုအဝေးလိုက်ဖြစ်ပွားမှု-

DOH သည် K-12 ဆက်တင်နေရာတွင် COVID-19 အစုအဝေးကို သတ်မှတ်သည်-

- သတ်မှတ်ထားသော အစုလိုက်အဖွဲ့ အတွင်း ကျောင်းသား၊ ဆရာများ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများ အနည်းဆုံး 10% ပါဝင်သော ဖြစ်နိုင်ခြေ သို့မဟုတ် အတည်ပြုထားသော COVID-19 ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအများအပြားရှိနေပါက
- သို့
- ဖြစ်နိုင်ခြေ သို့မဟုတ် အတည်ပြုထားသော COVID-19 ကိစ္စအတွက် သတ်မှတ်ထားသော ပင်မအုပ်စု 1 အစည်းအဝေး စံသတ်မှတ်ချက်တစ်ခုအတွင်း အနည်းဆုံး ရောဂါဖြစ်ပွားမှု 3 ခု။
- နှင့်
- ရောဂါများသည် 14 ရက်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါတွေ့ရှိသော စစ်ဆေးမှုရလဒ်များ ရှိသည်
- ကျောင်းဆက်တင်ပြင်ပ အခြားဆက်တင်များ (ဆိုလိုသည်မှာ အိမ်ထောင်စုရှိသောနေရာ) တွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ထိတွေ့သူများအဖြစ် ဖြစ်ရပ်များကို မသတ်မှတ်ထားပါ

COVID-19 ဖြစ်ပွားမှု:

DOH နှင့် CDC တို့သည် K-12 ဆက်တင်တွင် COVID-19 ဖြစ်ပွားမှုကို အောက်ပါအတိုင်း သတ်မှတ်သည်-

- သတ်မှတ်ထားသော အစုလိုက်အဖွဲ့ အတွင်း ကျောင်းသား၊ ဆရာများ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများ အနည်းဆုံး 10% ပါဝင်သော ဖြစ်နိုင်ခြေ သို့မဟုတ် အတည်ပြုထားသော COVID-19 ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအများအပြားရှိနေပါက
- သို့
- ဖြစ်နိုင်ခြေ သို့မဟုတ် အတည်ပြုထားသော COVID-19 ကိစ္စအတွက် သတ်မှတ်ထားသော ပင်မအုပ်စု 1 အစည်းအဝေး စံသတ်မှတ်ချက်တစ်ခုအတွင်း အနည်းဆုံး ရောဂါဖြစ်ပွားမှု 3 ခု။
- နှင့်
- ရောဂါများသည် 14 ရက်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါတွေ့ရှိသော စစ်ဆေးမှုရလဒ်များ ရှိသည်
- ကျောင်းဆက်တင်အပြင်ဘက် အခြားဆက်တင်များ (ဆိုလိုသည်မှာ အိမ်ထောင်စု) တွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနီးကပ်ထိတွေ့သူများကို မသတ်မှတ်ထားပါနှင့်။
- ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများသည် ကျောင်းဆက်တင် သို့မဟုတ် ကျောင်းမှ တားမြစ်ထားသော သင်ရိုးညွှန်းတမ်းပြင်ပ လှုပ်ရှားမှုတွင် ကူးစက်ရောဂါနှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။²

1 "အဓိကအုပ်စု" တွင် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းပြင်ပ လှုပ်ရှားမှု 2၊ အစုအဖွဲ့၊ စာသင်ခန်း၊ ကျောင်းမစဉ်/ပြီးနောက် စောင့်ရှောက်မှု စသည်တို့တွင် အကန့်အသတ်မရှိ ပါဝင်ပါသည်။

2 ကျောင်းမှ တားမြစ်ထားသော သင်ရိုးညွှန်းတမ်းပြင်ပ လှုပ်ရှားမှုကို ကျောင်း သို့မဟုတ် ဒေသန္တရ ပညာရေးအေဂျင်စီ (LEA) သို့မဟုတ် LEA မှ ချမှတ်ထားသော အဖွဲ့အစည်းမှ ဦးဆောင်ပြုလုပ်သည့် ဆန္ဒအလျောက် လှုပ်ရှားမှုအဖြစ် သတ်မှတ်သည်။ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများတွင် အများပြည်သူ ဖျော်ဖြေပွဲများ၊ ပြိုင်ပွဲများ၊ အားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ သရုပ်ပြမှုများ၊ ပြပွဲများနှင့် ကလပ်ဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ရန်၊ ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် ပါဝင်ခြင်းတွင် ပါဝင်သော်လည်း အကန့်အသတ်မရှိပါ။

DOH သည် ကလေးထိန်းကျောင်းမှုတွင် COVID-19 ဖြစ်ပွားမှုကို အောက်ပါအတိုင်း သတ်မှတ်သည်-

- ဗိုင်းရပ်စ်စစ်ဆေးမှုဖြင့် ရောဂါပိုးတွေ့ရှိသူ နှစ်ဦး သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုသော COVID-19 ဖြစ်ပွားမှု နှင့်
- အနည်းဆုံး ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှစ်ခုတွင် ရောဂါလက္ခဏာစတင်ခြင်း (သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာမပြပါက) စမ်းသပ်သည့်ရက်စွဲများ သည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု 14 ရက်အတွင်း နှင့်၊
- ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများသည် ကလေးပြုစောင့်ရှောက်ရေးဆက်တင် သို့မဟုတ် ကလေးပြုစောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက် (ဥပမာ၊ ကွင်းဆင်းခရီး) တွင် ကူးစက်ရောဂါနှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။
- ကလေးပြုစောင့်ရှောက်ရေးဆက်တင်နေရာ၏ အပြင်ဘက်ရှိ အခြားဆက်တင်များ (ဥပမာ၊ အိမ်နေရာ) တွင် ကူးစက်နိုင်ခြေပိုများသည်ဟု အကြံပြုနိုင်သော ကူးစက်ရောဂါဆိုင်ရာ ဆက်စပ်မှုမျိုးမရှိပေ။

ပိုးသတ်ခြင်း- ပိုးသတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ မျက်နှာပြင်ပေါ် ရှိ ပိုးမွှားများကို သတ်ရန် ဓာတုပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ Environmental Protection Agency (EPA) တွင် COVID-19 ဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်ကို သတ်ရန်အတွက် အသုံးပြုနိုင်သည့် **ပိုးသတ်ဆေးများစာရင်း** (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ) ရှိသည်။

ထိတွေ့မှု- တစ်ဦးချင်းစီသည် ရောဂါလက္ခဏာပြသော သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာမပြသော COVID-19 ရှိသူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သောအခါ (အထက်တွင် အနီးကပ်ထိတွေ့မှုအတွက် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ကြည့်ပါ။)

ထိတွေ့မှု အသိပေးချက်သည် ထိတွေ့မှုဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ထိတွေ့မှုဆိုင်ရာ စာသား၊ အီးမေးလ်၊ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု သို့မဟုတ် အခြားဆက်သွယ်မှုဖြင့် အသိပေးချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးသည် ရေယာအတွင်း (ဥပမာ- ဘတ်စ်ကားပေါ်သို့မဟုတ် စာသင်ခန်းအတွင်း) တွင် COVID-19 ရောဂါပိုးတွေ့ရှိသူနှင့် ထိတွေ့မှုကြုံရခြင်း သို့မဟုတ် အကွာအဝေးကို မခွဲခြားဘဲ ထိတွေ့မှုခြေရာခံခြင်းအပေါ် အခြေခံ၍ ဤသတိပေးချက်သည် ထွက်ပေါ်လာနိုင်သည်။ အကြောင်းကြားထားသူသည် အနီးကပ်ထိတွေ့မှု၏ နည်းပညာဆိုင်ရာ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်နှင့် ကိုက်ညီနိုင်သည် သို့မဟုတ် မပြည့်မီနိုင်ဟု ဆိုလိုသည်။

လက်သန်းရှင်းရေး- အနည်းဆုံး စတုရန်း 20 ကြာ ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် မကြာခဏ ဆေးကြောခြင်း သို့မဟုတ် အယ်လ်ကိုဟောပါသော အနည်းဆုံး 60% ပါရှိသည့် လက်သန်းဆေးရည် သန့်စင်ပါ။

ပြင်းထန်သောရောဂါအတွက် အန္တရာယ်မြင့်မားသည် COVID-19 ကူးစက်ခံရပါက အခြားသူများထက် ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာနိုင်ခြေ ပိုများပါသည်။

ကူးစက်သည့်ကာလ- လူတစ်ဦးသည် အခြားလူများသို့ ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်နိုင်ခြေ အရှိဆုံးအချိန်ကာလဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက် ကူးစက်ခံရသောအခါတွင်လည်း ရည်ညွှန်းသည်။ COVID-19 ရှိသူ၏ ကူးစက်သည့်ကာလသည် ရောဂါလက္ခဏာများမစတင်မီ နှစ်ရက်အလိုတွင် စတင်သည် သို့မဟုတ် COVID-19 ရှိသူတွင် ရောဂါလက္ခဏာမပြပါက စမ်းသပ်နမူနာ ယူသည့်ရက်မတိုင်မီ နှစ်ရက်အလိုတွင် စတင်သည်ဟု ခန့်မှန်းရသည်။ ကူးစက်သည့်ကာလသည် လူတစ်ဦး၏ သီးခြားခွဲနေသည့်ကာလ၏ အဆုံးအထိဖြစ်သည်။

သီးခြားခွဲနေခြင်း ဆိုသည်မှာ COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးတွေ့ရှိသူတစ်ဦးသည် ၎င်းတို့၏ဖျားနာမှုကို ပျံ့နှံ့ခြင်းမှရှောင်ရှားရန် အိမ်တွင်နေပြီး အခြားသူများ (အိမ်ထောင်စုဝင်များအပါအဝင်) ဝေးရာတွင်နေသည့်အခါဖြစ်သည်။

ဒေသန္တရကျန်းမာရေးစီရင်ပိုင်ခွင့် (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ): ဒေသတွင်း ကျန်းမာရေးအုပ်ချုပ်ရေးပိုင်းဆိုင်ရာသည် ဒေသအတွင်းရှိလူများအား ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ ပေးဆောင်နေသည့် ဒေသဆိုင်ရာခရိုင် သို့မဟုတ် ခရိုင်အေဂျင်စီဖြစ်သည်။

နာခေါင်းစည်းများ- သင့်လျော်သော နာခေါင်းစည်သည် သင့်ပါးစပ်နှင့် နံပါတ်များကို အပြည့်အဝ ဖုံးအုပ်ထားသည့် အရာတစ်ခုဖြစ်ပြီး သင့်မျက်နှာနှင့် မေးစေ့အောက်တွင် လုံခြုံစွာ အိတ်ခွင်ကျဖြစ်စေပါသည်။ ၎င်းကို ခပ်တင်းတင်းရက်ထားသော အလွှာနှစ်လွှာဖြင့်ပြုလုပ်ထားရမည် ဖြစ်ပြီး သင့်ဦးခေါင်း သို့မဟုတ် နားနောက်တွင် ပတ်ချည်ထားရန် အထူးသို့မဟုတ် သိုင်းကြိုးများပါရပါမည်။ မျက်နှာအကာ ကို နာခေါင်းစည်း မဝတ်နိုင်သည့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ အပြုအမူဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး အခြေအနေရှိသောသူများအနေဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

တစ်ကိုယ်ရေ အကာအကွယ်ပစ္စည်း တစ်ကိုယ်ရေ အကာအကွယ်ပစ္စည်း ဟု အများအားဖြင့် ရည်ညွှန်းသော တစ်ကိုယ်ရေ အကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာသည် ပြင်းထန်သောဒဏ်ရာများနှင့် နာမကျန်းဖြစ်စေသော အန္တရာယ်များနှင့် ထိတွေ့မှုနည်းပါးစေရန် ဝတ်ဆင်ထားသည့် ကိရိယာများဖြစ်သည်။ COVID-19 ပြန့်ပွားမှုကို တားဆီးရန် သီးခြား တစ်ကိုယ်ရေ အကာအကွယ်ပစ္စည်း ကို အသုံးပြုပါ။ အခြားသူများနှင့်ထိတွေ့မှုအဆင့်ပေါ်မူတည်၍ မတူညီသောနေရာများတွင် တစ်ကိုယ်ရေ အကာအကွယ်ပစ္စည်း အချို့လိုအပ်နိုင်သည်။

နေရာခြား နေခြင်း လူမှုရေးအရ နေရာခြားနေခြင်းဟု ခေါ်ပါသည်။ ၎င်းသည် တခြားသူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မှု နည်းပါးအောင် လုပ်နည်းလုပ်ဟန်ပါ။

ဝန်ဆောင်မှုပံ့ပိုးပေးသူ ဤစာတမ်းတွင် “ဝန်ဆောင်မှုပံ့ပိုးပေးသူ” သည် အောက်ပါအစီအစဉ်အမျိုးအစားများကို ထည့်သွင်းရန်အသုံးပြုသည့်အသုံးအနှုန်းဖြစ်သည်-

- Department of Children, Youth & Families(DCYF, ကလေးများ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများ ဌာန) လိုင်စင်ရ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အစီအစဉ်များနှင့် Early Childhood Education and Assistance Program (ECEAP, အစောပိုင်း ကလေးဘဝ ပညာရေးနှင့် ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး အစီအစဉ်)။
- ဤလမ်းညွှန်ချက်တွင် ကလေးနှင့် ဝန်ထမ်းများ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် အဖွဲ့အရွယ်အစားအလိုက် အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာသည့် နည်းလမ်းဖြင့် လိုင်စင်ရ-ကင်းလွတ်ခွင့် အစီအစဉ်များ။
- ဖက်ဒရယ်မှ ထောက်ပံ့ထားသော Head Start(စာတက်မြောက်ရေး) အစီအစဉ်များ။
- အားကစားစခန်းများကဲ့သို့ အထူးသီးသန့်စခန်းများ အပါအဝင် နေ့ဘက်စခန်းများ။
- နေ့အချိန်ပိုင်းလိုင်စင်ကင်းလွတ်ခွင့်အစီအစဉ်များအပါအဝင် ပြင်ပမူကြိုအစီအစဉ်များ။
- အိမ်ကျောင်းသင်ကြားမှုအစီအစဉ်များ
- K-12 သင်ကြားပို့ချမှုကို ကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ်များ အဆင်ပြေသည့်နေရာမှ သင်ယူမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ကလေးသူငယ်ပြုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် အခြားအခြေခံပံ့ပိုးမှုများ ပံ့ပိုးပေးနေသည့် Youth Development(လူငယ်ဖွံ့ဖြိုးရေး)အစီအစဉ်။

- လူငယ်များအတွက် ပညာရေးနှင့်/သို့မဟုတ် လူမှုရေးဆိုင်ရာ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ သင်ယူမှု အားဖြည့်ပေးသည့် ပရိုဂရမ်များ အပါအဝင် တိုးချဲ့သင်ကြားမှုအခွင့်အလမ်းများဖြစ်သည့် Boys & Girls Clubs၊ YMCA ပရိုဂရမ်များနှင့် အခြားသော ယဉ်ကျေးမှုအခြေခံနှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းအခြေခံ အစီအစဉ်များ။
- ဖက်ဒရယ် Nita M. Lowery 21st Century Community Learning Centers ပရိုဂရမ်အောက်တွင် ငွေကြေးထောက်ပံ့သည့် အစီအစဉ်များ။
- တရားဝင် လမ်းညွှန်ပေးသည့် ပရိုဂရမ်များ၊ ကျွဲရှင်စင်တာများ၊ နှင့် ကောလိပ်ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု အစီအစဉ်များကဲ့သို့သော ပိုမိုကောင်းမွန်သော သင်ယူမှုသင်တန်းကျောင်းများ။
- ကလေးသူငယ်ပြုစောင့်ရှောက်ရေး၊ လူငယ်ဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် K-12 ဝန်ဆောင်မှု နေရာများတွင် ကျင်းပသည့် နေ့စခန်းများ။

ရောဂါဖြစ်ပွားကူးစက်မှု- အထက်ပါ “COVID-19 ဖြစ်ပွားမှု” ကို ကြည့်ပါ။

သီးသန့်နေထိုင်ခြင်း (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) သည် COVID-19 နှင့် ထိတွေ့ဖူးသူတစ်ဦးသည် ၎င်းတို့တွင် ကူးစက်ခံရပါက ကူးစက်ခံရပါက အကြံပြုထားသည့်အချိန်အတွင်း အိမ်တွင်နေပြီး အခြားသူများနှင့် ဝေးရာတွင်နေသည့်အခါဖြစ်သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် အဆိုပါလူသည် COVID-19 တွေ့ရှိပါက သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ရောဂါစောင့်ကြည့်ခွဲနေခြင်းသည် သီးခြားခွဲနေရန်အတွက် ဖြစ်လာသည်။

SARS-CoV-2: ပြင်းထန်သောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာ coronavirus 2 (SARS-CoV-2) သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါ 2019 (COVID-19) ကိုဖြစ်စေသောဗိုင်းရပ်စ်ဖြစ်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်တွင် မျိုးကွဲများ ရှိသည် DOH သည် [ဝါရှင်တန်ပြည်နယ်ရှိ မျိုးကွဲများ \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#) ကို ခြေရာခံရန် တောက်လျှောက် လုပ်ဆောင်ထားသည်။

အရင်းအမြစ်ထိန်းချုပ်မှု (အင်္ဂလိပ်ဘာသာအတွက်သာ)- တစ်ကိုယ်ရေ အကာအကွယ်ပစ္စည်း သည် ဝတ်ဆင်သူအတွက် လေထဲမှ ညစ်ညမ်းစေသော ရှူရှိုက်မှုမှ ထိတွေ့မှုကို လျှော့ချနိုင်သော်လည်း မူလအရင်းအမြစ် ထိန်းချုပ်ရန် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အမှုန်အမွှားများ ပျံ့နှံ့မှုကို လျှော့ချရန်အတွက် အခြားသူများ ထိတွေ့နိုင်ခြေ နည်းပါးစေရန် နှာခေါင်းစည်းများ အသုံးပြုခြင်းကို ရည်ညွှန်းပါသည် - အထူးသဖြင့် ရောဂါပိုးရှိသော်လည်း မသိသေးသူမှ ဝတ်ဆင်သင့်သည်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အကာအကွယ်သည် ဝတ်ဆင်သူကို ကာကွယ်ပေးသည်အား ကာကွယ်ပေးသကဲ့သို့ အရင်းအမြစ်ထိန်းချုပ်မှုသည် အခြားသူများကို ကာကွယ်ပေးသည်။

ကိုဗစ်-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ: ကနဦးအဖြစ်များသော လက္ခဏာများတွင် အရသာ သို့မဟုတ် အနံ့ပျောက်ခြင်း၊ အဖျား (100.4 F သို့မဟုတ် 38 C ထက်များသော) ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ကြွက်သားကိုက်ခဲခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှာပိတ်ခြင်း သို့မဟုတ် နှာရည်ယိုခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှော့ခြင်း တို့ ပါဝင်သည်။

Test to Stay (TTS): ကျောင်းသား သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများသည် ရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲ ဆက်လက်ရှိနေသရွေ့ကျောင်း/ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးတွင် ဆက်ရှိနေစေရန်အတွက် ကန့်သတ်ကာလတစ်ခုအတွင်း ထိတွေ့မှုလွန်စမ်းသပ်မှုကို ပုံမှန်အချိန်အတွင်း ပြီးမြောက်စေသည့် ပရိုတိုကောတစ်ခု။

COVID-19 အတွက် စမ်းသပ်ခြင်း (မြန်မာဘာသာ)- COVID-19 အတွက် ကွဲပြားသော စမ်းသပ်မှုများ ရှိပါသည်။

COVID-19 ၏ လက်ရှိအခြေအနေတွင် အတည်ပြုရန် ရောဂါရှာဖွေစမ်းသပ်မှု နှစ်မျိုးကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

- **မော်လီကျူးစမ်းသပ်မှု**- မော်လီကျူးစစ်ဆေးမှုများသည် ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်မှုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်စေရန် ဗိုင်းရပ်စ် RNA အနည်းငယ်ကို ချဲ့ထွင်စစ်ဆေးစမ်းသပ်စေသည်။ ဤစစ်ဆေးမှုများကို နူကလစ်အက်ဆစ်ဖြင့် စစ်ဆေးခြင်း (NAAT) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) ခေါ်ဆိုပါသည်။ အသုံးအများဆုံး မော်လီကျူးစမ်းသပ်မှုမှာ Reverse Transcription (ပြောင်းပြန်စစ်ဆေးချက်) Polymerase-Chain Reaction (ပေါ်လီမာဗိုင်းရပ်စ်ပြန်ချက်) သို့မဟုတ် RT-PCR ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို COVID-19 ရောဂါဖြစ်စေသော SARS-CoV-2 ၏မျိုးရိုးဗီဇပစ္စည်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ရန် အသုံးပြုသည်။ ဤရောဂါရှာဖွေစမ်းသပ်မှုအမျိုးအစားတွင် loop-mediated isothermal amplification (LAMP, ကွင်းဆက်-အပူပေးသော isothermal ချဲ့ထွင်မှု) နှင့် clustered, regularly interspaced short palindromic repeat (CRISPR, အစုလိုက်အပြုံလိုက်၊ ပုံမှန်ကြားဖြတ်ထားသော တိုတောင်းသော နောက်ပြန်စစ်ဆေးမှု) အခြေပြု ဆန်းစစ်မှုများလည်း ပါဝင်သည်။
- **အာတီဂျင်စစ်ဆေးမှု** ဤ စစ်ဆေးမှုသည် COVID-19 ကိုဖြစ်စေသည့် SARS-CoV-2 ၏မျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိ ပရိုတင်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ထားသည်။ ၎င်းတို့သည် လက်ရှိ ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်မှုကို ဖြစ်စေသော တိကျသော ဗိုင်းရပ်စ် ပဋိပစ္စည်း ရှိနေခြင်းကို ၎င်းတို့က ရှာဖွေတွေ့ရှိသည်။ အန်တီဂျင်စစ်ဆေးမှုကို လက်ရှိတွင် nasopharyngeal သို့မဟုတ် နှာခေါင်းတို့ဖတ်ယူ နမူနာများတွင် ပြုလုပ်ရန် ခွင့်ပြုထားသည်။ အာတီဂျင် စစ်ဆေးမှုများကို COVID-19 ရောဂါပိုးကူးစက်မှုဖြစ်ပွားကြောင်း ရောဂါရှာဖွေရန်အတွက် အသုံးပြုပြီး RT-PCR စမ်းသပ်မှုများထက် ရလဒ်များအတွက် ပိုမိုလျင်မြန်သောအလှည့်ကျအချိန်ကို ပေးစွမ်းနိုင်ပြီး ကူးစက်မှုမရှိဘဲ တစ်ဦးချင်းစီကို စစ်ဆေးရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။

တတိယအမျိုးအစားစမ်းသပ်မှုမှာ လူတစ်ဦးသည် ယခင်က COVID-19 ကူးစက်ခံရခြင်းရှိမရှိကို ပြသသည့် ပဋိပစ္စည်းစမ်းသပ်မှုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် COVID-19 ရောဂါကိုဖြစ်စေသော SARS-CoV-2 ၏ပဋိပစ္စည်းများကို ဖော်ထုတ်ပေးသည်။ လက်ရှိ COVID-19 ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို စစ်ဆေးရန်အတွက် ပဋိပစ္စည်းစစ်ဆေးမှုများကို အသုံးမပြုပါ။

စောင့်ကြည့်သည့်နေရာများ (POC) စမ်းသပ်မှုများသည် စမ်းသပ်ခံရသူ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ မိဘ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူမဟုတ်သည့် အခြားသူတစ်ဦးမှ လုပ်ဆောင်သည့် သို့မဟုတ် အဓိပ္ပာယ်ပြန်ဆိုထားသော လျင်မြန်သောရောဂါရှာဖွေစမ်းသပ်မှုများကို အသုံးပြုပြီး ဆက်တင်အမျိုးမျိုးတွင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ စောင့်ကြည့်သည့် နေရာဆက်တင်များတွင်သုံးသော လျင်မြန်သောစစ်ဆေးမှုများသည် NAAT၊ အာတီဂျင် သို့မဟုတ် အန်တီဘောဒီ စမ်းသပ်မှုများ ဖြစ်နိုင်သည်။