

## COVID-19 ကာလအတွင်း နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ခြင်းလမ်းညွှန်

### မတ်လ 14 ရက်၊ 2022 အပြောင်းအလဲများ အကျဉ်းချုပ်

- [ကျန်းမာရေးလက်ထောက် နှာခေါင်းစည်း ညွှန်ကြားချက်](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) နှင့် [အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ကြေငြာချက်](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) မှ အပြောင်းအလဲများနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် အပ်ဒိတ်လုပ် ပြင်ဆင်ထားပါသည်။

### မိတ်ဆက်ခြင်း

သင် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်သည့်အခါ သင်သည် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခြားသူများကိုရာ သင်ကိုယ်တိုင်ပါ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ ဤကပ်ရောဂါကို တုံ့ပြန်ကိုင်တွယ်ရာတွင် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ရေးသည် အချိန်နှင့် နေရာများ ရှိကြောင်းနှင့် ၎င်းမှ COVID-19 ကို လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်မှုကို လျော့ချနိုင်ပြီး အသက်များကို ကယ်တင်ကာ စီးပွားရေးကို လုံခြုံစွာနှင့် ပညာရှိရှိ ပွင့်လင်းမြင်သာစွာ ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် ကူညီပေးကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိထားပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးများပေါ်တွင် နောက်ဆုံးပေါ်အထိ လိုက်ထိုးထားခြင်းနှင့် နှာခေါင်းစည်းများ တပ်ဆင်ခြင်းကဲ့သို့သော အလွှာလိုက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး နည်းဗျူဟာများသည် ပြင်းထန်သောများနာမှုကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်တွင် - အထူးသဖြင့် ကူးစက်မှုအဆင့်မြင့်မားနေချိန်တွင် ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ခြေကို လျော့ချနိုင်သည်။

Centers for Disease Control and Prevention(CDC, ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေးစင်တာများ) အရ အချို့သောနှာခေါင်းစည်းများနှင့် အသက်ရှူကိရိယာများသည် အခြားအရာများထက် ပိုမိုမြင့်မားသော အကာအကွယ်ကို ပေးဆောင်ကြပြီး အချို့မှာမူ အခြားသူများထက် ခံနိုင်ရည်ရှိရန် သို့မဟုတ် ဆက်တိုက်ဝတ်ဆင်ရန် ပိုမိုခက်ခဲနိုင်သည်။ သင့်အတွက် သက်တောင့်သက်သာရှိပြီး ကောင်းမွန်သော အကာအကွယ်ကိုပေးသည့် သင့်လျော်သော နှာခေါင်းစည်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူကိရိယာကို မှန်ကန်စွာဝတ်ဆင်ရန် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို CDC ၏ဝက်ဘ်စာမျက်နှာတွင် [နှာခေါင်းစည်းနှင့် အသက်ရှူကိရိယာ အမျိုးအစားများ](#) တွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။

နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်းကို ဟန်တားသော ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ အမှုအကျင့် သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေရှိသူများ အနေဖြင့် အကာပါသော မျက်နှာအကာအကွယ်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အဝတ်စပါသော မျက်နှာအကာများကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကလေးထိန်း၊ နေ့သွင်းစခန်း၊ နှင့် K-12 ဆက်တင်နေရာများရှိ ကလေးများအတွက် သင့်လျော်သောနှာခေါင်းစည်းကို မတပ်နိုင်သောအခါတွင် ဖြစ်သည်။ [K-12 ကျောင်းများ၊ ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး၊ အစောပိုင်းကလေးဘဝ သင်ယူမှု၊ လူငယ်ဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် နေ့စခန်းသွင်းအစီအစဉ်များ \(မြန်မာဘာသာ\)](#) အတွက် နှာခေါင်းစည်းထပ်ခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များအတွက် Department of Health (DOH, ကျန်းမာရေးဌာန) လမ်းညွှန်ချက်ကို ကြည့်ပါ။ ထို့ပြင် နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် CDC ၏ကဏ္ဍ [လူအုပ်စုများအတွက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားမှုများ](#) ကို ကြည့်ပါ။ DOH သည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း အဆို့များ သို့မဟုတ် လေဝင်ပေါက်များ သို့မဟုတ် အလွှာတစ်လွှာပါ ပဝါပတ်များနှင့် လည်ပင်းပတ် နှာခေါင်းစည်းများ အသုံးပြုရန် အကြံပြုထားခြင်းမရှိပါ။

[လုပ်ငန်းခွင်](#) တွင်၊ အချို့သော နှာခေါင်းစည်းများ သို့မဟုတ် အသက်ရှူကိရိယာ အမျိုးအစားများ လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ Washington State Department of Health (DOH, ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာန) နှင့် [Washington State Department of Labor & Industries \(L&I, ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် အလုပ်သမားနှင့် စက်မှုလုပ်ငန်းဌာန\)](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) မှ ထုတ်ပြန်သော လမ်းညွှန်ချက်နှင့်အညီ အသက်ရှူထုတ်သည့် အဆို့ရှင်ပါသည့် အသက်ရှူကိရိယာများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ မကြာခဏမေးလေ့ရှိသော နှာခေါင်းစည်းဆိုင်ရာ မေးခွန်းများစာရင်းအတွက် [DOH ၏ဝက်ဘ်စာမျက်နှာ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

### လက်ရှိလုပ်ပိုင်ခွင့်များနှင့် ကျန်းမာရေးအမိန့်များ

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော လက်ရှိအများပြည်သူအတွက် အမိန့်များသည် လူများအပါအဝင် အချို့သောနေရာဆက်တင်များတွင် နှာခေါင်းစည်းများတပ်ရန် လိုအပ်သည်-

- [ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု နေရာဆက်တင်များ](#)
- [ပြုပြင်ရေး နှင့် ထောင်စခန်းများ\(သက်ကြီးအကျဉ်းထောင်နှင့် အကျဉ်းထောင်များ\)](#)

- [အများပြည်သူသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#)

### ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာန အမိန့်

[Secretary of Health Mask Order \(ကျန်းမာရေးလက်ထောက် နှာခေါင်းစည်း အမိန့်စာ\)](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) သည် ဝါရှင်တန်နေ့သူများအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆက်တင်များ နှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ အကျဉ်းထောင်နှင့် အချုပ်ခန်းများ တွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်အခြေအနေနှင့် မသက်ဆိုင်သော်လည်း ကန့်သတ်ခြင်းချက်များနှင့် ကင်းလွတ်ခွင့်များပါရှိသည့် မျက်နှာဖုံးများဝတ်ဆင်ရန် လိုအပ်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤအမိန့်ကိုလိုက်နာရန် လူတစ်ဦးချင်းစီတွင် တာဝန်ရှိသည်။ သို့သော်လည်း၊ လုပ်ငန်းများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ဝန်ထမ်းများနှင့် ဖောက်သည်များနှင့်အတူ ယင်းကို လိုက်နာရန် တာဝန်ရှိပါသည်။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် အောက်ပါအမိန့်စာများကို ကြည့်ပါ။

### ဖက်ဒရယ်အမိန့်စာ

အများပြည်သူ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များကို [Centers for Disease Control and Prevention order\(ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာများ၏ အမိန့်စာ\)](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) တွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ဤအမိန့်စာတွင် လေယာဉ်များ၊ သင်္ဘောများ၊ ကူးတို့ယာဉ်များ၊ ရထားများ၊ မြေအောက်ရထားများ၊ ဘတ်စ်ကားများ၊ တက္ကစီများနှင့် စီးနင်းမှုဝေမှုများအပါအဝင် အများပြည်သူသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအားလုံးရှိ ခရီးသည်များနှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအချက်အချာများတွင် နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ အများပြည်သူ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး လုပ်ငန်းရှင်များသည် စတင်ချိန်၊ ဆင်းချိန်နှင့် ခရီးသွားလာစဉ်အတွင်း နှာခေါင်းစည်းများ ဝတ်ဆင်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို [CDC ၏ တရားဝင်အာဏာပိုင်များအတွက် ဝက်ဘ်စာမျက်နှာ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) တွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။

CDC သည် အများပြည်သူ သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂလိက K-12 ကျောင်းစနစ် သို့မဟုတ် ကလေးအစောပိုင်းကာလ စောင့်ရှောက်ရေး နှင့် ပညာရေး/ကလေးစောင့်ရှောက်မှု (ECE) ပရိုဂရမ်များမှ အများပိုင် သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂလိကပိုင် K-12 ကျောင်းစနစ်ဖြင့် လုပ်ဆောင်သည့် ဘတ်စ်ကား သို့မဟုတ် ဗန်ကားများတွင် နှာခေါင်းစည်းများဝတ်ဆင်ရန် မလိုအပ်ပါ။ ၎င်းတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်အရ ကျောင်းစနစ်နှင့် ECE ပရိုဂရမ်များသည် ဘတ်စ်ကားများ သို့မဟုတ် ဗန်ကားများပေါ်တွင် နှာခေါင်းစည်းများတပ်ရန် လူများကို ရွေးချယ်ခိုင်းနိုင်သည်။ ကျေးဇူးပြု၍ [DOH K-12 ကျောင်း၊ ကလေးသူငယ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး၊ ငယ်ရွယ်စဉ် သင်ယူမှု၊ လူငယ်ဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် နေ့စဉ်သွင်းအစီအစဉ်များတွင် COVID-19 ကူးစက်မှုကို လျော့ပါးစေရန် လိုအပ်ချက်များနှင့် လမ်းညွှန်ချက်](#) (မြန်မာဘာသာ) တွင် ဘတ်စ်ကား သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက် လမ်းညွှန်ချက် ကို ကြည့်ရှုပါ။

### ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ကြေငြာချက်

ဖောက်သည်များနှင့် ဝန်ထမ်းများ ပါဝင်သော လုပ်ငန်းများအတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန်နှင့် မျှော်မှန်းချက်များဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၏ [ကြေငြာချက် 20-25.19 COVID-19 အတွက် ဝါရှင်တန် အသင့်ပြင်ထားရန်](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) နှင့် [ကြေငြာချက် 21-08 - ဘေးကင်းလုံခြုံသော အလုပ်သမားများ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) တွင် အချက်အလက်များကို လေ့လာပါ။

### ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် အလုပ်သမားနှင့် စက်မှုနှင့် အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ကြေငြာချက်

အထက်ဖော်ပြပါ အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၏ ကြေငြာချက်အရ လုပ်ငန်းခွင်အများစုတွင် နှာခေါင်းစည်းများ မလိုအပ်သော်လည်း ပုဂ္ဂလိကလုပ်ငန်းများသည် ၎င်းတို့ရွေးချယ်သတ်မှတ်ထားပါက နှာခေါင်းစည်းများ လိုအပ်ပါသေးသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ [အခန်းစည်းမျဉ်းများ](#) ကို လေးစားပါ။ ထို့အပြင် [အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၏ ဘေးကင်းလုံခြုံသော အလုပ်သမားများဆိုင်ရာ ကြေငြာချက်](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) အရ အချို့သော ဝန်ထမ်းများကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အန္တရာယ်များ သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သော COVID-19 အန္တရာယ်ရှိသူများနှင့်အတူ နေထိုင်သူများသည် နှာခေါင်းစည်းများ ဝတ်ဆင်ရန်၊ သို့မဟုတ် ဝတ်ဆင်နိုင်ရန်အတွက် ရွေးချယ်ရန် လိုအပ်နေသေးသည် - အလုပ်သမားများသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်၊ ၎င်းတို့၏ မိသားစုများနှင့် ၎င်းတို့၏အသိုင်းအဝိုင်းများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် နှာခေါင်းစည်းများ ဝတ်ဆင်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ 2021 ခုနှစ်တွင် ဥပဒေပြုလွှတ်တော်သည် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် အလုပ်သမားတစ်ဦး၏ နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ခွင့်ကို ကာကွယ်ပေးသည့် အစားထိုး အထက်လွှတ်တော် ဥပဒေကြမ်း 5254 ကို အတည်ပြုခဲ့ပြီး ဤအကာအကွယ်ကို ယခုအခါ [Revised Code of Washington \(RCW, ဝါရှင်တန်၏ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ထားသော ကုဒ်ဥပဒေ\) 49.17.485](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) တွင် မှတ်တမ်းတင်ထားပါသည်။

လုပ်ငန်းခွင်အတွက် နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် L&I ၏ [COVID-19 ကာကွယ်ခြင်းအတွက် လိုအပ်ချက်များနှင့် လမ်းညွှန်ချက်](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) နှင့် [COVID-19 အလုပ်သမား နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်းနှင့် နှာခေါင်းစည်းလိုအပ်ချက်များနှင့် ပတ်သက်သော မေးခွန်းများ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) ကိုကြည့်ပါ။



- လူထုအသိုင်းအဝိုင်းအဆင့်တွင် ရောဂါများ မြင့်မားလာသောအခါတွင် CDC နှင့် DOH တို့က ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်အခြေအနေ မည်သို့ပင်ရှိစေကာမူ လူအားလုံးကို အတွင်းနေရာများတွင် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်အသုံးပြုရန် အကြံပြုထားသည်။ [CDC COVID-19 လူထုအသိုင်းအဝိုင်းအဆင့်များကိုကြည့်ပါ](#)

ဤသတ်မှတ်လုပ်ဆောင်ချက်များသည် လူတစ်ဦးချင်းစီအား နှာခေါင်းစည်းများဝတ်ဆင်ခြင်းမှ တွန်းအားပေးခြင်းမပြုသင့်ပါ။ တစ်ဦးချင်းစီ နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များနှင့် အန္တရာယ်အခြေခံ ထည့်သွင်းစဉ်းစားချက်များကို အောက်တွင် ကြည့်ပါ။

**တစ်ဦးချင်းအတွက် နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်းအကြံပြုချက်များ**

ရောဂါလက္ခဏာများ၊ ရောဂါပိုးတွေ့ရှိသော စမ်းသပ်မှု သို့မဟုတ် COVID-19 ရှိသူနှင့် ထိတွေ့မှု ရှိသူများသည် [COVID-19 ရောဂါပိုးစမ်းသပ်တွေ့ရှိပါက ဘာလုပ်ရမည်နည်း။ \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#)၊ [COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးနှင့် ထိတွေ့မိပါက ဘာလုပ်သင့်သနည်း။ \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာ\)](#) နှင့် [COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာ ဆုံးဖြတ်ချက်ပုံစံဆက်နွယ်မှုများ](#) နှင့်အညီ နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်သင့်သည်။ ။ လူတစ်ဦးချင်းစီသည် ၎င်းတို့ရောက်ရှိနေသည့်နေရာအတွက် လိုအပ်ပါက နှာခေါင်းစည်း တပ်ရမည်။ အချက်အလက် လိုအပ်ချက်များအတွက် [လက်ရှိလုပ်ပိုင်ခွင့်များနှင့် ကျန်းမာရေးအမိန့်များ](#) ကဏ္ဍကို ကြည့်ပါ။

အထက်ပါအခြေအနေများနှင့်မသက်ဆိုင်ပါက လူများသည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအကြိုက်ပေါ်မူတည်၍ နှာခေါင်းစည်းများကိုဝတ်ဆင်နိုင်ပြီး၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သို့မဟုတ် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း အန္တရာယ်အဆင့်အလိုက် အသိပေးထားသည်။ နှာခေါင်းစည်းတပ်ရန် ဆုံးဖြတ်ရာတွင် အောက်ပါအချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည်။

- အခြားသူများ၏ တစ်ဦးချင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းအခြေအနေနှင့် မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ၎င်းတို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းအခြေအနေ - COVID-19 ကာကွယ်ဆေးအပေါ် [နောက်ဆုံးပေါ်](#) အထိ ထိုးထားခြင်းမရှိသူများသည် COVID-19 နှင့် ပြင်းထန်သောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေ ပိုများနိုင်သည်။
- တစ်ဦးချင်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေများ နှင့် ပြင်းထန် COVID-19 ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ တိုးမြင့်စေသော မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ၎င်းတို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခြားသူများ၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေများ
- သင်ရောက်ရှိနေသည့် ဆက်တင်နေရာ၏ပုံစံများများ (ဥပမာ၊ လူစည်ကားခြင်း၊ လေဝင်လေထွက်မကောင်းခြင်း)
- လူထုအသိုင်းအဝိုင်းအဆင့်တွင် ရောဂါများ မြင့်မားလာသောအခါတွင် CDC နှင့် DOH တို့က ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်အခြေအနေ မည်သို့ပင်ရှိစေကာမူ လူအားလုံးကို အတွင်းနေရာများတွင် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်အသုံးပြုရန် အကြံပြုထားသည်။ [CDC COVID-19 လူထုအသိုင်းအဝိုင်းအဆင့်များကိုကြည့်ပါ](#)

**ထပ်ဆောင်းကိုဗစ်-19 အချက်အလက် နှင့် အရင်းအမြစ်များ**

[ဝါရှင်တန်ရှိ လက်ရှိ COVID-19 အခြေအနေ \(မြန်မာဘာသာ\)](#)၊ [အုပ်ချုပ်ရေးမှူး အင်စလီ၏ ကြေငြာချက်များ \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#)၊ [ရောဂါလက္ခဏာများ \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#)၊ [ရောဂါပျံ့ပွားပ \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#) နှင့် [လူများကို စမ်းသပ်ရမည့်အချိန်နှင့် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်နည်း။ \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#) များတွင် နောက်ဆုံးအချက်အလက်များ သိအောင်နေပါ။ ပိုမိုသိရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ [မေးလေ့မေးတရှိသောမေးခွန်းများ \(အင်္ဂလိပ်လိုသာ\)](#) ကို ကြည့်ပါ။

လူတစ်ယောက်၏ လူမျိုး/လူမျိုးရင်း သို့မဟုတ် နိုင်ငံသားဖြစ်မှုတို့သည် ကိုဗစ်-19 ပိုးကူးစက်ခံရမှု နှင့်မသက်ဆိုင်ပါ။ သို့သော်လည်း၊ ကွဲပြားမှု ရှိသော လူအသိုင်းအဝိုင်းများသည် COVID-19 ကြောင့် အချိုးအစားမမျှသောအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိကြောင်း ဒေတာများကဖော်ပြနေသည်- ၎င်းသည် လူမျိုးရေးခွဲခြားမှု၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများကြောင့်ဖြစ်ပြီး အထူးသဖြင့် အချို့သောအုပ်စုများသည် ၎င်းတို့နှင့် ၎င်းတို့၏အသိုင်းအဝိုင်းကိုကာကွယ်ရန် အတွက် အခွင့်အရေးနည်းပါးသောဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာလူမျိုးရေးခွဲခြားမှုများကြောင့်ဖြစ်သည်။ [စိတ်ဒဏ်ရာများက ရောဂါကို ကူညီတိုက်ဖျက် မပေးပါ \(အင်္ဂလိပ်လိုသာ\)](#) ကောလာဟလများနှင့် သတင်းမှားများ မပြန်ပွားစေရန် အခြားသူများနှင့် တိကျသောအချက်အလက်များကို မျှဝေပါ။

- [WA State Department of Health 2019 Novel ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အစုလိုက် ဖြစ်ပွားမှု \(COVID-19\) \(မြန်မာဘာသာ\)](#)
- [ဝါရှင်တန် ပြည်နယ် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်တုံ့ပြန်မှု \(COVID-19\) \(မြန်မာဘာသာဖြင့်\)](#)
- [သင့်ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် ခရိုင် ကို ရှာဖွေပါ \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#)
- [CDC ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်\(COVID-19\) \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#)
- [အသုံးပြုရန်ခိုင်သော၊ နားမကြားသူများအတွက် နှာခေါင်းစည်း \(HSDC\) \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ\)](#)

**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၊ # ကိုနိုပ်ပြီ သူတို့ဖြေကြားသည့်အခါ သင့်ဘာသာစကားပြောပြပါ။ သင့်ကိုယ်ပိုင် ကျန်းမာရေး၊ ကိုဗစ်-19 ဆေးစစ်ခံခြင်း  
သို့မဟုတ် ဆေးစစ်ရလဒ်များအကြောင်း မေးလိုပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ တစ်ယောက်ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

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

## နောက်ဆက်တွဲ A- ဝေါဟာရရှင်းပြချက်

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဆက်တင်နေရာ

[Secretary of Health's Mask Order\(ကျန်းမာရေးအတွင်းရေးမှူး၏မျက်နှာဖုံးအမိန့်စာ\)](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) အရ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆက်တင်များနှင့် ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုဆက်တင်များသည် အများပြည်သူ သို့မဟုတ် သီးသန့်ဆက်တင်များအတွက် ခြွင်းချက်အချို့ဖြင့် လူကိုင်တိုင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးအပ်ခြင်းအတွက် အဓိကအသုံးပြုသည်။ ဆေးရုံကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးဆောင်ရန်အတွက် အဓိကအသုံးပြုသည့် အဆောက်အအုံတွင် တည်ရှိနေပါက အဆောက်အအုံတစ်ခုလုံးသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသည့်နေရာ သို့မဟုတ် ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုပေးသည့်နေရာဖြစ်ပြီး အဆောက်အအုံတစ်ခုလုံးတွင် နှာခေါင်းစည်းအမိန့်တွင် ခြွင်းချက်များနှင့် ကင်းလွတ်ခွင့်များမှ အပ နှာခေါင်းစည်းများကို ဝတ်ဆင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကုန်စုံဆိုင် သို့မဟုတ် ကျောင်းသူနာပြုရုံးခန်းကဲ့သို့သော အခြားရည်ရွယ်ချက်အတွက် အဓိကအသုံးပြုသည့် အဆောက်အအုံတွင် တည်ရှိပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆက်တင် သို့မဟုတ် ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုဆက်တင်တွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် အဆောက်အအုံ၏ အခြားနေရာများတွင် ပါဝင်မည်မဟုတ်ဘဲ အဓိကအသုံးပြုသည့် ရေယာများသာ ပါဝင်သည်။ ခြွင်းချက်များနှင့် ကင်းလွတ်ခွင့်များအရ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပေးဆောင်ရန်အတွက် အဓိက အသုံးပြုသည့် နေရာများတွင် နှာခေါင်းစည်းများကို ဝတ်ဆင်ရပါမည်။ အောက်တွင်မပါဝင်ပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများသည် [ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကျွမ်းကျင်သောအထောက်အထားလိုအပ်ချက်များ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) စာရင်းတွင်ဖော်ပြထားသော အထောက်အထားများနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးဆောင်ရန် အထောက်အထားကိုင်ဆောင်ခြင်းမရှိသော်လည်း ဥပဒေအရခွင့်ပြုထားသောပုဂ္ဂိုလ်များပါဝင်ပါသည်။ **ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများအပြင် ဝန်ထမ်းများနှင့် လာရောက်လည်ပတ်သူအားလုံးသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအပြင်အဆင်နေရာများတွင် အတွင်းနေရာတွင် ရှိပါက နှာခေါင်းစည်း တပ်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။**

အောက်ပါတို့သည် သီးသန့်မဟုတ်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဆက်တင်နေရာများနှင့် ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှု ဆက်တင်နေရာများ စာရင်းဖြစ်သည်-

- ဆေးရုံများကို ကန့်သတ်ထားခြင်းမရှိသော်လည်း ကုသရေးစောင့်ရှောက်မှုပေး ဝန်ဆောင်မှုများ
- ရေရှည် ကုသရေးစောင့်ရှောက်မှုပေး ဝန်ဆောင်မှုများ
- အတွင်းလူနာ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ဝန်ဆောင်မှုပေး အဆောက်အအုံများ၊
- အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် ကုသရေး အဆောက်အအုံများ၊ လူနေထိုင်မှုဆိုင်ရာ ကုသရေး အဆောက်အအုံများ၊ လုံခြုံသော အဆိပ်အတောက်ထုတ်ပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုပေးအဆောက်အအုံများ အထိ ကန့်သတ်ထားခြင်း မရှိသော်လည်း ၎င်းတို့အပါအဝင် အတွင်းလူနာ အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေး အဆောက်အအုံများ
- ဘိုးဘွားရိပ်သာများ၊ အထောက်အကူပြု နေထိုင်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ မိသားစုအိမ်များ၊ အသိအမှတ်ပြု လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနေထိုင်မှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပံ့ပိုးမှုများ ပံ့ပိုးပေးသည့် ဆက်တင်နေရာများ၊ နှင့် အဆင့်မြင့်တင်ထားသော ဝန်ဆောင်မှုများ အထိ ကန့်သတ်ထားခြင်း မရှိသော်လည်း ၎င်းတို့အပါအဝင် နေထိုင်ရာ နှစ်ရှည် စောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုပေးအဆောက်အအုံများ၊
- မိုဘိုင်းဆေးခန်းများ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနေသည့် အခြားယာဉ်များ၊
- ကျောက်ကပ်ဆေးပေးသည့်ဌာနများ၊ သမားတော်ရုံးများ၊ နှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ (စိတ်ရောဂါအထူးကုရုံးများ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးအတိုင်ပင်ခံများ၊ နှင့် ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုဆိုင်ရာချို့ယွင်းမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူများအပါအဝင်)၊ အထိ ကန့်သတ်ထားခြင်း မရှိသော်လည်း ၎င်းတို့အပါအဝင် ပြင်ပလူနာဌာနများ
- သွားဘက်ဆိုင်ရာနှင့် သွားဘက်ဆိုင်ရာ အထူးသီးသန့် ဝန်ဆောင်မှုပေး အဆောက်အအုံများ၊
- မျက်စိနှင့် မျက်စိဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေး အဆောက်အအုံများ၊
- ဆေးဆိုင်များ (လက်လီရောင်းချသည့်နေရာများ မပါဝင်ပါ)
- အနှိပ်ကုထုံးရုံးများ (၎င်းတွင် spa နှင့် ကျန်းမာရေး/ကြံ့ခိုင်ရေးစင်တာများကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုမဟုတ်သော ဆက်တင်နေရာများအတွင်း အနှိပ်ကုထုံးခန်းများကို စီမံကွပ်ကဲသည့် သတ်မှတ်ထားသောနေရာများ ပါဝင်သည်။
- အရိုးကုထုံးဆိုင်ရာ ရုံးများ
- သားဖွားဆိုင်ရာ ကုထုံးကျင့်စဉ်များနှင့် သီးသန့်မွေးဖွားရေး စင်တာများ၊
- ရောဂါဖြစ်သူ သီးခြားထားရှိခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် ရောဂါစောင့်ကြည့် သီးသန့်ခွဲထားခြင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု အဆောက်အအုံများ
- လူနာတင်ယာဉ် ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ဝန်ဆောင်မှုများ
- အရေးပေါ်စောင့်ရှောက်မှုစင်တာများ
- ဆေးရုံစောင့်ရှောက်မှုစင်တာများ နှင့်

- အိမ်၊ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ အိမ်တွင်း စောင့်ရှောက်မှု၊ တစ်ကိုယ်ရေ စောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် ဆေးရုံစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုများကို အခပေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူများမှ ပေးသည့် ဆက်တင်နေရာများ။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆက်တင်များနှင့် ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုဆက်တင်များ မပါဝင်သည်မှာ-

- အားကစားနှင့် ပရိသတ်ပွဲများ သို့မဟုတ် အခြားစုဝေးပွဲများ ကျင်းပသည့် ဆက်တင်နေရာများ (ယုံကြည်စိတ်ချရသော အားကစားလေ့ကျင့်ရေးမှူးများမှ ကစားသမားများအား စောင့်ရှောက်မှုပေးသည့်အချိန်အပါအဝင်)၊ သတ်မှတ်ထားသော ရှေးဦးသူနာပြုစု နေရာများ (ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆက်တင်များဖြစ်သည်) ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် အဓိကအသုံးပြုသည့် ဧရိယာများ၊
- Department of Children, Youth & Families (DCYF, ကလေး၊ လူငယ်နှင့် မိသားစုများဌာန) မှ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများကို အဓိက မပေးသော သော်လည်း လိုင်စင်ရ မွေးစားထားသည့် အိမ်များ
- ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု မရရှိသော သုတေသန နေရာအဆောက်အအုံများ၊
- တိရစ္ဆာန်ဆေးကုသရေးကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆက်တင်များ
- တိရစ္ဆာန်ထိန်းချုပ်ရေးအေဂျင်စီများ၊
- အကျိုးအမြတ်မယူသော လူသားဆန်သော လူ့အဖွဲ့အစည်းများ နှင့်
- ဆေးခြောက်အတိုင်ပင်ခံ ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့်နေရာများ အပါအဝင် ဆေးခြောက်လက်လီအရောင်းဆိုင်များ

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဌာနသည် အပြင်ဘက်တွင် မျက်နှာဖုံးများ လိုအပ်ပါက၊ ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းစဉ်များကို လိုက်နာရပါမည်။

နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် အထက်ဖော်ပြပါ [“အခန်းစဉ်းမျဉ်းများ”](#) အချက်အလက်ကို ကြည့်ပါ။ [အရင်းအမြစ်ထိန်းချုပ်မှုလမ်းညွှန်](#) အပါအဝင် အသေးစိတ်လမ်းညွှန်ချက်အတွက် [ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆက်တင်များတွင် COVID-19 ကူးစက်မှုကာကွယ်ခြင်း](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာနှင့် အချို့သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဌာနများသို့ သွားရောက်လမ်းညွှန်ခြင်း) စာမျက်နှာသို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

**အခန်းစဉ်းမျဉ်းများ**

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ၊ အဖွဲ့အစည်းများ၊ ဝန်ဆောင်မှုပေး အဆောက်အအုံများနှင့် တည်ထောင်ရေးအဆောက်အအုံများသည် ၎င်းတို့၏ တည်ထောင်မှု သို့မဟုတ် အဆောက်အအုံတွင် နှာခေါင်းစည်းများ ဝတ်ဆင်ခြင်းအတွက် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်စည်းမျဉ်းများ သတ်မှတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ လုပ်ငန်းများသည် [L&A လမ်းညွှန်ချက်များ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) ရှိ လိုအပ်ချက်များအားလုံးကို လိုက်နာရန် လိုအပ်ပြီး [ကျန်းမာရေးလက်ထောက်၏ နှာခေါင်းစည်းအမိန့်](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) ထက် ပိုမိုကာကွယ်ရန် ဆက်တင်များတွင် နှာခေါင်းစည်းများ ဝတ်ဆင်ရန် လိုအပ်သည် (ဥပမာ - အပြင်ဘက်နေရာ)။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ကူးစက်မှုကို ကန့်သတ်ရန် ဒေသဆိုင်ရာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး တာဝန်ရှိသူများမှလည်း အကာအကွယ် နှာခေါင်းစည်းများ ပိုမိုချထားပေးနိုင်သည်။ ဤစည်းမျဉ်းများသည် [ကျန်းမာရေးလက်ထောက်၏ နှာခေါင်းစည်းအမိန့်စာ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) ထက် ပိုမိုကာကွယ်နိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့သည် အကာအကွယ်နည်း၍မရနိုင်ပါ။

ထို့အပြင် အချို့သောလူများသည် နှာခေါင်းစည်းကို ဆက်လက်ဝတ်ဆင်ရန် သို့မဟုတ် ရွေးချယ်ရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ ပြည်နယ် သို့မဟုတ် ဒေသဆိုင်ရာ နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ပိုင်ခွင့်များ အသက်မဝင်သည့်တိုင် အများပြည်သူတွင် နှာခေါင်းစည်းများ ဝတ်ဆင်ရန် ၎င်းတို့တွင် ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ ၎င်းတို့၊ ၎င်းတို့မိသားစုနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို ကာကွယ်ရန် နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်သော ၎င်းတို့၏ ရွေးချယ်မှုကို လေးစားပါ။ အကယ်၍ သင်သည် မျက်နှာဖုံးကို ဝတ်ဆင်ရန် ရွေးချယ်ပါက မှတ်ပုံတင်ခြင်းဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက်များကဲ့သို့သော အခြေအနေမျိုးတွင် ၎င်းကို ခေတ္တဖယ်ရှားရန် တောင်းဆိုနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။