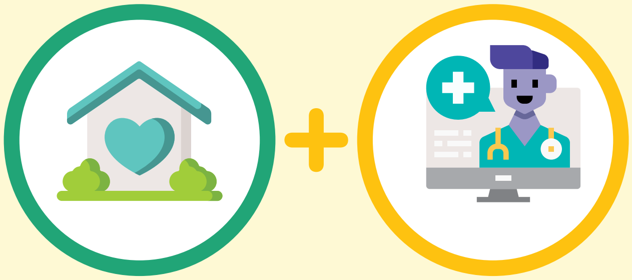
# လူတစ်ဦး ရောဂါလက္ခဏာပြလာပါက လုပ်ရမည့်အရာများ

**ဤ အကြံပြုချက် ရုပ်ပုံကားချပ် သည် K-12 ကျောင်းများ၊ ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ချိတ်ဆက်ထားသော သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများအတွက် ဖြစ်သည်။**

## လူတစ်ဦးတွင် အောက်ပါ လက္ခဏာ တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုပြီး ရှိနေလျှင်-

- ❑ ကိုယ်ပူခြင်း (≥100.4°F/38°C) သို့မဟုတ် ချမ်းတုန်ခြင်း
- ❑ မောနေခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း
- ❑ ကြွက်သား သို့မဟုတ် ကိုယ်လက်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
- ❑ လတ်တလောတွင် အရသာ သို့မဟုတ် အနံ့မရတော့ခြင်း
- ❑ ချောင်းဆိုးခြင်း (အသစ်၊ ပုံစံပြောင်းသွား သို့မဟုတ် ပိုဆိုးလာ)
- ❑ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောခြင်း
- ❑ မောပန်းနွမ်းလျခြင်း
- ❑ လည်ချောင်း နာခြင်း
- ❑ နှာပိတ်ခြင်း သို့မဟုတ် နှာရည်ကျခြင်း*



**အိမ်တွင် သီးခြားခွဲနေပြီး Covid-19 အတွက် စမ်းသပ်မှုခံယူပါ**

ရောဂါလက္ခဏာများက ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိထားသော နှာတာရှည် ဖျားနာမှုနှင့် မကိုက်ညီပါလျှင်

**သို့မဟုတ်** ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံမှ အခြားသော အမည်ဖော်ပြထားသည့် ရောဂါစစ်တမ်းကို လက်ခံရရှိခြင်း မရှိပါလျှင်

**သို့မဟုတ်** စစ်ဆေးမှုမခံယူပါလျှင်

COVID-19 ရောဂါပိုး **စစ်ဆေးတွေ့ရှိ**လျှင်

COVID-19 ရောဂါပိုး **စစ်ဆေးမတွေ့ရှိ**လျှင်

### အိမ်တွင် သီးခြားခွဲနေပါ

ရောဂါလက္ခဏာများ စဖြစ်လာခဲ့သည့်မှာ ငါးရက်ပြည့်ပြီးနောက် အောက်ပါအခြေအနေများ ဖြစ်လာပါက ကျောင်း၊ ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အရင်အတိုင်း ပြန်သွား၊ ပြန်လုပ်နိုင်သည်-

1. ပြီးခဲ့သော 24 နာရီအတွင်း (အဖျားကျဆေးမသောက်ဘဲ) အဖျားမရှိပါလျှင်
2. လက္ခဏာများ သိသာထင်ရှားစွာ သက်သာသွားလျှင်

ထို့ပြင် ထိုလူများသည် 6–10 မြောက်နေ့များတွင် အခြားလူများအနီးရှိသောအခါ နှာခေါင်းစည်း တပ်ရမည်။**

### အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သွားပါက ကျောင်းနှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးသို့ ပြန်သွားပြီး လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ပြန်လုပ်နိုင်ပါသည်-

1. လွန်ခဲ့သော 24 နာရီအတွင်း အဖျားမရှိတော့လျှင် (ဆေးမသောက်ဘဲ)
2. လက္ခဏာများ သိသာထင်ရှားစွာ သက်သာသွားလျှင်

ရောဂါလက္ခဏာများ ဆက်ရှိနေပါက ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ဖြစ်ပေါ် ပြီးနောက် အနည်းဆုံး ငါးရက်တောက်လျှောက်လုံး 24 နာရီမှ 48 နာရီတိုင်း ပြန်စစ်ဆေးပါ။

**ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် ၎င်းတို့၏ Washington Administrative Code (WAC, ဝါရှင်တန် စီမံကွပ်ကဲရေး ဥပဒေ) နှင့် လိုင်စင်ထုတ်ပေးရေး သတ်မှတ်ချက်များအပြင် လိုအပ်သော အပိုဆောင်း စီမံချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရမည်။**

Washington State Department of Health

WCAAP WASHINGTON CHAPTER AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

DOH 820-229 August 4, 2022 Burmese ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖော်မက်တစ်ခုဖြင့် ရယူလိုပါက 1-800-525-0127 ကိုဖုန်းခေါ်ပါ။ နားမကြားသူများနှင့် အကြားအာရုံ ချို့ယွင်းနေသည့် ဖောက်သည်များအတွက် 711 (Washington Relay) သို့ ဖုန်းခေါ်ပေးပါ သို့မဟုတ် civil.rights@doh.wa.gov သို့ အီးမေးလ်ပို့ပေးပါ။

* ကလေးတစ်ဦးသည် အသက် နှစ်နှစ်အောက် ဖြစ်ပြီး အခြား ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိဘဲ နှာပိတ်ခြင်း/နှာရည်ကျခြင်းသာ ဖြစ်ပါက စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း နှင့် သီးသန့်ခွဲနေခြင်း မလိုအပ်ပါ။ ကလေး၏ ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုဆိုးလာပါက သို့မဟုတ် ငါးရက်ထက် ပိုကြာနေပါက အသက်နှစ်နှစ်အထက် ကလေးများအတွက် လုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်ကားချပ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပြီး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ ဆက်သွယ်ရန်ပါရန် အထူး အကြံပြုအပ်ပါသည်။

** သင်သည် ကောင်းမွန်စွာအံဝင်ခွင်ကျရှိသော နှာခေါင်းစည်းတစ်ခု မဝတ်နိုင်လျှင်- အိမ်တွင် 10 ရက်ကြာ သီးသန့်ခွဲနေရမည်။ အပိုဆောင်း သတင်းအချက်အလက်များအတွက် K–12/ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး လမ်းညွှန်ကို ကြည့်ပါ။

# ထိတွေ့မှုရှိကြောင်း အသိပေးချက် ရရှိပါက သို့မဟုတ် COVID-19 ကူးစက်ထိတွေ့ထားပြီဟု ထင်ပါက

**ဤ အကြံပြုချက် ရုပ်ပုံကားချပ် သည် K-12 ကျောင်းများ၊ ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ချိတ်ဆက်ထားသော သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများအတွက် ဖြစ်သည်။**

**ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့် အခြေအနေ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ၊ အောက်ပါလမ်းညွှန်ချက်များ အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ-**

- ❑ ကျောင်းတက်ရန်၊ ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် လှုပ်ရှားမှုများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။
- ❑ ထိတွေ့ပြီးနောက် 10 ရက်ကြာသည်အထိ ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။
- ❑ ထိတွေ့ပြီးနောက် စောနိုင်သမျှ အစောဆုံး စစ်ဆေးကြည့်ရမည်။
- ❑ ထိတွေ့ပြီးနောက် 10 ရက်အထိ ကောင်းစွာအံဝင်သော နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ရမည်။

ထိတွေ့ထားသူသည် ထိတွေ့ပြီး **10 ရက်** အတွင်း လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါသလား။

**ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်**

**အိမ်တွင် သီးခြားခွဲနေပြီး Covid-19 အတွက် စမ်းသပ်မှုခံယူပါ**

COVID-19 ရောဂါပိုး **စစ်ဆေးမတွေ့ရှိ** လျှင်

**ကျောင်း ပြန်တက်ပါ၊ ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးသို့ ပြန်သွားပါ၊ ထို့အပြင် လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ပြန်လုပ်ပါ**

၎င်းတို့သည် အောက်ပါအခြေအနေများရှိပါက ကျောင်းသို့ပြန်လာနိုင်ပြီး၊ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် လှုပ်ရှားမှုများ အားလုံးတွင် ပါဝင်နိုင်ပါသည်-

1. ပြီးခဲ့သော 24 နာရီအတွင်း (အဖျားကျဆေးမသောက်ဘဲ) အဖျားမရှိပါ**လျှင်**
2. လက္ခဏာများ သိသာထင်ရှားစွာ သက်သာသွားလျှင်

ရောဂါလက္ခဏာများ ဆက်ရှိနေပါက ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် အနည်းဆုံး ငါးရက်တောက်လျှောက်လုံး 24 နာရီမှ 48 နာရီတိုင်း ပြန်စစ်ဆေးပါ။

COVID-19 ရောဂါပိုး **စစ်ဆေးတွေ့ရှိ** လျှင်

**အိမ်တွင် သီးခြားခွဲနေပါ**

ရောဂါလက္ခဏာများ စဖြစ်လာခဲ့သည့်မှာ ငါးရက်ပြည့်ပြီးနောက် အောက်ပါအခြေအနေများ ဖြစ်လာပါက ကျောင်း၊ ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အရင်အတိုင်း ပြန်သွား၊ ပြန်လုပ်နိုင်သည်-

1. ပြီးခဲ့သော 24 နာရီအတွင်း (အဖျားကျဆေးမသောက်ဘဲ) အဖျားမရှိပါ**လျှင်**
2. လက္ခဏာများ သိသာထင်ရှားစွာ သက်သာသွားလျှင်

ထို့ပြင် ထိုလူများသည် 6–10 မြောက်နေ့များတွင် အခြားလူများအနီးရှိသောအခါ နှာခေါင်းစည်း တပ်ရမည်။*

**ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမရှိပါ**

**ကျောင်းတက်ခြင်း၊ ကလေးထိန်းကျောင်းသွားခြင်း နှင့် အခြားသောလုပ်ဆောင်မှုများကို ဆက်လုပ်ပါ။**

၎င်းတို့သည် ကျောင်းဆက်တက်နိုင်သည်၊ ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် လှုပ်ရှားမှုများအားလုံး တွင် ပါဝင်နိုင်သည်၊ ထို့အပြင်-

- ❑ ထိတွေ့ပြီးနောက် 10 ရက်အထိ COVID-19 ဖြင့် ဖျားနာနိုင်ခြေများသော အခြားလူများအနီးတွင် ကောင်းစွာအံဝင်သော နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ရမည်။
- ❑ ထိတွေ့ပြီးနောက် စောနိုင်သမျှ အစောဆုံး စစ်ဆေးကြည့်ရမည်။

ထိတွေ့ထားသူက Covid-19 ကို စစ်ဆေးမှုခံယူခဲ့ပါသလား။

**ခံယူခဲ့ပါသည်**

COVID-19 ရောဂါပိုး **စစ်ဆေးတွေ့ရှိ**လျှင် (→ အိမ်တွင် သီးခြားခွဲနေပါ)

COVID-19 ရောဂါပိုး **စစ်ဆေးမတွေ့ရှိ**လျှင်

**ကျောင်းတက်ခြင်း၊ ကလေးထိန်းကျောင်းသွားခြင်း နှင့် အခြားသောလုပ်ဆောင်မှုများကို ဆက်လုပ်ပါ။**

၎င်းတို့သည် ကျောင်းဆက်တက်နိုင်သည်၊ ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် လှုပ်ရှားမှုများအားလုံးတွင် ပါဝင်နိုင်သည်၊ ထို့အပြင်-

- ❑ ထိတွေ့ပြီးနောက် 10 ရက်အထိ COVID-19 ဖြင့် ဖျားနာနိုင်ခြေများသော အခြားလူများအနီးတွင် ကောင်းစွာအံဝင်သော နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ရမည်။
- ❑ ထိတွေ့ပြီးနောက် ငါးရက်ကြာအောင် 24 နာရီမှ 48 နာရီလျှင်တစ်ကြိမ် ပြန်စစ်ဆေးရန် အကြံပြုပါသည်။
- ❑ ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုဆိုးလာပါက စာမျက်နှာ 1 ကို ကိုးကားပါ။

**မခံယူခဲ့ပါ** (→ ကျောင်းတက်ခြင်း၊ ကလေးထိန်းကျောင်းသွားခြင်း နှင့် အခြားသောလုပ်ဆောင်မှုများကို ဆက်လုပ်ပါ။)

* ကောင်းကောင်းအံဝင်ခွင်ကျရှိသော နှာခေါင်းစည်းတစ်ခု မဝတ်နိုင်လျှင်- အိမ်တွင် 10 ရက်ကြာ သီးသန့်ခွဲနေရမည်။ အပိုဆောင်း သတင်းအချက်အလက်များအတွက် K–12/ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး လမ်းညွှန်ကို ကြည့်ပါ။