

# ကြားကာလ COVID-19 ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးခြင်း လမ်းညွှန်ချက်

## ဒီဇင်ဘာလ 5၊ 2022 အပြောင်းအလဲများ အကျဉ်းချုပ်

- အသက် 2 နှစ်အောက် ကလေးများတွင် ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးသည့် ကိရိယာများ အသုံးပြုခြင်းအကြောင်း သတင်းအချက်အလက် ထပ်ထည့်ထားပါသည်
- [ရောဂါမရှိကြောင်း ပြုပါက လုပ်ရမည့်အရာများ](#) နှင့်သက်ဆိုင်သော သတင်းအချက်အလက်ကို ဖြည့်စွက်ပြင်ဆင်ထားပါသည်

## မိတ်ဆက်ခြင်း

COVID-19 ပျံ့နှံ့မှုကို လျော့ချရာတွင် အကူအညီဖြစ်စေရန် စစ်ဆေးခြင်းသည် အလွန်ပင် အရေးကြီးပါသည်။ အောက်ပါအခြေအနေ အများအပြားတွင် စစ်ဆေးခြင်းသည် အသုံးဝင်ပါသည် -

- သင့်တွင် COVID-19 လက္ခဏာများရှိပါက တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ကာ [COVID-19 လက္ခဏာ ဆုံးဖြတ်ချက်တိုင်းခွဲရှုပ်ပုံကားချပ်များ](#) (နောက်ထပ်ဘာသာစကားများဖြင့် ရရှိနိုင်) တွင် ပါဝင်သော အဆင့်များကို လိုက်နာသင့်ပါသည်။
- COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးနှင့် သင်ထိတွေ့မိပါက စစ်ဆေးခြင်း အပါအဝင် [COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးနှင့် ထိတွေ့မိနိုင်ခြေ ရှိသည့်အခါတွင် လုပ်ရမည့်အရာများ](#) (နောက်ထပ်ဘာသာစကားများဖြင့် ရရှိနိုင်) ပါ လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာသင့်ပါသည်။
- သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိသည့်တိုင်နှင့် COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးနှင့် ထိတွေ့မိသည်ကို သတိမပြုမိသည့်တိုင် ခရီးသွားခြင်း ကဲ့သို့သော နောင်လုပ်ရမည့် ကိစ္စတစ်ခုအတွက် ကြိုတင်၍ စစ်ဆေးခြင်းလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးသည့်နေရာတို့တွင် စစ်ဆေးမှု ခံယူနိုင်သလို အိမ်တွင်ဖြစ်စေ၊ မည်သည့်နေရာတွင်ဖြစ်စေ ပြုလုပ်နိုင်သော **ကိုယ်တိုင်နမူနာယူသည့် ကိရိယာစုံ** သို့မဟုတ် **ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးသည့် ကိရိယာ** တစ်ခုကို အသုံးပြုလျှင် ရနိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးသည့် ကိရိယာကို "အိမ်၌စစ်ဆေးခြင်း" "အိမ်တွင်စစ်ဆေးခြင်း" သို့မဟုတ် "ကောင်တာတွင် ဝယ်ယူစစ်ဆေးခြင်း" ဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။ လက်ရှိတွင် ရရှိနိုင်သော ကိုယ်တိုင်နမူနာယူသည့် ကိရိယာစုံများနှင့် ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးသည့် ကိရိယာများကို လက်ရှိကူးစက်မှု ကို စစ်ဆေးရန်အတွက် အသုံးပြုပါသည်။ လက်ရှိတွင် သင့်ထံ၌ COVID-19 ရောဂါ ရှိနိုင်မရှိနိုင်ကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းတို့သည် ယခင်ကသင့်တွင် COVID-19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားခဲ့ခြင်း ရှိမရှိအတွက် သတင်းအချက်အလက်ကို မပေးပါ။

ကိုယ်တိုင်နမူနာယူသည့် ကိရိယာစုံများနှင့် ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးသည့် ကိရိယာများကို ဆေးဆိုင် သို့မဟုတ် လက်လီအရောင်းဆိုင်တွင် ဆေးညွှန်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကောင်တာတွင်တိုက်ရိုက် (ဆေးညွှန်းမပါဘဲဖြစ်စေ) ရရှိနိုင်ပါသည်။ ပုဂ္ဂလိက အာမခံအများစုသည် လူတစ်ဦးအတွက် တစ်လလျှင် ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးသည့် ကိရိယာ 8 ခုကို အကျုံးဝင်စေရန် [လိုအပ်ပါသည်](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)။ ပြည်နယ်တဝှမ်းရှိ အိမ်ထောင်စုများသည်လည်း Department of Health (DOH, ကျန်းမာရေးဌာန) ၏ Say Yes! COVID Test (COVID စစ်ဆေးမှုကို လက်ခံလိုက်ပါ) အစီအစဉ်မှတစ်ဆင့် COVID-19 စစ်ဆေးသည့် ကိရိယာများကို အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ယင်းသည် မည်သည့်ဖက်ဒရယ် စီမံချက်ရှိသည်ဖြစ်စေ အပိုရရှိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အိမ်ထောင်စုများသည် လက်ရှိတွင် တစ်လလျှင် မှာယူမှုနှစ်ကြိမ် ပြုလုပ်နိုင်ပြီး ယင်းတွင် တစ်လလျှင် အခမဲ့ စစ်ဆေးသည့်ကိရိယာ 10 ခုအထိ ပါဝင်ပါသည်။ မှာယူမှုများကို [Home \(ပင်မစာမျက်နှာ\) - Say Yes! To Covid Test \(sayescovidhometest.org\)](#) (နောက်ထပ်ဘာသာစကားများဖြင့် ရရှိနိုင်) တွင် အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့်ဖြစ်စေ၊ DOH COVID-19 ဟော့လိုင်းဖြစ်သော 1-800-525-0127 မှတစ်ဆင့်ဖြစ်စေ ပေးပို့နိုင်ပါသည်။ လိုအပ်သည့်အချိန်တွင် စစ်ဆေးနိုင်ရန်အတွက် အသင့်ပြင်ဆင်ထားကာ စစ်ဆေးသည့်

ကိရိယာများ လက်ဝယ်ရှိနေစေရန် အရေးကြီးပါသည်။ ပြည်နယ်အတွင်းရှိ ဒေသနေရာအမျိုးမျိုးတွင် ကွဲပြားခြင်း ရှိနိုင်သော်လည်း အခြေခံအားဖြင့် စစ်ဆေးသည့် ကိရိယာများကို မှာယူမှု လက်ခံရရှိသည့်နေ့မှ 2-4 ရက်အကြာတွင် ရောက်ရှိရန် မျှော်လင့်နိုင်ပါသည်။

လက်ရှိအချိန်တွင် US Food and Drug Administration (FDA, အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဌာန) က အသက် 2 နှစ်အောက် ကလေးများတွင် အသုံးပြုရန် အိမ်တွင်စစ်သော မည်သည့် COVID-19 ပဋိပစ္စည်း အမြန်စစ်ဆေးခြင်းကိုမဆို အတည်ပြုထားခြင်း သို့မဟုတ် ခွင့်ပြုထားခြင်း မရှိပါ။ သို့ရာတွင် ထိတွေ့ပြီးနောက်ပိုင်း၊ သီးခြားခွဲနေခြင်းနှင့် လက္ခဏာအလိုက် စစ်ဆေးခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များအတွက် အိမ်တွင်စစ်သော ပဋိပစ္စည်း အမြန်စစ်ဆေးသည့် ကိရိယာများကို အသက် 2 နှစ်အောက် ကလေးများတွင် ဘေးကင်းစွာအသုံးပြု၍ ရနိုင်ပါသည်။ အသက် 2 နှစ်အောက် ကလေးများ၌ အိမ်တွင်စစ်ဆေးသည့် ပဋိပစ္စည်းအမြန် စစ်ဆေးသည့် ကိရိယာကို ကိုယ်တိုင်အသုံးပြုခြင်းအပေါ် မိဘများ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူများက ဆုံးဖြတ်ရန် တိုက်တွန်းပါသည်။

FDA က အသက် 2 နှစ်အောက် ကလေးများတွင် အသုံးပြုရန်အတွက် အိမ်တွင်စစ်ဆေးသည့် COVID-19 ပဋိပစ္စည်း အမြန်စစ်ဆေးသည့် ကိရိယာကို အသုံးပြုရန် အတည်ပြုထားခြင်း သို့မဟုတ် ခွင့်ပြုထားခြင်း မရှိသောကြောင့် လျှော့ပေါ့ပေးထားသော Medical Test Site (MTS, ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စစ်ဆေးသည့်နေရာ) လိုင်စင်ရှိသော K-12 ကျောင်းများနှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး ဌာနများ အနေဖြင့် အိမ်တွင်စစ်ဆေးသည့် ပဋိပစ္စည်း အမြန်စစ်ဆေးသည့် ကိရိယာများကို အသက် 2 နှစ်အောက် ကလေးများတွင် အသုံးပြုရန် ခွင့်မပြုပါ။ K-12 ကျောင်းများနှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး ဌာနများ က မိဘများ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ အသုံးပြုရန်အတွက် အိမ်တွင် ပဋိပစ္စည်း အမြန် စစ်ဆေးသည့် ကိရိယာများကို ပေးခြင်းရှိနိုင်ပါသည်။

**ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးပြီးနောက် လုပ်ရမည့်အရာများကို ဤစာရွက်စာတမ်းတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။** ဆိုလိုသည်မှာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူတစ်ဦးက ညွှန်ကြားခြင်း သို့မဟုတ် ပြုလုပ်ပေးခြင်းမဟုတ်သော သို့မဟုတ် ဓာတ်ခွဲခန်းသို့ ပေးပို့ခြင်း မဟုတ်သော ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်သည့် စစ်ဆေးမှုတစ်ခုကို ဆိုလိုပါသည်။

သင်က ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးသည့် ကိရိယာကို အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်ပါက ယင်းကိုအသုံးမပြုမီ ထုတ်လုပ်သူ၏ လမ်းညွှန်ချက် အပြည့်အစုံကို ဖတ်ပေးပါ။ သင့်ရလဒ်များနှင့် ပတ်သက်၍ မေးမြန်းလိုသည်များ ရှိပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူတစ်ဦးနှင့် ပြောဆိုပါ။ အချို့သော ကျောင်းများနှင့် အလုပ်ခွင်များတွင် အလုပ်ပြန်ဆင်း သို့မဟုတ် ကျောင်းပြန်တက်ရန်အတွက် ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးမှုများကို လက်ခံခြင်း ရှိနိုင်ပါသည်။ သင့်ပြန်သွားရန် အသင့်ဖြစ်မဖြစ် ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် သင့်ရလဒ်များအကြောင်းကို သင့်အလုပ်ရှင်၊ ကျောင်း အစရှိသည်တို့နှင့် ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။

သင့်ကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးမှု ရလဒ်များကို (ရောဂါတွေ့ရှိမှုကိုရော မတွေ့ရှိမှုကိုပါ) အွန်လိုင်းတွင် [Say Yes! COVID Test Digital Assistant \(ဒီဂျစ်တယ် အထောက်အကူ\)](#) (စပိန်ဘာသာဖြင့် ရရှိနိုင်) ကို အသုံးပြု၍ တင်ပြလိုက်ပါ။ သင့်စစ်ဆေးသည့် ကိရိယာကို Say Yes! COVID Test ပရိုဂရမ်မှ မှာခဲ့ခြင်း မဟုတ်လျှင်ပင် ဤကိရိယာကို အသုံးပြု၍ မည်သည့်ကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးမှုကိုမဆို တင်ပြနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးမှုများကို တင်ပြခြင်းဖြင့် ဝါရှင်တန်ပြည်နယ်တွင် COVID-19 ပျံ့နှံ့မှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ နားလည်စေရန် အကူအညီဖြစ်စေပါသည်။

## သင်၏ စစ်ဆေးမှုတွင် ပိုးတွေ့ရှိပါက

ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးသည့် ကိရိယာဖြင့် သင့်တွင်ရောဂါရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါက သီးခြားခွဲနေခြင်း သတင်းအချက်အလက်နှင့် သင်က ရောဂါပြင်းထန်မှုဖြစ်ရန် အန္တရာယ်များသူ ဖြစ်ပါက ကုသမှုကို ရယူပုံ အပါအဝင် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ပုံအကြောင်း အသေးစိတ် သတင်းအချက်အလက်အတွက် ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် DOH [သင့်တွင် COVID-19 ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရလျှင် လုပ်ရမည့်အရာများ](#) လမ်းညွှန်ချက်ကို ကြည့်ပေးပါ။ ရောဂါရှိကြောင်း ရလဒ်ထွက်ပါက ထပ်ခါထပ်ခါ စစ်ဆေးခြင်းကို ပြုလုပ်ရန် မတိုက်တွန်းပါ။ ရောဂါရှိကြောင်း ရလဒ်နှင့်ပတ်သက်၍ သင့်အား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ပြောဆိုကာ ဖျားနာစဉ်ကာလအတွင်း ယင်းတို့နှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံပါ။ သင့်တွင် မေးမြန်းလိုသည်များရှိပြီး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူတစ်ဦးကို မဆက်သွယ်နိုင်ပါက WA DOH ဟော့လိုင်းကို 1-800-525-0127 တွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

COVID-19 ကုသနည်းများ (ကုထုံးများနှင့် ဆေးဝါးများ) ဖြင့် စောလျင်စွာ ရောဂါကုသမှုက ပိုပြင်းထန်သော ဖျားနာမှု ဖြစ်လာနိုင်ခြေ အန္တရာယ်များသည့် COVID-19 ရှိသူများအတွက် ပြင်းထန်သော ဖျားနာမှု အန္တရာယ်နှင့် ဆေးရုံတက်ရခြင်းကို လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။ အလွန်အမင်း နာမကျန်းဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိသူများတွင် အသက်အရွယ်ကြီးသူများ (အသက် 50 နှင့်အထက် ရှိသူများ၊ အသက်ပိုကြီးလေ အန္တရာယ်ပိုများလေ ဖြစ်ပါသည်)၊ ကာကွယ်ဆေး မထိုးထားသူများ သို့မဟုတ် နောက်ဆုံးပေါ် ကာကွယ်ဆေး မထိုးထားသူများ၊ ကိုယ်ခံအားစနစ် အားနည်းခြင်းကဲ့သို့ အချို့သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများရှိသည့် ကလေးများနှင့် လူကြီးများ ပါဝင်ပါသည်။ သင်က ကုသကာကွယ်ရန် စံနှုန်းပြည့်မီသည်ဟု ထင်ပါက COVID-19 ကုသနည်းများ (Pre-exposure prophylaxis (PrEP, ရောဂါမဖြစ်ခင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း)၊ မိုနိုကလိုနယ် ပဋိပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ဆေးသောက်ကုသခြင်းများ) အတွက် သတ်မှတ်ချက်မီမှုကို ဆုံးဖြတ်ရန် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးပေးပါ။ **မနှောင့်နှေးပါနှင့် - အကျိုးရှိစေရန်အတွက် သင်ပထမဆုံး လက္ခဏာများ စတင်ပြပြီးနောက် ရက်ပိုင်းအတွင်း ကုသမှုကို စတင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။**

အခမဲ့ တယ်လီကျန်းမာရေး ရင်းမြစ်များကို ဆက်သွယ်ရန် သင်ဆန္ဒရှိပါက [COVID-19 ကုသမှုအတွက် အခမဲ့ တယ်လီကျန်းမာရေး](#) (စပိန်ဘာသာဖြင့် ရရှိနိုင်) သို့ သွားရောက်ကာ ချိန်းဆိုမှုတစ်ခု ပြုလုပ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပေးပါ။ အချို့သော COVID-19 ကုထုံးများတွင် သင်နှင့် သင့်ကိုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူအတွက် နောက်ထပ်သတင်းအချက်အလက် ရရှိနိုင်ရန် [DOH ဝဘ်စာမျက်နှာ](#) (နောက်ထပ် ဘာသာစကားများဖြင့် ရရှိနိုင်) သို့ သွားရောက်ပါ။

သီးခြားခွဲနေခြင်းအတွက် အစားအစာ၊ တစ်ကိုယ်ရေးစောင့်ရှောက်ရေး အသုံးအဆောင်များ သို့မဟုတ် အခြားလိုအပ်ချက်များအတွက် အကူအညီ လိုအပ်ပါက သင့်ရောဂါပိုးတွေ့ရှိမှု ရလဒ်ကို တင်ပြရန်နှင့် Care Connect နှင့် စကားပြောဆိုခွင့် တောင်းဆိုရန် WA DOH ဟော့လိုင်းကို 1-800-525-0127 တွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် သင့် [Care Connect](#) (နောက်ထပ် ဘာသာစကားများဖြင့် ရရှိနိုင်) ဆိုချက်သို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ သီးခြားခွဲနေခြင်းအတွက် အကူအညီ လိုအပ်ပါက အကူအညီရယူရာတွင် နှောင့်နှေးမှုများ မရှိစေရန်အတွက် ဟော့လိုင်းမှတစ်ဆင့် သင့်စစ်ဆေးမှု ရလဒ်ကို တင်ပြပေးပါ။

သင်၏အနီးကပ်ထိတွေ့သူများကို COVID-19 ထိတွေ့ထားနိုင်ကြောင်း အသိပေးပြောပြပြီး ၎င်းတို့အား [COVID-19 ရှိသူနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ခြင်း ရှိနိုင်ပါက လုပ်ရမည့်အရာများ](#) (နောက်ထပ်ဘာသာစကားများဖြင့် ရရှိနိုင်) ကို ပေးပို့ပါ။ အနီးကပ်ထိတွေ့မှု တစ်ယောက်ဖြစ်ခြင်းသည် လူတစ်ဦးက သာမန်အားဖြင့် COVID-19 ပိုးရှိသူတစ်ယောက်ယောက်နှင့် အနည်းဆုံး 6 ပေ (2 မီတာ) အကွာတွင် 24 နာရီအတွင်း စုစုပေါင်း 15 မိနစ် သို့မဟုတ် ပိုကြာကြာ ရှိနေခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ သို့သော် ကျဉ်းကျယ်သောနေရာများ၊ လေဝင်လေထွက်ညံ့သော သို့မဟုတ် အော်ဟစ်ခြင်း သို့မဟုတ် သီချင်းဆိုခြင်းကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ချက်များ ပြုလုပ်ခြင်းကဲ့သို့ ထိတွေ့မှုအလားအလာ အန္တရာယ် တိုးစေသည့် အခြေအနေများတွင် သင်ရှိနေပါက ထိုလူများသည် သင်နှင့် 6 ပေ (2 မီတာ) ကျော် အကွာတွင် ရှိနေလျှင်ပင် အခြားလူများကို ကူးစက်ခြင်းအတွက် အန္တရာယ်တစ်ရပ် ရှိနေဆဲ ဖြစ်သည်။ သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မပြေမီ 48 နာရီ (သို့မဟုတ် 2 ရက်) အလိုတွင်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာများပြပြီး အနည်းဆုံး 10 ရက်ကြာအထိ သင်က COVID-19 ကို ပျံ့နှံ့စေနိုင်ပါသည်။ သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိသော်လည်း COVID-19 ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါက သင့်တွင် ရောဂါရှိကြောင်း မတွေ့ရှိရမီ 48 နာရီ (သို့မဟုတ် 2 ရက်) အလိုတွင်နှင့် ရောဂါရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပြီးနောက် အနည်းဆုံး 10 ရက်ကြာအထိ သင်က COVID-19 ကို ပျံ့နှံ့စေခြင်း ရှိနိုင်ပါသည်။ သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိနေသေးသောကြောင့် သို့မဟုတ် အလွန်အမင်း နေမကောင်းခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ခံအားနည်းခြင်း ရှိသောကြောင့် တို့ကဲ့သို့သော အကြောင်းများကြောင့် သင့်သီးခြားခွဲနေသည့် ကာလသည် 10 ရက်ထက် ပိုကြာပါက သင့်သီးခြားခွဲနေသည့်ကာလ ပြီးဆုံးသည့်တစ်လျှောက်လုံးတွင် သင့်ထံမှ ကူးစက်နိုင်သည်ဟု ယူဆပါသည်။ ယင်းတို့တွင် COVID-19 နှင့် ထိတွေ့မှု ရှိထားနိုင်ကြောင်း သင်နှင့်အနီးကပ် ထိတွေ့ခဲ့သူများကို အသိပေးခြင်းဖြင့် သင်က လူတိုင်းကို ကာကွယ်ရန် ကူညီပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သင်က [WA Notify \(WA အကြောင်းကြားစာ\)](#) (နောက်ထပ် ဘာသာစကားများဖြင့် ရရှိနိုင်) ကို အသုံးပြုနေပြီး ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးမှုတွင် COVID-19 ရှိကြောင်း တွေ့ရှိပါက အတည်ပြုကုဒ် တစ်ခုကို တောင်းခံကာ အက်ပ်တွင် သင့်ရလဒ်ကို အတည်ပြုခြင်းဖြင့် သင်နှင့်ထိတွေ့ခဲ့ခြင်း ရှိနိုင်သော အခြားသူများကို အမည်မဖော်ပြဘဲ သတိပေးရန် WA Notify ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် ထိတွေ့မှု အလားအလာရှိခဲ့သည့် အက်ပ်အသုံးပြုသူများအား မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် အနီးနားရှိလူများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် သတိပြုရမည့် အချက်များကို လုပ်ဆောင်ရန် အသိပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။ WA Notify ကို သင်အသုံးပြုသောအခါ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သို့မဟုတ် မည်သူမည်ဝါသိနိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များကို စုဆောင်းခြင်း သို့မဟုတ် မျှဝေခြင်း မပြုပါ။ အတည်ပြုကုဒ်တစ်ခု တောင်းဆိုရန်-

1. သင့်မိုဘိုင်းဖုန်း (Android သို့မဟုတ် iPhone) ကို အသုံးပြု၍ QR ကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ပါ သို့မဟုတ် [အတည်ပြုကုဒ်တစ်ခု တောင်းဆိုပါ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)-



2. WA Notify ကို သုံးသည့် သင့်ဖုန်း၏ ဖုန်းနံပါတ်နှင့် သင်၏ COVID-19 စစ်ဆေးမှု ပိုးတွေ့ရှိသည့် ရက်စွဲကို ရိုက်ထည့်ပါ။
3. "Continue (ဆက်လုပ်မည်)" ကို ရွေးချယ်ပါ။

သင်သည် WA Notify တွင် အတည်ပြုကုဒ်ကို တောင်းဆိုလိုမရခဲ့လျှင် သင်သည် ပြည်နယ် COVID-19 အရေးပေါ် နံပါတ် 1-800-525-0127 ကို ဖုန်းဆက်ပြီး # ကို နှိပ်ပါ ထို့နောက် ဟော့လိုင်းဝန်ထမ်းအား သင်သည် WA Notify အသုံးပြုသူတစ်ယောက်ဖြစ်ကြောင်း ပေးသိပါ။ ပိုးနှင့်ထိတွေ့မိနိုင်သော အခြား WA Notify အသုံးပြုသူများကို အသိပေးရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သော အတည်ပြုလင့်ခံတစ်ခုကို အရေးပေါ် နံပါတ်ကိုင်သော ဝန်ထမ်းက ထုတ်ပေးနိုင်ပါသည်။

နောက်ထပ် သတင်းအချက်အလက်များအတွက် "[မိမိဘာသာစစ်ဆေးမှုဖြင့် COVID-19 ပိုးတွေ့ပါက အခြားလူများကို အကြောင်းကြားရန် နည်းလမ်း](#)" (နောက်ထပ် ဘာသာစကားများဖြင့် ရရှိနိုင်) ကဏ္ဍကို [WANotify.org](#) (နောက်ထပ် ဘာသာစကားများဖြင့် ရရှိနိုင်) တွင် ဝင်ကြည့်ပေးပါ။ သင့်ဖုန်းသို့ ထည့်သွင်းနည်း အပါအဝင် WA Notify နှင့် ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုလေ့လာလိုပါက [WANotify.org](#) (နောက်ထပ် ဘာသာစကားများဖြင့် ရရှိနိုင်) သို့ ဝင်ကြည့်ပါ။

## သင်၏ စစ်ဆေးမှုတွင် ပိုးမတွေ့ ရှိပါက

ရောဂါပိုး မတွေ့ခြင်းမှာ COVID-19 ရောဂါကို ဖြစ်စေသည့် SARS-CoV-2 ဗိုင်းရပ်စ်ကို လက်ရှိအချိန်တွင် စစ်ဆေးသည့် ကိရိယာ၌ မတွေ့ရှိရကြောင်း ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အစဉ်လိုက် စစ်ဆေးခြင်းဆိုသည်မှာ လူတစ်ယောက်က ရက်အနည်းငယ်လျှင် တစ်ကြိမ် ကဲ့သို့သော အကြိမ်များစွာ စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်သောအခါတွင် ဖြစ်ပါသည်။ မကြာခဏ စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သင်က COVID-19 ကို ပိုမိုလျင်မြန်စွာ တွေ့ခြင်းရှိနိုင်သလို ရောဂါကူးစက်မှုကိုလည်း လျော့ချနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်တိုင်နမူနာယူသည့် ကိရိယာအစုံများတွင် ဒုတိယအကြိမ် စစ်ဆေးရန် ကိရိယာတစ်ခု ပါဝင်လာတတ်ပြီး အစဉ်လိုက်စစ်ဆေးရာ၌ အသုံးပြုနိုင်ရန် ဒီဇိုင်းဆွဲထားပါသည်။ သင့်ပထမဆုံး စစ်ဆေးမှုတွင် ပိုးမတွေ့ပါက အစဉ်လိုက် စစ်ဆေးခြင်းအတွက် ထုတ်လုပ်သူ၏ လမ်းညွှန်ချက်များကို သင်လိုက်နာသင့်ပါသည်။ ယင်းတို့တွင် အများအားဖြင့် စစ်ဆေးမှုများအကြားတွင် အနည်းဆုံး 24 နာရီခြားကာ 48 နာရီထက် မပိုစေဘဲ သုံးရက်အတွင်း အနည်းဆုံးနှစ်ကြိမ် စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ရန် ပြောထားလေ့ရှိပါသည်။ သင့်ရလဒ်များ သို့မဟုတ် အစဉ်လိုက်စစ်ဆေးခြင်းနဲ့ ပတ်သက်၍ မေးမြန်းလိုသည်များ ရှိပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူတစ်ဦးနှင့် ပြောဆိုပါ။

အိမ်တွင် COVID-19 အန်တီဂျင် စစ်ဆေးရာတွင် ပိုးမရှိကြောင်း ပြခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် "ပိုးမရှိကြောင်း မှားယွင်းပြသသော" ရလဒ်တစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင့်နှာခေါင်းတို့ဖတ် နမူနာတွင် SARS-CoV-2 ဗိုင်းရပ်စ်ကို မတွေ့ရှိရကြောင်း ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သင့်တွင် COVID-19 လက္ခဏာများရှိခြင်း သို့မဟုတ် (COVID-19 ဖြစ်ပွားမှု အဆင့်မြင့်မားနေသော [လူမှုပတ်ဝန်းကျင်](#) (စပိန်ဘာသာဖြင့် ရရှိနိုင်) ဒေသတစ်ခုတွင်

နေထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် COVID-19 ရှိသူ တစ်ဦးနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ခြင်းတို့ ကဲ့သို့သော) COVID-19 ကူးစက်နိုင်ခြေ မြင့်မားသည့် အခြေအနေတွင် ရှိနေပါက ထပ်ခါထပ်ခါ စစ်ဆေးရန် တိုက်တွန်းပါသည်။

- သင့်ကနဦး စစ်ဆေးမှုတွင် ပိုးမရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပြီး COVID-19 လက္ခဏာများ ရှိနေပါက သင့်လက္ခဏာများ စတင်ပြီးနောက် အနည်းဆုံး ငါးရက်အတွင်းတွင် 24-48 နာရီကြာတိုင်း ပြန်လည်စစ်ဆေးပါ။
- သင့်တွင် COVID-19 လက္ခဏာများ မရှိဘဲ COVID-19 ရှိသူနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ခြင်း ရှိနိုင်ပါက ပထမဆုံး ပိုးမရှိရလဒ် တွေ့ရှိပြီးနောက် 24-48 နာရီအကြာတွင် ပဋိပစ္စည်းစစ်ဆေးမှု တစ်ခုဖြင့် ပြန်လည်စစ်ဆေးပါ။ ဒုတိယအကြိမ် စစ်ဆေးမှုမှာ ပိုးမတွေ့ဖြစ်သော်လည်း COVID-19 အတွက် စိုးရိမ်မှုများရှိနေသေးပါက စုစုပေါင်း အနည်းဆုံး စစ်ဆေးမှု 3 ကြိမ်အတွက် ဒုတိယမြောက် ပိုးမတွေ့စစ်ဆေးမှုပြီးနောက် 24-48 နာရီတွင် သင်ပြန်စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ ပဋိပစ္စည်းစစ်ဆေးမှုဖြင့် 3 ကြိမ် စစ်ဆေးရန် လုံလောက်သော ရင်းမြစ်များ သင့်တွင် မရှိပါက သင့်ရင်းမြစ်များအပြင် သင့်နှင့် သင့်အနီးနားရှိလူများထံ ဘေးအန္တရာယ်အဆင့်တို့နှင့်အညီ လျော့၍ စစ်ဆေးရန်မှာ လက်သင့်ခံနိုင်ဖွယ်ရာ ဖြစ်ပါသည်။
- ထပ်မံစစ်ဆေးမှု ရလဒ်များတွင် ပိုးမတွေ့ရလဒ်ကို ရရှိသော်လည်း COVID-19 ရှိနိုင်သည်ကို စိုးရိမ်ပါက ပဋိပစ္စည်း စစ်ဆေးမှုကို အသုံးပြု၍ ထပ်မံ စစ်ဆေးရန်၊ ဓာတ်ခွဲခန်း မော်လီကျူးအခြေပြုစစ်ဆေးမှုကို ရယူရန် သို့မဟုတ် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ခေါ်ဆိုရန် ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

နောက်ထပ် သတင်းအချက်အလက်အတွက် DOH [ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း မဟုတ်သည့်နေရာနှင့် အများပြည်သူဆိုင်ရာ နေရာတို့အတွက် ရောဂါလက္ခဏာ ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုင်ခွင့်ပံ့ပိုးခြင်း](#) (နောက်ထပ်ဘာသာစကားများဖြင့် ရရှိနိုင်) တွင်ကြည့်ပါ။

COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးနှင့် သင်ထိတွေ့ခဲ့ကာ အစဉ်လိုက် စစ်ဆေးမှုတွင် ပိုးမရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါက [COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးနှင့် ထိတွေ့နိုင်ခြေ ရှိသည့်အခါတွင် လုပ်ရမည့်အရာများ](#) (နောက်ထပ်ဘာသာစကားများဖြင့် ရရှိနိုင်) ပါ လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာပါ။

### အကယ်၍ သင်၏ရလဒ်များမှာ အကျိုးမဝင် သို့မဟုတ် ချို့ယွင်းချက်ဟု ပြနေပါက

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ရလဒ်များသည် မရှင်းလင်းခြင်း သို့မဟုတ် ကောက်ချက်ချရာမှချွန်ခြင်းရှိပြီး စစ်ဆေးမှုအရ သင့်ရလဒ်သည် ပိုးတွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် ပိုးမတွေ့ခြင်းကို မပြောနိုင်ခြင်း ရှိပါသည်။ သင့်နမူနာကို မှန်ကန်စွာ ရယူခြင်းမရှိမှု သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင် နမူနာရယူသည့် ကိရိယာစုံက လုပ်ဆောင်ချက် မမှန်ကန်မှုတို့ ကဲ့သို့သော အကြောင်းရင်းများစွာကြောင့် အကျိုးမဝင်သော ရလဒ်များ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အကျိုးမဝင်သော ရလဒ်များ ထွက်ခြင်းမှာ ရှားပါးသော်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးသည့် ကိရိယာတွင် အကျိုးမဝင်သော ရလဒ်တစ်ခုကို ပြသပါက သို့မဟုတ် စစ်ဆေးရာတွင် ချို့ယွင်းချက် ဖြစ်ပေါ်ပါက စစ်ဆေးသည့် ကိရိယာသည် ကောင်းစွာအလုပ်မလုပ်ပါ။ ယင်းသို့ဖြစ်ပါက နောက်ထပ်စစ်ဆေးသည့် ကိရိယာကို ရရှိသည်နှင့် စစ်ဆေးသည့် ကိရိယာအသစ်ဖြင့် ထပ်မံစစ်ဆေးပါ။ ဒုတိယရလဒ်သည် အကျိုးမဝင်ဘဲ ဆက်ဖြစ်နေပါက အကူအညီ ရစေရန်အတွက် လမ်းညွှန်ချက်များကိုကြည့်ကာ ထုတ်လုပ်သူကို ဆက်သွယ်ပါ။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူတစ်ဦး သို့မဟုတ် [အများပြည်သူ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးသည့်နေရာ](#) (နောက်ထပ်ဘာသာစကားများဖြင့် ရရှိနိုင်) တစ်ခုမှ စစ်ဆေးပေးခြင်းကိုလည်း ရယူနိုင်ပါသည်။

### ထပ်ဆောင်း COVID -19 အချက်အလက် နှင့် အရင်းအမြစ်များ

လက်ရှိ [ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် COVID-19 အခြေအနေ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)၊ [အုပ်ချုပ်ရေးမှူး Inslee ၏ ကြေညာချက်များ](#) (တရုတ် (ရိုးရှင်း)၊ ကိုရီးယား၊ ရုရှား၊ စပိန်နှင့် ဗီယက်နမ် ဘာသာစကားများဖြင့် ရရှိနိုင် - ဝဘ်ဆိုက်၏ အပေါ်ဘက်ရှိ စာရင်းတွင် ရွေးချယ်ပါ)၊ [ရောဂါလက္ခဏာများ](#) (တရုတ် (ရိုးရှင်း)၊ ကိုရီးယား၊ စပိန်၊ ဗီယက်နမ် ဘာသာစကားများဖြင့် ရရှိနိုင်)၊ [ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူတစ်ဦး သို့မဟုတ် အများပြည်သူ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးသည့်နေရာ](#) (နောက်ထပ် ဘာသာစကားများဖြင့် ရရှိနိုင်) နှင့် [ကာကွယ်ဆေးများ ရှာဖွေရမည့် နေရာ](#) (နောက်ထပ်ဘာသာစကားများဖြင့် ရရှိနိုင်) တို့တွင် နောက်ဆုံးရ အချက်အလက်များကို ကြည့်ပါ။ ပိုမိုသိရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ [မေးလေ့မေးထရှိသောမေးခွန်းများ](#) (အင်္ဂလိပ်လိုသာ) ကို ကြည့်ပါ။



လူတစ်ယောက်၏ လူမျိုး/တိုင်းရင်းသား သို့မဟုတ် နိုင်ငံသားဖြစ်မှုတို့သည် COVID-19 ပိုးကူးစက်ခံရမှု နှင့်မသက်ဆိုင်ပါ။ သို့ရာတွင် အချက်အလက်များအရ အသားအရောင် ရှိသော လူအသိုင်းအဝိုင်းများသည် COVID-19 ကို အချိုးမညီမျှစွာ ခံနေကြောင်းတွေ့ရပါသည်။ ၎င်းမှာ လူတစ်ချို့နှင့် အသိုင်းအဝိုင်းကို ကာကွယ်ပေးရန် အခွင့်အလမ်းပိုနည်းသွားစေသည့် လူမျိုးခွဲခြားမှု အထူးသဖြင့် ဖွဲ့စည်းပုံဖြင့် လူမျိုးခွဲခြားမှုကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ [စိတ်ဒဏ်ရာများက ရောဂါကို ကူညီတိုက်ဖျက် မပေးပါ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) ဟောလဟာလများ နှင့် အချက်အလက်အမှားများကို မပျံ့နှံ့စေရန်အတွက် တိကျသော သတင်းအချက်အလက်များကိုသာ ဝေမျှပါ။

- [WA State Department of Health ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် တုံ့ပြန်ရေး \(COVID-19\)](#) (နောက်ထပ် ဘာသာစကားများဖြင့် ရရှိနိုင်)
- [သင့်ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် ခရိုင်ကို ရှာဖွေပါ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)
- [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေး စင်တာများ\) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် \(COVID-19\)](#) (နောက်ထပ်ဘာသာစကားများဖြစ်သည့် တရုတ် (ရိုးရှင်း)၊ ကိုရီးယား၊ စပိန်၊ ဗီယက်နမ်တို့ဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်)

**မေးခွန်းများ ရှိသေးပါသလား။** ကျွန်ုပ်တို့၏ COVID-19 အချက်အလက် ဟော့လိုင်း **1-800-525-0127** ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ ဟော့လိုင်း အချိန်များ-

- တနင်္လာနေ့၊ နံနက် 6 နာရီမှ ည 10 နာရီ။
- အင်္ဂါနေ့မှ တနင်္ဂနွေနေ့၊ နံနက် 6 နာရီမှ ည 6 နာရီ။
- [သတ်မှတ်ထားသည့် ပြည်နယ် ပိတ်ရက်များ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) နံနက် 6 နာရီမှ ည 6 နာရီ

စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ပြန်လည်ဖြေကြားသည့်အခါ **# ကို နှိပ်ပါ**။ ထို့နောက် **သင့်ဘာသာစကားကို ပြောပါ**။ သင့်ကိုယ်ပိုင် ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် ဆေးစစ်ရလဒ်များအကြောင်း မေးလိုပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ တစ်ယောက်ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောမက်တစ်ခုဖြင့်ရယူလိုပါက 1-800-525-0127 ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။ နားမကြားသူများနှင့် အကြားအားရုံ ချို့ယွင်းနေသည့် ဖောက်သည်များအတွက် 711 ([Washington Relay](#)) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) သို့ဖုန်းခေါ်ပေးပါ သို့မဟုတ် [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) သို့ အီးမေးလ်ပို့ပေးပါ။