Updated October 24, 2022 Burmese
DOH 420-309

သင်သည် COVID-19 ပိုးရှိသူနှင့် ထိတွေ့မိနိုင်ခြေရှိပါက ဘာလုပ်ရမလဲ။

အောက်တိုဘာလ 24 ရက်၊ 2022 ခုနှစ် အပြောင်းအလဲများ အကျဉ်းချုပ်

- ပြည်သူလူထုအတွက် ကွာရန်တင်း အကြံပြုချက်ကို ဖယ်ရှားခဲ့သည်
- စစ်ဆေးရန် အကြံပြုချက်များကို ပြင်ဆင်ခဲ့သည်
- အချို့သော လူများသည့်နေရာများတွင် တည်းခိုနေထိုင်သူများ သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်နေသူများအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ ပြင်ဆင်ရေးသားခဲ့သည်
- COVID-19 ကူးစက်ခဲ့ပြီး ယခု ဖျားနေသူများအတွက် အကြံပြုချက်များကို ပြင်ဆင်ရေးသားခဲ့သည်

မိတ်ဆက်ခြင်း

သင်သည် COVID-19 ပိုးနှင့် ထိတွေ့မိလျှင် သို့မဟုတ် ထိတွေ့မိခဲ့သည်ဟု ထင်လျှင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအား သင့်အိမ်မှ အခြားသူများ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်းတွင်း မပျံ့နှံ့အောင် ကာကွယ်ရန် သင်ကူညီနိုင်ပါသည်။ အောက်ပါ လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာပါ။ သီးခြားနေရာပုံစံများအတွက် နောက်ထပ်လမ်းညွှန်ချက်ကို ဤနေရာတွင် မှတ်သားထားပါ-

- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဂေဟာတွင် နေထိုင်သည့်၊ အလုပ်လုပ်သည့် သို့မဟုတ် လာရောက်ပြသသည့် လူများသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု နေရာများတွင် SARS-CoV- 2 ကူးစက်မှု ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေးအတွက် ကြားဖြတ် အကြံပြုချက်များ ပါ လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာရမည်။ (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)
- သင်သည် လူများသော အလုပ်ခွင်၊ ယာယီအလုပ်သမားအိမ်ရာ၊ စီးပွားဖြစ် ရေလမ်းကြောင်း နေရာ၊ ပြုပြင်တည့်မတ်ရေး သို့မဟုတ် ထိန်းသိမ်းရေး အဆောက်အအုံ၊ အိမ်ယာမဲ့နေရာများ သို့မဟုတ် အကူးအပြောင်း အိမ်ရာတွင် အလုပ်လုပ်ပါက သို့မဟုတ် နေထိုင်ပါက၊ ကျေးဇူးပြု၍ အချို့လူများသောနေရာများတွင် တည်းခိုနေထိုင်သူများ သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်နေသူများအတွက် အချက်အလက် အောက်မှ လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာပါ။

ဒေသန္တရကျန်းမာရေးအုပ်ချုပ်ခွင့်ရှိသူများသည် ဤအကြံပြုချက်များအပေါ် ဖြေလျှော့ရန် သို့မဟုတ် ချဲ့ထွင်ရန်၊ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးများကဲ့သို့သော ထည့်သွင်းစဉ်းစားမှုများအပေါ် အခြေခံ၍ ၎င်းတို့၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ Revised Code of Washington (RCW, ဝါရှင်တန်၏ ပြင်ဆင်ထားသည့် စည်းကမ်း) 70.05.070 (အပိုဆောင်း ဘာသာစကားအချို့ ရနိုင်သည်) တွင် ဖွင့်ဆိုထားသည့်အတိုင်း ဒေသန္တရကျန်းမာရေးအရာရှိများသည် ကူးစက်လွယ်သော ရောဂါလက္ခဏာ၏ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို ထိန်းချုပ်ရန်နှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် လိုအပ်သည်ဟု ယူဆသည့်အခါ အစီအမံများ ပြုလုပ်ရပါမည်။

ကျွန်ုပ်သည် COVID-19 အတွက် စစ်ဆေးမှုပိုးတွေ့ရှိသူနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့မိခဲ့သော်လည်း နေမကောင်းမဖြစ်ပါ။ ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

သင်၏ နောက်ဆုံး ထိတွေ့မှုပြီးနောက် COVID-19 ကို 3-5 ရက်အထိ စမ်းသပ်မှုခံယူပါ။

- အကယ်၍ သင်သည် ရောဂါစစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက၊ COVID-19 ရောဂါစစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက ဘာလုပ်ရမလဲ (အပိုဆောင်း ဘာသာစကားအချို့ ရနိုင်သည်) လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာပါ။
- ပဋိပစ္စည်း စစ်ဆေးမှုဖြင့် စစ်ဆေးမှု ပိုးတွေ့ရှိပါက ပထမဆုံးအကြိမ် ပိုးမတွေ့ စစ်ဆေးမှုပြီးနောက် 24-48 နာရီ ပဋိပစ္စည်း စစ်ဆေးမှုဖြင့် ပြန်လည်စမ်းသပ်ပါ။ ဒုတိယအကြိမ် စစ်ဆေးမှုမှာ ပိုးမတွေ့ဖြစ်သော်လည်း COVID-19 အတွက် စိုးရိမ်မှုများရှိနေသေးပါက စုစုပေါင်း အနည်းဆုံး စစ်ဆေးမှု 3 ကြိမ်အတွက် ဒုတိယမြောက် ပိုးမတွေ့စစ်ဆေးမှုပြီးနောက် 24-

48 နာရီတွင် သင်ပြန်စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ တတိယမြောက်စစ်ဆေးမှုတွင် ပိုးမတွေ့ရလဒ် ရရှိပြီး COVID-19 ရှိနိုင်သည်ကို စိုးရိမ်ပါက ပဋ္ဌိပစ္စည်း စစ်ဆေးမှုကို အသုံးပြု၍ ထပ်မံ စစ်ဆေးရန် ရွေးချယ်နိုင်သည်၊ ဓာတ်ခွဲခန်း မော်လီကျူးအခြေပြုစစ်ဆေးမှုကို ရယူနိုင်သည် သို့မဟုတ် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။ ပဋ္ဌိပစ္စည်းစစ်ဆေးမှုဖြင့် 3 ကြိမ် စစ်ဆေးရန် လုံလောက်သော ရင်းမြစ်များ သင့်တွင် မရှိပါက သင့်ရင်းမြစ်များအပြင် သင်နှင့် သင့်အနီးနားရှိလူများထံ ဘေးအန္တရာယ်အဆင့်တို့နှင့်အညီ လျှော့၍ စစ်ဆေးရန်မှာ လက်သင့်ခံနိုင်ဖွယ်ရာ ဖြစ်ပါသည်။
- သင် COVID-19 ထိတွေ့ထားပြီး ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိသော်လည်း ပြီးခဲ့သော ရက် 30 တွင် COVID-19 ရှိခဲ့ပါက စစ်ဆေးမှုကို အကြံမပြုပါ။ သင့်တွင် ပြီးခဲ့သော 30-90 ရက်အတွင်း COVID-19 ဖြစ်ခဲ့ပါက အသစ်မဟုတ်သော သက်ဝင်နေသည့် ကူးစက်မှုရှိလျှင်ပင် PCR ရလဒ်များသည် ဆက်တိုက်ဆိုသလို ဆက်လက်၍ ပိုးတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

COVID-19 ဖြစ်နေသူနှင့် နောက်ဆုံး ထိတွေ့ပြီးနောက် 10 ရက်အထိ အောက်ပါအဆင့်များ လုပ်ဆောင်ပါ-

- အိမ်တွင်နှင့် အများပြည်သူနေရာတွင် အခြားလူများအနီး၌ ရှိသောအခါ အရည်အသွေးမြင့် နှာခေါင်းစည်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူကိရိယာ (ဘာသာစကားအားလုံး ရနိုင်သည်) ဝတ်ဆင်ပါ။ COVID-19 အတွက် စစ်ဆေးမှု ပိုးမတွေ့လျှင်ပင် နှာခေါင်းစည်း ဆက်လက်၍ ဝတ်ဆင်ရမည်။
    - သင်နှာခေါင်းစည်း မဝတ်နိုင်သည့် နေရာများကို မသွားပါနှင့်။
    - တစ်စုံတစ်ယောက်သည် အသက် 2 နှစ်အောက်ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ခြင်းမှ တားဆီးသည့် မသန်စွမ်းမှု ရှိခြင်းကြောင့် နှာခေါင်းစည်း မဝတ်နိုင်ပါက အဆိုပါ 10 ရက်အတွင်း ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို ရှောင်ရန် အခြားကြိုတင်ကာကွယ်ရေး လုပ်ဆောင်ချက်များ (လေဝင်လေထွက်စနစ်တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း) (အပိုဆောင်း ဘာသာစကားအချို့ ရနိုင်သည်) ကို အသုံးပြုသင့်ပါသည်။
- ပြင်းထန်သော ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ အန္တရာယ်များသည့် (အပိုဆောင်း ဘာသာစကားအချို့ ရနိုင်သည်) လူအများအနီးတွင် နေထိုင်ခြင်းကို ရှောင်ပြီး အန္တရာယ်များသော နေရာများ (ဥပမာ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဂေဟာများ) သို့ မသွားပါနှင့်။
- COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ (အပိုဆောင်း ဘာသာစကားအချို့ ရနိုင်သည်) ကို စောင့်ကြည့်ပါ။
- ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိလာပါက စစ်ဆေးမှုခံယူပါ (အပိုဆောင်း ဘာသာစကားအချို့ ရနိုင်သည်) နှင့် ကျွန်ုပ်တွင် COVID-19 ရောဂါပိုးတွေ့ရှိသူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ဖူးပြီး ယခုအခါ ဖျားနေပါသည် အောက်ပါ အဆင့်များအတိုင်းလိုက်နာပါ။ ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။
- ခရီးသွားမှုဆိုင်ရာ နောက်ထပ် သတင်းအချက်အလက်များအတွက် ခရီးသွားလာခြင်း| Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအတွက် စင်တာများ) (အပိုဆောင်း ဘာသာစကားအချို့ ရနိုင်သည်) ကို ကြည့်ပါ။
- သင်မိမိဘာသာ စစ်ဆေးမှု ခံယူနေပါက လမ်းညွှန်ချက်အတွက် ကြားဖြတ် SARS-CoV-2 ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးခြင်းလမ်းညွှန် (wa.gov) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) ကို ကြည့်ပါ။

အိမ်ထောင်စု ထိတွေ့မှုများသည် COVID-19 အတွက် ပိုးတွေ့ရှိသူများနှင့် ရှည်ကြာပြီး ထပ်တလဲလဲဖြစ်သော ထိတွေ့မှု ဖြစ်လာလေ့ရှိပါသည်။ နေအိမ်တွင် COVID-19 ကို ဆက်တိုက် ထိတွေ့နေပါက COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပြီး ကူးစက်လွယ်သော ကာလအတွင်း COVID-19 ဖြစ်နေသူနှင့် နောက်ဆုံးထိတွေ့ပြီးနောက် 10 ရက်အထိ သင်၏ ထိတွေ့မှု စတင်ချိန်မှ နေအိမ်နှင့် လူအများကြားရှိ အခြားလူများအနီးတွင် အရည်အသွေးမြင့် နှာခေါင်းစည်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူကိရိယာ ဝတ်ဆင်ပါ။ COVID-19 ရှိသူနှင့် သင်၏ ပထမဆုံး ထိတွေ့မှုပြီးနောက် 3-5 ရက်မှ နောက်ဆုံး ထိတွေ့မှုပြီးနောက် 3-5 ရက်အထိ အမြဲ စစ်ဆေးပါ။

အချို့သော လူများသည့်နေရာများတွင် တည်းခိုနေထိုင်သူများ သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်နေသူများအတွက် အချက်အလက်-

ကွာရန်တင်းသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုမဟုတ်သော စုပေါင်းနေရာများတွင် စံအကြံပြုချက် မဟုတ်တော့ပါ။ သို့သော် အချို့သော အခြေအနေများအောက်တွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုမဟုတ်သော စုပေါင်းနေရာများတွင် ကွာရန်တင်းကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်ပါသည်-

- ပြုပြင်တည့်မတ်ရေးဂေဟာများနှင့် အကျဉ်းချနေရာများ

- အိမ်ခြေရာမဲ့ ခိုလှုံရာနေရာများနှင့် အကူးအပြောင်း အိမ်ရာ
- (ဥပမာ၊ ဂိုဒေါင်များ၊ စက်ရုံများ၊ အစားအစာထုပ်ပိုးခြင်းနှင့် အသားပြုပြင်ခြင်းဆိုင်ရာ စက်ရုံများနှင့် အလုပ်ရှင်က ပံ့ပိုးပေးသော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး) ကဲ့သို့ အလုပ်သဘောသဘာဝကြောင့် ခပ်ခွာခွာနေရန် မဖြစ်နိုင်သော လူစုလူဝေးရှိသည့် အလုပ်ခွင်များ
- ယာယီအလုပ်သမားအိမ်ရာ
- [စီးပွားဖြစ် ရေကြောင်းလိုင်း နေရာများ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) (ဥပမာ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းသုံး ပင်လယ်စာသင်္ဘောများ၊ ကုန်တင်သင်္ဘောများ၊ အပျော်စီးသင်္ဘောများ)

ကွာရန်တင်းကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်သည့် အခြေအနေများ ပါဝင်သည်-

- အထူးသဖြင့် အခြားလျော့ပေါ့သက်သာရေး အစီအမံများသည် တုံ့ဆိုင်းသော ပြောင်းရွှေ့မှုတွင် မအောင်မြင်ပါက ကူးစက်ပြန့်ပွားမှု ထိန်းချုပ်ရေး
- COVID-19 ထိတွေ့ထားသူများအတွက် စစ်ဆေးခြင်းနှင့် နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်းကဲ့သို့ အခြား ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအမံများ ချမှတ်မထားပါ

အဆိုပါ အခြေအနေများတွင် ကွာရန်တင်းကြာချိန်သည် ဘေးအန္တရာယ် ဒဏ်ခံနိုင်မှုအဆင့်ပေါ် မူတည်၍ COVID-19 စောင့်ကြည့်ကာလပေါ် အခြေခံပြီး နောက်ဆုံး ထိတွေ့မှုမှ 5-10 ရက် ဖြစ်သင့်ပါသည်။ ကွာရန်တင်း ကာလကို တွက်ချက်ရန် ကူးစက်တတ်သော ကာလများအတွင်း COVID-19 ရှိသူနှင့် သင်၏ထိတွေ့မှုရက်စွဲသည် 0 နေ့ဖြစ်သည်။ ရက်စွဲ 1 သည် COVID-19 ရှိသူနှင့် သင်နောက်ဆုံးအနီးကပ်ထိတွေ့ပြီးနောက် ပထမဆုံးနေ့ဖြစ်သည်။

အဝေးမှ အလုပ်လုပ်နေသည့် ဝန်ထမ်းများ သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်း အလုပ်နေရာနှင့် ကောင်းမွန်သော လေဝင်လေထွက်စနစ်ရှိသည့် အလုပ်ခွင် နယ်မြေသို့ ယာယီ အလုပ်တာဝန် ရှိထားခြင်းကဲ့သို့ ကွာရန်တင်းဆိုင်ရာ အခြားနည်းလမ်းများကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါမည်။

ဤနေရာများရှိလူများသည် "[ကျွန်ုပ်သည် COVID-19 ပိုးစစ်ဆေးတွေ့ရှိသူနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့မိခဲ့သော်လည်း နေမကောင်းမဖြစ်ပါ။ ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ](#) ကိုလည်း လိုက်နာသင့်ပါသည်။

အလုပ်ရုံများသည် ကွာရန်တင်း သို့မဟုတ် ကွာရန်တင်းအခြားနည်းလမ်းသည် အခြေအနေအတွက် သင့်လျော်မည် ဟုတ်၊ မဟုတ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ၎င်းတို့၏ ဒေသန္တရကျန်းမာရေးအုပ်ချုပ်ရေးပိုင်းနှင့် တိုင်ပင်နိုင်ပြီး အလုပ်ရုံများသည် ဒေသန္တရကျန်းမာရေးအုပ်ချုပ်ရေးပိုင်း လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာသင့်ပါသည်။ ဒေသတွင်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အုပ်ချုပ်မှုပိုင်းများသည် ကွာရန်တင်းကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်သည့် အခြေအနေများတွင် ကွာရန်တင်းဝင်ရန် သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းရန်မှာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ် COVID-19 နဲ့ ဘယ်လိုထိတွေ့မိခဲ့တာလဲ။

COVID-19 ဖြစ်စေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်သည် အရွယ်အစားမတူညီသည့် လေထုတွင်း အမှုန်အမွှားများမှ ကူးစက်ပျံ့ပွားပြီး ပြန့်ပွားစေသည့်အရာများတွင် 6 ပေ (2 မီတာ) အတွင်းကဲ့သို့ အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းမှ ဖြစ်လာနိုင်သည့် အရာများအပါအဝင် လေထဲတွင် ရှိနေနိုင်သော အရာများနှင့် လေဝင်လေထွက်နည်းသော နေရာများတွင် ထပ်ဆင့်ထွက်လာနိုင်သည့်အရာများ ပါဝင်ပါသည်။ COVID-19 ရှိသူများသည် လက္ခဏာများမပြမီ နှစ်ရက်အလို (သို့မဟုတ် ၎င်းတို့တွင် ရောဂါလက္ခဏာမပြမီ နှစ်ရက်အလိုတွင်) ရောဂါလက္ခဏာများခံစားရပြီး 10 ရက် (သို့မဟုတ် ရောဂါစစ်ဆေးတွေ့ရှိပြီးနောက် 10 ရက်အထိ ရောဂါလက္ခဏာမပြသော်လည်း) အခြားလူများသို့ ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်နိုင်သည်။ COVID-19 ဖြစ်နေသူ လူတစ်ဦး၏ သီးသန့်ခွဲနေမှုသည် 10 ရက်ထက် ပိုကြာရှည်နေပါက (ဥပမာ၊ ထိုလူများ အပြင်းအထန် ဖျားနာ သို့မဟုတ် ကိုယ်ခံအားချို့ယွင်းနေသောကြောင့်) ထိုလူများသည် သီးသန့်ခွဲနေမှုကာလ အဆုံးသတ်ချိန်အထိ ကူးစက်လွယ်ပါသည်။ COVID-19 အတွက် စစ်ဆေးမှုပိုးတွေ့ရှိသူသည် အနည်းဆုံး 5 ရက် သီးသန့်ခွဲနေပြီးနောက် နေထိုင်ကောင်းလာသည့်အခါ နောက်ထပ် နှစ်ကြိမ် ပိုးမတွေ့ COVID-19 စစ်ဆေးမှုကို 24-48 နာရီခြားရှိ လုပ်ဆောင်ပါက ထိုလူများကို ကူးစက်လွယ်သည်ဟု မယူဆတော့ပါ။
အနီးကပ်ထိတွေ့မိသူတစ်ယောက်ဆိုသည်မှာ သာမန်အားဖြင့် COVID-19 ပိုးရှိသူတစ်ယောက်ယောက်နှင့် အနည်းဆုံး 6 ပေ (2 မီတာ) အကွာတွင် 24 နာရီအတွင်း စုစုပေါင်း 15 မိနစ် သို့မဟုတ် ပိုကြာကြာ ရှိနေခဲ့ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ သို့သော် ကျဉ်းကျပ်သော နေရာများ၊

လေဝင်လေထွက်မကောင်းသော နေရာများ သို့မဟုတ် အော်ဟစ်ခြင်း သို့မဟုတ် သီချင်းဆိုခြင်းကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ချက်များ ဆောင်ရွက်နေသည့် နေရာများကဲ့သို့ ထိတွေ့မှု အလားအလာ ပိုတိုးလာသည့် အခြေအနေများတွင် သင်ရှိနေပါက COVID-19 ဖြစ်နေသူသည် သင့်ထံမှ 6 ပေ (2 မီတာ)ကျော် အကွာအဝေးတွင် ရှိနေလျှင်ပင် သင်ထိတွေ့နိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ် ရှိနေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။ လူများသည် ဘယ်လိုထိတွေ့မိသလဲ မသိဘဲ COVID-19 ကို ထိတွေ့မိခဲ့နိုင်ပါသည်။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အင်တာဗျူးတွင် ပါဝင်ခြင်း

COVID-19 ပိုးရှိသော တစ်ယောက်ယောက်က ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနအား လတ်တလောတွင် သင်နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မှုရှိဖူးသည်ဟု ပြောလိုက်ပါက ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနက သင့်အား ဖုန်းဆက် သို့မဟုတ် စာတိုပေးပို့ပါလိမ့်မည်။ အင်တာဗျူးမေးသူက ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ဘယ်လိုအထောက်အပံ့တွေလိုသလဲ သင်နားလည်အောင် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။ အင်တာဗျူးမေးသူက သင့်အမည်ကို ဘယ်သူက ပြောလိုက်လဲကို ပြောပြလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။

COVID-19 ပိုး စစ်ဆေးတွေ့ရှိထားသူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မှု ရှိခဲ့ပြီး ယခု ကျွန်ုပ်နေမကောင်းဖြစ်နေပါသည်။ ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

အကယ်၍ သင်သည် COVID-19 နှင့် ထိတွေ့ပြီး ရောဂါလက္ခဏာများ (အပိုဆောင်း ဘာသာစကားအချို့ ရနိုင်သည်) (အပျော့စားပင်) ပေါ်လာပါက၊ သင်သည် အခြားသူများနှင့် ခပ်ဝေးဝေးတွင်နေသင့်သည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်အခြေအနေ မည်သို့ပင်ရှိစေကာမူ ဗိုင်းရပ်စ်စမ်းသပ်မှု (အပိုဆောင်း ဘာသာစကားအချို့ ရနိုင်သည်) ဖြင့် COVID-19 ကို စမ်းသပ်ပါ။

- ပဋိပစ္စည်း စစ်ဆေးမှုဖြင့် စစ်ဆေးမှု ပိုးမတွေ့ပါက-
    - အဖျားကျဆေးမသောက်ဘဲ ပြီးခဲ့သော 24 နာရီအတွင်း အဖျားမရှိသည့်တိုင်အောင် **နှင့်** သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများ (အပိုဆောင်း ဘာသာစကားအချို့ ရနိုင်သည်) သိသိသာသာ မတိုးလာမခြင်း အိမ်တွင်သာနေပါ။
    - သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ပြီးနောက် အနည်းဆုံး ငါးရက်တွင် 24-48 နာရီတိုင်း စစ်ဆေးမှုပြန်ခံယူပါ။ သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ပြီးနောက် အနည်ဆုံး ငါးရက်တွင် ပိုးမတွေ့ရလဒ် ရရှိပြီး COVID-19 ရှိနိုင်သည်ကို စိုးရိမ်ပါက ပဋိပစ္စည်း စစ်ဆေးမှုကို အသုံးပြု၍ ထပ်မံ စစ်ဆေးရန် ရွေးချယ်နိုင်သည်၊ ဓာတ်ခွဲခန်း မော်လီကျူးအခြေပြုစစ်ဆေးမှုကို ရယူနိုင်သည် သို့မဟုတ် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။
- သင်စစ်ဆေးမှု ပိုးမတွေ့ရှိဘဲ သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများ ပြေလည်သွားပါက ကျွန်ုပ်သည် COVID-19 အတွက် စစ်ဆေးမှုပိုးတွေ့ရှိသူနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့မိခဲ့သော်လည်း နေမကောင်းမဖြစ်ပါ။ ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။ အောက်ရှိ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း ဆက်လုပ်ပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် ရောဂါစစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက၊ COVID-19 ရောဂါစစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက ဘာလုပ်ရမလဲ (wa.gov) (အပိုဆောင်း ဘာသာစကားအချို့ ရနိုင်သည်) လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာပါ။ အကယ်၍ သင်မစမ်းသပ်ရသေးပါက ရောဂါစမ်းသပ်တွေ့ရှိသူများကဲ့သို့ တူညီသော သီးခြားခွဲနေခြင်းနှင့် နှာခေါင်းစည်းတပ်လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာပါ။
- သင်မိမိဘာသာ စစ်ဆေးမှု ခံယူနေပါက လမ်းညွှန်ချက်အတွက် ကြားဖြတ် SARS-CoV-2 ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးခြင်းလမ်းညွှန် (wa.gov) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) ကို ကြည့်ပါ။

သင့်အိမ်ထောင်စုအတွင်း သို့မဟုတ် ပြင်ပရှိ အခြားလူများအနီးတွင် သင်ရှိနေရမည်ဆိုပါက အရည်အသွေးမြင့် နှာခေါင်းစည်း (အပိုဆောင်း ဘာသာစကားအချို့ ရနိုင်သည်) ကို ဝတ်ဆင်ပါ။ သင်သည် သင်အိမ်ထောင်စုဝင်မဟုတ်သော အခြားသူများ၊ အနားတွင်ရှိနေလျှင် နှာခေါင်းပါးစပ်စည်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူစက်ကို ဝတ်ဆင်ထားသင့်ပါသည်။ သင့် ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုဆိုးလာလျှင် သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာအသစ်များ ထပ်ဖြစ်လာလျှင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူတစ်ယောက်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

တစ်ယောက်ယောက်တွင် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူမရှိလျှင်- လူဝင်မှုအခြေအနေမည်သို့ပင်ရှိစေကာမူ နေရာများများတွင် အခမဲ့ သို့မဟုတ် စရိတ်နည်းနည်းဖြင့် ဆေးစစ်ပေးပါသည်။ Department of Health (ကျန်းမာရေးဌာန) ၏ ဆေးစစ်မှုဆိုင်ရာ မေးလေ့မေးထရှိသောမေးခွန်းများ (အင်္ဂလိပ်လိုသာ)ကို ကြည့်ပါ သို့မဟုတ် ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် COVID-19 အချက်အလက် ဟော့လိုင်း (အပိုဆောင်း ဘာသာစကားအချို့ ရနိုင်သည်) ကိုဖုန်းဆက်ပါ။

သီးခြားခွဲနေခြင်းနှင့် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းတို့ ဘာကွဲပြားလဲ။

- **သီးခြားခွဲနေခြင်း** ဆိုသည်မှာ သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေပြီး ဆေးစစ်အဖြေကို စောင့်ဆိုင်းနေချိန် သို့မဟုတ် COVID-19 ပိုးရှိကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိချိန်တွင် လုပ်ရမည့် အရာများဖြစ်ပါသည်။ သီးခြားခွဲနေခြင်းဆိုသည်မှာ ရောဂါပျံ့နှံ့မှုကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန် တိုက်တွန်းထားသော အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခု (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) အိမ်တွင်နေပြီး အခြားသူများ (အိမ်ထောင်စုဝင်များအပါအဝင်) နှင့် ခွဲနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- **သီးခြားခွဲနေထိုင်ခြင်း**ဆိုသည်မှာ သင်ကူးစက်ခံထားရပြီး ကူးစက်ပြန့်ပွားမည်စိုး၍ COVID-19 ထိတွေ့ပြီးနောက် နေအိမ်တွင်နေခြင်းနှင့် အခြားလူများနှင့်ဝေးရာတွင်နေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါပိုးတွေ့ရှိလျှင် သို့မဟုတ် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်လာလျှင် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း သည် သီးခြားခွဲနေခြင်း ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။

စိတ်နှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ရင်းမြစ်များ

DOH အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ရင်းမြစ်များနှင့် အကြံပြုချက်များ (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) ဝဘ်စာမျက်နှာကို ဝင်ကြည့်ပါ။

ထပ်ဆောင်းCOVID-19 အချက်အလက်နှင့် အရင်းအမြစ်များ

လက်ရှိ ဝါရှင်တန်တွင် လက်ရှိ COVID-19 အခြေအနေ (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)၊ အုပ်ချုပ်ရေးမှူး Inslee ၏ ကြေညာချက်များ (အပိုဆောင်း ဘာသာစကားအချို့ ရနိုင်သည်)၊ ရောဂါလက္ခဏာများ (အပိုဆောင်း ဘာသာစကားအချို့ ရနိုင်သည်)၊ ကူးစက်ပြန့်ပွားနည်း (အပိုဆောင်း ဘာသာစကားအချို့ ရနိုင်သည်)၊ လူအများ စစ်ဆေးမှု ခံယူရန် နည်းလမ်းနှင့် အချိန်အခါ (အပိုဆောင်း ဘာသာစကားအချို့ ရနိုင်သည်) နှင့် ကာကွယ်ဆေးများ ရှာဖွေရမည့် နေရာ (အပိုဆောင်း ဘာသာစကားအချို့ ရနိုင်သည်) ဆိုင်ရာ နောက်ဆုံးရအခြေအနေကို စောင့်မျှော်နေပေးပါ။ ပိုမိုသိရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ မေးလေ့မေးထရှိသောမေးခွန်းများ (အင်္ဂလိပ်လိုသာ) ကို ကြည့်ပါ။

လူတစ်ယောက်၏ လူမျိုး/တိုင်းရင်းသား သို့မဟုတ် နိုင်ငံသားဖြစ်မှုတို့သည် COVID-19 ပိုးကူးစက်ခံရမှု နှင့်မသက်ဆိုင်ပါ။ သို့ရာတွင် ဒေတာများအရ အသားအရောင်ရှိသော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများသည် COVID-19 ကို အချိုးမညီမျှစွာ ခံနေရကြောင်းတွေ့ရပါသည်။ ၎င်းမှာ လူတချို့နှင့် အသိုင်းအဝိုင်းကို ကာကွယ်ပေးရန် အခွင့်အလမ်းပိုနည်းသွားစေသည့် လူမျိုးခွဲခြားမှု အထူးသဖြင့် စနစ်ကျကျ လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုးမြင်ခြင်းက ရောဂါကို ကူညီတိုက်ဖျက် မပေးပါ (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) ဟောလဟာလများ နှင့် အချက်အလက်အမှားများကို မပျံ့နှံ့စေရန်အတွက် တိကျသော သတင်းအချက်အလက်များကိုသာ ဝေမျှပါ။

- ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် Department of Health 2019 နိုဗယ် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ပြန့်ပွားမှု (COVID-19)(အပိုဆောင်း ဘာသာစကားအချို့ ရနိုင်သည်)
- ဝါရှင်တန်ပြည်နယ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းရေး (COVID -19) (အပိုဆောင်း ဘာသာစကားအချို့ ရနိုင်သည်)
- သင်၏ ဒေသန္တရ ကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် ခရိုင်ကို ရှာပါ (အပိုဆောင်း ဘာသာစကားအချို့ ရနိုင်သည်)
- CDC ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) (အပိုဆောင်း ဘာသာစကားအချို့ ရနိုင်သည်)

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

- တနလင်္ဂနေ့၊ နံနက် 6 နာရီမှ ည 10 နာရီ။
- အင်္ဂါနေ့မှ တနင်္ဂနွေနေ့၊ နံနက် 6 နာရီမှ ည 6 နာရီ။
- သတ်မှတ်ထားသည့် ပြည်နယ် ပိတ်ရက်များ (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) နံနက် 6 နာရီမှ ညနေ 6 နာရီ

စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ပြန်လည်ဖြေကြားသည့်အခါ **# ကို နှိပ်ပါ၊** ထို့နောက် **သင့်ဘာသာစကားကို ပြောပါ။** သင့်ကိုယ်ပိုင် ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် ဆေးစစ်ရလဒ်များအကြောင်း မေးလိုပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ တစ်ယောက်ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောမက်တစ်ခုဖြင့် ရယူလိုပါက 1-800-525-0127 ကိုဖုန်းခေါ်ပါ။ နားမကြားသူများနှင့် အကြားအားရုံ ချို့ယွင်းနေသည့် ဖောက်သည်များအတွက် 711 (Washington Relay) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) သို့ဖုန်းခေါ်ပေးပါ သို့မဟုတ် civil.rights@doh.wa.gov သို့ အီးမေးလ်ပို့ပေးပါ။