

သင်သည် ကိုဗစ်-19 ပိုးစစ်ဆေးတွေ့လျှင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

ဇန်နဝါရီ 26 ရက်၊ 2022 ပြောင်းလဲမှုများ အကျဉ်းချုပ်

- အများပြည်သူအတွက် [Centers for Disease Control \(CDC, ရောဂါထိန်းချုပ်ကာကွယ်ရေးစင်တာများ\)](#)၏ ရောဂါဖြစ်သူ သီးခြားခွဲထားခြင်း နှင့် [ရောဂါစောင့်ကြည့်မှု ခွဲထားခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်](#) နှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် အသစ်ပြင်ဆင်ထားသော ရောဂါဖြစ်သူ သီးခြားခွဲထားခြင်း နှင့် ရောဂါစောင့်ကြည့်မှု ခွဲထားခြင်းလမ်းညွှန်ချက်များ
- [ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးစမ်းသပ်မှုဖြင့် ရောဂါတွေ့ပါက ဘာလုပ်ရမည်နည်း](#) နှင့်သက်ဆိုင်သော ထပ်တိုးအချက်အလက်များ။

မိတ်ဆက်ခြင်း

သင့်တွင် ကိုဗစ်-19 ပိုး စစ်ဆေးတွေ့လျှင် အခြားသူများထံ ကိုဗစ်-19 ပိုးကို ဆက်မပျံ့နှံ့အောင် ကူညီနိုင်ပါသည်။ အောက်ပါ လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာပါ။

- မူကြို-12 တန်းကျောင်းများ မှ ကျောင်းသားများ နှင့် ဝန်ထမ်းများသည် [မူကြို-12 တန်းလိုအပ်ချက်များ](#) ကို လိုက်နာသင့်ပါသည်။
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအဆောက်အအုံများတွင် တည်းခိုနေထိုင်သူများ သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်နေသူများသည် [CDC ၏ SARS-CoV-2 ထိတွေ့မှုနှင့် SARS-CoV-2 ကူးစက်ခံရသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဝန်ထမ်းများအတွက် ယာယီလမ်းညွှန်ချက် သို့မဟုတ် SARS-CoV-2 မှ လမ်းညွှန်ချက်](#) နှင့် [CDC ၏ ကြားဖြတ် ကူးစက်မှု ကာကွယ်ရေး နှင့် ထိန်းချုပ်ရေး အကြံပြုချက်များ 2019 \(COVID-19\) တပ်ရောဂါ အတွင်း ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဝန်ထမ်းများ အတွက် အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာသင့်ပါသည်။](#)

အိမ်တွင် သီးခြားခွဲနေပါ

COVID-19 စမ်းသပ်တွေ့ရှိသူများ သို့မဟုတ် COVID-19 အတွက် ရောဂါလက္ခဏာများရှိပြီး ဆေးစစ်မှုရလဒ်များကို စောင့်ဆိုင်းနေသူများ အိမ်သို့ပြန်ကာ သီးခြားခွဲနေသင့်သည်။ **သင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးအခြေအနေမည်သို့ပင်ရှိစေကာမူ သီးခြားခွဲနေသင့်ပါသည်။** အလုပ်၊ ကျောင်း၊ လူထုထပ်သော နေရာများသို့ မသွားပါနှင့်။ အများသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ တက်စီဆီ သို့မဟုတ် ကားမျှစီးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အခြားသူများကို ဈေးဝယ်ပေးရန် အကူအညီတောင်းပါ သို့မဟုတ် အိမ်သို့အရောက်ပို့ ဝန်ဆောင်မှုကို သုံးပါ။

အခြားသူများနှင့် ဝေးကွာသော သီးခြားအခန်းတွင်နေခြင်းဖြင့် အိမ်တွင်းရှိ အခြားသူများနှင့် တတ်နိုင်သမျှ ခွဲနေ၍ သီးခြားရေချိုးခန်းကို အသုံးပြုပါ။ အခြားသူများအနားတွင်ရှိနေရန် လိုအပ်သည့်အခါ [သင့်လျော်သောနှာခေါင်းစည်း](#) ကို ဝတ်ဆင်ပါ။

သင်သည် ဆေးကုသမှုခံယူဖို့ကလွဲပြီး အိမ်မှာပဲနေသင့်ပါသည်။ ဆရာဝန်ထံသို့ မသွားမီ ဖုန်းဆက်ပါ။ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူအား သင့်တွင် ကိုဗစ်-19 ရှိနေကြောင်း သို့မဟုတ် ကိုဗစ်-19 ရှိမရှိ အစစ်ခံထားကြောင်း ပြောပါ။ [ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အင်တာဗျူးတွင် ပါဝင်ခြင်း](#)

မိမိကိုယ်ကို ဘယ်လောက်ကြာအောင် သီးခြားခွဲနေရမလဲ။

သင်သည် သင့်လျော်သော နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်နိုင်ပါသည်။ သင်သည် COVID-19 ကြောင့်ပြင်းထန်စွာ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် အားနည်းသော ကိုယ်ခံအားစနစ် ရှိခြင်း၊ သင် တည်းခိုနေထိုင်သည်ဖြစ်စေ လူများသောနေရာတွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း စသည့်တို့ပေါ်မူတည်ပြီး မည်မျှကြာအောင် ခွဲနေသင့်သည်ကို သိပါမည်။ သင့်အတွက် သက်ဆိုင်သော အောက်ပါ ကဏ္ဍကို ကြည့်ပါ။

သင်သည် အခြားသူများ အိမ်နှင့်လူများရှိသောနေရာများတွင် သင့်လျော်သောမျက်နှာဖုံးကို ဝတ်ဆင်နိုင်ပါက -

အကယ်၍ သင်သည် COVID-19 စမ်းသပ်တွေ့ရှိပြီး ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိပါက၊ သင့်ရောဂါလက္ခဏာများ ပထမဆုံးပေါ်လာပြီးနောက် အနည်းဆုံး 5 ရက်ကြာ သီးခြားခွဲနေထိုင်ပါ။ [သင်၏ 5 ရက်ကြာ သီးခြားခွဲနေရန်ကို တွက်ချက်ရန်](#) အောက်တွင်ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် 5 ရက်ပြည့် သီးခြားခွဲနေခြင်းကို အောက်ပါအခြေအနေတို့နှင့် ကိုက်ညီပါက ရပ်တန့်နိုင်ပါသည် -

- သီးခြားခွဲနေခြင်းစတင်ပြီးနောက် ၅ ရက်အကြာတွင် သင့်ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာလာပါက နှင့်
- အဖျားကျဆေးမသုံးဘဲ 24 နာရီကြာသည့်အထိ အဖျားမရှိတော့ပါက နှင့်

- သင်သည် နောက်ထပ် 5 ရက်အတွင်း အိမ်၌ အခြားသူများ အနီးတွင်သာမက လူအများ အနီးအနားတွင် [သင့်လျော်သော နှာခေါင်းစည်း](#) ကို အမြဲတစေ ဝတ်ဆင်ပါက

အကယ်၍ သင့်တွင် အဖျားရှိနေခြင်း သို့မဟုတ် 5 ရက် သီးခြားနေပြီးနောက် အခြားရောဂါလက္ခဏာများ မသက်သာပါက အဖျားကျဆေးမသုံးဘဲ 24 နာရီကြာအောင် အဖျားကင်းစင်လာပြီး အခြားရောဂါလက္ခဏာများ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသည့်အထိ စောင့်သင့်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် COVID-19 စစ်ဆေးတွေ့ရှိသော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိပါက၊ သင်အနေဖြင့် COVID-19 ရောဂါပိုးတွေ့ရှိပြီးနောက် အနည်းဆုံး 5 ရက်ကြာ သီးခြားနေထိုင်ပါ။ [သင်၏ 5 ရက်ကြာ သီးခြားခွဲနေရန်ကို တွက်ချက်ရန်](#) အောက်တွင်ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် 5 ရက်ပြည့် သီးခြားခွဲနေခြင်းကို အောက်ပါအခြေအနေတို့နှင့် ကိုက်ညီပါက ရပ်တန့်နိုင်ပါသည် -

- သင့်ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာလာပါက နှင့်
- သင်သည် နောက်ထပ် 5 ရက်အတွင်း အိမ်၌ အခြားသူများ အနီးတွင်သာမက လူအများ အနီးအနားတွင် [သင့်လျော်သော နှာခေါင်းစည်း](#) ကို အမြဲတစေ ဝတ်ဆင်ပါက

သင်သည် ရောဂါစမ်းသပ်တွေ့ရှိပြီးနောက် လက္ခဏာများ ပေါ်လာပါက၊ သင်၏ 5 ရက်ကြာ သီးခြားခွဲနေခြင်းသည် ပြန်လည်စတင်သင့်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက သီးခြားခွဲနေခြင်းကို အဆုံးသတ်ရန်အတွက် အထက်ဖော်ပြပါ အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။

တစ်သမတ်တည်း နှာခေါင်းစည်း အသုံးပြုခြင်းဆိုသည်မှာ အိမ်အတွင်း သို့မဟုတ် အပြင်ဘက်တွင် အခြားသူများ၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ဖြစ်စေ၊ အပြင်တွင်ဖြစ်စေ [ကိုက်ညီသော နှာခေါင်းစည်း](#) ဝတ်ခြင်းနှင့် အိပ်ခြင်း၊ အစားအသောက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း ကဲ့သို့သော အခြားသူများ၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လှုပ်ရှားမှုများတွင် နှာခေါင်းစည်းမတပ်နိုင်သည့်အချိန်တိုင်းတွင် မပါဝင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ နောက်ထပ် နှာခေါင်းစည်းတပ်ရမည့် 5 ရက်အတွင်း အခြားရွေးချယ်စရာများ (ဥပမာ၊ အကာပါသော မျက်နှာဖုံး) ကို အစားထိုးအဖြစ် အသုံးမပြုနိုင်ပါ။

လူတစ်ဦးသည် စမ်းသပ်မှုတစ်ခု ရရှိပြီး စမ်းသပ်လိုပါက၊ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ [antigen စမ်းသပ်မှု](#)¹ ကို 5-ရက် သီးခြားခွဲထားချိန်အဆုံးသတ်နေအထိ အသုံးပြုစစ်ဆေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အဖျားလျော့ဆေးမသောက်ထားဘဲ 24 ကြာအဖျားကင်းစင်ပြီး အခြား ရောဂါလက္ခဏာများ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာမှသာ စမ်းသပ်မှုကို ရယူစစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ (အနံ့နှင့်အရသာပျောက်မှုသည် ရောဂါသက်သာလာသော်လည်း အချိန်အတန်ကြာအောင် မရနိုင်သော်လည်း သင့်ခွဲနေမှုကို ရပ်တန့်နိုင်ပါသည်။) သင့်စမ်းသပ်မှုရလဒ်သည် ရောဂါတွေ့ရှိပါက၊ သင်သည် 10 ရက်မြောက်နေ့အထိ သီးခြားခွဲနေသင့်သည်။ သင့်စမ်းသပ်မှုရလဒ်သည် ရောဂါမတွေ့ရှိပါက သင်သည် သီးခြားခွဲနေခြင်းကို အဆုံးသတ်နိုင်သော်လည်း အိမ်၌ အခြားသူများအနီးတွင် သာမက ပြင်ပလူများအနီးတစ်ဝိုက်တွင် [သင့်လျော်သောနှာခေါင်းစည်း](#) ကို ဆက်လက်ဝတ်ဆင်ပါ။ [ခရီးသွား](#) ကန့်သတ်ခြင်းနှင့် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ခြင်း အတွက် နောက်ထပ်အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။

¹[antigen စမ်းသပ်မှုများအတွက် တရားဝင် အညွှန်းရေးထိုးခြင်း](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) ရောဂါရှာမတွေ့သည့်ရလဒ်များကို ယူဆထားရမည်။ ရောဂါရှာမတွေ့သည့်ရလဒ်များသည် SARS-CoV-2 ရောဂါပိုးကူးစက်မှုကို တားမြစ်ထားခြင်းမရှိသည့်အပြင် ရောဂါကူးစက်မှုထိန်းချုပ်ရေးဆုံးဖြတ်ချက်များအပါအဝင် ကုသမှု သို့မဟုတ် လူနာစီမံခန့်ခွဲမှုဆုံးဖြတ်ချက်များအတွက် တစ်ခုတည်းသောအခြေခံအဖြစ် ယူဆပြီး အသုံးမပြုသင့်ပါ။ ရလဒ်များ ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန်၊ စမ်းသပ်မှုကြားတွင် အနည်းဆုံး 24 နာရီနှင့် 48 နာရီထက်မပိုသော သုံးရက်တာကာလအတွင်း အန်တီဂျင်စစ်ဆေးမှုကို နှစ်ကြိမ်အသုံးပြုစမ်းသပ်သင့်သည်။

ဤသည်မှာ သင်လက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်လာပြီးနောက် 10 ရက်အကြာ အတွက် နောက်ထပ်လမ်းညွှန်ချက်ဖြစ်သည် (သို့မဟုတ် သင့်တွင် လက္ခဏာမပြသော်လည်း ရောဂါစမ်းသပ်တွေ့ရှိမှုအတွက်ဖြစ်သည်)။

- [ခုခံအားကျဆင်းပြီး ကူးစက်နိုင်ချေများသော သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သောရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားသူများ](#) ကို 10 ရက်ပြည့်အောင် ရှောင်ကြဉ်ပြီး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဌာနများ (ဘိုးဘွားရိပ်သာများအပါအဝင်) နှင့် အခြားအန္တရာယ်များသော နေရာများကို မသွားပါနှင့်။
- 10 ရက်ပြည့်အထိ [ခရီးသွားခြင်း](#) မလုပ်ပါနှင့်။
- 10 ရက်ပြည့်အထိ စားသောက်ဆိုင်များနှင့် အချို့သော အားကစားရုံများကဲ့သို့ နှာခေါင်းစည်းမတပ်နိုင်သော နေရာများသို့ မသွားပါနှင့်။ အိမ်နှင့် အလုပ်တွင် အခြားသူများနှင့်အတူ စားသောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အိမ်မှာ နှင့် လူအများကြား တခြားသူများကြား နှာခေါင်းစည်း [မဝတ်နိုင်ရင်၊](#)

အကယ်၍ သင်သည် COVID-19 စမ်းသပ်တွေ့ရှိပြီး ရောဂါလက္ခဏာများ တွေ့ရှိရပါက၊ သင့်ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ပေါ်လာပြီး 10 ရက်ကြာပြီးနောက် သင့်အိမ်တွင် သီးခြားခွဲနေထိုင်ခြင်းကို အောက်ပါအခြေအနေများအတွက် ရပ်တန့်နိုင်သည်-

- အဖျားကျဆေးမသုံးဘဲ 24 နာရီကြာသည့်အထိ အဖျားမရှိတော့ပါက **နှင့်**

- သင့်ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပိုကောင်းလာပါက

အကယ်၍ သင့်တွင် အဖျားရှိနေခြင်း သို့မဟုတ် 10 ရက်ကြာ သီးခြားနေထိုင်ပြီးနောက် အခြားရောဂါလက္ခဏာများ မသက်သာပါက အဖျားကျဆေးမသုံးဘဲ 24 နာရီကြာအောင် အဖျားကင်းစင်ပြီး အခြားရောဂါလက္ခဏာများ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသည့်အထိ စောင့်ပါ။

အကယ်၍ သင်သည် COVID-19 တွင် ရောဂါပိုးတွေ့ရှိသော်လည်း မည်သည့်လက္ခဏာမျှ မပြပါက၊ သင်တွင် COVID-19 ရောဂါပိုးတွေ့ရှိပြီးနောက် 10 ရက်လွန်ပြီးနောက်တွင် သင့်အိမ်တွင် သီးခြားနေထိုင်ခြင်းကို အောက်ပါအခြေအနေများတွင် ရပ်တန့်နိုင်သည်-

- ရောဂါလက္ခဏာများ သင့်တွင် မဖြစ်လျှင်

သင်သည် ရောဂါစမ်းသပ်တွေ့ရှိပြီးနောက် လက္ခဏာများ ပေါ်လာပါက၊ သင်၏ 10 ရက်ကြာ ခွဲနေခြင်းကို ပြန်လည်စတင်သင့်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက သီးခြားခွဲနေခြင်းကို အဆုံးသတ်ရန်အတွက် အထက်ဖော်ပြပါ အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။

သင်သည် COVID-19 ကြောင့် ပြင်းထန်စွာဖျားနေပါက သို့မဟုတ် ခုခံအားစနစ် အားနည်းနေပါက-

COVID-19 ဖြင့် ပြင်းထန်စွာနာမကျန်းဖြစ်နေသူများ (ဆေးရုံတင်ထားရသူများ သို့မဟုတ် အထူးကြပ်မတ်ကုသဆောင် သို့မဟုတ် အသက်ရှူအကူအညီလိုအပ်သူများအပါအဝင်) နှင့် ခုခံအားစနစ်နည်း သူများသည် အိမ်တွင် ပို၍ကြာကြာ သီးခြားခွဲထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အခြားသူများ အနီးနားတွင် မည်သည့်အချိန်တွင် ရှိနေနိုင်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် ပိုင်းရပ်စ် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ဖြင့်လည်း စမ်းသပ်ရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ CDC သည် COVID-19 ကြောင့် ပြင်းထန်စွာ နာမကျန်းဖြစ်နေသူများ နှင့် ိုက်ယံခံအားနည်းနေသူများ အတွက် အနည်းဆုံး 10 ရက်မှ 20 ရက်အထိ သီးခြားခွဲထားချိန်ကာလကို အကြံပြုထားသည်။ အခြားလူများပေး ပြန်လည်နေထိုင်သည့်အခါတွင် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ပါ။

သင်သည် လူများသော အလုပ်နေရာများထဲမှ တစ်ခုခုတွင်နေနေပါက သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်နေပါက-

အောက်ပါ လူများသော အလုပ်နေရာများတွင် နေထိုင် သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်သူများသည် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း သီးခြားခွဲထားရန် အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာသင့်သည်။

- ပြုပြင်ရေး သို့မဟုတ် ထိန်းသိမ်းရေးစခန်း
- အိမ်ယာမဲ့ နေရာ သို့မဟုတ် အသွင်ကူးပြောင်းရေးအိမ်ရာ
- ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေး ရေကြောင်းလိုင်းများ (ဥပမာ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းသုံး ပင်လယ်စာသင်္ဘောများ၊ ကုန်တင်သင်္ဘောများ၊ အပျော်စီးသင်္ဘောများ)
- ဂိုဒေါင်များ၊ စက်ရုံများ၊ အစားအစာထုပ်ပိုးခြင်းနှင့် အသားပြုပြင်ခြင်းဆိုင်ရာ စက်ရုံများကဲ့သို့ အလုပ်သဘောသဘာဝကြောင့် ခပ်ခွာခွာနေရန် မဖြစ်နိုင်သော လူစုလူဝေးရှိသည့်အလုပ်များ
- ယာယီအလုပ်သမားအိမ်ရာ

အကယ်၍ သင်သည် COVID-19 စမ်းသပ်တွေ့ရှိပြီး ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက၊ သင်၏ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ပေါ်ပေါက်လာပြီး 10 ရက်ကြာပြီးနောက် လူများသောနေရာများမှ သီးခြားခွဲနေခြင်းကို အောက်ပါအခြေအနေများအတွက် အဆုံးသတ်နိုင်သည်-

- အဖျားကျဆေးမသုံးဘဲ 24 နာရီကြာသည့်အထိ အဖျားမရှိတော့ပါက နှင့်
- သင့်ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာလာပါက

သင်အလုပ်လုပ်သော်လည်း လူများသောနေရာများတွင်မနေပါက၊ အလုပ်ခွင်သို့ 10 ရက်ပြည့်အောင်အထိ မသွားပါနှင့်၊ သို့သော် သင်သည် အထက်ဖော်ပြပါ အတိုချုံးထားသော အိမ်တွင် သီးခြားခွဲနေထိုင်ခြင်း လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာနိုင်သည် သို့မဟုတ် သင့်လျော်သောနားခေါင်းစည်း။ မဝတ်နိုင်သည့်အပေါ် အခြေခံ၍ လိုက်နာနိုင်ပါသည်။

သင်သည် COVID-19 စမ်းသပ်တွေ့ရှိထားသော်လည်း မည်သည့်ရောဂါလက္ခဏာမျှ မပြပါက၊ သင်သည် COVID-19 ကူးစက်ခံထားရကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိပြီးနောက် 10 ရက် ကြာပြီးနောက် လူများနေသောနေရာများမှ သီးခြားခွဲနေခြင်းကို အောက်ပါအခြေအနေများအတွက် အဆုံးသတ်နိုင်သည်-

- ရောဂါလက္ခဏာများ သင့်တွင် မဖြစ်လျှင်

သင်သည် ရောဂါစမ်းသပ်တွေ့ရှိပြီးနောက် လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက၊ လူများသောနေရာများမှ သင်၏ 10 ရက်ကြာ သီးခြားခွဲနေခြင်းသည် ပြန်လည်စတင်သင့်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက သီးခြားခွဲနေခြင်းကို အဆုံးသတ်ရန်အတွက် အထက်ဖော်ပြပါ အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။ သင်အလုပ်လုပ်သော်လည်း လူများသောနေရာများတွင်မနေပါက၊ အလုပ်ခွင်သို့ 10 ရက်ပြည့်အောင်အထိ မသွားပါနှင့်၊ သို့သော် သင်သည်

အထက်ဖော်ပြပါ အတိုချုံးထားသော အိမ်တွင် သီးခြားခွဲနေထိုင်ခြင်း လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာနိုင်သည် သို့မဟုတ် [သင့်လျော်သောနာခေါင်းစည်း](#)။ မဝတ်နိုင်သည်အပေါ်အခြေခံ၍ လိုက်နာနိုင်ပါသည်။

အရေးပါသော ဝန်ထမ်းရှားပါးမှုကာလများအတွင်း၊ ပြုပြင်ရေးအဆောက်အအုံများ၊ ထိန်းသိမ်းရေးအဆောက်အအုံများ၊ အိမ်ယာမဲ့နေရာများ၊ အကူးအပြောင်းအိမ်ရာများနှင့် အရေးပါသော အခြေခံအဆောက်အအုံဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းခွင်များ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများ ဆက်တိုက်လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန်အတွက် ဝန်ထမ်းများအတွက် သီးခြားခွဲထားချိန်ကို ရက်တိုထားရန် စဉ်းစားနိုင်သည်။ ဤလူများသောနေရာများတွင် သီးခြားခွဲနေခြင်းကို ရက်အတိုချုံးရန် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ဒေသန္တရကျန်းမာရေးအုပ်ချုပ်ရေးနှင့် တိုင်ပင်ပြီး ပြုလုပ်သင့်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်သည့်အချိန်တွင် ကူးစက်နိုင်ချေရှိပြီး အခြားသူများကို ဖြစ်စေနိုင်သနည်း။

COVID-19 ရှိသူများသည် ရောဂါလက္ခဏာမပြမီ နှစ်ရက်အလို (သို့မဟုတ် ရောဂါစစ်ဆေးတွေ့ရှိသော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာမပြမီ ၂ ရက်အလိုတွင်) ရောဂါလက္ခဏာများပြပြီး ၁၀ ရက်အကြာ (ရောဂါစစ်ဆေးတွေ့ရှိသော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာမပြမီ ၁၀ ရက်အကြာတွင်) အခြားသူများထံ ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်နိုင်သည်။

COVID-19 ရှိသူသည် ၅ ရက်အကြာ ခွဲနေပါက ၎င်းတို့၏ လက္ခဏာများ သက်သာလာသောကြောင့် သို့မဟုတ် ၅ ရက်မြောက်နေ့တွင် ပျောက်ကင်းသွားသောကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားသည့်ရက်ပြီးနောက် ၆-၁၀ ရက်နေ့များတွင် [သင့်လျော်သော နာခေါင်းစည်း](#) ကို ဝတ်ဆင်ထားပါက ၎င်းတို့နှင့် ထိတွေ့သူများသည် အနီးကပ်ထိတွေ့သူများမဟုတ်ပေ။ အကယ်၍ သင့်လျော်သော နာခေါင်းစည်းမတပ်ပါက ၆-၁၀ ရက်များတွင် ပိုး နှင့် ထိတွေ့သူများကို အနီးကပ် ထိတွေ့သူအဖြစ် သတ်မှတ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ၅ ရက် သို့မဟုတ် ၁၀ ရက် သီးခြားခွဲနေရန်ကာလကို မည်သို့တွက်ချက်ရမည်နည်း။

ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါကနေ့စွဲ ၀ သည် သင်၏ရောဂါလက္ခဏာများ၏ ပထမဆုံးနေ့ဖြစ်သည်။ နေ့စွဲ ၁ သည် သင့်ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်ပြီးနောက် ပထမဆုံးနေ့ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ သင့်တွင် မည်သည့်ရောဂါလက္ခဏာမှမပြပါက နေ့စွဲ ၀ သည် သင်၏ ဗိုင်းရပ်စ်စစ်ဆေးမှုရက်စွဲ (သင်စမ်းသပ်ခဲ့သည့်ရက်စွဲ) ဖြစ်သည်။ နေ့စွဲ ၁ သည် သင်၏ ရောဂါစမ်းသပ်တွေ့ရှိမှုအတွက် နမူနာကို ကောက်ယူပြီးနောက် ပထမဆုံးနေ့ဖြစ်သည်။

သီးခြားခွဲနေသောကာလအတွင်း ဘာလုပ်ရမလဲ

- **ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။** သင့် ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုပြင်းလာပါက ကျန်းမာရေးကုသမှုခံယူပါ။ အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ပါက ၉၁၁ သို့မဟုတ် ဖုန်းကိုင်သော ဝန်ထမ်းအား သင့်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေကြောင်း ပြောပြပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုရောက်မီ မျက်နှာအကာကို တပ်ထားပါ။
- မိသားစုဝင်များနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအပါအဝင် **အခြားသူများနှင့် တတ်နိုင်သမျှ ခွဲနေပါ။** ဖြစ်နိုင်လျှင် သီးခြားအနေဖြင့် အခန်းခွဲနေပြီး သီးခြား သန့်စင်ခန်းသုံးပါ။ မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည်ဆိုပါက ၎င်းတို့နှင့် မထိတွေ့မီနှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက်တွင် သင့်လက်ကို ဆေးပြီး မျက်နှာကာ ကိုဝတ်ဆင်ပါ။ လင့်ခ်ချိတ်ထားသောဆိုက်တွင် [COVID-19 နှင့် တိရစ္ဆာန်များ](#) အကြောင်း နောက်ထပ်အချက်အလက်များ ရှိပါသည်။
- သင်သည် အခြားသူများနှင့် အနီးအနားတွင် ရှိနေစဉ်နှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ၏ရုံးခန်းသို့ မဝင်ရောက်မီတွင် [သင့်လျော်သောနာခေါင်းစည်း](#) ကို ဝတ်ဆင်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် သင့်လျော်သောနာခေါင်းစည်းကို မဝတ်ဆင်နိုင်ပါက သင့်မိသားစုရှိလူများသည် သင့်နှင့်အတူ တစ်ခန်းတည်းမနေသင့်ပါ။ ၎င်းတို့သည် သင့်အခန်းထဲသို့ ဝင်ရမည်ဆိုပါက သင့်လျော်သော နာခေါင်းစည်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူကိရိယာကို ဝတ်ဆင်သင့်သည်။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် **အိမ်တွင် လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် လုပ်ပါ။**
- သင့်အိမ်တွင် လူများ သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် ပန်းကန်များ၊ သောက်ရေခွက်များ၊ ခွက်များ၊ အိုးခွက်များ၊ မျက်နှာသုတ်ပါဝါ သို့မဟုတ် ကုတင်အပါအဝင် **တစ်ကိုယ်ရေးသုံးပစ္စည်းများ အတူမသုံးပါနှင့်။**

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အင်တာဗျူးတွင် ပါဝင်ခြင်း

အများအားဖြင့် COVID-19 ရောဂါပိုးတွေ့ရှိပါက ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးမှ အင်တာဗျူးသူသည် သင့်ထံ ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ အင်တာဗျူးမေးသူက ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ဘယ်လိုအထောက်အပံ့တွေ့လိုသလဲ သင်နားလည်အောင် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။ မေးမြန်းသူက သင်နှင့် လတ်တလောတွင် ထိတွေ့ခဲ့သောသူများ၏ အမည်နှင့် ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များကို မေးမြန်းပြီး သူတို့အား ထိတွေ့မှုအကြောင်းကို အကြောင်းကြားပါလိမ့်မည်။

ဘယ်သူတွေ ထိတွေ့မိမှုရှိသွားသလဲ သိရန် ယင်းအချက်အလက်များကို မေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သင့်နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မိသူများအား ဆက်သွယ်ချိန်တွင် အင်တာဗျူးမေးသူက သင်၏ အမည်ကို ပြောပြလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

သင်သည် ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးမှုဖြင့် ရောဂါစမ်းသပ်တွေ့ရှိပါက

နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် [SARS-CoV-2 ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်ခြင်းလမ်းညွှန် \(wa.gov\)](#) ကို ကြည့်ပါ။

သီးခြားခွဲနေခြင်း နှင့် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းတို့ ဘာကွဲပြားလဲ။

- **သီးခြားခွဲနေခြင်း** ဆိုသည်မှာ သင့်တွင် ကိုဗစ်-19 ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေပြီး ဆေးစစ်အဖြေကို စောင့်ဆိုင်းနေချိန် သို့မဟုတ် ကိုဗစ်-19 ပိုးရှိကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိချိန်တွင် လုပ်ရမည့် အရာများဖြစ်ပါသည်။ သီးခြားခွဲနေခြင်းဆိုသည်မှာ ရောဂါပျံ့နှံ့မှုကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန် တိုက်တွန်းထားသော [အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခု](#) အိမ်တွင်နေပြီး အခြားသူများ(အိမ်ထောင်စုဝင်များအပါအဝင်)နှင့် ခွဲနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- **အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း** ဆိုသည်မှာ ကိုဗစ်-19 နှင့်ထိတွေ့မိပါက လုပ်ရမည့်အရာများ ဖြစ်ပါသည်။ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ အိမ်တွင်နေပြီး သင်သည် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသူများသို့ကူးစက်နိုင်နေသဖြင့် တိုက်တွန်းထားသော [အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခု](#) အခြားသူများနှင့် ခဝေဝေးဝေးဝေးနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သင့်တွင် ကိုဗစ်-19 ရောဂါပိုးတွေ့ရှိလျှင် သို့မဟုတ် ကိုဗစ်-19 ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်လာလျှင် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း သည် သီးခြားခွဲနေခြင်း ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။

ထပ်ဆောင်းကိုဗစ်-19 အချက်အလက် နှင့် အရင်းအမြစ်များ

သင့်တွင် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူမရှိပါက။ လူဝင်မှု အခြေအနေမည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ အခမဲ့ သို့မဟုတ် စရိတ်နည်းနည်းဖြင့် စစ်ဆေးပေးသော နေရာများ ရှိပါသည်။ [Department of Health](#) ၏ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုဆိုင်ရာ FAQ ကိုကြည့်ပါ သို့မဟုတ် [WA State](#) ၏ [COVID-19 သတင်းအချက်အလက် ဟော့လိုင်း](#) သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ 1-800-525-0127, ကိုဆက်ပြီး # ကို ဖိပါ။ ဘာသာစကားအကူအညီရရှိနိုင်ပါသည်။

[Washington](#) လက်ရှိ COVID-19 အခြေအနေ၊ အုပ်ချုပ်ရေးမှူး Insee ၏ ကြေငြာချက်များ၊ နှင့်ပတ်သတ်သော နောက်ဆုံးသတင်းများ ရရှိရန်။ [ရောဂါလက္ခဏာများ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)၊ [ပျံ့ပွားပုံ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)၊ နှင့် [လူများ မည်သို့နှင့် မည်သည့်အချိန်တွင် စမ်းသပ်မှု ပြုလုပ်သင့်သည်](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)။ ပိုမိုသိရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ [မေးလေ့မေးထရှိသောမေးခွန်းများ](#) (အင်္ဂလိပ်လိုသာ) ကို ကြည့်ပါ။

လူတစ်ယောက်၏ လူမျိုး/လူမျိုးရင်း သို့မဟုတ် နိုင်ငံသားဖြစ်မှုဖြစ်တို့သည် ကိုဗစ်-19 ပိုးကူးစက်ခံရမှု နှင့်မသက်ဆိုင်ပါ။ သို့ရာတွင် ဒေတာများအရ အရောင်ရှိသော လူအသိုင်းအဝိုင်းများသည် ကိုဗစ်-19 ကို အချိုးမညီမှုစွာ ခံနေရကြောင်းတွေ့ရပါသည်။ ၎င်းမှာ လူတစ်ချို့နှင့် အသိုင်းအဝိုင်းကို ကာကွယ်ပေးရန် အခွင့်အလမ်းပိုနည်းသွားစေသည့် လူမျိုးခွဲခြားမှု အထူးသဖြင့် ဖွဲ့စည်းပုံဖြင့် လူမျိုးခွဲခြားမှု ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ [စိတ်ဒဏ်ရာများက ရောဂါကို ကူညီတိုက်ဖျက် မပေးပါ](#) (အင်္ဂလိပ်လိုသာ) ဟောလဟာလများ နှင့် အချက်အလက်အမှားများကို မပျံ့နှံ့စေရန်အတွက် တိကျသော သတင်းအချက်အလက်များကိုသာ ဝေမျှပါ။

- [ဒဗလူအေ ပြည်နယ် Department of Health 2019 နိုဘယ် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် ဖြစ်ပွားမှု \(ကိုဗစ်-19\)](#) (အင်္ဂလိပ်လိုသာ)
- [WA State Coronavirus Response \(COVID-19\)](#)
- [သင့်ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် ခရိုင် ကို ရှာဖွေပါ](#) (အင်္ဂလိပ်လိုသာ)
- [CDC ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် \(ကိုဗစ်-19\)](#)
- [စိတ်ဒဏ်ရာလျော့ချရေး အရင်းအမြစ်များ](#) (အင်္ဂလိပ်လိုသာ)

ကိုဗစ်-19 အကြောင်းမေးမြန်းလိုသည်များရှိပါသလား။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဟော့လိုင်း ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ **1-800-525-0127**၊ တနင်္လာနေ့ - သောကြာနေ့၊ မနက် 6 မှ ည 10 နာရီ။ မေးခွန်းများရှိသေးပါသလား။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုဗစ်-19 အချက်အလက် ဟော့လိုင်းကို ဖုန်းဆက်ပါ။ 1-800-525-0127 တနင်္လာနေ့ - မနက် 6 မှ ည 10 နာရီ၊ အင်္ဂါ - တနင်္ဂနွေနေ့ နှင့် စောင့်ကြည့် ပြည်နယ် ရုံးပိတ်ရက်များ၊ မနက် 6 နာရီ မှ ညနေ 6 နာရီထိ၊ စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် # ကို ဖိပြီး ဖုန်းကိုင်ချိန်တွင် သင့်ဘာသာစကားကို ပြောပါ။ သင့်ကိုယ်ပိုင် ကျန်းမာရေး၊ ကိုဗစ်-19 ဆေးစစ်ခံခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးစစ်ရလဒ်များအကြောင်း မေးလိုပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ တစ်ယောက်ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောမတ်ဖြင့် တောင်းဆိုရန်အတွက် 1-800-525-0127 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ နားမကြားသော သို့မဟုတ် အကြားအာရုံအခက်အခဲရှိသော အသုံးပြုသူများအနေဖြင့် 711 ([Washington Relay](#)) (အင်္ဂလိပ်လိုသာ) ကို ဖုန်းဆက်ပါ သို့မဟုတ် [civil.rights@doh.wa.gov](#) ထံ အီးမေးလ်ပေးပို့ပါ။