သင် နေမကောင်းသည့်အခါ
ကိုဗစ်–၁၉ ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ

ကိုဗစ်–၁၉ ကြောင့် သင် ဖျားနာနေလျှင် (သို့) ဖျားနာသည်ဟု ယူဆရလျှင် သင်၏ နေအိမ်နှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရှိ အခြားသူများကို ကာကွယ်ရန် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များကို လုပ်ဆောင်ပါ။

ဆေးကုသရန်မှလွဲ၍ အိမ်မှာနေပါ

- အိမ်မှာနေပါ ။ ။ ကိုဗစ်–၁၉ ကြောင့် အပြင်းအထန် ဖျားနာခြင်းမဖြစ်သည့်သူများ အိမ်တွင် နေထိုင်ခြင်းဖြင့် ပြန်လည်ကောင်းမွန်နိုင်သည်။ ဆေးကုသမှုခံယူရန် မှလွဲ၍ အပြင်မသွားပါနှင့်။ လူအများသွားလာတတ်သည့် နေရာများသို့ မသွားပါ နှင့်။
- မိမိဆရာဝန်နှင့် အဆက်အသွယ်ရှိပါ။ ။ ဆေးကုသမှု မခံယူမီ ကြိုတင်ဖုန်းခေါ်ရန်။ ပိုမိုဆိုးရွားလာပါက (သို့) အရေးပေါ်အခြေအနေဟု ယူဆရပါက ကုသမှုခံယူဖို့ လုပ်ဆောင်ပါ။
- လူအများသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး။ ။ လူအများသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးယာဉ်များ၊ အတူလိုက်ပါစီးနင်းခြင်း (သို့) တက္ကစီ တို့ကို ရှောင်ပါ။

သင်၏ အိမ်ရှိ အခြားသူများနှင့် သီးခြားစီနေပါ

- အခြားသူများနှင့် သီးခြားစီနေပါ။ ။ နေမကောင်းသည့်အခါ အိမ်ရှိအခြားသူများနှင့် ရောနှောမနေဘဲ ဖြစ်နိုင်ပါက သီးသန့်အခန်းထဲ၌သာ နေရန်၊ ရေချိုးခန်းအပိုရှိပါက သီးသန့်သုံးရန်။
- အိမ်မွေး/အခြားတိရိစ္ဆာန်များနှင့် ထိတွေ့မှု ကန့်သတ်ပါ။ ။ သင်နေမကောင်းပါက အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များကို စောင့်ရှောက်ရန်လိုအပ်ပါက အိမ်မှအခြားသူများကို အကူအညီတောင်းပါ။ တိရိစ္ဆာန်များကို မထိတွေ့မီ (သို့) ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီးသည့်အခါတိုင်း လက်ဆေးကြောပါ။

သင်၏ ဆရာဝန်ဆီ မသွားမီ ဖုန်းကြိုခေါ်ပါ

- ဖုန်းကြိုခေါ်ပါ ။ ။ သင့်တွင် ကိုဗစ်–၁၉ ရှိသည်/ရှိနိုင်သည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောဆိုရန်၊ ဆေးခန်းအပွိုင့်မန့်လာရန်ရှိပါက ဆရာဝန်ရုံး (သို့) အရေးပေါ်ဌာနကို ဖုန်းကြိုခေါ်ထားခြင်းဖြင့် ထိုဌာနမှ ဝန်ထမ်းများ သူတို့ကိုယ်သူတို့နှင့် အခြားလူနာများကို ကာကွယ်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။

သင်နေမကောင်းလျှင် မျက်နှာဖုံးဝတ်ပါ

- သင်ဖျားနာနေလျှင်။ ။ အခြားသူများအနားတွင်ရှိမည့်အခါ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာရုံးများသို့ ဝင်သည့်အခါ သင် မျက်နှာဖုံးဝတ်ဆင်သင့်သည်။
- သင်အခြားသူများအားပြုစုပေးနေလျှင်။ ။ ဖျားနာနေသူမှ အသက်ရှူရန် အခက်အခဲရှိ၍ (မျက်နှာဖုံးမဝတ်နိုင်လျှင်) အိမ်တွင်နေထိုင်သူများ အခြား အခန်းထဲ၌ နေသင့်ပြီး၊ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ ကုသသည့်အခန်းသို့ လာရောက်သည့်အခါ ဖျားနာသူမှ မျက်နှာဖုံးဝတ်သင့်ပြီး၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ လွဲ၍ လာရောက်ကြည့်ရှုသူများအားလုံး မျက်နှာဖုံးဝတ်သင့်သည်။

ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသည့်အခါ ဖုံးအုပ်ကာရန်

- ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသည့်အခါ တစ်ရှူးစက္ကူဖြင့် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို ကာရန်
- ပြီးပါက ထိုစက္ကူကို အမှိုက်ပစ်သည့်ပုံး၌ စွန့်ပစ်ရန်
- ချက်ချင်းလက်ကို ရေနှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် စက္ကန့် ၂၀ ကြာဆေးကြောရန်
- ရေ၊ ဆပ်ပြာမရှိပါက အရက် ၆၀ % ပါသည့် လက်ဆေးဂျယ်ဖြင့် လက်၏နေရာအားလုံးကို ပွတ်သပ်၍ ခြောက်သည်အထိ ဆေးကြောရန်။

လက်ကို မကြာခဏဆေးကြောရန်

- အထူးသဖြင့် ချောင်းဆိုး၊ နှာချေ၊ နှပ်ညှစ်ပြီးသည့် အခါတိုင်း၊ ရေချိုးခန်း– အိမ်သာ သွားပြီးသည့်အခါတိုင်းနှင့် အစားအသောက်များကို မပြင်ဆင်မီ၊ မစားသုံးမီ လက်ကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရန် လိုအပ်သည်။
- မသန့်ရှင်းသည့် လက်ဖြင့် မျက်စိ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်အား ထိခြင်းမပြုရန်။

တကိုယ်ရေသုံး မီးဖိုချောင်ပစ္စည်းများ မျှဝေ မသုံးရန်

- ပန်းကန်များ၊ သောက်ရေဖန်ခွက်များ၊ ခွက်များ၊ စားသောက်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ၊ လက်သုတ်စက္ကူများ၊ အခြားသူများအား မိမိအိပ်ယာ၌ အိပ်စေခြင်းတို့ မပြုရန်။

cdc.gov/COVID19

CS316120-A 03/20/2020

နေ့စဉ် မျက်နှာပြင်များအားလုံး သန့်ရှင်းအောင်ဆေးကြောပါ

- သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း ။ ။ ရေးချိုးခန်း၊ ဖျားနာချိန်၌သုံးသည့်အခန်း (အိပ်ခန်း၊ ရေချိုး) တို့ရှိ မျက်နှာပြင်များကို ပုံမှန်နေ့စဉ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန်။ သင်မလုပ်နိုင်လျှင် အခြားပြုစုစောင့်ရှောက်သူအား အကူညီတောင်းပါ။ ဖျားနာသူ၏ အခန်းအား သန့်ရှင်းခြင်း၊ ပိုးသတ်ခြင်းလုပ်မည့်သူသည် မျက်နှာဖုံး ဝတ်ရန် လိုအပ်သည်။
- မျက်နှာပြင်များမှာ ဖုန်းများ၊ မီးဖိုချောင်ရှိမျက်နှာပြင်များ၊ စားပွဲမျက်နှာပြင်များ၊ တံခါးလက်ကိုင်များ၊ တီဗွီထိမ်းချုပ်–ရီမုတ်များ၊ ရေးချိုးခန်း၊ အိမ်သာရှိမျက်နှာပြင်များ၊ ကွန်ပြူတာကီးဘုတ်၊ စားပွဲများ၏ အိပ်ယာဘေးထားသည့်စားပွဲများ စသည်။
- သွေး၊ မစင်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သည့် အရည်များကျနိုင်သည့် ဧရိယာများကို သန့်ရှင်းပါ၊ ပိုးသတ်ပါ။
- မိမိအိမ်ရှိ ညစ်ပတ်သည်ဟုထင်သည့် ဧရိယာများ၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ရေဖြင့် ဆပ်ပြာဖြင့် သို့မဟုတ် အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောပါ၊ ပြီးရင် ပိုးသတ်နိုင်သည့် တစ်ရှူးစက္ကူများ အသုံးပြုပါ။

သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ

- ဆေးကုသမှုခံယူပါ ၊ ဖုန်းကြိုခေါ်ပါ။ ။ သင်၏ ဖျားနာမှု ပိုဆိုးလာပါက ဥပမာ–အသက်ရှူရန်ခက်ခဲပါက ဆေးကုသမှုချက်ခြင်း ခံယူရန်။
- ဆရာဝန်ရုံးခန်း (သို့) အရေးပေါ်ဆေးခန်းသို့မသွားမီ မိမိ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို ဖုန်းခေါ်ပြောခြင်းဖြင့် သင် ဘာလုပ်ရမည်ကို သူတို့ပြောပြနိုင်သည်။
- သင် ဆေးရုံအဆောက်အဦအတွင်းသို့ ဝင်လျှင် ဖြစ်နိုင်ပါက မျက်နှာဖုံးတပ်ရန်၊ ထိုသို့မလုပ်နိုင်ပါက အခြားသူများနှင့် ၆ ပေအကွာတွင် နေခြင်းဖြင့် ဝန်ထမ်းများ၊ ဆေးကုသရန် အခန်းထဲ၌ စောင့်ဆိုင်းနေသူများအား ကာကွယ်နိုင်သည်။
- ဒေသဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာန၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုပေးသည့်ဆီမှ ပေးသည့်လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်။

သင့် တွင် ကိုဗစ်–၁၉ အရေးပေါ်ရောဂါလက္ခဏာရပ်များပြပါက ဆေးကုသမှု ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ပါ

- **အသက်ရှုရန်ခက်ခဲခြင်း (သို့) အသက်ရှုကြပ်ခြင်း**
- **ရင်ဘတ်၌ နာကျင်ခြင်း (သို့) ဖိအား ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း**
- **စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုသစ်များဖြစ်ခြင်း (သို့) စိတ်နိုးကြားမှုမရှိခြင်း**
- **နှုတ်ခမ်းများ (သို့) မျက်နှာ အပြာရောင်သမ်းခြင်း**

ဖော်ပြပါစာရင်းတွင် အားလုံး မပါဝင်ပါ။ သင့်တွင် အခြားပြင်းထန်သည့် ရောဂါလက္ခဏာရပ်များပြပါက ၊ စိုးရိမ်ဖွယ်ဖြစ်ပါက၊ သင်အား ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသည့်ဌာနနှင့် ဆက်သွယ်တိုင်ပင်ပါ။ ကျန်းမာရေး အရေးပေါ်အခြေအနေဆိုပါက ၉၁၁ ကို ဖုန်းခေါ်ပြီး ကိုဗစ်–၁၉ ဖြစ် နိုင်ကြောင်း ကြိုတင်အသိပေး၍ ဆေးကုသမှုကူညီရေးအဖွဲ့မရောက်မီ ဖြစ်နိုင်ပါက မျက်နှာဖုံးဝတ်ရန်။

သီးခြားခွဲနေမှုကို ဘယ်လိုပြီးဆုံးမလဲ

ကိုဗစ်–၁၉ ကူးစက်ခံရ၍ အိမ်တွင်သီးသန့်ခွဲနေသူများသည် အောက်ပါအခြေအနေများတွင် သီးခြားခွဲနေခြင်းကို ပြီးဆုံးနိုင်သည်။

သင် ဆေးစစ်ခြင်း မပြုလုပ်လျှင်

- အနည်းဆုံး ၇၂ နာရီခန့်အကြာထိ သင့်တွင် အဖျားမရှိလျှင် (ဆေးဝါးသောက်သုံး၍ အဖျားလျော့ကျအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းမပြုဘဲ ၃ ရက်အတွင်း သင့်တွင် ဖျားနာမှု မရှိလျှင်)
- အခြားရောဂါလက္ခဏာရပ်များ သက်သာလာပါက (ဥပမာ–ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှုကြပ်ခြင်းတို့ တိုးတက်လာပါက)
- သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာရပ်များ ပထမဦးဆုံးတွေ့ရှိပြီးနောက် အနည်းဆုံး
- ၇ ရက် ကြာပြီးသည့်အခါ

သင် ဆေးစစ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါက

- သင့်တွင် ဆေးဝါးသောက်သုံး၍ အဖျားလျော့ကျအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း မပြုဘဲ အဖျားလုံးဝမရှိတော့ပါက
- အခြားရောဂါလက္ခဏာရပ်များ သက်သာလာပါက (ဥပမာ–ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှုကြပ်ခြင်းတို့ တိုးတက်လာပါက)
- သင့်အား ၂၄ နာရီ စီခြား၍ စမ်းသပ်မှု နှစ်ခုပြုလုပ်မည်ဖြစ်ပြီး ပိုးမတွေ့ကြောင်း (နက်ဂတစ်) ပြလျှင်။ သင်၏ ဆရာဝန်မှ CDC ၏ လမ်းညွှန်များအတိုင်း ဆက်လက်ဆောင်ရွက်မည် ဖြစ်သည်။

Case များအားလုံး ဒေသဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ကျန်းမာရေးဝန် ဆောင်မှုပေးသည့်နေရာများ၏ လမ်းညွှန်မှုများအတိုင်း လိုက်ပါဆောင်ရွက်ရန် လိုသည်။

သီးခြားခွဲနေမှုကို ပြီးဆုံးမည့်ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့်အခါ သင်အား ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသည်နေရာများ၊ ဒေသဆိုင်ရာနှင့် ပြည်နယ်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာများနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်သင့်သည်။ ဒေသဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်ချက်များသည် ဒေသဆိုင်ရာ အခြေအနေများအပေါ်တွင် မူတည်သည်။

Source (မူရင်း): Centers for Disease Control and Prevention မှ, “Steps to help prevent the spread of COVID-19 if you are sick,” 16 March 2020 ကို ဘာသာပြန်ဆိုပါတယ်။ အောက်ဖော်ပြပါ link မှာ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html> အင်္ဂလိပ်လိုမူရင်း ရယူနိုင်ပါတယ်။