

မှတ်တမ်းတင်ထားသည့် စာရွက်စာတမ်း (COVID-19)



အောက်ပါ စာရွက်စာတမ်းအား သမိုင်း
မှတ်တမ်းအဖြစ် ရည်ရွယ်ထားခြင်း
ဖြစ်၍ အပ်ဒိပ်လုပ်တော့မည် မဟုတ်
ပါ။ မကြာသေးခင်က နောက်ထပ်
သတင်းအချက်အလက်များအတွက်
[COVID-19 ဝဘ်ဆိုက်](#) သို့ သွားပါ။



**U.S. Department of
Health and Human Services**
Centers for Disease
Control and Prevention

သင် နေမကောင်းဖြစ်သည့်အခါ

ရရှိနိုင်သော ဗားရှင်းများ - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>



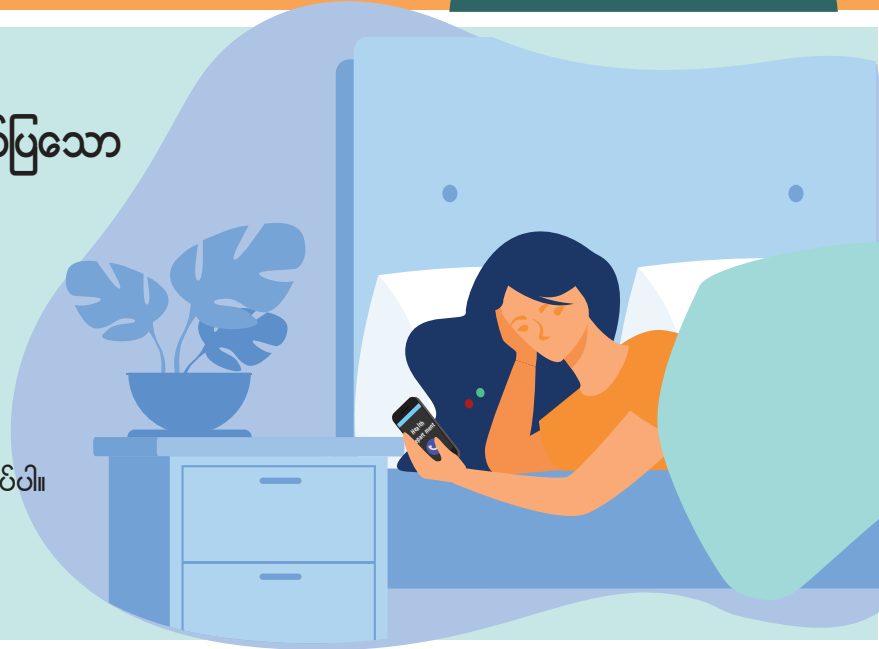
COVID-19 ၏ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုအား တားဆီးကာကွယ်ရန်

- နှာခေါင်းစည်း တပ်ပါ။
- အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး ၆ ပေ အကွာအဝေး၌ ခြားနေပါ။
- သင်၏ လက်များကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။
- သင် ချောင်းဆိုးနှာချေရာတွင် ဖုံးကာထားပါ။
- ထိတွေ့မှုများသော-မျက်နှာပြင်များကို နေ့စဉ် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပါ။



သင်နေမကောင်းပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရယူရန်မှလွဲပြီး ဖော်ပြသော အိမ်တွင် နေထိုင်ပါ အဆင့်များကို လိုက်နာပါ

- နှာခေါင်းစည်း တပ်ပါ။
- အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး ၆ ပေ အကွာအဝေး၌ ခြားနေပါ။
- သင်၏ လက်များကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။
- သင် ချောင်းဆိုးနှာချေရာတွင် ဖုံးကာထားပါ။
- ထိတွေ့မှုများသော-မျက်နှာပြင်များကို နေ့စဉ် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပါ။



သင့်အိမ်ထဲရှိ အခြားသူများနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များတို့မှ သီးသန့်ခွဲနေပါ။

- ဖြစ်နိုင်သမျှများများ သီးသန့်အခန်းထဲတွင် နေပါ။
- သင့်အိမ်ထဲရှိ အခြားသူများနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များတို့မှ ဝေးဝေးနေပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် သင် ရေချိုးခန်း သီးသန့် အသုံးပြုသင့်ပါသည်။
- အိမ်အတွင်း သို့မဟုတ် အိမ်အပြင်တွင် အခြားသူများ သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များတို့နှင့်အတူ သင် နေရန်လိုအပ်ပါက မျက်နှာဖုံးတစ်ခုကို ဝတ်ဆင်ထားပါ။



သင် နေမကောင်းဖြစ်သည့်အခါ



ကိုယ်ပိုင်အိမ်သုံးပစ္စည်းများကို မျှဝေအသုံးပြုခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်

သင့်အိမ်ရှိ ပန်းကန်များ၊ သောက်ရေခွက်များ၊ ခွက်များ၊ အစားအသောက် အသုံးအဆောင်များ၊ တဘက်များ သို့မဟုတ် အိပ်ရာများကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေမသုံးစွဲရ။



သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ

COVID-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများတွင် အဖျားရှိခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း ၊ အသက်ရှူမဝခြင်း နှင့် နောက်ထပ်သော အရာများ ပါဝင်ပါသည်။

သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးသူ နှင့် ကျန်းမာရေးဌာနမှ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။



အရေးပေါ်ဆေးကုသခြင်းကို ရှာဖွေရယူရမည့် အချိန်

အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ဦးက

- အသက်ရှူမဝခြင်း
- ရင်ဘတ်တွင် ဆက်တိုက် နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် တင်းကြပ်နေခြင်း
- မနီးထနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆက်လက် နိုးကြားနေခြင်း
- အသားရောင်ပေါ် မူတည်၍ အရေပြား၊ နှုတ်ခမ်း သို့မဟုတ် လက်သည်း များ ဖြူရော်၊ အရောင်ဖျော့ သို့မဟုတ် ပြာနှမ်း။

အရေးပေါ် ဆေးကုသခြင်းကို ရယူပါ။ 911 သို့မဟုတ် သင့်ဒေသတွင်း အရေးပေါ် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ကြိုတင် ဖုန်းခေါ်ပါ အော်ပရေတာအား သင်သည် COVID-19 ရောဂါရှိသူ သို့မဟုတ် ရှိနိုင်ဖွယ်ရှိသူတစ်ဦးအတွက် ဖုန်းခေါ်ဆိုပေးနေခြင်းဖြစ်ကြောင်း အသိပေးပါ။