

# သင်နေမကောင်းလျှင် COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုမှ ကာကွယ်ရန်

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

သင်သည် COVID-19 ရောဂါကြောင့် နေမကောင်းဖြစ်နေလျှင် သို့မဟုတ် သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါရှိနေနိုင်ပါက သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်အိမ်ရှိ အခြားသူများအား ကူညီကာကွယ်ရန် အောက်ပါအဆင့်များကို လိုက်နာပါ။

## ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ရယူရန်မှအပ အိမ်တွင်းတွင်သာ နေထိုင်ပါ။



- **အိမ်တွင်နေပါ။** COVID-19 ရောဂါဖြစ်ပွားသူ အများစုတွင် ခပ်ပျော့ပျော့ နေမကောင်းမှုသာလျှင် ဖြစ်ပွားပြီး မည်သည့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုမှ မလိုဘဲ အိမ်၌ပင် ပြန်လည် ကောင်းမွန်သွားနိုင်ကြသည်။ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ရယူရန်မှအပ အိမ်မှထွက်ပါက အများပြည်သူဆိုင်ရာ နေရာအဝန်းအဝန်းများသို့ မသွားရောက်ပါနှင့်။
- **သင့်ကိုယ်သင် ကရိုက်ပါ။** အနားယူပြီး ရေတတ်ပြည့်အောင် နေထိုင်ပါ။ ပို၍ နေထိုင်ကောင်းလာစေရန် အက်စီတမင်နိုဖင်း (acetaminophen) ကဲ့သို့ ဆေးစာမလိုအပ်သည့် ဆေးများကို သောက်သုံးပါ။
- **သင့်ဆရာဝန်နှင့် အဆက်အသွယ် ရှိနေပါစေ။** ဆေးခန်းမပြုမီ ကြိုတင်၍ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ သင့်တွင် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် အခြား အရေးပေါ် ရောဂါလက္ခဏာများရှိလျှင် သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေဟု သင်ထင်မြင်လျှင် သေချာစွာ ပြုစောင့်ရှောက်မှု ရယူပါ။
- **အများပြည်သူသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊** ယာဉ်တစ်ခုကို အခြားသူနှင့် မျှဝေစီးနင်းခြင်း သို့မဟုတ် တက္ကစီမံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

## အရေးပေါ် ဆေးကုသခြင်းကို ရှာဖွေရယူရမည့် အချိန်

COVID-19 အတွက်အရေးပေါ် သတိပေးသည့် လက္ခဏာများ\*ကို ရှာဖွေပါ။ တစ်စုံတစ်ဦးမှ ဤလက္ခဏာများမှ မည်သည့် လက္ခဏာကိုမဆို ပြသလျှင်အရေးပေါ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုကို မျက်မြင် ရှာဖွေပါ။

- အသက်ရှူခက်ခြင်း
- ရင်ဘတ်တွင် ဆက်တိုက် နှာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် တင်းကြပ်နေခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု အသစ်ဖြစ်ခြင်း
- နှုတ်ခမ်းများ သို့မဟုတ် မျက်နှာ အပြာရောင်သန်းခြင်း
- မန်းထန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆက်လက် နိုးကြားနေခြင်း

\*ဤစာရင်းသည် ဖြစ်နိုင်သည့် ရောဂါလက္ခဏာအားလုံး မဟုတ်ပါ။ အခြား ပြင်းထန်သည့် သို့မဟုတ် သင့်အတွက်စိုးရိမ်ရသည့် ဝေဒနာလက္ခဏာများအတွက် သင်၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပံ့ပိုးပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

## 911 သို့မဟုတ် သင့်ဒေသတွင်း အရေးပေါ် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ကြိုတင် ဖုန်းခေါ်ပါ။

အော်ပရေတာအား သင်သည် COVID-19 ရောဂါရှိသူ သို့မဟုတ် ရှိနိုင်ဖွယ်ရှိသူတစ်ဦးအတွက် ဖုန်းခေါ်ဆိုပေးနေခြင်းဖြစ်ကြောင်း အသိပေးပါ။

## သင်အိမ်ရှိ အခြားသူများ၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့် သင့်ကိုယ်သင် သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ပါ။



- သင်အိမ်ရှိ အခြားသူများနှင့် ဝေးရာနေရာနှင့် သီးသန့်ခန်းတွင် ဖြစ်နိုင်သမျှ နေထိုင်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက သင်သည် သီးခြားရေချိုးခန်းကိုလည်း အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ အိမ်တွင်း သို့မဟုတ် အိမ်ပြင်တွင် အခြားသူများ သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်များ၏ အနားတွင် နေထိုင်ရန် လိုအပ်ပါက အဝတ်စ မျက်နှာကာတစ်ခုအား တပ်ဆင်ပါ။
- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် ပတ်သက်၍ မေးခွန်းများရှိပါက COVID-19 နှင့် တိရစ္ဆာန်များကိုကြည့်ပါ - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID19animals>
- လူနေသိပ်သည်းသည့် ရပ်ကွက်များတွင် နေထိုင်သော သူများ (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-hj-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>) နှင့် မျှဝေနေထိုင်ကြသည့် အိမ်များ (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/shared-housing/index.html>) အတွက် ထပ်ဆောင်း လမ်းညွှန်ချက်ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

## သင့်ဆရာဝန်ထံ သွားရောက်မပြသမီ ကြိုတင်ဖုန်းဆက်ပါ။

- **ကြိုတင်ဖုန်းဆက်ပါ။** ပုံမှန်စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ဆေးခန်းပြသခြင်းများအား ရွှေ့ဆိုင်းထားပါ သို့မဟုတ် ဖုန်း သို့မဟုတ် အဝေးရောက်ဆေးကုသခြင်းအားဖြင့် လုပ်ဆောင်ပါ။
- သင့်တွင် ရွှေ့ဆိုင်းရန် မဖြစ်နိုင်သည့် ဆေးကုသရန်အတွက် ရက်ချန်ရှိလျှင် သင့်ဆရာဝန်၏ ဖုန်းခေါ်ဆို၍ သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါရှိနေသည် သို့မဟုတ် ရှိနိုင်နေသည်ဟု ပြောပြပါ။



## သင်မကျန်းမာပါက သင့်နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ပေါ်တွင် အဝတ်အကာတစ်ခု တပ်ဆင်ပါ။

- အကယ်၍ သင်သည် အခြားလူများ သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ အပါအဝင် တိရစ္ဆာန်များ အနီးတွင် နီးကပ်စွာ နေထိုင်ရမည့်ဆိုပါက (အိမ်တွင်ဖြစ်သည့်တိုင်အောင်) သင်သည် နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ပေါ်တွင် ဖုံးအုပ်ပေးသည့် အဝတ်မျက်နှာဖုံးတစ်ခုအား တပ်ဆင်ထားသင့်သည်။
- သင်တစ်ယောက်တည်း ရှိနေချိန်တွင် အဝတ်မျက်နှာအကာ တပ်ဆင်ရန် မလိုပါ။ အကယ်၍ သင်သည် (ဥပမာအားဖြင့် အသက်ရှူခက်ခြင်းကြောင့်) အဝတ်မျက်နှာအကာ မတပ်ဆင်နိုင်ပါက ချောင်းဆိုးနှာချေရာတွင် အခြားအလားတူ နည်းလမ်းအချို့ဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။ အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး 6 ပေ (၂ မီတာ) အကွာတွင်နေရန် ကြိုးပမ်းပါ။ ဤသည်က သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများကို ကာကွယ်ရန် ကူညီမည်ဖြစ်သည်။
- အဝတ်စဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် နှာခေါင်းစီးများကို အသက် 2 နှစ်အောက် ကလေးများ၊ အသက်ရှူခက်သူများ သို့မဟုတ် အကူအညီမရှိဘဲ မျက်နှာအကာအား ဖယ်ရှားနိုင်စွမ်းမရှိသူများတွင် မတပ်ဆင်ပေးသင့်ပါ။



## သင်၏ လက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။

- **COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများတွင် ဖျားခြင်း၊ ရှောင်ဆီခြင်းနှင့် အသက်ရှူခက်ခဲခြင်းတို့ပါဝင်သော်လည်း အခြားရောဂါလက္ခဏာများလည်း ရှိနေနိုင်ပါသည်။**
- သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးသူနှင့် ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာနထံမှ စောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။ သင်၏ ဒေသန္တရကျန်းမာရေးအာဏာပိုင်များသည် သင်၏ လက္ခဏာများနှင့် ပြောကြားသည့် အချက်အလက်များကို စစ်ဆေးပြီး ညွှန်ကြားချက်များ ပေးမည်ဖြစ်သည်။



**မှတ်စု-** COVID-19 ကမ္ဘာ့ရောဂါကပ် ကာလအတွင်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း မျက်နှာဖုံးများအား ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် အချို့သော ကနဦးတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရသူအချို့ အတွက် သီးသန့်ထားရှိပါသည်။ ခေါင်းစည်းပေါ် သို့မဟုတ် လည်စည်းပေါ် တစ်ခုခုအသုံးပြု၍ အဝတ်မျက်နှာအကာတစ်ခုအား ပြုလုပ်ရန် သင်လိုအပ်နိုင်ပါသည်။



[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)

**ရောင်းဆိုးနာရေရာတွင် ဖုံးကာထားပါ။**

- ရောင်းဆိုးနာရေရန်တွင် သင့်ပါစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို တစ်ရှူးဖြင့် ဖုံးကာထားပါ။
- အသုံးပြုထားသော တစ်ရှူးများကိုအိတ်ထဲထည့်ထားသော အမှိုက်ပုံးထဲ ထည့်ပါ။
- ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး ၂၀ ကြာအောင်သင့်လက်များအား ချက်ချင်းဆေးကြောပါ။ ရေနှင့် ဆပ်ပြာ မရရှိနိုင်ပါက သင့်လက်ကို အရက်ပြန် အနည်းဆုံး 60% ပါဝင်သည့် အရက်ပြန်အခြေပြု လက်သန့်ဆေးရည်တစ်ခုဖြင့် သန့်စင်ပါ။



**လက်ကို မကြာခဏဆေးပါ။**

- ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး ၂၀ ကြာအောင်သင့်လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။ လက်ဆေးခြင်းသည် နှစ်ညစ်ခြင်း၊ ရောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နာရေခြင်းပြီးနောက်တွင်၊ ရေချိုးခန်းသို့ သွားပြီးနောက်တွင်နှင့် အစားအစာ စားခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်ဆင်ခြင်း မတိုင်မီတို့တွင် အထူးသဖြင့် အရေးကြီးသည်။
- ရေနှင့်ဆပ်ပြာ မရနိုင်ပါကလက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။ အရက်ပြန် အနည်းဆုံး 60% ပါဝင်သည့် အရက်ပြန်အခြေပြု လက်သန့်ဆေးရည် အသုံးပြု၍ သင့်လက်များ၏ မျက်နှာပြင်များအားလုံး လွှမ်းမိုးအောင်နှင့် ယင်းတို့ခြောက်သွေ့သွားပြီးပီပီ ခံစားမိသည်အထိ ပွတ်ပေးပါ။
- အထူးသဖြင့် သင့်လက်များသည် မျက်ခြင်အားဖြင့် ညစ်ပတ်နေပါကဆပ်ပြာနှင့်ရေသည် အကောင်းဆုံးရွေးချယ်ရာ ဖြစ်ပါသည်။
- မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို မဆေးကြောရသေးသော လက်များဖြင့်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



**တစ်ကိုယ်ရေသုံး အိမ်သုံးပစ္စည်းများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။**

- သင့်အိမ်ရှိ ပန်းကန်များ၊ သောက်ရေခွက်များ၊ ခွက်များ၊ အစားအသောက် အသုံးအဆောင်များ၊ တဘက်များ သို့မဟုတ် အိပ်ရာများကို အခြားသူများနှင့်မျှဝေမသုံးစွဲရ။
- ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ သို့မဟုတ် ပန်းကန်ဆေးစက်တွင်ထည့်၍ပစ္စည်းများအား အသုံးပြုပြီးနောက်တွင် ယင်းတို့ကို ဆေးကြောပါ။



**“ထိတွေ့မှုများသော” မျက်နှာပြင်များအားလုံးကို သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပါ။**

- သင်၏ “လူနာအခန်း” နှင့် ရေချိုးခန်းထဲရှိ ထိတွေ့မှုများသော မျက်နှာပြင်များအားလုံးအားသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။ အများဆုံး နေရာအဝန်းအပိုင်းများရှိ မျက်နှာပြင်များကို အခြားသူမှ သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်းအား လုပ်စေနိုင်သော်လည်း သင့်အိမ်ခန်းနှင့် ရေချိုးခန်းအား မလုပ်ပါစေနှင့်။
- စောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် အခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးမှ လူမမာတစ်ဦး၏ အိမ်ခန်း သို့မဟုတ် ရေချိုးခန်းအား သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါကအခြေခံအားဖြင့် လိုအပ်သလောက်သာ ပြုလုပ်သင့်သည်။ စောင့်ရှောက်မှုပေးသူ/ အခြားပုဂ္ဂိုလ်သည် အဝတ်စမြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် မျက်နှာအကာအကွယ် ဝတ်ဆင်၍ ရေချိုးခန်းအား လူမမာအသုံးပြုပြီးသည့်နောက် တက်နိုင်သမျှကြာကြာ စောင့်ဆိုင်းသင့်သည်။



ထိတွေ့မှုများသော မျက်နှာပြင်များတွင် ဖုန်းများ၊ အဝေးထိန်းခလုတ်များ၊ ကောင်တာများ၊ စားပွဲမျက်နှာပြင်များ၊ တံခါးလက်ကိုင်ဖုများ၊ ရေချိုးခန်းသုံးပစ္စည်းတင်ခုံများ၊ အိမ်သာများ၊ ကီးဘုတ်များ၊ တက်ဘလက်များနှင့် အိပ်ယာဘေးရှိ စားပွဲများ ပါဝင်ပါသည်။

• တို့ပေါ်တွင် သွေး၊ မပင် သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ထွက်ရည်များ ရှိနေနိုင်သည့် နေရာအဝန်းအပိုင်းများအား သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။

• အိမ်သုံး သန့်စင်ဆေးရည်များနှင့် ပိုးသတ်ဆေးရည်များကို အသုံးပြုပါ။ နေရာအဝန်းအပိုင်း သို့မဟုတ် ပစ္စည်း ညစ်ပနေပါက ဆပ်ပြာနှင့်ရေ သို့မဟုတ် အခြားသောကြေးချွတ်ဆေးကို အသုံးပြု၍ ၎င်းတို့ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ထို့နောက်တွင် အိမ်သုံးပိုးသတ်ဆေးတစ်ခုကို အသုံးပြုပါ။

- ထုတ်ကုန်အား ဘေးကင်းလုံခြုံစွာနှင့် ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်စေရန် အညွှန်းရှိ ညွှန်ကြားချက်များကို သေချာလိုက်နာပါ။ ပိုးမွှားများသေကြောင်း သေချာစေရန် မျက်နှာပြင်အား မိနစ်များစွာ စိုစွတ်အောင်ထားရှိရမည်ဖြစ်ကြောင်း ထုတ်ကုန်များစွာက အကြံပြုကြသည်။ လက်အိတ်များ ဝတ်ဆင်ခြင်းနှင့် ထုတ်ကုန်အသုံးပြုစေစဉ် လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်စွာရရှိကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ဆောင်ရန် ကဲ့သို့သော ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းများကိုလည်း များစွာသော အရာများက အကြံပြုကြသည်။
- EPA မှတ်ပုံတင်ထားသော အိမ်သုံးပိုးသတ်ဆေး အများစုသည် အာနိသင်ထိရောက်နိုင်ပါသည်။

**သင့်တွင် COVID-19 ရှိပြီး သို့မဟုတ် ရှိနေနိုင်ပြီးနောက်ပိုင်း အခြားလူများအနီးတွင် ပြန်နေနိုင်မည့်အချိန်**



မတူညီသည့် အခြေအနေများအတွက် မတူညီသည့် အကြောင်းတရားများပေါ်မူတည်၍ (အိမ်တွင် သီးခြားနေထိုင်မှု ပြီးဆုံးခြင်း) အခြားလူများအနီးတွင် ရှိနေနိုင်ပါသည်။

• ကျွန်ုပ်တို့တွင် COVID-19 နှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိသည် သို့မဟုတ် ရှိနေသည်ဟု ထင်သည်

- သင်သည်
  - အဖျားမရှိဘဲ ၃ ရက် နှင့်
  - ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာကောင်းမွန်လာခွင့် နှင့်
  - ရောဂါလက္ခဏာများ တွေ့ရှိရပြီး ၁၀ ရက်ရောက်လျှင် အခြားလူများနှင့် ပြန်နေနိုင်ပါသည်
- သင့်ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်သူမှ အကြံပေးချက်နှင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ ရရှိနိုင်မှုအရ သင့်တွင် COVID-19 ရှိနေသေးသလားဆိုသည်ကို စမ်းသပ် စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ သင့်အား စမ်းသပ်စစ်ဆေးထားမည်ဆိုလျှင် သင့်တွင် အဖျားမရှိခြင်း၊ ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာလာခြင်းနှင့် အနည်းဆုံး ၂၄ နာရီခြားတွင် ရောဂါမရှိတော့ကြောင်း ရလဒ် နှစ်ကြိမ်ထွက်ရှိလာပါက အခြားလူများအနီးတွင် ပြန်နေထိုင်နိုင်ပါသည်။

• ကျွန်ုပ်တို့ COVID-19 ရှိသည်ဟု စစ်သပ်စစ်ဆေးပြီးသော်လည်း မည်သည့်ရောဂါလက္ခဏာမှ မရှိပါ

- သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ဆက်လက်၍ မရှိနေလျှင် အောက်ပါ အခြေအနေများနောက်ပိုင်းတွင် အခြားလူများနှင့် ပြန်နေထိုင်နိုင်ပါသည်-
  - ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးပြီး နောက်ပိုင်း ၁၀ ရက်
- သင့်ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်သူမှ အကြံပေးချက်နှင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ ရရှိနိုင်မှုအရ သင့်တွင် COVID-19 ရှိနေသေးသလားဆိုသည်ကို စမ်းသပ် စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ သင့်အား စမ်းသပ်စစ်ဆေးထားမည်ဆိုလျှင် အနည်းဆုံး 24 နာရီခြားတွင် ရောဂါမရှိတော့ကြောင်း ရလဒ် နှစ်ကြိမ်ထွက်ရှိလာပါက အခြားလူများအနီးတွင် ပြန်နေထိုင်နိုင်ပါသည်။
- ရောဂါပိုးရှိကြောင်း စစ်ဆေးပြီးနောက်ပိုင်း ရောဂါလက္ခဏာများသက်သာကောင်းမွန်လာပါက အပေါ်ရှိ ကျွန်ုပ်တို့တွင် COVID-19 နှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိသည် သို့မဟုတ် ရှိနေသည်ဟု ထင်သည်” သို့သွား၍ လမ်းညွှန်မှုများကို လိုက်နာပါ။