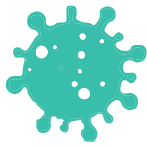


# COVID-19 ကလေးစောင့်ရှောက်မှု လက်စွဲအကျဉ်းချုပ်



CORONAVIRUS  
UTAH.GOV

# COVID-19 ကလေးစောင့်ရှောက်မှု လက်စွဲ

ဤလက်စွဲသည် ဖော်ပြပါတို့ အပါအဝင် ကလေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသည့် အလုပ်ရုံများနှင့် ပရိုဂရမ်များအတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်-

- လိုင်စင်ရ စင်တာများ
- လိုင်စင်ရ အချိန်ပိုင်း စင်တာများ
- လိုင်စင်ရ ကျောင်းချိန်ပြင်ပ ပရိုဂရမ်များ
- လိုင်စင်ရ စီးပွားဖြစ် မူကြို ပရိုဂရမ်များ
- လိုင်စင်ရ မိသားစုဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ
- လိုင်စင်ကင်းလွတ်ခွင့်ရ (LE) ဝန်ထမ်းအင်အားစု ဝန်ဆောင်မှုများ ဌာန (DWS) မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းနှင့် အိမ်နီးချင်း ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ
- လိုင်စင်ကင်းလွတ်ခွင့်ရ DWS ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ
- လိုင်စင်ကင်းလွတ်ခွင့်ရ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ
- ကလေးစောင့်ရှောက်မှု လိုင်စင်ထုတ်ပေးသော မှတ်ပုံတင်ထားသည့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ



## ကလေး သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးတွင် COVID-19 ရှိသည့်ဟု စစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက မည်ကဲ့သို့ဖြစ်လာမည်နည်း။

သင်က COVID-19 အတွက် ပိုးတွေ့ရလဒ်ရှိနေပါက ချက်ချင်း သီးသန့် ခွဲနေရပါမည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုကို ရယူရုံတင်ပဲ အိမ်တွင်နေရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး အလုပ်ရုံ သို့မဟုတ် အလုပ်သို့ မလာသင့်ပါ။

သင်က ပိုးတွေ့ရလဒ် ထွက်ထားပါက ဖော်ပြပါတို့ဖြစ်ချိန်အထိ သီးသန့်ခွဲနေရမည်-

- 24 နာရီအတွင်း အဖျားမတက်ခြင်း၊
- သင်၏အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများသည် 24 နာရီအတွင်း သက်သာကောင်းမွန်လာခဲ့ပြီး၊
- သင်ပထမဦး ဆုံးဖျားနာပြီးကတည်းက၊ အနည်းဆုံး 10 ရက်ကြာသည်။
- သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာမပြပါက၊ သင်စစ်ဆေးပြီးသည့်နေ့မှ 10 ရက်အထိ သီးခြားခွဲနေရပါမည်။



# ကလေး သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးသည် COVID-19 ရှိသူ တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် ထိတွေ့မိပါက မည့်ကဲ့သို့ဖြစ်လာမည်နည်း။

နီးနီးကပ်ကပ်နေခြင်း<sup>1</sup> ၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ လူတစ်ဦးသည် 24 နာရီအတွင်း COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာရှိသောသူနှင့် 6 ပေ သို့မဟုတ် 2 မီတာ (လက်တန်း 2 ပြန်စာခန့်) အကွာအဝေးအတွင်းတွင် 15 မိနစ် သို့မဟုတ် ထိုထက်မက ကြာသောအချိန်ကာလအတွင်း ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။<sup>2</sup> ဖော်ပြပါတို့ဖြစ်ပါက သင့်တွင် အနီးကပ်ထိတွေ့မှုလည်း ရှိနိုင်ပါသည်-

- အိမ်တွင် COVID-19 ကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်နေသူတစ်ဦး တည်းတစ်ယောက်အား ပြုစုပေးခဲ့သည်။
- COVID-19 ရှိသောသူနှင့်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်း (ဖက်ခြင်း သို့မဟုတ် နမ်းခြင်း) ရှိခဲ့သည်။
- COVID-19 ရှိသူနှင့် ပန်းကန် သို့မဟုတ် သောက်ရေခွက်များကို အတူတကွ မျှဝေအသုံးပြုခြင်း။
- COVID-19 ရှိသူက နှာချေလိုက်သော၊ ချောင်းဆိုးသော သို့မဟုတ် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ ထွက်သော အမှုန်အမွှားများက သင့်ကိုယ်ပေါ်သို့ ကျရောက်ခဲ့သည်။



စုစုပေါင်း  
15 မိနစ်အထိ

သင်က ကာကွယ်ဆေး အပြည့်အဝ ထိုးမထားဘဲ COVID-19 ရှိခဲ့သည့် တစ်စုံတစ်ယောက် ရောဂါလက္ခဏာ မပြခင် 2 ရက် မတိုင်မီအထိ သူ သို့မဟုတ် သူမနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ခဲ့ပါက ဗိုင်းရပ်စ် ထိတွေ့ခဲ့ပြီး ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့် နေထိုင်ရမည်။ ထိုသို့သည် မည်သည့် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာမရှိသည့်တိုင်၊ ရောဂါမစစ်ဆေးမီ 2 ရက်အလိုကတည်းက ရောဂါကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။

## ကလေးများ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများသည် မည်မျှကြာအောင် ကွာရင်တင်းဝင်ရမည်နည်း။

ဤလမ်းညွှန်ချက်များသည် COVID-19 ပိုးတွေ့ရလဒ်ရှိနေသော တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့်အတူ နေထိုင်သည့် ကလေးများ၊ ဝန်ထမ်းများနှင့် မသက်ဆိုင်ပါ။

သင်သည် ကွာရင်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) ကို

- **စမ်းသပ်မှုမပါဘဲ 10 ရက်မြောက်တွင် အဆုံးသတ်နိုင်သည်။** သင့်တွင် COVID-19 လက္ခဏာများမပြပါက၊ ရောဂါကူးစက်ခံရသော စစ်ဆေးသူနှင့် သင်နောက်ဆုံး ထိတွေ့မှု ပြုပြီးနောက် 10 ရက်အကြာတွင် သင်အဆုံးသတ်နိုင်သည်။
- **နေ့ 7 ရက်တွင် ရောဂါမရှိ စစ်ဆေးမှုရလဒ်။** သင်၏ ရောဂါခြေချုပ်မှု 7 ရက်တွင် စစ်ဆေးမှုခံယူနိုင်ပါသည်။ သင်၏စစ်ဆေးမှုသည် ရောဂါမရှိဖြစ်ပြီး၊ သင့်၌ COVID-19 လက္ခဏာမပြပါက၊ ရောဂါခြေချုပ်မှုကို သင်အဆုံးသတ်နိုင်သည်။ သင်စစ်ဆေးမှုခံယူပြီးနောက်၊ အနည်းဆုံး 7 ရက်အလိုတွင် စောင့်ရမည်။ စစ်ဆေးမှုသည် PCR သို့မဟုတ် အမြန်အန်တီဂျင် (ပဋိဇာတ်) စစ်ဆေးမှု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင်၏စစ်ဆေးမှုရလဒ်များကို ပြန်လည် ရရှိသည်အထိ၊ ဆက်လက် ကွာရင်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) ဆက်နေရမည်။
- ဤအကြံပြုချက်များသည် ကာကွယ်ဆေးအပြည့်ထိုးထားသူ၊ COVID-19 ဖြစ်နေသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် နေထိုင်သူ သို့မဟုတ် စုပေါင်းစောင့်ရှောက်ရေးနေရာတွင် နေထိုင်သူ (ကာလရှည် စောင့်ရှောက်မှု ဆေးရုံဆေးခန်း၊ ပြုပြင်ပြင်ဆင်ရေး နေရာ သို့မဟုတ် အိမ်အစုကဲ့သို့) လူအများနှင့် မသက်ဆိုင်ပါ။

ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ထိတွေ့ ခဲ့သူများသည် အလုပ်ပြန်ဆင်းနေလျှင်ပင် နောက်ဆုံး ထိတွေ့ခဲ့ချိန်မှစ၍ 14 ရက်ပြည့်ချိန်အထိ ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများကို မပြတ်စောင့်ကြည့်ပြီး စာမျက်နှာ 5 တွင် တွေ့ရသည့် အပိုဆောင်း ဘေးကင်းရေး ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ သင့်အား COVID-19 ကူးစက်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းအနည်းငယ် ရှိနေပါသေးသည်။ COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ သင့်တွင်ရှိပါက အိမ်တွင် သီးသန့်နေရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး ထပ်မံ၍ စစ်ဆေးမှု ခံယူရနိုင်ပါသည်။



1 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>  
 2 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/appendix.html#contact>

# ကလေး သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးသည် COVID-19 ပိုးတွေ့ရလဒ်ထွက်ထားသူနှင့်အတူ နေထိုင်ပါက၊ သူ သို့မဟုတ် သူမက ဘယ်လောက်ကြာ ကွာရန်တင်းဝင်ရမလဲ။

COVID-19 အတွက် ပိုးတွေ့ရလဒ်ထွက်သည့် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့်အတူ နေထိုင်သည့် ကလေးများနှင့် ဝန်ထမ်းများကို အိမ်ထောင်စုတွင်း ထိတွေ့သူဟု ခေါ်သည်။ အိမ်ထောင်စုတွင်း ထိတွေ့မှုများသည် ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ မြင့်မားပါသည်။



အိမ်ထောင်စု ထိတွေ့မှုရှိသည့် ကလေးများ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများသည် ပိုးတွေ့စစ်ဆေးမှု ထွက်ခဲ့သည့် လူနှင့် နောက်ဆုံး ထိတွေ့ခဲ့ချိန်မှာ 10 ရက်ကြာ ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိသေးဘဲ သို့မဟုတ် ပိုးမတွေ့ရလဒ် မရှိလျှင်ပင် 10 ရက်ကြာ ကွာရန်တင်းဝင်နေမှုကို အပြီးသတ်ရမည်။ ၎င်းတို့က 10 ရက်မတိုင်မီ ကွာရန်တင်းကို အဆုံးမသတ်ရပါ။

အိမ်မှာနေပြီး COVID-19 ရောဂါရှိသောသူနှင့် သီးခြားခွဲနေရန်အတွက် အလွန်ပင် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ COVID-19 ရောဂါစစ်ဆေးတွေ့ရှိသောသူနှင့် အတူတကွနေထိုင်သူများသည် ရောဂါနှင့်ဆက်လက်ထိတွေ့မှုရှိနိုင်ပြီး 10 ရက် ထက်ပိုပြီး ကွာရန်တင်းဝင်ရနိုင်ပါသည်။ အိမ်တွင်းထိတွေ့မှုရှိသူတစ်ဦးသည် ရောဂါကူးစက်စေနိုင်သော ရောဂါရှိသူနှင့် ထိတွေ့မှုရှိသည့်အချိန်တိုင်း ၎င်းတို့၏ကွာရန်တင်းကို အသစ်ပြန်စရမည်။

## ကလေးများ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများသည် ပိုးတွေ့ရလဒ်ထွက်ပြီး နောက် COVID-19 နှင့် ထိတွေ့ပါက ဘာဖြစ်မလဲ။<sup>3</sup>

သင်က COVID-19 အတွက် ပိုးတွေ့စစ်ဆေးမှု ရက် 90 အတွင်း COVID-19 ကို ထပ်မံ၍ ထိတွေ့ပြီး (ထိတွေ့မှုအသစ်) COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိပါက ဤရက် 90 အချိန်ကာလအတွင်း ရောဂါခြေချုပ်မှု မလိုအပ်ပါ သို့မဟုတ် စစ်ဆေးမှု ထပ်မံ၍ ခံယူရန် မလိုအပ်ပါသည်။

သင်၏ နောက်ဆုံးထိတွေ့မှုရှိသောရက်မှစ၍ 14 ရက်အတွင်း ဤညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာသင့်ပါသည်-

- စောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာ သို့မဟုတ် အလုပ်သို့မသွားမီ ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းပါ။
- COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများကို နေ့တိုင်းစစ်ဆေးပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာတွင် သို့မဟုတ် သင်နှင့်အတူ မနေသူများအနီးတွင် ရှိသောအခါ နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ပါ။
- သင်က ဖျားနာနေပါက သို့မဟုတ် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိပါက ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ပြီးနောက် 10 ရက်ကြာ သီးခြားခွဲနေပြီး သင်က COVID-19 အတွက် ထပ်မံ၍ စစ်ဆေးမှု ခံယူသင့်၊ မသင့်ကို သိနိုင်ရန် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုရမည်။



သင်က COVID-19 (ထိတွေ့မှုအသစ်) နှင့် ထပ်မံ၍ ထိတွေ့ခဲ့ပြီး ၎င်းက သင့်တွင် COVID-19 ပိုးတွေ့ရလဒ်ထွက်ပြီးချိန်မှစ၍ ရက် 90 ကြာတွင် ဖြစ်ပါက သင်က ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေပြီး စစ်ဆေးမှု ခံယူရပါမည်။ ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေစဉ် သင်က ဖျားနာလျှင် သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိလျှင် သီးသန့်ခွဲနေပြီး ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုရမည်။ သို့သော် သင်က စာမျက်နှာ 3 တွင် တွေ့ရသည့် ရောဂါခြေချုပ်မှုကို အဆုံးသတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီနိုင်ပါသည်။



သင်က ကိုယ်ခံအား အပြည့်အဝ ရှိနေလျှင် ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေရန် မလိုပါ။ ၎င်းက သင်၏ နောက်ဆုံး ထိုးဆေးထိုးပြီးချိန်မှစ၍ အနည်းဆုံး 2 ပတ်ရှိထားသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ သို့သော် သင်ကူးစက်ခံရပြီးနောက် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိပါက (ဖြစ်လေ့ရှိပါမရှိပါ)၊ သီးသန့်ခွဲနေပြီး သင်၏ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူနှင့် တိုင်ပင်ရမည်။ သင်က COVID-19 အတွက် စစ်ဆေးမှု ခံယူဖို့ လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

<sup>3</sup> <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/contact-tracing.html>

# COVID-19 ဖြစ်နေသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် ထိတွေ့ထားသူများ အတွက် ဘေးကင်းရေး ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ

- ဖြစ်နိုင်ပါက ကိုယ်ပူချိန်တိုင်းတာမှုအပါအဝင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာ စစ်ဆေးမှုကို နေ့တိုင်းပြုလုပ်ပါ။ ကိုယ်ပူချိန်တိုင်းကိရိယာ (သာမိုမီတာ) မရှိပါက၊ အရေပြားပူမပူ (သို့) အရောင်နီမနီ စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။ “ကွာရင်တင်း သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို သီးခြားခွဲနေရပါက၊ ဘာလုပ်ရမလဲ (What to do if you are on quarantine or self-isolation)” ဟုအခေါ်သော အသုံးဝင်သောစာစောင်ကို <https://coronavirus.utah.gov/protect-yourself/> တွင် ခေါင်းလုပ်ယူနိုင်ပါသည်။
- အိမ်မှာနေပြီး အခြားသူများနှင့် တတ်နိုင်သမျှ ဝေးအောင်နေပါ။ ကွာရင်တင်းမပြီးမချင်း ကျောင်း၊ အလုပ်၊ ကျောင်းပြင်ပ လှုပ်ရှားမှုများ၊ ဘာသာရေးဝတ်ပြုဆုတောင်းပွဲများ၊ မိသားစုတွေ့ဆုံပွဲများ (သို့) အခြားသော လှုပ်ရှားမှုများသို့ မသွားပါနှင့်။
- အစားသောက်ဝယ်ယူခြင်း (သို့) ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရယူခြင်းကဲ့သို့သော တောက်တိုမည်ရ လိုအပ်မှုများအတွက် အိမ်အပြင်သို့ ထွက်ရမည်ဆိုပါက၊ အဝတ်စနှင့်ပြုလုပ်ထားသောမျက်နှာအုပ်စရာ (သို့) နှာခေါင်းစည်း တပ်သွားပါ။ လိုအပ်မှသာ အိမ်အပြင်သို့ထွက်ပါ။
- သင့်အိမ်သို့ လာရောက်သည့် ဧည့်သည်များ၏ အရေအတွက်ကို ကန့်သတ်ပါ။ ဤအရာသည် သင် (သို့) သင်နှင့်အတူ နေထိုင်သူ တစ်စုံတစ်ယောက်က COVID-19 ကြောင့် အန္တရာယ်နိုင်ရှိသော ပြင်းထန်သော ရောဂါဝေဒနာခံစားနေရပါက၊ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
- မကြာခဏထိမိသည့်မျက်နှာပြင်များ (ဖုန်းများ၊ တံခါးလက်ကိုင်ဘုများ၊ မီးခလုတ်များ၊ အိမ်သာလက်ကိုင်များ၊ ရေစင်လက်ကိုင်များ၊ တင်စရာ မျက်နှာပြင်များ နှင့် သတ္တုမျက်နှာပြင်များ) ကို သန့်ရှင်းပါ။
- လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် မကြာခဏ ဆေးပါ။ ဆပ်ပြာနှင့် ရေတို့ မရနိုင်ပါက အရက်ပမာဏ 60% ရှိသော အရက်အခြေပြု လက်ပွတ်ဆေးကို သုံးပါ။
- လေဝင်လေထွက်ကောင်းရန်နှင့် အခန်းများအတွင်းရှိလေကို ဖလှယ်နိုင်ရန်အတွက်၊ ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်နိုင်သမျှ ဖွင့်ထားပါ။
- အစားအသောက် နှင့်အသုံးအဆောင်များကို တစ်ခြားသူများနှင့် မျှဝေမသုံးစွဲပါနှင့်။
- သွားပွတ်တံများကဲ့သို့သော တစ်ကိုယ်ရေအသုံးအဆောင်များကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေမသုံးစွဲပါနှင့်။

