

**COVID-19 အတွက် သီးသန့်ခွဲ
ထားခြင်း၊ ကွာရန်တင်းစောင့်
ကြည့်ခြင်း ခံရလျှင် သင်ဘာ
လုပ်ရမလဲ။**



CORONAVIRUS
UTAH.GOV



UTAH ASSOCIATION of
LOCAL HEALTH DEPARTMENTS



UTAH DEPARTMENT OF
HEALTH

ပြင်ဆင်ရက်စွဲ 2/4/2022

COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများထိုးခြင်း

FDA နှင့် CDC က အတည်ပြုထားသော သို့မဟုတ် တရားဝင်ခွင့်ပြုထားသည့် COVID-19 ကာကွယ်ဆေး အားလုံးမှာ ဘေးကင်းပြီး သင့်ကို ဗိုင်းရပ်စ်ရန်မှ ကာကွယ်ပေးရန်အတွက် ထိရောက်မှုရှိပါသည်။ ၎င်းတို့က သင့်ကို ဖျားနာခြင်း၊ ဆေးရုံတက်ရခြင်း နှင့် COVID-19 ကြောင့် သေဆုံးခြင်းမှ ကူညီကာကွယ်ပေးပါသည်။ သင်သည် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် COVID-19 ကူးစက်ခံရနိုင်သေးသော်လည်း ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသူများသည် ကာကွယ်ဆေးမထိုးရန်ရွေးချယ်သူများထက်စာလျှင် ပြင်းထန်ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးရုံတက်ကုသမှုခံယူရန် အလားအလာပိုနည်းပါသည်။



ကွာရန်တင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များသည် သင်၏ နောက်ဆုံးရ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးထားခြင်း ရှိမရှိကို အခြေခံထားပါသည်။ **သင်၏ နောက်ဆုံးရ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးထားခြင်း**မှာ အကယ်၍ သင်သည်-

- COVID-19 ကာကွယ်ဆေးတစ်ခုခုအတွက် အားမြှင့်တင်ဆေးတစ်လုံး သို့မဟုတ်
- လွန်ခဲ့သော 5 လအတွင်း Pfizer သို့မဟုတ် Moderna COVID-19 ကာကွယ်ဆေးကို ဒုတိယအကြိမ်မြောက်ထိုးခြင်း သို့မဟုတ်
- လွန်ခဲ့သော 2 လအတွင်း Johnson & Johnson COVID-19 ကာကွယ်ဆေး တစ်လုံးထိုးခြင်းဖြစ်သည်။
- Pfizer COVID-19 ကာကွယ်ဆေး 2 ကြိမ်ထိုးထားလျှင် 18 နှစ်အောက်ကလေးများကို ကာကွယ်ဆေးများအား အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ထိုးထားသည်ဟုယူဆပါသည်။ ကလေးများအတွက် အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီဖြစ်သောကာကွယ်ဆေး၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်တွင် အားမြှင့်တင်ဆေးတစ်လုံး မပါဝင်သေးပါ။

CDC သည် အပြည့်အဝ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသည်ဟူသော အသုံးအနှုန်းကိုလည်း အသုံးပြုပါသည်။ အတွဲလိုက်ထိုးရသည့် သင်၏ပင်မ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို နောက်ဆုံးအကြိမ်ထိုးပြီးကတည်းက 2 ပတ် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုကြာခြင်းကို ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝ ထိုးပြီးဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ Pfizer သို့မဟုတ် Moderna အတွက် အတွဲလိုက်ထိုးရသည့်ဆေးသည် တူညီသော ကာကွယ်ဆေး 2 ကြိမ်ထိုးခြင်းဖြစ်သည်။ Johnson & Johnson အတွက် အတွဲလိုက်ထိုးရသည့်ဆေးသည် တစ်ကြိမ်သာထိုးရခြင်း ဖြစ်သည်။

သင်သည် သီးခြားခွဲနေခြင်း သို့မဟုတ် ကွာရန်တင်းစောင့်ကြည့်ရန် မလိုတော့ဘဲ COVID-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိတော့သည်နှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်ပါသည်။

မည်သည့်အချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် COVID-19 အတွက် စစ်ဆေးမှုခံယူသင့်ပါသနည်း။

COVID-19 ၏ **ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခု** သင့်တွင်ရှိပါက မပြင်းထန်လျှင်ပင် **အိမ်မှာနေပြီး စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။** လူများ ရောဂါပြန်လည်ကူးစက်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းရှိနေကြောင်းနှင့် ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားသောသူများသည် COVID-19 ကိုရရှိနိုင်ကြောင်းကျွန်ုပ်တို့သိထားပါသည်။



COVID-19 နှင့် ထိတွေ့ထားသူ တစ်ဦးချင်းစီသည် စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ COVID-19 ကူးစက်ပြီးနောက်တွင် အချို့သောလူများသည် သီးသန့်ခွဲနေပြီး အခြားသူများကို မကူးစက်တော့သော်လည်း ၎င်းတို့တွင် ပိုးတွေ့သော စစ်ဆေးမှု ရှိနိုင်ပါသည်။ သင့်တွင် လက္ခဏာအသစ်မပြသရွေ့ ပထမဆုံးစမ်းသပ်တွေ့ရှိကတည်းက **ရက် 90 (3 လခန့်) ထက်နည်းပါက** ထိတွေ့မှု ရှိခဲ့သည့်နောက် သင်နောက်တစ်ခါ ထပ်မံစစ်ဆေးမှု မပြုလုပ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အကြံပြုထားသည်။ သို့သော်လည်း သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာအသစ်များ ရှိပါက သို့မဟုတ် ရောဂါပိုး စစ်ဆေးတွေ့ရှိပြီးနောက်**ရက်ပေါင်း 90 ကျော် (3 လခန့်)** ရှိပါက၊ ထပ်မံစစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသူများသည် COVID-19 ဖြစ်နိုင်သည့် အခြေအနေ ရှိသည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့သိထားသောကြောင့်၊ သင်ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားသော်လည်း အလွန်ဘေးကင်းစေရန် သင်ရောဂါထိတွေ့ပြီးနောက် 5 ရက်တွင် COVID-19 စစ်ဆေးမှု ခံယူရန် အကြံပြုပါသည်။

သင်စစ်ဆေးမှု ခံယူရန် သင်၏ ထိတွေ့ပြီးနောက် 5 ရက်အထိ စောင့်ပါ။ ယင်းသို့စောင့်ဆိုင်းမှုက စစ်ဆေးမှုများဖြင့် ရှာတွေ့နိုင်မည့် ဗိုင်းရပ်စ်အလိုအလောက်ပမာဏကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်း စုလာစေပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးများသည် COVID-19 စစ်ဆေးမှုများ၏ တိကျမှုကို နှောင့်ယှက်ခြင်း မပြုပါ။ သင့်စစ်ဆေးမှုအမျိုးအစား၊ သင်စစ်ဆေးခဲ့သည့်အချိန်နှင့် သင့်စစ်ဆေးချိန်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေမှုအပေါ်မူတည်၍ တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ စစ်ဆေးရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ သင်စစ်ဆေးပြီးလျှင် ချက်ချင်း အိမ်ပြန်ပါ။ သင့်စစ်ဆေးမှုရလဒ်ရသည်အထိ အိမ်တွင်နေပါ။

အချို့သော COVID-19 စစ်ဆေးမှုများသည် အခြားစစ်ဆေးမှုထက် ပိုမိုတိကျပါသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်တွင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေသောအခါ လျင်မြန်သော အန်တီဂျင် စစ်ဆေးမှုသည် အကောင်းဆုံးအလုပ်လုပ်ပါသည်။ အိမ်တွင်းစမ်းသပ်မှုအများစုမှာ အမြန် အန်တီဂျင်စမ်းသပ်မှုဖြစ်သည်။ ဤစစ်ဆေးမှုများသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး မြင့်မားစွာ ပါရှိမှု အဆင့်များကိုသာ သိရှိနိုင်ပြီး PCR စမ်းသပ်မှုထက် တုံ့ပြန်ဓါတ်ပြုမှု ပိုနည်းပါသည်။ **သင်၏ အန်တီဂျင် စမ်းသပ်မှုရလဒ်သည် ပိုးမတွေ့ဖြစ်ပြီး သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေပါက PCR စမ်းသပ်မှု ခံယူပါ။** သင့်တွင် မှားယွင်းသော ပိုးမတွေ့စမ်းသပ်မှုရလဒ်တစ်ခု ထွက်နိုင်ပါသည်။ သင်သည် PCR စမ်းသပ်မှုကို မရရှိနိုင်လျှင်ဖြစ်စေ အမြန် အန်တီဂျင် သို့မဟုတ် အိမ်တွင် စမ်းသပ်မှုကို ထပ်မံအသုံးပြုရန် ရွေးချယ်လျှင်၊ ပြန်လည်မဆန်းစစ်မီ 24-36 နာရီ စောင့်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကွာရန်တင်းဝင်ရန် လိုပါသလား။

ကွာရန်တင်းဝင်ခြင်းကြည့်ခြင်း ဆိုသည်မှာ COVID-19 ထိတွေ့ထားသော်လည်း၊ မကျန်းမာသေးသူများ သို့မဟုတ် ပိုးတွေ့ရလဒ်ထွက်မထားသေးသူများအတွက် ဖြစ်သည်။ သင်မှတစ်ဆင့် အခြားသူတစ်ဦးအား ရောဂါကူးစက်မှုဖြစ်စေရန် ကွာရန်တင်းဝင်ကြည့်၍ သင့်ကို အခြားသူများနှင့် ဝေးအောင်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသည်တို့မှာ တစ်စုံတစ်ဦးမှ စစ်ဆေးရာတွင်ပိုးတွေ့ရှိလျှင် သို့မဟုတ် COVID-19 ၏လက္ခဏာများရှိနေပါက၎င်းတို့လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည့် သီးသန့်ခွဲနေခြင်းတို့နှင့် ကွဲပြားပါသည်။ သင်သည် COVID-19 နှင့် ထိတွေ့ခဲ့ပါက ကွာရန်တင်းဝင်သင့်ပြီး ဘေးကင်းရေး ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်သင့်သည်။ ဆိုလိုရင်းမှာ COVID-19 ရှိသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်က ကူးစက်လွယ်နေချိန်တွင် သင်က ထိုလူနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ခဲ့သည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

အနီးကပ် ထိတွေ့မှုဆိုသည်မှာ-

- သင်သည် 24 နာရီအတွင်း ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံထားရသော လူတစ်ယောက်နှင့် 6 ပေအကွာတွင် စုစုပေါင်း 15 မိနစ် သို့မဟုတ် ထိုထက်ပိုကြာကြာ ရှိခဲ့သည်။
- အိမ်တွင် COVID-19 ကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်နေသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်အား ပြုစုခြင်း။
- COVID-19 ရှိသောသူနှင့်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်း (ဖက်ခြင်း သို့မဟုတ် နှမ်းခြင်း) ရှိခဲ့သည်။
- COVID-19 ရှိသော သူတစ်ဦးနှင့် ပန်းကန် သို့မဟုတ် သောက်ရေခွက်များကို အတူတကွ မျှဝေအသုံးပြုခြင်း။
- COVID-19 ရှိနေသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်က နှာချေ၊ ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် တစ်နည်းနည်းဖြင့် သင့်အပေါ် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ အရည်စက်ကလေးများ ကျစေခဲ့သည်။



အောက်ပါအခြေအနေတွင် ကွာရန်တင်းဝင်ကြည့်ရန် မလိုပါ -

- သင်သည် လွန်ခဲ့သောရက် 90 (3 လခန့်) အတွင်း COVID-19 စစ်ဆေးမှုပိုးတွေ့ရှိခဲ့သည်။
- သင်၏ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ထိုးထားသည်။

သင်၏ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ထိုးထားခြင်းက၊ သင်သည် ဖော်ပြပါတို့ လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်-

- COVID-19 ကာကွယ်ဆေးတစ်ခုခုအတွက် အားမြှင့်တင်ဆေးတစ်လုံး သို့မဟုတ်
- လွန်ခဲ့သော 5 လအတွင်း Pfizer သို့မဟုတ် Moderna COVID-19 ကာကွယ်ဆေးကို ဒုတိယအကြိမ်မြောက်ထိုးခြင်း သို့မဟုတ်
- လွန်ခဲ့သော 2 လအတွင်း Johnson & Johnson COVID-19 ကာကွယ်ဆေး တစ်လုံးထိုးခြင်းဖြစ်သည်။
- Pfizer COVID-19 ကာကွယ်ဆေး 2 ကြိမ်ထိုးထားလျှင် 18 နှစ်အောက်ကလေးများကို ကာကွယ်ဆေးများအား အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ထိုးထားသည်ဟုယူဆပါသည်။ ကလေးများအတွက် အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီဖြစ်သောကာကွယ်ဆေး၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်တွင် အားမြှင့်တင်ဆေးတစ်လုံး မပါဝင်သေးပါ။



ထိတွေ့ပြီးနောက် အခြားသူများနှင့် အများနှင့် ဆိုင်သော နေရာများတွင် အကိုက်တော်သည့် နှာခေါင်းစည်းကို 10 ရက်ကြာ ဝတ်ဆင်ပါ။ သင်သည် အိမ်၌ ကွာရန်တင်း မဝင်သည်ပင်လျှင် အခြားသူများအနီးတွင် နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ ယင်းက အခြားသူများ ဘေးကင်းအောင် ကူညီပေးပါသည်။ သင်သည် ထိတွေ့ပြီးနောက် 10 ရက်ကြာအထိ အခြားသူများအနီးတွင် နှာခေါင်းစည်း မဝတ်နိုင်ပါက အိမ်တွင် ကွာရန်တင်းဝင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ KN95 ကဲ့သို့ အရည်အသွေးမြင့်နှာခေါင်းစည်းသည် သင့်နှင့်ထိတွေ့မည့် အခြားလူများအတွက် ပိုမိုအကာအကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ဖော်ပြပါအတိုင်းဖြစ်ပါက သင်သည် အိမ်တွင် ကွာရန်တင်း 5 ရက်ဝင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

- သင်သည် ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ သင်သည် မည်သည့် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးကိုမှ မထိုးရသေးပါ။
- သင်၏ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ မထိုးထားပါ။
- သင်သည် COVID-19 ရောဂါပိုးတွေ့ရှိပြီးနောက် ရက်ပေါင်း 90 ကျော်ကြာခဲ့ပြီး သင်၏ ကာကွယ်ဆေးများကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ မထိုးထားပါ။

အကယ်၍ သင်သည် ထိတွေ့ပြီးနောက် သို့မဟုတ် အိမ်တွင် 5 ရက်ကြာသော ကွာရန်တင်းအဆုံးသတ်ပြီးနောက် အခြားသူများ အနီးနှင့် အများနှင့်ဆိုင်သောနေရာများတွင် [အကိုင်တော်သည့် နှာခေါင်းစည်း](#)ကို မဝတ်ဆင်နိုင်ပါက CDC က သင့်အား အိမ်တွင် 5 ရက်အစား 10 ရက်နေရန် အကြံပြုထားသည်။

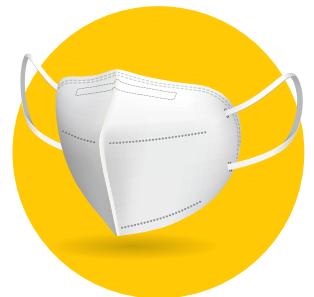


အိမ်တွင်ကွာရန်တင်း မလုပ်သည်ပင်လျှင် သင်သည် အခြားသူများကို ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခြင်းမပြုကြောင်း သေချာစေရန် COVID-19 ရှိသူနှင့် နောက်ဆုံးအနီးကပ်ထိတွေ့ပြီးနောက် 5 ရက်အကြာတွင် စစ်ဆေးမှုခံယူရန်လည်း ကျွန်ုပ်တို့က အကြံပြုအပ်ပါသည်။ သင်သည် ပိုးတွေ့ကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိလျှင်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာများတွေ့ရှိလျှင်ဖြစ်စေ အိမ်တွင်ချက်ချင်း သီးခြားခွဲနေပါ။ သင့်တွင် COVID-19 ပထမဆုံးစမ်းသပ်တွေ့ရှိကတည်းက ရက် 90 (3 လခန့်) ထက်နည်းပြီး ရောဂါလက္ခဏာအသစ်များမရှိပါက ဤ ရက် 90-ကာလ အတောအတွင်း ထပ်မံစစ်ဆေးရန် မလိုအပ်ပါ။

COVID-19 ၏ လက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပြီး ဖျားနာပါက စစ်ဆေးမှု ခံယူပါ။

ထိတွေ့ပြီးနောက် ဤဘေးကင်းရေး ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကို လုပ်ဆောင်ပါ-

- သင်သည် ကွာရန်တင်းဝင်ချိန်တွင် သင့်အိမ်သို့လာရောက်သူ ဧည့်သည် အရေအတွက်ကို ကန့်သတ်ပါ။
- အခြားသူများအနီးအနားတွင် နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ပါ။ သင် COVID-19 နှင့်ထိတွေ့ပြီး 10 ရက်ကြာသည်အထိ အခြားသူများနှင့်အနီးတွင် လူအများနှင့်သက်ဆိုင်သည့် နေရာများတွင် နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဤ 10 ရက်အတွင်း အားကစားခန်းမ သို့မဟုတ် စားသောက်ဆိုင်ကဲ့သို့သော နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ရန် ခက်ခဲသောနေရာများသို့ သွားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက ကိုယ်ပူချိန်တိုင်းတာမှုအပါအဝင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာ စစ်ဆေးမှုကို သင့်ထိတွေ့မှုနောက် 10 ရက်အတွင်း နေ့တိုင်းပြုလုပ်ပါ။ ကွာရန်တင်းအတွင်း သင့်တွင် COVID-19 လက္ခဏာများရှိပါက ချက်ချင်းစမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။
- သင်သည် COVID-19 ဖြစ်နေသူနှင့် နောက်ဆုံး အနီးကပ်ထိတွေ့ပြီးနောက် အနည်းဆုံး 5 ရက်အကြာတွင် စမ်းသပ်မှုပြုလုပ်ပါ။ သင့်တွင် စစ်ဆေးမှုပိုးမတွေ့ အဖြေထွက်ပါက အခြားသူများအနီးတွင် နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ထားသရွေ့ သင့်အိမ်မှ ထွက်ခွာနိုင်သည်။ သင့်တွင် ပိုးတွေ့ရလဒ်ထွက်ပါက အိမ်မှာ သီးသန့်ခွဲနေပါ။
- ခုခံအားကျဆင်းသူအားနည်းသူများ သို့မဟုတ် COVID-19 ကြောင့် အလွန်ဖျားနာနိုင်ခြေ ပိုမြင့်မားသူများနှင့် ဝေးနေပါ။ သင်သည် COVID-19 နှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက် အနည်းဆုံး 10 ရက်ကြာသည်အထိ ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုဌာန၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာ သို့မဟုတ် အခြားကူးစက်နိုင်ချေမြင့်မားသော နေရာများသို့ သွားရောက်ခြင်းမပြုသင့်ပါ။
- သင်၏ ကွာရန်တင်း မပြီးဆုံးမချင်းအထိ ခရီးမသွားပါနှင့်။ သင်ထိတွေ့ပြီးနောက် အနည်းဆုံး 5 ရက်အကြာတွင် စမ်းသပ်မှု ခံယူပြီး ခရီးမထွက်မီ သင့်စမ်းသပ်မှုရလဒ်မှာ ပိုးမတွေ့ဖြစ်ကြောင်း သေချာပါစေ။ သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက ခရီးမထွက်ပါနှင့်။ သင်ခရီးသွားပါက အခြားသူများအနီးအနားတွင် နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ပါ။



ကွာရန်တင်းစောင့်ကြည့်ခြင်းကို ဘယ်တော့ အဆုံးသတ်နိုင်မလဲ။

ထိတွေ့ရသည့်ရက်စွဲသည် COVID-19 ကူးစက်ခံထားရသူနှင့် သင်နောက်ဆုံးထိတွေ့ရသည့်နေ့ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့က ဤနေ့ကို ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့် သင်နေရန် နေ့ 0 ဟုခေါ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သင်သည် 0 တွင် ကွာရန်တင်းစတင် (ထိတွေ့သည့်ရက်စွဲ သို့မဟုတ် COVID-19 ရှိသူနှင့် နောက်ဆုံးအကြိမ်အဖြစ် သင်ထိတွေ့ခွင့်ရသည့်နေ့ဟု ခေါ်သည်) ပြီး 5 ရက်ပြည့်သည့်နောက် (ရက် 1-5) တွင် ပြီးဆုံးခြင်းဖြစ်သည်။



သင်သည် COVID-19 ရှိသူနှင့် အတူနေထိုင်ပြီး အိမ်တွင် ကွာရန်တင်းဝင်ရန် လိုအပ်ပါက၊ ပိုးရှိသောလူကို သီးခြားခွဲနေခိုင်းပြီးနောက်တွင် သင်၏ 5 ရက်ကြာ ကွာရန်တင်း စတင်မည်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သင်သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သီးခြားခွဲ၍မနေနိုင်ပါက ကွာရန်တင်းမှာ 5 ရက်ထက် ပိုကြာနိုင်ပါသည်။



ကျွန်ုပ်တို့သည် COVID-19 ဖြစ်နေသူတစ်ဦးဦးနှင့် အတူနေပါက အိမ်တွင် ကွာရန်တင်းဝင်ရန် လိုအပ်ပါသလား။

COVID-19 ကူးစက်ခံထားရသူတစ်ဦးဦးနှင့် အတူနေထိုင်သူများကို အိမ်တွင်းထိတွေ့သူများဟု ခေါ်သည်။ အိမ်ထောင်စုတွင်း ထိတွေ့မှုများသည် မိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ မြင့်မားပါသည်။

သင်သည် COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးဦးနှင့် အတူနေထိုင်ပြီး ကာကွယ်ဆေးမထိုးရသေးပါက သို့မဟုတ် သင်၏ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ မထိုးထားပါက သို့မဟုတ် သင့်တွင် COVID-19 ကူးစက်ခံရပြီးနောက် ရက်ပေါင်း 90 ကျော်ပြီဖြစ်ပါက အိမ်တွင် အနည်းဆုံး 5 ရက်ကြာ ကွာရန်တင်းဝင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင့်အိမ်မှာနေပြီး COVID-19 ရောဂါဖြစ်နေသူနှင့် သီးခြားခွဲနေရန်အတွက် အလွန်ပင် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သင်သည် COVID-19 ဖြစ်နေသူနှင့်ဝေးကွာနေ၍ မရပါက၊ အိမ်၌ 5 ရက်ထက်ပို၍ ကွာရန်တင်းစောင့်ကြည့်ရန် လိုအပ်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။ သင်သည် သီးခြားနေစဉ်အတွင်း ရောဂါကူးစက်ခံရသည့် စစ်ဆေးမှုခံယူသူနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့သည့်အခါတိုင်း၊ သင်၏ကွာရန်တင်း(ရောဂါခြေချုပ်) စတင်သည်။

COVID-19 ရှိသူအနီးအနားတွင် နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများ အိမ်တွင် လုံခြုံအောင်ထားပါ။ ဖျားနေလျှင် သို့မဟုတ် မပြင်းထန်သော ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိနေပါက ချက်ချင်းစစ်ဆေးမှု ခံယူပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် COVID-19 ပိုးတွေ့ပါက အိမ်၌ သီးခြားခွဲနေရန် လိုအပ်ပါသလား။

လိုအပ်သည် သင်က ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးလျှင်ပင် စစ်ဆေးမှုပိုးတွေ့ပါက သို့မဟုတ် COVID-19 ရောဂါ လက္ခဏာများ ရှိပါက အနည်းဆုံး 5 ရက်ကြာ အိမ်တွင်သီးသန့်ခွဲနေပါ။ ကာကွယ်ဆေးများသည် COVID-19 စစ်ဆေးမှုများ၏ တိကျမှုကို နှောင့်ယှက်ခြင်း မပြုပါ။ သင်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက်ပိုင်း စစ်ဆေးမှုပိုးတွေ့ပါက သင့်တွင် COVID-19 ရှိနေသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ၎င်းက ဖြစ်ခဲ့သော်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



ကျွန်ုပ်သည် ရောဂါကူးစက်ခံရပါက သို့မဟုတ် COVID-19 နှင့်ထိတွေ့ပါက ကျန်းမာရေးဌာန သည် ကျွန်ုပ်အား ဖုန်းဆက်ပါမည်လား။

သင့်စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ခဲ့သောနေရာ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် သင့်စစ်ဆေးမှု ရလဒ်များကို ပေးပါလိမ့်မည်။ စစ်ဆေးမှုရလဒ်များကို လူကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ ဖုန်းဖြင့်ဖြစ်စေ အီးမေးလ် ဖြင့်ဖြစ်စေ ပေးနိုင်ပါသည်။ သင့်တွင် ရောဂါပိုးစစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာနသည် ကူးစက်မှု စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်း ဆောင်ရွက်ရန် သင့်ထံ ဆက်သွယ်ပါမည်။ ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးလုပ်သားက သင့် ကိုဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်သည် သို့မဟုတ် သင့်ထံ စာတို့ သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ပို့နိုင်သည်။ ကူးစက်မှု စုံစမ်း စစ်ဆေးခြင်းဆိုသည်မှာ ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော COVID-19 ကူးစက်မှုများ နှင့် ပတ်သက်ပြီး သင့်အား တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းသည် သင်က ကူးစက်လွယ်နေချိန်တွင် ရှိနေခဲ့သည့်နေရာများ၊ ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ချိန်နှင့် ထိတွေ့ခဲ့နိုင်သည့် အခြားလူများကို မေးမြန်းသွားပါမည်။ သင်သီးသန့်ခွဲနေချိန်တွင် အစားအစာ သို့မဟုတ် အိမ်ရာကဲ့သို့ အခြားရင်းမြစ်များ ရှာဖွေရာတွင် အကူအညီ လိုအပ်ပါကလည်း သူ သို့မဟုတ် သူမက သင့်ကို မေးမြန်းပါမည်။



ကူးစက်သူ ခြေရာခံခြင်း ပြီးသည့်နောက် ထိတွေ့မှု ခြေရာခံခြင်းဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ ထိတွေ့မှု ခြေရာခံ ခြင်းသည် ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးဌာနက တခြားမည်သူများ ဗိုင်းရပ်စ် သို့မဟုတ် ရောဂါနှင့် ထိတွေ့ထားသလဲကို ရှာဖွေပြီး ကူးစက်သူများအနေဖြင့် မည်မျှကြာ ကွာရန် တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) ဖြင့် နေရမည်ကို အသိပေးရန် ဆက်သွယ်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိတွေ့မှု ခြေရာခံခြင်းသည် ထိတွေ့ထားသူများအပြင် ကွာရန်တင်း စောင့်ကြည့်နိုင်စေရန်အလို့ငှာ အခြား ဝန်ဆောင်မှုများ လိုအပ်သည့် လူများထံ ထောက်ပံ့မှုများလည်း ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

အချို့သော ကျန်းမာရေးဌာနများသည် ယခုအချိန်တွင် ကူးစက်သူ ခြေရာခံခြင်း ပြီးသည့်နောက် ထိတွေ့မှု ခြေရာခံခြင်းတို့ကို မပြုလုပ်နိုင်ပါ။ သို့သော် ဤနည်းပညာ ကို သင့်ဖုန်းဖြင့် ဖွင့်ထားပါက ကျန်းမာရေးဌာနမှ [စာတိုပေးပို့ခြင်း](#)သို့မဟုတ်[ထိတွေ့မှုဆိုင်ရာ အကြောင်းကြားချက်](#)တစ်ခု ရရှိနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးဌာနမှ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ကျွန်ုပ် ဘယ်လိုခံစားနေရသလဲ သိနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်အား မေးမြန်းမည်လား။

သင်၏ ထိတွေ့မှုဖြစ်ပြီးနောက် 10 ရက်အထိ COVID-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို စစ်ဆေးပါ။ ဖျားနေလျှင် သို့မဟုတ် မပြင်းထန်သော ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိနေပါက စစ်ဆေးမှု ခံယူပါ။ သင့်အနီးရှိ စမ်းသပ်နေရာကို အောက်ပါ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် သင်ရှာဖွေနိုင်သည်- <https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations>

ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းသည် သင့်အကြောင်းသိရန်နှင့် သင်ခံစားနေရပုံကို မေးမြန်းရန် သင် ကွာရန်တင်းစောင့်ကြည့်နေသည့် ကာလအတွင်း သင့်ထံ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခုရှိပါက သို့မဟုတ် အရင်းအမြစ်များ ရှာဖွေရန် အကူအညီလိုအပ်မှု ရှိ၊ မရှိ သိရန် ကျန်းမာရေးဌာနမှ ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း သို့မဟုတ် စာပို့ခြင်းကို သင် လက်ခံရရှိနိုင်သည်။



ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်အပူချိန်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာများကို နေ့စဉ် ဘာလို့ ချရေးဖို့ လိုအပ်တာလဲ။

လူအများစုသည် ထိတွေ့ပြီးနောက် 10 ရက်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်ဖြစ်သော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်လာရန် 14 ရက်အထိ ကြာနိုင်သည်။ လူအချို့သည် အလွန်ပျော့ပျောင်းသော ရောဂါလက္ခဏာများသာ တွေ့ကြုံပြီး COVID-19 ဖြစ်နေသည်ကို သတိမပြုမိကြပါ။ ထို့ကြောင့်၊ သင်၏ကိုယ်အပူချိန်ကို တိုင်းရန်နှင့် နေ့စဉ်ခံစားနေရမှုများကို ရေးချရန် အရေးကြီးခြင်း ဖြစ်သည်။ သင်သည် ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် COVID-19 ၏ လက္ခဏာတစ်ခုခုပြပါက စစ်ဆေးမှု ခံယူပါ။

COVID-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများတွင် ဖျားခြင်း၊ ချမ်းစိမ့်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ကြက်သားနာခြင်းနှင့် နာကျင်မှုများ၊ ညောင်းညာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် နှာရည်ယိုခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက် မအီမသာဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း သို့မဟုတ် အနံ့ သို့မဟုတ် အရသာ လောလောလတ်လတ် ပျောက်ဆုံးခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။



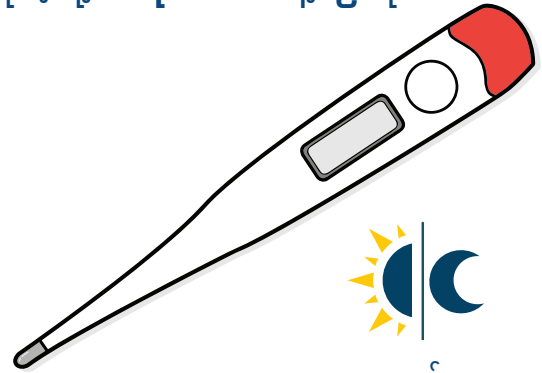
ကျွန်ုပ်၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို ဘယ်လို စောင့်ကြည့်ရမလဲ။

သင့်ရောဂါလက္ခဏာများ စစ်ဆေးပြီး သင်၏ အချက်အလက်များကို ချရေးရန် အောက်ပါအဆင့်များကို အသုံးပြုပါ။ COVID-19 ဖြစ်နေသူတစ်ဦး နှင့်ထိတွေ့ခဲ့သည့်နေ့မှ 10 ရက်အနေဖြင့်၊ ဤအဆင့်များကိုနေ့စဉ် 2 ကြိမ်ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။



အဆင့် 1 တစ်နေ့လျှင် 2 ကြိမ် ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းပါ။ ထိုကဲ့သို့ 10 ရက်အထိ နေ့စဉ် လုပ်ပေးပါ။

- သင့်ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းရန် သာမိုမီတာကို သုံးပါ။
- သင့်တွင် သာမိုမီတာမရှိပါက သင့်တွင်အဖျားရှိသည်ဟု သင်ထင်ပါက (သင့်အရေပြား ပူနွေးလာပါက သို့မဟုတ် နီရဲနေမည်၊ သို့မဟုတ် တုန်နေမည်၊ ချွေးထွက်လာနိုင်သည်) ချရေးပါ။
- သင့်ကိုယ်အပူချိန်ကို နံနက်ခင်း (နံနက်) တွင် တစ်ကြိမ်နှင့် ည (ညနေ) တွင် တစ်ကြိမ် တိုင်းပေးပါ။ ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းတာရန် မေ့နေပါက သတိရသည်နှင့် တိုင်းပေးပါ။



နေနှင့်ည

သင့်ကိုယ်အပူချိန်ကို တိုင်းတာခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သိထားရမည့် အရေးကြီး အချက်များ-



သင့်ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းရန် စားသောက်ပြီး သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပြီးနောက် မိနစ် 30 ကြာ စောင့်ဆိုင်းပါ။

စောင့်ပါ



စားသောက်ပြီး သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပြီးနောက်



ဆေးဝါး တစ်မျိုးမျိုးမသောက်မီ သင့်ကိုယ်အပူချိန်ကို တိုင်းပါ။ သင့်ကိုယ်အပူချိန်ကို လျော့ကျစေသည့် ဆေးဝါးအချို့က သင့်တွင် ကိုယ်ပူခြင်း ရှိမရှိကို သိနိုင်ရန် ခက်ခဲစေပါသည်။ အောက်ပါတို့ကဲ့သို့ ဆေးဝါးကို သောက်ပြီးနောက် သင့်ကိုယ်အပူချိန်ကို တိုင်းတာရန် 6 နာရီ စောင့်ပါ-

- Paracetamol (Tylenol) ဟုလည်းခေါ်သော Acetaminophen
- Ibuprofen
- Aspirin

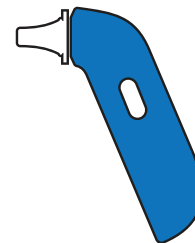
စောင့်ပါ



ဆေးတစ်ခုခု သောက်ပြီးနောက်



အသက် 4 နှစ်အောက် မွေးကင်းစများ၊ ကလေးများနှင့် အသက် 4 နှစ်အောက် ကလေးများအတွက် နားတိုင်းသည့် သာမိုမီတာကို သုံးခြင်းမှာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ သင့်ကလေး၏ ကိုယ်အပူချိန်ကို လက်အောက်မှ တိုင်းတာပြီး၊ ကိုယ်အပူချိန်မှာ 99.4°F/37.4°C သို့မဟုတ် ယင်းထက် ပိုမြင့်ပါက၊ သင့်ကလေးတွင် အဖျားရှိနေပါသည်။ သင့်ကလေး၏ ကိုယ်အပူချိန်ကို ဂျိုင်းအောက်မှ တိုင်းတာပါက ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဒေသတွင်း ကျန်းမာရေးဌာနကို ပြောပြရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။



အသက် 4 နှစ်အောက် ကလေးများအတွက် နားတိုင်းသည့် သာမိုမီတာကို အသုံးပြုပါ။



လူကြီးများ

ကိုယ်အပူချိန်

100.4°F/38°C

သို့မဟုတ် ထိုထက်မြင့်ခြင်း

ကလေးများ

ကိုယ်အပူချိန်

99.4°F/37.4°C

သို့မဟုတ် ထိုထက်မြင့်ခြင်း



အဆင့် 2

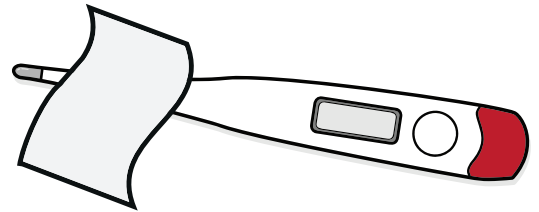
ဤစာအုပ်၏ အဆုံးရှိ မှတ်တမ်းတွင် သင့်ကိုယ်အပူချိန်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာများကို ချရေးပါ။ ထိုကဲ့သို့ 10 ရက်အထိ နေ့စဉ် လုပ်ပေးပါ။

- ပုံစံပေါ်ရှိ “နောက်ဆုံးထိတွေ့သည့် နေ့စွဲ” သည် COVID-19 နှင့် ထိတွေ့ခဲ့သောနေ့ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့က ၎င်းကို “0 မြောက်နေ့” ဟု ခေါ်ပါသည်။ ယင်းက ရောဂါပိုး စစ်ဆေးတွေ့ရှိထားသူသည် ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့စေနိုင်စဉ်အတွင်း သင်က အဆိုပါသူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သည့် နောက်ဆုံးကာလ ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးသည် သူ သို့မဟုတ် သူမရောဂါ လက္ခဏာမပြမီ 2 ရက် အလိုတွင် ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေနိုင်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရသည်။ အကယ်၍ အဆိုပါသူတွင် ရောဂါ လက္ခဏာမရှိခဲ့ပါက သူ သို့မဟုတ် သူမသည် COVID-19 မစစ်ဆေးမီ 2 ရက်အလိုမှစတင်၍ ရောဂါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေနိုင်သည်။ သင်က အိမ်၌ ကွာရန်တင်း မဝင်စေကာမူ သင်၏အပူချိန်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ စစ်ဆေးခြင်းကို ရပ်တန့်နိုင်သည့်နေ့ရက်သည် နောက်ဆုံးထိတွေ့သည့်နေ့စွဲမှ 10 ရက် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်က ဤရက်စွဲများကိုမသိလျှင် သင် မည်သည့်နေရာတွင် ထိတွေ့ခဲ့သည်ဆိုခြင်းအပေါ်မူတည်၍ ကျန်းမာရေးဌာန၊ ကျောင်း သို့မဟုတ် အလုပ်ခွင်သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။ 10 ရက်တိုင်အောင် ရက်စွဲအားလုံးကို ဖြည့်ပေးပါ။ အကွက်များကို အလွတ် မထားခဲ့ပါနှင့်။
- ဤစာအုပ်၏အဆုံးရှိ ပုံစံပေါ်တွင် သင်၏အပူချိန်ကိုရေးပါ။ နေ့စဉ် သင့်ကိုယ်အပူချိန်ကို 2 ကြိမ် တိုင်းသင့်ပါသည်။ သင့်ကိုယ်အပူချိန်ကို နံနက်ခင်း (နံနက်) တွင် တစ်ကြိမ်နှင့် ည (ညနေ) တွင် တစ်ကြိမ် တိုင်းပေးပါ။
- အကယ်၍ ပုံစံတွင်း စာရင်းဖော်ပြထားသော လက္ခဏာတစ်ခုခု သင့်ထံတွင်ရှိပါက၊ ဟုတ်ပါသည် အတွက် “Y” သို့မဟုတ် မဟုတ်ပါအတွက် “N” ဟု အမှတ်အသားပြုပေးပါ။



အဆင့် 3

သာမိုမီတာကို တစ်စုံတစ်ယောက် သုံးပြီးတိုင်း သန့်ရှင်းပေးပါ။



အဆင့် 4

သင်ဖျားနာလျှင် သို့မဟုတ် COVID-19 လက္ခဏာများရှိလျှင်

- သင်သက်သာလာသည်အထိ အိမ်တွင်နေပါ။
- COVID-19 အတွက် စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။
- သင်၏ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုမို ဆိုးရွားလာပါက၊ သို့မဟုတ် သင်ဆေးကုသမှု လိုအပ်သည်ဟု ခံစားရပါက၊ ချက်ချင်း ဆေးကုသမှုခံယူပါ။ ဆေးရုံသို့သွားရန် သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ရုံးခန်းသို့သွားရန်မှာ လုံခြုံစိတ်ချရပါသည်။ နှာခေါင်းစည်းပြီး သင့်ထံတွင် COVID-19 ပိုးစစ်ဆေးတွေ့ရှိထားကြောင်း ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများအား အသိပေးပါ။



ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ် အတွင်း ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်၏ရုံးခန်းသို့ သွားခြင်းသည် ဘေးကင်းပါသည်။

အကယ်၍ သင့်တွင်ဤအရေးပေါ်သတိပေးလက္ခဏာများ* ရှိပါက၊ ချက်ချင်း ဆေးဖက်ဆိုင်ရာအကူအညီ ရယူပါ။



အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်းသို့မဟုတ် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း



ပျောက်ကင်းမသွားသည့် ရင်ဘတ်တွင်း နာကျင်မှု သို့မဟုတ် တင်းကျပ်မှု



စိတ်ရှုပ်ထွေးသည်ဟု ခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် အလွယ်တကူ မနိုးကြားနိုင်ခြင်း



သင်၏နှုတ်ခမ်းများ သို့မဟုတ် မျက်နှာများသည် ပြာနန်းနေပါက

*ဤသည်တို့မှာ အရေးပေါ်အခြေအနေ လက္ခဏာအားလုံး မဟုတ်ကြပါ။ သင်စိုးရိမ်ပူပန်မိပါက သင့်ဆရာဝန်ကို ခေါ်ဆိုပါ။



COVID-19 ရောဂါပိုးတွေ့ရှိပြီးနောက် အိမ်တွင်မည်မျှကြာကြာနေရန် လိုအပ်သနည်း။

သင့်တွင် ရောဂါပိုးတွေ့ရှိပြီးနောက် 10 ရက်ကြာ သီးသန့်ခွဲနေခြင်းသည် အိမ်တွင်နေရန် အလွန်အလုံခြုံဆုံး အချိန်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်၊ CDC မှ ဒေတာအသစ်သည် ပိုတိုသော သီးခြားခွဲထားခြင်းနှင့် ကွာရန်တင်းကို ယခုအသုံးပြုနိုင်ပြီဟု ဖော်ပြသည်။ ဖော်ပြပါအချိန်အထိ အိမ်မှာနေပါ။

- သင်သည် သင့်အဖျားကိုလျော့ချရန် ဆေးဝါး မသုံးဘဲ 24 နာရီလုံးလုံးအဖျားကင်းခြင်း၊ နှင့်
- သင်၏ရောဂါလက္ခဏာများသည် 24 နာရီအတွင်း သက်သာကောင်းမွန်လာခဲ့ပြီး၊
- **သင်စစ်ဆေးသည့်နေ့မှစ၍ အနည်းဆုံး 5 ရက်ကြာခဲ့သည်။** သင့်အား ပိုးတွေ့ကြောင်းစစ်ဆေးတွေ့ရှိသောနေ့ကို နေ့ 0 ဟုခေါ်သည်။ ရောဂါပိုးတွေ့ရှိပြီး (1-5 ရက်) နောက် 5 ရက်ပြည့်သည်အထိ အိမ်တွင်နေပါ။ သင်သည် အိမ်မှာ အနည်းဆုံး 5 ရက်နေရပါမည်။

သင့်ရောဂါလက္ခဏာများ မသက်သာပါက အိမ်တွင် 5 ရက်ထက် ပိုကြာအောင်နေရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင်ကူးစက်ခြင်းမရှိတော့ဘဲ အိမ်တွင်နေရန် မလိုအပ်သော်လည်း အနံ့နှင့် အရသာအာရုံ ဆုံးရှုံးခြင်းကဲ့သို့ အချို့သော လက္ခဏာများသည် ရက်သတ္တပတ် သို့မဟုတ် လများအထိ ကြာရှည်နိုင်သည်။

သင်၏ သီးခြားခွဲနေထိုင်ခြင်း အဆုံးသတ်ပြီးနောက် အခြားသူများနှင့် အများနှင့် ဆိုင်သော နေရာများတွင် [အံ့ကိုက်တော်သည့် နှာခေါင်းစည်းကို](#) 5 ရက်ကြာ ဝတ်ဆင်ပါ။

သင့်တွင် COVID-19 ပိုးရှိကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက သင့်အား monoclonal antibodies သို့မဟုတ် antiviral pills များဖြင့် ကုသမှုအတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီနိုင်ပါသည်။ ပိုမိုလေ့လာရန် <https://coronavirus.utah.gov/treatments> သို့မဟုတ် သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

သင်၏သီးခြားခွဲနေခြင်းကို အဆုံးသတ်ရန် ထပ်မံစစ်ဆေးဖို့ မလိုအပ်ပါ။

ပုံမှန်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ (အလုပ် သို့မဟုတ် ကျောင်းကဲ့သို့) အား ပြန်မလုပ်မီ စစ်ဆေးလိုပါက CDC မှ သင့်အား PCR စမ်းသပ်ခြင်းအစား အမြန် အန်တီဂျင် စမ်းသပ်မှု (သို့မဟုတ် အိမ်တွင်းစမ်းသပ်မှုတစ်ခုကို အသုံးပြုပါ) ရယူရန် [အကြံပြုထားသည်။](#) စစ်ဆေးမှု မပြုလုပ်မီ 5 ရက်စောင့်ပါ။ 24 နာရီအဖျားကင်းစင်သည်အထိ နှင့် အခြားရောဂါလက္ခဏာများပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသည်အထိစောင့်ပါ။ 5 ရက်ကြာ သီးခြားခွဲနေပြီးနောက် အမြန် အန်တီဂျင်စမ်းသပ်မှုအရ ပိုးတွေ့ရှိလျှင် အိမ်တွင် နောက်ထပ် 5 ရက်နေခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည် (ပထမအကြိမ်၌ ပိုးတွေ့ရှိပြီးနောက် စုစုပေါင်း 10 ရက်)။ သို့သော်၊ သင်သည် အမြန် အန်တီဂျင်စမ်းသပ်မှုကို 24 နာရီအကြာတွင် ထပ်မံစစ်ဆေးနိုင်ပြီး ၎င်းသည် ပိုးမတွေ့ဖြစ်နေပါက အိမ်တွင် သီးခြားခွဲထားမှုကို အဆုံးသတ်နိုင်သည်။ သင့်စစ်ဆေးမှုရလဒ်သည် ပိုးမတွေ့ဖြစ်နေပါက သင်သည် သီးခြားခွဲနေထိုင်ခြင်းကို အဆုံးသတ်နိုင်သော်လည်း အိမ်ရှိ အခြားသူအနီးနှင့် လူမြင်ကွင်းတို့တွင် [အံ့ကိုက်တော်သည့် နှာခေါင်းစည်းကို](#) နောက်ထပ် 5 ရက်ကြာ ဝတ်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပိုးတွေ့ကြောင်း စစ်ဆေးပြီးနောက် အခြားသူများကို မထိတွေ့စေရန် မည်သို့သောဘေးကင်းရေးသတိထားမှုများ ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

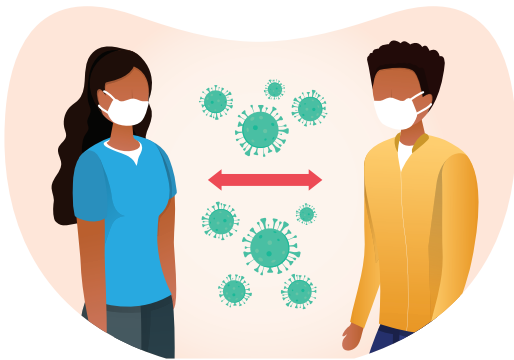
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုခံယူသည်မှလွဲ၍ အိမ်တွင်သာနေပါ။ သင်သည် ခရီးမသွားသင့်ပါ။ သို့မဟုတ် အလုပ်၊ ကျောင်း၊ ကျောင်းပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများ၊ ဘာသာရေး ဝတ်ပြုဆုတောင်းပွဲများ၊ မိသားစု တွေ့ဆုံပွဲများ သို့မဟုတ် အခြားသောလှုပ်ရှားမှုများသို့ မသွားရောက်သင့်ပါ။

- သင့်အိမ်တွင် အခြားလူများနှင့်ခွဲ၍ အခန်းတစ်ခန်းတွင် သီးသန့်နေပါ။ သင်ကူးစက်နေချိန်တွင် ပြင်းထန်သောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေများသောသူများနှင့် ဝေးဝေးနေရန် အရေးကြီးသည်။ သင်နှင့်အတူနေသော အခြားလူများနှင့်ခွဲ၍ သီးသန့် သန့်စင်ခန်းကို အသုံးပြုပါ။ အခြားအခန်းတွင် မနေနိုင်ပါက သို့မဟုတ် အခြားရေချိုးခန်းကို အသုံးပြုရန် မဖြစ်နိုင်ပါက အခြားသူများအနီးတွင် ရှိနေဖို့ လိုအပ်လျှင် နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ပါ။
- ခွက်များ၊ ပန်းကန်များ သို့မဟုတ် တဘက်များကဲ့သို့ တစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများကို မမျှဝေပါနှင့်။
- မကြာခဏ ထိတွေ့ရသည့်မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်ပါ (ဖုန်းများ၊ တံခါးပေါက်များ၊ မီးခလုတ်များ၊ အိမ်သာလက်ကိုင်များ၊ စုပ်လက်ကိုင်များ၊ ကောင်တာများနှင့် သတ္တုကဲ့သို့)။
- လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန် တတ်နိုင်သမျှ ပြတင်းပေါက်များဖွင့်ထားပါ။



ကျွန်ုပ်၏အနားတွင်ရှိပြီးနောက် မည်သူက ကွာရန်တင်းဝင်ရန် လိုအပ်ပါသနည်း။

လက္ခဏာမပြမီ 2 ရက်အထိအလိုမှစတင်၍ သင်၏ သီးသန့်ခွဲနေခြင်းကာလ ပြီးဆုံးသည်အထိ သင်မှ ရောဂါကူးစက်စေနိုင်ပြီး အခြားသူများထံ ဗိုင်းရပ်စ်ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။ သင့်တွင် ရောဂါ လက္ခဏာလုံးဝမပြပါက COVID-19 ပိုးစစ်ဆေးခြင်း မတိုင်မီ 2 ရက် အလိုမှစတင်၍ သင်မှ ရောဂါကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။ ဤအချိန်အတောအတွင်း သင်နှင့်အနီးကပ် ဆက်သွယ်သူ မည်သူမဆိုသည်က သတိထားသင့်ပြီး ကွာရန်တင်း စောင့်ကြည့်ရမည်။ စာမျက်နှာ 2 တွင် ပိုမို လေ့လာရန်။



ကျွန်ုပ်တွင်မေးခွန်းများရှိပါက မည်သူ့ကို ဖုန်းခေါ်ရမည်နည်း။

သင့်တွင်မေးခွန်းများရှိပါက သင်၏ဒေသခံကျန်းမာရေးဌာန၊ Utah (ယူတာ) ကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူအား ဖုန်းဆက်ပါ။ Coronavirus Hotline ကိုလည်း 1-800-456-7707 တွင် သင်ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။

- ယူတာ(Utah) ကျန်းမာရေးဌာန (385) 286-0296
- Bear River ကျန်းမာရေးဌာန (435) 792-6500
(Box Elder၊ Cache နှင့် Rich ကောင်တီများ)
- ယူတာ (Utah) အလယ်ပိုင်း ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးဌာန
(Juabi Millard၊ Piute၊ Sanpete၊ Sevier နှင့် Wayne ကောင်တီများ) (435) 896-5451
- ဒေးဗစ် (Davis) ကောင်တီ ကျန်းမာရေးဌာန (801) 525-5200
- ဆော့လိတ် (Salt Lake) ကောင်တီ ကျန်းမာရေးဌာန (385) 468-4100
- ဆန်ဟွမ် (San Juan) ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးဌာန (435) 359-0038
- ယူတာ (Utah) အရှေ့တောင်ပိုင်း ကျန်းမာရေးဌာန (435) 637-3671
(Carbon၊ Emery နှင့် Grand ကောင်တီများ)
- ယူတာ (Utah) အနောက်တောင်ပိုင်း ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးဌာန (435) 673-3528
(Beaver၊ Garfield၊ Iron၊ Kane နှင့် Washington ကောင်တီများ)
- Summit ကောင်တီ ကျန်းမာရေးဌာန (435) 333-1500
- Park City ရုံး (435) 783-3161
- Kamas ရုံး (435) 783-3161
- Coalville ရုံး (435) 336-3234
- Tooele ကောင်တီ ကျန်းမာရေးဌာန (435) 277-2300
- Tri ကောင်တီ ကျန်းမာရေးဌာန (435) 247-1177
(Daggett၊ Duchesne နှင့် Uintah ကောင်တီများ)
- Utah ကောင်တီ ကျန်းမာရေးဌာန (801) 851-7000
- Wasatch ကောင်တီ ကျန်းမာရေးဌာန (435) 657-3232
- Weber-Morgan ကျန်းမာရေးဌာန (801) 399-7250

