
**COVID-19 အတွက်
သီးသန့်ထားခြင်း၊ ကွာရန်
တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) ခံရ
လျှင် သင်ဘာလုပ်ရမလဲ။**



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

ကာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) ဆိုလိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ရောဂါခြေချုပ်သည် ဖျားနာခြင်း မရှိဘဲ COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာ မရှိသော်လည်း ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ထိတွေ့ထားခြင်းရှိနိုင်သည့် လူများအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ သင်မှတစ်ဆင့် အခြားသူတစ်ဦးအား ရောဂါကူးစက်မှုမဖြစ်စေရန် ကာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) လုပ်၍ သင့်ကို သီးခြားခွဲထားခြင်းဖြစ်သည်။

သင်သည် COVID-19 နှင့် ထိတွေ့ပါက သင်ကာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) လုပ်သင့်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ COVID-19 ရှိသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်က ကူးစက်လွယ်နေချိန်တွင် သင်က ထိုလူနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့သည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။



အနီးကပ် ထိတွေ့မှုဆိုသည်မှာ-

- သင်သည် 24 နာရီအတွင်း ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံထားရသော လူတစ်ယောက်နှင့် စုစုပေါင်း 15 မိနစ် သို့မဟုတ် ထိုထက်ကြာသော 6 ပေအကွာတွင် ရှိခဲ့သည်။
- 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။

ရောဂါခြေချုပ်ခံရပါက ဘာလုပ်ရမလဲ။

- အိမ်မှာ နေပြီး သင်တတ်နိုင်သမျှ အခြားလူများနှင့် ဝေးဝေးနေပါ။
- သင်သည် အလုပ်၊ ကျောင်း၊ ကျောင်းပြင်ပ လှုပ်ရှားမှုများ၊ ဘာသာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ၊ မိသားစု အစည်းအဝေးများ သို့မဟုတ် အခြားလှုပ်ရှားမှုများသို့ မသွားသင့်ပါ။
- သင့်အိမ်သို့ အလည်လာသူဦးရေကို ကန့်သတ်ပါ။
- အခြားလူများနှင့်အနည်းဆုံး 6 ပေ (2) မီတာ (လက်မောင်း 2 ချောင်းဆန့်) အကွာအဝေးတွင် ရှိနေရန် ကြိုးစားပါ။
- အခြားလူများနှင့်အတူ သင်ရှိပါက၊ နှာခေါင်းစည်းသုံးပါ။
- သင်၏လက်များကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် လက်သန့်ရှင်းဆေးကိုသုံးပါ။
- မကြာခဏ ထိမိသည့်မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်ပါ (ဖုန်းများ၊ တံခါးပေါက်များ၊ မီးခလုတ်များ၊ အိမ်သာလက်ကိုင်များ၊ ရေစုပ်စက်များ၊ ကောင်တာများနှင့် သတ္တုကဲ့သို့) ။



အကယ်၍ သင်သည် အစားအသောက်များ ကဲ့သို့သော မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများအတွက် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးကုသမှုခံယူရန် အိမ်မှထွက်ခွာရန်လိုအပ်ပါက၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကိုအခြားလူများသို့ မပျံ့နှံ့စေရန်၊ အပို လုံခြုံရေး ကြိုတင် ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ပါ။

ကွာရန်တင်း(ရောဂါခြေချုပ်)ကို ဘယ်တော့ အဆုံးသတ်နိုင်မလဲ။

14 ရက်ကြာ ကွာရန်တင်း(ရောဂါခြေချုပ်)သည် အခြားသူများအား ဗိုင်းရပ်စ်များ မထိတွေ့စေရန် အကာအကွယ်ပေးနိုင်သော အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ သို့သော် COVID-19 အကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ ပိုမို လေ့လာသိရှိလာသည်နှင့်အမျှ၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးသည် 14 ရက်ကြာ ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်)မရရှိနိုင်သူများ အတွက် အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် အစားထိုးပေးနိုင်ပါသည်။

သင်သည် ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) ကို

- **စမ်းသပ်မှုမပါဘဲ 10 ရက်မြောက်တွင် အဆုံးသတ်နိုင်သည်။** သင့်တွင် COVID-19 လက္ခဏာများမပြပေ။ ရောဂါကူးစက်ခံရသော စစ်ဆေးသူနှင့် သင်နောက်ဆုံး ထိတွေ့မှုပြုပြီးနောက် 10 ရက်အကြာတွင် သင်အဆုံးသတ်နိုင်သည်။
- **နေ့ 7 ရက်တွင် ရောဂါမရှိသော စမ်းသပ်မှုရလဒ်။** သင်စစ်ဆေးမှုခံယူပြီးနောက်၊ အနည်းဆုံး 7 ရက်အလိုတွင် စောင့်ရမည်။ သင်၏စစ်ဆေးမှုသည် ရောဂါမရှိဖြစ်ပြီး၊ သင့်၌ COVID-19 လက္ခဏာမပြပေ။ ကွာရန်တင်း(ရောဂါခြေချုပ်)ကို သင်အဆုံးသတ်နိုင်သည်။

အကယ်၍ သင်သည်အခြားနည်းလမ်းများထဲမှတစ်ခုကို အသုံးပြု၍ စောစောစီးစီး ကွာရန်တင်း(ရောဂါခြေချုပ်) ကို အဆုံးသတ်ပါက၊ သင်ထိတွေ့ပြီးနောက် 14 ရက်အကြာအထိ ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။ သင်သည် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး လိုအပ်သည်။



သင်သည် COVID-19 ရှိသူနှင့် နေထိုင်လျှင်၊ သင်၏စမ်းသပ်မှု ရလဒ်သည် ရောဂါမရှိလျှင်ပင် 10 ရက် ကွာရန်တင်း(ရောဂါခြေချုပ်)ထားရမည်။

သင့်တွင် ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ ဖြင့်စားသော အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ အိမ်မှာနေပြီး COVID-19 ရောဂါရှိ သောသူနှင့် သီးခြားခွဲနေရန်အတွက် အလွန်ပင် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ - သင်သည်ဖျားနာနေသူနှင့် ဝေးကွာနေ၍ မရပါက၊ 10 ရက်ထက်ပိုရှန် လိုအပ်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။ သင်သည် ၎င်းတို့က ကူးစက်လွယ် နေစဉ်အတွင်း ရောဂါကူးစက်ခံရသည့် စစ်ဆေးမှုခံယူသူနှင့် နီးကပ်စွာ ဆက်သွယ်သည့်အခါတိုင်း သင်၏ 10 ရက်ကြာ ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) စတင်သည်။



ကျွန်ုပ်တို့သည် ရောဂါကူးစက်ခံရပါက သို့မဟုတ် COVID-19 နှင့်ထိတွေ့ပါက ကျန်းမာရေးဌာနသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ဖုန်းဆက်မှာလား။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် COVID-19 အတွက် စစ်ဆေးမှုခံယူသူ သို့မဟုတ် COVID-19 ရှိသူနှင့် ထိတွေ့သူတိုင်းကို ဆက်သွယ်ရန် ကြိုးစားပါသည်။ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်က သင့်ကိုဖုန်းဆက်နိုင်သည် သို့မဟုတ် စာနဲ့အီးမေးလ်ပို့ပါက၊ သင်နဲ့ထိတွေ့ခဲ့ပြီဆိုတာကိုအသိပေးပြီး ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) လုပ်သင့်သည်။

COVID-19 ၏လက္ခဏာများကို သင်နေစဉ် စစ်ဆေးသင့်သည်။ သင်ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) နေပါက ရောဂါလက္ခဏာများ စစ်ဆေးရန် သင့်အားတောင်းခံနိုင်သည့် နည်းလမ်းနှစ်မျိုးရှိသည်။ တစ်နည်းမှာ နီးကြားစွာ စောင့်ကြည့်ခြင်း ဖြစ်သည်။ တက်ကြွသော စောင့်ကြည့်လေ့လာမှုအရ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းသည် သင့်ကိုတစ်နေ့တစ်ကြိမ် ဆက်သွယ်၍ သင့်ခံစားချက်ကိုမေးမြန်းပါမည်။ သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခုရှိပါက သို့မဟုတ် အရင်းအမြစ်များရှာဖွေရန် အကူအညီလိုအပ်မှု ရှိမရှိကိုစောင့်ကြည့်နေလျှင်၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဌာနမှ သင်ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း သို့မဟုတ် စာပို့ခြင်းကို လက်ခံရရှိနိုင်သည်။



နောက်တစ်နည်းမှာ ကိုယ်တိုင်စောင့်ကြည့်ခြင်း ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးသည့် အနေဖြင့် ကျန်းမာရေးဌာနသည် သင့်အားနေ့တိုင်း ဖုန်းဆက်မည် မဟုတ်ပါ။ ယင်းအစား၊ သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာကို နေ့တိုင်းစစ်ဆေးပြီး ကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ တစ်ယောက်ကိုမေးစရာရှိလျှင် သို့မဟုတ် စိုးရိမ်စရာများရှိပါက ဖုန်းဆက်ပါ။ သင်ဖုန်းနာလျှင် သို့မဟုတ် COVID-19 ၏ လက္ခဏာများ ပေါ်လာလျှင် ကွာရန်တင်း(ရောဂါခြေချုပ်)စဉ်တွင် သင်စစ်ဆေးသင့်သည်။ သင့်အနီးရှိ စမ်းသပ်နေရာကို သင်ရှာဖွေနိုင်သည်။

<https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations/> ။

ကွာရန်တင်း(ရောဂါခြေချုပ်)တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏အပူချိန်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာများကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အဘယ်ကြောင့် ရေးမှတ်ရမည်နည်း။



လူအများစုသည် ထိတွေ့ပြီးနောက် 10 ရက်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်ဖြစ်သော်လည်း၊ ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်လာရန် 14 ရက်အထိ ကြာနိုင်သည်။ လူအချို့သည် အလွန်ပျော့ပျောင်းသော ရောဂါလက္ခဏာများသာ တွေ့ကြုံပြီး၊ ၎င်းသည် COVID-19 ဖြစ်သည်ကို သတိမပြုမိပါ။ ထို့ကြောင့်၊ သင်၏အပူချိန်နှင့် နေ့စဉ်ခံစားနေရမှုများကို ရေးချရန်မှာ အရေးကြီးသည်။ အကယ်၍ ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခု ပေါ်လာပါက COVID-19 အတွက် စစ်ဆေးသင့်သည်။

COVID-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများတွင် အဖျား၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ကြွက်သားများနာခြင်းများ ပါဝင်သည်။

သင်သည် ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) နေစဉ် ဖျားနာပါက သို့မဟုတ် သင့်တွင် COVID-19 လက္ခဏာတွေရှိပါက၊ သီးသန့်ခွဲနေပြီး ဆရာဝန်တစ်ဦးကို ချက်ချင်း ဖုန်းဆက်ပါ။ သင်က COVID-19 အတွက် စစ်ဆေးမှု ခံယူသင့်ပါသည်။

စစ်ဆေးခြင်း

သင်သည် COVID-19 စစ်ဆေးမှုခံယူပြီး 7 ရက် အကြာ စောင့်ရမည်။ ၎င်းသည် စစ်ဆေးမှုများဖြင့် ရှာတွေ့နိုင်စေမည့် ဗိုင်းရပ်စ်များကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်း လုံလောက်စွာ စုပြုံလာစေပါသည်။

သင်၏စစ်ဆေးမှုရလဒ်များကို ပြန်လည် ရရှိသည်အထိ၊ ဆက်လက် ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) ဆက်နေရမည်။

7 ရက်တွင် စစ်ဆေးမှုခံယူနိုင်ပြီး သင်သည် ရောဂါမရှိစစ်ဆေးပြီး COVID-19 ၏လက္ခဏာ မပြပါက၊ ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) ကို အဆုံးသတ်နိုင်သည်။ COVID-19 ရှိသူနှင့် အတူနေထိုင်လျှင်၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးက သင့်အားစမ်းသပ် စစ်ဆေးရန် အကြံပြုသော်လည်း သင်၏ 10 ရက်ကြာ ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) ကို သင်ပြီးစီးရမည်။

အကယ်၍ သင်၏ စမ်းသပ်မှုမှာ ပိုးတွေ့လျှင်၊ စာမျက်နှာ 7 ရှိ သီးသန့်ထားခြင်း လမ်းညွှန်ချက်များ လိုက်နာပါ။ ကျန်းမာရေးဌာနမှတစ်စုံတစ်ဦးက သင့်အားဖုန်းဆက်နိုင်သည်။ စာပို့နိုင်သည် သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ပို့နိုင်သည်။



ကျွန်ုပ်၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို ဘယ်လို စောင့်ကြည့်ရမလဲ။

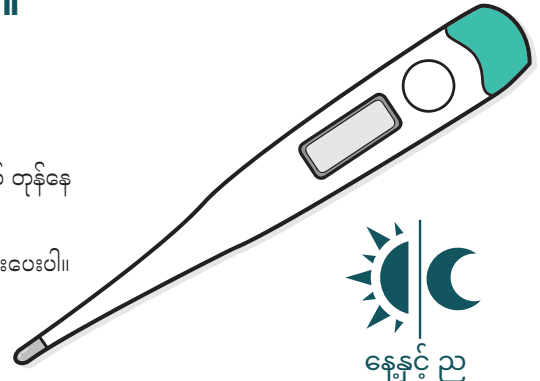
သင့်ရောဂါလက္ခဏာများ စစ်ဆေးပြီး သင်၏ အချက်အလက်များကို ချရေးရန် အောက်ပါအဆင့်များကို အသုံးပြုပါ။ COVID-19 ရှိသူတစ် ဦး နှင့်ထိတွေ့ ခဲ့သည့်နေ့မှ 14 ရက်အနေဖြင့်၊ ဤအဆင့်များကိုနေ့စဉ် 2 ကြိမ်ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။ နောက်ဆုံး ထိတွေ့သည့် ရက်စွဲနှင့် သင့်ကိုယ်အပူချိန်နှင့် ရောဂါ လက္ခဏာများ ချရေးနေခြင်းကို ရပ်တန့်နိုင်သည့် ရက်စွဲကို ကျန်းမာရေးဌာနက ပြောပြပါမည်။



အဆင့် 1

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

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



သင့်ကိုယ်အပူချိန်ကို တိုင်းတာခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သိထားရမည့် အရေးကြီး အချက်များ-



သင့်ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းရန် စားသောက်ပြီး သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပြီး နောက် မိနစ် 30 ကြာ စောင့်ဆိုင်းပါ။

စောင့်ပါ



သင် စားသောက်ပြီး နောက် သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး နောက်



ဆေးဝါး တစ်မျိုးမျိုးမသောက်မီ သင့်ကိုယ်အပူချိန်ကို တိုင်းပါ။ သင့်ကိုယ် အပူချိန်ကို လေ့ကျင့်စေသည့် ဆေးဝါးအချို့က သင့်တွင် ကိုယ်ပူခြင်း ရှိမရှိ ကို သိနိုင်ရန် ခက်ခဲစေပါသည်။ အောက်ပါတို့ကဲ့သို့ ဆေးဝါးကို သောက်ပြီး နောက် သင့်ကိုယ်အပူချိန်ကို တိုင်းတာရန် 6 နာရီ စောင့်ပါ-

- Paracetamol (Tylenol) ဟုလည်းခေါ်သော Acetaminophen
- Ibuprofen
- အက်စပရင်

စောင့်ပါ



သင် ဆေး သောက်ပါ



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



အသက် 4 နှစ်အထက် ကလေးများအတွက် နားတွင်းအပူချိန်တိုင်းပါ။



လူကြီးများ

ကိုယ်အပူချိန်
100.4°F/38°C
သို့မဟုတ် ထိုထက်ပိုသော

ကလေးများ

ကိုယ်အပူချိန်
99.4°F/37.4°C
သို့မဟုတ် ထိုထက်ပိုသော

အဆင့် 2

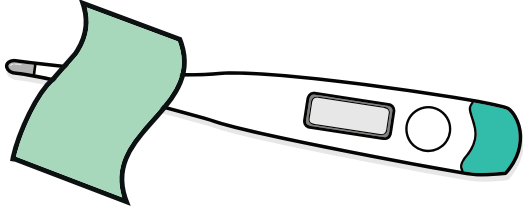
ဤအုပ်စု၏အဆုံး ပုံစံပေါ်တွင် သင်၏အပူချိန်နှင့်လက္ခဏာများကိုရေးပါ ထိုကဲ့သို့ 10 ရက်အထိ နေ့စဉ် လုပ်ပေးပါ။

- ပုံစံပေါ်ရှိ “နောက်ဆုံးထိတွေ့မှု၏နေ့စွဲ” သည် COVID-19 နှင့် ထိတွေ့ခဲ့သောနေ့ဖြစ်သည်။ ဒါဟာ သင်ကူးစက်နေ စဉ်အတွင်း ရောဂါကူးစက်ခံရမှု စမ်းသပ်မှုနှင့် သင်အဆက်အသွယ်ပြုခဲ့သော နောက်ဆုံးကာလ ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦး သည် သူ သို့မဟုတ် သူမရောဂါလက္ခဏာမပြမီ 2 ရက် အလိုတွင် ကူးစက်တတ်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရသည်။ အကယ်၍ လူနာတွင်ရောဂါလက္ခဏာမရှိခဲ့ပါက သူသည် COVID-19 စစ်ဆေးမှုမတိုင်မီ 2 ရက်အလိုတွင် သို့မဟုတ် သူမအား ကူးစက်နိုင်သည်။ သင်၏အပူချိန်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ စစ်ဆေးခြင်းကို ရပ်တန့်နိုင်သည့်နေ့ရက်သည် နောက်ဆုံးထိ တွေ့မှုနေ့စွဲမှ 14 ရက်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်က ဤရက်စွဲများကိုမသိလျှင်၊ သင့်အားမည်သည့်နေရာတွင်ရှိနေသည် အပေါ်မူတည်၍ ကျန်းမာရေးဌာန၊ ကျောင်း သို့မဟုတ် အလုပ်ခွင်သို့ခေါ်ပါ။ 14 ရက်အထိ ရက်စွဲအားလုံးကို ဖြည့်ပေး ပါ။ အတွက်များကို အလွတ် မထားခဲ့ပါနှင့်။
- ဤအုပ်စု၏အဆုံးရှိ ပုံစံပေါ်တွင် သင်၏အပူချိန်ကိုရေးပါ။ နေ့စဉ် သင့်ကိုယ်အပူချိန်ကို 2 ကြိမ် တိုင်းသင့်ပါသည်။ သင့်ကိုယ်အပူချိန်ကို နံနက်ခင်း (နံနက်) တွင် တစ်ကြိမ်နှင့် ည (ညနေ) တွင် တစ်ကြိမ် တိုင်းပေးပါ။
- အကယ်၍ သင့်ပုံစံတွင် ဖော်ပြထားသော လက္ခဏာတစ်ခုခုရှိပါက “ဟုတ်ပါသည်” အတွက် “Y” သို့မဟုတ် မဟုတ်ပါ အတွက် “N” ကိုအမှတ်အသားပြုပါ။



အဆင့် 3

သာမိုမီတာကို သန့်ရှင်းစေပါ တစ်စုံတစ်ဦးက အသုံးပြုသည့်အခါတိုင်း။



အဆင့် 4

အကယ်၍ သင့်တွင်အဖျားတက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ ကြွက်သားများကိုက်ခဲခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း သို့မဟုတ် အရသာ သို့မဟုတ် အနံ့ခံ စားမှုလျော့နည်းပါက-

- သီးခြားခွဲ၍ COVID-19 အတွက် စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။
- သင်၏ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုမို ဆိုးရွားလာပါက သို့မဟုတ် သင်ဆေးကုသမှု လိုအပ်သည်ဟု ခံစားရပါက၊ ချက်ချင်း ဆေးကုသမှုခံယူပါ။ ဆေးရုံသို့သွားရန် သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ရုံးခန်းသို့သွားရန်မှာ လုံခြုံစိတ်ချရ ပါသည်။ နှာခေါင်းစည်းပြီး COVID-19 အတွက် စမ်းသပ်မှုမှာ ပိုးတွေ့ကြောင်း သင့်ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်း များအား အသိပေးပါ။



ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွား နေစဉ်အတွင်း ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်၏ရုံး ခန်းသို့ သွားခြင်းသည် အန္တရာယ်ကင်းပါသည်

အကယ်၍ သင့်တွင် ဤအရပေးပေါသတ်ပေးဆိုင်းဘုတ်များ * ရှိပါက၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အထောက်အကူကိုဖယ်ရှားပါ။



အသက်ရှူကျပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း



ပျောက်ကင်းမသွားသည့် သင့်ရင်ဘတ်တွင်း နာကျင်မှု သို့မဟုတ် တင်းကျပ်မှု



ရှုပ်ထွေးသည်ဟု ခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် အလွယ်တကူ မ နိုးကြားနိုင်ခြင်း



သင်၏နှုတ်ခမ်းများ သို့မဟုတ် မျက်နှာများ သည် ပြာနမ်းနေ ပါက

ဘယ်အချိန်မှာ သီးခြားနေရမည်နည်း။

သီးသန့်နေခြင်းသည် ရောဂါကူးစက်ခံရသော စမ်းသပ်မှုများ သို့မဟုတ် COVID-19 လက္ခဏာရှိသူများအတွက် ဖြစ်သည်။ သီးသန့်နေခြင်းသည် ကူးစက်ရောဂါ ကူးစက်ခံထားရသူအား ဗိုင်းရပ်စ်ပျံ့နှံ့ခြင်းမှရပ်တန့်ရန်အတွက်၊ ကျန်းမာသောလူများနှင့် COVID-19 ကူးစက်ခြင်းကို တားဆီးပေးသည်။

သင်၏အိမ်တွင်နေထိုင်သောလူများနှင့် သီးခြားနေရန် အလွန်ခက်ခဲနိုင်သည်။ သင်၏အိမ်တွင်နေထိုင်သူမည်သူမဆို သီးခြားနေစဉ်အတွင်း သူတို့သည် သင့်နှင့် နီးကပ်စွာ အဆက်အသွယ်ရှိခဲ့သည့် နောက်ဆုံးကာလမှ 10 ရက်အထိ သီးသန့်ခွဲထားသင့်သည်။



သီးခြားဆိုလိုသည်မှာ-

- သင့်အိမ်၌ပင် သင်တတ်နိုင်သမျှ အခြားလူများနှင့် ဝေးဝေး နေသင့်သည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုခံယူသည် မှလွဲ၍ အိမ်တွင်သာနေပါ။
- အကယ်၍ သင်သည်အခြားလူများနှင့်အတူရှိနေရန် (အကယ်၍ သင်အခန်းတစ်ခုတည်း သို့မဟုတ် ကားတစ်စီး တည်း၌ရှိလျှင်) နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ပါ။ နှာခေါင်းစည်း က သင့်ကို အသက်ရှူရခက်စေကြောင့် ဝတ်မရနိုင်ပါက အခြားလူများနှင့် သီးခြားဖြစ်သည့် အခန်းထဲတွင် နေပါ။ သင့်အခန်းထဲသို့ လူအများ ဝင်လာပါက၊ ၎င်းတို့အနေဖြင့် နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ရမည်။
- သင်၏သီးခြားနေမှု မပြီးမချင်း၊ သင်နှင့်အတူ နေထိုင်သူ အားလုံး ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချပ်) မပြီးမချင်း၊ ခရီးမ သွားပါနှင့်။
- သင်ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေသောအခါ သင့်ပါးစပ် နှင့် နှာခေါင်းကို တစ်ရှူး သို့မဟုတ် သင့်အကူလက် (သင့် လက် မဟုတ်ပါ) ဖြင့် အုပ်ပါ။
- လက်များကိုဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် မကြာခဏ ဆေးကြော ပါ။ ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ရေ မရှိပါက၊ အရက်အခြေခံသည့် လက်သန့်ဆေးရည်ကို သုံးနိုင်ပါသည်။ အရက် 60% မှ 95% ပါသည့် အရက်အခြေခံသည့် လက်သန့်ဆေးရည်ကို သုံးပေးပါ။



သီးသန့်ခန်းတွင် နေရန်ကြိုးစားပါ



သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ



သင်က အခြားလူများအနီး တွင် ရှိနေပါက နှာခေါင်း စည်း ဝတ်ပါ



တစ်ကိုယ်ရေ ပစ္စည်းများကို အခြားလူများနှင့် အတူ မသုံး ပါနှင့်

ဘယ်အချိန်မှာ သီးခြားနေမှုကို အဆုံးသတ်ရမလဲ။

သင်မရောက်မီတိုင်အောင် သီးခြားခွဲထားသင့်သည်။

- 24 နာရီလုံးလုံး ဖျားခြင်း ကင်းစင်ပါသည် (ဆိုလိုသည်မှာ သင်သည် သင့်အဖျားကိုလျှော့ချရန် ဆေးဝါး မသုံးခဲ့ပါ။)
- သင့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများသည် 24 နာရီတိုးတက်လာခဲ့ပြီး၊
- သင်ပထမဦး ဆုံးဖျားနာပြီးကတည်းက အနည်းဆုံး 10 ရက်ကြာသည်။
- အကယ်၍ သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိပါက၊ သင်စစ်ဆေးပြီးသည့်နေ့မှ 10 ရက်အထိ သီးခြားခွဲထားပါ။



ကျွန်တော်နှင့်အတူနေသော လူများနှင့် ဘယ်လောက်ကြာကြာ ကွာရန်တင်း(ရောဂါခြေချုပ်)ဖို့လိုသလဲ။

အိမ်မှာနေပြီး COVID-19 ရောဂါရှိသောသူနှင့် သီးခြားခွဲနေရန်အတွက် အလွန်ပင် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ သင်၏အိမ်တွင်နေထိုင်သူမည်သူမဆို သီးခြားနေစဉ်အတွင်း သူတို့သည် သင့်နှင့်နီးကပ်စွာ အဆက်အသွယ်ရှိခဲ့သည့် နောက်ဆုံးကာလမှ 10 ရက်အထိ သီးသန့်ခွဲထားသင့်သည်။ သင်ကူးစက်ခံနေစဉ်အတွင်း သင့်နှင့်နီးကပ်စွာ ဆက်သွယ်သည့်အခါတိုင်း ၎င်းတို့၏ 10 ရက်ကြာ ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) စတင်သည်။ သူတို့က ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိဟု စမ်းသပ်လျှင်ပင် 10 ရက်မတိုင်မီ ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) အဆုံးမသတ်သင့်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့တွင်မေးခွန်းများရှိပါက၊ ကျွန်ုပ်တို့အား မည်သူခေါ်ရမည်နည်း။

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

ကျန်းမာရေး ယူတာဌာန	1-888-EPI-UTAH (374-8824)
Bear River ကျန်းမာရေးဌာန	(435) 792-6500
(Box Elder၊ Cache နှင့် Rich ကောင်တီများ)	
Utah (ယူတာ) အလယ်ပိုင်း အများပြည်သူ ကျန်းမာရေးဌာန	
(Juab၊ Millard၊ Piute၊ Sanpete၊ Sevier နှင့် Wayne ကောင်တီများ)-	(435) 896-5451
Davis (ဒေးဗစ်) ကောင်တီ ကျန်းမာရေးဌာန	(801) 525-5000
Salt Lake (ဆော့လိတ်) ကောင်တီ ကျန်းမာရေးဌာန	(385) 468-4100
San Juan (ဆန်ဂျွမ်) အများပြည်သူ ကျန်းမာရေးဌာန	(435) 359-0038
Utah (ယူတာ) အရှေ့တောင်ပိုင်း ကျန်းမာရေးဌာန	(435) 637-3671
(Carbon (ကာဗွန်)၊ Emery (အီမာရီ) နှင့် Grand (ဂရင်း) ကောင်တီများ)	
Utah (ယူတာ) အနောက်တောင်ပိုင်း အများပြည်သူ ကျန်းမာရေးဌာန	(435) 673-3528
(Beaver (ဘီဗာ)၊ Garfield (ဂါဖီးဒ်)၊ Iron (အိုင်ယွန်)၊ Kane (ကိန်း) နှင့် Washington (ဝါရှင်တန်) ကောင်တီများ)	
Summit ကောင်တီ ကျန်းမာရေးဌာန	(435) 333-1500
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) 654-2700
Weber-Morgan ကျန်းမာရေးဌာန	(801) 399-7100

