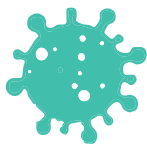


COVID-19 လုပ်ငန်း လက်စွဲစာအုပ် အကျဉ်းချုပ်



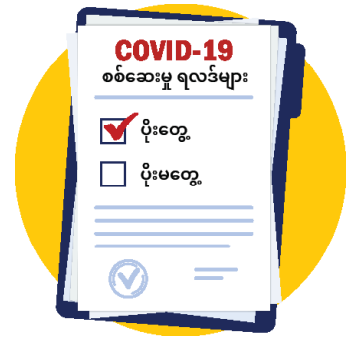
CORONAVIRUS
UTAH.GOV

ဝန်ထမ်းတစ်ဦးသည် COVID-19 ရောဂါပိုးတွေ့ ရှိပြီးနောက် အိမ်တွင်မည်မျှကြာကြာနေရန် လိုအပ်သနည်း။

သင်သည် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားလျှင် သို့မဟုတ် ယခင်က COVID ဖြစ်ပွားခဲ့ဖူးလျှင်ပင် သင့်တွင် COVID-19 လက္ခဏာများရှိနေပါက အိမ်တွင်နေပါ။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုခံယူသည်မှလွဲ၍ အိမ်တွင်သာနေပါ။ ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာ၊ အလုပ်၊ ခရီးသွားခြင်း သို့မဟုတ် အခြား လှုပ်ရှားမှုများ သို့မဟုတ် စုဝေးပွဲများသို့ မသွားရောက်သင့်ပါ။

သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက ဖော်ပြပါအချိန်အထိ အိမ်မှာနေပါ-

- သင်သည် သင့်အဖျားကိုလျှော့ချရန် ဆေးဝါး မသုံးဘဲ 24 နာရီလုံးလုံးအဖျားကင်းခြင်း၊
- သင်၏ရောဂါလက္ခဏာများသည် 24 နာရီအတွင်း သက်သာကောင်းမွန်လာသည်၊
- **သင်စစ်ဆေးသည့်နေ့မှစ၍ အနည်းဆုံး 5 ရက်ကြာခဲ့သည်။** သင့်အား ပိုးတွေ့ကြောင်းစစ်ဆေးတွေ့ရှိ သောနေ့ကို နေ့ 0 ဟုခေါ်သည်။ ရောဂါပိုးတွေ့ရှိပြီး (1-5 ရက်) နောက် 5 ရက်ပြည့်သည်အထိ အိမ်တွင် နေပါ။ သင်သည် အိမ်မှာ အနည်းဆုံး 5 ရက်နေရပါမည်။



သင့်ရောဂါလက္ခဏာများ မသက်သာပါက အိမ်တွင် 5 ရက်ထက် ပိုကြာအောင်နေရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင် ကူးစက်ခြင်းမရှိတော့ဘဲ အိမ်တွင်နေရန် မလိုအပ်သော်လည်း အနံ့နှင့် အရသာအာရုံ ဆုံးရှုံးခြင်းကဲ့သို့ အချို့သော လက္ခဏာများသည် ရက်သတ္တပတ် သို့မဟုတ် လများအထိ ကြာရှည်နိုင်သည်။ [ဤနေရာတွင်](#) ပိုမိုလေ့လာရန်

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

သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများမရှိခဲ့ပါက ဖော်ပြပါအချိန်အထိ အိမ်မှာနေပါ-

- **သင်စစ်ဆေးသည့်နေ့ကတည်းက အနည်းဆုံး 5 ရက်ကြာခဲ့သည်။** သင့်အား ပိုးတွေ့ကြောင်းစစ်ဆေး တွေ့ရှိသောနေ့ကို နေ့ 0 ဟုခေါ်သည်။ ရောဂါပိုးတွေ့ရှိပြီး (1-5 ရက်) နောက် 5 ရက်ပြည့်သည်အထိ အိမ် တွင်နေပါ။ သင်သည် အိမ်မှာ အနည်းဆုံး 5 ရက်နေရပါမည်။



သင်ဖျားနာပါက သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရပါက အိမ်တွင် သင်၏ 5 ရက်ကြာ သီးခြားခွဲနေခြင်းသည် ပြန်လည်စတင်သည်။ ဤ နေရာတွင်ပိုမိုလေ့လာရန်

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

လက္ခဏာမပြမီ 2 ရက်အထိအလိုမှစတင်၍ သင်၏ သီးသန့်ခွဲနေခြင်းကာလ ပြီးဆုံးသည်အထိ သင်မှ ရောဂါကူးစက်စေနိုင်ပြီး အခြားသူများထံ မိုင်း ရပ်စ်ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။ သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာလုံးဝမပြပါက COVID-19 ပိုးစစ်ဆေးခြင်း မတိုင်မီ 2 ရက် အလိုမှစတင်၍ သင်မှ ရောဂါကူးစက်စေနိုင် ပါသည်။ ဤအချိန်အတောအတွင်း သင်နှင့်အနီးကပ် ဆက်သွယ်သူ မည်သူမဆိုသည် ထိတွေ့မှု ရှိခဲ့ပါသည်။

ဝန်ထမ်းတစ်ဦးသည် COVID-19 ရောဂါပိုးနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ပြီးနောက် အိမ်တွင်မည်မျှကြာကြာနေရန် လိုအပ်သနည်း။

လူတိုင်းသည် COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ပြီးနောက် အခြားသူများအနီးတွင် အံ့ကိုက်တော်သော နှာခေါင်းစည်းကို 10 ရက်ကြာ ဝတ်ဆင်ရန် လိုအပ်သည်။

အချို့သောသူများသည် အိမ်တွင် ကွာရန်တင်း 5 ရက်ဝင်ရန်လိုအပ်သည်။ ပြီးခဲ့သော ရက်ပေါင်း 90 (3 လခန့်) အတွင်း သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါပိုး စစ်ဆေးတွေ့ရှိခဲ့ပါက အိမ်၌ ကွာရန်တင်းဝင်ရန် မလိုအပ်ပါ။ သင်၏ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ထိုးထားလျှင်လည်း အိမ်၌ ကွာရန်တင်းဝင်ရန် မလိုအပ်ပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ သင့်တွင်-



- COVID-19 ကာကွယ်ဆေးတစ်ခုခုအတွက် အားမြှင့်တင်ဆေးတစ်လုံး သို့မဟုတ်
- လွန်ခဲ့သော 5 လအတွင်း Pfizer သို့မဟုတ် Moderna COVID-19 ကာကွယ်ဆေးကို ဒုတိယအကြိမ် မြောက်ထိုးခြင်း သို့မဟုတ်
- လွန်ခဲ့သော 2 လအတွင်း Johnson & Johnson COVID-19 ကာကွယ်ဆေး တစ်လုံးထိုးခြင်း ဖြစ်သည်။
- Pfizer COVID-19 ကာကွယ်ဆေး 2 ကြိမ်ထိုးထားလျှင် 18 နှစ်အောက်ကလေးများကို ကာကွယ်ဆေးများအား အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ထိုးထားသည်ဟုယူဆပါသည်။ ကလေးများအတွက် အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီဖြစ်သောကာကွယ်ဆေး၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်တွင် အားမြှင့်တင်ဆေးတစ်လုံး မပါဝင်သေးပါ။

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။



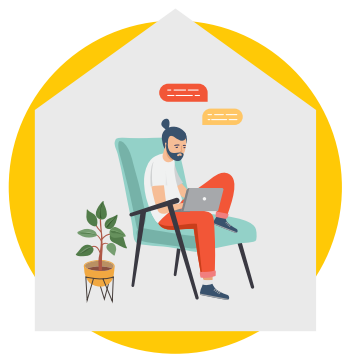
သင်သည် ထိတွေ့ပြီးနောက် သို့မဟုတ် အိမ်တွင် 5 ရက်ကြာသော ကွာရန်တင်းအဆုံးသတ်ပြီးနောက် နှာခေါင်းစည်းကို မဝတ်ဆင်နိုင်ပါက CDC က သင့်အား အိမ်တွင် 5 ရက်အစား 10 ရက်နေရန် အကြံပြုထားသည်။

သင်သည် အခြားသူများကို မိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခြင်းမပြုကြောင်း သေချာစေရန် COVID-19 ကူးစက်ခံထားရသူနှင့် နောက်ဆုံးအနီးကပ်ထိတွေ့ပြီးနောက် 5 ရက်အကြာတွင် စစ်ဆေးမှုခံယူရန်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ကို 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။ ရောဂါလက္ခဏာများကို မပြတ်စောင့်ကြည့်ပြီး စာမျက်နှာ 4 တွင် တွေ့ရသည့် အပိုဆောင်း ဘေးကင်းရေး ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။

ဝန်ထမ်းတစ်ဦးသည် COVID-19 ပိုးရှိသော လူနာတစ်ဦးနှင့်အတူ နေထိုင်ပါက အိမ်တွင်မည်မျှကြာကြာနေရန် လိုအပ်သနည်း။

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



သင်သည် COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးနှင့် 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 ရက်ထက် ပို၍ ကွာရန်တင်းစောင့်ကြည့်ရန် လိုအပ်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။ သင်သည် သီးခြားနေစဉ်အတွင်း ရောဂါကူးစက်ခံရသည့် စစ်ဆေးမှုခံယူသူနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့သည့်အခါတိုင်း၊ သင်၏ကွာရန်တင်း(ရောဂါခြေချုပ်) စတင်သည်။

COVID-19 ရှိသူအနီးအနားတွင် နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများ အိမ်တွင် လုံခြုံအောင်ထားပါ။ ဖျားနေလျှင် သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိနေပါက [စစ်ဆေးမှု ခံယူပါ။](#)

ဝန်ထမ်းများသည် ၎င်းတို့တွင် COVID-19 ဖြစ်နေပြီဆိုလျှင် အိမ်တွင် ကွာရန်တင်းဝင်ရန် လိုအပ်ပါသလား။

သင်သည် COVID-19 ရောဂါပိုးစစ်ဆေးတွေ့ရှိပြီးနောက် **ရက်ပေါင်း 90** (3 လခန့်) ထက်နည်းပါက၊ သင်သည် အိမ်၌ ကွာရန်တင်းဝင်ရန် မလိုအပ်ပါ။ CDC နှင့် Utah ကျန်းမာရေးဌာနသည် COVID-19 ကို ပထမဆုံးစမ်းသပ်တွေ့ရှိကတည်းက **ရက် 90** (3 လခန့်) အောက်လျော့ပါက၊ သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာအသစ် သို့မဟုတ် ပိုဆိုးလာသော လက္ခဏာများ မပြသရွေ့ စစ်ဆေးမှု မပြုလုပ်ရန် အကြံပြုထားသည်။ ဤရက် 90 ကာလအတောအတွင်း သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာအသစ်များ သို့မဟုတ် ပိုဆိုးလာသော လက္ခဏာများပြပါက ပြန်လည်ကူးစက်နိုင်ခြေရှိမရှိကို စစ်ဆေးရန် ဆရာဝန်ထံ ဖုန်းဆက်ပါ။ သင်သည် COVID ပြန်လည်ကူးစက်ခံရနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းအနည်းငယ်ရှိသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့သိပါသည်။ အချို့သောလူများသည် အခြားသူများကို မိုင်းရပ်စ်ပိုးမကူးစက်နိုင်တော့သော်လည်း စစ်ဆေးရာ၌ ပိုးရှိကြောင်း အဖြေဆက်ထွက်နေတတ်ပါသည်။ သို့သော် သင့်တွင် ရောဂါပိုးတွေ့ရှိပြီးကတည်းက **ရက်ပေါင်း 90 ကျော်**ကြာ၍ [သင်၏ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ](#) မထိုးထားရသေးလျှင် သင်သည် အိမ်တွင် ကွာရန်တင်းဝင်ရန်နှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက် 5 ရက်အကြာတွင် စစ်ဆေးမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

သင်၏ နောက်ဆုံးထိတွေ့မှုရှိသောရက်မှစ၍ 10 ရက်အတွင်း ဤညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာသင့်ပါသည်-

- COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများကို နေ့တိုင်းစစ်ဆေးပါ။
- သင်နှင့်အတူနေသူများ အနီးတွင်ရှိသည့်အခါ အံကိုက်တော်သည့် နှာခေါင်းစည်းဝတ်ထားပါ။
- သင်က ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် COVID-19 ၏ လက္ခဏာများရှိနေပါက COVID-19 ထပ်မံစစ်ဆေးသင့်မသင့်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် သီးခြားခွဲနေပြီး ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။



COVID-19 နှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက် ဤဘေးကင်းရေး ကြံ့တင်ကာကွယ်မှု များကို လုပ်ဆောင်ပါ

- သင်သည် ကွာရန်တင်းဝင်ချိန်တွင် သင့်အိမ်သို့လာရောက်သူ ဧည့်သည် အရေအတွက်ကို ကန့်သတ်ပါ။
- အခြားသူများအနီးအနားတွင် နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ပါ။ သင် COVID-19 နှင့်ထိတွေ့ပြီး 10 ရက်ကြာသည်အထိ အခြားသူများ နှင့်အနီးတွင်၊ လူအများနှင့်သက်ဆိုင်သည့် နေရာများတွင် နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဤ 10 ရက်အတွင်း အားကစားခန်းမ သို့မဟုတ် စားသောက်ဆိုင်ကဲ့သို့သော နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ရန် ခက်ခဲသောနေရာများသို့ သွားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက ကိုယ်ပူချိန်တိုင်းတာမှုအပါအဝင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာ စစ်ဆေးမှုကို သင့်ထိတွေ့မှုနောက် 10 ရက်အတွင်း နေ့ တိုင်းပြုလုပ်ပါ။ ["သင်ကွာရန်တင်းဝင်စဉ် သို့မဟုတ် သီးသန့်ခွဲနေစဉ် ဘာလုပ်ရမည်နည်း"](#) ဟုခေါ်သော အထောက်အကူဖြစ်စေ မည့် စာအုပ်ငယ်သည် သင့်ရောဂါလက္ခဏာများကို စစ်ဆေးနည်းနှင့် ဘာလုပ်ရမည်ကို သိရန် ကူညီပေးပါသည်။ ကွာရန်တင်း အတွင်း သင့်တွင် COVID-19 လက္ခဏာများရှိပါက ချက်ချင်းစမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။
- သင်သည် COVID-19 ဖြစ်နေသူနှင့် နောက်ဆုံး အနီးကပ်ထိတွေ့ပြီးနောက် အနည်းဆုံး 5 ရက်အကြာတွင် စမ်းသပ်မှုပြုလုပ်ပါ။ သင့်တွင် စစ်ဆေးမှုပိုးမတွေ့ အဖြေထွက်ပါက၊ အခြားသူများအနီးတွင် နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ထားသရွေ့ သင့်အိမ်မှ ထွက်ခွာ နိုင်သည်။ သင့်တွင် ပိုးတွေ့ရလဒ်ထွက်ပါက [အိမ်မှာ သီးသန့်ခွဲနေပါ။](#)
- ခုခံအားကျဆင်းသူ/အားနည်းသူများ သို့မဟုတ် COVID-19 ကြောင့် အလွန်ဖျားနာနိုင်ခြေ ပိုမြင့်မားသူများနှင့် ဝေးဝေးနေပါ။ သင် သည် COVID-19 နှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက် အနည်းဆုံး 10 ရက်ကြာသည်အထိ ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုဌာန၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာ သို့မဟုတ် အခြားကူးစက်နိုင်ချေမြင့်မားသော နေရာများသို့ သွားရောက်ခြင်းမပြုသင့်ပါ။
- သင်၏ ကွာရန်တင်း မပြီးဆုံးမချင်းအထိ ခရီးမသွားပါနှင့်။ သင်ထိတွေ့ပြီးနောက် အနည်းဆုံး 5 ရက်အကြာတွင် စမ်းသပ်မှု ခံယူ ပြီး ခရီးမထွက်မီ သင့်စမ်းသပ်မှုရလဒ်မှာ ပိုးမတွေ့ဖြစ်ကြောင်း သေချာပါစေ။ သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက ခရီးမထွက်ပါနှင့်။ သင်ခရီးသွားပါက အခြားသူများအနီးအနားတွင် နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ပါ။

