

COVID-19

ကျောင်းလက်စွဲစာအုပ် အကျဉ်းချုပ်

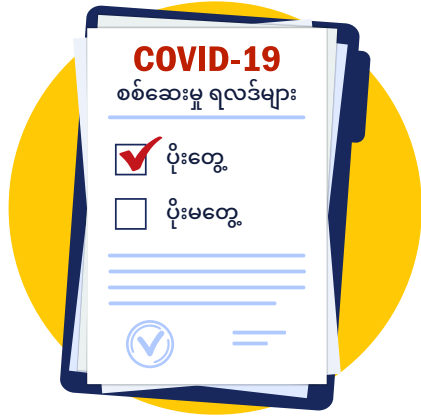
K-12 အစိုးရ၊ ပုဂ္ဂလိကကျောင်းနှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်ကျောင်းများ



CORONAVIRUS

UTAH.GOV

ကျောင်းသားများ၊ ဆရာများ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများသည် COVID-19 အတွက် ပိုးတွေ့ရလဒ်ဖြစ်ပါက ဘာဖြစ်မလဲ။



ကျောင်းသားများ၊ ဆရာများ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများသည် COVID-19 အတွက် ပိုးတွေ့ရလဒ်ထွက်သည်နှင့် ချက်ချင်း သီးသန့်ခွဲနေရပါမည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုကို ရယူရုံမှတစ်ပါး အိမ်မှာနေရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ သင်က ကျောင်း သို့မဟုတ် အလုပ်မသွားသင့်ပါ။

သင်က ပိုးတွေ့ရလဒ် ထွက်ထားပါက ဖော်ပြပါတို့ဖြစ်ချိန်အထိ သီးသန့်ခွဲနေရမည်-

- ၂၄ နာရီအတွင်း အဖျားမတက်ခြင်း၊
- သင်၏အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများသည် 24 နာရီအတွင်း သက်သာကောင်းမွန်လာခဲ့ပြီး၊
- သင်ပထမဦးဆုံး ဖျားနာပြီးကတည်းက အနည်းဆုံး 10 ရက် ကြာသည်။
- သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာမပြပါက၊ သင်စစ်ဆေးပြီးသည့်နေ့မှ 10 ရက်အထိ သီးခြားခွဲနေရပါမည်။

ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၊ ဆရာဆရာမများ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများသည် COVID-19 ရှိသူနှင့် ထိတွေ့မှုရှိပါက ဘာ ဖြစ်မလဲ။

သင်က COVID-19 အတွက် ပိုးတွေ့ရလဒ်ထားသူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့ပါက ရောဂါ ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ အန္တရာယ် ပိုများလာပြီး အခြားလူများကို ကူးစက်နေပါသည်။

နီးနီးကပ်ကပ်နေခြင်း¹ ၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ သင်သည် 24 နာရီအတွင်း COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာရှိသောသူနှင့် 6 ပေ သို့မဟုတ် 2 မီတာ (လက်တန်း 2 ပြန်စာခန့်) အကွာအဝေးအတွင်းတွင် 15 မိနစ် (သို့) ထိုထက်မကကြာသောအချိန်ကာလအတွင်း ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။² ဖော်ပြပါတို့ဖြစ်ပါက သင့်တွင် အနီးကပ်ထိတွေ့မှုလည်း ရှိနိုင်ပါသည်-

- အိမ်တွင် COVID-19 ကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်နေသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်အား ပြုစုခြင်း။
- COVID-19 ရှိသောသူနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်း (ဖက်ခြင်း သို့မဟုတ် နမ်းခြင်း)။
- COVID-19 ရှိသော သူတစ်ဦးနှင့် ပန်းကန် သို့မဟုတ် သောက်ရေခွက်များကို အတူတကွ မျှဝေအသုံးပြုခြင်း။
- COVID-19 ရှိသူသည် နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှထွက်သော အမှုန်အမွှားများ သင့်ကိုယ်ပေါ်တွင် ကျရောက်ခြင်း။



COVID-19 ရှိခဲ့သည့် တစ်စုံတစ်ယောက် ရောဂါလက္ခဏာ မပြခင် 2 ရက် မတိုင်မီအထိ သူ သို့မဟုတ် သူမနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ခဲ့ပါက မိုင်းရပ်စ် ထိတွေ့ခဲ့ပြီး ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့် နေထိုင်ရမည်။ ထိုသူသည် မည်သည့် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာမရှိခဲ့သည့်တိုင်၊ ရောဂါမစစ်ဆေးမီ 2 ရက်အလိုကတည်းက ရောဂါကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။

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>

ကျောင်းသူကျောင်းသား၊ ဆရာဆရာမများ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများသည် မည်မျှကြာအောင် ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့် နေရမည်နည်း။

ဤညွှန်ကြားမှုများသည် ကျောင်းတွင်းထိတွေ့မှုဖြစ်ပွားခြင်းနှင့်သာ သက်ဆိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့အား တက္ကသိုလ်ပညာရေး သို့မဟုတ် ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး ကျောင်းများတွင် အသုံးပြုရန် ရည်ရွယ်ထားပါသည်။ သင်သည် COVID-19 ဖြစ်သည့် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့်နေပါက သို့မဟုတ် ကျောင်းစာသင်ခန်း/ကျောင်းဝင်း ပြင်ပတွင် ထိတွေ့ထားပါက လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် မသက်ဆိုင်ပါ။

လူနှစ်ဦးစလုံးသည် ထိတွေ့ချိန်တွင် နှာခေါင်းစည်းများ ဝတ်ဆင်ခဲ့ပါက



ဖော်ပြပါတို့ဖြစ်လျှင် COVID-19 နှင့် ထိတွေ့ခဲ့သည့် ကျောင်းသားများ၊ ဆရာများ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများသည် ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေရန် မလိုအပ်ပါ။

- ကျောင်းသားနှစ်ဦးစလုံးသည် နိုင်ငံတော် အစိုးရ ကျန်းမာရေး အမိန့်က သတ်မှတ်ထားသည့်အတိုင်း မျက်နှာအကာများ (ထိတွေ့ခဲ့သူနှင့် ပူးတွဲရလဒ်ရှိခဲ့သူ) ကို ဝတ်ဆင်ထားကြောင်း ကျောင်းမှ အတည်ပြုနိုင်ပြီး
- ထိတွေ့ခဲ့သူသည် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာ မရှိပါ။

လူတစ်ဦးသည် COVID-19 နှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက် 14 ရက်ကြာ ကာလအတွင်း တစ်ချိန်ချိန်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်လာပါက သူ သို့မဟုတ် သူမသည် သီးသန့်ခွဲနေပြီး ချက်ချင်း ကုသမှု ခံယူရပါမည်။ လူတစ်ဦးတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိပါက သူ သို့မဟုတ် သူမသည် ကုသမှု ခံယူရန် ထိတွေ့ခဲ့ချိန်ပြီးနောက် 7 ရက်ကြာ စောင့်ဆိုင်းရမည်။

လူတစ်ဦးဦးက ထိတွေ့ခဲ့ချိန်တွင် နှာခေါင်းစည်း ဝတ်မထားခဲ့ပါက

ထိတွေ့ခဲ့ချိန်တွင် နှာခေါင်းစည်းမဝတ်ခဲ့သည့် သို့မဟုတ် နှာခေါင်းစည်း မဝတ်ခဲ့သည့် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် ထိတွေ့ခဲ့သည့် ကျောင်းသားများ၊ ဆရာများ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများသည် ရောဂါခြေချုပ်မှုကို အဆုံးသတ်နိုင်ချိန်မှသာ

- **စမ်းသပ်မှုမပါဘဲနေ့ 10 ရက်။** သင့်တွင် COVID-19 လက္ခဏာများမပြပါက၊ ရောဂါကူးစက်ခံရသော စစ်ဆေးသူနှင့် သင်နောက်ဆုံး ထိတွေ့မှုပြီးနောက် 10 ရက်အကြာတွင် သင်အဆုံးသတ်နိုင်ပါသည်။
- **နေ့ 7 ရက်တွင် ရောဂါမရှိ စစ်ဆေးမှုရလဒ်။** သင်၏ ရောဂါခြေချုပ်မှု 7 ရက်တွင် စစ်ဆေးမှုခံယူနိုင်ပါသည်။ သင်၏စစ်ဆေးမှုသည် ရောဂါမရှိဖြစ်ပြီး၊ သင့်၌ COVID-19 လက္ခဏာမပြပါက၊ ရောဂါခြေချုပ်မှုကို သင်အဆုံးသတ်နိုင်ပါသည်။ သင်စစ်ဆေးမှုခံယူပြီးနောက်၊ အနည်းဆုံး 7 ရက်အလိုတွင် စောင့်ရမည်။ စစ်ဆေးမှုသည် PCR သို့မဟုတ် အမြန်အန်တီဂျင် (ပဋိဇာတ်) စစ်ဆေးမှု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင်၏စစ်ဆေးမှုရလဒ်များကို ပြန်လည် ရရှိသည်အထိ၊ ဆက်လက် ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) ဆက်နေရမည်။



သင်က မိုင်းရပ်စ်နှင့် ထိတွေ့ခဲ့ချိန်မှစ၍ 14 ရက် ပြည့်ချိန်အထိ ရောဂါလက္ခဏာများအတွက် စောင့်ကြည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

သင့်အား COVID-19 ကူးစက်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းအနည်းငယ် ရှိနေပါသေးသည်။ COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ သင့်တွင်ရှိပါက အိမ်တွင် သီးသန့်နေရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး ထပ်မံ၍ စစ်ဆေးမှု ခံယူရနိုင်ပါသည်။



ကျောင်းသားများ၊ ဆရာများ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများသည် နှာခေါင်းစည်း ဝတ်မရပါက သို့မဟုတ် မျက်နှာအကာကိုသာ ဝတ်ဆင်ခဲ့ပါက ဘယ်လောက်ကြာအောင် ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့် နေရမလဲ။

ထိတွေ့ခဲ့ချိန်တွင် နှာခေါင်းစည်းမဝတ်ခဲ့သည့် သို့မဟုတ် နှာခေါင်းစည်း မဝတ်ခဲ့သည့် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် ထိတွေ့ခဲ့သည့် ကျောင်းသားများ၊ ဆရာများ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများသည် ရောဂါခြေချုပ်မှုကို အဆုံးသတ်နိုင်ချိန်မှာ-

- **စမ်းသပ်မှုမပါဘဲနေ့ 10 ရက်။** သင့်တွင် COVID-19 လက္ခဏာများမပြပါက၊ ရောဂါကူးစက်ခံရသော စစ်ဆေးသူနှင့် သင်နောက်ဆုံး ထိတွေ့မှုပြုပြီးနောက် 10 ရက်အကြာတွင် သင်အဆုံးသတ်နိုင်ပါသည်။
- **နေ့ 7 ရက်တွင် ရောဂါမရှိ စစ်ဆေးမှုရလဒ်။** သင်၏ ရောဂါခြေချုပ်မှု 7 ရက်တွင် စစ်ဆေးမှုခံရယူနိုင်ပါသည်။ သင်၏စစ်ဆေးမှုသည် ရောဂါမရှိဖြစ်ပြီး၊ သင့်၌ COVID-19 လက္ခဏာမပြပါက၊ ရောဂါခြေချုပ်မှုကို သင်အဆုံးသတ်နိုင်ပါသည်။ သင်စစ်ဆေးမှုခံယူပြီးနောက်၊ အနည်းဆုံး 7 ရက်အလိုတွင် စောင့်ရမည်။ သင်၏စစ်ဆေးမှုရလဒ်များကို ပြန်လည် ရရှိသည်အထိ၊ ဆက်လက် ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) ဆက်နေရမည်။

ထိတွေ့မှုရှိထားသူတိုင်းက ထိတွေ့ပြီးနောက် 14 ရက် ပြည့်ချိန်အထိ ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ရမည်။ သူ သို့မဟုတ် သူမအား COVID-19 ကူးစက်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်း အနည်းငယ် ရှိနေပါသေးသည်။ လူတစ်ဦးတွင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိပါက သူ သို့မဟုတ် သူမသည် အိမ်မှာ သီးခြား နေရမည်။ ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုရမည်ဖြစ်ပြီး စစ်ဆေးမှု ထပ်မံခံယူရမည်။



ကျောင်းသားများ၊ ဆရာများ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများသည် COVID-19 ရှိသူ တစ်စုံတစ်ဦးနှင့်အတူ နေထိုင်ပါက အချိန်မည်မျှကြာ ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့် နေရမလဲ။

COVID-19 အတွက် ပိုးတွေ့ရလဒ် ရှိသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့်အတူ နေပါက ၎င်းကို အိမ်ထောင်စုတွင်း ထိတွေ့မှုဟု ခေါ်ပါသည်။ အိမ်ထောင်စုတွင်း ထိတွေ့မှုများသည် ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ မြင့်မားပါသည်။

အိမ်ထောင်စု ထိတွေ့မှုရှိသည့် ကျောင်းသားများ၊ ဆရာများ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများသည် ပိုးတွေ့စစ်ဆေးမှု ထွက်ခဲ့သည့် လူနှင့် နောက်ဆုံး ထိတွေ့ခဲ့ချိန်မှာ 10 ရက်ကြာ ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေရမည်။ **သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိပါက သို့မဟုတ် ပိုးမတွေ့ရလဒ် ရှိခဲ့လျှင်ပင် 10 ရက်ကြာ ရောဂါခြေချုပ်မှုတစ်ခုလုံးကို အပြီးသတ်ရမည်။** 10 ရက်မတိုင်မီ ရောဂါခြေချုပ်မှုကို အဆုံးသတ်နိုင်ပါသည်။

သင်၏အိမ်တွင်နေထိုင်သောလူများနှင့် သီးခြားနေရန် အလွန်ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ COVID-19 အတွက် ပိုးတွေ့ရလဒ်ထွက်သူနှင့် အတူနေပါက ထိတွေ့မှုများ ဆက်ရှိနေနိုင်ပြီး 10 ရက်ကြာ ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့် နေရနိုင်ပါသည်။ သင်က ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ထပ်မံ၍ ထိတွေ့ခဲ့သောကြောင့် သင်သည် ၎င်းတို့က ကူးစက်လွယ်နေစဉ်အတွင်း ရောဂါကူးစက်ခံရသည့် စစ်ဆေးမှုခံယူသူနှင့် နီးကပ်စွာ ဆက်သွယ်သည့်အခါတိုင်း သင်၏ ရောဂါခြေချုပ်မှု စတင်သည်။

ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၊ ဆရာဆရာမများ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများသည် COVID-19 ရှိသူနှင့် တစ်ကြိမ်ထက်မက ထိတွေ့မှုရှိပါက မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်လာမည်နည်း။³

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-

- ကျောင်း သို့မဟုတ် အလုပ်သို့မသွားမီ ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းပါ။
- COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများကို နေ့တိုင်းစစ်ဆေးပါ။
- သင်က ကျောင်း၊ အလုပ် သို့မဟုတ် အတူနေသူများအနီးတွင် ရှိနေသောအခါ မျက်နှာအကာကို ဝတ်ရမည်။
- 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 ရောဂါလက္ခဏာများရှိလျှင် သီးသန့်ခွဲနေပြီး ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုရမည်။ သို့သော် သင်က စာမျက်နှာ 2 တွင် တွေ့ရသည့် ရောဂါခြေချုပ်မှုကို အဆုံးသတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီနိုင်ပါသည်။



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

COVID-19 ရှိသောသူနှင့် ထိတွေ့မှုရှိသော ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ၊ ဆရာဆရာမများအတွက် အန္တရာယ်ကင်း အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ

- ဖြစ်နိုင်ပါက ကိုယ်ပူချိန်တိုင်းတာမှုအပါအဝင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာ စစ်ဆေးမှုကို နေ့တိုင်းပြုလုပ်ပါ။ ကိုယ်ပူချိန်တိုင်းကိရိယာ (သာမိုမီတာ) မရှိပါက အရေပြားပူမပူ (သို့) အရောင်နီမနီ စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။ “ကွာရင်တင်း သို့မဟုတ် သီးခြားခွဲနေရပါက၊ ဘာလုပ်ရမလဲ (What to do if you are on quarantine or self-isolation)” ဟုအခေါ်သော အသုံးဝင်သောစာစောင်ကို <https://coronavirus.utah.gov/protect-yourself/> တွင် ဒေါင်းလုပ်ယူနိုင်ပါသည်။
- အိမ်မှာနေပြီး အခြားသူများနှင့် တတ်နိုင်သမျှ ဝေးအောင်နေပါ။ ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေခြင်း မပြီးမချင်း သို့မဟုတ် ရောဂါခြေချုပ်မှုကို ဆောလျင်စွာ အဆုံးသတ်ရန် စစ်ဆေးမှု သတ်မှတ်ချက်များ ပြည့်မီသည်အထိ ကျောင်း၊ အလုပ်၊ ကျောင်းပြင်ပ လှုပ်ရှားမှုများ၊ ဘာသာရေးဝတ်ပြုဆုတောင်းပွဲများ၊ မိသားစုတွေ့ဆုံပွဲများ သို့မဟုတ် အခြားသော လှုပ်ရှားမှုများသို့ မသွားပါနှင့်။
- အစားသောက်ဝယ်ယူခြင်း သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရယူခြင်းကဲ့သို့သော တော်တိုမည်ရ လိုအပ်မှုများအတွက် အိမ်အပြင်သို့ ထွက်ရမည်ဆိုပါက အဝတ်စနှင့်ပြုလုပ်ထားသော နှာခေါင်းစည်း တပ်သွားပါ။ လိုအပ်မှသာ အိမ်အပြင်သို့ထွက်ပါ။
- သင့်အိမ်သို့ လာရောက်သည့် ဧည့်သည်များ၏ အရေအတွက်ကို ကန့်သတ်ပါ။ ဤအရာသည် သင် (သို့) သင်နှင့်အတူနေထိုင်သူ တစ်စုံတစ်ယောက်က COVID-19 ကြောင့် အန္တရာယ်ရှိသော ပြင်းထန်သောရောဂါဝေဒနာခံစားနေရပါက၊ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
- သင့်လက်များဖြင့် သင်မကြာခဏ ထိတွေ့ရသည့်မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်ပါ (ဖုန်းများ၊ တံခါးပေါက်များ၊ မီးခလုတ်များ၊ အိမ်သာလက်ကိုင်များ၊ စုပ်လက်ကိုင်များ၊ ကောင်တာများနှင့် သတ္တုကဲ့သို့)။
- လက်များကိုဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။ ဆပ်ပြာနှင့် ရေတို့ မရနိုင်ပါက အရက်ပမာဏ ၆၀% ရှိသော အရက်အခြေပြု လက်ပွတ်ဆေးကို သုံးပါ။
- လေဝင်လေထွက်ကောင်းရန်နှင့် အခန်းများအတွင်းရှိလေကို ဖလှယ်နိုင်ရန်အတွက်၊ ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်နိုင်သမျှ ဖွင့်ထားပါ။
- အစားအသောက် နှင့်အသုံးအဆောင်များကို တစ်ခြားသူများနှင့် မျှဝေမသုံးစွဲပါနှင့်။
- သွားပွတ်တံများကဲ့သို့သော တစ်ကိုယ်ရေအသုံးအဆောင်များကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေမသုံးစွဲပါနှင့်။



ဆက်တက်ရန် စစ်ဆေးမှု (ကျောင်းတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားမှု များအတွက် စစ်ဆေးခြင်း)

ကျောင်းသည် COVID-19 ကျောင်း လက်စွဲတွင် အကြမ်းဖော်ပြထားသည့် ပြန်နံ့မှု စံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီသောအခါ ဒေသန္တရ ကျောင်းဘုတ်အဖွဲ့ (ဒေသန္တရ ကျောင်းဌာနနှင့် ညှိနှိုင်း၍) သည် အောက်ပါတို့အနက် တစ်ခုခုကို ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်-

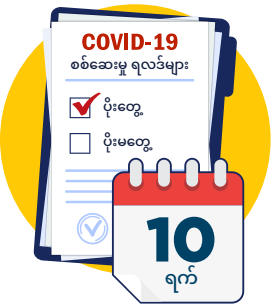
- ကျောင်းသား/သူအားလုံးနှင့် ဝန်ထမ်းအားလုံးကို ဗာကျူရယ် သို့မဟုတ် အဝေးရောက်သင်ကြားရေးသို့ အနည်းဆုံး 10 ရက်ကြာ ပုံစံပြောင်းရန် သို့မဟုတ်
- ကျောင်းသား/သူနှင့် ဝန်ထမ်းအားလုံးအတွက် အမြန် အန်တီဂျင် စစ်ဆေးရေး စီစဉ်ပေးပါ



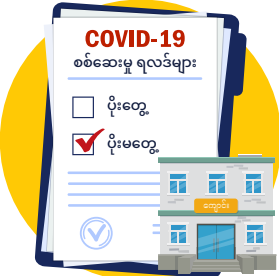
သို့မဟုတ်

အမြန်အန်တီဂျင်စစ်ဆေးမှု ရရှိသည့် ကျောင်းသား/သူများ-

- ၎င်းတို့သည် ပိုးတွေ့ရလဒ်ထွက်ပါက အိမ်မှာ သီးသန့်ခွဲနေရမည်။
- ၎င်းတို့သည် ပိုးမတွေ့ရလဒ်ထွက်ပါ လူကိုယ်တိုင် သင်ယူလေ့လာရေးကို ဆက်လုပ်နိုင်ပါသည်။
- စစ်ဆေးမှုမခံယူသူများသည် အနည်းဆုံး 10 ရက်ကြာ ဗာကျူရယ် သို့မဟုတ် အဝေးရောက်သင်ကြားရေးသို့ ပြောင်းရမည်။



သို့မဟုတ်



သို့မဟုတ်



ဆရာများနှင့် ဝန်ထမ်းများသည် စစ်ဆေးမှုမခံယူရန် ရွေးချယ်ပါက သို့မဟုတ် စစ်ဆေးမှုသည် ပိုးမတွေ့ဖြစ်ပါက ၎င်းတို့၏ ပုံမှန် အလုပ်တာဝန်များကို လူကိုယ်တိုင် ဆက်လုပ်ပါရန် မျှော်လင့်နိုင်ပါသည်။ ပိုးတွေ့ရလဒ်ထွက်ပါ အိမ်မှာ သီးသန့်ခွဲနေရမည် သို့မဟုတ် COVID-19 နှင့် ထိတွေ့ခဲ့ပါက ရောဂါခြေချုပ်ရေးလမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာရမည်။

ပိုးတွေ့ရလဒ်ထွက်သူတိုင်းအတွက် ထိတွေ့မှု ခြေရာခံခြင်း ပြုလုပ်သွားပါမည်။

ပိုးတွေ့ရလဒ်ထွက်သူများနှင့် ထိတွေ့ခဲ့သည့် ကျောင်းသား/သူများ၊ ဆရာများ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများသည် ရောဂါခြေချုပ်ရေး လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာရမည် (စာမျက်နှာ 2 တွင် တွေ့ရသည်)။

- သင်နှင့် ပိုးတွေ့ရလဒ်ထွက်သူ နှစ်ဦးစလုံးသည် ကျောင်းမှာရှိနေခဲ့ပြီး ထိတွေ့ချိန်တွင် နှာခေါင်းစည်းများ ဝတ်ထားပါက ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေရန် မလိုအပ်ပါ။ ပိုးတွေ့ရလဒ်ထွက်သူများသည် သင်တို့နှစ်ဦးစလုံးက နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ထားလျှင်ပင် အနည်းဆုံး 10 ရက်ကြာ သီးသန့်ခွဲနေရန် လိုအပ်ပါသည်။
- သင်သည် ကျောင်းတွင် ထိတွေ့ခဲ့ပြီး သင် သို့မဟုတ် ပိုးတွေ့ရလဒ်ထွက်ထားသူက နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ထားခဲ့ပါက ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေရန် လိုအပ်ပါသည်။ စစ်ဆေးမှုမခံယူဘဲ 10 ရက်နေ့တွင် သို့မဟုတ် ပိုးမတွေ့ရလဒ်ဖြင့် 7 ရက်နေ့တွင် ရောဂါခြေချုပ်မှုကို အဆုံးသတ်နိုင်သည်။ နေ့ 10 မတိုင်မီ သင်ကျောင်းပြန်မတက်ခင် ဒုတိယမြောက် စစ်ဆေးမှု ခံယူရန် လိုအပ်နိုင်သည့် အခြေအနေအချို့ ရှိနိုင်ပါသည်။

“ဆက်နေရန် စစ်ဆေးမှု” ရွေးချယ်စရာတွင် ပိုးတွေ့ရလဒ်ထွက်သူ သီးသန့်ခွဲနေမှု စတင်ရမည့်အချိန်အတွက် မတူညီသော အချိန်ကာလများ ရှိပါသည်။ “ဆက်နေရန် စစ်ဆေးမှု” ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ပိုးတွေ့ရလဒ်ထွက်ပါက သင်၏ သီးသန့်ခွဲနေမှုသည် သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်သည့်နေ့မဟုတ်ဘဲ သင်၏ စစ်ဆေးမှုစတင်သည့်နေ့ ဖြစ်သည်။ သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိလျှင် သီးသန့်ခွဲနေရမည်။ သင်၏ စစ်ဆေးမှုနေ့ မတိုင်မီ 2 ရက်အထိကြာအောင် သင်နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ထားသူတိုင်းက ပိုးထိတွေ့ ခဲ့ပြီးဖြစ်၍ ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေရမည်။ ၎င်းကို “ဆက်နေရန် စစ်ဆေးမှု” ရွေးချယ်မှုအတွက် နောက်ဆုံးထိတွေ့ခဲ့သည့် ရက်စွဲဟု ယူဆသည်။

ကစားရန် စမ်းသပ်မှု (အထက်တန်းကျောင်းသင်ရိုးပြင်ပ လှုပ်ရှားမှုများအတွက် စစ်ဆေးခြင်း)

ကျောင်းသား/သူများ၊ ဆရာများနှင့် ဝန်ထမ်းများသည် အောက်ပါတို့ ဖြစ်ပါက သင်ရိုးပြင်ပ လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်နိုင်သည်-

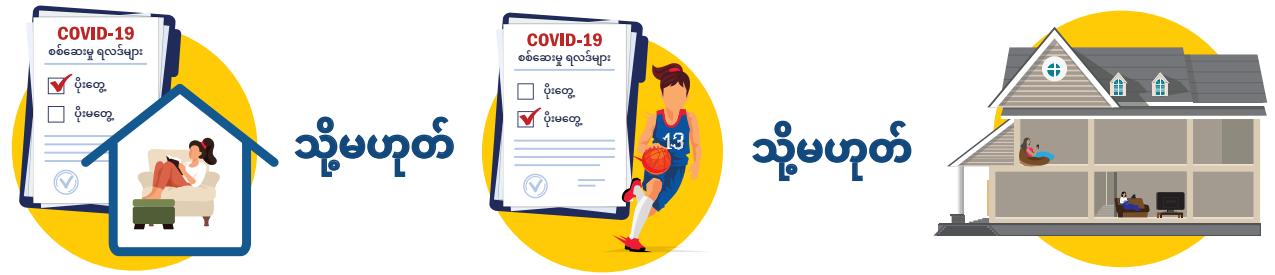
- 14 ရက်ပြည့်တိုင်း COVID-19 အတွက် အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးထားပါ။ စစ်ဆေးမှုသည် PCR သို့မဟုတ် အမြန်အန်တီဂျင် (ပဋိဇာတ်) စစ်ဆေးမှု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- သီးသန့်နေခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေခြင်း မရှိပါ။
- COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာ မရှိပါ။



ခက်ခဲလွန်းသော ကိုယ်ကာယ အားစိုက်မှု လိုအပ်သည့် ပြိုင်ပွဲကစားမှုတွင် ပါဝင်ခဲ့ခြင်း မရှိပါက သို့မဟုတ် နှာခေါင်းစည်းဝတ်ခြင်းက အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ပါက (ရေကူးကန်တွင် ရေကူးခြင်းကဲ့သို့) သင်ရိုးပြင်ပ လှုပ်ရှားမှုများအတွင်း အချိန်တိုင်း နှာခေါင်းစည်းဝတ်ရန် လိုအပ်ပါမည်။ သင်ရိုးပြင်ပ လှုပ်ရှားမှုများအတွင်း တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကွာအဝေးကိုလည်း လိုက်နာရပါမည်။ အတတ်နိုင်ဆုံး အခြားလူများနှင့် အနည်းဆုံး 6 ပေ သို့မဟုတ် 2 မီတာ (လက်တန်း 2 ပြန်စာခန့်) တွင် နေရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

ကျောင်းများသည် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအတွက် အမြန် အန်တီဂျင် စစ်ဆေးမှုကို ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ-

- သင့်တွင် ပိုးတွေ့ရလဒ်ထွက်ပါက အိမ်မှာ သီးသန့်ခွဲနေရမည်။
- သင်က ပိုးမတွေ့ရလဒ်ထွက်ထားပြီး သီးသန့်မနေဘဲ သို့မဟုတ် ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်မနေဘဲ COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာမျှ မရှိပါက သင်ရိုးပြင်ပ လှုပ်ရှားတွင် ပါဝင်နိုင်ပါသည်။
- စစ်ဆေးမှု မခံယူရန် ရွေးချယ်သူများက သင်ရိုးပြင်ပ လှုပ်ရှားမှုတွင် ပါဝင်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။



ကျောင်းများသည် စစ်ဆေးမှု ခံယူလိုသော်လည်း “ကစားရန် စစ်ဆေးမှု” ပရိုဂရမ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် သင်ရိုးပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများတွင် မပါဝင်သည့် ဆရာ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးအတွက်လည်း စစ်ဆေးမှု စီစဉ်ပေးရမည်။

ပိုးတွေ့ရလဒ်ထွက်သူတိုင်းအတွက် ထိတွေ့မှု ခြေရာခံခြင်း ပြုလုပ်သွားပါမည်။

ပိုးတွေ့ရလဒ်ထွက်သူများနှင့် ထိတွေ့ခဲ့သည့် ကျောင်းသား/သူများ၊ ဆရာများ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများသည် ရောဂါခြေချုပ်ရေး လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာရမည် (စာမျက်နှာ 2 တွင် တွေ့ရသည်။)

- သင်နှင့် ပိုးတွေ့ရလဒ်ထွက်သူ နှစ်ဦးစလုံးသည် ကျောင်းမှာရှိနေခဲ့ပြီး ထိတွေ့ချိန်တွင် နှာခေါင်းစည်းများ ဝတ်ထားပါက ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေရန် မလိုအပ်ပါ။ ပိုးတွေ့ရလဒ်ထွက်သူများသည် သင်တို့နှစ်ဦးစလုံးက နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ထားလျှင်ပင် အနည်းဆုံး 10 ရက်ကြာ သီးသန့်နေရန် လိုအပ်ပါသည်။
- သင်သည် ကျောင်းတွင် ထိတွေ့ခဲ့ပြီး သင် သို့မဟုတ် ပိုးတွေ့ရလဒ်ထွက်ထားသူက နှာခေါင်းစည်း ဝတ်မထားခဲ့ပါက ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေရန် လိုအပ်ပါသည်။ စစ်ဆေးမှုမခံယူဘဲ 10 ရက်နေ့တွင် သို့မဟုတ် ပိုးမတွေ့ရလဒ်ဖြင့် 7 ရက်နေ့တွင် ရောဂါခြေချုပ်မှုကို အဆုံးသတ်နိုင်ပါသည်။ နေ့ 10 မတိုင်မီ သင်ကျောင်းပြန်မတက်ခင် ဒုတိယမြောက် စစ်ဆေးမှု ခံယူရန် လိုအပ်နိုင်သည့် အခြေအနေအချို့ ရှိနိုင်ပါသည်။

“ကစားရန် စစ်ဆေးမှု” ရွေးချယ်စရာတွင် ပိုးတွေ့ရလဒ်ထွက်သူ သီးသန့်ခွဲနေမှု စတင်ရမည့်အချိန်အတွက် မတူညီသော အချိန်ကာလများ ရှိပါသည်။ “ကစားရန် စစ်ဆေးမှု” ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ပိုးတွေ့ရလဒ်ထွက်ပါက သင်၏ သီးသန့်ခွဲနေမှုသည် သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်သည့်နေ့မဟုတ်ဘဲ သင်၏ စစ်ဆေးမှုစတင်သည့်နေ့ ဖြစ်သည်။ သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိလျှင် သီးသန့်ခွဲနေရမည်။ သင်၏ စစ်ဆေးမှုနေ့ မတိုင်မီ 2 ရက်အထိကြာအောင် သင်နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ထားသူတိုင်းက ပိုးထိတွေ့ခဲ့ပြီးဖြစ်၍ ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေရမည်။ ၎င်းကို “ဆက်နေရန် စစ်ဆေးမှု” ရွေးချယ်မှုအတွက် နောက်ဆုံးထိတွေ့ခဲ့သည့် ရက်စွဲဟု ယူဆသည်။