

ကွာရန်တင်းစောင့်ကြည့်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

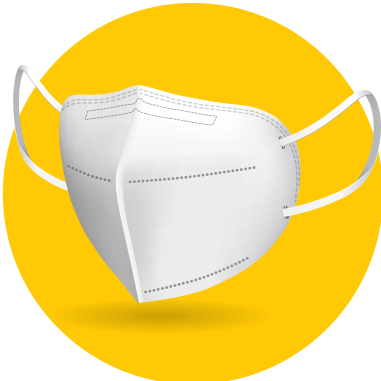
1/11/2022

ကွာရန်တင်းစောင့်ကြည့်ခြင်း ဆိုသည်မှာ COVID-19 ထိတွေ့ထားနိုင်သော်လည်း ပိုးတွေ့ရလဒ်ထက် မထားသေးသူ သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာ မရှိသောသူများအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ သင်မှတစ်ဆင့် အခြားသူတစ်ဦးအား ရောဂါကူးစက်မှုမဖြစ်စေရန် ကွာရန်တင်းစောင့်ကြည့်၍ သင့်ကို အခြားသူများနှင့် ဝေးအောင်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ သင်၏နောက်ဆုံးရ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးထားပြီးလျှင်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် လွန်ခဲ့သည့် ရက် 90 အတွင်း COVID-19 ဖြစ်ခဲ့လျှင်ဖြစ်စေ ထိတွေ့ပြီးနောက် အိမ်တွင် သီးခြားခွဲနေရန် မလိုအပ်ပါ။ ထိတွေ့မှု ဆိုသည်မှာ COVID-19 ရှိသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်က ကူးစက်လွယ်နေချိန်တွင် သင်က ထိုလူနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ခဲ့သည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။



အနီးကပ် ထိတွေ့မှုဆိုသည်မှာ-

- 24 နာရီအတွင်း ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံထားရသော စုစုပေါင်း 15 မိနစ် သို့မဟုတ် ထိုထက်ကြာသောဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိနေသူနှင့် သင် 6 ပေထက်ပိုဝေးသည်။
- အိမ်တွင် COVID-19 ကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်နေသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်အား ပြုစုခြင်း။
- COVID-19 ရှိသောသူနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်း (ဖက်ခြင်း သို့မဟုတ် နမ်းခြင်း)။
- COVID-19 ရှိသောသူနှင့် ပန်းကန် သို့မဟုတ် သောက်ရေခွက်များကို အတူတကွ မျှဝေအသုံးပြုခြင်း။
- COVID-19 ရှိသူသည် နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှထွက်သော အမှုန်အမွှားများ သင့်ကိုယ်ပေါ်တွင် ကျရောက်ခြင်း။



အခြားသူများအနီးအနားတွင် နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ပါ။

သင် COVID-19 နှင့်ထိတွေ့ခဲ့သော မည်သူမဆိုသည် ထိတွေ့ပြီးကတည်းမှစ၍ 10 ရက်ကြာသည်အထိ အခြားသူများနှင့်အနီးတွင်၊ လူအများနှင့်သက်ဆိုင်သည့် နေရာများတွင် နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်သင့်သည်။ ဤ 10 ရက်အတွင်း အားကစားခန်းမ သို့မဟုတ် စားသောက်ဆိုင်ကဲ့သို့သော နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ရန် ခက်ခဲသောနေရာများသို့ သွားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

သင်သည် အိမ်တွင် ကွာရန်တင်း 5 ရက်ဝင်ရမည်မှာ အကယ်၍ -

- သင်သည် ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ သင်သည် မည်သည့် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးကိုမှ မထိုးရသေးပါ။
- သင်၏ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ မထိုးထားပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ သင့်တွင် အားဖြည့်ဆေးမထိုးရသေးဘဲ Pfizer သို့မဟုတ် Moderna ကာကွယ်ဆေးကို 2 ကြိမ်မြောက်ထိုးပြီးကတည်းက 5 လထက်ကြာနေပြီ သို့မဟုတ် Johnson & Johnson ကာကွယ်ဆေးအတွက် 2 လထက် ပိုကြာနေပြီဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ သင်သည် Pfizer သို့မဟုတ် Moderna ကာကွယ်ဆေး 1 ကြိမ်သာ ရရှိခဲ့သည်ဟုလည်း ဆိုလိုနိုင်သည်။ အသက် 5-17 နှစ်ရှိ ကလေးများသည် Pfizer ကာကွယ်ဆေး 1 ကြိမ်သာ ထိုးထားပါက ၎င်းတို့သည် နောက်ဆုံးရ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားပါ- ယခုအချိန်တွင် ကလေးများအတွက် ကွာရန်တင်းဝင်ခြင်းလမ်းညွှန်ချက်များတွင် အားဖြင့်တင်ပေးသောဆေးများ မပါဝင်ပါ။



ကွာရန်တင်းစောင့်ကြည့်ခြင်းကို ဘယ်တော့ အဆုံးသတ်နိုင်မလဲ။

သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာမရှိပါက 5 ရက်ပြည့်ပြီးနောက် အိမ်တွင် ကွာရန်တင်းစောင့်ကြည့်ခြင်းကို အဆုံးသတ်နိုင်ပါသည်။ အိမ်တွင် ကွာရန်တင်းစောင့်ကြည့်ပြီးနောက် နောက်ထပ် 5 ရက်ကြာအထိ သင်သည် အခြားသူများနှင့် လူ့မြင်ကွင်းတွင် အံ့ကိုက်ဖြစ်သော နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ထားသရွေ့ အလုပ်၊ ကျောင်းနှင့် အခြားလုပ်ဆောင်မှုများထံ ပြန်သွားနိုင်ပါသည်။ ယင်းက အခြားသူများ ဘေးကင်းအောင် ကူညီပေးပါသည်။



အချို့လူများသည် ၎င်းတို့နေထိုင်သည့်နေရာ သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်သည့်နေရာသည် ၎င်းတို့နှင့် အခြားသူများကို COVID ကူးစက်မှု အန္တရာယ်မြင့်မားစေသောကြောင့် ၎င်းတို့က 5 ရက်ထက်ပို၍ ကွာရန်တင်းစောင့်ကြည့်ရန် သို့မဟုတ် သီးခြားခွဲနေရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ပြုပြင်ရေးဌာန (ထောင်)၊ နှစ်ရှည်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဌာန သို့မဟုတ် အိမ်ခြေမဲ့သူများ ခိုလှုံရပ်ကွဲသို့ အစုအဝေးဖြစ်သည့် နေရာတွင် နေထိုင် သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်သူများသည် CDC မှ [ဤလမ်းညွှန်ချက်များကို](#) လိုက်နာသင့်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် CDC မှ [ဤလမ်းညွှန်ချက်များကို](#) လိုက်နာသင့်ပါသည်။

သင်ရောဂါနှင့်ထိတွေ့ပြီးနောက် 5 ရက်အကြာ သို့မဟုတ် COVID-19 ၏ လက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။

ယင်းသို့စောင့်ဆိုင်းမှုက စစ်ဆေးမှုများဖြင့် ရှာတွေ့နိုင်မည့် ဗိုင်းရပ်စ်အလိုအလောက်ပမာဏကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်း စုလာစေပါသည်။ သင့်စစ်ဆေးမှုရလဒ် ရသည်အထိ အိမ်တွင်နေပါ။ အကယ်၍ သင်သည် ယခုအချိန်တွင် ပိုးမတွေ့အဖြေထွက်ပါက၊ အိမ်တွင် ကွာရန်တင်းစောင့်ကြည့်ခြင်းကို အဆုံးသတ်နိုင်ပါသည်။ 5 ရက်ကြာ ကွာရန်တင်းစောင့်ကြည့်ပြီးနောက် စစ်ဆေးမှု မခံယူနိုင်ပါက သို့မဟုတ် မစစ်ဆေးရန် ရွေးချယ်ပါက COVID-19 ရှိသူနှင့် နောက်ဆုံးထိတွေ့မိသည့် အချိန်မှစ၍ 10 ရက်ကြာသည်အထိ အိမ်တွင်နေရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင့်တွင် ပိုးမတွေ့ရလဒ်ထွက်ပါက အိမ်မှာ [သီးသန့်ခွဲနေပါ။](#)

COVID-19 [ရောဂါလက္ခဏာများကို](#) စောင့်ကြည့်ပါ။ နေမကောင်းဖြစ်ပါက အိမ်တွင် သီးခြားခွဲနေပြီး ချက်ချင်းဆေးစစ်ပါ။

လူတွေ COVID-19 ပြန်ကူးစက်နိုင်သော အခွင့်အလမ်း ရှိကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သိရပါသည်။ COVID-19 ကူးစက်ပြီးနောက်တွင် အချို့သောလူများသည် သီးသန့်ခွဲနေပြီး အခြားသူများကို မကူးစက်တော့သော်လည်း ၎င်းတို့တွင် ပိုးမတွေ့သော စစ်ဆေးမှု ရှိနိုင်ကြောင်းလည်း ကျွန်ုပ်တို့ သိရပါသည်။ CDC နှင့် Utah ကျန်းမာရေးဌာနသည် ထိတွေ့မှုဖြစ်ပြီးနောက် COVID-19 ကို ပထမဆုံးစမ်းသပ်တွေ့ရှိကတည်းက **ရက် 90 ထက်နည်းပါက**(3 လခန့်) ထိတွေ့မှုရှိခဲ့ပြီးနောက်၊ သင့်တွင် လက္ခဏာအသစ် သို့မဟုတ် ပိုဆိုးလာသော လက္ခဏာများ မပြသရွေ့ စစ်ဆေးမှု မပြုလုပ်ရန် အကြံပြုထားပါသည်။ သို့သော်လည်း သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ဆိုးလာပါက သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာအသစ်များ ရှိပါက သို့မဟုတ် ရောဂါပိုး စစ်ဆေးတွေ့ရှိပြီးနောက် **ရက်ပေါင်း 90 ကျော်ရှိလျှင်**၊ ထပ်မံစစ်ဆေးသင့်ပါသည်။



ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသူများသည် COVID-19 ဖြစ်နိုင်သည့် (ထိုးဖောက်ကျော်လွှား၍ ဖြစ်ပွားသည်ဟုခေါ်သည်) အခြေအနေ ရှိသည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့သိထားသောကြောင့်၊ သင်ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားသော်လည်း အလွန်ဘေးကင်းစေရန် သင်ရောဂါထိတွေ့ပြီးနောက် 5 ရက်တွင် စစ်ဆေးမှု ခံယူရန် အကြံပြုပါသည်။

အိမ်မှာနေပြီး အခြားသူများနှင့် တတ်နိုင်သမျှ ဝေးအောင်နေပါ။

- သင်က အိမ်၌ ကွာရန်တင်းစောင့်ကြည့် အလုပ်၊ ကျောင်း၊ ကျောင်းပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများ၊ ဘာသာရေး ဝတ်ပြုဆုတောင်းပွဲများ၊ မိသားစု တွေ့ဆုံပွဲများ သို့မဟုတ် အခြားသောလှုပ်ရှားမှုများသို့ မသွားရောက်သင့်ပါ။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု ရယူရန်မှလွဲ၍ အိမ်မှာနေပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက ကိုယ်ပူချိန်တိုင်းတာမှုအပါအဝင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာ စစ်ဆေးမှုကို သင့်ထိတွေ့မှုနောက် 10 ရက်အတွင်း နေ့တိုင်းပြုလုပ်ပါ။ သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက ချက်ချင်းစမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။
- သင့်အိမ်သို့ လာရောက်သည့် ဧည့်သည်အရေအတွက် ကန့်သတ်ပါ။
- သင်၏ ကွာရန်တင်းစောင့်ကြည့်ခြင်းအထိ ခရီးမသွားပါနှင့်။ သင်ထိတွေ့ပြီးနောက် အနည်းဆုံး 5 ရက်အကြာတွင် စမ်းသပ်မှု ခံယူပြီး ခရီးမထွက်မီ သင့်စမ်းသပ်မှု ရလဒ်မှာ ပိုးမတွေ့ဖြစ်ကြောင်း သေချာပါစေ။ သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက ခရီးမထွက်ပါနှင့်။ သင်ခရီးသွားပါက အခြားသူများအနီးအနားတွင် နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ပါ။
- အခြားလူများနှင့်အနည်းဆုံး 6 ပေ (2) မီတာ (လက်မောင်းအရှည် 2 ခု) အကွာအဝေးတွင် ရှိနေရန် ကြိုးစားပါ။