

ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) ဆိုလိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) သည် COVID-19 ထိတွေ့ခံရနိုင်သော်လည်း၊ မကျန်းမာသေးသူများအတွက် ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည်သင့်ကိုအခြားသူများနှင့် ဝေးဝေးနေစေသည်။ ထို့ကြောင့်၊ သင်တစ်စုံတစ်ဦးကိုမသိဘဲ မကူးစက်စေပါ။ သင်သည် COVID-19 နှင့် ထိတွေ့ပါက သင်ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) လုပ်သင့်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ COVID-19 ရှိသူနှင့် ကူးစက်နေစဉ်တွင် သင်နှင့်နီးစပ်သူဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။



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 မှုဝေအသုံးပြုခြင်း။
- COVID-19 ရှိသူသည် နာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှထွက်သော အမှုန်အမွှားများ သင့်ကိုယ်ပေါ်တွင် ကျရောက်ခြင်း။

ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) အတွင်း သင်တတ်နိုင်သမျှ အခြားသူများနှင့် ဝေးနေသင့်ပါသည်။



- သင် သည်အလုပ်၊ ကျောင်း၊ ကျောင်း ပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများ၊ ဘာသာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ၊
- သင့်အိမ်သို့ လာရောက်သည့် ဧည့်သည်အရေအတွက် ကန့်သတ်ပါ။
- အခြားလူများနှင့်အနည်းဆုံး 6 ပေ (2) မီတာ (လက်မောင်းအရှည် 2 ခု) အကွာအဝေးတွင် ရှိနေရန် ကြိုးစားပါ။
- အခြားလူများနှင့် အတူရှိနေပါက၊ နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ပါ။
- သင်၏လက်များကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် လက်သန့်ရှင်းဆေးကိုသုံးပါ။
- မကြာခဏ ထိတွေ့ရသည့်မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်ပါ (ဖုန်းများ၊ တံခါးပေါက်များ၊ မီးခလုတ်များ၊ အိမ်သာလက်ကိုင်များ၊ စုပ်လက်ကိုင်များ၊ ကောင်တာများနှင့် သတ္တုကဲ့သို့)။

အကယ်၍ သင်သည် အိမ်ကိုအစားအသောက်ဆိုင်ကဲ့သို့သော မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများအတွက် သို့မဟုတ် ဆေးကုသမှု ခံယူရန် လိုအပ်လျှင်၊ အခြားလူများသို့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပျံ့နှံ့ခြင်း မရှိစေရန်၊ အပို လုံခြုံမှု ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ပါ။

ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) ဆိုလိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ကွာရန်တင်း(ရောဂါခြေချုပ်)ကို ဘယ်တော့ အဆုံးသတ်နိုင်မလဲ။

ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) သည် 14 ရက်ကြာ အခြားလူများ အားပိုင်းရပ်စ်များနှင့် ထိတွေ့ခြင်း မှ ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ သို့သော် COVID-19 အကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ပိုမို သိရှိလာသည်နှင့်အမျှ၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးသည် 14 ရက်ကြာ ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) မရရှိနိုင် သူများအတွက်၊ အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် အစားထိုးပေးနိုင်သည်။



သင်သည် ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) ကို

- **စမ်းသပ်မှုမပါဘဲနေ့ 10 ရက်။** သင့်တွင် COVID-19 ၏လက္ခဏာများ မရှိပါက သင်သည် ရောဂါကူးစက်ခံ စစ်ဆေးသူနှင့် နောက်ဆုံး ထိတွေ့ပြီးနောက်၊ 10 ရက်အကြာတွင် ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) ကို သင်အဆုံးသတ်နိုင်သည်။
- **နေ့ 7 ရက်တွင် ရောဂါမရှိ စစ်ဆေးမှုရလဒ်။** သင်စစ်ဆေးမှုခံယူပြီးနောက်၊ အနည်းဆုံး 7 ရက်အလိုတွင် စောင့်ရမည်။ သင်၏စစ်ဆေးမှုသည် ရောဂါမရှိ ဘဲ COVID-19 ၏ ရောဂါ လက္ခဏာများ မရှိပါက၊ ကွာရန်တင်း(ရောဂါခြေချုပ်)ကို သင်အဆုံးသတ်နိုင်သည်။

အကယ်၍ သင်သည် ဤနည်းလမ်းများအနက်မှ တစ်ခုအား စောစောစီးစီး ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) အဆုံးသတ်ပါက၊ သင်ထိတွေ့ပြီးနောက် 14 ရက်အ ကြာအထိ၊ ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။ သင်သည် ဘေးကင်းလိုခြင်းမရှိမီ ကာကွယ်ရေးယူရန် လိုအပ်သည်။



သင် COVID-19 နှင့်ထိတွေ့ပြီးနောက် 7 ရက်အ ကြာတွင်၊ စမ်းသပ်၊ စစ်ဆေးပါ။

၎င်းသည် စစ်ဆေးမှုဖြင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဗိုင်းရပ်စ်စုပုံလာစေရန် လုံလောက်စေပါသည်။ သင် သည်ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် COVID-19 လက္ခဏာများ ရှိပါက၊ ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) တွင် သင်သီးသန့်ခွဲ ထား၍ COVID-19 စစ်ဆေးသင့်သည်။

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

COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများတွင် အဖျားတက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ ကြွက်သားများ နာကျင်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း များပါဝင်သည်။

COVID-19 ရှိသူနှင့် သင်နေထိုင်ပါက၊ သင်၏စစ်ဆေးမှုရလဒ်မှာ ရောဂါမရှိသည့်တိုင် 10 ရက်အတွက်၊ ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) ရမည်။

သင့်တွင် ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ မြင့်မားသော အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ အိမ်မှာနေပြီး COVID-19 ရောဂါရှိသောသူနှင့် သီးခြားခွဲနေရန်အတွက် အလွန်ပင် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ - သင်သည် ဖျားနာနေသူနှင့်ဝေးကွာနေ၍ မရပါက၊ 10 ရက်ထက်ပိုရန် လိုအပ်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။ သင်သည် သီးခြားနေစဉ်အတွင်း ရောဂါကူးစက်ခံရသည့် စစ်ဆေးမှုခံယူသူနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့သည့်အခါတိုင်း၊ သင်၏ 10 ရက်ကြာ ကွာရန်တင်း(ရောဂါခြေချုပ်) စတင်သည်။

