

သီးသန့်နေခြင်း ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ။



သီးသန့်နေခြင်းသည် ရောဂါကူးစက်ခံရသော စမ်းသပ်မှုများ သို့မဟုတ် COVID-19 လက္ခဏာရှိသူများအတွက် ဖြစ်သည်။ သင်ကူးစက်ခံရပြီး သင်၏ အထီးကျန်ကာလပြီးဆုံးသည်အထိ လက္ခဏာမပြမီ 2 ရက်အလိုတွင် အခြားသူများထံ ဗိုင်းရပ်စ်ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။ COVID-19 အတွက်စစ်ဆေးခြင်းမတိုင်မီ 2 ရက် အလိုတွင် သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာလုံးဝမပြပါက သင်က ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ဤအချိန်အတောအတွင်း သင်နှင့်အနီးကပ် ဆက်သွယ်သူ မည်သူမဆိုကို အာမခံထားသင့်သည်။

သင့်အိမ်၌ပင် သင်တတ်နိုင်သမျှ အခြားလူများနှင့် ဝေးဝေးနေသင့်သည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုခံယူသည်မှလွဲ၍ အိမ်တွင်သာနေပါ။

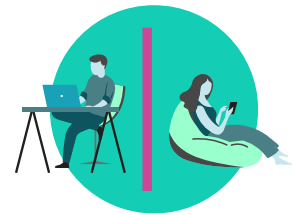
သီးသန့်နေခြင်း ဆိုသည်မှာ -



သင့်အိမ်တွင်နေပါ



အကယ်၍ သင်သည်ဖုန်းနာနေပြီး၊ သင့်အိမ်ရှိလူတစ်ယောက်နှင့် 6 ပေခန့်ဝေးကွာရန် လိုအပ်ပါက၊ သင်တို့နှစ်ဦးစလုံး နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ရန် လိုအပ်သည်



သင့်အိမ်ရှိ အခြားလူများနှင့် သီးခြားနေပါ



သီးခြားရေချိုးခန်းကို သုံးပါ



မကြာခဏ ထိတွေ့မှုများသည့် မျက်နှာပြင်များ (ဖုန်းများ၊ တံခါးလက်ကိုင်တုများ၊ မီးခလုတ်များ၊ အိမ်သာလက်ကိုင်များ၊ ရေစင်လက်ကိုင်များ၊ တင်စရာ မျက်နှာပြင်များ နှင့် သတ္တုမျက်နှာပြင်များ)



အခြားလူများနှင့် တူညီသော တစ်ကိုယ်ရေသုံး ပစ္စည်းများကို မသုံးရန် ကြိုးစားပါ

သီးသန့်နေခြင်း ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ။

ဘယ်အချိန်မှာ သီးခြားနေမှုကို ကျွန်ုပ်အဆုံးသတ်နိုင်မလဲ။

သင်မရောက်မီတိုင်အောင် သီးခြားခွဲထားသင့်သည်။

- 24 နာရီလုံးလုံးဖျားနာခြင်း (ဆိုလိုသည်မှာ သင်သည် သင့်အဖျားကိုလျှော့ချရန် ဆေးဝါး မသုံးခဲ့ပါ) နှင့်
- သင်၏အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများသည် 24 နာရီတိုးတက်လာခဲ့ပြီး၊
- သင်ပထမဦးဆုံး ဖျားနာပြီးကတည်းက အနည်းဆုံး 10 ရက် ကြာသည်။
- သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာမပြပါက၊ သင်စစ်ဆေးပြီးသည့်နေ့မှ 10 ရက်အထိ သီးခြားခွဲနေပါ။

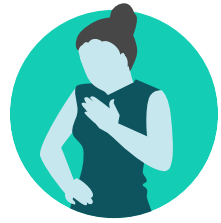
ကျွန်တော်နှင့်အတူနေသော လူများနှင့် ဘယ်လောက်ကြာကြာ ကွာရန်တင်း(ရောဂါခြေချုပ်)ဖို့လိုသလဲ။

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

သင်ဆေးကုသမှုလိုအပ်ပါက။

သင်၏ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုမို ဆိုးရွားလာပါက၊ သို့မဟုတ် သင်ဆေးကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်သည်ဟု ခံစားရပါက၊ ချက်ချင်း ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။ ဆေးရုံ သို့သွားရန် သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ရုံးခန်းသို့သွားရန်မှာ လုံခြုံစိတ်ချရပါသည်။ နှာခေါင်းစည်းပြီး COVID-19 အတွက် စမ်းသပ်မှုမှာ ပိုးတွေ့ကြောင်း သင့် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများအား အသိပေးပါ။

အကယ်၍ သင့်တွင်ဤအရေးပေါ်သတိပေးဆိုင်းဘုတ်များ* ရှိပါက၊ ချက်ချင်း ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။



အသက်ရှူကျပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း



ပျောက်ကင်းမသွားသည့် သင့်ရင်ဘတ်တွင်း နာကျင်မှု သို့မဟုတ် တင်းကျပ်မှု



ရှုပ်ထွေးသည်ဟု ခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် အလွယ်တကူ မ နိုးကြားနိုင်ခြင်း



သင်၏နှုတ်ခမ်းများ သို့မဟုတ် မျက်နှာများ သည် ပြာနှမ်းနေ ပါက

*ဤသည်တို့မှာ အရေးပေါ်အခြေအနေ လက္ခဏာအားလုံး မဟုတ်ကြပါ။ သင်စိုးရိမ်ပူပန်မိပါက သင့်ဆရာဝန်ကို ခေါ်ဆိုပါ။