

# သီးသန့်နေခြင်း ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ။

1/11/2022



သီးသန့်ခွဲနေခြင်းသည် ရောဂါပိုး စစ်ဆေးတွေ့ရှိထားသူ သို့မဟုတ် COVID-19 လက္ခဏာရှိသူများအတွက် ဖြစ်သည်။ သင်ကူးစက်ခံရပြီး သင်၏ အထီးကျန်ကာလပြီးဆုံးသည်အထိ လက္ခဏာမပြမီ 2 ရက်အလိုတွင် အခြားသူများထံ ဗိုင်းရပ်စ်ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။ သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာလုံးဝမပြပါက COVID-19 ပိုးစစ်ဆေးခြင်း မတိုင်မီ 2 ရက် အလိုမှစတင်၍ သင်မှ ရောဂါကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။ ဤကာလအတွင်း သင်နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့လာသူတိုင်းသည် ကွာရန်တင်း လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာသင့်ပါသည်။

## သီးသန့်ခွဲနေခြင်း ဆိုသည်မှာ -

သီးခြားခွဲနေခြင်းပြီးသည့်အထိ သင့်အိမ်၌ပင် သင်တတ်နိုင်သမျှ အခြားလူများနှင့် ဝေးဝေးနေသင့်သည်။



ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု ရယူရန်မှလွဲ၍ သင့်အိမ်မှာနေပါ။



ဖြစ်နိုင်လျှင် သင့်အိမ်ရှိ အခြားလူများ နှင့် မတူညီသော ရေချိုးခန်းကို အသုံးပြုပါ။



အခြားလူများနှင့်အတူ သင်ရှိနေရမည်ဆို ပါက နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ပါ။



သင့်အိမ်ရှိ အခြားသူများနှင့် တစ်ခန်းတည်း အတူမနေဘဲ အခန်းခွဲ၍ နေပါ။



မကြာခဏထိမိသည့်မျက်နှာပြင်များ (ဖုန်းများ၊ တံခါးလက်ကိုင်ဘုများ၊ မီးခလုတ်များ၊ အိမ်သာ လက်ကိုင်များ၊ ဘေစင်လက်ကိုင်များ၊ တင်စရာ မျက်နှာပြင်များ နှင့် သတ္တုမျက်နှာပြင်များ) ကို သန့်ရှင်းပါ။



အခြားသူများသုံးစွဲသည့် တစ်ကိုယ်ရေ ပစ္စည်းများကို အတူတူ ရောမသုံးပါနှင့်။

# ဘယ်အချိန်မှာ သီးခြားနေမှုကို ကျွန်ုပ်အဆုံးသတ်နိုင်မလဲ။

သင်မရောက်မီတိုင်အောင် သီးခြားခွဲထားသင့်သည်။

- 24 နာရီလုံးလုံးဖျားနာခြင်း (ဆိုလိုသည်မှာ သင်သည် သင့်အဖျားကိုလျှော့ချရန် ဆေးဝါး မသုံးခဲ့ပါ) နှင့်
- သင်၏ရောဂါလက္ခဏာများသည် 24 နာရီအတွင်း သက်သာကောင်းမွန်လာခဲ့ပြီး၊
- သင်စစ်ဆေးသည့်နေ့မှစ၍ အနည်းဆုံး 5 ရက်ကြာခဲ့သည်။
- သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိပါက၊ သင် ပိုးစစ်ဆေးပြီးသည့်နေ့မှ 5 ရက်အထိ အိမ်မှာနေပါ။ သင်ဖျားနာပါက သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရပါက အိမ်တွင် သင်၏ 5 ရက်ကြာ သီးခြားခွဲနေခြင်းသည် ပြန်လည်စတင်သည်။ ဤနေရာတွင် ပိုမိုလေ့လာရန်

သင်၏ သီးခြားခွဲနေထိုင်ခြင်း အဆုံးသတ်ပြီးနောက် အခြားသူများနှင့် အများနှင့် ဆိုင်သော နေရာများတွင် အတိုက်တော်သည့် နှာခေါင်းစည်းကိုနောက်ထပ် 5 ရက်ကြာ ဝတ်ဆင်ပါ။

## ကျွန်တော်နှင့်အတူနေသော လူများနှင့် ဘယ်လောက်ကြာကြာ ကွာရန်တင်း(ရောဂါခြေချုပ်)ဖို့လိုသလဲ။

သင့်အိမ်မှာနေပြီး COVID-19 ရောဂါရှိသောသူနှင့် သီးခြားခွဲနေရန်အတွက် အလွန်ပင် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးမထိုးရသေးသူ၊ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏နောက်ဆုံးရဲ့ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများမထိုးရသေးသူ သို့မဟုတ် သင်နှင့်အတူနေထိုင်နေသူသည် COVID-19 ဖြစ်ပြီးကတည်းမှစ၍ ရက်ပေါင်း 90 ကျော်ကြာပြီးဖြစ်သူသည် အနည်းဆုံး 5 ရက်ကြာ အိမ်တွင် ကွာရန်တင်းဝင်ရန် လိုအပ်သည်။ သင်ကူးစက်ခံနေစဉ်အတွင်း သင်နှင့်နီးကပ်စွာ ဆက်သွယ်သည့်အခါတိုင်း ၎င်းတို့၏ 5 ရက်ကြာ ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) စတင်သည်။ သူတို့က ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိဟု စမ်းသပ်လျှင်ပင်၊ 5 ရက်မတိုင်မီ ကွာရန်တင်း (ရောဂါခြေချုပ်) အဆုံးသတ်သင့်ပါ။

## သင်ဆေးကုသမှုလိုအပ်ပါက။

သင်၏ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုမို ဆိုးရွားလာပါက၊ သို့မဟုတ် သင်ဆေးကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်သည်ဟု ခံစားရပါက၊ ချက်ချင်း ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။ ဆေးရုံသို့သွားရန် သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ရုံးခန်းသို့သွားရန်မှာ လုံခြုံစိတ်ချရပါသည်။ နှာခေါင်းစည်းပြီး သင့်ထံတွင် COVID-19 ပိုးစစ်ဆေးတွေ့ရှိထားကြောင်း ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများအား အသိပေးပါ။

အကယ်၍ သင့်တွင်ဤအရေးပေါ်သတိပေးလက္ခဏာများ\* ရှိပါက၊ ချက်ချင်း ဆေးဖက်ဆိုင်ရာအကူအညီ ရယူပါ။



အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း



ပျောက်ကင်းမသွားသည့် ရင်ဘတ်တွင်း နာကျင်မှု သို့မဟုတ် တင်းကျပ်မှု



စိတ်ရှုပ်ထွေးသည်ဟု ခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် အလွယ်တကူ မနိုးကြား နိုင်ခြင်း



သင်၏နုတ်ခမ်းများ သို့မဟုတ် မျက်နှာများသည် ပြာနှမ်းနေပါက

\*ဤသည်တို့မှာ အရေးပေါ်အခြေအနေ လက္ခဏာအားလုံး မဟုတ်ကြပါ။ သင်စိုးရိမ်ပူပန်မိပါက သင့်ဆရာဝန်ကို ခေါ်ဆိုပါ။