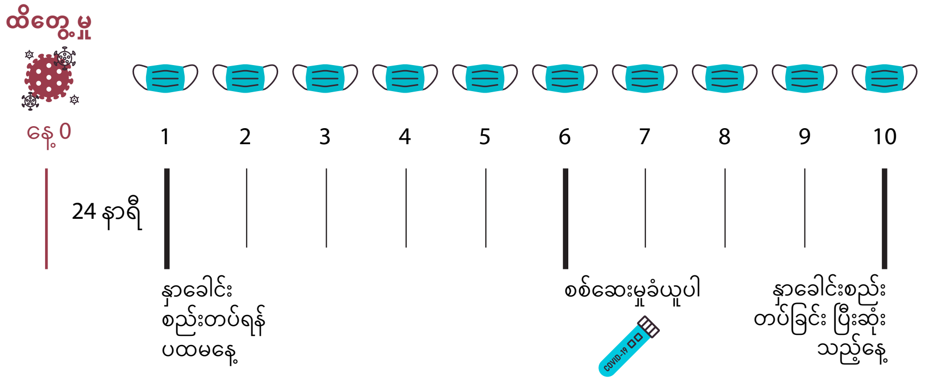
သင်သည် COVID-19 နှင့် ထိတွေ့မှုရှိပါက

Burmese 09/2022

COVID-19 ရှိသူနှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက် အလုပ်ပျက်/ကျောင်းပျက်၍ အိမ်တွင်နေရခြင်းမှာ အလွန်ပင် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ COVID-19 ရှိသူများနှင့် သီးခြားခွဲ၍ အိမ်မှာနေရခြင်းကလည်း အလွန်ပင် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ CDC သည် ၎င်းတို့၏ ကွာရန်တင်းဝင်ရန် အကြံပြုချက်များကို ပြင်ဆင်ထားပြီး COVID-19 ထိတွေ့ပြီးသူများအား အိမ်တွင်ဆက်နေရန် အကြံမပြုတော့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အခြားလူများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်နေဆဲဖြစ်သည်-

- ရောဂါနှင့်ထိတွေ့ပြီးနောက် အခြားလူများအနီးတွင်ဖြစ်စေ၊ လူစုလူဝေးကြားတွင်ဖြစ်စေ ရှိနေစဉ် 10 ရက်ကြာအထိ သင့်တော်သော နှာခေါင်းစည်း တပ်ပါ။
- COVID-19 နှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက် 5 ရက်ပြည့်သည်အထိ စစ်ဆေးမှု ခံယူပါ။
- COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများရှိ၊ မရှိ စောင့်ကြည့်ပါ။ သင်ဖျားနေပါက အိမ်တွင်နေပါ။ သီးခြားခွဲနေရန် လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပြီး စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။



Salt Lake ကောင်တီကျန်းမာရေးဌာန၏ ရုပ်ပုံအတွက် ခရက်ဒစ်ပေးသည်

ထိတွေ့ပြီးနောက် 5 ရက်ကြာအထိ စောင့်ပြီး စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။ ယင်းသို့စောင့်ဆိုင်းခြင်းအားဖြင့် စစ်ဆေးတွေ့ရှိနိုင်မည့် ဗိုင်းရပ်စ်အလုံအလောက်ပမာဏ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်း စုလာစေပါသည်။ သင့်စစ်ဆေးမှုအမျိုးအစားနှင့် သင့်စစ်ဆေးချိန်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေမှုအပေါ် မူတည်၍ တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ စစ်ဆေးရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ထိတွေ့ပြီးနောက် သင့်တွင် ပိုးစစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက သီးခြားခွဲနေရန် လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။

COVID-19 ပထမဆုံးစမ်းသပ်တွေ့ရှိထားချိန်မှ **ရက် 90** (3 လခန့်) အတွင်း ထိတွေ့မှုထပ်ဖြစ်ခဲ့လျှင် သင့်တွင် လက္ခဏာများမဆိုးလာသရွေ့ သို့မဟုတ် လက္ခဏာအသစ်မပြသရွေ့ နောက်တစ်ခါ ထပ်မံစစ်ဆေးမှု မပြုလုပ်ပါနှင့်။ သို့သော်လည်း သင့်တွင် လက္ခဏာများဆိုးလာပါက သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာအသစ်များ ရှိပါက သို့မဟုတ် ရောဂါပိုး စစ်ဆေးတွေ့ရှိထားသည်မှာ **ရက်ပေါင်း 90 ကျော်**သွားပါက ထပ်မံစစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

COVID-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပြီး ဖျားနာပါက ချက်ချင်း စစ်ဆေးမှု ခံယူပါ။

ကိုယ်ပူခြင်း
(100.4°F သို့မဟုတ် 38°C သို့မဟုတ် ယင်းထက်မြင့်သော ကိုယ်အပူချိန် သို့မဟုတ် ကိုယ်အပူချိန်ရှိခြင်း)

ချောင်းဆိုးခြင်း

အသက်ရှူရခက်ခြင်း

အနံ့ သို့မဟုတ် အရသာ ခံစားနိုင်မှု လျော့နည်းလာခြင်း

လည်ချောင်းနာခြင်း

ကြွက်သား ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်းများ