# သင့်တွင် COVID-19 ၏ အပြင်းအထန် နာမကျန်းမှု အန္တရာယ် မြင့်မားနေလျှင် ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။

## သင့်တွင် အပြင်းအထန် နာမကျန်းသည့် အန္တရာယ် တိုးလာပါသလား။

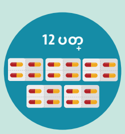
ယခု ကျွန်ုပ်တို့ သိသမျှပေါ် အခြခံ၍ COVID-19 မှ အပြင်းအထန် နာမကျန်းမှုဖြစ်ရန် အန္တရာယ်များသူများမှာ -

- အသက်ကြီးသူများ
- အောက်ပါ အချက်များရှိနေသည့်သူများ -
  - ကင်ဆာ
  - နာတာရှည် ကျောက်ကပ် ရောဂါ
  - COPD (နာတာရှည် အဆုတ်ပိတ်ဆို့သည့် ရောဂါ)
  - ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အစိတ်အပိုင်းများ အစားထိုးလဲလှယ်ခြင်းမှ (ကိုယ်ခံအား လျော့နည်းခြင်း) ကိုယ်ခံအား ချိန်ညှိသည့် အခြေအနေ
  - အဝလွန်ခြင်း (ကိုယ်ခန္ဓာ အညွှန်းကိန်း [BMI] 30 သို့မဟုတ် ယင်းအထက်)
  - နှလုံး မကောင်းခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ သို့မဟုတ် နှလုံးကြွက်သား မာကျောသည့်ရောဂါ အစရှိသည့် ပြင်းထန်သည့် နှလုံးအခြေအနေများ
  - ကစဉ့်ကလျား သွေးအားနည်းရောဂါ
  - အမျိုးအစား 2 ဆီးချိုရောဂါ

## သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားလူများကို ကာကွယ်ရန် ကူညီပါ -

### မထွက်ခွာမီ

သင့်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးသူနှင့် တွေ့ဆုံ၍သင့်ကျန်းမာရေး မှတ်တမ်းများကိုပြင်ဆင်ပါ။



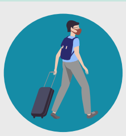

သောက်သုံးရန်ဆေးဝါးများကို12 ပတ်စာ လက်ခံပါ။

### ခရီးသွားနေစဉ်အတွင်း၊

နှာခေါင်းစည်း တစ်ခုတပ်ပါ။

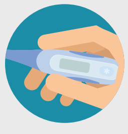
အရက်ပြန် အခြေပြုပါဝင်သည့်လက်သန့်ဆေးရည်တစ်ခုကိုသုံးပါ သို့မဟုတ်သင့်လက်များကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။

သင်နှင့်အတူ မနေထိုင်သည့် လူများနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့မှု(2 မီတာ/ 6 ပေ) မှ ရှောင်ပါ။

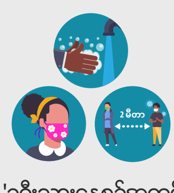


### ရောက်ရှိပြီးနောက်၊

ရောက်ရှိပြီး ပထမဆုံး 10 ရက် အတွင်း တတ်နိုင်သမျှ အိမ်မှာ သာနေပါ။ သင့်ဒေသတွင်း လို အပ်ချက်များအတွက် အချက်အ လက်များရယူရန် သင့် ပြန်လည် အခြေချရေး အဖွဲ့အစည်းမှ အမှု တွဲပိုင်ရှင် ကို ဆက်သွယ်ပါ။



COVID-19 ရောဂါ လက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။ သင်ဖျားနာနေလျှင် ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းပါ။




'ခရီးသွားနေစဉ်အတွင်း'ရှိ စာရင်းပြုစုထားသော အဆင့်များကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပါ။

### သင်နာမကျန်းဖြစ်လျှင် သင့်တွင် COVID-19 ရှိနေနိုင်သည်ဟု တွေးပါ -

အိမ်မှာနေပါ။ တတ်နိုသမျှ အခြားလူများနှင့် ထိတွေ့မှု ရှောင်ရှားပါ။ သင့်ကျန်းမာရေးပြုစု

စာင့်ရှောက်သူနှင့် ပြန်လည်အခြေချရေး အဖွဲ့အစည်းမှ အမှုတွဲ ပိုင်ရှင်နှင့် ဆက်သွယ်ပါ။ သင့်ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်သူနှင့် စကားပြောရန် စကားပြန် လိုအပ်ပါက သင့်အမှုတွဲပိုင်ရှင်မှ ကူညီနိုင်ပါသည်။

သင့်တွင်(အသက်ရှူရခက်ခြင်း) အပါအဝင် အရေးပေါ် သတိပေးချက်များရှိလာ လျှင်911နှင့်ကျန်းမာေ ရး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို ချက်ခြင်း ခေါ်ဆိုပါ။

---

CDC

သင်ဖျားနာနေလျှင် သင့်ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ကို ခေါ်ဆိုပါ။ သင့်ကိုသင် ကာကွယ်နိုင်ရန် သင်လုပ်ဆောင်နေသည့် အဆင့်များရှိ ေ နာက်ထပ် အချက်များအတွက်CDC ၏ သင့်ကိုသင် ကာကွယ်နည်းကို ကြည့်ပါ။

**cdc.gov/coronavirus**

318235-D December 24, 2020 12:08 PM