

ကြိုဆိုပါတယ်

COVID-19 အကြောင်း သတင်းအချက်အလက်



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

ကြိုဆိုပါတယ်။

ဤထုပ္ပံသည် အေမရိကန် ပြည်ထောင်စုသို့ သင်ရောက်ရှိပြီးနောက် ကပ်ရောဂါဖြစ်သော **COVID-19** ကာလကြင်
သင်နှင့် သမ္မိသားစု ကမ်းမာစွာ နေထိုင်ရန်အတွက် ကူညီပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဤထုပ္ပံသည် သင်နှင့် သမ္မိသားစုမှ
လိုအပ်သည့် **COVID-19** အကြောင်း အရေးကြီး အချက်အလက်များ ပါရှိနေသည့်အတွက် ယင်းကို သင်နှင့်အတူ
သိမ်းထားပါ။

COVID-19 သည် လူအချင်းချင်း ကူးစက်နိုင်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ရသည့် နာမကျန်းမှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။ COVID-19 ကြောင့် ရောဂါကူးစက်ခံရသူများနှင့် သေဆုံးသူများအကြောင်းကို အေမရိကန် ပြည်ထောင်စုရှိ ရွက်ကောက်အတတ်များများတွင် အစီရင်ခံထားသည်။ ပြည်နယ်နှင့် ဒေသန္တရ အစိုးရများတွင် COVID-19 နှင့် ပတ်သက်၍ မတူညီသည့် စည်းမျဉ်းများရှိနေပြီး အချို့စည်းမျဉ်းများသည် လတ်တလော ခရီးသွားများကို အိမ်တွင် နေထိုင်ရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ သင့်အတွက် ပြန်လည်နေရာချထားပေးရေး အဖွဲ့အစည်း အမှုထမ်းမှ ဝန်ထမ်းသည် သင့်ရွက်ကောက်အသစ်၏ COVID-19 အချက်အလက်နှင့် COVID-19 ကွာကယ်ဆေးထိုးနိုင်သည့်နေရာအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များကို ရှာဖွေရသည့် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။

သင်ခရီးသွားနေစဉ်အတွင်း COVID-19 ရောဂါ ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။ သင်သည် နေထိုင်ရကောင်းမန်၍ မည်သည့် ရောဂါလက္ခဏာမှ မရှိသည့်တိုင်အောင် သင့်ထံမှ COVID-19 ကို အခြားလူများထံသို့ ဆက်လက် ကူးစက်စေနိုင်သည်။ သင့်အား ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်း ထိခွံတူပြီး ရက်ပေါင်း 14 ရက်အတွင်း သင်နှင့် (ကေလေးငယ်များအပါအဝင်) သင်၏ ခရီးသွားဖော်များသည် သင့်မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့် လူထုအပါအဝင် အခြားလူများကို COVID-19 ကူးစက်စေနိုင်သည်။

သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားလူများကို ကာကွယ်ရန် ဤကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကို လုပ်ဆောင်ပါ-



ရောက်ရှိပြီး ပထမဆုံး 10 ရက်အတွင်း တက်နိုင်သမျှ အိမ်မှာသာနေပါ။ သင့် ဧရိယာအတွင်းရှိ အေသစ်စိတ် လိုအပ်ချက်များအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များအတွက် နေရာပြန်လည်ချထားရေး အေဂျင်စီ အမှုထမ်း ဝန်ထမ်းထံ ဆွက်သယ်ပါ။



သင့်ကျန်းမာရေးကို စောင့်ကြည့်ခြင်း - COVID-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို ရှာဖွေ၍ သင် ဖျားနာနေလျှင် ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းပါ။



COVID-19 ကြောင့် အပြင်းအထန်နာမ ကျန်းဖြစ်နိုင်ခြေများသူများအနီးတွင် နေထိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ပို၍ကူးစက်နိုင်ခြေများသည့် လူများအကြောင်း လေ့လာရန် သင့်ဘာသာစကားဖြင့်ရေးသားထားသည့် “အပြင်းအထန် နာမကျန်းဖြစ်နိုင်ခြေများ သူများ” ကို ကြည့်ပါ။ <https://bit.ly/nativelanguage>



သင်နှင့် တစ်အိမ်တည်းမနေသည့် အခြားလူများအနီးတွင် အနည်းဆုံး 2 မီတာ (6 ပေ) အကွာတွင် နေထိုင်ပါ။ ယင်းကို အဆောက်အအုံအတွင်းနှင့် ပြင်ပတွင်အပါအဝင် နေရာတိုင်းတွင် ကျင့်သုံးရန် အရေးကြီးသည်။



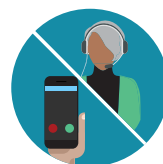
သင့်အိမ်ပြင်ပတွင် နှာခေါင်းစီးတစ်ခု ဝတ်ဆင်ပါ။ နှာခေါင်းစီးသည် သင့်နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်များကို ပြည့်စုံအောင် ဖုံးအုပ်ထားသင့်ပြီး သင့်မျက်နှာ ဘေးဘက်များနှင့် အဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်ရမည်။



သင့်လက်များကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် အနည်းဆုံး အရက်ပြန် 60% ပါရှိသည့် လက်သန့်ဆေးရည်ကို သုံးပါ။



သင်သည် COVID-19 လက္ခဏာများ ပြ၍ ဖျားနာနေလျှင် ဆရာဝန်နှင့် သွားမတွေ့မီ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။



သင့်တွင် မေးခွန်းများရှိပါက သင်၏ နေရာချထားရေး အဖွဲ့မှ ဝန်ထမ်းသို့ ဆက်သွယ်ပါ။



3သင်ရောက်ရှိပြီးနောက် သင်သည် ကာကွယ်ဆေး မထိုးရသေးပါက COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်အတွက် သင့်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးသူ သို့မဟုတ် နေရာပြန်လည်ချထားရေး အဖွဲ့ အမှုထမ်းဝန်ထမ်းသို့ မေးမြန်းပါ။ သင့်အား ကာကွယ်ဆေး အပြည့်ထိုးပြီးသည့်အခါ အပြည့်အဝ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသည့် လူများအတွက် CDC ၏ အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။ bit.ly/fullvaccination

အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်သည့် COVID-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ -

ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခြင်း	ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခြင်း	ဖျားခြင်း သို့မဟုတ် ချမ်းတုန်ခြင်း	ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခြင်း
ကြက်သား သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာ ကိုက်ခဲခြင်း	အော့အန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောခြင်း	အော့အန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောခြင်း	အရသာ သို့မဟုတ် အနံ့ ပျောက်ဆုံးခြင်း

COVID-19 ရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခံရပြီးနောက် 2-14 ရက်အတွင်း ရောဂါ လက္ခဏာ အနည်းငယ်မှ ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာသည်အထိ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ဤစာရင်းသည် ဖြစ်နိုင်သည့် ရောဂါလက္ခဏာအားလုံး မပါဝင်ပါ။ ပြင်းထန်သည့် သို့မဟုတ် သင့်အတွက်စိုးရိမ်ရသည့် မည်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများအတွက်မဆို သင်၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပံ့ပိုးပေးသူနှင့် ငွေဆေးနွေးပါ။



သင့်ကျန်းမာရေးကို စောင့်ကြည့်ခြင်း - **COVID-19** ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို ရှာဖွေ၍ သင်ဖျားနာနေလျှင် ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းပါ။ အဖျားသည် **100.4°F/38°C** သို့မဟုတ် ၎င်းထက် ကျော်နေသည်။

COVID-19 ရှိလျှင် ဖျားနာနိုင်သကဲ့သို့ အဖျားပျောက်ခြင်းလည်းဖြစ်နိုင်ပြီး အချို့လူများတွင် လုံးဝ အဖျားမရှိခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဖျားနာခြင်းသည် အချို့သော ရောဂါအခံရှိသူများ၊ အသက်ကြီးသူများ သို့မဟုတ် အက်ဆီတမင်နီဖန်၊ ပါရာစီတမော သို့မဟုတ် အိုင်ဗူပရိုဖန် စသည့် အဖျားကျစေသည့် ဆေးဝါးများသောက်သုံးနေသည့်လူများတွင် ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းသည်။

*တစ်စုံတစ်ယောက်တင်

COVID-19 အရေးပေါ် လက္ခဏာများ ကို တွေ့ရှိရလျှင် ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူပါ။

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • အသက်ရှူရခက်ခြင်း • ရင်ဘွတ်တင် ဆက်တိုက် နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် တင်းကြပ်နေခြင်း • စိတ်ရှုပ်ဖွယ်မှုဖြစ်ခြင်း | <ul style="list-style-type: none"> • အိပ်ရာမထနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်မပျက်ခြင်း • အသားရောင်ပေါ် မူတည်၍ အားနည်းသော၊ ဖြူဖျော့သော သို့မဟုတ် ပြာနန်းသော အရေပြား၊ နှုတ်ခမ်း သို့မဟုတ် လက်သည်း |
|--|---|

သင့်တွင် အဖျားရှိခြင်း၊ ရောင်ဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် အခြား COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိနေလျှင်-



အိမ်တွင်နေပါ။ အိမ်တွင် သီးခြားနေထိုင်မှု ပြီးဆုံးသည့်တိုင်အောင် အခြားလူများနှင့် ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ရှားပါ။



သင့်တွင် COVID-19 ရှိနေနိုင်သည်။ လူအများစုသည် ဆေးကုသမှု မလိုအပ်ဘဲ အိမ်တွင် နေထိုင်၍ ပြန်လည်သက်သာသွားသည်။



ဆရာဝန်နှင့် စကားပြောဆိုရန် စကားပြန် လိုအပ်သည့်ကိစ္စကိုသို့ သင့်တွင် အကူအညီလိုအပ်ပါက သင်၏ ပြန်လည်နေရာချထားရေး အဖွဲ့မှ ဝန်ထမ်းကို ခေါ်ဆိုပါ။



သင့်ဆရာဝန်နှင့် အဆက်အသွယ် ရှိနေပါစေ။ သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ပူမှုများ ရှိနေပါက ဆရာဝန်ရုံးခန်း သို့မဟုတ် အရေးပေါ် အခန်းတစ်ခုသို့ မသွားမီ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် စာပို့ပါ။ ၎င်းတို့အား သင်သည် မကြာသေးမီက သင်ခရီးသွားခဲ့ကြောင်းနှင့် သင့်ရောဂါလက္ခဏာများကို ပြောပြပါ။



(အသက်ရှူ ခက်ခဲခြင်း အပါအဝင်) အရေးပေါ် လက္ခဏာတစ်ခု ရှိပါကအရေးပေါ် ဆေးကုသမှုကို ချက်ခြင်း ရယူရန် 911 သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။ ၎င်းတို့အား သင်သည် မကြာသေးမီက သင်ခရီးသွားခဲ့ကြောင်းနှင့် သင့်ရောဂါလက္ခဏာများကို ပြောပြပါ။



သင်သည် အခြားလူများနှင့် အနေနီးသည့် ရပ်ကွက်များတွင် နေထိုင်ပါက ၎င်းတို့အား ကာကွယ်ရန် နောက်ထပ် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ လုပ်ဆောင်ပါ။

သင့်တွင် COVID-19 ရှိပြီး သို့မဟုတ် ရှိနေနိုင်ပြီးနောက်ပိုင်း အခြားလူများအနီးတွင် ပြန်နေနိုင်မည့်အချိန်ကို ရှာဖွေပါ။

<https://bit.ly/endhomeisolation> တွင် နောက်ထပ် လေ့လာပါ။

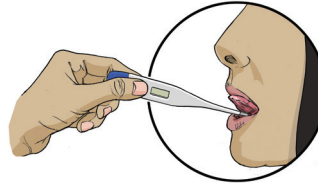
COVID-19 အကြောင်း နောက်ထပ် သတင်းအချက်အလက်များကို သင်၏ ဘာသာစကားဖြင့် ရရှိရန် <https://bit.ly/nativelanguage> သို့ သွားကြည့်ပါ။

1



စခရင်အနီးရှိ ခလုတ်ကို ဖိ၍ သာမိုမီတာကို ဖွင့်ပါ။

2



အချက်ပေးသံ မြည်သည့်တိုင်အောင် သင့်လျာအောက်တွင် သာမိုမီတာထိပ်ကို ထားပါ။ သာမိုမီတာကို မကိုက်ပါနှင့်။

3



စခရင်တွင် သင့်ကိုယ်အပူချိန်ကို ဖတ်ပါ။

4



သင့်ကိုယ်အပူချိန်ကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။

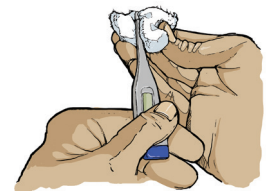
5



ကျေးဇူးပြု၍ မှတ်သားရန် - အသက် 4 နှစ်အောက် ကလေးငယ်များအတွက် လက်မောင်းချိုင့်အတွင်းအလယ်ရှိ ကလေးငယ်၏ လက်မောင်းအောက်တွင် သာမိုမီတာကို ထားပါ။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ဆရာဝန်အား သင့်ကလေးငယ်၏ ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတာပုံကို ပြောပြပါ။

6



သင်၏ သာမိုမီတာကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေ သို့မဟုတ် အရက်ပြန်စွမ်းစ အသုံးပြု၍ သန့်ရှင်းပါ။

အကူအညီ ရယူရန် နေရာ

သင့်တွင် မေးခွန်းများရှိလျှင် သို့မဟုတ် မည်သည့် ကိစ္စနှင့်မဆို အကူအညီ လိုအပ်လျှင် သင်၏ ပြန်လည်နေရာချထားရေး ဝန်ထမ်းအား ဖော်ဆိုပါ။ ၎င်းတို့၏ ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များကို အောက်တွင် မှတ်သားပါ။

ပြန်လည်နေရာချထားရေး ဝန်ထမ်း ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်

အမည် -

ဖုန်းနံပါတ် -



COVID-19 အကြောင်း နောက်ထပ် သတင်းအချက်အလက်များကို သင်၏ ဘာသာစကားဖြင့် ရရှိရန် <https://bit.ly/nativelanguage> သို့ သွားကြည့်ပါ။

