

သင့်တွင် COVID-19 ကြောင့် အပြင်းအထန် နာမကျန်းမှု အန္တရာယ် မြင့်မားနေလျှင် လုပ်နိုင်သည့် အရာများ



ယခု ကျွန်ုပ်တို့ သိသမျှပေါ် အခြေခံ၍ COVID-19 ကြောင့် အပြင်းအထန် နာမကျန်းရန် အန္တရာယ်များသူတို့မှာ -

• အသက်ကြီးသူများ

အောက်ပါ အချက်များရှိသည့် မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို -

- ကင်ဆာ
- နာတာရှည် ကျောက်ကပ် ရောဂါ
- COPD (နာတာရှည် အဆုတ် ဆို့ပိတ်မှု ရောဂါ)၊ ပန်းနာရင်ကြပ် (အနည်းငယ်မှ ပြင်းထန်မှုသို့)၊ အဆုတ်ကြားခံနယ် ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ် ရောဂါဆိုးတစ်မျိုး နှင့် အဆုတ်သွေးတိုးခြင်း ရောဂါစသည်တို့အပါအဝင် နာတာရှည် အဆုတ် ရောဂါများ
- ဦးနှောက်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုရောဂါကြောင့် စိတ်ဖောက်ပြန်မှု သို့မဟုတ် အခြား အာရုံကြောရောဂါ အခြေအနေများ
- ဆီးချိုရောဂါ (အမျိုးအစား 1 သို့မဟုတ် အမျိုးအစား 2)
- မွေးရာပါ မျိုးရိုးဗီဇရောဂါ
- နှလုံး ရောဂါများ (ရုတ်တစ်ရက် နှလုံးခုန်ရပ်ခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း ရောဂါ နှလုံးကြွက်သား မာကျောသည့်ရောဂါ သို့မဟုတ် သွေးတိုးရောဂါ အစရှိသည်များ)

- HIV ရောဂါပိုးကူးစက်မှု
- ကိုယ်ခံအား ကျဆင်းမှုဖြစ်သည့် အခြေအနေ (ကိုယ်ခံအား အားနည်းခြင်း)
- အသည်းရောဂါ
- အလေးချိန်ပိုများခြင်းနှင့် အဝလွန်ခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း
- လခြမ်းသဏ္ဍာန် သွေးနီဆဲလ် ရောဂါ သို့မဟုတ် သာလာဆီးမီးယားရောဂါ
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ လတ်တစ်လော သို့မဟုတ် ယခင် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ အစိုင်အခဲဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပင်မသွေးဆဲလ် အစားထိုးကုခြင်း
- ဦးနှောက်ထဲသို့ သွေးစီးဆင်းမှုအား ထိခိုက်မှုဖြစ်စေသည့် လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဦးနှောက်သွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါ
- မူးယစ်ဆေးစွဲလမ်းမှုများ

သင်ဖျားနာနေလျှင် သင့်ကျန်းမာရေးပံ့ပိုးပေးသူကို ခေါ်ပါ။

သင့်ကိုသင် ကာကွယ်နိုင်ရန် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အဆင့်များအကြောင်း အချက်အလက် ပိုမိုသိရှိနိုင်ရန် CDC ၏ သင့်ကိုသင် ကာကွယ်နည်းကို ကြည့်ပါ။



cdc.gov/coronavirus

သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားလူများကို ကာကွယ်ရန် ကူညီပါ -



မထွက်ခွာမီ



သင့်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးပေးသူနှင့် တွေ့ဆုံ၍ သင့်ကျန်းမာရေး မှတ်တမ်းများကို ပြင်ဆင်ပါ။



သောက်သုံးရန်ဆေးဝါးများကို 12 ပတ်စာ ရယူပါ။



COVID-19 ကာကွယ်ဆေး ရွေးချယ်စရာများ အကြောင်းကို သင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။



COVID-19 မှ သင် ပြန်လည်နေကောင်း လာသည့် စာရွက်စာတမ်း* သို့မဟုတ် COVID-19 ခိုင်းရတ် စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ခြင်းကို ခရီးမသွားမှီ 3 ရက်တွင် သင် လိုအပ်ပါမည်။

*ပြန်လည်နေကောင်း လာသည့် စာရွက်စာတမ်းတွင် ပြီးခဲ့သည့် 3 လအတွင်း ခိုင်းရပ်စ် ရိုးတွေ့ကြောင်း အထောက်အထား နှင့် သင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးပေးသူ သို့မဟုတ် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အရာရှိ ထံမှ သင် ခရီးမသွားရန် ကင်းရှင်းကြောင်း ဖော်ပြထားသည့်စာ ပါဝင်ပါသည်။



ခရီးသွားနေစဉ်အတွင်း



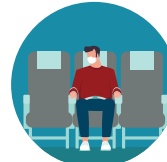
သင် ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားပြီးသော်လည်း သင့် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို ကောင်းမွန်စွာ ဖုံးကားပေးပြီး မျက်နှာဘေးဖက်များနှင့် အံကိုက်ဖြစ်သည့် နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ပါ။



အရက်ပြန် အခြေပြုပါဝင်သည့်လက်သန့်ဆေး ရည်တစ်ခုကိုသုံးပါ သို့မဟုတ်သင့်လက်များ ကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။



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



ခရီးသွားနေစဉ်အတွင်း သင် နေမကောင်း ဖြစ်ပါက 10M နှင့် လေကြောင်းလိုင်းဝန်ထမ်း အား အသိပေးပါ။



ရောက်ရှိပြီးနောက်



သင့် ဧရိယာအတွင်းရှိ အသေးစိတ် သတ်မှတ်ချက်များနှင့် အကြံပြုချက်များအတွက် နေရာပြန်လည်ချထားရေး အေဂျင်စီအမှုတွဲ ဝန်ထမ်းထံ ဆက်သွယ်ပါ။



COVID-19 ရောဂါ လက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။ သင်ဈားနာပါက ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းပါ။



သင် ကာကွယ်ဆေး မထိုးရသေးပါက COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးပေးသူ သို့မဟုတ် နေရာပြန်လည်ချထားရေး အေဂျင်စီ အမှုတွဲ ဝန်ထမ်းထံ ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။



COVID-19 ကာကွယ်ဆေး အပြည့်အဝအားလုံး ထိုးပြီးသည်အထိ (သင် နောက်ဆုံးတစ်လုံး ထိုးပြီးနောက် 2 ပတ်) "ခရီးသွားနေစဉ် အတွင်း" လုပ်ဆောင်ရန် စာရင်းများ အဆင့်များကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်သွားပါ။



သင်နှာမကျန်းဖြစ်ပြီး သင့်တွင် COVID-19 ရှိသည်ဟု သင်ထင်ပါက -



အိမ်မှာနေပါ။ အခြားလူများ နှင့် ထိတွေ့မှုကို တတ်နိုင်သ မျှ ရှောင်ရှားပါ။



သင့်ကျန်းမာရေးပြုစောင့်ရှောက်သူနှင့် နေရာပြန်လည်ချထားရေး အေဂျင်စီ အမှုတွဲ ဝန်ထမ်းထံ ဆက်သွယ်ပါ။ သင့်ကျန်းမာရေးပြုစောင့်ရှောက်သူနှင့် စကားပြောရန် စကားပြန် လိုအပ်ပါက သင့်အမှုတွဲ ဝန်ထမ်းမှ ကူညီနိုင်ပါသည်။



သင့်တွင် (အသက်ရှူခက်ခြင်း အပါအဝင်) အရေးပေါ် သတိပေးမှု ရောဂါလက္ခဏာ များရှိလာလျှင် 911 ကို ဖုန်းခေါ်၍ ကျန်းမာရေးပြုစောင့်ရှောက်မှုကို ချက်ခြင်း ရယူပါ။