ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်
COVID 19
ရောဂါ

၂၀၁၉ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ကူးစက်ခံရပါက လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်

အကယ်၍ COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခံရပါက (သို့မဟုတ်) ကူးစက်ခံရသည်ဟု သံသယရှိပါက မိမိအိမ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခြားသူများထံသို့ ရောဂါပိုးကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းမှ တားဆီးကာကွယ်နိုင်ရန် အောက်ပါနည်းလမ်းများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူရန်မှလွဲ၍ မိမိအိမ်၌သာ နေထိုင်ပါ

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူရန်မှလွဲ၍ အပြင်ထွက်သွားလာရမည့် လုပ်ငန်းများအား ရပ်နားထားပါ ။ အလုပ်□ကျောင်း သို့မဟုတ် အများပြည်သူပိုင်နေရာများ သို့မသွားပါနှင့်။ အများပြည်သူသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး(ဘတ်စ်ကား) (သို့မဟုတ်) တက္ကစီများ အသုံးပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အိမ်ရှိအခြားသူများ၊ အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များနှင့်မထိတွေ့ဘဲ သီးသန့်နေထိုင်ပါ

လူများ။ အတတ်နိုင်ဆုံး သီးသန့်အခန်းတစ်ခုဖြင့် အိမ်ရှိအခြားသူများနှင့် မထိတွေ့အောင် နေထိုင်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက သီးသန့်ရေချိုးခန်း□အိမ်သာတို့ကို အသုံးပြုပါ။

တိရိစ္ဆာန်များ။ ဖျားနာနေစဉ် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်(သို့မဟုတ်) အခြားတိရိစ္ဆာန်များအား ကိုင်တွယ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ အပြည့်အစုံကို [COVID-19 and Animals] တွင်ကြည့်ပါ။

ဆရာဝန်ထံမသွားမီ ဖုန်းကြိုတင်ဆက်ပါ

ဆေးရုံ/ဆေးခန်းပြမည်ဆိုပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူအား သင့်တွင် COVID-19 ရှိကြောင်း(သို့မဟုတ်) ရှိနိုင်ကြောင်း ဖုန်းဖြင့်အကြောင်းကြားထားပါ။ သို့မှသာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူအနေဖြင့် အခြားသူများအား ရောဂါကူးစက်/ထိတွေ့မှုမှ ကာကွယ်နိုင်မည့်အစီအမံများကို ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ထားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

နှာခေါင်းစည်း(facemask) သုံးပါ

လူအများနှင့်(□ပမာ–အခန်း/ယာဉ်တစ်ခုထဲတွင်) (သို့မဟုတ်) အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များနှင့် အတူရှိနေစဉ်ဖြစ်စေ□ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့ မဝင်ရောက်မီဖြစ်စေ နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ပါ။ (□ပမာ–အသက်ရှုရခက်ခဲ၍)နှာခေါင်းစည်းသုံးရန် အဆင်မပြေပါက အတူရှိနေသူများသည် သင်နှင့်တစ်ခန်းထဲ မနေသင့်ပါ (သို့မဟုတ်) အဆိုပါလူများမှာ သင်ရှိရာအခန်းသို့ဝင်ရောက်လျှင် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ရမည်။

နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို လုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ

နှာချေ□ချောင်းဆိုးသောအခါ သင်၏နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို တစ်ရှူးဖြင့် လုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။ အသုံးပြုပြီးသောတစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။ ထို့နောက် ချက်ချင်း လက်ကို ရေ□ဆပ်ပြာတို့နှင့် အနည်းဆုံးစက္ကန့် ၂၀ ကြာ ဆေးကြောပါ (သို့မဟုတ်) လက်ကို အယ်လ်ကိုဟော အနည်းဆုံး ၆၀ မှ ၉၅% ထိပါဝင်သော လက်သန့်ဆေးရည်ဖြင့် ဆေးရည်ခြောက်သွားသည်အထိ နှံ့အောင် ပွတ်ဆေး၍ ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။ လက်များမှာ မြင်သာအောင် ညစ်ပေနေပါက ရေ□ဆပ်ပြာတို့နှင့်သာ ဆေးကြောပါ။

အိမ်ရှိအသုံးအဆောင်များအား အတူမျှဝေသုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ

အိမ်ရှိ ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ□အစားအသောက်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ□ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ/တဘက်များ (သို့မဟုတ်)အိပ်ယာခင်းများအား အခြားသူများ□အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များနှင့် မျှဝေအသုံးပြုခြင်းမပြုရ။ ၎င်းတို့ကိုအသုံးပြုပြီးလျှင် ရေ□ဆပ်ပြာတို့နှင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။

လက်ကို မကြာခဏဆေးကြောပါ

လက်များကို ရေ□ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် အနည်းဆုံးစက္ကန့် ၂၀ ကြာ ဆေးကြောပါ။ ရေနှင့်ဆပ်ပြာမရှိပါက အယ်လ်ကိုဟော အနည်းဆုံး ၆၀% ပါဝင်သော အယ်လ်ကိုဟောပါသည့် လက်သန့်ဆေးရည်ဖြင့် ဆေးရည်ခြောက်သွားသည်အထိ လက်တစ်ခုလုံးကိုနှံ့အောင်ပွတ်၍ ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။ လက်များမှာ မြင်သာအောင် ညစ်ပေနေပါက ရေ□ဆပ်ပြာတို့နှင့်သာ ဆေးကြောပါ။ မျက်လုံး□ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်များအား မသန့်စင်သောလက်များဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

"မကြာခဏထိတွေ့နေရသည့်" အရာဝတ္ထုများအား နေ့စဉ်သန့်စင်ပါ

မကြာခဏထိတွေ့နေရသည့်အရာများမှာ ကောင်တာများ□စားပွဲမျက်နှာပြင်များ□ တံခါးလက်ကိုင်ဘုများ□ရေချိုးခန်းသုံး အသုံးအဆောင်များ□အိမ်သာများ□ဖုန်းများ□ကီးဘုတ်များ□ tablet များ□အိပ်ရာဘေးထားသည့် စားပွဲ/ခုံများ ဖြစ်ကြပြီး သွေး/ဝမ်း/အရည် တစ်ခုခုစွန်းပေနေသည့် မည်သည့်အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများကိုမဆို သန့်စင်ပါ။ အိမ်သုံးသန့်စင်စပရေးဘူး/အဝတ်တို့ကို အညွှန်းအတိုင်း အသုံးပြုပါ။ အညွှန်းတွင် ပစ္စည်းအားသုံးစွဲစဉ် လက်အိတ်စွပ်ရန်နှင့် လေဝင်လေထွက်ရှိရန် အစရှိသဖြင့် ပစ္စည်းကိုအသုံးပြုရာတွင်လိုက်နာရမည့်သတိပေးချက်များအပါအဝင် ထိရောက်ဘေးကင်းစွာသုံးစွဲနိုင်ရန် ဖော်ပြထားပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများအား စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးပါ

ရောဂါအခြေအနေ ပိုမိုဆိုးဝါးလာပါက ဆေးဝါးကုသမှု ချက်ချင်းခံယူပါ (□ပမာ–အသက်ရှုရခက်ခဲခြင်း)။ ဆေးကုသမှုမခံယူမီ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူ/ ဆရာဝန်ထံ သင့်တွင် COVID-19 ရှိကြောင်း(သို့မဟုတ်) ရှိသည်ဟု ယူဆကြောင်း ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောကြားထားပါ။ နှာခေါင်းစည်းတပ်သွားပါ။ သို့မှသာ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းရှိ အခြားသူများအား ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မည့် အစီအမံများကို ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ထားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူအား သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာနထံ အကြောင်းကြားပေးရန် တောင်းဆိုပါ။ စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးမှုခံယူနေသောသူများ အနေဖြင့် ၎င်းတို့၏သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနမှဖြစ်စေ□ကျွမ်းကျင်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များမှဖြစ်စေ လမ်းညွှန်မှုပြုထားသည့်အတိုင်း သင့်လျော်သလို လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရမည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်ပေါ် ပြီး ၉၁၁ သို့ဖုန်းခေါ်ဆိုရန်လိုအပ်ပါက မိမိ၏ သတင်းပေးသူများကိုဖြစ်စေ COVID-19 အတွက်တာဝန်ချထားသည့် ဝန်ထမ်းများကိုဖြစ်စေ အသိပေးပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် အရေးပေါ်ကားမရောက်မီ နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ထားပါ။

အိမ်တွင်သီးသန့်ထား၍ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းအား ရပ်ဆိုင်းခြင်း

COVID-19 အတည်ပြုလူနာများအား အခြားသူများကို တစ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်ခြေ နည်းပါးသွားသည်အထိ ဆက်လက်၍ အိမ်တွင်သီးသန့်ထား၍ စောင့်ကြပ် ကြည့်ရှုရမည်။ ယင်းသို့ အိမ်တွင်သီးသန့်ထား၍ စောင့်ကြပ်မှုအား ရပ်ဆိုင်းရန်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူများနှင့် ပြည်နယ်/ ဒေသဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာနများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုအရ အခြေအနေပေါ် မူတည်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရမည်။

Translation provided by
Office of International and Immigrant Affairs
Tri-County Health Department
Serving Adams, Arapahoe and Douglas Counties

CS 314937-D 02/24/2020