

သင်နေမကောင်းဖြစ်လျှင် ဘာလုပ်ရမည်နည်း

သင်သည် COVID-19 ရောဂါဖြင့် နာမကျန်းဖြစ်နေလျှင် သို့မဟုတ် COVID-19 ရောဂါဖြစ်စေသော ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခံထားရသည်ဟု သံသယရှိပါက သင့်အိမ်နှင့် အသိုက်အဝန်းမှ လူများထံ ရောဂါကူးစက်ပျံ့ပွားမှုကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အောက်ပါအဆင့်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှုခံယူရန်မှလွဲပြီး အိမ်တွင်သာနေပါ

- သင်သည် ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှုခံယူရန်မှလွဲ၍ သင့်အိမ်ပြင်ပရှိ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို ကန့်သတ်ထားသင့်သည်
- အလုပ်၊ ကျောင်း သို့မဟုတ် အများပြည်သူနှင့်ဆိုင်သော နေရာများကို မသွားပါနှင့်
- အများသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးယာဉ်များ သို့မဟုတ် ကားမျှမ်းခြင်းများကို ရှောင်ပါ

သင့်ဆရာဝန်ဆီမသွားမီ ကြိုတင်စုန်းဆက်ပါ

- သင့်တွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ချိန်းဆိုမှုတစ်ခုရှိလျှင် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူကို ဖုန်းခေါ်၍ သင့်တွင် COVID-19 ရှိကြောင်း သို့မဟုတ် ရှိနိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ

သင့်ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ

- သင့်နာမကျန်းမှု ပိုဆိုးလာပါက (ဥပမာ- အသက်ရှူရခက်ခဲလာလျှင်) ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုကို ချက်ချင်း ခံယူပါ
- စောင့်ရှောက်မှုမခံယူမီတွင် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများအား ဖုန်းဆက်ပြီး သင့်တွင် COVID-19 ရှိနေကြောင်း သို့မဟုတ် COVID-19 အတွက် ဆန်းစစ်မှုခံယူထားကြောင်း ပြောပြပါ
- သင့်တွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုရှိလျှင် 911 သို့ခေါ်ဆိုရန်လိုအပ်ပြီး လာရောက်ခေါ်ဆိုသည့် ဝန်ထမ်းအား သင့်တွင် COVID-19 ရှိနေကြောင်း သို့မဟုတ် COVID-19 အတွက် ဆန်းစစ်မှုခံယူထားကြောင်း ပြောပြပါ။

သင့်ကိုယ်သင် သင့်အိမ်ရှိ အခြားလူများ၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့် သီးခြားခွဲနေပါ

- **လူများ** - သင်သည် သီးသန့်အခန်းတစ်ခန်းအတွင်းတွင် နေသင့်ပြီး သင့်အိမ်ရှိအခြားသူများနှင့် ဝေးရာတွင် နေပါ
- **တိရစ္ဆာန်များ** - နေမကောင်းဖြစ်နေပါက အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ သို့မဟုတ် အခြားတိရစ္ဆာန်များကို မကိုင်တွယ်ပါနှင့်

တစ်ကိုယ်ရေ အိမ်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို မျှဝေအသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်ပါ

- သင်သည် ပန်းကန်များ၊ သောက်ရေးဖန်ခွက်များ၊ ခွက်များ၊ အစားအစာအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ၊ တဘက်များ သို့မဟုတ် အိပ်ရာများ မျှဝေအသုံးပြုခြင်း မလုပ်သင့်ပါ
- ဤပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီးနောက် ၎င်းတို့ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့နှင့် ဝေ့ချာစွာဆေးကြောသင့်သည်

ဖုံးအုပ်ပြီးမှ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပါ

- ချောင်းဆိုး၊ နှာချေလျှင် သင့်ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို တစ်ရှူးတစ်ခုဖြင့် ဖုံးထားပါ
- အသုံးပြုပြီးသားတစ်ရှူးများကို အမှိုက်အိတ်စွပ်ထားသော အမှိုက်ပုံးတစ်ခုထဲသို့ ပစ်ပါ

သင့်လက်များကို မကြာခဏ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ

- သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့နှင့် စတုရန်း 20 ခန့်ကြာအောင် မကြာခဏဆေးပါ
- ဆပ်ပြာနှင့်ရေမရနိုင်ပါက သင့်လက်များကို အယ်ကိုဟော အနည်းဆုံး 60 % ပါဝင်သည့် အယ်ကိုဟောအခြေခံ လက်သန့်စင်ဆေးများဖြင့် လက်ကိုသန့်စင်ပါ
- မဆေးကြောထားသော လက်များဖြင့် သင့်မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ပါ

"ထိတွေ့မှုများသည်" မျက်နှာပြင်အားလုံးကို နေ့စဉ် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ

- ထိတွေ့မှုများသည် မျက်နှာပြင်များတွင် ကောင်တာများ၊ စားပွဲမျက်နှာပြင်များ၊ တံခါးလက်ကိုင်များ၊ ဇရချိုးခန်းအသုံးအဆောင်များ၊ အိမ်သာများ၊ ဖုန်းများ၊ ကီးဘုတ်များ၊ တက်ဘလက်များနှင့် ကုတင်ဘေးစားပွဲများ ပါဝင်သည်
- အိမ်သန့်ရှင်းရေး စပရေး သို့မဟုတ် သုတ်သည့်အဝတ်စ/စတုရန်းတို့ကို အညွှန်းပါညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ
- ပစ္စည်းကို အသုံးပြုသည့်အခါ လက်အိမ်များကို ဝတ်ဆင်ပြီး ဇလဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် သေချာပြုလုပ်ပါ

အိမ်တွင်းသီးခြားခွဲနေမှုကို ရပ်တန့်ခြင်း

- COVID-19 ရောဂါအတည်ပြုထားသော လူနာများသည် အခြားသူများသို့ တစ်ဆင့်ခံကူးစက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်နည်းသွားသည်ဟု ယူဆသည့်အချိန်အထိ အိမ်တွင်းသီးခြားခွဲနေခြင်းဆိုင်ရာ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သင့်သည်

[AustinTexas.gov/COVID19](https://www.austintexas.gov/COVID19)

