

ရောဂါခြေချုပ်နဲ့ ဘယ်လိုနေရမလဲ

BURMESE

သင့်ကလေးသည် COVID-19 ပိုးတွေ့ထားသူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့သူတစ်ဦး ဖြစ်သည်။

ဤအကြောင်းရင်းကြောင့် သင့်ကလေးသည် 14 ရက်ကြာ ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့် နေရပါမည်။

ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေရသူများသည် အိမ်မှာနေပြီး တခြားလူများနှင့် သီးခြားနေကာ ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ကြည့်ရမည်။

COVID-19 ဖြစ်နေသူသည် ဖျားမနေ သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိမနေနိုင်သော်လည်း တခြားလူများကို ကူးစက်နိုင်ပါသေးသည်။ ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေခြင်းက အနီးကပ်ထိတွေ့သူများကို တခြားလူများ၏ အဝေးတွင် ရှိစေသည်။ ၎င်းက COVID-19 ကူးစက်နိုင်မှု အန္တရာယ်ရှိနိုင်ခြေကို လျော့နည်းစေပါသည်။

CDC အရ **နီးကပ်သော ထိစပ်မှုများ**ဆိုသည်မှာ “ဖျားနာသူကို သီးခြားခွဲထားခြင်း စတင်ချိန်အထိ ထိုသူသည် စတင်ကာ ဖျားနာလာခြင်းမျိုးမဖြစ်မီ 48 နာရီအတွင်း [အနည်းဆုံး 15 မိနစ်ကြာအောင် COVID-19 ကူးစက်ခံထားရသူနှင့် 6 ပေအတွင်းတွင် ရှိနေခဲ့သူများ ဖြစ်ပါသည်။](#)”

ရောဂါခြေချုပ် = 14 ရက်

14 ရက် ရောဂါခြေချုပ်ကာလမှာ သင့်ကလေးက COVID-19 ပိုးတွေ့ ရလဒ်ထွက်ထားသူနှင့် နောက်ဆုံး ထိတွေ့ခဲ့ချိန်မှ စတင်ပါသည်။ သင့်ကလေးက **COVID-19 အတွက် ပိုးမတွေ့ ရလဒ်ဖြစ်ပါက သို့မဟုတ် နေထိုင်ကောင်းလျှင်ပင် 14 ရက်ကြာ ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့် ဆက်နေရပါမည်။** COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများမှာ ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် [ထိတွေ့ပြီးနောက် 2 ရက်မှ 14 ရက်](#)မတိုင်ခင် ပေါ်မလာနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေသူက ဘာလုပ်ရမလဲ

- COVID-19 ရှိသူနှင့် နောက်ဆုံးအကြိမ် အနီးကပ်ထိတွေ့ပြီးနောက် 14 ရက်ကြာ အိမ်မှာနေပါ။
 - ကလေးများက ကျောင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်တက်ရသည့် ကလေးသူငယ် စောင့်ရှောက်မှုသို့ မသွားသင့်ပါ။

ရောဂါခြေချုပ်နဲ့ ဘယ်လိုနေရမလဲ

- အားကစား လေ့ကျင့်မှုများ၊ ဂိမ်းများ၊ သင်ခန်းစားများ သို့မဟုတ် တခြား လှုပ်ရှားမှုများသို့ မသွားသင့်ပါ။
- သင့်အိမ်အပြင်သို့ မဖြစ်မနေ သွားရန်မလိုသရွေ့ အိမ်မှာနေပါ။ သင့်အိမ်မှ ထွက်ရမည် ဆိုပါက-
 - သင့်နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို ဖုံးအုပ်သည့် မျက်နှာအကာအကွယ်ကို ဝတ်ဆင်ပါ
 - တခြားလူများနှင့် ထိတွေ့မှုအား ကန့်သတ်ပါ
 - အခြားလူများနှင့် 6 ပေခွာ၍နေပါ
 - စတိုးဆိုင်များနှင့် ရုပ်ရှင်ရုံများ ကဲ့သို့ လူအများရှိသည့် နေရာများသို့ မသွားပါနှင့်
- သင့်အိမ်သို့ ဧည့်သည်များ မလာပါစေနှင့်။
- အထူးသဖြင့် COVID-19 ကြောင့် ဖျားနာနိုင်ခြေ ပိုမြင့်မားသည့် လူအများနှင့် တတ်နိုင်သမျှ ဝေးရာတွင် နေပါ။
- COVID-19 ၏ လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။
 - ရောဂါလက္ခဏာများတွင် ကိုယ်ပူခြင်း (100.0°F သို့မဟုတ် ယင်းအထက်) သို့မဟုတ် ချမ်းစိမ့်ခြင်းများ၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း သို့မဟုတ် နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊ ကြွက်သား သို့မဟုတ် ယင်းအထက် ခန္ဓာကိုယ် ကိုက်ခဲခြင်း၊ အနံ့ သို့မဟုတ် အရသာ မရှိမှု ဖြစ်ခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း။
 - **အသက်ရှူရခက်ခြင်း သို့မဟုတ် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း ကဲ့သို့ အရေးပေါ်သတိပေးချက် လက္ခဏာများ သင့်တွင်ရှိပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု ချက်ချင်း ရယူပါ။**
- COVID-19 အကြောင်း နောက်ထပ်လေ့လာရန် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူနှင့် တိုင်ပင်ပြီး CDC ဝဘ်ဆိုက်ကို ဝင်ကြည့်ပါ (www.cdc.gov/coronavirus)။
- "သီးခြားခွဲနေခြင်း အဆောက်အအုံ" ခေါင်းစဉ်အောက်ရှိ COVID-19 ကြောင့် မိမိဘာသာ သီးခြားခွဲမနေနိုင်သူများအတွက် အခမဲ့နေရာထိုင်ခင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဤနေရာတွင် ရှာဖွေပါ။

ရောဂါခြေချုပ်နဲ့ ဘယ်လိုနေရမလဲ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ

အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်သည့် COVID-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို သိရှိပါ-

ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခြင်း		ဖျားခြင်း၊ သို့မဟုတ် ချမ်းတုန်ခြင်း	
ကြွက်သား သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာ ကိုက်ခဲခြင်း	အော့အန်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဝမ်းပျက်ခြင်း		အရသာ သို့မဟုတ် အနံ့ ဖျောက်ဆုံးခြင်း

COVID-19 ရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သည့် ဝိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းနှင့် ထိတွေ့ပြီး 2-14 ရက်အတွင်း ရောဂါ လက္ခဏာ အနည်းငယ်မှ ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာသည်အထိ ရှိနိုင်ပါသည်။

တစ်စုံတစ်ယောက်တွင် COVID-19 အရေးပေါ် လက္ခဏာများကိုတွေ့ရှိရလျှင် ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို ရှာဖွေပါ။

- အသက်ရှူရခက်ခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု အသစ်ဖြစ်ခြင်း
- ရင်ဘတ်တွင် ဆက်တိုက် နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် တင်းကြပ်နေခြင်း
- မနိုးထနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆက်လက် နိုးကြားနေခြင်း
- နှုတ်မိမ်းများ သို့မဟုတ် မျက်နှာ အပြာရောင်သန်းခြင်း

ဤစာရင်းသည် ဖြစ်နိုင်သည့် ရောဂါလက္ခဏာအားလုံး မဟုတ်နိုင်ပါ။ အခြား သို့မဟုတ် သင့်အတွက်စိုးရိမ်ရသည့် ရောဂါလက္ခဏာများအတွက် သင်၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်ပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။



Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Emerging and Zoonotic Infectious Diseases

cdc.gov/coronavirus

13-11710-1



သင့်ကလေးတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်လာပါက၊
နောက်ထပ်လမ်းညွှန်ချက်အတွက် သင်၏
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံ
ဆက်သွယ်ပါ။