

# နီးကပ်သောပတ်ဝန်းကျင်များတွင် နေထိုင်နေကြသည့် အိမ်ထောင်စုများအတွက် အကြံပြုချက်များ



များစွာသော Austin-Travis ကောင်တီတွင် နေထိုင်သူများသည် တိုက်ခန်းငယ်များ သို့မဟုတ် မျိုးဆက်နှစ်ဆက်ထက်ပို၍နေထိုင်သော အိမ်ထောင်စုများကဲ့သို့သော နီးကပ်သည့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်ကြပါသည်။ သင်သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် COVID-19 ကြောင့် ပြင်းထန်စွာဖျားနာနိုင်သည့်အန္တရာယ် မြင့်မားသော ငုပ်လျိုးနေသည့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေရှိနေသူများအပါအဝင် သင့်အိမ်ထောင်စုရှိ ကိုယ်ခံအားအနည်းဆုံးသူများကို ကာကွယ်ရပါမည်။

## နေမကောင်းဖြစ်နေသောအိမ်ထောင်စုဝင်များကို သီးခြားထားပါ-

- သီးခြားအိပ်ခန်းနှင့် သန့်စင်ခန်း ပေးထားပါ။ ဖျားနာနေသူကို အခြားသော အိမ်ထောင်စုဝင်များနှင့် သီးခြားထားပါ။
- ဖျားနာနေသူ၏အိပ်ယာနှင့် ပိုင်းခြားထားရန်အတွက် အကန့်ကန့်သည့်အရာကို ထားရှိရန် စဉ်းစားပါ။
- သန့်စင်ခန်းကိုမျှဝေသုံးစွဲရန်လိုအပ်ပါက၊ ဖျားနာနေသူသည် တစ်ခါ အသုံးပြုပြီးတိုင်း မျက်နှာပြင်များကို သန့်စင်ကာ ပိုးသတ်သင့်ပါသည်။
- ဖျားနာနေသူများသည် သီးခြားစားသောက်သင့်ပြီး အိမ်ထောင်စုဝင်များ စားသောက်ရန် မပြင်ဆင်ပေးသင့်ပါ။
- ဖျားနာနေသူကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်အတွက် အိမ်ထောင်စုရှိ အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းပါးသူတစ်ဦးကို ရွေးချယ်ထားပါ။
- နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်မှုများတွင် အကူအညီလိုအပ်သော အခြားအိမ်ထောင်စုဝင် များအတွက် မတူညီသောစောင့်ရှောက်ပေးသူကို ရွေးချယ်ထားပါ။
- သင်သည် ဘေးကင်းစွာသီးခြားခွဲနေရန် နေရာမရှိသောကြောင့် Austin မြို့တော် သီးခြားခွဲနေခြင်းအဆောက်အဦကို အသုံးပြုလိုပါက၊ 512-810-7554 ထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

## စစ်ဆေးမှုခံယူပါ



သင် သို့မဟုတ် သင်ချစ်ရသူ အတွက် အခမဲ့ COVID-19 စစ်ဆေးမှုကို ကြိုတင် စာရင်းသွင်းပါ။

ကားပေါ်မှမဆင်းဘဲစစ်ဆေးခြင်း  
[Austintexas.gov/COVID19](https://austintexas.gov/COVID19) သို့သွားပါ။

**CommUnityCare**  
ကားမောင်းကာ အနားကပ်သွားပြီး စစ်ဆေးခြင်း မတူညီသောနေရာများတွင် နေ့ရက်များနှင့် အချိန် များ ကွဲပြားနေသောကြောင့် မသွားရောက်မီတွင် 512-978-8775 ထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

## စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကိုစစ်ဆေးပါ



သင် သို့မဟုတ် သင်နှင့်အတူ နေထိုင်သူသည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု နှင့် စိတ်ပူပန်မှုကို ခံစားနေရပါက ၊ အိပ်မပျော်သည့်ပြဿနာများ ရှိနေပါက၊ အလွန်အကျွံ စားသောက်ခြင်း သို့မဟုတ်

အနည်းငယ်သာ စားသောက်ခြင်း ဖြစ်နေပါက၊ သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းစိတ်ဖိစီးမှုကို ခံစားနေရပါက။ ဖော်ပြပါထံဆက်သွယ်ပေးပါ-  
ပြည့်စုံသောစောင့်ရှောက်ကုသမှု 24-နာရီ အခက်အခဲ ဆိုင်ရာဟော့လိုင်း- 512-472-HELP (4357)



# နီးကပ်သောပတ်ဝန်းကျင်များတွင် နေထိုင်နေကြသည့် အိမ်ထောင်စုများအတွက် အကြံပြုချက်များ

## အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားသော အိမ်ထောင်စုဝင်များအတွက် အန္တရာယ်များကို ကန့်သတ်ပေးပါ-

- သင်၏အိမ်ထောင်စုတွင် ကိုယ်ခံအားနည်းသူတစ်ဦးရှိနေပါက၊ အိမ်ထောင်စုဝင်အားလုံးသည် ၎င်းတို့တွင် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားနေသကဲ့သို့ ပြုမူနေထိုင်သင့်ပါသည်
- ကုန်စုံဆိုင်သွားခြင်းကဲ့သို့သော မဖြစ်မနေသွားရမည့်သွားလာမှုများကို လုပ်ဆောင်ရန် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းပါးသော အိမ်ထောင်စုဝင်ကိုသာ ရွေးချယ်ပါ။ မဖြစ်မနေသွားရမည့်သွားလာမှုများကို လုပ်ဆောင်သည့်အခါ၊ အဝတ်နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ကာ၊ လူစုလူဝေးများကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး ခပ်ခွာခွာနေခြင်းအလေ့အထကို ကျင့်သုံးပါ
- အများသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို အသုံးပြုခြင်းနှင့် အခြားသောအိမ်ထောင်စုဝင်များနှင့်အတူ ကားစီးခြင်းတို့ကို ကန့်သတ်ထားပါ။ မဖြစ်မနေသွားလာရမည်ဆိုပါက၊ သင့်လျော်သော တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအလေ့အထကို လိုက်နာပါ
- ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုပါက အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားသူများသည် ၎င်းတို့၏အိမ်ထောင်စုရှိ ဖျားနာနေသူများနှင့် ကလေးများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်

[AustinTexas.org/COVID19](https://AustinTexas.org/COVID19)

