

# COVID-19

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် လူ့အချင်းချင်း ကူးစက်မှု အထောက်အထားများ တိုးပွားလာ၍ Texas တွင် အများပြည်သူထံသို့ COVID-19 ကူးစက်နိုင်ခြေအလုံးစုံမှာ ယခုအချိန်တွင် ပိုမြင့်တင်လာပါသည်။

## ဘယ်လိုကူးစက်ပါသလဲ။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် ကူးစက်ထားသူမှ အခြားလူများသို့ ဖော်ပြပါနည်းလမ်းဖြင့် ကူးစက်မှု အဖြစ်များပါသည်-

- ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းဖြင့် လေထဲသို့ ထုတ်လွှတ်သည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း အရည်စက်ကလေးများ
- လက်များ ထိကိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် နှုတ်ဆက်ခြင်း ကဲ့သို့ အနီးကပ် လူချင်း ထိတွေ့မှု
- ဗိုင်းရပ်စ် ရှိနေသည့် အရာဝတ္ထု သို့မဟုတ် မျက်နှာပြင်ကို ထိကိုင်ပြီးနောက် သင့်လက်များ မဆေးမီ သင့်ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် မျက်လုံးများကို ထိကိုင်ခြင်း

## ရောဂါလက္ခဏာများ

ကူးစက်သည်ဟု အတည်ပြုထားသူ လူနာများတွင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း နာမကျန်းမှု အပျော့စားမှ အပြင်းစား ရှိနိုင်သည်

ရောဂါလက္ခဏာများ-

- ကိုယ်ပူခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူရခက်ခြင်း
- နှာရည်ယိုခြင်း
- အနံ့အရသာ မရခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- ဝမ်းလျှောခြင်း

ဤရောဂါလက္ခဏာများကို သင်ခံစားနေရပါက သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို ဆက်သွယ်ပါ။

ကူးစက်မှုနိုင်ခြေအားလုံးကို ရှောင်ကြဉ်ရန် သင့်ဆရာဝန်ဆေးခန်း သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ဌာနသို့ မသွားမီ ဖုန်းကြိုဆက်ပါ။

## ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

ကူးစက်ရောဂါကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ တုပ်ကွေး မဖြစ်စေရန် သင့်လုပ်ဆောင်သည့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများနှင့် အလားတူသော ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ကြဉ်ရန် ဖြစ်သည်-

- ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာ မကြာခဏ လက်ဆေးပါ။ ဆပ်ပြာနှင့် ရေ မရှိပါက၊ အရက်အခြေခံသည့် လက်သန့်ဆေးရည်ကို သုံးနိုင်ပါသည်
- သင့်မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို ဆေးကြောမထားသည့် လက်များဖြင့် မကိုင်ပါနှင့်
- ဖျားနေသူများနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ပါ
- ဖျားနေလျှင် အိမ်ထဲမှာနေပါ
- တစ်ရှူးသုံး၍ သို့မဟုတ် တံတောင်ဖြင့်အုပ်၍ နှာချေ သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးပါ။ ထို့နောက် တစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲ ပစ်ပါ
- မကြာခဏ ထိတွေ့လေ့ရှိတဲ့ အရာနဲ့ မျက်နှာပြင်တွေကို သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ပါ
- အနီးနားတွင် အခြားလူများ ရှိချိန် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းတွင် ရှိချိန်တွင် နှာခေါင်းစည်းဝတ်ပါ

နောက်ထပ် အချက်အလက်အတွက် ဝင်ကြည့်ရန်-

[www.AustinTexas.gov/COVID19](http://www.AustinTexas.gov/COVID19)

