

COVID-19 အတွင်း အားလပ်ရက်များ

COVID-19 ကူးစက်မှုကို လျှော့ချရန်နှင့် လူတိုင်းက အားလပ်ရက် ရာသီကို ကျန်းမာဘေးကင်းစွာ ဖြတ်သန်းနိုင်စေရန် Austin အများပြည်သူ ကျန်းမာရေးသည် လူစုဝေးခြင်းများအတွက် အန္တရာယ်ကင်းရေး လမ်းညွှန်ချက်ကို ပံ့ပိုးပေးနေပါသည်။

အန္တရာယ်နည်းသော လှုပ်ရှားမှုများ

- သင့်အိမ်ထောင်စုဝင်များနှင့် အခမ်းအနားကျင်းပခြင်း
- သင့်နေထိုင်ရာနေရာကို အလှဆင်ခြင်း
- သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုနှင့် ဗာကျူရယ် စုဝေးတွေ့ဆုံပွဲ ကျင်းပခြင်း
- ရိုးရာ ဟင်းပွဲများ ချက်ပြုတ်ပြီး ထိတွေ့မှု မရှိသည့် နည်းလမ်းဖြင့် ပေးပို့ခြင်း
- အားလပ်ရက် အကြောင်း ရုပ်ရှင်များ သို့မဟုတ် အစီအစဉ်များကို ကြည့်ခြင်း

အန္တရာယ် အလယ်အလတ်ရှိသော လှုပ်ရှားမှုများ

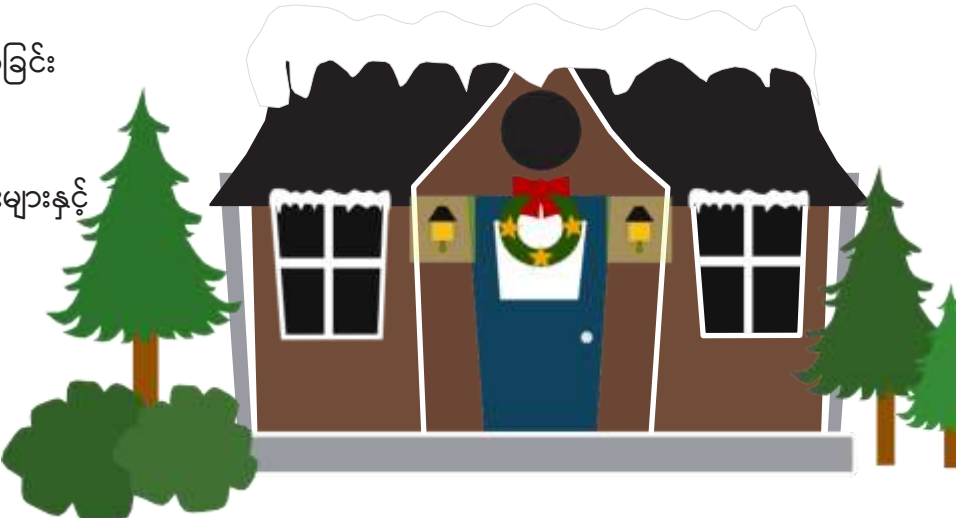
အောက်ပါ လှုပ်ရှားမှုအားလုံးတွင် နှာခေါင်းစည်းဝတ်ခြင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခပ်ခွာခွာနေခြင်း ဆောင်ရွက်ချက်များ ပါဝင်ရပါမည်-

- အနီးနားရှိ မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများဖြင့် အိမ်အပြင်တွင် ညစာစားပွဲငယ် ကျင်းပခြင်း
- အပြင်ဘက် စုဝေးတွေ့ဆုံမှုကို တက်ရောက်ခြင်း
- အရာဝတ္ထုများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုမီ လက်သန့်ဆေးရည်ကို သုံးရသည့် သစ်ခွပန်းများနှင့် သစ်ပင်စိုက်ခြံများသို့ အလည်သွားခြင်း
- အိမ်အပြင်ဘက် စီတန်းလမ်းလျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ညဘက်ရုပ်ရှင် ကြည့်ခြင်း

အန္တရာယ်များသော လှုပ်ရှားမှုများ

- ရိုးရာသီချင်း သီဆိုခြင်း သို့မဟုတ် တခြား တစ်အိမ်တက် တစ်အိမ်ဆင်း လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ခြင်း
- လူထူသော ရုံတွင်း စုဝေးတွေ့ဆုံမှုများ တက်ရောက်ခြင်း
- အိမ်ထောင်စုဝင် မဟုတ်သူများနှင့် မြက်ခြောက်ကားစီးခြင်း
- စုဝေးတွေ့ဆုံမှုများနှင့် ပွဲအစီအစဉ်များအတွက် သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းပြင်ပသို့ ခရီးသွားခြင်း

COVID-19 ကူးစက်မှုကို တားဆီးနိုင်စေရန် အလယ်အလတ်စား လှုပ်ရှားမှုအားလုံးအတွက် သတိရှိစွာ လုပ်ဆောင်ပြီး အန္တရာယ်များ လှုပ်ရှားမှုအားလုံးကို ရှောင်ကြဉ်ပါရန် အကြံပြုပါသည်။



COVID-19 အတွင်း အားလပ်ရက်များ

ဗာကျူရယ် ကျင်းပဆင်နွှဲခြင်း သို့မဟုတ် သင့်အိမ်ထောင်စုဝင်များနှင့် ကျင်းပခြင်းသည် ယခု အားလပ်ရက် ရာသီအတွက် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ သို့သော် အစဉ်အလာအတိုင်း စုဝေးရန် သင်ရွေးချယ်ပါက ထိုကဲ့သို့ ဘေးကင်းစွာ လုပ်ဆောင်ရန် Austin အများပြည်သူ ကျန်းမာရေးကို လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း လိုက်လျှောက်ပါ။

ဖော်ပြပါတို့ဖြစ်နေလျှင် အခမ်းအနားများသို့ လူကိုယ်တိုင် မတက်ရောက်ပါနှင့်-

- တံတလောတွင် COVID-19 ရောဂါပိုးတွေ့ထားသည်
- COVID-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိနေသည်
- စစ်ဆေးမှု ရလဒ်များကို စောင့်ဆိုင်းနေသည်
- ဝန်ခံခဲ့သော 14 ရက်အတွင်း COVID-19 ရှိသူနှင့် တွေ့ထားနိုင်သည်
- သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်စုဝင်တစ်ဦးသည် COVID-19 ကြောင့် ရောဂါအခြေအနေ ပိုပြင်းထန်လာသည်

ဘေးကင်းရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ-

- အပြင်ဘက် လှုပ်ရှားမှုများသည် အတွင်းဘက် လှုပ်ရှားမှုများထက် ပိုဘေးကင်းပါသည် - လူထူသော၊ လေဝင်ထွက်မှုနည်းသော၊ အလုံပိတ် အတွင်းဘက် နေရာများကို ရှောင်ပါ
- သင်နှင့် တခြားလူများ ကျန်းမာစေ နေနိုင်ရေးအတွက် ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ ယူလာပါ (ဥပမာ၊ နှာခေါင်းစည်းနှင့် လက်သန့်ဆေးရည် အပိုများ)
- စုဝေးမှုမပြုမီ 14 ရက်ကြာအောင် သင့်အိမ်ထောင်စု ပြင်ပရှိ လူများနှင့် ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ကြဉ်ရန် ထည့်စဉ်းစားပါ
- အနီးကပ် ထိတွေ့မှု (ဥပမာ၊ ဖက်ခြင်းနှင့် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းများ) ကို အားပေးသည့် လက်ဟန်များကို လျှော့ချပါ
- သင်နှင့်အတူ မနေသူများနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခပ်ခွာခွာနေပြီး နှာခေါင်းစည်းတပ်ပါ
- နှာခေါင်းစည်း မတပ်ဘဲ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခပ်ခွာခွာနေခြင်း မပြုဘဲ သီချင်းဆိုခြင်း၊ သံပြိုင်ရွတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အော်ဟစ်ခြင်း မပြုရ
- ဝေ့မှုများသော မျက်နှာပြင်များနှင့် မျှဝေသုံး ပစ္စည်းအားလုံးကို အသုံးပြုပြီးပါက သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ပါ

စုဝေးတွေ့ဆုံမှုများသည် တခြား ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများကို ပျံ့နှံ့စေနိုင်ပါသည်။ စုဝေးတွေ့ဆုံမှုများ မပြုမီ သင်နှင့် သင့်မိသားစု၏ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ရန် ကာကွယ်ဆေး ထိုးပါ။