COVID-19

ဩစတင်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန (Austin Public Health) သည် တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဟူဘေးစီရင်စု၊ ဝူဟန်မြို့တွင် ပထမဆုံးစတင်တွေ့ရှိခဲ့သည့် နိုဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (အသစ်) တစ်မျိုး (2019-nCoV) ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ဆက်လက်စောင့်ကြည့်နေပါသည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်း လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ကြောင်း သက်သေတွေ့ရှိလာသည်နှင့်အမျှ တက္ကဆက်ပြည်နယ်အတွင်း ပြည်သူလူထုသို့ COVID-19 ရောဂါ ကူးစက်နိုင်သည့် ခြုံငုံအန္တရာယ်မှာ ယခုအချိန်တွင် တက်လာလျက်ရှိပါသည်။

၎င်းရောဂါပိုးသည်မည်သို့ပြန့်ပွားသနည်း။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံထားရသူတစ်ဦးမှ အခြားတစ်ဦးထံသို့ အများအားဖြင့် အောက်ပါနည်းလမ်းအတိုင်း ကူးစက်ပါသည်

- ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းကြောင့် လေထဲသို့ ရောက်ရှိသွားသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင်းမှ အမှုန်အစက်များ
- ထိတွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းကဲ့သို့ နီးနီးကပ်ကပ်လူချင်းထိတွေ့မှုများ
- ပိုးရပ်စ်ရှိနေသော အရာဝတ္ထု သို့မဟုတ် မျက်နှာပြင်တစ်ခုနှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက် လက်မဆေးမီ သင့်ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် မျက်လုံးများကို ထိတွေ့ခြင်း

လက္ခဏာများ

ရောဂါကူးစက်ခံထားရသည်ဟု အတည်ပြုထားသော လူနာများတွင် အောက်ပါလက္ခဏာများပါဝင်သည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါ အပျော့စားမှ အပြင်းစားအထိ ဖြစ်တတ်သည် -

- အဖျားတက်ခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူရခက်ခြင်း

သင်သည် အထက်ပါ ရောဂါလက္ခဏာများ တွေ့ကြုံခံစားနေရပါက သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ ဆက်သွယ်ပါ။
ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် မည်သည့်ရောဂါပြန့်နှံ့မှုကိုမဆို ကာကွယ်ရန် သင့်ဆရာဝန်၏ ရုံးခန်း သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ဌာနသို့ မသွားရောက်မီ ကြိုတင်၍ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

ကူးစက်မှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်မည့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ယင်းဗိုင်းရပ်စ်နှင့်ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး ယင်းမှာ တုပ်ကွေးရောဂါမဖြစ်ပွားစေရန် ပြုလုပ်ရသည့်ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများနှင့် အလားတူပင်ဖြစ်ပါသည် -

- သင့်လက်ကို အနည်းဆုံးစက္ကန့် 20 ခန့်ကြာအောင် ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့နှင့် မကြာခဏဆေးပါ။ ဆပ်ပြာနှင့် ရေမရနိုင်ပါက အယ်လ်ကိုဟောပါဝင်သည့် လက်ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်တစ်ခုကို အသုံးပြုပါ
- သင့်မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို မဆေးကြောထားသော လက်နှင့် ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ပါ
- နာမကျန်းဖြစ်နေသူများနှင့် နီးနီးကပ်ကပ်ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ပါ
- သင်နေမကောင်းဖြစ်နေပါက အိမ်တွင်နေပါ
- တစ်ရှူးတစ်ခုဖြင့် အုပ်၍ချောင်းဆိုးပါ၊ နှာချေပါ။ ပြီးလျှင် တစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ပစ်ပါ
- မကြာခဏထိတွေ့လေ့ရှိသော အရာဝတ္ထုများနှင့် မျက်နှာပြင်များကို သန့်စင်ပြီး ပိုးသတ်ပါ

ပိုမိုသိရှိလိုပါက ကျေးဇူးပြု၍ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ -
www.AustinTexas.gov/COVID19

03/13/2020 8:00 am

ကိုဗစ် ၁၉- (COVID-19) ရောဂါအတွက် မေးလေ့မေးထရှိသော မေးခွန်းများ

(၀၃/၀၉/၂၀၂၀)

မေး - အော်စတင်မြို့တွင် ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် ကိုဗစ် ၁၉ (COVID-19) ကူးစက်ခံရမည့် အန္တရာယ် ရှိပါသလား။

ဖြေ - ယခုအချိန်တွင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌ လူလူချင်းကူးစက်ပြန့်နှံ့သည့် အထောက်အထားများ တိုးမြင့်လာနေသည့်အတွက် တက်ဆက်ပြည်နယ်အတွင်း ကိုဗစ် ၁၉ (COVID-19) ကူးစက်ခံရမည့်အန္တရာယ် ခြုံငုံကြည့်ပါက မြင့်တက်လာလျက်ရှိပါသည်။

အော်စတင်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ၁၉ (COVID-19) ရှိသည်ဟုထင်ရသူ နှစ်ဦးကို အော်စတင်-ထရာဗစ် ကောင်တီတွင်း တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ ယင်းတို့သည် အဆိုပါဧရိယာတွင်း အတည်ပြုလိုက်သည့် ပထမဆုံးသူများဖြစ်သည်။ အဆိုပါသူနှစ်ဦးစလုံးသည် လူထုအသိုင်းအဝိုင်းတွင်း ပျံ့နှံ့မှုဖြစ်စေမည်ဟု မယုံကြည်ထားပါ၊ နာမကျန်းဖြစ်ရခြင်းမှာ ၎င်းတို့သည် ရောဂါကူးစက်ထားမှန်းမသိသူတစ်ဦး နှင့် ထိတွေ့မှုကြောင့်မဟုတ်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များ ရရှိရန် ဤနေရာတွင်နှိပ်ပါ။

တက်ဆက်ပြည်နယ်အတွင်း အတည်ပြုထားသည့် ရောဂါရှိသူများအရေအတွက်ဆိုင်ရာ နောက်ဆုံးသတင်းကို သိရှိလိုပါက Texas DSHS ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ဝင်ရောက်လေ့လာပါ။

မေး - ကိုဗစ် ၁၉ (COVID-19) ရောဂါ စစ်ဆေးမှုကို မည်သို့ပြုလုပ်သနည်း။ အော်စတင်/ထရာဗစ်စီရင်စုတွင် နေထိုင်သူများအတွက် ပြုလုပ်သော စစ်ဆေးမှု တစ်စုံတစ်ရာရှိပါသလား။

ဖြေ - အော်စတင်ရှိ တက်ဆက်ပြည်နယ်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုဌာန (DSHS) ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် ယခုအခါ ကိုဗစ် ၁၉ (COVID-19) စစ်ဆေးမှုကို ပြီးဆုံးသည်အထိ ပြုလုပ်နိုင်ပြီဖြစ်သည်။ လက်ရှိတွင် APH ၌ စောင့်ကြည့်မှုအောက်ထားရှိသည့် လူ တစ်ဦး သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ ရှိနေပြီး စစ်ဆေးမှုများ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေဆဲဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့မှာအတည်ပြုထားသော ဖြစ်ရပ်များမဟုတ်ပါ။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါလက္ခဏာများ (ဥပမာ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း) ခံစားနေရသူများသည် အခြားဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့် ရောဂါရှာဖွေမှုများ (ဥပမာ- တုပ်ကွေးရောဂါ) ရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်ပေးမည့် မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူနှင့် ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။ လူနာသည် ရောဂါအဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီနေပါက CDC သို့မဟုတ် Texas DSHS ဓာတ်ခွဲခန်းတစ်ခုမှ စစ်ဆေးမှုအတွက် ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးရန် နမူနာများ ရယူနိုင်ရေးအတွက် သင်၏ဒေသခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူသည် အော်စတင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သွားမည်ဖြစ်သည်။

မေး - စစ်ဆေးမှုများ သို့မဟုတ် စုံစမ်းစစ်ဆေးများ အပြုခံနေရသူအရေအတွက်ကို ဘာကြောင့် သင်တို့အစီရင်မခံပါသလဲ။

ဖြေ - အော်စတင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနက ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါရှိသူ အယောက် ၈၀ နီးပါးကို နေ့စဉ်စုံစမ်းစစ်ဆေးနေပြီး ယင်းတို့ထဲတွင် လူများအား စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်းနှင့် စစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်ခြင်းပါဝင်ပါသည်။ အမှုတစ်ခုက ရောဂါရှိကြောင်းပြပါက ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များနှင့် အသေးစိတ်အချက်များကို လူထုထံ ကျွန်ုပ်တို့နိုးဆော်အသိပေးပါမည်။ COVID – 19 စစ်ဆေးမှုနှင့် စပ်လျဉ်းပါက -

- စစ်ဆေးမှုအရေအတွက် နှင့် စုံစမ်းစစ်ဆေးခံရသူအရေအတွက်က အလျင်အမြန်ပြောင်းလဲနေပါသည်၊ ယင်းတို့အား လူထုထံထုတ်ပြန်ချိန်တွင် စုစုပေါင်းအရေအတွက်က အချိန်နှင့်တပြေးညီ မဖြစ်တော့ပါ။
- ပုဂ္ဂလိက ကျန်းမာရေးဌာနများက ယခုအခါတွင် ၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင် စစ်ဆေးမှုများကို ပြုလုပ်နေကြပါသည်။ စုစုပေါင်း စစ်ဆေးမှုအရေအတွက်တစ်ခု အတိအကျ ရရှိရန်က ပိုမိုခက်ခဲပါသည်။
- အရေအတွက်ကို PUI အရေအတွက်များကို မထုတ်ပြန်ရန် DSHS ၏ လမ်းညွှန်ကို ကျွန်ုပ်တို့ လိုက်နာနေပါသည်။
- စီးပွားဖြစ် ဓာတ်ခွဲခန်းများက ယခုအခါတွင် အွန်လိုင်းတွင်ဖြစ်သည်၊ စုစုပေါင်းစစ်ဆေးမှုအရေအတွက် အတိအကျကိုရရှိရန် ပို၍ ခက်ခဲပါသည်။

မေး - အော်စတင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဌာန က COVID-19 နှင့် ပတ်သက်၍ ဘာလုပ်နေပါသလဲ။

ဖြေ - အော်စတင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန က တက်ဆက် ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဌာန၊ ကူးစက်ရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေးစင်တာ (CDC) နှင့် ဒေသန္တရ နှင့် ဒေသလုံးဆိုင်ရာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန နှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအေဂျင်စီများ နှင့်ပူးပေါင်းလက်တွဲ၍ အလျှင်အမြန်ပြောင်းလဲနေသော အခြေအနေကို မျက်ခြေမပြတ်

စောင့်ကြည့်နေပါသည်။ အော်စတင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန (APH) က COVID-19 တုံ့ပြန်ရေးလုပ်ရှားမှုများကို ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရန် အဆင့် ငါးဆင့်ပါ စီမံကိန်း (five-phase plan) တစ်ခုကို ဖော်ထုတ်ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ယခုလက်ရှိအချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ အဆင့် ၂ တွင် ရောက်နေပါသည် -

- အဆင့် ၁ - လူများကို စောင့်ကြည့်မှုအောက်တွင် ထားရှိခြင်း
- အဆင့် ၂ - လူများကို ရောဂါရှာဖွေစိစစ်ခြင်း စစ်ဆေးမှုများ) ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ခြင်း(
- အဆင့် ၃ - ရောဂါ ရှိမရှိ အတည်ပြုခြင်း လူလူချင်း) ကူးစက်ပြန့်ပွားစေမှုမရှိပါ)
- အဆင့် ၄ - လူလူချင်း ကူးစက်မှု အကန့်အသတ်ဖြင့်ရှိခြင်း အနီးကပ်) ထိတွေ့မှု/ အိမ်သားချင်း ထိတွေ့မှုများ(
- အဆင့် ၅ - လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း လူလူချင်း ကူးစက်မှု အဆက်မပြတ်ရှိခြင်း

APH က အော်စတင်-ထရာဗစ် ကောင်တီအတွင်း ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါ ၂၀၁၉ (COVID-19) ရောဂါရှင်အများအပြား လက်ခံရရှိခဲ့ပါသည်။ နောက်ဆုံးပိတ် ရောဂါရှင်အရေအတွက်ကို သိရှိရန် www.AustinTexas.gov/COVID19 တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

APH အော်စတင်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ၁၉ (COVID-19) ရှိသည်ဟုထင်ရသူ နှစ်ဦးကို အော်စတင်-ထရာဗစ် ကောင်တီတွင်း တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ ယင်းတို့သည် အဆိုပါဧရိယာတွင်း အတည်ပြုလိုက်သည့် ပထမဆုံးသူများဖြစ်သည်။ အဆိုပါသူနှစ်ဦးစလုံးသည် လူထုအသိုင်းအဝိုင်းတွင်း ပျံ့နှံ့မှုဖြစ်စေမည်ဟု မယုံကြည်ထားပါ၊ ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များ ရရှိရန် ဤနေရာတွင်နှိပ်ပါ။

APH က တရုတ်ပြည်မှ အော်စတင်ထရာဗစ်သို့/ ပြန်လာသော ဌာနေပြန်များအတွက် ရောဂါလက္ခဏာစောင့်ကြည့်မှု လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်ဝန်ထမ်းများ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ၊ ကျောင်းများ နှင့် အများပြည်သူလူထုထံ ကာကွယ်တားဆီးရေးဆိုင်ရာ သတင်းများ ပံ့ပိုးပေးခြင်းတို့ဖြင့် စွမ်းအားမြှင့် တုံ့ပြန်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှု ရရှိစေရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဌာနလည်ပတ်ရေးစင်တာ (Department Operations Center) ကို လှုံ့ဆော်ပေးပြီးဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အော်စတင်-ထရက်ဗစ်စီရင်စုအရေးပေါ် လုပ်ငန်းလည်ပတ်ရေးစင်တာ (ATCEOC) ကိုတစ်စိတ်တစ်ပိုင်း လှုံ့ဆော်ပေးပြီးဖြစ်သည်။ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းလှုံ့ဆော်မှုအရ (ATCEOC) သည် စီစဉ်ရေးအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့နှင့် COVID-19 ပြောင်းလဲမှုများနှင့် သက်ရောက်မှုများကို ဆွေးနွေးရန် နေ့စဉ်တွေ့ဆုံမည့် ပူးတွဲသတင်းအချက်စနစ် (JIS) ကို ဖော်ဆောင်ထားပြီးဖြစ်သည်။

APH က ပြည်ပမှ အော်စတင်ထရာဗစ်သို့/ ပြန်လာသော ဌာနေပြန်များအတွက် ရောဂါလက္ခဏာစောင့်ကြည့်မှု လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်ဝန်ထမ်းများ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ၊ ကျောင်းများ နှင့် အများပြည်သူလူထုထံ ကာကွယ်တားဆီးရေးဆိုင်ရာ သတင်းများ ပံ့ပိုးပေးခြင်းတို့ဖြင့် စွမ်းအားမြှင့် တုံ့ပြန်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှု ရရှိစေရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဌာနလည်ပတ်ရေးစင်တာ (Department Operations Center) ကို လှုံ့ဆော်ပေးပြီးဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အော်စတင်-ထရက်ဗစ်စီရင်စုအရေးပေါ် လုပ်ငန်းလည်ပတ်ရေးစင်တာ (ATCEOC) ကိုတစ်စိတ်တစ်ပိုင်း လှုံ့ဆော်ပေးပြီးဖြစ်သည်။ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းလှုံ့ဆော်မှုအရ (ATCEOC) သည် စီစဉ်ရေးအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့နှင့် COVID-19 ပြောင်းလဲမှုများနှင့် သက်ရောက်မှုများကို ဆွေးနွေးရန် နေ့စဉ်တွေ့ဆုံမည့် ပူးတွဲသတင်းအချက်စနစ် (JIS) ကို ဖော်ဆောင်ထားပြီးဖြစ်သည်။

ပညာရှင် အကြံပေးအဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့ကို ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းမှ ဆရာဝန် ဒါဇင်ကျော်ခန့်ဖြင့် ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် ကူးစက်ရောဂါများ၊ ကလေးသူငယ်ရောဂါများ၊ အရေးပေါ်ဆေးဝါးနှင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါဆိုင်ရာဆေးဝါးစသည့် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များနှင့် အဆင့်မြင့်ပညာနှင့် အစိုးရကျောင်းများမှ ဆရာဝန်များ ပါဝင်သည်။ ဤအဖွဲ့သည် လူအများစုဝေးခြင်းများအတွက် အန္တရာယ်လျှော့ချရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးတို့နှင့်ပတ်သက်သည့် အကြံပြုချက်များနှင့် လမ်းညွှန်ချက်များကို ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

မေး - အကယ်၍ သင် ဖျားနာပါက တုတ်ကွေးရောဂါ နှင့် COVID-19 တို့ကဲ့သို့သော နာမကျန်းရောဂါများ ပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်တားဆီးရာတွင် ကူညီရန် အဆင့်များက ဘာတွေပါလဲ။

ဖြေ - အကယ်၍ သင်သည် **COVID-19 ရောဂါရရှိပြီး ဖျားနာပါက သို့မဟုတ် COVID-19 ရောဂါ သို့မဟုတ် အခြား အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုတစ်ခုခု ကူးစက်ခံရသည်ဟု သံသယရှိပါက သင်၏အိမ်တွင်း သို့မဟုတ် ရပ်ကွက်အသိုင်းအဝိုင်းတွင်းရှိလူများသို့ ရောဂါပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးရာတွင် ကူညီရန် အောက်ပါအဆင့်များကို လိုက်နာပါ။**

- **အိမ်မှထွက်ခွာနိုင်သည်ဟု ညွှန်ကြားသည်အထိ အိမ်တွင်နေပါ -** COVID-19 ရှိသည်ဟု အတည်ပြုခံထားရသည့် လူနာများအနေဖြင့် အခြားသူများထံသို့ ထပ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်သည့်အန္တရာယ် နည်းပါးသည်အထိ အိမ်တွင် သီးခြားခွဲနေပြီး ကြိုတင်သတိပြုမှုများအောက်တွင် နေသင့်ပါသည်။
- **သင်၏ဆရာဝန်ထံ မသွားရောက်မီ ကြိုတင်ဖုန်းခေါ်ပါ -** သင့်ထံတွင် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ ချိန်းဆိုမှုတစ်ခုရှိပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူအား ဖုန်းခေါ် ပြီး သင်ထံတွင် COVID-19 ရှိကြောင်း သို့မဟုတ် ရှိနိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ယင်းက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ၏ ရုံးအနေဖြင့် အခြားသူများ ရောဂါကူးစက်မှု သို့မဟုတ် ရောဂါနှင့် ထိတွေ့မှုမရှိရအောင် အဆင့်ဆင့်လုပ်ဆောင်ရာတွင် ကူညီပါလိမ့်မည်။
- သင်၏ ရောဂါသွင်ပြင်လက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပြီး သင်၏နာမကျန်းမှု ပိုဆိုးလာပါက ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု ချက်ချင်းရှာယူပါ။
- **လူစုလူဝေးနေရာများကို ရှောင်ရှားပါ -** အလုပ်၊ ကျောင်း သို့မဟုတ် လူစုလူဝေးသည့် ဧရိယာများသို့ မသွားပါနှင့်။
- **အများသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို ရှောင်ပါ -** အများသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ အတူမျှဝေကားစီးခြင်း၊ တက်စီ စီးခြင်းများကို ရှောင်ပါ။
- **မိသားစုထံမှ ခွဲနေပါ -** အခြားသူများ နှင့် သင်ချစ်ရသူများအပါအဝင် သင့်အိမ်ရှိလူများထံမှ ခွဲခြားနေပါ။
- **အခြားသူများထံမှ ဝေးရာတွင်နေပါ -** သင့်အနေဖြင့် တတ်နိုင်သလောက် သီးခြားအခန်းတစ်ခန်းထဲတွင် နေသင့်ပြီးသင့်အိမ်အတွင်း အခြားသူများထံမှ ဝေးရာတွင်နေပါ။ အကယ်ရှိ ရေချိုးခန်းသီးသန့်တစ်ခန်းရှိပါက သင် အသုံးပြုသင့်သည်။
- **သင် ချောင်းဆိုး နှာချေပါက အုပ်ကာထားပါ -** သင် ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပါက တစ်ရှူးစဖြင့် သင့်ပါးစပ် နှင့် နှာခေါင်းကို အုပ်ကာထားပါ။ အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးစများကို လိုင်းပိတ်ထားသည့်အမှိုက်ပုံးတစ်ခုတွင်းသို့ စွန့်ပစ်ပါ။
- **လက်များကို ဆေးကြောပါ -** သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေတိုဖြင့် စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် ချက်ချင်းဆေးကြောပါ၊ အကယ်၍ ဆပ်ပြာနှင့်ရေတို့ မရရှိနိုင်ပါက သင့်လက်များကို အနည်းဆုံး အရက်ပျံ ၆၀% ပါဝင်သော အရက်ပျံအခြေခံလက်သန့်စင်ဆေးတစ်ခုဖြင့် သန့်ရှင်းပါ။
- **တို့ထိခြင်းကို ရှောင်ပါ - Avoid touching:** သင့်မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ်တို့ကို မဆေးရသေးသောလက်များဖြင့် တို့ထိခြင်းကို ရှောင်ပါ။
- [အကြိမ်များများ ထိတွေ့သည့် မျက်နှာပြင်များကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းခြင်း -](#) အကြိမ်များများ ထိတွေ့သည့် မျက်နှာပြင်များတွင် ကောင်တာများ၊ စားပွဲမျက်နှာပြင်များ၊ တံခါးလက်ကိုင်ဘုများ၊ ရေချိုးခန်းတွင်းရှိ အသုံးအဆောင်များ၊ အိမ်သာများ၊ ဖုန်းများ၊ ကီးဘုတ်များ၊ တက်ဘလက်များ နှင့် အိပ်ယာအနီးရှိစားပွဲများ ပါဝင်ပါသည်။

မေး - ကျွန်ုပ်ထံတွင် COVID-19 ရောဂါရရှိပါက ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

ဖြေ - အကယ်၍ သင်သည် ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း နှင့် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း တွေ့ကြုံခံစားနေရပါက သင်၏ကျန်းမာရေးပံ့ပိုးပေးသူထံ ကျေးဇူးပြု၍ ဆက်သွယ်ပါ။ ရောဂါပျံ့နှံ့နိုင်ချေကို ကာကွယ်တားဆီးရန် ဆေးခန်း၊ အလျင်အမြန်စောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ဌာန သို့မသွားမီ ဖုန်းခေါ်ဆိုရန် အရေးကြီးပါသည်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဖြစ်ဟန်တူသည့် ရောဂါလက္ခဏာတွေ့ကြုံခံစားနေရသည့် အာမခံမရှိသူများ နှင့် စီစဉ်ပြီးသား ပံ့ပိုးသူမရှိသူများအနေဖြင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်း စောင့်ရှောက်ရေး (CommUnityCare) သို့ ဖုန်းနံပါတ် 512-978-9015 တွင် ခေါ်ဆိုသင့်ပါသည်။ CommUnityCare က လူများကို ဖုန်းပေါ်မှ တိုင်ပင်အကြံပေးစောင့်ရှောက်ပြီး သင့်လျော်ရာနေရာသို့ ပို့ပေးပါမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည့် ကူးစက်ရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေး (CDC) အလျင်အမြန် တုံ့ပြန်မှုအစီအစဉ်များအတိုင်း လိုက်နာပြီး စီစဉ်ပြီးသား ပံ့ပိုးသူမရှိသူများအား ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပျံ့နှံ့နိုင်ချေကို ကာကွယ်တားဆီးရန်အတွက် ဆေးခန်းသို့လာမည့်အစား ဖုန်းခေါ်ဆိုရန်တောင်းဆိုပါသည်။

မေး-ကျွန်ုပ်တွင် လုပ်ငန်းတစ်ခုရှိပြီး ဘေးအန္တရာယ်လျော့ပါးရေး လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များ လိုအပ်ပါက မည်သို့လုပ်ဆောင်သင့်သနည်း။

ဖြေ - သင့်တွင် စီစဉ်ထားသော အခမ်းအနားပွဲတစ်ခု သို့မဟုတ် စုဝေးမှုတစ်ခုရှိပါက မေးခွန်းများနှင့်အတူ ၃-၁-၁ ကိုခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် EHSD.service@austintexas.gov သို့အီးမေးလ်ပေးပို့ပါ။ ပွဲစီစဉ်သူများသည် အော်စတင်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန ၏ ကူးစက်ရောဂါများ လျော့ချရေးအစီအစဉ်ကို အဆင်သင့်ထားရှိခြင်းမရှိပါက **လူပေါင်း ၂၅၀၀ ထက်ကျော်သော အခမ်းအနားပွဲများကို တားမြစ်ပါသည်။**

လူအများစုဝေးခြင်းနှင့် အခမ်းအနားပွဲများကျင်းပရာ နေရာများအတွက် လိုအပ်သည်များနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် အချက်အလက်များ ပိုမိုလိုအပ်ပါက အောက်ပါ ဝက်ဘ်ဆိုက်စာမျက်နှာရှိ "ပွဲစီစဉ်သူများနှင့်/ကျင်းပရာနေရာများ" အပိုင်းကို ကြည့်ပါ။

မေး - အော်စတင်-ဘာ့စတုမ်း နိုင်ငံတကာလေဆိပ် (Austin-Bergstrom International Airport) သည် ကျန်းမာရေးမိတ်ဖက်အဖွဲ့များနှင့် မည်သို့ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပြီး COVID-19 အတွက် ပြင်ဆင်ထားပါသနည်း။

ဖြေ - အော်စတင်-ဘာ့စတုမ်း နိုင်ငံတကာလေဆိပ် (AUS) သည် အော်စတင်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန၊ CDC နှင့် အခြားဖက်ဒရယ်အဖွဲ့အစည်းများနှင့်အတူ ခရီးသည်များ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် စိတ်ချရစေရန် နီးနီးကပ်ကပ် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ ယခုအချိန်တွင် CDC သည် AUS အား အပိုဆောင်းစစ်ဆေးရေးနေရာ စစ်ဆေးမှုများဆောင်ရွက်ပြီး လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုများမှာ ဆိုင်းငံ့ထားသော ဖွံ့ဖြိုးမှုအသစ်များကြောင့် သက်ရောက်မှုရှိမည်ဟု မျှော်လင့်မထားသော လေဆိပ်တစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ထားခြင်းမရှိပါ။

ပြည်တွင်းနှင့်ပြည်ပခရီးသည်များအတွက် ရှင်းပြရမည်ဆိုပါက မတ်လသည် ယေဘုယျအားဖြင့် နိုင်ငံတကာခရီးသွားခြင်း သို့မဟုတ် AUS သို့သွားရောက်ခြင်း အများဆုံးဖြစ်သည့်လလည်းမဟုတ်ပါ။ ထို့အပြင် AUS သည် သတိပေးချက်အဆင့် ၂ သို့မဟုတ် သတိပေးချက် အဆင့် ၃ အဖြစ် လက်ရှိတွင်ဖော်ပြထားသည့် နိုင်ငံတစ်ခုခုသို့ တိုက်ရိုက်ပျံသန်းလျက်မရှိပါ။

AUS သည် TSA စစ်ဆေးရေးနေရာများကဲ့သို့ ခရီးသွားအလွန်များသော နေရာများတွင် လက်ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်များ ပံ့ပိုးပေးထားပြီး အထွေထွေကျန်းမာရေးသန့်ရှင်းရေး အကောင်းဆုံးအလေ့အထများကို ဆိုင်းဘုတ်များဖြင့်ပြသထားပါသည်။ လေဆိပ်အနေဖြင့် အခြေအနေကို ဆက်လက်စောင့်ကြည့်သွားမည်ဖြစ်ပြီး လိုအပ်သလို ညှိနှိုင်းပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်သွားမည်ဖြစ်သည်။

မေး -CONVID-ရောဂါအခြေအနေသည် အခြားပွဲတော်ကြီးများအခမ်းအနားပွဲများအတွက်/ အစီအစဉ်များကို အပြောင်းအလဲဖြစ်စေပါသလား။

ဖြေ - အော်စတင်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန အာဏာပိုင် Dr. Mark Escott က COVID-19 ပညာရှင်အကြံပေးအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့စည်းရန် ဆေးဘက်နှင့် ကျန်းမာရေးမူဝါဒရေးရာမှ ဒါဇင်ကျော်ခန့်ရှိသည့် နယ်ပယ်အလိုက် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များကို စုစည်းထားပါသည်။ ၎င်းပညာရှင်များသည် COVID-19 နှင့်ဆက်စပ်သော မူဝါဒများကို အဆင့်မြင့်သုံးသပ်လေ့လာရာတွင် ပါဝင်ကြမည်ဖြစ်ပြီး လူစုလူဝေးများအတွက် အန္တရာယ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုပြုလုပ်ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့အား ကူညီပေးမည်ဖြစ်သည်။ COVID-19 ပညာရှင်အကြံပေးအဖွဲ့တွင် ပါဝင်သူများအကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဤနေရာတွင် ကလစ်နှိပ်ပါ။

ပညာရှင်အကြံပေးအဖွဲ့သည် အောက်ပါအချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းဖြင့် အခမ်းအနားပွဲကြီးများနှင့် လူစုလူဝေးများနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် အဓိကအချက်အလက်များကို သုံးသပ်သွားပါမည်-

- များပြားလာမည့် နီးကပ်သော လူချင်းထိတွေ့မှုအတွက် ဖြစ်နိုင်ချေ
- လူစုလူဝေးသိပ်သည်းမှု
- ပြည်တွင်းနှင့်နိုင်ငံတကာအရ COVID-19 လူလူချင်းကူးစက်ပျံ့နှံ့မှု လက်ရှိကြုံတွေ့နေသည့် ဒေသများမှခရီးသည်အရေအတွက် များပြားမှု
- မသိနိုင်သည့်နေရာများမှ လာရောက်မည့်ဧည့်သည်အရေအတွက်မြင့်မားမှု
- ဖြစ်ရပ်များကို စီမံရန် ကာကွယ်ဆေးမရှိခြင်းနှင့် ကုထုံးရွေးချယ်စရာ အကန့်အသတ်ရှိမှု

ဒေသဆိုင်ရာအရာရှိများသည် အခမ်းအနားပွဲတစ်ခုစီအား တစ်ခုချင်းအလိုက်သုံးသပ်သည်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ကျင်းပရာနေရာများနှင့် ပွဲစီစဉ်သူများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်သည်။

APH သည်နောက်လာမည့် အခမ်းအနားပွဲများကို ဆုံးဖြတ်သုံးသပ်ရာတွင် ဒေသဆိုင်ရာ၊ ပြည်နယ်နှင့် အစိုးရမိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများဖြင့် ဆက်လက်ချိတ်ဆက်လုပ်ကိုင်သွားမည်ဖြစ်သည်။

ဤအချိန်အတွင်း အခမ်းအနားပွဲများနှင့် ကျင်းပရာနေရာများအတွက် အပိုဆောင်းလိုအပ်ချက်များကို ပြဌာန်းထားပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါ ဝက်ဘ်ဆိုက်စာမျက်နှာရှိ “ပွဲစီစဉ်သူများနှင့်/ကျင်းပရာနေရာများ” အပိုင်းကို ကြည့်ပါ။

မေး - နိုဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ဆိုသည်မှာ ဘာပါလဲ။

ဖြေ - နိုဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် ယခင်က ဖော်ထုတ်ခွဲခြားမှု မပြုခဲ့ရသေးသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အသစ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ COVID-19 ကိုဖြစ်စေသည့် အဆိုပါဗိုင်းရပ်စ်သည် သာမန်အအေးမိခြင်းနှင့် အလားတူသည့် အပျော့စား နာမကျန်းမှုမျိုး ဖြစ်စေသော လူများအကြား အများအပြားလည်ပတ်ပျံ့နှံ့နေသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်များ နှင့် မတူညီပါ။

မေး - COVID-19 ရောဂါ ဖြစ်စေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်က မည်သို့ ပျံ့နှံ့ပါသလဲ။

ဖြေ - ယင်းဗိုင်းရပ်စ်ကို တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဟူးဘေး ခရိုင်၊ ဝူဟန်မြို့တွင် ပထမဆုံး ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ ပထမဆုံး ရောဂါကူးစက်မှုများက တိရိစ္ဆာန်အရှင် ရောင်းချသည့်ဈေးတစ်ခု နှင့် ဆက်နွယ်နေသော်လည်း ယခုအခါတွင် လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးအကြား ပျံ့နှံ့နေပါသည်။ လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးအကြား ပျံ့နှံ့မှုက စဉ်ဆက်မပြတ် ပုံစံမျိုးဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း သတိပြုရန် အရေးကြီးပါသည်။ အချို့ဗိုင်းရပ်စ်များက ပြန့်ပွားမှုနည်းပါးချိန်တွင် အချို့ဗိုင်းရပ်စ်များ (ဝက်သက်ကဲ့သို့) မှာ ပြန့်ပွားမှု မြင့်မားပါသည်။ လက်ရှိအချိန်တွင် အဆိုပါဗိုင်းရပ်စ်က လူများအကြား မည်မျှ လွယ်လွယ်ကူကူနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ် ပျံ့နှံ့စေပုံက ရှင်းလင်းပြတ်သားမှု မရှိသေးပါ။

မေး - COVID-19 ရောဂါရှိခဲ့သူ တစ်ဦးဦးက အခြားသူများထံ နာမကျန်းမှုကို ပျံ့နှံ့စေနိုင်ပါသလား။

ဖြေ - COVID-19 ကိုဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ပျံ့နှံ့နေပါသည်။ COVID-19 ရောဂါကြောင့် သိသိသာသာဖျားနာနေသူတစ်ဦးဦးအနေဖြင့် နာမကျန်းမှုကို အခြားသူများထံ ပျံ့နှံ့စေနိုင်ပါသည်။ ယင်းအတွက်ကြောင့် CDC က အဆိုပါလူနာများကို ၄င်းတို့ ပြန်နေကောင်းလာပြီး အခြားသူများသို့ ရောဂါကူးစက်မှုအန္တရာယ် မပြုနိုင်သည်အထိ ၄င်းတို့) မည်မျှ နာမကျန်းဖြစ်သလဲ ဆိုသည့်အပေါ်မူတည်၍(ဆေးရုံများတွင် သို့မဟုတ် အိမ်တွင် သီးသန့်ခွဲခြားထားရန် တိုက်တွန်းအကြံပြုပါသည်။

လူတစ်ဦး မည်မျှကြာကြာ သိသိသာသာ ဖျားနာသည်ဆိုသည်က အမျိုးမျိုးကွဲပြားနိုင်သည့်အတွက် လူတစ်ဦးဦးအား သီးသန့်ခွဲခြားထားမှုမှ ပြန်လွှတ်ပေးရမည့် အချိန်အပေါ် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ရောဂါအခြေအနေတစ်ခုချင်းစီအခြေခံဖြင့် ဆရာဝန်များ၊ ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ရေး နှင့် ထိန်းချုပ်ရေး ကျွမ်းကျင်သူများ နှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအရာရှိများက ပြုလုပ်ပါသည်။ ယင်းဆုံးဖြတ်ချက်တွင် အဆိုပါလူနာ၏ ရောဂါပြင်းထန်မှု၊ နာမကျန်းမှု သွင်ပြင်များ နှင့် လက္ခဏာများ၊ နှင့် ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်မှုအဖြေများအပါအဝင် အခြေအနေတစ်ရပ်စီ၏ ဝိသေသများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားမှု ပါဝင်ပါသည်။

တစ်စုံတစ်ဦးအား သီးသန့်ခွဲထားမှုမှ မည်သည့်အချိန်တွင် ပြန်လွှတ်ပေးရန် အိုကေသည်ဆိုသည့် လက်ရှိ CDC လမ်းညွှန် ကို ရောဂါဖြစ်ပွားသူတစ်ဦးချင်းစီ အခြေခံဖြင့် ပြုလုပ်ပြီး အောက်ပါလိုအပ်ချက်များအားလုံး ပြည့်မှီမှု ပါဝင်ပါသည် -

- လူနာအနေဖြင့် အဖျားကျစေသည့် ဆေးဝါးများ အသုံးမပြုပဲ အဖျားမရှိခြင်း။
- လူနာတွင် ချောင်းဆိုးခြင်းအပါအဝင် ရောဂါသွင်ပြင်လက္ခဏာများ မရှိတော့ခြင်း။
- လူနာအနေဖြင့် အနည်းဆုံး ၂၄ နာရီခြားပြီး ဆက်တိုက် စုဆောင်းသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနမူနာ အနည်းဆုံး နှစ်ခု တွင် ရောဂါပိုးမရှိကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိခြင်း။

သီးသန့်ခွဲခြားထားမှုမှ လွှတ်ပေးလိုက်သောသူတစ်ဦးသည် အခြားသူများအား ရောဂါကူးစက်မှုအန္တရာယ် ပြုသည်ဟု မသတ်မှတ်ပါ။

မေး - COVID-19 ရောဂါအတွက် စောင့်ကြည့်ခြင်းခံနေရသူတစ်ဦးဦးသည် အခြားသူများထံ နာမကျန်းမှု ပျံ့နှံ့စေနိုင်ပါသလား။

ဖြေ - စောင့်ကြည့်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အဆိုပါရောဂါ ပျံ့နှံ့နိုင်သည့်အလားအလာကို ကာကွယ်တားဆီးရန် ကူးစက်ပြန့်ပွားစေသော ရောဂါတစ်ခုနှင့် ထိတွေ့ခဲ့သော်လည်း နာမကျန်းမှုမဖြစ်ခဲ့သူ (ရောဂါလက္ခဏာမပြခဲ့သူ) တစ်ဦး သို့မဟုတ် လူတစ်စုကို ရောဂါဖြင့် မထိတွေ့ခဲ့သည့်အခြားသူများထံမှ ခွဲခြားထားခြင်းဖြစ်သည်။ စောင့်ကြည့်ခြင်းကို ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေသောရောဂါပိုး၏ ပိုးမွေးမြူသည့်အချိန်ကာလဟုခေါ်သည့် ပိုး နှင့်စတင်ထိတွေ့မိသည့်အချိန်မှ ရောဂါလက္ခဏာပြသည့်အချိန် ကာလအတောအတွင်း အစဉ်အလာအားဖြင့် ပြုလုပ်ဖော်ဆောင်ပါသည်။ COVID-19 အတွက် စောင့်ကြည့်သည့်ကာလမှာ နောက်ဆုံးထိတွေ့ခဲ့သည့်ရက်မှ ၁၄ ရက် ဖြစ်သည်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အလားတူ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်များတွင် တွေ့ရှိရသည့် အကြာရှည်ဆုံး ပိုးမွေးမြူရေးကာလဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ COVID-19 ရောဂါ စောင့်ကြည့်မှုမှ လွှတ်ပေးခဲ့ပြီးသူ တစ်ဦးဦးသည် အခြားသူများထံရောဂါ ပျံ့နှံ့စေသောအန္တရာယ် မပြုတော့ဟု သတ်မှတ်ပါသည်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပိုးမွေမြူသည့်ကာလလအတွင်း ၄င်းတို့တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မပေါ်ထွန်းခဲ့သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

မေး - မိမိကိုယ်မိမိ ကာကွယ်ရာတွင် ကူညီရန် ကျွန်ုပ် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်ပါသလဲ။

ဖြေ - တုတ်ကွေးရောဂါ နှင့် COVID-19 အပါအဝင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ ပျံ့နှံ့ခြင်းကို ကာကွယ်ရာတွင် ကူညီရန် အောက်ပါလုပ်ဆောင်ချက်များကို လိုက်နာပါ -

- သင်လက်များကို ဆပ်ပြာ နှင့် ရေတို့ဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် မကြာခဏဆေးကြောပေးပါ။ အကယ်၍ ဆပ်ပြာ နှင့်ရေတို့မရရှိနိုင်ပါက အရက်ပျံ့ဖြင့် အခြေခံပြုလုပ်ထားသည့် လက် သန့်ရှင်းရေးဆေးတစ်မျိုးကို အသုံးပြုပါ။
- သင်၏ မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ်တို့ကို မဆေးကြောထားသည့်လက်များဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- နေထိုင်မကောင်းဖြစ်နေသူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- သင် နေထိုင်မကောင်းလျှင် အိမ်တွင်နေပါ။
- သင်၏ လက်မောင်းဖြင့်ကာလျက် ချောင်းဆိုးပါ သို့မဟုတ် နှာချေပါ သို့မဟုတ် အုပ်ကာရန် တစ်ရှူးစတစ်ခုသုံးပြီး ယင်းတစ်ရှူးစကို အမှိုက်ပုံးတွင်း ပစ်ပါ။
- လူအများ ထိထားသည့် အရာဝတ္ထုများ နှင့် မျက်နှာပြင်များကို မကြာခဏ သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ပါ။

မေး - လူများအကြား မျက်နှာဖုံးများ တပ်ဆင်အသုံးပြုခြင်းက COVID-19 မှ ကာကွယ်ရာတွင် ကူညီပါသလား။
ဖြေ - CDC က နေထိုင်ကောင်းနေသူများအား COVID-19 အပါအဝင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုများမှ မိမိတို့ကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် မျက်နှာဖုံး ဝတ်ဆင်ရန် အကြံမပြုပါ။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးမှ အကြံပြုတိုက်တွန်းမှသာ မျက်နှာဖုံး သင်ဝတ်ဆင်သင့်ပါသည်။ မျက်နှာဖုံးကို COVID-19 ရောဂါရှိသူများ နှင့် ရောဂါသွင်ပြင်လက္ခဏာပြနေသူများ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ ယင်းသို့ဝတ်ဆင်ခြင်းသည် အခြားသူများ ရောဂါကူးစက်ခံရမည့် အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန်ဖြစ်သည်။ မျက်နှာဖုံးများအသုံးပြုခြင်းသည် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ နှင့် အခြား COVID-19 ရောဂါ ကူးစက်ခံထားရသူ တစ်ဦးအား အနီးကပ်အခြေအနေများအတွင်း ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသူများ (အိမ်တွင်း သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အဆောက်အအုံတစ်ခုအတွင်း) အတွက်လည်း အလွန်တရာအရေးကြီးပါသည်။

မေး - COVID-19 ရောဂါက ဖြစ်စေနိုင်သော ရောဂါလက္ခဏာသွင်ပြင်များ နှင့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများက ဘာတွေပါလဲ။
ဖြေ - လက်ရှိတွင် COVID-19 ရောဂါရှိနေသော လူနာများပြသသည့် သွင်ပြင်လက္ခဏာများတွင် ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း နှင့် အသက်ရှူရခက်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှု အပျော့စားမှ အပြင်းစားအထိရှိပါသည်။

မေး - အချို့သူများအနေဖြင့် ပြင်းထန်သည့်ကူးစက်ရောဂါရရှိရန် အန္တရာယ် မြင့်မြင့်မားမားရှိပါသလား။
ဖြေ - ရှိပါသည်။ တုတ်ကွေးရောဂါနှင့် အလားတူစွာပင် အသက် ၇၀ နှစ် အထက် ရှိသူများ နှင့်သို့မဟုတ်/ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နာတာရှည် အဆုတ်ရောဂါ၊ နှင့် ဆီးချိုရောဂါကဲ့သို့သော နောက်ခံကျန်းမာရေးအခြေအနေရှိသူများသည် COVID-19 ရောဂါ ပြင်းပြင်းထန်ထန် နှင့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ရရှိရန်အန္တရာယ် မြင့်မြင့်မားမားရှိပါသည်။

မေး - COVID-19 နှင့်ဆက်စပ်သည့် အမည်းစက်ကို ရပ်တန့်ရာတွင် လူအများက မည်သို့ ကူညီနိုင်ပါသလဲ။
ဖြေ- ကျန်းမာရေးအရာရှိများက အာရှတိုက်သားများသည် အခြားမည်သူမဆိုထက် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် သယ်ဆောင်ရန်အန္တရာယ်မြင့်မားမှုမရှိကြောင်း အထူးပြောကြားပါသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများက သီးသန့်လူမျိုးစု သို့မဟုတ် တိုင်းရင်းသားအုပ်စုကို ဦးတည်ကူးစက်မှုမပြုဆိုသည့် အချက်နှင့် COVID-19 က အမှန်တကယ်အားဖြင့် မည်သို့ ပျံ့နှံ့သည်ဆိုသည်ကို ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်းက ယင်းအမည်းစက်ကို ရပ်တန့်ရာတွင် ကူညီနိုင်ပါသည်။

မေးလေ့မေးထရှိသော ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းအတွက် CDC.gov/Coronavirus/2019-ncov/faq.html တွင် ဝင်ရောက်လေ့လာကြည့်ရှုပါ။

ရောဂါကာကွယ်တားဆီးရန် ကူညီပါ

ချောင်းဆိုး နှာချေလျှင်

တံတောင်ကွေး သို့မဟုတ် တစ်ရှူးဖြင့်
အုပ်ကာထားပါ

လက်များကို

ဆပ်ပြာ နှင့် ရေတို့ဖြင့် စက္ကန့် ၂၀
ကြာအောင် ဆေးကြောပါ

သင့်မျက်နှာကို

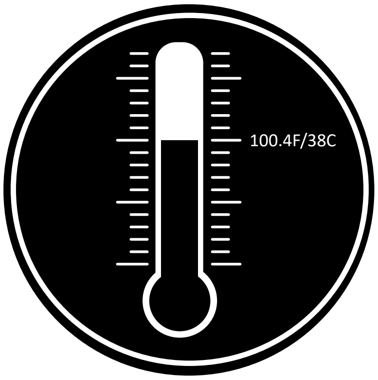
မဆေးကြောရသေးသောလက်များဖြင့်
မထိကိုင်ပါနှင့်

နေထိုင်မကောင်းပါက အိမ်တွင်နေပါ

ထို့အပြင် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်နေသူများနှင့်
အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ

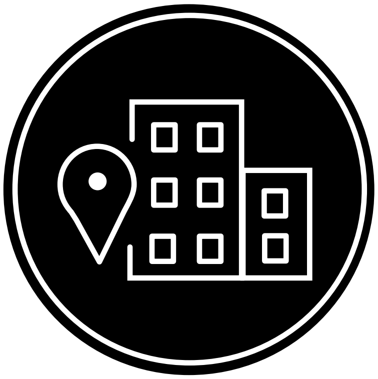
သတိပြုရန်

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတိပေးချက်



အကယ်၍ သင့်သည်–
အဖျား (100.4 F/38 C)နှင့်

ချောင်းဆိုး၍
အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း ဖြစ်လျှင်



ဆေးရုံသို့ တန်းသွားမည့်အစား ချက်ချင်း

____

ဖုန်းဆက်ပါ ______________________

ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါပျံ့နှံ့ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါလိမ့်မည်