

လမ်းညွှန်ချက် အနှစ်ချုပ် ဟာဝိုင်းအီ ပြည်နယ်၏ ကျောင်းများအတွက်



ကျောင်းများတွင် COVID-19 ပျံ့နှံ့မှုကို
လျော့ချရန်အတွက် နည်းဗျူဟာများ

ကျောင်းတိုင်းလိုက်နာရမည့် အဓိက မရှိမဖြစ် နည်းဗျူဟာများ

- ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပါ - ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းသည် ကျောင်းသားများနှင့် ကျောင်းဝန်ထမ်းများကို ကာကွယ်ပေးရာတွင် အရေးပါဆုံးသော နည်းဗျူဟာဖြစ်သည်
 - ထိုးနှံနိုင်သူတိုင်းသည် COVID-19 အတွက် ကာကွယ်ဆေး အပြည့်အဝထိုးနှံခြင်းကို ဖြစ်နိုင်သမျှ အစောဆုံး ပြုလုပ်သင့်ပါသည်
 - ကာကွယ်ဆေးများသည် အခမဲ့ဖြစ်ပြီး စိတ်ချရသည့်အပြင် COVID-19 ကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါသည်
- နေထိုင်မကောင်းသည့်အခါ ဆေးကုသမှုခံယူသည်မှလွှဲ၍ နေအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ပါ
- အိမ်တွင်းနှင့် ပြင်ပရှိအချို့သော နေရာထိုင်ခင်းများတွင် (လူထုထပ်ပြီး အနီးကပ်ထိတွေ့မှုရှိနိုင်သော နေရာများကို ဆိုလိုသည်) နှာခေါင်းစည်းတပ်ပါ
 - အသက် 2 နှစ်နှင့်အထက်ရှိသူတိုင်းသည် ၎င်းတို့၏ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို ကောင်းစွာပုံးအုပ်နိုင်သည့် တင်းရင်းသော နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်အသုံးပြုသင့်ပါသည်။
- လက်ကို မကြာမကြာ ဆေးကြောပြီး အကာအကွယ်ဖြင့် ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပါ



စုပေါင်းအသုံးပြုပါက ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် သင်ယူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်စေမည့် ထပ်ဆောင်းနည်းလမ်းများ-

- အုပ်စုငယ်များအဖြစ် ကျောင်းသားများနှင့် ကျောင်းဝန်ထမ်းများအား မိသားစုစုံညီ ပူဖောင်းများပုံစံဖြင့်ထားရှိခြင်း သို့မဟုတ် အစုခွဲ၍ထားရှိခြင်း
- ပြတင်းပေါက်များနှင့် တံခါးများကို ဖွင့်ထားခြင်းအားဖြင့် လေဝင်လေထွက်ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်း၊ ပန်ကာများနှင့် လေသွင်းထုတ်စနစ်များ အသုံးပြုခြင်း၊ နှင့် အဆင်ပြေပါက လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို ပြင်ပသို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း
- ဖြစ်နိုင်လျှင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး 3 ပေခြား၍ နေခြင်း
- ရောဂါလက္ခဏာများမရှိသည့် သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမရှိသူများတွင် COVID-19 ရှိမရှိကို ရွေးချယ်ဖော်ထုတ်ရန် အကြံပြုစစ်ဆေးခြင်း
- တစ်နေ့လျှင်တစ်ကြိမ် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းနှင့် နေထိုင်မကောင်းသူ သို့မဟုတ် COVID-19 ပေါ်စတစ်ဖြစ်ထားသူသည် လွန်ခဲ့သည့် 24 နာရီအတွင်း လာရောက်ခဲ့က ပိုးမွှားသန့်စင်ခြင်း



နောက်ထပ်အချက်အလက်များ သိရှိနိုင်ရန် HawaiiCOVID19.com ကို သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ။

နောက်ထပ် အရင်းအမြစ်များ-

- ကျောင်းများအတွက် လမ်းညွှန်ချက် - health.hawaii.gov/coronavirusdisease2019/resources/school-guidance/
- COVID-19 Vaccines - HawaiiCOVID19.com/vaccine/
- Multilingual Resources - HawaiiCOVID19.com/translations/

ကျောင်းသားများနှင့် မိသားစုများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်

သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက ကျောင်းသို့ မသွားရောက်ဘဲ ဖြစ်နိုင်သမျှ အစောဆုံး စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။

သင့်တွင် COVID-19 ပေါ်စတစ်ဖြစ်ကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက

သင်သည် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံထားသည်ဖြစ်စေ မထိုးနှံသည်ဖြစ်စေ သင့်တွင် COVID-19 ပေါ်စတစ်ဖြစ်ကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက-

- ကျောင်းသို့ သွားရောက်ခြင်းမပြုပါနှင့်
- ကျောင်းသို့ အကြောင်းကြားပါ
- နေထိုင်မကောင်းသည့်အခါ ဆေးကုသမှုခံယူသည်မှလွှဲ၍ အောက်ပါအခြေအနေအထိ နေအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ပါ (သီးခြားခွဲ၍ နေထိုင်ခြင်း)-
 - ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ပေါ်ပေါက်ပြီးနောက်ပိုင်း အနည်းဆုံး 10 ရက်ကျော်လွန်သွားခြင်း သို့မဟုတ် စစ်ဆေးမှုကို ပြုလုပ်ထားပြီး ရောဂါလက္ခဏာများမရှိတော့ခြင်း၊ နှင့်
 - နောက်ဆုံးဖျားကတည်းက အဖျားကျဆေးများ သောက်သုံးရခြင်းမရှိဘဲ အနည်းဆုံး 24 နာရီခန့်ကျော်လွန်သွားခြင်းနှင့်
 - ရောဂါလက္ခဏာများရှိသည်ဆိုလျှင် တိုးတက်ကောင်းမွန်လာခြင်း။



အနီးကပ်ထိတွေ့သူများအတွက် ညွှန်ကြားချက်များ

ကျောင်းများသည် ကျောင်းတွင် COVID-19 ရှိသည့် အနီးကပ်ထိတွေ့သူနှင့် ထိတွေ့ပြီးဖြစ်သည့် လူများကို ရွေးချယ်ဖော်ထုတ်ပြီး အကြောင်းကြားမည်ဖြစ်သည်။ သင်သည် အနီးကပ် ထိတွေ့သူဖြစ်ကြောင်း သင့်ကို ပြောဆိုထားပါက အခြားသူများထံသို့ COVID-19 ဖျံ့နှံ့ခြင်းမှ ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် အဆင့်ဆင့်ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံထားသည့် အနီးကပ်ထိတွေ့သူများ

- ရောဂါလက္ခဏာများမရှိသည့်တိုင် စစ်ဆေးမှုကို ချက်ချင်းခံယူပါ
- COVID-19 ရှိသူနှင့် နောက်ဆုံးအကြိမ် ထိတွေ့ပြီးသည့်နောက် 10 ရက်ကြာ နေအိမ်တွင် (ကွာရန်တင်းဝင်ပြီး) နေထိုင်ပါ
 - ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ရှားရန် မတတ်နိုင်ပါက (သီးခြား အိပ်ခန်း၊ ရေချိုးခန်း၊ နှင့် နေထိုင်သည့် နေရာမရှိသည့် တစ်အိမ်တည်းတွင် နေထိုင်ခြင်း) COVID-19 ရှိသူသည် သီးခြားခွဲ၍ နေထိုင်ခြင်းပြီးနောက် နောက်ထပ် 10 ရက် ဆက်နေရမည်
- စစ်ဆေးမှုသည် နက်ဂတစ်ဖြစ်ပါက
 - ကွာရန်တင်းကာလ ကျော်လွန်သည်အထိ နေအိမ်တွင် ဆက်လက်နေထိုင်ပါ
 - COVID-19 ရှိသူနှင့် နောက်ဆုံးအကြိမ် ထိတွေ့ပြီးသည့်နောက် 5-7 ရက်တွင် နောက်တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးမှုခံယူပါ သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ချက်ချင်းစစ်ဆေးမှုခံယူပါ
- COVID-19 ရှိသူနှင့် နောက်ဆုံးအကြိမ် ထိတွေ့ပြီးသည့်နောက် 14 ရက်ကြာမျှ ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ
 - ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက ကျောင်းသို့မသွားရောက်ဘဲ ဖြစ်နိုင်သမျှ အစောဆုံး စစ်ဆေးမှုခံယူပါ



ကာကွယ်ဆေး အပြည့်အဝထိုးနှံပြီးသည့်*အနီးကပ် ထိတွေ့သူများ

- ရောဂါလက္ခဏာများမရှိပါက နေအိမ်တွင် ဆက်လက်နေထိုင်ရန် မလိုအပ်ပါ
- ရောဂါလက္ခဏာများမရှိသည့်တိုင် COVID-19 ရှိသူနှင့် နောက်ဆုံးအကြိမ် ထိတွေ့ပြီးနောက် 3-5 ရက်အကြာတွင် စစ်ဆေးမှုခံယူပါ
- COVID-19 ရှိသူနှင့် နောက်ဆုံးအကြိမ် ထိတွေ့ပြီးသည့်နောက် 14 ရက်ကြာမျှ ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ
 - ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်လာပါက ကျောင်းသို့မသွားရောက်ဘဲ ဖြစ်နိုင်သမျှ အစောဆုံး စစ်ဆေး မှုခံယူပါ

လွန်ခဲ့သည့် ရက်ပေါင်း 90 အတွင်း COVID-19 ဖြစ်ခြင်းမှ ပြန်လည်ကျန်းမာလာသူများဖြစ်သည့် အနီးကပ်ထိတွေ့သူများ

- ရောဂါလက္ခဏာများမရှိပါက နေအိမ်တွင် ဆက်လက်နေထိုင်ရန် သို့မဟုတ် စစ်ဆေးမှုခံယူပါ
- COVID-19 ရှိသူနှင့် နောက်ဆုံးအကြိမ် ထိတွေ့ပြီးသည့်နောက် 14 ရက်ကြာမျှ ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ
 - ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်လာပါက ကျောင်းသို့မသွားရောက်ဘဲ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပံ့ပိုးသူ ကို ဆက်သွယ်ပါ



အနီးကပ်ထိတွေ့သူနှင့် ထိတွေ့ဆက်စပ်မှုများ

COVID-19 ကူးစက်ရောဂါရှိသူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မှုမရှိသူများသည် နေအိမ်တွင် နေထိုင်ရန် သို့မဟုတ် စစ်ဆေးမှုခံယူရန် မလိုအပ်ပါ

*ကာကွယ်ဆေးကို နှစ်ကြိမ်ထိုးဆေးအတွဲ၏ ဒုတိယအကြိမ် ထိုးနှံမှုအား ရရှိပြီးနောက် သို့မဟုတ် တစ်ကြိမ်တည်းထိုးရသည့်ဆေးအား ရရှိပြီးနောက် နှစ် (2) ပတ်အကြာတွင် ကာကွယ်ဆေးကို အပြည့်အဝ ထိုးနှံထားပြီးသူများဟု သတ်မှတ်ပါသည်။



နောက်ထပ်အချက်အလက်များ သိရှိနိုင်ရန် HawaiiCOVID19.com ကို သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ။