


လမ်းညွှန်အနှစ်ချုပ်

COVID-19 ကူးစက်မှုများနှင့် ဆက်စပ်ထိတွေ့မှုများ

ကူးစက်မှုဖြစ်စဉ်

ရောဂါလက္ခဏာ ရှိသူဖြစ်စေ သို့မဟုတ် မရှိသူဖြစ်စေ COVID-19 ရှိကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိထားသူ



ဆက်စပ်ထိတွေ့မှု

ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသည် ဖြစ်စေ၊ မထိုးထားသူဖြစ်စေ COVID-19 ရှိသည်ဟု ရှာဖွေတွေ့ရှိထားသူ



အနီးကပ် ထိတွေ့မှုနှင့် ဆက်စပ်ထိတွေ့မှု

ရောဂါကူးစက်မှုနှင့် ထိတွေ့မှု မရှိသော်လည်း ထိုသူနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့မှုနှင့် အတူနေထိုင်သူ သို့မဟုတ် ၎င်းနှင့် ထိတွေ့ထားသူ။

⚠ သီးခြားခွဲ၍နေထိုင်ခြင်း*

ဤအချိန်အထိ ဆေးကုသမှုခံယူမှုအပေါ် အိမ်မှာသာ နေထိုင်ရမည်

- ပထမဆုံး ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ပေါ်ပေါက်ချိန်မှစ၍ အနည်းဆုံး 5 ရက် ကျော် လွန်သွားခြင်း (သို့မဟုတ် နောက်ဆုံးစစ်ဆေးပြီးကတည်းက၊ မည်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများမှ မရှိခြင်း) နှင့်
- အဖျားကျဆေးများ မသောက်သုံးဘဲ နောက်ဆုံးဖျားနာပြီးချိန်မှ အနည်းဆုံး 24 နာရီ ကျော် လွန်သွားခြင်း၊ နှင့်
- ရောဂါလက္ခဏာများ (ရှိပါက) သက်သာလာခြင်း

🚫 နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ

- သင်ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သည်ဟု သိရှိလိုက် သည့်နှင့် တတ်နိုင်သမျှ နှာခေါင်းစီးကို စတင်တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။
- သင့်သီးခြားနေထိုင်မှု ပြီးဆုံးသည်ဖြစ်စေကာမူ အိမ်တွင် သို့မဟုတ် အများပိုင် နေရာများရှိ အခန်းများထဲတွင် အခြားလူများ၏ အနီးတဝိုက်တွင် ရှိနေသည့် အချိန်တိုင်း 10 ရက်ကြာ သည့်တိုင်အောင် သေချာစွာအဝင်ခွင့်ကျရှိသည့် နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။
- နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်အသုံးမပြုနိုင်သည့် နေရာများသို့ မသွားပါနှင့်။
- အနည်းဆုံး 10 ရက်ကြာသည့်တိုင်အောင် ရောဂါပြင်းထန်နိုင်ခြေရှိသည့် လူများကို ရှောင်ရှားပါ။

🚫 နောက်ထပ် စစ်ဆေးမှု မလိုအပ်ပါ

COVID-19 ရောဂါရှိထားသူတစ်ဦးသည် ထပ်မံ စစ်ဆေးရန် မလိုအပ်ပါ သို့မဟုတ် နောက်ထပ် စစ်ဆေးမှုများ မလိုအပ်ပါ။

📄 သတိပေးချက်- ကျောင်းနှင့်/သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင် နှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ထားသူများ အား အသိပေးပါ။

♥ မိမိကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ပါ

- ရောဂါလက္ခဏာများ ဆိုးဝါးလာလျှင် ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
- (ဥပမာ) အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း၊ နှုတ်ခမ်း သို့မဟုတ် မျက်နှာ ပြာလာခြင်း၊ ရင်ဘတ် နာကျင်ခြင်းစသည့်) အရေးပေါ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေများအတွက် 9-1-1 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆို၍ ဖုန်းဆက်သွယ်သည့်အခါ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား သင့်တွင် COVID-19 ရှိကြောင်း ပြောဆိုပါ။
- အနားများများ ယူ၍ ရေဓာတ်ပြည့်ဝအောင် နေပါ။

🍷 အခြားသူများကို ကာကွယ်ပါ

- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရယူရန်မှလွှဲ၍ အိမ်တွင်နေပါ။
- ဧည့်သည်များ လာခွင့်မပြုပါနှင့်။
- အိမ်ရှိ အခြားလူများနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၏ အဝေးတွင် နေပါ။
 - တတ်နိုင်သမျှ သီးခြား အခန်းတစ်ခုတွင် နေ၍ သီးခြား ရေချိုးခန်းကို အသုံးပြုပါ။
 - သင်သည် အခြားလူများနှင့် တစ်ခန်းထဲတွင် နေရမည်ဆိုလျှင် လူတိုင်း နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်အသုံးပြုသင့်ပြီး ဖြစ်နိုင်သမျှ ခပ်ဝေးဝေးတွင် နေရမည်။
- သင့်လက်များကို မကြာခဏ ဆေးကြောခြင်း၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် ဖုံးအုပ်ထားခြင်း နှင့် မျက်နှာပြင်များနှင့် အရာဝတ္ထုများကို ပုံမှန် ပိုးသတ်ခြင်း လုပ်ဆောင်ပါ။

⚠ ကြိုတင် ကာကွယ်မှုများ လုပ်ဆောင်ခြင်း

- ကာကွယ်ဆေးထိုးသည်ဖြစ်စေ၊ မထိုးသည်ဖြစ်စေ 10 ရက်ကြာသည်အထိ
- သင်သည် COVID-19 နှင့် ထိတွေ့ပြီးသည့်အချိန်မှ 10 ရက်အတွင်း အခြားလူများကို ကူးစက်နိုင်သည်။

🚫 နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ

- အိမ်တွင် သို့မဟုတ် အများပိုင် နေရာများရှိ အခန်းများထဲတွင် အခြားလူများ၏ အနီးတဝိုက်တွင် ရှိနေသည့် အချိန်တိုင်း 10 ရက်ကြာသည့်တိုင်အောင် သေချာစွာအဝင်ခွင့်ကျရှိသည့် နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။
- နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်အသုံးပြုနိုင်သည့် နေရာများသို့ သွားပါနှင့်။
- အပြင်းအထန် နာမကျန်းဖြစ်ထားသူများနှင့် အနည်းဆုံး 10 ရက်ကြာ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

🏠 ရောဂါလက္ခဏာများအတွက် ဆေးဘက် ဆိုင်ရာ စောင့်ကြည့်မှု

- နောက်ဆုံး ထိတွေ့ပြီးနောက်ပိုင်း 10 ရက်ကြာ အောင် ရောဂါ လက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။
- သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ တွေ့ရှိပါက သီးခြား နေထိုင်၍ ချက်ခြင်း စစ်ဆေးပါ။

🏠 ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ကြည့်မှုနှင့်

- သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ တွေ့ရှိပါက သီးခြားနေထိုင်ရေး စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာပါ။
- သင့်တွင် မည်သည့် ရောဂါလက္ခဏာမှ မရှိသည့် တိုင်အောင် COVID-19 ရှိထားသူနှင့် နောက်ဆုံး ထိတွေ့ပြီးနောက် အနည်းဆုံး 5 ရက်အကြာတွင် ရောဂါစစ်ဆေးပါ။

👍 စစ်ဆေးစရာမလိုပါ

အောက်ပါအရာများ မဖြစ်ပါက-


- အနီးကပ် ထိတွေ့မှုမှ နာမကျန်းဖြစ်လာပါက သို့မဟုတ် COVID-19 ရှိသည်ဟု စစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက၊ သို့မဟုတ်
- သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပွားလာလျှင်

👍 အသိပေးရန် မလိုအပ်ပါ

အကူအညီကို ဘယ်မှာ ရနိုင်မလဲ။

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ

- 📄 သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ
- 📄 ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အတွက် 9-1-1 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ




နောက်ထပ် အချက်အလက်များအတွက် hawaiiicovid19.com/resources တွင် လေ့လာပါ

📞 အလုပ်ရှင်များ၊ ကျောင်းများ သို့မဟုတ် အခြား အဖွဲ့အစည်းများတွင်လည်း လိုက်နာသင့်သည့် နောက်ထပ် ကန့်သတ်ချက်များ ရှိနေနိုင်သည်။

ကျန်းမာရေးဌာနမှ သီးခြားခွဲ၍နေထိုင်ပြီးကြောင်း “စိစစ်အတည်ပြုမှု” စာရွက်စာတမ်းများကို ထုတ်ပေးပါ။ အလုပ်ရှင်များအနေဖြင့် COVID-19 ရောဂါမရှိတော့သည့် စစ်ဆေးချက် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး ပုံမှန်သူတစ်ဦးထံမှ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် သီးခြားနေထိုင်မှုဆိုင်ရာ အခြေအနေများ ပြီးဆုံးကြောင်းမှတ်ချက်ကို ရယူရန် မလိုအပ်ပါ။

ကပ်ရောဂါဆိုင်ရာ အကူအညီ၊ စိတ် ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေး ဖြတ်ခြင်းကုသရေးဝန်ဆောင်မှုများ

- 📄 Hawaii CARES အတွက် 1-800-753-6879 (TTY 7-1-1) သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ
- 📄 ALOHA သို့ 741741 ဟု စာတိုမက်ဆေ့ပို့ပါ



A **✘**

စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်ပါသည်။

Summary Guidance for COVID-19 Cases & Contacts
Burmese

ပြင်ဆင်မှုမဲသည့်ရက် 10/10/22