COVID-19

HAWAI'I STATE DEPARTMENT OF HEALTH

သင်နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သူများအား ဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း

အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သူ ဆိုသည်မှာ ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးဖြစ်စေ မထိုးပြီးဖြစ်စေ COVID-19 ရောဂါနှင့် ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သူကို ဆိုလိုပါသည်။

10 ရက်တိတိ ဂရုပြုနေထိုင်ပြီး သီးခြားနေထိုင်ခြင်းနှင့် ရောဂါနှင့်ထိတွေ့မှုဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက် ကို လိုက်နာပါ။ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး သို့မဟုတ် နှစ်ဦးစလုံးသည် နှာခေါင်းစည်းများ တပ်ခဲ့သည့်တိုင် အဆိုပါလူပုဂ္ဂိုလ်ကို အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သူဟု ယူဆရမည်ဖြစ်ပါသည်။

နောက်ထပ် အချက်အလက်

လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦးသည် COVID-19ရောဂါကူးစက်ခံထားရသူနှင့် ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သည့် ကြာချိန်၊ မည်မျှ နီးနီးကပ်ကပ်ရှိမှု၊ ၎င်းတို့ ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သည့်နေရာ (ဥပမာ- အဆောက်အဦးတွင်း သို့မဟုတ် အဆောက်အဦးပြင်ပ)၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပြီးစီးမှု အခြေအနေ၊ ယခင် COVID-19 ရောဂါကူးစက်ခံရမှု အခြေအနေနှင့် တစ်ကိုယ်ရေ အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုခြင်း (ဥပမာ- နှာခေါင်းစည်း အသုံးပြုမှု) စသည်တို့ အပါအဝင် အကြောင်းခြင်းရာများစွာတို့သည် လူတစ်ဦး၏ COVID-19 ရောဂါနှင့် ထိတွေ့မှုအန္တရာယ် အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်။

နှာခေါင်းစည်းများကို မှန်မှန်ကန်ကန်နှင့် အချိန်ပြည့် အသုံးပြုခြင်းဖြင့် လူအများသည် မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများအား ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး COVID-19 ရောဂါနှင့် ထိတွေ့မှုအန္တရာယ်ကို လျှော့ချနိုင်ပါသည်။

အကြောင်းကြားရန်လိုအပ်သည့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သူများစာရင်းကို ပြုလုပ်ပါ

- သင်နှင့်အတူ မည်သူနေထိုင်သနည်း။
- သင်၏ မိသားစုနှင့်ဆွေမျိုးများအနက် မည်သူနှင့်အတူ သင်ရှိနေခဲ့သနည်း။
- သင်သည် အလုပ် သို့မဟုတ် ကျောင်းသို့ သွားခဲ့သလား။
- သင်သည် မကြာသေးမီက အခြားသူများနှင့်အတူ ရှိနေခဲ့သလား။
    - စားသောက်ဆိုင်၊ အရက်ဆိုင်၊ ကလပ် သို့မဟုတ် အခြားတစ်နေရာရာတွင် အစားအစာများ နှင့်/သို့မဟုတ် သောက်စရာများ သုံးဆောင်ခဲ့သလား။
    - အခြားသူများနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခဲ့သလား သို့မဟုတ် အားကစားခန်းမ သို့မဟုတ် အားကစားလေ့ကျင့်ရာနေရာသို့ သွားရောက်ခဲ့သလား။
    - သင့်အိမ်တွင် သင့်မိသားစုကိုဖြစ်စေ မိတ်ဆွေများကိုဖြစ်စေ လက်ခံတွေ့ဆုံခဲ့သလား သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး၏ အိမ်သို့ဖြစ်စေ မိတ်ဆွေများ၏အိမ်သို့ဖြစ်စေ သွားရောက်လည်ပတ်ခဲ့သလား။
    - ပါတီပွဲတစ်ခုခုဖြစ်စေ အခြားလူမှုရေးဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ တွေ့ဆုံပွဲတစ်ခုခုကို တက်ရောက်ခဲ့သလား။
- သင်သည် လူကိုယ်တိုင် တွေ့ဆုံရသည့် ချိန်းဆိုမှုများ (ဥပမာ- အလှပြင်ဆိုင်၊ ဆံပင်ညှပ်ဆိုင်၊ ဆရာဝန်၊ သွားဆရာဝန်) သို့ သွားရောက်ခဲ့သလား။
- သင်သည် အခြားသူများနှင့်အတူ ကားစီးခဲ့သလား သို့မဟုတ် အများသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးစနစ်ကို အသုံးပြုခဲ့သလား။
- သင်သည် ဝတ်ပြုရာနေရာတစ်ခုခု (ဥပမာ- ဘုရားကျောင်း) တွင် ဆုတောင်းပွဲ သို့မဟုတ် အခမ်းအနားတစ်ခုခုကို တက်ရောက်ခဲ့သလား။

သင့်အနားရှိနေခဲ့သူများအား ၎င်းတို့သည် COVID-19 ရောဂါနှင့် ထိတွေ့မှုရှိနေနိုင်ကြောင်း အသိပေးပါ

သင်နှင့်ထိတွေ့ခဲ့သူများကို ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း၊ ဖုန်းစာတိုပို့ခြင်း၊ မက်ဆေ့ချ်ပေးပို့ခြင်း သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ပေးပို့ခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဆက်သွယ်ပါ။ သင်နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သူများသို့ အမည်မဖော်လိုဘဲ အီးမေးလ်များ သို့မဟုတ် ဖုန်းစာတိုများ ပေးပို့ရန် ပို၍စိတ်အားထက်သန်ပါက Tell Your Contacts (သင်နှင့်ထိတွေ့ခဲ့သူများကို အကြောင်းကြားပါ) ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို အသုံးပြုပါ။

သင်နှင့်ထိတွေ့သူများကို ပြောဆိုရမည့် အကြောင်းအရာ

"မင်္ဂလာပါ။ အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စလေးတစ်ခု ပြောချင်လို့ပါ။ အေးအေးဆေးဆေး နှစ်ယောက်ထဲ စကားပြောဖို့ အချိန်နည်းနည်း ပေးနိုင်မလား။ ကိုယ် COVID-19 ရောဂါကူးစက်ခံထားရတယ်လို့ (ရက်စွဲ) မှာ သိခဲ့ရတယ်။ ကိုယ်တို့တွေ (ရက်စွဲ) နေ့က အတူတူရှိခဲ့တယ်ဆိုတော့ မင်းမိသားစုနဲ့ တခြားလူတွေကို ကာကွယ်နိုင်အောင် မင်းကိုယ်မင်း ဆေးစစ်ကြည့်နိုင်ဖို့ ကိုယ်အသိပေးတာပါ။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးဖြစ်စေ မထိုးပြီးဖြစ်စေ မင်းအနေနဲ့ COVID-19 ရောဂါကူးစက်ခံထားရတယ်ဆိုရင် အခြားသူများနဲ့ သီးခြားနေထိုင်သင့်တယ်။ မင်းနေထိုင်မကောင်းဖြစ်နေပြီး မင်းကိုမင်း COVID-19 ရောဂါကူးစက်ခံထားရတယ်လို့ သံသယရှိရင်လည်း ဆေးစစ်ချက် အဖြေမထွက်သေးရင်တောင်မှ သီးခြားနေထိုင်သင့်တယ်။ အိမ်မှာပဲ အနည်းဆုံး 5 ရက်နေပါ၊ 10 ရက်တိတိ တခြားသူတွေအနား ရှိတဲ့အချိန်တိုင်း မျက်နှာနဲ့အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်တဲ့ နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ပါ၊ ရောဂါလက္ခဏာတွေကို စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးပါ၊ ရောဂါနဲ့ ထိတွေ့မှုရှိပြီး 5 ရက်အကြာမှာ ဆေးစစ်မှုခံယူပါ။ မင်းမှာမေးစရာ မေးခွန်းတွေရှိတယ်ဆိုရင် Hawai'i ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာန ရဲ့ ဝက်ဘ်ဆိုက်မှာ အမေးများတဲ့ မေးခွန်းတွေနဲ့ စာအရင်းအမြစ်တွေ ရှိပါတယ်။"

ပြင်ဆင်ရေးသားသည့်ရက်စွဲ စက်တင်ဘာလ 28 ရက်၊ 2022 ခုနှစ်