



# ကျွန်ုပ်တို့သည် COVID-19 ရောဂါပိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးမှုခံယူသင့်ပါသလား။

သင်မှာ COVID-19 (ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဟုလည်း ခေါ်သည်) ရှိမရှိ မည်သည့်အချိန်တွင် စစ်ဆေးသင့်သည်ကို သိရှိရန် အရေးကြီးသည်။ အချို့လူများသည် အလုပ်တွင် သို့မဟုတ် အနီးဝန်းကျင်တွင် ရောဂါပိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

## 1. ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်သည့်အချိန်တွင် COVID-19 ရောဂါပိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးမှု ခံယူသင့်သနည်း။

- သင်သည် COVID-19 ရောဂါအတည်ပြုလူနာတစ်ဦးနှင့် 15 မိနစ်ကျော်ခန့် အနီးကပ်ရှိနေခဲ့လျှင်။
- သင့်တွင် နေမကောင်းသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိနေခဲ့လျှင်။ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ သင် COVID-19 ရောဂါကူးစက်ခံရပြီးနောက် 2-14 ရက်အတွင်း စတင်ပြသနိုင်သည် -
  - ဖျားခြင်း သို့မဟုတ် ချမ်းတုန်ခြင်း
  - လည်ချောင်းနာခြင်း
  - အသက်ရှူကျပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခြင်း
  - ဝမ်းသွားခြင်း
  - နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း သို့မဟုတ် နှာစေးခြင်း
  - ချောင်းဆိုးခြင်း
  - ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
  - ကြွက်သားနာကျင်ခြင်း
  - မူးဝေခြင်း သို့မဟုတ် အော့အန်ခြင်း
  - ခေါင်းကိုက်ခြင်း
  - အရသာ သို့မဟုတ် အနံ့ခံအာရုံ ပျောက်ဆုံးခြင်း



သင်သည် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း တစ်ခုခုခံစားရပါက အရေးပေါ်ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှုတစ်ခု ရက်ချင်းရရှိရန် ကြိုးပမ်းပါ။ အရေးပေါ်အကူအညီရရှိရန်အတွက် တစ်စုံတစ်ယောက်အား 9-1-1 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုခိုင်းပါ။

## 2. ကျွန်ုပ်တို့၏ COVID-19 စစ်ဆေးမှုတွင် POSITIVE (ပိုးတွေ့သည်) ဆိုပါက ဘာလုပ်ရမည်နည်း။

- သင့်စစ်ဆေးမှုတွင် ပိုးတွေ့သည်ဆိုလျှင် သင်သည် ယခုအချိန်တွင် COVID-19 ရောဂါရှိနေပြီဖြစ်သည်။
- အိမ်သို့ပြန်ပြီး အခြားသူများ နာမကျန်းမဖြစ်စေရန် အခြားသူများနှင့် ဝေးဝေးနေနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။
- သင့်အလုပ်ရှင်ကို COVID-19 ရောဂါရှိသူများအတွက် လစာဖြင့်ဖျားနာခွင့်ပေးရန် တောင်းခံပါ။
- ဆရာဝန်တစ်ဦး ရှာဖွေပုံနှင့် ဆရာဝန်ထံသို့ မည်သည့်အချိန် သွားရမည်ကို ကျန်းမာရေးဌာနက သင့်အား ပြောပြပါလိမ့်မည်။
- ကျန်းမာရေးဌာန၏ ပြောကြားချက်များကို နားထောင်ပြီး ၎င်းတို့၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။

သင့်စစ်ဆေးမှုတွင် NEGATIVE (ရောဂါပိုးမတွေ့) ဟု ဆိုပါက သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါမရှိသော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။ သင်ကိုယ်သင် COVID-19 ရောဂါကူးစက်မှုဖို့စေရန် လိုက်နာရမည့် အဆင့်များကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။

## 3. COVID-19 ရောဂါကြောင့် မည်သူများသည် အပြင်းအထန် နာမကျန်းဖြစ်လာနိုင်သည့်အန္တရာယ် ရှိပါသနည်း။

သင် သို့မဟုတ် သင့်နှင့်အတူနေထိုင်သူတစ်ဦးသည် COVID-19 ရောဂါကြောင့် အပြင်းအထန် နာမကျန်းဖြစ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိပါက သင်နေမကောင်းဖြစ်သည်ဟု ခံစားရလျှင် သို့မဟုတ် နေမကောင်းဖြစ်နေသူတစ်ဦးအနီးတွင် ရှိနေပါက ရောဂါပိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးမှုခံယူရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။

- အသက် 65 နှစ် သို့မဟုတ် ယင်းအထက် လူကြီးများ။
- ဘိုးဘွားရိပ်သာ သို့မဟုတ် နာတာရှည်စောင့်ရှောက်ရေး ဝေဟာတစ်ခုတွင် နေထိုင်သူများ။
- ကျန်းမာရေး ပြဿနာတစ်ခုခုရှိနေသူ ဥပမာ -
  - အဆုတ်ရောဂါ
  - ကိုယ်ခံအားစနစ် အားနည်းခြင်း
  - ကျောက်ကပ်ရောဂါ
  - အသက်ရှူခြင်းနှင့်ဆိုင်သည့်ရောဂါ/ပန်းနာရင်ကြပ်
  - အလွန်ခြင်း (ကိုယ်အလေးချိန်များလွန်းခြင်း)
  - အသည်းရောဂါ
  - နှလုံးရောဂါ
  - ဆီးချို/သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ပြဿနာများ

သင့်တွင် ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုရှိလျှင် သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။ သင့်ကျန်းမာရေးကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် ၎င်းတို့၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။ COVID-19 နှင့်ပတ်သက်၍ သင့်တွင် မေးမြန်းစရာများရှိလျှင် သို့မဟုတ် သင့်ရပ်ရွာအတွင်းတွင် ရင်းမြစ်များ ရှာဖွေရန် အကူအညီလိုအပ်လျှင် 2-1-1 ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

သင် အိမ်မှ ထွက်ခွာသည့်အခါ -



သင့်နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကိုဖုံးထားသော အဝတ်စ တစ်ခု တပ်ဆင်ပါ။



6 ပေစွာ၍ တောင့်ပါ။ နီးနီးကပ်ကပ်ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



သင့်လက်များကို ဆေးပါ သို့မဟုတ် လက်သန့်ဆေးသုံးပါ။