

COVID-19 အတွက်မိမိကိုယ်ကိုသီးခြားနေခြင်း

မိမိကိုယ်ကိုသီးခြားနေခြင်းသည် Coronavirus ရောဂါ (COVID-19) ကိုပြန့်ပွားခြင်းမှတားဆီးနိုင်သည်။ သင့်တွင် COVID-19 လက္ခဏာများရှိပါက သို့မဟုတ် ရောဂါရှိသူနှင့်အတူနေထိုင်ပါကသင့်အိမ်မှထွက်ပါနှင့်။

အကယ်၍သင်သည်မိမိကိုယ်ကိုမိမိအတွက်သီးခြားနေခြင်းတောင်းဆိုခံရလျှင်

1. မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်မဆိုသင့်အိမ်မှထွက်ပါနှင့်။ အကယ်၍ သင်သည်အစားအစာသို့မဟုတ် ဆေးဝါးလိုအပ်လျှင်၊ ၎င်းတို့အားဖုန်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အွန်လိုင်းမှဖြစ်စေမှာယူပါ သို့မဟုတ် သင့်အိမ်၌အခြား တစ်ယောက်ယောက်ကို၎င်းတို့အားဝယ်ခိုင်းပါ။
2. သင်၏အိမ်တွင်ညွှန်သည်များဖြစ်သောမိတ်ဆွေများ၊ မိသားစုများကဲ့သို့ မလာစေရန်
3. အများပြည်သူသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးပို့ဆောင်ရေး၊ အတူတူကားစီးခြင်းဒါမှမဟုတ်တက္ကစီအများသုံးပြုခြင်းရှောင်ရှားပါ။
4. သင့်မှာဥယျာဉ်ရှိတယ်ဆိုရင်သင့်ဥယျာဉ်ကိုအသုံးပြုနိုင်သည်။
5. သင်နေမကောင်းနေစဉ်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ ၊ အခြားတိရစ္ဆာန်များနှင့်မတို့ထိရ ၊ သင်နေမကောင်းနေစဉ် ဖြစ်နိုင်လျှင်သင့်အိမ်ထောင်စု၏အခြားအိမ်ထောင်စုဝင်တစ် ဦး အားသင်၏တိရစ္ဆာန်များကိုစောင့်ရှောက်ပါ။ သင်သည်သင်၏အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အတွက်ဂရုစိုက်ရမည်ဆိုပါကသင်၏လက်ကိုမကြာခဏ ဆေးကြောပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် နှာခေါင်းကာကိုဝတ်ဆင်ပါ။
6. သင်၏လက်များကိုမကြာခဏဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်အနည်းဆုံးစက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင်ဆေးကြောပါ။ အကယ်၍ ဆပ်ပြာနှင့်ရေမရှိနိုင်ပါကအနည်းဆုံးအရက် ၆၀%ပါသည့်အရက်အခြေပြုလက်သန့်ဆေးဆေးဖြင့်သင်၏လက်ကိုဆေးကြောပါ။
7. နေ့စဉ်မြင့်မားသောထိတွေ့ ဧရိယာများဖြစ်သော သန့်ရှင်းမျက်နှာကြက်များ၊ ကောင်တာများ၊ စားပွဲခုံများ၊ ရေချိုးခန်းသုံးပစ္စည်းများ၊ အိမ်သာများ၊ ဖုန်းများ၊ ကီးဘုတ်၊ တက်ဘလက်များနှင့် ကုတင်များသန့်ရှင်းပါ။ ထို့အပြင်သွေး၊ မစင်သို့မဟုတ်ခန္ဓာကိုယ်အရည်များရှိသည့်မည်သည့်မျက်နှာပြင်ကိုမဆိုသန့်ရှင်းပါ။ ညွှန်ကြားချက်များအရအိမ်သုံးသန့်ရှင်းရေးမှတ်ဆေးကိုသုံးပါ။
8. သင်၏ရောဂါလက္ခဏာများကိုစောင့်ကြည့်ပါ။ သင်၏ရောဂါလက္ခဏာများပိုမိုဆိုးရွားလာပါကသင်၏ အဓိကစောင့်ရှောက်သူကိုဆက်သွယ်ပါ။

ဘယ်အချိန်မှာဆေးကုသမှုကိုဆည်းပူးရန်

သင်သည် ဤ COVID-19 အတွက်အရေးပေါ်လက္ခဏာ တခုခုဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ချက်ချင်းဆေးကုသမှုခံယူပါ။

- ❖ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊
- ❖ အမြဲနာကျင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ်ရင်ဘတ်တွင်ဖိအားရှိခြင်း၊
- ❖ အသစ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ သို့မဟုတ်မနိုးဆွနိုင်ခြင်း၊
- ❖ အပြာရောင်နှုတ်ခမ်းသို့မဟုတ်မျက်နှာ၊

ဒီစာရင်းသည်အားလုံးပါဝင်နိုင်သည်မဟုတ်။ သင့်အတွက်ပြင်းထန်သောသို့မဟုတ်သင်နှင့်သက်ဆိုင်သည့်အခြားလက္ခဏာများအတွက်သင်၏အဓိကစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့်ဆွေးနွေးပါ။

သင့်တွင်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအရေးပေါ်အခြေအနေရှိပါက 911 သို့ခေါ်ဆိုပါ။ COVID-19 ရှိသည့်သို့မဟုတ်သင်ရှိနိုင်သည်ဟုထင်သော်အော်ပရေတာကိုအသိပေးပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင်ဆေးကုသမှုမတိုင်မီမျက်နှာဖုံးသို့မဟုတ်မျက်နှာဖုံးဖုံးထားပါ။

ဘယ်လောက်ကြာကိုယ့်ကိုယ်ကိုသီးခြားနေရမလဲ

COVID-19 ကူးစက်မှုကိုအတည်ပြုခြင်းသို့မဟုတ်သံသယရှိခြင်းခံရသောရောဂါလက္ခဏာရှိသူများအတွက် သူတို့အိမ်မှာသူတို့ကိုယ်သူတို့ဂရုစိုက်ဖို့ညွှန်ကြားထားရင်အောက်ပါအခြေအနေများအောက်တွင်နေအိမ်အတွင်း သီးခြားနေခြင်းကိုရပ်တန့်လို့ရသည်။

- ❖ ပြန်လည်နာလန်ထူပြီးကတည်းကအနည်းဆုံး ၃ ရက် (၇၂ နာရီ) အကြာတွင်ဆေးဝါးများ မသောက်ခြင်းနှင့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာများတိုးတက်ခြင်း (ဥပမာ - ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း)
- ❖ ရောဂါလက္ခဏာများစတင်ပေါက်ကတည်းကအနည်းဆုံး ၇ ရက်ကြာသည်။

မည်သည့်ရောဂါလက္ခဏာမှမရှိသော COVID-19 ဓာတ်ခွဲခန်းမှဓာတ်ခွဲခန်းတွင်ပါ ဝင်သူများသည်သူတို့၏အပြုသဘောဆောင်သော COVID-19 ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးမှု နေ့မှစ၍ အနည်းဆုံး ၇ ရက်ကုန်သွားပြီးနောက်ထပ်ရောဂါမခံစားရပါကတစ်ယောက်တည်းနေခြင်းကိုရပ်ဆိုင်းနိုင်သည်။

ဖျားနာတဲ့အခန်းကိုဘယ်လိုဖန်တီးရမလဲ

1. COVID-19 အပါအဝင်လူနာအားသီးခြားနေမကောင်းသောအခန်းတွင်ထားခြင်းအားဖြင့်မိသားစုအတွင်းရှိအခြားသူများအားဖျားနာခြင်းမှကာကွယ်နိုင်သည်။
2. နာမကျန်းဖြစ်နေသူအားသူတို့၏အခန်းကိုပေးရန်ကြိုးစားပါ။ အကယ်၍ ဖျားနာသူတစ်ဦး ထက်ပိုပါကလိုအပ်ပါကဖျားနာသည့်အခန်းကိုမျှဝေနိုင်သည်။
3. သင့်မှာရေချိုးခန်းတစ်လုံးထက်ပိုနေရင်ဖျားနာသူတွေဟာရေချိုးခန်းတစ်လုံးသုံးပြီးကျန်းမာတဲ့လူတွေဟာနောက်တစ်ခုကိုသုံးသင့်သည်။ သင့်တွင်ရေချိုးခန်းတစ်လုံးသာရှိပါကအသုံးပြုမှုတိုင်းတွင်ရေချိုးခန်းကိုပိုးသတ်ဆေးဖြင့်သန့်ရှင်းပြီးပြုလုပ်ပါ။
4. ဖျားနာသူတိုင်းကိုဖန်ခွက်တစ်ခွက်၊ အဝတ်နှင့်မျက်နှာသုတ်ပဝါကိုပေးပါ။

နေမကောင်းတဲ့အခန်းထဲမှာဘာရှိရမလဲ

1. တစ်သျှူးစက္ကူ
2. အမှိုက်ပုံးကိုအဖုံးဖြင့်ပလတ်စတစ်အမှိုက်အိတ်နှင့်စီထားပါ
3. အရက်ကိုအခြေခံပြီးလက်ပွတ်သောဆေးရည်
4. အအေးသို့မဟုတ်အိုးရေခဲနှင့်သောက်ရည်
5. ရေပိုက်နှင့်ခွက် သို့မဟုတ်သောက်သုံးခြင်းနှင့်အတူကူညီရန်ပုလင်းညှစ်
6. သာမိုမီတာ
7. စိုထိုင်းမှုထိန်းစက်
8. နှာခေါင်းကာ

နေမကောင်းခန်းထဲမှာဆေးဝါး

- ❖ ဆေးဝါးများအားလုံးကိုကလေးများလက်လှမ်းမမီသောနေရာတွင်သိုလှောင်ထားပါ။ သင့်အိမ်တွင်ကလေးငယ်များမပါရှိပါကလူကြီးများအတွက်ဆေးဝါးများကိုဖျားနာနေသောအခန်းတွင်ထားပါ။
- ❖ ဆေးပမာဏနှင့်ဆေးများလိုအပ်သည့်အခါချရေးပါ။

ရလဒ်များကိုဘယ်တော့မျှော်လင့်ရမလဲ

သင်၏ COVID-19 စစ်ဆေးမှု၏ရလဒ်များကိုရရှိနိုင်သည့်အခါချားလ်စ်ဒရူးကျန်းမာရေးစင်တာမှ



Charles Drew

HEALTH CENTER, INC.

"Growing a Healthy Community"

ကိုယ်စားလှယ်သည်သင့်ကိုဆက်သွယ်လိမ့်မည်။ သင်၏ရလဒ်များနှင့်အိမ်တွင်သင်ကိုယ်တိုင်ဂရုစိုက်ရန်နောက်ထပ်ညွှန်ကြားချက်များကိုပေးလိမ့်မည်။ 3-5 ရက်အတွင်းရလဒ်များကိုမျှော်လင့်ပါ။ အကယ်၍ ၅ ရက်အကြာတွင်ချားလ်စ်ဒရူးကျန်းမာရေးစင်တာမှဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်းပါကရလဒ်များကိုတောင်းခံရန် 402-451-3553 သို့ဆက်သွယ်ပါ။ သင်၏ဓာတ်ခွဲခန်းရလဒ်များကိုလည်းတွေ့နိုင်ပြီးလူနာပေါ်တယ် ကိုအသုံးပြုခြင်းဖြင့်သင်၏ပံ့ပိုးသူထံစာတိုပေးပို့နိုင်သည်။

နောက်ထပ်သတင်းအချက်အလက်များအတွက်: the Centers for Disease Control and Prevention at www.CDC.gov သို့ဆက်သွယ်ပါ။