# ကြိုဆိုပါတယ်

## COVID-19 အကြောင်း သတင်းအချက်အလက်

**U.S. Department of Health and Human Services**
Centers for Disease Control and Prevention

CS317491-D
12/24, 2020 12PM

# ကြိုဆိုပါတယ်။

ဤထုတ်ပြန်မှုသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသို့ သင်ရောက်ရှိပြီးနောက် ကပ်ရောဂါဖြစ်သော **COVID-19** ကာလတွင် သင်နှင့် သင့်မိသားစု ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် ကူညီပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဤထုတ်ပြန်မှုတွင် သင်နှင့် သင့်မိသားစုမှ လိုက်နာရန် **COVID-19** အကြောင်း အရေးကြီး အချက်အလက်များ ပါရှိနေသည့်အတွက် ယင်းကို သင်နှင့်အတူ သိမ်းထားပါ။

COVID-19 သည် လူအချင်းချင်း ကူးစက်နိုင်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ရသည့် နာမကျန်းမှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။ COVID-19 ကြောင့် ရောဂါကူးစက်ခံရသူများနှင့် သေဆုံးသူများအကြောင်းကို အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုရှိ ရပ်ကွက်အတော်များများတွင် အစီရင်ခံထားသည်။ ပြည်နယ်နှင့် ဒေသခံ အစိုးရများတွင် COVID-19 နှင့် ပတ်သက်၍ မတူညီသည့် စည်းမျဉ်းများရှိနေပြီး အချို့စည်းမျဉ်းများသည် မကြာသေးမီက ခရီးသွားများကို အိမ်တွင် အချိန်အတိုင်းတာ တစ်ခုအထိ နေထိုင်ရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ သင့်အတွက် ပြန်လည်နေရာချထားပေးရေး အဖွဲ့အစည်း အမှုတွဲမှ ဝန်ထမ်းသည် သင့်ရပ်ကွက်အသစ်၏ COVID-19 နှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ရှာဖွေရာတွင် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။

သင်ခရီးသွားနေစဉ်အတွင်း COVID-19 ရောဂါ ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။ သင်သည် နေထိုင်ရကောင်းမွန်၍ မည်သည့် ရောဂါလက္ခဏာမှ မရှိသည့်တိုင်အောင် သင့်ထံမှ COVID-19 ကို အခြားလူများထံသို့ ကူးစက်စေနိုင်သည်။ သင့်အား ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ထိတွေ့ပြီး ရက်ပေါင်း 14 ရက်တွင် သင်နှင့် (ကလေးငယ်များအပါအဝင်) သင်၏ ခရီးသွားဖော်များသည် သင့်မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့် လူထုအပါအဝင် အခြားလူများကို COVID-19 ကူးစက်စေနိုင်သည်။

## ထို့ကြောင့် သင်နှင့် အခြားလူများကို ကာကွယ်ရန် ဤကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကို လုပ်ဆောင်ပါ။

**ရောက်ရှိပြီး ပထမဆုံး 10 ရက်အတွင်း တတ်နိုင်သမျှ အိမ်မှာသာနေပါ။** သင့်ဒေသတွင်း လိုအပ်ချက်များအတွက် အချက်အလက်များရယူရန် သင့် ပြန်လည်အခြေချရေး အဖွဲ့အစည်းမှ အမှုတွဲပိုင်ရှင် ကို ဆက်သွယ်ပါ။

**COVID-19** အန္တရာယ်များသည့်အခြေအနေမှ အပြင်းအထန် နာမကျန်းဖြစ်သည်အထိ ဖြစ်နိုင်သည့် လူအများအနီးတွင် နေထိုင်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အန္တရာယ်များသည့် လူများအကြောင်း လေ့လာရန် သင့်ဘာသာစကားဖြင့် "အပြင်းအထန် နာမကျန်းဖြစ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်များသော လူများ" https://bit.ly/nativelanguage ကို ကြည့်ပါ။

**သင်နှင့် တအိမ်တည်းမနေသည့် အခြားလူများအနီးတွင် အနည်းဆုံး 2 မီတာ (6 ပေ) အကွာတွင် နေထိုင်ပါ။ ယင်းကို အဆောက်အအုံအတွင်းနှင့် ပြင်ပတွင်ပါ နေရာတိုင်းတွင် ကျင့်သုံးရန် အရေးကြီးလှသည်။**

**သင့်အိမ်အပြင်တွင်ရှိလျှင် သင့်နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်များကို အုပ်ထားနိုင်သည့် နှာခေါင်းစီးတစ်ခုကို ဝတ်ဆင်ပါ။**

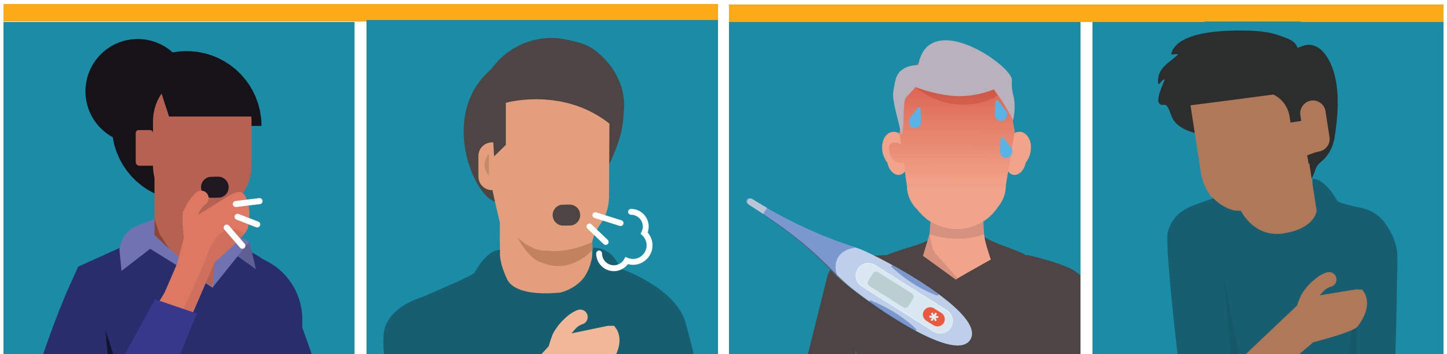
**သင့်လက်များကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် အနည်းဆုံး အရက်ပြန် 60% ပါရှိသည့် လက်သန့်ဆေးရည်ကို သုံးပါ။**

**သင့်ကျန်းမာရေးကို စောင့်ကြည့်ခြင်း - COVID-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို ရှာဖွေ၍ သင်ဖျားနာနေလျှင် ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းပါ။**

**သင်ဖျားနာနေလျှင် ဆရာဝန်နှင့် သွားမတွေ့မီ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။**

**သင့်တွင် မေးခွန်းများရှိပါက သင်၏ နေရာချထားရေး အဖွဲ့မှ ဝန်ထမ်းသို့ ဆက်သွယ်ပါ။**

## အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်သည့် **COVID-19** ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ -



ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခြင်း

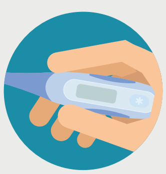
ဖျားခြင်း သို့မဟုတ် ချမ်းတုန်ခြင်း

ကြွက်သား သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာ ကိုက်ခဲခြင်း

အော့အန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောခြင်း

အရသာ သို့မဟုတ် အနံ့ ပျောက်ဆုံးခြင်း

COVID-19 ရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခံရပြီးနောက် 2-14 ရက်အတွင်း ရောဂါ လက္ခဏာ အနည်းငယ်မှ ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာသည်အထိ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ဤစာရင်းသည် ဖြစ်နိုင်သည့် ရောဂါလက္ခဏာအားလုံး မပါဝင်ပါ။ ပြင်းထန်သည့် သို့မဟုတ် သင့်အတွက်စိုးရိမ်ရသည့် မည်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများအတွက်မဆို သင်၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပံ့ပိုးပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။



သင့်ကျန်းမာရေးကို စောင့်ကြည့်ခြင်း - **COVID-19** ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို ရှာဖွေ၍ သင်ဖျားနာနေလျှင် ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းပါ။ အဖျားသည် **100.4°F/38°C** သို့မဟုတ် ၎င်းထက် ကျော်နေသည်။

**COVID-19** ရှိလျှင် အဖျားရှိနေနိုင်၍ ပျောက်သွားနိုင်ပြီး အချို့လူများတွင် လုံးဝ အဖျားမရှိခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အဖျား သည် အချို့သော ကျန်းမာရေး အခြေခံရှိသူများ၊ အသက်ကြီးသူများ သို့မဟုတ် အက်ဆီတမင်နိုဖန်၊ ပါရာစီတမော သို့မဟုတ် အိုင်ဗျူပရိုဖင် စသည့် အဖျားကျစေသည့် ဆေးဝါးများသောက်သုံးနေသည့် လူများတွင် ဖြစ်နိုင်ချေ နည်းသည်။

တစ်စုံတစ်ယောက်တွင် COVID-19 အရေးပေါ် လက္ခဏာများ **ကို တွေ့ရှိရလျှင် ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူပါ။**

- အသက်ရှူရခက်ခြင်း
- ရင်ဘတ်တွင် ဆက်တိုက် နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် တင်းကြပ်နေခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု အသစ်ဖြစ်ခြင်း
- မနိုးထနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆက်လက် နိုးကြားနေခြင်း
- နှုတ်ခမ်းများ သို့မဟုတ် မျက်နှာ အပြာရောင်သန်းခြင်း

## သင့်တွင် အဖျားရှိခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် အခြား **COVID-19** ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိနေလျှင်-

**အိမ်တွင်နေပါ။** အိမ်တွင် သီးခြားနေထိုင်မှု ပြီးဆုံးသည့်တိုင်အောင် အခြားလူများနှင့် ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ရှားပါ။

**သင့်တွင် COVID-19 ရှိနေနိုင်သည်၊** လူအများစုသည် ဆေးကုသမှု မလိုအပ်ဘဲ အိမ်တွင် နေထိုင်၍ ပြန်လည်သက်သာသွားသည်။

**ဆရာဝန်နှင့် စကားပြောဆိုရန် စကားပြန် လိုအပ်သည့်ကိစ္စကဲ့သို့ သင့်တွင် အကူအညီလိုအပ်ပါက** သင်၏ ပြန်လည်နေရာချထားရေး အဖွဲ့မှ ဝန်ထမ်းကို ခေါ်ဆိုပါ။

**သင့်ဆရာဝန်နှင့် အဆက်အသွယ် ရှိနေပါစေ။** သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ပူမှုများ ရှိနေပါက ဆရာဝန်ရုံးခန်း သို့မဟုတ် အရေးပေါ် အခန်းတစ်ခုသို့ မသွားမီ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် စာပို့ပါ။ ၎င်းတို့အား သင်သည် မကြာသေးမီက သင်ခရီးသွားခဲ့ကြောင်းနှင့် သင့်ရောဂါလက္ခဏာများကို ပြောပြပါ။

**(အသက်ရှူ ခက်ခဲခြင်း အပါအဝင်) အရေးပေါ် လက္ခဏာတစ်ခု** ရှိပါကအရေးပေါ် ဆေးကုသမှုကို ချက်ခြင်း ရယူရန် 911 သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။ ၎င်းတို့အား သင်သည် မကြာသေးမီက သင်ခရီးသွားခဲ့ကြောင်းနှင့် သင့်ရောဂါလက္ခဏာများကို ပြောပြပါ။

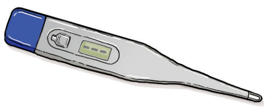
**သင်သည် အခြားလူများနှင့် အနေနီးသည့် ရပ်ကွက်များတွင် နေထိုင်ပါက ၎င်းတို့အား ကာကွယ်ရန် နောက်ထပ် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ လုပ်ဆောင်ပါ။**

သင့်တွင် **COVID-19** ရှိပြီး သို့မဟုတ် ရှိနေနိုင်ပြီးနောက်ပိုင်း အခြားလူများအနီးတွင် ပြန်နေနိုင်မည့်အချိန်ကို ရှာဖွေပါ။

https://bit.ly/endhomeisolation တွင် နောက်ထပ် လေ့လာပါ။

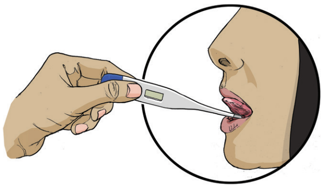
**COVID-19** အကြောင်း နောက်ထပ် သတင်းအချက်အလက်များကို သင်၏ ဘာသာစကားဖြင့် ရရှိရန် **https://bit.ly/nativelanguage** သို့ သွားကြည့်ပါ။

**1**



စခရင်အနီးရှိ ခလုတ်ကို ဖိ၍ သာမိုမီတာကို ဖွင့်ပါ။

**2**



အချက်ပေးသံ မြည်သည့်တိုင်အောင် သင့်လျှာအောက်တွင် သာမိုမီတာထိပ်ကို ထားပါ။ သာမိုမီတာကို မကိုက်ပါနှင့်။

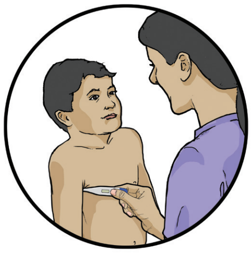
**3**

စခရင်တွင် သင့်ကိုယ်အပူချိန်ကို ဖတ်ပါ။

**4**

သင့်ကိုယ်အပူချိန်ကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။

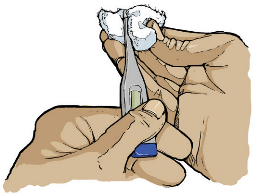
**5**



ကျေးဇူးပြု၍ မှတ်သားရန် - အသက် 4 နှစ်အောက် ကလေးငယ်များအတွက် လက်မောင်းချိုင့်အတွင်းအလယ်ရှိ ကလေးငယ်၏ လက်မောင်းအောက်တွင် သာမိုမီတာကို ထားပါ။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ဆရာဝန်အား သင့်ကလေးငယ်၏ ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတာပုံကို ပြောပြပါ။

**6**



သင်၏ သာမိုမီတာကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေ သို့မဟုတ် အရက်ပြန်ဂွမ်းစ အသုံးပြု၍ သန့်ရှင်းပါ။

# အကူအညီ ရယူရန် နေရာ

သင့်တွင် မေးခွန်းများရှိလျှင် သို့မဟုတ် မည်သည့် ကိစ္စနှင့်မဆို အကူအညီ လိုအပ်လျှင် သင်၏ ပြန်လည်နေရာချထားရေး ဝန်ထမ်းအား ခေါ်ဆိုပါ။ ၎င်းတို့၏ ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များကို အောက်တွင် မှတ်သားပါ။

**ပြန်လည်နေရာချထားရေး ဝန်ထမ်း ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်**

အမည် -

ဖုန်းနံပါတ် -

**COVID-19** အကြောင်း နောက်ထပ် သတင်းအချက်အလက်များကို သင်၏ ဘာသာစကားဖြင့် ရရှိရန် **https://bit.ly/nativelanguage** သို့ သွားကြည့်ပါ။