သင်၏ COVID-19 ရောဂါ ဝေဒနာလက္ခဏာများအတွက် အိမ်တွင် သင်စီမံလုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာ ၁၀ခု

ရရှိနိုင်သော ဘာသာစကားများ - https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html

သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါရှိကြောင်း ဖြစ်နိုင်ခြေရှိလျှင် သို့မဟုတ် အတည်ပြုထားလျှင်–

1. **အလုပ်နှင့် ကျောင်းနား၍** အိမ်တွင်နေပါ။ အခြားသော အများပြည်သူဆိုင်ရာ နေရာများမှလည်း ဝေးဝေးနေပါ။ အပြင်သို့ သွားရမည်ဆိုပါက အများပြည်သူသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး တစ်မျိုးမျိုး၊အခြားသူနှင့် မျှဝေစီးနင်းသည့်ယာဉ် သို့မဟုတ် တက္ကစီများ အသုံးပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

2. **သင်၏ ဝေဒနာလက္ခဏာများအား** ဂရုတစိုက် စောင့်ကြည့်ပါ။ သင်၏ ဝေဒနာလက္ခဏာများ ပိုမိုဆိုးလာပါက သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပေးပေးသူထံ ချက်ချင်းဆက်သွယ်ပါ။

3. **အနားယူပြီး ရေဓာတ်ပြည့်ဝအောင် နေထိုင်ပါ။**

4. သင်သည် ဆေးခန်းပြရန် ချိန်းဆိုထားပါက **ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးပေးသူ** ကို ကြိုတင်ဖုန်းဆက်၍ သင့်တွင် COVID-19 ရှိသည် သို့မဟုတ် ရှိနေနိုင်သည်ကို ပြောပါ။

5. ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေ အတွက် 911 ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး သင့်တွင် COVID-19 ရှိနေကြောင်း သို့မဟုတ် ရှိနေနိုင်ကြောင်းကို **ဆက်သွယ်ရေးတာဝန်ခံအား** အသိပေးပါ။

6. **ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းအား** တစ်ရှူးဖြင့် အုပ်ထားပါ သို့မဟုတ် လက်မောင်းတံတောင်ဆစ်အတွင်းပိုင်းကို အသုံးပြုပါ။

7. **သင့်လက်ကို** အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ မကြာခဏ ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် အယ်လ်ကိုဟော အနည်းဆုံး ၆၀% ပါဝင်သည့် အယ်လ်ကိုဟောအခြေပြု လက်သန့်ဆေးရည်တစ်ခုကို အသုံးပြုပါ။

8. သင့်အိမ်ရှိ အခြားသူများနှင့် **ဝေးရာနေရာနှင့်** သီးသန့်ခန်းတွင် **ဖြစ်နိုင်သမျှ** နေထိုင်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက သင်သည် သီးခြားရေချိုးခန်းကိုလည်း အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ အိမ်တွင်း သို့မဟုတ် အိမ်ပြင်တွင် အခြားသူများနှင့် အတူနေရန်လိုအပ်ပါက မျက်နှာဖုံးတစ်ခုကို ဝတ်ဆင်ထားပါ။

9. **သင်၏အိမ်ထောင်စုတွင် အခြားသူများနှင့်** ပန်းကန်များ၊ တဘက်များနှင့် အိပ်ရာခင်းကဲ့သို့ တစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းအား ရှောင်ပါ။

10. **ရေတွက်စက်များ၊ စားပွဲမျက်နှာပြင်များနှင့် တံခါးလက်ကိုင်များကဲ့သို့သော** မကြာခဏ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်သည့် မျက်နှာပြင်များအားလုံးအား သန့်စင်ပါ။ အိမ်တွင်း သန့်ရှင်းရေး စပရေးများ သို့မဟုတ် တိုက်ချွတ်ပစ္စည်းများကို အညွှန်းပါ လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း အသုံးပြုပါ။

cdc.gov/coronavirus

CS 315822-P 09/18/2020