

အိမ်ထောင်စုတစ်ခုထဲတွင် နေထိုင်ကြသည့် ကြီးမားသော သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးများ စုပေါင်းနေထိုင်သည့်မိသားစုများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်

သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ဆိုးဝါးသော ကျန်းမာရေးအခြေအနေ နောက်ခံရှိသည့် မည်သည့်အသက်အရွယ်ရှိသူမဆိုသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ၂၀၁၉ (COVID-19) ကြောင့် ပိုမို၍ပြင်းထန်သော နောက်ဆက်တွဲများ ဖြစ်နိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ် ပိုမိုမြင့်မားနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍သင်၏အိမ်ထောင်စုသည် ဤအုပ်စုများရှိ လူများထဲတွင် ပါဝင်ပါက မိသားစုဝင်များအားလုံးသည် ၎င်းတို့ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်သည် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားစွာရှိသကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ ယင်းသည် အတူတကွနေထိုင်ကြသည့် ကြီးမားသော သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးများ စုပေါင်းနေထိုင်သည့်မိသားစုများအတွက် နေရာအကျယ်အဝန်း ကန့်သတ်ချက်ရှိလျှင် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ အောက်ပါအချက်အလက်များသည် သင့်အိမ်ထောင်စုရှိ အဖိုးတန်ဆုံးသောသူများအား ကာကွယ်ရန်အတွက် သင့်ကို ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

ဤစာရွက်စာတမ်းသည် အောက်ပါတို့အတွက် နည်းလမ်းကို ရှင်းပြသည်-

- တောက်တိုမယ်ရ ကိစ္စရပ်များအတွက် သင်အိမ်မှထွက်ခွာသောအခါတွင် အိမ်ထောင်စုအား ကာကွယ်ရန်
- အပြင်အထန် မကျန်းမာမှု ဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားသည့် အိမ်ထောင်စုဝင်များကို ကာကွယ်ရန်
- ကလေးများနှင့် အခြားသူများအား နေမကောင်းမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရန်
- နေမကောင်းဖြစ်နေသည့် အိမ်ထောင်စုဝင်ကို စောင့်ရှောက်ရန်
- နေမကောင်းဖြစ်နေသည့် အိမ်ထောင်စုဝင်ကို လူနာသီးသန့်ခြားကုသရန်
- အစားအတူတူစားရန်နှင့် နေမကောင်းသော အိမ်ထောင်စုဝင်ကို ကျွေးမွေးရန်

သင်အိမ်မှ ထွက်ခွာရမည့်အခါတွင် အိမ်ထောင်စုဝင်ကို ကာကွယ်နည်း

လုံးဝ မဖြစ်မနေလိုအပ်ခြင်း မဟုတ်လျှင် အိမ်မှထွက်ပါနှင့်!

ဥပမာအားဖြင့် အလုပ်၊ ကုန်စိမ်းဆိုင်၊ ဆေးဆိုင် သို့မဟုတ် (ကလေးငယ်များ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ဆိုးဝါးသူများအတွက် ကဲ့သို့သော) နောင်နှေးရန် မဖြစ်နိုင်သည့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ချိန်းဆိုမှုများသို့ သွားရမည် ဆိုမှသာလျှင် ထွက်ခွာပါ။ လိုအပ်သော တောက်တိုမယ်ရ ကိစ္စရပ်များ ဆောင်ရွက်ရန် COVID-19 ရောဂါကြောင့် ပြင်းထန်သောမကျန်းမာမှု ဖြစ်နိုင်ခြေ မမြင့်မားသည့် မိသားစုဝင် တစ်ဦး သို့မဟုတ် နှစ်ဦးကို ရွေးချယ်ပါ။ အိမ်ထောင်စုမှ ထွက်ခွာရမည်ဆိုပါက ဤအကြံပြုချက် ကိုးချက်ကို လိုက်နာပါ-



1. မည်သည့်အရွယ်အစားပင်မဆို လူမှုရေး စုဝေးမှုများ အပါအဝင် လူအုပ်များကို ရှောင်ရှားပါ။
2. အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး ၆ပေ ခြားထားပါ။
3. သင့်လက်ကို မကြာခဏ ဆေးပါ။
4. ဓာတ်လှေကားလှေတံများနှင့် လက်ရန်များကဲ့သို့သော အများပြည်သူဆိုင်ရာ နေရာအဝန်းအဝိုင်းရှိ မကြာခဏထိတွေ့မှုရှိသည့် မျက်နှာပြင်များကို မထိတွေ့၊ မကိုင်တွယ်ပါနှင့်။
5. ဖြစ်နိုင်ပါက ရထား သို့မဟုတ် ဘက်စ်ကားကဲ့သို့သော အများပြည်သူသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ အများပြည်သူသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို အသုံးပြုရမည်ဆိုပါက
 - » တက်နိုင်သမျှ အခြားခရီးသည်များနှင့် အကွာအဝေး ၆ပေခြားအောင် ထိန်းထားပါ။
 - » လက်ရန်များကဲ့သို့သော မကြာခဏထိတွေ့မှုရှိသည့် မျက်နှာပြင်များကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်ပါ။
 - » အများပြည်သူသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးမှ ထွက်ခွာလာပြီးနောက်တွင် တက်နိုင်သမျှမြန်မြန် သင့်လက်များကို ဆေးကြောပါ။ သို့မဟုတ် လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
6. အခြားသော အိမ်ထောင်စုများမှ လူများနှင့် ကားတစ်စီးထဲတွင် မစီးပါနှင့်။
7. COVID-19 ပျံ့နှံ့မှုကို နှေးကွေးစေရန် မျက်နှာဖုံးတစ်ခု ဝတ်ဆင်ပါ။
 - » မျက်နှာဖုံးများ အသုံးပြုခြင်းနှင့် ပတ်သတ်သည့် အချက်အလက်များကို www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။



8. အိမ်ပြန်ရောက်သော အခါတွင် သင့်လက်များအား ချက်ချင်းဆေးကြောပါ။

9. သင်နှင့် သင့်အိမ်ထောင်စုရှိ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားမှုရှိသည့် သူများကြား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကွာအဝေးတစ်ခုအား ထိန်းသိမ်းပါ။

ညမအားဖြင့် ဖက်ခြင်း၊ နမ်းခြင်း သို့မဟုတ် အစားအစာ သို့မဟုတ် သောက်စရာ မျှဝေခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်ပါ။

မဖြစ်မနေလိုအပ်သော တောက်တိုမည်ရ ကိစ္စရပ်များ ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ပတ်သတ်သည့် အချက်အလက်များကို www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html တွင် ပိုမိုတွေ့ရှိနိုင်သည်။

အပြင်အထန် မကျန်းမာမှု ဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားသည့် အိမ်ထောင်စုဝင်များကို ကာကွယ်နည်း

အသက် ၆၅ နှစ် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ကြီးသော အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် ဆိုးဝါးသော ကျန်းမာရေးအခြေအနေ နောက်ခံရှိသူများသည် COVID-19 ရောဂါကြောင့် ပြင်းထန်သော မကျန်းမာမှု ဖြစ်နိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ် အမြင့်မားဆုံးဖြစ်သည်။ အကယ်၍သင်၏အိမ်ထောင်စုသည် ဤအုပ်စုများရှိ လူများထဲတွင် ပါဝင်ပါက မိသားစုဝင်များအားလုံးသည် ၎င်းတို့၊ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်သည် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားစွာရှိသကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ အောက်ပါတို့မှာ သင့်အိမ်ထောင်စုဝင်များကို ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းခွန်နှစ်ခုဖြစ်သည်။



1. တက်နိုင်သမျှ အိမ်တွင်နေပါ။

2. သင့်လက်ကို မကြာခင် ဆေးကြောပါ။ အထူးသဖြင့် အများပြည်သူဆိုင်ရာ နေရာတစ်ခုကို သွားရောက်ပြီးနောက် သို့မဟုတ် နှပ်ညှစ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နှာချေခြင်းပြီးနောက်တို့တွင် ဖြစ်သည်။ မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သို့လက်ဆေးရမည်ဆိုသည့် အချက်အလက်များကို ဤနေရာတွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်- www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html



3. ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် လက်ဆေးနိုင်ပါက အယ်လ်ကိုဟော အနည်းဆုံး ၆၀% ပါဝင်သည့် အယ်လ်ကိုဟောအခြေပြု လက်သန့်ဆေးရည်တစ်ခုကို အသုံးပြုပါ။

» အကြွေစေ့တစ်စေ့စာ ပမာဏမျှ သင့်လက်ဖဝါးပေါ်သို့တင်၍ လက်၊ လက်ချောင်းများနှင့် လက်သည်းများ၏ အစိတ်အပိုင်းများအားလုံးကို လွှမ်းခြုံမိပြီး ၎င်းတို့ခြောက်သွေ့သွားသည်အထိ လက်များကို အတူတွက်ပွတ်သပ်ပေးပါ။

4. မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို မဆေးကြောရသေးသော လက်များဖြင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

5. ချောင်းဆိုးနှာချေရာတွင် ဖုံးကာထားပါ။

- » ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းအား တစ်ရှူးဖြင့် အုပ်ထားပါ သို့မဟုတ် လက်မောင်းတံတောင်ဆစ်အတွင်းပိုင်းကို အသုံးပြုပါ။
- » အသုံးပြုထားသောတစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲထည့်ပါ။
- » သင့်လက်ကို ချက်ချင်းဆေးကြောပါ။



6. သင့်အိမ်ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးနောက် ပိုးသတ်ပါ။

- » ရနိုင်ပါက တစ်ခါသုံးလက်အိတ်များ ဝတ်ဆင်ပါ။
- » မကြာခင် ထိတွေ့သော မျက်နှာပြင်များအား ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် သို့မဟုတ် အခြားသော ကြေးချွတ်ဆေးများဖြင့် နေ့စဉ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ယင်းတို့တွင် စားပွဲများ၊ တံခါးလက်ကိုင်ဖုများ၊ မီးခလုတ်များ၊ စားပွဲမျက်နှာပြင်များ၊ လက်ကိုင်များ၊ စာရေးစားပွဲများ၊ ဖုန်းများ၊ ကီးဘုတ်များ၊ အိမ်သာများ၊ ဘုံပိုင်ခေါင်းများနှင့် ပန်းကန်ဆေးကန်တို့ ပါဝင်ပါသည်။
- » ထို့နောက်တွင် မျက်နှာပြင်အတွက် သင့်လျော်သော EPA မှတ်ပုံတင်ထားသည့် ပိုးသတ်ဆေးတစ်ခုကို အသုံးပြုပါ။ သန့်ရှင်းရေးထုတ်ကုန်အား ဘေးကင်းလုံခြုံစွာနှင့် ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်စေရန် အညွှန်းရှိ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။ ပိုးသတ်ဆေးများသည် မျက်နှာပြင်များပေါ်ရှိ ပိုးမွှားများကို သေစေနိုင်သည့် ဓာတုပစ္စည်းများဖြစ်သည်။



EPA မှတ်ပုံတင်ထားသည့် ပိုးသတ်ဆေးများကို ဤနေရာတွင် စာရင်းပြုစုထားသည်- www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2

သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်းအကြောင်း ဤနေရာတွင် ပိုမိုတွေ့ရှိနိုင်သည်- www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html

7. သူတို့သည် သင့်အိမ်တွင် ရှိနေရန်လိုအပ်သည်မှလွဲ၍ ဧည့်သည်များ မရှိစေရ။

သင်သည် www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html တွင် သတင်းအချက်အလက် ပိုမိုတွေ့ရှိနိုင်သည်။

ကလေးများနှင့် အခြားသူများအား နေမကောင်းမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နည်း

အသက် ၆၅ နှစ် သို့မဟုတ် ထိုထက်ကြီးသော အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် ဆိုးဝါးသော ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ရှိသူများသည် ဖြစ်နိုင်ပါက ၎င်းတို့အိမ်ထောင်စုရှိ ကလေးငယ်များကို စောင့်ရှောက်ခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ ဘေးန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားသူများမှ ၎င်းတို့၏ အိမ်ထောင်စုရှိ ကလေးများကို စောင့်ရှောက်ရမည်ဆိုပါက ၎င်းတို့စောင့်ရှောက်သည့် ကလေးများအား အိမ်ထောင်စုပြင်ပရှိ ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ထိတွေ့မှုမရှိသင့်ပါ။

ကလေးများနှင့် အခြားသူများအား နေမကောင်းမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရာတွင် ကူညီရန် ဤအကြံပြုချက်ငါးခုအား လိုက်နာပါ။

- ကျန်းမာစွာ နေထိုင်ရန် လူတိုင်းလုပ်ဆောင်သင့်သည့် အရာများအား ကလေးများကို သင်ကြားပေးပါ။** ဝေဒနာလက္ခဏာများ မပြသည့်တိုင်အောင် ကလေးများနှင့် အခြားသူများသည် ဝိုင်းရက်စက်ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။ ပိုမို၍ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html တွင် လေ့လာပါ။
- ကလေးများအား အခြားအိမ်ထောင်စုမှ ကလေးများနှင့် လူချင်းတွေ့ကစားရန် ရိုနှိုင်းဆိုခြင်းများ ခွင့်မပြုရပါ။**
- အိမ်ပြင်တွင် ကစားနေသည့် ကလေးများအား ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အိမ်ထောင်စုမှ မဟုတ်သူများနှင့် ဖိပေအကွာ ခြား၍နေရန် သင်ကြားပေးပါ။**
- ကလေးများအား စီဒီပီစကားပြောခန်းများနှင့် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများမှတစ်ဆင့် ၎င်းတို့၏ သူငယ်ချင်းများနှင့် အဆက်အသွယ်မပြတ်စေရန် ကူညီပါ။**
- ၎င်းတို့၏ လက်များကို ဆေးကြောရန် ကလေးငယ်များအား သင်ကြားပေးပါ။** လက်ဆေးခြင်းက ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာမှုကို ထိန်းသိမ်းပေးပြီး အခြားသူများသို့ ဝိုင်းရက်စိတ်ပိုးကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းအား ရပ်တန့်ပေးကြောင်း ရှင်းပြပါ။
 - » သင့်လက်အား သန့်ရှင်းသော စီးဆင်းနေသည့်ရေ (အနွေး သို့မဟုတ် အအေး)ဖြင့် **စွတ်စိုပါ။** ဘုံပိုင်ခေါင်းကိုပိတ်ပြီး ဆပ်ပြာတိုက်ပါ။
 - » ၎င်းတို့အား ဆပ်ပြာဖြင့် အတူတူပွတ်တိုက်ခြင်းဖြင့် သင့်လက်များကို **ဆပ်ပြာမြှုပ်ဖြင့် လိမ်းကျံပါ။** သင့်လက်ဖခိမ်းများ၊ လက်ချောင်းများကြားနှင့် လက်သည်းများအောက်သို့ ဆပ်ပြာမြှုပ်ဖြင့် လိမ်းကျံပါ။
 - » အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် သင့်လက်များကို **ပွတ်တိုက်ပါ။**
 - » သန့်ရှင်းသော စီးဆင်းနေသည့်ရေအောက်တွင် သင့်လက်များကို ကောင်းမွန်စွာ **ဆေးကြောပါ။**
 - » သင့်လက်များအား သန့်ရှင်းသောပတ်ကို အသုံးပြု၍ ခြောက်အောင်လုပ်ဆောင်ပါ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကို လေသလပ်၍ **ခြောက်အောင်လုပ်ဆောင်ပါ။**



သင့်ကလေးအတွက် စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့်ပတ်သတ်သည့် ပိုမိုသော အချက်အလက်များအား www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html တွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။

နေမကောင်းဖြစ်နေသည့် အိမ်ထောင်စုဝင်ကို စောင့်ရှောက်နည်း

COVID-19 ရောဂါကြောင့် မကျန်းမာသူ အများစုသည် မပြင်းထန်သော နေမကောင်းမှုသာလျှင် ဖြစ်ပွားပြီး ပြန်လည်ကောင်းမွန်ရန် အိမ်တွင်နေသင့်သည်။ အိမ်တွင်စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် COVID-19 ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းအား ရပ်တန့်ရန် ကူညီပေးနိုင်ပြီး COVID-19 ကြောင့် ပြင်းထန်စွာ နေမကောင်းဖြစ်နိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသူများကို ကာကွယ်ရန် ကူညီပေးသည်။

အိမ်တွင် နေမကောင်းဖြစ်နေသူကို စောင့်ရှောက်ပေးနေပါက ဤအကြံပြုချက် ခြောက်ခုကို လိုက်နာပါ-

- ထိုသူအား သင်အပါအဝင် အခြားသူများနှင့် တက်နိုင်သမျှဝေးဝေးရှိ အခန်းတစ်ခန်းတွင် နေထိုင်ပါစေ။**
- ဖြစ်နိုင်ပါက ၎င်းတို့အား သီးခြားရေချိုးခန်းတစ်ခု အသုံးပြုပါစေ။**
- COVID-19 အတွက် အရေးပေါ် သတိပေးသည့် လက္ခဏာများ* ကို ရှာဖွေပါ။ တစ်စုံတစ်ဦးမှ ဤလက္ခဏာများမှ မည်သည့် လက္ခဏာကိုမဆို ပြသလျှင်အရေးပေါ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုကို ချက်ခြင်း ရှာဖွေပါ-**
 - » အသက်ရှူရခက်ခြင်း
 - » ရင်ဘတ်တွင် ဆက်တိုက် နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် တင်းကြပ်နေခြင်း
 - » စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု အသစ်ဖြစ်ခြင်း
 - » မနီးထနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆက်လက် နိုးကြားနေခြင်း
 - » နှုတ်ခမ်းများ သို့မဟုတ် မျက်နှာ အပြာရောင်သန်းခြင်း



* ဤစာရင်းသည် ဖြစ်နိုင်သည့် ရောဂါလက္ခဏာအားလုံး မဟုတ်နိုင်ပါ။ အခြား ပြင်းထန်သည့် သို့မဟုတ် သင့်အတွက်စိုးရိမ်ရသည့် ဝေဒနာလက္ခဏာများအတွက် သင်၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပံ့ပိုးပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

4. COVID-19 ရောဂါဖြစ်ပွားနေသည့် အောက်ပါတို့အား လုပ်ဆောင်ကြောင်း သေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ-

- » ရေခဲအိတ်ပြည့်ဝနေစေရန် အရည်များများ သောက်ပါ
 - » အိမ်တွင်နေပါ
 - » ဝေဒနာလက္ခဏာများအား အထောက်အကူဖြစ်စေရန် (၎င်းတို့၏ ဆရာဝန်ထံ ပြောကြားပြီးနောက်တွင်) ဆေးညွှန်းမလိုသော ဆေးဝါးများ အသုံးပြုပါ
- လူအများစုအတွက် ဝေဒနာလက္ခဏာများသည် ရက်အနည်းငယ် ကြာရှည်ပြီး တစ်ပတ်ကျော်သွားပြီးနောက်တွင် ကောင်းမွန်သွားတက်ကြသည်။

5. ၎င်းတို့ဆရာဝန်၏ ဖုန်းနံပါတ် လက်ဝယ်ထားရှိပြီး COVID-19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေသူ ပိုမိုနေမကောင်းဖြစ်ပါက ၎င်းတို့၏ ဆရာဝန်ထံ ဖုန်းဆက်ပါ။

အင်္ဂလိပ်စာသည် သင်၏ ဒုတိယဘာသာစကားဖြစ်ပါက အိမ်ထောင်စုဝင်တစ်ဦးသည် စကားပြန်တစ်ဦးတောင်းဆိုနည်းကို သိထားသင့်သည်။

6. ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်များအတွက် ၉၁၁ ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။ ၉၁၁ အော်ပရေတာအား လူနာတွင် COVID-19 ရောဂါရှိသည် သို့မဟုတ် ရှိကြောင်း သံသယရှိသည်ကို ပြောကြားပါ။

အင်္ဂလိပ်စာသည် သင်၏ ဒုတိယဘာသာစကားဖြစ်ပါက အိမ်ထောင်စုဝင်တစ်ဦးသည် စကားပြန်တစ်ဦးတောင်းဆိုနည်းကို သိထားသင့်သည်။

နေမကောင်းဖြစ်နေသူကို စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ပတ်သတ်သည့် ပိုမိုသောအချက်အလက်ကို www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html တွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။



အိမ်ထောင်စု နေရာအကျယ်အဝန်း ကန့်သတ်ချက်ရှိသောအခါတွင် နေမကောင်းသော အိမ်ထောင်စုဝင်တစ်ဦးအား လူနာသီးသန့်ခွဲခြားကုသနည်း

COVID-19 ရောဂါကြောင့် နေမကောင်းဖြစ်နေသူအတွက် သီးခြား အခန်းနှင့် ရေချိုးခန်းတစ်ခု မပေးနိုင်ပါက ၎င်းတို့အား အခြားသော အိမ်ထောင်စုဝင်များနှင့် ခွဲခြားထားရန် ကြိုးစားပါ။ လူတိုင်းအား၊ အထူးသဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားသူများ (အသက် ၆၅ နှစ်ကျော်သူများနှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေများ ရှိသူများ)အား ကာကွယ်ရန် သင့်အိမ်ထောင်စုအတွင်း လုံလောက်သော ခွဲခြားထားခြင်းကို ဖန်တီးရန် ကြိုးစားပါ။

နေမကောင်းဖြစ်နေသည့် အိမ်ထောင်စုဝင်တစ်ဦးအား လူနာသီးသန့်ခွဲခြားကုသခြင်း ပြုလုပ်သောအခါတွင် ဤအကြံပြုချက်ဆယ်ခုအား လိုက်နာပါ-

- 1. နေမကောင်းဖြစ်နေသူနှင့် အခြားသော အိမ်ထောင်စုဝင်များကြားတွင် ၆ပေ ခြားထားပါ။**
- 2. ရေခဲဆုံးနုာချေရာတွင် ဖုံးကာထားပါ။** လက်ကို မကြာခဏဆေးပါ။ ပြီးလျှင် မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို မထိတွေ့ မကိုင်တွယ်ပါနှင့်။
- 3. ၎င်းတို့သည် အိမ်တွင်ရှိစဉ်နှင့် (ဆရာဝန်တစ်ဦး၏ ရုံးခန်းသို့ ၎င်းတို့ဝင်ရောက်မီအပီအဝင်) အပြင်ရောက်နေစဉ် အခြားသူများနှင့် နေထိုင်ရသောအခါတွင် နေမကောင်း ဖြစ်နေသည့် အိမ်ထောင်စုဝင်အား မျက်နှာဖုံးတစ်ခု တပ်ဆင်ထားပါစေ။**
သို့သော် ၎င်းတို့အား အသက် ၂ နှစ်အောက် ကလေးများ၊ အသက်ရှုရခက်သူများ သို့မဟုတ် အကူအညီမရှိဘဲ မျက်နှာဖုံးအား ဖယ်ရှားနိုင်စွမ်းမရှိသူများတွင် မတပ်ဆင်ပေးသင့်ပါ။ အဝတ်မျက်နှာဖုံးနှင့် ပတ်သတ်၍ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html တွင် ပိုမိုတွေ့ရှိနိုင်သည်။
- 4. ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားသူများအား နေမကောင်းသူများနှင့် သီးခြားခွဲထားပါ။**
- 5. နေမကောင်း ဖြစ်နေသူအား အိမ်ထောင်စုရှိ လူတစ်ဦးတည်းကသာ စောင့်ရှောက်ပါစေ။**
ဤစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် ပြင်းထန်သော မကျန်းမာမှုဖြစ်နိုင်ခြေ အန္တရာယ် မြင့်မားခြင်းမရှိသူ ဖြစ်သင့်သည်။
» စောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် နေမကောင်းသူ နေထိုင်ခွဲသည့်နေရာနှင့် ၎င်းတို့၏ အိပ်ရာနှင့် အဝတ်လျှော်ခန်းတို့အား သန့်ရှင်းရေးလုပ်သင့်သည်။
» စောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် အိမ်ထောင်စုရှိ အခြားသူများ၊ အထူးသဖြင့် ပြင်းထန်သော မကျန်းမာမှုဖြစ်နိုင်ခြေ အန္တရာယ် မြင့်မားသူများနှင့် ထိတွေ့မှုကို အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်သင့်သည်။
» နေမကောင်းသူအတွက် စောင့်ရှောက်မှုပေးသူတစ်ဦးနှင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသောနေစဉ် လုပ်ငန်းတာဝန်များအတွက် အကူအညီလိုအပ်သည့် အခြားသော အိမ်ထောင်စုဝင်များအတွက် နောက်ထပ်စောင့်ရှောက်မှုပေးသူတစ်ဦး ထားရှိပါ။
- 6. မျက်နှာပြင်များ၊ တံခါးလက်ကိုင်ဖုများနှင့် အခြားသော သာမန်ထိတွေ့တက်သည့် မျက်နှာပြင်များအား EPA မှတ်ပုံတင်ထားသော ပိုးသတ်ဆေးများဖြင့် နေ့စဉ် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ရမည်။** ဤနေရာတွင် စာရင်းတစ်ခုကို ရှာဖွေပါ- www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2။



- 7. မရှိမဖြစ်လိုအပ်မှုတစ်ခုရှိသည့် ဧည့်သည်များကိုသာ အိမ်ထဲဝင်ရန် ကန့်သတ်ထားပါ။
- 8. ဇနီးများ၊ ပန်းကန်များ၊ အိပ်ရာများ သို့မဟုတ် အရုပ်များကဲ့သို့သော တစ်ကိုယ်ရေသုံး ပစ္စည်းများအား မမျှဝေပါနှင့်။
- 9. နေမကောင်းဖြစ်နေသူနှင့် အိပ်ခန်းတစ်ခုအား မျှဝေသုံးရန် လိုအပ်ပါက အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ရန် ကြိုးပမ်းပါ-



- » အခန်းသည် ကောင်းမွန်သော လေစီးဆင်းမှုရှိကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ သန့်ရှင်းလတ်ဆက်သောလေကို အထဲသို့ဝင်ရောက်နိုင်စေရန် ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ထားပြီး ပန်ကာဖွင့်ထားပါ။
- » ဖြစ်နိုင်ပါက အိပ်ရာများအား အနည်းဆုံး ၆ပေ အကွာ ခြားထားပါ။
- » ခြေတစ်ပြန် ခေါင်းတစ်ပြန်အိပ်ပါ။
- » နေမကောင်း ဖြစ်နေသူ၏ အိပ်ရာကို အခြားသူများ၏ အိပ်ရာများနှင့် သီးခြားခွဲခြားထားရန် ပတ်ပတ်လည်တွင် လိုက်ကာတစ်ခု တပ်ဆင်ထားပါ။ သို့မဟုတ် အခြားသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခွဲခြားသည့်အရာတစ်ခု ထားရှိပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ရေချိုးခန်းကန်လန့်ကာ၊ အခန်းအကာအပိုင်းအခြား၊ ကြီးမားသည့် ကတ်ထူပြား နံရံကပ်ကြော်ငြာကားချပ်၊ အိပ်ရာလွှမ်း သို့မဟုတ် ကြီးမားသော အိပ်ရာဖုံးတစ်ခုအား အသုံးပြုနိုင်သည်။

10. များသော ရေချိုးခန်းတစ်ခုထဲရှိ မကြာခင်ထိတွေ့သည့် မျက်နှာပြင်များအား နေမကောင်းသူမှ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ခြင်း လုပ်ဆောင်ပါစေ။

ဤသည်မှာ မဖြစ်နိုင်ပါက ရေချိုးခန်းမျှသုံးသော အခြားသူများသည် သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသတ်ခြင်းလုပ်ရန် သို့မဟုတ် ရေချိုးခန်းအသုံးပြုရန် ၎င်းထဲသို့မဝင်ရောက်မီ နေမကောင်းသူမှ ရေချိုးခန်းကိုအသုံးပြုပြီးနောက် တက်နိုင်သမျှကြာကြာ စောင့်နေသင့်သည်။ အခန်းသည် ကောင်းမွန်သော လေစီးဆင်းမှုရှိကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ သန့်ရှင်းလတ်ဆက်သောလေကို အထဲသို့ယူဆောင်ပြီး လည်ပတ်စေရန် ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ထားပြီး (ဖြစ်နိုင်ပါက) ပန်ကာဖွင့်ထားပါ။

အစားအတူတူစားခြင်းနှင့် နေမကောင်း ဖြစ်နေသည့် အိမ်ထောင်စုဝင်ကို ကျွေးမွေးနည်း

ဖြစ်နိုင်ပါက ၎င်းတို့နေထိုင်သည့် သီးခြားခွဲခြားထားသည့် နေရာအဝန်းအဝိုင်းထဲတွင် စားရန် နေမကောင်းသည့် အိမ်ထောင်စုဝင်အတွက် ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ် ပြုလုပ်ထားပါ။ အကယ်၍ ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့နေထိုင်သည့် သီးခြားခွဲခြားထားသည့် နေရာအဝန်းအဝိုင်းထဲတွင် မစားနိုင်ပါက အစားအစာအတွင်း အခြားသော အိမ်ထောင်စုဝင်များမှ အနည်းဆုံး ၆ပေ အကွာတွင် နေထိုင်သင့်သည်။ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့သည် အိမ်ထောင်စုရှိ အခြားသူများနှင့် မတူညီသောအချိန်တစ်ခုတွင် စားသင့်သည်။

ဤအကြံပြုချက် ခွန်နှစ်ခုကိုလည်း လိုက်နာပါ-

- 1. သင်သည် နေမကောင်းဖြစ်နေပါက အစားအစာပြင်ဆင်ရာတွင် မကူညီပါနှင့်။
- 2. အစားအစာ အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ကြာ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ သုံးပြီး လက်ကိုဆေးကြောပါ။ ဤသည်တွင် အိမ်ထောင်စုထဲရှိလူတိုင်း ပါဝင်သည်။
- 3. အိမ်ထောင်စုဝင်တိုင်း၏ ပန်းကန်ပြားပေါ်သို့ အစားအစာထည့်သောအခါတွင် သန့်ရှင်းသော အသုံးအဆောင်များကို အသုံးပြုပါ။
- 4. တူညီသော ပန်းကန်များထဲမှ မစားပါနှင့်။ သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်စုရှိ အခြားသူများနှင့် အသုံးအဆောင်တစ်ခုတည်း အသုံးမပြုပါနှင့်။
- 5. ဖြစ်နိုင်ပါက ပန်းကန်များ၊ သောက်ရေခွက်များနှင့် အသုံးအဆောင်များ (အစားအစာ ခင်းကျင်းသည့် ပစ္စည်းများ)အား ကိုင်ရာတွင် လက်အိတ်ဝတ်ပါ။ ဤတစ်ခါသုံးမဟုတ်သည့် ပစ္စည်းများအားလည်း သင်အသုံးပြုပြီးနောက်တွင် ရေခန်းနှင့်ဆပ်ပြာဖြင့် သို့မဟုတ် ပန်းကန်ဆေးစက်ထဲတွင် ဆေးကြောပါ။
- 6. နေမကောင်းသူထံသို့ အစားအစာ ယူဆောင်ခြင်းနှင့် နေမကောင်းသူ၏ အစားအစာခင်းကျင်းသည့် ပစ္စည်းများအား သန့်ရှင်းရာတွင် လူတစ်ဦးတည်းကသာလျှင် လုပ်ဆောင်ပါစေ။ ယင်းသည် ပြင်းထန်သော မကျန်းမာမှု ဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားခြင်းမရှိသူ ဖြစ်သင့်သည်။
- 7. အသုံးပြုပြီးသော အစားအစာခင်းကျင်းသည့် ပစ္စည်းများအား ကိုင်တွယ်ပြီးနောက်တွင် သင့်လက်များအား ဆေးကြောပါ။

