

သင်ဖျားနာလျှင် မည်သို့ လုပ်ရမည်နည်း

သင့်အနေဖြင့် ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် [အခြားသော ရောဂါလက္ခဏာများ](#) ရှိနေလျှင် COVID-19 ရောဂါရှိနိုင်သည်။ လူအများစုတွင် အနည်းငယ်ဖျားနာပြီး အိမ်တွင်နေ၍ ပြန်လည်ကျန်းမာလာနိုင်သည်။ သင့်အနေနှင့် COVID-19 ရောဂါနှင့် ထိတွေ့မှုရှိနိုင်သည်ဟု ထင်ရပါက သင့်ကျန်းမာရေးကုသသူကို ချက်ချင်းဆက်သွယ်ပါ။

- သင်ဖျားနာလျှင် အိမ်တွင်နေပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တစ်ဦးတည်းသီးသန့်ခွဲနေပါ။ အကြံပြုချက်ရရှိရန် သင့်ကျန်းမာရေးကုသသူကို ဆက်သွယ်ပါ။ ထို့နောက် ဆရာဝန်များ၏ ညွှန်ကြားချက်ကို လိုက်နာပြီး သင့်ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။
- သင့်မှာ (အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းအပါအဝင်) [အရေးပေါ်သတိပေးချက် လက္ခဏာတစ်ခုခု](#) ရှိပါက ဆေးကုသမှုချက်ချင်းခံယူပါ။

COVID-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများတွင် ပါဝင်သောအရာများ။

- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူကြပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခြင်း
- ကိုယ်ပူချိန်တက်ခြင်း
- ချမ်းစိမ့်ခြင်းများ
- ချမ်းစိမ့်ပြီး ထပ်ခါတလဲလဲ တုန်ခြင်း
- ကြွက်သားကိုက်ခဲခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- အနံ့အရသာ စပျက်ခြင်း

ဤစာရင်းတွင် အခြေအနေအားလုံး မပါဝင်ပါ။ သင့်အတွက်ဆိုးဝါးသော သို့မဟုတ် သင့်နှင့်သက်ဆိုင်သော အခြားရောဂါလက္ခဏာများရှိမရှိ သင့်ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပါ။

- သက်ကြီးရွယ်အိုများ နှင့် မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို ဆိုးဝါးသည့် ရောဂါအခံရှိထားသူများအတွက် ဆိုးဝါးသည့်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ [အန္တရာယ်ပိုများ](#)ပါသည်။ ဆိုးဝါးသည့်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများသောသူများနှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ သိရှိလိုပါက [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html) တွင်ဖတ်ရှုပါ။
- သင့်အနေနှင့် နာမကျန်းဖြစ်လျှင် ဘာလုပ်ရမည်ဆိုသည့် အချက်အလက်များကို ပိုမိုသိရှိလိုပါက [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html) တွင်ကြည့်ရှုပါ။

အိမ်တွင်နေပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သီးသန့်ခွဲနေပြီး သင့်ကျန်းမာရေးကုသသူကို ဆက်သွယ်ပါ

အခြားသူများကို မဖျားနာစေရန် ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့် အိမ်တွင်နေပါ။ အလုပ်၊ ကျောင်း၊ သို့မဟုတ် အများပြည်သူနေရာများသို့ မသွားပါနှင့်။ ထို့အတူ အများပြည်သူ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးစနစ်၊ ကားအတူစီးခြင်း သို့မဟုတ် တက္ကစီစီးခြင်းကို ရှောင်ပါ။

သင့်အိမ်ထဲရှိ အခြားသူများ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် သီးသန့်ခွဲနေပါ။ တတ်နိုင်သမျှ သတ်မှတ်ထားသော "ဖျားနာသူအခန်း" တစ်ခန်းတည်းတွင်နေသင့်ပြီး အခြားသူများနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ရှောင်သင့်သည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ရေချိုးခန်းသီးသန့် သုံးပါ။ အခြားသူများနှင့်အတူ နေရာကြပ်၍ အနီးကပ် နေထိုင်ကြပါက သို့မဟုတ် တစ်အိမ်တည်းအတူမျှဝေ နေထိုင်ကြပါက နောက်ထပ်လမ်းညွှန်ချက်များ ရယူနိုင်ပါသည်။

ဆေးကုသမှုလမ်းညွှန်ချက် ရရှိရန်အတွက် ကျန်းမာရေးကုသသူထံ ဖုန်းဆက်ပါ။ ထို့နောက် အကြံပြုချက်ကိုလိုက်နာပြီး သင့်ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။

အိမ်တွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သီးသန့်ခွဲနေသောအခါ။

- **စောင့်ရှောက်မှု ပေးသူများမှလွဲ၍ အလည်လာသူများကို ခွင့်မပြုပါနှင့်။**
- **သင့်ကျန်းမာရေးကုသသူ၏ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောင့်ကြည့်ပါ။** ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ (အနားယူပါ၊ အရည်ဓာတ်ဖြည့်ပါ)။
- **အိမ်ထဲရှိ တကိုယ်ရေသုံး ပစ္စည်းများ မျှဝေအသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်ပါ။** အခြားသူများနှင့် ထမင်းဟင်းများ၊ သောက်ရေခွက်များ၊ ခွက်များ၊ ဇွန်းခက်ရင်းများ၊ ပဝါများ သို့မဟုတ် အိပ်ရာသုံးပစ္စည်းများ သင့်အိမ်ထဲရှိအခြားသူများနှင့် မျှဝေမသုံးပါနှင့်။ ထိုပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီးနောက် ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် သေချာစွာဆေးကြောပါ။ သို့မဟုတ် ပန်းကန်ဆေးစက်ထဲ ထည့်ပါ။
- **တတ်နိုင်လျှင် (အိမ်ထဲတွင်ပင်လျှင်) အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် အပါအဝင် အခြားသူများနှင့် အခြားတိရစ္ဆာန်များ အနီးအနားတွင်ရှိနေရပါက ချည်သားမျက်နှာဖုံးကို သင့်နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ် ဖုံးအုပ်၍ တပ်ထားပါ။** သင်တစ်ဦးတည်း ရှိနေပါက မျက်နှာဖုံးတပ်ထားရန် မလိုပါ။ အခြားသူများနှင့် အကွာအဝေးအနည်းဆုံး 6 ပေခြားနေရန် ကြိုးစားပါ။ သင့်အနီးအနားရှိသောသူများကို ကာကွယ်ရန်အထောက်အကူ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ အသက် 2 နှစ်အောက်ကလေးငယ်များ၊ အသက်ရှူရခက်သောသူများ၊ သို့မဟုတ် သတိလစ်နေသူများ၊ မသန်စွမ်းသူများ သို့မဟုတ် အကူအညီမလိုအပ်ဘဲ မျက်နှာဖုံးမချွတ်တတ်သောသူများ၊ စသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များတွင် ချည်သားမျက်နှာဖုံးများ နှင့် နှာခေါင်းစည်းများ မတပ်ပေးသင့်ကြောင်း မမေ့ပါနှင့်။
- **သင်ချောင်းဆိုးသောအခါ သို့မဟုတ် နှာချေသောအခါ ဖုံးအုပ်ပေးပါ။** သင်ချောင်းဆိုးသောအချိန် သို့မဟုတ် နှာချေသောအချိန်တွင် သင့်ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို တစ်ရှူးစက္ကူနှင့် အုပ်ထားပါ။ အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးစက္ကူများကို အိတ်ခံထားသော အမှိုက်ပုံးထဲထည့်ပါ။ သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာ ချက်ချင်းဆေးကြောပါ။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် ဆေးကြောလျှင် အမြဲတမ်းပိုကောင်းသည်။ သို့သော် ထိုအရာများ အဆင်သင့်မရှိပါက အရက်ပျံ အနည်းဆုံး 60% ပါဝင်သည့် လက်နှင့်ပွတ်ရန် ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးကို အသုံးပြုပါ။ သင့်မှာ တစ်ရှူးစက္ကူမရှိပါက ချောင်းဆိုးလျှင် သင်လက်မောင်းနှင့်ဖုံးပြီး ထို့နောက် သင့်လက်မောင်းကိုဆေးကြောပါ။
- **သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာ မကြာခဏဆေးကြောပါ။** အထူးသဖြင့် နှပ်ညှစ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ အိမ်သာတက်ခြင်း၊ စသည့်တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုများ လုပ်ပြီးနောက်နှင့် အစားအစာ မစားခင် သို့မဟုတ် စားပြီးနောက် လက်ဆေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် အမြဲတမ်းဆေးကြောလျှင် ပိုကောင်းသည်။ သို့သော် ထိုအရာများ

အဆင်သင့်မရှိပါက အရက်ပျံ အနည်းဆုံး 60% ပါဝင်သည့် လက်နှင့်ပွတ်ရန် ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးကို အသုံးပြုပါ။ လက်နှင့်ပွတ်ရန် ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးကို အသုံးပြုသောအခါတွင် သင့်လက်မျက်နှာပြင် အားလုံးကို သန့်စင်ဆေးပျံ့နှံ့အောင်လိမ်းပြီး ခြောက်သွားသည့်အထိ လက်နှစ်ဖက်အတူပွတ်ပေးပါ။ သင့်မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို မဆေးထားသည့်လက်များဖြင့် ကိုင်မိထိမိခြင်းကို ရှောင်ပါ။

- "ဖျားနာသူအခန်း" နှင့် ရေချိုးခန်းထဲတွင် မကြာခဏထိမိကိုင်မိသော အရာများကို သင်ကိုယ်တိုင် နေ့တိုင်းသန့်စင်ပြီး ပိုးသတ်သန့်စင်ပါ။ ထိုနေရာများမှာ စားပွဲများ၊ တံခါးလက်ကိုင်များ၊ မီးခလုတ်များ၊ ကောင်တာစားပွဲများ၊ လက်ကိုင်များ၊ အလုပ်စားပွဲခုံများ၊ ဖုန်းများ၊ ကီးဘုတ်လက်နှိပ်ခုံများ၊ အိမ်သာများ၊ ရေဘုံဘိုင်ခေါင်းများနှင့် လက်ဆေးကန်များ ပါဝင်သည်။ ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်းမလုပ်ခင် ဆပ်ပြာရည် သို့မဟုတ် ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြုပါ။ အခြားသူများအား သင့်အိမ်၏ အခြားရေယာများကို သန့်စင်ခိုင်းပြီး ပိုးသတ်သန့်စင်ခိုင်းပါ။ သို့သော် သင်ရှိနေမည့် ဖျားနာသူအခန်းနှင့် ရေချိုးခန်းကို မသန့်စင်ခိုင်းပါနှင့်။ သင့်ကိုစောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှ သင်ရှိနေသည့် ဖျားနာသူအခန်း နှင့် ရေချိုးခန်းကို ဆေးကြောသန့်စင်ရန်နှင့် ပိုးသတ်သန့်စင်ရန် လိုအပ်ပါက လိုအပ်မှသာ ဆောင်ရွက်သင့်ပြီး မျက်နှာဖုံး နှင့် သင့်လျော်သည့် လက်အိတ်များ ဝတ်ဆင်ထားသင့်သည်။
 - အသေးစိတ်အချက်အလက်များ လိုအပ်ပါက [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html) တွင်ဖတ်ရှုပါ။
 - သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေး ပစ္စည်းများအားလုံးအတွက် ထုတ်လုပ်သူ၏ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ (ဥပမာအားဖြင့် ဓာတုဆေးပါဝင်မှုနှုန်း၊ အသုံးပြုနည်းနှင့် ထိတွေ့မှုနှုန်း၊ စသဖြင့်)။ အများသုံးသည့် [EPA မှတ်ပုံတင်ထားသော အိမ်သုံး ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးများကို](https://www.epa.gov/pesticide-registration) အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အခြားနည်းလမ်းများတွင် ပါဝင်သောအရာများ။
 - ရေရောသည့်အိမ်သုံးချွတ်ဆေး။ ရေတစ်ဂါလန်နှုန်းတွင် ချွတ်ဆေး စားပွဲဇွန်း 5 ဇွန်း (1/3 ခွက်)စာ ရောပါ။ သို့မဟုတ် ရေတစ်(quart)နှုန်းတွင် ချွတ်ဆေး လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 4 ဇွန်းစာ ရောပါ။ လေဝင်လေထွက် ကောင်းကောင်းရှိပြီး ချွတ်ဆေးသက်တမ်းကုန်မကုန် သေချာအောင် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။
 - အရက်ပျံအရည်များ။ သင့်အရက်ပျံအရည်ထဲတွင် အရက်ပျံနှုန်း အနည်းဆုံး 70% ပါဝင်ရန် သေချာအောင် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။

ဆေးကုသမှု ချက်ချင်းခံယူပါ

သင့်ရောဂါပိုဆိုးလာသည့် လက္ခဏာများရှိပါက သို့မဟုတ် အသက်အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေရှိပါက ကုသမှုချက်ချင်းခံယူပါ။

- ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေရှိပါက 911 သို့ဖုန်းဆက်ပါ။ သင့်မှာ COVID-19 ရှိကြောင်း သို့မဟုတ် ရှိနိုင်ကြောင်း အရေးပေါ်ဖုန်းလက်ခံဖြေဆိုသူကို ပြောပြပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် အရေးပေါ်ကူညီမည့်သူ မရောက်လာခင် ချည်သားမျက်နှာဖုံး သို့မဟုတ် နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ထားပါ။
- သင့်ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုဆိုးလာပါက သင့်ကျန်းမာရေးကုသသူကို ဆက်သွယ်ပါ။ ဆရာဝန်ဆေးခန်းသို့မသွားခင် ဖုန်းကြိုဆက်ပြီး သင့်မှာ ရောဂါလက္ခဏာရှိကြောင်း ပြောပြပါ။ ၎င်းတို့မှ သင်ဘာလုပ်ရမည်ကို ပြောပြပါလိမ့်မည်။

ဖြစ်နိုင်လျှင် သင့်အခန်းထဲမှ ထွက်လာသောအခါ ချည်သားမျက်နှာဖုံး သို့မဟုတ် နှာခေါင်းစည်း တပ်ထားပါ။ အခြားသူများနှင့် (အနည်းဆုံး 6 ပေခြား၍) ဘေးကင်းမည့် အကွာအဝေး ထားပါ။

သင့်ကျန်းမာရေး ကုသစောင့်ရှောက်သူများနှင့် ဒေသခံကျန်းမာရေးဌာန၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။

COVID-19 ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေ သတိပေးသည့် လက္ခဏာများ* တစ်ခုခုဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးကုသမှုကို ချက်ချင်းခံယူပါ။

- အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း
- ဆက်တိုက်ရင်ဘတ်နာခြင်း သို့မဟုတ် ဆက်တိုက်အောင့်ခြင်း
- အာရုံထွေပြားမှု စတင်ဖြစ်လာခြင်း သို့မဟုတ် မနိုးကြားနိုင်ခြင်း
- နှုတ်ခမ်းသို့မဟုတ်မျက်နှာ ပြာနွမ်းခြင်း

*ဤစာရင်းတွင် ဖြစ်နိုင်သော ရောဂါလက္ခဏာများအားလုံး ပါဝင်သည်မဟုတ်ပါ။ သင့်အတွက်ဆိုးဝါးသော သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ဖွယ်ဖြစ်သော အခြားရောဂါလက္ခဏာများ တစ်ခုခုရှိလျှင် သင့်ဆရာဝန်ထံသို့ ဖုန်းဆက်ပါ။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေရှိပါက 911 သို့ဖုန်းဆက်ပါ။ ဖုန်းလက်ခံဖြေဆိုသူအား သင့်မှာ COVID-19 ရောဂါရှိကြောင်း သို့မဟုတ် ရှိနိုင်သည်ဟုထင်ရကြောင်း အကြောင်းကြားပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအကူအညီ မရောက်လာခင် ချည်သားမျက်နှာဖုံးကို တပ်ထားပါ။

နောက်ထပ် ပံ့ပိုးမှုအချက်အလက်များ

- Center for Disease Control: cdc.gov/coronavirus
- American Red Cross: redcross.org/coronavirus
- နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဘေးဒုက္ခကြောင့် အန္တရာယ်ကျရောက်သူ ကူညီရန်ဖုန်းလိုင်း။ COVID-19 နှင့်ပတ်သက်သည့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်မှု ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်အတွက် အကူအညီရှိပါသည်။ ဂရုစိုက်စိတ်ရှိသော အကြံပြုဆွေးနွေးသူနှင့် တိုင်ပင်ရန် 1-800-985-5990 သို့ဖုန်းဆက်ပါ။ သို့မဟုတ် 66746 ထံသို့ TalkWithUs စာလုံးဖြင့် တက်စပို့ပါ။ TTY 1-800-846-8517. စပိန်ဘာသာစကား ပြောဆိုသူများ။ 1-800-985-5990 သို့ဖုန်းဆက်ပြီး "2" ကိုနှိပ်ပါ။ ပြည်နယ် 50 အတွင်း Hablanos စာလုံးကို 66746 သို့တက်စပို့ပါ။ Puerto Rico တွင်ရှိနေပါက 1-787-339-2663 ထံသို့ Hablanos စာလုံးဖြင့် တက်စပို့ပါ။
- သင့်အနေနှင့် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးခြင်း၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သို့မဟုတ် အခြားသူကို နာကျင်အောင်လုပ်ချင်သလို ခံစားရခြင်း၊ စသည့်စိတ်ခံစားမှုများ လွှမ်းမိုးနေပါက 911 သို့မဟုတ် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆိုးစီရင်မှု တားဆီးကာကွယ်ရေးဖုန်းလိုင်း National Suicide Prevention Lifeline ထံသို့ 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) တွင် ဖုန်းဆက်ပါ။