# ကွာရန်တင်းစောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် သီးသန့်ခွဲနေခြင်းအကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

April 25, 2022 11:36 AM BURMESE

ဤလမ်းညွှန်များက **ကျောင်းများနှင့် ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်ရေး ဆက်တင်များအပါအဝင် အထွေထွေ လူထုအတွက်** သက်ရောက်ပါသည်။ **ခိုလှုံရာနေရာများ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ ပြုပြင်ရေးဆက်တင်များ သို့မဟုတ် အခြား စောင့်ရှောက်ရေး ဆက်တင်အချို့တွင် နေထိုင်သူ သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်သူများအတွက် သီးသန့်ခွဲနေခြင်း နှင့် ကွာရန် တင်းစောင့်ကြည့်ရေး လမ်းညွှန်ချက်များက ကွဲပြားပါသည်။** အဆိုပါဆက်တင်များအတွက် လမ်းညွှန်ချက်ကို နားလည် သဘောပေါက်ရန် သင်၏ အလုပ်ရှင်အား မေးမြန်းကြည့်ပါ။

## သင်သည် ကိုဗစ် – 19 ရှိသူတစ်ဦးဦးနှင့် ထိတွေ့ခဲ့*သော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာ သွင်ပြင်များမရှိပါက ဘာလုပ်ရပါမလဲ

***ထိတွေ့မှု** ဆိုသည်မှာ နှာခေါင်းဖုံး ပါသည်ဖြစ်စေ မပါသည်ဖြစ်စေ တစ်နေ့တာကာလအတွင်း တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် 6 ပေအတွင်း အနည်းဆုံး 15 မိနစ် အချိန်ကုန်ဆုံးခြင်းဖြစ်သည်။

ကွာရန်တင်း စောင့်ကြည့်ခြင်းဆိုသည်မှာ ထိတွေ့မှုတစ်ခု ရှိပြီးနောက် သင့်အနေဖြင့် နာမကျန်းဖြစ်လာခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါကူးစက်ခြင်း ရှိမရှိ ကြည့်ရှုရန် အိမ်တွင်နေခြင်းနှင့် အခြားသူများထံမှ ခပ်ဝေးဝေးနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မတ်လ 12 ရက်နေ့မှစတင်၍ အော်ရီဂွန်းပြည်နယ် ကျန်းမာရေးအာဏာပိုင်များက ကိုဗစ် – 19 ရှိသူ တစ်ဦးဦးအနီးတွင် ရှိခဲ့သူအများစု အတွက် ကွာရန်တင်းစောင့်ကြည့်မှု မလိုအပ်တော့ပါ။

ကိုဗစ် – 19 ရှိသူတစ်ဦးဦးနှင့် သင် **ထိတွေ့ခဲ့ပါက** သင့်အနေဖြင့် အိမ်တွင်နေရန် မလိုအပ်ပါ။ သို့ပါသော်လည်း ကာကွယ်ဆေးထိုးမှုအဆင့်ပေါ် မူမတည်ပဲ သင် လုပ်သင့်သည်မှာ –

1. **ရောဂါသွင်ပြင်လက္ခဏာများ** ရှိမရှိ **10 ရက်ကြာ** စောင့်ကြည့်ပါ
2. 10 ရက်ကြာအထိ အခြားသူများ အနားတွင်ရှိစဉ် **နှာခေါင်းစည်းတစ်ခုကို ဝတ်ဆင်ရန်** စဉ်းစားပါ။
3. လုပ်နိုင်ပါက နောက်ဆုံးထိတွေ့မိသည့်အချိန် မှ 5 ရက်ကျော်လျှင် စစ်ဆေးကြည့်ပါ။
4. အကယ်၍ ပိုးရှိကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက နှင့်/သို့မဟုတ် ကိုဗစ် – 19 ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ထွန်းလာပါက အိမ်တွင် နေပြီး သီးသန့်ခွဲနေရေးဆိုင်ရာ (အောက်ပါ) လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။

သင်ဘယ်ကိုသွားမည်၊ ဘယ်သူတွေနဲ့အတူရှိမည်ကို စဉ်းစားပါ။ အခြားသူများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းကို ကန့်သတ်ရန် ဝေးဝေးနေခြင်း သို့မဟုတ် နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ထားခြင်းဖြင့် ကိုဗစ်–19 ပြင်းထန်ရောဂါဖြစ်နိုင်သောသူများကို ဆက်လက်ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါမည်။

အကယ်၍ သင့်ထံတွင် ကိုဗစ် – 19 ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက သို့မဟုတ် ပိုးစစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက ဘာလုပ်ပါမလဲ (သီးသန့်ခွဲနေရေး လမ်းညွှန်ချက်)

1. **အိမ်တွင် အခြားသူများထံမှ ဝေးရာ၌ (သီးသန့်ခွဲ၍) အနည်းဆုံး 5 ရက်ကြာ နေပါ။**
2. **5 ရက်ကျော်ပြီးနောက် အောက်ပါတို့ရှိပါက အိမ်မှ ထွက်ခွာနိုင်ပါသည်**
   - အဖျားကျဆေး မသောက်ဘဲ အနည်းဆုံး 24 နာရီ အဖျားမရှိခဲ့ပါက နှင့်
   - ခပ်ပျော့ပျော့ ရောဂါလက္ခဏာများသာရှိပြီး တဖြည်းဖြည်းသက်သာလာပါက။
3. **အခြားသူများ အနားတွင်ရှိချိန်၌ နှာခေါင်းစည်းကို 5 ရက်ခန့် ဂရုတစိုက် ဆက်လက်ဝတ်ဆင်ပါ။**

အကယ်၍ သင့်ထံတွင် ပိုးစစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက သို့မဟုတ် ကိုဗစ် – 19 ရှိသူတစ်ဦးဦး အနီးတွင် ရှိနေခဲ့ပြီး ဘာလုပ်ရမည်နှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်းများရှိပါက ဖုန်းနံပါတ် **866–917–8881** ကို ခေါ်ဆိုပါ။ သင် သီးသန့်ခွဲ၍နေထိုင်စဉ်အတောအတွင်း အိမ်တွင်းနေထိုင်ရာတွင် ရင်းမြစ်များနှင့်ပတ်သက်၍ အကူအညီလိုအပ်ပါက **211** ကို ခေါ်ဆိုပါ။

**နောက်ဆုံးပေါ်သတင်းများ ရရှိရန် MULTCO.US/COVID19 ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ**

Multnomah County
Health Department