အိမ်တွင်း COVID-19 စစ်ဆေးခြင်းများ၊ သင်၏ ဆေးစစ်ချက် အဖြေများကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

April 19, 2022 2:48 PM BURMESE

ကျွန်ုပ်တွင် ပိုးတွေ့ကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း။

သင့်ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိနေပြီး သင့်တွင် ရောဂါ လက္ခဏာများ မပြကောမူ အခြားသူများထံသို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်ပါသည်။ သင်သည် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသည်ဖြစ်စေ မထိုးပြီးသည်ဖြစ်စေ–

1. ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုခံယူရန်မှလွဲ၍ အိမ်တွင်နေပါ။ အိမ်ထောင်စုအတွင်းရှိ အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး 5 ရက်ခန့် သီးခြားခွဲနေပါ။ 5 ရက်ကြာပြီးနောက်တွင် ဤသို့ဖြစ်ပါက သင်အိမ်မှထွက်ခွာနိုင်သည်–

    - အဖျားကျဆေး မသောက်ဘဲ အနည်းဆုံး 24 နာရီကြာ အဖျားမရှိတော့လျှင်၊ မပြင်းထန်သော လက္ခဏာများသက်သာလာလျှင်နှင့်
    - နောက်ထပ် 5 ရက်ကြာအောင် အခြားသူများအနီးတွင် နှာခေါင်းစည်းကို ဂရုတစိုက်တပ်ဆင်နိုင်လျှင်။ နှာခေါင်းစည်း မတပ်နိုင်ပါက နောက်ထပ် 5 ရက်ကြာ သီးခြားခွဲနေပါ။
    - ဤလမ်းညွှန်ချက်သည် လူအများစုအတွက် အကျုံးဝင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကဲ့သို့သော ကူးစက်နိုင်ခြေမြင့်မားသော အဆောက်အအုံအချို့တွင် အလုပ်လုပ်ပါက၊ သင်သည် အချိန်ကြာကြာ သီးခြားခွဲနေရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင့်အလုပ်ရှင်ကို မေးမြန်းပါ။

2. သင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူကို တတ်နိုင်သမျှ စောစော ဖုန်းဆက်ပါ။ သင့်အသက်အရွယ်နှင့်/သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအခြေအနေပေါ် မူတည်၍ ကုသမှုရရှိနိုင်ပြီး အချို့သော COVID-19 ကုသမှုများကို ရောဂါလက္ခဏာများစပြပြီးနောက် 5 ရက်အတွင်း စတင်ရပါမည်။ သင့်တွင် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူမရှိလျှင်၊ တစ်ယောက်ကို ရှာရန် 211 ကို ဖုန်းဆက်ပါ။
3. သင့်တွင် ပိုးတွေ့ရှိရကြောင်းကို သင်နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မိသူများနှင့် သင့် မိသားစုဝင်များကို ပြောပြပါ။ အချိန်ကိုက်ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ COVID-19 ပျံ့နှံ့မှုကို လျှော့ချရန် အခြားသူများအနီးတွင် မျက်နှာဖုံးတပ်ခြင်းနှင့် ဆေးစစ်ခြင်းကဲ့သို့သော အဆင့်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ၎င်းတို့၏ကောင်တီ ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေး ဝဘ်ဆိုက်များတွင် အချက်အလက် ပိုမိုရယူနိုင်သလို 211 ကိုလည်း ဖုန်းဆက်နိုင်ပါသည်။
4.
    - သင့်တွင်ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက သို့မဟုတ် ရှိခဲ့ပါက– သင့်ရောဂါလက္ခဏာများ စမပြမီ 2 ရက်အလိုတွင် သင်နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ဖူးသူများထံ ဆက်သွယ်ပါ။
    - သင့်တွင်ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိပါက သို့မဟုတ် မရှိခဲ့ပါက– သင်၏ COVID-19 စစ်ဆေးမှု မပြုလုပ်မီ 2 ရက်အလိုတွင် သင်နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ဖူးသူများထံ ဆက်သွယ်ပါ။

ပိုးတွေ့ကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိမှုအဖြေကို မည်သို့အသိပေးရမည်နည်း။

သင့်အလုပ်သည် အများနှင့် ဆက်ဆံရသည့်အလုပ်ဖြစ်ပါက ကိုဗစ်-19 ပျံ့နှံ့မှုကို ကူညီ တားမြစ်ရန် သင့်အလုပ်ရှင်ကို ပြောပြသင့်ပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက အိမ်တွင် ပိုးတွေ့ကြောင်းစစ်ဆေးမှုရလဒ်ကို မည်သူ့ကိုမျှပြောပြရန် မလိုအပ်ပါ။

သင့်တွင်မေးခွန်းများရှိလျှင် သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်ပါက သင်၏ပိုးတွေ့ရှိမှု စစ်ဆေးမှုရလဒ်အကြောင်း ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့် ဆွေးနွေးလိုပါက၊ Multnomah County Public Health ဖုန်း 503-988-3406 သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် diseasereport@multco.us သို့ အီးမေးလ်ပေးပို့နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့က သင့် အလုပ်ရှင် သို့မဟုတ် အနီးကပ်ထိတွေ့မိသူများကို ပြောပြခြင်းများ၊ အိမ်တွင်နေရန် အရင်းအမြစ်များ ရှာဖွေခြင်းနှင့် အခြားသင်သိလိုသည်များကို ပြောပြပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်ပိုမိုရယူလိုပါက သို့မဟုတ် သီးခြားခွဲနေခြင်းနှင့် ကာရန်တင်းဝင်ခြင်းဆိုင်ရာ အကူအညီ ရယူရန် Oregon Health Authority's Positive COVID Test ဝဘ်ဆိုက် https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-positive-test သို့သွားရောက်ပါ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ လူနာ အထောက်အကူပြုရေး အရေးပေါ်လိုင်း 866-917-8881 ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

ကျွန်ုပ်တွင် ပိုးမတွေ့သောရလဒ် ထွက်ပါက မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း။

သင်၏ အဖြေမှာ ပိုးမတွေ့သောရလဒ် ဖြစ်စေကာမူ သင်ဖျားနာလျှင် သင့်ရောဂါလက္ခဏာများ မသက်သာမချင်း အိမ်မှာနေသင့်ပြီး အခြားသူများနှင့် ခပ်ဝေးဝေးနေသင့်သည်။

အကယ်၍ သင်သည် COVID-19 ရှိသူနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့မိပါက၊ သင်သည် ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ထိတွေ့မိပြီး အခြားသူများကို ဖျားနာစေနိုင်ပါသေးသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် အချို့သော လူအုပ်စုလိုက် နေထိုင်သော အဆောက်အဦများကဲ့သို့သော ကူးစက်နိုင်ခြေမြင့်မားသောနေရာများတွင် သင်အလုပ်မလုပ်လျှင် သင်ကွာရန်တင်းဝင်ရန် မလိုအပ်ပါ။

- သင်၏နောက်ဆုံးထိတွေ့မှုမှစတင်၍ 10 ရက်ကြာအထိ ရောဂါလက္ခဏာများကို သင်ကိုယ်တိုင်စောင့်ကြည့်ပါ။ သင်ဘယ်မှာရှိမည်၊ ဘယ်သူတွေနားမှာ ရှိနေမည်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ သင်၏လူချင်းထိတွေ့မှုကို ကန့်သတ်ခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ထို 10 ရက်အတွင်း ၎င်းတို့အနီးတစ်ဝိုက်တွင် မျက်နှာဖုံးဝတ်ထားခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ ပြင်းထန်သော COVID–19 ဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားသူများကို သင်ဆက်လက်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- သင်က အိမ်တွင်း စစ်ဆေးမှု တစ်ခုပြုလုပ်ပါက၊ သင်၏ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှတစ်ဆင့် နောက်ထပ် COVID–19 စစ်ဆေးမှုခံယူနိုင်သည် သို့မဟုတ် 1–2 ရက်အကြာတွင် နောက်ထပ် အိမ်တွင်း စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်နိုင်သည်။

COVID-19 လက္ခဏာများတွင် ပါဝင်သည်မှာ–

- ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် အအေးမိခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူကျပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ကြွက်သား သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အရသာ သို့မဟုတ် အနံ့အသက် မရတော့ခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- နှာပိတ်ခြင်း သို့မဟုတ် နှာရည်ယိုခြင်း
- ပျို့ခြင်း သို့မဟုတ် အော့အန်ခြင်း
- ဝမ်းလျှောခြင်း

သင့်တွင် ဤပြင်းထန်သော လက္ခဏာများရှိပါက 911 သို့ခေါ်ဆိုပါ–

- အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း
- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းအတွင်းနာကျင်ခြင်း
- အရည်များကို မသောက်နိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် မထိန်းနိုင်ခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် နိုးထနိုင်စွမ်းမရှိခြင်း
- နှုတ်ခမ်း သို့မဟုတ် မျက်နှာ ဖျော့ဖတ်ဖြူရော်ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြာနှမ်းလာခြင်း