

COVID-19 ကုမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ ကာလအတွင်း အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်း

နိုင်ငံအသစ်သို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းက ကမ္ဘာအနှံ့ ကျန်းမာရေးကပ်ဘေးကာလအတွင်း အခက်အခဲ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သင့်တွင် မေးခွန်းများနှင့် စိုးရိမ်မှုများစွာရှိနိုင်ပါသည်။ သင်၏ပြန်လည်နေရာချထားခြင်းကာလ အတွင်းသင့်ကိုကူညီပေးရန် ဤနေရာတွင် ပေးထားသည့် အချက်အလက်ကိုသင်နားလည်ပြီးလိုက်နာရန်မှာအရေးကြီးပါသည်။

မေးလ်- အချက်အလက်အားသင့်ထံမေးလ်ဖြင့် ပေးပို့နိုင်သောကြောင့် သင့်မေးလ်အဝင်စာပုံးကိုပုံမှန် စစ်ကြည့်သင့်ပါသည်။

လက်ကမ်းစာစောင်များနှင့် ပို့စတာများ- ဖြစ်နိုင်ပါက ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ထမ်းသည် သင့်ဧရိယာတွင် အချက်အလက်ဆိုင်ရာပို့စတာများကိုချိတ်တွဲထားပါမည့် သို့မဟုတ် လက်ကမ်းစာစောင်များကိုသင့်တံခါးအောက်တွင် ထားခဲ့ပါမည်။

သင်၏ ပြန်လည်နေရာချထားရေးအေဂျင်စီ

ယခုအခါ၊ ယခင်ကထက်ပို၍ သင်၏အရေးကိစ္စကိုကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်နေသည့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးအေဂျင်စီနှင့် အဆက်အသွယ်ရှိနေရန်မှာအရေးကြီးပါသည်။ ပြန်လည်နေရာချထားရေး အေဂျင်စီဝန်ထမ်းသည် သင်လိုအပ်သည့် အရေးကြီးဝန်ဆောင်မှုများ ပံ့ပိုးပေးနိုင်စေရန် လိုအပ်သည့်အရာအားလုံးကိုဆောင်ရွက်နေပါသည်။ သို့သော်၊ ကပ်ရောဂါကြောင့် တည်ရှိနေသောရုံးခန်းများစွာ အားယာယီပိတ်ထားပြီး ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ထမ်းက ၎င်းတို့၏ နေအိမ်များမှနေ၍ အလုပ်လုပ်ရနိုင်ပါသည်။ ဒါကတော့ ၎င်းတို့ကသင်နှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်သည့် နည်းလမ်းများဖြစ်ပါသည်။

သင်၏ အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်များ

သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင်မိသားစုကိုကာကွယ်ရာတွင် သင်၏ အခန်းကဏ္ဍမှာအဓိကကျပါသည်။ ဒါကတော့ သင်လုပ်နိုင်သည့်အရာအချို့ပါ-

စိတ်ငြိမ်အောင်ထားပါ- အထူးသဖြင့် အများပိုင်နေရာများသို့ သွားပြီးနောက် သို့မဟုတ် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသို့မဟုတ် နှပ်ညှစ်ပြီးနောက် သင်၏လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် အနည်းဆုံးစက္ကန့် 20 ကြာပုံမှန် ဆေးကြောခြင်းဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင်ချစ်ရသူများကိုကာကွယ်ပါ။ သင့်မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကိုဆေးကြောမထားသည့် လက်များဖြင့် မဖုံးအုပ်ပါနှင့်။ ဖျားနေသူများနှင့် ခပ်ဝေးဝေးတွင်နေပါ။ COVID-19 ကူးစက်ခံရသူအများစုတွင် မပြင်းထန်သောရောဂါလက္ခဏာများရှိပြီးအိမ်တွင် နေပြန်ကောင်းလာနိုင်ပါသည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ၊ သင်၏ ဒေသတွင်း ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် သင်၏ ပြန်လည်နေရာချထားရေးအေဂျင်စီထံမှ အကြံဉာဏ် ရယူပါ။

ဖုန်း- သင့်တွင် ဖုန်းရှိပါက၊ သင်၏ပြန်လည်နေရာချထားရေးအေဂျင်စီသည် WhatsApp သို့မဟုတ် FaceTime မှတစ်ဆင့် သင့်ထံဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း၊ စာတိုပို့ခြင်းသို့မဟုတ် ဆက်သွယ်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သင့်နှင့် ဆက်သွယ်မှုရစေရန် သင့်ဖုန်းကိုဖွင့်ထားပြီးအားသွင်းထားရန်မှာအရေးကြီးပါသည်။



စာရွက်စာတမ်းများ ပေးပို့မှု- တစ်စုံတစ်ယောက်က သင်လိုအပ်သည့် အရေးကြီး စာရွက်စာတမ်းများ သို့မဟုတ် အခြားအရာများ ယူဆောင်လာနိုင်သော်လည်း ဝိုင်းရပ်စ် ကူးစက်မှုကို တားဆီးရန် သင့်အိမ်သို့ ဝင်လာမည် မဟုတ်ပါ။



COVID-19 ဆိုတာဘာလဲ။

COVID-19 သည် ကမ္ဘာအနှံ့တွင် လျင်မြန်စွာကူးစက်နေသောဗိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုးကြောင့်ဖြစ်သည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနာမကျန်းဖြစ်မှုတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ကူးစက်ခံစားရသေးသူအနီးတွင် ကူးစက်ခံစားရသူချောင်းဆိုးသို့မဟုတ် နှာချေသောအခါ အဆိုပါ ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပါသည်။ လူတစ်ဦးသည် ဗိုင်းရပ်စ်ရှိနေသည့် မျက်နှာပြင်ကိုထိကိုင်လိုက်ပြီးနောက် ၎င်းတို့၏ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းနှင့် မျက်လုံးများကိုထိကိုင်သောအခါတွင်လည်းဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ပါသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်သည် အချင်းချင်းအနီးကပ် (6 ပေအတွင်း) ထိတွေ့မှု ရှိသူများတွင်လည်းကူးစက်နိုင်ပါသည်။



ရောဂါလက္ခဏာများတွင် ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အသက်ရှူရခက်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်သည် အပျော့စားမှ ပြင်းထန်သောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းနာမကျန်းမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သတင်းနားစွင့်နေပါ- COVID-19 ကပ်ရောဂါကာလအတွင်းသတင်းအချက်အလက်နှင့် လမ်းညွှန်ချက်များကလျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ အခြေအနေကိုမပြတ်သိရှိအောင် နားစွင့်နေပြီး လမ်းညွှန်ချက်ကိုလိုက်နာရန်မှာသင့်တာဝန်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်မြို့၊ သို့မဟုတ် ပြည်နယ် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ယုံကြည်စိတ်ချရသောသတင်းအချက်အလက်များရှိပါသည်။



အစီအစဉ်ဆွဲပါ- သင် သို့မဟုတ် သင်နှင့်အတူနေသူတစ်ဦးဦးက ဖျားနာလာနိုင်၍ သင့်အိမ်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီးအစီအစဉ်ဆွဲပါ။

- သင်၏ အိမ်ထောင်စုအတွင်းရှိလူများပုံမှန် အသုံးပြုလေ့ရှိသည့် ဆေးဝါးများ၊ အိမ်သုံးပစ္စည်းများနှင့် အခြားအသုံးအဆောင်များစာရင်းတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ ပြတ်လပ်သွားခြင်းမဖြစ်စေရန် အိမ်တွင် အသုံးအဆောင်များကိုလုံလောက်စွာထားပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါကဆရာဝန်ထံမှ ပိုပြည့်စုံသောဆေးညွှန်းပါဆေးဝါးပံ့ပိုးမှု ရယူပါ။ ဆရာဝန်ထံမည်သို့ ခေါ်ဆိုရမည်ကိုသင်မသိပါကအကူအညီအတွက် သင်၏ ပြန်လည်နေရာချထားရေးအေဂျင်စီထံဆက်သွယ်ပါ။
- ကုန်စုံဆိုင်များထံသွားရခြင်းကိုလျော့ချရန် တာရှည်ခံသောအစားအသောက်ကိုဝယ်ယူပါ။
- သင် သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုတွင်းရှိတစ်စုံတစ်ယောက် ဖျားနာပါကအကူအညီပေးနိုင်မည့်လူကိုဆုံးဖြတ်ပါ။ အစားအသောက်နှင့် အခြားအခြေခံပစ္စည်းများကိုရရှိရန် မိသားစုဝင်တစ်ဦးသို့မဟုတ် လူမှုအသိုက်အဝန်းအဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးကိုအကူအညီတောင်းပါ။ သတင်းအချက်အလက်၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ပံ့ပိုးမှုနှင့် ရင်းမြစ်များရယူရန် လိုအပ်ပါကဆက်သွယ်ရန် ဒေသတွင်း အဖွဲ့အစည်းများစာရင်းတစ်ခုကိုဖန်တီးပါ။

သတင်းအချက်အလက်အမှားများကို သတိပြုပါ- သင်၏ ဒေသန္တရအစိုးရထံမှ တိကျသော သတင်းအချက်အလက်ကို သင့်ဘာသာစကားဖြင့် မရနိုင်ခြင်း ရှိနိုင်ပါသည်။ သင် အင်္ဂလိပ်လို မပြောပါက၊ သင်၏ ပြန်လည်နေရာချထားရေး အေဂျင်စီ ကဲ့သို့ သင့်အတွက် ဒေသတွင်း သတင်းအချက်အလက်ကို စကားပြန်ပေးမည့် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ရှာပါ။ အခြားနေရာများရှိ လူမှုကွန်ရက် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုတွင် သက်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် တိကျသော သတင်းအချက်အလက် မရှိနိုင်ပါ။ မိုင်းရပ်စ်နှင့် သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ် သို့မဟုတ် ကုသနည်းနှင့် ပတ်သက်သော ကောလဟာလများနှင့် ယုံတမ်းစကားများ ရှိနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အခြား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်သူများထံမှသာ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ် ရယူနိုင်ပါသည်။

အတုအလိမ်ကိုရှောင်ပါ- ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းနှင့် ဆက်စပ်သောလိမ်လည်မှုများကိုသတိထားပါ။ တိုင်ကြားထားသည့် လိမ်လည်မှုများတွင် အိမ်သုံးစမ်းသပ်ရေးကိရိယာများရောင်းချခြင်း၊ ဆေးဝါး

သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားလူများကို COVID-19 မှ ကာကွယ်ပေးခြင်း

COVID-19 သည် လူတိုင်းကိုထိခိုက်စေသည့် ရောဂါအသစ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ သို့သော်၊ အသက်ကြီးသူများနှင့် ပြင်းထန်သောရောဂါအခံရိုထားသူများသည် COVID-19 မှ ပြင်းထန်သောနောက်ဆက်တွဲရောဂါများဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်များသည်။ သင်သည် အသက် 65 နှစ် သို့မဟုတ် နာတာရှည် အဆုတ်ရောဂါ၊ ပြင်းထန်သော နှလုံးရောဂါ သို့မဟုတ် ဆီးချို ကဲ့သို့သော ပြင်းထန်သည့် ရောဂါအခံရိုထားပါကရောဂါကြောင့် ဖျားနာနိုင်ခြေပိုများနိုင်ပါသည်။



သင်တွင် အခြားဖျားနာမှု ရှိပါကသို့မဟုတ် မကျန်းမာသူနှင့်အတူနေထိုင်ပါက၊ သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် ချစ်ရသူများကိုကာကွယ်ရန် ထပ်ဆောင်း ကြိုးစားရပါမည်။ သင်ဖျားနာနေပါက၊ အခြားလူများနှင့် အနည်းဆုံးခြောက်ပေခွာ၍ (လက်နှစ်ချောင်းဆန့်ကားသောအကွာအဝေး) နေပြီးတတ်နိုင်သမျှ အိမ်ထဲတွင်နေပေးပါ။ အခြားလူများဘေးတွင် ရှိနေရမည်ဆိုပါက (အိမ်တွင်၊ ဖော်တော်ယာဉ်ထဲတွင် သို့မဟုတ် ဆရာဝန်၏ ရုံးခန်းအတွင်းတွင်) နှာခေါင်းစည်းတပ်ရပါမည်။

အတူများ၊ အာမခံမူဝါဒများနှင့် အခြားအရာများပါဝင်ပါသည်။ သင်မသိသူတစ်စုံတစ်ယောက်ထံမှ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု သို့မဟုတ် စာတိုမက်ဆေ့ချ် လက်ခံရရှိပါကသို့မဟုတ် သင်၏ ဘဏ်အချက်အလက်၊ လူမှုဖူလုံရေးနံပါတ် သို့မဟုတ် အခြားကိုယ်ရေးအချက်အလက်ကိုတောင်းဆိုခံနေရပါက၊ အချက်အလက်မပေးဘဲအကူအညီတောင်းရန် သင်၏ ပြန်လည်နေရာချထားရေးအေဂျင်စီထံဆက်သွယ်ပါ။

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှု မရယူမီ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ- ဆရာဝန်၏ ရုံးခန်းသို့မဟုတ် အရေးပေါ် အခန်းသို့ မသွားမီ၊ ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းသို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခြင်းကဲ့သို့သော COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများကိုသင်ခံစားနေရပါကဖုန်းကြိုဆက်ပါ။ သင်ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာကို သူတို့ကပြောပြပါမည်။ ဆရာဝန်ထံမည်သို့ ခေါ်ဆိုရမည်ကိုသင်မသိပါကအကူအညီအတွက် သင်၏ ပြန်လည်နေရာချထားရေးအေဂျင်စီထံဆက်သွယ်ပါ။ သင် သို့မဟုတ် သင်ချစ်ရသူတွင် အသက်ရှူရန်အဆင်မပြေခြင်းကဲ့သို့သော ပြင်းထန်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်နေပါက၊ 911 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် ဆေးရုံအရေးပေါ်ခန်းသို့ သွားပါ။ သင်၏ လူမှုဝန်ထမ်းကိုတတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံးအသိပေးပါ။



လိုအပ်ပါကစကားပြန်ဆိုမှုအတွက် အကူအညီတောင်းပါ- စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှုများတောင်းဆိုခွင့် သင့်တွင်ရှိပါသည်- ရက်ချိန်း ပြုလုပ်ချိန် သို့မဟုတ် အရေးပေါ် စောင့်ရှောက်မှုသို့ ရောက်လာချိန်တွင် စကားပြန် တစ်ဦးလိုအပ်ကြောင်းဆေးရုံသို့မဟုတ် ဆေးခန်းဝန်ထမ်းကိုပြောပြပါ။