

COVID-19- လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် စည်းကမ်းချက်များကိုနားလည်ခြင်း

COVID-19 ဆိုတာဘာလဲ။



C COVID-19 သည် ကမ္ဘာအနှံ့တွင် လျင်မြန်စွာကူးစက်နေသော ဗိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုးကြောင့်ဖြစ်သည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနာမကျန်းဖြစ်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ကူးစက်ခံမထားရသေးသူအနီးတွင် ကူးစက်ခံထားရသူချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေသောအခါ အဆိုပါ ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပါသည်။

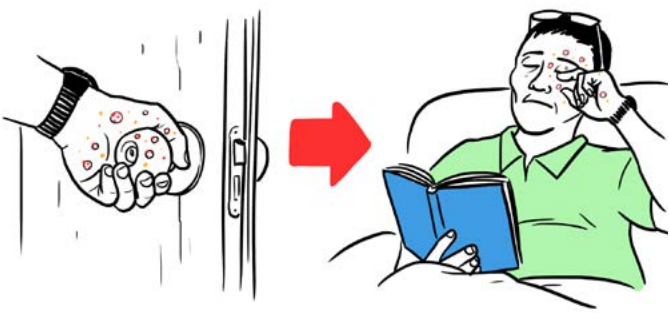
ရောဂါလက္ခဏာများတွင် ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အသက်ရှူရခက်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်သည် အပျော့စားမှ ပြင်းထန်သောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းနာမကျန်းမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



လူတစ်ဦးသည် ဗိုင်းရပ်စ်ရှိနေသည့် မျက်နှာပြင်ကိုထိကိုင်လိုက်ပြီးနောက် ၎င်းတို့၏ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းနှင့် မျက်လုံးများကိုထိကိုင်သောအခါတွင်လည်း ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ပါသည်။

COVID-19 ကပ်ရောဂါ ကာလအတွင်း၊ သင်၏ ကိုယ်ပိုင် ဘေးကင်းရေးအတွက် ဖြစ်သည့် လမ်းညွှန်ချက် သို့မဟုတ် စည်းကမ်းချက်များကို အစိုးရ အရာရှိများနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အလုပ်သမားများက ညွှန်းဆိုကြောင်းကို သင်ကြားသိနိုင်ပါသည်။

အခြေအနေများအပေါ် မူတည်၍၊ အခြားလူများ သို့မဟုတ် သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ရန် အိမ်တွင်နေဖို့ လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ဤစီမံချက်များသည် သင်၏ အသိုက်အဝန်းအတွင်း ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်မှုကို နှေးကွေးစေရန် သို့မဟုတ် ရပ်တန့်စေရန် အကူအညီဖြစ်ပါမည်။ လူမှုအသိုက်အဝန်းများက ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်မှုကို နှေးကွေးအောင် လုပ်နိုင်လျှင် ဆေးရုံများက ဖျားနာသူများကို ပိုကောင်းမွန်စွာ ကုသပေးနိုင်ပါမည်။ အပြင်သွားရမည်ဆိုပါက၊ မီးသတ်သမားများနှင့် ရဲများ ကဲ့သို့သော အရေးပေါ် ဖြေရှင်းရေး ကျွမ်းကျင်သူများသည် သင့်ထံ ချဉ်းကပ်လာနိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့က သင့်ကို ကူညီပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



ဗိုင်းရပ်စ်သည် အချင်းချင်းအနီးကပ် (6 ပေအတွင်း) ထိတွေ့မှု ရှိသူများတွင်လည်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။



အစိုးရအရာရှိများနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အလုပ်သမားများကလိုက်နာပေးရန် သင့်ကိုတောင်းဆိုနိုင်သည့် စည်းကမ်းချက်များနှင့် လမ်းညွှန်ချက်အချို့ ဖြစ်ပါသည်။

ခွဲနေခြင်း

COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများသင့်တွင်ရှိပါကဆရာဝန်က သင့်အားသီးခြားခွဲနေခိုင်းပါမည်။ ယင်းကကာလတစ်ခုကြာအထိ အိမ်တွင်နေပေးရန် ဖြစ်သည်။ တတ်နိုင်သမျှ သီးခြား "ဖျားနေသူအခန်း" တွင် နေပြီးသင်နှင့်အတူနေသည့် အခြားလူများနှင့် ခပ်ခွာခွာနေပါ။ ၎င်းက အခြားလူများထံပိုင်းရပ်စ် ကူးစက်မှုကို တားဆီးပေးသည်။



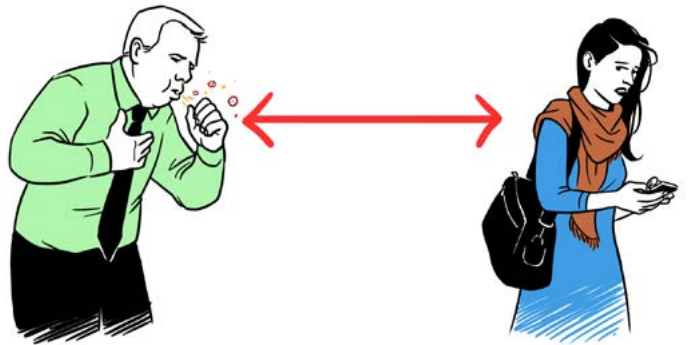
ရောဂါခြေချုပ်မှု

COVID-19 ရှိနေသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် သင်ထိတွေ့ထားသည်ဟုထင်ပါက၊ ရောဂါခြေချုပ်မှု ဖြင့်နေပေးပါရန် တောင်းဆိုခံရပါမည်။ ယင်းကခန့်မှန်းခြေ 14 ရက်အထိအိမ်တွင် နေပြီးသင်ကိုယ်ပူ၊ ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်လာပါကဆရာဝန်ကိုပြောပြရန် ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေခြင်းကရောဂါလက္ခဏာများ မခံစားရမီ ဖြစ်နိုင်သည့် ကူးစက်မှုကိုတားဆီးပေးပါသည်။



လူအများနှင့် သို့မဟုတ် သင်ကိုယ်တိုင် ခပ်ခွာခွာနေခြင်း

ပိုင်းရပ်စ် ကူးစက်မှုကို နှေးကွေးစေရန်၊ အစိုးရအရာရှိများသည် နေထိုင်သူများအား လူအများနှင့် သို့မဟုတ် သင်ကိုယ်တိုင် ခပ်ခွာခွာနေခြင်းကို ကျင့်သုံးရန် တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ ယင်းက လူအများနှင့် 6 ပေ၊ လက်နှစ်ဖက်ဆန့်သည့် အကွာအဝေးတွင်နေခြင်းနှင့် လူစုများနှင့် လုံးဝကွာဝေးသော နေရာတွင် နေခြင်း ဖြစ်သည်။ သင့်အိမ်တွင် မလိုအပ်သော ဧည့်သည်များကို လက်မခံပါနှင့်။ ၎င်းက အခြားလူများကို ဖျားနာစေခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါကူးစက်စေခြင်းကနေ ကာကွယ်ပေးပါသည်။



ရှိနေသည့်နေရာတွင်နေပါ-

မြို့များနှင့် ပြည်နယ်များသည် လူမှုအသိုင်းအဝန်းတစ်ခုလုံးအတွက် "ရှိနေသည့်နေရာတွင်နေပါ" သို့မဟုတ် "အိမ်တွင်နေပါ" အမိန့်ကို ကြေညာနိုင်ပါသည်။ ဤအမိန့်များက နေရာအလိုက် ကွဲပြားနိုင်သော်လည်း အများအားဖြင့် နေထိုင်သူများကို တတ်နိုင်သမျှ အိမ်တွင်နေပေးရန်နှင့် ကျန်ခြောက်များဝယ်ခြင်း၊ ဆရာဝန် ပြသခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဝယ်ခြင်း ကဲ့သို့ မဖြစ်မနေ အပြင်ထွက်ရခြင်းအတွက်သာ အိမ်အပြင်ထွက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဤစည်းမျဉ်းများသည် ပိတ်ဆို့ထားခြင်းများ မဟုတ်ဘဲ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးအတွက် လိုအပ်သည့် အလုပ်များကို လုပ်ရန် နေထိုင်သူများကို ခွင့်ပြုထားပါသည်။ ပိတ်ဆို့မှုများတွင် အချိန်တိုင်း အိမ်ထဲတွင်သာ နေပေးရမည် ဖြစ်သည်။



Cultural Orientation Resource Exchange • 8719 Colesville Road, 3rd Floor • Silver Spring, MD 20910



The contents of this fact sheet were developed under an agreement financed by the Bureau of Population, Refugees, and Migration, United States Department of State, but do not necessarily represent the policy of that agency and should not assume endorsement by the Federal Government. **This material is in the public domain and may be reproduced.**

COVID-19 နှင့် ပတ်သက်၍ နောက်ထပ်အချက်အလက်အတွက်၊ COREnav.org သို့ ဝင်ကြည့်ပါ။