



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်-၂၀၁၉ (COVID-19) ရောဂါပိုးရှိသူများနှင့် ၎င်းတို့၏အိမ်ထောင်စု သို့မဟုတ် အနီးကပ်ထိတွေ့ဆက်ဆံသူများအတွက် အိမ်၌သီးခြားခွဲနေခြင်းနှင့် ရောဂါမကူးစက်ရန် ခွဲထားခြင်းဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်များ

၂၀၂၁ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ ၂၈ ရက်တွင် နောက်ဆုံးရေးသားချက်

သီးခြားခွဲနေခြင်းနှင့် ရောဂါမကူးစက်ရန်ခွဲထားခြင်းတို့ မည်သို့ကွာခြားသနည်း။

- ၁။ သီးခြားခွဲနေခြင်းသည် COVID-19 ဖြင့် နေမကောင်းသူ သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာမရှိဘဲ ရောဂါပိုးစစ်ဆေးတွေ့ရှိသူ တစ်ဦးအား မိမိ၏အိမ်၌ပင် အခြားသူများနှင့် ဝေးရာတွင် ထားခြင်းဖြစ်သည်။ သင်၌ COVID-19 အတွက် ဓာတ်ခွဲခန်းအတည်ပြုချက် သို့မဟုတ် ဆရာဝန်၏ ရောဂါရှာဖွေတွေ့ရှိချက်ရှိပါက သင်သည် <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine> ရှိ ကျန်းမာရေးအရာရှိ၏ သီးခြားခွဲနေရန် အမိန့်ကို လိုက်နာရပါမည်။
- ၂။ ရောဂါမကူးစက်ရန်ခွဲထားခြင်းသည် COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သူတစ်ဦးအား အခြားသူများနှင့် ဝေးရာတွင် ထားခြင်းဖြစ်သည်။ သင်သည် COVID-19 ရှိသူတစ်ဦး၏ အိမ်ထောင်စုဝင်တစ်ဦး သို့မဟုတ် အနီးကပ် ထိတွေ့သူတစ်ဦးဆိုပါက <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine> ရှိ ကျန်းမာရေးအရာရှိ၏ ရောဂါ မကူးစက်ရန် ခွဲထားခြင်းအမိန့်ကို လိုက်နာရပါမည်။
- ၃။ လုပ်ငန်းခွင်အတွက်ပုံမှန်စစ်ဆေးမှု၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်အဖြစ် ရောဂါစစ်ဆေးပြီး ရောဂါလက္ခဏာမပြသည့် အလုပ်သမားများနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူဝန်ထမ်းများအား စမ်းသပ်မှုအဖြေစောင့်နေစဉ် သီးခြားခွဲထားရန် မလိုအပ်ပါ။ သို့ရာတွင် ရောဂါပိုးတွေ့ရှိသူနှင့် COVID-19 ရှိသည်ဟု သံသယရှိသည့် ရောဂါလက္ခဏာများကြောင့် စစ်ဆေးခံရသူများမှာ သီးခြားခွဲနေရန် လိုအပ်ပါသည်။

အိမ်၌သီးခြားခွဲနေခြင်းဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်များ



သင့်၌ COVID-19 ရောဂါရှာဖွေတွေ့ရှိပါက၊ ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းကို တားဆီးရန်အတွက် အိမ်၌သီးခြားခွဲနေခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်သည့် ဤ အဆင့်များကို လိုက်နာရပါမည်။ ရောဂါစမ်းသပ်တွေ့ရှိပါက၊ သင်၏အခြေအနေကို ကြည့်ရန်နှင့် အဆက်အသွယ်များကို ခြေရာကောက်ရန် ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာနဖြစ်သည့် ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်အား ဖုန်းဆက်ကောင်းဆက်နိုင်ပါသည်။ COVID-19 ဟုသံသယရှိသည့် ရောဂါလက္ခဏာ များကြောင့် သင့်ကို စမ်းသပ်ပြီး သင်သည် စမ်းသပ်ချက်အဖြေကို စောင့်နေပါက စမ်းသပ်ချက်အဖြေများ ရောက်လာသည်အထိ သီးခြား ခွဲနေရန် ဤညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။

သင်ပြန်လည်ကျန်းမာလာသည်အထိ အိမ်၌နေပါ

- COVID-19 ရှိသူအများစုသည် အနည်းငယ်ဖျားနာပြီး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူတစ်ဦးနှင့် ပြုရန်မလိုဘဲ အိမ်၌ကောင်းမွန်စွာ စောင့်ရှောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာလာနိုင်ပါသည်။ သင်သည် အသက် ၆၅ နှစ်နှင့်အထက်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ သို့မဟုတ် နှလုံး ရောဂါ၊ ပန်းနာ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ ဆီးချို၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ သို့မဟုတ် ကိုယ်ခံအားစနစ် အားနည်းနေပါက၊ ပိုမိုကြီးလေးသည့် ဖျားနာမှု သို့မဟုတ် ထပ်တိုးရောဂါသစ်များဖြစ်ရန် အန္တရာယ်အလားအလာ ပိုမြင့်မားပါသည်။
- အလုပ်၊ ကျောင်း၊ သို့မဟုတ် အများပြည်သူသွားလာသည့်နေရာများသို့ မသွားရ။
- **အောက်ပါသတ်မှတ်ချက် သုံးခုစလုံးနှင့်ပြည့်စုံသည်အထိ အိမ်၌နေပါ-**
 - ရောဂါလက္ခဏာစတင်ပေါ်လာစဉ်ကစ၍ အနည်းဆုံး ၁၀ ရက်
 - (ဥပမာ၊ Tylenol သို့မဟုတ် Ibuprofen ကဲ့သို့) အဖျားကျဆေးမှုမသုံးဘဲ အနည်းဆုံး ၂၄ နာရီ အဖျားမရှိသည်အထိ
 - (ဥပမာ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်းစသည့်) COVID-19 ၏ အခြားရောဂါလက္ခဏာများ ပိုမိုတိုးတက် လာသည်အထိ

ဥပမာ သင်သည် ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်နေ့၌ COVID-19 ဖြင့် စတင်ဖျားနာသည်ဆိုပါက ဇန်နဝါရီလ ၁၁ ရက်နေ့အထိ သီးခြားခွဲနေပြီး၊ သင့်၌ အဖျားမရှိတော့ဘဲ ပိုမို၍နေထိုင်ကောင်းမွန်နေပါက ဇန်နဝါရီလ ၁၂ ရက်နေ့တွင် အလုပ် သို့မဟုတ် ကျောင်းပြန်တက်နိုင်ပါမည်။
- သင်သည် နေမကောင်းမဖြစ်ခဲ့သော်လည်း COVID-19 ဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး SARS-CoV-2 စမ်းသပ်တွေ့ရှိပါက၊ သင် စမ်းသပ်သည့်ရက်စွဲနောက်ပိုင်း အိမ်၌ အနည်းဆုံး ၁၀ ရက် နေပါ။
- သင့်အိမ်ရှိလူများ၊ ရင်းနှီးသည့် ကြင်ဖော်များနှင့် သင့်ကို စောင့်ရှောက်သူများအား “အနီးကပ် ထိတွေ့သူများ” ဟုယူဆပြီး ၎င်းတို့သည် **ရောဂါမကူးစက်ရန် အိမ်၌ခွဲထားခြင်း ညွှန်ကြားချက်များ**ကို လိုက်နာရပါမည်။ ထိုသူများတွင် သင့်ရောဂါလက္ခဏာ များ မစတင်မီ ၄၈ နာရီမှ မိမိဘာသာ သီးခြားနေသည်အထိ သင်နှင့်အနီးကပ်ထိတွေ့ ခဲ့သူများ ပါဝင်ပါသည်။ ဤစာရွက်စာတမ်း ကို ၎င်းတို့အား ပြလိုက်ပါ။ [အနီးကပ်ထိတွေ့သူ](https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/close-contact-infographic-eng-2020.10.12.pdf) အဖြစ်ယူဆသူနှင့် ပတ်သက်သည့် နောက်ထပ် အချက်အလက်များကို <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/close-contact-infographic-eng-2020.10.12.pdf> တွင် ကြည့်ပါ။

သင်သည် အခြားသူများထံမှ သီးခြားခွဲမနေနိုင်ပါက မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း။



ဥပမာ စောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးကဲ့သို့ အနီးကပ်ထိတွေ့မှု ဆက်၍ရှိနေသော ကာကွယ်ဆေးထိုးမထားသူတစ်ဦးသည်၊ ၎င်းတို့အား ရောဂါမကူးစက်ရန်ခွဲထားသည့်အချိန်သက်တမ်းကို တိုးမြှင့်ရန်လိုအပ်ပြီး၊ ထိုသူသည် သင်သီးခြားခွဲနေသည့်ကာလအတွင်း သင်နှင့်အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သည့် နောက်ဆုံးရက်ကို သုည (၀) ရက်ဟု သတ်မှတ်ရပါမည်။

လူအိုရုံများကဲ့သို့ ရေရှည်ကုသပေးသည့်ဆေးရုံ (LTCF) များ သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးမှုဖြင့်နေထိုင်သည့်နေရာများတွင် အလုပ်လုပ်သူများအပါအဝင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများအတွက် အထူးထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးမှုများ ရှိပါသလား။

(ဥပမာ ဆေးရုံ၌ ညအိပ်ညတာနေရခဲခြင်းကဲ့သို့) ပြင်းထန်သည့် သို့မဟုတ် ကြီးလေးသည့်ဖျားနာမှုရှိသော သို့မဟုတ် (ဥပမာ ဓာတုဆေးများဖြင့် ကုသခြင်းကဲ့သို့) ကိုယ်ခံအားအပေါ်ပြင်းထန်စွာထိခိုက်နေသည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် ရောဂါလက္ခဏာများ ဦးဆုံးပေါ်လာပြီး ရက် ၂၀ အထိစောင့်ပြီးမှ အလုပ်ပြန်သွားရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ သင်သည် ဤအမျိုးအစားတွင် ပါဝင်ပြီး မည်မျှကြာ သီးခြားခွဲနေရန် လိုအပ်ကြောင်း မေးစရာများရှိပါက နောက်ထပ်လမ်းညွှန်ချက်များအတွက် သင့်ကျန်းမာရေးကုသပေးသူ သို့မဟုတ် ACPHD နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

လူတစ်ဦးသည် COVID-19 မှ ဒုတိယအကြိမ်ရောဂါပိုးမွှားကူးစက်ခြင်း ပေါ်ပေါက်နိုင်ပါသလား။

ဒုတိယအကြိမ်ရောဂါပိုးမွှားကူးစက်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော်လည်း၊ အထူးသဖြင့် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ ပထမဆုံးပေါ် ပြီးနောက် သို့မဟုတ် ပထမအကြိမ် ဆေးစစ်၍ရောဂါပိုး တွေ့ရှိပြီးနောက် ရက်ပေါင်း ၉၀ အောက်သာရှိသေးပါက အလွန်ဖြစ်ခဲပါသည်။

- သင်သည် COVID-19 ရောဂါပိုးမွှားကူးစက်ရာမှ ကောင်းမွန်လာပြီး ရောဂါလက္ခဏာသစ်များပေါ်လာပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူတစ်ဦးနှင့်ဆွေးနွေးလျှင်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် သင့်ရောဂါလက္ခဏာများ ဦးစွာစတင်ချိန်မှ သို့မဟုတ် ပထမအကြိမ် ရောဂါစမ်းသပ်တွေ့ရှိချိန်မှ ရက် ၉၀ ကျော်သွားပါက ထိုကုသပေးသူသည် အသစ်စမ်းသပ်ရန် အကြံပြုနိုင်ပါသည်။
- သင်၌ ရောဂါလက္ခဏာသစ်များမရှိသော်လည်း လက္ခဏာများဦးစွာပေါ်ကတည်းက သို့မဟုတ် COVID-19 စမ်းသပ်တွေ့ရှိကတည်းက ရက် ၉၀ အတွင်း ရောဂါပိုးစမ်းသပ်တွေ့ရှိပါက၊ သင်သည် သီးခြားခွဲနေရန် မလိုဘဲ သင်နှင့်အနီးကပ် ထိတွေ့သူများအား ရောဂါမကူးစက်ရန် သီးခြားခွဲထားရန် မလိုပါ။ မိမိကိုယ်ကိုယ် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုဖြစ်ကြောင်း သေချာစေပြီး ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်လာပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူတစ်ဦးနှင့် သွား၍တွေ့ပါ။
- သင်သည် မိမိ၏ရောဂါပိုးမွှားမှ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာပြီး ရက် ၉၀ အတွင်း COVID-19 ရှိသောအခြားသူတစ်ဦးနှင့် ထိတွေ့ပါက ရောဂါပိုးမကူးစက်ရန် သင့်အားခွဲထားရန်မလိုပါ။ သို့သော် ၁၄ ရက်ကြာ မိမိ၏ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ထို ၁၄ ရက်အတွင်း ဖျားနာမှုလက္ခဏာသစ်များပေါ်လာပါက၊ ချက်ချင်းသီးခြားခွဲနေလိုက်ပြီး သင့်ကျန်းမာရေးကုသပေးသူကို ဆက်သွယ်ပါ။

ယခင်က ကျွန်ုပ်တို့ COVID-19 ရှိခဲ့ဖူးသော်လည်း ကာကွယ်ဆေးထိုးရမည်လား။

- သင်၌ လောလောဆယ် COVID-19 ရှိပါက သို့မဟုတ် SARS-CoV-2 စမ်းသပ်တွေ့ရှိပါက၊ သင်သည် (ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိပါက) လက္ခဏာများ ပျောက်သွားသည်အထိနှင့် သီးခြားခွဲနေသည့်ကာလပြီးသည်အထိ စောင့်ပြီးမှ ကာကွယ်ဆေးထိုးရပါမည်။
- သင်သည် ယခင်က COVID-19 ရှိခဲ့ပါက၊ သင်ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အကျုံးဝင်သည့်အချိန်တွင် ထိုးရဦးမည်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရောဂါပိုးမှရရှိသည့် ကိုယ်ခံအားသည် မည်မျှကြာခံမည်အကြောင်း မရှင်းကြသေးသဖြင့် ဖြစ်သည်။



- သင်၌ COVID-19 ရှိခဲ့ပြီး လွန်ခဲ့သည့် ရက် ၉၀ အတွင်း မိနိကလိုနယ်ကိုယ်ခံအားများ သို့မဟုတ် ရောဂါရှင်ထံမှသွေးရည်ကြည်ဖြင့် ကုသခဲ့ပါက မည်သည့်အချိန်ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်ကြောင်းကို သင့်ကျန်းမာရေးကုသပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ (ရောဂါကူးစက်မှု ထိန်းချုပ်ရေး ဗဟိုဌာန) CDC ၏လမ်းညွှန်ချက်ကို <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html> ၌ တွေ့နိုင်ပါသည်။

ရောဂါမကူးစက်ရန် အိမ်၌ခွဲထားခြင်းဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်များ

သင်သည် COVID-19 ရောဂါရှာဖွေတွေ့ရှိထားသူတစ်ဦးနှင့် တစ်အိမ်တည်းတွင်နေပါက သို့မဟုတ် (ထိုသူမှ ရောဂါလက္ခဏာများမခံစားမီ ၄၈ နာရီမှ ၎င်းမိမိဘာသာသီးခြားခွဲနေသည့်အချိန်အထိ ထိတွေ့ခဲ့ခြင်း အပါအဝင်) အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့ပါက၊ သင်သည် ရောဂါမကူးစက်ရန် အိမ်၌ ခွဲထားသည့် ဤအဆင့်များကို လိုက်နာရပါမည်။ ရောဂါလက္ခဏာများပြရန် ၂ ရက်မှ ၁၄ ရက် ကြာနိုင်သဖြင့် သင်၌ ရောဂါပိုးရှိမရှိကို ၁၄ ရက် ကြာသည်အထိမသိဘဲနေနိုင်ပါသည်။ ဤအချိန်အတွင်း ရှိကောင်းရှိနေနိုင်သည့်ရောဂါပိုးများ အခြားသူများထံ ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန် အိမ်၌နေပြီး မိမိ၏ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ကြည့်နေရန် အရေးကြီးပါသည်။

လူတစ်ဦးသည် မည်သည့်အခါတွင် အနီးကပ်ထိတွေ့သူ ဖြစ်သနည်း။

- အနီးကပ်ထိတွေ့မှုဆိုသည်မှာ COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးမှ မျက်နှာဖုံးတပ်ထားခြင်း ရှိမရှိနှင့်မဆိုဘဲ သင်သည် ထိုသူနှင့် ၆ ပေအကွာတွင် အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ် ရှိနေခဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် သင့်တော်သည့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများမပြုဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာအရည်များ သို့မဟုတ် စိမ့်ထွက် ရည်များကို ကိုင်မိခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
- (ဥပမာ လူတစ်ဦးသည် COVID-19 ရောဂါပိုးကူးစက်နေပြီးလက္ခဏာပြနေသူတစ်ဦးနှင့် နေရာကျဉ်းတစ်ခုတွင် အကြိမ်များစွာ ဆက်ဆံခဲ့ခြင်းကဲ့သို့) ထိတွေ့မှုပြင်းထန်ချက်အပေါ်မူတည်၍ တစ်ရက်တည်းတွင် စုစုပေါင်း ၁၅ မိနစ်နှင့်အထက် ထိတွေ့မှုများကို အနီးကပ်ထိတွေ့မှုဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။

ဥပမာ စောင့်ရှောက်ပေးသူတစ်ဦးကဲ့သို့ ကာကွယ်ဆေးထိုးမထားသည့် ဆက်လက်၍အနီးကပ်ရှိသူတစ်ဦးသည် ရောဂါမကူးစက်ရန်အတွက် ၎င်းတို့အား ခွဲထားချိန်ကို တိုးမြှင့်ရန်လိုအပ်ပြီး၊ ရောဂါပိုးရှိသူတစ်ဦး သီးခြားခွဲနေသည့်ကာလအတွင်း ၎င်းနှင့်အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သည့် နောက်ဆုံး ရက်ကို သုည (၀) ရက်ဟု သတ်မှတ်ရပါမည်။

အိမ်၌ မည်မျှကြာ နေရမည်နည်း။

အနီးကပ်ထိတွေ့သူအားလုံးအား COVID-19 စမ်းသပ်ရန် အကြံပြုထားပါသည်။ ကာကွယ်ဆေး ထိုးမထားသူအများစုအတွက် ရောဂါမကူး စက်ရန် ခွဲထားသည့်ကာလကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင် ရွေးချယ်စရာ နှစ်ခုရှိပါသည်။ ထိတွေ့သည့်ရက်ကို သုည (၀) ရက်ဟုသတ်မှတ်ကြောင်း မှတ်သားထားပါ။ သင်သည် ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးထားပါက နောက်စာမျက်နှာပါ အပိုင်းကို ကြည့်ပါ။

- ရွေးချယ်စရာ ၁- သင်သည် COVID စမ်းသပ်မှုမပြုပါက ရောဂါပိုးနှင့်ထိတွေ့ပြီးနောက် အိမ်တွင် ၁၀ ရက်နေရပါမည်။
- ရွေးချယ်စရာ ၂- COVID စမ်းသပ်ရာတွင် ရောဂါပိုးမတွေ့ပါက အိမ်တွင် ၇ ရက်နေပြီး ၈ ရက်မြောက်နေ့တွင် သွားလာနိုင်ပါသည် (၅ ရက် မြောက်နေ့ သို့မဟုတ် ၎င်းနောက်ပိုင်းတွင် စမ်းသပ်ရပါမည်)။ အဖြေတွင် ပိုးတွေ့ပါက၊ သို့မဟုတ် သင်၌ COVID ရောဂါလက္ခဏာများ



ပေါ်လာပါက၊ ချက်ချင်း သီးခြားခွဲနေပြီး သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူ သို့မဟုတ် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနအား သီးခြားခွဲနေခြင်းဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်များအတွက် ဆက်သွယ်ရပါမည်။

မည်သူ့အား ရောဂါမကူးစက်ရန် ၁၄ ရက်အပြည့်အဝ ခွဲထားရမည်နည်း။

ကင်ဆာ သို့မဟုတ် အမျိုးအစား ၂ ဆီးချိုရောဂါရှိသူတစ်ဦးကဲ့သို့ COVID-19 ရောဂါဖြစ်ရန် အန္တရာယ်ပိုမိုမြင့်မားသူတစ်ဦးနှင့် ပုံမှန်အနီးကပ် ထိတွေ့လျှင် သို့မဟုတ် လူစုလူဝေးရှိသည့် အဆောက်အဦတစ်ခုတွင် နေထိုင်လျှင် သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်လျှင်၊ ထိုသူတို့သည် အိမ်၌ ၁၄ ရက် နေရပါမည်။ လူစုလူဝေးရှိသည့် အဆောက်အဦများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည်-

- နေထိုင်၍ကုသပေးသည့်ဆေးရုံများ
- စိတ်ကျန်းမာရေး ပြန်လည်ထူထောင်ပေးသည့် ဆေးရုံများ
- အကျဉ်းထောင်များ
- ကျွမ်းကျင်သည့်သူနာပြုများနှင့် ကုသပေးသည့်ဆေးရုံများ
- သက်ကြီးရွယ်အိုများအား နေထိုင်၍ကုသပေးသည့် ဆေးရုံများ
- အရွယ်ရောက်သူများအား နေထိုင်၍ကုသပေးသည့် ဆေးရုံများ
- ပံ့ပိုးမှုဖြင့်နေထိုင်သည့် နေရာများ
- မှတ်ဉာဏ်အတွက် စောင့်ရှောက်ပေးသည့် ပံ့ပိုးမှုဖြင့်နေထိုင်သည့် နေရာများ
- ကာလအလယ်အလတ်စားစောင့်ရှောက်ကုသပေးသည့် ဆေးရုံများ
- ရုတ်တရက်ပေါ်ပေါက်သည့် နာမကျန်းမှု ရေရှည်ကုသပေးသည့် ဆေးရုံများ

အခြားလူစုလူဝေးအနေအထား၌နေထိုင်သူများအား တစ်ဦးချင်းအခြေအနေအလိုက် ရောဂါမကူးစက်ဖို့ ၁၄ ရက် ခွဲထားရန် ကျန်းမာရေး အရာရှိမှ ညွှန်ကြားနိုင်ကြောင်းကို မှတ်သားထားပါ။

မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် အလုပ်သမားအချို့သည် အလုပ်စောစောပြန်ဆင်းနိုင်ပါသည်။ ဝန်ထမ်းများ အရေးတကြီး ပြတ်လပ်နေသည့် ကာလအတွင်း၊ ကလေးကောင်းကျိုးစနစ်အတွင်း သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးမှုဖြင့်နေထိုင်သည့်နေရာများတွင် ဝန်ဆောင်မှုယူသူများနှင့် ပုံမှန် မျက်နှာချင်းဆိုင် ထိတွေ့ကြသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသော ဝန်ထမ်းများ၊ အရေးပေါ်အလုပ်သမားများနှင့် လူမှုရေးဝန်ဆောင်မှု အလုပ်သမားများသည် ၅ ရက်မြောက်နေ့နောက်တွင် PCR စမ်းသပ်ချက်တွင် ပိုးမတွေ့သမျှ၊ ၇ ရက်မြောက်နေ့တွင် အလုပ်ပြန်ဆင်းနိုင်ပါသည်။ ဝန်ထမ်းများ အရေးတကြီးပြတ်လပ်နေသည့် ကာလအတွင်း၊ ဤအလုပ်သမားများသည်ပင် ၇ ရက်မြောက်နေ့ မတိုင်မီ အလုပ် ပြန်ဆင်းနိုင်သော်လည်း ၇ ရက်မြောက်နေ့ မတိုင်မီ၊ ကွဲပြားသည့်ရက်များတွင် PCR စမ်းသပ်မှု အကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပြီး ရောဂါပိုးမရှိ (ဥပမာ ၃ ရက်မြောက်နေ့တွင် PCR စမ်းသပ်မှု၌ ပိုးမရှိ၊ ၅ ရက်မြောက်နေ့တွင် PCR စမ်းသပ်မှု ပိုးမရှိ) ဖြစ်ရပါမည်။

နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို အလားမီးဒါးကောင်တီ COVID-19 ဝက်ဘ်ဆိုက် <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine#quarantine> တွင်ကြည့်ပါ။



ကာကွယ်ဆေးထိုးမထားသည့် မူလတန်းမှ ၁၂ တန်းကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ရောဂါမကူးစက်ရန် မည်မျှကြာခွဲနေရမည်နည်း။

ကျောင်းအနေအထားတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးမထားသည့်ကျောင်းသားတစ်ဦးသည် ကာလီဖိုးနီးယား ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနမှ ချမှတ်ထားသည့် ကာလီဖိုးနီးယားရှိ မူလတန်းမှ ၁၂တန်းကျောင်းများအတွက် COVID-19 ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးညွှန်ကြားချက်စာရွက်စာတမ်း၌ ပါရှိသော ရောဂါမကူးစက်ရန် ခွဲထားခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် မည်သည့်ရွေးချယ်ချက်မဆိုကို လိုက်နာရန်အတွက် ၎င်း၏ကျောင်း/ခရိုင်မှ ခွင့်ပြုချက် ရနိုင်ပါသည်။ **သင့်ကျောင်း၏ ရောဂါမကူးစက်ရန် ခွဲထားခြင်း လမ်းညွှန်ချက်ကို အတည်ပြုရန် သင့်ကျောင်းကို ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။**

- မေးလေ့မေးထမေးခွန်းများ- <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Schools-FAQ.aspx>
- လမ်းညွှန်ချက်အပြည့်အစုံ- (<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/K-12-Guidance-2021-22-School-Year.aspx>).
- နောက်ထပ်အရင်းအမြစ်များ- <https://www.acoe.org/schoolguidance>

ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသူများအား ရောဂါမကူးစက်ဖို့ ခွဲခြားထားရန်လိုအပ်ပါသလား။

- COVID-19 ရှိကြောင်း သံသယရှိသူ သို့မဟုတ် အတည်ပြုထားသူတစ်ဦးနှင့်ထိတွေ့သော ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသူများသည် အောက်ပါသတ်မှတ်ချက်အားလုံးနှင့် ပြည့်စုံပါက ရောဂါမကူးစက်ရန်အတွက် ခွဲထားရန် မလိုအပ်ပါ-
 - သင်ကာကွယ်ဆေးနောက်ဆုံးအလုံးထိုးသည့်အချိန်မှ အနည်းဆုံး ၂ ပတ်ကြာပြီဖြစ်သည် — နောက်ဆုံးကာကွယ်ဆေးအလုံး ဆိုသည်မှာ (Pfizer၊ Moderna သို့မဟုတ် Covishield သို့မဟုတ် AstraZeneca ကဲ့သို့ WHO ခွင့်ပြုချက်ရ ကာကွယ်ဆေးကဲ့သို့) ၂ လုံးထိုးရသည့်ဆေးများတွင် ဒုတိယအလုံး၊ သို့မဟုတ် (Johnson & Johnson ကဲ့သို့) တစ်လုံးထိုးရသည့်ဆေးတွင် တစ်လုံးထိုးခြင်းကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

ထို့အပြင်

- နောက်ဆုံးအနီးကပ်ထိတွေ့ပြီးနောက် COVID-19 လက္ခဏာမရှိခြင်း
- ဥပမာ အဲလစ္စသည် သူမ၏ Moderna ကာကွယ်ဆေး ဒုတိယအလုံးကို ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်နေ့တွင် ထိုးခဲ့ပြီး၊ နောက်ပိုင်း၌ COVID-19 ရောဂါပိုး စမ်းသပ်တွေ့ရှိသူတစ်ဦးနှင့် မတ်လ ၃၁ ရက်နေ့တွင် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့ပါက အဲလစ္စအား ရောဂါမကူးစက်ဖို့ ခွဲထားရန် မလိုပါ။ သို့သော် သူသည် ဧပြီလ ၁၄ ရက်နေ့အထိ ရောဂါပိုးကူးစက်သည့် လက္ခဏာများကို နှစ်ပတ်ကြာ ဆက်လက် စောင့်ကြည့်ရပါမည်။ ထိုအတောအတွင်း ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်လာပါက ချက်ချင်း သီးခြားခွဲနေလိုက်ပြီး ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေးသူအား ဆက်သွယ်ရပါမည်။
- COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ပြီးနောက် ၅ ရက်မှ ၇ ရက်အကြာတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသူများအား ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိသော်လည်း စမ်းသပ်ရန် တိုက်တွန်းပါသည်။

သင်စမ်းသပ်ရမည်လား။



Public Health Department: Main Line (510) 267-8000
COVID-19 Information: (510) 268-2101

- ဘေးကင်းစွာဖြင့် စမ်းသပ်မှုခံယူနိုင်ပါက၊ ရောဂါပိုးနှင့်ထိတွေ့မှုရှိသူများအား စမ်းသပ်ကြရန် ကျွန်ုပ်တို့ အကြံပြုပါသည်။ စမ်းသပ်၍ ရောဂါပိုးမရှိပါက၊ နောက်ပိုင်းတွင် ထိတွေ့ပြီးနောက် ၁၄ ရက်အတွင်း ပိုးရှိနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ဟု မဆိုလိုပါ။ သင်သည် ရောဂါမကူး စက်ရန် အိမ်၌ခွဲ၍နေပြီး ဤစာရွက်စာတမ်းအစောပိုင်း၌ ဆွေးနွေးခဲ့သော ထုတ်ပြန်ထားသည့် နည်းလမ်းများကို လိုက်နာရပါမည်။

သင်၌ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်ပေါက်လာပါက မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း။

- COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများတွင် အဖျားတက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အချမ်းထခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရန် ခက်ခဲခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ ကြွက်သား သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာကိုက်ခဲခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အနံ့အရသာမရခြင်း၊ အသစ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ချွဲကျပ်ခြင်း သို့မဟုတ် နှာစေးခြင်း၊ ပြို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောခြင်း။

သင်၌ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက COVID-19 ရှိကောင်းရှိနိုင်ပြီး အိမ်၌သီးခြားခွဲနေခြင်းဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရပါမည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူတစ်ဦးအား ဆက်သွယ်ဖြစ်အောင်ဆက်သွယ်ပြီး တတ်နိုင်ပါက စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။



အိမ်၌သီးခြားနေသူများရော ရောဂါမကူးစက်ရန် ခွဲခြားထားသူများနှင့်ပါ သက်ဆိုင်သည့် ကန့်သတ်ချက်များနှင့် အချက်အလက်များ

- အိမ်မှာနေပါ။ အလုပ်၊ ကျောင်း၊ သို့မဟုတ် အများပြည်သူရှိရာနေရာများသို့ မသွားပါနှင့်။
- အခြားအိမ်သားများနှင့်တတ်နိုင်သမျှခွဲနေပြီး အခြားသူများရှိသည့်အခါမျက်နှာဖုံးတပ်ထားပါ။ သီးခြားအခန်းတစ်ခန်းတွင်နေပြီး အိမ်သားများနှင့်တတ်နိုင်သမျှဝေးရာတွင်နေပါ။ ကြီးလေးစွာဖျားနာရန်အန္တရာယ်ပိုမိုမြင့်မားသူများမှ ဝေးရာ၌နေရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
- သီးခြားရေချိုးခန်း ရှိပါက ထိုရေချိုးခန်းကို သုံးပါ။
- အခြားသူများအတွက် အစားအစာချက်ပြုတ်ပေးခြင်း၊ ကျွေးခြင်းတို့ မပြုရ။
- ဧည့်သည်များကို မိမိအိမ်အတွင်းသို့ ဝင်ခွင့်မပြုရ။
- အများသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးများ၊ အတူတူစီးသည့်အငှားကားများ၊ တက္ကသိုလ်များ မစီးရ။

ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို တားဆီးပါ-

- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ ဖုံးအုပ်ထားပါ။ နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်တို့ကို တစ်ရှူးနှင့်အုပ်ထားပါ။ သို့မဟုတ် အင်္ကျီလက်ထဲသို့ နှာချေပါ -- လက်ထဲသို့ နှာမချေရပါ -- နှာချေပြီးနောက် တစ်ရှူးကို အခံခံထားသည့် အမှိုက်ပုံးထဲသို့ လွှင့်ပစ်လိုက်ပြီး လက်ကို ချက်ချင်းဆေးပါ။
- လက်များကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့နှင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာ မကြာခဏစင်ကြယ်စွာဆေးပါ- အထူးသဖြင့် ချောင်းဆိုး၊ နှာချေ သို့မဟုတ် နှပ်ညစ်ပြီးနောက်၊ သို့မဟုတ် အိမ်သာသွားပြီးနောက်တွင် ဖြစ်သည်။ လက်များညစ်ပေနေကြောင်းကို မမြင်ရပါက ဆပ်ပြာနှင့်ရေအစား အနည်းဆုံးအနေဖြင့် အရက် ၆၂% ပါသည့် အရက်ပျံပါသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို သုံးနိုင်ပါသည်။
- အိမ်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို အတူတူသုံးခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။ အိုးခွက်ပန်းကန်များ၊ ဇွန်းခက်ရင်းများ၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါများ၊ အိပ်ရာခင်းများနှင့် အခြားအရာများကို အိမ်သားများနှင့် အတူတူ မသုံးပါနှင့်။ ဤအရာများကို သင်သုံးပြီးသည့်အခါ ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့နှင့် ကောင်းစွာ ဆေးကြောပါ။ အဝတ်လျှော်သည့်အခါ သာမန်အဝတ်လျှော်စက်တွင် ရေနွေး၊ ဆပ်ပြာရည်တို့ဖြင့် လျှော်နိုင်ပါသည်။ အရောင်ချွတ်ဆေးကို ထည့်နိုင်သော်လည်း ထည့်ရန် မလိုအပ်ပါ။
- အကိုင်များသည့်မျက်နှာပြင်များကို နေ့စဉ် ဆေးကြော၍ ပိုးသန့်စင်ပါ။ အကိုင်များသည့် မျက်နှာပြင်များတွင် ကောင်တာများ၊ စာပွဲမျက်နှာပြင်များ၊ တံခါးလက်ကိုင်ဖုများ၊ တပ်ဆင်ပစ္စည်းများ၊ အိမ်သာများ၊ တယ်လီဖုန်းများ၊ တီဗီ ရီမုတ်များ၊ သော့များ၊ ကီးဘုတ်များ၊ စာပွဲများနှင့် အိပ်ရာဘေး စာပွဲများတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအရည်များရှိနိုင်သည့် မည်သည့်မျက်နှာပြင် မဆိုကိုလည်း ဆေးကြော၍ ပိုးသန့်စင်ပါ။ ကုန်ပစ္စည်းတံဆိပ်ရှိ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း အိမ်အသုံးအဆောင်များကို ဆေးကြော သန့်စင်သည့် ဖျန်းဆေးများ သို့မဟုတ် သုတ်လိုက်သည့် အရာများကို အသုံးပြုပါ။

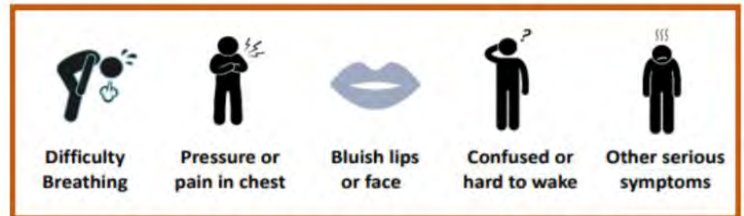
အိမ်၌စောင့်ရှောက်သည့် အလေ့အထပြုလုပ်ပါ-

- အနားယူပါ။ အရည်များစွာသောက်ပါ။ အဖျားကျစေရန်နှင့်နာကျင်မှုသက်သာစေရန် acetaminophen (Tylenol®) သောက်ပါ။
 - အသက် ၂ နှစ်အောက်ကလေးများအား ဆေးစာမပါဘဲဝယ်နိုင်သည့် အအေးမိပျောက်ဆေးများကို ဆရာဝန်နှင့် အရင်မဆွေးနွေးဘဲ မတိုက်ရကြောင်းကို သတိပြုပါ။



- ဆေးများသည် COVID-19 ကို မပျောက်ကင်းစေဘဲ သင့်အားရောဂါပိုးများကူးစက်စေခြင်းမှ မတားမြစ်သည်ကို သတိပြုပါ။
- သင်၏လက္ခဏာများပိုမိုဆိုးရွားလာပါက၊ အထူးသဖြင့် သင်သည် ကြီးလေးသည့်ဖျားနာမှုဖြစ်ရန် အန္တရာယ်မြင့်မားပါက၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ခံယူပါ။

- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုမှ ချက်ချင်း ခံယူရမည့် ရောဂါလက္ခဏာများတွင် အသက်ရှူရန်ခက်ခဲမှု တိုးလာခြင်း၊ ရင်ဘတ်နာခြင်း၊ သို့မဟုတ် အောင့်ခြင်းတို့ မသက်သာခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု အသစ်ဖြစ်ခြင်း၊ အိပ်ရာနိုးရန်



သို့မဟုတ် နိုးနေရန် မတတ်စွမ်းနိုင်ခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းများ သို့မဟုတ် မျက်နှာပြာနမ်းသွားခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ဤစာရင်းတွင် ဖြစ်နိုင်သည့် လက္ခဏာအားလုံး မပါဝင်ပါ။ ပြင်းထန်သည့် အခြားလက္ခဏာများ သို့မဟုတ် သင်စိုးရိမ်နေသည့် လက္ခဏာများအတွက် သင့်ကျန်းမာရေး ကုသပေးသူကို ဖုန်းဆက်ပါ။

- သင်ရောက်လာသည့်အခါအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ထမ်းများ အသင့်ပြင်ထားရန်နှင့် အခြားသူများအား ပိုးမကူးဖို့ ကာကွယ်ရန်အတွက်၊ တတ်နိုင်ပါက သင့်ဆရာဝန်၏ရုံး သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့ မသွားမီ ကြိုတင်ဖုန်းဆက်ပြီး သင်သည် COVID-19 အတွက် သီးခြားခွဲ၍နေကြောင်း ပြောပြပါ။
 - စောင့်ရသည့်အခန်းများတွင် မစောင့်ပါနှင့်။ ထို့အပြင် တတ်နိုင်ပါက မျက်နှာဖုံး တစ်ချိန်လုံး တပ်ထားပါ။
 - သင် 911 ကိုဆက်ပါက အကူအညီလွှတ်ပေးသူနှင့် ဆေးဘက်အကူများကို သင်သည် COVID-19 အတွက် သီးခြားခွဲနေကြောင်း သို့မဟုတ် ရောဂါမကူးစက်ရန် ခွဲခြားထားကြောင်း အသိပေးရပါမည်။
 - အများပြည်သူအတွက် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးများကို မသုံးရပါ။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနမှ ကျွန်ုပ်၏လုပ်ငန်းခွင်ကို အသိပေးအကြောင်းကြားမည်လား။

သင့်ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် အခြားသူများ၏ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ရန်မလိုအပ်ပါက ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနသည် သင်၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များကို သင့်လုပ်ငန်းခွင်အား အသိပေးခြင်း၊ ထုတ်ပြောခြင်းများ မပြုပါ။

အရေးကြီးသည့်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကိစ္စတွင် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်သည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း စိတ်ဖိစီးခြင်းကို ကိုင်တွယ်ရန် CDC ၏ အကြံပြုချက်များ-

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

ဤလမ်းညွှန်ချက်များနှင့် ကျန်းမာရေးအရာရှိ၏ အမိန့်များအားလုံးအား အကျယ်တစ်ဝင့် ရေးသားထားသည့်မှုများကို ရယူရန်-

<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>

သင်၌နောက်ထပ်မေးစရာများ ရှိပါက www.acphd.org သို့သွားပါ။ သို့မဟုတ် အထွေထွေ COVID ဖုန်း 510-268-2101 ကိုဆက်ပါ။

သို့မဟုတ် ncov@acgov.org ထံ အီးမေးလ်ပို့ပါ။

သို့။ ။ အလားအလာမီးဒါးကောင်တီမှအလုပ်သမားအားလုံးသို့



မှ။။ Nicholas J. Moss, MD, MPH, ကျန်းမာရေးရုံး

အကြောင်းအရာ။။ ရောဂါရှိသူများ၊ အနီးကပ်ထိတွေ့သူများအတွက် အလုပ်သို့ပြန်လာခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ

အလာမီးဒါးကောင်တီ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန (ACPHD) သည် အလာမီးဒါးကောင်တီတွင် နေထိုင်လုပ်ကိုင်သူအားလုံး ဘေးကင်းကျန်းမာ နေကြောင်း သေချာစေရန် သန္နိဋ္ဌာန်ချထားပါသည်။ မျက်နှာဖုံးများတပ်ဆင်ရန် သတ်မှတ်ခြင်း၊ လူတိုင်း ၆ ပေခွာ၍နေကြောင်း သေချာ စေခြင်း၊ ရောဂါလက္ခဏာများ ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ဖျားနာနေသည့်အလုပ်သမားများ အိမ်၌နေရန် ပံ့ပိုးပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ခြင်း အပါအဝင် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းရေးအတွက် ပြည်နယ်နှင့်ဒေသန္တရသတ်မှတ်ချက်များကို လိုက်နာသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

COVID-19 သည် ကျွန်ုပ်တို့၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ပျံ့နှံ့နေပြီး ဤဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိသည့် အလုပ်သမားများ ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကျန်းမာရေးအရာရှိ၏ အမိန့်များအရ COVID-19 ရှိသူများအား အိမ်၌နေရန်နှင့် အနည်းဆုံး ၁၀ ရက်ကြာ အခြားသူများမှ သီးခြားခွဲနေရန် သတ်မှတ်ထားပါသည်။ ၁၁ ရက်မြောက်နေ့တွင် ၎င်းတို့သည် အဖျားမရှိတော့ဘဲ အခြားရောဂါလက္ခဏာများ ပိုမိုတိုးတက်လာပါက သီးခြား မနေတော့ဘဲ အလုပ်သို့ ပြန်လာနိုင်ပါသည်။ **COVID-19 ရှိသူများအနေဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာ စတင်ပေါ်ပေါက်လာပြီး (သို့မဟုတ် ရောဂါ လက္ခဏာများ မရှိပါက ပထမဆုံးအကြိမ် ရောဂါပိုးမရှိကြောင်း စမ်းသပ်တွေ့ရှိသည့်နေ့မှ) ၁၀ ရက်အကြာတွင် အလုပ်ရှင်များမှ ၎င်းတို့အား အလုပ်ပြန်လာခွင့်ပြုရန် ACPHD မှ အခိုင်အမာတိုက်တွန်းပါသည်။**

ရောဂါလက္ခဏာများတွေ့ကြုံခံစားရခြင်းမရှိသည့် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသူများအား ရောဂါမကူးစက်ဖို့ ခွဲခြားထားရန် မလိုသော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာပေါ်မပေါ် ၁၄ ရက်ကြာစောင့်ကြည့်ရပါမည်။ COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့သည့် ကာကွယ်ဆေး ထိုးမထားသူများအား အိမ်၌ခွဲခြားထားရန်လိုပါသည်။ မည်မျှကြာခွဲထားရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန်အတွက် ရွေးချယ်စရာနှစ်ခု ရှိပါသည်။

ရွေးချယ်ချက် ၁- သင်သည် COVID စမ်းသပ်ခြင်း မပြုပါက ထိတွေ့ပြီးနောက် အိမ်၌ ၁၀ ရက်နေရပါမည်။

ရွေးချယ်ချက် ၂- သင်သည် COVID စမ်းသပ်ပြီးပိုးမရှိပါက ၇ ရက် အိမ်၌နေပြီး ၈ ရက်မြောက်နေ့တွင် သွားလာနိုင်ပါသည် (၅ ရက် မြောက်နေ့ သို့မဟုတ် နောက်ပိုင်း၌စမ်းသပ်ရပါမည်)။ စမ်းသပ်၍ပိုးတွေ့ပါက၊ သို့မဟုတ် COVID ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်လာပါက၊ ချက်ချင်းသီးခြားခွဲနေပြီး သီးခြားခွဲနေခြင်းဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူကို ဆက်သွယ်ရပါမည်။

COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့သူများစုသည် နောက်ဆုံးထိတွေ့သည့်ရက်စွဲနောက်ပိုင်း အနည်းဆုံး ၁၀ ရက်ကြာ အိမ်၌နေရန် သတ်မှတ်ထားပါသည်။ ၁၁ ရက်မြောက်နေ့တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မပေါ်ပါက ၎င်းတို့အားခွဲခြားထားခြင်းကိုရပ်စဲပြီး အလုပ်ပြန်ဆင်းနိုင် ပါသည်။ အချို့အုပ်စုများသည် ၁၄ ရက် ခွဲထားခြင်းကို လိုက်နာရပါမည်။ ထိုသူများတွင် (ဥပမာ အမျိုးအစား ၂ ဆီးချို လူနာများ သို့မဟုတ် ကင်ဆာကုသနေသူများကဲ့သို့) COVID-19 ပြင်းထန်စွာဖြစ်ရန် အန္တရာယ်မြင့်မားသူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့သူများ အပြင် (ဥပမာ အကျဉ်း ထောင်များနှင့် လူအိုရုံများကဲ့သို့) လူစုလူဝေးရှိသည့် နေရာများတွင် နေထိုင်လုပ်ကိုင်သူများ ပါဝင်ပါသည်။ **ရောဂါ မကူးစက်ရန် ခွဲခြား ထားခြင်း** ပြီးဆုံးသွားသူများ အလုပ်ပြန်ဆင်းရန်အတွက် စမ်းသပ်၍ပိုးမရှိရန် လိုအပ်ကြောင်းသတ်မှတ်ခြင်းမပြုရန် အကြံပြုပါသည်။

ဤအကြံပြုချက်များသည် ကာလီဖိုးနီးယား ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန (CDPH) နှင့် ဗဟိုအစိုးရ၏ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် တားဆီးရေး ဗဟိုဌာနများ (CDC) ထံမှ သိပ္ပံပညာဆိုင်ရာအထောက်အထားနှင့် လမ်းညွှန်ချက်တို့ကို အခြေခံသည့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အဆင့်အတန်း ဖြစ်သည်။ ယခင်စမ်းသပ်၍ ပိုးတွေ့သူများကို ပြန်လည်၍စစ်ဆေးရန် မလိုအပ်ပါ - ယင်းသည် ဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာ တန်ဖိုးနည်းပါးပြီး၊



အလားအမျိုးမျိုးကောင်တီ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုဌာန
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန
www.acphd.org

Colleen Chawla, Director
Kimi Watkins-Tartt, Director
Nicholas Moss, MD, Health Officer

Public Health Department: Main Line (510) 267-8000
COVID-19 Information: (510) 268-2101

လူအများစုသည် ၁၀ ရက်နောက်ပိုင်းတွင် ရောဂါပိုးကူးစက်ရန် အလားအလာနည်းကြောင်း အထောက်အထားက ရှင်းပါသည်။

လူတစ်ဦးအနေဖြင့် ကူးစက်ခြင်းမရှိတော့သည့်နောက်ပိုင်းတွင် အလွန်တုံ့ပြန်လွယ်သည့် စမ်းသပ်မှုများက သေဆုံးနေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်၏ အစိတ်အပိုင်းများကိုဖော်ထုတ်သိရှိနိုင်သဖြင့်၊ ရောဂါပိုးမတွေ့သည့်စမ်းသပ်မှုများက လူတစ်ဦးသည် ကူးစက်နိုင်ခြင်းရှိမရှိကို ဆုံးဖြတ်ရန် အတွက် ထိရောက်သည့်နည်းလမ်းမဟုတ်ပေ။ ပိုးကင်းရှင်းကြောင်းစမ်းသပ်ချက်များသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အခြေခံ အဆောက်အအုံများအပေါ်လည်း ဝန်ပိစေပါသည်။ **လူများအလုပ်ပြန်ဆင်းရန်စာများကို ACPHD မှ မပေးဘဲ၊ ဆရာဝန်များ သို့မဟုတ် ဆေးကုသပေးသူများထံမှ မှတ်ချက်များကို လည်း အကြံမပြုပါ။**

သင်၏ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများ ဘေးကင်းရေးအတွက် သင်ပါဝင်သည့် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။



နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် အရင်းအမြစ်များ-

- CDPH - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Updated-COVID-19-Testing-Guidance.aspx>
- CDC- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>

နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် အချိတ်အဆက်များ

- သီးခြားခွဲနေခြင်းနှင့် ရောဂါမကူးစက်ရန် ခွဲထားခြင်းအတွက် ကျန်းမာရေးအရာရှိ၏အမိန့်များနှင့် ညွှန်ကြားချက်များ အပါအဝင် အလားမီးဒါးကောင်တီမှ ပိုးရှိလူနာတစ်ဦးသီးခြားခွဲနေခြင်းနှင့် ရောဂါမကူးစက်ရန် ထိတွေ့သူများအား ခွဲထားခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် အရာအားလုံး
<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine.page>
- သီးခြားခွဲနေခြင်းမှ လွတ်ပေးခြင်း အချက်အလက်ရုပ်ပုံ
<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/when-can-i-leave-isolation-2021.02.08-eng.pdf>
- SARS-CoV-2 နှင့်ထိတွေ့သည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ထမ်းများအတွက် ရောဂါမကူးစက်ရန် သီးခြားခွဲထားခြင်း ဆိုင်ရာ CDPH လမ်းညွှန်ချက်
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CHCQ/LCP/Pages/AFL-21-08.aspx>
- ရောဂါမကူးစက်ရန်ခွဲထားခြင်းနှင့် သီးခြားခွဲနေခြင်းအကြားကွာခြားချက်ဆိုင်ရာ CDC ၏အချက်အလက်ရုပ်ပုံ
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID-19-Quarantine-vs-Isolation.pdf>
- အလားမီးဒါးကောင်တီရှိ အလုပ်ရှင်များအတွက် အရင်းအမြစ်များ
<https://covid-19.acgov.org/recovery.page>



အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်များ

<p>ရောဂါရှိသူ</p>	<ul style="list-style-type: none"> COVID-19 ရှိသည်ဟု ဓာတ်ခွဲခန်းမှ အတည်ပြုထားသူ သီးခြားခွဲနေရမည်ဖြစ်ပြီး လုပ်ငန်းခွင်သို့ အနည်းဆုံး ဆယ် (၁၀) ရက် မသွားရပါ။ ၎င်းတို့သီးခြားခွဲနေသည့် နောက်ဆုံး ၂၄ နာရီအတွင်းတွင် Tylenol သို့မဟုတ် အခြားအဖျားကျဆေး မသောက်ဘဲ အဖျားမရှိရပါ။ ထို့အပြင် အခြားလက္ခဏာအားလုံးသည်လည်း တသမတ်တည်း ပိုမိုတိုးတက်နေရမည်။ လူတစ်ဦးသည် ဤသတ်မှတ်ချက်အားလုံးနှင့် ပြည့်စုံပါက ၎င်းထံမှ ရောဂါပိုးမွှား မကူးစက်နိုင်တော့ဟု ယူဆပါသည်။ ဤသတ်မှတ်ချက်အားလုံးနှင့် မပြည့်စုံပါက ဤသတ်မှတ်ချက်များနှင့် ပြည့်စုံသည်အထိ သီးခြားခွဲနေရန် လိုအပ်ပါသည်။ သတ်မှတ်ချက်နှင့် ပြည့်စုံသည့်အခါ သီးခြားခွဲခြင်းကို ရပ်စဲလိုက်ပြီး ပုံမှန်ဘဝသို့ ပြန်သွားနိုင်ပါသည်။ ယင်းတွင် အလုပ်ပြန်ဆင်းခြင်းလည်း ပါဝင်ပါသည်။
<p>ထိတွေ့မှုရှိသူ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ရောဂါရှိသူ၏အိမ်သားအားလုံး၊ လူနာအားစောင့်ရှောက်ပေးသူများ၊ သို့မဟုတ် လူနာထံမှရောဂါပိုး ကူးစက်သည့် ကာလအတွင်းတွင် (မျက်နှာဖုံးပါသည်ဖြစ်စေ၊ မပါသည်ဖြစ်စေ) လူနာနှင့် ၆ ပေ အတွင်းတွင် ၁၅ မိနစ်ခန့် အတူရှိခဲ့ဖူးသူ။ လူနာတစ်ဦးထံမှရောဂါပိုးကူးစက်သည့်အတောအတွင်း ထိုလူနာနှင့် ထိတွေ့ခဲ့သူသည် ထိတွေ့မှုရှိသူ ဖြစ်သည်။ မျက်နှာဖုံးပါသည်ဖြစ်စေ၊ မပါသည်ဖြစ်စေ ရောဂါပိုးမွှားရှိသူတစ်ဦးနှင့် ၆ ပေအကွာအဝေးအတွင်း ၁၅ မိနစ် သို့မဟုတ် ယင်းထက်ကြာရှည်၍ ရှိနေခြင်းကို ထိတွေ့မှုဟု CDC မှ အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ပါသည်။ တစ်ရက်အတွင်း စုစုပေါင်း ၁၅ မိနစ်နှင့်အထက် ထိတွေ့ခဲ့ခြင်းအား အနီးကပ်ထိတွေ့မှုဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။
<p>ရောဂါပိုး ကူးစက်သည့် ကာလ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ရောဂါပိုးရှိသူတစ်ဦးမှ ထိုဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို အခြားသူများအားပေးလိုက်နိုင်သည့်ကာလ - ၎င်းတို့ထံမှ ရောဂါပိုးကူးစက်သည့် ကာလ။ <ul style="list-style-type: none"> စတင်ကူးစက်သည့်ကာလ- ပထမဆုံးအကြိမ် ရောဂါလက္ခဏာများ မပြမီ ၄၈ နာရီ (ရောဂါလက္ခဏာ ပြနေသည့် လူနာများအတွက်သာ)၊ သို့မဟုတ် နမူနာကောက်ယူသည့် ရက်စွဲမတိုင်မီ ၄၈ နာရီ (ရောဂါ လက္ခဏာ မရှိသူများအတွက်သာ)။ ရောဂါပိုးမွှားကူးစက်သည့်ကာလ အဆုံး- အနည်းဆုံး ၁၀ ရက်၊ လွန်ခဲ့သည့် ၂၄ နာရီအတွင်း အဖျားမရှိသည့် အပြင် အခြားလက္ခဏာများ ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်နေခြင်း။
<p>ရောဂါပျိုးသည့် ကာလ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ရောဂါပိုးနှင့် ထိတွေ့မှုရှိသူတစ်ဦးမှ ရောဂါပိုးနှင့်ထိတွေ့ခဲ့သည့်အချိန်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ပေါ်လာ သည့်အချိန် (သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာပေါ်လာနိုင်သည့်အချိန်) အကြား အချိန်ကာလ <ul style="list-style-type: none"> ရောဂါအစပျိုးသည့်ကာလ ကြာရှည်ချိန်- ထိတွေ့မှုတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီးနောက် ၂ ရက်မှ ၁၄ ရက် (ထိတွေ့မှုသည် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေနိုင်ပါသည်)

အလာမီးဒါးကောင်တီ အရင်းအမြစ်များ

ကူညီရန်အရင်းအမြစ်များ



ငွေရေးကြေးရေး အရင်းအမြစ်များ

အဖွဲ့အစည်း	အချက်အလက်များ	ဆက်သွယ်ရန်
ကာလီဖိုးနီးယားပြည်နယ် Covid-19 အိမ်ငှားခ သက်သာရာ ရခြင်း (CA Covid-19 Rental Relief)	ဝင်ငွေသတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသည့် အိမ်ထောင်စုများအား အိမ်လခနှင့် ရေဖိုးမီးဖိုး ကူညီပေးရေးရန်ပုံငွေ၊ ပေးရန်အချိန်လွန်နေသည့် အခငွေနှင့် နောက်ပေးချေစရာများအတွက်ပါ။	1-833-430-2122 https://housing.ca.gov/m_overview.html#rent
အလာမီးဒါးကောင်တီ အရေးပေါ်အိမ်ငှားခအထောက်အကူ အစီအစဉ် (Alamida County Emergency Rental Assistance Program)	ဝင်ငွေသတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသည့် အိမ်ထောင်စုများအား အိမ်လခနှင့် ရေဖိုးမီးဖိုး ၁၅ လအထိ ကူညီပေးရန်၊ ပေးရန်အချိန်လွန်နေသည့် အခငွေနှင့် နောက်ပေးချေစရာများအတွက်ပါ။	https://www.ac-housing.org/
HELP (အကူအညီနှင့် အရေးပေါ်နေရာထိုင်ခင်း အစီအစဉ်) (HELP (Help and Emergency Lodging Program))	အိုးမဲအိမ်မဲ့ဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ရာသက်ပန်အိုးအိမ်သို့ ကူးပြောင်းရန် အလာမီးဒါး ကောင်တီ၌ နေထိုင်သူများအား အရေးပေါ် အထောက်အကူ တစ်ကြိမ် ပေးသည်။	510-259-2200 အိုးမေးလ်- HoEmLodging@ac-housing.org လျှောက်လွှာတင်ရန်ကြိုလွှာ ကိုဖြည့်ပါ။
အလာမီးဒါးကောင်တီ လူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုများဌာန SSA (Alamida County Social Services SSA)	အထွေထွေအထောက်အကူ (GA)၊ ဒုက္ခသည်ထောက်ပံ့ကြေး (RCA)၊ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများအတွက် ထောက်ပံ့ကြေး အစီအစဉ် (CAPI) သည် သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသူများအား သက်သာရာရစေပြီး ပံ့ပိုးပေးပါသည်။	510-263-2420 https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial-assistance-program-for
ကာသိုလစ်ပရဟိတအဖွဲ့အိမ်ဘေး (Catholic Charities East Bay)	အုတ်ကလန်၌နေထိုင်သူများအား အိမ်လခအကူအညီ ပေးပါသည်။	510-768-3100; 510-860-3100 www.cceb.org
မျှဝေချိန်ရာသီ (Season of Sharing)	မိသားစုများအတွက် အိမ်လခနှင့် စပေါ်ငွေအကူအညီ	510-272-3700; https://seasonofsharing.org/
တရားသည့် လုပ်ခ အရေးပေါ်ရန်ပုံငွေ (One Fair Wage Emergency Fund)	နာရီပိုင်းလုပ်သားများအား ငွေသားလက်ဆောင်	https://ofwemergencyfund.org/
ညီညွတ်ရေးကောင်စီ (The Unity Council)	EDD နှင့် CalFresh အကူအညီ၊ ရေဖိုးမီးဖိုးနှင့် အိုးအိမ် အကူအညီ၊ အလုပ်အကိုင်နှင့် ပတ်သက်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများ။ (အင်္ဂလိပ်၊ စပဲနစ်ရှ်နှင့် မမ် ဘာသာစကား)	510-535-6101 အိုးမေးလ်- admin@unitycouncil.org www.unitycouncil.org
လူမျိုးအတွက် ဥပဒေရေးရာ ဗဟိုဌာန (Centro Legal de la Raza)	အလာမီးဒါးကောင်တီတွင် နေထိုင်သူများအတွက် အရေးပေါ်အိမ်လခအကူအညီနှင့် အခြားအရင်းအမြစ်များ	https://www.centrolegal.org/ 510-437-1554
လမ်းအဆင့် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် (Street Level Health Project)	CA Covid-19 အိမ်ငှားခ သက်သာရာရရေး လျှောက်လွှာနှင့် အရင်းအမြစ်များ။ ဘာသာစကား- အင်္ဂလိပ်၊ စပဲနစ်ရှ်နှင့် မမ် (မာယမ်)	510-306-4835; http://streetlevelhealth.org/
အိုးအိမ်အရင်းအမြစ်များ	အလာမီးဒါးကောင်တီရှိဂေဟာများ၊ အကူးအပြောင်းအိုးအိမ်နှင့်အခြားအရေးပေါ်အိုးအိမ်ရယူရန် အချက်အလက်	211 ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ http://211alamedacounty.org/
PG&E	တစ်ကြိမ် အဖိုးအခအကူအညီ၊ ငွေပေးရန် အစီအစဉ်နှင့် သက်တမ်းတိုးခြင်းများ (Reach အစီအစဉ်)	1-800-933-9677 PG&E လျှော့စျေး (Care)
EBMUD ဖောက်သည်များအထောက်အကူအစီအစဉ်	ရေဖိုးအကူအညီ	1-866-403-2683
Spectrum လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းဗဟိုဌာန (Spectrum Community Center)	မီးဖိုးအကူအညီ (LIHEAP အစီအစဉ်)	510-881-0300 လိုင်းခွဲ 2 https://www.spectrumcommunitycenter.org/

အလာမီးဒါးကောင်တီ အရင်းအမြစ်များ

ကူညီရန်အရင်းအမြစ်များ



အစားအစာအရင်းအမြစ်များ

အဖွဲ့အစည်း	အချက်အလက်များ	ဆက်သွယ်ရန်
အလာမီးဒါးကောင်တီ အစားအစာဝေသည့် နေရာ (Alameda County Food Bank)	ဤအကူအညီဖုန်းလိုင်းသည် သင်ဖုန်းဆက်သွယ်နေထိုင်ပင် သင့်အား အစားအစာများအတွက် အရင်းအမြစ် သို့မဟုတ် အစာပူပူနွေးနွေးရရှိနိုင်သည့်နေရာနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးပါမည်။ Cal Fresh လျှောက်လွှာ အကူအညီ။	510-635-3663 (တနင်္လာ- သောကြာ မနက် ၉ နာရီ - ညနေ ၄ နာရီ) အစားအစာရှာရန်- www.foodnow.net နှင့် www.comidaahora.net
အစားအစာဝေသည့် ဝန်ဆောင်မှုများ	ကျောင်းအခြေပြု အစားအစာများအပါအဝင် အစားအစာ အရင်းအမြစ်စာရင်းနှင့် စာရင်းများတွင်ရှိသည့် အချိတ် အဆက်များမှတစ်ဆင့် အထူးဈေးဝယ်ချိန်များ။	https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf
Calfresh	CalFresh သည် အိမ်ထောင်စုများအား အာဟာရနှင့် ပြည့်ဝသည့် အစားအစာဝယ်ရန်ကူညီသည့် အာဟာရ ဖြည့်ဆည်းပေးမှု အထောက်အပံ့အစီအစဉ် (SNAP) ဖြစ်သည်။	1-800-422-9495 အာဟာရဖြည့်ဆည်းပေးမှု အထောက်အပံ့ အစီအစဉ် (SNAP) https://www.mybenefitscalwin.org/

ကျန်းမာရေးအာမခံ အရင်းအမြစ်များ

အဖွဲ့အစည်း/အချက်အလက်	အဆက်အသွယ်
ကျန်းမာရေးအာမခံစာရင်းပေးရန် အကူအညီ (Medi-CAL နှင့် အခြားအစီအစဉ်များ)	1-800-422-9495 https://www.mybenefitscalwin.org/ ; http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm ;
ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သင်နှင့် နီးသည့် ကျန်းမာရေး ဆေးခန်း ရှာရန်	510 297-0230 https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/ http://www.alamedahealthsystem.org/locations/

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှု/အကြံပေးဆွေးနွေးခြင်း-

အဖွဲ့အစည်း	အဆက်အသွယ်
အလာမီးဒါးကောင်တီ အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ACCESS	1-800-491-9099 ၈:၃၀ မှ ၅:၀၀ နာရီ တနင်္လာ- သောကြာ
အလာမီးဒါးကောင်တီ အကျပ်အတည်း ပံ့ပိုးရေး ဝန်ဆောင်မှုများဌာန (၂၄ နာရီ)	1-800-309-2131၊ 20121 ထံ SAFE ဟု တက်စပို့ပါ https://www.crisissupport.org/
မိသားစုလမ်းကြောင်းများ အကူအညီဖုန်း (Family Paths Helpline) (၂၄ နာရီ)	1-800-829-3777



**ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT**

Colleen Chawla - အဖွဲ့အစည်းညွှန်ကြားရေးမှူး
Kimi Watkins-Tartt - ညွှန်ကြားရေးမှူး
Nicholas Moss, MD - ကျန်းမာရေးအရာရှိ

ဆက်သွယ်ရန်-
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန-
(510) 267-8000 အဓိကလိုင်း

COVID-19 အချက်အလက်-
(510) 268-2101

Email: ncov@acgov.org

www.acphd.org