



COVID-19 စမ်းသပ်
တွေ့ရှိသူများ (သီးခြားနေခြင်း)

အကြံပြုထားသည့်လုပ်ဆောင်ချက်

သင့်အား COVID စမ်းသပ်၍ ပိုးတွေ့ပါက သင်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသည့်အနေအထား မည်သို့ပင် ရှိစေကာမူ သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာ ကင်းမဲ့စေကာမူ သီးခြားနေရန် လိုပါသည်။

- Tylenol/ibuprofen အစရှိသည့် အဖျားကျဆေးများ။
- အခြားရောဂါလက္ခဏာများ ပျောက်မသွားပါက အိမ်၌ အနည်းဆုံး ၅ ရက် ဆက်၍နေပါ။
- ၅ ရက်မြောက်နေ့အပြီးနောက် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိပါက သို့မဟုတ် သက်သာလာနေပြီး **(ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ရောဂါဖြစ်စေသော အရာအတွက် စမ်းသပ်ချက်ဆိုင်ရာ ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်)** ရောဂါရှာဖွေစမ်းသပ်ချက်အရ ပိုးမတွေ့ပါက သီးခြားနေခြင်းကို ရပ်စဲလိုက်နိုင်ပါသည်။
- စမ်းသပ်ခြင်း မပြုနိုင်ပါက သို့မဟုတ် စမ်းသပ်ခြင်း မပြုရန် ရွေးချယ်ပါက၊ ၁၀ ရက်မြောက်နေ့ ကုန်ဆုံးသည်အထိ သီးခြားနေခြင်းက အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။
- အဖျားရှိပါက (Tylenol/Ibuprofen ကဲ့သို့ အဖျားကျဆေးများ မသုံးဘဲ) အဖျားပျောက်သည်မှာ ၂၄ နာရီကြာသည်အထိ ဆက်လက်၍ သီးခြားခွဲနေရပါမည်။
- အခြားလက္ခဏာများ မသက်သာပါက ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာသည်အထိ သို့မဟုတ် ၁၀ ရက်ကြာပြီးသည်အထိ ဆက်လက်၍ သီးခြားနေပါ။
- အထူးသဖြင့် အဆောက်အဦအတွင်း အနေအထားများ၌ အခြားသူများ အနီးတွင် ကောင်းစွာတော်သည့် မျက်နှာဖုံးကို စုစုပေါင်း ၁၀ ရက်ကြာ တပ်ပါ (နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် မျက်နှာဖုံးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ကို ကြည့်ပါ)။

မှတ်ချက်-

အထက်ပါလမ်းညွှန်ချက်များသည် CDC နှင့် CDPH (ကယ်လီဖိုးနီးယား ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန) တို့၏ နောက်ဆုံး အကြံပြုချက်များကို ထင်ဟပ်ထားပါသည်။ ကူးစက်ပြန့်ပွားရန်အန္တရာယ်သည် ၅ ရက်ကျော်ကြာ ရှိနိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့ကို သင်ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ရောဂါကူးစက်မှုကာကွယ်ရန် အခြားသူများနှင့် ဝေးရာတွင် ၁၀ ရက် သီးခြားနေခြင်းသည် ဘေးကင်းဆုံး ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်စရာအဖြစ် ဆက်လက်ရှိနေပါသည်။

မျက်နှာဖုံးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်-

သင့်ရောဂါကူးစက်မှုစတင်ပြီး ၁၀ ရက်အထိ အခြားသူများအား ကာကွယ်ရန်အတွက် ကောင်းမွန်စွာ တပ်ဆင်၍ တော်သည့် မျက်နှာဖုံးတစ်ခု တပ်ဆင်ထားရန် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ မျက်နှာဖုံးများကို ပိုမိုထိရောက်စွာ မည်ကဲ့သို့အသုံးပြုရမည်အကြောင်း အချက်အလက်များကို ဤအချိတ်အဆက်တွင် ကြည့်ပါ-

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

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

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

www.acphd.org

Updated: 1/14/2022



ရောဂါကူးစက်ခြင်း ကာကွယ်ရန် ခွဲနေခြင်းဟုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ရောဂါကူးစက်ခြင်း ကာကွယ်ရန် ခွဲနေခြင်းသည် COVID-19 ဖြစ်စေသည့်ဗိုင်းရပ်ပိုး SARS-CoV-2 နှင့် ထိတွေ့နိုင်ခဲ့သူတစ်ဦးအား အခြားသူများမှ ဝေးရာတွင် ထားပါသည်။



ရောဂါကူးစက်ခြင်း ကာကွယ်ရန် ခွဲထားခြင်း	- ကာကွယ်ဆေးမထိုး၊ သို့မဟုတ် - ကာကွယ်ဆေးနှင့် အားမြှင့်ဆေးတို့ ရရန် အကျိုးဝင်သည်** သို့သော် အားမြှင့်ဆေး မထိုးရသေးပါ	- COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးနှင့် နောက်ဆုံးအကြိမ် ထိတွေ့ခဲ့ပြီးနောက် အနည်းဆုံး ၅ ရက်ကြာ အိမ်၌နေပါ။ - သင်၌ရောဂါလက္ခဏာမရှိသည့်အပြင် ၅ ရက်မြောက်နေ့နှင့် နောက်ပိုင်းတွင် စမ်းသပ်စစ်ဆေး၍ ပိုးမတွေ့ပါက ၅ ရက်မြောက်နေ့နောက်ပိုင်း၌ ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ခွဲနေခြင်းကို ရပ်လိုက်နိုင်ပါသည်။ ➢ စမ်းသပ်၍ ပိုးတွေ့ ပါက သီးခြားခွဲနေရန် အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။ - စမ်းသပ်ခြင်း မပြုနိုင်ပါက၊ သို့မဟုတ် စမ်းသပ်ခြင်း မပြုရန် ရွေးချယ်ပါက၊ ၁၀ ရက်မြောက်နေ့အပြီးအထိ ရောဂါကူးစက်ခြင်း ကာကွယ်ရန် ခွဲနေခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ - အထူးသဖြင့် အဆောက်အဦအတွင်း အနေအထားများတွင် အခြားသူများအနီးတွင် စုစုပေါင်း ၁၀ ရက်ကြာ မျက်နှာဖုံးတပ်ထားပါ။ - သင်၌ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက၊ အိမ်၌နေပြီး ဖြစ်နိုင်လျှင် စမ်းသပ်ပါ။ စမ်းသပ်နိုင်ခြင်းမရှိလျှင် သို့မဟုတ် စမ်းသပ်၍ပိုးတွေ့လျှင်၊ သီးခြားခွဲနေရန် အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။
ရောဂါကူးစက်ခြင်း ကာ ကွယ်ရန် ခွဲထားရန် မလို	- အားမြှင့်ဆေး ထိုးပြီးပြီ၊ သို့မဟုတ် - ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးသော်လည်း အားမြှင့်ဆေး ထိုးရန် အကျိုးမဝင်သေးပါ	၅ ရက်မြောက်နေ့တွင် စမ်းသပ်ပါ။ ➢ စမ်းသပ်၍ ပိုးတွေ့ ပါက သီးခြားခွဲနေရန် အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။ - အထူးသဖြင့် အဆောက်အဦအတွင်း အနေအထားများတွင် အခြားသူများအနီးတွင် ၁၀ ရက်ကြာ ကောင်းစွာတော်သည့် မျက်နှာဖုံးတပ်ထားပါ။ (နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် အောက်ပါ မျက်နှာဖုံးတပ်ခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်ကို ကြည့်ပါ) - သင်၌ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက၊ အိမ်၌နေပြီး ဖြစ်နိုင်လျှင် စမ်းသပ်ပါ။ စမ်းသပ်နိုင်ခြင်းမရှိလျှင် သို့မဟုတ် စမ်းသပ်၍ပိုးတွေ့လျှင်၊ သီးခြားခွဲနေရန် အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။

**** လုပ်ငန်းခွင်အနေအထား** (ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ထမ်းများနှင့် မသက်ဆိုင်ပါ)- ရောဂါလက္ခဏာမရှိသည့်အပြင်
အောက်ပါအခြေအနေများတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားပြီး အားမြှင့်ဆေးအတွက် အကျိုးဝင်သူများသည် အလုပ်ပြန်ဆင်းနိုင်ပါသည်။

- COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးနှင့် နောက်ဆုံးထိတွေ့ပြီး ၃ ရက်မှ ၅ ရက်အတွင်း ရောဂါရှာဖွေစမ်းသပ်၍ **ရောဂါပိုးမတွေ့ခြင်း။**
အားမြှင့်ဆေးအတွက် အကျိုးဝင်မှု အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်များကို ဤအချိတ်အဆက်တွင် ကြည့်ပါ- www.bit.ly/Vx-Eligible

မှတ်ချက်-

အထက်ပါလမ်းညွှန်ချက်များသည် CDC နှင့် CDPH (ကယ်လီဖိုးနီးယား ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန) တို့၏ နောက်ဆုံး အကြံပြုချက်များကို
ထင်ဟပ်ထားပါသည်။ ကူးစက်ပြန့်ပွားရန်အန္တရာယ်သည် ၅ ရက်ကျော်ကြာ ရှိနိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့ကို သင်ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
ရောဂါကူးစက်မှုကာကွယ်ရန် အခြားသူများနှင့် ဝေးရာတွင် ၁၀ ရက် သီးခြားခွဲနေခြင်းသည် ဘေးကင်းဆုံး ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်စရာအဖြစ်
ဆက်လက်ရှိနေပါသည်။

မျက်နှာဖုံးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်-

သင်၌ရောဂါကူးစက်မှုစတင်ပြီး ၁၀ ရက်အထိ အခြားသူများအား ကာကွယ်ရန်အတွက် ကောင်းမွန်စွာတပ်ဆင်၍တော်သည့်
မျက်နှာဖုံးတစ်ခု တပ်ဆင်ထားရန် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ မျက်နှာဖုံးများကို ပိုမိုထိရောက်စွာ မည်ကဲ့သို့
အသုံးပြုရမည်အကြောင်း အချက်အလက်များကို ဤအချိတ်အဆက်တွင် ကြည့်ပါ-

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



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

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

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

www.acphd.org

အလာမီးဒါးကောင်တီ အရင်းအမြစ်များ

ကူညီရန်အရင်းအမြစ်များ



ငွေရေးကြေးရေး အရင်းအမြစ်များ

အဖွဲ့အစည်း	အချက်အလက်များ	ဆက်သွယ်ရန်
ကာလီဖိုးနီးယားပြည်နယ် Covid-19 အိမ်ငှားခ သက်သာရာ ရခြင်း (CA Covid-19 Rental Relief)	ဝင်ငွေသတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသည့် အိမ်ထောင်စုများအား အိမ်လခနှင့် ရေဖိုးမီးဖို ကူညီပေးရေး ရန်ပုံငွေ၊ ပေးရန်အချိန်လွန်နေသည့် အခငွေနှင့် နောက်ပေးချေစရာများအတွက်ပါ။	1-833-430-2122 https://housing.ca.gov/m/overview.html#rental-relief
အလာမီးဒါးကောင်တီ အရေးပေါ်အိမ်ငှားခအထောက်အကူ အစီအစဉ် (Alameda County Emergency Rental Assistance Program)	ဝင်ငွေသတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသည့် အိမ်ထောင်စုများအား အိမ်လခနှင့် ရေဖိုးမီးဖို ၁၅ လအထိ ကူညီပေးရန်၊ ပေးရန်အချိန်လွန်နေသည့် အခငွေနှင့် နောက်ပေးချေစရာများအတွက်ပါ။	https://www.ac-housing.org/
HELP (အကူအညီနှင့် အရေးပေါ်နေရာထိုင်ခင်း အစီအစဉ်) (HELP (Help and Emergency Lodging Program))	အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ရာသက်ပန် အိုးအိမ်သို့ ကူးပြောင်းရန် အလာမီးဒါး ကောင်တီ၌ နေထိုင်သူများအား အရေးပေါ် အထောက်အကူ တစ်ကြိမ် ပေးသည်။	510-259-2200 အီးမေးလ်- HoEmLodging@alameda-county.org လျှောက်လွှာတင်ရန်ကြို လွှာ ကိုဖြည့်ပါ။
အလာမီးဒါးကောင်တီ လူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုများဌာန SSA (Alameda County Social Services SSA)	အထွေထွေအထောက်အကူ (GA)၊ ဒုက္ခသည် ထောက်ပံ့ကြေး (RCA)၊ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများ အတွက် ထောက်ပံ့ကြေး အစီအစဉ် (CAPI) သည် သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသူများအား သက်သာရာ ရစေပြီး ပံ့ပိုးပေးပါသည်။	510-263-2420 https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial-assistance-program-for
ကာသိုလစ်ပရဟိတအဖွဲ့အစည်း (Catholic Charities East Bay)	အုတ်ကလွန်၍နေထိုင်သူများအား အိမ်လခ အကူအညီ ပေးပါသည်။	510-768-3100; 510-860-3100 www.cceb.org
မျှဝေချိန်ရာသီ (Season of Sharing)	မိသားစုများအတွက် အိမ်လခနှင့် စပေါ်ငွေ အကူအညီ	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၊ ရေဖိုးမီးဖိုနှင့် အိုးအိမ် အကူအညီ၊ အလုပ်အကိုင်နှင့် ပတ်သက်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများ။ (အင်္ဂလိပ်၊ စပိန်နှင့် မမီ ဘာသာစကား)	510-535-6101 အီးမေးလ်- admin@unitycouncil.org www.unitycouncil.org
လူမျိုးအတွက် ဥပဒေရေးရာ ဗဟိုဌာန (Centro Legal de la Raza)	အလာမီးဒါးကောင်တီတွင် နေထိုင်သူများအတွက် အရေးပေါ်အိမ်လခအကူအညီနှင့် အခြား အရင်းအမြစ်များ	https://www.centrolegal.org/ 510-437-1554
လမ်းအဆင့် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် (Street Level Health Project)	CA Covid-19 အိမ်ငှားခ သက်သာရာရရေး လျှောက်လွှာနှင့် အရင်းအမြစ်များ။ ဘာသာစကား- အင်္ဂလိပ်၊ စပိန်နှင့် မမီ (မာယမီ)	510-306-4835; http://streetlevelhealth.org/
အိုးအိမ်အရင်းအမြစ်များ	အလာမီးဒါးကောင်တီရှိဂေဟာများ၊ အကူအပြောင်း အိုးအိမ်နှင့်အခြားအရေးပေါ်အိုးအိမ်ရယူရန် 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)	မီးဖိုအကူအညီ (LIHEAP အစီအစဉ်)	510-881-0300 လိုင်းခွဲ 2 https://www.spectrumcommunitycenter.org/

အလာမီးဒါးကောင်တီ အရင်းအမြစ်များ

ကျည်ရန်အရင်းအမြစ်များ



အစားအစာအရင်းအမြစ်များ

အဖွဲ့အစည်း	အချက်အလက်များ	ဆက်သွယ်ရန်
အလာမီးဒါးကောင်တီ အစားအစာဝေသည့် နေရာ (Alameda County Food Bank)	ဤအကူအညီဖုန်းလိုင်းသည် သင်ဖုန်းဆက်သွယ်နေစဉ်ပင် 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