



ရောဂါမကူးစက်ရန် ခွဲထားခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ရောဂါမကူးစက်ရန် ခွဲခြားထားခြင်းသည် COVID-19 ဖြစ်စေသည့် SARS-CoV-2 နှင့်ထိတွေ့ ခဲ့နိုင်သူတစ်ဦးအား အခြားသူများမှ ဝေးရာတွင် ထားပါသည်။




ရောဂါမကူးစက်ရန် ကျွန်ုပ်ကို မည်မျှကြာ ခွဲထားရမည်နည်း။

ကာကွယ်ဆေးမထိုးရသေး	ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးပြီး
<p>အနီးကပ်ထိတွေ့သူအားလုံးအား COVID-19 စမ်းသပ်ရန် အကြံပြုထားပါသည်။ ကာကွယ်ဆေး မထိုးရသေးသူ အများစုအတွက် သင့်ကို မည်မျှကြာခွဲခြားထားရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် ရှေးချယ်စရာ နှစ်ခုရှိပါသည်။ ထိတွေ့သည့်နေ့ကို သုည (၀) ရက် ဟု ယူဆသည်ကို သတိပြုပါ။</p> <p><u>ရှေးချယ်စရာ ၁</u> သင်သည် COVID စမ်းသပ်မှု မပြုပါက၊ ရောဂါပိုးနှင့်ထိတွေ့ပြီးနောက် အိမ်၌ ၁၀ ရက်နေရပါမည်။</p> <p><u>ရှေးချယ်စရာ ၂</u> သင်သည် COVID စမ်းသပ်ပြီးနောက် ရောဂါပိုမတွေ့ပါက အိမ်၌ ၇ ရက်နေပြီး ၈ ရက်မြောက်နေ့တွင် ရပ်လိုက်နိုင်ပါသည် (စမ်းသပ်မှုသည် ၅ ရက်မြောက်နေ့ သို့မဟုတ် ၎င်းနောက်တွင် ဖြစ်ရပါမည်)။ ပိုးရှိကြောင်း တွေ့ပါက၊ သို့မဟုတ် COVID ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာ တွေ့ပါက၊ ချက်ချင်း သီးခြားခွဲနေရမည်ဖြစ်ပြီး၊ သီးခြားခွဲနေရန် လမ်းညွှန်ချက်အတွက် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ကုသပေးသူ သို့မဟုတ် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနကို ဆက်သွယ်ပါ။</p>	<p>COVID-19 ရှိကြောင်း သံသယရှိသူ သို့မဟုတ် အတည်ပြုထားသူနှင့်ထိတွေ့ခဲ့သော ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသူများသည် အောက်ပါသတ်မှတ်ချက်အားလုံးနှင့် ပြည့်မီပါက ရောဂါမကူးစက်ရန် သီးခြားခွဲထားဖို့ မလိုပါ-</p> <ul style="list-style-type: none"> နောက်ဆုံးအကြိမ်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသည်မှာ အနည်းဆုံး ၂ ပတ်ရီပြီ - နောက်ဆုံးအကြိမ် ကာကွယ်ဆေးဆိုသည်မှာ (ဥပမာ Pfizer၊ Moderna၊ သို့မဟုတ် Covishield သို့မဟုတ် AstraZenica ကဲ့သို့) WHO ခွင့်ပြုချက်ရ ၂ ကြိမ်ထိုးရသည့်ဆေးအတွက် ဒုတိယအကြိမ်၊ သို့မဟုတ် (Johnson & Johnson ကဲ့သို့) တစ်ကြိမ်ထိုးရသည့် ကာကွယ်ဆေးအတွက် ပထမအကြိမ်ကို ဆိုလိုသည် ထို့အပြင် နောက်ဆုံးအကြိမ်အနီးကပ်ထိတွေ့ပြီးနောက် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိခြင်း <p>ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိသော်လည်း ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသူများအား COVID-19 လူနာတစ်ဦးနှင့်ထိတွေ့ပြီးနောက် ၅ ရက်-၇ ရက် အကြာတွင် စမ်းသပ်ရန် တိုက်တွန်းပါသည်။</p>

ကာလီဖိုးနီးယား ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနသည် CDC လမ်းညွှန်ချက်အပေါ်အခြေခံ၍ COVID-19 ရောဂါမကူးစက်ရန် သီးခြားခွဲထားရေး လမ်းညွှန်ချက်အသစ်ကို ထုတ်ပြန်ခဲ့ပြီး ယင်းကို <https://bit.ly/3hWbBPo> ၌တွေ့နိုင်ပါသည်။

ရောဂါမကူးစက်ရန် သီးခြားခွဲထားရေးအတွက် အလားအလာမီဒါကောင်တီကျန်းမာရေးအရာရှိ၏အမိန့်ကို <https://bit.ly/3kznDQk> ၌တွေ့နိုင်ပါသည်။

သီးခြားခွဲထားရေးလမ်းညွှန်ချက်အပြည့်အစုံအတွက် သီးခြားခွဲနေခြင်း/ခွဲထားခြင်းဆိုင်ရာ စုံလင်သည့်စာရွက်စာတမ်းများကို <https://bit.ly/3hYz7vc> တွင်ကြည့်ပါ။ ဤလင့်ခ်တွင် မကြည့်နိုင်ပါက 510.268.2101 ကိုဖုန်းဆက်လျှင် ဤစာရွက်များကို စာတိုက်မှ ပို့ပေးနိုင်ပါသည်။



**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

မူ- 9-14-2021