မေးလေ့မေးထ မေးခွန်းများ

ရောဂါကူးစက်ခြင်း ကာကွယ်ရန် ကျွန်ုပ် မည်မျှကြာ ခွဲနေရမည်နည်း။

ရောဂါကူးစက်ခြင်း ကာကွယ်ရန် ခွဲနေခြင်းဟူသည်မှာ အဘယ်နည်း။

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

ရောဂါကူးစက်ခြင်း ကာကွယ်ရန် ခွဲထားခြင်း	• ကာကွယ်ဆေးမထိုး၊ **သို့မဟုတ်** • ကာကွယ်ဆေးနှင့် အားမြှင့်ဆေးတို့ ရရန် အကျုံးဝင်သည်** သို့သော် အားမြှင့်ဆေး **မထိုး**ရသေးပါ	• COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးနှင့် နောက်ဆုံးအကြိမ် ထိတွေ့ခဲ့ပြီးနောက် အနည်းဆုံး ၅ ရက်ကြာ **အိမ်၌နေပါ။** • သင်၌ရောဂါလက္ခဏာမရှိသည့်**အပြင်** 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 ကာကွယ်ရန် ခွဲထားရန် မလို	• အားမြှင့်ဆေး ထိုးပြီးပြီ၊ **သို့မဟုတ်** • ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးသော်လည်း အားမြှင့်ဆေး ထိုးရန် အကျုံးမဝင်သေးပါ	• 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 အကျုံးဝင်သူများသည် အလုပ်ပြန်ဆင်းနိုင်ပါသည်-

- COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးနှင့် နောက်ဆုံးထိတွေ့ပြီး ၃ ရက်မှ ၅ ရက်အတွင်း ရောဂါရှာဖွေစမ်းသပ်၍ **ရောဂါပိုးမတွေ့**ခြင်း။
  အားမြှင့်ဆေးအတွက် အကျုံးဝင်မှု 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 သီးခြားနေခြင်းသည် 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

Update: 1/14/2022