မေးလေ့ မေးထ 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	• ကာကွယ်ဆေး မထိုးထား	• COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးနှင့် နောက်ဆုံးအကြိမ် ထိတွေ့ခဲ့ပြီးနောက် အနည်းဆုံး ၅ ရက်ကြာ အိမ်၌နေပါ။ • သင်၌ရောဂါလက္ခဏာမရှိဘဲနေပါက ၅ ရက်မြောက်နေ့ပြီးတွင် ရောဂါကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ခွဲနေခြင်းကို ရပ်လိုက်နိုင်ပါသည်။ ➢ ၅ ရက်မြောက်နေ့ သို့မဟုတ် ၎င်းနေ့နောက်ပိုင်းတွင်၊ ရောဂါကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ခွဲနေခြင်းကို မရပ်မီ COVID-19 စမ်းသပ်ရပါမည် ➢ စမ်းသပ်၍ပိုးတွေ့ပါက၊ သီးခြားခွဲနေရန် အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ ➢ စမ်းသပ်ခြင်း မပြုနိုင်ပါက၊ သို့မဟုတ် စမ်းသပ်ခြင်း မပြုရန် ရွေးချယ်ပါက၊ ၁၀ ရက်မြောက်နေ့ အပြီးအထိ ရောဂါကူးစက်ခြင်း ကာကွယ်ရန် ခွဲနေခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ • အထူးသဖြင့် အဆောက်အဦအတွင်း အနေအထားများတွင် အခြားသူများအနီးတွင် ကောင်းစွာတော်သည့် မျက်နှာဖုံးကို စုစုပေါင်း ၁၀ ရက်ကြာ တပ်ထားပါ (နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် အောက်ပါ မျက်နှာဖုံးတပ်ခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်ကို ကြည့်ပါ)။ • သင်၌ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်လာပါက၊ အိမ်၌နေပြီး ဖြစ်နိုင်လျှင် စမ်းသပ်ပါ။ စမ်းသပ်နိုင်ခြင်းမရှိလျှင် သို့မဟုတ် စမ်းသပ်၍ပိုးတွေ့လျှင်၊ သီးခြားခွဲနေရန် အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။
ရောဂါကူးစက်ခြင်း ကာကွယ်ရန် ခွဲထားရန် မလို	• ကာကွယ်ဆေး အပြည့်အဝထိုးပြီး • လွန်ခဲ့သည့် ရက် ၉၀ အတွင်း COVID-19 ရောဂါပိုးရှိ	• ၅ ရက်မြောက်နေ့တွင် စမ်းသပ်ပါ။ ➢ စမ်းသပ်၍ပိုးတွေ့ပါက၊ သီးခြားခွဲနေရန် အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။ ➢ ခြွင်းချက်- COVID-19 ရောဂါပိုးရှိပြီး နောက် ရက်ပေါင်း ၉၀ အထိ စမ်းသပ်ရန် မလိုပါ။ • အထူးသဖြင့် အဆောက်အဦအတွင်း အနေအထားများတွင် အခြားသူများအနီးတွင် ကောင်းစွာတော်သည့် မျက်နှာဖုံးကို စုစုပေါင်း ၁၀ ရက်ကြာ တပ်ထားပါ (နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် အောက်ပါ မျက်နှာဖုံးတပ်ခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်ကို ကြည့်ပါ)။ • သင်၌ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်လာပါက၊ အိမ်၌နေပြီး ဖြစ်နိုင်လျှင် စမ်းသပ်ပါ။ စမ်းသပ်နိုင်ခြင်းမရှိလျှင် သို့မဟုတ် စမ်းသပ်၍ပိုးတွေ့လျှင်၊ သီးခြားခွဲနေရန် အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။ • COVID-19 ပြန့်ပွားမှုပြင်းထန်ရန် အန္တရာယ်မြင့်မားသည် သို့မဟုတ် (ဥပမာ လူအိုရုံများ၊ အကျဉ်းထောင်များ၊ အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ဂေဟာများကဲ့သို့) အန္တရာယ် အလွယ်တကူ ကျရောက်နိုင်သူများ ရှိသည်ဟု ယူဆသည့် အနေအထားများတွင် နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင် သို့မဟုတ် ပုံမှန်သွားရောက်သူများသည် ထိုနေရာမှ နောက်ထပ် လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာရပါမည်။

မှတ်ချက် (၁၈/၄/၂၂)-

(အလာမီးဒါးကောင်တီ ဒေသန္တရကျန်းမာရေး တရားစီရင်ပိုင်ခွင့်) Alameda County Local Health Jurisdiction သည် (ကာလီဖိုးနီးယား ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဌာန) California Department of Public Health၊ သီးခြားရပ်တည်သည့် ဒေသန္တရကျန်းမာရေး တရားစီရင်ပိုင်ခွင့် နယ်ပယ် ဖြစ်သည့် (ဘာကလီမြို့တော်) City of Berkeley တို့လက်ရှိ ကျင့်သုံးနေသည့် လမ်းညွှန်ချက်များထက် ပိုမိုတင်းကြပ်သည့် CDC လမ်းညွှန်ချက်များကို ဆက်လက် လိုက်နာပါသည်။ ကူးစက်ပြန့်ပွားရန်အန္တရာယ်သည် ၅ ရက်ကျော် ရှိနိုင်သော်လည်း၊ အထက်ပါလမ်းညွှန်ချက်တွင် (အလာမီးဒါးကောင်တီ) Alameda County ၏ အနည်းဆုံး သတ်မှတ်ချက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။ အခြားသူများမှ ဝေးရာ၌ ၁၀ ရက်နေခြင်းသည် အေးအကောင်းဆုံး ရွေးချယ်ချက်အဖြစ် ဆက်လက်ရှိနေပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးများ သို့မဟုတ် ရရှိရန်အကျုံးဝင်သည့်အားမြှင့်ဆေးများအကြောင်း နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက်ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန်

- www.bit.ly/Vx-Eligible

မျက်နှာဖုံးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်-

ကောင်းမွန်စွာတော်သည့်မျက်နှာဖုံးတပ်ဆင်ခြင်းသည် သင်ရောဂါပိုးနှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက် ၁၀ ကြာအထိ အခြားသူများအား ကာကွယ်ရန်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။

မျက်နှာဖုံးများကို အထိရောက်ဆုံး အသုံးပြုပုံနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို ဤအချိတ်အဆက်တွင် ကြည့်ရှုပါ-

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: 4/18/2022