



COVID-19 စမ်းသပ်တွေ့ရှိသူများ (သီးခြားနေခြင်း)	အကြံပြုထားသည့်လုပ်ဆောင်ချက်
<p>သင့်အား COVID စမ်းသပ်၍ ပြီးစေပါက သင်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသည့် အနေအထား မည်သို့ပင် ရှိစေကာမူ သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာ ကင်းမဲ့စေကာမူ သီးခြားနေရန် လိုပါသည်။</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tylenol/ibuprofen အစရှိသည့် အဖျားကျဆေးများ။</li> <li>• အခြားရောဂါလက္ခဏာများ ပျောက်မသွားပါက အိမ်၌ အနည်းဆုံး ၅ ရက် ဆက်၍နေပါ။</li> <li>• ၅ ရက်မြောက်နေ့ အပြီးနောက် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိပါက သို့မဟုတ် သက်သာလာနေပြီး (ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ရောဂါဖြစ်စေသော အရာအတွက် စမ်းသပ်ချက်ဆိုင်ရာ ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်) ရောဂါရှာဖွေစမ်းသပ်ချက်အရ ပိုမိုစေ့ပါက သီးခြားနေခြင်းကို ရပ်စဲလိုက်နိုင်ပါသည်။</li> <li>• စမ်းသပ်ခြင်း မပြုနိုင်ပါက သို့မဟုတ် စမ်းသပ်ခြင်း မပြုရန် ရွေးချယ်ပါက ၁၀ ရက်မြောက်နေ့ ကုန်ဆုံးသည်အထိ သီးခြားနေခြင်းက အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။</li> <li>• အဖျားရှိပါက (Tylenol/Ibuprofen ကဲ့သို့ အဖျားကျဆေးများ မသုံးဘဲ) အဖျားပျောက်သည်မှာ ၂၄ နာရီကြာသည်အထိ ဆက်လက်၍ သီးခြားခွဲနေရပါမည်။</li> <li>• အခြားလက္ခဏာများ မသက်သာပါက ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာသည်အထိ သို့မဟုတ် ၁၀ ရက်ကြာပြီးသည်အထိ ဆက်လက်၍ သီးခြားနေပါ။</li> <li>• သင်သည် ပြင်းထန်သည့် COVID ရောဂါ ရရှိရန် အန္တရာယ်မြင့်မားသည့် ဟုတ်မဟုတ် ကြည့်ရန် နှင့် COVID ကုသမှုအတွက် သတ်မှတ်ချက်နှင့် ပြည့်မီခြင်း ရှိမရှိကြည့်ရန် သင့်အား ဆေးဝါး ကုသပေးသူကို ဆက်သွယ်ပါ။ <a href="https://covid-19.acgov.org/antibody-treatment">https://covid-19.acgov.org/antibody-treatment</a> တွင် ပိုမိုလေ့လာနိုင်ပါသည်။</li> </ul>

**မှတ်ချက်-**

အထက်ပါလမ်းညွှန်ချက်များသည် CDC နှင့် CDPH (ကာယ်လီဖိုးနီးယား 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 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](http://www.acphd.org)



သင်သည် အနီးကပ်ထိတွေ့သူ တစ်ဦးလား။

COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးနှင့် ၂၄ နာရီအတွင်း ၁၅ မိနစ်နှင့်အထက်ကြာအောင် အဆောက်အဦးတစ်ခုအတွင်းမှ လေကို အတူတူရှူမိပါက သင်သည် အနီးကပ်ထိတွေ့သူဖြစ်သည်။

COVID-19 နှင့် သင်ထိတွေ့ခဲ့ဖူးပါက (အနီးကပ် ထိတွေ့သူ)	အခြားသူများအား ကာကွယ်ရန် လုပ်ဆောင်ချက်များ
<p>COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးနှင့် သင်ထိတွေ့ခဲ့ပါက၊ အခြားသူများထံ ရောဂါမကူးစက်ရန် သီးခြားခွဲနေရန် မလိုပါ။ သို့သော် နေမကောင်းသည့် လက္ခဏာများ ပေါ်လာပါက၊ ချက်ချင်း သီးခြားခွဲနေ၍ COVID-19 စစ်ဆေးပါ။</p> <p><b>ထိတွေ့ခဲ့သည်</b> ဆိုသည်မှာ ၂၄ နာရီအတွင်း စုစုပေါင်း ၁၅ မိနစ်ကြာအောင် အဆောက်အဦးတစ်ခုအတွင်းမှ လေကို အတူတူရှူမိခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ (ဥပမာ- ၅ မိနစ်ကြာစီ ကွဲပြားသည့် ၃ ကြိမ် တွေ့ဆုံခြင်းသည် ၁၅ မိနစ် ထိတွေ့ခြင်းနှင့် ညီမျှသည်)</p> <p>သင်၌ COVID-19 ရှိပါက၊ ချောင်းဆိုး၊ လည်ချောင်း နှာ၊ ဝမ်းလျှော၊ မောပန်း သို့မဟုတ် ခေါင်းကိုက် စသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်မခံစားရမီ ၂ ရက်အလို (သို့မဟုတ် သင်သည် နေထိုင်မကောင်း တစ်ခါမျှ မဖြစ်ဘဲ၊ ရောဂါပိုး ရှိကြောင်း စမ်းသပ်တွေ့ရှိခြင်း မဖြစ်မီ ၂ ရက်အလိုတွင်) သင်မှ ထိုဗိုင်းရပ်ပိုးကို စတင် ကူးစက် ပျံ့နှံ့စေနိုင်ပါသည်။</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ရောဂါပိုးနှင့်ထိတွေ့ပြီး ၃ ရက်မှ ၅ ရက်အတွင်း COVID-19 စစ်ဆေးပါ။</li> <li>• အခြားသူများအနီးတွင်ရှိသည့်အခါ အထူးသဖြင့် အဆောက်အဦးအတွင်းတွင် ကောင်းစွာတော်သည့် နှာခေါင်းစည်းကို ၁၀ ရက်ကြာ တပ်ဆင်ပါ။</li> <li>• မိမိကိုယ်ကိုယ် ၁၀ ရက်ကြာ ရောဂါလက္ခဏာများ အနီးကပ် စောင့်ကြည့်ပါ။       <ul style="list-style-type: none"> <li>• သင်၌ ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်လာပါက သင် COVID-19 စမ်းသပ်နိုင်သည်အထိ အိမ်၌နေပြီး အခြားသူများနှင့် ဝေးရာ၌ နေပါ။ အချို့သူများ သည် စမ်းသပ်၍ ရောဂါပိုးကို ချက်ချင်း မတွေ့သဖြင့် ပထမအကြိမ် စမ်းသပ်သည့်အခါ ပိုးမတွေ့ပါက ၂၄ နာရီမှ ၄၈ နာရီစောင့်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် စမ်းသပ်ပါ။</li> <li>• သင်ကို COVID-19 စမ်းသပ်၍ ပိုးတွေ့ပါက၊ သီးခြားခွဲနေခြင်း ဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာပါ- <a href="https://bit.ly/AC-C19">https://bit.ly/AC-C19</a></li> </ul> </li> <li>• (ဥပမာ လူအိမ်များ၊ အချုပ်များ၊ အိုးမအိမ်မ ရေဟာများကဲ့သို့) ပြင်းထန်သည့် COVID-19 ဖြစ်ရန်အန္တရာယ်မြင့်မားသည့် နေရာများ၌ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ လှည့်ပတ်သူများသည် ထိုနေရာမှ နောက်ထပ် လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာရပါမည်။</li> </ul>

**မှတ်ချက်။။** သင်သည် သူတစ်ပါးကို ရောဂါမကူးစက်စေရန်အတွက် သီးခြားခွဲနေရန် မလိုသော်လည်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ နာတာရှည် ရောဂါသည်များ၊ ခုခံအားကျဆင်းစေသည့် ရောဂါသည်များနှင့် ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားသူများကဲ့သို့ COVID-19 ရောဂါပြင်းထန်စွာ ဖြစ်ရန် အန္တရာယ်မြင့်မားသူများကို ၁၀ ရက်ကြာ ရှောင်ရှားရန် စဉ်းစားပါ။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များ/ အရင်းမြစ်များကို လေ့လာရန်- <https://bit.ly/AC-C19> ကာကွယ်ဆေးအချက်အလက်များ သို့မဟုတ် အားမြှင့်ဆေးများအတွက် အကျိုးဝင်မှု အချက်အလက်များကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန်- [www.bit.ly/Vx-Eligible](http://www.bit.ly/Vx-Eligible)

**မျက်နှာဖုံး လမ်းညွှန်ချက်-** ရောဂါပိုးနှင့်ထိတွေ့ပြီးနောက် အခြားသူများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ကောင်းစွာတော်သည့် နှာခေါင်းစည်းကို ၁၀ ရက်ကြာ တပ်ဆင်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ နှာခေါင်းစည်းများကို အထိရောက်ဆုံး အသုံးပြုပုံအကြောင်း အချက်အလက်များကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန်လင့်ခ်- <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

# အလာမီးဒါးကောင်တီ အရင်းအမြစ်များ

## ကူညီရန်အရင်းအမြစ်များ



### ငွေရေးကြေးရေး အရင်းအမြစ်များ

အဖွဲ့အစည်း	အချက်အလက်များ	ဆက်သွယ်ရန်
ကာလီဖိုးနီးယားပြည်နယ် Covid-19 အိမ်ငှားခ သက်သာရာ ရခြင်း (CA Covid-19 Rental Relief)	ဝင်ငွေသတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသည့် အိမ်ထောင်စုများအား အိမ်လခနှင့် ရေဖိုးမီးဖိုး ကူညီပေးရေး ရန်ပုံငွေ၊ ပေးရန်အချိန်လွန်နေသည့် အခငွေနှင့် နောက်ပေးချေစရာများအတွက်ပါ။	1-833-430-2122 <a href="https://housing.ca.gov/m_overview.html#rent">https://housing.ca.gov/m_overview.html#rent</a>
အလာမီးဒါးကောင်တီ အရေးပေါ်အိမ်ငှားခအထောက်အကူ အစီအစဉ် (Alameda County Emergency Rental Assistance Program)	ဝင်ငွေသတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသည့် အိမ်ထောင်စုများအား အိမ်လခနှင့် ရေဖိုးမီးဖိုး ၁၅ လအထိ ကူညီပေးရန်၊ ပေးရန်အချိန်လွန်နေသည့် အခငွေနှင့် နောက်ပေးချေစရာများအတွက်ပါ။	<a href="https://www.ac-housing.org/">https://www.ac-housing.org/</a>
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- <a href="mailto:HoEmLodging@alameda.org">HoEmLodging@alameda.org</a> လျှောက်လွှာတင်ရန်ကြို လွှာ ကိုဖြည့်ပါ။
အလာမီးဒါးကောင်တီ လူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုများဌာန SSA (Alameda County Social Services SSA)	အထွေထွေအထောက်အကူ (GA)၊ ဒုက္ခသည်ထောက်ပံ့ကြေး (RCA)၊ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများအတွက် ထောက်ပံ့ကြေး အစီအစဉ် (CAPI) သည် သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသူများအား သက်သာရာရစေပြီး ပံ့ပိုးပေးပါသည်။	510-263-2420 <a href="https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial-assistance-program-for">https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial-assistance-program-for</a>
ကာသိုလစ်ပရဟိတအဖွဲ့အိမ်ဘေး (Catholic Charities East Bay)	အုတ်ကလန်၌နေထိုင်သူများအား အိမ်လခအကူအညီ ပေးပါသည်။	510-768-3100; 510-860-3100 <a href="http://www.cceb.org">www.cceb.org</a>
မျှဝေချိန်ရာသီ (Season of Sharing)	မိသားစုများအတွက် အိမ်လခနှင့် စပေါ်ငွေအကူအညီ	510-272-3700; <a href="https://www.alamedacounty.org/our-services/Season-of-Sharing/Housing/Other-Support/sharing">https://www.alamedacounty.org/our-services/Season-of-Sharing/Housing/Other-Support/sharing</a>
တရားသည့် လုပ်ခ အရေးပေါ်ရန်ပုံငွေ (One Fair Wage Emergency Fund)	နာရီပိုင်းလုပ်သားများအား ငွေသားလက်ဆောင်	<a href="https://ofwemergencyfund.org/">https://ofwemergencyfund.org/</a>
ညီညွတ်ရေးကောင်စီ (The Unity Council)	EDD နှင့် CalFresh အကူအညီ၊ ရေဖိုးမီးဖိုးနှင့် အိုးအိမ် အကူအညီ၊ အလုပ်အကိုင်နှင့် ပတ်သက်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများ။ (အင်္ဂလိပ်၊ စပိန်နှင့် မမ် ဘာသာစကား)	510-535-6101 အိုးမေးလ်- <a href="mailto:admin@unitycouncil.org">admin@unitycouncil.org</a> <a href="http://www.unitycouncil.org">www.unitycouncil.org</a>
လူမျိုးအတွက် ဥပဒေရေးရာ ဗဟိုဌာန (Centro Legal de la Raza)	အလာမီးဒါးကောင်တီတွင် နေထိုင်သူများအတွက် အရေးပေါ် အိမ်လခအကူအညီနှင့် အခြား အရင်းအမြစ်များ	<a href="https://www.centrolegal.org/">https://www.centrolegal.org/</a> 510-437-1554
လမ်းအဆင့် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် (Street Level Health Project)	CA Covid-19 အိမ်ငှားခ သက်သာရာရရေး လျှောက်လွှာနှင့် အရင်းအမြစ်များ။ ဘာသာစကား- အင်္ဂလိပ်၊ စပိန်နှင့် မမ် (မာယမ်)	510-306-4835; <a href="http://streetlevelhealthproject.org/">http://streetlevelhealthproject.org/</a>
အိုးအိမ်အရင်းအမြစ်များ	အလာမီးဒါးကောင်တီရှိဂေဟာများ၊ အကူးအပြောင်း အိုးအိမ်နှင့်အခြားအရေးပေါ်အိုးအိမ်ရယူရန် အချက်အလက်	211 ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ <a href="http://211alamedacounty.org/">http://211alamedacounty.org/</a>
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)	မီးဖိုအကူအညီ (LIHEAP အစီအစဉ်)	510-881-0300 လိုင်းခွဲ 2

# 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- <a href="http://www.foodnow.net">www.foodnow.net</a> နှင့် <a href="http://www.comidaahora.net">www.comidaahora.net</a>
အစားအစာဝေသည့် ဝန်ဆောင်မှုများ	ကျောင်းအခြေပြု အစားအစာများအပါအဝင် အစားအစာ အရင်းအမြစ်စာရင်းနှင့် စာရင်းများတွင်ရှိသည့် အချိတ် အဆက်များမှတစ်ဆင့် အထူးဈေးဝယ်ချိန်များ။	<a href="https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf">https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf</a>
CalFresh	CalFresh သည် အိမ်ထောင်စုများအား အာဟာရနှင့် ပြည့်ဝသည့် အစားအစာဝယ်ရန်ကူညီသည့် အာဟာရ ဖြည့်ဆည်းပေးမှု အထောက်အပံ့အစီအစဉ် (SNAP) ဖြစ်သည်။	1-800-422-9495 အာဟာရဖြည့်ဆည်းပေးမှု အထောက်အပံ့ အစီအစဉ် (SNAP) <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a>

### ကျန်းမာရေးအာမခံ အရင်းအမြစ်များ

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

### 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)	1-800-273-8255
မိသားစုလမ်းကြောင်းများ အကူအညီဖုန်း (Family Paths Helpline) (၂၄ နာရီ)	1-800-829-3777

ဆက်သွယ်ရန်-  
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန-  
(510) 267-8000 အဓိကလိုင်း  
COVID-19 အချက်အလက်-  
(510) 268-2101  
Email: [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org)  
[www.acphd.org](http://www.acphd.org)

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