



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