



သို့။ ။ အလားမီးဒါးကောင်တီမှအလုပ်သမားအားလုံးသို့

မှ။ ။ Nicholas J. Moss, MD, MPH, ကျန်းမာရေးရုံး

အကြောင်းအရာ။ ။ ရောဂါရှိသူများ၊ အနီးကပ်ထိတွေ့သူများအတွက် အလုပ်သို့ပြန်လာခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ

အလားမီးဒါးကောင်တီ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန (ACPHD) သည် အလားမီးဒါးကောင်တီတွင် နေထိုင်လုပ်ကိုင်သူအားလုံး ဘေးကင်းကျန်းမာ နေကြောင်း သေချာစေရန် သန္နိဋ္ဌာန်ချထားပါသည်။ မျက်နှာဖုံးများတပ်ဆင်ရန် သတ်မှတ်ခြင်း၊ လူတိုင်း ၆ ပေခွာ၍နေကြောင်း သေချာ စေခြင်း၊ ရောဂါလက္ခဏာများ ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ဖျားနာနေသည့်အလုပ်သမားများ အိမ်၌နေရန် ပံ့ပိုးပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ခြင်း အပါအဝင် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းရေးအတွက် ပြည်နယ်နှင့်ဒေသန္တရသတ်မှတ်ချက်များကို လိုက်နာသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

COVID-19 သည် ကျွန်ုပ်တို့၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ပျံ့နှံ့နေပြီး ဤဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိသည့် အလုပ်သမားများ ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကျန်းမာရေးအရာရှိ၏ အမိန့်များအရ COVID-19 ရှိသူများအား အိမ်၌နေရန်နှင့် အနည်းဆုံး ၁၀ ရက်ကြာ အခြားသူများမှ သီးခြားခွဲနေရန် သတ်မှတ်ထားပါသည်။ ၁၁ ရက်မြောက်နေ့တွင် ၎င်းတို့သည် အဖျားမရှိတော့ဘဲ အခြားရောဂါလက္ခဏာများ ပိုမိုတိုးတက်လာပါက သီးခြား မနေတော့ဘဲ အလုပ်သို့ ပြန်လာနိုင်ပါသည်။ **COVID-19 ရှိသူများအနေဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာ စတင်ပေါ်ပေါက်လာပြီး (သို့မဟုတ် ရောဂါ လက္ခဏာများ မရှိပါက ပထမဆုံးအကြိမ် ရောဂါပိုးမရှိကြောင်း စမ်းသပ်တွေ့ရှိသည့်နေ့မှ) ၁၀ ရက်အကြာတွင် အလုပ်ရှင်များမှ ၎င်းတို့အား အလုပ်ပြန်လာခွင့်ပြုရန် ACPHD မှ အခိုင်အမာတိုက်တွန်းပါသည်။**

ရောဂါလက္ခဏာများတွေ့ကြုံခံစားရခြင်းမရှိသည့် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသူများအား ရောဂါမကူးစက်ဖို့ ခွဲခြားထားရန် မလိုသော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာပေါ်မပေါ်၁၄ ရက်ကြာစောင့်ကြည့်ရပါမည်။ COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့သည့် ကာကွယ်ဆေး ထိုးမထားသူများအား အိမ်၌ခွဲခြားထားရန်လိုပါသည်။ မည်မျှကြာခွဲထားရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန်အတွက် ရွေးချယ်စရာနှစ်ခု ရှိပါသည်။

ရွေးချယ်ချက် ၁- သင်သည် COVID စမ်းသပ်ခြင်း မပြုပါက ထိတွေ့ပြီးနောက် အိမ်၌ ၁၀ ရက်နေရပါမည်။

ရွေးချယ်ချက် ၂- သင်သည် COVID စမ်းသပ်ပြီးပိုးမရှိပါက ၇ ရက် အိမ်၌နေပြီး ၈ ရက်မြောက်နေ့တွင် သွားလာနိုင်ပါသည် (၅ ရက် မြောက်နေ့ သို့မဟုတ် နောက်ပိုင်း၌စမ်းသပ်ရပါမည်)။ စမ်းသပ်၍ပိုးတွေ့ပါက၊ သို့မဟုတ် COVID ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်လာပါက၊ ချက်ချင်းသီးခြားခွဲနေပြီး သီးခြားခွဲနေခြင်းဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူကို ဆက်သွယ်ရပါမည်။

COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့သူများစုသည် နောက်ဆုံးထိတွေ့သည့်ရက်စွဲနောက်ပိုင်း အနည်းဆုံး ၁၀ ရက်ကြာ အိမ်၌နေရန် သတ်မှတ်ထားပါသည်။ ၁၁ ရက်မြောက်နေ့တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မပေါ်ပါက ၎င်းတို့အားခွဲခြားထားခြင်းကိုရပ်စဲပြီး အလုပ်ပြန်ဆင်းနိုင် ပါသည်။ အချို့အုပ်စုများသည် ၁၄ ရက် ခွဲထားခြင်းကို လိုက်နာရပါမည်။ ထိုသူများတွင် (ဥပမာ အမျိုးအစား ၂ ဆီးချို လူနာများ သို့မဟုတ် ကင်ဆာကုသနေသူများကဲ့သို့) COVID-19 ပြင်းထန်စွာဖြစ်ရန် အန္တရာယ်မြင့်မားသူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့သူများ အပြင် (ဥပမာ အကျဉ်း ထောင်များနှင့် လူအိုရုံများကဲ့သို့) လူစုလူဝေးရှိသည့် နေရာများတွင် နေထိုင်လုပ်ကိုင်သူများ ပါဝင်ပါသည်။ **ရောဂါ မကူးစက်ရန် ခွဲခြား ထားခြင်း** ပြီးဆုံးသွားသူများ အလုပ်ပြန်ဆင်းရန်အတွက် စမ်းသပ်၍ပိုးမရှိရန် လိုအပ်ကြောင်းသတ်မှတ်ခြင်းမပြုရန် အကြံပြုပါသည်။

ဤအကြံပြုချက်များသည် ကာလီဖိုးနီးယား ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန (CDPH) နှင့် ဗဟိုအစိုးရ၏ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် တားဆီးရေး ဗဟိုဌာနများ (CDC) ထံမှ သိပ္ပံပညာဆိုင်ရာအထောက်အထားနှင့် လမ်းညွှန်ချက်တို့ကို အခြေခံသည့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အဆင့်အတန်း



အလားအမျှအတိုင်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုဌာန

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန

www.acphd.org

Public Health Department: Main Line (510) 267-8000

COVID-19 Information: (510) 268-2101

Colleen Chawla, Director

Kimi Watkins-Tartt, Director

Nicholas Moss, MD, Health Officer

ဖြစ်သည်။ ယခင်စမ်းသပ်၍ ပိုးတွေ့သူများကို ပြန်လည်၍စစ်ဆေးရန် မလိုအပ်ပါ - ယင်းသည် ဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာ တန်ဖိုးနည်းပါးပြီး၊ လူအများစုသည် ၁၀ ရက်နောက်ပိုင်းတွင် ရောဂါပိုးကူးစက်ရန် အလားအလာနည်းကြောင်း အထောက်အထားက ရှင်းပါသည်။

လူတစ်ဦးအနေဖြင့် ကူးစက်ခြင်းမရှိတော့သည့်နောက်ပိုင်းတွင် အလွန်တုံ့ပြန်လွယ်သည့် စမ်းသပ်မှုများက သေဆုံးနေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်၏ အစိတ်အပိုင်းများကိုဖော်ထုတ်သိရှိနိုင်သဖြင့်၊ ရောဂါပိုးမတွေ့သည့်စမ်းသပ်မှုများက လူတစ်ဦးသည် ကူးစက်နိုင်ခြင်းရှိမရှိကို ဆုံးဖြတ်ရန် အတွက် ထိရောက်သည့်နည်းလမ်းမဟုတ်ပေ။ ပိုးကင်းရှင်းကြောင်းစမ်းသပ်ချက်များသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အခြေခံ အဆောက်အအုံများအပေါ်လည်း ဝန်ပိစေပါသည်။ **လူများအလုပ်ပြန်ဆင်းရန်စာများကို ACPHD မှ မပေးဘဲ၊ ဆရာဝန်များ သို့မဟုတ် ဆေးကုသပေးသူများထံမှ မှတ်ချက်များကို လည်း အကြံမပြုပါ။**

သင်၏ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများ ဘေးကင်းရေးအတွက် သင်ပါဝင်သည့် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။