

# နေအိမ်တစ်ခုတည်းထဲတွင် အတူနေထိုင်ကြသည့် မြောက်များသော သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးများ စုပေါင်းထားသော မိသားစုများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်

လူတိုင်းတွင် ရောဂါပိုးနှင့်ထိတွေ့ကူးစက်ခံရပါက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် ရောဂါ 2019 (COVID-19) ဖြစ်ရန် အန္တရာယ်ရှိသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် စိုးရိမ်ရသည့် ဆေးကုသမှုအခြေအနေအောက်ရှိသော မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆိုသူများသည် COVID-19 ရောဂါဖြစ်လျှင် ဆိုးရွားသော ဖျားနာမှုအန္တရာယ်ပိုများသည်။ COVID-19 မှ ပြင်းထန်စွာဖျားနာမှုအတွက်ကြောင့် အန္တရာယ်ပိုများလာနိုင်သူများ နှင့်ပတ်သက်သည့် နောက်ထပ်သော အချက်အလက်များကို [http://bit.ly/covid19\\_increasedrisk](http://bit.ly/covid19_increasedrisk) တွင် လေ့လာကြည့်ရှုပါ။

အကယ်၍ သင့် အိမ်ထောင်မိသားစုထဲတွင် သင် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ဦးက **COVID-19** မှ ပြင်းထန်စွာဖျားနာမှုအတွက်ကြောင့် အန္တရာယ်ပိုများသည့်အခြေအနေ၌ရှိ သူဖြစ်ပါက မိသားစုဝင်များအားလုံးသည်လည်းအန္တရာယ်ပိုများသည့်အခြေအနေ၌ရောက်ရှိနေ ကြသည့်အလား ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ ယင်းသည် အတူတကွနေ ထိုင်ကြသည့် ကြီးမားသော သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးများ စုပေါင်းနေထိုင်သည့်မိသားစုများအတွက် နေရာအကျယ်အဝန်း ကန့်သတ်ချက်ရှိလျှင် ခက်ခဲနိုင်သည်။ အခြားသူ များနှင့် နီးနီးကပ်ကပ် ထိတွေ့နေထိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ရှားနေရစဉ်ခါနှင့် ဖျားနာပြီးအထီးကျန်စွာခံစားနေရသူတစ်စုံတစ်ဦးအား သီးခြားခွဲနေခြင်း၊ COVID-19 ကူးစက် ပျံ့နှံ့မှုအားလျှော့ချရန် နှင့် သင့်ကိုယ်တိုင်နှင့် အိမ်ထောင်မိသားစုအား ကာကွယ်ရန် လိုအပ်သည့် ဤသို့သော လုပ်ဆောင်ချက်များကို လိုအပ်သည်။

## ဤစာရွက်စာတမ်းသည် အောက်ပါတို့အတွက် နည်းလမ်းကို ရှင်းပြသည်-

- [သင်အိမ်အပြင်ဖက်သို့ထွက်သွားသည့်အခါ မိသားစုဝင်များအား ကာကွယ်ခြင်း](#)
- [စိုးရိမ်ရသည့်ဖျားနာမှုတွင် အန္တရာယ်ပိုများသည့် အခြေအနေမှ မိသားစုဝင်များအား ကာကွယ်ခြင်း](#)
- [ကလေးများအား ကျန်းမာအောင် ထားရှိခြင်း](#)
- [ဖျားနာသည့် မိသားစုဝင်တစ်ဦးအား သီးခြားခွဲနေစေခြင်း](#)
- [ဖျားနာသည့် မိသားစုဝင်တစ်ဦးအား ဂရုပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း](#)
- [တစ်စုံတစ်ဦးဖျားနာသည့်အခါ စားစရာများ စီစဉ်ကျွေးမွေးခြင်း](#)
- [ဖျားနာသည့်သူတစ်ဦးနှင့် ထိတွေ့မိသည့်အခါ ရောဂါအခြေချုပ်သီးသန့်နေခြင်း](#)



U.S. Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention

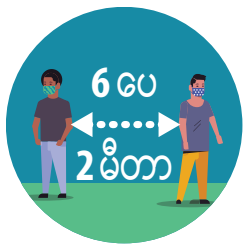
[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)

# သင်အိမ်အပြင်ဖက်သို့ထွက်သွားသည့်အခါ မိသားစုဝင်များအား နှင့် အခြားသူများအား မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်မည်နည်း

အကယ်၍ သင့် အိမ်ထောင်မိသားစုထဲတွင် သင် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ဦးက **COVID-19** မှ ပြင်းထန်စွာဖျားနာမှုအတွက်ကြောင့် အန္တရာယ်ပိုများသည့်အခြေအနေရှိသူဖြစ်ပါက မိသားစုဝင်များအားလုံးသည်လည်းအန္တရာယ်ပိုများသည့်အခြေအနေရှိရောက်ရှိနေကြသည့်အလားဆောင်ရွက်သင့်သည်။ လိုအပ်သော တောက်တိုမယ်ရ ကိစ္စရပ်များ ဆောင်ရွက်ရန် COVID-19 မှ ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာမှုအတွက်ကြောင့် အန္တရာယ်ပိုများသည့် အခြေအနေတွင် မရှိသူ မိသားစုဝင်တစ်ဦး သို့မဟုတ် နှစ်ဦး အား ရှေးဗျယ်လုပ်ဆောင်စေပါ။ ထပ်မံဖော်ပြသည့် အောက်ပါတားဆီးကာကွယ်ရေး အစီအမံများကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားပါ။ ဥပမာအားဖြင့် နေအိမ်၌ COVID-19 မှ ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာမှုအတွက်ကြောင့် အန္တရာယ်ပိုများသည့် အခြေအနေရှိသူ အိမ်ထောင်မိသားစု ဝင်များ၏ အနီးနားတွင် ရှိနေစဉ်ခါ နှာခေါင်း စည်းတပ်ခြင်း၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ အလှမ်းဝေးကွာခြားနေခြင်း၊ သင့်လက်များကို မကြာခဏ ဆေးကြောခြင်း နှင့် လေဝင်လေထွက် ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ တောက်တိုမယ်ရအတွက် မိမိတို့အပြင်ထွက် သည့်အခါ အဆိုပါမိသားစုဝင်များအတွက် ပြုလုပ်ရန် အချို့သောအချက်အလက်များ -



1. အိမ်အပြင်ဖက်ရောက်ရှိနေသည့်အခါ ဖော်ပြပါ အိုင်တစ်ပစ္စည်းများကို သင်နှင့်အတူယူဆောင်ထားပါ - နှာခေါင်းစည်း၊ တစ်ရှူး နှင့် အရက်ပြန်အနည်းဆုံး 60% ပါဝင်သည့် လက်သန့်စင်ဆေးရည်။
2. သင့်အိမ်ထောင်မိသားစုထဲနေထိုင်သူ မဟုတ်သူများအကြား သင်ရောက်ရှိနေသည့်အခါ သင်၏ ပါးစပ် နှင့် နှာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ပါ။ နှာခေါင်းစည်းများ ညစ်ပေ သို့မဟုတ် စိုပါက သို့မဟုတ် အနည်းဆုံး နေ့စဉ် လျှော်ဖွတ်သင့်ပါသည်။ နှာခေါင်းစည်းများကို အမြဲတစေ မှန်ကန်စွာ ဖယ်ရှားရန်နှင့် အသုံးပြုပြီး သွားသည့် နှာခေါင်းစည်းအား ထိတွေ့ သို့မဟုတ် ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် သင့်လက်များကို ဆေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ နှာခေါင်းစည်းအသုံးပြုခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် နောက်ထပ်သော အချက်အလက်များကို [https://bit.ly/covid19\\_masks](https://bit.ly/covid19_masks) တွင်လေ့လာကြည့်ရှုပါ။
3. လူမှုရေးဆိုင်ရာ အလှမ်းဝေးကွာခြားနေပါ။ အခြားလူများနှင့် အနည်းဆုံး 2 မီတာ သို့မဟုတ် 6 ပေ (လက်မောင်း 2 ဖက် အရှည်အလျား) တွင် ခြားနေပါ။
4. သင့်လက်များကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာ မကြာခဏဆေးပါ။ ရေနှင့် ဆပ်ပြာအသင့်မရှိခဲ့ပါက အရက်ပြန်အနည်းဆုံး 60% ပါဝင်သည့် လက်သန့်စင်ဆေးရည် အသုံးပြုပါ။ သင့်အိမ်သို့ ပြန်ရောက်ရှိလာသည့်အခါ သင့်လက်များကို ချက်ချင်း ဆေးရန် အမြဲသတိရပါ။ လက်ဆေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် နောက်ထပ်သော အချက်အလက်များကို [https://bit.ly/covid19\\_washhands](https://bit.ly/covid19_washhands) တွင်လေ့လာကြည့်ရှုပါ။
5. အများပြည်သူ ရှိရာ ဧရိယာများထဲရှိ ထိတွေ့မှုများသည် မျက်နှာပြင်များ၊ ဥပမာအားဖြင့် ဓာတ်လှေကားနိပ်ရန် ခလုတ်များနှင့် လက်ရန်းများကို မကြာခဏ ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်ခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သင်လက်မဆေးမှီ သို့မဟုတ် လက်သန့်စင် ဆေးရည်ဖြင့် မဆေးမှီ သင့်မျက်နှာ (မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်) သို့မဟုတ် နှာခေါင်းစည်းများကို ထိကိုင်ခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်ပါ။
6. အကယ်၍ ပြည်သူ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို သင်အသုံးပြုပါက အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်ပါ -
  - » နှာခေါင်းစည်း တပ်ထားပါ။
  - » အခြားခရီးသည်များနှင့် အနည်းဆုံး 2 မီတာ သို့မဟုတ် 6 ပေ (လက်မောင်း 2 ဖက် အရှည်အလျား) အကွာအဝေးတွင် တက်နိုင်သမျှ ခြားနေပါ။
  - » လက်ရန်းများ ကဲ့သို့သော ပုံမှန်ထိတွေ့ မှုများသည် မျက်နှာပြင်များ ထိတွေ့မှုအား တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
  - » အများပြည်သူသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးမှ သင်ထွက်ခွာလာပြီးနောက်တွင် ဖြစ်နိုင်သမျှမြန်မြန် သင့်လက်များကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် အရက်ပြန်အနည်းဆုံး 60% ပါဝင်သည့်လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
7. အခြားသော အိမ်ထောင်စုများမှ လူများနှင့် ကားတစ်စီးတည်းထဲတွင် မစီးပါနှင့်။ အခြားသော အိမ်ထောင်စုများမှ လူများနှင့် ကားတစ်စီးတည်းထဲတွင် လိုက်စီးရန်လိုအပ်ပါက အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်ပါ -
  - » နှာခေါင်းစည်း တပ်ထားပါ။
  - » လေကောင်းလေသန့်ဝင်စေရန် ကားပြတင်းပေါက် သို့မဟုတ် ကားလေဝင်လေထွက်ပေါက် ဖွင့်ထားပါ။
  - » မျက်နှာပြင်များ ထိတွေ့မှုပြုခြင်းအား တတ်နိုင်သမျှများများ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
  - » ယာဉ်ထဲတွင် ခရီးသည်အရေအတွက် ကန့်သတ်ပြီး တတ်နိုင်သမျှ နေရာကျကျထိုင်ပါ။
  - » ယာဉ်မှဆင်းပြီးသည့်နောက် သင့်လက်များကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် အရက်ပြန်အနည်းဆုံး 60% ပါဝင်သည့်လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။



မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် တောက်တိုမယ်ရများ အတွက် လုပ်ဆောင်သည့်အခါတွင် အန္တရာယ်များမှ လျော့ချခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို တွင် သင် ထပ်မံလေ့လာ ကြည့်ရှုနိုင်သည် [http://bit.ly/covid19\\_errands](http://bit.ly/covid19_errands)။

# COVID-19 မှ ပြင်းထန်စွာဖျားနာမှု အတွက်ကြောင့် အန္တရာယ်ပိုများသည့်အခြေအနေ၌ရှိသော မိသားစုဝင်များအား မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်ပေးမည်နည်း။

အကယ်၍ သင့် အိမ်ထောင်မိသားစုထဲတွင် သင် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ဦးက COVID-19 မှ ပြင်းထန်စွာဖျားနာမှုအတွက်ကြောင့် အန္တရာယ်ပိုများသည့်အခြေအနေ၌ရှိသူဖြစ်ပါက မိသားစုဝင်များအားလုံးသည်လည်းအန္တရာယ်ပိုများသည့်အခြေအနေ၌ရောက်ရှိနေကြသည့်အလားဆောင်ရွက်သင့်သည်။ COVID-19 မှ ပြင်းထန်စွာဖျားနာမှု အတွက်ကြောင့် အန္တရာယ်ပိုများသည့် အခြေအနေ၌ရှိသူ နှင့်ပတ်သက်သည့် နောက်ထပ်သော အချက်အလက်များကို [http://bit.ly/covid19\\_increasedrisk](http://bit.ly/covid19_increasedrisk) တွင် ကြည့်ရှုလေ့လာနိုင်သည်။ မိသားစုဝင်များအား ကာကွယ်ပေးရန် အောက်ပါ အချက်များကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်ပါ -



1. တက်နိုင်သမျှ အိမ်တွင်နေပါ။
2. လူမှုဆက်ဆံရေး အကွာအဝေးခြားနေပါ။ အခြားလူများနှင့် အနည်းဆုံး 2 မီတာ သို့မဟုတ် 6 ပေ (လက်မောင်း 2 ဖက် အရှည်အလျား) တွင် ခြားနေပါ။
3. အထူးသဖြင့် အများပြည်သူနေရာများထဲတွင် သင် ရောက်ရှိသွားသည့်အခါ သို့မဟုတ် နှပ်ညှစ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နှာချေခြင်းပြီးနောက်တို့တွင် သင့်လက်များကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာဖြင့် အနည်းဆုံး 20 စက္ကန့်ကြာ ဆေးကြောပါ။ ရေနှင့် ဆပ်ပြာအသင့်မရှိခဲ့ပါက အရက်ပြန် အနည်းဆုံး 60% ပါဝင်သည့် လက်သန့်စင်ဆေးရည် အသုံးပြုပါ။
4. သင့်မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ် သို့မဟုတ် နှာခေါင်းစည်း များကို မသန့်ရှင်းသော သင့်မျက်စိ၊ မျက်နှာပြင်၊ မျက်နှာပြင်များဖြင့် ထိကိုင်ခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။ သင့်မျက်နှာ (မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်) သို့မဟုတ် နှာခေါင်းစည်း များကိုထိကိုင်ပြီး သည့်အခါ သင့်လက်များကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာဖြင့် သို့မဟုတ်လျှင်လည်း လက်သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် သန့်စင်ဆေးကြောပါ။
5. ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းအား တစ်ရှူးဖြင့် သို့မဟုတ် လက်မောင်းတံတောင်ဆစ်အတွင်းပိုင်းဖြင့် ဖုံးကာပါ။ အသုံးပြုပြီးသည့် တစ်ရှူးများကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ပြီး သင့်လက်များကို ချက်ချင်း ဆေးပါ။
6. မကြာခင်ထိတွေ့ များသည့် မျက်နှာပြင်များ နှင့် စားပွဲတင်များ၊ တံခါးလက်ကိုင်များ၊ မီးခလုတ်များ၊ ကောင်တာထိပ်ပိုင်းများ၊ လက်ကိုင်များ၊ စားပွဲခုံများ၊ အိမ်သာများ၊ မျက်နှာသစ်ကန်များ နှင့် ပန်းကန်ဆေးကန်များ ကဲ့သို့သော အတူမျှဝေ အသုံးပြုသည့် အိုင်တမ်များကို ရေနှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ထို့နောက် အိမ်တွင်းသုံး သန့်ရှင်းရေးကိရိယာ များဖြင့် မျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ်သန့်စင် (ပိုးသတ်)ရန် အသုံးပြုပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက စီးပွားဖြစ်ရရှိနိုင်သော သို့မဟုတ် အိမ်မှပြုလုပ်သော အိမ်တွင်းသုံး သန့်ရှင်းရေးကိရိယာများဖြင့် သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း ပြုလုပ်သည့်အခါတွင် လက်အိတ်စွပ်ထားပါ။ အသုံးပြုရန်အတွက် သန့်ရှင်းရေးကိရိယာ သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ဆေး တံဆိပ်ပါ ညွှန်ကြား ချက်များအတိုင်း လိုက်နာလုပ်ဆောင်ပါ။ သန့်ရှင်းရေးကိရိယာ နှင့် ပိုးသတ်ဆေး အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် နောက်ထပ်သော အချက်အလက်များကို [http://bit.ly/covid19\\_clean](http://bit.ly/covid19_clean) တွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။
7. အိမ်တွင်း၌ လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်ကြောင်း သေချာပါစေ။ အကယ်၍ လုံခြုံမှုရှိပြီး သင့်လျော်ပါက လေကောင်းလေသန့် ဝင်ထွက်စေရန် ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ထားပြီး ပန်ကာဖွင့်ပါ။
8. သင့်အိမ်ထောင်မိသားစုထဲရှိ စိုးရိမ်ရသော ဖျားနာမှုဖြစ်ပြီးအန္တရာယ်ပိုများလာစေနိုင်သည့် အခြေအနေ၌ ရှိနေသူများနှင့် ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ နမ်းရှုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အစားအစာ သို့မဟုတ် အရည်များ အတူမျှဝေသုံးဆောင်ခြင်း ပြုလုပ်သည့်များကို ရှောင်ပါ။
9. မိမိတို့ သင့်အိမ်ထဲတွင် ရှိနေရန်လိုအပ်သည်မှ လွဲ၍ ဧည့်သည်များကို လက်မခံပါနှင့် (ဥပမာ၊ နေအိမ် ကျန်းမာရေး သူနာပြု)။ အကယ်၍ ဧည့်သည်များရောက်ရှိခဲ့ပါက သင့်အိမ်ထဲသို့ မိမိတို့ မဝင်ရောက်မီ သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင်၏အခြားအိမ်ထောင် မိသားစုဝင်များအား COVID-19 ၏လက္ခဏာများ အတွက် စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပြီး သင်၏ဧည့်သည် များကိုလည်း ထိုအတိုင်းပြုလုပ်စေပါ။ သင် သို့မဟုတ် သင့်အိမ်ထဲမှ တစ်စုံတစ်ဦးက COVID-19 ဖြစ်ခဲ့ပါက သို့မဟုတ် COVID-19 ဖြင့် ဖျားနာခြင်း ရှိပါက သင့်ဧည့်သည်များကို ပြောပြပါ။ ဖျားနာ သို့မဟုတ် ရောဂါကူးစက်မှုဖြစ်သူ တစ်စုံတစ်ဦးကိုမျှ သင့်အိမ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်ခွင့် မပေးပါနှင့်။ အခြားလူများနှင့် အနည်းဆုံး 2 မီတာ သို့မဟုတ် 6 ပေ (လက်မောင်း 2 ဖက် အရှည်အလျား) တွင် ဝေးကွာနေရန်၊ နှာခေါင်းစည်း တပ်ထားရန် နှင့် သင့်အိမ်ထဲသို့ မဝင်ရောက်မီ သင့်ဧည့်သည် များအား နှာခေါင်းစည်းတပ်စေရန် သတိပေးပါ။ [http://bit.ly/covid19\\_visitors](http://bit.ly/covid19_visitors) တွင် ထပ်မံလေ့လာပါ။
10. စောင့်ရှောက်မှုအန္တရာယ် ပိုများသည့်အခြေအနေ၌ရှိသူ မိသားစုဝင်များအား အခြားသူများ၏အိမ်ထောင်မိသားစုအတွက် မိမိတို့၏ အိမ်ထဲတွင် ဖိတ်ခေါ် သွားခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အကယ်၍ အန္တရာယ် ပိုများသည့်အခြေအနေ၌ ရှိသူများသည် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူဖြစ်ခဲ့ပါက ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုခံယူသူများသည် COVID-19 မှ ပြင်းထန်စွာဖျားနာမှု အတွက်ကြောင့် အန္တရာယ်ပိုများလာနိုင်သည့် မိမိတို့၏မိသားစုဝင်များအား ကာကွယ်ရန် ဖြစ်နိုင်သမျှ နေအိမ်၌သာ နေထိုင်သင့်သည်။

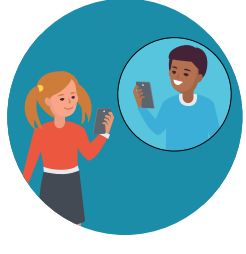


နောက်ထပ်သော အချက်အလက်များကို [http://bit.ly/covid19\\_highrisk](http://bit.ly/covid19_highrisk) တွင် သင် လေ့လာကြည့်ရှုနိုင်သည်။

# ကလေးများအား ကျန်းမာအောင် မည်ကဲ့သို့ ထားရှိမည်နည်း

ရောဂါလက္ခဏာများ မပြသည့်တိုင်အောင် ကလေးများနှင့် အခြားသူများသည် ဝိုင်းရပ်ပိုးများအား ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေနိုင်သည်။ ကလေးများအများစုသည် COVID-19 မှ ပြင်းထန်စွာဖွားနာမှုအတွက်ကြောင့် အန္တရာယ် ပိုများလာနိုင်ပုံ မရှိပါသော်လည်း အချို့ ကလေးများသည် ပြင်းထန်စွာ ဖွားနာကြသည်။ အထူးသဖြင့် နို့စို့ကလေးများနှင့် ဆေးကုသမှု အခြေအနေအောက်၌ ရှိနေကြသည့် ကလေးများဖြစ်ပါသည်။ ကူးစက်မှုကာလ အတွင်း၌ ကလေး များအား ကူညီကာကွယ်ပေးရန် နှင့် မိမိတို့အား ကျန်းမာအောင် ထားရှိရန် ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်ပါ -

11. ကလေးများအား မိမိတို့ကိုယ်မိမိနှင့် အခြားသူများအာ မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်ရန် သင်ပေးပါ။ ရောဂါလက္ခဏာများ မပြသည့်တိုင်အောင် ကလေးများနှင့် အခြားသူများသည် ဝိုင်းရပ်ပိုးများကို ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေနိုင်သည်။ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းများကို တစ်ရှူးဖြင့် ဖုံးကာခြင်း၊ အသုံးပြုပြီးသည့် တစ်ရှူးများကို စွန့်ပစ်အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ရန် နှင့် ထိုသို့ပြုလုပ်ပြီးနောက် လက်များကို ချက်ချင်း ဆေးရန် စသည့် တားဆီးကာကွယ်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ကလေးများအား သင်ပေးပြီး နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ရန် တိုက်တွန်းပါ။
12. အသက် 2 နှစ် နှင့် ထို့အထက် အရွယ်ကလေး များသည် သင့်အိမ်ထောင်မိသားစုထဲအတူ မနေထိုင်သည့်အခြားသူများကြားထဲ ရောက် ရှိသည့်အခါ မိမိတို့၏ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို နှာခေါင်းစည်းဖြင့် ဖုံးထားသင့်သည်။
13. ကလေးများအား မိမိတို့၏ လက်များကို မကြာခဏ ဆေးရန် နှင့် တစ်ခါလျှင် အနည်းဆုံး 20 စက္ကန့်ကြာ ဆေးရန် သင်ပေးပါ။ လက်ဆေးခြင်းက ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာမှုကို ထိန်းသိမ်းပေးပြီး အခြားသူများသို့ ဝိုင်းရက်ပိပိုး ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းအား ရပ်တန့်ပေးကြောင်း ရှင်းပြပါ။ မိမိတို့ နှပ်ညှစ်၊ ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေပြီးနောက် သို့မဟုတ် အိမ်သာသန့်စင်ခန်း သုံးပြီးနောက်၊ အပြင်မှပြန်လာသည့်နောက် နှင့် အစာမစားမီနှင့် စားပြီးနောက် များတွင် မိမိတို့၏လက်များဆေးရန် ကလေးများကို သတိပေးပါ။
  - » အကယ်၍ ရေနှင့် ဆပ်ပြာအသင့်မရှိခဲ့ပါက အရက်ပြန် အနည်းဆုံး 60% ပါဝင်သည့် လက်သန့်စင်ဆေးရည် အသုံးပြုပြီး လက်များ ခြောက်သွားသည့်အထိ ပွတ်တိုက်ပါ။ လက်သန့်စင်ဆေးရည်အား အန္တရာယ်ကင်းစွာ မိမိတို့ အသုံးပြုကြောင်းသေချာစေရန် ငယ်ရွယ်သော ကလေးများကို ကြီးကြပ်လုပ်ဆောင်ပေးသင့်သည်။
14. ကလေးများအား အခြားမိသားစုမှကလေးများ နှင့်အတူ ဆော့ကစားခြင်း မပြုလုပ်ရန် ကြိုးစားပါ။ အကယ်၍ ကလေးများသည် အခြား မိသားစုမှ ကလေးများနှင့်အတူ ဆော့ကစားခဲ့ပါက အိမ် အပြင်ဘက်၌သာ ကစားရန် နှင့် နှာခေါင်းစည်း တပ်ထားရန်၊ ထို့အပြင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး 2 မီတာ သို့မဟုတ် 6 ပေ (လက်မောင်း 2 ဖက် အရှည်အလျား) အကွာအဝေးတွင် ခြားနေရန် အားပေး တိုက်တွန်းပါ။ ကလေးများသည် ကစားစရာများ အတူတကွ မျှဝေကစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။
  - » အခြားမိသားစုမှ ကလေးများနှင့်အတူ ဆော့ ကစားပြီးသည့်နောက်တွင် မိမိတို့၏လက်များကို အနည်းဆုံး 20 စက္ကန့်ကြာ ဆေးရန် ကလေးများကို သတိပေးပါ။ ရေနှင့် ဆပ်ပြာအသင့်မရှိခဲ့ပါက အရက်ပြန် အနည်းဆုံး 60% ပါဝင်သည့် လက်သန့်စင်ဆေးရည် အသုံးပြုပါ။
15. ကလေးများအား ဝီဒီယိုချက်တင်များ၊ ဖုန်းခေါ်ဆို မှုများနှင့် စာရေးခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် ၎င်းတို့၏ သူငယ်ချင်းများနှင့် အဆက်အသွယ် မပြတ်စေရန် ကူညီပါ။
16. သင့်ကလေးအား စိတ်ဖိစီးမှုများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကူညီပါ။ စိတ်ဖိစီးမှု လက္ခဏာများ သို့မဟုတ် အပြုအမူ ပြောင်းလဲမှုများကို သတိထားစောင့်ကြည့်ပါ။ COVID-19 အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင့်ကလေး နားလည်နိုင်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် ဝေမျှပြောပြခြင်းနှင့် မေးခွန်းဖြေဆိုခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။ သင့်ကလေးအား မိမိတို့ လုံခြုံမှုရှိကြောင်းနှင့် စိတ်မကောင်းဖြစ်ခြင်းမှာလည်း အဆင်ပြေသည့် အရာဖြစ်ကြောင်း အားပေးပါ။ COVID-19 အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင့်ကလေးအား ပြောပြရန် အချက်အလက်များကို [http://bit.ly/covid19\\_talktochild](http://bit.ly/covid19_talktochild) တွင် သင် ရယူနိုင်ပါသည်။



နောက်ထပ်သောအချက်အလက်များကို [http://bit.ly/covid19\\_children](http://bit.ly/covid19_children) တွင် သင်လေ့လာကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။



# ဖျားနာသည့် မိသားစုဝင်တစ်ဦးအား မည်ကဲ့သို့ သီးခြားခွဲနေစေမည်နည်း

မိသားစုဝင်တစ်ဦးသည် COVID-19 ဖြင့် ဖျားနာပြီး နေရာအကန့်အသတ်ကြောင့် ထိုသူနှင့် နီးနီးကပ်နေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် အခက်အခဲ ဖြစ်နိုင်သည်။ သီးခြားခွဲနေခြင်း သည် COVID-19 ဖြင့် ဖျားနာသူများအား ကူးစက်မှုမဖြစ်သည့်သူများမှ သီးသန့်ခွဲထားရာတွင် အသုံးပြုသည်။ ဖျားနာသည့် မိသားစုဝင်တစ်ဦးအား သီးခြားခွဲထားသည့်အခါ အောက်ပါ အချက်များကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်ပါ -

1. ဖျားနာသူနှင့် အခြားသူများအကြား နှင့် အိမ်မွေး တိရစ္ဆာန်များအပါအဝင် ဖြစ်နိုင်သမျှ နေရာအကွာ အဝေး ထားထားပါ - အခြားလူ များနှင့် အနည်းဆုံး 2 မီတာ သို့မဟုတ် 6 ပေ (လက်မောင်း 2 ဖက် အရှည်အလျား) အကွာအဝေးတွင် ခြားနေပါ။ စိုးရိမ်ရသောဖျားနာမှု အန္တရာယ်ရှိသူများအား အခြားသော ဖျားနာသူတစ်ဦးမှ သီးသန့်ခွဲထားပါ။
2. ဖျားနာနေသည့် မိသားစုဝင်တစ်ဦးအား ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် မိသားစုအတွင်းရှိ အခြားသူများကြား ရှိနေသည့်အခါ မိမိ တို့အား နှာခေါင်းစည်း တပ်ထားစေပါ။ သို့သော် နှာခေါင်းစည်းအား အသက် 2 နှစ် အောက်ကလေးများ၊ အသက်ရှုရခက်သူများ သို့မဟုတ် အကူအညီမပါဘဲ နှာခေါင်းစည်းအား ဖယ်ရှားနိုင်စွမ်းမရှိသူများတွင် မတပ်ဆင်ပေးပါနှင့်။ နောက်ထပ်သော အချက်အလက်များကို [https://bit.ly/covid19\\_masks](https://bit.ly/covid19_masks) တွင်လေ့လာကြည့်ရှုပါ။
3. ဖျားနာသူများအား ချောင်းဆိုး၊ နှာချေ ခြင်းများကို ဖုံးကာထားရန် နှင့် မိမိတို့၏ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ် နှင့် နှာခေါင်းစည်းများကို မထိကိုင်ရန် သတိပေးပါ။
4. မိသားစုဝင်များအားလုံးသည် လက်များကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာဖြင့် မကြာခဏ ဆေးသင့်သည် သို့မဟုတ် အရက်ပြန်အနည်းဆုံး 60% ပါဝင် သည့်လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုသင့်ပြီး မျက်စိ၊ နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ် များထိကိုင်ခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။
5. နေမကောင်း ဖြစ်နေသူအား အိမ်ထောင်စုရှိ လူတစ်ဦးတည်းကသာ စောင့်ရှောက်ပါစေ။ ဤစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် ပြင်းထန်သော မကျန်းမာမှုအတွက် အန္တရာယ် ပိုများသည့် ဖြစ်နိုင်ခြေ အခြေအနေ၌ မရှိသူ ဖြစ်သင့်သည်။
  - » မိသားစုအတွင်းရှိ အခြားသူများနှင့် အထူးသဖြင့် ပြင်းထန်သော မကျန်းမာမှုဖြစ်နိုင်ခြေ အန္တရာယ် မြင့်မားသူများနှင့် ထိတွေ့မှုအား အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်သင့်သည်။
  - » နေမကောင်းသူအတွက် စောင့်ရှောက်မှုပေးသူ တစ်ဦးထားရှိထားပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသောနေ့စဉ် လုပ်ငန်းတာဝန်များအတွက် အကူအညီလို အပ်သည့် အခြားသော အိမ်ထောင်စုဝင်များ အတွက် နောက်ထပ်စောင့်ရှောက်မှုပေးသူ တစ်ဦးကို ထားရှိပါ။
  - » စောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် ဖျားနာသူတစ်ဦးအား ပြုစုမှုပေးသည့်အခါ နှာခေါင်းစည်း တပ်ထားရမည်ဖြစ်ပြီး မိသားစုအတွင်းရှိ ရောဂါ အခံရှိ ထားသည့် အခြားမိသားစုဝင်များနှင့် အပြန် အလှန်တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါက သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်မှုပေး ရန် လိုအပ်ပါက နှာခေါင်းစည်း တပ်ထားသင့်သည်။
6. ဖုန်း၊ ပန်းကန်၊ ရေခွက်၊ အသုံးအဆောင်များ၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါများ၊ အိပ်ရာ သို့မဟုတ် ကစားစရာများကဲ့သို့ သော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ဖျားနာသူတစ်ဦး နှင့်အတူ မျှဝေအသုံးပြုခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်ပါ။



7. အိမ်တွင်းရှိ ဖျားနာသူတစ်ဦး ရှိနေခဲ့သည့် နေရာမှန်သမျှအပြင် မိမိတို့၏ အိပ်ရာ နှင့် အဝတ်အစားများကို သန့်စင်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။  
[https://bit.ly/covid19\\_clean\\_disinfect](https://bit.ly/covid19_clean_disinfect) တွင်ထပ်မံလေ့လာပါ။

8. အကယ်၍ ဖျားနာသူတစ်ဦးနှင့် သင် အိပ်ရာ အတူမျှဝေအသုံးပြုပါက -

- » အခန်းသည် ကောင်းမွန်သော လေဝင်လေထွက် ရှိကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ အကယ်၍ လုံခြုံမှုရှိပြီး သင့်လျော်ပါက သန့်ရှင်းသောလေကောင်းလေသန့် အိမ်ထဲတွင် ဝင်ထွက်လည်ပတ်မှု ရှိစေရန် ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ထားပြီး ပန်ကာဖွင့်ထားပါ။
- » အိပ်ရာများကို အနည်းဆုံး 2 မီတာ သို့မဟုတ် 6 ပေ (လက်မောင်း 2 ဖက် အရှည်အလျား) အကွာအဝေးခြားထားပေးပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက ခြေရင်းနှင့် ခေါင်းရင်းဆန့်ကျင်ဘက် အနေအထား အိပ်ပါ။
- » ဖျားနာသူ၏အိပ်ရာ ပတ်ပတ်လည်တွင် အရာဝတ္ထုအကန့်အကာပြုလုပ်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ရေချိုးခန်းကန့်လန့်ကာ၊ အခန်းအကာအပိုင်းအခြား၊ ကြီးမားသည့် ကတ်ထူပြား နံရံကပ်ကြော်ငြာကားချပ်၊ အိပ်ရာလွှမ်း သို့မဟုတ် ကြီးမားသော အိပ်ရာဖုံးတစ်ခုအား အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- » ဖျားနာသူတစ်ဦးမှ အသုံးပြုသည့် ပိတ်များကို လျှော်ဖွတ်ပြီး အခြောက်လှန်းပါ။ ညစ်ပေသည့် အယတ်အထည်များ ကိုင်တွယ် လျှော်ဖွတ်နေစဉ်တွင် တစ်ခါသုံး လက်အိတ်များဝတ်ပါ။



9. အကယ်၍ သင်သည် ဖျားနာသူတစ်စုံ တစ်ဦးနှင့် အိမ်သာသန့်စင်ခန်း အတူတူ အသုံးပြုရပါက၊ ၎င်းတို့အား အသုံးပြုပြီးတိုင်း လျှော်ဖွတ် သန့်စင်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ရန် မဖြစ်နိုင်ပါက စောင့်ရှောက်မှု ပေးသူသည် ဖျားနာသူမှ အိမ်သာသန့်စင်ခန်း အသုံးပြုပြီးသွားသည့်နောက် ဝင်ရောက်သန့်စင်မှု မပြုလုပ်မှီ နှာခေါင်းစည်းခြင်း နှင့် တစ်ခါသုံး လက်အိတ်များ စွပ်သင့်ပြီး သင့်လျော်သည်အထိ ဖြစ်နိုင်သမျှကြာရှည်စွာ စောင့်ဆိုင်းသင့်သည်။ ဖျားနာသူသည် ဖြစ်နိုင်ပါက အိမ်သာသန့်စင်ခန်း အသုံးပြုသည့်အခါ နှာခေါင်းစည်း တပ်ထားသင့်သည်။ အခန်းသည် လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန် ကြောင်း သေချာပါစေ။ အကယ်၍ လုံခြုံမှုရှိပြီး သင့်လျော်ပါက သန့်ရှင်းသောလေကောင်းလေသန့် အိမ်ထဲတွင် ဝင်ထွက်လည်ပတ်မှု ရှိစေရန် ပြတင်းပေါက် ဖွင့်ထားပြီး ပန်ကာဖွင့်ထားပါ။

10. မိမိတို့ သင့်အိမ်ထဲတွင် ရှိနေရန်လိုအပ်သည်မှ လွဲ၍ ဧည့်သည်များကို လက်မခံပါနှင့် (ဥပမာ၊ သူနာပြုမှ လာရောက်လည်ပတ်ခြင်း)။ သင့်မိသားစုထဲတွင် COVID-19 ဖြင့် ဖျားနာသူရှိကြောင်း ဧည့်သည်များအား အသိပေးပါ။ အကယ်၍ ဧည့်သည်များအိမ်ထဲဝင်ရမည် ဆိုပါက မိမိတို့သည် နှာခေါင်းစည်း တပ်သင့်ပြီး ဖျားနာသူနှင့် ဝေးနိုင်သမျှ အဝေး၌ နေသင့်သည်။ အနည်းဆုံး 2 မီတာ သို့မဟုတ် 6 ပေ (လက်မောင်း 2 ဖက် အရှည်အလျား) အကွာအဝေး၌ဖြစ်သည်။



11. ဖျားနာသူသည် နေအိမ်၌ သီးခြားခွဲနေခြင်း ပြီးဆုံးခြင်း စံများနှင့် ကိုက်ညီမှုမရောက်ရှိသေး သည့်အထိ သီးခြားခွဲနေသင့်သည်။

[http://bit.ly/covid19\\_endisolation](http://bit.ly/covid19_endisolation) တွင် ထပ်မံလေ့လာပါ။

# ဖျားနာသည့် မိသားစုဝင်တစ်ဦးအား မည်ကဲ့သို့ ဂရုပြုစောင့်ရှောက်မည်နည်း

COVID-19 ရောဂါကြောင့် မကျန်းမာသူ အများစုသည် မပြင်းထန်သော နေမကောင်းမှုသာလျှင် ဖြစ်ပွားပြီး ပြန်လည်ကောင်းမွန်ရန် အိမ်တွင်နေသင့်သည်။ အိမ်တွင် နေမကောင်းဖြစ်နေသူကို ပြုစောင့်ရှောက်မှုပြုလုပ်ပေးနေပါက ဤအကြံပြုချက် ခြောက်ခုကို လိုက်နာပါ-



## 1. COVID-19 ရောဂါဖြစ်ပွားနေသူသည် အောက်ပါတို့အား လုပ်ဆောင်ကြောင်း သေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ-

- » ရေခဲတံလုံလုံလောက်လောက်ရှိရန် အရည်လုံလောက်စွာ သောက်ပါ။
- » အိမ်တွင် အနားယူပါ။
- » (ငင်းတို့၏ ဆရာဝန်နှင့် ဖုန်းမှတစ်ဆင့် ပြောကြားပြီး နောက်တွင်) ရောဂါလက္ခဏာများအား ထောက်ကူပြုစုရန် ဆေးညွှန်းမလိုသော ဆေးဝါးများ အသုံးပြုပါ။
- » မိမိတို့၏လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး 20 စက္ကန့်ကြာ မကြာခဏ ဆေးပါ။ ရေနှင့် ဆပ်ပြာအသင့်မရှိခဲ့ပါက အရက်ပြန် အနည်းဆုံး 60% ပါဝင်သည့် လက်သန့်စင် ဆေးရည် အသုံးပြုပါ။
- » လူအများစုအတွက် ရောဂါလက္ခဏာများသည် ရက်အနည်းငယ် ကြာရှည်ပြီး တစ်ပတ်ကျော်သွား ပြီးနောက်တွင် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသည်။



## 2. ဖျားနာသူနှင့် ထိတွေ့မှုအား တတ်နိုင်သမျှ များများရှောင်ကြဉ်ပါ။ မိမိတို့အား သင်ပြုစောင့်ရှောက်မှု ဝင်ရောက်မပြုလုပ်သေးမီတွင် ဖြစ်နိုင်ပါက ဖျားနာသူအား နှာခေါင်းစည်း တပ်စေပါ။ စောင့်ရှောက်မှုပြုပေးသူသည်လည်း ဖျားနာ သူအား စောင့်ရှောက်မှုမပြုပေးမီ မိမိတို့အား ကာကွယ်မှုပြုပေးကောင်း ပြုပေးနိုင်ရန် နှာခေါင်းစည်း တပ်သင့်ပါသည်။



## 3. ပြုစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများသည်လည်း ရောဂါအခြေချုပ်ရန်သီးသန့်နေသင့်သည်။ ပြုစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများသည် ဖျားနာသူ တစ်စုံတစ်ဦးအား စောင့်ရှောက်မှုပြုပေး ပြီးသည့်နောက်တွင် ရောဂါအခြေချုပ်ရန်သီး သန့်နေသင့်သည်။ ရောဂါအခြေချုပ်ရန်သီး သန့်နေခြင်းအား မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရန်နှင့် မည်သည့်အချိန်၌ ပြုလုပ်ရန် [http://bit.ly/covid19 quarantine](http://bit.ly/covid19_quarantine) တွင် ကြည့်ရှုပါ။

## 4. မျက်နှာပြင်များ၊ တံခါးလက်ကိုင်များနှင့် အခြား ပုံမှန်ထိတွေ့မှုများသည် မျက်နှာပြင်များ ကို ရေနှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် သန့်စင်ပေးပါ။ ထို့နောက် အိမ်တွင်းသုံး သန့်ရှင်းရေး ကိရိယာကို အသုံးပြုပြီး အဆိုပါ မျက်နှာပြင် များအား ပိုးသတ်သန့်စင် (ပိုးသတ်ခြင်း) ခြင်း နေ့စဉ် ပြုလုပ်ပါ။ COVID-19 ရောဂါဖြစ်စေသည့် ဗိုင်းရပ်ပိုး များအား ထိရောက်စွာ ပိုးသတ်ပေးသည့် အိမ်တွင်းသုံး သန့်ရှင်းရေး ကိရိယာစာရင်းများကို ဤနေရာရှာဖွေပါ - [http://bit.ly/covid19 disinfectants](http://bit.ly/covid19_disinfectants)။

- » အကယ်၍ လုံခြုံမှုရှိပြီး သင့်လျော်ပါက သန့်ရှင်း ရေးပစ္စည်းများကို အသုံးပြုစဉ်အတွင်း၌ သန့်ရှင်း သောလေကောင်းလေသန့် အိမ်ထဲတွင် ဝင်ထွက် လည်ပတ်မှု ရှိစေရန် ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ထားပြီး ပန်ကာဖွင့်ထားပါ။
- » ဖြစ်နိုင်လျှင် ဖျားနာသူ၏ အမှိုက်ပုံးကို သန့်စင်ဆေးကြောပါ။ အသုံးပြုပြီးသွားသည့် တစ်ခါသုံးလက်အိတ်များ နှင့် အခြားညစ်ညမ်းသော အိုင်တမ်များကို အမှိုက်ပုံးသို့ စွန့်ပစ်ပါ။ အမှိုက်များ ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် သင့်လက်များကို ဆေးပါ။
- » ဖျားနာသူတစ်စုံတစ်ဦးမှ အသုံးပြုပြီးသွားသည့် အမှိုက်ပုံးများကို ဆေးပြီးနောက် ခြောက်သွေ့စေပါ။ ညစ်ပေသော အဝတ်အထည် များကို ကိုင်တွယ် လျှော်ဖွတ်စဉ်အတွင်း၌ တစ်ခါသုံး လက်အိတ်စွပ်ပါ။



သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသတ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက် သည့် နောက်ထပ်သော အချက်အလက်များကို ဤနေရာ တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါ - [http://bit.ly/covid19 clean](http://bit.ly/covid19_clean)။

5. ၎င်းတို့ဆရာဝန်၏ ဖုန်းနံပါတ်ကို လက်ဝယ်ထား ရှိပြီး **COVID-19** ရောဂါဖြင့် ဖျားနာသူသည် ပိုမိုဖျားနာလာပါက သို့မဟုတ် သင်စောင့် ရှောက်မူပြုပေးသူတစ်ဦးနှင့်ပတ်သက်သည့် စိုးရိမ်မှုများ သို့မဟုတ် မေးခွန်းများ ရှိပါက မိမိတို့၏ ဆရာဝန်ထံသို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။ အကယ်၍ အင်္ဂလိပ်ဘာသာကိုသင်မကျွမ်း ကျင်ခဲ့ပါက စကားပြန်တစ်ဦး သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် တစ်ဦးအား ကူညီပေးရန် ပြောပါ။ အကယ်၍ COVID-19 ရောဂါဖြင့် ဖျားနာသူသည် သွားရောက်ပြသရန်လိုအပ်ပါက သင် မသွား ရောက်မှီ ဖုန်းခေါ်ထားပြီး ဖျားနာသူအား နှာခေါင်းစည်း တပ်စေပါ။



6. **COVID-19** အတွက် အရေးပေါ် သတိပေးသည့် လက္ခဏာများ\*ကို ရှာဖွေပါ။ တစ်စုံတစ်ဦးမှ ဤလက္ခဏာများမှ မည်သည့် လက္ခဏာ ကိုမဆို ပြသလျှင်အရေးပေါ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုကို ချက်ခြင်း ရှာဖွေပါ-

- » အသက်ရှူခက်ခြင်း
  - » ရင်ဘတ်တွင် ဆက်တိုက် နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် တင်းကြပ်နေခြင်း
  - » စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု အသစ်ဖြစ်ခြင်း
  - » မနီးထနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆက်လက် နိုးကြားနေခြင်း
  - » အသားရောင်ပေါ် မူတည်၍ အားနည်းသော၊ ဖြူဖျော့သော သို့မဟုတ် ပြာနမ်းသော အရေပြား၊ နှုတ်ခမ်း သို့မဟုတ် လက်သည်း
- \* ဤစာရင်းသည် ဖြစ်နိုင်သည့် ရောဂါလက္ခဏာအားလုံး မပါဝင်ပါ။ သင့်အား စိုးရိမ်မှုဖြစ်စေသည့် သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သည့် အခြားရောဂါလက္ခဏာများကို တင်ပြရန် မိမိတို့၏ ဆရာဝန်ထံသို့ ကျေးဇူးပြု၍ ဖုန်းခေါ်ပါ။



7. ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်များအတွက် **911** ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။ လူတစ်ဦးသည် COVID-19 ရောဂါဖြစ်ကြောင်း သို့မဟုတ် ဖြစ်သည် ဟု သင်ထင်ကြောင်း 911 အော်ပရေတာအား ပြောပြပါ။ အကယ်၍ အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို သင်မကျွမ်း ကျင်ခဲ့ပါက စကားပြန်တစ်ဦး သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် တစ်ဦးအား ကူညီပေးရန် ပြောပါ။

8. ဖြစ်နိုင်လျှင် သင့်မိတ်ဆွေတစ်ဦးအား သင်၏ အစားအသောက်များနှင့် ဆေးဝါးများကို သွားရောက်ယူပေးရန် ပြောပါ။ သို့မဟုတ်လျှင်လည်း သင့်ဧရိယာအတွင်းရှိ ရရှိ နိုင်သော ပို့ဆောင်ဖြန့်ဝေခြင်း ရွေးချယ်မှု များကို ရှာကြည့်ပါ။



ဖျားနာသူတစ်ဦးအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် နောက်ထပ်သောအချက်အလက် များကို [http://bit.ly/covid19\\_care4sick](http://bit.ly/covid19_care4sick) တွင် သင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။

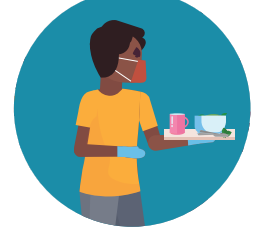
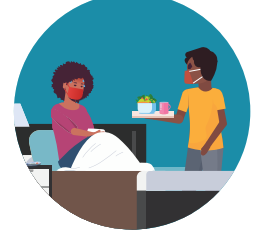


# တစ်စုံတစ်ဦးဖျားနာသည့်အခါ စားစရာများကို မည်ကဲ့သို့ စီစဉ်ကျွေးမွေးရန်

ဖြစ်နိုင်ပါက ဖျားနာသည့် မိသားစုဝင်တစ်ဦး အတွက် မိမိတို့၏ သီးသန့်ဧရိယာအတွင်း၌ အစာသုံးဆောင်နိုင်ရန် ပန်းကန် သီးခြားထားပေးပါ။ အကယ်၍ မိမိတို့၏ သီးသန့်ဧရိယာအတွင်း၌ အစာသုံးဆောင်နိုင်ခဲ့ပါက မိမိတို့သည် အခြား မိသားစုဝင်များနှင့် ဝေးနိုင်သမျှ အဝေး၌ နေသင့်သည် - အခြား မိသားစုဝင်များနှင့် အစား စားချိန်အတွင်း သို့မဟုတ် မတူညီသော အချိန်၌ အစားစားချိန်များတွင် အနည်းဆုံး 2 မီတာ သို့မဟုတ် 6 ပေ (လက်မောင်း 2 ဖက် အရှည်အလျား) အကွာအဝေး၌နေသင့်သည်။ ဖော်ပြပါ အချက်များကိုလည်း လိုက်နာပါ-



1. သင်သည် နေမကောင်းဖြစ်နေပါက အစားအစာ ကူညီပြင်ဆင်ခြင်း သို့မဟုတ် အစာကျွေးခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
2. မိသားစုထဲရှိသူအားလုံးတို့အား အစားအစာ ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် စားသုံးခြင်း မပြုလုပ်မှီနှင့် ပြုလုပ် ပြီးသွားသည့်နောက် မိမိတို့၏ လက်များကို ရေနှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် **20** စက္ကန့်ကြာ ဆေးစေပါ။
3. အစားအစာယူဆောင်ကျွေးရန် သန့်ရှင်းသော အသုံးအဆောင်များကို အသုံးပြုပါ။ လူတစ်ဦးအား မိသားစုဝင်များအားလုံးသို့ အစာယူဆောင်ကျွေးစေပါ သို့မဟုတ် အသုံး အဆောင်များတစ်ခုတည်းတွင် အတူတူ ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ရှားရန် မိသားစုဝင် တစ်ဦးချင်းစီအား သန့်ရှင်းသော မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင် အသုံးအဆောင်များဖြင့် မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် အစာယူဆောင် စားသုံးစေပါ။
4. ပန်းကန်များတစ်ခုတည်းထဲ၌ အတူစားသုံးခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်စုရှိ အခြားသူများ၏ အသုံးအဆောင်များနှင့်အတူတစ်ခုတည်း အသုံးပြုခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
5. စောင့်ရှောက်မှုပြုပေးသူအား ဖျားနာသူထံသို့ အစားအစာယူဆောင်လာရန် နှာခေါင်းစည်း တပ်စေပြီး ဖျားနာသူ၏ ပန်းကန်များ နှင့် အသုံးအဆောင်များကို သန့်စင်မှု ပြုလုပ်စေပါ။ ဤတွင် ပြင်းထန်သော မကျန်းမာမှုအတွက် အန္တရာယ် ပိုများသည့် ဖြစ်နိုင်ခြေ အခြေအနေ၌ မရှိသူတစ်ဦး ဖြစ်သင့်သည်။
6. ဖြစ်နိုင်ပါက ဖျားနာသူအသုံးပြုပြီးသည်များ သို့မဟုတ် ညစ်ပေသော ပန်းကန်များ၊ သောက် ရေခွက်များ နှင့် အသုံးအဆောင်များကို ကိုင်တွယ်ရန် လက်အိတ်စွပ်ပါ။ ထို့အပြင် အသုံးပြုပြီးသည့် အိုင်တမ်များကိုလည်း ရေပူ၊ ဆပ်ပြာရည်ဖြင့် သို့မဟုတ် ပန်းကန်ဆေး စက်ဖြင့် ဆေးပါ။
  - » အကယ်၍ ဖျားနာသူမှ အစားအစာကျန်နေ သေးပြီး သိမ်းဆည်းထားလိုပါက ၎င်းတို့အား သီးသန့်ဘူးထဲတွင်သိုလှောင်ပေးကာ လူနာ အတွက်ဖြစ်ကြောင်း အမှတ်ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြင့် အခြားသူများ မသုံးဆောင်နိုင်ကြောင်း သိရှိနိုင် မည်ဖြစ်ပါသည်။
7. အသုံးပြုပြီးသွားသော ပန်းကန်များနှင့် အသုံးအဆောင်များကို ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် နှင့် လက်အိတ်ဖယ်ရှားပြီးသည့်နောက်တွင် သင့် လက်များကို ရေနှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် အနည်းဆုံး **20** စက္ကန့်ကြာ ဆေးသင့်ပါသည်။



# ဖျားနာသည့်သူတစ်ဦးနှင့် ထိတွေ့မိသည့်အခါ မည်ကဲ့သို့ ရောဂါအခြေချုပ် သီးသန့်နေရန်

ရောဂါအခြေချုပ် သီးသန့်ခြင်းသည် COVID-19 ကူးစက်မှုဖြစ်နိုင်သူတစ်စုံတစ်ဦးကို အခြားသူများသို့ ရောဂါပိုး ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုအား ကူညီတားဆီးကာကွယ်ရန် သီးသန့်ခွဲထားရာတွင် အသုံးပြုသည်။ အကယ်၍ သင် သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုထံမှ တစ်ဦးဦးက **COVID-19** ရောဂါဖြစ်သူနှင့် ထိတွေ့ခဲ့မိပါက ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်ပါ -



1. နေအိမ်တွင် နေထိုင်ပြီး သင့်ကျန်းမာရေးကို စောင့်ကြည့်ပါ။
  - » COVID-19 ရောဂါဖြစ်သူတစ်ဦးနှင့် သင် နောက်ဆုံးထိတွေ့ပြီးသည့်နောက် နေအိမ်တွင် နေထိုင်ပြီး [ရောဂါအခြေချုပ်](#) စောင့်ကြည့်ပါ။
  - » အဖျား (100.4°F သို့မဟုတ် ထို့အထက်)၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ အနံ့နှင့်အရသာ ပျောက်ဆုံးစဖြစ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် [အခြားသော COVID-19 လက္ခဏာများ](#)ကို စောင့်ကြည့်ပါ။
  - » ဖြစ်နိုင်ပါက အခြားသူ များနှင့် [အိမ်မွေး တိရစ္ဆာန်များအပါအဝင်](#)၊ တို့မှ ဝေးဝေးနေပါ။ အထူးသဖြင့် COVID-19 ကြောင့် အလွန်ဖျားနာ စေနိုင်သည့် [အန္တရာယ်ရှိများ](#) သော အခြေအနေ၌ ရှိနေသူများ ဖြစ်သည်။ ဤတွင် အထီးကျန်ခြင်းကိုခံစားနေစဉ် ရောဂါအခြေချုပ်နေခြင်းသည် COVID-19 ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုအား လျော့ချရန် နှင့် သင့် ကိုယ်တိုင် နှင့် သင့်မိသားစုများအား ကာကွယ်ရန် မူချလိုအပ်သည်။ သင့်နေအိမ်၌ သင် ရောဂါအခြေချုပ်နေရန် လုံခြုံမှုမရှိဟု သင်ခံစားရပါက အခြားသော အိမ်ရာ ရွေးချယ်မှုများရှာဖွေရန်အတွက် သင်၏ ဒေသခံ ကျန်းမာရေး ဌာန သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးသူထံသို့ ဆက်သွယ်ပါ။
2. ချောင်းဆိုးနာချေရာတွင် ဖုံးကာထားပါ။ လက်ကို မကြာခဏဆေးပါ။ ပြီးလျှင် မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို မထိတွေ့ မကိုင်တွယ်ပါနှင့်။ သင့်မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ် သို့မဟုတ် နှာခေါင်းစည်း ထိကိုင်ပြီးသည့်နောက်တွင် သင့်လက်များကို ဆေးပါ။
3. အကယ်၍ သင့်မိသားစုထဲတွင် တစ်စုံ တစ်ဦးက **COVID-19** ဖြင့် ဖျားနာပြီး သီးသန့် အိပ်ရာခန်း၊ ၌ သီးခြားခွဲနေနိုင်လျှင်၊ ဖျားနာသည့်ထိုသူနှင့် သင် နှင့် မိသားစုထံရှိ အခြားသူများက နီးနီးကပ်ကပ် ထိတွေ့မှုရှိပါက ရောဂါအခြေချုပ်နေရန် (ဖျားနာသူနှင့် သင် သီးသန့်ဝေးကွာခွဲနေပါ) လိုအပ်သည်။ ထို့အပြင် COVID-19 ဖြစ်သည့် သင့်မိသားစုဝင်မှ စတင်သီးခြားခွဲနေပြီးနောက် နေအိမ်၌ အချိန်အတန်ကြာနေပါ။
4. မည်သည့်အချိန်၌မဆို မိသားစုဝင်နောက် တစ်ဦးက **COVID-19** ဖြင့် ဖျားနာကာ သင်နှင့် နီးနီးကပ်ကပ် ထိတွေ့မှု ရှိခဲ့လျှင် သင်၏ ရောဂါ အခြေချုပ်ခြင်းကို နောက်တစ်ဖန် ပြန်စတင်ရပါလိမ့်မည်။
5. **COVID-19** ဖြင့် ဖျားနာသည့် သင့်မိသားစုဝင် တစ်ဦးအား သင် ပြုစုစောင့်ရှောက်နေလျှင် သို့မဟုတ် ဖျားနာသူနှင့် သင် သီးသန့်ခွဲနေရန် မဖြစ်နိုင်ပါက **COVID-19** ဖြင့် ဖျားနာသည့် သူ၊ အား သင် ပြုစုစောင့်ရှောက်နေစဉ် သင်ရောဂါ အခြေချုပ်ခြင်းပြုလုပ်သင့်သည်။ ထို့အပြင် COVID-19 ဖြစ်သည့် သင့်မိသားစုဝင်မှ သီးခြားခွဲနေခြင်း ပြီးဆုံးသွားသည့်နောက် နေအိမ်၌ အချိန်အတန်ကြာနေပါ။
 

မည်ကဲ့သို့ရောဂါအခြေချုပ်ရန် - [http://bit.ly/covid19\\_quarantine](http://bit.ly/covid19_quarantine) တွင် လေ့လာပါ။ သင်၏ ရောဂါအခြေချုပ်ခြင်းကာလကို လျော့ချနိုင်ခြေရှိရန် ရွေးချယ်မှုအချက်အလက် များအတွက် သင်၏ ဒေသခံ ကျန်းမာရေးဌာန၏ ဝဘ်ဆိုဒ်တွင် ကြည့်ရှုပါ။

COVID-19 ဖြစ်သူတစ်ဦးအနေဖြင့် သီးသန့်ခွဲ နေခြင်းအား မည်သည့်အခါ၌ ပြီးဆုံးသွားနိုင်ကြောင်း နှင့် အခြားသူများအကြားတွင် ရောက်ရှိ နေနိုင်ကြောင်း စသည့် နောက်ထပ်သော အချက်အလက်များကို [http://bit.ly/covid19\\_endisolation](http://bit.ly/covid19_endisolation) တွင် လေ့လာကြည့်ရှုနိုင်သည်။
6. သင့်အိမ်ထဲတွင် ရှိနေရန်လိုအပ်သည်မှ လွဲ၍ ဧည့်သည်များကို လက်မခံပါနှင့် (ဥပမာ၊ နေအိမ် ကျန်းမာရေး သူနာပြု)။ သင့်အိမ်ထဲမှ တစ်စုံတစ်ဦးက COVID-19 ဖြင့် ဖျားနာခြင်း ရှိပြီးအခြားသူများမှာလည်း ရောဂါ အခြေချုပ်နေကြကြောင်း သင့်ဧည့်သည်များကို ပြောပြပါ။ အကယ်၍ ဧည့်သည်များအိမ်ထဲဝင်ရမည်ဆို ပါက မိမိတို့သည် နှာခေါင်းစည်း တပ်သင့်ပြီး ဖျားနာသူ နှင့် ရောဂါအခြေချုပ်နေသူ မည်သူမဆို တို့မှ ဝေးနိုင်သမျှ အဝေး၌ နေသင့်သည်—အနည်းဆုံး **2** မီတာ သို့မဟုတ် **6** ပေ (လက်မောင်း **2** ဖက် အရှည်အလျား) — အကွာအဝေး၌ဖြစ်သည်။
7. ဖြစ်နိုင်လျှင် သင့်မိတ်ဆွေတစ်ဦးအား သင်၏ အစားအသောက်များနှင့် ဆေးဝါးများကို သွားရောက်ယူပေးရန် ပြောပါ။ သင့်ဇနီးမိသားစုအတွင်း၌ ပိုဆောင်ဖြန့်ဝေခြင်း ရှိမရှိ သိရှိရန် ရှာကြည့်ပါ။

ရောဂါအခြေချုပ်ရန်သီးသန့်ခြင်းအား မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရန်နှင့် မည်သည့်အချိန်၌ ပြုလုပ်ရန်နှင့်ပတ်သက်သည့်အချက်အလက်များကို [http://bit.ly/covid19\\_quarantine](http://bit.ly/covid19_quarantine) တွင် သင် ကြည့်ရှုနိုင်သည်။