

ထိတွေ့မှု ရှိသူများအား ခြေရာခံခြင်း - အကယ်၍ သင်က COVID-19 ရှိသူတစ်ဦး၏ အနီးအနားတွင် ရှိနေခဲ့ဖူးလျှင် မည်သည့်တို့ကို မျှော်လင့်ထားရမည်နည်း

အကယ်၍ သင်က COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့မှု ရှိခဲ့လျှင် သင်၏ ဒေသခံ သို့မဟုတ် မျိုးနွယ်စုဆိုင်ရာ လူထု ကျန်းမာရေး အာဏာပိုင်ဖြင့် အတူလက်တွဲလုပ်ဆောင်လျှက်ရှိသော ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သူများအား ခြေရာခံသူတစ်ဦးသည် သင့်ထံသို့ ခေါ်ဆိုဆက်သွယ်လာပါလိမ့်မည်။ ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သူများအား ခြေရာခံသူသည် COVID-19 နှင့် ထိတွေ့မှုရှိခဲ့ဖူးသော ပုဂ္ဂိုလ်များထံသို့ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် ပံ့ပိုးမှုများ ကမ်းလှမ်းထောက်ပံ့ပေးသွားမည် ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများ လက်ခံဖြေကြားခြင်းသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုအား နှေးကွေးသွားစေရန် အထောက်အကူပြုပေးနိုင်ပါသည်။

သင့်အား အသွားအလာကန့်သတ်၍ နေထိုင်ခိုင်းပါမည်။



- အသွားအလာ ကန့်သတ်တားမြစ်ခြင်းဆိုသည်မှာ သင်သည် COVID-19 ရှိသူတစ်ဦး၏ အနီးအနားတွင် ရှိနေခဲ့ပြီးနောက် သင်သည် နာမကျန်းဖြစ်မှုကို မခံစားရသည့်တိုင် 14 ရက်ကြာ နေအိမ်၌သာ နေထိုင်ပေးရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ မှတ်ထားရမည်မှာ သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိသည့်တိုင် သင်သည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများအား ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေနိုင်ပါသည်။
- ထိတွေ့မှုရှိသူများအား ခြေရာခံသူများသည် သင်၏ အသွားအလာကန့်သတ်တားမြစ်မှုကာလအတွင်း သင့်အား နေ့စဉ် ခေါ်ဆိုမည်၊ သို့မဟုတ် စာရိုက်ပေးပို့မည်ဖြစ်ပြီး၊ သင်မည်သို့ ခံစားနေရလျက်ရှိကြောင်း သိရှိနိုင်ရန်အတွက် ဖြစ်သည်။
- အကယ်၍ ဖျားနာမကျန်းဖြစ်မှုကို သင် စတင်ခံစားလာလျှင် COVID-19 စစ်ဆေးမှု ဆောင်ရွက်ရန် ၎င်းတို့မှ သင့်အား စေခိုင်းမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အသွားအလာကန့်သတ်တားမြစ်မှု မစတင်မီ သင် မည်သူတို့ဖြင့် တွေ့ဆုံခဲ့ကြောင်းကိုလည်း

- အသွားအလာကန့်သတ် ကာလကို လျော့ရန် သင်ရွေးချယ်ပါက ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေပြီးနောက် အခြားလူများထံ ထပ်ဆင့်ကူးနိုင်ခြေရှိ၍ ရောဂါလက္ခဏာများကို နေ့စဉ် ဆက်လက်၍ စောင့်ကြည့်ရန်မှာ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
- သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက အခြားလူများနှင့် ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ပြီး စစ်ဆေးမှုကို ဆွေးနွေးရန် သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

၎င်းတို့က စုံစမ်းမေးမြန်းမည် ဖြစ်သည်။

- 14 ရက်ကြာ အသွားအလာကန့်သတ်၍နေခြင်းသည် အခြားလူများထံ COVID-19 ကူးစက်မှုကို တားဆီးရန် ဘေးအကင်းဆုံးနည်းလမ်းပါ။ သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိခဲ့ပါက စစ်ဆေးမှုမလုပ်ဘဲ 10 ရက်ကြာပြီးနောက် သို့မဟုတ် သင်၏ အသွားအလာကန့်သတ်မှုကို အဆုံးမသတ်မီ 48 နာရီအောက်တွင် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည့် အန်တီဂျင် သို့မဟုတ် PCR စစ်ဆေးမှုမှ ပိုးမတွေ့ရလဒ်ထွက်ပြီးနောက် ခုနစ်ရက်အကြာတွင် အသွားအလာကန့်သတ်မှုကို အဆုံးသတ်နိုင်သည်။

COVID-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ -

| | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |
| ချောင်းဆိုးခြင်း | လည်ချောင်းနာခြင်း | ဖျားခြင်း | ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း | ခေါင်းကိုက်ခြင်း | ဝမ်းလျှော့ခြင်း | ကြွက်သား သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း |
|  |  |  |  | | | |
| အသက်ရှူကျပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း | မအီမသာ ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် အော့အန်ခြင်း | နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း သို့မဟုတ် နှာရည်ယိုခြင်း | လတ်တလော အနံ့ သို့မဟုတ် အရသာ ပျောက်ဆုံးခြင်း | | | |

ထိတွေ့မှုရှိသူများအား ခြေရာခံသူများသည် အောက်ပါတို့အတွက် အချက်အလက်များအား မျှဝေပေးသွားမည် ဖြစ်သည် -

| | | |
|--|---|---|
|  |  |  |
| ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုအား မည်သို့ ကာကွယ်တားဆီးရမည်ဖြစ်ကြောင်း | သင့်ကိုယ်သင်နှင့် သင့်မိသားစုကို မည်ကဲ့သို့ ဂရုစိုက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း | သင့်အနီးအနားတွင် ရှိသည့် အရင်းအမြစ်များဖြင့် မည်သို့ ဆက်သွယ်ချိတ်ဆက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း |



Oregoni ဖုန်းဖြေကြားမှု ဆောင်ရွက်လိုက်ကြရအောင်။

စာရွက်စာတမ်းများ ရယူ ဖတ်ရှုခွင့် - မသန်စွမ်းသူများ သို့မဟုတ် အင်္ဂလိပ်
ဘာသာစကားမှလွဲ၍ အခြားသော ဘာသာစကားတစ်ခု အသုံးပြု ပြောဆိုသူများအတွက်
OHA သည် အခြားဘာသာစကားများ၊ စာလုံးအကြီးဖြင့် ပုံနှိပ်ခြင်းများ သို့မဟုတ်
မျက်မမြင်စာ အစရှိသဖြင့် အခြား ပုံစံများဖြင့် အချက်အလက်များကို
ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ စင်တာထံ 1-
971-673-2411၊ 711 TTY သို့မဟုတ်
COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us သို့ ဆက်သွယ်ပါ။

