



ကိုယ်တိုင် သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ခြင်းဆိုသည်မှာ မည်ကဲ့သို့နည်း။
ကိုယ်တိုင် သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ခြင်းဆိုသည်မှာ စင်စစ် ဖျားနာမကျန်းဖြစ်နေသူများနှင့်
နေမကောင်းမဖြစ်သည့်သူများကို သီးခြားခွဲထားရန် ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ COVID-19
ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုအား ထိန်းသိမ်းရန် ဖြစ်သည်။

COVID-19 ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် 10 ရက်ကြာ ကိုယ်တိုင် သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ပေးဖို့ လိုအပ်သည်။ သို့မဟုတ်
၎င်းတို့သည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေမည် မဟုတ်ကြောင်း သို့မဟုတ် အခြားသူများအား နာမကျန်းဖြစ်စေမည် မဟုတ်ကြောင်း
၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ထောက်ပံ့သူမှ ရှင်းလင်းအတည်ပြုပေးပြီးသည့်အထိ သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ရပါမည်။

ကိုယ်တိုင် သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်မှုအား ကျွန်ုပ် မည်သို့ ဆောင်ရွက်ရမည်နည်း။

ကိုယ်တိုင် သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ခြင်းသည် စိန်ခေါ်မှု အခက်အခဲများ ရှိနိုင်ပေသည်။ အကြောင်းအရင်းမှာ ၎င်းသည် -

- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသစောင့်ရှောက်မှုအား ရှာဖွေရယူရမည့် အခြေအနေမှလွဲ၍ နေအိမ်မှ မထွက်ရသောကြောင့် ဖြစ်သည်
- သီးသန့် အခန်းတစ်ခန်းအတွင်း နေထိုင်ပြီး ဖြစ်နိုင်လျှင် သင့်နေအိမ်မှ အခြားသောသူများဖြင့် သီးခြား ရေချိုးခန်း၊ အိမ်သာအား အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်
- ဘုံသုံးပစ္စည်းများနှင့် မျက်နှာပြင်များအား ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ထို့ပြင် ဖုန်းများ၊ တံခါးလက်ကိုင်ဘုတ်များနှင့် အိမ်သာများ အစရှိသည်တို့ကဲ့သို့သော သင် မကြာခဏ အထိအတွေ့ ရှိသည့် မျက်နှာပြင်များအား သန့်စင်ဆေးကြော၊ ပြန်လည်ပိုးသတ်ပေးရမည်
- သင့်လက်များအား ဆပ်ပြာ နှင့် ရေတို့ကို အသုံးပြုပြီး၊ အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာခန့် ဆေးကြောပေးရမည်။ တစ်ခါသုံး စက္ကူလက်သုတ်ပုဝါတစ်ခုဖြင့် ခြောက်အောင် သုတ်ပေးရမည် သို့မဟုတ် ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော လက်သုတ်ပုဝါတစ်ခု ရေစိုသွားသည့်အခါတွင် နောက်တစ်ခုဖြင့် အသေအချာ ပြန်လည်အစားထိုးပေးရပါမည်။

အဆက်အသွယ်မပြတ်စေပါနှင့်

အကယ်၍ သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုမိုဆိုးရွားလာခဲ့လျှင် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူထံသို့ ချက်ချင်း ဆက်သွယ်ပါ။

အချို့သော သူများအတွက် ကိုယ်တိုင် သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ခြင်းသည် လွယ်ကူနိုင်သော်လည်း အခြားသူများအတွက်မူ အခက်အခဲရှိကောင်း ရှိနိုင်ပေသည်။ အထူးသဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါသော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် အခက်အခဲ ရှိနိုင်ပေသည် -

- နေအိမ်မှတစ်ဆင့် အလုပ် မလုပ်နိုင်သူများ
- တစ်ဦးတည်းနေထိုင်သူများ
- မသန်စွမ်းသူများ သို့မဟုတ်
- အခြားသူများအား ၎င်းတို့၏ နေအိမ်တွင် စောင့်ရှောက်ပေးရသူများ။

အောက်ပါတို့မှာ အကယ်၍ သင် အကူအညီလိုအပ်လာခဲ့လျှင် ဆက်သွယ်နိုင်မည့် အရင်းအမြစ်အချို့ဖြစ်ပါသည် -

- 211info.org သို့ သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် 211 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။
- Oregon Health Plan ၏ အဖွဲ့ဝင်များသည် ohp.oregon.gov သို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

မည်မျှကြာအောင် ကိုယ်တိုင် သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ခြင်းကို ကျွန်ုပ် ဆောင်ရွက်ရမည်နည်း။

သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိတော့သည့်တိုင် အခြားသူများထံသို့ COVID-19 အား ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေနိုင်ပေသည်။

COVID-19 ရှိသောသူများသည် -

- ၎င်းတို့၏ ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ပြီးနောက် အနည်းဆုံး 10 ရက် ကြာမြင့်ပြီးသည်အထိ နေအိမ်တွင် နေထိုင်သင့်ပေသည်။
ထို့ပြင်
- အဖျားမရှိတော့ဘဲ (အဖျားကျဆေးများ မသောက်ဘဲ) ဝေဒနာများ သက်သာလာပြီးနောက် အနည်းဆုံး 24 နာရီကြာသည်အထိ အိမ်တွင် နေထိုင်သင့်ပေသည်။

သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာ မရှိတော့လျှင်ပင် သို့မဟုတ် သင် မဖျားတော့လျှင်ပင် သင့်ကို COVID-19 ရှိသည်ဟု ပထမဆုံး စစ်ဆေးရှာဖွေတွေ့ရှိပြီးသည့်နေ့မှစ၍ 10 ရက်ကြာ ကိုယ်တိုင် သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ရပေမည်။

- သင်၏ ဒေသခံ သို့မဟုတ် မျိုးနွယ်စုဆိုင်ရာ လူထု ကျန်းမာရေး အာဏာပိုင်သည် သင့်အား အရင်းအမြစ်များ ကူညီရှာဖွေပေးနိုင်ပါသည်။
- Central Oregon ရင်းမြစ်များကို www.centraloregonresources.org တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

စာရွက်စာတမ်းများ ရယူ ဖတ်ရှုခွင့်- မသန်စွမ်းသူများ သို့မဟုတ် အင်္ဂလိပ် ဘာသာစကားမဟုတ်သည့် အခြားသော ဘာသာစကားတစ်ခု ပြောဆိုသူများ အစရှိသူတို့အတွက် OHA က အခြားနည်းဖြင့် အခြား ဘာသာစကားများ၊ စာလုံးအကြီးဖြင့် ပုံနှိပ်ခြင်းများ၊ မျက်မမြင်စာ သို့မဟုတ် သင် နှစ်သက်ရာ ပုံစံတစ်ခုဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော စာရွက်စာတမ်းများကို ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေး အချက်အလက်စင်တာကို 1-971-673-2411 တွင်ဖြစ်စေ၊ 711 TTY တွင်ဖြစ်စေ၊ COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us တွင် ဖြစ်စေ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။