

အသွားအလာ ကန့်သတ်နေထိုင်မှု ပြုလုပ်ပုံနည်းလမ်း

အသွားအလာ ကန့်သတ်နေထိုင်မှုဆိုတာ



ဘာပါလဲ။

အသွားအလာ ကန့်သတ်နေထိုင်မှု ဆိုသည်မှာ COVID-19 ကူးစက်နိုင်ခြေရှိသူ တစ်ဦးအား အခြားသူများနှင့်အဝေးတွင် နေထိုင်စေခြင်း ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ် နေကောင်းကျန်းမာနေပါက ဘာဖြစ်မလဲ။

သင့်တွင် မည်သည့်လက္ခဏာများမှ မပေါ်လွင်ပါသော်လည်း COVID-19 ရောဂါကို အခြားသောသူများသို့ ကူးစက်မှု ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်သည် မည်သည့်အချိန်တွင် အသွားအလာ ကန့်သတ်နေထိုင်သင့်ပါသလဲ။

သင်က ဖျားနာခြင်းမဖြစ်သည့်တိုင် သင့်တွင် အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများရှိပါက အသွားအလာ ကန့်သတ်နေထိုင်သင့်ပါသည်။ -

- COVID-19 ရှိသည့် တစ်စုံတစ်ဦးအနီးတွင် ရှိနေခဲ့သည်။
- မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အခြေအနေမဟုတ်သည့် အကြောင်းအရင်းများကြောင့် ပြည်နယ်ပြင်ပမှ Oregon သို့ ခရီးသွားခဲ့သည်။
- မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အခြေအနေမဟုတ်သည့် ပြည်နယ်ပြင်ပသို့ ခရီးထွက်ခွာမှုမှ Oregon သို့ ပြန်လာခဲ့သည်။

မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအခြေအနေကြောင့်

ဂရုစိုက်ပါ

သင့်တွင် COVID-19

ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်နေပါက သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးသူထံသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ -

- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူကျပ်ခြင်း သို့မဟုတ်

အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း

- ဖျားခြင်း
- ချမ်းစိမ့်စိမ့်ဖြစ်ခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- လတ်တလော



ခရီးထွက်ခွာမှုဆိုသည်မှာ ဘာပါလဲ။

- မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အခြေအနေကြောင့် ခရီးထွက်ခွာမှုတွင် ဖော်ပြပါတို့ ပါဝင်ပါသည် - အလုပ်နှင့် ပညာလေ့လာမှု၊ အရေးကြီးသော အခြေခံဖွဲ့စည်းမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးထောက်ပံ့မှု၊ စီးပွားရေး ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ကုန်ကြမ်းပိုင်း လုပ်ငန်းတွဲများ၊ ကျန်းမာရေး၊ ချက်ချင်းလိုအပ်သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုနှင့် အန္တရာယ်ကင်းရေးနှင့် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ။
- မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အခြေအနေမဟုတ်သည့် ခရီးထွက်ခွာမှုဟု ဆိုရာတွင်မူ ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသွား သို့မဟုတ် အပန်းဖြေခရီး ထွက်ခွာမှုများကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ် မည်ကဲ့သို့ အသွားအလာ ကန့်သတ်နေထိုင်ရပါမည်လဲ။

အကယ်၍ သင်သည် COVID-19 ရှိသည့် တစ်စုံတစ်ဦး၏အနီးတွင် ရှိနေခဲ့ဖူးလျှင် -

- 14 ရက်ကြာအောင် နေအိမ်တွင် နေပါ။ ထို့ပြင် သင်နှင့်အတူ နေထိုင်သူများအပါအဝင် မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မဆိုနှင့် အနည်းဆုံး ခြောက်ပေခြား၍ နေပါ။

အကယ်၍ သင်သည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အခြေအနေမဟုတ်သည့် ခရီးထွက်ခွာမှုကြောင့် အသွားအလာ ကန့်သတ်နေထိုင်ရလျှင် -

- အိမ်တွင် 14 ရက် နေထိုင်ပါ။ သင်နှင့် အတူနေသူများနှင့် ခြောက်ပေခွာ၍ နေရန် မလိုအပ်ပါ။

အခြားသူများထံ COVID-19 မပြန့်ပွားစေရန် ဘေးအကင်းဆုံး နည်းလမ်းမှာ 14 ရက် အသွားအလာ ကန့်သတ်စောင့်ကြည့်၍ နေထိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သင့်တွင် မည်သည့်ရောဂါ လက္ခဏာမှ မရှိလျှင် အသွားအလာ ကန့်သတ်စောင့်ကြည့် နေထိုင်ခြင်းကို ထိုထက်စောစီးစွာ အဆုံးသတ်နိုင်ပါသည် -

- မည်သည့် စစ်ဆေးမှုများမှ မပြုလုပ်ဘဲ 10 ရက် ကြာပြီးချိန်တွင် သို့မဟုတ်
- အသွားအလာ ကန့်သတ်စောင့်ကြည့်နေထိုင်ခြင်းကို အဆုံးသတ်မီ 48 နာရီအတွင်း အန်တီဂျန် သို့မဟုတ် ပိုးကြွမကြွ စစ်ဆေးမှု (PCR) ပြုလုပ်ပြီး ရောဂါ မတွေ့ရှိလျှင် ခုနစ်ရက်ကြာပြီးနောက်။

သင့်အနေဖြင့် အသွားအလာ ကန့်သတ်စောင့်ကြည့်သည့်ကာလကို လျော့ချလိုလျှင် အသွားအလာကန့်သတ်စောင့်ကြည့်မှု ခံရပြီးမှ အခြားသူများထံ ရောဂါကူးစက်သွားနိုင်ခြေ

အနံ့ သို့မဟုတ်

အရသာ

ပျောက်ဆုံးခြင်း

- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ကြွက်သား သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- နှာခေါင်း ပိတ်ခြင်း
- သို့မဟုတ် နှာရည်ယိုခြင်း
- မအီမသာဖြစ်ခြင်း
- သို့မဟုတ် အော့အန်ခြင်း
- ဝမ်းလျှောခြင်း



အနည်းငယ် သင့်တွင် ရှိနေပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ပြမပြုကို နေ့စဉ် ဆက်လက် စောင့်ကြည့်သင့်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ ပြသလာလျှင် သင်သည် အသွားအလာ ကန့်သတ်စောင့်ကြည့်သည့်နေရာသို့ ပြန်သွားသင့်ပြီး သင်၏ ဒေသန္တရ ကျန်းမာရေး အာဏာပိုင်ကို အကြောင်းကြားကာ သင့်ဆရာဝန်ကို ခေါ်ပြီး ရောဂါ စစ်ဆေးရန်ကိစ္စကို ဆွေးနွေးပါ။

ကာလရှည်စောင့်ရှောက်ရေး စင်တာများနှင့် အခြား လူစုလူဝေးဖြင့် စောင့်ရှောက်မှုပေးနေသော နေရာများတွင် ရောဂါပိုးပြန့်ပွားနေစဉ်အတွင်း အသွားအလာကန့်သတ်စောင့်ရှောက်မှု ကာလကို လျော့ချပေးမည် မဟုတ်ပါ။ နောက်ထပ် အချက်အလက်များကို သိရှိရန် [Oregon ပြည်နယ် အာဏာပိုင်၏ COVID-19 ဝက်ဘ်ဆိုဒ်](#) သို့ သွားပါ။

သင်ပြုလုပ်နိုင်သည်များမှာ

...

- ✓ တစ်ဦးတည်း လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း
- ✓ ဂိမ်းကစားခြင်း သို့မဟုတ် ဉာဏ်စမ်းစကားနည်းများ ကစားခြင်း
- ✓ သင့်အိမ်အပြင်ဘက်၌ ဥယျာဉ်ခြံစိုက်ပျိုးခြင်း သို့မဟုတ် ဥယျာဉ်ခြံထဲတွင် ထိုင်နေခြင်း
- ✓ လူများနှင့် ဝေးကွာလျက် ဆက်သွယ်မှုပြုခြင်း



ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါတို့ကို မပြုလုပ်ပါနှင့် ...

- ✗ ကုန်စုံဆိုင်သို့ သွားရောက်ခြင်း
- ✗ ဆေးဆိုင်သို့ သွားရောက်ခြင်း
- ✗ သူငယ်ချင်းများအား အလည်လာစေခြင်း
- ✗ အုပ်စုထဲတွင် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း



အရင်းအမြစ်များ ဆက်သွယ်ရယူခြင်း

အသွားအလာ ကန့်သတ်နေထိုင်ခြင်းအား ပြုလုပ်ရန် အချို့သောသူများအတွက် လွယ်ကူနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း အခြားသောသူများ အတွက် ပိုပြီးခက်ခဲနိုင်သည်။ နေအိမ်၌ အလုပ်လုပ်ရန် မဖြစ်နိုင်သည့် သူများ၊ တစ်ဦးတည်းနေထိုင်သူ၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်သူများ သို့မဟုတ် နေအိမ်ထဲတွင် အခြားသူအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ရသူများ စသည်တို့အတွက် အထူးသဖြင့် အခက်အခဲ ရှိနိုင်သည်။

အောက်ပါတို့မှာ သင် ကူအညီလိုအပ်လာခဲ့လျှင် ဆက်သွယ်နိုင်မည့် အရင်းအမြစ်အချို့ ဖြစ်ပါသည် -

- 211info.org သို့ ဝင်ကြည့်ပါ

သို့မဟုတ် 211 ကို ခေါ်ဆိုပါ။

- Oregon Health Plan ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်၏ အဖွဲ့ဝင်များသည် ohp.oregon.gov သို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။
- သင်၏ ဒေသခံ သို့မဟုတ် မျိုးနွယ်စုဆိုင်ရာ လူထု ကျန်းမာရေး အာဏာပိုင် သည် သင့်အား အရင်းအမြစ်များ ကူညီရှာဖွေပေးနိုင်ပါသည်။
- Central Oregon ရင်းမြစ်များကို www.centraloregonresources.org တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

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