

သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို COVID-19 ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ပုံ

၎င်း၏ ကူးစက်ပုံ

- ဗိုင်းရပ်စ်သည် အဓိကအားဖြင့် ရောဂါကူးစက် ခံရသူများ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေ သို့မဟုတ် စကား ပြောသည့်အခါ အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ထွက်လာသည့် အရည် အမှုန်အမွှားလေးများမှတစ်ဆင့် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ကူးစက်သည်။
 - » အရည်အမှုန်အမွှားလေးများက အနီးအနား - ခြောက်ပေခန့်အတွင်းရှိ လူများ၏ ပါးစပ်များ သို့မဟုတ် နှာခေါင်းများထဲသို့ ရောက်သွားနိုင်သည်။
 - » COVID-19 သည် ရောဂါလက္ခဏာများ မပြသည့် လူများထံမှ ကူးစက်နိုင်သည်။
- ဗိုင်းရပ်စ်သည် ဗိုင်းရပ်စ်ရှိနေသည့် မျက်နှာပြင်များ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများကို ထိတွေ့မြင်ခြင်းဖြင့်လည်း ကူးစက်နိုင်သည်။
- ယင်းက တိရစ္ဆာန်များနှင့် လူများအကြား အလွယ်တကူမကူးစက်နိုင်ပါ။

လူတိုင်းက

ဤကာကွယ်မှုနည်းလမ်းအဆင့်များကို လုပ်ဆောင်သင့်သည်

- ဆပ်ပြာနှင့် ရေဓွေးဓွေးဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာအောင် မကြာခဏလက်ဆေးပါ။ သင်သည် ဆပ်ပြာနှင့် ရေဓွေးဓွေးကို



- သင်မကြာခဏ ထိတွေ့ရသည့် မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ပါ။ ယင်းအတိုင်း နေ့စဉ် ပြုလုပ်ပါ။ ပါဝင်သည့် မျက်နှာပြင်များမှာ-

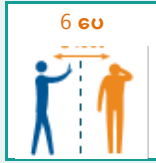
<p>စာရေးခုံများ</p>	<p>ကီးဘုတ်များ</p>	<p>ဖုန်းများ</p>
<p>လက်ဆေး ဘေစင်များ</p>	<p>သန့်စင်ခန်း များ</p>	<p>မီးဖိုခန်းရှိ စားပွဲခုံ မျက်နှာပြင်များ</p>
<p>ဘုံပိုင်ခေါင်း များ</p>	<p>လက်ကိုင်များ</p>	

စာမျက်နှာ 2 တွင် ဆက်ရန်

အသုံးမပြုနိုင်ပါက (အရက်ပြန် 60 မှ 95% ပါဝင်သော) ရေမလို့ လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို သုံးပါ။



- တံတောင်ဆစ်ကွေး သို့မဟုတ် တစ်ရှူးဖြင့် ကာ၍ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပါ။ သင် တစ်ရှူးကို အသုံးပြုပါက တစ်ရှူးကို လွှင့်ပစ်ပြီး သင့်လက်များကို ချက်ချင်းဆေးပါ။



- သင့်မျက်နှာကို မထိပါနှင့်။
- သင်နှင့်အတူ မနေသည့် လူများမှ အနည်းဆုံး ခြောက်ပေအကွာတွင် နေပါ။
- သင်အပြင်သို့ ထွက်သည့်အခါ အဝတ်၊ စက္ကူ သို့မဟုတ် တစ်ခါသုံး မျက်နှာဖုံးကို ဝတ်ဆင်ပါ။ လူများ ပို၍ပို၍ အပြင်ထွက်ပြီး လှုပ်ရှားသွားလာနေပြီဖြစ်သောကြောင့် မျက်နှာဖုံးဝတ်ဆင်ခြင်းသည် မိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ကူညီဟန့်တားပေးနိုင်ပါသည်။

အခြား အရေးကြီးသော အဆင့်များ

- အိမ်နှင့် အနီးအနားမှာပဲ နေပါ။ တစ်ညအိပ် ခရီးသွားခြင်းကို ရှောင်ပါ။ သင်နေထိုင်သည့် အသိုင်းအဝိုင်းပြင်ပရှိ နေရာများသို့ အပန်းဖြေနားရက် ခရီးသွားခြင်းများ အပါအဝင် မလိုအပ်ဘဲ ခရီးသွားခြင်းများကို လျော့ချပါ။ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် သင်လိုအပ်သည့်အခါမှ အတိုဆုံးခရီးကိုသွားပါ။ လူအနည်းငယ်သာ ရှိမည့် အချိန်များအတွင်း မဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများကို လုပ်ဆောင်ရန် စီစဉ်ပါ။
- သင်ဖျားနာနေပါက အိမ်တွင် နေထိုင်ပါ။ သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေးသူထံ ခေါ်ဆိုပြီး ၎င်းတို့၏ လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း လိုက်နာပါ။
- သင်သည် ပြင်းထန်သော ထပ်တိုးရောဂါများ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါက (အသက် 65 နှစ်ကျော် ဖြစ်ပါက သို့မဟုတ် ရောဂါအခံ ရှိပါက) သင်နေကောင်းနေသည့်တိုင် အိမ်မှာဘဲ နေသင့်ပါသည်။
- သင်သည် လူအများကြားတွင် ရှိနေပြီး သင့်တွင် အောက်ပါ ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ခံစားလာရပါက

သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေးသူထံ ဆက်သွယ်ပါ။ သို့မဟုတ်ပါက အိမ်ပြန်ပြီး တစ်ဦးတည်း သီးသန့်ခွဲနေပါ။



ဖျားခြင်း



ချမ်းစိမ့်စိမ့်ဖြစ်ခြင်း



ချောင်းဆိုးခြင်း



အသက်ရှူကျပ်ခြင်း
သို့မဟုတ် အသက်ရှူရ
ခက်ခဲခြင်း



ပင်ပန်းနွမ်းနယ်
ခြင်း



ကြွက်သား
သို့မဟုတ်
ကိုယ်ခန္ဓာ
နာကျင်ကိုက်ခဲ
ခြင်း



ခေါင်းကိုက်ခြင်း



အနံ့၊ အရသာ
ပျောက်ဆုံးသည့်
လက္ခဏာအသစ်



လည်ချောင်းနာ
ခြင်း



နှာခေါင်း ပိတ်ခြင်း
သို့မဟုတ်
နှာရည်ယိုခြင်း



မအီမသာဖြစ်ခြင်း
သို့မဟုတ်
အော့အန်ခြင်း



ဝမ်းလျှော့ခြင်း

Oregon Health Authority
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဌာန

သင်သည် ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဘာသာစကားများ၊ ပုံနှိပ်စာလုံးကြီး၊ မျက်မမြင်စာ သို့မဟုတ် သင်နှစ်သက်သော ပုံစံဖြင့် ရယူနိုင်သည်။ 971-673-0977 တွင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဌာနကို ဆက်သွယ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အကြားအာရုံနှင့် အခြားချို့ယွင်းချက်ရှိသူများအတွက် တစ်ဆင့်ခံဆက်သွယ်ရေးမှတစ်ဆင့် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုအားလုံးကို လက်ခံပါသည် သို့မဟုတ် 711 ထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်သည်။