

COVID-19 ရောဂါ ထိတွေ့ မှု ရှိ ခဲ့ သူ များ အတွက် သိကောင်းစရာ အချက် အလက်



ကျွန်ုပ် အနေဖြင့် COVID-19 ရောဂါ ထိတွေ့ မှု ရှိ ခဲ့ သည် ကို မည် ကဲ့ သို့ သိ နိုင်မည် နည်း။

COVID-19 ရောဂါ သည် မိမိ တို့ နေ ထိုင် သည့် လူမျိုး အသိုင်း အဝိုင်း တွင် ရှိ နေ သည်။ COVID-19 ရောဂါ လက္ခဏာ ဖြစ်ပေါ်လာသူများ ကို မိမိ တို့ နှင့် လွန်ခဲ့ သည့် ၂ ရက် (လက္ခဏာမပေါ်မီ ၂ ရက် သို့မဟုတ် ရောဂါတွေ့ရှိ ပြီး ၂ရက်) အတွင်း ထိ တွေ့မှု ရှိ ခဲ့ သည့် သူအား မိမိတို့တွင် COVID-19 ရောဂါ ရရှိ ထား ကြောင်း အကြောင်း ကြား ရန် အားပေး သည်။

အကယ်၍ သင်က COVID-19 ရောဂါ ရရှိထား သူ က ရောဂါ ရှိ ကြောင်း အကြောင်း ကြားခဲ့လျှင်၊ မိမိ တွင် အန္တရယ် မည်မျှ ရှိ နိုင် သည်၊ မိမိ နှင့် မိမိ သားစု ကို မည် ကဲ့ သို့ ကာကွယ် ရ မည့် ဤ အကြံပေး ချက် ကို အသုံး ချ ပါ။

မည်သူက ရောဂါ ရရှိ နိုင် သည့် အန္တရယ် ရှိ သနည်း။

ရောဂါ ရရှိ နိုင် သည့် အန္တရယ် အများ ဆုံး ရရှိ နိုင် သည် မှာ --

- COVID-19 ရောဂါ ရှိ ထား သူ နှင့် အချိန် မည် မျှကြာကြာ နေ မိ သလဲ၊ မည် မျှ နီးနီး ကပ်ကပ် နေခဲ့ သလဲ အပေါ်မူတည် ပါသည်။
- အိမ်တွင်း အနေများ ခြင်းထက် (လေဟာပြင်တွင်နေခြင်းက ရောဂါ အန္တရယ် ရ နိုင်ကိန်း ပို နဲ့ သည်။
- နှာခေါင်း စွပ်မတပ်ဆင်လျှင် (မိမိ နှင့် ထိတွေ့ခဲ့ သူ နှာခေါင်း စွပ် တပ် ဆင်ထား လျှင် ရောဂါ အန္တရယ် ပို နဲ့ သည်။)

COVID-19 ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး ထိုး ထား လျှင် ရောဂါ အန္တရယ် ပို ၍ လျော့ နဲ့ သည်။ သို့သော် အချိန်ကြာ လာ သည့် အခါ COVID-19 ရောဂါ အမျိုး အစား အချို့ Omicron ရောဂါ အမျိုး အစား များ အပေါ် ဆေး အာနိသင်လျော့ နိုင် သည်။ တတိယ ထိုး ဆေး ဖြစ်သည့် Booster ဆေး ထိုး ခြင်း အား ဖြင့် Omicron ရောဂါ အမျိုး အစား အပါအဝင် သိသာတဲ့ အကာ အကွယ် ပို ရ နိုင် သည်။ ကာကွယ်ဆေး ထိုး ခြင်း အားဖြင့် ရောဂါ ပြင်းထန်မှု ကို ကာကွယ်ပေး သည်။ ဆေးထိုးခွင့် ရ သူတိုင်း တတိယ ထိုး ဆေး ဖြစ်သည့် Booster ဆေးကို အမြန်ဆုံး ထိုးပါ။

COVID-19 ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး ထိုး ရန် အောက်ပါ ဝစ်ဆိုင် ကို သွား ရောက် ဘူကင်လုပ်ပါ။ [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (COVID-19 ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး ထိုးပေး သည့် ဆေး ခန်း ရှာဖွေရန်)

ကျွန်ုပ် တွင် အန္တရယ် ဘယ် လောက်ကြာ အထိ ဖြစ် နိုင် သလဲ။

COVID-19 ရောဂါ ရှိထားသူ နှင့် အထိအတွေ့ရှိပြီးနောက် ၁၄ရက် အတွင်း သင့်မှာကူးစက်နိုင်သည့်အန္တရယ်ရှိသည်။ COVID-19 ရောဂါရရှိထားသူ များသည် များသောအားဖြင့်ပထမဆုံး (၇) ရက်အတွင်း ရောဂါကူးကြသည့်အတွက်ကြောင့်၊၎င်းအချိန်တွင် အန္တရယ် အမြင့်ဆုံးဖြစ်သည်။ ယေဘုယအားဖြင့် COVID-19 ရောဂါကူးစက်သူ ၂၅% သည် (၇) ရက်နှင့် (၁၄) ရက်အတွင်းဖြစ်ကြသည်။

အကယ်၍ ကျွန်ုပ် က COVID-19 ရောဂါ ကူးစက်ထား သူ နှင့် နီးစပ်မှု များ ရှိ ခဲ့ ရင် အဘယ်သို့ ဆောင်ရွက် ရ မည် နည်း။

သင့် အနေဖြင့် COVID-19 ရောဂါ ကူးစက် နိုင် မှု သည်၊ COVID-19 ရောဂါ ရှိ နေ သူ နှင့် မည်မျှလောက် အထိ အတွေ့ ရှိ သည့် အပေါ်တွင်မူတည် သည်။ သင့် အနေဖြင့် ရောဂါ ရှိမရှိ စစ်ဆေး ခြင်း နှင့် သီးသန့် ခွဲခွဲ နေ ခြင်း လို အပ် ချက် များ ကို စဉ်း စား မည် ဆို လျှင်၊ သင့် အခြေ အနေ ကို ကြည့် ပါ။ သင် နှင့် အတူ နေ ထိုင် အလုပ် လုပ် ကိုင်သူများ ရောဂါ ရသွား နိုင် သူ များ ကို မည် မျှ အန္တရယ် ပေး နိုင် မည် ကို စဉ်း စား ပါ။

COVID-19 ရောဂါ ရှိ သူ နှင့် နီးစပ် ထိတွေ့ ခဲ့ သူ တိုင်း သည် ရောဂါ [symptoms](#) (လက္ခဏာ) များ ကို သတိထား နေ ရ မည်။ လက္ခဏာ များ ပြခဲ့ လျှင်၊ ချက်ချင်း ရောဂါ ရှိ မရှိ ဆေး စစ်ပါ။ အောက်ဖော်ပြပါ ဇယားတွင် ဘာ ဆက် လုပ် ရ မလဲ ဆို တာ တွေကို ပြထား ပါတယ်။

ကျွန်ုပ် အတွက် ဥပဒေ လို အပ် ချက် ဘာတွေ ရှိ သလဲ။

သင်သည် COVID-19 ရောဂါ ရှိ နေ သူ နှင့် အတူ နေထိုင် လျက်ရှိ လျှင် [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (NSW ကျန်းမာ ရေး ဌာန ၏ သီးသန့် နေ ထိုင်ခြင်း လမ်းညွှန်)အတိုင်း လိုက်နာပြီး (၇)ရက် ကြာသီးသန့် နေ ထိုင် ရမည်။ NSW ကျန်းမာ ရေး ဌာန သင့် အား အသိပေး ခဲ့ လျှင် NSW ကျန်းမာ ရေး ဌာန ၏ သီးသန့် နေ ထိုင်ခြင်း လမ်းညွှန်အတိုင်း လိုက်နာပြီး (၇)ရက် ကြာသီးသန့် နေ ထိုင် ရမည်။

သင် နေ ထိုင် သည့် အိမ် အပြင် ဘက်မှာ COVID-19 ရောဂါ ရှိ နေသူ နှင့် နီးစပ် ထိ တွေ့ မှု ရှိ ခဲ့ ပါက အောက်ပါ ဇယား ကို ကြည့်၍ မိမိ ၏ အန္တရာယ် အခြေ အနေ ကို စိစစ် ပါ။ သင့် အနေဖြင့် ရောဂါ ရထားသူ နှင့် မည်မျှ ထိတွေ့ ခဲ့ သလဲ၊ မိမိ ကိုယ် ပိုင် အခြေ အနေ ကို ကြည့် ပါ အခြား သူများ၊ မိမိ နှင့် နေထိုင်သူများ၊ အလုပ် အတူ လုပ် သူများ၊ အထူးသဖြင့် ရောဂါ အခံ (ဥပမာ၊ နာတာရှည်ရောဂါ၊ ဓါတ်ကင်နေသူများ) အခြေ အနေ ကြောင့် ရောဂါ ကူးစက်လွယ်သူများ အဖို့ ထည့်သွင်း စဉ်းစား သင့် သည်။

အန္တရာယ် အကြီး နှင့် အန္တရာယ်အသေး ဥပမာ များ။

သင်၏ COVID-19 ရောဂါ အန္တရာယ် အခြေ အနေ နှင့် COVID-19 ရောဂါ ရှိသူ နှင့် ထိတွေ့ မှု ရှိ ခဲ့ သည် ဟု သိ ရ လျှင်၊ အောက်ပါ ဇယား နှင့် စီ စစ် နိုင် သည်။

သင် နှင့် ပတ်သက် သည့် အကြောင်း	COVID-19 ရောဂါ အန္တရာယ်	ကျွန်ုပ် ဘာလုပ် ရ မည်နည်း။
<p>ကျွန်ုပ် ရောဂါ ရှိ သူ နှင့် အတူ နေ ပါ သည်။ (ကျွန်ုပ် သည် အိမ်တွင်း အတူ နေ ထိုင် သူဖြစ် သည်)</p>	<p>အန္တရာယ် မြင့် သည်။</p>	<p>အိမ်တွင်းရှိ ထိတွေ့မှု ရှိ သူ အား လုံး</p> <ul style="list-style-type: none"> • တအိမ်တွင်း အတူ နေသော သူများ ရောဂါ ရှိ ကြောင်း စစ်ဆေး တွေ့ရှိ ပြီး ချိန်မှ စတင် ၍ သီးသန့် နေထိုင် ရန် ပြုပြင်ထားသည့် လမ်း ညွှန်အတိုင်း (၇)ရက် ကြာ သီးသန့် နေ ထိုင် ရမည်။ • အမြန် ဆုံး အင်တာဂျင် စစ်ဆေး ခြင်း (RAT) ကို အမြန်ဆုံးလုပ်ပါ။ ပြီး လျှင် (၆) ရက် ကြာ သည့် အခါ နောက်ထပ် တဖန် ထပ်၍ စစ် ဆေး ပါ။ ရောဂါ လက္ခဏာ များ ထပ် ပေါ်လာပါက ထပ်မံ ပြီး အမြန် ဆုံး အင်တာဂျင် စစ်ဆေး ခြင်း (RAT) ပြု လုပ် ပါ။ • သင့် မှာ လက္ခဏာ များ ပြ နေ ပြီး at risk of severe disease* COVID-19 ရောဂါ (ရောဂါ ပြင်းထန် လာ မည့် အန္တရာယ် ရှိ နေလျှင်) ပိုမို မှန် ကန် သည့် PCR စစ်ဆေး ခြင်း ကို ပြု လုပ်ပါ။ သို့မှ သာ ဆေးကုသမှု အတွက် ပို၍ လျင်မြန် စွာ စီစစ်ပေး နိုင် မည်။ ရောဂါ မရှိ ကြောင်း တွေ့ ရှိ လျှင် သင် သည် (၇) အတွင်း သီး သန့် နေ ထိုင် ခြင်းမှ ထွက်ခွါ နိုင် သည်။ • ရောဂါ ရ နိုင် ခြင်း အလား အလာ သည် (၁၄) ရက် အတွင်း မြင့်မား သည့် အတွက်၊ သီး သန့် နေ ထိုင် ခြင်း မှ (၇) ရက် အပြီး တွင် ထွက် ခွါပြီး နောက် တွင် -- <ul style="list-style-type: none"> - အန္တရာယ် များများ ပေး နိုင် သည့် နေ ရာ များ ကို ရှောင်ပါ (ကျန်းမာရေး အစောင့် အရှောက်ပေးသည့် နေရာများ၊ သက်ကြီးဂေဟာများ၊ မသန်စွမ်း ဂေဟာများ၊ အကျဉ်းထောင်များ) - နေအိမ် မဟုတ်သည့် အမိုးအောက်၊ အခန်းတွင်း နေရာမျိုးတွင် နာခေါင်း စွပ် တပ် ဆင် ရန် - လက္ခဏာများ ကို စောင့် ကြည့်ပါ။ လက္ခဏာ ပေါ်လာလျှင် ချက်ခြင်း PCR စစ်ဆေး ခြင်း ပြု လုပ်ပါ။ - လူထူထပ် သည့် နေရာများ ကို ရှောင် ၍ အိမ်မှ အလုပ်လုပ်ပါ။ • သင့် အနေဖြင့် (၁၄) ရက် ကြာ သီးသန့် နေထိုင် ခြင်း ပြု ပြီး နောက် သင့် အိမ် သား တဦး က ရောဂါ ရှိ ကြောင်း တွေ့ ရှိ လျှင် သင့် အနေ ဖြင့် ထပ်မံ သီးသန့် နေထိုင် ရန် မလို အပ် ပါ။ • သင့် အနေ ဖြင့် (၁၄) ရက် ကြာ သီး သန့် နေထိုင် ခြင်း မှ ထွက် ခွါ ပြီး နောက် ရက် အနည်း ငယ် ကြာမှ အိမ်သား တဦး က ရောဂါ ရှိ ကြောင်း တွေ့ ရှိ လျှင် သင့် အနေဖြင့် COVID-19 ရောဂါ ရှိသူ များ နှင့် ထိ တွေ့ မှု ရှိခဲ့ လျှင် လိုက် နာ ရန် ပေး ထား သည့် လမ်း ညွှန်များ အတိုင်း လိုက်နာပါ။ <p>မည် သည့် အချိန်တွင် မဆို ရောဂါ ရှိ ကြောင်း တွေ့ ရှိ လျှင် သီးသန့် နေထိုင်ခြင်း ဆက်နေပြီး Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (COVID-19 ရောဂါ တွေ့ ရှိ ပြီး COVID-19 ရောဂါ ကို အိမ် တွင် နေ ၍ လုံခြုံစွာ ဆက်လက်ကုသခြင်း) လမ်းညွှန် အတိုင်း ဆက်လက်ဆောင် ရွက် ပါ။ ပိုမိုသိလို ပါက Get tested for COVID-19 (COVID-19 ရောဂါ ရှိမရှိ စစ်ဆေးရန်)။</p>

သင် နှင့် ပတ်သက် သည့် အကြောင်း	COVID-19 ရောဂါ အန္တရာယ်	ကျွန်ုပ် ဘာလုပ် ရ မည်နည်း။
<p>COVID-19 ရောဂါ ရှိ နေ သူ နှင့် ကျွန်ုပ် အတော်ကြာ ထိ တွေ့မှု ရှိ ခဲ့ သည်။ (ဥပမာ၊ ထို သူ ၏ အိမ်တွင် ညအိပ် ည နေ၊ နေ ခဲ့ပြီး၊ ညနေ တညနေ လုံး ၎င်း နှင့် အိမ် ထဲ တွင် အချိန် ကုန် ခဲ့ သည်။) သို့မဟုတ် ရောဂါ ရှိ သူ နှင့် နှာခေါင်းစီး မ တပ်ဆင် ထား ဘဲ အတော် ကြာ ထိတွေ့ မှု ရှိ ခဲ့ သည်။ (ဥပမာ၊ ခရီး အတူ သွား ခဲ့ သည်၊ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ် ထိန်းပေး ထား သော ကလေး များ ယခု အခါ မှာ ရောဂါ ရှိ နေ သည်</p>	<p>အန္တရာယ် မြင့် သည်</p>	<p>COVID-19 ရောဂါ ရရှိ ထား သူ နှင့် ထိ တွေ့မှု ရှိ ပြီး နောက် (၇) ရက် ကြာ သီးသန့် နေ ထိုင် ပေး ခြင်း သည်၊ အခြားသူများ အဖို့ အထိ ရောက် ဆုံး၊ အကာ အကွယ် ပေး နိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။</p> <p>အမြန် ဆုံး အင်တာဂျင် စစ်ဆေး ခြင်း (RAT) ကို အမြန်ဆုံးလုပ်ပါ။ ပြီး လျှင် (၆) ရက် ကြာ သည့် အခါ နောက် တဖန် အမြန် ဆုံး အင်တာဂျင် စစ်ဆေး ခြင်း (RAT) ကို နောက် ထပ် တကြိမ် လုပ်ပါ။ ထပ်၍ စစ် ဆေး ပါ။ (သို့မဟုတ် ရောဂါပြင်း နိုင်သည့် ဆို လျှင် PCR စစ်ဆေးခြင်းပြုလုပ်ပါ at risk of severe disease*) ရောဂါ မရှိ ကြောင်းတွေ့လျှင် သီးသန့် နေထိုင် ရ ခြင်း မှ (၇) ရက်ပြည့် သည့် အခါ ထွက်ခွါ နိုင် သည်။ သီးသန့် နေ ထိုင်ခြင်း မှ ထွက်ခွါပြီး နောက် COVID-19 ရောဂါ ပြန့်ပွားခြင်း သက်သာ စေ ရန် ဆက် လက် ၍ How can we all help slow the spread of COVID-19? (COVID-19 ရောဂါ ကူး ဆက် ခြင်း ကို ကူညီ တား ပေး ရန် ဆောင်ရွက်ချက်များ ကို လိုက်နာပါ)</p> <p>ရောဂါ ရှိ ကြောင်း စစ်ဆေး တွေ့ ရှိ လျှင်၊ (၇) ရက် ကြာ သီးသန့် နေ ထိုင် ပါ။ ၎င်းနောက် Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home ရောဂါ တွေ့ ရှိ ပြီး ရောဂါ ပျောက် အောင်ပြု စုခြင်း နှင့် အိမ်တွင် လုံခြုံ စွာ နေ ခြင်း လမ်း ညွှန် ကို လိုက် နာပါ။</p> <p>အကြောင်း အရာများ ပို မို သိလို ပါက Get tested for COVID-19 သို့သွား ၍ လေ့လာပါ။</p>
<p>ကျွန်ုပ်သည် COVID-19 ရောဂါ ရှိသူ နှင့် အချိန် အတော်ကြာကြာ တွေ့ ရှိ ခဲ့ သည် (ဥပမာ၊ ညစာ အတူထွက်စား ကြ သည်၊ အရက်ဆိုင် တွင်တွေ့ သည်၊ ပွဲတပွဲတွင် တွေ့ သည်။)</p>	<p>တော်ရုံသာ အန္တရာယ် ကြီး သည်</p>	<p>အမြန် ဆုံး အင်တာဂျင် စစ်ဆေး ခြင်း (RAT) ကို အမြန်ဆုံးလုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် Getting tested for COVID-19 factsheet (COVID-19 ရောဂါ ရှိ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း အချက် အလက် အသိပေး အကြောင်း အရာများ) တွင် ပေးထား သည့် လမ်း ညွှန်များ ကို လိုက်နာပါ။</p> <p>သင် ရောဂါ မရှိ ကြောင်း စစ်ဆေး တွေ့ ရှိ လျှင် သီးသန့် နေ ထိုင် စရာ မလို အပ် ပါ။ (၆) ရက် မြောက် နေ့တွင် နောက် တဖန် အမြန် ဆုံး အင်တာဂျင် စစ်ဆေး ခြင်း (RAT) ကို အမြန်ဆုံးလုပ်ပါ။ အကယ်၍ ရောဂါ လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါ က PCR စစ်ဆေး ခြင်း ခံပြီး at risk of severe disease* တွင် ပြုငြိမ်း ထား သည့် လမ်း ညွှန် ကို လိုက်နာပါ။</p>
<p>ကျွန်ုပ်သည် COVID-19 ရောဂါ ရှိ သူ နှင့် ခတ်ဝေးဝေး မှ အထိ အတွေ့ ရှိ ခဲ့ သည် (ဥပမာ၊ ဈေးဝယ်ပြီး ချ ပေး ခဲ့ သည်၊ ပြင်ပ တွင် လမ်း အတူ လျှောက်ခဲ့ သည်) သို့မဟုတ် Service NSW App မှ တဆင့် သတိပေး အကြောင်း ကြား ခြင်း ကို ရ ခဲ့ သည်။</p>	<p>အန္တရာယ် နည်း ပါးသည်</p>	<p>ရော ဂါ လက္ခဏာ များ ကို စောင့် ကြည့်နေပါ</p> <p>ရော ဂါ လက္ခဏာ များ ပြသ ပါ က Service NSW App ရော ဂါ လက္ခဏာ များ အမြန် ဆုံး အင်တာဂျင် စစ်ဆေး ခြင်း (RAT) ကို အမြန်ဆုံးလုပ်ပါ။ (RAT) ရလဒ်မှ ရော ဂါ မရှိဆို လျှင် ၂၄ နာရီ သီးသန့် နေ ၍ နောက် ထပ် (RAT) စစ်ဆေးခြင်း တဖန် ထပ် လုပ် ပါ။ ရောဂါ မရှိ ကြောင်း ရ လဒ် ရ လျှင်၊ ရော ဂါ လက္ခဏာ များ ပပျောက် သည့် အထိ သီးသန့် နေ ထိုင် ပါ။ ရောဂါ ရှိ ကြောင်း စစ်ဆေး တွေ့ ရှိ ပါက ဆက်လက် ၍ သီးသန့် နေ ထိုင် ပြီး Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home အကြံပေးမှုကို လိုက် နာပါ။</p> <p>သင့်မှာ ရော ဂါ လက္ခဏာ ပြနေပြီး ရောဂါ ဆိုးဝါး နိုင်သည့် ဆိုလျှင် at risk of severe disease*၊ PCR စစ်ဆေးခြင်း ပြု လုပ် ပါ။</p>

* အန္တရာယ်ကြီး ရှိ နိုင် သည့် သူများ တွင်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ အဘော်ရဂျီနီ နှင့် တောရစ် စတုရန်း ကျွန်းသူများ (အထူးသဖြင့် ရောဂါ အခံ ရှိ သူများ)၊ ပါဗီဇိတ် ကျွန်း သူများ၊ ကာကွယ် ဆေး မထိုးထား သူများ (အသက် ၁၆ နှစ် အထက် အရွယ်များ) ကိုယ်ခံ အား တား ဆေး သောက် သုံးနေ သူများ ပါ ဝင် သည်။

စစ်ဆေး ရန် လို အပ် နေ သူများ၊ အမြန်ဆုံး အင်တာဂျင်စစ်သည့် စစ်ဆေးရေး ကရိယာများ ကို မ ရ နိုင်ပါက [testing clinic](#) (ရောဂါ စစ်ဆေး ရေး ဆေး ခန်း)များ သို့သွား ၍ စစ် ဆေး နိုင် သည်။ အလုပ်ခွင် တွင်း ထိတွေ့ မှု များ နှင့် ပတ်သက် ၍ [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (NSW ပြည်နယ် အစိုး ရ - အလုပ်ခွင်တွင်း COVID-19 ရောဂါ ရရှိထားသူနှင့် သက် ဆိုင် သည့် လမ်းညွှန်)သို့ သွား ၍ လမ်းညွှန် ရ နိုင် သည်။

COVID-19 ရောဂါ ပြန့်နှံ့မှု နှောင့် နှေး အောင် ကျွန်ုပ် တို့ မည် ကဲ့ သို့ ကူ ညီ နိုင် သနည်း။

COVID-19 ရောဂါ ပြန့်နှံ့မှု နှောင့် နှေး အောင် ကျွန်ုပ် တို့ အနေဖြင့် ရိုး ရှင်း သည့် ခြေလှမ်း များ ရှိ သည် ။

- နေမကောင်း ဖြစ်နေ လျှင် မည်သည့် နေရာ မှ မသွား ပါနှင့်။ ချက်ချင်း ရောဂါ ရှိမရှိ စစ်ပါ။ ရောဂါ ကင်းကြောင်း ရလဒ် ရသည့် အထိ သီးသန့် နေ ထိုင် ပါ။
- သင့် အနေဖြင့် တော်ရုံ အန္တရယ် သို့မဟုတ် အန္တရယ် များသည့် အထဲ တွင် ပါဝင် သည် ဆိုလျှင်၊ ရောဂါ ကို ပေး နိုင် သည့် နေ ရာ များ ကို ရှောင်ပါ။ (ကျန်းမာရေး အစောင့် အရှောက်ပေးသည့် နေရာများ၊ သက်ကြီးဂေဟာများ၊ မသန့်စွမ်း ဂေဟာများ၊ အကျဉ်းထောင်များ။) သင့် အနေဖြင့် ရောဂါ အထိ အတွေ့ နည်း ပါးသည့် ကဏ္ဍ တွင် ပါဝင် နေပြီး၊ ၎င်း နေ ရာ များ သို့ သွား ရောက် ရန် လို အပ် လျှင်၊ အမြန် ဆုံး အင်တာဂျင် စစ်ဆေး ခြင်းပြု လုပ် ပါ။ ထို နေရာ များ သို့သွား ချိန် တွင် နှာခေါင်း စွပ်များ တပ် ဆင်ပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် အခြားသူများ နှင့် ၁.၅မီတာ ခွဲနေပါ။ လူစုများ သည့် နေ ရာ များ ကို ရှောင်ပါ။
- နှာခေါင်းစွပ်တပ်ဆင်ပါ။
- လက်များ ကို လက်သန့် ဆေး ရည် သို့ မဟုတ်ဆပ်ပြာ ဖြင့် စက္ကန့် ၂၀ ကြာ ဘုံဘိုင် ရေ ဖြင့်ဆေး ပါ။
- လူမှု ရေး ကျင်းပပွဲ ကို ပြင်ပ နေ ရာများတွင် လူဦး ရေ သတ်မှတ် ၍ ကျင်းပပါ။
- QR ကုဒ် ရှိ သည့် နေ ရာများ တွင် ဖုံးဖြင့် စာရင်းသွင်းပါ။

သီးသန့် နေနေ ရ ချိန် အတွင်း ထောက်ပံ့မှု များ အတွက် အကြံပေး ခြင်း ကို မည် ကဲ့ သို့ ရှာမည် နည်း။

အထောက် အကူ များ နှင့် ပတ်သက် ၍ ပိုမို သိလို ပါ က [Self-Isolation Guideline](#) (သီးသန့် နေ ထိုင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် လမ်းညွှန်) သို့ သွားရောက် လေ့ လာနိုင်သည်။

မြန်မာ ဘာသာ စကား နှင့် အကူ အညီ။

သင့် အနေဖြင့် ဖုံး မှ တဆင့် စကားပြန် အကူ အညီ လို အပ် လျှင် တနင်္ငံလုံး ဆိုင်ရာ ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ် ဆိုင် ရာ အကူ အညီ ဖုံး လိုင်း 1800 020 080 (ပြီးလျှင် နံပါတ် ၈ ကို နှိပ်ပြီး) ဆက် သွယ်ပါ။ ဤ ဝန်ဆောင်မှု သည် လုံခြုံ သည်၊ အခမဲ့ ဖြစ်သည်။