Kentucky Public Health

Prevent. Promote. Protect.

COVID-19 (ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ) ခံစားနေရသူများနှင့် ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သည်နောက်ပိုင်း မိမိအိမ်တွင်း သီးသန့်နေထိုင်ပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ် ထိန်းချုပ်ကုသနိုင်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

လူကြီးမင်းကို ဆက်သွယ်ရသည့် အကြောင်းအရင်းမှာ COVID-19 (ပြင်းထန်းအဆုတ်ရောင်ရောဂါ) ခံစားနေရသူများနှင့် ထိတွေ့ခဲ့သော ရာဇဝင်ရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ COVID-19 ရောဂါဆက်လက် ပြန့်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်နှင့် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်ကုသနိုင်ရန်အတွက် လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဆက်လက်ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

မိမိတွင် နာမကျန်းဖြစ်နေသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိနေသော်လည်း လူကြီးမင်းထံမှ COVID-19 (ပြင်းထန်အဆုတ်ရောဂါ) သည် အခြားသူများထံသို့ ထပ်ဆင့်ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်ကို အထူးသတိပြုသိရှိစေချင်ပါသည်။ **ယခုချက်ချင်း စတင်လုပ်ဆောင်ရမည်မှာ ယနေ့မှစတင်ပြီး စုစုပေါင်း ၁၄ ရက်ကြာသည်အထိ လက်ရှိ အိမ်တွင် အတူတူနေထိုင်နေသောသူများနှင့် တတ်နိုင်သမျှ အဝေးဆုံးတွင် ခွဲပြီး သီးသန့်နေထိုင်ပေးပါ။** ယခုအချက်ကို အိမ်တွင် မဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်ပေးပါ။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် COVID-19 (ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ) ပြန့်ပွားခြင်းမှ ကူညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

သတိပြုရန်မှာ မိမိအိမ်တွင် ရောဂါကို ကိုယ်တိုင်ထိန်းချုပ်ကုသနေသည့် ကာလာအတွင်းတွင် ရပ်ရွာကိုယ်စားပြုကျန်းမာရေးဌာနများမှ ကိုယ်စားလှယ်များက လိုအပ်သည်များကို ကူညီရန် အသင့်ရှိနေပါမည်။

အိမ်တွင် ထိန်းချုပ်ကုသရန် အကြံပေးရခြင်းမှာ ယခုကြုံတွေ့နေရသည့် COVID-19 (ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ)သည် အလွယ်တကူ ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည့်အပြင် အသက်အန္တရာယ်ကိုပင် ထိခိုက်စေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ တဆင့်ထွက်လာသော အမှုန်အမွှားများ (ချောင်းဆိုးရာမှ အချွဲနှင့် တံတွေးများ ပြန့်နှံ့နိုင်သည်)၊နှာချေရာမှ၊ ရယ်မောရာမှ၊ သီချင်းဆိုရာမှ၊ စကားပြောရမှတဆင့် COVID-19 ရောဂါပိုးမွှားသည် ရောဂါရှိသူမှ အခြားလူများဆီသို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားစေနိုင်ပါသည်။ ရောဂါကူးစက်ခံရပြီးလျှင် နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ လေထိခြင်း၊ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ပျက်စီးခြင်း၊ အခြားကုသရ ခက်ခဲသော ရောဂါများအပြင် အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ရာဂဏန်းနှင့် ချီပြီး COVID-19 ရောဂါကူးစက်ခြင်း ခံထားရသော ကန်တက်ကီရန်လူမျိုးများတွင် အချို့မှာ ပုံမှန်လက္ခဏာများကို ခံစားခဲ့ရပြီး အချို့မှာ သိသာထင်ရှားသည့် မည်သည့်လက္ခဏာကိုမှ ပြသခဲ့ခြင်း မရှိပါ။ သို့သော် အသိပေးလိုသည်မှာ COVID-19 (ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ) သည် အရေးတကြီး ဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်သည့် ရောဂါပိုးတစ်ခုဖြစ်သည့်အတွက် ယနေ့မှစတင်ပြီး နောက်ထပ် 14ရက်အတွင်း (သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာမှ ကိုယ်စားလှယ်က အိမ်တွင်နေထိုင်ရန် မလိုအပ်တော့ပါဟု ဆက်သွယ်လာသည်အထိ) တွင် မိမိအနေဖြင့် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် အချက်များကို လိုက်နာရန် လိုအပ်ပါသည်။

မိမိအိမ်တွင် ရောဂါကို ထိန်းချုပ်ကုသသည့်အခါ လိုက်နာရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

တစ်နေ့လျှင်တစ်ကြိမ် မိမိကိုယ်အပူချိန်ကို တိုင်းယူပြီး နေ့ရက်အလိုက် စာအုပ်တွင် ရေးမှတ်ထားပေးပါ။ မိမိနာမကျန်းဖြစ်နေသည့် အချိန်ကာလတစ်ခုလုံးတွင် ကျန်းမာရေးဌာနရှိ ကိုယ်စားလှယ်မှ လာရောက်ပြီး အခြေအနေကို လေ့လာပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

ပြန်လည် စီစစ်ပြီး မေ ၂၉, ၂၀၂၀

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ ခံယူရန်မှအပ အိမ်အပြင်သို့ လုံးဝ၊ လုံးဝ မထွက်ပါနှင့်။ ကျောင်း၊ အလုပ် နှင့် လူအများစုဝေးလေ့ရှိသော နေရာများကို လုံးဝသွားရောက်ခြင်း မပြုပါရန်နှင့် အများသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး စနစ်ကို အသုံးပြုခြင်း၊ ကားမျှဝေစီးခြင်း၊ တက္ကစီစီးခြင်းတို့ကိုပါ လုံးဝမပြုလုပ်ပါနှင့်။ ပြည့်ဝစွာ အနားယူပြီး ကိုယ်တွင်း ရေဓါတ်ပြည့်ဝအောင် ရေများများသောက်ပါ။

အိမ်တွင်ရှိသော သူများနှင့် အတူတူမနေပဲ သီးသန့်အခန်း၊ နေရာတွင် ခွဲခြားနေထိုင်ပေးပါ။ ဖြစ်နိုင်သမျှ အခြားသူများကို မိမိအခန်းထဲသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းမပြုပဲ၊ အခန်းတစ်ခုအတွင်း သီးခြားခွဲနေထိုင်ပေးပါ။ ရေချိုးခန်း၊ အိမ်သာ သီးသန့်အသုံးပြုနိုင်ပါက မိမိအတွက် သီးသန့်တစ်ခန်း သတ်မှတ်ပြီး အသုံးပြုပါ။
အိမ်တွင် ဧည့်သည်များကို လက်မခံပါနှင့်။

ဆရာဝန်သို့ သွားရောက်မည်ဆိုပါက မသွားခင် ရောဂါကူးစက်ခြင်းခံထားရသော မိမိလာမည်ဖြစ်ကြောင်းကို ကြိုတင်အသိပေးပါ။ စမ်းသပ် စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်မီ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးမည့်သူကို မိမိသည် COVID-19 (ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ) ခံစားနေရသူဖြစ်ကြောင်းကို မဖြစ်မနေ အသိပေးပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းတွင် သွားရောက်မည့် ဆေးရုံ၊ဆေးခန်းတွင် မိမိဆီမှတဆင့် အခြားသူများဆီသို့ ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

မိမိ၏ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံခြုံစွာ ကာပေးနိုင်မည့် အကာအကွယ်ကို ဝတ်ဆင်ပေးပါ။ အခြားလူများ၏ အနီးအနားသို့ သွားရောက်သည့်အခါ မဖြစ်မနေ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို ကာပေးနိုင်မည့် အကာအကွယ်ကို ဝတ်ဆင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ကာကွယ်ရန် အဝတ်၊နှာခေါင်းအကာမရှိပါက အခြားသူများနှင့် နီးကပ်စွာနေခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး နှာချေ၊ချောင်းဆိုးသည့်အခါများကို ပါးစပ်ကို လက်နှင့်ကာပေးပါ။ (2)နှစ်အောက် ကလေးငယ်များကို မျက်နှာကာ အဝတ်များ၊ အကာအကွယ်များဖြင့် ဖုံးထားပေးခြင်းမှ ရှောင်ရှားပါ။

ချောင်းဆိုးပါက၊ နှာချေပါက လက်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ပေးပါ။ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ (သို့) နှာချေသည့်အခါ မိမိ၏ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို စက္ကူ(သို့) အင်္ကျီလက်ဖြင့် ကာကွယ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါပျံ့နှံ့ခြင်းကို တားဆီးနိုင်ပါသည်။ အသုံးပြုပြီးသား စက္ကူများကို အဖုံးပါရှိသည့် အမှိုက်ပုံးတွင် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပြီး စက္ကူ၊ အမှိုက်ပုံးကိုင်ထားသည့်လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စက္ကန့်20ခန့်ကြာအောင် ပွတ်တိုက်ပြီး ဆေးကြောပေးရမည်။

လက်ဆေးပါ။ မိမိလက်ကို မကြာခဏ ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောပေးပါ။ လက်ဆေးသည့်အခါတိုင်းတွက် လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့်20ခန့်ကြာအောင် ပွတ်တိုက်ပြီးကာမှ ရေဖြင့်ဆေးကြောပါ။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အလွယ်တကူ မရရှိနိုင်ပါက အရက်ပြန်ပါဝင်သည့် ရေမလိုလက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပြီး မိမိလက်ကို ဆေးကြောနိုင်ပါသည်။ လက်မဆေးခင် မျက်လုံး၊နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို မိမိလက်ဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ရှားပါ။

အိမ်သုံးပစ္စည်းများကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေ၊အသုံးပြုခြင်းမှ ရှောင်ရှားပါ။ အိုးခွက်ပန်းကန်များ၊ သောက်ရေခွက်များ၊ ဇွန်းခရင်း၊ လက်သုတ်ပဝါများ၊ အိပ်ရာခင်းများနှင့် အခြားအမျိုးမျိုးသော အိမ်သုံးပစ္စည်းများကို အခြားမိသားစုဝင်များနှင့် မျှဝေအသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။ ၎င်းပစ္စည်းကိုလည်း မိမိအသုံးပြုပြီးတိုင်းမှာ ရေနှင့်ဆပ်ပြာကို အသုံးပြုပြီး နှံ့စပ်အောင် လျှော်ဖွတ်ဆေးကြောပြီးကာမှ အခြားသူများအသုံးပြုပါစေ။

မိမိမကြာခဏ ထိတွေ့မှုရှိသည့် မျက်နှာပြင်များကို နေ့စဉ်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပေးပါ။ မကြာခဏ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုလေ့ရှိသည့် ဖုန်း၊ ရီမုတ်ကွန်ထရိုးများ၊ စားပွဲမျက်နှာပြင်၊ တံခါးလက်ကိုင်၊ ရေချိုးခန်းအိမ်သာအတွင်းရှိ နေရာနှင့်မျက်နှာပြင်များ၊ အိမ်သာဘိုထိုင်များ၊ ကီးဘုတ်နှင့် ကုတင်ဘေးစားပွဲမျက်နှာပြင်များ အားလုံးတို့သည် မကြာခဏ ကိုယ်တွယ်အသုံးပြုလေ့ရှိသည့် မျက်နှာပြင်များတွင် အကျုံးဝင်ပါသည်။

မိမိ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို ပုံမှန်စောင့်ကြည့် စစ်ဆေးနေပါ။ ဒေသခံ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူ (သို့) ဒေသခံ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပုံမှန်ဆက်သွယ်နေပါ။ COVID-19 (ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ) လက္ခဏာများထဲတွင် အဖျားရှိခြင်း (ကိုယ်အပူချိန် ၁၀၀.၄ ဒီဂရီကျော်လွန်ခြင်း)၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း၊ အသက်ရှူ မဝခြင်း၊ ချမ်းပြီး တုန်နေခြင်း၊ အကျောတက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်နာခြင်းနှင့် အနံ့အရသာခံနိုင်စွမ်း ပျောက်ဆုံးခြင်းတို့ ပါဝင်ပါတယ်။

ပြန်လည် စီစစ်ပြီး မေ ၂၉, ၂၀၂၀

COVID-19 ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါမှ အရေးပေါ်လက္ခဏာများဖြစ်သည့် အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း၊ ရင်ဘတ်တွင် တစ်ခုခုဖိနေသည်ဟု ခံစားရခြင်း၊ ဆက်တိုက် နာကျင်မှု ဖြစ်နေခြင်း၊ ရုတ်တရက် စဉ်းစားနိုင်စွမ်း၊ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ခြင်း၊ မျက်နှာ(သို့)နှုတ်ခမ်းများ ပြာလာခြင်းတို့ကို ကြုံတွေ့ခံစားရသည်နှင့် အရေးပေါ်စောင့်ရှောက်မှုခံယူရန် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်း ဆက်သွယ်ပေးပါ။ အရေးပေါ်စောင့်ရှောက်မှု ခံယူလိုပါက 9-1-1 သို့ ချက်ချင်းဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး မိမိတွင် COVID-19 (ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ)၏ အရေးပေါ်အခြေအနေများကို ခံစားနေရကြောင်း အသိပေးပါ။ ကျန်းမာရေးကူညီစောင့်ရှောက်မှုများ မရောက်လာခင် လှုပ်ရှားနိုင်စွမ်းရှိပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကိုကာကွယ်နိုင်မည့် mask ကို တပ်ဆင်ထားပေးပါ။

သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနမှ လမ်းညွှန်ပေးသည့် နေ့ရက်အတိုင်း မိမိကိုယ်ကို အိမ်တွင်း ထိန်းချုပ်၊ကုသမှု ခံယူပေးပါ။. ကျန်းမာရေးအရာရှိမှ မလိုအပ်ပါဟု မပြောမချင်း COVID-19 ရောဂါကူးစက်ခံထားရသူ မိမိအနေဖြင့် စုစုပေါင်း ၁၄ရက်ကြာမြင့်မည့် အိမ်တွင်း ထိန်းချုပ်၊ကုသမှုကို ပြုလုပ်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်၊ကုသမှုရက်ပြည့်သွားပါက ကျန်းမာရေးအရာရှိမှ ပုံမှန်သွားလာနိုင်ပြီး ဖြစ်ကြောင်း ဆက်သွယ်လာပါလိမ့်မည်။

ရောဂါခံစားနေရသူများကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးနေသူများနှင့် မိသားစုဝင်များ လိုက်နာရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

မိမိအနေဖြင့် COVID-19 ရောဂါခံစားနေရသူများကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးနေရသူ (သို့) အိမ်တွင် အတူတူနေထိုင်နေသူဖြစ်ပါက

- ဖြစ်နိုင်ပါက ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်စွမ်း အရှိဆုံး အခြေအနေများထဲတွင် မိမိပါဝင်ပါက ဖြစ်နိုင်လျှင် COVID-19 ရောဂါကူးစက်ခြင်းခံရသူများ၏ အဝေးတွင် နေထိုင်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါမည်။ ရောဂါကူးစက်နိုင်စွမ်း အမြင့်ဆုံး အခြေအနေဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်မှာ အသက် (60)ကျော်ပြီး သူများ၊ ကိုယ်ခံအားမကောင်းသူများနှင့် ရေရှည်ကုသနေရသည့် ရောဂါ ဥပမာအားဖြင့် နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်နှင့် ကျောက်ကပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ၊ ဆီးချိုသွေးဆိုရောဂါ ခံစားနေရသူများ ပါဝင်ပါသည်။ ဖော်ပြပါ အခြေအနေရှိသောသူများကို ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် ရောဂါရှိသူများ၏ အဝေးဆုံးတွင် ထားပေးပါ။
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးမည့် သူများမှ အပ အိမ်သို့ အခြား ဧည့်သည်များ လက်မခံပါနှင့်။
- ဖြစ်နိုင်ပါက မိသားစုဝင်များကို အခြားအိမ်တစ်အိမ်၊ တစ်နေရာတွင် ခွဲပြီး နေထိုင်ခိုင်းပါ။ သီးခြား ခွဲနေထိုင်ရန် အခွင့်အရေးမပေးပါက ရောဂါခံစားနေရသူသည် အခန်းတစ်ခုတည်းတွင် သတ်သတ်မှတ်မှတ်နေခြင်းဖြင့် အခြားမိသားစုဝင်များကို အဆက်အသွယ် ကန့်သတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ရောဂါခံစားနေရသူအတွက် သီးသန့်ရေချိုးခန်းအိမ်သာတစ်ခုကို ခွဲခြားပေးပါ။ နေရာကို မျှဝေနေထိုင်နေရပါက လူနာနေထိုင်သည့်နေရာကို လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ဖန်တီးပေးပါ။ ရောဂါခံစားနေရသူနှင့် ထမင်းအတူစားခြင်း၊ အချိန်အတူဖြုန်းခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ရောဂါခံစားရသူသည် အခြားမိသားစုဝင်များနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံတိုင်း mask ကို တပ်ဆင်ထားရန် အသိပေးပါ။ လူနာစောင့်သည် ရောဂါခံစားနေရသူနှင့် ထိတွေ့ရမည်ဆိုပါက လူနာ၏ သွေး၊ ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သောအရည်များနှင့် ထိတွေ့ခြင်းရှောင်ရှားနိုင်ရန် လုံခြုံစွာ ကာကွယ်ထားပါ။ ရောဂါခံစားရသူအနားသို့ သွားတိုင်း၊ အခန်းထဲသို့ ဝင်တိုင်း Mask ကို အသုံးပြုပြီးကာမှ ဝင်ရောက်ပါ။
- လူနာစောင့်အနေဖြင့် ကျန်းမာရေးဌာနမှ ချမှတ်ပေးထားသည့် စည်းမျဉ်းများနှင့် အညီလိုက်နာဆောင်ရွက်ပြီး ရောဂါခံစားနေရသူကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ လူနာစောင့်အနေဖြင့် ရောဂါခံစားနေရသူ၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များဖြစ်သည့် နေ့စဉ်သုံး ပစ္စည်းများ အဝယ်ထွက်ပေးခြင်း၊ သတ်မှတ်ဆေးများ ပေးခြင်းနှင့် အခြားတစ်ကိုယ်ရေသုံး လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရမည် ဖြစ်သည်။
- မိမိကိုယ်တိုင်လည်း မကြာခဏ လက်ဆေးပြီး တစ်ခါဆေးလျှင် အနည်းဆုံး ဆပ်ပြာကို စက္ကန့်20 ကြာအောင် ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပေးပါ။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အလွယ်တကူ မရရှိနိုင်ပါက အရက်ပြန်ပါဝင်သည့် ရေမလိုလက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပြီး မိမိလက်ကို ဆေးကြောနိုင်ပါသည်။ မျက်စိ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လက်များဖြင့် ထိတွေ့ခြင်း မပြုပါနှင့်။
- ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ၊ ဇွန်းခရင်းများ၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ (ဖုန်း၊ တီဗီ)နှင့် အခြားပစ္စည်းများကို COVID-19 ရောဂါခံစားနေရသူနှင့် မျှဝေအသုံးပြုခြင်း လုံးဝ၊ လုံးဝ မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ရောဂါခံစားနေရသူမှ ၎င်းပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီးတိုင်း ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို အသုံးပြုပြီး နှံ့စပ်အောင် ဆေးကြော သန့်စင်ပေးပါ။ (အသေးစိတ်ကို အောက်တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။)
- မကြာခဏ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုလေ့ရှိသည့် ဖုန်း၊ ရီမုတ်ကွန်ထရိုးများ၊ စားပွဲမျက်နှာပြင်၊ တံခါးလက်ကိုင်၊ ရေချိုးခန်းအိမ်သာအတွင်းရှိ နေရာနှင့်မျက်နှာပြင်များ၊ အိမ်သာဘိုထိုင်များ၊ ကီးဘုတ်နှင့် ကုတင်ဘေးစားပွဲမျက်နှာပြင်များ အားလုံးတို့သည် မကြာခဏ ကိုယ်တွယ်အသုံးပြုလေ့ရှိသည့် မျက်နှာပြင်များကို နေ့စဉ် သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပါ။

ပြန်လည် စီစစ်ပြီး မေ ၂၉, ၂၀၂၀

- o သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ၏ အညွှန်းစာများအတိုင်း လိုက်နာပြီး မှန်ကန်သော သန့်ရှင်းနည်းစနစ်ကို အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ အချို့သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများသည် ကြိုတင်ကာကွယ်မှု လိုအပ်သည့်အတွက် ထိုပစ္စည်းများ၏ ဖော်ပြချက်အတိုင်း အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိအောင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ပေးပါ။
  - o "EPA-approved" ဟု ဖော်ပြထားသည့် အရောင်ချွတ်ဆေး၊ အိမ်သုံးဆပ်ပြာများကို အသုံးပြုပြီး သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အိမ်လုပ် ပိုးသတ်ဆေးပြုလုပ်မည်ဆိုပါက အရောင်ချွတ်ဆေးကို လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းထည့်ပြီး(ရေ4ခွက)်ဖြင့် ရောပြီး အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ပမာဏ ပိုများစွာ အသုံးပြုလိုပါက အရောင်ချွတ်ဆေးခွက်၏ 4ပုံ1ပုံကို ရေတစ်ဂါလံ(ရေ 16ခွက်)ထည့်ရောပြီး အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ပိုးသတ်ဆေးများကို မဝယ်ယူနိုင်ပါက နေ့စဉ်အိမ်တွင်း ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ဆေးကို ရယူနိုင်ပါသည်။
  - o ရောဂါခံစားနေရသူနှင့် သီးခြားအိပ်ခန်း၊ ရေချိုးခန်းအိမ်သာ အသုံးပြုပါက ထိုရောဂါခံစားနေရသူနေထိုင်သည့် အခန်းကိုသာ သန့်ရှင်းရေးပုံမှန်ပြုလုပ်ပေးပါ။ အထူးသဖြင့် အခန်း၏ ကြမ်းပြင်ကို ဂရုစိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိအနေဖြင့် ရောဂါခံစားနေရသူနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းကို လျော့ချရမည်ဖြစ်သည်။ အလိုရှိပါက ရောဂါခံစားနေရသူကိုယ်တိုင် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်နိုင်ရန် လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများကို ရောဂါခံစားနေရသူကို ကြိုတင်ပေးထားပါ။
  - o ရေချိုးခန်း အိမ်သာကို မျှဝေအသုံးပြုနေရပါက ရောဂါခံစားနေရသူကိုယ်တိုင် ရေချိုးခန်းအိမ်သာကို သန့်စင်၊ ပိုးသတ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသူကိုယ်တိုင် မဆောင်ရွက်နိုင်ပါက mask တပ်ဆင်ပြီး ရောဂါရှိသူ ဝင်ရောက်ပြီးသည့် ရေချိုးခန်းအိမ်သာကို အချိန်အနည်းငယ်အထိ ဝင်ရောက်ခြင်းမပြုပဲ သတ်မှတ်စောင့်ဆိုင်းပြီးချိန်ကျော်လွန်ပါက အထဲသို့ mask တပ်ဆင်ပြီး သန့်စင်ပိုးသတ်ခြင်း ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- အဝတ်များကို ဆပ်ပြာဖြင့် နှံ့စပ်အောင် ဆေးကြောပေးပါ။
  - o အဝတ်များတွင် သွေး၊ ကိုယ်တွင်း အရည်များနှင့် ကိုယ်တွင်း အညစ်အကြေးများ တွေ့ရှိပါက ချက်ချင်းဆေးကြောသန့်စင်ပေးပါ၊ သို့မဟုတ် စွန့်ပစ်ပေးပါ။
  - o အဝတ်များကို ခါခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
  - o ကိုင်တွယ်သည့်အခါတိုင်းတွင် လက်အိတ် ဝတ်ဆင်ထားပေးရန်လိုအပ်ပြီး သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပြီးပါက လက်အိတ်များကို ချက်ချင်းစွန့်ပစ်ပါ။
  - o အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာများတွင် ဖော်ပြထားသည့် အညွှန်းစာများအတိုင်း မှန်ကန်သည့် အကျိုးအာနိသင်ရှိအောင် အသုံးပြုပေးပါ။ ပုံမှန်အားဖြင့် အဝတ်များကို တတ်နိုင်သမျှ အပူဆုံးရေဖြင့် ဆေးကြောသန့်စင်ပေးပါ။
- အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးကို အသုံးပြုပါ။ တစ်ခါသုံး လက်အိတ်များနှင့် အခြားတစ်ခါသုံး ရောဂါကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများကို အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးတွင်သာ စွန့်ပစ်ပေးပါ။ လက်အိတ်ကို အသုံးပြုပြီး ထိုအမှိုက်ထုတ်များကို အပြင်သို့စွန့်ပစ်ရန်နှင့် စွန့်ပစ်ပြီးပါကလည်း မိမိလက်ကို ချက်ချင်းဆေးကြောသန့်စင်ပါ။
- ရောဂါခံစားနေရသူ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးပေးပါ။ အဖျားရှိပါက (ကိုယ်အပူချိန် 100.4 ဒီဂရီ ထက်ကျော်လွန်ပါက)၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ခံစားရပါက၊ အသက်ရှူရခက်ခဲလာပါက၊ သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူသို့ ဆက်သွယ်ပြီး မိမိအိမ်တွင် COVID-19 ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် ရောဂါခံစားနေရသူ၏ အခြေအနေဆိုးဝါးလာကြောင်း ချက်ချင်းအသိပေးပါ။ ထိုမှသာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူအနေဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကို ပြုလုပ်ပြီး ရောက်ရှိလာမှာဖြစ်သည်။

ပြန်လည် စီစစ်ပြီး မေ ၂၉, ၂၀၂၀

- မိမိ၏ ကျန်းမာရေးကိုလည်း စစ်ဆေးစောင့်ကြည့်နေပါ။ ကိုယ်တိုင် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကိုလည်း စစ်ဆေးနေပါ။ အဖျားရှိခြင်း(100.4 ဒီဂရီထက် ကျော်လွန်နေပါက)၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ တုန်ရီလာခြင်း၊ အကြောတက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းနှင့် အနံ့အရသာမရတော့ခြင်း ရှိ၊မရှိ စစ်ဆေးကြည့်ရှုနေပါ။ **အိမ်တွင်း အတူနေသူ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးအနေဖြင့် ရောဂါခံစားနေရသူနှင့် အလားတူ လက္ခဏာများ ခံစားလာရပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ်ပါ။**
- အခြားကျန်းမာရေးမေးခွန်းများကို သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်ပြီး လေ့လာမေးမြန်းပါ။

စိုးရိမ်ဖွယ် အခြေအနေများနှင့် ကြုံတွေ့တိုင်း သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနမှ ကူညီစောင့်ရှောက်မှုပေးရန် အသင့်ရှိနေကြောင်း သတိရပေးပါ။ သို့မဟုတ် ကန်တက်ကီပြည်နယ်၏ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ (Kentucky Department for Public Health) Website သို့ သွားရောက်လေ့လာခြင်း (သို့) ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ကာကွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ Hotline (800) 722-5725 သို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး သိရှိလေ့လာလိုပါက **kycovid.19.ky.gov**သို့ သွားရောက်လေ့လာနိုင်ပါသည်။

မိမိကိုယ်ကို အချိန်ယူစောင့်ရှောက်ပေးခြင်းဖြင့် ပူးပေါင်းကူညီပေးသည့်အတွက် COVID-19 (ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ) ပြန့်ပွားခြင်းတွင် တားမြစ်ကူညီပေးရာ ရောက်ပါသည်။