



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) နှင့်စပ်လျဉ်းသော အရေးကြီးသတင်းအချက်အလက်များ

Michigan.gov/Coronavirus

သင်၏လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေနွေးနွေးဖြင့် အနည်းဆုံး ၂၀ ကြာအောင် မကြာခဏဆေးကြောပါ။

COVID-19 ကဘယ်လိုပျံ့ပွားတာပါလဲ။

- ကောင်းမွန်စွာဖုံးအုပ်ခြင်းမရှိဘဲ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်း။
- နီးကပ်စွာ ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု (ဓာတ်ခွဲခန်းမှအတည်ပြုထားသူနှင့် ခြောက်ပေ အတွင်းတွင်ရှိနေခြင်း)။
- ဗိုင်းရပ်စ်ရှိနေသော အရာဝတ္ထု သို့မဟုတ် မျက်နှာပြင်ကို ထိကိုင်ပြီးနောက် သင်၏ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် မျက်လုံးများကို ထိကိုင်ခြင်း။

ရောဂါလက္ခဏာများ

COVID-19 ရောဂါကူးစက်ခံထားရသူများတွင် အဖျားရှိခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အသက်ရှူရခက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားသည်ဟုသိရပြီး ထိုရောဂါလက္ခဏာများသည် ထိတွေ့ပြီး ၂ ရက် သို့မဟုတ် ၁၄ ရက်အတွင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

ရောဂါပြန့်ပွားခြင်းကို တားဆီးဖို့ ဘယ်လိုကူညီပေးရပါမလဲ။

- လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေနွေးနွေးဖြင့် အနည်းဆုံး ၂၀ ကြာအောင် မကြာခဏဆေးကြောပါ။ အထူးသဖြင့် သန့်စင်ခန်းသွားပြီးနောက်၊ အစာမစားမီ၊ နှင့် နှပ်ညစ်ပြီးနောက်၊ ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေပြီးနောက်။
- ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို အဆင်သင့်မရရှိနိုင်ပါက အနည်းဆုံး အရက်ပမာဏ ၆၀% ပါသော အရက်ကိုအခြေခံပြုလုပ်ထားသည့် လက်သန့်ဆေးရည်ကိုသုံးပါ။
- မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို ထိကိုင်ခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- နေမကောင်းသည့်အခါ အိမ်တွင်နေပါ။
- အထိအကိုင်များသောအရာဝတ္ထုများနှင့် မျက်နှာပြင်များကို မကြာခဏ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ကာ ပြီးသတ်ပါ။

နှာခေါင်းစည်းတွေကရော ဘယ်လိုပါလဲ။

- CDC သည် ခပ်ခာခာနေရန်ခက်ခဲသော အများပြည်သူဆိုင်ရာနေရာများ (ဥပမာ၊ ကုန်စုံစတိုးများ၊ ဆေးဆိုင်များ) တွင် အဝတ်နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ထားရန် အကြံပြုထားပါသည်။
- အဝတ်နှာခေါင်းစည်းများကို အသက် ၂ နှစ်အောက် ကလေးငယ်များ၊ အသက်ရှုရခက်ခဲနေသူများ၊ သို့မဟုတ် အကူအညီမပါဘဲ နှာခေါင်းစည်းကို ဖယ်ရှားနိုင်ခြင်းမရှိသူများတွင် ဝတ်ဆင်ပေးသင့်ပါ။
- ခွဲစိတ်ခန်းသုံးနှာခေါင်းစည်းများ သို့မဟုတ် N-95 အသက်ရှူနှာခေါင်းစည်း များကဲ့သို့သော အရေးကြီးပစ္စည်းများကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် အခြားသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကူညီပေးသူများအတွက် အရန်သင့်ထားရှိပေးသင့်ပါသည်။

• နှာခေါင်းစည်းများကို စက်ဖြင့်လျှော်ဖွပ်ကာ သေချာစွာအခြောက်ခံ၍ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

စားသောက်ဆိုင်များအတွက်-

- ဖျားနာနေသော သို့မဟုတ် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေသော ဝန်ထမ်းများသည် ရောဂါလက္ခဏာများ မပျောက်မချင်း အလုပ်မလုပ်သင့်ပါ။
- ကာစတန်မာများအသုံးပြုရန် အရက်ကိုအခြေခံသော လက်သန့်ဆေးရည်များနှင့် လက်သုတ်ပုံပါများ/တစ်ရှူးများ ပိုလျှံစွာရရှိစေရန် သေချာလုပ်ဆောင်ပါ။
- နေမကောင်းဖြစ်နေသော အလုပ်သမား သို့မဟုတ် ကာစတန်မာမှ ထိကိုင်ထားနိုင်သော မျက်နှာပြင်များကို အထူးဂရုပြုကာ အရာဝတ္ထုများ သို့မဟုတ် မျက်နှာပြင်များကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးလုပ်၍ ပြီးသတ်ပါ။
- ပူနွေးသောရေနှင့် ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် အနည်းဆုံး ၂၀ ကြာအောင် လက်ဆေးခြင်းအပါအဝင် အစားအစာများကိုကိုင်တွယ်ရာတွင် ဘေးကင်းစေရေးအတွက် လိုက်နာရန်လိုအပ်သည်များကို လိုက်နာပါ။

ကျွန်ုပ်ရဲ့ အစားအစာအတွက်ကရော ဘယ်လိုပါလဲ။

အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်သည့်အခါ သို့မဟုတ် ပြင်ဆင်သည့်အခါတို့တွင် ကောင်းမွန်သော တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအလေ့အကျင့်များ၊ ဥပမာ၊ လက်များနှင့် မျက်နှာပြင်များကို မကြာခဏ ဆေးကြောခြင်း၊ အသားစိမ်းများကို အခြားအစားအစာ များနှင့် ခွဲထားခြင်း၊ မှန်ကန်သောအပူချိန်ရသည်အထိ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ နှင့် အစားအစာ များကို သင့်လျော်စွာ အေးခဲထားခြင်းတို့ကို အမြဲလိုက်နာရန် အရေးကြီးပါသည်။

ကျွန်ုပ်ရဲ့အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေအတွက်ကရော ဘယ်လိုပါလဲ။

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအပါအဝင် တိရစ္ဆာန်အဖော်များသည် COVID-19 ကူးစက်ပျံ့ပွား စေသည်ဟူသည့် အထောက်အထားမျိုးမရှိပါ။ သို့ရာတွင်၊ တိရစ္ဆာန်များသည် လူများထံ အခြားသောရောဂါများကို ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေနိုင်သောကြောင့်၊ ၎င်းတို့အနီးတွင် ရှိနေပြီးသည့်အခါ သင်၏ လက်များကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် အမြဲဆေးကြောရန်မှာ ကောင်းသောအကြံဉာဏ်ဖြစ်သည်။ သင် COVID-19 ကြောင့် ဖျားနာနေစဉ်တွင် အခြားသူများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမရှိအောင်နေသကဲ့သို့ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်၊ အခြားတိရစ္ဆာန်များနှင့် ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အချက်အလက်များပိုမိုသိရှိရန်အတွက် Michigan.gov/Coronavirus သို့မဟုတ် CDC.gov/Coronavirus ထံ သွားပါ။

