သင့်ကို COVID-19 ရှိ၊မရှိ စစ်ဆေးထားပါသည်။

အခု ဘာလုပ်ရမှာပါလဲ။*

COVID-19 ရလဒ်များကို စောင့်ဆိုင်းနေစဉ် သင့်မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့် ရပ်ရွာကို ကာကွယ်ပါ -

ဆောင်ရန်-

သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများနှင့် ဆက်ဆံရေးကို ကန့်သတ်ထားပါ။ သင့်အိမ်ရှိ အခြားသူများနှင့်ဝေးသည့် အိပ်ခန်းကဲ့သို့သော သီးခြားအခန်းတွင်နေပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက ရေချိုးခန်းကို သီးခြားခွဲ၍အသုံးပြုပါ။

နှာခေါင်းစည်း သို့မဟုတ် အဝတ်နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ပါ။ နှာခေါင်းစည်းဖြင့် သင်၏နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို သေချာစွာအုပ်ထားပါ။ လူများ၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့် ၆ ပေအကွာတွင်နေရန် မှတ်သားပါ။ သင့်အနီးရှိလူများသည်လည်း နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကိုအုပ်ထားသော နှာခေါင်းစည်း သို့မဟုတ် အဝတ်နှာခေါင်းစည်းများ ဝတ်ဆင်ထားသင့်ပါသည်။

ဖြစ်နိုင်သည့်အခါတွင် အစားအစာ သို့မဟုတ် ကုန်စည် ပို့ဆောင်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများကိုသုံးပါ သို့မဟုတ် မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများကို အကူအညီတောင်းပါ။

မီးခလုတ်များ၊ တံခါးဘုများ၊ စားပွဲများနှင့် ရီမုများကဲ့သို့သော **သင်ထိကိုင်သည့်အရာများကို သန့်စင်၍ပိုးသတ်ပါ။**

လက်ကိုခဏခဏဆေးပါ။ အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုသုံး၍ ဆေးကြောပါ။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ မရှိပါက အနည်းဆုံး အရက် ၆၀% ပါသည့် လက်သန့်ဆေးရည်ကို သုံးပါ။

ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသည့်အခါ ဖုံးအုပ်ထားပါ။ တံတောင်ကွေး ဖြင့်ကွယ်ကာ သို့မဟုတ် တစ်ရှူးကိုသုံးကာ ချောင်းဆိုးပါ သို့မဟုတ် နှာချေပါ၊ ပြီးနောက် လက်ဆေးပါ။

သင်နှင့်အတူနေသူများအတွက် စဉ်းစားပါ။ သင်နှင့်အတူနေသူ တစ်ဦးဦးတွင် ကျန်းမာရေးအခြေအနေများရှိနေပါက၊ သင် နေကောင်းလာအောင်လုပ်နေစဉ်တွင် သင်နေနိုင်မည့် အခြားနေရာ ရှိ မရှိ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ရှောင်ရန်-

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်ကုသမှုမလိုအပ်လျှင် **အိမ်ပြင်မထွက်ပါနှင့်။**

တစ်ကိုယ်ရည်သုံးပစ္စည်းများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမပြုပါနှင့်။ ပန်းကန်များ၊ တဘက်များ၊ နှင့် အိမ်ယာခင်းများကဲ့သို့သော ပစ္စည်းများကို မိသားစုနှင့်ပင် မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမပြုသင့်ပါ။

သင့်တွင်အခြားရွေးချယ်စရာရှိနေပါက၊ **အများပြည်သူသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ကို မသုံးပါနှင့်။**

သင့်အတွက် ဒီမှာအကူအညီရှိပါတယ်။

Michigan 2-1-1- အိမ်ရာနှင့် ငွေကြေးဆိုင်ရာအကူအညီတို့ကဲ့သို့သော သင့်ဒေသရပ်ရွာရှိ ရင်းမြစ်များနှင့်ပတ်သက်၍ ဆက်သွယ်ရန် mi211.org သို့ သွားပါ သို့မဟုတ် 2-1-1 သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။

MI Bridges- အစားအစာအကူအညီနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အကျုံးဝင်မှုတို့ကဲ့သို့သော အကျိုးခံစားခွင့်များအတွက် လျှောက်ထားရန်နှင့်၊ သင့်ရပ်ရွာရှိရင်းမြစ်များအကြောင်း လေ့လာရန် ဒီနေ့ပဲ Michigan.gov/MIBridges သို့သွားပါ။

Michigan Stay Well တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း- Michigan Stay Well အကြံပေး နှင့်စကားပြောဆိုရန် 1-888-535-6136 သို့ဖုန်းခေါ်ဆိုကာ "8" ကိုနှိပ်ပါ သို့မဟုတ် ပိုမိုသောအချက်အလက်များအတွက် Michigan.gov/StayWell သို့သွားပါ။ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းမှာ အခမဲ့ဖြစ်ပြီး လျို့ဝှက်ပေးထားကာ ၎င်းကို 24/7 ရရှိနိုင်ပါသည်။

သင်၏ COVID-19 စစ်ဆေးမှုရလဒ်မှာ ပေါ့စတစ်ဖြစ်ပါက၊ အခြားသူများက ကာကွယ်ရန် တူညီသောအဆင့်များကို ဆက်လက်လိုက်နာပါ-

သင့်ကျန်းမာရေးဌာန၏ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုကို ဖြေကြားပါ။ အဆက်အသွယ်ရှာဖွေခြင်းကိုစတင်ရန် ၎င်းတို့မှ ဆက်သွယ်ပါလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့သည် သင်၏မေးခွန်းများကိုလည်း ဖြေကြားပေးနိုင်ပါသည်။

ပြင်းထန်သောရောဂါလက္ခဏာများ သို့မဟုတ် အခြားအရေးပေါ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို သတိထားပါ။ 911 ထံဖုန်းခေါ်ဆိုရန်လိုအပ်ပါက၊ သင့်တွင် COVID-19 ဖြစ်နေကြောင်း ၎င်းတို့ကိုအသိပေးပါ။

၁၀ ရက်ကြာပြီးနောက် အောက်ဖော်ပြပါစံနှုန်းများနှင့်ကိုက်ညီပါက သီးခြားခွဲနေခြင်းကို အဆုံးသတ်နိုင်ပါသည်-

- ☐ သင်သည် **အဖျားကျဆေးများမသောက်ဘဲ** အနည်းဆုံး ၂၄ **နာရီကြာအောင်** အဖျားမရှိပါ။
- ☐ ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူမဝခြင်းကဲ့သို့သော အခြားရောဂါလက္ခဏာများ **သက်သာလာသည်**။

သင်သည် နက်ဂတစ်ဖြစ်သော်လည်း၊ အဖျားရောဂါလက္ခဏာများ ရှိနေဆဲဖြစ်ပါက-

အိမ်တွင်နေပါ၊ အခြားသူများနှင့် ဝေးဝေးနေပါ။ ရောဂါလက္ခဏာများ ပျောက်သွားပြီး အနည်းဆုံး ၂၄ နာရီ ကြာသည်အထိ။

သင့်ဆရာဝန်ထံ ဖုန်းခေါ်ပါ။ သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ ဆက်ရှိနေပါက၊ ထပ်မံစမ်းသပ်ခံရန် သင့်၊မသင့် သို့မဟုတ် အခြား ဖျားနာမှုကြောင့် ဟုတ်၊မဟုတ် မေးမြန်းပါ။

သင်သည် နက်ဂတစ်ဖြစ်ပြီး ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိသော်လည်း၊ ဒေသတွင်းကျန်းမာရေးဌာနမှ သင့်ကို ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေရန် ပြောကြားထားပါက-

ကျန်းမာရေးဌာန၏ညွှန်ကြားချက်များကို ဆက်လက်လိုက်နာပါ။

အဆက်အသွယ်ရှာဖွေခြင်း- မျှော်မှန်းထားရမည့်အရာ

သင်၏မိတ်ဆွေများ၊ မိသားစု၊ အိမ်နီးနားချင်းများနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကိုကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် သင်၏ ဒေသတွင်းကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် MI COVID HELP ထံမှ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုရရှိပါက ဖုန်းဖြေကြားရန် အရေးကြီးပါသည်။

- သင်၏အမည်ကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေမည်မဟုတ်ပါ။
- သင့်ကို လူမှုဖူလုံရေးနံပါတ်၊ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်၊ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မှုဖော်ပြချက် သို့မဟုတ် ခရက်ဒစ်ကဒ် အချက်အလက်တို့ကဲ့သို့သော ကိုယ်ရေးအထောက်အထားများကို လုံးဝမေးမြန်းမည်မဟုတ်ပါ။
- အဆက်အသွယ်ရှာဖွေသူသည် သင်ခံစားနေရပုံနှင့် လတ်တလောတွင် သင်နှင့်ထိတွေ့မှုရှိထားသူများအကြောင်းကို မေးမြန်းပါလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့က အခြားသူများကိုကာကွယ်ရန်အကြံဉာဏ်များကိုလည်း မျှဝေပေးနိုင်ပါသည်။

ပိုမိုသောအချက်အလက်များအတွက်၊ **Michigan.gov/ContainCOVID** သို့ သွားပါ။

*ဤလမ်းညွှန်ချက်သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားများ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေးများနှင့် မသက်ဆိုင်ပါ။

MDHHS
Michigan Department of Health & Human Services