

COVID-19 အတွက် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာဗေဒ ဆိုင်ရာ သင့်လျော်သော (CLC) အကြံပြုချက်များ



COVID-19 ဆိုတာ ဘာပါလဲ။

COVID-19 သည် 2019 ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလမှစတင်၍ လူများကြား ကူးစက်ပျံ့နှံ့လာသော ဗိုင်းရပ်စ်အသစ်ဖြစ်ပါသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်သည် မြန်မြန်ဆန်ဆန်ကူးစက်ပျံ့နှံ့လျက်ရှိပြီး ပြင်းထန်သောနာမကျန်းမှုနှင့် အဆုတ်ရောင်ရောဂါများကို ဖြစ်စေနိုင်ချေရှိသောကြောင့် ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူများမှ စိုးရိမ်လျက်ရှိပါသည်။

COVID-19 မကူးစက်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်ပါသလဲ။



လက်ဆေးပါ

- COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်များ သေစေဖို့အတွက် လက်များကို အနည်းဆုံးစက္ကန့် 20 ကြာ ဆပ်ပြာနှင့်ရေတို့ဖြင့် ဆေးကြောပါ။
 - သင်သည် လူအများအကြားသွားလာနေပါက သင့်လက်များကိုဆေးကြောရန် သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုဝင်များသည် သင်နှင့်အတူ လူအများအကြားသွားလာနေပါက ၎င်းတို့၏လက်များကိုဆေးကြောရန်အတွက် ရေနှင့် ဆပ်ပြာတုံးကို ယူဆောင်သွားနိုင်ပါသည်။ သင့်လက်များကိုခြောက်အောင်သုတ်ရန်အတွက် အဝတ်စုတ်၊ လက်သုတ်ပဝါ၊ သို့မဟုတ် လက်သုတ်စက္ကူတို့ကိုလည်း ယူဆောင်သွားနိုင်ပါသည်။
- *ရေနှင့် ဆပ်ပြာမရှိပါက အရက် အနည်းဆုံး 60% ပါဝင်သော လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- ရပ်ကွက်စတိုးဆိုင်များ သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းတွင် လက်သန့်ဆေးရည်ကို အတတ်နိုင်ဆုံးရှာကြည့်ပါ။ ကွန်ပျူတာနှင့် အင်တာနက်ကို အသုံးမပြုနိုင်ပါက မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတစ်ဦးကို အကူအညီတောင်းပါ။ အချို့သောဆရာဝန်များ၏ရုံးခန်းများ၌ ၎င်းတို့၏လူနာများအတွက် လက်သန့်ဆေးရည်များပေးပါသည်။ သင် လက်သန့်ဆေးရည် ရရှိပါက မရနိုင်ကို ဆရာဝန်အား မေးမြန်းပါ။
- လက်အိတ်များဝတ်ဆင်ခြင်းသည် COVID-19 မကူးစက်အောင် ကာကွယ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ လက်အိတ်များဝတ်ဆင်သောအခါနှင့် ချွတ်သောအခါတွင် သင့်လက်ပေါ်၌ ဗိုင်းရပ်စ်များ ကပ်ကျန်နေနိုင်ပါသည်။ သင့်ကိုယ်သင်နှင့် သင့်မိသားစုကို COVID-19 အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန်အတွက် သင်နှင့် သင့်မိသားစုသည် လက်များကို မကြာခဏဆေးကြောသင့်ပါသည်။

COVID-19 အတွက် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာဗေဒ ဆိုင်ရာ သင့်လျော်သော (CLC) အကြံပြုချက်များ



မျက်နှာပြင်များနှင့် အရာဝတ္ထုများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ

- ဗိုင်းရပ်စ်ကပ်ပြီနေသော မျက်နှာပြင် သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုကိုထိကိုင်ပြီး ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် မျက်လုံးများကိုထိကိုင်ခြင်းဖြင့် COVID-19 ကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။ COVID-19 သည် မျက်နှာပြင်များပေါ်တွင် 3 ရက်အထိ အသက်ရှင်နိုင်ပါသည်။
- သင့်မိသားစုများထံသို့ COVID-19 မပျံ့နှံ့စေရန်အတွက် ယေဘုယျအားဖြင့် ထိကိုင်မှုများပြီး အမြင်အားဖြင့် ညစ်ပတ်နေသော အိမ်ရှိမျက်နှာပြင်များနှင့် အရာဝတ္ထုများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပိုးသတ်သင့်ပါသည်။¹
 - စားပွဲများ၊ ကောင်တာမျက်နှာပြင်များ၊ တံခါးလက်ကိုင်ဖုများ၊ မီးခလုတ်များ၊ လက်ကိုင်များ၊ စားပွဲများ၊ အိမ်သာများ၊ ဘုံပိုင်ခေါင်းများ၊ ဘေစင်များ အစရှိသည်တို့ကဲ့သို့သော မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။
 - ဖုန်းများ၊ တက်ဘလက်များ၊ ကီးဘုတ်များ၊ ရီမုတ်များ အစရှိသည်တို့ကဲ့သို့သော အရာဝတ္ထုများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။
- ဆပ်ပြာနှင့် ရေ သို့မဟုတ် အခြားသောချေးချွတ်ဆေးဖြင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်နိုင်ပါသည်။
- ဗိုင်းရပ်စ်များသေစေရန်အတွက် သန့်စင်ဆေးများ (Lysol သို့မဟုတ် Clorox သန့်စင်ဆေးများကဲ့သို့သော) နှင့် ပိုးသတ်နိုင်ပါသည်။
 - သန့်စင်ဆေးကို မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် အသုံးပြုပါ။ အညွှန်းကတ်ပြားပါ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။²
 - သန့်စင်ဆေး အစွမ်းပြုပြီး မျက်နှာပြင်အား အမှန်တကယ်ပိုးသတ်နိုင်ရန်အတွက် သန့်စင်ဆေးဖြန်းထားသောမျက်နှာပြင်သည် 10 မိနစ်အထိ အချိန်ကြာနိုင်ပါသည်။ သန့်စင်ဆေးပါ အညွှန်းကတ်ပြားတွင် အကောင်းမွန်ဆုံးအချက်အလက်များ ပါရှိပါသည်။
 - ပိုးသတ်သည့် သန့်စင်ဆေးမရှိပါက သင့်တွင်ရှိသောပစ္စည်းနှင့်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို အသုံးပြုပါ သို့မဟုတ် ရရှိနိုင်ပါက ပွတ်သုတ်သည့်

¹ အိမ်ထောင်စုများအတွက် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း၊ CDC။ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html> မှ 4.16.20 တွင် ပြန်လည်ရယူထားသည်။

² သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရမည့်ပုံစံနှင့် ပိုးသတ်ရမည့်ပုံစံ၊ CDC။ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html> မှ 4.16.20 တွင် ပြန်လည်ရယူထားသည်။

COVID-19 အတွက် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာဗေဒ ဆိုင်ရာ သင့်လျော်သော (CLC) အကြံပြုချက်များ



အရက် 70% ပါဝင်သော သန့်စင်ဆေးကို အသုံးပြုပါ။ ရှာလကာရည်သည် သန့်စင်ပေးနိုင်သော်လည်း ပိုးသတ်မပေးနိုင်ပါ။

- ပုံမှန်အသုံးပြုသောချွတ်ဆေးသည် မှန်ကန်စွာအသုံးပြုပါက ပိုးသတ်ရန်နှင့် COVID-19 သေစေရန် အကောင်းဆုံးအိမ်သုံးကုန်ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ရေတစ်ဂါလံလျှင် ချွတ်ဆေး စားပွဲဇွန်း 5 ဇွန်း (1/3 ခွက်) သို့မဟုတ် ရေတစ်ဂါလံ၏လေးပုံ 1 ပုံလျှင် ချွတ်ဆေး စားပွဲဇွန်း 4 ဇွန်းရေပြီး ချွတ်ဆေးကို ပြင်ဆင်ထားပါ။ သင့်လျော်သောမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် အသုံးပြုပြီး အနည်းဆုံး 1 မိနစ်ကြာ ထားရှိပါ။
 - ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ၊ COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) (နာတာရှည် အဆုတ်ဆို့ကြပ်ခြင်းရောဂါ) နှင့် လည်ချောင်းနာခြင်းကဲ့သို့သော - အသက်ရှူရခက်သည့်အခြေအနေခံစားနေရသူများရှိသည့် ပတ်ဝန်းကျင်များတွင် ချွတ်ဆေးကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ ချွတ်ဆေးသည် အဆိုပါအခြေအနေများကို ပိုဆိုးစေပါသည်။
 - အသုံးပြုသောချွတ်ဆေးသည် သက်တမ်းလွန်မနေပါစေနှင့်။
- အရည်များအား သင့်လက်နှင့်မထိတွေ့စေသည့် လက်အိတ်များ (မီးဖိုချောင်သုံးလက်အိတ်များ သို့မဟုတ် ရာဘာလက်အိတ်များကဲ့သို့သော) ကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- အဝတ်စုတ်သည် သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်ပစ္စည်းများဖြင့်စိုရွှေ့နေပါက လဲလှယ်ပါ။

COVID-19 အတွက် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာဗေဒ ဆိုင်ရာ သင့်လျော်သော (CLC) အကြံပြုချက်များ



အိမ်ထောင်စုအတွင်းရှိ နာမကျန်းသောမိသားစုဝင်နှင့် ဝေးဝေးနေပါ

- ဗိုင်းရပ်စ်သည် အဓိကအားဖြင့် လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးထံသို့အောက်ပါအတိုင်း ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်- နာမကျန်းသူနှင့် နီးနီးကပ်ကပ် (6 ပေခန့်အတွင်း) ထိတွေ့ထားသူများအကြားနှင့် ကူးစက်ခံထားရသူမှ ချောင်းဆိုးသောအခါ၊ နှာချေသောအခါ သို့မဟုတ် စကားပြောသောအခါတွင် ပါးစပ်နှင့်နှာခါင်းမှ ထွက်ရှိလာသော အရည်စက်များ (အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အရည်စက်များ) မှတစ်ဆင့်။ အများအားဖြင့် အရည်စက်များကို မမြင်နိုင်သောကြောင့် သင် အခြားသူနှင့် နီးနီးကပ်ကပ်ရှိနေသောအခါတွင် သင့်ပေါ်သို့ အရည်စက်မစင်ဟု မယူဆပါနှင့်။ သင် သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးသည် COVID-19 ကူးစက်ခံထားရပါက အိမ်၌နေပြီး အခြားသူများနှင့်ဝေးဝေးနေပါ သို့မဟုတ် အလွန်နာမကျန်းဖြစ်နေပါက ဆေးရုံတွင်နေပါ။³
 - အောက်ပါတို့ကို မှတ်သားထားပါ- 6 ပေသည် သင့်လက်အရှည်၏ နှစ်ဆခွဲ (2.5) ဆဖြစ်သည်။
- *သင့်အိမ်တွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိသူအားထားရှိရန် သီးခြားအခန်းတစ်ခန်းမရှိပါက အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။⁴
 - မဖြစ်မနေလာရောက်ရန်မလိုအပ်သော ဧည့်သည်များအား လက်မခံပါနှင့်။ နာမကျန်းသူတစ်ဦးအား ပြုစုကုသပေးမနေသော အခြားမိသားစုဝင်များလည်း အပါအဝင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ဧည့်သည်များကိုလည်း နာမကျန်းမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
 - အရည်စက်များ လူများနှင့်ဝေးရာသို့လွင့်သွားစေရန်နှင့် ၎င်းတို့ မျက်နှာပြင်များပေါ်သို့ မကျစေရန်အတွက် အိမ်တွင်းလေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်လုပ်ပါ (လတ်ဆတ်သောလေများ အိမ်တွင်းသို့ ဝင်ပါစေ)။
 - သင်နှင့် နာမကျန်းဖြစ်နေသော မိသားစုဝင်တို့ကြားတွင် အနည်းဆုံး 6 ပေ ခွာထားပါ။ (6 ပေ သို့မဟုတ် ၎င်းအောက်) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ အနားကပ်ခြင်းမပြုဘဲ သင့်မိသားစုဝင်ကို ကူညီပေးရန်

³ COVID-19 ပျံ့နှံ့ပုံ၊ ရောဂါထိန်းချုပ်ကာကွယ်ရေးစင်တာက ဘယ်လိုပျံ့နှံ့တာပါလဲ၊ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်တားဆီးရေးစင်တာ။ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html> မှ 4.16.20 တွင် ပြန်လည်ရယူထားသည်။

⁴ အိမ်ရှိတစ်စုံတစ်ဦးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း၊ CDC။ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html> မှ 4.16.20 တွင် ပြန်လည်ရယူထားသည်။

COVID-19 အတွက် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာဗေဒ ဆိုင်ရာ သင့်လျော်သော (CLC) အကြံပြုချက်များ



နည်းလမ်းတစ်ခု ဖန်တီးပါ။ ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် အစားအစာကို စားပွဲပေါ်တွင် တင်ထားပြီး နာမကျန်းသူမှ အိပ်ရာထလာကာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဧရိယာမှ 6 ပေအကွာအထိ သင်ရောက်ရှိပြီးမှ ၎င်းသည် အစားအစာကို လာယူရပါမည်။

- အထူးသဖြင့် နာမကျန်းဖြစ်နေသော သင်၏မိသားစုဝင်အား မပြုစုမီ (အစာမကျွေးမီ သို့မဟုတ် ဆေးမတိုက်မီ၊ အဝတ်ကုမလဲမီ အစရှိသည်) နှင့် ပြုစုပြီးနောက် သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့နှင့် မကြာခဏဆေးကြောပါ။ သင့်မျက်နှာကို မထိကိုင်ပါနှင့်။
- နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်အတွက် အဝတ်နှာခေါင်းစည်းကို အသုံးပြုပြီး မျက်လုံးများကိုကာရန်အတွက် မျက်မှန်များ သို့မဟုတ် (ပလတ်စတစ် အပါအဝင်) အကာမျက်မှန်ကို အသုံးပြုပါ။
- အဝတ်ခြင်း/တောင်းအပါအဝင် နာမကျန်းဖြစ်နေသော သင့်မိသားစုဝင် ထိကိုင်ထားသည့် မျက်နှာပြင်ဧရိယာများနှင့် အရာဝတ္ထုများကို ချက်ချင်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။
- ဟင်းခွက်များ၊ ပန်းကန်ပြားများ၊ စားသောက်ရာ၌အသုံးပြုသောပစ္စည်းများ၊ တဘက်များ သို့မဟုတ် အိပ်ရာခင်းများကို သင့်အိမ်ရှိ နာမကျန်းဖြစ်နေသူများနှင့် မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမပြုပါနှင့်။
- နာမကျန်းဖြစ်နေသူ၏ ညစ်ပတ်နေသည့် လျှော်ဖွတ်ရမည်များကို အခြားသောမိသားစုပစ္စည်းများနှင့်အတူ လျှော်ဖွတ်နိုင်ပါသည်။ အပူနွေးဆုံးသော သင့်လျော်သည့် ရေဆက်တင်ကို အမြဲတစေအသုံးပြုပြီး ပစ္စည်းများကို လုံးဝခြောက်အောင်ပြုလုပ်ပါ။ ညစ်ပတ်နေသော လျှော်ဖွတ်ရမည်များကို မယမ်းခါပါနှင့်။ နာမကျန်းဖြစ်နေသူ၏ ညစ်ပတ်နေသော လျှော်ဖွတ်ရမည်များကို ကိုင်တွယ်သောအခါတွင် တစ်ခါသုံးလက်အိတ်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။ လက်အိတ်များကိုချွတ်ပြီး လက်များကို ချက်ချင်းဆေးကြောပါ။ လျှော်ဖွတ်ရမည်များသည် စွန်းပေနေပါက လျှော်ဖွတ်နေစဉ် သင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ခွာထားပါ။
- နာမကျန်းဖြစ်နေသူများသည် ချောင်းဆိုးလျှင်၊ နှာချေလျှင် အမြဲတစေ တစ်ရှူး (လက်သုတ်ပဝါ၊ လက်သုတ်စက္ကူ၊ စက္ကူပါးလက်သုတ်ပဝါ အစရှိသည်) ဖြင့်ဖုံးအုပ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ချက်ချင်းလွှင့်ပစ်ရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ရှူးမရှိပါက တံတောင်ဆစ်ဖြင့်အုပ်၍ ချောင်းဆိုးပါ။
- နာမကျန်းဖြစ်နေသူများသည် အဝတ်နှာခေါင်းစည်းတပ်နိုင်ပါက တပ်ပါ။ အသက် 2 နှစ်အောက် ကလေးငယ်များ သို့မဟုတ် အသက်ရှူခြင်းဆိုင်ရာပြဿနာရှိသူများ သို့မဟုတ် နှာခေါင်းစည်းမချွတ်နိုင်သူများကို အဝတ်နှာခေါင်းစည်း မဝတ်ဆင်ပါစေနှင့်။
- နာမကျန်းနေသူများသည် ၎င်းတို့၏ကိုယ်အပူချိန်ကို တစ်နေ့လျှင်နှစ်ကြိမ်တိုင်းတာပြီး အဖျားရောဂါလက္ခဏာများကို စစ်ဆေးရပါမည်။ သာမိုမီတာကို အသုံးပြုပြီးသည့်အခါတိုင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ပါ။ အဖျားရှိပြီး အခြားရောဂါလက္ခဏာများကို စိတ်ပူပါက သင့်ဆရာဝန်ထံ ဆက်သွယ်ပါ။ အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်အထိ အဖျားကြီးနေပါက သို့မဟုတ်

COVID-19 အတွက် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာဗေဒ ဆိုင်ရာ သင့်လျော်သော (CLC) အကြံပြုချက်များ



နာမကျန်းသူတွင် အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ ထပ်ဖန်တလဲလဲနာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် ရင်ဘတ်အတွင်း
တင်းကြပ်နေခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် မနိုးထနိုင်ခြင်း၊ နှုတ်ခမ်း သို့မဟုတ်
မျက်နှာပြာနှမ်းနေခြင်းအပါအဝင် အခြားသော အရေးပေါ်သတိပေးသက္ကဏာများ ပြသနေပါက
911 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။⁵ 911 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုသောအခါတွင် ၎င်းတို့အား သင်ခံစားနေရသော
COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများကို ပြောပြပါ။

- အိမ်သာနှစ်လုံးရှိပါက နာမကျန်းသူအတွက် တစ်လုံး၊ ကျန်မိသားစုဝင်များအတွက် တစ်လုံးအသုံးပြုပါ။
*သင့်အိမ်တွင် အိမ်သာအပိုမရှိပါက-
 - (သန့်စင်ဆေး သို့မဟုတ် ရေနှင့်ရောစပ်ထားသော ချွတ်ဆေးတို့ဖြင့်) သင့်အိမ်သာကို
မကြာခဏသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ခြင်းဖြင့်၊ အထူးသဖြင့် အိမ်သာအား နာမကျန်းဖြစ်နေသော
သင့်မိသားစုဝင် အသုံးပြုပြီးသည်နှင့်ချက်ချင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ခြင်းဖြင့် သင့်မိသားစုကို
ကာကွယ်ပါ။
 - အိမ်သာဆီသို့ သွားသော၊ ပြန်သောအခါတွင် နာမကျန်းဖြစ်နေသော သင့်မိသားစုထိကိုင်ခဲ့သည့်
မျက်နှာပြင်ဧရိယာများနှင့် အရာဝတ္ထုများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။
- နာမကျန်းဖြစ်နေသော မိသားစုဝင်ရှိပါက (သင် နာမကျန်းမဖြစ်လျှင်တောင်မှ) အခြားသူများနှင့် 14 ရက်ကြာ
ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဝေးဝေးနေရမည်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အစားအစာယူရန်၊
ညွှန်ကြားထားသောဆေးများ ဝယ်ယူရန် သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ပြရန်မှလွဲ၍ အလုပ်နှင့်
အခြားနေရာများသို့မသွားဘဲ အိမ်၌နေရန် ဖြစ်ပါသည်။

⁵ သင်ဖျားနာနေပါက COVID-19 ဖျားပွားမှုကိုကာကွယ်တားဆီးရန် ကူညီပေးနိုင်သည့်အဆင့်များ။
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html> မှ 4.17.20 တွင်
ပြန်လည်ရယူထားသည်။

COVID-19 အတွက် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာဗေဒ ဆိုင်ရာ သင့်လျော်သော (CLC) အကြံပြုချက်များ



အဝတ်နှာခေါင်းစည်းများကို ဝတ်ဆင်ပါ

- အဝတ်နှာခေါင်းစည်းများကို-
 - နာမကျန်းဖြစ်နေသူအား ပြုစုနေသူများမှ ဝတ်ဆင်သင့်ပါသည်
 - COVID-19 အန္တရာယ်မှ မိမိကိုယ်မိမိကာကွယ်ရန်အတွက် လူအများကြားသွားလာသောအခါတွင် ဝတ်ဆင်သင့်ပါသည်^၆
 - အသက်ရှူရာတွင် အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေဘဲ သင့်ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ထားပါ။
 - ချည်သား/အဝတ် အလွှာအများအပြား ပါဝင်ပါစေ
 - ကြိုးများဖြင့်ချည်ထားပါ သို့မဟုတ် နားဆို့များဖြင့် ပိတ်ထားပါ
 - ဖြစ်နိုင်ပါက နေ့တိုင်းဆေးကြောသန့်စင်ပါ။ ချည်သားကို အခြောက်ခံသောအခါတွင် သတိထားပါ။
အဝတ်နှာခေါင်းစည်းများ၏ပုံသဏ္ဍာန် မပြောင်းသွားသင့်ပါ သို့မဟုတ် ကျုံ့မသွားသင့်ပါ။
- အဝတ်နှာခေါင်းစည်းအားချွတ်သောအခါတွင် သင့်မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို လုံးဝမထိကိုင်သင့်ပါ။ ချွတ်ပြီးသည်နှင့် လက်များကို ချက်ချင်းဆေးကြောပါ။
- နှာခေါင်းစည်းကို ဈေးတွင်မဝယ်သင့်ပါ။ သင့်တွင်ရှိသောပစ္စည်းများဖြင့် အဝတ်နှာခေါင်းစည်းကို ဖန်တီးပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ နှာခေါင်းစည်းများသည် ဆရာဝန်များနှင့် သူနာပြုများအတွက်ဖြစ်သည်။
- အိမ်လုပ် အဝတ်နှာခေါင်းစည်းများ ပြုလုပ်နည်း ဥပမာ 3 ခုကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်-
 - အပ်၊ အပ်ချည်၊ ကတ်ကြေး၊ ချည်သားအဝတ်စ (10 လက်မ၊ 6 လက်မ)၊ သားရေကြိုး (သို့မဟုတ် ရာဘာကြိုးများ၊ အဝတ်ကြိုးများနှင့် ခေါင်းစည်းကြိုးများ) တို့ဖြင့် ကိုယ်ပိုင်အဝတ်နှာခေါင်းစည်းကို အိမ်တွင် ချုပ်လုပ်ပါ။
 - ကိုယ်ပိုင်အဝတ်နှာခေါင်းစည်းကို တီရှပ်နှင့်ကတ်ကြေးဖြင့် ဖန်တီးပါ။

^၆ 2020 ခုနှစ်၊ ဧပြီလတွင် မီချီဂန်၏ Chief Medical Executive ဖြစ်သော Dr. Joneigh Khaldun မှထုတ်ပြန်သော အကြံပြုချက်။

COVID-19 အတွက် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာဗေဒ ဆိုင်ရာ သင့်လျော်သော (CLC) အကြံပြုချက်များ



- လည်ပတ်ပဝါ သို့မဟုတ် လည်စည်း၊ ကော်ဖီစစ်၊ ရာဘာကြိုးများ (သို့မဟုတ် ခေါင်းစည်းကြိုးများ) နှင့်ကတ်ကြေးတို့ဖြင့် ကိုယ်ပိုင်အဝတ်နှာခေါင်းစည်းကို ပြုလုပ်ပါ။⁷
- U.S. ဆေးမှူးချုပ် Dr. Jerome Adams ၏ [အိမ်လုပ် အဝတ်နှာခေါင်းစည်းများပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့် ဗီဒီယို](#) ကိုလည်း ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။
- *နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်းအတွက် "ရာဇဝတ်သား" အဖြစ် ရှုမြင်ခံရမည် သို့မဟုတ် သူစိမ်းများမှ ခွဲခြားဆက်ဆံမည်ကို စိုးရွံ့ပါက ယင်းမှာ သင့်ကျန်းမာရေး၊ သင်ကာကွယ်နေသော သင့်မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာ၏ကျန်းမာရေးအတွက်ဖြစ်ကြောင်း အမှတ်ရပါ။
 - သင်ရှုမြင်ခံရသည့်ပုံစံအတွက် သင့်တွင် တာဝန်မရှိပါ။ လူအများကြားသွားလာသောအခါတွင် လူတိုင်း နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်သင့်ပါသည်။ သင်သည် မှန်ကန်သောအရာကို လုပ်ဆောင်နေခြင်းဖြစ်သည်။
 - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုအတွက် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် စကားပြောလိုပါက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအတွက် 888-733-7753 မှတစ်ဆင့် မီချီဂန်ပြည်နယ်တဝှမ်းဆိုင်ရာ ဟော့လိုင်းသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။
 - အကယ်၍ သင်သည် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရပြီး တိုင်ကြားလိုပါက [အွန်လိုင်းတိုင်ကြားမှုဖောင်](#) ကိုအသုံးပြု၍ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းဆိုင်ရာ တိုင်ကြားချက်ကို တင်ပြနိုင်ပါသည်။ 1-800-482-3604 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည် သို့မဟုတ် MDCR-INFO@michigan.gov သို့ အီးမေးလ်ပေးပို့နိုင်ပါသည်။

⁷ COVID-19 ပျံ့ပွားမှုကို နှေးကွေးအောင်လုပ်ရာတွင် အကူအညီဖြစ်စေရန် အဝတ်နှာခေါင်းစည်းများကို ဝတ်ဆင်ပါ။ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်တားဆီးရေးစင်တာ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် လူသား ဝန်ဆောင်မှုများ ဌာန USA။ C316353B 4/4/2020. cdc.gov/coronavirus