

သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက သို့မဟုတ်
သင်သည် ရောဂါရှိနေသူတစ်ဦးနှင့် အတူနေထိုင်ပါက

အိမ်ပြင်ထွက်ဖို့ ဘယ်အချိန်မှာဘေးကင်းမှာပါလဲ။

အလုပ်ရှင်များသည် ထိုအခြေအနေများအောက်တွင် အလုပ်သို့မလာသည့်အချိန်များအတွက် အလုပ်သမား များကို လက်တုံ့ပြန်၍မရနိုင်သော်လည်း သင်သည် သင်၏အလုပ်ရှင်ထံ အကြောင်းကြားရပါမည်။

လိုအပ်ပါက၊ MIOSHA ထံသို့တိုင်ကြားပါ ။ Michigan.gov/MIOSHACOMPLAINT တွင် ပိုမိုလေ့လာပါ။

ကျွန်ုပ်အတွက် (အိမ်တွင်သီးသန့်နေခြင်း)

ကျွန်ုပ်သည် COVID-19 ရောဂါ ခံစားနေရပါသည်။

ကျွန်ုပ်တွင် တစ်မျိုး သို့မဟုတ် တစ်မျိုးထက်ပိုသော COVID-19 လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်နေပါသည်။

သင်သည် အဖျားရောဂါလက္ခဏာများကို **လျော့ချပေးသည့်ဆေးဝါးများ** သောက်သုံးခြင်းမရှိဘဲ အဖျားရောဂါမရှိသည်မှာ အနည်းဆုံး **၇၂ နာရီ(၃ရက်)ကြာပြီဖြစ်ခြင်း**

— ထို့နောက် —

ချောင်းဆိုးခြင်း ၊ အသက်ရှူမဝခြင်းကဲ့သို့ အခြားလက္ခဏာများ **ပြန်လည်သက်သာလာခြင်း**

— ထို့နောက် —

သင့်တွင်ရောဂါလက္ခဏာများ ပျောက်ကင်းသွားသည်မှာ အနည်းဆုံး ၁၀ ရက်ကျော်ပြီဖြစ်ခြင်း

သင်သည် အခြေအနေအားလုံးကို ဟုတ်ဟုဖြေဆိုနိုင်ပါက၊ အိမ်တွင်သီးသန့်နေခြင်းကို အဆုံးသတ်နိုင်ပါသည်။

နီးကပ်သောထိစပ်မှုများ (ရောဂါခြေချုပ်)

ကျွန်ုပ်သည် COVID-19 ရောဂါခံစားနေသူတစ်ဦးနှင့် အတူနေထိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် COVID-19 လက္ခဏာ တစ်ခု(သို့)တစ်ခုထက် ပိုရှိနေသူနှင့် အတူ နေထိုင်ပါသည်။

ဖျားနာနေသူနှင့် **နောက်ဆုံးထိတွေ့ထားပြီးနောက် ၁၄ ရက်ကြာအောင် အိမ်တွင်နေပါ။** သင့်ကိုယ်သင် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိ / မရှိ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်စစ်ဆေးပါ။

14-ရက်ကြာ ရောဂါခြေချုပ်ကာလတွင် တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုသော ရောဂါလက္ခဏာများ **ပေါ်မလာပါက**၊ သင်သည် အိမ်တွင် ရောဂါခြေချုပ်နှင့်နေခြင်းကို ရပ်တန့်နိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်ကိုယ်ကျွန်ုပ် ဘယ်လို စစ်ဆေးရပါမလဲ။

သင်၏ကိုယ်ပူချိန်ကို တစ်နေ့လျှင်နှစ်ကြိမ် တိုင်းတာ၍ ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများ ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ



- ဖျားခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူမဝခြင်း

ရောဂါလက္ခဏာစာရင်းအပြည့်အစုံအတွက် bit.ly/2xQkl60 ထံ သွားရောက်ပါ။ သင်၏ ကျန်းမာရေး ကို စိုးရိမ်ပါက သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက၊ သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပံ့ပိုး ပေးသူ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်စောင့်ရှောက် ကုသမှုထံ ဆက်သွယ်ပါ။

ကျွန်ုပ်သည် နှာခေါင်းစည်းတပ်သင့်ပါသလား။



သင် အိမ်ပြင်ထွက်ရမည်ဆိုပါက၊ အထူးသဖြင့် 6-ပေခွာရန် ခက်ခဲသည့် အခါမျိုးတွင်၊ ကျန်းမာရေးကိုထည့်မတွက်ဘဲ လူအားလုံးသည် ၎င်းတို့၏ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို အိမ်လုပ်နှာခေါင်းစည်း၊ ပုဝါ၊ လည်ပတ်ပုဝါကြီး သို့မဟုတ် လက်ကိုင်ပုဝါဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသင့်ပါသည်။

*သင်သည် အလွယ်တကူကူးစက်နိုင်နေဆဲ ဟုတ် မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ရန် စမ်းသပ်မှုရယူခဲ့ပါက၊ သင်သည် အနည်းဆုံး ၂၄ နာရီခြားကာ နှစ်ကြိမ်ဆက်တိုက် နက်ဂတစ်အဖြေ ထွက်ပြီးနောက် အိမ်မှထွက်နိုင်ပါသည်။ ဤဇယားရှိလုပ်ငန်းစဉ်အားလုံးသည် ယေဘုယျလူဦးရေအတွက်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသည့် နေရာမှ လုပ်သားများ၊ ဦးဆုံးတုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်ပေးသူများ (ဥပမာ၊ ရဲအရာရှိများ၊ မီးသတ်သမားများ၊ ဆေးအဖွဲ့များ)၊ နှင့် ထောင်ဝန်ထမ်းများတွင် သက်ဆိုင်ခြင်းမရှိပါ။