COVID-19
ဘေးကင်းသော ဆိုရှယ် “ပေါ့ဒ်”များ

ပေါ့ဒ်ဆိုတာဘာလဲ။

ဆိုရှယ်ပေါ့ဒ်သည် လူကိုယ်တိုင် လူမှုရေးလုပ်ဆောင်ချက်များကို ၎င်းတို့အချင်းချင်းဖြင့်သာ ကန့်သတ်ထားရန်သဘောတူကာ အဖွဲ့ပြင်ပရှိ မည်သူ နှင့်မဆို လူချင်းခပ်ခွာခွာနေခြင်းကို ကျင့်သုံးသည့် မိတ်ဆွေများ သို့မဟုတ် မိသားစု အဖွဲ့ဖြစ်ပါသည်။ ပေါ့ဒ်၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်ရခြင်းသည် အဖွဲ့ဝင်များကို COVID-19 ပျံ့နှံ့ခြင်းအန္တရာယ်ကို လျှော့ချပေးကာ ၎င်းတို့အိမ်ထောင်စု၏ပြင်ပရှိ လူများနှင့် ဆက်လက်တွေ့ဆုံနိုင်စေပါသည်။

ဆောင်ရန်

- **ပေါ့ဒ်တွင် ပါဝင်သူများကို ကြိုတင်၍ သဘောတူထားပါ။** သင့်ပေါ့ဒ်တွင် လူ 10 ဦး အောက်ထားရှိပြီး၊ နောက်အိမ်ထောင်စုတစ်စုထက် မပိုပါစေနှင့်။*
- **ပေါ့ဒ်ရှိ COVID ဖြစ်နိုင်သောအဖွဲ့ဝင်များ၏ အားနည်းပုံကို ဆွေးနွေးပါ** (ငုပ်လျှိုးနေ သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအခြေအနေများ၊ အသက် ၆၅ နှစ်ကျော်သူ)။
- **ပေါ့ဒ်ရှိအဖွဲ့ဝင်အားလုံး အန္တရာယ်ကိုကန့်သတ်ရန် လုပ်ဆောင်မည့်ပုံစံကို သဘောတူပါ** (ဥပမာ၊ အလုပ်လုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် လူကိုယ်တိုင် ကျောင်းတက်ခြင်းမလုပ်ဘဲ အပြင်တွင် နှာခေါင်းစည်းတပ်ထားခြင်းမဟုတ်သည့်အချိန်တွင် ပေါ့ဒ်ပြင်ပရှိလူများနှင့် မတွေ့ဆုံခြင်း)။ ပေါ့ဒ်တစ်ခုလုံးသည် အဖွဲ့ဝင်တိုင်း၏ ထိတွေ့မှုအန္တရာယ်နှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။
- **လှုပ်ရှားမှုများနှင့်ပတ်သက်၍ အချင်းချင်း မှန်ကန်စွာ ကတိခံထားပါ။**
- **ပေါ့ဒ်အတွင်း၌ဖြစ်လျှင်ပင်၊ တတ်နိုင်သမျှ အပြင်တွင်နေပါ။**
- **တစ်ဦးဦးသည် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေပါက သို့မဟုတ် ထိတွေ့မိပါက ချက်ခြင်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုပါ။** ပေါ့ဒ်တစ်ခုလုံးသည် စုစည်းခြင်းကို ချက်ခြင်းရပ်တန့်ရန် လိုအပ်ပြီး COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေသူသည် ချက်ခြင်း စစ်ဆေးမှု ခံယူသင့်ပါသည်။

ရှောင်ရန်

- နှာခေါင်းစည်းတပ်ထားချိန်၊ အပြင်တွင်ရှိနေချိန်၊ အနည်းဆုံး 6 ပေ ခွာနေချိန် မှလွဲ၍ **သင့်ပေါ့ဒ်ပြင်ပရှိလူများနှင့် စုရုံးခြင်း။**
- **လူ 10 ဦး သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်စုနှစ်စုထက်ပိုသော ပေါ့ဒ်။**
- **တစ်ခုထက်ပိုသော ပေါ့ဒ်/လူမှုရေးရပ်ဝန်းတွင် ပါဝင်ခြင်း။**
- **အန္တရာယ်ရှိသောအပြုအမူများတွင် လတ်တလောပါဝင်ထားသူကို သင့်ပေါ့ဒ်ရှိ လူများထဲတွင် ထည့်ခြင်း။**
- **ပဓာနကျသော အများပြည်သူကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်ချက်ကို မလိုက်နာခြင်း** (မကြာခဏလက်ဆေးခြင်း၊ ခပ်ခွာခွာနေခြင်း၊ နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်း)။
- **အိမ်ထောင်စုဝင်များကို မတူသောပေါ့ဒ်များတွင် ပါဝင်ခွင့်ပြုခြင်း။**
- **သင့်ပေါ့ဒ်တွင် သဘောတူထားခြင်းမရှိသောလှုပ်ရှားမှုတွင် ပါဝင်ခြင်း၊** ခရီးသွားခြင်းကဲ့သို့သော။
- **အခြားသူများသည် မလုံခြုံသောအပြုအမူတွင်ပါဝင်နေသော်လည်း ပေါ့ဒ်တွင် ဆက်ရှိနေခြင်း** (ဥပမာ၊ ပါတီပွဲကြီးများ သို့မဟုတ် စုရုံးမှုကြီးများထံ သွားခြင်း)။

* အိမ်ထောင်စုများဆိုသည်မှာ ဘုံမီးဖိုခန်း သို့မဟုတ် ရေချိုးခန်းနေရာများပါသည့် မျှဝေနေထိုင်သောအိမ်ခန်းတွင် အတူတကွနေထိုင်သူများကို ဆိုလိုပါသည်။

အမိန့်နှင့်ဆိုင်သည့် ပိုမိုသောအချက်အလက်များအတွက် Michigan.gov/Coronavirus သို့ သွားပါ။ မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် စိတ်ပူပန်မှုများကို COVID19@michigan.gov ထံ အီးမေးလ်ပေးပို့နိုင်ပါသည်။

MDHHS
Michigan Department of Health & Human Services