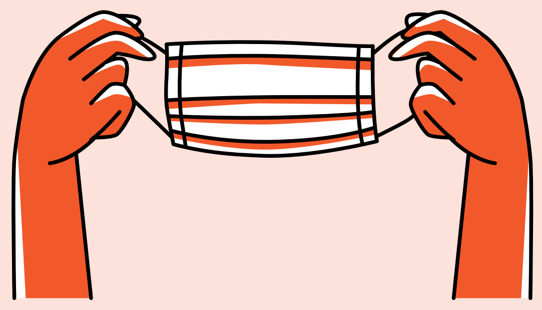
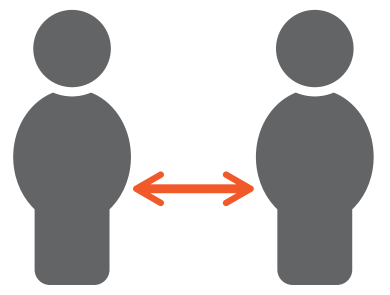
သင်၏ COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများကို အိမ်၌ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းပုံ

သင်သည် အခြားသူများနှင့်အတူနေပြီး COVID-19 စမ်းသပ်တွေ့ရှိပြီး/သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက သင့်အိမ်သားများကို ကူးစက်ရန် အန္တရာယ် မြင့်မားပါသည်။ သင်၏အိမ်ကိုကာကွယ်ရန် အောက်ပါအကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ-

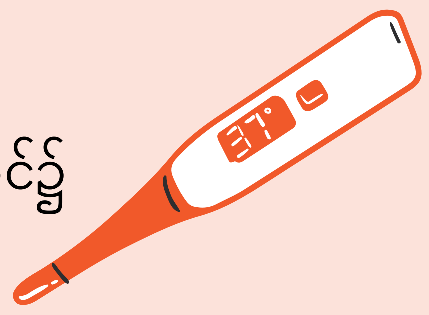
၁ သင့်အိမ်အတွင်းရှိ မည်သူမဆို၏ အနီးအနားတွင် အချိန်တိုင်း **နှာခေါင်းစည်းတပ်ထားပါ။**



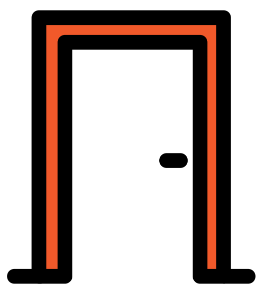
၂ အချိန်တိုင်း အနည်းဆုံး ၆ ပေ (၂ မီတာ) **တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခြား၍နေပါ။**



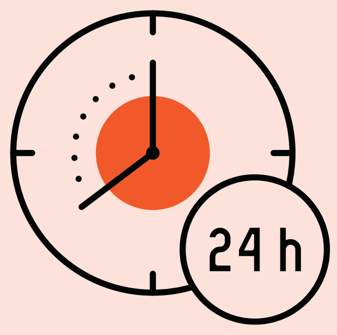
၃ **သင်၏ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုနေပါ။**
သင်၏ရောဂါလက္ခဏာများ ပို၍ဆိုးလာပါက သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူကို ဖုန်းဆက်ပါ၊ သို့မဟုတ် သင်၌ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူ မရှိပါက King County COVID-19 Call Center ကို ဖုန်းဆက်ပါ။



၄ **သတ်မှတ်ထားသည့်အခန်းတစ်ခုတွင်နေပြီး** သင့်အိမ်သားများနှင့် တတ်နိုင်သမျှ ဝေးရာတွင်နေပါ။

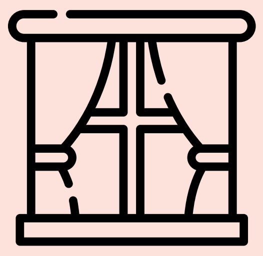


၅ **အားလုံးအသုံးပြုကြသည့် မီးဖိုချောင် သို့မဟုတ် ရေချိုးခန်းနှင့်အိမ်သာတို့ကို ကွဲပြားသောအချိန်များတွင် အသုံးပြုကြပါ။** မျက်နှာပြင်များကို အသုံးပြုပြီးတိုင်း အမြဲသန့်စင်ပြီး မီးဖိုချောင်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီးတိုင်း ဆေးကြောပါ။



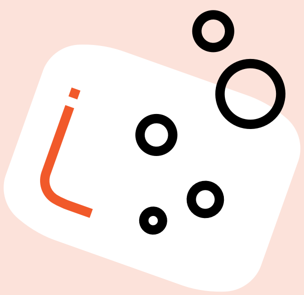
၆ သင်နှင့် အတူနေသူများနှင့် မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများ၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါများ၊ မွေ့ရာနှင့်အိပ်ရာခင်းတို့ကဲ့သို့သော **တစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများကို အတူအသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။**

၇ အထူးသဖြင့် အိမ်သာတစ်လုံးကို အားလုံးသုံးကြသည့်အခါ လေဝင်လေထွက် ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်နှင့် **လေစီးကြောင်းကို တိုးမြှင့်ရန် ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ထားပါ။**



၈ တံခါးလက်ကိုင်များ သို့မဟုတ် ကောင်တာများကဲ့သို့ မကြာခဏကိုင်တွယ်ထိတွေ့သည့် **မျက်နှာပြင်အားလုံးကို အသုံးပြုပြီးနောက် သန့်စင်ပါ။**

၉ **ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခု ထားရှိပါ။**
သင်နှာချေချောင်းဆိုးသည့်အခါ ဖုံးအုပ်လိုက်ပါ။ လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေတို့ဖြင့်ဖြစ်စေ ၊ အရက်ပျံ အနည်းဆုံး ၆၀% ပါရှိသည့် လက်သန့်စင်ဆေးဖြင့်ဖြစ်စေ မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။



January 11, 2021

သင်၌ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူတစ်ဦး မရှိလျှင် သို့မဟုတ် သင့်အိမ်သားများနှင့်ဝေးရာတွင် သီးခြားခွဲနေရန် အကူအညီလိုလျှင် King County COVID-19 Call Center ဖုန်း 206-477-3977 သို့ဆက်သွယ်ပါ။ စကားပြန်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။

Public Health
Seattle & King County

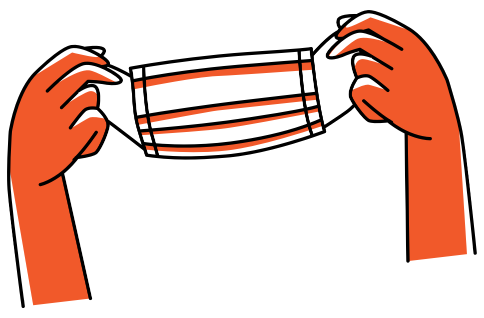
အိမ်၌ COVID-19 ရှိသောအခြားသူများကို စောင့်ရှောက်ပုံ

COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးနှင့်အတူနေခြင်းသည် COVID-19 ကူးစက်ရန် အန္တရာယ်အမြင့်မားဆုံး အနေအထားတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးနှင့် တစ်ခန်းတည်းနေပါက သင်၌ရောဂါပိုးကူးစက်နေနိုင်ပြီး မသိဘဲဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။

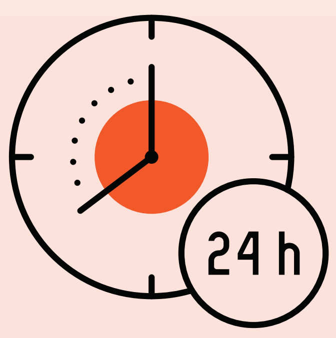
သင်သည် COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးနှင့် အတူနေထိုင်နေပါက အောက်ပါအဆင့်များကို လိုက်နာရန် ကျွန်ုပ်တို့ အကြံပြုပါသည်-

၁ **အိမ်သားတစ်ဦးအား အဓိကစောင့်ရှောက်သူအဖြစ် ရွေးချယ်ပါ။** COVID-19 ရှိနေသူသည် ကောင်းစွာအနားယူကြောင်း သေချာပါစေ။ ရောဂါလက္ခဏာများအတွက် ဆရာဝန်လက်မှတ် မပါဘဲ ဝယ်ယူနိုင်သောဆေးများကို သုံးပါ။ ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူထံမှ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။

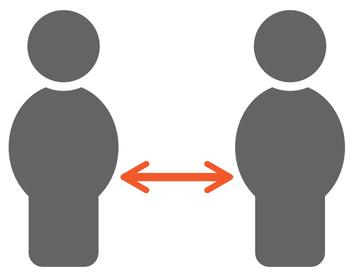
၂ သင့်အိမ်အတွင်း သို့မဟုတ် အိမ်ပြင်တွင် အခြားသူများအနီးအနား၌ သင်ရှိနေရန်လိုအပ်ပါက **နှာခေါင်းစည်းတပ်ပါ။**



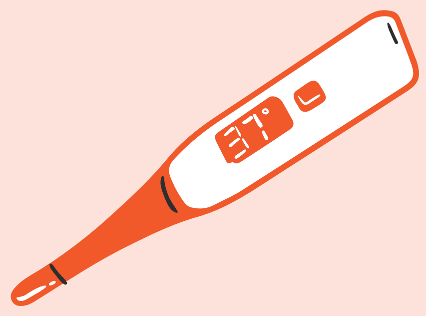
၃ **အားလုံးအသုံးပြုကြသည့် မီးဖိုချောင် သို့မဟုတ် ရေချိုးခန်းနှင့်အိမ်သာတို့ကို ကွဲပြားသောအချိန်များတွင် သုံးပါ။** မျက်နှာပြင်များကို အသုံးပြုပြီးတိုင်း အမြဲသန့်စင်ပြီး မီးဖိုချောင်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီးတိုင်း ဆေးကြောပါ။



၄ **အဓိကစောင့်ရှောက်ပေးသူ <u>မဟုတ်သူ</u> မည်သူမဆိုသည် COVID-19 ရှိသူထံမှ** ဝေးဝေးနေရမည်။

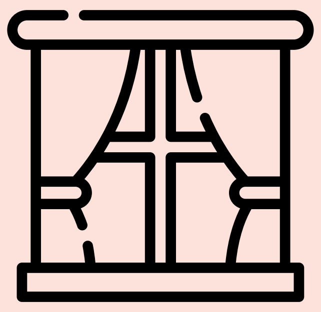


၅ သင့်၌ COVID-19 ရောဂါပိုးကူးစက်နေလိုနေငြား **သင့်ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုပါ။**



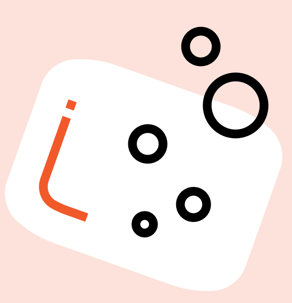
၆ မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများ၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါများ၊ မွေ့ရာနှင့်အိပ်ရာခင်းတို့ကဲ့သို့သော တစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများကို အတူနေသူများနှင့် **အတူအသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။**

၇ အထူးသဖြင့် အိမ်သာတစ်လုံးကို အားလုံးသုံးကြသည့်အခါ လေဝင်လေထွက် ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်နှင့် **လေစီးကြောင်းကို တိုးမြှင့်ရန် ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ထားပါ။**

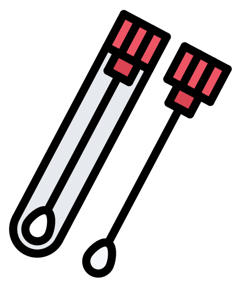


၈ တံခါးလက်ကိုင်များ သို့မဟုတ် ကောင်တာများကဲ့သို့ မကြာခဏကိုင်တွယ်ထိတွေ့သည့် **မျက်နှာပြင်အားလုံးကို အသုံးပြုပြီးနောက် သန့်စင်ပါ။**

၉ **ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခု ထားရှိပါ။** သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေတို့ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အရက်ပျံ အနည်းဆုံး ၆၀% ပါရှိသည့် လက်သန့်စင်ဆေးဖြင့် ဖြစ်စေ မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။



၁၀ **COVID-19 အတွက် စစ်ဆေးပါ။**
COVID-19 ရှိသူက သီးခြားခွဲနေသည့်ကာလပြီးဆုံးသည့်နောက်ဆုံးရက်တွင် ရောဂါခြေချုပ်စတင်သည်။



သင့်၌ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူတစ်ဦး မရှိလျှင် သို့မဟုတ် သင့်အိမ်သားများနှင့်ဝေးရာတွင် ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေရန် အကူအညီလိုလျှင် King County COVID-19 Call Center ဖုန်း 206-477-3977 သို့ဆက်သွယ်ပါ။ စကားပြန်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။ အိမ်၌ COVID-19 ရှိသောအခြားသူများကို စောင့်ရှောက်ပုံအတွက် အကြံပြုချက်များကိုကြည့်ရန်- www.kingcounty.gov/covid/self-care [ဤဝက်ဘ်ဆိုက်သည် အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့်သာ ဖြစ်သည်]

January 11, 2021

Public Health
Seattle & King County