

သင့်အနေဖြင့် COVID-19 ဖြစ်ပြီးသား သို့မဟုတ် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသားဖြစ်သော်လည်း သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာနည်းနည်းပေါ်လာသည်နှင့် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ ဆက်သွယ်ပြီး ရောဂါစစ်ဆေးမှုခံယူပါ။ သင့်ထောက်ပံ့ပေးသူမှ သင့်အား ၎င်းတို့ရုံး သို့မဟုတ် အနီးနားရှိ နေရာတွင် စစ်ဆေးရန် ညွှန်ကြားပေးပါမည်။ သင့်ရလဒ်များစောင့်ဆိုင်းနေစဉ်ကာလအတွင်း အိမ်မှာသာနေပြီး အခြားသူများနှင့် အဝေးမှာ နေပါ။

COVID-19 လက္ခဏာများတွင် ပါဝင်သည်မှာ

- ကိုယ်ပူခြင်း (100.4 ° F နှင့်အထက်)
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူမဝခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခြင်း
- ချမ်းစိမ့်ခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ကြွက်သား သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- အရသာ သို့မဟုတ် အနံ့အသက် မရတော့ခြင်း
- နှာပိတ်ခြင်း သို့မဟုတ် နှာရည်ယိုခြင်း
- ပျို့ခြင်း သို့မဟုတ် အော့အန်ခြင်း
- ဝမ်းလျှောခြင်း

သင့်တွင် အောက်ပါတို့ဖြစ်နေပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ချက်ချင်း ခံယူပါ။

- အသက်ရှူရခက်ခြင်း
- ဆက်တိုက်နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ်
- ရင်ဘတ်တွင်ဖိအားခံစားနေခြင်း
- ရှုပ်ထွေးမှု ခံစားရခြင်း
- နိုးထရန် သို့မဟုတ် နိုးနိုးကြားကြားနေရန်အတွက် မစွမ်းနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ်
- နှုတ်ခမ်း၊ သွားဖုံး၊ မျက်နှာ၊ မျက်လုံးတဝိုက် သို့မဟုတ် လက်သည်းများ အရောင်ပြောင်းခြင်း

သင့်တွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုထောက်ပံ့သူမရှိပါက စောင့်ရှောက်မှုရယူရန်အတွက် 2-1-1ခေါ်ဆိုပါ။

COVID-19 ဆိုင်ရာ နောက်ထပ် အချက်အလက်အတွက်- www.healthvermont.gov/COVID-19

If you have symptoms, even mild ones, contact your health care provider to get tested, even if you are vaccinated or had COVID-19. Your provider will test you at their office or refer you for testing nearby. Stay home and away from other people while you wait for your results.

Symptoms of COVID-19 include:

- Fever (100.4 °F or higher)
- Cough
- Shortness of breath or difficulty breathing
- Chills
- Fatigue
- Muscle or body aches
- Headache
- Sore throat
- New loss of taste or smell
- Congestion or runny nose
- Nausea or vomiting
- Diarrhea

Seek medical care immediately if you have:

- trouble breathing,
- persistent pain or
- pressure in the chest,
- new confusion,
- inability to wake or stay awake, or
- changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails.

If you don't have a health care provider, call 2-1-1 to connect to care.

For more information about COVID-19: www.healthvermont.gov/COVID-19