



ပြင်ဆင်ရက် - 04/28/2020
COVID-19 ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း- တစ်နေရာတည်းတွင် နေထိုင်သူမိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ် အခြားမိသားစုဝင်များနှင့် ပူးပေါင်းနေထိုင်သူများအတွက် အကြံပြုချက်များ
သင့်တွင် လူတစ်စုအတွက် အခန်းများရှိပါက၊ သင့်မိသားစုအတွင်း နေထိုင်သူ၊ သင်ကွယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများအတွက် ကာကွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။ ယင်းအကြံပြုချက်များသည် အခြေခံကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အသိပေးချက်၊ သီးသန့်နေထိုင်မှုအတွက် လမ်းညွှန်ချက်နှင့် တစ်စုံတစ်ယောက် ဖျားနာပါက လုပ်ဆောင်ရမည့်အပေါ်ထပ်မံဖြည့်စွက်ချက်များသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဖတ်ရှုရန်
အဖျားပျံ့နှံ့မှု မဖြစ်စေရန် ကူညီပါ။
COVID-19 အတွက် မိမိကိုယ်တိုင် သီးသန့်နေထိုင်ရန် နည်းလမ်း
နှင့် နောက်ထပ်အချက်အလက်အတွက် healthvermont.gov/covid19-translations တွင် ဖတ်ရှုပါ။

မိသားစုကို ကာကွယ်ပါ။
သင့်ကိုယ်သင် မိသားစုဝင်အတွင်း ခုခံနိုင်စွမ်း မရှိဆုံးသုတစ်ဦးနီးပါး အန္တရာယ်ရှိသူတစ်ဦးအဖြစ် မှတ်ယူပါ။
အသက် ၆၅ နှစ် နှင့်အထက်ရှိသူများသည် COVID-19 ကူးစက်ခံရပါက ပိုမိုပြင်းထန်သောရောဂါကူးစက် နိုင်စွမ်းမြင့်မားသည်။ ကျန်းမာရေး မကောင်းမွန်သည့် အသက်အရွယ်တိုင်းက အန္တရာယ် ပိုမိုမြင့်မားသည်။
<ul style="list-style-type: none"> • တတ်နိုင်သမျှ အိမ်ထဲမှာနေပါ။ • ကြိုတင်ကာကွယ်မှု အကြံပြုချက်ကို လိုက်နာပါ။ ဖတ်ရှုရန်
အဖျားပျံ့နှံ့မှု မဖြစ်စေရန် ကူညီပါ။
<ul style="list-style-type: none"> • မလိုအပ်ဘဲ ဧည့်သည်လာရောက်ခြင်းကို ခွင့်မပြုရပါ။ • မိမိအိမ်တွင်နေထိုင်သော ကျန်းမာရေး မကောင်းမွန်သည့် မိသားစုဝင်များနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ • ကူးစက်နိုင်ခြေများသူများက ကလေးထိန်းခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။
သင်သည် အိမ်ပြင်ထွက်ရန် လိုအပ်သူတစ်ဦးဖြစ်ပါက-
<ul style="list-style-type: none"> • သင့်မိသားစုဝင် မဟုတ်သူများမှ 6 ပေ (2 မီတာ) အကွာတွင် နေထိုင်သွားလာပါ။ • လူထူသောနေရာများနှင့် လူစုလူဝေးများကို ရှောင်ပါ။ • မျက်နှာအကာအကွယ် တပ်ဆင်ပါ။ ဖတ်ရှုရန်
COVID-19 ပျံ့နှံ့မှု နှေးကွေးအောင် မျက်နှာဖုံးအုပ်ခြင်းဖြင့် ကူညီပါ။

<ul style="list-style-type: none"> • မိမိသားစုဝင် မဟုတ်သူများနှင့် အများသုံး လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး သို့မဟုတ် အတူတူကားစီးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ • ဓာတ်လှေကားခလုတ်များ သို့မဟုတ် လက်ရန်းများကဲ့သို့သော အများပြည်သူ နေရာများတွင် လူအများထိတွေ့ကိုင်တွယ်ထားသော နေရာများကို မထိ၊ မကိုင်ရ။ • အများပြည်သူနေရာများရှိ မျက်နှာပြင်များကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ရန် လိုအပ်ပါက၊ သင့်မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်များကို မကိုင်ရ။ ချက်ချင်း လက်ဆေးပါ သို့မဟုတ် လက်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။ • အိမ်ရောက်သည်နှင့် အမြန်ဆုံး လက်ဆေးကြောပါ။ 	<ul style="list-style-type: none"> • မိသားစုအတွင်းရှိ လူနာတစ်ဦးနှင့် အထူးသဖြင့် ကူးစက်နိုင်ခြေအများဆုံးဖြစ်သည့် အခြားသူများအကြား 6 ပေ (2 မီတာ) ခွာ၍ နေပါ။ • ဖျားနာနေသူတစ်ဦးအား လူတစ်ဦးတည်းကသာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည်။
<p>COVID-19 ကြောင့် သင့်မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး ဖျားနာချိန်တွင်</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ပြုစုစောင့်ရှောက်သူသည် (အသက် ၆၅ နှစ် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသူ) မဖြစ်သင့်ပါ။ • ပြုစုစောင့်ရှောက်သူသည် မိသားစုဝင်များနှင့် ထိတွေ့မှုနည်းပါးအောင် ကန့်သတ်သင့်ပါသည်။ • ပြုစုစောင့်ရှောက်သူသည် မိသားစုဝင်အတွင်းရှိ အခြားမိသားစုဝင်များကို မပြုစုသင့်ပါ။
<p>COVID-19 ကြောင့် ဖျားနာသူ အများစုတွင် ဖျားနာမှု အနည်းငယ်သာရှိတတ်ကြပြီး၊ ပြန်လည် သက်သာလာစေရန် အခြားသူများနှင့် အတူမနေထိုင်ဘဲ အိမ်ထဲတွင်သာ နေရပါမည်။ သင့်တွင် စိုးရိမ်ပူပန်မှု တစ်ခုခုရှိပါက၊ သင့်ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ ဖတ်ရှုရန်</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ဖျားနာသူသည်အသက်အရွယ်ကျပ်ခြင်း သို့မဟုတ် မျက်နှာဖုံးကိုမဖယ်ရှားနိုင်သူမှလွဲ၍ အခြားလူနာများသည် လူများပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မညီညည့်အချိန်မဆို မျက်နှာဖုံးဝတ်ဆင်ထား သင့်သည်။ • ဖုန်း၊ အိုးခွက်ပန်းကန်း၊ အိပ်ရာခင်း သို့မဟုတ် ကစားစရာ အရုပ်များကဲ့သို့သော တစ်ကိုယ်ရေ ပစ္စည်းများအား ဖျားနာသူနှင့် အတူတူ ဝေမျှ၍ အသုံးမပြုရ။ • ဖြစ်နိုင်ပါက၊ ဖျားနာသူကို သီးသန့်အခန်းနှင့် ရေချိုးခန်း အသုံးပြုစေပါ။
<p>သင်သည် COVID-19 ကြောင့် ဆေးကုသမှုခံယူနေသူတစ်ဦး ဖြစ်ပါက၊ သင်ဘာလုပ်ရမလဲ။</p>	<p>လူနာတစ်ဦးနှင့် အတူတကွ အခန်းတစ်ခန်း တည်း မျှဝေမည်ဆိုပါက -</p>
<p>အိမ်ထဲရှိ အခြားသူများကို ဗိုင်းရပ်စ်မပျံ့နှံ့စေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ -</p>	<ul style="list-style-type: none"> • အခန်းထဲတွင် လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်ရမည်။ ပြတင်းပေါက် ဖွင့်ပါ သို့မဟုတ် ပန်ကာဖွင့်ပါ။ • လူနာတစ်ဦးနှင့် ဝေးကွာစေရန် အခန်းထဲမှ အခြားသူများက သီးသန့်နေထိုင်ကြရမည်။

- ဖျားနာသူနှင့် အခြားအခန်းကြားတွင် ခန်းဆီးတပ်ဆင်ပါ။ သို့မဟုတ် အခြားသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကာအကွယ် တပ်ဆင်ပါ။
- အိပ်ရာများအား အဝေးဆုံးတွင် နေရာချထားပါ။ အနည်းဆုံး 6 ပေ (2 မီတာ) ဖြစ်စေရမည်။
- အိပ်ပျော်ခြင်း - အိပ်စက်၊ အနားယူရာတွင် လူတစ်ဦး၏ ဦးခေါင်းသည် အခြားလူတစ်ဦး၏ခြေဖျားဘက်တွင် ရှိရပါမည်။

သင်သည်လူနာတစ်ဦးနှင့် ရေချိုးခန်းဝေမျှ အသုံးပြုပါက-

- လူနာရေချိုးခန်းမှထွက်ခွာသည့်အခါ မျက်နှာပြင်များ၊ တံခါးဘုများနှင့် လက်ကိုင်များအား လူနာကိုယ်တိုင် သန့်ရှင်း၊ ပိုးသတ်ပါရန်ပြောပါ။
 - မိမိကိုယ်တိုင် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ရန် ကျန်းမာရေး မကောင်းမွန်ပါက၊ အများသုံး နေရာများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်သူက ပိုးသတ်ပေးသင့်ပါသည်။
- အိမ်တွင် အတူတူနေထိုင်သော အခြားသူများသည်လည်း ဖျားနာသူမှ ရေချိုးခန်း အသုံးပြုပြီးနောက်၊ မိမိကိုယ်တိုင် ပြန်လည် အသုံးမပြုမီ အချိန်ကြာကြာ စောင့်ဆိုင်းသင့်ပါသည်။ သူတို့ကိုယ်တိုင် အသုံးမပြုမီ ထိတွေ့မှုများသောနေရာများအား သန့်ရှင်းသင့်ပါသည်။

အစားအသောက်

- မဖျားမနာသူကသာ လက်ဆေးပြီးနောက် အစားအသောက် ပြင်ဆင်ပေးခြင်း၊ နေရာချပေးခြင်းနှင့် အစားအသောက် တည်ခင်းပေးခြင်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

- လူနာတစ်ဦးအတွက် အခြားခန်းတွင် အစားအသောက် ပန်းကန်ပြင်ဆင်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက၊ မိသားစုဝင်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြား 6 ပေ (2 မီတာ) ခွာ၍ နေရပါမည်။
- လူနာပြုစုပေးသူတစ်ဦးတည်းသာ လူနာအတွက် အစားအသောက်များမွေးသူ၊ လူနာအတွက် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးသူနှင့် အိုးခွက်ပန်းကန်များ ဆေးကြောပေးသူ ဖြစ်သင့်ပါသည်။
- လူနာ၏အိုးခွက်ပန်းကန်များအား အခြားသူများနှင့် မျှဝေမသုံးသင့်ပါ။ လူနာပြုစုသူတစ်ဦးသည် ဖြစ်နိုင်ပါက ယင်းအိုးခွက်ပန်းကန်များ၊ ဖန်ခွက်များနှင့် အိမ်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများအား ကိုင်တွယ်ရာတွင် လက်အိတ်ဝတ်ဆင်သင့်ပါသည်။
- သင်သည် အိုးခွက်ပန်းကန်များ၊ ဖန်ခွက်များနှင့် အိမ်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီးနောက် လက်ဆေးကြောထားရမည်။

နောက်ထပ် သတင်းအချက်အလက်များအတွက်၊ www.healthvermont.gov/covid19-translations တွင် ဝင်ကြည့်ပါ။

Preventing COVID-19: Tips for Large Households or Extended Families Living in the Same Space

If you have few rooms for a group of people, there are ways to protect yourself and the people living in your household. These tips are in addition to basic prevention advice, guidance for isolation, and what to do if someone is sick. Read [Help Keep Illness from Spreading](#), [How to self-isolate for COVID-19](#) and more at healthvermont.gov/covid19-translations.



Protect the household

Act as if you are as much at risk as the most vulnerable person in your home. People who are 65 years or older are at high risk of getting a more severe illness if infected with COVID-19. People who are any age and have health problems are also at higher risk.

- Stay home as much as possible.
- Follow prevention advice. Read [Help Keep Illness from Spreading](#).
- Do not have visitors come to your home unless they need to be there.
- Stay physically distant from members of your home who are at high risk.
- People at high risk should avoid taking care of children.

If you need to go outside of the house:

- Stay 6 feet (2 meters) from people who do not live in your house.
- Avoid crowds and social gatherings.
- Wear a cloth mask. Read [Using Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19](#).
- Avoid public transportation or riding in a car with people from a different household.
- Don't touch frequently touched surfaces in public areas, like elevator buttons or handrails.
- If you need to touch surfaces in public areas, avoid touching your eyes, nose, and mouth, and wash your hands or use hand sanitizer right after.
- Wash your hands as soon as you get home.

When a household member is sick with COVID-19

Most people sick from COVID-19 will have only a mild illness and should stay at home, apart from others, to recover. Call your health care provider if you have any concerns. Read [What to do if you are diagnosed with COVID-19](#).

Prevent the spread of the virus to other people in the house:

- Keep a distance of 6 feet (2 meters) between the person who is sick and other people of the household, especially those people at higher risk.
- Only one person should take care of the person who is sick.

- The caregiver should not be someone who is high risk (65 years or older or anyone with a health problem).
- The caregiver should limit contact with other people in the household.
- The caregiver should not take care of other members of the household.
- The person who is sick should wear a cloth face covering any time they are around people, unless they have trouble breathing or cannot remove the face covering on their own.
- Don't share personal items with the sick person, like phones, dishes, bedding or toys.
- Provide a separate room and bathroom for a person who is sick if possible.

If you must share a room with someone who is sick:

- Make sure the room has good air flow. Open a window or run a fan.
- Make a separate space for the person who is sick that is as far from the other people in the room as possible.
- Put a curtain or other physical divider between the sick person's space and the rest of the room.
- Place the beds as far apart as possible, at least 6 feet (2 meters).
- Sleep head to toe: when laying down, one person's head is facing the same direction as the other person's feet.

If you must share a bathroom with someone who is sick:

- Ask the sick person to clean and disinfect surfaces, doorknobs, and handles as they leave the bathroom. If they are not well enough to clean up, the caregiver should disinfect the commonly used areas.
- Other people in the home should wait as long as possible before using the bathroom after a sick person used it. They should also clean high touch areas before they use them.

Mealtimes

- Only people who are not sick should prepare food, set place settings, and serve food, after they wash their hands.
- Make a plate for the sick person to eat in another room. If this is not possible, they should stay 6 feet (2 meters) apart from the rest of the household members.
- The caregiver of the sick person should be the only person who serves them their meals and clears and washes their dishes.
- The person who is sick should not share dishes with anyone else. The caregiver should wear gloves to handle those dishes, glasses, and utensils, if possible.
- Wash your hands after handling dishes, glasses and utensils.

For more information, visit www.healthvermont.gov/covid19-translations