


ကျွန်ုပ်တို့သည် ကွာရန်တင်းဝင်ရန် လိုပါသလား။

	<p>အထွေထွေ</p>  <p>လမ်းညွှန်ချက်</p>	<p>ကျွန်ုပ်တို့ COVID-19 ရောဂါ</p>  <p>ရှိခဲ့သည်</p>	<p>ကျွန်ုပ်တို့ ကာကွယ်ဆေး</p>  <p>ထိုးနှံခဲ့ပါသည်</p>
 <p>ကျွန်ုပ်တို့ COVID-19 ရောဂါရှိသူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သူ ဖြစ်ပါသည်။</p>	<p>ဟုတ်သည် သင်သည် ကွာရန်တင်းဝင်ရန် လိုပါသည်။</p>	<p>မဟုတ်ပါ သင်သည် အောက်ပါ အခြေအနေတွင် ကွာရန်တင်းဝင်ရန် မလိုပါ။</p> <ul style="list-style-type: none"> • သီးသန့်ခွဲ၍ နေထိုင်ခြင်းကို အဆုံးသတ်နိုင်သည့် သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ပြည့်မီလျှင်၊ ၎င်းအပြင် • ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ပြခဲ့သည်မှာ 3 လ အတွင်းဖြစ်နေပြီး ဖြစ်လျှင် သို့မဟုတ် ရောဂါရှိသည်ဟု ပထမဆုံး စစ်ဆေးတွေ့ရှိချိန်ကတည်းက သင့်တွင် မည်သည့် ရောဂါလက္ခဏာမျှ မပြလျှင် • စတင်ထိတွေ့မိချိန်ကတည်းက သင့်တွင် မည်သည့် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာမျှ မရှိလျှင်။ 	<p>မဟုတ်ပါ သင်သည် အောက်ပါ အခြေအနေတွင် ကွာရန်တင်းဝင်ရန် မလိုပါ။</p> <ul style="list-style-type: none"> • သင်သည် ဆေးကို နှစ်ကြိမ်ထိုးထားပြီးဖြစ်လျှင်၊ ၎င်းအပြင် • ဒုတိယအကြိမ် ဆေးကို ထိုးထားပြီးသည်မှာ 14 ရက်နှင့် 3 လအကြား ဖြစ်နေလျှင်။ <p>မှတ်ချက်- ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပေးနေသည့် နေရာများရှိ ဝန်ထမ်းများ၊ ထိုနေရာများတွင် နေထိုင်သူများနှင့် ဆေးရုံတက် ရောက်နေသော လူနာများသည် CDC လမ်းညွှန်ချက်နှင့်အညီ ကွာရန်တင်းဝင်ရန် လိုနိုင်ပါသည်။</p>






နောက်ထပ် အချက်အလက်ကို healthvermont.gov/covid-19 လေ့လာပါ

 <p>ကျွန်ုပ်တို့သည် သာမန် ကိစ္စတစ်ခုအတွက် ပြည်နယ်ပြင်ပမှနေ၍ Vermont (ဗားမောင့်) သို့ပြန်လာနေသူ သို့မဟုတ် ခရီးသွားနေသူ ဖြစ်ပါသည်။</p>	<p>ဟုတ်သည် သင်သည် ကွာရန်တင်းဝင်ရန် လိုပါသည်။</p>	<p>ဟုတ်သည်။ သင်သည် ကွာရန်တင်းဝင်ရန် လိုပါသည်။</p>	<p>မဟုတ်ပါ သင်သည် အောက်ပါ အခြေအနေတွင် ကွာရန်တင်းဝင်ရန် မလိုပါ။</p> <ul style="list-style-type: none"> • သင်သည် ဆေးကို နှစ်ကြိမ်ထိုးထားပြီးဖြစ်လျှင် ၎င်းအပြင် • သင်သည် ဒုတိယအကြိမ် ဆေးကို ထိုးထားသည်မှာ အနည်းဆုံး 14 ရက်ရှိပြီ ဖြစ်လျှင်။
---	--	---	--

- ကွာရန်တင်းဝင်ခြင်းဆိုသည်မှာ အိမ်တွင်နေထိုင်ပြီး အခြားလူများနှင့် 14 ရက်ကြာ ခွဲနေခြင်းဟု ဆိုလိုပါသည်။
- သင့်တွင် မည်သည့် ရောဂါလက္ခဏာမျှ မပြဘဲ PCR ဆေးစစ်ချက်အရ ရောဂါမရှိလျှင် 7 ရက်မြောက်နေ့ သို့မဟုတ် ထိုရက်နောက်ပိုင်းတွင် ကွာရန်တင်းဝင်ခြင်းကို စောစီးစွာ အဆုံးသတ်နိုင်ပါသည်။ 14 ရက်အပြည့်အထိ ရောဂါလက္ခဏာများအတွက် သင့်ကိုယ်သင် ဆက်လက်၍ စောင့်ကြည့်ရမည်။ ဝန်ထမ်းနှင့် အချို့သော လူစုလိုက်နေထိုင်သည့် နေရာများရှိ လူအချို့သည် ဤသို့ စောစီးစွာ ကွာရန်တင်းထွက်၍ မရပါ။
- အရေးကြီး ကိစ္စအတွက် ခရီးထွက်ရန် ဥပမာများ- တစ်ကိုယ်ရေ ဘေးကင်းရေး၊ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု၊ ဆေး သို့မဟုတ် အလုပ်။
- ဤလမ်းညွှန်ချက်သည် အပြောင်းအလဲ ရှိနိုင်ပါသည်။
- ကွာရန်တင်းနှင့်ပတ်သက်သော နောက်ထပ် အချက်အလက်များ ရယူပါ။

နောက်ထပ် အချက်အလက်ကို healthvermont.gov/covid-19 လေ့လာပါ

Do I need to quarantine?

	General Guidance 	I had COVID-19 	I am vaccinated 
 I am a close contact and was exposed to someone with COVID-19	Yes. You will need to quarantine.	No. You will not need to quarantine if: <ul style="list-style-type: none"> You have met the criteria to end isolation, and It's been within 3 months since symptoms first started or since your first positive test, if you didn't have symptoms, and You have not had any COVID-19 symptoms since the new exposure. 	No. You will not need to quarantine if: <ul style="list-style-type: none"> You had both doses and It's been between 14 days and 3 months since you got the second dose. <p>Note: Staff, residents, and inpatients in health care settings will likely still need to quarantine per CDC guidance.</p>
 I am traveling or returning to Vermont from out-of-state for a non-essential purpose	Yes. You will need to quarantine.	Yes. You will need to quarantine.	No. You will not need to quarantine if: <ul style="list-style-type: none"> You had both doses and It's been at least 14 days since you got the second dose.

- Quarantine means staying home and away from other people for 14 days.
- You may end quarantine early with a negative PCR test on or after day 7, if you don't have any symptoms. Continue to monitor yourself for symptoms for the full 14 days. Staff and residents in certain group living settings must complete the full 14-day quarantine period.
- Examples of travel for an [essential purpose](#): for personal safety, health care, medicine, or work.
- This guidance is subject to change.
- [Get more information about quarantine.](#)

Learn more at healthvermont.gov/covid-19

English