

		သီးခြားခွဲနေခြင်း	ရောဂါခြေချုပ်	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုစောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း
	မည်သူထံကပါလဲ။	COVID-19 ကြောင့် ဖျားနာနေသူများ သို့မဟုတ် COVID-19 ပေါ့စတစ်ဖြစ်နေသော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာ မပြသသူများ။	ရောဂါလက္ခဏာ မရှိသူများနှင့် <ul style="list-style-type: none"> COVID-19 ကြောင့် ဖျားနာနေသူတစ်ဦးဦးနှင့် နီးကပ်သောထိတွေ့မှုရှိခဲ့သူများ၊ သို့မဟုတ် မဖြစ်မနေမဟုတ်သော ရည်ရွယ်ချက် မဟုတ်သည့် အခြားအရာများအတွက် (ရွေးချယ်ထားသော ကောင်တီများမှလွဲ၍) ပြည်နယ်ပြင်ပမှ ဗားမောင့်သို့ ပြန်လာသူများ။¹ 	ရောဂါလက္ခဏာများမရှိသည့် အခြားသောဗားမောင့်ပြည်နယ်သားများ။
	ကျွန်ုပ်သည် အိမ်တွင် နေရပါမည်လား။	မှန်	မှန်	အိမ်တွင်နေခြင်းသည် သင်၏အန္တရာယ်ကိုလျော့ချရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်နေဆဲဖြစ်ပါသည်။ အပြင်ထွက်သည့်အခါ ကာကွယ်တားဆီးရေး လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာပါ။
	ကျွန်ုပ်သည် အလုပ်သို့ သွားနိုင်ပါသလား။	မရပါ။ သင်၏အလုပ်မှခွင့်ပြုထားပြီး သင် နေကောင်းနေပါက အိမ်တွင်အလုပ်လုပ်ပါ။	မရပါ။ သင်၏အလုပ်မှခွင့်ပြုထားပါက အိမ်တွင်အလုပ်လုပ်ပါ။	အလုပ်တွင်ရှိနေစဉ် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာပါ။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုပါက အိမ်တွင်အလုပ်လုပ်ပါ။

¹ မဖြစ်မနေခရီးသွားလာမှုတွင် အစားအစာ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်ကုသမှု၊ အခြားသူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးမှု၊ သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်ရန်ခွင့်ပြုထားသော လုပ်ငန်းများအတွက် သွားရောက်ခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

		သီးခြားခွဲနေခြင်း	ရောဂါခြေချုပ်	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုစောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း
	ကျွန်ုပ်သည် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ ခရီးဝေးလမ်းလျှောက်ခြင်းများလုပ်ရန် အပြင်ထွက်နိုင်ပါသလား။	မရပါ။ သင် နေပြန်ကောင်းမလာမချင်း မရပါ။ ²	မရပါ။ 14 ရက်ကျော်လွန်ကာ ရောဂါလက္ခဏာများ ပျောက်မသွားမချင်း မရပါ။ ³	ရပါသည်။ သို့သော် သင်နှင့်အတူနေထိုင်သူများမှလွဲ၍ အခြားသူများနှင့် နှစ်မီတာအကွာတွင်နေပါ။ လူများနေပါက နှာခေါင်းစည်းတပ်ထားပါ။
	ကျွန်ုပ်သည် ကုန်စုံပစ္စည်းများနှင့် ဆေးဝါးများ ကဲ့သို့ အခြားသော ပစ္စည်းများကို ဝယ်ယူရန် အပြင်ထွက်နိုင်ပါသလား။	မရပါ။ သင် နေပြန်ကောင်းမလာမချင်း မရပါ။ ²	မရပါ။ 14 ရက်ကျော်လွန်ကာ ရောဂါလက္ခဏာများ ပျောက်မသွားမချင်း မရပါ။ ³	ရပါသည်။ သို့သော် သင်နှင့်အတူ နေထိုင်ခြင်းမရှိသည့်သူများနှင့် နှစ်မီတာ အကွာတွင် နေပါ။ နှာခေါင်းစည်းဝတ်ပါ။ လက်ကိုမကြာခဏဆေးကြောကာ မျက်နှာကိုထိကိုင်ခြင်း မပြုပါနှင့်။
	ကျွန်ုပ်သည် အိမ်ရှိ သီးခြားအခန်းတွင် နေရပါမည်လား။	နေရပါမည်။ သင်နေပြန်ကောင်းမလာမချင်း နေရပါမည်။ ²	ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုပါက 14 ရက်ကျော်လွန်ကာ ရောဂါလက္ခဏာများ ပျောက်မသွားမချင်း နေပါ။ ³	မရပါ
	နေမကောင်းဖြစ်လာပါက ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။		စတင်၍ သီးခြားခွဲနေကာ သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပံ့ပိုးပေးသူထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။	စတင်၍ သီးခြားခွဲနေကာ သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပံ့ပိုးပေးသူထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

2 နေပြန်ကောင်းလာချိန်မှာ ဖော်ပြပါ သုံးခုလုံး ဖြစ်လာချိန်ဖြစ်သည် (သင်၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံမှ မတူကွဲပြားသော ညွှန်ကြားချက်များ မရသရွေ့- 1) အဖျားကျဆေးများမသောက်ဘဲ အဖျားမရှိသည်မှာ 24 နာရီ ကြာပြီဖြစ်သည့်အပြင်




2) အခြားသောလက္ခဏာများ တိုးတက်လာသည်။ **ထို့အပြင်** 3) ရောဂါလက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာမရှိစဉ်အချိန်မှစ၍ အနည်းဆုံး 10 ရက် ကြာမြင့်နေပြီဖြစ်သည်။

သို့မဟုတ် သင့်ကိုစစ်ဆေးသည့်အခါ ရောဂါလက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာမရှိပါက၊ နေပြန်ကောင်းသည့်အချိန်သည် သင်၏ပထမဆုံး ပေါ့စတစ်ဆေးမှုဖြစ်သည့်နေ့မှစ၍ 10 ရက်ကျော်လာပြီဖြစ်ကာ ရောဂါလက္ခဏာ များ ဆက်တိုက်ပျောက်ကင်းလာသည့်အချိန် ဖြစ်ပါသည်။

3 နီးကပ်သောထိတွေ့မှုရှိသူများအတွက်- COVID-19 ကူးစက်ခံထားရသူနှင့် နီးကပ်သောထိတွေ့မှုရှိခဲ့သည့်နေ့မှစ၍ 14 ရက်။ ခရီးသွားရာမှပြန်လာသူများအတွက်- (ရွေးချယ်ထားသောကောင်တီများမပါဘဲ) ဗားမောင့်ပြင်ပသို့ နောက်ဆုံးထွက်ခွာခဲ့စဉ်အချိန်မှ 14 ရက်။ healthvermont.gov/covid19-travelguide ရှိ အချက်အလက်။






*သင့်တွင်ရောဂါလက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာ လုံးဝမရှိခဲ့ပါက သင်၏ရောဂါခြေချုပ်ကာလအတွင်း သင့်ကို စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ 7 ရက်ကြာပြီးနောက် သို့မဟုတ် ထိုနေ့တွင် စစ်ဆေးခြင်းအတွက် စီစဉ်သတ်မှတ်ရန် သင်၏ပံ့ပိုးပေးသူထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ သင်၏ရလဒ်များကိုမရမချင်း ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေပါ။ ရလဒ်များမှာ နက်ကတစ်ဖြစ်နေပြီး၊ သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများမရှိပါက၊ သင်၏ရောဂါခြေချုပ်ကို အဆုံးသတ်နိုင်ပါ သည်။

COVID-19: What is isolation, quarantine and self-observation?

		Isolation	Quarantine	Self-observation
	For whom?	People sick with COVID-19 or tested positive for COVID-19 but did not have any symptoms.	People with no symptoms and who <ul style="list-style-type: none"> • were in close contact with someone sick with COVID-19, or • are returning to Vermont from out of the state (except select counties) for anything other than an essential purpose.¹ 	Other Vermonters who don't have symptoms.
	Do I stay home?	Yes	Yes	Staying home is still the best way to lower your risk. Follow prevention guidance when you go out.
	Can I go to work?	No. Work at home if your job allows it and if you feel well enough.	No. Work at home if your job allows it.	Follow health and safety guidance while at work. Work at home if you can.

¹ Essential travel may include for food, medical care, care of others, or work for businesses that are allowed to operate.

COVID-19: What is isolation, quarantine and self-observation?

		Isolation	Quarantine	Self-observation
	Can I go outside for walks, bike rides, hikes?	No, not until you have recovered. ²	No, not until 14 days have passed and no symptoms have appeared. ³	Yes, but keep six feet away from others, except people you live with. Wear a mask if it's crowded.
	Can I go out for groceries and other essential items like medication?	No, not until you have recovered. ²	No, not until 14 days have passed and no symptoms have appeared. ³	Yes, but keep six feet away from people you don't live with. Wear a mask. Wash your hands often and don't touch your face.
	Do I stay in a separate room in my home?	Yes, until you have recovered. ²	If possible, until 14 days have passed, and no symptoms have appeared. ³	No
	What if I start to feel ill?		Start isolation and call your health care provider.	Start isolation and call your health care provider.

² Recovery is when all three have happened (unless you get different instructions from your medical provider): 1) It's been 24 hours of no fever without the use of fever-reducing medication, **and** 2) Other symptoms have improved, **and** 3) At least 10 days have passed since any symptoms appeared.

Or if you didn't have symptoms when you were tested, recovery is when 10 days have passed since the date of your first positive test and you continued to have no symptoms.

³ For close contacts: 14 days since the day you were last in close contact with the person with COVID-19. For returning travelers: 14 days since you were last outside of Vermont (excluding select counties). Information at healthvermont.gov/covid19-travelguide.

*You may get tested during your quarantine period if you never had any symptoms. Call your provider to arrange for testing on or after day 7. Stay in quarantine until you get your results. If the results are negative, and you still don't have any symptoms, you can end your quarantine.