

COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှု မဖြစ်စေရန် နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ပါ

Vermont အများပြည်သူနေရာများတွင် နှာခေါင်းစည်းများ ဝတ်ဆင်ရပါမည်။



ဩဂုတ်လ 1 ရက်၊ 2020 မှစ၍ အကျိုးဝင်သည်။ Vermont တွင် သင့်အိမ်ထောင်စု တွင်းရှိသူ မဟုတ်သူများနှင့် 6 ပေခွာ၍ နေရန်မှာ မဖြစ်နိုင်ချိန်တိုင်းတွင် သင်က နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ၎င်းတွင် အတွင်းဘက်နှင့် အပြင်ဘက် နေရာများနှင့် အုပ်စုလိုက် နေထိုင်ရေး ဝန်းကျင်များ ပါဝင်သည် (ဥပမာ၊ ကာလရှည် စောင့်ရှောက်ရေး အဆောက်အအုံများ၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာများ၊ တိုက်ခန်းနှင့် ကွန်ဒိုအစုများ)။

သင်ကူးစက်ခံထားရပြီး မသိပါက နှာခေါင်းစည်းသည် သင့်အနီးနားရှိ အခြားလူများကို ကာကွယ်နိုင်စေရန် ကူညီပေးပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာ မရှိသူများသည် အသက်ရှူချိန်၊ စကားပြောချိန် သို့မဟုတ် လည်ချောင်းရှင်းချိန်တွင် ထုတ်လွှတ်သည့် အရည်စက်ကလေးများမှတစ်ဆင့် မိုင်းရပ်စ် ကူးစက်နိုင်စေပါသည်။ နှာခေါင်းစည်းသည် COVID-19 ကူးစက်မှုကို နှေးကွေးစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် ကြိုတင်ကာကွယ် ရေး နောက်တစ်ခု ဖြစ်ပြီး အများနှင့် ခပ်ခွာခွာနေခြင်းနှင့် အခြား ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ အတွက် အစားထိုးမှု မဟုတ်ပါ။

နှာခေါင်းစည်းလိုအပ်ချိန် ဥပမာများ-

- ကုန်စုံဆိုင်၊ ဆေးဆိုင်၊ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးရုံတစ်ခုခုသို့ သွားလာမှုများ
- သင်နှင့် တစ်အိမ်ထောင်တည်းမနေသည့် သူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုတို့နှင့်အတူ ပန်းခြံတွင် စုဝေးချိန်
- လူထုစုဝေးပွဲ၊ ကန်ကွက်ဆန္ဒပြမှု၊ လယ်သမားဈေး သို့မဟုတ် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ပွဲကဲ့သို့ အတွင်း သို့မဟုတ် အပြင်ဘက် အများပြည်သူ အခမ်းအနား တစ်ခုခုတွင်
- ဘက်စ်ကား၊ တက္ကစီ သို့မဟုတ် ယာဉ်မျှဝေစီးခြင်း
- လူရှုပ်ပြီး ထူထပ်သည့် လမ်းတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း
- ယောဂ သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းအတန်း မသွားမီနှင့် သွားပြီး

ပျက်နှာနှာခေါင်းစည်း မလိုအပ်သည့် သို့မဟုတ် မဝတ်ဆင်သင့်သည့် အချိန်၏ ဥပမာများ-

- သစ်တောများ သို့မဟုတ် သင့်ဝန်းကျင်ဒေသတွင် လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း
- ပြေးခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း သို့မဟုတ် ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်စဉ်ကဲ့သို့ အားစိုက်ရသော လေ့ကျင့်ခန်း သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ခြင်း
- အသက် 2 နှစ်အောက် ကလေးများ
- အသက်ရှူရခက်သည့် မည်သူမဆို
- အကူအညီ မပါဘဲ ဖယ်ရှားနိုင်စွမ်း မရှိသည့် မည်သူမဆို
- နှာခေါင်းစည်း မဝတ်ရန် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် အပြုအမူဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းရှိသည့် မည်သူမဆို။

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ အခြေအနေတစ်ခု ရှိပါက သို့မဟုတ် အသက်ရှူရာတွင် အခက်အခဲရှိပါက သင့်အခြေအနေအတွက် သက်သေ သို့မဟုတ် မှတ်တမ်းမှတ်ရာကို ပြသရန် မလိုအပ်ပါ။

ကိုယ်ပိုင်နေရာများနှင့် ဝန်းကျင်များတွင် နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ရမလား။

လူအများသည် ၎င်းတို့၏ နေအိမ်ပြင်ပတွင် နေထိုင်သူများနှင့် သီးခြား ဝန်းကျင် သို့မဟုတ် နေရာတွင် ရှိနေပြီး 6 ပေခွာနေရန်မှာ မဖြစ်နိုင်ပါက နှာခေါင်းစည်းများ ဝတ်ဆင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ အကြံပြုပါသည်။ ဥပမာ မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ သင့်ခြံဝင်းတွင် စုဝေးချိန် သို့မဟုတ် သင့်အိမ်ပြင်ပရှိသူများနှင့် ကားအတူစီးချိန်တွင်။ ဖျားနေပါက အိမ်တွင် နေထိုင်သည့် အခြားလူများရှိလျှင် နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ပါ။

နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်နည်း-

ထိရောက်မှုရှိပြီး ပိုးမွှားများ ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ရန် နှာခေါင်းစည်း သို့မဟုတ် အကာအကွယ်များကို ဝတ်ဆင်ရမည်-

- ၎င်းကို မဝတ်ဆင်မီ သင့်လက်များကို ဆေးကြောပါ။
- သင့်ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို သေချာအုပ်ပါ။
- နားကွင်းများကို နားပတ်လည်တွင် ချိတ်ပါ သို့မဟုတ် တင်းကျပ်စွာ ချည်ပါ။

- အများပြည်သူကြားတွင် ရှိနေချိန်တွင် ၎င်းကို မကိုင်ပါနှင့် သို့မဟုတ် မဆွဲချပါနှင့်။
- အိမ်မရောက်မချင်း ဝတ်ထားပါ။
- သင့်မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်ကို မထိကိုင်ဘဲ ဖယ်ရှားပြီးနောက် သင့်လက်များကို ချက်ချင်း ဆေးကြောပါ။

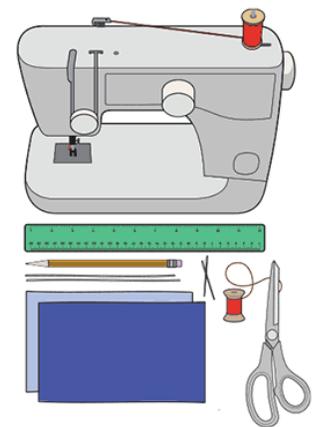
သင်က အပူလွန်ကဲနေပြီး သင်ရှိနေသည့်နေရာမှာ ပူနေသောကြောင့် အသက်ရှူရခက်နေပါက သင့်နှာခေါင်းစည်းကို ချွတ်ပြီး ရေသောက်ပါ။ ထို့နောက် အေးမြသော နေရာကို ရှာပါ။ အထူးသဖြင့် သင်နှာခေါင်းစည်းဝတ်မထားချိန်တွင် ဖြစ်နိုင်သမျှ အခြားလူများနှင့် 6 ပေ ခွာ၍ နေရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။

မျက်နှာအကာများကို ဆပ်ပြာနှင့်သုံး၍ လက် သို့မဟုတ် အဝတ်လျှော်စက်ဖြင့် နေ့စဉ် သန့်ရှင်းပါ။

သင့်မျက်နှာအုပ်များကို မှန်ကန်စွာ လျှော်ဖွတ်ရန် အဝတ်လျှော်စက်မှာ လုံလောက်မှု ရှိရပါမည်။ အသုံးမပြုမီ လုံးဝ ခြောက်သွေ့ကြောင်း သေချာပါစေ။ အဝတ်လျှော်မှုအတွက် လဲလှယ်သုံးနိုင်စေရန် သင့်တွင် နှာခေါင်းစည်းအချို့ ရှိရမည်။

ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ပါ။

CDC တွင် စက်ချုပ် သို့မဟုတ် လက်ချုပ်၊ တီရှပ်နှင့် တွဲဖက်ပစ္စည်းများဖြင့် ချုပ်မထားသည့် နည်းလမ်းအပြင် ဘန်ဒါနာဖြင့် ချုပ်ရန်မလိုသော နည်းလမ်းတို့ အပါအဝင် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် [သင့်ကိုယ်ပိုင် အကာအကွယ်များ ပြုလုပ်ခြင်းအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ](#) ကို ဖော်ပြထားပါသည်။



နောက်ထပ် အချက်အလက်အတွက် www.healthvermont.gov/COVID-19 သို့ ဝင်ကြည့်ပါ။

Wear a Face Mask to Keep COVID-19 from Spreading

Face masks are required in Vermont public spaces.

Effective August 1, 2020, in Vermont, you are required to wear a face mask in public spaces, any time it is not possible to keep a 6-foot distance from others who are not part of your household. This includes both indoor and outdoor spaces and group living settings (for example, long-term care facilities, nursing homes, apartment and condo complexes).

A mask helps protect others around you if you are infected and don't know it. People without any symptoms may be able to spread the virus through droplets produced when breathing, speaking, or clearing your throat. A face mask is one more precaution we can take to help slow the spread of COVID-19 – and is not a substitute for physical distancing and other prevention measures.



Examples of when a face mask is required:

- Trips to any store, pharmacy, doctor, or hospital
- At a gathering in the park with friends and family who do not live in your household
- At any indoor or outdoor public event, such as a rally, protest, farmer's market, or campaign event
- Riding the bus, taxi, or ride share
- Walking on a busy and crowded street
- Before and after a yoga or exercise class

Examples of when face mask is not required or should not be worn:

- Going for a walk in the woods or in your neighborhood
- Doing strenuous exercise or activities, such as during a run, bike ride, or yoga class
- Children under the age of 2
- Anyone who has trouble breathing
- Anyone who can't remove it without assistance
- Anyone who has a medical or behavioral reason for not wearing a mask.

If you have a medical or developmental condition, or have trouble breathing, you do not have to show evidence or documentation of your condition.

What about wearing a mask in private spaces and settings?

We recommend that people wear masks when they are in a private setting or space with people who live outside of their home and it is not possible to stay 6 feet apart. For example, at a gathering with family and friends in your backyard or riding in the car with someone outside of your home. If you are sick, wear a mask at home if you have other people living in the home.

How to wear a face mask:

A face mask or covering must be worn properly to be effective and avoid the spread of germs:

- Wash your hands before putting it on.
- Be sure your mouth and nose are covered.
- Hook loops around your ears or tie it snugly.
- Do not touch it or pull it down while in public.
- Keep it on until you get home.
- Remove it without touching your eyes, nose or mouth, then wash your hands immediately.

If you feel like you are overheating and are having trouble breathing because it is hot where you are, you should take off your mask, drink water, rest and seek a cool place. It is important that you keep a 6-foot distance from others whenever possible, especially when you are not wearing a mask.

Clean face masks daily, by hand or machine, using detergent.

A washing machine should suffice to properly wash your face masks. Make sure it's completely dry before using. You should have a few on hand so you can rotate for washing.

Make your own.

CDC has [instructions on making your own coverings](#) in several different methods, including machine or hand-sewn, a no-sew method with a t-shirt and scissors, and a no-sew method with a bandana.

For more information, visit www.healthvermont.gov/COVID-19.

