

သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါကူးစက်နေလျှင် ဘာလုပ်ရမလဲ

အိမ်တွင် သီးခြား၊ ခွဲနေပါ-

- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု ခံယူရန်မှလွဲ၍ အိမ်အပြင် မထွက်ပါနှင့်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ဌာနထံ မသွားရောက်မီ ဖုန်းကြိုဆက်ပြီး [အဝတ်စနာခေါင်းစည်း](#) ဝတ်ဆင်ပါ။
- အဖျားမပြင်းထန်သည့် လူအများက အိမ်မှာပင် နေပြန်ကောင်းလာနိုင်သည်။ COVID-19 အတွက် အထူး သီးသန့် ကုသမှု မရှိသော်လည်း လုံလုံလောက်လောက် အနားယူပြီး အရည်အများကြီး သောက်ရမည်၊ ထို့အပြင် လိုအပ်ပါက အဖျားကျဆေး သောက်ရပါမည်။
- တတ်နိုင်သမျှ သင့်အိမ်ရှိ သီးသန့် အခန်းတွင်နေပြီး၊ သီးသန့် သန့်စင်ခန်းကို အသုံးပြုပါ။ သင့်အိမ်တွင် အချိန်တိုင်း အခြားလူများနှင့် အနည်းဆုံး ခြောက်ပေ သို့မဟုတ် နှစ်မီတာ အကွာအဝေးတွင် နေရမည်။ သင်အသက်ရှူရခက်ခြင်း မဖြစ်သရွေ့ တခြားလူများနှင့် အခန်းတစ်ခုတည်းတွင်ရှိနေပါက အဝတ်စ နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ပါ။ အိမ်သုံးပစ္စည်းများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်း မပြုရ။
- တစ်စုံတစ်ယောက်အား သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကို စောင့်ရှောက်ခိုင်းပါ။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် အနည်းငယ်က COVID-19 ကြောင့် ဖျားနာသည်ဟု သိထားရပါမည်။ နောက်ထပ် အချက်အလက်အချို့ သိရှိချိန်အထိ ဗိုင်းရပ်စ်ရှိသူများ သည် တိရစ္ဆာန်များနှင့် ထိတွေ့မှုကို ကန့်သတ်ရပါမည်။ သင်က သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကို စောင့်ရှောက်ပေးရန် လိုအပ်လျှင် အဝတ်စနာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ပြီး၊ မထိကိုင်မီနှင့် ထိကိုင်ပြီးနောက်တွင် လက်ဆေးရမည်။
- တခြားလူများနှင့် ချိတ်ဆက်မှု ဆက်ရှိနေရမည်။ သူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုများကို ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန် နည်းပညာကို သုံးပါ။

အခြောက်တိုက် သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် လက်ဆေးခြင်း-

- သင်၏ သီးခြား အခန်းနှင့် သန့်စင်ခန်းတွင် သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ပါ။ သင့်အိမ်၏ တခြားနေရာများကို တခြား တစ်စုံတစ်ယောက်အား သန့်ရှင်းခိုင်းပါ။
- ဇွန်းခက်ရင်းများကဲ့သို့ အိမ်သုံးပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီးနောက် သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။
- ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာ၊ မကြာခဏ လက်ဆေးပါ။ ဆပ်ပြာနှင့် ရေမရှိပါက အရက် အခြေခံသည့် လက်သန့်ဆေးရည်ကို သုံးပါ။

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု ချက်ချင်းခံယူရမည့် အချိန်-

အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု သို့မဟုတ် သင့်နှုတ်ခမ်းများ၊ သွားဖုံးများ၊ မျက်နှာ၊ မျက်လုံး ပတ်လည် သို့မဟုတ် နှာခေါင်းများတွင် အရောင်ပြောင်းလဲလာပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု ချက်ချင်း ရယူပါ။
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ဖုန်းခေါ်ဆိုချိန်၌ သင့်တွင် COVID-19 ရှိနေပြီး အိမ်တွင် သီးခြားခွဲနေရကြောင်း ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် 911 ကို ပြောပြပါ။

သင်ကူးစက်လွယ်နေချိန်တွင် သင်နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သူများသည် ရောဂါလက္ခဏာများ မပြသလျှင်ပင် အိမ်တွင် ရောဂါခြေချုပ် ဖြင့် နေရပါမည်-

- သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခု မဖြစ်ပေါ်မီအချိန် (သို့မဟုတ် သင်စစ်ဆေးမှု မခံယူမီ နှစ်ရက်အလိုတွင် သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခု မရှိပါ) တွင် စတင်ပြီး သင်နေပြန်ကောင်းချိန်အထိဖြစ်သည့် သင်၏ ရောဂါ ကူးစက်နိုင်သော ကာလအတွင်း သင်နှင့် အနီးကပ်ရှိခဲ့သူများသည် အိမ်တွင် ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့် နေရပါမည်။ ၎င်းတို့က [“COVID-19 ကူးစက်ခံထားရသူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မှုရှိပါက လုပ်ဆောင်ရန်”](#) လမ်းညွှန်ကို ကိုးကားပါ။ သင်၏အနီးကပ်ထိတွေ့သူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့သူများသည် လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာရန် မလိုအပ်ပါ (၎င်းတို့တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိသရွေ့)။
- အနီးကပ်ထိတွေ့မှုဆိုသည်မှာ 15 မိနစ် သို့မဟုတ် ယင်းအထက်အထိ ခြောက်ပေ သို့မဟုတ် နှစ်မီတာအတွင်း ရှိနေခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ အနီးကပ်ထိတွေ့မှုမှာ အိမ်ခန်းတွင်း ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုတည်းတွင် ခြောက်ပေ သို့မဟုတ် နှစ်မီတာထက် ပိုသော အကွာအဝေးအတွင်း 15 မိနစ်ထက်မကြာဘဲ ရှိနေခြင်း၊ လမ်းဖြတ်လျှောက် ခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ခန်းတည်း ခဏတာ ရှိနေခြင်းတို့ကို မဆိုလိုပါ။

အနီးကပ်ထိတွေ့မှုများ၏ ဥပမာများ	အနီးကပ်မဟုတ်သည့် ထိတွေ့မှုများ ဥပမာများ
တစ်အိမ်တည်းတွင် အတူနေသူများ	ကုန်စုံဆိုင်ရှိ ငွေကိုင်
ရင်းနှီးသော လက်တွဲဖော်များ	သင့်အား ဆေးဝါးပေးသည့် ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူများ
သင်က ကူးစက်လွယ်ချိန်တွင် ကားတစ်စီးတည်း အတူစီးခဲ့သူများ	စတိုးဆိုင်၌ သင့်ရှေ့တွင်တန်းစီခဲ့သူ

သင်နေပြန်ကောင်းလာပါက အိမ်တွင် သီးသန့်ခွဲနေမှုကို ရပ်တန့်ရန်မှာ စိတ်ချရပါသည်။ သင်၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ ထံမှ မတူကွဲပြားသော ညွှန်ကြားချက်များမရသရွေ့ နေပြန်ကောင်းချိန်မှာ အချက်သုံးချက်လုံး ကိုက်ညီချိန်ဖြစ်သည်-

1. အဖျားကျဆေးမသုံးဘဲ အဖျားမရှိသည်မှာ 24 နာရီရှိလာပြီး
2. တခြား ရောဂါလက္ခဏာများ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာသည့်အပြင်
3. သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများ ပထမဆုံး ပေါ်လာပြီးနောက် အနည်းဆုံး 10 ရက် ပြည့်သွားသည့်အခါ။

သို့မဟုတ် သင့်ကို စစ်ဆေးချိန်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိပါက နေပြန်ကောင်းချိန်မှာ သင်၏ ပထမဆုံး ပိုးတွေ့စစ်ဆေး စတင်ရက်ပြီးနောက် 10 ရက် ပြည့်သွားပြီး သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိတော့ချိန် ဖြစ်သည်။

သင့်အလုပ်ရှင်ထံ အလုပ်ပြန်ဆင်းရန် COVID-19 အတွက် ပိုးမတွေ့စစ်ဆေးမှု သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဌာနမှ စာလွှာ မလိုအပ်ပါ။ သင်အလုပ်လုပ်နိုင်ကြောင်း ထောက်ခံသည့် စာလွှာကို ကျွန်ုပ်တို့ ထုတ်ပေးပါ။

သီးသန့်ခွဲနေခြင်းနှင့် ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေခြင်း

	သီးသန့်ခွဲနေခြင်း	ကိုယ်တိုင်ရောဂါခြေချုပ်ခြင်း
ဘယ်သူထံကလဲ။	COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာ ရှိသူများ <ul style="list-style-type: none"> • ဆေးရုံတင်ရလောက်အောင် မဖျားဘဲ COVID-19 ဖြစ်နေသူများအတွက်၊ သို့မဟုတ် • စစ်ဆေးမှု ရလဒ်များကို စောင့်ဆိုင်းနေသူများအတွက် 	COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာ မရှိသူများ <ul style="list-style-type: none"> • COVID-19 ရှိသူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မှုများ
ဘယ်လောက်ကြာထိလဲ။	အချက်သုံးခုလုံး ဖြစ်လာသည့် နေပြန်ကောင်းလာချိန်အထိ (သင်၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံမှ မတူကွဲပြားသော ညွှန်ကြားချက်များ မရသရွေ့)- <ol style="list-style-type: none"> 1. အဖျားကျဆေးမသုံးဘဲ အဖျားမရှိသည်မှာ 24 နာရီရှိလာပြီး 	ဖြစ်နိုင်သော ထိတွေ့မှု ဖြစ်သည့် နောက်ဆုံးနေ့မှ 14 ရက်အထိ။ ထိတွေ့ရက်မှာ 0 ရက် ဖြစ်သည်။ သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာ မရှိပါက သင်၏ ရောဂါခြေချုပ်မှု ကာလအတွင်း စစ်ဆေးမှုခံယူရန်

	<p>2. တခြားရောဂါလက္ခဏာများ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာသည့်အပြင်</p> <p>3. သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများ ပထမဆုံး ပေါ်လာပြီးနောက် အနည်းဆုံး 10 ရက် ပြည့်သွားသည့်အခါ။</p> <p>သို့မဟုတ် သင့်ကို စစ်ဆေးချိန်တွင် ရောဂါ လက္ခဏာများ မရှိပါက နေပြန်ကောင်းချိန်မှာ သင်၏ ပထမဆုံး ပိုးတွေ့စစ်ဆေး စတင်ရက်ပြီး နောက် 10 ရက် ပြည့်သွားပြီး သင့်တွင် ရောဂါ လက္ခဏာများ မရှိတော့ချိန် ဖြစ်သည်။</p>	<p>ရွေးချယ်ခွင့် သင့်တွင်ရှိပါသည်။ 7 ရက်နေ့ တွင် သို့မဟုတ် ယင်းနောက်ပိုင်းတွင် သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံမှ သို့မဟုတ် ခဏ တစ်ဖြုတ်လာ၍ စစ်ဆေးမှုတို့မှ စစ်ဆေးမှု ရယူနိုင်ပါသည်။ သင့်ရလဒ်များ ရရှိချိန် အထိ ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့် ဆက်နေပါ။</p> <p>ရလဒ်များမှာ ပိုးမတွေ့ဖြစ်ပြီး သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာ မရှိသေး ပါက ရောဂါခြေချုပ်မှုကို ရပ်တန့်နိုင်သည်။ သင့်ရလဒ်များ အသင့်ဖြစ်ချိန်တွင် ကျန်းမာရေးဌာနမှ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုကို လက်ခံ ရရှိမည်ဖြစ်ပြီး အဆောတလျင် မဟုတ်ပါ က ၎င်းမှာ အများအားဖြင့် 2-4 ရက်အတွင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ စစ်ဆေးမှုခံယူသည့် 7 ရက် အတွင်း မေးလ်ဖြင့် စာတစ်စောင်ကိုလည်း ရရှိပါမည်။</p>
<p>အဲဒါက ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ။</p>	<p>သီးခြား သန့်စင်ခန်းကို အသုံးပြုခြင်း၊ အိမ်ထဲရှိ သီးခြားအခန်းထဲတွင် 24/7 လုံး နေထိုင်ခြင်း၊ တခြားလူများနှင့် ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ သင့်တွင် အသက်ရှူရခက်ခြင်း မရှိသရွေ့ တခြားလူများနှင့် တစ်ခန်းထဲတွင် နေထိုင်ရန် လိုအပ်ပါက နှာခေါင်းစည်းဝတ်ပါ။</p>	<p>24/7 လုံး အိမ်မှာနေခြင်း၊ ရောဂါလက္ခဏာ များကို စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် အများနှင့် ခပ်ခွာခွာနေခြင်းကို ကျင့်သုံးခြင်း။ ဖြစ်နိုင်ပါက သီးခြားအခန်းနှင့် သန့်စင်ခန်း ကို အသုံးပြုခြင်း။ သင့်တွင် ရောဂါ လက္ခဏာပြနေပါက သင်၏ အနီးကပ် ထိတွေ့သူများသည်လည်း ကိုယ်တိုင်ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေရမည်။</p>

နောက်ထပ် အချက်အလက်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝဘ်ဆိုက်တွင် တွေ့နိုင်ပါသည်- www.healthvermont.gov/COVID-19

What to do if you are diagnosed with COVID-19

Isolate at home:

- Don't leave home, except to get medical care. Call ahead before visiting a health care provider or emergency department and wear a [wear a cloth mask](#).
- Most people with mild illness can recover at home. While there is no specific treatment for COVID-19, you should get plenty of rest, drink plenty of fluids, and take fever-reducing medication if needed.
- As much as possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom. Stay at least six feet or two meters away from others in your home at all times. Wear a cloth mask if you're in a room with other people, unless you have trouble breathing. Don't share household items.
- Have someone else care for your pets. A small number of pets have been reported to be sick with COVID-19. People with the virus should limit contact with animals until more information is known. If you need to care for your pet, wear a cloth mask and wash your hands before and after.
- Stay connected with others – use technology to communicate with friends and family.

Daily cleaning and washing:

- Clean and disinfect surfaces in your separate room and bathroom. Have someone else clean the other areas of your home.
- Thoroughly wash household items, like utensils, after using.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. Use alcohol-based hand sanitizer if soap and water aren't available.

When to get medical care immediately:

If you have difficulty breathing, chest pain, confusion, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails, seek medical care immediately. When you call for medical care, tell the provider or 911 that you have COVID-19 and are isolating at home.

People who have been in close contact with you while you were infectious should quarantine at home -- even if they don't have symptoms:

- People that were in close contact with you during your infectious period, which starts two days before you developed any symptoms (or if you haven't had any symptoms, two days before the day you got tested) and continues until you have [recovered](#), should quarantine at home. They can refer to the [“What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19”](#) guide. Close contacts of your close contacts do not need to follow the guidelines (unless they have symptoms).
- Close contact means being within six feet or two meters for 15 minutes or more. Close contact does not mean being more than six feet or two meters away in the same indoor environment for less than 15 minutes, walking by, or briefly being in the same room.

Examples of close contacts	Examples of NOT close contacts
People living in the same home	Cashier at the grocery store
Intimate partners	Pharmacists who gave you medication
People who rode in the same car while you were infectious	The person in front of you in line at the store

It's safe to stop home isolation when you've recovered. Unless you get different instructions from your medical provider, recovery is when **all** three things have happened:

4. It's been 24 hours of no fever without the use of fever-reducing medication, **and**
5. Other symptoms have improved, **and**
6. At least 10 days have passed since your symptoms first 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.

Neither a negative test for COVID-19 nor a letter from the Health Department should be required from your employer to return to work. We do not provide letters indicating that you can work.

Difference between isolation and quarantine

	Self-isolation	Self-quarantine
For whom?	People with symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • For people with COVID-19 who aren't sick enough to be hospitalized, or • For people who are waiting for test results 	People with no symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • Close contacts of people with COVID-19
For how long?	Until recovery, which is when all three have happened (unless you get different instructions from your medical provider): <ol style="list-style-type: none"> 4. It's been 24 hours of no fever without the use of fever-reducing medication, and 5. Other symptoms have improved, and 6. At least 10 days have passed since your symptoms first 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.	For 14 days since the last date of possible exposure. The day of the exposure is Day 0. You have the option of getting tested during your quarantine period if you have not had any symptoms. On or after day 7, you can get a test through your provider or a pop-up testing site. Remain in quarantine until you get your results. If the results are negative, and you still don't have any symptoms, you can discontinue quarantine. You will get a call from the Health Department when your results are ready, which is usually within 2-4 days, if not sooner. You will also get a letter in the mail within 7 days of being tested.
What does it mean?	Staying home 24/7 in a separate room in the house, using a separate bathroom, avoiding contact with others. Wear a mask if you need to be in the same room with other people, unless you have trouble breathing.	Staying home 24/7, monitoring for symptoms, and practicing social distancing. If possible, using a separate room and bathroom. If you become symptomatic, your close contacts should also self-quarantine.

More information is available on our website: www.healthvermont.gov/COVID-19