

# သင်က COVID-19 ရောဂါရှိသူ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့သူဖြစ်ပါက ဘာလုပ်ရမလဲ

သတင်းအချက်အလက်မှာ COVID-19 ရောဂါရှိသူတစ်ဦးဦးနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သူများအတွက် ဖြစ်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာများ မစတင်မီ နှစ်ရက်တွင် စပြီး (သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာမရှိသူများအတွက် စစ်ဆေး မခံယူမီ နှစ်ရက်အလို) [နေပြန်ကောင်း](#)ချိန်အထိဖြစ်သည့် လူတစ်ဦး၏ ကူးစက်လွယ်နေစဉ် 15 မိနစ် သို့မဟုတ် ယင်းအထက်ကြာအောင် ခြောက်ပေ သို့မဟုတ် နှစ်မီတာထက် နီးကပ်စွာ ရှိနေခြင်းကို အနီးကပ်ထိတွေ့မှု ခေါ်ပါသည်။ အနီးကပ်ထိတွေ့မှုမှာ အိမ်ခန်းတွင်း ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုတည်းတွင် ခြောက်ပေ သို့မဟုတ် နှစ်မီတာထက် ပိုသော အကွာအဝေးအတွင်း 15 မိနစ်ထက်မကြာဘဲ ရှိနေခြင်း၊ လမ်းဖြတ်လျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ခန်းတည်း ခဏတာ ရှိနေခြင်းတို့ကို မဆိုလိုပါ။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့်- [“COVID-19- ကို ဖတ်ပါ သင်က ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ထမ်းဖြစ်လျှင် ဘာလုပ်ရမလဲ”](#)။

အနီးကပ်ထိတွေ့မှုများ၏ ဥပမာများ	အနီးကပ်မဟုတ်သည့် ထိတွေ့မှုများ ဥပမာများ
သင်က တစ်အိမ်တည်းတွင်နေသည်	သင်က ကုန်စုံဆိုင်ရှိ ၎င်းတို့၏ ငွေကိုင်ဖြစ်ခဲ့သည်
သင်တို့က ရင်းနှီးသော လက်တွဲဖော်များ ဖြစ်သည်	သင်က လူတစ်ဦးကို ဆေးဝါး ပေးရသည့် ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူဖြစ်သည်
ထိုလူက ကူးစက်လွယ်ချိန်တွင် ကားတစ်စီးတည်း အတူစီးခဲ့သည်	စတိုးဆိုင်၌ တန်းစီသူ၏ အရှေ့တွင် ရှိခဲ့သည်

အိမ်တွင် ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေပြီး 14 ရက်ကြာ ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ-

- နေ့ 0 မှာ လူတစ်ဦးနှင့် နောက်ဆုံး ထိတွေ့ခဲ့သည့်နေ့ ဖြစ်သည်။
- ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူမဝခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချမ်းစိမ့်မှုများ၊ ချမ်းစိမ့်၍ ထပ်တလဲလဲ တုန်ယင်နေခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်း၊ ကြွက်သားနာခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အနံ့ သို့မဟုတ် အရသာ မရှိမှု ဖြစ်ခြင်း၊ ဆို့ပိတ်မှု သို့မဟုတ် နှာရည်ယိုခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် အော့အန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောခြင်း ရောဂါလက္ခဏာများကို မပြင်းထန်လျှင်ပင် စောင့်ကြည့်ရမည်။
- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု ခံယူရန်မှလွဲ၍ အိမ်အပြင် မထွက်ပါနှင့်။ အိမ်မှ ထွက်ခွာရန် လိုအပ်ပါက [အဝတ်စနာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ပါ။](#)

- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ဌာနထံ မသွားရောက်မီ ဖုန်းကြိုဆက်ပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် သင့်အိမ်ရှိ သီးသန့်အခန်းတွင်နေပြီး သီးသန့် သန့်စင်ခန်းကို အသုံးပြုပါ။
- သင့်အိမ်တွင် အချိန်တိုင်း အခြားလူများနှင့် အနည်းဆုံး ခြောက်ပေ သို့မဟုတ် နှစ်မီတာ အကွာအဝေးတွင် နေရမည်။ သင်အသက်ရှူရခက်ခြင်း မဖြစ်သရွေ့ တခြားလူများနှင့် အခန်းတစ်ခုခုတွင်ရှိနေပါက အဝတ်စ နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ပါ။ အိမ်သုံးပစ္စည်းများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်း မပြုရ။
- တခြားလူများနှင့် ချိတ်ဆက်မှု ဆက်ရှိနေရမည်။ သူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုများကို ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန် နည်းပညာကို သုံးပါ။

14 ရက် ပြည့်ပြီးနောက် သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မပြသပါက သင်၏ ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေခြင်းကို ရပ်တန့်နိုင် သည်။ သင့်အလုပ်ရှင်ထံ အလုပ်ပြန်ဆင်းရန် COVID-19 အတွက် ပိုးမတွေ့စစ်ဆေးမှု သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဌာနမှ စာလွှာ မလိုအပ်ပါ။ ကျန်းမာရေးဌာနက သင်အလုပ် ပြန်လုပ်နိုင်ကြောင်း ထောက်ခံသည့် စာလွှာများကို ထုတ်ပေးပါ။

အခြောက်တိုက် သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် လက်ဆေးခြင်း-

- သင့်အိမ်ရှိ မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ပါ။ သီးခြား အခန်းထဲတွင် နေပြီး သီးခြား သန့်စင်ခန်းကို အသုံးပြုပါက ၎င်းတို့ကို ကိုယ်တိုင် သန့်ရှင်းပါ။ အိမ်၏ တခြားနေရာများကို တခြား တစ်စုံတစ်ယောက်အား သန့်ရှင်းခိုင်းပါ။
- ဇွန်းခက်ရင်းများကဲ့သို့ အိမ်သုံးပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီးနောက် သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။
- ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာ၊ မကြာခဏ လက်ဆေးပါ။ ဆပ်ပြာနှင့် ရေမရှိပါက အရက် အခြေခံသည့် လက်သန့်ဆေးရည်ကို သုံးပါ။

အချိန်မရွေး ရောဂါလက္ခဏာများ ပြလာပါက-

- သင့်အား အကဲဖြတ်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်၊ မလိုအပ်ကို သိနိုင်ရန် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ။ သင်သည် COVID-19 ရောဂါရှိနေသူ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ထားသော ကြောင့် နိဗယ် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အတွက် အိမ်တွင် ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေခြင်းဖြစ်ကြောင်း ၎င်းတို့ကို အသိပေးပါ။
- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ် ဖြစ်နေပါက 9-1-1 ကို ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့သွားပါ။
- ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ မရှိပါက သင့်နယ်မြေရှိ ဆေးခန်းနှင့် ဆက်သွယ်မှုရရန် 2-1-1 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။
- မပြင်းထန်သော ဖျားနာမှုရှိသူများသည် ၎င်းတို့၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို အိမ်တွင် ကုသနိုင်သည်- အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။ အရည်များများ သောက်ပြီး လိုအပ်ပါက အဖျားကျဆေး သောက်ပါ။

**ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု ချက်ချင်း ခံယူရမည့် အချိန်-**

အသက်ရှူရအဆင်မပြေခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု သို့မဟုတ် သင့်နှုတ်ခမ်းများ၊ သွားဖုံးများ၊ မျက်နှာ၊ မျက်လုံးပတ်လည် သို့မဟုတ် နှာခေါင်းများတွင် အရောင်ပြောင်းလဲလာပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု ချက်ချင်း ရယူပါ။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုထံ ခေါ်ဆိုချိန်တွင် COVID-19 ဖြစ်နေသူ တစ်ဦးဦးနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့နေသော ကြောင့် အိမ်တွင် ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေရသူဖြစ်ကြောင်း ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် 9-1-1 ကို ပြောပြပါ။

**သီးသန့်ခွဲနေခြင်းနှင့် ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေခြင်း**

	<b>သီးသန့်ခွဲနေခြင်း</b>	<b>ကိုယ်တိုင်ရောဂါခြေချုပ်ခြင်း</b>
ဘယ်သူထံကလဲ။	COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာ ရှိသူများ <ul style="list-style-type: none"> <li>ဆေးရုံတင်ရလောက်အောင် မဖျားဘဲ COVID-19 ဖြစ်နေသူများအတွက်</li> </ul> <b>သို့မဟုတ်</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>စစ်ဆေးမှု ရလဒ်များကို စောင့်ဆိုင်းနေသူများအတွက်</li> </ul>	COVID19 ရောဂါလက္ခဏာ မရှိသူများ <ul style="list-style-type: none"> <li>COVID-19 ရှိသူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့သူများ</li> </ul>
ဘယ်လောက်ကြာထိလဲ။	အချက်သုံးခုလုံး ဖြစ်လာသည့် နေပြန်ကောင်းလာချိန်အထိ (သင်၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံမှ မတူကွဲပြားသော ညွှန်ကြားချက်များ မရသရွေ့)- <ol style="list-style-type: none"> <li>အဖျားကျဆေးမသုံးဘဲ အဖျားမရှိသည်မှာ 24 နာရီရှိလာပြီး</li> <li>တခြား ရောဂါလက္ခဏာများ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာသည့်အပြင်</li> <li>သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများ ပထမဆုံး ပေါ်လာပြီးနောက် အနည်းဆုံး 10 ရက် ပြည့်သွားသည့်အခါ။</li> </ol> သို့မဟုတ် သင့်ကို စစ်ဆေးချိန်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိပါက	ဖြစ်နိုင်သော ထိတွေ့မှု ဖြစ်သည့် နောက်ဆုံးနေ့မှ 14 ရက်အထိ။ ထိတွေ့ရက်မှာ 0 ရက် ဖြစ်သည်။  သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာမရှိပါက သင်၏ ရောဂါခြေချုပ်မှု ကာလအတွင်း စစ်ဆေးမှုခံယူရန် ရွေးချယ်ခွင့် သင့်တွင်ရှိပါသည်။ 7 ရက်နေ့တွင် သို့မဟုတ် ယင်းနောက်ပိုင်းတွင် သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံမှ သို့မဟုတ် ခဏတစ်ဖြုတ်လာ၍ စစ်ဆေးမှုတို့မှ စစ်ဆေးမှု ရယူနိုင်ပါသည်။ သင့်ရလဒ်များ ရရှိချိန်အထိ ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့် ဆက်နေပါ။ ရလဒ်များမှာ ပိုးမတွေ့ဖြစ်ပြီး

	<p>နေပြန်ကောင်းချိန်မှာ သင်၏ ပထမဆုံး ပိုးတွေ့စစ်ဆေး စတင်ရက်ပြီးနောက် 10 ရက် ပြည့်သွားပြီး သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိတော့ချိန် ဖြစ်သည်။</p>	<p>သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာ မရှိသေးပါက ရောဂါခြေချုပ်မှုကို ရပ်တန့်နိုင်သည်။ သင့်ရလဒ်များ အသင့်ဖြစ်ချိန်တွင် ကျန်းမာရေးဌာနမှ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုကို လက်ခံရရှိမည်ဖြစ်ပြီး အဆောတလျင် မဟုတ်ပါက ၎င်းမှာ အများအားဖြင့် 2-4 ရက်အတွင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ စစ်ဆေးမှုခံယူသည့် 7 ရက်အတွင်း မေးလ်ဖြင့် စာတစ်စောင်ကိုလည်း ရရှိပါမည်။</p>
<p>အဲဒါက ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ။</p>	<p>သီးခြား သန့်စင်ခန်းကို အသုံးပြုခြင်း၊ အိမ်ထဲရှိ သီးခြားအခန်းထဲတွင် 24/7 လုံး နေထိုင်ခြင်း၊ တခြားလူများနှင့် ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ သင်အသက်ရှူရခက်ခြင်း မဖြစ်သရွေ့ တခြားလူများနှင့် အခန်းတစ်ခုတည်းတွင်ရှိနေပါက နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ပါ။</p>	<p>24/7 လုံး အိမ်မှာနေခြင်း၊ ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် အများနှင့် ခပ်ခွာခွာနေခြင်းကို ကျင့်သုံးခြင်း၊ ဖြစ်နိုင်ပါက သီးခြားအခန်းနှင့် သန့်စင်ခန်းကို အသုံးပြုခြင်း၊ သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာပြနေပါက သင်၏ အနီးကပ်ထိတွေ့သူများသည်လည်း ကိုယ်တိုင်ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေရမည်။</p>

နောက်ထပ် အချက်အလက်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝဘ်ဆိုက်တွင် တွေ့နိုင်ပါသည်- [www.healthvermont.gov/COVID-19](http://www.healthvermont.gov/COVID-19)

## What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19

This information is for people who were in close contact with someone who has COVID-19. Close contact means being closer than six feet or two meters apart for 15 minutes or more while the person was infectious, which starts two days before any symptoms began (or for people without any symptoms, two days before the day they got tested) and continues until they are [recovered](#). 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. Health care workers: please see [“COVID-19: What to do if you are a health care worker”](#).

Examples of close contacts	Examples of NOT close contacts
You live in the same home	You were their cashier at the grocery store
You are intimate partners	You are a pharmacist who gave the person medication
You rode in the same car while the person was infectious	You were in front of the person in line at the store

### Quarantine at home and watch for symptoms for 14 days:

- Day 0 is the day you were last in contact with the person.
- Watch for symptoms, even if mild, of cough, shortness of breath or difficulty breathing, fever, chills, repeated shaking with chills, fatigue, muscle pain or body aches, headache, sore throat, new loss of taste or smell, congestion or runny nose, nausea or vomiting, or diarrhea.
- Don't leave home, except to get medical care. [Wear a cloth mask](#) if you need to leave home.
- Call ahead before visiting a health care provider or emergency department.
- If 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 any room with other people, unless you have trouble breathing. Don't share household items.
- Stay connected with others – use technology to communicate with friends and family.

If after 14 days you still don't have symptoms, you may end your quarantine. Neither a negative test for COVID-19 nor a letter from the Health Department should be required from your employer to return to work. The Health Department does not provide letters indicating that you can return to work.

### Daily cleaning and washing:

- Clean and disinfect surfaces in your home. If you are staying in a separate room and using a separate bathroom, clean them yourself. Have someone else clean the other areas of the 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.

### If at any point you develop symptoms:

- Contact your health care provider by phone to find out if you should be evaluated. Let them know you are quarantining at home for novel coronavirus because you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19.
- If you're having a medical emergency, call 9-1-1 or go to the hospital.
- If you don't have a provider, call 2-1-1 to be connected to a clinic in your area.
- People with mild illness can treat their symptoms at home: get plenty of rest, drink plenty of fluids, and take fever-reducing medication if needed.

### When to get medical care immediately:

If you have trouble 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 9-1-1 that you are quarantining at home because you are a close contact of someone with COVID-19.

### Difference between isolation and quarantine

	Self-isolation	Self-quarantine
For whom?	People with symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> <li>• For people with COVID-19 who aren't sick enough to be hospitalized, or</li> <li>• For people who are waiting for test results</li> </ul>	People with no symptoms of COVID19 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Close contacts of people with COVID19</li> </ul>
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"> <li>4. It's been 24 hours of no fever without the use of fever-reducing medication, and</li> <li>5. Other symptoms have improved, and</li> <li>6. At least 10 days have passed since your symptoms first appeared.</li> </ol> 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're in a 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](http://www.healthvermont.gov/COVID-19)