ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) အကြောင်း သင်ဘာတွေ သိဖို့ လိုသလဲ

2020 ခုနှစ်၊ မတ်လ **13** ရက်

2019 နိုဘယ်လ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) ဆိုတာ ဘာလဲ။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်များသည် ဗိုင်းရပ်စ်အုပ်စုကြီး တစ်ခုဖြစ်ပြီး အအေးမိခြင်းမှသည် လေပြွန်ရောင်ခြင်း၊ အဆုပ်အအေးမိခြင်း သို့မဟုတ် ရုတ်တရက် ပြင်းထန်သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရောဂါ လက္ခဏာစု (SARS) အထိ အမျိုးမျိုးသော နာမကျန်းမှုများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

2019 နိုဘယ်လ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) သည် တရုတ်နိုင်ငံ ဟူပေပြည်နယ် (ဝူဟန်) မှ စတင်ခဲ့သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ကူးစက်ရောဂါကို ဖြစ်စေသည်။

2019 နိုဘယ်လ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အကြောင်း ပိုမို လေ့လာလိုပါက healthvermont.gov/COVID19 သို့ သွားပါ။

ရောဂါလက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ။

တုတ်ကွေးကဲ့သို့နှင့် အခြားဖြစ်လေ့ရှိသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ကူးစက်ရောဂါများကဲ့သို့ပင် ရောဂါလက္ခဏာ များမှာ အပျော့စားမှ အပြင်းစားအထိ ဖြစ်နိုင်ပြီး ယင်းတို့တွင် ပါဝင်သည်များမှာ -

- ကိုယ်ပူခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း

2019 နိုဘယ်လ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်၏ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများတွင် နမိုးနီးယား သို့မဟုတ် ကျောက်ကပ် ပျက်စီးခြင်းနှင့် အချို့သော လူနာများတွင် သေဆုံးခြင်း အထိ ပြင်းထန်သော အခြေအနေများ ပါဝင်နိုင်သည်။

ဗိုင်းရပ်စ်မည်သို့ ပြန့်နှံ့ကူးစက်သနည်း။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်များသည် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ အနီးကပ် ထိတွေ့ခြင်း- ဥပမာ အိမ်ထောင်စုအတွင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုစင်တာမှ အဓိက ကူးစက်သည်။

အနီးကပ် ထိတွေ့ခြင်းဆိုသည်မှာ ဘာကို ဆိုလိုသနည်း။

အနီးကပ် ထိတွေခြင်းဆိုသည်မှာ အချိန်ကြာမြင့်စွာ တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် ခြောက်ပေ (2 မီတာ) အတွင်း ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းသည် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ အနီးကပ် အဖော်ဖြစ်ခြင်း၊ အတူနေခြင်း၊ သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စောင့်ဆိုင်းမှု ဧရိယာ ဝေမျှခြင်းတို့ ပြုသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်သည်။ သင်သည် COVID-19 ရှိသည်ဟု စမ်းသပ်တွေ့ရှိထားသူ တစ်ဦးဦးနှင့် အနီးကပ် ဆက်ဆံမှု ရှိခဲ့ပါက- အိမ်တွင် နေပါ၊ အခြားသူများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုကို ကန့်သတ်ပါ၊ ထို့နောက် သင့်အနေဖြင့် ဝန်ဆောင်မှု ပေးသူနှင့် တွေ့ဆုံရန် လိုမလိုနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများကို သင့်ကိုသင် မည်သို့ စောင့်ကြည့်မည်ကို ဆွေးနွေးရန် ကူးစက်ရောဂါ ကျန်းမာရေး ဌာန 802-863-7240 တွင် ခေါ်ဆိုပါ။

အနီးကပ် ဆက်ဆံမှု ဆိုသည်မှာ အောက်ပါတို့ကို မဆိုလိုပါ။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ အဆောက်အဦးအတွင်း ပတ်ဝန်းကျင် တစ်ခုထဲတွင် ခြောက်ပေကျော်အကွာအဝေးတွင် ရှိနေခြင်း၊ လမ်းလျောက် ဖြတ်သွားခြင်း၊ သို့မဟုတ် COVID-19 စမ်းသပ်တွေ့ရှိထားသူတစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့် အခန်းတစ်ခုထဲတွင် ခေတ္တခဏ အတူရှိခြင်း။ ထိုသို့သော အခြေအနေများတွင် သင့်ကိုယ်သင် ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ရမည်။ ကျန်းမာရေး ဌာနသို့ ခေါ်ဆိုရန် မလိုအပ်ပါ။

တစ်စုံတစ်ဦးသည် COVID-19 ပိုးရှိကြောင်း စမ်းသပ်တွေ့ရှိပါက ထိုလူပုဂ္ဂိုလ်၏ အနီးကပ် ထိတွေ့ဆက်ဆံသူများကို ကျန်းမာရေးဌာနက ဆက်သွယ်မည်။

မိမိကိုယ်မိမိ **2019** နိုဘယ်လ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်မှ မည်သို့ ကာကွယ်နိုင်သနည်း။

2019 နိုဘယ်လ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို ကာကွယ်ရန် ကာကွယ်ဆေး မရရှိသေးပါ။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရောဂါများဖြစ်စေနိုင်သော ပိုးမွှားများ ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းမှ ကူညီကာကွယ်ရန် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်မှုများ ရှိသည်။

- နာမကျန်းဖြစ်နေသူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ပါ။
- သင့် မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်များအား ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ပါ။
- နေမကောင်းပါက အိမ်တွင် နေပါ။
- ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေပါက တစ်ရှူးဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပြီး တစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးတွင် ပစ်ပါ။
- မကြာခဏ ထိတွေ့ထားသော အရာဝတ္ထုများ နှင့် မျက်နှာပြင်များကို ပုံမှန် အိမ်တွင်း သန့်ရှင်းဆေးရည်ဖြင့် ဖြန်းပက်ခြင်း သို့မဟုတ် သုတ်ခြင်းတို့ဖြင့် မကြာခဏ သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ပါ။

- သင်၏ လက်များကို မကြာခဏ အထူးသဖြင့် ရေသန့်ခန်းသို့ သွားပြီးနောက်တွင်၊ အစာမစားမီနှင့် နှာညှစ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နှာချခြင်းပြုပြီးနောက်တွင် ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် စက္ကန့် 20 ကြာအောင် ဆေးကြောပါ။
- ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို အလွယ်တကူ မရရှိနိုင်ပါက အယ်ကိုဟော အနည်းဆုံး 60% ပါသော အယ်ကိုဟော အခြေပြု လက်ဆေး ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။ လက်များသည် မြင်သာအောင် ညစ်ပေနေပါက အစဉ်အမြဲ ဆပ်ပြာနှင့် ရေတို့ဖြင့် ဆေးကြောပါ။

မိမိတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ရှိနေသည်ဟု ထင်ပါက ဘာလုပ်ရမလဲ။

သင့်တွင် ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း နှင့် သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများသည် အအေးမိခြင်းထက် ပိုဆိုးသည်ဟု ခံစားရပြီး သင်သည်လည်း ရောဂါဖြစ်ပွားသော နေရာများသို့ ရောဂါလက္ခဏာ စတင်ဖြစ်ပွားသည်မှ 14 ရက်အတွင်း သွားရောက်ခဲ့ပါက Vermont ကူးစက်ရောဂါ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ 802-863-7240 တွင် ခေါ်ဆိုပါ။

သင်သည် ခရီးသွားနေစဉ် အပါအဝင် 2019 နိုဘယ်လ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ထိတွေ့မှု ရှိခဲ့ပါက အိမ်တွင် နေခြင်း၊ နှင့် အခြားသူများနှင့် ထိတွေ့မှုကို ကန့်သတ်ခြင်းသည် နောက်ထပ် ရောဂါပြန့်ပွားမှုကို ကူညီကာကွယ်ပေးသည်။

သင်သည် နေမကောင်းဖြစ်ပြီး သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် စိုးရိမ်ပါက သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပေးသူထံ **ဖုန်းဖြင့်** ဆက်သွယ်ပါ။ အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရသော အခြေအနေမှ အပ ဆေးရုံသို့ သွားခြင်းကို ကျေးဇူးပြု၍ ရှောင်ပါ။

ဗားမောင့်တွင် နေထိုင်သော သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် နာတာရှည် အခြေအနေများ ရှိနေသူများ

သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ နှင့် နာတာရှည် ကျန်းမာရေး အခြေအနေများဖြစ်သည့် နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချို သို့မဟုတ် အဆုတ်ရောဂါများရှိသူများ အပါအဝင် အချို့သော သူများသည် ဤရောဂါမှ အလွန် နာမကျန်းဖြစ်နိုင်သော ဘေးအန္တရာယ် ပိုမို မြင့်မားသည်။ CDC ထုတ်ပြန်ချက်အရ အသက် 60 မှစ၍ ရောဂါ ရနိုင်ခြေ ပိုမိုမြင့်မားပြီး အသက်ကြီးသည်နှင့် အမျှ ဘေးအန္တရာယ် ပိုမိုများပြားလာသည်။ အသက် 80 အထက် လူပုဂ္ဂိုလ်များတွင် ပြင်းထန်သော နာမကျန်းဖြစ်မှု ဘေးအန္တရာယ် အမြင့်မားဆုံး ဖြစ်သည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် နာတာရှည်အခြေအနေရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် အောက်ပါတို့အပါအဝင် အပိုဆောင်း ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကို လုပ်ရမည်။

- စားနပ်ရိက္ခာများ စုဆောင်းထားပါ။
- လူအုပ်များကို ရှောင်ပါ။
- ဇီမ်ခံ သဘော်ဖြင့် ခရီးသွားခြင်း နှင့် မလိုအပ်သော ခရီးသွားခြင်းများကို ရှောင်ပါ။
- နေမကောင်းဖြစ်နေသော အခြားသူများနှင့် ဝေးဝေးနေပါ။

CDC ၏ လမ်းညွှန်ချက် [အပြည့်အစုံကို COVID-19 မှ ပြင်းထန်သော နားမကျန်းမှု အန္တရာယ်ရှိသူများ](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html) https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html တွင်ကြည့်ပါ။

အချို့သော နေရာများသို့ ခရီးသွားခြင်းကို ရှောင်သင့်သလား။

2019 နိုဘယ်လ်နှင့် ပတ်သက်သည့် ခရီးသွား အကြံပြုချက်များကို လေ့လာပါ- www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

What is the 2019 novel coronavirus (COVID-19)?

Coronaviruses are a large group of viruses that can cause illnesses ranging from the common cold to more serious respiratory infections like bronchitis, pneumonia or severe acute respiratory syndrome (SARS).

The 2019 novel coronavirus (COVID-19) causes a respiratory infection that originated in Hubei province (Wuhan), China.

To learn more about the 2019 novel coronavirus, visit healthvermont.gov/COVID19.

What are the symptoms?

Like the flu and other common respiratory infections, symptoms range from mild to severe and can include:

- fever
- cough
- difficulty breathing

Complications from the 2019 novel coronavirus can include serious conditions, like pneumonia or kidney failure, and in some cases, death.

How does the virus spread?

Coronaviruses are spread mainly from person to person through close contact, for example, in a household, workplace or health care center.

What does close contact mean?

Close contact means being within six feet (2 meters) of someone for a long time. This happens when caring for, being intimate partners with, living with, visiting, or sharing a health care waiting area. If you have been in close contact with someone who has tested positive for COVID-19: stay home, limit your contact with others, and call Health Department Epidemiology at 802-863-7240 to discuss whether you need to see a provider and how you will monitor yourself for symptoms.

Close contact does NOT mean: being more than six feet away in the same indoor environment for a long period of time, walking by, or briefly being in the same room with someone who has tested positive for COVID-19. In these situations, you should observe yourself for symptoms. You do NOT need to call the Health Department.

When someone tests positive for COVID-19, the Health Department gets in touch with the close contacts of the individual.

How can I protect myself against the 2019 novel coronavirus?

There is no vaccine available to protect against the 2019 novel coronavirus.

There are everyday actions that can help prevent the spread of germs that cause respiratory illnesses.

- Avoid close contact with people who are sick.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth.
- Stay home if you are sick.
- Cover your cough or sneeze with a tissue, then throw the tissue in the trash.
- Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces using a regular household cleaning spray or wipe.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds, especially after going to the bathroom; before eating; and after blowing your nose, coughing, or sneezing.
- If soap and water are not readily available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol. Always wash hands with soap and water if hands are visibly dirty.

What should I do if I think I have the virus?

If you have fever, cough, difficulty breathing and your symptoms feel worse than a common cold and you have travelled to an affected area within 14 days of symptom onset, call Vermont Department of Health Epidemiology at 802-863-7240.

If you have been exposed to the 2019 novel coronavirus, including during travels, staying home, and limiting contact with others will help prevent further spread.

If you are sick or concerned about your health, contact your health care provider **by phone**. Please avoid going to the hospital, except in a life-threatening situation.

Older Vermonters and people with chronic conditions

Some people are at higher risk of getting very sick from this illness, including older adults and people with chronic (long-lasting) medical conditions like heart disease, diabetes or lung disease. According to the CDC, starting at age 60, there is an increasing risk of disease and the risk increases with age. The highest risk of serious illness is in people older than 80 years.

Older adults and people with chronic conditions should take extra precautions including:

- Stock up on supplies
- Avoid crowds
- Avoid cruise travel and non-essential air travel
- Stay away from others who are sick

Read the CDC's full guidance on People At Risk for Serious Illness from COVID-19 at this address: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html

Should I avoid travel to some places?

Learn about travel advisories related to the 2019 novel:
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers