

COVID-19 ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း 2020 နွေရာသီတွင် စီစဉ်လုပ်ဆောင်သည့် ကလေးသူငယ် စောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ကျောင်းနေအရွယ်ကလေး စခန်းများ/စောင့်ရှောက်မှုဂေဟာများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်ကို Vermont ကျန်းမာရေးဌာနက မကြာသေးမီက ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ လမ်းညွှန်ချက်နှင့် တခြားရင်းမြစ်များကို ဌာနဝဘ်ဆိုက် healthvermont.gov/covid တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

အောက်ပါတို့မှာ သင်၏ ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် ကျောင်းနေအရွယ်ကလေး ပရိုဂရမ်တွင် သင်မြင်တွေ့ရနိုင်သည့် အရာများအတွက် ဖော်ပြချက်အကျဉ်း ဖြစ်ပါသည်။ အောက်ပါ လမ်းညွှန်ချက်များက ပွင့်လင်းစွာနေနိုင်ရန် အကူအညီ ပရိုဂရမ်များ ပံ့ပိုးပေးပြီးသင့်ကလေးများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန်၊ သင်ယူနိုင်စေရန်နှင့် ဆော့ကစားနိုင်စေရန်အတွက် ဘေးကင်းပြီး၊ ကျန်းမာကာ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော နေရာတစ်ခုကို ဖန်တီးပေးပါသည်။ နောက်ထပ် အချက်အလက်အတွက် သင်၏ကလေးသူငယ် စောင့်ရှောက်ရေး သို့မဟုတ် ကျောင်းနေအရွယ်ကလေး ပရိုဂရမ်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

တက်ရောက်နိုင်သည့် ကလေးများ

ကျန်းမာသောကလေးများနှင့် အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများရှိသည့် ကလေးများက ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကျောင်းနေအရွယ်ကလေး ပရိုဂရမ်များကို **တက်ရောက်နိုင်ပါသည်**-

- ဖျားနာမှုမရှိဘဲ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာရည်ကြည် ကျခြင်းဆိုသည့် ဓာတ်မတည့်သော ရောဂါလက္ခဏာများရှိသည့် ကလေးများက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ရောဂါစစ်ဆေးထားပြီး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာကုသမှု အစီအစဉ်များကို လိုက်နာပါက ဆက်နေနိုင်သည်
- COVID-19 စစ်ဆေးခံထားပြီး ပိုးမတွေ့ပါ။ 72 နာရီကြာ အဖျားမရှိဘဲ အောက်ပါ ဖျားနာမှု ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိသူ

မတက်ရောက်နိုင်သည့် ကလေးများ

ဤသို့ဖြစ်နေသည့် ကလေးများက မတက်ရောက်နိုင်ပါ-

- လွန်ခဲ့သော 14 ရက်အတွင်း COVID-19 ပိုးရှိသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့မှု ရှိထားသည်
- ရှိရင်းစွဲ ရောဂါဝေဒနာများကြောင့် အန္တရာယ်များသူ
- တခြားအကြောင်းရင်းကြောင့် ဖျားနာသူ

- ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိပြီး COVID စစ်ဆေးမှု ခံယူထားကာ ရလဒ်များကို စောင့်ဆိုင်းနေသည်
- အောက်ပါဝေဒနာ တစ်ခုခု ဖြစ်နေသည့် ကလေးများကလည်း မတက်ရောက်နိုင်ပါ-
 - ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ ချမ်းစိမ့်ခြင်း၊ ချမ်းစိမ့်၍ ထပ်တလဲလဲ တုန်ယင်ခြင်း၊ ကြွက်သားနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း သို့မဟုတ် အနံ့ သို့မဟုတ် အရသာ မရခြင်း
 - ဖျားခြင်း (100.4 ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်ထက် ပိုများသည့် ကိုယ်အပူချိန်)
 - အထူးသဖြင့် ဖျားနာမှုနှင့်အတူ 48 နာရီကျော်သည်အထိ ပိုကြာရှည်သည့် ပြင်းထန်သော လည်ချောင်းနာခြင်း
 - သိသာသော နီမြန်းခြင်း၊ အထူးသဖြင့် အခြားရောဂါလက္ခဏာများ ရှိနေချိန်
 - နှာခေါင်းမှ အရောင်မပါသည့် အရည်များစွာ ထွက်ခြင်း
 - ပြင်းထန်သော နားရွက် နာကျင်မှု
 - ထိန်းချုပ်မရသော ချောင်းဆိုးမှု
 - ဝမ်းလျှော့ခြင်း
 - အန်ခြင်း
 - ပြင်းထန်သော ခေါင်းကိုက်မှု၊ အထူးဖြင့် ဖျားနာခြင်းနှင့်အတူ
 - တခြား နေမကောင်းသည့် လက္ခဏာများ
- ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် ကျောင်းနေအရွယ်ကလေး စခန်း/ဂေဟာတွင် ရှိနေစဉ် ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ဖြစ်ပေါ်ပါက ကလေးအား ချက်ချင်း အိမ်ပြန်ပို့ပေးရမည်။
- ကိုယ်အပူချိန် 100.4 F အထက်ရှိသူများအား အဖျားကျဆေးများ (ဥပမာ၊ ibuprofen (အိုင်ဘူပရိုဖမ်) (Advil (အက်ဒ်ဗီလ်)) သို့မဟုတ် acetaminophen (အစီတမင်နိုဖင်) (Tylenol (တိုင်လီနော်)) ကို မသုံးဘဲ 72 နာရီအထိ အဖျားမရှိတော့ချိန်အထိ အိမ်သို့ ပြန်ပို့ထားရပါမည်။

ပို့ဆောင်/လာခေါ်ခြင်း

သင်၏ ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် ကျောင်းနေအရွယ်ကလေး ပရိုဂရမ်တွင် အောက်ပါတို့ အပါအဝင် ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်ချက်အပေါ် အခြေခံသော ပို့ဆောင် သို့မဟုတ် လာခေါ်ရေး လုပ်ထုံးများ ရှိနိုင်ပါသည် -

- စောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာသို့ တက်ရောက်နေသည့် ကလေးများနှင့် ဝန်ထမ်းများအတွက် နေ့စဉ်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု (စစ်ဆေးရေး မေးခွန်းများ- COVID-19 ကူးစက်ခံရမှုနှင့် ထိတွေ့မှုနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ကိုယ်အပူချိန် စစ်ဆေးမှု)
- ပို့ဆောင်ရေးနှင့် လာခေါ်ရေး လုပ်ထုံးအသစ်များ (ဆိုက်ရောက်ချိန်များ သတ်မှတ်ပြီး နေ့စဉ် ပို့ဆောင်ရေးနှင့် လာခေါ်ရေးအတွက် လူတစ်ဦးတည်း သို့မဟုတ် သတ်မှတ်လူတစ်ဦးတည်းကိုသာ တောင်းဆိုပါ)
- လူကြီးများအပါအဝင် ပရိုဂရမ်သို့ ဝင်ရောက်လာသည့် လူအားလုံးက ရောက်လာသည်နှင့် လက်ဆေးခြင်း

ကလေးများအတွက် အဝတ်မျက်နှာအကာများ- အကြံပြုထားမှု မလိုအပ်ပါ

- အသက် 2 နှစ်အောက် ကလေးများက အဝတ်မျက်နှာအကာကို မဝတ်ဆင်ရပါ
- ပိုးမွှားများ ကူးစက်မှုကို တားဆီးရန် အဝတ်မျက်နှာအကာများ ဝတ်ဆင်ခြင်း၏ အရေးကြီးပုံကို သင့်ကလေး နားလည်အောင် ပြောပြပါ
- အဝတ်မျက်နှာအကာများသည် ကလေးများက မှန်ကန်စွာ ဝတ်၊ ချွတ်ပြီး မထိကိုင် သို့မဟုတ် အကာကို စုပ်ခြင်း မပြုလုပ်ပါက တဖြည်းဖြည်း သင့်လျော်လာပါမည်
- ကျန်းမာရေးအခြေအနေကြောင့် အဝတ်မျက်နှာအကာကွယ်ကို မဝတ်ဆင်နိုင်သည့် ကလေးများက ဝတ်ရန် မလိုအပ်ပါ
- ကလေးများက အိပ်နေချိန်၊ စားသောက်ချိန်၊ ရေကူးချိန် သို့မဟုတ် ရေစိုနိုင်သည့် တခြားအချိန်များတွင် အဝတ်မျက်နှာအကာကို မဝတ်ဆင်ရပါ
- ကလေးများနှင့် ဝန်ထမ်းက ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခပ်ခွာခွာနေခြင်းကို လိုက်နာသည့် အပြင်ဘက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း အဝတ်မျက်နှာအကာများကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါသည်။ လှုပ်ရှားမှု ရပ်တန့်ချိန်တွင် လိုအပ်သလို ပြန်ထားရန် အရန်သင့် အသုံးပြုခွင့် ရှိရန် လိုအပ်ပါသည်

နေ့အချိန်အတွင်း

သင့်ကလေးငယ် စောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ကျောင်းနေအရွယ်ကလေး ပရိုဂရမ်က အောက်ပါတို့အပါအဝင် သင့်ကလေးငယ် ဘေးကင်းစေရန် နေ့အချိန်အတွင်း ပိုမိုလုပ်ကိုင်သွားပါမည် -

- ဝန်ထမ်းများက တစ်နေ့ကုန် အဝတ်မျက်နှာအကာများကို ဝတ်ဆင်ရမည်

- နေ့စဉ် ထပ်တလဲလဲ သန့်ရှင်းရမည်
- ဝန်ထမ်းနှင့် ကလေးများ အပါအဝင် စာသင်ခန်းတစ်ခန်းလျှင် လူ 25 ဦးထက် မပိုသည့် လူနည်းစု
- ကလေးများအား စာသင်ခန်းများတွင် ခွဲထားပြီး ဘုံနေရာများကို မျှဝေမသုံးရပါ
- အုပ်စုများ စုပေါင်း၍ လှုပ်ရှားမှုများ မရှိရ
- ပြင်ပ ဧည့်သည်များနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ မရှိရ
- ဝန်ထမ်းက နေ့စဉ် တူညီသော အုပ်စုတစ်ခုအတွင်းသာ ရှိရမည်
- ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာ တစ်နေ့တာအတွင်း မကြာခဏ လက်ဆေးခြင်း
- သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း မပြုလုပ်နိုင်သည့် အရုပ်များနှင့် မကစားရပါ

ရင်းမြစ်များ

- Vermont ကျန်းမာရေးဌာန- healthvermont.gov/covid
- ကလေးများ ဖွံ့ဖြိုး၊ ကြီးထွားစေကြပါစို့- letsgrowkids.org/coronavirus
- ကလေးပြုစောင့်ရှောက်ရေး အသိပေးချက် -info.childcareaware.org/coronavirus-hub/families
- ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ကလေးများ/AAP ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးဝတ်ဆိုက် -healthychildren.org/