

# နမူနာပျက်စီးမှု: ပုလဲတက်ကလေးအဖိုးနွဲ့ဘဏ် COVID-19 တစ်ဆါယာနွဲ့, နကဘဏ်မမနုလဲ

တစ်ဂိုတင်ကျိအံ့ မှီဝဲလှ ပုလဲအဆိပ်ဘူးအိုးပုလဲတက်ကလေး အဖိုးနွဲ့ဘဏ် COVID-19 တစ်ဆါယာနွဲ့လီ။ တစ်ဆိပ်ဘူးနွဲ့ အနီပညီမှီဝဲ တစ်ဆိပ်စီစီစု ယံလိင်သးအိုး ပုလဲအဖိုးနွဲ့တစ်ဆါယာတက လာဘူးနွဲ့ ၆ ပုဉ် မှတမ့ ၂ မံထာဉ် လာ ၁၅ မံးနံးအတီပု မှတမ့ ဆာကတီ အါနွဲ့အနွဲ့ ဖဲလှပု တကအံ့ စးထီဉ်အိုးနွဲ့ဘဏ်တစ်ဆါယာ တချူးလှ တစ်ဆါပနီဉ်စးထီဉ်သး (မှတမ့ ပုလဲအဆိပ်ဘူးအိုးတစ်ဆါပနီဉ်သ့ဉ်တဖဉ်, တချူးလှအဝဲသ့ဉ်မကွဲဘဏ်အိုးသး ၂ သီ) အိုး ဆဲးကဲထီဉ်သး ပါတုလှ အဝဲသ့ဉ်ကီညဉ်လီတစုနွဲ့လီ။ တစ်ဆိပ်ဘူးနွဲ့ အနီပညီတမ့ဝဲ တစ်ဆိပ်ယံလိင်သးအါနွဲ့ ၆ ပုဉ် မှတမ့ ၂ မံထာဉ် လာတစ်သ့ဉ် ထီဉ်တဖျဉ်ယီအပူ လာစုနွဲ့ ၁၅ မံးနံး, ဟးဘူးလှအကပ, မှတမ့ အိဉ်လှအေးတေးယီလှ ဆာကတီဖုဉ်ကီဖဲအပူဘဏ်, ဆူချုပုမတဖဲတဖဉ် - ဝံသးစုကွဲဖဲ [“COVID-19: နမူနာပျက်စီးမှုအပူမတဖဲဖဲနွဲ့ နကဘဏ်မတဖဲမနုလဲ”](#) တက့။

တစ်ဆိပ်ဘူး အနီတဖဉ်	တမ့တစ်ဆိပ်ဘူး အနီတဖဉ်
နအိဉ်လှ ဟံဉ်ယီတဖျဉ်ယီအပူ	နကဲပုဆါတဖဲ ဖဲတစ်ဆါတပူတစ်အလီ
အိဉ်ယုဉ်လိင်သး	နကဲပုဆါကသံဉ်လှ အဟ့ဉ်ကသံဉ်ဆူပုဆါအအိဉ်
နအိုးယုဉ်သီလှဉ်အိုးပုလဲ အဖိုးနွဲ့ဘဏ် တစ်ဆါယာ	နရဲဉ်လီသးလှ ပုလဲအဆိပ်ဘူးအိုးတစ်ဆါတကအဖဲဉ်ညါ ဖဲကျူးပူ

**တစ်ဟံအိဉ်လီဆီဟံဉ် အိုး တစ်ဆိပ်ခိးကွဲ တစ်ဆါပနီဉ်လှ ၁၄ သီအတီပု -**

- မှီနံ ၀ နွဲ့ မှီမှီနံလှနတစ်ဆိပ်ဘူးအိုးပုအဝဲနွဲ့အလီခံကတင်တနံ နွဲ့လီ။
- တစ်ဆါကွဲပနီဉ်တဖဉ်မှတနးဘဏ်သနက ကွဲထံသမံသမိး, တစ်ကူး, တစ်ကသါတလှသါ မှတမ့ ကသါကီခဲ, တစ်လီကီ, တစ်ဂီဂံ, တစ်ဂီကနိုး ခဲအံ့ခဲအံ့, လီဉ်တကဲတကး, ကီဉ်ယုဆါ, မှတမ့ ကီဉ်ပုလီဘျါ မှတမ့ နတနုဘဏ်တစ်လှဘဏ်, နါဒုခံပံး မှတမ့ နါဒုအုဉ်ထံယု, သးကလဲ မှတမ့ ဘျိုး, မှတမ့ ဟာဖဲလှ တက့။
- မှတမ့ဘဏ်လှ နဘဉ်လဲအိုးနွဲ့ ကသံကသီအတင်ကွဲထွဲဘဉ်အိုး တဘဉ်ဟးထီဉ်လှဟံဉ်ပုတဂ့, နမ့ဘဉ်ဟးထီဉ်လှဟံဉ်ပုအိုး [ဖျိဉ်ထီဉ်တစ်ကံး ညဉ်တစ်ကးဘါဖဲ](#) တက့။
- ဆဲးကျါဆိ တစ်ဆိပ်ဆူဉ်ဆူပုဟ့ဉ်မတဖဲတဂဲ မှတမ့ ဂုဂီအုဝဲကျိ တချူးလှနလဲအိုးကွဲသးအိုးအဝဲသ့ဉ် နွဲ့တက့။
- မုသ့မုဘဉ်နွဲ့ အိဉ်လှအေးလီဆိတဖျဉ်အပူ ဖဲနဟံဉ်ပု အိုး စူးကါလီဆိတလှထံလီတက့။
- အိဉ်ယံအိုးပုလဲတဖဉ်လှနဟံဉ်ပုအစုကတင် ၂ မံထာဉ်ကိးဆာကတီအိုးနွဲ့တက့။ မှတမ့ဘဉ်လှနအိဉ်ဘဉ်အိုးတစ်ကသါအတင်ကီတစ်ဘဉ်အိုးနမ့ အိဉ်အိုးပုလဲသ့ဉ်တဖဉ်ဖဲအေးတဖျဉ်ဂုတဖျဉ်ဂုအပူနွဲ့ဖျိဉ်ထီဉ်တစ်ကံးညဉ်ကးဘါဖဲတက့။ တဘဉ်စူးကါယုဉ် ဟံဉ်ယီတပိးတစ်လီတဖဉ် တဂ့။
- အိဉ်အိုးတစ်ဆဲးကျါလိင်သးအိုး ပုလဲသ့ဉ်တဖဉ် - စူးကါဖဲဖဲကဟံဉ်ပုဉ် နသိးကဆဲးကျါလိင်သးအိုး တံသကိးသ့ဉ်တဖဉ်အိုးဟံဉ်ဖဲယီဖဲ နွဲ့တက့။

ဖဲ ၁၄ သီဝံအလီခံ နမ့တစ်ဆိပ်ဘူးအိုးတစ်ဆါပနီဉ်တဖဉ်ဘဉ်အိုး, နပတု တစ်ဟံအိဉ်လီလီဆီဆီသ့ဉ်နွဲ့လီ။ နတင်မလီအံ့ တကြားယုဝဲ တစ်မကွဲအစာလှ တအိဉ်အိုး COVID-19 တစ်ဆါယာ မှတမ့ လံာ်ပရဲလှ ဆူဉ်ချုဝဲကျိအဆိပ်လှနကကုနုလီတစ်မအဂီဘဉ်, ဆူချုဝဲကျိအံ့ တဟ့ဉ်လီလံာ်တစ်ကွဲ နီဉ်ကွဲယါလှ အဟံဖျါထီဉ်ဝဲ နကုနုလီတစ်မအဂီဘဉ်။

**ကိးနံးအိုး အတင်မကဆဲကဆိတစ် အိုး တစ်ဆူဉ်တစ် -**

- မကဆဲကဆိ အိုး သုစီကွဲတင်မံးခိဉ်သ့ဉ်တဖဉ် ဖဲနဟံဉ်ပုအိုး တစ်မလဲတစ်ဆါယာတက့။ နမ့အိဉ်လှအေးလီလီဆိဆိတဖျဉ်အပူအိုးသုတင် အီလှထံလီလီလီဆိဆိတဖျဉ် အိုး မကဆဲကဆိအီလှနနီကစာဒုဉ်နဲတက့။ မပုလဲတကမကဆဲကဆိ နဟံဉ်တစ်လီအဂါသ့ဉ်တဖဉ် နွဲ့တက့။
- သုစီကွဲ ဟံဉ်အတင်ဖဲတင်လဲသ့ဉ်တဖဉ် လီတင်လီဆဲး, နသိးအိုး ဖဉ်ကပူတင်ပိးတင်လီ, ဖဲနသုအီဝဲအခါ နွဲ့တက့။
- သုနုသ့ဉ်တဖဉ် ခဲအံ့ခဲအံ့ အိုး ဆးပုဉ်အိုးထံ အစုကတင် ၂၀ စးကး နွဲ့တက့။ ဆးပုဉ်အိုးထံမှတစ်ဆိဘဉ်အိုး သုတင်မကဆဲကဆိစုလှအပုဉ် ယုဉ်အိုး သံးစီထံ နွဲ့တက့။

**နမ့စးထီဉ်အိဉ်အိုးတစ်ဆါပနီဉ် ဖဲအဆာကတီ တကတီလှလှနွဲ့ -**

- ဆဲးကျါ နတင်ဆိဆူဉ်ဆူပုကွဲထွဲတင်ဖဲ လှ လီဝဲစီ နသိးနကသ့ဉ်ညါ မှီနကကြားဘဉ်တင်သမံသမိးနအဂီတက့။ ဒုးသ့ဉ်ညါအဝဲသ့ဉ်လှ နအိဉ်ဟံလီဆီနသးဖဲနဟံဉ် လှ Corona တစ်ဆါယာလီဆီအဂီ ခီဖျိလှ နမ့ပုလဲတကမကဆိဘူးလိင်သး ဘူးဘုတင်တံးအိုး ပုလဲတကမကဆိ ဘဉ်တင်ယုထံဉ်နွဲ့အီလှ အအိဉ်အိုး COVID-19 နွဲ့လီ။

- နမ့်အိပ်ဒီး တ်အိပ်ဆူင်အိပ်ချူဂ်ဂ်အူန့ဉ်, ဆဲးကျါ ၉-၁-၁ မုတမ့ လဲးဆူ တ်ဆါဟံဉ် တက့ဉ်.
- နမ့်တအိပ်ဒီး ကသံဉ်သရဉ်နီတဂါဘဉ်န့ဉ်, ဆဲးကျါ ၂-၁-၁ န်သိးတ်ကဆဲးကျါန့ဉ်န့ဉ် ဒီးတ်ဟ့ဉ်ကသံဉ်ဒါးဖဲ ဟံဉ်ကဝါဖဲနအိပ်လါအပူအဂ် တက့ဉ်.
- ပုလါအအိပ်ဒီး တ်ဆါနးနးကလဲဉ်သ့ဉ်တဖဉ် ကူစါအဝဲသ့ဉ်တ်ဆါအပနီဉ်သ့ဉ်တဖဉ်ဖဲအဝဲသ့ဉ်ဟံဉ် သ့ဝဲန့ဉ်လါ- အိပ်ဒီးတ်အိပ်ဘုးအိပ်သါ လါလါပုါပုါ, အိတ်ထံတ်နီအါအါ, ဒီး မုလိဉ်ဘဉ်ဒီး ဒီးန့ဉ်တ်မၤစုါလါတ်လါကီဂ်ကသံဉ်ကသီ န့ဉ်တက့ဉ်.

**ဆါကတီလါ တ်ကဘဉ်ဒီးန့ဉ်ဘဉ် ကသံဉ်ကသီအတ်ကွါထွဲ တကတီလါ-**

နမ့်အိပ်ဒီး တ်ကသါတ်ကီတ်ခဲ, သးနါပုါဆါ, သးကဒဲကဒါ, မုတမ့ နထးခိဉ်ပျါ, ဝဲလဲးစါ, ဖဲဉ်သဉ်, ဖဲဉ်ချဲတက့ဉ် မုတမ့ နစုမ့ဉ်သ့ဉ်တဖဉ် အလွဲမ့ဉ်ဆီ တလဲသးန့ဉ်, မၤန့ဉ်ကသံဉ်ကသီအတ်ကွါထွဲတဘျီလိတက့ဉ်. ဖဲနဆဲးကျါကသံဉ်ကသီအတ်ကွါထွဲအကတီ, တဲပုးပုါဟ့ဉ်မၤစါတါ မုတမ့ ၉-၁-၁ လါ နအိတ်ဟ်လါဆီနသးဖဲနဟံဉ် ခိဖျါလါ နမ့ဉ်ပုါတဂါလါအအိပ်ဘုးလိဉ်သးဘူးဘူတ်တံဒီး ပုါတဂါလါ ဘဉ်ကဒီး **COVID-19** န့ဉ်တက့ဉ်.

**တ်အိပ်လါဖးအသး ဒီး တ်ဆါကတီလါတ်ဟ်လါဆီပုါဆူးပုါဆါ အတ်လါဆီလိဉ်သး**

	နီဂ်ကစါတ်အိပ်လါဖးသးဒီးပုါဂါ	နီဂ်ကစါအိပ်လါလါဆီဆီ
လါမတါအဂ်လဲဉ်.	ပုါလါအအိပ်ဒီး <b>COVID-19</b> တ်ဆါအပနီဉ်သ့ဉ်တဖဉ် <ul style="list-style-type: none"> <li>• ပုါသ့ဉ်တဖဉ်လါအအိပ်ဒီး <b>COVID-19</b> လါအတလိဉ် ကီ တုါထီဉ်ဘး န်သိးကဘဉ်ထီဉ်တ်ဆါဟံဉ်, မုတမ့</li> <li>• ပုါသ့ဉ်တဖဉ်လါ အအိပ်ဒီး တ်မၤကွါအစါသ့ဉ်တဖဉ်</li> </ul>	ပုါလါအတအိပ်ဒီး <b>COVID-19</b> တ်ဆါအပနီဉ်သ့ဉ်တဖဉ် <ul style="list-style-type: none"> <li>• ပုါလါအိပ်ဒီးတ်အိပ်ဘုးဘူးတံတံလိဉ်သးဒီး ပုါလါ အအိပ်ဒီး <b>COVID-19</b></li> </ul>
လါတ်ဆါကတီ ကယံဉ်ထဲလဲဉ်အဂ်.	ပါဂ်တုါလါကီညါလါ, လါအကဲထီဉ်သး ဖဲတံ ၃ ခါ ကဲထီဉ်တံအသးအခါ (မုတမ့ နဒီးန့ဉ်ဘဉ်တံနီဉ်ကျဲ လါလါဆီဆီလါကသံဉ်သရဉ်အအိပ်) - <ol style="list-style-type: none"> <li>1. မ့ဉ်တလိဉ်သ့ဉ်ကသံဉ်ကသီ လါကမၤလါစုါ တ်ညါဂီ လါ ၂၄ န့ဉ်ရံဉ် အတီပူါဘဉ်ဆဉ် တ်ကီမုတအိပ်ဘဉ်, ဒီး</li> <li>2. တ်ဆါအပနီဉ်သ့ဉ်တဖဉ် မ့ဉ်ဟဲဂုါထီဉ်, ဒီး</li> <li>3. အစုါကတါ အသီ ၁၀ ပုါကွံဉ် စးထီဉ်လါ နတ်ဆါအပနီဉ်သ့ဉ်တဖဉ် ပျါထီဉ်တံ.</li> </ol> မုတမ့ နမ့ဉ်တအိပ်ဒီး တ်ဆါအပနီဉ်သ့ဉ်တဖဉ် ဖဲနဘဉ်တ်မၤ ကွါန့ဉ်အကတီ, နကီညါထီဉ်ကဒါကွါ လါတ်ဆါန့ဉ် ဖဲ အသီ ၁၀ ပုါကွံဉ် စးထီဉ်လါ မ့ဉ်န့ဉ်မ့ဉ်သီ လါ နအိပ်ဒီး တ်ဆါယံ အတါမၤကွါ ဒီး န တ်ဆါအပနီဉ် သ့ဉ်တဖဉ် ဟဲဂုါထီဉ်ကဒါ ကွါအကတီ န့ဉ်လါ.	လါ ၁၄ သီ စးထီဉ်ဖဲမ့ဉ်န့ဉ်အလိဉ်ခံကတါတနံလါ အိပ်ဘုးဒီး ပုါဒီးန့ဉ်တ်ဆါသ့. မ့ဉ်နံလါ တ်အိပ်ဘုးဒီးပုါဆါန့ဉ်, မ့ဉ်မ့ဉ်နံ နီဂ် ၀ န့ဉ်လါ. နမ့ဉ်တအိပ်ဘဉ်ဒီးတ်ဆါကွါပနီဉ်နီတမံန့ဉ် နအိပ်ဒီးတ်လုထါ လါနကမၤကွါသးဖဲတ်ဟ်လါဆီန့ဉ်အကတီ န့ဉ်လါ. ၇ သီ အတီပူါ မုတမ့ ၇ သီပုါကွံဉ်န့ဉ်, နဒီးန့ဉ်တ်မၤကွါတခါ ခိဖျါ နကသံဉ်သရဉ် မုတမ့ တ်လိဉ်လါ တ်လဲမၤကွါသး သ့ဝဲ န့ဉ်လါ. နဘဉ်အိပ်လါဆီနသးဒီးပုါအဂါဒဲး တုါလါနဒီးန့ဉ် နတ်မၤကွါ အစါသ့ဉ်တဖဉ်န့ဉ်လါ. နမ့ဉ်တအိပ်ဒီး တ်ဆါယံ ဒီး တ်ဆါ အပနီဉ်မ့ဉ်တအိပ်နီတခါခါဘဉ်ဒီး, နတလိဉ်ဆဲးအိပ် လါဆီ လိဉ်သးဒီးပုါအဂါဘဉ်န့ဉ်လါ. နကဒီးန့ဉ် တ်ဆဲးကျိး လါ တ်အိပ်ဆူင်အိပ်ချူဝဲကျါ ဖဲနတ်မၤကွါအဆါသ့ဉ်တဖဉ် ဘဉ်တ်ကတံကတီဟ်အါဝဲအကတီ, ညီနံဖဲ ၂-၄ နံ အတီပူါ မုတမ့ ဆီန့ဉ်အဝဲန့ဉ် သ့ဝဲလါ. နကဒီးန့ဉ်စုဉ်ကီး လိဉ်ပရါ ဖဲ ၇သီ အတီပူါ စးထီဉ်ဖဲတ်မၤကွါန့ဉ်အကတီ န့ဉ်လါ.
တ်အဝဲန့ဉ် အခိပညီမ့ဉ် မနုါလဲဉ်.	အိပ်လါဟံဉ် တနံ ၂၄ န့ဉ်ရံ လါတနံ ၇ သီ လါဒါးလါလါ ဆီဆီတပျါအပူါ, စူးကါတ်လုါထံလိဉ်လါလါဆီဆီ, ဟးဆူးတ်အိပ်ဘုးလိဉ်သးဒီး ပုါဂါသ့ဉ်တဖဉ် န့ဉ်တက့ဉ်. မုတမ့ဘဉ်ဘါလါ နတ်ကသါတံဂုါကီဘဉ် ဒီး နမ့ဉ်အိပ်လါ ဒါးတပျါဉ်ပူါဒီး ပုါဂါသ့ဉ်တဖဉ်န့ဉ် ပျါထီဉ် တ်ကးဘါဖဲ တက့ဉ်.	အိပ်လါဟံဉ် တနံ ၂၄ န့ဉ်ရံ လါတနံ ၇ သီ, ကွါထံသမံသမိး တ်ဆါအပနီဉ်သ့ဉ်တဖဉ်, ဒီး အိပ်ယံဉ်လိဉ်သးတဂါဒီးတဂါ န့ဉ်တက့ဉ်. မ့ဉ်သ့န့ဉ် စူးကါဒါး ဒီး တ်အိပ်လုါထံလိဉ်လါလါ ဆီဆီ တက့ဉ်. နတ်ဆါအပနီဉ်မ့ဉ်ပျါထီဉ်ဒီး ပုါလါအအိပ်ဘုးလိဉ်သး ဘူးဘူတံတံဒီး န့ဉ်သ့ဉ်တဖဉ် ကဘဉ်အိပ်လါလါဆီဆီ စုဉ်ကီးန့ဉ်လါ.

တံဂုါတံကျါအဂါသ့ဉ်တဖဉ်န့ဉ် ဘဉ်တံဒီးန့ဉ်အိသ့ဖဲပယဲါဘျးဖဲ: [www.healthvermont.gov/COVID-19](http://www.healthvermont.gov/COVID-19) န့ဉ်လါ.

## 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**

	<b>Self-isolation</b>	<b>Self-quarantine</b>
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)