

သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုများနှင့် ဘေးကင်းစွာ ချိတ်ဆက်ပါ

အန္တရာယ်များကိုချိန်ဆကာ လျော်ညီစွာစီစဉ်နိုင်အောင် ကူညီပေးရန် အကြံပြုထားသောကျင့်ထုံးများ

အိမ်တွင်နေခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ COVID-19 အန္တရာယ်ကို လျော့ချရာတွင် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်နေဆဲဖြစ်သော်လည်း၊

လူများစွာသည် ကျွန်ုပ်တို့ချစ်ခင်ရသူများနှင့် ဘေးကင်းစွာ ထပ်မံတွေ့ဆုံရန် အနည်းငယ်မျှ အပြင်ထွက်နေကြပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်ချက်သည် သင့်ကို COVID-19 အန္တရာယ်များအား ချိန်ဆကာ အသစ်ကူးစက်မှုများနှင့် ပြင်းထန်သောဖျားနာမှုများ အလျင်အမြန်တိုးလာခြင်းကို တားဆီးရာတွင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေး ကြိုတင်သတိပေးချက်များကို လိုက်နာပါ

ထိုအဆင့်များသည် သင့်နှင့် အခြားသူများအား ကာကွယ်ပေးရန်နှင့် COVID-19 ပျံ့နှံ့ခြင်းကိုထိန်းထားရန် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။

- ✓ အခြားသူများနှင့် 6-ပေအကွာတွင် နေပါ။
- ✓ နှာခေါင်းစည်း သို့မဟုတ် အဝတ်နှင့်လုပ်ထားသော နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- ✓ သင့်လက်များအား ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် လက်သန့်ဆေးရည်ကို သုံးပါ။
- ✓ သင်ဖျားနာနေပါက သို့မဟုတ် COVID-19 ကူးစက်ခံထားရသူတစ်ဦးနှင့် လက်တလောတွင် ထိတွေ့မိထားပါက အိမ်တွင်နေပါ။ သင် စမ်းသပ်မှုခံယူရန် လိုအပ်ခြင်း ရှိ မရှိ သိရန် ဆရာဝန်ထံဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။



သင်၏လူမှုရေးစက်ဝန်းကို ကျဉ်းအောင်ထားပါ

၎င်းသည် တစ်စုံတစ်ဦးဖျားနာပါက မည်သူကိုထိတွေ့ထားကာ တစ်ကိုယ်တည်းသီးသန့်ခွဲထားရန်လိုအပ်မည်ဆိုသည်ကို သိရှိရန် လွယ်ကူအောင်ပြုလုပ်ပေးပါလိမ့်မည်။

- ✓ ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းရေးများကြိုတင်သတိပေးချက်များကိုလိုက်နာသော ယုံကြည်ရသည့် အခြားအိမ်ထောင်စုတစ်ခုကို ရွေးပါ။ ၎င်းသည် အခြားသောမိသားစု၊ သို့မဟုတ် သီးခြားအိမ်ထောင်စုတွင်နေနေသော သင့်ကိုယ်ပိုင်မိသားစုဝင်များ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ✓ သင်၏လူမှုအဖွဲ့ကို လူ 25 ဦး သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုနည်းအောင် ကန့်သတ်ပါ။

အိမ်နှင့်နီးစပ်အောင်နေပါ

အခြားသူများနှင့် နီးကပ်စွာထိတွေ့နိုင်သည့်နေရာ သို့မဟုတ် ညစ်ညမ်းသောမျက်နှာပြင်များနှင့် ထိတွေ့နိုင်သည့်နေရာများတွင် ရပ်တန့်အနားယူရန်လိုအပ်မည့်အခွင့်အလမ်း လျော့နည်းစေရန် အိမ်နှင့်နီးသောနေရာမှ လုပ်ဆောင်မှုများကိုရွေးချယ်ခြင်း။

- ✓ အိမ်နှင့် 10-မိုင်အကွာအဝေးအတွင်း မလိုအပ်ဘဲခရီးသွားခြင်းမျိုးကို ကန့်သတ်ရန်ကြိုးစားပါ။
- ✓ လူသိပ်မများဘဲ ခပ်ဝေးဝေးနေနိုင်ရန်လွယ်ကူသော ပြင်ပနေရာများ၊ ဟင်းလင်းပြင်ရေယာများကို စဉ်းစားပါ။
- ✓ အစားအစာများကိုမျှဝေစားသုံးရန် သို့မဟုတ် မျှဝေကိုင်တွယ်ထားသောအရာများ သို့မဟုတ် အခြားသောမျက်နှာပြင်များကို ထိကိုင်ရန်မလိုအပ်သော လုပ်ဆောင်ချက်များကို ရွေးပါ။

မြင့်မားသောအန္တရာယ်ရှိသူများကို ကာကွယ်ပါ

အသက် 65 နှစ်နှင့်အထက် လူကြီးများနှင့် ၎င်းပျိုးနေသော ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာအခြေအနေရှိနေသူများသည် ပြင်းထန်သောဖျားနာမှုအခြေအနေ ပို၍ဖြစ်ပေါ် နိုင်ခြေရှိပါသည်။

- ✓ ပြင်းထန်သောဖျားနာမှုဖြစ်နိုင်ခြေအန္တရာယ်မြင့်မားသူ များသည် အိမ်တွင်ဆက်လက်နေထိုင်သင့်ပါသည်။
- ✓ အချင်းချင်း ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာ သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုတီဗွင် ဆက်သွယ်ပါ။

Safely Connect with Friends and Family

Recommended practices to help you weigh the risks and plan accordingly

Staying home is still the best way to lower our risk of COVID-19, but many of us are eager to take small steps to safely see our friends and family again. This guidance helps you weigh the risks to prevent new cases and serious illness from quickly increasing.

Take health & safety precautions

These steps will help protect you and others and keep COVID-19 from spreading.

- ✓ Keep a 6-ft distance from other people.
- ✓ Wear a face mask or cloth face covering.
- ✓ Wash your hands with soap and water or use hand sanitizer.
- ✓ Stay home if you are sick or have recently been exposed to someone who has COVID-19. Call your doctor to see if you should be tested.



Keep your social circle small

This will make it easier to know who else may have been exposed and needs to self-isolate if someone gets sick.

- ✓ Choose one other trusted household that is also taking health and safety precautions. This could be another family, or members of your own family who live in a separate household.
- ✓ Limit your group to 25 people or fewer.
- ✓ Keep a list of who you have been in close contact with each day.

Stay close to home

This lowers the chance of having to stop along the way where you may be in close contact with others or exposed to contaminated surfaces.

- ✓ Limit non-essential travel to short distances.
- ✓ Consider outdoor spaces and open areas where it is not too crowded and easier to keep a physical distance.
- ✓ Choose activities that do not require sharing food or touching shared objects or other surfaces.



Protect those at higher risk

People age 65 and over and people with underlying medical conditions are more likely to develop more severe illness.

- ✓ Those at higher risk for serious illness should continue to stay at home.
- ✓ Connect with one another by phone, computer or video.