

### COVID-19:

## သင်သည် ကျန်းမာရေးလုပ်သားတစ်ဦးဖြစ်လျှင် ဘာလုပ်ရမည်နည်း။

**COVID-19** သည် ဗားမော့ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ပြန့်နှံ့လျက်ရှိသည်။ ဗားမော့ပြည်သူ့ပြည်သားများ ကူးစက်ခံရမှုဘေးရှိနေသဖြင့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် ၎င်းတို့၏ လူနာများအား ကာကွယ်ပေးရန် ချမှတ်ထားသည့် ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ရန် ရှောင်ရန်များကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့တိုက်တွန်းပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်ချက်မှာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကဏ္ဍတွင် လုပ်ကိုင်နေပြီး လူနာများ သို့မဟုတ် ကူးစက်ပြန့်ပွားလွယ်သော ပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့နိုင်ချေရှိသူများအတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဤရည်ရွယ်ချက်တွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဓါတ်ခွဲခန်း လုပ်သားများ မပါဝင်ပါ။

### အလုပ်ခွင်သို့မသွားမီ သင်ဖျားနာမှုမဖြစ်ကြောင်း သေချာပါစေ။

ယင်းသို့ပြုလုပ်ရန် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ သင့်ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းခြင်းဖြစ်သည်။ သင့်ကိုယ်အပူချိန်မှာ **100°F (100** ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်) နှင့် အထက်ရှိလျှင် အိမ်မှာနေပါ။ သင့်တွင် ကိုယ်အပူချိန်မတက်သော်လည်း ဖျားခြင်း သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူပြတ်တောင်းပြတ်တောင်း၊ ဖြစ်ခြင်းခံစားရလျှင် အလုပ်သို့မသွားဘဲ အိမ်မှာနေပြီး သင်၏အလုပ်ရှင်ထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ အချို့သောအလုပ်ခွင်များ၌ အလုပ်ဆိုင်းမစမီ ရောဂါလက္ခဏာ စစ်ဆေးရန် သတ်မှတ်ထားသည့် လုပ်ထုံးများရှိပါသည်- အလုပ်ရှင်တို့၏ လုပ်ထုံးများအကြောင်း စစ်ဆေးပါ။

### အလုပ်ခွင်၌ နေမကောင်းစဖြစ်လျှင် ဘာလုပ်ရမည်ကို သိထားပါ။

အလုပ်ခွင်၌ သင်နေမကောင်းစဖြစ်လျှင် မျက်နှာဖုံး (နှာခေါင်းစည်း) ချက်ချင်းတပ်ဆင်ပါ။ သင့်အထက်လူကြီးထံ အကြောင်းကြားပြီး အမြန်ဆုံး ထွက်ခွာရန် စီမံထားပါ။ သင့်အလုပ်ခွင်တွင် သတ်မှတ်ထားသည့် လုပ်ထုံးများအကြောင်း သင့်အလုပ်ရှင်ထံ မေးမြန်းပါ။

### သင်သည်အတည်ပြုလူနာနှင့် ထိတွေ့မှုရှိခဲ့လျှင် သင့်ထံမည်သို့ အကြောင်းကြားမည်ကို သိထားပါ။

ကျန်းမာရေးဌာနသည် ကူးစက်ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးဌာန **CDC** မှအကြံပြုထားသည့်အတိုင်း နောက်ထပ်အဆင့်များကို ဆွေးနွေးရန် **COVID-19** လူနာများအား ပြုစုကုသပေးနေသည့် ကျန်းမာရေး ဆေးရုံဆေးခန်းများထံသို့ ဆက်သွယ်နေပါသည်။ သင့်ဆေးရုံဆေးခန်းတွင် **COVID-19** ရှိသော လူနာတစ်ဦးအား ပြုစုကုသပေးနေသည့်

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများရှိခဲ့လျှင် ဝန်ထမ်းများထံသို့ အသိပေးပို့ အစီအမံများအကြောင်း ဆွေးနွေးရန် သင့်ဆေးရုံဆေးခန်းရှိ အလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်၊ ကူးစက်မှု တားဆီးရေး အစီအစဉ် သို့မဟုတ် သင့်တော်သော စီမံကြီးကြပ်ရေးမှူးထံသို့ ဆက်သွယ်ပါ။ အလုပ်သို့လာရောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်မှအိမ်သို့ပြန်ခြင်း စံသတ်မှတ်မှုအားခြင်းချက်ထား၍ လူနာနှင့်ထိတွေ့မှုရှိသည့် ဝန်ထမ်းများအတွက် သူတို့၏ အစီအစဉ်များအကြောင်း မေးမြန်းရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

### အလုပ်ခွင်မှလွဲ၍ အခြားတစ်နေရာရာတွင် ပိုးနှင့် ထိတွေ့မှုရှိခဲ့ပါက-

ပိုးနှင့်ထိတွေ့မှုရှိခဲ့ကြောင်း သင့်အလုပ်ရှင်ထံပြောပြီး အလုပ်ခွင်သို့လာသင့်၊ မလာသင့် သို့မဟုတ် အလုပ်သို့မသွားမီ ထပ်တိုးလုပ်ဆောင်သင့်သည့်အရာများအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။

### သင်သည် ဆေးရုံတက်ကုသမှုခံယူနေသည့် COVID-19 လူနာတစ်ဦးဦးအား ပြုစုကုသပေးသူအဖြစ် ဆက်လက် ထိတွေ့မှု ရှိလျှင်-

မျက်လုံးအကာအကွယ်၊ မျက်နှာဖုံးအကာအကွယ် သို့မဟုတ် အသက်ရှူစက်၊ ဝတ်စုံနှင့်လက်အိတ်များအသုံးပြုခြင်း အပါအဝင် သတ်မှတ်ချက်နှင့် ကူးစက်မှု တားဆီးပေးသည့် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များကို အစဉ်လိုက်နာပါ။ သင်ကိုယ်တိုင်အတွက် ရောဂါလက္ခဏာများကို ပုံမှန် စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးပေးရန် အထူးအရေးကြီးသလို သင်သည် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်မြင့်မားခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရ ပြတ်တောင်းခြင်းဖြစ်လျှင် အလုပ်သို့မသွားပါနှင့်။

---

သင့်အလုပ်ရှင်သည် ဤလမ်းညွှန်ချက်ကို အစားထိုးနိုင်ကြောင်း ကျေးဇူးပြု၍ သတိမူပါ။

နောက်ထပ်အချက်အလက်ရယူရန် [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-risk-assesment-hcp.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-risk-assesment-hcp.html) and [www.heathvermont.gov/COVID-19](http://www.heathvermont.gov/COVID-19) သို့သွားရောက်ပါ

## COVID-19: What to do if you are a health care worker

COVID-19 is spreading in Vermont communities. While all Vermonters are at risk for exposure, we recommend that health care workers take specific precautions to protect themselves and their patients. This guidance is for people who work in health care settings and have the potential to be exposed to patients or infectious materials. For this purpose, clinical laboratory workers are not included.

### **Make sure that you are not sick before going to work.**

One way to do this is by taking your temperature. Stay home if you have a temperature of 100° F and above. If you don't have a fever, but you feel ill, or have a cough or shortness of breath, stay home from work and call your employer. Some workplaces have symptom screening protocols before starting a shift; check with your employer about their protocols.

### **Know what to do if you start feeling sick while at work.**

If you start feeling ill while at work, we recommend putting on a mask right away, notifying your supervisor, and making a plan to leave as soon as possible. Check with your employer about the specific protocol at your workplace.

### **Know how you will get notified if you have been exposed to a confirmed case.**

The Department of Health is reaching out to health care facilities that have provided care to people with COVID-19 to discuss next steps as recommended by CDC. Reach out to your facility's occupational health program, infection prevention program, or the appropriate administrator to discuss their plan to notify employees in the event that staff at your facility provided care for someone with COVID-19. Consider asking about their plans for exposed employee exclusion from work or return to work criteria.

### **If you have been exposed somewhere other than the workplace:**

Talk with your employer about your exposure and if you should stay out of work, or what additional measures to take before going to work.

### **If you have ongoing exposures, such as providing care for someone with COVID-19 who is hospitalized:**

Always follow standard and transmission-based precautions, including use of eye protection, facemask or respirator, gown, and gloves. It's especially important to monitor yourself for symptoms regularly and to exclude yourself from work if you develop cough, fever, or shortness of breath.

---

Please note that your employer may choose to supersede this guidance.

For more information, visit: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-risk-assesment-hcp.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-risk-assesment-hcp.html) and [www.heathvermont.gov/COVID-19](http://www.heathvermont.gov/COVID-19)