COVID-19 စစ်ဆေးခြင်း

သိရှိရန် အချက်အလက်များ

COVID-19 စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို ကာကွယ်ပါသည်

သင်သည် ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်တိုင်အောင် COVID-19 ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ နေမကောင်းဖြစ်သည်ဟု လုံးဝ မခံစားရသည့်အတွက် သင်မသိခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ သင် စစ်ဆေးပါက သင်ချစ်ခင်ရသူများ၊ သင့်အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် သင်ကိုယ်တိုင်အတွက် ကာကွယ်ပါသည်။

လူတိုင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသည်ဖြစ်စေ မထိုးရသေးသည်ဖြစ်စေ၊ ဖျားနာနေသည်ဖြစ်စေ၊ ဖျားနာခြင်းမရှိသည်ဖြစ်စေ စစ်ဆေးနေကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို ပိုမို ဘေးကင်းလုံခြုံစေပါသည်။ လူကြီး၊ လူငယ်နှင့် ကလေးများ အပါအဝင် မည်သူမဆို စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

ဘယ်အခါ စစ်မလဲ

- သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများပြလျှင်
- ပေါ့စတစ် ရောဂါပိုးရှိသူ တစ်ဦးဦးနှင့် ထိတွေ့ဖူးလျှင်
- ခရီးမသွားခင်နှင့် ခရီးသွားပြီးနောက်
- လူအများအပြားနှင့် အခန်းတွင်း ဆုံတွေ့စုဝေးခြင်း မပြုမီနှင့် ပြုပြီး
- သင့်ကျောင်း သို့မဟုတ် အလုပ်မှ သင့်အား စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါက

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အဖျားတက်ခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူခက်ခြင်း
- အားကုန်ခမ်းခြင်း (မောပန်းခြင်း)
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာစေးခြင်း
- ကြွက်သားနာကျင်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းပျက်ခြင်း
- အနံ့ အရသာ ပျောက်ခြင်း

COVID-19 တုပ်ကွေး (ဖလူး) နှင့် သာမာန်အအေးပတ်ဖျားခြင်းတို့သည် ရောဂါလက္ခဏာများ အလွန်ဆင်တူသဖြင့် သင့်အနေနှင့် **COVID** စစ်ဆေးခြင်းပြုမှသာလျှင် ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းကို သိနိုင်ပါသည်။

NRC-RIM
National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants

ပိုမိုသိလိုပါက- **cdc.gov/coronavirus**

ဘယ်မှာ စစ်မလဲ

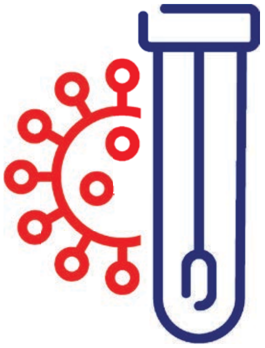
စစ်ဆေးပေးသည့် နေရာများစွာရှိသည်

ဆရာဝန်တစ်ဦးဦး၏ ရုံးတွင်လည်း စစ်ဆေးနိုင်သလို လူထုကို စစ်ဆေးပေးသည့် နေရာ (community testing site)၊ အလုပ်၊ ကျောင်း သို့မဟုတ် ဆေးဆိုင်တွင်လည်း စစ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ဘာသာ ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အိမ်သုံးစစ်ဆေးမှု ပစ္စည်းများ ဆေးဆိုင်များတွင်လည်း ရနိုင်ပါသည်။

စစ်ဆေးမှုကို လျှို့ဝှက်ထားနိုင်ပါသည်

သင်သည် လျှို့ဝှက်စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်၊ ထိုသို့စစ်ရန် သင်၏ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မှု ပုံစံ သို့မဟုတ် ဆေးကုသမှု အာမခံ သို့မဟုတ် မှတ်ပုံတင် (ID)ပေါ် မမူတည်ပါ။

စစ်ဆေးမှုသည် မြန်ဆန်ပြီးဘေးကင်းပါသည်။



စစ်ဆေးရန် နည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်

သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ သင့်နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း သို့မဟုတ် တံတွေး (saliva) နမူနာတစ်ခုခုကို ယူပြီး စစ်နိုင်ပါသည်။

အချို့စစ်ဆေးမှုများသည် ပိုက်ဆံကုန်ပြီး အခြားစစ်ဆေးမှုများမှာ အခမဲ့ဖြစ်သည်။ ပိုမိုသိလိုပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်ပါ။

စစ်ဆေးမှုအဖြေများ စောင့်နေစဉ်

အချို့စစ်ဆေးမှုများသည် အဖြေချက်ချင်း သိရပြီး အခြားစစ်ဆေးမှုများမှာ တစ်ရက် သို့မဟုတ် ပိုကြာနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်ဖျားနာပါက အိမ်တွင်နေခြင်း၊ နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်း၊ လူအများနှင့် ခပ်ခွာခွာနေခြင်း (social distancing) ဖြင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ပါ။

သင်သည် ပိုးရှိကြောင်း ပေါ့စတစ် (POSITIVE) ပြလျှင်

သင်သည် ပိုးရှိကြောင်း ပေါ့စတစ်ပြလျှင် သို့မဟုတ် သင် ဖျားနာသည့်အခါတိုင်း အလုပ်၊ ကျောင်း သို့မဟုတ် လူစု အခမ်းအနားများ (social events) သို့ မသွားဘဲ အိမ်တွင်နေခြင်းဖြင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကာကွယ်ပါ။

သင့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ရန် အနားယူပါ၊ ရေများများ သောက်ပါ၊ ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုဆိုးလာပါက ဆရာဝန်ခေါ်ပါ။

သင်သည် ကာကွယ်ဆေး မထိုးရသေးပါက သို့မဟုတ် ဆေးအာနိသင်ပြည့်အောင် နောက်တစ်ကြိမ် (**booster**) မထိုးရသေးပါက နေပြန်ကောင်းလာပြီးနောက် ထိုးနိုင်ပါသည်။ ဘယ်အချိန် ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်ကြောင်း သင့်ဆရာဝန်ကို မေးပါ။

သင် ရောဂါပိုးမရှိကြောင်း နဂေးတစ် (NEGATIVE) ပြလျှင်

သင် နေမကောင်းသည့်အခါ နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေခြင်းနှင့် အိမ်တွင်နေထိုင်ခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်ကို ဆက်လက်ကာကွယ်ပါ

အကယ်၍ သင့်ရောဂါလက္ခဏာများ ပျောက်မသွားလျှင် ထပ်မံစစ်ဆေးပါ၊ သို့မဟုတ် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဆက်လက်ကာကွယ်ရန် မကြာခဏ လိုအပ်သလို စစ်ဆေးပါ။

သင် ကာကွယ်ဆေး မထိုးရသေးပါက ယခုချက်ချင်း ဆေးသွားထိုးပါ။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးလျှင် ဆေးအာနိသင်ပြည့်အောင် နောက်တစ်ကြိမ် (**booster**) ဆေးထိုးပြီး သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ပါ။

သင့်ကိုယ်သင်ကာကွယ်ပါ။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကာကွယ်ပါ။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။