

သတင်း အချက်အလက် COVID-19 အကြောင်း

United States သို့ ယခုမှ
ရောက်လာသူများအတွက်

သင်၏စမတ်ဖုန်းနှင့် စကန်ဖတ်ပြီး နားထောင်ပါ



»» အကျဉ်းချုပ်

COVID-19 သည် ပြင်းထန်သော ဖျားနာမှု ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို COVID-19 မှ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

အမြင့်မားဆုံး ကာကွယ်မှုအတွက် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများထိုးပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းကို ပို၍ ဘေးကင်းစေရန် COVID-19 ရောဂါပိုးရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ။

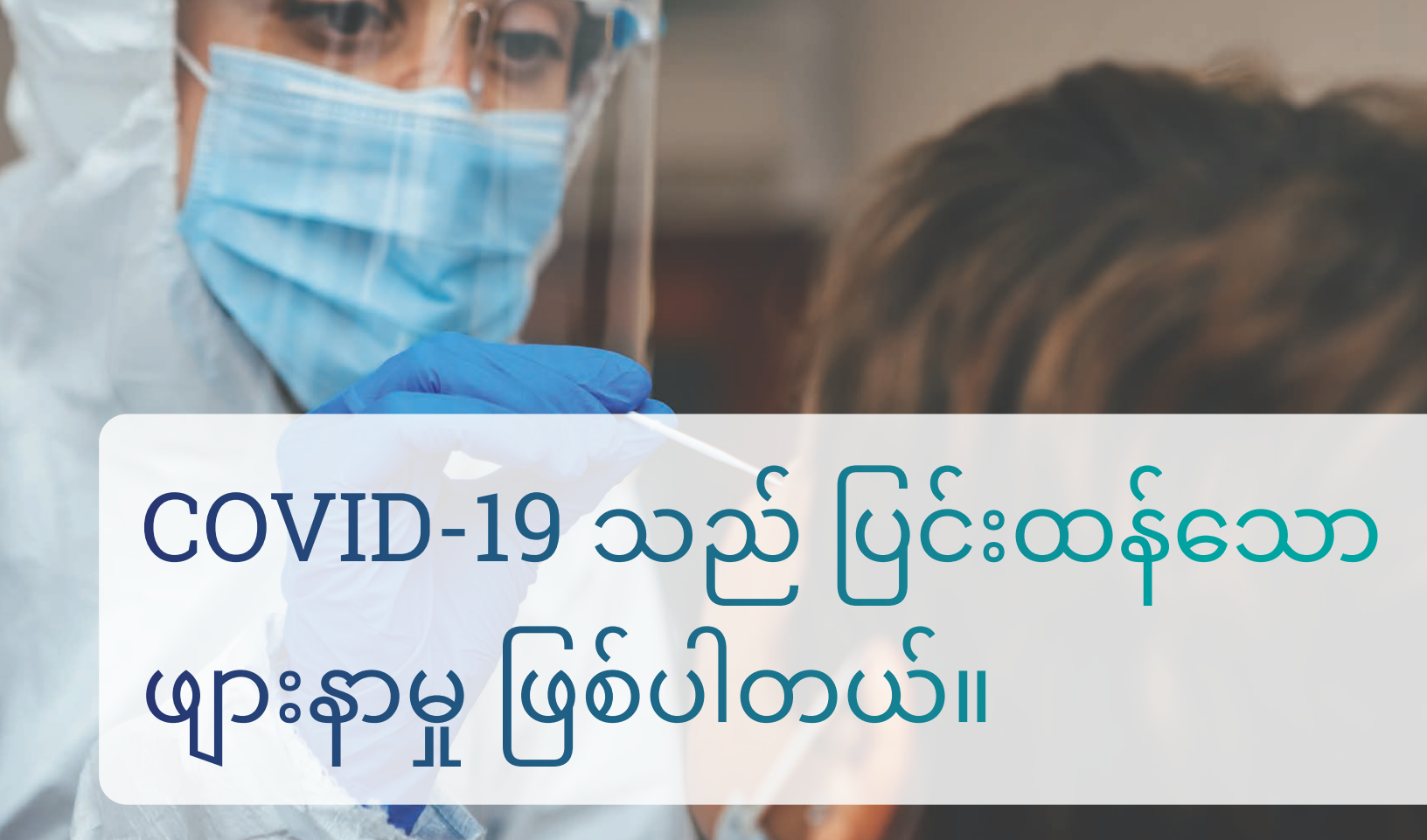
သင်နေမကောင်းလျှင် အိမ်မှာနေပြီး ရောဂါပိုးရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ။

အပြင်းအထန်ဖျားနာလျှင် သင့်အား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူကို ဖုန်းခေါ်ပါ။

U.S သို့ လာရောက်လည်ပါတ်သည့်အခါ ဘေးကင်းပါစေ။

United States တွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရနိုင်ပါတယ်။





COVID-19 သည် ပြင်းထန်သော ဖျားနာမှု ဖြစ်ပါတယ်။

» COVID-19 သည် ပြင်းထန်သော ဖျားနာမှု ဖြစ်ပါတယ်။

COVID-19 သည် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦး လေထဲမှတစ်ဆင့် ယူနို့သည့် မိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါ တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ COVID-19 ကြောင့် United States တွင် လူဦးရေ 1 သန်းကျော် သေဆုံးခဲ့ပြီး နေ့စဉ် နှင့်အမျှ လူပေါင်းများစွာ ဖျားနာနေဆဲဖြစ်ပါတယ်။ တိုင်းနှင့်ပြည်နယ် ဒေသအစိုးရများတွင် COVID-19 နှင့် သက်ဆိုင်သော စည်းမျဉ်းအမျိုးမျိုး ရှိနိုင်ပါတယ်။

ပြန်လည်နေရာချထားရေးဌာနဝန်ထမ်းသည် သင်၏ လူ့အဖွဲ့အစည်းအသစ်တွင်ချမှတ်ထားသော COVID-19 စည်းမျဉ်းများကို ကူညီရှာဖွေပေးနိုင်ပါတယ်။ သင်နှင့် သင့်မိသားစု ဘေးကင်းစွာ နေထိုင်နိုင်မည့် သတင်းအချက်အလက်များကိုလည်း ရှာဖွေပေးနိုင်ပါတယ်။

သင်သည် COVID-19 အချိန်မရွေး ကူးစက်ခံရနိုင်ပါတယ်။ ခရီးသွားနေစဉ်မှာလည်း ကူးစက်ခံရနိုင်ပါတယ်။ သင့်တွင် COVID-19 ကူးစက်ထားရသော်လည်း နေထိုင်မကောင်း လုံးဝမခံစားရခြင်း ဖြစ်နိုင်သည့်အတွက် အကူးစက်မှုမှန်း သင်မသိနိုင်ပါ။ သင့်ထံမှတစ်ဆင့် သင့်မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းရှိ အခြားသူများထံ ပြန့်နှံ့နိုင်ပါတယ်။

သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများစွာရှိပါတယ်။



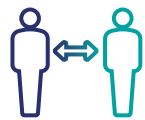


» သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို COVID-19 မှ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ အိမ်ပြင်ပထွက်သည့်အခါ နှာခေါင်းစည်းကို နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ် ဖုံးအုပ်အောင် တပ်ဆင်ပါ။

- အများသုံးနေရာများအတွင်းတွင် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ခြင်းဖြင့် သင်နှင့် အခြားသူများကို COVID-19 မှ ကာကွယ်ပါတယ်။
- နှာခေါင်းစည်းတပ်လျှင် လေထဲရှိဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ရှုသွင်းခြင်းကြောင့် ဖျားနာနိုင်ခြေနည်းပါတယ်။
- လူတိုင်းသည် နေမကောင်းဖျားနာသည်ဟု မခံစားရသောကြောင့် COVID-19 ရှိနေသည်ကို မသိခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင် နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်းသည် အခြားသူများထံသို့ ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်မည့်အဖြစ်မှ လျော့နည်းစေပါသည်။
- ဆေးဆိုင်များတွင် အခမဲ့ရနိုင်သောနှာခေါင်းစည်းများ ရှိသလားဟု မေးပါ။

နှာခေါင်းစည်းများကို ထိရောက်မှုရှိအောင် သေချာတပ်ဆင်ရမည်

- နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံအောင် ဖုံးအုပ် တပ်ဆင်ပါ
- အပေါ်သို့မဟုတ် ဘေးဘက်များမှ လေအဝင်အထွက်မရှိအောင် သေချာတပ်ဆင်ပါ
- နှာခေါင်းစည်းများကို သန့်ရှင်းသောလက်နှင့် တပ်ပါ ချွတ်ပါ
- တပ်ဆင်ပြီးပါက မျက်နှာပေါ်ရှိ နှာခေါင်းစည်းကို မထိပါနှင့်
- အဝတ်အစားများနှင့် ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော နှာခေါင်းစည်းများကို နေ့စဉ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။
- တစ်ခါသုံး နှာခေါင်းစည်းများကို တစ်ကြိမ်သာ အသုံးပြုပါ
- စိုပြီး ညစ်ပေသော နှာခေါင်းစည်းများကို သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့သော နှာခေါင်းစည်းနှင့် ချက်ချင်းအစားထိုးပါ။
- 2 နှစ် နှင့် အထက် ကလေးများကို နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ရန် သင်ပေးပါ။



နေရာကျယ်ကျယ်တွင် အကွာအဝေး ချပြီးနေပါ။

COVID-19ကြောင့် ဖျားနာခြင်းမဖြစ်ပွားစေရန် လူထူထပ်သောနေရာများကိုရှောင်ရှားပါ။ လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးကြား အကွာအဝေးချပြီးနေပါ။



လက်ဆတ်သော လေကောင်းလေသန့်ကိုရှုပါ။

COVID-19 သည် အဆောက်အဦးပြင်ပ လေဟာပြင်ထက် အလုံပိတ် အဆောက်အဦးများအတွင်းတွင် ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ယှဉ်နှိုင်းနိုင်ပါသည်။ အဆောက်အဦးပြင်ပတွင် နေပါ သို့မဟုတ် အဆောက်အဦးတွင်းသို့ လက်ဆတ်သောလေဝင်စေရန် ပြတင်းပေါက်များဖွင့်ပါ။ ပန်ကာများအသုံးပြုပါ။



သင့်လက်များကို မကြာခဏဆေးကြောပါ။

အများသုံးနေရာများသို့ သွားလာသည့်အခါ၊ အထူးသဖြင့် နှာရည်ညှစ်ပြီးသည့်အခါ၊ ချောင်းဆိုး နှာချေပြီးသည့်အခါတွင် မကြာခဏဆိုသလို လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာအောင် ဆေးပါ။ လက်ဆေးရန် မဖြစ်နိုင်ပါက လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။





COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးထားပါ။

» အမြင့်မားဆုံး ကာကွယ်မှုအတွက် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများထိုးပါ။

COVID-19 ကြောင့် ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးရုံတက်ရခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင် တဲ့ ကာကွယ်ဆေးများရှိပါတယ်။ သင့်လက်မောင်းတွင် ထိုးနှံရသော ကာကွယ်ဆေးများသည် သင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို COVID-19 ကဲ့သို့သော ရောဂါများအား တိုက်ထုတ်ရန် သင်ကြားပေးပါတယ်။ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများသည် လူကြီးများ၊ ကလေးများနှင့် ငယ်ရွယ်သောကလေးများအတွက် ဘေးကင်းပြီး United States တွင် ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ကာကွယ်ဆေးများသည်

- ဘေးကင်းပါတယ် ကာကွယ်ဆေးများကို လူမျိုးမရွေး၊ တိုင်းရင်းသားမရွေး၊ အသက်အရွယ်မရွေး၊ ကျန်းမာရေး အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင် ဘေးကင်းကြောင်း သုတေသနပြု သက်သေပြထားပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း ကြောင့်ဖြစ်သော ပြဿနာများထက် COVID-19 ကြောင့် ပြင်းထန်နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ ဖြစ်ရန် အခွင့်အလမ်းပို များသည်။ ကာကွယ်ဆေးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် သို့မဟုတ် နို့တိုက်မိခင်များအတွက် ဘေးကင်းပါတယ်။
- COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများသည် ကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်ပါသည်။ COVID-19 ကြောင့် အပြင်းအထန်ဖျားနာသူ အများ စုမှာ နောက်ဆုံးပေါ်ဆေးကို မထိုးထားသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားပါက သင်သည် နေထိုင်မ ကောင်းဖြစ်ခဲ့သည့်တိုင်အောင် အပြင်းအထန်ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် အသက်အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

လူအချို့တွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ခံစားရပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် 1-3 ရက်ကြာ ဖျားတတ်ပါ တယ်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဆိုသည်မှာ မိုင်းရပ်စ်ပိုးကို တိုက်ခိုက်ရန် သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှ အကာအကွယ်တည်ဆောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများထက် COVID-19 ကာကွယ်ဆေး၏ အကျိုးကျေးဇူးများမှာ ပိုကြီးမား ပါတယ်။



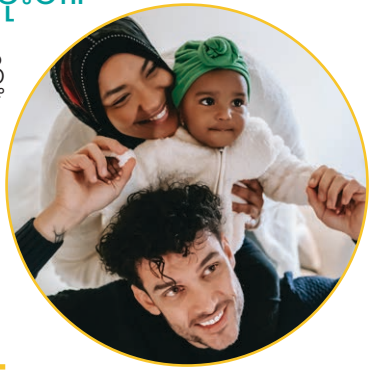


နောက်ဆုံးပေါ် ကာကွယ်ဆေးများ ကို အချိန်နှင့်လိုက်ပြီး ထိုးထားပါ။

ပြန်လည်နေရာချထားခြင်း မတိုင်မီ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။



United States သို့ သွားရောက်သည့်အခါ (Moderna, Pfizer သို့မဟုတ် Novavax ကဲ့သို့သော) ၂လုံးထိုး ကာကွယ်ဆေး နှစ်ကြိမ်စလုံးထိုးထားခြင်းအားဖြင့် သို့မဟုတ် (Johnson & Johnson ကဲ့သို့သော) one-shot တစ်လုံးထိုး ကာကွယ်ဆေး တစ်ကြိမ် ထိုးထားခြင်းအားဖြင့် သင်နှင့် သင့်ဝန်းကျင်ရှိ အခြားသူများအား COVID-19 မှ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းအားဖြင့် ခရီးသွားလာခြင်းနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးတွင်လည်း ကြန့်ကြာမှုမရှိအောင် ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။



ထပ်ဆောင်းကာကွယ်ဆေး boosters များထိုးထားခြင်းဖြင့် COVID-19 မှကာကွယ်ပါ။



နောက်ဆုံးပေါ် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများအကြောင်း အမြဲတမ်းနားစွင့်နေရန် အရေးကြီးပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးများကို သူ့အချိန်အတိုင်း အသစ်ထိုးထားပါက သင်သည် COVID-19 ကြောင့် အပြင်းအထန်ဖျားနာခြင်း၊ ဆေးရုံတက်ကုသရခြင်း သို့မဟုတ် အသက်အန္တရာယ်စသည်တို့ ဖြစ်နိုင်ခြေ အလွန်နည်းပါတယ်။ နောက်ဆုံးပေါ်ဆေးကို ထိုးထားခြင်းဆိုသည်မှာ နှစ်ကြိမ်ထိုးရသော ကာကွယ်ဆေး အတွက် နှစ်ကြိမ်စလုံး ထိုးပြီးခြင်းနှင့် အကျိုးဝင်မှုအလိုက် ထပ်ဆောင်းထိုးခြင်း (booster shot) ဖြစ်သည်။



သင်သည် ကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ရေ အပြည့်ထိုးပြီးနောက် COVID-19 ကူးစက်ခြင်းကို ဆက်လက်ကာကွယ်စေရန် ထပ်မံထိုးရသော ထိုးဆေးများကို နောက်ဆက်တွဲကာကွယ်ဆေးများ (Boosters)ဟု ခေါ်သည်။ (Moderna, Pfizer သို့မဟုတ် Novavax ကဲ့သို့သော) ၂လုံးထိုးရသည့် ကာကွယ်ဆေး ဒုတိယအကြိမ်ထိုးပြီးနောက် သို့မဟုတ် (Johnson & Johnson ကဲ့သို့သော) တစ်လုံးထိုးရသည့် ကာကွယ်ဆေး ပထမအကြိမ်ထိုးပြီးနောက် လအနည်းငယ်တွင် ထပ်ဆောင်း booster ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးသင့်ပါတယ်။



COVID-19 စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သင့်ဝန်းကျင်ကို ပံ့ပိုး ဘေးကင်းစေပါတယ်။

သင့်အိမ်မှာ COVID-19 ရောဂါ၏ ကျန်းမာရေးလက္ခဏာများရှိ၊ မရှိ စောင့်ကြည့်ပါ။
ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသော်လည်း COVID-19 ကူးစက်ပြီး ဖျားနာနိုင်ပါတယ်။
COVID-19 ၏ လက္ခဏာများမှာ

- ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် မောခြင်း၊
- ကိုယ်ပူချိန် 100.4°F/38°C သို့မဟုတ် အထက်
- အားကုန်ခမ်းခြင်း (မောပန်းခြင်း)
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာစေးခြင်း
- ကြွက်သားနာကျင်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း
- အန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းပျက်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အနံ့ အရသာ ပျောက်ခြင်း

COVID-19 နှင့် ရာသီတုပ်ကွေး (တုပ်ကွေး) ၏ လက္ခဏာများသည်
အလွန်ဆင်တူပါသည်-

COVID-19 လား၊ တုပ်ကွေးလား၊ သို့မဟုတ် အခြားသော ဗိုင်းရပ်ကြောင့် အအေးမိခြင်း
လားဆိုတာ သေချာစေရန် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းမှာ စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။



မိသားစုနှင့် လူ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကာကွယ်ဖို့ စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။

သင်သည် ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်တိုင်အောင် COVID-19 ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ နေမကောင်းဖြစ်သည်ဟု လုံးဝ မခံစားရသည့်အတွက် သင်မသိ
ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ မဖြေများမသိရသေးခင် စစ်ဆေးမှုလုပ်ခြင်းနှင့် အခြားသူများအဝေးတွင်နေခြင်းအားဖြင့် COVID-19 ပျံ့ပွားမှုကို ဟန့်တား
ပေးပြီး လူထုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ လူကြီး၊ လူငယ်နှင့် ကလေးများ အပါအဝင် မည်သူမဆို စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

စစ်ဆေးမှုခံယူသင့်ပါတယ်

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

စစ်ဆေးပေးသည့် နေရာများစွာရှိသည်

ဆရာဝန်တစ်ဦးဦး၏ ရုံးတွင်လည်း စစ်ဆေးနိုင်သလို လူထုကို စစ်ဆေးပေးသည့် နေရာ (community testing site)၊ အလုပ်၊ ကျောင်း
သို့မဟုတ် ဆေးဆိုင်တွင်လည်း စစ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ဘာသာ ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အိမ်သုံးစစ်ဆေးမှု ပစ္စည်းများ ဆေးဆိုင်များတွင်လည်း ရ
နိုင်ပါသည်။ သင့်ဝန်းကျင်တွင်ရရှိသော အခြားစစ်ဆေးမှုများအကြောင်းကို IOM သို့မဟုတ် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဌာနထံ မေးမြန်းပါ။

စစ်ဆေးမှုကို လျှို့ဝှက်ထားနိုင်ပါသည်

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

စစ်ဆေးမှုသည် မြန်ဆန်ပြီးဘေးကင်းပါသည်။

သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ သင့်နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း သို့မဟုတ် တံတွေး (saliva) နမူနာတစ်ခုခုကို
ယူပြီး စစ်နိုင်ပါသည်။ အချို့စစ်ဆေးမှုများသည် မိနစ်ပိုင်းနှင့် အဖြေသိနိုင်ပြီး အချို့မှာ တစ်ရက်ထက်ပိုကြာနိုင်ပါတယ်။



အိမ်တွင်နေပြီး စစ်ဆေးပါ။


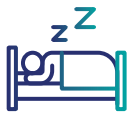





» သင်နေမကောင်းသဖြင့် စစ်ဆေးထားသော အဖြေကို စောင့်နေစဉ် သို့မဟုတ် COVID-19 စစ်ဆေးမှု ပေါ့စတစ်ပြုလျှင် အိမ်တွင်နေပါ။

ဖျားနာသည့်အခါတိုင်း အလုပ်၊ ကျောင်း၊ လူမှုရေးအခမ်းအနားများသို့မသွားဘဲ စစ်ဆေးမှုအဖြေ စောင့်နေစဉ် အိမ်မှာနေခြင်းသည် သင့်မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့် လူ့အသိုင်းအဝန်းကို ကာကွယ်ဖို့ အတွက် သင်လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ အရေးကြီးဆုံးအရာတွေထဲက တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

COVID-19 ကူးစက်ခံထားရပါက သင့်အနေနဲ့ လုံးဝနေကောင်းနေသည့်တိုင်အောင် အိမ်မှာနေဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ လူအတော်များများသည် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများကို အိမ်မှာတင်ကုသနိုင်ကြပါတယ်။ ဆေးမသောက်မီ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် အမြဲမေးမြန်းပါ။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက

-  အဖျားကျစေရန် acetaminophen သို့မဟုတ် ibuprofen စသည့် ဆေးများပေးခြင်း
-  ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ကိုယ်ခန္ဓာမှ တိုက်ခိုက်နိုင်စေရန် ကောင်းကောင်းအနားယူခြင်း
-  အခြားသူများနှင့်မတွေ့ဘဲ အိမ်တွင်နေပြီး မိသားစုဝင်များရှိသည့်အခါ နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ခြင်း စသဖြင့် ပြုလုပ်ရန် အကြံပေးကြပါတယ်။
-  ရေများများသောက်ခြင်း
-  နေရထိုင်ရာသက်သာအောင် (ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးကဲ့သို့သော) အအေးမိနှာစေးပျောက်ဆေးများသောက်ခြင်း
(ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးများကို အသက် 6 နှစ်အထက် ကလေးများအား တိုက်နိုင်ပါသည်။)

COVID-19 မြန်မြန်သက်သာအောင် ကူညီပေးနိုင်သော အခြားဆေးများရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သင့်မှာ အပြင်းထန်ဖျားနာနိုင်ခြေရှိပါက ဆေးချက်ချင်းသောက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

- COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုဆိုးလာပါက ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးပညာရှင်တစ်ဦးဦးနှင့်တွေ့ပြီး ထိုဆေး ကိုယူပါ။
- ဆရာဝန်နှင့် စကားပြောဆိုဖို့ စကားပြန်စသည့် အကူအညီများလိုအပ်လျှင် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဌာနဝန်ထမ်းကို ဖုန်းခေါ်ပါ။





» အပြင်းအထန်ဖျားနာလျှင် သင့်အား ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေးသူကို ဖုန်းခေါ်ပါ။

အောက်ပါ အခြေအနေများရှိသော လူများမှာ COVID-19 ကြောင့် အပြင်းအထန်ဖျားနာခြင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။


ထိုသူများကို :

- ဆေးရုံတင်ရန်
- အထူးကြပ်မတ်ကုသမှုပေးရန်
- အသက်ရှူစက် ventilator တပ်ဆင်ရန် လိုအပ်လာနိုင်ပါတယ်။
- သေဆုံး နိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုဖျားနာခြင်းဟာ အောက်ပါလူများမှာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

- 65 နှစ် အထက်
- အဝလွန်
- ကိုယ်ဝန်
- ဆီးချိုရောဂါ
- နှလုံးရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ နှလုံးကြွက်သားရောဂါများ၊ သို့မဟုတ် သွေးပေါင်ချိန်မြင့်တက်ခြင်း (သွေးတိုးရောဂါ) ကဲ့သို့သော နှလုံးကျန်းမာရေးပြဿနာများ
- COPD (နာတာရှည်လေပြန်ပိတ်ရောဂါ)၊ ရင်ကျပ်ရောဂါ (အလယ်အလတ်မှ ပြင်းထန်အဆင့်)၊ အဆုတ်ရောင်အနာအမျိုးမျိုး၊ မွေးရာပါအဆုတ်အနာရောဂါ၊ ပြင်းထန်သွေးတိုးခြင်းကြောင့် အဆုတ်နောက်ဆက်တွဲရောဂါ
- ကင်ဆာ၊ နာတာရှည် အသည်းရောဂါ၊ နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ sickle cell disease သွေးအားနည်းရောဂါ၊ HIV အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်ခံအားစနစ်အားနည်းခြင်း
- ဦးနှောက်တစ်ခြမ်းသေ cerebral palsy ကဲ့သို့သော အာရုံကြောဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာပြဿနာ
- လေပြန်အပေါက်ဖောက်ထားခြင်း၊ အစာအိမ်လမ်းလွှဲတစ်ခုဖောက်ထားခြင်း၊ သို့မဟုတ် အသက်ရှူစက်ဖိအားဖြင့် အသက်ရှူရခြင်း

သင့်မှာ ထိုအခြေအနေများထဲမှ တစ်ခုခုရှိထားပြီး COVID-19 ကူးစက်ခံရလျှင် ကျန်းမာရေးဝန်
တမ်းကို ဖုန်းခေါ်ပါ။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက သင့်ကို သက်သာအောင် သောက်ဆေးပေးပါ
လိမ့်မယ်။ ချက်ချင်းဆေးသောက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။



အရေးပေါ်အခြေအနေ တစ်ရပ်တွင်

သင့်မှာ ထိုပြင်းထန်လက္ခဏာများမှ
တစ်ခုခုရှိလျှင် 9-1-1 ကိုခေါ်ဆိုခြင်း
သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ဌာနတစ်ခုခု
သို့မဟုတ် ဆေးရုံ အရေးပေါ်ဌာနသို့
သွားခြင်းဖြင့် အရေးပေါ် ကျန်းမာရေး
စောင့်ရှောက်မှု ချက်ချင်းတောင်းပါ။

- အသက်ရှူခက်ခြင်း
- ရင်ဘတ်ဆက်တိုက်အောင့်ခြင်း
သို့မဟုတ် တင်းကျပ်ခြင်း
- ရောထွေးခြင်း
- အိပ်ယာ မထနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ်
နိုးကြား မနေနိုင်ခြင်း
- အသားရောင် ပြောင်းလဲမှုများ





ဘေးကင်းအောင်နေထိုင်ပါ ခရီးသွားစဉ်

» U.S သို့ လာရောက်လည်ပတ်သည့်အခါ ဘေးကင်းပါစေ။

ခရီးမသွားမီ

- ဆရာဝန်ထံသွားပြီး COVID-19 ကာကွယ်ဆေးနှင့် ဆေးစစ်ချက်များစပါဝင်သည့် ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းများကို ပြင်ဆင်ထားပါ။
- သင်သောက်နေကျဆေးများကို 12-ပတ်စာ ဆောင်ထားပါ။
- COVID-19 ကာကွယ်ဆေးနှင့် ထပ်ဆောင်း booster ထိုးဆေးများရွေးချယ်ရန် သင့်ဆရာဝန် နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

ခရီးစဉ်အတွင်း

- ကာကွယ်ဆေးထိုးထားပြီးဖြစ်သော်လည်း လေဆိပ်များ၊ ဘူတာရုံများနှင့် အများပြည်သူ သုံးယာဉ်များတွင် နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ပါ။
- မကြာခဏ လက်ဆေးပါ သို့မဟုတ် အရက်ပြန် လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို သုံးပါ။
- ခရီးသွားနေစဉ် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပါက IOM သို့မဟုတ် လေကြောင်းလိုင်းဝန်ထမ်းကို အကြောင်းကြားပါ။

လေယာဉ်ဆိုက်ရောက်ပြီးနောက်

- ရောက်ပြီး 3-5 ရက်အတွင်း စစ်ဆေးမှုခံယူပြီး COVID-19 လက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။
- COVID-19 ကာကွယ်ဆေးနှင့် ထပ်ဆောင်းထိုးဆေး booster များ၏ နောက်ဆုံးပေါ်သတင်း များကို သိလိုပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ပြန်လည်နေရာချထား ရေးဌာနမှ ဝန်ထမ်းကို မေးမြန်းပါ။



အင်တာနက်တွင် လေ့လာပါ။



COVID-19 အကြောင်း သင့်ဘာသာစကားဖြင့် သိလိုပါက <https://nrcrim.org/translations> ကို သွားရောက် ဖတ်ရှုပါ။

» United States မှာ သင့်အတွက် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုရှိပါတယ်။

ပြန်လည်နေရာချထားရေးဌာနမှ သင့်အား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ငွေပေးချေရာတွင် လိုအပ်မည့် စာရွက်စာတမ်းများကို ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။ United States မှာ သင့်ရဲ့ ပထမဆုံး ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုအတွက် ရက်ချိန်းကို စီစဉ်ပေးပါလိမ့်မယ်။

ဤရက်ချိန်းတွင် ကျန်းမာရေးဆေးစစ်ချက်များနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသည့် မှတ်တမ်းများအားလုံးကို ယူဆောင်သွားပါ။

ဆေးဆိုင်များ၊ ဆရာဝန်ရုံးခန်းများ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းများနှင့် ဆေးရုံများစသည့် နေရာအားလုံးတွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရနိုင်ပါတယ်။

- အသေးစား သို့မဟုတ် ဖြစ်နေကျပြဿနာဆိုလျှင် အိမ်တွင်ကုသရန် လိုအပ်သောဆေးကို ဆေးဆိုင်သို့သွားယူပါ။ သင့်ပြဿနာကို ဆေးဆိုင်ဝန်ထမ်းအား ရှင်းပြပါ။ သူတို့က လိုအပ်သော ကုသမှုကို ကူညီရွေးချယ်ပေးပါလိမ့်မယ်။
- အကယ်၍ အိမ်မှာ ကုသရန် မဖြစ်နိုင်လျှင် ဆရာဝန်ရုံးခန်း သို့မဟုတ် ဆေးခန်းသို့ သွားရန် စဉ်းစားပါ။
- သင့်မှာ ထိုအရေးပေါ်ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုခုရှိလျှင် 9-1-1 ကိုခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ဌာနတစ်ခုခု သို့မဟုတ် ဆေးရုံ အရေးပေါ်ဌာနသို့ သွားပါ။

အချို့ဆေးများသည် ဆေးညွှန်းစာလိုအပ်ပြီး အချို့မှာ မလိုပါ။



ဆေးညွှန်းစာဆိုသည်မှာ သင်လိုအပ်သောဆေးကို ဆေးဆိုင်တွင် ဝယ်ယူနိုင်ရန် ဆရာဝန်မှ ပေးသော အထူးခွင့်ပြုချက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးအတော်များများကို ဆေးညွှန်းစာမလိုဘဲ ရနိုင်သော်လည်း အချို့ကို ဆေးညွှန်းစာမပါဘဲ ဝယ်၍မရပါ။



United States တွင်နေစဉ် ပထမဦးဆုံး တစ်လစာ ဆေးများ အလုံအလောက်မရှိပါက IOM ကို (သို့မဟုတ် သင်သည် US တွင် ရောက်နှင့်ပြီးဖြစ်လျှင် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဌာနကို) အကြောင်းကြားပါ။

United States ရှိ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများသည် ဈေးကြီးနိုင်သော်လည်း ကုန်ကျစရိတ်ပေးချေရန် နည်းလမ်းများရှိပါတယ်။



အစိုးရအစီအစဉ်များသည် ဒုက္ခသည်များ ရောက်ရှိလာသည့်အခါ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကုန်ကျစရိတ်များကို ကျခံပေးပါတယ်။ အစီအစဉ်နှင့် ကိုက်ညီသော ဝင်ငွေနည်းပါးသူများ အတွက်လည်း ကျခံပေးပါတယ်။ အခြားလူများမှာ ၎င်းတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးကုန်ကျစရိတ်များ ပေးချေရန် ကိုယ်ပိုင်သီးသန့် ကျန်းမာရေးအာမခံအပေါ် အားထားကြပါတယ်။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို သင့်ဘာသာစကားဖြင့် ရပိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။



ဆရာဝန်ရုံးခန်းများ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းများတွင် သင့်အား ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင် ကူညီရန် စကားပြန်များ ထားရှိပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ရောဂါ သို့မဟုတ် ကုသမှုနဲ့ပတ်သတ်ပြီး တစ်ခုခုနားမလည်တာရှိပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကို မေးမြန်းပါ။

ကိုယ်ပိုင် သီးသန့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဖြစ်ပါတယ်။



သင့်ဆရာဝန်၊ ဆေးခန်း သို့မဟုတ် ဆေးဆိုင်သည် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို သင်၏ခွင့်ပြုချက်မပါဘဲ အခြားတစ်ဦးအား မျှဝေခြင်းမပြုနိုင်ပါ။ သင့် မိသားစုဝင်တစ်ဦးနှင့်ပင် မျှဝေခြင်းမပြုနိုင်ပါ။



» ဘယ်မှာ အကူအညီရနိုင်လဲ

မေးမြန်းစရာရှိလျှင် သို့မဟုတ် အကူအညီလိုအပ်လျှင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဌာန ဝန်ထမ်းကို ဖုန်းခေါ်ပါ။ ၎င်းတို့အား ဆက်သွယ်ရန် အောက်ပါ အချက်အလက်များကို မှတ်သားထားပါ။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ ဆက်သွယ်ရန်

အမည်: _____

ဖုန်းနံပါတ်: _____ - _____ - _____

ပြန်လည်နေရာချထားရေးဌာနဝန်ထမ်းထံ ဆက်သွယ်ရန်

အမည်: _____

ဖုန်းနံပါတ်: _____ - _____ - _____

COVID-19 အကြောင်း သင့်ဘာသာစကားဖြင့်သိလိုပါက <https://nrcrim.org/translations> သို့သွားရောက် ဖတ်ရှုပါ။