COVID-19 ကာကွယ်ဆေး

သိရှိရန် အချက်အလက်များ

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးပါက ဘေးကင်းစွာနေထိုင်ပါ။
သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကာကွယ်ပါ။

သင်သည် နောက်ဆုံးအကြိမ်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး နှစ်ပါတ်ကြာသည် အထိ COVID-19 ရောဂါမှ အပြည့်အဝ မကာကွယ်ပါ။

- သင်သည် **ကာကွယ်ဆေး နှစ်ကြိမ်ထိုးပြီးပါက** ဒုတိယအကြိမ်ထိုးပြီး 2 **ပါတ်** ပြည့်အောင် မဖြစ်မနေ စောင့်ရပါမည်။
- သင်သည် **တစ်ကြိမ်သာထိုးရန်လိုသည့်** ကာကွယ်ဆေးကိုထိုးထားပါက ဆေးထိုးပြီးနောက် 2 **ပါတ်** ပြည့်အောင် မဖြစ်မနေစောင့်ရပါမည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးပါက ဘေးကင်းစွာနေထိုင်ပါ။

ကာကွယ်ဆေးသည် သင့်အား **COVID-19** ရောဂါမှ မည်မျှကြာ ကွာကွယ်ပေးမည် သို့မဟုတ် သင်သည် ဆေးထိုးပြီးနောက် အခြားသူများထံ **COVID-19** ဖြန့်ဝေနိုင်သည်ကို ပညာရှင်များအနေနှင့် မသိပါ။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသည့်တိုင် ဆက်လက်ပြီး

နှာခေါင်းစည်းတပ်ပါ၊

လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခွါနေခြင်း **(social distancing)**ကို လေ့ကျင့်ပါ၊

လူစုလူဝေး လုပ်ခြင်းများကို ရှောင်ကျဥ်ပါ၊

သင့် လက်များကို မကြာခဏဆေးကြောပါ၊

ထိတွေ့မှုများသော ဧရိယာများကို ပိုးသတ် သန့်စင်ပါ၊

သင်သည် ကာကွယ်ဆေး အပြည့်ထိုးပြီးသည့်တိုင်အောင် COVID-19 ပိုး ရှိ၊မရှိ အစစ်ဆေးခံပါ။

အကယ်၍ သင်သည် **COVID-19**ပိုးရှိသော တစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့် အတူရှိနေခဲ့ပြီး နေထိုင်မကောင်း စတင်ခံစားရလျှင် ထို့အပြင် အိမ်တွင်လည်းနေပါ။ အခြားသူများနှင့် ခွာနေပါ။

အကယ်၍ သင်သည် **လူများစွာနှင့်** အတူနေပြီး COVID-19 **ပိုးရှိသော တစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့် အတူရှိနေခဲ့လျှင် ဖျားနာခြင်း မခံစားရသည့် တိုင်အောင် ပိုးရှိ၊ မရှိ အစစ်ဆေးခံပါ။** ထို့အပြင် အိမ်တွင်လည်းနေပါ။ အခြားသူများနှင့် ခွာနေပါ။

refugees NORTHWEST

A PROGRAM OF

Lutheran Community Services Northwest

ကာကွယ်ဆေးအပြည့် ထိုးပြီး နောက် နှစ်ပါတ်တွင် သင်သည်

ကာကွာဆေးအပြည့်ထိုးထားပြီးသော အခြား လူများနှင့် နှာခေါင်းစည်းမတပ်ဘဲ အခန်းတွင်း နေထိုင်နိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးမထိုးရသေးသော **အခြား အိမ်မှ တစ်ဦးစီ** နှင့်အတူ **နှာခေါင်းစည်းမတပ်ဘဲ** အတူနေနိုင်ပါသည်။

သို့သော် သင်သည် **COVID-19 ကြောင့် ပြင်းထန်စွာ** ဖျားနာနိုင်ခြေရှိသော**လူများအား အကာအကွယ်ပေးရန် ထိုသူတို့ နှင့် ဝေးရာတွင်** နေထိုင်ပါ။ **ထိုသူတို့နှင့် တွေ့ရမည်ဆိုပါက သူတို့ကို ကာကွယ်ရန်အတွက် နှာခေါင်းစည်းတပ်ပါ၊ 6 ပေအကွာတွင်နေပါ၊ သင့်လက်ကိုဆေးပါ။**

အပြင်းဖျားခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေများသူများမှာ-

- ☐ ကင်ဆာ၊ ဆီးချို သို့မဟုတ် သွေးတိုးကဲ့သို့ အခြားသော ရောဂါအခံ ရှိထားသူများဖြစ်သည်။
- ☐ ကိုယ်အလေးချိန် အဆမတန်များသည်
- ☐ ဆေးလိပ်သောက်သည်
- ☐ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေသည်
- ☐ အသက် **65**နှစ် အထက်

ကျွန်ုပ်တို့ ဆက်လက် လေ့လာနေဆဲဖြစ်သည်။

- **ကာကွယ်ဆေးများသည် ဆေးထိုးထားသူများကို** COVID-19 ဖြစ်ခြင်းမှ မည်မျှကြာအောင် ကာကွယ်ပေးသနည်း။
- ကာကွယ်ဆေးများက ရောဂါပြန့်ပွားခြင်းကို **တားဆီးပေးပါသလား။**
- ကာကွယ်ဆေးများသည် COVID-19 **အမျိုးအစားသစ်များကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသလား။**

ခရီးသွားနေစဉ် ဘေးကင်းလုံခြုံပါစေ။

ခရီးသွားတဲ့အခါ သင့်ကိုယ်သင်နဲ့ တခြားသူများကို ကာကွယ်ရန် –

- သင့်နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို မျက်နှာဖုံးဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ပါ။
- လူအုပ်များကို ရှောင်ခြင်းနှင့် သင် ခရီးအတူသွားလာခဲ့ခြင်း မရှိသောသူများနှင့် အနည်းဆုံး **6** ပေ/**2** မီတာ အကွာတွင်နေပါ။
- မကြာခဏလက်ဆေးခြင်း။

United States အတွင်း ခရီးသွားနေစဉ် ဘေးကင်းလုံခြုံပါစေ။

- ခရီးမသွားမီ ပိုး ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးခံရန် မလိုအပ်ပါ။
- သင်ပြန်ရောက်လာသောအခါ ဖျားနာခြင်းမရှိပါက ပိုးစစ်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသူများနှင့် အဝေးတွင်နေခြင်း ပြုလုပ်ရန် မလိုပါ။

နိုင်ငံတကာသို့ ခရီးသွားပါက ဘေးကင်းအောင်နေထိုင်ပါ။

- သင့်ခရီးစဉ်မတိုင်မီတွင် ပိုးစစ်ရန် သို့မဟုတ် အခြားလူများနှင့် ဝေးရာတွင်နေခြင်း ပြုလုပ်ရန် လိုမလိုကို သင့်လေကြောင်းလိုင်း၊ သင်သွားမည့်နေရာရှိ ကျန်းမာရေးအရာရှိများနှင့် စုံစမ်းပါ။
- **U.S.** သို့ပြန်မလာပီ **3** ရက်အတွင်း ပိုးစစ်ပါ။
- သင့်ခရီးစဉ်ပြီးဆုံးသောအခါ-
  - **3-5** ရက်အတွင်း ပိုးစစ်ပါ။
  - သင်ဖျားနာပါက အိမ်တွင်နေပြီး အခြားသူများနှင့် ဝေးရာတွင်နေပါ။
  - အခြားလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်များအတွက် သင်၏ဒေသတွင်းရှိ ကျန်းမာရေးအရာရှိများထံတွင် စုံစမ်းပါ။

refugees NORTHWEST

A PROGRAM OF
Lutheran Community Services Northwest