201 Bleecker Street | Utica, New York 13501 | 315.738.1083 | TheCenterUtica.org

ထိတွေ့မှုခြေရာခံလိုက်ခြင်းသည် COVID 19 (ကိုဗစ် ၁၉) ပျံ့နှံ့ခြင်းအား နှေးကွေးစေသည်။
ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုအား ဖြေဆိုပါ။

Oneida County Health Department သည် COVID-19 (ကိုဗစ် -၁၉) ပျံ့နှံ့မှုအားနှေးကွေးစေရန် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်လျှက်ရှိသည်။ အကယ်၍ သင်သည် COVID-19 (ကိုဗစ် -၁၉) ရှိကြောင်း ဖော်ပြခြင်းခံရသော် ကျွန်ုပ်တို့ သင့်အားဖုန်းခေါ်၍ အကြောင်းကြားပါမည်။ သင်သည် ရောဂါကူးစက်မှုမရှိစေရန် ကိုယ်တိုင်အိမ်တွင်ခွဲနေပြီး အောက်ဖော်ပြပါ ညွှန်ကြားချက်များအား လိုက်နာရပါမည်။ COVID-19 (ကိုဗစ် -၁၉) အား တိုက်ဖျက်ရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့အားကူညီရန် ရွေးချယ်ခြင်းတစ်ခုသည် သင်၊ သင့်မိသားစုနှင့် သင့်အသိုင်းအဝိုင်းကို ဘေးကင်းလုံခြုံစေခြင်းဖြစ်သည်။ ကူးစက်ခြင်းနှေးကွေးစေရန် ကျွန်ုပ်တို့အားကူညီပြီး ပျံ့နှံ့မှုနှေးကွေးစေရန် ခေါ်ဆိုသောဖုန်းအား ဖြေဆိုပေးပါ။ ပိုမိုသောသတင်းအချက်အလက်များအတွက် www.thecenterutica.org သို့သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ။ ဤအရာသည် The Center မှလာသော သတင်းစကား ဖြစ်သည်။

အစီကလုပ်ဆောင်ချက်များ

- ➢ **သင့်ကျန်းမာရေးဌါနမှ ဖုန်းခေါ်သောအခါ ဖုန်းကိုင်ပါ။**
- ➢ **ကျန်းမာရေးဌါနလမ်းညွှန်ချက်အား လိုက်နာပါ။**
- ➢ **အကယ်၍ သင်နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လာပါက သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူအား အသိပေးအကြောင်းကြားပါ။**
- ➢ **အကယ်၍ သင်စတင်နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပြီး သင် COVID-19 (ကိုဗစ် -၁၉) စစ်ဆေးမှု မရရှိသေးပါက သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူအား အသိပေးအကြောင်းကြားပါ။**
- ➢ **အကယ်၍ သင်သည် COVID-19 (ကိုဗစ် -၁၉) ရှိသူတစ်ဦးနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မှုရှိခဲ့ပါက COVID-19 (ကိုဗစ် -၁၉) ထိတွေ့မိနိုင်သည့် လတ်တလောနေ့မှစ၍ ရောဂါကူးစက်မှုမရှိစေရန် ကိုယ်တိုင်သီးသန့်နေခြင်းအတွက် အိမ်တွင် ၁၄ ရက်နေရမည်ဖြစ်သည်။ သင့်ကိုယ်သင်စောင့်ကြည့်ပြီး အခြားသူများနှင့် (အနည်းဆုံး ၆ ပေ) လူမှုရေးအကွာအဝေးအား အချိန်တိုင်းတွင်ထိန်းသိမ်းထားပါ။**
- ➢ **အကယ်၍ သင်နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လာသော် သင်နှင့်လတ်တလောနီးကပ်စွာ ထိတွေ့ခဲ့သူများအား အသိပေးအကြောင်းကြားပါ။**
- ➢ **မည်သည့်ရောဂါလက္ခဏာများသည် ဆေးရုံသို့ချက်ချင်းသွားရန် လိုအပ်သည်ကို သိထားပါ။**

201 Bleecker Street | Utica, New York 13501 | 315.738.1083 | TheCenterUtica.org

- **ရောဂါလက္ခဏာပြင်းထန်လာပါက ဆေးကုသမှုခံယူရန်ရှာပါ။ ပြင်းထန်သော ရောဂါလက္ခဏာများမှာ အသက်ရှူရန်ခက်ခဲခြင်း၊ ရင်ဘတ်တွင် နာကျင်မှု သို့မဟုတ် ဖိထားသလိုဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ နိုးထရန်မတတ်နိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် နိုးထနေခြင်း သို့မဟုတ် နှုတ်ခမ်းများ သို့မဟုတ် မျက်နှာအပြာရောင်သန်းခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။**

- COVID-19 (ကိုဗစ် -၁၉) ပျံ့နှံ့မှု နှေးကွေးသွားခြင်းအားကူညီရန် ကျွန်ုပ်တို့ အတူတကွ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် COVID-19 (ကိုဗစ် -၁၉) ရှိသူတစ်ဦးနှင့် ထိတွေ့မှုရှိခဲ့ပါက သင်နှင့်ထိတွေ့ခဲ့သည့်နေ့မှ ၁၄ ရက်အတွင်း အိမ်၌ ရောဂါကူးစက်မှုမရှိစေရန် ကိုယ်တိုင်ခွဲနေခြင်းလုပ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့သင့်အားဖုန်းခေါ်၍ တောင်းဆိုပါမည်။ သင့်မိသားစုနှင့် သင့်အသိုင်းအဝိုင်းအား ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန် သင့်အပိုင်းအားလုပ်ဆောင်ပါ။ ပြန့်နှံ့မှုအားနှေးကွေးစေရန် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုအားဖြေဆိုပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် COVID-19 (ကိုဗစ် -၁၉) ရှိသူတစ်ဦးနှင့် နီးကပ်စွာထိတွေ့ခဲ့လျှင် Oneida County Health Department မှ တစ်စုံတစ်ဦးမှ သင်သည်ထိတွေ့မှုရှိခဲ့ကြောင်းနှင့် အိမ်၌နေ၍ ရောဂါကူးစက်မှုမရှိစေရန် ကိုယ်တိုင်ခွဲနေခြင်းပြုလုပ်ရန် ဖုန်းခေါ်၍ ပြောပါလိမ့်မည်။ အိမ်တွင်နေခြင်းသည် သင်၊ သင့်မိသားစုနှင့် သင့်အ သိုင်းအဝိုင်းအား ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန် ကူညီခြင်းဖြစ်သည်။ ဖြေရှင်းခြင်းတွင် တစ်စိတ်တဒေသအဖြစ် ပါဝင်ရန်ရွေးချယ်ပြီး COVID-19 (ကိုဗစ် -၁၉) ပြန့်နှံ့ခြင်းအား နှေးကွေးစေရန် ကျွန်ုပ်တို့အားကူညီပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် COVID-19 (ကိုဗစ် -၁၉) ဖြင့် ဖျားနာခဲ့သော Oneida County Health Department မှတစ်စုံတစ်ဦးသည် သင်၏ကျန်းမာရေးအားစစ်ဆေးရန်၊ မည်သူနှင့်အဆက်အသွယ်ရှိခဲ့သည်ကိုဆွေးနွေးရန်နှင့် အိမ်တွင်နေပြီး ကိုယ်တိုင်သီးသန့် ခွဲနေရန် ဖုန်းခေါ်ပါလိမ့်မည်။ ဤသတင်းအချက်အလက်များသည် ကျန်းမာရေး ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုအတွက်သာ ရယူခြင်းဖြစ်ပြီး တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး သို့မဟုတ် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးကဲ့သို့သော အခြားသောအေဂျင်စီများအား မျှဝေမည်မဟုတ်ပေ။ သင်ခွင့်မပြုလျှင် သင်နှင့်အဆက်အသွယ်ရှိခဲ့သူများအား သင့်နာမည်ကို ဖော်ပြမည်မဟုတ်ပါ။ သင့်မိသားစုနှင့် သင့်အသိုင်းအဝိုင်းအား COVID-19 (ကိုဗစ် -၁၉) မှ ကင်းဝေးစေရန် သင့်အပိုင်းအားလုပ်ဆောင်ပါ။ ပြန့်နှံ့မှုအားနှေးကွေးစေရန် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုအား ဖြေဆိုပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် COVID-19 (ကိုဗစ် -၁၉) ဖြင့်ဖျားနာနေလျှင် ၁၄ ရက်ကြာ တစ်ကိုယ်တည်းသီးသန့်နေရန် စီစဉ်ပါ။ တစ်ကိုယ်တည်းသီးသန့်နေခြင်းဆိုသည်မှာ အိမ်တွင် အခြားသူများနှင့် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များနှင့်ဝေးအောင် အခန်းတခန်းတွင် နေခြင်းကိုဆိုလိုပြီး ဖြစ်နိုင်ပါက သီးသန့် သန့်စင်ခန်းတစ်ခန်းအားသုံးပါ။ တစ်ကိုယ် တည်းသီးသန့်နေခြင်းသည် သင်နှင့်နေသောသူများနှင့် သင်အသိုင်းအဝိုင်းကိုလည်း ဘေးကင်းအောင်ကာကွယ်ရန် အလွန်အရေးပါသောအရာဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်တစ်ကိုယ်တည်းသီးသန့်နေစဉ်အတောအတွင်း အထောက်အပံ့ သို့မဟုတ် အကူအညီလိုအပ်ပါက ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီရန် ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဖြေရှင်းခြင်းတွင် တစ်စိတ်တဒေသအဖြစ် ပါဝင်ရန်ရွေးချယ်ပြီး COVID-19 (ကိုဗစ် -၁၉) ပြန့်နှံ့ခြင်းအား နှေးကွေးစေရန် ကျွန်ုပ်တို့အားကူညီပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် COVID-19 (ကိုဗစ် -၁၉) ရှိသူတစ်ဦးနှင့် နီးကပ်စွာထိတွေ့ခဲ့လျှင် Oneida County Health Department မှ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးမှ သင်သည် ထိတွေ့မှုရှိခဲ့ကြောင်းနှင့် အိမ်၌နေ၍ ရောဂါကူးစက်မှုမရှိစေရန် ကိုယ်တိုင်ခွဲနေခြင်းပြုလုပ်ရန် ဖုန်းခေါ်၍ပြောပါလိမ့်မည်။ ဖြေရှင်းခြင်းတွင် တစ်စိတ်တဒေသအဖြစ်ပါဝင်ရန် ရွေးချယ်ပြီး COVID-19 (ကိုဗစ် -၁၉) ပြန့်နှံ့ခြင်းအားနှေးကွေးစေရန် ကျွန်ုပ်တို့အားကူညီပါ။

Source: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing-comms.html