COVID-19

ဩစတင်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန (Austin Public Health) သည် တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဟူဘေးစီရင်စု၊ ဝူဟန်မြို့တွင်
ပထမဆုံးစတင်တွေ့ရှိခဲ့သည့် နိုဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (အသစ်) တစ်မျိုး (COVID-19) ကြောင့်ဖြစ်သော ေ
ရာဂါဖြစ်ပွားမှုကို ဆက်လက်စောင့်ကြည့်နေပါသည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံက ယင်းမှာ အများပြည်သူကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်သည်ဟု ေ
ကြညာထားသော်လည်း လက်ရှိအချက်အလက်များအရ သာမန်အမေရိကန်ပြည်သူများအတွက် COVID-19 ေ
ကြာင့်ဖြစ်လာနိုင်သည့် အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်မှာ ယခုအချိန်တွင် နည်းပါးသည်ဟု ယူဆထားပါသည်။

၎င်းရောဂါပိုးသည်မည်သို့ပြန့်ပွားသနည်း။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံထားရသူတစ်ဦးမှ
အခြားတစ်ဦးထံသို့ အများအားဖြင့် ေ
အာက်ပါနည်းလမ်းအတိုင်း ကူးစက်ပါသည်-

- ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းကြောင့် လေထဲသို့ ေ
ရာက်ရှိသွားသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင်းမှ
အမှုန်အစက်များ
- ထိတွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းကဲ့သို့
နီးနီးကပ်ကပ်လူချင်းထိတွေ့မှုများ
- ဗိုင်းရပ်စ်ရှိနေသော အရာဝတ္ထု သို့မဟုတ်
မျက်နှာပြင်တစ်ခုနှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက် လက်မဆေးမီ
သင့်ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် မျက်လုံးများကို
ထိတွေ့ခြင်း

လက္ခဏာများ

ရောဂါကူးစက်ခံထားရသည်ဟု အတည်ပြုထားသော
လူနာများတွင် အောက်ပါလက္ခဏာများပါဝင်သည့်
အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါ အပျော့စားမှ
အပြင်းစားအထိ ဖြစ်တတ်သည် -

- အဖျားတက်ခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူရခက်ခြင်း

သင်သည် ဤရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားနေရပြီး ေ
ရာဂါလက္ခဏာစတင်ချိန်မှ ၁၄ ရက်အတွင်း တရုတ်၊ အီရန်၊ အီတလီ၊
ဂျပန် သို့မဟုတ် တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံများသို့ သွားရောက်ခဲ့ပါက
သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူထံ ဆက်သွယ်ပါ။
ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် မည်သည့်ရောဂါပြန့်နှံ့မှုကိုမဆို ကာကွယ်ရန်
သင့်ဆရာဝန်၏ ရုံးခန်း သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ဌာနသို့ မသွားရောက်မီ
ကြိုတင်၍ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

ကူးစက်မှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်မည့်
အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ယင်းဗိုင်းရ
ပ်စ်နှင့်ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန်
ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး ယင်းမှာ
တုပ်ကွေးရောဂါမဖြစ်ပွားစေရန် ပြုလုပ်ရသည့်ကြိုတင်ကာ
ကွယ်မှုများနှင့် အလားတူပင်ဖြစ်ပါသည် -

- သင့်လက်ကို အနည်းဆုံးစက္ကန့် 20 ခန့်ကြာအောင်
ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့နှင့် မကြာခဏဆေးပါ။
ဆပ်ပြာနှင့် ရေမရနိုင်ပါက အယ်လ်ကိုဟောပါဝင်သည့်
လက်ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်တစ်ခုကို အသုံးပြုပါ
- သင့်မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို
မဆေးကြောထားသော လက်နှင့်
ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ပါ
- နာမကျန်းဖြစ်နေသူများနှင့်
နီးနီးကပ်ကပ်ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ပါ
- သင်နေမကောင်းဖြစ်နေပါက အိမ်တွင်နေပါ
- တစ်ရှူးတစ်ခုဖြင့် အုပ်၍ချောင်းဆိုးပါ၊ နှာေ
ချပါ။ ပြီးလျှင် တစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ပစ်ပါ
- မကြာခဏထိတွေ့လေ့ရှိသော
အရာဝတ္ထုများနှင့် မျက်နှာပြင်များကို
သန့်စင်ပြီး ပိုးသတ်ပါ

ပိုမိုသိရှိလိုပါက ကျေးဇူးပြု၍ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ -

www.DSHS.Texas.gov/Coronavirus/

2/28/2020 3:30pm