

COVID- 19 (ကိုဗစ်-၁၉) ရောဂါမကူးစက်စေရန် ခွဲနေခြင်း:(QUARANTINE)နှင့် တစ်ကိုယ်တည်း သီးသန့်နေခြင်း (ISOLATION)

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါရှိသူ တစ်ဦး နှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု ရှိခဲ့သည့်သူတစ်ဦးကို အခြားသူများနှင့် ဝေးရာတွင် နေခြင်းမှာ ရောဂါမကူးစက်စေရန် ခွဲနေခြင်းဖြစ်သည်။



သင်သည်ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါရှိသူ တစ်ဦး နှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု ရှိခဲ့လျှင်



- နောက်ဆုံးထိတွေ့ပြီးနောက် ၁၄ရက်အထိ အိမ်တွင်နေပါ။



- သင့်ကိုယ်အပူချိန်ကို တစ်ရက်လျှင် နှစ်ခါတိုင်း ပြီး ကိုဗစ်- ၁၉ ရောဂါ လက္ခဏာများအတွက် စောင့်ကြည့်ပါ။



- ဖြစ်နိုင်လျှင် ကိုဗစ်-၁၉ကြောင့် အပြင်း အထန် ဖျားနာနိုင်ခြေအလားအလာ ရှိသူများနှင့် ဝေးရာတွင်နေပါ။

ဖျားနာသူ သို့မဟုတ် ကိုဗစ်-၁၉ စစ်ဆေးရာတွင် ရောဂါရှိ သော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိသူများကို မိမိ၏ နေအိမ်အတွင်း၌ပင် အခြားသူများနှင့် ဝေးရာတွင် တစ်ကိုယ်တည်းသီးသန့် နေခြင်းဖြစ်သည်။



သင်ဖျားနာလျှင်၊ သင့်ထံတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရှိသည်ဟု သင်ထင် (သို့) သင်သိလျှင်



- အိမ်တွင်
- ၃ရက်လုံးဝအဖျားမရှိတော့လျှင်နှင့်
- ရောဂါလက္ခဏာများ ပြန်လည်ကောင်းမွန် လာလျှင်နှင့်
- ရောဂါလက္ခဏာများပထမဦးစွာပေါ် ရှိပြီးနောက် ၁၀ရက် ပြီးသည်အထိနေပါ။



သင်သည်ကိုဗစ်-၁၉ စစ်ဆေးရာတွင် ရောဂါ ရှိသော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာများမရှိလျှင်



- အိမ်တွင်
- သင်ရောဂါရှိသည့်စစ်ဆေးချက်ရရှိပြီး ၁၀ရက်ကြာပြီးသည့်အထိ နေပါ။



သင်အခြားသူများနှင့်အတူ နေထိုင်လျှင် အတိအကျ သတ်မှတ်ထားသော “ဖျားသူအခန်း” တစ်ခန်း သို့မဟုတ် နေရာတစ်ခုတွင်နေပြီး အခြားသူများ သို့မဟုတ် အိမ်မွေး တိရစ္ဆာန်များအပါအဝင် အခြား တိရစ္ဆာန်နှင့် ဝေးရာ တွင်နေပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် သီးသန့် သန့်စင်ခန်း တစ်ခုကို အသုံးပြုပါ။

