ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးတွေ့ (သို့) ရောဂါလက္ခဏာရှိပါက
ပြည်သူလူထုအတွက် Isolation (၁ယောက်တည်းခွဲနေခြင်း) လမ်းညွှန်ချက်

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုး (သို့) ရောဂါလက္ခဏာတွေ့လျှင် အိမ်တွင် အနည်းဆုံး ၅ ရက် isolate (၁ယောက်တည်းခွဲနေ) ရပါမည်။

အတူနေအိမ်သားနှင့် သီးခြားခွဲနေပါ။ ညှို့သည်လက်မခံရ။

အိမ်တွင်အခန်းအပိုရှိပါက သီးသန့်ခွဲနေပါ။ ရေချိုးခန်းအိမ်သာ အပိုရှိပါက သီးသန့်ခွဲသုံးပါ။

နှာခေါင်းစည်း MASK ၁၀ ရက် တပ်ပါ။

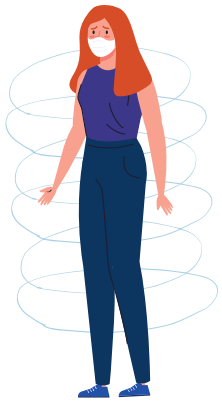
ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို လုံအောင်တပ်ပါ။ ဘေးလူရှိလျှင် မိမိအိမ်ထဲတွင်လည်း တပ်ပါ။

လက်ဆေးပါ။

လက်ဆေးတိုင်း ရေနှင့်ဆပ်ပြာသုံး၍ စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် ဆေးပါ။

ထိတွေ့ကိုင်တွယ်လေ့ရှိသော အရာဝတ္ထုမျက်နှာပြင် အားလုံးကို သန့်စင်ပါ။

အခြားသူများနှင့် မျှဝေထိတွေ့သော နေရာများကို မကြာခဏ ပိုးသတ်သန့်စင်ပေးပါ။



အိမ်မှာ ၅ ရက်နေပါ။

သင် ရောဂါပိုးစစ်ဆေးတွေ့ရှိသည့်ရက် (သို့) ရောဂါလက္ခဏာ စပြသည့် ရက်မှ စရေတွက်ပါ။

စစချင်း ရောဂါလက္ခဏာ မပြခဲ့သော်လည်း သင်၏ isolation (၁ ယောက်တည်းခွဲနေ) ၁၀ ရက် ကာလတွင် ရောဂါလက္ခဏာ ပေါ်လာပါက ၁၀ ရက်တာကာလကို ရက်သုညမှ ပြန်စပါ။ ရောဂါလက္ခဏာ စပြသည့် ရက်သည် သင်၏ ရက် ၀ (သုည) အသစ် ဖြစ်သည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်နေပါ။

စာရင်းအပြည့်အစုံ သိလိုပါက www.cdc.gov

လုပ်ဆောင်ရန် - အိမ်မှာနေ၊ နှာခေါင်းစည်း MASK တပ်၊ စောင့်ကြည့်

ရက် ၀ — **ရောဂါပိုး စစ်ဆေးတွေ့ရှိသည့် (POSITIVE ဖြစ်သည့်) ရက် သို့ ရောဂါလက္ခဏာ စပြသည့် ပထမဆုံးရက်***

ရက် ၁

- သင့်ထံတွင် ရောဂါပိုးစတွေ့သည့်ရက် **သို့**
- သင် ရောဂါလက္ခဏာစပြသည့်ရက်

အပြီး နောက်နေ့ ပထမဆုံးတစ်ရက် အပြည့်သည် သင်၏ ရက် ၁ ဖြစ်သည်။

ရက် ၂

ရက် ၃

ရက် ၄

ရက် ၅

...အခြားလက္ခဏာများလည်း မရှိ (သို့) သက်သာလာလျှင်

၆ ရက်မြောက်နေ့မှ စပြီး အိမ်ထဲမှ သင် အပြင်ထွက်နိုင်ပါပြီ။

နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို နောက် ၅ ရက် ဆက်တပ်ပါ။

၅ ရက်မြောက်နေ့ အဖျားရှိ

အဖျားကျပြီး လက္ခဏာများ သက်သာလာသည်အထိ **အိမ်တွင် ဆက်နေပါ။**

ရက် ၁၀ ပြည့်ပြီးသည်အထိ နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ပါ။

ပိုးရှိမရှိ စစ်မည်ဆိုပါက ၅ရက်မြောက်နေ့နှင့်နောက်ပိုင်းတွင် အန်တီဂျင်ကိုစစ်ပါ။

ANTIGEN TEST

Negative (ပိုးမတွေ့) လျှင် Isolation (၁ယောက်တည်းခွဲနေခြင်း) ကို ရပ်နိုင်ပါပြီ။

ရက် ၁၀ ပြည့်ပြီးသည်အထိ **နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ပါ။**

Positive(ပိုးတွေ့) လျှင် - ရောဂါလက္ခဏာအားလုံး ပျောက်ကင်းသက်သာလာသည်အထိ **အိမ်မှာနေပါ။ ရက် ၁၀ အထိ နှာခေါင်းစည်း(Mask) တပ်ပါ။**

ရက် ၆

ရက် ၇

ရက် ၈

ရက် ၉

ရက် ၁၀

အဖျားမရှိ။ ရောဂါလက္ခဏာမရှိ။

နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ရမည့် နောက်ဆုံးရက်

အဖျားရှိ။ ရောဂါလက္ခဏာရှိ။

ရောဂါလက္ခဏာများ ပျောက်ကင်း (သို့) သက်သာလာပြီး အဖျားကျသည်အထိ နှာခေါင်းစည်း (Mask) ဆက် တပ်ပါ။

အခြားသတင်းရင်းမြစ်များပါကြည့်ရန်-
www.netracing.org