In association with BritishRedCross

DOCTORS OF THE WORLD

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် (Covid19) လမ်းညွှန်

မြန်မာစာ/ BURMESE

ဤအကြံပေးချက်များသည် NHS
ကျန်းမာရေးအကြံပေးချက်များနှင့်သတင်းအချက်အလက်များ အပေါ် အခြေခံသည်။
၎င်းသည်ယူကေနိုင်ငံရှိ မည်သည့်နိုင်ငံသားများပင် ဖြစ်ပါစေ အားလုံးအတွက်
အကြံဉာဏ်ဖြစ်သည်။

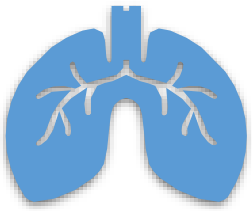


Version 8 [15.12.2020]

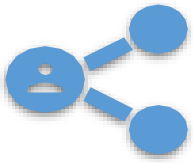
Translated by Transbless TRANSLATIONS

မာတိကာ
ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) ဆိုတာဘာလဲ။ ဘေးကင်းလုံခြုံရန် မည်သို့ နေရမည်နည်း။
သင့်တွင်ရောဂါလက္ခဏာရှိလျှင် ဘာလုပ်ရမည်နည်း။
ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် ကူးစက်ခံထားရနိုင်ခြေရှိသော အိမ်ထောင်စုများအတွက် သီးခြားနေထိုင်ရန် လမ်းညွှန်ချက်
သီးခြားနေထိုင်ရန် လမ်းညွှန်ချက်ကို ဘယ်လောက်ကြာကြာ လိုက်နာရမလဲ။
NHS 111 ကို ဘယ်အချိန်မှာဆက်သွယ်သင့်ပါသလဲ။
NHS 111 ကို ဘယ်လို ဆက်သွယ်မလဲ။
လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးအခြေအနေကို စိုးရိမ်ပါက လုပ်ဆောင်ရန်အချက်များ
ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် (COVID-19) ပြန့်ပွားမှုကို ရပ်တန့်ရန် ဘာလုပ်ရမည်နည်း။

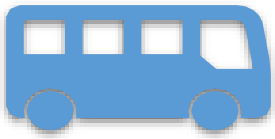
ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) ဆိုတာဘာလဲ။ ဘေးကင်းလုံခြုံရန် မည်သို့နေရမည်နည်း။



COVID-19 သည် သင်၏အဆုတ်,အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့် အခြားကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို ဒုက္ခပေးသော ရောဂါအသစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ဟုခေါ်သည့်ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။



သင်နှင့် အတူမနေထိုင်သူများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်း ကိုလျှော့ချခြင်း၊ coronavirus ပြန့်ပွားမှုကိုတားဆီးရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုနည်းလမ်းများအား တတ်နိုင်သမျှလိုက်နာခြင်းဖြင့် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ နေနိုင်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများ သို့မဟုတ် အခြားကျန်းမာရေးအခြေအနေများမရှိလျှင်သော်မှ အသက်အရွယ်မရွေးလူအားလုံး ပါဝင်လိုက်နာသင့်ပါသည်။



အများသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကိုအသုံးပြုခြင်း သင်သည် အများပြည်သူသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို အတတ်နိုင်ဆုံးရှောင်ရှားသင့်ပြီး စက်ဘီးစီးခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် မောင်းနှင်ခြင်းတို့ကိုသာ အစားပြုလုပ်သင့်သည်။ အများပြည်သူသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို အသုံးပြုရန်လိုအပ်ပါက အထွတ်အထိပ်ကာလကိုရှောင်ရှားပြီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဝေးကွာမှုကို ထိန်းသိမ်းရန်ကြိုးစားပါ။
အများပြည်သူသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအသုံးပြုပါက မျက်နှာဖုံး မဖြစ်မနေ ဝတ်ထားရမည်။



ဆက်လက်အလုပ်လုပ်ခြင်း သင်သည် တတ်နိုင်လျှင်အိမ်မှ ဆက်၍ အလုပ်လုပ်သင့်သည်။ သင်အလုပ်သွားရန်လိုအပ်ပါက သင်နှင့်သင့်အိမ်ထောင်စုဝင်များတွင် ရောဂါလက္ခဏာများမရှိကြောင်း ဦးစွာစစ်ဆေးသင့်သည်။ အကယ်၍ လက္ခဏာမရှိပါက သင်သည် ၂ မီတာအကွာအဝေးကို ထိန်းသိမ်းခြင်း၊မကြာခဏလက်ဆေးခြင်း (သို့) သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အလုပ်သို့သွားနိုင်သည်။ သင်၏အလုပ်ခွင်၌ လုံခြုံမှုအစီအမံများနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများ ရရှိနိုင်မှုရှိမရှိကို သင်၏အလုပ်ရှင်နှင့်စစ်ဆေးနိုင်သည်။



ရဲနှင့် စစ်တပ်သည် လူထုအတွက် ချမှတ်ထားသော ကျန်းမာရေးစည်းကမ်းချက်များကို လူအများ လိုက်နာစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် လိုအပ်သည့် သူများအား အစားအစာနှင့် ပစ္စည်းများအား ပို့ဆောင်ပေးခြင်း စသည့် အခန်းကဏ္ဍများတွင် ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

သင် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ နေထိုင်နိုင်ရန် အက်ပ်တစ်ခုကို သင်၏ စမတ်ဖုန်းထဲသို့ ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ထားပါ။ Coronavirus ကူးစက်ခံထားရကာ အဖြေ ပေါ့စတစ် ထွက်ထားသည့် အက်ပ်အသုံးပြုသူနှင့် သင် နီးကပ်စွာဆက်ဆံတည်ရှိနေပါက ဤအက်ပ်က သင့်ကို သတိပေးလိမ့်မည်။ အကယ်၍ သင်သည် Coronavirus ကူးစက်ခံထားရသည်ဟု အဖြေ ထွက်ပါက ဤအက်ပ်သည် သင်နှင့် အနီးကပ်ရှိခဲ့ဖူးသူ၊ အဆက်အသွယ်များ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းကို သင်၏ သတင်းအချက်အလက်များအား မပေါက်ကြားစေဘဲ တာဝန်ရှိသူများအား အသိပေးစေနိုင်ပါလိမ့်မည်။

သင် အင်္ဂလန်နှင့်ဝေလနယ်များတွင်နေထိုင်ပါက NHS COVID-19 App ကို ဒေါင်းလုဒ် လုပ်ပါ။ အသက် ၁၆ နှစ်အထက်ရှိသူ မည်သူမဆို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဘာသာစကား ၁၁ မျိုးဖြင့် ပိုမိုသိရှိလိုပါက https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

သင် စကော့တလန်တွင်နေထိုင်ပါက Protect Scotland App ကိုဒေါင်းလုပ်ဆွဲနိုင်သည်။ အသက် ၁၆ နှစ်အထက်ရှိသူ မည်သူမဆို ဤအက်ပလီကေးရှင်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက - https://www.protect.scot/ ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

သင်အိုင်ယာလန်မြောက်ပိုင်းတွင် နေထိုင်ပါက StopCOVID NI Proximity App ကို ဒေါင်းလုပ်ဆွဲနိုင်သည်။ အသက် ၁၁ နှစ်အောက် မည်သူမဆို ဤအက်ပလီကေးရှင်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက - https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

ထို့ကြောင့် သင်နှင့်သက်ဆိုင်နိုင်သော ဒေသအလိုက် စည်းမျဉ်းများအတွက် သင်၏ဒေသအာဏာပိုင်နှင့် စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။	
အင်္ဂလန်	https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing
စကော့တလန်	https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/
ဝေလနယ်	https://sanctuary.gov.wales/covid-19
အိုင်ယာလန်မြောက်ပိုင်း	https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020

သင့်တွင်ရောဂါလက္ခဏာရှိလျှင်ဘာလုပ်ရမလဲ။

သင်သည် -

•မြင့်မားသောအပူချိန် - သင်၏ရင်ဘတ်သို့မဟုတ်နောက်ကျောကိုထိရန် ပူပြင်းနေသည် သို့မဟုတ်

•အဆက်မပြတ်ချောင်းဆိုးခြင်း - ဆိုလိုသည်မှာသင်သည် အကြိမ်ကြိမ်ချောင်းဆိုးနေသည် သို့မဟုတ်

•သင်၏ပုံမှန်အရသာသို့မဟုတ်အနံ့ (anosmia) ၏ပုံမှန်ခံစားမှု ဆုံးရှုံးခြင်း (သို့) ပြောင်းလဲခြင်း - သင်သည် တစ်စုံတစ်ခုကို အနံ့မခံနိုင်၊ အရသာ မမြည်းနိုင်လျှင် သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများသည် ပုံမှန်နှင့်မတူသောအနံ့ သို့မဟုတ် အရသာတို့ ဖြစ်နေလျှင်





တတ်နိုင်သမျှအမြန်ဆုံး ဤအဆင့်များကို လိုက်နာရမည်:





မိမိဘာသာသီးသန့်နေထိုင်ခြင်း - အိမ်တွင်အနည်းဆုံး ၁၀ ရက်နေပြီး **ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်မှုရှိသောအိမ်ထောင်စုများအတွက် သီးခြားလမ်းညွှန်ချက်**ကို လိုက်နာပါ။ သင့်အိမ်ထောင်စုရှိ အခြားသူသို့မဟုတ် သင်နှင့်နီးစပ်သူများလည်း ၁၀ ရက်ကြာ သီးခြားနေရမည်။

ရောဂါလက္ခဏာပြပြီးသည့် ပထမ ၅ ရက်အတွင်း **ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကိုစစ်ဆေးခြင်း**ကို ခံယူပါ။

မည်သူမဆို ရောဂါလက္ခဏာရှိပါက ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိမရှိ အခမဲ့စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ စမ်းသပ်ရန် နည်းလမ်းနှစ်ခုရှိသည်။ စမ်းသပ်ခြင်းကို သင်နေထိုင်တဲ့နေရာကိုရောက်အောင် ပို့နိုင်သလို စမ်းသပ်နေရာကို သွားနိုင်ပါသည်။ ရလဒ်များကို စာသားမက်ဆေ့ချ်၊ အီးမေးလ် သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုမှ တဆင့် ရပါမည်။



စမ်းသပ်မှု ခံယူရန် (သို့) အွန်လိုင်းမှ မှာကြားရန် https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test ကို သွားပါ။
သင် အွန်လိုင်းအသုံးပြုနိုင်ခြင်းမရှိပါက **အင်္ဂလန်၊ ဝေလနယ်နှင့်မြောက်အိုင်ယာလန်** ၁၁၉ သို့ခေါ်ဆိုခြင်း သို့မဟုတ် **စကော့တလန်**တွင် ၀၈၀၀ ၀၂၈ ၂၈၁၆ သို့ခေါ်ဆိုပါ။





အကယ်၍ စစ်ဆေးမှုရလဒ်သည်အနုတ်လက္ခဏာဖြစ်ပါက၊ သင်နေကောင်းပြီး ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိတော့လျှင် သင်ကိုယ်တိုင် သီးခြားနေခြင်းကို ရပ်တန့်နိုင်သည်။
သင်၏အိမ်ထောင်စုဝင်များနှင့် သင်နှင့်နီးစပ်သူများလည်း ရပ်တန့်နိုင်သည်။

အကယ်၍ စစ်ဆေးမှုရလဒ်တွင် ရောဂါကို စမ်းသပ်တွေ့ရှိပါက ကျန်ရှိသည့် ၁၀ ရက်တာ သီးသန့်နေထိုင်ခြင်းကို ပြီးဆုံးစေရမည်။
သင်၏မိသားစုနှင့် သင်နှင့်နီးကပ်စွာ ဆက်သွယ်မှုရှိသူ အားလုံးသည် ၁၀ ရက်ဆက်တိုက် သီးသန့်နေထိုင်ခြင်းကို ဆက်လုပ်ရမည်။ သင်၏ အေရိယာရှိခြေရာခံခြင်း ဝန်ဆောင်မှုသည် သင့်အား ဆက်သွယ်၍ ဗိုင်းရပ်စ်ထပ်မံပျံ့နှံ့မှုကိုရပ်တန့်ရန် သင်၏အကူအညီကို တောင်းခံပါလိမ့်မည်။
သူတို့သည် သင် မကြာသေးမီကရှိခဲ့သည့်နေရာ၊ မည်သူနှင့် အနီးကပ်ဆက်သွယ်မှုရှိသလဲဟု သင့်အားမေးလိမ့်မည်။
ထိုအကြောင်းအရာများသည် မည်သူသည် မိမိကိုယ်ကိုသီးခြားခွဲထားရန်နှင့် အိမ်တွင် ၁၀ ရက် (သို့) ထိုထက်မကနေရန် လိုအပ်ကြောင်းကို ဖော်ထုတ်ရန်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက -
စကော့တလန် https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/
အိုင်ယာလန်မြောက်ပိုင်း https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် ကူးစက်ခံထားရနိုင်ခြေရှိသော အိမ်ထောင်စုများအတွက် သီးခြားနေထိုင်ရန် လမ်းညွှန်ချက်



အလုပ်၊ ကျောင်း၊ မိသားစုဆရာဝန် ခွဲစိတ်မှု၊ ဆေးဆိုင် သို့မဟုတ် ဆေးရုံများသို့မသွားပါနှင့်။



သီးခြားအဆောက်အဦးများတွင် နေထိုင်အသုံးပြုပါ။ သို့ မသုံးခင် သန့်ရှင်းပါ။



အခြားလူများနှင့် နီးကပ်စွာနေထိုင်ဆက်သွယ်ခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။



အစားအစာနှင့်ဆေးဝါးများကို သင့်အား ပို့ပေးစေပါ။



ည့်သည်လမ်းညွှန်ကို ကြည့်ပါ။



ဖြစ်နိုင်လျှင် တစ်ယောက်တည်းအိပ်ပါ။



လက်များကိုပုံမှန်ဆေးကြောပါ။



ရေများများသောက်ပါ။



ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာစေရန် paracetamol သောက်ပါ။

အများပြည်သူသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအသုံးပြုပါက မျက်နှာဖုံး မဖြစ်မနေ ဝတ်ထားရမည်။

လိုပါကဤနေရာတွင်ကြည့်ပါ https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance

သီးခြားနေထိုင်ရန် လမ်းညွှန်ချက်ကို ဘယ်လောက်ကြာကြာ လိုက်နာရမလဲ။

- ရောဂါလက္ခဏာရှိသူမည်သူမဆို အိမ်တွင် အနည်းဆုံး ၁၀ ရက် သီးသန့်နေသင့်သည်။
- အကယ်၍ ထိုသူသည် အခြားလူများနှင့်အတူနေထိုင်ပါက တဆင့်အိမ်အပြင်ဘက်သို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ၎င်းတို့သည်လည်း အိမ်တွင် အနည်းဆုံး ၁၀ ရက်ခန့် သီးခြားနေသင့်သည်။
- ထို့နောက် သင့်အိမ်ရှိ မည်သူမဆို ရောဂါလက္ခဏာပြလာလျှင် ၎င်းတို့သည် အိမ်တွင် လက္ခဏာများ စတင်ပြသည့် နေ့မှစတင်၍ ၁၀ ရက် ထပ်ဆောင်းကာ သီးခြားနေသင့်သည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်တွင် ၁၀ ရက်ထက်ပိုကြာစွာ နေထိုင်ရနိုင်ခြေရှိသည်။

  သင်သည် အသက် ၇၀ ကျော်သူ၊ နာတာရှည်ကျန်းမာရေးအခြေအနေရှိသူ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိနေသူ၊ ကိုယ်ခံအားစနစ်အားနည်းနေသူ နှင့် အတူနေထိုင်နေသည်ဆိုပါလျှင် ၎င်းတို့အတွက် ၁၀ ရက်ကြာနေထိုင်ရန် အခြားတစ်နေရာကို ရှာပေးပါ။

NHS 111 ကိုဘယ်အချိန်မှာဆက်သွယ်သင့်ပါသလဲ။

- ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာနေသောကြောင့် နေ့တမူဝလုပ်လေ့ရှိသည့် တီဗွီကြည့်ခြင်း၊ ဖုန်းသုံးခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ အိပ်ရာမှ ထခြင်း အမှုတို့အား လုပ်ဆောင်ခြင်း မပြုနိုင်လျှင်၊
- အိမ်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများကို မဖြေရှင်းနိုင်တော့ဟု သင်ခံစားရလျှင်၊
- သင့်အခြေအနေပိုဆိုးလာလျှင်၊
- ရောဂါလက္ခဏာများ ၇ ရက်အတွင်း သက်သာမလာလျှင် ဆက်သွယ်ပါ။

NHS 111 ကို ဘယ်လို ဆက်သွယ်မလဲ။

NHS 111 ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်အွန်လိုင်းဝန်ဆောင်မှု ကို အသုံးပြုပါ။ . (https://111.nhs.uk/covid-19) အကယ်၍ သင်သည်အွန်လိုင်းဝန်ဆောင်မှုများကို မရရှိနိုင်ပါက 111 သို့ခေါ်ဆိုနိုင်သည် (ဤနံပါတ်သည် အခမဲ့ခေါ်ဆိုနိုင်သည့် နံပါတ်ဖြစ်သည်) ။ သင်၏ ဘာသာစကားအတွက် စကားပြန်တစ်ဦးကို တောင်းခံလိုလျှင် မေးခွန်းတိုင်းကို "**yes**" ဟု ဖြေဆိုပါ။

လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးအခြေအနေကို စိုးရိမ်ပါက လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များ။

အင်္ဂလန်သို့ အလည်လာရောက်သော နိုင်ငံခြားသားများသည့်များနှင့် ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ဗြိတိန်တွင် နေထိုင်နေသောသူများ အပါအဝင် မည်သူမဆိုထံမှ အောက်ပါအကြောင်းအရာများကြောင့် ငွေကောက်ခံမှုရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။

- Coronavirus ကို စစ်ဆေးခြင်း (စစ်ဆေးမှုရလဒ်၌ သင့်တွင် coronavirus မရှိကြောင်းပြလျှင်သော်မှ)

- Coronavirus အတွက်ကုသမှု - သို့သော် အကယ်၍ သင်ကုသမှုကို စတင်ပြီးနောက်မှ သင့်ထံ၌ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်မရှိကြောင်း ဆေးစစ်မှုရလဒ် ရရှိလျှင် ထိုရလဒ်ရပြီးချိန်နောက်ပိုင်း ကုသမှုများအတွက်ကို သင့်ထံမှ ငွေကောက်ခံပါမည်။
- (MIS-C) ယောင်ယမ်းခြင်း ရောဂါ ဖြစ်ပွားသူ ကလေးငယ်များအား ကုသမှု

COVID-19 ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်ကို စစ်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် ကုသခြင်းများအတွက် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးစစ်ဆေးမှုများ ရှိလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ပြန့်ပွားမှုကို ရပ်တန့်ရန် ကျွန်ုပ်ဘာလုပ်ရမလဲ။

- သင်၏လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေ သုံး၍ အနည်းဆုံးစက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင်မကြာခဏဆေးကြောပါ။
- သတိရှိစွာ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းကင်း နေထိုင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အကြံဉာဏ်များကိုလိုက်နာပါ။
- သင်နေထိုင်ရာပေါ်မူတည်၍ မျက်နှာဖုံးတပ်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များကို လိုက်နာပြီး သင်နှင့်မနေထိုင်သူများနှင့် ၂ မီတာအကွာအဝေးကိုထားရှိပါ။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက -

- NHS လမ်းညွှန်: https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/
- WHO လမ်းညွှန်: https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses