

အကယ်၍ သင်သည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖျားနာနေပါက

2024 ခုနှစ်၊ မတ်လ



တုပ်ကွေး၊ COVID-19 သို့မဟုတ် RSV ကဲ့သို့သော သာမန်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာများတွင် ဖျားခြင်း၊ အလွန်ပင်ပန်းသည်ဟု ခံစားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်းနှင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ အခြားသူများ ဖျားနာမည့်အန္တရာယ်ကို လျော့နည်းစေရန်နှင့် ကုသမှု သင်လိုအပ်နိုင်မည့်အချိန်ကို သိရှိရန် ဤအကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။ ဤလမ်းညွှန်ချက်သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားများနှင့် မသက်ဆိုင်ပါ။

သင့်ထံတွင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဗိုင်းရပ်စ် သွင်ပြင်လက္ခဏာများ ရှိပါက

- ဖျားနာမှုမရှိသည့် သင်နှင့်အတူနေထိုင်သူများအပါအဝင် အခြားသူများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အခြားသူများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းကို မရှောင်နိုင်ပါက အခြားသူများ ဖျားနာမည့်အန္တရာယ်ကို လျော့နည်းစေရန် အောက်ပါ အဆင့်ပိုများအတိုင်း လိုက်နာပါ။
- မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများအားကာကွယ်ရန် အဆင့်ပိုများလုပ်ရန် လိုမလို ကူညီဆုံးဖြတ်ပေးရန် COVID-19 ရှိမရှိ စစ်ဆေးဖို့ စဉ်းစားပါ။
- သင်သည် အလွန်အမင်းဖျားနာမည့် အန္တရာယ်ပိုများနေမည်ဆိုပါက သို့မဟုတ် သင်၏ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုမိုဆိုးရွားလာပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးပေးသူတစ်ဦးနှင့် ကုသမှုအကြောင်း ချက်ချင်းပြောဆိုပါ။ ဆိုးဆိုးရွားရွား ဖျားနာမည့်အန္တရာယ် မြင့်မြင့်မားမားရှိသူများတွင် ငယ်ရွယ်သည့် ကလေးများ၊ အသက်အရွယ်ကြီးသူများ၊ ကိုယ်ခံအားစနစ် အားနည်းသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သူများနှင့် မသန်စွမ်းသူများ ပါဝင်သည်။
- ကုသမှုထိရောက်စေရန် ဖျားနာပြီး ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ကုသမှုကို စတင်ရမည်။ ဤဆေးဝါးများသည် သင် အလွန်အမင်း နာမကျန်းဖြစ်နိုင်ခြေ သို့မဟုတ် ဆေးရုံသွားရန်လိုအပ်နိုင်ခြေကို နည်းစေနိုင်သည်။

သာမန်လှုပ်ရှားမှုများ ပြန်လုပ်ခြင်း

- အကယ်၍သင်သည် ယေဘုယျအားဖြင့် ပိုကောင်းလာသည်ဟု ခံစားရပြီးအဖျားကျစေသည့် ဆေးဝါးများ မသုံးဘဲ အနည်းဆုံး 24 နာရီ အဖျားမရှိပါက အနည်းဆုံး တစ်ရက် (24 နာရီ) ကြာပြီးနောက် ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုများ ပြန်လုပ်နိုင်ပါသည်။
- ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုများ ပြန်လုပ်ပြီးနောက် အောက်ပါ ထပ်ဆောင်းအဆင့်များကို 5 ရက်ကြာ လုပ်ဆောင်ပါ။ အဆင့်ပိုများ ပိုမိုလုပ်ဆောင်လေ အခြားသူများအား သင် ဖျားနာစေမည့်အန္တရာယ်ကို ပိုလျော့နည်းစေလေ ဖြစ်ပါသည်။
 - သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် လက်သန့်စင်ဆေးကို မကြာခဏအသုံးပြုပါ။
 - အခြားသူများနှင့် အတတ်နိုင်ဆုံး အကွာအဝေးတစ်ခုခြား၍ ခပ်ခွာခွာနေပါ။
 - အံဝင်ခွင်ကျရှိပြီး အရည်အသွေးကောင်းသည့် နှာခေါင်းဖုံးကို ဝတ်ဆင်ထားပါ။
 - ပြတင်းတံခါးတစ်ပေါက် ဖွင့်ထားခြင်း၊ လေစစ်ထုတ်သည့် ကိရိယာတစ်ခုခုသုံးခြင်း သို့မဟုတ် အပြင်ဘက်တွင် စုဝေးခြင်းဖြင့် လေထုအရည်အသွေးကို တိုးတက်အောင်လုပ်ပါ။
 - မျက်နှာပြင်များကို အတတ်နိုင်ဆုံး သန့်စင်ပြီး ပိုးသတ်ပေးပါ။
- သင် ပိုကောင်းလာသည်ဟု ခံစားနေရလျှင်ပင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို အခြားသူများထံ ဆက်လက်ဖြန့်ဖြူးနေနိုင်ပါသည်။ သင် ဖျားလာပါက သို့မဟုတ် ပိုဆိုးလာသည်ဟု စတင်ခံစားရပါက သက်သာလာသည်ဟု ခံစားရချိန်အထိ အခြားသူများနှင့် မထိတွေ့ပါနှင့်။
- သင့်အလုပ်ခွင်၊ ကျောင်း သို့မဟုတ် ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအစီအစဉ်တွင် ဖျားနာပြီးနောက် ပြန်လာရန် မူဝါဒအမျိုးမျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ ပိုမိုသိရှိရန် ကျေးဇူးပြု၍ အဖွဲ့အစည်းနှင့် တိုက်ရိုက်စစ်ဆေးပါ။



Symptoms of common respiratory viruses-like flu, COVID-19 or RSV-may include fever, chills, feeling very tired, cough, runny nose and headache. Follow these recommendations to lower the risk of getting other people sick and to know when you might need treatment. This guidance does not apply to health care workers.

If You Have Respiratory Virus Symptoms

- **Avoid contact with other** people-including those you live with who are not sick. If you can't avoid contact with others, follow the extra steps below to lower the risk of getting others sick.
- **Consider testing for COVID-19** to help you decide if you need to take more steps to protect yourself and others.
- **Talk to a health care provider about treatment** right away if you are at higher risk of getting very sick or if your symptoms get worse. People at higher risk for severe illness include young children, older adults, people with weakened immune systems, people who are pregnant, and people with disabilities.
- Treatment must be started within a few days of getting sick to work. These medicines can make it less likely you will get very sick or need to go to the hospital.

Returning to Normal Activities

- You can go back to normal activities after at least one day (24 hours) **if you are feeling better overall and have not had a fever for at least 24 hours** without using fever-reducing medicines.
- **After returning to normal activities, take these extra steps for the next 5 days.** The more steps you take, the lower your risk of getting others sick.
 - Wash your hands with soap and water or use hand sanitizer often.
 - Keep a physical distance from other people as much as possible.
 - Wear a face mask that fits well and is high quality.
 - Improve the air quality by opening a window, using an air filter, or gathering outside.
 - Clean and disinfect surfaces as much as possible.
- You can continue to spread the virus to others, even if you're feeling better. If you develop a fever or start to feel worse, avoid contact with others again until you feel better.
- Your workplace, school or child care program may have different return policies after being sick. Please check with the organization directly to learn more.