သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများအား ကာကွယ်ပါ

ယခုလောလောဆယ် ဗားမောင့်တွင် COVID-19 သည် ပိုမိုမြင့်မားသောအဆင့်တွင် ပျံ့နှံ့နေပါသည်။ ယခုအချိန်အတွင်း မိမိကိုယ်တိုင်အတွက် အန္တရာယ်ကို ပြန်လည်အကဲဖြတ်ရန်နှင့် အများသုံး အဆောက်အအုံ၏ အတွင်းပိုင်းနေရာများတွင် အရည်အသွေးမြင့် နှာခေါင်းစည်းများ တပ်ဆင်ခြင်းကဲ့သို့သော ကြိုတင်ကာကွယ်မှုအဆင့်များကို မည့်သည့်အချိန်တွင် လုပ်ဆောင်ရမည်ကို အလေးအနက် စဉ်းစားရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခုရှိပါက၊ စမ်းသပ်မှုခံယူပါ။ သင့်စစ်ဆေးမှုတွင် ရောဂါပိုးတွေ့ရှိပြီး အန္တရာယ် ပိုများပါက ကုသမှုခံယူရန် သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ချက်ချင်းဆက်သွယ်ပါ။

COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်သည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ အချိန်အကြာကြီးရှိနေပါမည်။ ဗာမောင့်သူ/သားများတွင် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြန့်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် လိုအပ်သောအရာများရှိပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးများကို အပြည့်အဝထိုးပါ

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်ကို COVID-19 ရန်မှကာကွယ်ရန်နှင့် အထူးသဖြင့် ပြင်းထန်သောဖျားနာခြင်း၊ ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းမှကာကွယ်ရန် ကာကွယ်ဆေးများသည် အကောင်းဆုံးသောအရာများဖြစ်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးမထိုးရသေးသူများသည် ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံရခြင်းနှင့် အခြားလူများကို ကူးစက်စေနိုင်သော အန္တရာယ်မြင့်မားပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အရည်အချင်းပြည့်မီသူတိုင်း တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံးကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးကာကွယ်ထားရန်နှင့် အရည်အချင်းပြည့်မီသောအခါ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်အတွက် အားဖြည့်ထိုးဆေးကိုထိုးထားရန် အလေးအနက်တိုက်တွန်းပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်သည့် နေရာများကို ရှာဖွေပါ။

လိုအပ်ပါက စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပါ

သင့်တွင် COVID-19 လက္ခဏာများသို့မဟုတ် COVID-19 နှင့် ထိတွေ့မှုရှိလျှင် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုခံယူခြင်းဖြင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ သင်သည် COVID-19 ဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားပါက ကုသမှုအကြောင်းကို သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ရန်အတွက် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ရန် အထူးအရေးကြီးပါသည်။ စစ်ဆေးမှုခံယူရမည့် နေရာကို ရှာပါ။

ဖျားနာပါက အိမ်မှာနေပါ

သင့်တွင် COVID-19၊ တုပ်ကွေး၊ သို့မဟုတ် အခြားကူးစက်တတ်သောရောဂါလက္ခဏာများ ရှိပါက သင်ဖျားနာနေလျှင် ကျေးဇူးပြု၍ အိမ်မှာနေပြီး၊ လိုအပ်ပါက သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ဖုန်းဆက်ပါ။ ၎င်းသည် ရောဂါပိုးမွှားများ မပြန့်ပွားစေရန် ကူညီပေးပြီး၊ ပြင်းထန်သောဖျားနာမှုအန္တရာယ်ရှိနိုင်သူများကို ကာကွယ်ပေးကာ၊ သင့်အား နေပြန်ကောင်းလာရန်အခွင့်အရေးပေးပါသည်။

သင်ရွေးချယ်နိုင်သော နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်းနှင့် အခြားသော ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ

ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ပြင်းထန်သောရောဂါဖြစ်ပွားမှုအဆင့်နိမ့်သောကြောင့်၊ လူတစ်ဦးစီသည် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်အန္တရာယ်အဆင့်ပေါ်မူတည်၍ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများပြုလုပ်လိုခြင်းရှိ၊ မရှိ ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။

ထပ်လောင်းကြိုတင်ကာကွယ်မှုများနှင့် ပတ်သက်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် သင့်အန္တရာယ်အပေါ် မူတည်ပါသည်

သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်များကို အောက်ပါအချက်များက လွှမ်းမိုးမှုရှိနိုင်ပါသည် -

- သင့်အသက်အရွယ် သို့မဟုတ် သင့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေ
- ကိုယ်ခံအားစနစ်အားနည်းသောအခါ

- အန္တရာယ်များသောသူများ သို့မဟုတ် ကာကွယ်ဆေးမထိုးရသေးသူများနှင့် အတူတကွရှိနေသောအခါ

ဤကြိုတင်ကာကွယ်မှုများတွင် သင်နှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများကို COVID-19 ကူးစက်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် ကူးစက်စေခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည့် နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။ အရည်အသွေးမြင့်နှာခေါင်းစည်း ဥပမာများမှာ N95 သို့မဟုတ် KN95 နှာခေါင်းစည်းများဖြစ်ပြီး အမှုန်အမွှားများကို ပိတ်ဆို့ခြင်းအတွက် အလွန်ကောင်းမွန်ပါသည်။ ထိရောက်မှုပိုရှိစေရန်အတွက် တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ယက်ထားသော အထည်အနည်းဆုံးနှစ်လွှာပါ အံဝင်ဂွင်ကျရှိသော နှာခေါင်းစည်း သို့မဟုတ် အဝတ်နှာခေါင်းစည်းအောက်တွင် တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်းကိုလည်း သင်တပ်ထားနိုင်ပါသည်။

သင်သည် COVID-19 ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများသောအန္တရာယ်ရှိသလား သိရှိထားပါ

အကယ်၍ သင်သည် COVID-19 ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများသောအန္တရာယ်ရှိပါက သင်သည် ထပ်လောင်းကြိုတင်သတိပြုမှုလုပ်ရန် စဉ်းစားနိုင်ပြီး၊ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုကို အလျင်အမြန်ရရှိအောင် ပြုလုပ်ကာ၊ စစ်ဆေးမှုပိုးတွေ့ရလဒ်ရှိပါက ကုသမှုအတွက် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ဆက်သွယ်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပါစေ။ သင့်အန္တရာယ်အတွက် မေးခွန်းတစ်ခုခုရှိပါက၊ သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

သင့်စစ်ဆေးမှုတွင် ပိုးတွေ့ရှိလျှင် သို့မဟုတ် သင်က အနီးကပ် ထိတွေ့မိသူဖြစ်လျှင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရမည်ကို လေ့လာပါ။

Protect Yourself and Others

COVID-19 is currently spreading at higher levels in Vermont. During these times, it is important to reassess your personal risk and strongly consider when to take prevention steps, such as wearing a high-quality mask in indoor public spaces. If you have any symptoms, get tested. If you test positive and are at higher risk, contact your health care provider right away to get treatment.

The COVID-19 virus will be with us for a long time. Vermonters have the tools needed to protect themselves and others from getting or spreading the virus.

Stay Up to Date on Vaccinations

Vaccines are the best tool we have to protect ourselves against COVID-19, especially from severe illness, hospitalization and death.

Unvaccinated people are at a much higher risk of getting and spreading the virus. We strongly encourage everyone who is eligible to protect themselves by getting vaccinated as soon as possible, and get their booster shot for full protection when eligible. Find out where you can get your shot.

Get Tested When Needed

You can protect others by getting tested if you have COVID-19 symptoms or an exposure to COVID-19. It's especially important to get tested if you are at higher risk for COVID-19, so you can reach out to your health care provider to ask about treatment. Find out where to get tested.

Stay Home if Sick

Whether you have symptoms of COVID-19, the flu, or another contagious illness, please stay home if you are sick and call your health care provider if needed. This helps keep germs from spreading, protects those who may be at risk of serious illness, and gives you a chance to get well.

Masking and Other Precautions You Can Choose

As the level of severe disease is low in our communities, each person can decide if they want to take precautions based on their own personal level of risk.

Decisions about additional precautions depend on your risk

Your decisions might be influenced by:

- your age or health condition
- if you are immunocompromised
- if you spend time with people at higher risk or who are unvaccinated

These precautions might include wearing a mask, which helps protect you and the people around you from getting or spreading COVID-19. Examples of high-quality masks are N95 or KN95 masks, which are very good at blocking droplets. You can also wear a well-fitting mask with at least two layers of tightly-woven fabric or layer a disposable mask under a cloth mask to increase effectiveness.

Know if you are at higher risk for COVID-19

If you are at higher risk for COVID-19, you can consider taking additional precautions, make sure you have quick access to testing, and be ready to reach out to your health care provider for treatment if you do test positive. Talk to your health care provider if you have questions about your risk.

Learn what to do if you test positive or are a close contact.