

# ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် သတင်းအချက်အလက်

မေးခွန်းများရှိပါသလား။ 2-1-1 သို့ ခေါ်ဆိုပါ  
နောက်ဆုံးရသတင်းအချက်အလက်များအတွက် [multco.us/covid19](http://multco.us/covid19) သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

## “ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အသစ်” ဆိုတာဘာလဲ။

SARS-CoV-2 သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အသစ်ဖြစ်သည်။ ယခုဖြစ်ပေါ်နေသည့်ကူးစက်ရောဂါကို ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါ ၂၀၁၉ သို့မဟုတ် COVID-19 ဟု နာမည်ပေးထားသည်။ COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများတွင် အဖျားတက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ အချို့သောသူများအနေဖြင့် အိမ်၌ပင် ဖျောက်ကင်းသက်သာနိုင်သော်လည်း အချို့သောသူများအတွက် ပြင်းထန်သော ဖျားနာမှုနှင့် နှမိုးနီးယားအဆုတ်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်။



အဖျားတက်ခြင်း      ချောင်းဆိုးခြင်း      အသက်ရှူမဝခြင်း

## ဘယ်သူတွေမှာ အန္တရာယ်အဖြစ် အများဆုံးလဲ။



- သက်ကြီးရွယ်အိုများ (အသက် ၆၅ ကျော်)
- နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကျဆင်းခြင်းနှင့် ဆီးချိုရောဂါတို့ကဲ့သို့ စိုးရိမ်ရသည့် ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ နာတာရှည်ရောဂါအခြေအနေရှိသည့် လူများ
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ

## ဗိုင်းရပ်စ်ဘယ်လိုကူးစက်ပြန့်နှံ့သလဲ။

- ဖျားနာနေသည့် တစ်ဦးက ဗိုင်းရပ်စ်ပြန့်ပွားနိုင်သည့် ချောင်းဆိုးခြင်းများ သို့မဟုတ် နှာချေခြင်းများကို ပြုလုပ်လျှင် အနီးအနားရှိသူများထံသို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ရှိသူတစ်ဦးမှ ချောင်းဆိုးလက္ခဏာရှိသည့်အခါ အခြားသူများထံသို့ ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်ခြေ အမြင့်ဆုံးဖြစ်သည်။ သင် ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နှာချေခြင်းပြုလုပ်လျှင် သင့်ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို တစ်ရှူး သို့မဟုတ် သင့်ရှုပ်အင်္ကျီလက်ဖြင့်ကာကွယ် ဖုံးအုပ်ပါ။



## ကျွန်ုပ်တို့ ကျန်းမာစွာ ဘယ်လိုနေထိုင်မလဲ။

- ဆပ်ပြာ၊ ရေတိုးဖြင့် လက်ကို မကြာခဏဆေးကြောပါ။
- လက်မဆေးဘဲ သင့်မျက်နှာကိုထိကိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် လက်မဆေးဘဲ အစားအသောက်များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အိမ်တွင်နေပြီး လူစုလူဝေးရှိရာနေရာများနှင့် လူများသည့်အများပြည်သူဆိုင်ရာနေရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အထူးသဖြင့် သင့်အတွက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်လျှင် အခြားသူများနှင့် ၆-ပေ အကွာ (ခြေလှမ်းကျ နှစ်လှမ်း) တွင် နေပါ။
- သင့်အိမ်အတွင်း အထိအတွေ့များသည့် ပစ္စည်းများနှင့် မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ခြင်းကို မကြာခဏ ပြုလုပ်ပါ။
- အလုပ်လုပ်ရန် အစီအစဉ်ဆွဲပါ။ သင့်အလုပ်ရှင်ချမှတ်ထားသည့် နာမကျန်းခွင့်နှင့် အိမ်မှအလုပ်လုပ်ခြင်းကို သိရှိနားလည်အောင်လုပ်ပြီး လိုအပ်ပါက အိမ်တွင်နေထိုင်ပါ။
- ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် အစီအစဉ်ဆွဲပါ။
- အိမ်တွင်နေထိုင်ရန်လိုအပ်ပါက အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးများဆောင်ထားရန် သေချာစေပါ။
- အိမ်နီးနားချင်း၌ တကိုယ်တည်းနေထိုင်သော သက်ကြီးရွယ်အိုများရှိပါက အကူအညီပေးနိုင်ရန် ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း သို့မဟုတ် စာသားမက်ဆေ့ချ်ပေးပို့ခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပါ။