

Barren River

DISTRICT HEALTH DEPARTMENT

Barren, Butler, Edmonson, Hart, Logan,
Metcalfe, Simpson, and Warren Counties



ရက်စွဲ-

အမှုသည်-

လိပ်စာ-

မြို့ပြနယ်၊စာပို့သင်္ကေတ(Zipcode)-

ရောဂါမကူးစက်စေရန်ထိန်းသိမ်းရေးမူညွှန်ကြားထားသည့်ပေးစာ:မိမိကိုယ်ကိုစောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့်ကန့်သတ်ထားသောလှုပ်ရှားမှုများကိုအကြံဉာဏ်ပေးခြင်း

ချစ်ခင်ရပါသောအဆက်အသွယ်များ၊

သင်၏သတင်းအချက်အလက်များကိုပေးသည့်အတွက်ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်သင်သည်COVID19ကူးစက်မှုကိုသင်၏မိသားစု၊မိတ်ဆွေများ၊ချစ်ရသူများနှင့်သင့်အသိုင်းအဝိုင်းသို့ကာကွယ်တားဆီးဖို့ရန်သင်ကူညီနေပါသည်။သင်၏COVID19ကူးစက်ခံထားရသူစမ်းသပ်သူတစ်ဦးနှင့်အဆက်အသွယ်ရှိကြောင်းအတည်ပြုချက်အနေဖြင့်ဤစာအားသင်လက်ခံရရှိသည်။သင်မိမိရပ်စဲပေးထားရသူတစ်ဦးနှင့်တစ်ချိန်ကသင့်အားရောဂါမကူးစက်မီသင့်ရက်အလိုတွင်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ယခုသင့်ကျန်းမာရေးနှင့်သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိသူတို့၏ကျန်းမာရေးကိုစဉ်းစားရန်အချိန်ဖြစ်ပါသည်။

သင်အခြားသူများနှင့်သီးခြားနေဖို့ရန်တောင်းခံအပ်ပါသည်။COVID19ပြန့်ပွားမှုမှကာကွယ်ရန်ညွှန်ကြားထားသောquarantineဆိုသည်မှာသင်သည်အခြားသူများနှင့်သီးခြားခွဲထားခြင်းသို့မဟုတ်ခွဲခြားထားခြင်းကိုဆိုလိုပါသည်။ရောဂါလက္ခဏာများမခံစားရပါကသို့မဟုတ်ဖျားနာခြင်းမရှိသည့်တိုင်အောင်မိမိရပ်စဲပေးဖို့ရန်လိုအပ်ပါသည်။ထို့ကြောင့်အခြားသူများနှင့်သီးခြားခွဲနေပါ။ဤဖြစ်စဉ်ကိုလိုက်နာရန်အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

သင်ထိန်းသိမ်းရေးသည့်အချိန်ကာလ၏ကြာချိန်သည်မိမိရပ်စဲပေးရန်နှင့်သင်နောက်ဆုံးထိတွေ့ခဲ့ကြပေမယ့်မူတည်ပါသည်။

- အကယ်၍သင်ဆက်လက်အန္တရာယ်နှင့်ထိတွေ့မှုရှိပါက၊ရောဂါပျောက်ကင်းပြီးသည်အထိထပ်မံသင့်ရက်အထိသင်၏ထိန်းသိမ်းရေးသည့်အချိန်ကာလသည်ဆက်လက်တည်ရှိလိမ့်မည်။
- အကယ်၍သင့်တွင်ထိတွေ့မှုအန္တရာယ်မရှိတော့ပါကသင်၏ထိန်းသိမ်းရေးသည့်အချိန်ကာလသည်သင်၏နောက်ဆုံးထိတွေ့မှုနေ့မှ ၁၄ရက်အထိကြာလိမ့်မည်။

သင်ယခုဘာလုပ်ဖို့လိုအပ်လဲ

- ဆရာဝန်ထံသွားရန်မှအပအိမ်တွင်နေပါ။
- အများပြည်သူနေရာများသို့မသွားပါနှင့်။
- အကယ်၍သင်ဆေးဝါးများသို့မဟုတ်အစားအစာများရရှိရန်အကူအညီလိုအပ်ပါကSouthern Kentucky 211 သို့မဟုတ်BarrenRiverခရိုင်ကျန်းမာရေးဌာနသို့ဆက်သွယ်ပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင်အိမ်မှအလုပ်လုပ်ခြင်းသို့မဟုတ်အလုပ်မှအိမ်တွင်နေပါ။CDCနှင့်Kentuckyပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနလမ်းညွှန်များအရမရှိမဖြစ်လိုအပ်သောလုပ်သားများ/အရေးကြီးသောအခြေခံအဆောက်အအုံများအဖြစ်ခွဲခြားထားသည့်များမှာရောဂါလက္ခဏာများမရှိလျှင်အချို့သောအခြေအနေများတွင်၎င်းတို့၏သီးသန့်ဖယ်ထားသည့်ကာလအတွင်းအလုပ်လုပ်ရန်ခွင့်ပြုထားနိုင်ပါသည်။။ဤလမ်းညွှန်ချက်များအကြောင်းပိုမိုသိရှိရန်သင်၏အဆက်အသွယ်ဆက်သွယ်သူနှင့်တိုင်ပင်ပါ။
- သင့်အိမ်ရှိအခြားသူများနှင့်သင့်အိမ်ခြားနေပါ။ဖြစ်နိုင်လျှင်သီးခြားရေချိုးခန်းသုံးပါ။
- သင့်အိမ်တွင်ညွှတ်သည်ကိုမှလက်မခံပါ
- သင်၏အပူချိန်ကိုနေ့စဉ်စစ်ဆေးပြီးမှတ်တမ်းတင်ပါ။



Caring • Reliable • Ready

District Office

1109 State St. • P.O. Box 1157 • Bowling Green, KY 42102 Ph: (270) 781-8039 • Fax: (270) 796-8946

www.BarrenRiverHealth.org

Page 1 of 2



Created 08/26/2020

- COVID19၏လက္ခဏာများကိုစောင့်ကြည့်ပါချောင်းဆိုးခြင်း၊အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းသို့မဟုတ်အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊အဖျား(အပူချိန် ၁၀၀.၄ဒီဂရီထက်ပိုသော)၊ချမ်းတွန်ခြင်း၊ချမ်း၍ထပ်ခါတလဲလဲတွန်ခြင်း၊ကြွက်သားနာကျင်ခြင်း၊ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊လည်ချောင်းနာခြင်းနှင့်အရသာသို့မဟုတ်အနံ့အသစ်ပျောက်ခြင်းခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ဖျားနာခြင်းသို့မဟုတ်ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်လျှင်သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူကိုဆက်သွယ်ပါ။
- အချို့လူများသည်COVID19မှအလွန်ဖျားနာနိုင်ခြေမြင့်မားသည်။အသက်၆၀ကျော်သူများသို့မဟုတ်ပန်းနာရင်ကြပ်ဆီးချို၊နှလုံးအခြေအနေ၊ပြင်းထန်သောအဝလွန်ခြင်း၊ကျောက်ကပ်/အဆုတ်၊အသည်းရောဂါ၊တံစဉ်ဆဲလ်ရောဂါ၊သလပ်စမီးယားသို့မဟုတ်ကဲ့သို့သောပြင်းထန်သောကျန်းမာရေးအခြေအနေများရှိသည့်သူများပါဝင်သည်။(<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/needextraprecautions/groupsathigherrisk.html>) ဒီလူတွေကိုလှည့်ပတ်မသွားပါနဲ့၊ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့်မထိတွေ့စေခြင်းဖြင့်သူတို့၏လုံခြုံမှုကိုသေချာစေသည်။

ဘယ်အချိန်မှာဆေးကုသမှုခံယူရမလဲ

သင့်တွင်ဆေးကုသမှုခံရရာအရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုရှိပါက911သို့ခေါ်ဆိုပါ။COVID19ရှိလိမ့်မည်ဟုသင်ထင်လျှင်အော်ပရေတာကိုပြောပါ။ သင့်ရင်ဘတ်တွင်အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊နာကျင်ခြင်းသို့မဟုတ်ဖိအားများ၊ရှုပ်ထွေးမှုအသစ်များသို့မဟုတ်နို့ဆွခြင်းမပြုနိုင်ခြင်းနှင့်/သို့မဟုတ်အစာရောင်ရှိသောနှုတ်ခမ်းများနှင့်မျက်နှာများရှိပါကသင့်ဆရာဝန်ကိုခေါ်ဆိုပါသို့မဟုတ်ဆေးကုသမှုခံယူပါ။ဖြစ်နိုင်လျှင်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကူအညီမရောက်ရှိမီမျက်နှာဖုံးကိုဖုံးဝတ်ဆင်ပါ။

ပျံ့နှံ့ခြင်းကိုတားဆီးပါ

သင်၏quarantineအပြင်COVID-19ပြန့်ပွားမှုကိုကာကွယ်ရန်အောက်ပါကျန်းမာရေးအလေ့အထများကိုသင်ပြုလုပ်သင့်သည်

- သင်၏လက်များကိုအနည်းဆုံးစက္ကန့်၁၀လောက်မကြာခဏဆေးကြောပါသို့မဟုတ်အနည်းဆုံးအရက်၆၀%ပါသည့်လက်သန့်ရှင်းဆေးကိုသုံးပါ။
- မျက်လုံး၊နာခေါင်း၊ပါးစပ်တို့ထိခြင်းကိုရှောင်ပါ။
- နေအိမ်၌ပင်ဖျားနာနေသူများနှင့်အဆက်အသွယ်မလုပ်ပါနှင့်။
- အခြားသူများအနားမှာရှိနေတဲ့အခါမှာသင့်ပါးစပ်နဲ့နာခေါင်းကိုမျက်နှာဖုံးနှင့်ဖုံးထားပါ။
- ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့်နာချေခြင်းကိုဖုံးအုပ်ပါ(တံတောင်ဆစ်သို့မဟုတ်တစ်ရှူးအတွင်း၌သုံးပါအသုံးပြုသောတစ်ရှူးများကိုအမှိုက်သရိုက်များထဲသို့ထည့်ပြီးနောက်လက်ဆေးကြောပါ။
- မကြာခဏထိတွေ့ရသောမျက်နှာပြင်များကိုနေ့စဉ်သန့်ရှင်းပြီးပိုးသတ်ဆေးပါ။(<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>)

နောက်ထပ်သတင်းအချက်အလက်များ

ကျေးဇူးပြု၍ကင်တပ်ကီပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနနှင့်ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့်ကာကွယ်တားဆီးရေးဌာန(CDC)မှပူးတွဲပါသတင်းအချက်အလက်များကိုCOVID-19နှင့်ပတ်သက်၍ထပ်မံသိရှိလိုပါကသို့မဟုတ် <https://kycovid19.ky.gov> ဝဘ်ဆိုဒ်သို့ဝင်ရောက်ပါ။

သင့်တွင်နောက်ထပ်မှတ်ချက်များသို့မဟုတ်အသစ်ပြောင်းမှုများရှိပါက2707818039ကိုဆက်သွယ်ပါ။ကျွန်ုပ်တို့တတ်နိုင်သမျှအမြန်ဆုံးတုံ့ပြန်ပါလိမ့်မယ်။

သင့်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းလုပ်နေတာအတွက်ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

SAMPLE DOCUMENT