



မတ်လ ၂၀၂၀

# နေမကောင်းဖြစ် နေပါသလား?

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် COVID-19 အကြောင်းသိသင့်သော အချက်များ

## သင့်နေမကောင်းဖြစ်လျှင် ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ?

အကောင်းဆုံးက မိမိအိမ်မှာနေပါ။ ကျန်းမာရေး အတွက် အကူအညီ လိုအပ်သည်မှ အပ၊ မလိုအပ်သောသူများနှင့် ဆက်ဆံခြင်းမပြုလုပ်သင့်ပါ။

- နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးရှိခဲ့ လျှင် နှာခေါင်းစည်းသုံးပါ။
- လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် မကြာခဏဆေးပါ။
- မိမိကိုင်တွယ်ထိမိသော အရာမှန်သမျှကို ပြန်လည် သန့်ရှင်းပေးပါ။

## မည်သည့် အချိန်တွင်ဆေးကုသမှု ခံယူသင့်ပါသလဲ?

အကယ်၍ ရောဂါခံစားမှုလက္ခဏာ ပြင်းထန်လာသည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ် အများဆုံးဖြစ်နိုင်သူများ အုပ်စုတွင်ပါဝင်နေခဲ့ ပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ နှင့် အမြန်ဆက်သွယ်ပါ။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်တွေ့ လျှင် သင့်အား နှာခေါင်းစည်း ပေးရန် ချက်ချင်း တောင်းဆိုပါ။

## သင်အရေးပေါ်အခန်း သို့သွားရန်လိုအပ်ပါသလား?

အသက်ကြီးသူများ အတွက် အရေးပေါ် သတိပေးအချက်များ

- အသက်ရှူ မွန်းကျပ်ပြီး အသက်ရှူ မဝ ခဲ့သည်ရှိသော်။
- ရင်ဘတ်သို့မဟုတ်ဝမ်းဗိုက်နာကျင်မှုပြင်းထန်ခဲ့သော်။
- အဆက်မပြတ် သို့မဟုတ် အလွန်အကျွံ အန်ခဲ့သော်။
- ရုပ်တရက်မှုမေ့ခဲ့သော်။
- မိမိစိတ်တွင် မရေမရာ စိတ်ထွေခဲ့သည်ရှိသော်။



IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

[www.coronavirus.idaho.gov](http://www.coronavirus.idaho.gov)



## ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် COVID - 19

၏ ရောဂါလက္ခဏာများ :

- ချောင်းဆိုးခြင်း
  - အသက်ရှူကျပ်ခြင်း
  - ဖျားနာခြင်း
- (အပူချိန်မြင့်မားခြင်း)

## ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကြောင့်

ဘေးအန္တရာယ်အများဆုံး

ဖြစ်နိုင်သူများ :

- အသက် ၆၀ နှင့် အထက်
- ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ သို့မဟုတ် ကျောက်ကပ်ရောဂါ အခံ ကဲသို့ နာတာရှည်ရောဂါအခံ ရှိသူများ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရှိသော သူများမှာ သာမန်ဖျားနာမှု မှ အတန် အသင့် ဖျားနာမှု ထိရှိနိုင်ပါသည်။