

# ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်(စ်) (COVID-19)

## အဲဒါကဘာလဲ။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်(စ်)သည် အဆုတ် (အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာ) ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

## ရောဂါလက္ခဏာတွေကဘာလဲ။\*

- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူကျပ်ခြင်း/ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း
- ဖျားခြင်း
- ချမ်းတုန်ခြင်း
- ကြွက်သားနာကျင်ခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- အရသာ သို့မဟုတ် အနံ့ဆုံးရှုံးမှု
- အသစ်အဆန်းဖြစ်ပေါ်ခြင်း

အကယ်၍ သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများပြနေလျှင် သင်၏ ဆရာဝန်ကိုချက်ချင်းဖုန်းခေါ်ပါ။ သင်၏ရောဂါလက္ခဏာများ ပြင်းထန်ပါက 911 ကိုခေါ်ပါ။

## ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်(စ်) ဘယ်လိုပျံ့နှံ့သလဲ။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်(စ်)သည် နည်းလမ်းများစွာဖြင့် ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။ သတင်းအချက်အလက်များ ထပ်မံရရှိရန် [cdc.gov](https://www.cdc.gov) သို့သွားပါ။

## ဗိုင်းရပ်(စ်)ရရှိခြင်း သို့မဟုတ် ပျံ့နှံ့ခြင်းကိုကျွန်ုပ်ဘယ်လို ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်မလဲ။

- လက်ဆေးရည် ကိုအသုံးပြုပါ သို့မဟုတ် သင်ရဲ့လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် အနည်းဆုံး ၂၀ ကြာဆေးကြောပါ။
- သင့်ရဲ့ မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်ကို မသန့်ရှင်းသည့် လက်များဖြင့်ထိခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဖျားနာနေသည့်လူများနှင့်ဝေးရာတွင်နေပါ (သင်ဖျားနာပါက ကျန်းမာရေးအကူအညီရယူရန်မှလွဲ၍ အိမ်တွင်နေပါ)
- ချောင်းဆိုးခြင်းများနှင့် နှာချေခြင်းများကို တစ်သျှူးဖြင့် ဖုံးအုပ်ကာကွယ်ပါ (ပြီးနောက် ထိုတစ်သျှူးများကို စွန့်ပစ်ပါ)
- ကြိမ်ဖန်များစွာထိတွေ့သည့်မျက်နှာပြင်များနှင့် အရာဝတ္ထုများ ကို သန့်ရှင်းပေးခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ပေးခြင်းများကို ပြုလုပ်ပါ။
- သင့်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ပါ။

## ကျွန်ုပ်မှာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်(စ်)ရှိတယ်လို့ထင်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများရယူရန်မှလွဲ၍ အိမ်တွင်နေပါ။ အကြံဉာဏ်ရယူရန်နှင့် အခြားသူများနှင့်ထိတွေ့မှုကိုနည်းစေရန် အတွက် သင့် ဆရာဝန်ကို ချက်ချင်းဖုန်းခေါ်ပါ။
- သင့်တွင်ဆရာဝန်မရှိပါက **1-877-THR-WELL (1-877-847-9355)** ကိုဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။



### ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်(စ်)(COVID-19) နှင့်ပတ်သက်သောမေးခွန်းများ။

သူနာပြုတစ်ယောက်နှင့်စကားပြောရန် Texas Health ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်(စ်) အရေးပေါ်ဖုန်းကိုတုန့လာနေမှ သောကြာနေ့၊ မနက် ၇ နာရီမှ ညနေ ၇ နာရီ အတွင်းဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

**(COVID-19) သုံးစွဲသူ အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်း 682-236-7601**



မေလ ၁၃ ရက် ၂၀၂၀ ခုနှစ်တွင်နောက်ဆုံးပြင်ဆင်ထားသည် နောက်ဆုံးရသတင်းများရရန် [cdc.gov](https://www.cdc.gov) တွင် ကြည့်ပါ။