

# သင့်တွင် COVID-19 ၏ အပြင်းအထန် နာမကျန်းမှု အန္တရာယ် မြင့်မားနေလျှင် ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။

သင့်တွင် အပြင်းအထန် နာမကျန်းသည့် အန္တရာယ် တိုးလာပါသလား။



ယခု ကျွန်ုပ်တို့ သိသမျှပေါ် အခြေခံ၍ COVID-19 မှ အပြင်းအထန် နာမကျန်းမှုဖြစ်ရန် အန္တရာယ်များသူများမှာ -

- အသက်ကြီးသူများ
- အောက်ပါ အချက်များရှိနေသည့်သူများ -
  - ကင်ဆာ
  - နာတာရှည် ကျောက်ကပ် ရောဂါ
  - COPD (နာတာရှည် အဆုတ်ပိတ်ဆို့သည့် ရောဂါ)
  - ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အစိတ်အပိုင်းများ အစားထိုးလဲလှယ်ခြင်းမှ (ကိုယ်ခံအား လျော့နည်းခြင်း) ကိုယ်ခံအား ချိန်ညှိသည့် အခြေအနေ
  - အဝလွန်ခြင်း (ကိုယ်ခန္ဓာ အညွှန်းကိန်း [BMI] 30 သို့မဟုတ် ယင်းအထက်)
  - နှလုံး မကောင်းခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ သို့မဟုတ် နှလုံးကြွက်သား မာကျောသည့်ရောဂါ အစရှိသည့် ပြင်းထန်သည့် နှလုံးအခြေအနေများ
  - ကစဉ့်ကလျား သွေးအားနည်းရောဂါ
  - အမျိုးအစား 2 ဆီးချိုရောဂါ

## သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားလူများကို ကာကွယ်ရန် ကူညီပါ -



မထွက်ခွာမီ



ခရီးသွားနေစဉ်အတွင်း!



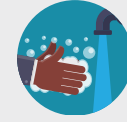
သင့်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးသူနှင့် တွေ့ဆုံ၍သင့်ကျန်းမာရေး မှတ်တမ်းများကိုပြင်ဆင်ပါ။



သောက်သုံးရန်ဆေးဝါးများကို 12 ပတ်စာ လက်ခံပါ။



နာခေါင်းစည်း တစ်ခုတည်းပါ။



အရက်ပြန် အခြေပြုပါ ဝင်သည့်လက်သန့်ဆေးရည်တစ်ခုကိုသုံးပါ သို့မဟုတ်သင်လက်များကို မကြာခင် ဆေးကြောပါ။



သင်နှင့်အတူ မနေထိုင်သည့် လူများနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့မှု (2 မီတာ / 6 ပေ) မှ ရှောင်ပါ။



ရောက်ရှိပြီးနောက်!



သင်နာမကျန်းဖြစ်လျှင် သင့်တွင် COVID-19 ရှိနေနိုင်သည်ဟု တွေးပါ -



အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုသို့ ရောက်ပြီး 14 ရက်ကြာအောင် တတ်နိုင်သမျှ အိမ်မှာသာနေပါ။



COVID-19 ရောဂါ လက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။ သင်ဖျားနာနေလျှင် ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းပါ။



'ခရီးသွားနေစဉ်အတွင်း' ရှိ စာရင်းပြုစုထားသော အဆင့်များကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပါ။



အိမ်မှာနေပါ။ တတ်နိုင်သမျှ အခြားလူများနှင့် ထိတွေ့မှု ရှောင်ရှားပါ။ သင့်ကျန်းမာရေးပြုစု



စာင့်ရောက်သူနှင့် ပြန်လည်အခြေချရေး အဖွဲ့အစည်းမှ အမှုတွဲ ပိုင်ရှင်နှင့် ဆက်သွယ်ပါ။ သင့်ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်သူနှင့် စကားပြောရန် စကားပြန် လိုအပ်ပါက သင့်အမှုတွဲပိုင်ရှင်မှ ကူညီနိုင်ပါသည်။



သင့်တွင် (အသက်ရှူခက်ခြင်း) အပါအဝင် အရေးပေါ် သတိပေးချက်များရှိလာ လျှင် 911 နှင့်ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို ချက်ခြင်း ခေါ်ဆိုပါ။



သင်ဖျားနာနေလျှင် သင့်ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ကို ခေါ်ဆိုပါ။ သင့်ကိုသင် ကာကွယ်နိုင်ရန် သင်လုပ်ဆောင်နေသည့် အဆင့်များရှိ နောက်ထပ် အချက်များအတွက် CDC ၏ သင့်ကိုသင် ကာကွယ်နည်းကို ကြည့်ပါ။

[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)