



CALHOUN COUNTY, MICHIGAN JOINT OPERATIONS CENTER



COVID-19 Unified Response

Joint Information Center Thursday, Sept. 10 ကြာသာပဒေးနေ့၊ စက်တင်ဘာ (၁၀) ရက်

စက်တင်ဘာလ (၁၀) ရက် ကြာသာပဒေးနေ့ မနက် (၁၁)နာရီအချိန်စစ်တမ်းအရ ဤCalhounကောင်တီ ကိုဗစ်-၁၉ (COVID-19) အတည်ပြုထားသောသူစာရင်း ၉၉၂ ယောက်ရှိပြီး ဤဗိုင်းစ်ရစ်ကြောင့်သေဆုံးသူစုစုပေါင်း (၄၃) ယောက်ရှိကြောင်း Calhoun County Public Health Department (CCPHD) ကောင်တီအများပြည်သူကျန်းမာရေးဌာနသို့ သတင်းပို့ထားပါသည်။ ဤအချက်အလက်အားနေ့စဉ်, တနင်္လာနေ့ မှ သောကြာနေ့တိုင် www.calhouncountymi.gov တွင်နောက်ဆုံးအခြေအနေကို တင်ပြထားပါသည်။

Calhoun County Unified Command Team မှနှစ်ပတ်တစ်ကြိမ်စောင့်ကြည့်သည့် အချက်အလက်များအရ ယခုအတောအတွင်း ရောဂါ"ရှိ"သည့်ဆေးစစ်ချက်နှုန်းသည် တိုးမြင့်လာသည့်အခြေအနေတွင်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ဩဂုတ်လ (၂၅)ရက် မှ စက်တင်ဘာ (၇)ရက်နေ့၊ (၁၄) ရက်အတွင်းရောဂါ"ရှိ"သည့်ပျမ်းမျှဆေးစစ် ချက်နှုန်း ၄% ရှိခဲ့သည်။ (၁၄)ရက်မတိုင်မီ ထိုနေ့များတွင် (၁၄)ရက်ပျမ်းမျှသည် ၂.၂% ရှိခဲ့ပါသည်။

"ကျွန်တော်တို့ဟာ ဒီအခြေအနေတွေကိုအသေအချာစောင့်ကြည့်နေပါတယ်" ဟု Unified Command Team and Administrator/Controller for Calhoun County အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်သူ Kelli Scott ကပြောခဲ့ပါသည်။ "ကျွန်မတို့ Calhoun ကောင်တီမှာ နေထိုင်သူတွေကို အခုလိုကျွန်မတို့ရပ်ရွာမှာရောဂါကူးစက်မှုမြင့်နေချိန်မှာလူအများနဲ့ ခပ်ခွာခွာနေခြင်း၊ အိမ်တွင်းမှာလူ(၁၀)ယောက်ထက်စုဝေးတာတွေကို အတက်နိုင်ဆုံးရှောင်ကြဖို့ရန်တိုက်တွန်းနိုးဆော်အပ်ပါတယ်ရှင်"

Calhoun တွင်ဖြစ်ပေါ်နေသည့် ဤနောက်ဆုံးတိုးမြင့်လာသည့်အခြေအနေသည် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများ (သို့) ဖြစ်သူအများစုသည် မူလအရင်းအမြစ်တစ်ခုကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ဩဂုတ်လ ၂၅ရက်နေ့ မှ စက်တင်ဘာလ (၈)ရက်နေ့အတွင်း CCPHD သို့ လွှဲအပ်လာသောရောဂါရှိသူများတွင် ၄၀% လောက်သည် ဖြစ်ပွားသည့်နေရာ တစ်ခုခုနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိကြပါသည်။ ထိုဖြစ်ပွားမှုများမှာ ဘာသာရေးအစီအစဉ်များ၊ မိသားစုအစုအဝေးများ (ပါတီများ နှင့် မင်္ဂလာဆောင်များစသည်)၊ အစာအစားပတ်သက်သည့်နေရာများနှင့် အလုပ်ခွင်များ ဖြစ်ပါသည်။ လွန်ခဲ့သော ရက်အတွင်းလွှဲအပ်လာသည့် ရောဂါကူးစက်သည့်အခြေအနေများကို စုံစမ်းနေဆဲဖြစ်ပါသည်။

COVID-19 သတိပြုစရာအားတိုးမြှင့်စေရေးနှင့် ယခုကဲ့သို့ရောဂါဖြစ်မှုတိုးမြှင့်လာသည့်နောက်ဆုံးအခြေအနေနှင့် ပတ်သတ်၍ Joint Operations Center (ပူးတွဲဆောင်ရွက်ရေးစင်တာ) မှ Joint Information Center Briefing တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်မှု ရှင်းလင်းပွဲအစီအစဉ်တစ်ခုကို လာမည့်ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ စက်တင်ဘာလ (၁၆)ရက်နေ့ ညနေ (၁)နာရီ တွင် လွှင့်သွားပါမည်။ မီဒီယာနှင့် ရွေးကောက်ထားသောနယ်ခံအာဏာရှင်များအား ထိုရှင်းလင်းပွဲတွင်ဖိတ်ခေါ် ထားပြီး တင်ပြချက်များကို [County Alert Page](#) နှင့် [City of Battle Creek's COVID-19 page](#) တွင်ပြန်ကြည့်နိုင်ရန် တင်ပေးထားပါမည်။

Back to School ကျောင်းပြန်တက်ခြင်း

CCPHD သည်နယ်ခံကျောင်းခရိုင်များနှင့်ဆက်လက်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိပြီး၊ ကျောင်းကြီးကြပ်ရေးမှူးများ နှင့် သူတို့၏အစီအစဉ်များကို၎င်း၊ မေးခွန်းများကိုဖြေကြားပေးရန်အတွက် အပတ်စဉ်အစည်းအဝေးများ ထိုင်လေ့ရှိ ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကျောင်းများသည် ဤရောဂါကပ်ဘေးနှင့်ပတ်သတ်သောအချက်အလက်များကိုကောင်းစွာသိ နားလည်ထားသောကြောင့် မိသားစုများအနေဖြင့် သင်ကြားရေးအစီအစဉ်နှင့်ပတ်သတ်သည့်နောက်ဆုံးရအချက် အလက်များအတွက် ကျောင်းတွင်စုံစမ်းသည့်အခါ လုံခြုံစိတ်ချမှုခံစားနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် COVID-19 “ရှိ”သူကိုတွေ့လျှင် CCPHD သည်ထိုသူနှင့်နီးစပ်မှုရှိသူများအားခြေရာခံ လိုက်၍ ထိုသူတို့အားရောဂါနှင့်ထိတွေ့မှုရှိထားနိုင်ကြောင်းကိုအသိပေးသွားမည်ဖြစ်သည်။

CCPHD ဝန်ထမ်းများမှ ရပ်ရွာသူ/သားများအား “**ဖြစ်နိုင်ချေလုံးဝမရှိ သံည**” ဆိုသည်မှာမရှိဟုပြန်လည်သတိပေး လိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူအများနှင့်ခပ်ခွာခွာနေခြင်း၊ မျက်နှာဖုံးများတပ်ဆင်ခြင်းနှင့် လက်ဆေးခြင်းလမ်းညွှန်ချက် တို့ကိုလိုက်နာပါက ဤဗိုင်းရပ်စ်ပျံ့ပွားမှုကိုကာကွယ်ရန် ကူညီပေးမည်ဖြစ်သည်။

Springfield စည်ပင်သာယာရေး နောက်ဆုံးသတင်း

သောကြာနေ့ စက်တင်ဘာလ (၁၁) ရက် ရုံးပိတ်ချိန်မှစ၍ ယခုလက်ရှိ Springfield မြို့နယ်၏ Director of Public Works (အများပြည်သူဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများဒါရိုက်တာ) တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သော Terry Blaniar မှကြိုကြားကာလ တွင်မြို့နယ်မန်နေဂျာ အဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ယခုလက်ရှိမြို့နယ်မန်နေဂျာအဖြစ်တာဝန် ထမ်းဆောင်နေသော Kevin Catlin သည် Boone County, Illinois ပြည်နယ်သို့ ကောင်တီအုပ်ချုပ်ရေးမှူးရာထူး ဖြင့်ပြောင်းတော့မည်ဖြစ်သည်။ Blaniar အား (၂၆၉) ၄၄၁-၉၂၇၇ (သို့) tblaniar@springfieldmich.com တွင် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

Summit Pointe မှ ကလေးများအတွက်

သတိစိတ်ရှိမှု၊ စိတ်ဖိစီးမှု စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ နှင့် မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းအချက်များ

ကောင်ဟုန်ကောင်တီတစ်လျှောက် ကျောင်းသားများကျောင်းပြန်တက်သည့်အတွက် (လူကိုယ်တိုင် နှင့် အွန်းလိုင်း) မိသားစုများ ထဲတွင်စိတ်ဖိစီးမှုများ ပိုမိုတိုးလာနိုင်သည်။

Mindfulness သတိစိတ်ရှိမှု

သတိစိတ်ရှိမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အာရုံကိုဝေဖန်မှုမပြုဘဲ လက်ရှိမျက်မှောက်၊ တွေးတောသည့်အတွေ့အကြုံ၊ ခံစားချက်များနှင့် ဖြစ်နေသည့် ပစ္စုပ္ပန်ထိတွေ့ခံစားမှုများတွင်သာ စူးစိုက်စေသည့်ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ ဤကျင့်စဉ်များကိုသင်ယူပြီးလေ့ကျင့်စေခြင်း သည်ကလေးများအတွက်အကျိုးရှိစေမည်ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ ထိုကျင့်နည်းများသည်ကလေးများ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုရှိ အောင်တည်ဆောက်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း နှင့် စိန်ခေါ်ရပ်များ နှင့် နေရကျပ်သည့်အချိန်များတွင် ခံနိုင်ရည်ရှိလာနိုင်စေပါသည်။ ကလေး၏အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုနှင့် အချက်အလက်အသစ်များကိုလက်ခံနိုင်သည့်စွမ်းရည်လည်းပိုတိုး လာစေပါသည်။ www.mindful.org/mindfulness-for-kids တွင်အချက်အလက်များကိုဆက်လေ့လာရှာဖွေပါ။

သတိစိတ်ရှိမှုကို သင့်ကလေးအားစတင်မိတ်ဆက်ပေးရန်အတွက်သင်လုပ်နိုင်သောအရာတစ်ခုမှာ သူနှင့်အတူတကွ အစမ်းလေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်သည်။ အခြားသူများအားမေတ္တာပို့ပေးခြင်းနှင့် ဂရုဏာစိတ်ထားခြင်း စသည့်သာမန် ကြင်နာစိတ်ထားသည့် တရားထိုင်ခြင်းဖြင့်စတင်နိုင်သည်။

၁. အစပြုရန်အတွက် သက်တောင့်သက်သာရှိသော အနေအထားဖြင့်ထိုင်ပါ။ သင်၏လက်များကို သင့်နှလုံးပေါ်တွင်တင်နိုင်ပါသည်။ သင့်မျက်လုံးများကိုပိတ်စေပြီး (သို့) မျက်လွှာချကာကြမ်းပြင်ကိုငေးကြည့်ပါ။
၂. သင့်အားအမှန်တကယ်ပြန်လည်ချစ်ခင်သောသူဖြစ်ပြီး သင်မှလေးစားပြီးစံပြထားသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးထံ သင့်စိတ်ကိုပို့ထားလိုက်ပါ။
၃. ဤပုဂ္ဂိုလ်ထံသင့်စိတ်ရောက်နေသည့်အခါ သင်မည်သို့ခံစားရကြောင်းကိုမှတ်ထားပါ။
၄. ကြင်နာစွာမေတ္တာပို့မှုကို ထိုသူထံသို့ပို့ပေးပါ။ မည်သည့်အရာများသည်သူတို့အားပျော်ရွှင်စေမလဲ?
၅. ပြီးတော့၊ သင်ချစ်ပြီးဂရုစိုက်သောသူထံသင့်စိတ်ကိုပို့လိုက်ပါ (မိသားစုဝင်၊ သူငယ်ချင်း၊ ကျောင်းနေဖက် မိတ်ဆွေ) ဤပုဂ္ဂိုလ်ကိုကြင်နာစွာမေတ္တာပို့လိုက်ပါ။
၆. အခုတော့ပုံမှန်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကိုစဉ်းစားကြည့်ပါ (သင်သိပ်မခင်သောသူတစ်ယောက်) ဥပမာ- ကျောင်းကြိုတွဲလင်းမှာတွေ့နေကျမိဘတစ်ဦးဦး၊ သင့်စာပို့သမား (သို့) သင့်အားမနက်တွင် ကော်ဖီဖျော်ပေးသူ။ သင့်စိတ်အားဤပုဂ္ဂိုလ်ထံပို့ထားပြီး ထိုသူထံကြင်နာစွာမေတ္တာပို့နေသည်ဟုသင့်စိတ်ထဲမြင်ကြည့်ပါ။
၇. နောက်ဆုံး၊ သင့်အားစိတ်ကုန်စေသောသူ(သို့) သင့်အားစိတ်ဒုက္ခဖြစ်စေသူထံ သင့်စိတ်ကိုပို့ထားလိုက်ပါ။
၈. ဤလေ့ကျင့်မှုပြီးသွားလျှင် သင့်စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုစမ်းစစ်ကြည့်ပါ။ သင့်မျက်လုံးများကိုဖွင့်လိုက်ပါ။

Stress Management စိတ်ဖိစီးမှု စီမံခန့်ခွဲခြင်း

ကလေး (သို့) လူကြီးများစိတ်မကောင်း/စိတ်ဆိုး (သို့) လှုံ့ဆော်မှုများသောကြောင့်စိတ်အလွန်လှုပ်ရှားနေလျှင်၊ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းတိုကို ဖြစ်ပျက်နေသည့်အခြေအနေများမှာခဏအနားယူပြီး လေ့ကျင့်ခြင်းသည်ကောင်းသောတုံ့ပြန်မှုဖြစ်သည်။ ဤအသက်ရှူလေ့ကျင့်မှုကို ကလေးအိပ်ချိန်ကဲ့သို့သော သင့်ကလေးစိတ်တည်ငြိမ်သော အချိန်တွင်လေ့ကျင့်လျှင်လည်း အကူညီဖြစ်စေပါသည်။ ထိုသို့လေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် ခက်ခဲသည့်အချိန်များတွင် လွယ်ကူစွာကျင့်သုံးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

လေးထောင့် အသက်ရှူနည်း

ဤလေ့ကျင့်မှုသည်ကလေးအကြီးပိုင်းများအတွက်အသုံးဝင်သောနည်းဖြစ်သည်။ နံပတ် ၄ အထိ ရေတွက်ပြီး အသက်ရှူသွင်းပါ။ နံပတ် ၄ အထိ ရေတွက်ပြီးအသက်ရှူထုတ်ပါ။ နံပတ် ၄ အထိ ရေတွက်ပြီးအသက်အောင့်ထားပါ။ ဤသို့ဖြင့် အကြိမ်များစွာပြုလုပ်ပြီးနောက် ပုံမှန်အသက်ရှူခြင်းသို့ပြန်ရှုပါ။

Teddy ဝက်ဝံ အသက်ရှူနည်း

ဤလေ့ကျင့်မှုသည် ဝမ်းဗိုက်ဖြင့်အသက်ရှူနည်းအမျိုးမျိုးဖြစ် သောကြောင့် ကလေးအငယ်ပိုင်းများအတွက်အလွန် သင့်တော်ပါသည်။ သူတို့၏ဝက်ဝံရုပ်လေးများ(သို့)အမွှေးပွရုပ်ကိုသူတို့ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တင်ပြီးလဲအိပ်ခိုင်းပါ။ သူတို့အသက်ရှူသည့်အခါ ထိုအရုပ်လေးသည်ဝမ်းဗိုက်တွင် အပေါ်တက်လိုက် အောက်ကျလိုက်ဖြင့်ထိုအရုပ်လေး အား လွဲခက်ပြီးချော့သိပ်နေသည်ကို စောင့်ကြည့်ခိုင်းပါ။

Self-Care Time မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ရန်အချိန်

ကလေးများ၏တနေ့တာတွင် သူတို့အားစိတ်ဝင်တစားရှိစေပြီးပျော်ရွှင်စေသည့်လှုပ်ရှားမှုများကို ယခုလိုကလေး များသည် အွန်းလိုင်းမှသင်ကြားနေကြသည့်အချိန်တွင်စီစဉ်ပေးရန်အရေးကြီးပါသည်။ ဤအစီအစဉ်များသည် အရေးကြီးပြီးကျန်းမာရေး နှင့်ညီညွတ်သော စိတ်ဖိစီးမှုစီမံခန့်ခွဲခြင်းဖြစ်ပြီး မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်သည့်အချိန်အဖြစ် လည်းသတ်မှတ်ထားနိုင်ပါသည်။ ထိုလှုပ်ရှားမှုများမှာ သာမန်အပြင်တွင်လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်းမှအစ အာရုံငါးပါး လုံးပါဝင်သောလှုပ်ရှားမှုများဖြစ်သည့် တေးသီးချင်းနားထောင်ခြင်း၊ (စစ်တုရင်၊ ကျား စသည့်) အကွက်ချထားသော ချပ်ပြားဖြင့် ကစားရသည့်ကစားနည်း (သို့) ကဒ်များဖြင့်ဆော့ကစားခြင်း၊ အနုပညာ/ပန်းချီ ပုံဆွဲခြင်းများ (သို့) သရေစာမှန်းများစားခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးများ အနေဖြင့် မည်သည့်အချိန်တွင် အနားယူမည်၊ ပျော်ရွှင်စရာ လှုပ်ရှားမှုအစီအစဉ်များလုပ်မည်၊ သရေစာစားရမည်နှင့် နေ့လည်စာ စားရမည့်အချိန်များကို တစ်နေ့တာ၏ အချိန် ဇယားကိုမြင်သာသည့်ပုံစံဖြင့်ထားပေးလျှင် သူတို့၏တစ်နေ့တာပညာရေးလို အပ်ချက်များအတွက်အထောက်အကူ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။