2019 နိုဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19)

မီချီဂန်ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဝန်ဆောင်မှုဌာန (MDHSS) သည် မီချီဂန်ရှိဘာမည်သို့သော 2019 နိုဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်(COVID-19) ဖြစ်ပွားနိုင်မှုများကိုမဆို တက်ကြွစွာစောင့်ကြည့်စစ်ဆေးနေ၍ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ၊ ပြည်တွင်းရှိ အများပြည်သူကျန်းမာရေးဌာနများနှင့် ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာများ (CDC) နှင့်အတူ အနီးကပ်ဆောင် ရွက်လျက်ရှိသည်။ MDHHS သည် သတင်းအချက်အလက်ကို အချိန်နှင့်တပြေးညီတင်ပေးမည်ဖြစ်ပြီး Michigan.gov/Coronavirus တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

COVID-19 ဆို တာဘာလဲ။

COVID-19 သည် ၂၀၁၉၊ ဒီဇင်ဘာလမှစတင်ဖြစ်ပွားသောလူတို့တွင်သာ ကူးစက်ပျံ့ပွားသောဗိုင်းရပ်စ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ဤဗိုင်းရပ်စ်အသစ်အကြောင်း အနည်းငယ်သာသိပြီး ဖျားနာခြင်းနှင့် နမိုးနီးယား ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ကြောင်းသိရှိရသောကြောင့် ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များက စိုးရိမ်လျက်ရှိပါသည်။

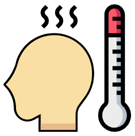
COVID-19 ဘယ်လိုကူးစက်ပျံ့ပွားပါသလဲ။

ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များသည် ဤကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သစ်ကူးစက်ပျံ့ပွားပုံအကြောင်း အသေးစိတ်လေ့လာနေဆဲဖြစ်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်သည် အဓိကအားဖြင့် လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ကူးစက်ပျံ့ပွားပုံမှာ-

- ဖျားနာသူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မှု (၆ ပေအတွင်း) ရှိသောသူများအကြားနှင့်
- ကူးစက်ခံသူမှ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ သို့မဟုတ် နှာချေသည့်အခါတွင် ထုတ်လွှတ်လိုက်သော
- နှာရည်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည်ဟု ယူဆကြသည်။
- လူတစ်ဦးသည် ဗိုင်းရပ်စ်ရှိသည့် မျက်နှာပြင် သို့မဟုတ် ပစ္စည်းအပေါ်ရှိ အရာဝတ္ထုအား ထိတွေ့ပြီးသည့်နောက် ၎င်း၏ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် မျက်လုံးများကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းဖြင့်လည်း COVID-19 ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများက ဘာလဲ။

COVID-19 ရောဂါရှိသူများသည် ဗိုင်းရပ်စ်နှင့်ထိတွေ့ပြီးနောက် အနည်းဆုံး ၂ ရက် သို့မဟုတ် အများဆုံး ၁၄ ရက်အကြာတွင် ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်လာနိုင်သည်ဟု ထုတ်ပြန်ထားသည် -


ဖျားနာခြင်း

ချောင်းဆိုးခြင်း

အသက်ရှူကျပ်ခြင်း

ဘယ်သူ က COVID-19 ကို ရင်ဆိုင်ရနိုင်ခြေများပါသလဲ

ယခုအချိန်တွင် U.S ရှိလူအများစုသည် ထိုဗိုင်းရပ်စ်အားထိတွေ့နိုင်သည့်အနေအထား အန္တရာယ် အနည်းငယ်ရှိမည်ဖြစ်သည်။ ကူးစက်ပျံ့ပွားမှုအန္တရာယ်ကို လျော့နည်းစေရန် ကျန်းမာရေး တာဝန်ရှိသူများသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများနှင့် အတူ မည်သည့်ဂေဟ သုသာနယ်ရှိဖုယ်ကိုစွမ်းကိုမှ ချက်ချင်းဖော်ထုတ်၍ စစ်ဆေးတုံ့ချက်နှင့် ကာလျက်ရှိပါသည်။

လူတို့သည် COVID-19 ကဲ့သို့ သော ကူးစက်ရောဂါမျိုးနှင့် ပတ်သက်၍ လူဦးရေ သို့မဟုတ် လူမျိုး တို့ကို ကြည့်ပြီး ဘတ်သက်ကြန့်ယ်သည့်အခါတွင် အမည်းစက်နှင့် ခွဲခြားကျင့်ခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ကြောင်း သတိပြုရန်အရေးကြီးသည်။ COVID-19 သည် သတ်မှတ်ထားသော လူဦးရေ၊ လူမျိုးစု သို့မဟုတ် လူမျိုး နောက်ခံများမှ လူတို့ဟူ၍ ပစ်မှတ်မထားပါ။

မိမိ ကိုယ်ကိုမိမိ COVID-19 ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်ပါသလဲ။

သင့်အနေဖြင့် ပြည်ပနိုင်ငံခြားများ (တရုတ်နိုင်ငံအပြင် အခြားနေရာများ) သို့သွားရောက် လည်ပတ်သည့်အခါတွင် CDC ၏လမ်းညွှန်ချက် CDC.gov/Travel ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။
ယခုအခါ အများပြည်သူအတွက် အကြံပြုထားသောနောက်ထပ်ကြိုတင်သတိပေးချက်များ မရှိပါ။ တုပ်ကွေးကူးစက်မှုနှင့် သာမန်အအေးမိခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ရန် သင်လုပ်ဆောင်နိုင် သည့်နည်းလမ်းများသည် COVID-19 ကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည် -

သင့်လက်များကိုမကြာခဏ ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်ဆေးကြောပါ
မဆေးကြောနိုင်ပါက
လက်သန့်ဆေးရည်ကိုအသုံးပြုပါ

လက်မဆေးဘဲ သင့်မျက်လုံးများ၊
နှာခေါင်းသို့မဟုတ် ပါးစပ်အား
ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ချောင်းဆိုးသည့်အခါ
ပါးစပ်နှင့်လက်ကို
တစ်ရှူးနှင့်အုပ်၍ဆိုးပါ

ဖျားနာနေသောသူများနှင့်
ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ

ဖျားနာနေပါက အိမ်တွင်နေပြီး
သင့်အား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံသို့
ဆက်သွယ်ပါ

COVID-19 ကု ဘယ်လ သတ်ုသလဲ။

ကိုရိုနဗိုင်းရပ်စ်အတွက် တိုတိုကျကျအတည်ပြုထုးသေုဇေးကုသမှုနည်းလမ်းမျူးမရှိပါ။ COVID-19 ကူးစက်ခုသူများသည် ငုဂါလက္ခဏာများသက်သုလုစေုန်အတုက် အထေုက်အကူပြုသေုစေုင့်ရှေုက်မှုမျိုးကို လက်ခုကုသသင့်သည်။ ငုဂါပြင်းထန် ဆိုးဝါးသောသူများအနေဖြင့် ကုသမှုတွင် အသက်ရှင်မှုဆိုင်ရာအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းလုပ်ဆောင် ချက်များကို အထောက်အကူဖြစ်စေမည့်စောင့်ရှောက်မှုမျိုးပါဝင်သင့်သည်။

COVID-19 နောက်ဆု းသတင်းအ က်အလက်မ ား-

ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာများ- CDC.gov/Coronavirus

မီချီဂန်ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဝန်ဆောင်မှုများဌာန- Michigan.gov/Coronavirus

ဤစာရွက်စာတမ်းရှိ အရေးပါသောအထောက်အကူပြုအချက်အလက်များအတွက် Seattle & King County Public Health ကို ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

3.11.2020