IDPH | Protecting and Improving the Health of Iowans
IOWA Department of PUBLIC HEALTH

Gerd W. Clabaugh, Director | Kim Reynolds, Governor | Adam Gregg, Lt. Governor

ကိုယ်တိုင်သီးခြားခွဲ၍" နေထိုင်ခြင်းဆိုသည်မှာ" အဘယ်နည်း။

ပြုပြင်မွမ်းမံခဲ့ချိန်/"၃၂၂၂၀၂၀

အိုင်အိုဝါ"ပြည်နယ်သူ"ပြည်နယ်သားများအနေဖြင့်"အောက်ပါ"အခြေအနေများတွင်"၁၄"ရက်ကြာ"ကိုယ်တိုင်သီးခြားခွဲ၍" နေထိုင်သင့်သည်ဟု"အကြံပြုထားပါသည်/

- လွန်ခဲ့သည့်"၁၄"ရက်အတွင်း"ပြည်ပနိုင်ငံများသို့"ခရီးသွားခဲ့လျှင်။
- ကိုဗစ်"/"၁၉"ရောဂါလက္ခဏာများပြသနေသူ"သို့မဟုတ်"ကိုဗစ်"/"၁၉"ရောဂါရှိသည်ဟု"စမ်းသပ်အဖြေပေါ်ထားသူနှင့်" နေထိုင်သူဖြစ်လျှင်။

ကိုယ်တိုင်သီးခြားခွဲ၍"နေထိုင်ခြင်းဆိုသည်မှာ"မည်သည့်အဓိပ္ပါယ်နည်း။

- အိမ်တွင်နေပါ။"ကျောင်း၊"အများပြည်သူဆိုင်ရာနေရာများသို့"သွားရောက်ခြင်း"သို့မဟုတ်"စုံညီပွဲများ"တက်ရောက်ခြင်း"မပြုပါနှင့်။
- အများသုံး"ယာဉ်များကို"မသုံးပါနှင့်။"အတူတကွ"စီးနင်းခြင်း"သို့မဟုတ်"တက္ကစီစီးခြင်းတို့"မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ခရီးသွားစရာအားလုံးကို"ရွှေ့ဆိုင်းပါ။
- လက်ကို"မကြာခဏဆေးပါ။"ရောဂါကင်းစင်ရေးတစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုကို"အလေ့အကျင့်လုပ်ပါ။
- ကိုယ်တိုင်သီးခြားခွဲ၍"နေထိုင်သည့်ကာလ"၁၄"ရက်"မပြည့်မချင်း"အရေးမကြီးသော"ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ"တွေ့ဆုံမှုများကို" ဆိုင်းငံ့ထားပါ။"သီးခြားခွဲ၍"နေထိုင်စဉ်"အရေးကြီးသော"ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ"တွေ့ဆုံမှု"ပြုလုပ်ရန်ရှိပါက"သင်၏"ကျန်းမာရေး" စောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့်"ဒေသန္တရ"ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး"ကျွမ်းကျင်သူများနှင့်"လိုအပ်သလို"ပူးပေါင်းပြီး"တွေ့ဆုံနိုင်ရန်"စီစဉ်ပါ။

ကိုယ်တိုင်သီးခြားခွဲ၍"နေထိုင်စဉ်ကာလအတွင်း"မည်သည်တို့ကို"စောင့်ကြည့်သင့်သနည်း။

- တစ်နေ့လျှင်"ကိုယ်အပူချိန်ကို"နှစ်ခါတိုင်းပါ။"ဖျားနာမှုရှိမရှိစောင့်ကြည့်ပါ။
- ချောင်းဆိုခြင်း"သို့မဟုတ်"အသက်ရှူခက်ခြင်းတို့"ဖြစ်မဖြစ်"စောင့်ကြည့်ပါ။

အတူနေထိုင်သည့်"လူများအတွက်"မည်သည်တို့လုပ်ရမည်နည်း။

- မိသားစုဝင်များ"သို့မဟုတ်"သင့်အိမ်တွင်"သင်နှင့်အတူနေထိုင်သည့်"သူများသည်"အိမ်တွင်"ဆက်လက်နေနိုင်ပါသည်။" သို့သော်"သင်သည်"အိမ်ရှိအခြားသူများနှင့်ဝေးရာ"သီးသန့်အခန်းတစ်ခုတွင်"နေထိုင်သင့်ပြီး"*ဖြစ်နိုင်လျှင်+သီးခြား" ရေအိမ်ကို"အသုံးပြုပါ။
- သင်ကျန်းမာနေသေးသ၍"သင့်အိမ်တွင်ရှိသည့်"အခြားသူများသည်"ပုံမှန်အတိုင်း"အသွားအလာမပျက်"နေနိုင်ပါသည်။" *၎င်းတို့၏"အသွားအလာများကို"ကန့်သတ်ထားခြင်းမရှိပါ+
- မည်သည့်တိရစ္ဆာန်"*ခွေး၊"ကြောင်၊"ဝက်၊"ကျွဲနွား၊"သိုးနှင့်"ဆိတ်"စသည်ဖြင့်+နှင့်မျှ"ဂရုမမူမိဘဲ"တိုက်ရိုက်" ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း"မပြုလုပ်ရပါ။"ဖြစ်နိုင်လျှင်"သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို"ကျွေးမွေးပြုစုရန်နှင့်" အိမ်အပြင်ဘက်တွင်"ထားရှိရန်"စီစဉ်ပေးပါ။

ဖျားနာခြင်း၊"ချောင်းဆိုးခြင်း"သို့မဟုတ်"အသက်ရှူရခက်ခြင်းတို့ဖြစ်လာလျှင်"မည်သည်တို့"လုပ်ဆောင်သင့်သနည်း။

ဖျားနာသူ"အိုင်အိုဝါ"ပြည်နယ်သူ"ပြည်နယ်သားများအနေဖြင့်"အိမ်တွင်သာနေထိုင်ပြီး"၎င်းတို့အိမ်ရှိ"အခြားသူများနှင့်" သီးခြားခွဲခြားကာ"နေရပါမည်။"BΞΦΦ /3; "ကူးစက်ခြင်းခံရသူ"အိုင်အိုဝါ"ပြည်နယ်သူ"ပြည်နယ်သားများအနက်"ခန့်မှန်းခြေ"၈၀ʼ " သည်"အဖျားအပျော့စားမှ"သာမန်ဖျားနာမှုကိုသာ"တွေ့ကြုံရမည်"ဖြစ်ပါသည်။"အပျော့စားဖျားနာသူ"အိုင်အိုဝါ"ပြည်နယ်သူ" ပြည်နယ်သားများသည်"၎င်းတို့၏"ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများထံ"သွားရောက်ပြသရန်"သို့မဟုတ်"၎င်းတို့တွင်"BΞΦΦ /3; " ရှိကြောင်း"စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု"ခံယူရန်"မလိုအပ်ပါ။

ဖျားနာနေလျှင်"အောက်ပါအခြေများမဖြစ်ခင်အထိ"အိမ်တွင်သာ"နေပါ/

- အနည်းဆုံး"၇၂"နာရီကြာ"ဖျားနာခြင်းမရှိတော့လျှင်"*ဤသည်မှာ"အဖျားကျစေသည့်"ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်းမပြုဘဲ" သုံးရက်တိတိ"အဖျားမရှိတော့ခြင်းကို"ဆိုလိုပါသည်+"နှင့်
- အခြားရောဂါလက္ခဏာများ"သက်သာသောအခါ"*ဥပမာ"ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့်"အသက်ရှူရခက်ခြင်းတို့"သက်သာသောအခါ+" နှင့်
- ပထမဆုံး"ရောဂါလက္ခဏာပြသည့်ရက်မှစ၍"အနည်းဆုံး"၁၀"ရက်ကျော်လွန်ပြီးသောအခါ။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သည်ထင်ပါက"ဖုန်းအရင်ခေါ်ဆိုပါ။"သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူက"သင့်ကို" ဆေးခန်း၊ဆေးရုံသို့"ခေါ်ဆောင်ကြည့်ရှုရန်"လိုမလို၊"နေအိမ်တွင်"သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ခြင်း"ရှိမရှိကို"ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။" နည်းပညာကို"အသုံးပြုကာ"ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို"အိမ်မှနေ၍"ဆက်သွယ်ပြောဆို"နိုင်မည့်"နည်းလမ်းများလည်း" ရှိပါသေးသည်။