

သင်ယူလေ့လာရေးပေါ့ဒ်တစ်ခုကို လက်ခံလုပ်ဆောင်နေပါသလား။



COVID-19 ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေ၍ မိဘအချို့က ၎င်းတို့၏ ကလေးများကို သင်ယူလေ့လာရေး "ပေါ့ဒ်" များနှင့် ချိတ်ဆက်သင်ကြားစေပါသည်။ ဤပေါ့ဒ်များသည် ဖော်ပြပါတို့အကန့်အသတ်မရှိ အပါအဝင် နည်းလမ်းမျိုးစုံ လိုအပ်ပါသည်-

- **လွယ်ကူအဆင်ပြေစေသော ပေါ့ဒ်များ-** ထောက်ခံချက်ရ ဆရာဖြစ်နိုင် သို့မဟုတ် မဖြစ်နိုင်သည့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးသူသည် ကျောင်း၏ အဝေးရောက် သင်ယူလေ့လာရေး လုပ်ဆောင်ချက်များကို ကလေးများ သင်ယူနေစဉ် ကြီးကြပ်ပေးပြီး ကူညီပေးပါသည်။
- **ပူးတွဲဆောင်ရွက်မှုများ-** မိသားစု တစ်စု သို့မဟုတ် တစ်စုအထက်မှ မိဘများသည် ကလေးများ၏ အဝေးရောက်သင်ယူရေးအတွက် ၎င်းတို့၏ အိမ်များတွင် အလှည့်ကျ လက်ခံစဉ်ပေးပါသည်။
- **ကျောင်းငယ်များ-** ထောက်ခံချက်ရ ဆရာများက ကျောင်း၏ အဝေးရောက် သင်ရိုးကို အသုံးပြု၍ သမားရိုးကျကျောင်းတွင် ကျောင်းမတက်နိုင်သည့် ကလေးများကို သင်ကြားပေးသည်။
- **မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းနှင့် အိမ်နီးချင်း စောင့်ရှောက်မှု-** တစ်နေ့တာအတွင်း မိသားစုတစ်စု သို့မဟုတ် တစ်စုအထက်မှ ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးများအတွက် စောင့်ရှောက်ရန် မိသားစုဝင်၊ သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် အိမ်နီးချင်းနှင့် သမားရိုးကျ စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်။
- **ရပ်ရွာ သင်ယူလေ့လာရေး နေရာများ-** အဝေးရောက် ပို့ချချိန်များအတွင်း ကျောင်းသားများအတွက် လူကိုယ်တိုင် ပံ့ပိုးမှုပေးသည့် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများ၊ မိဘများအဖွဲ့၊ ယုံကြည်မှုအခြေခံ အဖွဲ့အစည်းများ သို့မဟုတ် အများပြည်သူ အသင်းအဖွဲ့များက ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

ကျောင်းပြန်တက်နေသည့် ကလေးများဆိုင်ရာ COVID-19 ကျန်းမာရေး စိုးရိမ်မှုများနှင့် အလားတူပင် သင်ယူလေ့လာရေးပေါ့ဒ်များအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေး စဉ်းစားချက်များ ရှိပါသည်။ Austin အများပြည်သူ ကျန်းမာရေးက ပေါ့ဒ်ကို လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးနေသည့် မည်သူမဆိုအား အသေးစိတ် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေး အစီအစဉ် အသေးစိတ်ကို ဖော်ပြပေးစေလိုပါသည်။ လက်ခံဆောင်ရွက်သူက COVID-19 ကူးစက်မှုကို တားဆီးရန်နှင့် ကျောင်းသားများ ဘေးကင်းရေးအတွက် အဆင့်ဆင့် လုပ်ဆောင်ရမည်။ ပေါ့ဒ်များတွင် COVID-19 ၏ ဘေးအန္တရာယ်ကို လျော့ချရန်မှာ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ပေါ့ဒ်အတွင်းရှိ လူတစ်ဦး သို့မဟုတ် တစ်ဦးအထက်က COVID-19 ဖြစ်နိုင်ခြေရှိ၍ ကြိုတင်စီစဉ်ရမည်။

ဖော်ပြပါတို့ကို ဖြေရှင်းပေးသည့် COVID-19 ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေး အစီအစဉ် သင့်တွင် ရှိပါသလား။

1. အိမ်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်း [\(ကျောင်းများအတွက် Austin အများပြည်သူ ကျန်းမာရေး \(APH\) ကြားဖြတ် လမ်းညွှန် ၏ စာမျက်နှာ 17 ကို ကြည့်ပါ။\)](#)
 - ပေါ့ဒ်ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူ တစ်ဦးစီသည် ပေါ့ဒ်နှင့် နေ့စဉ် မချိတ်ဆက်မီ အိမ်တွင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ထိတွေ့မှုအတွက် စစ်ဆေးပါရန် APH က အကြံပြုပါသည်။
2. မျက်နှာ အကာအကွယ်များ [\(ကျောင်းများအတွက် APH ကြားဖြတ် လမ်းညွှန် ၏ စာမျက်နှာ 14-16 ကို ကြည့်ပါ။\)](#)

- Austin ကျန်းမာရေး အာဏာပိုင် စည်းမျဉ်းများအရ အသက် 10 နှစ်နှင့် အထက်လူများက ၎င်းတို့၏ နေအိမ် ပြင်ပသို့ ထွက်ချိန်တိုင်းတွင် နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ရမည်။
 - APH သည် အသက် 2 နှစ်နှင့် အထက် ကလေးများအား မျက်နှာအကာအကွယ်များကို ဝတ်ဆင်ပါရန် အကြံပြုပါသည်။
3. ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခပ်ခွာခွာနေခြင်း ([ကျောင်းများအတွက် APH ကြားဖြတ် လမ်းညွှန်](#) ၏ စာမျက်နှာ 13 ကို ကြည့်ပါ။)
- သင်၏ အခန်းတွင်းနှင့် ပြင်ပနေရာများသည် ပါဝင်သူများအနေဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး 6 ပေခွာ၍နေနိုင်ရန် လုံလောက်သည့်နေရာဖြစ်ကြောင်း သေချာပါစေ။
4. ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လက်သန့်ရှင်းရေး ([ကျောင်းများအတွက် APH ကြားဖြတ် လမ်းညွှန်](#) ၏ စာမျက်နှာ 12 ကို ကြည့်ပါ။)
- သင့်တွင် ကလေးများ အသုံးပြုနိုင်သည့် ဆပ်ပြာ၊ လက်သန့်ဆေးရည်၊ နှင့် တစ်ရှူးများ အလုံအလောက်ရှိနေကြောင်း သေချာပါစေ။
 - ပါဝင်သူများအတွက် တစ်နေ့တာရှိ အရေးအကြီးဆုံးအချိန်များတွင် [လက်များကို မကြာခဏဆေးရန်](#) အစီအစဉ်။
5. သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း ([ကျောင်းများအတွက် APH ကြားဖြတ် လမ်းညွှန်](#) ၏ စာမျက်နှာ 19 ကို ကြည့်ပါ။)
- ဖော်ပြပါအတွက် တိုးမြှင့်ထားသော ပုံမှန် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်းအတွက် စီစဉ်သတ်မှတ်ချက် ပြုလုပ်ပါ-
 - ပေါ့ဒ်တွင်အသုံးပြုသော အထိအကိုင်များသည့် မျက်နှာပြင်များနှင့် နေရာများ
 - မျှဝေသုံးစွဲရမည့် အရပ်များနှင့် ပုံပိုးထားသောပစ္စည်းများ
 - တစ်စုံတစ်ဦး နေမကောင်းဖြစ်လာပါက [သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်းဆိုင်ရာ CDC လမ်းညွှန်](#)ကို လိုက်နာပါ။
 - EPA ပိုးသတ်ခြင်းစံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီသော ထုတ်ကုန်များကို သုံးပါ။
 - သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်ပစ္စည်းများကို ကလေးများအနီးတွင် အသုံးမပြုသင့်ဘဲ၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည် ကလေးများ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် အဆိပ်ဖြစ်စေသည့်အငွေ့များကို ရှူရှိုက်မိခြင်းမှ တားဆီးရန် ထိုပစ္စည်းများကိုသုံးသည့်အခါ လုံလောက်သော လေဝင်လေထွက်ရှိနေကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

6. အစားအစာများနှင့် သွားရေစာများ (ကျောင်းများအတွက် APH ကြားဖြတ် လမ်းညွှန်၏ စာမျက်နှာ 24-25 ကို ကြည့်ပါ။)

- ဖြစ်နိုင်ပါက၊ ကလေးများကို ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင် အစားအစာ၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ၊ နှင့် ပြန်ဖြည့်သုံးနိုင်သော ရေဘူးများကို ယူဆောင်လာပါစေ။
- လက်ခံကျင်းပသူက တည်ခင်းပေးသည့် သွားရေစာများ သို့မဟုတ် အစားအစာများကို ကိုယ်တိုင်တည်ခင်းရသော ဘူဖေး သို့မဟုတ် မိသားစုစုတိုင်လ်ထက် တစ်ဦးချင်းအလိုက် ပန်းကန်ထဲထည့်ပေးပါ သို့မဟုတ် ထုပ်ပိုးပေးပါ။ တစ်ခါသုံး ပန်းကန်များ၊ ခွက်များ၊ နှင့် မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများကို သုံးပါ။
- အစားအစာစဉ်တွင် ကလေးများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး 6 ပေကွာကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။

7. COVID နှင့်ဆင်တူသော ရောဂါလက္ခဏာ(များ) ရှိနေသူ တစ်ဦးချင်းစီနှင့် သီးခြားခွဲနေခြင်း (ကျောင်းများအတွက် APH ကြားဖြတ် လမ်းညွှန်၏ စာမျက်နှာ 31 ကို ကြည့်ပါ။)

- သီးခြားခွဲနေနေသည့် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများပြသနေသူ တစ်ဦးချင်းစီအတွက် သီးခြားဧရိယာ သတ်မှတ်ထားရှိပါ။
- အချိန်ခဏတာအတွင်း အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ မြင်ကွင်းအတွင်းတွင် ခြိမ်းခြောက်မှုမရှိသည့် ပုံစံဖြင့် ကလေးများကို သီးခြားခွဲထားကြောင်း သေချာစေရန် သင့်လျော်သော ဘေးစီးရန်ကာနည်းလမ်းများကို ချမှတ်ပါ။
- ၎င်းတို့၏ကလေးတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ပြသနေပါက ကလေးကို လျင်မြန်စွာ လာကြိုကာ အိမ်သို့ခေါ်သွားနိုင်ရန်အတွက် မိဘများကို ချက်ခြင်းအသိပေးပါ။
- အသုံးပြုချိန်များကြားတွင် [CDC သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း လမ်းညွှန်ချက်များ](#) အရ သီးခြားခွဲနေသည့်ဧရိယာကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်သင့်ပါသည်။

COVID-19 စစ်ဆေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ [ဤနေရာ](#)တွင် စူးစမ်းရှာဖွေပါ။

8. COVID-19 ပေါ့စတစ်ဖြစ်စဉ် (ကျောင်းများအတွက် Austin များပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ကြားဖြတ် လမ်းညွှန်၏ စာမျက်နှာ 34-36 နှင့် 39 ကို ကြည့်ပါ။)

- နီးကပ်သော ထိစပ်မှုများဆိုသည်မှာ ဖျားနာသူကို သီးခြားခွဲထားခြင်း စတင်ချိန်အထိ ထိုသူသည် စတင်ကာ ဖျားနာလာခြင်းမျိုးမဖြစ်မီ 48 နာရီအတွင်း အနည်းဆုံး 15 မိနစ်ကြာအောင် COVID-19 ကူးစက်ခံထားရသူနှင့် 6 ပေအတွင်းတွင် ရှိနေခဲ့သူများ ဖြစ်ပါသည်။
- COVID-19 ပေါ့စတစ်ဖြစ်နေသော ပေါ့ဒ်တွင် ပါဝင်သူများသည် [CDC ၏ သီးခြားခွဲနေခြင်းလမ်းညွှန်ချက်](#)ကို လိုက်နာသင့်ပါသည်။
- ထိုသူနှင့် နီးကပ်သောထိတွေ့မှုရှိခဲ့သူများကို ချက်ခြင်း ခွဲခြားဖော်ထုတ်ကာ ထိတွေ့မှုဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် ၎င်းတို့၏မိသားစုများကို အသိပေးပါ။
- နီးကပ်သောထိတွေ့မှုရှိသူများကို ကူးစက်ခံထားရသူနှင့် ၎င်းတို့ နောက်ဆုံးထိတွေ့ခဲ့သည့်အချိန်မှစကာ 14 ရက်ကြာအောင် ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေရန် အကြံပြုသင့်ပါသည်။
နီးကပ်သောထိတွေ့မှုရှိသူများသည် 14 ရက် ရောဂါခြေချုပ်ကာလ ပြီးဆုံးသွားသည့်အချိန်အထိ ပေါ့ဒ်ထံ လာရောက်ခြင်းမပြုသင့်ပါ။
- APH သည် ပေါ့ဒ်ရှိမိသားစုများကို အိမ်ထောင်စုဝင်တစ်ဦးဦးသည် COVID-19 ပေါ့စတစ်ဖြစ်သွားပါက ပေါ့ဒ်လက်ခံကျင်းပသူထံ အသိပေးရန် အကြံပြုထားပါသည်။ APH သည် လက်ခံကျင်းပသူကို

COVID-19 ကြောင့် မိမိဘာသာ သီးခြားခွဲမနေနိုင်သူများအတွက် သီးခြားခွဲနေခြင်း အဆောက်အအုံရှိ အခမဲ့နေရာထိုင်ခင်းနှင့်ပတ်သက်၍ [ဤနေရာ](#) တွင် ရှာဖွေပါ။

ထိတွေ့မှုဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် အခြားမိသားစုများထံ ချက်ခြင်းအသိပေးရန် အကြံပြုထားပါသည်။

ထို ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးအဆင့်များနှင့်ပတ်သက်၍ သင်စဉ်းစားထားသည့်အရာ ရှိပါသလား။

1. လေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်းနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး

- မည်သည့် ကိုယ်ထိလက်ရောက်အပြစ်ပေးမှုကိုမှ လုံးဝအသုံးမပြုပါနှင့်။ အပြုသဘောဆောင်သည့် ကောင်းမွန်သောအပြုအမူ ထောက်ပံ့မှုမျိုးကို အသုံးပြုပါ။ ကလေးများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏အပြုအမူကိုပြောင်းလဲရန် လိုအပ်သည့်အခါ ကလေးများကို လမ်းညွှန်ပေးပါ။ မသင့်လျော်သောအပြုအမူကို တည်ငြိမ်စွာဖြင့် တုံ့ပြန်ပါ။ ထိုဝတ်ဆိုင်များရှိ အကြံဉာဏ်များနှင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုတို့ကို ကြည့်ပါ- [အသိရှိသော အပြစ်ပေးမှု](#) နှင့် [P သုံးလုံး အပြုသဘောဆောင်သော အုပ်ထိန်းမှု ပရိုဂရမ်](#)။
- CPR နှင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းတို့တွင် လက်ရှိ လေ့ကျင့်သင်ကြားနေမှု/ အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်တို့ ရှိထားပါစေ
- ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာ အဆင်သင့်ရှိနေပါစေ။
- Texas A&M AgriLife Extension က ပေးစွမ်းသော ဖော်ပြပါသင်ခန်းစာကို ရယူပါ- [COVID-19 ဖြစ်နေစဉ်အတွင်း ကူးစက်မှုထိန်းချုပ်ရေးအတွက် အထူးစဉ်းစားဖွယ်ရာများ](#)။
- [ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိကလေးများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု](#) ဝတ်ဆိုင်ထံမှ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအကြံဉာဏ်များကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။
- ပြစ်မှုကင်းကြောင်း နောက်ခံစစ်ဆေးမှုလုပ်ဆောင်ကာ လက်ခံကျင်းပသူ၏အိမ်ရှိ အခြားသော အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအားလုံးကို နောက်ခံစစ်ဆေးမှု လုပ်ဆောင်ပါ။
- သင့်တွင် ကလေးတစ်ဦးချင်းစီအတွက် မိဘများ/အုပ်ထိန်းသူများအတွက် ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်များနှင့် အရန်အရေးပေါ်အဆက်အသွယ်တို့ ရှိထားကြောင်း သေချာပါစေ။
- ဓာတ်မတည့်မှုများနှင့် ဆေးဝါးများကဲ့သို့သော ၎င်းတို့၏ကလေးများနှင့်ပတ်သက်သည့် အရေးကြီးအချက်အလက်များကို မိဘများထံမှ တောင်းဆိုထားပါ။
- ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအတွက် [Texas ကျန်းမာရေးနှင့် လူသား ဝန်ဆောင်မှုများ၏ အနည်းဆုံးသောစံနှုန်းများ](#)ကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ကာ လိုက်နာပါ။

2. ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု

- သင်၏အိမ်တွင် လက်နက်ခဲယမ်းများရှိပါက၊ ကလေးများမယူနိုင်စေရန် ၎င်းတို့ကို သေ့ခတ်၍ သိမ်းဆည်းထားပါ။ ခဲယမ်းများနှင့် လက်နက်များကို သီးခြားစီ သိမ်းဆည်းထားသင့်ပါသည်။
- သင့်အိမ်ရှိ မီးခိုးငွေ့ထောက်လှမ်းရေးကိရိယာများမှာ ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်ဆောင်နေကြောင်း သေချာစေရန် စစ်ဆေးပါ။
- မီးလောင်မှု သို့မဟုတ် အခြားအရေးပေါ်ကိစ္စရပ်တွင် အသုံးပြုရန် ကလေးများသည် အလျင်မြန်ဆုံးသော စွန့်ခွာထွက်ပြေးခြင်းလမ်းကြောင်းများကို သိရှိထားကြောင်း သေချာပါစေ။
- သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်ပစ္စည်းများ၊ ဓာတုပစ္စည်းများ၊ နှင့် ဆေးဝါးများကို ကလေးများလက်လှမ်းမမီနိုင်သောနေရာတွင် သေချာစွာသိမ်းဆည်းထားကြောင်း သေချာပါစေ။
- ရေကန် သို့မဟုတ် အခြားသော ရေရှိသည့်နေရာမျိုး ရှိနေပါက၊ ၎င်းကို အကာကာထားပြီး ဂိတ်တံခါးကို သေ့ခတ်ထားကြောင်း သေချာပါစေ။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတစ်ဦးမပါဘဲ ကလေးများကို ရေအနီးသို့

သွားခွင့်မပေးပါနှင့်။ ကလေးများသည် ရေရှိသောနေရာတွင် သို့မဟုတ် ထိုနေရာ၌ ရှိနေသည့်အခါ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတစ်ဦးက အချိန်တိုင်း စောင့်ကြည့်နေရပါမည်။ [ရေနှင့်ဆိုင်သော ဘေးကင်းရေးအကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။](#)

3. ပေါ့ဒ်ရီ မိသားစုများ

- သင်သည် ပေါ့ဒ်ရီ အခြားမိသားစုများနှင့် ကလေးများကို သိပါသလား။
- ပေါ့ဒ်တွင်ပါဝင်နေနိုင်သည့် မိသားစုများကို ၎င်းတို့အနေဖြင့် COVID-19 ကူးစက်ခံရခြင်းမှ ရှောင်ရှားရန် လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အဆင့်များနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောဆိုပါ။ ဥပမာ၊ ၎င်းတို့သည် မျက်နှာအကာအကွယ်များ အသုံးပြုခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ခြင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်း၊ ကြီးမားသည့် လူစုလူဝေးများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ နှင့် မလိုအပ်သော အပြင်ထွက်ခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရပါမည်လား။
- မိသားစုအားလုံးသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် ပေါ့ဒ်ကိုကာကွယ်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အဆင့်များပေါ်တွင် သဘောတူညီကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။
- COVID-19 ပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်ကို လျှော့ချရန်အတွက် ပေါ့ဒ်အရွယ်အစားကို အနည်းငယ်သော တည်ငြိမ်သည့် ကလေးငယ်များနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ အဖွဲ့ အဖြစ် ကန့်သတ်ပါ။
- [Austin ကျွန်းမားရေးအာဏာပိုင်စည်းကမ်းများ](#)အရ လူ 10 ဦးထက်ပို၍ အတူတကွစုစည်းနေခြင်း မပြုရပါ။

4. အန္တရာယ်မြင့်မားသူများ (ကျောင်းများအတွက် APH ကြားဖြတ် လမ်းညွှန်၏ စာမျက်နှာ 10-11 ကို ကြည့်ပါ။)

- မိသားစုများကို ပေါ့ဒ်ရီ ၎င်းတို့၏အိမ်ထောင်စုရှိ တစ်စုံတစ်ဦးသည် COVID-19 ကြောင့် မြင့်မားသော အပြင်းအထန်ဖျားနာမှုအန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်သည့်အခြေအနေမျိုး ဖြစ်စေခြင်းသည် ထိုသို့သောအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုမိုမြင့်မားစေနိုင်ကြောင်းကို အသိပေးပါ။

5. ပြင်ပတွင်နေသည့်အချိန်

- ဖြစ်နိုင်သည့်အခါတိုင်းတွင်၊ အန္တရာယ်ကိုလျှော့ချရန် သင်ခန်းစာများ၊ အစာစားချိန်များ၊ နှင့် ကစားချိန်တို့ကို ပြင်ပတွင် လုပ်ဆောင်ပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက၊ အရိပ်ရသော သို့မဟုတ် အကာရှိသော ဧရိယာများတွင် ပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများကို လုပ်ဆောင်ပါ။
- ကလေးများသည် ပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများအတွက် နေလောင်ခံလိမ်းဆေးကို ပုံမှန်လိမ်းခြင်း၊ ထပ်လိမ်းခြင်းမျိုး ပြုလုပ်ပြီး၊ Texas အူချိန်တွင် ရေဓာတ်ပြည့်ဝနေစေရန် ရေများများသောက်ကြောင်း သေချာပါစေ။
- APH သည် ပါဝင်သူများအနေဖြင့် ပြင်ပတွင်ရှိနေစဉ်တွင် မျက်နှာအကာအကွယ်များကို ဝတ်ဆင်ရန် အကြံပြုထားပါသည်။ ကလေးများသည် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလှုပ်ရှားမှုကို ပြင်ပတွင်လုပ်ဆောင်နေသည့်အခါ ၎င်းတို့သည် 6 ပေခွာ၍နေနိုင်ပါက နှာခေါင်းစည်းများကို ဖယ်ရှားထားနိုင်ပါသည်။
- အခန်းတွင်းနှင့် ပြင်ပတွင် ပိုးမွှား၊ အဖျက်ကောင်များကို ထိန်းချုပ်ရန် အဆင့်များကို လိုက်နာပါ။
- ပြင်ပနေရာများကို ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းသိမ်းထားရပါမည်။ ကလေးများအသုံးမပြုမီတွင် ပြင်ပနေရာကို နေ့စဉ်စစ်ဆေးကာ အန္တရာယ်သတိပြုစရာများကို ဖယ်ရှားပါ။

6. သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး

- APH သည် မိသားစုများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ကလေး(များ) ကို အကြိုအပို့လုပ်ပြီး ပေါ့ဒ်လက်ခံကျင်းပသူများသည် ကလေးများကို ပို့ဆောင်ပေးမှု မလုပ်ရန် အကြံပြုထားပါသည်။
- လက်ခံကျင်းပသူများက ကလေးများကို ပို့ဆောင်ပေးမည်ဆိုပါက၊ သင်သည် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ပြီး [ဥပဒေ](#) ကို သိရှိကြောင်း သေချာပါစေ (သင့်တွင် လက်ရှိ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်၊ လုံလောက်သော ထိုင်ခုံခါးပတ်များ၊

သင်စောင့်ရှောက်ပေးနေသောကလေးများအတွက် ကောင်းမွန်စွာ တပ်ဆင်ထားသော ကားထိုင်ခုံများနှင့် တွန်းတင်ပေးသည့်ထိုင်ခုံများ၊ အသက် 13 နှစ်အောက်ကလေးများအတွက် ကားနောက်ခန်းရှိ စီးနင်းရာနေရာ၊ စသည်တို့။

ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး စည်းမျဉ်းများဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ

Texas ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဝန်ဆောင်မှုများဆိုင်ရာ ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး စည်းမျဉ်းများ (CCR) သည် ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများကို စည်းကမ်းချမှတ်ခြင်းနှင့် အသိပညာပေးခြင်းဖြင့် ကလေးများကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။ CCR တာဝန်ဝတ္တရားများတွင် ပါဝင်သည်မှာ-

- စောင့်ရှောက်ပေးနေသောကလေးများ၏ ကျန်းမာရေး၊ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး၊ နှင့် နေထိုင်ကောင်းမှုတို့ကို ကာကွယ်ပေးရန် ကလေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်ချက်များနှင့် ကလေး-နေရာချထားခြင်း အေဂျင်စီများအားလုံးကို စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းခြင်း။
- ပြည်နယ် လိုင်စင်လျှောက်ထားခြင်း စံနှုန်းများ၊ စည်းကမ်းများနှင့် ဥပဒေများကိုလိုက်နာမှုအတွက် ဆောင်ရွက်ချက်များနှင့် အေဂျင်စီများကို ခွင့်ပြုပေးခြင်းနှင့် စောင့်ကြည့်ခြင်း။
- ကလေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အနည်းဆုံးစံနှုန်းများနှင့် နေထိုင်မှုဆိုင်ရာ ကလေးစောင့်ရှောက်မှု ဆောင်ရွက်ချက်များကို ချိုးဖောက်သည်ဟု စွပ်စွဲထားသော တိုင်ကြားချက်များကို စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်း။
- ကလေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် နေထိုင်မှုဆိုင်ရာ ကလေးစောင့်ရှောက်မှု ဆောင်ရွက်ချက်များ၏ စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အနည်းဆုံးစံနှုန်းများကို တိတိကျကျလိုက်နာပုံ အပါအဝင် ကလေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ်သက်သော မိဘများနှင့် အများပြည်သူထံ အသိပေးခြင်း။
- လိုင်စင်လျှောက်ထားခြင်း၏ အနည်းဆုံးစံနှုန်းများ၊ စည်းကမ်းများ၊ နှင့် ဥပဒေများနှင့် ကိုက်ညီအောင်လုပ်ရာတွင် ကလေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများထံ နည်းပညာဆိုင်ရာအကူအညီ ပေးစွမ်းခြင်း။

အိမ်များရှိ ကလေးစောင့်ရှောက်မှု

စောင့်ရှောက်ပေးသူနှင့် ဆက်စပ်နေသည့်ကလေးများ မပါဝင်သော သုံးဦး သို့မဟုတ် ထို့ထက်နည်းသည့် ကလေးများအတွက် ပေးလျှော်ခြင်းအတွက် ၎င်းတို့၏အိမ်တွင် ပုံမှန်စောင့်ရှောက်မှုဖြည့်ဆည်းပေးသော မိသားစုအိမ်သည် CCR နှင့်ပတ်သက်သော စာရင်းသွင်းထားသည့်မိသားစုအိမ် ဖြစ်လာရပါမည်။ စောင့်ရှောက်ပေးသူနှင့် ဆက်စပ်နေသည့်ကလေးများ မပါဝင်သော လေးဦး သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုသည့် ကလေးများအတွက် စောင့်ရှောက်မှုဖြည့်ဆည်းပေးသော မိသားစုအိမ်သည် CCR နှင့်ပတ်သက်သော မှတ်ပုံတင်ထားသည့် ကလေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အိမ် ဖြစ်လာရပါမည်။

[ကလေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အိမ် ဖြစ်လာခြင်းနှင့်ဆိုင်သော အချက်အလက်များ](#)အတွက် CCR ဝတ်ဆိုက်ထံ သွားရောက်ပါ။ သင်သည် လိုင်စင်၊ မှတ်ပုံတင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် စာရင်းသွင်းခြင်းကို ရှာဖွေရယူလိုပါက ပိုမိုသောအချက်အလက်များအတွက် [CCR ဝတ်ဆိုက်ပေါ်ရှိ လိုင်စင်ရယူခြင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ](#)ကို ကြည့်ပါ။ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် ဖွင့်လှစ်မှုစတင်သည့်နေ့မှ သုံးပတ်အတွင်း စာရင်းသွင်းခြင်း၊ မှတ်ပုံတင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် လိုင်စင်ကို ရရှိရပါမည်။

သင်၏အိမ်တွင် ပေါ့ဒ်ကိုလက်ခံကျင်းပလိုပြီး လက်ရှိတွင် ကလေးစောင့်ရှောက်မှု လိုင်စင် မရှိထားပါက၊ ထိန်းချုပ်ထားသောဆောင်ရွက်ချက်များယူနစ်ထံ unregulatedoperations@hpsc.state.tx.us သို့ ဆက်သွယ်ပါ။ လိုင်စင်၊

မှတ်ပုံတင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် စာရင်းသွင်းခြင်းအစား၊ ချန်လှပ်မှုအတွက် လျှောက်ထားလိုသော ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအတွက်၊ ထိန်းချုပ်မထားသောဆောင်ရွက်ချက်ယူနစ်ထံ unregulatedoperations@hhsc.state.tx.us သို့ ဆက်သွယ်ပါ။

အလုပ်ရှင်ကိုအခြေခံသော ကလေးစောင့်ရှောက်မှု

ဖော်ပြပါနှင့် ကိုက်ညီပါက အသေးစားအလုပ်ရှင်ကိုအခြေခံသော ကလေးစောင့်ရှောက်မှု ဆောင်ရွက်ချက်မျိုး ရှိနိုင်ပါသည်-

- အလုပ်ရှင်၏ အဆောက်အအုံများတွင် တည်ရှိသည်။
- အယောက် 100 မပြည့်သော အချိန်ပြည့်ဝန်ထမ်းများကို အလုပ်ခန့်အပ်ထားသည်။
- အလုပ်ရှင်၏ ဝန်ထမ်းများ၏ 12 ဦးအထိသော ကလေးများအတွက် စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကြီးကြပ်မှုကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအနေဖြင့် အထက်တွင်အဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ထားသည်ထက် ကျော်လွန်၍ ၎င်းတို့၏ဝန်ထမ်းများအတွက် ကလေးစောင့်ရှောက်မှု/သင်ယူလေ့လာရေး ပေါ့ဒ်ကို ပေးစွမ်းလိုပါက၊ ၎င်းတို့သည် လိုင်စင်ရယူရန် (အနည်းဆုံးစံနှုန်းများကို လိုက်နာရန်) လိုအပ်ပါလိမ့်မည် သို့မဟုတ် ချန်လှပ်မှုအတွက် အတည်ပြုချက်ရယူရန်အတွက် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါလိမ့်မည် (ချန်လှပ်သောဆောင်ရွက်ချက်များသည် အနည်းဆုံးစံနှုန်းများကို လိုက်နာရန် မလိုပါ)။

နောက်ခံစစ်ဆေးမှု

စောင့်ရှောက်ပေးသူများသည် 1-800-645-7549 ထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်းဖြင့် CCR ထံမှတစ်ဆင့် နောက်ခံစစ်ဆေးမှုများကို ပြီးစီးအောင်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ နောက်ခံစစ်ဆေးမှုလဒ်များသည် အနည်းဆုံး အချိန်နှစ်ပတ် ကြာမြင့်နိုင်ပါသည်။

ခွင့်ပြုခြင်း

နေထိုင်ရာနေရာတွင်၊ သို့မဟုတ် နေထိုင်ရာနေရာမဟုတ်သော အဆောက်အအုံတွင်၊ ခြောက်ဦးထက်ပိုသောလူများအတွက် စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ စီစဉ်ပေးမှုများသည် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများထံမှ အတည်ပြုရန် လိုအပ်ပါမည်။ ထပ်တိုးအချက်အလက်များအတွက်၊ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများထံ 512-974-6370 သို့ သို့မဟုတ် dsddsc@austintexas.gov သို့ ဆက်သွယ်ပေးပါ။