သင်ယူလေ့လာရေးပေါ့ဒ်တွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ပါမည်လား။

BURMESE

COVID-19 ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေ၍ Austin တစ်ဝှမ်းရှိ မိဘအချို့က သင်ယူလေ့လာရေး "ပေါ့ဒ်" များတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်လာကြပါသည် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကို ရှာဖွေလာကြပါသည်။ ဤပေါ့ဒ်များသည် ဖော်ပြပါတို့ အကန့်အသတ်မရှိ အပါအဝင် နည်းလမ်းမျိုးစုံ လိုအပ်ပါသည်-

- **လွှယ်ကူအဆင်ပြေစေသော 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 လက်ခံစီစဉ်ပေးပါသည်။
- **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။ ပေါ့ဒ်များတွင် COVID-19 ၏ ဘေးအန္တရာယ်ကို လျှော့ချရန်မှာ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ပေါ့ဒ်တွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ရန် စဉ်းစားနေပါသလား။ သင်သည် ဖော်ပြပါမေးခွန်းများကို စူးစမ်းလေ့လာကာ မေးမြန်းထားပါသလား။

ပေါ့ဒ် လက်ခံကျင်းပသူတွင် ဖော်ပြပါတို့ကို ဖြေရှင်းပေးသည့် COVID-19 ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေး အစီအစဉ် ရှိပါသလား။

1. **အိမ်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်း** *(ကျောင်းများအတွက် Austin အများပြည်သူ ကျန်းမာရေး (APH) ကြားဖြတ် လမ်းညွှန် ၏ စာမျက်နှာ 17 ကို ကြည့်ပါ)*

သင်ယူလေ့လာရေးပေါ့ဒ်တွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ပါမည်လား။

- ☐ ပေါ့ဒ်တွင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူ တစ်ဦးစီသည် ပေါ့ဒ်နှင့် နေ့စဉ် မချိတ်ဆက်မီ COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများအတွက် စစ်ဆေးရပါမည်လား။

2. **မျက်နှာ အကာအကွယ်များ** *(ကျောင်းများအတွက် APH ကြားဖြတ် လမ်းညွှန် ၏ စာမျက်နှာ 14-16 ကို ကြည့်ပါ)*
   - ☐ ကလေးများနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည် မျက်နှာအကာအကွယ်များကို ဝတ်ဆင်ရပါမည်လား။
3. **ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခပ်ခွာခွာနေခြင်း** *(ကျောင်းများအတွက် APH ကြားဖြတ် လမ်းညွှန် ၏ စာမျက်နှာ 13 ကို ကြည့်ပါ)*
   - ☐ ပေါ့ဒ်တွင်ပါဝင်သူများသည် 6 ပေခွာနေခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ခြင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်းကို ကျင့်သုံးရပါမည်လား။
   - ☐ ပေါ့ဒ်ကိုလက်ခံကျင်းပသည့်နေရာသည် ခန္ဓာကိုယ်ခြင်း ခပ်ခွာခွာနေရန်အတွက် လုံလောက်သောနေရာဖြစ်ပါသလား။
4. **ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လက်သန့်ရှင်းရေး** *(ကျောင်းများအတွက် APH ကြားဖြတ် လမ်းညွှန် ၏ စာမျက်နှာ 12 ကို ကြည့်ပါ)*
   - ☐ လက်ခံကျင်းပသူတွင် ကလေးများ အသုံးပြုနိုင်သည့် ဆပ်ပြာ၊ လက်သန့်ဆေးရည်၊ နှင့် တစ်ရှူးများ အလုံအလောက်ရှိပါသလား။
   - ☐ တစ်နေ့တာရှိ အရေးကြီးသောအချိန်များတွင် မကြာခဏ လက်ဆေးခြင်းအတွက် အစီအစဉ်ရှိထားပါသလား။
5. **သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း** *(ကျောင်းများအတွက် APH ကြားဖြတ် လမ်းညွှန် ၏ စာမျက်နှာ 19 ကို ကြည့်ပါ)*
   - ☐ မျှဝေအသုံးပြုရမည့် ပံ့ပိုးပေးသည့်အရာများနှင့် အရုပ်များအပါအဝင် အထိအကိုင်များသော မျက်နှာပြင်များကို ပုံမှန် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်းကို တိုးမြှင့်ထားပါမည်လား။
   - ☐ တစ်စုံတစ်ဦး နေမကောင်းဖြစ်လာပါက လက်ခံကျင်းပသူများသည် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်းဆိုင်ရာ CDC လမ်းညွှန်ကို လိုက်နာပါမည်လား။
6. **အစားအစာများနှင့် သွားရေစာများ** *(ကျောင်းများအတွက် APH ကြားဖြတ် လမ်းညွှန် ၏ စာမျက်နှာ 24-25 ကို ကြည့်ပါ)*
   - ☐ ကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင် အစားအစာ၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ၊ နှင့် ပြန်ဖြည့်သုံးနိုင်သော ရေဘူးများကို ယူဆောင်လာရပါမည်လား။ မဟုတ်ပါက၊ လက်ခံကျင်းပသူသည် တစ်ဦးချင်းစီကို အစားအစာများ ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးပါမည်လား။

သင်ယူလေ့လာရေးပေါ့ဒ်တွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ပါမည်လား။

7. **COVID နှင့်ဆင်တူသော ရောဂါလက္ခဏာ(များ) ရှိနေသူ တစ်ဦးချင်းစီနှင့် သီးခြားခွဲနေခြင်း** (ကျောင်းများအတွက် APH ကြားဖြတ် လမ်းညွှန်၏ စာမျက်နှာ 31 ကို ကြည့်ပါ)
   - ☐ သီးခြားခွဲနေရသည့် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများပြသနေသူ တစ်ဦးချင်းစီအတွက် သတ်မှတ်ထားသည့် သီးခြားဧရိယာ ရှိပါသလား။
   - ☐ ၎င်းတို့၏ကလေးတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ပြသနေပါက ကလေးကို လျင်မြန်စွာ လာကြိုကာ အိမ်သို့ခေါ်သွားနိုင်ရန်အတွက် မိဘများကို ချက်ခြင်းအသိပေးပါမည်လား။ COVID-19 စစ်ဆေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဤနေရာတွင် စူးစမ်းရှာဖွေပါ။
8. **COVID-19 ပေါ့စတစ်ဖြစ်စဉ်** *(ကျောင်းများအတွက် APH ကြားဖြတ် လမ်းညွှန်၏ စာမျက်နှာ 34-36 နှင့် 39 ကို ကြည့်ပါ)*
   - ☐ ပေါ့ဒ်တွင်ပါဝင်သူသည် COVID-19 ပေါ့စတစ်ဖြစ်နေပါက၊ ထိတွေ့နိုင်ခြေရှိပြီး နီးကပ်သောထိတွေ့မှုရှိထားသည့် မိသားစုအားလုံးထံ ချက်ခြင်းအသိပေးကာ 14 ရက် ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေရန် တောင်းဆိုပါမည်လား။
   - ☐ ပေါ့ဒ်တွင်ပါဝင်သူ၏ အိမ်ထောင်စုဝင်တစ်ဦးသည် COVID-19 ပေါ့စတစ်ဖြစ်ပွားခဲ့ပါက၊ အခြားသော ပေါ့ဒ်မိသားစုများကို ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ထိတွေ့မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ချက်ခြင်း အသိပေးပါမည်လား။
   - ☐ "သီးခြားခွဲနေခြင်း အဆောက်အအုံ" ခေါင်းစဉ်အောက်ရှိ COVID-19 ကြောင့် မိမိဘာသာ သီးခြားခွဲမနေနိုင်သူများအတွက် အခမဲ့နေရာထိုင်ခင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဤနေရာ တွင် ရှာဖွေပါ။

ထို ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးအဆင့်များနှင့်ပတ်သက်၍ သင်စဉ်းစားထားသည့်အရာ ရှိပါသလား။

1. **လေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်းနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး လုပ်ဆောင်ချက်များ**
   - ☐ လက်ခံကျင်းပသူသည် ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးငယ်များနှင့်ပတ်သက်သော အလုပ်လုပ်ကိုင်မှုအတွေ့အကြုံ ရှိပါသလား။
   - ☐ အပြုသဘောဆောင်သော အပြုအမူကို တိုးမြှင့်ရန်၊ ကလေးများကို လမ်းညွှန်ပေးရန်၊ နှင့် သင့်လျော်မှုမရှိသော အပြုအမူနှင့်ပတ်သက်၍ တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်ရန် လက်ခံကျင်းပသူ၏ ချဉ်းကပ်လုပ်ဆောင်ပုံကို သိပါသလား။
   - ☐ လက်ခံကျင်းပသူတွင် CPR နှင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းတို့နှင့်ပတ်သက်သည့် လက်ရှိ လေ့ကျင့်သင်ကြားနေမှု/ အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်တို့ ရှိပါသလား။

သင်ယူလေ့လာရေးပေါ့ဒ်တွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ပါမည်လား။

- ☐ လက်ခံကျင်းပသူနှင့် လက်ခံကျင်းပသူ၏အိမ်ရှိ အသက် 18 နှစ်ကျော်သော အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည် ပြစ်မှုကျူးလွန်သူ နောက်ခံ စစ်ဆေးမှုကို အောင်မြင်ထားပါသလား။
- ☐ သင့်တွင် ပေါ့ဒ်ရှိ အခြားမိသားစုများအတွက် ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်များ ရှိပါသလား။
- ☐ လက်ခံကျင်းပသူသည် ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအတွက် Texas ကျန်းမာရေးနှင့် လူသား ဝန်ဆောင်မှုများ၏ အနည်းဆုံးသောစံနှုန်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ပါသလား။ လက်ခံကျင်းပသူသည် HHS အနည်းဆုံးသောစံနှုန်းများကို လိုက်နာပါမည်လား။

2. ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု

- ☐ အိမ်တွင် လက်နက်ခဲယမ်းများ ရှိပါသလား။ ဟုတ်ပါက၊ ၎င်းတို့ကို သော့ခတ်သိမ်းဆည်းထားပါသလား။
- ☐ အိမ်တွင် အလုပ်လုပ်သည့် မီးခိုးငွေ့ထောက်လှမ်းရေးကိရိယာများ ရှိပါသလား။
- ☐ သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများနှင့် ဓာတုပစ္စည်းများကို ကလေးများ လက်လှမ်းမမီနိုင်သည့်နေရာတွင် သိမ်းဆည်းထားပါသလား။
- ☐ ဆေးဝါးများကို ကလေးများ လက်လှမ်းမမီနိုင်သည့်နေရာတွင် သိမ်းဆည်းထားပါသလား။
- ☐ ထိုနေရာတွင် ရေကူးကန်ရှိပါသလား။ ရှိပါက၊ ၎င်း၏ပတ်ပတ်လည်တွင် အကာအကာထားပါသလား။ ရေကူးကန်ဝန်းကျင်တွင် ကလေးများ ဘေးကင်းလုံခြုံနေစေရန် မည်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်များ ထားရှိထားပါသနည်း။

3. ပေါ့ဒ်ရှိ မိသားစုများ

- ☐ လက်ခံကျင်းပသူကို သိပါသလား။
- ☐ ပေါ့ဒ်တွင် အနည်းငယ်သော တည်ငြိမ်သည့် ကလေးငယ်များနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ အဖွဲ့ ပါဝင်ပါသလား။
- ☐ ပေါ့ဒ်ပြင်ပတွင်၊ COVID-19 ကူးစက်ခံရခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန် မိသားစုများသည် မည်သည့်အဆင့်များကို လုပ်ဆောင်ရပါမည်နည်း။ ဥပမာ၊ ၎င်းတို့သည် မျက်နှာအကာအကွယ်များ အသုံးပြုခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ခြင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်း၊ ကြီးမားသည့် လူစုလူဝေးများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ နှင့် မလိုအပ်သော အပြင်ထွက်ခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရပါမည်လား။

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

သင်ယူလေ့လာရေးပေါ့ဒ်တွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ပါမည်လား။

- ☐ သင့်ကလေးတွင် ၎င်းတို့ကိုယ်၎င်းတို့ COVID-19 ကြောင့် အပြင်းအထန် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းမျိုးအတွက် မြင့်မားသောအန္တရာယ် ဖြစ်စေမည့် အခြေအနေမျိုး ရှိပါသလား။
- ☐ သင့်အိမ်ထောင်စုရှိ တစ်စုံတစ်ဦးသည် COVID-19 ကြောင့် အပြင်းအထန် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းမျိုးအတွက် မြင့်မားသောအန္တရာယ် ရှိနေပါသလား။

5. ပြင်ပတွင်နေသည့်အချိန်

- ☐ သင်ခန်းစာများ၊ အစာစားချိန်၊ နှင့် ကစားချိန်တို့ကို တတ်နိုင်သမျှ ပြင်ပတွင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလား။
- ☐ အရိပ်ရသည့် သို့မဟုတ် အကာရှိသည့် ပြင်ပနေရာများ ရှိပါသလား။
- ☐ ကူးစက်ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ ရှိထားပါသလား။
- ☐ ပြင်ပနေရာကို ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းသိမ်းထားရှိကာ အန္တရာယ်သတိပေးချက်များ ကင်းရှင်းပါသလား။

6. သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး

- ☐ မိသားစုတစ်စုစီတိုင်းသည် ၎င်းတို့၏ ကလေး(များ)ကို လာပို့၊ လာကြိုပါမည်လား။
- ☐ လက်ခံကျင်းပသူများသည် ကလေးများကို သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး လုပ်ပေးမည်ဆိုပါက၊ ၎င်းတို့သည် ဘေးကင်းစွာလုပ်ဆောင်ရန် ပြင်ဆင်ထားရှိထားပါသလား (လုံလောက်သော ထိုင်ခုံခါးပတ်များ၊ ကားထိုင်ခုံများနှင့် တွန်းတင်ပေးသည့်ထိုင်ခုံများ၊ လိုင်စင်ရယာဉ်မောင်း)။

7. ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး စည်းမျဉ်းများ

- ☐ လက်ခံကျင်းပသူသည် Texas ကျန်းမာရေးနှင့် လူသား ဝန်ဆောင်မှုများ ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး စည်းမျဉ်းများနှင့်ပတ်သက်၍ လိုင်စင်ရထားသော၊ မှတ်ပုံတင်ထားသော၊ သို့မဟုတ် စာရင်းသွင်းထားသော ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ ဖြစ်ပါသလား။