ခင်မင်ရပါသော မိသားစုများ၊

ကျွန်ုပ်တို့ ကလေးများ၊ ၎င်းတို့၏ မိသားစုများ၊ ကျွန်ုပ်တို့ ဝန်ထမ်းနှင့် ဒေသတွင်း ရပ်ရွာ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးမှာ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အလွန်တရာ အရေးကြီးပါသည်။ ယခုအချိန်မှာ ယခင်က မကြုံဖူးသော အချိန်ကာလဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ COVID-19 နားလည်မှုမှာ ဆက်တိုက် ပြောင်းလဲနေပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ စင်တာရှိ ကလေး သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းမှာ COVID-19 ပိုးတွေ့ ရလဒ်ထွက်ထားကြောင်းကို အသိပေးရန် စာရေးသားလိုက်ပါသည်။ ဩဂုတ်လ 14 ရက်၊ 2020 တွင် ထုတ်ပြန်သည့် ကျန်းမာရေး အာဏာပိုင် စည်းကမ်းချက်များနှင့်အညီ ကျွန်ုပ်တို့၏ စင်တာက Austin အများပြည်သူ ကျန်းမာရေးကို အကြောင်းကြားထားပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးများ၊ မိသားစုများနှင့် ဝန်ထမ်းများ၏ ဘေးကင်းရေးကို သေချာစေရန် အကြံပြုထားသော အဆင့်များအားလုံးကို ဆောင်ရွက်နေပါသည်။

APH ရှိ အများပြည်သူ ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အထူးသီးသန့် အခြေအနေများကို သုံးသပ်ပြီးနောက် အရေးယူလုပ်ဆောင်ရမည့် အစီအစဉ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ချမှတ်ထားသည်။ သင့်ကလေးအတွက် အထူးသီးသန့် ညွှန်ကြားချက်များအတွက် အောက်ပါ အချက်အလက်များကို ကြည့်ပါ။

☐ **လုပ်ဆောင်ချက် မရှိ-** သင့်ကလေးအား COVID-19 ပိုးတွေ့သူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ထားသူအဖြစ် ခွဲခြားသတ်မှတ်မထားပါ။ ယခုအချိန်တွင် ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေရန် မလိုအပ်ပါ။ လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများရှိမရှိ သင့်ကလေးကို ပုံမှန် မပြတ်စောင့်ကြည့်ပြီး နောက်ထပ်မေးခွန်းများ ရှိပါက သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ပါ။

☐ **ရောဂါခြေချုပ်မှု-** သင့်ကလေးအား COVID-19 ပိုးတွေ့သူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ထားသူအဖြစ် ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားသည်။ သင့်ကလေးသည် COVID-19 ပိုးတွေ့သူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သည့် နောက်ဆုံးနေ့မှ 14 ရက်အထိ အိမ်မှာနေပြီး ရောဂါခြေချုပ်မှုဖြင့်နေပေးရန် လိုအပ်ပါမည်။ နောက်ထပ်လမ်းညွှန်ချက်အတွက် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံ ဆက်သွယ်ပါ။

သင့်ကလေးအတွက် ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့် စတင်နေသည့် ရက်စွဲ	**သင့်ကလေးက ပြန်သွားနိုင်သည့် အစောဆုံးရက်**

☐ **ခွဲနေပါ-** သင့်ကလေးတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိခဲ့ပါက ၎င်းတို့၏ ရောဂါလက္ခဏာများ နှင့်/သို့မဟုတ် စစ်ဆေးရက် စတင်ချိန်မှ 10 ရက်ကြာအထိ အိမ်တွင်နေပြီး သီးခြားခွဲနေရန် လိုအပ်ပါမည်။

နောက်ထပ်လမ်းညွှန်ချက်အတွက် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံ ဆက်သွယ်ပါ။

သင့်ကလေးအတွက် သီးခြားခွဲနေမှု စတင်နေသည့် ရက်စွဲ	**သင့်ကလေးက ပြန်သွားနိုင်သည့် အစောဆုံးရက်**

လူတိုင်း၏ ကိုယ်ပိုင် အချက်အလက်ကို ကာကွယ်ရန် ဥပဒေအရ လိုအပ်ပြီး လူအများ၏ အမည်များ နှင့်/သို့မဟုတ် စစ်ဆေးမှု ရလဒ်များကို ထုတ်ပေးရန် ခွင့်ပြုမထားပါ။ သင့်တွင် မေးခွန်းများရှိနိုင်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်ပြီး တိုးတက်မှုတစ်စုံတစ်ရာရှိပါက သင့်ထံ မပြတ် အသိပေးသွားပါမည်။ သင့်ကလေး သို့မဟုတ် သင့်အိမ်ထောင်စု၏ အခြား အိမ်ထောင်စုဝင်များတွင် COVID-19 ပိုးတွေ့ရလဒ်ရှိသည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိသည်ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့အား အသိပေးပါရန် တောင်းဆိုအပ်ပါသည်။ ဖော်ပြပါ ဝဘ်ဆိုက်များတွင် COVID-19 ဆိုင်ရာ အသုံးဝင် အချက်အလက်များ ရှိပါသည်။

ယာယီ ပြောင်းလဲမှုများက သင့်အတွက် အခက်အခဲ ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း သိသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ ကလေးများ၊ ဝန်ထမ်းနှင့် ရပ်ရွာ၏ ဘေးကင်းရေးမှာ ထိပ်တန်း ဦးစားပေး ဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သိနားလည်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ရည်မှန်းချက်မှာ သင့်အတွက် ရေရှည် စိတ်ချရသည့် ရင်းမြစ်ဖြစ်စေလိုခြင်း ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ မိသားစုများက ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘေးကင်းရေးအပေါ် ကတိပြုမှုကို နားလည်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ ခက်ခဲသော အချိန်များအတွင်း သင်တို့၏ နားလည်ပေးမှုအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ သင့်တွင် မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှုများရှိပါက ကျွန်ုပ်တို့ လွတ်လပ်စွာ တိုက်ရိုက် ဆက်သွယ်ပေးပါ။

ရိုးသားစွာဖြင့်၊

ဖော်ပြပါ ဝဘ်ဆိုက်များတွင် COVID-19 နှင့် စစ်ဆေးရေး ရင်းမြစ်များဆိုင်ရာ အသုံးဝင် အချက်အလက်များ ရှိပါသည်။

ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစင်တာ- https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html

Austin မြို့တော်-

- စစ်ဆေးခြင်းအချက်အလက်များနှင့် အခြားအချက်အလက်များအတွက်- https://www.austintexas.gov/covid19
- COVID-19 ကြောင့် ဘေးကင်းစွာ သီးခြားခွဲမနေနိုင်သူများအတွက် အခမဲ့ နေထိုင်ရေး စီစဉ်ပေးသည့် သီးခြား ခွဲနေရေး အဆောက်အဦဆိုင်ရာ နောက်ထပ် အချက်အလက်အတွက်- http://austintexas.gov/department/covid-19-information/symptoms-testing-and-care

CommUnityCare- စစ်ဆေးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ နှင့် အခြား အချက်အလက်များ- https://communitycaretx.org/coronavirus-updates

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ

အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်သည့် **COVID-19** ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို သိရှိပါ-

COVID-19 ရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့် ထိတွေ့ပြီး **2-14** ရက်အတွင်း ရောဂါ လက္ခဏာ အနည်းငယ်မှ ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာသည်အထိ ရှိနိုင်ပါသည်။

တစ်စုံတစ်ယောက်တွင် **COVID-19** အရေးပေါ် လက္ခဏာများကိုတွေ့ရှိရလျှင် ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို ရှာဖွေပါ။

- အသက်ရှူရခက်ခြင်း
- ရင်ဘတ်တွင် ဆက်တိုက် နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် တင်းကြပ်နေခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု အသစ်ဖြစ်ခြင်း
- မနိုးထနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆက်လက် နိုးကြားနေခြင်း
- နှုတ်ခမ်းများ သို့မဟုတ် မျက်နှာ အပြာရောင်သန်းခြင်း

ဤစာရင်းသည် ဖြစ်နိုင်သည့် ရောဂါလက္ခဏာအားလုံး မဟုတ်နိုင်ပါ။ အခြား သို့မဟုတ် သင့်အတွက်စိုးရိမ်ရသည့် ရောဂါလက္ခဏာများအတွက် သင်၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပံ့ပိုးပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Emerging and Zoonotic Infectious Diseases

cdc.gov/coronavirus

သင့်ကလေးတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်လာပါက၊ နောက်ထပ်လမ်းညွှန်ချက်အတွက် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံ ဆက်သွယ်ပါ။