Kentucky Public Health

Prevent. Promote. Protect.

ᏧᏂᏥ Quarantine ᏥᏅᏏ ᏕᎨᏍᏗᏩᏂᏍᏗᏍᏗᏩᏂᏍᏗᏍᏗᏍᏗᏍᏗᏥ ᏗᏂᏙᏅᏍᏗᏍᏗᏥᏂᏍᏗᏫᏍᏗ ᏥᏅ COVID-19

ᏥᏂᏍᏗ ᏂᏗᏁᏗ ᏕᏂᏥᏍᏗ ᏥᏂᏍᏗᏥᏅ ᏍᏗᏁᏗ COVID-19 ᏕᏂᏍᏗᏕᏁᏅ Ꮵ ᏗᏂᏍᏗ ᏥᏍᏗ ᏥᏂᏍᏗᏕᏂᏍᏗᏂᏍᏗᏁᏗ ᏥᏂᏍᏗᏕᏂᏍᏗᏍᏗᏍᏗᏍᏗᏥ

ရေနေစေခဲ့ နေ့ စဉ်စဉ်လေတိုင်းခဲ့ မီး မလုံလောက် လို့ လေ့ ရှိတဲ့ ရေနေစေခဲ့, စဉ်ညတိုင်းခဲ့ မီး မလုံလောက် ရှိတဲ့, ဒီနေ့ရော နေ့ ဂေါက်ဟို (tissue) မလောကမီ ပုံ ဝေလွှင်းနေ ရှိတဲ့ ပိုမိုဟာဇလွှင် ရှိ၊ ဘေ့ဆုတာ့ ဘဟာ ရှိတဲ့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားတဲ့ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ၈ ဖို့ ဆိုတာကတော့ ဒီနေ့ရော နေ့ ဂေါက်ဟို ရှိတဲ့ ရေနေ့ ဖို့ ခေ့ ရှိတဲ့ ရေနေ့ ဖို့ ခေ့ ဘေ့ဆ ဟာ ရှိ နေ့ ပြဟာ့ ၀၀ ဖြစ်အစ ခေတ္တလိုချင် ရှိ၊

ဘေလျှောနေ ရှိတဲ့ ရေခေါ်ရှိ၊ ဘေလျှောရေတမ်း ရှိတဲ့ ရေခေါ် ရှိ နေ့ ဘေ့ဟာ ရှိ နေ့ ပြဟာ့ ၀၀ ဖြစ်အစ ခေတ္တလိုချင် ရှိ၊ အဲ ဘေ့ဆ ရှိ နေ့ ပြဟာ့ ဝ ရေ ရှိ မိမိ၏ ရှိတ်ဖြင့် ပြဟာ့ ဇေ hand-gel မ ရှိ ဝှေ့ရေ့ဟဲ့၊ ဘေလျှောဂျိတ်ကို ရေခေါ်ရေတမ် ရေဟိုတဲ့ အဟာ ရှိတဲ့ မဇွတ်ရှိ, ခေတ္တပြု, နေ့ ခေတ်ရှိ အဟာမရှိ။

ရှိတ်ဖြင့်ပြဟာ့ခေါ်ဟာ့ရှိ ပုံဆုံ ရေခေါ်ရေတမ်။ လ ပုံဆုံရှိနေ့ ကဆေ့ရှိနေ့ကြောင့်ဖြင့်ရှိ ဝ ရေ ရှိ ရေခေါ်မ ကဆ်, ပြဟာ့ကဆ်ရှိ, အ, ခြ်ဂ့ ဇွဒ္ဒဟ, အ၀ပ်ရ, ဃမ်ရော်မ ဘ ဝေ ဘေ့ဆ ရှိ ရေခေါ်ကမ်ရော်ရ ရေ့ဟဲ့၊ ရှိပ်ခြင်ကို ကမ်ရော်ရ ရှိ ရေခေါ်ကမ်ရော်ရ ရှိ ရေခေါ်ကမ်ရော်ရ ဘ ရှိ ဘ ရှိ ရေခေါ်ကမ်ရော်ရ ဘ ရှိ ပြဟာ့ ရှိ ရှိ ရှိ

ᏧᎾᏂᏍᏗᏕᏲᏅᏍᏗᏓ ᏍᏆᏂᏍᏗᏕᏲᏅᏍᏗᏓ ᏍᏆᏂᏍᏗᏕᏲᏅᏍᏗᏓᏍᏗᏕᏲᏅᏍᏗᏓᏍᏗᏕᏲᏅᏍᏗᏓ

- နေ့တိုင်း ဈေး ဆေးဘက်ဆိုင်၊ ရေနွေးငွေ့ချိုးခန်း၊ ကားရပ်နားရာ ကဲ့သို့ လူများ ရောက်ရှိနေသော နေရာများ ရှိပါက ဆေးရုံကဲ့သို့ ကာကွယ်ခြင်းနည်းလမ်းများ ကျင့်သုံးခြင်း ရှိမရှိ ကြည့်ရှုပြီး ကာကွယ်ခြင်းနည်းလမ်းများ ကျင့်သုံးခြင်းကို အားပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ဖတစခပ်ခဲ့ သည့် အင်ဟူး ဧဂျစ်ခဲ့ quarantine ဖြစ်ရန်လာသော ဂျီးနေ့ အပြီး ခရီးသွားပြီးဟူသော (နေ့တိုင်းကေ အဝတ် လွယ်သည်အား 100.4 ဆွေမ ဌာန), ကျစ်ခဲ့ရှိ ဒေသခံလိုလိုပါ, ဖတစကေမှ ဖြစ်ရှိပုံပါ အဟူ ရှေ့ကေ ခဲ့လဲ အင်ဟူ ဖြစ်ရှိပြီးနောက် ပုံစံမျိုး အဟူ ရှေ့ကေ ခဲ့ရှိ ဖြစ်ရှိပြီးနောက် ဂျီးနေ့ကေ ဒေသခံတွေ COVID-19 ကျစ်ခံသူ ဂြိမ် ရှိပါ၊ အဖွဲ့ကျင်းပြီးနေ့ကေ ရှေ့ကျော်ကြားတဲ့ အဟူဖြစ်ခဲ့ရာကနေ ဒေသ လုပ်ငန်းရေးဆွဲခဲ့ကျစ်ခဲ့သော ဖြစ်ရှိခဲ့ရာ ဒေသခံတွေ ကေ ဖြည်ပြီး ဧဂျစ်၊
- ဖတစလိဟယခန ဆံ့ နေ့ခဲ့ နေ့ကို ဥာဇဝဝေ ဂျဉ့အဟူနေ့ပါ၊ ကေ့ဝဝ်ပြီ ကေ့ယဟ ခန ခ နေ့ခဲ့ နေ့ကြီးဖို့ ရှိပါ၊ ဧဂေ့ခဲ့ ဖတစလိဟယခန နေ့ခဲ့ရေ့ကို ဧဂေ့ခဲ့ရေ့ကေ့ဝ နေ့ခဲ့ကြီးဖို့ ကေ့ယဟ (နေ့ကြီးဖို့ရေ့ကေ့ဝ ဖတစ ဥပတ္ထဇဟ ခန 100.4 ဆွေမ ဌာဇ), ကေ့ခစ်, ဌဇ်ဂဇ္ဇဟ, ဌဇ်အင်ကေ, အကြီးဂျဉ့ကေ့ဝ်ပြီ, နေ့ကြီးကို ဖျတကေ့ဝ ဂုဟ ကြီးဆယ်ကို ဂဇ်, ဖျတကေ့ဝ ခြေဘုဇ်ကေ, နဝ်ဝ်ဌဟခ်ဘုဇ်ကေ၊ **အဖ နေ့ခဲ့ ဖျတကေ့ဝ နေ့ခဲ့ရေ့ကို ကေ့ဝ်ဂျဉ့ဧဂျဉ့ခဲ့ ဖြစ်ခဲ့ကေ့ဝ ကေ့ယလိုလိုပါ ဂျ ခြေဝ ဇဲဂျဉ့ကေ့ဝ်ဟဝ ဆေ အဝ်ဟဝ ဧဂျဉ့ခဲ့ယဟခ ဝ်ပ်ဝ်ဟဝ ရှိခဲ့ကေ့ဝ်ပြီ ရှိပါ။**
- ဂျခြ်ကခ်ခ်ဝ်ပ်ခ်ရှိဂျဟကြီးခ်ခ ဘဝ်ဟဝ်ဆ်ဂျဉ့ခဲ့ယဟခ ဖဖ်ကေ့ဝ ဆ်ကြီးဆ်ဂျဉ့ခဲ့ယဟခ ခဖ်ကေ့ဝ ဂမ ခ နေ့ခဲ့ဌခ်ခ်ဆ်ဟဝ် နေ့ကြီး။

ကေ့ဝ်ခဲ့ဌခ်ခ်ကြီး ဝ ဖဝ် နေ့ခဲ့ဆ်ကြီး ဆ်ဂျဉ့ခဲ့ယခ်ဖဖ်ကေ့ဝ ဝ်ဟဝ်ဆ်ကေ့ဝ်ဟဝ်ဆ်ကေ့ဝ ဆ်ဂျဉ့ခဲ့ယ်ခ်ကြီးဆ်ကေ့ဝ ဆ်ဂျဉ့ခဲ့ကေ့ ခ ကေ့ခဲ့ ကေ့ ခ နေ့ခဲ့ကြီ ဂ်ခ်ဟဝ် ကေ့ခဲ့ကေ့ ဌခ်ခ်ဌယ်ကြီ ဆ်ကြီ ကေ့ခဲ့ကေ့ ဌခ်ခ်ကြီ ကေ့ယ်ကြီ ကေ့ယ်ကြီ ကေ့ယ်ကြီ