တြိဆိုင်လီးမျို်င်္ခသ: (ISOLATION)

စံးတရန္နည္ မုံကြဲရိမန္နာလည္မွာ ?

နကသံဉ်သရဉ် မှတမှါ ဆူဉ်ချဝဲးကျိုး ပုံးမ်းတာဖိ တဂၤဂၤ မှါတဲန း နဘဉ် အိဉ်လီးဖျိဉ်သး, တါတဖဉ် အံးမှါတါ လာနကြားမာအီး



အိန်လၢဟံန်

ဒိနကသံဉ်သရဉ် (မှ) ဆူဉ်ရျဝဲးကျိုး စံးဘဉ်နာအသိႏ, မှတမှ ါဘဉ်လာ ဂုါဂီအူ တြိုအိုဉ်ဆူဉ်အိုဉ်ရျ – တချူး နေလဲးဆူ ကသံဉ်သရဉ် မှတမှ ါ တခြား ဟင်္ဉ ကိုးဆို လီဂြဲတဲ့စီ တက္ခုိ့



ပျဲပုၤဟဲဟးနအိဉ်တဂ္ၤ

ဖဲနအိဉ်လာတရ်အိဉ် လီးဖျိဉ်အသူး အဆုံး ကတီးနဲ့ ဉ် တဘဉ်ပျဲ ပူးဟဲဟုးလာ နအိဉ် နီတဂုံး တဂုံး



သ္နှစ္စတလီးလီး

ဃုဒ်ဒီး ဆးပုဉ် ဒီး ထံ, လၫ၂၀ စဲးကီး အတီ်ပူး ကိုးဘျီဒဲးတက္၍.





တာ်ဆါ ဂုၤလာ တာ်အို်ဥ်လီးဖျိုဉ်အသး

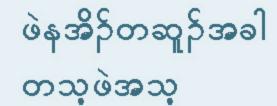
တၢ်အိုး လီးဖျိုးအသးနှာ မှ ဂ်ပဲပူးလာဆီးကဲ့တဲ့ ဂ်လံတဖဉ် တင်္ဂကပင်စီးစုးအီးယံးဒီး ပူးလာအိုးဆူးခ်ုံအိုး ရှုတဖဉ်, ဒ်သီး တင်္ဂကပတုင် ဘဲရားစ် တင်္ခဆါဃင်္ ရးလီးအသး

တဘဉ်သူဃုဒ်တၢ်ဘဉ်

တဘဉ်သူဃု၁် တၢ်ထွါသူလိၤ, သဘံဉ်လီခီ နီဉ်ဆဲး နီဉ်တၢၤ ထံခွ: ဒီးပုၢဂၢ လၫနဟံဉ်တဂုၤ.



အိဉ်လ၊ တၢ်လီးလီးလီးဆီဆီ တတီး လာနဟံဉ်ပူး မူတမှာ် အစုးကတား အိဉ်ယံးဒီး ပူးအဂၤလ၊ နဟံဉ်ပူး ၆ပူဉ် ကိုးဆာကတီးခဲ့း တက္၏





- ၁) မှမှ် စးထီဉ်လ၊ တာ်ဆါအပနီဉ် စးထီဉ်သး လံၤလံၤ အစုဉ်ကတာ် နွံသီပူးကွံဉ်အလီးခံ ဒီး
- ၂) န တၢ်ဆါအပနီဉ် ဟဲဂ္ၤထီဉ်, လီးဆီဒဉ်တၢ် တၢ်ကူး ဒီး
- ၃) အစှဒ်ကတား၊ ဂျနဉ်ရံဉ် တၢ်ကိုးတအိဉ်လာဒ်ဘဉ်, တအိဉ်ဒီး တၢ်သူတၢ်ကိုးလီးစုဒ် ကသံဉ်ကသီ စုံကြီးဘဉ် နှဉ်လီး



Visit the NALHD website to learn more and find your local health department: www.nalhd.org

WHAT DOES ISOLATION MEAN?

A diagnosis of COVID-19 triggers isolation.

Isolation is for those who are already sick and keeps the infected away from healthy people in order to stop the spread of the virus.

If your doctor or someone from your health department tells you that you need to ISOLATE, this is what you should do:



No sharing.

Don't share towels, silverware, cups, bowls, or plates with anyone else in your home.



Stay in a separate part of your home or at least 6 feet away from other people in your home.

At all times while you are sick if possible.



For as long as your doctor or health department tells you to, unless you have a health emergency – then call ahead before you go to the doctor or hospital.



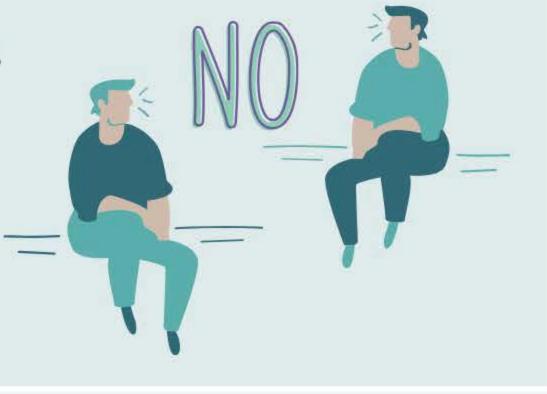
When is it okay to end isolation?

- 1) If at least seven days have passed since the onset of symptoms, and
- 2) Your symptoms have improved, especially coughing, and
- 3) No fever for at least 72 hours, without using fever reducing medication.



No visitors.

Don't have anyone visit you at home while you are in isolation.



Wash your hands often.

With soap and water, for 20 seconds each time you wash them.







Visit the NALHD website to learn more and find your local health department: www.nalhd.org