

Be Red Cross Ready
Prepare so you can protect.



Version 3 – Published. June 11, 2020

COVID-19 ကာလအတွင်း သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် စောင့်ရှောက်မှုပေးသော မိသားစုဝင်များ

ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် တားဆီးကာကွယ်ရေးဌာန Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ၏တင်ပြချက်အရ သက်ကြီးရွယ်အိုများ နှင့် မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို ဆိုးဝါးပြင်းထန်သည့် ရောဂါအခံရှိထားသူများ အနေနှင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ 2019 (COVID-19) ကြောင့် ပိုမိုပြင်းထန်သည့် ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများသည်။ COVID-19 ကိုတားဆီးရန်အတွက် လက်ရှိအခြေအနေအရ ကာကွယ်ဆေးမရှိသေးပါ။ ဆိုလိုရင်းမှာ ရောဂါမဖြစ်အောင် အကောင်းဆုံး တားဆီးကာကွယ်နည်းမှာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့် မထိတွေ့မိအောင် ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

CDC ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ အကြောင်းနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှင့် မိသားစုဝင်များကို ကာကွယ်ရန် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် နောက်ထပ်အဆင့်များကို လေ့လာထားပါ [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)။ COVID-19 ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း စောင့်ရှောက်ရင်း ထိရောက်မှုရှိသော စောင့်ရှောက်မှုပေးသူတစ်ဦး မည်သို့ဖြစ်နိုင်သည်ကို လေ့လာရန် ဤအကြံပြုချက်စာရွက်ကို အသုံးပြုပါ။

ကျန်းမာစွာ နေထိုင်ရန်အတွက် ခြေလှမ်းများစတင်ပါ

စောင့်ရှောက်မှုပေးသူတစ်ဦးအနေနှင့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ရောဂါပိုးမကူးစက်အောင် ရှောင်ကြဉ်ရန်တွက် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ အားလုံးပြင်ဆင်ထားသင့်သည်။ သင့်မိသားစုဝင်လည်း ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ လုပ်ထားရန် သေချာအောင်စီစဉ်ပေးပါ။ အခြေခံအချက်အလက်များ။

- **သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာ မကြာခဏဆေးကြောပါ။** ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် အမြဲတမ်းဆေးကြောလျှင် ပိုကောင်းသည်။ သို့သော် ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အဆင်သင့်မရှိပါက အရက်ယုံ အနည်းဆုံး 60% ပါဝင်သည့် လက်ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးကို အသုံးပြုပါ။
- **သင်ချောင်းဆိုးသောအချိန် သို့မဟုတ် နှာချေသောအချိန်တွင် သင့်ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို တစ်ရှူးစက္ကူနှင့် အမြဲတမ်းအုပ်ထားပါ** သို့မဟုတ် လက်မောင်းနှင့်ကာထားပါ။ အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးစက္ကူများကို အမှိုက်ပုံးထဲစွန့်ပစ်ပါ။ ထို့နောက် သင့်လက်များကို ချက်ချင်းဆေးကြောပါ။
- စားပွဲများ၊ တံခါးလက်ကိုင်များ၊ မီးခလုတ်များ၊ ကောင်တာစားပွဲများ၊ လက်ကိုင်များ၊ စာရေးစားပွဲများ၊ ဖုန်းများ၊ အဝေးထိန်းကိရိယာများ၊ ကီးဘုတ်များ၊ အိမ်သာများ၊ ရေပိုက်ခေါင်းများ၊ နှင့် လက်ဆေးကန်များ၊ စသည့်ကိရိယာများအပါအဝင် **မကြာခဏ ကိုင်တွယ်သောနေရာများကို နေ့စဉ်သန့်စင်ပြီး ပိုးသတ်သန့်စင်ပါ။** ဆေးကြောသန့်စင်ခြင်း နှင့် ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်း အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html) တွင် ရယူနိုင်သည်။
- **COVID-19 ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေများသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များကို စောင့်ရှောက်မှုပေးသောအခါ ချည်သားမျက်နှာဖုံး သို့မဟုတ် နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ပါ။** အများပြည်သူကြားရှိနေချိန်တွင် ချည်သားမျက်နှာဖုံး တပ်ဆင် *ပြီး* သင်နှင့်အခြားသူများအကြား အကွာအဝေး 6 ပေခြားခြင်းဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကွာအဝေးထားခြင်းကို ကျင့်သုံးပါ။ အသက် 2 နှစ်အောက်ကလေးငယ်များ။

အသက်ရှူရခက်သောသူများ၊ သို့မဟုတ် အကူအညီမလိုအပ်ဘဲ မျက်နှာဖုံးမချွတ်တတ်သောသူများ၊ စသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များတွင် ချည်သားမျက်နှာဖုံးများ မတပ်ပေးသင့်ပါ။ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html) တွင် ရယူနိုင်ပါသည်။

စောင့်ရှောက်မှု ကူညီပံ့ပိုးသူအုပ်စု ဖွဲ့စည်းပါ

- **အရေးကြီးသော စောင့်ရှောက်မှုအချို့တွင် ကူညီနိုင်မည့် ယုံကြည်စိတ်ချရသော ပုဂ္ဂိုလ်လေးငါးဦးပါဝင်သည့် စောင့်ရှောက်မှု ကူညီပံ့ပိုးသူအုပ်စုတစ်စု ဖွဲ့စည်းပါ။** သင့်ကိုကူညီရန်အတွက် ၎င်းတို့အား လက်တွေ့ကျသော အလုပ်များ သတ်မှတ်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့်၊ သင့်မိသားစုများထံသို့ ပုံမှန်ဖုန်းဆက်ခြင်း၊ ဝေယျာဝစ္စများတွင်ကူညီခြင်း၊ စားသောက်ကုန်များ သွားဝယ်ခြင်း၊ အွန်လိုင်းမှပစ္စည်းမှာယူခြင်း၊ နှင့် သင့်မိသားစုဝင်၏ ဆရာဝန်မှ အကြံပြုထားပါက ရုပ်သံဆက်သွယ်ရေးဖြင့် ကြည့်ရှုကုသမှု စီစဉ်ပေးခြင်း (ဆိုလိုရင်းမှာ၊ ဖုန်း သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုမှတစ်ဆင့် ရက်ချိန်းများ)။ အစားအသောက် သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးသော ဒေသခံ အကျိုးအမြတ်မယူသောအဖွဲ့အစည်းများ၊ နှင့် အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ဝတ်ပြုဆုတောင်းခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပေးသော ဘုရားကျောင်းများ ကဲ့သို့ သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ရှိနေသည့် ယုံကြည်စိတ်ချရသော ဝန်ဆောင်မှုများ အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး လေ့လာထားပါ။ သင့်ဒေသတွင်းရှိ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ကူညီပံ့ပိုးမှုများ ရရှိရန်အတွက် 211 ထံသို့ဖုန်းဆက်ပါ။ သို့မဟုတ် [211 Call Center Search website](https://www.211.org/) တွင်ကြည့်ရှုပါ။ နောက်ထပ်ပံ့ပိုးမှုများ လိုအပ်လျှင် [auntbertha.com](https://www.auntbertha.com) တွင်ကြည့်ရှုပါ။ ဒေသခံ စားနပ်ရိက္ခာပံ့ပိုးမှုဌာနကို [feedingamerica.org/find-your-local-foodbank](https://www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank) တွင်ရှာဖွေပါ။

သင့်မိသားစုဝင်ကို တတ်နိုင်သမျှ အိမ်တွင်နေရန် အကြံပေးပါ။

- **သင့်မိသားစုဝင်ကို တတ်နိုင်သမျှ အိမ်တွင်နေရန် အကြံပေးပြီး တစ်အိမ်တည်းအတူ မနေသောသူများနှင့် အနီးကပ်တွေ့ဆုံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန် အကြံပေးပါ။** ပြည်နယ်အများစုအနေနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ဖွင့်ခွင့်ပေးပြီး COVID-19 ပြန့်ပွားမှုကို လျော့နည်းစေသည့် နည်းဗျူဟာအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုနေပါသည်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများစွာတို့ကို ပြန်ဖွင့်နေသော်လည်း ပြန့်ပွားမှု လျော့နည်းစေသည့် နည်းဗျူဟာများတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများ နှင့် မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို ရောဂါအခံရှိသူများ အပါအဝင် ဆိုးဝါးသည့်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသူများကို ကာကွယ်ခြင်းများပါဝင်သည်ကို သက်ကြီးရွယ်အိုများ အနေနှင့် နားလည်ထားရန် အရေးကြီးသည်။ ထို့ကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအနေနှင့် မလိုအပ်ဘဲ အပြင်ထွက်ခြင်းများအားလုံး၊ ပုဂ္ဂလိကပိုင်နေရာများနှင့် အများပြည်သူနေရာများတွင် အုပ်စုဝယ်သည်ဖြစ်စေ၊ ကြီးသည်ဖြစ်စေ စုဝေးခြင်းများကို ဆက်လက်ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ပစ္စည်းများကို အိမ်သို့မပို့ပေးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း နှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့်အတူ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်နှင့်သွားရောက်တွေ့ဆုံခြင်း သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် စွန့်ခွာခြင်း၊ စသည့်အခြေအနေများတွင်သာ အပြင်ထွက်ရန် ၎င်းတို့ကို တိုက်တွန်းပါ။
- **သင့်မိသားစုအနေနှင့် အများပြည်သူအကြား ထွက်သွားရန် လိုအပ်ပါက အခြားသူများနှင့် 6 ပေခြားနေခြင်း နှင့် ၎င်းတို့၏ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းတွင် ချည်သားမျက်နှာဖုံးကို ဘေးကင်းစွာ တပ်ဆင်နိုင်ပါက တပ်ဆင်ခြင်းဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကွာအဝေးထားခြင်းကို ကျင့်သုံးရန် ကူညီပါ။**
- **မိသားစုဝင်များ နှင့် မိတ်ဆွေများ၊** အထူးသဖြင့် အသက်ငယ်သောကလေးများ အနေနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကွာအဝေးထားခြင်း၏ အရေးကြီးမှုကို နားလည်ရခက်သည့်အတွက် **လူကိုယ်တိုင် အလည်လာခြင်းကို ကန့်သတ်ရန်ကူညီပါ။** မိသားစုဝင်များ နှင့် မိတ်ဆွေများမှ ဝေယျာဝစ္စများအတွက် ကူညီပေးသော်လည်း အလည်လာသူများအနေနှင့် အစားအစာ သို့မဟုတ် စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းများကို အိမ်ထဲဝင်ထားမည့်အစား တံခါးဝတွင်ထားပေးသင့်သည်။ သင့်၏ သက်ကြီးရွယ်အို

မိသားစုဝင်အနေနှင့် ပစ္စည်းယူလာပေးသောသူများနှင့် 6 ပေခန့်အကွာအဝေးတွင် ခြားနေသင့်ပြီး ချည်သားမျက်နှာဖုံးကို ဘေးကင်းစွာ တပ်ဆင်နိုင်ပါက ပစ္စည်းပို့ပေးသူများကဲ့သို့ပင် တပ်ဆင်ထားသင့်သည်။

- **ဆရာဝန်နှင့် လူကုန်တိုင်တွေ့ဆုံလျှင် ပိုကောင်းမလား၊ သို့မဟုတ် telemedicine ရုပ်သံဆက်သွယ်ရေးဖြင့် ကြည့်ရှုကုသမှု ခံယူလျှင် ပိုကောင်းမလား မေးမြန်းရန်အတွက် သင့်မိသားစုဝင်ကို တိုက်တွန်းပါ။** Telemedicine သည် ဗီဒီယိုဖြင့်တိုက်ရိုက်တွေ့ဆုံခြင်း၊ ဖုန်း၊ သို့မဟုတ် မက်စေ့ချ်ပို့ခြင်း မှတစ်ဆင့် ဆရာဝန်များကို လူနာနှင့် ရုပ်သံဆက်သွယ်မှုဖြင့် တွေ့ဆုံခွင့်ပေးသည်။ ၎င်းတို့အနေနှင့် ဗီဒီယို၊ ဖုန်း၊ အီးမေးလ်၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်တွေ့ဆုံခြင်း၊ စသည့်နည်းများဖြင့် ကျန်းမာရေးကုသမှု ခံယူသင့်မသင့်၊ ထို့အတူ ဘယ်အချိန် နှင့် ဘယ်နည်းဖြင့် သွေးစစ်ဆေးခြင်း နှင့် အခြားသော စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ နှင့် ကုသမှုလုပ်ထုံးများ ခံယူသင့်သည်ကို ၎င်းတို့၏မိသားစုဆရာဝန်များ နှင့် အထူးကုဆရာဝန်များ၏ လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာသင့်သည်။ ဆရာဝန်မှ အကြံပြုထားပါက ဗီဒီယို သို့မဟုတ် ဖုန်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကုသမှု ခံယူရန်အတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရာတွင် ၎င်းတို့အားကူညီပေးပါ။
- **သင့်မိသားစုဝင်ကို ၎င်း၏မိတ်ဆွေများ နှင့် မိသားစုနှင့် ဖုန်း၊ ဗီဒီယိုဖုန်း၊ တက်စ်၊ သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ဖြင့် မကြာခဏဆက်သွယ်ခြင်း မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်မှုရှိနေရန်အတွက် ကူညီပေးပါ။**

COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ နှင့် သင့်မိသားစုကို ကာကွယ်ရန် ဆောင်ရွက်နိုင်သောအရာများ အကြောင်းကိုလေ့လာထားပါ။

- CDC ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ အကြောင်းနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှင့် မိသားစုဝင်များကို ကာကွယ်ရန် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် နောက်ထပ်အဆင့်များကို လေ့လာထားပါ။ [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus/)။ သင့်မှာစိုးရိမ်မှုများရှိပါက သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုဝင် နာမကျန်းဖြစ်လာပါက ကျန်းမာရေးကုသမှု ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးဦးထံသို့ ဖုန်းဆက်ပါ။

၎င်းတွင် 1 လစာဆေးဝါးများ နှင့် 2 ပတ်စာ အစားအစာ နှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ လက်ဝယ်ထားရှိရန် သေချာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

- **ဆရာဝန်ဆေးညွှန်းရှိသော 1 လစာဆေးဝါးများ**နှင့်အတူ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးများ၊ ကိုယ်ပူကျဆေးများ ကဲ့သို့ ဆရာဝန်ဆေးညွှန်း မလိုသောဆေးများ၊ ကိုယ်ပူချိန်တိုင်းကိရိယာ၊ နှင့် အခြားသော ဆေးများနှင့် ဆေးကုသမှုပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ကိရိယာများ ပါဝင်သည်။ ဆရာဝန်ဆေးညွှန်းများကို အိမ်သို့ပို့ပေးခိုင်း၍ရမရ ၎င်းတို့၏ဆေးဆိုင်ကို မေးကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် ကားနှင့်ဖြတ်သွားသည့်နေရာတွင် ဆေးယူ၍ရမရ မေးကြည့်ပါ။ သူတို့ကိုဆေးဖြည့်ပေးရန်အတွက် သင့်ကိုယ်တိုင် ပုံမှန်ဆေးထပ်ဖြည့်သည့်အတိုင်း ဆေးထပ်မှာပေးပါ။ လိုအပ်လျှင် CPAP စက်ကိရိယာအတွက် ပေါင်းထားသောရေများ လက်ဝယ်ထားရှိရန် စဉ်းစားပါ။
- **2 ပတ်စာ အစားအစာ** ဆိုရာတွင် ရေများ၊ အိမ်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသတ်ဆေး ပစ္စည်းများ၊ ဆပ်ပြာတုံး သို့မဟုတ် ဆပ်ပြာရည်၊ တစ်ရှူးစက္ကူများ၊ တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းများ၊ စသည့်ပစ္စည်းများလည်း ပါဝင်သည်။ အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် ပစ္စည်းမှာယူပြီး လူချင်းထိတွေ့စရာမလိုဘဲ အိမ်သို့ပို့ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ဆိုင်၏လမ်းဘေးပလက်ဖောင်းတွင် ပစ္စည်းသွားယူခြင်း၊ စသည့်ဝန်ဆောင်မှုများ ရှိမရှိ ၎င်းတို့၏ဒေသခံ ကုန်စုံဆိုင်များကို ဆက်သွယ်ပါ။

သင် သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုဝင် ဖျားနာလျှင် ဆောင်ရွက်မည့်အရာများကို စီစဉ်ထားပါ

- **သင် သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုဝင် ဖျားနာလျှင် ဆောင်ရွက်မည့်အရာများကို စီစဉ်ထားပါ။** သင့်အတွက် စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားပြီး သင့်မိသားစုဝင်အတွက်လည်း စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ် ရေးဆွဲရန်ကူညီပါ။ စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ် တစ်ခုသည် သင့်ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ၊ ဆေးဝါးများ၊ ကျန်းမာရေးကုသမှုများ၊ အရေးပေါ် ဆက်သွယ်ရမည့်သူများနှင့်

ဘဝနောက်ဆုံးအချိန် စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ကိစ္စများ၊ ဥပမာအားဖြင့် ဖြစ်ချင်သောဆန္ဒများကို ကြိုတင်စီစဉ်ထားသော ညွှန်ကြားချက် (သေတမ်းစာ)၊ စသည့်ကိစ္စများကို အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြထားသည်။ သင့်မိသားစုဝင်၏ စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်ကို ပြင်ဆင်ရန်အတွက် ဆရာဝန်ကိုဖုန်းဆက်ပြီး တိုင်ပင်ရန် ကူညီပေးပါ။ သင့်အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေရန် CDC အဖွဲ့မှ စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ် တစ်ခုပြင်ဆင်ရေး လမ်းညွှန်ချက် နှင့် ဖြည့်စွက်နိုင်သော စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ် ပုံစံစာရွက် တစ်စောင်ရှိပါသည်။ သင့်နှင့်သင့်မိသားစုဝင် ဖျားနာလာခဲ့လျှင် မည်သူက စောင့်ရှောက်မှုပေးမည်ကို ဆုံးဖြတ်ထားပါ။ သင်တို့နှစ်ဦးစလုံး၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်ထားခြင်း ရှိမရှိ သေချာအောင်ဆွေးနွေးပြီး သင်တို့၏ စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များကိုလည်း မိတ္တူတစ်စောင်စီ ပေးထားပါ။

လိမ်လည်မှုများကို သတိထားပါ

- ကံမကောင်းစွာပဲ လိမ်လည်သူများသည် စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့နေသူများကို အခွင့်ကောင်းယူကြသည့်အတွက် သင် နှင့် သင့်မိသားစုဝင်ကို ကာကွယ်ရာတွင် ကူညီရန်အတွက် Federal Trade Commission ဖယ်ဒရယ်ကုန်သွယ်မှု ကော်မရှင်အဖွဲ့ အနေနှင့် အကြံပြုချက်များရှိပါသည်။ လက်ရှိအချိန်တွင် COVID-19 ကိုကုသရန်အတွက် အွန်လိုင်းတွင်ဖြစ်စေ၊ ဆိုင်များတွင်ဖြစ်စေ ကာကွယ်ဆေးများ၊ ဆေးလုံးများ၊ လိမ်းဆေးများ သို့မဟုတ် အခြားသော ဆရာဝန်ဆေးညွှန်းများ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ဆေးညွှန်း မလိုသောဆေးများ မရှိသေးပါ။ ရေအများအပြား သို့မဟုတ် ပလတ်ကျင်းဆေးများစွာ သောက်သုံးခြင်းကဲ့သို့ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သော သို့မဟုတ် အဆိပ်သင့်နိုင်သော အိမ်သုံးကာကွယ်နည်းများကို အကြံပြုသော “ပျံ့နှံ့နေသည့်ဗီဒီယိုများ”ကို သတိထားပါ။

သင် နှင့် သင့်မိသားစုဝင် အနေဖြင့် ပြည်နယ်/ဒေသခံ အစိုးရ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို သေချာအောင်လိုက်နာပါ။

- COVID-19 အကြောင်းနှင့် သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို မည်သို့ထိခိုက်ကြောင်း အချိန်ကာလများ၊ ပိတ်သောနေရာများနှင့် ဒေသခံသတင်း အချက်အလက်များ သိရှိလိုပါက သင့်ကောင်တီ သို့မဟုတ် ပြည်နယ်အစိုးရ ဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင် ကြည့်ရှုပါ။ ပြည်နယ်၊ ဒေသခံနှင့် လူမျိုးစုအစိုးရများအား ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်ကို [usa.gov/state-tribal-governments](https://www.usa.gov/state-tribal-governments) တွင် ရှာဖွေနိုင်ပြီး ဒေသခံကျန်းမာရေး ဌာနအား ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်ကို [naccho.org/membership/lhd-directory](https://www.naccho.org/membership/lhd-directory) တွင် ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေရှင်းခြင်း

- COVID-19 ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ နှင့်ပတ်သက်သည့် ပူပန်မှု နှင့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု များသည် စိတ်ပင်ပန်းစေနိုင်ပြီး ပြင်းထန်သည့်စိတ်ခံစားမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုများကို ဖြေရှင်းရန် အချက်အလက်များ လိုအပ်ပါက [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus) တွင် ဖတ်ရှုပါ။ Red Cross တွင် အခမဲ့အွန်လိုင်းသင်တန်း တက်ရောက်ပါ Psychological First Aid: Supporting Yourself and Others During COVID-19

နောက်ထပ် ပံ့ပိုးမှုအချက်အလက်များ

- Center for Disease Control at [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)
- American Red Cross at [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus)
- National Institute on Aging at [nia.nih.gov](https://www.nia.nih.gov) and includes a section caregiving.
- ဒေသခံပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်များကို ရှာဖွေရန် 211 ထံသို့ ဖုန်းဆက်ပါ။ သို့မဟုတ် သင့်အနီးအနားရှိ လွှဲပြောင်းမှုစင်တာ ရှာဖွေရန်အတွက် [211search.org](https://www.211search.org) တွင် ကြည့်ရှုပါ။ ဒေသခံပံ့ပိုးမှုအတွက် [auntbertha.com](https://www.auntbertha.com) နှင့် [eldercare.acl.gov](https://www.eldercare.acl.gov) တွင် ကြည့်ရှုပါ။
- AARP at [aarp.org/coronavirus](https://www.aarp.org/coronavirus), [aarp.org/crf](https://www.aarp.org/crf) and [aarp.org/preparetocare](https://www.aarp.org/preparetocare)
- ဒေသခံ စားနပ်ရိက္ခာပံ့ပိုးမှုဌာနကို [feedingamerica.org/find-your-local-foodbank](https://www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank) တွင်ရှာဖွေပါ။ သတ်မှတ်ချက်များကို သိထားရန်အတွက် ဖုန်းကြိုဆက်ပါ

- COVID-19 ၿာငွေကြေးဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုထိန်းချုပ်ရေး ပံ့ပိုးမှုရရှိရန်အတွက် HOPE Crisis Hotline အဖွဲ့အား 1-888-388-HOPE (4673) မှတစ်ဆင့် သို့မဟုတ် OperationHOPE.org မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်နိုင်သည်။
- နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် အန္တရာယ်ကျရောက်သူ ကူညီရန်ဖုန်းလိုင်း။ COVID-19 နှင့်ပတ်သက်သည့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်မှု ကြိုရသူအတွက် အကူအညီရှိပါသည်။ ဂရုဏာစိတ်ရှိသော အကြံပြုဆွေးနွေးသူနှင့် တိုင်ပင်ရန် 1-800-985-5990 သို့ဖုန်းဆက်ပါ။ သို့မဟုတ် 66746 ထံသို့ TalkWithUs စာလုံးဖြင့် တက်စပို့ပါ
 - အကြားအာရုံမရှိ/လျော့နည်းသူများ။ 66746 ထံသို့ TalkWithUs စာလုံးဖြင့် တက်စပို့ပါ။ 1-800-985-5990 ထံသို့ ဖုန်းဆက်ရန်အတွက် သင်ကြိုက်နှစ်သက်သည့် လက်ဆင့်ကမ်း ဆက်သွယ်မှုစနစ်ကို အသုံးပြုပါ။ TTY 1-800-846-8517
 - စပိန်ဘာသာစကား ပြောဆိုသူများ။ 1-800-985-5990 သို့ဖုန်းဆက်ပြီး "2" ကိုနှိပ်ပါ။ ပြည်နယ် 50 အတွင်း Hablanos စာလုံးကို 66746 သို့တက်စပို့ပါ။ Puerto Rico တွင်ရှိနေပါက 1-787-339-2663 ထံသို့ Hablanos စာလုံးဖြင့် တက်စပို့ပါ။
- သင့်အနေနှင့် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးခြင်း၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သို့မဟုတ် အခြားသူကို နာကျင်အောင်လုပ်ချင်သလို ခံစားရခြင်း၊ စသည့်စိတ်ခံစားမှုများ လွှမ်းမိုးနေပါက 911 သို့မဟုတ် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်မှု တားဆီးကာကွယ်ရေးဖုန်းလိုင်း National Suicide Prevention Lifeline ထံသို့ 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) တွင် ဖုန်းဆက်ပါ