

ဆု : ဟံင်ဖိယိဖိကိးဂးဒဲး
မုာ်နံး : မုာ်ဖိဖးနံး, လါယနူအါရံ ၁၄သိ

တၢ်ဂ့ၢ် : တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိအသိဘၣ်ယး စ့ၣ်ဖိလ်ပဒိၣ်ကို တၢ်အိၣ်လီၤဆိ(Isolation) ဒီး တၢ်အိၣ်လီၤဆိအိၣ်စီၤစုၤယံၤလိာ်သးလၢပုၤဂၤ (Quarantine)တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်

ဆု စ့ၣ်ဖိလ်ပဒိၣ်ကို ဟံင်ဖိယိဖိတဖၣ်,

ခိဖျိလၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအနီၣ်ဂံၢ်ဟဲအါထီၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်အါအါဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်စးထီၣ်လၢတၢ်ဂီၢ်ကိုပျါကသုၣ်ကတီၢ်အယိ, တၢ်လၢပကဘၣ်မၤဆိအိၣ်န့ၣ်မုာ်ဝဲ ပကဟ်လီၤဆိပုၤလၢအအိၣ်တဆူၣ်တချ့တဖၣ်, ဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိဘၣ်ယး ပုၤဒီးန့ၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ ဒီးပုၤအိၣ်ဘူးလိာ်သးလၢပုၤဘၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ် လၢပကမၤအိၣ်တၢ်သ့အိၣ်ဒီးပုၤအသိးန့ၣ်လီၤ. ပစံးဘျုးဘၣ် သုတၢ်ဆိၣ်ထဲမၤစၢပုၤ ဒီး တၢ်ဝံသးစုၤဘၣ်ပကိုပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဝဲတၢ်ဆါကတီၢ်ကိခဲဒ်သိးအံၤအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဝဲပကွၢ်ကဒါက့ၤ တၢ်န့ၣ်ကျဲလိာ်ခံကတၢ်လၢ [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\)](#)ဟ်လီၤဝဲဒီး တၢ်တၢ်ပိၣ်တဲသကိး တၢ်ဒီး လိာ်ကဝိဆူၣ်ချ့မၤစၢတၢ်ကရၢကရိတဖၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဝံအလိာ်ခံ, စ့ၣ်ဖိလ်ပဒိၣ်ကို (SPPS) ဆိတလဲမၤဘၣ်ထီၣ်က့ၤ တၢ်အိၣ်လီၤဆိ (isolation)ဒီး တၢ်အိၣ်လီၤဆိအိၣ်စီၤစုၤယံၤလိာ်သးလၢပုၤဂၤ(quarantine) စးထီၣ် မုာ်ယုၣ်နံး, လါယနူအါရံ ၁၈သိန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆိတလဲတဖၣ်မုာ်အိၣ်သန့, ပုၤတဂၤလၢလၢ အိၣ်မုာ်တဆူၣ်ဘၣ်န့ၣ် ကြးအိၣ်လၢဟံၣ် ဒီး မၤကွၢ်သးတချုးဒီးဝဲဟဲထီၣ်ကိုအဆါကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်လီၤဆိ(Isolation)အဆါကတီၢ်

တၢ်အိၣ်လီၤဆိ (Isolation)န့ၣ်ဘၣ်တၢ်စူးကါအိၣ်ဒ်သိးအကဟ်လီၤဆိပုၤလၢဒီးန့ၢ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢအဘၣ်တၢ်တယးအိၣ်လၢဒီးန့ၢ် COVID-19 တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢပုၤဂၤအအိၣ်န့ၣ်လီၤ. စ့ၣ်ဖိလ်ပဒိၣ်ကို ကစူးကါဒီးဝဲ တၢ်အိၣ်လီၤဆိ (isolation) ၁၀ သိ လၢပုၤကိုဖိမၤမၤကွၢ်သးဒီးဒီးန့ၢ် COVID-19 တၢ်ဆါတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကိုဖိတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်လၢတမၤကွၢ်ဒီးအသးတဖၣ်ဘၣ်လူၤပိာ်မၤထွဲ [SPPS COVID-19 Exclusion Decision Tree](#) ဒ်သိးအကဟ်လီၤတၢ်ဆါတၢ်လၢကဟဲက့ၤထီၣ်ကိုကဂ့ၢ်အဆါကတီၢ်ဝဲလဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. စ့ၣ်ဖိလ်ပဒိၣ်ကို ဟံးန့ၢ်ဝဲဒၣ် တၢ်အကျိအကျဲဘၣ်ယး တၢ်အိၣ်လီၤဆိ (isolation)အဆါကတီၢ်လၢကိုဖိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဒိၣ်န့ၢ်ဒီးလၢ CDC တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်မုာ်လၢ ကိုဖိတဖၣ်ကဘၣ်ဘၣ်လီၤတၢ်ကးဘၢမဲၣ်ဝဲအိၣ်တၢ်အဆါကတီၢ် ဒီး တၢ်ဖံးတၢ်မၤကီၢ်ခဲဂုၤလၢပုၤကမၤကဲထီၣ်လိာ်ထီၣ်ဝဲက့ၤန့ၣ်လီၤ.

Students who test positive for COVID-19: 10-day isolation



တၢ်အိၣ်လီၤဆိအိၣ်စီၤစုၤယံၤလိာ်သးလၢပုၤဂၤ(Quarantine)အဆါကတီၢ်

တၢ်အိၣ်လီၤဆိအိၣ်စီၤစုၤယံၤလိာ်သးလၢပုၤဂၤ(Quarantine)ဘၣ်တၢ်စူးကါအိၣ်ဒ်သိးအကကြိဆါ COVID-19 အတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲခိဖျိ တၢ်ဟ်လီၤဆိဝဲဒၣ်ပုၤလၢအိၣ်ဘူးဒီးပုၤဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါတဖၣ်ကအိၣ်စီၤစုၤယံၤလိာ်သးလၢပုၤဂၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤတဂၤစုၣ်စုၣ်လၢဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါအိၣ်လၢအိၣ်ဘူးဒီးပုၤဘၣ်တၢ်ဆါလၢအတမ့ၢ်အဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်န့ၣ် ကလူၤပိာ်မၤထွဲတၢ်န့ၣ်ကျဲအသိယုၣ်ဒီး တၢ်မၤစုၤလီၤတၢ်အိၣ်လီၤဆိအိၣ်စီၤစုၤယံၤလိာ်သးလၢပုၤဂၤလၢ ၅သိန့ၣ်လီၤ. မုာ်နံးလိာ်ခံကတၢ်တနံးလၢတၢ်အိၣ်ဘူးလိာ်သးလၢပုၤဘၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဟ်ပနီၣ်အိၣ်ဒ်အမ့ၢ် ၀ အနံးန့ၣ်လီၤ.

Staff/students identified as a close contact: 5-day quarantine



တၢ်အိၣ်လီၤဆီၣ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤလိာ်သးလၢပုၤဂၤ(Quarantine)ဒီဖျိတၢ်အိၣ်ဘူးလိာ်သးလၢဟံၣ်ဖိယိဖိလၢဒီးန့ၢ်တၢ်ဆါ

ကွီဖိတဖၣ်လၢတၢ်အိၣ်လီၤဆီၣ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤလၢပုၤဂၤန့ၣ် ဘၣ်တၢ်မၤဘၣ်လိာ်က့ၤအီၤလၢ ၁၀ သီန့ၣ်လီၤ. ဝဲပုၤအိၣ်ဘူးလိာ်ဒီးပုၤဒီးန့ၢ်တၢ်ဆါတၢ်ကၤအကတၢ်တနံၤဝဲအလီၢ်ခံ ပုၤကဘၣ်အိၣ်လီၤဆီၣ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤလၢပုၤဂၤအသီခဲလၢာ် ၁၀ သီန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လီၤဆီၣ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤလၢပုၤဂၤ(quarantine)အဆၢကတၢ်စးထီၣ်ဝဲဒၣ် မ့ၢ်တနံၤဝဲ တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်အိၣ်ဖျါထီၣ် မ့တမ့ၢ် မၤကွၢ်သးအနံၤ, လၢတခါဂ့ၤတခါဂ့ၤမၤသးဆိကတၢ်တခါန့ၣ်လီၤ.

Student lives with a household member who tests positive for COVID-19: 10-day quarantine



ကွီဖိတဖၣ်လၢတၢ်အိၣ်လီၤဆီၣ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤလၢပုၤဂၤမ့ၢ်ဝဲ ဝဲ :

- အဝဲသ့ၣ်ဒီးန့ၢ် **COVID-19** တၢ်ဆါလၢအပုၤကွံၣ် ၉၀ သီ ဒီး ဆၢကတၢ်ခဲအံၤအဝဲတအိၣ်ဒီး **COVID-19** တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအပနီၣ်နီၣ်တမံၤအခါ, မ့တမ့ၢ်
- အဝဲသ့ၣ်ဆဲး **COVID-19** ကသံၣ်ဒီးသဏ (ဆဲးကသံၣ်ခံဖျါလၢဘၣ်ဆဲးကသံၣ်ခံဖျါ မ့တမ့ၢ် ဆဲးကသံၣ်တဖျါလၢဘၣ်ဆဲးကသံၣ်တဖျါခိၣ်အဂီၢ်)မ့ၢ်ဝဲအစ့ကတၢ် ၁၄ သီ တချုးအိၣ်ဘူးဒီးပုၤဒီးန့ၢ်တၢ်ဆါ ဒီးအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအပနီၣ်နီၣ်တမံၤအခါန့ၣ်လီၤ.

ပုၤလၢအိၣ်လီၤဆီၣ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤလၢပုၤဂၤတဖၣ် ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအီၤလၢကမၤကွၢ်သးတချုးဝဲအဟဲက့ၤထီၣ်ကွီအကတၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအပနီၣ်မ့ၢ်ဟဲအိၣ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် နဖိမၤကွၢ်အသးဒီးအစၢမ့ၢ်ဖျါလၢဒီးန့ၢ်တၢ်ဆါန့ၣ်, ဆုၤထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆု [SPPS COVID-19 Reporting System](#) ဒ်သီးနကဒီးန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်သးဒီးဆုညါတၢ်လၢနကဘၣ်မၤအီၤတဖၣ် ဒီးနတဘၣ်ဆုနဖိတဖၣ်ဆုကွီဘၣ်. ပုၤလၢအိၣ်လီၤဆီၣ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤလၢပုၤဂၤတဖၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါသနက့ၤ လဲၤမၤကွၢ်ဆိအသးဝဲ အဝဲသ့ၣ်အိၣ်လီၤဆီၣ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤလၢပုၤဂၤအဆၢကတၢ်န့ၣ်တသ့ဝဲဘၣ်. ဝဲအိၣ်လီၤဆီၣ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤလၢပုၤဂၤလၢ ၅ သီအတီၢ်ပုၤအခါ, ကွၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအပနီၣ်တုၤလၢ ၁၄ သီအနံၤန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဟဲအိၣ်ဖျါထီၣ်န့ၣ်, အိၣ်လၢဟံၣ်, အိၣ်လီၤဆီ(isolate)လၢပုၤဂၤဒီးလဲၤမၤကွၢ်သးတဘျီယိန့ၣ်တက့ၢ်.

ကွီဖိတဖၣ်လၢအဘၣ်တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါအီၤလၢ ဘၣ်အိၣ်လီၤဆီ မ့တမ့ၢ် အိၣ်လီၤဆီအိၣ်စီၤစုၤယံၤလၢပုၤဂၤတချုးဝဲ တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢထးတဖၣ်စးထီၣ်သးဒီးဘၣ်အီၤအခါန့ၣ် အဝဲသ့ၣ်ဟဲက့ၤထီၣ်ကွီဆိန့ၢ်ဒီး တၢ်ဆၢကတၢ်လၢတၢ်ဆုန့ၢ်အီၤသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. ဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်န့ၣ် ကဒီးန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဆၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ပျဲအခွဲလၢအဝဲသ့ၣ်ကဟဲက့ၤထီၣ်ကွီဆိန့ၢ်ဒီး ၅သီလၢလံာ်လၢတၢ်ဆုန့ၢ်အီၤလံာ်လၢအပုၤကွံၣ် ဝဲတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်ဂ့ၤထီၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အလီၤတကီၢ်လၢဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကးဘၢမဲာ်တဖၣ်

ပုၤကိးဂၤဒီးလၢဖျါတၢ်ကးကၢမဲာ်သ့သ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်ဆဲးဖျါယာ်တၢ်ကးဘၢမဲာ်ဝဲ စ့ၣ်ဖိလံပဒိၣ်ကွီတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ်အပုၤန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်သ့န့ၣ်, ကွီဖိတဖၣ်ကြးဖျါယာ်တၢ်ကးဘၢမဲာ်လၢအကထၢအါတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကးဘၢမဲာ်လၢအိၣ်ခံကထၢ ဒီးတၢ်ကးဘၢမဲာ်လၢတၢ်သ့အီၤတနံၤဂီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကးဘၢမဲာ်တဖၣ်ဘၣ်တၢ်ကတဲာ်ကတီၢ်ဟံၣ်ယာ်အီၤဝဲကွီ လၢကွီဖိလၢလိာ်ဘၣ်ဝဲတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါ ဒီး တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါ

တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါ ဒီး တၢ်ဆဲးကသံၣ်အလီၢ်အကျဲ ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၤအဂၤဘၣ်ဃးတၢ်မၤစၢၤလီၤ COVID-19 တၢ်ဆါအတၢ်ရၤလီၤသးန့ၣ် နမၤန့ၢ်အီၤသ့ဝဲဒၣ်ပဲ spps.org/Page/42854 ပှၢ်ယဲၤအဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါပှၢ်ကိးဂၤဒဲးလၢကမၤကွၢ်သးကိးနွံဒဲး, ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါ ဝံၤမ့ၢ်ဂ့ၢ်တၢ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်, ပဲ [ပှၢ်တၢ်တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါအလီၢ်အကျဲတဖၣ်](#) မ့တမ့ၢ် မၤကွၢ်သးခိဖျိ တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါဖဲဟံၣ်(at-home test kits) ခိဖျိ [Vault Health](#) န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါအပိးအလီၤလၢဒီးန့ၢ်တၢ်အစၢၤချၢ (Rapid antigen test kits) ကဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဆိအီၤဆူကိဖိလၢဘၣ် က့ၤဆူဟံၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်, မ့ၢ်လၢကျိၤကျဲအဝဲအံၤဂ့ၢ်အယိန့ၣ်လီၤ. အါန့ၢ်အန့ၣ် တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအပိးအလီၤတဖၣ် ဘၣ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲမၤလိာ်အီၤ ဒီးကအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ ကိဖိဒီးကိပှၢ်မၤတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်လၢတယံာ်တမိၢ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

ကွၢ်ယုတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါအဒါးတဖၣ်ပဲ spps.org/covidvaccine ပှၢ်ယဲၤအဖီခိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.