

SELF-ISOLATION & CONTACT TRACING

You must self-isolate if you are exposed to potential community transmission outlined below:

What do you do during self-isolation?

Physical Distancing

- All people in your house need to self-isolate with you.
- Stay at least five feet away from other people at home, avoid walking around.
- Keep a distance of at least 5 feet apart from each other. Do not walk around and stay in a confined isolated space.
- Do not let visitors into your house. If you need food supplies, have a friend drop them off at the door.
- Make sure you don't come into contact with people giving you food, ensure whoever comes into contact with your leftovers wash their hands thoroughly.

Practice Personal Hygiene

- Wash hands regularly and wear a mask when in common areas of the house.
- Keep hydrated with fluids and eat nutritious food.
- Do not share food or utensils with family members.

Monitor Your Health

- Monitor your temperature daily and keep a record.
- Monitor the development of any symptoms. ie: fever, cough, diarrhea, difficulty breathing.
- Go to the hospital if anyone in the family develops signs and symptoms that require medical attention.

Be Prepared

- Have family or friends help you prepare a supply of essential goods and food items.

LEVEL 1



COVID-19 POSITIVE PATIENT
MUST self-isolate and seek medical advice.
Please stay home and do not go out.

LEVEL 2



PEOPLE THAT HAVE HAD DIRECT CONTACT WITH PATIENT
MUST self-isolate and monitor for symptoms.
Please stay home and do not go out.

LEVEL 3



PEOPLE THAT HAD CONTACT WITH LEVEL 2
MUST self-isolate and monitor for symptoms.
Please stay home and do not go out.

LEVEL 4



PEOPLE THAT HAD CONTACT WITH LEVEL 3
MUST self-isolate and monitor for symptoms.
Please stay home and do not go out.

WHO TO CONTACT?

Official COVID-19 Hotlines
09 756 341 601, 09 756 341 602

WHAT IS SELF-ISOLATION?

Stay in your home environment and do not leave the house

HOW LONG DO YOU SELF-ISOLATE?

28 DAYS

မိမိဘာသာသီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ခြင်းနှင့် ရောဂါရှိသူနှင့် ထိတွေ့ခဲ့သူများကို ဂျာဗေစီစစ်ခြင်း

အကယ်၍အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ရောဂါကူးစက် ပျံ့နှံ့ထားသည့် ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးနှင့် အထိအတွေ့ရှိထားသည်ဆိုပါက မဖြစ်မနေမိမိဘာသာ သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ရပါမည်။

မိမိဘာသာသီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ချိန်တွင်မည်သည့်အရာများလုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအနီးကပ်ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုများမပြုလုပ်ရန်

- မိမိနှင့်အတူ မိမိအိမ်သားများပါ နေအိမ်တွင်သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ရပါမည်။
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး ၅ ပေအကွာတွင် နေထိုင်ကြရန်နှင့် အိမ်အတွင်း လျှောက်သွားခြင်းမျိုးမပြုလုပ်ဘဲ မိမိအတွက်သတ်မှတ်ထားသော နေရာတွင်သာ နေထိုင်ရပါမည်။
- ဧည့်သည်များကို လက်ခံတွေ့ဆုံခြင်းမပြုလုပ်ရပါ။
- စားနပ်ရိက္ခာလိုအပ်လာပါက အသိမိတ်ဆွေတစ်ယောက်ယောက်အား ဝယ်ခိုင်းပြီး အိမ်တံခါးဝရှေ့သို့ထားခဲ့ရန်တောင်းဆိုပါ။
- မိမိအားအစားအစာလာရောက်ပို့ဆောင်ပေးသူများနဲ့ထိတွေ့မှုမရှိစေရန် ဂရုပြုပြီး မိမိစားပြီးသော စားကြင်းစားကျန်များကို ကိုင်တွယ်သူများကို ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် လက်ကို သေချာစွာ ဆေးကြောရန်မှာကြားပါ။

တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုကိုလုပ်ဆောင်ပါ

- လက်ကိုမကြာခဏဆေးကြောပြီး နေအိမ်၏ အိမ်သားများစုစည်းရာနေရာများ၌ ရှိနေချိန် mask တပ်ဆင်ထားပါ။
- ရေများများသောက်၍ အာဟာရရှိသော အစားအစာများ စားသုံးပါ။
- အစားအသောက်နှင့် ဇွန်၊ ခရမ်း၊ ခွက်ယောက်များကို အခြားသောမိသားစုဝင်များ နှင့်အတူအသုံးမပြုပါနှင့်။

မိမိကျန်းမာရေးကိုအချိန်ပြည့်စောင့်ကြည့်လေ့လာပါ

- မိမိကိုယ်အပူချိန်ကို နေ့စဉ်တိုင်းတာမှတ်သားပါ။
- ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဝမ်းလျော့ခြင်းနှင့် အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း စသည့် ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်လာခြင်းရှိ မရှိသတိထားစောင့်ကြည့်ပါ။
- မိသားစုထဲတွင်ဖော်ပြပါရောဂါလက္ခဏာများခံစားနေရပါက ဆေးကုသမှုခံယူရန် ဆေးရုံသို့သွားပါ။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ

- မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ကုန်ပစ္စည်းများနှင့် စားသောက်ကုန်များ လုံလောက်စွာရှိ နေစေရန် မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများကို အကူအညီတောင်းထားပါ။

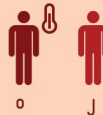
အဆင့် ၁



COVID- 19 ဝိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံထားရသူ

မဖြစ်မနေမိမိဘာသာ သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေး ဆေးကုသမှုခံယူရပါမည်။
အလုပ်ခွင်သို့ “လုံးဝ” မလာသင့်ပါ။

အဆင့် ၂



ရောဂါပိုးကူးစက်ခံထားရသူနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခဲ့သူ

မဖြစ်မနေမိမိဘာသာ သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ရောဂါ လက္ခဏာ များကို စောင့်ကြည့် ရမည်။
အလုပ်ခွင်သို့ “လုံးဝ” မလာသင့်ပါ။

အဆင့် ၃



အဆင့် (၂) နှင့် ထိတွေ့ခဲ့သူများ

မဖြစ်မနေမိမိဘာသာ သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ရောဂါ လက္ခဏာ များကို စောင့်ကြည့် ရမည်။
အလုပ်ခွင်သို့ “လုံးဝ” မလာသင့်ပါ။

အဆင့် ၄



အဆင့် (၃) နှင့် ထိတွေ့ခဲ့သူများ

မဖြစ်မနေမိမိဘာသာ သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ရောဂါ လက္ခဏာ များကို စောင့်ကြည့် ရမည်။
အလုပ်ခွင်သို့ “လုံးဝ” မလာသင့်ပါ။

မည်သူ့ကိုဆက်သွယ်အကြောင်းကြားမည်နည်း။

Official COVID-19 Hotlines
09 756 341 601, 09 756 341 602

မိမိဘာသာသီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ခြင်းဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။

မိမိနေအိမ်ထဲ၌သာနေထိုင်၍ အိမ်ထဲမှ အိမ်ပြင်
မထွက်ခြင်းကိုဆိုလိုပါသည်။

မိမိဘာသာသီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ခြင်းကိုမည်မျှကြာအောင်
လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။

၂၈ ရက်