

သင့်တွင် COVID-19 ပိုးတွေ့ပါက လုပ်ဆောင်ရန်

COVID-19 ပိုးရှိသူများသည် ဗိုင်းရပ်စ်ကို အခြားသူများထံသို့ ပျံ့နှံ့ကူးစက်စေနိုင်သည်။ သင်က ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံထားသည် သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာလုံးဝ မပြစေကာမူ သင့်တွင် COVID-19 ပိုးတွေ့ ရှိပါက သင်ပိုးစစ်ဆေးမှုအဖြေလျှင်ရချင်း အမြန်ဆုံး သီးခြားခွဲနေပါ။ သီးခြားခွဲနေခြင်းဆိုသည်မှာ အနည်းဆုံး 5 ရက်ကြာ အိမ်တွင်နေခြင်းဖြစ်၍ - သင်နှင့်အတူနေထိုင်သူများအပါအဝင် - အခြားသူများနှင့် ခပ်ခွာခွာနေခြင်းဖြစ်သည်။

သင်၏ COVID-19 စစ်ဆေးမှုက ပိုးတွေ့ဖြစ်ပါက
အိမ်တွင်နေကာ 5 ရက်ကြာအောင် သီးခြားခွဲနေပါ။
သင်၏ရောဂါလက္ခဏာများ တိုးတက်လာပြီး အဖျားကျစေသော ဆေးဝါးများကို အသုံးမပြုဘဲ အနည်းဆုံး 24 နာရီကြာအောင် အဖျားမရှိပါက 5 ရက်ကြာပြီးနောက်တွင် အိမ်အပြင်သို့ ထွက်နိုင်ပါသည်။

ဤလမ်းညွှန်ချက်သည် [ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားများ](#)နှင့် မသက်ဆိုင်ပါ။

ကျန်းမာရေးဌာနမှ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုကို သင်လက်ခံရရှိနိုင်ပါသည်။ သင်ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု လွတ်သွားပါက 802-863-7200 မှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့ထံ ပြန်လည်ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

သီးခြားခွဲနေမှုပြီးသွားပြီးနောက် သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိနေဆဲဖြစ်ပါက၊ သင်နှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများကို COVID-19 ကူးစက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပျံ့နှံ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ကူညီပေးနိုင်သော [နာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ခြင်း](#) ကဲ့သို့သော ပုံမှန်ထက်ပိုမိုကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကို လုပ်ဆောင်ရန် ရွေးချယ်ရနိုင်ပါသည်။

သင်က အသက် 65 နှစ်အထက်ဖြစ်ပါက သို့မဟုတ် အန္တရာယ်များသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအခြေအနေ ရှိထားပြီး အသေးစားမှသည် အသင့်အတင့်အထိသော ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိနေပါက၊ သင်၏ ပိုးတွေ့စစ်ဆေးမှုရလဒ်ကို ရရှိသည်နှင့် အမြန်ဆုံး COVID-19 ကုသနည်းများနှင့်ပတ်သက်၍ မေးမြန်းရန် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ ဆက်သွယ်ပါ။ ထိုကုသမှုများသည် ဆေးရုံတက်ရနိုင်သည့်အခွင့်အလမ်းကို လျှော့ချပေးနိုင်ပါသည်။

သင်က ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့်တွေ့ဆုံရန် လိုအပ်နေသော်လည်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ မရှိပါက စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ချိတ်ဆက်ရန် 2-1-1 ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် အနီးဆုံးရှိ [ဖက်ဒရယ်အရအရည်အချင်းမီသော ကျန်းမာရေးစင်တာ](#) သို့မဟုတ် [Vermont \(မားမောင့်\) ၏ အခမဲ့နှင့် ရည်ညွှန်း ဆေးခန်းများ](#) အနက် တစ်ခုကို ဆက်သွယ်ပါ။

သင်၏ ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးမှု ရလဒ်များအား ကျန်းမာရေးဌာနထံ သတင်းပေးပို့ပါ။

သင့်အဖြေကို သင်၏ ဒေသန္တရဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာန ထံသို့ အလိုအလျောက် ပေးပို့သည့် နည်းလမ်းကို ရွေးချယ်၍ သော်လည်းကောင်း [Vermont COVID-19 Self-Test Result Reporting Form \(ဗားဆော့ COVID-19 အတွက် မိမိကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးမှု၏ ရလဒ်ကို တင်ပြသောဖောင်\)](#) ကို ဖြည့်စွက်၍ သော်လည်းကောင်း သင်၏ ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးမှု ရလဒ်များကို သတင်းပေးပို့နိုင်ပါသည်။

သင်နှင့်အနီးကပ် ထိတွေ့ခဲ့သူများကို အကြောင်းကြားရန်-

သင့်တွင် COVID-19 ပိုးတွေ့သည်ဟု စစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက၊ လတ်တလောတွင် သင်နှင့်အတူ အချိန်ကုန်ဆုံးခဲ့သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့သည် ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ထိတွေ့မှုရှိနိုင်ကြောင်း အသိပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထိုသို့သောနည်းလမ်းဖြင့်၊ ထပ်မံ၍ ကူးစက်ပျံ့ပွားခြင်းကို တားဆီးရာတွင် အကူအညီဖြစ်စေရန်၊ ၎င်းတို့သည် ရောဂါလက္ခဏာများကို သတိပြုကာ လိုအပ်ပါက စစ်ဆေးမှု ရယူနိုင်ပါသည်။

သင်၏ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်မဖြစ်ပွားမီ သို့မဟုတ် သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများမရှိပါက၊ သင်စစ်ဆေးမှုခံယူခဲ့သော နေ့ရက်မတိုင်မီ နှစ်ရက်မှစတင်ကာ သင်နှင့်အတူ အချိန်ကုန်ဆုံးခဲ့သူများကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အထူးသဖြင့် COVID-19 ဖြစ်ပွားနိုင်ချေမြင့်မားနိုင်သူများထံ ဆက်သွယ်ရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ ထပ်ဆောင်းလမ်းညွှန်မှုအတွက် ဤလင့်ခ်ကို မျှဝေနိုင်ပါသည်- healthvermont.gov/closecontact

အိမ်တွင် သီးခြားခွဲနေပါ -

အဖျားမပြင်းသည့် လူအများစုက အိမ်မှာနေ၍ နေပြန်ကောင်းနိုင်ပါသည်။ အပျော့စားမှသည် အသင့်အတင့်သော ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေသူများအတွက်၊ [COVID-19 အတွက် ကုသမှုရွေးချယ်စရာများ](#) ရှိပါသည်။

- အရေးတကြီး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုအတွက် သို့မဟုတ် အိမ်မှာ လုံခြုံစိတ်ချမှုမရှိသလိုခံစားရသည်မှလွဲ၍ အိမ်မှာနေပါ။ အိမ်မှထွက်ခွာရန် လိုအပ်ပါက နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ဌာနသို့ မသွားမီ ဖုန်းကြိုဆက်ပါ သို့မဟုတ် သင့်မှာ COVID-19 ရှိသောကြောင့် သင်က သီးသန့်ခွဲနေရကြောင်း ပြောပြပေးပါ။
- တတ်နိုင်သလောက် သင့်အိမ်တွင်းရှိ သီးသန့်အခန်းတစ်ခုတွင် နေပြီး သီးခြားရေချိုးခန်းတစ်ခုကို အသုံးပြုပါ။
- သင့်အိမ်ရှိ အခြားလူများနှင့် အချိန်တိုင်း အနည်းဆုံး 6 ပေ (သို့မဟုတ် 2 မီတာ) ခွာ၍ နေပေးပါ။
- အသက်ရှူရခက်ခြင်း မဖြစ်သရွေ့ အခြားလူများနှင့်အတူ အခန်းတစ်ခုခုတွင် ရှိနေပါက နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ပါ။
- အိမ်ထောင်စုသုံး ပစ္စည်းများကို မမျှဝေပါနှင့်။
- မျက်နှာပြင်နေရာများကို သန့်စင်ကာ ပိုးသတ်ပါ။ အိမ်သုံးပစ္စည်းများကို ဆေးကြောပါ။ လက်များကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။

- သင်၏ သွေးအောက်ဆီဂျင် အဆင့်ကို စောင့်ကြည့်ပါ။ COVID-19 ရှိသော သူများတွင် သူတို့အသက်ရှူမဝခြင်းမဖြစ်မီ သွေးအောက်ဆီဂျင်အဆင့်မှာ ပုံမှန်အောက် ရောက်နေတတ်ပါသည်။ အောက်ဆီဂျင်အဆင့် နည်းနေသည်ကို ဆောလျင်စွာ သိရှိခြင်းဖြင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှု လျင်မြန်စွာခံယူရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ ၎င်းသည် ရောဂါအလွန်ပြင်းထန်မှု မဖြစ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
- သင်က စစ်ဆေးမှုပိုးတွေ့ရှိထားသူတစ်ဦးဦးကို စောင့်ရှောက်ပေးနေပါက၊ [အိမ်ရှိ ဖျားနာနေသူကို စောင့်ရှောက်ပေးရမည့်နည်းလမ်း](#) (CDC) ကို ရှာဖွေပါ။

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှုကို ချက်ချင်း ခံယူရမည့်အချိန်

သင့်တွင် အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်တွင် ဆက်တိုက်နာကျင်မှု သို့မဟုတ် အောင့်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုအသစ်၊ နိုးထရခက်ခြင်း သို့မဟုတ် နိုးနိုးကြားကြား မရှိခြင်း သို့မဟုတ် သင့်နှုတ်ခမ်း၊ သွားဖုံများ၊ မျက်နှာ၊ မျက်လုံးတစ်ဝိုက် သို့မဟုတ် လက်သည်းများတွင် အရောင်ပြောင်းလဲခြင်းများ ရှိနေပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှု ချက်ချင်း ခံယူပါ။ သင့်တွင် COVID-19 ဖြစ်နေကြောင်း သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် 9-1-1 အသိပေးပြီး အိမ်မှာ သီးသန့်ခွဲနေပါ။

သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်တိုင်းစက်ကို တောင်းခံခြင်း

သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်တိုင်းစက်သည် သင်၏လက်ချောင်းထိပ်ပေါ်တွင် ညှပ်လိုက်ကာ သင်၏ သွေးခုန်နှုန်းနှင့် အောက်ဆီဂျင်အဆင့်များကို တိုင်းတာသော အသေးစားကိရိယာတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ သင် မည်ကဲ့သို့နာမကျန်းဖြစ်နေသည်သိရန် ၎င်းက ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ သင် သို့မဟုတ် သင်စောင့်ရှောက်ပေးနေသည့် အသက် 2 နှစ်အထက် လူတစ်ဦးဦးက COVID-19 ရောဂါပိုးစစ်ဆေးတွေ့ရှိထားပါက ထိုစက်တစ်ခုကို တောင်းခံနိုင်ပါသည်။ သင်၏အမည်၊ မွေးသက္ကရာဇ်၊ နေထိုင်ရာလိပ်စာ၊ ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်၊ သင်ရယူခဲ့သော စစ်ဆေးမှုအမျိုးအစား (PCR/LAMP သို့မဟုတ် အန်တီဂျင်)၊ နှင့် စစ်ဆေးမှုပိုးတွေ့ရလဒ်ကို ရယူခဲ့သည့်နေ့စွဲတို့ကို ပေးရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။

သင်သည် 802-863-7200 ထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်းဖြင့် သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်တိုင်းစက်ကို တောင်းခံနိုင်ပါသည် သို့မဟုတ် <https://survey.alchemer.com/s3/6704528/Vermont-Department-of-Health-Pulse-Oximeter-Request> သို့သွားပါ

What to do if you test positive for COVID-19

People with COVID-19 can spread the virus to others. **If you test positive for COVID-19, even if you are vaccinated or never have symptoms, isolate as soon as you receive your test result.** Isolation means staying home and away from other people – including the people who live with you – for at least 5 days.

If you have a positive COVID-19 test

Stay home and isolate for 5 days.

You can leave your home after day 5 if your symptoms have improved AND you have had no fever for at least 24 hours without the use of medicine that reduces fevers.

This guidance does not apply to [health care workers](#).

You may get a call from the Health Department. If you miss the call, call us back at 802-863-7200.

If you still have symptoms after completing isolation, you might choose to take extra precautions such as [wearing a mask](#), which helps protect you and the people around you from getting or spreading COVID-19.

If you are over 65 or have a high-risk medical condition and have mild to moderate symptoms, reach out to your health care provider to ask about COVID-19 therapeutics – as soon you get your positive test result. These treatments can reduce the chance of being hospitalized.

If you need to see a health care provider but don't have one, call 2-1-1 to be connected to care, or contact the nearest [federally qualified health center](#) or one of [Vermont's free & referral clinics](#).

Report your self-test results to the Health Department

You can report self-test results by choosing the option to automatically provide your results to your local health department or by filling out the [Vermont COVID-19 Self-Test Result Reporting Form](#).

Notify your close contacts:

If you test positive for COVID-19, it's important let people you spent time with recently know they could have come into contact with the virus. That way, they can look out for symptoms and get tested if needed, to help prevent further spread.

Think about who you spent time with starting two days before your symptoms began or if you had no symptoms, the day you were tested. It's especially important to reach out to anyone who may be at higher risk for COVID-19. You can share this link for additional guidance:

healthvermont.gov/closecontact.

Isolate at home:

Most people with mild illness can recover at home. For people with mild to moderate symptoms, there are [treatment options for COVID-19](#).

- Stay home, except for urgent medical care or if you feel unsafe at home. Wear a mask if you need to leave home.
- Call ahead before visiting a health care provider or emergency department and tell them you are isolating because you have COVID-19.
- As much as possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom.
- Stay at least 6 feet (or 2 meters) away from others in your home at all times.
- Wear a mask if you're in any room with other people or pets, unless you have trouble breathing.
- Don't share household items.
- Clean and disinfect surfaces, wash household items and wash hands often.
- Monitor your blood oxygen levels. People diagnosed with COVID-19 may have below-normal levels of oxygen in their blood before they feel short of breath. Finding low oxygen levels early can help you know to seek medical care sooner. This could make the disease less severe.
- If you are caring for someone who tested positive, find out [how to care for someone sick at home](#) (CDC).

When to get medical care immediately:

Get medical care immediately if you have trouble breathing, persistent pain or pressure in the chest, new confusion, inability to wake or stay awake, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails. Tell your health care provider or 9-1-1 that you have COVID-19 and are isolating at home.

Requesting a pulse oximeter

A pulse oximeter is a small device that clips onto your fingertip and measures your pulse and oxygen levels. It can help you know how sick you are. You can request one if you or someone you care for over the age of 2 tests positive for COVID-19. Be prepared to give your name, date of birth, physical address, contact information, what kind of test you took (PCR/LAMP or antigen), and the date the positive test taken.

You can ask for a pulse oximeter by calling 802-863-7200 or visit the website:

<https://survey.alchemer.com/s3/6704528/Vermont-Department-of-Health-Pulse-Oximeter-Request>