

# ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ဆေးစစ်ထားသူများ (COVID-19 စစ်ဆေးမှု) အတွက်

COVID-19 စစ်ဆေးထားသောအခါ အဖြေမရခင် ရက်အနည်းငယ် ကြာနိုင်ပါသည်။  
သင်နေမကောင်းဖြစ်လျှင် (သို့) စစ်ဆေးမှုရလဒ်အတွက်စောင့်နေစဉ် ဆေးကုသမှုခံယူရန်လိုအပ်လျှင်  
ဆရာဝန်နှင့်ဆက်သွယ်ပါ။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရသည်ဟု သံသယရှိလျှင် မည်သူမဆို အမြန်ဆုံးစစ်ဆေးသင့်သည်။  
အဖြစ်များဆုံး လက္ခဏာများမှာ ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊  
အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် အနံ့ သို့မဟုတ် အရသာပျောက်ဆုံးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ အချို့သူများသည်  
ပိုမိုပြင်းထန်သောလက္ခဏာများဖြစ်နိုင်ပြီး အချို့မှာ ကူးစက်ထားသည်ဟု သတိမပြုမိတတ်ပါ။

သင်ကွာရန်တင်းဝင်လျှင်၊ သင့်အား **Smittestopp** အက်ပ်မှ အသိပေးလျှင်၊ သို့မဟုတ်  
ကူးစက်နိုင်ခြေမြင့်နေလျှင်စစ်ဆေးသင့်သည်။

## အဖြေစောင့်ဆိုင်းနေစဉ် သင်ဘာလုပ်သင့်သလဲ။

လူအများစုသည် စစ်ဆေးပြီးသောအခါ အိမ်တွင်နေ သို့မဟုတ် ကွာရန်တင်းတွင် အဖြေစောင့်နေစဉ်  
နေထိုင်ရပါမည်။ ကျောင်းသွားခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်သွားခြင်း၊ အများသုံး ပို့ဆောင်ရေးအသုံးပြုခြင်း နှင့်  
အများပြည်သူသုံးနေရာများသို့ သွားခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ သင်နှင့်အတူနေထိုင်သည် လူငယ်နှင့်  
ကလေးများအပါအဝင် လူတိုင်းထံမှ သင့်ကိုယ်သင် အကွာအဝေးတစ်ခုတွင် နေရမည်။ ကလေးငယ်များကို  
ပုံမှန်အတိုင်း စောင့်ရှောက်ရမည်။

- သင့်တွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် လက္ခဏာရှိသောကြောင့် စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ခဲ့လျှင် သင်သည် အိမ်တွင်  
နေထိုင်ပြီး အဖြေစောင့်ချိန်တွင် အခြားသူများအဝေးတွင် နေရမည်။
- သင်သည် ကူးစက်ထားသူအနီးတွင် နေခဲ့သောကြောင့် သို့မဟုတ် **Smittestopp** အက်ပ်မှ  
အသိပေးသောကြောင့် စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ခဲ့သည်ဖြစ်လျှင် သင့်အဖြေကို စောင့်ဆိုင်းချိန်တွင်  
အိမ်တွင်သာ နေထိုင်ရမည်။
- သင်သည် မဖြစ်မနေ ကူးစက်မှုကွာရန်တင်းတွင် ရောက်ရှိနေလျှင် ကွာရန်တင်းစတင်ချိန်နှင့်  
ပြီးဆုံးချိန် နှစ်ခုလုံးတွင် စစ်ဆေးရမည်။ ကွာရန်တင်းသည် ဥပဒေအရလိုအပ်ပြီး သင်မလိုက်နာပါက

ဒဏ်တပ်ခံရနိုင်သည်။ ပထမစစ်ဆေးမှုမှ ရောဂါပိုးမရှိဟုအဖြေရသည်အထိ သင်နှင့် အတူနေသူများ စောင့်ဆိုင်းကွာရန်တင်းပြုလုပ်ရမည်။ ဤကာလအတွင်း သင်ဆက်လက်ကွာရန်တင်းပြုလုပ်ရမည်။ ကူးစက်ခံထားရသူနှင့် နောက်ဆုံးထိတွေ့မှုအပြီး ၇ရက်ကြာတွင် သင်ထပ်မံစစ်ဆေးရမည်။ ၇ရက်အပြီး အဖြေသည် ရောဂါပိုးမရှိဖြစ်လျှင် သင်ကွာရန်တင်းအဆုံးသတ်နိုင်သည်။ သင်မစစ်ဆေးပါက ကူးစက်သူနှင့် နောက်ဆုံးထိတွေ့သည် နောက်ပိုင်း ကွာရန်တင်းသည် ၁၀ရက် ကြာမည်ဖြစ်သည်။ လက္ခဏာများရှိပါက ထပ်မံစစ်ဆေးသင့်သည်။

- နော်ဝေရောက်ရှိပြီး အဝင်ကွာရန်တင်းတွင်ဖြစ်ပါက သင်သည် ရောက်ရှိချိန်နှင့် ၇ရက်ပြည့်ချိန် စစ်ဆေးရမည်ဖြစ်သည်။ စစ်ဆေးမှုနှင့် ကွာရန်တင်းသည် ဥပဒေအရလိုအပ်ပြီး သင်မလိုက်နာပါက ဒဏ်တပ်ခံရနိုင်သည်။ ၇ရက်အပြီး အဖြေသည် ရောဂါပိုးမရှိဖြစ်လျှင် သင်ကွာရန်တင်းအဆုံးသတ်နိုင်သည်။ အခြားသူများနှင့်နေပြီး နေရာခြားနေရန်မရပါက သင်ကွာရန်တင်းဝင်ချိန် ၎င်းတို့သည် အိမ်မှာနေသင့်သည်။ လက္ခဏာများပေါ်လာပါက ထပ်မံစစ်ဆေးသင့်သည်။
- အကယ်၍ သင်သည် မဖြစ်မနေကွာရန်တင်းတွင် ရောက်နေပြီး ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် လက္ခဏာများရှိသောကြောင့် စစ်ဆေးခဲ့ပါက သင့်တွင် COVID-19 ရှိနိုင်ခြေရှိသောကြောင့် သီးခြားနေထိုင်ခြင်း စည်းကမ်းများကို လိုက်နာသင့်သည်။ သီးခြားနေထိုင်ခြင်းစည်းကမ်းများမှာ ကွာရန်တင်းထက် ပိုတင်းကြပ်သည်။ သင်နှင့် အတူနေသူများသည် သင်ပထမစစ်ဆေးမှုမှ အဖြေရသည်အထိ ကွာရန်တင်းနေသင့်သည်။ သင်နှင့်အတူနေသူများလည်း စစ်ဆေးရန် လိုအပ်နိုင်သည်။
- သင့်တွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် လက္ခဏာမရှိ၊ ဖြစ်ပွားသူနှင့် ထိတွေ့မှုမရှိခဲ့သော်လည်း စစ်ဆေးခံရလျှင် အဖြေမရခင်အထိ အိမ်တွင်နေထိုင်ရန်လိုအပ်ပေသည်။ သက်ဆိုင်သည်မှာ၊ ဥပမာအားဖြင့်၊ သင်သည် သုတေသနစီမံကိန်းတွင် ပါဝင်သောကြောင့် စစ်ဆေးခံခဲ့ရလျှင်၊ သင်သည် ဌာနတစ်ခုကို သွားရောက်မည်ဖြစ်လျှင် သို့မဟုတ် ခရီးသွားရန် စစ်ရလျှင် ဖြစ်သည်။

## ဆေးစစ်အဖြေကို ဘယ်လိုယူမလဲ။

၁-၂ ရက်ခန့်ကြာပြီးနောက် သင်၏ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ဆေးစစ်အဖြေကို [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) (<https://www.helsenorge.no/en/test-results/>) တွင် ရှာတွေ့လိမ့်မည်။ တခါတရံ အနည်းငယ် ပိုကြာနိုင်ပါသည်။

Helsenorge.no တွင် ဆက်သွယ်ရန် အသေးစိတ်အချက်များ (“Kontaktinformasjon”) အောက်တွင် စာရင်းပေးထားသော မိုဘိုင်းဖုန်းနံပါတ် သို့မဟုတ် အီးမေးလ်လိပ်စာ ရှိသော နော်ဝေနိုင်ငံသားမှတ်ပုံတင်

နံပါတ် သို့မဟုတ် D နံပါတ်ရှိသောသူတိုင်းကို အဖြေရရှိသောအခါ မက်ဆေ့ချ်စာ သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ဖြင့် အကြောင်းကြားပါလိမ့်မည်။ သင့်တွင် နော်ဝေနိုင်ငံသားမှတ်ပုံတင် နံပါတ် သို့မဟုတ် D နံပါတ်မရှိလျှင် အဖြေရရှိရန် သင်စစ်ဆေးခဲ့သော စင်တာ သို့မဟုတ် သင့်မြို့နယ်ရှိ ကိုရိုနာ အကူညီလိုင်းကို ဆက်သွယ်ရမည်ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ သင့်တွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရှိခဲ့သော် အဖြေသည် ရောဂါပိုးတွေ့ရှိ သို့မဟုတ် ရောဂါအတည်ပြု (“positiv/påvist”) ဟုဖော်ပြလိမ့်မည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်မရှိခဲ့သော် အဖြေသည် ရောဂါပိုးမတွေ့ရှိ သို့မဟုတ် ရောဂါအတည်မပြု (“negativ/ikke påvist”) ဟုဖော်ပြလိမ့်မည်။

## အကယ်၍ ဆေးစစ်ချက်က သင့်တွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရှိသည်ဟု (ရောဂါပိုးတွေ့ရှိသော အဖြေ) ဖော်ပြလျှင်

အကယ်၍ ဆေးစစ်ချက်က သင့်တွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရှိသည်ဟု ဖော်ပြလျှင် သင်သည် သီးခြားခွဲနေရမည်ဖြစ်သည်။ သင့်မြို့နယ်မှ အဆက်သွယ်ခြေရာခံအဖွဲ့သည် သင့်ကို ဆက်သွယ်လာမည်။

အဆက်သွယ်ခြေရာခံခြင်းသည် ရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို ရပ်တန့်ရန် အရေးကြီးသည်။ သင့်နီးစပ်သူအားလုံး (သင်နှင့်အတူနေသော နှင့် နီးနီးစပ်စပ်ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သူအားလုံး) ကွာရန်တင်းဝင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့လည်း စစ်ဆေးခံရမည်ဖြစ်သည်။

မြို့နယ်တွင် လျှို့ဝှက်ချက်ထိန်းသိမ်းရန် တာဝန်ရှိသည်။ အချင်းချင်းနားလည်ရန်အရေးကြီးသည်။ ထို့ကြောင့် သင်တခုခုမသေချာလျှင် မေးပါ။ ဘာသာစကားကို နားလည်ရန်အခက်အခဲရှိပါက ဘာသာပြန်သူကို သင်တောင်းဆိုနိုင်သည်။ ဘာသာပြန်သူသည် အခမဲ့ဖြစ်သည်။

သင်သီးခြားနေထိုင်ချိန်တွင် သင်နှင့်အတူနေသူများနှင့် အကွာဝေးတွင် နေရန်မဖြစ်နိုင်လျှင် မြို့နယ်မှ သင့်အား နေရန်နေရာရှာပေးနိုင်သည်။

## ကွာရန်တင်းနှင့် သီးခြားနေထိုင်ခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များနှင့် စည်းကမ်းများ

- ကွာရန်တင်းနှင့် သီးခြားနေထိုင်ခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များနှင့် စည်းကမ်းများ- <https://www.fhi.no/en/op/novel-coronavirus-facts-advice/facts-and-general-advice/social-distance-quarantine-and-isolation/>

- ကွာရန်တင်းနှင့် မိမိဘာသာ သီးခြားနေထိုင်ခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များနှင့် စည်းကမ်းများကို ဘာသာစကားများစွာအတွက် ဘာသာပြန်ထားပြီးဖြစ်သည် <https://www.fhi.no/en/op/novel-coronavirus-facts-advice/information-material/informasjon-different-languages/>
- လက်ရှိဥပဒေအရ ကွာရန်တင်းနှင့် သီးခြားနေထိုင်ခြင်းအတွက် စည်းကမ်းများဖောက်ဖျက်ပါက ပြစ်မှုမြောက်နိုင်သည်။