NIPH
Norwegian Institute of Public Health

ကွာရန်တီး နေထိုင်ရန် သို့မဟုတ် အိမ်တွင်သီးခြား ခွဲနေခြင်းကို ပြုလုပ်ရန် ပြောဆိုခြင်းခံထားရသူများအတွက်

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (ကိုဗစ်-၁၉) ကူးစက်ခံရသူအများစုမှာ သိပ်မပြင်းထန်သော ရောဂါလက္ခဏာများကိုသာ ခံစားရသော်လည်း အချို့မှာမူ အလွန်အမင်း ပြင်းထန်စွာ ခံစားရကြသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် နိုင်ငံတဝှမ်းတွင် ကူးစက်မှုပြန့်ပွားခြင်းကို လျော့နည်းစေရန် ကြိုးပမ်းနေရခြင်းဖြစ်သည်။ အချို့သောသူများမှာ အိမ်တွင်သာနေထိုင်စေရန် ဆရာဝန်များမှ ညွှန်ကြားခြင်းကို ခံထားရပေသည်။

- ကိုဗစ်-၁၉ ရှိသည့် မည်သူမဆို 'အိမ်တွင်သီးခြားခွဲနေခြင်း' ဟုခေါ်သည့် အခြားလူများနှင့် လုံးဝသီးခြားနေထိုင်ခြင်းကို လိုက်နာရမည်။
- ကိုဗစ်-၂၉ ရှိသည်ဟုဆေးစစ်ချက်မထွက်သေးသော်လည်း ကူးစက်နိုင်ချေ ရှိသည့်သူများအနေဖြင့် 'ကွာရန်တီး' ဝင်ရမည်။
- **အခြားနိုင်ငံများမှ နော်ဝေးသို့ရောက်ရှိလာသည့် လူများမှာ** 'ကွာရန်တီး' ဝင်ရမည်။

အိမ်တွင်သီးခြားခွဲနေခြင်း ဆိုသည်မှာ မည်ကဲ့သို့ဆိုလိုပါသနည်း?
အကယ်၍ ဆရာဝန်မှ သင့်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရှိသည်ဟုဆိုလျှင်သော်လည်းကောင်း စစ်ဆေးမှုရလဒ်ကို စောင့်နေရသည်သော်လည်းကောင်း ဖြစ်ပါက သင်သည် အခြားလူများကို မကူးစက်စေရန် သူတို့နှင့် ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။
အိမ်တွင်သီးခြားခွဲနေခြင်းဆိုသည်မှာ သင်၏ အိမ်သူအိမ်သားများ အပါအဝင် လူတိုင်းနှင့် သီးခြားခွဲနေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ သင်သည် အပြင်သို့လုံးဝမထွက်ရမည်ဖြစ်ပြီး သင့်အခန်း အတွင်းသာ နေထိုင်ခြင်း၊ အခန်းထဲတွင်သာ စားသောက်ခြင်း နှင့် အခြားသူများနှင့် ပုဝါများ မျှဝေသုံးစွဲခြင်းတို့ကို မပြုလုပ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
အကယ်၍ သင့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေပိုဆိုးလာပါက 116 117 သို့ခေါ်ဆိုကာ ဆရာဝန်ဆီ ဆက်သွယ်ပါ။ ဆရာဝန်မှ သင်ဆေးရုံတွင် သီးခြားခွဲနေခြင်းပြုလုပ်ရန်လိုအပ်၊ မအပ်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးပါလိမ့်မည်။ သီးခြားခွဲနေခြင်းမှာ သင့်တွင် ကူးစက်မှုမရှိ သို့မဟုတ် သင့်စစ်ဆေးမှုရလဒ်များတွင် ကိုဗစ်-၁၉ မရှိတော့ဟု အဖြေထွက်ကြောင်းကို ဆရာဝန်မှ ခေါ်ဆို အသိပေးမှု မရမချင်း နေထိုင်ရမည်။

'ကွာရန်တီး' ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း ?

အကယ်၍ ဆရာဝန်မှ သင်မဖျားနာနေသော်လည်း ကူးစက်မှုနှင့် ထိတွေ့ထားကြောင်း ပြောဆို လာပါက သင်ကွာရန်တီးဝင်ရမည်။ သင်အခြားနိုင်ငံများမှ နော်ဝေသို့ ရောက်ရှိ လာခဲ့လျှင်လည်း ထိုကဲ့သို့ပင် ဖြစ်မည်။ သင်သည် အိမ်သို့မဟုတ် အခြားသင့်တော်သင့်နေရာတွင် နေထိုင်ရမည်။ သို့သော် အိမ်ကွာရန်တီးမှာ အိမ်တွင်သီးခြားခွဲနေရခြင်းလောက်တော့ မတင်းကျပ်ပေ။

ကွာရန်တီး ဆိုသည်မှာ အခြားလူများနှင့်ထိတွေ့မှုကို နဲနိုင်သမျှနဲအောင်လျှော့ချခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့သော် သင်သည် လုံးဝသီးခြားခွဲနေစရာတော့ မလိုအပ်ပေ။ သင်ကျောင်းသို့မသွားခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်သို့မသွားခြင်း သို့မဟုတ် အခြားကိစ္စများမလုပ်ဆောင်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။ အများပြည်သူသုံးယာဉ်များ (**လိုင်းကား၊ ဓာတ်ရထား၊ မြေအောက်ရထား၊ လေကြောင်းလိုင်း သို့မဟုတ် ကြို/ပို့ယာဉ်)ကို သုံးစွဲကာ သွားလာခြင်းများမပြုလုပ်ရပါ။ သို့သော် မိမိကိုယ်တိုင် လမ်းလျှောက်သွားနိုင်သည်။**

အကယ်၍ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ပင်းနာခြင်း သို့မဟုတ် ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူ အခက်အခဲများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက 116 117 သို့ခေါ်ဆိုကာ ဆရာဝန်ဆီဆက်သွယ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ နော်ဝေတွင် ကိုဗစ်-၁၉ စစ်ဆေးမှုမှာလဲ အခမဲ့ ဖြစ်ပါသည်။ ကွာရန်တီးမှာ သင် နော်ဝေသို့ရောက်ပြီး ၁၀ ရက်အကြာ သို့မဟုတ် ကူးစက်ခံထားရမှုကို ပေါ်ပေါက်နိုင်ဆုံးကာလကုန်ဆုံးသည်ထိ ဖြစ်သည်။

နောက်ဆုံးသတင်းများကို နားစွင့်ထားပါ!

အစိုးရမှ နော်ဝေတွင်နေထိုင်သည့်သူ အားလုံးကို ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်၏ အရေးကြီးသည့် သတင်း အချက်အလက်များနှင့် အကြံပေးချက်များကို www.fhi.no နှင့် www.helsenorge.no တွင် စဉ်ဆက်မပျက် ဖတ်ရှုရန် ပြောဆိုလျှက်ရှိပေသည်။ ဤအကြံပေးချက်များမှာ ပြောင်းလဲမှုများ ရှိနိုင်သည်။ သတင်းအချက်အလက်များမှာ နော်ဝေဘာသာနှင့် အင်္ဂလိပ်ဘာသာများနှင့် ဖတ်ရှု နိုင်သည်။ အကယ်၍ နားမလည်သည့်တစုံတရာရှိပါက သင်သိကျွမ်းသည့် တစ်စုံတစ်ဦးထံမှ အကူအညီတောင်းခံပေးပါ။