

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံရသည့်လက္ခဏာများ



ချောင်းဆိုး



အဖျားတက်ခြင်း



အသက်ရှူရခက်ခဲလာခြင်း

အကယ်၍ သင်သည် အဖျားတက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း (သို့မဟုတ်) အသက်ရှူကြပ်ခြင်းများဖြစ်ပါက အောက်ပါအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဆေးခန်းများသို့ ဖုန်းဆက်ပါ။ ဤဆေးခန်းများသို့ သင်ဖုန်းခေါ်ဆိုပါက "Corona" (ကိုရိုနာ) ဟုပြောပြပါ။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဆေးခန်းများ	ဖုန်းနံပါတ်	ဝန်ဆောင်မှု၏နေ့ရက်နှင့်အချိန်	လိပ်စာ
People's Community Clinic	319-874-3000 ရုံးချိန်ပြင်ပ 319-874-3000	M-F 8am-7pm Sat 10am-5pm Sun 1pm-4pm	905 Franklin St Waterloo, IA 50703
MercyOne	319-272-2273 ရုံးချိန်ပြင်ပ 319-272-2273	M-F 8:00am-8pm Sat 10am-6pm Sun 10am-6pm	155 E. Ridgeway Ave. Waterloo, IA 50702
UnityPoint Clinic	319- 833-5888 ရုံးချိန်ပြင်ပ 1800-424-3258	M-F 8:00am-8pm Sat 8am-8pm Sun 8am-8pm	1731 West Ridgeway United Medical Park Waterloo, IA 50702
UnityPoint Clinic	319- 833-5888 ရုံးချိန်ပြင်ပ 1800-424-3258	M-F 8:00am-8pm Sat 8am-8pm Sun 8am-8pm	2134 Logan Ave Ste A, Waterloo, IA 50703

<p>သင်နေမကောင်းဖြစ်လျှင်</p> <ul style="list-style-type: none"> အိမ်၌နေပါ (သို့) ခုနစ်ရက်ပတ်လုံးအပြင်မသွားပါနှင့်၊ အကယ်၍ သင်၌အဖျားရှိနေသေးပါက အဖျားပျောက်ကင်းသွားပြီးနောက် နောက်ထပ် အနည်းဆုံး ၇ နာရီ (၃ ရက်) တိုင်အောင် အိမ်၌နေပါ။ ဆေးကုသမှု (medical care) အတွက် အပြင်သွားရန်လိုအပ်ပါက အများပြည်သူသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနှင့် အခြားသူများနှင့် ကားဝေမျှစီးခြင်း/ကားကြိုစီးခြင်း(ride-sharing) များကိုရှောင်ပါ။ အခြားအိမ်သူ/သားများ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် နီးကပ်စွာနေခြင်းကိုရှောင်၍ သီးခြားနေပါ။ သင်၏ရောဂါလက္ခဏာများကိုစောင့်ကြည့်၊ စစ်ဆေးပြီး သင်၏ဆရာဝန်ထံမှညွှန်ကြားချက်များကိုလိုက်နာပါ။ 	<p>သင်သည် ဖျားနားနေသူတစ်စုံတစ်ဦးနှင့် အတူနေထိုင်သူ၊ အလုပ်လုပ်သူ (သို့) ကားအတူစီးသူဖြစ်လျှင်</p> <ul style="list-style-type: none"> ရောဂါကူးဆက်နိုင်ခြေရှိသောကြောင့် အိမ်၌ ၁၄ ရက်လုံးလုံးတစ်ယောက်တည်းသီးသန့်နေပြီး၊ သင်၏ရောဂါလက္ခဏာများကိုစောင့်ကြည့်၊ စစ်ဆေးပါ။ သင်၏အလုပ်ကြောင့်အိမ်တွင်မနေပါကသင်အိမ်အပြင်ဘက်တွင်မျက်နှာဖုံးကိုဝတ်ပါ ပန်းကန်များ၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါများနှင့် အိမ်ယာခင်းများကဲ့သို့သော တကိုယ်ရည်အိမ်သုံးပစ္စည်းများအား မျှဝေအသုံးပြုခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
--	--

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံရသည့်လက္ခဏာများ

<ul style="list-style-type: none"> • သင်၏နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကိုဖုံးအုပ်သည့်အဝတ်/နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ပါ။ • ဆေးကုသမှုလိုအပ်ပါက အထက်ဖော်ပြပါဆေးခန်းများသို့ ဖုန်းဆက်ခေါ်ပါ။ 	<ul style="list-style-type: none"> • သင်၏လက်များကိုမကြာခဏ ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် အနည်းဆုံးစက္ကန့်၂၀ ကြာအောင်ဆေးကြောပါ။ • လက်ဖြင့် သင်၏မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်များကိုထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ • ကောင်တာများ၊ စားပွဲများနှင့် တံခါးလက်ကိုင်များကဲ့သို့သော မကြာခဏထိတွေ့တတ်သောမျက်နှာပြင်အားလုံးကို နေ့စဉ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။
--	--

အကယ်၍ အစားအစာ၊ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောပစ္စည်းများ၊ ရက်ချိန်းယူခြင်း၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပံ့ပိုးသူများနှင့် စကားပြောရာ၌စကားပြန်လိုအပ်ခြင်း၊ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ကြောင်းလျှောက်လွှာတင်ခြင်း၊ WIC, LIHEAP, ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့်အခြားကိစ္စရပ်များနှင့်သက်ဆိုင်သည့်အရာများအတွက်အကူအညီလိုအပ်လျှင် အောက်ဖော်ပြပါ သင်၏ဘာသာစကားအောက်၌ရှိသောဖုန်းနံပါတ်များဖြင့် EMBARC သို့ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

ဘာသာစကား	Karenni	Karen	Chin	Burmese
ဖုန်းနံပါတ်	515-216-0712	515-216-0143	515-216-0974	515-216-0712

အကယ်၍ အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်စရာဖြစ်လာပါက ၉၁၁ သို့ခေါ်ဆို၍ သင်၏လိပ်စာကိုပြောပြပါ။