

# Glossary of Terms for Interpreters Assisting with Contact Tracing

## ထိတွေ့မှု ခြေရာခံခြင်းကို အကူအညီပေးနေသည့် စကားပြန်များအတွက် ဝေါဟာရ ခက်ဆစ်အဘိဓာန်

### Who is this glossary for?

This glossary is for interpreters providing interpretation for COVID-19 mitigation and prevention efforts, such as those working with public health departments, contact tracers and case investigators.

### ဤခက်ဆစ်အဘိဓာန်က ဘယ်သူတွေအတွက်လဲ။

ဤခက်ဆစ်အဘိဓာန်သည် အများပြည်သူကျန်းမာရေး ဌာနများ၊ ထိတွေ့မှု ခြေရာခံသူများနှင့် ကူးစက်မှု စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများနှင့်အတူ လုပ်ကိုင်နေသူများကဲ့သို့ COVID-19 လျော့ပါးရေးနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ကြိုးပမ်းမှုများအတွက် စကားပြန်ဆိုမှု ဆောင်ရွက်ပေးသည့် စကားပြန်များအတွက် ဖြစ်သည်။

### What is included in this glossary?

The terms in this glossary were compiled from various contact tracing resources, including the CDC, World Health Organization, Contact Tracing Playbook, and Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health's COVID-19 Contact Tracing course. Please see the references section for more details. The purpose is to introduce interpreters to the main terms used by contact tracers, case investigators and other healthcare providers in relation to COVID-19, to enable interpreters to best interpret these terms' meanings during client interactions.



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC- RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at [nrcrim.umn.edu](http://nrcrim.umn.edu). Last update: 03/09/2020.

# ဤခက်ဆစ်အဘိဓာန်မှာ ဘာတွေပါဝင်ပါသလဲ။

ဤခက်ဆစ်အဘိဓာန်တွင်ပါသည့် ဝေါဟာရများကို CDC၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်း၊ ထိတွေ့မှု ခြေရာခံခြင်း မှတ်စုစာအုပ်နှင့် Johns Hopkins Bloomberg အများပြည်သူကျန်းမာရေးကျောင်း၏ COVID-19 ထိတွေ့မှု ခြေရာခံခြင်း သင်ရိုး အပါအဝင် ထိတွေ့မှု ခြေရာခံခြင်း ရင်းမြစ်များစွာမှ စုဆောင်းပြုစုထားသည်။ နောက်ထပ် အသေးစိတ်များအတွက် အကိုးအကားများ အပိုင်းကို ကြည့်ပါ။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ စကားပြန်များအနေဖြင့် စကားပြန်ဆိုပေးရမည့်လူနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးရာတွင် ဤဝေါဟာရများ၏ အဓိပ္ပါယ်များကို အကောင်းဆုံး ရှင်းလင်းပြောပြပေးနိုင်စေရန် အလို့ငှာ COVID-19 နှင့် ဆက်စပ်၍ ထိတွေ့မှု ခြေရာခံသူများ၊ ကူးစက်မှု စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများနှင့် အခြား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများက အသုံးပြုသည့် အဓိက ဝေါဟာရများကို စကားပြန်များနှင့် မိတ်ဆက်ပေးရန် ဖြစ်သည်။

## Who compiled and translated this glossary?

The National Resource Center (NRC) for COVID-19 Contact Tracing, Prevention, and Mitigation Programs for At-Risk Refugee, Immigrants, and Migrants (RIM) in the United States collated the terms for this glossary. Through funding from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), the NRC-RIM is collecting, developing and disseminating best and promising practices to support state and local health departments conducting mitigation, prevention and control measures including case investigation and contact tracing, vaccination and other programs among at-risk refugees, immigrants and migrants. The NRC is a partnership between the University of Minnesota, Minnesota Department of Health, Migrant Clinicians Network, and the International Rescue Committee, the National Association of County and City Health Officials and others. For more information visit: <https://nrcrim.umn.edu/>. This glossary has been translated into several languages.

# ဤခက်ဆစ်အဘိဓာန်ကို ဘယ်သူတွေက ရေးသားပြီး ဘာသာပြန်ဆိုထားပါသလဲ။



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC- RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at [nrcrim.umn.edu](https://nrcrim.umn.edu/). Last update: 03/09/2020.

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ အခက်ကြုံနေရသော ဒုက္ခသည်၊ အခြားနိုင်ငံမှအခြေစိုက်ဝင်လာသူများနှင့် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများအတွက် COVID-19 ထိတွေ့မှု ခြေရာခံခြင်း၊ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် လျော့ပါးစေရေး အစီအစဉ်များအတွက် အမျိုးသားရင်းမြစ်စင်တာ (NRC) သည် ဤခက်ဆစ်အဘိဓာန်အတွက် ဝေါဟာရများကို ကောက်နုတ်စုစည်းခဲ့ပါသည်။ ရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအတွက် စင်တာများ (CDC) မှ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုဖြင့် NRC-RIM သည် အခက်ကြုံနေသည့် ဒုက္ခသည်များ၊ အခြားနိုင်ငံမှအခြေစိုက်ဝင်လာသူများနှင့် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများအကြားတွင် ကူးစက်မှု စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ထိတွေ့မှု ခြေရာခံခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနှင့် အခြား အစီအစဉ်များအပါအဝင် လျော့ပါးစေရေး၊ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေး စီမံချက်များကို ဆောင်ရွက်နေသော ပြည်နယ်နှင့် ဒေသတွင်း ကျန်းမာရေးဌာနများကို ပံ့ပိုးရန် အကောင်းဆုံးနှင့် အလားအလာကောင်းသော ကျင့်ထုံးများကို စုဆောင်းခြင်း၊ ဖန်တီးရေးသားခြင်းနှင့် ဖြန့်ချိခြင်း ပြုလုပ်နေပါသည်။ NRC သည် မီနီဆိုးတား တက္ကသိုလ်၊ မီနီဆိုးတား ကျန်းမာရေးဌာန၊ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူ ဆရာဝန်များ ကွန်ရက်နှင့် နိုင်ငံတကာ ကယ်ဆယ်ရေး ကော်မတီ၊ ကောင်တီ အမျိုးသား အသင်းအဖွဲ့နှင့် မြို့တော်ကျန်းမာရေး အရာရှိများအပြင် အခြားလူများကြား လက်တွဲလုပ်ကိုင်မှု ဖြစ်သည်။ နောက်ထပ် အချက်အလက်အတွက် <https://nrcrim.umn.edu/> သို့ ဝင်ကြည့်ပါ။ ဤခက်ဆစ်အဘိဓာန်ကို ဘာသာစကားမျိုးစုံသို့ ဘာသာပြန်ဆိုထားသည်။

### When was this glossary last reviewed?

Our understanding of COVID-19 is rapidly evolving as the pandemic continues and we gather more evidence. Therefore, some definitions may change slightly (e.g., the criteria for who is considered a “high-risk” individual). The NRC conducts regular checks to ensure our resources are up-to-date. This glossary was last reviewed on January 2, 2021.

### ဤခက်ဆစ်အဘိဓာန်ကို ဘယ်အချိန်မှာ နောက်ဆုံး ပြန်လည်သုံးသပ်ခဲ့ပါသလဲ။

ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါက ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေပြီး ကျွန်ုပ်တို့က နောက်ထပ် အထောက်အထားများကို စုဆောင်းနေ၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ COVID-19 အပေါ် နားလည်မှု မြန်ဆန်စွာ ပြောင်းလဲနေပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်အချို့မှာ အနည်းငယ် ပြောင်းလဲနိုင်သည် (ဥပမာ၊ “ကူးစက်နိုင်ခြေများသော”



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC- RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at [nrcrim.umn.edu](https://nrcrim.umn.edu). Last update: 03/09/2020.

လူပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် ယူဆခံရသူ။ NRC သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရင်းမြစ်များမှာ အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ဖြစ်ကြောင်း သေချာစေရန် ပုံမှန် စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ပါသည်။ ဤခက်ဆစ်အဘိဓာန်ကို 2021 ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ 2 ရက်တွင် နောက်ဆုံး ပြန်လည်သုံးသပ်ခဲ့သည်။

We recommend that all interpreters assisting with contact tracing take Johns Hopkins' free Coursera course COVID-19 Contact Tracing available at <https://www.coursera.org/learn/covid-19-contact-tracing> or the Association of State and Territorial Health Officials training Making Contact: A Training for COVID-19 Contact Tracers available at <https://learn.astho.org/products/making-contact-a-training-for-covid-19-contact-tracers>.

ထိတွေ့မှု ခြေရာခံခြင်းတွင် ကူညီပေးနေသည့် စကားပြန်အားလုံးအား Johns Hopkins ၏ အခမဲ့ Coursera သင်တန်း COVID-19 Contact Tracing လိပ်စာ <https://www.coursera.org/learn/covid-19-contact-tracing> သို့မဟုတ် ပြည်နယ်နှင့် နယ်မြေအလိုက် ကျန်းမာရေး အရာရှိများ သင်တန်း Making Contact: A Training for COVID-19 Contact Tracers လိပ်စာ <https://learn.astho.org/products/making-contact-a-training-for-covid-19-contact-tracers> တို့ကို သင်ယူလေ့လာပေးပါရန် အကြံပြုပါသည်။

## Terms, in alphabetical order | ဝေါဟာရများ၊ အက္ခရာစဉ်အလိုက်

### Antibody test

“After a person is infected, they typically develop antibodies. Antibodies help the body fight infection and, in many cases, develop immunity. Antibodies are found in the blood and in body secretions, such as saliva. The antibodies that are most important in SARS-CoV-2 testing are called IgG antibodies. IgG develops 10–14 days after a person is infected. Antibody tests of the blood (and in some cases, saliva) can detect whether the antibody is present or not. If the IgG antibody is present (a positive antibody test) it is evidence that the person has had SARS-CoV-2 infection. At the current time, it is not known for certain that this means the person is immune. In addition, the antibody test can be incorrect, for example, it sometimes shows IgG present when it is not. Therefore, even when someone has a positive antibody test, it may not mean a person is protected from reinfection.” (Source: modified from the [Johns Hopkins University and Emily Gurley](#))



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC- RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at [nrcrim.umn.edu](http://nrcrim.umn.edu). Last update: 03/09/2020.

## ပဋိပစ္စည်း စစ်ဆေးမှု

“လူတစ်ဦး ကူးစက်ခံရပြီးနောက် ၎င်းတို့တွင် ပဋိပစ္စည်းများ ဖြစ်ပေါ်လာလေ့ရှိသည်။ ပဋိပစ္စည်းများသည် ကူးစက်ရောဂါကို ခန္ဓာကိုယ်နှင့်အတူ ကူညီတိုက်ထုတ်ပေးပြီး အခြေအနေအများစုတွင် ကိုယ်ခံအား ဖြစ်ပေါ်လာစေပါသည်။ ပဋိပစ္စည်းများကို သွေးနှင့် တံတွေးကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း စိမ့်ထွက်ရည်များတွင် မြင်တွေ့ရသည်။ SARS-CoV-2 စစ်ဆေးမှုတွင် အရေးအကြီးဆုံး ပဋိပစ္စည်းများကို IgG ပဋိပစ္စည်းများဟု ခေါ်သည်။ လူတစ်ဦး ရောဂါကူးစက်ပြီးနောက် 10-14 ရက်တွင် IgG ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သွေးတွင်းရှိ (အချို့အခြေအနေများတွင် တံတွေးမှ) ပဋိပစ္စည်း စစ်ဆေးမှုများသည် ပဋိပစ္စည်း ရှိ သို့မဟုတ် မရှိကြောင်းကို ရှာဖွေသိရှိနိုင်စေပါသည်။ IgG ပဋိပစ္စည်း ရှိနေပါက (ပိုးတွေ့ ပဋိပစ္စည်း စစ်ဆေးမှု) ထိုလူတွင် SARS-CoV-2 ကူးစက်မှု ရှိထားကြောင်း အထောက်အထား ဖြစ်ပါသည်။ လက်ရှိအချိန်တွင် ထိုလူက ကိုယ်ခံအား ရထား၊ မရထားဆိုတာကို အတိအကျ မသိရပါ။ ထို့အပြင် ပဋိပစ္စည်း စစ်ဆေးမှုသည် မှားယွင်းနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ ၎င်းက IgG မရှိချိန်တွင် ရှိနေသည်ဟု တစ်ခါတစ်ရံ ပြသပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ တစ်စုံတစ်ယောက်တွင် ပိုးတွေ့ ပဋိပစ္စည်း စစ်ဆေးမှု ရှိနေချိန်တွင်ပင် ထိုလူသည် ပြန်လည်ကူးစက်မှုမှ အကာအကွယ်ရထားသည်ဟု မဆိုလိုနိုင်ပါ။” (ရင်းမြစ်- [Johns Hopkins University နှင့် Emily Gurley](#) မှ ပြင်ဆင်ထားသည်)

## Asymptomatic

“A person who does not show any signs or symptoms of a disease. People with asymptomatic may not feel ill. Because they may feel well, they don't know they're infected, and will continue their regular activities, which can easily expose and transmit the virus to others.” (Source: [Johns Hopkins University and Emily Gurley](#))

## ရောဂါလက္ခဏာမပြသော

“လက္ခဏာများ သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာများ မပြသသည့် လူတစ်ဦး။ ရောဂါလက္ခဏာမပြသူများသည် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်သည်ဟု မခံစားရနိုင်ပါ။ ၎င်းတို့က နေထိုင်ကောင်းသည်ဟု ခံစားရနိုင်၍ ကူးစက်ခံရသည်ကို မသိနိုင်ဘဲ ၎င်းတို့၏ ပုံမှန် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ဆက်လုပ်မည်ဖြစ်ပြီး အခြားလူများထံ မိုင်းရပ်စ်ကို အလွယ်တကူ ထိတွေ့ပြီး ကူးစက်စေနိုင်သည်။” (ရင်းမြစ်- [Johns Hopkins University နှင့် Emily Gurley](#))



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC-RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at [nrcrim.umn.edu](http://nrcrim.umn.edu). Last update: 03/09/2020.

## Case

A person who is thought to be (“probable”) or confirmed to be infected with COVID-19.  
(Source: [CDC](#))

## ကူးစက်မှု

COVID-19 ကူးစက်ထားသည်ဟု ထင်မြင်ခံရနိုင်သည့် (“ဖြစ်နိုင်သော”) သို့မဟုတ် အတည်ပြုထားသည့် လူတစ်ဦး။ (ရင်းမြစ်- [CDC](#))

## Clinical criteria (or, clinical features)

Signs and symptoms of illness or infection. For COVID-19, this includes:

- Fever
- Cough
- Shortness of breath
- Difficulty breathing
- Headache
- Sore throat
- New loss of smell and/or taste (Source: [CDC](#))

## ဆေးခန်း စံသတ်မှတ်ချက် (သို့မဟုတ် ဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာ အင်္ဂါရပ်များ)

ဖျားနာမှု သို့မဟုတ် ကူးစက်ရောဂါ၏ အမှတ်အသားများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ။ COVID-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများတွင် ပါဝင်သည်မှာ-

- ကိုယ်ပူခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူမဝခြင်း
- အသက်ရှူရခက်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC- RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at [nrcrim.umn.edu](http://nrcrim.umn.edu). Last update: 03/09/2020.

- အနံ့နှင့်/သို့မဟုတ် အရသာ ပျောက်မှု အသစ်ဖြစ်ခြင်း (ရင်းမြစ်- [CDC](#))

*Signs of illness*

Can be objectively observed by someone else or a machine. This may include cough, elevated temperature, sweating, increased heart rate, low blood oxygen levels, vomiting, diarrhea, or abnormal findings on a physical examination. Some signs mean that the disease (e.g., COVID-19) is becoming more severe. (Source: [Johns Hopkins University and Emily Gurley](#))

*ဖျားနာမှု လက္ခဏာများ*

လူတစ်ဦး သို့မဟုတ် စက်ဖြင့် အရှိအရှိအတိုင်း စောင့်ကြည့်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတွင် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်မြင့်လာခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်းတိုးလာခြင်း၊ သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင် ပမာဏနည်းခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုတွင် မူမမှန် တွေ့ရှိချက်များ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ လက္ခဏာအချို့သည် ရောဂါ (ဥပမာ၊ COVID-19) မှာ ပိုပြင်းထန်လာသည်ဟု ဆိုလိုသည်။ (ရင်းမြစ်- [Johns Hopkins University နှင့် Emily Gurley](#))

*Symptoms of illness*

What patients say about how they feel, but that is not easily observed by someone else. This may include fatigue/tiredness, nausea, muscle aches, headache, chills, difficulty breathing, loss of taste or smell, sore throat or other symptoms. Certain or worsening symptoms mean that the disease (e.g., COVID-19) may be becoming more severe. (Source: [Johns Hopkins University and Emily Gurley](#))

*ဖျားနာမှု ရောဂါလက္ခဏာများ*

လူနာများက ပြောပြသည့် သူတို့ ခံစားနေရပုံများဖြစ်သော်လည်း ၎င်းကို အခြားလူ တစ်စုံတစ်ယောက်က အလွယ်တကူ မသိရှိနိုင်ပါ။ ၎င်းတွင် ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်း/မောပန်းခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ကြွက်သားနာခြင်းများ၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ချမ်းစိမ့်ခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ အနံ့ သို့မဟုတ် အရသာ မရခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း သို့မဟုတ် အခြား ရောဂါလက္ခဏာများ ပါဝင်နိုင်သည်။ အချို့သော သို့မဟုတ် ပိုဆိုးရွားသော ရောဂါလက္ခဏာများသည် ရောဂါ (ဥပမာ၊



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC- RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at [nrcrim.umn.edu](#). Last update: 03/09/2020.

COVID-19) မှာ ပို၍ ပြင်းထန်လာနိုင်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ (ရင်းမြစ်- [Johns Hopkins University](#) နှင့် [Emily Gurley](#))

Some things can be both a sign and a symptom. For example, fever can be a sign, but when someone complains they have a “fever”, it can also be a symptom.

တစ်စုံတစ်ခုက လက္ခဏာရော ရောဂါလက္ခဏာပါ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာ၊ ကိုယ်ပူခြင်းသည် လက္ခဏာ ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော် တစ်စုံတစ်ယောက် “ကိုယ်ပူနေသည်” ဟု ပြောလာပါက ရောဂါလက္ခဏာလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

**Patient should immediately seek care if they have emergency warning signs or symptoms, such as:**

- Severe shortness of breath, especially if they have blue lips or face (could mean they are not getting enough oxygen)
- Increasing rate of breathing, increasing sensation of shortness of breath or waking up during sleep with shortness of breath
- Chest pain
- New confusion or difficulty waking up (Source: modified from [CDC](#))

**လူနာများတွင် ဖော်ပြပါတို့ကဲ့သို့ အရေးပေါ်သတိပေးချက် လက္ခဏာများ သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိပါက ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ချက်ချင်းခံယူရမည်-**

- ပြင်းထန်သော အသက်ရှူမဝခြင်း၊ အထူးသဖြင့် နှုတ်ခမ်းများ သို့မဟုတ် မျက်နှာ ပြာနန်းခြင်း ဖြစ်ပါက (လုံလောက်သော အောက်ဆီဂျင် မရခြင်းဟု ဆိုလိုနိုင်သည်)
- အသက်ရှူနှုန်းမြင့်တက်လာခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း ခံစားမှု တိုးလာခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူမဝမှုဖြင့် အိပ်စက်နေစဉ် နိုးလာခြင်း
- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း သို့မဟုတ် နိုးထရခက်မှု အသစ်ဖြစ်ခြင်း (ရင်းမြစ်- [CDC](#) ထံမှ ပြင်ဆင်ထားသည်)



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC- RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at [nrcrim.umn.edu](#). Last update: 03/09/2020.



## Community transmission (or, community spread)

In an area, people are infected with SARS-CoV-2, but some are not sure how or where they became infected. (Source: [CDC](#))

## လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင်း တစ်ဆင့်ကူးစက်ခြင်း (သို့မဟုတ် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ကူးစက်ရောဂါ)

နယ်မြေတစ်ခုတွင် လူအများသည် SARS-CoV-2 ကူးစက်ထားခံရသော်လည်း အချို့မှာ ဘယ်လို သို့မဟုတ် ဘယ်နေရာကနေ ကူးစက်လာသလဲဆိုတာကို သေချာမသိပါ။ (ရင်းမြစ်- [CDC](#))

## Confirmed case

A laboratory has verified that the person is infected with COVID-19. (Source: [CDC](#))

## အတည်ပြုထားသော ကူးစက်မှု

လူတစ်ဦးကို COVID-19 ကူးစက်ထားကြောင်း ဓာတ်ခွဲခန်းက အတည်ပြုလိုက်သည်။ (ရင်းမြစ်- [CDC](#))

## Congregate housing

Many people living close together in the same building, sharing many of the same living areas. (Source: [Johns Hopkins University and Emily Gurley](#))

## စုရုံးနေထိုင်သော အိမ်ရာ

အဆောက်အဦတစ်ခုတည်းတွင် အနီးကပ်နေထိုင်သည့် လူအများ၊ တစ်နေရာတည်းတွင် မျှဝေနေထိုင်သည့် လူအများ။ (ရင်းမြစ်- [Johns Hopkins University](#) နှင့် [Emily Gurley](#))

## Contact or Close contact

A person who may be at risk for a contagious disease because they were physically close to or exposed to someone known to have the disease. The exact definition depends on the type of disease. For COVID-19, CDC defines a close contact as a person who was within 6 feet of a person infected with COVID-19, for at least 15 minutes (or more) depending on the exposure. Data is still limited for how long of exposure is relevant for COVID-19. It depends



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC- RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at [nrcrim.umn.edu](#). Last update: 03/09/2020.

on how physically close the person was to the person infected with COVID-19, how long they were close to each other, whether the infected person had symptoms (for example, was coughing) and whether either person was wearing a N95 respirator. (Source: [CDC](#))

## ထိတွေ့မှု သို့မဟုတ် အနီးကပ် ထိတွေ့မှု

ရောဂါရှိသည်ဟု သိထားသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနီးကပ်ရှိခဲ့၍ သို့မဟုတ် ထိတွေ့မှုရှိခဲ့၍ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါအတွက် အန္တရာယ် ရှိနိုင်သူ လူတစ်ဦး။ အဓိပ္ပါယ်အတိအကျမှာ ရောဂါအမျိုးအစားပေါ်မူတည်ပါသည်။ COVID-19 အတွက် CDC သည် အနီးကပ်ထိတွေ့သူအား ထိတွေ့မှုပေါ်မူတည်၍ အနည်းဆုံး 15 မိနစ် (သို့မဟုတ် ယင်းအထက်) ကြာအောင် COVID-19 ကူးစက်ထားသူနှင့် 6 ပေအတွင်း ရှိခဲ့သည့် လူတစ်ဦးအဖြစ် အဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်သည်။ COVID-19 အတွက် ထိတွေ့မှု ဘယ်လောက်ကြာရှိလဲဆိုသည့် ဒေတာများမှာ အကန့်အသတ်ဖြင့်သာ ဖြစ်ပါသည်။ လူတစ်ဦးသည် COVID-19 ကူးစက်ထားသူနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဘယ်လို အနီးကပ်ရှိလဲ၊ ၎င်းတို့က အချင်းချင်း ဘယ်လောက်ကြာ အနီးကပ်ရှိခဲ့လဲ၊ ကူးစက်ထားသူတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိခဲ့၊ မရှိခဲ့ (ဥပမာ၊ ချောင်းဆိုးနေသည်) နှင့် လူတစ်ဦးက N95 အသက်ရှူစက် ဝတ်ထား၊ မဝတ်ထားပေါ်မူတည်ပါသည်။ (ရင်းမြစ်- [CDC](#))

## Containment

Using measures such contact tracing, quarantine, early detection and isolation of cases to prevent the spread of disease early on in transmission. (Source: [WHO](#))

## ကန့်သတ်ထိန်းချုပ်မှု

တစ်ဆင့်ကူးစက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါ ကူးစက်မှုကို ဆောလျင်စွာ တားဆီးရန် ထိတွေ့မှု ခြေရာခံခြင်း၊ ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေခြင်း၊ ဆောလျင်စွာ သိရှိခြင်းနှင့် ကူးစက်သူများ သီးသန့်ခွဲနေခြင်း ကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်ချက်များကို အသုံးပြုခြင်း။ (ရင်းမြစ်- [WHO](#))



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC- RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at [nrcrim.umn.edu](http://nrcrim.umn.edu). Last update: 03/09/2020.

## Coronaviruses (CoVs)

A large group of viruses. There are 7 different types of coronaviruses that can infect humans, ranging from those that cause the common cold to the coronavirus responsible for COVID-19. (Source: [CDC](#))

## ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (CoVs)

ကြီးမားသော ဗိုင်းရပ်စ်အုပ်စုတစ်ခု။ လူသားများကို ကူးစက်နိုင်သည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစား 7 မျိုးရှိပြီး သာမန်အအေးမိခြင်းမှ COVID-19 အတွက် တရားခံဖြစ်ပြီး ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို ဖြစ်စေသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားဟူ၍ အမျိုးမျိုးရှိသည်။ (ရင်းမြစ်- [CDC](#))

## COVID-19 ကိုဗစ်-၁၉

"The name of the disease caused by the novel coronavirus, SARS-CoV-2, and is short for "Coronavirus Disease 2019'." (Source: [WHO](#))

## ကိုဗစ်-၁၉

"နိုဗယ် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်သည့် ရောဂါ၏ အမည်မှာ SARS-CoV-2 ဖြစ်ပြီး ၎င်းမှာ "ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါ 2019" အတွက် အတိုကောက် ဖြစ်သည်။ (ရင်းမြစ်- [WHO](#))

## Epidemiologic evidence (or, epidemiologic risk / linkage)

In the 14 days before a person starts experiencing COVID-19 symptoms, a person who is exposed to at least one of the below:

- Close contact with a confirmed or probable case of COVID-19
- Close contact with a person experiencing illness and who themselves were linked to a confirmed case of COVID-19
- Travel to or living in an area with sustained, ongoing community transmission of SARS-CoV-2
- Member of a high-risk group for COVID-19

(Source: [CDC](#))



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC- RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at [nrcrim.umn.edu](http://nrcrim.umn.edu). Last update: 03/09/2020.

# ကူးစက်ရောဂါပျံ့ပွားခြင်းနှင့်ကာကွယ်ခြင်း ပညာရပ် အထောက်အထား (သို့မဟုတ်၊ ကူးစက်ရောဂါပျံ့ပွားခြင်းနှင့်ကာကွယ်ခြင်း အန္တရာယ် / အချိတ်အဆက်)

လူတစ်ဦး COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်မခံစားရမီ 14 ရက်တွင် ထိုလူတစ်ဦးသည် အောက်ပါတို့အနက် အနည်းဆုံးတစ်ခုနှင့် ထိတွေ့ထားခဲ့သည်-

- အတည်ပြုထားသည့် သို့မဟုတ် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော COVID-19 ကူးစက်သူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မှု
- ဖျားနာမှု ခံစားရနေသူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့သူဖြစ်ပြီး ၎င်းကိုယ်တိုင်က အတည်ပြုထားသည့် COVID-19 ကူးစက်သူနှင့် ချိတ်ဆက်မှုရှိသူ
- ထိန်းသိမ်းထားသည့် SARS-CoV-2 လက်ရှိဖြစ်နေသည့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ကူးစက်မှုရှိသည့် နယ်မြေသို့ ခရီးသွားသူ သို့မဟုတ် ယင်းနေရာတွင် နေထိုင်သူ
- COVID-19 အတွက် ကူးစက်မှုအန္တရာယ်များသည့် အုပ်စုဝင်

(ရင်းမြစ်- [CDC](#))

## Epidemiologist

Individuals trained as “disease detectives”, these professionals search for the cause of disease, identify people who are at risk, determine how to control or stop the disease from spreading or how to prevent the disease from happening again. (Source: [CDC](#))

## ကူးစက်ရောဂါပျံ့ပွားခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူ

“ရောဂါ ရှာဖွေစုံစမ်းသူများ” အဖြစ် လေ့ကျင့်ထားသူများ၊ ဤကျွမ်းကျင်သူများသည် ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေသည်။ ကူးစက်နိုင်ခြေများသူများကို ဖော်ထုတ်ပေးသည်။ ရောဂါ ပျံ့နှံ့မှုကို ထိန်းချုပ်ရန် သို့မဟုတ် ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်း သို့မဟုတ် ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုကို တားဆီးရန် နည်းလမ်းကို ဆုံးဖြတ်ပေးသည်။ (ရင်းမြစ်- [CDC](#))

## Exposure notification (or, proximity tracing)



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC- RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at [nrcrim.umn.edu](#). Last update: 03/09/2020.

Using Bluetooth technology or GPS coordinates, digital tools track how close people are to each other and notify people who were close to a positive COVID-19 case. (Source: [Contact Tracing Playbook](#))

## ထိတွေ့မှု အသိပေးအချက်ပြမှု (သို့မဟုတ် ထိစပ်မှု ခြေရာခံခြင်း)

ဘလူးတုတ် နည်းပညာ သို့မဟုတ် GPS ကိုသြဒိနိုတ်များကို အသုံးပြု၍ ဒစ်ဂျစ်တယ် ကိရိယာများသည် ၎င်းတို့အချင်းချင်း ဘယ်လောက်နီးကပ်ကြောင်း ခြေရာခံပြီး ပိုးတွေ့ COVID-19 ကူးစက်သူနှင့် အနီးကပ်ရှိခဲ့သည့် လူများကို အသိပေးအကြောင်းကြားသည်။ (ရင်းမြစ်- [ထိတွေ့မှု ခြေရာခံခြင်း မှတ်တမ်းစာအုပ်](#))

## High-risk persons

People with specific characteristics that make their risk of becoming infected or having severe illness from COVID-19. This may change as we learn more about COVID-19, but based on current knowledge, high-risk persons are those:

- 65 years and older
- With underlying medical conditions – this list is updated as more studies become available. It includes conditions such as cancer, diabetes, heart conditions, obesity, pregnancy, and smoking.

## အန္တရာယ်များသူများ

ရောဂါ ကူးစက်နိုင်ခြေ သို့မဟုတ် COVID-19 မှ ပြင်းထန်သော ဖျားနာမှု ဖြစ်နိုင်ခြေ ဖြစ်စေသည့် ထူးခြားသော လက္ခဏာရပ်များ ရှိသည့် လူများ။ ကျွန်ုပ်တို့ COVID-19 အကြောင်း လေ့လာနေရင်းပင် ၎င်းက ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ သို့သော် လက်ရှိ သိနားလည်မှုအပေါ် အခြေခံ၍ အန္တရာယ်များသူများသည်-

- အသက် 65 နှစ်နှင့် အထက်
- နဂိုရှိရင်းစွဲ ကျန်းမာရေး အခြေအနေများရှိသူ၊ နောက်ထပ် လေ့လာမှုများ ရရှိလာသည်နှင့် ဤစာရင်းကို အပ်ဒိတ်လုပ်ပါသည်။ ၎င်းတွင် ကင်ဆာ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါများ၊ အဝလွန်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်သည်နှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ကဲ့သို့ ရောဂါဝေဒနာများ ပါဝင်သည်။



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC- RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at [nrcrim.umn.edu](http://nrcrim.umn.edu). Last update: 03/09/2020.

Other groups may need to take extra precautions based on characteristics about themselves as individuals or where they live. This currently includes racial and ethnic minority groups, persons who are pregnant and/or breastfeeding, people with disabilities; people living in rural communities, newly resettled refugees, people experiencing homelessness, and those living or working in nursing homes and longer-term care facilities. (Source: [CDC](#))

အခြားအုပ်စုများသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်အကြောင်း လက္ခဏာရပ်များ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့နေထိုင်သည့်နေရာပေါ် အခြေခံ၍ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ ၎င်းတွင် လူမျိုးရေးနှင့် တိုင်းရင်းသား လူနည်းစုအုပ်စုများ၊ ကိုယ်ဝန်သည် နှင့်/သို့မဟုတ် နို့တိုက်မိခင်များ၊ မသန်စွမ်းသူများ၊ ကျေးလက် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများတွင် နေထိုင်သူများ၊ အသစ်ရောက်လာသည့် ဒုက္ခသည်များ၊ အိမ်ခြေရာမဲ့ ကြုံတွေ့နေရသည့်လူများနှင့် ဘိုးဘွားရိပ်သာများနှင့် ရေရှည် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အလုပ်ရုံများတွင် နေထိုင် သို့မဟုတ် လုပ်ကိုင်သူများ လက်ရှိတွင် ပါဝင်သည်။  
|(ရင်းမြစ်- [CDC](#))

### Incubation period

The time from when a person is infected with SARS-CoV-2 until the person experiences their first COVID-19 symptoms (e.g., the time between when the virus enters a person's body and when the person has a fever). The SARS-CoV-2 incubation period ranges from 2 to 14 days. (Source: [CDC](#))

### ရှင်သန်ပေါက်ဖွားချိန်

လူတစ်ဦး SARS-CoV-2 ကူးစက်ထားချိန်မှ လူတစ်ဦးသည် ၎င်းတို့၏ ပထမဆုံး COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ (ဥပမာ၊ ဗိုင်းရပ်စ်က လူတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်သို့ ဝင်ရောက်လာချိန်နှင့် လူတစ်ဦးတွင် ဖျားနာမှု ဖြစ်သောအခါ) ကြုံတွေ့ရချိန်အထိ အချိန်ဖြစ်သည်။ SARS-CoV-2 ရှင်သန်ပေါက်ဖွားချိန်သည် 2 ရက်မှ 14 ရက်အထိ ဖြစ်နိုင်သည်။ |(ရင်းမြစ်- [CDC](#))



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC- RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at [nrcrim.umn.edu](http://nrcrim.umn.edu). Last update: 03/09/2020.

## Infectious period

Time during which a case (a person infected with SARS-CoV-2) can transmit the virus to other people. The infectious period begins 2 days before a case has signs and symptoms of COVID-19, meaning they could be spreading COVID-19 without realizing they are sick.

## ကူးစက်လွယ်သော ကာလ

ကူးစက်သူ (SARS-CoV-2 ကူးစက်မှုရှိသူ) သည် အခြားလူများထံ ဗိုင်းရပ်စ် တစ်ဆင့်ပျံ့နှံ့နိုင်သည့် အချိန်ကာလ။ ကူးစက်လွယ်သော ကာလသည် ကူးစက်သူတွင် COVID-19 လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ မဖြစ်မီ 2 ရက်တွင် စတင်သောကြောင့် ၎င်းတို့က ဖျားနာကြောင်း မသိလိုက်ဘဲ COVID-19 ပျံ့နှံ့မှုဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။

The end of the infectious period is defined as when:

- It is at least 10 days after the onset of illness
- Symptoms are improving
- There has been no fever within the past 3 days

ကူးစက်လွယ်သော ကာလ ပြီးဆုံးချိန်ကို အောက်ပါအတိုင်း သတ်မှတ်သည်-

- ၎င်းမှာ ဖျားနာမှု ဖြစ်ပြီးနောက် အနည်းဆုံး 10 ရက် ဖြစ်သည်
- ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာလာသည်
- လွန်ခဲ့သော 3 ရက်အတွင်း ဖျားနာမှု မရှိပါ

People who are asymptomatic can also be infectious and their infectious period is more difficult to define. (Sources: [CDC](#); [Johns Hopkins University and Emily Gurley](#))

ရောဂါလက္ခဏာမပြသော လူများသည်လည်း ကူးစက်လွယ်ပြီး ၎င်းတို့၏ ကူးစက်လွယ်သော ကာလမှာ သတ်မှတ်ရန် ပို၍ ခက်ခဲနိုင်သည်။ (ရင်းမြစ်များ- [CDC](#), [Johns Hopkins University](#) နှင့် [Emily Gurley](#))

## Isolation

Separating people infected with COVID-19 (both those who are sick with COVID-19 and those with no symptoms) from people who are not infected with COVID-19. The goal is to



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC- RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at [nrcrim.umn.edu](http://nrcrim.umn.edu). Last update: 03/09/2020.

prevent or limit the sick person from spreading COVID-19 to others in their household or in the general public. For example, a person may isolate in a section of their house if they have a private bedroom and bathroom to use. (Source: [Johns Hopkins University and Emily Gurley](#))

## သီးသန့်ခွဲနေခြင်း

COVID-19 ကူးစက်ထားသူများ (COVID-19 ကြောင့် ဖျားနာသူများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိသူ နှစ်ဦးစလုံး) ကို COVID-19 မကူးစက်ထားသူများနှင့် သီးသန့်ခွဲထားခြင်း။ ရည်မှန်းချက်မှာ ဖျားနေသူမှတစ်ဆင့် ၎င်းတို့၏ အိမ်ထောင်စု သို့မဟုတ် ပြည်သူလူထုအားလုံးထံသို့ COVID-19 ကူးစက်မှု မဖြစ်စေရန် ကြိုတင်တားဆီး သို့မဟုတ် ကန့်သတ်ရန် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ၊ လူတစ်ဦးတွင် ၎င်းတို့အိမ်တွင် အသုံးပြုရန် သီးသန့် ရေချိုးခန်းနှင့် သန့်စင်ခန်း တစ်ခုတည်း ရှိပါက အိမ်တွင်း သီးသန့်အကန့်တွင် ခွဲနေနိုင်ပါသည်။ (ရင်းမြစ်- [Johns Hopkins University](#) နှင့် [Emily Gurley](#))

## N95 respirator

A specially designed mask (facepiece) that can block at least 95% of airborne particles, recommended for use by healthcare workers during COVID-19. Due to significant shortages, it is not recommended for use by the general public. (Source: [CDC](#))

## N95 အသက်ရှူစက်

လေထဲရှိအမှုန်အမွှား အနည်းဆုံး 95% ကို တားဆီးပေးနိုင်သည့် အထူးသီးသန့် ဖန်တီးထားသော နှာခေါင်းစည်း (မျက်နှာအုပ်) ဖြစ်ပြီး COVID-19 ကာလအတွင်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ထမ်းများအား အသုံးပြုရန် အကြံပြုထားသည်။ သိသိသာသာ ပြတ်လပ်လာမှုကြောင့် ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် အသုံးပြုခြင်းကို အားမပေးပါ။ (ရင်းမြစ်- [CDC](#))

## Outbreak

“A higher-than-expected number of occurrences of disease (e.g., COVID-19) in a specific location and time.” (Source: [CDC](#))



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC- RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at [nrcrim.umn.edu](http://nrcrim.umn.edu). Last update: 03/09/2020.



## ပျံ့နှံ့ဖြစ်ပွားမှု

“သတ်မှတ်နေရာနှင့် အချိန်ကာလအတွင်းမျှော်မှန်းထားသည့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှု အရေအတွက် (ဥပမာ၊ COVID-19) ထက် ပိုများသည့်သည့် အရေအတွက်။” |(ရင်းမြစ်- [CDC](#))

## Pandemic

“Event in which a disease spreads across several countries and affects a large number of people.” (Source: [CDC](#))

## ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ

“နိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ရောဂါ ကူးစက်မှုဖြစ်ပွားပြီး လူအတော်များကို ထိခိုက်သည့် ဖြစ်ရပ်။” |(ရင်းမြစ်- [CDC](#))

## Probable case

A person who meets some, but not all, criteria indicating they are infected with COVID-19. For example, it could be a person who:

- Meets clinical criteria (meaning they have the symptoms of COVID-19) and epidemiologic evidence (e.g., they came into close contact with someone infected and/or were in an area with community transmission of COVID-19) with no confirmatory laboratory testing performed for COVID-19;

OR

- Meets presumptive laboratory evidence AND either clinical criteria (COVID-19 symptoms) OR epidemiologic evidence
- Meets vital records criteria (meaning a death certificate lists COVID-19 or SARS-CoV-2 as cause of death or contributing to death) with no confirmatory laboratory testing performed for COVID-19 (Source: [CDC](#))



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC- RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at [nrcrim.umn.edu](http://nrcrim.umn.edu). Last update: 03/09/2020.

## ဖြစ်နိုင်သော ကူးစက်မှု

COVID-19 ကူးစက်ထားကြောင်း ညွှန်ပြသည့် စံသတ်မှတ်ချက် အားလုံးမဟုတ်ဘဲ အချို့နှင့် ကိုက်ညီသည် လူ၊ ဥပမာ၊ ၎င်းမှာ ဖော်ပြပါတို့ဖြစ်နေသည့် လူတစ်ဦး ဖြစ်နိုင်သည်-

- ဆေးခန်းဆိုင်ရာ စံသတ်မှတ်ချက် (၎င်းတို့တွင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိသည်ဟု ဆိုလိုခြင်း) နှင့် COVID-19 အတွက် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည့် အတည်ပြုထားသော ဓာတ်ခွဲခန်း စစ်ဆေးခြင်း မရှိဘဲ ကူးစက်ရောဂါပျံ့ပွားခြင်းနှင့်ကာကွယ်ခြင်း ပညာရပ် အထောက်အထား (ဥပမာ၊ ၎င်းတို့သည် ကူးစက်ထားသူ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ခဲ့သည် နှင့်/သို့မဟုတ် COVID-19 လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုရှိသည့် နယ်မြေတွင် ရှိခဲ့သည်) နှင့် ကိုက်ညီသူ။

### သို့မဟုတ်

- မှန်ကန်သည်ဟုမှတ်ယူရသော ဓာတ်ခွဲခန်း အထောက်အထားနှင့် ကိုက်ညီပြီး လက်တွေ့ကုသမှုဆိုင်ရာ စံသတ်မှတ်ချက် (COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ) သို့မဟုတ် ကူးစက်ရောဂါပျံ့ပွားခြင်းနှင့်ကာကွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ အထောက်အထားနှင့် ကိုက်ညီသည်
- COVID-19 အတွက် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည့် အတည်ပြုထားသော ဓာတ်ခွဲခန်း စစ်ဆေးခြင်း မရှိဘဲ ဗိုင်းရပ်ဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများ စံသတ်မှတ်ချက် (သေဆုံးမှုလက်မှတ်သည် COVID-19 သို့မဟုတ် SARS-CoV-2 ကို သေဆုံးမှု ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးမှုတွင် ပါဝင်သည်ဟု ဆိုလိုသည်) နှင့် ကိုက်ညီသည် (ရင်းမြစ်- [CDC](#))

## Proximity tracing (or, exposure notification)

Using Bluetooth technology or GPS coordinates, digital tools track how close people are to each other and notify people who were close to a positive COVID-19 case. (Source: [Contact Tracing Playbook](#))

## ထိစပ်မှု ခြေရာခံခြင်း (သို့မဟုတ် ထိတွေ့မှု အသိပေးချက်)

ဘလူးတုတ် နည်းပညာ သို့မဟုတ် GPS ကိုသြဒိနိုတ်များကို အသုံးပြု၍ ဒစ်ဂျစ်တယ် ကိရိယာများသည် ၎င်းတို့အချင်းချင်း ဘယ်လောက်နီးကပ်ကြောင်း ခြေရာခံပြီး ပိုးတွေ့ COVID-19 ကူးစက်သူနှင့်



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC- RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at [nrcrim.umn.edu](#). Last update: 03/09/2020.

အနီးကပ်ရှိခဲ့သည့် လူများကို အသိပေးအကြောင်းကြားသည်။ (ရင်းမြစ်- [ထိတွေ့မှု ခြေရာခံခြင်း မှတ်တမ်းစာအုပ်](#))

## PCR test

“Short for polymerase chain reaction. A PCR test is a diagnostic test that identifies virus in the body. SARS-CoV-2 has DNA and RNA sequences that are unique and specific to the virus—that is, no other virus or organism has these sequences. The SARS-CoV-2 PCR test assesses for these sequences. If they are present, the test is positive. PCR tests for SARS-CoV-2 are usually done from swabs taken from the back of the throat or nose.” (Source: [Johns Hopkins University and Emily Gurley](#))

## PCR စစ်ဆေးမှု

“ပိုလီမာ ကွင်းဆက် တုံ့ပြန်မှုအတွက် အတိုကောက်။ PCR စစ်ဆေးမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဗိုင်းရပ်စ်ကို ဖော်ထုတ်ပေးသည့် ရောဂါရှာဖွေရေး စစ်ဆေးမှု တစ်ခု ဖြစ်သည်။ SARS-CoV-2 တွင် DNA နှင့် RNA ဆက်စပ်မှုများရှိပြီး တမူထူးခြားကာ ဗိုင်းရပ်စ်အလိုက် အထူးသီးသန့်ဖြစ်ပြီး အခြား ဗိုင်းရပ်စ် သို့မဟုတ် သက်ရှိတွင် ဤဆက်စပ်မှုများ မရှိပါ။ SARS-CoV-2 PCR စစ်ဆေးမှုသည် ဤအကျိုးဆက်များအတွက် အကဲဖြတ်စိစစ်ပေးသည်။ ၎င်းတို့ရှိနေပါက စစ်ဆေးမှုမှာ ပိုးတွေ့ဖြစ်သည်။ SARS-CoV-2 အတွက် PCR စစ်ဆေးမှုများကို လည်ချောင်း သို့မဟုတ် နှာခေါင်း၏ ကျောဘက်မှ ရယူထားသည့် တို့ဘတ်နမူနာမှ ရယူပါသည်။” (ရင်းမြစ်- [Johns Hopkins University နှင့် Emily Gurley](#))

## Quarantine

“Used to keep someone who might have been exposed to COVID-19 away from others. Quarantine helps prevent spread of disease that can occur before a person knows they are sick or if they are infected with the virus without feeling symptoms.” (Source: [CDC](#))

## ရောဂါခြေချုပ်မှု

“COVID-19 ကူးစက်ထားနိုင်ခြေရှိသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို အခြားလူများနှင့် ဝေးရာတွင်ထားရန် အသုံးပြုသည်။ ရောဂါခြေချုပ်မှုသည် လူတစ်ဦးက ဖျားနာနေကြောင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့က



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC- RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at [nrcrim.umn.edu](#). Last update: 03/09/2020.

ရောဂါလက္ခဏာများ မခံစားရဘဲ ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ထားပါက ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် ရောဂါကူးစက်မှုကို ကူညီတားဆီးပေးသည်။” (ရင်းမြစ်- [CDC](#))

## Reproductive number

The number of people a single person with COVID-19 will infect, if each person they come into contact with is susceptible to being infected. For example, if the reproductive number is 2, that means that one person sick with COVID-19 could infect 2 other people and cause them to get COVID-19, if those 2 other people are susceptible. (Source: [Johns Hopkins University and Emily Gurley](#))

## မျိုးပွားမှုဖြစ်စေသော အရေအတွက်

လူဦးရေ COVID-19 ဖြစ်နေသူ လူတစ်ဦးသည် ၎င်းနှင့် ထိတွေ့သူတစ်ဦးချင်းကို ကူးစက်စေမည် ဖြစ်ပြီး ထိုလူများသည် ကူးစက်ခံရသည်ဟု သံသယရှိသည်။ ဥပမာ၊ မျိုးပွားမှုဖြစ်စေသော အရေအတွက်မှာ 2 ဖြစ်ပါက၊ COVID-19 ဖြင့် ဖျားနာသူ တစ်ဦးသည် အခြား 2 ဦးကို ကူးစက်စေနိုင်ပြီး ထိုအခြားလူ 2 ဦးမှာ ခံနိုင်ရည်မရှိပါက COVID-19 ဖြစ်ပွားလာစေပါမည်။ (ရင်းမြစ်- [Johns Hopkins University နှင့် Emily Gurley](#))

## Respiratory droplets

Particles from respiratory (e.g., body parts involved in helping a person to breathe) secretions (usually, water-like fluid) that are exhaled by a person. If a person is infected with SARS-CoV-2, their respiratory droplets will contain the SARS-CoV-2 virus, and these can infect others with SARS-CoV-2. Respiratory droplet particles cannot float in the air; they will drop to the ground by gravity. Therefore, after a person exhales them, they fall within 3–4 feet. (Source: [Johns Hopkins University and Emily Gurley](#))

## အသက်ရှူလမ်းကြောင်း အရည်စက်ကလေးများ

လူတစ်ဦးက ရှူထုတ်လိုက်သည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း (ဥပမာ၊ လူတစ်ဦး အသက်ရှူနိုင်စေရန် ကူညီပေးသည့် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ) စိမ့်ထွက်ရည်များမှ အမှုန်ကလေးများ။ လူတစ်ဦးသည် SARS-CoV-2 ကူးစက်ခံထားရပါက ၎င်းတို့၏ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း အရည်စက်ကလေးများတွင် SARS-CoV-2 ဗိုင်းရပ်စ် ပါဝင်မည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့က အခြားလူများကို SARS-CoV-2



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC- RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at [nrcrim.umn.edu](#). Last update: 03/09/2020.

ကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း အရည်စက်မှုန်များသည် လေထဲတွင် မလွင့်ပါးနိုင်ပါ။ ၎င်းတို့က ကမ္ဘာမြေဆွဲအားကြောင့် မြေပြင်ပေါ်ကျလာပါမည်။ ထို့နောက် လူတစ်ဦး အသက်ရှူထုတ်လိုက်ပြီးနောက် ၎င်းတို့က 3-4 ပေအတွင်း ကျဆင်းသည်။ (ရင်းမြစ်- [Johns Hopkins University](#) နှင့် [Emily Gurley](#))

## SARS-CoV-2

Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2, which is the type of virus that causes the COVID-19 illness. (Source: [Johns Hopkins University and Emily Gurley](#))

## SARS-CoV-2

ပြင်းထန်သော စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရောဂါလက္ခဏာကို ရှိနိုင်ရန် ဗိုင်းရပ်စ် 2 ဖြစ်ပြီး COVID-19 ဖျားနာမှုဖြစ်စေသည့် ဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစား ဖြစ်သည်။ (ရင်းမြစ်- [Johns Hopkins University](#) နှင့် [Emily Gurley](#))

## Specimen

A biologic sample provided by a person for medical testing.

## ဓာတ်ခွဲခန်းနမူနာ

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုအတွက် လူတစ်ဦးက ပံ့ပိုးပေးထားသည့် ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ နမူနာတစ်ခု။

## Suppression

The goal of contact tracing, quarantine, finding and isolating COVID-19 cases, and of alternating between strict and less strict public health and social measures – to reduce and maintain low levels of COVID-19 transmission. (Source: [Contact Tracing Playbook](#))

## နှိမ်နင်းခြင်း

ထိတွေ့မှု ခြေရာခံခြင်း၊ ရောဂါခြေချုပ်မှု၊ COVID-19 ကူးစက်သူများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် သီးသန့်ခွဲထားခြင်းနှင့် တင်းကျပ်သောနှင့် တင်းကျပ်မှုနည်းသော အများပြည်သူကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေး ဆောင်ရွက်ချက်များကြား



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC- RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at [nrcrim.umn.edu](#). Last update: 03/09/2020.

လှည့်ပြောင်းခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ COVID-19 တစ်ဆင့်ကူးစက်မှု ပမာဏများကို လျော့ချပြီး ထိန်းသိမ်းရန် ဖြစ်သည်။ (ရင်းမြစ်- [ထိတွေ့မှု ခြေရာခံခြင်း မှတ်တမ်းစာအုပ်](#))

## Telemedicine

Use of electronic communication to share information and deliver health care services. Telemedicine has become more widely used with the arrival of COVID-19. (Source: [Contact Tracing Playbook](#))

## တယ်လီဆေးဝါး

အချက်အလက်မျှဝေပြီး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးရန် အီလက်ထရွန်နစ် ဆက်သွယ်ရေးကို အသုံးပြုခြင်း။ တယ်လီဆေးဝါးကို COVID-19 ဖြစ်ပွားပြီးနောက်ပိုင်း ပို၍ ကျယ်ပြန့်စွာ သုံးလာကြသည်။ (ရင်းမြစ်- [ထိတွေ့မှု ခြေရာခံခြင်း မှတ်တမ်းစာအုပ်](#))

## References | အကိုးအကားများ

Resolve to Save Lives (2020). *COVID-19 Contact Tracing Playbook: Glossary*. Accessed 1 December 2020 at <https://contacttracingplaybook.resolvetosavelives.org/glossary>

Johns Hopkins University and Emily Gurley (2020). *COVID-19 Contact Tracing: Glossary of Terms*. [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#). Accessed 1 December 2020 at <https://www.coursera.org/learn/covid-19-contact-tracing/resources/Oi3Dl>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2016). *Who Are Epidemiologists?* Accessed 1 December 2020 at <https://www.cdc.gov/careerpaths/k12teacherroadmap/epidemiologists.html>

CDC (2020). *Appendices: Contact Tracing*. Accessed 18 December 2020 at <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/appendix.html#contact>.

CDC (2020). *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) 2020 Interim Case Definition, Approved April 5, 2020*. National Notifiable Diseases Surveillance System (NNDSS). Accessed 1 December 2020 at <https://www.cdc.gov/nndss/conditions/coronavirus-disease-2019-covid-19/case-definition/2020/>



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC- RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at [nrcrim.umn.edu](http://nrcrim.umn.edu). Last update: 03/09/2020.

CDC (2020). *COVID-19 (Coronavirus Disease): Frequently Asked Questions*. Accessed 15 December 2020 at <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#:~:text=Community%20spread%20means%20people%20have,where%20they%20became%20infected.>

CDC (2020). *COVID-19 (Coronavirus Disease): Identifying the Source of the Outbreak*. Accessed 1 December 2020 at <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-updates/about-epidemiology/identifying-source-outbreak.html#:~:text=An%20outbreak%20is%20called%20an,classified%20as%20a%20pandemic.>

CDC (2020). *COVID-19 (Coronavirus Disease): People at Increased Risk*. Accessed 1 December 2020 at <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html>

CDC (2020). *COVID-19 (Coronavirus Disease): When to Quarantine*. Accessed 15 December 2020 at [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fif-you-are-sick%2Fquarantine-isolation.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fif-you-are-sick%2Fquarantine-isolation.html)

CDC (2020). *Discontinuation of Isolation for Persons with COVID-19 Not in Healthcare Settings*. Accessed 20 December 2020 at <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>

CDC (2020). *Human Coronaviruses*. Accessed 20 December at <https://www.cdc.gov/coronavirus/types.html>

CDC (2020). *Personal Protective Equipment: Questions and Answers*. Accessed 15 December 2020 at <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/respirator-use-faq.html>

CDC (2020). *Symptoms of Coronavirus*. Accessed 10 December 2020 at <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

World Health Organization (WHO) (2018). *Managing Epidemics: Key Facts About Major Deadly Diseases*. Accessed 1 December at <https://www.who.int/emergencies/diseases/managing-epidemics-interactive.pdf>



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC- RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at [nrcrim.umn.edu](http://nrcrim.umn.edu). Last update: 03/09/2020.

WHO (2020). *Coronavirus Disease (COVID-19)*. Accessed 1 December at <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC- RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at [nrcrim.umn.edu](http://nrcrim.umn.edu). Last update: 03/09/2020.