

# COVID-19 ကိုယ်ပိုင်ဝန်ဆောင်မှု စမ်းသပ်မှု

အိမ် | COVID-19 စမ်းသပ်မှုများ | COVID -19 ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း | [coronavirus.utah.edu](https://coronavirus.utah.edu)  
| တွင်ပိုမိုလေ့လာပါ။ [campuscovidthesting@utah.edu](mailto:campuscovidthesting@utah.edu) အီးမေးလ်ပို့ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏တံတွေးအသစ် "မိမိကိုယ်မိမိ ဝန်ဆောင်မှုပေးသည်"  
စစ်ဆေးမှုသည် သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်နိုင်သည့်  
အချိန်နှင့်နေရာတစ်ခုတွင် စမ်းသပ်မှုတစ်ခုကို  
ကောက်ယူနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး၊ ပိုက်ထဲသို့ တံတွေးထွေးကာ ၎င်းကို  
ပစ်ချနိုင်သည်။ စာမေးပွဲရလဒ်အတွက် တုံ့ပြန်ချိန်၌  
လျော်ကြေးငွေမရှိပါ။

ဤအခမဲ့အစမ်းသုံးကာလသည် Utah တက္ကသိုလ်တွင် စာရင်းသွင်းထားသော  
ရောဂါလက္ခဏာမပြသော ဆရာ ၊ ဝန်ထမ်းများနှင့် ကျောင်းသားများအတွက် (သင်ဝင်ရောက်ရန်  
တက္ကသိုလ် ID - uNID - နှင့် စကားတိုက်ရှိရမည်)။

ယခုအချိန်တွင် နာရီနှင့်တည်နေရာများသည် ပိုမိုအဆင်ပြေသော်လည်း၊ သောကြာနေ့ နံနက် ၁၁  
နာရီနောက်ပိုင်းတွင် ကျဆင်းသွားသည့် နမူနာများကို တနင်္လာနေ့နံနက်အထိ  
ကောက်ယူမည်မဟုတ်ကြောင်း ကျေးဇူးပြု၍ သတိပြုပါ။ စနေ၊

မှတ်စု:

- အကယ်၍ သင်သည် ရောဂါလက္ခဏာပြ နေပါက သို့မဟုတ် uNID မရှိသောအိမ်ထောင်စုဝင်တစ်ဦးဖြစ်ပါက သို့မဟုတ် သင့်တွင် uNID ရှိပြီး လွယ်ကူအဆင်ပြေစေမည့် စမ်းသပ်ခြင်းဆိုင်ကို သွားရောက်ကြည့်ရှုလိုလျှင်၊ ကျောင်းဝင်းအတွင်း ရက်ချိန်းတစ်ခုစီစဉ်ရန် **ဤနေရာကိုနှိပ်ပါ။**

# စုဆောင်းထားသော နမူနာတစ်ခုကို ချန်ထားရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီ။

## စမ်းသပ်မှုမှတ်တမ်း

ကျေးဇူးပြု၍ သင်၏ uNID နှင့် စကားဝှက် ဖြင့် လျှောက်အင်ဝင်ပါ။ သဘောတူညီချက်ပုံစံကို လက်မှတ်ရေးထိုးပါ။ သင်သည် အောင်မြင်စွာ စုဆောင်းပြီးကြောင်း အတည်ပြုပြီး နမူနာကို မစွန့်ပစ်မီ သင်၏ uNID ကို အစုံလိုက်နှင့် ချိတ်ဆက်ပါ။

# ကိုယ်တိုင်ဝန်ဆောင်မှုစမ်းသပ်မှုကို မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။

ကျေးဇူးပြု၍ ဗီဒီယိုကိုကြည့်ရှုပြီး အောက်ပါညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။

### လမ်းညွှန်ဗီဒီယို

- အကယ်၍ သင်သည် COVID ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရပါက ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်ရန် ကျောင်းဝင်းသို့ မလာပါနှင့်။ (ခြွင်းချက်- ရောဂါလက္ခဏာပြနေသော U ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် မိမိကိုယ်မိမိ စမ်းသပ်ရန်အတွက် Eccles Health Sciences Library တည်နေရာသို့ သွားရောက်နိုင်ပါသည်။)
- တံတွေးနမူနာပေးပြီးနောက် မိနစ် 30 အတွင်း မစားမသောက်ရန် သေချာပါစေ။
- ကျွန်ုပ်တို့၏ drive-thru မည်သည့်နေရာတွင်မဆို စမ်းသပ်ကိရိယာကို ကောက်ယူပါ။
- တခြားသူနဲ့ ဝေးတဲ့နေရာကို သွားပါ။
- အိုးထဲမှ လိမ္မော်ရောင်အဖုံးကို ဖယ်ပြီး ပါးစပ်ကို အပေါ်မှ တင်ပါ။
- ပုလင်းအပြည့် ¾ (ဆိုလိုသည်မှာ ဘားကုဒ်ငယ်၏ ထိပ်သို့) မရောက်မချင်း ရေရည်လောင်းခြင်း၊
- တံတွေးသည် ကြည်လင်ပြီး ပူဖောင်းများကင်းစင်နေသင့်သည် (အချို့ပူဖောင်းများသည် ¾ အမှတ်အသားကို ကျော်သွားသော်လည်း)
- နမူနာတွင် တံတွေးများသာ ပါဝင်ပြီး ထူထဲသော အရာများ မပါရှိပါ (ဥပမာ- သလိပ်၊ စသည်) ကို သေချာပါစေ။
- ၎င်းသည် တံတွေးအနည်ထိုင်ရန် လမ်းကြောင်းကို အနည်းငယ် မြှင့်တင်ရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။

- သွားကြားထိုးတံကို အသုံးပြု၍ ပူဖောင်းများပေါက်ထွက်ပြီး တံတွေကို အောက်သို့တွန်းချရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။
- 3/4 နို့သွားသည်နှင့် လိမ္မော်သီးထုပ်ကို ဖန်ဘူးပေါ်တွင် ညင်သာစွာညှစ်ပြီး ပုလင်းကို ပလပ်စတစ်အိတ်ထဲသို့ ပြန်ထည့်ပါ။ ကျန်သောအရာများ (ညွှန်ကြားချက်စာမျက်နှာ၊ သွားကြားထိုးတံ၊ funnel) ကို စွန့်ပစ်နိုင်သည်။
- <https://meval.med.utah.edu/covidqtself/> သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် သင်၏နမူနာစာရင်းကို ဖြည့်သွင်းပါ။
- ပလပ်စတစ်အိတ်ထဲတွင် တံတွေပါသည့် ပုလင်းကိုသာ ထားကာ အနီရောင်သေတ္တာထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့ စွန့်ပစ်သည့်နေရာတိုင်းတွင် ထားလိုက်ပါ။

## နေရာများ

ဤဆိုက်ရှိ "တည်နေရာများ" အောက်တွင် မြေပုံနှင့် တည်နေရာများကို ကြည့်ပါ-

<https://alert.utah.edu/covid/testing/selftest/>

## နာရီနှင့် တုံ့ပြန်ချိန်

- တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့အထိ နမူနာများကို အထက်ဖော်ပြပါနေရာများဖွင့်ထားသည့် အချိန်တိုင်းတွင် သင်ထုတ်ယူနိုင်ပါသည်။
- အရေးကြီးသည်- ယခုအချိန်နှင့် တည်နေရာများသည် ပိုမိုအဆင်ပြေသော်လည်း **သောကြာနေ့ နံနက် 11 နာရီနောက်ပိုင်းတွင် ကျဆင်းသွားသည့် မည်သည့်နမူနာများကို တနင်္လာနေ့နံနက်အထိ ကောက်ယူမည်မဟုတ်ကြောင်း ကျေးဇူးပြု၍ သတိပြုပါ။** စနေ၊
- စစ်ဆေးမှုရလဒ်များကို ပေးပို့ပြီး 12-48 နာရီအတွင်း သင့် uMail လိပ်စာသို့ ပြန်လည်ပေးပို့ပါမည်။