သင့်ကိုယ်သင်ကာကွယ်ပါ။
သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကာကွယ်ပါ။
ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။

COVID-19 ကာကွယ်ဆေး သိရှိရန် အချက်အလက်များ

ကာကွယ်ဆေးသည် လူတိုင်းအတွက် အခမဲ့ ဖြစ်သည်။
သို့သော် သေချာစေရန် ကာကွယ်ဆေးထိုးချိန်တွင် အခြားကုန်ကျစားရိတ်များ ရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။ ကာကွယ်ဆေးများ အလုံအလောက် ရရှိလာသောအခါတွင် ပြည်ဝင်ခွင့်အနေအထား မည်သို့ပင်ရှိစေ လူတိုင်းကို ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးပါမည်။

ကာကွယ်ဆေးသည် ဘေးကင်းပြီး ထိရောက်မှုရှိပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးက သင့်ကို COVID-19 ရောဂါ မဖြစ်စေနိုင်ပါ။
အမေရိကန်၏ သမိုင်းတစ်လျှောက်တွင် ယခုဆေးကဲ့သို့ ဘေးကင်းမှုအတွက် အများအပြားစမ်းသပ်ခြင်းအား အခြားမည်သည့်ကာကွယ်ဆေးကိုမျှ မပြုခဲ့ဖူးပါ။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတို့သည် ပုံမှန်သာဖြစ်သည်။
ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဖြစ်ရခြင်းမှာ ကာကွယ်ဆေးက သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား COVID-19 ကို မည်သို့တိုက်ထုတ်ရမည်ကို သင်ပေးနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

သင်သည် COVID-19 ကူးစက်ခံရပြီးသည့်တိုင် ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ဘေးကင်းစွာနေထိုင်ပြီး ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်မှာ-
- နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်း။
- လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခွါနေခြင်း (social distancing)။
- မကြာခဏလက်ဆေးခြင်း။
- အထိအတွေ့များသော မျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် မကြာခဏသန့်ရှင်းခြင်း။

NRC-RIM
National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants

ပိုမိုသိလိုပါက- cdc.gov/coronavirus