COVID-19 ကာကွယ်ဆေး

သိရှိရန် အချက်အလက်များ

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးပါက ဘေးကင်းစွာနေထိုင်ပါ။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကာကွယ်ပါ။

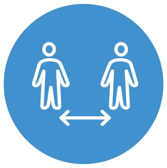
သင်သည် နောက်ဆုံးအကြိမ်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး နှစ်ပါတ်ကြာသည် အထိ COVID-19 ရောဂါမှ အပြည့်အဝ မကာကွယ်ပါ။

- သင်သည် **ကာကွယ်ဆေး နှစ်ကြိမ်ထိုးပြီးပါက** ဒုတိယအကြိမ်ထိုးပြီး **2 ပါတ်** ပြည့်အောင် မဖြစ်မနေ စောင့်ရပါမည်။
- သင်သည် **တစ်ကြိမ်သာထိုးရန်လိုသည့်** ကာကွယ်ဆေးကိုထိုးထားပါက ဆေးထိုးပြီးနောက် **2 ပါတ်** ပြည့်အောင် မဖြစ်မနေစောင့်ရပါမည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးပါက ဘေးကင်းစွာနေထိုင်ပါ။

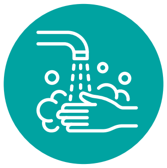
ကာကွယ်ဆေးသည် သင့်အား **COVID-19** ရောဂါမှ မည်မျှကြာ ကွာကွယ်ပေးမည် သို့မဟုတ် သင်သည် ဆေးထိုးပြီးနောက် အခြားသူများထံ **COVID-19** ဖြန့်ဝေနိုင်သည်ကို ပညာရှင်များအနေနှင့် မသိပါ။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသည့်တိုင် ဆက်လက်ပြီး

နှာခေါင်းစည်းတပ်ပါ၊



လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခွါနေခြင်း **(social distancing)**ကို လေ့ကျင့်ပါ၊

လူစုလူဝေး လုပ်ခြင်းများကို ရှောင်ကျဉ်ပါ၊



သင့် လက်များကို မကြာခဏဆေးကြောပါ၊

ထိတွေ့မှုများသော ဧရိယာများကို ပိုးသတ် သန့်စင်ပါ၊

သင်သည် ကာကွယ်ဆေး အပြည့်ထိုးပြီးသည့်တိုင်အောင် COVID-19 ပိုး ရှိ၊မရှိ အစစ်ဆေးခံပါ။

အကယ်၍ သင်သည် **COVID-19**ပိုးရှိသော တစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့် အတူရှိနေခဲ့ပြီး နေထိုင်မကောင်း စတင်ခံစားရလျှင် ထို့အပြင် အိမ်တွင်လည်းနေပါ။ အခြားသူများနှင့် ခွာနေပါ။

အကယ်၍ သင်သည် **လူများစွာနှင့်** အတူနေပြီး **COVID-19 ပိုးရှိသော တစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့် အတူရှိနေခဲ့လျှင် ဖျားနာခြင်း မခံစားရသည့် တိုင်အောင် ပိုးရှိ၊ မရှိ အစစ်ဆေးခံပါ။** ထို့အပြင် အိမ်တွင်လည်းနေပါ။ အခြားသူများနှင့် ခွာနေပါ။

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

နောက်ထပ် သတင်းအချက်အလက်များအတွက် cdc.gov/coronavirus