

သိရှိရန် အချက်အလက်များ DELTA မျိုးကွဲ- ဘာသိထားရမည်နည်း

ဗိုင်းရပ်စ်များသည် အမြဲပြောင်းလဲနေပါသည်။ ကြီးမားသော အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ပေါ်ပါက သိပ္ပံပညာရှင်များက ထိုအရာကို မျိုးကွဲသစ်ဟု ခေါ်ကြပါသည်။ အချို့မျိုးကွဲများသည် အန္တရာယ်နည်းပြီး အချို့သည် အန္တရာယ်များပါသည်။



Delta မျိုးကွဲသည် သိပ္ပံပညာရှင်တို့ စိုးရိမ်ရသည့် အမျိုးအစားဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုမျိုးကွဲသည် ကူးစက်ပျံ့နှံ့ရန် လွယ်ကူပြီး ပိုမိုပြင်းထန်သောဖျားနာမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။



အရွယ်ရောက်သူများ၊ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် ကလေးများအပါအဝင် လူများစွာသည် Delta မျိုးကွဲကြောင့် ဖျားနာကြပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးများက DELTA မျိုးကွဲကို ကာကွယ်ပေးပါသည်

သင့်ကိုယ်သင်၊ သင့်မိသားစုနှင့် သင့်လူမှုဝန်းကျင်ကို Delta မျိုးကွဲမှ ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ ကာကွယ်ဆေးအပြည့်ထိုးရန် ဖြစ်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးများမှာ-

- ✓ **ဘေးကင်းမှု-** ကာကွယ်ဆေးအား အသက်အရွယ်စုံ၊ လူမျိုးစုံ ထောင်ပေါင်းများစွာဖြင့် စမ်းသပ်ခဲ့ပြီး ဘေးကင်းမှုရှိကြောင်း သက်သေပြပြီးဖြစ်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးကြောင့်ထက် COVID-19 သို့မဟုတ် Delta မျိုးကွဲကြောင့် အပြင်းအထန်ဖျားနိုင်ခြေ ပိုများပါသည်။
- ✓ **ထိရောက်ပါသည်-** ကာကွယ်ဆေးသည် COVID-19 နှင့် Delta မျိုးကွဲ ဖြစ်ပွားခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးသည် သင်ဖျားနာပါက အပြင်းအထန်ဖျားခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်ပေးပါသည်။
- ✓ **အခမဲ့-** သင်၏ နေထိုင်အခြေချမှုအခြေအနေ၊ ID ကဒ် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအာမခံ ရှိ မရှိ စသည်တို့ မည်သို့ပင်ရှိစေ ကာကွယ်ဆေးများသည် လူတိုင်းအတွက် အခမဲ့ဖြစ်သည်။



သင်သည် ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားပါက Delta မျိုးကွဲ ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ ပိုများပြီး အပြင်းအထန်ဖျားနိုင်ခြေနှင့် အခြားသူများသို့ ကူးစက်နိုင်ခြေ ပိုများပါသည်။

အန္တရာယ်ရှိသော မျိုးကွဲများကို ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်းဖြင့် ရပ်တန့်နိုင်ပါသည်



လုံလောက်သော လူဦးရေရောက်သည်အထိ ကာကွယ်ဆေးမထိုးရသေးသဖြင့် Delta ကဲ့သို့သော ပိုမိုအန္တရာယ်ရှိသည့် မျိုးကွဲများ ပေါ်ထွက်လာပါသည်။ အနာဂတ်တွင် Delta ကဲ့သို့ မျိုးကွဲများ ပိုမို ပေါ်ထွက်လာနိုင်ပါသည်။ သင်ကိုယ်တိုင်၊ သင့်မိသားစုနှင့် သင့် လူမှုဝန်းကျင်ကို ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ အမြန်ဆုံး ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ဖြစ်သည်။ COVID-19 ရပ်တန့်ဖို့ ကူညီပါ။



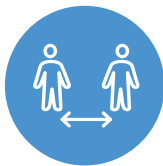
အချို့ ကာကွယ်ဆေးများသည် နှစ်ကြိမ်ထိုးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးကာကွယ်မှု ရရန်အတွက် နောက်ဆုံးဆေးထိုးပြီးချိန်မှ နှစ်ပတ်အထိ စောင့်ရပါသည်။

သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်လူမှုဝန်းကျင်ကို DELTA ရန်မှ ကာကွယ်ပါ

Delta မျိုးကွဲသည် အခြား COVID-19 မျိုးကွဲများထက် ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ပျံ့နှံ့ပါသည်။ သင်သည် ကာကွယ်ဆေး အပြည့်မထိုးရသေးပါက သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်လူမှုဝန်းကျင်ကို ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများမှာ-



နှာခေါင်းစည်း တပ်ပါ။



လူအများနှင့် အကွာအဝေး တစ်ခု ခွဲနေခြင်း (social distancing) ပြုလုပ်ပါ။



လူစုလူဝေးလုပ်ခြင်းများကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။



အထိများသော မျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ်ပါ။



သင့် လက်များကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။

ပညာရှင်များစွာက ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသူများသည် အဆိုပါကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကို ပြုလုပ်ကြရန် တိုက်တွန်းပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူများစွာနှင့် နီးကပ်နေသောအခါ သို့မဟုတ် အဆောက်အဦးအတွင်း စုဝေးနေသော အခါမျိုးတွင်ဖြစ်သည်။



ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်များသော မျိုးကွဲများကို ရပ်တန့်နိုင်ပါသည်။ COVID-19 ရပ်တန့်ဖို့ ကူညီပါ။