COVID-19 ကာကွယ်ဆေး

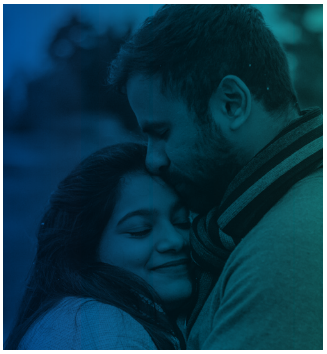
သိရှိရန် အချက်အလက်များ

ကာကွယ်ဆေးများမှာ စုံတွဲများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် မိဘဖြစ်ခါစလူများအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံပါသည်

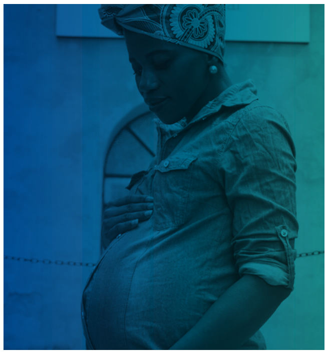
သင့်ကိုယ်သင်ကာကွယ်ပါ။ သင့်မိသားစုကို ကာကွယ်ပါ ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် သင့်မိသားစုအား ဆက်လက် ထိရောက်ပံ့နိုင်ရန် သင့်အတွက် ကျန်းမာ သန်စွမ်းစွာနေနိုင်မည့် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည် သင်ကာကွယ်ဆေးထိုးလျှင် သင့်ကလေးကိုလည်း ကာကွယ်ပါသည်။ သင်ချစ်ခင်သောသူများကို ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ နည်းစေသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်

ကာကွယ်ဆေးများမှာ ဘေးကင်းလုံခြုံပါသည်



ကလေးမယူမီ



သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်

ကလေးမီးဖွား ပြီးနောက်

သင့်ကလေးများ အရွယ်ရောက်သည့်အခါ

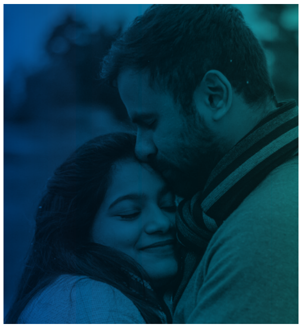
ကာကွယ်ဆေးများ

- **ဘေးကင်းလုံခြုံပါသည်:** ကာကွယ်ဆေးများသည် ဘေးကင်းလုံခြုံကြောင်းကို အမျိုးမျိုးသော တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်၊ လူမျိုး၊ အသက်အရွယ်များ အပါအဝင် သန်းချီသော လူများတွင် သက်သေပြထားပါသည် သင့်ကလေးသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းထက် **COVID-19** ရောဂါဖြစ်ခြင်းကြောင့် အပြင်းအထန် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများပါသည်။
- **ထိရောက်ပါသည်:** ကာကွယ်ဆေးသည် သင့်အား **COVID-19** ဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည် ကာကွယ်ဆေးသည် သင်ဖျားနာပါက အပြင်းအထန်ဖျားခြင်းနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်ပေးပါသည်။
- **အခမဲ့-** သင်၏ နေထိုင်အခြေချမှုအခြေအနေ၊ **ID** ကဒ် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအာမခံ ရှိ မရှိ စသည်တို့ မည်သို့ပင်ရှိစေ ကာကွယ်ဆေးများသည် လူတိုင်းအတွက် အခမဲ့ဖြစ်သည်။

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

ပိုမိုသိလိုပါက- cdc.gov/coronavirus

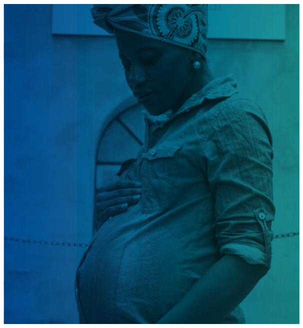
ကာကွယ်ဆေးများမှာ ဘေးကင်းလုံခြုံပါသည်



ကလေးမယူမီ

COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများသည် နောက်ပိုင်းတွင် ကလေးလိုချင်သော သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန် ကြိုးစားနေသော အမျိုးသမီး အမျိုးသားများအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးများသည် အမျိုးသမီး အမျိုးသားများအား ကလေးမရစေနိုင်ပါ ဟူသည့် အထောက်အထားမရှိပါ။



သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်

COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်အတွက် ဆေးထိုးရန် အထူးတိုက်တွန်းပါသည် ထောင်နှင့်ချီသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်များကို ကလေးရော မိခင်ပါ မည်သည့်ပြဿနာမျှမရှိဘဲ ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးပြီးဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များသည် **COVID-19** ကူးစက်ခံရပါက ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာနိုင်ခြေပိုများပါသည်။ လမစေ့ဘဲ မီးဖွားခြင်း အန္တရာယ်လည်း မြင့်မားသည်။

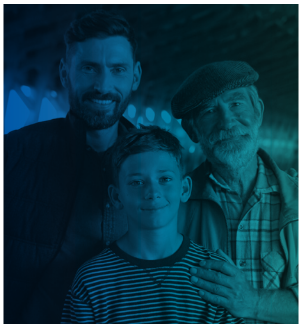
The COVID-19 ကာကွယ်ဆေးသည် သင်နှင့် သင့်မိသားစုအား **COVID-19** ကြောင့်ဖြစ်သော နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများမှ ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။

မီးဖွားပြီးနောက်

COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများသည် နို့တိုက်မိခင်များတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်အတွက် ဆေးထိုးရန် အထူးတိုက်တွန်းပါသည်။

မိခင်များသည် **COVID-19** ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်အခါ ၎င်းတို့၏ မွေးခါစရင်သွေးများကိုလည်း ကာကွယ်ပေးပြီးသားဖြစ်သည်။

- မိခင်နို့သည် ကလေးများအား **COVID-19**မှ ကာကွယ်ပေးသည့် ကိုယ်ခံစွမ်းအား ပဋိပစ္စည်းများ ပါဝင်သည်။
- ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသော မိခင်သည် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အလွန်ငယ်ရွယ်သေးသည့် ၎င်းတို့၏ ကလေးများထံ ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေ နည်းစေပါသည်။



သင့်ကလေး အသက်ကြီးလာသောအခါ

ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်သည့် အသက်အရွယ်ရှိသော ကလေးများနှင့် လူငယ်များသည် ဆေးထိုးပြီးပါက ဘေးကင်းအလုံခြုံဆုံးဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ကာကွယ်ဆေးသည် ကလေးနှင့် လူငယ်များအပါအဝင် လူတိုင်းကို **COVID-19** မှ ကာကွယ်ပေးပါသည်။ ထို့အပြင် ကာကွယ်ဆေးသည် ကလေးနှင့် လူငယ်များ ဖျားနာပါက အပြင်းအထန် မဖျားနာစရေန် တားဆီးပေးပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးသည် ကလေးများအရွယ်ရောက်လာသည့်အခါ နောက်အနာဂါတ်တွင် ၎င်းတို့၏ ကလေးယူခြင်းအား အတားအဆီးမဖြစ်ပါ။ **COVID-19** ကာကွယ်ဆေးသည် **အပျို လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်း သို့မဟုတ် မျိုးဆက်ပွားခြင်းကို သက်ရောက်မှုမရှိပါ**

သင့်ကိုယ်သင်ကာကွယ်ပါ။ သင့်မိသားစုကို ကာကွယ်ပါ ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။

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

ပိုမိုသိလိုပါက- cdc.gov/coronavirus