

# Covid-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းမှတ်တမ်းကတ်အား လုံခြုံစွာထားပါ။

ဤကတ်သည် သင်၏ကာကွယ်ဆေးအကြောင်းအား အဓိက အသေးစိတ် အချက်များဖြင့် ပြသပါသည်။ ဥပမာ... မည်သည့်အမျိုးအစား၊ မည်သည့်အချိန်၊ သင် လက်ခံရရှိသောနေရာ နှင့် ဆေးပမာဏမည်မျှ တို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။



(၁) သင်သည် ကာကွယ်ဆေးကို အပြည့်အဝထိုး နှံ့ထားကြောင်း သက်သေပြရန်

- ကျောင်းတက်ရန် ( သို့ ) အလုပ်လုပ်ရန်
- အိမ်တွင်းနေရာများသို့ သွားရောက်ခြင်း၊ ခရီးသွားခြင်း၊
- လက်ခံခြင်းနှင့် မှတ်တမ်းတင်ခြင်းအတွက် သင့်အနေဖြင့် ဤကတ်ကို လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

(၂) အကြံပြုချက်များ

- သင့်ကတ်ကိုအိမ်တွင် လုံခြုံစွာထားစဉ်တွင် ကာကွယ်ထိုးထားကြောင်း သက်သေပြနိုင်ရန် သင့်ဖုန်းတွင် သိမ်းဆည်းထားသည့် သင့်ကတ်၏ ရုပ်ပုံတစ်ပုံကိုထားရှိပါ။
- အီလက်ထရွန်နစ် မှတ်တမ်းများအတွက် ရွေးချယ်စရာများအကြောင်းကို သင်၏ ကာကွယ်ဆေး ပေးသူကို မေးမြန်းပါ။

(၃) သင့်ကတ်ပျောက်ဆုံးပါသလား

အကယ်၍ သင်သည် US တွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ကတ်အသစ် လိုအပ်ပါက ဆက်သွယ်ကြည့်ပါ။

- -ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခဲ့သည့်နေရာ ( ဆေးဆိုင် သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ရုံး )
- -သင့်ပြည်နယ် ကျန်းမာရေး ဌာန ၏ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းအတွက် မှတ်ပုံတင်ခြင်းဌာန တွင် စုံစမ်းပါ။
- -သင့်တွင် အမှုတွဲ မန်နေဂျာ ရှိပါက ၎င်းထံတွင် အကူအညီတောင်းခံပါ။

သင့်ကတ်ကို အစားထိုး၍မရပါက နောက်တစ်ကြိမ် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ဘေးကင်းပါသည်။ သင့်ရွေးချယ်မှုများအကြောင်း သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို တိုင်ပင်ပါ။



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC- RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support health departments and community organizations working with refugee, immigrant, and migrant communities that have been disproportionately affected by COVID19-. Learn more at [nrcrim.org](http://nrcrim.org). Last update: 21/28/12