

# အိုမီခရုန်း ငါတို့ဘာသိလဲ

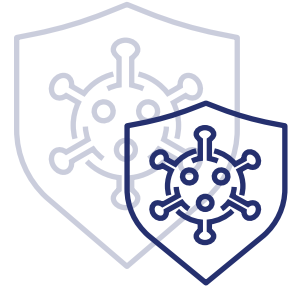
## အိုမီခရုန်းမူကွဲဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

COVID-19 ဖြစ်စေသည့် ဗိုင်းရပ်များသည် အမြဲတမ်းပြောင်းလဲနေသည်။  
ကြီးမားသောပြောင်းလဲမှုကို မူကွဲဟုခေါ်ပါသည်။  
အချို့သောမျိုးကွဲများသည် ပို၍အန္တရာယ်များကာ  
ပို၍လွယ်ကူစွာပျံ့နှံ့နိုင်သည်။ အိုမီခရုန်း သည် အလွယ်တကူ  
ပျံ့နှံ့နိုင်သော မျိုးကွဲ တစ်မျိုးဖြစ်သည်။



## သင်ကိုယ်တိုင်ရော သင့်မိသားစု ကိုပါ ဘယ်လို ကာကွယ်နိုင်မလဲ။

အကောင်းဆုံးသောနည်းလမ်းမှာ နှာခေါင်းစည်းတပ်ရန် နှင့်  
သင့်မိသားစုတွင်အသက် 5 နှစ်နှင့်အထက်ရှိ လူတိုင်းကိုတက်နိုင်သမျှ  
အမြန်ဆုံးကာကွယ်ဆေးအပြည့်ထိုးထားရန်ဖြစ်သည်။  
ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားသူများသည်မျိုးကွဲကူးစက်နိုင်ခြေပိုများပြီး၊  
အပြင်းဖျားကာ အခြားသူများကို ကူးစက်စေနိုင်ခြေပိုများသည်။



## ဘူစတာများသည် အဘယ်နည်း။

အချို့သောကာကွယ်ဆေးများတွင် လူတစ်ဦး၏အကာအကွယ်သည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ  
လျော့နည်းလာနိုင်ပြီး booster shot သည် ၎င်းလျော့နည်းလာခြင်းများအားကာကွယ်စေရန်  
ကူညီပေးကြောင်းသိပ္ပံပညာရှင်များကတွေ့ရှိခဲ့သည်။ မျိုးကွဲအသစ်များမှလည်းသင့်အားကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

- Moderna or Pfizer ၏ဒုတိယအကြိမ်ထိုးပြီး ၅ လ လွန်ပါက
- Johnson & Johnson ကိုပထမအကြိမ်ထိုးပြီး ၂ လ ကျော်လွန်ပါက
- အခြားနိုင်ငံမှ ကာကွယ်ဆေးနောက်ဆုံးထိုးပြီး ၆ လထက် ကျော်လွန်ပါက booster ထိုးဆေးကိုထိုးသင့်ပါသည်။

## ဘေးကင်းရန် နောက်ထပ် နည်းလမ်းများ



နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်း



ခပ်ခွာခွာနေခြင်းကိုကျင့်သုံးခြင်း



လူအုပ်စုများကို ရှောင်ကြည်ခြင်း



လက်ကိုမကြာခဏဆေးကြောခြင်း



ဖျားနာသည့်အခါ အိမ်တွင်သာနေခြင်း



ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက  
COVID-19 ရှိ/မရှိ  
ချက်ခြင်းစမ်းသပ်ခြင်း