COVID-19 ကာကွယ်ဆေး

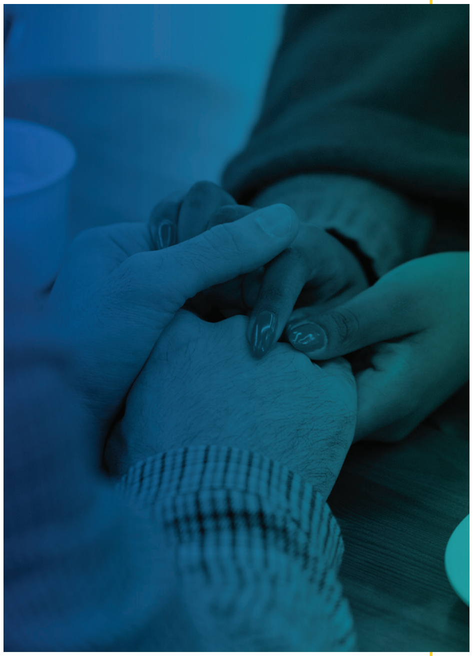
သိရှိရန် အချက်အလက်များ

ကာကွယ်ဆေးသည် လူတိုင်းအတွက် အခမဲ့ ဖြစ်သည်။

- ကုန်ကျစရိတ်မပေးနိုင်သည့် မည်သူ့ကိုမျှ ကာကွယ်ဆေးမထိုးပေးပါဟု မငြင်းဆိုနိုင်ပါ။
- သင်၏ နေထိုင်အခြေချမှုအခြေအနေ၊ ID ကဒ် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအာမခံ ရှိ မရှိ စသည်တို့ မည်သို့ပင်ရှိစေ ကာကွယ်ဆေးများသည် လူတိုင်းအတွက် အခမဲ့ဖြစ်သည်။

ကာကွယ်ဆေးက သင့်အား COVID-19 ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ပါမည်။

- ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး နောက် COVID-19 ဖြစ်လျှင် ကာကွယ်ဆေးက သင့်အား အပြင်းအထန်ဖျားနာခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါမည်။
- သင်သည် COVID-19 ကူးစက်ခံရပြီးသည့်တိုင် ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်ပါသည်။
- အကျုံးဝင်မှုအလိုက် နောက်ဆက်တွဲ ကာကွယ်ဆေး (booster dose) အပါအဝင် နောက်ဆုံးပေါ် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများကို ထိုးထားပါ။



COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများသည် ဘေးကင်းပြီး ထိရောက်မှုရှိပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးက သင့်ကို COVID-19 ရောဂါ မဖြစ်စေနိုင်ပါ။

- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် COVID-19 ကူးစက်ခြင်းထက် ပိုမို ဘေးကင်းပါသည်။
- လူသန်းပေါင်းများစွာတို့ ဘေးကင်းစွာဖြင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးပါပြီ။
- အမေရိကန်၏ သမိုင်းတစ်လျှောက်တွင် ယခုဆေးကဲ့သို့ ဘေးကင်းမှုအတွက် အများအပြားစမ်းသပ်ခြင်းအား အခြားမည်သည့် ကာကွယ်ဆေးကိုမျှ မပြုခဲ့ဖူးပါ။
- ကာကွယ်ဆေးအား အသက်အရွယ်စုံ၊ လူမျိုးစုံ ထောင်ပေါင်းများစွာဖြင့် စမ်းသပ်ခဲ့ပြီး ဘေးကင်းမှုရှိကြောင်း သက်သေပြပြီးဖြစ်ပါသည်။
- COVID-19 ကာကွယ်ဆေးက သင့် မျိုးဗီဇကို မပြောင်းလဲစေပါ။

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

17 Aug 2022

ပိုမိုသိလိုပါက- cdc.gov/coronavirus

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတို့သည် ပုံမှန်သာဖြစ်သည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများက သင့်တွင် COVID-19 ဖြစ်နေသည်ဟု မဆိုလိုပါ။

- ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဖြစ်ရခြင်းမှာ ကာကွယ်ဆေးက သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား COVID-19 ကို မည်သို့တိုက်ထုတ်ရမည်ကို သင်ပေးနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွင် ပါဝင်နိုင်သည်တို့မှာ-
  - ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့် လက်မောင်းတွင် နာကျင်မှု သို့မဟုတ် ယောင်ယမ်းခြင်း။
  - ခေါင်းကိုက်၊ ချမ်းစိမ့်စိမ့်ဖြစ် သို့မဟုတ် ဖျားနာ။
- သင်နေထိုင်မကောင်းပါက နေကောင်းလာသည်အထိ အလုပ်မှ ခွင့်ယူပါ။
- ကာကွယ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မတည့်မှုမရှိကြောင်း သေချာစေရန် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် 15–30 မိနစ်ခန့် စောင့်နေပါ။

COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများသည် အပျို၊ လူပျိုဖော်ဝင်မှု သို့မဟုတ် အနာဂတ်တွင် သန္ဓေအောင်မှုကို မထိခိုက်စေပါ။

ကာကွယ်ဆေးများသည် အနာဂတ်တွင် ကလေးရယူလိုသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေသူများအတွက် ဘေးကင်းပါသည်။

နောက်ဆုံးပေါ် ကာကွယ်ဆေးများကို အချိန်နှင့်လိုက်ပြီး ထိုးထားပါ။

- COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများသည် အပြင်းအထန်ဖျားနာခြင်း၊ ဆေးရုံတက်ရခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါသည်။
- နောက်ဆုံးပေါ် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများကို ထိုးထားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးကာကွယ်မှု ရရှိစေရန် အရေးကြီးပါသည်။
- နောက်ဆုံးပေါ်ဆေးကို ထိုးထားခြင်းဆိုသည်မှာ နှစ်ကြိမ်ထိုးရသော ကာကွယ်ဆေးအတွက် နှစ်ကြိမ်စလုံး ထိုးပြီးခြင်းနှင့် အကျုံးဝင်မှုအလိုက် ထပ်ဆောင်းထိုးခြင်း (booster shot) ဖြစ်သည်။
- နောက်ဆုံးပေါ်ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးမထားပါက သင်သည် COVID-19 ကြောင့် အပြင်းအထန်ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်း၊ အခြားသူများသို့ ကူးစက်စေခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

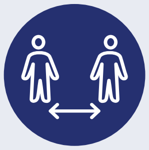
ကာကွယ်ဆေးတွင် အောက်ပါတို့ မပါဝင် ပါ

- ကြာရှည်အထားခံဆေးများ
- ဥအမျိုးမျိုး၊
- ဝက်သားနှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ၊
- ဂျယ်လက်တင် (Gelatin)
- ရာဘာစေး (Latex)
- COVID-19 ပိုးအရှင်ဗိုင်းရပ်စ်

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးပါက ဘေးကင်းစွာနေထိုင်ပါ။

လက်ရှိတွင် ပညာရှင်များအနေဖြင့် ကာကွယ်ဆေးမှ မည်မျှကြာအောင် ကာကွယ်ပေးမည်ကို မသိရှိပါ။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသည့်တိုင် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်မှာ-

နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ပါ။



လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခွါနေခြင်း (social distancing) ကို ပြုကျင့်ပါ။

မကြာခဏ လက်ဆေးခြင်း။

အထိအတွေ့များသော မျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် မကြာခဏသန့်ရှင်းခြင်း။

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

ပိုမိုသိလိုပါက- cdc.gov/coronavirus