

# သင့်ကိုယ်သင်ကာကွယ်ပါ။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကာကွယ်ပါ။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။



## COVID-19 ကာကွယ်ဆေး- သိရှိရန် အချက်အလက်များ

### ကာကွယ်ဆေးသည် လူတိုင်းအတွက် အခမဲ့ ဖြစ်သည်။

သင်၏ နေထိုင်အခြေချမှုအခြေအနေ၊ ID ကဒ် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအာမခံ ရှိ မရှိ စသည်တို့ မည်သို့ပင်ရှိစေ ကာကွယ်ဆေးများသည် လူတိုင်းအတွက် အခမဲ့ဖြစ်သည်။

### ကာကွယ်ဆေးသည် ဘေးကင်းပြီး ထိရောက်မှုရှိပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးက သင့်ကို COVID-19 ရောဂါ မဖြစ်စေနိုင်ပါ။

အမေရိကန်၏ သမိုင်းတစ်လျှောက်တွင် ယခုဆေးကဲ့သို့ ဘေးကင်းမှုအတွက် အများအပြားစမ်းသပ်ခြင်းအား အခြားမည် သည့်ကာကွယ်ဆေးကိုမျှ မပြုခဲ့ဖူးပါ။

### ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတို့သည် ပုံမှန်သာဖြစ်သည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဖြစ်ရခြင်းမှာ ကာကွယ်ဆေးက သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား COVID-19 ကို မည်သို့တိုက်ထုတ်ရမည်ကို သင်ပေး နေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

### သင်သည် COVID-19 ကူးစက်ခံရပြီးသည့်တိုင် ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်ပါသည်။

### ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ဘေးကင်းစွာနေထိုင်ပြီး ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်မှာ-

- နှာခေါင်းစည်းတပ်ပါ။
- လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခွာနေခြင်း (social distancing)ကို ပြုကျင့်ပါ။
- မကြာခဏလက်ဆေးခြင်း။
- အထိအတွေ့များသော မျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် မကြာခဏသန့်ရှင်းခြင်း။
- သင်ထိုးနိုင်သော နောက်ဆက်တွဲကာကွယ်ဆေး (booster dose) အပါအဝင် နောက်ဆုံးပေါ် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများကို ထိုးထားပါ။

17 Aug 2022



ပိုမိုသိလိုပါက- [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)