COVID-19 ကာကွယ်ဆေး

သိရှိရန် အချက်အလက်များ

နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်း

နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်းသည် အမြဲ လုံခြုံဘေး အကင်းဆုံးဖြစ်သည်

COVID-19 သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ လူလတ်ပိုင်းများ၊ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် ကလေးငယ်များအပါအဝင် လူထောင်နှင့်ချီကို နေ့စဉ်ကူးစက်နေပါသည်။ **သင်နေထိုင်ရာ အရပ်တွင် နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ရန် လိုအပ်သည်ဖြစ်စေ မလိုအပ်သည်ဖြစ်စေ၊ သင် နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ခြင်းဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်မိသားစုသည် ဘေးကင်းအလုံခြုံဆုံးဖြစ်ပါလိမ့်မည်။**

နှာခေါင်းစည်းများသည် COVID-19 ကို ကာကွယ်သည်

COVID-19 သည် အလွန်လွယ်ကူစွာ ပျံ့နှံ့သောကြောင့် နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်းသည် သင်၊ သင့်သူငယ်ချင်းများနှင့် သင့်မိသားစု၊ သင့်လူမှု ပါတ်ဝန်းကျင်ကို ကာကွယ်ပါသည်။

- သင် နှာခေါင်းစည်းတပ်လျှင် လေထဲရှိဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ရှူသွင်းခြင်းကြောင့် ဖျားနာခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေ နည်းပါသည်။
- လူတိုင်းသည် နေမကောင်းဖျားနာသည်ဟု မခံစားရသောကြောင့် COVID-19 ရှိနေသည်ကို မသိခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင် နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်းသည် အခြားသူများထံသို့ ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်မည့်အဖြစ်မှ လျော့နည်းစေပါသည်။

နှာခေါင်းစည်းများကို ထိရောက်မှုရှိအောင် သေချာတပ်ဆင်ရမည်

- နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံအောင်ဖုံးအုပ် တပ်ဆင်ပါ
- အပေါ်သို့မဟုတ် ဘေးဘက်များမှ လေအဝင်အထွက်မရှိအောင် သေချာတပ်ဆင်ပါ
- နှာခေါင်းစည်းများကို သန့်ရှင်းသောလက်နှင့် တပ်ပါ ချွတ်ပါ
- တပ်ဆင်ပြီးပါက မျက်နှာပေါ်ရှိ နှာခေါင်းစည်းကို မထိပါနှင့်
- ပြန်လည်တပ်ဆင်အသုံးပြုနိုင်သော နှာခေါင်းစည်းများကို နေ့စဉ် သန့်ရှင်းပါ
- တစ်ခါသုံး နှာခေါင်းစည်းများကို တစ်ကြိမ်သာ အသုံးပြုပါ

ကာကွယ်ဆေးများသည် ကာကွယ်မှုအများဆုံး ပေးသည်

- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကာကွယ်ရန် အရေးကြီးဆုံးသော ခြေလှမ်းဖြစ်ပါသည်။
- အကျုံးဝင်မှုအလိုက် နောက်ဆက်တွဲကာကွယ်ဆေး (booster dose) အပါအဝင် နောက်ဆုံးပေါ် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများကို ထိုးထားရန် အရေးကြီးပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသောသူများသည်ပင်လျှင် နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်းသည် ဘေးကင်းအလုံခြုံဆုံး ဖြစ်ပါသည်

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် COVID-19 ကူးစက်ရန် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသည်။ သို့သော် ကာကွယ်ဆေးက သင့်အား အပြင်းအထန်ဖျားနာခြင်း မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ပေးပါမည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနှင့် နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်းသည် နေမကောင်း မဖြစ်စေရန်နှင့် အခြားသူများထံ COVID-19 ကူးစက်စေခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းများ ဖြစ်ပါသည်။

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

ပိုမိုသိလိုပါက- cdc.gov/coronavirus

17 Aug 2022