కోవిడ్-19 వాక్సిన్

వాస్తవాలు తెలుసుకోండి.

మాస్క్ ధరించటం.

మాస్క్ ధరించడం అనేది ఎల్లప్పుడూ అత్యంత సురక్షితం

ఇప్పటికీ ప్రతిరోజు వృద్ధులు, పెద్దవారు, కిశోరవయస్కులు మరియు పిల్లలతో సహా వేలాది మందికి కోవిడ్-19 సోకుతున్నది. మీ ప్రాంతంలో మాస్క్‌లు ధరించడం అవసరమా కాదా అనేదానితో సంబంధం లేకుండా, మీరు మాస్క్ ధరిస్తే మీరు మరియు మీ కుటుంబం సురక్షితంగా ఉంటారు.

మాస్క్‌లు కోవిడ్-19 కు వ్యతిరేకంగా కాపాడుతుంది

కోవిడ్-19 చాలా సులభంగా వ్యాపిస్తుంది కాబట్టి, మాస్క్ ధరించడం అనేది మిమ్మల్ని, మీ స్నేహితులను, కుటుంబాన్ని మరియు మీ సముదాయాన్ని కాపాడుతుంది.

- మీరు మాస్క్ ధరించినప్పుడు, ఒకవేళ గాలిలో వైరస్ ఉంటే దానిని లోపలికి పీల్చడం ద్వారా మీరు జబ్బు పడే అవకాశం తక్కువ.
- కోవిడ్-19 వలన జబ్బు పడే మరియు దాన్ని గురించి తెలియకుండా ఉండే అవకాశం ఉంది, ఎందుకంటే ప్రతి ఒక్కరికీ జబ్బుగా ఉన్నట్లు అనిపించదు. ఈ సందర్భంలో, మాస్క్ ధరించడం అనేది ఇతరులకు వైరస్ వ్యాపించే అవకాశాన్ని తగ్గిస్తుంది.

ప్రభావవంతంగా ఉండటానికి మాస్క్‌లను తప్పక సరిగ్గా ధరించాలి.

- మీ ముక్కు మరియు నోటి పైన మాస్క్ ధరించండి
- పై నుండి లేదా పక్కల నుండి గాలి లీక్ అవ్వకుండా జాగ్రత్త తీసుకోండి
- శుభ్రమైన చేతులతో మీ మాస్క్ ధరించండి మరియు తీసివేయండి
- మీ ముఖం మాస్క్ ఉన్నప్పుడు దానిని ముట్టుకోకండి
- మీ తిరిగి ఉపయోగించగల మాస్క్‌ను కనీసం రోజుకు ఒకసారి శుభ్రం చేయండి
- మీ వాడిపడవేసే మాస్క్‌ను ఒకసారి మాత్రమే ధరించండి

వ్యాక్సిన్లు అత్యధిక రక్షణ ఇస్తాయి

- మిమ్మల్ని మీరు మరియు మీ సముదాయాన్ని రక్షించుకోవడానికి వ్యాక్సిన్ వేయించుకోవడం అనేది అత్యంత ముఖ్యమైన అడుగు.
- మీరు అర్హత పొందినప్పుడు బూస్టర్ మోతాదులను తీసుకోవడంతోపాటు మీ కోవిడ్-19 వ్యాక్సిన్లు ఎప్పటికప్పుడు తీసుకుంటూ ఉండటం చాలా ముఖ్యం.

వ్యాక్సిన్ తీసుకున్నవారు కూడా మాస్క్‌తో అత్యంత సురక్షితంగా ఉంటారు

మీరు వ్యాక్సిన్ తీసుకున్న తర్వాత కోవిడ్-19 తో అనారోగ్యానికి గురయ్యే అవకాశం ఉంది, కానీ వాక్సిన్ ఇప్పటికీ మీరు తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి గురికాకుండా కాపాడుతుంది.

అనారోగ్యం పొందకుండా మరియు కోవిడ్-19 ఇతరులకు వ్యాపింపజేయకుండా తప్పించడానికి వ్యాక్సిన తీసుకోవడం మరియు మాస్క్ ధరించడం అత్యుత్తమ మార్గాలు.

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

31 Oct 2022

మరింత సమాచారం కోసం: cdc.gov/coronavirus