COVID-19 ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအရေးပေါ်ကာလ အဆုံးသတ်

COVID-19 နှင့်ပတ်သတ်ပြီး အပြောင်းအလဲများ
ကျန်းမာရေးအကျိုးခံစားခွင့်များ

မေ 11, 2023 တွင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအရေးပေါ်ကာလ ပြီးဆုံးပါမည်။ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအရေးပေါ်အခြေအနေများသည် ပြည်သူ့ကောင်းကျိုးအတွက် ကူညီထောက်ပံ့ရန်အတွက် အစိုးရအား ငွေကြေးသုံးစွဲရန်နှင့် အစီအစဉ်အသစ်များကို ဖော်ဆောင်ရန် ခွင့်ပြုသည်။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအရေးပေါ်အခြေအနေသည် ပြီးဆုံးတော့မည်ဖြစ်သော်လည်း COVID-19 သည် အန္တရာယ်ရှိနေဆဲ ဖျားနာမှုတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

- အမေရိကန်တွင် လူအများသည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ သေဆုံးနေကြဆဲဖြစ်ပြီး ပြင်းထန်စွာဖျားနာနေကြပါသည်။
- COVID-19 သည် လူများကို အလုပ် သို့မဟုတ် ကျောင်းသို့ သွားခြင်းအား တားဆီးခြင်းဖြင့် သင်နှင့် သင့်မိသားစု၏ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

COVID-19 စစ်ဆေးမှုများ၊ ကုသမှုများ နှင့် ကာကွယ်ဆေးများအတွက် ပေးရနိုင်ပါသည်။. ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အရေးပေါ်ကာလအတွင်းတွင် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများ၊ ကုသများနှင့် စစ်ဆေးမှုများသည် အခမဲ့ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ မေ 11 နောက်ပိုင်းမှစပြီး ဆေးကုသမှု၊ စစ်ဆေးမှုများနှင့် ကာကွယ်ဆေးများ၏ ကုန်ကျစရိတ်သည် သင်၏ ကျန်းမာရေးအာမခံပေါ်တွင် မူတည်ပါလိမ့်မည်။

သင်သည် Medicaid ရှိလျှင် အကျုံးဝင်ကြောင်း နှစ်တိုင်း သက်သေပြရပါလိမ့်မည်။ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အရေးပေါ်ကာလအတွင်းတွင် Medicaid ဖြင့် ကျန်းမာရေးအာမခံရှိခဲ့သူများကို နှစ်စဉ် အလိုအလျောက် အမည်ပြန်လည်တင်သွင်းပေးခဲ့ပါသည်။ မတ် 31 နောက်ပိုင်းတွင် လူများသည် ၎င်းတို့ အကျုံးဝင်ကြောင်းကို နှစ်တိုင်း သက်သေပြရန် လိုအပ်လာပါလိမ့်မည်။

သင်သည် SNAP အသုံးပြုလျှင် အစားအသောက်အတွက် အစိုးရထံမှ လက်ခံရရှိသော ပိုက်ဆံနည်းနိုင်ပါသည်။ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအရေးပေါ်ကာလအတွင်း အစိုးရမှ အမျိုးသားအာဟာရပံ့ပိုးမှု အစီအစဉ် (SNAP) အသုံးပြုသော မိသားစုများကို အစားအသောက်အတွက် အပိုငွေများကို ပေးခဲ့ပါသည်။ မိသားစုများအနေနှင့် မကြာမီအတွင်း အဆိုပါ အပိုငွေလက်ခံရရှိခြင်းပြီးဆုံးမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် နောက်ဆုံးပေါ် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများကို မေ 11 မတိုင်မီ အခမဲ့ရရှိနေဆဲ ကာလအတွင်း အပြည့်ထိုးထားပါ။

31 မတ် 2023

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

PHE ကာလမတိုင်ခင်နှင့် ပြီးနောက်တွင် သင့်ကိုယ်သင်နှင့် သင့်အသိုင်းအဝိုင်းကို ကာကွယ်ရန် သင်လိုက်နာနိုင်သော အဆင့်များရှိပါသည်။

Medicaid ရှိလျှင်

- သင်၏ Medicaid အကျိုးခံစားခွင့်များကို စီမံသည့် အေးဂျင့်ပွဲစားကို သင်၏ လိပ်စာအပြည့်အစုံနှင့် ဖုန်းနံပါတ်အပါအဝင် နောက်ဆုံးရထားသည့် ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များကို ပေးထားပါ။
- သင်၏ Medicaid အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် ပတ်သတ်ပြီးလက်ခံရရှိသော စာများကို သေချာဂရုစိုက်ဖတ်ပါ။ အကြောင်းကြားစာတစ်စောင် လက်ခံရရှိပါက ချက်ချင်းတုံ့ပြန်ပါ။

နောက်ဆုံးပေါ် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများကို မေ 11 မတိုင်မီ အခမဲ့ရရှိနေဆဲ ကာလအတွင်း အပြည့်ထိုးထားပါ။

- နောက်ဆုံးပေါ်ကာကွယ်ဆေး အပြည့်ထိုးခြင်းဆိုသည်မှာ နှစ်လုံးထိုးရသော ကာကွယ်ဆေးနှစ်ကြိမ်စလုံးထိုးပြီးနောက် ထပ်ဆောင်း (booster) ထိုးဆေးများအားလုံး ထိုးထားပြီးခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။
- နောက်ဆုံးပေါ်ကာကွယ်ဆေးအပြည့်မထိုးပါက သင်သည် COVID-19 ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေပိုများပြီး အပြင်းအထန်ဖျားနာကာ အသက်ဆုံးရှုံးရနိုင်ပါသည်။
- မေ 11 နောက်ပိုင်းတွင်လည်း နောက်ဆုံးပေါ် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးကို အပြည့်ထိုးထားဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ အခမဲ့ သို့မဟုတ် စရိတ်လျှော့ချဝန်ဆောင်မှုများပေးသော ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆေးခန်းများနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို ရှာပါ။
- **vaccines.gov**တွင် ကာကွယ်ဆေးကို ရှာပါ။

ကာကွယ်ဆေးရှာပါ

အိမ်တွင် (at-home COVID-19) စစ်ဆေးမှုများကို မေ 11 မတိုင်မီ ဖြည့်ထားပါ။

- အစိုးရမှပေးသော အခမဲ့ COVID-19 စစ်ဆေးမှုများကို မေ 11 မတိုင်မီ မှာယူထားပါ။ တစ်လလျှင် အိမ်ထောင်တစ်စုအတွက် စစ်ဆေးမှုလေးကြိမ် အခမဲ့ပြုလုပ်နိုင်သည်။ စစ်ဆေးမှုကို အွန်လိုင်းမှ **covidtests.gov** တွင် မှာကြားပါ၊ သို့မဟုတ် 1-800-232-0233 သို့ခေါ်ဆိုပြီး ဘာသာစကားပေါင်း 150 မှ သင့်လျော်သည့် ဘာသာစကားဖြင့် မှာကြားပါ။
- သင့်တွင် Medicaid ပါဝင်သော ကျန်းမာရေးအာမခံရှိလျှင် အခမဲ့ COVID-19 စစ်ဆေးမှုများကို ဆေးဆိုင်များတွင် မေ 11 အထိ ရနိုင်ပါသည်။ ဆေးဆိုင်သွားပြီး သင့်အာမခံကဒ်ကို ပြသကာ သင့်အာမခံတွင် အကျုံးဝင်သော COVID-19 စစ်ဆေးမှုကို ရယူပါ။

စစ်ဆေးမှုများ မှာယူပါ

အစားအသောက်ဖိုးပေးရန် အကူအညီလိုနေသူများအတွက် ရွေးချယ်စရာများစွာ ရှိပါသည်။

- **foodfinder.us** သင်၏ ဇစ်ကုဒ်ကို ထည့်သွင်းပြီး သင့်ဒေသတွင်းရှိ အစားအသောက်ဘဏ်ကို ဆက်သွယ်ပါ။
- ပြည်နယ်အချို့တွင် SNAP ခံစားခွင့်ဖြင့် လတ်ဆတ်သော အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ပိုမိုဝယ်ယူခွင့်ပေးသော အစီအစဉ်များ ရှိပါသည်။ အသေးစိတ်ကို **doubleupamerica.org** တွင် လေ့လာပါ။
- သင့်ကလေး၏ကျောင်းတွင် အခမဲ့အစားအစာနှင့် လျှော့စျေးနှင့်ရသော အစားအစာများ ရနိုင်သလား မေးပါ။
- အစားအသောက်ရနိုင်သော နေရာများအတွက် 2-1-1 သို့မဟုတ် 1-866-3-HUNGRY ကိုခေါ်ပါ။ သို့မဟုတ် သင်၏ ပြန်လည်နေရာချထားရေး မန်နေဂျာကို မေးပါ။

အစားအသောက်ဘဏ် ရှာပါ

မေ 11 နောက်ပိုင်းတွင် COVID-19 ကြောင့် ဖျားနာပါက ကုသဖို့ မနှောင့်နှေးပါနှင့်။ ဆေးကုသမှုကုန်ကျစရိတ်ပေးရမည်ဆိုသော်လည်း အကယ်၍သင်သည် ဆေးမကုဘဲ ကြာရှည်ထားပြီး ဆေးရုံတက်ကုသရန်လိုအပ်ပါက ထိုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကုန်ကျစရိတ်မှာ ပိုမိုများပါလိမ့်မည်။

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

31 မတ် 2023