

ကာကွယ်ဆေးများ (ထိုးဆေးများ)သည် COVID-19 ကပ်ရောဂါအား တိုက်ဖျက်ရန် ကျွန်ုပ်တို့တွင်ရှိသည့် လက်နက်များအနက် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။



ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤကပ်ရောဂါအား ရပ်တန့်ရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ကာကွယ်ရေးလက်နက်များအားလုံးကို အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။ ကာကွယ်ဆေးများသည် သင့်ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ရောဂါတားဆီးရန် အထိရောက်ဆုံးလက်နက်များအနက် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးများသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ သဘာဝခုခံမှုများနှင့် အလုပ်လုပ်ဆောင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် မိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့်တွေ့လျှင် **ပိုးကိုတိုက်ဖျက်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။** (ကိုယ်ခံစွမ်းအားဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။) သင်၏နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို ဖုံးအုပ်သည့် နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ခြင်းနှင့် သင်နှင့်အတူမနေသူများနှင့်အနည်းဆုံး 6 ပေခွာနေခြင်းစသည့် အခြားနည်းလမ်းများသည်လည်း COVID-19 ပြန့်ပွားမှုကို ကူညီရပ်တန့်စေပါသည်။

လေ့လာမှုများအရ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများသည် သင့်အား COVID-19 ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရာတွင် **အလွန်အစွမ်းထက်ကြောင်း** ပြသပါသည်။ ပညာရှင်များမှလည်း COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းသည် သင့်အား COVID-19 ရောဂါကူးစက်ခဲ့သည့်တိုင်အောင် အပြင်းအထန်မဖျားနာရန် ကာကွယ်နိုင်သည်ဟု ဆိုကြပါသည်။ ယခုကာကွယ်ဆေးသည် သင့်အား ရောဂါမပေးနိုင်ပါ။



ကာကွယ်ဆေးများသည် ဘေးကင်းပါသည်။ U.S. ကာကွယ်ဆေးဘေးကင်းရေးဦးစားပေးမှုစနစ်သည် ကာကွယ်ဆေးအားလုံး စိတ်ချစွာသုံးစွဲနိုင်ရေးကို အတတ်နိုင်ဆုံးဆောင်ရွက်ပါသည်။ အသုံးပြုနေသော COVID-19 ကာကွယ်ဆေးအားလုံးသည် စိတ်ချစွာသုံးစွဲနိုင်ရေးအတွက် စမ်းသပ်မှုအဆင့်ဆင့် ပြုလုပ်ပြီးဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အရင်နှစ်များက ထုတ်လုပ်ခဲ့သော အခြားကာကွယ်ဆေးများနည်းတူ တူညီသောစံချိန်စံညွှန်းများနှင့်လည်း ကိုက်ညီပါသည်။ တစ်နိုင်ငံလုံး၏ ကာကွယ်ဆေးများ ဘေးကင်းစိတ်ချရစေရန် ကူးစက်ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးအဖွဲ့ CDC ၏ ခွင့်ပြုချက် ရရှိထားပါသည်။

အမျိုးမျိုးသော COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများ ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဤကာကွယ်ဆေးအများစုမှာ နှစ်ကြိမ်ထိုးရသည်။ တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်လုံးကျနှင့် နှစ်ကြိမ်ခြားထိုးရပါသည်။ ပထမအကြိမ်သည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား အဆင်သင့်ဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ပေးသည်။ ဒုတိယအကြိမ်သည် သင်အပြည့်အဝကာကွယ်မှုရရှိစေရန် အနည်းဆုံး သုံးပတ်ခြားပြီး ထိုးရပါသည်။ သင့်အား နှစ်ကြိမ်ဆေးထိုးရန်လိုကြောင်းပြောပါက ထိုနှစ်ကြိမ်စလုံးပြည့်အောင်သေချာထိုးနှံပါ။ ကာကွယ်ဆေးများအလုပ်လုပ်ဆောင်ပုံသည် အနည်းငယ်ကွာခြားနိုင်မည်ဖြစ်သော်လည်း အားလုံးသည် သင့်အား ရောဂါပိုးမှ ကူညီကာကွယ်ပေးပါလိမ့်မည်။



ကာကွယ်ဆေးများသည် လူအချို့တွင် ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ငွေ့အနည်းငယ်ပူခြင်းစသည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ ဤသို့တုံ့ပြန်ခြင်းမှာ ကာကွယ်ဆေးသည် သင်ရောဂါကူးစက်ခံရသည့်အခါ COVID-19အား တိုက်ခိုက်ရန် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား

ပြင်ဆင်နေခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ လူအများစုအတွက် ဤဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ တစ်ရက်မှ နှစ်ရက်အတွင်းသာ ကြာမြင့်တတ်ပါသည်။ **ဤဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများခံစားရခြင်းသည် သင့်တွင် COVID-19ရောဂါရှိသည်ဟု မဆိုလိုပါ။**

ဆေးထိုးပြီးနောက်ပိုင်း သင့်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သတ်ပြီး မေးမြန်းလိုပါက သင်၏ဆရာဝန်၊ သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆေးကုခန်းအား ခေါ်ဆိုပါ။ မည်သည့်ဆေးနှင့်ဖြစ်ပါစေ အလွန်ဖြစ်တောင့်ဖြစ်ခဲဖြစ်သော်လည်း အသက်ရှူကျပ်ခြင်းကဲ့သို့ ပြင်းထန်သောတုံ့ပြန်မှုမျိုးဖြစ်ပေါ်နိုင်ချေရှိပါသည်။ ယင်းသို့ဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြေမှာ အလွန်အမင်းခဲယဉ်းသော်လည်း အကယ်၍ဖြစ်ခဲ့ပါက 911ကိုခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် အနီးစပ်ဆုံးအရေးပေါ်ခန်းသို့သွားပါ။



ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်သွားသည့်အခါ သင်နှင့် သင်၏ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှစ်ဦးစလုံး မက်ခဲစ်ဝတ်ဆင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

ရောဂါကပ်ဘေးကာလအတွင်း လူများသည် အိမ်ပြင်ပတွင် အခြားသူများနှင့် တွေ့ဆုံသည့်အခါတိုင်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနများသို့သွားရောက်သည့်အခါတိုင်း၊ COVID-19ကာကွယ်ဆေးအပါအဝင် အခြားကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်အခါတိုင်း ၎င်းတို့၏နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို ဖုံးအုပ်သည့်နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ရန် CDC မှ တိုက်တွန်းညွှန်ကြားပါသည်။



ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသည့်တိုင်အောင် နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ်ကို ဖုံးအုပ်သည့် နှာခေါင်းစည်း ကိုဆက်လက်ဝတ်ဆင်ရန်၊ လက်မကြာခဏဆေးရန်နှင့် သင်နှင့်အတူနေမဟုတ်သူများနှင့် အနည်းဆုံး 6ပေအကွာတွင်နေရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် သင်နှင့် အခြားသူများကို မိုင်ရပ်စ်ကူးစက်ခြင်းမှ အကောင်းဆုံးကာကွယ်ပေးပါသည်။ ယခုလက်တလောတွင် ကာကွယ်ဆေးသည် သင့်အား မည်မျှကြာကြာကာကွယ်ပေးမည့်အကြောင်း ပညာရှင်များအနေနှင့် မသိသေးပါ။ ထို့ကြောင့် CDC နှင့် ကျန်းမာရေးဌာနမှ ချမှတ်ထားသောလမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း ဆက်လက်လိုက်နာခြင်းမှာ အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။ **လူတိုင်း ချက်ချင်းကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်မည်မဟုတ်ကြောင်းကျွန်ုပ်တို့လည်း နားလည်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများအားကာကွယ်ရန် အရေးကြီးဆဲဖြစ်ပေမည်။**

This translation is supported by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling \$500,000, with 100 percent funded by CDC/HHS through an award to the National Resource Center for Refugees, Immigrants and Migrants. The underlying original content was developed by the CDC, but the translation is that of the author(s) and does not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by the CDC/HHS, or the U.S. Government.