

# သင့်အား ကိုဗစ် - ၁၉ ကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးခဲ့ပါသည်။ အခု ဘာလုပ်ရမလဲ။

112921 မြန်မာဘာသာစကား

ကိုဗစ် - ၁၉ ကာကွယ်ဆေးတစ်မျိုးထိုးခြင်းက သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများအား ကာကွယ်ရန် အရေးကြီးသော အဆင့်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ယခု သင် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသွားသည့်အတွက် သင် ဘာတွေသိဖို့ လိုသလဲ။



## သင့်အား ကာကွယ်ပေးရန် ကာကွယ်ဆေး၏ လုပ်ဆောင်ပုံ

ကိုဗစ် - ၁၉ ကာကွယ်ဆေးများက သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအား ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါဖြစ်စေသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို သိရှိ၍ တိုက်ခိုက်ရန် သင်ကြားပေးသည်။

ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများက ကာကွယ်ဆေးသည် သင့်ကို မည်မျှကြာကြာ အကာအကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း လေ့လာနေပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသည့် လူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် နာမကျန်းမှု မခံစားရသည့်တိုင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ဆက်လက် ဖြန့်ဖြူးနိုင်မှု ရှိမရှိ ကိုလည်း ၎င်းတို့က လေ့လာနေပါသေးသည်။ လူများများ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးလေ ၎င်းတို့ ပိုများများသိရှိလေ ဖြစ်ပါမည်။

## ဖိုက်ဇာ (Pfizer) နှင့် မိုဒါနား (Moderna) ကာကွယ်ဆေးများက နှစ်ကြိမ်ထိုးရန် လိုအပ်ပါသည်

ဒုတိယအကြိမ်ထိုးဆေးကို သင် ပထမအကြိမ်ထိုးခဲ့သည့် တံဆိပ်အတူတူအတိုင်း ထိုးပါ။

ပထမအကြိမ် နှင့် ဒုတိယအကြိမ်ကြား အချိန်ကွာမှုက မည်သည့်ကာကွယ်ဆေးကို သင်ရရှိသလဲဆိုသည့်အပေါ် မူတည်ပါသည်။

- [Pfizer-BioNTech](#)အတွက် - ဒုတိယအကြိမ် ထိုးဆေးကို ပထမအကြိမ် ထိုးပြီးသည်မှ ၃ ပတ် (သို့မဟုတ် ၂၁ ရက်)
- [Moderna](#)အတွက် - ဒုတိယအကြိမ် ထိုးဆေးကို ပထမအကြိမ် ထိုးပြီးသည်မှ ၄ ပတ် (သို့မဟုတ် ၂၈ ရက်)

သင်၏ ဒုတိယအကြိမ်ထိုးဆေးကို အကြံပြုထားသည့်အချိန်နှင့် ကပ်နိုင်သမျှကပ်အောင် ထိုးပါ။ သင်၏ ဒုတိယအကြိမ်ထိုးဆေးကို အကြံပြုထားသည်ထက် နောက်ကျပြီး ထိုးရမည်ဖြစ်ပါက ကိစ္စမရှိပါ။ သင်တတ်နိုင်သလောက် မြန်မြန်သာ ထိုးလိုက်ပါ။ သင်အစမှ ပြန်စဖို့မလိုပါ။



ဒုတိယအကြိမ်ထိုးဆေးက အလွန်အရေးကြီးပါသည် - ယင်းက ကိုဗစ် - ၁၉ ကို ဆန့်ကျင်တိုက်ထုတ်သည့် သင်၏ပရိုတိန်းကို များစေပြီး သင်၏ ဒုတိယအကြိမ်ထိုးဆေးထိုးပြီးနောက် ၂ ပတ် ကြာသည်အထိ သင်သည် ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးပြီးသည်ဟု မမှတ်ယူပါ။

## ဂျန်ဆန် နှင့် ဂျန်ဆန် (Johnson & Johnson) ကာကွယ်ဆေးအတွက် ဆေးတစ်ကြိမ်သာ ထိုးရန်လိုအပ်ပါသည်

ဂျန်ဆန် နှင့် ဂျန်ဆန် ကာကွယ်ဆေး တစ်ကြိမ်သာထိုးပြီးနောက် ၂ ပတ် အကြာတွင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်က သင့်အား ကာကွယ်ပေးရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

## ရေတို ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

ကိုဗစ် - ၁၉ ကာကွယ်ဆေးထိုးအပြီး၌ လူအတော်များများတွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိပါသည်။ ယင်း ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများသည် COVID-19 ရောဂါ ရရှိခြင်း မဟုတ်ပါ။ ကာကွယ်ဆေးများအတွင်း သက်ရှိ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး မပါဝင်သည့်အတွက် သင့်အား ရောဂါမဖြစ်စေနိုင်ပါ။

ကာကွယ်ဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများရရှိခြင်းသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ၎င်းလုပ်ဆောင်ရမည့်အရာကို လုပ်နေကြောင်းပြသည့် လက္ခဏာများဖြစ်ပါသည်။ ယင်းက ရောဂါကို ကာကွယ်ပေးရန် အကာအကွယ်တည်ဆောက်နေခြင်းဖြစ်သည်။ အချို့သူများထံတွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ မရှိပါသော်လည်း ကာကွယ်ဆေးက ၎င်းတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း အကာအကွယ် တည်ဆောက်ပေးနေပါသေးသည်။

# သာမန်ဖြစ်နေကျ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများတွင်း ပါဝင်နိုင်သည်မှာ-

- သင် ဆေးထိုးထားသည့်နေရာတွင် နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် နီရဲခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ပန်ပမ်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ဖျားခြင်း

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများက ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ၎င်းတို့အလိုလို ပျောက်ကင်းသွားလေ့ရှိပါသည်။ အကယ်၍ မပျောက်ကင်းပါက သင်၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးခန်းကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ သင့်ထံတွင် ဆရာဝန်တစ်ဦးမရှိပါက ကူညီရှာဖွေပေးရန်အတွက် 211 ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။

ပထမဆေးထိုးအပြီး သင့်ထံတွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိနေသည့်တိုင် - ကာကွယ်ဆေးပံ့ပိုးပေးသူ သို့မဟုတ် သင်၏ဆရာဝန်မှ မထိုးရန်မပြောမချင်း ဖိုင်ဇာနှင့် မိုဒါးနားမှ ဒုတိယအကြိမ် ထိုးဆေးကို ထိုးပါ။ လူအတော်များများအတွက် ဒုတိယဆေးထိုးအပြီးတွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများက ပိုသိသာပါသည်။ အချို့သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများသည် စိတ်ပျော်စရာမကောင်းလှသော်လည်း ယင်းတို့က ကြာကြာရှိနေပေ ကိုဗစ် - ၁၉ မှ အကာအကွယ်ရရှိရန် တန်ပါသည်။

## ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ကုသခြင်း

ဆေးထိုးထားသည့်နေရာ၌ နာကျင်မှု နှင့် မသက်မသာရှိမှုကို လျော့ချရန် ယင်းဧရိယာပေါ်တွင် သန့်ရှင်း အေးမြသည့် ရေစိုအဝတ်စတစ်ခုကို အုပ်ထားပါ။ သင့်လက်မောင်း နာကျင်နေပါက လက်ကို အသုံးပြုပေးပါ သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားပေးပါ။

ဖျားခြင်းကြောင့် မသက်မသာဖြစ်ခြင်းကို လျော့ချရန် အရည်များများသောက်ပါ။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဝတ်ဆင်ပါ။

## ဆေးကောင်တာတွင် ဝယ်ယူနိုင်သော ဆေးဝါး

သင်၏ ချိန်းဆိုမှုတိုင်မီ အဖျားကျစေသောဆေးများ မသောက်ပါနှင့်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို လျော့ချရန် ယင်းအားလိုမလို စောင့်ကြည့်ပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် သင့်ထံတွင် နာကျင်မှု နှင့် မသက်မသာရှိမှုများ ရှိနေပါက အိုင်ဘူပရိုဖန် (Advil)၊ အစီတာမီနိုဖန် (Tylenol)၊ အက်စ်ပရင် (aspirin) သို့မဟုတ် အန်တီဟစ္စတမင်း (antihistamine) ကဲ့သို့သော ဆေးကောင်တာတွင် ဝယ်ယူနိုင်သည့် ဆေးများကို သောက်နိုင်ပါသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် အဆိုပါဆေးများကို သင်သောက်သုံးခြင်းမှ ကာကွယ်တားဆီးသည့် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အကြောင်းချင်းရာများ သင့်ထံတွင်မရှိမှသာ ယင်းဆေးများကို သောက်ပါ။ သင့်ထံတွင် မေးခွန်းများရှိပါက သင်၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးခန်းနှင့် ပြောဆိုပါ။

**ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ** အနေဖြင့် အဖျားကြီးပါက ပို၍ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သဖြင့် အဖျားကျစေရန် တိုင်လီနော (Tylenol) သုံးသင့်ပါသည်။ သင့်တွင် မေးခွန်းများရှိပါက သင်၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးခန်းနှင့် ပြောဆိုပါ။

### ရှားပါးသော်လည်း ပြင်းထန်သည့် ပြဿနာများ

ကာကွယ်ဆေးထိုးအပြီး ၁၅ မိနစ်မှ ၃၀ မိနစ်အတွင်း ဆိုးရွားသည့် ဓာတ်မတည့်သော တို့ပြန်မှုတစ်ခုသည် ရှားရှားပါးပါးဖြစ်သော်လည်း အချို့သူများတွင် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါ လူများအားလုံးသည် ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်ကူညီမှု ချက်ချင်းရရှိခဲ့ကြသည်။ အကယ်၍ သင့်ထံတွင် ဆိုးရွားသည့် တို့ပြန်မှုတစ်ခုရှိခဲ့ဖူးပါက ဒုတိယဆေးထိုးမီ သင်၏ဆရာဝန်ကို ပြောပြပါ။

ဂျွန်ဆန် နှင့် ဂျွန်ဆန် ကာကွယ်ဆေးသည် အလွန်ရှားပါးသော်လည်း ပြင်းထန်သည့် သွေးခဲစေသော မူမမှန်မှုတစ်ခုနှင့် ဆက်စပ်နေနိုင်ပါသည်။ ထပ်ဆောင်း လေ့လာမှုများ အပြီးတွင် ပြည်ထောင်စု နှင့် ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးအရာရှိများက ဂျွန်ဆန် နှင့် ဂျွန်ဆန် (J&J) ကာကွယ်ဆေးသည် သုံးစွဲရန်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသည်ဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါသည်။

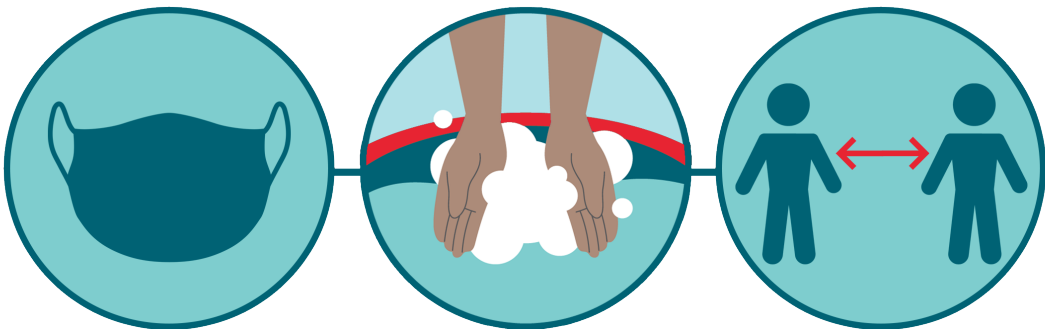


# သင်ကိုယ်တိုင်ကို ကာကွယ်ပါ။ အခြားသူများကို ကာကွယ်ပါ

- သင်ကိုယ်တိုင်အတွက် အကာအကွယ်အမြင့်ဆုံး တည်ဆောက်ရန် ကာကွယ်ဆေး အပြည့်ထိုးပြီးနောက် နှစ်ပတ် ကြာပါသည်။
- ကာကွယ်ဆေးထိုးလိုသူတိုင်း ကာကွယ်ဆေးရရှိနိုင်မည့် အချိန်အထိရောက်ဖို့ အချိန်တော်တော်လိုပါဦးမည်။
- ယခုလက်ရှိတွင် 5 နှစ်အောက် ကလေးများအတွက် ကိုဗစ်-19 ကာကွယ်ဆေး မရှိသေးပါ။
- အချို့သူများမှာ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ သို့မဟုတ် ဓာတ်မတည့်မှုတစ်ခုရှိခြင်းကြောင့် ကာကွယ်ဆေးကို ဘယ်သောအခါမှ ရမည်မဟုတ်ပါ။
- လက်ရှိကာကွယ်ဆေးများက ကျွန်ုပ်တို့အား ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး၏ မျိုးကွဲသစ်များမှ မည်မျှကောင်းကောင်း ကာကွယ်ပေးနိုင်မည်ဆိုသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မသိပါ။

ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အကာအကွယ် တည်ဆောက်နေသလို အလွန်အမင်း နာမကျန်းဖြစ်ရန် အန္တရာယ် အများဆုံးရှိသော ကျွန်ုပ်တို့၏ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ နှင့် အိမ်နီးချင်းများကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ စောင့်ရှောက်ဖို့ လိုပါသေးသည် -

- အခြားသူများ ပတ်လည်တွင် ရှိချိန်၌ နှာခေါင်းဖုံး ဝတ်ဆင်ထားပါ
- လက်ကို ခဏခဏဆေးပါ သို့မဟုတ် လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ
- အကွာအဝေးကို စောင့်ကြည့်ပါ ( သင်နှင့် အခြားသူများအကြား ၆ ပေ ခွာထားပါ)
- တတ်နိုင်ပါက လူစုဝေးခြင်းများကို ဖြစ်နိုင်သလောက် လူနည်းနည်း၊ အချိန်တိုတို နှင့် အပြင်ဘက်တွင်သာလုပ်ပါ
- သင် နေမကောင်းပါက အိမ်တွင်နေပြီး ကိုဗစ် - ၁၉ စစ်ဆေးမှုတစ်ခု လုပ်ရန်နှင့်ပတ်သက်၍ သင်၏ဆရာဝန်နှင့် စကားပြောဆိုပါ။



ဒေသန္တရ အချက်အလက်များ ရရှိရန် သင့်ကောင်စီ ဝက်ဘ်ဆိုက်ပေါ်တွင် “ကိုဗစ် - ၁၉ (COVID-19)” ကို ရှာဖွေပါ။

