သင်သည်ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးနှံပြီးလျှင်

မိမိကိုယ်ကိုနှင့်အခြားသူများအားမည်သို့ကာကွယ်ရမည်နည်း

ပိုမိုလုံခြုံသောလုပ်ဆောင်မှုများရွေးချယ်ခြင်း

- အကယ်၍ သင်သည်ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးနှံပြီးလျှင် (If you are fully vaccinated) ကူးစက်ရောဂါမဖြစ်ပွားမီက သင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သောလုပ်ဆောင်မှုများကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။
- ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးနှံပြီးသူများသည် ဖက်ဒရယ်၊ ပြည်နယ်၊ ဒေသတွင်း၊ လူမျိုးစု သို့မဟုတ် နယ်မြေဒေသဆိုင်ရာ ဥပဒေများ၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ ဒေသတွင်းစီးပွားရေး နှင့် အလုပ်ခွင်လမ်းညွှန်ချက် အပါအဝင်မှလွဲ၍ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသူများအနေဖြင့် မျက်နှာဖုံးတစ်ခုတပ်ဆင်ထားခြင်း သို့မဟုတ် ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာအကွာအဝေးမရှိဘဲ လုပ်ဆောင်မှုများကို ပြန်လည်စတင်နိုင်သည်။
- သင်ကာကွယ်ဆေးမထိုးနှံရသေးပါက ကာကွယ်ဆေးတစ်ခုရှာပါ။ (find a vaccine)

(COVID-19 vaccines) ကာကွယ်ဆေးများသည် သင့်အားဖျားနာခြင်းမှကာကွယ်ရန် ထိရောက်ပါသည်။ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများအကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့သိထားသည့် (what we know) အပေါ်မူတည်၍ ကာကွယ်ဆေးထိုးခံထားပြီးသူများသည် ကူးစက်ရောဂါကြောင့် သူတို့ရပ်နားခဲ့သောအချို့အရာများကို စတင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

ဤအကြံပြုချက်များသည် သင်ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးပြီးသည့်နောက် နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုများနှင့်ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် သင့်အားကူညီနိုင်သည်။ ၎င်းတို့မှာကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုချိန်ညှိချက်များ (healthcare settings)အတွက် ရည်ရွယ်သည် မဟုတ်ပါ။

သင်ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးနှံပြီးပြီလား?

ယေဘုယျအားဖြင့် လူများကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးနှံပြီးကြောင်း အောက်ပါအချက်များဖြင့် ယူဆထားသည်။

- Pfizer သို့မဟုတ် Moderna ကာကွယ်ဆေးစသည့် ၂ကြိမ်ထိုးရသော ကာကွယ်ဆေးများအား ကာကွယ်ဆေးဒုတိယအကြိမ်ထိုးပြီး ၂ပတ်အကြာ (သို့)
- Johnson & Johnson's Janssen ကာကွယ်ဆေးကဲ့သို့ တစ်ကြိမ်သာထိုးရသော ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ၂ပတ်အကြာ

ဤလိုအပ်ချက်များနှင့် သင်မကိုက်ညီပါက သင်၏အသက်အရွယ် မည်မျှပင်ဖြစ်ပါစေ သင်ကာကွယ်ဆေးပြည့်ဝစွာထိုးနှံခြင်းမပြုရသေးပါ။ ကာကွယ်ဆေးထိုးအပြည့်ပြီးသည်အထိ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ(precautions) အားလုံးကိုပြုလုပ်ပါ။

အကယ်၍ သင်၌ ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်ကိုအားနည်းစေသောအခြေအနေ (သို့) ဆေးဝါးများအားသောက်သုံးနေရပါက ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးနှံပြီးသည့်တိုင်အောင် သင့်အားအပြည့်အဝကာကွယ်မှုမပေးနိုင်ပါ။ သင့်အား ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူနှင့်ဆွေးနွေးပါ။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက်၌ပင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ(precautions)အားလုံးအား သင်ဆက်လက်ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်နိုင်သည်။

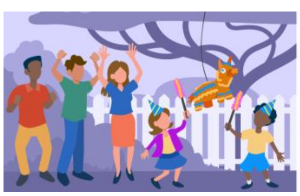
သင်ဘာကိုစတင်လုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း

သင်ကာကွယ်ဆေးပြည့်ဝစွာထိုးနှံပြီးပြီဆိုပါက

- ကပ်ရောဂါဘေးမတိုင်မီ သင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သောအရာများအား ပြန်လည်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။
- ဖက်ဒရယ်၊ ပြည်နယ်၊ ဒေသတွင်း၊ လူမျိုးစု သို့မဟုတ် နယ်မြေဒေသဆိုင်ရာ ဥပဒေများ၊ စည်းမျဉ်းများနှင့်စည်းမျဉ်းများ ဒေသတွင်းစီးပွားရေးနှင့် အလုပ်ခွင်လမ်းညွှန်ချက် အပါအဝင်မှလွဲ၍ မျက်နှာဖုံးတပ်ဆင်ထားခြင်း သို့မဟုတ် ၆ပေ အကွာခွာနေခြင်း မရှိဘဲ သင့်လုပ်ဆောင်မှုများကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။
- သင်အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်း ခရီးသွားလျှင် (travel in the United States)၊ ခရီးမတိုင်မီ သို့မဟုတ် သွားပြီးနောက် စစ်ဆေးခံခြင်း သို့မဟုတ် ခရီးသွားပြီးနောက် မိမိဘာသာသီးခြားခွဲနေခြင်း ပြုရန်မလိုအပ်ပါ။
- သင်အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုပြင်ပသို့မထွက်ခွာမီ သင်သွားမည့်နိုင်ငံ၌ရှိသော အခြေအနေ (the situation at your international destination) အား သင်အထူးသတိပြုရန်လိုအပ်သည်။
    - သင်သွားမည့်နေရာတွင် မလိုအပ်ခဲ့လျှင် United Statesမှ **မထွက်ခွာမီ** သင်စစ်ဆေးမှုပြုရန်မလိုပါ။
    - သင် United States သို့ထွက်ခွာမည့်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလေယာဉ်ပေါ်သို့ **မတက်မီ**တွင် ရောဂါမရှိသောစစ်ဆေးမှုရလဒ်အဖြေ (သို့) COVID-19ရောဂါ

  - သက်သာပျောက်ကင်းပြီးဖြစ်ကြောင်းအထောက်အထားစာရွက်ပြသရန် လိုအပ်သေးသည်။
  - အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာခရီး**သွားပြီးနောက်** ၃-၅ ရက်တွင် သင်စစ်ဆေးမှုပြုသင့်ပါသေးသည်။
  - United Statesသို့ ပြန်**ရောက်ပြီးနောက်** သင်သည် မိမိဘာသာသီးခြားခွဲနေရန် မလိုပါ။
- COVID-19 ရောဂါရှိသူ တစ်စုံတစ်ယောက်အနား သင်ရှိခဲ့သော်လည်း သင့်၌ရောဂါလက္ခဏာများမပြခဲ့လျှင် အခြားသူများနှင့် သင်ဝေးဝေးနေရန်မလိုပါ။
  - သို့သော်လည်း သင်သည် ပြုပြင်ရေး (သို့) ထိန်းသိမ်းရေးစခန်း (သို့) အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ခိုလှုံရာနေရာတွင် နေထိုင်သူ (သို့) အလုပ်လုပ်ပြီး COVID-19 ရောဂါရှိသူ တစ်စုံတစ်ယောက်အနားတွင်ရှိသော် သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိသော်လည်း သင်စစ်ဆေးမှုခံယူသင့်သည်။

သင်ဘာဆက်လုပ်သင့်သနည်း



ယခုအတွက် သင်သည်ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးခံပြီးဖြစ်ပါက။

- သင်၏အလုပ်ခွင်နှင့်ဒေသဆိုင်ရာစီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ၏ လမ်းညွှန်ချက်များကို သင်လိုက်နာရန် လိုအပ်သေးသည်။
- သင်ခရီးသွား(travel)ခဲ့လျှင် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကိုကာကွယ်ရန်(protect yourself and others) အဆင့်များအားပြုလုပ်သင့်သည်။ United States အတွင်းသို့၊ အတွင်း (သို့) အပြင်ဘက်သို့သွားသော လေယာဉ်၊ ဘတ်စ်ကား၊ ရထားနှင့် အခြားအများ

ပြည်သူသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအမျိုးအစားများပေါ်တွင်၊ ပြီးနောက် U.S. လေဆိပ်နှင့် ဘူတာများကဲ့သို့သော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအချက်အချာများတွင် သင်မျက်နှာဖုံးတစ်ခု တပ်ဆင်ရန်လိုအပ်နေဆဲ (required to wear a mask) ဖြစ်သည်။ United Statesသို့ ဆိုက်ရောက်မည့် ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးနှံပြီးသော နိုင်ငံတကာခရီးသွားများ (international travelers) သည် လေကြောင်းခရီးဖြင့် United Statesသို့ခရီးမပြုမီ ၃ရက်အလိုတွင် စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သေးသည် (required to get tested) (သို့မဟုတ် လွန်ခဲ့သော ၃လအတွင်း COVID-19 ရောဂါသက်သာပျောက်ကင်းပြီး ဖြစ်ကြောင်း အထောက်အထားစာရွက်ပြရန်လိုသည်) ထို့နောက် ခရီးမှပြန်ရောက်ပြီး ၃-၅ရက် အကြာတွင် စစ်ဆေးမှုခံယူသင့်သေးသည်။

- အထူးသဖြင့် ဖျားနာနေသောတစ်စုံတစ်ဦးအနားတွင် သင်ရှိခဲ့လျှင်၊ COVID-19၏ ရောဂါလက္ခဏာများ (symptoms of COVID-19) အား သင်သတိထားသင့်ဆဲဖြစ်သည်။ သင်သည် စစ်ဆေးမှု (tested) ခံယူသင့်ပြီး အိမ်၌ (stay home) အခြားသူများ နှင့် အဝေးတွင်နေသင့်သည်။
- ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်ကို အားနည်းစေသောအခြေအနေရှိသူ (သို့)ဆေးဝါးများ သောက်သုံးနေရသူဖြစ်ပါက သူတို့၏လုပ်ဆောင်မှုများအတွက် သူတို့အားကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးသင့်သည်။ ၎င်းတို့အနေနှင့် COVID-19 အား ကာကွယ်ရန်ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ (precautions)အားလုံး ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ဘာကိုသိသလဲ။

- COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများသည် COVID-19 ရောဂါ၊ အထူးသဖြင့် ပြင်းထန်သော ဖျားနာမှုနှင့် သေဆုံးခြင်းတို့အား ကာကွယ်ရာတွင်ထိရောက်ပါသည်။
- COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများသည် လူများ COVID-19 ကူးစက်ပြန့်နှံ့နိုင်ခြေ အန္တရာယ်အား လျှော့ချပေးသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ဘာကိုသင်ယူနေဆဲလဲ။

- ကာကွယ်ဆေးများသည် COVID-19 ဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်အမျိုးမျိုးအား မည်မျှ ထိရောက်စွာကာကွယ်နိုင်သလဲ။ အစောပိုင်းအချက်အလက်များအရ ကာကွယ်ဆေးများသည် အချို့သောမျိုးကွဲများနှင့် အလုပ်လုပ်နိုင်သော်လည်း အခြားမျိုးကွဲများနှင့် ထိရောက်မှုနည်းနိုင်ကြောင်းပြသသည်။
- ကာကွယ်ဆေးများသည် ခုခံအားကျဆင်းမှုဆေးဝါးများ သောက်သုံးနေသူများ အပါအဝင် ကိုယ်ခံအားစနစ်အားနည်းသောလူများအား မည်မျှကောင်းစွာ ကာကွယ်မှုပေးနိုင်သလဲ။
- COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများသည် လူများကို မည်မျှကြာအောင်ကာကွယ်နိုင်သလဲ။

ကျွန်ုပ်တို့ပိုမိုသိရှိသည်နှင့်အမျှ CDCသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပြီးနှင့် ကာကွယ်ဆေးမထိုးနှံထားသောသူများအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏အကြံပြုချက်များကို ဆက်လက်၍ တင်ပြသွားပါမည်။

ဤအကြံပြုချက်များအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာလိုပါသလား။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးနှံထားသူများအတွက် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအကြံပြုချက်များ (Interim Public Health Recommendations for Fully Vaccinated People) အကျယ်ချဲ့အား ဖတ်ပါ။

± ဤလမ်းညွှန်ချက်သည် U.S. Food and Drug Administration (အမေရိကန်အစားအစာနှင့်ဆေးဝါးစီမံခန့်ခွဲရေး) မှအရေးပေါ်အသုံးပြုရန် လက်ရှိခွင့်ပြုထားသော Pfizer-BioNTech, Moderna, and Johnson & Johnson (J&J)/Janssen COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများအပေါ် သက်ရောက်သည်။ ဤလမ်းညွှန်ချက်အား World Health Organization (ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့) မှအရေးပေါ်အသုံးပြုရန် ခွင့်ပြုထားသော COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများ (ဥပမာ AstraZeneca / Oxford) အပေါ်လည်း သက်ရောက်စေနိုင်သည်။

မူရင်း။ https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated.html