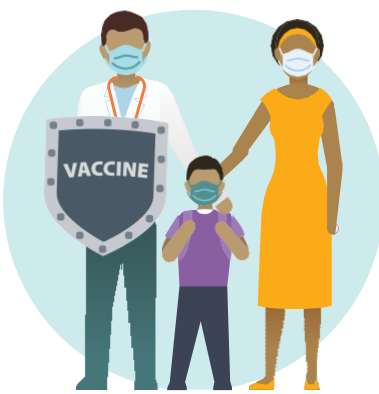
COVID-19 ကိုဗစ်- ၁၉ ကာကွယ်ဆေးများနှင့်ပတ်သတ်သော အချက်အလက်များ

ကာကွယ်ဆေးများ (ဆေးထိုးခြင်းများ) သည် COVID-19 ကူးစက်ရောဂါအား ကျွန်ုပ်တို့တိုက်ဖျက်ရန် ကိရိယာပစ္စည်း တစ်ခုဖြစ်သည်။

ဤရောဂါအားရပ်တန့်ရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းကိရိယာများအားလုံးကို အသုံးပြုရန်လိုအပ်သည်။ ကာကွယ်ဆေးများသည် သင့်ကျန်းမာရေးကိုကာကွယ်ရန်နှင့် ရောဂါအားကာကွယ်ရန် အထိရောက်ဆုံးသော ပစ္စည်းကိရိယာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကာကွယ်ဆေးများသည် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ၏ သဘာဝကာကွယ်မှုများနှင့်အတူလုပ်ဆောင်သောကြောင့် (ကိုယ်ခံအားစနစ်ဟုလည်းခေါ်သည်) အကယ်၍ သင်သည် ရောဂါနှင့် ထိတွေ့မှုရှိလာသောအခါ **သင့်ကိုယ်ခန္ဓာသည် ထိုရောဂါ ပိုးအားတိုက်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်**နေလိမ့်မည်။ အခြားလုပ်ဆောင်မှုများဖြစ်သော သင့်နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်အားနှာခေါင်းစီးတစ်ခုဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပြီး သင်နှင့်အတူနေထိုင် ခြင်းမရှိသော အခြားသူများနှင့် ၆ ပေအကွာတွင်နေခြင်းဖြင့်လည်း COVID-19 ရောဂါပျံ့နှံ့ခြင်းအား ရပ်တန့်ရန်ကူညီနိုင်သည်။

လေ့လာမှုများအရ COVID-19 **ကာကွယ်ဆေးများသည်** သင့်အား COVID-19 မရရှိစေရန် **အလွန်ထိရောက်**ကြောင်း ဖော်ပြကြသည်။ ကျွမ်းကျင်သူများကလည်း COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် သင် COVID-19 ရောဂါရရှိခဲ့သော်လည်း သင့်အား ပြင်းထန်စွာဖျားနာခြင်းမှကာကွယ်ရန် အထောက်အကူပြုနိုင်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ ဤကာကွယ်ဆေးများသည် ၎င်းတို့အားဖြင့် သင့်အား ရောဂါမပေးနိုင်ပါ။



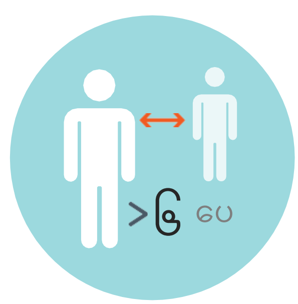
ကာကွယ်ဆေးများသည် အန္တရာယ်ကင်းပါသည်။ U.S. ကာကွယ်ဆေးဘေးကင်းလုံခြုံရေးစနစ်မှာ ကာကွယ်ဆေးအားလုံးအား တတ်နိုင်သမျှ လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိစေရန် သေချာစေပါသည်။ အသုံးပြုနေသော COVID-19 ကာကွယ်ဆေးအားလုံးသည် နှစ်များစွာ တလျှောက်တွင်ထုတ်ထုတ်ခဲ့သော အခြားသောကာကွယ်ဆေးများနှင့် တူညီသောဘေးကင်းခြင်းစမ်းသပ်မှုများပြုလုပ်ခဲ့ပြီး တူညီသောစံနှုန်းထားများ ရောက်ရှိခဲ့သည်။ တစ်နိုင်ငံလုံးတွင် ထားရှိသောစနစ်တစ်ခုမှာ CDC အားဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာကိစ္စများနှင့် ကာကွယ်ဆေးများ ဘေးကင်းစွာရှိနေခြင်းအားသေချာရန် စောင့်ကြည့်စစ်ဆေး ခွင့်ပြုထားသည်။

အမျိုးမတူသော COVID-19 ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစားများရနိုင်ပါသည်။
ဤကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစားများကို နှစ်ကြိမ်ထိုးပေးမည်ဖြစ်ပြီး တစ်ကြိမ်လျှင်တစ်ချောင်းဖြစ်ကာ အချိန်ခြားမည်ဖြစ်သည်။ ပထမအကြိမ်ဆေးထိုးခြင်းသည် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအား အဆင်သင့်ဖြစ်စေသည်။ ဒုတိယအကြိမ်ဆေးထိုးခြင်းသည် သုံးပတ်အကြာတွင်ဖြစ်ပြီး သင့်အား အပြည့်အဝကာကွယ်မှုရှိရန် သေချာစေခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် ဆေးနှစ်ချောင်း ထိုးရမည်ဟုပြောခြင်းခံခဲ့ရသော် သင်ထိုနှစ်ချောင်းစလုံးအားထိုးရန် သေချာစေပါ။ ကာကွယ်ဆေးများသည် အနည်းငယ်ကွဲပြားသောနည်းလမ်းများအားဖြင့် အလုပ်လုပ်သော်လည်း ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစားများအားလုံးသည် သင့်အားကာကွယ်ရန် ကူညီပေးလိမ့်မည်။

ကာကွယ်ဆေးများသည် အချို့သောလူများ၌ ကြွက်သားနာခြင်း၊ မောပန်းသည်ဟုခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် အဖျားဖျော့ဖျော့ရှိခြင်းကဲ့သို့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဤတုံ့ပြန်မှုများမှာ ကာကွယ်ဆေးသည် COVID-19 ပိုးနှင့်ထိတွေ့မိလျှင် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ထိုပိုးအား မည်သို့တိုက်ဖျက်ရမည်ကို ကာကွယ်ဆေးမှ သင်ပေးရန် ကူညီလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ လူအများစုအတွက် ထိုဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများသည် တစ်ရက် သို့မဟုတ် နှစ်ရက်ထက်ပိုကြာမည်မဟုတ်ပါ။ **ဤဘေးထွက်ဆိုး ကျိုးအမျိုးအစားများရှိခြင်းသည် သင်၌ COVID-19 ရှိသည်ဟု မဆိုလိုပါ။** သင့်ဆေးထိုးပြီးနောက်သင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော မေးခွန်းများရှိပါက သင့်ဆရာဝန်၊ သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆေးခန်းသို့ဖုန်းခေါ်ပါ။ မည်သည့်ဆေးဝါး တစ်ခုတွင်မဆိုအလွန်ရှားပါးသော်လည်း ဖြစ်တတ်သော အသက်မရှုနိုင်ခြင်းကဲ့သို့သော ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့ဖြစ်ရန် အလွန်မဖြစ်နိုင်ပါ။ သို့သော် ထိုသို့ဖြစ်ခဲ့သော် 911 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် အနီးဆုံးအရေးပေါ်ခန်းသို့ သွားပါ။

သင်ကာကွယ်ဆေးထိုးမှုရယူသည့်အချိန်တွင် သင်နှင့် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဝန်ထမ်းနှစ်ဦးစလုံးသည် နှာခေါင်းစည်း/မျက်နှာဖုံးများ ဝတ်ဆင်ထားရန် လိုအပ်သည်။

CDC မှ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ်အတောအတွင်းတွင် လူများသည် သူတို့မိသားစုပြင်ပရှိလူများနှင့်ထိတွေ့စဉ်၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနေရာများနှင့် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးတစ်ခုအပါအဝင် မည်သည့်ကာကွယ်ဆေးကိုမဆိုထိုးစဉ်တွင် သူတို့နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်များကို ဖုံးအုပ်သည့် နှာခေါင်းစည်း/ မျက်နှာဖုံးတစ်ခုအားဝတ်ဆင်ရန် အကြံပြုထားသည်။



သင်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသည့်နောက်ပင်လျှင် သင့်နှာခေါင်း**နှင့်**ပါးစပ်များကို ဖုံးအုပ်ထားသည့် မျက်နှာဖုံး/ နှာခေါင်းစည်းတစ်ခုဆက်လက်တပ်ဆင်ခြင်း၊ သင့်လက်များအား မကြာခဏဆေးကြောခြင်းနှင့် သင်နှင့်အတူမနေထိုင်သောသူများနှင့် အနည်းဆုံး ၆ ပေအကွာတွင်ရှိရန် လိုအပ်နေဦးမည်ဖြစ်သည်။ ဤအရာသည် သင်နှင့် အခြားသူများအား ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခြင်းမှ အကောင်းဆုံးကာကွယ်မှုပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ယခုအချိန်တွင် ကျွမ်းကျင်သူများက ကာကွယ်ဆေးသည် သင့်အားမည်မျှကြာအောင်ကာကွယ်ပေးမည်ကိုမသိသောကြောင့် CDC နှင့် သင့်ကျန်းမာရေးဌါန၏လမ်းညွှန်ချက်များကို ဆက်လက်လိုက်နာခြင်းသည် ကောင်းသောခံယူချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ **လူတိုင်း သည် ချက်ချင်းကာကွယ်ဆေးရရန်မဖြစ်နိုင်သည်ကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့သိထားသောကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများအားကာကွယ်ရန် အရေးကြီးနေဆဲဖြစ်သည်။**

Burmese