

# ကိုဗစ် ကာကွယ်ဆေး သိကောင်းစရာများ



ယခုအခါ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင် ကိုဗစ်-၁၉ အတွက် တရားဝင်ခွင့်ပြုချက်နှင့် ထောက်ခံချက် ရထားသော ကာကွယ်ဆေး ရှိပြီးဖြစ်သောကြောင့် ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးထိုးခင်း အစီအစဉ်အသစ်နှင့် ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးများအကြောင်း သင် သိရန် လိုအပ်သော အချက် (၁၀) ချက် ရှိပါသည်။ ဤအချက်အလက်ကို ရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေး ယူအက်စ် စင်တာများ (CDC) နှင့် မာယို ဆေးခန်း (Mayo Clinic) အပါအဝင် ကမ္ဘာတဝှမ်းကျယ် ကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်းများမှ ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

## ၁။ ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးများ၏ ဘေးကင်းရေးသည် ထိပ်တန်း ဦးစားပေး ဖြစ်သည်။

ကာကွယ်ဆေးအားလုံးကို တတိန်သမ္မတ ဘေးကင်းစရန် ယူအက်စ် ကာကွယ်ဆေး ဘေးကင်းရေး စနစ်က သေချာအောင် လုပ်ဆောင်သည်။ ဤ ကာကွယ်ဆေးကို ရှာဖွေတွေ့ရှိသည်မှာ ပုံမှန်ထက် ပိုမိုမြန်သော်လည်း ၎င်းသည် ဖော်စပ်ရန် ပိုမိုခဲသော အခြေ ကာကွယ်ဆေးများကဲ့သို့ ဘေးကင်းလျှင် ယူအက်စ် အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါး စီမံကွပ်ကဲရေးဌာန (FDA) က ခွင့်ပြုချက် ပေးခဲ့မည် မဟုတ်ပါ။

## ၂။ ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးသည် သင့်အား ကူညီကာကွယ်ပါမည်။

ဆေးနှစ်ကိမြဲ ထိုးရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင့်သည် လက်ရှိတွင် ရနိုင်သော ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးကို နှစ်ကိမြဲ ထိုးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးက သင့်အား ဤ ပြင်းထန်သော ရောဂါမှ အကာအကွယ်ပေးပေးနိုင်ရန် သင့်သည် ပထမအကြိမ် ဆေးထိုးပြီးနောက် သုံးပတ်အကြာတွင် ဒုတိယအကြိမ် ထိုးရန် လိုအပ်ပါသည်။

## ၃။ ကာကွယ်ဆေးကို ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာမှာ ရနိုင်မလဲ။

ယခုအချိန်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးကို ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများနှင့် ရေရှည် စောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာများသို့ ပေးဝေနေပါသည်။ လာမည့်အဆင့်တွင် မရှိမဖြစ် အလုပ်သမားများကို ပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့်ပါသည်။ Hormel Foods သည် ကာကွယ်ဆေး ရရှိနိုင်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ ဒေသတွင်းနှင့် ပြည်နယ် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အရာရှိများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မည် ဖြစ်ပြီး သတ်မှတ်ထားသော အချိန်အကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သိရသည်နှင့် သင့်အား အသိပေးပါမည်။ ဆေးပေးနိုင်မှုသည် လာမည့် ရက်သတ္တပတ်များနှင့် လများအတွင်း မြင့်တက်လာပါမည်။ နှုတ်ခွင့်ရောက်လျှင် ကာကွယ်ဆေး ထိုးလိုသူ မည်သူ့ကိုမဆို ထိုးပေးနိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်ထားပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ပန်းတိုင်မှာ ဆေးပမာဏများများ ရရှိနိုင်သည့်နှင့် လူတိုင်း ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေး လွယ်ကူစွာထိုးနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ အစီအစဉ်မှာ ကာကွယ်ဆေး ကျယ်ပြန့်စွာ ရရှိနိုင်သည့်နှင့် ဆရာဝန်များ၏ ဆေးခန်းများ၊ လက်လီ ဆေးဆိုင်များ၊ ဆေးရုံများနှင့် ဗဟိုအစိုးရ၏ သတ်မှတ်အရည်အချင်း ပြည့်မီသော ကျန်းမာရေး စင်တာများတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးများ ပေးမည့် ကာကွယ်ဆေးပေးသူ ထောင်နှင့်ချီ၍ ထားရန် ဖြစ်သည်။

## ၄။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိနိုင်သလား။

ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးနောက် သင့်တွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိနိုင်ပါသည်။ ယင်းမှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ကာကွယ်ရေး မြှင့်တင်နေပုံကို ကာကွယ်ဆေး အလုပ်လုပ်နေပုံဖြစ်ကြောင်း ဖြစ်ပြီးဖြစ်စဉ် ညွှန်ပုံချက် ဖြစ်သည်။ ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးထိုးခင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ လက်မဆင်းနာခြင်းမှစ၍ တုတ်ကွေး အပူဓာတ်ကဲ့သို့ ရောဂါလက္ခဏာများအထိ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ ယင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့ မကိုင်တွယ် မဖြေရှင်းနိုင်သော အရာများ မဟုတ်ပါ။

## ၅။ ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် မည်မျှ ကုန်ကျမည်နည်း။

ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ကုန်ကျစရိတ်သည် အခက်အခဲတစ်ခု မဟုတ်ပါ။ ယူအက်စ် အခွန်ဆောင်သူများ၏ ဒေါ်လာများနှင့် ဝယ်ထားသော ကာကွယ်ဆေးများကို အမေရိကန် ပြည်သူများကို အခမဲ့ ပေးပါမည်။

## ၆။ ကာကွယ်ဆေး တစ်မျိုးတည်း ရရှိနိုင်သလား။

လက်ရှိတွင် အသုံးပြုရန် ခွင့်ပြုချက်ရထားသော ကာကွယ်ဆေး နှစ်မျိုး ရှိပါသည်။ Pfizer/BioNTech နှင့် Moderna က ဖော်စပ်ထားသော ကာကွယ်ဆေးများကို လက်ရှိတွင် အသုံးပြုနေပါသည်။ နှစ်မျိုးလုံး၏ ရလဒ်များသည် အလွန်ကောင်းသည်။ နောက်ထပ် ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးများကို FDA က ခွင့်ပြုလျှင် သို့မဟုတ် အတည်ပြုပြီးလျှင် ကာကွယ်ဆေးထိုးရခိုင်ရာ ကျင့်သုံးမှုများ အကျိုးပြု ကော်မတီသည် ကာကွယ်ဆေးတစ်ခုစီအကြောင်း ရရှိနိုင်သော ဒေတာအားလုံးကို သုံးသပ်ရန် အများပြည်သူဆိုင်ရာ အစည်းအဝေးများကို လျှင်မြန်စွာ ကျင်းပပြီး ၎င်းတို့ကို အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင် အသုံးပြုရန် ထောက်ခံချက်ပေးမည် ဖြစ်သည်။

## ၇။ ကာကွယ်ဆေးကို ကျယ်ပြန့်စွာ ရရှိနိုင်ပြီးနောက် ကျွန်ုပ်တို့ အတွက် ပုံမှန် လူနေမှုဘဝ ပြန်ရနိုင်မည်လား။

ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးများသည် ဤကပ်ရောဂါကို ရပ်တန့်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အား ကူညီပေးသော အရေးကြီးသည့် ကိရိယာများစွာထဲမှ တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးများ ပြုပြင်လောက အခြေအနေများတွင် မည်သို့ အသုံးဝင်ကြောင်း ပိုမိုလေ့လာနေစဉ် ဤကပ်ရောဂါကို ရပ်တန့်အောင် ကူညီပေးမည့် ရရှိနိုင်သော ကိရိယာအားလုံးကို ဆက်လက်အသုံးပြုရန် လူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ အခြားသူများအနားတွင် ရှိနေစဉ် သင့်ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို နှာခေါင်းစည်း အုပ်ထားပါ။ အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး ၆ ပေ ခွာနေပါ။ လူစုလူဝေးကို ရှောင်ရှားပြီးမကပ်ဘဲ လက်ဆေးပါ။

## ၈။ လူတိုင်း ကာကွယ်ဆေး ထိုးသင့်သလား။

ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်သူအားလုံးသည် ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေး ထိုးသင့်သည်။ ပုံမှန် လူနေမှုဘဝ ပြန်ရရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းမှာ ကိုဗစ်-၁၉ ပြန့်နှံ့မှုကို ရပ်တန့်နိုင်ရန်အတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ဖြစ်သည်။ လူပေါင်းများစွာကို ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်းဖြင့်သာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသိုင်းအဝိုင်းများမှ ထိုဗိုင်းရပ်စ်ကို ရှင်းလင်းသုတ်သင်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အချို့သူများတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ကြောင့် ရောဂါလက္ခဏာ အပူဓာတ်များ ရှိနိုင်သော်လည်း အခြားသူများတွင် ပြင်းထန်သော နာတာရှည် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများနှင့် သဘေးခံခြင်းကဲ့သို့ ပိုမိုပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုများ ရှိနိုင်ပါသည်။ လူတို့သည် ကိုဗစ်-၁၉ မဖြစ်မချင်း ထိုရောဂါက ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို မည်သို့ ထိခိုက်စေမည်ကို မသိနိုင်ပါ။ ကာကွယ်ဆေးသည် သင့်နှင့် သင့်မိသားစု ဘေးကင်းစရန် အဓိက ကာကွယ်မှု ဖြစ်သည်။

## ၉။ ကျွန်ုပ် ကိုဗစ်-၁၉ ဖြစ်ပွားလျှင် ကာကွယ်ဆေး ထိုးနိုင်သလား။

ထိုးနိုင်ပါသည်။ သင့်တွင် ယခင်က ကိုဗစ်-၁၉ ဖြစ်ပွားသည့်တိုင်အောင် ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေး ထိုးရန် ကျန်းမာရေး အရာရှိများက အကဲဖြတ်ပေးလျှင် ထိုသူတို့ ကြောင့် ရောဂါမကူးနိုင်တော့ပါ။ ၎င်းတို့သည် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် စောင့်သင့်သည်။

## ၁၀။ ကလေးများအတွက် ဘယ်လိုရှိလဲ။

လက်ရှိတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ရန် ကာကွယ်ဆေးတစ်မျိုးကို အသက် ၁၆ နှစ်နှင့်အထက် လူများအတွက် အတည်ပြုထားပြီးဖြစ်သည်။ အသက် ၁၆ နှစ်နှင့်အထက် လူများအတွက် အတည်ပြုထားသည်။ အသက် ၁၆ နှစ်အောက် ကလေးများအတွက် လေ့လာမှုများ ပြုလုပ်ဆဲဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကာကွယ်ဆေးဆိုင်ရာ နောက်ဆုံးရ အချက်အလက်များကို သင်တို့နှင့် ဆက်လက်မျှဝေပါမည်။ ကာကွယ်ဆေး၏ ဘေးကင်းမှုနှင့် ထိရောက်မှုအကြောင်း အသိပေးသည်ကို လက်ခံသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

