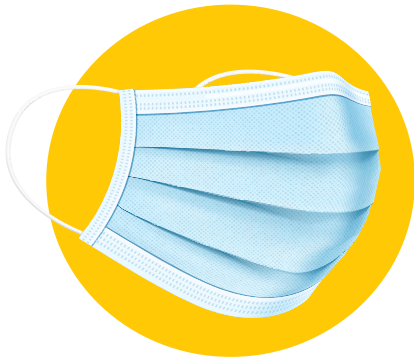


သင်၊ သင့်မိသားစုနှင့် သင်၏ လူမှုအသိုက်အဝန်းကို ကျန်းမာစေပြီး၊ ဘေးကင်းစေရန် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။



သင်သည် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးကို နောက်ဆုံးအကြိမ် ထိုးပြီးနောက် 2 ပတ်တွင် သင်ကိုယ်ခံအား ရှိသွားသည် သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်မှ ကာကွယ်မှုရသွားသည်ဟု မှတ်ယူပါသည်။ သို့သော်လည်း၊ နောက်ဆုံးအကြိမ် ကာကွယ်ဆေးမထိုးမီ သို့မဟုတ် သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ကိုယ်ခံအားကို အပြည့်အဝ မရှိသေးခင် အတောအတွင်းတွင် ရောဂါရှိသောသူနှင့် အနီးကပ် ရှိနေပါက၊ သင်နေမကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသေးသည်။



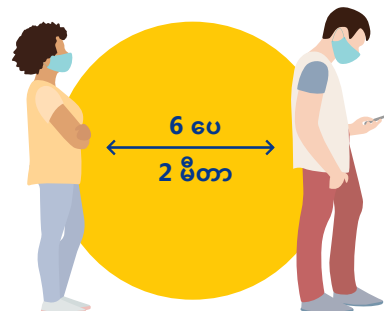
လူအတော်များများကို ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးချိန်အထိ COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးရန် သင်က ဆက်လက်၍ နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ကာ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကို လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

FDA ကနေ တရားဝင်ခွင့်ပြုထားတဲ့ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးအားလုံးက ဘေးကင်းပြီးတော့ သင့်ကို ဗိုင်းရပ်စ်ကနေ ကာကွယ်ပေးဖို့အတွက် ထိရောက်မှုရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေက သင့်ကို ဖျားနာခြင်း၊ ဆေးရုံတက်ရခြင်း၊ ခံနိုင်ရည်မရှိတဲ့ COVID-19 ကြောင့် သေဆုံးခြင်းကနေ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ လတ်တလောလေ့လာမှု¹ တွင် ကာကွယ်ဆေးတွေက အခြားလူတွေဆီ ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးပေးနိုင်ပြီးတော့ အခုအချိန်အထိ ခွဲခြားသိရှိထားပြီးဖြစ်တဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ရဲ့ ပြောင်းလဲမှုအသစ်တွေကို ဆန့်ကျင်ရာမှာ အလုပ်ဖြစ်တယ်လို့ ပြသထားပါတယ်။

သင့်ကို ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးပြီးနောက် သင်က အခြားလူများထံ ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေခြင်း ရှိ၊ မရှိကို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများက လက်တွေ့ဘဝ အခြေအနေများတွင် မတွေ့မရသေးမချင်း နှာခေါင်းစည်းဝတ်ခြင်း၊ သင့်အိမ်တွင် မနေသူနှင့် 6 ပေ (2 မီတာ) ခွာနေခြင်း၊ မကြာခဏ လက်ဆေးခြင်းနှင့် သင်ဖျားနေချိန်တွင် အိမ်မှာနေခြင်းကဲ့သို့ ကပ်ရောဂါကို ရပ်တန့်စေရန် လုပ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းအားလုံးကို ဆက်လက် အသုံးပြုရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ လူအတော်များများကို ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးသည့်နှင့် ဘဝနေထိုင်မှုကို ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်လည် စတင်နိုင်သည်။

COVID-19 မျိုးကွဲများ

နောက်ထပ်တွေ့ရသည့် COVID-19 မျိုးကွဲများ (တခါတစ်ရံ မျိုးရိုးဗီဇကွဲများဟုခေါ်သည်) သည် အရင်က COVID-19 မျိုးကွဲများထက် ကူးစက်မှုပိုလွယ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် Utah တွင်နေထိုင်သူများသည် နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေခြင်းနှင့် လူအများစုဝေးခြင်းကို အရင်ကထက်ပိုပြီး ရှောင်ကြဉ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။



1 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/science-briefs/fully-vaccinated-people.html>

COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးမှုများက ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေခြင်းနှင့် သီးခြားခွဲနေခြင်း၊ လမ်းညွှန်ချက်များ အပေါ်ဘယ်လိုသက်ရောက်ပါသလဲ။

နောက်ဆုံးအကြိမ် ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးသွားသောအချိန်သည် 2 ပတ်ထက်ကျော်သွားပါက၊ ရောဂါရှိသောသူနှင့် အနီးကပ်ရှိနေခဲ့သော်လည်း သင်သည် ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေရန် မလိုပါ။ သို့သော် သင်က COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက်တွင်ပင် ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေရန် သို့မဟုတ် သီးသန့်ခွဲနေရန် လိုအပ်သည့် အခြေအနေအချို့ရှိပါသည်။

သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက ဘာလုပ်ရမလဲ-

သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများရှိပြီး	
ကာကွယ်ဆေး မထိုးရသေးပါက	ကာကွယ်ဆေး တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းထိုးပြီးပါက (Pfizer သို့မဟုတ် Moderna ကဲ့သို့သော 2 ကြိမ်ထိုးရသော ကာကွယ်ဆေး၏ 1 ကြိမ်ကိုသာ ထိုးနှံထားသည်)
သီးခြားခွဲနေပြီး ချက်ချင်း စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။	သီးခြားခွဲနေပြီး ချက်ချင်း စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။

သင်သည် ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးထားပြီး COVID-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိနေပါက- (Pfizer သို့မဟုတ် Moderna ကာကွယ်ဆေး 2 ကြိမ်ထိုးထားသည် သို့မဟုတ် Johnson & Johnson ကာကွယ်ဆေး 1 ကြိမ်ထိုးထားသည်)	
သင့်ကို ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးချိန်မှာ 2 ပတ် မရှိသေးပါက	သင့်ကို ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးချိန်မှာ အနည်းဆုံး 2 ပတ် ပြည့်ပြီးပါက
သီးခြားခွဲနေပြီး ချက်ချင်း စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။	သီးခြားခွဲနေပြီး သင်၏ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူထံ ဆက်သွယ်ပါ။ COVID-19 မဟုတ်သည့် တစ်စုံတစ်ခုက ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်စေခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော် သင်၏ ဆရာဝန်က သင့်အား COVID-19 အတွက် စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်စေလိုသည်။ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများသည် စစ်ဆေးမှု၏ တိကျမှုကို နှောင့်ယှက်ခြင်း မပြုပါ။

သင်က ပိုးတွေ့ထားသည့် တစ်စုံတစ်ရောက်နှင့် ထိတွေ့ပါက လုပ်ဆောင်ရန်-

သင့်က ကာကွယ်ဆေး နှစ်လုံးစလုံး အပြည့်မထိုးရသေးဘဲ ပိုးတွေ့ထားသူနှင့် ထိတွေ့ပါက-	
ကာကွယ်ဆေး မထိုးရသေးပါက	ကာကွယ်ဆေး တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းထိုးပြီးပါက (Pfizer သို့မဟုတ် Moderna ကဲ့သို့သော 2 ကြိမ်ထိုးရသော ကာကွယ်ဆေး၏ 1 ကြိမ်ကိုသာ ထိုးနှံထားသည်)
ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေပြီး COVID-19 အတွက် စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။	ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေပြီး COVID-19 အတွက် စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။

သင့်က ကာကွယ်ဆေး နှစ်လုံးစလုံး အပြည့်ထိုးထားပြီး ပိုးတွေ့ထားသူနှင့် ထိတွေ့ပါက- (Pfizer သို့မဟုတ် Moderna ကာကွယ်ဆေး 2 ကြိမ်ထိုးထားသည် သို့မဟုတ် Johnson & Johnson ကာကွယ်ဆေး 1 ကြိမ်ထိုးထားသည်)	
သင့်ကို ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးချိန်မှာ 2 ပတ် မရှိသေးပါက	သင့်ကို ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးချိန်မှာ အနည်းဆုံး 2 ပတ် ပြည့်ပြီးပါက
ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေပြီး COVID-19 အတွက် စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။	ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေရန် မလိုအပ်ပါ။ သို့သော် သင်ကူးစက်ပြီးနောက် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိပါက (ဖြစ်လေ့သိပ်မရှိပါ)၊ သင်၏ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ သင်က COVID-19 အတွက် စစ်ဆေးမှု ခံယူဖို့ လိုအပ်နိုင်ပါသည်။