

COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ဘာတွေကို မျှော်လင့်ထားရမလဲ။



4/2021

ရက်အနည်းငယ်ကြာအောင် အပျော့စားမှ အလယ်လတ်စား ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအချို့ သင့်တွင် ရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့က သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာအနေဖြင့် ခုခံကာကွယ်မှု တည်ဆောက်နေကြောင်း လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဤဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများသည် ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ပျောက်ကွယ်သွားပါမည်။ လူအချို့သည် ၎င်းတို့၏ ပထမဆုံး ထိုးဆေး ထိုးပြီးသည့်နောက်ထက် ဒုတိယမြောက် ထိုးဆေးထိုးပြီးသည့်နောက်တွင် ပို၍ပင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ မရှိခြင်း သို့မဟုတ် မတူညီသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများရှိခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ပြင်းထန်သော သို့မဟုတ် ဆိုးရွားသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ခြင်းက အလွန် ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။



အဖြစ်များသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

သင်ဆေးထိုးသည့်နေရာ သင့်လက်မောင်းပေါ်တွင်-

- နာကျင်မှု
- နီမြန်းခြင်း
- ဖူးရောင်ခြင်း

သင့်ခန္ဓာကိုယ် အနှံ့အပြားတွင်-

- ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ကြွက်သားနာခြင်း
- ချမ်းစိမ့်ခြင်း
- ကိုယ်ပူခြင်း သို့မဟုတ် ချွေးထွက်များသလို ခံစားရခြင်း
- မအီမသာဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် သင့်ဝမ်းဗိုက်တွင် နာကျင်သလို ခံစားရခြင်း

ဗိုင်းရပ်စ်မှ အပြည့်အဝ ကာကွယ်မှုရှိစေရန် အလို့ငှာ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးအချို့ကို 2 ကြိမ်ထိုးပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပထမဆုံးအကြိမ် ထိုးဆေး ထိုးပြီးနောက် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ရှိလျှင်ပင် နှစ်လုံးစလုံးထိုးရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသူက မလိုအပ်ပါဟု မပြောသရွေ့ နှစ်ကြိမ် စလုံး ထိုးရပါမည်။



ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင် အကာအကွယ် ရရှိလာစေရန်မှာ အချိန်ကြာပါသည်။ **သင်၏ နောက်ဆုံး ထိုးဆေးထိုးပြီးနောက် သင့်အား အပြည့်အဝ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသည့် သို့မဟုတ် 2 ပတ် ကာ ကွယ်ရရှိသည်ဟု ယူဆပါသည်။** နောက်ဆုံးအကြိမ် ဆေးမထိုးမီ သို့မဟုတ် သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ကိုယ်ခံအားကို အပြည့်အဝ မရှိသေးခင် အတော်အတွင်းတွင် ရောဂါရှိသောသူနှင့် အနီးကပ် ရှိနေပါက၊ COVID-19 ဖြင့် သင် နေမကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသေးပါ။ ကာကွယ်ဆေးက စစ်ဆေးမှု ရလဒ်များကို နှောင့်ယှက်မှု မဖြစ်စေပါ။ လူ တော်တော်များများကို ကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးရသေးမချင်း အခြားလူများ ဘေးကင်းနေစေရန် လူအများ ကြား သို့မဟုတ် လူထူသောနေရာတွင် ရှိသောအခါ နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ရမည်။

အသုံးဝင်သော အကြံပြုချက်များ

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး တစ်မျိုးမျိုး သောက်နေရသရွေ့ စောင့်ဆိုင်းရန်မှာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ သို့သော်၊ သင့်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ကိုက်ခဲမှု သို့မဟုတ် မသက်မသာဖြစ်မှုကြောင့် ဆေးသောက်ရန် လိုအပ်ပါက၊ အိုင်ဘူပရိုဖန် သို့မဟုတ် အက်စီတာမီနိုဖန် (တိုင်လီနောဟုလည်းခေါ်သည်) ကဲ့သို့ ဆိုင်တွင်အလွယ်တကူ ဝယ်ယူနိုင်သော ဆေးဝါးများ သောက်ခြင်းအတွက် သင့်ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

သင့်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ဆေးသောက်ရန် ရပ်တန့်ဖို့ သင့်ဆရာဝန်က မပြောသရွေ့ ကာလရှည် နေ့စဉ် ဆေးဝါးများကို ဆက်လက် သောက်သုံးရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ သင်ပုံမှန်သောက်သည့် ဆေးဝါးများကို သောက်သုံးခြင်းအား ရပ်တန့်ရန်မှာ အလွန် အန္တရာယ်များနိုင်ပါသည်။

သင်ဆေးထိုးသည့်နေရာတွင် နာကျင်မှု နှင့် မသက်မသာဖြစ်မှုကို လျော့ချရန်-

- သန့်ရှင်း၊ အေးမြသော အဝတ်စိုကို နေရာတစ်ဝိုက်တွင် ပွတ်သုတ်ပါ။
- သင့်လက်မောင်းကို သုံးပါ သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ပါ။

ဖျားနာမှုကြောင့် မသက်မသာဖြစ်မှု ကို လျော့ချရန်-

- ရေများများသောက်ပါ။
- သင့်ကို မပူစေမည့် အဝတ်များဖြင့် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဝတ်ဆင်ပါ။

ဆရာဝန်ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုသောအခါ

အခြေအနေအများစုတွင် ဆေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ သင်၏ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေးသူထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ-

- သင်ဆေးထိုးခဲ့သည့်နေရာတွင် နီမြန်းမှု သို့မဟုတ် နာကျင်မှုက 24 နာရီ (သို့မဟုတ် 1 ရက်) ကြာပြီးနောက်တွင် ပိုဆိုးရွားလာပါက။
- သင့်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများအကြောင်းကို စိတ်ပူနေပါက သို့မဟုတ် ၎င်းတို့က ရက်အနည်းငယ်အကြာတွင် ပျောက်ကွယ်မည့်ပုံ မပေါက်ပါက။
- သင်က Johnson & Johnson ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးထားပြီး ပြင်းထန်သော ခေါင်းကိုက်မှု၊ ကျောနာမှု၊ အာရုံကြောရာဂါလက္ခဏာအသစ်များ၊ ပြင်းထန်သော ဝမ်းဗိုက်နာကျင်မှု၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ ခြေထောက်ဖူးရောင်ခြင်း၊ သွေးခြည်ဥခြင်း (အရေပြားပေါ်တွင် အလွန်သေးငယ်သော အနီစက်များ) သို့မဟုတ် ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာအသစ် သို့မဟုတ် ပွန်းပဲ့လွယ်မှုကဲ့သို့ ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်နေပါက။



V-safe ဖြင့် စာရင်းပေးသွင်းနည်းကို သင်၏ ကာကွယ်ဆေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို မေးမြန်းပါ။

V-safe သည် သင်က COVID-19 ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးနောက် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိလာပါက သင့်အား CDC ကို ပြောပြနိုင်စေမည့် အွန်လိုင်း ကိရိယာတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ သင်က ဒုတိယအကြိမ် ထိုးဆေး ထိုးပြီးနောက်တွင်လည်း သတိပေးချက်များ ရနိုင်ပါသည်။



v-safe အကြောင်းကို www.cdc.gov/vsafe တွင် ပိုမိုလေ့လာပါ။