

# သိရှိရန် အချက်အလက်များ

ကာကွယ်ဆေးသည် လူတိုင်းအတွက် အခမဲ့ ဖြစ်သည်။



သို့သော် သေချာစေရန် ကာကွယ်ဆေးထိုးချိန်တွင် အခြားကုန်ကျစားရိတ်များ ရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။

- ကောက်ခံကြေးမပေးနိုင်သော မည်သူ့ကိုမျှ ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ငြင်းပယ်ခြင်း မပြုရပါ။
- ကာကွယ်ဆေးများ အလုံအလောက် ရရှိလာသောအခါတွင် ပြည်ဝင်ခွင့်အနေအထား မည်သို့ပင်ရှိစေ လူတိုင်းကို ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးပါမည်။
- အလှည့်ကျပါက လူတိုင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်ပါမည်။

## ကာကွယ်ဆေးက သင့်အား COVID-19 ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ပါမည်။

- ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် COVID-19 ဖြစ်လျှင် ကာကွယ်ဆေးက သင့်အား အပြင်းအထန်ဖျားနာခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါမည်။
- သင်သည် COVID-19 ကူးစက်ခံရပြီးသည့်တိုင် ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်ပါသည်။
- ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသူအား COVID-19 ကူးစက်ခြင်းမှ မည်မျှကြာအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်မည်ကို မသိသေးပါ။



COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများသည် ဘေးကင်းပြီး ထရောက်မှုရှိပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးက သင့်ကို COVID-19 ရောဂါမှ ဖြစ်စေနိုင်ပါ။

- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် COVID-19 ကူးစက်ခြင်းထက် ပိုမိုဘေးကင်းပါသည်။
- လူသန်းပေါင်းများစွာတို့ ဘေးကင်းစွာဖြင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးပါပြီ။
- အမေရိကန်၏ သမိုင်းတစ်လျှောက်တွင် ယခုဆေးကဲ့သို့ ဘေးကင်းမှုအတွက် အများအပြားစမ်းသပ်ခြင်းအား အခြားမည်သည့် ကာကွယ်ဆေးကိုမျှ မပြုခဲ့ဖူးပါ။
- ကာကွယ်ဆေးအား အသက်အရွယ်စုံ၊ လူမျိုးစုံ ထောင်ပေါင်းများစွာဖြင့် စမ်းသပ်ခဲ့ပြီး ဘေးကင်းမှုရှိကြောင်း သက်သေပြပြီးဖြစ်ပါသည်။
- COVID-19 ကာကွယ်ဆေးက သင့်မျိုးဗီဇကို မပြောင်းလဲစေပါ။



# ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတို့သည် ပုံမှန်သာဖြစ်သည်။

## ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများက သင့်တွင် COVID-19 ဖြစ်နေသည်ဟု မဆိုလိုပါ။

- ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဖြစ်ခြင်းမှာ ကာကွယ်ဆေးက သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား COVID-19 ကို မည်သို့တိုက်ထုတ်ရမည်ကို သင်ပေးနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွင် ပါဝင်နိုင်သည်တို့မှာ-
  - ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့် လက်မောင်းတွင် နာကျင်မှု သို့မဟုတ် ယောင်ယမ်းခြင်း။
  - ခေါင်းကိုက်၊ ချမ်းစိမ့်စိမ့်ဖြစ် သို့မဟုတ် ဖျားနာ။
- သင်နေထိုင်မကောင်းပါက နေကောင်းလာသည်အထိ အလုပ်မှ ခွင့်ယူပါ။
- ကာကွယ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မတည့်မှုမရှိကြောင်း သေချာစေရန် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် 15-30 မိနစ်ခန့် စောင့်နေပါ။



ကာကွယ်ဆေးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိကြောင်း အထောက်အထား မရှိပါ။

ကိုယ်ဝန်သည်အမျိုးသမီးများသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့် မထိုးသင့် သူတို့၏ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

ကာကွယ်ဆေးတွင် အောက်ပါတို့ မပါဝင်ပါ

- ကြာရှည်အထားခံဆေးများ
- ဥ
- ဝက်သားနှင့် ဆက်စပ်ထုတ်ကုန်များ
- ကျွဲကော် (Gelatin)
- ရာဘာ (Latex)
- COVID-19 ပိုးအရှင် မိုင်းရပ်စ်

အချို့ကာကွယ်ဆေးများကို နှစ်ကြိမ်ထိုးရန်လိုပြီး အချို့ကို တစ်ကြိမ်သာ လိုအပ်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးနှစ်မျိုးစလုံး ဘေးကင်းမှုရှိပြီး ထိရောက်ပါသည်။

နှစ်ကြိမ် ထိုးရန်လိုသော ကာကွယ်ဆေးအတွက်-

- ပထမတစ်ကြိမ် ဆေးထိုးခြင်းတွင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အဆင်သင့်ဖြစ်စေရန် ပြင်ဆင်ပါသည်။
- ဒုတိယအကြိမ် ဆေးထိုးခြင်းကို ရသတ္တပတ်အနည်းငယ်အကြာတွင် ပြုလုပ်ပါသည်။ သင့်တွင် အပြည့်အဝကာကွယ်မှုရှိကြောင်း သေချာစေရန်ဖြစ်သည်။
- အပြည့်အဝကာကွယ်မှု ပေးရန်အတွက် သင်သည် ကာကွယ်ဆေးနှစ်ကြိမ်စလုံးထိုးရန် အရေးကြီးပါသည်။

# ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးပါက ဘေးကင်းစွာနေထိုင်ပါ။

လက်ရှိတွင် ပညာရှင်များအနေဖြင့် ကာကွယ်ဆေးမှ မည်မျှကြာအောင် ကာကွယ်ပေးမည်ကို မသိရှိပါ။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသည့်တိုင် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည့်မှာ-



နာခေါင်းစည်း တပ်ခြင်း။



လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ခွာနေခြင်း (social distancing)။



မကြာခဏ လက်ဆေးခြင်း။



အထိအတွေ့များသော မျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် မကြာခဏသန့်ရှင်းခြင်း။

