



ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေး

BURMESE

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံခြင်း - ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံခြင်းနှင့် သင့်ကိုယ်တိုင်၊ သင်ချစ်ခင်ရသူများနှင့် လူထုကို သင့်အနားကဏ္ဍမှ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါမှ ကာကွယ်ပေးခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

သင်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးပြီးချင်းတွင်

ဓာတ်မတည့်မှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်မှုအလွန်နည်းသော်လည်း သင့်တွင် ဓာတ်မတည့်မှု တစ်ခုခု ရှိ /မရှိ သေချာစေရန် ဆေးခန်းမှ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ သင့်အား ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ၁၅-၃၀ မိနစ်ကြာသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းရန် ပြောလိမ့်မည်။

သင်စောင့်ဆိုင်းနေစဉ် နေထိုင်မကောင်းလျှင် သို့မဟုတ် အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများမှ တစ်ခုခု ခံစားရလျှင် ကျေးဇူးပြု၍ ဆေးခန်းမှ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကို အသိပေးပါ-

- အသက်ရှူရာတွင် အခက်အခဲဖြစ်ခြင်း
- သင့်မျက်နှာ သို့မဟုတ် ပါးစပ် ရောင်ရမ်းခြင်း
- အရေပြားတွင် အနီစက်များထွက်ခြင်း

သင်ပြန်သွားသောအခါ

ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်နေ့ သို့မဟုတ် ထိုးပြီးနှစ်ရက်အတွင်း ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်နိုင်သည်။

သင်သတိပြုရမည့်အရာများ	သင်ပြုလုပ်နိုင်သည့်အရာများ
<ul style="list-style-type: none"> • သင့်လက်မောင်းတွင် နာကျင်ခြင်း၊ နီရဲခြင်း သို့မဟုတ် ရောင်ရမ်းခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> • သင်လက်မောင်းပေါ်တင် အေးပြီး အဝတ် ကပ်ပါ • သင်သုံးနေကျ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး သောက်ပါ



၂၄ နာရီ/၇ ရက် ဘာသာစကား ၂၀၀ ကျော်ဖြင့် လူအချင်းချင်း ပြောဆိုမေးမြန်းနိုင်သည် - ၅၁၉-၅၁၄-၁၄၉၉
နားမကြားသောသူနှင့် အကြားအာရုံချွတ်ယွင်းသူများအတွက် TTY) ၅၁၉-၅၇၅-၄၆၀၈

Region of Waterloo



ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေး

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

<ul style="list-style-type: none"> • ခေါင်းကိုက်ခြင်း • ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း • ကြွက်သားနှင့် အဆစ်အမြစ်များ နာကျင်ခြင်း • သင်လက်မောင်းအောက်ရှိ အကျိတ်များ နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် ရောင်ရမ်းခြင်း • ဖျားခြင်း သို့မဟုတ် ချမ်းတုန်ခြင်း • မအီမသာဖြစ်ခြင်းနှင့် အော့အန်ခြင်း • ဝမ်းလျှောခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> • သင်သုံးနေကျ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး သောက်ပါ • အရည်များများ သောက်ပါ
--	--

အောက်ဖော်ပြပါကိစ္စများ ဖြစ်လာပါက Telehealth Ontario ၏ အခမဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် ဖုန်းနံပါတ် ၁-၈၆၆-၇၉၇-၀၀၀၀ /TTY- ၁-၈၆၆-၇၉၇-၀၀၀၇ သို့မဟုတ်

သင်၏ပင်မကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူကို ဖုန်းခေါ်ပါ-

- ၂၄ နာရီကျော်ပြီးနောက် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသည့်နေရာတွင် နီရဲခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် ရောင်ရမ်းခြင်းများ ပိုဆိုးလာခြင်း
- ရက်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ပိုမကောင်းလာခြင်း

သင့်တွင် အောက်ပါ အချက်များ ရှိပါက ရှိပါက ၉-၁-၁ ကို ဖုန်းခေါ်ပါ

<ul style="list-style-type: none"> • အင်ပျင်ယားနာ • သင့်မျက်နှာ သို့မဟုတ် ပါးစပ် ရောင်ရမ်းခြင်း • အသက်ရှူရာတွင် ပြဿနာရှိခြင်း • အသားအရောင် ဖြူဖတ်ဖြူရော်ဖြစ်ခြင်းနှင့် အိပ်ချင်မူးတူးဖြစ်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> • အဖျားအပူချိန်မြင့်ခြင်း (၄၀°C / ၁၀၄°F နှင့် အထက်) • တက်ခြင်း သို့မဟုတ် လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်း • အခြားပြင်းထန်သည့် လက္ခဏာများ
--	--





ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေး

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

ဘယ်အချိန်မှာ ဒုတိယအကြိမ် ကာကွယ်ဆေး ထိုးရမလဲ။

ဒုတိယအကြိမ်ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်အတွက် QR ကုဒ်ကို အသုံးပြုရန်

www.regionofwaterloo.ca/VaccineBook သို့ သွားရောက်ပါ သို့မဟုတ် ၅၁၉-၅၁၄-၁၄၉၉ သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။



ပထမအကြိမ်ဆေးထိုးပြီးသည့်နေ့မှ အနည်းဆုံး ၂၈ ရက်ခွာပြီး ရက်စွဲတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။

ကာကွယ်ဆေးတစ်ကြိမ်ထိုးပြီးသောအခါ ဘယ်လိုကူညီနိုင်မလဲ။

- သင့်အကြောင်းကို ဝေမျှပါ။
- သင်ဘာကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးရသလဲဆိုတာကို အခြားသူများအား ပြောပြပြီး သူတို့လည်း ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် တိုက်တွန်းပါ။
- ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးအကြောင်းကို မိသားစု၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။
- ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆောင်ရွက်ချက်များကို ဆက်လက်လိုက်နာပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသွားတဲ့အခါ ပါးစပ်/နှာခေါင်းစည်းကို ဆက်ဝတ်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါသလား။

လိုအပ်ပါသည်။ ခံနိုင်ရည်တည်ဆောက်ခြင်းသည် အချိန်ယူပါသည်။ သင်သည် အချိန်ခွာပြီး ကာကွယ်ဆေး နှစ်ကြိမ် ထိုးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အပြည့်အဝကာကွယ်မှုရရှိရန် ဒုတိယအကြိမ်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ၇ ရက်မှ ၁၄ ရက်အထိ အချိန်ကြာပါသည်။ သင်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသွားတဲ့အခါ ပါးစပ်/နှာခေါင်းစည်းကို ဆက်ဝတ်ဆင်ရပါမည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် ကာကွယ်ခြင်းအလွှာတစ်ခု ထပ်ထည့်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသွားတဲ့အခါ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုထံ အလည်သွားနိုင်ပါသလား။

အချက်အလက် အလုံအလောက်မရှိပါ။ ကာကွယ်ဆေးသည် လက္ခဏာမပြသည့်ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ပေးသလား သို့မဟုတ် ကူးစက်ခြင်းကို လျော့ချစေလား မသေချာသေးပါ။ သင် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးလျှင်တောင်မှ ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်နိုင်၊ သယ်ဆောင်နိုင်၊ အခြားသူများကို ဖြန့်ဝေနိုင်ပါသေးသည်။



ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေး

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

သင် အပြည့်အဝ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသောအခါ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆောင်ရွက်ချက်များကို ဆက်လက်လိုက်နာရန် အရေးကြီးပါသည်။

- နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို ကာကွယ်နိုင်သည့် ပါးစပ်/နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ပါ။
- သင့်အိမ်ပြင်ပတွင် နေထိုင်သူများနှင့် ပေါင်းစုတွေ့ဆုံခြင်း ရှောင်ကျဉ်ပါ။
- သင့်အိမ်ပြင်ပ ခရီးသွားလာခြင်း ကန့်သတ်ပါ (ကုန်စုံဆိုင်၊ ဆေးခန်း၊ အလုပ်)။
- သင်နှင့်အတူနေထိုင်သူများနှင့် ၂ မီတာ အကွာအဝေးတွင် နေပါ။
- သင့်လက်ကို ရေနွေးနှင့် ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် အယ်လ်ကိုဟောပါဝင်သော လက်သန့်ဆေး ဖြင့် မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။
- အခန်းတွင်းနေရာများနှင့် လူထူထပ်သောနေရာများကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။
- နေမကောင်းလျှင် အိမ်မှာနေပါ။ အခြားသူများနှင့် သီးခြားခွဲနေပါ။

သင်၏မိသားစုဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်သူနာပြုနှင့် နောက်တစ်ကြိမ်တွေ့ဆုံသောအခါ ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးကြောင်းကို ပြောကြားရန် သတိရပါ။

Ontario တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကို တိုးမြှင့်ကူညီပါ

ဤ QR ကုဒ် သို့မဟုတ် bit.ly/SDOHsurvey ကို အသုံးပြုပြီး ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ စာရင်းကောက်ယူခြင်းတွင် ယခု ဖြည့်သွင်းပါ။

