



# COVID-19

## ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံနိုင်မည့် နည်း

သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ပြီးဖြစ်စေရန်အတွက် သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသောအခါတွင် ကာကွယ်ဆေးကို မဖြစ်မနေထိုးပါ။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်ကို အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် သင်ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းမရှိပါက နီဗားဒါးပြည်နယ် ကာကွယ်ဆေးဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးရေးဖုန်းနံပါတ်၊ 1.800.401.0946 သို့ ဆက်သွယ်ပါ။ သင်က ကွန်ပျူတာကျွမ်းကျင်သူဖြစ်ပြီး ဤလုပ်ငန်းစဉ် အခက်တွေ့နေနိုင်သူတစ်ဦးဦးကို သင် သိရှိပါက သူ့ကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရန် ကျေးဇူးပြု၍ ကမ်းလှမ်းပါ။

### အဆင့် ၁- ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် နေရာရှာဖွေခြင်း



- သင်နေထိုင်ရာ ခရိုင်အတွင်းရှိ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးမည့် နေရာများအားလုံးကို [nvcovidfighter.org](http://nvcovidfighter.org) ခရိုင်အလိုက် သီးသန့်စာမျက်နှာတွင်ဖြစ်စေ နီဗားဒါးပြည်နယ် ကာ ကွယ်ဆေးဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးရေးဖုန်းနံပါတ်၊ 1.800.401.0946 သို့ တစ်ဖက်လျှင် ၇ရက် မနက် ၈နာရီ မှ ၂ ည ၈နာရီအတွင်း ဆက်သွယ်ခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ (ဘာသာစကားအများအပြားဖြင့် လက်ခံဖြေကြားပေးမည့်သူများ ရှိ) တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

### အဆင့် ၂- ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် မှတ်ပုံတင်ခြင်း

- ဆေးထိုးပေးမည့် နေရာတစ်ခုကို သင်တွေ့ရှိသောအခါ သွားရောက် ဆေးထိုးရန်အတွက် စီစဉ်ရန် ထိုနေရာ၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်သို့ ဝင်ပါ။
- အသက် ၁၆-၁၇ အရွယ်ရှိသူများအနေဖြင့် အဆိုပါနေရာတွင် Pfizer ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးနှံပေးကြောင်း စိစစ်အတည်ပြုပါ။ ထို ကာကွယ်ဆေးမှာ အသက် ၁၆နှစ်အရွယ်မှစ၍ ထိုးနှံနိုင်ကြောင်း ခွင့်ပြုချက်ရထားသည့် တစ်ခုတည်းသော ကာကွယ်ဆေးဖြစ်သည် (လက်ရှိ အချိန်တွင် အသက် ၁၆နှစ်အောက်အရွယ်များအတွက် ခွင့်ပြုချက်ရကာ ကွယ်ဆေး မရှိသေးပါ။)
- သင့်အနေဖြင့် အသုံးပြုသူကိုယ်ရေးမှတ်တမ်းတစ်ခု ဖန်တီးရန်နှင့် သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီခြင်းရှိမရှိနှင့် ပတ်သက်သော မေးခွန်းများကို ဖြေကြားရန် လိုအပ်နိုင်သည်။



### အဆင့် ၃- သွားရောက်ထိုးနှံရန် ရက်စွဲ/အချိန် ရွေးချယ်ခြင်း

- မှတ်ပုံတင်ပြီးပါက သွားရောက်ထိုးနှံရန် အဆင်ပြေမည့် ရက်ချိန်းကို ရှာဖွေပါ။
- သင့်အနေဖြင့် နေရာအမျိုးမျိုးတွင် ထပ်တလဲလဲကြိုးစားကြည့်ရန် လိုအပ်နိုင်သည်။
- စိတ်ရှည်ရှည်ထားပါ။ ကာကွယ်ဆေးထုတ်လုပ်မှုမဟာထ မြင့်တက်လာ သည့်အခါ ကာကွယ်ဆေးအလုံးရေနှင့်အတူ သွားရောက်နိုင်မည့် ရက်ချိန်းများလည်း မကြာမီတွင် ပိုမိုများပြားလာပါလိမ့်မည်။

### အဆင့် ၄- သွားရောက်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း

- ဖောင်ပုံစံများရှိပါက ဆေးထိုးရန်မသွားရောက်မီ ဖြည့်စွက်ပါ သို့မဟုတ် စောစီးစွာသွားရောက်လျက် ဖြည့်စွက်ပါ။
- ဆေးထိုးရန်သတ်မှတ်စီစဉ်ထားသည့်အတိုင်း မသွားရောက်နိုင်ပါက စီစဉ်မှုကို ပယ်ဖျက်ပေးပါ။

### အဆင့် ၅- သက်သေခံကတ်ပြား/အထောက်အထား ယူဆောင်လာခြင်း

- သက်သေခံကတ်ပြားတစ်ခုခုကို ပြသရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။
- သင့်အနု သင်၏ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်လုံခြုံမှုကို ကာကွယ်ပေးထားပါသည်။
- သင်၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များကို ဖက်ဒရယ်အစိုးရသို့ မျှဝေပေးခြင်းမပြုပါ။

### အဆင့် ၆- ဒုတိယအကြိမ်ထိုးနှံရန် (လိုအပ်ပါက) ကြိုတင်သတ်မှတ်စီစဉ်ခြင်း



- သင့်ကို Pfizer သို့မဟုတ် Moderna ကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးပါက ဒုတိယအကြိမ် ထိုးရန် အချိန်သတ်မှတ်စီစဉ်ပါ။
- ဒုတိယအကြိမ်မြောက်ထိုးရန်အတွက် သတိပေးချက်ရယူရန်၊ 1. 833.829.8398 သို့ ENROLL ဟု စာပို့ခြင်း အားဖြင့် VaxText အတွက် စာရင်းပေးသွင်းပါ။
- ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ခံစားရမှုနှင့်ပတ်သက်၍ CDC ကို အကြောင်းကြားရန် [vsafe.cdc.gov](http://vsafe.cdc.gov) တွင် စာရင်းပေးသွင်းပါ။

### အဆင့် ၇- ဒုတိယအကြိမ်မြောက် (လိုအပ်လျှင်) ထိုးနှံပါ

- Pfizer သို့မဟုတ် Moderna ကာကွယ်ဆေးကို သင်ထိုးနှံပါက အပြည့် အဝကာကွယ်မှုရရှိရန်အတွက် ဒုတိယမြောက်အလုံးကို စီစဉ်သတ်မှတ် ထားသော နေ့ရက်တွင် ထိုးဖြစ်အောင်ထိုးပါ။
- Janssen ကာကွယ်ဆေးကို သင်ထိုးနှံပါက တစ်ကြိမ်ထိုးရုံဖြင့် သင် ကိုယ်ခံအားအပြည့်အဝရရှိပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် နေရာရှာပါ [nvcovidfighter.org](http://nvcovidfighter.org) | 1.800.401.0946

