

**အိမ်တွင် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနှင့် အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေးများသည် လက်လှမ်းမီမှုနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မျှတမှုကို တိုးမြှင့်ပေးနိုင်သည်။**

ဝါရှင်တန်ပြည်နယ်တွင် နေထိုင်သူ 30 ရာခိုင်နှုန်းခန့်သည် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးကို အပြည့်အဝမထိုးထားဟု ယူဆကြသည်။ မှတ်တမ်းဒေတာများအရ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမှ ကာကွယ်ပေးကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံရပါက ပြင်းထန်သောရောဂါနှင့် သေဆုံးနိုင်ခြေကို လျော့နည်းစေပြီး ဗိုင်းရပ်စ်နှင့်ပတ်သက်သော ဆေးရုံတက်ကုသမှုများကို နည်းပါးအောင် ကူညီပေးနိုင်သည်။ COVID-19 ၏ မျိုးကွဲပုံစံအသစ်များကို တွန်းလှန်ရန် သင်၏ ခုခံအား တုံ့ပြန်မှုကို ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်သည့် ကနဦး ကာကွယ်ဆေး စီးရီးလိုက်နှင့် အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အရေးကြီးပါသည်။ အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေးအတွက် လက်ရှိအကြံပြုချက်ကို အောက်ပါဇယားတွင် ပြထားသည်-

အဓိကကာကွယ်ဆေး စီးရီးလိုက် ထိုးပြီးခြင်း	အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေးအတွက် ခွင့်ပြုထားသောအသက်	နောက်ဆုံးအကြိမ်ထိုးထားသော အဓိက ကာကွယ်ဆေးထိုးချိန် (နောက်ထပ်ထိုးထားသော ကာကွယ်ဆေးအပါအဝင်(ထိုးခဲ့လျှင်) နှင့် အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေးထိုးချိန်ကြားကာလ	စုစုပေါင်းထိုးခဲ့သော ကာကွယ်ဆေးအကြိမ်အရေအတွက်
Pfizer-BioNTech	≥ 12 နှစ်	≥ 5 လ	1
Moderna	≥ 18နှစ်	≥ 5 လ	1
Janssen	≥ 18နှစ်	≥ 2 လ	1

သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် ကာကွယ်ဆေးမထိုးနိုင်သေးသူများကို ကူညီကာကွယ်ပါ။ အိမ်သို့ပြန်သွားသူများစွာသည် ၎င်းတို့၏နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်များအတွက် ကူညီပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် အခြားသူများကို အားကိုးကြပြီး အခြားသူများမှာလည်း ၎င်းတို့၏အိမ်သို့ ပုံမှန်ပြန်လာကြသည်။ ၎င်းတို့သည် ကာကွယ်ဆေးမထိုးရသေးသော အခြားသူများ သို့မဟုတ် လူထုများထံမှ ကူးစက်ခြင်းအား မသိလိုက်ဘဲ ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်မှုဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။

**သင် သို့မဟုတ် သင်သိသော တစ်စုံတစ်ယောက်သည် အိမ်သို့ရောက်ရှိနေပြီး COVID-19 ကာကွယ်ဆေး သို့မဟုတ် အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေး လိုအပ်ပါက၊ အောက်ပါရွေးချယ်စရာများထဲမှတစ်ခုဖြင့် ယနေ့ပဲ တောင်းဆိုပါ-**

- ပြည်တွင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဝန်ဆောင်မှုများရယူရန် သင့်ဒေသန္တရကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှုကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
- သင်ပြည်တွင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဝန်ဆောင်မှုများ လိုအပ်နေကြောင်း အသိပေးရန် COVID-19 ဆိုင်ရာ ပြည်နယ်တွင်းအကူအညီ ဟော့လိုင်းသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ 1-800-525-0127 သို့မဟုတ် 1-888-856-5816 ကိုခေါ်ဆိုပါ။ ထို့နောက် # ကိုနှိပ်ပါ။ **ဘာသာပြန်ဝန်ဆောင်မှုရနိုင်ပါသည်။**
- ပြည်တော်ပြန်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဝန်ဆောင်မှုများအတွက် စီစဉ်ပေးနိုင်သော ခရိုင်နှင့်/သို့မဟုတ် ပြည်နယ် ရွေးလျားကာကွယ်ဆေးအဖွဲ့များနှင့် ချိတ်ဆက်ရန်အတွက် အောက်ပါလင့်ခ်ချိတ်ထားသော အွန်လိုင်းမှတ်ပုံတင်ဖောင်ပုံစံကို ဖြည့်သွင်းပါ။

Department of Health (DOH, ကျန်းမာရေးဌာန) အိမ်တွင် ကာကွယ်ဆေး တောင်းဆိုချက် စစ်တမ်း လင့်ခ် [https://redcap.link/WA\\_HomeBasedVax](https://redcap.link/WA_HomeBasedVax) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်)

ဤဝန်ဆောင်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းများရှိပါက၊ ကျေးဇူးပြု၍ အီးမေးလ် [covid.vaccine@doh.wa.gov](mailto:covid.vaccine@doh.wa.gov) ကိုပို့ပါ။

**အစီအစဉ်မှတ်တမ်း**

Department of Health(DOH, ကျန်းမာရေးဌာန) သည် 2021 ခုနှစ် မတ်လတွင် အိမ်တွင်းထိုးကာကွယ်ဆေးများ စတင်ထိုးပေးခဲ့ပါသည်။ DOH အိမ်တွင်းထိုးရန် **ကာကွယ်ဆေးတောင်းဆိုမှုစစ်တမ်း** (အင်္ဂလိပ်) သည် ဝါရှင်တန်ပြည်နယ်ရှိ ခရိုင်ပေါင်း ၃၉ ခုလုံးကို အကျုံးဝင်ပါသည်။ နယ်မြေအလိုက်ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသူများသည် လိုအပ်နေသူများအား အဓိကကာကွယ်ဆေးထိုးရန်နှင့် အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပေးရန်အတွက် ဖြန့်ဝေခြင်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ဆက်လက်ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ နေအိမ်မှ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဝန်ဆောင်မှုများကို COVID-19 အထောက်အကူပြု ဟော့လိုင်းနံပါတ် (1-800-525-0127 သို့ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် 1-888-856-5816) ကိုခေါ်ဆိုခြင်းဖြင့် နောက်ထပ်ဘာသာစကားများဖြင့် တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် ဘာသာစကားအကူအညီအတွက် # ကိုနှိပ်ပါ။

**ကာကွယ်ဆေးရရှိခြင်းညီမျှမှု တိုးတက်စေခြင်း။**

ပိုမိုသိရှိလိုပါက

ဝင်လေ့လာပါ။ COVIDVaccineWA.org သို့မဟုတ် DOH.WA.GOV/Coronavirus  
ဖုန်းဆက်ပါ။ 1-800-525-0127 ထို့နောက် # ကို ဖိပါ။ ဘာသာစကား အကူအညီများလည်း ရှိပါသည်။



နေအိမ်မှ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများသည် ကာကွယ်ဆေးများကို အခြားနည်းဖြင့် မရရှိနိုင်သည့် ပြည်နယ်၏ ဒေသများတွင် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများကို ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။ ဝန်ဆောင်မှုများ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ တန်းတူညီမျှမှုနှင့် အောက်ပါသူများအတွက် COVID-19 ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံနိုင်ရန်အတွက်ဖြစ်သည်။

- အိမ်မှထွက်ခွာခြင်း၊ တန်းစီရပ်ခြင်း သို့မဟုတ် မည်သည့်အကွာအဝေးမှ လမ်းလျှောက်၍မရသူများ
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး မသန်စွမ်းမှုများ ကြုံတွေ့နေရသူများ
- စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ကန့်သတ်မှုများဖြင့်ကြုံနေရသူများ

အိမ်တွင်းထိုး ကာကွယ်ဆေးများသည် ကာကွယ်ဆေးရှားပါးဒေသဟု သိကြသော ပြည်နယ်၏ ဒေသများတွင် ကျန်းမာရေး တန်းတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။ ကာကွယ်ဆေးရှားပါးဒေသဟုဆိုရာတွင် ၎င်းတို့တွင်

- ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသည့်နေရာမရှိပါ။
- ကာကွယ်ဆေးပေးနိုင်သောသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ မရှိပါ။
- တည်နေရာအနေအထား နှင့် လက်ရှိလူဦးရေအတွက် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ အနည်းငယ်သာရှိနေသည်။

လူထုအတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဝန်ဆောင်မှုများကို မရရှိနိုင်ပါ သို့မဟုတ် ထိုနေရာများတွင် ဝင်ရောက်ရန် ပိုမိုခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ အိမ်တွင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုသည် ပြည်နယ်၏ တည်နေရာနှင့် ဝေးလံသော ဒေသများသို့ ရောက်ရှိရန် ပိုမိုခက်ခဲသောနေရာတွင် နေထိုင်သောအခါတွင် ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိသည့် ပြဿနာများကို ဖယ်ရှားပေးပါသည်။

ရွေ့လျားကာကွယ်ဆေး ဝန်ဆောင်မှုများသည် အိမ်ရှိ လူများအား အသက်ကယ် ကာကွယ်ဆေးကို တိုက်ရိုက် ထိုးနိုင်စေရန် ကူညီပေးပါသည်။ ဤဝန်ဆောင်မှုသည် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မညီမျှမှုများကို ညွှန်ပြသည့် မြင့်မားသောလူနေမှုပုံစံအညွှန်းကိန်းရှိသည့် နယ်ပယ်များတွင် တိုက်ရိုက် အလေးပေးဆောင်ရွက်ထားသည်။ လူများသည် ဝါရှင်တန်ပြည်နယ်တွင် နေထိုင်သည့်နေရာတွင် စစ်တမ်းမှတစ်ဆင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် တောင်းဆိုနိုင်သည်။

**COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထက် အခြားအိမ်တွင်း ဆေးဝန်ဆောင်မှုများ ရနိုင်ပါသလား။**

လက်ရှိတွင် ရွေ့လျားသူနာပြုအဖွဲ့များသည် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်အတွက်သာ ကာကွယ်ဆေးများ ပေးနိုင်သည်။ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးနှင့် ဓာတ်ခွဲခန်းသွေးထုတ်ယူခြင်းကဲ့သို့သော အခြားသောဝန်ဆောင်မှုများကို ယခုအချိန်တွင် မရရှိနိုင်ပါ။

COVID-19 ကြောင့် သေဆုံးခြင်းနှင့် ဆေးရုံတက်ကုသခြင်းအတွက် အန္တရာယ်အများဆုံးဟု သိရှိထားသည့် လူများအတွက် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ တန်းတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်နိုင်ရန် မိုဘိုင်းလ်အဖွဲ့ဝန်ဆောင်မှုကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ ယနေ့ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးကို အသုံးပြုခွင့်ရရှိသူ ဖြစ်ရန်အတွက် စစ်တမ်းကို ပြီးအောင် ဖြည့်ဖို့ စဉ်းစားပါ။

**တောင်းဆိုချက်တစ်ခုကို တင်သွင်းပြီးနောက် ဘာမျှော်လင့်နိုင်မလဲ။**

DOH သည် တောင်းဆိုချက်ဖော်ပြချက်များကို အပတ်စဉ် စုဆောင်းပြီး ၎င်းတို့ကို ကာကွယ်ဆေးဖြန့်ဝေခြင်းနှင့် ထိုးနှံပေးခြင်းအတွက် နေထိုင်သူ၏ ဒေသန္တရကျန်းမာရေးအုပ်ချုပ်မှုထံသို့ ပေးပို့ပေးပါသည်။ ဒေသန္တရကျန်းမာရေးရုံးမှ ဝန်ထမ်းများသည် ရွေ့လျားကာကွယ်ဆေးထိုးအဖွဲ့ထံ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်ပါသည်။ အိမ်တွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်အတွက် ဒေသခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းမရှိပါက ၎င်းတို့မှ ပံ့ပိုးကူညီရန် DOH နှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဘာသာပြန်ခြင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် အဝေးထိန်းပုံစံ ဘာသာစကားလိုင်းအကူအညီကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဒေသန္တရပြည်သူ့ကျန်းမာရေးရုံး မကူညီနိုင်လျှင် ရုံးမှ DOH ထံ အကူအညီတောင်းနိုင်ပါသည်။ ရွေ့လျားကာကွယ်ဆေးထိုးအဖွဲ့သည် အခမဲ့ အိမ်သုံး COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဝန်ဆောင်မှုကို အချိန်ဇယားဆွဲရန် တောင်းဆိုသူနှင့် ဆက်သွယ်ပါမည်။

DOH 821-169 March 2022 Burmese  
ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောမတ်ဖြင့် တောင်းဆိုရန်အတွက် 1-800-525-0127 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ နားမကြားသော သို့မဟုတ် နားလေးသော ဝန်ဆောင်မှုရယူသူများအနေဖြင့် 711 (Washington Relay) သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) ထံ အီးမေးလ်ပေးပို့ပါ။

