# အတိုချုပ် အချက်အလက်များ - COVID-19 ကာကွယ်ဆေးနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း

## COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း အကြောင်းလွဲမှားသော သတင်းအချက်အလက် များစွာရှိပါသည်။ သိရှိပြီးဖြစ်သော အချက်အလက် အချို့ကို လေ့လာကြည့်ရအောင်!

### COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများသည် ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီ၊ ဆောင်နေစဉ်နှင့် မီးဖွားပြီးချိန်တို့တွင် ဘေးကင်းပါသည်။

ပြင်းထန်သော COVID-19 ရောဂါကို အကာအကွယ်ရစေရန်အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကို American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG, အမေရိကန် သားဖွားမီးယပ် အထူးကု ကောလိပ်) နှင့် Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ရောဂါထိန်းချုပ် ကာကွယ်ရေးစင်တာ) တို့က တိုက်တွန်းထားပါသည်။

### ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များတွင် COVID-19 ရောဂါ ဖြစ်လာပါက ရောဂါပြင်းထန်မှုနှင့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ဖြစ်နိုင်ခြေ များပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် သို့မဟုတ် မီးဖွားပြီးနောက်တွင် ပြင်းထန်သော COVID-19 ရောဂါကို ခံစားရပါက အသက်ရှူစက်တပ်ရန် လိုအပ်သော ဆေးရုံတက်ရခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ၊ လမစေ့ဘဲမွေးခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးအသေမွေးခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ခြေ သိသိသာသာ ပိုများနိုင်ပါသည်။

### COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများက မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက်များ၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းများ၊ လမစေ့ဘဲမွေးခြင်း၊ ကလေးအသေမွေးခြင်း သို့မဟုတ် အခြားနောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများကို ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း အထောက်အထား မရှိပါ။

သို့ရာတွင် COVID-19 ရောဂါ ခံစားရပါက အောက်ပါနောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများကို ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း သိရှိထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။

### မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးနေပါကလည်း ကာကွယ်ဆေးထိုးခံရန် ဘေးကင်းပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ပဋိပစ္စည်းများသည် မိခင်နို့မှတစ်ဆင့် သင့်ကလေးထံသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်ကာ အသက် 6 လပြည့်၍ ယင်းကိုယ်တိုင် ကာကွယ်ဆေး မထိုးနိုင်မီအထိ COVID-19 ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ရန် အကူအညီ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

#### အရင်းအမြစ်များ -


ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မိခင်နို့ တိုက်စဉ်ကာလအတွင်း COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများ (cdc.gov) | https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html (အင်္ဂလိပ်၊ စပိန်၊ ကိုရီးယား၊ ဗီယက်နမ်နှင့် တရုတ်ဘာသာတို့ဖြင့်သာ)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် လတ်တလော ကိုယ်ဝန်ရှိလာသူများ | CDC | https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnant-people.html (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)

COVID-19 ကာကွယ်ဆေးနှင့် ကိုယ်ဝန် - သင်သိထားရန် လိုသည့်အရာ | Johns Hopkins Medicine | https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/the-covid19-vaccine-and-pregnancy-what-you-need-to-know (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ)



Washington State Department of Health

DOH 825-049 July 2022 Burmese


ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောမက်တစ်ခုဖြင့်ရယူလိုပါက 1-800-525-0127 ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။ နားမကြားသူများနှင့်အကြားအာရုံချို့ယွင်းနေသည့် ဖောက်သည်များအတွက် 711 (Washington Relay) သို့ ဖုန်းခေါ်ပေးပါ သို့မဟုတ် civil.rights@doh.wa.gov သို့ အီးမေးလ်ပို့ပေးပါ။

Vaccinate WA

CovidVaccineWA.org