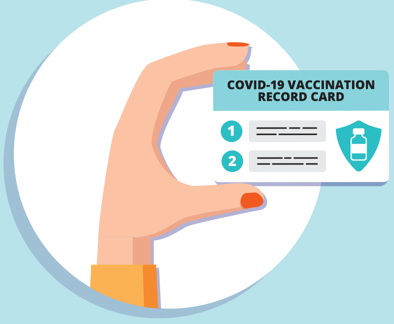
သင့် COVID Vax ကဒ် ကို ရပါပြီ။ အခု ဘာလုပ်ရမလဲ



သင်သည် သင့် ကိုဗစ်-19 ကာကွယ်ဆေး ကို ထိုးပြီးချိန်တွင် ထိုးပြီးကြောင်း သက်သေပြရန် ကာကွယ်ဆေးကဒ်ပြားတစ်ခုကို ရပါလိမ့်မည်။ ၎င်းကို သချောစွာ သိမ်းထားပါ။ ၎င်းအား သင့် အကျြေးဝယ်ကဒ်ပြား၊ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် သို့မဟုတ် နိုင်ငံကူးလက်မှတ် ကဲ့သို့ ထိန်းသိမ်းသင့်ပါသည်။ သင့်ကဒ်သည် အချိန်ဇယားကို သတိပေးသည့် ကဒ်သက်သက်မဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် နောင်တွင် ခရီးသွားခြင်း၊ အခမ်းအနားတက်ရောက်နိုင်မှ နှင့် အားဖြည့်ဆေးထိုးမှုများအတွက် တရားဝင် မှတ်တမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ဝါရှင်တန်ရှိ လုပ်ငန်းများက ယခုအခါ **ကာကွယ်ဆေးအပြည့်ထိုးပြီး၊သက်သပေ‌ြိုင်သော** သူများကို လျှော့စျေးများ၊ အခမဲ့ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် အခမ်းအနားတွင် နေရာရှေးခွင့်များကဲ့သို့သော ခံစားခွင့်များကို ပေးနေပေါပြီ၊၎င်းအထူး အစီအစဉ်များကို ခံစားနိုင်ရန် သင့် ကာကွယ်ဆေးကဒ်ပြားကို ထိန်းသိမ်းပါ။

သင့် ကာကွယ်ဆေးကဒ်ပြားကို ကိုင်တွယ်ချိန်တွင် အောက်ပါအသုံးဝင်သော အချက်များကို စိတ်ထဲတွင် မှတ်ထားပါ။

- **ဆေးတစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ်ကြား နှင့် ဆေးထိုးပြီးနောက်ပိုင်း** သင့် ကာကွယ်ဆေး ကဒ်ပြားကို သိမ်းထားပါ။
- **ဒီဂျစ်တယ်လ် မိတ္တူ ရှိရန်အတွက်** သင့် ကဒ်ပြား၏ ရှေ့ဘက်နှင့်နောက်ဘက်ကို ဓာတ်ပုံရိုက်ထားပါ။ အလွယ်တကူ ရှာဖွေနိုင်ရန် သင့်ကိုယ်သင်ထံသို့ အီးမေးလ်ပေးပို့ခြင်း၊ အယ်လ်ဘမ်ထဲထည့်ထားခြင်း သို့မဟုတ် ပုံတွင် အမှတ်အသားလုပ်ထားခြင်းတို့ ပြုလုပ်ထားရန် စဉ်းစားပါ။
- **သင့်နှင့်အတူ သယ်သွားလိုပါက** ဓာတ်ပုံတစ်ပုံ မဖြစ်မနေရိုက်ထားပါ။

- **လွှင့်မပစ်ပါနှင့်** သို့မဟုတ် အပျောက်မခံပါနှင့်။
- **သင့်ကာကွယ်ဆေးကဒ်ပြားကို** ပြထားသည့် ပုံကို ရိုက်ပြီးအွန်လိုင်းတွင် မတင်ပါနှင့်။ ယင်းအစား ဓာတ်ပုံရိုက်ပြီး#vaccinateWA သို့မဟုတ် #wadohကို **ရှာပြီးကျွန်ုပ်တို့၏ ဒီဂျစ်တယ်လ် ကပ်ခွာ** ကို သုံးပါ. အမှတ်အသားလုပ်ရန် @WADeptHealth.ကို ထည့်ရန် သတိရပါ။
- **သင့် မူရင်းကဒ်ပြားကို** ပလတ်စတစ် မလောင်းပါနှင့်။ သင်နှင့်အတူသယ်ဆောင်သွားရန် မိတ္တူကို ပလတ်စတစ်လောင်းနိုင်ပါသည်။

သင့် Centers for Disease Control (CDC, ရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေးစင်တာများ) ကာကွယ်ဆေး ကဒ်ပြား မရှိတော့ ပါက ဘာဆက်ဖြစ်မည်နည်း။

သင့်ကဒ်ကို နေရာမှားထားမိပါက သို့မဟုတ် ပျောက်သွားပါက စိတ်မပူပါနှင့်။ သင့် တရားဝင်၊ အတည်ပြုထားသော ကိုဗစ်-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးကြောင်းကို အခမဲ့ အွန်လိုင်းပေါ်တွင် ရယူနိုင်ပါသည်။ MyIR သည် ဝါရှင်တန်ပြည်နယ်ထဲတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးကြောင်း သက်သေကို ရယူနိုင်မည့် တရားဝင် ပြည်နယ်၏ နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ သင့်မိတ္တူကို ရယူရန် **www.My-IRmobile.com** သို့မဟုတ် **wa.MyIR.net** ကိုဝင်ကြည့်ပြီးအခမဲ့ လက်မှတ်ထိုးဝင်ပါ။ သင့် MyIR အကောင့်ကို လုပ်နှင့်ပြီးဖြစ်ပါက အားလုံးကို ဆက်လုပ်နိုင်ပါသည်။

* MyIR မှ တစ်ဆင့်သင့်မှတ်တမ်းများကိုအား အတည်ပြုချက်ယူခြင်းသည် ချက်ချင်းမရနိုင်ကြောင်း နှင့် လက်ရှိတွင် အင်္ဂလိပ်လိုသာအသုံးပြုနိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။

သင့် မှတ်တမ်းကို ရယူရန် ဘာသာစကား အထောက်အပံ့ သို့မဟုတ် ထပ်ဆောင်းအကူအညီများ လိုအပ်ပါက ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် Office of Immunization and Child Profile (ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း နှင့် ကလေး ပရိုဖိုင်းလ် ရုံး) ကို ပုံမှန် ရုံးဖွင့်ရက်တွင် 360-236-3595 ထံဖုန်းဆက်ပါ သို့မဟုတ် **waiisrecords@doh.wa.gov** သို့ အီးမေးလ်ပေးပို့ပါ။

DOH 348-809 May 2021 Burmese

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားပုံစံဖြင့် တောင်းဆိုရန်အတွက် 1-800-525-0127 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ နားမကြားသော သို့မဟုတ် အကြားအာရုံချို့တဲ့သော သုံးစွဲသူများသည် 711 (Washington Relay) သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် civil.rights@doh.wa.gov ထံ အီးမေးလ်ပေးပို့ပါ။