



COVID-19 ကာကွယ်ဆေးတစ်ခုထိုးပြီးနောက်ဘာကိုမျှော်လင့်ရမလဲ။

COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် သင့်အား COVID-19 ဖြင့်ဖျားနာခြင်းမှကာကွယ်ရန် ကူညီပါလိမ့်မည်။ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအားကာကွယ်မှုကိုတည်ဆောက်နေခြင်းဖြစ်သည့် သာမန်လက္ခဏာများဖြစ်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အချို့ကိုရနိုင်ပါသည်။ ဤဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများသည် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်မှုများလုပ်ဆောင်ရန် ထိခိုက်မှုရှိသော်လည်း ရက်အနည်းငယ်တွင် ပျောက်ဆုံးသွားလိမ့်မည်။

ယေဘုယျဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ



ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသည့် လက်မောင်းပေါ်တွင်

- နာကျင်ခြင်း
- ရောင်ယမ်းခြင်း



ကျန်သောသင့်ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးတွင်

- အဖျားရှိခြင်း
- ချမ်းတုန်ခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း

အကူအညီဖြစ်စေသော အကြံပြုချက်များ

အကယ်၍ သင်၌နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်ခြင်းရှိပါက ibuprofen သို့မဟုတ် acetaminophen ကဲ့သို့ ကောင်တာတွင်ဝယ်ယူနိုင်သောဆေးများသောက်ခြင်းအား သင့်ဆရာဝန်ကိုပြောပါ။



သင်ဆေးထိုးထားသည့်နေရာတွင် နာကျင်ခြင်းနှင့် အဆင်မပြေဖြစ်ခြင်းအားလျော့နည်းစေရန်။

- ထိုနေရာပေါ်တွင် သန့်ရှင်းပြီး အေး၍စိုနေသောဆေးကြောသည့်ပိတ်စအား တင်ပါ။
- သင့်လက်မောင်းအားအသုံးပြု(လှုပ်ရှား) ခြင်း သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။



အဖျားကြောင့် သက်တောင့်သက်သာမရှိခြင်းမှလျော့ချရန်။

- အရည်များ များများသောက်ပါ။
- ပေါ့ပါးသောအဝတ်အစားများဝတ်ဆင်ပါ။

မည်သည့်အချိန်တွင် ဆရာဝန်အားဖုန်းခေါ်ရမည်နည်း။

ဖြစ်စဉ်အတော်များများတွင် သက်တောင့်သက်သာမဖြစ်သော အဖျားရှိခြင်း သို့မဟုတ် နာကျင်ခြင်းသည် ပုံမှန် ဖြစ်သည်။ သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူနှင့်ဆက်သွယ်ပါ။

- အကယ်၍ သင်ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသောနေရာတွင် ဆေးထိုးပြီး ၂၄ နာရီကြာပြီးနောက် နီမြန်းနေခြင်း သို့မဟုတ် အထိမခံနိုင်အောင်ဖြစ်နေလျှင်
- အကယ်၍ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးသည် သင့်အားစိတ်ပူပန်စေခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးထိုးပြီးရက်အနည်းငယ် ကြာသည့်တိုင် ပျောက်သွားဟန်မရှိခြင်း



အကယ်၍သင် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးတစ်ခုအားထိုးပြီး ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်နေရာမှထွက်ခွာပြီးနောက် ပြင်းထန်သောဓါတ်မတည့်ခြင်းဖြစ်နိုင်လိမ့်မည်ဟုသင်ထင်ပါက 911 သို့ခေါ် ခြင်းဖြင့် ဆေးကုသခြင်းအား ချက်ချင်းခံယူပါ။

သတိရပါ။

- ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများသည် တုတ်ကွေးရောဂါကဲ့သို့ခံစားရနိုင်ပြီး နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်မှုများလုပ်ဆောင်ခြင်းကိုပင် ထိုခိုက်စေနိုင်သည်။ သို့သော် ထိုအရာများသည် ရက်အနည်းငယ်တွင် ပျောက်သွားသင့်သည်။
- COVID-19ကာကွယ်ဆေးအများစုမှာ သူတို့အာနိသင်အပြည့်အလုပ်လုပ်ရန်အလို့ငှာ သင်ဆေး ၂ ကြိမ်ထိုးရန် လိုအပ်သည်။ သင်ပထမအကြိမ်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းအပြီးတွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးရှိသော်ငြားလည်း ကာကွယ် ဆေးထိုးပေးသူ သို့မဟုတ် သင့်ဆရာဝန်မှ ဒုတိယအကြိမ်ကာကွယ်ဆေးအား မထိုးရန်မပြောသော် ဒုတိယအကြိမ် အားထိုးပါ။
- မည်သည့်ကာကွယ်ဆေးမဆိုထိုးပြီးနောက်တွင် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအတွက်ကာကွယ်ခြင်းတည်ဆောက်ရန် အချိန်ယူမှု ရှိသည်။ ဆေး၂ ချောင်းထိုးရန်လိုအပ်သော COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများသည် သင်ဒုတိယအကြိမ်ထိုးပြီးနောက် တစ်ပတ် သို့မဟုတ် နှစ်ပတ်ကြာသည့်တိုင် သင့်အားကာကွယ်ပေးနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။

