[Vaccine Site Name Here]

# သင် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက်

**ဆေးပမာဏ #1 လက်ခံသည့်ရက်စွဲ -** _____

**ဆေးပမာဏ #2 ? ပြန်ရသည့်ရက်စွဲ -** _____

## မျှော်လင့်ထားရမည့်အရာ

လူအများစုသည် **၆ နာရီမှ ၁၂ နာရီကြာပြီးနောက် ဖျားနာခြင်း၊ မောပန်းခြင်း**နှင့် **နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းတို့ကို** ခံစားရသည်။

**၂ ရက်**အတွင်း သင်ပိုမိုကျန်းမာလာသင့်သည်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွက် **ၛင်း၏ ခုခံအားစနစ်ကို တည်ဆောက်ရန် ၁၄ ရက်**ကြာသည်

**၂ ရက်အကြာတွင် သင်ပိုမိုဆိုးဆိုးရွားရွားခံစားရပါက** _____ **ခေါ် ဆိုပါ**

**ယာနာမူများ သို့မဟုတ် အသက်ရှူကြပ်ခြင်းတို့အတွက် 9-1-1 သို့ခေါ် ဆိုပါ**

## ပိုမိုကျန်းမာစေရန် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာ

တောင့်တင်းခြင်းကို ဖြေလျှော့ရန် **သင့်လက်မောင်းကို လှုပ်ယမ်းပြီး** ရေခဲထုပ်ကို အသုံးပြုပါ

နာကျင်မှုသက်သာစေသည့်ဆေးကို သောက်ပါ **(Acetaminophen** သို့မဟုတ် **Ibuprofen)**

အရည်ကြည်များကို သောက်ပါ

သင်တတ်နိုင်သလောက် **အနားယူ**ပါ

## အခြားသူများအား ပြန်လည်အာမခံရန် သင်ပြောနိုင်သည့်အရာ

"အခြားကာကွယ်ဆေးရှိခြင်းသည် ကျွန်ုပ်အား ဤရွေးချယ်မှုကို ကူညီပေးပြီဖြစ်သည်"

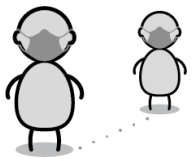
"ကာကွယ်ဆေးများသည် ပို့လီယို့နှင့် ရေကျောက်ရောဂါ တိုင်းလိုလို ဖယ်ရှားပေး သည်"

"ဤသည်မှာ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်နှင့် ကျွန်ုပ်ချစ်ရသူ အတွက် ကျွန်ုပ် လုပ်ပေးနိုင်သည့်အရာတစ်ခုဖြစ်သည်"

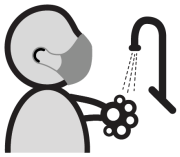
**မေးခွန်းများ?**

## လူအများရှိသည့်နေရာတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာနေခြင်း

**ကောင်းစွာအံကိုက်**ဖြစ်သည့် **နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ပါ**



အခြားသူများနှင့် **သင့်ခပ်ခဲခဲခွာခွာနေပါ**



မကြာခဏ သင့်လက်များကို **ဆေးကြောပါ** သို့မဟုတ်

**လူအများစုသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသည့်တိုင် နှာခေါင်းစည်းတပ်ပြီး ခပ်ခွာခွာနေခြင်းမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်**

Licensed by Health Design Studio at OCADU under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License with collaborators from Unity Health, Toronto, Access Alliance, and Guelph Family Health Team (FHT)

# လက်သန့်ဆေးရည်ဖြင့်
# ဆေးပါ

Licensed by Health Design Studio at OCADU under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License with collaborators from Unity Health, Toronto, Access Alliance, and Guelph Family Health Team (FHT)