နိုင်ငံခြားသား လုပ်သားများအတွက် COVID-19ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်

COVID-19 ကာကွယ်ဆေး မထိုးခင် နှင့် ဆေးထိုးပြီးနောက် သတိပြုရန် အချက်များ

ဆေးမထိုးခင်

△ **ကျန်းမာရေးကောင်းလျှင် ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။**

△ **ကာကွယ်ဆေးမထိုးမီ ဆရာဝန်နှင့် ပြသစစ်ဆေးပါ။**

△ **အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများရှိပါက ကာကယ်ဆေးထိုးရန် ရက်ရွှေ့ဆိုင်းပါ။**

- COVID-19 ရောဂါ သံသယရှိပါက ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ရက်ရွှေ့ဆိုင်းပါ။
- Quarantine ဝင်နေရသော COVID-19 လူနာ နှင့် ရောဂါရှိသူနှင့်ထိတွေ့ထားသူများ ဆေးထိုးရန် ရက်ရွှေ့ဆိုင်းပါ။
- အဖျား 37.5℃နှင့် အထက် ပြင်းထန်လက္ခဏာ ရှိပါက ဆေးထိုးရန် ရက်ရွှေ့ဆိုင်းပါ။

ဆေးထိုးပြီး

△ **ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက်၁၅-၃၀မိနစ်ခန့် ဆေးထိုးသည့်ဌာနတွင် နေ၍ ထူးခြားသည့်တုန့်ပြန်မှုရှိမရှိ စောင့်ကြည့်ပြီး ၃နာရီအတွင်း အထူးသတိပြုစောင့်ကြည့်ပါ။**

△ **ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် လှုပ်ရှားမှု များအား ရှောင်ကြဉ်ပါ။**

△ **ဆေးထိုးထားသည့်နေရာအား သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။**

COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် ဆိုးရွားသည့်တုံ့ပြန်မှုများ

△ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် **ဆေးထိုးထားသည့်နေရာ နာကျင်ခြင်းနှင့် ရောင်ရမ်းခြင်း၊ နီရဲခြင်း၊ အဖျားတက်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ချမ်းစိမ့်စိမ့်ဖြစ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်းများ** ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

△ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ မျက်နှာရောင်ရမ်းခြင်း၊ မျက်လုံး-နှုတ်ခမ်း- ပါးစပ်အတွင်း ဖောရောင်သည့် လက္ခဏာကဲ့သို့ **ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှုများ**လည်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

△ Pfizer (သို့) Moderna ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် **ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း - တင်းကြပ်ခြင်း - မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း (သို့) အသက်ရှူမဝခြင်း၊ အသက်ရှူစဉ် အောင့်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း(သို့)ရင်တုန်ခြင်း၊ သတိလစ်**စေနိုင်သော လက္ခဏာများဖြစ်သည့် **နှလုံးကြွက်သားရောင်ရမ်းခြင်း - နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်းများ** ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ဆိုးရွားသည့်တုံ့ပြန်မှုများ ဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ

△ **ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသည့်နေရာ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း** ရှိပါက **သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့သော လက်ကိုင်ပုဝါဖြင့် အုပ်၍ ၎င်း အပေါ်တွင် ရေခဲအိတ်တင်ပါ။**

△ အဖျားအနည်းငယ်ရှိပါက **အရည်များများ သောက်**ပြီး **အနားယူ**ပါ။

△ **အဖျားတက်ခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း** စသဖြင့် မသက်မသာ ခံစားရပါက **ကိုက်ခဲဖျားနာပျောက်ဆေးကို သောက်သုံးပါ။**

- ကာကွယ်ဆေးမထိုးမီ Acetaminophen ပါဝင်သည့် ကိုက်ခဲဖျားနာပျောက်ဆေးကို ပြင်ဆင်ထားပြီး၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ကိုယ်လက်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း ခံစားရပါက ကိုက်ခဲဖျားနာပျောက်ဆေးကို သောက်သုံးပါ။

△ **<u>အောက်ပါ အခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်ပါက ဆရာဝန်ထံတွင် ဆေးကုသမှုခံယူပါ။</u>**

- **ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း- တင်းကြပ်ခြင်း - မသက်မသာဖြစ်ခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း - အသက်ရှူမဝခြင်း၊ အသက်ရှူစဉ် အောင့်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း(သို့)ရင်တုန်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း** စသည့် အသစ်သောလက္ခဏာများ ဆက်တိုက်ဆိုးရွားစွာ ဖြစ်ပေါ်လျှင်
- ဆေးထိုးထားသည့်နေရာ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ နီရဲခြင်း၊ အဖျားတက်ခြင်း စသဖြင့် **၂ရက်ကျော်လွန်သော်လည်း သက်သာခြင်းမရှိဘဲ ဆိုးရွားလာလျှင်**
- COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် **ရုတ်တရက် ကိုယ်ခံအားကျဆင်းခြင်းစသည် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် လက္ခဏာများ** ဖြစ်ပေါ်လျှင်

△ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းဖြစ်စေ ပြင်းပြင်းထန်ထန် မူဝေခြင်းဖြစ်လျှင် နှုတ်ခမ်း-မျက်နှာ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး ပြင်းထန်စွာ အင်ပျဉ်များ ဖြစ်ပေါ်ပါက **119သို့ ဖုန်းဆက်၍ဖြစ်စေ နီးစပ်ရာအရေးပေါ်ဌာနသို့ အမြန်ဆုံး ဆက်သွယ်ပါ။**

ထူးခြားသည့်တုံ့ပြန်မှုများ ခံစားရသည်ဟု သံသယရှိပါက 1339 (သို့) ဒေသခံကျန်းမာရေးဌာနသို့ စုံစမ်းမေးမြန်း၍ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း ဆိုင်ရာကူညီထောက်ပံ့ရေး Website (http://ncv.kdca.go.kr)သို့ ဝင်၍ "Post-vaccination Health Check"တွင် ဆိုးရွားသည့်တုံ့ပြန်မှုနှင့် ဖြေရှင်းနည်းကို စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။