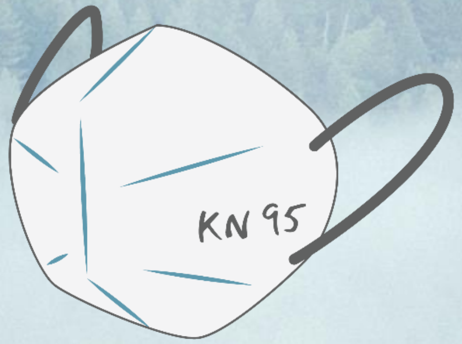
# ယခုက နှာခေါင်းစည်း ရာသီပါ




**ဆောင်းဦး/ဆောင်းရာသီ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဗိုင်းရပ်ပိုးအစီအစဉ် ရောက်လာပါပြီ။** COVID-19 ပြင်းထန်စွာဖြစ်ဖို့ အန္တရာယ်မြင့်မားသူ အားလုံးနှင့် အိမ်သားများကို နှာခေါင်းစည်း တပ်ရန် အကြံပြုပါသည်။ အကယ်စင်စစ် ယခုသည် အဆောက်အအုံအတွင်း အနေအထားများ၌ လူတိုင်းနှာခေါင်းစည်းတပ်ဖို့စဉ်းစားရန် အချိန်ကောင်းဖြစ်ပါသည်။

## မည်ကဲ့သို့သောနှာခေါင်းစည်း ကျွန်ုပ်တပ်သင့်သနည်း။

- N95/KN95/KF94 နှာခေါင်းစည်းများက အကောင်းဆုံး အကာအကွယ် ပေးပါသည်။
- နှာခေါင်းစည်းများသည် သင့်နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်နှင့် မေးစေ့တို့တွင် အံကိုက်တော်သင့်ပါသည်။
- အသက် ၂ နှစ်အောက်ကလေးများသည် နှာခေါင်းစည်း မတပ်သင့်သည့်အပြင် အိပ်နေသည့် အခါ၌ မည်သူမျှ နှာခေါင်းစည်း မတပ်သင့်ပါ။

## နှာခေါင်းစည်းများက မည်သို့ လုပ်ဆောင်သနည်း။

နှာခေါင်းစည်းများသည် တပ်ဆင်သူနှင့် ၎င်းအနီး၌ ရှိသူများအား COVID-19 ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါသည်။ နှာခေါင်းစည်းများသည် သင့်အား တုပ်ကွေးနှင့် RSV ကဲ့သို့ အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အခြား ဗိုင်းရပ်ပိုးများမှ ကာကွယ်ရန်လည်း အထောက်ကူပြုပါသည်။

## အာလမီးဒါးကောင်တီသည် အောက်ပါမှ လွဲ၍ နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြည်နယ် လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာပါသည်-

- အချို့ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အနေအထားများရှိ ဝန်ထမ်းများအား လူနာများနှင့် တွေ့သည့်အခါ နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ရန် သတ်မှတ်ထားပါသည်။

ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက်-
CDPH မျက်နှာဖုံးတပ်ရန်အချိန်