**ကိုဗစ်19 ကာကွယ်ဆေး 201 အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ**

မော်နိုမာ ကောင်တီ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဌာနခွဲ မှ 9/27/2001 တွင် ရေးသားခဲ့သည်။ မေးမြန်းလိုသည်များရှိလျှင် Beth Poteet အား [beth.poteet@multco.us](mailto:beth.poteet@multco.us) တွင် သို့မဟုတ် 503-314-3136 တွင် ဆက်သွယ်ပါ။

**အချိန် -** 2 နာရီ

**လေ့လာရေး ဉီးတည်ချက် -** အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအဆုံးတွင် တက်ရောက်သူများသည် အောက်ပါတို့ကို လုပ်နိုင်လိမ့်မည် -

* ကိုဗစ်19 ကာကွယ်ဆေး၏ အခြေခံများ- ၎င်းတို့အလုပ်လုပ်ပုံ၊ ကာကွယ်ဆေး ထောက်ခံချက်ရရှိရန် လုပ်ငန်းစဉ်၊ ဖြစ်တောင့်ဖြစ်ခဲ့ ကေ့စ်များ နှင့် အားဖြည့်ဆေးများကို ရှင်းပြနိုင်မည်
* ကိုဗစ်19 စစ်ဆေးမှုအတွက် မည်သို့ လမ်းညွှန်ရမည် နှင့် မည်သည့်အချိန်တွင် သီးခြားခွဲနေရမည် သို့မဟုတ် အသွားအလာကန့်သတ်ရမည်ကို သိရှိမည်
* အသိုင်းအဝိုင်း-သီးခြား ကာကွယ်ဆေး အလှမ်းမီရယူရေး ဗျူဟာကို ဖော်ထုတ်ပြီး ကိုဗစ်19 ကာကွယ်ဆေးများနှင့်ပတ်သက်ပြီး အသိုင်းအဝိုင်း၏ ပူပန်မှုများကို ဉီးတည်သော အချက်အလက်ပေးပို့နိုင်မည်
* ဤအချက်အလက်ကို သူတို့ဘယ်လိုမျှဝေမလဲနည်းလမ်းအတွက် အစီအစဉ်တစ်ခုကို ပြုလုပ်နိုင်မည်

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **အကြောင်းအရာ နှင့်**  ***နည်းလမ်း*** | **လုပ်ငန်းစဉ်** | **ထောက်ကူပစ္စည်းများ** | **အကောင်အထည်ဖော်သူ နှင့်**  **အချိန်** |
| ပုံမှန် ကြိုဆိုခြင်း | * *အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကို 10 မိနစ် ကြိုတင် ဖွင့်ပါ။ လူများကို ဝင်ခွင့်ပေးပြီး တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် နှုတ်ဆက်ပါစေ။* |  | အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ မစတင်မီ 10 မိနစ် |
| ကြိုဆိုခြင်း နှင့် မိတ်ဆက်ခြင်း  *အုပ်စုကြီးအလိုက် ဆွေးနွေးခြင်း* | * *တက်ရောက်သူများအား ကိုဗစ်19 ကာကွယ်ဆေး 201 အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲမှ ကြိုဆိုခြင်း။* * *စည်းရုံးလှုံ့ဆော်သူများက မိမိကိုယ်ကို မိတ်ဆက်ခြင်း။* * *PPT စလိုက် 2 ဖြင့် မြေ နှင့် လုပ်အားအသိအမှတ်ပြုမှုတစ်ခုဖြင့် စတင်ခြင်း။ လမ်းညွှန်မှုအတွက်* [*နယ်မြေအသိအမှတ်ပြုမှု*](https://native-land.ca/resources/territory-acknowledgement/)*ကို ကြည့်ပါ။*   + အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ခိုးခံရသော အာဖရိကန် လူများက ခိုးခံရသော မူလဌာနေမြေပေါ်တွင် တည်ထောင်ခဲ့ကြသည်။ ဤခိုးယူမှု နှင့် ကျွန်ပြုမှုတို့ကို လူဖြူပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သူများက အစိုးရ၏ အကူအညီဖြင့် လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသည်။ မော်နိုမာကောင်တီသည် တူလတင် ကလက်ပူရာ၊ မိုလလာ၊ ချီနိုကန်-စကားပြောသော မော်နိုမာ အစုအဝန်း၊ ကတ်လက်မက် နှင့် ကလက်ကာမာစ် နှင့် ကိုလန်ဘီယာမြစ်ပေါ်တွင် အခြေချနေထိုင်ကြသော သူများ၏ ခိုးခံရသော မြေပေါ်တွင် ရှိပါသည်။ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိဖြင့် ဖျက်ဆီးရန် ဆက်လက်ကြိုးစားမှုများ ရှိသော်လည်း ၎င်းလူများနှင့် ၎င်းတို့၏ယဉ်ကျေးမှု အများအပြား ကျန်ရစ်ခဲ့ပါသည်။ ယင်းအစုအဝန်းတွင်းမှ လူများသည် ဂရန်း ရွန်ဒီ၏ ပေါင်းစည်းလူမျိုးစုများ၊ ဆီလက်ဇ် အိန္ဒိယန်း ပေါင်းစည်းလူမျိုးစုများ သာမက ချီနွတ်ခ် နိုင်ငံ နှင့် ဝါရှင်တန် ပြည်နယ်ရှိ ကောင်းလဇ် နိုင်ငံတို့၏ အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်လာခဲ့ကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လက်ရှိတွင် မော်နိုမာကောင်တီတွင် နေထိုင်နေကြသော ၎င်းလူမျိုးစု နိုင်ငံများ နှင့် လူမျိုးစု 400 ကျော်ရှိသော အဖွဲ့ဝင်များကို လေးစားပါသည်။ * *တက်ရောက်သူများအား သင်အသုံးပြုနေသော နည်းပညာ ပလက်ဖောင်းအကြောင်း မိတ်ဆက်ပေးပါ။ ဥပမာ - အသံပိတ်ခြင်း၊ ဗီဒီယို၊ စကားဝိုင်းဖွဲ့ခြင်း နှင့် တုံ့ပြန်မှုပေးသည့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို အသုံးပြုခြင်း။* * **ပြောရန်**- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲမှာ ဘယ်သူတွေရှိလဲ သိချင်ပါတယ်။ သင်တို့၏ အမည်များ၊ နာမ်စား (အသုံးပြုပါက)၊ နှင့် သင်တို့အလုပ်လုပ်သည်နေရာများကို မျှဝေရန် ဖိတ်ခေါ်ပါမယ်။   + *လုပ်ဆောင်သူသည် တက်ရောက်သူများကို ပထမဆုံးအမည်၏ အက္ခရာအစဉ်အတိုင်း ခေါ်သွားပါမည် (စာရင်းကိုကြည့်ရန် တက်ရောက်သူများ၏ တက်ဘ်ကို အသုံးပြုပါ)* * *PPT ဆလိုက်ဒ် 3-4 ပေါ်ရှိ ဉီးတည်ချက်များ နှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို သုံးသပ်ပါ။* * ကျွန်ုပ်တို့၏ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင် ပေါ်ပြူလာ ပညာပေးခြင်းဟု ခေါ်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုကို အသုံးပြုပါသည်။ ပေါ်ပြူလာ ပညာပေးခြင်းသည် အုပ်စုတွင်းရှိသူများ၏ ဉာဏ်ပညာ နှင့် အတွေ့အကြုံကို လေးစားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့က သင်တို့၏ အသံကို ဤအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲထဲသို့ ဖိတ်ခေါ်ပါသည်။ * နောက်နာရီအနည်းငယ်အတွင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ထိရောက်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ စောင့်ရှောက်မှု ကျင့်ဝတ်ကို တင်ပြလိုပါသည်။ *PPT ဆလိုက်ဒ် 5 တွင်းရှိ စောင့်ရှောက်မှု ကျင့်ဝတ်ကို သုံးသပ်ပါ။*    + ကျွန်ုပ်တို့ထည့်သင့်သော သဘောတူညီချက်များ ကျန်နေသေးပါသလား။   + သဘောတူညီချက်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး တစ်ယောက်ယောက်က တစ်ခုခုပြောချင်တာများ ရှိပါသလား။ ရှိပါက စည်းရုံးလှုံ့ဆော်သူထံ ပုဂ္ဂလိက မက်ဆေ့ချ်တစ်စောင် ပေးပို့ပါ *[တစ်ယောက်ယောက်မှာ တစ်ခုခုရှိမရှိ တစ်မိနစ်လောက် စောင့်ဆိုင်းပါ]*   + သင်သည် စောင့်ရှောက်မှု ကျင့်ဝတ်ကို သဘောတူညီလျှင် "လက်မထောင်" တုံ့ပြန်မှုပေး ခလုတ်ကို အသုံးပြုပေးပါ။ * နောက်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုသို့ မသွားမီ မေးစရာများရှိပါသလား။ * သင်တို့မှာ မေးစရာတွေအများကြီးရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေကို စကားဝိုင်းထဲမှာ ထည့်ထားလိုက်ပါ။ အဆုံးသတ်မှာ သင့်မေးခွန်းတွေကို ကျွန်ုပ်တို့အကောင်းဆုံး ဖြေပေးပါ့မယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ အချိန်ကုန်သွားရင် ကျွန်ုပ်တို့မသိတဲ့မေးခွန်းတွေအတွက် နောက်ဆက်တွဲ အဖြေတွေကို ထပ်ဖြေပေးပါ့မယ်။ ကျွန်ုပ်တို့တွေဟာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပရောဖက်ရှင်နယ်တွေမဟုတ်ပါဖူး။ | * ပါဝါပွိုင့် (PPT) - အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ခေါင်းစဉ် * ပါဝါပွိုင့် (PPT) - မြေ နှင့် လုပ်အား အသိအမှတ်ပြုမှု * ပါဝါပွိုင့် (PPT) - ဉီးတည်ချက်များ * ပါဝါပွိုင့် (PPT) - လုပ်ငန်းစဉ် * ပါဝါပွိုင့် (PPT) - စောင့်ရှောက်မှု ကျင့်ဝတ် | 15 မိနစ် |
| လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်သူ/စကားဝိုင်းစတင်သူ  *တွေးပါ၊ အတွဲဖွဲ့ ပြီး မျှဝေပါ* | * *စည်းရုံးလှုံ့ဆော်သူ - အတွဲများဖြင့် အခန်းခွဲများကို သတ်မှတ်ပါ* * **ပြောရန် -** ဒီနေ့ ကျွန်ုပ်တို့က ကိုဗစ်19 နဲ့ ကိုဗစ်19 ကာကွယ်ဆေးအကြောင်းကို အသေးစိတ် လုပ်ကြပါမယ်။ ကျွန်ုပ်တို့က အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုအနေနဲ့ အားသာချက်တွေကို အာရုံစိုက်မှု နဲ့ စတင်ချင်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့က ဒီမေးခွန်းကို အချိန် 3-4 မိနစ်လောက် ဆွေးနွေးဖို့ သင်တို့ကို အတွဲတွေအဖြစ် ခွဲလိုက်ပါမယ်။   + **အခြားသူများကို စောင့်ရှောက်ဖို့ သင်တို့အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ဘာတွေလုပ်နေသလဲ။** * *Beth က အခန်းခွဲများကို ဖွင့်ပါမယ်။ ဆွေးနွေးရန် 3-4 မိနစ်ခန့် အချိန်ပေးပါ။ အားလုံးကို အုပ်စုကြီးထဲသို့ ပြန်ခေါ်ပါ။* * **ပြောရန် -** သင်တို့ဘာတွေမျှဝေခဲ့သလဲကို သိချင်ပါတယ်။ ချက် ထဲမှာ မျှဝေပေးကြပါဦး။   + *ချက် ထဲကစာတွေကို အကျယ်ကြီး အော်ဖတ်ပေးပါ။* * **ပြောရန် -** ပါဝင်ပေးတဲ့အတွက် အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ |  | 10 မိနစ် |
| ကိုဗစ်19 ကာကွယ်ဆေး ကောလဟာလ နှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ  *မဲခွဲဆုံးဖြတ်ခြင်း* | * **ပြောရန် -** ကိုဗစ်19 ကာကွယ်ဆေးအကြောင်း အသေးစိတ်မသွားခင်မှာ အသိုင်းအဝိုင်း ကျန်းမာရေး လုပ်သားတွေဆီကနေကြားခဲ့ရတဲ့ ကောလဟာလတွေနဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်စရာ တစ်ချို့ကို မျှဝေလိုပါတယ်၊ သင်တို့လဲ ဒါတွေကို အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ကြားနေသလားလည်း သိချင်ပါတယ်။ * *Zoom မဲခွဲဆုံးဖြတ်မှုတစ်ခုကို ပြုလုပ်ပါ* အားလုံး မဲထည့်ပြီနောက် မဲရလဒ်ကို အုပ်စုနဲ့ပြန်လည်မျှဝေပါ။   + 1. ကိုဗစ်19 ကာကွယ်ဆေးက သင့် ဒီအန်အေကို ပြောင်းလဲစေသည်။ ဒီအကြောင်းကို သင့်အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ကြားဖူးပါသလား။     - အဖြေ - ဟုတ်/မဟုတ်   + 2. သင်ကာကွယ်ဆေးထိုးထားပြီးရင် ကိုဗစ်19 မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒီအကြောင်းကို သင့်အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ကြားဖူးပါသလား။     - အဖြေ - ဟုတ်/မဟုတ်   + 3. ကျွန်ုပ်မှာ သဘာဝကိုယ်ခံအားရှိပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ကာကွယ်ဆေး မလိုအပ်ပါဘူး။ ဒီအကြောင်းကို သင့်အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ကြားဖူးပါသလား။     - အဖြေ - ဟုတ်/မဟုတ်   + 4. လူကြီးတွေပဲ ကိုဗစ်ကြောင့်သေကြတယ် - ငါကငယ်သေးတယ် ကျန်းမာတယ် ဒါကြောင့် ငါကာကွယ်ဆေးထိုးစရာ မလိုဘူး။ ဒီအကြောင်းကို သင့်အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ကြားဖူးပါသလား။     - အဖြေ - ဟုတ်/မဟုတ်   + 5. သင်သည် 12 နှစ် အရွယ်/ကိုယ်အလေးချိန်ရှိသော 11 နှစ်ကလေးကို ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးနိုင်သည်။ ဒီအကြောင်းကို သင့်အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ကြားဖူးပါသလား။     - အဖြေ - ဟုတ်/မဟုတ်   + 6. ကာကွယ်ဆေးကို အမြန်ဖော်ထုတ်ခဲ့ရလို့ ဘေးမကင်းနိုင်ဘူး။ ဒီအကြောင်းကို သင့်အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ကြားဖူးပါသလား။     - အဖြေ - ဟုတ်/မဟုတ်   + 7. ကာကွယ်ဆေးလုပ်လို့ သင်ကိုယ်ဝန်မရနိုင်တော့ဘူး။ ဒီအကြောင်းကို သင့်အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ကြားဖူးပါသလား။     - အဖြေ - ဟုတ်/မဟုတ်   + 8. သင်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးရင် နှာခေါင်းပါးစပ်စည်း ထပ်ဝတ်စရာ မလိုတော့ဘူး။ ဒီအကြောင်းကို သင့်အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ကြားဖူးပါသလား။     - အဖြေ - ဟုတ်/မဟုတ်   + 9. ကာကွယ်ဆေးထိုးထားပြီးလည်း ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ဖြန့်နိုင်သေးတယ်၊ ဒါကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးတာမထိုးတာ သိပ်အရေးမကြီးပါဘူး။ ဒီအကြောင်းကို သင့်အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ကြားဖူးပါသလား။     - အဖြေ - ဟုတ်/မဟုတ်   + 10. ကာကွယ်ဆေးသည် မျိုးကွဲများကို ဖြစ်စေပါသည်။ ဒီအကြောင်းကို သင့်အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ကြားဖူးပါသလား။     - အဖြေ - ဟုတ်/မဟုတ် * **ကာကွယ်ဆေးအထိုးခံခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး အသိုင်းအဝိုင်းထဲကလူတွေရဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေထဲက အခြားဘာတွေကို သင်ကြားမိသေးသလဲ။** * *ပါဝင်ပေးတဲ့အတွက် အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ နောက်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုမှာ အဲ့ဒီ ကောလဟာလတွေကို ဖြေရှင်းပါမယ်လို့ ရှင်းပြပါ။* | * မဲခွဲဆုံးဖြတ်ခြင်း - ကိုဗစ်19 ကာကွယ်ဆေး ကောလဟာလ နှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ | 15 မိနစ် |
| ကိုဗစ်19 ကာကွယ်ဆေး 201  *ဂျီရိုပါဒီ ခေါ် ဘေးအန္တရာယ် ဂိမ်း* | * **ပြောရန် -** ကိုဗစ်19 နှင့် ကိုဗစ်19 ကာကွယ်ဆေးအကြောင်း‌ နောက်ဆုံး အချက်အလက်တွေထဲက အချို့ကို သုံးသပ်ဖို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ဂျီရိုပါဒီကို ကစားကြပါမယ်။ * နာမည် အက္ခရာအစဉ်ဖြင့် တက်ရောက်သူများကို အဖွဲ့များ ဖွဲ့ပေးပါ (တစ်ဖွဲ့လျှင် 5-6 ယောက်) အုပ်စုတစ်စုစီကို အမျိုးအစားတစ်ခု နှင့် မေးခွန်းတစ်ခု ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။ သူတို့တွင် မေးခွန်းကို ဖြေရန် အချိန် စက္ကန့် 30 ရပါမည်။ သူတို့အဖွဲ့အလှည့်ရောက်လျှင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ကို အသံပိတ်ထားရာမှ ပြန်ဖွင့်ခိုင်းပါ။ * *ဂျီရိုပါဒီ ကို ကစားပါ။ [ဂိမ်းဘုတ်အတွက် သီးခြား ကိုဗစ်19 ဂျီရိုပါဒီ ပါဝါပွိုင့်ကို ကြည့်ပါ]။ မေးခွန်း နှင့် အဖြေများကိုလည်း* [*အောက်တွင်*](#e06ui0rtizyt) *ရှာကြည့်နိုင်ပါသည်။ အချက်အလက်ကို အသစ်မွမ်းမံရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။]* * **ပြောရန် -** ပါဝင်မှုအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ | * ပါဝါပွိုင့် - ဂျီရိုပါဒီ ခေါ် ဘေးအန္တရာယ် ဂိမ်း | 40 မိနစ် |
| အသိုင်းဝိုင်း၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း  *အုပ်စုငယ်များ* | * *လုပ်ဆောင်သူသည် လူဉီးရေ အုပ်စုဖြင့် အခန်းခွဲများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်မည်* * **ပြောရန် -** ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ဒါကို အတူတူလုပ်နေကြတယ်ဆိုတာ ကျွန်ုပ်တို့သိကြပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ တိုက်ဖျက်လိုတာက ဗိုင်းရပ်စ်ပါ၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားတဲ့သူ နဲ့ ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားတဲ့သူ ရန်ဖြစ်ဖို့ စိတ်ဓာတ်နဲ့မဟုတ်ပါဖူး။ * ဗိုင်းရပ်စ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အသိုင်းအဝိုင်းဝင်များရဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ဖြေရှင်းခြင်းဆိုတာ အချက်အလက်များ မျှဝေခြင်းထက် ပိုတယ်လို့လည်း ကျွန်ုပ်တို့ သိထားပါတယ်။ လေးစားသမှုရှိပြီး ယဉ်ကျေးမှုအရ သင့်လျော်တဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ နားထောင်တတ် ဆက်သွယ်ပြောဆိုတတ်တဲ့ အရည်အချင်းတွေလိုပါတယ်။ * *JerMichael က သူ့အဒေါ်နဲ့ စကားပြောဆိုတာကို ဥပမာအနေနဲ့ မျှဝေပါတယ်။* * **ပြောရန် -** **သင့်နှင့်အတူလုပ်သော အသိုင်းအဝိုင်/လူများထံမှ ကာကွယ်ဆေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ ဘယ်လိုမျိုး ဗျူဟာတွေနဲ့ သတင်းစကားတွေက အကူညီနိုင်ဆုံးဖြစ်မလဲ** ဆိုတာကို လူဉီးရေအလိုက်အုပ်စုထဲမှာ အတူတကွလုပ်ဆောင်ဖို့ သင့်တွင် အချိန် မိနစ် 20 ရှိပါတယ်။ သင်ဘယ်အုပ်စုမှာ ပါချင်သလဲ သင့်ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်လို့ရနိုင်ပါတယ်။ ယခုပဲ အခန်းခွဲထဲမှာ ချိတ်ဆက်လိုက်ပါ။ မိနစ် 20 ကြာရင် အုပ်စုကြီးထဲကို ကျွန်ုပ်တို့က ပြန်ခေါ်လိုက်ပါ့မယ်။ အခန်းခွဲထဲမှာ တက်ရောက်သူ 1 ယောက်ပဲရှိရင် ကျွန်ုပ်တို့က သင့်ကို ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံ ခွဲထွက်အခန်းထဲသို့ ရွေ့ပေးလိုက်ပါမယ်။ * ကာကွယ်ဆေးအကြောင်း အသိုင်းအဝိုင်းဝင်များနဲ့ ပြောဆိုချိန်မှာ ဘယ်လိုမျိုးပြောတာတွေက အလုပ်ဖြစ်ပြီး ဘယ်လိုမျိုးပြောတာတွေက အလုပ်မဖြစ်လဲကို စဉ်းစားကောင်းစဉ်းစားဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ သင်သည် သင့်အသိုင်းအဝိုင်းထဲတွင် မည်သည့်ပုံစံ ပညာရေးဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုမျိုးက အကောင်းဆုံးအလုပ်ဖြစ်မည်ဆိုသည်ကိုလည်း ပြောဖြစ်နိုင်ပါသည် - ဥပမာ - အသိုင်းအဝိုင်းခေါင်းဆောင်က အချက်အလက်များကိုမျှဝေခြင်း၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ၊ ဆေးပညာရှင်များနှင့် အချက်အလက်မျှဝေချိန်များ စသည်ဖြင့်။ * *အုပ်စုတစ်စုတွင် တက်ရောက်သူ 1 ယောက်ပဲရှိပါက စည်းရုံးလှုံ့ဆော်သူက ၎င်းအုပ်စုထဲတွင် ဝင်ပါရပါလိမ့်မည်။* * *အုပ်စုများအဖြစ် မိနစ် 20 ခန့်ခွဲလိုက်ပါ။* * *တက်ရောက်သူများကို အုပ်စုကြီးထဲ ပြန်ခေါ်ပါ။ တက်ရောက်သူများအား ၎င်းစကားပြောဆိုမှုများအတွက် အသုံးတည့်မည့် အကြံများ သို့မဟုတ် နည်းလမ်းများကို မျှဝေခဲ့သလား မေးမြန်းပါ။* * ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် တစ်ကိုယ်ရေ ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။ မည်သို့သော ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချမှတ်ခဲ့သည်ဆိုကာမူ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးမှာ အတူတကွလုပ်ကိုင်ကြပါသည်။ အခက်အခဲကာလများအတွင်း အသိုင်းအဝိုင်းကို ပညာပေးရာတွင် ကူညီပံ့ပိုးပေးရန် လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသော သင်တို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ |  | 35 မိနစ် |
| နောက်အဆင့်  *တစ်ယောက်ချင်းအလိုက် အလုပ်* | * **ပြောရန် -** ကျွန်ုပ်တို့က ကျွန်ုပ်တို့ နေ့တိုင်းသုံးနေကျ သင်ခန်းစာ အစီအစဉ်များနဲ့ ဆလိုက်ဒ်တွေရဲ့ မိတ္တူတွေကို လူတိုင်းကို ထုတ်ပေးပါ့မယ်။ * အားလုံးကို ပြန်သုံးသပ်ပြီး အဲ့ဒီမေးခွန်းတွေကို ပြန်စဉ်းစားဖို့ အချိန်အနည်းငယ်ယူပါ။ သင့်ကိုယ်သင် မှတ်စုအချို့ကို ရေးသားဖို့လိုတယ်ဆိုရင်လည်း ရေးသားနိုင်ပါတယ်။ သင်မှာ အချိန် 5 မိနစ်လောက်ရှိပါမယ်။ * *ချက်စကားဝိုင်း ထဲတွင် အကြံပြုချက်ကို မျှဝေပါ။*    + **သင့်အသိုင်းအဝိုင်းထဲတွင် ဤအချက်အလက်ကို သင်ဘယ်နည်းနဲ့ မျှဝေမယ်လို့ စီစဉ်ထားပါသလဲ။ သင်တွေ့ဆုံလိုသည့်လူများ သို့မဟုတ် သင်ပြုလုပ်လိုသည့် ပညာပေး အခမ်းအနားများအကြောင်းကို စဉ်းစားပါ။** * *အချိန်ရပါက လူ 2-3 ယောက်ကို ထုတ်ပြောခိုင်းပါ။* * ယနေ့ တက်ရောက်ပေးတဲ့အတွက် အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ |  | 5 မိနစ် |

**ကိုဗစ်19 အန္တရာယ်**

**နေထိုင်မကောင်းမှု**

* 10 - ဆီးချို သို့မဟုတ် အဆုတ်ရောဂါကဲ့သို့သော နာတာရှည်အခြေအနေရှိသောသူများသည် ကိုဗစ်19 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခံရချိန်တွင် ပိုမိုပြင်းထန်သည် နေထိုင်မကောင်းမှု ခံရနိုင်ခြေ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ သည်။
* က။ မရှိပါ
* ခ။ အလွန်အမင်းနည်းသည်
* **ဂ။ ပိုများသည်**
* အချက်အလက် - ပြင်းထန်သော နှလုံးအခြေအနေ၊ နာတာရှည် အဆုတ်ရောဂါ၊ ကင်ဆာ၊ ဆစ်ကဲလ်ဆဲလ် ရောဂါ၊ အမျိုးအစား 2 ဆီးချို၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ လက်ရှိ သို့မဟုတ် ယခင်က ဆေးလိပ်သောက်သူ နှင့် ကိုယ်ခံအားနည်းသော အခြေအနေများရှိသူသည် ကိုဗစ်19 ကြောင့်ပိုမိုပြင်းပြင်းထန်ထန် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်နိုင်ခြေုများပါသည်။ [စာရင်းအပြည့်ကို ကြည့်ပါ](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html)။
* 20 - သင်သည် ကိုဗစ်19 တစ်ခါကူးစက်ခံရဖူးလျှင် နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်မံ မကူးစက်နိုင်တော့ပါ။
  + က။ မှန်
  + **ခ။ မှား** အချက်အလက် - [လက်ရှိသက်သေအထောက်အထားများ](https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/lasting-immunity-found-after-recovery-covid-19)အရ ကိုဗစ်19 ဗိုင်းရပ်စ်သည် ကနဉီးရောဂါပိုးကူးစက်ခံရပြီးနောက် 6-8 လတွင် ထပ်မံကူးစက်နိုင်ခြင်းမျိုး ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထမရှိဟု ဖော်ပြနေပါသည်။ သို့ရာတွင် ကျွမ်းကျင်သူများက ဤသို့သော အကာအကွယ်သည် မည်မျှကြာနိုင်ကြောင်း နှင့် ကိုဗစ် နောက်တစ်ခါထပ်မံကူးစက်ခံရနိုင်ခြေရှိမရှိကို မသိသေးပါ။ ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားသောသူများအတွက် ထပ်မံကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ ပိုများပါသည်။
* 30 - ကိုဗစ်19 လက္ခဏာများသည် ရက်သတ္တပတ် သို့မဟုတ် လပေါင်းများစွာ ရှည်ကြာတတ်သည်။
  + **က။ မှန်**
  + ခ။ မှား
  + အချက်အလက် - [ရှည်ကြာသောကိုဗစ်](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/index.html)တွင် ကနဉီး ကိုဗစ် ကူးစက်ခံရပြီးနောက် ရက်သတ္တပတ် သို့မဟုတ် လပေါင်းများစွာရှည်ကြာသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ပါဝင်ပါသည်။ လက္ခဏာများတွင် ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်း၊ ဉီးဏှောက်ပုံမမှန်ခြင်း၊ အနံ့မရတော့ခြင်း၊ စိတ်ပြောင်းလဲခြင်း နှင့် အဆစ်အမြစ် သို့မဟုတ် ကြွက်သားများ နာကျင်ခြင်း တို့ပါဝင်ပါသည်။
* 40 - မိုနိုကလိုနယ်လ် အန်တီဘော်ဒီ သည် ကိုဗစ်19 ပိုးစစ်ဆေးတွေ့ရှိသူများအတွက် ကိုဗစ်19 ရောဂါကုထုံးအနေဖြင့် ရနိုင်နေပြီ ဖြစ်ပြီး
  + က။ အသက် 12 နှစ် နှင့် 88 ပေါင်အထက်ရှိသောသူများအတွက် ဖြစ်ပါသည်
  + ခ။ ကိုဗစ်လက္ခဏာ အပျော့စား သို့မဟုတ် အတန်အသင့်ရှိသူများအတွက် ဖြစ်ပါသည်
  + ဂ။ ကိုဗစ်ကြောင့် ဆေးရုံတက်ကုသရနိုင်ခြေများသည့် သူများအတွက် ဖြစ်ပါသည်
  + **ဃ။ အထက်ပါအားလုံး**
  + အချက်အလက် - [မိုနိုကလိုနယ်လ် အန်တီဘော်ဒီ ကုထုံး](https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le3897.pdf)သည် ကိုဗစ်19 ဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခံအားစနစ်၏တုံ့ပြန်မှုကို လျော့ချပေးသည်။ ကိုဗစ် ပိုး စစ်ဆေးတွေ့ရှိသူများအတွက် အသုံးပြုသည့်အပြင် အသက် 12 နှစ် နှင့်အထက်ရှိသူများ နှင့် ထိတွေ့ခဲသော သို့မဟုတ် ထိတွေ့နိုင်ခြေပိုများသောသူများ (စုပေါင်းနေထိုင်ရသည့် အခြေအနေများ)နှင့် ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားသော သို့မဟုတ် တစ်ဝက်တစ်ပျက်ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသော သို့မဟုတ် ကာကွယ်ဆေးအပြည့်ထိုးထားပြီးသော်လည်း ကိုယ်ခံအားနည်းသော ရောဂါ သို့မဟုတ် ကိုယ်ခံအားချထားသည့် ဆေးဝါးများသောက်သုံးနေရသောကြောင့် အားကောင်းသည့် ကိုယ်ခံအားတုံ့ပြန်မှုမရှိနိုင်ဟု မျှော်လင့်ထားသောသူများအတွက်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

**ကာကွယ်ဆေးတွေ ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်လဲ**

* 10 - ကိုဗစ်19 ကာကွယ်ဆေးတွင် ပါဝင်သည်များမှာ
  + က။ ဗိုင်းရပ်စ်
  + ခ။ ဝက်သား နှင့် ဝက်ထွက်ပစ္စည်းများ
  + ဂ။ မိုက်ခရိုချစ်ပ်
  + ဃ။ က၊ ခ နှင့် ဂ
  + **င။ အထက်ပါအားလုံးမဟုတ်**
  + အချက်အလက် - [ကာကွယ်ဆေး](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you) တွင် ဝက်သား၊ တိရိစ္ဆာန်ထွက်ပစ္စည်းများ၊ မိုက်ခရိုချစ်ပ်၊ သန္ဓေသားဆဲလ် သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရှင်များ မပါဝင်ပါ။ ၎င်းက သင့်ကို ကိုဗစ်19 မဖြစ်စေနိုင်သလို သင့် ဒီအန်အေ ကိုလည်း မပြောင်းစေနိုင်ပါ။
    - * 20 - မည်သည့် တံဆိပ်သည် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးဖြစ်ရန် တစ်ကြိမ်သာ ထိုးနှံရန် လိုအပ်သလဲ။
        + **က။ ဂျေ အန် ဂျေ (J & J)**
        + ခ။ ဖိုင်ဇာ
        + ဂ။ မိုဒါးနား (Moderna)
        + အချက်အလက် - [J&J](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you) သည် တစ်ကြိမ်သာ ထိုးရန် လိုပါသည်။ ဖိုင်ဇာ/ကွန်မာနက်တီ နှင့် မိုဒါးနား သည် ပထမအကြိမ်ဆေးထိုးပြီးနောက် 3 ပတ် သို့မဟုတ် 4 ပတ် နှင့် 6 ပတ်အထိကြာပြီးနောက် ဒုတိယအကြိမ်ထပ်ထိုးရန် လိုပါသည်။
* 30 - ကိုဗစ်19 ဗိုင်းရပ်စ်သည် မတူညီသော မျိုးကွဲများစွာ ထွက်လာရန် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိပါသည်။
  + က။ မှန်
    - * **ခ။ မှား**
      * အချက်အလက် - ဗိုင်းရပ်စ်များသည် မြူတေးရှင်းခေါ် မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲမှုကြောင့် အမြဲပြောင်းလဲနေပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ [မျိုးကွဲ](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/variant.html)အသစ်များ ထွက်လာပြီး ထို့နောက် ပြန်ပျောက်ကွယ်သွားတတ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် မျိုးကွဲအသစ်များမှာ ကျန်ရစ်ပါသည်။ မျိုးကွဲအသစ်များထွက်ပေါ်ခြင်းကို နှေးသွားစေရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း အပါအဝင် ကူးစက်မှု ပျံ့နှံ့မှုကို လျော့ချခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။
* 40 - အခြားသော ကာကွယ်ဆေးများကဲ့သို့ပင် ကိုဗစ်19 ကာကွယ်ဆေးသည် ကိုဗစ်19 ဖြစ်စေသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို ကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်က ဘယ်လို \_\_\_\_\_\_\_ နှင့် \_\_\_\_\_\_\_\_ ဆိုသည်ကို သင်ကြားပေးပါသည်။
  + က။ ဖန်တီးမလဲ/ကြီးထွားစေမလဲ
  + ခ။ မှတ်မိမလဲ/ပိုများစေမလဲ
  + **ဂ။ မှတ်မိမလဲ/တိုက်ခိုက်မလဲ**
  + အချက်အလက် - [ကာကွယ်ဆေးများက သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you) ကိုဗစ်19 ဗိုင်းရပ်စ်၏ ပရိုတိန်းနှင့်တူသော အန္တရာယ်မရှိသည့် ပရိုတိန်းတစ်ခု ပြုလုပ်တတ်အောင် သင်ပေးပါသည်။ သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာက အဆိုပါ ပရိုတိန်းကို တုံ့ပြန်ပြီး ကိုဗစ်19 ဗိုင်းရပ်စ်ကို မှတ်မိသိရှိကာ တိုက်ထုတ်နိုင်သည့် ရောဂါကိုတိုက်ခိုက်သော ဆဲလ်လ်များ နှင့် ပဋိပစ္စည်းများကို ဖန်တီးပေးသည်။

**ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု**

* 10 - ဂျွန်ဆင် အန် ဂျွန်ဆင် (Johnson & Johnson) ကာကွယ်ဆေးသည် \_\_\_\_\_\_\_ကို အခြေခံသည့် ကာကွယ်ဆေးများကို ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းများစွာ သုတေသနပြုလုပ်ထားမှုကို အခြေခံထားပါသည်။
* **က။ အဒီနိုဗိုင်းရပ်စ် (adenovirus)**
* ခ။ အမ်အာအန်အေ (mRNA)
* ဂ။ မျိုးဆက်ပွားခြင်း
* အချက်အလက် - J&J ကာကွယ်ဆေးသည် အဒီနိုဗိုင်းရပ်စ် သုတေသနပေါ်တွင် အခြေခံထားပြီး ဖိုင်ဇာ/ကွန်မာနက်တီ နှင့် မိုဒါးနား ကာကွယ်ဆေးများသည် အမ်အာအန်အေ [သုတေသန](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you)ပေါ်တွင် အခြေခံထားပါသည်။
* 20 - ကိုဗစ်19 ကာကွယ်ဆေးများသည် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက် စမ်းသပ်ရန် နှင့် စစ်ဆေးရန် အဆင့်များအားလုံးကို ကျော်ဖြတ်ခဲ့ပြီးဖြစ်ကာ မည်သည့်အဆင့်ကိုမျှ ချန်လှပ်ထားခဲ့ခြင်းမရှိပါ။
* **က။ မှန်**
* ခ။ မှား
* အချက်အလက် - ယခင် သုတေသန၊ ပြည်ထောင်စု ရံပုံငွေထောက်ပံ့မှု နှင့် အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ကိုဗစ်19 အဖြစ်များမှုတို့ကြောင့် ကာကွယ်ဆေးကို မြန်ဆန်စွာ ဖော်စပ်နိုင်စေခဲ့ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးများသည် လူသားစမ်းသပ်မှုကို ဖြတ်ကျော်အပြီးတွင် အစားအသောက် နှင့် ဆေးဝါး စီမံခန့်ခွဲမှု (FDA) သို့ ခွင့်ပြုချက်ရရန် ပေးပို့ရပါသည်။ ကာကွယ်ဆေး ဖော်စပ်မှု၊ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု သုံးသပ်မှု သို့မဟုတ် ခွင့်ပြုချက်ရယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် [မည်သည့်အဆင့်ကိုမျှ ကျော်ခဲ့ခြင်း မရှိပါ](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/vaccine-safety-and-development)။
* 30 - အဆိုပါလက်တွေ့ စမ်းသပ်မှုတွင် ပါဝင်ရန် \_\_\_\_\_\_\_\_ များကို ခေါ်ယူရန် အားထုတ်မှုများရှိခဲ့ပါသည်။
* **က။ အသားအရောင်ရှိသောသူများ**
* ခ။ အစိုးရဝန်ထမ်းများ
* ဂ။ ကျန်းမာရေး လုပ်သားများ
* အချက်အလက် - ဖိုင်ဇာ/ကွန်မာနက်တီ၊ မိုဒါးနား နှင့် J&J ကာကွယ်ဆေးများအတွက် [အမေရိကရှိ လေ့လာမှုတွင် ပါဝင်သူများ](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/diversity-vaccine-studies)၏ သုံးပုံတစ်ပုံ ⅓ မှာ အသားအရောင်ရှိသောသူများ ဖြစ်ပါသည်။
* 40 - ကာကွယ်ဆေး တစ်မျိုးချင်းစီအတွက် အသုံးပြုရန် \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ဟု ခေါ်သော တစ်စုံတစ်ရာကို FDA က ပေးပါသည်။
* က။ အလျင်အမြန် လုပ်ဆောင်ရန် ခွင်ပြုချက်
* ခ။ မျှတမှန်ကန်စွာအသုံးပြုရန် ခွင့်ပြုချက်
* **ဂ။ အရေးပေါ် အသုံးပြုရန် အခွင့်အာဏာပေးခြင်း**
* အချက်အလက် - [ဖိုင်ဇာ/ကွန်မာနက်တီ](https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-approves-first-covid-19-vaccine) သည် ယခုအခါတွင် အသက် 16 နှင့်အထက်ရှိသူများအတွက် ခွင့်ပြုချက်အပြည့်ရှိသွားပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် အသက် 12-15 နှစ် ကြားရှိသူများအတွက် နှင့် ကိုယ်ခံအားနည်းသူများအတွက် 3 ကြိမ်မြောက်ထိုးရန် အရေးပေါ်အသုံးပြုရန် ခွင့်ပြုချက်ရှိထားပါသေးသည်။

**ကာကွယ်ဆေးကို ဘယ်အချိန်ထိုးရမလဲ**

* 10 - ကိုဗစ်19 ကြောင့် နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်ချိန်တွင် ကိုဗစ်19 ကာကွယ်ဆေး ထိုးနိုင်ပါသည်။
* က။ မှန်
* **ခ။ မှား**
* အချက်အလက် - သင့်တွင် ကိုဗစ် ဖြစ်နေလျှင် ကာကွယ်ဆေးအထိုးခံရန် သင်နေထိုင်မကောင်းဖြစ်မှုမှ နေပြန်ကောင်းလာချိန်အထိ နှင့် သီးခြားခွဲနေရန် မလိုအပ်တော့သည့် အထိ စောင့်ဆိုင်းသင့်ပါသည်။ ကိုဗစ်19 ကြောင့်ဆေးရုံတက်နေရချိန်တွင် ကာကွယ်ဆေးထိုး၍မရပါ။ ကိုဗစ်19 ရှိကြောင်းသိထားသူ နှင့်ထိတွေ့မိမှုကြောင့် အသွားအလာကန့်သတ်ခံထားရပါက [ကာကွယ်ဆေးအထိုးခံရန်](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html) အသွားအလာကန့်သတ်ခံထားရမှု ပြီးဆုံးချိန်အထိ စောင့်ဆိုင်းသင့်ပါသည်။
* 20 - ကိုယ်ဝန်ရှိသူများ နှင့် နို့တိုက်နေရသူများအနေဖြင့် ကာကွယ်ဆေး မထိုးသင့်ပါ။
* က။ မှန်
* **ခ။ မှား**
* အချက်အလက် - CDC က [ကိုယ်ဝန်ရှိသူများ ကာကွယ်ဆေးထိုးခံရန်](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/pregnancy-and-breastfeeding-and-covid-19-vaccine) ပြင်းပြင်းထန်ထန် တိုက်တွန်းအကြံပြုထားပါသည်။ လက်ရှိတွင် ကိုဗစ်-19 ကာကွယ်ဆေးအပါအဝင် မည်သည့် ကာကွယ်ဆေးကမျှ အမျိုးသား သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးများတွင် မျိုးဆက်ပွား ပြဿနာများ (ကိုယ်ဝန်ရရန် ကြိုးစားရသည့် ပြဿနာများ) ဖြစ်စေသည်ဟု သက်သေမရှိသေးပါ။ မေးမြန်းလိုသည်များ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်စရာများရှိလျှင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများနှင့် အတိုင်ပင်ခံရန် အားလုံးကို တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။
* 30 - ယခုအချိန်ထိ အသက် 12 နှစ်အောက် ကလေးများအတွက် ကာကွယ်ဆေးမရှိသေးပါ။
* **က။ မှန်**
* ခ။ မှား
* အချက်အလက် - အချိန်အတိအကျမရှိသော်လည်း OHA က အောက်တိုဘာတွင် [အသက် 5-11 ကလေးများအတွက်](https://www.npr.org/sections/coronavirus-live-updates/2021/09/20/1038832951/pfizer-and-biontech-vaccine-trials-for-kids-show-the-shots-are-safe-and-effectiv) FDA နှင့် CDC အရေးပေါ်အသုံးပြုခွင့် နှင့် နိုဝင်ဘာ နှင့် ဒီဇင်ဘာတွင် အသက် 6 လ မှ 4 နှစ် ကလေးများအတွက် EUA ပေးရန်ဖြစ်နိုင်ခြေအတွက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲနေပါသည်။
* 40 - အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေးကို အထိုးခံချင်သူတိုင်း ထိုးခံနိုင်သည်။
  + က။ မှန်
  + **ခ။ မှား**
  + အချက်အလက် - [ဖိုင်ဇာ ကာကွယ်ဆေး အားဖြည့်ဆေး](https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le3898B.pdf)သည် ဖိုင်ဇာ ကာကွယ်ဆေး ကို ဒုတိယအကြိမ် ထိုးပြီးနောက် ခြောက်လအကြာတွင် (က) 65 နှစ် နှင့်အထက် (ခ) ရေရှည်စောင့်ရှောက်ခံရသည့် ဌာနများတွင် နေထိုင်သူ (ဂ) အသက် 18+ ရှိပြီး ရောဂါအခံရှိသူ (ဃ) အသက် 50-64 နှစ်ကြားရှိပြီး လူမှုမညီမျှမှုများကြောင့် အန္တရာယ်ပိုများသူများ သို့မဟုတ် (င) အလုပ်အကိုင်ကြောင့် (ဆရာများ၊ ကုန်စုံဆိုင်လုပ်သားများ၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ စသည်ဖြင့်) အန္တရာယ်ပိုများသူများ ဖြစ်ပါက ထိုးရန်တိုက်တွန်းအကြံပြုထားပါသည်။ အားဖြည့်ဆေးထိုး ရက်ချိန်းရယူရန်အတွက် သင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူ၊ ဆေးခန်း သို့မဟုတ် 2-1-1 ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

**ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက်**

* + - * 10 - ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် တွေ့ရများသော လက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ။

1. ချောင်းဆိုးခြင်း နှင့် နှာချေခြင်း
2. နှာရည်ယိုခြင်း
3. **နာခြင်း နှင့် ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်း**

အချက်အလက် - ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ထိုးသည့်နေရာတွင် နာခြင်း နှင့် ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်းများကို [လူများ ကြုံတွေ့ရနိုင်](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/you-were-vaccinated-covid-19-what-now)ပါသည်။ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း နှင့် နှာရည်ယိုခြင်းများသည် ကိုဗစ်19 ပိုးကူးစက်ခံရခြင်း၏ လက္ခဏာများ ဖြစ်ပါသည်။

* 20 - ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် သင်ကို ဘာလုပ်ခိုင်းလိမ့်မလဲ။

1. ရေများများသောက်ခြင်း
2. **ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် 15 မိနစ်ခန့် ဆက်နေခြင်း**
3. 10 မိနစ်ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း

အချက်အလက် - ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် 15 မိနစ် [စောင့်ကြည့်ချိန်](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/you-were-vaccinated-covid-19-what-now) တွင် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းက သင့်တွင် ကာကွယ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မတည့်မှုများ မရှိကြောင်း သေချာအောင် စောင့်ကြည့်နိုင်စေပါသည်။

* 30 - ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးဖြစ်စေ မထိုးထားရသေးဖြစ်စေ လူတိုင်း လုပ်သင့်သည်များမှာ

1. နေ့အချိန်အတွင်း အထဲ၌သာ နေခြင်း
2. **လက်ဆေးခြင်း၊ နှာခေါင်းပါးစပ်စည်း ဝတ်ဆင်ခြင်း နှင့် ကိုယ်လက် ခပ်ခွာခွာနေခြင်း**
3. ကပ်ရောဂါပြီးဆုံးသွားပြီဖြစ်သဖြင့် ပုံမှန်အတိုင်း ဆက်နေခြင်း

အချက်အလက် - [ဒယ်လ်တာ မျိုးကွဲ](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/delta-variant.html) သည် အလွန် ကူးစက်လွယ်ပါသည်။ ဒေတာတစ်ချို့က ဒယ်လ်တာမျိုးကွဲသည် ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားသောသူများတွင် အလွန်ပြင်းထန်သော ရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း အကြံပေးထားပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားပြီးသောသူများတွင် ဖြစ်တောင့်ဖြစ်ခဲ ဒယ်လ်တာမျိုးကွဲကြောင့် ကူးစက်ခံရလျှင် အခြားသူများကို ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ဖြန့်ချိနိုင်သော်လည်း ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားသောသူများထက် အချိန်ကာလပိုတိုတောင်းပါသည်။ [ပျံ့နှံ့ခြင်းကို ရပ်တန့်ရန် နည်းလမ်းများ](https://multco-web7-psh-files-usw2.s3-us-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/Keeping%20Students%20Healthy%20%281%29.pdf)တွင် နှာခေါင်းပါးစပ်စည်းများ ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ ကိုယ်လက် ခပ်ခွာခွာနေခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်း နှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းများ ပါဝင်ပါသည်။

* + - * 40 - သင်သည် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးပါက ကိုဗစ်19 ဖြစ်နိုင်ခြေမရှိတော့ပါ။
        + က။ မှန်
        + **ခ။ မှား**
        + အချက်အလက် - ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသောသူများတွင် ကိုဗစ်19 ကူးစက်ခံရသောအခါ၌ [ဖြစ်တောင့်ဖြစ်ခဲကေ့စ်များ](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/effectiveness/why-measure-effectiveness/breakthrough-cases.html) ပေါ်ပေါက်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးသည် ပြင်းထန်သော နေထိုင်မကောင်းမှုဖြစ်ခြင်း၊ ဆေးရုံတက်ကုသရခြင်း နှင့်သေဆုံးခြင်းကို ကာကွယ်ရာတွင် အလွန်အာနိသင်ရှိသော်လည်း မည်သည့် ကာကွယ်ဆေးကမျှ 100% မထိရောက်ပါ။

**ဆေးစစ်ခြင်း နှင့် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း (ကွာရန်တင်းဝင်ခြင်း)**

* 10 - လက်ရှိတွင် ကိုဗစ်19 ပိုးကူးစက်ခံရကြောင်း ဖော်ထုတ်ရန် အောက်ပါတို့မှ မည်သည့် စစ်ဆေးမှုကို အသုံးပြုသင့်သနည်း။
  + က။ အန်တီဘော်ဒီ ခေါ် ပဋိပစ္စည်း စစ်ဆေးမှု
  + ခ။ ရောဂါဖော်ထုတ် စစ်ဆေးမှု
  + ဂ။ အိမ်တွင် မိမိဘာသာ စစ်ဆေးမှု
  + **ဃ။ ခ နှင့် ဂ**
  + အချက်အလက် - [ရောဂါဖော်ထုတ် စစ်ဆေးမှုများ](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html) သည် သင့်တွင် ကိုဗစ်19 ပိုးကူးစက်ခံရမှု ရှိမရှိပြသနိုင်ပြီး သီးခြားခွဲနေရန် သို့မဟုတ် အသွားအလာကန့်သတ်ခံရန် လိုအပ်ပါသည်။ BinaxNOW at home [မိမိဘာသာစစ်ဆေးသည့်ပစ္စည်းများ](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/home-self-testing-covid-19)သည် ရောဂါဖော်ထုတ် စစ်ဆေးမှုများ ဖြစ်ပါသည်။ အန်တီဘော်ဒီ စစ်ဆေးမှုက ကိုဗစ်19 ကို ဖြစ်စေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်ကို တုံ့ပြန်သည့်အနေဖြင့် သင့် ကိုယ်ခံအားထုတ်သည့် အန်တီဘော်ဒီကို ရှာဖွေပါသည်။ အန်တီဘော်ဒီ စစ်ဆေးမှုကို လက်ရှိကိုဗစ်19 ပိုး ကူးစက်ခံရခြင်းရှိမရှိ ရောဂါဖော်ထုတ်ရာတွင် အသုံးမပြုသင့်ပါ။
* 20 - သင်သည် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးဖြစ်ကာ အိမ်/ဘာသာရေးအဆောက်အအုံ/မိသားစုဝင် စသည်တို့တွင် ကိုဗစ်19 နှင့် ထိတွေ့မိပါက ဘာလုပ်သင့်သနည်း။
  + က။ ထိတွေ့မိပြီးနောက် 3-5 ရက်အကြာတွင် ဆေးစစ်ခံပါ
  + ခ။ သင့်တွင် လက္ခဏာများမရှိသည့်တိုင် အိမ်တွင်နေပါ
  + ဂ။ ထိတွေ့မိပြီးနောက် 14 ရက်အထိ သို့မဟုတ် ပိုးမရှိကြောင်း စစ်ဆေးအဖြေရသည်အထိ အများနှင့်ဆိုင်သော အဆောက်အအုံတွင်းနေရာများတွင် နှာခေါင်းပါးစပ်စည်း ဝတ်ဆင်ပါ
  + **ဃ။ က နှင့် ဂ**
  + အချက်အလက် - သင်သည် ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားဘဲ ကိုဗစ်19 နှင့် ထိတွေ့မိပါက ကိုဗစ်19 ပိုးရှိသောသူနှင့် နောက်ဆုံးထိတွေ့မိသည့်အချိန်မှ 14 ရက်အထိ အိမ်တွင် [အသွားအလာကန့်သတ်ခံပြီး](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-long-should-you-quarantine) ဖြစ်လာနိုင်သော လက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက သင်နှင့်အတူနေသောသူများ အထူးသဖြင့် ကိုဗစ်19 ကြောင့် အလွန်အမင်းနေထိုင်မကောင်း ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသူများနှင့် ဝေးဝေးနေပါ။ နောက်ဆုံးထိတွေ့မိသည့်အချိန် မှ 5 ရက်ကျော်လျှင် ဆေးစစ်ကြည့်နိုင်ပါသည်။
* 30 - သင်သည် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားပြီးဖြစ်ကာ ကိုဗစ်19 ပိုးရှိကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိလျှင် လက္ခဏာများမရှိလျှင်လည်း အိမ်တွင် သီးခြားခွဲနေရန် လိုအပ်သည်။
  + **က။ မှန်**
  + ခ။ မှား
  + အချက်အလက် - သင့်တွင် လက္ခဏာများ ရှိရှိမရှိရှိ သင်သည် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားပြီး ကိုဗ်19 ပိုးရှိကြောင်းစစ်ဆေးတွေ့ရှိလျှင် အိမ်တွင် 10 ရက်ခန့် [မိမိကိုယ်ကိုသီးခြားခွဲနေ](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-long-should-you-quarantine)သင့်သည်။ ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားသောသူများအတွက်မူ ၎င်းတို့၏ လက္ခဏာ ပထမဆုံးပြသည့် ရက် သို့မဟုတ် ကိုဗစ်19 ပိုးစစ်ဆေးတွေ့ရှိသည့်ရက်မှ 10 ရက် ကြာ သီးခြားခွဲနေသင့်ပါသည်။
* 40 - သင့်ကလေးက နှာရည်ယိုပြီး ချောင်းဆိုးနေပါက သင်ဘာလုပ်သင့်သလဲ။
  + က။ လွန်ခဲ့သော 14 ရက်အတွင်းက ကိုဗစ်19 ရှိသောသူတစ်ယောက်ယောက်နှင့် သင့်ကလေးသည် အနီးကပ် ထိတွေ့ခဲ့လျှင် အိမ်တွင်သာနေပြီး ကျန်းမာရေး သုံးသပ်မှု ခံယူပါ နှင့်/သို့မဟုတ် ဆေးစစ်ခံပါ။
  + ခ။ လွန်ခဲ့သော 14 ရက်အတွင်းက ကိုဗစ်19 ရှိသောသူတစ်ယောက်ယောက်နှင့် သင့်ကလေးသည် အနီးကပ် မထိတွေ့ခဲ့လျှင် အိမ်တွင်သာနေပြီး ကျန်းမာရေး သုံးသပ်မှု ခံယူပါ နှင့်/သို့မဟုတ် ဆေးစစ်ခံပါ။ ပိုးမတွေ့ရှိပါက လက္ခဏာများရှိနေသေးလျှင်လည်း ကျောင်းပြန်တက်နိုင်ပါသည်။
  + ဂ။ ပိုးတွေ့ရှိပါက လက္ခဏာများ စဖြစ်သည့်ရက်မှ 10 ရက် နှင့် လက္ခဏာများ သက်သာလာပြီး ဆေးမသောက်ဘဲ 24 နာရီ ကိုယ်ပူမတက်သည့်အချိန်အထိ သီးခြားခွဲနေသင့်ပါသည်။
  + **ဃ။ က နှင့် ဂ**
  + အချက်အလက် - ကလေးသည် လွန်ခဲ့သော 14 ရက်အတွင်းက ကိုဗစ်-19 ပိုးရှိသူတစ်ယောက်ယောက်နှင့် မထိတွေ့ခဲ့လျှင် - ကျောင်းနားပြီး [အိမ်တွင်နေ](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-long-should-you-quarantine) ကာ ဆေးစစ်မှုခံယူပါ
    - ပိုးမတွေ့ပါက - လက္ခဏာများသက်သာသွားချိန် နှင့် ဆေးမသောက်ဘဲ 24 နာရီ ကိုယ်ပူမတက်ချိန်တွင် ကျောင်းပြန်တက်ပါ
    - ပိုးတွေ့ရှိပါက - လက္ခဏာများ စဖြစ်သည့် ရက်မှ 10 ရက် နှင့် လက္ခဏာများ သက်သာလာပြီး ဆေးမသောက်ဘဲ 24 နာရီ ကိုယ်ပူမတက်သည့်အချိန်ထိ သီးခြားခွဲနေပါ
  + ကလေးသည် လွန်ခဲ့သော 14 ရက်အတွင်းက ကိုဗစ်-19 ပိုးရှိသူတစ်ယောက်ယောက်နှင့် ထိတွေ့ခဲ့လျှင်
    - အိမ်တွင်ဆက်နေပါ၊ ကျန်းမာရေး သုံးသပ်မှု နှင့်/သို့မဟုတ် ဆေးစစ်မှု ခံယူပါ
  + သင့်တွင် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးခန်းမရှိပါက 2-1-1 သို့ ဖုန်းဆက်ပါ သို့မဟုတ် မော်နိုမာကောင်တီ ပင်မစောင့်ရှောက်ရေး ဆေးခန်း ထံ 503-988-5558 သို့ ဖုန်းဆက်ပါ
  + [ထပ်ဆောင် အချက်အလက်များ](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/COVID-19%20Exclusion%20Summary%20Chart.pdf)