

COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများအကဲဖြင့် လေ့လာပါ။

မေးစရာရှိသော မိဘများအတွက် ကျွန်ုပ်တို့တွင် အဖွဲ့များ ရှိပါသည်။

ယခုအခါတွင် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးသည် အသက် ၅နှစ်နှင့် အထက် ကလေးများအတွက် ရရှိနိုင်ပါပြီ။ ထိုအကဲဖြင့်နှင့်ပတ်သက်၍ သင့်တွင် မေးစရာများ ရှိနေနိုင်ပါသည်။ အမေရိကန်တွင် ရရှိနိုင်သည့် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများနှင့် ပတ်သက်သည့် အမေးများဆုံးမေးခွန်းများအတွက် အဖွဲ့အချို့ကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ ထပ်မံ မေးစရာများရှိပါက ဆရာဝန်ဖွင့် ဆွေးနွေးပါ။

Pfizer COVID-19 ကာကွယ်ဆေးသည် ကလေးများအတွက် ဘေးကင်းစိတ်ချရမှုရှိကြောင်း မည်သို့ သိရှိနိုင်သနည်း။

ကာကွယ်ဆေး အသစ်တစ်ခုခု၏ ဘေးကင်းစိတ်ချမှုနှင့် ထိရောက်မှုကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် လိုအပ်သည့် ပုံမှန်လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ဆင့်ချင်းကို COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများက ဖြတ်ကျော်ရပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးသည် ကလေးများနှင့် အရွယ်ရောက်သူများတွင် ဘေးကင်းစိတ်ချမှုနှင့် ထိရောက်မှုရှိကြောင်း စိစစ်ရန် ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် ကလေးငယ်များတွင် သီးခြားလေ့လာမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါ အသေးစိတ်ကျသည့် လေ့လာမှုများကဖြင့် Pfizer COVID-19 ကာကွယ်ဆေးကို အသက် ၅နှစ်နှင့် အထက် ကလေးများအတွက် တရားဝင်ခွင့်ပြုပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးသည် ၅နှစ်နှင့်အထက် ကလေးများအတွက် ဘေးကင်းစိတ်ချရပြီးထိရောက်မှုရှိကြောင်းနှင့် ကာကွယ်ဆေး၏ အကာအကွယ်ပေးမှု အကျိုးကျေးဇူးများသည် ဘေးအန္တရာယ်များကို ပို၍ဝေးကွာစေကြောင်း အရေပေါ်အခြေအနေတွင် ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးဌာနများ (CDC) က သက်သေပြသော ခွင့်ပြုချက်နှင့် တရားဝင် ထောက်ခံချက်ကို အသုံးပြုပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များကို COVID-19 ဘေးအန္တရာယ်များမှ ဘေးကင်းစိတ်ချစေရန်နှင့် အကာအကွယ်ပေးနေစေရန် အထောက်အကူပေးပါသည်။



အဆိုပါကာကွယ်ဆေးများသည် မည်သို့ လျင်မြန်စွာ ထုတ်လုပ်ခဲ့သနည်း။

နှစ် ၃၀ ကျော်ကပြီအောင် ဆေးပညာရှင်များနှင့် သုတသေပညာရှင်များက ရောဂါကူးစက်မှုများနှင့် ကင်ဆာရောဂါ၏ အခြေအမျိုးအစားများကို ဟန့်တားရန် နည်းလမ်းတစ်ရပ်အနေဖြင့် mRNA ကာကွယ်ဆေးများကို လေ့လာနေခဲ့ကြပါသည်။ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများ ထုတ်လုပ်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ သုတသေလုပ်ငန်း စတင်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် အရှေ့အလယ်ပိုင်း အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာရပ်များ (MERS) နှင့် ကူးစက်မရှိပဲထန် အဆုတ်ရောင်ရောဂါ (SARS) ကဲ့သို့သော ရောဂါများ ဖြစ်စေသည့် အလားတူ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အကဲဖြတ်မှုကို သိပ္ပံပညာရှင်များကလည်း ၎င်းတို့၏ အသိပညာနှင့် အတွေ့အကြုံကို အသုံးပြုခဲ့ကြပါသည်။ COVID-19 သည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ဖြစ်ပွားသည့်ရောဂါ ဖြစ်လာခဲ့ချိန်တွင် အဆင်သင့်ဖြစ်နေခဲ့ပါပြီ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဘေးကင်းစိတ်ချ၍ ထိရောက်မှုရှိသော ကာကွယ်ဆေးများကို အောင်မြင်စွာ ထုတ်လုပ်နိုင်ရန် အလားအလာ မမြဲတက်ကာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှ ဆေးပညာရှင် ထောင်ပေါင်းများစွာသည် တစ်ချိန်တည်း၌ ပြဿနာတစ်ခုတည်းအပေါ်တွင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေခဲ့ကြပါသည်။ လူများနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ဘေးကင်းလုံခြုံစေအောင် အလျင်အမြန် အကူအညီပေးရန်အတွက် ဤပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် ငွေကြေးအမြောက်အများ ရင်းနှီးမှုပြုခဲ့ကြပါသည်။

COVID-19 သည် ကလေးများတွင် အခြေအနေ မဆိုးရွားဟု ကျွန်ုပ် ကြံမိပါသည်။ ကလေးက

အဘယ်ကြောင့် ကာကွယ်ဆေး ထိုးသင့်သနည်း။

COVID-19 သည် ကလေးများတွင် မပြင်းထန်ကြောင်း နားလည်မှု လွဲမှားခြင်းသည် အနုတရားရှိပါသည်။ သို့သော် ကလေးများသည် COVID-19 ကြောင့် ဖျားနာနေကြပါသည်။ အချို့မှာ ဆေးရုံတွင်



စောင့်ရှောက်မှုခံယူရန် လိုအပ်ပြီးအကာအကွယ်ပေးမှု လိုအပ်ပါသည်။ COVID-19 ကြောင့် အနည်းငယ် ဖျားနာသည့် ကလေးများပင်လျှင် ကျောင်းမတက်ရဘဲ တာရှည် လကုခဏာရပ်များ (ရေရှည် COVID) ခံစားရပြီးနောက် ထိခိုက်စေနိုင်သည့် ရှားပါးသော်လည်း ပြင်းထန်သည့် ရောင်ရမ်းမှု အခြေအနေ (စနစ်မျိုးစုံ ရောင်ရမ်းမှု လကုခဏာ သို့မဟုတ် MISC) ရှိသည့် ဘေးအန္တရာယ် ရှိနိုင်ပါသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကင်းရှင်း ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် ရေရှည် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ မဖြစ်အောင် COVID-19 ကာကွယ်ဆေး ထိုးခင်းသည် အသက်အရွယ်မရွေး လူများကို ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။

သင်၏ကလေးသည် သတ်မှတ်ချက် ပြည့်မီလျှင် ချက်ချင်း ကာကွယ်ဆေး ထိုးမှုခံယူပါ။

- ရောဂါကူးစက်ခံရမှု ဘေးအန္တရာယ်ကို လျော့နည်းစေခြင်း
- ကူးစက်ခံရလျှင် ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာမှုမဖြစ်စေခြင်း
- ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကင်းရှင်း သေဆုံးရတော့မည့် ဘေးအန္တရာယ် မငြိမားသော မိသားစုများ အပါအဝင် အခြားသူများထံ COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှု မဖြစ်စေခြင်း

သတ်မှတ်ချက် ပြည့်မီသည့် ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရခြင်းနှင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှု မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရန်အတွက် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးမှု ခံယူရန် CDC, ကိုလိုရာဒိုပြည်နယ် အမေရိကန် ကလေးဆေးပညာ အဖွဲ့အစည်းနှင့် ကလေးဆေးရုံ အပါအဝင် ဆေးပညာရှင်များနှင့် အများပြည်သူ ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များက အကဲပြုပါသည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများနှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်သင့်ပါသလား။

ကာကွယ်ဆေးတွင် ပြင်းထန်သည့် တုံ့ပြန်မှုများမှာ ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးများကကြောင့် ဖြစ်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအချို့ ဖြစ်ရန် မျှော်မှန်းပါသည်။ ကိုယ်ခံအားစနစ် အလုပ်လုပ်နေကြောင်း ဆိုလိုပါသည်။ ကလေးများတွင် ဖြစ်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများသည် လူကြီးများတွင် ဖြစ်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများနှင့် ပုံစံတူပါသည်။ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများကကြောင့် ဖြစ်နိုင်ခြေ အများဆုံး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ နီမနီးခြင်းနှင့် ဖူးရောင်ခြင်း အစရှိသည့် ဆေးထိုးသည့်နေရာနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။ အဖျစ်နည်းသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ ဖျားနာခြင်း၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း သို့မဟုတ် အကျိတ်ရောင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရက်ကပြလျှင် ပျောက်သွားပြီးအန္တရာယ်မရှိပါ။ နှစ်ကိမြဲစလုံး ထိုးပြီးသူ အများစုသည် ဒုတိယအကြိမ် ထိုးပြီးနောက်တွင် ပိုမိုပြင်းထန်သည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများရှိကြောင်း



သတင်းပို့ကပြပါသည်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးနှင့် ပတ်သက်၍ မေးစရာများ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်စရာများ ရှိပါက ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။

သွေးလန်ခြင်းကဲ့သို့ ပြင်းထန်သော ဆိုးကျိုးတုံ့ပြန်မှုများသည် အလွန်ဖွံ့ဖြိုးပါသည်။ သင် သို့မဟုတ် သင်၏ကလေးသည် ပိုမိုပြင်းထန်သည့် တုံ့ပြန်မှုကို ခံစားရပါက ကျန်းမာရေးပံ့ပိုးမှုပေးသူထံ အကဲဖြတ်တောင်းရန် ဆက်သွယ်ပါ။ သင် သို့မဟုတ် သင်၏ကလေးသည် အသက်အနုတရားရှိသည့် အရေးပေါ် အခြေအနေကို ပြောသည့် လက္ခဏာရပ်တစ်ခုခုကို ခံစားရပါက 911 သို့ ဖုန်းဆက်ပါ သို့မဟုတ် အနီးဆုံး အရေးပေါ်ခန်းဆီသို့ သွားပါ။

ကာကွယ်ဆေး ထိုးပို့ခြင်းက နှလုံးကျွတ်သားရောင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်သင့်ပါသလား။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် သင်နှင့် သင့်မိသားစုကို COVID-19 မှ ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်နေပါသေးသည်။ COVID-19 ကာကွယ်ဆေး ထိုးပို့ခြင်းက နှလုံးကျွတ်သားရောင်ခြင်း သို့မဟုတ် နှလုံးဖုံးမှခြင်းရောင်ခြင်း (နှလုံးရောင်ခြင်း သို့မဟုတ် နှလုံးပတ်ပတ်လည်ရှိ အရည်အိတ်ရောင်ခြင်း) သည် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အမှန်စင်စစ် COVID-19 ကာကွယ်ဆေး ထိုးပို့ခြင်းက အဆိုပါအခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းထက် COVID-19 ကူးစက်ခံရခြင်းသည် နှလုံးကျွတ်သားရောင်ခြင်း သို့မဟုတ် နှလုံးဖုံးမှခြင်းရောင်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများကောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိပါသည်။ ကာကွယ်ဆေး ထိုးပို့ခြင်းကတွင် နှလုံးကျွတ်သားရောင်တတ်သည့် ကလေးအားလုံးနီးပါးသည် လျင်မြန်စွာနှင့် အပြည့်အဝ ပြန်ကောင်းလာခဲ့ပါသည်။ COVID ကာကွယ်ဆေး ထိုးပို့ခြင်းက ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် ရှားပါးနက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများနှင့် ပတ်သက်၍ သိရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ ရှာဖွေရမည့်အရာကို သိရှိခြင်းသည် ဆိုးကျိုးပေးသည့် တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုခုကို အမိန့်ဆုံး သိရှိနိုင်ခြင်း ဆိုလိုပါသည်။ နှလုံးကျွတ်သားရောင်ခြင်းနှင့် နှလုံးဖုံးမှခြင်းရောင်ခြင်း လက္ခဏာများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည်။

- ရင်ဘတ်နာခြင်း
- အသက်ရှူမဝခြင်း
- အသက်ရှူမဖြစ်ခြင်း၊ နှလုံးတလှုပ်လှုပ်ခုန်ခြင်း သို့မဟုတ် နှလုံးတုန်ခြင်းကို ခံစားရခြင်း

COVID-19 ကာကွယ်ဆေး ထိုးပို့ခြင်းက တစ်ပတ်အတွင်း အဆိုပါ လက္ခဏာရပ်တစ်ခုခု သင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးတွင် ဖြစ်သည်ဟု ထင်ပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရယူသင့်ပါသည်။

နောင်တွင် ကလေးယူချင်သူများအတွက် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ဘေးကင်းစိတ်ချမှု ရှိပါသလား။

ယခုအချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်ယူရန် ကြိုးစားနေသူများ သို့မဟုတ် နောင်တွင် ကလေးယူလိုသူများသည် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်ပါသည်။ COVID-19 ကာကွယ်ဆေး အပါအဝင် မည်သည့်ကာကွယ်ဆေးမဆို သန့်စင်အောင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော ပြဿနာများ သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန် ကြိုးစားခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော ပြဿနာများ ဖြစ်စေသည့် အထောက်အထားများ လက်ရှိတွင် မရှိပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအနေဖြင့် COVID-19 ကာကွယ်ဆေး ထိုးသင့်ပါသလား။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ကူးစက်ရောဂါများကို တုံ့ပြန်သော ကိုယ်ခံအား နည်းသောကမ္ဘာနှင့် ၎င်းတို့သည် ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ဖျားနာနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များသည် ပြီးထန် COVID-19 ရောဂါ ဘေးအန္တရာယ် ပိုမိုမြင့်မားသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ၎င်းတို့ COVID-19 ကူးစက်ခံရလျှင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း ဆိုးကျိုးပေးသော အကျိုးသက်ရောက်မှု ဘေးအန္တရာယ် ရှိနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် COVID-19 ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်းသည် အလွန်ဖျားနာခြင်း မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

အမေရိကန် သားဖွားပညာရှင်နှင့် မီးယပ်ရောဂါဗေဒ ပညာရှင်များ အဖွဲ့အစည်းနှင့် CDC တို့က COVID-19 ကာကွယ်ဆေး ထိုးရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင် လူနာများကို အလေးအနက် အကဲဖြတ်ပါသည်။ သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖြစ်ပြီး COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများအကဲဖြတ် မေးမြန်းစရာများ ရှိပါက OBGYN နှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။

COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် နို့တိုက်ခြင်းအကဲဖြတ် ကျွန်ုပ်တို့ မည်သည့်အရာကို သိရှိပါသနည်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများ၏ ဘေးကင်းစိတ်ချမှုနှင့် ပတ်သက်၍ အချက်အလက်များစွာ ရှိပါသည်။ အောက်ပါတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိသင့်ပါသည်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် မကပြသေးခင်က ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားသူများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မဟုတ်သူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် COVID-19 ကမ္ဘာနှင့် ပြီးထန်စွာ ဖျားနာနိုင်ခြေ ပိုများပါသည်။
- ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျနိုင်သော ဘေးအန္တရာယ်မှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသော အမျိုးသမီးနှင့် ဆေးမထိုးထားသော အမျိုးသမီးများအတွက် အတူတူပင် ဖြစ်ပါသည်။



- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသော အမျိုးသမီးများနှင့် ၎င်းတို့၏ ကလေးများကို COVID-19 မှ ကာကွယ်ပေးသည်ဟု မကပြသေးခင်က အချက်အလက်များတွင် သက်သေပြောပါသည်။ (COVID ကို တိုက်ထုတ်သော ရောဂါကာကွယ်သည့် ဓာတ်ပစ္စည်းများကို ချက်ကြီးသွေးတွင် တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။)
- mRNA COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများ (Pfizer သို့မဟုတ် Moderna) ထိုးထားသော နို့တိုက်မိခင်များ၏ နို့ရည်တွင် ကလေးများကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည့် ရောဂါကာကွယ်သည့် ဓာတ်ပစ္စည်းများ ရှိကြောင်း လေ့လာမှုများတွင် သက်သေပြောပါသည်။ နို့ရည်တွင် ပါသည့် အဆိုပါ ရောဂါကာကွယ်သည့် ဓာတ်ပစ္စည်းများသည် ကလေးများကို မည်သည့်အဆင့် ကာကွယ်မှုကို ပေးနိုင်ကြောင်း သိရှိရန်အတွက် နောက်ထပ် သုတသေများ ပုဂ္ဂလိကရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံ၏ ကာကွယ်ဆေး ဘေးကင်းစိတ်ချမှု စောင့်ကြည့်စနစ်များတွင် COVID-19 ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ ကလေးများအတွက် ဘေးကင်းစိတ်ချမှု စိုးရိမ်စရာတစ်ခုခုကို ရှာဖွေရန် ရှိပါသေးသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် COVID-19 ကာကွယ်ဆေး ထိုးခင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများသည် ဘေးအန္တရာယ်များ ဝေးကွာစေကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့တွင်ရှိသည့် သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထားများက သက်သေပြောပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် သို့မဟုတ် နို့တိုက်မိခင်သည် COVID-19 ကာကွယ်ဆေး ထိုးမှု ခံယူရကြောင်း အမေရိကန် သားဖွားပညာရှင်နှင့် မီးယပ်ရောဂါဗေဒ ပညာရှင်များ ကလောင်နှင့် CDC မှ ဆေးပညာရှင်များက အကဲဖြတ်ပြောပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးကို မည်သည့်နေရာတွင် ရနိုင်သနည်း။

CVS၊ Walgreens၊ King Soopers၊ Safeway နှင့် Walmart ကဲ့သို့သော စတိုးဆိုင်များ အပါအဝင် COVID-19 ကာကွယ်ဆေး ပေးသော နေရာများစွာ ရှိပါသည်။ အခမဲ့ ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်ပြီး ID မလိုအပ်ပါ။

အနီးနားနေရာ ရှာရန် covid19.colorado.gov/vaccine သို့မဟုတ် vaccines.gov တွင် ကြည့်ပါ။

အင်တာနက် အသုံးမပြုနိုင်ပါက အကူအညီတောင်းရန် သင့်ဆရာဝန်၏ ရုံးသို့ ဖုန်းဆက်ခေါ်ပြီး သို့မဟုတ် 438-829 နံပါတ်သို့ သင်၏ စာတိုက်သတေ့တာအမှတ်ကို စာတို/SMS ပေးပို့ခေါ်ပြီး ပုဂ္ဂလိကရန် လိုအပ်ပါသည်။

ရက်ချိန်းယူရသည့် နည်းလမ်းနှင့် ပတ်သက်၍ အချက်အလက်များ တောင်းရန် သင်နှင့်အနီးဆုံး
ဆေးဆိုင်သို့လည်း ဖုန်းဆက်နိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ယာဉ်စီးနင်းမှု လိုအပ်ပါက Mile High United Way's Ride United အစီအစဉ်က
ကိုလိုရာဒိုပြည်နယ်အနှံ့ ကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးသည့် နေရာများသို့ အခမဲ့ စီးနင်းခွင့်
(လမ်းကမ္ဘာခြားတစ်ကမ္ဘာခြားချင်း ၂၅မိုင်အထိ) ရရှိရန်လည်း ပံ့ပိုးပေးထားပါသည်။ ပိုမိုလေ့လာရန် 2-1-1 သို့
ဖုန်းဆက်ပါ သို့မဟုတ် 211colorado.org သို့ ဝင်ရောက်ပါ။

အောက်ပါတို့သည် နောက်ထပ် အချက်အလက်များရှိသည့် ဝတ်ဆိုင်များနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချရသည့်
ရင်းမြစ်များမှ ဗီဒီယိုများ ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်တွင် ထောက်ခံချက် ဗီဒီယို - <https://youtu.be/vFGbZ2RZnXs>

အသိပညာပေး ဗီဒီယို - <https://youtu.be/9plsoi6qi0g>

ကာကွယ်ဆေးအကခြင်း နောက်ထပ်အချက်အလက်များ - <https://bit.ly/33J1VnL>

ကမ္ဘာအနှံ့ဖွံ့ဖြိုးသော ရောဂါ၏ အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲလာသော သဘာဝကခြင်း အကျိုးများသည် လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။
ဒေသန္တရ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အာဏာပိုင်များက ချမှတ်ထားသည့် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။

Updated January 2022