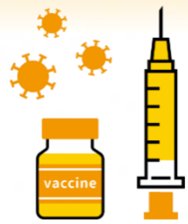
(၂၀၂၁ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ ၁၆ ရက်)



Covid-19 ကာကွယ်ဆေး
ထပ်ဆောင်း (တတိယအကြိမ်) ထိုးနှံမှုအတွက် အကြောင်းကြားခြင်း

ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံပုံအဆင့်ဆင့်

1 ဆေးထိုးလက်မှတ် ရောက်လာပါမည်

ဆေးထိုးလက်မှတ် လက်ဝယ်ရောက်ရှိသူကစ၍ ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံနိုင်ပါမည်။

※ ထပ်ဆောင်းထိုးနှံမှုအတွက် ကြိုတင်စာရင်းသွင်းလက်ခံမှု စတင်ချိန် စသည်တို့မှာ၊ မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာရုံးများ အလိုက် ကွဲပြားမှုများ ရှိပါလိမ့်မည်။

※ ထိုးနှံမည့်နေ့ရက် အချိန်တွင် အသက် ၁၈ နှစ်ကျော်ပြီး သူများသာ အကျုံးဝင်ပါသည်။

2 ဆေးကုသမှုအဖွဲ့အစည်း / ဆေးထိုးနှံမည့်နေရာကို ရှာဖွေမည်

မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာရုံးမှ ကြေညာချက်နှင့် အင်တာနက်တို့တွင်၊ ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံနိုင်သော ဆေးကုသမှုအဖွဲ့အစည်းနှင့် ဆေးထိုးနှံပေးမည့်နေရာများကို ကိုယ်တိုင် ရှာဖွေကြပါ။ ထို့အပြင် ဆေးကုသမှုဝန်ထမ်း စသည်တို့သည် မိမိတို့ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသော ဆေးကုသမှုအဖွဲ့အစည်းတွင် ဆေးထိုးနှံနိုင်သည့် အခြေအနေများလည်း ရှိပါသည်။

ဆေးထိုးနှံမှု အထွေထွေသတင်း အချက်အလက် ဝက်ဘ်ဆိုက် "COVID-19 Vaccine Navi" https://v-sys.mhlw.go.jp	

အသေးစိတ်ကို မိမိတို့ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသည့်နေရာတွင် စုံစမ်းမေးမြန်းပါ။

※ ဆေးကုသမှုအဖွဲ့အစည်းနှင့် ဆေးထိုးနှံပေးမည့်နေရာတို့ကို ရှာမတွေ့ပါက၊ မိမိတို့ နေထိုင်ရာ မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာရုံးများသို့ ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

※ ဆေးရုံတက်နေဆဲ / စောင့်ရှောက်ရေးစင်တာတစ်ခုခုတွင် ရောက်ရှိနေသူများစသည်တို့မှလွဲ၍၊ နေထိုင်ခွင့်မှတ်ပုံတင်ထားသည့် မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာရုံး (စာရင်းသွင်းထားသည့် နေထိုင်ရာဒေသ) တွင်သာ ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးနှံရမည်မှာ အခြေခံစည်းမျဉ်းဖြစ်သည်။

စာရင်းသွင်းထားသည့် နေထိုင်ရာဒေသမဟုတ်သော အခြားနေရာများတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ နောက်ကျောစာမျက်နှာကို ကြည့်ပါ။

※ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးလမ်းညွှန် (COVID-19 Vaccine Navi) တွင် တိုက်ရိုက်ကြိုတင် စာရင်းသွင်း၍ မရနိုင်ပါ။

3 ကြိုတင်စာရင်းသွင်းပြီး ကာကွယ်ဆေးထိုးမည်

ထိုးနှံမှု ကုန်ကျစရိတ် **အခမဲ့**
(အလုံးစုံ အများပြည်သူ ရန်ပုံငွေ)

မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာရုံး (သို့မဟုတ်) ကြိုတင်စာရင်းသွင်းမှု လက်ခံပေးနေသော ဆေးကုသမှု အဖွဲ့အစည်းများတွင် ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။

မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာရုံးရှိ ဆေးထိုးနှံမည့်နေရာ	ဖုန်းခေါ်စင်တာ :
နီးစပ်ရာ သတ်မှတ်ထားသော ဆေးကုသမှုအဖွဲ့အစည်း	**ဆေးကုသမှုအဖွဲ့အစည်းထံ တိုက်ရိုက်ကြိုတင်စာရင်းသွင်းခြင်း** (ဖုန်း၊ အင်တာနက်စသည်)

စာအိတ်ပါ စာရွက်စာတမ်း အစုံ

+

My Number Card စသည်

ဆေးထိုးရမည့်ရက်တွင် ယူဆောင်လာရမည့်အရာများ	・ဤအကြောင်းကြားစာ ပါဝင်သော **စာအိတ်ပါ စာရွက်စာတမ်း အစုံ** ・**ကာယကံရှင်ဖြစ်ကြောင်း စိစစ်အတည်ပြုနိုင်သော အထောက်အထား (My Number Card ၊ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်၊ ကျန်းမာရေးအာမခံလက်မှတ်** စသည်)

※ စာအိတ်ထဲတွင် **"ဆေးထိုးလက်မှတ် ဟု ရိုက်နှိပ်ထားသော ဆေးစစ်စာရွက်"** နှင့် **"ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပြီးကြောင်းလက်မှတ်"** တို့ကို ထည့်ထားပါသည်။ ပျက်စီးပျောက်ဆုံးမှုမရှိစေရန် ဂရုတစိုက် သိမ်းဆည်းပါ။

(ဆေးထိုးလက်မှတ်နှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပြီးကြောင်းလက်မှတ်တို့မှာ သီးခြားစီဖြစ်မနေဘဲ တစ်ခုတည်းအဖြစ်ပေါင်းထားသည့် အရာများလည်း ရှိပါသည်။)

※ ဆေးမထိုးမီတွင် မိမိနေအိမ် စသည်တို့တွင် ကိုယ်အပူချိန်ကို တိုင်းတာပြီး၊ သိသာထင်ရှားစွာ ကိုယ်အပူချိန်မြင့်နေပါက သို့မဟုတ် ကိုယ်လက်မအီမသာ ခံစားနေရပါက၊ ဆေးထိုးနှံမှုကို မပြုတော့ဘဲ ကြိုတင်စာရင်းသွင်းထားသော မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာရုံး၏ ကောင်တာ သို့မဟုတ် ဆေးကုသမှုအဖွဲ့အစည်းထံ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ။

※ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံစဉ်အချိန်တွင် **ပုခုံးကို အလွယ်တကူ လှစ်ပြနိုင်မည့် အဝတ်အစား** ဖြင့် လာရောက်ကြပါရန် လေးစားစွာ တောင်းဆိုအပ်ပါသည်။

◎ အထူးသဖြင့် ထပ်ဆောင်းထိုးနှံရန် အကြံပြုလိုသူများ

・သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ အခြားရောဂါအခံရှိနေသူစသည့် “ပိုမိုပြင်းထန် ဆိုးရွားလာနိုင်ခြေ မြင့်မားသူများ”

・ပိုမိုပြင်းထန် ဆိုးရွားလာနိုင်ခြေ မြင့်မားသူ၏ သက်ဆိုင်သူ / ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသူ (ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းစသည်) စသည့် “ပိုမိုပြင်းထန် ဆိုးရွားလာနိုင်ခြေ မြင့်မားသူနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုများသူ”

・ဆေးကုသမှုဝန်ထမ်း စသည့် “လုပ်ငန်းသဘောသဘာဝအရ ရောဂါပိုးနှင့် ထိတွေ့နိုင်သည့်အန္တရာယ် မြင့်မားသောသူ”

◎ နေထိုင်ခွင့် မှတ်ပုံတင်ထားသည့်နေရာ (စာရင်းသွင်းထားသည့် နေထိုင်ရာဒေသ) မဟုတ်သော အခြားနေရာတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍

・ဆေးရုံတက်ရောက်နေဆဲ / စောင့်ရှောက်ရေးစင်တာ စသည့် ဆေးကုသမှုအဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် စင်တာများတွင် ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံမည့်သူများ ➡ ဆေးကုသမှုအဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် စင်တာများတွင် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

・ရောဂါအခံကြောင့် ဆေးကုသမှုခံယူနေဆဲ ဆေးကုသမှုအဖွဲ့အစည်းများတွင် ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံမည့်သူများ ➡ ဆေးကုသမှုအဖွဲ့အစည်းတွင် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

・ယခုနေထိုင်လျက်ရှိသည့်နေရာသည် နေထိုင်ခွင့် စာရင်းသွင်းထားသည့် နေထိုင်ရာဒေသနှင့် ကွဲပြားနေသူများ ➡ အမှန်တကယ် နေထိုင်နေသော ဒေသတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံနိုင်သည့် အခါများလည်းရှိသည်။

အမှန်တကယ် နေထိုင်နေသော မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာရုံး home page တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုခြင်း သို့မဟုတ် တိုင်ပင်ခံကောင်တာတွင် ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။

◎ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရန်အတွက် ကာယကံရှင်၏ သဘောတူညီမှု လိုအပ်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရာတွင် ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတုံ့ပြန်မှု နှစ်ခုစလုံးနှင့်စပ်လျဉ်း၍ မှန်မှန်ကန်ကန် သိရှိနားလည်ပြီးမှသာ၊ ကိုယ်ပိုင်ဆန္ဒအပေါ်အခြေခံ၍ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုကို ဆုံးဖြတ်ပါရန် မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။ ထိုးနှံသူ၏ သဘောတူညီမှု မပါရှိဘဲ ဆေးထိုးနှံပေးမည် မဟုတ်ပါ။

လုပ်ငန်းခွင် သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများမှ ဆေးထိုးရန်ဖိအားပေးခြင်း၊ ဆေးမထိုးထားသူကို ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းများ မပြုလုပ်သင့်ပါ။

◎ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပြီး ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာထိခိုက်မှုအတွက် စရိတ်ခံစားခွင့်စနစ်ရှိပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းသည် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာထိခိုက်မှု (ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း၊ မသန်စွမ်းမှုကျန်ရှိခြင်း) ဖြစ်ပွားသည်မျိုး ရှိတတ်ပါသည်။ အလွန်ရှားရှားပါးပါးဖြစ်ပေါ်တတ်ခြင်းမျိုး ဖြစ်သော်လည်း လုံးဝ ချုပ်ငြိမ်းသွားစေရန် မလုပ်ဆောင်နိုင်သေးသည့်အတွက်၊ စရိတ်ခံစားခွင့်စနစ်ကို ထားရှိထားခြင်းဖြစ်သည်။

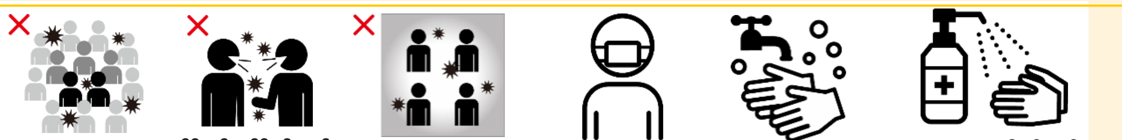
လျှောက်ထားရန်လိုအပ်သောလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ နေထိုင်ခွင့်မှတ်ပုံတင်ထားသည့် မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာရုံးနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

◎ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပြီးနောက်တွင်လည်း နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်းစသည့် ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေးအစီအမံများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါရန် မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။

COVID-19 ကာကွယ်ဆေးသည် ကိုရိုနာရောဂါပိုးကူးစက်မှု ဖြစ်ပွားခြင်းကိုကာကွယ်ရာတွင် ထိရောက်မှုမြင့်မားစွာရှိကြောင်း အတည်ပြုထားသော်လည်း၊ ၎င်း၏ထိရောက်မှုသည် 100% မဟုတ်ပါ။ ထို့အပြင် ဗိုင်းရပ်စ်အသွင်ကူးပြောင်းမှုအလိုက် သက်ရောက်မှုများလည်းရှိပါသည်။

ထို့ကြောင့် အားလုံးကို ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေးအစီအမံများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။ တိတိကျကျဆိုရလျှင် “Three Cs ：(Crowded places, Closed spaces and Close-contact settings)” တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်း၊ လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောခြင်းနှင့် alcohol ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် ပိုးသတ်ခြင်း စသည့်အလေ့အထများကို ပြုလုပ်ရန် မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။

ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေးအစီအမံများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။



လူစုလူဝေးနေရာ | တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နီးကပ်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း | အလုံပိတ်နေသောနေရာ | နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်း | လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောခြင်း | Alcohol ပါဝင်သည့် လက်သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် ပိုးသတ်သည့် အလေ့အထ ပြုလုပ်ခြင်း

“သတိ ၃ ရပ် (စုဝေးခြင်း・ထိတွေ့ခြင်း・အလုံပိတ်ခြင်း)” တို့ကို ရှောင်ကြဉ်မှု

COVID-19 ကာကွယ်ဆေး၏ ထိရောက်မှုနှင့် ဘေးကင်းမှုဆိုင်ရာ အသေးစိတ်အချက်အလက်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍၊ ကျန်းမာရေးအလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန Website ရှိ " COVID-19 ကာကွယ်ဆေးနှင့်ပတ်သက်၍" page ကို ကြည့်ရှုပါ။

MHLW COVID-19 ကာကွယ်ဆေး | **ရှာဖွေ**

Website ကို ကြည့်၍မရနိုင်ပါက နေထိုင်နေသော မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာရုံး စသည်တို့ထံ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ