

သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုများနှင့် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများအကြောင်း တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနည်း

ပန်ဆွယ်လ်ဗားနီးယား COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများ ပိုမိုရလာခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့ထံ မျှော်လင့်ချက်အသစ်နှင့် ပုံမှန်အတိုင်းပြန်နေထိုင်ရေး လမ်းကြောင်းကို ယူဆောင်လာပေးပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ရွေးချယ်သည့် ပန်ဆွယ်လ်ဗားနီးယားသားတိုင်းက COVID-19 ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါကို ကျော်လွန်သွားနိုင်မည့် အဆင့်တစ်ခုကို ယူဆောင်ပေးပါသည်။ အတူတကွဆို ဗိုင်းရပ်စ်ကို တိုက်ထုတ်နိုင်ပါတယ်။

ကာကွယ်ဆေး ထိုးရန် ဆန္ဒပြင်းပြနေသည့် သူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုများ ကျွန်ုပ်တို့တွင် ရှိပါသည်။ ချစ်ရသူများ၏ စိုးရိမ်မှုများကို ဘေးကင်းပြီး ကူညီတတ်သော နည်းလမ်းဖြင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုနည်းအတွက် စိတ်ကူးအချို့ပါ။

စာနာစိတ်ဖြင့် နားထောင်ပါ

COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများမှာ အသစ်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့နှင့် ပတ်သက်၍ မေးခွန်းများ ပြုလုပ်ရန်မှာ လူအများအတွက် ပုံမှန် ဖြစ်ပါသည်။ COVID-19 နှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်နှင့် အချက်အလက်အမှားများစွာ ရှိ၍ စိတ်ရှုပ်ထွေးနိုင်ပါသည်။ မဝေဖန်ဘဲ နားထောင်ကာ စိုးရိမ်မှုများဖြစ်စေသည့် ပင်မကြောင်းရင်းကို ဖော်ထုတ်၍ သင်ကူညီနိုင်ပါသည်။

၎င်းတို့ပြောပြသမျှကို နားထောင်သည်ဟု ခံစားရစေရန် ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ ဥပမာ “ကြည့်ရတာ အလုပ်မှာရော အိမ်မှာပါ စိတ်ဖိစီးမှုများနေပုံပဲ။ ကာကွယ်ဆေးနဲ့ပတ်သက်လို့ စိုးရိမ်မှုတွေက စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့ တခြား အကြောင်းရင်းပဲလေ။ အတော်ဆိုးပါတယ်လေ။” လို့ သင်ပြောနိုင်ပါသည်။

လွတ်လပ်စွာပြောနိုင်သော မေးခွန်း မေးပါ။

လွတ်လပ်စွာပြောနိုင်သော မေးခွန်းများ မေးခြင်းက သင့်သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် စိုးရိမ်နေသည့်အရာများ၊ ပြဿနာရှိသော အချက်အလက်ကို တွေ့ခဲ့ရသည့် နေရာနှင့် ၎င်းတို့၏ မေးခွန်းများအတွက် အဖြေများရရှိလုပ်ခဲ့သည့်အရာများကို နားလည်နိုင်စေပါသည်။ ဥပမာ၊ “ဒီလို သတင်းအကြောင်းအရာကို ကြည့်ရတာ ဘယ်လို ခံစားရလဲ။ ဘာဆက်လုပ်မလဲ။” ဟု သင်မေးနိုင်ပါသည်။

၎င်းတို့၏ စိုးရိမ်မှုများကို ကျိုးကြောင်းမညီ သို့မဟုတ် ရူးသွပ်မှုအဖြစ် မပယ်ချပါနှင့်။ ဥပမာ၊ “အဲလောက်စိုးရိမ်စရာ မလိုဘူး” သို့မဟုတ် “ဘာလို့ စိတ်ပူနေတာတုန်း” ဟု မပြောရပါ။



အချက်အလက်များကို မျှဝေနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ မေးမြန်းပါ

ကျွန်ုပ်တို့တွင် အချက်အလက်ကောင်းများ ရှိသောအခါ ဆုံးဖြတ်ချက်ကောင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

သင်ချစ်ရသူ၏ မေးခွန်း သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှုကို သင်နားလည်သည်နှင့် အချက်အလက်အချို့ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ မေးမြန်းပြီး သင်စိတ်ချရသည့် အချက်အလက် ရရှိသော နေရာကို ပြောပြပေးပါ။ ၎င်းတို့ သဘောတူပါက ၎င်းတို့အပေါ် အလိုမရှိသော အချက်အလက်များ သင်က အတင်းပေးပို့နေသည်ဟု မခံစားရဘဲ သင်ပြောသမျှကို ပိုနားထောင်လိုလာပါမည်။

အမေးများသော မေးခွန်းများအတွက် အဖြေများကို [CDC.gov](https://www.cdc.gov) သို့မဟုတ် [PA.gov/COVID](https://www.pa.gov/COVID) ရှိ PA Unites Against COVID ဝတ်ဆိုင်အပါအဝင် စိတ်ချရသော ရင်းမြစ်များတွင် ရှာတွေ့နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့၏ ဆရာဝန်၊ သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူနှင့် ဆွေးနွေးရန်လည်း ၎င်းတို့ကို သင်တိုက်တွန်းအားပေးနိုင်ပါသည်။ စိတ်ချရသော ရင်းမြစ်များမှ တိကျသော အဖြေများကို မျှဝေခြင်းက တစ်စုံတစ်ယောက်ကို စိုးရိမ်မှုမှ စိတ်ချရမှုအဆင့်သို့ ပြောင်းသွားစေရန် များစွာအကျိုးပြုနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့၏ မေးခွန်းများအတွက် အဖြေကို သင်မသိပါက အချက်အလက်များကို ရှာဖွေခိုင်းပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင် အကြောင်းရင်းကို ကူညီရှာဖွေပေးပါ

ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ရွေးချယ်သူတိုင်းက ၎င်းတို့၏ မိသားစုကို ကာကွယ်ရန်၊ ၎င်းတို့၏ ကလေးများကို ကာကွယ်ရန်၊ စိုးရိမ်မှုလျော့နည်းစေရန်၊ ၎င်းတို့၏ မိဘများထံ လည်ပတ်ရန် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများနှင့် တွေ့ခြင်း၊ အလုပ်ပြန်ဆင်းခြင်း သို့မဟုတ် ကျောင်းပြန်တက်ခြင်းကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ချက်များ ပြန်လုပ်ရန်ဆိုသည့် အကြောင်းရင်းအတွက် ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်း ဖြစ်သည်။

စာနာမှုနှင့် အချက်အလက်များဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုများကို ဖြေရှင်းပြီးနောက် “ထိုးရမှာပေါ့” မှ စကားပြောကို ၎င်းတို့၏ “ဘာလို့လဲ” အတွက် အရေးပါသည့် အရေးကြီး အကြောင်းရင်းများသို့ ဦးတည်ပေးနိုင်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးရသည့် အကြောင်းရင်းများကို မျှဝေရန် သို့မဟုတ် အခြားလူများထံ ဘေးကင်းစွာ လည်ပတ်ခြင်း ကဲ့သို့ သာမန် ရည်မှန်းချက်များကို ဆွေးနွေးရန် သင်ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ရွေးချယ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများသည် ၎င်းတို့အတွက် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ လုံ့ဆောင်မှုအရှိဆုံးအချက်များကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၎င်းတို့၏ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း ဖြစ်မြောက်စေရန် ကူညီပါ

တစ်စုံတစ်ယောက်က ၎င်းတို့၏ “ဘာလို့” အတွက် ဆုံးဖြတ်ပြီးနောက် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါသည်။ ပိုမိုမြန်ဆန်၊ လွယ်ကူပြီး စိတ်ဖိစီးမှုနည်းနည်းဖြင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်စေသည့် လမ်းကြောင်းကို ကူညီဖန်တီးပေးပါ။ အနီးနားရှိ နေရာတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ ရက်ချိန်းပြုလုပ်ရန် သင်၏ မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းကို ကမ်းလှမ်းပေးပြီး လိုအပ်ပါက ၎င်းတို့အတူ ရက်ချိန်းသို့ သွားပေးပါ။ သွားလာရေးအတွက် အကူအညီ သို့မဟုတ် ကလေးထိန်းပေးရန် လိုအပ်ပါက ထိန်းပေးရန် ကမ်းလှမ်းပါ။ လူကိုယ်တိုင် သင်လိုက်သွားပါက ရင်းမြစ်များနှင့် အထောက်အပံ့များ ရှာဖွေပေးပါ။

ရင်းမြစ်များနှင့် ချိတ်ဆက်မှု ရှိပါစေ

COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများနှင့် ပတ်သက်၍ အပတ်စဉ် အီးမေးလ် အပ်ဒိတ်များကို စာရင်းသွင်းပြီး နောက်ထပ် အချက်အလက်ကို [PA.gov/COVID](https://www.pa.gov/COVID) တွင် ရှာပါ။ PA ကျန်းမာရေးဌာန ဟော့လိုင်း ဖုန်း 1-877-724-3258 ကို ခေါ်ဆိုခြင်းဖြင့်လည်း အကူအညီ ရနိုင်ပါသည်။

