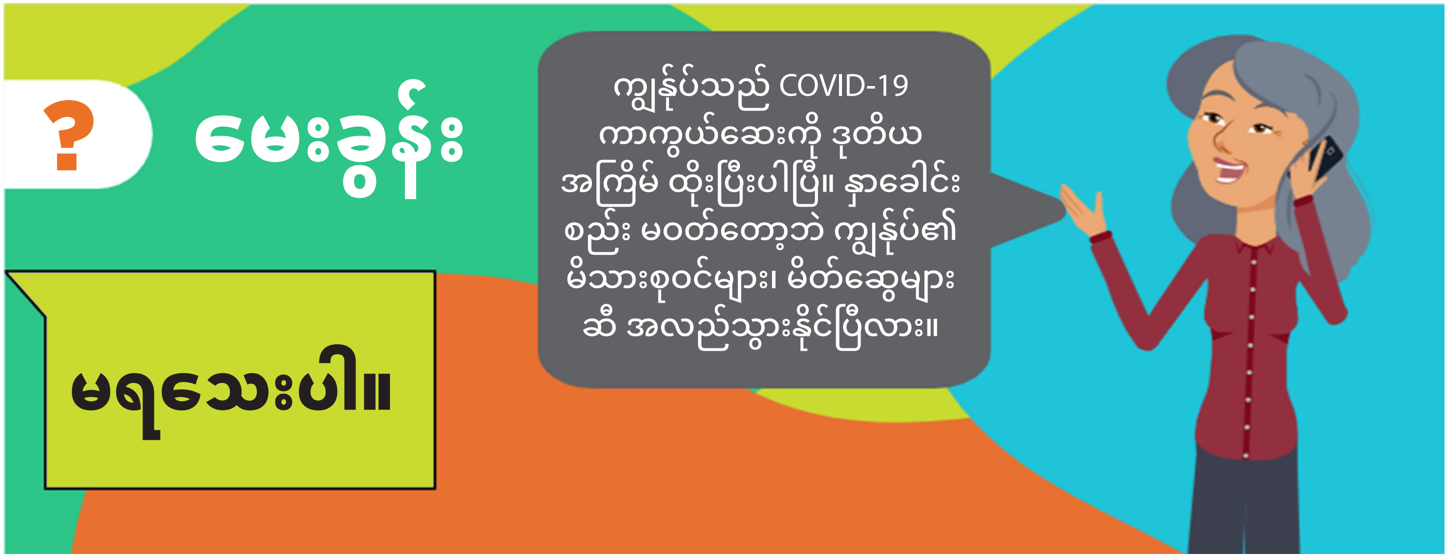


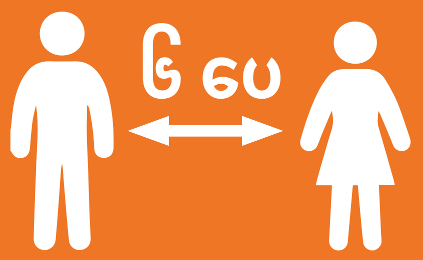
သင့်ကိုယ်သင်၊ သင်ချစ်ရသူများနှင့် အခြားသူများကို ဘေးကင်းအောင်ထားရန် လိုပါသေးသည်။

ဆေးကို နှစ်လုံးလုံး ထိုးထားပြီးသည့်တိုင် အာနိသင်အကောင်းဆုံး ကာကွယ်ဆေးများက ၉၅**%** သာ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ သင့်တွင် **COVID-19** ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေ ၅**%** ရှိနေသည့်သဘော ဖြစ်ပါသည်။

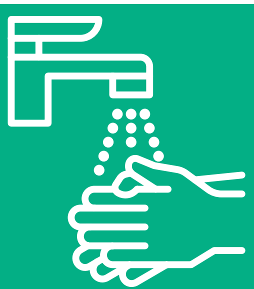
တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မတူကြပါ။ အချို့လူများသည် အခြားသူများထက်စာလျှင် **COVID-19** ကာကွယ်ဆေးကို တုံ့ပြန်ရန်အတွက် ကိုယ်ခံအား ပို၍ကောင်းကြသည်။

သင်၏ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အပြည့်အဝ ပြန်အလုပ်မလုပ်ခင် ဒုတိယအကြိမ် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် နှစ်ပတ်မှ သုံးပတ်အထိ ကြာတတ်သည်ကို သတိပြုပါ။

အဝတ်ဖြင့်လုပ်ထားသော မျက်နှာအကာကို ဝတ်ဆင်ပါ။



အမြဲတမ်း အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး ၆ ပေ ခွာပြီး စောင့်ဆိုင်းပါ။



သင့်လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။

ဆေးနှစ်လုံးလုံး ထိုးပြီးသည့်တိုင် ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံရနိုင်ပြီး မည်သည့်လက္ခဏာမျှ မပြခြင်း ဖြစ်နိုင်သေးသည်။ ထို့ကြောင့် နှာခေါင်းစည်းကို ဆက်လက်ဝတ်ဆင်ပြီး သင့်လက်ကို ဆေးကြောကာ လူကြားထဲတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေထိုင်ခြင်းကို လိုက်နာပြီး အခြားသူများကို ကာကွယ်ရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။

www.orangecountync.gov/getyourshot
(919) 245-6111

ORANGE COUNTY
HEALTH DEPARTMENT