



ASIAN HEALTH SERVICES
101 8TH STREET, SUITE 100
OAKLAND, CA 94607

NON-PROFIT
ORG. US
POSTAGE PAID
OAKLAND, CA
PERMIT NO.
3630



ASIAN HEALTH SERVICES
HEALTH CARE FOR ALL. ADVOCACY FOR THE UNDERSERVED.

*ကျွန်ုပ်တို့သည်
မိမိတို့၏အသက်မွေး
ကျွမ်းကျင်မှုကို
စတင်နေပါသည်။



သတင်းအချက်အလက်ပေးစာ
ဧပြီလ 2023

စီအီးအိုနှင့် ဥက္ကဋ္ဌတို့မှ အပ်ဒိတ်များ



Julia Liou,
စီအီးအို

Thu Quach,
ဥက္ကဋ္ဌ

Asian Health Services (AHS) ကိုယ်စား ကျွန်ုပ်တို့၏ AHS လူနာအသိုင်းအဝိုင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ နှစ်ပေါင်း 50 နီးပါးကြာပြီးနောက်၊ သင်၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာစကားဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များနှင့် နှစ်သက်မှုများကို အခိုင်အမာ အတည်ပြုပေးနေစဉ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အရည်အသွေးမြင့်မားသော စောင့်ရှောက်မှုကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရသည့်အတွက် ဂုဏ်ယူပါသည်။ သတိထား၍ စတင်စုရုံးနေစဉ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် COVID မှ ဘေးကင်း လုံခြုံစွာ ဆက်လက်ရှိနေသောကြောင့် AHS အတွက်အလုပ်များသောနှစ်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လူနာများနှင့် ဝန်ထမ်းများ၏ ဘေးကင်းမှုကို ထိန်းသိမ်းရာတွင် သင်၏ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မှုကို ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

မေလသည် အာရှအမေရိကန်၊ ဒေသခံဘာဝင်ရိုနှင့် ပစိဖိတ်ကျွန်းသူကျွန်းသားတို့၏ အမွေအနှစ်များနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာပေးလှ နှစ်ရပ်စလုံး၏ အထိမ်းအမှတ်ဖြစ်သည်။ ဤလကို ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် အားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေဟု ဆုမွန်ကောင်းတောင်းအပ်ပါသည်။ သင်ရွေးချယ်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူဖြစ်သည့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

သင်၏ MEDI-CAL ကို သက်တမ်းတိုးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီနိုင်ပါသည်။

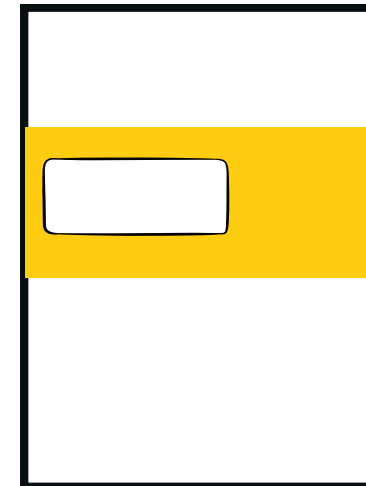
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အရေးပေါ် (PHE) ပြီးဆုံးပါပြီ။ Medi-Cal အာမခံကာကွယ်မှု၏ နောက်ဆုံး နေ့သည် 2023 ခုနှစ် မတ်လ 31 ရက်နေ့တွင် ပြီးဆုံးပါသည်။ ဤသည်မှာ သင့်တွင်ရှိနိုင်သော မေးခွန်းများအတွက် အဖြေများဖြစ်သည်။

ဒါဘာကိုဆိုလိုတာလဲ။

သင်သည် Medi-Cal တွင်ရှိနေပါက၊ သင်၏သက်တမ်းတိုးလမတိုင်မီ သင်၏ Medi-Cal ကို သက်တမ်းတိုးရပါမည်။

ဘယ်လိုသက်တမ်းတိုးရမလဲ။

- သင်၏ Medi-Cal ပြန်လည်သတ်မှတ်ရေးပတ်ကော့ချ်ကို သတ်မှတ်ရက်မှ ရက်ပေါင်း 60 ကြိုတင်၍ လက်ခံရရှိဖွယ်ရှိသည်။ ဤကဲ့သို့သော အခါ ရောင်စာအိတ်ဖြင့် လာပါသည်။
- ဤစာအိတ်ကို ပြည်နယ်မှ လက်ခံရရှိပါက ၎င်းကို မစွန့်ပစ်ပါနှင့်။
- ၎င်းတို့ကို ချက်ချင်းဖွင့်ပြီး အကူအညီလိုပါက ကျွန်ုပ်တို့ထံ ယူဆောင်လာပါ။
- ကျေးဇူးပြု၍ မမေ့ပါနှင့် - သင်၏ Medi-Cal အား သက်တမ်းတိုးခြင်းသည် အခမဲ့ ဖြစ်သည်။ သင်၏ Medi-Cal သက်တမ်းတိုးမှုအတွက် အခပေးချေပြီး အလိမ်မခံပါနဲ့။



ငါ့ဝင်ငွေ အရမ်းများနေရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

သင့်ဝင်ငွေသည် ကန့်သတ်ချက်ကျော်နေသည်ဟု သင်ထင်နေသော်လည်း၊ သင်လက်ခံရရှိထားသော ပြန်လည်သတ်မှတ်ရေးပတ်ကော့ချ်ကို အပြီးသတ်ပြီး ပြန်ပေးရန် လိုအပ်နေသေးသည်။

ခရိုင်ဝန်ထမ်းသည် သင့် Medi-Cal ကိစ္စအား စီမံဆောင်ရွက်ပြီး သင့်အား Medi-Cal အတွက် အရည်အချင်းမပြည့်မီတော့ကြောင်း တွေ့ရှိပါက Covered CA ၏ ကုန်ကျစရိတ်အနည်းဆုံး ငွေရောင်အစီအစဉ်တွင် အလိုအလျောက် စာရင်းသွင်းပါမည်။

Covered CA ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်များတွင် အလိုအလျောက် စာရင်းသွင်းပြီးနောက် တစ်ခုခုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသလား။

လိုအပ်သည် - ရက် 60 အတွင်း လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။

အကျုံးဝင်မှု ရွေးချယ်ခြင်း	အကျုံးဝင်မှု ဖယ်ထုတ်ခြင်း	ရွေးထားသော အစီအစဉ် ကို ပြောင်းခြင်း
လစဉ် အသားတင် ပရီမီယံကို ပေးဆောင်ပါ။	ရွေးထားသော အစီအစဉ်ကို ထိရောက်စွာပယ်ဖျက်ပါ။	၎င်းတို့၏ နှစ်သက်မှုအပေါ် မူတည်၍ နိမ့်သော သို့မဟုတ် ပိုမိုမြင့်မားသော သတ္တုအဆင့်အစီအစဉ်ကို ပြောင်းနိုင်သည်။
အသားတင်ပရီမီယံ ကြေးမပါဘဲ အစီအစဉ် ဆွဲပါ။	ဘာမှမလုပ်ပါနဲ့။	

သင့်တွင်မေးခွန်းများနှင့်/သို့မဟုတ်အကူအညီလိုအပ်ပါက၊ ကျွန်ုပ်တို့၏အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုဌာနသို့ ဆက်သွယ်ပါ- **510-986-6880** သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ လမ်းလျှောက်ဝင်ရောက်ခြင်း- 818 Webster St, Oakland CA 94607 တနင်္လာ-သောကြာ-နံနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီ (နေ့လည် ၁၂ နာရီမှ ၁ နာရီအထိ ပိတ်သည်)

BAY AREA လတိုင်းအတွက် သင့် အင်တာနက်ဘောလ် လူနေတိုက်ခန်းများ။ အသစ် သို့မဟုတ် ရှိနှင့်သည့်တစ်ခုအပေါ် **\$30 လျှော့စျေး။**

အိမ်ထောင်စုများသည် အောက်ပါတို့အနက် တစ်ခုခုဖြင့် သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီနိုင်သည်-

☐ အစီအစဉ်တွင် စာရင်းသွင်းခြင်း ☐ အိမ်ထောင်စုဝင်ငွေ ...နှင့် အခြားအရာများစွာ။

ဈေးနှုန်းမျှတသော ချိတ်ဆက်မှု အစီအစဉ် (ACP) အတွက် အကောင့်ဖွင့်ပြီး အဓိက Bay Area အင်တာနက် ကုမ္ပဏီမှ အစီအစဉ်များအတွက် လျှော့စျေးနှင့်

...အခြားအရာများစွာ။

acpbenefit.org တွင် စတင်လိုက်ပါ

အကူအညီလိုသလား၊ မေးစရာရှိသလား။

ခေါ်ဆိုရန် - 877-384-2575

တနင်္လာ - သောကြာ၊ နံနက် 6:00 နာရီမှ ညနေ 6:00 နာရီ

စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း။

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ ဘာလဲ။

National Institute of Mental Health (NIMH) ၏ အဆိုအရ စိတ်ဖိစီးမှုသည် အပြီးသတ်ရန် အလုပ်များလွန်းခြင်း သို့မဟုတ် ဖျားနာခြင်း ကဲ့သို့သော ပြင်ပအကြောင်းတရားတစ်ခုအား ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုဖြစ်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုသည် တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် ရေတို ပြဿနာ ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်ပွား နိုင်သည်။

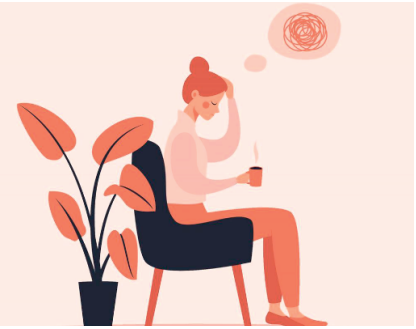
စိုးရိမ်ပူပန်မှုဆိုတာ ဘာလဲ။

စိုးရိမ်ပူပန်မှုသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို ခန္ဓာကိုယ်၏တုံ့ပြန်မှုဖြစ်ပြီး တက်ကြွသောခြိမ်းခြောက်မှုမျိုး မရှိသည့်တိုင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုသည် အမြဲရှိနေနိုင်ပြီး သင်၏နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သကဲ့သို့ သင့်ကျန်းမာရေးကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများသည် အိပ်စက်ခြင်း၊ ကိုယ်ခံအားစနစ်၊ အစာခြေစနစ်၊ နှလုံးသွေးကြောစနစ်နှင့် မျိုးပွားမှု စနစ်တို့ကို ထိခိုက်စေ နိုင်သည်။ ၎င်းသည် သင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပြီး စိတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်းစွမ်းရည်

စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုတို့၏ အကြောင်းရင်းကို နားလည်ပြီး ကျန်းမာသော ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းနိုင်မှု စွမ်းရည်များ တိုးတက်လာခြင်းသည် သင့်အား ကျန်းမာသောဘဝကို နေထိုင်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။ အောက်ပါတို့မှာ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော လှုပ်ရှားမှုအချို့ဖြစ်သည်-

- နေ့စဉ်မှတ်တမ်းတစ်ခု ထားပါ။
- အပန်းဖြေလေ့ကျင့်ခန်းများကို စီစဉ်ပေးသည့် အက်ပ်တစ်ခုကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများ စားပါ။
- ကျန်းမာသော အိပ်စက်ခြင်းကို ပုံမှန်ထိန်းသိမ်းပါ။
- ကဖိန်းဓာတ် အလွန်အကျွံသောကံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အပျက်သဘောနှင့် အကူအညီမဖြစ်နိုင်သော အတွေးများကို ဖော်ထုတ်ပြီး စိန်ခေါ်ပါ။
- သင့်အား အပြုသဘောဆောင်သောနည်းလမ်းဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးမည့် သင့်သူငယ်ချင်း များ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များကို ဆက်သွယ်ပါ။



ဝိုင်းဝန်းကူညီမှု

စိတ်ဖိစီးမှု သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို စီမံခန့်ခွဲရန် ရုန်းကန်နေရပါက ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်နှင့် စကားပြောရန် လိုအပ်သောအချိန်ဖြစ် နိုင်သည်။ ပံ့ပိုးကူညီမှုအတွက် သင်၏ မူလစောင့်ရှောက်မှု ဆရာဝန်ထံ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

*သင်သည် လက်ငင်းဒုက္ခ သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေးအကြပ်အတည်းဖြစ်နေပါက 988 တွင် **988 Suicide & Crisis Lifeline** သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် စာပို့ပါ သို့မဟုတ် **988lifeline.org** တွင် စကားပြောပါ။

အဝေးမှ သွားနှင့်ခံတွင်း ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်

ကာကွယ်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် အဓိကကျသော နိယာမဖြစ်သည်။ ယင်းအချက်ကို စိတ်ထဲတွင်ထားကာ Asian Health Services ၏ သွားနှင့်ခံတွင်းဆိုင်ရာ အစီအစဉ်သည် 2023 ခုနှစ် မတ်လတွင် အသက် 0 မှ 6 နှစ်အထိ ကလေးများအတွက် အဝေးမှ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအစီအစဉ်ကို စတင်ခဲ့ပါသည်။



ဤအစီအစဉ်သည် အောက်ပါအတိုင်းသတ်မှတ်ခံထားရသော အသက် 0 မှ 6 နှစ်အထိ လူနာများအတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်-

- 1- သွားပိုးစားခြင်းအတွက် အလယ်အလတ် သို့မဟုတ် မြင့်မားသော အန္တရာယ်ရှိသူများ၊
- 2- Oakland နှင့် Alameda တွင်မနေထိုင်သူများနှင့်
- 3- ယုံကြည်စိတ်ချရပြီး ဗီဒီယို-တယ်လီကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို လက်ခံနိုင်သည့် ၎င်းတို့၏ မိဘ များသည် အစီအစဉ်တွင် စာရင်းသွင်းကြသည်။

အထက်ပါ သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီသော လူနာများသည် ဖလိုရီဒါ အရောင်တင်ဆီနှင့် သွားတိုက်တံကို စာတိုက်မှ လက်ခံရရှိမည် ဖြစ်သည်။ ဝန်ထမ်းများသည် မိဘများနှင့် ဗီဒီယိုကုန်ဖရင့် တစ်ခု ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ဤဗီဒီယိုကုန်ဖရင့်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူသည် ကုသမှုအစီအစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး၊ သွားတိုက်ခြင်းနှင့် အပ်ချည်မျှင်သုံး ပွတ်တိုက်ခြင်းဆိုင်ရာ အသိပညာပေး ခြင်း၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကိုရှင်းပြပြီး ထပ်မံခွင့်ပြုချက်ရယူ၍ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူက ကြည့်ရှုနေစဉ် ကလေး၏ သွားများပေါ်တွင် ဖလိုရီဒါ အရောင်တင်ဆီ လိမ်းနည်းကို မိဘများအား လေ့ကျင့်ပေးပါသည်။ မိဘများသည် လျှောက်လွှာတင်ပြီးနောက် ခွဲစိတ်မှုအလွန်ညွှန်ကြားချက်များ ကို လက်ခံရရှိမည် ဖြစ်သည်။

အစီအစဉ်သည် Oakland ပြင်ပတွင်နေထိုင်သူများအတွက်သာဖွင့်ထားသောကြောင့် မိဘများဆေးခန်း သို့ ကားမမောင်းရစေရန်လည်း ကူညီ ပေးပါသည်။ ဆေးခန်းစောင့်ဆိုင်းချိန်သည် ယခုဆိုလျှင် 6 လ ဖြစ်ပြီး ဤအစီအစဉ်သည် ဆေးခန်းသို့လာရန် လိုအပ်သော အခြားလူနာများ အတွက် ဆေးခန်းတွင် ချိန်းဆိုမှုနေရာများ ပိုမိုဖွင့်လှစ်ရန် ကူညီပေးပါသည်။ ထို့အပြင် မိဘများသည် ၎င်းတို့၏ ကလေးများကို အရောင်တင်ဆီ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ ကလေးများ သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့် ရရှိစေသည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်ပါသည်။

*သင်သည် ဤအစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ရန် စိတ်ဝင်စားပါက **510-250-8300** သို့ခေါ်ဆိုပါ။

COVID-19 စစ်ဆေးခြင်းမှာ ဘာတွေ အသစ်ပါလဲ။

သင့်တွင် အာမခံမရှိပါက သင့်အာမခံသည် စစ်ဆေးခြင်းအတွက် အကျိုးမဝင်ပါ သို့မဟုတ် စစ်ဆေးမှု များရယူရန် သို့မဟုတ် စမ်းသပ်ရန် အခက်အခဲရှိနေပါက သင့်အား COVID-19 စစ်ဆေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးဆောင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဤနေရာတွင် ရှိနေပါသည်။ ရရှိနိုင်သော အရာများ-

ဝန်ဆောင်မှုပေးသော အသိုင်းအဝိုင်းများ	စစ်ဆေးခြင်း	ဖြန့်ဝေခြင်း	COVID စစ်ဆေးခြင်း	ကုသမှုရည်ညွှန်းချက် များ	ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ရွေးချယ်မှုများ
အာမခံမထားသူ/ လုံလောက်အောင် အာမခံ မထားသူများနှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အတား အဆီးများ ကြုံတွေ့နေရ သူ များအတွက် အထူး ပေးထားသော ဝန်ဆောင်မှုများ။	သင့်လျော်သော ရည်ညွှန်းချက်များ၊ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် အတူ ဖြစ်နိုင်ခြေအချက် များကို စစ်ဆေးခြင်း။	ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်ကိရိယာ များ၊ ကိရိယာလက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ခြင်းများ၊ ပညာရေးဆိုင်ရာပစ္စည်း များနှင့် နောက်ဆုံးရ COVID-19 လမ်းညွှန်ချက် တို့ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှု ခွင့်ကို မြှင့်တင်ထားသည်။	လိုအပ်ပါက PCR နှင့် Rapid Antigen စမ်းသပ် ခြင်းများကို ဆိုက်တွင် ရ နိုင်ပါသည်။	ကုသမှုအတွက် သင့်လျော် ပြီး အချိန်နှင့်တပြေးညီ ချိတ်ဆက်မှုများ။	ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စာရင်းသွင်းခြင်းနှင့် Medi-Cal ပြန်လည်ဆုံးဖြတ် ခြင်းဆိုင်ရာ အကူအညီ။

အချိန်

- တနင်္လာနေ့** 9:15AM-12:00PM, 1:30-4:00PM
**လတိုင်း၏ ပထမဆုံးတနင်္လာနေ့တွင် Clinton Park (655 International Blvd., Oakland) ၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ COVID နှင့် MPox ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးဆောင်ပါမည်။
- အင်္ဂါနေ့** 9:15AM-12:00PM, 1:30-4:00PM
- ဗုဒ္ဓဟူးနေ့** 1:30-4:00PM
- ကြာသပတေးနေ့** 9:15AM-12:00PM, 1:30-4:00PM
** ကြာသပတေးနေ့များတွင် COVID စစ်ဆေးခြင်းသာ
- သောကြာနေ့** 9:15AM-12:00PM, 1:30-4:00PM

AHS ကွန်မြူနတီဗဟို
416 8th St, Oakland, CA 94607
510-735-3222
ကျွန်ုပ်တို့ပေးသောဝန်ဆောင်မှုများ

- COVID-19 PCR နှင့် Antigen စစ်ဆေးခြင်း။
- သင့်လျော်သူအားလုံးအတွက် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများ
- သင့်လျော်သအားလုံးအတွက် MPox ကာကွယ်ဆေး များ

COVID-19 စစ်ဆေးခြင်းကို လုံလောက်အောင် အာမခံ မထားသူ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအာမခံမရှိသော လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် ကန့်သတ် ထားသည်။ လူတိုင်းသည် ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးအာမခံမှ တစ်လလျှင် အခမဲ့စမ်းသပ်ကိရိယာ ၈ ခုကို မှာယူနိုင်သည် သို့မဟုတ် COVIDtests.gov မှ အခမဲ့စမ်းသပ်ကိရိယာ ၄ ခုကို မှာယူနိုင်ပါသည်။ စမ်းသပ်ကိရိယာများကို ဆေးစာမပါဘဲ အွန်လိုင်း သို့မဟုတ် သင့်ဒေသရှိ ဆေးဆိုင်များတွင်လည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။ သက်တမ်းကုန်စမ်းသပ်ကိရိယာတစ်ခုကို မစွန့်ပစ်မီ ထုတ်လုပ်သူသည် သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်ကို သက်တမ်းတိုးထားခြင်းရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက၊ FDA ဝဘ်ဆိုက်တွင် တရားဝင်ခွင့်ပြုထားသော COVID-19 ပင်မရောဂါရှာဖွေ စစ်ဆေးမှု များ စာရင်း၏ သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်စွဲကော်လံကို ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

CDC ကာကွယ်ဆေး လမ်းညွှန်ချက်အသစ်များ-

- monovalent ကာကွယ်ဆေးအားလုံးကို ယခုအခါ တရားဝင်ခွင့်ပြုချက် မရှိတော့ပါ။
- ကာကွယ်ဆေးမထိုးရသေးသောအသက် 6 နှစ်နှင့်အထက်လူတိုင်းသည် up to date ဖြစ်စေရန် အတွက် bivalent ကာကွယ်ဆေးတစ်ခုသာ လိုအပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။
- ထို့အပြင်၊ အောက်ပါပုဂ္ဂိုလ်များသည် နောက်ထပ် bivalent booster အတွက် အကျိုးဝင်သည်-
 - အသက် 65 နှစ်နှင့်အထက်လူများသည် ပထမအကြိမ် bivalent ဆေးထိုးပြီးနောက် 4 လအကြာတွင် ဒုတိယ bivalent booster ကို ထိုးနိုင်ပါသည်။
 - ခုခံအားကျဆင်းသူများသည် ပထမအကြိမ် bivalent ဆေးထိုးပြီးနောက် 2 လအကြာ တွင် ၎င်းတို့၏ဒုတိယ bivalent booster ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

Asian Health Services COVID-19 ဆေးခန်းနှင့် ပတ်သက်သည့် သီးခြားမေးခွန်း များအတွက် ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ COVID-19 Helpline (510)735-3222 သို့ ဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝဘ်ဆိုက်သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ- <https://asianhealthservices.org/covid19vaccine/>

