2009 H1N1 တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး

အသက်ရှိပြီး အားပျော့အောင်လုပ်ထားသည်
(နှာခေါင်းထဲ ဖြန်းရသည့်ကာကွယ်ဆေး)

သင်သိသင့်သည့်အရာများ

ကာကွယ်ဆေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်တွေကို စပဲနစ်ရှ်နဲ့ တခြားဘာသာစကားတွေနဲ့ ရနိုင်ပါတယ်။ www.immunize.org/vis မှာ ကြည့်ပါ။

1 2009 H1N1 တုပ်ကွေးဆိုတာ ဘာလဲ။

(တခါတလေ ဝက်တုပ်ကွေးလို့လည်းခေါ်တဲ့) 2009 H1N1 တုပ်ကွေးက တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားအသစ်ကြောင့်ဖြစ်တာပါ။ ဒီပိုးက နိုင်ငံအတော်များများကို ပျံ့နှံ့သွားပါပြီ။

တခြားတုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်တွေလိုပဲ၊ 2009 H1N1 က လူတယောက်ကနေ တယောက်ကို နှာချေ ချောင်းဆိုးရာက ကူးပြီး တခါတလေ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိနေတဲ့အရာတွေကို ကိုင်ရာကနေ ကူးပါတယ်။

2009 H1N1 လက္ခဏာတွေထဲမှာ အောက်ပါတို့ ပါနိုင်ပါတယ်။ ။

- မောပန်းတာ
- ကိုယ်ပူတာ
- လည်ချောင်းနာတာ
- ကြွက်သားတွေကိုက်ခဲတာ
- အချမ်းထတာ
- ချောင်းဆိုးတာ
- နှာချေတာ

တချို့လူတွေက ဝမ်းလျှောတာ၊ အန်တာတို့လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

လူအများစုက တပတ်အတွင်း သက်သာလာကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့က အဆုပ်အအေးမိတာ ဒါမှမဟုတ် တခြားကြီးလေးတဲ့ ရောဂါတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ တချို့က ဆေးရုံတင်ရပြီး တချို့က သေဆုံးကြပါတယ်။

2 2009 H1N1 က ရိုးရိုး (ရာသီအလိုက်ဖြစ်တဲ့) တုပ်ကွေးနဲ့ ဘယ်လိုကွာသလဲ။

ရာသီအလိုက်ဖြစ်တဲ့တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေက တနှစ်နဲ့တနှစ် ပြောင်းလဲပေမဲ့ တမျိုးနဲ့တမျိုးက အရမ်းနီးစပ်ပါတယ်။

အရင်က တုပ်ကွေးရောဂါပိုးရှိဖူးတဲ့လူတွေက ရာသီအလိုက်ဖြစ်တဲ့တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေကို ခုခံနိုင်စွမ်းတချို့ ရှိပါတယ် (သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာတွေက ဒီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေကို တိုက်ခိုက်နိုင်စွမ်းရှိလာပါတယ်)။

2009 H1N1 တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်က ဗိုင်းရပ်စ်အမျိုးအစားအသစ်တမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ သူက ရာသီအလိုက်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေနဲ့ အများကြီးကွာပါတယ်။

လူအများစုမှာက 2009 H1N1 တုပ်ကွေးကို ခုခံနိုင်စွမ်း နည်းနည်းပဲရှိပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် လုံးဝမရှိပါဘူး။ (သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာတွေက ဒီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေကို တိုက်ခိုက်ဖို့ အဆင်သင့်မရှိပါဘူး)။

3 2009 H1N1 တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး

2009 H1N1 တုပ်ကွေးကို တိုက်ဖျက်ဖို့ ကာကွယ်ဆေးတွေ ရနိုင်ပါတယ်။

- ဒီကာကွယ်ဆေးတွေကို ရာသီအလိုက်ဖြစ်တဲ့တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးတွေလိုပဲ လုပ်ထားပါတယ်။
- ရာသီအလိုက်ဖြစ်တဲ့ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးတွေလိုပဲ သူတို့လည်း အန္တရာယ်ကင်းပြီး ထိရောက်ဖို့ မျှော်လင့်ထားပါတယ်။
- တခြားဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေကြောင့်ဖြစ်တဲ့ "တုပ်ကွေးနဲ့တူတဲ့" ဖျားနာမှုတွေကို မကာကွယ်နိုင်ပါဘူး။
- ရာသီအလိုက်ဖြစ်တဲ့တုပ်ကွေးကို မကာကွယ်နိုင်ပါဘူး။ ***ရာသီအလိုက်ဖြစ်တဲ့ တုပ်ကွေးကနေ ကာကွယ်ချင်ရင် ရာသီအလိုက်ဖြစ်တဲ့ တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးလည်း ထိုးသင့်ပါတယ်။***

အသက်ရှင်နေပြီး အားနည်းအောင်လုပ်ထားတဲ့ နှာခေါင်းထဲထည့်ရတဲ့ ကာကွယ်ဆေး (ဒါမှမဟုတ် LAIV) ကို နှာခေါင်းထဲ ဖြန်းရပါတယ်။ **ဒီစာရွက်မှာ အသက်ရှင်ပြီး အားပျော့အောင်လုပ်ထားတဲ့ နှာခေါင်းထဲထည့်ရတဲ့ ကာကွယ်ဆေးအကြောင်း ပြောထားပါတယ်။**

ပိုးမထတ္တြတဲ့ ကာကွယ်ဆေးလည်း ရနိုင်ပါတယ်။ ဒီကာကွယ်ဆေးကို ထိုးဆေးအနေနဲ့ ပေးပါတယ်။ ဒါကို သီးခြား စာရွက်မှာ ပြောထားပါတယ်။

2009 H1N1 LAIV မှာ သီမရိုဆယ်လ် (thimerosal) ဒါမှမဟုတ် တခြား တာရှည်ခံအောင်လုပ်တဲ့ဆေးတွေ မပါပါဘူး။ အသက် 2 နှစ်က 49 နှစ်အထိရှိသူတွေအတွက် လိုင်စင်ရထားပါတယ်။

ဒီကာကွယ်ဆေး ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို အားနည်းအောင်လုပ်ထားပါတယ်။ လူတွေ ဖျားနာအောင် မလုပ်စေလို့ပါ။

4 2009 H1N1 တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို ဘယ်သူတွေထိုးရမလဲ၊ ပြီးတော့ ဘယ်တော့ထိုးရမလဲ။

ဘယ်သူတွေလဲ

LAIV အသက် 2 နှစ်က 49 နှစ်အထိရှိသူ ကိုယ်ဝန်မရှိသူတွေနဲ့ ရောဂါတချို့ မရှိသူတွေ (နံပါတ် 5 မှာ ကြည့်ပါ) အတွက် ခွင့်ပြုထားပါတယ်။ 2009 H1N1 LAIV ပေးဖို့ အကြံပြုထားတဲ့အုပ်စုတွေထဲက လူတွေက အရင်ဆုံး ကျန်းမာပြီး ။

- အသက် 2 နှစ်က 24 နှစ်ရှိသူတွေ၊
- အသက် 25 နှစ်က 49 နှစ် ရှိသူတွေနဲ့
  - အသက် 6 လ အောက် ကလေးတွေနဲ့ နေသူ ဒါမှမဟုတ် သူတို့ကို ကြည့်ထားသူ၊ ဒါမှမဟုတ်
  - ကျန်းမာရေး ကုသပေးသူ ဒါမှမဟုတ် အရေးပေါ် ဆေးကုသပေးသူ ဝန်ထမ်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကာကွယ်ဆေးတွေ ပိုရလာတာနဲ့အမျှ တခြား အသက် 25 နှစ်က 49 နှစ် ရှိသူတွေကလည်း ကာကွယ်ဆေး ရယူရပါမယ်။

> မှတ်ချက်။ ။ ဥပမာ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေ၊ နာတာရှည်ရောဂါရှိသူတွေနဲ့ အသက် 6 လက 2 နှစ်ရှိသူ ကလေးတွေလို – တချို့ လူတွေက LAIV မရယူသင့်ပေမဲ့ – သူတို့ ကာကွယ်ဆေးရဖို့ကတော့ အရေးကြီးပါတယ်။ သူတို့ကို တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးရပါမယ်။

နိုင်ငံတော်အစိုးရက မိမိဆန္ဒအလျောက် ကာကွယ်ဆေးလိုချင်သူတွေကို ဒီကာကွယ်ဆေးပေးနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြည်နယ်ဥပဒေ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်ရှင်တွေက တချို့ လူတွေ ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ သတ်မှတ်ချက် ရှိနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်တော့လဲ

ကာကွယ်ဆေးရနိုင်တာနဲ့ အမြန်ဆုံး ကာကွယ်ဆေး ရယူပါ။

အသက် 9 နှစ်အရွယ်အထိ ကလေးတွေက တလစီလောက်ခြားပြီး ကာကွယ်ဆေး **နှစ်ကြိမ်** ရယူရပါမယ်။ အသက်ပိုကြီးတဲ့ ကလေးတွေနဲ့ လူကြီးတွေက တကြိမ်ပဲ လိုပါတယ်။

2009 H1N1 Live, attenuated influenza vaccine- Burmese 10/2/09

5 တချို့ လူတွေက ကာကွယ်ဆေး မရယူသင့်ပါဘူး၊ ဒါမှမဟုတ် စောင့်သင့်ပါတယ်

သင့်မှာ **ကြီးလေးတဲ့ (အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့) ကြက်ဥနဲ့ မတည့်တာ** ဒါမှမဟုတ် **ကာကွယ်ဆေးမှာပါတဲ့ တခြားအရာတွေနဲ့ မတည့်တာ** ရှိရင် 2009 H1N1 LAIV မရယူသင့်ပါဘူး။
သင့်မှာ မတည့်တာတွေ အကြီးအကျယ်ရှိရင် ကာကွယ်ဆေးပေးသူကို ပြောပါ။

အောက်ပါ အုပ်စုတွေကို 2009 H1N1 LAIV မပေးသင့်ပါဘူး။

- အသက် 2 နှစ် အောက်ကလေးတွေနဲ့ အသက် 50 ကျော် လူကြီးတွေ၊
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတွေ၊
- ခုခံအားနည်းသူတွေ၊
- အောက်ပါတို့လို နာတာရှည်ရောဂါတွေ ရှိသူတွေ
  - နှလုံးရောဂါ
  - ကျောက်ကပ် ဒါမှမဟုတ် အသည်းရောဂါ
  - အဆုပ်ရောဂါ
  - ဆီးချိုရောဂါလို ဇီဝတွင်းဖြစ်ပျက်မှုရောဂါ
  - ပန်းနာရင်ကြပ
  - သွေးအားနည်းရောဂါနဲ့ တခြား သွေးရောဂါတွေ
- ပန်းနာရင်ကြပ် ဒါမှမဟုတ် လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်အတွင်းမှာ တကြိမ်နဲ့အထက် ရှူကြပ်သံမြည်တဲ့ အသက် 5 နှစ်အောက် ကလေးတွေ၊
- အသက်ရှူဖို့ ဒါမှမဟုတ် မြိုချဖို့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်နိုင်တဲ့ (ဦးနှောက် လေဖြတ်တာလို) ကြွက်သား ဒါမှမဟုတ် အာရုံကြော ရောဂါတွေ ရှိသူတွေ၊
- (ရိုးတွင်းခြင်ဆီ အစားထိုးကုရတဲ့ ယူနစ်မှာလို အကာအကွယ်ပေးထားတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကုသဖို့လိုတဲ့) ခုခံအား *အရမ်း* အားနည်းသူနဲ့ အနီးကပ်နေရသူတွေ၊
- အက်စပရင်နဲ့ ရေရှည်ကုသူ ကလေးတွေ ဒါမှမဟုတ် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွေ။

သင်ဟာ အတော်အသင့် ဒါမှမဟုတ် အပြင်းအထန် ဖျားနာနေရင် နေကောင်းလာတဲ့ အထိစောင့်ပြီးမှ ကာကွယ်ဆေးရယူရင် ပိုကောင်းပါမယ်။ အအေးနည်းနည်းမိနေရင် ဒါမှမဟုတ် တခြားတခုခုနဲ့ ဖျားနာနေရင် သာမန်အားဖြင့် စောင့်စရာမလိုပါဘူး။

အောက်ပါတို့ဖြစ်ဖူးရင် သင့်ဆရာဝန်ကို ပြောပါ။ ။

- ရာသီအလိုက်ဖြစ်တဲ့ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး တကြိမ်ရယူပြီးတဲ့အခါ အသက်အန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်တဲ့အထိ မတည့်တာ၊
- (GBS လို့လည်းခေါ်တဲ့ အကြီးအကျယ် လေဖြတ်တဲ့ရောဂါ) ဂီလိန်း-ဘား (Guillain-Barré) ရောဂါ။

ဒီအကြောင်းတွေကြောင့် ကာကွယ်ဆေးကို မရှောင်ရှားသင့်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေက သင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာမှာ အကူအညီပေးနိုင်ပါတယ်။

တခြား ကာကွယ်ဆေးအများစုနဲ့ အတူ 2009 H1N1 LAIV ကို ပေးနိုင်ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့လအတွင်းမှာ တခြား ကာကွယ်ဆေးတွေ ရယူခဲ့ရင် ဒါမှမဟုတ် လာမယ့်လအတွင်း ရယူဖို့ အစီအစဉ်ရှိရင် သင့်ဆရာဝန်ကို ပြောပါ။ H1N1 LAIV နဲ့ ရာသီအလိုက်ဖြစ်တဲ့ LAIV တို့ကို အတူတူ မပေးသင့်ပါဘူး။

6 2009 H1N1 LAIV က ဘာအန္တရာယ်တွေ ရနိုင်သလဲ။

တခြားဆေးတွေလိုပဲ ကာကွယ်ဆေးကလည်း ဆေးနဲ့ အကြီးအကျယ်မတည့်တာလို ကြီးလေးတဲ့ပြဿနာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကာကွယ်ဆေးတခုကြောင့် ကြီးလေးတဲ့ အန္တရာယ် ဒါမှမဟုတ် သေဆုံးမှုဖြစ်တာက အင်မတန် နည်းပါတယ်။

2009 H1N1 LAIV က အန္တရာယ်တွေက ရာသီအလိုက် LAIV က အန္တရာယ်တွေနဲ့ တူမယ်လို့ မျှော်လင့်နိုင်ပါတယ်။ ။

သိပ်မပြင်းထန်သည့် ပြဿနာများ။ ။

တချို့ကလေးတွေနဲ့ 2 နှစ်က 17 နှစ်အရွယ် ဆယ်ကျော်သက်တွေက အောက်ပါတို့အပါအဝင် ဆေးတုံ့ပြန်မှု အနည်းငယ်ရှိကြောင်း ပြောပါတယ်။ ။

- နှာစေးတာ၊ နှာခေါင်းပိတ်တာ ဒါမှမဟုတ် ချောင်းဆိုးတာ
- ကိုယ်ပူတာ
- ခေါင်းကိုက်တာနဲ့ ကြွက်သားကိုက်ခဲတာ
- ရှူကြပ်သံမြည်တာ
- ဗိုက်အောင့်တာ ဒါမဟုတ် တခါတလေ အန်တာ ဒါမှမဟုတ် ဝမ်းလျှောတာ

အသက် 18 နှစ်က 49 နှစ် ရှိတဲ့ အရွယ်ရောက်သူတချို့က အောက်ပါတို့ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါတယ်။ ။

- နှာစေးတာ ဒါမှမဟုတ် နှာခေါင်းပိတ်တာ
- လည်ချောင်းနာတာ
- ချောင်းဆိုးတာ၊ အချမ်းထတာ၊ မောတာ/အားနည်းတာ
- ခေါင်းကိုက်တာ

ကြီးလေးသည့်ပြဿနာများ။ ။

- အသက်အန္တရာယ်ရှိလောက်အောင် ကာကွယ်ဆေးတွေနဲ့ မတည့်တာတွေက အရမ်းဖြစ်ခဲပါတယ်။ ဖြစ်ရင်လည်း ကာကွယ်ဆေးရပြီး မိနစ်အနည်းငယ်က နာရီအနည်းငယ်အတွင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။
- 1976 ခုနှစ်မှာ ပိုးထကြွခြင်းမရှိတဲ့ ဝက်တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး အစောပိုင်းတမျိုးနဲ့ (Guillain-Barré, GBS) ဆက်စပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ LAIV ကတော့ GBS နဲ့ ဆက်စပ်မှုမရှိပါဘူး။

7 ဆေးနဲ့ အကြီးအကျယ် မတည့်တာ ဖြစ်ရင်ရော။

ဘာတွေ သတိထားကြည့်ရမလဲ။

ကိုယ်ပူချိန်သိပ်မြင့်တာ ဒါမှမဟုတ် အပြုအမူပြောင်းလဲတာတို့လို ထူးခြားတဲ့အခြေအနေတွေ စောင့်ကြည့်ရပါမယ်။ အကြီးအကျယ် မတည့်တဲ့လက္ခဏာတွေထဲမှာ အသက်ရှူရခက်ခဲတာ၊ အသံကွဲတာ ဒါမှမဟုတ် ရှူကြပ်သံမြည်တာ၊ အင်ပြင်ထတာ၊ အသား ဖြူဖတ်ဖြူလျော် ဖြစ်တာ၊ အားနည်းတာ၊ နှလုံးခုန်မြန်တာ ဒါမှမဟုတ် ခေါင်းမူးတာတို့ ပါနိုင်ပါတယ်။

ဘာလုပ်ရမလဲ။

- ဆရာဝန်ကို **တယ်လီဖုန်းဆက်**ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဒီလူကို ဆရာဝန်ဆီ ချက်ချင်းခေါ်သွားပါ။
- ဘာဖြစ်လဲ၊ ဖြစ်တဲ့ရက်စွဲနဲ့ အချိန်နဲ့ ကာကွယ်ဆေး ဘယ်တုန်းက ရယူသလဲဆိုတာ ဆရာဝန်ကို **ပြောပြပါ။**
- ကာကွယ်ဆေးနဲ့ မတည့်တာဖြစ်ပျက်မှု အစီရင်ခံ စနစ် (Vaccine Adverse Event Reporting System, VAERS) ပုံစံ ဖြည့်ပြီး ဆေးနဲ့ မတည့်တာ ဆရာဝန်ကို တိုင်ကြား **နိုင်း**ပါ။ ဒါမှမဟုတ် VAERS အင်တာနက်စာမျက်နှာ **www.vaers.hhs.gov** မှာ သင် တိုင်ကြားမှုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် **1-800-822-7967** ကိုဆက်ပြီး တိုင်ကြားနိုင်ပါတယ်။

VAERS က ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပေးမှု မလုပ်ပါဘူး။

8 ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ထိခိုက်မှု လျော်ကြေး

သင် ဒါမှမဟုတ် သင့်ကလေးက ကာကွယ်ဆေးနဲ့ မတည့်ရင် သင်တရားစွဲနိုင်မှုကို ဥပဒေအရ ကန့်သတ်ထားပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီကာကွယ်ဆေးကြောင့် အကြီးအကျယ်မတည့်တာဖြစ်သူတချို့အတွက် ကျန်းမာရေးကုသစရိတ်နဲ့ တခြား ကုန်ကျစရိတ်တို့ကို ကူညီပြီးပေးပေးဖို့ နိုင်ငံတော် အစီအစဉ် တရပ် ဖန်တီးထားပါတယ်။ ဒီအစီအစဉ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်အချက်အလက်တွေ သိချင်ရင် **1-888-275-4772** ကို ဖုန်းဆက်ပါ၊ ဒါမှမဟုတ် ဒီအစီအစဉ်ရဲ့ အင်တာနက်စာမျက်နှာ **www.hrsa.gov/countermeasurescomp/default.htm** ကို သွားပါ။

9 ဒီအကြောင်း ပိုသိချင်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

- သင့်ကို ကျန်းမာရေးကုသပေးသူကို မေးပါ။ သူတို့က ကာကွယ်ဆေးအကြောင်း ရေးထားတဲ့စာလွှာ ပေးနိုင်တယ်၊ ဒါမှမဟုတ် အချက်အလက်တွေရနိုင်တဲ့ တခြားနေရာတွေ အကြံပေးနိုင်ပါတယ်။
- သင့်ရဲ့ ဒေသခံ ဒါမှမဟုတ် ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာနကို ဖုန်းဆက်ပါ။
- ရောဂါထိန်းသိမ်းရေးနဲ့ ကာကွယ်ရေးစင်တာ (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) ကို ဆက်သွယ်ပါ။
  - **1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)** ကို ဖုန်းဆက်ပါ၊ ဒါမှမဟုတ်
  - CDC ရဲ့ အင်တာနက်စာမျက်နှာ **www.cdc.gov/h1n1flu** ဒါမှမဟုတ် **www.cdc.gov/flu** ကို သွားကြည့်ပါ
  - **www.flu.gov** အင်တာနက်စာမျက်နှာကို သွားကြည့်ပါ

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Vaccine Information Statement
2009 H1N1 LAIV IMM-979BUR – Burmese (10/2/09) 42 U.S.C. §300aa-26
Translated by Transcend Translations, Davis, CA www.transcend.net