

အသည်းရောင် အသားဝါ အေ ကာကွယ်ဆေး သင် ဘာကို သိထားသင့်ပါသလဲ

Many Vaccine Information Statements are available in Burmese and other languages. See www.immunize.org/vis
ကာကွယ်ဆေး အချက်အလက် ဖော်ပြချက်များစွာကို မြန်မာဘာသာနှင့် အခြားဘာသာစကားများဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ ကြည့်ရှုရန် www.immunize.org/vis

1 အဘယ်ကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးရသနည်း။

အသည်းရောင် အသားဝါ အေ သည် ပြင်းထန်သော အသည်းရောင်ဖြစ်သည်။ အသည်းရောင် အသားဝါ အေ ဝိုင်းရပ်စ် (HAV) ကြောင့် ထိုရောဂါဖြစ်ရသည်။ HAV သည် ရောဂါပိုးရှိသူတို့၏ မစင်နှင့် ထိတွေ့ ရာမှတစ်ဆင့် တစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားကာ ယင်းမှာ လက်ကို စင်ကြယ်စွာမဆေးထားပါက ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ အသည်းရောင် အသားဝါ အေ ကို HAV ရောဂါပိုး ပါရှိသော အစားအစာ၊ ရေ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများမှလည်း ရောဂါရနိုင်ပါသည်။

အသည်းရောင် အသားဝါ အေ ၏ ရောဂါလက္ခဏာများထဲတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည်-

- ဖျားခြင်း၊ အားကုန်ခမ်းခြင်း၊ အစာစားချင်စိတ် မရှိခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း နှင့်/ သို့မဟုတ် အဆစ်များနာကျင်ခြင်း
- ပြင်းထန်သော ဝမ်းဗိုက်နာခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှော့ခြင်း (အဓိကအားဖြင့် ကလေးများတွင် ဖြစ်သည်) သို့မဟုတ်
- အသားဝါခြင်း (အရေပြား သို့မဟုတ် မျက်လုံးများ ဝါခြင်း၊ အရောင်ရင့်သော ဆီး၊ ရွှံ့စေးအရောင်ရှိသော အူ လှုပ်ရှားမှုများ)။

အဆိုပါ ရောဂါလက္ခဏာများသည် ရောဂါပိုးနှင့်ထိတွေ့ပြီး 2 ပတ်မှ 6 ပတ်အတွင်း ပေါ်ပေါက်လေ့ရှိကာ 2 လအထိသာ ကြာမြင့်တတ်သော်လည်း အချို့လူများတွင် 6 လအထိ ဖျားနာနေနိုင်ပါသည်။ သင်သည် အသည်းရောင် အသားဝါ အေ ဖြစ်နေပါက အလုပ် မလုပ်နိုင်လောက်အောင် ဖျားနာနေနိုင်ပါသည်။

ကလေးများတွင် ရောဂါလက္ခဏာ တစ်ခါတစ်ရံ မပြသော်လည်း လူကြီး အများစုတွင် ရောဂါလက္ခဏာပြပါသည်။ သင်သည် ရောဂါလက္ခဏာ မပြဘဲ HAV ကို ပြန့်ပွားကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။

အသည်းရောင် အသားဝါ အေ သည် အသည်းပျက်စီးမှုနှင့် သေဆုံးမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီး ယင်းမှာ ရှားပါးသော်လည်း အသက် 50 နှင့်အထက်ရှိသူများနှင့် အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ သို့မဟုတ် ဘီ ကဲ့သို့သော အခြားအသည်းရောင် ရှိသူများတွင် အသည်းပျက်စီးမှုနှင့် သေဆုံးမှု ပိုမိုဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အသည်းရောင် အသားဝါ အေ ကာကွယ်ဆေးသည် အသည်းရောင် အသားဝါ အေ ကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ အသည်းရောင် အသားဝါ အေ ကာကွယ်ဆေးများကို အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌ 1996 ခုနှစ်ကတည်းက ထောက်ခံလမ်းညွှန်ခဲ့ပါသည်။ ထိုမှစကာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် နှစ်စဉ် ရောဂါဖြစ်သူအရေအတွက်မှာ 31,000 မှသည် 1,500 ထက်လျော့နည်းသည်အထိ ကျဆင်းသွားပါသည်။

2 အသည်းရောင် အသားဝါ အေ ကာကွယ်ဆေး

အသည်းရောင် အသားဝါ အေ ကာကွယ်ဆေးသည် ရောဂါပိုးတက်ကြွမှု မရှိသော (ပိုး သေနေသော) ကာကွယ်ဆေးဖြစ်သည်။ ရေရှည်ခံသည့် ကာကွယ်မှုအတွက် သင်က **ဆေး 2 ကြိမ်** ထိုးရပါမည်။ ယင်းဆေးထိုးမှုများကို အနည်းဆုံး 6 လခြားပြီး ထိုးသင့်ပါသည်။

ကလေးငယ်များကို သူတို့အသက် တစ်နှစ်နှင့် နှစ်နှစ် မွေးနေ့များ အကြား (12 လမှသည် 23 လကြား) တွင် ပုံမှန်အားဖြင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသည်။ ထိုထက်အသက်ကြီးသော ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များသည် 23 လ နောက်ပိုင်းတွင် ကာကွယ်ဆေး ထိုးနိုင်ပါသည်။ ယခင်က ကာကွယ်ဆေးမထိုးဘူးသော်လည်း အသည်းရောင် အသားဝါ အေ ရောဂါကို ကာကွယ်လိုသော လူကြီးများသည်လည်း ကာကွယ်ဆေး ထိုးနိုင်ပါသည်။

အောက်ပါအခြေအနေများတွင် သင်သည် အသည်းရောင် အသားဝါ အေ ကာကွယ်ဆေး ထိုးသင့်ပါသည်-

- အသည်းရောင် အသားဝါ အေ အဖြစ်များသည့် နိုင်ငံများသို့ ခရီးသွားခြင်း၊
- အခြားအမျိုးသားများနှင့် လိင်ဆက်ဆံသော အမျိုးသားဖြစ်ခြင်း၊
- တရားမဝင်ဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်း၊
- အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ သို့မဟုတ် အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ကဲ့သို့သော နာတာရှည် အသည်းရောင်ရှိခြင်း၊
- သွေးခဲစေသော ဆေးဝါးများနှင့် ကုသမှုခံယူနေခြင်း၊
- အသည်းရောင် အသားဝါ အေ ကူးစက်နေသော တိရစ္ဆာန်များနှင့် သို့မဟုတ် အသည်းရောင် အသားဝါ အေ သုတေသနဓာတ်ခွဲခန်းတွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ်
- အသည်းရောင် အသားဝါ အေ အဖြစ်များသည့်နိုင်ငံမှ နိုင်ငံတကာ မွေးစားမည့်သူနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့နိုင်ခြေရှိခြင်း

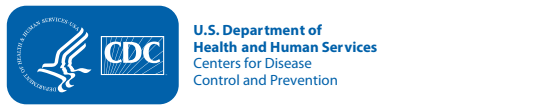
အဆိုပါအုပ်စုများအကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုပါက သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူကို မေးမြန်းပါ။

အသည်းရောင် အသားဝါ အေ ကာကွယ်ဆေးကို အခြား ကာကွယ်ဆေးများနှင့် တစ်ပြိုင်တည်း ထိုးခြင်းကြောင့် မည်သည့်အန္တရာယ်မျှ မသိရှိထားပါ။

3 အချို့သောသူများသည် ဤကာကွယ်ဆေးကို မထိုးသင့်ပါ

အောက်ပါအခြေအနေချို့လျှင် သင့်အား ကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးသူကို ပြောပြပါ-

- **ပြင်းထန်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိသော ဓါတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှု သင့်ထံတွင်ရှိလျှင်။**
ယခင်က အသည်းရောင် အသားဝါ အေ ကာကွယ်ဆေး တစ်ကြိမ်ထိုးပြီးနောက် အသက်အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှု ရှိဖူးလျှင်၊ သို့မဟုတ် ဤကာကွယ်ဆေး၏ တစ်စိတ် တစ်ပိုင်းကြောင့် ပြင်းထန်သော ဓါတ်မတည့်မှုရှိလျှင် သင်သည် ဤကာကွယ်ဆေးကို မထိုးသင့်ကြောင်း အကြံပြုရမည်။ ကာကွယ်ဆေး အစိတ်အပိုင်းများအကြောင်း သိရှိလိုပါက သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူကို မေးမြန်းပါ။
- **သင်က နေထိုင်မကောင်းလျှင်။**
အအေးမိခြင်းကဲ့သို့သော အနည်းငယ် ဖျားနာမှုရှိပါက သင်ယနေပင် ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်ပါသည်။ သင်သည် အသင့်အတင့် သို့မဟုတ် ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာနေပါက သင်ပြန်လည်ကျန်းမာလာသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းသင့်ပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်မှ သင့်အား အကြံဉာဏ် ပေးနိုင်ပါသည်။



4 ကာကွယ်ဆေး တုံ့ပြန်မှု အန္တရာယ်များ

ကာကွယ်ဆေးများအပါအဝင် မည်သည့်ဆေးဝါးမဆို ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် များသောအားဖြင့် အနည်းငယ်သာဖြစ်တတ်ပြီး သူ့အလိုလို ပျောက်ကင်း သွားသော်လည်း ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုများလည်း ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိပါသည်။

အသည်းရောင် အသားဝါ အေ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသူ အများစုတွင် ၎င်းဆေးကြောင့် မည်သည့် ပြဿနာမျှ မဖြစ်ပေါ်ပါ။

အောက်ပါ သာမန်ပြဿနာများ သည် အသည်းရောင် အသားဝါ အေ ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးနောက် ပေါ်ပေါက်နိုင်သည်-

- ဆေးထိုးသည့်နေရာ၌ အနာသို့မဟုတ် အနီကွက်ဖြစ်ခြင်း
- အပူရှိန်နည်းသော အဖျား
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- မောပန်းခြင်း

အဆိုပါပြဿနာများ ဖြစ်လာပါက ဆေးထိုးပြီးမကြာမီ စတင်ပေါ်ပေါက်တတ်ပြီး 1 ရက် သို့မဟုတ် 2 ရက် ကြာတတ်သည်။

အဆိုပါ အခြေအနေများအကြောင်းကို သင့်ဆရာဝန်က ပိုမိုပြောပြနိုင်ပါသည်။

ဤကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် အခြားပြဿနာများမှာ-

- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း အပါအဝင် ဆေးဝါးကုသမှုများအပြီးတွင် လူတို့သည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် မူးဝေတတ်ပါသည်။ မူးဝေခြင်းနှင့် လဲကျခြင်းကြောင့် ဒဏ်ရာရရှိခြင်းတို့ မဖြစ်အောင် 15 မိနစ်ခန့် ထိုင်နေခြင်း သို့မဟုတ် လဲလျောင်းနေခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ သင် မူးဝေပါက သို့မဟုတ် အမြင်အာရုံ ပြောင်းလဲပါက သို့မဟုတ် နားအူနေပါက သင့်ဆရာဝန်အား ပြောပြပါ။
- အချို့သူများသည် ပိုမိုပြင်းထန်သော ပန်းနာကျင်မှုကို ခံစားရပြီး ယင်းမှာ ဆေးထိုးပြီးနောက် ပုံမှန်နာကျင်မှုထက် ပိုမိုရှည်ကြာတတ်သည်။ ဤသည်မှာ အလွန်ရှားပါသည်။
- မည်သည့်ဆေးဝါးမဆို ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးကြောင့် တုံ့ပြန်မှုများသည် အလွန်ရှားပါးပြီး ဆေးထိုးသည့် ပမာဏ အကြိမ်ရေ တစ်သန်းတွင် 1 ကြိမ်ခန့်သာ ရှိသည်ဟု ခန့်မှန်းရပြီး ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးနောက် မိနစ်အနည်းငယ်မှ နာရီအနည်းငယ်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။

မည်သည့်ဆေးဝါးမဆိုနှင့်ကဲ့သို့ပင် ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ပြင်းထန်သော ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ခြေမှာ အလွန်နိမ့်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို အမြဲ စောင့်ကြည့်လေ့လာ နေပါသည်။ ပိုမိုသိရှိရန်အတွက်- www.cdc.gov/vaccinesafety/ သို့သွားပါ

5 အကယ်၍ ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်လာလျှင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

ဘာကို စောင့်ကြည့် သတိထားသင့်သလဲ။

- ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှု၊ ကိုယ်ပူချိန် အလွန်မြင့်ခြင်း သို့မဟုတ် ထူးခြားသည့် အပြုအမူများ စသည့် ရောဂါလက္ခဏာများကဲ့သို့ သင်စိုးရိမ်မိသည့် မည်သည့်အကြောင်းအရာမဆို သတိပြုပါ။

ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှု များ ဖြစ်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ထဲတွင် အင်ပျင်များ၊ မျက်နှာနှင့် လည်ချောင်း ရောင်ခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ နှလုံးခုန် မြန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်းနှင့် အားနည်းခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ ယင်းတို့သည် ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးနောက် မိနစ်အနည်းငယ်မှ နာရီအနည်းငယ်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ် ဘာလုပ်သင့်သလဲ။

- ဤသည်မှာ ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှု သို့မဟုတ် အချိန်ဆွဲ၍မရသော အရေးပေါ်အခြေအနေဟု သင်ထင်ခဲ့ပါက 9-1-1 သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် အနီးဆုံး ဆေးရုံသို့ သွားပါ။ ထိုသို့မဟုတ်ပါက သင့်ဆေးခန်းကို ဖုန်းဆက်ပါ။

ထို့နောက် ထိုဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှုကို Vaccine Adverse Event Reporting System (VAERS) (ကာကွယ်ဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး တိုင်ကြားရန် စနစ်) သို့ တိုင်ကြားသင့်ပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်သည် ဤအစီရင်ခံစာကို ဖိုင်တွဲထားပါမည်။ သို့မဟုတ် သင်ကိုယ်တိုင် VAERS ဝက်ဘ်ဆိုက် www.vaers.hhs.gov မှတစ်ဆင့် သို့မဟုတ် **1-800-822-7967** သို့ ခေါ်ဆို ခြင်းအားဖြင့် တင်ပြနိုင်ပါသည်။

VAERS သည် ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ အကြံပေးခြင်းများ မပြုလုပ်ပါ။

6 ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ဒဏ်ရာရရှိမှု လျော်ကြေးပေးရေး တစ်နိုင်ငံလုံး အစီအစဉ်

National Vaccine Injury Compensation Program (VICP) (ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ဒဏ်ရာရရှိမှု လျော်ကြေးပေးရေး တစ်နိုင်ငံလုံး အစီအစဉ်) သည် ကာကွယ်ဆေးတစ်ခုခုကြောင့် ဒဏ်ရာရရှိသူအား လျော်ကြေးပေးရန် တည်ထောင်ထားသော ပြည်ထောင်စုအစိုးရ အစီအစဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ဒဏ်ရာရရှိမှု ဖြစ်ပေါ်သည်ဟု ယုံကြည်ရသူများသည် ဤအစီအစဉ်အကြောင်းနှင့် တိုင်ကြားမှု ဖိုင်တွဲတင်ပြခြင်းအကြောင်းများ အတွက် **1-800-338-2382** သို့ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် VICP ဝက်ဘ်ဆိုက် www.hrsa.gov/vaccinecompensation သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ လျော်ကြေးတောင်းဆိုရန်အတွက် အချိန်အကန့်အသတ် ရှိပါသည်။

7 ထပ်မံသိရှိရန် မည်သို့လေ့လာနိုင်သနည်း။

- သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူထံ မေးမြန်းပါ။ ကာကွယ်ဆေးအကြောင်း လမ်းညွှန်စာရွက် သို့မဟုတ် အခြားသော ကိုးကားရန် အချက်အလက်များကို ထိုသူတို့က သင့်အား ပေးနိုင်ပါသည်။
- သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ခေါ်ဆိုပါ။
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာ)-
- **1-800-232-4636** သို့ ခေါ်ဆိုပါ (**1-800-CDC-INFO**) သို့မဟုတ်
- CDC ဝက်ဘ်ဆိုက် www.cdc.gov/vaccines သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

