

# အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေး သင်သိသင့်သိထိုက်သည့်အရာများ

ကာကွယ်ဆေးအချက်အလက်ဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း အများအပြားကို ဝီဘီအိုင် ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။  
[www.immunize.org/vis](http://www.immunize.org/vis) မှာ ကြည့်ပါ။

Hojas de Información Sobre Vacunas están disponibles en Español y en muchos otros idiomas. Visite <http://www.immunize.org/vis>

## 1 အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီဆိုတာ ဘာလဲ။

အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီက အသည်းကို ထိခိုက်တဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ ရောဂါပိုးပါ။ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဒီရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။

- ၂၀၀၉ နှစ်မှာ လူပေါင်း ၃၈,၀၀၀ မှာ အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ရောဂါပိုး ရှိခဲ့ကြပါတယ်။
- အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုမှာ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ကြောင့် အသည်းမာတာ ဒါမှမဟုတ် အသည်းကင်ဆာဖြစ်ပြီး လူပေါင်း ၂,၀၀၀ က ၄,၀၀၀ အထိ နှစ်တိုင်း သေဆုံးကြပါတယ်။

အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီကြောင့် အောက်ပါတို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ။

### ရုတ်တရက် (ရေတို) ဖျားနာတာ။ ဒီလိုဖြစ်ရာကနေ။ ။

- အစားအသောက်ပျက်တာ
- ဝမ်းလျှောတာနဲ့ အန်တာ
- မောပန်းတာ
- အသားဝါတာ (အသား ဒါမှမဟုတ် မျက်လုံးဝါတာ)
- ကြွက်သားတွေ အနိုးအဆစ်တွေနဲ့ ဝိုက်နာတာတို့ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အရွယ်ရောက်သူတွေအကြားမှာ ရောဂါလက္ခဏာတွေနဲ့ ရုတ်တရက် ဖျားနာတာကို ပိုတွေ့ရပါတယ်။ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံထားရတဲ့ကလေးတွေက သာမန်အားဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာ မရှိတတ်ပါဘူး။

**နာတာရှည် (ရေရှည်) ရောဂါပိုးရတာ။** တချို့လူတွေမှာ နာတာရှည် အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ရောဂါ ဖြစ်သွားပါတယ်။ သူတို့အများစုမှာ ရောဂါလက္ခဏာတွေ မရှိပေမဲ့ ရောဂါပိုးက ကြီးလေးပြီး အောက်ပါတို့ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ။

- အသည်းထိခိုက်တာ (အသည်းမာတာ)
- အသည်းကင်ဆာ
- သေဆုံးတာ

အရွယ်ရောက်သူတွေထက်စာရင် မွေးကင်းစတွေနဲ့ ကလေးတွေအကြားမှာ နာတာရှည်ရောဂါပိုး ပိုဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ နာတာရှည်ရောဂါပိုး ရှိသူတွေက နေထိုင် မကောင်း ဖြစ်ပုံမရ နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်တယ်လို့ မခံစားရရင်တောင် သူတပါးဆီကို အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ဝိုင်းရပ်စ်ပိုး ပြန့်ပွားနိုင်ပါတယ်။ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုက လူပေါင်း ၁.၄ သန်း အထိအသည်းရောင်အသားဝါ ဘီပိုး ရှိနေနိုင်ပါတယ်။

ရောဂါရှိသူတစ်ယောက်ရဲ့ သွေးနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာက ထွက်တဲ့တခြားအရည်တွေနဲ့ ထိတွေ့ရာကနေ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီပိုးက အလွယ်တကူ ပြန့်ပွားပါတယ်။ ရောဂါပိုးမွှားရှိနေတဲ့ အရာဝတ္ထုတစ်ခုမှာ ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးက ၇ ရက် အထိ အသက်ရှင် နေနိုင်ပြီး အဲဒီအရာကနေလည်း လူတွေရောဂါပိုး ရရှိနိုင်ပါတယ်။

- ရောဂါပိုးမွှားရှိတဲ့ဒီဇင်ကနေ မွေးလာတဲ့ကလေးက မွေးဖွားချိန်မှာ ရောဂါပိုး ရရှိနိုင်ပါတယ်။
- ကလေးတွေ၊ ဆယ်ကျော်သက်တွေနဲ့ အရွယ်ရောက်သူတွေက အောက် ပါနည်းတွေနဲ့ ရောဂါပိုး ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ။
  - ကိုက်ရာ၊ ရှာရာ၊ ဒါမှမဟုတ် အနာတွေလို အသားပေါက်ပြီတဲ့ နေရာတွေကနေ သွေး၊ ကိုယ်ခန္ဓာအရည်တို့နဲ့ ထိတွေ့တာ။
  - သွားပွတ်ဝံ၊ ဘလိတ်ဒါ၊ ဒါမှမဟုတ် ဆီးချိုရောဂါ စောင့်ကြည့်ကုသဖို့ သုံးတဲ့ ကိရိယာတွေလို သွေး ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာအရည်တွေရှိနေတဲ့ အရာဝတ္ထု တွေနဲ့ ထိတွေ့တာ။
  - ရောဂါပိုးရှိသူတစ်ယောက်နဲ့ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံတာ။
  - မူးယစ်ဆေးထိုးတဲ့အခါ သူများတွေနဲ့ အပ်အတူတူသုံးတာ။
  - သုံးပြီးသား အပ်တစ်ချောင်းနဲ့ အထိုးခံရတာ။

## 2 အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေး။ ။ ဘာလို ကာကွယ်ဆေးထိုးရမှာလဲ။

အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေးက အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး အသည်းကင်ဆာနဲ့ အသည်းမာတာတို့ အပါအဝင် အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ရောဂါပိုးရဲ့ ကြီးလေးတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေးကို သူချည်းသက်သက် ဒါမှမဟုတ် တခြားကာကွယ်ဆေးတွေနဲ့ ရောပြီး ထိုးပေးနိုင်ပါတယ်။

၁၉၈၂ ခုနှစ်ကစပြီး အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက တချို့ အရွယ်ရောက်သူနဲ့ ကလေးတွေကို အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေး ပုံမှန်ထိုးဖို့ အကြံပြုခဲ့ပြီး ၁၉၉၁ မှာတော့ ကလေးအားလုံးကို ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့အကြံပြုခဲ့ပါတယ်။

၁၉၉၀ ကစပြီး ကလေးတွေနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေအကြား အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ဖြစ်ပွားမှု အသစ်တွေက ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းကျော် ကျဆင်းသွားပြီး - တခြားအသက် အရွယ် အုပ်စုတွေမှာ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း ကျဆင်းသွားပါတယ်။

ကာကွယ်ဆေးက အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီရောဂါပိုးကနေ ရေရှည်ကာကွယ် ပေးပြီး ရာသက်ပန်တောင် အကာအကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

## 3 အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေး ဘယ် သူထိုးရမလဲ။ ပြီးတော့ ဘယ်တော့ ထိုးရမလဲ။

### ကလေးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များ

- ကလေးတွေက သာမန်အားဖြင့် အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေး သုံး ကြိမ် ထိုးရပါတယ်။ ။

ပထမ အကြိမ်။ ။	မွေးဖွားချိန်
ဒုတိယ အကြိမ်။ ။	အသက် ၁ လက ၂ လ
တတိယ အကြိမ်။ ။	အသက် ၆ လက ၁၈ လ

တချို့ကလေးတွေက ၄ ကြိမ်ထိုးနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ၊ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ပါတဲ့ ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ ကာကွယ်ဆေးကို သုံးတဲ့အခါ။ (ဒါက ထိုးဆေးတစ်လုံးထဲမှာ ကာကွယ်ဆေးအမျိုးမျိုး ပါပါတယ်။) ဒီအပို တစ်ကြိမ်ထိုးတာက အန္တရာယ် မရှိပါဘူး။

- အသက်ပိုငယ်တုန်းက ကာကွယ်ဆေး မထိုးလိုက်ရတဲ့ အသက် ၁၈ နှစ် ရှိသူတွေကလည်း ကာကွယ်ဆေး ထိုးရပါမယ်။

### အရွယ်ရောက်သူများ

- အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ရောဂါပိုးရဖို့ အန္တရာယ်ရှိပြီး ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားတဲ့ အရွယ်ရောက်သူအားလုံးက ကာကွယ်ဆေး ထိုးရပါမယ်။ ဒီလူတွေထဲမှာ။ ။
  - အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ရောဂါပိုးရှိသူတွေနဲ့ လိင်ဆက်ဆံသူတွေ
  - ယောက်ျားအချင်းချင်း လိင်ဆက်ဆံသူတွေ
  - လမ်းပေါ်က မူးယစ်ဆေးဝါး ထိုးသူတွေ
  - လူတစ်ယောက်ထက်ပိုပြီး လိင်ဆက်ဆံသူတွေ
  - နာတာရှည် အသည်းရောင် ဒါမှမဟုတ် ကျောက်ကပ်ရောဂါ ရှိသူတွေ
  - အသက် ၆၀ အောက် ဆီးချိုရောဂါရှိ ရှိသူတွေ
  - လူသွေး ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာကထွက်တဲ့ တခြားအရည်တွေနဲ့ အထိအတွေ့ရှိတဲ့အလုပ် လုပ်ကိုင်သူတွေ



- အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီရောဂါပိုးရှိတဲ့ လူတွေနဲ့ အိမ်ထောင်စုမှာနေထိုင် ထိတွေ့တာတွေ
- ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ဒုက္ခိတဖြစ်နေသူတွေအတွက် ဆေးရုံတွေမှာ နေတဲ့ လူတွေနဲ့ ဝန်ထမ်းတွေ
- ကျောက်ကပ်ဆေးနေရတဲ့ လူနာတွေ
- အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ အများအပြားရှိတဲ့ နိုင်ငံတွေကို ခရီးသွားသူတွေ
- HIV ရောဂါပိုးရှိသူတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

- ဥပမာ၊ အသက် ၆၀ နဲ့ အထက်ရှိသူ အရွယ်ရောက်သူ ဆီးချိုရောဂါသည်တွေလို တခြားလူတွေကိုလည်း သူတို့ရဲ့ ဆရာဝန်တွေက အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ အကြံပြုနိုင်ပါတယ်။ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ရောဂါပိုးကနေ အကာအကွယ် လိုချင်သူ ဘယ်သူမဆို ကာကွယ်ဆေး ရယူနိုင်ပါတယ်။
- အထက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းရင်းတွေထဲက တစ်ခုခုကြောင့် အန္တရာယ်ရှိနေသူ ကိုယ် ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတွေက ကာကွယ်ဆေး ထိုးရပါမယ်။ တခြားကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတွေကလည်း အကာအကွယ်လိုချင်ရင် ကာကွယ်ဆေး ထိုးနိုင်ပါတယ်။

အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေးထိုးမယ့် အရွယ်ရောက်သူတွေက ၃ ကြိမ် ထိုးရပါမယ် - ပထမအကြိမ် ထိုးပြီး ၄ ပတ်အကြာမှာ ဒုတိယအကြိမ် ထိုးပါမယ်။ ပြီးတော့ ဒုတိယအကြိမ်ထိုးပြီး ၅ လ အကြာမှာ တတိယအကြိမ် ထိုးပါမယ်။ အခြေအနေတချို့မှာသုံးနိုင်တဲ့ ဆေးထိုးဖို့အချိန်ဇယားအကြောင်း သင့် ဆရာဝန်က သင့်ကို ပြောပြနိုင်ပါတယ်။

**4 အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီကာကွယ်ဆေး ဘယ်သူ မထိုးရဘူးလဲ။**

- အသက်အန္တရာယ်ရှိတဲ့အထိ တဆေးနဲ့ မတည့်သူတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် ကာကွယ် ဆေးမှာပါတဲ့ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုခုနဲ့ မတည့်သူတွေက အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေး မထိုးရပါဘူး။ သင့်မှာ အပြင်းအထန် မတည့် တာတွေ ရှိရင် သင့်ဆရာဝန်ကို ပြောပါ။
- အရင်တစ်ကြိမ် အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေး ထိုးတုန်းက အသက်အန္တရာယ်ရှိတဲ့အထိ မတည့်တဲ့တုန့်ပြန်မှုရှိသူတွေက နောက်တစ်ကြိမ် မထိုးရပါဘူး။
- ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ စီစဉ်ထားတဲ့အချိန်မှာ အသင့်အတင့် ဒါမှမဟုတ် အပြင်းအထန် ဖျားနာနေသူတွေက နေပြန်ကောင်းတဲ့အထိ စောင့်ပြီးမှ ကာကွယ် ဆေး ထိုးဖို့သင့်ပါတယ်။

သတိထားရမယ့်အရာတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ နောက်ထပ် အချက်အလက်တွေကို သင့် ဆရာဝန်က သင့်ကိုပေးနိုင်ပါတယ်။

မှတ်ချက်။ ။ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် သင် သွေးမလှောင် သင့်ကို ၂၈ ရက် စောင့်ခိုင်းနိုင်ပါတယ်။ စစ်ဆေးဖို့ စမ်းသပ်တဲ့အခါ သွေးထဲက (မကူးစက်နိုင်တဲ့) ကာကွယ်ဆေးကို အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ရောဂါပိုးလို့ မှားပြီး တွေ့နိုင်လို့ပါ။

**5 အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေးက ဘာအန္တရာယ်တွေ ရှိသလဲ။**

အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေးက အန္တရာယ် အရမ်းကင်းပါတယ်။ လူအများစုက ဒီဆေးနဲ့ ဘာပြဿနာမှ မရှိပါဘူး။

ဒီကာကွယ်ဆေးမှာ ရောဂါပိုးမကူးစက်တဲ့ အရာပါပြီး အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ရောဂါ မဖြစ်စေပါဘူး။

ပြဿနာ အနည်းအကျဉ်း အစီရင်ခံထားတာ ရှိပါတယ်။ ။

- ဆေးထိုးတဲ့နေရာမှာ နာတာ (လူ ၄ ယောက်မှာ ၁ ယောက်လောက် အထိ)။
- ကိုယ်ပူချိန် 99.9°F နဲ့ အထက် (လူ ၁၅ ယောက်မှာ ၁ ယောက်လောက် အထိ)။

ကြီးလေးတဲ့ပြဿနာတွေက အင်မတန် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဆေးပေးကြိမ် ၁.၁ သန်းမှာ ဆေးနဲ့မတည့်လို့ ကြီးအကျယ် တုန့်ပြန်တာတွေ တစ်ကြိမ်လောက် ဖြစ်တယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။

တခြားဆေးတွေလိုပဲ ကာကွယ်ဆေးမှာလည်း ကြီးလေးတဲ့ တုန့်ပြန်မှု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ပြင်းထန်တဲ့အန္တရာယ် ဒါမှမဟုတ် သေဆုံးမှုဖြစ်ဖို့ အလားအလာက အရမ်းနည်းပါတယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက လူသန်း ၁၀၀ ကျော်က အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးပါပြီ။

**6 တုန့်ပြန်မှု အသင့်အတင့် ဒါမှမဟုတ် အကြီးအကျယ် ဖြစ်ရင်ရော။**

**ကျွန်ုပ် ဘာတွေကိုသတိထားကြည့်နေရမလဲ။**

- အဖျားကြီးတာ ဒါမှမဟုတ် ထူးခြားတဲ့အပြုအမူလို ထူးခြားတဲ့ အခြေအနေတွေ။ ဆေးနဲ့မတည့်လို့ အပြင်းအထန် တုန့်ပြန်တဲ့ လက္ခဏာတွေထဲမှာ အသက် ရှူခက်ခဲတာ၊ အသံအက်တာ ဒါမှမဟုတ် ချွဲသလိပ်သံနဲ့ အသက်ရှူတာ၊ အင်ပြင် ထတာ၊ ဖြူဖတ်ဖြူရော်ဖြစ်တာ၊ အားနည်းတာ၊ နှလုံးခုန် မြန်တာ ဒါမှမဟုတ် ခေါင်းမူးတာတို့ ပါနိုင်ပါတယ်။

**ကျွန်ုပ် ဘာလုပ်ရမလဲ။**

- ဆရာဝန် **ခေါ်ပါ။** ဒါမှမဟုတ် အဲဒီလူကို ဆရာဝန်ဆီ ချက်ချင်း ခေါ်သွားပါ။
- ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းနဲ့ ဖြစ်တဲ့ရက်စွဲ၊ အချိန်နဲ့ ကာကွယ်ဆေး ဘယ် တုန်းက ထိုးတယ်ဆိုတာတို့ကို သင့်ဆရာဝန်ကို **ပြောပါ။**
- သင့်ဆရာဝန်၊ သူနာပြု ဒါမှမဟုတ် ကျန်းမာရေးဌာနကို **ကာကွယ်ဆေး ဆိုးကျိုး အဖြစ်အပျက် စနစ် (Vaccine Adverse Event Reporting System - VAERS)** ပုံစံဖြည့်ပြီး ဆေးတုန့် ပြန်မှုကို အစီရင်ခံခိုင်း ပါ။ ဒါမှမဟုတ် သင်က ဒီအစီရင်ခံချက်ကို **VAERS** ဝက်ဆိုဒ်ဖြစ်တဲ့ **www.vaers.hhs.gov** ကနေ ဒါမှမဟုတ် **1-800-822-7967** ကို ဆက်ပြီး အစီရင်ခံနိုင်ပါတယ်။

*VAERS က ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပေးတာ မလုပ်ပါဘူး။*

**7 နိုင်ငံတော် ကာကွယ်ဆေးဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု လျော်ကြေး အစီအစဉ်**

နိုင်ငံတော် ကာကွယ်ဆေးဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု လျော်ကြေး အစီအစဉ် (VICP) ကို ၁၉၈၆ မှာ ဖန်တီးခဲ့ပါတယ်။

ကာကွယ်ဆေးတစ်မျိုးကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့တယ်လို့ ယူဆသူတွေက ဒီအစီအစဉ်အကြောင်း လေ့လာဖို့နဲ့ တိုင်ချက်ဖွင့်ဖို့ **1-800-338-2382** ကို ဖုန်းဆက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် VICP ဝက်ဆိုဒ်ကို **www.hrsa.gov/vaccinecompensation** မှာ ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

**8 နောက်ထပ် ဘယ်လို လေ့လာရမလဲ။**

- သင့်ဆရာဝန်ကို မေးကြည့်ပါ။ သူတို့က ကာကွယ်ဆေး အထုပ်ထဲမှာ ထည့် ထားတဲ့စာရွက်ကို သင့်ကို ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် တခြားအချက်အလက်တွေ အကြံပြုနိုင်ပါတယ်။
- သင့်ရဲ့ ဒေသခံ ဒါမှမဟုတ် ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာနကို ဖုန်းဆက်ပါ။
- ရောဂါထိန်းသိမ်းရေးနဲ့ ကာကွယ်ရေးစင်တာတွေ (CDC) ကို ဆက်သွယ်ပါ။ ။
  - **1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)** ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ်
  - CDC ရဲ့ ဝက်ဆိုဒ်ကို **www.cdc.gov/vaccines** မှာ ကြည့်ပါ။