

Td သို့မဟုတ် Tdap

(မေးခွင်-ဆုံဆို့နာ အမှမဟုတ် မေးခွင်-ဆုံဆို့နာ-ကြက်ညှာချောင်းဆိုး)

ကာကွယ်ဆေး

သင်သိသင့်သည့်အရာများ

ကာကွယ်ဆေးအချက်အလက်ဆိုင်ရာ ထုတ်ဆိုချက်တွေ အများအပြားကို စပိန်၊ တရားဝင်သဘာဝဘာသာစကားတွေနဲ့ ရရှိပါသည်။ 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 ကာကွယ်ဆေး ဘာလိုထိုးရမှာလဲ။

မေးခွင် ဆုံဆို့နာ နဲ့ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး တို့က အင်မတန် ပြင်းထန်တဲ့ရောဂါတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

မေးခွင်ရောဂါ ကြောင့် အများအားဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံး ရှိကြွက်သားတွေ အရမ်းနာအောင် အကြောဆွဲပြီး တောင့်တင်းနေပါတယ်။

- ခေါင်းနဲ့ လည်ပင်းတို့က ကြက်သားတွေ တင်းစေနိုင်တာကြောင့် ဝေဒနာခံစားရသူက ပါးစပ် မဖွင့်နိုင်၊ မမြိန်နိုင်၊ အမှမဟုတ် တစ်ခါတစ်လေ အသက်တောင် မရှူနိုင်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မေးခွင် ရောဂါကြောင့် ရောဂါပျံ့နှံ့သွားဝင်နေသူ ၅ ယောက်အနက် ၁ ယောက် သေဆုံးပါသည်။

- ဆုံဆို့နာ ကြောင့် လည်ချောင်းအနောက်ဖက်မှာ အမြှေး အထူ ပုံးအုပ်နိုင်ပါတယ်။
- ဒီရောဂါကြောင့် အသက်ရှူပြဿနာတွေ၊ အကြောသေတာ၊ နှလုံးသွေးရပ်တာနဲ့ သေဆုံးတာတို့တောင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ကြက်ညှာချောင်းဆိုး ကြောင့် ချောင်းအကြီးအကျယ် မရပ်တန့်ဆိုးပြီး အသက်ရှူခက်ခဲတာ၊ အနံ့တာ၊ ကောင်းကောင်းအိပ်မရတာတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

- ဒီရောဂါကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကျတာ၊ ဆီးမထိန်းနိုင်တာ၊ နံရိုးအက်တာနဲ့ ချောင်းအကြီးအကျယ်ဆိုးပြီး သတိလစ်တာတို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးဖြစ်တဲ့ ဆယ်ကျော်သက် အယောက် ၁၀၀ မှာ ၂ ယောက်နဲ့ အရွယ်ရောက်သူ အယောက် ၁၀၀ မှာ ၅ ယောက်အထိက ဆေးရုံတက်ရတယ်။ အမှမဟုတ် အဆုတ်ရောင်တာနဲ့ သေဆုံးတာတို့အပါအဝင် နောက်ထပ် ဆင့်ပွားရောဂါတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီရောဂါသုံးခုစလုံးက ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်တာပါ။ ဆုံဆို့နာနဲ့ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး တို့က လူတစ်ယောက်ကနေ နောက်တစ်ယောက်ဆီကို ကူးတာပါ။ မေးခွင်ရောဂါပိုးက ရှုရာ၊ ခြစ်ရာ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာတို့ကနေ ကိုယ်ခန္ဓာထဲကို ဝင်ပါတယ်။

ကာကွယ်ဆေးတွေ မရှိခင်တုန်းက အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုမှာ တစ်နှစ်မှာ ဆုံဆို့နာနဲ့ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး လူနာ ၂၀၀,၀၀၀ နဲ့ မေးခွင်ရောဂါရှိတဲ့လူနာ ရာပေါင်းများစွာ တွေ့ပါတယ်။ အဲဒီနောက်ပိုင်း မေးခွင်နဲ့ ဆုံဆို့နာ ၉၉ ရာခိုင်နှုန်းလောက်နဲ့ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး ၉၂ ရာခိုင်နှုန်းလောက် လျော့နည်းသွားပါပြီ။

အသက် ၆ နှစ်နဲ့ အောက် ကလေးတွေက ဒီရောဂါ သုံးခုကနေ ကာကွယ်ဖို့ DTaP ကာကွယ်ဆေး ထိုးကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသက်ပိုကြီးတဲ့ကလေးတွေ ဆယ်ကျော်သက်တွေနဲ့ အရွယ်ရောက်သူတွေကလည်း ကာကွယ်ဖို့ လိုပါတယ်။

2 ဆယ်ကျော်သက်တွေနဲ့ အရွယ်ရောက်သူတွေအတွက် ကာကွယ်ဆေးတွေ။ Td နဲ့ Tdap

အသက် ၇ နှစ်နဲ့အထက် လူတွေကို ဒီရောဂါတွေက ကာကွယ်ဖို့ ကာကွယ်ဆေး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ။

- **Td ကာကွယ်ဆေး** ကို သုံးနေတာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ရှိပါပြီ။ ဒီဆေးက မေးခွင်နဲ့ ဆုံဆို့နာရောဂါတို့ကနေ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။
- **Tdap ကာကွယ်ဆေး** က ၂၀၀၅ ခုနှစ်မှာ လိုင်စင်ရပါတယ်။ ဒီဆေးက ဆယ်ကျော်သက်တွေနဲ့ အရွယ်ရောက်သူတွေကို ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရော မေးခွင်နဲ့ ဆုံဆို့နာတို့ကပါ အကာအကွယ်ပေးတဲ့ ပထမဆုံး ကာကွယ်ဆေးပါ။

၁၀ နှစ်တစ်ခါ Td အားဖြင့်ဆေးထိုးဖို့ အကြံပြုထားပါတယ်။ Tdap ကို တစ်ကြိမ်ပဲ ပေးပါတယ်။

3 ဘယ်ကာကွယ်ဆေးလဲ။ ပြီးတော့ ဘယ်တော့လဲ။

အသက် ၇ နှစ်က ၁၀ နှစ်

- အသက် ၁၀ နှစ် အမှမဟုတ် ၁၂ နှစ်မှာ Tdap တစ်ကြိမ်ပေးဖို့ အကြံပြုပါတယ်။ ကလေးဘဝမှာ DTaP တစ်ကြိမ်နဲ့အထက် ထိုးဖို့ ပျက်ကွက်သွားတဲ့ ကလေးတွေကို အစောဆုံး အသက် ၇ နှစ်က စပြီး ဒီဆေးပေးနိုင်ပါတယ်။

Td & Tdap VIS – Burmese – (1/24/2012)

- အသက် ၇ နှစ်ပြည့်တဲ့အထိ DTaP ထိုးဆေးတွေ အပြည့်အစုံ မထိုးလိုက်ရတဲ့ ကလေးတွေနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေက Td နဲ့ Tdap ပေါင်းပြီး ပြည့်စုံအောင် ထိုးရပါမယ်။

အသက် ၁၅ နှစ်နဲ့ အထက်

- အရွယ်ရောက်သူအားလုံးက ၁၀ နှစ်တစ်ခါ Td အားဖြင့်ဆေး ထိုးရပါမယ်။ Tdap တစ်ခါမှ မထိုးဖူးတဲ့ အသက် ၆၅ နှစ်အောက် အရွယ်ရောက်သူတွေက အားဖြင့်ဆေး နောက်တစ်ကြိမ်ထိုးတဲ့အခါမှာ Tdap တစ်ကြိမ် ထိုးရပါမယ်။ အသက် ၆၅ နှစ်နဲ့ အထက်က Tdap အားဖြင့်ဆေး တစ်ကြိမ် ထိုးနိုင် ပါတယ်။

- အသက် ၁၂ လ အောက် ကလေးငယ်နဲ့ နီးနီးကပ်ကပ် ထိတွေ့ဖို့ ရှိတဲ့ (ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေနဲ့ ၆၅ နှစ်နဲ့အထက် အရွယ်ရောက်သူတွေ အပါအဝင်) အရွယ်ရောက်သူတွေက ဒီကလေးငယ်ကို ကြက်ညှာချောင်းဆိုး မဖြစ်အောင် အကာအကွယ်ပေးရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်စေဖို့ Tdap တစ်ကြိမ် ထိုးရပါမယ်။

- ဆေးရုံဆေးခန်းတွေမှာ လူနာတွေနဲ့ တိုက်ရိုက် ထိတွေ့တဲ့ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ကုသမှု ပညာရှင်တွေက Tdap တစ်ကြိမ် ထိုးသင့်ပါတယ်။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပြီးနောက် ကာကွယ်ခြင်း

- အကြီးအကျယ် လှီးမိရှမ်းပြီးတဲ့ အမှမဟုတ် မီးလောင်ဒဏ်ရာရတဲ့ လူတစ်ယောက်က မေးခွင်ရောဂါပိုးကနေ ကာကွယ်ဖို့ Td အမှမဟုတ် Tdap တစ်ကြိမ် ထိုးဖို့လိုနိုင်ပါတယ်။ အရင်က ဆေးတစ်ခါမှ မထိုးဖူးတဲ့လူတွေအတွက် Tdap သုံးရပါမယ်။ Tdap မရနိုင်တဲ့အခါ အမှမဟုတ်။ ။
 - Tdap တစ်ကြိမ်ထိုးပြီးသူတွေ
 - ကလေးဘဝ အစဉ်လိုက်ထိုးရတဲ့ DTaP ထိုးဆေးတွေ ထိုးပြီးသွားတဲ့ အသက် ၇ နှစ်က ၉ နှစ်ရှိတဲ့ကလေးတွေ အမှမဟုတ်
 - အသက် ၆၅ နှစ်နဲ့အထက်ရှိသူတွေက Td သုံးရပါမယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ

- Tdap တစ်ခါမှ မထိုးဖူးတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေက သန္ဓေတည်ပြီး အပတ် ၂၀ ပြည့်ပြီးတဲ့အခါနဲ့ တတ်နိုင်ရင် တတိယ သုံးလပတ်အတွင်း တစ်ကြိမ်ထိုးသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေတုန်း Tdap မထိုးရင် မီးဖွားပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်း တစ်ကြိမ် ထိုးရပါမယ်။ မကြာသေးမှီက Tdap ထိုးဖူးသူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သူသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေတုန်း မေးခွင် အမှမဟုတ် ဆုံဆို့နာ ကာကွယ်ဆေး Td ထိုးရပါမယ်။

Tdap အမှမဟုတ် Td ကို တခြားကာကွယ်ဆေးတွေနဲ့ တချိန်တည်း ထိုးပေးနိုင်ပါတယ်။

4 တချို့လူတွေက ကာကွယ်ဆေး မထိုးသင့်ပါဘူး။ အမှမဟုတ် စောင့်သင့်ပါတယ်။

- မေးခွင်၊ ဆုံဆို့နာ၊ အမှမဟုတ် ကြက်ညှာချောင်းဆိုး ပါတဲ့ဆေး တစ်ကြိမ်ထိုးပြီးနောက် အသက် အန္တရာယ်ရှိတဲ့အထိ ဆေးနဲ့ခါတ်မတည့်တဲ့ သူတွေက Td အမှမဟုတ် Tdap မထိုးရပါဘူး။
- ကာကွယ်ဆေးမှာပါတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခုနဲ့ အကြီးအကျယ် မတည့်သူတွေက အဲဒီကာကွယ်ဆေး မထိုးရပါဘူး။ ကာကွယ်ဆေး ထိုးမယ့်လူက ဆေးနဲ့ အကြီးအကျယ် ခါတ်မတည့်တာတွေ ရှိရင် သင့်ဆရာဝန်ကို ပြောပါ။
- DTP အမှမဟုတ် DTaP တစ်ကြိမ် ထိုးပြီးနောက် ၇ ရက် အတွင်း သတိလစ် မေ့မြောဖူးသူ၊ မကြာမကြာ တက်သူတွေ အမှမဟုတ် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ တက်သူတွေက Tdap မထိုးရပါဘူး။ ကာကွယ်ဆေးကြောင့် မဟုတ်ဘဲ တခြားအကြောင်းရင်းကြောင့် ဆိုမှ ထိုးရပါမယ်။ ဒီ လူတွေက Td ထိုးနိုင်ပါတယ်။



- ဒီကာကွယ်ဆေး တစ်မျိုးမျိုးထိုးသူတို့။
 - ဝက်ရူးပြန်ရောဂါရှိရင် ဒါမှမဟုတ် အာရုံကြောစနစ်ဆိုင်ရာ ပြဿနာ နောက်တစ်ခုရှိရင်
 - အရင်က DTP, DTaP, DT, Td ဒါမှမဟုတ် Tdap ကာကွယ်ဆေး တစ်ကြိမ် ထိုးပြီး အကြီးအကျယ် ရောင်ကင်းရင် ဒါမှမဟုတ် အပြင်းအထန် နာကျင်ရင် ဒါမှမဟုတ်
 - (ဂီလ်ဗား ဘာရေ) Guillain Barré ရောဂါ (GBS) ဖြစ်ပွားရင် သင့်ဆရာဝန်ကို ပြောပြပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပို့ စီစဉ်ထားတဲ့နေ့မှာ အသင့်အတင့် ဒါမှမဟုတ် အကြီးအကျယ် ဖျားနာနေသူတွေက သာမန်အားဖြင့် နေပြန်တောင်းပြီးမှ Tdap ဒါမှမဟုတ် Td ကာကွယ် ဆေး ထိုးရပါမယ်။ နည်းနည်းပါးပါး နေမကောင်းဖြစ်နေသူ ဒါမှမဟုတ် နည်းနည်း ကိုယ်ပူနေသူ တွေက သာမန်အားဖြင့် ကာကွယ်ဆေး ထိုးနိုင်ပါတယ်။

5 Tdap နဲ့ Td ကာကွယ်ဆေးတွေရဲ့ အန္တရာယ်တွေက ဘာတွေလဲ။

တခြားဆေးတွေလိုပဲ ကာကွယ်ဆေးမှာလည်း အသက် အန္တရာယ် ရှိတဲ့တုန့်ပြန်မှု ဒါမှမဟုတ် တခြားပြင်းထန်တဲ့ ပြဿနာ ဖြစ်ပို့ အန္တရာယ်နည်းနည်း အမြဲရှိပါတယ်။

တိုတောင်းတဲ့ မေမြောမှုတွေနဲ့ (တုန့်တုန်ရင်ရင် ဖြစ်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေလို) သက်ဆိုင်တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေက ကာကွယ်ဆေးအပါအဝင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်တွေ အပြီးမှာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ၁၅ မိနစ်လောက် ထိုင်နေရင် ဒါမှမဟုတ် လဲလျောင်းနေရင် သတိလစ်တာနဲ့ လိမ္မော်ကျိုဒဏ်ရာရတာတို့ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရာမှာ အထောက်အကူ ပေးနိုင်ပါတယ်။ လူနာက ခေါင်းမူးရင် ဒါမှမဟုတ် မိုက်ခနဲဖြစ်ရင် ဒါမှမဟုတ် ကားထဲမှာ အမြင်အာရုံ ပြောင်းလဲရင် ဒါမှမဟုတ် နားအူရင် သင့်ဆရာဝန်ကို ပြောပါ။

Td ဒါမှမဟုတ် Tdap ကာကွယ်ဆေး ထိုးတာထက်စာရင် မေးခွန်းရောဂါ ဆုံဆိုနွာရောဂါ ဒါမှမဟုတ် ကြက်ညှာချောင်းဆိုး ကာကွယ်ဆေးထိုးတာက ပြင်းထန်တဲ့ ပြဿနာတွေ ပေါ်ပေါက်နိုင်ပါတယ်။

Td နဲ့ Tdap ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးနောက် အစီရင်ခံတဲ့ ပြဿနာတွေကို အောက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ပြဿနာ အနည်းအကျဉ်း

(သိသာပေမဲ့ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအပေါ် အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ပါဘူး)

Tdap

- နာကျင်မှု (ဆယ်ကျော်သက် ၄ ယောက်မှာ ၃ ယောက်လောက်နဲ့ အရွယ်ရောက်သူ ၃ ယောက်မှာ ၂ ယောက်)
- ဆေးထိုးတဲ့နေရာမှာ နီတာ ဒါမှမဟုတ် ရောင်ကင်းတာ (၅ ယောက်မှာ ၁ ယောက်လောက်)
- အနည်းဆုံး ၁၀၄၄°F ရှိတဲ့ နည်းနည်းပါးပါး ကိုယ်ပူတာ (ဆယ်ကျော်သက် ၂၅ ယောက် မှာ ၁ ယောက်နဲ့ အရွယ်ရောက်သူ ၁၀၀ မှာ ၁ ယောက်လောက်အထိ)
- ခေါင်းကိုက်တာ (ဆယ်ကျော်သက် ၁၀ ယောက်မှာ ၄ ယောက်နဲ့ အရွယ်ရောက်သူ ၁၀ ယောက် မှာ ၃ ယောက်လောက်)
- မောပန်းတာ (ဆယ်ကျော်သက် ၃ ယောက်မှာ ၁ ယောက်နဲ့ အရွယ်ရောက်သူ ၄ ယောက် မှာ ၁ ယောက်လောက်)
- ပျို့တာ၊ အန်တာ၊ ဝမ်းလျှောတာ၊ ဗိုက်နာတာ (ဆယ်ကျော်သက် ၃ ယောက်မှာ ၁ ယောက်နဲ့ အရွယ်ရောက်သူ ၁၀ ယောက်မှာ ၁ ယောက်အထိ)
- အချမ်းထတာ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ ကိုက်ခဲတာ၊ အမိုးအဆစ်တွေ နာတာ၊ အင်ပြင်ထတာ၊ အကူရင်တွေ ရောင်ရမ်းတာ (ဖြစ်ခဲပါတယ်)

Td

- နာကျင်တာ (၁၀ ယောက်မှာ ၈ ယောက်လောက်အထိ)
- ဆေးထိုးတဲ့နေရာမှာ နီတာ ဒါမှမဟုတ် ရောင်ရမ်းတာ (၃ ယောက်မှာ ၁ ယောက်လောက်အထိ)
- နည်းနည်းကိုယ်ပူတာ (၁၅ ယောက်မှာ ၁ ယောက်လောက် အထိ)
- ခေါင်းကိုက်တာ ဒါမှမဟုတ် မောတာ (ဖြစ်ခဲပါတယ်)

အသင့်အတင့်အဆင့်ရှိတဲ့ ပြဿနာတွေ

(လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွေမှာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ပေမဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ပြော မလိုပါဘူး)

Tdap

- ဆေးထိုးတဲ့နေရာမှာ နာတာ (ဆယ်ကျော်သက် အယောက် ၂၀ မှာ ၁ ယောက်နဲ့ အရွယ်ရောက်သူ အယောက် ၁၀၀ မှာ ၁ ယောက်လောက်)
- ဆေးထိုးတဲ့နေရာမှာ ရောင်ရမ်းတာ (ဆယ်ကျော်သက် ၁၆ ယောက်မှာ ၁ ယောက်နဲ့ အရွယ်ရောက်သူ ၂၅ ယောက်မှာ ၁ ယောက်လောက်အထိ)
- ကိုယ်အပူချိန် ၁၀၂°F (ဆယ်ကျော်သက် အယောက် ၁၀၀ မှာ ၁ ယောက်နဲ့ အရွယ် ရောက်သူ အယောက် ၂၅၀ မှာ ၁ ယောက်လောက်)
- ခေါင်းကိုက်တာ (အယောက် ၃၀၀ မှာ ၁ ယောက်)
- ပျို့တာ၊ အန်တာ၊ ဝမ်းလျှောတာ၊ ဗိုက်နာတာ (ဆယ်ကျော်သက် အယောက် ၃၀၀ မှာ ၃ ယောက်နဲ့ အရွယ်ရောက်သူ အယောက် ၁၀၀ မှာ ၁ ယောက်အထိ)

Td

- ကိုယ်အပူချိန် ၁၀၂°F (ဖြစ်ခဲပါတယ်)

Tdap ဒါမှမဟုတ် Td

- ဆေးထိုးထားတဲ့လက်မောင်းမှာ အကြီးအကျယ် ရောင်ကင်းတာ (အယောက် ၁၀၀ မှာ ၃ ယောက်လောက်အထိ)

ပြင်းထန်တဲ့အဆင့်ရှိတဲ့ ပြဿနာတွေ

(သာမန်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွေကို မလုပ်နိုင်တာ။ ဆရာဝန်နဲ့ ပြော လိုတာ)

Tdap ဒါမှမဟုတ် Td

- ဆေးထိုးထားတဲ့လက်မောင်းမှာ ရောင်ကင်းတာ၊ အကြီးအကျယ်နာတာ၊ သွေးထွက် တာနဲ့ နီတာ (ဖြစ်ခဲပါတယ်)။

ဘယ်ကာကွယ်ဆေးမဆို ထိုးပြီးနောက် မတည့်တဲ့တုန့်ပြန်မှု အကြီးအကျယ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆေးအကြိမ် တစ်သန်းမှာ တစ်ခါအောက်နည်းပြီး ဖြစ်တတ်တယ်လို့ ခန့်မှန်းကြပါတယ်။

6 တုန့်ပြန်မှု အကြီးအကျယ် ဖြစ်ရင်ရော။

ကျွန်ုပ် ဘာတွေသတိထားကြည့်နေရမလဲ။

ဆေးနဲ့မတည့်လို့ ပြင်းထန်တဲ့ တုန့်ပြန်မှု ဒါမှမဟုတ် အဖျားကြီးတာလို ထူးခြားတဲ့ အခြေအနေတွေ၊ ဆေးနဲ့မတည့်လို့ ပြင်းထန်တဲ့ တုန့်ပြန်မှု ဖြစ်ရင် ဆေးထိုးပြီး မိနစ် အနည်းငယ်ကနေ တစ်နာရီအတွင်း ဖြစ်ပါမယ်။ ဆေးနဲ့မတည့်လို့ ပြင်းထန်တဲ့ တုန့်ပြန် သည့်လက္ခဏာတွေထဲမှာ အသက်ရှက်ခဲတာ၊ အားနည်းတာ၊ အသံအက်တာ ဒါမှမဟုတ် ခွဲသလိင်သံနဲ့ အသက်ရှူတာ၊ နှလုံးခုန် မြန်တာ၊ အင်ပြင်ထတာ၊ ခေါင်းမူးတာ၊ ဖြူဖတ်ဖြူရော်ဖြစ်တာ ဒါမှမဟုတ် လည်ချောင်း ရောင်တာတို့ ပါနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ် ဘာလုပ်ရမလဲ။

- ဆရာဝန် ခေါ်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီလူကို ဆရာဝန်ဆီ ချက်ချင်း ခေါ်သွားပါ။
- ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းနဲ့ ဖြစ်တဲ့ရက်စွဲ အချိန်နဲ့ ကာကွယ်ဆေး ဘယ်တုန်းက ထိုးတယ် ဆိုတာတို့ကို သင့်ဆရာဝန်ကို ပြောပါ။
- သင့်ဆရာဝန်ကို ကာကွယ်ဆေး ဆိုးကျိုး အဖြစ်အပျက် စနစ် (Vaccine Adverse Event Reporting System - VAERS) ပုံစံဖြည့်ပြီး ဆေးတုန့် ပြန်မှုကို အစီရင် ခံနိုင်ပါ။ 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

နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ဆေးဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု လျော်ကြေး အစီအစဉ် (VICP) ကို ၁၉၈၆ ခုနှစ်က ဖန်တီးခဲ့ပါတယ်။

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

8 နောက်ထပ် ဘယ်လို လေ့လာရမလဲ။

- သင့်ဆရာဝန်က ကာကွယ်ဆေး အထုပ်ထဲမှာ ထည့်ထားတဲ့စာရွက် သင့်ကို ပေးနိုင် ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် တခြား အချက်အလက်တွေ 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။