

ရေကျောက်ကာကွယ်ဆေး

သိသင့်သည့်အချက်များ

ကာကွယ်ဆေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့အချက်အလက် အများအပြားကို စစ်ဆေးရန် တခြားဘာသာစကားတွေနဲ့ ရေးထားတာတွေရှိပါတယ်။ www.immunize.org/vis မှာ ကြည့်ပါ။

1 ကာကွယ်ဆေး ဘာလို့ထိုးသလဲ။

(ဗာရီဆဲလားလို့လည်းခေါ်တဲ့) ရေကျောက်က ကလေးဘဝမှာဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ သာမန်အားဖြင့် မပြင်းထန်ပေမဲ့ အထူးသဖြင့် မွေးကင်းစနဲ့ အရွယ်ရောက်သူတွေမှာ အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါတယ်။

- ရေကျောက်ပိုင်းရင်ပိုးက လေထဲကနေ၊ ဒါမှမဟုတ် ရေကျောက်ရေကြည်ဖုတ်က အရည်တွေနဲ့ ထိတွေ့ ပြီး တယောက်နဲ့တယောက် ကူးနိုင်ပါတယ်။
- အဖုအပိန့်ထတာ၊ ယားတာ၊ ကိုယ်အပူချိန်တက်တာနဲ့ မောတာတို့ ဖြစ်စေပါတယ်။
- အရေပြားမှာ အကြီးအကျယ် ပိုးဝင်တာ၊ အမာရွတ်တွေ၊ အဆုတ်အအေးမိတာ၊ ဦးနှောက်ထိခိုက်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် သေတာတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။
- ရေကျောက်ပေါက်ဖူးသူဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာတဲ့အခါ ရှင်းလင်းလို့ခေါ်တဲ့ အင်မတန်နာကျင်တဲ့ အဖုအပိန့်တွေ ရနိုင်ပါတယ်။
- အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ နှစ်စဉ် လူ 11,000 လောက် ရေကျောက်နဲ့ ဆေးရုံတင်ရပါတယ်။
- ရေကျောက်ပေါက်လို့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ လူ 100 လောက် နှစ်တိုင်း သေဆုံးပါတယ်။

ရေကျောက်ကာကွယ်ဆေးက ရေကျောက်မပေါက်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ရေကျောက်ကာကွယ်ဆေးထိုးသူအများစုက ရေကျောက်မပေါက်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသူတယောက်မှာ ရေကျောက် ပေါက် ခဲ့ရင် ပြင်းထန်လေ့ မရှိပါဘူး။ အစက်အပျောက် ပိုနည်းပြီး အဖျားရှိဖို့ အလားအလာ ပိုနည်းပြီး ပိုပြီး မြန်မြန် သက်သာလာပါမယ်။

2 ရေကျောက်ကာကွယ်ဆေး ဘယ်သူထိုးရမလဲ၊ ဘယ်တော့ထိုးရမလဲ။

ရေကျောက်မပေါက်ဖူးတဲ့ကလေးတွေက အောက်ပါ အရွယ်တွေမှာ ရေကျောက်ကာကွယ်ဆေး 2 ကြိမ်ထိုးရပါမယ်။ ။

ပထမအကြိမ်။ ။ 12 လ က 15 လ

ဒုတိယအကြိမ်။ ။ 4 နှစ်က 6 နှစ် (ပထမအကြိမ်ထိုးပြီးနောက် အနည်းဆုံး 3 လကြာပြီးရင် ဒီထက်စောပြီး ထိုးနိုင်ပါတယ်။)

(ရေကျောက်တစ်ခု မပေါက်ဖူးတဲ့ (သို့) ရေကျောက် ကာကွယ်ဆေး တစ်ခု မထိုးဘူးတဲ့) အသက် 13 နှစ်နဲ့ အထက်လူတွေက အနည်းဆုံး 28 ရက်စီခြားပြီး နှစ်ခါ ထိုးရပါမယ်။

မထိုးလိုက်သည့်ဆေးများထိုးခြင်း

ရေကြောက်လည်း တစ်ခုပေါက်ဖူးဘူး၊ ကာကွယ်ဆေးလည်း အပြည့်အစုံမထိုးထားတဲ့လူတွေက ရေကြောက်ကာကွယ်ဆေး တကြိမ် နှစ်ကြိမ်ထိုးရပါမယ်။ ထိုးရမယ့်အချိန်က ဒီလူရဲ့ အသက်အရွယ်ပေါ် မူတည်ပါတယ်။ သင့်ကိုဆေးကုသပေးနေသူကို မေးပါ။

ရေကျောက်ကာကွယ်ဆေးကို တခြားကာကွယ်ဆေးတွေနဲ့ တပြိုင်နက်တည်း ထိုးပေးနိုင်ပါတယ်။

မှတ်ချက်။ ။ MMRV လို့ခေါ်တဲ့ “ပေါင်းစပ်ထားတဲ့” ကာကွယ်ဆေးမှာ ရေကြောက်ကာကွယ်ဆေးရော MMR ကာကွယ်ဆေးတွေပါ ပါပြီး အသက် 12 နှစ်နဲ့ 12 နှစ် အောက်လူတွေကို ကာကွယ်ဆေးနှစ်ခု သပ်သပ်စီ ထိုးမယ့်အစား တစ်တည်းထိုးပေးနိုင်ပါတယ်။

3 တချို့လူတွေက ရေကျောက်ကာကွယ်ဆေး မထိုးသင့်ပါဘူး။ ဒါမှမဟုတ် စောင့်ပြီးနောက်မှ ထိုးသင့်ပါတယ်။

- အရင်က ရေကြောက်ကာကွယ်ဆေးထိုးတုန်းက အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်နိုင်တဲ့အထိ မတည့်တဲ့ တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ဖူးရင် (သို့) ဂျယ်လတင် (သို့) နီယိုမိုင်စင် လို့ခေါ်တဲ့ ပဋိဇီဝဆေးနဲ့ မတည့်ရင် ရေကြောက်ကာကွယ်ဆေး မထိုးသင့်ပါဘူး။
- ကာကွယ်ဆေးထိုးရမယ့်အချိန်မှာ အတော်အသင့် ဒါမှမဟုတ် အရမ်းဖျားနေသူတွေကိုတော့ နေကောင်းတဲ့အထိစောင့်ပြီးမှ ရေကျောက်ကာကွယ်ဆေး ထိုးလေ့ရှိပါတယ်။
- ကိုယ်ဝန်ရှိသူအမျိုးသမီးတွေက ကလေးမွေးပြီးမှ ရေကျောက်ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေက ရေကျောက်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး တလမပြည့်မီ ကိုယ်ဝန်မရှိသင့်ပါဘူး။
- တချို့လူတွေက ရေကျောက်ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်မထိုးသင့်ကို ဆရာဝန်နဲ့ အရင်စစ်ဆေးဖို့လိုပါတယ်။ ဒီအထဲမှာ
 - ကိုယ်ခံအားကိုထိခိုက်စေတဲ့ HIV/AIDS ဒါမှမဟုတ် တခြားရောဂါ တမျိုးမျိုး၊
 - 2 ပတ် ဒါမှမဟုတ် 2 ပတ်ကျော်ကြာ စတိုးဂျိတ်တွေလို ကိုယ်ခံအားကိုထိခိုက်စေတဲ့ ဆေးဝါးတွေနဲ့ ကုသမှုခံနေသူတွေ၊
 - ကင်ဆာရောဂါတမျိုးမျိုး ရှိသူ၊
 - ဓါတ်ရောင်ခြည်တွေ ဒါမှမဟုတ် ဆေးဝါးတွေနဲ့ ကင်ဆာကုသ မှုခံနေသူတွေလည်း ပါပါတယ်။
- မကြာခင်က သွေးသွင်းဖူးသူ ဒါမှမဟုတ် သွေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ပစ္စည်းတမျိုးမျိုး သုံးဖူးသူတွေက ရေကျောက်ကာကွယ်ဆေး ထိုးသင့်မထိုးသင့် မိမိတို့ ဆရာဝန်ကို မေးသင့်ပါတယ်။

အချက်အလက်တွေပိုသိချင်ရင် သင့်ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် သူနာပြုကို မေးပါ။

4 ရေကျောက်ကာကွယ်ဆေးထိုးရင် ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေ ရှိသလဲ။

တခြားဆေးတွေလိုပဲ ကာကွယ်ဆေးတွေကလည်း မတည့်တာတွေ အကြီးအကျယ်သလိုမျိုး ကြီးလေးတဲ့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ရေကျောက်ကာကွယ်ဆေး ထိုးလို အကြီးအကျယ်ထိခိုက်တာ (သို့) သေဆုံးတာဖြစ်ဖို့ အလားအလာ အရမ်းနည်းပါတယ်။

ရေကျောက်ကာကွယ်ဆေးထိုးတာက ရေကျောက်ပေါက်တာထက်စာရင် အများကြီး အန္တရာယ်ပိုကင်းပါတယ်။ ရေကျောက်ကာကွယ်ဆေးထိုးသူအများစုမှာ ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ဘာပြဿနာမှ မဖြစ်ပါဘူး။ ဆေးရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေက သာမန်အားဖြင့် ဒုတိယအကြိမ် ထိုးပြီးမှ ဖြစ်တာထက်စာရင် ပထမအကြိမ်ထိုးတာနဲ့ ဖြစ်ဖို့ အလားအလာ ပိုများပါတယ်။

သေးငယ်သောအန္တရာယ်များ

- ဆေးထိုးတဲ့နေရာမှာ နာတာ ဒါမှမဟုတ် ရောင်တာ (ကလေး 5 ယောက်မှာ 1 ယောက်လောက်နဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေနဲ့ အရွယ်ရောက်သူတွေ 3 ယောက်မှာ 1 ယောက်အထိ)
- ကိုယ်အပူချိန်တက်တာ (လူ 10 ယောက်မှာ 1 ယောက် ဒါမှမဟုတ် ၁ ယောက် အောက်အထိ)
- ဆေးထိုးပြီး တလအကြာအထိလောက်မှာ အဖုအပိနဲ့ နည်းနည်းထွက်တာ (25 ယောက်မှာ 1 ယောက်)။ ဒီလူတွေကနေ အိမ်ကတခြားလူတွေကို ကူးနိုင်ပေမဲ့ အရမ်း ကူးခဲပါတယ်။

မပြင်းထန်သောအန္တရာယ်များ

- ကိုယ်ပူပြီး အကြောဆွဲပြီးတက်တာ (တုန်တာ (သို့) ငေးစိုက်ကြည့်တာ) (အရမ်းဖြစ်ခဲပါတယ်)။

ပြင်းထန်သောအန္တရာယ်များ

- အဆုတ်အအေးမိတာ (အရမ်းဖြစ်ခဲပါတယ်)

ရေကျောက်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ဦးနှောက်အကြီးအကျယ်ထိခိုက်တာနဲ့ သွေးထဲမှာ အဖြူနဲ့အနီ ကလပ်စည်းတွေပါဝင်မှု နည်းတာစတဲ့ တခြားကြီးလေးတဲ့ပြဿနာတွေ ဖြစ်တယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်ခဲလွန်းလို့ ဒါတွေက ကာကွယ်ဆေးကြောင့်ဖြစ်တာ ဟုတ်မဟုတ်ကို ပညာရှင်တွေက မသေချာကြပါဘူး။ ဆေးကြောင့် ဖြစ်ခဲ့ရင်လည်း အရမ်းဖြစ်ခဲပါတယ်။

မှတ်ချက်။ ။ MMR နဲ့ ရေကျောက်ကာကွယ်ဆေးတွေကို သပ်သပ်စီထိုးတာထက်စာရင် MMRV ကာကွယ်ဆေးကို ပထမအကြိမ် ထိုးပြီးရင် အင်ပြင်ထတာနဲ့ ကိုယ်ပူတာတို့က ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လူ အယောက် 20 မှာ 1 ယောက် အင်ပြင်ထပြီး လူ 5 ယောက်မှာ 1 ယောက် ကိုယ်ပူပါတယ်။ MMRV ထိုးပြီးတဲ့အခါ ကိုယ်ပူလို့ အကြောဆွဲပြီးတက်တဲ့အကြောင်း အစီရင်ခံတာတွေလည်း ပိုတွေ့ရပါတယ်။ ဒါတွေက သာမန်အားဖြင့် ပထမအကြိမ်ထိုးပြီး 5 ရက်က 12 ရက်အတွင်း ဖြစ်ပါတယ်။

5 ဆေးနဲ့ အသင့်အတင့် ဒါမှမဟုတ် အကြီးအကျယ် မတည့်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

ဘာတွေ ရှာရမလဲ။

- ဆေးနဲ့အကြီးအကျယ်မတည့်တာ၊ ကိုယ်အပူချိန် အရမ်းမြင့်တာ (သို့) ထူးခြားတဲ့ အပြုအမူ စတာတွေလို ခါတိုင်းနဲ့မတူတဲ့ အခြေအနေတွေ။

ကာကွယ်ဆေးတခုခုနဲ့ အကြီးအကျယ်မတည့်တဲ့ လက္ခဏာတွေထဲမှာ အသက်ရှူရ ခက်တာ၊ အသံကွဲရှာတာ (သို့) အသက်ရှူရင် ချွဲသလိပ်သံပါတာ၊ အင်ပြင်ထတာ၊ ဖြူဖတ်ဖြူလျော်ဖြစ်တာ၊ အားနည်းတာ၊ ရင်ခုန်တာမြန်တာ (သို့) ခေါင်းမူးတာ။

ဘာလုပ်ရမလဲ။

- ဆရာဝန်ဆီ တယ်လီဖုန်းဆက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် လူနာကို ဆရာဝန်ဆီ ချက်ချင်းခေါ်သွားပါ။
- ဘာဖြစ်သလဲ၊ ဘယ်နေ့ ဘယ်အချိန်မှာ ဖြစ်သလဲ၊ ကာကွယ်ဆေး ဘယ်တုန်းကထိုးသလဲဆိုတာ ဆရာဝန်ကို ပြောပါ။
- သင့်ကိုဆေးကုသပေးနေသူကို ကာကွယ်ဆေးနဲ့ မတည့်တဲ့အဖြစ်အပျက် အစီရင်ခံတဲ့ စနစ် (Vaccine Adverse Event Reporting System, VAERS) ပုံစံ ဖြည့်ပြီး ဒီတုံ့ပြန်မှုကို အစီရင်ခံ ခိုင်းပါ။ ဒါမှမဟုတ် VAERS ရဲ့ အင်တာနက်ဝက်ဘ်ဆိုဒ် www.vaers.hhs.gov သွားပြီး ဒါမှမဟုတ် **1-800-822-7967** ကို တယ်လီဖုန်းဆက်ပြီး သင်ကိုယ်တိုင် တိုင်ကြားနိုင်ပါတယ်။

VAERS က ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်တွေ မလုပ်ပါဘူး။



6 နိုင်ငံတော် ကာကွယ်ဆေးထိခိုက်မှု လျော်ကြေးအစီအစဉ်

အရမ်းဖြစ်ခဲပေမဲ့ သင် ဒါမှမဟုတ် သင့်ကလေးဟာ ကာကွယ်ဆေးတခုခုနဲ့ မတည့်ခဲ့ရင် အန္တရာယ်ကြုံရသူတွေကို စောင့်ရှောက်လို့ ကုန်ကျစရိတ်အတွက် အထောက်အကူပေးဖို့ နိုင်ငံတော် အစီအစဉ်တရပ် ဖန်တီးထားပါတယ်။

နိုင်ငံတော် ကာကွယ်ဆေးထိခိုက်မှု လျော်ကြေးအစီအစဉ် (National Vaccine Injury Compensation Program) နဲ့ပတ်သက်ပြီး အသေးစိတ်သိလိုပါက **1-800-338-2382** ကို တယ်လီဖုန်းဆက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဒီအစီအစဉ်ရဲ့ အင်တာနက်စာမျက်နှာ www.hrsa.gov/vaccinecompensation ကို ဖတ်ပါ။

7 ဒီအကြောင်း ဘယ်လို ပိုသိနိုင်မလဲ။

- သင့်ကို ဆေးကုသပေးနေသူကို တောင်းပါ။ သူတို့က ကာကွယ်ဆေးအထုပ်ထဲမှာထည့်ထားတဲ့အချက်အလက်တွေ (သို့) အချက်အလက်တွေရရှိတဲ့ တခြားနေရာတွေကို အကြံပေးနိုင်ပါတယ်။
- ဒေသခံ ဒါမှမဟုတ် ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာနရဲ့ ကာကွယ်ဆေးအစီအစဉ်ကို တယ်လီဖုန်းဆက်ပါ။
- ရောဂါထိန်းသိမ်းရေးနှင့်ကာကွယ်ရေးဌာန (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) ကို ဆက်သွယ်ပါ။
 - **1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)** ကို တယ်လီဖုန်းဆက်ပါ။
 - နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ဆေးအစီအစဉ်ရဲ့ အင်တာနက်စာမျက်နှာ www.cdc.gov/vaccines မှာ ဖတ်ပါ။

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

Vaccine Information Statement (Interim)
 Varicella Vaccine - Burmese (3/13/08) 42 U.S.C. §300aa-26
 Translated by Transcend, Davis, CA www.transcend.net