

# ကာကွယ်ဆေး အချက်အလက်များဆိုင်ရာ ဖော်ပြချက်

## MMR ကာကွယ်ဆေး (ဝက်သက်၊ ပါးချိတ်ရောင်နာ၊ ဂျာမန်ဝက်သက်)- သင်သိထားရမည့် အကြောင်းအရာများ

Many vaccine information statements are available in Burmese and other languages. See [www.immunize.org/vis](http://www.immunize.org/vis)

ကာကွယ်ဆေး အချက်အလက် ကြေငြာချက်များကို မြန်မာဘာသာနှင့် အခြားသော ဘာသာစကားများတွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။ [www.immunize.org/vis](http://www.immunize.org/vis) တွင် ကြည့်ရှုပါ။

### 1. ဘာကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးရသလဲ။

MMR ကာကွယ်ဆေးသည် ဝက်သက်၊ ပါးချိတ်ရောင်နာ၊ နှင့် ဂျာမန်ဝက်သက် တို့ဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

- **ဝက်သက်ရောဂါ (MEASLES, M)** သည် ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှင့် မျက်လုံးများ နီမြန်းပြီး မျက်ရည်ထွက်ခြင်း အပါအဝင် ရောဂါလက္ခဏာများကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို အဖုအပိန့်ထွက်ကိခြင်းများကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ၎င်းသည် လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်း (ကိုယ်အပူချိန်တက်လေ့ရှိသည်)၊ နားထဲပိုးဝင်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းနှင့် အဆုတ်ရောင်ရောဂါ (နမိုးနီးယား) တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဝက်သက်ရောဂါကြောင့် ဦးနှောက်ပျက်စီးခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးမှုများကို ရှားရှားပါးပါး ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- **ပါးချိတ်ရောင်ရောဂါ (MUMPS, M)** သည် ကိုယ်ပူခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားများကိုက်ခဲခြင်း၊ မောပမ်းခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း နှင့် နားရွက်အောက်ရှိ တံတွေး အကြိတ်များ ရောင်ခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်းများကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ၎င်းသည် နားပင်းခြင်း၊ ဦးနှောက် နှင့်/သို့မဟုတ် ကျောရိုးနာမ်ကြောဖုံး အမြှေးပါးရောင်ခြင်း၊ နာကျင်သော ပေးစေ သို့မဟုတ် သားဥအိမ် ရောင်ခြင်း နှင့် အလွန်ရှားပါးစွာ သေဆုံးခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။
- **ဂျာမန်ဝက်သက်ရောဂါ (RUBELLA, R)** သည် ကိုယ်ပူခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အဖုအပိန့်ထွက်ကိခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း နှင့် မျက်စိ ယားယံခြင်း များကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ၎င်းသည် ထက်ဝက်ခန့်သော ဆယ်ကျော်သက် သို့မဟုတ် အရွယ်ရောက်သော အမျိုးသမီးများတွင် အဆစ်ရောင်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ လူတစ်ဦးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ဂျာမန်ဝက်သက်ရောဂါ ဖြစ်ခဲ့ပါက ကိုယ်ဝန် ပျက်ကျခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သော မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက်များဖြင့် ကလေးမွေးဖွားခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

MMR ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသောသူ အများစုမှာ တစ်သက်လုံးစာ ကာကွယ်ပေးပြီးသားဖြစ်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးများနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှုန်းခြင်းမရှိဘဲ တို့ကြောင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အဆိုပါရောဂါများ ဖြစ်ပွားလေ့ မရှိတော့ပါ။

### 2. MMR ကာကွယ်ဆေး

ကလေးများ သည် MMR ကာကွယ်ဆေးကို 2 ကြိမ်ထိုးဖို့ လိုအပ်သည်မှာ-  
• ပထမအကြိမ်ကို အသက် 12 လမှ 15 လအတွင်းထိုးပေးသည်။  
• ဒုတိယအကြိမ်ကို အသက် 4 နှစ်မှ 6 လအတွင်းထိုးပေးသည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုပြင်ပသို့ ခရီးသွားမည့် အသက် 6 လမှ 11 လအတွင်း ကလေးများသည် မိမိတို့ ခရီးသွားမီ MMR ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးသင့်ပါသည်။ ဤကလေးများသည် ရေရှည် ကာကွယ်မှု အတွက် သတ်မှတ်ထားသည့် အသက်အရွယ်တွင် အပိုဆောင်း နောက်ထပ် 2 ကြိမ် ထိုးသင့်ပါသည်။

ပိုကြီးသောကလေးများ၊ မြီးကောင်ပေါက်အရွယ်များနှင့်လူကြီးများသည်လည်း ၎င်းတို့က ဝက်သက်၊ ပါးချိတ်ရောင်နာနှင့် ဂျာမန်ဝက်သက်တို့ကို ခုခံနိုင်အား မရှိထားသေးလျှင် MMR ကာကွယ်ဆေးကို 1 ကြိမ် သို့မဟုတ် 2 ကြိမ် ထိုးဖို့လိုအပ်ပါသည်။ အကြိမ်ရေမည့်မျှထိုးဖို့လိုအပ်သည်ကို သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးသူက ကူညီဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်ပါသည်။

တတိယအကြိမ် MMR ဆေးထိုးခြင်းကိုပါ ပါးချိတ်ရောင်နာရောဂါ ရုတ်တစ်ရက်ပေါ်ပေါက်သည့် အခြေအနေများ၌သာ ထိုးရန် အကြံပြုထောက်ခံပါသည်။

MMR ကာကွယ်ဆေးအား အခြားသောကာကွယ်ဆေးများနှင့်အတူလည်း ပေးနိုင်ပါသည်။ ကလေးအသက် 12 လမှ 12 နှစ်အရွယ်တို့သည်လည်း MMR ကာကွယ်ဆေးကို Varicella ကာကွယ်ဆေးနှင့်စုပေါင်း၍ တစ်ကြိမ်တည်းထိုးနိုင်ပြီး ၎င်းကို MMRV ဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။ သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူမှ အသေးစိတ် အချက်အလက်များ သင့်အား ပေးအပ်နိုင်ပါသည်။

### 3. သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ထောက်ပံ့သူဖြင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ

အကယ်၍ ကာကွယ်ဆေးထိုးမည့်ဆိုလျှင် သင်၏ ကာကွယ်ဆေးပံ့ပိုးမည့်သူထံသို့ အောက်ပါအချက်များအား ပြောပြပါ -

- ယခင်က MMR သို့မဟုတ် MMRV ကာကွယ်ဆေး ဆေးတစ်ကြိမ် ထိုးပြီးနောက် ဓါတ်မတည့်သည့် တုန်ပြန်မှု ဖြစ်ခဲ့ဖူးလျှင် သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သော အသက်အန္တရာယ် ချိန်းခြောက်သည်အထိ ဓါတ်တုန်ပြန်မှု တစ်စုံတစ်ရာ ရှိခဲ့ဖူးခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်ဖြစ်လျှင် သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်းထင်နေလျှင်—ကိုယ်ဝန်သည်များက MMR ကာကွယ်ဆေး မထိုးသင့်ပါ။
- အားနည်းသော ခုခံအားစနစ်ရှိလျှင် သို့မဟုတ်မျိုးရိုးလိုက်သော သို့မဟုတ် မွေးရာပါ ခုခံအားစနစ် ပြဿနာများရှိသော မိဘ၊ အကို သို့မဟုတ် ညီမ အစ်မတို့ရှိလျှင်
- မိမိတို့အား အလွယ်တကူ သွေးခြေခွဲခြင်း သို့မဟုတ် သွေးထွက်ခြင်း ဖြစ်စေသည့် အခြေအနေ ရှိခဲ့လျှင်။
- မကြာသေးခင်က သွေးသွင်းခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသော သွေးနှင့်စပ်ဆိုင်သည့်အရာများအား လက်ခံရယူခဲ့ခြင်း ရှိလျှင်။
- တိဘီရောဂါ ရှိလျှင်။
- ပြီးခဲ့သည့် 4 ပတ်တာ ကာလအတွင်း အခြားသော ကာကွယ်ဆေး တစ်ခုခုအား ရယူခဲ့ဖူးခြင်း ရှိလျှင်။



အချို့သော ဖြစ်ရပ်များတွင် သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူသည် MMR ကာကွယ်ဆေး ထိုးမှုကို နောက်တကြိမ်ဆေးခန်းသို့လာပြသည် အထိ ရွှေ့ဆိုင်းရန် ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။

အအေးမိခြင်း ကဲ့သို့ အသေးစား နာမကျန်းမှုရှိသူများသည် ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံခြင်းပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အသင့်အတင့် သို့မဟုတ် အပြင်းအထန် နေမကောင်းသူများသည် MMR ကာကွယ်ဆေး မထိုးမီ နေပြန်ကောင်းလာသည်အထိ စောင့်သင့်သည်။

သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူမှ အသေးစိတ် အချက်အလက်များ သင့်အား ပေးအပ်နိုင်ပါသည်။

### 4. ကာကွယ်ဆေးတုံ့ပြန်မှုအန္တရာယ်များ

- ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသည့်နေရာတွင် လက်မောင်း နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် နီမြန်းခြင်းဖြစ်နိုင်ပြီး MMR ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက်တွင် ကိုယ်အပူချိန်တက်ခြင်း၊ အဖုအသေးစားထခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။
- MMR ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ပါးနှင့် လည်ပင်းတို့ရှိ ဂလင်းများ ရောင်ရမ်းခြင်း သို့မဟုတ် တခါတရံ၌ အဆစ်များ ယာယီနာကျင်ခြင်း၊ တင်းနေခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည် (ဆယ်ကျော်သက် သို့မဟုတ် လူကြီးအမျိုးသမီးအများစုတွင်သာ)။
- ထိုထက်ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုများ သိပ်ဖြစ်လေ့မရှိပါ။ ၎င်းတွင် တက်ခြင်း (ကိုယ်အပူချိန်တက်၍ဖြစ်သည်) သို့မဟုတ် ပုံမှန်မဟုတ်သော သွေးယိုခြင်း သို့မဟုတ် အနာတရဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည့် သွေးကလာပ်စည်း ပါဝင်နှုန်း ယာယီနည်းပါးခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။
- လေးနက်သော ခုခံအားစနစ် ပြဿနာရှိသောသူများတွင် ဤကာကွယ်ဆေးသည် အသက်အန္တရာယ်ခြိမ်းခြောက်သော ပိုးဝင်မှုများဖြစ်နိုင်သည်။ စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ ခုခံအားစနစ် ပြဿနာရှိသောသူများသည် MMR ကာကွယ်ဆေးမထိုးသင့်ပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း အပါအဝင် ဆေးဝါးကုသမှုများအပြီးတွင် လူတို့သည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် မူးဝေလဲကျတတ်ပါသည်။ သင်မူးဝေခြင်း၊ အမြင်အာရုံ ပြောင်းလဲခြင်း သို့မဟုတ် နားခြင်းဖြစ်ပါက သင့်ဆရာဝန်အား ပြောပြပါ။

အခြားသောဆေးဝါးများကဲ့သို့ပင် ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ပြင်းထန်သောမိတ်မတည့်ခြင်း၊ ပြင်းထန်သော ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ခြေမှာ အလွန်အလွန်နည်းပါးသည်။

### 5. ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှု ပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့လျှင် မည်သို့ ဆောင်ရွက်ရမည်နည်း။

ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသူသည် ဆေးခန်းမှ ထွက်ခွာပြီးနောက် ဓာတ်မတည့်တုန်ပြန်မှုရှိနိုင်သည်။ သင်သည် ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့် တုန်ပြန်မှု လက္ခဏာများ (အနီပြင်ထခြင်း၊ မျက်နှာနှင့် လည်ပင်းများ ဖောင်းလာခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း သို့မဟုတ် အားမရှိခြင်း) တို့ကို တွေ့ရှိရပါက 9-1-1 သို့ ခေါ်ဆိုပြီး၊ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်အား အနီးဆုံး ဆေးရုံသို့ ပို့ပါ။

Burmese translation provided by the Immunization Action Coalition

အခြားသော လက္ခဏာများအတွက် စိတ်ပူပါက သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူထံ ဖုန်းခေါ်ပါ။

ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှုများအား Vaccine Adverse Event Reporting System, VAERS (ကာကွယ်ဆေး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အဖြစ်အပျက် တိုင်ကြားရန် စနစ်) သို့ တင်ပြသင့်သည်။ သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ထောက်ပံ့သူသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ဤအစီရင်ခံစာကို တင်ပြမည်ဖြစ်သည် သို့မဟုတ်ပါက သင်ကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပေသည်။ VAERS ၏ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်ဖြစ်သည့် [www.vaers.hhs.gov](http://www.vaers.hhs.gov) သို့ သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် 1-800-822-7967 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ VAERS သည် မိတ်မတည့်တုံ့ပြန်မှုများကို အစီရင်ခံရန်အတွက်သာ ဖြစ်ပြီး၊ VAERS ဝန်ထမ်းအဖွဲ့ ဝင်များသည် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အကြံပေးခြင်းများ မပြုလုပ်ပါ။

### 6. ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ဒဏ်ရာရရှိမှု လျော်ကြေးပေးရေး အမျိုးသား အစီအစဉ်

အမျိုးသား ကာကွယ်ဆေး ထိခိုက်ဒဏ်ရာ လျော်ကြေးပေးရေး အစီအစဉ် (National Vaccine Injury Compensation Program, VICP) သည် ကာကွယ်ဆေးတစ်ခုခုကြောင့် ဒဏ်ရာရရှိသူအား လျော်ကြေးပေးရန် တည်ထောင်ထားသော ပြည်ထောင်စု အစီအစဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ပြောဆိုထားသည့် ထိခိုက်မှု သို့မဟုတ် အသက်သေဆုံးမှုနှင့်စပ်လျဉ်းသော တောင်းဆိုမှုများအတွက် လျှောက်ထားရန် အချိန်အကန့် အသတ်ရှိပြီး ယင်းမှာ ၂ နှစ်အထိ လျှော့ချထားပါသည်။ အစီအစဉ်အကြောင်း လေ့လာရန်နှင့် မကျေနပ်ချက်ကို တင်ပြရန် တို့အတွက် VICP ဝက်ဘ်ဆိုဒ် ဖြစ်သည့် [www.hrsa.gov/vaccinecompensation](http://www.hrsa.gov/vaccinecompensation) သို့သွားပါ သို့မဟုတ် 1-800-338-2382 သို့ခေါ်ဆိုပါ။

### 7. ပိုမိုလေ့လာနိုင်ရန်

- သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူထံ မေးမြန်းပါ။
- သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ခေါ်ဆိုပါ။
- ကာကွယ်ဆေး ပက်ကေ့ချ်အတွက် Food and Drug Administration, FDA (သည် အစားအစာနှင့် ဆေးဝါး အာဏာပိုင်) ဝက်ဘ်ဆိုက်သို့ သွားရောက်ပြီးနောက်ထပ်အချက်အလက်ကို [www.fda.gov/vaccines-blood-biologics/vaccines](http://www.fda.gov/vaccines-blood-biologics/vaccines) မှာဖြည့်သွင်းပါ။
- Centers for Disease Control and Prevention, CDC (ရောဂါ ကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေး ဗဟိုဌာန) သို့ ဆက်သွယ်ပါ - ဖုန်းခေါ်ဆိုရန် 1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO) သို့မဟုတ် - CDC ၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန် [www.cdc.gov/vaccines](http://www.cdc.gov/vaccines)

