

# ကာကွယ်ဆေး အချက်အလက် ဖော်ပြချက်

## MMRV (ဝက်သက်၊ ပါးချိတ်ရောင်နာ၊ ဂျာမန်ဝက်သက်၊ ရေကျောက်ရောဂါ) ကာကွယ်ဆေး - သင် ဘာကို သိထားသင့်ပါသလဲ

Many Vaccine Information Statements are available in Burmese and other languages. See [www.immunize.org/vis](http://www.immunize.org/vis)  
ကာကွယ်ဆေးဆိုင်ရာ အချက်အလက် ဖော်ပြချက် အများအပြားကို မြန်မာဘာသာနှင့် အခြားသော ဘာသာစကားများဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ [www.immunize.org/vis](http://www.immunize.org/vis) တွင် ကြည့်ရှုပါ။

### 1 အဘယ်ကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးရသနည်း။

ဝက်သက်၊ ပါးချိတ်ရောင်နာ၊ ဂျာမန် ဝက်သက် နှင့် ရေကျောက်ရောဂါတို့သည် ပြင်းထန်သော အကျိုးဆက်များကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် ဝိုင်းရပ်စ်ဗိုးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ ဖြစ်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးများမရှိသေးမီတွင် ဤအနာရောဂါများ သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အထူးသဖြင့် ကလေးများတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ အဆိုပါရောဂါသည် ကမ္ဘာ၏ အစိတ်အပိုင်း အများအပြားတွင် ဆက်လက် ဖြစ်နေဆဲပင်ဖြစ်ပါသည်။

#### ဝက်သက်ရောဂါ

- ဝက်သက်ရောဂါ ဝိုင်းရပ်စ်ဗိုးသည် ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှင့် မျက်လုံးများ နီမြန်းပြီး မျက်ရည်ထွက်ခြင်း အပါအဝင် ရောဂါလက္ခဏာများကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို အဖုအပိန်ထွက်ကိခြင်းများကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။
- ဝက်သက်ရောဂါသည် နားကူးစက်ရောဂါ၊ ဝမ်းလျှောခြင်း နှင့် အဆုတ်ကူးစက်ရောဂါ(အဆုတ်ရောင်ရောဂါ) များကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ဝက်သက်ရောဂါကြောင့် ဦးနှောက်ပျက်စီးခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးမှုများကို ရှားရှားပါးပါး ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

#### ပါးချိတ်ရောင်နာရောဂါ

- ပါးချိတ်ရောင်ရောဂါ ဝိုင်းရပ်စ်ဗိုးသည် ကိုယ်ပူခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားများကိုက်ခဲခြင်း၊ မောပမ်းခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း နှင့် နားရွက် တစ်ဖက် သို့မဟုတ် နှစ်ဖက်စလုံး၏အောက်ရှိ တံတွေး အကြိတ်များ ရောင်ခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်းများကို ဖြစ်ပေါ် စေပါသည်။
- ပါးချိတ်ရောင်နာရောဂါသည် နားပင်းခြင်း၊ ဦးနှောက် နှင့်/သို့မဟုတ် ကျောရိုးနှစ်ကြောဖုံး အမြှေးပါးရောင်ခြင်း (ဦးနှောက် ရောင်ရောဂါ သို့မဟုတ် ဦးနှောက်မြှေး ရောင်ရောဂါ)၊ နာကျင်သော ပေးစေ သို့မဟုတ် သားဥအိမ် ရောင်ခြင်း နှင့် အလွန်ရှားပါးစွာ သေဆုံးခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

#### ဂျာမန်ဝက်သက် ရောဂါ (ရှိုက်သိုး ရောဂါဟုလည်း ခေါ်ပါသည်)

- ဂျာမန်ဝက်သက်ရောဂါ ဝိုင်းရပ်စ်ဗိုးသည် ကိုယ်ပူခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အဖုအပိန်ထွက်ကိခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း နှင့် မျက်စိ ယားယံခြင်း များကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။
- ဂျာမန်ဝက်သက်ရောဂါသည် တစ်ဝက်ခန့်သော ဆယ်ကျော်သက် သို့မဟုတ် အရွယ်ရောက်သော အမျိုးသမီးများတွင် အဆစ်ရောင်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- အကယ်၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ဂျာမန်ဝက်သက်ရောဂါ ဖြစ်ခဲ့ပါက ကိုယ်ဝန် ပျက်ကျခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သော မွေးရာပါ ရှိယွင်းချက်များဖြင့် ကလေးမွေးဖွားခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

#### ဗယ်ရီဆဲလ်လား (ရေကျောက်ဟုလည်း ခေါ်ပါသည်)

- ရေကျောက်သည် များသောအားဖြင့် ရက်သတ္တပတ် တစ်ပတ်ခန့်ကြာမြင့်သည့် ယားယံသောအဖုအနီကွက်များကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အပြင် ကိုယ်ပူခြင်း၊ မောပမ်းခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်းနှင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းများဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

- ရေကျောက်သည် အရေပြား ရောဂါကူးစက်မှုများ၊ အဆုတ်ရောဂါကူးစက်မှု (နမိုးနီးယား)၊ သွေးကြော ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ဦးနှောက် နှင့်/သို့မဟုတ် ကျောရိုးနှစ်ကြောဖုံး အမြှေးပါးရောင်ခြင်း (ဦးနှောက် ရောင်ရောဂါ သို့မဟုတ် ဦးနှောက်မြှေး ရောင်ရောဂါ)၊ နှင့် သွေး၊ အရိုးများ သို့မဟုတ် အဆစ်များ ကူးစက်မှုရောဂါ များကို သို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ရေကျောက်ရောဂါကြောင့် သေဆုံးမှုမှာ ရှားပါးပါသည်။
- ရေကျောက်ရောဂါဖြစ်သောသူအချို့တို့သည် နောက်ပိုင်းတွင် ရေယုန်ဟုခေါ်ဆိုသည့် (ရေယုန် ဖိုစတာ) နာကျင်သောအဖုအနီကွက်များ ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။

ဤရောဂါများသည် လူတစ်ဦးမှ နောက်တစ်ဦးထံသို့ လွယ်ကူစွာ ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။ ဝက်သက်ရောဂါသည် လူချင်း ထိတွေ့ရန် ပင်မလိုပဲ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ဝက်သက်ရောဂါဖြစ်သူ ထွက်ခွာသွားသည်နောက် 2 နာရီအတွင်း သူ၏အခန်းထဲသို့ ဝင်ရောက်ပါက သင်သည် ဝက်သက်ရောဂါ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးများနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှုန်းခြင်းမရှိမီတွင် တို့ကြောင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အဆိုပါရောဂါများ ဖြစ်ပွားလေ့ မရှိတော့ပါ။

### 2 MMRV ကာကွယ်ဆေး

MMRV ကာကွယ်ဆေးကို အသက် 12 လမှ 12 နှစ်အတွင်း ရှိသည့် ကလေးများကို ထိုးပေးနိုင်ပါသည်။ များသောအားဖြင့် ကာကွယ်ဆေးကို နှစ်ကြိမ်ထိုးရန် အကြံပြုပါသည် -

- ပထမအကြိမ် - အသက် 12 လမှ 15 လအထိ
  - ဒုတိယအကြိမ် - အသက် 4 နှစ်မှ 6 နှစ်အထိ
- တတိယအကြိမ် MMR ဆေးထိုးခြင်းကိုမူ ပါးချိတ်ရောင်နာရောဂါ ရုတ်တစ်ရက်ပေါ်ပေါက်သည့် အခြေအနေများ၌သာ ထိုးရန် အကြံပြုထောက်ခံ ပါသည်။
- MMRV ကာကွယ်ဆေးကို အခြား ကာကွယ်ဆေးများနှင့် တစ်ပြိုင်တည်း ထိုးခြင်းကြောင့် အန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းများကို မကြားသိရသေးပါ။

**MMRV** အစား အသက် 12 လမှ 12 နှစ်အထိရှိ အချို့သောကလေးများသည် ကာကွယ်ဆေးအား 2 ကြိမ်သီးသန့်ထိုးပါသည် - MMR (ဝက်သက်၊ ပါးချိတ်ရောင်နာ၊ ဂျာမန်ဝက်သက်) နှင့် ရေကျောက် (ဗယ်ရီဆဲလ်လား)။ MMRV ကို အသက် 13 နှစ် သို့မဟုတ် အထက်ရှိသူများအတွက် လိုင်စင်ခွင့်ပြုချက် ထုတ်ပေးပါ။ MMRV အတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း အချက်အလက်ဆိုင်ရာ ထုတ်ပြန်ချက် သီးသန့်ရှိပါသည်။ သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူက နောက်ထပ်အချက်အလက်များ သင့်အား ပေးအပ်နိုင်ပါသည်။



### အချို့သောသူများသည် ဤကာကွယ်ဆေးကို မထိုးသင့်ပါ

အောက်ပါအခြေအနေများရှိမည်ဆိုလျှင် သင့်ကလေးအား ကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးသူကို ပြောပြပါ-

- **ပြင်းထန်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတ်မတည့်မှုများ တစ်စုံတစ်ရာ ရှိခြင်း။** ယခင်က MMRV ကာကွယ်ဆေး တစ်ကြိမ်ထိုးပြီးနောက် အသက်အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတ်မတည့်သည့် တုန်ပြန်မှု ရှိခဲ့ဖူးလျှင်၊ သို့မဟုတ် ဤကာကွယ်ဆေး၏ တစ်စိတ် တစ်ပိုင်းကြောင့် ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်မှုရှိခဲ့ဖူးလျှင် ဤကာကွယ်ဆေးကို မထိုးသင့်ကြောင်း အကြံပြုရဖွယ်ရှိသည်။ ကာကွယ်ဆေး အကြောင်း အသေးစိတ် သိရှိလိုပါက သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူကို မေးမြန်းပါ။
- (ကင်ဆာရောဂါ သို့မဟုတ် HIV/AIDS ရောဂါ ကဲ့သို့သော) ရောဂါများကြောင့် သို့မဟုတ် (ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့်ကုသခြင်း၊ ကိုယ်ခံအား ကုသမှု (immunotherapy) စတီရှိုက်၊ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဖြင့်ကင်ဆာ ကုသမှု) စသည့် ဆေးကုသမှု ခံယူခြင်းကြောင့် ကိုယ်ခံအားစနစ် ဆုတ်ယုတ်အားနည်းခြင်း ဖြစ်ခဲ့လျှင်။
- တက်ခြင်းသို့မဟုတ် မိဘ၊ ညီအစ်ကို၊ သို့မဟုတ် ညီအစ်မ တစ်ဦးဦး၌ တက်ခြင်း ရာဇဝင် ရှိခဲ့လျှင်။
- မိဘ၊ ညီအစ်ကို၊ သို့မဟုတ် ညီအစ်မ တစ်ဦးဦး၌ ကိုယ်ခံအားစနစ်ပြဿနာ ရာဇဝင် ရှိခဲ့လျှင်။
- မိမိတို့အား အလွယ်တကူ သွေးခြေညှခြင်း သို့မဟုတ် သွေးထွက်ခြင်း ဖြစ်စေသည့် အခြေအနေ ရှိခဲ့လျှင်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟု သံသယရှိပါက။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် MMRV ကာကွယ်ဆေး မထိုးသင့်ပါ။
- ဆယ်လီဆီလိတ် (အက်စပရင် ကဲ့သို့သော) ဆေးဝါးသုံးဆောင်နေခြင်း။ ကျောက်ဖြူကာကွယ်ဆေးပါဝင်သည့် ကာကွယ် ဆေးထိုးပြီးသွားသောသူများသည် ဆယ်လီဆီလိတ် ဆေးဝါးအသုံးပြုခြင်းကို 6 ရောင်ရှားသင့် ပါသည်။
- မကြာသေးမီကပင် သွေးသွင်းခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသော သွေးနှင့်ပတ်သက်သည့် ပစ္စည်းကို လက်ခံခဲ့ခြင်း။ MMRV ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်အတွက် 3 လ သို့မဟုတ် ထို့ထက် ပိုပြီး အချိန်ပြောင်းစောင့်ဆိုင်းရန် သင့်အား အကြံပြုအပ်သည်။
- တီဘီရောဂါ ရှိခဲ့လျှင်။
- လွန်ခဲ့သည့် 4 ပတ်အတွင်း အခြားကာကွယ်ဆေး ထိုးခဲ့လျှင်။ သက်ရှိရောဂါပိုးပါဝင်သည့် ကာကွယ်ဆေးများကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု နီးကပ်စွာထိုးခြင်းသည်လည်း ထိရောက်မှု နည်းစေတတ်သည်။
- နေမကောင်းဖြစ်နေလျှင်။ အနည်းငယ် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း ဥပမာ - အအေးမိခြင်း ကဲ့သို့ဖြစ်လျှင် ပုံမှန်အားဖြင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း အချိန်ရွှေ့ဆိုင်းရမည့် အကြောင်းရင်း မဟုတ်ပါ။ အကယ်၍ သင့်ကလေးသည် အတော်အတန် သို့မဟုတ် ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာနေပါက သင့်ကလေး ပြန်လည်ကျန်းမာလာသည်အထိ သင့် စောင့်ဆိုင်းသင့်ပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်မှ သင့်အား အကြံဉာဏ် ပေးနိုင်ပါသည်။

### ကာကွယ်ဆေး တုံ့ပြန်မှု အန္တရာယ်များ

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

MMRV ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် ဝက်သက် ရောဂါ၊ ပါးချိတ်ရောင်နာရောဂါ သို့မဟုတ် ဂျာမန်ဝက်သက်ရောဂါ၊ သို့မဟုတ် ကျောက်ဖြူရောဂါများ ရရှိခြင်းထက် ပိုပြီး လုံခြုံအန္တရာယ်ကင်းပါသည်။ MMRV ကာကွယ်ဆေးခံယူသူ အများစုတွင် ၎င်းဆေးကြောင့် ပြင်းထန်သော မည်သည့် ပြဿနာမျှ မဖြစ်ပေါ်ပါ။

MMRV ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသွားသောကလေးတစ်ဦးသည် အောက်ပါတို့ကို တွေ့ကြုံနိုင်သည် -

#### အသေးအမွှာဖြစ်သော ဖြစ်ရပ်များ -

- ဆေးထိုးထားသည့် လက်မောင်းနာခြင်း
- ကိုယ်ပူခြင်း
- ဆေးထိုးထားသည့်နေရာတွင် နီခြင်း သို့မဟုတ် အဖုအနီကွက်ထခြင်း
- ပါးများ သို့မဟုတ် လည်ပင်း အကျိတ်များ ရောင်ခြင်း

ဤအဖြစ်အပျက်များဖြစ်ခဲ့မည်ဆိုလျှင် များသောအားဖြင့် ဆေးထိုးပြီး 2 ပတ်အတွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါသည်။ ဒုတိယအကြိမ် ဆေးထိုးပြီးသည့်နောက် ဖြစ်ပေါ်ရန် အလားအလာ နည်းသည်။

#### အသင့်အတင့်ဖြစ်ရပ်များ -

- တက်ခြင်း (ဆတ်ခနဲလှုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် စူးစိုက်ငေးကြည့်ခြင်း) များသည် များသောအားဖြင့် ကိုယ်ပူခြင်းနှင့် တွဲနေတတ်ပါသည် - တက်ခြင်းဖြစ်နိုင်ခြေသည် MMR နှင့် ရေကျောက် ကာကွယ်ဆေးများကို ဆက်တိုက်ထိုးမည့် ပထမ အကြိမ် သီးသန့်စီ ထိုးခြင်းထက် MMRV ထိုးပြီးနောက်တွင် ဖြစ်နိုင်ချေ ပိုများသည်။ သင့်ကလေးအတွက် သင့်လျော်မည့် ကာကွယ်ဆေးကို သင့်ဆရာဝန်မှ သင့်အား အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်ပါသည်။
- သွေးထွက်သည့်အခါသွေးခဲစေသည့်ကလပ်စည်း ယာယီဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထမရှိသော သွေးထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် သွေးခြေညှခြင်းများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်
- အဆုပ်ရောဂါကူးစက်မှု (နမိုးနီးယား) ဦးနှောက် နှင့်/သို့မဟုတ် ကျောရိုးနှစ်ကြောဖုံး အမြှေးပါး (ဦးနှောက် ရောင်ရမ်းနာရောဂါ သို့မဟုတ် ဦးနှောက်မြှေး ရောင်ရောဂါ) ရောင်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံး အဖုအနီကွက်ဖြစ်ခြင်း

အကယ်၍ သင့်ကလေးသည် ကာကွယ်ဆေးထိုး ပြီးနောက် အဖုအနီကွက် ဖြစ်ပါက ကာကွယ်ဆေးတွင် ပါဝင်သည့် ရေကျောက်အစိတ်အပိုင်းကြောင့် ဆက်စပ်မှု ဖြစ်နိုင်သည်။ MMRV ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသည့်နောက် အဖုအနီကွက် ဖြစ်သည့်ကလေးသည် ကာကွယ်ဆေး မပြုထားသည့် သူတစ်ဦးသို့ ကျောက်ဖြူကာကွယ်ဆေး ခိုင်းရတ်ပိုးများ ပျံ့နှံ့သွားနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် ရံဖန်ရံခါသာ ဖြစ်ပါသော်လည်း အဖုအနီကွက် ဖြစ်သည့် ကလေးများသည် ကိုယ်ခံအားစနစ် အားနည်းသောသူများနှင့် ကာကွယ် ဆေးမထိုးထားသော ကလေးသူငယ်များမှ အဖုအနီ ကွက်များ မပျောက်သေးသည့်အထိ ဝေးဝေးရှောင် နေသင့်ပါသည်။ ပိုမိုလေ့လာရန် သင့် ကျန်းမာရေးစောင့် ရှောက်မှုပံ့ပိုးသူနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

MMR ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ပြင်းထန်သော အဖြစ်အပျက်များ တင်ပြထားခြင်း မရှိသကဲ့သို့ MMRV တွင်လည်း အလားတူပင်ဖြစ်သည်။ ဤတွင်ပါဝင်သည်များမှာ -

- နားပင်းခြင်း
- အချိန်ကြာမြင့်စွာတက်ခြင်း၊ မေ့မြောခြင်း သို့မဟုတ် သတိမေ့ခြင်း
- ဦးနှောက်ပျက်စီးခြင်း

#### ဤကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် အခြားပြဿနာများမှာ-

- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း အပါအဝင် ဆေးဝါးကုသမှုများအပြီးတွင် လူတို့သည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် မူးဝေလဲကျတတ်ပါသည်။ မူဝေခြင်းနှင့် လဲကျခြင်းကြောင့် ဒဏ်ရာရရှိခြင်းတို့ မဖြစ်အောင် 15 မိနစ်ခန့်

**6 ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ဒဏ်ရာရရှိမှု လျော်ကြေးပေးရေး တစ်နိုင်ငံလုံး အစီအစဉ်**

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](http://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) (ရောဂါ ကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေး ဗဟိုဌာန) သို့ ဆက်သွယ်ပါ - 1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO) သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် - CDC ၏ ဝက်ဘ်ဆိုက် [www.cdc.gov/vaccines](http://www.cdc.gov/vaccines) သို့ သွားပါ။

ထိုင်နေခြင်း သို့မဟုတ် လဲလျောင်းနေခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ သင် မူးဝေပါက သို့မဟုတ် အမြင်အာရုံ ပြောင်းလဲပါက သို့မဟုတ် နားအူနေပါက သင့်ဆရာဝန်အား ပြောပြပါ။

- အချို့သူများသည် ပိုမိုပြင်းထန်သော ပခုံးနာကျင်မှုကို 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။ မည်သည့်ဆေးဝါးမဆိုနှင့်ကွဲပြားစွာ ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ပြင်းထန်သော ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ခြေမှာ အလွန်နည်းပါးပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို အမြဲ စောင့်ကြည့်လေ့လာ နေပါသည်။ ပိုမိုသိရှိရန်အတွက် - [www.cdc.gov/vaccinesafety/](http://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 မည်သည့်အရာအတွက်ကိုမဆို ရှာဖွေလိုက်ပါ။

**ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှု** လက္ခဏာများတွင် အင်ပျဉ်များ၊ မျက်နှာနှင့် လည်ချောင်း ရောင်ခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ နှလုံးခုန် မြန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်းနှင့် အားနည်းခြင်း တို့ ပါဝင်သည်။ ၎င်းသည် ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးနောက် မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှ နာရီအနည်းငယ်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။

**ကျွန်ုပ် ဘာလုပ်သင့်သလဲ။**

- ယင်းသည် ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှု သို့မဟုတ် အချိန်မဆွဲနိုင်သော အရေးပေါ်အခြေအနေဟု သင်ထင်ခဲ့ပါက 9-1-1 သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် အနီးဆုံး ဆေးရုံသို့ သွားပါ။ သို့မဟုတ်လျှင်လည်း သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးသူထံသို့ ခေါ်ဆိုပါ။

ထို့နောက်၊ ထိုဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှုကို Vaccine Adverse Event Reporting System (VAERS) (ကာကွယ်ဆေး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အဖြစ်အပျက် တိုင်ကြားရန် စနစ်) သို့ တင်ပြသင့်သည်။ သင့်ဆရာဝန်သည် ဤအစီရင်ခံစာကို ဖိုင်တွဲထားပါမည်။ သို့မဟုတ် သင်ကိုယ်တိုင် VAERS ဝက်ဘ်ဆိုက် [www.vaers.hhs.gov](http://www.vaers.hhs.gov) မှတစ်ဆင့် သို့မဟုတ် 1-800-822-7967 သို့ ခေါ်ဆို ခြင်းအားဖြင့် တင်ပြနိုင်ပါသည်။

VAERS သည် ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ အကြံပေးခြင်းများ မပြုလုပ်ပါ။