

ကသံဉ်ဒီသအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိတၢ်ဟံဖျါ

# ကသံဉ်ဒီသအ **Live Zoster** (တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါ) တၢ်လၢနလိၣ်သ့ၣ်ညါ

ကသံဉ်ဒီသအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိတၢ်ဟံဖျါအါမးန့ၣ်တၢ်မးန့ၣ်အါသ့ၣ်လၢ  
ကသံဉ်ဒီသအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိတၢ်ဟံဖျါအါမးန့ၣ်တၢ်မးန့ၣ်အါသ့ၣ်လၢ  
www.immunize.org/vis

## ၁ ဘၣ်မနုၤအယီၤဘၣ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသအလဲၣ်.

ကသံဉ်ဆဲးဒီသအတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါ **Live zoster** (တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါ)  
ဒီသအဝဲဒၣ် တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါ သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါ (shingles), (တၢ်ကိးစ့ၢ်ကိးဝဲလၢ တၢ်ဆါလၢထံ (herpes zoster), မ့တမ့ၢ် စီးထၢၣ် (zoster) မ့ၢ်ဖဲးဘၣ်သးဒီးဆါဒိၣ်မး. အါတက့ၢ် ကဖိထီၣ်အိၣ်ဒီးအထံန့ၣ်လီၤ. လၢန့ၣ်အမဲၣ်ညါတၢ်ကပြုထီၣ်, တၢ်ကိၢ်ထီၣ်, ဒိၣ်သ့ၣ်ယံဆါ, တၢ်ဂီၢ်ဂံၢ်, မ့တမ့ၢ် ဟၢဖတမ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တဘျီတခါၣ် ငှးအိၣ်ထီၣ်ပသိၣ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ်, အိၣ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢတၢ်န့ၢ်ဟ့, မဲၣ်ချဲဘျီၣ်, ဒိၣ်န့ၣ်ညါ (ဒိၣ်န့ၣ်ညါအပနီၣ်တဖၣ်), မ့တမ့ၢ် တုၤလၢတၢ်သံဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါအတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢအညါန့ၣ်ကထီၣ်သးမ့ၢ်ဝဲထူၣ်ပျံၤန့ၣ်ဘိ ဆါဝဲလၢကတီၢ်ယံၣ်လၢတၢ်ကိးဝဲလၢ န့ၣ်ဘိတၢ်ဆုးတၢ်ဆါတကလုာ်/ဖိးသဲၣ် ဖဲးထူးန့ၣ်ရဲၣ်ကွံၤ (postherpetic neuralgia)(PHN) န့ၣ်လီၤ. PHN ကဲထီၣ်အသးဖဲလၢတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါကပြုထီၣ်အလီၤ, ဒီးဖဲလၢတၢ်ကပြု ထီၣ်လီၤမၢ်ဝဲအလီၤခဲအလီၤဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ကဲထီၣ်ယံၣ်ဝဲဒၣ်တဘျီလၢ မ့တမ့ၢ် လၢအနီၣ်တဖၣ်အနီၣ်တဖၣ်ကပြုဘျီကွဲၤအလီၤခဲန့ၣ်လီၤ. PHN တၢ်ဆါမ့ၢ်တၢ်လၢအဆါနးဒိၣ်မးဒီးငှးစါလီၤနီၣ်ဒိၣ်ဘါစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

## ၂ ကသံဉ်ဒီသအတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်ဘဲးထံရံယါ **Live shingles**

ကသံဉ်ဆဲးဒီသအ တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်ဘဲးထံရံယါဒီသအဝဲဒၣ် တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါ ဒီး PHN သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

ကသံဉ်ဆဲးဒီသအ တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါ (shingles) အဂတကလုာ်, ကသံဉ် ဆဲးဒီသအတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါဟံဖျါ, မ့ၢ်ကသံဉ်ဆဲးဒီသအလၢတၢ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲ လၢတၢ်ဒီသအတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒဲလဲၣ်ဂ့ၢ်, ကသံဉ်ဆဲးဒီသအ တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါ (Live shingles) တၢ်စူးကါဝဲလၢတၢ်မးသးတနီၤနီၤအဖိဒိၣ် သ့ဝဲသ့ၣ်သ့ၣ် (အဒိဖဲလၢပုၤတကအသ့ၣ်မ့ၢ်တဖိးလိၣ်ဒီးကသံဉ်ဆဲးဒီသအတၢ်ယုၢ် အ့ၣ်တၢ်ဆါဟံဖျါ မ့တမ့ၢ် လိၣ်ဘၣ်ကသံဉ်ဆဲးဒီသအတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါ, မ့တမ့ၢ် ကသံဉ်ဆဲးဒီသအတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါဟံဖျါမ့ၢ်တအိၣ်) န့ၣ်လီၤ.

ပုၤသးပုၤအနီၣ် ၆၀ ဒီးဆူအဖိဒိၣ်လၢအဆဲးဘၣ်ဝဲဒၣ်ကသံဉ်ဆဲးဒီသအ တၢ်ယုၢ် အ့ၣ်တၢ်ဆါ (Live shingles) ကဘၣ်ဒီးန့ၢ်ဝဲကသံဉ် ၁ ဖျါ, လၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲ မၤဝဲလၢတၢ်ဆဲးကသံဉ်ဆဲးန့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ဆဲးဝဲဒၣ်ကသံဉ်ဆဲးဒီသအတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါတဘျီယီၤဒီး ကသံဉ်ဆဲးဒီသအတၢ်ဆါအဂတဖၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

## ၃ တဲသကိးတၢ်ဒီးနကသံဉ်သရၣ်

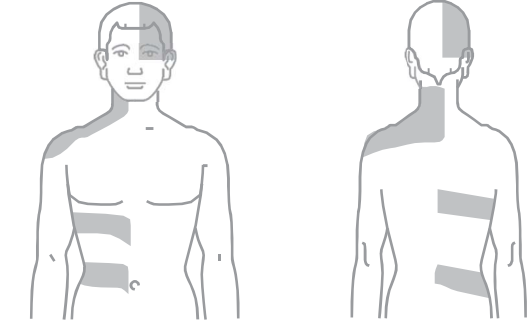
တဲဘၣ်ပုၤလၢအဆဲးန့ၢ်န့ၢ်ကသံဉ်ဆဲးဒီသအဖဲလၢပုၤတကန့ၣ်မ့ၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်ကသံဉ်ဆဲးဒီ သအ-

- အိၣ်ဒီးသ့ၣ်တဘၣ်လိၣ်ဖဲအဆဲးကသံဉ်ဒီသအတၢ်ယုၢ်တၢ်ဆါ (live shingles) မ့တမ့ၢ် ကသံဉ်ဒီသအဘၢရံၣ်စံလၣ် (varicella), အပူၤကွဲၣ်တဘျီဝဲအလီၤ ခံ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးသ့ၣ်တဘၣ်လိၣ်အဒိၣ်အမ့ၢ်, တုၤလၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢသး သမ့တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- အိၣ်ဒီးနီၣ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆၢတၢ်ဆါအကျိအကျဲအတၢ်ဂံၢ်စါဘါစါ.
- အဝဲအိၣ်ဒီးဟူးသး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆိမိၣ်လၢအအိၣ်ဒီးအဟူးသး.
- ကတီၢ်အံၤအဝဲကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဘၣ်ဝဲဒီးတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါအတၢ်အိၣ်သးကတီၢ်.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တနီၤအပူၤ, နကသံဉ်သရၣ်ကဆၢတဲၣ်ဒီးသးတၢ်ဆါကတီၢ်လၢက ဟ့ၣ်န့ၣ်ကသံဉ်ဆဲးဒီသအတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါတဘျီအံၤလၢတၢ်လဲၤဆဲးကသံဉ်ဒီ သအလၢခံတဘျီန့ၣ်လီၤ.

ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆုးတၢ်ဆါတဆဲးတက့ၢ်, ဒဲအမ့ၢ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ဆဲး ကသံဉ်ဒီသအသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆုးတၢ်ဆါဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ် မ့တမ့ၢ် န နးနးကလဲၣ်တဖၣ်တြးအိၣ်ဒီးဝဲဒၣ်တုၤလီၤလၢအတၢ်ဆါဘျီတစုတချုးဖဲလၢအက ဆဲးဝဲဒၣ်ကသံဉ်ဆဲးဒီသအတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါအခါန့ၣ်လီၤ.

ပုၤလၢအရဲၣ်ကျဲမၤစၤန့ၣ်ချဲ တၢ်ကွၢ်ထွဲငှးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်န့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိ သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.



ပုၤလၢအဘၣ်တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါ ၁၀ တုၤ ၁၈ မ့ၢ်ကယယုၣ်ယုၣ်တုၢ်ဘၣ်ဝဲ ဒၣ် PHN တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. PHN အတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါထီၣ်ဝဲဒၣ်ပုၤသး န့ၣ်အဖိဒိၣ်အသးန့ၣ်လီၤ. အါတက့ၢ်ပုၤသးပုၤလၢအဘၣ်တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါ တုၢ်ဘၣ်ဝဲဒၣ် PHN အတၢ်ဆါဒိၣ်ထီၣ်အါထီၣ်ဒီးယံၣ်ဝဲဒၣ်ဒီးတုၢ်ဘၣ်ဝဲတၢ် ဆါနးန့ၢ်ဒီးပုၤသးစါလၢအဘၣ်တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါတက့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါကဲထီၣ်သးခိဖျိဘၣ်ရံၣ်စံလၣ်တၢ်ဆါအယၢ် (varicella zoster), လၢအမ့ၢ်တၢ်ဆါယၢ်တမံယီၤဒီး တၢ်ထီၣ်ထါတၢ်ဆါ (chickenpox) န့ၣ်လီၤ. ဖဲလၢန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ထီၣ်ထါတၢ်ဆါဝဲအလီၤခံ, တၢ်ဆါ အယၢ်အိၣ်ဒီးဝဲဖဲန့ၢ်ခိမိၢ်ပုၤအပူၤဒီးကဲထီၣ်တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါလၢခံလၢ လဲၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါတဘၣ်ကူဘၣ်ကဲဝဲဆူပုၤအဂတကအ အိၣ်ဘၣ်, ဘၣ်ဆၢတၢ်ဆါအယၢ်ငှးကဲထီၣ်တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါဒီးရုလီၤအ သးဒီးငှးကဲထီၣ်တၢ်ထီၣ်ထါတၢ်ဆါလၢပုၤလၢအဘၣ်တၢ်ထီၣ်ထါတၢ်ဆါ နီတဘျီ မ့တမ့ၢ် တဒီးန့ၢ်ဘၣ်ကသံဉ်ဆဲးဒီသအတၢ်ထီၣ်ထါတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.



၄ ကသံဉ်ဒီသဒါအတၢ်ခိဆါအတၢ်လီၤဘဉ်ယိဉ်

တၢ်ဂီၤပြုထီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါအုၣ်ထုးဖဲတၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါအလီၢ်, တၢ်တူၢ်ဘဉ်လၢတၢ်လီၤဘဉ်ဒီးလီၤတီၢ်, တၢ်လီၤကီၢ်, မ့တမ့ၢ် ထူၣ်ပျၢ်ဆါတကံပဝံ အိၣ်ထီၣ်သ့ဖဲတၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါတၢ်ယုၢ်အုၣ်တၢ်ဆါ (live shingles) ဝံအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.

ကသံဉ်ဒီသဒါ တၢ်ယုၢ်အုၣ်တၢ်ဆါ (Live shingles) တဖၣ်အယိကကဲ ထီၣ်တၢ်ဂီၤပြုထီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ယုၢ်အုၣ်အဂီၢ်န့ၣ်ကိဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ.

တဘျီတခိၣ်ပုၣ်အမဲၣ်ခံးသ့ဖဲတၢ်ဟံးန့ၢ်ကသံဉ်ကသီတၢ်ကူၤစါယါဘျီအကျိၤ အကျဲတဖၣ်ဝံအလီၢ်ခံ, ယုၢ်ဒီးတၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါန့ၣ်လီၤ. တဲဘဉ်နပုၤ ဟ့ၣ်လီၤတၢ်မၤစၢဖဲနခိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ် မ့တမ့ၢ် ဖဲၣ်ချဲတၢ်ထီၣ်ဆီတလဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်မ့ၢ် သီၣ်ဝံဝံလၢန့ၢ်ပုၤအခါန့ၣ်တက့ၢ်.

ဒ်ကသံဉ်ကသီတဖၣ်လၢအသိး, တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အိၣ်ထဲတဖၣ်ဖိဖိလၢကဒုးအိၣ် ထီၣ် သ့ၣ်တဘဉ်လီၢ်တၢ်ခိဆါအလၢအနး, တၢ်ဘဉ်ဒီဘဉ်ထံးအဂၤလၢအနးတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ် သံတၢ်ပျၢ်န့ၣ်လီၤ.

၅ တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢအနးမ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်တခီလဲၣ်.

တၢ်တဘဉ်လီၢ်ဒီးသ့ၣ်တၢ်ခိဆါအိၣ်ထီၣ်သ့ဖဲပုၤလၢအဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါတဂၤ ပးထီၣ်ကွၢ်လၢကသံဉ်ဒါဝံအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ထံၣ်လၢနအိၣ်ဒီးတၢ်တဘဉ်လီၢ် ဒီးသ့ၣ်တၢ်ခိဆါအနးအပနီၣ်တဖၣ် (တၢ်ဖဲဘဉ်ကပြုထီၣ်, ဖဲၣ်သ့ၣ်ဒီးကီၢ်ယုၢ်ဒိ ညးထီၣ်, ကသါကီၢ်, သးစံၣ်ချူချူကလဲၣ်, ခိၣ်မ့ၢ်ဖဲၣ်မ့ၢ်, ဒီးဂံၢ်တဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.) ကိး ၉-၁-၁ ဒီးမၤန့ၢ်ပုၤလၢကလဲၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ်အဘူးကတၢ်တဖျၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ပနီၣ်အဂၤတဖၣ်လၢဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လီၤဘဉ်ယိဉ်လၢနဂီၢ်တခီ, ကိးန ကသံဉ်သရၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ခိဆါတဖၣ်တၢ်ကြးတိၣ်ဖျါထီၣ်အိၤဆူ ကသံဉ်ဒီသဒါထီၣ်တၢ်မၤသးတၢ်ဟံး ဖျါအကျိၤကျဲတဖၣ် (VAERS) န့ၣ်လီၤ. နကသံဉ်သရၣ်ညိၣ်န့ၢ်ကတီၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်ဟံးဖျါအံၤ, မ့တမ့ၢ် နမၤလၢနကစၢ်ဒုၣ်န့ၣ်လီၤ. လဲၤကွၢ်ဖဲ VAERS ပုၣ်ယဲၤသန့ ဖဲ [www.vaers.hhs.gov](http://www.vaers.hhs.gov), မ့တမ့ၢ် ကိးဖဲ **1-800-822-7967** န့ၣ် တက့ၢ်. VAERS န့ၣ်မ့ၢ်ထဲဒုၣ်လၢတၢ်ဟံးဖျါထီၣ်တၢ်ခိဆါတဖၣ်အဂီၢ်ဖိ, ဒီး VAERS ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်တဟ့ၣ်ကသံဉ်ကသီတၢ်ဟ့ၣ်ကွၢ်ဟ့ၣ်ဖးဘဉ်န့ၣ်လီၤ.

၆ ယမၤလီၤအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤကသ့ၣ်လဲၣ်.

- သံကွၢ်နကသံဉ်သရၣ်.
- ကိးနလီၢ်ကဝီၤ မ့တမ့ၢ် ကီၢ်ဖဲၣ်တၢ်အိၣ်ဆုၣ်အိၣ်ချူဖဲကျိၤတက့ၢ်.
- ဆဲးကျဲ တၢ်ဟ့ၣ်ဆုၣ်တၢ်ဆုးတၢ်ဆါဒီးတၢ်ဒီသဒါထဲထီၣ် (CDC)-  
-ကိး **1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)** မ့တမ့ၢ်  
- လဲၤကွၢ်ဖဲ CDC အပုၣ်ယဲၤသန့ဖဲ [www.cdc.gov/vaccines](http://www.cdc.gov/vaccines)

