ကာကွယ်ဆေး အချက်အလက် ကြေငြာချက်

တုတ်ကွေး (Flu) ကာကွယ်ဆေး (ပိုးသတ်ထားသော သို့မဟုတ် ပြန်လည်ပေါင်းစပ်ထားသော) - သင် ဘာတွေ သိထား သင့်ပါသနည်း

Many Vaccine Information Statements are available in Burmese and other languages. See www.immunize.org/vis

ကာကွယ်ဆေး အများအပြား၏ အချက်အလက် ကြေငြာချက်များကို မြန်မာဘာသာနှင့် အခြားသော ဘာသာစကားများတို့ဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ www.immunize.org/vis တွင် ကြည့်ရှုပါ

1 မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးရသနည်း။

တုတ်ကွေးရောဂါ ("flu") သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် နေရာအနှံ့ နှစ်စဉ် ပျံ့နှံ့သည့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါ တစ်ခုဖြစ်ပြီး များသောအားဖြင့် အောက်တိုဘာလနှင့် မေလ ကြားကာလတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

တုတ်ကွေးရောဂါသည် အင်ဖလူဝင်ဇာ ဗိုင်းရပ်စ်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ပြီး အဓိကအားဖြင့် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ နှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့မှုရှိခြင်း တို့မှတဆင့် ကူးစက်သွားပါသည်။

မည်သူမဆို တုတ်ကွေးရောဂါ ရရှိနိုင်သည်။ တုတ်ကွေး ရောဂါသည် ရုတ်ရက်ဖြစ်ပေါ်ပြီး ရက်အနည်းငယ် ခံစားရနိုင်ပါသည်။ လက္ခဏာများသည် အသက်အရွယ်အလိုက် အမျိုးမျိုးကွဲပြားသည်၊ သို့သော် အောက်ပါတို့ပါဝင်နိုင်ပါသည် -

- ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- ကြွက်သားများကိုက်ခဲခြင်း
- မောပမ်းနွမ်းလျှခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- နှာရည်ယိုခြင်း သို့မဟုတ် နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း

တုတ်ကွေးရောဂါသည် အဆုပ်ရောင်ရောဂါနှင့် သွေးမှတဆင့် ကူးစက်မှုများကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပြီး၊ ကလေးများတွင် ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် တက်ခြင်းများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် အဆုပ် သို့မဟုတ် နှလုံး ကဲ့သို့သော ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေများ ရှိပါက တုတ်ကွေးရောဂါသည် ၎င်းအား ပိုမိုဆိုးရွားလာစေနိုင်ပါသည်။

တုတ်ကွေးရောဂါသည် အချို့သောသူများအတွက် အန္တရာယ်ပိုရှိနိုင်သည်။ မွေးကင်းစကလေးများ နှင့် ငယ်ရွယ်သောကလေးများ၊ အသက် ၆၅ နှစ်နှင့် အထက်ရှိသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ၊ နှင့် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သူများ သို့မဟုတ် ကိုယ်ခံအားနည်းသူများ အတွက် ကြီးမားသည့် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် နှစ်စဉ် **ထောင်ပေါင်းများစွာသော သူတို့သည် တုတ်ကွေးရောဂါကြောင့် သေဆုံးကြရပြီး** မြောက်များစွာတို့မှာ ဆေးရုံတက်ရပါသည်။

တုတ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးသည် -

- တုတ်ကွေးရောဂါရရှိခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပြီး၊
- သင် တုတ်ကွေး ရောဂါရရှိခဲ့သည့်တိုင် ရောဂါ အားပြင်းမှု လျော့နည်းစေသည်သာမက
- သင့်ထံမှ သင့်မိသားစု နှင့် အခြားသောသူများထံသို့ ပျံ့နှံ့ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။

2 ပိုးသတ်ထားသော နှင့် ပြန်လည်ပေါင်းစပ်ထားသော တုတ်ကွေး ရောဂါကာကွယ်ဆေး

တုတ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပေါ်သည့်ရာသီတိုင်းတွင် တုတ်ကွေး ရောဂါကာကွယ်ဆေးတစ်လုံး ထိုးရန် အကြံပြုအပ်ပါသည်။ အသက် ၆ လ မှ ၈ နှစ် အထိ အရွယ် ကလေးများသည် တုတ်ကွေး ရောဂါဖြစ်ပေါ်သည့်ရာသီ ကာလတစ်ခုအတွင်းတွင် ဆေးနှစ်လုံး ထိုးရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ ကျန်ရှိသူများမှာမူ တုတ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပေါ်သည့်ရာသီကာလတစ်ခုတွင် တစ်ခါသာ ထိုးရန် လိုအပ်သည်။

ပိုးသတ်ထားသော တုတ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးများတွင် သီမီရိုဆလ် (thimerosal) ဟု ခေါ်သည့် မာကျူရီ-အခြေခံသော ဓါတ်ပစ္စည်း ပမာဏ အနည်းငယ် ပါဝင်သည်။ ကာကွယ်ဆေးများထဲတွင် ပါဝင်သော thimerosal သည် ထိခိုက်နစ်နာမှုဖြစ်စေနိုင်သည်ဟူသော ဖော်ပြချက်များ မရှိပါ၊ သို့သော် thimerosal မပါဝင်သည့် တုတ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

တုတ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးဆေးများတွင် အသက်ရှိနေသော တုတ်ကွေးရောဂါပိုးများ မရှိပါ။ **ကာကွယ်ဆေးကြောင့် တုတ်ကွေး ရောဂါအား မဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါ။**

တုတ်ကွေး ရောဂါပိုး အမျိုးအစား များစွာရှိပြီး ၎င်းတို့သည် အမြဲတမ်းပြောင်းလဲနေပါသည်။ တုတ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပေါ်သည့် ရာသီမတိုင်မီတွင် ရောဂါအားဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည့် အလားအလာရှိသော ရောဂါပိုးသုံးမျိုး သို့မဟုတ် လေးမျိုးအား ကာကွယ်ထားရန် တုတ်ကွေး ရောဂါကာကွယ်ဆေးအသစ်များကို နှစ်စဉ် ထုတ်ရပါသည်။ သို့သော် ကာကွယ်ဆေးသည် ၎င်းရောဂါပိုးများနှင့် အတိအကျ လိုက်ဖက်မှုမရှိသည့်တိုင် ကာကွယ်မှုအချို့ကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်ဆဲပင်ဖြစ်ပါသည်။

တုတ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးသည် အောက်ပါတို့ကို တားဆီးပေးနိုင်ခြင်း မရှိပါ -

- ကာကွယ်ဆေးထဲတွင် အကျုံးဝင်လွှမ်းခြုံခြင်း မရှိသည့် ရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော တုတ်ကွေး ရောဂါ၊
  သို့မဟုတ်
- တုတ်ကွေး ရောဂါနှင့် ဆင်တူသော်လည်း တုတ်ကွေးမဟုတ်သည့် ဖျားနာမှုများ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသည့်နောက် ကာကွယ်ဆေးအာနိသင်သက်ရောက်ရန် ၂ ပတ် ကြာပြီး၊ တုတ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပေါ်သည့်ရာသီကာလတစ်လျောက် ကာကွယ်မှုပေးပါသည်။

3 အချို့သောသူများသည် ဤကာကွယ်ဆေးအား မထိုးသင့်ပါ

အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများရှိလျှင် သင့်အား ကာကွယ်ဆေးပေးသည့်သူကို ပြောပြပါ -

- **အကယ်၍ ပြင်းထန်သော၊ အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရသည့်အထိ ဆေးမတည့်ခြင်းရှိပါက။**
  အကယ်၍ သင်သည် တုတ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးတစ်လုံးထိုးပြီးသည့်နောက် အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်သည်အထိ ဆေးမတည့်ဖြစ်ခဲ့လျှင်၊ (သို့) ဤကာကွယ်ဆေး တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကြောင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဆေးမတည့်ဖြစ်ခဲ့လျှင် ကာကွယ်ဆေး မခံယူရန် အကြံပြုအပ်ပါသည်။ တုတ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေး အားလုံးမဟုတ်သော်လည်း အများစု အမျိုးအစားများတွင် ဥတွင်ပါသော ပရိုတင်းဓါတ် ပမာဏ အနည်းငယ် ပါဝင်ပါသည်။
- **အကယ်၍ သင်သည်** Guillain Barré Syndrome **ရောဂါလက္ခဏာစုအခြေအနေမျိုး ရှိခဲ့ဖူးလျှင် (GBS ဟူ၍လည်းခေါ်ပါသည်)။**
  GBS ရောဂါလက္ခဏာစုရာဇဝင်ရှိဖူးသူ အချို့သောသူတို့သည် ဤကာကွယဆေးအား မထိုးသင့်ပါ။ ယင်းကို သင့် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရပါမည်။
- **သင် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခဲ့လျှင်။**
  သင် အနည်းငယ်သာ ဖျားနာလျှင် တုတ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အဆင်ပြေပါသည်၊ သို့သော် သင် ပြန်နေကောင်းလာသည့်အခါမှ ပြန်လာရန် နိုင်းနိုင်ပါသည်။

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

4 ကာကွယ်ဆေး တုံ့ပြန်မှု အန္တရာယ်များ

ကာကွယ်ဆေးများအပါအဝင်၊ မည်သည့်ဆေးဝါးများတွင်မဆို တုံ့ပြန်မှုဖြစ်စေသည့် အလားအလာ ရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် များသောအားဖြင့် ပြင်းထန်မှုမရှိပဲ သူ့အလိုလို ပျောက်ကင်း သွားပါသည်၊ သို့သော် ပြင်းထန်သည့် တုံ့ပြန်မှုများလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

တုတ်ကွေး ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးသူအများစုတို့သည် ၎င်းဆေးနှင့် မည်သည့်ပြဿနာမှ မရှိတတ်ပေ။

တုတ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့် **ပြင်းထန်သော ပြဿနာများ** တွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည် -

- ဆေးထိုးထားသည့် နေရာတွင် နာကျင်ခြင်း၊ နီမြန်းခြင်း (သို့) ရောင်ခြင်း
- အသံအက်ကွဲခြင်း
- မျက်စိနာကျင်ခြင်း၊ နီခြင်း သို့မဟုတ် ယားခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- ကိုယ်ပူခြင်း
- ကိုက်ခဲခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ယားယံခြင်း
- မောပန်းနွမ်းလျှခြင်း

၎င်းတို့ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပါက ဆေးထိုးပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်ပြီး ၁ ရက် သို့မဟုတ် ၂ ရက် ကြာတတ်ပါသည်။

တုတ်ကွေး ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် **ပြင်းထန်သော ပြဿနာများ** တွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည် -

- ပိုးသတ်ထားသည့် တုတ်ကွေး ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက်တွင် Guillain Barré Syndrome (GBS) ခေါ် ရောဂါလက္ခဏာစု ဖြစ်နိုင်ချေ အနည်းငယ် ပိုများနိုင်ပါသည်။ ဤအန္တရာယ်သည် ဆေးထိုးပြီးသည့် လူတစ်သန်းတွင် ၁ ဦး သို့မဟုတ် ၂ ဦး ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်ဟု ခန့်မှန်းထားပါသည်။ ၎င်းသည် တုတ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သည့် တုတ်ကွေး ရောဂါကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် ပြင်းထန်သည့် အန္တရာယ်များထက် များစွာနည်းပါးသည်။
- တုတ်ကွေး ရောဂါကာကွယ်ဆေးနှင့်အတူ အဆုတ်ရောင်ကာကွယ်ဆေး (PCV13) နှင့်/သို့မဟုတ် DTaP ကာကွယ်ဆေးပါ တစ်ချိန်တည်းထိုးသည့် ငယ်ရွယ်သောကလေးများသည် အနည်းငယ် ကိုယ်ပူခြင်းမှတစ်ဆင့် တက်ခြင်း အား ပိုမို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည့် အလားအလာရှိပါသည်။ နောက်ထပ် အချက်အလက်များအတွက် သင့် ဆရာဝန်အား မေးမြန်းပါ။ တုတ်ကွေး ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်ကလေးတစ်ဦးသည် တက်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်ပါက သင့် ဆရာဝန်အား ပြောပြပါ။

မည်သည့် ကာကွယ်ဆေးမဆို ထိုးပြီးသည့်နောက် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် ပြဿနာများမှာ -

- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းအပါအဝင် ဆေးဝါးကုသမှုများတို့ကြောင့် လူတို့သည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် သတိလစ်သွားတတ်ပါသည်။ ဤသို့ အနည်းငယ် သတိလစ်ခြင်း၊ နှင့် လဲကျခြင်းကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် နှင့် ၁၅ မိနစ်ခန့် ထိုင်နေခြင်း သို့မဟုတ် လဲလျောင်းနေခြင်းဖြင့် အထောက်ကူပြုနိုင်ပါသည်။ သင် မူးဝေနေပါက၊ သို့မဟုတ် အမြင်အာရုံပြောင်းလဲပါက သို့မဟုတ် နားအူပါက သင့် ဆရာဝန်အား ပြောပြပါ။
- အချို့သောသူတို့သည် ပုခုံးတွင် ပြင်းထန်စွာ နာကျင်ပြီး ဆေးထိုးထားသော လက်မောင်းကို ရွေ့လျားရန် အခက်အခဲဖြစ် တတ်သည်။ ၎င်းမှာ ရှားရှားပါးပါးသာ ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။
- မည်သည့်ဆေးဝါးမဆို ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ကာကွယ်ဆေးမှ တုံ့ပြန်မှုများသည် အလွန်ဖြစ်ခဲလှ ပါသည်၊ ဆေးထိုးသည့် ပမာဏ အကြိမ် တစ်သန်းတွင် ၁ ကြိမ် သာ ရှိသည်ဟု ခန့်မှန်းရပြီး၊ ကာကွယ်ဆေးထိုး ပြီး မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှ နာရီအနည်းငယ်အတွင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

အခြားသော ဆေးဝါးများ အလားတူ ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ပြင်းထန်သော ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်း ဖြစ်ပေါ်ရန်မှာ လွန်စွာ အလှမ်း ကွာဝေးလှပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးများ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် အမြဲ စောင့်ကြည့်လေ့လာ ပေးပါသည်။ အချက်အလက်ကိုမိုသိရှိရန် **www.cdc.gov/vaccinesafety/** တွင် ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

5 အကယ်၍ ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှု ရှိခဲ့လျှင် ဘာလုပ်မလဲ။

ကျွန်ုပ် ဘာကို ရှာဖွေရမည်နည်း။

- သင့်အား စိုးရိမ်မှုဖြစ်စေသည့် အရာအားလုံးကို ရှာဖွေနိုင်သည်၊ ယင်းတို့မှာ ပြင်းထန်သော ဓါတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှု၊ ကိုယ်ပူချိန်အလွန်မြင့်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ထူးခြားသည့် အပြုအမူများ စသည့် လက္ခဏာများ။

ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှု လက္ခဏာများတွင် အင်ပျဉ်ထခြင်း၊ မျက်နှာ နှင့် လည်ချောင်း ရောင်ခြင်း၊ အသက်ရှူရန်အခက်အခဲဖြစ်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ နှင့် အားနည်းခြင်း တို့ပါဝင်သည်။ ၎င်းသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် မိနစ်ပိုင်းအတွင်းမှ နာရီအနည်းငယ်အထိ အတွင်း စတင် ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ် ဘာလုပ် သင့်သနည်း။

- ပြင်းထန်သော မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှု သို့မဟုတ် မစောင့်ဆိုင်းနိုင်သည့် အရေးပေါ်အခြေအနေ ဖြစ်သည်ဟု သင်ထင်ခဲ့ပါက ၉-၁-၁ သို့ ခေါ်ဆိုပြီး ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား အနီးဆုံး ဆေးရုံသို့ ပို့ပါ။ သို့မဟုတ်ပါက သင့် ဆရာဝန်ထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
- တုံ့ပြန်မှုများကို ကာကွယ်ဆေး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ဖြစ်ရပ် အစီရင်ခံခြင်း စနစ် (VAERS) သို့ တင်ပြရမည်။ သင့် ဆရာဝန်မှ အစီရင်ခံစာကို ဖိုင်တွဲထားရပါမည်၊ သို့မဟုတ် သင် ကိုယ်တိုင် VAERS ဝဘ်ဆိုဒ် **www.vaers.hhs.gov** မှတဆင့် တင်ပြနိုင်သည်၊ သို့မဟုတ် **1-800-822-7967** သို့ ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။

VAERS သည် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အကြံပေးခြင်းများ မပြုပါ။

6 အမျိုးသား ကာကွယ်ဆေး ဒဏ်ရာဖြစ်မှု လျော်ကြေးပေး အစီအစဉ်

အမျိုးသား ကာကွယ်ဆေး ဒဏ်ရာဖြစ်မှု လျော်ကြေး အစီအစဉ် (VICP) သည် ကာကွယ်ဆေးတစ်စုံတစ်ခုကြောင့် ဒဏ်ရာဖြစ်ပေါ်သူအား လျော်ကြေးပေးရန် တည်ထောင်ထားသော ဖက်ဒရယ်အစိုးရ အစီအစဉ် ဖြစ်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ဒဏ်ရာရရှိမှု ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်သူများ သည် အစီအစဉ် အကြောင်းကို လေ့လာနိုင်ပြီး လျော်ကြေး တောင်းဆိုရန် **1-800-338-2382** သို့ ခေါ်ဆိုနိုင်သည် သို့မဟုတ် (VICP) ဝက်ဆိုဒ် **www.hrsa.gov/vaccinecompensation** သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်သည်။ လျော်ကြေးတောင်းဆိုရန်အတွက် အချိန်အကန့်အသတ် ရှိပါသည်။

7 ကျွန်ုပ် မည်သို့ ပိုပြီးလေ့လာနိုင်သနည်း။

- သင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူထံ မေးမြန်းပါ။ သူ (သို့) သူမ သည် ကာကွယ်ဆေးအထုပ်တွင် ပါသော အညွှန်း သို့မဟုတ် အခြားသော ကိုးကားရန် အရင်းအမြစ်များကို အကြံပြုပေးနိုင်သည်။ 1-888-767-4687
- သင့် ဆရာဝန် (သို့) ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
- ရောဂါထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ရေး စင်တာ (CDC) -
  - **1-800-232-4636** သို့ ခေါ်ဆိုပါ (**1-800-CDC-INFO**) သို့မဟုတ်
  - CDC ဝက်ဆိုဒ် **www.cdc.gov/vaccines** သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ

Vaccine Information Statement

Inactivated Influenza Vaccine

08/07/2015 Burmese

42 U.S.C. § 300aa-26

Office Use Only

DCH-0457BU AUTH: P. H. S., Act 42, Sect. 2126.
Translation provided by the Immunization Action Coalition

ကာကွယ်ဆေးထိုးထားတဲ့အခြေအနေ၊ ကာကွယ်ဆေး စိစစ်ချက်နဲ့ နောင်မှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်တဲ့အချိန်တို့ကို ဆရာဝန်(တွေ)က တိတိကျကျရနိုင်အောင် (Michigan Care Improvement Registry) မစ်ရှီဂင် ကုသမှု တိုးတက်ကောင်းမွန်ရေး စာရင်းကို အချက်အလက်တွေ ပို့လိုက်ပါမယ်။ ကာကွယ်ဆေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်တွေကို ဒီစာရင်းကို ပို့မပေးဖို့ ဆရာဝန်တွေကို တောင်းဆိုပိုင်ခွင့် လူပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ရှိပါတယ်။