ကာကွယ်ဆေး အချက်အလက် ကြေငြာချက်

တုတ်ကွေး (Flu) ကာကွယ်ဆေး (အသက်ရှိ၊ နှာခေါင်းတွင်းထည့်ရသော) - *သင် ဘာတွေ သိရှိထားသင့်ပါသနည်း*

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 နှစ်စဉ ပျံ့နှံ့သည့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါ တစ်ခုဖြစ်ပြီး များသောအားဖြင့် အောက်တိုဘာလနှင့် မေလ ကြားကာလတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

တုတ်ကွေး ရောဂါသည် အင်ဖလူဝင်ဇာ ဗိုင်းရပ်စ် ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ပြီး အဓိကအားဖြင့် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ နှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့မှုရှိခြင်း တို့မှတဆင့် ကူးစက်သွားပါသည်။

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

- ကိုယ်ပူခြင်း/ ချမ်းတုန်ခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- ကြွက်သားများကိုက်ခဲခြင်း
- မောပမ်းနွမ်းလျှခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- နှာရည်ယို သို့မဟုတ် နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း

တုတ်ကွေးရောဂါသည် အဆုပ်ရောင်ရောဂါနှင့် သွေးမှ တဆင့် ကူးစက်မှုများကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပြီး၊ ကလေးများတွင် ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် တက်ခြင်းများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် အဆုပ် သို့မဟုတ် နှလုံး ကဲ့သို့ ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေများ ရှိပါက တုတ်ကွေးရောဂါသည် ၎င်းအား ထိုထက် ပိုမိုဆိုးရွားလာစေနိုင်ပါသည်။

တုတ်ကွေးရောဂါသည် အချို့သောသူများအတွက် အန္တရာယ်ပိုရှိနိုင်သည်။ မွေးကင်းစများ၊ ငယ်ရွယ်သောကလေးများ၊ အသက် ၆၅ နှစ်နှင့်အထက်ရှိသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ၊ နှင့် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သူများ သို့မဟုတ် ကိုယ်ခံအားနည်းသူများအတွက် ကြီးမားသည့် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် နှစ်စဉ် **ထောင်ပေါင်းများစွာသောသူတို့သည် တုတ်ကွေးရောဂါကြောင့် သေဆုံးကြရပြီး** မြောက်များစွာတို့မှာ ဆေးရုံတက်ရပါသည်။

တုတ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးသည် -

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

2 သက်ရှိ ပြင်းအားလျော့ တုတ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး - LAIV၊ နှာခေါင်းတွင်း ဖျန်းဆေး

တုတ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပေါ်သည့်ရာသီတိုင်းတွင် တုတ်ကွေး ရောဂါကာကွယ်ဆေးတစ်လုံး ထိုးပေးရန် အကြံပြုအပ်ပါသည်။ အသက် ၉ နှစ် အောက်အရွယ် ကလေးများသည် တုတ်ကွေး ရောဂါဖြစ်ပေါ်သည့်ရာသီ ကာလတစ်ခုအတွင်းတွင် ဆေးနှစ်လုံး ထိုးရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ ကျန်ရှိသူများမှာမူ တုတ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပေါ်သည့်ရာသီကာလတစ်ခု တွင် တစ်ခါသာ ထိုးရန် လိုအပ်သည်။

သက်ရှိ ပြင်းအားလျော့ တုတ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး (LAIV ဟုလည်းခေါ်ပါသည်) သည် **အသက် ၂ နှစ် မှ ၄၉ နှစ်အရွယ်ရှိသည့်** ကျန်းမာသန်စွမ်းသူ၊ ကိုယ်ဝန်မရှိသူများအား ခံယူစေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းအား အခြားသော ကာကွယ်ဆေးများနှင့်လည်း တစ်ချိန်တည်းတွင် လုံခြုံစိတ်ချစွာ ဆေးပေးနိုင်ပါသည်။

LAIV အား နှာခေါင်းထဲတွင် ဖျန်းထည့်ရပါသည်။ LAIV သည် သီမီရိုဆဲလ် (thimerosal) သို့မဟုတ် အခြားသောအရာများနှင့် ပေါင်းစပ်ရောနှောထားခြင်း မရှိပါ။ ပြင်းအားလျော့ထားသည့် တုတ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများမှ ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး **တုတ်ကွေးရောဂါ မဖြစ်စေနိုင်ပါ။**

တုတ်ကွေး ရောဂါပိုး အမျိုးအစား များစွာရှိပြီး ၎င်းတို့သည် အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲနေပါသည်။ တုတ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပေါ်သည့်ရာသီမတိုင်မီတွင် ရောဂါအားဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည့် ဗိုင်းရပ်စ် လေးမျိုးအား ကာကွယ်ထားရန် LAIV ကာကွယ်ဆေးအသစ်များကို နှစ်စဉ် ထုတ်ရပါသည်။ သို့သော် ကာကွယ်ဆေးသည် ၎င်းရောဂါပိုးများနှင့် အတိအကျ လိုက်ဖက်မှုမရှိသည့်တိုင် ကာကွယ်မှုအချို့ကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်ဆဲပင်ဖြစ်ပါသည်။

တုတ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးသည် အောက်ပါတို့ကို တားဆီးပေးခြင်း မရှိပါ -

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

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသည့်နောက် ကာကွယ်ဆေးအာနိသင်သက်ရောက်ရန် ၂ ပတ် ကြာပြီး၊တုတ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပေါ်သည့်ရာသီကာလတစ်လျောက် ကာကွယ်မှုပေးပါသည်။

3 အချို့သောသူများ ဤကာကွယ်ဆေးအား မခံယူသင့်ပါ

အချို့သောသူတို့သည် အသက်အရွယ်၊ ကျန်းမာရေးအခြေအနေများ၊ သို့မဟုတ် အခြားသော အကျိုးအကြောင်းများတို့ကြောင့် LAIV ဆေးအား မခံယူသင့်ပါ။ အများစုသော ယင်းကဲ့သို့သောသူတို့သည် ထိုးရသော တုတ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို အစားထိုးသုံးသင့်သည်၊ သင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှသင့်အား ကူညီဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်ပါသည်။

သင် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ဦးမှ ကာကွယ်ဆေးခံယူခဲ့ရပါက အောက်ပါ အခြေအနေများရှိခဲ့လျှင် စောင့်ရှောက်မှုပေးသည့်သူကို ပြောပြပါ -

- ဥများနှင့် မတည့်ခြင်းအပါအဝင် ဆေးမတည့်ခြင်းမှန်သမျှများ၊ သို့မဟုတ် တုတ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေး မတည့်သည့် တုန့်ပြန်မှု ဖြစ်ဖူးခြင်း။
- Guillain Barré Syndrome ရောဂါလက္ခဏာစုအခြေအနေမျိုး ရှိခဲ့ဖူးလျှင် (GBS ဟူ၍လည်းခေါ်ပါသည်)။
- နာတာရှည် နှလုံး၊ အသက်ရှူခြင်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အသည်း၊ သို့မဟုတ် အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်း ပြဿနာများ ရှိခြင်း။
- ပန်းနာရောဂါ သို့မဟုတ် အသက်ရှူခြင်း ပြဿနာများရှိခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကလေးတစ်ဦးသည် ခဲယဉ်းပင်ပန်းစွာအသက်ရှူရသည့် ဖြစ်ရပ်များ ရှိခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်သူများ ဖြစ်ခြင်း။
- အက်စပရင် (aspirin) သို့မဟုတ် အက်စပရင် ပါသော ဆေးဝါးများ ရရှိနေသည့် ကလေး သို့မဟုတ် လူပျို အပျိုဖော်ဝင်စ အရွယ်များ။
- ကိုယ်ခံအား စနစ် ချို့တဲ့ခြင်း။
- နောက် ၇ ရက်အတွင်းတွင် ပတ်ဝန်းကျင် ကာကွယ်မှု (ဥပမာ ခြင်ဆီရိုး ပြောင်းလဲထည့်ခြင်း) ကို လိုအပ်သည့်သူ တစ်စုံတစ်ဦးထံ အလည်အပတ်ပြုရန် သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်ရန် အစီအစဉ်ရှိသူ။

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

တစ်ခါတစ်ရံတွင် LAIV အတွက် အချိန်ရွှေ့ဆိုင်းသင့်ပါသည်။ သင် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ဦးမှ ကာကွယ်ဆေးခံယူခဲ့ပြီး အောက်ပါ အခြေအနေများရှိခဲ့လျှင် စောင့်ရှောက်မှုပေးသည့်သူကို ပြောပြပါ -

- နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခြင်း။ သင် ပြန်လည်နေကောင်းလာသည့်အထိ ကာကွယ်ဆေးအား အချိန်ရွှေ့ဆိုင်းနိုင်ပါသည်။
- ပြီးခဲ့သည့် ၄ ပတ်အတွင်း၌ အခြားသော ကာကွယ်ဆေး ခံယူခဲ့ခြင်း။ သက်ရှိ ကာကွယ်ဆေးများအား အချိန်နီးကပ်စွာ ထိုးလျှင် သက်ရောက်မှု ရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။
- တုတ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ် ပိုးသတ်ဆေးဆိုင်ရာဆေးဝါးအား ပြီးခဲ့သည့် ၄၈ နာရီအတွင်း၌ ခံယူခဲ့ခြင်း။
- နှာခေါင်း အလွန်အမင်း ပိတ်ခြင်း။

4 ကာကွယ်ဆေး တုံ့ပြန်မှု အန္တရာယ်များ

ကာကွယ်ဆေးများအပါအဝင်၊ မည်သည့်ဆေးဝါးများတွင်မဆို တုန့်ပြန်မှု ဖြစ်စေသည့် အလားအလာ ရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် များသောအားဖြင့် အနည်းငယ်သာဖြစ်တတ်ပြီး သူ့အလိုလို ပျောက်ကင်း သွားပါသည်၊ သို့သော်ပြင်းထန်သည့် တုန့်ပြန်မှုများလည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

LAIV ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးသူအများစုတို့သည် ၎င်းဆေးနှင့် မည်သည့်ပြဿနာမှ မရှိပါ။ LAIV တုံ့ပြန်မှုများသည် တုတ်ကွေးအပျော့စားနှင့် အနည်းငယ် ဆင်တူပါသည်။

LAIV **ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့်ပြဿနာများ** တွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည် -

အသက် ၂-၁၇ နှစ်ရှိ ကလေးများ နှင့် လူပျို အပျိုဖော်ဝင်သူများ -

- နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာခေါင်း ပိတ်ခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- ကိုယ်ပူခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း နှင့် ကြွက်သားကိုက်ခဲခြင်း
- ခဲယဉ်းပင်ပန်းစွာ အသက်ရှူရခြင်း
- ဗိုက်နာခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောခြင်း

အသက် ၁၈-၄၉ နှစ် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ -

- နှာရည်ယိုခြင်း၊ နပ်ခေါင်းပိတ်ခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- ချမ်းတုန်ခြင်း
- မောပန်းခြင်း/အားယုတ်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း

မည်သည့် ကာကွယ်ဆေးမဆို ထိုးပြီးသည့်နောက် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် ပြဿနာများမှာ -

- မည်သည့်ဆေးဝါးများတွင်မဆို ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ကာကွယ်ဆေးမှ တုံ့ပြန်မှုများသည် အလွန်ဖြစ်ခဲလှ ပါသည်၊ ဆေးထိုးသည့် ပမာဏ အကြိမ် တစ်သန်းတွင် ၁ ကြိမ် သာ ရှိသည်ဟု ခန့်မှန်းရပြီး၊ ကာကွယ်ဆေးထိုး ပြီး မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း မှ နာရီအနည်းငယ်အတွင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

မည်သည့်ဆေးဝါးများတွင်မဆို ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ပြင်းထန်သော ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်း ဖြစ်ပေါ်ရန်မှာ လွန်စွာ အလှမ်း ကွာဝေးလှပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးများ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အတွက် အမြဲ စောင့်ကြည့်လေ့လာပေးပါသည်။ အချက်အလက်ကိုမိုသိရှိရန် **www.cdc.gov/vaccinesafety/** တွင် ကြည့်ရှုနိုင်သည် -

5 အကယ်၍ ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှု ရှိခဲ့လျှင် ဘာလုပ်မလဲ။

ကျွန်ုပ် ဘာကို လေ့လာရှာဖွေရမည်နည်း။

- သင့်အား စိုးရိမ်မှုဖြစ်စေသည့် အရာအားလုံး ကို ရှာဖွေနိုင်သည်၊ ယင်းတို့မှာ ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှု၊ ကိုယ်ပူချိန်အလွန်မြင့်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ထူးခြားသည့် အပြုအမူများ စသည့် လက္ခဏာများ။

  ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှု လက္ခဏာများတွင် အင်ပျဉ်ထခြင်း၊ မျက်နှာ နှင့် လည်ချောင်း ရောင်ခြင်း၊ အသက်ရှူရန်အခက်အခဲဖြစ်ခြင်း၊ နလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ နှင့် အားနည်းခြင်းတို့ ပါဝင်သည်၊ ၎င်းသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် မိနစ်ပိုင်းအတွင်းမှ နာရီအနည်းငယ်အထိ ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ် ဘာလုပ် သင့်သနည်း။

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

VAERS သည် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အကြံပေးခြင်းများ မပြုပါ။

6 အမျိုးသား ကာကွယ်ဆေး ဒဏ်ရာဖြစ်မှု လျော်ကြေးပေး အစီအစဉ်

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

ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ဒဏ်ရာရရှိမှု ဖြစ်ပေါ်သည်ဟု 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 သို့မဟုတ် သူမ သည် ကာကွယ်ဆေးအထုပ်ပါ အညွှန်း သို့မဟုတ် အခြားသော ကိုးကားရန် အချက်အလက် အရင်းအမြစ်များအား ပေးနိုင်ပါသည်။
- သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။
- ရောဂါထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် တားဆီးခြင်း စင်တာ (CDC) -
  - **1-800-232-4636** သို့ ခေါ်ဆိုပါ (**1-800-CDC-INFO**) သို့မဟုတ်
  - CDC ဝက်ဆိုဒ် **www.cdc.gov/flu** တုတ်ကွေးသို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ

1-888-767-4687

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။

Vaccine Information Statement
Live Attenuated Influenza Vaccine

Office Use Only

08/07/2015 Burmese

42 U.S.C. § 300aa-26

DCH-1237BU AUTH: P. H. S., Act 42, Sect. 2126.
Translation provided by the Immunization Action Coalition