

ကာကွယ်ဆေး အချက်အလက် ဖော်ပြချက်

BURMESE

အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေး သင် ဘာကို သိထားသင့်ပါသလဲ

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

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

1 အဘယ်ကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးရသနည်း။

အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ သည် အသည်းကို ထိခိုက်သည့် ပြင်းထန်သောရောဂါ ဖြစ်သည်။ အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ဝိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ထိုရောဂါဖြစ်ရသည်။ အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ သည် သီတင်းပတ်အနည်းငယ်သာ ကြာမြင့်သည့် အနည်းငယ် ဖျားနာမှု ဖြစ်စေနိုင်သလို ပြင်းထန်သော တစ်သက်လုံး ဖျားနာမှုကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ဝိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်မှုသည် ကာလတို သို့မဟုတ် နာတာရှည် ဖြစ်နိုင်သည်။

ရုတ်တရက်ဖြစ်သော အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ဝိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်မှုသည် အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ဝိုင်းရပ်စ်နှင့် ထိတွေ့ပြီး ပထမဆုံး 6 လအတွင်း ဖြစ်ပေါ်သည့် ကာလတိုဖျားနာမှု ဖြစ်သည်။ ၎င်းမှတစ်ဆင့် အောက်ပါတို့ ဖြစ်လာနိုင်သည်-

- ဖျားနာခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း၊ အစာစားချင်စိတ် မရှိခြင်း၊ ပျို့ခြင်းနှင့်/ သို့မဟုတ် အန်ခြင်း
- အသားဝါခြင်း (အရေပြား သို့မဟုတ် မျက်လုံးများဝါခြင်း၊ ဆီး အရောင်ရင့်ခြင်း၊ ရွံ့စေးအရောင်ရှိသော ဝမ်းသွားခြင်းများ)
- ကြွက်သား၊ အဆစ်နှင့် အစာအိမ်တွင် နာကျင်ခြင်း

နာတာရှည် အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ဝိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်မှုသည် အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ဝိုင်းရပ်စ်က လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် တည်ရှိနေသောအခါ ဖြစ်ပေါ်သည့် ကာလကြာရှည် ဖျားနာမှုဖြစ်သည်။ နာတာရှည် အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ဆက်လက်ဖြစ်သွားသူ အများစုတွင် ရောဂါလက္ခဏာ မပြသော်လည်း ၎င်းသည် အလွန်ပြင်းထန်နေဆဲဖြစ်ကာ အောက်ပါတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်-

- အသည်းပျက်စီးခြင်း (အသည်းခြောက်ခြင်း)
- အသည်းကင်ဆာ
- အသက်သေဆုံးမှု

နာတာရှည် ကူးစက်ခံရသူများသည် ဖျားနာခြင်း၊ သူတို့ကိုယ်တိုင် ဖျားနာပုံ မပေါက်ခြင်းတို့ ရှိသည့်တိုင် အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ကို အခြားသူများထံသို့ ပြန့်နှံ့ကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ လူ 1.4 သန်းအထိ နာတာရှည် အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ရှိနေနိုင်ပါသည်။ အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ရှိသော မွေးကင်းစကလေး 90% ခန့်သည် နာတာရှည် ကူးစက်ခံရပြီး ထိုအထဲမှ 4 ယောက်လျှင် 1 ယောက်ခန့် သေဆုံးပါသည်။

အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ သည် အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ဝိုင်းရပ်စ်ပါရှိနေသော သွေး၊ သုတ်ရည် သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ထွက်သော အခြားအရည်များက ရောဂါပိုးမရှိသူ၏ကိုယ်ထဲ ဝင်သွားသောအခါ ကူးစက်ပြန့်ပွားပါသည်။ လူတို့သည် ထိုဝိုင်းရပ်စ်ကို အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် ကူးစက်ခံရနိုင်သည်-

- မီးဖွားခြင်း (ရောဂါပိုးရှိသောမိခင်၏ ကလေးငယ်သည် မီးဖွားစဉ် သို့မဟုတ် မီးဖွားပြီးနောက် ကူးစက်ခံရနိုင်သည်)
- မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓား သို့မဟုတ် သွားတိုက်တံ စသည့်အသုံးအဆောင်များကို ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် မျှဝေသုံးစွဲခြင်း
- ရောဂါပိုးရှိသူ၏ သွေး သို့မဟုတ် မအုပ်ထားသောအနာများနှင့် ထိတွေ့ခြင်း
- ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြန် သို့မဟုတ် အခြားဆေးထိုးသည့်ပစ္စည်းများ မျှဝေသုံးစွဲခြင်း
- အပ်ထိပ်ဖျား သို့မဟုတ် အခြားချွန်ထက်သော ပစ္စည်းများထံမှ သွေးကို ထိတွေ့ခြင်း

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် လူ 2,000 ခန့်သည် အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ နှင့် ဆက်စပ်သော အသည်းရောင်ကြောင့် နှစ်စဉ်သေဆုံးပါသည်။

2 အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေး

အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေးကို အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ဝိုင်းရပ်စ်၏ အစိတ်အပိုင်းများမှ ထုတ်လုပ်ထားပါသည်။ ၎င်းသည် အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ကူးစက်မှု မဖြစ်စေနိုင်ပါ။ ဤကာကွယ်ဆေးကို 1 လမှ 6 လတာ ကာလအတွင်း ဆေးထိုးမှု 2 ကြိမ်၊ 3 ကြိမ် သို့မဟုတ် 4 ကြိမ် ပေးလေ့ရှိပါသည်။

မွေးကင်းစကလေးများ အား အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေး ပထမဆုံးအကြိမ် ဆေးထိုးခြင်းကို မီးဖွားချိန်တွင် ထိုးပေးသင့်ပြီး ဆေးထိုးမှုအကြိမ်များကို အသက် 6 လ တွင် အပြီးသတ်လေ့ ရှိပါသည်။

ကာကွယ်ဆေး မထိုးရသေးသော အသက် 19 နှစ်အောက် **ကလေးငယ်များနှင့် ကြီးကောင်ဝင်သူများ** ကိုလည်း ကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးသင့်ပါသည်။

အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေးကို အောက်ပါတို့အပါအဝင် အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ဝိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရနိုင်သော ကာကွယ်ဆေး မထိုးထားသည့် **လူကြီးများ**အတွက် အကြံပြုထားပါသည်-

- အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ရှိသည့် လိင်ဆက်ဆံဖော် ရှိသူများ
- ရေရှည် လိင်ဆက်ဆံဖော် တစ်ဦးတည်း မရှိသည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တက်ကြွမှုရှိသူများ
- လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သည့်ရောဂါအတွက် အကဲဖြတ်မှု သို့မဟုတ် ကုသမှု ခံယူနေသူများ
- အခြားအမျိုးသားများနှင့် လိင်ထိတွေ့ မှုရှိသော အမျိုးသားများ
- ဆေးထိုးအပ်များ၊ ဆေးထိုးပြန်များ သို့မဟုတ် အခြားဆေးထိုးသည့် ပစ္စည်းများ မျှဝေသုံးစွဲကြသူများ
- အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ကူးစက်ခံထားရသူ တစ်ယောက်ယောက်နှင့် မိသားစုအတွင်း ထိတွေ့သူများ
- သွေး သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်အရည်များနှင့် ထိတွေ့နိုင်ခြေရှိသော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပြည်သူ့လုံခြုံရေး လုပ်သားများ
- ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းသူများအတွက် နေရာများတွင် နေထိုင်သူများနှင့် ဝန်ထမ်းများ
- ပြန်လည်ပြုပြင်ရေး နေရာများရှိ လူများ
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖော်ကားမှု သို့မဟုတ် ညှဉ်းပမ်းနှိပ်စက်မှု ခံရသူများ
- အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ အဖြစ်များသည့် ဒေသများသို့ ခရီးသွားလာသူများ
- နာတာရှည် အသည်းရောဂါ၊ ကျောက်တပ်ရောဂါ၊ HIV ရောဂါကူးစက်မှု သို့မဟုတ် ဆီးချိုသွေးချိုရှိသူများ
- အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်လိုသူတိုင်း

အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေးကို အခြား ကာကွယ်ဆေးများနှင့် တစ်ပြိုင်တည်း ထိုးခြင်းကြောင့် မည်သည့်အန္တရာယ်မျှ မသိရှိထားပါ။



3 အချို့သောသူများသည် ဤကာကွယ်ဆေးကို မထိုးသင့်ပါ

အောက်ပါအခြေအနေဆိုလျှင် သင့်အား ကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးသူကို ပြောပြပါ-

- **ကာကွယ်ဆေး ထိုးမည့်သူတွင် ပြင်းထန်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှုရှိလျှင်။**
ယခင်က အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေး တစ်ကြိမ်ထိုးပြီးနောက် အသက်အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှု ရှိဖူးလျှင်၊ သို့မဟုတ် ဤကာကွယ်ဆေး၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကြောင့် ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်မှုရှိလျှင် သင်သည် ဤကာကွယ်ဆေးကို မထိုးသင့်ကြောင်း အကြံပြုရဖွယ်ရှိသည်။ ကာကွယ်ဆေးတွင်ပါဝင်သော အရာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး အချက်အလက်များ သင် ရယူလိုလျှင် သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူထံ မေးမြန်းပါ။
- **ကာကွယ်ဆေးထိုးမည့်သူက နေထိုင်မကောင်းလျှင်။**
အအေးမိခြင်းကိုသို့သော အနည်းငယ် ဖျားနာမှုသာဖြစ်ပါက သင် ယနေ့ပင်လျှင် ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်လောက်ပါသည်။ သင်သည် အသင့်အတင့် သို့မဟုတ် ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာနေပါက သင်ပြန်လည်ကျန်းမာလာသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းသင့်ပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်မှ သင့်အား အကြံပေးနိုင်ပါသည်။

4 ကာကွယ်ဆေး တုံ့ပြန်မှု အန္တရာယ်များ

ကာကွယ်ဆေးများအပါအဝင် မည်သည့်ဆေးဝါးမဆို ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် များသောအားဖြင့် အနည်းငယ်သာဖြစ်ပြီး သူ့အလိုလို ပျောက်ကင်းသွားတတ်ပါသည်။ သို့သော် ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုများ ဖြစ်နိုင်ခြေလည်း ရှိပါသည်။

အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသူ အများစုတွင် ၎င်းဆေးကြောင့် မည်သည့် ပြဿနာမျှ မဖြစ်ပေါ်ပါ။

အောက်ပါ သာမန်ပြဿနာများ သည် အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးနောက် ပေါ်ပေါက်နိုင်သည်-

- ဆေးထိုးသည့်နေရာ၌ အနာသို့မဟုတ် အနီကွက်ဖြစ်ခြင်း
- ကိုယ်ပူချိန် 99.9°F သို့မဟုတ် ထို့ထက်များခြင်း

အဆိုပါပြဿနာများ ဖြစ်လာပါက ဆေးထိုးပြီးမကြာမီ စတင်ပေါ်ပေါက်တတ်ပြီး 1 ရက် သို့မဟုတ် 2 ရက် ကြာတတ်သည်။

အဆိုပါ အခြေအနေများအကြောင်းကို သင့်ဆရာဝန်က ပိုမိုပြောပြနိုင်ပါသည်။

ဤကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် အခြားပြဿနာများမှာ-

- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း အပါအဝင် ဆေးဝါးကုသမှုများအပြီးတွင် လူတို့သည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် မူးဝေတတ်ပါသည်။ မူးဝေခြင်းနှင့် လဲကျခြင်းကြောင့် ဒဏ်ရာရရှိခြင်းတို့ မဖြစ်အောင် 15 မိနစ်ခန့် ထိုင်နေခြင်း သို့မဟုတ် လဲလျောင်းနေခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ သင် မူးဝေပါက သို့မဟုတ် အမြင်အာရုံ ပြောင်းလဲပါက သို့မဟုတ် နားအူနေပါက သင့်ဆရာဝန်အား ပြောပြပါ။
- အချို့သူများသည် ပိုမိုပြင်းထန်သော ပုခုံးနာကျင်မှုကို 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။

မည်သည့်ဆေးဝါးမဆိုနှင့်ကဲ့သို့ပင် ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ပြင်းထန်သော ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ခြေမှာ အလွန်နိမ့်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို အခြေစောင့်ကြည့်လေ့လာ နေပါသည်။ ပိုမိုသိရှိရန်အတွက်- www.cdc.gov/vaccinesafety/ သို့သွားပါ

5 အကယ်၍ ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်လာလျှင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

ဘာကို စောင့်ကြည့် သတိထားသင့်သလဲ။

- ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှု၊ ကိုယ်ပူချိန် အလွန်မြင့်ခြင်း သို့မဟုတ် ထူးခြားသည့် အပြုအမူများ စသည့် လက္ခဏာများကို သင်စိုးရိမ်မိသည့် မည်သည့်အရာကိုမဆို သတိထားပါ။

ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှု လက္ခဏာများတွင် အင်ပျဉ်များ၊ မျက်နှာနှင့် လည်ချောင်း ရောင်ခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ နှလုံးခုန် မြန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်းနှင့် အားနည်းခြင်း တို့ ပါဝင်ပါသည်။ ယင်းတို့သည် ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးနောက် မိနစ်အနည်းငယ်မှ နာရီအနည်းငယ်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ် ဘာလုပ်သင့်သလဲ။

- ဤသည်မှာ ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှု သို့မဟုတ် အချိန်ဆွဲချိန်မရသော အရေးပေါ်အခြေအနေဟု သင်ထင်ခဲ့ပါက 9-1-1 သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် အနီးဆုံး ဆေးရုံသို့ သွားပါ။ ထိုသို့မဟုတ်လျှင် သင့်ဆေးခန်းကို ဖုန်းဆက်ပါ။

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

VAERS သည် ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ အကြံပေးခြင်းများ မပြုလုပ်ပါ။

6 ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ဒဏ်ရာရရှိမှု လျော်ကြေးပေးရေး နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာအစီအစဉ်

Vaccine Injury Compensation Program, (ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ဒဏ်ရာရရှိမှု လျော်ကြေးပေးရေး နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာအစီအစဉ်) (VICP) သည် ကာကွယ်ဆေးတစ်ခုခုကြောင့် ဒဏ်ရာရရှိသူအား လျော်ကြေးပေးရန် တည်ထောင်ထားသော ပြည်ထောင်စုအစိုးရ အစီအစဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ဒဏ်ရာရရှိမှု ဖြစ်ပေါ်သည်ဟု ယုံကြည်ရသူများသည် ဤအစီအစဉ်အကြောင်းနှင့် တိုင်ကြားမှု ဖိုင်တွဲတင်ပြခြင်းအကြောင်းများ အတွက် 1-800-338-2382 သို့ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် VICP ဝဘ်ဆိုက် 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, (ရောဂါ ကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေး ဗဟိုဌာန) (CDC) သို့ ဆက်သွယ်ပါ-
- 1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO) သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ်
- CDC ၏ ဝဘ်ဆိုက် www.cdc.gov/vaccines သို့ သွားပါ

DCH-0450BU AUTH: P. H. S., Act 42, Sect. 2126.

Vaccine Information Statement
Hepatitis B Vaccine
Burmese



Burmese

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