This translation is out of date. Use it along with the current VIS in English. Visit www.immunize.org/vis for details.

ကာကွယ်ဆေး အချက်အလက်များဆိုင်ရာ ဖော်ပြချက်

တုပ်ကွေး (တုပ်ကွေးရောဂါ) ကာကွယ်ဆေး (Live ကာကွယ်ဆေး၊ Intranasal ကာကွယ်ဆေး) - *သင်သိထားရမည့် အကြောင်းအရာများ*

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. ဘာကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးရသလဲ။

တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး သည် တုပ်ကွေး (တုပ်ကွေးရောဂါ) အား ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ပါသည်။

တုပ်ကွေးသည် ပုံမှန်အားဖြင့် အောက်တိုဘာလ နှင့် မေလအကြားတွင် နှစ်စဉ် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတစ်ဝှမ်း၌ ပျံ့ နှံ့ကူးစက်သော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ မည်သူမဆို တုပ်ကွေးရောဂါ ရရှိနိုင်ပါသည်၊ သို့သော် အချို့သောသူများအတွက်မှ ပို၍ပင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ မွေးကင်းစ နှင့် ငယ်ရွယ်သော ကလေးငယ်များ၊ အသက် 65 နှစ် သို့မဟုတ် ထိုအထက် ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များနှင့် အချို့သော ကျန်းမာရေး ရောဂါအခြေအနေများရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ သို့မဟုတ် ကိုယ်ခံအားစနစ် အားနည်းသူများသည် တုပ်ကွေးရောဂါ ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုမိုမြင့်မားပေသည်။

အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရင်ကြပ်၊ အသက်ရှူ လမ်းကြောင်း ရောဂါပိုးကူးစက်မှု နှင့် နား ရောဂါပိုးကူးစက်မှုများတို့သည် တုပ်ကွေးနှင့် စပ်ဆိုင်သော ဆိုးကျိုးများ၏ ဥပမာများ ဖြစ်ပေသည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာ သို့မဟုတ် ဆီးချိုကဲ့သို့သော ရောဂါတစ်ခုခုရှိလျှင် တုပ်ကွေးသည် ၎င်းအား ပိုမို ဆိုးရွားအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပေသည်။

တုပ်ကွေးရောဂါသည် အဖျားတက်ခြင်း နှင့် ချမ်းစိမ့်မှုများ၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ကြွက်သားများ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း နှင့် နှာရည်ယိုခြင်း သို့မဟုတ် နှာပိတ်ခြင်းတို့ကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ အချို့သော သူများသည် အော့အန်ခြင်း နှင့် ဝမ်းလျှောခြင်းတို့ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပြီး၊ ဤသည်မှာ လူကြီးများထက် ကလေးများတွင် ပိုမိုအဖြစ်များပေသည်။

ပျမ်းမျှနှစ်တစ်နှစ်တွင်း **အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် လူပေါင်းထောင်ချီသည် တုပ်ကွေးရောဂါကြောင့် သေဆုံးကြရပြီး၊** တော်တော်များများမှာမူ ဆေးရုံတက်ရောက်ခဲ့ရသည်။ တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးသည် သန်းနှင့်ချီသော ရောဂါနာမကျန်းဖြစ်မှုများ နှင့် တုပ်ကွေးနှင့် စပ်ဆက်ပြီး ဆရာဝန်ထံသို့ နှစ်စဉ် ပြသနေရမှုများကို ကာကွယ်ပေးသည်။

2. Live၊ လျှော့ကျမှုနည်းသုံး တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး

CDC မှ တုပ်ကွေးရာသီတိုင်းတွင် အသက် 6 လ နှင့် အထက်ရှိသည့် မည်သူမဆိုအား ကာကွယ်ဆေးထိုးထားရန် အကြံပြုထောက်ခံထားပါသည်။ **အသက် 6 လ မှ 8 နှစ်အထိသော ကလေးများ**အနေနှင့် တုပ်ကွေးရာသီတစ်ခုအတွင်း ဆေးပမာဏ 2 ကြိမ်အား လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်ပါသည်။**အခြားကျန်ရှိသူများမှာမူ** တုပ်ကွေးရာသီ တစ်ခုစီလျှင် ဆေးပမာဏ 1 ကြိမ်သာလျှင် လိုအပ်ပေမည်။

Live လျှော့ကျစေမှုနည်းသုံး တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး (“LAIV” ဟုလည်းခေါ်သည့် ကာကွယ်ဆေး) သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားရခြင်း မရှိသော **အသက် 2 နှစ် မှ 49 နှစ်အထိရှိသူများထံသို့** ပေးအပ်ကောင်း ပေးအပ်နိုင်သည့် နှာလမ်းကြောင်း ဆေးမှုန်ဖြန်းရသော ကာကွယ်ဆေးတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက်တွင် ကာကွယ်စွမ်း ဖွံ့ ဖြိုးလာစေရန်အတွက် 2 ပတ်ခန့် အချိန်ယူရပေသည်။

တုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ အများအပြား ရှိပြီး၊ ၎င်းတို့သည် အစဉ်ဆိုသလိုပြောင်းလဲနေလျက် ရှိပေသည်။ နှစ်စဉ် နောက်လာမည့် တုပ်ကွေးရာသီအတွင်း ရောဂါဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြေရှိသည်ဟု ယုံကြည်ရသော တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကာကွယ်ရန်အတွက်ဂှာ တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးအသစ်အား ပြုလုပ်ရသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကာကွယ်ဆေးသည် ဤဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများဖြင့် အတိအကျ ကိုက်ညီမှု မရှိသည့်တိုင် အချို့သော ကာကွယ်မှုများကိုမူ ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ဆဲ ဖြစ်သည်။

တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးသည် **တုပ်ကွေးရောဂါအား မဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပေ။**

တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးကို အခြားသော ကာကွယ်ဆေးများ နှင့် တချိန်တည်း ပေးနိုင်သည်။

3. သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ထောက်ပံ့သူဖြင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ

အကယ်၍ ကာကွယ်ဆေးထိုးမည်ဆိုလျှင် သင်၏ ကာကွယ်ဆေးပံ့ပိုးမည့်သူထံသို့ အောက်ပါအချက်များအား ပြောပြပါ -

- အသက် 2 **နှစ်အောက်ဖြစ်လျှင် သို့မဟုတ်** 49 **နှစ်အထက်ဖြစ်လျှင်** ထိုသို့အသက်အရွယ်ရှိကြောင်း။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်**ထားရကြောင်း။ Live၊ သက်ရောက်မှု လျှော့ကျမှုနည်းသုံး တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များအတွက် အကြံမပြုထားပါ**
- **ယခင်က တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး ဆေးတစ်ကြိမ် ထိုးပြီးနောက် ဓါတ်မတည့်သည့် တုန့်ပြန်မှု ဖြစ်ခဲ့ဖူးလျှင်** သို့မဟုတ် **ပြင်းထန်သော အသက်အန္တရာယ် ချိန်းခြောက်သည်အထိ ဓါတ်တုန့်ပြန်မှုတစ်စုံတစ်ရာ ရှိခဲ့ဖူးခြင်း။**
- အသက် 2 **နှစ် မှ** 17 **နှစ် အရွယ်အထိရှိသော ကလေး သို့မဟုတ် မီးကောင်ပေါက်အရွယ်တစ်ဦးသည် အက်စပရင် သို့မဟုတ် အက်စပရင် ပါဝင်သော ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများအား သုံးစွဲနေရခြင်း။**
- **အားနည်းသော ကိုယ်ခံအားစနစ်** ရှိနေခြင်း။
- **ပန်းနာရောဂါ သို့မဟုတ် ပြီးခဲ့သည့်** 12 **လတာ ကာလအတွင်း အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရောဂါ ရှိခဲ့ဖူးသည့် အသက်** 2 **နှစ် မှ** 4 **နှစ်အရွယ်** ကလေးတစ်ဦး ဖြစ်ခြင်း။
- **အသက် 5 နှစ် သို့မဟုတ် အထက်ဖြစ်ပြီး ပန်းနာရောဂါ** ရှိနေခြင်း။
- **တုပ်ကွေး အန်တီဗိုင်းရပ် ဆေးဝါးများကို**လွန်ခဲ့သည့် 3 ပတ်အတွင်း သောက်ဆုံးနေခြင်း။

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

- အကာအကွယ်ဝန်းကျင်တစ်ခု လိုအပ်သည့် **ပြင်းထန်စွာ ကိုယ်ခံအားညှိနှိုင်းမှုအတွက် စောင့်ရှောက်မှုများ လိုအပ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ** ဖြစ်ခြင်း။
- **ငုပ်လျှိုးနေသည့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ရောဂါအခြေအနေများ၊** ဥပမာအားဖြင့် လူများအား တုပ်ကွေးနှင့် စပ်ဆက်သည့် ပြင်းထန်သော ဆိုးကျိုးများ (**အဆုတ်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ဆီးချိုကဲ့သို့သော ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ် သို့မဟုတ် အသည်း ပုံမှန်မဟုတ်မှုများ၊ အာရုံကြော သို့မဟုတ် အာရုံကြောကြွက်သားဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ဇီဝဖြစ်စဉ်ဆိုင်ရာ မမှန်ဖြစ်မှုများ အစရှိသည်တို့ကဲ့သို့သော အခြေအနေများ**) ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည့် ငုပ်လျှိုးနေသော အခြေအနေများ ရှိနေခြင်း။
- **သရက်ရွက် မရှိခြင်း** သို့မဟုတ် **အလုပ်မလုပ်သော သရက်ရွက်ရှိခြင်း**
- **နားကြားကိရိယာ ထည့်သွင်းထားခြင်း**
- **ဦးနှောက်အာရုံကြော အရည် ယိုစိမ့်ခြင်း** (နား၊နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း၊ မျက်စိမှ ဦးနှောက်အနားတဝိုက် သို့မဟုတ် ဦးခေါင်းတစ်နေနေရာတွင် အရည်ယိုစိမ့်ခြင်း)
- ယခင်က တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး ဆေးတစ်ကြိမ် ရယူပြီးနောက် ရက်သတ္တပတ် 6 ပတ်အတွင်း **Guillain-Barré Syndrome ရောဂါလက္ခဏာစု ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ဖူးခြင်း။**

အချို့သော ဖြစ်ရပ်များတွင် သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူသည် တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး ထိုးမှုကို နောက်တကြိမ်ဆေးခန်းသို့လာပြသည်အထိ ရွှေ့ဆိုင်းရန် ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။

အချို့သော လူနာများအတွက်မူ live, လျော့ကျစေမှုနည်းသုံး တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးထက်ဆိုင်လျှင် အခြားအမျိုးအစား တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး (inactivated သို့မဟုတ် recombinant အမျိုးအစား တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး) သည် ပိုမို သင့်တော်မှု ရှိကောင်း ရှိနိုင်ပေသည်။

အအေးမိခြင်း ကဲ့သို့ အသေးစား နာမကျန်းမှုရှိသူများသည် ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံခြင်းပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အသင့်အတင့် သို့မဟုတ် အပြင်းအထန် နေမကောင်းသူများသည် တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး မထိုးမီ နေပြန်ကောင်းလာသည်အထိ စောင့်သင့်သည်။

သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူမှ အသေးစိတ် အချက်အလက်များ သင့်အား ပေးအပ်နိုင်ပါသည်။

4. ကာကွယ်ဆေးတုံ့ပြန်မှုအန္တရာယ်များ

- LAIV ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပြီးသည့်နောက်တွင် နာရည်ယိုခြင်း သို့မဟုတ် နာလမ်းကြောင်း ပိတ်ခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပြဿနာများ နှင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပေသည်။
- အော့အန်ခြင်း၊ ကြွက်သား နာကျင်ကိုက်ခဲမှုများ၊ အဖျားတက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း နှင့် ချောင်းဆိုးခြင်းတို့သည် အခြားသော ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ ဤပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်ပါက ၎င်းတို့သည် ပုံမှန်အားဖြင့် ကာကွယ်ဆေး ရယူပြီးပြီးချင်း စတင်ဖြစ်ပေါ်တတ်ပြီး၊ အားပျော့ကာ သက်တမ်းတိုတောင်းပေသည်။

အခြားသောဆေးဝါးများကဲ့သို့ပင် ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ပြင်းထန်သောဓါတ်မတည့်ခြင်း၊ ပြင်းထန်သော ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ခြေမှာ အလွန့်အလွန်နည်းပါးသည်။

5. ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှု ပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့လျှင် မည်သို့ ဆောင်ရွက်ရမည်နည်း။

ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသူသည် ဆေးခန်းမှ ထွက်ခွာပြီးနောက် ဓာတ်မတည့် တုန့်ပြန်မှုရရှိနိုင်သည်။ သင်သည် ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့် တုန့်ပြန်မှု လက္ခဏာများ (အနီပြင်ထခြင်း၊ မျက်နှာနှင့် လည်ပင်းများ ဖောင်းလာခြင်း၊ အသက်ရှူမြန်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း သို့မဟုတ် အားမရှိခြင်း) တို့ကို တွေ့ ရှိရပါက **9-1-1** သို့ ခေါ် ဆိုပြီး၊ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်အား အနီးဆုံး ဆေးရုံသို့ ပို့ပါ။

အခြားသော လက္ခဏာများအတွက် စိတ်ပူပါက သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူထံ ဖုန်းခေါ်ပါ။

ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှုများအား Vaccine Adverse Event Reporting System, VAERS (ကာကွယ်ဆေး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အဖြစ်အပျက် တိုင်ကြားရန် စနစ်) သို့ တင်ပြသင့်သည်။ သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုထောက်ပံ့သူသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ဤအစီရင်ခံစာကို တင်ပြမည်ဖြစ်သည် သို့မဟုတ်ပါက သင်ကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပေသည်။ VAERS ၏ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်ဖြစ်သည့် www.vaers.hhs.gov သို့ သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် **1-800-822-7967** သို့ ခေါ် ဆိုပါ။ *VAERS သည် ဓါတ်မတည့်တုံ့ပြန်မှုများကို အစီရင်ခံရန်အတွက်သာ ဖြစ်ပြီး၊ VAERS ဝန်ထမ်းအဖွဲ့ ဝင်များသည် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အကြံပေးခြင်းများ မပြုလုပ်ပါ။*

6. ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ဒဏ်ရာရရှိမှု လျော်ကြေးပေးရေး အမျိုးသား အစီအစဉ်

အမျိုးသား ကာကွယ်ဆေး ထိခိုက်ဒဏ်ရာ လျော်ကြေးပေးရေး အစီအစဉ် (National Vaccine Injury Compensation Program, VICP) သည် ကာကွယ်ဆေးတစ်ခုခုကြောင့် ဒဏ်ရာရရှိသူအား လျော်ကြေးပေးရန် တည်ထောင်ထားသော ပြည်ထောင်စု အစီအစဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည။ ကာကွယ်ဆေးကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ပြောဆိုထားသည့် ထိခိုက်မှု သို့မဟုတ် အသက်သေဆုံးမှုနှင့်စပ်လျဉ်းသော တောင်းဆိုမှုများအတွက် လျှောက်ထားရန် အချိန်အကန့်အသတ်ရှိပြီး ယင်းမှာ ၂ နှစ်အထိ လျှော့ချထားပါသည်။ အစီအစဉ်အကြောင်း လေ့လာရန်နှင့် မကျေနပ်ချက်ကို တင်ပြရန်တို့အတွက် VICP ဝက်ဘ်ဆိုဒ်ဖြစ်သည့် www.hrsa.gov/vaccinecompensation သို့သွားပါ သို့မဟုတ် **1-800-338-2382** သို့ခေါ် ဆိုပါ။

7. ပိုမိုလေ့လာနိုင်ရန်

- သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူထံ မေးမြန်းပါ။
- သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ခေါ် ဆိုပါ။
- ကာကွယ်ဆေး ပက်ကေ့ချ်အတွက် Food and Drug Administration, FDA (သည် အစားအစာနှင့် ဆေးဝါး အာဏာပိုင) ဝဘ်ဆိုက်သို့ သွားရောက်ပြီးနောက်ထပ်အချက်အလက်ကို www.fda.gov/vaccines-blood-biologics/vaccines မှာဖြည့်သွင်းပါ။
- Centers for Disease Control and Prevention, CDC (ရောဂါ ကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေး ဗဟိုဌာန) သို့ ဆက်သွယ်ပါ-
  - ဖုန်းခေါ် ဆိုရန် **1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)** သို့မဟုတ်
  - CDC ၏ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်ဖြစ်သည့် www.cdc.gov/flu သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

Burmese translation provided by the Immunization Action Coalition