

2009 H1N1 တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး

ပိုးထကြွခြင်းမရှိ
("တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း")

သင်သိသင့်သည့်အရာများ

ကာကွယ်ဆေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်တွေကို စပဲနစ်ရှနဲ့ တခြားဘာသာစကားတွေနဲ့ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ www.immunize.org/vis မှာ ကြည့်ပါ။

1 2009 H1N1 တုပ်ကွေးဆိုတာ ဘာလဲ။

(တခါတလေ ဝက်တုပ်ကွေးလို့လည်းခေါ်တဲ့) 2009 H1N1 တုပ်ကွေးက တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားအသစ်ကြောင့်ဖြစ်တာပါ။ ဒီဗိုင်းရပ်စ် နိုင်ငံအတော်များများကို ပျံ့နှံ့သွားပါပြီ။

တခြားတုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်တွေလိုပဲ၊ 2009 H1N1 က လူတယောက်ကနေ တယောက်ကို နှာချေ ချောင်းဆိုးရာက ကူးပြီး တခါတလေ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိနေတဲ့အရာတွေကို ကိုင်ရာကနေ ကူးပါတယ်။

2009 H1N1 လက္ခဏာတွေထဲမှာ အောက်ပါတို့ ပါနိုင်ပါတယ်။ ။

- ဗောပန်းတာ
- ကိုယ်ပူတာ
- လည်ချောင်းနာတာ
- ကြက်သားတွေကိုက်ခဲတာ
- အချမ်းထတာ
- ချောင်းဆိုးတာ
- နှာချေတာ

တချို့လူတွေက ဝမ်းလျောတာ၊ အန်တာတို့လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

လူအများစုက တပတ်အတွင်း သက်သာလာကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့က အဆုတ်အအေးမိတာ ဒါမှမဟုတ် တခြားကြီးလေးတဲ့ ရောဂါတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ တချို့က ဆေးရုံတင်ရပြီး တချို့က သေဆုံးကြပါတယ်။

2 2009 H1N1 က ရိုးရိုး (ရာသီအလိုက်ဖြစ်တဲ့) တုပ်ကွေးနဲ့ ဘယ်လိုကွာသလဲ။

ရာသီအလိုက်ဖြစ်တဲ့တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေက တနှစ်နဲ့တနှစ် ပြောင်းလဲပေမဲ့ တမျိုးနဲ့တမျိုးက အရမ်းနီးစပ်ပါတယ်။

အရင်က တုပ်ကွေးရောဂါပိုးရှိဖူးတဲ့လူတွေက ရာသီအလိုက်ဖြစ်တဲ့တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေကို ခုခံနိုင်စွမ်းတချို့ ရှိပါတယ် (သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာတွေက ဒီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေကို တိုက်ခိုက်နိုင်စွမ်းရှိလာပါတယ်)။

2009 H1N1 တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်က ဗိုင်းရပ်စ်အမျိုးအစားအသစ်တမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ သူက ရာသီအလိုက်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေနဲ့ အများကြီးကွာပါတယ်။

လူအများစုမှာ 2009 H1N1 တုပ်ကွေးကို ခုခံနိုင်စွမ်း နည်းနည်းပဲရှိပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် လုံးဝမရှိပါဘူး။ (သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာတွေက ဒီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေကို တိုက်ခိုက်ဖို့ အဆင်သင့်မရှိပါဘူး)။

3 2009 H1N1 တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး

2009 H1N1 တုပ်ကွေးကို တိုက်ဖျက်ဖို့ ကာကွယ်ဆေးတွေ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

- ဒီကာကွယ်ဆေးတွေကို ရာသီအလိုက်ဖြစ်တဲ့တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးတွေလို့ပဲ လုပ်ထားပါတယ်။
- ရာသီအလိုက်ဖြစ်တဲ့ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးတွေလို့ပဲ သူတို့လည်း အန္တရာယ်ကင်းပြီး ထိရောက်ဖို့ မျှော်လင့်ထားပါတယ်။
- တခြားဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေကြောင့်ဖြစ်တဲ့ "တုပ်ကွေးနဲ့တူတဲ့" ဖျားနာမှုတွေကို မကာကွယ်နိုင်ပါဘူး။

• ရာသီအလိုက်ဖြစ်တဲ့တုပ်ကွေးကို မကာကွယ်နိုင်ပါဘူး။ **ရာသီအလိုက်ဖြစ်တဲ့ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးရင် ရာသီအလိုက်ဖြစ်တဲ့ တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးလည်း ထိုးသင့်ပါတယ်။**

ပိုးထကြွခြင်းမရှိတဲ့ ကာကွယ်ဆေး (သတ်ထားတဲ့ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိတဲ့ကာကွယ်ဆေး) ကို နှစ်စဉ်ထိုးတဲ့ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးလို့ပဲ ကြွက်သားထဲကို ဆေးထိုးပါတယ်။ **ဒီစာရွက်မှာ ပိုးထကြွခြင်းမရှိတဲ့ ကာကွယ်ဆေးအကြောင်း ပြောထားပါတယ်။**

အသက်ရှိပြီး နှာခေါင်းတွင်းပေးရတဲ့ ကာကွယ်ဆေး (နှာခေါင်းထဲ ဖြန့်ရတဲ့ကာကွယ်ဆေး) လည်း ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကို သီးခြား စာရွက်မှာ ပြောထားပါတယ်။

ပိုးထကြွခြင်းမရှိတဲ့ 2009 H1N1 ကာကွယ်ဆေးတချို့မှာ ရောဂါပိုးတွေ မပါအောင်လို့ သီမရိုဆယ်လ် (thimerosal) ဒါမှမဟုတ် တခြား တာရှည်ခံအောင်လုပ်တဲ့ဆေးတွေ ပါပါတယ်။ သီမရိုဆယ်လ်နဲ့ အော်တစ်ဇင်နဲ့ ဆက်စပ်နေနိုင်တယ်လို့ တချို့လူတွေ ပြောပါတယ်။ 2004 ခုနှစ်မှာ ဆေးတာရှည်သိုလ်က ပညာရှင်တစ်ဦးက ဒီအယူအဆနဲ့ပတ်သက်ပြီး လေ့လာမှုတွေအများကြီးကို စစ်ဆေးခဲ့ပြီး သီမရိုဆယ်လ်နဲ့ အော်တစ်ဇင်တို့ အကြား ဘာဆက်စပ်မှုမှ မတွေ့ပါဘူး။ အဲဒီနောက်ပိုင်းလုပ်တဲ့ နောက်ထပ်လေ့လာမှုတွေကလည်း ဒီလိုပဲ ကောက်ချက်ချကြပါတယ်။

4 2009 H1N1 တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို ဘယ်သူတွေထိုးရမလဲ၊ ပြီးတော့ ဘယ်တော့ထိုးရမလဲ။

ဘယ်သူတွေလဲ

2009 H1N1 ကာကွယ်ဆေး အရင်ဆုံးထိုးဖို့ အကြံပြုထားတဲ့ အုပ်စုတွေက ။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတွေ
- 6 လ အောက်အရွယ်ရှိသူတွေနဲ့ နေသူတွေ ဒါမှမဟုတ်သူတို့ကို ကြည့်ထားရသူတွေ
- ကျန်းမာရေးကုသပေးသူနဲ့ အရေးပေါ်ဆေးကုသပေးသူ ဝန်ထမ်းတွေ
- 6 လ က 24 နှစ် အရွယ်ရှိသူတွေ
- အသက် 25 နှစ်က 64 နှစ်ရှိပြီး နာတာရှည်ရောဂါတွေ ဒါမှမဟုတ် အားနည်းတဲ့ ခုခံအားရှိသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကာကွယ်ဆေးတွေ ပိုရလာတာနဲ့အမျှ ဒီအုပ်စုတွေကလည်း ကာကွယ်ဆေးထိုးရပါမယ်။ ။

- အသက် 25 နှစ်က 64 နှစ်အထိ ကျန်းမာနေသူတွေ
- အသက် 65 နှစ်နဲ့ အထက်

နိုင်ငံတော်အစိုးရက မိမိဆန္ဒအလျောက် ကာကွယ်ဆေးလိုချင်သူတွေကို ဒီကာကွယ်ဆေးပေးနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြည်နယ်ဥပဒေ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်ရှင်တွေက တချို့ လူတွေ ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ သတ်မှတ်ချက် ရှိနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်တော့လဲ

ကာကွယ်ဆေးရရှိတာနဲ့ အမြန်ဆုံး ကာကွယ်ဆေး ရယူပါ။

အသက် 9 နှစ်အရွယ်အထိ ကလေးတွေက တလစီလောက်ခြားပြီး ကာကွယ်ဆေး **နှစ်ကြိမ်** ရယူရပါမယ်။ အသက်ပိုကြီးတဲ့ ကလေးတွေနဲ့ လူကြီးတွေက တကြိမ်ပဲ လိုပါတယ်။

2009 H1N1 Inactivated influenza vaccine- Burmese 10/2/09

5 တချို့ လူတွေက ကာကွယ်ဆေး မရယူသင့်ပါဘူး။ ဒါမှမဟုတ် စောင့်သင့်ပါတယ်။

သင့်မှာ **ကြီးလေးတဲ့ (အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့) ကြိတ်ညှဲ မတည့်တာ၊** ဒါမှမဟုတ် **ကာကွယ်ဆေးမှာပါတဲ့ တခြားအရာတွေနဲ့ မတည့်တာ** ရှိရင် 2009 H1N1 တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး မထိုးသင့်ပါဘူး။ သင့်မှာ မတည့်တာတွေ အကြီးအကျယ်ရှိရင် ကာကွယ်ဆေးပေးသူကို ပြောပါ။ အောက်ပါတို့ဖြစ်ပွားရင်လည်း ပြောပါ။

- ရာသီအလိုက်ဖြစ်တဲ့ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး တကြိမ်ရယူပြီးတဲ့အခါ အသက်အန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်တဲ့အထိ မတည့်တာ။
- (GBS လိုလည်းခေါ်တဲ့ အကြီးအကျယ် လေဖြတ်တဲ့ရောဂါ) ဂျီလိန်း-ဘား (Guillain-Barré) ရောဂါ။

ဒီအကြောင်းတွေကြောင့် ကာကွယ်ဆေးကို မရှောင်ရှားသင့်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေက သင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာမှာ အကူအညီပေးနိုင်ပါတယ်။

သင်ဟာ အတော်အသင့် ဒါမှမဟုတ် အပြင်းအထန် ဖျားနာနေရင် နေကောင်းလာတဲ့ အထိစောင့်ပြီးမှ ကာကွယ်ဆေးရယူရင် ပိုကောင်းပါမယ်။ အအေးနည်းနည်းမိနေရင် ဒါမှမဟုတ် တခြားတစ်ခုခု ဖျားနာနေရင် သာမန်အားဖြင့် စောင့်စရာမလိုပါဘူး။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေတဲ့ ဒါမှမဟုတ် နို့တိုက်နေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေက ပိုးထကြွခြင်းမရှိတဲ့ 2009 H1N1 တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးနိုင်ပါတယ်။

ရာသီအလိုက်ဖြစ်တဲ့တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးအပါအဝင် တခြားကာကွယ်ဆေးတွေနဲ့အတူ ပိုးထကြွခြင်းမရှိတဲ့ 2009 H1N1 ကာကွယ်ဆေး ပေးနိုင်ပါတယ်။

6 2009 H1N1 တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးရင် ဘာအန္တရာယ်တွေ ရနိုင်သလဲ။

တခြားဆေးတွေလိုပဲ ကာကွယ်ဆေးကလည်း ဆေးနဲ့ အကြီးအကျယ်မတည့်တာလို ကြီးလေးတဲ့ပြဿနာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကာကွယ်ဆေးတစ်ခုကြောင့် ကြီးလေးတဲ့ အန္တရာယ် ဒါမှမဟုတ် သေဆုံးမှုဖြစ်တာက အင်မတန် နည်းပါတယ်။

2009 H1N1 ကာကွယ်ဆေးမှာရှိတဲ့ စိုင်းရပ်စ်က သတ်ပြားသားဖြစ်တာကြောင့် ကာကွယ်ဆေးကနေ တုပ်ကွေး မရနိုင်ပါဘူး။

ပိုးထကြွခြင်းမရှိတဲ့ 2009 H1N1 က အန္တရာယ်တွေက ပိုးထကြွခြင်းမရှိတဲ့ ရာသီအလိုက် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးက အန္တရာယ်တွေနဲ့တူပါတယ်။

သိပ်မပြင်းထန်သည့် ပြဿနာများ။

- ဆေးထိုးတဲ့နေရာမှာ နာကျင်တာ၊ နီတာ၊ နူးညံ့တာ ဒါမှမဟုတ် ရောင်တာ
- (အဓိကအားဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်တွေ) မူးမေ့တာ
- ခေါင်းကိုက်တာနဲ့ ကြွက်သားကိုက်ခဲတာ • ကိုယ်ပူတာ • အန်ချင်တာ

ဒီပြဿနာတွေက ဖြစ်ခဲ့ရင် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး မကြာမီဖြစ်လေ့ရှိပြီး 1 ရက် 2 ရက် ခံတတ်ပါတယ်။

ကြီးလေးသည့်ပြဿနာများ။

- အသက်အန္တရာယ်ရှိလောက်အောင် ကာကွယ်ဆေးတွေနဲ့ မတည့်တာတွေက အရမ်းဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဖြစ်ရင်လည်း ကာကွယ်ဆေးရပြီး မိနစ်အနည်းငယ်က နာရီအနည်းငယ်အတွင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။
- 1976 ခုနှစ်မှာ ပိုးထကြွခြင်းမရှိတဲ့ ဝက်တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး အစောပိုင်းတမျိုးနဲ့ (Guillain-Barré, GBS) ဆက်စပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒီနောက်ပိုင်း တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးတွေနဲ့ နဲ့ GBS တို့ကို ထင်ထင်ရှားရှား ဆက်စပ်ထားတာ မရှိပါဘူး။

7 ဆေးနဲ့ အကြီးအကျယ် မတည့်တာ ဖြစ်ရင်ရော။

ဘာတွေ သတိထားကြည့်ရမလဲ။
ကိုယ်ပူချိန်သိပ်မြင့်တာ ဒါမှမဟုတ် အပြုအမူပြောင်းလဲတာတို့လို ထူးခြားတဲ့အခြေအနေတွေ စောင့်ကြည့်ရပါမယ်။ အကြီးအကျယ် မတည့်တဲ့လက္ခဏာတွေထဲမှာ အသက်ရှူခက်ခဲတာပဲ အသံကွဲတာ ဒါမှမဟုတ် ချွဲကြပ်သိမြည်တာပဲ အင်ပြင်ထတာပဲ အသား ဖြူဖတ်ဖြူလျော် ဖြစ်တာပဲ အားနည်းတာပဲ နှလုံးခုန်မြန်တာ ဒါမှမဟုတ် ခေါင်းမူးတာတို့ ပါနိုင်ပါတယ်။

ဘာလုပ်ရမလဲ။

- ဆရာဝန်ကို **တယ်လီဖုန်းဆက်**ပါပဲ ဒါမှမဟုတ် ဒီလူကို ဆရာဝန်ဆီ ချက်ချင်းခေါ်သွားပါ။
- ဘာဖြစ်လဲနဲ့ ဖြစ်တဲ့ရက်စွဲနဲ့ အချိန်နဲ့ ကာကွယ်ဆေး ဘယ်တုန်းက ရယူသလဲဆိုတာ ဆရာဝန်ကို ပြောပြပါ။
- ကာကွယ်ဆေးနဲ့ မတည့်တာဖြစ်ပျက်မှု အစီရင်ခံစာစနစ် (Vaccine Adverse Event Reporting System, VAERS) ပုံစံ ဖြည့်ပြီး ဆေးနဲ့ မတည့်တာ ဆရာဝန်ကို တိုင်ကြား **နိုင်ပါ။** ဒါမှမဟုတ် VAERS အင်တာနက်စာမျက်နှာ **www.vaers.hhs.gov** မှာ သင် တိုင်ကြားမှုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် **1-800-822-7967** ကိုဆက်ပြီး တိုင်ကြားနိုင်ပါတယ်။

VAERS က ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပေးမှု မလုပ်ပါဘူး။

8 ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ထိခိုက်မှု လျော်ကြေး

သင် ဒါမှမဟုတ် သင့်ကလေးက ကာကွယ်ဆေးနဲ့ မတည့်ရင် သင်တရားစွဲနိုင်မှုကို ဥပဒေအရ ကန့်သတ်ထားပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီကာကွယ်ဆေးကြောင့် အကြီးအကျယ်မတည့်တာဖြစ်သူတချို့အတွက် ကျန်းမာရေးကုသစရိတ်နဲ့ တခြား ကုန်ကျစရိတ်တို့ကို ကူညီပေးပေးဖို့ နိုင်ငံတော် အစီအစဉ် တရပ် ဖန်တီးထားပါတယ်။ ဒီအစီအစဉ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်အချက်အလက်တွေ သိချင်ရင် **1-888-275-4772** ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဒီအစီအစဉ်ရဲ့ အင်တာနက်စာမျက်နှာ **www.hrsa.gov/countermeasurescomp/default.htm** ကို သွားပါ။

9 ဒီအကြောင်း ပိုသိချင်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

- သင့်ကို ကျန်းမာရေးကုသပေးသူကို မေးပါ။ သူတို့က ကာကွယ်ဆေးအကြောင်း ရေးထားတဲ့စာလွှာ ပေးနိုင်တယ်ပဲ ဒါမှမဟုတ် အချက်အလက်တွေရရှိတဲ့ တခြားနေရာတွေ အကြံပေးနိုင်ပါတယ်။
- သင့်ရဲ့ ဒေသခံ ဒါမှမဟုတ် ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာနကို ဖုန်းဆက်ပါ။
- ရောဂါထိန်းသိမ်းရေးနဲ့ ကာကွယ်ရေးစင်တာ (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) ကို ဆက်သွယ်ပါ။
 - **1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)** ကို ဖုန်းဆက်ပါပဲ ဒါမှမဟုတ်
 - CDC ရဲ့ အင်တာနက်စာမျက်နှာ **www.cdc.gov/h1n1flu** ဒါမှမဟုတ် **www.cdc.gov/flu** ကို သွားကြည့်ပါ
- **www.flu.gov** အင်တာနက်စာမျက်နှာကို သွားကြည့်ပါ