ကာကွယ်ဆေး အချက်အလက်များဆိုင်ရာ ဖော်ပြချက်

Varicella ဗယ်ရီဆဲလား (ရေကျောက်) 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။

Varicella **ကာကွယ်ဆေး**သည်**ရေကျောက်မပေါက်အောင် ကာကွယ်ပေးသည်**။

ရေကျောက်သည် ပုံမှန်အားဖြင့် ရက်သတ္တပတ် တစ်ပတ်ခန့်ကြာ မြင့်သော အရေပြား ယားယံ အဖုအပိမ့်ထွက်မှုကို ဖြစ်ပေါ် စေသည်။ ၎င်းသည် ဖျားခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အစာစားလိုစိတ်မရှိခြင်း နှင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ၎င်းသည် အရေပြား ရောဂါ ကူးစက်မှုများ၊ နမိုးနီးယား၊ သွေးကြော ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ဦးနှောက် နှင့်/သို့မဟုတ် ကျောရိုးနာဗ်ကြောဖုံး အမြှေးပါးရောင်ခြင်း၊ နှင့် သွေး၊ အရိုးများ သို့မဟုတ် အဆစ်များ ကူးစက်မှုရောဂါ များကို ဖြစ်စေနိုင် ပါသည်။ ရေကျောက်ရရှိသော အချို့သူများသည် နှစ်အတော်ကြာ ပြီးနောက် (ရေယုန် ရောဂါပိုး ဟာပီး ဇိုစ်တာဟုလည်း သိရှိထားကြ သည့်) "shingles"ဟု ခေါ် ဆိုသော အလွန်နာကျင်ခံစားရသည့် အဖု အပိမ့်များကို ရရှိတတ်ကြသည်။

ပုံမှန်အားဖြင့် ရေကျောက်ရောဂါသည် အားပျော့သော်လည်း အ သက် 12 လ အောက် မွေးကင်းစကလေးငယ်များ၊ မီးကောင်ပေါက် အရွယ်များ၊ အသက်ကြီးသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည် နှင့် ကိုယ် ခံအားစနစ် အားနည်းသောသူများအတွက်မူ အလွန်ပြင်းထန်နိုင် ပေသည်။ အချို့သောသူများမှာမူ အလွန်ပင် ရောဂါဝေဒနာပြင်းထန် သဖြင့် ဆေးရုံတက်ရောက်ရန် လိုအပ်တတ်သည်။ ၎င်းသည် မကြာ ခဏဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါတစ်မျိုး မဟုတ်သော်လည်း ရေကျောက်ကြောင့် လူများ သေဆုံးနိုင်ပေသည်။

ရေကျောက်ကာကွယ်ဆေး 2 ကြိမ်ထိုးပြီးသောသူ အများစုမှာ တစ် သက်လုံးစာ ကာကွယ်ပေးပြီးသားဖြစ်သည်။

2. Varicella ကာကွယ်ဆေး

ကလေးများ သည် ရေကျောက်ကာကွယ်ဆေးကို 2 ကြိမ်ထိုးဖို့ လို အပ်သည်မှာ–

- ပထမအကြိမ်- အသက် 12 လမှ 15 လ
- ဒုတိယအကြိမ်- အသက် 4 နှစ်မှ 6 လ

ပိုကြီးသော ကလေးများ၊ မီးကောင်ပေါက်အရွယ်များ နှင့်၊ **လူကြီး များ**သည် ရေကျောက်ကို ခံနိုင်ရည်အားမရှိထားသေးပါက ရေကျောက်ကာကွယ်ဆေး 2 ကြိမ်ထိုးဖို့လိုပါသည်။

Varicella ကာကွယ်ဆေးအား အခြားသောကာကွယ်ဆေးများနှင့် အတူလည်း ပေးနိုင်ပါသည်။ ကလေးအသက် 12 လမှ 12 နှစ်အ ရွယ်တို့သည်လည်း ရေကျောက်ရောဂါ (varicella) ကာကွယ် ဆေးကို MMR (ဝက်သက်၊ ပါးချိတ်ရောင်နာနှင့် ဂျာမန်ဝက်သက်) (measles, mumps, and rubella) ကာကွယ်ဆေးနှင့်စုပေါင်း၍ တစ်ကြိမ်တည်းထိုးနိုင်ပြီး ၎င်းကို MMRV ဟုလည်း ခေါ် ပါသည်။ သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူမှ အသေးစိတ် အချက်အလက်များ သင့်အား ပေးအပ်နိုင်ပါသည်။

3. သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ထောက်ပံ့သူဖြင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ

အကယ်၍ ကာကွယ်ဆေးထိုးမည်ဆိုလျှင် သင်၏ ကာကွယ်ဆေးပံ့ ပိုးမည့်သူထံသို့ အောက်ပါအချက်များအား ပြောပြပါ -

- ယခင်က Varicella **ကာကွယ်ဆေး ဆေးတစ်ကြိမ် ထိုးပြီးနောက် ဓါတ်မတည့်သည့် တုန့်ပြန်မှု ဖြစ်ခဲ့ဖူးလျှင်** သို့မဟုတ် **ပြင်းထန်သော အသက်အန္တရာယ် ရှိန်းခြောက်သည်အထိ ဓါတ်တုန့်ပြန်မှုတစ်စုံတစ်ရာ** ရှိခဲ့ဖူးခြင်း။
- **ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်ဖြစ်လျှင်** သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်း ထင်နေလျှင်—ကိုယ်ဝန်သည်များက Varicella ကာကွယ်ဆေး မထိုးသင့်ပါ။
- **အားနည်းသော ခုခံအားစနစ်ရှိလျှင်** သို့မဟုတ်**မျိုးရိုးလိုက် သော သို့မဟုတ် မွေးရာပါ ခုခံအားစနစ် ပြဿနာများရှိသော မိဘ၊ အကို သို့မဟုတ် ညီမ အမတို့ရှိလျှင်**
- **ဆယ်လီဆီလိတ်** (အက်စပရင် ကဲ့သို့သော) ဆေးဝါးသုံးဆောင် နေခြင်း။
- မကြာသေးခင်က **သွေးသွင်းခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသော သွေးနှင့်စပ်ဆိုင်သည့်အရာများအား လက်ခံရယူခဲ့ခြင်း ရှိလျှင်။**
- တီဘီရောဂါ **ရှိလျှင်။**
- ပြီးခဲ့သည့် 4 **ပတ်တာ ကာလအတွင်း အခြားသော ကာကွယ်ဆေး တစ်ခုခုအား ရယူခဲ့ဖူးခြင်း ရှိလျှင်။**

အချို့သော ဖြစ်ရပ်များတွင် သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူ သည် varicella ကာကွယ်ဆေး ထိုးမှုကို နောက်တကြိမ်ဆေးခန်း သို့လာပြသည်အထိ ရွှေ့ဆိုင်းရန် ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။

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

သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူမှ အသေးစိတ် အချက်အလက် များ သင့်အား ပေးအပ်နိုင်ပါသည်။

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

4. ကာကွယ်ဆေးတုံ့ပြန်မှုအန္တရာယ်များ

- ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသည့်နေရာတွင် လက်မောင်း နာကျင်ခြင်း၊ နီမြန်းခြင်း သို့မဟုတ် အဖုထခြင်းဖြစ်နိုင်ပြီး varicella ကာကွယ်ရိုးဆေးထိုးပြီးနောက်တွင် ကိုယ်အပူချိန်တက်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။
- ထိုထက်ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုများ ဖြစ်လေ့မရှိပါ။ ၎င်းတွင် နမိုးနီးယား၊ ဦးနှောက်နှင့်/သို့မဟုတ် နာဗ်ကြောအမြှေးရောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်အပူချိန်တက်၍ လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်းတို့ပါဝင်သည်။
- စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ ခုခံအားစနစ် ပြဿနာရှိသောသူများတွင် ရိုး ဤကာကွယ်ဆေးသည် အသက်အန္တရာယ်ခြိမ်းခြောက်သော ရိုးပိုးဝင်မှုများဖြစ်နိုင်သည်။ စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ ခုခံအားစနစ် ပြဿနာ ရိုးရှိသောသူများသည် varicella ကာကွယ်ဆေးမထိုးသင့်ပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသောသူတွင် အဖုများထနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ ရိုးဖြစ်လျှင် varicella ကာကွယ်ဆေးပိုးရပ်စ်သည် အခြား မကာကွယ်ထားသောသူထံသို့ ကူးစက်နိုင်သည်။ အဖုအပိန့်ထွက်သူ မည်သူမဆိုသည် အဖုအပိန့်များ ပျောက်ကွယ်သွားချိန်အထိ ကိုယ်ခံအားစနစ် အားနည်းသည့် သူများ၊ ကာကွယ်ဆေးမထိုးရသေးသည့် မွေးကင်းစများတို့ထံမှ အဝေးတွင် နေသင့်ပေသည်။ ပိုမိုလေ့လာရန် ရိုးသင့်ကျန်းမာရေးစောင့် ရှောက်မှုပံ့ပိုးသူနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

ရေကျောက်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသောသူအချို့သည် ရေယုန် (herpes zoster) ကို အသက်ကြီးလာသည့်နောက်ပိုင်းတွင်ရိုးဖြစ်တတ်သည်။ ၎င်းမှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ရိုးရေကျောက်ဖြစ်ထားသည့် အခြေအနေ် တွေ့ရလေ့မရှိပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း အပါအဝင် ဆေးဝါးကုသမှုများအပြီးတွင် လူတို့သည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် မူးဝေလဲကျတတ်ပါသည်။ ရိုးသင်မူးဝေခြင်း၊ အမြင်အာရုံ ပြောင်းလဲခြင်း သို့မဟုတ် ရိုးနာခြင်းဖြစ်ပါက သင့်ဆရာဝန်အား ပြောပြပါ။

အခြားသောဆေးဝါးများကဲ့သို့ပင် ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ပြင်း ရိုးထန်သောဓါတ်မတည့်ခြင်း၊ ပြင်းထန်သော ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် ရိုးသေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ခြေမှာ အလွန့်အလွန်နည်းပါးသည်။

5. ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှု ပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့လျှင် မည်သို့ ဆောင်ရွက်ရမည်နည်း။

ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသူသည် ဆေးခန်းမှ ထွက်ခွာပြီးနောက် ဓာတ်မတည့်တုန့်ပြန်မှုရရှိနိုင်သည်။ သင်သည် ရိုး ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့် တုန့်ပြန်မှု လက္ခဏာများ (အနီပြင်ထ ရိုးခြင်း၊ မျက်နှာနှင့် လည်ပင်းများ ဖောင်းလာခြင်း၊ အသက်ရှူမြန် ရိုးခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း သို့မဟုတ် အားမရှိခြင်း) ရိုးတို့ကို တွေ့ ရှိရပါက **9-1-1** သို့ ခေါ် ဆိုပြီး၊ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်အား ရိုးအနီးဆုံး ဆေးရုံသို့ ပို့ပါ။

အခြားသော လက္ခဏာများအတွက် စိတ်ပူပါက သင်၏ ရိုးကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူထံ ဖုန်းခေါ် ပါ။

ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှုများအား Vaccine Adverse Event Reporting System, VAERS (ကာကွယ်ဆေး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အဖြစ်အပျက် တိုင်ကြားရန် စနစ်) သို့ တင်ပြသင့်သည်။ သင်၏ ရိုး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ထောက်ပံ့သူသည် 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 ဝန်ထမ်းအဖွဲ့ဝင်များသည် ရိုးဆေးဖက်ဆိုင်ရာ 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 ဖြစ်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ပြောဆိုထားသည့် ထိရိုးခိုက်မှု သို့မဟုတ် အသက်သေဆုံးမှုနှင့်စပ်လျဉ်းသော တောင်းဆိုမှုများအတွက် လျှောက်ထားရန် အချိန်အကန့်အသတ်ရှိပြီး ယင်းမှာ ၂ နှစ်အထိ လျှော့ချထားပါသည်။ အစီအစဉ်အကြောင်း လေ့လာ ရိုးရန်နှင့် မကျေနပ်ချက်ကို တင်ပြရန်တို့အတွက် VICP ဝက်ဘ်ဆိုဒ်ရိုးဖြစ်သည့် **www.hrsa.gov/vaccinecompensation** သို့သွားပါ ရိုးသို့မဟုတ် **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 အာဏာပိုင်) ဝက်ဘ်ဆိုက်သို့ သွားရောက်ပြီးနောက်ထပ်အချက်အလက်ကို **www.fda.gov/vaccines-blood-biologics/vaccines** ရိုးမှာဖြည့်သွင်းပါ။
- Centers for Disease Control and Prevention, CDC (ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေး ဗဟိုဌာန) သို့ ဆက်သွယ်ပါ-
  - ဖုန်းခေါ် ဆိုရန် **1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)** ရိုးသို့မဟုတ်
  - CDC ၏ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန် **www.cdc.gov/vaccines**

Burmese translation provided by the Immunization Action Coalition