

# ကိုဗစ် - ၁၉ ကာကွယ်ဆေး အလုပ်လုပ်ပုံ

၀၇၂၂၁၂၁မြန်မာဘာသာ



## ကိုဗစ် - ၁၉ ကာကွယ်ဆေးများက သင့်အား နာမကျန်းမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးပါသည်

ဒေသန္တရ၊ ဒေသဆိုင်ရာ နှင့် နိုင်ငံတော် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများက ကိုဗစ် - ၁၉ ကို ဆန့်ကျင်သည့် ကာကွယ်ဆေးတစ်မျိုး ထိုးရန် တိုက်တွန်းအကြံပြုပါသည်။ ယခုလက်ရှိတွင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်း အတည်ပြုထားသည့် ကာကွယ်ဆေး ၃ မျိုးရှိပါသည် - ဖိုက်ဇာ/ ဘိုင်အိုအန်တက်စ် (Pfizer/BioNTech)၊ မိုဒါးနား (Moderna) နှင့် ဂျွန်ဆန်နှင့်ဂျွန်ဆန် (Johnson & Johnson)။ ဗိုင်းရပ်စ် တစ်မျိုးတည်းကို တိုက်ခိုက်ရန် ကာကွယ်ဆေး တစ်မျိုးထက်ပိုရှိခြင်းက ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါကာကွယ်ဆေးတစ်မျိုးစီသည် ကိုဗစ် - ၁၉ ကြောင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန်နာမကျန်းမှု သို့မဟုတ် သေဆုံးမှုကို ကာကွယ်ရာတွင် ဘေးကင်းပြီး ထိရောက်မှုရှိကြောင်း အတည်ပြုခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။

ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများက ကာကွယ်ဆေးက သင့်အား မည်မျှကြာကြာ ကာကွယ်ပေးကြောင်း နှင့် သင့်မှ ကိုဗစ် - ၁၉ ဖြန့်ဖြူးမှုကို ရပ်တန့်ပေးမှုရှိမရှိ လေ့လာနေဆဲဖြစ်ပါသည်။ နေ့တစ်ခုစီ ကာကွယ်ဆေးထိုးမှုများ အသုံးပြုခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ရပ်တန့်နိုင်သည်အထိ လူ့အလိုအလောက် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးရန် အချိန်အနည်းငယ်ကြာမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင် ကာကွယ်ဆေးတစ်ခု ရရှိပြီးသည့်တိုင် ဆက်လက်၍ သင့်လက်များကို ဆေးကြောခြင်း၊ မျက်နှာဖုံးဝတ်ဆင်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ဆွဲထားကြောင်း စောင့်ကြည့်ခြင်း၊ နှင့် လူစုဝေးရာတွင် လူနည်းနည်းနှင့် အချိန်တိုတိုလုပ်ခြင်းကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။

## ကာကွယ်ဆေးများက လုပ်ဆောင်သည့်အရာ

- ၎င်းတို့က သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအား ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါဖြစ်စေသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို တိုက်ခိုက်ရန် သင်ကြားပေးသည်။
- ဖိုက်ဇာ နှင့် မိုဒါးနား ကာကွယ်ဆေးများတွင် သတင်းပို့မျိုးရိုးဗီဇ အာရ်အန်အေ (mRNA) ပါဝင်ပါသည်။ mRNA သည် တပ်ဆင်ပုံလမ်းညွှန် လက်စွဲတစ်ခုနှင့် အလားတူပါသည်။ ယင်းက သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာအား ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပေါ်တွင်ရှိသည့် ပရိုတိန်းတစ်မျိုးနှင့် အလားတူသော အန္တရာယ်မပြုသည့် ပရိုတိန်းတစ်မျိုး မည်သို့ထုတ်လုပ်ပုံအကြောင်း သင်ကြားပေးသည်။ သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာက အဆိုပါ ပရိုတိန်းကို တုံ့ပြန်ပြီး ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို မှတ်မိသိရှိကာ တိုက်ထုတ်နိုင်သည့် ရောဂါကိုတိုက်ခိုက်သော ဆဲလ်လ်များ နှင့် ပဋိပစ္စည်းများကို ဖန်တီးပေးသည်။
- ဂျွန်ဆန်နှင့်ဂျွန်ဆန် ကာကွယ်ဆေးသည် ဗိုင်းရပ်စ်ဗက်တာ (viral vector) ပါဝင်သည့် ကာကွယ်ဆေးတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတွင် သာမန်အအေးမိခြင်းဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်မိသားစုတစ်ခုမှ အန္တရာယ်မရှိသည့် အဒီနိုဗိုင်းရပ်စ် (adenovirus) ပါဝင်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးအတွင်းရှိ အဒီနိုဗိုင်းရပ်စ်က ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်၏ အချွန်အတက် စပိုက် ပရိုတိန်း (spike protein) မှ မျိုးရိုးဗီဇတစ်ခုကို သယ်ထားပါသည်။ ယင်းက သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအား ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါဖြစ်စေသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို တိုက်ခိုက်ရန် သင်ကြားပေးသည်။
- မည်သည့်ကာကွယ်ဆေးအမျိုးစားကို သင်ရရှိပါစေ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က အနာဂတ်တွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို တွေ့ရှိပါက သင့်အားကာကွယ်ပေးရန် အဆင်သင့်ရှိပါလိမ့်မည်။

## ကာကွယ်ဆေးများက မလုပ်ဆောင်သည့်အရာ

- ၎င်းတို့အထဲတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး မပါရှိသည့်အတွက် သင့်အား ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါ မပေးနိုင်ပါ။
- ၎င်းတို့က သင်၏ ဒီအန်အေ (DNA) သို့မဟုတ် မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများကို မပြောင်းလဲစေပါ။
- ထို့အပြင် ယင်းတို့က သားမြီးခြင်း မဖြစ်စေနိုင်ပါ။

## ကိုဗစ် - ၁၉ ကာကွယ်ဆေး အတွင်း ဘာပါဝင်ပါသလဲ။

ဖိုက်ဇာ နှင့် မိုဒါးနား ကာကွယ်ဆေးများတွင်သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း အမ်အာရ်အန်အေ အလုပ်လုပ်ရာတွင် ကူညီပေးရန် အမ်အာရ်အန်အေ နှင့် အခြားပါဝင်ပစ္စည်းများ - အမ်အာရ်အန်အေအား အလွန်အကျူးများပြားသည့် အက်ဆစ်ဓာတ်၊ ဆားဓာတ် နှင့် သကြားဓာတ် တို့မှ ကာကွယ်ပေးရန် အဆီဓာတ်များ၊ ပိုတက်ဆီယမ်၊ အော်ဂဲနစ် ကွန်ပေါင်းများ ပါဝင်ပါသည်။

ဂျွန်ဆန်နှင့်ဂျွန်ဆန် ကာကွယ်ဆေးများတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်မှ အချက်အလက် ပါသည့် ပြင်ဆင်မွမ်းမံထားသော အဒီနိုဗိုင်းရပ်စ် တစ်ခုရှိပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် ကာကွယ်ဆေးများကို တည်မြဲအောင် ထိန်းသိမ်းရာတွင် ကူညီပေးသည့် ပါဝင်ပစ္စည်းများ - ဆား၊ သကြား၊ နှင့် အခြား အော်ဂဲနစ် ကွန်ပေါင်းများလည်း ပါဝင်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးများထဲတွင် ဥများ၊ အစာမပုပ်အောင်ထည့်သည့်အရာများ၊ လေးတက်စ် ခေါ် ရာဘာ၊ ဝက်သား သို့မဟုတ် အခြား တိရိစ္ဆာန်ထွက်ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် သန္ဓေသားဆဲလ်များ မပါဝင်ပါ။



## အဆိုပါ ကာကွယ်ဆေးများကို မည်သူများ ရရှိနိုင်ပါသလဲ။

- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ အသက် 12 နှစ် နှင့်အထက် (Pfizer)။
- အရွယ်ရောက်ပြီးသူ အသက် ၁၈ နှစ် နှင့် အထက် (Johnson & Johnson)
- အကယ်၍ အောက်ပါတို့ရှိပါက သင်၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးခန်း အား ပြောပါ -
  - ကိုယ်ဝန်ရှိနေခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးနို့တိုက်ကျွေးနေခြင်း၊ သို့မဟုတ်
  - ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဓာတ်မတည့်မှုတစ်ခုခုရှိခြင်း



အသက် 12 နှစ်အောက် ကလေးငယ်များအတွက် ကာကွယ်ဆေးကို သိပ္ပံပညာရှင်များက လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။

## ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

ကာကွယ်ဆေးထိုးအပြီးတွင် လူအတော်များများက ခပ်ပျော့ပျော့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ တွေ့ကြုံခံစားရသည်။ ယင်းက သင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ၎င်းလုပ်ဆောင်ရမည့် အလုပ် - ရောဂါကို ဆန့်ကျင်၍ အကာအကွယ်တည်ဆောက်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်နေကြောင်းပြသည့် လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

- ဖြစ်လေ့ရှိသည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများထဲတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသည့်နေရာ၌ နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် နီရဲခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ နှင့်/သို့မဟုတ် အဖျားငွေ့ငွေ့ရှိခြင်း (၁၀၀.၄ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက် အောက်) တို့ ပါဝင်ပါသည်။ အဆိုပါ သွင်ပြင်လက္ခဏာများသည် ဒုတိယအကြိမ်ဆေးထိုးပြီးနောက်ပိုင်း၌ ပိုဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။
- အဆိုပါ သွင်ပြင်လက္ခဏာများက ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ၎င်းတို့ဖာသာ ပျောက်ကင်းသွားလေ့ရှိပါသည်။ အကယ်၍ မပျောက်ကင်းပါက သင်၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးခန်းကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

## ရှားပါးသော်လည်း ပြင်းထန်သည့် ပြဿနာများ

ယင်းသို့ဖြစ်သည်မှာ ရှားပါသည်။ သို့သော် အချို့လူများတွင် ကာကွယ်ဆေးအပေါ်ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှုတစ်ခု ရရှိခဲ့ကြပါသည်။ အဆိုပါ လူများအားလုံးသည် ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှု ချက်ချင်းရရှိခဲ့ကြပါသည်။

- အဆိုပါ ကာကွယ်ဆေးများထိုးကြသူအားလုံးအနေဖြင့် ဆေးထိုးပြီးနောက် ၁၅ မိနစ် စောင့်ကြည့်ရပါမည်။ သို့မှသာ ၎င်းတို့ တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုရရှိပါက ဆေးဝန်ထမ်းများမှ ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။
- အကယ်၍ သင့်ထံ၌ အတိတ်တွင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှုတစ်ခု ရရှိခဲ့ပါက သင်၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးခန်းနှင့် ပြောဆိုပါ။

ဂျွန်ဆန် နှင့် ဂျွန်ဆန် ကာကွယ်ဆေးသည် အလွန်ရှားပါးသော်လည်း ပြင်းထန်သည့် သွေးခဲစေသော မူမမှန်မှုတစ်ခုနှင့် ဆက်စပ်နေနိုင်ပါသည်။ ထပ်ဆောင်း လေ့လာမှုများအပြီးတွင် ပြည်ထောင်စု နှင့် ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးအရာရှိများက ဂျွန်ဆန် နှင့် ဂျွန်ဆန် (J&J) ကာကွယ်ဆေးသည် သုံးစွဲရန်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသည်ဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် ဂျွန်ဆန်နှင့်ဂျွန်ဆန် ကာကွယ်ဆေးရရှိပါက သင်ဆေးထိုးပြီးနောက် သုံးပတ်ကြာသည်အထိ အဆိုပါရောဂါလက္ခဏာများရှိမရှိ သင့်ကိုယ်သင် စောင့်ကြည့်ပါ။

- အလိုလိုပျောက်မသွားသော ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခေါင်းကိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် စွဲစွဲမြဲမြဲ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အမြင် ဝေဝါးခြင်း
- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း နှင့် ဆိုးဆိုးရွားရွား ဗိုင်းနာခြင်း
- ခြေထောက်ရောင်ခြင်း သို့မဟုတ် နာခြင်း
- အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း
- အလွယ်တကူ သွေးခြည်ဥခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးမထိုးထားသည့်နေရာရှိ အရေပြားအောက်တွင် အနီရောင် သွေးအစက်အပြောက်ငယ်များရှိခြင်း

အကယ်၍ သင့်ထံတွင် အဆိုပါရောဂါလက္ခဏာများမှ တစ်ခုခုရှိပါက 911 ကိုခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု ရှာယူပါ။ သင်သည် ဂျွန်ဆန် နှင့် ဂျွန်ဆန် ကာကွယ်ဆေးထိုးခဲ့ကြောင်း ဆေးဝါးပံ့ပိုးသူကို ပြောပြရန် အရေးကြီးပါသည်။ သို့မှသာ ၎င်းတို့က သင့်အား ချက်ချင်းလက်ငင်း မှန်ကန်စွာ စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

# အကယ်၍ သင့်ထံတွင် မေးခွန်းများရှိပါက သို့မဟုတ် ရောထွေးခံစားမှုများရှိပါက အထောက်အကူ ရရှိနိုင်ပါသည်

ကာကွယ်ဆေးများက ကျွန်ုပ်တို့ ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်သူများ အနားပတ်လည်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ပြန်နေနိုင်ချေရှိအောင် လုပ်ပေးမည်ဟု သင် မျှော်လင့်ခံစားနိုင်ပါသည်။ သင် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ခံစားရကောင်း ခံစားရနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် အသားအရောင်ရှိသူတစ်ဦးဖြစ်ပါက သင်၏အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ယခင်က ယုံကြည်မှု ကျိုးပျက်ခဲ့ရသည့် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာစနစ်တစ်ခုမှ ကာကွယ်ဆေးများကို သင် ယုံကြည်နိုင်မှု ရှိမရှိ တွေးမိကောင်း တွေးမိနိုင်ပါသည်။ အတိတ် နှင့် ပစ္စုပ္ပန်ကာလတွင်း ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုရှိသည်မှာ အမှန်ဖြစ်ပါသည်။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများရှိနေခြင်းက နားလည်နိုင်ဖွယ်ဖြစ်ပါသည်။ **များများ ပိုလေ့လာပြီး အထောက်အကူရယူပါ -**

- သင်၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးခန်းအား ပြောပါ။ သင့်ထံတွင် ဆရာဝန်တစ်ဦးမရှိပါက ကူညီရှာဖွေပေးရန်အတွက် 2-1-1 ကို နှိပ်ခြင်းဖြင့် 211 ကို သို့မဟုတ် ဖုန်းနံပါတ် 1-866-698-6155 ကို ခေါ်ဆိုပါ။
- အကယ်၍ လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုကြောင့် သင့်အနေဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ခံခဲ့ရပါက အော်ရီဂွန် ပြည်နယ်တစ်ဝှမ်း လူမျိုးရေး တန်းတူညီမျှရေး အထောက်အကူလိုင်းကို ခေါ်ဆိုပါ - 503-575-3764 | [linesforlife.org/racial-equity-support-line](https://linesforlife.org/racial-equity-support-line)
- စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အကူ နှင့် ရင်းမြစ်အတွက် လွှဲပြောင်းမှုရရှိရန် အော်ရီဂွန် ပြည်နယ်တစ်ဝှမ်း ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး + ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းရေး အကူအညီဖုန်းလိုင်းကို ခေါ်ဆိုပါ။ သင့်အနေဖြင့် အကျပ်အတည်းအတွင်း ရှိနေဖို့မလိုအပ်ပါ။ 1-800-923-HELP (4357) | [linesforlife.org/obhsl/](https://linesforlife.org/obhsl/)

**ဒေသန္တရ အချက်အလက်များ ရရှိရန် သင့်ကောင်စီ ဝက်ဘ်ဆိုက်ပေါ်တွင် “ကိုဗစ် - ၁၉ (COVID-19)” ကို ရှာဖွေပါ။**

