ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင်လိုအပ်သည့် ကာကွယ်ဆေးများ



ကာကွယ်ဆေးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအပါအဝင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် အရေးကြီးအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်နေသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်မည့် ရောဂါတစ်ခု ကူးစက်ခံရပြီး သင်ဖျားနာပါက သင်တို့နှစ်ဦးလုံး အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည့်အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် သင့်ကိုရော၊ သင့်ရင်သွေးကိုပါ ကာကွယ်ပေးသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း အကြံပြုထားသောကာကွယ်ဆေးများထိုးရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဤကာကွယ်ဆေးများသည် ရောဂါတိုက်ဖျက်နိုင်စွမ်းရှိသော ပဋိပစ္စည်းများကို မွေးမလာသေးသည့် ရင်သွေးငယ်ဆီသို့ လွှဲပြောင်းပေးနိုင်သည်။ ဤကဲ့သို့ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းက သင့်ကလေး၏ မွေးကင်းစ ပထမလများတွင် ကူညီကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ ကာကွယ်ဆေးများသည် အန္တရာယ်များသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ဖျားနာနိုင်ခြေကိုလည်း လျော့ကျစေသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် အောက်ပါကာကွယ်ဆေးများထိုးရန် အကြံပြုထားသည်။

မေးခိုင်၊ ဆုံဆို့၊ ကြက်ညှာ ကာကွယ်ဆေး

Tdap ကာကွယ်ဆေးသည် မေးခိုင်၊ ဆုံဆို့နာနှင့် ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါသုံးမျိုးကို ကာကွယ်ပေးသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ၂၇ ပတ်နှင့် ၃၆ ပတ်ကြားတွင် Tdap ကာကွယ်ဆေးတစ်ကြိမ်ထိုးရန် လိုအပ်သည်။ ဤကဲ့သို့ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းက သင့်ကလေးကို မွေးဖွားပြီးစအချိန်မှစ၍ မွေးကင်းစ ပထမလများအတွင်း ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးသည် အသက်အရွယ်မရွေး ကူးစက်နိုင်ပြီး ရင်သွေးငယ်များနှင့် ကလေးငယ်များကို သေဆုံးစေနိုင်သည်။ ကလေးငယ်များသည် ၂ လသားမပြည့်မချင်း DTaP ကာကွယ်ဆေး (ကလေး မေးခိုင်၊ ဆုံဆို့နာနှင့် ကြက်ညှာချောင်းဆိုး ကာကွယ်ဆေး) ထိုး၍မရနိုင်ပါ။ ကလေးငယ်ကို ဆေးသုံးကြိမ်ထိုးပြီးချိန်ဖြစ်သည့် အနည်းဆုံး အသက် ၆ လအရွယ်အထိ အကာအကွယ်အပြည့်အဝမရှိသေးပါ။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် Tdap ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အရေးကြီးရခြင်းဖြစ်သည်။ Tdap နှင့် DTaP ကာကွယ်ဆေးမှရရှိသော ကိုယ်ခံအားသည် အချိန်ကြာသည်နှင့်အမျှ လျော့နည်းသွားပြီး အရွယ်ရောက်ပြီးသူအားလုံးသည် ၁၀ နှစ်လျှင်တစ်ကြိမ် Tdap ထပ်ဆောင်းကာကွယ်ဆေးထိုးရန်လိုသည်။ သားသမီးစတင်ရရှိခါစ မိဘများအနေဖြင့် သူတို့၏ကလေးအနီးတစ်ဝိုက်၌ရှိနေသော လူတိုင်းကို Tdap နှင့် အခြားအကြံပြုထားသောကာကွယ်ဆေး အပြည့်အဝထိုးထားကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ဆောင်သင့်သည်။

RSV ဗိုင်းရပ်စ်

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ပိုး (RSV) သည် ပုံမှန်အားဖြင့် အအေးမိလက္ခဏာနှင့်ဆင်တူသော အပျော့စား ရောဂါလက္ခဏာများကို ဖြစ်စေတတ်သည့် တွေ့ရများသော ဗိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း လူကြီးပိုင်းများ၊ မွေးကင်းစများနှင့် ကလေးငယ်များအတွက် RSV သည် ပြင်းထန်ပြီး အသက်သေဆုံးသည်အထိပင် ဖြစ်စေနိုင်သည်။ RSV သည် မွေးကင်းစကလေးငယ်များ ဆေးရုံတက်ရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းဖြစ်သည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ ကံကောင်းစွာဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် သူတို့၏ကလေးများကို RSV ကူးစက်မခံရစေရန် ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ RSV သည် ပုံမှန်အားဖြင့် စက်တင်ဘာလမှ ဇန်နဝါရီလအတွင်း ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် RSV ကာကွယ်ဆေး Abrysvo ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ၃၂ ပတ်မှ ၃၆ ပတ်အတွင်း ထိုးသင့်သည်။ ဤကဲ့သို့ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းက မွေးကင်းစကလေးငယ်ကို ချက်ချင်းကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး ၆ လခန့် အာနိသင်ရှိသည်။ သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် Abrysvo မထိုးထားပါက သင့်ကလေးသည် အသက် ၈ လမပြည့်မီ ပထမဆုံး RSV ရာသီအတွင်း ရောဂါပိုးများကို တိုက်ဖျက်ရန် ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် လူလုပ်ဖန်တီးထားသော ပဋိပစ္စည်းဖြင့် ကုသခြင်း (nirsevimab သို့မဟုတ် clesrovimab) ခံယူသင့်သည်။ ယခင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်က RSV ကာကွယ်ဆေးထိုးခဲ့လျှင် ကာကွယ်ဆေးထပ်ထိုးရန်မလိုသော်လည်း သင့်ကလေးက ရောဂါပိုးများကို တိုက်ဖျက်ရန် ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် လူလုပ်ဖန်တီးထားသော ပဋိပစ္စည်းဖြင့် ကုသခြင်း ခံယူသင့်သည်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (ကိုဗစ်-၁၉)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် သူတို့၏ရင်သွေးငယ်များသည် **COVID-19** ကြောင့် အပြင်းဖျားနိုင်ခြေ ပိုများသည်။ **COVID-19** ကာကွယ်ဆေးများသည် ဤကဲ့သို့ ဖျားနာနိုင်ခြေကို သိသာစွာလျော့ချပေးပြီး **COVID-19** ကြောင့် ဆေးရုံတက်ခြင်း၊ နောက်ဆက်တွဲရောဂါများနှင့် သေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ခြေ နည်းပါးစေသည်။ **COVID-19** ကြောင့် ဖျားနာသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ဖျားနာခြင်းမရှိသော မိခင်များထက်စာလျှင် လမစေ့ဘဲ မီးဖွားခြင်း သို့မဟုတ် မွေးဖွားချိန် ကလေးကိုယ်အလေးချိန်လျော့နည်းခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေများသည်။ ကလေးငယ်များသည် အသက် ၆ လမပြည့်မချင်း **COVID-19** ကာကွယ်ဆေးထိုး၍မရပါ။ သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် **COVID-19** ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းဖြင့် မိခင်မှရရှိသော ကိုယ်ခံအားပဋိပစ္စည်းများဖြင့် သင့်ကလေးကို ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်သည့် အသက်အရွယ်ရောက်သည်အထိ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ **COVID-19** ကာကွယ်ဆေးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် အလွန်ဘေးကင်းသည်။

ရာသီတုပ်ကွေး (တုပ်ကွေး)

ရာသီတုပ်ကွေး (တုပ်ကွေး) သည် ကျန်းမာသူများအပါအဝင် လူတိုင်းအတွက် ပြင်းထန်နိုင်သည်။ တုပ်ကွေးကူးစက်မှုသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များတွင် ဆေးရုံတက်ရခြင်း သို့မဟုတ် အသက်အန္တရာယ်ရှိသော ဖျားနာမှုများ ပိုဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် တုပ်ကွေးမိ၍ဖျားခြင်းသည် မီးဖွားချိန်မတိုင်မီ သားအိမ်ညှစ်၍ ဗိုက်နာခြင်းနှင့် လမစေ့ဘဲ မီးဖွားခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ မွေးကင်းစကလေးများကို အသက် ၆ လမပြည့်မီ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး မထိုးပေးနိုင်သည့်အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းက ကလေးငယ်ကို မွေးကင်းစပထမလများတွင် မိခင်မှရရှိသော ကိုယ်ခံအားပဋိပစ္စည်းများဖြင့် အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည်။ တုပ်ကွေးရာသီမှာ ပုံမှန်အားဖြင့် အောက်တိုဘာလမှ မေလအထိ ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအနေဖြင့် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို အောက်တိုဘာလကုန်ပိုင်းတွင် ထိုးသင့်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ထပ်ထိုးနိုင်သည်။ သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားပါက နှာခေါင်းဖြန်းတုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို အသုံးမပြုဘဲ ဆေးထိုးသင့်သည်။ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် သင့်အတွက်ရော၊ သင့်ရင်သွေးငယ်အတွက်ပါ အလွန်ဘေးကင်းသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားပါက တုပ်ကွေးမိ၍ဖျားနိုင်ခြေကို ၅၀% လျော့ချပေးသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အခြားထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အချက်များ

သင်သည် အချို့ပိုးမွှားများနှင့် ထိတွေ့မှုရှိခဲ့ပါက သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ခြေမြင့်ပါက သင်၏စောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် အခြားကာကွယ်ဆေးများထိုးရန်လည်း အကြံပြုနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မထိုးသင့်သည့် ကာကွယ်ဆေးအချို့လည်းရှိပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် နှာခေါင်းဖြန်း တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး (ယင်းအစားထိုးဆေးကိုသာ ရွေးချယ်ပါ)၊ MMR (ဝက်သက်၊ ပါးချိတ်ရောင်နှင့် ဂျုံကဲသိုးကာကွယ်ဆေး)၊ ရေကျောက်ရောဂါ (ရေကျောက်ကာကွယ်ဆေး)၊ HPV (လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့ကာကွယ်ဆေး) နှင့် ခရီးသွားရန်ထိုးရသော ကာကွယ်ဆေးအချို့ပါဝင်သည်။ အချို့လူများအနေဖြင့် မီးဖွားပြီးချိန်နှင့် ဆေးရုံမဆင်းမီတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ ၎င်းသည် ရောဂါအခြေအနေကြောင့်ဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ အသက်အရွယ်အလိုက် အကြံပြုထားသော ကာကွယ်ဆေးများ မထိုးခဲ့ခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်မှ ပဋိပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်ရန်နှင့် ကာကွယ်မှုရရှိရန် ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ် အချိန်ယူရသည်။ သင်မိခင်နို့တိုက်နေရပါက ဤပဋိပစ္စည်းများမှ အကာအကွယ်သည် မိခင်နို့မှတစ်ဆင့် သင့်ကလေးဆီသို့ ရောက်ရှိသွားပါမည်။ ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက် မိခင်နို့တိုက်နေစဉ်အတွင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းမှာ ဘေးကင်းပြီး အကျိုးများပါသည်။

ስለ ቅድመ ወሊድ ክትባቶች ማንኛውም ጥያቄ ካሉዎት እባክዎ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።