# တုပ်ကွေးရောဂါ (တုပ်ကွေး) အကြောင်း သိထားသင့်သည်များ

**အကောင်းဆုံးအကာအကွယ်ရရန်အတွက် အသက် ၆ လနှင့်အထက် ကလေးအားလုံးကို နှစ်စဉ်အောက်တိုဘာလမကုန်မီ*တွင် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်သည်။**

သင့်အနီးအနားရှိ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရာဌာနတစ်ခုကိုရှာရန် bit.ly/FindCOVaxProvider တွင် ဝင်ကြည့်ပါ။

## အဘယ်ကြောင့် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးသင့်သနည်း။

အသေအပျောက်အများဆုံးသော ရောဂါများအနက်မှတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ နှစ်စဉ်တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် ဖျားနာခြင်းမှကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များ တုပ်ကွေးကြောင့်သေဆုံးနိုင်ခြေကို ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ချပေးကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူများက ဆိုသည်။ ၎င်းသည် တုပ်ကွေးကြောင့်ဖြစ်သော ပြင်းထန်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမှန်သမျှ ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချပေးသည်။ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးသူအချို့မှာ ဖျားနာမှု ဖြစ်နိုင်သေးသော်လည်း ထိုသူများသည် အပြင်းအထန်ဖျားခြင်း၊ ဆေးရုံတက်ရခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းသည်။

၂၀၂၅-၂၆ တုပ်ကွေးရာသီတွင် တုပ်ကွေးရောဂါကြောင့် ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့်-

- ဖျားနာသူ ၃၁ သန်းမှ ၅၄ သန်းအထိ ရှိခဲ့သည်
- ဆေးခန်းပြသူ ၁၄ သန်းမှ ၂၄ သန်းအထိ ရှိခဲ့သည်
- ဆေးရုံတက်ရသူ ၃၈၀,၀၀၀ မှ ၇၈၀,၀၀၀ အထိ ရှိခဲ့သည်
- သေဆုံးသူ ၂၃,၀၀၀ မှ ၇၈,၀၀၀ အထိ ရှိခဲ့သည်

ပြင်းထန်တုပ်ကွေး ဖြစ်နိုင်ခြေများသည့်အုပ်စုများ-

- အသက် ၆၅ နှစ်အထက် လူကြီးများ
- ကိုယ်ဝန်သည်များ
- မွေးကင်းစကလေးငယ်များ
- ရောဂါအခံရှိသူများ

## အသက်အလိုက် သီးခြားအကြံပြုချက်များ ရှိပါသလား။

### အသက် ၆ လမှ ၈ နှစ်အထိ ကလေးများ-

အသက် ၉ နှစ်အောက် ကလေးများအနေဖြင့် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး မထိုးဖူးလျှင် သို့မဟုတ် တစ်သက်တာတွင် တစ်ကြိမ်သာထိုးဖူးလျှင် ထိုသူများသည် ကာကွယ်ဆေး နှစ်ကြိမ်ထိုးသင့်သည်။ ကာကွယ်ဆေးနှစ်ကြိမ်ကို အနည်းဆုံး ရက်သတ္တပတ်လေးပတ်ခြား၍ ထိုးရမည်။

### လူကြီးများ-

ဖြစ်နိုင်လျှင် အသက် ၆၅ နှစ်နှင့်အထက် လူကြီးများအနေဖြင့် ဆေးပမာဏ ပို၍မြင့်သည့် သို့မဟုတ်ကိုယ်ခံအားတုံ့ပြန်မှုမြင့်အထောက်အကူပြုပစ္စည်းပါသည့် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို ထိုးသင့်သည်။ ၂၀၂၆ ခုနှစ် ဩဂုတ်လအထိသတင်းများအရ အသက် ၅၀ နှင့်အထက် လူကြီးများအတွက် mFLUSIVA ဟုခေါ်သော ပထမဆုံး mRNA တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို FDA က ခွင့်ပြုထားသည်။ mRNA ကာကွယ်ဆေးဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာကို ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းများစွာ သုတေသနပြုခဲ့ပြီး အလွန်ဘေးကင်းပါသည်။

*နောက်ကျမှ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် လုံးဝမထိုးခြင်းထက် ပိုကောင်းသည်။

## ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစားထိုးထားသူများက တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးနိုင်ပါသလား။

ထိုးနိုင်ပါသည်။ အသက် ၁၈ နှစ်မှ ၆၄ နှစ်အတွင်း ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစားထိုးထားပြီး ကိုယ်ခံအားဖိနှိပ်ဆေးသောက်နေရသူများသည် အသက် ၆၅ နှစ်အထက် အသက်အုပ်စုအတွက် ခွင့်ပြုထားသည့် ဆေးပမာဏမြင့်သော သို့မဟုတ် ကိုယ်ခံအားတုံ့ပြန်မှုမြင့် အထောက်အကူပြုပစ္စည်းပါသော တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို ထိုးနှံနိုင်သည်။

## ဥနှင့်ဓာတ်မတည့်သူများ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးလျှင် ဘေးကင်းပါသလား။

ထိုးနိုင်ပါသည်။ ဥနှင့်ဓာတ်မတည့်သူများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ အသက်နှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေအလိုက် သင့်လျော်သည့်တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးလျှင် ဘေးကင်းပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးများတွင် ဥများ၌ပါသည့်ပရိုတိန်း အနည်းငယ်ပါဝင်သော်လည်း လေ့လာမှုများအရ ဤပမာဏသည် ပြင်းထန်ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်နိုင်ခြေ အလွန်နည်းပါသည်။

## မည်သူများက တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး မထိုးသင့်သနည်း။

ကာကွယ်ဆေး၏ ပါဝင်ပစ္စည်းတစ်ခုခု (ဥမှလွဲ၍) နှင့် ပြင်းထန်ဓာတ်မတည့်မှု (ဥပမာ၊ ပြင်းထန်ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့် အသက်ရှူရခက်ပြီး ရှော့ခ်ဖြစ်ခြင်း) ရာဇဝင်ရှိသူများကဲ့သို့ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးရန်မသင့်လျော်သည့်အခြေအနေရှိသူများ ကာကွယ်ဆေးမထိုးသင့်ပါ။ FluMist အမျိုးအစားအတွက် ကာကွယ်ဆေး မသုံးစွဲသင့်သည့်အခြေအနေ ပိုများပါသည်။ သင် FluMist ကိုစိတ်ဝင်စားပါက သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ပါ။

## အခြားမည်သည့်အရာများကို သိရန်လိုသနည်း။

COVID-19 အပါအဝင် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးနှင့် အခြားကာကွယ်ဆေးအများစုကို တစ်ပြိုင်တည်း ထိုးနိုင်ပါသည်။ ၂၀၂၆-၂၇ ရာသီအတွက် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးအားလုံးမှာ သုံးမျိုးစပ်ကာကွယ်ဆေးများ ဖြစ်ကြသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်းတို့သည် မတူညီသော တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်မျိုးကွဲသုံးခုအား ကာကွယ်ရန် ထုတ်လုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို အောက်တိုဘာလမကုန်မီ ထိုးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သော်လည်း တုပ်ကွေးရာသီအတွင်း မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် ကာကွယ်ဆေးလုံးဝမထိုးခြင်းထက် ပိုကောင်းပါသည်။

**COVID** နှင့် **RSV** ကာကွယ်ဆေးများအကြောင်းကိုလည်း သင်၏စောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ မေးမြန်းပါ။


ရင်းမြစ်များ

- https://vaccinateyourfamily.org/current-flu-season/
- https://www.cdc.gov/flu/about/keyfacts.htm
- https://www.cdc.gov/flu/season/2026-2027.html
- https://www.cdc.gov/flu/professionals/acip/summary/summary-recommendations.htm
- https://www.nytimes.com/2026/08/05/health/mrna-flu-vaccine-moderna.html
- https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/158/2/e2026076453/208191/Influenza-Vaccine-Effectiveness-Against-Pediatric?redirectedFrom=fulltext