

သင့်မိသားစုက အဘယ်ကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် လိုအပ်သနည်း

ကာကွယ်ဆေးများသည် သင်နှင့် သင်ချစ်ရသူများအား ပြင်းထန်သောရောဂါများမှ ကာကွယ်ပေးပါသည်။

ဝက်သက်၊ ရေကျောက်နှင့် ကြက်ညှာချောင်းဆိုးကဲ့သို့ ရောဂါများသည် ပြင်းထန်ပြီး ရောဂါဖြစ်ပွားသူများကို အပြင်းအထန် နာမကျန်းဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကာကွယ်ဆေးများသည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏မိသားစုများကို ဤရောဂါများမှ ဘေးကင်းထိရောက်စွာ ကာကွယ်ပေးမည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကာကွယ်ဆေးများသည် အားနည်းသော သို့မဟုတ် သေဆုံးပြီးဖြစ်သော ပိုးမွှား၊ ဗိုင်းရပ်စ် သို့မဟုတ် ဘက်တီးရီးယားများကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ထည့်သွင်းပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အား ရောဂါကို မည်သို့မှတ်မိသိရှိရမည်နှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မည်သို့ခုခံကာကွယ်ရမည်ကို သင်ကြားပေးသည်။ ကာကွယ်ဆေးအများစုကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ထိုးသွင်းကြပြီး အခြားသော ကာကွယ်ဆေးများမှာ နှာခေါင်းအတွင်းဖြန်းသည့် သို့မဟုတ် ပါးစပ်မှသောက်သုံးရသည့် အမျိုးအစားများဖြစ်သည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသည့်အခါ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အပျော့စားများကို ကြုံတွေ့ရတတ်သည်။ ထိုဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများတွင် သင် ကာကွယ်ဆေးထိုးခံရသည့်နေရာ၌ နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် အနီကွက်ထခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် မူးဝေခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမှာ ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်က ကိုယ်ခံအားတုံ့ပြန်မှုကို တည်ဆောက်နေကြောင်း ဆိုလိုသည်။ ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ပြင်းထန်သောဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်စဉ်မှာ အလွန်ရှားပါးသည်။ အကယ်၍ ၎င်းတို့ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းဆက်သွယ်ပါ။ ကာကွယ်ဆေးများသည် ရောဂါမဖြစ်စေနိုင်ပါ။

ကျွန်ုပ်၏မိသားစုက အဘယ်ကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်သနည်း။

ကာကွယ်ဆေးများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးသော နည်းလမ်းများအနက်မှ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ရောဂါရနိုင်ခြေပေါ်မူတည်၍ အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုးနှင့် ဘဝသက်တမ်းအမျိုးမျိုး (ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလကဲ့သို့) တွင် မတူညီသောကာကွယ်ဆေးများကို ထိုးနှံရန် အကြံပြုပါသည်။ အချို့မှီ ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အရေးကြီးပါသည်။

မွေးကင်းစမှ အသက် ၆ နှစ်အထိ ကလေးများအတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးချိန်များကို ကြည့်ရှုပါ
https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/immunizations/Pages/Recommended-Immunization-Schedules.aspx
ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များ (အသက် ၇ နှစ်မှ ၁၈ နှစ်အထိ) အတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးချိန်များကို ကြည့်ရှုပါ
https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/immunizations/Pages/Recommended-Immunization-Schedules.aspx
အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးချိန်များကို ကြည့်ရှုပါ
https://www.aafp.org/clinical-insights/immunizations-and-vaccines/immunizations-schedules-resources/adult-immunization-schedules
ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ထိုးရသည့် ကာကွယ်ဆေးတချို့လည်းရှိပါသည်။ ၎င်းတို့သည် မိခင်ကိုကာကွယ်ပေးပြီး ရောဂါတိုက်ဖျက်သည့် ပဋိပစ္စည်းများကို ကလေးထံသို့ လွှဲပြောင်းပေးကာ ကလေးငယ်ကို
https://www.acog.org/clinical-information/maternal-immunization-schedule

ကျောင်းများနှင့် နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းများ တက်ရောက်မည့် ကလေးများကို ကာကွယ်ဆေးများထိုးထားရန်လိုသည်

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် ကလေးငယ်ကို ကျန်းမာစွာ ကျောင်းတက်နိုင်စေသည်။ ကလေးများကို ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသည့်အခါ ဖျားနာခြင်းကြောင့် ကျောင်းပျက်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းသွားပါသည်။ မိဘများကိုလည်း ဖျားနေသည့် ကလေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် အလုပ်မှခွင့်ယူရခြင်းမျိုး မကြုံရအောင် ကူညီပေးသည်။ Colorado တွင် ကျောင်းများနှင့် နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းများ တက်ရောက်ရန်အတွက် ကလေးများကို အချို့ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးထားရန်လိုသည်။ ဝက်သက်ကဲ့သို့သောရောဂါများသည် လူအများအပြားရှိနေသောနေရာများတွင် အလွန်ပျံ့နှံ့လွယ်သည်။ ကျောင်းများနှင့် နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းများတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်နှုန်း မြင့်မားနေရန် အရေးကြီးသည်။ ၎င်းသည် ကျောင်းသားများ၊ ကျောင်းဝန်ထမ်းများနှင့် အခြားလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းရှိ လူများအားလုံး၏ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ပေးသည်။

Colorado တွင် ကျောင်းများနှင့် နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းများ တက်ရောက်ရန်အတွက် မည်သည့်ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးထားရန်လိုအပ်သနည်း။

ကျောင်း

အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုး ကာကွယ်ဆေး၊ ဆုံဆို့နာ၊ မေးခိုင်ရောဂါ၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး (DTap) ကာကွယ်ဆေး၊ ပိုလီယိုကာကွယ်ဆေး (IPV)၊ ဝက်သက်၊ ပါးချိတ်ရောင်၊ ဂျုံကြွက်သိုးရောဂါ (MMR) ကာကွယ်ဆေး၊ ရေကျောက်ရောဂါ (ရေကျောက်) ကာကွယ်ဆေး၊ မေးခိုင်ရောဂါ၊ ဆုံဆို့နာ၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး (Tdap) ကာကွယ်ဆေး

နေ့ကလေးထိန်းကျောင်း

အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုး ကာကွယ်ဆေး၊ ဆုံဆို့နာ၊ မေးခိုင်ရောဂါ၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး (DTap) ကာကွယ်ဆေး၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင် အမျိုးအစား B (Hib) ကာကွယ်ဆေး၊ ပိုလီယို ကာကွယ်ဆေး (IPV)၊ နမိုးနီးယား ပေါင်းစပ် ကာကွယ်ဆေး (PCV13 သို့မဟုတ် PCV15)၊ ဝက်သက်၊ ပါးချိတ်ရောင်၊ ဂျုံကြွက်သိုးရောဂါ (MMR) ကာကွယ်ဆေး၊ ရေကျောက်ရောဂါ (ရေကျောက်) ကာကွယ်ဆေး

စရိတ်ကျဉ်း သို့မဟုတ် အခမဲ့ ကာကွယ်ဆေးများကို မည်သည့်နေရာတွင် ရရှိနိုင်သနည်း။

- Colorado ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဌာန (CDPHE) သည် အခမဲ့ သို့မဟုတ် စရိတ်ကျဉ်း ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရာဌာနများကို ရှာဖွေနိုင်မည့်ရင်းမြစ်တစ်ခုကို အောက်တွင် ပံ့ပိုးပေးထားပါသည်- COVax4Kids.org.
- Immunize Colorado သည် Denver မြို့တော်ဧရိယာတွင် ဒေသန္တရ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနများနှင့်ပူးပေါင်း၍ Shots for Tots and Teens အစီအစဉ်မှတစ်ဆင့် စရိတ်ကျဉ်း သို့မဟုတ် အခမဲ့ ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်ဆေးခန်းများကို စီစဉ်ပေးထားပါသည်။ မွေးကင်းစမှစ၍ အသက် ၁၈ နှစ်အထိ ကလေးများအတွက် အကြံပြုထားသော ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစားအားလုံးကို ရရှိနိုင်ပြီး ဆေးခန်းအများစုတွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် ကာကွယ်ဆေးများကိုလည်း ထိုးနှံပေးပါသည်။ ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များအတွက် ShotsForTotsAndTeens.org တွင် လေ့လာပါ။

ကာကွယ်ဆေးများအကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုပါသလား။

CDPHE ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် သင်၊ သင့်ကလေး သို့မဟုတ် သင့်ဆွေမျိုးများ၏ ကာကွယ်ဆေးထိုးမှတ်တမ်းများကို ရှာဖွေကြည့်ပါ။ ၎င်းသည် အခမဲ့ဖြစ်ပြီး အသုံးပြုရလွယ်ကူပါသည်။ သင့်အမည်နှင့် မွေးသက္ကရာဇ်ကိုသာ လိုအပ်ပါသည်။

သို့မဟုတ် https://www.immunizecolorado.org/resources/ တွင် မြန်မာဘာသာဖြင့် အချက်အလက်များကို ပိုမိုရှာဖွေကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။