



## ការចាក់វ៉ាក់សាំងជងជាសាយធូប្រចាំឆ្នាំរបស់អ្នក

### វ៉ាក់សាំងជងជាសាយធូប្រចាំឆ្នាំមានសុវត្ថិភាព និងត្រូវបានណែនាំសម្រាប់អ្នកគ្រប់គ្នាដែលមានអាយុ 6 ខែឡើងទៅ

- មនុស្សភាគច្រើនត្រូវការវ៉ាក់សាំងជងជាសាយធូប្រចាំឆ្នាំតែ 1 ប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីការពារខ្លួនពីជងជាសាយធូបដែលបង្កដោយជងជាសាយធូប។
- កុមារអាយុ 6 ខែដល់ 8 ឆ្នាំដែលចាក់វ៉ាក់សាំងជងជាសាយធូបជាលើកដំបូង ឬធ្លាប់ចាក់វ៉ាក់សាំងជងជាសាយធូបតែ 1 ដូស គួរតែចាក់វ៉ាក់សាំង 2 ដូស។ ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកត្រូវការ 2 ដូស សូមធ្វើការជាមួយអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកដើម្បីចាក់ដូសទី 1 មុនចូលដល់រដូវស្លឹកឈើជ្រុះ។ ប្រសិនបើធ្វើបែបនេះ អ្នកនឹងមានពេលវេលានាំកូនទៅចាក់វ៉ាក់សាំងបានពេញលេញ មុនពេលដែលសកម្មភាពនៃជងជាសាយធូបកើនឡើងនៅរដូវស្លឹកឈើជ្រុះ។
- មនុស្សមួយចំនួនប្រឈមនឹងហានិភ័យកាន់តែខ្ពស់ដែលអាចឈឺធ្ងន់ដោយសារជងជាសាយធូប។ អ្នកទាំងនោះរួមមាន៖ មនុស្សធំអាយុ 65 ឆ្នាំឡើងទៅ កុមារអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ មនុស្សមានផ្ទៃពោះ និងមនុស្សមានបញ្ហាសុខភាពក្នុងខ្លួនស្រាប់ (ដូចជាជងជាសាយធូប ជងជាសាយធូប ឬប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយ)។

### តើវ៉ាក់សាំងជងជាសាយធូបប្រភេទអ្នកខ្លះដែលមានផ្តល់ជូន?

**ថាចាក់**  
សម្រាប់មនុស្សអាយុ 6 ខែដល់ 64 ឆ្នាំ មនុស្សមានការណែនាំមកវ៉ាក់សាំងជងជាសាយធូបជាសាយធូបជនសម្រាប់មនុស្សចាស់ៗនោះទេ។ វ៉ាក់សាំងជងជាសាយធូបសម្រាប់ឆ្នាំ 2023-24 ទាំងអស់ការពារទល់នឹងវីរុសជាសាយធូប 4 ប្រភេទ។ ធាតុផ្សំវ៉ាក់សាំងត្រូវបានផ្សំរៀងរាល់ឆ្នាំ ដើម្បីឱ្យត្រូវនឹងប្រភេទវីរុសដែលបច្ចុប្បន្នបំផុត។

**ស្រាយបាញ់ច្រមុះ**  
នេះគឺជាវ៉ាក់សាំងរក្សាសីតុណ្ហភាព (LAIV) ដែលត្រូវបានអនុញ្ញាតសម្រាប់មនុស្សអាយុ 2 ឆ្នាំដល់ 49 ឆ្នាំ។ វ៉ាក់សាំងប្រភេទនេះមិនត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មនុស្សមានផ្ទៃពោះ មនុស្សមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយ មនុស្សរយចណ្តាស និងមនុស្សមានរបសលក្ខណៈវេជ្ជសាស្ត្រមួយចំនួនទេ។

**ដូសកម្រិតខ្ពស់ និងបន្ថែមឱសថជំនួយ**  
វ៉ាក់សាំងទាំងនេះបង្កើតបានជាប្រភេទសកម្មភាពសាខាជាងមនុស្ស វ៉ាក់សាំងប្រភេទនេះត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មនុស្សធំអាយុ 65 ឆ្នាំឡើងទៅ។

# តើពេលណាដែលល្អបំផុតក្នុងការចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺផ្កាសាយធំ?

ល្អបំផុតគឺចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺផ្កាសាយធំយ៉ាងយូរត្រឹមចុងខែតុលានៃឆ្នាំនីមួយៗ។ ការចាក់វ៉ាក់សាំងក្រោយខែនេះក៏នៅតែមានអត្ថប្រយោជន៍ដែរ ទោះបីជាសកម្មភាពជំងឺផ្កាសាយធំបានចាប់ផ្តើមហើយក៏ដោយ។ នេះក៏ព្រោះតែជំងឺផ្កាសាយធំអាចកើតឡើងពេញមួយឆ្នាំ។

# តើខ្ញុំអាចកើតជំងឺផ្កាសាយធំដោយសារការចាក់វ៉ាក់សាំងផ្កាសាយធំដែរទេ?

វ៉ាក់សាំងជំងឺផ្កាសាយធំមិនអាចបង្កជំងឺផ្កាសាយធំនោះទេ។ វ៉ាក់សាំងនេះមានវិសុទ្ធិភាពខ្ពស់ដែលលែងចម្លងរោគ ឬភាគល្អិតដែលបង្កើតឱ្យមើលទៅដូចជាវិសុទ្ធិភាពសម្រាប់ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នក។ វ៉ាក់សាំងជំងឺផ្កាសាយធំជាស្រ្តាយបាញ់ច្រមុះមានវិសុទ្ធិភាពខ្ពស់ក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែវិសុទ្ធិភាពនេះត្រូវបានកែលក្ខណៈ ដូច្នេះវាមិនអាចបង្កជំងឺផ្កាសាយធំបានទេ។

# តើវ៉ាក់សាំងជំងឺផ្កាសាយធំមានតម្លៃប៉ុន្មាន?

តម្លៃរបស់វ៉ាក់សាំងជំងឺផ្កាសាយធំអាចមានភាពខុសគ្នា។ ធានារ៉ាប់រងភាគច្រើនរ៉ាប់រងលើតម្លៃរបស់វ៉ាក់សាំងជំងឺផ្កាសាយធំ។ ប្រសិនបើអ្នកគ្មានធានារ៉ាប់រង ឬធានារ៉ាប់រងមិនពេញលេញទេ មានកម្មវិធីដែលអាចជួយអ្នកឱ្យចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺផ្កាសាយធំក្នុងតម្លៃទាប ឬឥតគិតថ្លៃ។ រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោនផ្តល់វ៉ាក់សាំងជំងឺផ្កាសាយធំសម្រាប់កុមាររហូតដល់អាយុ 18 ឆ្នាំដោយឥតគិតថ្លៃ។

# តើខ្ញុំអាចចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺផ្កាសាយធំក្នុងពេលតែមួយជាមួយនឹងវ៉ាក់សាំងផ្សេងទៀតបានទេ?

បាន។ ការចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺផ្កាសាយធំក្នុងពេលតែមួយជាមួយនឹងវ៉ាក់សាំងផ្សេងទៀតគឺមានសុវត្ថិភាព។ សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ឬឱសថការីរបស់អ្នកអំពីវ៉ាក់សាំងផ្សេងទៀតដែលអ្នកអាចនឹងត្រូវចាក់ឱ្យទាន់កាលកំណត់។

# តើខ្ញុំអាចចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺផ្កាសាយធំបានទេ បើខ្ញុំអាចលែកហ្ស៊ីជាមួយស៊ីត?

មនុស្សដែលអាចលែកហ្ស៊ីជាមួយស៊ីតអាចចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺផ្កាសាយធំ (ផ្សំពីស៊ីត ឬមិនផ្សំពីស៊ីត) ណាក៏បានដែលសមស្របសម្រាប់អាយុ និងស្ថានភាពសុខភាពរបស់ខ្លួន។

# ខ្ញុំមានផ្ទៃពោះ។ តើខ្ញុំអាចចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺផ្កាសាយធំបានទេ?

មនុស្សមានផ្ទៃពោះអាចចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺផ្កាសាយធំអសកម្មដែលបានណែនាំ និងមានអាជ្ញាប័ណ្ណណាក៏បាន។ វ៉ាក់សាំងជាស្រ្តាយបាញ់ច្រមុះមិនត្រូវបានណែនាំឱ្យប្រើទេ នៅពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះ។ ការចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺផ្កាសាយធំនៅគ្រប់ដំណាក់កាលទាំងមុន អំឡុង ឬក្រោយពេលមានផ្ទៃពោះគឺមានសុវត្ថិភាព។ នៅពេលមនុស្សមានផ្ទៃពោះចាក់វ៉ាក់សាំង ពួកគេបញ្ជូនអង់ទីកូរទៅកូនរបស់ខ្លួន។ ការបញ្ជូននេះជួយការពារទារកទើបនឹងកើតកុំឱ្យឆ្លងជំងឺផ្កាសាយធំជាច្រើនខែក្រោយពេលកើត មុននឹងទារកគ្រប់អាយុចាក់វ៉ាក់សាំងខ្លួនឯង។ មនុស្សមានផ្ទៃពោះក៏ត្រូវបានណែនាំឱ្យចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺ COVID-19, Tdap និង RSV ផងដែរ។

ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម សូមចូលមើល [FluFreeWA.org](http://FluFreeWA.org)