

ကိုဗစ်-19 အတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးခံယူခြင်း



ကပ်ရောဂါကို ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်ရသည်မှာ ခက်ခဲသော်လည်း ယခုအခါတွင် ကိုဗစ်-19 ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် ကာကွယ်ဆေးများရှိနေပြီဖြစ်ပါသည်။



ကာကွယ်ဆေး ကို အခမဲ့ ထိုးနှံပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။

သင့်ကာကွယ်ဆေးအတွက် ကုန်ကျစရိတ်ကို ပြည်ထောင်စုအစိုးရမှ ကျခံပေးပါလိမ့်မည်။ ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံခြင်းအတွက် စောင့်ရှောက်သူက အဖိုးအခတောင်းခံနိုင်သော်လည်း ကျန်းမာရေး အာမခံက စိုက်ထုတ်ပေးကောင်းပေးပါလိမ့်မည်။ ၎င်းအဖိုးအခကို သင်မတတ်နိုင်ပါက စောင့်ရှောက်သူက ကောက်ခံလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။



သင် ဘယ်နှစ်ကြိမ် ထိုးခံရမလဲ မေးမြန်းပါ။

သင်ထိုးနှံသည့် ကာကွယ်ဆေးပေါ်မူတည်၍ ထိုးဆေး 1 လုံးမှ 3 လုံးကြား လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ သင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးက ထိုးဆေး ဘယ်နှလုံး လိုအပ်ကြောင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူကို မေးမြန်းပါ။ သင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးသည် အခြေခံထိုးဆေးများထိုးပြီးနောက် 2-6 လတွင် အားဖြည့်ထိုးဆေးတစ်လုံးလည်း လိုအပ်နိုင်ပါသည်။



ကာကွယ်ဆေးများ သည် ဘေးကင်းပြီး အာနိသင်ရှိပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးအားလုံးကို U.S. Food and Drug Administration (FDA, အမေရိကန် အစားအသောက် နှင့် ဆေးဝါး စီမံခန့်ခွဲရေး) က အပြည့်အဝခွင့်ပြုပြီး သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အသုံးပြုရန် ခွင့်ပြုထားပြီး ဖြစ်ပါသည် - ဆိုလိုသည်မှာ FDA က ပြင်းထန်သော ဘေးအန္တရာယ်များ မတွေ့ရှိရဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။



အသက် 6 နှင့်အထက် မည်သူမဆိုက ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်ပါသည်။

အသက် 6 လနှင့်အထက် အားလုံးက COVID-19 ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံနိုင်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးနေသည့်နေရာ ကိုရှာပြီး ရက်ချိန်းယူရန်အတွက် VaccineLocator.doh.wa.gov ကို ဝင်ကြည့်ပါ။ 1-800-525-0127 သို့ဖုန်းဆက်ပြီး # ကို နှိပ်ပါ။ စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှုများရယူရန် ဖုန်းလာကိုင်ပါက သင့်ဘာသာစကားကို ပြောပြပါ။



ဘေးထွက်အာနိသင်များကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။

အခြားသော ကာကွယ်ဆေးများကဲ့သို့ပင် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးချိန်တွင် လက်မောင်းနာခြင်း၊ ကိုယ်ပူချိန်တက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် နွမ်းလျခြင်းများ ကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ ကာကွယ်ဆေးတွင် အာနိသင်ရှိကြောင်း ပြသသည့် လက္ခဏာများ ဖြစ်ပါသည်။



ဘေးကင်းအောင် နေပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပြီးပါက နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ပါ။ ခြောက်ပေ (နှစ်မီတာ) အကွာတွင်သာနေပါ။ လူနည်းနည်းသာစုပါ။

ကိုဗစ်-19 အတွက် ကာကွယ်ဆေး ထိုးခံခြင်း

ဘယ်ကာကွယ်ဆေးတွေရှိနေပြီလဲ။

Pfizer၊ Moderna၊ Novavax နှင့် Johnson & Johnson ဆိုသည့် ကာကွယ်ဆေး 4မျိုး ရရှိနိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးအားလုံးကို U.S. Food and Drug Administration (FDA) အမေရိကန် အစားအသောက် နှင့် ဆေးဝါး စီမံခန့်ခွဲရေး က အပြည့်အဝခွင့်ပြုပြီး သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အသုံးပြုရန် ခွင့်ပြုထားပြီး ဖြစ်ပါသည် - ဆိုလိုသည်မှာ FDA က ပြင်းထန်သော ဘေးအန္တရာယ်များ မတွေ့ရှိရဟု၍ ဖြစ်ပါသည်။

ဘယ်သူတွေ ကိုဗစ်-19 ကာကွယ်ဆေး ထိုးခံသင့်သလဲ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးမထိုးမှာ သင်၏ ရွေးချယ်မှုသာ ဖြစ်ပါသည်။ သင်ကာကွယ်ဆေးထိုးခံရန် ဆုံးဖြတ်ပြီးပါက သင့်အား ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးမည့်သူကို အောက်ပါတို့ကို ရှိလျှင်ပြောပြပေးပါ။

- ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်မှု ရာဇဝင်များ အကြောင်း
- ကိုယ်ပူချိန်တက်လာသည့်အကြောင်း
- သွေးရောဂါများ သို့မဟုတ် သွေးကျဆေးသောက်နေရသည့် အကြောင်း
- ကိုယ်ခံအားနည်းနေသည့် အကြောင်း သို့မဟုတ် သင့်ကိုယ်ခံအားအပေါ်သက်ရောက်မှုရှိသည့် ဆေးဝါးတစ်မျိုးမျိုးကို သောက်သုံးနေရသည့် အကြောင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေလျှင်၊ ကိုယ်ဝန်ယူရန် အစီအစဉ်ရှိလျှင် သို့မဟုတ် နို့တိုက်နေသည့်အကြောင်း
- အခြား ကိုဗစ်-19 ကာကွယ်ဆေး တစ်မျိုး ထိုးနှံထားရကြောင်း

ပထမ ကိုဗစ်-19 ကာကွယ်ဆေး သို့မဟုတ် ကာကွယ်ဆေးပါ ပစ္စည်းတစ်မျိုးမရှိဘဲ ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်မှု တစ်ခုခုရှိပါက ကာကွယ်ဆေးကို အထိုးမခံသင့်ပါ။

ကာကွယ်ဆေးများတွင် ကာကွယ်ဆေးကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်နိုင်စေရန် အဆီ၊ ဆားများနှင့် သကြားတို့အပြင် အာနိသင်ရှိသော ပါဝင်ပစ္စည်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။

သင်သည် Pfizer-BioNTech သို့မဟုတ် Moderna ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးနှံရန် အနည်းဆုံး 6 လ၊ Novavax ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံရန် အသက် 12 သို့မဟုတ် ထို့အထက်နှင့် Johnson & Johnson ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံရန် အသက် 18 သို့မဟုတ် ထို့အထက် ဖြစ်ရပါမည်။

ဘေးထွက်အာနိသင်တွေက ဘာတွေလဲ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခံပြီးနောက် တစ်ရက် မှ သုံးရက်အတွင်းတွင် ဘေးထွက်အာနိသင်များကို ခံစားရနိုင်ခြေရှိပါသည်။ အဖြစ်များသော ဘေးထွက်အာနိသင်များမှာ ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်း၊ ကြွက်သားနာခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသည့်နေရာတွင် နာခြင်း၊ ကိုယ်ပူချိန်တက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အဆစ်အမြစ်နာခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း သို့မဟုတ် အန်ခြင်း သင့်လက္ခဏာများ ပျောက်မသွားပါက သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးခန်းကို ဆက်သွယ်ပါ။

ဓာတ်မတည့်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြား ဘေးထွက်အာနိသင်များ ကို ခံစားရပါက ကူညီပေးနိုင်ရန်အတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ကာကွယ်ဆေးထိုးခံသည့်နေရာတွင် 15 မိနစ် မှ 30 ခန့်အထိ စောင့်ဆိုင်းနေသင့်ပါသည်။ စောင့်ဆိုင်းနေချိန်တွင် ခံစားရသော ဘေးထွက်အာနိသင်များကို အစီရင်ခံရန် ဗီဆေဖ် (v-safe) ကို လက်မှတ်ထိုးထားနိုင်ပါသည်။ v-safe.cdc.gov

သင်သို့မဟုတ် သင်၏ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသူသည် ဘေးထွက်အာနိသင်များကို ကာကွယ်ဆေး ဘေးထွက်ဖြစ်ရပ်များ အစီရင်ခံစာနစ် (ဗီအေအီးအာအက်စ်) ထံသို့ အစီရင်ခံနိုင်ပါသည်။ vaers.hhs.gov/reportevent.html

ဆေးခန်းမှထွက်လာပြီး ဓာတ်မတည့်မှုကို ခံစားရပါက 911 ထံ ဖုန်းဆက်ပါ။

ဓာတ်မတည့်မှုများ၏ လက္ခဏာများတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည်။ ။ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ သင့်မျက်နှာ နှင့် လည်ပင်းများ ရောင်ရမ်းလာခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်လာခြင်း၊ သင့်တစ်ကိုယ်လုံးတွင် အင်ပြင်များထလာခြင်း၊ မူးမိုက်ခြင်း နှင့် အားနည်းခြင်း။

ကျွန်ုပ်ကာကွယ်ဆေး ထိုးခံပြီးနောက် ဘာဆက်ဖြစ်မလဲ။

သင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးသည် 2ကြိမ်ထိုးရသည့် သို့မဟုတ် 3 ကြိမ်ထိုးရသည့် ကာကွယ်ဆေးများကို ထိုးနှံရမည့်ဆိုပါက သင်၏ လာမည့် ထိုးနှံမှု(များ) အတွက် ရက်ချိန်းယူပေးပါ။ သင်၏ လာမည့် ထိုးနှံမှု(များ) ပြုလုပ်ရန် 3-8 ပတ်အတွင်း ပြန်လာပေးရပါမည်။ ကာကွယ်ဆေး အချိန်ဇယားဆိုင်ရာ နောက်ထပ် သတင်းအချက်အလက်များအတွက် doh.wa.gov/covidbooster သို့ ဝင်ရောက်ပါ။

သင့်အကာအကွယ်ပိုကောင်းစေရန် နှစ်လ မှ ဒြေ့ကွက်လကြာလျှင် အားဖြည့်ဆေးတစ်လုံးကို ထိုးရန် တိုက်တွန်းအကြံပြုထားပါသည်။



DOH 348-782 December 2022 Burmese

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောမတ်ဖြင့် တောင်းဆိုရန်အတွက် 1-800-525-0127 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ နားမဖုကားသော သို့မဟုတ် အဖုကားအာရုံစိုက်မှုမရှိသော သံဇာတ်သုံးစွဲသူများသည် 711 (Washington Relay) သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် civil.rights@doh.wa.gov ထံ အီးမေးလ်ပေးပို့ပါ။