



# ကိုယ်ခံအားနည်းနေသူများ အားလုံးအတွက် COVID-19 ကာကွယ်ဆေး ရည်ညွှန်းချက်လမ်းညွှန်

ကိုယ်ခံအားနည်းနေသူများသည် အထူးသဖြင့် COVID-19 အပါအဝင် ကူးစက်ရောဂါများ အားလုံးကို ခံနိုင်ရည်နည်းပါသည်။ သင့်တွင် အောက်ပါကျန်းမာရေး အခြေအနေများရှိနေလျှင် အတန်အသင့်မှ ပြင်းထန်စွာ ကိုယ်ခံအားလျော့နည်းနေသည်ဟု ယူဆပြီး COVID-19 ကာကွယ်ဆေးကို အပိုတစ်ကြိမ် ထိုးခြင်းဖြင့် အကျိုးကျေးဇူး ရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည် -

- » အကျိတ် သို့မဟုတ် သွေးကင်ဆာများအတွက် ကင်ဆာကုထုံးများကို ခံယူနေရသောသူများ
- » ကိုယ်အင်္ဂါအစားထိုးမှု တစ်ခုကို ပြုလုပ်ထားပြီး ကိုယ်ခံအားကို ဖိနှိပ်ရန် ဆေးသောက်သုံးနေရသူများ
- » လွန်ခဲ့သော 2 နှစ် အတွင်းက ပင်မဆဲလ် အစားထိုးမှု တစ်ခုကို ပြုလုပ်ထားပြီး ကိုယ်ခံအားကို ဖိနှိပ်ရန် ဆေးသောက်သုံးနေရသူများ
- » အတန်အသင့် မှ ပြင်းထန်စွာ ပင်မ ကိုယ်ခံအားလျော့နည်းနေသူများ (DiGeorge နှင့် Wiskott-Aldrich ကဲ့သို့ သော ရောဂါလက္ခဏာများ)
- » နောက်ဆုံးအဆင့် သို့မဟုတ် မကုသပေးထားသော HIV ကူးစက်ခံရသူ
- » ကိုယ်ခံအားကို ဖိနှိပ်ရန် ကော်တီကိုစတီးရွိုက် သို့မဟုတ် အခြားဆေးပမာဏအများအပြားသုံးပြီး ကုသမှု တစ်ခုကို ခံယူနေသူ

ဤစာရင်းတွင် ကိုယ်ခံအားနည်းသော အခြေအနေများအားလုံး မပါဝင်ပါ။ အပိုကာကွယ်ဆေးများ ထိုးခြင်းသည် သင့်အတွက် အကျိုးရှိမှုကို ဆုံးဖြတ်ရန် သင့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု ပေးသူနှင့် ပြောဆိုပါ။ သင်က ကိုယ်ခံအားနည်းနေပါက COVID-19 မှ အကာအကွယ် ရနေစေရန်အတွက် ကာကွယ်ဆေးအကြိမ်ရေ မည်မျှသင့်ထိုးနိုင်မည်ကို သိနိုင်ရန် အောက်ပါဇယားတွင်ကြည့်ပါ။

သင်ထိုးနှံထားပါက...	အသက်အုပ်စု	အဓိကစီးရီးများ	အပိုဆေး တစ်မျိုးစပ် ဆေးကို ကျွန်ုပ်တို့ထိုးသင့်ပါသလား။	အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေး ကို ကျွန်ုပ်တို့ထိုးနိုင်ပါသလား။
<b>Moderna</b>	အသက် 6 လမှ 4 နှစ်အထိ	28 ရက်ခြားပြီး နှစ်ကြိမ် ထိုးပါသည်	ဟုတ်ပါသည်။ ဒုတိယအကြိမ် ထိုးပြီးနောက် 28 ရက်အကြာတွင် အပိုကာကွယ်ဆေး တစ်ကြိမ်ကို ထိုးသင့်ပါသည်။	ထိုးနိုင်ပါသည်။ 6 လမှ 4 နှစ်အရွယ်ကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ မူလ ကာကွယ်ဆေးစီးရီးနှင့် အမှတ်တံဆိပ်တူသော ပြုပြင်ပြောင်းလဲထားသော နှစ်မျိုးစပ် ကာကွယ်ဆေးကို လက်ခံသင့်ပါသည်။
	5 နှစ် အရွယ်	28 ရက်ခြားပြီး နှစ်ကြိမ် ထိုးပါသည်	ဟုတ်ပါသည်။ ဒုတိယအကြိမ် ထိုးပြီးနောက် 28 ရက်အကြာတွင် အပိုကာကွယ်ဆေး တစ်ကြိမ်ကို ထိုးသင့်ပါသည်။	အသက် 5 နှစ်နှင့်အထက်လူများသည် Pfizer သို့မဟုတ် Moderna ၏ ပြုပြင်ပြောင်းလဲထားသော နှစ်မျိုးစပ် အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေးကို ရရှိသင့်ပါသည်။
	6 နှစ် အထက်	28 ရက်ခြားပြီး နှစ်ကြိမ် ထိုးပါသည်	ဟုတ်ပါသည်။ ဒုတိယအကြိမ် ထိုးပြီးနောက် 28 ရက်အကြာတွင် အပိုကာကွယ်ဆေး တစ်ကြိမ်ကို ထိုးသင့်ပါသည်။	ဟုတ်ပါသည်။ အသက် 6 နှစ်နှင့်အထက် ရှိသူများတွင် နောက်ဆုံးသတ်မှတ်ချက်အတိုင်း ဖြစ်စေရန်အတွက် နောက်ဆုံးပေါ်နှစ်မျိုးစပ် Pfizer သို့မဟုတ် Moderna mRNA အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေး တစ်ကြိမ်ကို နောက်ဆုံးအကြိမ် ဆေးထိုးပြီး 2 လအကြာတွင် တိုက်တွန်းထားပါသည်။ ယခင်က အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေး မထိုးဖူးသော အသက် 18 နှစ်နှင့်အထက် ရှိသူများသည် နောက်ဆုံးပေါ် mRNA အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေးကို မရရှိနိုင်လျှင် သို့မဟုတ် ရရှိမည်မဟုတ်လျှင် ယင်းတို့၏ အဓိကစီးရီး ထိုးပြီးနောက် 6 လအကြာတွင် Novavax အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေး တစ်ကြိမ်ကိုထိုးရန်လည်း ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။
<b>Pfizer</b>	အသက် 6 လမှ 4 နှစ်အထိ	<b>သုံးကြိမ်</b> - ပထမထိုးဆေး 2 လုံးကို 21 ရက်ခြားပြီး ထိုးပေးရကာ တတိယမြောက် ထိုးဆေးကို 8 ပတ်အကြာတွင် ထိုးပေးရပါသည်။	လက်ရှိအချိန်တွင် နောက်ထပ်အဓိကထိုးဆေး အကြိမ်မရှိပါ။	ထိုးနိုင်ပါသည်။ အသက် 6 လမှ 4 နှစ်အထိကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ မူလကာကွယ်ဆေး စီးရီးများနှင့်တူညီသော အမှတ်တံဆိပ်ဖြစ်သည့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲထားသော နှစ်မျိုးစပ် ဆေးများကို လက်ခံရရှိသင့်ပါသည်။
	5 နှစ် အရွယ်	21 ရက်ခြားပြီး နှစ်ကြိမ် ထိုးပါသည်	ဟုတ်ပါသည်။ ဒုတိယအကြိမ် ထိုးပြီးနောက် 28 ရက်အကြာတွင် အပိုကာကွယ်ဆေး တစ်ကြိမ်ကို ထိုးသင့်ပါသည်။	ထိုးနိုင်ပါသည်။ Pfizer ကို လက်ခံရရှိသည့် အသက် 5 နှစ်ကလေးများသည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲထားသော Pfizer နှစ်မျိုးစပ် အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေး ကိုသာ ရရှိနိုင်ပါသည်။
	6 နှစ် အထက်	21 ရက်ခြားပြီး နှစ်ကြိမ် ထိုးပါသည်	ဟုတ်ပါသည်။ ဒုတိယအကြိမ် ထိုးပြီးနောက် 28 ရက်အကြာတွင် အပိုကာကွယ်ဆေး တစ်ကြိမ်ကို ထိုးသင့်ပါသည်။	ဟုတ်ပါသည်။ အသက် 6 နှစ်နှင့်အထက် ရှိသူများတွင် နောက်ဆုံးသတ်မှတ်ချက်အတိုင်း ဖြစ်စေရန်အတွက် နောက်ဆုံးပေါ်နှစ်မျိုးစပ် Pfizer သို့မဟုတ် Moderna mRNA အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေး တစ်ကြိမ်ကို နောက်ဆုံးအကြိမ် ဆေးထိုးပြီး 2 လအကြာတွင် တိုက်တွန်းထားပါသည်။ ယခင်က အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေး မထိုးဖူးသော အသက် 18 နှစ်နှင့်အထက် ရှိသူများသည် နောက်ဆုံးပေါ် mRNA အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေးကို မရရှိနိုင်လျှင် သို့မဟုတ် ရရှိမည်မဟုတ်လျှင် ယင်းတို့၏ အဓိကစီးရီး ထိုးပြီးနောက် 6 လအကြာတွင် Novavax အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေး တစ်ကြိမ်ကိုထိုးရန်လည်း ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။
<b>Johnson &amp; Johnson</b>	18 နှစ် အထက်	တစ်ကြိမ်	ဟုတ်ပါသည်။ J&J ကို ပထမအကြိမ်ထိုးပြီးနောက် 28 ရက်အကြာတွင် mRNA ကာကွယ်ဆေးဖြင့် အပိုတစ်ကြိမ်ကို သင်ထိုးသင့်ပါသည်။	ဟုတ်ပါသည်။ နောက်ဆုံးသတ်မှတ်ချက်အတိုင်း ဖြစ်စေရန်အတွက် နောက်ဆုံးပေါ်နှစ်မျိုးစပ် Pfizer သို့မဟုတ် Moderna mRNA အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေး တစ်ကြိမ်ကို နောက်ဆုံးအကြိမ် ဆေးထိုးပြီး 2 လအကြာတွင် တိုက်တွန်းထားပါသည်။ ယခင်က အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေး မထိုးဖူးသော အသက် 18 နှစ်နှင့်အထက် ရှိသူများသည် နောက်ဆုံးပေါ် mRNA အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေးကို မရရှိနိုင်လျှင် သို့မဟုတ် ရရှိမည်မဟုတ်လျှင် ယင်းတို့၏ အဓိကစီးရီး ထိုးပြီးနောက် 6 လအကြာတွင် Novavax အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေး တစ်ကြိမ်ကိုထိုးရန်လည်း ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။
<b>Novavax</b>	12 နှစ် အထက်	21 ရက်ခြားပြီး နှစ်ကြိမ် ထိုးပါသည်	လက်ရှိအချိန်တွင် နောက်ထပ်အဓိကထိုးဆေး အကြိမ်မရှိပါ။	ဟုတ်ပါသည်။ အသက် 12 နှစ်နှင့်အထက် ရှိသူများတွင် နောက်ဆုံးသတ်မှတ်ချက်အတိုင်း ဖြစ်စေရန်အတွက် နောက်ဆုံးပေါ်နှစ်မျိုးစပ် Pfizer သို့မဟုတ် Moderna mRNA အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေး တစ်ကြိမ်ကို နောက်ဆုံးအကြိမ် ဆေးထိုးပြီး 2 လအကြာတွင် တိုက်တွန်းထားပါသည်။ ယခင်က အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေး မထိုးဖူးသော အသက် 18 နှစ်နှင့်အထက် ရှိသူများသည် နောက်ဆုံးပေါ် mRNA အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေးကို မရရှိနိုင်လျှင် သို့မဟုတ် ရရှိမည်မဟုတ်လျှင် ယင်းတို့၏ အဓိကစီးရီး ထိုးပြီးနောက် 6 လအကြာတွင် Novavax အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေး တစ်ကြိမ်ကိုထိုးရန်လည်း ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

# အမေးများသော မေးခွန်းများ

## အပိုကာကွယ်ဆေးနှင့် အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေးတို့ ဘာကွာခြားပါသလဲ။

ထပ်ဆောင်းထိုးရမည့် ဆေးပမာဏသည် ပင်မကာကွယ်ဆေးစီးရီးကို ပြီးမြောက်ခဲ့သော်လည်း လုံလောက်သော ခုခံအားတို့ပြန်မှု မရရှိခဲ့သော လူ နာအချို့အတွက် အပိုထပ်ဆောင်းဆေးတစ်မျိုး (အထက်ပါဇယားတွင် ကြည့်ပါ) ဖြစ်သည်။

မူလကာကွယ်ဆေးစီးရီးများ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ အစွမ်းသတ္တိ လျော့သွားပြီးနောက် ကာကွယ်ရေးနှင့်/သို့မဟုတ် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မြှင့်တင်ရန် သို့မဟုတ် ပြန်လည်ထူထောင်ရန်အတွက် အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေး ကို ပေးရပါသည်။

## မည်သည့်နောက်ခံ ကျန်းမာရေးအခြေအနေများသည် သင့်ကို COVID-19 ကြောင့် ပြင်းထန်သောများနာမှု ဖြစ်လာနိုင်ခြေကို ပိုမြင့်စေပါသလဲ။

အောက်ပါစာရင်းပါ အခြေအနေရှိသော မည်သည့်အသက်အရွယ်ရှိသောသူမဆို (အင်္ဂလိပ်လိုသာ) များသည် COVID-19 ကြောင့် ပြင်းထန်စွာ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်နိုင်ခြေပိုများပါသည်။

COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများ (ကနဦး ဆေးများ နှင့် အားဖြည့်ဆေးများ) နှင့် အခြား COVID-19 ကို ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည် အထူးသဖြင့် သင်သည် အသက်အရွယ်ကြီးလျှင် သို့မဟုတ် ဤစာရင်းပေါ်မှ ကျန်းမာရေးအခြေအနေများအပါအဝင် ရောဂါမျိုးစုံ သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သော ရောဂါရှိလျှင်။ ဤစာရင်းတွင် COVID-19 ကြောင့် ပြင်းထန်သော နေထိုင်မကောင်းမှု ဖြစ်နိုင်ခြေများသော အနေအထားရောက်စေနိုင်သည့် အခြေအနေများအားလုံး မပါဝင်ပါ။ ဤတွင်မပါဝင်သော အခြေအနေတစ်ခုသင့်တွင်ရှိနေလျှင် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူ အား သင့်အခြေအနေကို အကောင်းဆုံးစီမံရန် နှင့် သင့်ကိုယ်သင် COVID-19 မှကာကွယ်ရန် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ဆွေးနွေးပါ။

- » ကင်ဆာ
- » နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါ
- » နာတာရှည် အသည်းရောဂါ
- » နာတာရှည် အသည်းရောဂါ
- » မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း သို့မဟုတ် အခြားအာရုံကြော အခြေအနေများ
- » ဆီးချိုရောဂါ (အမျိုးအစား 1 သို့မဟုတ် 2)
- » ဒေါင်းရောဂါလက္ခဏာစု
- » နှလုံးရောဂါများ
- » HIV ပိုးကူးစက်မှု
- » ကိုယ်ခံအားလျော့နည်းနေသော အခြေအနေ (အားနည်းနေသော ကိုယ်ခံအား စနစ်)
- » စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ
- » ကိုယ်အလေးချိန်များခြင်း နှင့် အလွန်ခြင်း
- » ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း
- » ဆစ်ကဲလ်ဆဲလ်ရောဂါ သို့မဟုတ် သာလဆီးမီးယား
- » ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ လက်ရှိ သို့မဟုတ် ယခင်က ကိုယ်တွင်းကလီစာ သို့မဟုတ် သွေးပင်မဆဲလ် အစားထိုးထားခြင်း
- » လေဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဦးထောက်သို့ သွေးသွားလာမှု အပေါ်သက်ရောက်သော ဦးထောက်သွေးကြောရောဂါ
- » ဆေးဝါးတလွဲသုံးစွဲမှု ပြဿနာ
- » တီဘီရောဂါ

## နောက်ဆုံးပေါ်/နှစ်မျိုးစပ် အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေးဆိုတာ ဘာလဲ။

နောက်ဆုံးပေါ်/နှစ်မျိုးစပ် COVID-19 အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေး ဆိုသည်မှာ မူလကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် မျိုးကွဲအပေါ်တွင် ရောဂါ လက်ရှိအဖြစ်အများဆုံး မျိုးကွဲအသစ်များ အပေါ်တွင်ပါ ကာကွယ်ပေးကာ ကိုယ်ခံအားကို မြှင့်တင်ပေးသည့် ကာကွယ်ဆေး ဖော်မြူလာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ နောက်ဆုံးပေါ် အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေးများကို ဗိုင်းရပ်စ်အပေါ် အကောင်းဆုံးအကာအကွယ် ရရှိစေရန်နှင့် အချိန်နှင့်အမျှ ကာကွယ်ဆေး အကျိုးသက်ရောက်မှု လျော့နည်းလာခြင်းကို ဖြေရှင်းရန် ရည်ရွယ်ထားပါသည်။

## အတန်အသင့် သို့မဟုတ် ပြင်းထန်စွာ ကိုယ်ခံအားကျသူ များသည် ဤဆေးများကို ထိုးရန် ဆရာဝန်၏ မှတ်စု/ဆေးစာ သို့မဟုတ် အခြားစာရွက်စာတမ်းများ လိုအပ်ပါသလား။

မလိုပါ။ လူတစ်ဦးချင်းစီသည် ကာကွယ်ဆေးပေးသည့်နေရာတိုင်းတွင် ကိုယ်တိုင်ပြောဆို အသိပေးကာ ကာကွယ်ဆေး အားလုံးကို ထိုးနိုင်ပါသည်။ ဤသည် ဤလူဦးရေအတွက် ထိုးနိုင်ရန် အတွက် အတားအဆီးများ မရှိစေရန် ကူညီပေးပါမည်။ ကိုယ်ခံအားကျဆင်းမှု ကြောင့် ကူးစက်ခံရသူ တစ်ဦးချင်းစီတွင် ၎င်းတို့၏ သီးခြားကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်းများရှိပါက၊ ၎င်းတို့အတွက် အပို ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးခြင်းအတွက် ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူ နှင့် ၎င်းတို့အတွက် သင့်လျော်မှု ရှိမရှိ ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

## COVID-19 ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးနောက် အခြားသတိပြုစရာတွေကို ဆက်ပြီးလိုက်နာရန် လိုအပ်ပါသေးသလား။

ဟုတ်ပါသည်။ သင်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ဖြစ်လျှင်ပင် အများပြည်သူနှင့်ဆိုင်သော အဆောက်အအုံတွင်း နေရာအချို့တွင် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ရန် လိုအပ်သေးခြင်း ရှိနိုင်ပါသည်။ ပိုမိုသိရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ [နှာခေါင်းပါးစပ်စည်း နှင့် မျက်နှာအကာများ နှင့် ပတ်သက်၍ အမေးများသော မေးခွန်းများ စာမျက်နှာ](#) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်) တွင် ကြည့်ပါ။ မကြာခဏ လက်ဆေးရန်၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး 6 ပေ (2 မီတာ) ခွာ၍နေရန်နှင့် လူစုလူဝေး ရှောင်ကြဉ်ရန်တို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ ဆက်လက်တိုက်တွန်းပါသည်။

COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများသည် အလုပ်လုပ်သော်လည်း 100% အာနိသင်မရှိပါ။ အချို့သောသူများသည် ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားပြီးလျှင်လည်း COVID-19 ဖြစ်နိုင်ပါသေးသည်။ ပိုမိုကူးစက်နိုင်သော မျိုးကွဲများရှိလာသဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်မှုကို လျော့ချရန် နှာခေါင်းစည်းများ ဝတ်ဆင်ခြင်း ကဲ့သို့ သော ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို လူတိုင်း လိုက်နာရန် အရေးကြီးပါသည်။

ထပ်မံသိရှိလိုသော မေးခွန်းများ အား လေ့လာရန် - [doh.wa.gov/covidbooster](https://doh.wa.gov/covidbooster)

