

# ကိုဗစ်-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် နှလုံးကြွက်သားရောင်ခြင်း မိဘများ နှင့် လူငယ်များ သိထားသင့်သည်များ



## နှလုံးကြွက်သားရောင်ခြင်းဆိုတာဘာလဲ။

နှလုံးကြွက်သားရောင်ခြင်း (နှင့် နှလုံးအကာရောင်ခြင်း) တို့မှာ နှလုံးထဲ နှင့် နှလုံးပတ်ချာလည်တွင် ရောင်ရမ်းခြင်းကို ဖော်ပြသော အသုံးအနှုန်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အတွေ့ရများသော လက္ခဏာများမှာ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း နှင့် သင့်နှလုံးသည် အလွန်မြန်စွာ ခုန်နေသည်ဟု ခံစားရခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကဲ့သို့သော ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းကို တုန့်ပြန်ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ ကိုယ်ခံအားစနစ်သည် ဤကဲ့သို့သော ရောင်ရမ်းခြင်းမျိုးကို တစ်ခါတစ်ရံ ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။

## နှလုံးကြွက်သားရောင်ခြင်းသည် တွေ့ရလေ့မရှိဘဲ အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ခြေ အလွန်ရှားပါးပါသည်။

အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင် နှစ်စဉ် နှလုံးကြွက်သားရောင်သည် လူနာ 200,000 ထက်နည်းပြီး 2% ထက်နည်းသော သူများသာ အသက်အန္တရာယ်ရှိကြပါသည်။ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင် ကိုဗစ်-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားသော နှလုံးကြွက်သားရောင်ခြင်းကြောင့် သေဆုံးခြင်း မရှိသေးပါ။

- ၎င်းမှာ ကူးစက်တတ်သည်ဟုလည်း မသိရသေးပါ။
- အများစုမှာ အလွန်ပျော့ပါသည်။
- သာမန်အားဖြင့် ကုသမှု အနည်းငယ်သာလိုအပ်ပြီး လက္ခဏာများကိုသာ ကုသပေးမှုတွင်သာ အာရုံစိုက်ပါသည်။



## ၎င်းမှာ ကိုဗစ်-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနှင့် ချိတ်ဆက်မှု ရှိပါသလား။

ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ဖြစ်နိုင်ခြေ အလွန်အမင်းနည်းသော်လည်း ဖြစ်ပွားမှုများ ရှိနိုင်ပါသေးသည်။ နှလုံးကြွက်သားရောင်ခြင်းသည် ကာကွယ်ဆေး မထိုးသူများတွင်လည်း ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

ဖြစ်နိုင်ခြေကို မဖယ်နိုင်သဖြင့် Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး နှင့် ကာကွယ်ရေး စင်တာများ) လုံခြုံရေး ပန်နယ်လ်က နှလုံးကြွက်သားရောင်ခြင်း နှင့် နှလုံးအကာရောင်ခြင်း နှင့် အမ်အာအန်အေ ကိုဗစ်-19 ကာကွယ်ဆေးများ (Moderna နှင့် Pfizer-BioNTech တို့က ပြုလုပ်သော) ကြား "အဆက်အစပ် ရှိနိုင်ခြေ" ရှိသည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားပါသည်။

## ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ကျွန်ုပ် သတိထားသင့်သည့် ရောဂါလက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ။

ဖြစ်ပွားမှု အများစုမှာ အသက် 30 အောက် ဆယ်ကျော်သက်များ နှင့် လူငယ် ယောက်ျားလေးများတွင် ဖြစ်ပါသည်/ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ ဒုတိယအကြိမ်ထိုးပြီးနောက်တွင် ပို အတွေ့ရများပါသည်။

CDC က လတ်တလောက ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသောသူများသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် အထူးသဖြင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ပထမအပတ်အတွင်းတွင် အောက်ပါလက္ခဏာများ ခံစားရလျှင် ဆေးကုသမှုခံယူကြရန် တိုက်တွန်းအကြံပြုထားပါသည်။



- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း
- မော ခြင်း
- အသက်ရှူမြန်သော၊ ရင်ထဲဟာတာတာ ဖြစ်သော သို့မဟုတ် နှလုံးအရမ်းတုန်ခြင်းမျိုး ခံစားချက်များ

ယင်းတို့ဖြစ်နိုင်ခြေမှာ အလွန်နည်းပါသည်။ သို့သော်လည်း ယင်းရောဂါလက္ခဏာများမှ တစ်ခုခုကို ခံစားနေရပါက ချက်ချင်းဆေးကုသမှု ခံယူပါ။

**မှတ်ထားရမည့်မှာ လက္ခဏာ ပျော့ပျော့ မှ အတန်အသင့် ခံစားရခြင်းမှာ ပုံမှန် ဖြစ်ပါသည်။** ကိုဗစ်-19 ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီး ပထမအပတ်အတွင်း ဖျားခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နှမ်းလျှခြင်း နှင့် အဆစ်/ကြွက်သားနာကျင်ခြင်းများ ပါဝင်ပါသည်။ ယင်းဘေးထွက်အကျိုးများသည် ကာကွယ်ဆေးတစ်မျိုးထိုးပြီး ပထမသုံးရက်အတွင်းတွင် စတင်ခံစားရတတ်ပြီး ရက်အနည်းငယ်သာ ကြာတတ်ပါသည်။

## ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းမှာ အကောင်းဆုံးသော ရွေးချယ်စရာ ဖြစ်နေပါသေးသည်

ကာကွယ်ဆေး၏ အကျိုးကျေးဇူးများမှာ ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းသော နှလုံးကြွက်သားရောင်ခြင်းထက် အများကြီး ပိုပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးသည် သေဆုံးခြင်း နှင့် ရောဂါကို ကာကွယ်ပေးရာတွင် ထိရောက်မှုရှိပြီး အသစ်ဖြစ်သော ပိုအန္တရာယ်ရှိသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကွဲများကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

DOH 348-835 August 2021 Burmese



ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောမတ်ဖြင့် တောင်းဆိုရန်အတွက် 1-800-525-0127 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ နားမနုကားသော သို့မဟုတ် အနုကားအရံခံမိတဲ့သော သံုးခြံသူများသည့် 711 (Washington Relay) သို့ခေခေဆိုပါ သို့မဟုတ် [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) ထံ အီးမေးလုပေးပါ။