ကိုဗစ်-19 ကာကွယ်ဆေး ဘေးကင်းလုံခြုံမှု သိထားသင့်သည်များ

Vaccinate WA

CovidVaccineWA.org

ကာကွယ်ဆေးများသည် ဘေးကင်းလုံခြုံပါသည်

အမေရိကပြည်ထောင်စုတွင် ရှိနေသော ကိုဗစ်-19 ကာကွယ်ဆေးများသည် ယူ.အက်စ်.သမိုင်း[1] ကာကွယ်ဆေးအားလုံးကို U.S. Food and Drug Administration (FDA, အမေရိကန် အစားအသောက် နှင့် ဆေးဝါး စီမံခန့်ခွဲရေး) က အပြည့်အဝခွင့်ပြုပြီး သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အသုံးပြုရန် ခွင့်ပြုထားပြီး ဖြစ်ပါသည် - ဆိုလိုသည်မှာ FDA က ပြင်းထန်းသော ဘေးအန္တရာယ်များ မတွေ့ရှိရဟု၍ ဖြစ်ပါသည်။

အများပြည်သူကို ထိုးပေးနေချိန်တွင်လည်း ဘေးကင်းလုံခြုံမှု နှင့် အာနိသင်ထိရောက်မှုတို့ကို ဆက်လက်စောင့်ကြည့်နေဆဲဖြစ်ပါသည်။ အမေရိကပြည်ထောင်စုတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို စောင့်ကြည့်ရန်အတွက် စနစ်များစွာရှိသဖြင့် တစ်ခုခုဖြစ်ခဲ့ပါက အမြန်ဆုံး သိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးများသည် အာနိသင် ရှိပါသည်

တစ်ချို့သော ကာကွယ်ဆေးများသည် အခြားကာကွယ်ဆေးများထက် ပိုအာနိသင်ရှိသည်ဆိုသော အချက်အလက်များကို သင်တွေ့ခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ လူတွင်စမ်းသပ်မှုများအရ ထိုးလို့ရသော ကာကွယ်ဆေးအားလုံးသည် ကိုဗစ်-19 ကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးများကို မတူညီသော အချိန် နှင့် မတူညီသော နေရာတွင် စမ်းသပ်ခဲ့ခြင်းကြောင့် ကာကွယ်ဆေးများကို နှိုင်းယှဉ်ပြောရန်ခက်ခဲပါသည်။ အချို့သော ကာကွယ်ဆေးများကို ကိုဗစ်-19 ၏ မတူညီသော မျိုးကွဲများအတွက်လည်း စမ်းသပ်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

သင်ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အစုံထိုးပြီးပါက ကိုဗစ်-19 ကူးစက်ခံရနိုင်သေးသော်လည်း အသည်းအသန် နေထိုင်မကောင်းခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးရုံတက်ရခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းပါသည်။ လေ့လာမှုများအရ ကာကွယ်ဆေးတိုင်းသည် **ပြင်းထန်သော** ကိုဗစ်-19 ရောဂါ ကို ကာကွယ်ရာတွင် အနည်းဆုံး 85 ရာခိုင်နှုန်း ထိရောက်သည်ဟု တွေ့ရပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးများက လူအများအပြားကို ကိုဗစ်-19 လက္ခဏာ **တစ်ခုမျှ** မခံစားစေရအောင်လည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

- Johnson & Johnson (Janssen), 74 ရာခိုင်နှုန်း
- Pfizer-BioNTech, 95 ရာခိုင်နှုန်း
- Moderna, 94 ရာခိုင်နှုန်း

ဘေးထွက်အကျိုးများသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်

ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ကိုဗစ်-19 ရောဂါမဖြစ်စေနိုင်ပါ။ သို့ရာတွင် အခြားသော ကာကွယ်ဆေးများကဲ့သို့ပင် ဘေးထွက်အကျိုးအချို့ကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ ကာကွယ်ဆေးတွင် အာနိသင်ရှိကြောင်း ပြသသည့် လက္ခဏာများ ဖြစ်ပါသည်။ နှစ်ကြိမ်ထိုးရသည့် ကာကွယ်ဆေးအတွက် ဒုတိယအကြိမ်ထိုးပြီးနောက်ခံစားရသည့် ဘေးထွက်အကျိုးများသည် ပိုဆိုးနိုင်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက ဆေးထိုးသည့် နေ့ သို့မဟုတ် နောက်တစ်ရက်တွင် အနားကောင်းကောင်းယူပါ။ နှစ်ကြိမ်ထိုးရသည့် ကိုဗစ်-19 ကာကွယ်ဆေးများအတွက် ဒုတိယအကြိမ်ကို ထိုးဖြစ်အောင်ထိုးပါ။ ဒုတိယအကြိမ်ထိုးပြီးနောက် နှစ်ပတ်မတိုင်မီ သင့်ကို အပြည့်အဝကာကွယ်မပေးနိုင်သေးပါ။

ဆေးထိုးခံရသည့် လက်တွင်။ ။

- နာခြင်း
- နီခြင်း
- ယောင်ခြင်း

တစ်ကိုယ်လုံးတွင်။ ။

- နွမ်းလျခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ကြွက်သားများကိုက်ခဲခြင်း
- ချမ်းတုန်ခြင်း
- ဖျားခြင်း
- ပျို့ခြင်း

[1] Centers for Disease Control and Prevention,“ Safety of COVID-19 Vaccines (ကိုဗစ်-19 ကာကွယ်ဆေးများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု)”. မတ်လ 25၊ 2021၊ အွန်လိုင်းပေါ်တွင် ရရှိပါသည်။ https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/safety-of-vaccines.html.

ဓာတ်မတည့်ခြင်း လက္ခဏာများ

ကာကွယ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်း အင်မတန်ရှားပါသည် သို့သော် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင့်တွင် ဓာတ်မတည့်ခြင်း ရှိနေမည်စိုးသဖြင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ဆေးခန်းတွင် အနည်းဆုံး 15 မိနစ် စောင့်ကြည့်ခံရပါမည်။ သူတို့ကို ဖြေရှင်းတတ်ရန် နှင့် သင့်အားဘယ်လိုကူညီရမလဲ ကို သင်တန်းပေးထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးခန်းမှထွက်ခွာလာပြီးနောက် ဓာတ်မတည့်ခြင်း ရှိလာပါက 911 ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ ဓာတ်မတည့်ခြင်း၏ လက္ခဏာများမှာ။ ။ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ သင့်မျက်နှာနှင့်လည်ပင်းများ ဖောယောင်လာခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်လာခြင်း၊ သင့်တစ်ကိုယ်လုံး အင်ပြင်ထခြင်း၊ မူးခြင်း နှင့် အားနည်းခြင်း

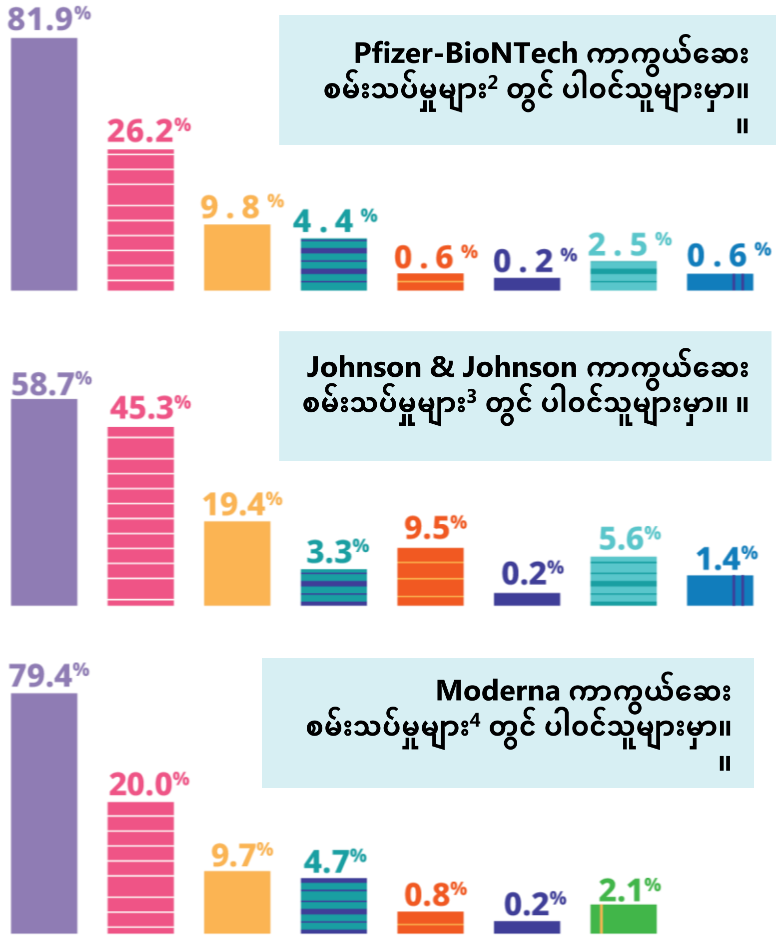
ဘေးကင်းလုံခြုံမှု နှင့်ပက်သက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကို ကူညီစောင့်ကြည့်ပေးပါ

ဘေးထွက်အကျိုးများကို အစီရင်ခံရန်အတွက် V-safe တွင် လက်မှတ်ထိုးဝင်ပါ။ vsafe.cdc.gov သင့်ပါဝင်မှုက အားလုံးအတွက် ကာကွယ်ဆေး သည် လုံခြုံစေရန်အတွက် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

သင် သို့မဟုတ် သင့်အား ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသူသည် ပြင်းထန်သည့် ဘေးထွက်အကျုိးများကို the Vaccine Adverse Event Reporting System (VAERS)ကာကွယ်ဆေး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအစီရင်ခံစနစ် (ဗီအေအီးအာအက်စ်)) သို့ အစီရင်ခံနိုင်ပါသည်။ FDA, Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး နှင့် ကာကွယ်ရေး (စီဒီစီ)) နှင့် Washington State Department of Health (DOH) ဝါရှင်တန်ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဌာန (ဒီအိုအိတ်ချ်)) တို့သည် ကို VAERS သုံးပြီး ပြဿနာ လားရာ နှင့် ဖြစ်နိုင်ခြေများကို စောင့်ကြည့်နေပါသည်။
အစီရင်ခံစာကို vaers.hhs.gov တွင် တင်ပြနိုင်ပါသည်။

စမ်းသပ်မှုများတွင် လူမျိုးပေါင်းစုံမှ လူများ ပါဝင်ခဲ့ကြပါသည်။

သိပ္ပံပညာရှင်များကို သောင်းနှင့်ချီသော လူများပေါ်တွင် ကာကွယ်ဆေးတိုင်းကို စမ်းသပ်ခဲ့ကြပြီး ဖြစ်ပါသည်။



[2]Food and Drug Administration. “FDA Briefing Document: Pfizer-BioNTech COVID-19 Vaccine”, Vaccines and Related Biological Products Advisory Committee(ကာကွယ်ဆေး နှင့် ဆက်စပ်ဇီဝထုတ်ကုန် အကြံပေး ကော်မတီ အစည်းအ ေဝး ဒီဇင်ဘာလ 10၊ 2020၊ အွန်လိုင်းပေါ်တွင် ရနိုင်ပါသည်။ https://www.fda.gov/media/144245/download
[3]Food and Drug Administration. “FDA Briefing Document: Janssen Ad26.COV2.S Vaccine for the Prevention of COVID-19”, Vaccines and Related Biological Products Advisory Committee အစည်းအ ေဝး ဖေဖော်ဝါရီလ 26၊ 2021၊ အွန်လိုင်းပေါ်တွင် ရနိုင်ပါသည်။ https://www.fda.gov/media/146217/download
[4]Food and Drug Administration. “FDA Briefing Document: Moderna COVID-19 Vaccine”, Vaccines and Related Biological Products Advisory Committee အစည်းအ ေဝး ဒီဇင်ဘာလ 17၊ 2020၊ အွန်လိုင်းပေါ်တွင် ရနိုင်ပါသည်။ https://www.fda.gov/media/144434/download

ကာကွယ်ဆေးသည် ကလေးများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေသူများ နှင့် ရောဂါအခံရှိသူများအတွက်လည်း ဘေးကင်းပြီး ထိရောက်မှုရှိပါသည်။ လူအများ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသည်နှင့်အမျှ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘေးကင်းရေးနှင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ဆက်လက်ရယူသွားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဒေတာများက ကိုဗစ်-19 ကာကွယ်ဆေးများသည် ဘေးကင်းပြီး ပြင်းထန်သော ဘေးထွက်အကျိုးများမှာ အလွန်ရှားသည်ဟု ပြသပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခံခြင်း နှင့်ပက်သက်ပြီး စိုးရိမ်သည်များ ရှိပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောင့်သူ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းဝန်ထမ်းနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

ဓာတ်မတည့်မှုများ

- Centers for Disease Control and Prevention(CDC, ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့်ကာကွယ်ရေးစင်တာများ) မှ ကာကွယ်ဆေးတွင် ပါဝင်ပစ္စည်းနှင့် တည့်သူတိုင်းအတွက်သာ ကာကွယ်ဆေးကို အကြံပြုထားသည်။
- ကိုဗစ်-19 ကာကွယ်ဆေး နှင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်းများသည် အများအားဖြင့် ကာကွယ်ဆေးတွင်ပါသည့် ပိုလီအီသိုင်လင်း ဂလိုင်ကော (ပီအီးဂျီ) နှင့် ပိုလီဆောဘိတ် အဆီကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ထင်တတ်ကြပါသည်။
- ကာကွယ်ဆေးများတွင် အစားအစာတွင်တွေ့ရသည့် အဖြစ်များသည့် ဓာတ်မတည့်စေတတ်သည့်အရာများ မပါသဖြင့် ကိုဗစ်-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးခံချိန်တွင် ဓာတ်မတည့်မှုအများစုမှာ စိုးရိမ်စရာမဟုတ်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့်၊ ကာကွယ်ဆေးများသည် ဥ-မပါသော၊ ရာဘာ-မပါသော၊ ကြာရှည်ခံဆေးမပါသော ဆေးဖြစ်ပါသည်။

ကျင့်ဝတ်များ

ကိုဗစ်-19 ကာကွယ်ဆေးတွင် ပါသည့်ပစ္စည်းများသည် ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး ကာကွယ်ပေးသည့် အလုပ်ကို လုပ်နိုင်ရန် လိုအပ်သည်များသာဖြစ်ပါသည်။ Johnson & Johnson ကာကွယ်ဆေး၏ တစ်ပိုင်းမှာ လွန်ခဲ့သော 35 နှစ်က မိမိဆန္ဒအလျောက် ဖျက်ချခဲ့သော ကိုယ်ဝန်ထံမှ မူရင်းဖြစ်သည့် ဆဲလ်အား ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် ပွားထားသည့် မိတ္တူဆဲလ်များအတွင်း ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ရေခြောက်၊ ဂျိုက်သိုး နှင့် အသည်းရောင်အသားဝါ အေ အပါအဝင် အခြား ကာကွယ်ဆေးများစွာကိုလည်း ဤနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်ထားပါသည်။ မည်သည့်ကာကွယ်ဆေးတွင်မျှ လူသားဆဲလ် (သန္ဓေသားဆဲလ် အပါအဝင်)၊ ကိုဗစ်-19 ဗိုင်းရပ်စ်၊ ရာဘာ၊ ကြာရှည်ခံဆေး သို့မဟုတ် ဝက် သို့မဟုတ် ဂျယ်လက်တင် အပါအဝင် တိရိစ္ဆာန်ထွက်ပစ္စည်းများ မပါဝင်ပါ။ ကာကွယ်ဆေးများကို ဥထဲတွင် မွေးမြူခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဥထွက်ပစ္စည်းများ မပါဝင်ပါ။

ရောဂါအခံများ

- ကိုဗစ်-19 ကာကွယ်ဆေးများသည် ရောဂါအခံရှိသည့် လူများတွင်လည်း တန်းတူ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု နှင့် အာနိသင် ရှိကြောင်း လေ့လာမှုများက ပြသထားခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေး စမ်းသပ်မှုတိုင်းတွင် ပါဝင်သူများ ၏ နှစ်ဆယ် မှ 45 ရာခိုင်နှုန်းတွင် အဝလွန်ခြင်း၊ ဆီးချို၊ နှလုံးရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ နှင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရှိသူများ ပါဝင်ပါသည်။
- ကုိယ်ခံအားနည်းသော သူများ နှင့် ကိုယ်ခံအားရောဂါ ရှိသူများတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုဒေတာများ အကန့်အသတ်ဖြင့်သာရှိပါသည်။ ၎င်းအုပ်စုဝင်လူများတွင် ကိုဗစ်-19 ကူးစက်ခံရပါက ပြင်းထန်သော ရောဂါကို ခံရနိုင်နိုင်သဖြင့် ၎င်းအုပ်စုကိုလည်း ကာကွယ်ဆေးထိုးခံရန် CDC က တိုက်တွန်းထားပါသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း နှင့် မွေးဖွားခြင်း ကျွမ်းကျင်သူများက ကိုဗစ်-19 ကာကွယ်ဆေးကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ နို့တိုက်မိခင်များ သို့မဟုတ် ကလေးယူရန် စီစဉ်နေသူများတွင်ထိုးနှံနိုင်သည်ဟု အကြံပြုထားပါသည်။ ဒေတာများက ကိုဗစ်-19 ကာကွယ်ဆေးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်းတွင်လည်း ဘေးကင်းသည်ဟု ပြသပါသည်။ တကယ်တွင် အချို့သော လေ့လာမှုများတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသော မိခင်သည် ကိုဗစ်-19 ကိုတိုက်ခိုက်သော ပဋိပစ္စည်းများကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း နှင့် နို့တိုက်ခြင်းမှတစ်ဆင့် ၎င်းတို့၏ ရင်သွေးများထံသို့ လွှဲပေးနိုင်ကြောင်း ပြသပါသည်။ ကိုယ်ဝန်သည်များသည် ကိုဗစ်-19 ကြောင့် သေဆုံးခြင်း အပါအဝင် ပြင်းထန်သော ဝေဒနာခံစားရနိုင်ခြေရှိနေပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးများသည် အကောင်းဆုံး အကာအကွယ်ဖြစ်ပါသည်။

DOH 348-799 February 2022 Burmese

Washington State Department of Health

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားပုံစံဖြင့် တောင်းဆိုရန် 1-800-525-0127 ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ နားမကြားသော သို့မဟုတ် နားလေးသော ဝန်ဆောင်မှုရယူသူများအနေဖြင့် 711 (Washington Relay) သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် civil.rights@doh.wa.gov ထံ အီးမေးလ်ပေးပို့ပါ။