



# ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ရေးအတွက် ကာကွယ်ဆေးမထိုးခင် အန္တရာယ် ချင့်ချိန်ဆုံးဖြတ်ချက် နှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် သဘောတူချက် ပုံစံ

ကာကွယ်ဆေးထိုးသူအမည်နှင့်မျိုးရိုးအမည်..... (သို့မဟုတ် လူနာ၏ ဆေးရုံမှတ်ပုံတင် စတစ်ကာနှင့် အတူကပ်ပါ)  
မွေးဖွားသည့်ရက်စွဲ (ရက်၊ လ၊ ခုနှစ်).....  
ကာကွယ်ဆေးထိုးသူ ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်းနံပါတ်.....

<input type="checkbox"/> ထိုးမည့်ကာကွယ်ဆေး အမျိုးအစား (သို့) ပါဝင်ရောစပ်ထားသည့် ဒြပ်စင်နှင့် မတည့်သည့် ကိုယ်ရေးမှတ်တမ်းရှိထားခြင်း	ကာကွယ်ဆေး မထိုးရ
<input type="checkbox"/> ပြင်းထန်သော ရောဂါအခံရှိ၍ ရောဂါကို မထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း	
<input type="checkbox"/> လွန်ခဲ့သော ၁၀ ရက်က ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ စစ်ဆေးတွေ့ရှိခြင်း။	မလွဲမရှောင် လိုအပ်မှသာလျှင် ထိုးပေးရမည်
<input type="checkbox"/> သွေးထွက်လွယ်ကူခြင်း (သို့) သွေးတိတ်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊ သွေးမို့သွေးမှားအရေအတွက် နည်းခြင်း၊ ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သွေးကြောပိတ်ဆို့ခြင်း (သို့) လက်ရှိမှာ သွေးကျဆေးကို သုံးစွဲထားခြင်း။	မထိုးခင် ဘေးအန္တရာယ်ကို အကဲဖြတ်ရန် နှင့် အထူးဂရုစိုက်ပြီး ထိုးပေးရမည်
<input type="checkbox"/> ကိုယ်ခံအားနည်းသူ (သို့) ကိုယ်ခံအားဆေး သောက်သုံးသူ (မသေချာပါက ဆေးထုပ်ကိုယူလာပြီး တာဝန်ရှိ ဆရာဝန်အား ကြည့်ခိုင်းပါ) <input type="checkbox"/> ကိုယ်ဝန်ရှိသူ (သို့) ကလေးယူရန် အစီအစဉ်ရှိသူ (သို့) ရင်သွေးအား နှိတ်ကွေးသည့် မိခင်။ <input type="checkbox"/> သွေးရည်ကြည်ဖြစ်သည့် သွေးထုတ်ကုန်များမှ ရောစပ်ထုတ်လုပ်ထားသည် ခုခံအားအရည်စက် (သို့) ရောဂါပိုးကာကွယ်သည့် ဆေးဝါးများကို ရက် ၉၀ အတွင်း သွေးသွင်းထားခြင်း။	ဆရာဝန်၏ ဆုံးဖြတ်ခွင့်အာဏာကို အခြေပြု၍ ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ဆုံးဖြတ်မည်
<input type="checkbox"/> လက်ရှိ ရောဂါဝေဒနာကို အသဲအသန် ခံစားနေခြင်း (သို့) ဆေးကုသမှုခံယူပြီး ဆေးရုံးမှဆင်းသည်မှာ ၁၄ ရက်မျှ မရှိသေးခြင်း။ <input type="checkbox"/> အဖျားရှိပြီး ချမ်းစိမ့်ဖြစ်ခြင်း၊ အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း နှင့် ကြွက်သားများ ခြေကုန်လက်ပန်းကျခြင်း ကဲ့သို့သော မကျန်းမာသော လက္ခဏာပြခြင်း။	ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးရန် ရွှေ့ဆိုင်းသင့်ခြင်း
<input type="checkbox"/> အထက်ဖော်ပြပါ အန္တရာယ်များနှင့် ပတ်သက်၍ လုံးဝမရှိပါ။ (သို့သော် သာမန် အအေးမိခြင်းဖြစ်သည့် အနည်းငယ် နာမကျန်းခြင်းဖြစ်သော်လည်း ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်သည်။ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးနှင့်သွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါ၊ ဦးနှောက်သွေးကြော ရောဂါ၊ နှာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ နှင့် မပြင်းထန်သော နှာတာရှည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ စသည့် ရောဂါအခံရှိသူများသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်သည်။)	ကာကွယ်ဆေးကို ပုံမှန်အတိုင်း ထိုးနိုင်သည်။

ဤပုံစံကို အသုံးပြုရာတွင် အသုံးပြုသူ၏ အသိပညာနှင့် အာရုံစိုက်မှုကို အခြေပြုရမည်။

### မှတ်ချက်

- ▶ ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးကို ကလေးနှင့် အသက် ၁၈ နှစ်အောက် လူငယ်များတွင် အသုံးမပြုပါ။ (ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေး AstraZeneca နှင့် Sinovac အတွက်)
- ▶ ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးကို အသက် ၆၀ နှစ်နှင့် အထက်ရှိသော သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အသုံးမပြုပါ။ (ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေး Sinovac အတွက်)
- ▶ လက်ရှိအချိန်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေး နှင့် အခြားဆေးဝါးတို့အကြား အခြားသောကာကွယ်ဆေးများအပါအဝင် ဆိုးကျိုးတုံ့ပြန်မှုဖြစ်ရပ်ဆိုင်ရာ (interaction) အချက်အလက်များ မရှိသေးပါ။ စပ်လျဉ်းပြီး အေးသောရာသီရဲ့ တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ဆေး နှင့် ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးတို့ စုပေါင်းထိုးလိုရသည်။ သို့သော် အချိန်တစ်လခြား မတိုင်ခင် (သို့) နောက်ပိုင်း အကွာခြားပြီးမှ ထိုးသင့်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မေးခွန်းများကို နားလည်သဘောပေါက်ကာ အရာရှိထံမှ အချက်အလက်များ ရရှိပြီးခြင်း နှင့် ဘေးအန္တရာယ် အကဲဖြတ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ပြီးပါပြီး ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကို ကာကွယ်သော ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် လိုလားသည်။

..... (ကာကွယ်ဆေးထိုးသူ လက်မှတ်)	..... (အချက်အလက်ပေးသော အရာရှိလက်မှတ်)
------------------------------------	--

ပထမအကြိမ် ထိုးခြင်း

ကာကွယ်ဆေးအမည် : .....

ထိုးသည်ရက်စွဲ : .....

Lot no.: .....

ဒုတိယအကြိမ် ထိုးခြင်း

ကာကွယ်ဆေးအမည် : .....

ထိုးသည်ရက်စွဲ : .....

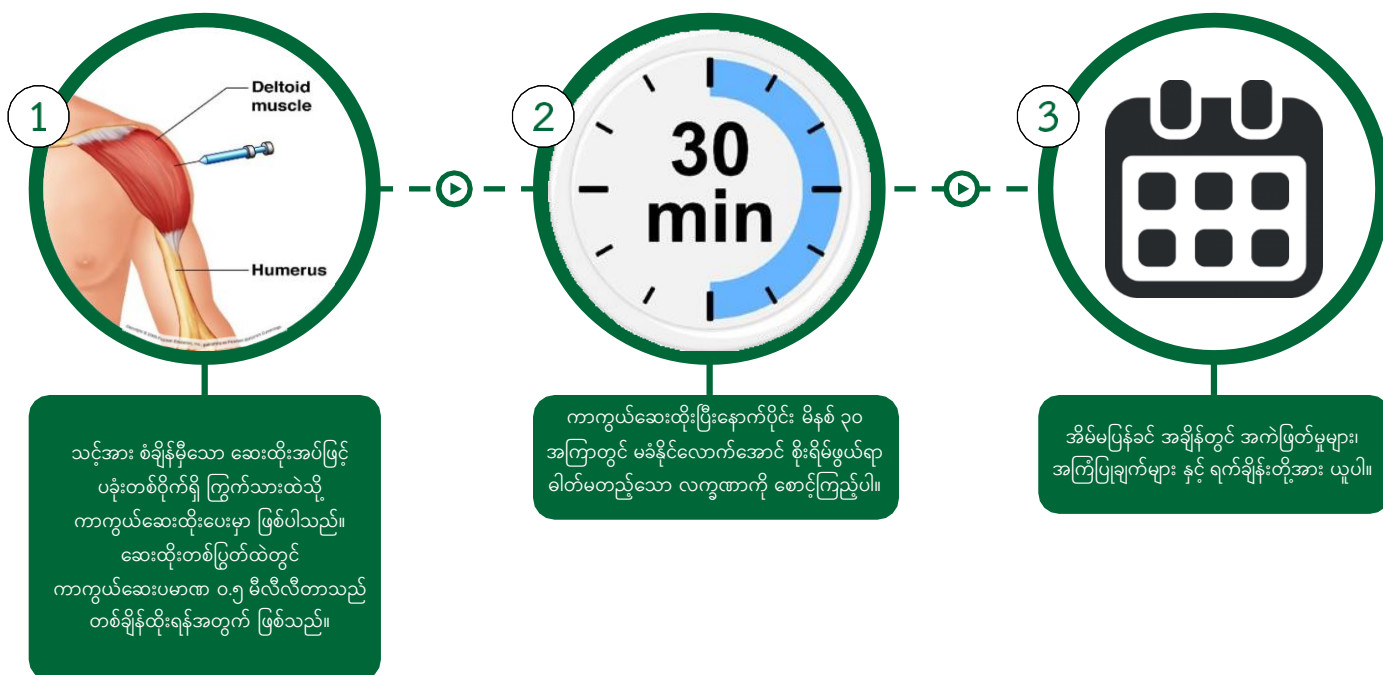
Lot no.: .....

# ကာကွယ်ဆေးထိုးသူ လမ်းညွှန်

## အကြံပြုချက်နှင့် ကာကွယ်ဆေးမထိုးခင် သိသင့်သိထိုက်သော အချက်များ

- ▶ ကာကွယ်ဆေးကို ကိုယ်ခံအားတည်ဆောက်ရန် ကိုယ်ခန္ဓာကိုလုံ့ဆော်ရန် ထိုးဆေးတစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုသည်မှာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ၂၀၁၉ (ကိုဗစ်-၁၉) ကြောင့်ဖြစ်သည့် ရောဂါကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ဖြစ်သည်။
- ▶ ကိုယ်ခံအားတည်ဆောက်ပေးသည့် အမြင့်ဆုံး ရလဒ်ရရှိရန်အတွက် သင်သည် ကာကွယ်ဆေးတစ်မျိုးကို ၁ လမှ ၃ လခြား၍ နှစ်ကြိမ် ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစား မပြောင်းလဲဘဲ ထိုးသင့်ပါသည်။
- ▶ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ၂၀၁၉ (ကိုဗစ်-၁၉) ကြောင့်ဖြစ်စေသည့် ရောဂါကြီးထွားမှုကို ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ကိုယ်ခံစွမ်းအား ယန္တရားမှတစ်ဆင့် ကာကွယ်ရန်ဖြစ်သည်။ အနာဂါတ်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာအား ရောဂါကူးစက်သောအခါ ရောဂါပိုးကို ခုခံကာ တားဆီးကာကွယ်နိုင်သော ကိုယ်ခံအားတစ်ခုရရှိရန် အတွက် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းသို့ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းကို မကာကွယ်ပါ။ ထို့ကြောင့် ရောဂါကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်သည့် လက်တွေ့နည်းလမ်းများစွာ ဖြစ်သည့် ကာကွယ်ရေးနာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ အကာအဝေးဖြင့် နေထိုင်ခြင်း၊ လက်မကြာခဏ ဆေးကြောခြင်း အစရှိသဖြင့်ကို ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသူမှ ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှု ကာလအတွင်း ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ရ ပါအံ့မည်။
- ▶ ကာကွယ်ဆေးရရှိသည့် အယောက်စီတိုင်းအတွက် ရောဂါကာကွယ်သည့် ကာကွယ်ဆေး၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် ကွာခြားလိမ့်မည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသူအားလုံးကို ရောဂါမှ ကာကွယ်မည် (သို့) ကူးစက်မည်ဟု အတည်ပြု၍ မရပါ။
- ▶ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက်ပိုင်းတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကို ခုခံသည့်ကိုယ်ခံအား၏ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ခြင်း အချိန်ကာလဆိုင်ရာ အချက်အလက်များမှာ ယနေ့အထိ ပြည့်စုံခြင်း မရှိသေးပါ။ (လက်ရှိအချိန်မှာဖြင့် ဆေးထိုးပြီးနောက် ၃လနီးပါးဆိုသည့် အချက်အလက်သာ ရှိသည်) ထို့အတွက်ကြောင့် ကာကွယ်ဆေးနှစ်ကြိမ် ထိုးပြီးသော်လည်း ကိုယ်ခံအားမြင့်တင်စေရန် ဆက်လက်ပြီး ကာကွယ်ဆေး ထပ်ထိုးရန် လိုအပ်ပါသလား။ ဘယ်တော့လဲ။ ဆိုသည်ကို ယခုချိန်အထိ နိဂုံးချုပ် ကောက်ချက်ချခြင်း မရှိသေးပါ။
- ▶ ရောဂါအခံရှိခြင်းအပါအဝင် ဆေးဝါး မတည့်ခြင်း (သို့) အခြားသော အရာများနှင့် မတည့်သည့် ကိုယ်ရေးရာဇဝင် မှတ်တမ်းများရှိလျှင် သင့်ကို ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးရန် ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်သည့် ဆေးဝါးပိုင်းဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများကို ဆွေးနွေးတိုင်ကြားသင့်သည်။ သို့မှသာလျှင် ကာကွယ်ဆေးထိုးရာတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်သော အန္တရာယ်ကို အကဲဖြတ်နိုင်မှာသာ ဖြစ်သည်။
- ▶ အကယ်၍ သင်သည် သွေးထွက်လွယ်ကူခြင်း (သို့) သွေးတိတ်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊ သွေးမုံ့သွေးမွှားအရေအတွက် နည်းခြင်း၊ ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သွေးကြောပိတ်ဆို့ခြင်းတို့ ရှိပါက (သို့) လက်ရှိမှာ သွေးဆဲလ်အားတိုးဆေး၊ သွေးကျဆေးကို သောက်သုံးထားသောကြောင့် ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးနောက် ဖောယောင်ခြင်း (သို့) သွေးခြေဥခြင်းတို့ တွေ့ရတတ်သည်။

## ကာကွယ်ဆေးထိုးနည်း အဆင့်ဆင့်



# ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပြီး သိသင့်သိထိုက်သော အချက်များ

- ▶ ခန္ဓာကိုယ်၏ကိုယ်ခံအားတည်ဆောက်ရန် လုပ်ငန်းစဉ်ကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပြီးသည်နှင့်ချက်ချင်းထိရောက်သော တုံ့ပြန်မှုမရှိသေးပါ။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးလျှင် ရောဂါကာကွယ်သည့် တွန်းခံမှု ကိုယ်ခံအား အကောင်းဆုံးအဆင့်ထိရောက်အောင် အချိန် ၃ ပတ်နီးပါးကြာသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးခါစ ၃ ပတ်မတိုင်ခင်အထိ ခန္ဓာကိုယ်သို့ရောဂါဝင်ရောက်သောအခါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံထားသူသည် ရောဂါပိုးကြီးပွားနှုန်းမှာ ပုံမှန်အခြေအနေအတိုင်း အန္တရာယ်ရှိသေးသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ကိုယ်ခံအား အကောင်းဆုံး အဆင့်ခန့်ရရှိပြီးနောက် (ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ၃ ပတ်ခန့်) မှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသူသည် ရောဂါပိုးတိုးပွားမှုအန္တရာယ်လျော့ပါးသွားမည်။ ကာကွယ်ဆေး၏ ရောဂါကာကွယ်ခြင်းသည် တစ်ယောက်ချင်းစီနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် အကြောင်းရင်း နှစ်ရပ်လုံးအရ လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ အမျိုးမျိုးသော အကြောင်းရင်းကြောင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုမှာ ကွာခြားလိမ့်မည်။
- ▶ သင်သည် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် မှုမမှန်သော လက္ခဏာကို စောင့်ကြည့်သင့်သည်။



## ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး မိနစ် ၃၀ တွင် ပုံမှန်မဟုတ်သော လက္ခဏာကို စောင့်ကြည့်ပြီး အိမ်ပြန်ခင် အကဲဖြတ်မှုပြုခြင်း

- ▶ အနီရောင်အဖုထွက်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာယားယံခြင်း၊ အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း၊ မျက်နှာနီခြင်း၊ ပါးစပ်နှင့် မျက်နှာရောင်ခြင်း၊ မအီမသာနှင့် အော့အန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ပုံမှန်မဟုတ်သော နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း စသည့် ဖေါ်ပြပါ လက္ခဏာများမရှိပါ။
- ▶ ပုံမှန်မဟုတ်သော သွေးစီးဆင်းမှု မရှိပါ။
- ▶ ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန်၊ သွေးတိုးခြင်း၊ သွေးခုန်နှုန်း နှင့် ပုံမှန်အသက်ရှူခြင်း။

## ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ပုံမှန်မဟုတ်သော လက္ခဏာကို စောင့်ကြည့်ရာတွင် အကြံပြုချက်

- ▶ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် သင့်သည် ဓါတ်မတည့်သော လက္ခဏာကို စောင့်ကြည့်သင့်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အဖုအဖိမ့်ပေါက်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်တွင် နီခြင်း၊ အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း၊ မျက်နှာနီခြင်း၊ ပါးစပ်နှင့် မျက်နှာပြင် ရောင်ခြင်း၊ မအီမသာနှင့် အော့အန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်း ပုံမှန်မရှိခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ပုံမှန်မဟုတ်သော လက္ခဏာများဖြစ်ပါက သင်သည် ဆေးရုံးကို ချက်ချင်းဆက်သွယ်သင့်သည်။ အပြင်းအထန် ဓါတ်မတည့်ခြင်းကြောင့် အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။
- ▶ ကာကွယ်ဆေးသည် ယာဉ်မောင်းခြင်းကို မထိခိုက်စေပါ။ သို့သော် ထိုးနှံထားသည့် ကာကွယ်ဆေးအချို့မှာ ယာဉ်မောင်းခြင်းအပိုင်း (သို့) စက်ယန္တရားဖြင့် လုပ်ကိုင်ခြင်းအပိုင်းတွင် ထိခိုက်စေနိုင်၍ စဉ်းစားဆင်ခြင်သင့်သည်။ သင့်အနေဖြင့် ယာဉ်မောင်းခြင်း (သို့) စက်ဖြင့်အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း မျို့တို့မှာ မမှန်ကန်သော လက္ခဏာများရှိပါက အခါအားလျော်စွာ အထူးသတိရှိသင့်သည်။
- ▶ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် မကြာခဏတွေ့ရလေ့ရှိသည့် ပုံမှန်မဟုတ်သော လက္ခဏာတို့မှာ ဆေးထိုးအပ်နေရာတွင် နာကျင်ခြင်း၊ ဆေးထိုးထားသည် နေရာတစ်ဝိုက်တွင် နာကျင်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ကြွက်သား နာကျင်ခြင်း၊ နေထိုင်မကောင်းခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ ချမ်းစိမ့်စိမ့်ဖြစ်ခြင်း၊ အရိုးဆစ်နာကျင်ခြင်းနှင့် မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ တွေ့ရနိုင်သော ပုံမှန်မဟုတ်သော အခြားလက္ခဏာများမှာ ရောင်ခြင်း၊ နီခြင်း၊ ဆေးထိုးသည့်နေရာတွင် ရောင်ခြင်း၊ မပြင်းထန်သော သွေးခြေဥခြင်း၊ သက်တောင့်သက်သာ မရှိခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ တုပ်ကွေးလက္ခဏာ ကဲ့သို့သော လည်ချောင်းနာခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ဖေါ်ပြပါ ပုံမှန်မဟုတ်သော လက္ခဏာများသည် များသောအားဖြင့် ပြင်းထန်မှုမရှိဘဲ ၂-၃ ရက်အတွင်း အလိုအလျောက် ပြန်ကောင်းသွားသည် (သို့) ရက်သတ္တပတ်အတွင်း ဖာရာစီတမော (၅၀၀ မီလီဂရမ်) ကို တစ်ကြိမ်လျှင် ၁-၂ လုံးအထိ အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဆေးထိုးပြီး ၂၄ နာရီအတွင်း ကိုက်ခဲခြင်းအတွက် (သို့) အဖျားတက်ခြင်းကို လျှော့ချရန် ၄-၆ နာရီ တစ်ကြိမ်ခြားကာ လိုအပ်သလို သုံးနိုင်သည်။
- ▶ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး အနည်းအကျဉ်းသာ တွေ့ရသည့် ( ၁ ရာခိုင်နှုန်းအောက်ရှိသော) ပုံမှန်မဟုတ်သော လက္ခဏာ တို့မှာ ဖူးရောင်သော အကြိတ်၊ အစာစားချင်စိတ်မရှိသော၊ မူးဝေခြင်း (သို့) ခေါင်းမူးခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ အဖုထွက်ခြင်း နှင့် ယားယံခြင်း တို့ဖြစ်သည်။
- ▶ ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေး AstraZeneca အတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသူ အရေအတွက်မှ ၂ ယောက်တွင် (၀.၀၁ ရာခိုင်နှုန်းအောက်သာ ပျံ့နှံ့သည်) ဦးနှောက်အာရုံကြောဆိုင်ရာ ထိခိုက်စေသည့် အစီရင်ခံ တိုင်ကြားမှုကို တွေ့ရှိရသည်။ ကာကွယ်ဆေး စမ်းသပ်ရာတွင် ကာကွယ်ဆေးနှင့် ဆက်နွယ်သည့် ခိုင်လုံသော အကြောင်းပြချက်များ မရှိပါ။

**ကာကွယ်ဆေး အသေးစိတ်အချက်အလက်**  
(ကျေးဇူးပြု၍ သင်သည် ဆေးရုံးမှထိုးခဲ့သော ကာကွယ်ဆေးအမည်ကို မေးမြန်းပါ။)

ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေး  
AstraZeneca အတွက်

azcovid-19.com

ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေး  
Sinovac အတွက်

https://ddc.moph.go.th/dvp/news.php?news=17245&deptcode=

အခြား ကိုဗစ်-၁၉  
ကာကွယ်ဆေး အတွက်

