

**Influenza (တုပ်ကွေးရောဂါ)
အဆုံးသတ်ခြင်း**

**တုပ်ကွေးရောဂါသည်
သင့်ထံတွင် အဆုံးသတ်ပါသည်။
သင်ကိုယ်တိုင်နှင့်
သင်ချစ်ရသူများကို ကာကွယ်ပါ။**

အကယ်၍ သင် တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပါက၊
၎င်းသည် သင့်ကျန်းမာရေးကိုသာ
ထိခိုက်သည်မဟုတ်ပါ။ သင်သည်
အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် နှစ်စဉ် ပျမ်း
မျှ လူ 36,000 သေဆုံးစေသည့် ရောဂါပိုး
အား သင်၏မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့်
လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို ထိတွေ့စေနိုင်ပါ
သည်။

တုပ်ကွေးမကူးစက်စေရန်အတွက်
နှစ်စဉ် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်မှာ
အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ သင်နှင့်
သင့်မိသားစုအတွက် တုပ်ကွေး
ကာကွယ်ဆေးအကြောင်းကို သင်၏
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့်
အသိပေးပြောဆိုပါ။

**ကာကွယ်ဆေးများ-
ကာကွယ်ဆေးထိုး၍
အကောင်းဆုံး ကာကွယ်ပါ။**

ကာကွယ်ဆေးများနှင့်ပတ်သက်၍
သင့်တွင်မေးခွန်းများရှိပါက
သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို မေးပါ။

ကာကွယ်ဆေးများနှင့် ရောဂါများဆိုင်ရာ
နောက်ထပ် အချက်အလက်များ
အတွက် အောက်ပါတို့တွင် ဝင်ကြည့်ပါ

- hhs.iowa.gov/public-health/immunization
- www.immunize.org
- www.cdc.gov/vaccines
- www.aap.org



**Influenza
(တုပ်ကွေးရောဂါ)
ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း**

**ပိုမိုကောင်းမွန်သောဘဝအတွက်
ကာကွယ်ဆေးထိုးနံ့ပါ။**



INFLUENZA (တုပ်ကွေးရောဂါ) ဆိုတာ ဘာလဲ။

Influenza (တုပ်ကွေး) သည် တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ကူးစက်တတ်သည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာ ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ တုပ်ကွေးသည် များသော အားဖြင့် ရုတ်တရက် ကူးစက်တတ်ပြီး အောက်ပါတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်-

- ချောင်းဆိုးခြင်း
- ဖျားခြင်း
- ချမ်းတုန်ခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- ကြွက်သား သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
- နှာရည်ယိုခြင်း သို့မဟုတ် နှာစေးခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း

တုပ်ကွေးသည် မတူညီသောဗိုင်းရပ်စ် သို့မဟုတ် ဘက်တီးရီးယားများစွာကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သော အအေးမိခြင်း သို့မဟုတ် အစာအိမ်ဆိုင်ရာရောဂါနှင့် မတူကွဲပြားပါသည်။

တုပ်ကွေးသည် အပျော့စားမှ ပြင်းထန်သောဖျားနာမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ Influenza (တုပ်ကွေးရောဂါ) ၏ ပြင်းထန်သော နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများသည် အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်သော်လည်း အသက် 65 နှစ်နှင့် အထက် လူကြီးများ၊ အချို့သော နာတာရှည်ရောဂါ အခြေအနေများ (ပန်းနာရင်ကျပ်၊ ဆီးချို သို့မဟုတ် နှလုံးရောဂါ) ရှိသောသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးငယ်များသည် အန္တရာယ်ပိုများပါသည်။

တုပ်ကွေးသည် မည်ကဲ့သို့ ဖျံ့နှံ့ပါသလဲ။

တုပ်ကွေးသည် ရောဂါပိုးရှိသူ ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေသောအခါတွင် ကူးစက်ဖျံ့နှံ့ နိုင်ပါသည်။ လူတစ်ဦးသည် တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိသော မျက်နှာပြင် သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုကို ထိတွေ့ပြီးနောက် ၎င်းတို့၏ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် မျက်လုံးတို့ကို ထိတွေ့ခြင်းဖြင့်လည်း တုပ်ကွေး ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာသော အရွယ်ရောက်ပြီးသူ အများစုသည် ရောဂါလက္ခဏာမပြမီ တစ်ရက်မှစတင်ကာ ဖျားနာပြီးနောက် ခုနစ်ရက်ကြာသည်အထိ အခြားသူများကို ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်နှင့် ကျွန်ုပ်၏ မိသားစုကို မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်နိုင်ပါသနည်း။

တုပ်ကွေးမျိုးကွဲများသည် နှစ်စဉ်ပြောင်းလဲနေနိုင်ပြီး လက်ရှိမျိုးကွဲများနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိစေရန် ကာကွယ်ဆေးများ ပြောင်းလဲနေသောကြောင့် နှစ်စဉ် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရန် အကြံပြုထားပါသည်။ တုပ်ကွေးကူးစက်ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို လျှော့ချရန်၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းကို စက်တင်ဘာလ တိုင်းတွင် သို့မဟုတ် ကာကွယ်ဆေးရရှိနိုင်သည်နှင့် စတင်သင့်ပြီး တုပ်ကွေးရာသီတစ်လျှောက်လုံး ဆက်လက်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံခြင်းသည် မည်သည့်အခါမှ နောက်ကျခြင်းမရှိပါ။

INFLUENZA (တုပ်ကွေးရောဂါ) ကာကွယ်ဆေးသည် တုပ်ကွေးဖြစ်စေနိုင်ပါသလား။

Influenza (တုပ်ကွေးရောဂါ) ကာကွယ်ဆေးသည် တုပ်ကွေး မဖြစ်စေနိုင်ပါ။ တုပ်ကွေးနှင့် ကိုက်ညီသော ရောဂါလက္ခဏာများရှိခြင်းသည် သင့်တွင် တုပ်ကွေးဖြစ်နေသည်ဟု အခြေတမ်းမဆိုလိုပါ။ တုပ်ကွေးနှင့်တူသော လက္ခဏာများ ကိုဖြစ်စေနိုင်သည့် နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းနဲ့ အဆုတ်များကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့် တခြားရောဂါများ ရှိပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးများသည် ဘေးကင်းမှုရှိပါသလား။

အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုရှိ ကာကွယ်ဆေးများမှာ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်း၍ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးများမှ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများသည် အသေးအဖွဲ့သာဖြစ်ပြီး ၎င်းတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်နေရာတွင် နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် အနည်းငယ်ဖျားခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့သော အသေးအဖွဲ့ လက္ခဏာများသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို တည်ဆောက်ပေးထားသောကြောင့် ၎င်းတို့ကိုမျှော်လင့် ထားသင့်ပါသည်။ ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုများသည် အလွန် ရှားပါးပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံသူတိုင်းအား ကာကွယ်ဆေး၏ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် အန္တရာယ်များ အကြောင်းကို အပြည့်အဝ အသိပေးသင့်သည်။ မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။



မည်သူသည် ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံသင့်ပါသလဲ။

အသက် 6 လနှင့် အထက်ရှိသူတိုင်း သည် နှစ်စဉ် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံသင့်ပါသည်။ တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးသည် အန္တရာယ်များသော ပုဂ္ဂိုလ်များအပြင် ၎င်းတို့နှင့် အတူနေထိုင်သူများ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် အထူး အရေးကြီးပါသည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် ၎င်းတို့၏ လူနာများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို နှစ်စဉ် ထိုးနှံသင့်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်း မှတ်တမ်းများ

ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်း အထောက်အထားများသည် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းများကို Iowa's Immunization Registry Information System (IRIS) သို့ ထည့်သွင်းခြင်းအပြင် သင့်မှတ်တမ်း၏ မိတ္တူများ ရယူခြင်းအကြောင်းကို သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။