

လူကြီး  
ကာကွယ်ဆေးများ  
သံဇာတွက် ကာကွယ်ဆေး  
ရအိပ်ချက်ကို ဘယ်တော့မှ  
ကျော်လွန်လို့မရပါ။

ကာကွယ်ဆေးများက ကလေးများအတွက်သာ မဟုတ်ပါ။  
လူကြီးအတွက်လည်း ရအိပ်ပါတယ်။ အသက်အရွယ်ကို  
ထည့်သွင်းမစဉ်းစားဘဲ လူကြီးများ ကျန်းမာသန်စွမ်းဖို့  
ကာကွယ်ဆေး ရအိပ်သည်။ အချိန်နဲ့အမျှ ကလေးဘဝ  
ကာကွယ်ဆေးများမှ ရုတ်တရက်အားသည် ပြယ်လာနိုင်ပြီး  
သံဇာတွက် ရောဂါဖြစ်ဖို့အန္တရာယ် ဖြစ်ပါတယ်။  
အရွယ်ရောက်လာသည်နဲ့အမျှ သင်တန်းသင်နှင့်  
အနီးအနားက လူများကိုကာကွယ်ဖို့ရအိပ်ချက်အပါအဝင်  
တာဝန်ဝတ္တရားများ ဖြစ်ပါတယ်။  
ကာကွယ်ဆေးများနှင့်ဝတ်သက်ပြီး သင်၏ ကျန်းမာရေး  
စော်ရောက်မှုပေးသူနဲ့ထည့်သွင်း ပြောဆိုပိုင်ကြပါ။

# VACCINES

YOUR BEST SHOT AT PREVENTION

သိသာ မေးခွန်းဖြေရှင်းပေးပြီး  
သံဇာကျန်းမာရေးစော်ရောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ်  
Iowa Department of Public Health ဝတ်

1-800-831-6293 နံပါတ်ကိုခေါ်ဆိုပါ

ကာကွယ်ဆေးနှင့်ရောဂါအကြောင်း  
နောက်ထပ်အချက်အလက် သိရဖို့က ကျေးဇူးပြုပြီး

<https://idph.iowa.gov/immmtb/immunization>  
[www.immunize.org](http://www.immunize.org) • [www.cdc.gov/vaccines](http://www.cdc.gov/vaccines)  
[www.vaccine.chop.edu](http://www.vaccine.chop.edu) • [www.aap.org](http://www.aap.org) ကိုဆက်ကြည့်ပါ။

လူကြီး  
ကာကွယ်ဆေးများ  
တံတေးထဲသကျအခုအခါရရှိရပါ  
ပြီ။



IOWA  
IMMUNIZATION  
PROGRAM

# လူကြီးအတွက် ကာကွယ်ဆေးများ

ကျန်းမာရေး ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် လူကြီးများအတွက် အရေးကြီးသည်။ ကာကွယ်ဆေးများသည် ရောဂါ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာသန့်စွမ်းအောင် နေထိုင်ရာတွင် အရေးကြီးသော အဆံ့အစား ဖြစ်သည်။

## လူကြီးများအနေဖြင့် ထွက်ခွာသော ကာကွယ်ဆေးများ ဂုဏ်သိမ်းပါသလဲ။

လူကြီးတစ်ယောက်အနေဖြင့် ထွက်ခွာသော ကာကွယ်ဆေး အတိအကျက သိအသက်အရွယ်၊ ဘဝနေထိုင်မှု၊ အန္တရာယ်များသော အခြေအနေများနှင့် ထွက်ခွာသော ရာဇဝင်မှတ်တမ်း တို့အပေါ် အခြေတင်ရင်းများဖြင့် ဖြစ်ပေါ်သည်။ အောက်ပါတို့မှာ လူကြီးများအတွက် မြန်အကြံပြုထားသော ကာကွယ်ဆေးများ ဖြစ်ကြသည်။ သိအတွက် အကြံပြုထားသော အရာနှင့် ဝတ်သက်ပြီး သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးပေးပါ။



## တုပ်ကွေးရောဂါ

တုပ်ကွေးရောဂါက ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းကြောင့် ဖွဲ့စည်းပေးထားခြင်း၊ လည်ချောင်းနှင့် အဆုတ်များတွင် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။ ကူးစက်ရခြင်းသည် တစ်ယောက်က ခေါင်းဆုံးအခါ သို့မဟုတ် နှာချေအခါ အများအားဖြင့် တုပ်ကွေးရောဂါအခြားသူများထံ ပြန့်ပွားစေပါသည်။ တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများတွင် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ အာသီးယောင်ခြင်း၊ ကြွက်သား သို့မဟုတ် ဂုဏ်ခန္ဓာ ဂုဏ်ခါခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် နှာပိတ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းတို့ပါဝင်သည်။ တုပ်ကွေးရောဂါသည် တစ်နှစ်နှင့် တစ်နှစ် ပြောင်းလဲနေသောကြောင့် ထွက်ခွာသော ကာကွယ်ဆေးဖြစ်ခြင်းကို ဂုဏ်သိမ်းထားပါသည်။

## မေးရီရောဂါ၊ ရုနိုနာ နှင့် ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ

လူကြီးများအနေဖြင့် ထွက်ခွာသော ရောဂါ၊ ရုနိုနာရောဂါ (Td) ကာကွယ်ဆေးနှင့် ပျက်ဆက်ပေးသည့် ဆေးကုသမှုနှင့် ပြည့်စုံပြီး မြန်ထိထိသိသည့် လူကြီးများနှင့် သူတို့အနီးအနားရှိ လူများကို တစ်ရာချောင်း ကာကွယ်ရေးအတွက် မေးရီရောဂါ၊ ရုနိုနာရောဂါနှင့် ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ (Tdap) ကာကွယ်ဆေးကို အကြံပြုထားပါသည်။

## HUMAN PAPILLOMAVIRUS (HPV) (သားအိမ်ခေါင်း ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သော ငှက်ရံရောင်)

HPV ကာကွယ်ဆေးသည် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာနှင့် လိင်အင်္ဂါကြွက်နှင့် ဥပ ရာဇဝင်များ၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သော အဖြစ်အပျက်ဆိုင်ရာ human papillomavirus အမျိုးအစားများမှ ကာကွယ်ပေးသည်။ ယောက်ျား၊ မိန်းမနှစ်ယောက်လုံးအနေဖြင့် ထွက်ခွာသော ကာကွယ်ဆေး HPV ကာကွယ်ဆေး အစဉ်လိုက်အားဖြင့် အသက် ၁၁ နှစ်မှ စတင်ရယူထားသင့်သည်။

## ZOSTER (ရေယုန်)

ရေယုန်သည် များသောအားဖြင့် အရည်ကြည်ဖျားနှင့် နာကျင်သော အနီကွက်များ ဖြစ်စေသည့် ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ပြီး ရေရည် အာရုံကြောနာကျင်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အသက်အရွယ်နှင့် ဂုဏ်ခါအားစနစ်နှင့် ဝတ်သက်သော ပြဿနာများသည် ရေယုန်ဖြစ်စေဖို့ အန္တရာယ်ကို မြှင့်တင်ပေးပါသည်။

## PNEUMOCOCCAL (နုနီယားအဆုတ်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်စေသော ငှက်ရံ)

Pneumococcal ရောဂါသည် အနီးကပ်ထိတွေ့မှုမှ တစ်ဦးမှ တစ်ဦးထိ ကူးစက်နိုင်သည့် ဘက်တီးရီးယား ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းက နုနီယားအဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ သွေးတွင်း ကူးစက်ရောဂါများနှင့် နှောင့်နှေးခြင်းရောင်ရောဂါ အပါအဝင် ပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ Pneumococcal ရောဂါသည် ယူနီတက် စတိတ်စ်တွင် ကာကွယ်ဆေးဖြင့် ထွက်ခွာသော ရောဂါအကြောင်းရင်းများထဲတွင် အဓိက အကြောင်းရင်း ဖြစ်ပါသည်။ အကြံပြုထားသော ကာကွယ်ဆေးများကို သူ့အချိန်အလိုက် ထိခံပေးခြင်းက pneumococcal ရောဂါကို အကောင်းဆုံး ကာကွယ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



လူကြီးအချို့တွင် သူတို့၏ ကျန်းမာရေးရာဇဝင်နှင့် ယခင်ကာကွယ်ဆေးများအပေါ် အခြေခံပြီး နောက်ထပ်ကာကွယ်ဆေး ဂုဏ်သိမ်းပါသည်။

- ဝက်သက်-ပါးချိတ်ရောင်-ဂျိုက်သီ (MMR)
- ရေကျောက် (chickenpox)
- အသည်းရောင်အသားဝါ အေ
- အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ
- Meningococcal (ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါတစ်မျိုး)

## သင်၏ ကာကွယ်ဆေးထိမှတ်တမ်း

ကာကွယ်ဆေးထိမှတ်တမ်းများကို ရှိရှိသော နေရာတွင် သိမ်းထားဖို့ အရေးကြီးသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိမှတ်ခြင်း အထောက်အထားကို ဘဝတလျှောက် လိုလအပ်ပါသည်။ Iowa Department of Public Health အနေဖြင့် ထွက်ခွာသော ကာကွယ်ဆေးထိမှတ်တမ်းစာရွက်ကို ထိန်းသိမ်းပေးပါ။ သို့သော် ကာကွယ်ဆေးထိမှတ်တမ်းများကို Iowa ၏ Immunization Registry Information System (IRIS) ဟုခေါ်သည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် အခြေခံထားသော အီလက်ထရွန်းနစ် ဒေတာအစုအစည်းအတွင်း ထည့်သွင်းထားနိုင်ပါသည်။ IRIS တွင် အများပြည်သူ မှတ်တမ်းရယူရေး အင်္ဂါရပ်တစ်ခု ပါဝင်ပြီး ၎င်းက မိဘများ သို့မဟုတ် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအား သူတို့၏ သို့မဟုတ် သူတို့ကလေး၏ ကာကွယ်ဆေးထိမှတ်တမ်းက <https://iris.iowa.gov> တွင် ရာဇဝင်ရှိစေသည်။ မှတ်တမ်းများကို ရာမတွေ့ပါက IRIS အတွင်း သင်၏ ကာကွယ်ဆေးထိမှတ်တမ်း ထည့်သွင်းခြင်းနှင့် ဝတ်သက်ပြီး သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ပြောဆိုပေးကြပါ။

ကာကွယ်ဆေးများနှင့် ဝတ်သက်ပြီး သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ဆွေးနွေး ပြောဆိုပေးကြပါ။