

တုပ်ကွေးရောဂါ (တုပ်ကွေး) အကြောင်း မေးလေ့ရှိသောမေးခွန်း

တုပ်ကွေးရောဂါ သို့မဟုတ် "တုပ်ကွေး" သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုနှင့် ၎င်း၏နယ်မြေများတွင် အောက်တိုဘာလမှ မေလအထိ ကူးစက်လေ့ရှိသော ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

ယခုနှစ်တွင် သင့်အား တုပ်ကွေးကူးစက်ခံရခြင်းမှ ကူညီကာကွယ်ပေးနိုင်စေရန် တုပ်ကွေးနှင့်ပတ်သက်သော မေးလေ့ရှိသည့် အမေးနှင့်အဖြေများကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြပေးလိုက်ပါသည်။

တုပ်ကွေးက ဘယ်လိုကူးစက်တာလဲ။

အဓိကအားဖြင့် တုပ်ကွေးသည် တုပ်ကွေးရှိသော လူများ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေ သို့မဟုတ် စကားပြောသည့်အခါ ထွက်လာသော သေးငယ်သည့် အစက်လေးများတစ်ဆင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပါသည်။

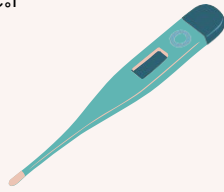


ဘယ်သူတွေက တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးသင့်လဲ။

လူတိုင်း တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးသင့်ပါသည်။ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်တားဆီးရေးစင်တာများ (CDC) က အသက် 6 လနှင့်အထက်လူတိုင်း၊ အထူးသဖြင့် တုပ်ကွေးဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုမြင့်သောလူများကို တုပ်ကွေးရာသီတိုင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အကြံပြုထားပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များကိုလည်း တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အကြံပြုထားပါသည်။

တုပ်ကွေး၏ ရောဂါလက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ။

တုပ်ကွေးရှိသောလူများသည် ဤလက္ခဏာအချို့ကိုဖြစ်စေ၊ အားလုံးကို ဖြစ်စေ ခံစားလေ့ရှိသည်- ဖျားခြင်း သို့မဟုတ် ဖျားချင်သလို ဖြစ်ခြင်း/ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း သို့မဟုတ် နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊ ကြွက်သား သို့မဟုတ် ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နုန်းချိုခြင်းနှင့် တစ်ခါတစ်ရံ အော့အန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှောခြင်း (လူကြီးများထက် ကလေးများတွင် ပိုဖြစ်သည်)။



ဘယ်သူတွေက တုပ်ကွေးဖြစ်နိုင်သည့် အန္တရာယ် ရှိပါသလဲ။

လူတိုင်း တုပ်ကွေးဖြစ်နိုင်သော်လည်း မွေးကင်းစနှင့် ကလေးငယ်များ၊ အသက် 65 နှစ်နှင့်အထက်လူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် အချို့သောကျန်းမာရေးအခြေအနေရှိသည့် သို့မဟုတ် ကိုယ်ခံအားစနစ် အားနည်းသည့် လူများစသည့် ခုခံနိုင်မှုအားနည်းသည့်လူများတွင် အန္တရာယ်ပိုများသည်။ တုပ်ကွေးနှင့်ဆက်စပ်သော ပြင်းထန်သည့် ဖျားနာခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ နှစ်စဉ် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြစ်သည်။

ဘယ်အချိန်မှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်လဲ။

တုပ်ကွေးရာသီသည် ပုံမှန်အားဖြင့် အောက်တိုဘာလမှ မေလအထိဖြစ်သည်။ တုပ်ကွေးရာသီတစ်လျှောက်လုံး ကာကွယ်ပေးနိုင်စေရန်အတွက် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အကောင်းဆုံးအချိန်မှာ ဆောင်းဦး သို့မဟုတ် ဆောင်းရာသီအတွင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းဖြစ်သည်။



တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး အမျိုးအစားတွေက ဘာတွေလဲ။

တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးများကို လက်မောင်းတွင်ထိုးသည့် ထိုးဆေး သို့မဟုတ် နှာခေါင်းဖြန်းဆေးအဖြစ် ပေးလေ့ရှိသည်။ အသက် 6 လနှင့်အထက်ရှိသူများအား တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးခွင့်ပြုထားသည်။ အသက် 2 နှစ်မှ 49 နှစ်အရွယ်များအား နှာခေါင်းဖြန်းဆေး သုံးခွင့်ပြုထားသည်။ ထုတ်လုပ်သူပေါ်မူတည်၍ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးအမျိုးမျိုး ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဘာကြောင့် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးသင့်တာလဲ။

တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးသည် သင်နှင့်သင်ချစ်ရသောသူများအား တုပ်ကွေးနှင့် ၎င်း၏နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများမှ ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် တုပ်ကွေးနှင့်ဆက်စပ်သော ဖျားနာခြင်း၊ ဆေးရုံတက်ခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်း အန္တရာယ်များကိုလည်း လျော့ချနိုင်သည်။ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ပိုမိုသိရှိလိုပါက အောက်ပါလင့်ခ်သို့သွားပါ- [cdc.gov/flu/prevent/vaccine-benefits.htm](https://www.cdc.gov/flu/prevent/vaccine-benefits.htm)

CDC ရာသီပေါ်တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးများအကြောင်းကို အောက်ပါလင့်ခ်များတွင် ပိုမိုသိရှိနိုင်သည်။ [cdc.gov/flu/prevent/flu-shot.htm](https://www.cdc.gov/flu/prevent/flu-shot.htm)



ရှင်းမြစ်- ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်တားဆီးရေးစင်တာများ (cdc.gov)



This publication was made possible by cooperative agreement CDC-RFA-IP21-2106 from the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC/HHS.

တုပ်ကွေးရောဂါ (တုပ်ကွေး) အကြောင်း မေးလေ့ရှိသော မေးခွန်းများ

တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးက ဘယ်လောက်ကုန်ကျလဲ။

တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး၏ ကုန်ကျစရိတ်သည် သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အာမခံတွင် အကျုံးဝင်မှုအပေါ်မူတည်မည်။ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးများကို ဈေးနှုန်းသက်သာစွာ သို့မဟုတ် အခမဲ့ ရရှိနိုင်သောနေရာကို မေးမြန်းရန် သင်၏အာမခံကုမ္ပဏီကို ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဒေသခံကျန်းမာရေးဌာနများနှင့် ကျန်းမာရေးစင်တာများက ကာကွယ်ဆေးများကို အခမဲ့ သို့မဟုတ် ဈေးနှုန်းသက်သာစွာဖြင့် ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ ကာကွယ်ဆေးကုန်ကျစရိတ်နှင့် တုပ်ကွေးလမ်းညွှန်ကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်-

aa-nhpihealthresponse.org



ဘယ်နေရာမှာ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ရနိုင်လဲ။

တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို အောက်ဖော်ပြပါနေရာများတွင် ရနိုင်ပါသည်-

- အခြေခံ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူ အရေးပေါ်
- စောင့်ရှောက်ရေးစင်တာ/Minute Clinics
- ဖယ်ဒရယ် ထောက်ခံချက်ရ ကျန်းမာရေးစင်တာများ
- ကျေးလက် ကျန်းမာရေးဆေးခန်းများ
- Native Hawaiian Health Centers
- Indian Health Service
- ဒေသခံ ကျန်းမာရေးဌာနများ
- ဆေးဆိုင်များ (ဥပမာ - Walmart, Walgreens, CVS, Rite-Aid)



ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးလျှင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ရှိမှာလား။



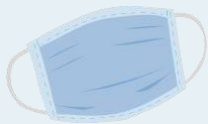
တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးများသည် ဘေးကင်းပြီး ထိရောက်ပါသည်။ အချို့လူများတွင် လက်မောင်းနာခြင်း၊ အဖျားငွေ့ငွေ့ရှိခြင်းနှင့် ကိုက်ခဲခြင်းကဲ့သို့သော အသေးစား ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ကြုံရတတ်ပြီး ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ရက်အနည်းငယ်အကြာတွင် ပြန်ကောင်းသွားတတ်သည်။

COVID-19 နှင့် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို တစ်ပြိုင်တည်း ထိုးလို့ရလား။

လူနာက သတ်မှတ်ချက်နှင့်ကိုက်ညီလျှင် တုပ်ကွေးနှင့် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးနှစ်မျိုးလုံးကို CDC နှင့် ၎င်း၏ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရေး အလေ့အကျင့်များဆိုင်ရာ အကြံပေးကော်မတီ (ACIP) ၏ အကြံပြုချက်အတိုင်း တစ်ပြိုင်နက်တည်း ထိုးနိုင်ပါသည်။

တုပ်ကွေးနှင့် COVID-19 ဘာကွာလဲ။

တုပ်ကွေးနှင့် COVID-19 နှစ်မျိုးလုံးသည် ကူးစက်တတ်သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများဖြစ်သော်လည်း ရောဂါဖြစ်စေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်များမှာ မတူညီပါ။ COVID-19 သည် (SARS-CoV-2 ဟုခေါ်သော) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ် ပြီး တုပ်ကွေးသည် လူများအကြား နှစ်စဉ်ပျံ့နှံ့သော တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်များထဲမှ တစ်မျိုး၏ကူးစက်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည်။



ရင်းမြစ်- ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်တားဆီးရေးစင်တာများ (cdc.gov)



နောက်ထပ် AA နှင့် NH/PI ဘာသာပြန် အရင်းအမြစ်များအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ National AA နှင့် NH/PI ကျန်းမာရေးကိစ္စရပ်များ တုံ့ပြန်ဖြေကြားရန် ပူပေါင်းဆောင်ရွက်ရေး ဝက်ဘ်ဆိုဒ်စာမျက်နှာသို့ သွားပါ www.AA-NHPIHealthResponse.org

This publication was made possible by cooperative agreement CDC-RFA-IP21-2106 from the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC/HHS.