

ဗာရီဆဲလား

သင်သိရှိရန် လိုအပ်သည်များ

ဗာရီဆဲလား ခိုစတာ ဗိုင်းရပ်စ် (ရေကျောက်) သည် ပြင်းထန်ပြီး ကူးစက်မှု မြင့်မားသည့် ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

ဗိုင်းရပ်စ်သည် အာရုံကြောစနစ်တွင် ခိုအောင်းနေနိုင်ပြီး ဘဝ၏ နောက်ပိုင်း ရေယူန် ရုတ်တရက် ပေါ်ပေါက်မှုများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။



လက္ခဏာရပ်များ

- ယားယံသော အဖုအပိန့်များ/ အရည်ကြည်ဖုများ
- ပူလောင်နာကျင်ခြင်း
- အပြင်းဖျားခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- အစာစားချင်စိတ် မရှိခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း

စကဲန်ဖတ်ရန်



ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ် ထိတွေ့မှုတစ်ခုခု ပြန်နှိမ့်



နှစ်ကြိမ်ထိုး ကာကွယ်ဆေး

- ပထမအကြိမ် - ၁၂-၁၅ လ
- ဒုတိယအကြိမ် - ၄-၆ လ



ရေယုန်

သင်သိရှိရန် လိုအပ်သည်များ

ရေကျောက် ဖြစ်စေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုးတည်းမှ
ဖြစ်ပေါ်သည်။
(ဗာရီဆဲလာ ဇိုစတာ ဗိုင်းရပ်စ်/VZV)

ရေကျောက်ရောဂါမှ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသူ
မည်သူမဆို ကလေးများပင်လျှင် ရေယုန် ဖြစ်နိုင်သည်။

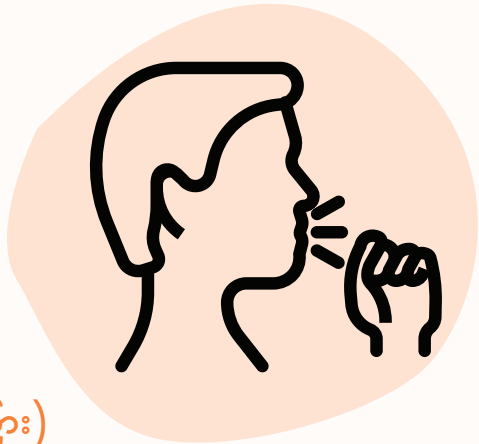
လက္ခဏာရပ်များ

- စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်းခံစားရခြင်း/ပူလောင် နာကျင်ခြင်း
- အရည်ကြည်ဖုပေါက်ခြင်း/အဖုအပိန့် တက်ခြင်း
- ယားယံခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- အလင်းဒဏ်မခံနိုင်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း

စကဲန်ဖတ်ရန်




ရေကျောက် မပေါက်ဖူးသူများ သို့မဟုတ် ရေကျောက် ကာကွယ်ဆေး မထိုးထားသူများအနေဖြင့် ရေယုန်ရှိသူထံမှ VZV ဖြင့် ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။



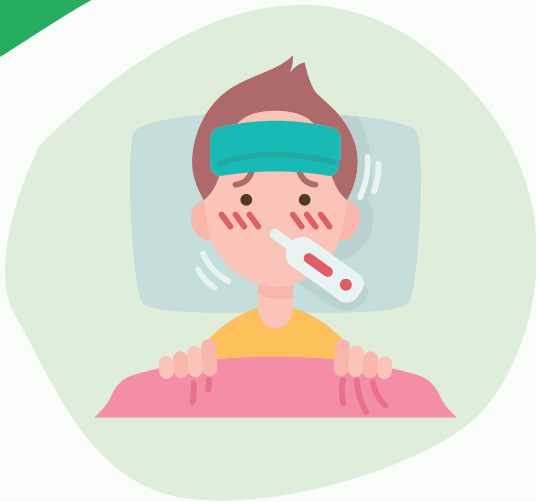
နှစ်ကြိမ်ထိုး ကာကွယ်ဆေး (၂-၆ လခြား) အသက် ၅၀ နှစ်အထက် လူကြီးများနှင့် ကိုယ်ခံအားစနစ် အားနည်းသည့် အသက် ၁၉ နှစ်အထက် လူများအတွက် အကြံပြု ထားသည်။



ပိုလီယိုအကြောသေရောဂါ

သင်သိရှိရန် လိုအပ်သည်များ

ပိုလီယိုအကြောသေရောဂါသည် ပိုလီယိုမိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဖြစ်သော မသန်စွမ်းမှုဖြစ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ သေစေနိုင် သည့် ရောဂါဖြစ်သည်။ ဝမ်း-ပါးစပ် လမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ဖြတ်သန်းပြီး နောက်ဆုံးတွင် လေဖြတ်ခြင်းအထိ ဖြစ်စေ နိုင်သော ကျောရိုးကို ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်စေနိုင်သည်။



လက္ခဏာရပ်များ

- လည်ချောင်းနာခြင်း
- ဖျားခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- မူးဝေခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- မိုက်နာခြင်း

စကဲန်ဖတ်ရန်

လက်များကို နှုတ်စွာ ဆေးကြောပါ။ အထူးသဖြင့် ရေအိမ် အသုံးပြုပြီးနောက် သို့မဟုတ် ကလေးသေးခံ လဲပြီးနောက်



ပုံမှန်အားဖြင့် အသက် ၅ နှစ်အောက် ကလေး များကို ကူးစက်သည်။ ကုသဆေး မရှိသော်လည်း ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်သည်။

- ပုံမှန် ကလေးဘဝ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း
- ၂၊ ၄၊ ၆-၁၈ လနှင့် ၄-၆ နှစ်များ



ဝမ်းရောဂါ

သင်သိရှိရန် လိုအပ်သည်များ

ဝမ်းရောဂါသည် မွေးကင်းစကလေးများနှင့် ငယ်ရွယ်သော ကလေးငယ်များတွင် အစာအိမ်အူရောင်ရမ်းနာကို ဖြစ်စေသော ကူးစက်မှု မြင့်မားသည့် ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

ညစ်ညမ်းသော လက်များ၊ မျက်နှာပြင်များ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများမှတစ်ဆင့် ပါးစပ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်သည်။



လက္ခဏာရပ်များ

- ဝမ်းပျက်ခြင်း
- အော့အန်ခြင်း/ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ခြင်း
- အပူချိန်မြင့်မားခြင်း
- ပြင်းထန်စွာ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း
- ဝမ်းအမည်း သို့မဟုတ် ဝမ်းသွေးပါခြင်း
- ကသိကအောက်ဖြစ်ခြင်း
- ရွှေ့ရန် နှေးခြင်း သို့မဟုတ်
- မတုံ့ပြန်ခြင်း

စကဲန်ဖတ်ရန်

လက်များကို နို့စပ်စွာ ဆေးကြောပါ။ အထူးသဖြင့် ရေအိမ် အသုံးပြုပြီးနောက် သို့မဟုတ် ကလေးသေးခံ လဲပြီးနောက်



ပုံမှန်အားဖြင့် အသက် ၆နှစ်နှင့် ၂၄ လအကြား ကလေးများကို ကူးစက်သည်။

ပုံမှန် ကလေးဘဝ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း (ပါးစပ်)

- ၂လ၊ ၄လ နှင့် ၆လ



ပိုးသွေးထဲရောက်ရောဂါ

သင်သိရှိရန် လိုအပ်သည်များ

ပိုးသွေးထဲရောက်ရောဂါ

ဘတ်တီးရီးယားကြောင့်ဖြစ်သော (ဘတ်တီးရီးယားဆိုင်ရာ ဦးနှောက်ဖုံးမြှေးရောင်ခြင်း) ရှားပါးသော်လည်း လျင်မြန်

စွာ ဖွံ့ဖြိုးပြီး သေစေနိုင်ခြေ ရှိသည်။

အဓိကအားဖြင့် အမျိုးအစား ၅ မျိုးကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။

A-B-C-W-Y



လက္ခဏာရပ်များ

- ရုတ်တရက် အပြင်းဖျားခြင်း
- အလင်းဒဏ်မခံနိုင်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- လည်ပင်းတောင့်တင်းခြင်း
- မူးဝေခြင်း
- အော့အန်ခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
- တက်ခြင်း

စကဲန်ဖတ်ရန်



ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နမ်းခြင်းမှတစ်ဆင့် ပါးစပ်မှ အရည် ထွက်ခြင်းဖြင့် သို့မဟုတ် တစ်အိမ်ထောင်တည်းတွင် ရှည်ကြာ စွာ ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် ကူးစက်ပြန့်နှံ့သည်။



ကာကွယ်ဆေး အပြည့်အစုံ ထိုးရန် ဦးနှောက်ဖုံးမြှေးရောင်

ကာကွယ်ဆေး အမျိုးအစား နှစ်မျိုး ထိုးရသည်။

- MENACWY: နှစ်ကြိမ်ထိုးခြင်း
 - ပထမအကြိမ် ၁၁-၁၂ နှစ်၌
 - ဒုတိယအကြိမ် ၁၆ နှစ်၌
- MENB: နှစ်ကြိမ်ထိုးခြင်း
 - ပထမအကြိမ် ၁၆-၂၃ နှစ်၌
 - ဒုတိယအကြိမ် ပထမအကြိမ် ထိုးပြီးနောက် ၁-၆ လ



လူသား အဖုကျိတ်ရောဂါ

သင်သိရှိရန် လိုအပ်သည်များ

လူသား အဖုကျိတ်ရောဂါ (HPV) သည် အရေပြားချင်း ရင်းနှီးစွာ ထိတွေ့မှုမှတစ်ဆင့် အလွန်လွယ်ကူစွာ ပြန့်နှံ့သည့် အဖြစ်များသော ဗိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

လူများစွာသည် ရောဂါလက္ခဏာ မပေါ်သော်လည်း အခြား သူများကို ကူးစက်နိုင်ပါသေးသည်။ အဓိကအားဖြင့် လိင် ထိတွေ့မှုမှတစ်ဆင့် ကူးစက်သော်လည်း မိခင်မှ မွေးဖွားလာ သည့် ကလေးသို့လည်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။



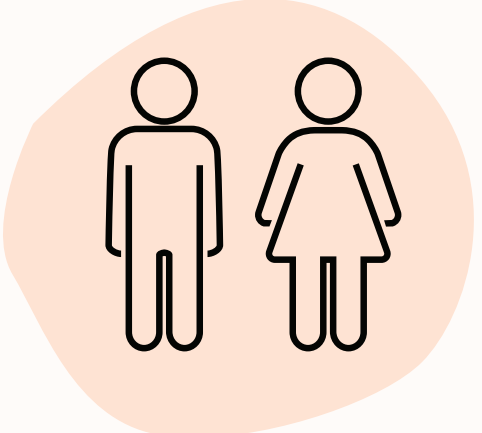
လက္ခဏာရပ်များ

- လိင်အင်္ဂါ ကြွက်နို့များ
- အရေပြား ကြွက်နို့များ
- အသံအိုး ကြွက်နို့များ
- စအိုအနာများ
- ယားယံခြင်း

စကဲန်ဖတ်ရန်



ကင်ဆာ အမျိုးအစားများ -
 သားအိမ်ခေါင်း၊ လည်ချောင်း၊ စအို၊ မိန်းမကိုယ်၊ သားအိမ်လမ်းကြောင်း၊ လိင်တံ၊ အူနှင့် စအိုလမ်းကြောင်း
 HPV သည် အမျိုးသမီး ရောဂါမျှသာ မဟုတ်ပါ။
 ကင်ဆာမဖြစ်အောင် သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ပါ။
 ကာကွယ်ဆေး စောစောထိုးခြင်းသည် ပိုကောင်းပါသည်။



HPV9 ကာကွယ်ဆေးသည် ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သော HPV ၇ မျိုးနှင့် လိင်အင်္ဂါ ကြွက်နို့များကို ဖြစ်စေသည့် ၂ မျိုးကို ကာကွယ်ပေးသည်။

- အသက် ၉-၁၄ နှစ်အကြား စတင်ပါက နှစ် ကြိမ်ထိုးခြင်း
- အသက် ၁၅-၂၆ နှစ်အကြား စတင်ပါက သုံး ကြိမ်ထိုးခြင်း



သွေးမခဲနိုင်သော မျိုးရိုး လိုက် တုပ်ကွေးရောဂါ အမျိုးအစား B

သင်သိရှိရန် လိုအပ်သည်များ

သွေးမခဲနိုင်သော မျိုးရိုးလိုက် တုပ်ကွေးရောဂါ အမျိုး
အစား B (HIB) သည် ငယ်ရွယ်သော ကလေးများတွင်
သေစေနိုင်သည့် ကူးစက်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သော ဘတ်တီးရီး
ယားဆိုင်သည့် ဖျားနာမှုဖြစ်သည်။

အသက် ၅ နှစ်အောက် ကလေးများကို အများဆုံး
ထိခိုက်စေသည်။

ဦးနှောက်ဖုံးမြှေးရောင်ခြင်းသည် ဖျားနာမှုနှင့် သက်ဆိုင်
သည့် အဖြစ်အများဆုံး HIB ဖြစ်သည်။

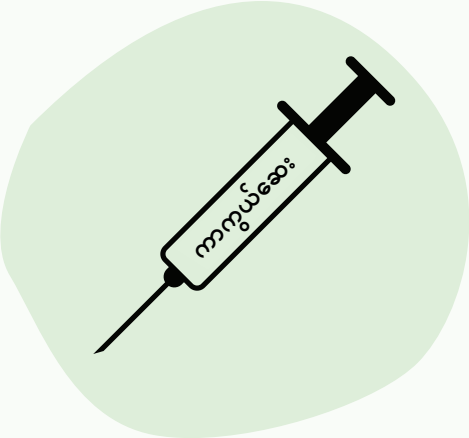
လက္ခဏာရပ်များ

- ဖျားခြင်း
- ကြွက်သား နာကျင်ခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူကြပ်ခြင်း
- ချမ်းတုန်ခြင်း
- အလွန်အကျွံ ပင်ပန်း
နွမ်းနယ်ခြင်း
- ချွေးထွက်ခြင်း
- အဆုတ်ရောင်ရောဂါ
- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း
- အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- လေလမ်းကြောင်း
ပိတ်ဆို့ခြင်း

စကဲန်ဖတ်ရန်




ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းနှင့် အခြားအနီးကပ် ထိတွေ့မှုမှတစ်ဆင့်
ပြန့်နှံ့မှု
သင်ကိုယ်သင်နှင့် သင်ချစ်ရသူများကို ကာကွယ်ရန် စွမ်းအား
သင့်တွင် ရှိသည်။



ပုံမှန် ကလေးဘဝ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

- ၂လ၊ ၄လ၊ ၆လ နှင့် ၁၂-၁၅ လ



နျူမိုကောကပ်စ် ဘတ်တီးရီးယားပိုး ရောဂါ

သင်သိရှိရန် လိုအပ်သည်များ

နျူမိုကောကပ်စ် ဘတ်တီးရီးယားပိုး ရောဂါသည် စထရက် တိုကောကပ်စ် ဘတ်တီးရီးယားပိုး အဆုတ်ရောင်ရောဂါကြောင့် ဖြစ်သော ဖျားနာမှု အုပ်စုတစ်စုကို ဖော်ပြသည်။

၎င်းမှာ အအေးမိခြင်း သို့မဟုတ် တုပ်ကွေး မဟုတ်ပါ။
ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် အနီးကပ် ထိတွေ့ခြင်းမှ ကူးစက်သည်။



လက္ခဏာရပ်များ

- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း
- အပြင်းဖျားခြင်း
- ချမ်းတုန်ခြင်း
- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း
- အဆုတ်ရောင်ရောဂါ
- ဦးနှောက်ဖုံးမြှေးရောင်ခြင်း
- သွေးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း

စကဲန်ဖတ်ရန်



မည်သူ အန္တရာယ်ရှိသနည်း။
အသက် ၅ နှစ်အောက် ကလေးများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ နာတာရှည်ရောဂါ အခြေအနေရှိသူများ၊ ခုခံအားစနစ် မကောင်းသူများ



- ကာကွယ်ဆေးဖြင့် အဆုတ်ရောင်ရောဂါကို ကာကွယ်ခြင်း
- PCV13/PCV15/PCV20
 - ၂လ၊ ၄လ၊ ၆လနှင့် ၁၂-၁၅ လ
 - အချို့သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေများရှိသည့် ၆၅ နှစ် လူကြီးများ သို့မဟုတ် ၁၉-၆၄ နှစ် အရွယ်ရောက်သူများ
 - ပထမအကြိမ် PCV15/PCV20
 - ဒုတိယအကြိမ် PPSV23



ဝက်သက် ရောဂါ

သင်သိရှိရန် လိုအပ်သည်များ

ဝက်သက်ရောဂါသည် ကူးစက်မှု မြင့်မားသည့် မိုင်းရပ်စ်
ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

၎င်းသည် အဖုအပိန့်တက်ခြင်းမျှသာ မဟုတ်ပါ။

ဝက်သက်ရောဂါသည် အထူးသဖြင့် ကလေးများအတွက်
အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ သင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးသည်
ဝက်သက်ရောဂါ ဖြစ်ပါက ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးခန်း
သို့ ချက်ချင်း ဆက်သွယ်ပါ။

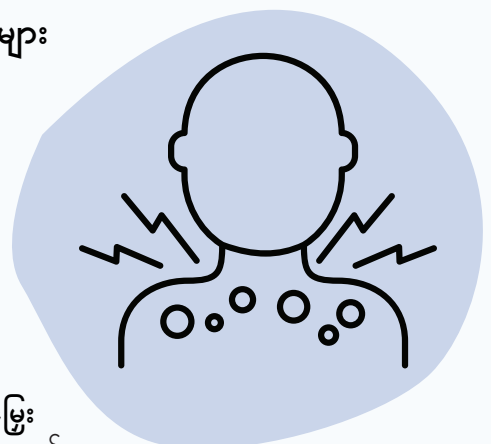


လက္ခဏာရပ်များ

- အပြင်းဖျားခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- နှာရည်ယိုခြင်း
- မျက်စိနီမြန်းခြင်း၊
အရည်ပြည့်လျှမ်းခြင်း
- အဖုအပိန့်
- ပါးစပ်အတွင်း အစက်အပြောက်များ

စကဲန်ဖတ်ရန်

ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့မှုတစ်ခုခု ပြန်နံ့မ
ဝက်သက်ရောဂါသည် လျင်မြန်စွာ သွားသည်။
ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ ရွေ့လျားရန် ကျွန်ုပ်တို့ ကတိပြုပါသည်။



ကာကွယ်ဆေး အပြည့်အစုံ ထိုးရန် ဦးနှောက်ဖုံးမြှေး
ရောင် ကာကွယ်ဆေး အမျိုးအစား နှစ်မျိုး ထိုးရသည်။

- **MENACWY:** နှစ်ကြိမ်ထိုးခြင်း
 - ပထမအကြိမ် ၁၁-၁၂ နှစ်၌
 - ဒုတိယအကြိမ် ၁၆ နှစ်၌
- **MENB:** နှစ်ကြိမ်ထိုးခြင်း
 - ပထမအကြိမ် 16-23 နှစ်၌
 - ဒုတိယအကြိမ် ပထမအကြိမ် ထိုးပြီးနောက်
၁-၆ လ



ပါးချိတ်ရောင်နာ

သင်သိရှိရန် လိုအပ်သည်များ

ပါးချိတ်ရောင်နာသည် ပါးများ နာကျင်ဖူးယောင်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည့် လူသိအများဆုံး ကူးစက်မှု မြင့်မားသည့် တံတွေးဂလင်းအကျိတ် မိုင်းရပ်စ်ရောဂါ တစ်မျိုးဖြစ်သည်။

ဂလင်းအကျိတ်များ ရောင်ရမ်းခြင်းထက် ပိုပါသည်။ ပါးချိတ်ရောင်နာ သည် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။

နားမကြားခြင်း၊ ဦးနှောက်ပိုးဝင်ခြင်း (ဦးနှောက်ဖုံးမြှေးရောင်ခြင်း) နှင့် ဦးနှောက်ရောင်ခြင်း (ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ) တို့ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

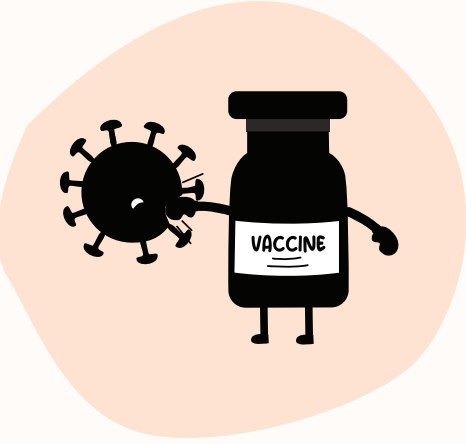
လက္ခဏာရပ်များ

- ဖျားခြင်း
- ဂလင်းအကျိတ်များ ရောင်ရမ်းခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ကြွက်သား ကိုက်ခဲခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- အစာစားချင်စိတ် မရှိခြင်း

စကဲန်ဖတ်ရန်



ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းနှင့် ရောဂါပိုးရှိသော တံတွေးမှတစ်ဆင့် ကူးစက်သည်။
ပါးချိတ်ရောင်နာက သင်၏ ပျော်စရာများ သို့မဟုတ် သင်၏ဆဲလ်ဖီများကို အဖျက်ဆီးမခံပါနှင့်။



(MMR) နှစ်ကြိမ်ထိုး ကာကွယ်ဆေး
ပထမအကြိမ် - ၁၂-၁၅ လ
ဒုတိယအကြိမ် - ၄-၆ လ



ဂျိုက်သိုး

သင်သိရှိရန် လိုအပ်သည်များ

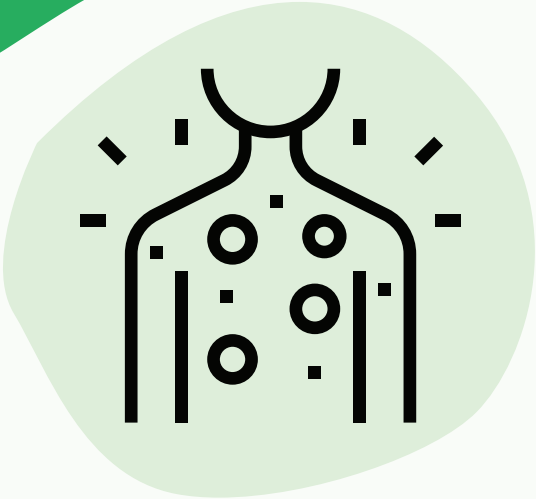
ဂျိုက်သိုး (ဂျာမန် ဝက်သက်ရောဂါ) သည် ကူးစက် မှိုင်းရ ပိစ်ရောဂါ တစ်မျိုးဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်အခါ ဂျိုက်သိုးဖြစ် ပါက ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း၊ သန္ဓေသား သေဆုံးခြင်း၊ မွေး ဖွားပြီး မွေးရာပါ ဂျိုက်သိုး ရောဂါလက္ခဏာ အပါအဝင် ပြင်းထန်သည့် အကျိုးဆက်များ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

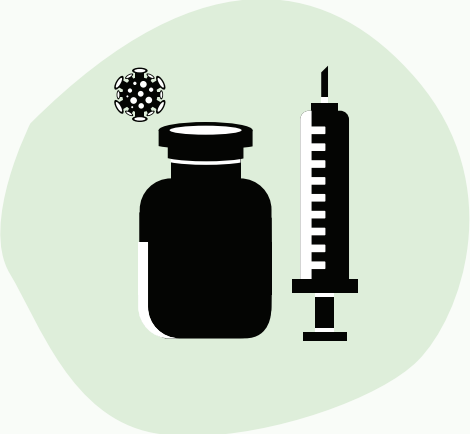
လက္ခဏာရပ်များ

- အနည်းငယ် ဖျားခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အဖုအပိန့်
- ကြွက်သား နာကျင်ခြင်း
- တက်စေ့ နာကျင်ခြင်း
- မျက်စိနာခြင်း

စကဲန်ဖတ်ရန်



လူများ နှာချေ သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးသည့်အခါ လေထဲပြန့်နှံ့သည့် အရည် စက်ကလေးများဖြင့် ကူးစက်သည်။ ဂျိုက်သိုးသည် လျင်မြန်စွာ သွားသည်။ ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ ရွေ့လျားရန် ကျွန်ုပ်တို့ ကတိပြုပါသည်။



(MMR) နှစ်ကြိမ်ထိုး ကာကွယ်ဆေး ပထမအကြိမ် - ၁၂-၁၅ လ ဒုတိယအကြိမ် - ၄-၆ လ



ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ

သင်သိရှိရန် လိုအပ်သည်များ

ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ (တဟွတ်ဟွတ် ချောင်းဆိုးခြင်း) သည် ဘော်ဒါတယ်လာ ပရိုတက်စစ် ဘတ်တီးရီးယားကြောင့် ဖြစ်သည့် အထက်ပိုင်း အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်သည်။

ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ ရှိနိုင်သည်ဟု သံသယရှိသော မည်သူမဆိုသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် သီးခြားခွဲနေပြီး တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ရယူသင့်သည်။

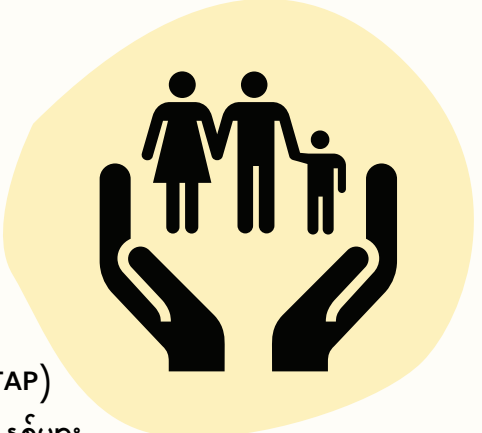
လက္ခဏာရပ်များ

- နှာရည်ယိုခြင်း သို့မဟုတ် နှာပိတ်ခြင်း
- ပြင်းထန်သော သို့မဟုတ် မထိန်းချုပ်နိုင်သော ချောင်းဆိုးခြင်း၍ တက်ခြင်းနှင့် အန်ခြင်း
- အနည်းငယ်ဖျားခြင်း (၁၀၀.၄F အောက်) သို့မဟုတ် အဖျားမရှိခြင်း
- ကလေးများနှင့် ငယ်ရွယ်သော ကလေးများတွင် အသက်ရှူရပ်ခြင်း (အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သော ခေတ္တအသက်ရှူခြင်း) နှင့် ပြာနမ်းခြင်း (အပြာရောင် သို့မဟုတ် ခရမ်းရောင်သို့ ပြောင်းခြင်း)

စကဲန်ဖတ်ရန်



ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို ပြင်းထန်သော ဖျားနာမှုအတွက် အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်း ဖြစ်သည်။



- ပုံမှန် ကလေးဘဝ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း (DTAP)
 - ၂လ၊ ၄လ၊ ၆လ၊ ၁၂-၂၃ လနှင့် ၄-၆ နှစ်များ
- ဆယ်ကျော်သက် ထိုးဆေး (TDAP)
 - ၁၁-၁၂ နှစ်၌
- လူကြီးထိုးဆေး (TDAP သို့မဟုတ် TD)
 - ၁၀ နှစ်တိုင်းတစ်ကြိမ်
- ကိုယ်ဝန်ရှိတိုင်း



ဆံ့ဆို့နာ

သင်သိရှိရန် လိုအပ်သည်များ

ဆံ့ဆို့နာသည် ကော်ရန်နီဘတ်တီးရီးယမ်း ဒစ်ဖီးရီးယား ဘတ်တီးရီးယားမှ ထုတ်လုပ်သော အဆိပ်ကြောင့် ဖြစ်သည့် ပြင်းထန်သော ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

ဆံ့ဆို့နာသည် တိုက်ရိုက် ထိတွေ့မှု သို့မဟုတ် လေမှတစ်ဆင့် ကြောင့် ကူးစက်ပြန့်နှံ့သည်။ ရုတ်တရက် ပေါ်ပေါက်ခြင်း ရှားပါးသော်လည်း ကာကွယ်ရေးမထိုးထားသူများကြားတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသေးသည်။

လက္ခဏာရပ်များ

- နှာရည်ထွက်ခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- အားနည်းခြင်း
- ဖျားခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အသားအရေ ပြာခြင်း
- လည်ပင်းရောင်ခြင်း
- “တဟုတ်ဟုတ်” ချောင်းဆိုးခြင်း
- မျိုချရာတွင် နာကျင်ခြင်း
- အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း

စကဲန်ဖတ်ရန်



ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် ဆံ့ဆို့နာကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို ပြင်းထန်သော ဖျားနာမှုအတွက် အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်း ဖြစ်သည်။



- ပုံမှန် ကလေးဘဝ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း (DTAP)
 - ၂လ၊ ၄လ၊ ၆လ၊ ၁၂-၂၃ လနှင့် ၄-၆ နှစ်များ
- ဆယ်ကျော်သက် ထိုးဆေး (TDAP)
 - ၁၁-၁၂ နှစ်၌
- လူကြီးထိုးဆေး (TDAP သို့မဟုတ် TD)
 - ၁၀ နှစ်တိုင်းတစ်ကြိမ်
- ကိုယ်ဝန်ရှိတိုင်း



မေးခိုင်ရောဂါ

သင်သိရှိရန် လိုအပ်သည်များ

မေးခိုင်ရောဂါ (မေးခိုင်) သည် ကလေးစတုရန်းအိမ်
တီတာနီ ဘတ်တီးရီးယားမှ ထုတ်လုပ်သော အဆိပ်
ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အာရုံကြောစနစ်ကို
ပျက်စီးစေသည်။

ညစ်ညမ်းသော အရာဝတ္ထုများမှ ဒဏ်ရာမှတစ်ဆင့်
အသားများ အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာသော မြေကြီးထဲ
ရှိ ဘတ်တီးရီးယားကြောင့် ဖြစ်သည်။

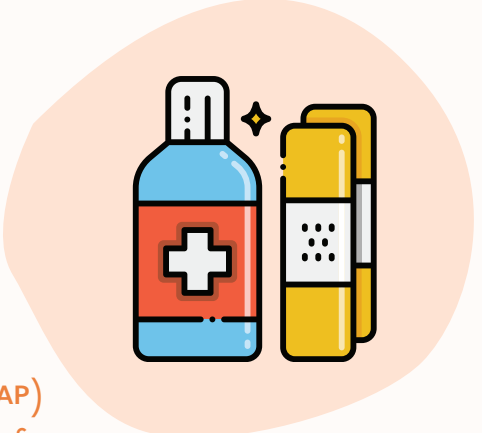
လက္ခဏာရပ်များ

- ကြွက်သားဆွဲခြင်း
- ဖျားခြင်း
- မျိုချရခက်ခြင်း
- နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်ခြင်း
- ဆီးဝမ်းမထိန်းနိုင်ခြင်း

စကဲန်ဖတ်ရန်




ဒဏ်ရာ သန့်စင်ခြင်း၊ ဆေးဝါးနှင့် မေးခိုင်ပိုးသတ်ဆေး
ထိုးခြင်းဖြင့် ချက်ချင်း ကုသမှု



- ပုံမှန် ကလေးဘဝ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း (DTAP)
 - ၂လ၊ ၄လ၊ ၆လ၊ ၁၂-၂၃ လနှင့် ၄-၆ နှစ်များ
- ဆယ်ကျော်သက် ထိုးဆေး (TdAP)
 - ၁၁-၁၂ နှစ်၌
- လူကြီးထိုးဆေး (TdAP သို့မဟုတ် TD)
 - ၁၀ နှစ်တိုင်းတစ်ကြိမ်
- ကိုယ်ဝန်ရှိတိုင်း



အသည်းရောင် အသားဝါ B

သင်သိရှိရန် လိုအပ်သည်များ

အသည်းရောင်အသားဝါ B သည် အသက်အရွယ်မရွေး လူ
များကို ကူးစက်စေနိုင်သည့် ပြင်းထန်၍ သေစေနိုင်သော
ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အသည်းရောင်ရမ်း
ခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။

သွေး သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ် အရည်များ သို့မဟုတ် မိခင်မှ
မွေးကင်းစကလေးငယ်သို့ ကူးစက်သည်။ အသည်းကင်ဆာ
ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အသံတိတ် ရောဂါကူးစက်မှု ဖြစ်
နိုင်သည်။

လက္ခဏာရပ်များ

- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- အစာစားချင်စိတ် နည်းခြင်း
- ဗိုက်နာခြင်း
- မူးဝေခြင်း
- အသားဝါရောဂါ
- ဆီးမည်းခြင်း

စက်နုဖတ်ရန်

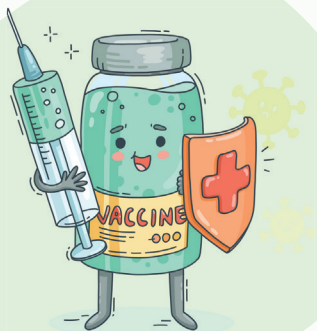


အသည်းရောင်အသားဝါ B ကာကွယ်ဆေးသည် ကင်ဆာကာကွယ်သည့်
ပထမဆုံး ကာကွယ်ဆေး ဖြစ်သည်။ မွေးကင်းစတွင် ဆေးထိုးမှု စတင်
ခံယူရန် အကြံပြုထားသည်။



ပုံမှန် ကလေးဘဝ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

- ၀လ၊ ၁လ နှင့် ၆လ



အသည်းရောင်အသားဝါ A သင်သိရှိရန် လိုအပ်သည်များ

အသည်းရောင်အသားဝါ A သည် အသက်အရွယ်မရွေး လူများ ကို ကူးစက်စေနိုင်သည့် ကူးစက်မှု မြင့်မားသည့် ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အသည်းရောင်ရမ်းခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ညစ်ညမ်းသော အစားအစာ သို့မဟုတ် ရေမှတစ်ဆင့် ကူးစက်သည်။

Kentucky တွင် တွေ့ရှိရသော မြင့်တက်လာသည့် ဖြစ်ရပ်များ တွင် အစီရင်ခံတင်ပြထားသော အသည်းရောင်အသားဝါ A ရောဂါဖြစ်ရပ်များ၏ ပျမ်းမျှ ၁၀ နှစ် ကျော်လွန်ပါသည်။

လက္ခဏာရပ်များ

- ဖျားခြင်း
- အော့အန်ခြင်း
- မူးဝေခြင်း
- အသားဝါရောဂါ
- ဝမ်းပျက်ခြင်း
- ဗိုက်နာခြင်း

စကဲန်ဖတ်ရန်




သင်ကိုယ်သင်နှင့် သင်ချစ်ရသူများကို ကာကွယ်ရန် စွမ်းအား သင့် တွင် ရှိသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် သင်၏အကောင်းဆုံး ခုခံကာကွယ်ခြင်း ဖြစ်သည်။



- ပုံမှန် ကလေးဘဝ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း
- ၁နှစ်၌ ၆-၁၂ လ ပြီးနောက်

