



shutterstock.com - 1894367578



ကိုဗစ်-၁၉နှင့်ပတ်သက်၍  
အမေးများသော မေးခွန်းများ

၁။ ကိုဗစ် - ၁၉  
ကာကွယ်ဆေးနှင့်  
ဆက်စပ်ရာမေးခွန်းများ

Updated: April 01, 2022

## ကိုဗစ် - ၁၉ နှင့်ပတ်သက်၍ အမေးများသော မေးခွန်းများ

### ကိုဗစ် - ၁၉ ကာကွယ်ဆေးနှင့် ဆက်စပ်ရာမေးခွန်းများ

၁။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးမည်ဆိုလျှင် မည်သည့်အချက်တွေကို သိရှိ ဆန်းစစ်ဖို့လိုပါသလဲ။

မည်သည့်ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးမည်ကို ဦးစွာသိရှိရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) မှ အသိအမှတ်ပြုထားသော ကာကွယ်ဆေးများကိုသာ ထိုးနှံသင့် ပါတယ်။ ၎င်းတို့မှာ ---

- (၁) AstraZeneca-Oxford/ Covishield,
- (၂) Pfizer/Bion Tech,
- (၃) Moderna,
- (၄) Johnson and Johnson (Janssen),
- (၅) Sinopharm (Beijing Institute of Biological Products Co-Ltd),
- (၇) CoronaVac (Sinovac ဟု လူသိများ)
- (၇) Covaxin (၃ နိုဝင်ဘာ ၂၀၂၁)
- (၈) Covovax (၁၇ ဒီဇင်ဘာ ၂၀၂၁)
- (၉) Nuvaxovid/Novavax (၂၀ ဒီဇင်ဘာ ၂၀၂၁) တို့ဖြစ်ပါတယ်။

**တရုတ်နိုင်ငံထုတ် Sinopharm (Wuhan Institute of Biological Products Co Ltd) နှင့် ရုရှားနိုင်ငံထုတ် Sputnik V၊ Sputnik Light ကာကွယ်ဆေးများမှာ ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ စိစစ်ဆဲ နှင့် အသိအမှတ်ပြုထားခြင်း မရှိသေးပါ။**

ထို့ပြင် ကာကွယ်ဆေး၏ အရည်အသွေးစိတ်ချရမှု ရှိ/မရှိ၊ စနစ်တကျ သိုလှောင်ထားမှု ရှိ/မရှိ၊ ဆေးထိုးရန် စနစ်တကျ စီစဉ်ထားမှု ရှိ/မရှိ၊ ဆေးထိုးပေးမည့်သူများ၏ ကျွမ်းကျင်စိတ်ချရမှုရှိ /မရှိ စသည်တို့ပေါ် မူတည်ဆန်းစစ်ဖို့လိုပါတယ်။

၂။ ကိုဗစ် - ၁၉ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးရင် ဘယ်လောက် ရာခိုင်နှုန်းထိ ကာကွယ်ပါသလဲ။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့(WHO) မှ အသိအမှတ်ပြု စိစစ်ထားသော ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး များ၏ ကာကွယ်နိုင်စွမ်းမှာ -

	ကိုဗစ် ကာကွယ်ဆေးများ	ကိုဗစ်လက္ခဏာခံစားရမှုကို ကာကွယ်နိုင်စွမ်း	ပြင်းထန်ကိုဗစ် ကာကွယ်နိုင်စွမ်း
၁.	Pfizer by BioNtech Comirnaty	၉၁.၃%	၉၅.၃%
၂.	AstraZeneca-University of Oxford by SK Bio	၇၆%	၈၅%
၃.	Covishield by SII	၆၆.၇%	၉၂%
၄.	Janssen by Johnson & Johnson	၇၂% <sup>၁</sup>	၈၆ %
၅.	Moderna	>၉၀ %	>၉၅ %
၆.	Sinopharm by Beijing Bio-Institute of Biological Products Co Ltd	၇၉%	သုတေသနအချက်မရှိသေး
၇.	CoronaVac (Sinovac) by Sinovac Biotech Ltd.	၅၁%	၁၀၀%
၈.	Covaxin by Bharat Biotech	၇၇.၈%	၉၃.၄%
၉.	Covovax by SII and Nuvaxovid in Europe	၉၀%	၉၀%

★ကာကွယ်ဆေးများမှာ ပြင်းထန်သော ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုမှ အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ ကာကွယ်စေနိုင်သော်လည်း ရောဂါလုံးဝမကူးစက်အောင် ကာကွယ်နိုင်ခြင်း မရှိသဖြင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသော်လည်း ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ခြင်း လမ်းညွှန်ချက်များဖြစ်သည့် မဖြစ်မနေ နှာခေါင်းပါးစပ်စည်း တပ်ခြင်း၊ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြု၍ စက္ကန့် ၂၀ ကြာ လက်ဆေးခြင်း၊ လူစုလူဝေး ရှောင်ရှားခြင်းတို့ကို ဆက်လက်လိုက်နာသွားရန် လိုအပ်ပါသည်။

၃။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးက ဘယ်လိုလူမျိုးတွေ ထိုးသင့်သလဲ။

ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးကို အသက် (၁၈)နှစ်နှင့်အထက်ရှိသည့်သူအများစု ထိုးနှံနိုင်သော်လည်း

- ရောဂါကူးစက်မှု အများဆုံးဖြစ်နိုင်သည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ နှင့်
- ကိုဗစ်ဖြစ်ပွားပါက ရောဂါပြင်းထန်နိုင်သူများ (အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများ၊ အခြား ရောဂါအခံရှိသူများ) တွင် ဦးစားပေးထိုးနှံရန် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များက အကြံပြုထား ပါတယ်။
- သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ ပန်းနာရင်ကြပ် ဝေဒနာရှင်များ၊ အဆုတ်၊ အသည်း နှင့် ကျောက်ကပ် ရောဂါရှိသူများအပြင် နာတာရှည်ကူးစက်ရောဂါ ရှိသော်လည်း ရောဂါအနေအထား တည်ငြိမ်သူများ [ဥပမာ - အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ (HIV) ပိုးရှိပြီး အေအာတီ (ART) ဆေးသောက်သုံး နေသူများ] တွင် ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံသင့်သည်။

**၄။ ကိုဗစ် - ၁၉ ကာကွယ်ဆေးကို ဘယ်လိုလူတွေမှာ မထိုးသင့်ဘူးလဲ။**

- လက်ရှိ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါခံစားနေရသူများ (သို့မဟုတ်) ကိုဗစ်-၁၉ သံသယရောဂါ လက္ခဏာ ခံစားနေရသူများ
- အသက် ၁၈ နှစ်အောက် ကလေးများ (သို့သော် နိုင်ငံအလိုက် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်း မူဝါဒများအရ အသက် ၅ နှစ် အထက် သို့ ၁၂ နှစ် အထက်တွင် ထိုးနှံပေးလျက်ရှိ။)
- ကာကွယ်ဆေးထဲတွင်ပါဝင်သည့် ဓာတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုးမျိုးနှင့် မတည့်သည့် ရောဂါရာဇဝင် ရှိသူများ၊
- ယခင်က အခြားကာကွယ်ဆေးများ ထိုးနှံရာတွင် ဓာတ်မတည့်ခြင်း ဖြစ်ဖူးသူများ၊
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ (အချို့ကာကွယ်ဆေးများအတွက်) ကာကွယ်ဆေးမထိုးနှံသင့် ပါ။

**ဓါတ်မတည့်ခြင်းရောဂါရာဇဝင်ရှိသူများသည်** ကာကွယ်ဆေးမထိုးမီ ဆေးထိုးနှံပေးမည့် ကျန်းမာ ရေးစောင့်ရှောက်သူနှင့် ဦးစွာတိုင်ပင်ဆွေးနွေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည်** ကိုဗစ်ရောဂါဖြစ်ပွားပါက ရောဂါပြင်းထန်မှုဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်နှင့်ဆက်စပ်သော နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ခံစားရနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် ဦးစားပေး ထိုးနှံသင့်သော်လည်း အချို့ကာကွယ်ဆေးများ၌ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် စိတ်ချရသော သုတေသနအချက်အလက်များ မရရှိသေးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များကို ထိုးနှံရာတွင် ကာကွယ် ဆေးထိုးခြင်း၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးများကို နှိုင်းဆကာ ကျွမ်းကျင်သောကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများနှင့် တိုင်ပင်၍ ထိုးနှံရမည်။

၅။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးလျှင် ရရှိနိုင်မည့် ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးများကို သိချင်ပါတယ်။  
လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ ကာကွယ်ဆေးအကြိမ်ပြည့်ထိုးခြင်းဖြင့် အောက်ပါအကျိုး  
ကျေးဇူးများ ရရှိစေပါတယ်။

- ✓ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကြောင့် ပြင်းထန်စွာနာမကျန်းဖြစ်ခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းများ လျော့ကျ  
စေခြင်း
- ✓ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်ခြင်း နှင့် အခြားသူများကို ကူးစက်စေခြင်းများ လျော့ကျခြင်း
- ✓ ကိုဗစ်-၁၉ မျိုးကွဲများမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း

သို့ရာတွင် မည်သည့်ကာကွယ်ဆေးမဆို ရောဂါကို (၁၀၀) ရာခိုင်နှုန်း မကာကွယ်နိုင်  
သည့်အတွက် လူ၏ အသက်အရွယ်၊ ရောဂါအခံရှိ/မရှိ၊ ကိုယ်ခံအားစနစ်  
စသည့်အချက်များအပေါ် မူတည်ပြီး ကာကွယ်နိုင်မှုကို ကျော်လွန်၍ ပိုးကူးခြင်းမျိုး  
(Breakthrough infection) ရှိတတ်ပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးကို အကြိမ်ပြည့်ထိုးထား  
သော်လည်း အနည်းစုသောလူများတွင် ရောဂါဖြစ်နိုင်ပါ တယ်။ ဒါကို ကာကွယ်ဆေး  
ရဲ့တားဆီးနိုင်မှုကို ကျော်လွန်ပြီး ပိုးကူးစက်တာ (Vaccine breakthrough cases)  
လို့ခေါ်ပါတယ်။

ထို့ကြောင့် ကာကွယ်ဆေးအကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံပြီးနောက်တွင်လည်း တစ်ကိုယ်ရည်ကာကွယ်ခြင်း  
နည်းလမ်းများဖြစ်သည့် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်း၊ လက်ကို မကြာခဏဆေးခြင်း၊ ခပ်ခွာခွာ  
၆ ပေခြား နေထိုင်ခြင်း၊ လူစုလူဝေးရှောင်ခြင်း တို့ကို ဆက်လက်လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်  
ပါတယ်။

**ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး**အနေဖြင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးခါစတွင် ဖျားခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊  
ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ဆေးထိုးသည့်နေရာတွင် နာကျင်ခြင်း၊ နီရဲခြင်းနှင့်  
ရောင်ယမ်းခြင်း စသည်တို့ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ အများစုမှာ မပြင်းထန်ဘဲ ၂ ရက်ကျော်လျှင်  
သက်သာသွားလေ့ ရှိကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။

၆။ ကာကွယ်ဆေးထိုးလျှင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များ သိလိုပါတယ်။

ကာကွယ်ဆေးမထိုးမီ

- ကောင်းစွာ အနားယူပြီး ကျန်းမာစွာ ရှိနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ (နေမကောင်းဖြစ်နေပါက ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ မသင့်ပါ။)
- ယေဘုယျအားဖြင့် မိမိတို့ သက်ဆိုင်ရာရောဂါအခံများအတွက် ပုံမှန်သောက်သုံးနေ ရသောဆေးများကို ကာကွယ်ဆေးမထိုးမီတွင် ဖြတ်ထားရန်မလိုပါ။
- ကိုယ်ခံအားကို လျော့နည်းစေတတ်သော စတီရိုဆွိုက်ဆေးများနှင့် ကင်ဆာဆေးများ သောက်သုံးနေခြင်းများရှိပါက ကုသမှုပေးနေသော သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်နှင့် ကြိုတင် တိုင်ပင် ဆွေးနွေးပါ။
- ရောဂါအခံ ရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ စွဲသောက်နေသည့်ဆေး ရှိလျှင်သော်လည်း ကောင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးမည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများကို ဥပီးစွာ အသိပေးပါ။

ကာကွယ်ဆေးမထိုးမီ နှင့် ထိုးပြီးပြီးချင်း

- အာဟာရပြည့်ဝစေမည့် အစားအစာ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများကို မျှတ အောင် စားပါ။
- အရက်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည် (ရေဓာတ်ခန်းခြောက်စေသည့်အပြင် ပျို့အန် ခြင်းကို ပိုဆိုးစေသောကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်)။
- တစ်ခါမှ မစားဖူးသော အစားအစာကို စမ်း၍ စားကြည့်ခြင်း၊ တစ်ခါမှ မသုံးဖူးသော အလှကုန်ပစ္စည်းကို စမ်း၍ သုံးကြည့်ခြင်း ရှောင်ကြဉ်ရပါမည် (ဓာတ်မတည့်ခြင်းဖြစ်ပါက ထိုအရာများ ကြောင့်လား၊ ကာကွယ်ဆေးကြောင့်လား ခွဲခြားရခက်သောကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်)။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးချိန်

- ဆေးထိုးပေးသည့် ကျန်းမာရေးဌာန၌ မိနစ် ၃၀ မျှ ထိုင်နေပြီး စောင့်ကြည့်ခံရန် လိုအပ် ပါသည်။ (ကာကွယ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်းလက္ခဏာများဖြစ်သည့် သွေးပေါင်ချိန် ရုတ်တရက်ကျခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ ယားယံခြင်း၊

အနီကွက်ထခြင်း၊ မျက်နှာရောင်ကိုင်းခြင်းစသည်တို့ ပေါ်ပေါက်ပါက အရေးပေါ် ဆေးကုသမှုခံယူနိုင်ရန် ဖြစ်ပါတယ်)

- ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့် နေရာကို မရောင်ကိုင်းစေရန်နှင့် နာကျင်မှုလျော့စေရန် ရေခဲအုံ ပေးနိုင်ပါသည်။
- လိုအပ်ပါက တစ်ရက် နှစ်ရက်မျှ နေအိမ်တွင် ကောင်းစွာ အနားယူပါ။ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။
- ပြင်းထန်သော ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ (ဥပမာ - ရေကူးခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ အလေးမခြင်း၊ ဘောလုံးကစားခြင်း၊ ကြက်တောင်ရိုက်ခြင်း၊ ဘော်လီဘောပုတ် ခြင်းစသည်) နှင့် အားစိုက်ထုတ်ရသော အလုပ်များကို ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ၇ ရက် အတွင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၇။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးကို ဘယ်မှာထိုးသင့်ပါသလဲ။

ကာကွယ်ဆေး၏ အာနိသင်အရည်အသွေးစိတ်ချရမှုရှိအောင်

- ✓ စစ်မှန်သော ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးတင်သွင်းကြောင်း အာမခံနိုင်မှုရှိသည့် အဖွဲ့အစည်း/ ကုမ္ပဏီ၊
- ✓ သက်ဆိုင်ရာ ကာကွယ်ဆေးများအတွက် သတ်မှတ်ထားသည့် အပူချိန်တွင် စနစ်တကျ သိုလှောင်ထားသော၊
- ✓ စနစ်တကျ သယ်ယူထိန်းသိမ်းမှု ရှိသော၊
- ✓ ဆေးထိုးစဉ်တွင် ကာကွယ်ဆေးထိန်းသိမ်းခြင်းဆိုင်ရာ စည်းကမ်းချက်များကို စနစ်တကျ လိုက်နာမှုရှိသော
- ✓ ကာကွယ်ဆေး နှင့်ပတ်သက်သည့်လုပ်ငန်းစဉ်များကို သင်တန်းပေးထားသည့် ကျွမ်းကျင်သူများ ရှိသော၊
- ✓ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးမည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများအပေါ် စိတ်ချယုံကြည် ရနိုင်သည့် နေရာများမှ ကာကွယ်ဆေးကိုသာ ထိုးနှံသင့်ပါသည်။

သို့မဟုတ်ပါက ကာကွယ်ဆေးအာနိသင်များ မရဘဲ ပျက်ပြယ်နိုင်ပါတယ်။

၈။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးများ၏ အာနိသင်က အချိန်ဘယ်လောက်ထိ ခံပါသလဲ။

ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးများမှာ အသစ်ရှာဖွေဖော်ထုတ်ထားသော ကာကွယ်ဆေးများ ဖြစ်သဖြင့် ၎င်းတို့၏ အာနိသင် မည်မျှခံမည်ကို အတိအကျ မပြောနိုင်သေးဘဲ သုတေသနပြု လေ့လာနေဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကနဦးလေ့လာချက်များအရ ကာကွယ်ဆေးတစ်မျိုးကို သတ်မှတ် ထားသောကာလအတွင်း အကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံပြီး ၆ လအကြာတွင် ပြင်းထန်သောရောဂါအား ကာကွယ်ဆေးကာကွယ်နိုင်မှု အနည်းနှင့်အများ လျော့ကျကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

၉။ တရုတ်နိုင်ငံထုတ် Sinopharm နဲ့ CoronaVac (Sinovac) ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးများ အကြောင်း သိလိုပါတယ်။

	<b>Sinopharm (BBIBP-CorV)</b>	<b>CoronaVac</b>
ထုတ်လုပ်သည့် ကုမ္ပဏီ	Beijing Institute of Biological Products Co-Ltd	Sinovac Life Sciences Co., Ltd
ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစား	ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို အစွမ်းမဲ့အောင် (Inactivated virus) ပြုလုပ်၍ ထုတ်လုပ်	ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို အစွမ်းမဲ့အောင် (Inactivated virus) ပြုလုပ်၍ ထုတ်လုပ်
သိုလှောင်ထိန်းသိမ်းရမည့် အပူချိန်	၂ မှ ၈ ဒီဂရီ ဆဲစီးယပ်စ် အတွင်း (ပုလင်းပေါ်တွင် အပူချိန် စောင့်ကြည့်နည်းပညာပါရှိ)	၂ မှ ၈ ဒီဂရီ ဆဲစီးယပ်စ် အတွင်း
ထိုးရမည့် အကြိမ်ရေ	၂ ကြိမ် (ပထမအကြိမ် ထိုးပြီး ၃ ပတ် မှ ၄ ပတ် အကြာတွင် ဒုတိယ အကြိမ် ထိုးရန်)	၂ ကြိမ် (ပထမအကြိမ် ထိုးပြီး ၂ ပတ် မှ ၄ ပတ် အကြာတွင် ဒုတိယ အကြိမ်ထိုးရန်)
ရောဂါလက္ခဏာခံစားရနိုင် ခြေမှကာကွယ်နိုင်စွမ်း (ဒုတိယအကြိမ် ဆေးထိုးပြီး	၇၉ ရာခိုင်နှုန်း	၅၁ ရာခိုင်နှုန်း



၁၄ ရက်မှစတင်၍)		
ပြင်းထန်ကိုဗစ်ကာကွယ်နိုင်စွမ်း	သုတေသနအချက်မရှိသေးပါ	၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း
ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ အရေးပေါ်အသုံးပြုခြင်း ခွင့်ပြုချက်	ခွင့်ပြုပြီး (၇ မေ ၂၀၂၁)	ခွင့်ပြုပြီး (၁ ဇွန် ၂၀၂၁)
အခြားသိသင့်သည့်အချက်များ	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ အသက် ၁၈ နှစ်နှင့် အထက် ရှိသူများတွင်သာ ထိုးနှံနိုင်</li> <li>➢ နို့တိုက်မိခင်များတွင် ထိုးနှံနိုင်</li> <li>➢ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် သုတေသနအချက်အလက်များ မရှိသေးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များကို ထိုးနှံရာတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုး နှိုင်းဆ၍ ထိုးနှံရန်</li> </ul>	

Sinopharm ကာကွယ်ဆေးကို ပထမအကြိမ် ထိုးပြီး ၃ ပတ်မပြည့်ခင် ဒုတိယအကြိမ်ထိုးရပါက နောက်ထပ်တစ်ကြိမ်ထိုးရန် မလိုအပ်ပါ။ (သို့) ဒုတိယအကြိမ်ဆေးထိုးရန် ၄ ပတ်ထက် ကျော်လွန် သွားပါကလည်း ထိုးခွင့်ရသည့်အချိန် အနီးစပ်ဆုံး၊ အမြန်ဆုံးထိုးရမည်။ ကာကွယ်ဆေးကို အကြိမ်ပြည့် (၂ ကြိမ်) ထိုးနှံရန် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များမှ အကြံပြုထား ပါတယ်။

၁၀။ အိန္ဒိယနိုင်ငံထုတ် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး Covishield နှင့် Covaxin အကြောင်းကို သိချင်ပါ တယ်။

	Covishield	Covaxin
ထုတ်လုပ်သည့် ကုမ္ပဏီ	Serum Institute of India Pvt Ltd (AstraZeneca ကုမ္ပဏီနှင့် Oxford တက္ကသိုလ်တို့ ပူးပေါင်း ဖော်စပ်)	Bharat Biotech ကုမ္ပဏီ (အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဆေးသုတေသန ကောင်စီနှင့် တွဲဖက်ထုတ်လုပ်)
ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစား	ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး သယ်ဆောင်သော ပိုး (viral vector) မှတဆင့်	ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို အစွမ်းမဲ့အောင် (Inactivated virus) ပြုလုပ်၍

	ထုတ်လုပ်	ထုတ်လုပ်
သိုလှောင်ထိန်းသိမ်းရမည့်အပူချိန်	၂ မှ ၈ ဒီဂရီ ဆဲစီးယပ်စ်အတွင်း	၂ မှ ၈ ဒီဂရီ ဆဲစီးယပ်စ်အတွင်း
ထိုးရမည့် အကြိမ်ရေ	၂ ကြိမ် (ပထမအကြိမ် ထိုးပြီး ၄ ပတ်မှ ၆ ပတ်အကြာ (သို့) ၈ ပတ်မှ ၁၂ ပတ်တွင် ဒုတိယအကြိမ် ထိုး ရန်)*	၂ ကြိမ် (ပထမအကြိမ် ထိုးပြီး ၂၈ ရက်အကြာတွင် ဒုတိယအကြိမ် ထိုးရန်)
ရောဂါလက္ခဏာခံစားရမှုကိုကာကွယ်နိုင်စွမ်း	၆၆.၇ ရာခိုင်နှုန်း	၇၇.၈ ရာခိုင်နှုန်း
ပြင်းထန်ကိုဗစ်ကာကွယ်နိုင်စွမ်း	၉၂ ရာခိုင်နှုန်း	၉၃.၄ ရာခိုင်နှုန်း
ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ အရေးပေါ်အသုံးပြုခြင်း ခွင့်ပြုချက်	ခွင့်ပြုပြီး (၁၆ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀၂၁)	ခွင့်ပြုပြီး (၃ နိုဝင်ဘာ ၂၀၂၁)
အခြားသိသင့်သည့် အချက်များ	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ အသက် ၁၈ နှစ်နှင့် အထက်တွင်သာ ထိုးနှံ နိုင်</li> <li>➢ နို့တိုက်မိခင်များတွင် ထိုးနှံနိုင်</li> <li>➢ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များကို ထိုးနှံရာတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုး နှိုင်းဆ၍ ထိုးနှံရန်</li> </ul>	

\*အထက်ပါ ကာကွယ်ဆေးများထိုးရာတွင် အချိန်မည်မျှခွာထိုးလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်မည်ဆိုသည်ကို စမ်းသပ်လေ့လာနေကြဆဲ ဖြစ်သည်။ လတ်တလော တွေ့ရှိချက်များအရ Covishield ဆေး၏ ပထမနှင့် ဒုတိယကာကွယ်ဆေးအကြိမ်ကို ၈-၁၂ ပတ် အထိ ခွာပြီး ထိုးနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ အကယ်၍ ၁၂ ပတ် ကျော်သွားလျှင်လည်း အစမှ ပြန်ထိုးစရာမလိုဘဲ ဒုတိယအကြိမ်ထိုးနိုင်သည်ဟု ရည်ညွှန်းထားပါသည်။ မိမိနေထိုင်ရာဒေသတွင် မူတည်ပြီး ကာကွယ်ဆေးရရှိနိုင်မှုနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသူများ၏ သတ်မှတ်ချက်ပေါ် မူတည်၍ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ထိုးနိုင်ပါသည်။

၁၁။ ကာကွယ်ဆေးမထိုးခင် ကိုဗစ် - ၁၉ ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးရန် လိုပါသလား။

ကာကွယ်ဆေးမထိုးခင် ကိုဗစ် - ၁၉ ရှိ/မရှိ ဓါတ်ခွဲစစ်ဆေးရန် မလိုအပ်ပါ။ အကယ်၍ ကိုဗစ်ရောဂါ လက္ခဏာများ လက်ရှိခံစားနေခြင်း သို့မဟုတ် ကိုဗစ်ရောဂါပိုး တွေ့ရှိရသူများတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် စောင့်ဆိုင်းရမည့် အချိန်နှင့် ပတ်သက်၍ မေးခွန်းအမှတ် - ၁၃ တွင် ဖတ်ရှုပါ။

ကိုဗစ်ရောဂါရှိသူများနှင့် ထိတွေ့မှုရှိသူများသည်လည်း သီးခြားခွဲနေထိုင်ရမည့် ကာလကျော်လွန် မှသာ ကာကွယ်ဆေး သွားရောက်ထိုးနှံရမည်။ သီးခြားခွဲနေထိုင်ရမည့်ကာလကို အောက်ပါအတိုင်း သတ်မှတ် ထားပါတယ်။

- လက္ခဏာရှိသူ၏ မိသားစုဝင် (သို့မဟုတ်) လက္ခဏာရှိသူနှင့် ထိတွေ့ထားသူအတွက် လက္ခဏာမပြသေးသော်လည်း (၁၀) ရက် သီးခြားခွဲနေထိုင်ရပါမည်။ ထိုရက်များအတွင်း လက္ခဏာပေါ်ပေါက်လာပါက ပေါ်လာသည့်နေ့ရက်မှ စတင်၍ (၁၀) ရက် သီးခြား နေထိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

၁၂။ ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါဖြစ်ပြီးပါက ကာကွယ်ဆေးမထိုးဘဲ နေသင့်ပါသလား။

ကိုဗစ်ရောဂါဖြစ်ပြီးပါကလည်း ကာကွယ်ဆေးမထိုးဘဲ မနေသင့်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ရောဂါမှ ပြန်လည်သက်သာလာပြီးနောက်ပိုင်းတွင် ရောဂါကို မည်သည့်အချိန်အထိ ကာကွယ်နိုင်မည် ဆိုသည်ကို အတိအကျမသိနိုင်၍ဟု ပညာရှင်များက ဆိုပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ခြေ နည်းသော်လည်း ရောဂါမှ ပြန်လည်သက်သာသူများတွင် ကိုဗစ်ရောဂါပြန်လည်ကူးစက်နိုင် ခြေရှိပါသေးတယ်။ လေ့လာမှုများအရ ကိုဗစ်ရောဂါမှ ပြန်လည်သက်သာလာသူများတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးပါက ရရှိသော ကိုယ်ခံအားမှာ ပိုမိုကောင်းမွန်ကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။

၁၃။ ကိုဗစ် ဖြစ်ပြီးတဲ့သူတွေ အချိန်ဘယ်လောက်ကြာမှ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်ပါသလဲ။

ကိုဗစ်ရောဂါ ခံစားရသူများတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာကောင်းမွန်လာပြီး အခြားသူ များထံသို့ ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေမရှိသည့်အချိန် -

- သာမန်လက္ခဏာများ ခံစားရသူများ၌ ရောဂါလက္ခဏာစတင်ချိန်မှ ၁၀ ရက်ကြာ + အဖျားကျပြီး နောက်တစ်ရက် နှင့်
- ပြင်းထန်လက္ခဏာများ ခံစားရသူများ၌ ရောဂါလက္ခဏာစတင်ချိန်မှ ၂၀ ရက်ကြာတွင် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး သွားရောက်ထိုးနှံနိုင်ပါတယ်။

- သွေးရည်ကြည်ကုထုံးဖြင့် ကုသခံရသူများ၌ ရက်ပေါင်း ၉၀ ကျော်ကြာမှသာ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၄။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အင်ပြင်ထွက် (ခါတ်မတည့်ခြင်းဖြစ်) တတ်ပါသလား။

ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးခါစတွင် မပြင်းထန်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအနေဖြင့် ဖျားခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ဆေးထိုးသည့်နေရာတွင် နာကျင်ခြင်း၊ နီရဲခြင်းနှင့်ရောင်ယမ်းခြင်း စသည်တို့ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ အကယ်၍ ကာကွယ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်းလက္ခဏာများဖြစ်သည့် သွေးပေါင်ချိန်ရုတ်တရက်ကျခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အနွံယားယံခြင်း၊ အနီကွက်ထခြင်း၊ အင်ပြင်ထွက်ခြင်း၊ မျက်နှာရောင်ကိုင်ခြင်းစသည်တို့ ပေါ်ပေါက်ပါက အရေးပေါ်ဆေးကုသမှုခံယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၅။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးထားပါက ကိုဗစ်ပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ကြာကြာမနေနိုင်ဘဲ ဆယ်ရက်အတွင်း ပိုးသေသည်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရောဂါပိုးမဝင်ရောက်ခင် ထိုရောဂါပိုးကို ခန္ဓာကိုယ်မှ ဦးစွာမှတ်မိအောင် ပြုလုပ်ပေးပြီး ကိုယ်ခံအားစနစ်မှ ပဋိပစ္စည်း (antibody) ကို အရန်သင့် ထုတ်ထားပေးနိုင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နောင်တစ်ချိန် ရောဂါပိုးနှင့် ထိတွေ့သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ရှိပြီးသား ပဋိပစ္စည်းက ရောဂါပိုး မဝင်ရောက်နိုင်အောင် တိုက်ထုတ်ကာ ရောဂါကာကွယ်စေပါသည်။

၁၆။ ကိုဗစ် ကာကွယ်ဆေး အပြည့် ထိုးပြီးချိန်၌ ရောဂါကာကွယ်ခုခံအား ထွက်/မထွက် သိနိုင်ရန် ပဋိပစ္စည်း စစ်ဆေးကိရိယာ (Antibody test kit) ဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်ပါသလား။

မရပါ။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ရရှိနိုင်သည့် ခုခံအားအခြေအနေကို သိရှိနိုင်ရန် ပဋိပစ္စည်း စစ်ဆေးကိရိယာ ဖြင့် တိုင်းတာခြင်းကို ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များက အကြံပြုထားခြင်း မရှိပါ။ ၎င်း ပဋိပစ္စည်း စစ်ဆေးကိရိယာများကို ယခင်က ကိုဗစ်ရောဂါ ဖြစ်ဖူးခြင်း ရှိ/မရှိအတွက်သာ အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ်။

၁၇။ မိမိတွင် ကိုဗစ်ပိုး ရှိနေမှန်းမသိပဲ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး ထိုးမိပါက ဘာတွေဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။

လက်ရှိ ကိုဗစ်ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံထားရစဉ်တွင် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး ထိုးမိပါက လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော ကိုဗစ်ရောဂါကူးစက်ခြင်းပေါ် ခန္ဓာကိုယ်မှ အပြည့်အဝ ခုခံနိုင်မှုမရှိခြင်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ထို့ပြင် ကိုဗစ်၏ ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်သည့် ဖျားခြင်း၊ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းစသည်တို့ကို ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးခါစသူများတွင်လည်း ခံစားရနိုင်သဖြင့် ကိုဗစ်ရောဂါကြောင့်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကြား ခွဲခြားမရနိုင် သည့် အခက်အခဲမျိုးများ ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါတယ်။

အကယ်၍ မိမိ၌ ကိုဗစ်လက္ခဏာများ ခံစားနေခြင်းရှိပါက ကာကွယ်ဆေးထိုးရမည့် အကြံပြုချက်ကို မေးခွန်း နံပါတ် - ၁၃ တွင် ပြန်လည်ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

၁၈။ ကိုဗစ် ကာကွယ်ဆေး ပထမအကြိမ်ထိုးနှံပြီးနောက် ဒုတိယအကြိမ်ထိုးရန် ကျရောက်ချိန် တွင် ကိုဗစ် -၁၉ ဖြစ်သည့်လက္ခဏာများ (ဥပမာ - ဖျား၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာစေး) ရှိနေပါက ဆေးထိုးသင့်ပါသလား။

ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိနေချိန်တွင် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး ချက်ချင်းမထိုးနှံသင့်ပါ။ ရောဂါ လက္ခဏာများ သက်သာပျောက်ကင်းပြီးမှသာလျှင် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး သွားရောက် ထိုးနှံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုဗစ်ရောဂါ ခံစားရသူများတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ စောင့်ဆိုင်းရမည့် အချိန်ကို မေးခွန်းနံပါတ် - ၁၃ တွင် ဖတ်ရှုပါ။

၁၉။ ကိုဗစ် ကာကွယ်ဆေး ပထမအကြိမ် (1<sup>st</sup> dose) ထိုးအပြီး ကိုဗစ်ဖြစ်၍ ပျောက်သွားပြီးလျှင် ဒုတိယအကြိမ် (2<sup>nd</sup> dose) ထိုးလို့ရပါသလား။

ကာကွယ်ဆေး ဒုတိယအကြိမ် (2<sup>nd</sup> dose) ထိုးနိုင်ပါတယ်။ အကယ်၍ မိမိ၌ ကိုဗစ် လက္ခဏာများ ခံစားနေခြင်းရှိပါက ကာကွယ်ဆေးထိုးရမည့် အကြံပြုချက်ကို မေးခွန်းနံပါတ် - ၁၃ တွင် ဖတ်ရှုပါ။

၂၀။ ကိုဗစ်ရောဂါလက္ခဏာပျောက်ကင်းပြီးရင် ကိုဗစ်နောက်ဆက်တွဲရောဂါလက္ခဏာများ (သွေး ပေါင်ကျခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း စသည်) ရှိပါက ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး ထိုးလို့ ရ/မရ သိချင်ပါတယ်။

ကိုဗစ်ရောဂါခံစားရသူများတွင် မည်သည့်အချိန်၌ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်ကြောင်း နှင့် ပတ်သက်၍ မေးခွန်းအမှတ် - ၁၂ တွင် ဖတ်ပါ။

အကယ်၍ ကိုဗစ်ကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်ပေါ်သော ခန္ဓာကိုယ် အင်္ဂါစနစ်များစွာ၌ ရောင်ရမ်းခြင်းရောဂါစု ခံစားရခြင်းရှိပါက ကိုဗစ်ရောဂါမှ သက်သာလာပြီးချိန်အပြင် ရောဂါစု လက္ခဏာများ (ကိုယ်ပူတက်ခြင်းနှင့်တွဲ၍ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ မျက်လုံးနီရဲခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်/ လျှော့ခြင်း၊ နုံးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ သွေးပေါင်ချိန်ကျခြင်း၊ လည်ပင်းနာခြင်း၊ အရေပြားတွင် နီရဲခြင်း၊ အန်ခြင်း) စတင်ခံစားရပြီးနောက် ရက်ပေါင်း ၉၀ နောက်ပိုင်းမှသာ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံသင့်ကြောင်း အမေရိကန် ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးဌာန (CDC) က အကြံပြုထားပါသည်။ အကယ်၍ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ ရင်ဘတ် ကြာရှည်အောင့်ခြင်း/လေးလံခြင်း၊ သတိလွတ်ခြင်း၊ လှုပ်နှိုး၍မရခြင်း၊ မှိန်းနေခြင်း၊ အရေပြား၊ နှုတ်ခမ်းနှင့် လက်သည်းခွံများ ဖျော့တော့ခြင်း၊ အရောင်မှိန်ခြင်း၊ ပြာနှမ်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရောဂါဆိုးရွားလာသည်ဟု ထင်မြင်ခြင်းများ ရှိပါက ကုသမှု အမြန်ဆုံးခံယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂၁။ အသက် ၆၀ အထက် အသည်းရောဂါ၊ နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို ရှိနေသူများ သို့ အခြား ရောဂါအခံရှိသူများ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးပါက မည်သည့်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ (side effect) ရှိနိုင်ပါသလဲ။ ကာကွယ်ဆေး ထိုးသင့်/ မထိုးသင့် သိလိုပါသည်။

အသည်းရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ အစရှိသည့်သူများသာမက အသက် ၆၅ နှစ်အထက်ရှိသူများတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဖြစ်ပွားခဲ့ပါက နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ပြင်းထန်စွာ ခံစားရနိုင်သည့်အတွက် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး ဦးစားပေး ထိုးရန် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က အကြံပြုထားပါတယ်။ ထို့ကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးခွင့်ရပါက မဖြစ်မနေ သွားရောက်ထိုးနှံပြီး ဆေးမထိုးမီ ဆေးထိုးပေးမည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူကို မိမိတွင် အခြားရောဂါအခံရှိကြောင်း ကြိုတင်ပြောပြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကာကွယ်ဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ (ဆေးထိုးသည့်နေရာတွင် နာကျင်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ဖျားခြင်း စသည်) ကို အခြားသူများကဲ့သို့ ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါတယ်။ မိမိတွင်ရှိနေသည့် အခြားရောဂါ အခံများကိုလည်း စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူရန် လိုပါတယ်။

၂၂။ နှလုံးစက်ထည့်ထားသူ၊ ပင်နစလင်ဆေးနဲ့ မတည့်သူများ ကာကွယ်ဆေးထိုးလိုရပါသလား။  
ရပါတယ်။ ဆေးမတည့်ခြင်းများ ရှိပါက ကာကွယ်ဆေးမထိုးမီ ဆေးထိုးပေးမည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရပါမယ်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များကို မေးခွန်းနံပါတ် - ၆ တွင် ဖတ်ရှုပါ။

၂၃။ သွေးကျဲဆေးသောက်နေရင် ကာကွယ်ဆေးထိုးလိုရပါသလား။  
Clopidogrel, Aspirin (Aspilet) ကဲ့သို့သော သွေးကျဲဆေးများ သောက်နေပါက ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်ပါတယ်။

Warfarin ကဲ့သို့သော သွေးကျဲဆေးများ သောက်နေပြီး သွေးခဲခြင်းကို ကောင်းစွာထိန်းချုပ်နိုင် သောအခြေအနေတွင် ရှိပါက ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင် ပါတယ်။ ထိုသူတို့တွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး နောက် ဆေးထိုးသည့်နေရာတွင် သွေးထွက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သွေးခြေဥခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သဖြင့် တစ်ဥှီးချင်းစီ၏ လက်ရှိရောဂါအခြေအနေပေါ် မူတည်၍ ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ရ/မရ ကွာခြား နိုင်ပါသည်။

ဆေးမထိုးမီ ထိုကဲ့သို့သော သွေးကျဲဆေးများ သောက်သုံးနေကြောင်းကို ဆေးထိုးနှံပေးမည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ကြိုတင်ပြောကြားဖို့ လိုပါတယ်။

၂၄။ တီဘီဆေးသောက်ရသူများ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးလိုရပါသလား။  
တီဘီဆေးသောက်နေသူများ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး ထိုးနိုင်ပါတယ်။ ဆေးမထိုးမီ ကုသမှု ပေးနေသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးထားရပါမယ်။ ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးခါစတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော ဖျားခြင်း၊ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်းများနှင့် တီဘီဆေး ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ဆေးမတည့်ခြင်းလက္ခဏာများနှင့် ရောထွေးမှုမရှိစေရန် သတိပြု ရပါမယ်။

၂၅။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ (HIV) ပိုးရှိသောသူများ နှင့် အေအာတီ (ART) ဆေးသောက်နေသူများတွင် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုး၍ ရ၊ မရ သိလိုပါတယ်။

ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးအများစုကို အိတ်ချ်အိုင်ဗီရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူ အနည်းငယ်တွင်သာ စမ်းသပ်လေ့လာထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သုတေသနအချက်အလက်များ မပြည့်စုံသေးသော်လည်း ယခုလက်ရှိ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ အသိအမှတ်ပြုထားသော ကာကွယ်ဆေးများမှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗီရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူများအတွက် ဘေးကင်းသည်ဟုဆိုပါတယ်။ ထို့ပြင် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးများမှာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရှင်ကို အသုံးပြုထားခြင်း မရှိသည့်အတွက် ခုခံအားကျဆင်းနေသူများတွင် ကာကွယ်ဆေး ကြောင့် ရောဂါကူးစက်ခံရမည့် အန္တရာယ်မရှိကြောင်း ဆိုပါတယ်။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးနှင့် အေအာတီ ဆေးများကြားတွင်လည်း အပြန်အလှန်သက်ရောက်မှုများ မရှိခြင်းကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက်တွင်လည်း အေအာတီဆေးများကို ဆက်လက်သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ သဘောတရားအားဖြင့် စီဒီဖိုးပမာဏ(CD4 count)နည်းနေသည့် ကိုယ်ခံ အားနည်းနေသူများတွင် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးပေါ် ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားစနစ်၏ တုံ့ပြန်မှု လျော့နည်း နေနိုင်သည်ဟု ဆိုသော်လည်း ၎င်းအချက်နှင့်ပတ်သက်၍ လတ်တလော တွေ့ရှိချက်များ မရှိသေး ပါ။ အချို့နိုင်ငံများတွင် စီဒီဖိုးပမာဏ (CD4 count) ၂၀၀/ကုဗမီလီမီတာအောက် နည်းသူများကို ကာကွယ်ဆေးဦးစားပေးထိုးနှံရမည့်စာရင်းတွင် ထည့်သွင်းသတ်မှတ်ထားပါတယ်။ ထိုကဲ့သို့ ခုခံအားနည်းသူများနှင့် အခြားရောဂါအခံရှိသူများတွင် ကိုဗစ်ရောဂါဖြစ်ပွားပါက ပြင်းထန်နိုင် သဖြင့် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး ဦးစားပေး ထိုးကြရန် ပညာရှင်များမှ အကြံပြုထားပါသည်။

၂၆။ ကိုယ်ခံအားလျော့နည်းစေသောဆေး (ဥပမာ - စတီးရွိုက်ဆေးများ - Steroids) သောက်သုံး နေသူများတွင် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးမည်ဆိုပါက ထိုဆေးများကို ရပ်ထားရန် လိုပါသလား။ ဆေးသောက်ရပ်ရမည်ဆိုပါက အချိန်မည်မျှကြာအောင်ရပ်ရမည်နည်း။

ကိုယ်ခံအားလျော့နည်းစေသောဆေးများကြောင့် ကာကွယ်ဆေးပေါ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ တုံ့ပြန်မှုအား နည်းနေနိုင်သဖြင့် ကာကွယ်ဆေး၏အာနိသင်မှာ လျော့နည်းကောင်းလျော့နည်း နိုင်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် ကိုယ်ခံအားနည်းနေသူများတွင် ကိုဗစ်ရောဂါဖြစ်ပွားပါက ပြင်းထန်စွာ ခံစားရနိုင်သဖြင့် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အမေရိကန်နိုင်ငံ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးဌာနက အကြံပြုထားပါတယ်။ သို့ရာတွင် မူလရောဂါ၏ အခြေအနေ၊ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်နှင့် ကာကွယ်ဆေးမထိုးခြင်းကြောင့် ကြုံရနိုင်သည့် အန္တရာယ်များကို ချိန်ဆနှိုင်းယှဉ်ပြီးမှသာ ကာကွယ်ဆေး ထိုးသင့်/မထိုးသင့်၊ ကိုယ်ခံအားလျော့နည်းစေသောဆေးများ ရပ်သင့်/မသင့်



စဉ်းစားရမည် ဖြစ်သဖြင့် ကုသမှုပေးနေသော ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်လိုပါတယ်။ ရောဂါကူးစက်မှုကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ရောဂါကာကွယ် ရေးနည်းလမ်းများဖြစ်သည့် ပါးစပ် နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်း၊ လက်ကို မကြာခဏဆေးခြင်း၊ ခပ်ခွာခွာ ၆ ပေခြားနေထိုင်ခြင်း၊ လူစုလူဝေးရှောင်ခြင်းစသည်တို့ကို မဖြစ်မနေ လိုက်နာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂၇။ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း ခွဲစိတ်အစားထိုးထားသူများတွင် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး ထိုးလို့ရပါ သလား။

ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း ခွဲစိတ်အစားထိုးထားသူများတွင် ကိုယ်ခံအားနည်းစေသော ဆေးများ ပေးထားရသဖြင့် ကာကွယ်ဆေးပေါ် ခန္ဓာကိုယ်၏ တုံ့ပြန်မှု အားနည်းနေနိုင်သဖြင့် ကာကွယ်ဆေး၏အာနိသင်မှာ လျော့နည်းကောင်းလျော့နည်းနိုင်ပါတယ်။ သို့သော် ၎င်းတို့တွင် ကိုဗစ်ရောဂါဖြစ်ပွားပါက ပြင်းထန်စွာခံစားရနိုင်သဖြင့် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အမေရိကန် နိုင်ငံ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးဌာန (CDC) က အကြံပြုထားပါတယ်။ ၎င်းနှင့်အတူနေ မိသားစုဝင်များ ကိုလည်း ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အကြံပြုထားပါတယ်။

၂၈။ ဓာတ်မတည့်မှု တစ်ခုခု ဖြစ်ဖူးခြင်း (သို့မဟုတ်) သွေးရောဂါတစ်ခုခုရှိလျှင် ကာကွယ်ဆေး ထိုးသင့်ပါသလား။

မိမိတွင် ဓာတ်မတည့်ခြင်း တစ်ခုခု ဖြစ်ဖူးခြင်း (သို့မဟုတ်) သွေးရောဂါတစ်ခုခုရှိခြင်း သည် ကာကွယ်ဆေးမထိုးသင့်ဘူးဟူ၍ ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်သည်ကို သိရပါမည်။ သို့သော် ကာကွယ်ဆေးမထိုးမီ ထိုအရာများကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများကို ဦးစွာ ပြောပြထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားပြီးလျှင်လည်း ဓာတ်မတည့်မှု ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ရှိ/မရှိ သေချာစောင့်ကြည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ (ဓာတ်မတည့်ခြင်းလက္ခဏာများကို မေးခွန်းအမှတ် - ၆ နှင့် ၁၄ တွင် ဖော်ပြထားပါသည်) သွေးရောဂါရှိသူများ အထူးသဖြင့် ရိုးတွင်းခြင်ဆီအားနည်း၍ဖြစ်သော သွေးအားနည်းရောဂါတွင် ကာကွယ်ဆေးပေါ် ခန္ဓာကိုယ်၏ တုံ့ပြန်မှုများ လျော့နည်းနေနိုင်သဖြင့် ကာကွယ်ဆေးအာနိသင် အပြည့်အဝ မရရှိခြင်းများ ကြုံတွေ့နိုင်သောကြောင့် ကုသပေးသူ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေး ရန် လိုအပ်ပါတယ်။

၂၉။ ပဋိသန္ဓေတားဆေးကတ် သောက်နေပါက ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး ထိုးလိုရပါလား။ ဆေးထိုးပြီး မည်သည့်အချိန်တွင်မှ ပဋိသန္ဓေတားဆေး ပြန်သောက်ရပါမည်လဲ။

ယေဘုယျအားဖြင့် ပဋိသန္ဓေတားဆေးကတ်သောက်သုံးသူ အမျိုးသမီးများ၌ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံနိုင်ကြောင်း ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များက အကြံပြုထားပါသည်။ သို့သော်လည်း တားဆေးကတ်သောက်သုံးနေသူ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ဆေးမထိုးမီ ကာကွယ်ဆေး၏ ဆိုးကျိုးနှင့် ကောင်းကျိုးကို ဆေးထိုးနှံပေးမည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်ကြောင်း အကြံပေးလိုပါတယ်။

အချို့ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးများတွင် သွေးခဲစေသော ဖြစ်စဉ်အချို့ရှိကြောင်း လေ့လာမှုများအရ တွေ့ရပါတယ်။ ယူကေနိုင်ငံတွင် ပြုလုပ်သော သုတေသနအရ သန်း ၂၀ သော ကာကွယ်ဆေးထိုးသူများတွင် ၇၉ ယောက်မှာ သွေးခဲခြင်းများ ကြုံတွေ့ရပြီး ၎င်းတို့ထဲမှ ၁၉ ယောက် သေဆုံးခဲ့ကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။

ကာကွယ်ဆေးနှင့် မသက်ဆိုင်ဘဲ တားဆေးကတ်သောက်သူ အမျိုးသမီးများ၌လည်း သွေးခဲခြင်းအန္တရာယ် အနည်းငယ်ရှိကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ တားဆေးကတ်မသောက်သူ အမျိုးသမီးများ၌ သွေးခဲခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေမှာ အယောက် ၁၀,၀၀၀ တွင် ၂ ဦးခန့်ရှိပြီး တားဆေးကတ်သောက်သူ အမျိုးသမီးများ၌မူ အယောက် ၁၀,၀၀၀ တွင် ၅ ဦးမှ ၁၀ ဦးခန့်ရှိကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ ၎င်းလေ့လာမှုများမှာ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါတွင် တွေ့ရှိထားခြင်းများ မဟုတ်ပါ။

၃၀။ ကိုဗစ် ကာကွယ်ဆေးထိုးရင် ကလေးမရနိုင်ဘူး ဆိုတာ မှန်ပါသလား။

မမှန်ပါ။ လက်ရှိ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အသိအမှတ်ပြု ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးများသည် မျိုးပွားအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းကို မထိခိုက်နိုင်ပါ။

၃၁။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်လိုရပါသလား။

ရပါတယ်။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးများသည် ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ခြေပေါ်တွင် ထိခိုက်စေနိုင်သည်ဟူသော သက်သေများမရှိပါ။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက်ပိုင်းတွင် ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်လာမည်ကို စိုးရိမ်သောကြောင့် ကိုယ်ဝန်မရအောင် ရှောင်ကြဉ်ရန်လည်း မလိုအပ်ပါ။ ဩစတြေးလျနိုင်ငံတွင် လေ့လာမှုအရ ယခုအချိန်အထိ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးကြောင့် သန္ဓေသားနှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါများကို ထိခိုက်စေနိုင်သော အထောက်အထားများ မတွေ့ရှိရသေးကြောင်း ဆိုပါတယ်။ ထို့ပြင် ကိုယ်ဝန်

ဆောင်နောက်ဆက်တွဲလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော အထောက်အထားများ မတွေ့ရသည့် အပြင် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းဖြင့် ကိုဗစ်ရောဂါကြောင့် ဖြစ်နိုင်သော ကလေးအသေ မွေးခြင်း ကို လျော့ကျစေနိုင်သည်ဟု ဆိုပါတယ်။

**၃၂။** ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေမှာ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးလို့ရပါသလား။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ အနေနဲ့ မည်သည့်ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးသင့်ပါသလဲ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ကိုဗစ်ရောဂါဖြစ်ပွားပါက ရောဂါပြင်းထန်မှုဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်နှင့်ဆက်စပ်သော နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ခံစားရနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် ဦးစားပေး ထိုးနှံသင့်ကြောင်း ပညာရှင်များက အကြံပြုထားပါတယ်။ သို့ရာတွင် ကာကွယ်ဆေးအများစု၌ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် စိတ်ချရသော သုတေသနအချက်အလက်များ မရရှိသေးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များကို ထိုးနှံရာတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးများနှင့် ကိုဗစ်ကူးစက်ခြင်းရှိပါက ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် ဆိုးကျိုးများကို နှိုင်းဆကာ ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများနှင့် တိုင်ပင်၍ ထိုးနှံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**၃၃။** နို့တိုက်မိခင်များ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးလို့ရပါသလား။ ။

ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးကို အခြားသော အရွယ်ရောက်ပြီးသူများကဲ့သို့ နို့တိုက်မိခင်များတွင် ထိုးနှံနိုင်ပြီး ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသည့်နောက်တွင်လည်း ကလေးကို မိခင်နို့ ဆက်လက် တိုက်ကျွေးနိုင်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ဖော်ပြထားပါတယ်။ တစ်ကြိမ်ထိုးပြီးသူအနေဖြင့် လည်း သတ်မှတ်ရက်တွင် ဒုတိယအကြိမ် သွားရောက်ထိုးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**၃၄။** ရာသီတုပ်ကွေး (Common cold/ seasonal flu) ဖြစ်ပီးရင် ကိုဗစ် - ၁၉ ကာကွယ်ဆေး ထိုးလို့ ရပါသလား။ ရာသီတုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးထားပြီး ဘယ်နှရက်ကြာမှ ကိုဗစ် - ၁၉ ကာကွယ်ဆေး ထိုးလို့ရပါသလဲ။

ရာသီတုပ်ကွေး (Common cold သို့ seasonal flu) ခံစားနေရပါက ကိုဗစ် - ၁၉ ကာကွယ်ဆေးမထိုးသင့်သေးပါ။ ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာပျောက်ကင်းပြီးမှသာလျှင် ကိုဗစ် ကာကွယ်ဆေး သွားရောက်ထိုးနှံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရာသီတုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးထားပါက အနည်းဆုံး အချိန် တစ်ပတ် (၇ ရက်) ခြားပြီးမှ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံသင့်ကြောင်း ပညာရှင်များမှ အကြံပြုထားပါတယ်။

**၃၅။** တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး (Flu vaccine) ထိုးထားပြီးရင် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးမထိုးရင် ရပါသလား။

တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး (Flu vaccine) မှာ တုပ်ကွေးရောဂါကိုသာ ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်ပြီး ကိုဗစ်ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်း မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် လိုအပ် ပါ သည်။ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး နှင့် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးကို အနည်းဆုံး တစ်ပတ် (၇ ရက်) ခြားထိုးရန် ပညာရှင်များမှ အကြံပြုထားပါသည်။

**၃၆။** ခွေးရူးကာကွယ်ဆေးထိုးနေချိန်တွင် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးလို့ရပါသလား။

ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးကို အခြားကာကွယ်ဆေးများနှင့် အတူတကွတချိန်တည်း ထိုးနှံနိုင်ကြောင်း ပညာရှင်များက အကြံပြုထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခွေးရူးကာကွယ်ဆေးထိုး နေစဉ်မှာ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးရမည့် အလှည့်နှင့်ကြုံပါက ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးနှံနိုင် ပါတယ်။ အကယ်၍ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးခါစတွင် ခွေးရူးကိုက်ခံရပါကလည်း ခွေးရူး ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံနိုင်ပါတယ်။

**၃၇။** ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးပါက အရက်၊ ဘီယာသောက်လို့ရပါသလား။

အရက်သည် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ရရှိမည့် ခုခံအားထွက်ပေါ်ခြင်းကို ဟန့်တားနိုင်သည်ဆိုသော အထောက်အထားများ မရှိဟု ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များက ဆိုပါတယ်။ သို့ရာတွင် အရက်စွဲသူများတွင် အခြားကာကွယ်ဆေးများ၏ အာနိသင်လျော့နည်းမှု ရှိကြောင်း လေ့လာမှု တစ်ချို့က ဆိုပါတယ်။ ထို့ပြင် အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းကြောင့် ခံစားရသည့် အရက်နာ ကျခြင်းလက္ခဏာများ နှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးခါစတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော ကိုယ်ပူခြင်း၊ ကိုယ်လက် မအီမသာဖြစ်ခြင်းများ ရောထွေးမှု ရှိနိုင်သဖြင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးချိန်တွင် အရက်ဘီယာ အလွန်အကျွံ မသောက်ရန် အကြံပြုထားပါတယ်။

**၃၈။** ကာကွယ်ဆေးအကြိမ်ပြည့်ထိုးပြီးသားသူများ ခရီးသွားလျှင် ဆေးစစ်ဖို့ လိုပါသလား။ ကွာရန် တင်း (Quarantine) ဝင်ဖို့ လိုပါသလား။

ခရီးသွားလျှင် ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးအကြိမ်ပြည့်ထိုးပြီးကြောင်း အထောက်အထား ကို ယူဆောင်သွားရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ဆေးစစ်ရန်လို/မလို၊ Quarantine ဝင်ရန်လို/မလို စသည့်

အချက်များမှာ မိမိထိုးထားသည့် ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစား၊ မိမိလာသည့်နေရာ၊ မိမိသွားမည့် အရပ်ဒေသ/နိုင်ငံက သတ်မှတ်ထားတဲ့လမ်းညွှန်ချက်များပေါ်တွင် မူတည်ပါတယ်။

**၃၉။** ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးကို ပထမအကြိမ်ထိုးထားပြီးသော်လည်း ဒုတိယအကြိမ်တွင် အမျိုးအစား မတူသော ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးသာ ရရှိပါက ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်ပါသလား။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က တူညီသောကာကွယ်ဆေးတစ်မျိုးတည်းကိုသာ အကြိမ်ပြည့် ထိုးနှံကြရန် အကြံပြုထားပါတယ်။ အမျိုးအစားမတူသော အခြားကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ နိုင်ငံအချို့တွင် လေ့လာစမ်းသပ်မှုများ ပြုလုပ်နေသော်လည်း တိကျခိုင်မာသည့် အချက်အလက်များ လုံလောက်စွာ မရှိသေးပါ။ အကယ်၍ အမျိုးအစားတူကာကွယ်ဆေး မရနိုင်တော့ပါက ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ အရေးပေါ် အသုံးပြုခြင်းဆိုင်ရာ ခွင့်ပြုချက်ထုတ်ပေး ပြီးသည့် အခြားစိတ်ချရသော ကာကွယ်ဆေးကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့်တိုင်ပင် ၍ ထိုးနှံရန် အကြံပြုပါတယ်။

**၄၀။** ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးကို ဒုတိယအကြိမ် ထိုးရမည့်အချိန်တွင် မထိုးဖြစ်ခဲ့ပါက အမျိုးအစားတူ ကာကွယ်ဆေးအား ဘယ်အချိန်တွင် ပြန်ထိုးရမလဲ။ (သို့) အမျိုးအစားမတူ ကာကွယ်ဆေးကို မည်မျှအကြာတွင် ဘယ်နှကြိမ် ပြန်ထိုးရန် လိုပါလဲ။

ကာကွယ်ဆေး၏ အာနိသင်အပြည့်အဝရရှိရန် သတ်မှတ်ထားသော အချိန်အပိုင်းအခြား အတွင်း အကြိမ်ပြည့်ထိုးရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ဒုတိယအကြိမ် ဆေးထိုးရမည့် အချိန်အတွက် သတ်မှတ်ရာတွင် ကာကွယ်ဆေးတစ်မျိုးနှင့် တစ်မျိုး မတူညီကြပါ။ အချို့မှာ ၂၁ ရက်တွင် ထိုးရ လေ့ရှိပြီး အချို့မှာ ၂၈ ရက်မှ ၄၂ ရက်ကြားတွင် ထိုးရလေ့ရှိပါသည်။ သတ်မှတ်ထားသော ရက်အတွင်း ထိုးနှံပါက ကာကွယ်မှု အကောင်းဆုံးရနိုင်ပါတယ်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အကြံပြုထားသောအချိန်ကို ကျော်လွန်သည်အထိ ဒုတိယအကြိမ် ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်ခြင်း မရှိပါက ကာကွယ်ဆေးအကြိမ်ပြည့် ထိုးနှံရန် လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့်တိုင်ပင်၍ အနီးစပ်ဆုံး၊ အမြန်ဆုံး ဒုတိယအကြိမ် ထိုးကြရန် ကျွမ်းကျင် ပညာရှင်များမှ အကြံပြုထားပါတယ်။

သုတေသနများ ခိုင်ခိုင်မာမာမရှိသေးသော်လည်း ကာကွယ်ဆေးတစ်ကြိမ်ထိုးပြီးနောက် ဆက်လက်မထိုးနှံခြင်းထက် ကာကွယ်ဆေးဒုတိယအကြိမ်ထိုးနှံခြင်းက ခုခံအား ပိုမိုရရှိနိုင်မည် ဟု ပညာရှင်များက ယူဆထားကြပါတယ်။

၄၁။ ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေး (၂) ကြိမ်ထိုးထားသူများမှာလည်း ကိုဗစ်ပြန်ဖြစ်တတ်တာ ဘာကြောင့်ပါလဲ။

ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးသည်လည်း အခြားကာကွယ်ဆေးများနှင့် အလားတူပါပဲ။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ရောဂါကာကွယ်နိုင်သည့်အခြေအနေရောက်ရန် အနည်းဆုံး (၂) ပတ်ခန့် ကြာမြင့်ပါတယ်။ အကယ်၍ လူတစ်ဦးသည် ကာကွယ်ဆေးမထိုးခင် (သို့မဟုတ်) ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီး (၂) ပတ်အတွင်း ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ထားခဲ့လျှင် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသော်လည်း ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။

မည်သည့်ကာကွယ်ဆေးမဆို ရောဂါကို (၁၀၀) ရာခိုင်နှုန်း မကာကွယ်နိုင်သကဲ့သို့ လူ၏ အသက်အရွယ်၊ ရောဂါအခံရှိ/မရှိ၊ ကိုယ်ခံအားစနစ် စတာတွေအပေါ်မူတည်ပြီး ကာကွယ်နိုင်မှု ကို ကျော်လွန်၍ ပိုးကူးတာမျိုး (Breakthrough infection) တွေရှိတတ်ပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးကို အကြိမ်ပြည့်ထိုးထားသော်လည်း အနည်းစုသောလူတွေမှာ ရောဂါဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကို ကာကွယ်ဆေးရဲ့တားဆီးနိုင်မှုကို ကျော်လွန်ပြီး ပိုးကူးစက်တာ (Vaccine breakthrough cases) လို့ခေါ်ပါတယ်။

လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ ကာကွယ်ဆေးအကြိမ်ပြည့်ထိုးခြင်းဖြင့် အောက်ပါအကျိုးကျေးဇူး များ ရရှိစေပါတယ်။

- ✓ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကြောင့် ပြင်းထန်စွာနာမကျန်းဖြစ်ခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းများ လျော့ကျ စေခြင်း၊
- ✓ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်ခြင်း နှင့် အခြားသူများကို ကူးစက်စေခြင်းများ လျော့ကျခြင်း၊
- ✓ ကိုဗစ်-၁၉ မျိုးကွဲများမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း၊

၄၂။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးနှစ်ကြိမ် ထိုးပြီးသူများတွင် ကိုဗစ်ကူးစက်ခံရပြီး ပြန်လည်သက်သာ သွားပါက ကာကွယ်ဆေး ထပ်ထိုးရန်လိုပါသလား။

ကာကွယ်ဆေးကို အကြိမ်ပြည့်ထိုးထားသော်လည်း အနည်းစုသောလူတွေမှာ ရောဂါဖြစ် နိုင်ပါတယ်။ ဒါကို ကာကွယ်ဆေးရဲ့တားဆီးနိုင်မှုကို ကျော်လွန်ပြီး ပိုးကူးစက်တာ (Vaccine breakthrough cases) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ထို့အပြင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး မျိုးကွဲများကြောင့်လည်း ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ယခင်ထိုးခဲ့သော ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ခုခံအားတစ်စုံ တစ်ရာရှိနိုင်သော်လည်း ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းကို အပြည့်အဝမခုခံနိုင်သဖြင့်

ယခုကဲ့သို့ ကူးစက်ခံခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သို့ရာတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသူများ၌ ရောဂါ ပြင်းထန်စွာ ခံစားရနိုင်ခြေနည်းကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။

ကာကွယ်ဆေး (၂) ကြိမ်အပြည့်ထိုးထားပြီးသူများတွင် ထပ်ဆောင်းကာကွယ်ဆေး ထိုးသင့်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့မှ ၂၀၂၁၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် ပြောကြားထားပါသည်။ ကိုဗစ် ကူးစက်ခံရ၍ ပြန်လည်သက်သာသွားပြီးနောက် ထပ်ဆောင်းကာကွယ်ဆေးထိုးရန် လိုအပ်ပါက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တိုင်ပင်၍ ထိုးနှံနိုင်ပါသည်။

**၄၃။** ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေး (၂) ကြိမ် အပြည့်ထိုးပြီး နောက်ထပ်လအနည်းငယ်ကြာလျှင် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး ထပ်ထိုးလို့ ရပါသလား။

ကိုဗစ်ဗိုင်းရပ်စ်မျိုးကွဲများအတွက် ရောဂါပြင်းထန်ခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းတို့မှ ကာကွယ်နိုင်ရန် ယခုလက်ရှိ အသိအမှတ်ပြုထားသော ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးများကို ထိုးနှံသင့်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က အကြံပြုထားပါသည်။ လေ့လာချက်များအရ ကာကွယ်ဆေးတစ်မျိုးကို သတ်မှတ်ထားသော ကာလအတွင်း အကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံပြီး ၆ လအကြာတွင် ပြင်းထန်သော ရောဂါအား ကာကွယ်ဆေးကာကွယ်နိုင်မှု အနည်းနှင့်အများ လျော့ကျကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ထို့အတွက် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး ၂ ကြိမ်အပြည့်ထိုးပြီး ၃ လမှ ၆လ အကြာတွင် ထပ်ဆောင်း ကာကွယ်ဆေး (Booster dose) ထိုးနှံသင့်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ၂၀၂၁၊ ဒီဇင်ဘာလ တွင် ကြားဖြတ်ထုတ်ပြန်ကြေငြာထားပါသည်။ ထပ်ဆောင်းကာကွယ်ဆေးထိုးရာတွင် ကာကွယ်ဆေးထုတ်လုပ်သည့် အခြေခံပစ္စည်းမတူသော အမျိုးအစားကို ရွေးချယ်ရန် အကြံပြု ထား (ဥပမာ - sinopharm ၂ကြိမ် ထိုးပြီးလျှင် ထပ်ဆောင်းအတွက် covishield/moderna/pfizer) ပါသည်။ အကယ်၍ အခြေခံမတူသည့်ကာကွယ်ဆေး မရရှိနိုင်ပါက မူလထိုးထားသော ကာကွယ်ဆေး အမျိုးအစားကို ထပ်မံထိုးနိုင်ပါသည်။ ထပ်ဆောင်းကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း အတွက် ဦးစားပေး အုပ်စုများမှာ (၁) သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ (၂) ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် (၃) နာတာရှည်ရောဂါ နှင့် ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ခံရသူများ ဖြစ်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေး ထပ်ဆောင်းထိုးနှံခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ နိုင်ငံများအလိုက် ကာကွယ်ဆေးဆိုင်ရာ မူဝါဒများမှာ အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သော်လည်း ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် ကာကွယ်ဆေး မရရှိသေးသော လူများအား ကာကွယ်ဆေး ဦးစားပေးထိုးပေးနိုင်ရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

ကိုးကား။ ။

WHO: Novel Coronavirus-2019 - Questions and Answers

CDC: Coronavirus - Frequently Asked Questions (FAQ)

UNICEF: Novel Coronavirus - FAQ

UK National Health Service - COVID Vaccine

Serum Institute: FAQ - Covishield

GAVI: Vaccineswork - India- Covaxin

SOP of AstraZeneca\_Storage and Thawing Use