



ကိုဗစ် - ၁၉ နှင့်
ပတ်သက်ပြီး၊
အမိန်းများသော
မိန်းခွန်းများ

၁။ ကိုဗစ် - ၁၉
ကာကွယ်ဆီးနှင့်
ဆက်စပ်ရေ မိန်းခွန်းများ

ကိုဗစ် - ၁၉ နှင့် ပတ်သက်ပြီး အမိန်းများသော မိန်းခွန်းများ

ကိုဗစ် - ၁၉ ကာကွယ်ဆီးနှင့် ဆက်စပ်ရေ မိန်းခွန်းများ

၁။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးထိုးဖို့ဆိုကော ဇာအချက်တို့ကို သိဟိ ဆန်းစစ်ဖို့လိုဘာရေလဲ။

ဇာ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီး ထိုးပီးဖို့ ဆိုစာကို အယင်ဆုံး သိဟိဖို့ လိုအပ်ဘာရေ။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့

(WHO) က အသိအမှတ်ပြုထားရေ ကာကွယ်ဆီးတို့ကိုယာ ထိုးနှံသင့်ဘာရေ။ ယင်းတိမာ ---

- (၁) ဗြိတိန်နှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံတို့က ထုတ်လုပ်ရေ Covishield,
- (၂) ဗြိတိန်က ထုတ်လုပ်ရေ AstraZeneca,
- (၃) အမေရိကန်နိုင်ငံက ထုတ်လုပ်ရေ Pfizer, Moderna, Janssen,
- (၄) တရုတ်နိုင်ငံက ထုတ်လုပ်ရေ Sinopharm (Beijing Institute of Biological Products Co-Ltd), CoronaVac (Sinovac ဟု လူသိများ) ရို့ဖြိုက်ဘာရေ။

Sinopharm (BIBP) နှင့် Sinovac ဆီးတို့ကို ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က အရေးပေါ် အခြံအနီမာ အသုံးပြုဖို့ခွင့်ပြုချက်ကို ၂၀၂၁ ခုနှစ် မေလနန်း ဇွန်လတိမာ ထုတ်ပြန်ထားသည်။ တရုတ်နိုင်ငံထုတ် Sinopharm (Wuhan Institute of Biological Products Co Ltd) နှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံထုတ် Covaxin ကာကွယ်ဆီးတိမာ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က စိစစ်ဆဲနန်း အသိအမှတ်ပြုထားခြင်း မဟိသိုဘာ။

ယင်းအပြင် ကာကွယ်ဆီးစု အရည်သွီးစိတ်ချရမှု ဟိ/မဟိ၊ စနစ်တကျ သိုလှောင်ထားမှု ဟိ/မဟိ၊ ဆီးထိုးဖို့ စနစ်တကျ စိစဉ်ထားမှု ဟိ/မဟိ၊ ဆီးထိုးပီးဖို့ လူတိစု ကျွမ်းကျင်စိတ်ချရမှု ဟိ/မဟိ စသည်ရို့ကို မူတည်ဆန်းစစ်ဖို့လိုဘာရေ။

၂။ ကိုဗစ် - ၁၉ ကာကွယ်ဆီးထိုးပြီးကော ဇာလောက် ရာခိုင်နှုန်းထိ ကာကွယ်နိုင်ဘာလေး။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) က အသိအမှတ်ပြု စိစစ်ထားရေ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးတိစု ကာကွယ်နိုင်စွမ်းမာ ---

	ကိုဗစ် ကာကွယ်ဆီးများ	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% ^၁	၈၆ %
၅.	Moderna	>၉၀ %	>၉၅ %
၆.	Sinopharm by Beijing Bio-Institute of Biological Products Co Ltd	၇၉%	သုတေသနအချက်မဟိ

	ကိုဗစ် ကာကွယ်ဆီးများ	ကိုဗစ်လက္ခဏာခံစားရမှုကို ကာကွယ်နိုင်စွမ်း	ပြင်းထန်ကိုဗစ် ကာကွယ်နိုင်စွမ်း
၇.	CoronaVac (Sinovac) by Sinovac Biotech Ltd.	၅၁%	၁၀၀%

* ကာကွယ်ဆီးတိမာ ပြင်းထန်သော ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုက အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ ကာကွယ်စီနိုင်ကေလေ့ ရောဂါလုံးဝမကူးစက်အောင် ကာကွယ်နိုင်ခြင်း မဟိရေအတွက်နန့် ကာကွယ်ဆီးထိုးပြီးကေလေ့ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ခြင်း လမ်းညွှန်ချက်တိဖြစ်ရေ မဖြစ်မနီ နာခေါင်းပါးစပ်စည်း တပ်ခြင်း၊ သဘုန်နန့် ရီ အသုံးပြုပြီး စက္ကန့် ၂၀ ကြာ လက်ဆီးခြင်း၊ လူစုလူဝေး ရှောင်သွားခြင်းရှိကို ဆက်လက်လိုက်နာလားဖို့ လိုအပ်ဘာသည်။

၃။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးကို ဇာပိုင် လူတိုထိုးသင့်ဘာလေ။

ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးကို အသက် (၁၈) နှစ် နန့်အထက်ဟိရေ လူအများစု ထိုးနှံနိုင်ကေလေ့

- ရောဂါကူးစက်မှု အများဆုံးဖြိုက်နိုင်ရေ ကျန်းမာရီးဝန်ထမ်းတိနန့်
- ကိုဗစ်ဖြစ်ပွားခကေ ရောဂါပြင်းထန်နိုင်လူတိ (အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လူတိ၊ အခြား ရောဂါအခံရှိလူတိ) မာ ဦးစားပီးထိုးနှံဖို့ကို ကျွမ်းကျင်ပညာသျှင်တိက အကြံပြုထားဘာရေ။
- သွီးတိုး၊ ဆီးချို၊ ပန်းနာရင်ကြပ် ဝေဒနာသျှင်တိ၊ အဆုတ်၊ အသည်း နန့် ကျောက်ကပ် ရောဂါဟိလူတိအပြင် နာတာရှည်ကူးစက်ရောဂါဟိကေလေ့ ရောဂါအနီအထား တည်ငြိမ်လူတိ [ဥပမာ - အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ (HIV) ပိုးဟိပြီး အေအာတီ (ART) ဆီးသောက်သုံး နီလူတိ] မာ ကာကွယ်ဆီးထိုးနှံသင့်ဘာရေ။

၄။ ကိုဗစ် - ၁၉ ကာကွယ်ဆီးကို ဇာပိုင်လူတိမာ မထိုးသင့်ဘာလေ။

- လက်ဟိ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါခံစားနီရလူတိ (သို့မဟုတ်) ကိုဗစ်-၁၉ သံသယရောဂါ လက္ခဏာခံစားနေရလူတိ၊
- အသက် ၁၂ နှစ်အောက် အချေတိ (Pfizer ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးကလွဲကေကျန်ကိုဗစ် ကာကွယ်ဆီးတိကို အသက် ၁၈ နှစ်အောက်မာ မထိုးသင့်ဘာ)
- ကာကွယ်ဆီးထဲမာပါဝင်ရေ ဓာတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုးမျိုးနန့် မတည့်ရေ ရောဂါရာဇဝင်ဟိလူတိ၊
- အရင်က အခြားကာကွယ်ဆီးတိ ထိုးနှံရေခါ ဓာတ်မတည့်ခြင်း ဖြစ်ဖူးရေ လူတိ၊
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တိ (တချို့ကာကွယ်ဆီးတိအတွက်) ကာကွယ်ဆီးမထိုးနှံသင့်ဘာ။

ခါတ်မတည့်ခြင်းရောဂါရာဇဝင်ဟိလူတိရေ ကာကွယ်ဆီးမထိုးခင်၊ ဆီးထိုးနှံပီးဖို့ ကျန်းမာရီးစောင့်သျှောက်လူနန့် အယင်ဆုံး တိုင်ပင်ဆွေးနွီးရဖို့ ဖြိုက်ဘာရေ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမိသယ်တိရေ ကိုဗစ်ရောဂါဖြစ်ပွားခဘာကေ ရောဂါပြင်းထန်မှုဖြိုက်ပေါ်နိုင်ခြင်း နန့် ကိုယ်ဝန်နန့် ဆက်စပ်တေ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးတိ ခံစားရနိုင်ရေအတွက်နန့် ဦးစားပီး ထိုးနှံသင့်ကေလေ့ တချို့ကာကွယ်ဆီးတိမာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တိအတွက် စိတ်ချရရေ သုတေသနအချက်အလက်တိ မ

ဟိသို့ရေအတွက်နန့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တို့ကို ထိုးနှံရေခါ ကာကွယ်ဆီးထိုးခြင်း နှင့် ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးတို့ကို နှိုင်းဆပနာ ကျွမ်းကျင်ရေ ကျန်းမာရီး စောင့်ရှောက်မှုပီးရေ လူတိနန့် တိုင်ပင်ပနာ ထိုးနှံရဘာဖို့။

၅။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးထိုးပါကေ ရဟိနိုင်ဖို့ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးတို့ကို သိချင်ဘာရေ။

လို့လာတွံ့ဟိချက်တိအရ ကာကွယ်ဆီးအကြိမ်ပြည့်ထိုးလိုက်ကေ အောက်ကအကျိုးကျေးဇူးတိကို ရဟိစိဘာရေ။

- ✓ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကြောင့်ပပြင်းထထန်နာမကျန်းဖြိုက်ခြင်းနန့် သီဆုံးခြင်းတိလျော့ကျ စီခြင်း
- ✓ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်ခြင်း နန့် တခြားလူတိကို ကူးစက်စီခြင်းတိ လျော့ကျခြင်း
- ✓ ကိုဗစ်-၁၉ မျိုးကွဲတိမှ ကာကွယ်ပီးခြင်း

ယေဒါလေ့ ဇာကာကွယ်ဆီးမဆို ရောဂါကို (၁၀၀) ရာခိုင်နှုန်း မကာကွယ်နိုင်ရေအတွက် လူ့အသက် အရွယ်၊ ရောဂါအခံဟိ/မဟိ၊ ကိုယ်ခံအားစနစ် စရေအချက်တိကို မူတည်ပြီး ကာကွယ်နိုင်မှုကို ကျော်လွန် ပနာ ပိုးကူးခြင်းမျိုး (Breakthrough infection) ဟိတတ်ဘာရေ။ ကာကွယ်ဆီးကို အကြိမ်ပြည့်ထိုးထား ကေလေ့ အနည်းစုဖြစ်တေ လူတိမာတော့ ရောဂါဖြိုက်နိုင်ဘာရေ။ ယင်းချင့်ကို ကာကွယ်ဆီး နှုတ်ဆီးနိုင် မှုကို ကျော်လွန်ပြီး ပိုးကူးစက်ခြင်း (Vaccine breakthrough cases) လို့ခေါ်ဘာရေ။

ယင့်ကြောင့် ကာကွယ်ဆီးအကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံပြီးနောက်မာလေ့ တစ်ကိုယ်ရည်ကာကွယ်ခြင်း နည်း လမ်း တိဖြိုက်ရေ ပါးစပ်နာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်း၊ လက်ကို အလှိုင်းလှိုင်းဆီးခြင်း၊ ခခွာခခွာ ၆ ပေ ခြား နီထိုင် ခြင်း၊ လူစုလူပီးသျှောင်ခြင်း ရို့ကို ဆက်လက်လိုက်နာဆောင်ရွက်ဖို့ လိုအပ်ဘာရေ။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအနီနန့် ကာကွယ်ဆီးထိုးပြီးခါစမာ ဖျားခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်မ အိမသာဖြစ်ခြင်း၊ ဆီးထိုးရေနီရာမာ နာကြင်ခြင်း၊ နီရဲခြင်းနန့် ရောင်ယမ်းခြင်း အစဟိစာရို့ကို ခံစားရနိုင်ဘာ ရေ။ အများစုမာ မပြင်းထန်ဘဲ ၂ ရက်ကျော်ကေ သက်သာလားလို့ဟိကြောင်း တို့့ရဘာရေ။

၆။ ကာကွယ်ဆီးထိုးကေ လုပ်ဆောင်ရဖို့ အချက်တိကို သိချင်ဘာရေ။

ကာကွယ်ဆီးမထိုးခင်

- အလှပလှ အနားယူပြီး ကျကျန်းမမာနန့် ဟိနီဖို့ လိုအပ်ဘာရေ။ (နီမကောင်းဖြိုက်နီဘာကေ တော့ ကာကွယ်ဆီးထိုးဖို့ မသင့်ဘာ)။
- ယေဘုယျအားဖြင့် ကိုယ်ရို့ သက်ဆိုင်ရေ ရောဂါအခံတိအတွက် ပုံမှန်သောက်သုံးနီရရေ ဆီးတိ ကို ကာကွယ်ဆီး မထိုးခင်မာ ဖြတ်ထားဖို့ မလိုဘာ။
- ကိုယ်ခံအားကို လျော့နည်းစိတက်ရေ စတီးရိုက်ဆီးတိနန့် ကင်ဆာဆီးတိ သောက်သုံးနီရခြင်း တိဟိဘာကေ ကုသမှုပီးနီရေ သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်တိနန့် ကြိုတင်တိုင်ပင် ဆွေးနွီးဘာ။
- ရောဂါအခံ ဟိခကေသော်လည်းကောင်း၊ စွဲသောက်နီရေဆီး ဟိခကေသော်လည်းကောင်း ကာ ကွယ်ဆီးထိုးပီးဖို့ ကျန်းမာရီးစောင့်လျှောက်မှုပီးရေလူတိကို အယင်အသိပီးဘာ။

ကာကွယ်ဆီးမထိုးခင်နန့် ထိုးပြီးပြီးချင်း

- အာဟာရပြည့်ဝစီမံ အစားအစာ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တိနန့် သစ်သီးတိကို မျှတအောင် စားဘာ။
- အရက်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရဘာဖို့ (ရီဇာတ်ခန်းခြောက်စီရေအပြင် ပျို့အန်ခြင်းကို ပိုဆိုးစီ ရေကြောင့် ဖြိုက်ဘာရေ)။
- တစ်ခါလေ့ မစားဖူးရေ အစားအစာကို စမ်းပနာ စားကြည့်ခြင်း၊ တစ်ခါလေ့ မသုံးဖူးရေ အလှကုန် ပစ္စည်းကိုစမ်းပနာ သုံးကြည့်ခြင်းရို့ကို သျှောင်ကြဉ်ဂတ်ရဘာဖို့ (ဓာတ်မတည့်ခြင်းတိဖြိုက်ဘာ ကေ ယင်းကိစ္စတိကြောင့်လား၊ ကာကွယ်ဆီးကြောင့်လား ခွဲခြားရခက်တေအတွက်နန့် ဖြိုက်ဘာ ရေ)။

ကာကွယ်ဆီးထိုးပြီးချိန်

- ဆီးထိုးပီးရေ ကျန်းမာရီးဌာနမာ မိနစ် ၃၀ လောက် ထိုင်နီပြီး စောင့်ကြည့်ခံဖို့ လိုအပ်ဘာသည်။ (ကာကွယ်ဆီးနန့် ဓာတ်မတည့်ခြင်း လက္ခဏာတိဖြိုက်တေ သွီးပေါင်ချိန် ချက်ချင်းကျခြင်း၊ နှလုံးခုန်ယင်ခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ ခန္ဓာတခုလုံး ယားယံခြင်း၊ အနီကွက်ထခြင်း၊ မျက်နှာ ရောင်ကိုင်းခြင်း အစဟိသည်ရို့ ပေါ်ပေါက်ပါကေ အရေးပေါ်ဆီးကုသမှုခံယူနိုင်ဖို့ ဖြိုက်ဘာရေ)
- ကာကွယ်ဆီးထိုးရေ နီရာကို မရောင်ကိုင်းစီဖို့နန့် နာကြင်မှုလျော့စီဖို့ ရီခဲအံ့ ပီးနိုင်ဘာသည်။
- လိုအပ်ပါကေ တစ်ရက် နှစ်ရက်လောက် နီအိမ်မာ အလှပချေ အနားယူဘာ။ အိပ်ရီးဝအောင် အိပ် ဘာ။
- ပြင်းထန်ရေ ကိုယ်ကာယလို့ကျင့်ခန်းတိ (ဥပမာ - ရီကူးခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ ပြီးခြင်း၊ အလီးမ ခြင်း၊ ဘောလုံးကစပ်ခြင်း၊ ကြက်တောင်ခတ်ခြင်း၊ ဘော်လီဘောကစပ်ခြင်းစသည်) နန့် အားစိုက် ထုတ်ရရေ အလုပ်တိကို ကာကွယ်ဆီးထိုးပြီး (၇) ရက် အတွင်း ရှောင်ကြဉ်ဘာ။

၇။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးကို ဇာမာထိုးသင့်ဘာရေလေ။

ကာကွယ်ဆီးနန့် အာနီသင်အရည်အသွီးစိတ်ချရမှုဟိအောင်

- စစ်မှန်ရေ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးတင်သွင်းကြောင်း အာမခံနိုင်မှုဟိရေ အဖွဲ့အစည်း/ ကုမ္ပဏီ၊
- သက်ဆိုင်ရာ ကာကွယ်ဆီးတိအတွက် သတ်မှတ်ထားရေ အပူချိန်မာ စနစ်တကျ သိုလှောင်ထား ရေ၊
- စနစ်တကျ သယ်ယူထိန်းသိမ်းမှု ဟိသော၊
- ဆီးထိုးစိုင်းမာ ကာကွယ်ဆီးထိန်းသိမ်းခြင်းဆိုင်ရာ စည်းကမ်းချက်တိကို စနစ်တကျ လိုက်နာမှု ဟိသော
- ကာကွယ်ဆီးနန့် ပတ်သက်ရေ လုပ်ငန်းစိုင်းတိကို သင်တန်းပီးထားရေ ကျွမ်းကျင်သူလူတိ ဟိ သော၊
- ကာကွယ်ဆီးထိုးပီးဖို့ ကျန်းမာရီးစောင့်သျှောက်မှုပီးလူတိကို စိတ်ချယုံကြည်ရနိုင်ရေ နီရာတိက ကာကွယ်ဆီးတိကိုယာ ထိုးနှံသင့်ဘာသည်။

ယင်းမဟုတ်ပါကေ ကာကွယ်ဆီးအာနီသင်တိ မရဘဲ ပျက်ပြယ်နိုင်ဘာရေ။

၈။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးတိရ အာနိသင်က အချိန် ဇာလောက်ထိ ခံဘာရလေ။

ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးတိရ အသစ်ရှာဖွေဖော်ထုတ်ထားရေး ကာကွယ်ဆီးတိရ ဖြိုက်ရေအတွက်နန့် သူ ရှိနေ အာနိသင် ဇာလောက်ခံဖို့ကို အတိအကျ မပြောနိုင်သို့ဘဲ သုတေသနပြု လိုလာနီဆဲ ဖြိုက်ဘာရေ။

၉။ တရုတ်နိုင်ငံထုတ် Sinopharm၊ CoronaVac (Sinovac) နန့် အိန္ဒိယနိုင်ငံထုတ် Covishield ကိုဗစ် ကာကွယ်ဆီးတိရ အကြောင်းကို သိလိုဘာရေ။

	Sinopharm (BBIBP-CorV)	CoronaVac (Sinovac)	Covishield
ထုတ်လုပ်ရေး ကုမ္ပဏီ	Beijing Institute of Biological Products Co-Ltd	Sinovac Life Sciences Co., Ltd	Serum Institute of India Pvt Ltd (AstraZeneca ကုမ္ပဏီနန့် Oxford တက္ကသိုလ်တိ ပူးပေါင်း ဖော်စပ်)
ကာကွယ်ဆီး အမျိုးအစား	ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို အစွမ်းမဟိအောင် (Inactivated virus) ပြုလုပ်ပနာ ထုတ်လုပ်	ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို အစွမ်းမဟိအောင် (Inactivated virus) ပြုလုပ်ပနာ ထုတ်လုပ်	ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ယူဆောင်ရေး ပိုး (Viral vector) ကနီတဆင့် ထုတ်လုပ်
သိုလှောင်ထိန်းသိမ်း ရဖို့ အပူချိန်	၂ မှ ၈ ဒီဂရီ ဆဲစီးယပ်စ် အတွင်း (ပုလင်းထက်မာ အပူချိန် စောင့်ကြည့်နည်းပညာ ပါဟိ)	၂ မှ ၈ ဒီဂရီ ဆဲစီးယပ်စ် အတွင်း	၂ မှ ၈ ဒီဂရီ ဆဲစီးယပ်စ် အတွင်း
ထိုးရဖို့ အကြိမ်ရီ	၂ ကြိမ် (ပထမအကြိမ် ထိုးပြီး ၃ ပတ် ကနီ ၄ ပတ် အကြာမာ ဒုတိယ အကြိမ် ထိုးရန်)	၂ ကြိမ် (ပထမအကြိမ် ထိုးပြီး ၂ ပတ် ကနီ ၄ ပတ် အကြာမာ ဒုတိယ အကြိမ်ထိုးရန်)	၂ ကြိမ် (ပထမအကြိမ် ထိုးပြီး ၄ ပတ်ကနီ ၆ ပတ်အကြာ (သို့) ၈ ပတ်ကနီ ၁၂ ပတ်မာ ဒုတိယအကြိမ်ထိုးရန်)*
ရောဂါလက္ခဏာ ခံစားရနိုင်ခြေကနီ ကာကွယ်နိုင်စွမ်း	၇၉ ရာခိုင်နှုန်း (ဒုတိယအကြိမ် ဆီးထိုးပြီး ၁၄ ရက်ကနီ စတင်ပြီး)	၅၁ ရာခိုင်နှုန်း (ဒုတိယအကြိမ် ဆီးထိုးပြီး ၁၄ ရက်ကနီ စတင်ပြီး)	၆၆.၇ ရာခိုင်နှုန်း

ပြင်းထန်ကိုဗစ်ကာကွယ်နိုင်စွမ်း	သုတေသနအချက်မဟိသို့ဘာ	၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း	၉၂ ရာခိုင်နှုန်း
ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရီးအဖွဲ့ကနီအရေးပေါ်အသုံးပြုခြင်း ခွင့်ပြုချက်	ခွင့်ပြုပြီး (၇ မေ ၂၀၂၁)	ခွင့်ပြုပြီး (၁ ဇွန် ၂၀၂၁)	ခွင့်ပြုပြီး (၁၆ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀၂၁)
အခြားသိသင့်ရေအချက်တိ	<ul style="list-style-type: none"> • အသက် ၁၈ နှစ်နန့် အထက် ဟိသူတိမာယာ ထိုးနှံနိုင် • နို့တိုက်မိခင်တိမာ ထိုးနှံနိုင် • ကိုယ်ဝန်ဆောင်တိအတွက် သုတေသနအချက်အလက်တိ မဟိသို့ရေအတွက် နန့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တိကို ထိုးနှံရေခါ ကာကွယ်ဆီး ထိုးခြင်းဇု ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုး နှိုင်းဆပနာ ထိုးနှံရန် 		

Sinopharm ကာကွယ်ဆီးကို ပထမအကြိမ် ထိုးပြီး ၃ ပတ်မပြည့်ခင် ဒုတိယအကြိမ်ထိုးရပါက နောက်ထပ်တစ်ကြိမ်ထိုးဖို့ မလိုအပ်ဘာ။ (သို့) ဒုတိယအကြိမ်ဆီးထိုးဖို့ ၄ ပတ်ထက် ကျော်လွန်လားခပါက လေ့ ထိုးခွင့်ရရေအချိန် အနီးစပ်ဆုံး၊ အယင်ဆုံးထိုးရမည်။ ကာကွယ်ဆီးကို အကြိမ်ပြည့် (၂ ကြိမ်) ထိုးနှံဖို့ ကျွမ်းကျင်ပညာသျှင်တိက အကြံပြုထားဘာရေ။

***** အထက်က ကာကွယ်ဆီးတိကို ထိုးရေခါ အချိန်ဇာလောက်ခွာထိုးကေ အကောင်းဆုံးဖြိုက်ဖို့ကို ဆိုစာကို စမ်းသပ်လို့လာနီဂတ်ဒရာသိ ဖြိုက်သည်။ လတ်တလော တို့့ဟိချက်တိအရ Covishield ဆီးဇု ပထမ နန့် ဒုတိယကာကွယ်ဆီးအကြိမ်ကို ၈-၁၂ ပတ် အထိခွာပြီး ထိုးနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ အမှန်လို့ ၁၂ ပတ် ကျော်လားခကလေ့ အစကနီ ပြန်ထိုးစရာမလိုဘဲ ဒုတိယအကြိမ်ထိုးနိုင်ရေလို့ ရည်ညွှန်းထားဘာသည်။ ကိုယ်နီထိုင်ရေဒေသကို မူတည်ပနာ ကာကွယ်ဆီးရဟိနိုင်မှုနန့် ကာကွယ်ဆီးထိုးပီးလူတိဇု သတ်မှတ်ချက် ကို မူတည်ပနာ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ထိုးနိုင်ဘာသည်။

၁၀။ ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါဖြိုက်ပြီးပါက ကာကွယ်ဆီးမထိုးဘဲ နီသင့်ဘာယင့်လား။

ကိုဗစ်ရောဂါဖြိုက်ပြီးဘာကေလေ့ ကာကွယ်ဆီးမထိုးဘဲ မနီသင့်ဘာ။ ဇာကြောင့်လေ့ဆိုကေ ရောဂါက ပြန်ပနာ သက်သာလာပြီးနောက်ပိုင်းမာ ရောဂါကို ဇာအချိန်အထိ ကာကွယ်နိုင်ဖို့ ဆိုစာကို အတိအကျမသိနိုင်လို့ ဆိုပြီးကေ ပညာသျှင်တိက ဆိုဘာရေ။ ဖြိုက်နိုင်ခြီ နည်းကေလေ့ ရောဂါက ပြန်ပနာ သက်သာလူတိမာ ကိုဗစ်ရောဂါပြန်ပနာ ကူးစက်နိုင်ခြီ ဟိပါသို့ရေ။ လို့လာမှုတိအရ ကိုဗစ်ရောဂါက ပြန်ပနာ သက်သာလာလူတိမာ ကာကွယ်ဆီးထိုးပါကေ ရဟိရေ ကိုယ်ခံအားမာ ပိုပနာ ကောင်းမွန်ကြောင်း တို့့ဟိရဘာရေ။

၁၁။ ကိုဗစ် ဖြိုက်ပြီးရေလူတိ အချိန်စာလောက်ကြာမှ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးထိုးသင့်ဘာရလေ။

ကိုဗစ်ရောဂါ ခံစားရလူတိမှာ ရောဂါလက္ခဏာတိ သက်သာကောင်းမွန်လာပြီး တခြားလူတိဘားကို ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေမဟိရေအချိန် -

- သာမန်လက္ခဏာတိ ခံစားရလူတိမှာ ရောဂါလက္ခဏာစတင်ချိန်ကနီ ၁၀ ရက်ကြာ + အဖျားကျပြီး နောက်တစ်ရက်နန့်၊
- ပြင်းထန်လက္ခဏာတိ ခံစားရလူတိမှာ ရောဂါလက္ခဏာစတင်ချိန်ကနီ ၂၀ ရက်ကြာမှာ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီး လားရောက်ထိုးနှံနိုင်ဘာရေ၊
- သွေးရည်ကြည်ကုထုံးနန့် ကုသခံရလူတိမှာ ရက်ပေါင်း ၉၀ ကျော်ကြာမှသာ ကာကွယ်ဆီးထိုးနှံရဖို့ ဖြိုက်ဘာရေ။

၁၂။ ကိုဗစ် ကာကွယ်ဆီး အပြည့်ထိုးပြီးချိန်မှာ ရောဂါကာကွယ်ခုခံအား ထွက်/မထွက် သိနိုင်ဖို့ ပဋိပစ္စည်းစစ်ဆီးကိရိယာ (Antibody test kit) နန့် စစ်ဆီးနိုင်ဘာရလား။

မရဘာ။ ကာကွယ်ဆီးထိုးပြီး ရဟိနိုင်ရေ ခုခံအားအခြေအနီကို သိဟိနိုင်ဖို့ ပဋိပစ္စည်း စစ်ဆီးကိရိယာ နန့် တိုင်းတာခြင်းကို ကျွမ်းကျင်ပညာသျှင်တိက အကြံပြုထားခြင်း မဟိဘာ။ ယင်းပဋိပစ္စည်း စစ်ဆီးကိရိယာတိကို အယင်က ကိုဗစ်ရောဂါ ဖြိုက်ဖူးခြင်း ဟိ/မဟိအတွက်သာ အသုံးပြုလို့ဟိဘာရေ။

၁၃။ ကိုဗစ် ကာကွယ်ဆီး ပထမအကြိမ်ထိုးနှံပြီးကေ ဒုတိယအကြိမ်ထိုးဖို့ ကျရောက်ချိန်မှာ ကိုဗစ် -၁၉ ဖြိုက်ရေ လက္ခဏာတိ (ဥပမာ - ဖျား၊ ခြောင်းဆိုး၊ နှာစီး) ဟိနီဘာကေ ဆီးထိုးသင့်ဘာယင့်လား။

ရောဂါလက္ခဏာတိ ဟိနီချိန်မှာ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီး ချက်ချင်းမထိုးနှံသင့်ဘာ။ ရောဂါလက္ခဏာတိ သက်သာပျောက်ကင်းပြီးမှသာ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီး လားရောက်ထိုးနှံရဖို့ ဖြိုက်ဘာရေ။

ကိုဗစ်ရောဂါ ခံစားရလူတိမှာ ကာကွယ်ဆီးထိုးဖို့ စောင့်ဆိုင်းရဖို့ အချိန်ကို မေးခွန်းနံပါတ် - ၁၁ မာ ဖတ်ရှုဘာ။

၁၄။ ကိုဗစ် ကာကွယ်ဆီး ပထမအကြိမ် (1st dose) ထိုးအပြီး ကိုဗစ်ဖြိုက်ပနာ ပျောက်သွားပြီးကေ ဒုတိယအကြိမ် (2nd dose) ထိုးလို့ရဘာယင့်လား။

ကာကွယ်ဆီး ဒုတိယအကြိမ် (2nd dose) ထိုးနိုင်ဘာရေ။ အမှန်လို့ ကိုယ့်မှာ ကိုဗစ်လက္ခဏာတိ ခံစားနီခြင်းဟိဘာကေ ကာကွယ်ဆီးထိုးရဖို့ အကြံပြုချက်ကို မေးခွန်းနံပါတ် - ၁၁ မာ ဖတ်ရှုဘာ။

၁၅။ အသက် ၆၀ အထက် အသည်းရောဂါ၊ နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို ဟိနီလူတိ သို့ တခြားရောဂါအခံဟိလူတိ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးထိုးဘာကေစာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတိ (side effect) ဟိနိုင်ဘာရလေ။ ကာကွယ်ဆီး ထိုးသင့်/ မထိုးသင့် သိလိုဘာသည်။

အသည်းရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ အစဟိရေ လူတိသာ မက အသက် ၆၅ နှစ်အထက်ဟိလူတိမှာလေ့ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဖြိုက်ပွါးခပါကေ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးတိ ပပြင်းထထန် ခံစားရနိုင်ရေအတွက် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီး ဦးစားပီးထိုးဖို့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရီးအဖွဲ့က အကြံပြုထားဘာရေ။ ယင့်အတွက်နန့် ကာကွယ်ဆီးထိုးခွင့်ရပါကေ မဖြိုက်မနီ လားရောက်ထိုးနှံပြီး ဆီးမထိုးခင် ဆီးထိုးပီးဖို့ ကျန်းမာရီးစောင့်သျှောက်မှုပီးလူကို ကိုယ့်မှာတခြားရောဂါအခံဟိကြောင်း ကြိုတင်ပြောပြရဖို့ ဖြိုက်ဘာရေ။

ကာကွယ်ဆီးဖူး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတိ (ဆီးထိုးရေ နီရာမာ နာကြင်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ဖျားခြင်း အစဟိသည်) ကို တခြားလူတိပိုင် ကြုံတွံ့ရနိုင်ဘာရေ။ ကိုယ်မာဟိနီရေ တခြားရောဂါ အခံတိကိုလေ့ စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူဖို့ လိုဘာရေ။

၁၆။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ (HIV) ပိုးဟိရေလူတိနန့် အေအာတီ (ART) ဆီးသောက်နီရသူလူတိမာ ကိုဗစ်ကာကွယ် ဆီးထိုးလို့ ရ၊ မရ သိလိုဘာရေ။

ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးအများစုကို အိတ်ချ်အိုင်ဗီရောဂါပိုးကူးစက်ခံရလူ စကေချေမာယာ စမ်းသပ်လို့ လာထားခြင်း ဖြိုက်ဘာရေ။ သုတေသနအချက်အလက်တိ မပြည့်စုံသို့ကေလေ့ အခုလက်ဟိ ကမ္ဘာကျန်းမာ ရီးအဖွဲ့က အသိအမှတ်ပြုထားရေ ကာကွယ်ဆီးတိမာ အိတ်ချ်အိုင်ဗီရောဂါပိုးကူးစက်ခံရလူတိအတွက် ဘေး ကင်းရေလို့ ဆိုဘာရေ။ ယင်းအပြင် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးတိမာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရှင်ကို အသုံးပြုထားခြင်း မဟိ ရေအတွက် ခုခံအားကျဆင်း နီသူတိမာ ကာကွယ်ဆီးကြောင့် ရောဂါကူးစက်ခံရဖို့ အန္တရာယ်မဟိကြောင်း ဆိုဘာရေ။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးနန့် အေအာတီ ဆီးတိကြားမာလေ့ အပြန်အလှန်သက်ရောက်မှုတိ မဟိခြင်း ကြောင့် ကာကွယ်ဆီးထိုးပြီးနောက်မာလေ့ အေအာတီဆီးတိကို ဆက်ပနာ သောက်သုံးနိုင်ဘာရေ။ သဘော တရားအားဖြင့် စီဒီဖိုးပမာဏ (CD4 count) နည်းနီရေ ကိုယ်ခံအားနည်းနီလူတိမာ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီး ကို ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားစနစ်ဖွဲ့ တုံ့ပြန်မှု လျော့နည်းနီနိုင်ရေလို့ ဆိုကေလေ့ ယင်းအချက်နန့် ပတ်သက်ပနာ လတ်တလော တွံ့ဟိချက်တိ မဟိတွံ့ဘာ။ တချို့နိုင်ငံတိမာ စီဒီဖိုးပမာဏ (CD4 count) ၂၀၀/ကုဗမီလီ မီတာအောက် နည်းလူတိကို ကာကွယ်ဆီးဦးစားပီးထိုးနံ့ရဖို့ စာရင်းမာ ထည့်သွင်းသတ်မှတ်ထားဘာရေ။ ယင်းပိုင်ယာ ခုခံအားနည်းလူတိနန့် တခြားရောဂါအခံဟိလူတိမာ ကိုဗစ်ရောဂါ ဖြိုက်ပွားပါကေ ပြင်းထန် နိုင်ရေအတွက်နန့် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီး ဦးစားပီးထိုးဂတ်ဖို့ကို ပညာသျှင်တိက အကြံပြုထားဘာသည်။

၁၇။ ပဋိသန္ဓေတားဆီးကတ် သောက်နီဘာကေ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီး ထိုးလို့ရဘာဖို့လား။ ဆီးထိုးပြီးဇာ အချိန်မာမှ ပဋိသန္ဓေတားဆီး ပြန်သောက်ရဘာဖို့လေ့။

ယေဘုယျပြောရကေ ပဋိသန္ဓေတားဆီးကတ်သောက်သုံးလူ အမျိုးသမီးတိမာ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီး ထိုးနံ့နိုင်ကြောင်း ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တိက အကြံပြုထားဘာသည်။ ယေကေလေ့ တားဆီးကတ်သောက် သုံးနီလူ အမျိုးသမီးတိအနီနန့် ဆီးမထိုးခင် ကာကွယ်ဆီးဖူး ဆိုးကျိုးနန့် ကောင်းကျိုးကို ဆေးထိုးနှံပီးဖို့ ကျန်းမာရီးစောင့်သျှောက်မှုပီးလူနန့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်ကြောင်း အကြံပီးလိုဘာရေ။

တချို့ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးတိမာ သွီးခဲစီရေ ဖြစ်စိုင့်တချို့ဟိကြောင်း လိုလာမှုတိအရ တွံ့ရဘာရေ။ ယူကေနိုင်ငံမာ ပြုလုပ်ရေ သုတေသနအရ သန်း ၂၀ သော ကာကွယ်ဆီး ထိုးလူတိမာ ၇၉ ယောက်စာ သွီးခဲ ခြင်းတိ ကြုံတွံ့ရပြီး သူရို့ထဲက ၁၉ ယောက် သီဆုံးခကြောင်း တွံ့ရဘာရေ။

ကာကွယ်ဆီးနန့် မသက်ဆိုင်ဘဲ တားဆီးကတ်သောက်လူ အမျိုးသမီးတိမာလေ့ သွီးခဲခြင်း အန္တရာယ်စကေချေဟိကြောင်း တွံ့ရဘာရေ။ တားဆီးကတ်မသောက်လူ အမျိုးသမီးတိမာ သွီးခဲခြင်း ဖြိုက် နိုင်ခြိမာ အယောက် ၁၀,၀၀၀ မာ ၂ ယောက်လောက်ယာဟိပြီး တားဆီးကတ်သောက်လူ အမျိုးသမီးတိမာ ကျကေ အယောက် ၁၀,၀၀၀ မာ ၅ ယောက်ကနီ ၁၀ ယောက်လောက်ဟိကြောင်း တွံ့ရဘာရေ။ ယင်း လိုလာမှု တိမာ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါမာ တွံ့ဟိထားခြင်းတိ မဟုတ်ဘာ။

၁၈။ ကိုဗစ် ကာကွယ်ဆီးထိုးကေ အချေမရနိုင်ယာ ဆိုစာ မှန်ဘာယဉ်းလား။

မမှန်ဘာ။ လက်ဟိ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အသိအမှတ်ပြု ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးတိရေ မျိုးပွားအင်္ဂါအဖွဲ့ အစည်းကို မထိခိုက်နိုင်ဘာ။

၁၉။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးထိုးပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်လို့ရဘာယဉ်းလား။

ရဘာရေ။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးတိရေ ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ခြံအတွက် ထိခိုက်စေနိုင်ရေဆိုရေ သက်သေတိ မဟိဘာ။ ကာကွယ်ဆီးထိုးပြီးနောက်ပိုင်းမာ ဆိုးကျိုးတိ ဖြစ်လာဖို့ကို ကြောင့်ကြရေအတွက်နန့် ကိုယ်ဝန် မရအောင် ရှောင်ကြဉ်ဖို့လေ့ မလိုအပ်ဘာ။ ဩစတြေးလျ နိုင်ငံမာ ပြုလုပ်တေ လိုလာမှုအရ ကန့်အချိန်အထိ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးကြောင့် သန္ဓေသားနန့် မျိုးပွားအင်္ဂါတိကို ထိခိုက်စီနိုင်ရေ အထောက်အထားတိ မတို့ရှိရ သို့ရေအတွက်ကြောင်း ဆိုဘာရေ။ ယင်းအပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် နောက်ဆက်တွဲလက္ခဏာတိ ဖြစ်ပေါ်စီနိုင် ရေအထောက်အထားတိ မတို့ရရေအပြင် ကာကွယ်ဆီးထိုးထားခြင်းနန့် ကိုဗစ်ရောဂါကြောင့် ဖြိုက်နိုင်ရေ အချေအသီမိုးခြင်းကို လျော့ကျစီနိုင်ရေလို့ ဆိုဘာရေ။

၂၀။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမိသယ်တိမာ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးထိုးလို့ရဘာဖို့လား။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တိ အနီနန့် ဇာ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးကို ထိုးသင့်ဘာရေလေ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တိရေ ကိုဗစ်ရောဂါဖြိုက်ပွားဘာကေ ရောဂါပြင်းထန်မှုဖြိုက်ပေါ်နိုင်ခြင်းနန့် ကိုယ်ဝန်နန့် ဆက်စပ်တေ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးတိ ခံစားရနိုင်ရေအတွက်ကြောင့် ဦးစားပီး ထိုးနှံသင့် ကြောင်း ပညာသျှင်တိက အကြံပြုထားဘာရေ။ ယေဒါလေ့ ကာကွယ်ဆီး အများစုမာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တိ အတွက် စိတ်ချရရေ သုတေသနအချက်အလက်တိ မရဟိသို့ရေအတွက်နန့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တိကို ထိုးနှံရာမာ ကာကွယ်ဆီးထိုးခြင်းနန့် ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးတိနန့် ကိုဗစ်ကူးစက်ခြင်းဟိခဘာကေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ရေ ဆိုးကျိုး တိကို နှိုင်းဆပနာ ကျွမ်းကျင်ရေ ကျန်းမာရေးစောင့်သျှောက်မှုပီးတိနန့် တိုင်ပင်ပနာ ထိုးနှံရဖို့ ဖြိုက်ဘာရေ။

၂၁။ နို့တိုက်အမိသယ်တိ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးကို ထိုးလို့ရဘာယဉ်းလား။

ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးကို တခြားသော အရွယ်ရောက်ပြီးလူတိပိုင် နို့တိုက်မိခင်တိမာလေ့ ထိုးနှံနိုင်ပနာ ကာကွယ်ဆီးထိုးပြီးရေ နောက်ပိုင်းမာလေ့ အချေကို မိခင်နို့ ဆက်ပနာ တိုက်ကျွေးနိုင်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်း မာရေးအဖွဲ့က ဖော်ပြထားဘာရေ။ တစ်ကြိမ်ထိုးပြီးလူတိအနီနန့် သတ်မှတ်ရက်မာ ဒုတိယအကြိမ် လားပနာ ထိုးရဖို့ ဖြိုက်ဘာရေ။

၂၂။ ရာသီတုပ်ကွေး (Common cold/ seasonal flu) ဖြိုက်ပြီးကေ ကိုဗစ် - ၁၉ ကာကွယ်ဆီး ထိုးလို့ ရ ဘာယဉ်းလား။ ရာသီတုပ်ကွေးကာကွယ်ဆီး ထိုးထားပြီး ဇာနှစ်ရက်ကြာမှ ကိုဗစ် - ၁၉ ကာကွယ်ဆီး ထိုးလို့ ရဘာရေလေး။

ရာသီတုပ်ကွေး (Common cold သို့ seasonal flu) ခံစားနီရဘာကေ ကိုဗစ် - ၁၉ ကာကွယ်ဆီး မထိုးသင့်သို့ဘာ။ ရောဂါလက္ခဏာတိ သက်သာပျောက်ကင်းပြီးကေမှဘာယာ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီး လား ရောက်ထိုးနှံရဖို့ ဖြိုက်ဘာရေ။ ရာသီတုပ်ကွေးကာကွယ်ဆီး ထိုးထားဘာကေ အနည်းဆုံးအချိန် တစ်ပတ် (၇ ရက်) ခြားပြီးမှယာ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီး ထိုးနှံသင့်ကြောင်း ပညာသျှင်တိက အကြံပြုထားဘာရေ။

၂၃။ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆီး (Flu vaccine) ထိုးထားပြီးကေ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးမထိုးကေ ရဘာယင့်လား။

တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆီး (Flu vaccine) မာ တုပ်ကွေးရောဂါကိုယာ ကာကွယ်နိုင်ဖို့ ဖြိုက်ပြီးကေ ကိုဗစ်ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်း မဟိဘာ။ ယင်းအတွက်ကြောင့် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးထိုးဖို့ လိုအပ်ဘာသည်။ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆီးနန့် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးကို အနည်းဆုံး တစ်ပတ် (၇ ရက်) ခြားထိုးဖို့ကို ပညာသျှင်တိက အကြံပြုထားဘာသည်။

၂၄။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးကို ပထမအကြိမ်ထိုးထားပြီးကေလေ ဒုတိယအကြိမ်မာ အမျိုးအစား မတူရေ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးကိုယာ ရဟိဘာကေ ကာကွယ်ဆီးထိုးသင့်ဘာယင့်လား။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရီးအဖွဲ့က တူညီရေကာကွယ်ဆီးတစ်မျိုးတည်းကိုယာ အကြိမ်ပြည့် ထိုးနှံဂတ်ဖို့ကို အကြံပြုထားဘာရေ။ အမျိုးအစားမတူရေ တခြားကာကွယ်ဆီး ထိုးနှံခြင်းနန့် ပတ်သက်ပနာ နိုင်ငံတချို့မာ လိုလာစမ်းသပ်မှုတိ ပြုလုပ်နီကေလေ တိကျခိုင်မာရေ အချက်အလက်တိ လလုံလလောက်စွာ မဟိသိဘာ။ အမှန်လို့ အမျိုးအစားတူကာကွယ်ဆီး မရနိုင်ခဘာကေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရီးအဖွဲ့က အရေးပေါ် အသုံးပြုခြင်း ဆိုင်ရာ ခွင့်ပြုချက်ထုတ်ပီးပြီးရေ တခြားစိတ်ချရရေ ကာကွယ်ဆီးကို ကျန်းမာရီးစောင့်သျှောက်မှုပီးလူတိ နန့် တိုင်ပင်ပနာ ထိုးနှံဖို့ အကြံပြုဘာရေ။

၂၅။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးကို ဒုတိယအကြိမ် ထိုးရဖို့အချိန်မာ မထိုးဖြိုက်ခဘာကေ အမျိုးအစား တူ ကာကွယ်ဆီးကို ဇာအချိန်မာ ပြန်ထိုးရဘာဖို့လေ။ (သို့) အမျိုးအစားမတူ ကာကွယ်ဆီးကို ဇာလောက်အကြာမာ ဇာနှစ်ခေါက် ပြန်ထိုးဖို့ လိုအပ်ဘာရေလေ။

ကာကွယ်ဆီးဇာ အာနိသင်အပြည့်အဝရဟိဖို့ သတ်မှတ်ထားရေ အချိန်အပိုင်းအခြားအတွင်း အကြိမ်ပြည့်ထိုးဖို့ လိုအပ်ဘာရေ။ ဒုတိယအကြိမ် ဆီးထိုးရဖို့ အချိန်အတွက် သတ်မှတ်ရေခါ ကာကွယ်ဆီးတစ်မျိုး နန့် တစ်မျိုး မတူညီဂတ်ဘာ။ တချို့မာ ၂၁ ရက်မာ ထိုးရဟိဟိပြီး တချို့မာ ၂၈ ရက်ကနီ ၄၂ ရက်ကြားမာယာ ထိုးရဟိဟိဘာသည်။ သတ်မှတ်ထားရေရက်အတွင်း ထိုးနှံဘာကေ ကာကွယ်မှု အကောင်းဆုံးရနိုင်ဘာရေ။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အကြံပြုထားရေအချိန်ကို ကျော်လွန်ရေအထိ ဒုတိယအကြိမ် ကာကွယ်ဆီးထိုးနိုင်ခြင်း မဟိဘာကေ ကာကွယ်ဆီးအကြိမ်ပြည့် ထိုးနှံဖို့ လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစောင့်သျှောက်မှုပီးလူနန့်တိုင်ပင်ပနာ အနီးစပ်ဆုံး၊ အယင်ဆုံး ဒုတိယအကြိမ် ထိုးဂတ်ဖို့ကို ကျွမ်းကျင်ပညာသျှင်တိက အကြံပြုထားဘာရေ။

သုတေသနတိ ခခိုင်မမာမဟိသို့ကေလေ ကာကွယ်ဆီးတစ်ကြိမ်ထိုးပြီးနောက် ဆက်လက်မထိုးနှံခြင်းထက် ကာကွယ်ဆီး ဒုတိယအကြိမ်ထိုးနှံခြင်းက ခခံအား ပိုမိုရဟိနိုင်ဖို့လို့ ပညာသျှင်တိက ယူဆထားဂတ်ဘာရေ။

၂၆။ ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆီး (၂) ကြိမ်ထိုးထားလူတိမာလေ ကိုဗစ်ပြန်ဖြစ်တတ်စာ ဇာကြောင့်ဘာလေ။

ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆီးစာလေ တခြားကာကွယ်ဆီးတိနန့် အလားတူဘာယာ။ ကာကွယ်ဆီးထိုးပြီး ရောဂါကာကွယ်နိုင်ရေ အခြံအနီရောက်ဖို့ အနည်းဆုံး (၂) ပတ်လောက် ကြာမြင့်ဘာရေ။ အမှန်လို့ လူတစ်ယောက်ရေ ကာကွယ်ဆီးမထိုးခင် (သို့မဟုတ်) ကာကွယ်ဆီး ထိုးပြီး (၂) ပတ်အတွင်း ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ဖြိုက်ခကေ ကာကွယ်ဆီးထိုးထားကေလေ ရောဂါဖြိုက်ပွားနိုင်ဘာရေ။

ဇာကာကွယ်ဆီးမဆို ရောဂါကို (၁၀၀) ရာခိုင်နှုန်း မကာကွယ်နိုင်ရေပိုင် လူ့အသက်အရွယ်၊ ရောဂါ အခံဟိ/မဟိ၊ ကိုယ်ခံအားစနစ် ယင်းချင့်တိကို မူတည်ပြီး ကာကွယ်နိုင်မှုကို ကျော်လွန်ပနာ ပိုးကူးစာတိ (Breakthrough infection) တို့ဟိတတ်ဘာရေ။ ကာကွယ်ဆီးကို အကြိမ်ပြည့်ထိုးထားကေလေ့ အနည်းစု သောလူတိမာ ရောဂါဖြိုက်နိုင်ဘာရေ။ ယင်းကို ကာကွယ်ဆီးဇု တားဆီးနိုင်မှုကို ကျော်လွန်ပြီး ပိုးကူးစက်စာ (Vaccine breakthrough cases) လို့ခေါ်ဘာရေ။

၂၇။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးနှစ်ကြိမ် ထိုးပြီးလူတိမာ ကိုဗစ်ကူးစက်ခံရပြီး ပြန်ပနာသက်သာလားဘာကေ ကာကွယ်ဆီး ထပ်ထိုးဖို့ လိုဘာယင့်လား။

ကာကွယ်ဆီးကို အကြိမ်ပြည့်ထိုးထားကေလေ့ အနည်းစုဖြစ်တေ လူတိမာယာ ရောဂါဖြိုက် နိုင် ဘာရေ။ ယင်းကို ကာကွယ်ဆီးဇု တားဆီးနိုင်မှုကို ကျော်လွန်ပနာ ပိုးကူးစက်စာ (Vaccine breakthrough cases) လို့ခေါ်ဘာရေ။ ယင်းအပြင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး မျိုးကွဲတိကြောင့်လေ့ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်းတိ ဖြိုက်နိုင် ဘာရေ။ အယင်ထိုးခရေ ကာကွယ်ဆီးကြောင့်ခုခံအား တစ်စုံတစ်ရာဟိနိုင်ကေလေ့ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်း ကို အပြည့်အဝမခုခံနိုင်ရေအတွက်နန့် အခုအပိုင် ကူးစက်ခံရခြင်း ဖြိုက်နိုင်ဘာရေ။ ယေဒါလေ့ ကာကွယ် ဆီး ထိုးထားလူတိမာ ရောဂါပပြင်းထထန် ခံစားရနိုင်ခြ်နည်းကြောင်း တို့ဟိရဘာရေ။

လက်ဟိအချိန်အထိ ကာကွယ်ဆီးကို နောက်တစ်ကျော့ ထပ်မံထိုးဖို့လိုအပ်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာ ရီးအဖွဲ့က ပြောကြားထားခြင်းမဟိဘာ။

၂၈။ ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆီး (၂) ကြိမ် အပြည့်ထိုးပြီး နောက်ထပ်လစကေချေ ကြာခကေ ထပ်ထိုးလို့ ရ ဘာသို့ယင့်လား။

ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆီးကို အကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံပြီးကေ ထပ်မံထိုးနှံဖို့ လို/မလိုနန့် ပတ်သက်ပနာ ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရီးအဖွဲ့ဇုလမ်းညွှန်ချက်မဟိသို့ဘာ။ ထပ်မံထိုးနှံသင့်ရေဆိုရေ ညွှန်ကြားချက်တိဟိဘာဘာကေ ကျန်းမာရီးစောင့်သျှောက်မှုပီးလူတိက အသိပီးထုတ်ပြန်ဖို့ ဖြစ်ဘာသည်။

၂၉။ ကိုဗစ် ကာကွယ်ဆီး (၂) ကြိမ် အပြည့်ထိုးထားပြီးရေလူတိမာ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီး နောက်တမျိုး ထပ်ထိုးလို့ရဘာယင့်လား။

ကိုဗစ်ဗိုင်းရပ်စ် မျိုးကွဲတိအတွက် ရောဂါပြင်းထန်ခြင်းနန့် သီဆုံးခြင်းရို့က ကာကွယ်နိုင်ဖို့ အခုလက် ဟိအသိအမှတ်ပြုထားရေ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆီးတိကို ထိုးနှံသင့်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရီးအဖွဲ့က အကြံပြု ထားဘာရေ။ ကာကွယ်ဆီးတစ်မျိုးကို သတ်မှတ်ထားရေ ကာလအတွင်း အကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံပြီးဘာကေ တခြားကာကွယ်ဆီးတိ ထပ်မံထိုးနှံသင့်ဘာ။

မလိုအပ်ရေ ကာကွယ်ဆီးထပ်မံထိုးနှံခြင်းတိကြောင့် ကာကွယ်ဆီးအပြင့် လိုအပ်နီရေလူတိအတွက် အခွင့်အရီး ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ကာကွယ်ဆီးလွှမ်းခြုံမှု ကျဆင်းနိုင်ခြင်း၊ ရောဂါပြန့်ပွားမှုကို ထိန်းချုပ်ရာမာလေ့ အဟန့်အတားတိ ဖြစ်နိုင်ရေအတွက်နန့် ကာကွယ်ဆီး အကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံပြီးဘာကေ ထပ်မံထိုးနှံခြင်းတိကို ရှောင်ရှားဂတ်ရဖို့ ဖြိုက်ဘာရေ။

ကာကွယ်ဆီးနှစ်ကြိမ် ထိုးပြီးကေ တခြားကာကွယ်ဆီးတစ်မျိုးနဲ့ ထပ်ပနာအားဖြည့်ထိုးခြင်းကို ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့က အကြံပြုထားခြင်း မဟိသို့ဘာ။ လက်ဟိအချိန်မှာ နိုင်ငံတကာမှာ လိုလာစမ်းသပ် နီဆဲ ဖြိုက်ဘာရေ။

တတိယအကြိမ် ကာကွယ်ဆီး အားဖြည့်ထိုးနှံခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပနာ နိုင်ငံတိအလိုက် ကာကွယ် ဆီးဆိုင်ရာ မူဝါဒတိမှာ အမျိုးမျိုးဖြိုက်နိုင်ကေလေ့သေ့ ကာကွယ်ဆီးမရဟိသို့ရေ ဆင်းရဲရေ နိုင်ငံတိဟိ လူတိကို ကာကွယ်ဆီး ဦးစားပီးထိုးပီးနိုင်ဖို့အတွက် တတိယအကြိမ် ကာကွယ်ဆီးထိုးနှံမှုတိကို မဆောင်ရွက် သင့်သို့ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က မေတ္တာရပ်ခံ အကြံပြုထားဘာရေ။

ကိုးကား။ ။

- WHO: Novel Coronavirus-2019 – Questions and Answers
- CDC: Coronavirus – Frequently Asked Questions (FAQ)
- UNICEF: Novel Coronavirus – FAQ
- UK National Health Service – Covid-19 Vaccine
- Serum Institute: FAQ – Covishield
- SOP of AstraZeneca_Storage and Thawing Use