



ပွိုင်းပွိုင်းတွမ်း
ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါ
အကျောင့်ခရားယို လို့
အများဖုံးကရီအာဒါ
ငေါင်းရီဖုံး

၁။ ပွိုင်းပွိုင်းတွမ်း တသီးရဲကမ်း
ကားကွယ်း ကိုဗစ်ဆဲင်း ရာ
ငေါင်းရီဖုံး။

ပွိုင်းပွိုင်းတွမ်း ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါအကျောင့်အရားယို လိုအမျှအဖုံဖုံကရီအာဒါးငေါင်းရီဖုံး

ပွိုင်းပွိုင်းတွမ်း တသီးရဲကမ်းကားကွယ် ကိုဗစ်ဆဲင်း ရာ့ငေါင်းရီဖုံး။

၁။ မဉ်းဆွဲတသီးရဲကမ်းကားကွယ် ကိုဗစ်နဝ် အဝ်းလိုဒေထွိုက်သေသင် အချက်ဖုံးနဝ် ထာမဲင်။
မဉ်းအီးထိုးအီးဆွဲတသီးရဲကမ်းကားကွယ်ကိုဗစ်နဝ် ဝင်အီးဆွဲဖေးနီသွဉ်းသီး တသီးအမျိုမဲင် တသီးတမဲင်နဝ် အရီးသွတ် အဝ်းလိုဒေငါးနဝ်သွ။ မဉ်းဆွဲတသီးကားကွယ်နဝ် အဝ်းလိုဒေတသီး ကမ္ဘာ့ ခြိုင်းသန်ရော့အစွို (WHO) ကခွင်ဖေးခါ တသီးဖုံးနဝ်သွ။ ကမ္ဘာ့ခြိုင်းသန်ရော့အစွို ကခွင်ခါဒါး တသီးဖုံးနဝ်

- (၁) ဗြိတိန်ခမ်း တွမ်းအိန္ဒိယခမ်း (နဲင်းငံး) ကထေခါဒါး တသီး covishield,
- (၂) ဗြိတိန်ခမ်း (နဲင်းငံး) ကထေခါဒါး တသီး AstraZeneca,
- (၃) အမေရီးကန်ခမ်း (နဲင်းငံး)ကထေခါဒါးတသီး Pfizer, Moderna, Janssen,
- (၄) ခယ်ခမ်း ကထေခါဒါးတသီး Sinopharm (Beijing Institute of Biological Products Co - Ltd), CoronaVac (Sinovac လိုကသေအာ) ဖုံးနဝ်သွ။

Sinopharm (BIBP) တွမ်း Sinovac တသီးဖုံးယို ကမ္ဘာ့ခြိုင်းသန်ရော့အစွိုနဝ် အရော့ကီအခေအ နေယံကသျှိုလော့နွောင်အတာ့ အခွင်ဖေးခါ နေင်း၂၀၂၁ ဒဲဉ်ရုတ်လာ တွမ်း ဒဲဉ်စေတ်လာ ကိုနဝ်သွ။
ခယ်ခမ်းကထေလော့ဒါး တသီး Sinopharm (Wuhan Institute of Biological Products Co Ltd) တွမ်း အိန္ဒိယခမ်း ကထေခါ Covaxin တသီးဖုံးနဝ် အဝ်းစဲထွားကဒွန်းတင် တလတဝ်းဒွန်း ကမ္ဘာ့ ခြိုင်းသန် ရော့အစွို အခွင်နဝ်သွ။

နဝ်ထွိုတကားတဝ်း အဝ်းလိုဒေထွဲစဲထွား ကဒွန်း ကိုဗစ်ရဲကမ်းကားကွယ်ရော့တသီး အထီ အသွီး အဝ်းနဲ အဝ်းတဝ်းနဲ၊ ထိန်သိမ်ခါတသီးရဲကမ်းကားကွယ် နဲင်းမဲင်၊ အီးဆွဲတသီးတာ့ စီးစဲဉ်းနေ ဟောင်း သေးသေးချားချား၊ ကဆွဲဖေးဒါး တသီးသားယိုနဝ် ဆွဲတသီးကျင်းလယ်နေဟောင်း ယွမ်းအံးသ ဆွော့လုနေဟောင်း စတင်အချက်ယိုစားဖုံးလဲ အဝ်းလို ဒေထွဲစဲင်းငါး နဝ်သွ။

(၂) **မိဉ်းဆွဲထွို ကိုဗစ်- ၁၉တသီးကားကွယ်ယိုနဝ် ရဲကမ်းကားကွယ်ဖေးနွောင် ရော့ဂါးတခွိုင်းမဲင်။**
ကမ္ဘာ့ခြိုင်းသန်ရော့အစွို ကခွင်ခါဒါး တသီးဖုံးယို ကားကွယ်ရဲကမ်းနွောင် ကိုဗစ်ရော့ဂါးတခွိုင်း မဲင်နဝ်---

	ရဲကမ်းကားကွယ်ကိုဗစ် တသီးဖုံး	ကခံးစားဟားဒါးကိုဗစ် လက္ခဏာသားဖုံး	ကထွာတန် ထွာသန် ထွာကျဲဒါး ကိုဗစ်ရော့ဂါး သားဖုံး
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%

	ရဲကမ်းကားကွယ်ကိုဗစ် တသီးဖုံး	ကခံးစားဗားဒါးကိုဗစ် လက္ခဏာသားဖုံး	ကထွာတန် ထွာသန် ထွာကျဲဒါး ကိုဗစ်ရောဂါး သားဖုံး
၄.	Janssen by Johnson & Johnson	၇၂%%	၈၆ %
၅.	Moderna	>၉၀ %	>၉၅ %
၆.	Sinopharm by Beijing Bio-Institute of Biological Products Co Ltd	၇၉%	သုတေသနအချက် အဝ်းတဝ်းဒွါး
၇.	CoronaVac (Sinovac) by Sinovac Biotech Ltd.	၅၁%	၁၀၀%

* ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်နပ်၊ ကိုဗစ်ရောဂါး ဖေးကကူးရခြင်းနပ်၊ အခိန်းကားလအကို ကားကွယ် ဖေးနှောင်ချား ရိုးကီလဲ ရောဂါးလုံးဝ ဖေးကကူးရခြင်းနပ်၊ တကားကွယ်ဖေးနှောင်တဝ်း နပ်သျှ။ ကွပ် နပ်မ နီသွဉ်းသီး လိုတိုင်းစွမ်းဖြာ မိဉ်းဆဲးထွလဲဉ်း တသီးရဲကမ်းကားကွယ်ရောဂါးလဲ ကိုဗစ်ကားကွယ် ရေးဆဲးရား စီကန်းချက်ဖုံးကထွာဒါး ဒို့ပေးနဲ့ဖူတွမ်း ဖြောင်း၊ ဟွားကြောင်းကြောင်းစူ ဟွားစင်စင်စူ တွမ်း ဆပ်ပျား ညစက္ကန်(၂၀)၊ သျှောင်းလိုအာ လိုကအဝ်းစုဒါး အရပ်ဖုံးလဲ အဝ်းလို လွှောက်နားစူစူချားသျှ။

၃။ လိုအမျိုးမဲ့၊ လိုနဲးမဲ့နပ်၊ အဝ်းလိုဆဲး ကိုဗစ် - ၁၉ တသီးကားကွယ် ဟောင်း။

- လိုသက် ၁၈ တွမ်း သက်၁၈ မာကီသားဖုံးနပ်၊ ဆဲးလဲလဲဉ်း တသီးကားကွယ် ရိုးကီလဲ
- ရောဂါး ကူးရမု ကအဝ်းထွာအာဒါး ခြိုင်းသန်းရေ ဌာနကို ကအဝ်းဒါး ဝန်းထမ်းဖုံး။
- လိုဖြားဖုံး ၊ ရောဂါးခဲကအဝ်းဒါး ပုဂ္ဂိုလ်းဖုံးနပ်၊ အဝ်းလိုဆဲးအွဉ်ရီးဝင် တသီးကားကွယ် အကျောင်း ကကျင်းလမ်းဒါး ပညားသျှင်းဖုံး ဖေးကျဲညာဏ်းခါး နဲးနပ်သျှ။
- သွီးတွါး(သွေးတိုး)၊ ဆီးနွိုး (ဆီးချို)၊ သုအောင်တချ။ ကယ် (အဆုတ်)၊ သွါနဲး (အသည်း)၊ ကျောက် ကပ်ရောဂါး တွမ်း ထာဆာညရောဂါး (နာတာရှည်ရောဂါး) စတင် ရောဂါးအဝ်းသားဖုံး (ဥပမာ - အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ (HIV)ရောဂါးအဝ်းတွော့ ကအဝ်းအွဗား အေအာတီ(ART) တသီးသား ဖုံး) နပ်လဲ အဝ်းလိုဆဲးထွါက် ဆဲးသင်ငါး ရဲကမ်းကားကွယ်ကိုဗစ် တသီးဖုံးနပ်သျှ။

၄။ လိုအမျိုးမဲ့၊ လိုနဲးမဲ့နပ်၊ အဝ်းလိုဆဲးထွါက်ဆဲးသင်တဝ်းကိုဗစ်-၁၉တသီးကားကွယ်ဟောင်း။

- လိုကအဝ်းခဲးစားဗား ကိုဗစ်ရောဂါးသားဖုံးတဲနပ်၊ ကိုဗစ်ရောဂါး လက္ခဏာကအဝ်းဒါး ပုဂ္ဂိုလ်း ဖုံးတဲနပ်၊
- အသက် ၁၂ မာလ လိုပေးဖုံး (အသက် ၁၂ မာကီ ၁၈ မာလ လိုပေးဖုံးအတား ပေါးလွှိတသီး (Pfizer)ယိုနပ်၊ ကိုဗစ်တသီးကားကွယ် အလောင်းအလင် ဆဲးလတဝ်းနပ်သျှ။)
- လိုတခဝ်းတဝ်း တတဲးတဝ်းတွမ်း ကိုဗစ်တသီးရဲကမ်းကားကွယ်အကို ကပါသော့ဒါး ဓာတ် အမျိုးမျိုးဖုံး။
- ကလဲဉ်းခိုချာ ကဆဲးဖိုဒါး တသီးကားကွယ် အလောင်းအလင်ဖုံးနပ်၊ တတဲးတဝ်း ကထွာဗားဖို သားဖုံး။

- လိုမူးကအဝ်း နမ်းလောင်းသားဖုံးနပ် (တသီးကားကွယ်ယဟန်းယို) အဝ်းလိုဆွဲတဝ်းတသီး ကားကွယ် နပ်သ့။

လိုဓာတ်တတဲတဝ်း တသီးကားကွယ်သား ကလားကအီးဆွဲတသီးနပ် အဝ်းလိုတွိုင်းပင်းတွမ်း ခြိုင်းသန်းရေထိန်းထွားသား (ဆရာဝန်းမူး/ခို)ကအီးဆွဲဖေးဒါး နီတသီးနပ်သ့။

လိုမူးအဝ်း နမ်းလောင်းသားဖုံး မိဉ်းထွာကိုဗစ်ရောဂါနပ် ထွာသန်ထွာတန်ထွာကျမ်းနှောင်ဒါးထွူ တင် ထိခိုက်နှောင်ဒါး နီနမ်းတွမ်း လိုပေးဟိုကိုနပ်သ့။ ကွပ်နပ်မ အဝ်းလိုအွဉ်းအရေဆွဲဖေးခန်းစဉ်း လို မူးကအဝ်းနမ်းလောင်းသားယိုလဲ တသီးကားကွယ်ယိုနပ် သဆွဲလနှောင်ဒါး သုတေသနအချက် တအဝ်း တဝ်းဒွါနဲတင် မိဉ်းအီးဆွဲတသီးနပ် အဝ်းလိုတွိုင်းပင်းရီးအွဉ်းတွမ်း ကကျင်းလယ်ဒါး ခြိုင်းသန်းရေ ထိန်း ထွားသား ပွိုင်းပွိုင်းတွမ်း တသီးအဟပ်အကိုင်ခရာနပ်သ့။

၅။ မဉ်းဆွဲ တသီးကားကွယ်ကိုဗစ် - ၁၉ နပ် မဉ်းသေငါး အဟပ်အကိုင် အီးထွာလွဉ်နင်းမဲ့ဟောင်း။
ထွမ်းထွားစစ်ဆေးချက်ဖုံးအလ မဉ်းဆွဲတသီးကားကွယ် အလဲင်းဗေဗေနပ် လနှောင်အကျိုးနင်း ဆလယိုသ့။

- ✓ ကွပ်ပွိုင်းစဉ်း ကိုဗစ်၁၉ရောဂါတွေ့ ကဆော့တန်ဆာတန်ဗားသား တွမ်း ကသီထိုဗား သားဖုံးယို ယွမ်းလင်လွဉ်နှောင်။
- ✓ လိုချင်ချင်အခါကို ကိုဗစ်၁၉ရောဂါ ကူးရစွမ်းလီမု ယွမ်းလင်နှောင်။
- ✓ ကားကွယ်ဖေးနှောင် ကိုဗစ်ရောဂါကပေါဆိုင် (မျိုးကွဲ)ဖုံး။

ရဲကမ်းကားကွယ်ရေတသီး အမျိုးမဲ့မဲ့တယဝ်း အဗေဗေဗား (၁၀၀၅၅၁)တကားကွယ် နှောင်ဖေးတဝ်း တင်တွေ့ ကမ်းဒျားလိုအသက်အရွယ်၊ ရောဂါခံ အဝ်း၊ တအဝ်းတဝ်းတွမ်း နီနမ်းခံ နှောင်အား အဝ်း၊တအဝ်းတဝ်း စတင်အချက်ဖုံးနပ်သ့။ နပ်မ ဆွဲထွူခန်းစဉ်းတသီးလဲ ရောဂါကူးရမု (Breakthrough infection) အဝ်းထွာနှောင်နေကဒွါနဲ နပ်သ့။ လိုယဟန်းနပ် ဆွဲခန်းစဉ်း အလဲင်းဗေဗေ လဲ ရောဂါကူးရမု အဝ်းထွာနှောင်ဒျားနပ်သ့။ ရောဂါအားတလာ အားသန်ကယ်ထင်း တသီးကားကွယ် နပ်ဟဲ (Vaccine breakthrough cases)နပ်သ့။

နပ်မ ဆွဲထွူခန်းစဉ်းတသီးလဲ နီနမ်းတွမ်း နီနမ်း ရဲကမ်းကားကွယ်ချာနှောင်အတာ အဝ်းလိုဒိုး ပေဗေ ဖြောင်းတွမ်းနဲဖူ ၊ ဟွာကြောင်းကြောင်းစူ တွမ်းဆပ်ပျား၊ တဖြာတွမ်းတဖြာ အဝ်းလိုအံညာ ဝင် ဖေပေ အဝ်းလို လဲသျောင်းလိုအာ စတင် စီကန်းနင်းယိုဖုံးနပ် အဝ်းလိုလွှာကဲနားစူစူဒျားနပ်သ့။ မိဉ်း ဆွဲထွူတသီးနပ် ဆော့ဆာ၊ ပင်းပန်း၊ အံထာဟပ်တဝ်း၊ ထုခြောင်နပ် ဆာဒါး၊ ယားတနား ထွူ ပသဒါး နပ် သ့။ ကဲဉ်းအာအာနပ် တထွာသန်တဝ်း တထွာညဒါးတဝ်းတင် ဆွဲထွူတသီး ၂နီထွူအတော့တွင် သက် သားထိုမားနှောင်ဒျားသ့။

၆။ မဉ်သေငါး မဉ်ဆွဲတသီးကားကွယ်နပ်၊ အဝ်းလိုးလွောက်နား ဆောင်းရွက်ငါး အချက်နင်းမဲ့င်၊ ဟောင်း။

ကလားကဆွဲ တသီးကားကွယ်ခိန်း

- နီနမ်းခန္ဓာတွမ်း နီနမ်းခြိုင်းသန်ရေယို အဝ်းလိုးခြိုင်းသန်ငါးနပ်သွ။ (တဟွိုမဉ်းဗား အုံထာ မဉ်းဟပ်တဝ်းနပ်၊ အဝ်းလိုးဆွဲတဝ်း တသီးကားကွယ်နပ်သွ။)
- နမ်းခန္ဓာအလောင်း ရော့ဂါးခံး တစွိုးစွိုးတမျိုးမျိုး အတွက်တား ကအဝ်းသွံ့တသေးသေးဒါး ပွံး မဉ်းကအဝ်းသွံ့ဒါး တသီးဖုံး မိဉ်းအဝ်းလွဲ ခလားကဆွဲတသီးကားကွယ်နပ်၊ အဝ်းလိုးအွဉ်းဆွိုး အွဉ်ရီးခရားတလိုးတဝ်းနပ်သွ။
- မိဉ်းအဝ်းသွံ့ နမ်းခန္ဓာခံးနှောင်အားကယွမ်းလင်နှောင်ဒါး စတီးရွိုက်တသီးတွမ်း ကင်ဆာ ဆဲင်းရာတသီးဖုံးယို ကလားကဆွဲတသီးနပ်၊ အဝ်းလိုးတွိုင်းပင်း အွဉ်ရီးတွမ်း ဆရာ့ဂွန်နပ်သွ။
- နီနမ်းလောင်းကီ ရော့ဂါးခံးအဝ်းလွဲနပ်၊ နီနမ်းခြိုင်းသန်ရေအတား ကအဝ်းသွံ့စွယ်တသီး မိဉ်း အဝ်းလွဲနပ်၊ ကလားကဆွဲတသီး ကားကွယ်ယို အဝ်းလိုးတွိုင်းပင်းအွဉ်ရီးတွမ်း ခြိုင်းသန်ရေ ထိန်ထွားသားနပ်သွ။

ကလားကဆွဲတသီးတွမ်း ဆွဲထွဲတသီးခိန်း

- နမ်းခြိုင်းသန်ရေ အတွက်တား အဝ်းလိုးအံးအွဲငါး အာဟားရကထွာအီဒါး ကဗွေအီဒါး အရောင် အရားအိုသိဉ်အိုလားဖုံးနပ်သွ။
- အဝ်းလိုးအွဲတဝ်းဒေါင်နပ်သွ။ (နမ်းခန္ဓာကို ထီဓာတ်သွဲဒါး ထွဲတကားတဝ်း အော့ထာဖုံးမိဉ်း ထွာလွဉ်နပ်၊ ယိင်းဟဲ့င်းလွဉ်ဒါး နပ်သွ။)
- တအံးစံးဗားဖိုတဝ်း အာဟားရဖုံးတဲနပ်၊ တသွံ့စံးဗားဖိုတဝ်း ထာတရေဆဲင်းရာ (မွန်းခြိုင်းခြို) ဖုံးလွဲနပ်၊ အဝ်းလိုးသွံ့တဝ်းနပ်သွ။ (မိဉ်းအံးမိဉ်းသွံ့ထွဲ မိဉ်းထွာလွဉ် ဓာတ်တခါဝ်းတဝ်းတတွဲ တဝ်းနပ်၊ ကွပ်ပွိုးအကျောင်းခရားတမဲ့င်တွဲထွာလွဉ်နပ်၊ ခွယ်ချာယပ်ငါးနပ်သွ။)

ဆွဲထွဲတသီးခိန်း

- မိဉ်းဆွဲထွဲတသီးနပ်၊ အဝ်းလိုးအုံပွေးထွားလွေ နီနမ်းအခေးအနေ ခြိုင်းသန်ရေ ဌာနကို မိနစ်၃၀နပ်သွ။
- ကွပ်ပွိုးတမဲ့င်နဲးတင် မိဉ်းဆွဲထွဲတသီး မိဉ်းခံးစာလွဉ်ဗား သွေးပေါင်ချိန် ယွမ်းလင်ဖုံး၊ နှလုံးခုန် မွိုင်ဖုံး၊ သာထာယပ်ဖုံး၊ နမ်းပသလွဉ်ဖုံး နမ်းလောင်းကီ အကွက်တချားထန်းလွဉ်ဖုံး၊ မဲ့င်ဆာ အဲင်းဖုံး၊ ယော့လွဉ် ဖော်လွဉ်ဖုံး စတင်လက္ခဏာ ဖုံးမဉ်းထွာလွဉ်နပ်၊ အဝ်းလိုး ကုယာလွမ်း လာလွေ့နပ်သွ။
- နီနမ်းလောင်း ကဆွဲဒါး တသီးခင်းလမ်းနပ်၊ နမ်းဆာအဲင်း အဆာဖုံးဖေးကယွမ်းလင်နပ်၊ သွံ့ လွေ ထီစုံထီခွ(ရေခဲ)လချားသွ။
- မိဉ်းအဝ်းလိုးအုံလမ်း ၁နီ၂နီလွဲ အုံသွေ့နပ်သွ။ ထွဲတွဲ အဝ်းလိုးအံးအွိုးအွိုး ဗေင်းအွိုးအွိုး နပ်သွ။
- ဆွဲထွဲတသီး ၇နီအတေးအတွင်ကိုနပ်၊ အဝ်းလိုးမာတဝ်းထာမာကျမ်းတွမ်းထာခွမ်ပဆိုး ကျမ်းဖုံး(ဥပမာ - ယားထီ၊ ထွမ်းစက်ဘိန်း၊ ဖင်းထာ၊ ယျတ်အထွဲအတွဲ၊ ပတ်ဘော်လုံး၊ ထဲက်၊ ချင်းလွံ၊ ခွမ်ပဆိုး ဘော်လီဘော၊)စတင်အဝ်းလိုးသျှောင်နပ်သွ။

၇။ ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်ယို အဝေးလှိုင်းဆွဲထွက်ဆွဲသင်၊ လေ့၊ ခင်းလမ်းမဲ့ကို။

ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်ယို အာနိသင် အထိအသွီးယို သဆွေ့ယွမ်းအံ့ဖေးကလေးနပ်၊

- သွင်းဒင်းလှည့်လဲဦး ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်ယို စစ်မဲဦးဒျားအကျောင်း အားမခံ့နှောင်းဖေးဒါး အစွိုးဖိုး၊ ကုမ္ပဏီဖိုး။
- ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်ယိုအမျိုးမျိုးအတား ကအွဉ်းထွေ့ခါးဒါး ထိန်းသိမ်းမုပျိုးစံးအတွိုင်၊ သေး သေးချားချား ကအဝေးထိန်းသိမ်းခါးဒါးတသီးဖိုး။
- အီလေ့အီသင်ထိန်းသိမ်းပျိုးစံးဖိုးနပ်၊ သေးချားမုကအဝေးဒါး ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်ယိုဖိုး။
- ကဆွဲကိုဗစ် တသီးကားကွယ်ယိုခိန်းနပ်၊ ဆင်းရဲတသီးကားကွယ်ယိုစီကန်းချက်ယို လွှောက်နား ဆောင်းရွက်လေ့နှောင်းဖိုး။
- ပွိုင်းဂျိုးတွမ်း ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်ယိုဆွဲထွေ့ဆင်းရဲ၊ သွဉ်ခန်းတွမ်း ပညားကလေးခါးဒါး၊ ခွမ်း စံးကျင်လယ်ဒါး ပုဂ္ဂိုလ်ဖိုး။
- မိဉ်းဆွဲလေ့တသီးကားကွယ်နပ်၊ အဝေးလှိုင်းဆွဲထွေ့ဒျားယွမ်းအံ့သဆွေ့ လုံးချိုးမု ကအဝေး ဒါး ခင်းလမ်းတွမ်း အထွောင်းနပ်သွ။

မိဉ်းတထိန်းသိမ်းတဝေး၊ မိဉ်းတဆောင်းရွက်တဝေး နှင်းအနယ်ဆုကီနပ်၊ တသီးအာနိသင်ယို ကုင် ထိုးနှောင်းဒျားနပ်သွ။

၈။ ကိုဗစ်တသီးကားကွယ် အာနိသင်နပ်၊ ခံ့ညတခွိုင်းမဲ့ကို။

ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်ဖိုးနပ်၊ ဖေးထန်းတသာလေ့ ညတဝေးဒွန်းတင်တွေ့ တသီးအာနိသင် ညခံ့ နှောင်းအခိန်းခွိုင်းမဲ့နပ်တဲ သေစင်းငါးတဝေးဒွန်းနပ်သွ။ ယိုခါတွင်နပ်၊ အဝေးထောင်ထွားစံးဆေးလေ့ နေးကခွိုင်းနပ်သွ။

၉။ မဉ်သေးလေ့ငါး ခမ်းခမ်းကထေဒါး Sinopharm၊ CoronaVac (Sinovac) တသီးကားကွယ်တွမ်း အိန္ဒိယခမ်း ကထေဒါး Covishield တသီးကားကွယ် အကျောင်းခရားနပ်သွ။

	Sinopharm (BBIBP-CorV)	CoronaVac (Sinovac)	Covishield
ကအဝေးထေဒါး တသီးကားကွယ် ကုမ္ပဏီအမဉ်းဖိုး	Beijing Institute of Biological Products Co-Ltd	Sinovac Life Sciences Co., Ltd	Serum Institute of India Pvt Ltd (AstraZeneca ကုမ္ပဏီတွမ်း Oxford တက္ကသိုလ်ဖိုး ပေါင်စပ် ထွတ်ထေလေ့ငါးဝင်)
တသီးကားကွယ် အမျိုးအသာဖိုး	ဗိုင်းရပ်သေ့အစွိုး ဖိုး ဖေးကထိုးမားနပ် (Inactivatedvirus) ထောင်ထွား ထွတ်ထေ ခါးနပ်သွ။	ဗိုင်းရပ်သေ့ အစွိုး ဖိုး ဖေးကထိုးမားနပ် (Inactivatedvirus) ထောင်ထွား ထွတ်ထေ ခါးနပ်သွ။	ထွတ်ထေလေ့တွမ်း သေ့ အမျိုးအသာ ကပါငါးလှည့်ဒါး ဗိုင်းရပ်သေ့ (viralvector) နပ်သွ။

	Sinopharm (BBIBP-CorV)	CoronaVac (Sinovac)	Covishield
ထိန်းသိမ်း ထိန်း ထွားနယ်ဖုံး	အင်း ၂ ဒီဂရီ ဆဲစီးယပ်စ် ဗလွေ့ ၈ ဒီဂရီ ဆဲစီး ယပ်စ် အခါးလယ်ကို (တသီးပလဲင် လောင်းနပ်၊ အပူချိန် ထိန်းထွား အနယ်ပညာ အင်းပါ ထွေးချားနပ်သွေး)	အင်း ၂ ဒီဂရီ ဆဲစီးယပ်စ် ဗလွေ့ ၈ ဒီဂရီဆဲစီး ယပ်စ် အခါးလယ်ကို	အင်း ၂ ဒီဂရီ ဆဲစီးယပ်စ် ဗလွေ့ ၈ ဒီဂရီဆဲစီးယပ်စ် အခါးလယ်ကို
ဆွဲထိုးဗား ကိုဗစ် တသီးကားကွယ် အလဲင်းပေါင်းဖုံး	၂လဲင်း (မဉ်းဆွဲထွေး ပထမ အလဲင်းနပ် အခါးလယ် ကို အွဉ်းခါးလွေ့အခိန်း (၃) ပတ် တွမ်း (၄) ပတ် မိဉ်းထွေးနပ် ဆွဲထိုးချာ ယင်းသွေ့ ဒုတိယ အလဲင်းနပ်သွေး)	၂ လဲင်း (မဉ်းဆွဲထွေး ပထမအလဲ င်းနပ် အခါးလယ်ကို အွဉ်းခါးလွေ့ အခိန်း (၃) ပတ် တွမ်း (၄) ပတ် မိဉ်း ထွေးနပ် ဆွဲထိုးချာယင်း သွေ့ ဒုတိယ အလဲင်းန ပ်သွေး)	၂လဲင်း (မဉ်းဆွဲထွေး ပထမအလဲင်း နပ် အခါးလယ်ကို အွဉ်းခါး လွေ့ အခိန်း (၄) ပတ် တွမ်း (၆) ပတ်တဲနပ် အင်း (၈) ပတ် ဗလွေ့ (၁၂) ပတ် မိဉ်းထွေးနပ် ဆွဲထိုးချာ ယင်းသွေ့ ဒုတိယ အလဲင်း နပ်သွေး)
ရဲးကမ်းကားကွယ် နွေင် ကိုဗစ်လက္ခ ဏာ ခွိုင်းမဲင်	၇၉ ရှာနုန်း (ဆွဲထိုးလွေ့ ဒုတိယ အလဲင်းထွေး အခိန်းမိဉ်း လလွေ့ (၁၄) နီမာငါ)	၅၁ ရှာနုန်း (ဆွဲထိုးလွေ့ ဒုတိယ အလဲင်းထွေး အခိန်းမိဉ်း လလွေ့ (၁၄) နီမာ ငါ)	၆၆.၇ ရှာနုန်း
ရဲးကမ်းကားကွယ် လွေ့နွေင် ကိုဗစ်ထွာသန် ထွာ တန်သားအလောင်း ခွိုင်းမဲင်	သုတေသန ထောင်ထွား လွေ့လာ ချက် အင်းတင်း ဒွါန်း နပ်သွေး	၁၀၀ ရှာနုန်း	၉၂ ရှာနုန်း
အရေကီအခိန်း ကားလတွမ်း အခေ အနေးအကို ကမ္ဘာ ခြိုင်းသန်းရေအစို့ သွေ့ခွင်ထောက်ခံ ဖေး လွေ့မွေးနီဖုံး	သွေ့ခွင်ကလေးမွေးနီ (နေင်း ၂၀၂၁ ဒဲဉ်ဟား လောင်း ၁၁ နီ)	သွေ့ခွင်ကလေးမွေးနီ (နေင်း ၂၀၂၁ ဒဲဉ်စေတ် ဆန် ၇ နီ)	သွေ့ခွင်ကလေးမွေးနီ (နေင်း ၂၀၂၁ ဒဲဉ်သံဆန် ၅ နီ)

<p>အဝေးလိုင်း သေထွက် သေသင်္ဂါး အချက်အလက်</p>	<ul style="list-style-type: none"> • အသက် ၁၈ တွမ်း ၁၈ မာ့ကီသားကားကအဝေး လိုင်းဖုံးနံရံ ဆွဲထိုးနှောင်လို လဲဦးနံရံသွေ။ • ပိုမိုယွေးသားဖုံးတွမ်း ပိုပေးကအဝေးဒါ ပိုမိုဖုံးနံရံလဲ ဆွဲထိုးနှောင်ချားနံရံသွေ။ • လိုင်းမူအဝေးနမ်းလောင်းဖုံး ဆွဲထိုးတသီး ကားကွယ်လဲနဲ့ လဲတမ်းနဲ့ ကရိုနံရံ သုတေသန ထောင်ထွားချက်အလက်အလဲ အဝေးတမ်းဒွန်းတင်တွေ့ မိဦး ဆွဲထိုးလွှေ တသီးကားကွယ်နံရံ ကအီးလဲလွှေ အဟပ်အကိုင်အလောင်းယို ယူးထွားဆွဲထိုး လွှေနှောင်ချားနံရံသွေ။
--	---

Sinopharm ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်ယို အရီးသွတ်အလဲဒ် မဉ်းဆွဲထိုးထွေ (၃)ပတ်မိဉ်းတပွေတမ်းဒွန်း မဉ်းဆွဲထိုးလွှေယင်း ဒုတိယအလဲဒ်နံရံ ဆွဲထဲင်းခရာ တလိုတမ်းနံရံသွေ။ မဉ်းဆွဲထိုးတသီးကားကွယ် ဒုတိယ အလဲဒ် အခိန်းမိဉ်းလဲဦးထိုး (၄)ပတ်နံရံ အဝေးလိုင်းအွဉ်းအရေ ဆွဲထိုးမိဉ်းဝင်နံရံသွေ။ တသီးကားကွယ်ယို အဝေးလိုင်းဆွဲထိုးပွေ (၂)လဲင်းကရိုနံရံ ခြိုင်းသန်းရေ ပညားသျှင်းဖုံး ဒေါ့နယ်ဖေးကျိုဉ်းလွှေခါနံရံ သွေ။

***** ကအွဉ်းနယ်ခါ နဲင်းဆဲကီအတွိုင်း မဉ်းဆွဲထိုးတသီးကားကွယ်ယို အွဉ်းခါးဗား အခိန်းခိုင်းမဲင်း နီ ခိုင်းမဲင်းပတ်နံရံ အဝေးထွမ်းထွားလေ့လာနေကခိုင်းနံရံသွေ။ ထွမ်းထွားလေ့လာချက်အလဲ မိဉ်းဆွဲထိုး Covishield တသီးကားကွယ်နံရံ ပထမအလဲဒ် တွမ်း ဒုတိယအလဲဒ် အခါလယ် အွဉ်းခါးဖေးဗား အဆွေ သွတ် ၈ပတ် တွမ်း အအာသွတ် ၁၂ပတ်အကိုနံရံသွေ။ အခိန်းမိဉ်းလဲဦးထိုးကရိုနံရံလဲ ထိုးသျှင်နှောင် ချား ဒုတိယအလဲဒ်နံရံသွေ။ ဆွဲထိုးချာယင်း ပထမအလဲဒ် လိုင်းတမ်းနံရံသွေ။ နီသွဉ်းသီး ကအံ့အဝေးရာ ဒေသအလောက် တသီးကားကွယ်ဆွဲထိုးသားဖုံး ကအွဉ်းထွေခါအတွိုင်းနံရံ ဆွဲထိုးနှောင်ချားနံရံသွေ။

၁၀။ ကိုဗစ်ရောဂါ ကူးရတွေ့ ဟပ်ချာလဲဉ်းသားဖုံးနံရံ အဝေးလိုင်းဆွဲထိုးနေဟောင်း တသီးကားကွယ်။

ကိုဗစ်ထွေထွေတွေ့ အံ့ထာဟပ်လွဉ်သက်သားလွဉ်စဉ်းလဲ ရောဂါထွေထဲင်းနှောင်တမ်းနံရံ ဒေါ့ တလဲတမ်းနံရံမ အဝေးလိုင်းဆွဲထိုးချားတသီး အကျောင်းနံရံ ပညားသျှင်းဖုံး ဒေါ့လဲင်းခါနံရံသွေ။ ကိုဗစ်ထွေ ထွေလဲဉ်းစဉ်းလဲ ကိုဗစ် ကူးရထွေနှောင်နေခိုင်းနံရံမ အဝေးလိုင်းဆွဲထိုး တသီးကားကွယ်နံရံသွေ။ ပညား သျှင်းသီး ထောင်ထွားချက်အလဲ ကိုဗစ်ထွေထွေသားဖုံး မိဉ်းဆွဲထိုးတသီးကားကွယ်နံရံ နမ်းခန္ဓာခုခံအား ခံ နှောင်အားတလာလွဉ်နံရံသွေ။

၁၁။ ကိုဗစ်ထွေထွေဟပ်ချာ အခိန်းမိဉ်းည ခိုင်းမဲင်းမ ဆွဲထိုးတသီးရဲကမ်းကားကွယ်ဟောင်း။

ကိုဗစ်လက္ခဏာ ထိုးမားဟပ်လွဉ်ခိန်း ၊ နီနမ်းလောင်း ကိုဗစ်ရောဂါ မိဉ်းကူးရနှောင်တမ်း ဒွမ်လို လင်ခိန်းနံရံ ဆွဲထိုးလဲချား နံရံသွေ။

- တဟိုဗား ၊ တဟေထာ ၊ တဟေသင်ထာဖုံး၊ ရှိုး ၊ ဆာဟိုဆာအဲင်းဖုံး စတင်ကခံစားဗားသား အ တား တယ်းစထွေမွူးနီ ဗလွေ မွူးနီ (၁၀)နီ အကို တွမ်း နမ်းအလျား အဝေးတမ်းခိန်းနံရံ ဆွဲ ထွေနှောင်ချား တသီးကားကွယ် နံရံသွေ။

- သာထာ၊ ကွိုတင်း၊ သာထာယပ်ဖုံး၊ သုအောင်ခြေ၊ သအောင်တချ အုံထာယပ်ဖုံး၊ ဒေါထာ၊ လတင်းဖုံး၊ ရှင်ချာငါထာယပ်ဖုံး၊ သတစူတင်းဖုံး၊ စတင် ကခံစာဗားသားအတာ၊ တယ်းစ ထွာမွန်းနီ၊ ဗလွေမွန်းနီ (၂၀)အခါးလယ်း အတော့တွင်ကိုနပ်၊ ဆွဲနှောင်ချားတသီးနပ်၊ သွ။
- ကိုဗစ်ရောဂါးယို ကအဝ်းကုရာလုမ်းလာလွေတွမ်း အနယ်၊ သွေးရည်ကြည်ကုထုံးသားအတာ၊ နပ်၊ မဉ်းညထွ။ မွန်းနီ (၉၀)မ ဆွဲနှောင်တသီးကားကွယ်းနပ်၊ သွ။

၁၂။ မဉ်းဆွဲထွလဲဉ်း ကိုဗစ်တသီးရဲးကမ်းကားကွယ်း အလဲင်းဗွေနပ်၊ ရောဂါးရဲးကမ်းကားကွယ်း ခုခံ အား အဝ်း၊ တအဝ်းတဝ်းဖေးကသေနပ်၊ စစ်ထွားတွမ်း ပဋိစစ်ဆေးကိရိယာ (Antibody test kit) လနေ ဟောင်း။

လတင်းနပ်၊ သွ။ မဉ်းဆွဲတသီးကားကွယ်းထွ။ နမ်းခန္ဓာခုခံအား အခေးအနေ အဝ်းတခွိုင်းမဲ့င်၊ ဖေးကသေနပ်၊ စစ်ထွား တွမ်းပဋိစစ်ဆေးကိရိယာ၊ လနဲ လတင်းနဲ ကရီနပ်၊ ပညားသျင်းသီး ဒေါလဝ်း ခါအဝ်းတဝ်းနပ်၊ သွ။ ပဋိကိရိယာနပ်၊ စစ်ထွားချား ကိုဗစ်ထွာဖိုနဲ၊ ထွာဖိုတဝ်းနဲ၊ စစ်ဆေးထွားချား ကိုဗစ် ရောဂါးအဝ်း ၊ အဝ်းတဝ်းတားချားနပ်၊ သွ။

၁၃။ မဉ်းဆွဲတသီးကားကွယ်း ပထမအလဲင်းမဉ်းထွ။ မဉ်းထွာလွဉ် တဟိုဗား၊ တဟေထာ၊ နဲဖူပိစ်၊ ဖုံးနပ်၊ ဆွဲထဲင်းယင်းတသီးကားကွယ်း ဒုတိယအလဲင်း လနေဟောင်း။ မဉ်းထွာလွဉ်နင်းနပ်၊ စားနပ်၊ ဆွဲထွိုက်ဆွဲ သင်နေ တသီးကားကွယ်း ဒုတိယအလဲင်းဟောင်း။

မဉ်းအဝ်းတဟိုဗား၊ တဟေထာ၊ နဲဖူပိစ်၊ ခိန်းဖုံးနပ်၊ အဝ်းလိုဆွဲတဝ်းဒွန်းတသီးနပ်၊ သွ။ ရောဂါး လက္ခဏာ၊ မဉ်းသက်သားလွဉ်မ၊ လွေဆွဲသွေ တသီးနပ်၊ သွ။ မဉ်းအဝ်း ဆော့ဆာနေကခွိုန်းထာ၊ နပ်၊ အီး ဆွဲတသီးကားကွယ်းတား အုံပွေးဗားကတခွိုင်းမဲ့င်၊ နပ်၊ လွေထွားနှောင်ချား ငေါင်းရီ အမဲ့င် (၁၁)နပ်၊ သွ။

၁၄။ ပထမအလဲင်းကိုဗစ်တသီးကားကွယ်းနပ်၊ ဆွဲထွလဲဉ်း ကွဲးတွော့ထွာကိုဗစ်တင် မဉ်းသက်သား ချာလဲဉ်းနပ်၊ ဆွဲယင်းတသီးကားကွယ်း ဒုတိယအလဲင်းလနေဟောင်း။

ဆွဲထိုးယင်း တသီးရဲးကမ်းကားကွယ်း ဒုတိယအလဲင်းလချားသွ။ နီနမ်းမဉ်းခံစာဗား ကိုဗစ်ရောဂါး လက္ခဏာနပ်၊ ဆွဲဗားတသီးနင်းမဲ့င်၊ နပ်၊ ထွားနှောင်ချား ငေါင်းရီအမဲ့င် (၁၁) နပ်၊ သွ။

၁၅။ အသက် (၆၀) မာကီ သွိုန်းထီရောဂါး (အသည်းရောဂါး) နှလုံးရောဂါး၊ သွီးတွိုရောဂါး (သွေးတိုး ရောဂါး)၊ သွီးနွိုးရောဂါး (ဆီးချို ရောဂါး) အဝ်းသားတွဲနပ်၊ ရောဂါးခံ အလောင်းအလင်အဝ်းသားတွဲနပ်၊ မဉ်းဆွဲကိုဗစ်ရဲးကမ်းတသီးကားကွယ်းနပ်၊ အဟပ်အကိုင် အဝ်းနှောင်နင်းမဲ့င်၊ ဟောင်း ။ ဆွဲထွိုက်ဆွဲသင် နေဟောင်း။

သွိုန်းထီရောဂါး (အသည်းရောဂါး) နှလုံးရောဂါး၊ ၊ သွီးတွိုရောဂါး (သွေးတိုးရောဂါး)၊ သွီးနွိုးရောဂါး (ဆီးချို ရောဂါး)၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါး အဝ်းသားလဲနပ်၊ အသက် (၆၅) မာကီသားဖုံးလဲနပ်၊ ကိုဗစ်ရောဂါး မဉ်းထွာနပ်၊ ထွာသန်ထွာတန်ထွာကျ၊ ဒါးတင်တွော့ အဝ်းလိုအွဉ်းရေဆွဲဖေးဗားတသီးအကျောင်၊ ခြိုင်း သန်းရေအစို၊ ဒေါလဝ်းခါနင်းနပ်၊ သွ။ နပ်၊ မ ဆွဲတသီးကားကွယ်းမဉ်းလနပ်၊ အဝ်းလိုဒေါလဝ်းအွဉ်ရီး ခြိုင်းသန်းရေထိန်ထွားသားထျ၊ နီနမ်းလောင်း ရောဂါးခံအဝ်းအကျောင်၊ နပ်၊ သွ။

မိန့်ဆွဲထိုးထွက် တသီးကားကွယ်နပ်၊ ထုခြောင်ဆာဒါယောဒါ၊ အံထာဟတ်တဝ်း၊ ဆော့ဆာဒါ၊ စတင်လက္ခဏာဖုံး ထွာလွင်နှောင်၊ နပ်သွ။ မိန့်ထွာလွင် လက္ခဏာနပ်စားနပ်၊ နီနမ်းလောင်းကအဝ်းဒါ၊ ရော့ဂါးအခံးလဲ အဝ်းလိုးကုယာလုမ်လော သေးသေးချားချားနပ်သွ။

၁၆။ မိန့်သေငါး အိတ်ချ်အိုင်ဗီ (HIV) ရော့ဂါးအဝ်းသားတွမ်း လိုကအဝ်းအွေဗားဒါး အေအာတီ (ART) တသီးသားဖုံးယို ဆွဲထိုး ကိုဗစ်တသီးကားကွယ် လုနေဟောင်း။

ကိုဗစ်တသီးကားကွယ် ကဲဉ်းအာအာနပ်၊ အိတ်ချ်အိုင်ဗီရော့ဂါးအဝ်းသား အလောင်းယို ဆွဲထိုးလေ့ လာစံးခါဗားကျွဲ၊ ဆော့ဆော့လွမ်သွ။ သုတေသန အချက်ဖုံး တဗျေပြုစွမ်းတဝ်းဒွိုနန်းစွဉ်းလဲ နှင်းယိုခါ ကမ္ဘာ့ ခြိုင်းသန်းရော့အစွဲ၊ ကထောက်ခံးအားမခံးခါဒါး ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်ဖုံးနပ်၊ အိတ်ချ်အိုင်ဗီသော့ရော့ဂါး အဝ်းသားအတား ဖေ့ကင်ချားအကျောင်၊ ရှိနှင်းနပ်သွ။ နပ်လွမ်တကားတဝ်း ကိုဗစ်တသီးကားကွယ် ဖုံးအကိုယို တွမ်းဗိုင်းရပ်သော့အမွန်တင် သွဲလော့ခါ တအဲဉ်ထဝ်းနပ်မ လိုအားဆော့သား၊ ခံးနှောင်အား ဆော့သားဖုံးယို ကွပ်ပွဲကိုဗစ်တသီးကားကွယ်တွေ့ ရော့ဂါးကအိရအိဒါး အန္တရာယ်ယို တအဝ်းတဝ်းနပ် သွ။ ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်တွမ်း အေအာတီတသီးယို တဆင်လုလဲခါတဝ်းဝင်တင်တွေ့ မိန့်ဆွဲ ထွဲခန်းစွဉ်း တသီးကားကွယ်လဲ အေအာတီတသီးယို အွေ့သွပ်နှောင်ယင်းချားနပ်သွ။ သဖော်တရာ အနေ စီဒီဖိုး (CD4 count) ကအဝ်းဆော့ဒါး နမ်းခုခံနှောင်အားကအဝ်းဆော့ဒါးသားဖုံးနပ်၊ မိန့်ဆွဲကိုဗစ် တသီးကားကွယ်ယို နမ်းခန္ဓာခုခံနှောင်အား ဆော့ခြားအားပေးလွင်နှောင်ဒါး ရှိနှင်းနပ်လဲ ယိုခါ ပတ် သက်တွမ်း အချက်သက်သေးနပ် တအဝ်းတဝ်းသွ။ နှင်းငံးယဟန်းနပ်၊ စီဒီဖိုး (CD4 count) ၂၀၀/ကုဗ မီလီမီတာ မာလ ကဆော့ဒါးလိုသားဖုံးယို မိန့်ဆွဲကိုဗစ်ကားကွယ်တသီးနပ်၊ အဝ်းလိုးသွင်သော့အွဉ်း ထော့ခါ အရီးသွတ်အရန်းကိုနပ်သွ။ နမ်းခုခံနှောင်အားဆော့သား တွမ်း ထာဆာရော့ဂါးအလင်ကအဝ်း သားဖုံးယို ပေါးမိန့်ထွာလွင် ကိုဗစ်ရော့ဂါးနပ်၊ အကျမ်မွေးစွဉ်းတင် အဝ်းလိုးအွဉ်းအရော့ ဆွဲထိုးဖေးရီး ကိုဗစ် တသီးကားကွယ်အကျောင် ပညားသျှင်းဖုံး ဖေးအကျုံးညဏ်းခါသွ။

၁၇။ မိန့်အဝ်းအွေ့သွဲလော့ တသီးရဲပို(ပဋိသန္ဓေ)ဖုံးနပ်၊ ဆွဲကိုဗစ်တသီးကားကွယ် လုနေဟောင်း။ ဆွဲမိန့်ထွဲနပ်၊ မဲင်ခါမ၊ အိအွေ့ချာလ တသီးရဲပိုဟောင်း။

လိုမူးကအဝ်းအွေ့ဒါး တသီးရဲပိုသားဖုံးနပ်၊ ဆွဲထိုးနှောင်ချား ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်အကျောင် ကကျင်းလယ်ဒါး ပညားသျှင်းဖုံး ဖေးခါအကျုံးအညဏ်းနပ်သွ။ ကွဲတင်တွေ့ ကလားကဆွဲ ကိုဗစ်တသီး ကားကွယ်နပ်၊ ပွိုင်းပွိုင်းတွမ်းတသီးကားကွယ် အဟင်အကိုင်အကျောင်ယို အရီးသွတ် အဝ်းလိုး တွိုင်းပင် လော့ရီးတွမ်း ခြိုင်းသန်းရော့ထိန်ထွားသား (ဆရာဝန်မူး/ခို)ဖုံးနပ်သွ။

ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်ယဟန်းနပ်သွီးခယ်အိဒါးအကျောင်ဖုံးလဲလော့လာထီးထွေဗားသွ။ ယူကေခမ်း နှင်းငံး မာလော့သုတေသနအချက်အလျက်အလု ကဆွဲဒါးတသီးကားကွယ် အဖြာပေါင် ၂၀သန်း အကို ၇၉ ဖြာနပ်၊ သွီးခယ်တင် နပ်အကို ၁၉ ဖြာနပ်၊ သီထိုဗားဖိုနပ်သွ။

လိုမူးဖုံးကအွေ့ဒါး တသီးရဲပိုနပ်လဲ သွီးခယ်အန္တရာယ် အဝ်းဆော့ဆော့အကျောင် ထီးထွေဗားသွ။ လိုမူးတအွတ်တဝ်း တသီးရဲပို အဖြာ ၁၀၀၀၀ အကို သွီးခယ်နှောင် ၂ ဖြာလွမ်တင် လိုမူးကအွေ့ဒါး တသီးရဲ ပိုအဖြာ ၁၀၀၀၀ အကို သွီးခယ်နှောင် ၅ ဖြာတွမ်း ၁၀ ဖြာ ရပ်အကျောင် သေထွေဗားနပ်သွ။ အချက် အလျက်ဖုံးယိုနပ် မော့လော့ ကိုဗစ်ရော့ဂါး ၁၉ သားအကို တမွေးတဝ်းနပ်သွ။

၁၈။ မဉ်းဆွဲကိုဗစ်တသီးကားကွယ်ယို လနောင့်တမ်း ပို ကရိုနပ်၊ မွေးနေ့ဟောင်း။

မွေးတမ်းနပ်သွ။ ယိုခါ ကမ္ဘာဒ်ခြိုင်းသန်ရေအစွို၊ ကလက်ခံ၊ ထောက်ခံ၊ ခွင်ခါဒါ၊ ကိုဗစ်တသီး ကားကွယ်နပ်၊ တထိခွိုက်ထိုတမ်း မျိုပွာအဂီအစုအပူ၊ နပ်သွ။

၁၉။ မဉ်းဆွဲထွူ ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်နပ်၊ အွဉ်းပိုပေး ထူးပိုပေး လနောင့်ဟောင်း။

လနောင့်နပ်သွ။ မဉ်းဆွဲထွူခန်းစွဉ်းတသီးလဲကိုဗစ်တသီးကားကွယ်နပ်ထိခွိုက်ယားကွဲင်နောင့်တမ်း နီနမ်းလောင်းနပ်သွ။ ဆွဲ ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်နပ် မဉ်းထွူနပ်၊ ငမ်းထွာတစွိုးစွိုးတင် ထူးဗွိုနီးတမ်းပို ခရာ တလိုတမ်းသွ။ ဩစကြေးလျ နိုင်ငံ လောလာချက်အလပတိုစွဉ်းယိုခါ ကွပ်ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်တင် သနွေးတွမ်း မျိုပွာအဂီဖုံး ထိခွိုက်အီဒါနပ်၊ တအဝ်းတမ်းဒွိုနီးနပ်သွ။ နပ်မတင် အဝ်းနမ်းလောင်းသား အတာဒ် ထွာဆွဲထူးထာဆာလကွဏာအကွဲ၊ မျိုဖုံးလဲတအဝ်းတမ်းနပ်သွ။ နပ်ထွူတကားတမ်း မဉ်းဆွဲခါ တသီးကားကွယ်နပ် ကွပ်ကိုဗစ်တင် ကထွာနောင့်ဒါလွူးလိုပေးအသီထွူဖုံးယိုလဲ ဆွဲယွမ်းလွဉ်နပ်သွ။

၂၀။ လိုမူးအဝ်းနမ်းလောင်းသားနပ်၊ ဆွဲကိုဗစ်တသီးကားကွယ် လနောင့်ဟောင်း။ ဟပ်ဆွဲ ကိုဗစ်တသီး ကားကွယ် အမျိုမဲ့င်။

လိုမူးကအဝ်းနမ်းလောင်းသား မဉ်းခံစာဗားလဲဉ်း ကိုဗစ်လကွဏာ၊ မဉ်းထွာလဲဉ်း ကိုဗစ်နပ် ထွာ တန်ထွာသန် ထွာကျမ်ဒါထွူတင် ပတ်သက်တွမ်း နီနမ်းလောင်းထာဆာဖုံး ခံစာဗားဒါ၊ ထိခွိုက်နောင့်ဒါ ပိုပေးနမ်းလောင်းတင်တွေ့အဝ်းလိုအွဉ်းရေဆွဲဖေးငါတသီးအကျောင်၊ ခြိုင်းသန်ရေပညာသျှင်းဖေးကျုံး ညံးခါ နိုင်နပ်သွ။ ကွဲတင်တွေ့ တသီးကားကွယ် ကဲဉ်းအာအာနပ်၊ လိုမူးအဝ်းနမ်းလောင်းသား အတာဒ် သဆွဲယွမ်းအံးနောင့်ဒါ အချက်အလျက် သေးသေးချားချား မော့ခါသေခါအဝ်းတမ်းဒွိုနီး တင်တွေ့ မဉ်းဆွဲတသီးကားကွယ်နပ် ပြိုင်းဂွိုတွမ်း တသီးအဟပ်အကွဲခရာယို အဝ်းလိုတိုင်းပင်း လွေတွမ်း ခြိုင်းသန်ရေတားဝန်းအဝ်းသားနပ်သွ။

၂၁။ အွဉ်းချဉ်းဒါပိုပေးချဉ်းသား ပိုမွိုယွဲသီးဖုံးနပ်၊ ဆွဲကိုဗစ်တသီးကားကွယ် လနောင့်ဟောင်း။

ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်ယို အရွယ်ကလလဲဉ်း လိုတိုင်းစွမ်းဖြာ ဆွဲနောင့်ချားတင် ပိုမွိုယွဲသီးလဲ ဆွဲနောင့်ချားထွူတကားတမ်း ဆွဲမဉ်းထွူလဲ အွဉ်းချဉ်းသျှပ်ယင်း ပိုပေးချဉ်းလနောင့်အကျောင်၊ ကမ္ဘာဒ်ခြိုင်း သန်ရေ အစွို ဖေးထန်းနယ်ခါ နိုင်နပ်သွ။ ကဆွဲထိုထွူလဲဉ်း အရီးသွတ်အလဲင်းသားလဲ ဒုတိယလဲင်း အတာဒ် အွဉ်းထွာသတ်မှတ်သေခါဒါ မွူးနီယို အဝ်းလိုလွေဆွဲထိုဗားယင်းနပ်သွ။

၂၂။ မဉ်းထွာရားသီးတုတ်ကွေး (common cold/ seasonal flu) မဉ်းထွူနပ်၊ ဆွဲကိုဗစ် -၁၉ တသီးကား ကွယ်လနောင့်ဟောင်း။ ဆွဲရားသီးတုတ်ကွေးတသီးထွူနပ်၊ ညှိုင်းမဲ့င်နီမ၊ ဆွဲကိုဗစ်တသီးကားကွယ်လ ဟောင်း။

မဉ်းထွာ ရားသီးတုတ်ကွေး (common cold/ seasonal flu) နပ် အဝ်းလိုဆွဲတမ်း ကိုဗစ်တသီး ကားကွယ်နပ်သွ။ ထာဆာရောဂါ လကွဏာ မဉ်းထိုမားလဲဉ်းမ ဟပ်လွေဆွဲ ကိုဗစ်တသီးကားကွယ် နပ်သွ။ ပေါဆွဲခါဗား တုတ်ကွေးတသီးနပ် အဆွဲသွတ် အွဉ်းခါသွာ အခိန်း (၇) နီ ထွူမ ဆွဲလွေ ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်အကျောင်၊ ပညာသျှင်းဖုံး ဖေးခါအကျုံးအညံး နိုင်နပ်သွ။

၂၃။ မဉ်းဆွဲခါးထွူလဲဉ်း (Flu vaccine) တုတ်ကွေးတသီးကားကွယ်းနပ်၊ ဆွဲတဝ်းဒွါမ် ကိုဗစ်တသီးကား ကွယ်း လုနေးဟောင်း။

တုတ်ကွေး တသီးကားကွယ်း (flu vaccine) နပ်၊ အကားကွယ်းနှောင်ကွို၊ တုတ်ကွေးလျှမ်းတင် တကားကွယ်းဖေးနှောင်တဝ်းကိုဗစ်နပ်သွ။ နပ်မအဝ်းလိုးဆွဲကိုဗစ်တသီးကားကွယ်းနပ်သွ။ မဉ်းဆွဲထွူ တုတ်ကွေးတသီးကားကွယ်းနပ်၊ အဉ်းခါးည (၇)နီမ၊ ဟပ်ဆွဲ ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်းအကျောင်၊ ပညား သျှင်ဖုံး ဖေးအကျိုးအညးနပ်သွ။

၂၄။ ဆွဲခါးလဲဉ်း ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်း ပထမအလဲဉ်းလဲ၊ အီးဆွဲယင်း ဒုတိယအလဲဉ်းနပ်၊ သမ်းအဝ်း ကွို၊ ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်း အမျိုးအသားအလောင်းအလင်တင် ဟပ်ဆွဲနေးဟောင်း။

ကမ္ဘာ့ဒြိုင်းသန်းရေအစွိုးနပ်ရိုး မဉ်းဆွဲကိုဗစ်တသီးကားကွယ်းနပ်၊ အလဲဉ်းဗေဗေ ဟပ်ဆွဲကွို၊ တသီးတမျိုးချင်းလျှမ်း အကျောင်၊ ဖေးကျိုးညးခါးနင်းနပ်သွ။ ပွိုင်းပွို တွမ်း ဆွဲတသီးကားကွယ်းယိုနပ်၊ နင်း င်းယဟန်း လေ့လာခွါမ်စံးလဲ၊ ကခွေါင်ခါးဒါး သက်သေးအချက်အလျက်ဖုံးယို အဗေတဗား တလ၊ အဝ်းတဝ်း နပ်သွ။ မဉ်းတလ၊ နှောင်တဝ်း တသီးကားကွယ်းအမျိုးပီဝင်၊ နပ်၊ အရေတန်အတား ကမ္ဘာ့ဒြိုင်းသန်းရေ အစွိုး ကဖေးခွင်၊ ခါးဒါး သုဆွဲကလ၊ ဒါး တသီးကားကွယ်းယို အဝ်းလိုးတိုင်းပင်းတွမ်း ဒြိုင်းသန်းရေထိန် ထွားသား (ဆရာဝန်မူး/ခါး) ထျထွမ၊ အဝ်းလိုးဆွဲတသီးကားကွယ်းနပ်သွ။

၂၅။ ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်း ဒုတိယအလဲဉ်း ကအဉ်းထွေ့ခါးဒါး အခိန်းကားလအကို မိဉ်းတဆွဲဗားတဝ်း နပ်၊ တသီးကားကွယ်းယို အခိန်းမိုင်နပ်၊ ဆွဲချာလ၊ နှောင်ဟောင်း။ မဉ်းဆွဲတသီးကားကွယ်း အလောင်း အလင်နပ်၊ အခိန်းမဉ်းညှိုင်းမိုင်၊ မ ဆွဲလ၊ ဆွဲချာဗား ခွိုင်းမိုင်လဲဉ်းဟောင်း။

တသီးကားကွယ်း အာနိသင် အဗေတဗား ဖေးကလ၊ နှောင်အတားနပ်၊ ကအဉ်းထွေ့ခါးဒါး မွူးနီ အတိုင်း အဝ်းလိုးဆွဲဖေးငါးနပ်သွ။ ဒုတိယအလဲဉ်း တသီးကားကွယ်း ဆွဲခိန်းကအဉ်းထွေ့ဒါးပွိုစံးနပ်၊ တသီးတမျိုးတွမ်းတမျိုး ဗွိုန်ပီတဝ်းဝင်၊ နပ်သွ။ တသီးကားကွယ်း ယဟန်းနပ်၊ မိဉ်းဆွဲထွူ ပထမအလဲဉ်း မွူးနီမိဉ်းည (၂၁) နီထွူတင် ဆွဲချာယင်းဗားနပ်သွ။ ယဟန်းနပ်၊ ညမွူးနီ (၂၈)၊ ယဟန်းနပ်၊ ညမွူးနီ (၄၂) ရပ်မ၊ ဆွဲချာယင်းဗားနပ်သွ။ ကွပ်ကိစ္စ အလောင်းအလင် အကျောင်၊ ခရားအမျိုးမျိုးတွေ့ မိဉ်းတဆွဲ နှောင်တဝ်း ဒုတိယအလဲဉ်း ဆွဲတသီးကားကွယ်းအတား ကအဉ်းခါးဒါး အခိန်းကားလအကို မိဉ်းတဆွဲ နှောင်တဝ်းစွဉ်းလဲ ယံကဆွဲချာနှောင် တသီးကားကွယ်းယိုနပ်၊ အဝ်းလိုးအဉ်းအရေ ဆောင်းရွက်လွေ့နပ် သွ။ ထွူတကားတဝ်း ကအီးဆွဲလွေ့ချာယင်း တသီးကားကွယ်း ဒုတိယအလဲဉ်းနပ်၊ အဝ်းလိုးတိုင်းပင်းလွေ့ တွမ်း ဆင်းရာ၊ ဗောရာ၊ ဒြိုင်းသန်းရေ ထိန်ထွားသားနပ်သွ။ သုတေသန အချက်အလျက် တိုင်းတိုင်း ချောင်ချိုင်တအဝ်းတဝ်းဒွါန်းရိုးကီလဲ တသီးကားကွယ်းယို မိဉ်းဆွဲဗေဗေ (၂) လဲဉ်းနပ်၊ နမ်းခန္ဓာခိးနှောင် အား အားတလာကယ်ထင်း ဆွဲ(၁) လဲဉ်းနပ်ကရိုးနပ်၊ ပညားသျှင်သီး ယျမ်းအံးယူးထင်းခါးနပ်သွ။

၂၆။ ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်း ဆွဲထွူလဲဉ်း (၂) လဲဉ်းသားနပ်၊ ပွိုးအကျောင်၊ ခရားတမိုင်၊ ထွာချာယင်း ကိုဗစ်ရောဂါဟောင်း။

ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်းနပ်လဲ၊ ပွိုန်ပီလွေ့ဗော တသီးကားကွယ်း အလောင်းအလင်၊ နပ်သွ။ မိဉ်း ဆွဲထွူ တသီးကားကွယ်းနပ်၊ အဆွေ့သွတ်၊ အခိန်းမိဉ်းည (၂) ပတ်အကိုမ၊ တသီး အာနိသင်နပ်၊ ကားကွယ်း ဖေးလွေ့နှောင် ကိုဗစ်နပ်သွ။ ခါးလားကာလ၊ လွေ့ (၂) ပတ်အကို ကိုဗစ်မိဉ်းပွိုးလွေ့နီနမ်းအလောင်းနပ်

ဆွဲထွက်ခန်း တသီးကားကွယ်လွဲ ရောဂါကူးစွဲရနိုင်ခြေနည်းပါးပါသည်။ တသီးကားကွယ်လွဲ ထားမည်ဆိုလျှင် ခန်းတယင်း အဓမ္မတဗျာ (၁၀၀) ရှာနည်းယို တကားကွယ်လွဲနေနိုင်တတ်ပါသည်။ ကမ်းလွှေ၊ ကားလွှေယင်းချား သက် အရွယ်အပေးတွမ်းအတန်၊ ရောဂါအခံအားတအားတင်း၊ နမ်းခံနိုင်အားအားတအားတင်း အလောင်း ယိုတင် ရောဂါကူးစွဲမှု (Breakthrough infection) အား ထွက်နု ထီးထွေးလွှေဗျာနည်းပါးပါသည်။ လိုယဟန်း နှင့် ဆွဲခန်းစွဲ တသီးကားကွယ်လွဲအလင်းဓမ္မလွဲ ရောဂါကူးစွဲ သားလွဲအားနည်းပါးပါသည်။ ရောဂါအားတလာ အားသန်ကယ်ထင်း တသီးကားကွယ်လွဲ နှင့်ဗွဲ (Vaccine breakthrough cases) နည်းပါးပါသည်။

၂၇။ ကဆွဲထွက်လဲဦး ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်လွဲ (၂) လဲဦးသား ရောဂါမိဦးကူးစွဲတွေး မဦးသက်သားလွဲ နည်းနု အားလို့ဆွဲထင်းနေတသီး ကားကွယ်လွဲဟောင်း။

ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်လွဲ ဆွဲထွက်လဲဦး ရှိကီလဲ လိုယဟန်းနှု ရောဂါကူးစွဲရနိုင်ကနေခွဲနီး နည်းပါးပါသည်။ ထွက်ကားတင်းရောဂါကပေးဆွဲထင်း(မျိုးကွဲ) ကူးစွဲလွဲအထွာလွဲဒါနည်းပါးပါသည်။ တသီးကားကွယ်လွဲ နမ်းခံနိုင်အားအတား အကျိုးတရားအားစွဲဦးရှိကီလဲ အဓမ္မတဗျာ တရဲကမ်းဖေးနိုင်တင်း ရောဂါ ကူးစွဲမှုနည်းပါးပါသည်။ ကွဲတင်တွေး ထောင်ထွားချက်အလ လိုကဆွဲထွက်တသီးသားနှု သာထာကျိုးတင်းဖွဲ သာထာယပ်ဖွဲ သအောင်ခြွဲ သအောင်တချ အံထာယပ်ဖွဲ ဒွဲထာလတင်းဖွဲ ရဲင်ချာငါထာယပ်ဖွဲ သစွဲတင်းဖွဲ စတင် ရောဂါလကွဲထားဖွဲ ကအီးထွာလွှေနိုင်နှု အားဆွဲငါးနည်းပါးပါသည်။

ဆွဲထွက်ခန်းစွဲ တသီးကားကွယ်လွဲ ရောဂါကူးစွဲမှုမဦးထွာလွဲယင်းနှု အားလို့ဆွဲချာယင်း အကျောင် ကမ္ဘာခြွဲသန်းရေအစွဲအနေ ထေပြန်ဒွဲလင်းခါ အားတင်းဒွဲနည်းပါးပါသည်။

၂၈။ ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်လွဲ မဦးဆွဲ (၂)လဲဦးထွက် အခန်းမဦးညထို လာပေါင်နှု ဆွဲထင်းယင်း တသီးလုနေဟောင်း။

ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်လွဲ မဦးဆွဲထွက်လဲဦး (၂)လဲဦးနှု ဆွဲထင်းဗားနု၊ ဆွဲထင်းဗားတင်းနု က ရှိနှု ကမ္ဘာခြွဲသန်းရေအစွဲ ဒွဲနယ်ခြွဲနယ်လွှေ အားတင်းဒွဲနည်းပါးပါသည်။ မဦးအားလို့ ဆွဲထွက် ယင်းနှု မဲခြွဲသန်းရေ ထိန်းထွားသား (ဆရာဝန် မူးခို) ဒွဲနယ်ထေပြန်နယ်လွှေယင်း နည်းပါးပါသည်။

၂၉။ ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်လွဲ မဦးဆွဲနီလဲဦးထွက်နှု ဆွဲတေးယင်း ကိုဗစ်တသီး ကားကွယ်လွဲလုနေ ဟောင်း။

ကိုဗစ်ဗိုင်းရပ်ကပေးဆွဲထင်း(မျိုးကွဲ) အတွက်တား ယံကကားကွယ်လွဲဆီနိုင် ကိုဗစ်ရောဂါ ထွာ သန်ထွာတန်ထွာကျမ်းတွမ်း ထာသီဖွဲယို အားလို့ဆွဲထွက်ဆွဲသင်ငါး ကမ္ဘာခြွဲသန်းရေအစွဲ အခွင် ကလုဒါးတသီးဖွဲ နည်းပါးပါသည်။ ကအွဲဦးထွာခါဒါး မူးနီအကို မဦးဆွဲလွှေလဲဦး ကိုဗစ်တသီးကားကွယ်လွဲ နှု အားလို့ဆွဲထင်းတင်း ကိုဗစ်တသီးလောင်းလင်နှု သွဲ။ နီသွဲဦးသီး မဦးတလိုအပ်တင်း တသီးကားကွယ်လွဲ ယို မဦးဆွဲလွှေနှု ခင်းလမ်းကလိုဆွဲဒါး တသီးကားကွယ်လွဲသား အတွက်တား အခွင်အရေ သွဲမိတိန် ထိုဖွဲ၊ တသီးကားကွယ်လွဲ စွဲတိုးမူး အားပေးထိုဖွဲ ထွက်ကားတင်း ကိုဗစ်ထိန်းချုတ်နိုင်ရေအတွက် တားလဲ ထွာလွှေအီ အယပ်အခွဲဖွဲ နည်းပါးပါသည်။ နှုမ မဦးဆွဲထွက်လဲဦး နီလဲဦးကရီနှု အားလို့ ဆွဲထင်း တင်းနည်းပါးပါသည်။

မိၤဉ်ဆွဲထွဲလဲဉ်း တသီးကားကွယ်နီလဲဉ်းနဝ်း အီးဆွဲယင်း တသီးကားကွယ်နီ အလောင်းအလင်နဝ်း ကမ္ဘာ့ဇြိုင်းသန်ရေအစွဲ၊ ဖေးကျဲးညာဏ်းခါ အဝ်းတဝ်းဒွိုန်းနဝ်းသွ။ ယိုခါ ကမ္ဘာ့ခမ်းနဲဉ်းသီး အဝ်းစဲစ် ဆေးထောင်ထွားနေဒွိုန်းကနဝ်းသွ။

တတိယအလဲဉ်းကိုဗစ်တသီးကားကွယ်ဆွဲလွေ့နွောင်အလောင်းယိုနဲဉ်းတိုဉ်းမူဝါဒဆဲးရာနဝ်း တပွိုန်ပီတဝ်းဝင်ရီကီလဲ တသီးကားကွယ်တလဲနွောင်တဝ်းဒွိုန်း ဆင်ရယ်နဲဉ်းအကို ကအဝ်းဒါးလို့ ဖုံး မိၤဉ်းတဆွဲဗားတဝ်းဒွိုန်းတသီးကားကွယ်နဝ်း အဝ်းလို့ဆွဲလွေ့တဝ်းဒွိုန်း ကိုဗစ်တတိယအလဲဉ်း တသီး ကားကွယ်နီ အကျောင်ယို ကမ္ဘာ့ဇြိုင်းသန်ရေအစွဲ၊ လဝ်းဟိုန်မေတ္တာရပ်ခံခါနဝ်းသွ။

ကထူးသွဲဒါး အချက်အလက်ခင်းလမ်းဖုံး (ကိုးကားချက်)

- 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