



ဇင်းဆာင့်ဇေ့ကိုင်ဇေ့-၁၉
ဆိုဆာ့ ဆိုအင်းစာအး
အိုချိုက်လိုဖး

၁။ ဇင်းဆာင့်ပုဂ်ကောသာဇေ့
ကိုင်ဇေ့-၁၉ ဆိုဆာ့
ဆိုအင်းစာလိုဖး

ဇးဆာင့်ဇေကိုင်ဇေ-၁၉ ဆိုဆာ့ ဆိုအင်းစာအး အိုဒိုက်လိုဖး
 ဇးဆာင့်ပုဂံကေသာဇေ ကိုင်ဇေ-၁၉ ဆိုဆာ့သီးပိုဒိုင် ဆိုအင်းစာလိုဖး

၁။ မိုဆေဝ် ကိုင်ဇေသီးပိုဒိုင်စာစိုဝ် မိုဇးသေ့ယာ့ထ မိုဇးဆိုဝ်လင်ဝီ-သာ ဆိုကိုလဲ။

မိုဆေဝ်ဇေလင့်ဟို ဇေကိုင်ဇေသီးပိုဒိုင်ဆိုကိုလဲကို မေံယာ့ထုက် မိုဇးသေ့ယာ့ဝီ-လို။ ကပ်ဆိုဆင်းခါင့်ဌာန်.ကုံရွဲ (WHO) ဆာ-သီး ပါကောင်းကောင်-ထ ဇေသီးပိုဒိုင်သီးလိုဖးကို ကြိုဒ်မိုဇး ဆေဝ်လို။ အိုကိုကို - - -

- (၁) မြိတိုင်ဇေ အိန္ဒိယထိုခါန်-သီးခင့် ထုဂ်ထင်းသီးဇေ Covishield,
- (၂) မြိတိုင်လိုခင့် ထုဂ်ထင်းဇေ AstraZeneca,
- (၃) အိုမေရိကိုင်ထိုခါန်-ခင့် ထုဂ်ထင်းဇေ Pfizer, Moderna, Janssen,
- (၄) တိုရုဂ်ထိုခါန်-ခင့် ထုဂ်ထင်းဇေ Sinopharm (Beijing Institute of Biological Products Co-Ltd) , CoronaVac (Sinovac ဆိုသေ့ယာ့အး) လိုဖးသီးကိုလို။

Sinopharm (BIBP) ဇေ Sinovac သီးလိုဖးသီးကို ကပ်ဆိုဆင်းခါင့်ဌာန်.ကုံရွဲဆာ-သီး လောဝ်ကိုလံင့် မိုဆေဝ် သိုင့်အိုဟုဂ်- ဇေလင့်ဆိုပုယံတပ် ၂၀၂၁ ကိုင်း၊ လာမေ ဇေ လာဂျိုင်ထင်-ဖိုင်ကို ထုဂ်ထင်းပါဟုဂ်-ကောင်-ဇေဒူးလို။ **တိုရုဂ်ထိုခါန်-ထုဂ်ထင်း Sinopharm (Wuhan Institute of Biological Products Co Ltd) ဇေ အိန္ဒိယထိုခါန်-ထုဂ်ထင်း Covaxin သီးပိုဒိုင်လိုဖးကိုသီး ကပ်ဆိုဆင်းခါင့်ဌာန်.ကုံရွဲသီးလိုခင့် လဲ-ကျိုင်မာကောင်း ပါသေ့ယာ့ကောင်-ထ အိုဒိုက်အေးလို။**

အိုဟိုင် သီးပိုဒိုင် အိုသောဟ်အိုစင် သာထင်လင် သေ့/လိုသေ့၊ အိုကေ့လုဂ်ထဟေ့ဝ်ဟေ့ဝ် ဇးဇး အို/လိုအို၊ မိုဆေဝ်-သီးဟုဂ်- အင်တာထ ဟေ့ဝ်ဟေ့ဝ်ဇးဇး အို/လိုအို၊ မိုဆေဝ်ဇေလင့်သီး ဆာ-လိုဖးကို သေ့ဇးသာထင်လင် သေ့/လိုသေ့ ဆိုလိုကျင်းကို ဟိုမိုဇးဆိုဝ်ဝီ- မေံယာ့ထုက်လို။

၂။ ဆေဝ်ကိုင်ဇေ-၁၉ သီးပိုဒိုင်ဟိုင် ဟိုသာထင်လင် ကယ်အင်းသေ့ ရာကိုင့်ဇင်-စုဂ်လဲ။

ကပ်ဆိုဆင်းခါင့်ဌာန်.ကုံရွဲ (WHO) သီးလိုခင့် မာကောင်းပါသေ့ယာ့ကောင်-ဟိုင်ထ ကိုင်ဇေသီး ပိုဒိုင်လိုဖး ပိုဒိုင်ဇေ ဟိုကဲ အိုဟုဂ်-ကို - - -

	ကိုင်ဇေသီးပိုဒိုင်လိုဖး	ဇးထုဂ်-ကိုင်ဇေအိုကောင်း ပိုဒိုင်ဇေကဲ	ကိုင်ဇေဇးဆင်း ပိုဒိုင်ဇေကဲ
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%	၈၆ %

- ဓာတ်လုံစားဟုတ်စား ဆိုဆာ့လင်လီ အိုထဝယ်ဟိုလုံဖး ဖပ်းလုံဆေဝ်စးသီးဉ်စးခါ မိုစး လပ်ထာင်ဝီဆ် ချေ ဆိုမိုဆေဝ်ဖေလင့်သီးဆာသီးကိုလုံ။
- ဖွံ့ယုာသျှိုင်လုံဖးကိုသီး ကိုဝ်စေ့ဆိုဆာ့ အေကဲထင်းဉျှူ ဆိုဆာ့မိုကဲထင်းဝေ့ဆံင်း ချေ စးဆာင့်ချေဟုဂ်သာ ဆိုဟာဟိုင်စုဂ်လေံသာလုံဖးကို မိုစးထုင်ကွင်လုံ။

ကိုလုဂ်မိုဆေဝ်ဝီသီးလာကင်္ဂ သီးပုံဉ်ကိုကင်ကင်ကို ဖွံ့ဟုဂ်သာအိုဖွံ့ဉျှိုင်ဆာသီးအိုဟုဂ် လင်ဟိုသာထံင်လင်ကယ်အင်းသေ့ ဆိုအင်းယုူအိုထိုင်အိုကော့ သုတေသန အိုကျိုင်းအိုဖွံင်သီးလုံဖးလုံ ဉျှးထီဆာဉ်စး အိုခေါဟ်ကျိုင် ဆေဝ်ဖေ့ဖွံ့ဟုဂ်သာအိုဆာသီးကို ဆေဝ်သီးပုံဉ် အိုဂုဂ်အို/လုံအို မိုစးခိင့်ဖာယောပ်ဝီ မိုစးလပ်ထာင်ယောပ်ဆ် ချေဖွံ့အိုခိုင်ယောပ်ဆ်ဆာ့ဆာထိုယပ်တပ်သီးလုံဖးကိုလုံ။

၅။ အေဆေဝ်ကိုဝ်စေ့သီးပုံဉ်စိုပ် ကေဝ်စးကဲ အိုဟေ့ပ်/အိုအိုင်လုံဖးကို မိုသေ့ယာစးသာလုံ။

အင်းယုူသေ့ယာစးကို ဆေဝ်ထသီးပုံဉ် အိုဖိုင်အေပါင်စိုပ် စေလပ်လင်အိုဖွံင်လသိုင် ကေဝ်စးအို ဂုဂ်အိုခပ်ကဲဝေ့လုံ။

- ✓ ချေကိုဝ်စေ့-၁၉ ဆိုဆာ့ကျိုင် ဆာ့ဆံင်းဆာ့ကာကဲထင်း ချေ စးသီစးယုာသီး မိုယုာလင်ဝေ့လုံ။
- ✓ ကိုဝ်စေ့ဆိုဆာ့ စးဟုကေဝ်ကဲ ချေ စးဟုထာင်ဖွံ့ယုာယိုင်သီးကို မိုယုာလင်ဝေ့လုံ။
- ✓ ကိုဝ်စေ့-၁၉ အိုကင်အိုခပ် ဆိုဆာ့အိုဟုူဟုာသီးကို ပုံဉ်ဖေ့ဝေ့ကဲလုံ။

လာကင်္ဂသီး သီးပုံဉ်ခယ်ကင်မိင် ပုံဉ်ဖေ့ဆိုဆာ့ ထံင် (၁၀၀)ရာကိုင်ကို လုံအိုဝေ့အိုခေါဟ်ကျိုင် ဟိုမိုဟ်အိုယုဂ်အိုယို၊ ဆိုဆာ့လင်လီအို/လုံအို၊ ကင်္ဂဆာဟုဂ်-ဈာ ဆံင်း/လုံဆံင်းသီးကို မာကေဝ် အိုထာ်ဟိုင် ချေဆိုပုံဉ်တုင်ဆိုင်ကိုဖးလာကင်္ဂ ဆိုဆာ့ယုာ စးဟုကေဝ် (Breakthrough infection) ကဲဉျှးဆိုသာလုံ။ ဆေဝ်ထသီးပုံဉ် အိုဖိုင်ပါင်ယုဂ်လာကင်္ဂသီး ဟိုမိုဟ်အေးချေယုာကို ဆိုဆာ့ကဲထင်းဝေ့ ကဲဉျှးလုံ။ အိုကိုမ္မာဝေ့ သီးပုံဉ် ပုံဉ်ဖေ့ ဆိုထိုင်ကိုဖး စးဟုဆိုဆာ့ယုာ (Vaccine breakthrough cases) ကိုလုံ။

စင်စိုပ် ဆေဝ်သီးပုံဉ်အိုဖိုင်ပါင်ယုဂ်လာကင်္ဂသီး ဟိုမိုစးပုံဉ်လင်သာ ဟိုလုံဟာအိုဟုဂ် မိုစးခွက်နီဂ်ကာရက်၊ မိုစးအင်းဆူယုာဖေ့စူးကိုကျို၊ မိုစးအိုထင်းအိုလင် အေဝံင် ကင်ယုူဖာ၊ မိုဟ် အေးကွာ စးဝေင်ပွယ်သီးကို မိုစးလံင်ပျက် အိုလောဝ်အိုထိုင်ဝေ့ဉ်လုံ။

လေံဆိုကဲထင်းလုံဟေ့ပ်စးကို ဆေဝ်သီးပုံဉ်ဟိုင်တာ မိုအိုလုံမုက်စး လံင်ခေါင်ကေဝ်၊ မိုပွာ် သုင်းပွာ်သာကေဝ်၊ မိုကိုလောဟ်ကိုလယ်ကေဝ်၊ ထံင်ဆေဝ်ထသီးဖိုင်လင်ကို မိုဆာ့စေ့ကေဝ်၊ မိုဝပ် ထင်းကေဝ် ချေ မိုအူးလာထင်းကေဝ်သီးလုံဖးကို မိုကဲထင်းမိုစးထုင် အိုဝေ့လုံ။ အေးဉျှးဆိုကို ဆိုဆာ့မိုကဲထင်းဆံင်းဆံင်းလုံအိုစးအိုဝ် ၂ သင့်ထိုင်ဟိုင်ကို ကံင်ယာလင်ဝေ့လုံ။

၆။ ဆော်သီးပုံနှင်စဉ်စိုက် မိုစးလင်ပျူက်မာပျူက်ဆိုလိုဖးကို မိုသော်ယာစးသာလှ်။

ဖပ်-လိုဆော်စး သီးပုံနှင်ဉ်စးခါ

- အိုပျိုဟော်ဟော်စးစးဟိုင် စေကင်ဆာ-မိုဆံးခါခိုင်သိုက်ကို လောဝ်ဝေခူးလှ်။ (အိုလိုမုက်စးစဉ်စိုက် ဆော်သီးပုံနှင်ကိုလှ်အေးလှ်)။
- အေးခူးဆိုကို ဟိုကင်ဆာ ဆိုဆာအိုလီ အိုထဝယ်ဆာ-သီးအိုဟိုင်- အပ်ထဝယ်သီးမဝ်မဝ်လှ်ဖး ဖပ်-လိုဆော်သီးပုံနှင်ဉ်စးခါ အိုထင်-ခါ စးပိုထုက်အိုလင်-အိုအေးလှ်။
- မာလင်ယာ-ကော်- ဟိုဟိုင်-ဈာကဲ စတီးရိုက်သီးခေ ကေန်ဆာ-သီး သီးကို စးအပ်အေအို ဆော်-အိုဝ် စးဆာခွေဆိုစေင်ဖေလင်ဟို သီးစာသဝ်တြာကို လပ်ထာင်ထဝယ်လာ-ဆိုခါခိုင်ဆာ။
- ဆိုဆာအိုလင်လီ အိုထဝယ် မွဲအိုဟိုင်၊ အပ်ယူယာ-ဝယ်ထဝယ်သီးအိုသီးမွဲအိုဟိုင် ဖပ်-လိုဆော်စး သီးပုံနှင်ဉ်စးခါ မေယာထုက် လပ်ပျူဖေဝီ-လာ ဆိုမိုဆော်ဖေလင်ဟိုသီး ဆိုအိုခိုင်ယော်-ခါ-ဆိုဆံးခါခိုင်ဌာန့ဆာ-ကိုဆာ။

ဆော်သီးပုံနှင် ချက်လိုဟိုင်ဉ်စး ခေ ဟိုင်အိုခါယိုဝ်လဝ်ဆာ-

- ကော်-ဟိုင်-အာဟာရချက်ချက်ပါင်ပါင်ကဲ ဆိုအင်းဆိုအပ်၊ ဆိုချိုပ်ဆိုလးခေ သိုင်းသူးဝးသးသီးကို မိုစးအင်းဖေ အေယိုဟိုင်။
- ဆိုအပ်သတ်ကို စးချူးပွယ်လှ်။ (ထိုဓာတ်သူ့ထင်းကဲဟိုင် ဆိုမိုခိုင်ဆိုပျိုပ် မိုကိုလှ်စွးထင်းဝေ အိုခေါတ်ကျိုင်ကိုလှ်)
- လိုအင်းစးကင်-ဖိုင်ဉ်စး ဆိုအင်းဆိုအပ်လိုဖး အင်းကျိုင်ယော်-စး၊ လိုဆံင်သိုဝ်စး ကင်-ဖိုင် ဉ်စး ဆိုယို။

ခြံခြာလိုဖး ဆိုင်သိုဝ်ယော်-စးသီးကို မိုစးဝေင်-ပွယ်လှ်။ (ဓာတ်လိုစးဟိုင်-စး အေကဲထင်းချူ မွဲဆိုလိုကျိုင်-သီး အိုကျိုင်ဟူး၊ မွဲသီးပုံနှင်ကျိုင်ဟူး အင်းကင်ခိုင်ဖာစးကးလှ်)။

ဆော်သီးပုံနှင်ဟိုင်ခါ

- ဆော်ဖေသီး ဆိုဆာလင်-ဌာန့ခဝ် ဆော်သီးဟိုင် မေကော် ၃၀ ထပ်-ဖိုင်ကို စးဆိုကင် အိုခိုင်ယော်-စီး-ဉ်လှ်။
(ခေသီးပုံနှင် ဓာတ်လိုစးဟိုင်စး သဲခိုင်လင်ယျက်၊ သာဖူဖွဲ၊ သးကိုထိုက်၊ ကင်ဆာ-ထိုင်ဟာ သာကော်၊ ဖ်ယး ထင်းဝပ်ထင်းကော်၊ မေထင်းအူးလာထင်းကော် ဆိုလိုဖးကို အေကဲ ထင်းချူ စေစေင်ကိုလံင်ထာင်မိုကော်-သိုပ် လှ်။
- ဆော်ထသီးပုံနှင်ဖိုင်လင်- စေသိုပ်လိုအူးလာ၊ စေဆာစေမိုကင်ယာ-သိုပ် ထိုင်ခိုဉာဖေခေ ထိုခိုက်သီး ကော်-ခူး ဆော်-လှ်။
- အေစးလောဝ်ချူ လိုသင်ဟိုင်ဟိုင် ကိုသင်ဟိုင်ဟိုင် ထိုင်ကိုဆာ-ဟိုင်းကို စးအိုဟိုင် မုက်မုက်၊ စးမိုစွယ်စွယ်လှ်။
- ဆိုလောဟ်ကို လေစးထုက်ဟိုင်-ဆံး (ဟွဲ-ယာ-ထို၊ ယာင်-လာင်းယာင်၊ ကီးတိုလာင်၊ ဆောတ်ဆိုယို၊ ထယ်ဆိုဖ်ဖွဲ၊ ခေဟ်ဉ်ဆင်ဉ်၊ ခေဟ်ဉ်ဆိုဖ်ဖွဲ-သီးလှ်ဖး) ခေ စးထုက်ဟိုင်-ဈာဆံးဆံးလေ ကိုလှ်-လိုဖးကို ထိုင်ဆော်သီးပုံနှင် (၇) သင်အိုထင်-ဖိုင်ကို ဝေင်-ပွယ်လာ။

၇။ ကိုဗစ်ဇေယျာသီးပိုင်းကို မိုင်းဆော် ထိုင်ခင်းလဲ။

သီးပိုင်းဟောင်းအာနီသေန အိုသောဟ်အိုစင် ဝေသာထိုင်လိုင် ကာယအင်းမိုသေ့သိုဝ်

- ထုဂ်ထင်းဖိုရီ ကိုဗစ်ဇေယျာသီးပိုင်းစိုင်စိုင် ထုဂ်ချိုဝ်သာအို အိုကုံရွဲ/ကုမ္ပဏီ။
- ဝေးဆာင့်ဇေယျာသီးပိုင်းအိုဟောင်း ယိုအင်တာထ အိုခေါင်ခိုင်သီးကို မိုင်းအိုကျော်ရှင်ထ အေဟေ့ဂ်လှ်။
- မာကောင်ရဲသယံ ဟေ့ဂ်ဟေ့ဂ်ဝေးဝေး။
- ဆော်သီးခါကို ဝေးဆာင့်ဇေ ရဲသယံဟူးသးသီးပိုင်းပိုင်လှ်ဖး လိုင်ပျက်ဟေ့ဂ်ဟေ့ဂ်ဝေးဝေး။
- ဝေးဆာင့်ဇေယျာသီးပိုင်း ကိုလုံဆိုင်ဖိုင်မာလှ်ဖး ဖေ့လင့်ထဆိုင်မာလောဟ် ထိုယဝ်တင်ဆာသီး အိုဟေ့ဂ်ဟေ့ဂ်ဝေးဝေး။
- မိုင်းဆော်ဖေ့လင့်သီးပိုင်းဆာ အိုခိုင်ယောင်ထောင်ဖေတ်ထိုဆိုင်ဆာသီးဖိုင်ခေါဟ် လိုသာထိုင်လင် ကာယအင်းသေ့လင်အိုကို မိုင်းဆော်ဖေ့လင့် သီးပိုင်းလှ်။ လှ်မ္မာဝေး သီးပိုင်း ညင်အိုဟောင်းအာနီသေန လိုကောင်လိုင် ဟာဟိုင်ဝေ့ကဲလှ်။

၈။ ကိုဗစ်ဇေယျာသီးပိုင်း အိုဟောင်းအာနီသေနကို ခိုင်အိုခိုင်အိုခါ ဖပ်စုဂ်လဲ။

ကိုဗစ်ဇေယျာသီးပိုင်းကို ဆိုင်မ္မာခိုအင်းယူထုဂ်ဖှတ်ထင်းကောင် သီးအိုသင့်ဘိုတာလင့်အိုခေါဟ်ကျိုင် အိုသီးဝေ့ အိုဟောင်းအာနီသေန မိုခိုင်မိုကျိုင် ဖပ်စုဂ်လဲကို ဟိုလင်အိုမဝ်သေ့ဘိုအေးလှ်။ ခိုလိုင်အင်း ယူစံင်ယောင် သုတေသနဘိုလှ်။

၉။ တိုရိုဂ်ထိုခါနိုထုဂ်ထင်း, ငညာသစုမော၊ CoronaVac (Sinovac) ဇေ အိန္ဒိယထိုခါနိုထုဂ်ထင်း (Covishield) သီးပိုင်းသီးအိုဟောင်းအိုကျိုင်းကို မိုသေ့ယာဝေးသာလှ်။

	Sinopharm (BBIBP-CorV)	CoronaVac (Sinovac)	Covishield
ထုဂ်ထင်းကုမ္ပဏီ	Beijing Institute of Biological Products Co-Ltd	Sinovac Life Sciences Co.Ltd	erum Institute of India Pvt Ltd (AstraZeneca ကုမ္ပဏီဇေ Oxford စံင်မိုင်ဘာသီး ဖိုင်းစူးထုဂ်ဖှတ်ထင်း
သီးပိုင်း အိုမိုင်အိုသး	ခါင်းရော့စ်ယာဝေး ဝေသိုဝ်ဟောင်းလိုအို လိုင်ဝေးသိုဝ် (Inactivated virus) အင်းတာင် ထုဂ်ဖှတ်	ခါင်းရော့စ်ယာဝေး ဝေသိုဝ်ဟောင်းလိုအို လိုင်ဝေးသိုဝ် (Inactivated virus) အင်းတာင် ထုဂ်ဖှတ်	ထုဂ်ထင်းကောင် လိုဟယုဆောတ် ခါင်းရော့စ်ယာဝေးဆိုင်ယာဝေး (viral vector) အို

	Sinopharm (BBIBP-CorV)	CoronaVac (Sinovac)	Covishield
ရက်ဟူးသား ဆိုင်ခေါင်းအုံခိုခို	၂ ကို ထိုင်ဟု လို ၈ ဒီဂရီဆဲစီးယပ်စ် အုံထင် (ပိုလင်းလင်ကို ခိုင်ယောင်းဆိုင်ခေါင်းခို ပါလှ)	၂ ကို ထိုင်ဟု လို ၈ ဒီဂရီ ဆဲစီးယပ်စ်အုံထင်	၂ ကို ထိုင်ဟု လို ၈ ဒီဂရီ ဆဲစီးယပ်စ်အုံထင်
စားဆောင်အုံခို	၂ ခွင် (ဆောင်မံယာ လိုခွင်ဟိုင် ၃ နဲ့ ၄ နဲ့ထင်ဖိုင် စားဆောင်ထင် ကိုခွင် ထင်ခါ	၂ ခွင် (ဆောင်မံယာ လိုခွင်ဟိုင် ၂ နဲ့ ၄ နဲ့ထင်ဖိုင် စားဆောင်ထင် ကိုခွင် ထင်ခါ	၂ ခွင် (ဆောင်မံယာ လိုခွင်ဟိုင် ၄ နဲ့ ၆ နဲ့ထင်ဖိုင် (လိုမှဲစား) ၈ နဲ့ ၁၂ နဲ့ စားဆောင်ထင် ကိုခွင်ထင်ခါ
ပိုခိုင်ဖေ ဆိုင်ဆိုင်ကောင်းကဲ	၇၉ ရာကိုင့် (ကိုခွင် ထင်ခါ ဆောင်သီးဟိုင် ယိက် ၁၄ သင့်ဟိုင်ကို ပိုင်လင်	၅၁ ရာကိုင့် (ကိုခွင် ထင်ခါ ဆောင်သီးဟိုင် ယိက် ၁၄ သင့်ဟိုင်ကို ပိုင်လင်	၆၆.၇ ရာကိုင့်
ပိုခိုင်ဖေ ကိုင်စေ ဆိုင်ဆိုင်ကဲ	သုတေသနဆိုင်မာကောင်း အုံခိုင်အေးလှ	၁၀၀ ရာကိုင့်	၉၂ ရာကိုင့်
ကပ်ဆိုင်ဆိုင် ခိုင်ကုံရွာခိုင် မိုင်ဆိုင်သိုင် လောင်းကိုလိုင်ဟိုင် ဆိုင်ပယ်တင်	ပယ်တင်ဟိုင် (၇ မေ ၂၀၂၁)	ပယ်တင်ဟိုင် (၁ ခိုင် ၂၀၂၁)	ပယ်တင်ဟိုင် (၁၆ လာဖေဖွဲ့ပိုင်ခိုင် ၂၀၂၁)
အုံယုာယိုင်ကြိုင် စားသေ့ယာ လိုဖး	<ul style="list-style-type: none"> ဆောင်ကောင် ယုက်အုံ ၁၈ ကိုင် ခေအုံဖိုင်ခေါဟ်သီးကိုလှ ခိုင်အင်နူးဖွဲမူးယုာသီး ဆောင်ကောင်လှ ဟိုင်သာအုံဆာ (ခိုင်ဆာ) သီးအုံဟိုင် အင်းယုထသုတေသန လိုအုံခိုင်စား အုံခေါဟ်ကိုင် မိုင်ဆိုင်ဖေလိုင် ဖွဲဟိုင်သာအုံဆာ (ဖွဲခိုင်ဆာ) ကို ယောင်း ခိုင် ဖာ အုံဟိုင်အုံခိုင်ဟိုင်မ မိုင်စားဆိုင်လှ။ 		

(Sinopharm) သီးပိုင်းသီးကို ဆောင်မံယာထုတ်လုပ်စဉ်ဟိုင် ၃ နို့လုပ်ပါင်ဉာ်းအံ့ခါ အေဆေဝ်ထုက်ကီုစဉ်ကံ ကင်စဉ်ခင် ဝးဆေဝ်အံ့လုပ်အေးလှ်။ (လှ်မွဲဝး) ကီုစဉ်ထင်းခါ မိုဆေဝ်သီးအံ့ဟိုင် ၄ နို့ထိုဉ်းလာကင်သီး အေဝးအံ့ခါဆေဝ်ထောင်ခိုင်း လှ်အံ့လင်စုက်၊ လှ်အံ့ဖွဲကံ မိုဝးဆေဝ်ထောင်လှ်။ သီးပိုင်းကံ ထိုယပ်တပ်သေဝ်ပညာဆာသီး ဖေ့ကုင်းဝေ့ဉာ်းကံ မိုဝးဆေဝ် (၂ စဉ်) လှ်။ အံ့ဖွဲခေါဟ် လပ်ထဆေဝ်သီးပိုင်းသီးကံ ချိုလင်ဆင်အံ့ခါ အံ့စုက်ဆိုင် ကေဝ်ယိက်ဖပ်စုက်လဲကံ ခိုလင်အင်းယုစံင်ယေဝ်ဉာ်လှ်။

အံ့ခါယိုဝ်းဝးကံ (Covishield) သီးကံ မံယာထုတ်လုပ်စဉ် ခေ့ကီုစဉ်လှ်ဆေဝ်ကဲ အံ့စုက်ဆိုင် လပ်ဖွဟ်ထင်းဝေ့ဉာ်းကံ ၈-၁၂ နို့လှ်။ စာ်နိုလုက် ၁၂ နို့ထိုဉ်းလာကင်သီး ဝးထောင်ဆေဝ်ထောင်လှ်အံ့ခင်းထာ်လှ်အံ့ ဆေဝ်ဉာ်းထိုင်ကီုစဉ်ထင်းခါကံ ကဲဉာ်းဆိုင်လှ်။ လောဝ်ထိုင်ဟံ့အံ့ဆိုင်အံ့လင်အံ့ဉာ်း သီးပိုင်းကေဝ်ဝးကဲခေ့ မိုဆေဝ်ဖေ့သီးဆာသီး အင်းတောင်ခေ့ဟ်ထေဝ်လင်ကံသိုဝ် ဆေဝ်ကေဝ်ဆေဝ်လှ်။

၁၀။ ကိုဝ်စေ့-၁၉ ဆိုဆာ့ ကဲထင်းဟိုင် လှ်ဆေဝ်သီးပိုင်းဝးသီး အံ့ကဲလတ်ဟး။

ကိုဝ်စေ့ဆိုဆာ့ကဲထင်းဟိုင်လာကင်သီး လှ်ဆေဝ်သီးပိုင်းဝးကံ ကဲအေးလှ်။ ဝးကံလဲစာ်စိုဝ်ဆိုဆာ့ကံင်ယာလင်ထောင်ခိုင်း မိုတုင်းဆိုဝ်ပိုင်းဆိုဆာ့ မိုကဲဖပ်စုက်လဲကံ ဟ်လပ်အံ့မဝ်ဝးအေးလှ်။ ပညာဆာသီး လပ်ဝေ့စေ့ကံသိုဝ်လှ်။ ဆိုဆာ့မိုကဲထင်းထောင်ယုလာကင်သီး ဆိုဆာ့ကံင်ယာလင်ထောင်ခိုင်း ဆိုဆာ့ဝးဟံ ကဲဉာ်းဆေဝ်ကံလှ်။ ယိုအင်းယုသေ့ယာထကံ ကိုဝ်စေ့ဆိုဆာ့စးဟိုင်ဆာသီး အေဆေဝ်ထုက်ပျက်သီးပိုင်းစာ်စိုဝ် ကင်ဆာဟောင်းရာ ကေဝ်ဝးချင်ချင်ပါင်ပါင် ကဲဝေ့ကံ ဉာ်းလှ်။

၁၁။ ကိုဝ်စေ့ဝးဟိုင်ဆာသီး မိုဆေဝ်ထောင်သီးပိုင်းကံ မိုဝးအံ့ခိုက် အံ့စုက်ဆိုင် ဖပ်စုက်လဲ။

ကိုဝ်စေ့ဝးဟိုင်ဆာသီး ဆိုဆာ့အံ့ကောင်းလက္ခဏာလင်မာကံင်ယာဟိုင် ထိုင်ဝးဟံ့ဗျာယုာယိုင် လှ်ကဲလိုင်ဝးအံ့ခါ-

- ဝးထုင်းဆိုဆာ့ကံလုက်လတ်ကံ ဆိုဆာ့အံ့ကောင်းလက္ခဏာ ပွိုင်ကဲထင်းဟိုင် ယိက်အံ့သင့် ၁၀+ ဆိုခေါပ်ယုလင်ဟိုင် ကင်ကီုခင်ခေ့
- ဝးထုင်းဆိုဆာ့အံ့ကောင်းလက္ခဏာဆိုင်ဆာသီးကံ ဆိုဆာ့အံ့ကောင်းလက္ခဏာကဲထင်းဟိုင် ယိက်အံ့သင့် ၂၀ ဟိုင်မ လေဝ်ဆေဝ်ထောင် ကိုဝ်စေ့သီးပိုင်း မိုကေဝ်လှ်။
- ထုင်းစေင်ထသာ ခေ့သဲးထိုယိုဟိုင်ဆာသီးကံ အံ့သင့် ၉၀ ထိုဉ်းဟိုင်မ မိုဝးလေဝ်ဆေဝ်ထောင် သီးပိုင်းလှ်။

၁၂။ ဆေဝ်ထ ကိုဝ်စေ့သီးပိုင်း အံ့ခိုင်ပါင်ဟိုင် ဆိုပိုင်းတုင်းတွယ်ဆိုဆာ့ဟောင်း ထင်း/လှ်ထင်း စေန်သေ့ယာဝးသိုင် ခေ့ပဋိရီခြာဆိုဆိုင်ကိရိယာ (Antibody test kit) ကံ ဟံ့ဆိုဝ် ကေဝ်ဆေဝ်ဟး။

ကေဝ်အေးလှ်။ ဆေဝ်ထသီးပိုင်းဟိုင် ကေဝ်ဝးကဲ ဆိုတုင်းတွယ်ဟောင်းရာဆိုဆိုင်သာသယလှ်ဖး ထောဟ်ဆိုဝ်ယေဝ် ခေ့ပဋိရီခြာဆိုဆိုင်ကိရိယာကံ ထိုယပ်တပ်သေ့ဝးဆာသီးလှ်ဖး ဖေ့ကုင်းလင်ထအံ့သံ့ အံ့အေးလှ်။ ဆိုပဋိရီခြာဆိုဆိုင်ဆိုဆိုင်ကိရိယာကံ လှ်ဝီခါ ဆိုဆိုင်သိုဝ် လှ်ကိုဝ်စေ့ဆိုဆာ့ ကဲထင်းဝယ်သာ အံ့/လှ်အံ့သီးကံလှ်။

၁၃။ ဆော်ထကိုင်စေ့သီးပုံသည် မေယာထုက်လုံစွင်ဟိုင် မိုစးဆော်ထာင် ကိုစွင်ထင်းခါခါ ကိုင်စေ့-၁၉ ဆိုဆာ့စူးထိုင် အောဟုယ့်ဖွတ်ထင်းစ်စိုပ် (အိုမိုင်စး-ဆံင့်ကာင်၊ ကုက်၊ ကာ့အော့ထို့ယိုဝ်) အောအိုစ်စိုပ် ဆော်သီး ကော်-ဆော်-လင့်ဟူး။

ဆိုဆာ့စူးထိုင် အိုခါကို ဆော်ထကိုင်စေ့သီးပုံသည် ခါခါယိုဝ် ကော်-အော့အေးလုံ။ ဆိုဆာ့စူးထိုင် လင်မာ-ဟိုင်မ မိုစးလော်ဆော်ထာင် ကိုင်စေ့သီးပုံသည်ကိုလုံ။

ဖွံ့စးထိုင် ကိုင်စေ့ဆိုဆာ့ဆာ မိုဆော်သီးပုံသည်ဟိုင် စးအိုခိုပ်အိုခိုင်အိုခါကို ထာင်ယောဝ်-ပဝ်-ထာင်လာ လိုဆိုအင်းစာ အိုကာင်း ၁၁ ကိုဆော်။

၁၄။ ဆော်ထကိုင်စေ့သီးပုံသည် လုံယာထုက်လုံစွင် (1st) ဟိုင် ကိုင်စေ့ဟုယ့်ကဲထင်း၊ အိုဟိုင် ကိုင်စေ့ လင်မာ-ထာင်ကို မိုဆော်ထာင် ကိုစွင်ထင်းခါ (2st) ကို မွဲကော်-ဟူး။

ဆော်ထာင်သီးပုံသည် ကိုစွင်ထင်းခါ (2nd dose) ကော်-အေးဆော်-လုံ။ အိုမိုင်စးသီး ဟိုကို ဆာ-ခင့် စးထိုင်-ကိုင်စေ့ဆိုဆာ့စူးထိုင်သယ် အောအိုအိုဆော်-စ်စိုပ် မိုဆော်သီးပုံသည်အိုဟိုင်-ဖေ့ကုင်းထဆို အင်းစာ အိုကာင်း ၁၁ ကို ထာင်ပဝ်-ယောဝ်-လာ-ဆော်။

၁၅။ ယုက် အိုကိုင် ၆၀ ဖင့်ခေါတ် ဆိုဆာ့အိုသုင်း၊ ဆိုဆာ့သာခံင်၊ ဆိုဆာ့သုံးတိုဒါ၊ ဆိုဆာ့ဆီးဆိုင့်အိုဆာ- လုံမွဲစး ဆိုဆာ့အိုယုာ-ယိုင်အိုထအိုမိုင်မိုင်ဆာ-သီး အောဆော်ထကိုင်စေ့သီးပုံသည်စ်စိုပ် အိုသီးဟိုင် မို ကဲထင်းဆိုစးထာ် (side effect) ကဲသော်စေသော်လဲ။ ဆော်ဖေ့သီးပုံသည် ကိုလုက်/လိုကိုလုက် မိုသော်ယာ့ စးသာလုံ။

ဆိုဆာ့အိုသုင်း၊ ဆိုဆာ့သာခံင်၊ ဆိုဆာ့သုံးတိုဒါ၊ ဆိုဆာ့ဆီးဆိုင့်၊ ဆိုဆာ့လော်-အိုဆာ-သီးမလိုကာ အိုယုက်အို ၆၅ ကိုင်းဖင့်ခေါတ်ဆာ-သီး ကိုင်စေ့ - ၁၉ ဆိုဆာ့ အောကဲထင်းစ်စိုပ် လိုခါခိုင်ခိုင်း မိုစးထိုင်-ဆိုဆာ့ ဆံင်းဆံင်းကာကာကဲဝေ့အိုခေါတ်ကျိုင် အိုသီးကို မိုစးဆော်ဝီ-သီးပုံသည်အိုလောဝ်-အော့ဟ်လိုကို အိုခိုင်ယောဝ်-ခါ-ကပ်ဆိုဆံင်းခါခိုင်ဌာန့ ဆာ-သီး ဖေ့ကုင်းထဝယ်လုံ။ စင်စိုပ် ဆော်သီးပုံသည် အောကော်-ဖဝ်-စ်စိုပ် လော်ဆော်လာ ထိုင်အိုကဲထင်းဟိုင် လိုဆော်စးအိုစးခါ မိုဆော်ဖေ့လင့်သီး ဆိုအိုခိုင်ယောဝ်-ဆိုဆံင်းခါခိုင်ဌာန့ ဆာ-သီးကို မိုစးလင်ကိုင်ဖေ့ဝီ ဟိုဆိုဆာ့အိုထဝယ်သယ်ကိုလုံ။

သီးပုံသည် ကဲထင်းဆိုစးထာ်သော်ကို (ထိုင်ဆော်ထ သီးဖိုင်လင်-ကို ဆာ့စေ့ကဲ၊ အူးလာ ထင်းကဲ၊ လိုင်ခေါင်-ကော် ကဲသယ်လိုဖး စေ့ဖွံ့ဟူ့ဟူာသိုင်လင့် ချးခံင်စးကွင်ကဲဆော်-လုံ။ လိုဟိုအို အိုထဝယ် ဆိုဆာ့အိုယုာ-ယိုင်သီးလိုဖး ဟိုမိုစးထိုင်-စေင်လင်သာ ဟိုင်ဟိုင်စးစးကိုသီး အိုလောဝ်-အော့ဟ်ဆော်-လုံ။

၁၆။ အိုင်ချိုအာင်စီ (HIV) ယုာ-အိုဆာ-ခေ့ စးအာင်သီး အောအာတ် (ART) ဆာ-သီးကို ဆော်ထကိုင်စေ့ သီးပုံသည် ကော်-/လိုကော် မိုသော်ယာ့စးဆော်-လုံ။

ကိုင်စေ့သီးပုံသည်ယိုဝ် ခေ့ဖွံ့အိုင်ချိုအာင်စီဆိုဆာ့ယုာ-အိုသီးကို စံင်ယောဝ်-စး ယုာခိုင်းအိုလုံ။ ဆိုအင်းယူ့ သုတေသန လိုချိုင်ပိုင်အိုစးလာ-ကင့်သီး မေသးထာ်ခါယိုဝ် ကပ်ဆိုဆံင်းခါခိုင်ဌာန့ ဆာ-သီး ပါသော်ယာ့ မာကာင်းကော်-ထ သီးပုံသည်သယ်လိုဖးကို ဖွံ့အိုင်ချိုအာင်စီဆိုဆာ့ယုာ-ဆာ-သီးအိုဟိုင်-လင်ဝေ့

သွားဖိစားဆီသားလုပ်။ အိတ်ကိုင်စေ့သီးပုံပုံသယ်ကို ဆင်သိုင့်ထည့်စားရင်းရောစားဆီပိုလုံအိတ်စားအိတ်ခေါက်ကျိုင် ဟောင်းဈာလင်ယှာဆီဆွဲဆွဲသီး ညေသီးပုံပုံကျိုင် ဆီဆွဲဆီစားဟုအန္တရာယုံသယ်ကို အိတ်အေးလုံ။

ကိုင်စေ့သီးပုံပုံ ညေအေအာတီသီးသီးအိတ်ကွာ လာခတ်လာဖာ လုံစားဆာင့်လောတ်သားစားအိတ်ခေါက် ကျိုင် ဆော်သီးပုံပုံဟုံလားကင်းသီး အေအာတီသီးသယ်လုံဖားကို အပ်ကောင်-ဦးဆီလုံ။ အိတ်မိတ်စားသီး စီဒီဖိုင်းအိတ်ထောတ်ပမာက (CD4 count) ယှာ ကင်းဆာ-ဟောင်းဈာယှာဆွဲသီးလုံဖား လုံကိုင်စေ့သီးပုံ ပုံပုံဖင့်ခေါက် ကင်းဆာ- ခန္ဓာ ဆီတုင်းဆီပုံဟောင်းယှာကို ကဲထင်းသော်ဆော်လုံ။ လားကင်း ဝေးဆာင့်ညေ ဆီအိတ်ဟောင်းအိတ်ကျိုင်လုံဖားယိုင် အိတ်ခါယိုင် ဆီအင်းယှူသော်ယှာကောင်ထသယ်ကို အိတ်အေးလုံ။

လုံထီခါနီးကိုကင်ကင်ကို စီဒီဖိုင်းပမာက (CD4 count) အိတ်ယှာ ၂၀၀/ကုဗမီလီမီတာဖင့်လအိတ် အိတ်သီးဆူလင်ဝေ လုံမိုစားဆော်ဝီသီးပုံပုံ ဝိုင်ရေဖိုင်ကိုလုံ။

၁၇။ အပ်ထသီးယားပဋိသန္ဓေစိတ်စိတ် ဆော်ကိုင်စေ့သီးပုံပုံ ကောင်-ဆော်-လဝ်ဟူး။ ဆော်သီးပုံပုံဟုံင် မိုအပ်ထင်သီးယားပဋိသန္ဓေ အိတ်စိုက်ဆိုင်အိတ်ခါ မိုစားယိတ်ဖင်-စိုက်လဲ။

အားဦးဆီကို ဟုံမူးအပ်သီးယားပဋိသန္ဓေဆွဲသီး ဆော်ကိုင်စေ့သီးပုံပုံ ကောင်-ဦးဆော်-လုံကို ထုံယပ်-တပ်သော်စား ပညာဆွဲသီးလုံဖား ဖေ့ကင်းထဝေလုံ။ လားကင်းသီး အပ်ထသီးယားပဋိသန္ဓေဟုံမူးသီး ဖင်-လုံဆော်သီးပုံပုံအိတ်ခါ သီးပုံပုံကျိုင် မိုကောင်-အိတ်ဟေ့ပ် အိတ်အိုင်ကို စေသော်လဲကို စားလပ် ထင်ယော်ဝီ-လားဆီ ညေဆီမိုဆော်ဖေ့လင့် ဟုံသီး ဆီအိတ်ခိုင်ယော်ဝီ-ခါ ဆီဆိုင်-ခါငုံဌာန့်သီးကို မိုဖေ့ကင်းစားသာလုံ။

ကိုင်စေ့သီးပုံပုံ ကိုကင်ကင် သုံးခုကဲထင်းကွင်းသီးကို အင်းယှူသော်ယှာဦးစားအိတ်ဆော်လုံ။ လုံယှူကေထီခါနီးခပ် အင်းယှူသော်ယှာကောင်-ဝေ သုတေသနကို ဆော်သီးပုံပုံ အိတ်သုဂ် ၂၀ ဖိုင် သုံးခုကဲထင်းအိတ်ဝေ ၇၉ ဟုံကို တင်ကင်းစားဝေဟုံင် သို့ကို အိတ်ဝေ ၁၉ ဟုံကိုလုံ။

လုံစားဆာင့်ညေသီးပုံပုံစား အပ်သီးယားဟုံမူးသီးလုံဖား သုံးခုကဲထင်တုံရာယုံ ကဲထင်းအားကို ဦးစားလုံ။ လုံအပ် သီးယားစားဟုံမူးသီးကို အိတ်ဟုံ ၁၀,၀၀၀ ကို ကဲထင်းကွင်းအိတ် ၂ ဟုံသယ်လုံ။ လေပ်အပ်သီးယားဟုံမူးသီးကို အိတ်ဟုံ ၁၀,၀၀၀ ကို ကဲထင်းအိတ် ၅ ဟုံ ထင်လုံအိတ်ဟုံ ၁၀ သီးကို ဦးစားလုံ။ ဆီအင်းယှူသော်ယှာဆီလုံဖား ယိုင် မွဲလုံကိုင်စေ့-၁၉ ဆီဆွဲဆီ မွဲအေးလုံ။

၁၈။ အေဆော်ကိုင်စေ့သီးပုံပုံစိတ်စိတ် ကောင်-ဖော်သီးလုံအေး (ဖော်အိတ်သော်လုံအေး) ကို မွဲ ဆော်-လဝ်ဟူး။

မွဲအေးလုံ။ အိတ်ခါယိုင် ကပ်ဆီဆိုင်-ခါငုံဌာန့်ကိုရွဲခပ် မာကင်းပါဟုံင်ထ ကိုင်စေ့သီးပုံပုံ လုံဖားကို မာစားထာ် သုံးထီဖင့်ခါ ကဲအေးလုံ။

၁၉။ ဆော်ထကိုဝ်ဇေသီးပုံဉ်ဟိုင် ဟ်မာကော်ထောင်ဟျက်သာ (ဟ်ဉ်) ကော်ဆော်လဝ်ဟူး။

ကော်လ်။ ကိုဝ်ဇေသီးပုံဉ်ယိုင် ဓးထော်ဆ်ကော်ထောင်ဟျက်သာ (ဆ်ဉ်) ကဲကံ သာသီအ်ဉ်အေးလ်။ ဆော်ထသီးပုံ ဉ်ဟိုင် ခေါ်သာမုံဓးထော်ကွင်လ်မိုင်မိုင် ဝေင်ပွယ် ဆ်အ်ဟျက်သာ (ဆ်ဉ်) ကံ လောဝ်အေးလ်။ လ်ဩစတြေး လျထီခါန်ခဝ် အင်းယျူစံင်တူ့ဝေ ထိုင်လ်အ်ခါယိုင်ထီး ခေကိုဝ်ဇေသီးပုံဉ်ဟိုင်ကံ ဓးထော်သန္ဓေဖော်ဉ်ခေ သုံးထီဖ်ဉ်သယ်ကံ လင်ဝေဉ်ဇေအေးလ်အ်ဉ်အေးလ်။ အ်ဟိုင် အ်ဟျက်သာအ်ဟိုင် ဆ်မုံကဲထင်းထောင် ဆ်ဟူဟိုင် ဆ်ဓးထော်သယ်လ်ဖးကံသီး ဉ်ဇေလ်အ်ဉ်ဟိုင် ဆော်ထသီးပုံဉ်ဟိုင် ခေကိုဝ်ဇေဆ်ဆာ့ကံ ဖာထင်းဖော် အ်ဆ်ဉ်ဖော် အ်သီသယ်ကံသီး မ်ယှာလင်ဝေဉ်ခဝ်လ်။

၂၀။ ဟျက်သာအ် ဖျံမူးယှာသယ်ကံ ဆော်ထကိုဝ်ဇေသီးပုံဉ် ကော်ဆော်လဝ်ဟူး။ အ်သီးဟင် မ်ဓးဆော်ဇေလင် ကိုဝ်ဇေသီးပုံဉ် ဇေသော်မိုင်လဲ။

ဟျက်သာအ် (ဉ်) ဖျံမူးယှာသီးကံ ကိုဝ်ဇေဆ်ဆာ့အေကဲထင်းစ်စိုဝ် ဓးဆာ့ဓးကာကဲဝေဟိုင် လ်ခါဉ်ခိုဝ်သီး ဓးဆာ့ဉ်ဟျက်သာ ဆ်ဓးထော်ဆ်ဟူဟိုင်သယ်သီး မ်ဓးကာဝေအ်ခေါဟ်ကံ အ်သီးကံ ဟ်မုံဓးဆော်ဇေဝီ သီးပုံဉ်လ်ကံ ပညာဆာသီး ဖေ်ကုင်းထဝေလ်။ လာကံ သီးပုံဉ်ယိုင် အေးဉ်ဆ် ဟျက်သာအ်ဖျံမူးယှာသီး အ်ဟင် ပုံဉ်ဇေ ထိုင်ဟ်သာထိုင်လင် ကယ်အင်းသီးမိုင်ကံ ဆ်အင်းယျူ သုတေသနဆာသယ် ဉ်ဇေဝေဉ်အေး လ်။

ဆော်ဇေ ဖျံဟျက်သာအ်ဆာသီးပုံဉ်ခါ ဆ်ဓးထော်ဆ်ဟူဟိုင်သယ် ဇေလ်အ်ဓးသိုင် မ်ဓးခိဉ်ဖာဉ် မ်ဓးလင်ထောင်ဝီဆ် ခေ ဆ်အ်ခိုဝ်ယော်ခါဆ်ဆင်းခါဉ်ဌာနဆာသီးဟိုင်မ မ်ဓးဆော်လ်။

၂၁။ ညှင်အင်းနု ဖျံမူးယှာသီးကံ ဆော်ထကိုဝ်ဇေသီးပုံဉ် ကော်ဆော်လဝ်ဟူး။

ညှင်အင်းနု ဖျံမူးယှာသီးကံ ဆော်ဇေသီးပုံဉ်ကဲ ဇေဖျံယှာယိုင်အ်ယုက်ပါင်သိုင်ဆာသီးသိုင်လ်။ ဆော်သီးပုံဉ်ဟိုင်သီး ဖော်ကံ ညှင်အင်မော်နုထီ ကဲဉ်ဆ်ထင်လ်ကံ ကပ်ဆ်ဆင်းခါဉ်ကံဉ်ဉာသီးခဝ် ထုဂ်ထင်း လင်ပျဝေဉ်လ်။ ဆော်ထလ်ဉ်ဟိုင် မ်ဓးလော်ဆော်ထောင် ကံဉ်ထင်းခါကံလ်။

၂၂။ ဥတုဆ်ဆာခေါ်-ဉော်ဟ်ဉ် (Common cold/ seasonal flu) ကဲထင်းဟိုင် ဆော်ထကိုဝ် ဇေ-၁၉ သီးပုံဉ် ကော်ဆော်လဝ်ဟူး။ ဆော်ထဥတုဆ်ဆာခေါ်-ဉော်ဟ်ဉ်သီးပုံဉ်ဟိုင် မ်ဆော် ထောင်ကိုဝ်ဇေ-၁၉ သီးပုံဉ်ကံ မ်ဓးအ်ခိုဝ် ညှင်လင်ဆင် အ်ဓ်ခိုင် ယိက်ဖ်ဉ်ဓ်လဲ။

အ်မ္ဘဲဓးထင်-ဥတုဆ်ဆာခေါ်-ဉော်ဟ်ဉ် (Common cold လ်မ္ဘဲဓး seasonal flu) စ်စိုဝ် ဆော်ထကိုဝ်ဇေ-၁၉ သီးပုံဉ် ကံလုဂ်အေးလ်။ ဆ်ဆာအ်ကင်းလက္ခဏာ အေကံယာလင်ထောင်မ မ်ဓးလော်ဆော်ထောင် ကိုဝ်ဇေသီးပုံဉ်ကံလ်။

အ်မ္ဘဲအေဆော်ထ ဥတုဆ်ဆာခေါ်-ဉော်ဟ်ဉ်သီးပုံဉ်ဆော်စ်စိုဝ် အ်ဓ်ခိုင်အ်ယှာထုဂ် လ်နီ (၇ သင်) မ မ်ဓးဆော်ထောင် ကိုဝ်ဇေသီးပုံဉ်ကံ ပညာဆာသီး ဖေ်ကုင်းထဝေ ဇေကံသိုင်လ်။

၂၃။ ဆော်ထဆုံဆာ့ခေါင်-ဇျောဟ်ချုံကုံသီးပုံချင် (Flu vaccine) ဟံင် လုံဆော်ကိုင်စေ့သီးပုံချင်ဗးသီး ကောင်-ဆော်- လဝ်ဟး။

ဆုံဆာ့ခေါင်-ဇျောဟ်ချုံကုံသီးပုံချင် (Flu vaccine) ကို ပုံချင်ဖေ့ဝေ့ကဲ ကိုကောင်-ဆုံဆာ့ခေါင်-ဇျောဟ်ချုံကုံလုံ ပုံချင်ဖေ့ဝေ့ ဆုံဆာ့ကိုင်စေ့ကို ကဲအေးလုံ။ စင်စိုပ် မုံဗးဆော်ထောင် ကိုင်စေ့ သီးပုံချင်ချုံဆော်-လုံ။

ဆုံဆာ့ခေါင်-ဇျောဟ်ချုံကုံသီးပုံချင် ချေ ကိုင်စေ့သီးပုံချင်ကို လင်ဆင့်အုံစိုက်ဆိုင် အုံယှာထုက် လိုနီ (၇ သင့်)မ ဗးဆော်ဝေ့ကို ပညာဆာ-သီး ဖေ့ကုင်းထဝေ့လုံ။

၂၄။ ဆော်ထကိုင်စေ့သီးပုံချင် ဟံင်ခွိုက်လုံစင်ဟံင် မုံဆော်ထောင်ကိုစင်ထင်းခါကို ကောင်-သားသီးအုံမိင် လုံဗးချင်ဗးလဝ်စိုက်စိုပ် ဟုံဆော်သေ့ဆော်-လဝ်ဟး။

ကပ်ဆုံဆံင်းခါင့်ဌာန့်ကုံရွာဆာ-သီးကို ဖေ့ကုင်းလင်ဝေ့ မုံဗးဆော် လုံသီးပုံချင်အုံမိင်ဗးချင်ကို ထံင်အုံဖိုင်ပါင် ဆော်-လုံ။ ထိုခါနီ-ကိုစိုင်းစိုင်းကို ဗးဆာင့်ချေဆော်သီးပုံချင် အုံမိင်အုံသးလုံဗးချင်ဗးကို လံင်အင်းယုစံင်-ယော်-ဝေ့ လာ-ကင်္ဂသီး ကောင်-အုံတင် အုံဟျင်-အုံခိုင် အုံချာအေးလုံ။ အုံမွာ အုံမိင်အုံသးဗးချင် သီးပုံချင်လုံဗး ကောင်-လုံကဲ လုံဗးစိုက်စိုပ် ကပ်ဆုံဆံင်းခါင့်ဌာန့်ကုံရွာသီးခဝ် အုံလောဝ် ဇျောဟ်ဖေ့ဆံင်သိုင်ပုယ်တပ်ထ သာထံင်လင်သီး သီးပုံချင် အုံဟျာဟာသီးကို လင်ထောင်စီ-ဆုံ ချေဖုံအုံ ခိုင်ယော်-ခွါ-ဆုံဆံင်းခါင့်ဌာန့်သီးဟံင်မ ဗးဆော်ကို ဖေ့ကုင်းထဝေ့လုံ။

၂၅။ မုံဗးဆော်ထောင် ကိုင်စေ့သီးပုံချင် ကိုစင်ထင်းခါခါ ဆော်လုံကဲထင်းဗးစိုက်စိုပ် အုံမိင်အုံ သးဗးချင်သီးပုံချင်ကို မုံဗးဆော်ထောင်အုံခါ ဓေသေ့လဲ။ (လုံမွာဗး) လေံအုံမိင်အုံသး လုံဗးချင်ဗးသီးပုံချင်ကို မုံဗးထောင်ဆော်ထောင် အုံစိုက်ဆိုင်/အုံစင် ဓေသေ့လဲ။

ဓေမုံကောင်-ထောင် သီးပုံချင်အုံဟျင်-အာနီသေန ချင်ချင်ပါင်ပါင်သိုပ် အင်းတောင်လင်ဖေ့ထ အုံခိုင်အုံခါ အုံဆိုင် အုံထပ်-အုံသိုပ် မုံဗးဆော်ထောင် ထံင်အုံဖိုင်ပါင်လုံ။ မုံဆော်ထောင်သီးပုံချင် ကိုစင်ထင်းခါကို သီးပုံချင်သီးယိုပ် လုံမိင်ချေလုံမိင် အုံခါဗးချင်လောတ်အေးလုံ။ ကိုကင်ကင် ၂၁ သင့် ဗးဆော်ဟံင်၊ ကိုကင်ကင်ကို ၂၈ သင့် ထံင်လုံ ၄၂ သင့်မ ဗးဆော်သီး အုံဆော်-လုံ။ ဖေ့ထအုံခါအုံထင်-ဖိုင် အေဆော်ကို ကောင်-ဆုံပုံချင် အုံဟေ့ပ် ထုက်လုံ။

အုံဟျင်-အုံကျင်-အုံမိင်မိင်ကျင် ထံင်ဖေ့ကုင်းထအုံခါထင်-ဖိုင် ထိုင့်ယုက်သီး ကိုစင်ထင်းခါ လုံဆော်ဗးချာဗး စိုက်စိုပ် ဓေအုံဖိုင်မုံပါင်သိုပ် မုံဗးအင်တောင်သုက်ကွယ်ဖေ့လင့် လုံမိင်မိင်လုံ။ ချေ ဆုံအုံခိုင်ယော်-ခွါ ဆုံဆံင်းခါင့် ဌာန့်ဆာ-သီးကို လင်ထောင်ယော်-ဆုံဟံင် လုံအုံစိုက်ထုက်/ အုံဖုံထုက်ခဝ် မုံဗးဆော်ထောင်သီးပုံချင် ကိုစင်ထင်းခါ ကို ဖုံထုံယပ်-တပ်သေ့ဗးပညာဆာ-သီး ဖေ့ကုင်း ထဝေ့ ဓေကိုသိုပ်လုံ။ အင်းယုစံင်-တူအုံတင် ဟျင်-ဟျင်-ခိုင်ခိုင် လုံအုံချာဗးလာ-ကင်္ဂသီး ဆော်သီး ပုံချင်ဟံင်လုံဝင်ဆာ- လုံဆော်ထုက်ထောင်လုံဗး ချေ ဆော်သီးပုံချင်ဟံင် ကိုစင်ဆာ-သီးကို ကောင်-ဗး ဆုံတုင်းဆိုင်ဟျင်-ဈာ အေးယှာဇျောဟ်ဝေ့ကို ပညာဆာ-သီး ကယ်အင်းထဝေ့လုံ။

၂၆။ ဆော်ထကိုင်စေ့-၁၉ သီးပုံချင် ကိုစွင်ဟိုင်ယုဂ်သီး ကိုင်စေ့ကဲထင်းချင်ကို မွဲစးဆိုလဲ။

ကိုင်စေ့-၁၉ သီးပုံချင်သီး မဂ်မုံသိုင် သီးပုံချင်အိုဟူဟူသိုင်ဆော်လ်။ ဆော်ထသီးပုံချင်ဟိုင် စေ့ပုံချင်ဆိုဆာ မုံကဲသိုင် စးဖေလင်အိုခါ ယိက်အိုယုထုက် ၂ နို့သယ်ချင်လ်။ စာနိုလုက်စး မိုဟ် လိုဟာ ဖပ်လ်ဆော်သီးပုံချင် ချင်စးခါ (လ်မွဲစး) ဆော်ထသီးပုံချင်ဟိုင် ၂ နို့အိုထင်ဖိုင် ဆိုဆာယုာ နုက်လင်ထဝယ်အေအိုစာစိုပ် ဆော်ထသီးပုံချင်လာကင်သီး ဆိုဆာကဲထင်း ကဲဝေ့ချင်ဆော်လ်။

သီးပုံချင်ခယ်ကင်မိင် ပုံချင်ဖေဆိုဆာကဲ ထိုင် (၁၀၀) ရာကိင့် လ်အိုစးသိုင် ဟိုမိုဟ်အို ယုက်အိုယို၊ ဆိုဆာ လီအို/လ်အို၊ ကင်ဆာဆိုင်တုင်ဆိုငိုဟောင်းရာသီးလောဝ်ဝေ့ဟိုင် ဆိုဆာယုာသီးကို ကျိုင်ဖးဝေ့ဆိုင်လ်ကျိုင်သီး ကိုဟိုင် စးဟ (Breakthrough infection) ဝေ့ကို ချးစးကဲဆော်လ်။ ဆော်ထသီးပုံချင် အိုဖိုင်ပိုင်လာကင်သီး ဟိုမိုဟ်ကိုကင်ကင်ကို ဆိုဆာကဲထင်းထိုင် သေ့ချင်ဆော်လ်။ အိုကိုကိုင်ဝေ့ ဆိုဆာကျိုင်ဖးဖူဖး သီးပုံချင်ဟိုင်မ ဆိုဆာယုာ စးဟး (Vaccine breakthrough cases) ဝေ့လ်။

၂၇။ ဆော်ထကိုင်စေ့သီးပုံချင် ကိုစွင်ဟိုင်ဆာသီး ကိုင်စေ့စးဟဟိုင်ထိုင် ကင်ယာလင်ထိုင်ကို စးဆော် ထုဂ်ထိုင် သီးပုံချင် အိုချင်ဆော်လင်ဟး။

ဆော်ထသီးပုံချင် အိုဖိုင်ပိုင်လာကင်သီး ဖုံကုကင်ကင်ကို ဆိုဆာကဲထင်းထိုင် သေ့ချင်ဆော်လ်။ အိုကို ကိုင်ဝေ့ ဆိုဆာကျိုင်ဖးဖူဖးသီးပုံချင်ဟိုင် ဆိုဆာယုာစးဟး (Vaccine breakthrough cases) ထိုင်လ်။

အိုဟိုင် ဆိုဆာဟင်ရာစ်လ်စးခိုင်စးကျိုင် ဆိုဆာစးဟထိုင်သေ့သီး မွဲစိုပ်လ်။ လ်ဝီခါ ဆော်ထသီးပုံချင်သယ် လ်ဖး တုင်ဆိုငိုဆိုင် အိုဟောင်းယုာအိုခေါဟ်ကျိုင် ဆိုဆာယုာ နုက်လင်ကို တုင်ဆိုငိုတိုဒ်ဝေ့ ချိုင်ချိုင်ပိုင်ပိုင် လ်ကောင်စးကို ဆိုစးဟ စးကဲထိုင်ကို မွဲဆိုင်စေ့ကိုသိုင်လ်။ လာကင်သီး ဆော်ထသီးပုံချင်ဟိုင်ဆာသီးကို စးထုင်ဆိုဆာဆိုင်ဆိုင်ကို ချးစးအိုယုာခိုင်လ်။

၂၈။ ဆော်ထ ကိုင်စေ့-၁၉ သီးပုံချင် ဟိုင်ကိုစွင်ဟိုင် လာလ်ယိက်လ်မပ် ဆော်ထိုင်ကောင်ချင်ဆော်လင်ဟး။

ဆော်ထ ကိုင်စေ့-၁၉ သီးပုံချင် အိုဖိုင်ပိုင်ဟိုင် စးဆော်ထုဂ်ထိုင် လောဝ်/လ်လောဝ်ကို ကပ်ဆိုင်ဆိုင်ခါ နိုရွဲဆာသီးခပ် ကဲလင်ထဝယ်အိုအေးလ်။ စးဆော်ထုဂ်ထိုင်အိုချင် ဆိုင်အေကဲ လင်ဆော်စာစိုပ် လ်ဆိုအိုခိုင် ယောဝ်ခါဆိုင်ဆိုင်ခါဌာန့ဆာသီးလ်ခပ် လင်ကျိုင်ဖေလင်ဝေ့လ်။

၂၉။ ဆော်ထ ကိုင်စေ့သီးပုံချင် ကိုစွင်ပိုင်ပိုင်ဟိုင်ဆာသီး မုံဆော်ထိုင်ကိုင်စေ့သီးပုံချင် ကင်မိင်ချင်ကို ကောင်ဆော်လင်ဟး။

ကိုင်စေ့ဟင်ရာစ်ယုာ အင်းလယ်ထင်းသာဟိုင် ဆိုဆာကဲထင်းဆိုင်ခါ စးသိုသယ်လ်ဖး စေ့ပုံချင်ဖေမုံကဲသိုင် အိုခါယိုင် ဆိုင်ပါကင်ပါဟိုင်ကောင်ထ ကိုင်စေ့သီးပုံချင်လ်ဖးကိုလင် မုံစးဆော်ကို ကပ်ဆိုင်ဆိုင်ခါနိုရွဲသီးခပ် ဖေ့ကင်းထဝေ့လ်။

သီးပိုင်းလုပ်ကိုင်မှုကို ပျော်ရွှင်စရာအဖြစ်အဖြစ် ဆောင်ရွက်နိုင်အောင်စီစဉ် မှေးဆေးထုတ်ထောင် သီးပိုင်း လုပ်ကိုင်မှုဟာ ကို လောလုံအေးလှ။

လုံလောလုံလုံမှေး ဆေးထုတ်ထောင်စီစဉ် လေ့ဆုံမှေးလောလုံတုံယှာ အလင်းအိုဗာသယ်လုံကျွမ်းကို အိုသီးဆုံကောင်-သာမုံဟုံ့ကောင်၊ သီးပိုင်းထံင်ဟုံ မုံလင်းယှာကောင်၊ ဖိမ်းဆုဂ် (ဖိမ်းဟုံ့)ဆုံဆုံ မှေးဟုံ့ဟုံ့ မုံကဲထင်းဆုံထိက်ထအိုခေါဟုံ့ကျွမ်း ဆေးထသီးပိုင်းဟုံ့ အိုဖိုင်းအေပါင်ယုဂ်စီစဉ် မုံဆေး ထုတ်ထောင်စီစဉ် မုံမှေးဝေင်းပွယ်လှ။

ဆေးထသီးပိုင်း ကိုဖိုင်းကိုစွင်ဟုံ့ မုံမှေးဆေးထုတ်ဆေးအေးထင်းထောင်စီစဉ် ကပ်ဆုံဆိမ်း ချိုင့်ဆေးသီး လပ်မှေးကင်းထဝယ် အိုအေးလှ။ အိုချိုယုဂ်မ ထိုခါနီးကိုစိမ်းသီးခပ် ခိုလင်အင်းယှာ စံင်-တု့ယောင်း-ချိုလှ။

မှေးဆုံဆေး ဆေးထုတ်ထောင်သီးပိုင်း သိုင်းစွင်ထင်းခါသီးကို လုံဟုံ့ထိုခါနီး လုံဟုံ့မူဝါဒ အိုအို မိင်မိင်လေးကင်း လေ့လုံကောင်-သီးပိုင်းစွင်မှေး ထိုခါနီးယှင်းယလုံခပ် မုံဆေးမှေး ဟုံ့ဂမိုင်း-သီးပိုင်း မုံကောင်-သိုင်းအိုဟုံ့ ဆုံဆေးထုတ်ထောင်သီးပိုင်းသိုင်းစွင်သယ်ကို ကြိုဒ်အင်းတောင်လင်အေးကို ကပ်ဆုံ ဆိမ်းချိုင့်ကုံရွာသီးလုံခပ် အိုးသာဆိုင် မှေးကင်းထဝေလှ။

တုဂ်ကောင်-အိုခိုင်။ ။

- 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