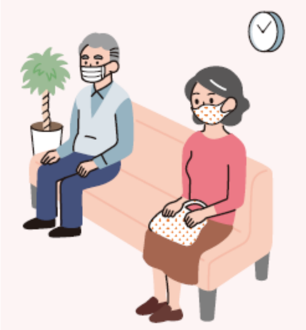
Moderna
(Takeda
Pharmaceutical)
Vaccine

COVID－19 မော်ဒယ်နာ (တာကေးဒါ ဆေးပစ္စည်း) ကာကွယ်ဆေး ထိုးသူများသို့

21/5/2021

# ကိုဗစ် ကာကွယ်ဆေးကိုထိုးပြီးနောက်သတိထားရမည့်အချက်များ



## ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် (၁၅)မိနစ် ကြာကာကွယ်ဆေးထိုးသည့် ခန်းမတွင် ခေတ္တစောင့်ဆိုင်းပြီး အခြေအနေစောင့်ကြည့်ပါရန်။

အခြေအနေစောင့်ကြည့်နေသည့်အချိန် တွင်လည်းကူးစက်ရောဂါကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက်သတိထားလုပ်ဆောင်ပါရန်။
(နှာခေါင်းအုပ်ထားခြင်း၊ အနားရှိလူပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်ထိုက်သင့်သောအကွာအဝေးတွင်နေထိုင်ခြင်း၊ စကားပြောဆိုခြင်းမပြု ခြင်း အစရှိသည်ဖြင့်၊

※ ပြင်းထန်သောဓာတ်မတည့်ခြင်းအပါအဝင် ပြင်းထန်သောဓာတ်တုန့်ပြန်ခြင်းရှိသူများ၊ သွေးဖောက်စစ်ဆေးစဉ်တွင် မအီမသာ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခြင်း၊ သတိလစ်မေ့မြောခြင်း ဖြစ်ဖူးသူများအနေဖြင့် မိနစ်(၃၀)ခန့် အခြေအနေစောင့်ကြည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

### ■ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက်ချက်ခြင်းဖြစ်ပေါ် နိုင်သောလက္ခဏာများ

| | |
|---|---|
| ပြင်းထန်စွာဓာတ်မတည့်ခြင်း | ・ဆေးဝါးနှင့်အစားအစာများ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ဝင်ရောက်ပြီးနောက် တိုတောင်းသောအချိန်အတွင်းဖြစ်ပေါ်သောဓာတ်တုန့်ပြန်ခြင်းဖြစ်သည်။<br>・အင်ပြင်ထွက်ခြင်း အစရှိသောအရေပြားဆိုင်ရာလက္ခဏာများ၊ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်းအစရှိသော အစာခြေလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်းအစရှိသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ် နိုင်သည်။ရုတ်တရက်သွေးပေါင်ကျခြင်း၊ (ခေါ်သံကိုမတုန့်ပြန်နိုင်ခြင်း)အပါအဝင်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ် ခြင်းကို ပြင်းထန်သောဓာတ်မတည့်ခြင်း(Anaphylaxis အနာဖီလာခ်ိရှိ)ဟုခေါ်ဆိုသည်။<br>・ဖြစ်နိုင်သည့်ရာခိုင်နှုန်းအင်မတန်နည်းပါးသော်လည်း ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသည့်နောက် ပြင်းထန်စွာ ဓာတ်မတည့်ခြင်းကိုခံစားရပါကချက်ခြင်းကုသမှုပေးနိုင်ရန်ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသည့်နေရာနှင့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနများတွင်ဆေးဝါးပစ္စည်းများအသင့်ပြင်ဆင်ထားလျှက်ရှိသည်။ |
| စိတ်လှုပ်ရှားဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သောသွေးလည်ပတ်မှုဆိုင်ရာလက္ခဏာများ | ・ကာကွယ်ဆေးထိုးရာမှဖြစ်ပေါ်သောစိတ်လှုပ်ရှားဖိစီးမှုများနှင့် ပြင်းထန်သောနာကျင်မှုတို့ကြောင့် မူးမိုက်ခြင်း၊ သွေးဆုတ်ပြီးသတိလစ်ခြင်းများဖြစ်တတ်သည်။<br>・မည်သူမဆိုဖြစ်နိုင်သည့်ခန္ဓာကိုယ်၏တုန့်ပြန်မှုဖြစ်သည့်အတွက်သာမန်အားဖြင့် လဲလျောင်းအနားယူရုံမျှဖြင့်သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။<br>・လဲကျပြီးဒဏ်ရာအနာတရမရစေရန်နောက်မှီပါသောခုံတွင်ထိုင်ခိုင်းပြီးအခြေအနေစောင့်ကြည့်ပါရန်။ |

~ရက်အနည်းငယ်

ကာကွယ်ဆေးထိုးမည့်နေ့တွင်
သတိထားရမည့်အချက်များ

○通常の生活は問題ありませんが、激しい運動や過度の飲酒等は控えてください。

○ဆေးထိုးထားသည့်နေရာအားသန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာထားရန်၊ ဆေးထိုးသည့်နေ့တွင်ရေချိုးရေနွေးစိမ်နိုင်သော်လည်း ဆေးထိုးထားသည့်နေရာအားပွတ်တိုက်ခြင်းမပြုပါရန်။

### ■ ဆေးထိုးပြီးရက်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သောလက္ခဏာများ

| ဖြစ်ပေါ် နိုင်သောရာခိုင်နှုန်း | လက္ခဏာ |
|---|---|
| ၅၀% ကျော်သောသူများက | ဆေးထိုးသည့်နေရာ၏နာကျင်ခြင်း၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်း၊ |
| ၀ %~၅၀ % | အဆစ်အမြစ်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ပြန်ရည်အကျိတ်များ နာကျင်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း၊ ဆေးထိုးသည့်နေရာရောင်ရမ်းခြင်း၊ အနီရောင်အဖုအပိန့်နှင့်အင်ပျဉ်များထွက်ခြင်း။ |
| ၁% ～ ၁၀% | ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး(၇)ရက်ကြာပြီးနောက်ပိုင်းဆေးထိုးသည့်နေရာတွင်နာကျင်ခြင်း အစရှိသည်တို့(※) |

( ※ ) ဆေးထိုးသည့်နေရာ၏နာကျင်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အင်ပျဉ်ထွက်ခြင်း။ တာကေဒဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေးကုမ္ပဏီမှထုတ်လုပ်သော ကိုရိုနာကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ဆေးမိုဒဲရုနာ (moderna)နှင့်ပူးတွဲ ပါရှိသောစာရွက်တွင်ရေးသားထားသည်များ

ဆေးထိုးပြီးကာစထက် ဆေးထိုးပြီးနောက်နေ့တွင်နာကျင်မှုကိုခံစားရသူပိုမိုများပြားသည်။
အထက်တွင်ဖော်ပြထားသောလက္ခဏာများသည်ဆေးထိုးပြီးနောက်ရက်အနည်းငယ်အကြာတွင်ပြန်လည်သက်သာ လာမည်ဖြစ်သည်။
မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း တို့သည်ပထမတကြိမ်ထက် ဒုတိယအကြိမ်ထိုးပြီးနောက် ခံစားခြင်း ပိုမိုအကြိမ်များပြားနိုင်သည်။

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

## ◎ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ရောဂါပိုးအသစ်နှင့်ပတ်သက်ပြီးဆွေးနွေးနိုင်သောနေရာများ

| | |
|---|---|
| ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက်<br>ခန္ဓာကိုယ်၏အပြောင်းအလဲတစုံတရာကိုခံစားရသောအခါမျိုးတွင် | ➡ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသောဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာန၊ အမြဲကုသပြသနေသောဆရာဝန်၊<br>နေထိုင်သည့်ဒေသရှိသက်ဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးနိုင်သည့်နေရာများ |
| ကာကွယ်ဆေးဆိုင်ရာစုံစမ်းမေးမြန်းနိုင်သောဌာနများ | ➡ နေထိုင်ရာဒေသရှိ စုံစမ်းမေးမြန်းနိုင်သည့်ဌာနများ |

## ◎ ကာကွယ်ဆေး၏ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သောကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများအတွက်ကယ်ဆယ်ရေးအစီအစဉ်

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်ခြင်း (ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်း) များဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဖြစ်နိုင်ခြေ အလွန်နည်းပါးသော်လည်း အကျိုးဆက်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်သောကြောင့် ဆေးကုသစရိတ်ဆိုင်ရာ ကယ်ဆယ်ရေးအစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲချမှတ်ထားပါသည်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ရောဂါပိုးအသစ် ကာကွယ်ဆေးကြောင့်ကျန်းမာရေးထိခိုက်ခဲ့ပါက ကာကွယ်ဆေးဆိုင်ရာဥပဒေ အရ ကူညီထောက်ပံ့ပေးခြင်း( ဆေးကုသစရိတ်၊ မသန်မစွမ်းသူပင်စင်ရယူခြင်းတို့ကို) လက်ခံရယူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။※

လျှောက်ထားရန်လိုအပ်သည်များအားနေထိုင်သူစာရင်းမှတ်ပုံတင်ထားသော ဒေသရှိသက်ဆိုင်ရာဌာနများတွင်ဆွေးနွေး မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

※ထိုကျန်းမာရေးထိခိုက်ခြင်းသည်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်ဟုကျန်းမာရေး၊အလုပ်သမားနှင့်လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာနဝန်ကြီးမှအသိအမှတ်ပြုပါကသက်ဆိုင်ရာဒေသဆိုင်ရာဌာနမှ ပေးအပ်မည်ဖြစ်သည်။ အသိအမှတ်ပြုပြီး နောက်တွင်လည်းကာကွယ်ဆေး၊ ကူးစက်ရောဂါ၊ ဆေးဘက်နှင့်ဥပဒေဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူများဖြင့်ဖွဲ့စည်းထားသောနိုင်ငံ၏ ရောဂါနှင့်မသန်မစွမ်းသူများစစ်ဆေးသတ်မှတ်သည့်အဖွဲ့အစည်း မှသက်ဆိုင်မှုရှိ/မရှိသတ်မှတ်နိုင်ရန်စစ်ဆေးမှုများပြုလုပ် မည်ဖြစ်သည်။

### ကာကွယ်ဆေးအားနှစ်ကြိမ်ထိုးရမည်ဖြစ်သည်။

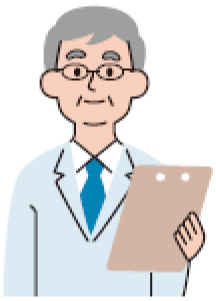
### ●ပထမအကြိမ်ထိုးမည့်သူများအတွက်

・ကာကွယ်ဆေး၏အာနိသင်ထိရောက်မှုရှိရန်အတွက် ဆေးတမျိုးတည်းကိုသတ်မှတ်ထားသောအချိန်ကာလခြား၍ နှစ်ကြိမ်တိုင်တိုင် ထိုးရန်လိုအပ်ပါသည်။

・ဒုတိယအကြိမ်ထိုးသောအခါတွင်ပထမအကြိမ်ထိုးသောနေ့မှပုံမှန်အားဖြင့်သုံးပတ်ခြားပြီးနောက်အချိန်မဆိုင်းပဲ မြန်မြန်ထိုးနှံရန်လိုအပ်ပါသည်။

・ဒုတိယအကြိမ်ဆေးထိုးရန်အတွက်ကြိုတင်အချိန်စီစဉ်ခြင်းကို ပထမအကြိမ်ဆေးထိုးသည့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနနှင့် နေထိုင်သည့်အရပ်ဒေသ၏ညွှန်ကြားချက်များအားလေ့လာစုံစမ်းပါရန်။

・ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးနောက်ဖြစ်ပေါ်သောဘေးထွက်ဆိုးကျိုးလက္ခဏာအပေါ်မူတည်၍ ဒုတိယအကြိမ်ထိုးရန်မသင့်တော် သူများလည်းရှိနိုင်သည်။ ဆေးထိုးပြီးနောက်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်သူများအနေဖြင့် ဒုတိယအကြိမ် ထိုးသင့်/မထိုးသင့်အပါအဝင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးလက္ခဏာများနှင့်ပတ်သက်၍ ဆေးထိုးခဲ့သောနေရာ(သို့မဟုတ်)အမြဲကုသမှုခံယူနေသောဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါရန်။



### ● ဒုတိယအကြိမ်ထိုးမည့်သူများအတွက်

・ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည်၎င်းအကြိမ်ပြီးပါကနောက်ထပ်ထိုးရန်မလိုအပ်ပါ။

・ဆေးထိုးပြီးသည့်နောက်ပထမအကြိမ် ကဲ့သို့ပင် ထူးခြားမှု လက္ခဏာများ ရှိမရှိကို သတိထားပေးသေလိုပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသည့်နောက်တွင်လည်း နှာခေါင်းအုပ်ခြင်းအစရှိသော ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်သည်များကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးသူများအနေဖြင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ရောဂါပိုးအသစ်မဖြစ်စေရန်ကာကွယ်နိုင်မည်ဟုမျှော်လင့်ထားသော်လည်း အခြားသူများသို့ မကူးစက်ရန် မည်မျှကာကွယ်နိုင်မည် ဆိုသည်ကိုမသိရှိနိုင်သေးပါ။

ထို့အပြင် ကာကွယ်ဆေးထိုးသူတဖြည်းဖြည်းတိုးပွားလာလျှက်ရှိသော်လည်း အားလုံးက ချက်ခြင်း ကာကွယ်ဆေး ထိုးနိုင်ခြင်း မရှိသည့်အတွက် ဆေးထိုးထားသည့်သူများနှင့်တကွ ဆေးမထိုးရသေးသူများပါ အတူပူး တွဲနေထိုင်လုပ်ကိုင်နေ ကြသည်ဖြစ်၍ ကူးစက်ရောဂါမှကာကွယ်ရန် လုပ်ဆောင်ခြင်းများအား ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နေရန် လိုအပ်သည်။

အခြေခံအားဖြင့်「လူထူထပ်သောနေရာ၊ နီးကပ်စွာနေထိုင်ခြင်း၊ လေလုံသောအခန်းတွင်းနေထိုင်ခြင်း」များအားရှောင်ကြဉ်၍ နှာခေါင်းအုပ်တပ်ဆင်ခြင်း၊ ဆပ်ပြာအသုံးပြု၍သေချာစွာလက်ဆေးခြင်းနှင့် လက်ပိုးသတ်သည့်အရက်ပျံအသုံးပြုခြင်း များဆက်လက်ပြုလုပ်ကြပါရန်မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

| | |
|---|---|
| ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ရောဂါပိုးအသစ်နှင့်ပတ်သက်သောအသေးစိတ်ကိုသိလိုပါက ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် | ကျန်းမာရေးနှင့်အလုပ်သမားရေးရာဝန်ကြီးဌာန ရှာဖွေ(search) |
| လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန၏ဝက်ဘ်ဆိုဒ်စာမျက်နှာအားကြည့်ရှုပါရန်။ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်အားကြည့်ရှု၍မရခဲ့ပါကနေထိုင်သည့်အရပ်ဒေသရှိဌာနများတွင်ဆွေးနွေးမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ | |

翻訳版作成：公益財団法人岩手県国際交流協会　　翻訳：メディフォン株式会社