

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက်အချက်အလက်အကြောင်းအရာများ

အရေးကြီးသည့်အကြောင်းရင်း ၃ ခု

လူကြီးများအတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်

သင်၏အရွယ်ရောက်ပြီး ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် သင်ကာကွယ်ဆေးများ လိုအပ်သည်ကို သင်သတိမမိမည်မဟုတ်ပါ။ ကာကွယ်ဆေးများသည် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးပြီး ဤသည်တို့မှာ အကြောင်းရင်းသုံးခုဖြစ်သည်။



၁။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အဖြစ်များဆုံးဖြစ်သော ပြင်းထန်သောရောဂါများအတွက် သင်သည် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် နှစ်စဉ် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ထောင်ပေါင်းများစွာသည်ကာကွယ်ဆေးဖြင့်ကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါများကြောင့် ဖျားနာကြသည်—အချို့လူများသည် ဆေးရုံတက်ရပြီးအချို့မှာ အသက်ပင်ဆုံးရှုံးကြရသည်။

ကလေးဘဝတွင် သင်သည် ကာကွယ်ဆေးများအကုန်ရရှိခဲ့သော်လည်း အချို့သောကာကွယ်ဆေးများ၏ အကာအကွယ်သည် အချိန်ကြာသည်နှင့်အမျှ ကုန်ဆုံးသွားနိုင်သည်။ သင့်အသက်၊ အလုပ်အကိုင်၊ နေထိုင်မှုပုံစံ၊ ခရီးသွားခြင်း သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကြောင့် သင်သည် အခြားရောဂါများလည်းဖြစ်နိုင်ချေရှိပါသည်။

၂။ သင်သည် ဖျားနာမှုဖြစ်မည့် အန္တရာယ်ကို မခံနိုင်ပါ။

ကျန်းမာသောလူများပင် အလုပ် သို့မဟုတ် ကျောင်းပျက်လောက်သည်အထိ ဖျားနာနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင့်ဖျားနာနေပါက သင့်မိသားစု သို့မဟုတ် အခြားတာဝန်များကို သင် ဂရုစိုက်ရန် တတ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

၃။ အကြံပြုထားသော ကာကွယ်ဆေးများကို ရယူခြင်းဖြင့် သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခြားသူများ၏ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးများသည် သင်၏ ဖျားနာမည့် အခွင့်အလမ်းကို လျော့နည်းစေသည်။ ကာကွယ်ဆေးများသည် အချို့သောရောဂါများရနိုင်ခြေကို လျော့ချရန်သာမက အဆိုပါရောဂါများမှ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများကို ခံစားရနိုင်ခြေကို လျော့ချရန်အတွက် သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ သဘာဝခံကာကွယ်မှုများဖြင့် အတူလုပ်ဆောင်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးများသည် သင်၏ အချို့သောရောဂါများ ပြန့်ပွားနိုင်ခြေကို လျော့ချပေးသည်။

သင်ချစ်ခင်ရသူတွေကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးချင်တဲ့အရာတွေ အများကြီးရှိပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါတစ်ခုသည် သင့်တို့ထံမှ တစ်ခုမဟုတ်ပေ။ မွေးကင်းစကလေးများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ခုခံအားစနစ်အားနည်းနေသူများ (ကင်ဆာကုသမှုခံယူနေသူများကဲ့သို့) သည်အထူးသဖြင့် ကာကွယ်ဆေးထိုး၍ ကာကွယ်နိုင်သောရောဂါများကို ခုခံနိုင်စွမ်းမရှိပေ။

ကာကွယ်ဆေးများသည် သင့်ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ရန် အလုံခြုံဆုံးနည်းလမ်းများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။

ကာကွယ်ဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများသည် များသောအားဖြင့် ပျော့ပြီး သူ့ဘာသာသူ ပျောက်သွားပါသည်။ ပြင်းထန်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများသည် အလွန်ရှားပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည် ဆရာဝန်များ၏ရုံးခန်းများ၊ ဆေးဆိုင်များ၊ လုပ်ငန်းခွင်များ၊ ရပ်ရွာကျန်းမာရေးဆေးခန်းများ၊ ကျန်းမာရေးဌာနများနှင့် အခြားနေရာများတွင် ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးနှံနိုင်ပါသည်။ သင့်အနီးနားရှိ ကာကွယ်ဆေးပံ့ပိုးပေးသူကို ရှာရန် <http://vaccine.healthmap.org> သို့ သွားပါ။

ကျန်းမာရေးအာမခံအစီအစဉ်အများစုသည် အကြံပြုထားသော ကာကွယ်ဆေးများ၏ကုန်ကျစရိတ်အား လွှမ်းမိုးပေးပါသည်။ အသေးစိတ်အချက်အလက်များနှင့် ကာကွယ်ဆေးပံ့ပိုးပေးသူစာရင်းအတွက် သင်၏အာမခံပေးသူနှင့် စစ်ဆေးပါ။ သင့်တွင် ကျန်းမာရေးအာမခံမရှိပါက၊ ကျန်းမာရေးအာမခံအကျိုးဝင်မှု ရွေးချယ်စရာများအကြောင်းပိုမိုလေ့လာရန် www.healthcare.gov သို့ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။



သင် မည်သည့်ကာကွယ်ဆေးများ လိုအပ်သနည်း။

- အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်း ထိုးသင့်သည်။
- ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကို ကာကွယ်ရန် နှစ်စဉ် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး
- မေးခိုင်၊ ဆုံဆို့နာနှင့် ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ (ကြက်ညှာချောင်းဆိုး) ကိုကာကွယ်ရန် Td/Tdap

သင့်အသက်အရွယ်၊ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ ကလေးဘဝတွင် သင်ရရှိခဲ့သော ကာကွယ်ဆေးများနှင့် အခြားအချက်များအပေါ် အခြေခံ၍ သင်သည် အောက်ပါကဲ့သို့သော ထပ်ဆောင်း

- ကာကွယ်ဆေးများ လိုအပ်နိုင်သည်။
- Chickenpox (ရေကျောက်)
- Hepatitis A (အသည်းရောင်အသားဝါ A)
- Hepatitis B (အသည်းရောင်အသားဝါ B)
- Human Papillomavirus (HPV) (ကြွက်နို့ဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်)
- MMR (ဝက်သက်၊ ပါးချိတ်ရောင်နှင့် ဂျိုက်သိုးရောဂါ)
- Meningococcal (ဦးနှောက်၊ ကျောရိုးအာရုံကြောမကြီးနှင့် သွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါပိုး)
- Pneumococcal (အဆုတ်ရောင်ရမ်းနာဖြစ်စေသောပိုး)
- Shingles (ရေယုန်ခါးပတ်)

စောင့်ဆိုင်းမနေပါနှင့်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက၊ www.cdc.gov/vaccines/adults သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက်အချက်အလက်အကြောင်းအရာများ

အရေးကြီးသည့်အကြောင်းရင်း ၃ ခု

လူကြီးများအတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်

သင်၏အရွယ်ရောက်ပြီး ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် သင်ကာကွယ်ဆေးများ လိုအပ်သည်ကို သင်သတိမမိမည်မဟုတ်ပါ။ ကာကွယ်ဆေးများသည် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးပြီး ဤသည်တို့မှာ အကြောင်းရင်းသုံးခုဖြစ်သည်။



ရောဂါများနှင့် ၎င်းရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးသော ကာကွယ်ဆေးများ	ရောဂါသည် သင့်အား မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်နိုင်သနည်း။
Influenza "Flu" (တုပ်ကွေးရောဂါ) ရာသီတုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး	ဖျားခြင်း၊ သို့မဟုတ် အဖျားရှိသည်/ချမ်းစိမ့်မ့်ဖြစ်သည်ဟုခံစားရခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်းသို့မဟုတ် နှာပိတ်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ကြွက်သား သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (အလွန်မောပန်းခြင်း) နှင့် အချို့လူများတွင် အော့အန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှော့ခြင်း ဖြစ်နိုင်သော်လည်း ၎င်းသည် လူကြီးများထက် ကလေးများတွင် ပိုဖြစ်များသည်။ ရောဂါနောက်ဆက်တွဲများ။ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ (အဆုတ်အတွင်းပိုးဝင်ခြင်း)၊ နာတာရှည်ကျန်းမာရေးအခြေအနေများ ပိုဆိုးလာခြင်း၊ ဆေးရုံတက်ကုသခြင်း၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်စေခြင်း၊ သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းအထိ ဖြစ်စေနိုင်သည်။
Hepatitis A (အသည်းရောင်အသားဝါ A) Hep A ကာကွယ်ဆေး	ဖျားခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ အစာအိမ်နာခြင်း၊ အစာစားချင်စိတ်မရှိခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ အသားဝါခြင်း (အရေပြားနှင့် မျက်လုံးများဝါခြင်း) နှင့် ဆီးမည်းခြင်း၊ သို့သော် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိနိုင်ပါ။ ရောဂါနောက်ဆက်တွဲများ။ အသည်းအလုပ်မလုပ်တော့ခြင်း၊ arthralgia (အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်း)၊ ကျောက်ကပ်၊ ပန်ကရိယနှင့် သွေးဆိုင်ရာဝေဒနာများ
Hepatitis B (အသည်းရောင်အသားဝါ B) HepB ကာကွယ်ဆေး	အစားအသောက်ပျက်သည် တုပ်ကွေးကဲ့သို့သောရောဂါ၊ ဖျားခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ အသားဝါခြင်းနှင့် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ သို့သော် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိနိုင်ပါ။ ရောဂါနောက်ဆက်တွဲများ။ နာတာရှည်အသည်းပိုးဝင်ခြင်း၊ အသည်းပျက်ဆီးခြင်းနှင့် အသည်းကင်ဆာ
Human Papillomavirus (HPV) (ကြွက်နို့ဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်) HPV ကာကွယ်ဆေး	မကြာခဏဆိုသလို၊ ကင်ဆာရောဂါမပေါ်မချင်း နှစ်ပေါင်းများစွာ ရောဂါလက္ခဏာမပြတတ်ပါ။ ရောဂါနောက်ဆက်တွဲများ။ အမျိုးသမီးများတွင် သားအိမ်ခေါင်း၊ မွေးလမ်းကြောင်းနှင့် မိန်းမကိုယ်ကင်ဆာ၊ အမျိုးသားများတွင်လိင်တံကင်ဆာ၊ လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့များ၊ စအိုနှင့် အခေါင်ကင်ဆာများသည် အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများတွင်ပါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။
ဝက်သက် MMR ကာကွယ်ဆေး	ဖျားခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် တကိုယ်လုံးတွင် အဖုအပိန့်များထွက်ခြင်း။ ရောဂါနောက်ဆက်တွဲများ။ နားပိုးဝင်ခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ခြင်း၊ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်အတွင်း ရောင်ရမ်းခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးသည်အထိ
Meningococcal Disease (ဦးနှောက်ကျောရိုးအရုံကြောမကြီးနှင့်သွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါပိုး) Meningococcal ကာကွယ်ဆေးများ	ပျို့အန်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ အုံးလွဲ/ဇက်ခိုင်ခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အလင်းရောင်အထိမခံနိုင်မှု တိုးလာခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနှင့် အဖုအပိန့်များထွက်ခြင်း တို့ဖြစ်သည်။ ရောဂါနောက်ဆက်တွဲများ။ ဦးနှောက်ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း၊ လက် သို့မဟုတ် ခြေထောက်များဆုံးရှုံးခြင်း၊ အကြားအာရုံဆုံးရှုံးခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးသည်အထိ
Pneumococcal Disease (အဆုတ်ရောင်ရမ်းနာဖြစ်စေသောပိုး) Pneumococcal ကာကွယ်ဆေးများ	ဖျားခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ လည်ပင်းတောင့်တင်းခြင်း၊ နားကိုက်ခြင်း၊ အလင်းရောင်အထိမခံနိုင်မှု တိုးလာခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုးခြင်း ရောဂါနောက်ဆက်တွဲများ။ အဆုတ်၊ အလယ်နား၊ သို့မဟုတ် sinuses (လူဦးခေါင်းခွံတွင် နှာခေါင်းပေါက်နှင့် ဆက်သွယ်ထားသော ဦးခေါင်းခွံအတွင်း လေလမ်းကြောင်းများ) ပိုးဝင်ခြင်းများ၊ နှလုံးပြဿနာများ၊ ဦးနှောက်ထိခိုက်မှု၊ အကြားအာရုံဆုံးရှုံးခြင်း၊ လက် သို့မဟုတ် ခြေထောက်များဆုံးရှုံးခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးသည်အထိ
Shingles (ရေယုန်ခါးပတ်) Zoster ကာကွယ်ဆေး	မျက်နှာ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်၏ တစ်ဖက်ခြမ်းတွင် နာကျင်သောအဖုအပိန့်များသည် အရည်ကြည်ဖုထပြီးနောက် အဖျားအားဖြင့် အနာဖေးတက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အဖျားတက်ခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်းနှင့် ဗိုက်အောင့်ခြင်း ရောဂါနောက်ဆက်တွဲများ။ အဖုအပိန့်များပျောက်ပြီး လ သို့မဟုတ် နှစ်အတော်ကြာသည့် ပြင်းထန်သော နာကျင်မှု၊ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ မျက်စိနှင့် အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးသည်အထိ
Tetanus (မေးခိုင်) Td/Tdap ကာကွယ်ဆေးများ	ပြင်းထန်ပြီးနာကျင်သော ကြွက်သားများအားလုံး ထိန်းမရအောင်ကျုံ့ခြင်းများနှင့် တောင့်တင်းခြင်း၊ မေးခိုင်ရောဂါ(ပါးစပ်ဖွင့်ရခက်ခဲခြင်း)၊ အစာမျိုရခက်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ ကြွက်သားများ ထိန်းမရအောင်ကျုံ့ခြင်းများ နှင့် အဖျားတက်ခြင်း။ ရောဂါနောက်ဆက်တွဲများ။ အရိုးများကျိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးသည်အထိ
ကြက်ညှာချောင်းဆိုး (ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ) Tdap ကာကွယ်ဆေးများ	ကြာရှည်အအေးမိခြင်းလက္ခဏာများ (ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာရည်ယိုခြင်း) သည် ပြင်းထန်စွာ ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် ရင်ကြပ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေပြီး အသက်ရှူရန်၊ သောက်ရန် သို့မဟုတ် အစာစားရန် ခက်ခဲစေသည်။ ရောဂါနောက်ဆက်တွဲများ။ နံရိုးကျိုးခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးသည်အထိ

ကာကွယ်ဆေးဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါအားလုံး၏ စာရင်းအပြည့်အစုံအတွက် www.cdc.gov/vaccines/vpd-vac တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ

နိုင်ငံရပ်ခြား ခရီးသွားမည်လား။ သင်လိုအပ်သော ထပ်ဆောင်း ကာကွယ်ဆေးများ ရှိနိုင်ပါသည်။ www.cdc.gov/travel တွင် ရှာဖွေပါ။

သင့်အတွက် အကြံပြုထားသော ကာကွယ်ဆေးများ သင်ရရှိထားကြောင်း သေချာစေရန် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကျွမ်းကျင်သူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

ကာကွယ်ဆေးအကြောင်း နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက်၊ www.cdc.gov/vaccines/adults သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ သို့မဟုတ်

သင်လိုအပ်နိုင်သည့် ကာကွယ်ဆေးများကို ရှာဖွေရန် www2.cdc.gov/nip/adultimmsched/ တွင်

Adult-Vaccine Assessment Tool (အရွယ်ရောက်ပြီးသူ-ကာကွယ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်းကိရိယာ) ကို အသုံးပြုပါ။



စောင့်ဆိုင်းမနေပါနှင့်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက၊ www.cdc.gov/vaccines/adults

သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။