## နယူးဆောက်သ်ဝေးလ်စ် ကာကွယ်ဆေးထိုးပေး စာရင်းဇယား

လက်ရှိ နယူးဆောက်သ်ဝေးလ်စ် ကာကွယ်ဆေးထိုးပေး စာရင်းဇယားကို ကြည့်ရှုနိုင်သည့် NSW Health (နယူးဆောက်သ်ဝေးလ်စ် ကျန်းမာရေးဌာန) ၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်တ် မှာ၊ www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule

## ကာကွယ်ဆေးထိုးရမည့်နေ့စွဲကို ဘေးဖယ်အားလပ်ထားပါ

ကာကွယ်ဆေးများအား **အချိန်ကိုက်**ထိုးပေးရေးကို သေချာစေရန်မှာ အရေးကြီးသည်၊ သို့အားဖြင့် မွေးကင်းစကလေးများအား စောစီးစွာကြိုတင်ကာကွယ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး စိုးရိမ်ရသော ရောဂါဘယများရရှိခြင်း၏ အလားအလာများရှိလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ 'Save the Date to Vaccinate' (ကာကွယ်ဆေးထိုးရမည့်နေ့စွဲကို ဘေးဖယ်အားလပ်ထားပါ) ဖုန်း App သည် သင့်ကလေး၏ ကာကွယ်ဆေးများကို အချိန်မှန်ထိုးပေးရန် သေချာမှုရှိစေရေးတွင် အထောက်အကူပြုနိုင်ဖွယ်ရာရှိပါသည်။

အသုံးဝင်သည့်အချက်အလက်များ၊ သင့်ကလေး သို့မဟုတ် ကလေးများအတွက် ကိုယ်ပိုင်အမှတ်သညာ ပြုလုပ်ထားသော ကာကွယ်ဆေးထိုးပေး စာရင်းဇယားကို ပုံနှိပ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းနှင့် ဗီဒီယိုများကဲ့သို့သော အသုံးဝင်သည့်အရင်းအမြစ်များအား 'ကာကွယ်ဆေးထိုးရမည့်နေ့စွဲကို ဘေးဖယ်အားလပ်ထားပါ' ဝက်ဘ်ဆိုက်တ် တွင် စူးစမ်းလေ့လာရန်အတွက် အောက်ပါ ဝက်ဘ်ဆိုက်တ် တွင်ကြည့်ပါ။
www.immunisation.health.nsw.gov.au

## ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ပိုင် ကျန်းမာရေး မှတ်တမ်း (စာအုပ်အပြာရောင်)

သင့်ကလေးအား ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးခြင်းများကို ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုမှ မှတ်တမ်းတင်ရန်အတွက်၊ ရက်ချိန်းတစ်ခုစီသို့ လာရောက်သည့်အခါတိုင်း၌ သင့်ကလေး၏ စာအုပ်အပြာရောင်ကို ယူဆောင်လာရန် အရေးကြီးပါသည်။

## လူကြီး ကာကွယ်ဆေးထိုး မှတ်တမ်း ပုံစံ

သင်၏ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားမှုများကို ခြေရာကောက်နိုင်ရေးတွင် အထောက်အကူပြုနိုင်ကောင်းပြုနိုင်သည့် လူကြီးများအတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုး စီမံခန့်ခွဲရေး မှတ်တမ်း ပုံစံကို www.health.nsw.gov.au/immunisation ၌ရရှိနိုင်ပါသည်။

## နောက်ထပ်အချက်အလက်များ

**NSW Health (နယူးဆောက်သ်ဝေးလ်စ် ကျန်းမာရေးဌာန)၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်တ်**
www.health.nsw.gov.au/immunisation

**ဩစတြေးလျားနိုင်ငံ ကလေးဘဝ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း မှတ်တမ်း ဝက်ဘ်ဆိုက်တ်**
www.humanservices.gov.au/customer/services/medicare/australian-childhood-immunisation-register

**ဩစတြေးလျားနိုင်ငံအစိုးရ ကျန်းမာရေးဌာန၏ ဩစတြေးလျားနိုင်ငံ ကိုယ်ခံအားရှိရေးအစီအစဉ်**
www.immunise.health.gov.au

**နယူးဆောက်သ်ဝေးလ်စ် မီးမဖွားမီ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး ကာကွယ်ဆေး အစီအစဉ်**
www.health.nsw.gov.au/protectnewborns

SHPN (CHP) 130437
March 2015 © NSW Ministry of Health.

Burmese

# ကိုယ်ဝန်

## ကိုယ်ဝန်မတည်မီအချိန်မှ မွေးဖွားသည့်အချိန်အထိ ကာကွယ်မှုနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

NSW GOVERNMENT | Health

# သင် ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီ

သင်ကိုယ်ဝန်မရှိလာမီ သင်၏ ကာကွယ်ဆေးများထိုးထားခြင်းမှာ နောက်ဆုံးပေါ် ပြည့်စုံမှုရှိရန်အရေးကြီးသည်။ အကြောင်းမှာ သင်၏ ကိုယ်ခံအားသည် သင့်ကလေးထံသို့ ကူးပြောင်းလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းသည် ကလေးအား ကာကွယ်ဆေးမထိုးပေးနိုင်မီ ကလေး အသက်၏ စဦးပိုင်းအပတ်များတွင် ကာကွယ်မှုပေးလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။
အချို့ကူးစက်ရောဂါများသည် သင့်ကိုယ်ဝန်အား အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည့်အတွက် သင်ကိုယ်ဝန် မတည်မီ ကာကွယ်ထားခြင်းမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သင့်ထံ၌ ကာကွယ်မှု ရှိနေခြင်း၊ မရှိနေခြင်းကို သွေးဖောက်စစ်ဆေးခြင်းအားဖြင့် အလွယ်တကူ သိရှိနိုင်သည်။

## ဝက်သက်၊ ပါးချိတ်ရောင်နာနှင့် ဂျူက်သိုးရောဂါ (MMR)

အကယ်၍သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတောအတွင်း ဝက်သက်၊ ပါးချိတ်ရောင်နာ သို့မဟုတ် ဂျူက်သိုးရောဂါကို ခွဲကပ်လာပါက သင်၏ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျနိုင်သည်၊ လမစေ့မီ မွေးနိုင်သည်၊ သို့မဟုတ် သင့်ကလေးသည် စိုးရိမ်ရသော မွေးရာပါ ချွတ်ယွင်းမှုများဖြင့် မွေးဖွားလာနိုင်သည်။ အကယ်၍သင့်ထံ၌ ကာကွယ်မှုမရှိပါက သင် ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်သည်။ **ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ၂၈ ရက်အတွင်း သင် ကိုယ်ဝန်မတည်ရန်** အရေးကြီးသည်။

## ဗာရီဆဲလာ (ရေကျောက်)

သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန် အတောအတွင်း ရေကျောက်ရောဂါကို ရရှိပါက ၎င်းသည် ပြင်းထန်ဆိုးရွားသော မွေးရာပါ ချွတ်ယွင်းမှုများကိုဖြစ်ပေါ် စေနိုင်သည်။ အကယ်၍သင့်ထံ၌ ကာကွယ်မှုမရှိပါက သင် ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်သည်။ **ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် သင်သည် ၂၈ ရက်အတွင်း ကိုယ်ဝန်မတည်ရန် ရှောင်ရှားရမည်။**

# သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေခိုက်

## အသည်းရောင်ရောဂါ (ဘီ)

ကလေးမွေးဖွားစဉ်အတောအတွင်း မိမိတို့၏ မွေးကင်းစကလေးအား အသည်းရောင်ရောဂါ (ဘီ) ကူးစက်ရောဂါကို လွှဲပြောင်းပေးနိုင်သဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအားလုံး၌ ဤရောဂါ ရှိခြင်း၊ မရှိခြင်းကို စစ်ဆေးပေးသည်။ အကယ်၍သင့်ထံ၌ ဤရောဂါရှိလျှင် သင်သည် အထူးကုဆရာဝန်အားတွေ့ဆုံသင့်ပြီး သင့်ကလေးအား အင်မျိုနိုဂလိုဘျူလင် (ရောဂါကာကွယ်သော ပဋိပစ္စည်း) ဟုခေါ်သော ဆေးဝါးနှင့် ကုသပေးရန် လိုအပ်လိမ့်မည်ဖြစ်၍ မွေးပြီးနောက်ချက်ချင်း အသည်းရောင်ရောဂါ (ဘီ) ကာကွယ်ဆေးကိုထိုးရန်လိုအပ်သည်။ ဤကုသမှုကိုမပြုလုပ်ပါက သင့်ကလေးထံ၌ နာတာရှည် အသည်းရောင်ရောဂါ (ဘီ) ရောဂါကူးစက်မှု ပေါ်ပေါက်ကြီးထွားလာနိုင်ပြီး၊ ၎င်းမှတဖန် အသည်းထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း၊ သို့မဟုတ် အသည်းကင်ဆာကဲ့သို့သော ပြင်းထန်စိုးရိမ်ရသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖက်သို့ ဦးလှည့်သွားနိုင်သည်။

## ကြက်ညှာချောင်းဆိုး (ပရ်တူဆစ်စ်)

ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါကို ကာကွယ်ရေးအတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သူတိုင်းအား ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးရန် အကောင်းဆုံးသောအချိန်မှာ တတိယမြောက် သုံးလအပိုင်းအခြား (၂၈ ပတ်ဆိုလျှင် ပိုပြီး သင့်တော်သည်) တွင် ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် သားအိမ်အတွင်းရှိ သင်၏ကလေးထံသို့ ရောဂါကာကွယ်သော ပဋိပစ္စည်းများ ကူးဖြတ်သွားသည်နှင့်အမျှ သင်နှင့် သင့်ကလေးတို့အား ရောဂါကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားချိန်အတောအတွင်း ကြက်ညှာချောင်းဆိုး ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် မိခင်နှင့် မမွေးသေးသည့် ကလေး၊ နှစ်ဦးစလုံးအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းပါသည်။

သင်၏ ကြင်ဖော်ကြင်ဖက်၊ သင့်ကလေး၏အဖိုးအဖွားများနှင့် သွေးနီးစပ်မှုရှိရာ အခြားမည်သည့် ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်သူ လူကြီးများမဆို ပြီးခဲ့သော ၁၀ နှစ်အတွင်း၌ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး ကာကွယ်ဆေးကို မထိုးခဲ့ဘူးလျှင်၊ သင့်ကလေးမမွေးမီ အနည်းဆုံး ၂ ပတ် ကြိုတင်၍ ထိုသူတို့အား ကာကွယ်ဆေးကိုထိုးကြရန် သင့်အနေနှင့် ပြောသင့်သည်။

## တုပ်ကွေး (တုပ်ကွေးရောဂါ)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် တုပ်ကွေးဖျားနာမှုသည် စိုးရိမ်ရပြီး လမစေ့မီ သားဖွားခြင်းနှင့် မွေးပြီးနောက် ကိုယ်အလေးချိန် လျော့နည်းခြင်းတို့၏ အလားအလာများ တိုးမြင့်လာသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် အတောအတွင်း တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းပြီး ထိရောက်မှုရှိ၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအားလုံးအား ပြင်းပြစွာအကြံပြုအပ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအတွက် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးသည် အခမဲ့ဖြစ်ပြီး၊ သားအိမ်အတွင်း၌ရှိသော သင့်ကလေးအားကာကွယ်ပေးပြီး မွေးဖွားပြီးနောက် ခြောက်လကြာမြင့်သည့်အထိလည်း သင့်ကလေးအား ကာကွယ်ပေးသည်။

# သင့်ကလေး ဖွားမြင်ပြီးနောက်ပိုင်း

မီးဖွားပြီး ပြီးခြင်း ကာကွယ်ဆေးများကို ပုံမှန်ထိုးရာ၌ သင့်ကလေးအား သင် နို့တိုက်နေလင့်ကစား သင့်အတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသည်။ အကယ်၍ သင့်ကိုယ်ဝန်၏ တတိယမြောက် သုံးလအပိုင်းအခြား၌ သင် ကာကွယ်ဆေးမထိုးခဲ့လျှင် သင် ဆေးရုံမှ မဆင်းမီ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးသင့်ပါသည်။

သင့်ကလေးအား ပထမကာကွယ်ဆေးဖြစ်သော အသည်းရောင်ရောဂါ (ဘီ) ကာကွယ်ဆေးကို မွေးပြီးအခိုက်တွင် ထိုးပေးရန်အကြံပြုအပ်ပြီး နောက်ဆက်တွဲအစီအစဉ်အရ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးရန် ကျရောက်မည့်အချိန်များမှာ သင့်ကလေးသည် ၆ ပတ်မှ ၈ ပတ် အရွယ်ရောက်သောအခါတွင်ဖြစ်သည်။

အသည်းရောင် ကူးစက်ရောဂါ (ဘီ) ရှိနေကြသော မိခင်များမှ မွေးဖွားကြသော မွေးကင်းစကလေးများသည် ကာကွယ်မှုရှိနေကြရန် သေချာစေရေးအတွက် အသည်းရောင်ရောဂါ (ဘီ) ကာကွယ်ဆေး ဆေးပတ်ပြည့်ပြီးနောက် ၃ လ ကြာမြင့်ပြီးသောအခါတွင် သွေးဖောက်စစ်ဆေးရန်လိုအပ်သည်။ NSW Health (နယူးဆောက်သ်ဝေးလ်စ် ကျန်းမာရေးဌာန) မှ သင်နှင့် သင့်ဆရာဝန်တို့အား သတိပေးနှိုးဆော်စာ ပို့နိုင်ဖွယ်ရာရှိသည်။

*သင်၏ ကိုယ်ခံအားသည် သင့်မွေးကင်းစကလေးထံသို့ ကူးပြောင်းသွား လိမ့်မည်ဖြစ်သောကြောင့် သင်၏ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းများမှာ အချိန်နှင့် တပြေးညီ ပြည့်စုံမှုရှိရန် အရေးကြီးသည်။*