



# LET'S DO THIS – Khmer

## មនុស្សដែលមានអាយុ១៦ឆ្នាំ និងអាយុលើសនេះ ត្រូវបានណែនាំឱ្យចាក់វ៉ាក់សាំងដូសជំរុញ COVID-19 ឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

### ហេតុអ្វីបានជាត្រូវការចាក់ដូសជំរុញ?

ទោះបីជាអ្នកបានឆ្លង COVID-19 រួចហើយក៏ដោយ ការសិក្សាបង្ហាញថា ភាពស៊ាំរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមថយចុះទៅតាមពេលវេលា។

ដូសជំរុញព្យាបាលប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នកពីរបៀបស្វែងរក និងប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងមេរោគ។ ដូសជំរុញបង្កើនការការពាររបស់អ្នកប្រឆាំងទល់នឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរពី COVID-19 រហូតដល់ទៅ៩៥ភាគរយ។

### តើអ្នកណាអាចចាក់វ៉ាក់សាំងដូសជំរុញ?

មនុស្សដែលមានអាយុ១៦ឆ្នាំ និងអាយុលើសនេះ អាចចាក់វ៉ាក់សាំងដូសជំរុញបានខែ បន្ទាប់ពីការចាក់ដូសជំរុញទីពីរនៃវ៉ាក់សាំង COVID-19 របស់ពួកគេ។

សូម្បីតែមនុស្សវ័យក្មេង ហើយមានសុខភាពល្អ ក៏គួរតែចាក់វ៉ាក់សាំងដូសជំរុញដែរ។ ក្នុងអំឡុងរដូវរងា ហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគកើនឡើង ដូច្នេះការចាក់វ៉ាក់សាំងដូសជំរុញ គឺជាជំហានដ៏សាមញ្ញមួយដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីរក្សាខ្លួនអ្នកនិងអ្នកដែលនៅជុំវិញអ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាព។

### តើខ្ញុំត្រូវការចាក់ដូសជំរុញដែរឬទេ បើខ្ញុំបានកើត COVID-19 រួចហើយ?

ត្រូវចាក់។ ភាពស៊ាំធម្មជាតិរបស់មនុស្សគ្រប់រូប ប្រឆាំងទល់នឹងការឆ្លងមេរោគនាពេលអនាគតគឺខុសគ្នា។ ដូសជំរុញអាចពង្រឹងការការពាររបស់អ្នករហូតដល់ទៅ៩៥ភាគរយ ប្រឆាំងទល់នឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។

អ្នកអាចចាក់វ៉ាក់សាំងដូសជំរុញ នៅពេលដែលអ្នកបានជាសះស្បើយពេញលេញពីមេរោគ។ សម្រាប់មនុស្សភាគច្រើននេះគឺប្រហែល៤ ទៅ៦សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីការឆ្លងមេរោគ។

### តើវ៉ាក់សាំងណាខ្លះដែលអាចរកបានសម្រាប់ដូសជំរុញ?

វ៉ាក់សាំង Pfizer និង Moderna mRNA ត្រូវបានណែនាំថាជាដូសជំរុញសម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុ១៨ឆ្នាំ និងអាយុលើសនេះ ទោះបីជាអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំងមួយផ្សេងទៀត សម្រាប់ពីរដូសដំបូងរបស់អ្នកក៏ដោយ។ វ៉ាក់សាំង Pfizer គឺជាវ៉ាក់សាំងដូសជំរុញដែលត្រូវបានអនុម័ត សម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុ១៦ - ១៧ឆ្នាំ។

វ៉ាក់សាំង AstraZeneca អាចត្រូវបានប្រើ នៅពេលដែលវ៉ាក់សាំង mRNA ត្រូវបានហាមឃាត់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ឬបុគ្គលម្នាក់មិនទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំងជាមួយនឹងវ៉ាក់សាំង mRNA។ វ៉ាក់សាំង Novavax អាចប្រើបាន ប្រសិនបើគ្មានវ៉ាក់សាំង COVID-19 ផ្សេងទៀតត្រូវបានចាត់ទុកថាសមរម្យសម្រាប់បុគ្គលនោះ។

### តើខ្ញុំនឹងទទួលបានផលប៉ះពាល់ពីដួសជំរុញដែរឬទេ?

អ្នកអាចជួបប្រទះផលប៉ះពាល់ស្រាលទូទៅ នៅពេលចាក់ដួសជំរុញរបស់អ្នក គឺស្រដៀងគ្នានឹងផលប៉ះពាល់បន្ទាប់ពីការចាក់ ពីរដួសដំបូងដែរ។ ផលប៉ះពាល់ទាំងនេះអាចរួមមានការឈឺដៃ ក្តៅខ្លួន ឈឺសាច់ដុំ ឬមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង។ សូមពិគ្រោះជាមួយ GP (វេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលរោគទូទៅ) របស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភ។

### ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សដែលមានអាយុក្រោម១៦ឆ្នាំ មិនមានសិទ្ធិទទួលបានដួសជំរុញ?

ដួសជំរុញ បច្ចុប្បន្នមិនត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុក្រោម ១៦ឆ្នាំទេ។ នៅក្នុងក្រុមអាយុនេះ ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរពី COVID-19 គឺមិនធម្មតាទេ ហើយពីរដួសដំបូង បង្កើតឱ្យមានការឆ្លើយតបនឹងភាពសុខស្រួល។

### តើការចាក់ដួសជំរុញក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ មានសុវត្ថិភាពដែរឬទេ?

ដួសជំរុញគឺមានសុវត្ថិភាព ហើយត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ដែលបានចាក់ពីរដួសនៃវ៉ាក់សាំង COVID-19។ ដោយការចាក់វ៉ាក់សាំង អ្នកក៏ការពារទារករបស់អ្នកផងដែរ។ មានភស្តុតាងដែលថា ការការពារដែលអ្នកទទួលបានពី វ៉ាក់សាំង ក៏បុព្វបទដល់ទារករបស់អ្នកដែរ។

ភស្តុតាងទូលំទូលាយបង្ហាញថាវ៉ាក់សាំង COVID-19 មានសុវត្ថិភាព ប្រសិនបើអ្នកមានផ្ទៃពោះ កំពុងបំបៅកូនដោយ ទឹកដោះម្តាយ ឬកំពុងព្យាយាមមានកូន។ វ៉ាក់សាំងមិនប៉ះពាល់ដល់ភាពមានកូនរបស់អ្នកទេ។

### តើធាតុផ្សំនៃវ៉ាក់សាំងសមរម្យនឹងខ្ញុំទេ?

គ្រឿងផ្សំទាំងអស់ដែលប្រើក្នុងវ៉ាក់សាំង COVID-19 ត្រូវបានចុះបញ្ជីក្នុង **Australian Register of Therapeutic Goods** (បញ្ជីទំនិញទាក់ទងនឹងការព្យាបាលអូស្ត្រាលី)។

### គ្មានវ៉ាក់សាំង COVID-19 ណាមួយដែលត្រូវបានអនុម័តក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី៖

- > មានផ្ទុកស៊ុត ឬផលិតផលសត្វ
- > មានផ្ទុកវីរុសរស់ ដែលបង្ក COVID-19
- > អាចប៉ះពាល់ ឬធ្វើអន្តរកម្មជាមួយ DNA របស់អ្នកតាមមធ្យោបាយណាមួយ
- > មានផ្ទុកអ្វីដែលអាចតាមដានអ្នក
- > មិនសមស្របសម្រាប់មនុស្សមកពីសាសនា ឬជំនឿមួយចំនួននោះទេ។

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងតមអាហារ ជាផ្នែកនៃការប្រារព្ធពិធីបុណ្យ នោះវាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការចាក់វ៉ាក់សាំង COVID-19 និងដួសជំរុញ។ វ៉ាក់សាំង COVID-19 នឹងមិនធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ការតមអាហាររបស់អ្នកឡើយ ពីព្រោះវាមិនបង្កអ្វីចូលក្នុង ក្រពះរបស់អ្នកទេ។

វ៉ាក់សាំង COVID-19 មិនផ្លាស់ប្តូរ DNA របស់អ្នក ឬផ្លាស់ប្តូរហ្សែនរបស់អ្នកទេ។ វ៉ាក់សាំងបង្រៀនរាងកាយរបស់អ្នក ពីរបៀបការពារខ្លួនវាប្រឆាំងទល់នឹង COVID-19 ហើយត្រូវបានដំណើរការចេញមកក្រៅក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានថ្ងៃ។ វាមិនប៉ះពាល់ ឬធ្វើអន្តរកម្មជាមួយ DNA របស់អ្នកតាមមធ្យោបាយណាមួយឡើយ។

### តើការចាក់ដួសជំរុញចាំបាច់ដែរឬទេ?

ទេ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើអ្នកមានសិទ្ធិទទួល ហើយមិនបានចាក់ដួសជំរុញលើសពី៦ខែ ចាប់តាំងពីការចាក់ ទីពីររបស់អ្នក អ្នកនឹងមិនត្រូវបានចាត់ទុកថាទាន់បច្ចុប្បន្នភាពជាមួយនឹងការចាក់វ៉ាក់សាំង COVID-19 របស់អ្នកទេ ហើយនឹងហួសកាលកំណត់។

## តើអ្វីទៅជូសជំរុញ COVID-19 រដូវរងារបន្ថែម ហើយអ្នកណាគួរទទួលបាន?

មនុស្សមួយចំនួនប្រឈមនឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរពី COVID-19។ ដើម្បីការពារមនុស្សទាំងនេះនៅមុនរដូវរងារ ជូសជំរុញបន្ថែម (ទីពីរ) ត្រូវបានណែនាំ។

### ចាប់ពីខែមេសា ឆ្នាំ២០២២ អ្នកមានសិទ្ធិទទួលបានវ៉ាក់សាំង COVID-19 រដូវរងារ (ជូសជំរុញទីពីរ) ប្រសិនបើអ្នក៖

- > មានអាយុ៦៥ឆ្នាំ និងអាយុលើសនេះ
- > ជាជនជាតិដើម និងអ្នកកោះ Torres Strait មានអាយុ៥០ឆ្នាំ និងអាយុលើសនេះ
- > អ្នករស់នៅក្នុងមណ្ឌលថែទាំមនុស្សចាស់ ឬមណ្ឌលថែទាំមនុស្សពិការ
- > មានអាយុ១៦ឆ្នាំ និងអាយុលើសនេះ ហើយមានប្រព័ន្ធការពាររាងកាយខ្សោយធ្ងន់ធ្ងរ។ សម្រាប់មនុស្សនៅក្នុងក្រុមនេះ ជូសវ៉ាក់សាំងរដូវរងារ នឹងជាជូសចាក់វ៉ាក់សាំង COVID-19 ទីប្រាំ (ជូសបឋមបី ជូសជំរុញទីមួយ និងជូសជំរុញរដូវរងារ)។

អ្នកអាចទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំងជូសជំរុញ COVID-19 រដូវរងាររបស់អ្នកបាន៤ខែ បន្ទាប់ពីការចាក់ជូសជំរុញដំបូងរបស់អ្នក ឬ៤ខែបន្ទាប់ពីការឆ្លង COVID-19 ដែលបានបញ្ជាក់ ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់កើត COVID-19 ចាប់តាំងពីការចាក់ជូសជំរុញដំបូងរបស់អ្នក។

មនុស្សភាគច្រើនដែលមានសិទ្ធិទទួលបានវ៉ាក់សាំង COVID-19 រដូវរងារបន្ថែម ក៏មានសិទ្ធិទទួលបានវ៉ាក់សាំងគ្រុនផ្តាសាយ ដោយឥតគិតថ្លៃផងដែរ។

## តើវាមានសុវត្ថិភាពដែរឬទេក្នុងការចាក់វ៉ាក់សាំង COVID-19 និងវ៉ាក់សាំងគ្រុនផ្តាសាយក្នុងពេលតែមួយ?

វាមានសុវត្ថិភាព និងងាយស្រួលក្នុងការចាក់វ៉ាក់សាំង COVID-19 និងវ៉ាក់សាំងគ្រុនផ្តាសាយក្នុងពេលតែមួយ។ សូមទៅជួប GP របស់អ្នក ឱសថស្ថាន ប្រសិនបើអ្នកចង់ចាក់វ៉ាក់សាំងទាំងពីរក្នុងពេលជាមួយគ្នា។

### ស្វែងរកការណាត់ជួប

ការណាត់ជួបសម្រាប់ជូសជំរុញ អាចរកបាននៅតាមទីតាំងរាប់ពាន់កន្លែងទូទាំងរដ្ឋញូវសៅវែល រួមទាំងឱសថស្ថាន និង GP។ គ្លីនិកសុខភាព NSW Health ភាគច្រើនក៏ទទួលយក 'ដោយដើរចូល' ផងដែរ ដែលមានន័យថាអ្នកមិនចាំបាច់កក់ទុកទេ។

- > ស្វែងរកការណាត់ជួប ឬដោយដើរចូលនៅ [គ្លីនិកចាក់វ៉ាក់សាំង NSW Health](#)។
- > ស្វែងរកការណាត់ជួបនៅគ្លីនិក [GP ឬឱសថស្ថានដែលនៅជិតអ្នក](#)។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយដើម្បីកក់ទុកការណាត់ជួប សូមទូរសព្ទទៅ National Coronavirus Helpline (បណ្តាញទូរសព្ទជំនួយជាតិស្តីពីវីរុសកូរ៉ូណា) តាមលេខ **1800 020 080** ហើយចុចជម្រើសទី៨ សម្រាប់សេវាកម្មបកប្រែផ្ទាល់មាត់។