

နယူးဆောက်သ်ဝေးလ်စ် ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးစာရင်းဇယား

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

ကာကွယ်ဆေးထိုးရမည့်နေ့စွဲကို ဘေးဖယ်အားလပ်ထားပါ

အချိန်ကိုက်၍ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးခြင်းမှာ သင့်ကလေးအား ဆိုးရွားပြင်းထန်သော ရောဂါများမှ အကောင်းဆုံး ကာကွယ်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ 'Save the Date to Vaccinate' (ကာကွယ်ဆေးထိုးရမည့်နေ့စွဲကို ဘေးဖယ် အားလပ်ထားပါ) App သည် သင့်ကလေး၏ ကာကွယ်ဆေးများကို အချိန်မှန်ထိုးပေးရန် သေချာမှုရှိစေရေးတွင် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။



ယင်း App ကို ကူးယူ၍ သင့်မိသားစုအား အကြံပြုအပ်သော ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးစာရင်းဇယားကို ဖော်ထုတ်ရေးဆွဲရန် 'Save the Date to Vaccinate' ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် www.health.nsw.gov.au/immunisation ကို ဖြည့်ကြည့်ရှုပါ။



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/recordvaccines ၌ ရရှိနိုင်ပါသည်။

နောက်ထပ်အချက်အလက်များ

NSW Health

(နယူးဆောက်သ်ဝေးလ်စ် ကျန်းမာရေးဌာန)

www.health.nsw.gov.au/immunisation

သြစတြေးလျားနိုင်ငံ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း မှတ်တမ်း

<https://www.humanservices.gov.au/individuals/services/medicare/australian-immunisation-register>

သြစတြေးလျားနိုင်ငံအစိုးရ ကျန်းမာရေးဌာန

<https://beta.health.gov.au/health-topics/immunisation>

နယူးဆောက်သ်ဝေးလ်စ် မီးမဖွားမီ

ကြက်ညှာချောင်းဆိုး ကာကွယ်ဆေး အစီအစဉ်

www.health.nsw.gov.au/protectnewborns

ကိုယ်ဝန်

ကိုယ်ဝန်မတည်မီအချိန်မှ မွေးဖွားသည့်အချိန်အထိ ကာကွယ်မှုနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း



သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိ

သင်ကိုယ်ဝန်မရှိလာမီ သင်၏ ကာကွယ်ဆေးများထိုးထားခြင်းမှာ အချိန်နှင့် တစ်ပြေးညီရှိရန်အရေးကြီးသည်။ အကြောင်းမှာ သင်၏ ကိုယ်ခံအားသည် သင့်ကလေးထံသို့ ကူးပြောင်းလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းသည် ကလေးအား ကာကွယ်ဆေးမထိုးပေးနိုင်မီ ကလေး အသက်၏ စဦးပိုင်းအပတ်များတွင် ကာကွယ်ပေးလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ အချို့ရောဂါများသည် သင့်ကိုယ်ဝန်အား အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည့်အတွက် သင်ကိုယ်ဝန် မတည်မီ ကာကွယ်ထားခြင်းမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သင့်ထံ၌ ကာကွယ်မှု ရှိနေခြင်း၊ မရှိနေခြင်းကို သွေးဖောက်စစ်ဆေးခြင်းအားဖြင့် အလွယ်တကူ သိရှိနိုင်သည်။

ဝက်သက်၊ ပါးချိတ်ရောင်နာနှင့် ဂျိုက်သိုးရောဂါ (MMR)

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

တစ်ဆဲလာ (ရေကျောက်)

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



သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေခိုက်

အသည်းရောင်ရောဂါ (ဘီ)

ကလေးမွေးဖွားစဉ်အတောအတွင်း မိမိတို့၏ မွေးကင်းစကလေးအား အသည်းရောင်ရောဂါ (ဘီ) ကူးစက်ရောဂါကို လွှဲပြောင်းပေးနိုင်သဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအားလုံး၌ ဤရောဂါ ရှိခြင်း၊ မရှိခြင်းကို စစ်ဆေးပေးသည်။ အကယ်၍သင့်ထံ၌ ဤရောဂါရှိလျှင် သင်သည် အထူးကုဆရာဝန်အားတွေ့ ဆုံရန် လိုအပ်ဖွယ်ရှိနိုင်ပြီး သင့်ကလေးအား မီးဖွားပြီးနောက် ၁၂ နာရီအတွင်း ဆေးနှစ်ကြိမ်ထိုးရန်လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ ဤကုသမှုကိုမပြုလုပ်ပါက သင့်ကလေးထံ၌ နာတာရှည် အသည်းရောင်ရောဂါ (ဘီ) ရောဂါကူးစက်မှု ပေါ်ပေါက်ကြီးထွားလာနိုင်ပြီး၊ ၎င်းမှတစ်ဆင့် အသည်းထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း၊ သို့မဟုတ် အသည်းကင်ဆာကဲ့သို့သော ပြင်းထန်စိုးရိမ်ရသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖက်သို့ ဦးလှည့်သွားနိုင်သည်။

ကြက်ညှာချောင်းဆိုး (ပရီတူဆစ်စ်)

ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ ကာကွယ်ဆေးကို ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများအား အများအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်တစ်ကြိမ်ဆောင်တိုင်း ၂၈ ပတ်တွင် (အပတ် ၂၀ နှင့် ၃၂ ပတ်အကြား အချိန်မရွေး ထိုးပေးနိုင်ပါသည်) ထိုးပေးလေ့ရှိပြီး စောစီး၍ မီးဖွားရန် အန္တရာယ်အလွန်ရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ခံကြရသူများကိုမူ တတ်နိုင်သမျှ စောစီးစွာ (အပတ် ၂၀ မှ စတင်၍) ထိုးနှံပေးသင့်ပါသည်။ ၎င်းသည် သားအိမ်အတွင်းရှိ သင်၏ကလေးထံသို့ ရောဂါကာကွယ်သော ပဋိပစ္စည်းများ ကူးပြတ်သွားသည်နှင့်အမျှ သင်နှင့် သင့်ကလေးတို့အား ရောဂါကို ကာကွယ်ပေးလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ 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 အခြားသော ဆင့်ပွားရောဂါများဖြစ်ခြင်းတို့၏ အလားအလာများ တိုးမြှင့်လာသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် အတောအတွင်း တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းပြီး ထိရောက်မှုရှိ၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအားလုံးအား ပြင်းပြစွာအကြံပြုအပ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုး သမီးများအတွက် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးသည် အခမဲ့ဖြစ်ပြီး၊ သားအိမ်အတွင်း၌ရှိသော သင့်ကလေးအားကာကွယ်ပေးပြီး သင့်ကလေးအား ၎င်း၏ စဦးပိုင်းဘဝ၌လည်း ကာကွယ်ပေးသည်။

မီးဖွားပြီးနောက်ပိုင်း

မီးဖွားပြီးပြီးခြင်း ကာကွယ်ဆေးများကို ပုံမှန်ထိုးရာ၌ သင့်ကလေးအား သင် နို့တိုက်နေလင့်ကစား သင့်အတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသည်။ အကယ်၍ သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေခိုက် ကာကွယ်ဆေးမထိုးခဲ့လျှင် သင် ဆေးရုံမှ မဆင်းမီ ကြိုက်ညှာချောင်းဆိုး ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးသင့်ပါသည်။

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

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

သင်၏ ကိုယ်ခံအားသည် သင့်မွေးကင်းစကလေးထံသို့ ကူးပြောင်းသွား လိမ့်မည်ဖြစ်သောကြောင့် သင်၏ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းများမှာ အချိန်နှင့် တစ်ပြေးညီ ပြည့်စုံမှုရှိရန် အရေးကြီးသည်။