

ဝက်သက်၊ ပသိရောင် နှင့် ရူဘဲလား

ကာကွယ်ထိုးဆေး အချက်အလက်များ

အမျိုးသား ကာကွယ်ထိုးဆေးထိုး အစီအစဉ် [National Immunisation Program] ဆေးထိုးအချိန်ဇယားသည် အခမဲ့ထိုးပေးသည့် ဝက်သက်-ပါးချိတ်ရောင်-ဂျမန်ဝက်သက် [measles-mumps-rubella (MMR)] ကာကွယ်ထိုးဆေးများကို အသက် 12 လ နှင့် 18 လ အရွယ် ကလေးများကို ထိုးပေးပါသည်။

ဝက်သက်

ဝက်သက်သည် ပြင်းထန်ပြီး အလွန် ကူးစက်တတ်သည့် ဝိုင်းရပ်စ် ရောဂါ တစ်ခု ဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် ကိုယ်အဖျားတက်ခြင်း နှာရည်ယိုခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း နှင့် မျက်စိနီခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းနောက် အဖု ပေါက်လာသည်။ ဝက်သက်သည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် အဆုတ်အအေးပတ် ရောဂါ ကဲ့သို့ အန္တရာယ် ကြီးသည့် ရောဂါများ သို့ ဦးတည် နိုင်ပါသည်။ ဝက်သက် ကူးစက်ခံရသည့် လူ အယောက် 1000 တွင် 1 ယောက်တွင် ဦးနှောက်ရောင်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်ပါလိမ့်မည်။ ဤနည်းအတိုင်း ကူးစက်ခံရသည့် ကလေး 10 ယောက် တိုင်းလျှင် 1 ယောက် သည် သေဆုံးလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး အများအပြားတွင် ထာဝရ ဦးနှောက် ပျက်ဆီးသွားပါလိမ့်မည်။ ဝက်သက်သည် ဩစတြေးလျား နိုင်ငံတွင် သေဆုံးမှုများ ဖြစ်ပွားနေသေး ပါသည်။ ဝက်သက် ကူးစက်ပြီးနောက် နှစ်အတန်ကြာလျှင် SSPE ဟုခေါ်သော ရှားရှားပါးပါး ရောဂါ အခြေအနေ တစ်မျိုးသည် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ SSPE သည် ဦးနှောက် ကိုအလျင်အမြန် ဖျက်ဆီးသည်။ အမြဲတမ်း ပြင်းထန်ပါသည်။

မိမိတို့ နေထိုင်မကောင်းကြောင်း မသိလိုက်ခင်မှာပင် ရောဂါ ကူးစက်ခံရသူ၏ ချောင်းဆိုးခြင်း နှင့် နှာချေခြင်း တို့မှတစ်ဆင့် ဝက်သက် ကူးစက်နိုင်သည်။

ပသိရောင် (ခေါ်) ပါးချိတ်ရောင်

ပသိရောင်သည် ကိုယ်အဖျားတက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း နှင့် တံထွေးဂလင်းတို့ ရောင်ခြင်း တို့ကိုဖြစ်ပွားစေသည်။ ကလေး အယောက် 5 000 လျှင် 1 ယောက်တွင် အင်စက်ဖိုင် လိုင်းတစ် (ဦးနှောက် ရောင်ခြင်း) ကို ဖြစ်ပွားသည်။ ရောဂါသည် ထာဝရ နားပင်းခြင်းကို ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

ပသိရောင် ကူးစက်ခံရသော ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် သို့မဟုတ် လူရွယ် အမျိုးသား 5 ယောက်လျှင် 1 ယောက်တွင် ကပ်ပယ်အိတ် နှာကျင်ရောင်ကင်းခြင်း ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ များသောအားဖြင့် ဤရောဂါနှင့် အမျိုးသားများသည် လုံးဝ ကောင်းမွန်လာသည် သို့သော် ရှားရှားပါးပါး အခါမျိုးတွင် ကလေးမရနိုင်စွမ်းသောမြူခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

မိမိတို့ နေထိုင်မကောင်းကြောင်း မသိလိုက်ခင်မှာပင် ရောဂါကူးစက်ခံရသူ၏ ချောင်းဆိုးခြင်း နှင့် နှာချေခြင်း တို့မှတစ်ဆင့် ပသိရောင် ကူးစက်နိုင်သည်။

ရူဘဲလား (ခေါ်) ဂျမန်ဝက်သက်

ကလေးသူငယ်အရွယ် အပျော့စား ရောဂါ တစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ၎င်းသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ နှင့် လူရွယ်များ တို့တွင်လည်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ရောဂါသည် 2 ရက် မှ 3 ရက်တာ ကြာမြင့်သည့် ဂလင်းရောင်ခြင်း၊ အဆစ်နာခြင်း နှင့် မျက်နှာ နှင့် လည်ပင်းတွင် အဖုပေါက်ခြင်း ဖြစ်စေသည်။ နှလုံးထခြင်းသည် အမြဲတမ်း မြန်ဆန်ပြီး လုံးဝကောင်းသွား သည်။

ကိုယ်ဝန် ပထမ အပတ် 20 အတွင်း ရှိသည့် အမျိုးသမီးက ကူးစက်ခံရသည့် အခါတွင် ရူဘဲလား သည် အလွန် အန္တရာယ် များသည်။ ဤအခြေအနေသည် မွေးကင်းစ ကလေး၌ ပြင်းထန် သည့် မူမမှန်မှုများအဖြစ် ရလဒ်အဖြစ် ထွက်နိုင်သည်။

နားမကြားခြင်း၊ မျက်စိမမြင်ခြင်း၊ နှလုံးချွတ်ယွင်းခြင်း နှင့် ဉာဏ်ရည်နိမ့်ကျခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

မိမိတို့ နေထိုင်မကောင်း ကြောင်း မသိလိုက်ခင်မှာပင် ရောဂါ ကူးစက်ခံရသူ၏ ချောင်းဆိုးခြင်း နှင့် နှာချေခြင်း တို့မှတစ်ဆင့် ရူဘဲလား ကူးစက်နိုင်သည်။

ရူဘဲလားသည် အလွန် ကူးစက်တတ်သည်။ မိခင်လောင်းများ နှင့် သူတို့၏ ကလေးငယ်များအား ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံး နည်းမှာ မိမိတို့ ကိုယ်ဝန် မရှိမီ အမျိုးသမီးများသည် ကာကွယ်ထိုး ထိုးထားရန် ဖြစ်သည်။

*ကာကွယ်ထိုးပြီး နောက် တစ်လ အတွင်း ကိုယ်ဝန် ကို ရှောင်ရှားသင့်သည်။

ဝက်သက်-ပါးချိတ်ရောင်-ဂျမန်ဝက်သက် (MMR) ကာကွယ်ထိုး

MMR ကာကွယ်ထိုးတွင်လည်း အသက် 18 လအရွယ် ကလေးများအတွက် ရေကျောက် (MMRV) နှင့်တွဲဖက်ထား နိုင်ပြီး အင်အားလျော့ထားသော ဝိုင်းရပ်စ်ပိုး တစ်ခုချင်း၏ အနည်းငယ်ခန့် နှင့် ဘက်တီးရီးယား ပိုးသတ်ဆေး၊ နီယိုမိုင်းစင် အနည်းငယ်ခန့် တို့ပါဝင်ပါသည်။

MMR ကာကွယ်ဆေး၏ ဖြစ်နိုင်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

MMR ကာကွယ်ဆေး၏ မတည့်မှုများသည် ရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများထက် အခေါက်ရေ ဖြစ်ပွားမှု နည်းပါးပါသည်။

MMR ကာကွယ်ဆေး၏ မတည့်မှုများသည် ရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများထက် အခေါက်ရေ ဖြစ်ပွားမှု နည်းပါးပါသည်။

ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးနောက် 7 ရက် မှ 10 ရက် အတွင်း တွေ့ရသည်-

- ကိုယ်အပူချိန် 39 °C ထက်ပိုများသည်
- အနီရောင်မှန်ဝါးဝါး အဖု (မကူးစက်ပါ)
- ခေါင်းအေးသည် နှင့်/သို့မဟုတ် နာရည်ယိုသည်
- ရောင်းဆိုးခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် မျက်စိများ ရောင်ခြင်း
- ငိုက်မြည်းခြင်း သို့မဟုတ် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- တံတွေးကလင်းမှု ရောင်ကင်းနေခြင်း
- အပ်ထိုးနေရာတွင် ယာယီ သေးငယ်သော အဖုဖေါင်း ရှိခြင်း

ပြင်းထန်သည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

- MMR ပထမအကြိမ်ဆေးထိုးပြီးနောက် အယောက် 20 000 မှ 30 000 လျှင် 1 ယောက်တွင် (အညှိအမည်းစွဲခြင်းနှင့် သွေးယိုစီးခြင်း ဖြစ်စေသည့်)သွေးပစ္စည်း ပလိပ်လက် အရေအတွက် ကျဆင်းသည်။

အလွန်အလွန် ရှားရှားပါးပါး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

- ပြင်းထန်သည့် မတည့်မှု တုံ့ပြန်ချက်

အကယ်၍ အပျော့စား မတည့်မှု ဖြစ်ပွားလျှင် ၊ ၎င်းတို့သည် တစ်ရက် မှ နှစ် ရက် ကြာမြင့်ပါသည်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို အောက်ပါနည်းများဖြင့် လျော့နည်းအောင် လုပ်နိုင်သည်-

- နာကျင်သည့် အပ်ထိုးရာပေါ်တွင်အေး၍စိုစွတ်သော အဝတ်ကိုဖုံးဖိပေးခြင်း
- အရည်များများ သောက်ရန် နှင့် အကယ်၍ ၎င်းလူတွင် ကိုယ်ပူအဖျားရှိလျှင် ထူထပ်သောအဝတ်များ မဝတ်ရန်
- မအီမသာမှု ကို လျော့နည်းစေရန် ပါရာဇီတာမော ကို သောက်ပါ (သို့မဟုတ် သင့်ကလေးအား တိုက်ပါ) (သင့် ကလေး၏ကိုယ်အလေးချိန်အတွက် တိုက်တွန်း ထားသည့် ဆေးခွက်ချိန်ကို သတိပြုပါ)

အကယ်၍ မတည့်ခြင်းသည် ဆိုးဝါးခြင်း သို့မဟုတ် နာတာရှည် နေလျှင် ၊ သို့မဟုတ် သင် စိုးရိမ်နေလျှင် သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးရုံကိုဆက်သွယ်ပါ။

သင့်အနေဖြင့် ဗစ်တိုးရီးယား ကာကွယ်ဆေးထိုး လုံခြုံရေး ဝန်ဆောင်မှုကိုလည်း ဖုန်း 1300 882 924 ဖြင့်ခေါ်နိုင်ပြီး စကားပြောစက်မှပြောသည့်အခါ နံပါတ် 1 ကိုနှိပ်ပါ။

ကာကွယ်ဆေးမထိုးမီ စစ်ဆေးရမည့်စာရင်း

သင် သို့မဟုတ် သင့် ကလေး ကာကွယ်ဆေး မထိုးမီ ၊ အကယ်၍ အောက်ပါတို့ သက်ဆိုင်လျှင် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြု ကို ပြောပြပါ-

- ☐ လွန်ခဲ့သည့် တစ်လ အတွင်းက ၊ ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုး အရှင်ပါဝင် သည့် ကာကွယ် ဆေးကို ထိုးပြီးကြောင်း (MMR ၊ ရေကျောက် သို့မဟုတ် အဆုတ်ရောဂါ စသဖြင့်)
- ☐ ကာကွယ်ဆေးထိုးမည့်နေ့ တွင် နေထိုင်မကောင်းခြင်း (ကိုယ်အပူအဖျား 38.5°C ထက်ပို၍ရှိခြင်း)
- ☐ ယခင် MMR ကာကွယ်ထိုးဆေး ထိုးရာတွင် လွန်ကဲသော ဆေးမတည့်မှု ရှိခဲ့ခြင်း
- ☐ ကာကွယ်ဆေး ပါဝင်ပစ္စည်း တစ်ခုခု နှင့် လွန်ကဲစွာ မတည့်ခြင်း ဥပမာ- နီယိုမိုင်စင်
- ☐ ရင်ကျပ် ရှူဆေး သို့မဟုတ် စတီးရှိုက်လိမ်းဆေး များ မှ တစ်ပါး စတီးရှိုက်အမျိုးအစား တစ်ခုခု ကို သုံးစွဲနေခြင်း (ဥပမာ- ကော်တီဆုန်း သို့မဟုတ် ပရက်ဒီနီဆုန်း)
- ☐ လွန်ခဲ့သည့် နှစ် က ၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအား ပရိုတင်းဓါတ် သို့မဟုတ် သွေးပစ္စည်းကို ထိုးခဲ့ခြင်း
- ☐ ကိုယ်ခံစွမ်းအား ကျဆင်းမှု ကြုံမြင်ပေါ်စေသော ရောဂါတစ်ခု သို့မဟုတ် ကုသမှုတစ်ခု ကို ယူနေခြင်း (ဥပမာ -HIV/AIDS ၊ သွေးကင်ဆာ ၊ ကင်ဆာ ၊ ဓါတ်ရောင် ခြည်ကုသမှု သို့မဟုတ် ဆေးသွင်းကုသမှု)
- ☐ ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း သို့မဟုတ် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး တစ်လ အတွင်း ကိုယ်ဝန် ယူရန် စီစဉ်ထားခြင်း

ထပ်ဆင့် အချက်အလက်များ

www.betterhealth.vic.gov.au

www.immunise.health.gov.au



ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု
ဖုန်း 131 450 ကိုခေါ်ပါ။

ဤစာရွက်စာတမ်းကို လွယ်ကူသောပုံစံဖြင့်ရယူရန်အတွက် အီးမေးလ်- immunisation@dhhs.vic.gov.au ကိုပို့ပါ။

ဗစ်တိုးရီးယား အစိုးရ (Victoria Government, 1 Treasury Place, Melbourne) က အခွင့်အာဏာပေး၍ ထုတ်ဝေသည်။

© ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်၊ ကျန်းမာရေးနှင့်လူမှုဝန်ဆောင်မှု ဌာန (Department of Health and Human Services) 2016 ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ။ (1510012)



An Australian, State and Territory Governments initiative

Measles, mumps and rubella

Immunisation information

The National Immunisation Program schedule provides free measles-mumps-rubella (MMR) vaccine to children at 12 months and 18 months of age.

Measles

Measles is a serious and highly contagious viral disease which causes fever, runny nose, cough and sore red eyes, followed by a rash. Measles can sometimes lead to dangerous complications such as pneumonia. About one person in 1,000 who contracts measles will develop inflammation of the brain. For every 10 children who become affected in this way, one will die and many will have permanent brain damage. Measles still causes deaths in Australia. A rare condition called SSPE can develop several years after a measles infection. SSPE rapidly destroys the brain and is always fatal.

Measles can be caught through coughs and sneezes from an infected person before that person realises they are sick.

Mumps

Mumps causes fever, headache and inflammation of the salivary glands. About one in 5,000 children develops inflammation of the brain. The disease can cause permanent deafness.

About one in five adolescent or adult males who contracts mumps develops a painful inflammation and swelling of the testicles. Males with this condition generally recover completely, but on rare occasions it may cause infertility.

Mumps can be caught through coughs and sneezes from an infected person before that person realises they are sick.

Rubella

This is a mild childhood disease but it can also affect teenagers and adults. The disease causes swollen glands, joint pains and a rash on the face and neck which lasts two to three days. Recovery is always speedy and complete.

Rubella is most dangerous when a woman catches it in the first 20 weeks of pregnancy. This can result in serious abnormalities in the newborn baby. Deafness, blindness, heart defects and intellectual disabilities can occur.

Rubella can be caught through coughs and sneezes from an infected person before that person realises they are sick.

Rubella is highly contagious and the best way to protect expectant mothers and their babies is to ensure that women are immunised before they become pregnant.

*Pregnancy should be avoided for one month following immunisation.

Measles-mumps-rubella (MMR) vaccines

The MMR vaccine also comes in combination with chickenpox (MMRV) for 18-month-old children and contains small amounts of each of the viruses at a reduced strength and a small amount of the antibiotic neomycin.

Possible side effects of MMR vaccine

Reactions to MMR vaccine are much less frequent than the complications of the diseases.

Common side effects

Seen seven to 10 days after vaccination

- high fever over 39 °C
- faint red rash (not infectious)
- head cold and/or runny nose
- cough and/or puffy eyes
- drowsiness or tiredness
- swelling of the salivary glands
- a temporary small lump at the injection site.

Serious side effects

- Low platelet count (causing bruising or bleeding) occurs after the first dose of MMR vaccine at a rate of about one in 20,000 to 30,000.

Extremely rare side effects

- A severe allergic reaction.

If mild reactions do occur, they may last two to three days. The side effects can be reduced by:

- placing a cold wet cloth on the sore injection site
- giving extra fluids and not overdressing if the person has a fever
- taking (or giving your child) paracetamol to reduce discomfort (note the recommended dose for the age of your child).

If reactions are severe or persistent, or if you are worried, contact your doctor or hospital.

You may also call the Victorian vaccine safety service on 1300 882 924 option 1.

Pre-immunisation checklist

Before you or your child is immunised, tell the doctor or nurse if any of the following apply.

- ☐ Has had a vaccine containing live viruses within the last month (such as MMR, chickenpox or BCG)
- ☐ Is unwell on the day of immunisation (temperature over 38.5 °C)
- ☐ Has had a severe reaction to a previous MMR vaccine
- ☐ Has had a severe allergy to any vaccine component for example, neomycin
- ☐ Is taking steroids of any sort other than inhaled asthma sprays or steroid creams (for example, cortisone or prednisone)
- ☐ Has had immunoglobulin or a blood product in the past year
- ☐ Has a disease or is having treatment which causes low immunity (for example, leukaemia, cancer, HIV/AIDS, radiotherapy or chemotherapy)
- ☐ Is pregnant or planning to become pregnant within one month of immunisation

Further information

www.betterhealth.vic.gov.au

www.immunise.health.gov.au



**Translating and
interpreting service**
Call 131 450

To receive this document in an accessible format email: immunisation@dhhs.vic.gov.au

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, Department of Health and Human Services, January 2016. (1510012)



**An Australian, State and Territory
Governments initiative**