BURMESE – The importance of immunisation before and during pregnancy

ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီ နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၏ အရေးကြီးပုံ

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

- သင်၊ သင့် ကိုယ်ဝန်တွင်းရှိကလေးနှင့် မွေးကင်းစကလေးတို့အား ကူးစက်တတ်သော အချို့ရောဂါတို့မှ အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည်။ ဤရောဂါများသည် သင်နှင့် သင့် နို့စို့ကလေးအား ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်နိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီ

ဝက်သက်၊ ပသိရောင်နှင့် ရူဘဲလား (MMR)

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ရူဘဲလ်လား ကူးစက်မှုသည် ပြင်းထန်သော မွေးရာပါ ကိုယ်လက်ချွတ်ယွင်းချက်များကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။
- ကိုယ်ဝန် တစ်ခုစီ မဆောင်မီ သင်၏ ရူဘဲလ်လားအပေါ် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို စစ်ဆေးပါ။
- အဆိုပါကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန် မကြိုးစားမီ သင် လေးပတ် စောင့်ဆိုင်းသင့်သည်။
- အကယ်၍ သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေပြီးဖြစ်လျှင် ကာကွယ်ဆေးကို မထိုးပါနှင့်။

ဗာရီချဲလား (ရေကျောက်)

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ရေကျောက်ကူးစက်မှုသည် သင်နှင့် သင်၏ မမွေးရသေးသည့် ကလေးငယ်အား ပြင်းထန်သော နာမကျန်းမှု ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။
- သင့်တွင် ရေကျောက် ရှိခဲ့သည် ဟုတ်မဟုတ် မမှတ်မိနိုင်လျှင် စစ်ဆေးရန်အတွက် သင့် အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန် (GP) ကို သွေးဖောက်စစ်ဆေးခိုင်းပါ။
- အဆိုပါကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန် မကြိုးစားမီ သင် လေးပတ် စောင့်ဆိုင်းပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အတောအတွင်း

တုပ်ကွေး (flu)

- ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် တုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းမှ ပြင်းထန်သည့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါပြဿနာများ ရရှိရန် ပိုမို၍ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာရှိသည်။

- တုပ်ကွေး ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးထားရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး အားလုံးကို အကြံပြုပါသည်။

ပါထပ်ဆစ် (ကြက်ညှာချောင်းဆိုး)

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ကြက်ညှာချောင်းဆိုး ရောဂါကာကွယ်ဆေး ထိုးထားခြင်းသည် သင့်ကလေးအား မွေးဖွားပြီးနောက် ပထမ လများအတွင်း အကာအကွယ်ပေးပါသည်။
- ကြက်ညှာချောင်းဆိုး ကာကွယ်ဆေး (Boostrix) ကို သင် ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီ သို့မဟုတ် ယခင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ထိုးခဲ့ပြီးသည့်တိုင်အောင် ကိုယ်ဝန် အပတ် ၂၀ ကျော်၌ ထိုးရန်အကြံပြုပါသည်။
- ကြက်ညှာချောင်းဆိုး ကာကွယ်ဆေးသည် မေးခိုင်နှင့် ဆုံဆို့နာ တို့အပေါ်လည်း ကာကွယ်ပေးသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးနောက်

- ကြက်ညှာချောင်းဆိုးကို ကာကွယ်ရန် Boostrix ထိုးထားခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးနောက်ပိုင်းတွင် အကျိုးရှိနေသေးပါသည် အကယ်၍သင် လွန်ခဲ့သည့် ၁၀ နှစ်ကာလ၌ မထိုးထားခဲ့လျှင်ဖြစ်သည်။

မိခင်နို့ရည် တိုက်ကျွေးခြင်းက ဘယ်လိုပါလဲ။

- ဤကာကွယ်ဆေးများမှာ သင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေစဉ် ဘေးကင်းပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏ ကလေးငယ်ကို စောင့်ရှောက်ပေးသည့် အဖိုး၊ အဖွား၊ ကလေးများနှင့်အခြားသူများသည် ဘယ်လိုပါလဲ။

- သင့်ကလေးငယ်အား စောင့်ရှောက်ပေးသူအားလုံးအတွက် Boostrix ကာကွယ်ဆေးကို ၁၀ နှစ်တိုင်း ထိုးထားရန်အကြံပြုပါသည်။
- သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ဤကာကွယ်ဆေးများကိုထိုးထားရန် သူတို့ အတွက် ဘေးကင်းပါသည်။
- သင့် မွေးကင်းစကလေးကို အကာအကွယ်ပေးစေရန် သင်၏ အခြားကလေးများလည်း ကာကွယ်ဆေး အားလုံးထိုးပြီးဖြစ်နေသင့်သည်။
- ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းကို ဆွေးနွေးရန် သင့် အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန် (GP) နှင့် ကျေးဇူးပြု၍ တွေ့ပါ။

ကျွန်ုပ်၏ နို့စို့ကလေးငယ်အတွက် ဘယ်လိုပါလဲ။

- နို့စို့ကလေးငယ်အားလုံးသည် မွေးရာမှစ၍ နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း အစီအစဉ် (National Immunisation Program) က အကြံပြုသည့်အတိုင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်သည်။

အသုံးဝင်သည့် အချိတ်အဆက်လင့်ခ်

https://www.health.gov.au/health-topics/immunisation/immunisation-throughout-life/immunisation-for-pregnancy

https://mumbubvax.org.au/

ထပ်ဆင့် သတင်းအချက်အလက်- ပိုမိုလေ့လာရန် သင့် GP ၊ သားဖွားဆရာဝန် သို့မဟုတ် သားဖွားသူနာပြုကို ဆက်သွယ်ပါ။	**Acknowledgements** Produced by: Shared Care MHVL Date produced: Jan 2018 Date of last review: August 2021 Maternity Services Patient Information Working Group Date for review: March 2023

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အထွေထွေ သတင်းအချက်အလက်အဖြစ်သာ ဖြန့်ချိထားသည်ဖြစ်ပြီး သင့်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ အရည်အချင်းမှီသည့် အတတ်ပညာရှင်၏ အကြံဉာဏ်ကို အစားထိုးရန် မရည်ရွယ်ပါ။ သင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ သင် စိုးရိမ်နေပါက အရည်အချင်းမှီသည့် အတတ်ပညာရှင်ထံမှ အကြံဉာဏ်ကို တောင်းခံသင့်သည်။