

# ဆေးရိုက်မပျက် မြှင့်တင်ပေးသည့်ဆေးအတွက် လမ်းညွှန်ချက်



CDC မှတဆင့် အချက်အလက် (ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး ဗဟို)၊ ပြင်ဆင်သည့်အချိန်- အောက်တိုဘာလ 27 ရက်၊ 2021 ခုနှစ်။

**ဆေးရိုက်မပျက် မြှင့်တင်ပေးသည့်ဆေးထိုးနှံမှုများသည် လက်ရှိ ကာကွယ်ဆေးများအတိုင်း ဖော်စပ်ထားခြင်းဖြစ်သလား။** ဟုတ်ပါတယ်။ COVID-19 ဆေးရိုက်မပျက် မြှင့်တင်ပေးသည့်ဆေးထိုးနှံမှုများ ဟာ လက်ရှိ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများအတိုင်း ဖော်စပ်ပုံ တူညီကပြီတယ်။ ဒါပေမယ့် Moderna COVID-19 ကာကွယ်ဆေးရဲ့ ဆေးရိုက်မပျက် မြှင့်တင်ပေးသည့်ဆေးထိုးနှံမှုမှာဆိုရင် ဆေးပမာ စဟာ ကနဦးဆေးအတွဲတွဲအတွက် လူတွေရရှိတဲ့ ကာကွယ်ဆေးရဲ့ ထက်ဝက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

**ဆေးရိုက်မပျက် မြှင့်တင်ပေးသည့်ဆေးထိုးနှံမှုကို လိုအပ်တယ်ဆိုရင် ကာကွယ်ဆေးတွေက အလုပ်ဖြစ်လို့လား။** အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးတွေဟာ ပြင်းထန်တဲ့ နာမကျန်းဖြစ်မှု၊ ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသမှုနဲ့ သေဆုံးခြင်းတို့ကနဦး ကောင်းကောင်း ကာကွယ်ပေးနိုင်သလို ကျယ်ကျယ်ပန့်ပန့် ပျံ့နှံ့နေတဲ့ Delta မျိုးကွဲကိုတောင်မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အစိုးရ ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်သူတွေက အထူးသဖြင့် အချို့သောလူအုပ်စုတွေမှာ အပူဓာတ်နဲ့ အလယ်အလတ်အဆင့် ရောဂါတွေအတွက် လျော့ကျလာတဲ့ ကာကွယ်မှုကို စတင် တွေ့ရှိလာခဲ့ကပြီတယ်။

**ဆေးရိုက်မပျက် မြှင့်တင်ပေးသည့်ဆေးထိုးနှံမှုကို ပြုလုပ်ခြင်းက ခြားနားခြင်း ရရှိနိုင်တဲ့ အနုတရားတွေက ဘာတွေလဲ။** အချို့အထိ ဆေးရိုက်မပျက် မြှင့်တင်ပေးသည့်ဆေးထိုးနှံမှုကို ပြုလုပ်ပြီးတဲ့နောက် တင်ပြထားတဲ့ တုန့်ပြန်မှုတွေဟာ 2-ကီမြိုထိုး သို့မဟုတ် တစ်ကီမြိုတည်း ထိုးနှံရတဲ့ ကနဦးဆေးအတွဲထိုးစဉ်မှာ ရရှိတဲ့ တုန့်ပြန်မှုတွေနဲ့ ဆင်တူပါတယ်။ အဖျားတက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နုံးခွေခြင်းနှင့် ဆေးထိုးတဲ့နေရာမှာ ကိုက်ခဲမှုတွေဟာ အများဆုံး တွေ့ရှိရတယ်လို့ တင်ပြထားတဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေပဲဖြစ်ပြီးတော့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအများစုဟာ အပူဓာတ်နဲ့ အလယ်အလတ်အဆင့်ထိ ပြင်းထန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် 2-ကီမြိုထိုး သို့မဟုတ် တစ်ကီမြိုတည်း ထိုးနှံရတဲ့ ကနဦးဆေးအတွဲထိုးစဉ်မှာပဲ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဖြစ်ပွားတဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေဟာ ဖြစ်တောင့်ဖြစ်ခဲဖြစ်သလို ဖြစ်လည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

**ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆေးရိုက်မပျက် မြှင့်တင်ပေးသည့်ဆေးထိုးနှံမှုကို မပြုလုပ်ထားပါက "ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝ ထိုးနှံပြီးဖြစ်တယ်လို့ ယူဆခံထားရဆဲ" ဖြစ်ပါသလား။** ယူဆနိုင်ပါတယ်။ လူတိုင်းဟာ Pfizer-BioNTech သို့မဟုတ် Moderna ကာကွယ်ဆေးတွေလို့မျိုး 2- ကီမြိုပြုလုပ်ရတဲ့ ဆေးအတွဲထဲက ဒုတိယအကျိမ် ဆေးထိုးနှံမှုကို ပြုလုပ်ပြီးတဲ့နောက် နှစ်ပတ်အကပြုမှာဖြစ်စေ၊ J&J/Janssen ကာကွယ်ဆေးလိုမျိုး တစ်ကီမြိုတည်းထိုးနှံရတဲ့ ကာကွယ်ဆေးကို ရရှိပြီးတဲ့နောက် နှစ်ပတ်အကပြုမှာဖြစ်စေ ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝ ထိုးနှံပြီးဖြစ်တယ်လို့ ယူဆသတ်မှတ်နိုင်ဆဲဖြစ်ပါတယ်။

**ကျွန်ုပ်တို့သည် အကဲပြုထားသော အုပ်စုများအနက် တစ်ခုတွင် မပါဝင်ပါက COVID-19 ဆေးရိုက်မပျက် မြှင့်တင်ပေးသည့် ဆေးထိုးနှံမှုကို ဘယ်နေရာမှာ ရရှိနိုင်သလဲ။** နောက်ထပ် လူအုပ်စုတွေကို ဒေတာ အချက်အလက်တွေ ပိုမိုရရှိလာတဲ့အခါ ဆေးရိုက်မပျက် မြှင့်တင်ပေးသည့် ဆေးထိုးနှံမှုကို ပြုလုပ်ဖို့အတွက် အကဲပြုနိုင်ပါတယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်းမှာ အတည်ပြုထားပြီး ခွင့်ပြုချက်ရရှိ ထားတဲ့ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးတွေဟာ ဆိုးဆိုးရွားရွား ရောဂါဒဏ်ခံစားရခြင်း၊ ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသရခြင်းနဲ့ သေဆုံးခြင်း အနုတရားတွေကနဦး ဆက်လက်လျော့ချပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးတွေဟာ မတူညီတဲ့ လူအုပ်စုတွေအတွက် ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သလဲဆိုတာကို နားလည်သဘောပေါက်ဖို့အတွက် ရရှိနိုင်တဲ့ ဒေတာအချက်အလက်တွေ အားလုံးကို ကျွမ်းကျင်သူတွေက လေ့လာကညွှန်ရှုနေလျက်ရှိပါတယ်။ ဒီအထဲမှာ Delat လိုမျိုး မျိုးကွဲသစ်တွေက ကာကွယ်ဆေးရဲ့ အာနိသင်ထိရောက်မှုကို ဘယ်လိုသက်ရောက်နိုင်စွမ်းရှိတယ်ဆိုတာကို လေ့လာနုစောလည်း ပါဝင်ပါတယ်။

**COVID-19 ကို ဆန့်ကျင်တဲ့ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပြီးနောက်ပိုင်း ပြုလုပ်ထားတဲ့ လေ့လာမှုတွေအရဆိုရင် ဗိုင်းရပ်စ်နဲ့ Delta မျိုးကွဲရဲ့ ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်နိုင်စွမ်းဟာ အချိန်ကပြောတဲ့အခါ လျော့ကျသွားနိုင်ပါတယ်။**

အသက် 65 နှစ်နဲ့အထက်ရှိသူတွေအတွက် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုမှာ ဆိုးရွားတဲ့ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်တားဆီးရာမှာ ဆက်လက်အစွမ်းအာနိသင်ရှိဆဲဖြစ်ပေမယ့် အချိန်ကပြောတဲ့အခါ ရောဂါကူးစက်မှု သို့မဟုတ် ပိုပြီးအားနည်းတဲ့ နာမကျန်းမျှတမှုကို ကာကွယ်တားဆီးရာမှာ အစွမ်းအာနိသင်လျော့နည်းလာတယ်လို့ သိရှိရပါတယ်။ ထွက်ပေါ်လာတဲ့ အထောက်အထား တွေမှာဆိုရင်လည်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ အခြားသော ရုဇာတန်းကနဦး လုပ်ဆောင်နေရတဲ့ အလုပ်သမားတွေအကဲပြုမှာ COVID-19 အပေါ် ကာကွယ်ဆေးရဲ့ အစွမ်းအာနိသင်ဟာ အချိန်ကပြောတာနဲ့ အမျှ လျော့နည်းသွားတာကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒီလို အစွမ်းအာနိသင် လျော့နည်းလာခြင်းဟာ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပြီးနောက် အချိန်ကပြောတဲ့အခါ ကာကွယ်မှုလျော့နည်းသွားခြင်းနဲ့ Delta မျိုးကွဲရဲ့ ကြီးမားတဲ့ ကူးစက်နိုင်မှုတို့ ပေါင်းဆုံလာမှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါတယ်။ အသေးစား လက်တွေ့စမ်းသပ်လေ့လာမှုတွေကနဦး ရရှိတဲ့ဒေတာတွေအရ 6 လ အကပြုက ကနဦး ဆေးအတွဲကို အပိုအစား ထိုးနှံထားသူတွေနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုပါဝင်သူတွေဟာ Pfizer-BioNTech သို့မဟုတ် Moderna ဆေးရိုက်မပျက် မြှင့်တင်ပေးသည့် ဆေးထိုးနှံမှုဟာ ကိုယ်ခံအားစနစ် တုန့်ပြန်မှုကို တိုးတက်ရရှိခဲ့ တယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ အလားတူ လက်တွေ့စမ်းသပ်လေ့လာမှုတစ်ခုကလည်း J&J/Janssen ရဲ့ ဆေးရိုက်မပျက် မြှင့်တင်ပေးတဲ့ဆေးဟာ တစ်ကီမြိုတည်း ထိုးနှံရတဲ့ ကာကွယ်ဆေးကို အနည်းဆုံး 2 လစာပေးပြီးထိုးထားခဲ့တဲ့ ပါဝင်သူတွေမှာ ကိုယ်ခံအားစနစ် တုန့်ပြန်မှုကို တိုးတက်ရရှိခဲ့တယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ တိုးတက်ရရှိသွားတဲ့ ကိုယ်ခံအားစနစ်နဲ့အတူ လူသားတွေဟာ Delta မျိုးကွဲ အပါအဝင် COVID-19 အတွက် တိုးတက်ကောင်းမွန်တဲ့ ကာကွယ်မှုကို ရရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

# BOOSTER FAQs

Info via CDC (Centers for Disease Control), Updated Oct. 27, 2021;

## Are booster shots the same formulation as existing vaccines?

Yes. COVID-19 booster shots are the same formulation as the current COVID-19 vaccines. However, in the case of the Moderna COVID-19 vaccine booster shot, it is half the dose of the vaccine people get for their initial series.

## If we need a booster shot, are the vaccines working?

Yes. COVID-19 vaccines are working well to prevent severe illness, hospitalization, and death, even against the widely circulating Delta variant. However, public health experts are starting to see reduced protection, especially among certain populations, against mild and moderate disease.

## What are the risks of getting a booster shot?

So far, reactions reported after getting a booster shot were similar to that of the 2-shot or single-dose initial series. Fever, headache, fatigue and pain at the injection site were the most commonly reported side effects, and overall, most side effects were mild to moderate. However, as with the 2-shot or single-dose initial series, serious side effects are rare, but may occur.

## Am I still considered "fully vaccinated" if I don't get a booster shot?

Yes. Everyone is still considered fully vaccinated two weeks after their second dose in a 2-shot series, such as the Pfizer-BioNTech or Moderna vaccines, or two weeks after a single-dose vaccine, such as the J&J/Janssen vaccine.

## When can I get a COVID-19 booster shot if I am NOT in one of the recommended groups?

Additional populations may be recommended to receive a booster shot as more data become available. The COVID-19 vaccines approved and authorized in the United States continue to be effective at reducing risk of severe disease, hospitalization, and death. Experts are looking at all available data to understand how well the vaccines are working for different populations. This includes looking at how new variants, like Delta, affect vaccine effectiveness.

### **Studies show after getting vaccinated against COVID-19, protection against the virus and the ability to prevent infection with the Delta variant may decrease over time.**

*Although COVID-19 vaccination for adults ages 65 years and older remains effective in preventing severe disease, recent data suggests vaccination is less effective at preventing infection or milder illness with symptoms over time. Emerging evidence also shows that among healthcare and other frontline workers, vaccine effectiveness against COVID-19 infections is also decreasing over time. This lower effectiveness is likely due to the combination of decreasing protection as time passes since getting vaccinated, as well as the greater infectiousness of the Delta variant. Data from small clinical trials show that a Pfizer-BioNTech or Moderna booster shot increased the immune response in trial participants who finished their initial series 6 months earlier. A similar clinical trial showed that a J&J/Janssen booster shot also increased the immune response in participants who completed their single-dose vaccine at least 2 months earlier. With an increased immune response, people should have improved protection against COVID-19, including the Delta variant.*