

# ဆံဆံနာ

သင်သိရှိရန် လိုအပ်သည်များ

ဆံဆံနာသည် ကော်ရန်နီဘတ်တီးရီးယမ်း ဒစ်ဖီးရီးယား ဘတ်တီးရီးယားမှ ထုတ်လုပ်သော အဆိပ်ကြောင့် ဖြစ်သည့် ပြင်းထန်သော ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

ဆံဆံနာသည် တိုက်ရိုက် ထိတွေ့မှု သို့မဟုတ် လေမှတစ်ဆင့် ကြောင့် ကူးစက်ပြန့်နှံ့သည်။ ရုတ်တရက် ပေါ်ပေါက်ခြင်း ရှားပါးသော်လည်း ကာကွယ်ရေးမထိုးထားသူများကြားတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသေးသည်။

## လက္ခဏာရပ်များ

- နှာရည်ထွက်ခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- အားနည်းခြင်း
- ဖျားခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အသားအရေ ပြာခြင်း
- လည်ပင်းရောင်ခြင်း
- “တဟုတ်ဟုတ်” ချောင်းဆိုးခြင်း
- မျိုချရာတွင် နာကျင်ခြင်း
- အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း

## စကဲန်ဖတ်ရန်



ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် ဆံဆံနာကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို ပြင်းထန်သော ဖျားနာမှုအတွက် အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်း ဖြစ်သည်။



- ပုံမှန် ကလေးဘဝ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း (DTAP)
  - ၂လ၊ ၄လ၊ ၆လ၊ ၁၂-၂၃ လနှင့် ၄-၆ နှစ်များ
- ဆယ်ကျော်သက် ထိုးဆေး (TDAP)
  - ၁၁-၁၂ နှစ်၌
- လူကြီးထိုးဆေး (TDAP သို့မဟုတ် TD)
  - ၁၀ နှစ်တိုင်းတစ်ကြိမ်
- ကိုယ်ဝန်ရှိတိုင်း

